

بسمه تعالی

چکیده کتاب

"جادوی فکر بزرگ"

(اثر دیوید شوارتز)

mnemati. blog. ir

@dr_mnemati

مقدمه

موفقیت افراد بیش از آنکه به میزان هوش آنها بستگی داشته باشد به میزان تفکر آنها وابسته است. میزان پول در حساب های بانکی، میزان خوشحالی و میزان خشنودی از زندگی، به میزان تفکر شخص بستگی دارد. همه ی ما، بیش از آنکه خود متوجه باشیم، محصول تفکرات پیرامون خویش هستیم. متأسفانه، بیشتر این تفکرات خرد و ناچیز است، نه بزرگ. محیطی که شما را دربر گرفته است، می خواهد شما را مغلوب کند. سعی دارد به شما القا کند که «هرچه پیش آید خوش آید»، سرنوشت تو به دست خودت رقم نمی خورد و این «تقدیر» است که حرف آخر را می زند. پس رویاهایت را فراموش کن. اما داوود نبی می گوید: هرکس آن چیزی است که در ضمیر می پندارد. و امرسون می گوید: مردان بزرگ کسانی هستند که می دانند اندیشه ها بر جهان حکم می رانند و میلتن می گوید: ذهن بر تخت خود نشسته است و می تواند در درون خود بهشتی از جهنم و جهنمی از بهشت برپا کند.

شما که در حال مطالعه این کتاب هستید، نشان می دهد که از دو شرط اساس برای درک فایده های حقیقی این کتاب برخوردار هستید: اشتیاق برای موفقیت بیشتر و هوشی که وسیله ی مناسب را برای کمک به درک آن اشتیاق انتخاب کند. بزرگ بیندیشید تا بزرگ زندگی کنید. بزرگی زندگی در خوشحالی و کامیابی است. بزرگی در درآمد، بزرگی در تعداد آشنایان و بزرگی در احترام. کشف کنید که چگونه تفکر شما برایتان جادوگری می کند. زندگی کوتاه تر از آن است که دست کم گرفته شود.

به موفقیت خود ایمان داشته باشید

موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری از مواهب همانند رفاه، خانه مناسب، تعطیلات، پیروزی، کامیابی و غیره است. کتاب مقدس می گوید «ایمان قادر است کوه را از جا برکند»، البته با آرزو کردن نمی توان کوهی را از جا حرکت داد. با آرزوی صرف نمی توانید به یک خانه بزرگ و درآمد کلان دست یابید. اما با ایمان می توانید کوهی را جابه جا کنید. اگر ایمان داشته باشید که موفق می شوید، حتماً موفق خواهید شد. نیروی ایمان چیز سحرانگیزی نیست. ایمان به این شکل عمل می کند: اعتقاد به اینکه «من از عهده این کار برمی آیم»، قدرت، مهارت و انرژی لازم را برای موفقیت در اختیارمان می گذارد. هرگاه باور داشته باشیم که می توانیم کاری را انجام دهیم، روش انجام دادن آن کار پیدا می شود. ایمان راسخ، ذهن را به سمت یافتن راه ها، وسایل و چگونگی ها سوق می دهد. ایمان شما به توانستن، اعتماد دیگران را نیز به سوی شما جلب می کند. اصلی ترین عاملی که باعث شد ما به فضا برویم، این باور بود که فضا را می توان تسخیر کرد. ایمان به کسب نتایج عالی یک نیروی محرکه است. نیرویی است که همه ی شاهکارهای ادبی و کشفیات علمی قائم به اوست. اعتقاد به پیروزی بخش اصلی سرشت انسان ها و سازمان های موفق است. به موفقیت خود ایمان داشته باشید و یقین بدانید که حتماً موفق خواهید شد. بی اعتقادی یک نیروی مخرب است. مسبب بسیاری از شکست ها، بی اعتقادی، عدم اطمینان، گرایش ناخودآگاه به شکست و نداشتن رغبت چندان به پیروزی است. کافی است تردید را به خود راه دهید تا شکست بخورید و به پیروزی بیندیشید تا موفق شوید. باورها شکل دهنده و تنظیم کننده ی رفتار انسان ها هستند. هر انسانی محصول افکار خویش است. باید بزرگ اندیش بود و باورها و اندیشه ها را رو به رشد تنظیم کرد و با اعتقاد راسخ به موفقیت، موانع را به کناری زد، باید بزرگ اندیشید و بزرگ شد. به خود ایمان بیاورید تا اتفاقات خوب رخ دهد. ذهن شما یک «کارگاه فکر» است. کارگاهی که هر روز افکار فراوانی تولید می کند. در

این کارگاه دو نفر سرکارگر وجود دارد؛ آقای کامیاب که کار او تولید ذهنیات مثبت است و آقای ناکام که افکار منفی می سازد و شعار او شکست می خورید است. به هر کدام کار بیشتری ارجاع دهید، او را قوی تر خواهید کرد و در نهایت تمام تولید فکر شما را تحت نظارت خود می گیرد. کار عاقلانه آن است که آقای ناکام را اخراج کنید. چرا باید کسی دائماً در گوش شما بخواند: نمی توانید، عرضه اش را ندارید، شکست می خورید.

چگونه بر نیروی ایمان خود بیفزاییم

۱- به پیروزی بیندیشید و هرگز به شکست فکر نکنید. تفکری که حول موفقیت چرخ می زند باعث می شود که ذهن نقشه های موفقیت آمیز طرح کند. شکست مدارانه بودن اندیشه ها، ذهن را به سوی شکست رهنمون می شود.

۲- دائماً به خود گوشزد کنید که از آنچه تصور می کنید بهتر هستید. هرگز خود را دست کم نگیرید. افراد موفق، آدم های معمولی هستند که از اعتمادبه نفس و ایمان بیشتری برخوردارند.

۳- بزرگ اندیش باشید. اهداف بلند را در نظر آورید تا به موفقیت های بزرگ دست یابید.

با عذرتراشی یا بیماری شکست پذیری مقابله کنید

افراد ناموفق از یک بیماری فکری که اندیشه های آنان را سرکوب می کند، رنج می برند. ما نام عذرتراشی را بر این بیماری می گذاریم. این افراد در زندگی به جایی نرسیده اند و برنامه ای هم برای رسیدن به جایی ندارند و همیشه برای تبرئه خود یک کتاب توجیهات آماده دارند. قربانی بیماری عذرتراشی در آغاز می داند که بهانه او کمابیش یک دروغ است، اما هرچه بیشتر آن را تکرار می کند، امر بر خود او مشتبه می گردد و بهانه و دلیل محکمی را می یابد که به موجب آن نتوانسته است آن طور که باید موفق باشد. باید خود را در برابر این بیماری واکسینه کنید. مخرب ترین انواع این بیماری، بهانه های فقدان تندرستی، فقدان هوش، فقدان سن مناسب و فقدان شانس و اقبال است.

چهار پیشنهاد برای مقابله با بهانه فقدان تندرستی

۱- درباره بیماری های خود صحبتی نکنید. هرچه بیشتر درباره یک بیماری حرف بزنید، حالتان بدتر می شود.

۲- نگران سلامتی خود نباشید.

۳- خوشحال باشید که تا همین اندازه سالم و تندرست هستید. ضرب المثل قدیمی می گوید، ناراحت بودم چرا کفش هایم کهنه است تا هنگامی که چشمم به آدم بدون پای افتاد.

۴- به خود بگویید: فرسودگی بهتر از شکستگی است. زندگی ارزانی شماست تا از آن لذت ببرید. آن را هدر ندهید. زندگی را در وا همه های خوابیدن در بستر بیماری نگذرانید.

بهانه فقدان هوش: نگرشی که نسبت به هوش خود دارید، بسیار مهم تر از میزان هوش شماست. ما در رابطه با هوش و استعداد مرتکب دو اشتباه اساسی می شویم:

۱- هوش و استعداد خود را دست کم می گیریم.

۲- درباره هوش و استعداد دیگران اغراق می کنیم.

سه راه برای از بین بردن بهانه های فقدان هوش:

۱- هیچ وقت خودتان را کم هوش و دیگران را باهوش تصور نکنید. به یاد داشته باشید که میزان هوش شما هیچ اهمیتی ندارد، بلکه نوع استفاده از آن هوش مطرح است.

۲- روزی چند بار به خود یادآوری کنید: نگرش های من مهم تر از هوش من است.

۳- به یاد داشته باشید توانایی فکر کردن باارزش تر از توانایی حفظ کردن اطلاعات است. راه های بهتر و تازه تری برای انجام دادن کارها بیابید.

بهانه سن (پیر شده ام یا خیلی جوانم): راه حل های عذرتراشی سن به قرار زیر است:

۱- به سن کنونی خود خوش بینانه نظر کنید. به خود بگویید: هنوز جوان هستم.

۲- حساب کنید برای سازندگی و فعالیت هنوز چه مقدار فرصت باقی است. افراد سی ساله هنوز هشتاد درصد و پنجاه ساله ها هنوز چهل درصد عمرشان را برای استفاده از فرصت ها در اختیار دارند.

۳- اجازه ندهید ذهن تان منفی بازی کند و فکر کند که دیگر دیر شده است. در عوض فکر کنید می خواهم الان شروع کنم. این طرز فکر انسان های موفق است.

بهانه فقدان شانس: هر چیزی علتی دارد. چیزی بی دلیل رخ نمی دهد.

۱- قانون علت و معلول را بپذیرید. چیزی به نام شانس وجود ندارد. تنها آمادگی، طرح ریزی و تفکر مقدمه خوش اقبالی است.

۲- خیال بافی نکنید. هیچ کس به سادگی و از طریق شانس به موفقیت نمی رسد.

به خود اطمینان کنید و ترس را از میان ببرید

ترس واقعیت دارد و ما مجبور هستیم برای به زانو در آوردن آن، ابتدا وجودش را بپذیریم و بعد بشناسیم. بسیاری از ترس های عصر ما، منشاء روانی دارند. نگرانی، تنش همه از تخیلات منفی نشات می گیرند. ترس دشمن شماره یک موفقیت است. ترس اجازه نمی دهد مردم از فرصت هایی که به آنها رو آورده است استقبال کنند. ترس - عدم اطمینان و فقدان اعتماد به نفس - علت نابسامانی اقتصادی بسیاری از انسان هاست. ترس یک عفونت روانی است که باید درمان شود. در آغاز توجه خود را به این اصل معطوف می کنیم که: اعتماد به نفس تماماً اکتسابی است. به این معنا که هیچ کس با اعتماد به نفس از مادر زاده نمی شود. در نیروی دریایی برای آموزش شنا به افراد؛ آنها را برای چیرگی بر ترسشان به داخل استخر هول می دهند. زیرا اقدام به راستی ترس را از بین می برد. تا زمانی که دست به اقدام نبرده ایم امید یافتن راه حل در تیرگی پنهان می ماند. امید داشتن خود یک شروع است ولی برای به چنگ آوردن پیروزی باید امید با عمل همراه گردد. برای غلبه بر ترس و کسب اعتماد به نفس این طور عمل کنید:

۱- ترس خود را مهار کنید. دقیقاً مشخص کنید از چه چیز هراس دارید.

۲- سپس دست به عمل بزنید. برای هر نوع ترس، راه حلی وجود دارد.

به یاد داشته باشید که دست روی دست گذاشتن فقط ترس را بزرگ تر و هراس انگیزتر می کند. سریع اقدام کنید. مصمم باشید.

عدم اعتماد به نفس در بیشتر موارد به استفاده های غلط از حافظه ارتباط دارد. شما هر روز در بانک ذهنی خود سپرده های فکری می گذارید که مجموع آنها، حافظه شما را تشکیل می دهند. وقتی شما فکر می کنید در

حقیقت از بانک حافظه خود می پرسید راجع به این موضوع چی می دانم. برای افزایش اعتماد به نفس به این دو توصیه در رابطه با بانک حافظه عمل کنید:

۱- فقط افکار مثبت را به بانک ذهنی خود بسپارید: افراد موفق هیچ گاه به خاطرات منفی خود رجوع نمی کنند و فقط اندیشه های مثبت را به بانک حافظه می سپارند. قبل از خواب، افکار مثبت را به بانک حافظه خود بسپارید. همه چیزهایی را که به خاطر آنها باید شکرگذار باشید به خاطر آورید؛ همسر، فرزندان، سلامتی و موفقیت های بزرگ و کوچک.

۲- فقط افکار مثبت را از بانک ذهن خود برداشت کنید: هر فکر منفی با یادآوری مکرر تقویت شده و به یک هیولای ذهنی تبدیل شده و اعتماد به نفس شخص را خرد می کند. هیولای ذهنی نسازید. افکار ناخوشایند را از بانک حافظه ی خود بیرون نیاورید. هنگامی که تجربیاتی از هر نوع را به یاد می آورید. روی قسمت های خوب آن تاکید کنید. خاطرات بد را فراموش کنید. اگر متوجه شدید که دارید جنبه های منفی را مرور می کنید، ذهن خود را به سوی دیگری منحرف کنید. اگر جلوی افکار منفی و تحقیرکننده ی خود را بگیرید، قدم بزرگی در راه غلبه بر ترس برداشته اید. کم رویی و ترس از مردم هم ترس بزرگ دیگری است، که راه غلبه بر آن این است که یاد بگیرید درک درستی از مردم داشته باشید. دو راه برای یافتن درک صحیح از مردم در اینجا ذکر شده است:

۱- نظر متعادلی نسبت به دیگران پیدا کنید: دو نکته را ضمن تماس با مردم مد نظر داشته باشید. اول اینکه دیگری آدم مهمی است و دوم اینکه شما هم مهم هستید. دیگران ممکن است از لحاظ قدرت یا مقام مانند غولی جلوه کنند، ولی آنها نیز آدم هایی هستند با مشکلات، خواست ها و منافع گزیرناپذیری مانند خود شما.

۲- نگرش عاقلانه ای اتخاذ کنید: مردمی که می خواهند اصطلاحاً نیش بزنند، تهدیدتان کنند کم نیستند. این بار اگر کسی به شما اعلان جنگ داد، این دو جمله کوتاه را به یاد بیاورید. شمشیرتان را غلاف کنید. برای پیروزی در چنین برخوردهایی بگذارید طرف مقابل حمله اش را بکند، بعد بی خیال شوید. نباید در برابر چنین آدم هایی از کوره در بروید. با این کار فرصتی برای خالی کردن عقده شان به آنها می دهید و با خود بگویید احتمالاً آدم خوش قلبی است شاید از دست کسی عصبانی است یا شاید احساس حقارت دارد.

همیشه کارهایی را انجام دهید که وجدانتان می گوید درست است. بدین ترتیب از پدید آمدن یک عقده گناهکاری مسموم جلوگیری می کنید. درستکاری یک قانون بسیار عملی برای کسب موفقیت است. اگر در هنگام معرفی خودتان احساس ناراحتی می کنید این سه کار را انجام دهید: ۱- با فرد مقابل به گرمی دست داده و دست او را فشار دهید. ۲- به طور مستقیم به شخص مقابل نگاه کنید. ۳- بگوئید از آشنایی شما خوشوقتم.

با این دستورات اعتماد به نفس خود را بالا ببرید:

- ۱- همیشه در ردیف های جلو بنشینید.
- ۲- نگاه کردن به چشم های دیگران را تمرین کنید.
- ۳- سرعت راه رفتن تان را بیست و پنج درصد تندتر کنید.
- ۴- بلند و جدی حرف زدن را تمرین کنید.
- ۵- خندان باشید.

چگونه بزرگ بیندیشیم

شاید بزرگترین ضعف انسان دست کم گرفتن خود باشد. با تمرین زیر قابلیت های واقعی خود را بسنجید.

۱- پنج تا از بهترین امتیازات خود را بنویسید مثل تحصیلات، تجربه، مهارت فنی، قیافه، نگرش، خانه، شخصیت و خلاقیت.

۲- سپس سه نفر از آشنایان را که به موفقیت های بزرگ رسیده اند ولی از این امتیازها به اندازه شما برخوردار نیستند را بنویسید. با این کار متوجه می شوید که بسیاری از افراد موفق دست کم در یک نظر از شما عقب هستند. در اینجا به یک نتیجه منطقی می رسید که شما بزرگ تر از آن هستید که فکر می کنید. هرگز خود را دست کم نگیرید. برای بزرگ اندیش بودن باید لغات و تصاویر ذهنی مثبت و بزرگ را در ذهن تداعی کرد.

چهار شیوه برای کاربرد لغات و اصطلاحات بزرگ اندیشانه

۱- از عبارات مثبت و شادی بخش برای توصیف احوال خود استفاده کنید. در جواب حالتان چطور است؟ بگویید بهتر از این نمی شود. سعی کنید به عنوان شخصی که همیشه سرزنده است، شهرت پیدا کنید. این شهرت دوستان زیادی را به دورتان جمع می کند.

۲- از عبارت خوشایند و شادی بخش برای توصیف دیگران استفاده کنید. همیشه در وصف تمامی دوستان و همکاران جملات مثبت بگویید، همانند او انسان شریفی است یا در کارش فوق العاده است.

۳- با لحنی مثبت به دیگران دلگرمی بدهید. همه افراد تشنه تعریف اند. صمیمانه از سر و وضع ظاهری، کار و موفقیت های دیگران تعریف کنید.

۴- همیشه نوید پیروزی بدهید تا برق شادی را در نگاه ها ببینید. همیشه بگویید اوضاع بر وفق مراد است. بلند نظر باشید. تنها وضعیت موجود را نبینید، بلکه امکانات فردا را هم در نظر بگیرید. شخص بزرگ اندیش همیشه به امکاناتی که می تواند در آینده تحقق یابد، توجه می کند، او اسیر زمان حال نیست. برای اینکه بتوانید قدرت خود را در دیدن ارزش چیزهایی که امکان تحقق آنها وجود دارد، افزایش دهید، تمرینات زیر را انجام دهید:

۱- سعی کنید ارزش هر چیزی را بالا ببرید. در جستجوی ایده هایی باشید که اعتبار چیزها را افزایش دهد. ارزش هر چیزی همانند زمین یا خانه نسبت به طرح های استفاده از آن سنجیده می شود.

۲- سعی کنید ارزش آدم ها را بالا ببرید. از خود بپرسید چه کاری می توانم برای کمک به موثر شدن آنها انجام بدهم؟

۳- سعی کنید ارزش خودتان را بالا ببرید. از خود بپرسید امروز چه کاری می توانم برای باارزش تر کردن خودم انجام بدهم؟

شروط لازم برای یک سخنرانی خوب: بیشتر مردم به بهای توجه بیش از حد روی نکات کوچک و کم اهمیت سخنرانی، همانند صاف بایستم، آرام باشم، یقه ام مرتب باشد و غیره؛ از اصول بزرگ و مهم یعنی آگاهی از چیزی که می خواهد راجع به آن حرف بزند و اشتیاق شدیدی که برای گفتن آن به مردم دارد، باز می ماند. همه سخنرانان موفق در یک نکته مشترکند. آنها چیزی برای گفتن دارند که برای بیان آن به مردم سر از

پا نمی شناسند. اجازه ندهید اندیشه های منفی و مسائل پیش پا افتاده شما را از ایراد یک سخنرانی موفق باز دارد.

بگو مگوها از کجا آغاز می شود؟ در نود و نه درصد موارد، بگو مگوها بر سر مسائل بی اهمیت رخ می دهد. لذا پیش از آنکه ایراد بگیرید یا اتهامی بزنید یا کسی را سرزنش کنید یا برای دفاع از خود، ضد حمله ای ترتیب دهید، از خود بپرسید آیا واقعاً ارزشش را دارد؟ در بیشتر موارد ندارد و شما می توانید از یک درگیری بیهوده در امان بمانید.

چگونه به تفکر و تخیل خلاق دست یابم

تفکر خلاق، یعنی یافتن راه هایی جدید و موثر برای انجام دادن کارها. از این امکانات بهره بگیرید و خلاقانه بیندیشید:

۱- **ایمان داشته باشید که می توانید موفق شوید.** وقتی ایمان بیاورید که چیزی ناممکن است، فکرتان در پی دلایلی می گردد که این مطلب را اثبات کند؛ اما وقتی ایمان داشته باشید که می توانید کاری را انجام دهید، ذهن شما خودبه خود راه های انجام آن را می یابد. ایمان به راه حل، دست یابی به آن را آسان می کند. غیرممکن است، نمی شود، نمی توانم، فایده ندارد امتحان کنم را از فرهنگ لغت و اندیشه ی خود بیرون بیندازید.

۲- **اجازه ندهید سنت های دست و پاگیر، ذهن شما را فلج کند.** افکار نو را پذیرا شوید. جستجوگر باشید. راه های جدید را امتحان کنید. در هر کاری که انجام می دهید پیشرو باشید.

۳- **هر روز از خودتان بپرسید: چطور می توانم کارم را بهتر انجام بدهم؟** خودسازی نهایی ندارد. وقتی از خودتان می پرسید: چطور می توانم این کار را بهتر انجام بدهم؟ جواب های درست از راه می رسند. خودتان آزمایش کنید و ببینید.

۴- **از خودتان بپرسید: چطور می توانم بیشتر کار کنم؟** توانایی یک برداشت ذهنی است. با طرح این پرسش، ذهن خود را به فعالیت وامی دارید تا هوشمندانه راه های مناسب و مفیدی بیابید. رمز توفیق در کار این است: بهتر از گذشته کار کن (کیفیت بازدهی ات را بهتر کن) و بیشتر از گذشته کار کن (میزان بازدهی ات را بیشتر کن).

۵- **سوال کردن و شنیدن را تمرین کنید.** بپرسید و بشنوید تا مواد خامی را برای تصمیم گیری های خود بیابید. به یاد داشته باشید: انسان های بزرگ می شنوند؛ و انسان های کوچک فقط حرف می زنند.

۶- **دید خود را گسترش دهید.** خود را در معرض محرک های ذهنی قرار دهید. با مردمی معاشرت کنید که می توانند در پروراندن ایده های نو و راه های جدید برای انجام کارهایتان به شما کمک کنند. با آدم های گوناگون که مشاغل و علایق اجتماعی مختلفی دارند حشر و نشر کنید.

شخصیت شما تابع اندیشه های شماست

دیگران همان چیزی را در ما می بینند که ما در خود می بینیم. با ما همان گونه برخورد می کنند که فکر می کنیم باید برخورد کنند. برای اینکه تشخیص داشته باشیم، باید فکر کنیم که متشخص هستیم. اگر چنین فکر کنیم، دیگران هم این گونه فکر خواهند کرد. منطق این رفتار را از نظر می گذرانیم: فکر شما عمل شما را تعیین

می کند. عمل شما هم متقابلاً تعیین کننده واکنشی است که دیگران نسبت به شما نشان می دهند. نخستین مرحله برای جلب احترام دیگران آن است که فکر کنید قابل احترام هستید.

راه هایی که باعث جلب احترام دیگران می شود

- **خودتان را مشخص جلوه دهید:** این روش کمک می کند که برای خودتان ارزش بیشتری قائل شوید. از پوشش تن به عنوان وسیله ای برای ارتقای شخصیت خود و ایجاد اعتماد به نفس استفاده کنید. خودتان را از دیدگاه رییس تان و از دید همکاران تان ببینید. یادتان باشد که ظاهر شما ناخواسته حرف می زند. همیشه با ظاهر خوب از خانه خارج شوید.

- **بیشتر پول بدهید و کمتر چیز بخرید:** آنجا که ظاهر فرد مطرح است، کیفیت اهمیتی به مراتب بیشتر از کمیت دارد. با دادن پول بیشتر، لباس هایتان بیشتر عمر می کنند و دیرتر از مد می افتدند و لباس های مناسب تری گیر می آورید. در اوج هماهنگی و زیبایی ظاهر شوید تا افکار و اعمال شما در اوج هماهنگی و زیبایی باشند.

- **برای کار خود ارزش قائل شود:** دید شخص نسبت به کارش نشان می دهد که او چگونه آدمی است و توانائی اش در قبول مسئولیت های بزرگ تر در چه حدی است. فکر کنید برای خودم کسی هستم؛ شایستگی کامل دارم؛ کارم در حد عالی است. برای کارم ارزش قائل هستم. اگر این طور فکر کنید، خود را در مسیر موفقیت قرار داده اید. کلیدی که راهگشای خواسته های شماست، تفکر مثبتی است که نسبت به خود دارید. شما همان آدمی هستید که در فکر خود تصور می کنید. شخصی که فکر می کند کارش دارای اهمیت است، اشارات ذهنی خاصی را در مورد انجام هرچه بهتر کارش دریافت می کند و کار بهتر یعنی: ترفیع بیشتر، پول بیشتر، تشخص بیشتر و خوشحالی بیشتر. طرز فکری که نسبت به شغل خود داریم، تعیین کننده طرز فکری است که زبردستان مان نسبت به کارشان پیدا خواهند کرد. دو پیشنهاد برای تشویق کردن دیگران به انجام کار بیشتر:

۱- همیشه کارتتان را با نگرش مثبتی بنگرید، تا زبردستان تان هم دید درستی نسبت به کارشان پیدا کنند.

۲- هر روز از خود بپرسید: آیا تمام عادات من به گونه ای هستند که از دیدن آنها زبردستانم خوشحال شوند و شایستگی آن را دارم که سرمشق دیگران قرار گیرم؟

- **روزی چند بار با اندیشه های نیروبخش به خودتان انگیزه بدهید:** خودستایی های کمال گرایانه را تمرین کنید. خودآزاری های تحقیرکننده را کنار بگذارید. شما همان کسی هستید که در فکر خود تصور می کنید. خودتان را بهتر از اینها فرض کنید تا بهتر از اینها باشید. یک آگهی تبلیغاتی در وصف خودتان بنویسید. نقاط قوت خود را بنویسید و هر روز در خلوت با صدای بلند بخوانید و روزی چند بار آگهی را در دل تان بخوانید و قبل از هر کاری که نیاز به شهامت دارد، آن را تکرار کنید.

- **تفکر خود را دست بالا بگیرید و مانند افراد متشخص فکر کنید:** از خود بپرسید آیا این شیوه ای است که یک انسان متشخص برای انجام چنین کاری انتخاب می کند؟ این چند کلمه را از یاد نبرید:

۱- ظاهر یک فرد متشخص را داشته باشید. این به شما کمک می کند تا مانند افراد متشخص فکر کنید. ظاهر شما با شما و دیگران حرف می زند.

۲- کارتتان را با اهمیت تلقی کنید. این باعث می شود هر روز توفیق بیشتری در کار پیدا کنید.

۳- روزی چند بار با اندیشه های مثبت به خود دل و جرات دهید.

۴- در تمام موقعیت های زندگی از خود پرسید: آیا این طرز فکر یک انسان متشخص است؟ و سپس از جواب خود پیروی کنید.

بر محیط اطراف خود مسلط شوید. درجه ی یک باشید

بدن از غذاهایی که مصرف می کند تشکیل شده است. به همین ترتیب، فکر هم متشکل از مواد مصرفی خود است. غذای ذهن محیط اطراف است. همه آن چیزهایی که ضمیر آگاه و ناخودآگاه ما را تحت تاثیر قرار می دهد. نوع غذایی که ذهن مصرف می کند، تعیین کننده شخصیت، عادت ها و نگرش های ماست. هر یک از ما وارث استعدادهای بالقوه ای هستیم که باید آنها را به فعل درآوریم. ولی اینکه چه مقدار از آن استعدادها را پرورش دهیم و چگونه، بستگی به غذایی دارد که ذهن ما از آن تغذیه می کند. ذهن منعکس کننده چیزهایی است که از محیط اطراف خود دریافت کرده است. معاشرت با آدم های منفی ما را وادار به منفی بافی می کند و همنشینی با آدم های مبتذل، عادت های مبتذل در ما به وجود می آورد. از طرف دیگر، معاشرت با مردمی که افکار بزرگ دارند سطح فکر ما را بالا می برد. هرچه امروز هستید، شخصیت شما، آرزوهایتان، موقعیت فعلی تان در زندگی، تا حد زیادی نتیجه ی محیط روانی شماست و آنچه که یک، پنج یا ده سال دیگر خواهید بود، تقریباً تماماً به محیط آینده ی شما بستگی دارد. اکنون ببینیم چه کاری انجام دهیم تا آینده برایمان رضایت به بار آورد:

قدم اول: زندگی را از نو شروع کنید. عادات و نگرش های گذشته را از یاد ببرید. اولین مانع در مسیر موفقیت های چشمگیر، احساس عدم دسترسی به پیروزی های بزرگ است. یادتان باشد مردمی که برایتان آیه یاس می خوانند، خودشان تقریباً همیشه افراد ناموفقی هستند، آنها از لحاظ کارآیی بسیار معمولی اند یا در سطح پایینی قرار دارند. نظرات این افراد مانند سم است. کاملاً مراقب باشید. اجازه ندهید نقشه هایتان را برای رسیدن به موفقیت، نقش بر آب کنند. اطمینان حاصل کنید که جزو گروهی هستید که طرز فکر خوب و درستی دارند. طرز فکر ما از گروهی که در آن هستیم، تاثیر مستقیم می پذیرد. یک هشدار مهم؛ نسبت به کسی که از او راهنمایی می خواهید، دقیق باشید. این قانون را بپذیرید که باید از افراد وارد راهنمایی خواست. چند روش ساده برای بهتر کردن جو ارتباطی:

۱- با گروه های جدید رفت و آمد کنید. دوستان جدید پیدا کنید، به سازمان های جدید ملحق شوید.

۲- دوستانی را برگزینید که نظرات شان با نظرات شما متفاوت است.

۳- دوستانی را برگزینید که ورای مسائل پیش پا افتاده و بی اهمیت فکر می کنند. دوستانی که به راحتی می خواهند موفقیت شما را ببینند.

محیط اطراف خود را برای دستیابی به موفقیت به خدمت گیرید

۱- نسبت به محیط خود هوشیار باشید. همان طور که بدن انسان از غذاهای مصرفی اش ساخته می شود، فکر هم از عواملی که در ساخت آن دخیل هستند تشکیل می شود.

۲- محیط خود را به گونه ای تحت اختیار درآورید که در جهت منافع تان کار کند نه به ضررتان. اجازه ندهید نیرهای سرکوبگر - مردم منفی و مایوس کننده - شما را به فکر شکست بیندازند.

۳- اجازه ندهید مردم کوچک اندیش شما را عقب نگه دارند. مردم حسود دوست دارند زمین خوردن شما را ببینند. آنها را از این لذت محروم کنید.

۴- از مردم موفق راهنمایی بخواهید. آینده ی شما مهم است.

۵- به خودتان استراحت روحی فراوان بدهید. با گروه های جدید رفت و آمد کنید. کارهای هیجان انگیز و نو را تجربه کنید.

۶- سموم فکری را از محیط خود به دور افکنید. از غیبت دوری کنید. راجع به مردم حرف بزنید ولی در موضع مثبت قرار بگیرید.

۷- در هر کاری که انجام می دهید درجه یک و بهترین باشید. این قانون ارزشمند را در تمام کارها، از جمله خریده‌ها و استفاده از خدمات به کار ببندید. اگر جز این عمل کنید برایتان گران تمام می شود. از نگرش های خود، حامیان سرسختی بسازید

نگرش های صحیح، موفقیت شما را در کار با مردم تضمین می کنند؛ به شما توانایی رهبر شدن می دهند؛ نگرش های مثبت تمام موقعیت ها را به سود شما برمی گردانند. این سه نگرش را در خود تقویت کنید:

الف- نگرش فعال بودن را در خود تقویت کنید. نتایج به نسبت شور و شوقی که از آن مایه گذاشته اید، حاصل می شوند. سه چیز می تواند شما را به حرکت وادارد:

۱- در هر چیز عمیق تر کاوش کنید. وقتی متوجه می شوید که به چیزی بی علاقه اید، در آن کاوش کرده و از مسائل مربوط به آن آگاهی بیشتری پیدا کنید. این آغاز پیدایش شور و شوق است.

۲- در هر چیزی که مربوط به شماست سرزندگی ایجاد کنید؛ لبخندتان، دست دادن تان، حرف زدن تان و حتی راه رفتن تان با نشاط باشید.

۳- بیک خوش خبر باشید. هیچ کس تا به حال با نقل اخبار بد، کار مثبتی انجام نداده است.

ب- نگرش ارزش دادن به افراد را در خود به وجود آورید. وقتی به مردم احساس ارزشمند بودن می دهید، بیشتر به شما خدمت می کنند و خود شما هم بیشتر احساس ارزشمند بودن می کنید. یادتان باشد که این کارها را انجام بدهید:

۱- در تمام موقعیت ها قدرشناسی را فراموش نکنید. کاری کنید که مردم احساس ارزش و اهمیت کنند.

۲- مردم را به نام شان مخاطب قرار دهید.

۳- افتخارات را قبضه نکنید. از آنها استفاده کنید.

پ- نگرش اولویت در ارائه ی خدمات را در خود تقویت کنید و ببینید که پول چگونه خودش از دنبال می آید. این قانون را در هر کاری که انجام می دهید رعایت کنید. برای مردم بیشتر از حد انتظارشان کار انجام دهید.

مردم را دوست داشته باشید

این اصول را به کار ببندید

الف- خود را برای اوج گرفتن سبکبال تر کنید. محبوب مردم باشید. طوری رفتار کنید که مردم دوست دارند. این کار حمایت آنان را جلب می کند و به برنامه ای که برای موفقیت دارید، نیروی تازه ای می دهد.

ب- در ایجاد رفاقت ها پیشقدم شوید. خودتان را در تمام موقعیت ها به افراد معرفی کنید. اطمینان حاصل کنید که اسم طرف مقابل را درست متوجه شده اید و او هم اسم شما را درست فهمیده است. برای دوستان جدیدی که می خواهید بشناسیدشان، یادداشت های دوستانه ای بفرستید.

پ- تفاوت های فردی را بپذیرید. از هیچ کس توقع نداشته باشید کامل باشد. به یاد داشته باشید افراد حق ندارند با یکدیگر تفاوت داشته باشند. سعی نکنید نقش یک مصلح را بازی کنید.

ت- پیام های ایستگاه خوش بینی را روی موج مثبت بگیرید. در پی خصوصیات دوست داشتنی و قابل ستایش افراد باشید، نه نکات ناپسند آنها. اجازه ندهید دیگران افکار شما را در مورد مردم تحت تاثیر قرار دهند. تصور مثبتی از مردم در ذهن داشته باشید و نتایج مثبتی بگیرید.

ث- هنر درست شنیدن را تمرین کنید. مانند افراد موفق عمل کنید. دیگران را تشویق به صحبت کنید. به دیگران اجازه دهید که درباره ی دیدگاه ها، نگرش ها و موفقیت هایشان برای شما حرف بزنند.

ج- همیشه آداب فردی و اجتماعی را رعایت کنید. این کار مردم را شاد می کند و در خودتان هم موثر واقع می شود.

چ- هنگامی که مانعی سر راه موفقیت تان قرار می گیرد، دیگران را سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید، طرز فکری که نسبت به شکست دارید، تعیین کننده ی مدت زمانی است که بین شکست فعلی و پیروزی بعدی شما وجود دارد.

حرکت را به صورت عادت درآورید.

این نکات کلیدی را رعایت کنید

۱- فعال باشید؛ اقدام به کار کنید؛ اهل عمل باشید، نه گریزان از آن.

۲- صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود. زیرا هیچ وقت نمی شود. همیشه موانع و مشکلات آینده را در نظر داشته و آماده باشید که هر زمان بر سر راه تان قرار گرفتند، با آنها مقابله کنید.

۳- به یاد داشته باشید که ایده ها نمی توانند به تنهایی موجب موفقیت شوند. آنها زمانی ارزش پیدا می کنند که رویشان کاری صورت گیرد.

۴- از حرکت برای برطرف کردن ترس و ایجاد اعتماد به نفس استفاده کنید. از هر کاری که وحشت دارید، همان را انجام دهید. ترس تان برطرف می شود امتحان کنید و ببینید.

۵- به یاری حرکت، موتور ذهن خود را به کار بیندازید. صبر نکنید خلاقیت شما را حرکت دهید. اقدام کنید، بکاوی، آن وقت می بینید که خودتان خلاقیت تان را به حرکت درآورده اید.

۶- برحسب زمان حال فکر کنید. فردا، هفته بعد، بعداً و لغات مشابه آن، اغلب مترادف کلمه شکست و موکول به هرگز است. از آن دسته افرادی باشید که می گویند باید همین الان شروع کنم.

۷- بلافاصله، دست به کار شود. وقت خود را برای ایجاد آمادگی در کار تلف نکنید. به جای آن، کار را شروع کنید.

۸- پیشقدم شوید. پیشتاز باشید. قاطعانه کارها را انجام دهید، همیشه داوطلب باشید. نشان دهید که برای عمل کردن توانایی و بلندپروازی بسیار دارید.

چگونه از شکست پیروزی بسازیم

تفاوتی که بین موفقیت و شکست وجود دارد، در نگرشی است که افراد نسبت به موانع، ناتوانی‌ها، دلسردی‌ها و دیگر شرایط نومیدکننده دارند.

پنج راهنمایی که به شما کمک می‌کند از شکست پیروزی بسازید

- الف- موانع را مطالعه کنید تا بتوانید مسیر خود را به سوی پیروزی هموار کنید. هنگامی که مغلوب می‌شوید، درسی بگیرید و به قصد پیروز شدن در مرتبه بعد به راه خود ادامه دهید.
- ب- شهادت آن را داشته باشید که منتقد سازنده خودتان باشید. عیوب و ضعف‌های خود را پیدا کنید و سپس در پی اصلاح آنها برآیید.
- پ- شانس خود را محکوم نکنید. هر یک از موانع را مورد بررسی قرار دهید و اشکالات را پیدا کنید. از یاد نبرید که با مقصر دانستن اقبال خود به هیچ یک از هدف‌هایتان نمی‌رسید.
- ت- پشتکار را با آزمایش ترکیب کنید. به هدف خود وفادار بمانید؛ ولی به خاطر درماندگی و بیچارگی سر خود را به دیوار نکوبید. راه‌های جدید را امتحان کنید.
- ث- به خاطر داشته باشید که هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب دارد. آن روی خوب را پیدا کنید. جنبه‌های مثبت را ببینید و نومی‌دی را از خود دور کنید.
- هدف‌ها را محملی برای تعالی خود قرار دهید

اکنون باید دست به کار شوید و این اصول موفقیت را به کار ببندید

- ۱- مقصد و هدف خود را دقیقاً مشخص کنید. از هم اکنون تصویری را که دوست دارید ده سال بعد از خود داشته باشید، ترسیم کنید.
- ۲- نقشه ده ساله خود را بنویسید. زندگی شما اهمیتی بیش از واگذار کردن آن به بخت و اقبال دارد. اهدافی را که می‌خواهید در میدان کار، خانه و اجتماع به دست آورید، روی کاغذ بیاورید.
- ۳- خود را تسلیم خواسته‌هایتان کنید. برای آنکه انرژی بیشتری برای کار پیدا کنید، برای آنکه کارها را به انجام برسانید و در نهایت، برای آنکه طعم واقعی زندگی را دریابید، اهدافی تعیین کنید.
- ۴- اجازه دهید هدف نهایی شما هدایتگر غریزتان باشد. هنگامی که در هدف خود حل می‌شوید، در می‌یابید که تصمیم‌های درستی برای رسیدن به آن می‌گیرید.
- ۵- هدف خود را گام به گام پیش ببرید: هر کاری که انجام می‌دهید، هر چقدر هم بی‌ارزش به نظر رسد، آن را به منزله گامی به سوی مقصد نهایی خود تلقی کنید.
- ۶- اهداف سی روزه‌ی خود را پی‌ریزی کنید. تلاش روز به روز است که ثمر می‌دهد.
- ۷- آماده تغییر مسیر باشید. تغییر مسیر تنها به معنای یک راه دیگر است و هرگز نباید به معنای صرف نظر کردن از هدف اصلی تلقی شود.

۸- روی خودتان سرمایه گذاری کنید. چیزهایی بخرید که قدرت فکری و کارآیی شما را افزایش بدهد. روی تحصیلات و محرک های فکری سرمایه گذاری کنید.
رهبران چگونه می اندیشند

برای آنکه رهبر موفق تری باشید، این چهار اصل رهبری را به کار گیرید

۱- با افرادی که می خواهید تحت نفوذ خود درآورید، تبادل آرا و اندیشه کنید. اگر یاد بگیرید که مسائل را از دریچه چشم دیگران ببینید، به راحتی می توانید آنها را وادارید که کارهای مورد نظر شما را انجام دهند. پیش از آنکه اقدامی انجام دهید، از خود پرسید: اگر به جای او بودم، درباره این قضیه چه نظری داشتم؟

۲- در مناسبات خود با دیگران از قانون انسانیت پیروی کنید. از خود پرسید: انسانی ترین شیوه برخورد با این مسئله چیست؟ در کلیه کارهای خود، نشان دهید که مردم را در اولویت قرار می دهید. همان رفتاری را با مردم پیش بگیرید که ترجیح می دهید شخص دیگری با خودتان انجام دهد. از این کار بهره خواهید گرفت.

۳- به موفقیت بیندیشید، به موفقیت ایمان داشته باشید و برای موفقیت بکوشید. در تمام کارهایی که انجام می دهید، به معیارهای عالی بیندیشید. پس از مدتی، کارمندان تبدیل به رونوشت های کپی شده رییس خود می شوند. باید اطمینان یابید که نسخه اصل ارزش تکثیر شدن دارد. به خود بگویید: در خانه، در کار، در زندگی اجتماعی و هر جای دیگر، اگر پیشرفت مورد نظر باشد، من با تمام وجود آن را می پذیرم و در خدمت آن خواهم بود.

۴- فرصتی را به گفت و شنود با خود اختصاص دهید و قدرت ذهنی خارق العاده خود را مهار کنید. انزوای جهت مند، نتیجه بخش است. از آن، برای جوشش قدرت خلاق و یافتن راه حل هایی برای مشکلات شخصی و شغلی مدد بگیرید. به این منظور، هر روز مدتی را صرفاً برای تفکر، در تنهایی بگذرانید. از شیوه تفکری که تمام رهبران بزرگ دارند، استفاده کنید. با خودتان مذاکره و مشورت کنید.

چگونه از جادوی بزرگ اندیشی در بحرانی ترین لحظات زندگی استفاده کنیم

الف- هنگامی که مردمان فرومایه و پست، می خواهند شما را همانند خود کنند، بزرگ بیندیشید: همه جا مردمانی خواهان شکست شما هستند. آنها می خواهند دچار بدبختی شوید، یا مورد سرزنش و توبیخ قرار گیرید ولی اگر این نکات را پیش چشم داشته باشید، چنین افرادی، نمی توانند کاری از پیش ببرند:

۱- بُرد شما بسته به آن است که با افراد پست و کوچک، درگیر مبارزه نشوید. درگیری با افراد فرومایه شما را تا سطح آنان فرو می آورد. بزرگی خود را حفظ کنید.

۲- در انتظار نیش و کنایه و ضربه باشید. همه اینها نشانگر رشد شماست.

۳- به خود یادآوری کنید که مهاجمان، از لحاظ روانی بیمارند. بزرگ باشید و برای آنان دلسوزی کنید. آن قدر بزرگ شوید که در برابر حمله های مردم فرومایه، ایمنی حاصل کنید.

ب- هنگامی که احساس ضعف نفس و عدم کفایت بر وجودتان سایه می افکند، بزرگ بیندیشید. به یاد داشته باشید؛ اگر فکر می کنید ضعیف هستید، انسان ضعیفی هستید. اگر خود را نالایق می دانید، نالایق هستید و

اگر خود را یک آدم معمولی و بی ارزش می دانید، فردی معمولی و فاقد ارزش خواهید بود. با توصیه های زیر این تمایلات طبیعی به خود کوچک بینی را، سرکوب کنید:

۱- متشخص به نظر آید. ظاهر متشخص باعث می شود که احساس تشخص کنید. ظاهر شما، گرچه مسئله ای بیرونی است، ولی تاثیر زیادی روی احساسات درونی شما دارد.

۲- نظر خود را تنها بر روی امتیازات تان معطوف کنید. یک آگهی برای معرفی ارزش و شخصیت خود تنظیم کنید و از آن استفاده کنید. یاد بگیرید که به خودتان قدرت روحی بدهید. نقاط قوت و جنبه های مثبت خود را بشناسید.

۳- مردم را در دورنمای صحیحی قرار دهید. توجه داشته باشید که هر یک از افراد، تنها یک انسان است، نه بیشتر و نه کمتر؛ بنابراین، چرا باید از آنان بترسید؟ آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید چقدر خوب و ارزشمند هستید.

پ- هنگامی که درگیر بحث یا مشاجره غیرقابل اجتنابی می شوید، بزرگ بیندیشید. از این طریق در برابر وسوسه بگومگو یا دعوا مقاومت کنید:

۱- از خود پرسید: آیا واقعاً، چنین چیزی ارزش بحث و جدل دارد؟

۲- به خودتان یادآوری کنید که دعوا مانند یک جنگ اتمی است، هیچ برنده ای ندارد. آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید با بحث، مشاجره، هیاهو و کینه جویی به جایی نمی رسید.

ت- هنگامی که احساس شکست می کنید، بزرگ بیندیشید. امکان ندارد بدون موانع و مشکلات به موفقیت های بزرگ برسید، ولی می توانید مابقی عمر خود را بدون احساس شکست بگذرانید. بزرگ اندیشان، بدین گونه در برابر موانع واکنش نشان می دهند.

۱- مانع را تجربه آموزنده ای تلقی می کنند و از آن درس می گیرند. آن را مورد بررسی قرار می دهند، از آن به منظور پیشرفت خود استفاده می کنند و از هر مانعی نکته ای می گیرند.

۲- مداومت را با آزمایش تلفیق می کنند، در صورت شکست عقب گرد می کنند و سرزنده و تازه نفس، از راه جدیدی وارد می شوند. آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید شکست، تنها یک برداشت ذهنی است و نه چیز بیشتر.

ث- هنگامی که مناسبات عاطفی به سردی می گراید، بزرگ بیندیشید. اندیشه های منفی و پیش پا افتاده ای مانند: او با من رفتار بدی کرد، پس من هم تلافی می کنم، عشق را می کشد و محبتی را که می تواند از آن شما باشد، نابود می کند. هنگامی که در مقوله عشق مشکلی پیش می آید، این کارها را انجام دهید.

۱- روی بزرگ ترین قابلیت های کسی که می خواهید دوست تان داشته باشد، تکیه کنید. امور جزئی را به همان جایی که باید - به درجه دوم اهمیت، ارجاع دهید.

۲- اغلب اوقات، کار خاصی برای همسر خود انجام دهید. آن قدر بزرگ بیندیشید که طعم لذت زندگی زناشویی را بچشد.

ج- هنگامی که احساس می کنید پیشرفت شما در شغل تان به کندی می گراید، بزرگ بیندیشید. در هر کاری که انجام می دهید و در هر شغلی که فعالیت می کنید، حقوق بالا و تشخص در آن کار، از یک عامل سرچشمه می گیرند: برای افزایش کیفیت و کمیت بازدهی این نکات را رعایت کنید. به خود بگویید: می توانم

کارم را بهتر از این انجام بدهم. انجام کارها به بهترین نحو ممکن، مسئله ای دست نیافتنی نیست. جا برای انجام بهتر کارها زیاد است. در این دنیا هیچ چیز وجود ندارد که به بهترین صورت ممکن انجام شده باشد و هر زمان که بیندیشید؛ می توانم کار را بهتر از این انجام دهم، راه های بهتر انجام دادن آن پیدا می شود. با این اندیشه که می توانم بهتر از این کار کنم؛ سویچ قدرت خلاق زده می شود. آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید، اگر ارائه خدمات را در اولویت قرار دهید، پول خود به خود از پی می آید. انسان خردمند، فرمانروای ذهن خویش است و انسان بی خرد بنده آن.