

خلاصه کتاب

پله پله تا اوج

نویسنده: زیگ زیگلار

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



است که عملاً بیهوده‌اند. به عبارت دیگر، براساس تحقیقات انجام شده، بیشتر مردم در نود و دو درصد موارد نگرانی‌های بی‌مورد دارند و اگر گفته‌ی دکتر چارلز مایو درست باشد این‌ها نگرانی‌های بی‌اساس است.

در این جت توصیه‌ای برای شما دارم؛ نگرانی چیزی نباشد که نمی‌توانید تغییرش دهید. در عوض، انرژی خود را در موارد مثبت و سازنده به کار برید. لگر از وضع زندگی خود راضی نیستید، خود را عذاب ندهید و نگران نباشید. بلکه کاری بکنید. از نگرانی خود بکاهید و بر میزان عملتان بیفزایید؛ زیرا نگرانی مثل صندلی گهواره‌ای است که شما را تکان می‌دهد ولی با این همه حرکت، شما را به جایی نمی‌برد.

نکته قاعده طلایی :

اگر دید خود را تغییر دهید و از دریچه‌ی دید دیگران به اوضاع نگاه کنید؛ هر چند درپاره‌ای موارد بسیار مشکل است، مشکلات به خودی خود برطرف می‌شوند.

مثبت اندیشی :

هر جا که می‌روید احساسات مثبت را در آنجا بگسترانید. عادت کنید از دوستان، همکاران، خانواده، برای انجام دادن کارها، تعریف کنید. وقتی که در ظاهر چیز مثبتی برای تحسین نمی‌یابید، فراتر بروید، و چیز مثبتی برای تحسین بیابید. این کار، تلاش و خلاقیت شما را می‌طلبد؛ اما اگر برای استعداد دیگران، تحسین صادقانه و قدردانی به عمل آید، پاداش کار ارزش این تلاش را دارد.

امروزه، بسیاری از جوانان ما انتظار غیر واقع گرایانه‌ای دارند مبنی بر اینکه اولین شغلی که به سراغش می‌روند، شغل همیشگی و دلخواه آنها نیست و در بسیاری موارد، شغل اول ممکن نیست تمام ویژگی‌های مورد نظر شما را داشته باشد. پس نگران نباشید؛ می‌توانید آن را تغییر دهید.

موفقیت را تجسم کنید: گمان می‌کنم که بیشتر ما می‌دانیم که اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های بسیار مهم هر فرد موفق است. پرسشی که مطرح می‌شود اینست که اعتماد به نفس از کجا می‌آید؟ چرا اعتماد به نفس موجود در درون عده‌ای آنها را به تلاش وادار می‌دارد و عدم اعتماد به توانایی‌ها، موجب توقف عده‌ای دیگر می‌شود.

حقیقت اینست که اعتماد به نفس و موفقیت به اتفاق هر چرخه‌ای تشکیل می‌دهند. اعتماد به نفس از موفقیت حاصل می‌شود و موفقیت بیشتری ایجاد می‌کند. و اگر در زندگی، اعتماد به نفس بیشتری می‌خواهید، به موفقیت‌های کوچکی که پیش از این کسب کرده‌اید، فکر کنید و احساسات و تصاویر ذهنی حاصل از آن پیروزی‌ها را پرورش دهید.

شکست‌ها را که در زندگی داریم فراموش کنید. درست است که می‌خواهید از شکست‌ها درس بگیرید، اما همزمان با گرفتن درس آنها را فراموش کنید. به پیروزی‌های زندگی فکر کنید و آنها را پرورش دهید. موفقیت‌های گذشته را در ذهن خود مجسم کنید در حالیکه پیروزی‌های آینده را پیش‌بینی و مجسم می‌کنید. کاشتن بذر توقعات مثبت در ذهن، بهترین راه برداشت محصول مثبت در آینده است.