

خلاصه کتاب

تنبلی بسه

نویسنده: گری جان بیشاپ
تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



قدم بعدی که باید بردارید جستجو در وعده هایی است که تا به حال به خودتان داده اید .
تنها دلیل ضعف در وعده و وعیدهایتان این است که دائم آن ها را تغییر داده اید یا به آن ها عمل نکرده اید .
برای اینکه اهمیت دادن به وعده ها و قول های بزرگ و مهم را متوجه شوید ، قول یا وعده را برایتان شرح می
دهم :

عنوان صریح اینکه یک نفر عملی را انجام می دهد یا انجام نمی دهد .
یک حرف صریح و گفته قانونی برای شخصی که قول را گرفته است تا او هم بتواند در برابر انجام یا انجام ندادن
آن عمل خاص شکایت کند .

همه چیز به شما و قولهایتان بستگی دارد .

فصل دوم :

از خودتان بپرسید

شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که گمان میکنند در زندگی اعتماد به نفس کافی ندارند . همیشه
زیاده از حد عصبانی هستید . برای خطا کردن بسیار مستعد هستید ، یا اینکه رفتاری سرد و غیر صمیمانه دارید
و به همین خاطر ارتباط برقرار نمی کنید ، یا اینکه بیش از اندازه استقلال دارید و همین موجب تفاوت بیش از
حد شما با دیگران شده است . آن ها نمی توانند شما را درک کنند . یا دچار سوء تفاهم می شوند . شاید هم به
قدری بداخلاق هستید که دیگران نمی توانند شما را دوست داشته باشند یا ... باید بدانی که شما تنها نیستید !

یادتان باشد : شما افکارتان نیستید!

برای نگارش مواردی که به تغییر نیاز دارند ، زمان کافی و مناسب را اختصاص دهید . باید با صبر و شکیبایی
برای اصلاح آن ها تلاش کنید ، ولی تا به حال هیچوقت این قدر به آن ها دقت نکرده بودید .

دست کم پنج مورد از موضوعاتی را نام ببرید که فکر میکنید در آن ها زیاده روی می کنید به عنوان مثال : " من
بیش از اندازه ... هستم ! " به این مثالها توجه کنید . من بیش از اندازه تنبلم! من بیش از اندازه دهن بین هستم!
من خیلی بی تحرکم! من بیش از حد عصبی هستم!

مشکل واقعی ما این است که معمولاً بیشتر زمان خود را در حالی می گذرانیم که زندگی را دست پایین گرفته یا دائم خرابکاری میکنیم یا آن را کوچک می دانیم .

فصل سوم :

تله ارتباطات

همه ما در زندگی روابطی داریم که خیلی موفق نبوده ، البته منظورم ارتباط با خودمان نیست . بلکه روابط با دیگران است .

شاید شما مورد توهین یا بی مهری قرار گرفته باشید یا به شکلی که صحیح و عادلانه نبوده باشما برخورد شده است . در نتیجه این خشم ، ناراحتی و تحلیل رفتن قدرت روی تمام جوانب زندگی شما سایه انداخته است . واقعیتش این است که شما در این حالت خودتان را یک قربانی تصور میکنید . چطور این شرایط را تحمل می کنید ؟

به احتمال زیاد کاری که در حق شما انجام شده فقط یک تصمیم ساده بوده ، ولی شما قدرت تمام کردن این غم و ناراحتی و جایگزین کردن آن با محبت و آرامش را نداشتید . به خاطر همین است که روابط شما به شدت صدمه دیده و مثل قرون وسطی که انگشت قانقاریایی را قطع میکردند به کلی سیاه شده و از بین رفته است .

گاهی ما برای بهتر شدن ارتباطات تلاش می کنیم ولی همه تلاش هایمان برای تغییر طرف مقابل و بتدیل کردن آن ها به شخصیتی که خودمان می پسندیم بی فایده بودند .

چون تازه این است که همه ما میخواهیم تغییراتی در دیگران ایجاد کنیم تا آن ها متفاوت باشند و به همین شکل خودمان بهترین باشیم . اگر شما هم تصورتان به همین گونه اسا ، امیدوارم موفق باشید!

هرچیزی که درباره برقراری ارتباطات می دانید به دوران کودکی مربوط می شود .

همه انسانها تحت تأثیر دوران کودکی هستند .

پذیرش اقدامی خودمختارانه است که شما برای به دست آوردن آرامش کامل ذهنی و ایجاد روابط با دیگران آن را انجام می دهید .

شما هم جزء آن افرادی هستید که خیلی دیگران را قضاوت می کنید ؟