

## سوالات لازم به منظور آماده شدن برای ریسک:

- ← آیا اقدام به این ریسک واقعاً ضرورت دارد؟
- ← آیا می توانم برای دستیابی به هدف راه دیگری را انتخاب کنم؟
- ← آیا ضرر بالقوه ای که امکانش وجود دارد بیش از سود احتمالی است؟
- ← آیا اگر به این ریسک دست نزنم، چیزی را از دست خواهم داد؟
- ← از کجا بدانم که دارم چیزی را از دست می دهم؟
- ← چه کار می توانم بکنم که جلوی ضرر را بگیرم؟
- ← قبل از اینکه بخواهم دست به ریسک بزنم چه چیزهایی را باید بدانم؟
- ← چرا آن چیزها را نمی دانم؟
- ← چه کسی می تواند به من بگوید که به چه اطلاعاتی نیاز دارم؟
- ← چه کس دیگری باید از ریسکی که من می کنم اطلاع داشته باشد؟ چرا؟
- ← بهترین موقعی که باید دست به کار شد، کی است؟
- ← بالاخره آن موقع، کی می رسد؟
- ← چه ضرورتی ایجاب می کند که این ریسک باید الآن انجام پذیرد؟
- ← بدترین موقعی که می توان دست به کار شد کی است؟
- ← چه کسی دلش می خواهد که من در این ریسک موفق شوم؟
- ← چه کسی دلش نمی خواهد که من در این ریسک موفق شوم؟
- ← در چه موردی باید اجازه ی دخالت به این افراد بدهم؟
- ← جز من چه کس دیگری از این ریسک بهره می برد؟
- ← جز من چه کس دیگری از این ریسک ضرر می بیند؟
- ← اگر بخواهم احساسم را در مورد این ریسک به زبان بیاورم، این احساس چه خواهد بود؟
- ← اگر موفق شوم، آیا دیگران با دید بهتری به من نگاه خواهند کرد؟
- ← آیا این برای مهم است؟
- ← آیا می خواهم که دیگران درباره ی من نظر خاصی داشته باشند؟ آن نظر چیست؟
- ← آیا می خواهم نظر کسی را به طرف خودم جلب کنم؟
- ← چرا نمی توانم با آنها حرف بزنم و بگویم؟
- ← آیا من هیچ وقت یک آدم غیرمنطقی بوده ام؟

- ← آیا این یکی از آن موارد است؟
- ← از کجا بدانم؟
- ← در این مورد چه کار می توانم بکنم؟
- ← آیا می ترسم؟
- ← (اگر جواب سؤال قبل بله بود) از چه؟
- ← (اگر جواب سؤال قبل خیر بود) چرا نمی ترسم؟
- ← آیا برای عملیات و کار آماده ام؟
- ← آیا هیچ وقت برای کار آماده هستم؟
- ← چه چیزی جلوی مرا گرفته؟
- ← اگر دست به این ریسک بزنم چه وقت از پس ضررش بر خواهم آمد؟
- ← اگر به ریسک دست بزنم باعث آزار چه کسانی خواهم شد؟ خودم، همسرم، بچه هایم، پدر و مادرم، دوستانم، همکارانم؟؟؟؟؟؟
- ← برای کدام یک از آنها حق تقدم قائل هستم؟
- ← این ریسک چقدر تغییر به وجود خواهد آورد؟
- ← اگر می خواهم به چند ریسک مختلف دست بزنم، آنکه از همه بهتر است کدام است؟ چرا؟
- ← آیا برای این کار کسی مرا تحت فشار قرار داده است؟
- ← چه عاملی می تواند باعث تغییر عقیده ام راجع به این ریسک شود؟
- ← آیا این کار را برای خوشحال کردن کس دیگری انجام می دهم؟
- ← آیا به آن شخص گفته ام که دلم می خواهد این کار را برای او انجام دهم؟
- ← آیا قبلاً به چنین ریسکی دست زده ام؟
- ← آیا اگر قبلاً به این ریسک دست می زدم خطرش کمتر بود؟
- ← چرا آن موقع دست دست می کردم؟

## قبل از اینکه با کسی درگیر شوید این سوالات را از خودتان بپرسید:

- ← اگر با کسی درگیری شوم چه اتفاقی می افتد؟
- ← آیا او به این دوستی و تعهدی که بین ماست به همان دیدی نگاه می کند که من می کنم؟
- ← من از او چه می خواهم؟
- ← آیا چیزی را که من می خواهم او می تواند به من بدهد؟
- ← آیا من تا به حال با کس دیگری تا این حد نزدیک بوده ام؟ پس حالا فرقی چیست؟
- ← چرا عوامل جنبه ی فوریت به خود گرفته است؟
- ← از کجا بدانم که در مورد احساسم جدی هستم؟
- ← از کجا بدانم که او هم در مورد احساسش جدی است؟
- ← احساس او چقدر برایم اهمیت دارد؟
- ← آیا می توانم به او اعتماد کنم؟
- ← آیا او به من اعتماد می کند؟
- ← آیا بین ما چیزی می تواند غلط از آب در آید؟
- ← چه چیزی در او هست که من دوست ندارم؟
- ← آیا خودش این مسئله را می داند؟
- ← چه چیزی است که حاضر نیستم آن را با او تقسیم کنم؟
- ← آیا انتظار دارم که آدم کاملی باشد؟
- ← آیا خودم احساس کامل بودن می کنم؟
- ← آیا می توانم راحت به او بگویم نه؟
- ← آیا برای اینکه دوستش داشته باشم باید از چیزی صرف نظر کنم یا در زندگی ام تغییراتی به وجود آورم؟
- ← او از من چه می داند که دانستن آن باعث ناراحتی او یا من شود؟
- ← چه چیزی ممکن است باعث شود که من او را از دست بدهم و او مرا؟
- ← از او چه انتظاراتی دارم؟
- ← برای من چه چیزی مهمتر از این دوستی و ارتباط است؟
- ← می توانم خودم باشم و هنوز دوستم داشته باشم؟

## قبل از اینکه کنترل از دستتان خارج شود به این سوالات پاسخ دهید:

- ← اگر جلوی احساساتم را نگیرم چه اتفاقی ممکن است رخ دهد؟
- ← چه کسی متوجه می شود؟
- ← چه چیزی را تغییر می دهد؟
- ← در حال حاضر کنترل چه چیزی در زندگی از دستم در رفته؟
- ← باعث شده که چه فکری بکنم؟
- ← آن کس که اندک کنترلی روی من دارد کیست؟
- ← چه طوری این کنترل را به دست آورده؟
- ← آیا می توانم خودم را از این قید رها کنم؟
- ← آیا از رها شدن می ترسم؟ چگونه؟
- ← به جز موارد مشخص، کدام موارد دیگر در زندگی ام هست که نمی توانم روی آن کنترل کنم؟

## قبل از فرید یک خانه به این سوالات پاسخ دهید:

- ← آیا واقعاً می توانم از پشش برآیم؟
- ← آیا می خواهم با این کارم دیگران را تحت تأثیر قرار دهم؟
- ← آیا واقعاً به این همه اتاق و حیاط به این بزرگی احتیاج دارم؟
- ← اگر فردا خواستم بفروشمش، آن را چقدر می خرند؟ اصلاً می توانم فردا بفروشمش؟
- ← این خانه به چه تعمیراتی یا تغییراتی احتیاج دارد؟ آیا باید همین الان انجام شود یا تا پایان سال وقت دارم؟
- ← از کجا بدانم؟

## قبل از انجام دادن هر معامله به این سؤالات پاسخ دهید:

- ← آیا به این کالا یا خدمت واقعاً نیاز دارم؟ از کجا بدانم؟
- ← آیا برای اقدام به این معامله باید کارم را بیش از حد توسعه بدهم؟
- ← با چه کسی مسابقه گذاشته‌ام؟ کار چطور می‌خواهد پیش برود؟
- ← اشتباهات رقبا چیست؟
- ← در این مورد نقاط ضعف من کدام است؟ آیا می‌شود آنها را برطرف کرد؟
- ← استطاعت مالی من در چه حد است؟ آیا می‌توانم به راحتی از عهده‌ی پرداخت آن بر آییم؟
- ← چه موقع باید تا آن حد پیش بروم؟
- ← چگونه یقین حاصل کنم؟
- ← آیا این کالا را می‌خواهم بفروشم؟ آیا کسانی هستند که به این کالا احتیاج داشته باشند؟ آیا استطاعت خریدش را هم دارند؟
- ← بهترین راه فروش این محصول کجا، کی و چطور است؟ چرا؟
- ← آیا خودم می‌توانم این کالا را تهیه کنم؟ یا برای این کار باید از کسی یا مرجعی پروانه بگیرم؟
- ← چه کسی ممکن است فکر و ایده‌ام را بدزدد؟

## برای ارزیابی ریسک‌هایی که در زندگی کرده‌اید به این سؤالات پاسخ دهید:

- ← مهمترین شخصی که با او تماس داشته‌ام چه کسی بوده است؟
- ← آیا می‌توانم در حالی که او را راضی نگه می‌دارم به پیش هم بتازم؟
- ← آیا اطرافیانم در مورد کارم هیچ‌گونه علاقه یا دلوایسی خاصی دارند؟
- ← چه کسی در محیط کار از همه بیشتر از من می‌ترسد؟ چرا؟
- ← چه می‌توانم بکنم که دیگران از من نترسند، حالت دفاع به خودشان نگیرند و با من مخالفت نوزند؟
- ← آخرین کسی که به من کمک کرد تا این پیروزی را کسب کنم چه کسی بود؟

- ← چرا ترکم کرد؟
- ← آیا در اینجا می توانم هرچه را که احتیاج دارم فراهم کنم؟
- ← آن کسی که می تواند به من نه بگوید، کیست؟
- ← چه چیزی می تواند باعث شود که به او بگویم بله؟
- ← چرا من با این شرکت کار می کنم؟
- ← می خواهم سال دیگر، پنج سال دیگر، یا ده سال بعد کجا باشم؟
- ← آیا کاری که دارم انجام می دهم بهترین است؟
- ← آیا از کاری که می کنم راضی هستم؟
- ← آیا به تغییر و تحولی احتیاج ندارم؟

## ریسک پول

قبل از اینکه بخواهید پولی قرض بگیرید به این پرسش ها پاسخ دهید:

- ← آیا می خواهم مستقل کار کنم یا به دیگری وابسته باشم؟
- ← آیا از عهده ی بازپرداخت پول می توانم برآیم؟
- ← اگر نتوانم این پول را پس بدهم چه اتفاقی ممکن است پیش بیاید؟
- ← اگر حس کنم که تحت نظر و کنترل دیگری هستم چه احساسی خواهم داشت؟
- ← آیا از اینکه تنها کار کنم می ترسم؟

## قبل از اینکه بخواهید پولتان را در کاری سرمایه گذاری کنید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← اگر تمام سرمایه ام بر باد رود به جز اینکه احساس ناراحتی کنم چه احساس دیگری خواهم داشت؟
- ← از این سرمایه گذاری، گذشته از اینکه احساس قدرت کنم چه چیز دیگری عایدم خواهد شد؟
- ← آیا جز سرمایه گذاری راه دیگری وجود دارد که من بتوانم به این احساس دست یابم؟
- ← او از کجا می داند که من پول دارم؟
- ← آیا به جز من کس دیگری هم به این سرمایه گذاری علاقه نشان داده است؟
- ← چه اندازه می توانم روی پولم کنترل داشته باشم؟
- ← آیا خودم می توانم در نحوه ی سرمایه گذاریم تصمیم گیری کنم یا اینکه در ید قدرت کس دیگری است؟
- ← از کجا بدانم که او با سرمایه ام چه می کند؟
- ← آیا می توانم به کس دیگری اعتماد کنم که او در این ماجرا دخالت کند؟ چه اندازه؟
- ← آیا به وکیل احتیاج دارم؟

## قبل از اینکه بخواهید با پول کس دیگری سرمایه گذاری کنید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← آن شخص چه انتظاراتی از من دارد؟
- ← تا چه اندازه از خوش بینی ام برای جلب سرمایه گذار مایه گذاشته ام؟
- ← آیا می توانم انتظارش را برآورده سازم حتی با سود اندک؟
- ← آیا مایلم در این ماجرا پول خودم را به کار اندازم؟
- ← آیا بیشتر مایلم از پول و سرمایه ی دیگران استفاده کنم تا از پول خودم؟
- ← آیا با کسانی که با پول آنان سرمایه گذاری کرده ام صادقانه و درست رفتار می کنم؟
- ← چه اندازه احتیاج دارم که احساس یک مقاطعه کار یا مؤسس یا مدیر را داشته باشم؟

## قبل از اینکه آبرو و اعتبارتان را به خطر اندازید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← آیا حاضرم تمام سعی و تلاشم را بکنم؟
- ← از چه چیزی بیشتر از همه می ترسم که دلم نمی خواهد مردم آن را ببینند؟
- ← کیست که از همه بهتر مرا می شناسد؟
- ← آیا دوستش دارم؟
- ← از چه چیز بیش از همه خجالت می کشم؟
- ← اگر موفق نشوم چه می شود؟
- ← موفقیت واقعی را در چه می بینم؟
- ← چقدر به تشویق و تحسین احتیاج دارم؟
- ← به تشویق و تحسین چه کسی بیشتر ارج می نهم؟
- ← با چه کسی بیشتر احساس رقابت می کنم؟
- ← می خواهم چه کسی را واقعاً تحت تأثیر قرار دهم؟ چطور؟ چرا؟
- ← چه کس و چه چیز بیش از همه مرا تحت تأثیر قرار می دهد؟
- ← بیشترین چیزی که می تواند به آبرویم لطمه بزند چیست؟
- ← بیشترین چیزی که به آبرو و اعتبارم می افزاید کدام است؟
- ← چقدر اظهارنظر دیگران برایم مهم است؟
- ← چرا؟
- ← خود واقعی ام را چه کسی می شناسد؟

## قبل از اینکه جلوتر بروید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← کی باید کنار بروم و دست از کار بکشم؟
- ← اگر این ریسک با پیروزی انجام شود آیا واقعاً باعث خوشحالی من خواهد شد؟
- ← از کجا بدانم؟
- ← چه چیز دیگری است که می تواند خوشحالم کند؟
- ← آیا برایش مجبورم ریسک کنم؟

به نام نامی حضرت حق

- ← آیا باید صبر کنم تا ناراحتی، غم و غصه، عصبانیت و دلهره به سراغم آید؟
- ← آیا استحقاقی بیش از آنچه که به دست آورده ام دارم؟
- ← آیا باید نسبت به دیگران بخشنده تر باشم؟
- ← آیا باید جلوی خودم، احساسم و عشقم را بگیرم؟
- ← آیا بقیه از دست من خشمگین اند؟ چرا؟
- ← آیا با روحیه ی خودم آشنا هستم و می دانم که تحت چه شرایطی روی کارم تأثیر خواهد گذاشت؟
- ← آیا از احساسم شناخت دارم؟

### قبل از اقدام به هر ریسکی به این پرسش ها پاسخ دهید:

- ← اگر پس از انجام کارهای مقدماتی فعلاً دست به ریسک نزنم چه خواهد شد؟
- ← آیا فقط خود من از کلیه ی کارهای مقدماتی که در این مورد انجام شده آگاهی دارم؟
- ← آیا کارهای مقدماتی را با زور و از روی اجبار انجام داده ام؟
- ← آیا کسان دیگری هستند که در مقدمات کار شرکت داشته اند، مسئله را جدی می گیرند؟
- ← آیا می توانم حرفم را پس بگیرم؟
- ← برای عقب نشستن بهترین موقع کی است؟
- ← آیا خودم مسئول نظریه هایم هستم؟
- ← از کجا مطمئنم که مسئله آن طور پیش می رود که من انتظار دارم؟
- ← برای تهیه ی مقدمات کار، چه مواردی مانده که هنوز انجام نداده ام؟
- ← آیا در این مورد اطلاعاتم ناکافی است و هنوز احتیاج به اطلاعات بیشتری دارم؟
- ← آیا در نظرهایم هنوز نقاط کوری وجود دارد که بتواند مرا از کار باز دارد؟
- ← در حال حاضر عامل بازدارنده کدام است و بیشترین احتمال در چه موردی است؟
- ← تا چه اندازه می توانم رو بردم شرط بندی کنم؟
- ← گام بعدی که باید بردارم چیست؟
- ← اگر این گام را بر ندارم چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- ← آیا راهی وجود دارد که بتوان این کار را راحت تر انجام داد؟
- ← آیا آمادگی دارم؟

## قبل از اینکه متعهد به اجرا قراردادی بشوید به این پرسش ها پاسخ دهید:

- ← آیا من برای خودم کار می کنم؟
- ← چقدر؟
- ← پس آن بخشی که از آن من نیست چیست؟
- ← اگر مال من نیست پس از آن کیست؟
- ← اگر برایم ضرر نداشته باشد چه چیز را بیشتر از خودم دوست دارم؟
- ← آیا این یک خُل بازی نیست؟
- ← آیا این تصمیم شادم می کند؟
- ← شادی چطور می تواند چیز بدی باشد؟
- ← آیا حق دارم همان باشم که هستم؟
- ← آیا می توانم چیز دیگری بشوم؟
- ← آیا می توانم همان کاری را بکنم که از همه بیشتر دوست دارم و مورد علاقه ام است؟
- ← اگر این کار را نکنم چه پیش خواهد آمد؟
- ← آیا این همان چیزی است که قبلاً اتفاق افتاده؟
- ← چه وقت امکان دارد که شرایط تغییر کند؟
- ← طرف مقابل راجع به این مسئله چقدر اطلاع دارد؟
- ← چه حرفی زده که این نتیجه به بار آمده؟
- ← ممکن است چه فکر دیگری در سر داشته باشد؟
- ← آیا فکرش را دنبال خواهد کرد؟
- ← من از کجا بدانم؟
- ← آیا احتمال اینکه یکی از ما زیر قولش بزند هست؟ در صورت امکان، بیشتر از طرف من خواهد بود یا از طرف او؟
- ← آیا، من احساس او و او احساس مرا واقعاً درک می کند؟

## قبل از اینکه وارد معامله ای بشوید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← اگر به این ریسک دست نمی زدم امکان داشت چه کار دیگری بکنم؟
- ← در آن صورت مقدمات کار چگونه فراهم می شد؟
- ← آیا هدفی که اکنون دارم با گذشته فرق کرده؟
- ← چه عاملی باعث تغییرش شده؟ چرا؟
- ← تهیه ی مقدمات اولیه چقدر خرج برداشته؟
- ← آیا مبلغ فوق خارج از انتظار من است؟
- ← چرا؟
- ← آیا سعی دارم چیزی را درباره ی خودم اثبات کنم؟
- ← کدام مورد است؟
- ← در قبال شکست احتمالی، چه کسی مسئول است؟
- ← چه اشخاص دیگری در این ریسک نقش کلیدی دارند؟
- ← آیا به داوری، صداقت و روراست بودن آنان اعتماد دارم که به موقع موانع و مشکلات را گزارش دهند؟
- ← آیا ادامه ی کار سخت است؟ کی، کجا، چرا و آیا همه ی آنان باید از مآوقع مطلع باشند؟
- ← آیا برای دفاع از خواسته ام محدودیت هایی دارم؟
- ← احتمال دارد چه کسی بیش از بقیه در برنامه ی من دخالت کند؟
- ← چه می توانم بکنم که جلوی این دخالت را بگیرم؟
- ← آیا کار را زمان بندی کرده ام؟
- ← آیا برای برداشتن گام های ضروری شرایط لازم را دارم؟

## قبل از اینکه آبرویتان را به فطر اندازید به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← آیا من هیچ وقت به طور کامل آماده خواهم بود؟
- ← آیا مقصدی را که در پیش دارم در راه آن بیشترین تلاش و کوشش را کرده ام؟
- ← چرا چنین نکرده ام؟ چه عاملی مرا از این کار بازداشته است؟

- ← برای اینکه این مسئله پیش نیاید باید در کجای کارم تجدید نظر کنم؟
- ← آیا راهی را که دارم می روم به نفعم است؟
- ← از کجا معلوم است؟
- ← آیا با کسی مسابقه گذاشته ام؟
- ← کسی کارهای مرا تحت نظر دارد و مرا می پاید؟
- ← چرا این مسئله برایم مهم است؟
- ← آنها چه چیزی را در من می بینند؟
- ← چه چیزی است که دلم نمی خواهد آنان آن را ببینند؟
- ← آیا آن چیز واقعی است و حقیقت دارد؟

### پس از امضای قرارداد به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← آیا تا آنجا که می توانستم صداقت به خرج دادم؟
- ← چه چیزی است که آن را پنهان می کنم؟ چرا؟
- ← آیا آن چیز هیچ وقت می تواند بر زبان آید؟
- ← اگر طرف قرارداد مرا تنها بگذارد چه اتفاقی ممکن است رخ دهد؟
- ← آیا از اینکه خودم باشم و تنها باشم می ترسم؟
- ← آیا از حق و حقوقم دفاع می کنم؟
- ← آیا به راحتی از اموالم می گذرم؟
- ← آیا اگر این مسئله را بپذیرم، باعث خوشحالی طرف مقابلم خواهد شد؟
- ← آیا می توانم از کسی کمک بگیرم؟

### قبل از پایان معامله به این پرسشها پاسخ دهید:

- ← آیا برای بهره و سرمایه ام از تمام مواردی که باید اطلاع داشته باشم، اطلاع دارم؟
- ← آیا خودم راحت تر می توانم این کار را انجام دهم؟
- ← دارم به کدام سو می روم؟

به نام نامی حضرت حق

- ← چه کسی بیشترین کمک را به من کرده است؟
- ← چطور می توانم به این دوستی استحکام بیشتری ببخشم؟
- ← چه کسی مرا کوچک می کند؟ آیا خودش می داند؟
- ← از اشتباهاتم چه درس هایی می توانم بیاموزم؟

### کامل کردن ریسک:

- ← آیا واقعاً تمام شد؟
- ← چه اندازه کوتاهی کردم؟
- ← آیا بهترین هایم را ارائه دادم؟ آیا به خودم افتخار می کنم؟
- ← آیا هنوز می توانم رشد کنم، بهتر شوم و چیز یاد بگیرم؟
- ← نقشه و برنامه ی بعدی من چیست؟