

بسمه تعالی

زمانی برای موفقیت

رحیم منشادیان

۱۴۰۰

مؤسسه آموزشی تالیفی کارآفرین آریا

سرشناسه	: منشادیان، رحیم، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: زمانی برای موفقیت/رحیم منشادیان.
مشخصات نشر	: آمل: آموزشی تالیفی کارآفرین آریا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۹۸-۰۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: موفقیت -- مطالب گونه‌گون
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۷۹۲۴۱
وضعیت رکورد	: فیپا
Success-- Miscellanea	



مؤسسه آموزشی تالیفی کارآفرین آریا

نام کتاب:	■ زمانی برای موفقیت
گردآوری و تألیف:	■ رحیم منشادیان
ناشر:	■ آموزشی تالیفی کارآفرین آریا
ویرایش:	■ اول
نوبت چاپ:	■ اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	■ www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	■ www.irantypist.com
شابک:	■ ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۹۸-۰۹-۷
شمارگان:	■ ۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	■ www.arshadan.com ■ www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	■ ۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	■ ۳۴۰۰۰ تومان

به نام خداوند جان و خرد

زندگی آنچه زیسیم نیست. بلکه چیز است که به یاد می‌آوریم تا روایتش کنیم.
گابریل گارسیا مارکز

مهم این است که دید خود را وسیع‌تر کنیم و از بررسی مسایل مشکل نهراسیم
وامیدوار باشیم تا بتوانیم آنها را با ابهام کمتری به نسل‌های آینده تحویل دهیم
بدون آنکه ادعای حل آنها را در طول زندگی کوتاه خود بنماییم.

دکتر لوکونت دونویی _ ۱۹۳۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیشگفتار:.....
۹.....	فصل اول: روانشناسی اجتماعی (هویت اجتماعی و هویت فردی).....
۱۵.....	فصل دوم: مهارت‌هایی برای پیشرفت شخصیتی.....
۳۱.....	فصل سوم: اعتماد به نفس.....
۴۷.....	فصل چهارم: آشنایی با NLP (برنامه‌ریزی عصبی - کلامی).....
۵۷.....	فصل پنجم: هدف گذاری و تصمیم گیری.....
۶۳.....	فصل ششم: عادت ها.....
۶۷.....	فصل هفتم: جملات روانشناسی موفقیت.....
۷۹.....	فصل هشتم: روابط موثر.....
۹۱.....	فصل نهم: غلبه بر اضطراب و نگرانی.....
۱۰۵.....	فصل دهم: مهارت‌های زندگی:.....
۱۱۵.....	منابع و ماخذ:.....

پیشگفتار:

ما برای داشتن یک مطالعه صحیح و خوب نیازمند به رعایت یک سری اصول و تکنیکهای اساسی هستیم و مهمترین عامل داشتن هدف است. داشتن یک هدف دقیق. مشخص و روشن اولین و مهمترین گام در جهت پیشرفت و بهبود در مطالعه است. هنگامی که زندگینامه افراد موفق را مطالعه می‌کنیم. یک ویژگی مشترک بین آنهاست و آن هدفمند بودن است.

بعد از هدف برنامه‌ریزی است. یک برنامه‌ریزی حساب شده براساس هدفی است که تعیین می‌شود. برنامه و هدف لازم و ملزوم یکدیگرند.

هنگامی که کمبود وقت و حجم بالای کار جزء جدایی ناپذیر مسیری باشد. برنامه‌ریزی نقش مهمی دارد. برنامه‌ریزی یعنی

۱. مدیریت زمان
۲. مدیریت توانایی‌ها
۳. مدیریت جمع بندی نقاط ضعف و قوت
۴. مدیریت فکر
۵. مدیریت شرایط و امکانات
۶. کسب حداکثر نتیجه در کمترین زمان

خبر خوب این است که شما توانمندی‌های بالقوه‌ای برای موفق شدن دارید. و این کتاب حاوی جملات انگیزه بخش است که خواننده را با رازهای موفقیت آشنا می‌کند.

لطفا نظرات و پیشنهادهای خود را در مورد این کتاب با ما در میان بگذارید.

mr78573445@gmail.com

رحیم منشادیان

فصل اول:

روانشناسی اجتماعی
(هویت اجتماعی و هویت فردی)

هر کاری که انجام می‌دهیم. هر احساسی که داریم و هر فکری می‌کنیم به طریقی به جنبه اجتماعی زندگی ارتباط دارد. در واقع ارتباط ما با افراد دیگر آنچنان برای خوشبختی ما اهمیت دارد که تصور وجود ما بدون آنها دشوار است. درک اینکه چرا و چگونه؟ فکر و احساس کنیم؟

روانشناسی اجتماعی:

حوزه‌ای علمی که در جستجوی درک ماهیت و علل رفتار فرد در موقعیتهای اجتماعی است. روانشناسی اجتماعی مطالعه موضوعات، مشکلات و مسائل مرتبط با روانشناسی و جامعه است. روانشناسی اجتماعی اثرات حضور دیگران را بر رفتار فرد یا رفتار خود تحت تاثیر گروه مورد بررسی قرار می‌دهد.

تفاوت روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی این است که در جامعه‌شناسی کلیات جامعه از جمله آمار مهاجرت نسبت تعداد افراد براساس جنسیت و حرکت جامعه به سوی گرایش خاص را بررسی می‌کند.

اعمال به وسیله افراد و اندیشه‌ها در ذهن افراد انجام می‌گیرد و به خاطر این واقعیت بنیادی. تمرکز روانشناسی اجتماعی بر افراد است.

روانشناسی اجتماعی در جستجوی درک علل رفتار اجتماعی و اندیشه اجتماعی استوار است. روانشناسان اجتماعی علاقه مند درک و فهم رفتار اجتماعی، اندیشه افراد، اعمال، احساسات، باورها، خاطره‌ها و استنباطهای آنها درباره اشخاص دیگر می‌باشد.

هویت فردی:

حس آگاهانه از فردیت و منحصر به فرد بودن شخص (من) است که مدام در سراسر عمر شکل می‌گیرد.

هویت فردی معمولاً بصورت نام، جنس، سن، ملیت یا فرهنگ، شغل یا نقش ها، استعدادها یا ویژگیهای موقعیتی (مثل تحصیلات یا وضعیت تاهل) مطرح می‌گردد.

هویت فردی شامل عقاید، ارزشها، شخصیت و منش فرد نیز می‌شود.

بنابراین هویت فردی از عناصر محسوس و حقیقی مثل نام و جنسیت، و نامحسوس مثل ارزشها و عقاید تشکیل می‌شود و چیزیست که فرد را از دیگران متمایز می‌کند.

این حس به فرد احساس استمرار شخصیت می‌دهد.

علاوه بر این فرد خودش رو یک شخص منحصر به فرد می‌پندارد و از دیدگاه نیچه هویت فردی دارای ساختاری فرهنگی است که در شرایطی حاکم بر جامعه شکل می‌گیرد و ماهیت پایداری ندارد. به عقیده نیچه، نظریه موجودیت (من) از این پندار دکارت برگرفته شده (من) می‌اندیشم پس هستم.

هویت اجتماعی:

مجموعه‌ای از خصوصیات و مشخصات اجتماعی، فرهنگی، روانی، فلسفی، زیستی و تاریخی است که بر یگانگی یا همانندی اعضای آن دلالت دارد.

یا به عبارت دیگر روانشناسی اجتماعی ویژگیها، باورها، شخصیت ها، مدل‌های ذهنی یا باورهای شخصی

افراد نسبت به خود یا در یک گروه اجتماعی را تشکیل می‌دهند.

هویت اجتماعی مفهومی است که می‌خواهد تعارضات موجود در هویت‌های گروهی را به نوعی کاهش داده

و آنها را تحت یک هویت اجتماعی همگرا سازد و انگیزه همکاری. همدلی و همزیستی را میان افراد جامعه فراهم کند.

آنها در یک ظرف زمانی و مکانی معینی و بطور مشخص. قابل قبول و آگاهانه از سایر گروه‌ها متمایز می‌سازد. در واقع هویت اجتماعی به آن ویژگی‌هایی اشاره دارد که یک جامعه را از جوامع دیگر متمایز می‌کند.

در اواخر قرن نوزدهم میلادی. بحث هویت اجتماعی یا من اجتماعی بجای هویت فردی مورد توجه بوده و میان دنیای شخصی و اجتماعی افراد ارتباط برقرار می‌نماید این مسئله نه تنها ارتباط اجتماعی را امکانپذیر می‌سازد. بلکه به زندگی افراد هم معنا می‌بخشد.

فرایند شکل‌گیری هویت اجتماعی:

فرایند شکل‌گیری هویت اجتماعی براساس ساختار اجتماعی تعیین می‌شوند. هویت نیز متأثر از روابط اجتماعی واکنش نشان می‌دهد و باعث تغییر آن شده یا موجب حفظ و بقای آن می‌شود.

ساختار اجتماعی می‌تواند موجب پیدایش انواع هویت اجتماعی در افراد شده و به خوبی قابل تشخیص باشد

لذا به وضوح می‌توان هویت فرد آسیایی را از افراد اروپایی تشخیص داد.

تنوع هویت‌ها فراورده‌های اجتماعی هستند که عناصری ثابت و پایدار دارند. از نظر هنری تاجفل هویت افراد از عضویت در گروه‌های خاص شکل می‌گیرد. این نظریه در صدد اثبات این قضیه است که افراد در بسیار موارد سعی می‌کنند خود را با مشخصه‌های اجتماعی مقوله بندی کنند. و نه مشخصه‌های

شخصی و همین موضوع یعنی مقوله بندی فرد با مشخصه‌های اجتماعی باعث ایجاد درون گروه مشابه و برون گروه متفاوت می‌شود.

هویت در نظریه تاجفل براساس احساس تعلق تعریف می‌شود و تعصب ناشی از آن باعث شکل گیری و حفظ هویت اجتماعی می‌گردد.

تاجفل هویت اجتماعی را متشکل از سه فصل می‌داند: احساسات. عنصر شناختی. عنصر ارزشی و همچنین هویت اجتماعی از دیدگاه تاجفل عبارت است از آن بخش از برداشت یک فرد از خود که از آگاهی او نسبت به عضویت در گروه‌های اجتماعی همراه با اهمیت ارزشی و احساسی وابسته به آن عضویت سرچشمه می‌گیرد.

عزت نفس:

اصطلاحی در روانشناسی است که بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزشیابی خود است.

عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد.

افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند. در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می‌شوند.

به باور کارل راجرز تمامی انسانها به عزت نفس نیازمندند. در درجه نخست عزت نفس نشان دهنده احترامی است که دیگران برای ما قایل هستند.

مرسوم‌ترین اندازه گیری عزت نفس به عنوان یک ارزشیابی صفت گونه به وسیله مقیاس ده گویه روزنبرگ انجام می‌گیرد.

کسانیکه با چنین گویه‌هایی کاملاً موافق باشند دارای عزت نفس بالا هستند.

در حالیکه کسانی که با این گویه‌ها موافق نباشند دارای خودپنداره پایین هستند.

وقتی ما به اهداف مهمی می‌رسیم عزت نفس ما بهتر می‌شود. شکست می‌تواند به عزت نفس ما آسیب بزند. راهبردهای طرح شده برای بهبود بخشیدن به عزت نفس ممکن است وقتی اثر بخش باشند که در سطح ناهوشیار اجرا شوند.

افراد دارای عزت نفس بالا کمتر در برابر تهدید به دنبال یک تجربه شکست آسیب پذیرند.

دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند فقدان عزت نفس بالا ریشه بسیاری از بیماریهای اجتماعی افسردگی عملکرد تحصیلی ضعیف و شکل‌های مختلف خشونت می‌باشد.

فصل دوم:

مهارت‌هایی برای پیشرفت شخصیتی

بخش اول:

۱. رویاهای بزرگ برای خود داشته باشید:

باید به خودتان این حق را بدهید که رویاهای بزرگ داشته باشید.

شما باید برای یک زندگی دلخواه بینش و آرزو داشته باشید. تمام افراد بزرگ این دیدگاه را دارند که در آینده زندگی متفاوتی با امروز داشته باشند. تصور کنید که برای رویاهایتان هیچ محدودیتی وجود ندارد و شما باید آنچه می‌خواهید آرزو کنید.

تصور کنید برای یک لحظه دارای وقت، پول، تحصیلات، تجربه و دوستان خوب هستید آنوقت چه می‌کردید؟

تفکر بازگشت از آینده را تمرین کنید تصور کنید به آنچه خواسته‌اید دست یافته‌اید این طرز فکر اثر بسیار موثری بر ذهن و رفتار و ضمیر ناخودآگاه شما دارد.

زمان را ۵ سال به جلو ببرید. اکنون زندگی شما بی‌عیب و نقص و رویایی است زندگی‌تان چگونه است. چکار می‌کنید؟ کجا کار می‌کنید؟ درآمدتان چه مقدار است؟

تصویری از آینده‌تان در ذهن تجسم کنید. هرچه تصویر واضح‌تر و با جزئیات بیشتری باشد. پیشرفت‌تان بیشتر است و دست‌یابی به هدف سریع‌تر و روتین‌تر انجام می‌شود.

با داشتن تصور روشن انگیزه بیشتری دارید و فرد مثبت‌تر و قوی‌تری هستید و برای تبدیل رویا به واقعیت ملموس تلاش بیشتری می‌کنید.

ذهن انسان تمایل دارد به سمت هدف و رویا حرکت کند و هنگامیکه تصویر روشن و واضح است و زمانیکه به خودتان اجازه می‌دهید رویاهای بزرگ داشته باشید. و قدر و احترام بیشتری برای خود قایل هستید اعتماد به نفس‌تان بیشتر می‌شود.

اگر اهداف شما بزرگ و بلند مدت و یا کوتاه مدت باشند آن اهداف چه خواهند بود؟

این اهداف هر چه هستند برای خود بنویسید و تجسم کنید.

به زندگی خودتان نگاه کنید و ببینید چه کارهایی رو باید انجام دهید که بیشترین تاثیر و تغییر را در زندگی‌تان داشته باشد؟ و بنویسید و سپس دست به اقدام عملی بزنید.

۲. فکر کنید شغل آزاد دارید و رئیس خودتان هستید

باید مسیولیت آنچه هستید و در آینده خواهید بود را بعهده بگیرید و بپذیرید. از بهانه تراشی. سرزنش دیگران و انکار کردن بخاطر مشکلات و محدودیتها دست بردارید شکایات از دیگران و ناملايمات رو کنار بزید و متوقف کنید.

موفق‌ترین افراد کسانی هستند که با هر شغلی که داشته‌اند باز هم خود را دارای شغل آزاد تصور کرده و خود را رئیس خودشان می‌دانند.

وقتی خود را دارای شغل آزاد بدانید. ذهن‌تان شروع به فعالیت می‌نماید و باعث می‌شود که ذهنیت کارآفرینی را پرورش دهید و خودکار باشید و خلاقیت بیشتری در حرفه خود داشته باشید. استقلال و مسیولیت از نشانه‌های آن است.

بجای اینکه منتظر رویداد خاصی باشید که متحول شوید و تغییر کنید. خودتان آن واقعه را ایجاد کنید.

وقتی خودتان را رئیس خود بدانید آنوقت کنترل بیشتری بر زندگی و سلامتی و سبک زندگی ایده آل تر دارید.

افرادی که مسئولیت دارند همواره نتیجه‌گرا هستند و همیشه در کارها پیش قدم می‌شوند.

مسئولیت به عهده بگیرید و با تمام وجود دست به اقدام بزنید و بدانید کلی تجربه بدست خواهید آورد.

۳. کاری که به آن علاقه مند هستید را انجام دهید:

وقتی مشغول کاری باشید که آن را دوست دارید آنوقت احساس نمی‌کنید که مشغول انجام کاری هستید.

انجام کاری که دوست دارید یکی از نکات مهم در موفقیت شغلی است.

بهترین حالت اینست که کاری متناسب با تواناییها. نقاط قوت. استعدادها. انگیزش و علایق تان پیدا کنید.

شما باید دنبال رشته حرفه و شغلی باشید که برای شما جذاب باشد. و توجه شما را معطوف کند و استعدادهای شما بروز پیدا کند و تقویت شوند.

وقتی کاری که دوست دارید انجام می‌دهید شما به یک جریان ممتد انرژی. هیجان و ایده‌های بکر متصل می‌شوید. و باعث عملکرد بهتر شما می‌شود.

کدام کار است که شما بسیار علاقه دارید؟ پس از انتخاب شروع کنید و باور داشته باشید که کسی بهتر از شما نمی‌تواند آن کار را انجام دهد و خودتان را وقف آن کار کنید.

۴. مهمترین هدف هایتان را انتخاب کنید و سپس با تمام نیرو بر آن متمرکز شوید:

شخصی که تمرکز ندارد در تمام امورش ضعیف و سست بنیان است.

یکی از راهکارهای مناسب اینست که اولویت بندی کنید و سپس تمرکز کامل کنید.

توانایی شما در راستای تعیین مهمترین هدف و سپس تمرکز بر روی آن برای اقدام و اجرا کردن و به اتمام رساندن. نشانه اراده و انضباط و شایستگی شماست.

قبل از اینکه کار بر روی هدف‌تان را شروع کنید. لیستی از تمام کارها را تهیه کنید و از خود بپرسید.

با ارزش‌ترین فعالیت من کدام است؟ کدام فعالیت شما ارجح‌تر است؟ کدام فعالیت است که شما و فقط شما خیلی خوب می‌توانید انجام دهید؟ و کدام فعالیت است که بیشترین تاثیر را در سیستم کاری یا اداره‌ای که در آن کار می‌کنید ایجاد می‌کند. و با این بینش اولویت بندی کرده و شروع کنید.

همین حالا کدام فعالیت و کار تاثیری بسیار بر روی زندگی خصوصی شما دارد؟ و چگونه می‌توانم از زمان به نحو بهینه استفاده کنم؟

باید با تمام نیرو بر روی یک کار و در واقع مهمترین کارتان تمرکز نمایید.

۵. سریع العمل باشید و تمام جزئیات مربوط به کارتان را بیاموزید:

کار خوتان را انجام دهید ولی نه از روی وظیفه بلکه بیشتر از وظیفه و از روی فداکاری و گذشت. همین مقدار اندک به اندازه کل کار شما ارزش دارد.

زمان. ارزش قرن ۲۱ است و امروز همه عجله دارند و مشتریانی که هرچه زودتر و با کیفیت بالا سفارش محصول می‌دهند. حتی مشتری دائمی اگر ببیند خدماتی که شما عرضه می‌کنید. دیگری با سرعت بیشتری عرضه می‌کند شما را رها کرده و از او خریداری می‌کنند.

شما باید کاری کنید که به سرعت عمل داشتن معروف باشید

وقتی رئیس یا یک مشتری از شما چیزی می‌خواهد. هرکار دیگری دارید را باید کنار بگذارید و آن کار را چنان سریع و درست انجام دهید که همه را متعجب کنید.

کسانیکه به سریع بودن معروف هستند. فرصت‌ها و امکانات بیشتری را بسوی خود جلب می‌کنند و فرصت‌های بیشتری بدست می‌آورند

زمانیکه توانایی هایتان را برای انتخاب اولویت با تعهدتان نسبت به انجام سریع و درست کارها بیاموزید. فرصت‌های زیادی برای شما پیش می‌آید و در صف اول حرفه‌تان هستید.

بخش دوم:

۱. تجربیات خود را در ذهن مرور کنید و از کار کردن لذت ببرید. بخشی از لذت بردن از شغل مربوط به تجربیات است.

باید هرچه زودتر مسیری رو انتخاب کنید و برای موفقیت خود تلاش کنید.

۲. سوال کردن در محیط کار بسیار مهم است. وقتی با بهترین‌های صنعت نگاهی بی‌اندازید سوالاتی که به شما کمک می‌کنند تا پایه و دانش خود را گسترش دهید. دریچه‌ای از فرصت‌ها و انگیزه‌ها برای شما باز می‌شود.

۳. مدیران موفق حتماً وقتی را برای سمینارها و کلاسهای آموزشی اختصاص می‌دهند.

بسیاری از متخصصان موفق کسب و کار عضو چندین کالج هستند

که مستقیماً در کار خود مشاوره می‌گیرند. شما هم باید حداقل فرصت‌های آموزشی را کشف کنید.

اگر شما یک متخصص فروش هستید که با تمام افرادی که در مراکز مختلف مشغول کار هستند ارتباط دارید. پس در بعضی دوره‌های روانشناسی ثبت نام کنید تا در مورد روان انسان اطلاعات کسب کنید و تکنیک‌های فروش خود را بیشتر بدانید.

۴. بخشی از یک احساس خوب در حرفه شما. می‌تواند این باشد که قادر به اشتراک گذاشتن آن با دیگران باشید. هر گاه موقعیتی با افرادی که با آن ارتباط نزدیک و همکاری دارید و به نظر می‌رسد به چالش برخوردند آنها را کنار بکشید و با آنها دست دهید و به آنها کمک کنید تا به موفقیت دست یابند.

موفقیت شغلی شما زمانی کامل خواهد شد که بتوانید آنها را با دیگران به اشتراک بگذارید و به شکل تاثیرگذاری بر نسل جدید افراد در حوضه‌ی کاری خود کمک کنید.

۵. همیشه ارتقاع شغلی و اهداف جدید و فرصت‌های جدید وجود خواهد داشت. نکته این است که آنرا شناسایی کنید و سپس برنامه‌ای برای دستیابی به آنها تهیه کنید.

همیشه باید اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را برای پیشبرد شغل خود بصورت همزمان و ادغام در نظر داشته باشید.

۶. داشتن دوستی در محل کار یک امتیاز مثبت و موجب رضایت شغلی است. برای داشتن انگیزه بیشتر بسیار موثر است

داوطلب شدن و مسئولیت‌های بیشتر برای کار. منجر به عملکرد بهتر شغل و حرفه و شاید جهت دهی جدید و ایده‌های جدید برای حرفه شما باشد.

برای اکثر ما مهم است برای کسب موفقیت در کارمان و داشتن یک حس بهتر و موفقیت برای به خوبی انجام دادن آن اقدام کنیم. . . زمانیکه فردی هستی که در کار تازه وارد است یا یادگیری یک وظیفه جدید برعهده دارید. همیشه بهتر است سوال کنید. زیرا بهتر از انجام دادن کورکورانه است که ممکن است به نتیجه خجالت آور برسید یا فرصتی برای جبران نباشد.

بخش سوم:

یکی از نکات موفقیت در مربی تیم بسکتبال پت ریلی بود که اعتقاد به پیشرفت مداوم و تدریجی داشت.

وی در سال ۱۹۸۶ با مشکل بزرگی روبرو شد: تیم او معتقد بود تمام تلاش خود را به عمل آورده است. اما با این وجود در سال پیش موفقیتی کسب نکرده بودند.

وی بازیکنان را مجاب کرد اگر هر فرد فقط یک درصد در پنج مهارت اصلی پیشرفت کند برای تیم ۱۲ نفره بستکبال ۶۰ درصد مجموعاً پیشرفت در پی خواهد داشت.

رمز موفقیت این طرح در سادگی آن بود. هرکسی یقین داشت که می‌تواند حداقل یک درصد. مهارت خود را در هر زمینه افزایش دهد.

تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید و مشخص کنید که چه عاملی مانع رسیدن به آن خواسته است.

بخاطر داشته باشید که حواس خود را جمع کنید که همان را بدست می‌آوریم. پس به چیزهایی که نمی‌خواهید فکر نکنید.

بلکه افکار خود را به چیزهایی که واقعا می‌خواهید جلب کنید.

هرچه در این زمینه دقیق‌تر باشید نیروی بیشتری برای ایجاد تغییرات پیدا می‌کنید.

آیا تا کنون پرنده‌ای را که در اتاق به دام افتاده باشد. دیده اید؟ پرنده با تلاشی بی‌نتیجه خود را بارها به پنجره میکوبد.

آیا تاکنون کسی را دیده‌اید که شبیه آن پرنده باشد؟

این افراد ممکن است خیلی دلشان بخواهد که به نتیجه برسند. اما با تکرار حرکت اشتباه هیچ‌گاه به هدف نمی‌رسند.

با انجام کارهای غیر منتظره. الگوهای محدود کننده و بی‌نتیجه رو در هم شکنید و متفاوت رفتار کنید.

۴. برای اینکه زندگی پرمایه‌تری داشته باشیم. این است که دامنه احساسات خود را گسترش دهیم.

در هفته گذشته چند احساس مختلف داشتید؟ آنها را یادداشت کنید. توجه داشته باشید فقط با تغییر مرکز توجه و یا تغییر حالت جسمانی می‌توانید قلمرو عواطف خود را گسترش دهید. یکی از عواطف مثبت و دلپذیر را بطور دلخواه انتخاب کنید و طوری بایستید. حرکت کنید. قیافه بگیرید و سخن بگویید که گویی دچار آن احساس هستید. از تغییری که بلافاصله در روحیه و احساساتتان پیدا می‌شود. لذت ببرید.

بخش چهارم:

پیشرفت شخصی افراد یکی از چیزهای شگفت انگیز و هیجان آور در مورد آنهاست. پیشرفت شخصیتی یک جور مهارت و هنر تلقی می‌شود و بسیار هیجان انگیز است.

۱. یک مربی پیدا کنید. از نزدیکترین شخصی که در کنار شماست گرفته تا شخصی دورتر. این مربی شخصی است که چیزهایی که شما نمی‌دانید. می‌داند. او دارای دانش کافی در آن زمینه بخصوص است. مشتاق است تجربیاتش را به شما انتقال دهد.

شاید از شما اجرت هم بگیرد یا به عنوان کارآموز یا همکار با او کار کنید.

۲. عاداتهای روزانه شما بیانگر نتایجی است که در آینده قرار است به دست آورید.

آینده‌ی شما را عاداتهای روزانه اکنون شما رقم می‌زند.

بنابراین بایستی به طور روزانه. هر روز پشت سرهم عاداتهایی را که فکر می‌کنید برای پیشرفت شخصی نیازمندید تکرار و تکرار کنید.

۳. با کسانی ارتباط برقرار کنید که موجب رشد شما شوند:
- رشد شخصیتی گروهی و اجتماعی است. همراه با دیگران و تعامل این هدف تحقق می‌یابد.
- زمانتان را با کسانی بگذرانید که در حال صرف زمان بر روی کارهای مشابه کار شماست.
- در نتیجه پس از مدتی درمی‌یابید که باهم رشد شخصیتی دارید.
- بسیار سریع‌تر از زمانیکه به تنهایی قصد دارید رشد کنید. اگر آنها نبودند نمی‌توانستید به این سرعتی که الان دارید به پیشرفت شخصیتی می‌رسید. دست یابید.
۴. تغییر واقعی از زمانی ایجاد می‌شود که با خودتان صداقت داشته باشید. اما داشتن این صداقت از سخت‌ترین کارهاست. نمی‌شود برای صداقت تنها حرف زد و کتاب خواند. بلکه باید در عمل انجامش دهید و تمرین کنید.
- بایستی آنقدر با خودتان صادق باشید که بتوانید قاضی خودتان باشید و به تعادل برسید.
۵. ثبات قدم داشته باشید:
- پیشرفت شخصیتی چیزی نیست که در مدت کوتاه کسب شود. بلکه باید در زمان طولانی با روند آهسته اهداف و راهبردها شکل بگیرد و ساخته شود. داشتن این روند پیشرفت شخصیتی. برای بسیاری از افراد دشوار است.

اینطور نیست که یک دفعه نتیجه بگیرید و گمان کنید مهارت کافی دارید. صبر و تحمل داشته باشید.

بخش پنجم:

۱. مهارت‌های کلیدی خود را مشخص کنید:

برای تعیین موقعیت عالی، باید لیستی از مهارت‌های کلیدی که برای کسب موفقیت در یک زمینه معین ضروری اند تهیه کنید. معمولاً در هر حوزه‌ای، پنج تا هفت مهارت کلیدی وجود دارد.

وظیفه شما این است که ابتدا آنها را شناسایی کنید و سپس بنویسید.

موفقیتی که در رشته خود کسب کرده‌اید به دلیل استعداد و توانایی شما در مهارت‌های کلیدی آن رشته بوده است. ضعیف‌ترین مهارت کلیدی شما، تعیین‌کننده‌ی نتیجه کار و درآمدها است.

۲. به آموخته‌های خود طی زندگی متعهد باشید:

یک عادت مهم دیگر افراد موفق، رشد و نمو موقعیت هاست. این عادت جاده‌ای به سوی خوش بینی و بهترین فرد بودن است. و به شما کمک می‌کند تا جزو ده درصد افراد برتر شغل خود باشید.

باید دائماً آموختن را در خود بوجود آورید. باید روزانه یکسری تمرینات روزانه ذهنی را انجام دهید تا روز به روز در حرفه خود بهتر و بهتر شوید.

۳. خودتان سرنوشت‌تان را رقم بزنید:

شخصیت فعلی شما شاید با تجارب کودکی‌تان بوجود آمده باشد. اما شخصیتی که می‌خواهید داشته باشید، کاملاً تحت کنترل خودتان است. یک اصل مهم

این است که: شما تبدیل به چیزی خواهید شد که اکثر مواقع به آن فکر می کنید.

این فکر مربوط به زمان حال است و نه گذشته و آینده. فکر کنونی شماست که سرنوشتان را رقم خواهد زد. هر آنچه هستید یا می خواهید باشید. نتیجه تفکرات شما در همان زمان است

و شما هر زمانی بخواهید می توانید بر افکار خود احاطه داشته باشید.

۴. هر روز اهدافتان را تنظیم کنید:

تنظیم روزانه اهداف. عادت است که باید در خود ایجاد کنید. اهدافی را که در نظر دارید. در یک برگه یادداشت کنید. هر روز صبح بارها آنها را مرور کنید و سپس ۱۰ هدف را در زمان حال بنویسید و شروع کنید به اقدام عملی به ترتیب اولویت و انجام دهید.

هرچه در مورد موضوعات و اهدافی که می خواهید به دست آورید دقیق تر باشید و آنها را در زمان حال بنویسید و به شکل مثبت بیان کنید. تاثیر فوق العاده ای بر ضمیر ناخودآگاهتان خواهد داشت.

۵. دیگران را ببخشید:

معجزه‌ی شگفت انگیز عادت بخشش این است که شما را آزاد می کند. همچنین این عادت سایر افرادی را که بخشیده‌ید هم آزاد می کند. بخشش. تاثیر عمیقی در روابط انسانی می گذارد.

هدف این است که به نقطه‌ای در زندگی برسید که دیگر از دست هیچ کس و هیچ چیز عصبانی و ناراحت نباشید.

هرگاه به فردی که به شما آسیب زده. فکر کنید. سریع بگویید: او را بخشیده‌ام و به این صورت فکر منفی را از خود دور کنید.

آنقدر خود را با کارهای روزمره خوب و مثبت مشغول کنید تا وقت فکر کردن و انجام دادن کار بد و فکر منفی نداشته باشید

بخشنده باشید و مهربان باشید. درهای قلمرو معنویت را باز کنید و باعث می‌شود که شما با انسانی که قبلاً بودید تفاوت داشته باشید. در حقیقت همه احساسات منفی در ناتوانی در بخشیدن دیگران است. احساساتی چون حسادت و دشمنی و ناامیدی.

۶. تنها یک کار:

اگر در طی روز تنها یک کار که بیشترین تاثیر در مشارکت را داشته باشد انجام می‌دادم. آن کار چه بود؟ در چه کاری می‌توانید از همه‌ی توانایی‌ها و استعدادهای خود در موثر بودن برای سازمانتان استفاده کنید؟ چطور می‌توانید وقت خود را سازماندهی کنید که بیشتر به مهمترین کار خود که یک کار است بپردازید؟

مهم‌ترین نکته این است که زمان صرف کرده و در اجرای آن دسته از وظایف حیاتی. ماهر شوید.

۷. طراحی برنامه‌ریزی شخصی:

برنامه‌ریزی به معنای تلاش برای کسب نتایج بهتر است. از این استراژی برای افزایش انرژی استفاده کنید.

باید طوری خود را برنامه‌ریزی کنید که. در کنار درآمد بالا. از سلامت جسمانی. روانی و عاطفی نیز برخوردار باشید.

باید خود را سازماندهی کنید و هر لحظه و هر روز برای بدست آوردن رضایت و آرامش خاطر تلاش کنید.

با صرف زمان و تلاش زیاد می‌توانید به راه‌ها و روشهایی رسید که شما را یاری کند به بالاترین سطح خود برسید.

فصل سوم:

اعتماد به نفس

خودباوری یا اعتماد به نفس. یکی از شرایط روانی است که شخص در آن بخاطر تجربه‌های قبلی. به توانایی‌ها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها بطور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد.

خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن. نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت‌های یک فرد ایفا می‌کند. پژوهشگران دریافتند که بر خلاف آنچه تصور می‌شود. اعتماد به نفس کودکان تا سن ۵ سالگی بطور کامل شکل می‌گیرد.

سه تعریف دیگر از اعتماد به نفس هست

۱. اطمینان داشتن به خود: این تعریف به اطمینان شما به خودتان و توانایی اجرای معیارهای مشخص مربوط است

۲. اعتقاد به توانایی اشخاص دیگر: این تعریف روی انتظار شما از دیگران در داشتن رفتاری شایسته و صحیح تاکید دارد

۳. محرمانه نگه داشتن اطلاعاتی خاص یا بازگویی آنها به افرادی محدود: این تعریف مربوط به مفهوم حفظ اعتماد به نفس است

اعتماد به نفس عبارت است از داشتن توان انجام یک اقدام مناسب و موثر در هر وضعیت. بدون در نظر گرفتن اینکه آن اقدام تا چه حد می‌تواند برای شما یا دیگران چالش انگیز به نظر برسد.

اعتماد به نفس در عمل: مثلا در انجام تمرینات ورزشی یا سخنرانی در محل کار ابتدا میلی به انجام آن ندارید اما بعد با ادامه دادن به آن فعالیت حس می‌کنید همه چیز روبراه است.

این تغییر احساس در چگونگی تجربه‌ی یک وضعیت. معنایی از اعتماد به نفس در عمل را در نظرتان روشن می‌کند.

اگر هنگام انجام فعالیتی احساس راحتی دارید و آرامش دارید. اعتماد به نفس این احساس را به شما می‌دهد که همه چیز درست خواهد شد. و معنای آن این نیست که هرگز نخواهید ترسید اما می‌توانید بر ترس خود غلبه کنید و آنرا کنار بگذارید.

چند راه شناسایی اعتماد به نفس در خودتان:

۱. احساس ثبات و تعادل می‌کنید
 ۲. به راحتی نفس می‌کشید
 ۳. با احساس اراده به سمت اهدافتان حرکت می‌کنید
 ۴. می‌دانید می‌توانید از پس رویدادها و اتفاقات زندگی برآیید هرچند اگر نتوانید زندگی‌تان را کنترل کنید
 ۵. می‌توانید به خودتان بخندید
 ۶. باور دارید که در نهایت همه چیز خوب می‌شود.
- مقدار اعتماد به نفس هر چقدر هم باشد ماهیتی وابسته به تفکر فرد دارد فقط خود شما می‌توانید با اطمینان بگویید که در درون خود چه احساسی دارید
- سطح اعتماد به نفس با توجه به زمان و مکان متفاوت است. اگر به ده سال قبل برگردید و همان کسی بشوید که ده سال قبل بودید. احتمالاً متوجه می‌شوید اعتماد به نفس‌تان بیشتر شده است.

می تواند اعتماد به نفس با توجه به تجربه‌ها و رویدادها و اتفاقات روزمره یا در هفته که پشت سر می‌گذارید در نوسان باشد. مثلا زمانی که خساراتی به شما وارد شده اعتماد به نفس تان را از دست داده باشید.

شاخص‌های اعتماد به نفس:

هنگامی که اعتماد به نفس دارید این شاخص یا ویژگیها در شما هست
هدف و ارزش / انگیزه / ثبات عاطفی / طرز فکری مثبت / خودآگاهی / انعطاف
پذیری در رفتار / اشتیاق برای پیشرفت / سلامتی و انرژی / آمادگی برای
ریسک کردن / داشتن هدف

مارک تواین در جایی گفته آنچه که ما برای رسیدن به اهداف و آرزوهایمان تعیین می‌کنیم. گوهری درونی داریم و آنچه نداریم خرد و بصیرت لازم برای استفاده از دارایی‌هایمان است.

هرکس علایق و مهارتهای گوناگونی دارد. بنابراین قدم نخست این است که برای تقویت اعتماد به نفس مشخص کنید واقعا در چه چیزی مهارت دارید و همان را مبنا قرار دهید. آن وقت است که ویژگیهای شخصی خود را بشناسید و بتوانید استعدادهای خود را شکوفا کنید.

از دوستان و همکاران و اقوام خود پرسید که شما را به خاطر چه گرایش‌ها و علایق اجتماعی تان می‌شناسند:

۱. من در زمینه‌هایی خوب هستم؟
۲. چه وقت دیده‌اید که من کاری را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهم؟
۳. چه کارهایی را باید بیشتر انجام دهم؟ و چه کارهایی را کمتر؟

۴. درباره چه چیزی می‌توانید روی من حساب کنید؟
۵. فکر می‌کند در چه زمینه‌هایی می‌توانم بیشتر پیشرفت کنم؟
- بعد از جمع آوری بازخوردها، به دنبال روندها و زمینه‌های مشترک بگردید. وبه راه‌های فکر کنید که می‌تواند در پیشبرد هدف‌ها و برنامه‌های پیشرفتتان موثر باشند.

نکات مهم در مورد اعتماد به نفس:

۱. با اعتماد رفتار کنید. سرتان را بالا نگه دارید. قوز نکید و صاف بشینید. کمی شانه هایتان را عقب ببرید تا کمرتان صاف باشد و مستقیم به مخاطبتان نگاه کنید.
۲. لباس مناسب بپوشید: زمانیکه ظاهر مناسبی دارید احساس بهتری نیز خواهید داشت.
۳. اگر لباس و وسایلی انتخاب کنید که مناسب شما باشند، مطابق با شغل و سبک زندگی‌تان باشند و باعث شوند احساس خوبی داشته باشد. ناخودآگاه اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد.
۳. با قاطعیت صحبت کنید: سخنرانان بزرگ با اطمینان و قاطعیت و با لحنی ثابت و ریتمیک حرف می‌زنند.
۴. مثبت اندیش باشید: انرژی مثبت منجر به شکل‌گیری نتایج مثبت می‌شود. پس ذهن‌تان را مثبت کنید و با خود بگویید من می‌توانم و همه چیز درست می‌شود و به توانستن تمرکز کنید.

۵. فعالیت کنید: بی‌حرکی و انجام ندادن هیچ کاری. ترس و شک را افزایش می‌دهد و در مقابل فعالیت اعتماد و شجاعت را بیش‌تر می‌کند. در حقیقت اعتماد به نفس تقابلی از چهار پدیده است:

۱. باور ۲. رفتار ۳. احساس ۴. عشق

اگرچه نقطه شروع اعتماد به نفس باورهای مثبت است. اما هر یک از این سه مورد برهم اثر می‌گذارند. در واقع هر باور و طرز تفکر مثبت. رفتار مثبتی به دنبال خواهد داشت و بروز این رفتار. احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد می‌کند.

این احساس مثبت آن باور اولیه را تقویت می‌کند و باورهای استوار. رفتارهای استوارتر و گسترده‌تری به دنبال دارند که موجب بوجود آمدن احساس خوب و دلپذیر می‌شوند.

تجسم زندگی مورد علاقه تان

تقریباً تمام اعتماد به نفس به درک فرد از آن مربوط می‌شود. افراد معدودی در همه زمینه‌های زندگی کاملاً اعتماد به نفس دارند.

جای ساکتی برای خود انتخاب کنید و چند دقیقه فکر کنید. ده دقیقه

۱. کجایید و چه کسی با شماست؟

۲. چه کار می‌کنید؟

۳. چه مهارت‌ها و استعدادهایی دارید؟

۴. چه فکر و احساسی دارید؟

۵. اگر می‌دانستید که شکست نمی‌خورید. چه کار می‌کردید؟

تصویر ذهنی‌تان رو طوری تنظیم کنید که مناسب خودتان باشد. این تصویر را حفظ کنید و طوری بخاطر بسپارید که هر وقت خواستید بتوانید آنرا به یاد آورید.

افراد موفق دائم از تمام استعدادها و هوش خود استفاده می‌کنند.

شما استعدادهای بالقوه بسیار زیادی دارید. هرچه بیشتر خودتان را با آنچه برای شما اهمیت دارد مرتبط کنید. به همان اندازه نیز اعتماد به نفس بدست می‌آورید.

چند نکته برای فائق آمدن بر فراز و فرودهای زندگی به هنگام تغییر و تحول:

۱. نگذارید روزهای سخت شما را از پا درآورند: ثابت قدم بمانید و خط مشی خود را تعیین کنید.

۲. بدترین وضعیت را در نظر بگیرید: با آن شرایط مواجه شوید و بعد انتظار داشته باشید بهترین‌ها اتفاق بیفتد.

۳. برنامه‌ریزی برای یک هفته و یک ماه و چند ماه انجام دهید. به زمان کمیت بدهید. ذهن جستجوگر شما بهتر با زمان مشخص برنامه‌ریزی خواهد کرد

مربی خود بودن

هر چه قدر درک و دانش شما برای دست یابی به اهداف و آرزوهایتان بیشتر باشد به همان میزان فرصت و شرایط برایتان مهیا می‌شود

قبل از هر گونه تغییر و اصلاح در امور خیلی دقیق نگاه کنید تا متوجه مسائل پیش رو بشوید و بعد آنرا همان طور که هست بیان کنید.

دیدن و گفتن هرچیز به همان صورتی که هست. مهارت سودمندی است که با کمی تمرین بدست می‌آید

مربیان مایلند هرچیزی را به همان صورتی که هست بیان کنند. نه بیشتر و نه کمتر

یکی از موثرترین راه‌های بهبود عملکرد خود در هر کاری بالا بردن سطح خودتان است.

یعنی توقع خود را از خودتان و استانداردهای شخصی‌تان بیشتر کنید.

برای اینکه قهرمان زندگی خودتان باشید:

۱. تصمیم بگیرید برای رسیدن به آنچه در زندگی می‌خواهید. تغییراتی در

شخصیتتان ایجاد کنید و سپس دست به اقدام عملی بزنید

۲. هدف خود یا آنچه واقعا می‌خواهید مشخص کنید.

۳. برای کارهایتان برنامه‌ریزی کنید و خود را متعهد کنید که به آنها عمل

کنید.

۴. علاوه بر کامل کردن. ایجاد کنید و خلاقیت داشته باشید: به زندگی به

عنوان یک مسابقه و به افراد به چشم رقیب نگاه کنید. بسیار سخت

تلاش کنید و به دیگران هم کمک کنید.

۵. به ندای مریی درون خود گوش فرا دهید و گاهی از بیرون به خودتان

نگاه کنید.

وقتی انگیزه‌های شما با چالش روبرو می‌شوند. چه اقدامی باید بکنید؟ از شما

دعوت می‌شود با هدف‌ها و آنچه مطلوبتان است و در شما حرکت و درک

بهتری نسبت به ارزش هایتان ایجاد می‌کند. رابطه برقرار کنید. ضمن یادگرفتن چگونگی مدارا کردن با نوسان روحیات خود در فراز و نشیب‌های زندگی به عمق مسائل عاطفی خود پی می‌برید. واقعا چیزهای بیشتری را درباره اموری که برای بدست آوردن شان اشتیاق دارید کشف کنید و رویاهایتان را بشناسید.

کشف انگیزه‌های خود

انگیزه شخصی شما همان نیرویی است که اول صبح شما را از رختخواب بیرون می‌کشد و برای کار روزانه به شما انرژی می‌دهد. این انگیزه همان چیزی است که شما را وادار می‌کند در مواجهه با مشکلات، رو به جلو گام بردارید و موفق شوید.

شما مجبور به پذیرش ضعف و بی‌انگیزگی که در اعتماد به نفس وجود نداشته باشد نیستید. بلکه در صورت برخورد هوشمندانه با موانع موجود در استفاده از منابع طبیعی انرژی خود، می‌توانید انرژی از دست رفته را جبران کنید. با تقلای کمتر دستاوردهای بیشتری داشته باشید و در زندگی احساس راحتی و در خود احساس رضایت و در دنیا احساس اطمینان و قدرت بیشتری بکنید.

رشد و تعالی از راه سلسله مراتب نیازهای مزلو

۱. خودشکوفایی ۲. احترام ۳. عشق و تعلق ۴. امنیت ۵. نیازهای

جسمانی و فیزیولوژیکی

انسانها نیازهای خود را از پایین به بالا یعنی از نیازهای جسمانی و فیزیولوژیکی آغاز و تا خود شکوفایی می‌رسند.

مازلو معتقد بود باید پیش از بروز هر نیاز دیگری نیازهای جسمانی خود به هوا و آب، خواب و...

این نیازهای اساسی تا حدود زیادی به عنوان عضوی از جامعه مدرن تامین شده است.

مرحله بعدی طبقه بندی مزو امنیت است حالا این نیاز تبدیل به انگیزه شما می شود و بازهم می بینیم که جامعه مدرن تمایل به فراهم کردن محیط های امن دارد. باین حال به تهدیدی خود به خود پاسخ می دهید و تا زمانی که وضعیت عوض نشده و دوباره احساس امنیت نکید. نمی توانید به چیزهای زیاد دیگری بیندیشید.

مرحله بعد نیاز به عشق و تعلق است و برقراری روابط سالم دست یافتن است. سطح بعدی جایی است که نیاز شما به عزت نفس نمود پیدا می کند. شاید این نیازها به گروهی که خود را متعلق به آن می دانید هرگز مشکل ساز نبوده اند. اما حالا می توانند بر شما مسلط شوند.

دیگر صرف تعلق کافی نیست بلکه باید در گروه موقعیت هم داشته باشید. که سطح احترام نامیده می شود.

وقتی تمام نیازهای شما تامین می شود سرانجام به عنوان انسان کاملا پیشرفته وارد بالاترین مرحله می شوید که مرحله خودشکوفایی نام دارد.

سلسله مراتب نیازهای مراتب نیازهای مازلو به شرح گوناگونی در رفتارهای انسان کمک می کند. انسانهای مختلف با انگیزه های متفاوت ممکن است در هر سطح و هر زمان به شکل های مختلف عمل کنند.

هرچه از انگیزه های خود بیشتر بدانید بهتر می توانید از آن ها برای دست یافتن به اعتماد به نفس برای رسیدن به خواسته هایتان در زندگی استفاده کنید.

زندگی‌نامه روانشناس بزرگ بی. اف. اسکینر

اسکینر در ۲۰ مارس ۱۹۰۴ در پنسیلوانیا به دنیا آمد و در ۱۸ آگوست ۱۹۹۰ درگذشت.

او دوران کودکی‌اش را گرم و پایدار توصیف کرده است.

او هنگامی که نوجوان بود عاشق ساختن و نوآوری چیزهای مختلف بود. او این مهارت را بعداً در تجربیات روانشناسی خود نیز به کار برد.

اسکینر در سال ۱۹۲۶ از کالج همیلتون لیسانس زبان و ادبیات انگلیسی گرفت و مدت زمانی را به کار نویسندگی پرداخت تا آنکه با نوشته‌های واتسون و پاولوف آشنا شد. او با الهام از این نوشته‌ها تصمیم گرفت به نویسندگی‌اش خاتمه دهد و وارد دانشکده روانشناسی دانشگاه هاروارد شد.

اسکینر در سال ۱۹۴۵ به شهر بلومینگتون در ایالت ایندیانا رفت.

او در سال ۱۹۴۸ به عنوان استاد روانشناسی به دانشگاه هاروارد بازگشت و تا پایان عمرش در همان جا باقی ماند.

او یکی از پیشتازان رفتارگرایی بود و کارهایش تأثیرات ماندگار و گسترده‌ای در روانشناسی تجربی بجا گذاشته است.

او همچنین مخترع **جعبه اسکینر** است که در آن یک موش یاد می‌گیرد از طریق فشار دادن یک اهرم غذا بدست آورد.

شهرت اسکینر بیشتر به خاطر پژوهش‌هایش در زمینه شرطی شدن عامل و تقویت منفی است. او دستگاهی ابداع کرد

به نام **تراکم نگار** که سرعت و میزان پاسخ‌دهی را بصورت یک خط شیب دار نشان می‌داد.

او با استفاده از این دستگاه کشف کرد که رفتار. آنگونه که واتسون و پائلوف ادعا می کردند به محرک قبلی بستگی ندارد.

اسکینر در عوض کشف کرد که رفتارها به آنچه پس از واکنش اتفاق می افتد وابستگی دارند

او این پدیده را رفتار عامل نامید.

اسکینر در پژوهش های خود در زمینه شرطی شدن عامل. برنامه های تقویت را کشف کرد و به تشریح آن ها پرداخت: برنامه های نسبتی ثابت. برنامه های نسبتی متغیر. برنامه های فاصله ای ثابت و برنامه های فاصله ای متغیر می باشد.

اسکینر در طول حیات پربارش به جوایز ارزنده ای دست یافت که از جمله آن تقدیر بخاطر یک عمر مشارکت برجسته در پیشبرد روانشناسی در سال ۱۹۹۰ می توان اشاره کرد.

نکات اجرایی اعتماد به نفس:

۱. حس خوب به خودتان داشته باشید و با اعتماد به نفس بیشتر. باور داشتن بی چون و چرای خود. چیزی برای شما غیر ممکن نیست. بیش از هر چیز نسبت به خود احساس خوبی پیدا کنید. از زندگی خود شادمان می شوید. در اعماق وجودتان می دانید برای رسیدن به اهداف و آرزوها هر کاری از دستتان برمی آید انجام می دهید.

با اعتماد به نفس بالا و انگیزه تا اینکه کنترل کاملی بر زندگی خود داشته باشید و احساس قدرت کنید و احساس کنید هدفمند هستید و نسبت به خودتان و هر کسی که در زندگی شماست. بنابراین هر کاری که می کنید

نگرش ذهنی مثبتی پیدا می‌کنید. با اعتماد به نفس بالا تبدیل به یک انسان خاص می‌شوید.

۲. قدرت تلقین شاید عامل بسیار قدرتمندی برای حالات فکری و نوسانات روحی شما باشد.

قدرت تلقین در تمام مدت کودکی نیز بر شما اثر گذاشته و نیز ادامه دارد. متخصصان می‌گویند ۹۵ درصد کاری که می‌کنید. حرفی که می‌زنید و نیز ۹۵ درصد فکر و احساساتتان تحت تاثیر محیط. تعامل با دیگران و تلقین‌هایی است که به شما می‌شود.

اشخاص به قدری تحت تاثیر حرف‌های دیگران قرار می‌گیرند که ممکن است با شنیدن یک حرف نابجا تا ساعت‌ها ناراحت شوند.

از طرفی یک حرف و جمله دلپذیر می‌تواند به شما روحیه مثبتی بدهد تا تمام روز سرحال باشید.

همه ما تحت تاثیر تلقین قرار داریم و برما تاثیر می‌گذارد.

۳. توجه کردن به یک هدف کار دشواری است اما بسیار اهمیت دارد. سوئت ماردن می‌نویسد "غول‌های نژاد انسانی کسانی بودن که تمرکز داشتند. آنقدر بر یک نقطه چکش کوبیده اند تا به هدفشان رسیده اند. زنان و مردان موفق کسانی هستند که یک ایده‌ی اصلی دارند و هدف مشخصی را دنبال می‌کنند"

ماردن در ضمن می‌گوید "کسی به موفقیت‌های بزرگ می‌رسد که تمام انرژی خود را متوجه یک کار خاص می‌کند"

تمرکز با تمام وجود در جهت رسیدن به رویاهایتان بر انگیزه درونی شما می‌افزاید و احساس شما را شدت می‌دهد و فرصتهایی را به زندگی شما جذب می‌کند.

هرچه بیشتر به اهدافتان فکر کنید. بیشتر زندگیتان را هدایت می‌کند. بر روی مشکلات و مسائل باید بصورت درست تمرکز کرد و وقت گذاشت و بصورت مناسب آنها را حل و فصل کرد.

۴. قانون رشد و بهبود فزاینده کلید رسیدن به موفقیت‌های شخصی و اعتماد به نفس است.

مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید. مهم این است که به کجا می‌روید. با استفاده از قانون بهبود فزاینده در زندگی شخصی و کاری به سمت جلو گام بردارید. اگر کاری را علاقه دارید انجام دهید و برایش اقدام عملی انجام دهید. و اگر این کار را با تمام وجود انجام دهید با سرعت بسیار زیادی پیشرفت می‌کنید و حیرت زده خواهید شد.

۵. یکی از نقاشان به نام پال پاگین بود. او در پاریس زندگی می‌کرد. زن و فرزند داشت و سالهای زیادی در اداره پست کار کرده بود. و عصرها وقت خود را دوستان نقاش دیگرش در کافه‌ها می‌گذراند. همیشه سعی کرد با آنها بیشتر آشنا شود و سوال می‌پرسید بیشتر یاد بگیرد.

او شیفته نقاشی بود. نقاشی فکر او رو خیلی معطوف کرده بود. ولی وقت زیادی با توجه به گرفتاریهای زندگی نداشت.

تا اینکه یک روز دست به کاری زد که همه حیرت کردند. وی کار پست را رها کرد و خانواده اش رو ترک کرد و به جزیره تاهیتی رفت تا آنجا نقاشی کند.

او در آغاز زیاد توانمند نبود ولی به تدریج به مهارت خود افزود. تابلوهای نقاشی او حالا صدها دلار و حتی میلیون‌ها دلار به فروش می‌روند.

نقاشی‌های او را در بهترین موزه‌های دنیا به نمایش گذاشته‌اند.

او یکی از مطرح‌ترین نقاشان در ۳۰۰ سال گذشته است.

۶. نقاط ضعف خود را بپذیرید و سعی کنید زمینه‌ها نقاط ضعف خود را بشناسید.

تقریباً هر نقطه ضعفی را می‌توان نقطه قوتی در نظر گرفت که به اشتباه به خدمت گرفته شده است.

اگر از نقاط قوت و ضعف خود در جایی مناسب و در موقعیت مناسب استفاده کنید و به نتایج قابل توجهی دست می‌یابید.

۷. وقتی همه چیز طبیعی باشد و احساس خوب را درک کنید. سعی کنید این احساس را حفظ کنید و نگذارید رویدادها و اتفاقات احساس خوش و حس خوب شما را خدشه دار کند.

اما نشانه افراد راستین این است که با وجود مشکلات، بتوانند خوب ظاهر شوند و خود را متعادل سازند.

۸. مداومت یعنی نظم و انضباط در عمل. هر گاه در برخورد با ناامیدی‌ها، موانع و مشکلات نظم و انضباط نشان دهید عزت نفستان تقویت می‌شود. با این کار انگیزش ایجاد می‌کنید و شما را به درجات متعالی می‌رساند. و بدین ترتیب اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهید و احساس احترام و افتخار در خود احساس می‌کنید.

۹. شاید معادل دیگری برای عقل سلیم. درایت باشد. ارسطو می گوید درایت ترکیبی از تجربه همراه با تعمق است. او می گوید باید ابتدا تجربه داشت و بعد به اندازه کافی فکر کنید. برای شما چه اتفاقی افتاد و شما چه اقدامی می توانید برای آن انجام دهید و از آن تجربه بیاموزید.
۱۰. تحمل سختی با رشد شخصی همراه است. اگر مشکلی نباشد و نتوانید منش قدرتمندی ایجاد کنید. نمی توانید انسان بهتری باشید. نمی توانید مقاومت بیشتری ایجاد کنید و عزمتان راسخ تر شود.
- مشکلات را به عنوان بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی قبول کنید.
- وقتی مشکل از راه می رسد سرتان را بلند نگه دارید و با تمام وجود بگویند من از تو بزرگتر هستم و نمی توانی مرا شکست دهید.

فصل چهارم:

آشنایی با NLP

(برنامه ریزی عصبی - کلامی)

مقدمه و تاریخچه:

ان. ال. پی یا برنامه‌ریزی عصبی کلامی توسط بندلر و گریندر در سال ۱۹۷۰ در کالیفرنیا ایجاد شد.

آنها مدعی بودند بین پردازش‌های زبانی و فرایندهای عصبی و الگوهای رفتاری ارتباط وجود دارد. می‌توان از طریق تجربه برنامه‌ریزی کرد و آنها را یاد گرفت.

ان. ال. پی برای اندیشیدن. سازمان دادن. و برقراری ارتباط و الگوهای رفتاری و عصبی کاربرد دارد.

ان. ال. پی در واقع پردازش زبان طبیعی است و زیر مجموعه‌ای از حوزه (IT) و هوش مصنوعی است که هدف آن درک مفهوم جملات انسانی توسط ماشین (موبایل. کامپیوتر. و سیستمهای عامل) است و امروزه بیش از ۳۰۰ تکنیک برای تغییر رفتار دارد.

برنامه‌ریزی عصبی کلامی چیست؟

NLP (Nero -Linguistic - Programming)

ان. ال. پی با ساختار فکر سر و کار دارد نه افکار خاصی که در ذهن وجود دارند.

انسانها از طریق تصاویر و فیلترهای ذهنی به تفسیر وقایع اطراف می‌پردازند و به این فیلترها در ان. ال. پی نقشه ذهنی می‌گویند.

ان. ال. پی علم رسیدن به کمال و موفقیت است و رویکردی منظم است که هدف آن افزایش اثر بخشی فردی است.

در واقع برنامه‌ریزی عصبی - کلامی با ایجاد برنامه‌ریزی مجدد ذهن از طریق مسیر عصبی جدید قصد دارد رویکرد متفاوتی را در زندگی فراهم کند.

برنامه‌ریزی عصبی - کلامی به انسان درباره کارایی مغز می‌آموزد چگونه با استفاده از الگوهای انسانهای موفق زندگی خود را بهتر کنیم.

با آموختن این علم می‌توان بیشتر در سطوح ناخودآگاه تغییراتی ایجاد کرد. ان. ال. پی یک مدل از ارتباط بین فردی است. کاربرد در زمینه‌های کسب و کار. آموزش. رشد فردی و روان درمانی دارد.

و هدف آن موثر واقع شدن و گسترش دامنه انتخاب و بهبود زندگی است.

ارتباط - کلام و معانی:

به سه بخش زیر تقسیم می‌شوند

بخش عصبی: حواس پنجگانه که دنیا را تجربه می‌کنیم.

بخش کلامی: زبانشناسی و برقراری ارتباط با دیگران است.

بخش برنامه ریزی: انتخاب روشهایی برای سازمان دادن به اعمالمان است.

نفوذ کلام در ان. ال. پی:

بهترین شیوه نفوذ کلام تقلید از آنها می‌باشد و اینکه از چه کلماتی استفاده می‌کنند و همزمان لحن صدا، تغییر چهره و حالات و حرکات چشم به شکلی که صحبت میکنیم.

افراد در ارتباطات خود به یکی از سیستمهای عصبی گرایش دارند.

افراد سمعی. افراد بصری. افراد لمسی و افراد منطقی یا حسابگر

مثلا افراد بصری باید حتما ببینند تا چیزی را باور کنند.

یادگیری:

اشتباه بیش از یادگیری آموزنده است. ما به کمک یکسری تقریبهای متوالی یاد می‌گیریم کاری را می‌توانیم انجام دهیم و از تفاوت نتیجه عمل و نتیجه مطلوب به هدف برسیم. وقتی یک عادت به پاسخ تبدیل می‌شود. یادگیری متوقف می‌شود. مانند بستن بند کفش.

یادگیری مستلزم آموختن روشهای دیگری است که بتوانیم به همان نتایج قبلی برسیم.

مثلا $4+4=8$ و همچنین $3+5=8$

ادراک و شکل‌گیری رفتار از دیدگاه ان. ال. پی:

تمام کارهایی که ما انجام می‌دهیم رفتار نامیده می‌شود. این برنامه‌ریزی گاهی کنترل شده است که خود آگاه است. مانند سفر و گاهی ناخودآگاه است مانند ترس از تاریکی. ضمیر ناخودآگاه با دریافت اطلاعات و پردازش آنها رفتاری را برای حفظ و امنیت فرد پدید می‌آورد. اغلب کارهایی که ما به بهترین نحو انجام می‌دهیم حالت ناخودآگاه دارد.

زمان عینی و زمان ذهنی:

زمان عینی: اگر حواس خود را باز و گوش به زنگ باشیم این تنظیم نسبت به دنیای بیرون را زمان عینی گویند. مانند رد شدن از خیابان

زمان ذهنی: هرچه بیشتر به درون ذهن فرو رویم از محرک‌های بیرون کمتر آگاه می‌شویم. مانند رویاپردازی و برنامه‌ریزی

واسنجی:

مهارت تشخیص پاسخهای غیز گفتاری بدن بصورت غیر ارادی. اینک اشخاص در چه زمانی در حالت متفاوت قرار دارند. مثلا اگر کسی تجربه خوشایندی رو به یاد آورد لبها پر تر. رنگ پوست شفاف تر و نفسها عمیق تر می شوند و حنجره منبسط می شود.

توصیف سه گانه:

از دیدگاه خود به دیگران و از بیرون تماشا کنید. انگار یک ناظر بی طرف هستید.

هدف از رسیدن به یک تعادل مدبرانه میان هوشیار و ناهوشیار است با چند منظر به دنیا نگاه کردن امکان انتخاب بیشتری را فراهم می کنیم.

کلام در ضمیر ناخودآگاه تاثیر مستقیم دارد. ضمیر ناخودآگاه در قسمتی از نیم کره راست مغز واقع شده است. که می تواند آنرا به عنوان قدرتمندترین نرم افزار مدیریت اطلاعات مورد بررسی قرار داد.

یک نمونه از وظایف ضمیر ناخود آگاه این است که هر لحظه بر عملکرد ۱۷ میلیارد از سلولهای بدن نظارت دارد. این اطلاعات ابتدا از طریق حواس پنجگانه و سپس به واسطه شبکه عصبی به ذهن ما راه می یابد.

محرک ابتدایی کلام است. ضمیر ناخودآگاه پیام را دریافت و ترجمه می کند و سپس در اختیار خودآگاه قرار می دهد.

سطوح مختلف آموختن و تغییر کردن:

۱. معنوی ۲. هویت ۳. باورها ۴. تواناییها ۵. رفتار ۶. محیط

باورها: اگر به خوشایند بودن کاری معتقد نباشید و ندانید انجام آن به سود شما تمام می‌شود. یادگیری متوقف می‌شود. باورها اصول راهنما و نقشه‌های ذهنی هستند که از آن‌ها برای درک معانی جهان استفاده می‌کنیم.

منبع باورها شامل: طرز تربیت. الگو قرار دادن اشخاص مهم در زندگی. حوادث گذشته و تجربه‌های تکراری می‌باشد.

ما با تعمیم دادن تجارب خود از جهان و از دیگران در خود باور ایجاد می‌کنیم. وقتی چیزی را باور داریم. طوری رفتار می‌کنیم که درست و بی‌کم و کاست است. باورها پیش طرحی برای رفتارهای بعدی ما هستند.

ایجاد رفتار جدید: اگر خواهان رفتار جدید هستید. باید صحنه اجرای بهتر را در ذهن خود تجسم کنید.

مثلا بهتر شدن در ورزش. خود را مجسم کنید که بهتر بازی می‌کنید. کارگردان صحنه نمایش باشید. اگر افراد دیگری در صحنه وجود دارند. رفتار آنها را زیر نظر بگیرید. بعد به درون صحنه بروید و خود را ببینید که به دلخواه خود ظاهر شده اید.

به احساس خود و اطرافیان خود توجه کنید. هر تجربه فرصت مناسبی برای یادگیری می‌شود و هرچه در این زمینه بیشتر تمرین کنید. بیشتر به فردی که می‌خواهید بشوید نزدیکتر می‌شوید.

کانال دریافت تدریجی اطلاعات. (VAKO (Visual-Kinesthetic-Olfactory)

یافته‌های انسان به سه گروه طبقه بندی می‌شود. ۱. بصری ۲. شنیداری ۳. لمسی

براساس صورتبندی شش گانه حرکات چشم به شرح زیر است :

۱. باز یافت تصویری ۲. تصویر سازی ۳. باز یافت شنیداری ۴. ایجاد زبانی ۵. اشارات حسی

مثلا حرکات چشم. هنگام جستجوی موضوعی در ذهن

ان. ال. پی مانند راهنمای مغز شما با زبان. مغزتان را همراهی میکند.

اول اینکه باید بدانید خواسته شما چیست؟ و روش رسیدن به آن هم می‌گویید. در این تکنیک با استفاده از حواس پنجگانه اطلاعات رو از محیط گرفته و بر اساس اطلاعات و باورهای قبلی آنرا تجزیه تحلیل کرده و سپس براساس اطلاعات جدید رفتار خواهید کرد.

کاربرد ان. ال. پی در دروغ سنجی:

مثلا از کودکی پرسیده می‌شود پدرش به او چه گفته است؟ در لحظه‌ای که کودک در حال پاسخ گویی است. باید به حرکت چشم او توجه کرد. اگر چشمانش به سمت چپ حرکت کرد به این معنا است تصویری که در حافظه اوست از واقعیت بوده است و یاد آوری می‌شود.

اگر چشمانش به سمت راست نگاه کند به این معنا است که به دنبال نشانه‌هایی برای ساختن تصویری می‌گردد و در نتیجه دروغ می‌گوید. همه اینها در صورتی است که فرد راست دستی باشد

و در چپ دست‌ها این مهم وارونه و بالعکس است.

سخنان بزرگان

۱. اگر به انجام تمام کارهایی که ظرفیت آنها را داریم بپردازیم. واقعا گیج. متحیر خواهیم شد. توماس ادیسون
 ۲. عقیده خود را در عملکردتان پیاده کنید. رالف امرسون
 ۳. بالاخره بعد از سلطه بر بادها، امواج، جزرمد و جاذبه‌های زمین. روزی می‌رسد که به منبع عشق الهی دست پیدا کنیم و بدین ترتیب برای دومین بار در تاریخ جهان بشر آتش را کشف خواهد کرد. تیل هارد دو چاردین
 ۴. تحولات عظیم فقط در افرادی روی می‌دهد که شجاعانه باور دارند که باید به چیزهای برتری در درونشان اهمیت بدهند. بروس براتون
 ۵. وقتی ذهن انسان به ایده‌ی جدیدی معطوف شود. هرگز به حالت اولیه خود بر نمی‌گردد.
- الیور وندال هلمز
۶. هیچ چیز جز احساسات نمی‌توانند تاریکی را به روشنایی و یاس و دل‌مردگی را به تحرک تبدیل کنند. کارل یونگ
 ۷. عادت بهترین خدمتکار و یا بدترین ارباب است. ناتانیل امونز
 ۸. نکته مهم این است که هرگز دست از پرسیدن برندارم. کنجکاوی همواره موجب شادی و هیجان می‌گردد. انسان هنگامی که به رازهای جاودانگی. زندگی و ساختار شگفت‌انگیز دنیا می‌اندیشد. بی‌اختیار دچار هراس و

حیرت می‌شود. کافی است که انسان بکوشد تا هر روز. اندکی از این اسرار را دریابد. هرگز کنجکاوی. این نیروی مقدس را از دست ندهید. آلبرت اندشتین

۹. این ذهن ماست که بدی را به خوبی تبدیل می‌کند و ناراحتی و خوشحالی و فقر و ثروت را بوجود می‌آورد. ادموند اسپنسر

۱۰. هر لحظه بزرگ و ماندنی در تاریخچه جهان در حقیقت نتیجه پیروزی اشتیاق هاست. رالف والدو امرسون

فصل پنجم:

هدف گذاری و تصمیم گیری

هدف گذاری:

۱. قبل از اینکه قدمی بردارید. هدف داشته باشید و برنامه ریزی کنید. می توانید اقداماتی انجام دهید که احتمال داشتن سفری موفق و مفیدی را با بهترین دستاوردها داشته باشید. اهداف تان را روشن بیان کنید. تصمیم بگیرید که در هر یک از زمینه های زندگی تان واقعا چه می خواهید. دقیق باشید نباید کمیت را با زیاد مشخص کنید بلکه باید با کمیت دقیق عددی بیان و روشن کنید که ذهن تان بتوان تجسم کند و در ضمیر ناخودآگاه شما به راحتی تثبیت بشود و بتوانید آنها را اجرایی کنید و ذهن جستجوگر شما راحت تر آنها را بپذیرد و ملموس باشد.
۲. هدف تان را بنویسید و آنها اندازه گیری کنید. هدفی را که نمی شود نوشت صرفا یک آرزو است. هدف را باید دید و هدف قرار داد و نشانه گرفت.
۳. زمان مشخص کنید. یک موعد و کاملا برای تان مشخص باشد. که چه زمانی می خواهید این هدف را بدست آورید. ضمیر ناخودآگاه موعد مقرر را می پذیرد و این مهلت قدرت های ذهنیتان را فعال می کند.
۴. همه موانع در سر راه موفقیت و هدف را باید شناسایی کنید و مشخص کنید. چه اتفاق ناخوشایندی ممکن است روی دهد؟ چه مانعی بین شما و هدف تان وجود دارد؟ چرا اکنون صاحب آن هدف نیستید؟ چه چیزی شما را از حرکت باز می دارد؟ اهداف تان را روی کاغذ بیاورید. مشکلات و سختی های گوناگون را که ممکن است تجربه کنید. در نظر بگیرید. روشن واضح تجسم کنید و درک کنید و آماده از بین بردن موانع باشید.

۵. مهارت‌های بیشتری که برای بدست آوردن هدف دارید مشخص کنید. آگاه باشید که برای رسیدن به هدفی که قبلا بدست نیاورده‌اید باید مهارت‌های جدیدی را کسب کنید و تمرین کنید. که قبلا آنها را انجام نداده‌اید.

هر آنچه شما را به موقعیت امروزتان ترغیب می‌کند. برای ترغیب فردایتان کافی نخواهد بود. هر هدف جدیدی نیازمند کسب مهارت‌های جدید است.

۶. افرادی را در نظر بگیرید که برای رسیدن به هدف‌تان به کمک و همیاری آنها نیاز دارید.

کسب اهداف بزرگ مستلزم همکاری افراد بزرگی است. هرچه بیشتر و بهتر بدانید افراد مورد نظرتان چه کسانی هستند. قدم‌هایی که برای کسب حمایت و همکاریشان بر می‌دارید مناسب‌تر خواهد بود.

۷. فهرستی تهیه کنید از اهداف و آنها را اولویت‌بندی کنید. در ابتدا لازم است چه کارهایی انجام دهید

همین اهداف اولویت بندی شده قدم به قدمی است که شما را به مقصد و هدف‌تان می‌رساند.

تصمیم گیری

هرچه تعداد تصمیمات شما بیشتر باشد. قدرت تصمیم‌گیری‌تان بیشتر می‌شود.

هرچه از عضلات تصمیم‌گیری بیشتر استفاده کنید. ورزیده‌تر می‌شوند.

همین امروز دو تصمیم بگیرید یکی ساده و کوتاه مدت که زود انجام دهید و یکی بزرگ و طولانی مدت که با تلاش بتوانی آن را بدست آورید و انجام دهید. ما همیشه تصمیم می‌گیریم و بعد کاری را انجام می‌دهیم.

موفقیت حاصل تصمیم‌گیری درست است. تصمیم‌گیری درست حاصل تجربه است و تجربه اغلب حاصل تصمیم‌گیری نادرست است. "آنتونی رابینز" هر گاه در زندگی زمین می‌خورید به یاد داشته باشید که چیزی به نام شکست وجود ندارد و تنها نتایج اعمال ماست.

موفقیت و شکست حاصل یک اتفاق واحد نیستند. شکست می‌تواند نتیجه غفلت در برقراری ارتباط یا طی کردن مسیر طولانی‌تر و یا گاهی شکست نتیجه یک رشته تصمیمات کوچک است که به یک اشتباه بزرگ تبدیل می‌شود. بنابراین باید به تصمیمات کوچک دقت و توجه کرد.

تحقیقات همواره مبین این است که افراد موفق سریع تصمیم می‌گیرند و اغلب درست تصمیم می‌گیرند

تصمیم درست و سریع گرفتن حاصل تجربه بسیار است. باید آنقدر تصمیم در لحظه سریع گرفته باشید که بتوانید تصمیم‌های بزرگ و سریع و درست بگیرید.

افراد ناموفق اغلب آهسته تصمیم می‌گیرند و مرتباً فکرشان را تغییر می‌دهند. زمانی که تصمیم درست می‌گیرید در برابر آن مقاومت کنید و تمام تلاشتان را بکنید که آنرا انجام دهید.

هم اکنون سه تصمیم بگیرید که به وسیله آنها بتوانید شغل و سلامتی و روابط خود را تغییر دهید و تمام تلاشتان را بکنید براساس این تصمیمات عمل کنید.

فصل پنجم: هدف گذاری و تصمیم گیری ■ ۶۱

بسیاری از اطلاعاتی که می‌توانند شما را برای رسیدن به اهدافتان یاری کنند هرگز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. باید به مغزتان بیاموزید که چه مطالب و اطلاعاتی برای شما ارزشمند است.

فصل ششم:

عادت ها

عادت چیزی است که مدتها تمرین شده و در نهایت جزئی از سرشت انسان می‌شود.

یکی از مهمترین دستاوردها در روانشناسی موفقیت این است که خیلی از چیزهایی که احساس کرده، انجام داده، در موردشان فکر کرده و یا موفقیت‌هایی که بدست می‌آوریم، در نتیجه عادت است.

از کودکی مجموعه‌ای از شرایط مختلف را پرورش داده‌اید تا به صورت خودکار و بدون تفکر نسبت به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان دهید. انسانهای موفق عاداتهای موفق دارند.

در حقیقت موفقیت دست یافتن به رویاها و اهداف در دوره‌های مهم زندگیست و اگر ما عادت‌های خوب در خود پرورش داده باشیم از پس چالش‌های مختلف زندگی بر خواهیم آمد.

خوشبختانه همه عادت‌ها در اثر تمرین و تکرار آموخته می‌شوند. شما می‌توانید با استفاده از قدرت اراده و نظم و انضباط شخصیت خود را درست شکل دهید. همانطور که عادت‌های خوب شما برای موفقیت ارزشمند هستند. عادت‌های بدتان نیز ارزشمند هستند. چرا که از طریق عادت بد مشکلات و کاستیهای خود را شناخته و با تمرین و تکرار عادت‌های خوب آنها را جایگزین می‌کنید.

ابتدا ما عادت‌ها را می‌سازیم و سپس عادت‌ها یمان ما را می‌سازند. جان درایون."

ایجاد عادت‌ها

۱. یکی از عادت‌های مهم که می‌توانید در خود پرورش دهید این است که بیشتر اوقات حرف‌های مثبت به خود بزنید. هرچه بیشتر خودتان

را دوست داشته باشید ترس و تردید ضعیف تر و موانع راحت تر برداشته می شوند.

یکی از عادت های بد. عادت اجبار است. این عادت در نتیجه اعتراض و انتقاد به وجود می آید.

وقتی در حال رشد هستیم. نسبت به انتقادات و احترامات اطرافیانمان بسیار حساسیم.

۲. شاید مهمترین کلمه در تجارت و موفقیت شخصی صداقت باشد. همیشه باید در مورد هدفی که در نظر دارید و برای آن تلاش می کنید صادق باشید.

عادت کنید به دقت در مورد جزئیات زندگی شغلی خود فکر کنید.

۳. عادت فکر کردن قبل از اجرای کار مهم ترین عادتی باشد که باید در خود ایجاد کنید

معمولا از همه جانب به ما فشار می آید تا تصمیم خاصی بگیریم.

سعی کنید بین تصمیمی که از روی فشار اطرافیان گرفتید و تصمیم نهایی. زمان صرف کرده و به دقت در مورد آن تصمیم فکر کنید.

تا زمانی که نیاز به تصمیم گیری نیست. از تصمیم گرفتن اجتناب کنید.

با دیگران مشورت کنید و تا حد ممکن تصمیم را به تعویق اندازید.

۴. هم درآمدها و هم زمان استراحتتان را دو برابر کنید. اگر کارهایتان را لیست کنید و فقط سه کار مهم را که ارزش بیشتری در محیط کار و مهارت شخصی شما دارد انتخاب کنید و برنامه ریزی کنید در مدت مثلا ۸ ساعت کار بیشتر وقت را صرف این سه کار کنیم. در

نتیجه هم ارزشتان در اداره یا محیط کار بیشتر می‌شود و هم وقت اضافه بدست می‌آید.

۵. طبق قانون اصل پارتو که می‌گوید ۸۰ درصد ارزش شما با ۲۰ درصد از فعالیت هایتان مشخص می‌شود. یعنی ۲۰ درصد از مشتریان شما ۸۰ درصد از محصولاتتان را خواهند خرید.

۶. روی نقاط قوتتان کار کنید و عادت کنید روی مسائلی که در آنها بهتر عمل می‌کنید بیشتر کار کنید. این موارد شامل استعداد و مهارت‌هایی می‌شود که به پیشرفت شما کمک کرده و شما را قادر می‌سازد وظایفتان را سریع‌تر و بهتر انجام دهید.

فصل هفتم:

جملات روانشناسی موفقیت

بخش اول:

۱. اگر می‌خواهید احساس خوشبختی کنید از نیروی تلقین می‌توانید به این صورت با خود تکرار کنید "من احساس خوشی به هیچ رویداد بیرونی ندارم. من احساس خوبی دارم. زیرا که زنده‌ام. وزندگی موهبتی ارزشمند است و من به لذت بردن از آن مشغولم"

معیارهای خود را براساس چیزهایی که در اختیارتان است. انتخاب کنید. یعنی وجود خودتان

و خود را متعهد کنید که هوش. انعطاف پذیری و خلاقیت داشته باشید.

و از دیدگاهی به زندگی نگاه کنید که پربارتر و ثمربخش‌تر است.

۲. همه ما با احساس کمک بدون چشم داشت نسبت به هم نوع آشنا هستیم. بار زحمتی را از دوش دوستی برداشتن. همکاری را در یک مشکل کمک رساندن. همه اینها تجاربی است که احساس شادمانی و مفید بودن را در انسان زنده می‌کند. و احساس عمیق احترامی که به افراد ایثارگر و از خود گذشته احساس می‌کنیم.

۳. همه ما در اعماق وجودمان می‌خواهیم که کارهایی که به نظرمان صحیح است انجام دهیم

و از چهارچوب وجود خود فراتر رویم و وقت و انرژی را نیز برای ارتقاء شخصیت و روحمان صرف کنیم.

هیچ چیز مانند کمک به ممنوع این نیاز فردی را برطرف نمی‌کند.

۴. یکی از تعاریف موفقیت این است طوری زندگی کنید که دائماً احساس لذت فراوان کنید و کمتر دچار رنج شوید. و توجه به شرایط زندگی تان. کاری کنید که اطرافیان تان نیز طعم خوشی و لذت را بیشتر حس کنند.

برای انجام این کار باید از رشد فکری برخوردار باشید و شوق کمک به هممنوع را در سر داشته باشید.

۵. همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار در طول زندگی به موفقیت رسیدید. قطعاً باز هم می‌توانید. باید توکل و ایمان داشته باشید تا از پس محیط و رویدادهایی که تازگی دارند برآیید. و هم‌اکنون خود را دارای عواطف مثبت و نیرو بخش احساس کنید و منتظر نمانید این احساس در آینده دور به سراغ تان بیایند.

بخش دوم:

۱. چرا برخی افراد حتی در حالیکه خسته و نگران هستند دست از تلاش برنمی‌دارند؟

این افراد آینده‌ای را در نظر دارند که حاضرند برای آن تلاش و مبارزه کنند و به دستاورد برسند.

به رویاها و خیال خود میدان دهید و تمرکز کنید. باید آرزوهای خود را بنویسید و اولویت بندی کنید و به ترتیب اقدام عملی انجام دهید.

۲. از برخی افراد موفق که سوال می‌شود چرا همیشه موفق هستید و برنده هستید. آنها علاوه بر داشتن استعدادهای خدا دادی و تلاش. داشتن حس رقابت را عنوان می‌کنند و اینکه رقابت می‌کنند که بهترین باشند.

شاید بهتر باشد دیدتان را به زندگی عوض کنید و از دریچه و نگرش تازه‌ای به زندگی نگاه کنید و یا تصمیم بگیرید بجای سرزنش کردن و ناراحت بودن اقدامی انجام دهید که وضعیت زندگی تان بهتر شود.

۳. یکی از طرز فکرهای خوب این است هر گاه آرزویی در سر داشتید سعی کنید یک اقدام عملی برای آن بردارید مثلا میشل روزی تصمیم گرفت به دیگران کمک کند و این کار را با لبخند زدن آغاز کرد.

۴. فرض کنید که به هدف خود رسیده‌اید و احساس لذت. غرور. هیجان. افتخار را در پی رسیدن به آن آرزو داشته باشید و در تصویر ذهنی خود با تمام جزئیات و وجود خود آنرا حس کنید و درک کنید و گوش کنید. آیا این شیوه به نظرتان جالب است؟

آیا اعتقاد ندارید این ابزار برای نزدیک شدن به آرزوها و ایجاد انگیزه موثرند؟

بخش سوم:

۱. تصور کنید آن چه میخواهید. هم اکنون از آن شماست. بدانید که در هنگام نیاز آنها به سوی تان می‌آیند. در مورد آنها نگران نباشید و در مورد کمبود آنها فکر نکنید. آنها را از آن خود بدانید. روبرت کالیر

۲. دنیا سرعت را دوست دارد. درنگ نکنید. دوباره فکر نکنید. مردد نباشید. هنگامی که فرصت مهیاست. وارد عمل شوید. وظیفه شما این است و این تنها کاریست که باید انجام دهید. دکتر جوویتال

۳. جهان شاهکار و وفور و فراوانی است. هنگامی که آغوش تان را بسوی این فراوانی می‌گشایید. شگفتی، شادمانی، سعادت، تمامی نعمتهای جهان از جمله سلامتی ثروت و فطرت خوب را تجربه می‌کنید. اما اگر خودتان را در افکار منفی محصور کنید، ناراحتی، درد و رنج را تجربه می‌کنید و گذراندن هر روز برایتان دردناک و دشوار است. لیزا نیکولز

۴. بی‌شک بسیاری از افراد، عشق ورزیدن نسبت به خود را بسیار سرد و بی‌رحمانه می‌دانند. همچنین می‌توان از دیدگاه دیگری به این موضوع نگاه کرد. این که بدانیم توجه به خود مقدمه توجه به خدا و سعادت است. پرنیتیس منفورد

۵. به اعتقاد من هنگامی که ندا و بینش درون، عمیق تر، واضح تر و بلندتر از نظرات بیرون شود، شاهکار زندگی خلق می‌شود و شما اختیار آن را بدست می‌گیرید. دکتر جان دمارتینی

۶. بسیاری از افراد در شرایط کنونی زندگی خود محدود هستند. شرایط کنونی شما هرگونه باشد، واقعیت لحظه اکنون است و با استفاده از قانون راز شرایط تغییر خواهد کرد. دکتر جوویتال

۷. توانایی انسان برای تغییر و تحول و خود و تعیین سرنوشتش نتیجه آگاهی از نیروی تفکر است. کریستین دلارسون

بخش چهارم:

۱. باورها:

باور یعنی اعتقاد و ایمان داشتن. ما برخی باورها را از اطرافیانمان می‌گیریم. اینکه چقدر خودمان و توانایی‌هایمان را باور داریم. عامل تعیین‌کننده‌ای برای رسیدن به موفقیت در زندگی ماست.

خیلی مهم است که باورهایمان در زندگی درست باشند.

شما آنچه را که می‌بینید باور نمی‌کنید. بلکه آن چیزی را می‌بینید که قبلاً به عنوان یک باور انتخاب کرده‌اید. شما به همان تبدیل می‌شوید که باور دارید.

افراد موفق به خودشان ایمان و باور دارند و به شکست فکر نمی‌کنند.

انسان‌های موفق کسانی نیستند که هرگز شکست نخورده‌اند. بلکه اگر انتظار نتیجه بدست آمده را ندارند از تجربه آن استفاده کنند و درس بگیرند.

۲. کنترل:

ذهنتان را برگی سفید و تمیز در نظر بگیرید و هرچه خواهید می‌توانید در طول روز بر روی آن بنویسید. انسان‌هایی که کنترل خود را در دست ندارند در واقع خود را با سخنی بیهوده و عصبانیتی بی‌جا ارزان می‌فروشند.

زمانی که زندگی‌تان تحت کنترل خودتان باشد احساس رضایت خواهید کرد و وقتی که کنترل زندگی‌تان در دست دیگران است احساس قربانی شدن خواهید کرد.

اگر کسی بخواهد کنترل ما را در دست بگیرد باید ابتدا فکر ما را کنترل کند. آن‌گاه احساسات ما نیز تحت کنترل او در می‌آید.

احساسات ما از فرمان نشات می‌گیرد.

هیچ کس نمی‌تواند کنترل فکر کسی را از او بگیرد مگر اینکه شخص چنین اجازه‌ای بدهد.

۳. تغییرات:

تربیت دوران کودکی تاثیری بسیار در پذیرش و یا مقاومت در برابر تغییر آن دارد.

در دوران کودکی به ما می‌آموزند که تغییر کردن را به راحتی نپذیریم و در برابر آن مقاومت کنیم.

اکثر انسان‌ها در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهند و این باعث رنج آنها می‌شود.

اگر تغییرات جدیدی را در زندگی خود شروع نکنید. فرصت‌های جدیدی در زندگی‌تان ایجاد نمی‌شود. و هنگام تغییر ممکن است دچار ترس شوید.

قطعا در فاصله سال‌های دبستان تا دانشگاه اعتماد به نفس شما بیشتر شده و جسارت تغییر دادن جای خود در کلاس را داده‌اید.

برای رسیدن به تغییرات دلخواه باید بر ترس خود غلبه کرد و آن را کنار گذاشت.

یکی از خصوصیات افراد موفق این است که آنها اجازه تغییراتی در خود داده‌اند که دیگران حاضر نشده‌اند.

افراد موفق عادت‌های منفی خود را به عادت‌های مثبت تغییر داده‌اند.

در گفتارگان نیز تغییرات ایجاد کنید و جرات کنید برای بهتر شدن زندگیتان هر تغییر مثبتی را که لازم است لحاظ کنید. و نیز قدرت نه گفتن را در انجام

کارهایی که مناسب نیست بدون خجالت عنوان کنید و بدانید اجتناب از انجام بعضی کارها و همچنین تغییر عادت و رفتار در بعضی کارهای دیگر می‌تواند در موقعیت‌های مختلف تاثیر بسیار مهمی در بهبود رزندی شما داشته باشد.

۴. پارکینسون:

پارکینسون را اولین بار نویسنده انگلیسی به نام نورت کوت مطرح کرد. براساس این قانون انسانها از امکانات. فرصت‌ها و منابع خود استفاده نمی‌کنند. به همین دلیل تحت فشارند. مثلا دانش آموزی که اگر ۶ ماه زمان دارد تا تاریخ امتحانات فقط روزهای نزدیک به امتحان مطالعه می‌کند.

و یا مردم درآمدها را به راحتی خرج می‌کنند و اگر چیزی باقی ماند آن را پس انداز می‌کنند

در حالیکه درست اینست اول پس انداز کنید و مابقی را هزینه کنید.

اکثر افراد وقتی درآمدها افزایش پیدا میکند به همان نسبت مخارج خود را زیاد می‌کنند و باز هم در آخر ماه با کمبود مواجه می‌شوند.

در حالیکه درست این است که مبلغ مخارج را ثابت نگه داشت و با افزایش درآمد. میزان پس انداز را بیشتر کرد.

کسانیکه گرفتار این قانون می‌شوند. کمتر به استقلال مالی می‌رسند.

۵. خوشبختی:

بسیاری از انسانها از زندگی احساس رضایت می‌کنند ولی احساس خوشبختی نمی‌کنند.

خوشبختی برخی این گونه تعریف کرده اند: دستیابی تدریجی به یک هدف

اما احساس رضایت درونی و بدون وابستگی به اشیا رمز خوشبختی است. خوشبختی یعنی زندگی کردن و زنده بودن و زندگی یعنی در هر لحظه حضور داشتن. یعنی در اکنون بودن.

سهراب سپهری می‌گوید: زندگی آبتنی کردن در حوضچه‌ی اکنون است. خوشبختی در درون ما و در هر لحظه با ماست. فقط باید آن را احساس کنیم. خوشبختی یعنی عشق ورزیدن. آنهایی که در لحظه اکنون زندگی نمی‌کنند. دچار احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی می‌شوند.

بخش پنجم:

۱. بزرگترین موفقیت‌ها. در ابتدا به صورت یک رویا و آرزو بوده‌اند. درخت بلوط در دانه‌ی بلوط نهفته است. پرنده در تخم پرنده خفته است و در متعالی‌ترین رویایی روح. یک فرشته در درون او بیدار است. رویاها دانه‌های واقعیت‌ها می‌باشند. جیزآلن
۲. تخیل واقعی. خیال پردازی به شیوه‌ای توهمی نیست. بلکه نشانه‌ای از انگیزه‌های آسمانی است. ارنست هولمز
۳. برقراری هماهنگی و توازن در زندگی با هماهنگی بین رویاها و عادت‌ها متعادل می‌شوند.

یکی از راه‌ها این است که افکار و اندیشه‌هایی که بر حسب عادت در ذهن می‌پرورانید را تشخیص. سپس بیاموزید که افکار و اندیشه‌های خود را به گونه‌ای که با رویاها و آرزوهای شما هماهنگ باشند تغییر دهید.

۴. اسکار وایلد می‌گوید: همه ما در محرومیت هستیم. اما عده‌ای از ما به ستارگان نگاه می‌کنند. :

با توجه به جمله فوق اینکه افکار و اندیشه‌های خود را به صورتی هماهنگ و همسو کنید که مطابق با همان هدفی باشد که شما احساس می‌کنید برای رسیدن به آن هدف به دنیا آمده اید.

۵. اگر دقیقاً احساس می‌کنید که برای هدف خاصی به دنیا آمده اید. پس شما باید شرایط لازم برای رسیدن به این هدف خاص را فراهم کنید.

هنگام هماهنگ کردن زندگی خود با رویاهای تان. باید زندگی خود را متحول کنید. متحول کردن زندگی یعنی از انرژی عالم معنویت کمک بگیرید. متحول کردن زندگی. در حقیقت به معنای هماهنگ کردن رویاهای شما با انرژی معنوی جهان خلقت است.

۶. ناهماهنگ بودن و تعادل نداشتن و داشتن استرس و نگرانی باعث می‌شود که شما در زمره صدها میلیون نفری باشید که برای درمان علائمی که همچون تپش قلب، سوهاضمه، ناآرامی، افسردگی، عدم تمرکز و رفتارهای وسواس گونه به پزشک و دارو نیاز دارند.

۷. کاهش استرس یعنی رسیدن به هماهنگی و آرامش. شما به همان چیزی می‌رسید که در سراسر روز به آن فکر می‌کنید. برای درک کردن اهمیت افکار خود باید با اصطلاحات ارتعاش و انرژی آشنا شوید.

۸. اگر اندیشه‌های پراسترس، آرامش و تعادل را از بیین می‌برد. به این علت است که قانون جذب چنین پیامدیی را ایجاد می‌کند. به این

نکته توجه کنید که شما به همان انسانی تبدیل خواهید شد که به آن فکر می‌کنید. حدس بزنید در زندگی شما چه روی خواهد داد؟ بله. قانون جذب همین امور را به زندگی شما جذب می‌کند.

۹. اگر اطرافیان شما از آن چه که هستید بیزار باشند. بهتر از آن است که شما را به دلیل آن چه که نیستید دوست داشته باشند. آندره ژید

۱۰. اگر شما بین آنچه که دوست دارید به آن برسید و استنباطی که دیگران از شما دارند. تعادل و همسویی ایجاد کنید. این امر باعث ایجاد آرامش و احساس خوب هماهنگی با زندگی می‌شود.

بخش ششم:

۱. ایمان بالاترین عنصر ذهن است. هنگامی که ایمان با ارتعاشات فکر آمیخته شود. ذهن ناخودآگاه مرتبا مرتعش می‌شود. به معادل روحی و روانی اش تبدیل شده و در نهایت به یک هوش و شعور بی‌نهایت می‌رسد.

۲. با قوه تخیل خلاق. ذهن و شعور محدود انسانی مستقبما با شعور بی‌نهایت ارتباط برقرار می‌کند.

از این طریق تلقین‌ها و الهامات دریافت می‌شوند. بر مبنای این نوع تصویر سازی است که ایده‌های نوع توسعه پیدا می‌کنند.

۳. از ویژگیهای مهم رهبری: ۱. تشویق یا انگیزه استوار بر مبنای خود دانش و شغل فرد. ۲. خودکنترلی ۳. یک حس هوشمندانه عدالت ۴. قطعیت تصمیم ۵. قطعیت طرح‌ها ۶. انتظار داشتن عمل بیشتر از

- پاداش ۷. یک شخصیت خوشایند. ۸. همدردی و فهمیدن. ۹. اهمیت جزئیات ۱۰. تمایل به پذیرش مسئولیت ۱۱. همکاری
۴. بسیاری معتقدند که موفقیت مادی نتیجه شکست‌های امید بخش است. اما آنهایی که تکیه کاملی بر شانس دارند تقریباً همیشه ناامیدند. زیرا عامل مهم دیگری را نادیده می‌گیرند که قبل از حصول از اطمینان موفقیت بایست حاضر باشد و آن دانشی است که شکست‌ها را مقدمه پیروزی و ترقی می‌گرداند.
۵. دانش تنها یک نیروی بالقوه است. این نیرو زمانی یک قدرت محسوب می‌شود که به صورت یک طرح مشخص. برای عملی سازماندهی و برای یک پایان مشخص مدیریت شود.
۶. اگر شما قوه تخیل باشید. این بخش می‌تواند یک ایده عالی در جهت خدمت به عنوان نقطه شروعی برای پیشرفت زیاد باشد. به‌خاطر داشته باشید که ایده اصلی‌ترین چیز است. دانش تخصصی ممکن است در هر جایی پیدا شود.
۷. آلبرت هوبارد می‌گوید: همیشه برای من جای شگفتی است چرا مردم تمعداً وقت زیادی را صرف می‌کنند تا بهانه تراشی کنند. در حالی اگر از این زمان برای اطلاع ضعف‌هایشان استفاده کنند. دیگر نیازی به عذر و بهانه آوردن نیست.

فصل هشتم:

روابط موثر

ارتباط برقرار کردن شاید به ظاهر ساده به نظر برسد ولی در اصل کار سخت و دشواری است.

مهارتی است که باید آموخته شود. ما در روابط خود اطلاعات و افکار و احساسات به طرف مقابل خود انتقال می‌کنیم. شما تلاش می‌کنید که گفتگوی خود را طوری بیان کنید که دیگران منظور شما را متوجه بشوند.

و همچنین باید در نظر بگیرید صحبت شما در جایگاه مناسب و با توجه از شناختی که از طرف مقابل دارید و موضوع مشترک صحبت باهم تطابق داشته باشد.

شناخت مخاطب یکی از نکات مهمی است که شما بتوانید بهتر با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید.

اگر شناختی از طرف مقابل نداشته باشید ممکن است تضاد علایق طرف مقابل انجام دهید و در نتیجه نمی‌توانید ارتباط خوبی داشته باشید.

نکات مثبت آگاهی از ارتباط موثر

۱. برای تان مشتری دائم و دائمی در پی دارد
۲. شما را به مدیر توانمند و مقتدر از دیدگاه کارمندان و مشتریان ایجاد می‌کند
۳. شما را به عنوان یک الگو نزد دیگران معرفی می‌کند.
۴. روابط تان با خانواده و نزدیکان محکم و بهبود می‌بخشد.

ارتباط موثر:

اینکه در مورد طرف مقابل اطلاعاتی از قبیل سبک زندگی و سن و اخلاق و تحصیلات و فرهنگ وی داشته باشید تا بتوانید با توجه به این اطلاعات ارتباط خوبی برقرار کنید و نقاط مشترکی در صحبت‌های خود داشته باشید تا ارتباط موثری شکل دهید.

در واقع در زمان ارتباط شما سعی می‌کنید مفاهیم ذهنی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

یعنی مخاطب بتواند آن چیزی که در ذهن شماست به کامل‌ترین شکل و دقیق‌ترین شکل ممکن بفهمد

در این زمان شما می‌توانید مدعی شوید ارتباط موثر برقرار کرده‌اید.

اجزای ارتباط عبارتند از:

۱. فرستنده پیام ۲. کدگذاری ۳. کدبرداری ۴. بازخورد

۱. فرستنده پیام: فرستنده نقطه آغاز ارتباط است. یعنی فردی که سعی می‌کند مفهوم ذهنی خود را به مخاطب به اشتراک بگذارد و یا تعامل کند.

۲. کد گذاری: این که شما از چه چیزی برای انتقام پیام استفاده می‌کنید کدگذاری نام دارد.

ممکن است از تصاویر استفاده کنید یا از اعداد استفاده کنید.

۳. کدبرداری:

در این لحظه گیرنده پیام شما را درک می‌کند و به این مرحله کدبرداری گفته می‌شود.

یا به عبارتی دیگر برداشتی که مخاطب با توجه به سطح درک خود دریافت می‌کند کدگذاری گویند.

۴. بازخورد:

حالا از کجا متوجه شویم مخاطب همان منظور شما را درست برداشت کرده یا درک کرده است؟

از طریق بازخوردی که می‌دهد. می‌توان متوجه شد که آیا همان منظور را درک کرده یا خیر

از طریق جملات و کلمات و یا از طریق زمان بدن یا حالات چهره و واکنش طرف مقابل.

راهکارهای ارتباط موثر:

برخی افراد با توجه به شناختی که نسبت خودشان دارند به خوبی آگاهی دارند.

۱. خودشناسی

۲. شنونده خوبی باشیم

۳. واضح صحبت کردن

۴. صداقت در ارتباط

۵. خودشیفتگی ممنوع

۶. به جای دیگران فکر نکردن

۷. به زبان بدن خود توجه کردن

۱. خودشناسی: چقدر از ویژگیهای شخصیتی و اخلاقیات و علاقیتان و ضعف هایتان و ترسهایتان و در کل از هر چیز که مربوط به شخص شما می‌شود آگاهی دارید؟

وقتی خودتان را شناسید و ندانید چه ویژگیهایی دارید چطور می‌توان توقع داشت دیگران ما را بفهمند؟ خودشناسی کمک می‌کند بتوانید دیگران را با همه تفاوت هایشان بپذیرید و با آنها ارتباط خوبی برقرار کنید.

باید در مورد خودتان شناخت کاملی داشته باشید.

تا بتوانید در هر زمانی با کنترل کردن رفتارها و واکنش‌ها و منش خود به بهترین شکل واکنش مناسب نشان دهید. و در جمع ظاهر شوید.

از چه چیزی عصبانی می‌شوید؟ و چطور خشمتان فروکش می‌کند؟

از همراهی و دوستی با چه کسانی حس خوب دریافت می‌کنید و راحت هستید؟

پس تلاش کنید قبل از ارتباط به خودشناسی برسید.

۲. شنونده خوبی باشید:

تا حالا برایتان پیش آمده با کسی صحبت کنید و حس کنید طرف مقابل به حرف هایتان توجهی ندارد و یا اصلاً نمی‌شنود؟

برای برقرار یک ارتباط خوب و موثر باید شنونده خوبی باشید و به صحبت‌های طرف مقابل توجه کنید. چون مخاطب تمام خواسته‌ای که دارد از طریق حرف‌هایش به شما انتقال می‌دهد.

حتی گاهی با گفتن کلماتی مثل بله. درسته. حق با شماست می‌توانید به مخاطب نشان دهید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید.

هرجایی حس کردید منظورش را متوجه نشدید سوال کنید و هر جا احساس کردید علاقه دارید در آن زمینه صحبت کنید.

۳. واضح صحبت کنید:

اکثر مردم فکر می‌کنند اگر از کلمات سخت و کتابی صحبت کنند جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

در حالیکه اصلا این طور نیست. حرف‌های شما زمانی جذاب است که مخاطب بتواند به سادگی آنها را درک کند و با شما وارد بحث شود.

استفاده بیش از حد از کلماتی که در ارتباط تخصصی و پیچیده است گاهی مخاطب را دل زده و خسته می‌کند و از بحث کردن با شما منصرف می‌شود.

پس دقت کنید در هر موقعیت مکانی و در مواجهه با هر شخصی از چه نوع کلماتی استفاده می‌کنید.

۴. صادق باشید:

صداقت یکی از نکات بسیار مهم در ارتباط موثر است. روابطی که در آنها صداقت وجود نداشته باشد بعد از مدتی یا به طور کامل قطع می‌شوند و یا به شدت متزلزل خواهند شد.

به یاد داشته باشید که فرد به خوبی می‌تواند عدم صداقت مخاطب را متوجه شود و احساس کند.

پس بهتر است از همان مرحله اول کاملا صادقانه برخورد کنید و اعتماد دیگران را به خود جلب کنید

همه دوست دارند با یک فرد صادق و مورد اعتماد دوست شوند.

۵. خود شیفته نباشید:

ما معمولاً در اولین ارتباط از خودمان تعریف و تمجید می‌کنیم. متأسفانه برای شروع یک ارتباط موثر این می‌تواند بدترین انتخاب باشد. بهترین روش این است روی نقاط قوت طرف مقابل تمرکز کنید.

اگر نکته مثبتی روی طرف مقابل مشاهده کردید سریع روی آن تمرکز کنید. و شخص را مورد تشویق قرار دهید. انسانها در هر سنی که باشند علاقه دارند مورد تحسین قرار بگیرند. و همه از مورد تحسین قرار گرفتن لذت می‌برند. این می‌تواند یک فرصت خوب باشد که طرف مقابل را به خود جذب کنید.

قدرت نفوذ بر دیگران:

فلسفه روابط موثر این است که بجای اینکه خلق و خوی، اندیشه‌ها، تواناییها و عواطف خویش را میزان سنجش و مقیاس روابط با دیگران قرار دهید. احساسات و نیازهای روانی آنان را معیار رفتار خویش قرار دهید.

به عبارت دیگر در برخورد با افراد مختلف با تکیه بر اهرم نیرومند انعطاف پذیری نحوه رفتار و گفتار شخصیت خود را بر اساس تفاوت‌های فردی و نیازهای روانی طرف مقابل تنظیم کنید.

انعطاف پذیری یعنی شما با تعدیل کردن خود با طرف مقابل همسو و هماهنگ می‌شوید.

شکی نیست که وقتی اطلاعات و نظرات خود را با دیگران منتقل می‌کنید یا به اشتراک می‌گذارید در مفهوم و محتوا یکسان است و فقط شیوه انتخاب بیان آن با توجه به چهارچوب‌های ذهنی و گرایش‌ها و نیازهای فرد مقابل است که متمایز است.

نقش زمان در ارتباط:

مفهوم این که دیر شد و یا زود است از فرهنگی به فرهنگی دیگر متفاوت است. مفهوم زمان مثلا در برزیل و فرانسه و نروژ متفاوت است و افرادی که در جوامع صنعتی زندگی می‌کنند از نظر زمان در تنگنا هستند و مدام به ساعت خود نگاه می‌کنند. هر کشور مفهوم خاصی از زمان دارد. در فرهنگ خود ما در روابط با دیگران توجه به زمان بسیار مهم است و می‌تواند در روابط و اعتبار ما اثر بخش باشد.

لبخند:

لبخند زدن یکی از مهمترین راه‌هایی است که از طریق آن می‌توانیم صداقت و سادگی را به دیگران نشان داد. وقتی لبخند می‌زنید پیام خوش آمد به طرف مقابل می‌دهید که برای برقراری ارتباط، دعوت به عمل می‌آورد.

نقش چشم در روابط:

چشم‌ها بیش از هر جزئی بدن ارتباط برقرار می‌کند. نگه داشتن تماس چشمی می‌تواند نشانگر قابل اعتماد بودن، صداقت، دلسوزی و صمیمیت باشد. البته این عمل را بیشتر هنگامی که شنونده هستید انجام دهید تا زمانی که گوینده هستید.

لحن صحبت کردن:

لحن شما تا حدودی قسمتی از فرایند ارتباط است. مثلا زمانی که که تند صحبت می‌کنید. احساس عصبانیت و هنگامی که به نرمی صحبت می‌کنید حس آرامش و همدلی را به طرف مقابل القا می‌کنید. با تمرین زیاد می‌توانید لحن صحبت خود را کنترل کنید.

نشانه‌های لحن کلام:

کلام سریع و دارای زیر و بم زیاد معمولا بیانگر هیجان. کلام خیلی شمرده بیانگر خشم. کلام بسیار بلند اغلب بیانگر رفتار با آب و تاب و کلام دارای آهنگ یکنواخت و کند نشانگر خستگی است.

مشکلات ارتباطی که با آن مواجه هستیم به این دلیل است که خیلی مهارت‌های لازم در زندگی را بدست نیاوردیم. اینکه چگونه انتقاد کنیم. چگونه مخالفت کنیم. چگونه با مخالفت دیگران کنار بیاییم.

تعدادی از تکنیک‌های ارتباط موثر:

۱. وقتی موقعیت ایجاب می‌کند صریح باشید. منظورتان را صریح بیان کنید.
۲. هنگام درخواست کردن یا راهنمایی خواستن مودب. اما قاطع باشید.
۳. قبل صحبت کردن لحظه‌ای فکر کنید.
۴. مطمئن باشید موقعیت مناسبی برای صحبت کردن ایجاد شده است.
۵. قبل از اینکه در مورد موضوعی صحبت میکنید و یا آنرا می‌خواهید بیان کنید. مطمئن باشید که اطلاعات لازم را در آن در زمینه دارید.

۶. در مورد آنچه می‌خواهید دقیق و روشن باشید.
- اگر مطمئن نیستید مخاطب شما حرف شما را درک نکرده. از وی بخواهید کلام شما را تکرار کند.
۷. هنگام صحبت کردن در مورد نکته‌ای مهم تن صدای خود را تغییر دهید و آن را بلندتر کنید و به نحوی دقیق و سنجیده سخن بگویید.
۸. با اطمینان صحبت کنید: ایده‌های خود را بطور خلاصه و به وضوح بیان کنید. زبان بدن اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. هنگام صحبت کردن به جلو خم شوید و تماس چشمی را حفظ کنید.
۹. شنوندگان خود را بشناسید: آنها چه کسانی هستند؟ چه می‌دانند؟ در مورد پیام شما قبلاً چقدر اطلاعات کسب کردند؟ مایل به شنیدن چه چیزهایی هستند؟ آیا توجه می‌کنند؟
- آیا به آنچه می‌خواهید بگویید علاقه دارند؟
۱۰. مهارت شنیدن خود را تقویت کنید:
- اغلب افراد با سرعت ۱۲۰ دقیقه در دقیقه صحبت می‌کنند. گنجایش شنیدن چهار برابر سریع‌تر می‌باشد. این اختلاف موجب می‌شود که ذهن شما در هنگام صحبت کردن با دیگران با عدم تمرکز شما همراه باشد در کلمات سرگردان شوید.
۱۱. هنگامی که می‌خواهید نوشتن درباره یک موضوع را شروع کنید. افکار خود را با صدای بلند بیان کنید.
۱۲. ایده‌ها را بلافاصله هنگامی که به ذهنتان خطور می‌کنند یادداشت کنید.

۱۳. بر راه حل تمرکز کنید نه مسئله:

صرف نظر از اینکه خبری را به صورت شفاهی یا کتبی بیان می‌کنید. نشان دهید که نه تنها راه حلی دارید. بلکه مایلید مسئولیت به کارگیری آن را بعهده بگیرید.

عوامل ارتباط موثر:

۱. گوشودگی

۲. همدلی

۳. مثبت‌گرایی

۴. حمایتگری

۵. تساوی

نکته: منظور از تساوی مثل رئیس برخورد نکید بلکه با نوعی تساوی در اعمال و روابط برخورد کنید.

تساوی در روابط بین فردی حاکی از تواضع و فروتنی است.

فصل نهم:

غلبه بر اضطراب و نگرانی

اضطراب: یکی از مسائلی که موجب اضطراب می‌شود. انباشته شدن دروس در شب امتحان است.

وقتی شما در طول سال تحصیلی مطالعه نمی‌کنید و همه را برای شب امتحان می‌گذارید

با فشار عصبی و اضطراب مواجه می‌شوید.

متخصصان مطالعه و یادگیری معتقد هستند که مهمترین عامل تخریب حافظه و عدم تمرکز اضطراب است.

برنامه‌ریزی درسی و مطالعه در طول سال تحصیلی از اضطراب شما جلوگیری می‌کند.

تصویر ذهنی مثبت:

اضطراب. بسیاری از مواقع از تصور فرد از خودش نشات می‌گیرد.

یعنی با اینکه شما مطالعه می‌کنید. مدام تصور نگران کننده‌ای از خودتان در ذهن دارید که پنانسیل شما را کاهش می‌دهد و بازدهی شما را کم می‌کند و به حافظه شما آسیب می‌زند.

برای مقابله با این مهم یک روش تلقین تجسمی است

برای این کار روزی چند بار دراز بکشید و بدنتان را شل کنید و چشمانتان را ببندید و با خود با لحنی آرام

آرام تکرار کنید.

" من سرشار از قدرت تمرکز هستم "

" حافظه‌ام بسیار عالی است و روز به روز بهتر از قبل می‌شود. "

در هنگامی که این جملات را تکرار می‌کند. خودتان را تجسم کنید که در جلسه امتحان هستید و در نهایت آرامش نشست‌اید و همه جواب‌های سوالات را می‌دانید و به همه آنها با آرامش و خشنودی پاسخ می‌دهید.

با تکرار این جملات تاکیدی و تجسم تلقینی خصوصا شب‌ها قبل از خواب بتدریج اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کرده و وضعیت تمرکز و حافظه و یادگیری شما بهتر می‌شود.

غلبه بر اضطراب:

اضطراب یعنی یک احساس ناراحت کننده همراه با ترس که بر فرد چیره می‌شود. برای بعضی ممکن است ناگهانی روی دهد و زود برطرف شود و برای بعضی به مدت طولانی‌تر خواهد ماند که تبدیل به ناراحتی روانی می‌شود.

اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد

علل بروز اضطراب:

هنگام فعال شدن مکانیسم دفاعی بدن برای مبارزه با ترشح آدرنالین از غده فوق کلیوی افزایش می‌یابد و

تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب افزایش اضطراب می‌شود و

استرس با هر پیش زمینه‌ای همچون ارثی یا مسائل اجتماعی و یا خستگی کار زیاد می‌باشد

راه‌های پیشگیری

۱. از روشهای کسب آرامش یا مراقبه

۲. تغییر روش و عاداتهای زندگی
 ۳. مدیریت کردن فکر و استرس و بر خود مسلط شدن
 ۴. از تفکرات و خیالات بی جا و منفی دوری کردن
 ۵. به آینده نا خوشایند فکر نکردن و نگران نشدن
 ۶. حضور در جمع دوستان و افرادی که دوست شان داریم
- در صورت بروز و شدت زیاد و طولانی شدن اضطراب تبدیل به اختلال تلقی می شود و باید ابتدا با مشاوره روانشناسی مراجعه و آنرا برطرف کرد.

روشهایی برای مقابله با اضطراب

کنترل تنفس:

افراد در هنگام اضطراب تنفس منظمی ندارند. و معمولاً بصورت سطحی نفس می کشند و در نتیجه به همه سلولهای بدن اکسیژن نمی رسد. باید نفس عمیق کشید و در هنگام دم چند لحظه نفس را حبس کرد و با بازدم به آرامی هوا را خارج کرد.

فرد دی اکسید کربن خود را بطور کامل تخلیه نکرده و اکسیژن کافی جایگزین آن نکند. به این ترتیب سطح اضطراب افزایش پیدا می کند. با استفاده از این روش فرد می تواند تنفس خود را آگاهانه و ارادی کنترل کند.

غلبه بر افکار منفی:

معمولا در حین اضطراب یکسری افکار منفی بر انسان مستولی می‌شود و نقش مخربی بر روی ذهن و آرامش او دارد. برای کاهش اضطراب بهتر است فرد افکار منفی را شناسایی کند و افکار مناسبی را بجای آنها جایگزین کند.

سعی کنید با حمله و فشار افکار منفی که منجر به اضطراب می‌شود با آرامش و حوصله افکار مثبت جدید را جایگزین آن کنید تا کم کم از شدت اضطراب کم شود و به تعادل برسید.

الگو برداری از افراد آرام:

برخی افراد خیلی آرام و راحت هستند. آنها کارها را با آرامش بیشتری انجام می‌دهند و کنترل مناسبی روی رفتار خود دارند حتی در شرایط اضطراب زا می‌توان برای کاهش اضطراب رفتار چنین افرادی را الگو برداری کرد و تمرین کرد.

رفع نگرانی

چگونه از نگرانی‌های مالی خود بکاهیم (به نقل از دکتردیل کارنگی)

براساس تحقیق نشریه خانه بانوان هفتاد درصد نگرانی‌های ما به پول مربوط می‌شود. جورج گالوپ رئیس مدرسه گالوپ پل می‌گوید تحقیقات او حاکی از آنند که اغلب مردم معتقدند اگر بتوانند ده درصد به درآمدشان بیفزایند هیچ نوع نگرانی‌ای نخواهند داشت. این موضوع بعضی مواقع صحت دارد.

ولی غالبا این طور نیست. به گفته خانم السی استاپلتون که یک مشاور و متخصص شغلی است می‌گوید: درآمد بیشتر پاسخ اغلب نگرانی‌های مردم

نیست. در واقع دیده‌ام که درآمد بیشتر یعنی مصرف و خرج بیشتر و در نتیجه در دسر بیشتر.

آنچه باعث نگرانی اغلب مردم می‌شود، این نیست که پول کافی ندارند. بلکه نمی‌دانند پول را چگونه خرج کنند. خیلی از خواننده‌ها می‌گویند "دلم می‌خواست صورت حساب‌هایم را اجبارهایم و حقوقم را به آقای دیل کارنگی می‌دادم. ببینم چه شاهکاری می‌کنند. شرط می‌بندم چشمش می‌افتاد حرفش را عوض می‌کرد"

من می‌دانم بیست سال زندگی کردن در خانه‌هایی که حمام و آب لوله‌کشی ندارند یعنی چه. من می‌دانم خوابیدن در اتاقی که سرمای آن پانزده درجه زیر صفر است یعنی چه. من می‌دانم افرادی کیلومترها پیاده راه بروند که بتوانند پول کرایه را پس انداز کنند یعنی چه؟

بله همان موقعها هم هر جور بود چند سکه از پولم را پس انداز می‌کردم. چون می‌ترسیدم روزی برسد که همین را نداشته باشم. در اثر همین تجربه‌ها بود که فهمیدم اگر من و شما واقعا دلمان می‌خواهد قرض و نگرانی مالی نداشته باشیم. باید کاری بکنیم که یک شرکت بازرگانی می‌کند. باید برای خرج کردن پولمان برنامه‌ریزی کنیم. ولی بسیاری از ما این کار را نمی‌کنیم. مثلا دوست خوب من لئون شیمیکن مدیر انتشارات سیمون و شوستر به من گفت: "یک جور کوری حیرت‌انگیز در بسیاری از مردم نسبت به پولشان می‌بینم. او گفت دفترداری را می‌شناسد که در نوشتن و تنظیم اعداد و ارقام اعجوبه‌ای است.

ولی این مهارت را فقط در شرکتی که کار می‌کند. می‌تواند به کار ببرد و در مورد امور مالی شخصی خود آدم کاملا بی‌عرضه‌ای است. مثلا اگر این مرد ظهر جمعه حقوقش را بگیرد. همین که به خیابان برود و پالتویی را پشت ویتترین مغازه‌ای ببیند و از آن خوشش بیاید آن را می‌خرد. و اصلا به این

واقعیت فکر نمی‌کند که باید هزینه‌های ثابتی چون مغازه. پول قبض‌ها را بپردازد. و چون در جیبش پول نقد دلرد حساب هیچ را نمی‌کند. او می‌داند که اگر قرار بود شرکتی که در آن کار می‌کند این جور بی‌در و پیکر خرج کند دو روزه ورشکست می‌شود."

نکته‌ای که باید در نظر بگیرید: موقعی که موضوع پول شما در میان است. فکر کنید دارید برای خودتان تجارت می‌کنید و راستش را که بخواهید. کاری را که با پولتان می‌کنید. همان کسب و کار شماست.

۱. واقعیت‌ها را روی کاغذ بیاورید:

آرنولد بنت موقعی که پنجاه سال پیش در لندن شروع به نویسندگی کرد. فقیر و بسیار در مضیقه بود. بنابراین همه دخل و خرج خود را تا پنی آخر یادداشت می‌کرد. آیا برایش مهم بود که این پول کجا می‌رود؟ نه

چون می‌دانست از این شیوه و طرز فکر بقدری خوشش آمد که بعد از ثروتمند شدن و شهرت جهانی پیدا کردن و قایق تفریحی خصوصی هم داشتن به این این کار ادامه داد.

جان. دی. راکفلر هم دفتر روزنامه داشت. او هر شب قبل از آن که دعا بخواند و به رختخواب برود. دقیقاً می‌دانست چقدر پول دارد و تا پنی آخرش را محاسبه می‌کرد.

من و شما هم باید دفتری داشته باشیم و دخل و خرجمان را در آن بنویسیم. همه عمر؟ خیر. شاید ضرورتی داشته باشد همیشه این کار را بکنیم.

متخصصین بودجه توصیه می‌کنند لااقل در چند ماه اول. ریز حساب خودتان را داشته باشید و دقیقاً بدانید پول ما کجا می‌رود تا بتوانیم بودجه بندی کنیم.

۲. بودجه‌تان را دقیق تنظیم کنید تا با نیازهای شما متناسب باشد.

خانم استاپلون می‌گوید: "ممکن است دو خانواده دیوار به دیوار در دو خانه کاملاً مشابه. در یک محله با افراد مساوی و درآمد یکسان زندگی کنند. ولی نیاز به بودجه بندی جداگانه‌ای داشته باشند. چرا؟"

چون آدمها با هم فرق دارند و بودجه بندی امری شخصی و مطابق با آداب و رسوم هر خانواده است.

معنی بودجه بندی این نیست که هر شادی و نشاط است در زندگی خود حذف کنیم. بلکه با بودجه بندی قصدمان این است که احساس امنیت مالی پیدا کنیم. زیرا امنیت مالی غالباً به امنیت حسی و عاطفی می‌انجامد و انسان را از نگرانی‌ها رها می‌سازد. خانم استاپلتون می‌گوید "آدمهایی که براساس بودجه بندی زندگی می‌کنند آدمهای خوشبخت‌تری هستند."

ولی چطور می‌شود این کار را انجام داد؟

همه هزینه‌ها را فهرست کنید و بعد از دیگران راهنمایی بخواهید.

جان بی. راکفلر چگونه با وقت اضافه عمرش زندگی کرد؟! قسمتی از زندگینامه به نقل از دیل کارنگی

"جان بی. راکفلر اولین یک میلیون دلارش را در سن سی و سه سالگی به دست آورد. در چهل و سه سالگی یزرگترین انحصار نفتی جهان. یعنی شرکت استاندارد اویل را راه انداخت. ولی در پنجاه و سه سالگی چه بر سرش آمد؟ در این سن نگرانی او را از پا انداخت. نگرانی و فشارهای عصبی سلامتیش را به خطر انداخته بود و در پنجاه و سه سالگی به قول جان. کی و نیکلر. یکی

از کسانیکه شرح حال او را نوشته است. مثل " مومیایی‌های از گور در رفته " شده بود.

پنجاه و سه ساله بود که بیماری گوارشی عجیبی باعث شد همه موهای سرش و حتی مژه‌ها و ابروها هم بریزد. و نیکلر می‌گوید " وضع او بقدری بد شد که ناچار شدند به او شیر انسان بدهند "

دکترها می‌گفتند که او گرفتار نوعی کچلی ناشی از بیماریهای عصبی شده است.

چنان قیافه کریهه‌ی به هم زده بود که ناچار شد کلاه بگذارد و بعد هم کلاه گیس‌های مخصوصی که قیمت هر کدام پانصد دلار بود برایش بافتند و باقی عمرش را با همین کلاه گیس‌های نقره‌ای گذراند.

راکفلر اصولا هیکل خوش قواره و محکمی داشت. چون در نوجوانی و جوانی در مزرعه کار می‌کرد. شانه‌های پهن و بدن قوی و صافی پیدا کرده بود. با این همه در پنجاه و سه سالگی درست وقتی که اغلب مردان. تازه زندگیشان را شروع می‌کنند. شانه‌های او افتاده بودند و موقع راه رفتن سکندری می‌خوردند.

جان.تی.فلین. یکی دیگر از شرح و حال نویس‌های او می‌گوید: " موقعی که در آئینه به خودش نگاه می‌کرد. پیرمردی را می‌دید که کار بی‌وقفه. نگرانی تمام نشدنی. بدرفتاریهای مکرر. بی‌خوابی‌های شبانه. کمبود تمرین و استراحت دست به دست هم داده و او را از پای درآورده بودند.

او حالا ثروتمندترین مرد دنیا بود. ولی اگر غذایش را جلوی یک فقیر ولگرد می‌گذاشتن. اخم میکرد

درآمدش هفته‌ای یک میلیون دلار بود. ولی غذای هفتگی اش بیشتر از دو دلار خرج بر نمی داشت. شیر اسیددار و مقداری بیسکوئیت غذاهایی بودند که دکتر اجازه داده بود بخورد. رنگ پوستش عوض شده بود.

درست مثل این که پارچه‌ای کهنه‌ای را محکم روی استخوانش کشیده باشند و هیچ چیز جز مراقبت‌های پزشکی و پول فراوان. مانع از مرگ او در پنجاه و سه سالگی نمی شد.

چطور این وضع پیش آمد؟ نگرانی و شک و زندگی پر از فشار عصبی این بلا را سر راکفلر آورد و او عملاً خودش را تا لب گور کشید.

راکفلر حتی در پنجاه و سه سالگی هم چنان اراده و اشتیاقی برای پول درآوردن داشت که با عزمی راسخ به طرف هدفش می رفت و به گفته کسانی که او را می شناسند "هیچ خبری به اندازه یک معامله بزرگ او را سر شوق نمی آورد" وقتی حسابی سود می برد. از خودش سر از پا نمی شناخت و دیوانه وار می رقصید و کلاهش را به هوا می انداخت. ولی وقتی پولی را از دست می داد. مریض می شد.

یک بار محموله غله چهل هزار دلاری‌ای را از طریق دریاچه‌های یزرگ فرستاد و آن را بیمه نکرد. از نظر او ۱۵۰ دلار پول بیمه خیلی زیاد بود. آن شب توفان سختی شروع شد. راکفلر چنان نگران شد که وقتی شریکش جورج گاردنر فردای آن روز به دفتر او رفت. دید راکفلر دارد اتاق را گز می کند. او با دلهره نالید و گفت "عجله کن. برو شرکت بیمه و ببین اگر دیر نشده محموله را می توانی بیمه کنی؟"

گاردنر با عجله به شرکت بیمه رفت و محموله را بیمه کرد ولی وقتی برگشت دید حال و روز راکفلر بد و بدتر شده است. همان موقع تلگرافی رسیده بود که نشان می‌داد محموله صحیح و سالم به بندر رسیده است.

حالا راکفلر متوجه شده بود به قول خودش ۱۵۰ دلار را هدر داده است. حالش بدتر شده بود!

واقعا حال او بقدری خراب شد که به خانه رفت و بستری شد. فکرش را بکنید! درست در همان زمان درآمد خالص او در سال پانصد هزار دلار بود و با این همه ۱۵۰ دلار پول بیمه او را بستری می‌کرد!

او وقتی برای بازی و استراحت نداشت و جز به پول در آوردن و از آب کره گرفتن. به چیزی فکر نمی‌کرد

وقتی شریکش جورج گاردنر با سه نفر دیگر یک قایق تفریحی دست دوم به قیمت دوهزار دلار خرید جان جوش آورد و ابدا حاضر نشد پا به آن بگذارد. عصر شنبه بود و او هنوز داشت کار می‌کرد که گاردنر به سراغش رفت و با التماس گفت: "جان بیا برویم قایقرانی برایت خوب است. یک کمی کار را فراموش کن. بیا کمی تفریح کنیم"

راکفلر از عصبانیت آتش گرفت و هشدار داد: جورج گاردنر! تو ولخرج‌ترین آدمی هستی که به عمرم دیده‌ام. تو داری به ما. اعتبار خودت و من در بانک لطمه می‌زنی.

اول از همه داری تجارت ما را به خطر می‌اندازی. نه من به قایق تو نمی‌آیم. اصلا نمی‌خواهم چشمم به آن بیفتد! و تمام تعطیلی را در دفترش ماند و کار کرد.

همین بدخلقی و تنگ نظری را هم در تجارت داشت. سالها بعد گفت: "هیچ وقت نشد سر بر بالین بگذارم و به خودم یادآوری نکنم که موفقیت من کاملا موقتی است."

با میلیونها دلار ثروت، انسان نتواند از شدت نگرانی که نکند ثروتش را از دست دهد سر بر بالین بگذارد.

واقعا مسخره است. تعجبی ندارد اگر کمر این مرد را بشکنند و سلامتیش به خطر بیفتد. او برای بازی وقت نداشت. هیچ وقت به تئاتر نرفت. هیچ وقت قدم به یک مهمانی نگذاشت. به قول مارک هانا این مرد دیوانه پول بود "هرجا که حسابش را می کردی آدم عاقلی بود. اما نوبت به پول که می رسید. یک پا دیوانه بود."

راکفلر یک بار نزد یکی از همسایگانش در کلیولند اوهايو گفت: که دلش می خواهد دیگران دوستش داشته باشند" با این وجود بقدری سرد و شکاک بود که مردم حتی از او خوششان هم نمی آمد و مورگان یک بار علنا اعلام کرد که ابدانمی خواهد با او معامله کند و دماغش را بالا گرفته و گفته بود: "ازین مرد خوشم نمی آید". برادر راکفلر هم بقدری از او نفرت داشت که اجساد فرزنداناش را از زمین خانوادگی ای که او در آن زندگی می کرد. بیرون برد و گفت: "کسی که از خون من است. هرگز در زمینی که در اختیار اوست آرام و قرار پیدا نخواهد کرد."

همکاران و کارمنداناش بد جواری از او حساب می بردند و نکته مضحک این است که راکفلر از آنها می ترسید و همه واهمه اش از این بود که آنها اسرار شرکتش را بیرون ببرند. بدبینی او به نوع بشر تا آن اندازه بدبین بود که وقتی قرارداد ده ساله هم با کسی می بست. وادارش می کرد قول بدهد که این را به

هیچ کس. حتی همسرش هم نگوید. شعارش این بود: "دهانت را ببند و کارت را انجام بده"

وقتی پزشکان سعی کردند زندگی راکفلر را نجات دهند. برایش سه قانون وضع کردند که همه عمر باید آنها را رعایت می‌کرد.

۱. اجتناب از نگرانی. هرگز تحت هیچ شرایطی نگران نشو

۲. استراحت کن. در هوای آزاد نرمش سبک و فراوان کن

۳. مراقب رژیم غذایی باش. همیشه وقتی که کمی گرسنه هستی از خوردن دست بکش.

جان. بی. راکفلر این قوانین را اطاعت کرد و احتمالاً به خاطر همین زندگیش نجات پیدا کرد.

بازی گلف را یاد گرفت. سراغ باغبانی رفت. با همسایه‌ها گپ میزد. بازی می‌کرد. آواز می‌خواند.

ولی کار دیگری هم کرد و نیکلر می‌گوید: "در آن شبهای پر شکنجه بیخوابی. جان وقت پیدا کرد فکر کند. درباره بقیه مردم فکر می‌کرد و برای یک بار هم که شده دیگر به این نمی‌اندیشید که چقدر پول بدست آورد. بلکه به این فکر می‌کرد که چقدر پول می‌تواند بدهد تا مردم خوشحال شوند.

خلاصه راکفلر حالا داشت فکر می‌کرد که چطور میلیونها دلار پولش را ببخشد! اوایل کار آسانی نبود وقتی به کلیسایی پول می‌داد. چشمایی از سراسر کشور نگاهش می‌کردند و فریاد می‌زدند "پولهای آلوده" ولی او دست از بخشیدن بر نمی‌داشت. یک بار به او گفتند کالج کوچکی در کنار دریاچه میشیگان به خاطر این که نتوانسته قرضش را به بانک بپردازد تعطیل می‌شود. او بلافاصله

به کمک آنها شتافت و میلیونها دلار سرمایه گذاری کرد و امروز آن کالج تبدیل به دانشگاه مشهور شیکاگو شده است.

میلیونها دلار پول او باعث شد شایعترین بیماری جنوب که باعث معلولیت بسیاری از سکنه آن جا بود ریشه کن شود.

او بنیادی به نام راکفلر بنا نهاد تا علیه بیماری و جهل در سرتاسر جهان بجنگد.

امروزه من و شما راکفلر را بخاطر کمک در کشف معجزه آمیز پنی سیلین و هزاران کشف دیگر که با پول او میسر شده می شناسیم.

راکفلر وقتی پولهایش را بخشید آیا آرامش پیدا کرد؟ بله او سرانجام به رضایت خاطر و آرامش رسید.

خیلی طول کشید تا راکفلر توانست بر نگرانیهایش غلبه کند. او در پنجاه و سه سالگی مرد ولی تا نود و هشت سالگی زندگی کرد.

فصل دهم:

مهارت های زندگی

بخش اول:

مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند در موقعیت‌های مختلف زندگی عاقلانه و صحیح رفتار کنیم.

مهارت‌هایی همچون تصمیم‌گیری، حل مسئله و خلاقیت و بالا بردن اینها و هدف آن ایجاد انگیزه در فرد برای حرکت به سوی استقلال و خودشکوفایی است.

نقش خانواده در آموزش مهارت‌های زندگی بسیار مهم است به طوری که نحوه تربیت کودک، موفقیت یا شکست او را در بزرگسالی مشخص می‌کند.

توانایی‌ها، احساسات و رفتار افراد تحت تاثیر اتفاقاتی است که در دوران کودکی تجربه کرده‌اند.

خودآگاهی: توانایی و شناخت خود از جمله نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، نیازها و استعدادها و ارزشها، افکار و اهداف خود است.

افراد با شناخت خود حقوق فردی و اجتماعی و مسئولیت‌های خود را نیز می‌شناسند.

هدف: نقطه‌ای است که قصد داریم به آن برسیم و در آن مسیر آگاهانه قدم برداریم.

ویژگیهای هدف:

۱. هماهنگ بودن هدف با توانایی‌ها و امکانات فرد
۲. هماهنگ بودن با اعتقادات و باورهای فرد
۳. مشخص بودن زمان دستیابی و داشتن کمیت آن

۴. توانایی و قابل دست یابی بودن و واقع بینانه بودن آن

تفکر خلاق:

توانایی کشف و ایجاد اندیشه‌های جدید که به فرد کمک می‌کند ایده‌های جدید داشته باشد و هنگام با حوادث ناگوار و احساسات منفی بتواند آنها را به احساسات مثبت تبدیل کند و موانع و مشکلات را حل و فصل کند و از میان بردارد.

ویژگیهای خلاقیت:

۱. فرد را قادر می‌سازد که انتخاب‌های گوناگون و بیشتری داشته

باشد و بهترین راه را برای حل مسائل استفاده کند

۲. با تفکر خلاق فرد توانایی بیشتری دارد با مشکلات مواجه شود

و مقابله کند

۳. تفکر خلاق عامل مهمی در دستیابی به راه‌های زندگی شاد

و لذت بخش و صحیح است.

خانواده و جامعه نقش مهمی در ایجاد و پرورش تفکر خلاق دارند.

تصمیم‌گیری:

یعنی توان تشخیص راه. و تشخیص انتخاب در میان انتخاب‌ها و گزینه‌های متعدد.

تصمیم‌گیری در همه لحظات زندگی انسان نقش مهمی دارد ولی در لحظات حساس و دشوار اهمیت زیادی دارد. چون هر تصمیمی مسئولیت‌های و نتایجی دارد که در زندگی انسان تاثیر بسزایی دارد.

نکات تصمیم گیری:

۱. داشتن اطلاعات لازم در هنگام تصمیم گیری. یکی از نکات اصلی تصمیم گیری است.
۲. در تصمیم گیری باید هدف مشخص و روشن باشد
۳. تعصب داشتن و کم حوصلگی فرد تصمیم گیرنده او را به اشتباه می‌اندازد.
۴. افراد باید مسئولیت اعمال خود را قبول کنند
۵. در آن زمینه بهتر است با افراد دانا و آگاه و با تجربه مشورت شود.
۶. به تاثیر طرز تفکر اطرافیان و خانواده در تصمیم گیری توجه و لحاظ شود.

همدلی: همدلی یعنی فرد مشکلات دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. و برای احساسات آن‌ها ارزش قائل شود. در واقع همدلی تلاشی است که فرد برای فهم موقعیت زندگی دیگران انجام می‌دهد.

روش‌های تقویت همدلی:

۱. هنگام همدلی به حالات چهره طرف مقابل توجه کنید.
۲. با درک احساسات مخاطب به او نشان دهید برایش ارزش و احترام زیادی قائل هستید.
۳. یادآوری تجرب مشابه دیگران به شما کمک می‌کند
۴. هنگام همدلی با دیگران خود را بجای آنها بگذارید.
۵. از مقایسه کردن افراد با دیگران خود داری کنید

توانایی نه گفتن: مهارتی است که فرد را قادر می سازد به درخواست های نابجای دیگران نه بگوید و جواب منفی دهید.

نکات در مورد نه گفتن:

۱. همه افرادی که در اطراف ما زندگی می کنند و اتفاقاتی که در اطراف ما رخ می دهد. مطلوب ما نیستند.

۲. باید در مواقع ضروری در خواست های مختلف و خواسته های غیر منطقی را رد کرد.

۳. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجزند. همواره در روابط بین فردی با مشکل مواجه می شوند و در ارتباط خود احساس امنیت نمی کنند.

۴. ما در حین اینکه در خواست های غیر منطقی دیگران را رد می کنیم باید احترام آنان را حفظ کنیم.

۵. پاسخ دادن به درخواست ها را به تعویق اندازید

۶. نه گفتن را تمرین کنید و عواقب نه گفتن را بسنجید

۷. اولین نه گفتن راه را برای نه گفتن های بعدی هموار می کند.

۸. هر بار که نه می گوئید سعی کنید احساس خوبی داشته باشید

۹. از کسی که اصرار دارد سریع به او پاسخ دهید دوری کنید

۱۰. از انجام کارهای خارج از توان خود دوری کنید

ترس: ترس واکنشی است که هنگام احساس خطر از خود نشان می دهیم.

نکات ترس:

۱. نحوه تفکر ما در مورد خودمان و اطرافیان و عدم آگاهی ما می‌باشد.
۲. هر قدر فرد بی‌اطلاع‌تر باشد. ترس و نگرانی او بیشتر است.
۳. کودکانی که در محیط‌های خشن زندگی می‌کنند. دچار ترس و اضطراب دائمی هستند.
۴. ترس علت‌های مختلفی دارد و راهکارهای مختلفی برای درمان آن وجود دارد.
۵. فرد ترسو را به تدریج با موقعیت ترس مواجه کنید.
۶. کارهای مورد علاقه فرد ترسو را به او واگذار کنید و بگویید اکثر ترس‌ها خیالی است.
۷. فرد را به نوشتن مطلب و شعر و نقاشی و مطالعه تشویق کنید.
۸. به فرد ترسو توجه طبیعی و مهربانانه داشته باشید.

نکات شخصیتی:

- هرگاه کسی به اوج می‌رسد و به چیزهای جالبی می‌رسند و دست می‌یابند. کسانی که به خوبی آنها ظاهر نمی‌شوند موفقیت آنها را بخت و اقبال بلند توصیف می‌کنند.
- شاید مهمترین نکته برای موفقیت کیفیت شخصیت شما و نگرش است که آن را به دنیای خود و همه روابطتان می‌آورید.

هرچه شمار بیشتری از مردم شما را دوست داشته باشند. دریچه های وجود خود را به روی شما باز می کنند و به شما کمک می کنند و حمایت می کنند تا شما به اهداف خود برسید.

در محل کار توانایی کنار آمدن با دیگران و همکاری کردن یکی از ویژگیهای است که باعث می شوند افراد بیشتری به شما احترام بگذارند.

عزت نفس شما مهمترین نکته در شخصیت شماست. اینکه شما چه تصویر ذهنی از خود دارید بر روی دیگران تاثیر می گذارد.

هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید. دیگران را بیشتر دوست خواهید داشت و مورد احترام خواهید بود.

بخش دوم: نکات مهارت های زندگی

۱. فردریک هرزبرگ. روانشناس. پول را "فاکتور بهداشتی" معرفی می کند.

برای اینکه احساس امنیت کنیم به حداقلی پول احتیاج داریم. اگر کمتر از حد نیاز پول داشته باشیم. پیوسته به پول فکر می کنیم.

ثروت مندان به شما می گویند که پول صرفا وسیله ای برای محاسبه امتیاز و درجات است.

وقتی به اندازه کافی پول داشته باشید به سلامتی و روابط خود و ایجاد تغییر در زندگی می اندیشید.

۲. می توانید مثبت باشید و یا سعی کنید روحیه با نشاطی داشته باشید.

طوری رفتار کنید انگار نقش یک شخص مثبت. با نشاط و دوست داشتنی را ابراز کنید و طوری حرف بزنید و رفتار کنید انگار به کسی که می‌خواهید تبدیل شده‌اید.

۳. بعضی افراد به شانس اعتقاد دارند. اما در واقع این است که در اغلب مواقع شانس اتفاق نمی‌افتد. بلکه هر اتفاق و رویدادی زمینه و دلیلی دارد.

بجای شانس و تصادفی بودن باید از احتمالات صحبت کرد که یک اتفاق را منجر می‌شود.

۴. اگر در جاده زندگی رانندگی می‌کنید. این همان مسیری است که در لحظه اکنون دارید.

آینده شما بستگی به این دارد اکنون چه می‌کنید. مثلاً در رانندگی آینده به این بستگی ندارد دیروز چگونه رانندگی کرده‌اید یا فردا چگونه رانندگی می‌کنید. بلکه به این بستگی دارد الان چطور رانندگی می‌کنید و فرمان را در دست دارید.

۵. هرچه در زندگی تجربه می‌کنید نمونه یا معادل آن در ذهنتان وجود دارد. در معادله زندگی گذشته با آینده برابر نیست. بنابراین هدف اصلی شما باید این باشد که در خود معادل ذهنی ایجاد کنید. در این صورت آنچه در بیرون از آن لذت می‌برید باید در خود فراهم سازید تا به وقوع بپیوندد.

۶. اگر کسی با اطمینان خاطر در راستای رویاهایش حرکت کند و بکوشد تا آن زندگی را که در ذهن خود تجسم کرده حیات ببخشد. به موفقیتی باور نکردنی می‌رسد. هنری دیوید تورئو

۷. شاید در مورد قانون علت و معلول می توان گفت که افکار علت و شرایط معلول هستند.
- امرسون می گوید: انسان آنچه را فکر می کند همان می شود.
- بنابراین اگر فکر خود را تغییر دهید زندگی تان تغییر می کند. تبدیل به آدم متفاوتی می شوید و زندگی تان تغییر می کند.
۸. طبق باور در زمینه بخت و اقبال این است که آنچه را با تمام وجود باور کنید. تبدیل به واقعیت شما می شود.
۹. ویلیام جیمز استاد دانشگاه هاروارد می گوید: باور. حقیقت واقعی را شکل می دهد.
۱۰. اگر شما باور داشته باشید که برایتان مقدر شده در زندگی موفق شوید. طوری رفتار می کنید که به این واقعیت دست یابید. اگر با اطمینان معتقد باشید که انسان خوشبختی هستید. باورتان تبدیل به حقیقتی در دنیای واقعی می شود.
۱۱. همیشه با مهمترین کار روزتان را شروع کنید. هرگز با خود نگوید ابتدا کارهای جزئی و راحت را انجام دهم. چون طبق قانون پارتو وقتی ۲۰ درصد از فعالیتهایی که بیشترین نتیجه یعنی ۸۰ درصد را در پی دارد. انتخاب کنید با مهمترین کار شروع کنید. اگر با کارهای جزئی شروع کنید. تا پایان روز همچنان با موضوعات جزئی و کم اهمیت در حال کار خواهید بود.

منابع و ماخذ:

۱. روانشناسی اجتماعی - مولفان: رابرت بارون - دان بیرن - نایلا برسکامب - ترجمه: یوسف کریمی
۲. روانشناسی اجتماعی به تالیف: الیوت ارونسون - ترجمه: حسین شکر کن
۳. راهکارهای موفقیت در تحصیلات تکمیلی به تالیف کمال وحدتی نیا
۴. اعتماد به نفس FOR DUMMIES. مولفان: کیت برتون و برینلی پلیتز - مترجمان: عزیزا. . . سمیعی و سعید گرامی
۵. ان. ال. پی NLP. . به تالیف کوروش معدلی - ۱۳۹۳
۷. کلید طلایی ارتباطات: موفقیت از اینجا آغاز می‌شود. نویسنده: کریس کول. ترجمه: محمد رضا آل یاسین
۸. زمانی برای تغییر - به تالیف سجاد زمانی ۱۳۹۵
۹. مهارت بهبود خود پنداره و افزایش اعتماد به نفس - مرکز توانمند سازی ذهن
۱۰. راه‌های افزایش اعتماد به نفس در بزرگسالان - مرکز توانمند سازی ذهن
۱۱. ان. ال. پی - مولفان: جوزف اگونور - جان سیمور - ترجمه مهدی قراچه داغی
۱۲. هیجان رفتار و تن گفتار به تالیف محمود امیری ۱۳۹۳
۱۳. مهارت‌های اجتماعی در جامعه. به تالیف خدیجه زمانی
۱۴. ارتباط موثر ارتباط موفق. مولفان: فهیمه جباری و ناصر حمیدی
۱۵. آئین روابط موثر. مولفان: آنتونی الساندرا و جیم کتکارت. ترجمه: محمدرضا آل یاسین

۱۶. کتاب راز. نویسنده: راندا برن. ترجمه: سمیه موحدی فر
۱۷. آیین زندگی. دیل کارنگی. ترجمه: ریحانه جعفری و پروین قائمی
۱۸. موفقیت شما به باورهایتان ارتباط دارد. وین دایر. ترجمه: سیده آزاده موسوی زاده
۱۹. گام‌های پرتوان. آنتونی رابینز. ترجمه: مژده هاشمی
۲۰. آینده خود را خلق کنید. برایان تریسی. ترجمه: مهدی قراچه داغی
۲۱. رازهایی برای کسب موفقیت و ثروت. مولفان: جواد غفاری و گیتی یزدانی نژاد
۲۲. ۲۱ رمز میلیونرهای خودساخته - برایان تریسی - ترجمه زهرا رضائی
۲۳. بسوی کامیابی ۵- یادداشت‌های یک دوست. آنتونی رابینز - ترجمه وتالیف: مهدی مجرد زاده کرمانی
۲۴. بسوی کامیاب ۴ - قدمهای بزرگ - آنتونی رابینز - ترجمه مهدی مجرد زاده کرمانی
۲۵. عادت‌های میلیون دلاری - برایان تریسی - ترجمه مهدی قنبری
۲۶. قدرت اعتماد به نفس - برایان تریسی - ترجمه مهدی قراچه داغی
۲۷. بیندیشید و ثروتمند شوید. ناپلئون هیل. ترجمه: بهاره مرادقلی