

# قدرت برنامه ریزی (طرح پرواز)

(رسیدن به بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن)

نویسنده:

برایان تریسی

مترجم:

منیر علیزاده

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.  
 عنوان و نام پدیدآور: قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز): (رسیدن به بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن) / نویسنده برایان تریسی؛ مترجم منیر علیزاده.  
 مشخصات نشر: تهران: پر، ۱۳۹۶.  
 مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص.  
 شابک: 978-600-8137-86-3  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Flight plan : how to achieve more, faster than you ever dreamed possible, c200.  
 عنوان دیگر: رسیدن به بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن.  
 موضوع: موفقیت  
 موضوع: Success  
 شناسه افزوده: علیزاده، منیر، مترجم  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ب۶۳۷BF / ۳۶۴ت۴م۱  
 رده بندی دیویی: ۱/۶۵۰  
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۴۳۷۶۰



## قدرت برنامه‌ریزی



انتشارات پَر

- نویسنده: برایان تریسی
- مترجم: منیر علیزاده
- صفحه‌آرایی: تحریریه انتشارات
- چاپ اول: ۱۳۹۶
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۲,۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۶-۳

ISBN: 978-600-8137-86-3

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳  
 تلفن: ۰۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۰۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵  
[www.ParNashr.ir](http://www.ParNashr.ir)



## فهرست مطالب

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| درباره‌ی نویسنده.....                               | ۱۱ |
| مدیریت و قدرت برنامه‌ریزی.....                      | ۱۱ |
| انرژی‌های پتانسیل خود را برای موفقیت آزاد کنید..... | ۱۲ |

### پیش‌گفتار

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| راز حقیقی موفقیت و سربلندی.....                    | ۱۵ |
| یک کشف بزرگ و ستودنی.....                          | ۱۷ |
| زندگی همچون یک سفر است.....                        | ۱۸ |
| به یک برنامه‌ی پرواز احتیاج دارید.....             | ۱۹ |
| راز اصلی در اقدامات لازم برای رسیدن به موفقیت..... | ۱۹ |
| از همین الآن پرواز را شروع کنید.....               | ۲۰ |

### فصل اول

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| هدف و مقصدتان را برگزینید.....     | ۲۱ |
| نگرش فراوانی.....                  | ۲۲ |
| مقصد را روی نقشه تعیین نمایید..... | ۲۳ |
| شغل و درآمد متناسب.....            | ۲۴ |

#### ۴ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| توانایی‌ها و استعدادهای طبیعی      | ۲۵ |
| زندگی فردی متناسب                  | ۲۶ |
| هیچ محدودیتی را در نظر نگیرید      | ۲۷ |
| بررسی استقلال مالی - اقتصادی       | ۲۸ |
| اندیشه‌ی بازگشت به سوی آینده       | ۲۹ |
| چهار شیوه‌ی توانمند                | ۲۹ |
| هدف‌تان را باور کردنی و ملموس کنید | ۳۱ |
| پیش از دویدن، راه بروید            | ۳۲ |
| بررسی مشکل شایستگی                 | ۳۲ |
| ایجاد ارزش برای سایر افراد         | ۳۳ |
| توانایی کمک کردن به دیگران         | ۳۳ |

#### فصل دوم

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| گزینه‌های پرواز خود را مورد بررسی قرار دهید | ۳۵ |
| همیشه بر تعداد گزینه‌هایتان بیفزایید        | ۳۵ |
| گزینه‌های خود را ارتقاء دهید                | ۳۶ |
| گزینه‌های خوب و تصمیمات بهتر                | ۳۶ |
| بهترین نوع استفاده از زمان را تعیین نمایید  | ۳۷ |
| هرگز تسلیم نشوید                            | ۳۸ |
| در پی خواسته‌هایتان باشید                   | ۳۸ |
| تور بزرگی بیاندازید                         | ۳۹ |
| مشاور دلسوز و کارگشای خود باشید             | ۳۹ |
| اساس دارایی و ثروت                          | ۴۰ |
| یک فهرست تهیه کنید                          | ۴۱ |
| امید هرگز به عنوان یک استراتژی تلقی نمی‌شود | ۴۲ |
| قدرت اندیشیدن                               | ۴۳ |

## فصل سوم

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۴۴ | طرح پروازتان را بنویسید.....                       |
| ۴۵ | هم به یک معیار و هم به یک روش نیاز دارید.....      |
| ۴۶ | تعیین هدف به روشی ساده.....                        |
| ۴۸ | فرمول موفقیت تضمین شده.....                        |
| ۴۸ | مرحله اول: از روش «ده هدف» استفاده کنید.....       |
| ۴۹ | مرحله دوم: مهمترین هدف خود را انتخاب کنید.....     |
| ۴۹ | مرحله سوم: طرحی را آماده کنید.....                 |
| ۵۰ | مرحله چهارم: ذهنتان را روی هدفتان متمرکز کنید..... |
| ۵۰ | اقدام کنید.....                                    |
| ۵۱ | باز هم بازگشت از آینده.....                        |
| ۵۲ | تمرین.....                                         |

## فصل چهارم

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۵۵ | برای سفر آماده شوید.....                            |
| ۵۶ | مواظب بدترین حادثه باشید.....                       |
| ۵۷ | برای هر اتفاقی برنامه‌ریزی کنید.....                |
| ۵۷ | اگر لازم است زود حرکت کنید.....                     |
| ۵۸ | مشکلات کوچک می‌توانند شما را از مسیر خارج کنند..... |
| ۵۹ | منفعل نباشید.....                                   |
| ۵۹ | فهرستی تهیه کنید.....                               |
| ۶۰ | راه‌های تدارک و آمادگی.....                         |
| ۶۱ | برنامه دومی را تهیه کنید.....                       |
| ۶۲ | هرگز قوانین مورفی را فراموش نکنید.....              |
| ۶۲ | برنامه‌ریزی کنید و از قبل آماده شوید.....           |

## ۶ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

### فصل پنجم

- ۶۳ ..... با تمام نیرو و انرژی‌تان حرکت کنید.
- ۶۵ ..... قدم اول را بردارید.
- ۶۵ ..... مهمترین عامل، شجاعت است.
- ۶۶ ..... تا جایی که می‌توانید ببینید، پیش بروید.
- ۶۶ ..... تلاش برای رسیدن به تعالی.
- ۶۷ ..... هر چه بیشتر بگذارید، بیشتر دریافت می‌کنید.
- ۶۸ ..... تمام ساعات کاری، مشغول کار باشید.

### فصل ششم

- ۶۹ ..... برنامه‌ریزی برای غلبه بر اختلال.
- ۷۰ ..... واکنش‌های خود را کنترل کنید.
- ۷۱ ..... مشکلات با قلمرو ارتباط دارند.
- ۷۱ ..... به راه‌حل‌ها بیندیشید.
- ۷۲ ..... سؤال کنید.
- ۷۳ ..... مسئولیت‌پذیر باشید.
- ۷۴ ..... زبان خود را تغییر دهید.
- ۷۵ ..... نیروهای ذهنی خود را رها کنید.
- ۷۵ ..... پرواز به سمت بادهای مخالف.
- ۷۶ ..... انواع بادهای مخالف.
- ۷۸ ..... بادهای مخالف مالی.
- ۷۹ ..... باد مخالف شخصی.
- ۸۰ ..... شگفت‌زده نشوید.

### فصل هفتم

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| اصلاحات را بطور مداوم انجام دهید.....                 | ۸۱ |
| بررسی توانمندی‌های رهبری.....                         | ۸۲ |
| مهمترین خصوصیات رهبری.....                            | ۸۲ |
| زندگی مجموعه‌ای از آزمون‌هاست.....                    | ۸۳ |
| نحوه‌ی عملکرد رهبران در بحران.....                    | ۸۴ |
| حقایق را جمع‌آوری کنید.....                           | ۸۴ |
| مهمترین کار.....                                      | ۸۵ |
| قبل از هر کاری بیندیشید.....                          | ۸۵ |
| رمز پیروزی.....                                       | ۸۷ |
| بررسی اصلاح مسیر.....                                 | ۸۷ |
| در مقابل جاذبه‌ی منطقه‌ی امن و راحت، مقاومت کنید..... | ۸۸ |
| پایدارترین عامل، تغییر است.....                       | ۸۹ |
| کنترل ذهن خود را بدست گیرید.....                      | ۹۰ |
| چگونه فرد انعطاف‌پذیری باشیم.....                     | ۹۱ |
| آزادی انتخاب و عملکرد.....                            | ۹۲ |

### فصل هشتم

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| سرعت یادگیری و پیشرفت خود را بیفزایید..... | ۹۳ |
| دارایی‌های نامرئی شما.....                 | ۹۴ |
| پردرآمدترین هوش‌ها.....                    | ۹۴ |
| پدال گاز را با قدرت فشار دهید.....         | ۹۵ |
| درس‌هایی را که فرا می‌گیرید، بنویسید.....  | ۹۶ |
| رسیدن به پیشرفت شخصی.....                  | ۹۷ |
| دارایی‌های عقلی خود را صورت دهید.....      | ۹۸ |
| علوم درونی خود را شکل دهید.....            | ۹۸ |

## ۸ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

- توانایی کسب نتیجه را در خود شکل دهید..... ۹۹
- شانس به سراغ ذهن‌های آماده و برتر می‌رود..... ۱۰۰
- ۱۰ درصد برتر در حوزه‌ی کاری شما..... ۱۰۰
- تمام افراد از پایین شروع می‌کنند..... ۱۰۱
- دستیابی به مهارت..... ۱۰۲
- زمان در حال گذر است..... ۱۰۲
- خودتان را در مسیر حرکت سریع و آنی جای دهید..... ۱۰۳

## فصل نهم

- ذهن توانمند خود را فعال نمایید..... ۱۰۵
- ذهن فراهوشیار: بزرگترین قدرت درونی شما..... ۱۰۶
- به اوامر دقیق نیاز دارید..... ۱۰۷
- ذهن فراهوشیار به صورت پیوسته کار می‌کند..... ۱۰۸
- ذهن فراهوشیار به موفقیت و خوشبختی شما کمک می‌کند..... ۱۰۸
- برای عملکردهای سریع آماده باشید..... ۱۰۹
- نحوه‌ی فعال کردن ذهن فراهوشیار..... ۱۰۹
- بررسی راه حل فراهوشیار..... ۱۱۱
- بررسی قانون بزرگ..... ۱۱۱

## فصل دهم

- از به‌کارگیری میانبرها اجتناب کنید..... ۱۱۳
- چیزی در ازای هیچ..... ۱۱۴
- در حالت پرداختن بها باشید..... ۱۱۵
- بررسی چهار توصیه برای پرواز..... ۱۱۵
- با واقعیت مواجه شوید..... ۱۱۵
- چشم‌انداز مناسبی ایجاد کنید..... ۱۱۶

## پیش‌گفتار ۹

- ۱۱۶..... با خودتان صادق بوده و صراحت نشان دهید
- ۱۱۸..... از متخصصان کمک بگیرید

## فصل یازدهم

- ۱۱۹..... بر قوای ترس درونی خود تسلط یابید
- ۱۲۰..... ویژگی شجاعت را در خود حاصل نمایید
- ۱۲۰..... هر چه بیشتر بدانید، کمتر دستخوش ترس می‌شوید
- ۱۲۱..... ترس‌های خود را کاهش دهید
- ۱۲۲..... فهرستی از افکار تأثیرگذار بر رفتار تهیه کنید
- ۱۲۳..... ترس‌هایتان را به صورت منطقی مورد بررسی قرار دهید
- ۱۲۳..... سؤالات اساسی و پی در پی بپرسید
- ۱۲۴..... ویژگی شجاعت را تمرین کنید
- ۱۲۵..... آینده متعلق به شخصی است که در زندگی خطر کند
- ۱۲۶..... شکوفا کردن شجاعت درون

## فصل دوازدهم

- ۱۲۷..... تا زمان رسیدن به موفقیت مداومت کنید
- ۱۲۸..... عامل نظم شخصی در عمل، مداومت است
- ۱۲۹..... مداومت، معیار موفقیت و پیروزی است
- ۱۳۰..... هرگز تسلیم ناتوانی خود نشوید
- ۱۳۰..... پیوسته به حرکت خود ادامه دهید
- ۱۳۱..... مداومت بزرگترین سرمایه‌ی هر فردی است
- ۱۳۲..... ناامیدی اجتناب‌ناپذیر است
- ۱۳۲..... مشکلات، ما را می‌آزمایند
- ۱۳۳..... موفقیت همیشه در یک قدمی شکست قرار دارد
- ۱۳۴..... هرگز تسلیم نشوید

## ۱۰ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

### نتیجه‌گیری

- ۱۳۵ ..... رسیدن به پیروزی و موفقیت تصادفی نیست.
- ۱۳۶ ..... بررسی فرایند قدرت برنامه‌ریزی.
- ۱۳۷ ..... تعریف برنامه‌ریزی، رسالت و اهداف.
- ۱۳۷ ..... رسالت برنامه‌ریزی.
- ۱۳۸ ..... اهداف برنامه‌ریزی.
- ۱۳۹ ..... مدیریت و کنترل استرس در حین برنامه‌ریزی.
- ۱۴۰ ..... امتناع از استرس‌های غیر ضروری.
- ۱۴۱ ..... بررسی جایگزینی موقعیت‌ها.
- ۱۴۲ ..... قبول مسائلی که نمی‌توانید تغییرشان دهید.
- ۱۴۴ ..... با استرس‌ها سازش کنید.
- ۱۴۴ ..... بررسی راه‌های مقابله با استرس.
- ۱۴۴ ..... آیا از قدرت و مدیریت برنامه‌ریزی برخوردارید؟
- ۱۴۶ ..... مایلید به چه چیزی تبدیل شوید.
- ۱۴۷ ..... منش و رفتار شایسته‌ترین نکته در امر موفقیت است.



## درباره‌ی نویسنده

برایان تریسی یکی از سخنوران نامدار تجاری و نویسندگان موفق و مشاور و راهنما در امور پیشرفت کاری و شخصی است و هر سال ۲۵۰،۰۰۰ نفر، از اطلاعات وی در مورد موفقیت، رهبری و دستیابی به خلاقیت و فروش استفاده می‌کنند. او بیش از سی کتاب و صدها برنامه شنیداری و ویدئویی دارد. اکثر آثار مکتوب او به زبان‌های دیگر ترجمه شده و در ۵۲ کشور جهان مخاطب دارد. او همراه «کمپل فراسر» کتاب‌های مربیگری پیشرفته، برنامه مربیگری و برنامه هدفمند مربیگری را نوشته است. او به بیش از هزار شرکت و بالغ بر ۲ میلیون نفر مشاوره می‌دهد. ایده‌های او کاربردی هستند و سریع به نتیجه می‌رسند. خوانندگان و مخاطبان او، با تکنیک‌ها و راهکارهایی آشنا می‌شوند که می‌توانند برای رسیدن به نتایج بهتر از آن بهره گیرند.

### **مدیریت و قدرت برنامه‌ریزی**

«راندا برن» در کتاب **راز** در مورد تأثیرات قدرتمند تجسم موفقیت و استفاده از قدرت جاذبه صحبت می‌کند. اما بسیاری از مردم متوجه شده‌اند که هر چند اندیشیدن به خواسته‌هایشان آغاز خوبی قلمداد می‌شود، اما کافی نیست. برایان تریسی در کتاب **قدرت برنامه‌ریزی** مسیرهای حقیقی دستیابی به موفقیت را معرفی می‌کند. او با استفاده از استعاره‌ی طرح پرواز و یک سفر هوایی به شما کمک می‌کند دستاوردهای خوشبختی و موفقیت خود را برنامه‌ریزی کنید. برایان تریسی خود نیز با استفاده از این اصول از هیچ به اوج رسیده است. این اصول را به ۴ میلیون نفر در ۴۶

## ۱۲ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

کشور یاد داده است. اشخاصی که از فرمولهای این کتاب بهره می‌گیرند تغییرات و تحولات سریع و پایداری را در زندگی خود ایجاد می‌کنند. خبر مسرت بخش این است که موفقیت رابطه‌ای با شانس و انرژی‌های مرموز ندارد. اگر دم هواپیمان خوب کار کند، سریع‌تر اوج می‌گیرد؛ امکان دارد بادهای مخالف موجب تأخیر شوند، اما خلبان با مهارت خود بر مبنای قوانین فیزیکی به مقصد می‌رسد. موفقیت نیز مانند پرواز است. اگر یاد بگیرید چگونه از قوانین و اصول موجود در این کتاب بهره بگیرید، انرژی‌های بالقوه خود را به کار انداخته و می‌توانید به هدف برسید.

### انرژی‌های پتانسیل خود را برای موفقیت آزاد کنید

برایان تریسی در این کتاب نشان می‌دهد که به چه صورتی به موفقیت و کامکاری برسیم. به گفته‌ی او زندگی یک سفر است و در این سفر باید افکار مثبت و خوشایند داشته و بطور دقیق بدانید کجا می‌روید. به اهداف و برنامه‌های دقیقی احتیاج دارید تا از جایگاه فعلی‌تان به آینده مطلوب بروید. اصول جهانی و واقعی همیشگی وجود دارد که چندین مرتبه افراد موفق آنها را فرا گرفته و بکار برده‌اند. برایان تریسی در دوازده بخش این کتاب به بررسی دقیق آنها می‌پردازد:

- \* دقیقاً تعیین کنید که چه کسی هستید و چه چیزی می‌خواهید.
- \* یک هدف و مقصد آشکار و قابل اندازه‌گیری انتخاب کرده و بر آن تمرکز و دقت کنید.
- \* برنامه‌های جامع و مفصلی تهیه نمایید که موفقیت‌تان را ضمانت کند.

- \* اعتماد به نفس خدشه ناپذیری را در خودتان ایجاد کنید.
- \* بطور دقیق کارهایی را که برای رسیدن به هدف باید انجام شود توضیح دهید.

- \* در مسیر درست حرکت کنید، در مقابل شکست‌ها و موانع و حصارها مقاومت نمایید تا به مقصد و هدف مورد نظرتان برسید.

«من به عنوان خلبان و مربی پرواز، می‌دانم که برنامه پرواز برای یک سفر موفقیت‌آمیز بسیار الزامی است. هیچ کس به اندازه دوست من «برایان تریسی» از صلاحیت هدایت شما به سمت یک آینده روشن برخوردار

درباره‌ی نویسنده ۱۳

نیست. کتاب جدید او راه رسیدن به موفقیت پایدار و اهداف بلند پروازانه را نشان می‌دهد. از این کتاب راه درست حرکت کردن به سمت آینده را خواهید آموخت.»

دنیس ویتلی

«راز اصلی موفقیت را در کتاب قدرت برنامه‌ریزی برایان تریسی پیدا خواهید کرد. متن آن بسیار سلیس و روان می‌باشد و از روش مرحله به مرحله برخوردار است.»

دکتر تونی آلساندر





## پیش‌گفتار

### راز حقیقی موفقیت و سربلندی

«یک سفر هزار فرسنگی و طول و  
دراز تنها با یک قدم شروع می‌شود.»

کنفوسیوس

ما در زمانه‌ی شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم. هرگز در طول تاریخ بشر، دستیابی تعداد بسیاری از مردم به اهدافشان تا بدین حد امکان پذیر نبوده است و شخص در صورتی به هدفش دست می‌یافت که ماه‌ها و شاید سال‌ها می‌کوشید. وظیفه‌ی شما این است که در آنچه اقتصاددانان، «عصر طلایی» بشر قلمداد می‌کنند، به بهترین وجه مشارکت داشته باشید. در عصر امروز همه‌ی ما می‌خواهیم تا حد امکان آسان‌تر و سریع‌تر به خوشحالی، سلامتی، تندرستی، تناسب اندام و ثروت برسیم. در طول تاریخ و در جواب به تمایل جهان - که شامل رسیدن سریع به کامروایی است - بسیاری از افراد و سازمان‌ها، دارای راهکارهای فریبنده، شیوه‌های خاص و تکنیک‌های محرمانه می‌باشند که در کمترین زمان ممکن و با حداقل تلاش، انسان را به موفقیت و خوشبختی می‌کشانند. بطور تقریبی هر سال، افرادی پیدا

## ۱۶ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

می‌شوند که با انتشار کتاب‌ها و مجلاتی مثل راز می‌گویند شیوه‌ی سریع و آسانی برای دستیابی به خوشبختی و ثروت فراوان وجود دارد. بر مبنای مطالب کتاب راز، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از افکار مثبت برخوردار باشید تا بتوانید تمام خوبی‌های مورد نظرتان را به زندگیتان جذب نمایید. این دیدگاه با سلیقه‌ی افراد بسیاری خوش می‌آید چرا که آنها تمایلی به سخت‌کوشی، که لازمه‌ی دستیابی به هدف است، ندارند. اما راز حقیقی موفقیت و پیروزی، این است که هرگز هیچ رازی در میان نیست. تنها اصول جهانی و حقایق جاودان و همیشگی وجود دارد که در طول تاریخ بارها و بارها کشف و ضبط شده‌اند. خوشنودی، سعادت، سلامتی و تندرستی تصادفی به دست نمی‌آیند؛ بلکه نتیجه‌ی یک طراحی دقیق و حاصل قانون علت و معلول است. بر مبنای این قانون «به دنبال هر علتی، معلولی نیز وجود دارد» و همچنین «هر معلولی از علت و یا عللی برخوردار است» این حالت بدان معناست که اگر کار خاصی را انجام دهید، به نتیجه‌ی خاصی نیز دست خواهید یافت.

در انجیل مقدس آمده است: «هر چه بکارید، برداشت خواهید نمود» اسحاق نیوتن نیز می‌نویسد: «هر عملی از یک عکس‌العمل متقابل و برابر برخوردار است» قانون ساده‌ای وجود دارد که بیان می‌دارد: اگر همان کارهایی را که افراد موفق انجام می‌دهند بارها و بارها انجام دهید، هیچ مانعی برای دستیابی شما به نتایج مشابه، وجود نخواهد داشت. برعکس این حالت، اگر کارهایی را که افراد موفق انجام می‌دهند، دنبال نکنید، هیچ عاملی کمکتان نخواهد کرد. موفقیت تصادفی نیست. موفقیت و پیروزی به شانس و اقبال وابسته نخواهد بود. بلکه به یک طراحی خوب بستگی دارد. موفقیت مربوط به مسئله علت و معلول است.

## یک کشف بزرگ و ستودنی

بزرگترین کشف در تاریخ بشر، اساس و بنیان مذهب، فلسفه، متافیزیک و روان‌شناختی این است که فکر، علت و موقعیت معلول است. این امر بدین معناست که افکار شما حقیقت را می‌سازند. شما دنیا را، نه آن طور که هست، بلکه آن طور که هستید، نظاره می‌کنید، هر کجا که گناه می‌کنید، خودتان را می‌بینید. به عبارت دیگر، دنیای بیرون منعکس‌کننده‌ی دنیای درونی شماست. در دنیای درونی خود، به هر چیزی که می‌اندیشید در دنیای خارج انعکاس می‌یابد. اگر بخواهید بدانید در درون یک انسان چه می‌گذرد، کافی است که ببینید در دنیای خارج چه حوادثی برایش رخ می‌دهد. این قانون مطابقت «دنیای بیرون، نشان‌دهنده‌ی دنیای درون شماست» کاملاً غیر قابل نقض است. شما هرگز نمی‌توانید برای مدتی طولانی چیزی را در دنیای بیرون کسب کنید و آن را حفظ نمایید، مگر اینکه در درون برای آن آمادگی لازم را داشته و به دستش بیاورید.

حتماً شنیده‌اید که برای دستیابی به موفقیت و پیروزی باید الزاماتش را دارا باشید. ابتدا باید در دنیای درونی خود، خواهان تحقق هدف‌تان باشید تا بتوانید آن را کسب کنید. برای تغییر دادن دنیای بیرون، باید دنیای درون خود را تغییر دهید. گوته می‌گوید: «برای برخورداری بیشتر باید بیش از پیش تلاش کرد.» به عبارت دیگر، برای برخورداری از یک زندگی متمایز، در هر حوزه‌ای از زندگی باید به فردی متفاوت تبدیل شوید. شما باید بیاموزید که رشد کنید و تجربیاتی را که تحمل و بینش دستیابی به یک زندگی برتر را به شما می‌دهد، به‌دست آورید و هیچ راه میانبر و کوتاهی وجود ندارد.

## ۱۸ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

این مشکل تداعی‌کننده‌ی استعاره‌ای از موفقیت در ذهن من است که آن را در طی سال‌ها، در اختیار هزاران نفر در سراسر جهان قرار داده‌ام. بعد از توضیح دادن این استعاره، تمام افراد موفق که تا به حال دیده‌ام، گفته‌اند: «این دقیقاً علت موفقیت امروز من است.»

### زندگی همچون یک سفر است

در طول سال‌های متمادی، بارها و بارها به اقصی نقاط جهان سفر کرده‌ام. یک روز به واقعیتی قابل توجه و باارزش رسیدم: «زمانی که با یک هواپیما به سمت هر مقصدی سفر می‌کنید، ۹۹ درصد اوقات از مسیر خود خارج می‌شوید! به دلیل شرایط اجتناب ناپذیری مثل جریان و سرعت باد، اختلالات جوی، رعد و برق، مغناطیس زمین و... هواپیما در طول سفر از مسیر اصلی خود خارج می‌شود.»

به عنوان مثال، وقتی هواپیما از لوس آنجلس به سوی نیویورک در حال پرواز است، خلبان با بلندگو می‌گوید: «خانم‌ها و آقایان! از اینکه این خطوط هوایی را برای پرواز برگزیدید ممنونم. پرواز امروز ما حدود ۵ ساعت و ۱۲ دقیقه طول خواهد کشید و ساعت ۱۷:۴۰ دقیقه در فرودگاه لاگاردیا به زمین فرود می‌آید. پرواز خوبی را برایتان آرزو می‌کنم» همانطور که پیش‌بینی شده بود، دقیقاً ۵ ساعت و ۱۲ دقیقه‌ی دیگر هواپیما در مسیر فرودگاه لاگاردیا به زمین می‌نشیند. نکته‌ی قابل توجه اینجاست که: در زندگی گاهی از مسیر خود خارج می‌شوید. اگر دقت لازم را در طراحی و ساماندهی نداشته باشید، زندگیتان مجموعه‌ای از دو قدم به جلو و یک گام به عقب خواهد بود.

## پیش‌گفتار ۱۹

از زمان شروع سفر زندگی به سمت مقصد نهایی، مجبور خواهید شد دست به اصلاحات متداوم بزنید. شما باید سفر خود را آغاز کرده و دوباره متوقف شوید و مجدداً چپ و راست بروید. از زیر یا روی موانع و حصارهای زندگی عبور کنید و گاهی رد قدم‌هایتان را دوباره در گذشته دنبال کنید. این موارد تجربیات ضروری و بنیادی هستند که برای تبدیل شدن به فردی با موفقیت‌های پایدار، به آنها احتیاج دارید.

### به یک برنامه‌ی پرواز احتیاج دارید

وقتی خود دانایی به من خاطر نشان کرد که: «موفقیت و پیروزی هدف است و دیگر چیزها در اطراف و حواشی آن هستند»، برای دستیابی به بهترین‌ها، به اهداف، برنامه‌ریزی‌ها و طرح‌های مشخصی احتیاج دارید که شما را از شخصیت فعلی خود به آن چه که می‌خواهید در آینده باشید برساند. به یک برنامه‌ی پرواز نیاز دارید که قبل از آغاز کار و استفاده از آن در طول سفر، باید آماده‌اش کنید. سپس باید جرأت بلند شدن و شروع پرواز را داشته باشید و بدون هیچ‌گونه ضمانتی برای موفقیت و پیروزی، در راه سرنوشت و تقدیر خود گام بردارید. در سفرتان باید آماده‌ی اصلاحات تدریجی و متداول باشید. به خصوص شما باید از قبل تصمیم بگیرید که تا زمان دستیابی به هدف و مقصد معین، به راه خود ادامه خواهید داد.

### راز اصلی در اقدامات لازم برای رسیدن به موفقیت

پیشرفته‌ترین موشک‌های هدایت شونده که بدون خطا به سمت مقصد و هدف پرواز می‌کنند، ابتدا باید به هوا پرتاب شوند تا بتوان

## ۲۰ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

آن را راهنمایی کرد. همچنین قبل از اینکه بتوانید از همه‌ی قدرت و توانمندی‌های قابل توجه خود بهره ببرید، باید حرکت کنید و همچنان به حرکتتان ادامه دهید. شما باید اولین قدم را بردارید. باید عمل کنید. شما باید بر ترس از شکست و ناامیدی مقابله کنید. باید از محیط امن و راحت خود به محیط «زحمت و سختی» بروید. راز اصلی موفقیت این است که بدانیم زندگی مثل یک سفر هوایی طولانی است. اول باید تصمیم بگیرید قصد دارید به کجا بروید و سپس با هواپیما به سمت مقصد و هدف پرواز کنید. شما باید از قبل بدانید که ۹۹ درصد مواقع از مسیر اصلی خارج خواهید شد و زمانی که کارتان را شروع کردید، باید آمادگی انجام اصلاحات متداوم داشته باشید تا به مقصد مورد نظرتان برسید.

## از همین الان پرواز را شروع کنید

دوازده بخش در این کتاب وجود دارد که اگر از آنها استفاده کنید، سفری سالم‌تر و بهتر از هر سفر دیگر خواهید داشت. با تبعیت از این مراحل، می‌توانید کنترل کامل زندگیتان را به دست گرفته و تمام قدرت و قوای ذهنی و درونی خودتان را فعال نمایید و به شخصی بدل شوید که دلتان می‌خواهد باشید و احتمال اینکه مطابق برنامه‌ریزی به مقصد برسید، ارتقاء می‌یابد. اینک با این مراحل آشنا می‌شویم.



## فصل اول

### هدف و مقصدتان را برگزینید

نظم از مهمترین خصوصیات  
انسان‌های موفق و نام‌آور است. نبوغ  
به معنای هنر تحمل رنج‌های بی‌پایان  
است. تمام دستاوردهای بزرگ، با  
دقت زیاد و تلاش بی‌پایان به‌دست  
آمده‌اند.

آلبرت هابارد<sup>۱</sup>

اینک شما توانایی و قدرت آن را دارید که بیشتر از حد تصور  
همیشگی‌تان به انجام دقیق کارهای خود پردازید. استعداد شما به  
قدری زیاد است که اگر صدها بار هم متولد شوید، می‌توانید از آن  
بهره بگیرید. هرگز تا این حد فرصت وجود نداشته که با بهره‌گیری  
از آن بتوانید به سطوح بالاتر سلامتی، سعادت و رفاه مالی برسید.  
برای درک و شناختن این پتانسیل بالقوه، اولین و مهمترین  
مسئولیت شما این است که دقیقاً بدانید اهداف و خواسته‌هایتان چه

---

1 . Elbert Hubbard.

## ۲۲ قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

چیزهایی هستند. وقتی بطور کامل از هویت و طبیعت خود، خواسته‌ها و مقصودتان اطمینان یافتید، ده برابر یک فرد عادی و بسیار سریع‌تر به کارهایتان خواهید پرداخت.

همه ما چهار هدف مشترک در زندگی خود داریم که شامل:

- ۱- داشتن سلامتی، آمادگی جسمانی و عمری طولانی.
  - ۲- انجام کاری که از آن لذت برده و حقوق بالایی دریافت کنیم.
  - ۳- برخورداری از یک ارتباط خوب و دستیابی به سعادت با افرادی که دوستشان داریم و به آنها حرمت می‌گذاریم.
  - ۴- دستیابی به رفاه مالی به گونه‌ای که هرگز نگران پول نباشیم.
- وقتی در هر یک از این موارد، از یک تا ده به خود امتیاز دهید، متوجه این موضوع می‌شوید که بیشتر نگرانی‌ها و شکست روزانه شما در آن حیطه‌هایی هستند که امتیاز کمتری در آن به دست می‌آورید. سریع‌ترین پیشرفت‌ها در زندگی زمانی رخ خواهند داد که در آن حیطه‌ی ویژه، بهبود ایجاد کنید.

### نگرش فراوانی

در پرواز به سمت هر یک از این چهار مقصد، شما می‌توانید نگرش فراوانی یا کمیابی داشته باشید. اگر نگرش فراوانی داشته باشید، متکی به نفس، خوش‌بین و مثبت‌اندیش بوده و در راستای آرزوهایتان با اطمینان خاطر و به طور تدریجی گام برخواهید داشت. اگر چنین عملکردی داشته باشید، دنیا را بخشنده و جای خوبی خواهید دانست که افراد خوبی در آن زندگی می‌کنند. احساس خواهید کرد که در بهترین زمان ممکن زندگی می‌کنید. این حالت بدان معناست که از مشکلات و دشواری‌های جهان مطلع بوده، اما می‌پذیرید این مشکلات همواره وجود داشته‌اند. با رویکرد