

مقدمه کتاب:

در این کتاب یک فرایند کاربردی ثابت شده و قدرتمند را می بینید که با اعمال آنها در هر قسمت از زندگی می توانید سریع تر و آسانتر از آنچه که فکر می کردید به نتایج بهتری برسید همانطور که پرتوهای نور خورشید وقتی با یک ذره بین متمرکز می شوند می توانند گرمای بسیاری آتش را ایجاد کنند هوش و توانایی شما نیز وقتی روی چند فعالیت کلیدی مهم متمرکز شود به شما اجازه می دهد تا کارهای به مراتب بیشتر از یک فرد عادی در زمان بسیار کمتری انجام دهید همانند انرژی متمرکز شده در یک باریکه لیزر که می تواند فولاد را از وسط نصف کند توانایی شما برای انتخاب مهمترین عنصر در هر موقعیت به شما اجازه داد تا به سطح بسیار بالایی در عملکرد بهینه تلاش های خود برسید

این کتاب به تعداد پرسش مهم که احتمالاً همیشه از پاسخ می دهد چگونه می توانم زمان و زندگی خود را کنترل کنم چگونه میتوانم به نهایت موفقیت در کار خود برسد اما در عین حال تعادل در روابط و زندگی شخصی خودم داشته باشم چگونه می توانم همه چیز را داشته باشم و در عین حال شاد و راضی باشم

نقطه کانونی بر مبنای بیش از ۲۵ سال تجربه شخصی من در تجارت است کتاب به این سوال پاسخ می دهد و می گوید چرا و چگونه بعضی از افراد در هر قسمت مهم از زندگی خود به موفقیت های بیشتری می رسند این به شما نشان می دهد که چگونه می توانید در زندگی خود کار بیشتری انجام دهید و در حالی که زمان بیشتری برای سرد کردن با خانواده و زندگی شخصی خواهید داشت

کتاب نقطه کانونی ترکیبی از بهترین ایده ها و استراتژی هایی برای مدیریت شخصی که در یک مکان جمع شده اند و یک برنامه ایجاد کردم که دنبال کردن آن بسیار راحت است این کتاب شما نشان می دهد چگونه در هفت قسمت بسیار مهم که برای کامل کردن تعادل و آرامش ذهن حیاتی هستند به زندگی خود سازماندهی و آن را ساده کنید یاد می گیری چگونه اهداف و برنامه ها را در کل هر کدام از این قسمتها را که برای شما مهم هستند توسعه دهید یاد می گیرید چگونه میان درخواست های مختلف برای زمان خود تقابل شوید یاد می گیری چگونه تمام ذهن خود را روی یک ای که می توانید در یک زمان انجام دهید متمرکز کنید تا بهترین نتیجه ممکن از آن قسمت را بگیرید

شما روش جدیدی برای فکر کردن درباره خودتان و دنیای اطرافتان یاد بگیرید یاد می گیری چگونه به این سوال پاسخ دهید واقعا زندگی خود می خواهم انجام دهم

چهار روش متفاوت برای بهبود کیفیت زندگی:

۱. موارد خاص را بیشتر انجام دهید می توانید از چیزهایی که ارزش بیشتری برای شما دارند و پاداش و رضایت بیشتری فراهم می آورند بیشتر انجام دهید

۲. موارد خاصی را کمتر انجام می‌دهید می‌توانید تصمیم بگیرید تا فعالیت‌ها یا رفتارهایی که به اندازه فعالیت‌ها و رفتارهای دیگر مفید نیستند که می‌توانید در انجام چیزهایی که می‌خواهید به شما ضرر برسانند را کاهش دهید یا دیگر آنها را ادامه ندهید
۳. می‌توانید شروع به انجام کارهایی کنید که تا به حال انجام نداده بودید می‌توانید انتخاب‌های جدیدی داشته باشید مهارت‌های جدید یاد بگیرید و پروژه‌ها و فعالیت‌های جدید را شروع کنید یا کل تمرکز کار و زندگی شخصی خود را تغییر دهید
۴. می‌توانید انجام کارهای خاصی را متوقف کنید می‌توانید عقب بایستید و زندگی خود را با چشمان جدیدی ارزیابی کنید سپس تصمیم بگیرید که فعالیت‌ها و رفتارهای خاصی راه دیگر با چیزی که می‌خواهید یا جایی که می‌خواهید آن برسید هماهنگ نیستند انجام دهید

وقتی روش‌های نقطه کنونی را روی زندگی خود اعمال کنید تقریباً دیگر هیچ محدودیتی برای شما وجود نداشته و نخواهد داشت

فصل یک: آزاد کردن تمام توان

همه انسانهای بزرگ و موفق با متمرکز کردن توان خود روی یک کانال خاص توانستند بزرگ و موفق شوند
اریسون اسوت ماردن

می‌توانید به مراتب سریعتر و بهتر از چیزی که فکر می‌کنید کیفیت کل زندگی خود را بهبود دهید تمام چیزی که نیاز دارید تمایل به تأخیر تصمیم برای انجام کار و نظم و انضباط برای تمرین و رفتار جدید انتخاب شده و اراده برای ایستادگی تا زمان رسیدن به نتیجه مورد نظر است

دو برابر کردن درآمد و وقت آزاد

با عمل فرآیند نقطه کنونی روی زندگی می‌توانید درآمد خود را دو برابر و در عین حال وقت خود را دو برابر کنید بسیاری از افراد حداکثر ظرف ۳۰ روز به این هدف دوقلو می‌رسند وقتی برای اولین بار بسیاری این ادعا را می‌شنوند چک می‌کنند نمی‌توانند باور کنند که دو برابر کردن درآمد و دو برابر کردن وقت آزاد به صورت همزمان امکان پذیر است اغلب مردم در یک الگوی قدیمی گرفته شده‌اند: باور دارند که تنها روش برای افزایش درآمد بیشتر کردن مقدار کل نیست که انجام می‌دهند یا بیشتر کردن ساعت‌های کار است در حقیقت بسیاری از افراد اگر تا سرحد مرگ کار نکنند احساس گناه خواهند کرد اما این روش قدیمی تفکر بدون شک باعث بن‌بستی فیزیکی احساسی و روحی است دنیا تغییرات زیادی داشته و نیز ما با تغییر می‌کنیم در کمتر از دو نفر از عصر صنعتی و عصر خدمات پس از عصر خدمات عصر اطلاعات رسیده ایم در عصر اطلاعات دانشمند اصلی و با ارزشمندترین عامل در تولید است ما از عصر قدرت انسانی و از قدرت ذهن رسیدیم در این عصر جدید به خاطر ساعت‌های چه کار می‌کنید پاداش نمی‌گویند بلکه برای نتیجه‌ای که از آن ساعت‌ها به دست می‌آورید پاداش نمی‌گیرید

در اینجا برای فعالیت‌های نتایج پول شما برای ورود یا تعداد ساعتی که کار می‌کنید پول نمی‌گیرید بلکه برای خروجی که از شما به دست می‌آید حقوق می‌گیرد پاداش شما با کیفیت تعداد نتایج بدست آمده در حوزه مسئولیت شما تعیین می‌شود این تغییر در الگوی کار باعث لایت برای افراد خلاقو کارهای استان را تشخیص می‌دهند و روی آن تمرکز می‌کند

دوبرابر کردن ارزش و درآمد:

آیا می‌خواهید درآمد شما دوبرابر شود؟

البته که می‌خواهید تنها سوال این است چگونه می‌توانید به آن برسید؟

در اینجا یک روش ساده اما تضمینی برای آن می‌بینید

ابتدا چیزهایی را مشخص کنید که انجام آنها بیشتر اثر را برای شما شرکت شما دارد قانون ۲۰ و ۸۰ به شما می‌گوید که بی‌سر شده وظایف شما به اندازه ۸۰ درصد یا بیشتر از کارهایی که انجام می‌دهید ارزش دارد این ۲۰ درصد فعالیت‌های شما چه هستند یا چه خواهند بود که می‌توانند بیش از ۸۰ درصد ارزش کار شما را ایجاد کند

هر پاسخی که می‌دهید باید از اکنون تصمیم بگیرید مقدار بیشتری از زمان خود را کارهای اختصاص دهید که در ایجاد بیشترین ارزش برای شما نقش داشته و اجازه رسیدن به مهمترین نتایج ممکن را می‌دهند

دوم فعالیت‌هایی را در ۸۰ درصد کارهای کم ارزش تر و وقت گیر پیدا کنید که اثر خیلی کمی در نتایج شما دارد تصمیم بگیرید که تا حد امکان سریع‌تر تا جایی که می‌توانید آنها را کاهش داده و به دیگران واگذار کنید یا آنها را حذف کنید

اگر انضباط کافی برای تمرین این روش ساده را در خود ایجاد کنید خیلی زود نتایج واکنش‌های شما زیاد می‌شود و با تکرار این روش بیشتر و بیشتر خلاق می‌شوید و کارهای بیشتر و بیشتری انجام می‌دهید کارایی عملکرد خروجی و سرانجام در آمد شما افزایش یافته و خیلی زود دوبرابر میشود شروع به کامل کردن تعداد فعالیت‌های با ارزش بیشتری بکنید و نقش موثرتری در کارها خواهید داشت بنابراین کسانی که می‌توانند بیشترین کمک را در پیشرفت شغل شما داشته باشند احترام بیشتری به شما گذاشته و ارزش بیشتری به شما می‌دهند

به دلیل اینکه ارزش کار شما بیش از دیگران است که اغلب وقت خود را صرف فعالیت‌های کم ارزش تر می‌کنند درآمد بیشتری خواهید داشت و به دلیل اینکه در مقدار زمان یکسان با قبل دو برابر کار انجام می‌دهید می‌توانید زمان آزاد خود را بیشتر یا حتی دو برابر کنید کل زندگی شما بهتر می‌شود

شما مسئول هستید:

یکی از عوامل مهم انتخاب‌های شخصی که می‌توانید انجام دهید پذیرفتن مسئولیت کامل برای هر چیزی است هر چیزی که خواهی بود این مهم ترین نقطه در زندگی شما خواهد بود

پذیرفتن مسئولیت برای زندگی به این معنی است که برای هر چیزی در زندگی که شما را ناراحت کرده است دنبال بهانه نگردید و دیگران را مقصر نکنید از هم اکنون دیگر به هیچ دلیل دیگران را زیر سوال نبرید و آنها را نقد نمی‌کنید دیگر درباره وضعیت خود یا چیزی که در گذشته اتفاق افتاده از قرن می

زنید همه اگر چی میشد اگر فقط ها را حذف کنید و به جای آنها روی چیزی که می خواهید و جایی که میخواهید برسید متمرکز شوید
از بخشی که از زندگی خود راضی نیستید بگویید من مسئول هستم و شروع به تغییر آن کنید اگر مشکلی وجود دارد مسئولیت را قبول کنید
و به دنبال راه حل برای آن بگردید اگر از درآمد کنونی خود راضی نیستید مسئولیت را قبول می کنید و فعالیت هایی را انجام می دهید که برای افزایش آن لازم است

نکته مهم

پذیرفتن مسئولیت پایه اعتماد به نفس احترام به خود و غرور شخصی است پذیرفتن مسئولیت شخصی در مرکز شخصیت هر انسانی موفقی قرار دارد

نمی توانید با دادن مسئولیت به دیگران از زیر کار شانه خالی کنید هنوز هم شما مسئول هستید اما تنها حس کنترل زندگی را از خود از دست داده اید به تدریج احساس مظلومیت به شما دست داده و خود را به عنوان قربانی می بینید سپس به جای قدرتمند فعال بودن تسلیم و منفعل می شوید مسئولیت در شغل آزاد

مسئولیت کامل زندگی خود را می پذیرید بدون اینکه مهم باشد چه کسی چه که حقوق شما را امضا می کند خود را به عنوان کارفرمای خویش می بینید شما تبدیل به مدیر شرکت خدمات شخصی خود تبدیل می شوید خود را به عنوان کارفرمای می بینید که شرکتی با تنها یک کارمند را اداره می کنید شما خود را به عنوان محصول برای فروش یک محصول خدمات شخصی شما در بازاری رقابتی خواهید دید و مسئول کامل هر عنصر کارتان برای تولید کنترل کیفیت و آموزش و توسعه ارتباطات استراتژی بهبود و تولید کنترلر مالی خواهید شد و دیگر هیچ بهانه ای را قبول نمی کنید و به جای آن شروع به پیشرفت میکنید
در فرایند نقطه کنونی شما چند فعالیت را شناسایی می کنید که از بقیه موارد با ارزش و مهم تر هستند و آن را انجام می دهید سپس خود را وادار می کنید که همه انرژی و توجه خود را روی این وظیفه متمرکز کنید و هر فعالیت درخواستی برای زبان خود به کار با ارزش تر شما مربوط نیست می توانید در همین لحظه انجام دهید و نه می گوید شما مسئول این کار هستید

روی هر چیزی متمرکز شوید رشد میکند

زندگی دقت روی توجه است وقتی توجه شما به جایی می رود قلب شما نیز به همان جا میرود توانایی شما برای منحرف کردن توجه از فعالیت های کمال بیشتر به فعالیت های با ارزش تر برای رسیدن به نتایج مورد نظر در زندگی حیاتی است

بهبود خود به خود انجام میشود

وقتی بدانید هنگام انجام کاری زیر نظر هستید به مراتب مواظب تر بوده و بیشتر حواستان به کار است بنابراین آن را بهتر انجام می دهید وقتی به هر قسمت از رفتار خود تکیه کنید تمایل خواهید داشت که به مراتب بهتر است زمانی که به شما توجه نمی شد یا فکر نمی کردید کسی به شما توجه کند عمل کنید

قدرت فرآیند نقطه کنونی این است که یاد میگیرید چگونه مهمترین اعمال و رفتارها را در هر قسمت پیدا کنید

یعنی آنهایی که بهترین نتایج پاداش را در کمتر زمانی برای شما فراهم می آورند وقتی آگاهانه روی مثبت ها متمرکز می شوید به مراتب عملکرد شما بهتر می شود این فرآیند بهبود مدام به صورت طبیعی و به آسانی رخ می دهد

قانون افزایش بازده

قانون افزایش بازده روی استفاده از فرآیند نقطه کنونی اعمال شده که بر اساس قانون معروف کاهش بازده است

قانون افزایش بازده می گوید هر چه بیشتر روی انجام چند کار با ارزش تر متمرکز شوید در آن فعالیت بهتر می شوید زمان کمتری نیاز خواهید داشت بازده با تلاش و انرژی شما افزایش می یابد و این کلید دو برابر کردن درآمد در زمان آزاد است

منحنی کارایی

منحنی کارایی توضیح می دهد که چرا در یک زمینه بعضی از افراد چند برابر دیگران درآمد دارند همچنین توضیح می دهد که چرا بعضی از شرکتها می توانند از یک محصول به مراتب بیشتر تولید کرده یا خدماتی را در بالاترین سطح کیفیت و پایین ترین قیمت نسبت به دیگران ارائه کنند آنها می توانند هزینه های پایین محصولات را به مشتری انتقال داده و فروش بیشتری داشته باشند و از قیمت رقابتی برای از دور خارج کردن رقبای استفاده کنند بنابراین سهم بازار و سود خود را افزایش دهند

نکته مهم

اگر مداومت به خرج دهید در آن کار خاص بهتر و بهتر می شوید و هرچه تمام کار بهتر شوید به سمت پایین منحنی حرکت می کنید و زمان کمتر و کمتری برای همان کیفیت و کمیت و نتایج مورد نیاز خواهید داشت شما می توانید در یک ساعت مقداری تولید کنید که یک شخص تازه کار برای تولید همان مقدار به چند ساعت زمان نیاز دارد کیفیت کار شما مساوی با بیشتر از شخص بی تجربه است که باید صحبت های زیادی برای همان کار صرف کنند

عاداتی تعیین کننده سرنوشت

تقریباً هر کاری که انجام می دهید توسط عاداتی شما تعیین می شود می توانم به جرات بگویم که اثرگذاری عادات حداقل ۹۵ درصد است از صبح که بیدار می شوید تا زمانی که می خواهید عاداتی شما به مقدار زیادی از کلماتی که میگویید کارهایی که انجام می دهید و روشی که نش و پاسخ می دهید را کنترل و تعیین می کند

خوشبختانه تمام عادت های یاد گرفته می شود قابل یادگیری است اگر تمایل داشته باشید که روی عادت هایی که مناسب یا لازم است چند کار کافی انجام دهید می توانید آنها را یاد بگیرید یک عادت چه خوب و چه بد چیزی است که به صورت طبیعی و به آسانی انجام می دهید بدون اینکه نیاز به فکر و تلاش باشد وقتی عادت ایجاد شود نیروی محرک مخصوص خود را داشته و رفتار پاسخگویی شما به رویدادهای دنیا را کنترل میکند وقتی عادت های شکل گرفت هیجان می روند و تنها می توان آن را به عادت جدیدی جایگزین کرد **ما عادت ها را شکل داده و سپس عادتها به ما شکل می دهد** ایجاد عادت های خوب سخت است اما زندگی با آنها آسان است عادت های بد به آسانی تو شده اما زندگی آنها سخت است عادت هایی که دوریت عادت هایی که شما را کنترل دارند تعیین کننده تقریباً هر چیزی است که به دست می آورید یا نمی آورد کار شما این جاده عادت های خوب و مسلط کردن آنها روی خودتان است در زمان باید سخت کوشی زیادی داشته باشید عادت های بد را هم از و خود را از نتایج منفی آزاد کنید و درباره چگونگی تشخیص عادت هایی که بیشترین کمک را به شما می کنند و چگونگی پیشرفت دادن سریع آنها صحبت می کنیم

فرمول پیروزی

فرمول پیروزی در فرایند نقطه گروهی از چهار بخش است
ساده سازی
استفاده از اهرم
شتاب دادن
و ازدیاد
این فرمول برای دو برابر کردن درآمد و زمان آزاد است

ساده سازی:

برای کنترل بهتر زبان و برای دو برابر کردن درآمد و افزایش کیفیت زندگی شخصی باید یاد بگیرید چگونه هر کاری را انجام دهید باید مرتب آن فعالیت هایی که زمان زیادی گرفته اند نقش خیلی کمی در اهداف شما دارند را کاهش داده یا حذف کنیم در اینجا از خود سوال کنید با اطلاعات و دانش آموز دارد اگر در ابتدای شروع کار بر گردن آیا فعالیتی است که بخواهد آن را شروع کند آیا محصول خدمات فرایند یا فعالیت زمان یا هزینه بری در کار یا تجارت هست که با دانستن چیزهایی که امروز می دانم نخواهم دوباره آن را شروع کنم اگر پاسخ شما بله است سوال بعدی این است چگونه و با چه صورتی می توانم از این شرایط خارج شود؟

اگر در حال انجام کاری هستید که با دانستن چیزی که اکنون می دانید حاضر نبود ایران را شروع کنید این فعالیت یک نامزد عالی برای کاهش یا حذف است ادامه دادن تنها یک فعالیت یا جدا کردن خودتان از شخصی که دیگر به زندگی شما تعلق ندارد می تواند زندگی شما را تنها ظرف یک شب به مراتب ساده تر کند

هر روز باید سوالاتی از خود بکنید اینکه آیا مواردی هست که باید آنها را متوقف کنم و آیا مواردی هست که آنها را باید شروع اینها مواردی هستند که برای ساده سازی هستند

استفاده از اهرم

شما باید از آن استفاده کنید تا بتوانید بیشترین نتیجه را از خود بگیرید که توانایی ها و قدرت خود را اعلام کنید تا بتوانید به بیش از چیزی برسید که قبلا می توانستید برسید