

تکنیک اول:

پذیرش

بسیاری از افراد دوست دارند به شخصیتی عالی تبدیل شوند و بین دیگران محبوب باشند و معمولا امروز خود را با امروز شخصیت محبوبشان ارزیابی می کنند. اصولا مقایسه ما را از قبول آن چه هستیم و آن چه توانایی داریم باز می دارد در حقیقت مسموم می کند.

مقایسه زهر پذیرش است.



www.Amashayekh.com

مرکز مدیریت ترس از سخرانه

حالا که نباید مقایسه کنیم پس چی کار کنیم؟

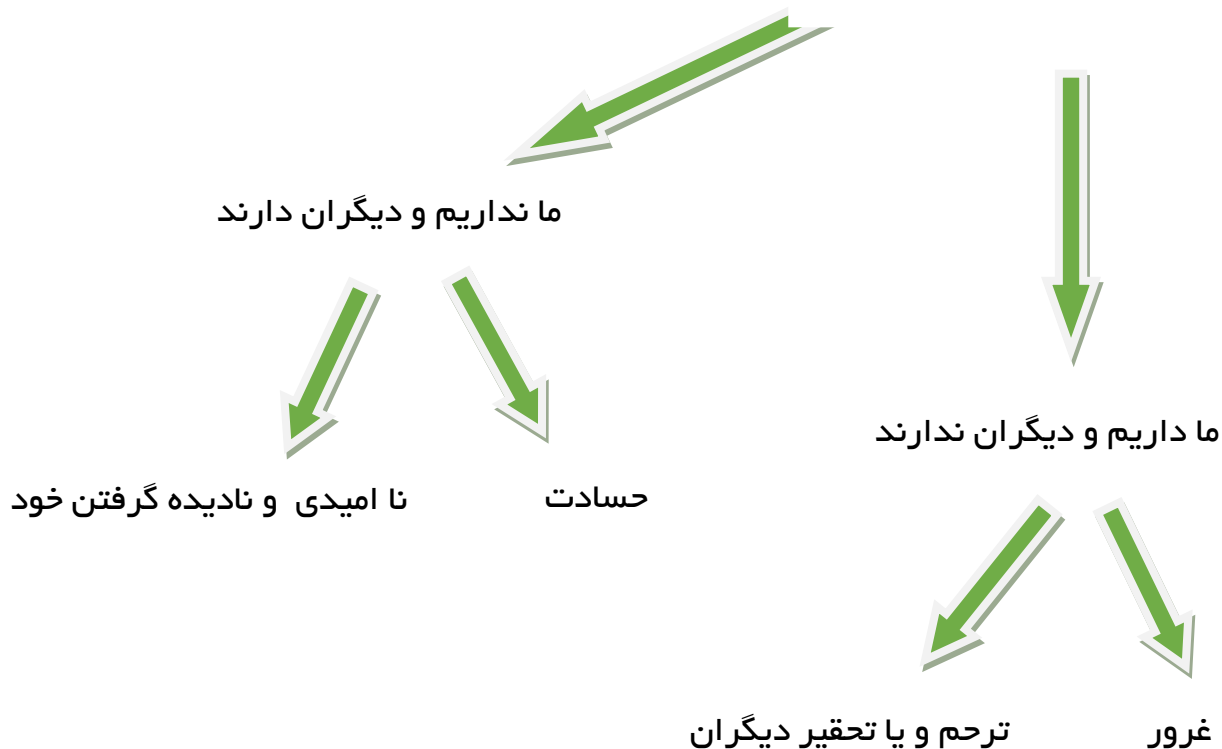
مقایسه هم مانند خیلی از مفاهیم در جای خودش مفید است. اما جای مقایسه در رابطه با دیگران نیست. مقایسه زمانی مفید است که فقط با یک نفر صورت گیرد. آن هم با فردی دقیقا عین ما!

خوب معلوم است که چنین فردی فقط خودمان هستیم!!
مقایسه با خود آن چنان مهم است که حتی در دین اسلام در حدیثی از پیامبر اکرم(ص) داریم: « حاسبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا » (به حساب اعمالتان برسید قبل از آن که به حساب اعمالتان رسیدگی کنند)

اگر خودمان را به صورت مرتب با قبلمان مقایسه کنیم و مرتب نقاط ضعف و قوتمان را بررسی کنیم دیگر وقتی باقی نمی ماند که به مقایسه با دیگران پردازیم و از طرف دیگر از نیروی مقایسه و ترسی که از عقب ماندن از دیگران داریم به صورت سازنده استفاده کرده ایم.

مقایسه با دیگران ترسی به همراه دارد که ما را از خوب پیش رفتن باز می دارد.

مقایسه یک ویژگی با دیگران



شاید سوال کنید که مقایسه با دیگران در برخی از ویژگی ها اتفاقا خوب است و موجب پیشرفت ما می شود؟

کاملا درست است. اما چه قدر تضمین وجود دارد که در مقایسه های بعدی اتفاقا این کار به ضررمان نباشد. منظورم این است که ذهن ما مقایسه را دوست دارد و ممکن است نسبت به مقایسه با دیگران شرطی شود و همیشه این کار را انجام دهد.

یک اشتباه فاحش:

پذیرش این است که خودمان را با همین شرایط بپذیریم و بس!

پذیرش یعنی خودمان را با همین توانایی های که الان داریم بپذیریم و دقیقاً بدانیم کجا هستیم.

پذیرش، تازه شروع کار است.

البته کسانی که این مرحله را به درستی طی کرده اند می دانند که پذیرش همان خود شناسی است و در واقع می توان گفت مهم ترین قسمت یک زندگی خوب خود شناسی است. کسی که خود را می شناسد بی جهت حرص هر چیزی را نمی خورد و رسالتش از زندگی را می داند. او مایه رحمت است. انرژی و نشاطش که از آرامش او بر می خیزد مثال زدنی است. او در حد توانش آرزو می کند و خود را بی جهت به زحمت نمی اندازد.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

(خداوند هیچ کس را جز به اندازه تواناییش تکلیف نمی کند)

پایین به بالا یا بالا به پایین

لطفاً از نگاه یک دوست یا آشنا لحظه‌ای به عملکرد و رفتارتان خیره شوید و خودتان را از دید آن‌ها ببینید. با این کار درواقع خودتان را از بالا می‌بینید.

لطفاً دور خودتان بگردید!

شاید این عبارت خنده‌دار به نظر برسد ولی خودتان را ارزشمند و شریف بدانید زیرا توانایی‌هایی دارید که دیگران ندارند و رسالتی که منحصر به شماست و فقط شما می‌توانید آن را انجام دهید.

کارل پائول راینهولد نیبور (مذهب‌شناس و فیلسوف آلمانی - آمریکایی)
پروردگارا آرامشی عطا بفرما تا بپذیرم آن‌چه را که نمی‌توانم
تغییر دهم.

شجاعت و شهامتی عطا بفرما تا تغییر دهم آن‌چه را که می‌توانم
تغییر دهم
و دانشی که تفاوت این دو را بدانم

تکنیک دوم:

قطره قطره

علت این که بسیاری از افراد موفق نمی شوند این است که دوست دارند به یک باره کار بزرگی انجام دهند مثلاً نویسنده شوند یا سخنران موفقی باشند و یا درآمدشان را دو برابر کنند. این افراد راضی نمی شوند که این کار بزرگ را به کارهای کوچک تر دیگری تقسیم کنند و هرروز برای رسیدن به آن گام کوچکی بردارند.



مورچه موجود شگفت انگیزی است که زندگی اجتماعی اش ما را به
حیرت وادارد و درقرآن سوره ای به نام آن وجود دارد



www.Amashayekh.com

مرکز مدیریت ترس از سخنرانی

حتما مورچه ها را دیده اید. از نظر ما هماهنگ و متحد زندگی می کنند. هر مورچه ای وظیفه ای دارد که شاید کوچک به نظر برسد اما وقتی در کنار وظایف دیگر مورچه ها قرار می گیرد نتیجه ای بزرگ می آفریند. به قول بزرگی

” هر موفقیت نتیجه هزاران تلاش کوچک و عادی است که مورد توجه و ستایش دیگران قرار نمی گیرد.“

ما می ترسیم با انجام کارهای کوچک به هدف بزرگمان نرسیم و البته همین ترس هم همیشه ما را کوچک نگه می دارد. دلیل دیگری که بسیاری از افراد موفق نمی شوند این است که از شکست می ترسند. این تا حدودی طبیعی است زیرا ما دوست نداریم وقت و پولمان به هدر برود و کار مفیدی انجام نشود. اما واقعیت چیز دیگری است. شما می توانید اشتباه نکنید. در این صورت چیز جدیدی هم یاد نمی گیرید و در طولانی مدت می بینید همان جایی هستید که بودید. البته این ترس باعث می شود که ما بیشتر بدبین باشیم تا دقیق!

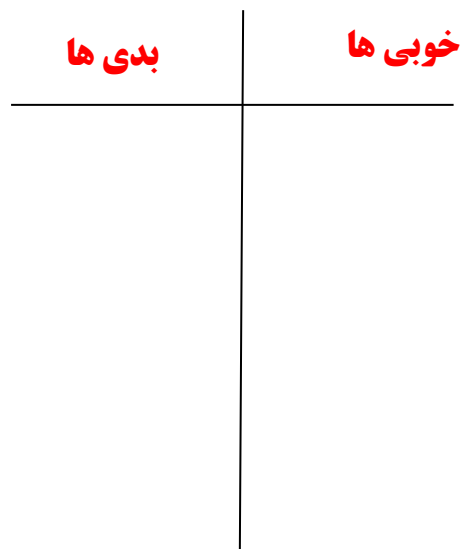
اقدام هایی که برای رسیدن به هدف انجام می دهیم هر چند ممکن است با شکست روبرو شود اما می تواند تجربه های خوبی برایمان باشد.

شکست ها خوبی دیگری هم دارند و آن بزرگتر کردن زاویه دید ماست. شکست ها راهنماهای خوبی برای ما هستند و فکر می کنم فرد موفق را پیدا نکنید که شکست های زیادی نخورده باشد. یادمان باشد که منظور ما از شکست، شکست منطقی است. یعنی با دلایل کافی به این نتیجه رسیده ایم که باید این اقدام را انجام دهیم هر چند احتمال شکست بالاست ولی اگر هم شکست خوردیم نوش جانمان!

یک ابزار جالب!!

یکی از ابزار های جالب، استفاده از نمودار T است. اشتباه نکنید منظورم خط کش T که در مهندسی استفاده می شود نیست. نمودار T به نمودار مزایا و معایب هم معروف است. این تکنیک زمانی به کار می آید که شما بخواهید برای انجام دادن و یا ندادن کاری تصمیم بگیرید. ستونی را به خوبی های آن تصمیم و ستون دیگری را به بدی های آن تصمیم اختصاص می دهید. اگر تعداد خوبی ها بر بدی ها برتری داشت آن کار را انجام می دهید و اگر

هم زور خوبی ها به بدی ها نرسید تصمیم می گیرید آن اقدام را انجام ندهید.

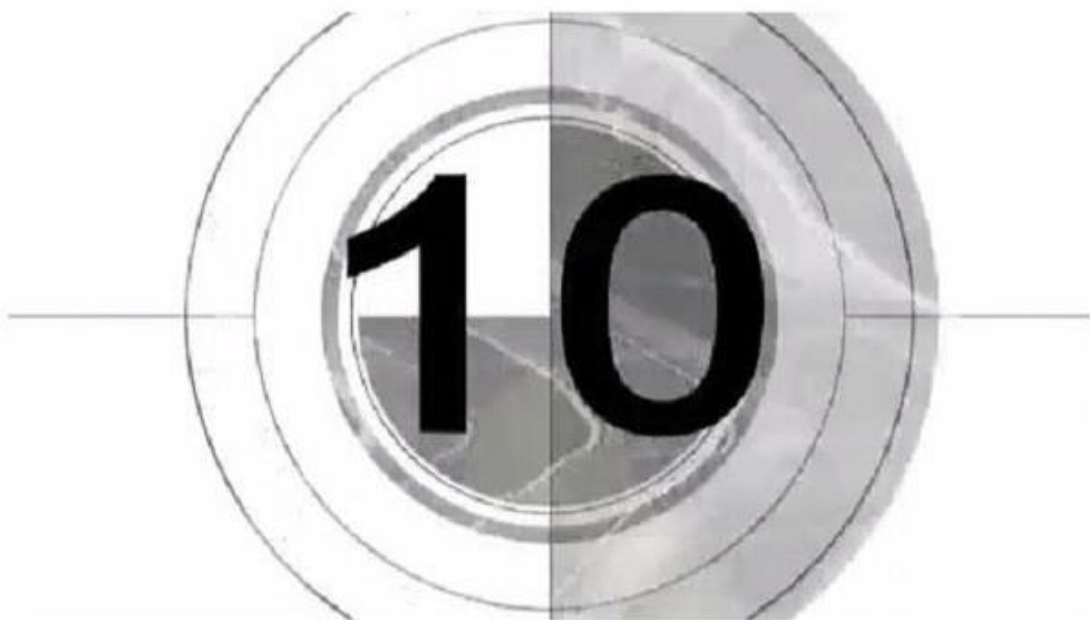


از کجا بدانیم کدام کارها ما را موفق می کنند؟

یکی از تکنیک های خوب برای رسیدن به موفقیت مهندسی معکوس است.



مهندسی معکوس یعنی از آخر به اول حرکت کنیم



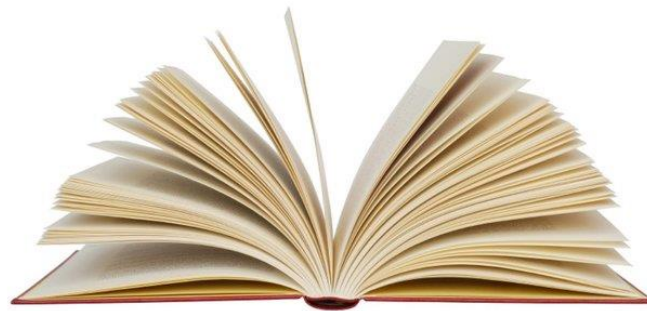
www.Amashayekh.com

مرکز مدیریت ترس از سخنران

فرض کنید به هدفتان رسیده اید و موفق شده اید. گام قبل از هدف دقیقا چه بوده است و گام قبل تر از آن چه باید باشد. به همین ترتیب گام به گام تا موقعیتی که الان در آن هستید می



رسید. پس مسیر روشن شد!



تصور کنید که شما می خواهید نویسنده شوید. گام قبل از نوشتن کتاب این است که محتوای خود را در یک ساختار مشخص آماده کرده باشید. اما قبل از آن که محتوایتان را ساختار بندی کنید اصلا باید بدانید در چه زمینه ای باید محتوا آماده کنید. به طور حتم باید در زمینه ای که تخصص آن را دارید بنویسید. اما حتی در تخصصتان برخی زمینه ها را دوست ندارید و یا احساس نیاز نمی کنید که در موردش بنویسید. پس به سراغ موضوعی می روید که برایتان اولویت بیشتری دارد. بعد از این کار منابع خوب آن موضوع را ورق می زنید و یادداشت برمی دارید. می توانید زمان بیشتری بگذارید و دقیق تر هر مرحله را بررسی کنید. دیدیدی که اگر کمی وقت بگذاریم می توانیم برای بسیاری از اهداف بزرگ زندگیمان مهندسی کنیم آن هم از نوع معکوسش!!

لطفا نرده موفقیت دیگران باشید!



سعی کنید دیگران را به موفقیت برسانید تا
خودتان موفق تر شوید

www.Amashayekh.com

مرکز مدیریت ترس از سخنرانی

نرده موفقیت از تکنیک هایی است که بسیاری از افراد حاضر به انجام آن نیستند ولی در دراز مدت می تواند نتایج بزرگی را برایتان رقم بزند. (البته اسم نرده موفقیت را خودم انتخاب کرده ام) به دیگران کمک کنید تا به اهداف درستشان برسند در این صورت هم ارتباطات گسترده تری با افراد برقرار کرده اید و هم آرامش و موفقیت را برای خودتان به ارمغان آورده اید.

چرا نرده؟

نرده دو کار مهم انجام می دهد. اول این که اگر حواستان نباشد نمی گذارد که از پله ها پایین بیفتید و دوم این که در صورت لزوم از نرده کمک می گیرید تا بالا بروید.

دقیقا باید همین دو کار را برای رساندن دیگران به موفقیت انجام دهید.

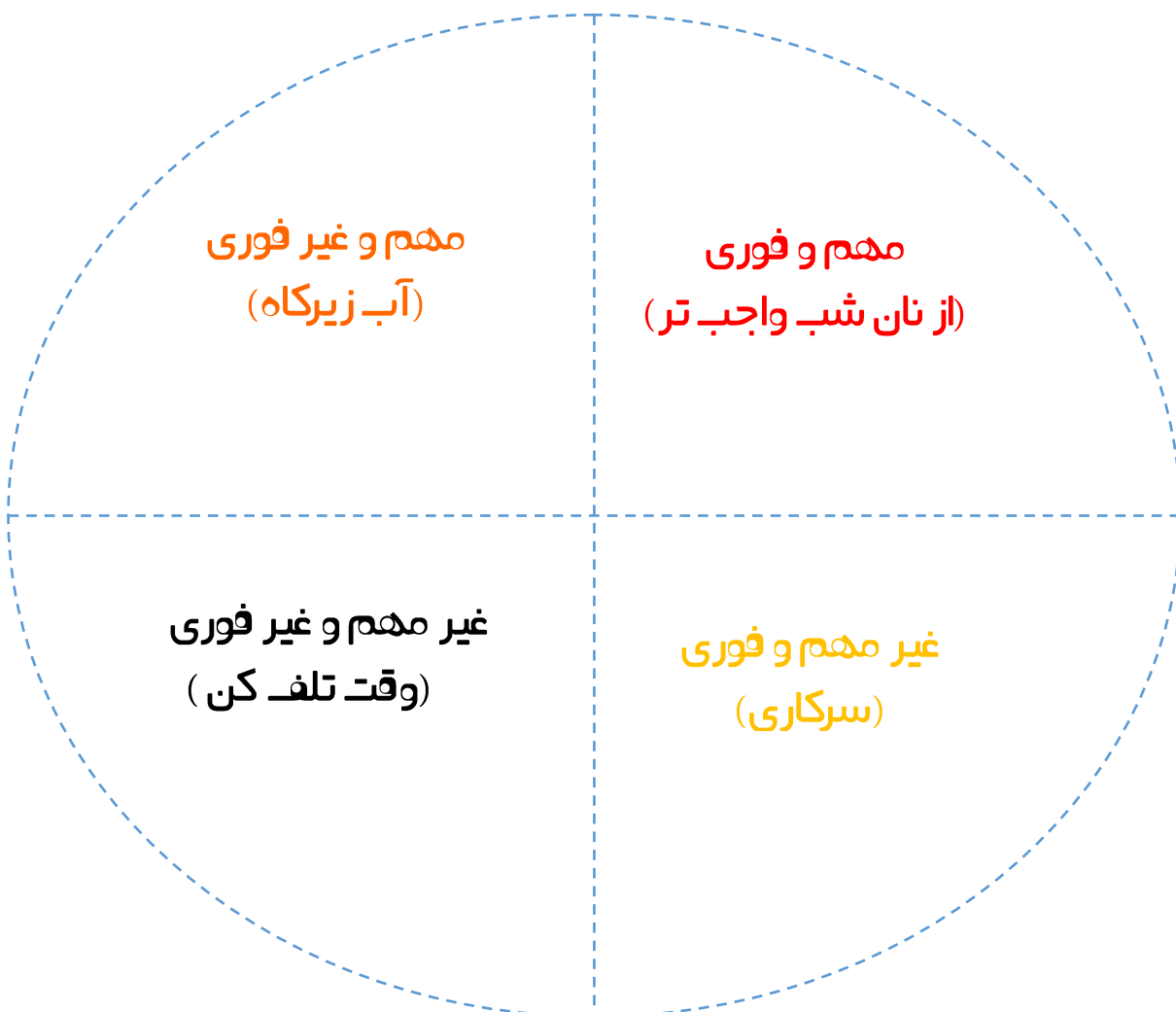
توجه برخی افراد!!!

«توی ایران کمک کردن به بقیه دو حالت داره یا باعث میشه همیشه آویزون شما باشن یا زیرآبتونو بزنن»

مطمئنا افرادی که با این باور زندگی می کنند یا خودشان اعتماد بدون ساختار به دیگران داشته اند و یا دراطراف خودشان از این دست بی اعتمادی ها زیاد بوده است. اما هم چنان که درجامعه ، غیرقابل اعتمادها وجود دارند قابل اعتماد ها هم هستند. اشخاص قابل اعتمادی را انتخاب کنید و تلاشتان را بکنید تا به موفقیت برسند. البته حد اقل نتیجه ای که کمک کردن به دیگران برای شما دارد این است که تلاشتان را انجام داده اید و رسالت خود را تمام کرده اید.

مدتی است در تلاشم ولی نمی توانم تشخیص بدهم که چه کاری در اولویت قرار دارد؟ یا بیشتر کارها در اولویت هستند اما کدام را اول باید انجام بدهم؟

استفان کاوی که یکی از مشاوران برجسته بین المللی درسازمان هاست در کتاب معروف خود به نام هفت عادت مردمان موثر کارها را به ۴ دسته مهم تقسیم می کند. (نام گذاری داخل پرانتز را من انجام داده ام تا خودمانی تر شوند!)



دسته اول: مهم و فوری (واجب تر از نان شب!)



کارهایی که هر جوری هست باید انجامش دهید. به قول معروف از نان شب واجب تر است. مثلاً ساعت ۴ بعد از ظهر یک جلسه کاری مهم دارید یا با فردی قرار ملاقات گذاشته اید.

دسته دوم: مهم و غیر فوری (آب زیر کاه!)



این دسته کارهایی هستند که علاوه بر مهم بودنشان اگر به آن‌ها کم اهمیتی نشان دهید سریع تبدیل می شوند به فوری و مهم و شما را گیر می اندازند! من این دسته را آب زیر کاه می نامم. مثلاً اگر در زمان مناسب با خانواده به تفریح نروید و یا به آن‌ها اهمیت زیادی ندهید نشاط خانواده و از جمله خودتان به شدت پایین می آید و مجبور می شوید تن به مسافرت‌های پر خرج تری بدهید و یا کار بزرگتری انجام دهید تا نشاط به خانواده برگردد.

دسته سوم: غیر مهم و فوری (سرکاری!)



فرض کنید با دوستان مشغول صحبت مهمی هستید و ناگهان تلفن همراهش به صدا در می آید. از قضا کسی که با او تماس گرفته فقط برای جویا شدن حال دوستان تماس گرفته و کار چندان مهمی با او ندارد. شما با خود می گوئید ای کاش جوابش را نمی داد یا ای کاش زودتر قطع کند چون من کار مهم تری دارم. در واقع دوست شما یک کار غیر مهم ولی فوری را انجام داده است. البته همه تلفن ها هم غیر مهم نیستند!

دسته چهارم: غیر مهم و غیر فوری (وقت تلف کن!)



این دسته دیگر تکلیفش معلوم است! نه مهم هستند و نه عجله ای برای انجامشان داریم. برای عده زیادی هم انجام این کار به صورت عادت درآمده است. احتمالاً شما هم افراد زیادی را دیده

ایده که سریال های مختلف تلویزیونی را دنبال می کنند بدون این که آن ها را به هدف مشخصی برساند یا برخی افراد، دیوانه وار از اخبار خوششان می آید در حالی که بسیاری از خبر ها تاثیری روی زندگی فعلی او ندارند و تازه موجی منفی هم در زندگیش ایجاد می کنند. عده ای هم در دنیای مجازی سرگرم چک کردن کانال ها و صفحاتشان می شوند و بدون هدف مشخص ساعت ها وقت خود را در آن می گذرانند.

اگر با این حال نتوانسته اید به درستی اولویت هایتان را تشخیص دهید

شاید نیازه یک شنونده خوب داشته باشید. شنونده خوب بودن چیزی است که بسیاری از افراد با آن مشکل دارند. راستش خیلی ها دوست دارند بیشتر حرف بزنند تا این که شنونده باشند و این یک معضل است.



گوش دادن فعالانه نه تنها مهم بلکه یک مهارت
بسیار ضروری برای همه است



www.Amashayekh.com

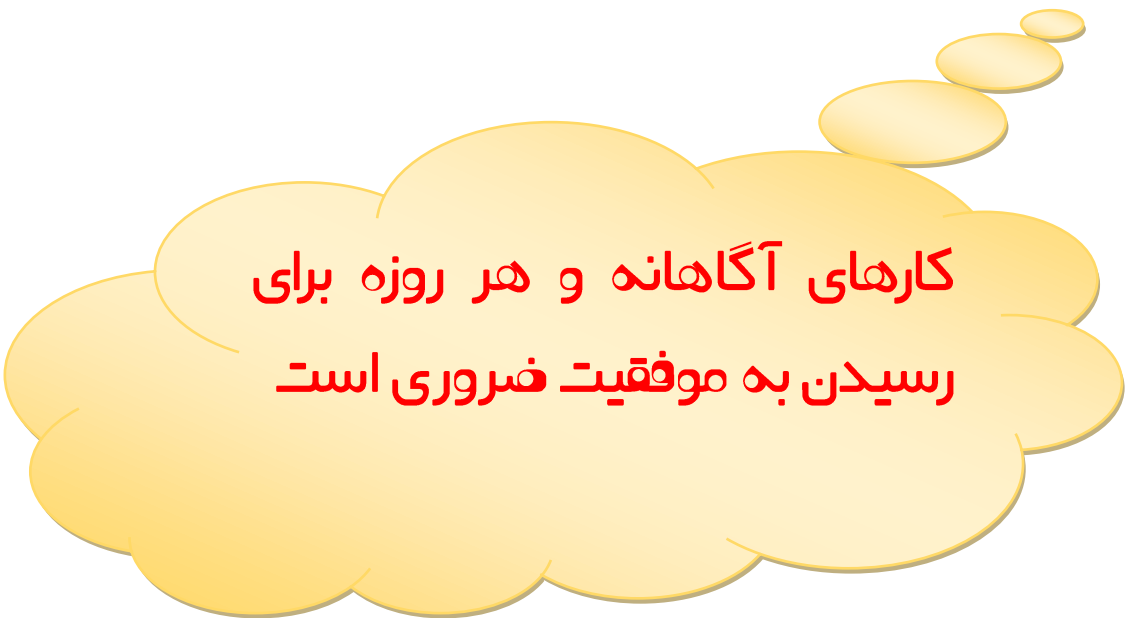
مرکز مدیریت ترس از سخنرانی

در سایت خودم مقالاتی با موضوعات شنونده فعال بودن قرار داده
ام که توصیه می کنم همین الان به آن ها سری بزنید (وارد سایت
شوید و عبارت گوش دادن را سرچ نمایید)

www.Amashayekh.com

یکی از اصول کوچینگ (مربی گری) حرفه ای این است که فرد کوچ
(مربی) باید شنونده فعال و حرفه ای باشد. در حقیقت راه حلی
توسط او ارائه نمی شود بلکه او از طریق شنیدن و پرسیدن
سوالاتی متناسب، به راه حل هایی از جانب خود مخاطب می رسد.
در واقع کار شنونده خوب این است که ما را با مساله خودمان
شفاف تر می کند و ذهنمان را از زوایای دیگری به سمت مساله
هدایت کند.

خلاصه این تکنیک این شد که

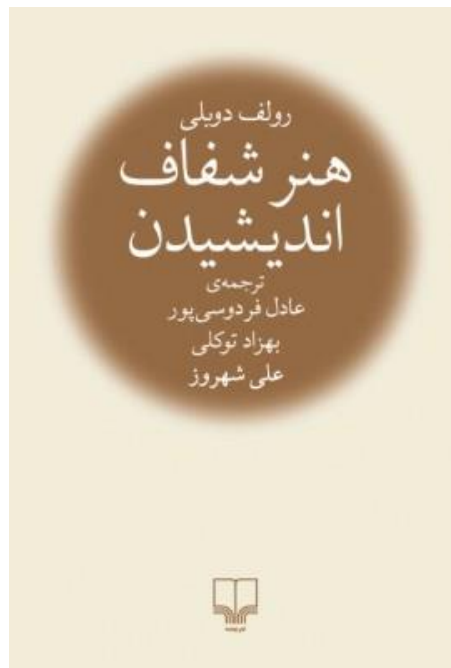


کارهای آگاهانه و هر روزه برای
رسیدن به موفقیت ضروری است

تکنیک سوم:

منفی بافی مجاز است!

منفی بافی در حقیقت همان ذهنیتی است که شما در باره ترستان دارید و بدترین موارد را هم برایش در نظر می گیرید. امروز به شما می گویم که منفی بافی اتفاقا مجاز است زمانی که به نظر می رسد کمی زیادی خوشبین هستیم و موانع راه را نمی بینیم. رولف دوبلی در کتاب جالب «هنر شفاف اندیشیدن» ۹۹ خطای فکری را نام می برد که یکی از آن ها توهم کنترل است یعنی باور کنیم بر چیزی اراده داریم که در عمل تحت اختیار ما نیست. بنابراین خوش بینی بیش از حد یک خطر بزرگ است و برای رهایی از ترس ها و رسیدن به موفقیت باید موانع را جدی گرفت.



چرا تفکرات منفی مدام بزرگتر می شوند؟

یکی از دلایل بزرگ شدن تفکرات منفی این است که مدام در ذهن ما تکرار می شوند و معمولاً به همین علت آن ها را بزرگتر از اندازه واقعیشان می بینیم.



چیزی که در افسردگی می بینیم
در واقع این است که
شخص افسرده نقاط تاریک زندگیش را
خیله بزرگتر از نقاط روشن می بیند.

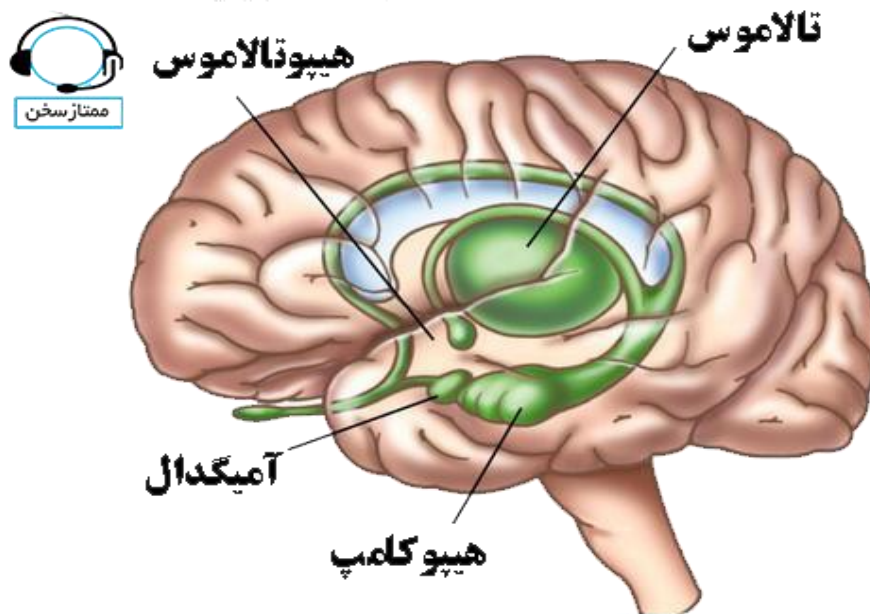


www.Amashayekh.com

مرکز مدیریت ترس از سخنران

ترس از نشدن ها ، استرس کار جدید و رویارویی با شکست،
ترس از حمایت نشدن و... برخی از تفکرات منفی ما هستند که
روزانه ممکن است در ذهن ما تکرار شوند. جالب است بدانید که
مسئول بخش ترس در مغز ما سیستم لیمبیک است و شروع
کننده واکنش به ترس، آمیگدال (بادامه مغز) است. وقتی
در موقعیتی تنش زا و ترس آور قرار می گیریم آمیگدال شروع به

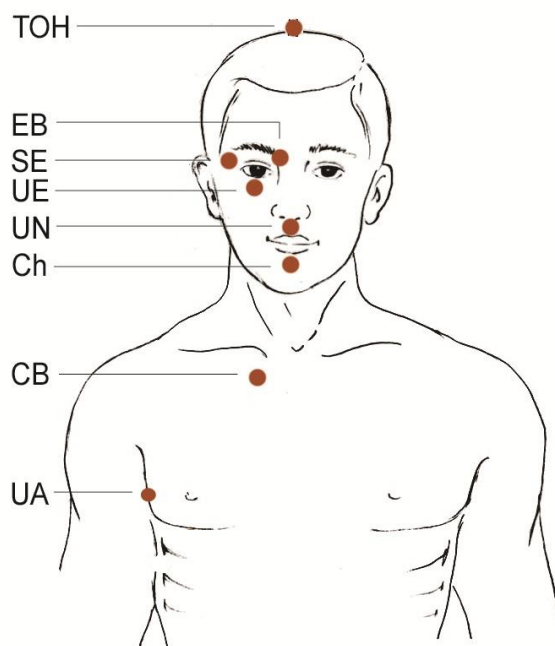
مقایسه این موقعیت با موقعیت های مشابه دیگر می کند. اگر آن را بی خطر ببیند اتفاق خاصی نمی افتد اما اگر موقعیت را ناآشنا و خطرناک ببیند به اندام های دیگر از جمله هیپوتالاموس دستور می دهد که بدن را برای دفاع آماده کند. مثلاً در ترس سخنرانی علائمی مانند لرزش صدا، عرق کردن بدن، خم شدن به جلو و ... محصول این واکنش مغز است.



ترس ها آمیگدال را فعال تر می کنند. از طرف دیگر شاید یکی از دلایل تکرار تفکرات منفی این باشد که یکی از وظایف اصلی مغز ما حفظ جان ماست و تلاش می کند خود را از خطرات دور کند. این تلاش برای حفظ بقا را قسمت پایین مغز (ساقه مغزی) انجام می دهد.

تکنیک EFT چه کمکی به ما می کند؟

این تکنیک که نام فارسی اش تکنیک رهایی احساسی است کاری مانند طب سوزنی انجام می دهد. در این تکنیک معتقدند که در بدن مسیر های انرژی وجود دارد که توسط استرس، افسردگی و یا اتفاقات ناخوشایند دیگر مسدود می شود و برای رسیدن به احساس خوب باید این مسیر ها را باز کرد. بازکردن مسیر ها توسط ضربه هایی که به نقاط خاصی از بدن می زنیم اتفاق می افتد.



برای اطلاعات بیشتر در مورد این تکنیک می توانید در اینترنت EFT را جستجو کنید.

اما به نظرم مهم ترین چیزی که خیلی از اوقات فراموش می کنیم این است که از بین بردن تفکر منفی، وابستگی شدیدی به برداشت ما از واقعیات دارد. مثلاً در وجود همه ما ترس از مرگ وجود دارد. اما کسی که مرگ را نیستی می داند با کسی که مرگ را تازه آغاز ماجرا می داند تفاوت زیادی وجود دارد. یا کسی که از شکست خوردن برای رسیدن به هدف می ترسد و سعی می کند اقدام های زیادی انجام ندهد با فردی که شکست ها را گام هایی برای موفقیتش می داند قطعاً رفتارهای متفاوتی دارند.



برخه بعد از شکست در همان پله اول
می مانند و خود یا دیگران را سرزنش می
کنند اما افراد موفق به پله های بعدی
فکر می کنند



افراد افسرده و یا بدبین مدل برداشتشان به این صورت است که اتفاقات را شخصی سازی می کنند و خود را مقصر اصلی می دانند.

البته به خاطر شکست هایشان که شاید در خیلی از موارد دست خودشان نبوده است نیز خود را سرزنش می کنند. بهتر بگوییم افراد بدبین وابستگی شدیدی به گذشته هم دارند و مدام به شخم زدن واقعیات تلخ می پردازند.

تحقیقات زیادی را دکتر مارتین سلیگمن (یکی از دانشمندان معروف در زمینه روانشناسی مثبت گرا که نظریه خوش بینی آموخته شده را مطرح کرد) در زمینه بدبینی و افسردگی انجام داده است و جالب است بدانید افرادی که بلد هستند چگونه با واقعیات و اتفاقات ناخوشایند به طرز مناسبی برخورد کنند و درواقع برداشتشان را از واقعیات اصلاح کنند (خوش بین تر باشند) سلامتی و طول عمر و آرامش بیشتری در زندگی دارند.



انسان ها می توانند شیوه فکر کردن خود را تغییر دهند

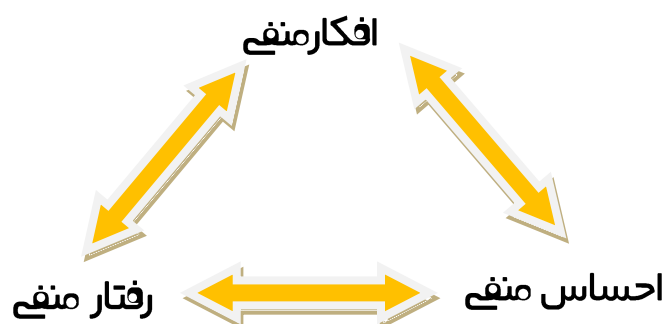


دکتر مارتین سلیگمن

البته منظور از خوش بینی خوش اصلا خیالی نیست. برداشت واقعی و درست از اتفاق، قسمتی از خوش بینی است. اگر بخواهم خیلی خلاصه بگویم داشتن تفکر مثبت آموختنی است و شما می توانید با اصلاح برداشت هایتان از واقعیات خوش بینی را بیاموزید.

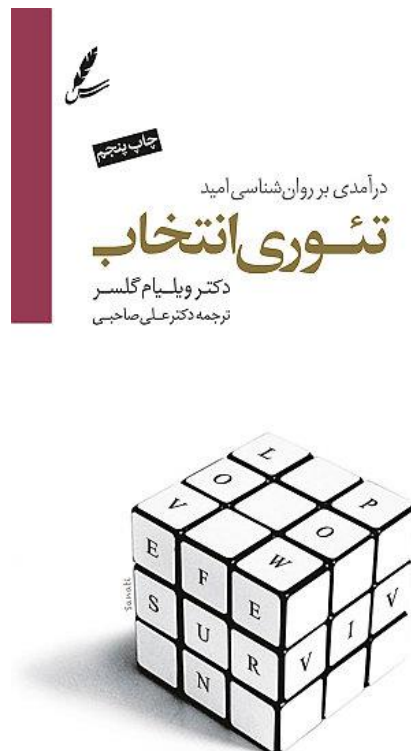
چرخه منفی و مثبت

یکی از چرخه هایی که در روانشناسی از آن صحبت می شود چرخه افکار، احساس و رفتار است. اگر افکار منفی را در نظر بگیریم:



جالب است بدانید ویلیام گلسر (بنیانگذار تئوری انتخاب در روانشناسی) اعتقاد دارد ما بنابر نیاز هایمان انتخاب می کنیم که چه رفتاری داشته باشیم (برخلاف حرف عده ای که می گویند بر اثر کنترل بیرونی رفتارمان دست ما نیست)

گلسر انسان را مانند ماشینی می داند که چهار چرخ دارد. چرخ های جلویی تفکر و عمل و چرخ های عقبی احساس و عملکرد هستند. تفکر و عمل بر احساس و عملکرد برتری دارند و درواقع آن ها انسان را هدایت می کنند . توصیه می کنم کتاب تئوری انتخاب او را تهیه کنید و مطالعه کنید.



تکنیک چهارم:

تسلط چه ها که نمی کند!

یکی از ترس های اصلی بسیاری از سخنرانان و مدرسین یا افرادی که قرار است برای جمعی صحبت کنند این است که چقدر روی موضوعشان تسلط داشته باشند و یا این که چگونه تسلط پیدا کنند و چه مطالبی را بگویند. قبل از آن که در این مورد مطلبی را بگویم کمی در مورد ارزش تسلط صحبت می کنم.

تسلط چقدر کمکمان می کند؟

حداقل ترین کاری که تسلط بر موضوع انجام می دهد این است که ما را توانمند می کند و بلد هستیم مخاطبینمان را قانع کنیم. تسلط، ما را مشتاق تر هم نشان می دهد که البته این مورد نیاز به تمرین بیشتری دارد زیرا همه مسلط ها اشتیاقشان را به خوبی بروز نمی دهند. خوبی دیگر تسلط این است که اعتماد به نفس ما را تا حد زیادی بالاتر می برد و به همین علت ترس ما از سخنرانی کمتر می شود.

امیدوارم تا این جا توجیه
شده باشید که اگر به
موضوعتان به خوبی مسلط
باشید بیشتر راه را رفته اید.

چطوری می‌تونم به موضوع مسلط بشم؟

یکی از دغدغه‌های دانش‌آموزان و دانشجویان این است که اگر قرار باشد مطلبی را کنفرانس بدهند چگونه باید این کار را انجام دهند که مورد توجه دیگر دانشجویان و استاد باشد. متأسفانه دانش‌آموزان و دانشجویانی را دیده‌ام که فقط در حول و حوش همان موضوع کنفرانسانشان مطلب تهیه می‌کنند، تازه آن هم از جزوه یا کتابی که خود استاد تدریس می‌کند.

این شیوه شاید موفقیت‌آمیز باشد ولی دید شما را چندان بالا نمی‌برد و اگر کسی سوالی خارج از آن محتوا از شما بپرسد نمی‌توانید پاسخ بدهید. در ضمن شاید خیلی هم آن مطلب در ذهنتان ماندگار نباشد چون موضوع را از زوایای دیگر ندیده‌اید.



برای این که در کنفرانس موفق شوید باید کاری را انجام دهید که خیلی‌ها انجام نمی‌دهند. یکی از آن‌ها نگاه کردن به موضوع از زاویه‌های مختلف است

www.Amashayekh.com مرکز مدیریت ترس از سخنران

شما باید منابع اصلی و مهم موضوعتان را پیدا کنید و از آن ها هم استفاده کنید. خوشبختانه با پیشرفت اینترنت به راحتی می توانید منابع اصلی را از طریق اینترنت یا فردی که قبلاً در مورد این موضوع کار کرده پیدا کنید.

برخی افراد حوصله انجام این کار را ندارند و از این که شاید منابع اصلی از نظر خواندن روان نباشند کلافه می شوند. اما به هر حال باید ادامه دهید و این را بدانید که اگر این کار ساده باشد دیگر موفقیت معنی ندارد. اگر بخواهم خیلی ساده و عامیانه صحبت کنم

شما باید خوره موضوعتان شوید و با اشتیاق به دنبال آن بگردید



از بین این همه منبع اصلی و سخت چگونه مطلب جمع کنم؟

یکی از بهترین راه های جمع آوری مطلب یادداشت برداری است که می توانید هم به صورت کاغذی و هم از طریق نصب نرم افزار انجام دهید. با هر کدام که راحت ترید شروع کنید! من با کاغذ راحت ترم و مطالبی که می خوانم را در یادداشت های کوچک می

نویسم. حتی خلاصه کتاب هایی که خوانده ام را در همین یادداشت ها ذخیره کرده ام. اما اگر زیاد اهل نوشتن نیستید می توانید از نرم افزار های یادداشت برداری که در اینترنت هستند استفاده کنید. (کافی است در اینترنت نرم افزار یادداشت برداری را جستجو کنید.)



یادداشت برداری زمان کوتاه‌تری از شما می‌گیرد اما
زمان بزرگ‌تری را برایتان ذخیره می‌کند!

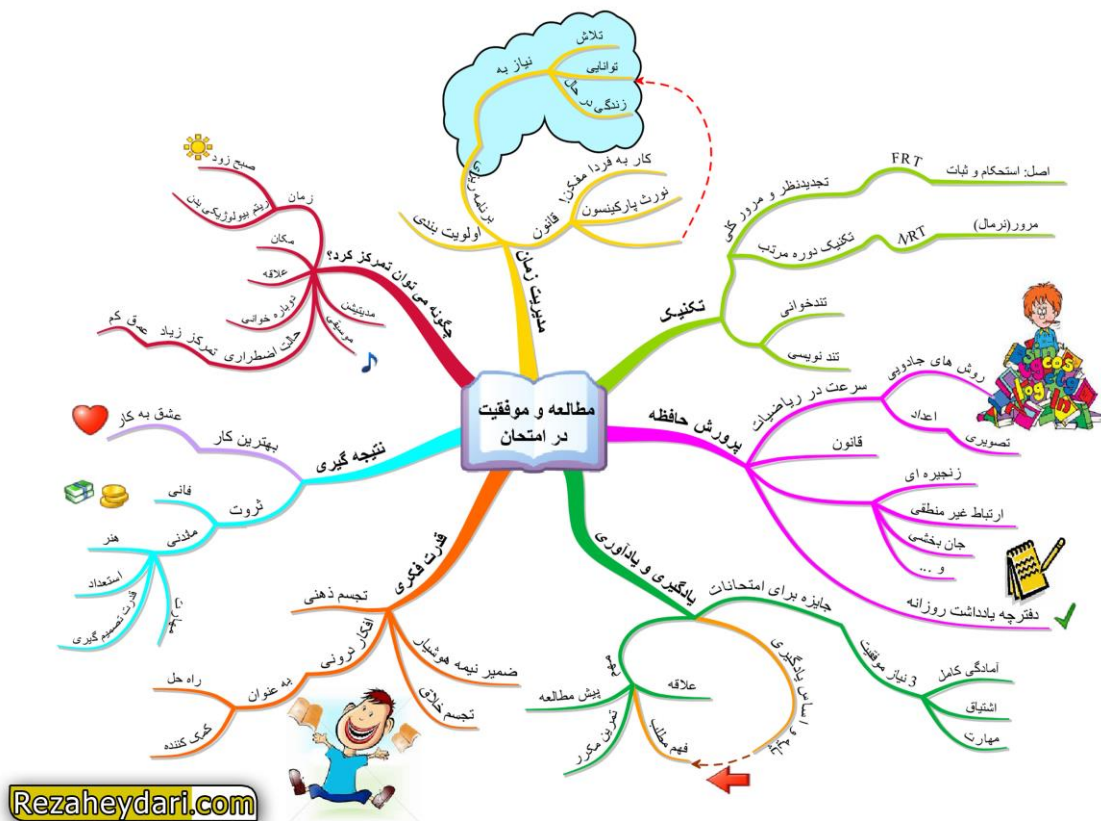


یادداشت برداری اصولی هم دارد که خیلی ساده است. در واقع در هر یادداشت باید مطالب مهم را فقط در چند کلمه بنویسید. اگر از عکس استفاده کنید که خیلی خوب است و ترکیب عکس و تصویر هم عالی است. اصول بیشتر آن را می توانید در اینترنت

جستجو کنید. هدف من این بود که به شما نشان دهم مطالعه به تنهایی نمی تواند به تسلط شما کمک کند بلکه شاید لازم باشد چندین بار مطالب یک کتاب را بخوانید تا متوجه شوید و یادداشت ها را کوتاه تر می کنند. زیرا در برگیرنده مطالب مهم هستند.

مایند مپ (Mind Map)

یک ابزار خیلی خوب دیگر مایند مپ یا همان نقشه ذهنی است. مایند مپ رسم شاخه ای مطالب مهم است. به این صورت که عنوان یا موضوع اصلی را در وسط صفحه می نویسیم و بسته به تعداد موضوعاتی که می خواهیم در موردشان صحبت کنیم یا بنویسیم شاخه می کشیم. این شاخه ها از راست به چپ (ساعت گرد) خواهند بود. خود شاخه ها هم می توانند زیر شاخه داشته باشند. البته شما می توانید با نرم افزار های مایند مپ هم این کار را به زیبایی انجام دهید. خوبی استفاده از این روش این است که منطبق بر ساختار مغز است و شما می توانید در هر شاخه از تصویر به جای کلمه هم استفاده کنید. البته شاخه های اصلی نسبت به زیر شاخه ها ضخامت بیشتری دارند. یک نمونه مایند مپ را در زیر ببینید:

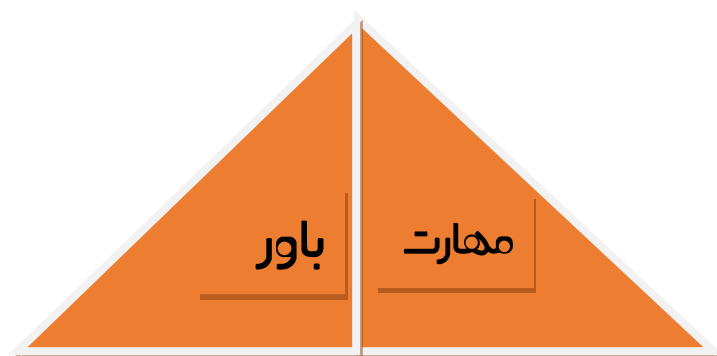


مایند مپ می تواند دربرگیرنده خلاصه مطالب خوانده شده نیز باشد. البته شاید بتوان همه مطالب را به صورت شاخه ای تقسیم بندی کرد ولی این ابزار، کار شما را در خلاصه نوشتن بسیار راحت می کند. یک مایند مپ می تواند نکات مهم یک کتاب را درخودش خلاصه کند.

تکنیک پنجم:

باور به خود در کنار کمک خداوند

ترس از رد شدن ، ترس از دیده شدن، ترس از خراب کردن، ترس از ضایع شدن، ترس از شکست و ترس از حرکت می توانند علت دیگری هم داشته باشند و آن کمبود اعتماد به نفس است. تعریف ساده اعتماد به نفس در یک کار این است که ابتدا شما در آن کار مهارت داشته باشید و در کنار این مهارت و تسلط، به توانایی خودتان هم در آن زمینه باور داشته باشید.



از آن جایی که در قسمت قبلی هم گفتم ذهن ما با تکرار گفتگوهای درونی منفی، ترس های ما را بزرگتر جلوه می دهد و این باعث می شود دست به اقدام نزنیم و کاری انجام ندهیم. شبیه چرخه ای که در مورد احساس و رفتار و تفکر داشتیم در اعتماد به نفس هم داریم. مهارت نداشتن، کمبود اعتماد به نفس را تقویت می کند و این کمبود، تفکرات منفی ما را زیاده تر می کند و مجدداً تفکرات منفی، مهارت نداشتن شما را بزرگ جلوه می دهد و داستان ادامه دارد.

اعتماد به نفس در کنار عزت نفس

کمبود اعتماد به نفس ضرر بزرگی به ما می زند. اما این همه ماجرا نیست. شما قبل از اعتماد به نفس نیاز به یک تفکر درست در مورد خودتان دارید که آن را عزت نفس می نامیم.

عزت نفس یعنی قبول ارزشمندی و احترام به خود و متقابلاً برای دیگران

اما دو فرمول کنکوری هم داریم!

اعتماد به نفس + تکبر = غرور

اعتماد به نفس + عزت نفس = اعتماد به نفس سالم

اعتماد به خودتان هرگز کافی نیست!

اما باز هم کافی نیست که شما اعتماد به نفس و عزت نفس را در کنار هم داشته باشید. مهم ترین جای کار که اغلب فراموش می شود و یا نادیده گرفته می شود اعتماد به خداوند است.

اگر خداوند طبق مصلحت شما بخواهد کاری که شما قصد انجامش را دارید انجام نشود مثلاً این که شرایط به کلی عوض شود و یا عواملی خارج از دسترس شما پیش بیاید در این صورت هرگز نمی توانید حتی با تمام ابزار های دنیا هم به هدفتان برسید. بنابراین باید به خداوند اعتماد کنید و همواره خوبی و خیر خود را از او بخواهید.

و مَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا
و هیچ برگه از درختی نمی افتد مگر این که از آن آگاه است

اتفاقا دردین اسلام هم به درخواست و طلب خیر از خداوند اشاره شده است.

یکی از عواملی که می تواند ما را نسبت به زندگی مان خوش بین تر کند یاد خداوند و باور به وجود اوست. اعتماد به خداوند می تواند بزرگ ترین ترس ها را کنار بزند.

نقش اعتقاد معنوی در کاهش ترس

اعتقاد معنوی در کاهش ترس نقش درجه اولی بر عهده دارد. به عنوان مثال شهیدان را در نظر بگیرید که برای هدف و مقصد شان حاضر می شوند جان خود را فدا کنند و این یعنی اوج شجاعت. این اعتقاد معنوی شماسست که رفتار روزانه شما را رقم می زند. شما همان طور که اعتقاد دارید صحبت می کنید، رفتار می کنید و حتی فکر می کنید .

بسیاری در اعتقادات معنوی شان نقش خداوند را دست کم می گیرند و بیشتر خود را مسئول همه چیز می دانند و عده ای دیگر هم کلیه امورات را به خداوند واگذار می کنند و خود را از انجام کارها معاف می کنند. آن چه که مشخص است این است که افراط و تفریط هر دو ضرر آفرین هستند و نه تنها کمکی به زندگی ما نمی کنند بلکه حتی سرنوشت ما را تحت تاثیر قرار می دهند. می توانم با جرات بگویم افرادی که اعتقاد شان بر این است که خداوند مالک و صاحب همه چیز است و باید نهایت تلاششان را در انجام

کارها بکنند و در نهایت به او توکل کنند موفق ترین افراد هستند و ترس کمتری تجربه می کنند. ویلیام جیمز که فیلسوف و بنیان گذار مکتب پراگماتیسم (عمل گرایی) بوده است (این جمله را از کتاب راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدیا اثر محمد جعفر امامی خواندم) می گوید هرچه بیشتر از سال های عمرش می گذرد کمتر می تواند بدون اعتقاد به خداوند زندگی کند.

خوف و رجا

اصطلاح دیگری که در دین اسلام وجود دارد حرکت در بین خوف و رجا است. یعنی اگر کاری را برای رضایت خداوند انجام می دهیم در عین امیدواری به رحمت او باید کمی هم ترس داشته باشیم که نکند کارمان مورد قبول او قرار نگیرد. این حالت کمک می کند که از یک طرف از خداوند نا امید نباشیم و از طرف دیگر مغرور نگردیم که عملمان قبول شده است.

تا این جا در مورد ۵ تکنیک ساده صحبت کردم که با استفاده از آن ها می توانید ترس هایتان را مدیریت کنید.
کافی است از همین الان شروع کنید...

منتظر خبرهای موفقیتتان هستم



Am.ikiu90@yahoo.com



www.Amashayekh.com



www.instagram.com/bayanmoasser