

خلاصه کتاب

جادوی فکر بزرگ

نویسنده: دیوید جوزف شوارتز

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

مقدمه

۱- به موفقیت خود ایمان داشته باشید

۲- با عذرتراشی یا بیماری شکست‌پذیری مقابله کنید

۳- به خود اطمینان کنید و ترس را از میان ببرید

۴- چگونه بزرگ بیندیشیم

۵- چگونه به تفکر و تخیل خلاق دست یابیم

۶- شخصیت شما تابع اندیشه‌های شماست

۷- بر محیط اطراف خود مسلط شوید، درجه یک باشید

۸- از نگرشهای خود حامیان سرسختی بسازید

۹- مردم را دوست داشته باشید

۱۰- حرکت را به صورت عادت در آورید

۱۱- چگونه از شکست پیروزی بسازیم

۱۲- هدفها را محملی برای تعالی خود قرار دهید

۱۳- رهبران چگونه می اندیشند

مقدمه

شواهد زنده و واقعی یکی پس از دیگری ثابت کردند که میزان پول در حساب‌های بانکی، میزان شادی و میزان رضایت از زندگی به میزان تفکری که فرد دارد بستگی دارد. در بزرگان‌دیشی جادویی وجود دارد.

اگر بزرگان‌دیشی تا به این حد موفقیت‌آمیز است، چرا همه افراد این‌گونه فکر نمی‌کنند؟ من بارها در پاسخ این پرسش گفته‌ام و این کتاب نیز به همین منظور نوشته شده است که همه ما بیش از آنکه خود متوجه باشیم، محصول تفکرات پیرامون خویش هستیم، متأسفانه، بیشتر این تفکرات، خُرد و ناچیز است، نه بزرگ. محیطی که شما را دربرگرفته است، می‌خواهد شما را مغلوب کند؛ می‌خواهد شما را تا خیابان‌های پست شهرتان پایین بکشد.

این محیط حقارت‌بار چیزهای دیگری هم می‌گوید. مثلاً سعی دارد به شما القا کند که هرچه پیش آید خوش آید، سرنوشت تو به دست خودت رقم نمی‌خورد؛ بلکه این تقدیر است که حرف آخر را می‌زند. پس رؤیاهایت را فراموش کن! آن خانه مرفه را هم همین‌طور کالج مخصوصی که برای بچه‌هایت می‌خواستی و خلاصه زندگی بهتر را از یاد ببر، تن به قضا بسپار؛ بنشین و در انتظار مرگ باش.

بزرگ بیندیشید تا بزرگ زندگی کنید. بزرگی زندگی در خوشحالی و کامیابی است. بزرگی در درآمد، بزرگی در تعداد آشنایان و بزرگی در احترام.

از همین حالا شروع کنید. کشف کنید که چگونه تفکر شما برایتان جادوگری می‌کند.

۱- به موفقیت خود ایمان داشته باشید

موفقیت یعنی داشتن مواهب زیاد. از جمله: شادی در زندگی، مسکن مناسب، لذت‌بردن از تعطیلات، مسافرت، جدیدترین امکانات، امنیت مالی و بهره‌مندی فرزندان از حداکثر امتیازات. موفقیت یعنی کسب احترام، عظمت و کرامت در عرصه کار و اجتماعی، موفقیت یعنی آزادی، رهایی از نگرانی، ناامیدی و شکست. موفقیت یعنی عزت‌نفس؛ دیدن آن که زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود و ما می‌توانیم کاری برای افرادی که در برابر آنها مسئولیت داریم انجام دهیم.

موفقیت هدف زندگی است.

هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی است که روزگار می‌تواند به او بدهد هیچ‌کس از حرکت لاک‌پشتی و زندگی متوسط خشنود نیست هیچ‌کس دوست ندارد احساس حقارت کند.

اگر ایمان داشته باشید که موفق می‌شوید، حتماً موفق خواهید شد. ایمان به این شکل عمل می‌کند: اعتقاد به اینکه «من از عهده این کار برمی‌آیم»، قدرت، مهارت و انرژی لازم را برای موفقیت در اختیارمان می‌گذارد. اعتقاد به پیروزی بخش اصلی سرشت انسان‌ها و سازمان‌های موفق است. به موفقیت خود ایمان داشته باشید و یقین بدانید که حتماً موفق خواهید شد. کافی است تردید را به خود راه دهید تا شکست بخورید و به پیروزی بیندیشید تا موفق شوید.

۲- با عذرتراشی یا بیماری شکست‌پذیری مقابله کنید

عذرتراشی توجیه‌کننده تفاوت بین افراد فعال و آن دسته افراد دیگری است که به شکلی رقت‌انگیز به کار کنونی خود چسبیده و دائم در اضطراب ازدست‌دادن هستند. همچنین در خواهید یافت که هر چه فرد موفق‌تر باشد کمتر به عذر و بهانه متوسل می‌شود.

مرحله اول در برنامه‌ای که به‌سوی موفقیت دارید، آن است که خود را در برابر عذرتراشی یا بیماری شکست‌پذیری واکسینه کنید.

افراد بسیار مؤثر بهانه‌های کمتری می‌آورند؛ زیرا به طور مداوم به دنبال راه‌هایی برای رسیدن به اهداف خود هستند. چندین بار در روز به خود یادآوری کنید: نگرش‌های من از هوش من مهم‌تر است. از هوش خود برای یافتن راه‌هایی برای پیروزی استفاده کنید این بدان معنا نیست که شما باید وقت خود را تلف کنید. اگر می‌خواهید ترس شما از بین برود، به‌سادگی دست‌به‌کار شوید و کاری انجام دهید. روزانه چندین بار به خود یادآوری کنید: نگرش‌های من از هوش من مهم‌تر است. با یافتن راه‌هایی برای پیروزی، از هوش خود استفاده مثبت کنید. از ذهن خود برای ایجاد و توسعه ایده‌ها و یافتن راه‌های جدید و بهتر برای انجام کارها استفاده کنید. از ذهن خود برای ایجاد و توسعه ایده‌ها و یافتن راه‌های جدید و بهتر برای انجام کارها استفاده کنید.

۳- به خود اطمینان کنید و ترس را از میان ببرید

بسیاری از ترس‌های عصر ما منشأ روانی دارند. نگرانی، تنش، دست‌پاچی و سردرگمی... همه‌وهمه، از تخیلات منفی و بیراهه نشئت می‌گیرند، اما فقط با دانستن زمینه‌های رشد ترس نمی‌توان آن را درمان کرد.

ترس دشمن اصلی موفقیت است. ترس اجازه نمی‌دهد مردم از فرصت‌هایی که به آنها رو آورده است استفاده کنند. ترس انرژی و کارایی را تحلیل می‌برد. انسان‌ها را عملاً بیمار می‌کند و عمر را کوتاه می‌کند. ترس می‌تواند به محض حرف زدن دهانتان را ببندد.

اعتماد به نفس تماماً اکتسابی است. به این معنا که هیچ‌کس با اعتماد به نفس از مادر زاده نمی‌شود، آن دسته از آشنایان شما که با گردن‌های افراخته و نگاه‌های مصمم چهره‌های شاخص اجتماعات هستند، بر نگرانی چیره شده‌اند. آنها در همه‌جا و همه‌وقت به راحتی و بدون دغدغه ظاهر می‌شوند، زیرا تنها با همت خویش است که آن اطمینان خاطر را ذره ذره انداخته‌اند.

افکار ترسناک مرتبط با اقداماتی را که می‌توانند شما را به سمت اهدافتان سوق دهند، از بین ببرید. شما باید با این ترس صلح کنید. اگر می‌خواهید ترس شما از بین برود، به سادگی دست به کار شوید و کاری انجام دهید. عمل ترس را درمان می‌کند. ترس خود را جدا کنید و سپس اقدام سازنده انجام دهید. سعی کنید فقط افکار مثبت را در بانک حافظه خود قرار دهید. علاوه بر این، از یادآوری رویدادها یا موقعیت‌های ناخوشایند خودداری کنید. موفقیت مبتنی بر شانس نیست. افراد موفق فقط افراد عادی هستند که به خود و کاری که انجام می‌دهند باور دارند؛ بنابراین، هرگز خود را کوتاه نفروشید. هرگز هوش خود را دست کم نگیرید. به همین ترتیب، هرگز هوش دیگران را دست بالا نگیرید. خودتان را کوتاه نفروشید. روی دارایی‌های خود تمرکز کنید و استعدادهای خود را کشف کنید. به یاد داشته باشید، بزرگ‌بودن مغز شما مهم نیست. در عوض، نحوه استفاده از مغزتان مهم است. روزانه چندین بار به خود یادآوری کنید: نگرش‌های من از هوش من مهم‌تر است. در محل کار و خانه، نگرش‌های مثبت را تمرین کنید. با یافتن راه‌هایی برای پیروزی، از هوش خود استفاده مثبت کنید. از ذهن خود برای ایجاد و توسعه ایده‌ها و یافتن راه‌های جدید و بهتر برای انجام کارها استفاده کنید. از خود بپرسید: آیا از توانایی ذهنی خود برای تاریخ‌سازی استفاده می‌کنند.

۴- چگونه بزرگ بیندیشیم

شاید بزرگ‌ترین ضعف انسان کوچک شمردن یا به عبارت ساده‌تر، دست کم گرفتن خود باشد. خودکم‌بینی به اشکال مختلفی ظاهر می‌شود.

قرن‌هاست که این پند ارزشمند، زبانزد اندیشمندان است: خود را بشناس!

ولی انگار برداشت بیشتر مردم از این عبارت آن است که فقط جنبه‌های منفی خود را بشناس، بدین ترتیب، خودسنجی مترادف طوماری از کاستی‌ها، ناتوانی‌ها و نقطه ضعف‌ها شده است.