

خلاصه کتاب

برتری خفیف

نویسنده: جف اولسون

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز

3 بهانه مردم برای انجام ندادن کارهای ساده:

1. انجام ندادنشان به اندازه انجام دادنشان ساده است ، پس بیخیال میشوند
 2. نتایج کارها به زودی خود را نشان نمی دهند ، در نتیجه از ادامه دادن منصرف میشوند
 3. درجه اهمیت این کارها اصلا دیده نمی شوند .
- فرمول نتایج چشم گیر زمان فعالیت های مداوم روزانه پیاده روی مطالعه کتاب ، رژیم سالم ، شکر گذاری آدمهای موفق دوست ندارند رویای دیگران را بسازند ، آنها رویای خودشان را دارند و ترجیح میدهند تمام توانشان را برای رسیدن به رویاهای خودشان به کار گیرند برای انجام کار سخت نیازمند زمان هستید و برای ممکن کردن کار غیر ممکن نیازمند زمان بیشتری هستید فریتوف نانسن کاشف اهل نروژ ک جایزه صلح نوبل را گرفت بعد از جنگ جهانی 400 هزار اسیر جنگی را آزاد کرد . آن کاری که انجام میدهید دوستی ک با او وقت میگذرانید ، برنامه ریزی روزانه ، تان همکاری ک در طول روز با او حرف میزنید مهارتهایی ک یاد میگیرید ؛ همه اینها تصمیمهای کوچکی هستند ک ب نتایج بزرگ ختم میشوند .
- مهم ترین نکته در راه رسیدن ب اهداف صبور بودن است .** در واقع مسیر موفقیت هموار نیست و ما در طول این مسیر قرار است تنها باشیم و فقط با توانایی خودمان مسیر را طی کنیم شاید به همین خاطر اکثر افراد ترجیح میدهند بجای طی کردن مسیرهای سخت در رختخوابشان بمانند و کارهای ساده تری انجام دهند و به حداقلها قانع و راضی باشند . در فرهنگ ما همیشه گامهای عظیم با ارزش تر بودند همیشه نتیجه نهایی مهم تر بود هیچ کس از قدم های کوچک برداشته شده قدردانی نکرده است ؛ اما قطعاً پشت تمام داستانهای موفقیت سالها صبر و تلاش طولانی و قدم های آهسته بوده مرز بین برنده شدن و بازنده شدن درست و غلط موفقیت و شکست بسیار باریک است .
- مارتین سلیگمن = < پدر علم روانشناسی مثبت اندیشانه بهره وری از زندگی در گرو سلامت جسم و روح ماست و همچنین معنای آزادی در زندگی امروز در سلامت اقتصادی خلاصه میشود.
- حقوق اساسی انسانی زندگی و آزادی و شاد زیستن است ؛ موفقیت هرگز موجب شادمانی نمی شود بلکه این شادمانی و شاد زیستن است که موفقیت را رقم میزند .
- شادمانی در حد بالا برای ما سلامتی ، احساس رضایت موفقیت مالی موفقیت شغلی اجتماعی بود و عمر طولانی تر و سالم داشتن را ب ارمغان می آورد آیا ب دنبال معجزه هستی خودت معجزه باش دنبال هیچ جهش کوانتومی نباشید.
- موفقیت کلیدی برای رسیدن ب شادمانی نیست بلکه این شادمانی است ک کلید رسیدن به موفقیت است.
- نکته جالب : لغاتی که در طول روز استفاده میکنید با عقاید و دیدگاه شما نسبت ب مسائل و اوضاع جسمی تان ارتباط مستقیم خواهد داشت.