

# اره را تيز كنيد

محمد رضا آل ياسين

## فهرست مطالب

۷	..... مقدمه
۱۳	..... فصل اول : ضرورت تغییر در هزاره سوم
۱۷	..... هر روز یک گام به جلو
۲۱	..... اهمیت ذهن باز
۲۷	..... فصل دوم : چنانچه خود را تغییر دهید، زندگیتان تغییر می کند
۳۰	..... تغییرگرایش‌ها، عادات و رفتار
۳۳	..... آزادی انتخاب
۳۴	..... ۱- خودآگاهی
۳۶	..... تربیت خودآگاهی
۳۹	..... ۲- نیروی وجدان
۴۰	..... تربیت وجدان
۴۲	..... ۳- نیروی اراده
۴۳	..... تربیت اراده
۵۷	..... فصل سوم : برسید، برسید، برسید
۶۳	..... فصل چهارم : «بهترین» را در راه «خوب» قربانی نکنید
۶۵	..... روابط گرم خانوادگی را به خاطر پیشرفت شغلی تباه نکنید
۶۷	..... تندرستی‌تان را به خاطر پیشرفت شغلی تباه نکنید
۶۹	..... چگونه به موفقیت همه جانبه برسیم
۷۳	..... فصل پنجم : بدن چند میلیارد دلاری شما
۷۶	..... استراحت

۷۸..... ورزش

۸۰..... خوردن و آشامیدن

۸۰..... حذف سیگار

فصل ششم : چگونه با قلبتان به عنوان شریکی پر منفعت همکاری

۸۱..... کنید

۸۴..... کارهای مفید

۸۵..... کارهای مضر

۸۵..... اشتغال به کاری که به آن علاقه ندارید به قلبتان فشار می‌آورد..

۸۷..... بلند پروازی به قلب فشار می‌آورد

۸۹..... کارهای فوری به قلب فشار می‌آورد

۹۰..... امروز و فردا کردن به قلب فشار می‌آورد

فصل هفتم : توجه به کیفیت، و نه کمیت

۹۵..... کیفیت یعنی لامپ سوخته نداشته باشید

کیفیت یعنی پشه، مگس، سوسک و موش در محیط کارتان وجود

نداشته باشد.

۹۸..... کیفیت یعنی شیر آب چکه نکند

۹۹..... کیفیت یعنی به اعتبارتان لطمه نزنید

۱۰۱..... کیفیت یعنی گوشی تلفن قبل از سومین زنگ برداشته شود

۱۰۲..... کیفیت یعنی هر نامه‌ای به سرعت پاسخ داده شود

۱۰۳..... کیفیت یعنی چیزهای زائد را دور بریزید

۱۰۴..... کیفیت یعنی چفت درها را روغنکاری کنید

۱۰۵..... کیفیت یعنی از تلفن و سایر لوازم به دقت نگهداری کنید

## مقدمه

در عصر فناوری و ماهواره و ارتباطات و دهکده جهانی همه چیز به سرعت در حال تغییر است. برای رویارویی با چالش‌های جدید ضرورت دارد پیوسته اطلاعات، دانستنی‌ها و مهارت‌هایمان را به روز کنید و برای جذب عقاید و آرمان‌های تازه آمادگی داشته باشید و با سرعت عمل و بسیار هوشمندانه آنها را در میدان عمل بیازمایید. در غیر این صورت از قافله عقب می‌مانید.

به طور کلی مردم به چهار دسته تقسیم می‌شوند: آنهایی که موجب می‌شوند تغییر اتفاق بیفتد؛ آنهایی که تغییر برایشان اتفاق می‌افتد؛ آنهایی که به تماشای تغییرات می‌نشینند و آنهایی که حتی نمی‌دانند تغییراتی در حال رخ دادن است. این کتاب شما را آماده می‌کند تا با ارتقاء بزرگترین توانایی‌ها و سرمایه‌های زندگیتان در زمینه‌های مادی، ذهنی، معنوی، عاطفی و اجتماعی در گروه اول قرار گیرید. یعنی به جای پیروی از الگوهای فرسوده و از کار افتاده و تحمل رنج و زحمت فراوان و صرف زمان طولانی، هر از چند گاهی دست از کار بکشید و درباره اندیشه‌ها، رفتار و گفتارانتان درنگ و تأمل کنید. فقدان‌ها، کاستی‌ها و کمداشت‌های خویش را

- ۸- شکست را یک فرصت تلقی کنید..... ۱۶۷
- ۹- به نعمت‌هایی که از آن برخوردارید توجه کنید..... ۱۶۹
- فصل دوازدهم: استرس کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد..... ۱۷۱
- طمع و استرس..... ۱۷۹
- پول و استرس..... ۱۸۰
- به قضاوت‌های ناآگاهانه دیگران بی‌اعتنا باشید..... ۱۸۲
- از انجام کارها در آخرین مهلت خودداری کنید..... ۱۸۴
- با یک دست چند هندوانه بر ندارید..... ۱۸۷
- پیش از آن‌که «بله» بگویید، «نه» گفتن را یاد بگیرید..... ۱۸۸
- از مبادله اخبار و رویدادهای منفی خودداری کنید..... ۱۹۰
- دستورالعمل کاهش سریع استرس..... ۱۹۱
- ۱- بکوشید از هر مجالی برای خوشحال شدن استفاده کنید..... ۱۹۱
- ۲- تصویری را که از خود بر ذهن دارید بهبود بخشید..... ۱۹۲
- ۳- از یاد نبرید که در موقعیت‌های تنش‌زا ضرورت ندارد به همان اندازه که می‌پرسید بدانید..... ۱۹۳
- ۴- به بالا رفتن ادامه دهید..... ۱۹۴
- ۵- فریاد بزنید..... ۱۹۵
- ۸- خنده استرس را نابود می‌کند..... ۱۹۸
- فهرست منابع..... ۲۰۰