

خلاصه کتاب

ذهنیت برنده

نویسنده: جیمز کلییر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



عادت‌های بنیادی

راهی ساده برای بهبود تمام ابعاد زندگی شما

عادات و روال خاصی وجود دارد که بدون توجه به شرایطی که با آن روبرو هستید، موفقیت را تسهیل می‌کند.

در واقع، ممکن است برخی از این عادات را قبلاً داشته باشید، حتی اگر در حال حاضر متوجه آن نباشید. اما مهم‌تر از همه، اگر بدانید که چگونه از این عادات استفاده کنید، می‌توانید تغییرات مثبت و چشمگیری در سلامت، کار و روابط خود ایجاد کنید و شروع به تجربه زندگی خود کنید که شایسته آن هستید.

رؤیاهای بزرگ داشته باشید؛ اما از چیزهای کوچک شروع کنید

اگر تصمیم دارید تغییرات بزرگی ایجاد کنید - به عبارت دیگر، اگر تصمیم دارید بهتر از الان باشید - باید از چیزهای کوچک شروع کنید.

عادات خوب و بد را بپذیرید: مسواک زدن، بستن کمربند ایمنی، جوییدن ناخن‌ها.

این کارها به قدری کم‌اهمیت‌اند که به آنها حتی فکر هم نمی‌کنید شما آنها را به صورت خودکار انجام می‌دهید. آنها کارهای کم‌اهمیتی هستند که الگوهای رفتاری پایدار می‌شوند. آیا منطقی نیست که برای ایجاد عادت‌های جدید از ایجاد تغییرات کوچکی که مغزمان بتواند آنها را به سرعت یاد بگیرد و خودبه‌خود تکرار کند شروع کنیم؟

اگر طرز فکر شما در مورد اهداف زندگی‌تان در مورد چیزهای بزرگ و جسورانه نباشد چه؟

اهدافی که لازم است شرایط برای رسیدن به آنها فراهم شود یا در صورت وجود منابع بهتر یا دستیابی به فرصت‌های طلایی زندگی بتوانید آنها را به دست آورید... و در عوض آن اهداف را در رفتارهای روزمره کم‌اهمیتی ببینید که تا زمان موفقیت حتمی تکرار می‌شوند.

چه می‌شود اگر برای کاهش وزن ۲۵ کیلوگرم لازم نباشد محقق یک رژیم غذایی عالی برای شما کشف کند یا شما به اراده‌ای ابرانسانی دست پیدا کنید و در عوض، رسیدن به این هدف به مجموعه‌ای از خرده عادت‌ها وابسته باشد که می‌توانید همیشه آنها را کنترل کنید؟ عاداتی مانند پیاده‌روی به مدت بیست دقیقه، نوشیدن هشت لیوان آب در روز و خوردن دو وعده غذایی به جای سه وعده غذایی. فکر می‌کنم این نقل قول از استاد دانشگاه استنفورد، بی جی فاگ، این نکته را به خوبی بیان می‌کند.

اگر بذر را در جای مناسب بکارید، بدون هیچ تلاش اضافی رشد می‌کند.

به نظرم این بهترین تشبیه برای ایجاد عادت‌هاست.

بذر مناسب همان رفتار کم‌اهمیتی است که انتخاب می‌کنید. «محل مناسب» همان ترتیب است این که بعد از چه چیزی آن را انجام می‌دهید. "زحمت اضافه" همان افزایش انگیزه است که به نظرم هیچ ارتباطی با ایجاد عادت‌های جدید ندارد در واقع تمرکز بر این که انگیزه را بهترین راه برای ایجاد عادت جدید بدانیم کاملاً اشتباه است.

بگذارید واضح بگویم: اگر رفتار کوچک درستی را انتخاب کنید و قوانین عمل را رعایت کنید، برای رشد نیازی به تحریک ندارید، مانند بذر خوبی است که در جای مناسب کاشته شده است.

ناکامی به معنای شکست نیست

وقتی هدفی را دنبال می‌کنید، چه مهم یا بی‌اهمیت، به یاد داشته باشید که از پیشرفت خود قدردانی کنید.