

فهرست

عنوان	صفحه
نکاتی درباره‌ی فلسفه من	۱۵
درس اول	
شخصیت برتر خویش را آشکار کنید	۱۷
مفهوم کمال فردی	۱۸
الگوهای پانصد شرکت موفق	۲۰
تمرین	۲۲
درس دوم	
چگونه کعبه‌ی آمال خود را بسازیم	۲۵
شما چه رسالتی دارید؟	۲۷
چگونه رسالت خود را تعیین کنیم	۲۸
تمرین	۳۴
درس سوم	
نقش ارزشها در زندگی	۳۵
نقش ارزشها در موفقیت شرکتهای	۳۸
سلسله مراتب ارزشها	۳۹
تفسیر ارزشها	۴۳
تمرین	۴۵

درس چهارم

- راهی میان‌بر به سوی کمال فردی ۴۷
- پنج گام اساسی برای هدف‌گذاری مؤثر (مدل پنج‌گام Smart) ۴۹
- ۱- اهداف خود را دقیق و روشن بیان کنید ۴۹
- ۲- انگیزه هدف‌ایتان را مشخص کنید ۵۰
- ۳- در انتخاب هدفها واقع‌بین باشید ۵۱
- ۴- هدفهای عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید ۵۲
- ۵- هدفها باید قابل پیگیری باشند ۵۳
- نیروی تخیل، ابزاری سریع برای رسیدن به هدف ۵۵
- تمرین ۵۸
- گردونه کمال شما ۶۰

درس پنجم

- نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود (مدل پنج‌گام Price) ۶۱
- ۱- مشخص کردن چارچوب دقیق عملکرد یا رفتار ۶۲
- ۲- ثبت و یادداشت عملکرد یا رفتار ۶۲
- ۳- سهیم کردن دیگران ۶۲
- ۴- هدایت و راهنمایی ۶۶
- ۵- ارزیابی ۶۸
- تمرین ۷۰

درس ششم

- خودسنجی: شناخت و غلبه بر موانع ۷۳
- ۱- مستقل و کارآزموده ۷۴
- ۲- مبتدی و مشتاق ۷۵
- ۳- سرخورده و ناامید ۷۶
- ۴- کارآزموده و مردد ۷۷
- تمرین ۷۹

درس هفتم

- اصلاح مسیر به سوی کمال (مدل چهارگام PACT) ۸۱
- ۱- دورنگری ۸۵
- ۲- آزادی عمل ۸۸
- ۳- رابطه ۸۸
- ۴- هم‌آوایی جسم ۹۱
- تمرین ۹۴

درس هشتم

- مفهوم تغییر در عصر موفقیت‌های آنی ۹۷
- ۱- تغییر در دانش و آگاهی ۹۸
- ۲- تغییر در دیدگاه ۹۸
- ۳- تغییر در رفتار ۹۸
- هفت قدم جادویی برای تغییر رفتار ۹۹
- گام نخست: برهم زدن الگوهای فکری ۹۹
- گام دوم: برآنچه از دست می‌دهید، متاسف باشید ۱۰۰
- گام سوم: احساس تنهایی ۱۰۲
- گام چهارم: تغییرات محدودی را برگزینید ۱۰۳
- گام پنجم: توجه به منابع و امکانات ۱۰۳
- گام ششم: آمادگی افراد متفاوت است ۱۰۴
- گام هفتم: بازگشت به عادات قبلی ۱۰۵
- تمرین ۱۰۸

درس نهم

- با نیت خیر رفتار کنید ۱۰۹
- تدابیری برای یکرنگی ظاهر و باطن ۱۱۰
- دفترچه ویژه ۱۱۰
- کد اخلاق و رفتار ۱۱۱
- نیایش صبحگاهی ۱۱۲

بازبینی اخلاقی	۱۱۴
تمرین	۱۱۵
درس دهم	
اسباب سفر به سوی کمال فردی (مدل چهارگام Help)	۱۱۷
۱- حس شوخ طبعی	۱۱۷
۲- خودباوری	۱۲۰
۳- توانایی گوش کردن	۱۲۵
۴- تحسین کردن	۱۲۷
تمرین	۱۲۸
درس یازدهم	
مسئولیت زندگی خود را به گردن گیرید (مدل سه گام ABC)	۱۳۱
ملاقات با دالایی لاما	۱۳۳
باورهای من	۱۳۴
انسان در انتخاب باورهای مثبت مختار است	۱۳۷
تاکسی سواری در نیویورک	۱۴۰
نیروهایتان را متمرکز کنید	۱۴۴
تمرین	۱۴۵
درس دوازدهم	
به تعهدات خود پای بند باشید (مدل پنج گام P)	۱۴۷
تفاوت علاقه و الزام	۱۴۸
همگام با گردونه کمال	۱۴۹
پایان پیام، آغاز سفر	۱۵۸
تمرین	۱۶۰

مقدمه مؤلف

در اجتماع پر تنش، پر شتاب و رقابت آمیز امروزی که صنعت و تکنولوژی با سرعت سرسام آوری پیش می رود، زندگی ماشینی شهری انسان های متمدن را بر آن داشته که برای تأمین زندگی آتی، خود را به هر آب و آتشی بزنند؛ فروش بیشتری داشته باشند؛ پست های بالاتری را احراز کنند و خلاصه پلکان های موفقیت را یکی پس از دیگری درنوردند. اما پس از این همه تلاش و جانفشانی، وقتی به اوج موفقیت می رسند و از مظاهر حیات مادی کاملاً بهره مند می شوند، به رغم تصور اطرافیان که آنها را افرادی موفق و خوشبخت می پندارند، از زندگی خانوادگی و اجتماعی خود و از آن مهم تر از رابطه با خویش راضی نیستند؛ فشار جانکاهی پیوسته روانشان را می آزارد؛ حس می کنند که چیزی مهم و اساسی را کم دارند. در سفری که همراه یکدیگر خواهیم بود، به این نتیجه دست خواهیم یافت که خوشبختی، احساس رضایت و خشنودی درونی، تنها زمانی فراهم می شود که پیوندی محکم بین پیشرفت در عرصه ی کار و