

به نام خدا

دوره تسلط بر فروش

محمد مهدی ربانی

تمرین درس دوم

وینس لمباردی^۱ سرمربی موفق تیم Green Bay Packers

اعتماد به نفس مسری است. فقدان آن هم مسری است

وایلند، نقاش مشهور:

آدم ها دو جورند: یا مثل لنگرند، و یا مثل موتور کشتی. لنگرها را رها کنید و سراغ موتورها بروید. چون موتورها به جایی می رسند و حضور در کنار آنها لذت بخش است. لنگرها فقط شما را پایین می کشند!

جان آسارف، نویسنده و مربی معروف:

با کسانی که نمی خواهیم، هم نشین نمی شوم. این نعمتی است که کمک می کند همیشه مثبت باشم. هم نشین کسانی می شوم که شادند، رشد می کنند و می خواهند چیزهای تازه یاد بگیرند. آنها از اینکه بگویند "بخشید" یا "متشکرم" ابا ندارند و از زندگی لذت می برند.

شش سال پیش که من شاگرد جک کنفیلد، نویسنده و سخنران بزرگ آمریکایی بودم، و توانستم از دست او جایزه و حکم مربی گری بگیرم، او به من تمرینی یاد داد که تاثیرش هنوز در زندگی ام نمایان است. این تمرین را با شما در میان می گذارم. جک کنفیلد نیز این تمرین را از استادش دبلیو کلمنت استون فرا گرفته بود.

¹ Vince Lombardi

- فهرستی از نام تمام کسانی که مرتبا با آنها در ارتباطید را بنویسید. افرادی که تاثیر بسزایی بر روی شما داشته و یا زمان قابل ملاحظه ای را با آنها می گذرانید را قید کنید. مانند: همکاران، همسایه ها، اعضای انجمنی که عضو هستید، اعضای اتاق و ...
- در جلوی هر نام در صورتی که آن شخص روی شما تاثیر مثبتی دارد، علامت مثبت و در صورت تاثیر منفی، علامت منفی بگذارید. در صورتی که تاثیر به سزایی ندارد جلوی آن را خالی بگذارید:

نام	-/+
۱-	
۲-	
۳-	
۴-	
۵-	
۶-	
۷-	
۸-	
۹-	
۱۰-	
۱۱-	
۱۲-	
۱۳-	
۱۴-	
۱۵-	
۱۶-	
۱۷-	
۱۸-	
۱۹-	
۲۰-	

- آیا کسانی در زندگی شما وجود دارند که همیشه شکایت کنند و دیگران را به خاطر شرایط خود سرزنش کنند؟ آیا اطراف تان کسانی هستند که در مورد دیگران قضاوت کنند، غیبت کنند، بدگویی کنند؟ آیا کسانی در زندگی شما وجود دارند که تنها با صحبت پای تلفن، تمام روزتان را پر از تنش، اضطراب و آشفتگی می کنند؟ آیا کسانی هستند که به شما بگویند که آرزوهای تان دست یافتنی نیست؟ حالا از شما می خواهیم همان کاری را بکنید که جک کنفیلد به من گفت باید انجام بدهم. باید تصمیم بگیرید که با افراد مخرب و منفی ارتباط تان را یا محدود کنید (L) یا کاملاً قطع نمایید (D) و دلیل آن را بنویسید:

نام	L/D	دلیل
۱-		
۲-		
۳-		
۴-		
۵-		

- اگر می خواهید موفق شوید، باید با افراد موفق نشست و برخاست کنید. با توجه با جدول های بالا، تصمیم گرفته اید چه ارتباطات جدیدی (N) و یا ارتباطات گسترده تری (E) را به وجود آورید؟

نام	N/E	دلیل
۱-		
۲-		
۳-		
۴-		
۵-		