

خلاصه کتاب

تحول ققنوس

۱۲ ویژگی افراد موفق برای از سرگیری شغل و زندگی

نویسنده: برایان تریسی

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



اگر می‌خواهید به نتیجه ای متفاوت و بهتر از گذشته برسید باید مانند ققنوس خود را از نو بسازید و از آن آشیانه‌ای که قبلاً در آن بودید بیرون بیایید. در این کتاب به شما آموزش می‌دهم که چگونه این کار را انجام دهید.

۱. فکرتان را عوض کنید تا زندگیتان تغییر کند.

در واقع افکار شما شرایط زندگی شما را شکل می‌دهند پس اگر فکرتان را عوض کنید زندگیتان را متحول می‌کنید. بیش از هر عاملی، کیفیت فکر شما همان چیزی است که زندگی شما را می‌سازد. به عبارت دیگر شما کسی می‌شوید که مرتب به آن فکر می‌کنید. افراد ناموفق معمولاً به این فکر می‌کنند که چه چیزی نمی‌خواهند و چه کسی را باید سرزنش کنند. اینکه شما اغلب به چه چیزی فکر می‌کنید توسط خودانگاره شما مشخص می‌شود. خودانگاره باوری است که شما درباره خودتان و توانمندی‌هایتان دارید و این مشخص می‌کند که دنیا را چگونه می‌بینید. خودانگاره از سه بخش تشکیل می‌شود: بخش اول درباره خود آرمانی است. ترکیبی از ارزش‌ها، ایده آل‌ها، خصوصیات، فضایل و هدف‌هایی که می‌خواهید به آن برسید که اگر این ایده آل‌ها را بهتر درک کنید می‌توانید در کوتاه‌ترین زمان به آنچه می‌خواهید برسید. بخش دوم خودانگاره شما تصویر ذهنی شماست که نشان می‌دهد شما خودتان را چگونه می‌بینید و درباره خود چگونه فکر می‌کنید. تصویر ذهنی شما تا حد زیادی عملکرد و اثربخشی شما را نشان می‌دهد. سومین بخش خودانگاره، عزت نفس است که منظور این است که شما تا چه حد خودتان را دوست دارید و منبع انرژی شماست که در شما تولید اشتیاق، نگرش، شخصیت و خوشبختی می‌کند و هر بار که شما رفتاری را به نمایش می‌گذارید که به خود حقیقی شما نزدیک‌تر باشد، عزت نفس شما بالاتر می‌رود. خلاصه اینکه خودانگاره سبب می‌شود درباره خود بهتر فکر کنید، احساس بهتری داشته باشید و در همه ابعاد زندگی عملکرد بهتری را نشان دهید. نظرانی که هر کسی درباره خود دارد، تعیین می‌کند اشخاص را چگونه ببیند و با دنیا چه رابطه‌ای داشته باشد. بزرگترین مانع رسیدن به حداکثر عملکرد، احساسات منفی شماست که اغلب مبتنی بر ترس و شک و تردید هستند و علت آنها معمولاً انتقاد پدر و مادر از کودک است. اما شما می‌توانید تجارب دوران کودک را از نو تفسیر کنید و از آن یک دوران شاد بسازید. در واقع شکستی در زندگی وجود ندارد و هر چیزی که هست فقط بازخورد است که برای کمک به شماست تا خودتان را اصلاح کنید و چیزی بیاموزید و به موفقیت برسید پس اگر به هر تجربه منفی به عنوان بازخورد نگاه کنید، می‌توانید از آنها برای اصلاح رفتار و رسیدن به موفقیت استفاده کنید. کلید موفقیت این است که قبل از هر چیزی در زندگی هدفی داشته باشید. دوم اینکه مشخص کنید چه مبلغی باید برای آن بپردازید و سوم باید تصمیم بگیرید و مصمم باشید که این قیمت را خواهید پرداخت. برای خود هدفی در نظر بگیرید. مثلاً تصمیم بگیرید که ۱۰ سال آینده می‌خواهید یک میلیون دلار پول نقد داشته باشید. آن را جایی بنویسید و زمانش را مشخص کنید. وقتی تصمیم گرفتید که می‌خواهید در مدت معینی مبلغی داشته باشید، به این نتیجه برسید که در حال حاضر چه مبلغی پول نقد دارید بعد فهرستی از ۱۰ کاری که می‌توانید انجام دهید تهیه کنید. شما باید بدانید که دقیقاً از کجا می‌خواهید شروع کنید و بی‌درنگ آن کار را شروع کنید تا به هدفی که برای خود در نظر گرفته‌اید برسید.

راه دیگر برای داشتن یک زندگی عالی و کم نظیر اینست که به سطح عالی در یک حوزه برسید. هر کسی که در زندگی به سطح عالی برسد، حداقل ۵ تا ۷ سال زمان گذاشته است. نوع کاری که می‌کنید فرق نمی‌کند فقط باید از خود بپرسید کدام مهارت است که اگر بتوانم آن را به خوبی انجام دهم بهتر از هر چیز دیگری به من کمک می‌کند تا ثروتمند شوم؟

برای حفظ سلامت روان خود ذهن خود را با مطالب مثبت تغذیه کنید. مطالب آموزشی مطالعه کنید و مطالب معنوی بخوانید و روزی ۶۰ دقیقه از زمان خود را به این کار تخصیص بدهید. صرفاً خواندن یک ساعت در روز شما را به یکی از بهترین و پرحقوق‌ترین اشخاص تبدیل می‌کند. با اشخاص مثبت و موفقیت طلب و بردگان معاشرت کنید و با کسانی که در زندگی خود برنامه‌ای ندارند مصاحبت نداشته باشید.

برای تغییر دادن در زندگی باید به هفت گرایش فکری توجه کنید. اول گرایش به آینده است که شما برای آینده خود پنداره شفاف دارید. یک گرایش ۵ ساله درباره اینکه دقیقاً می‌خواهید چگونه زندگی ای داشته باشید. دومین گرایش مربوط به داشتن هدف است. فهرستی از ۱۰ هدفی که می‌خواهید در سال آینده به آن برسید تهیه کنید، مهمترین هدف موجود در این ده هدف را انتخاب کنید و برنامه‌ای برای رسیدن به این هدف در نظر بگیرید. گرایش سوم گرایش به عالی شدن است. از امروز تلاش کنید که در کاری که می‌کنید عالی و بی‌عیب و نقص شوید. گرایش چهارم گرایش برای نتیجه‌گیری است. در هر زمینه‌ای شما تنها کسی هستید که بهترین نتیجه را به دست می‌آورید پس برای هر روز خود فهرستی تهیه کنید و بعد این فهرست را با توجه به اهمیت ردیف بندی کنید و پیوسته از خود بپرسید چه کاری است که من می‌توانم انجام دهم که تغییر در زندگیم ایجاد کند؟ گرایش بعدی گرایش رسیدن به راه حل است. زندگی پر از مسئله و چالش است و شما باید همیشه روی راه حل متمرکز شوید. ششمین گرایش، گرایش به رشد است. خود را به یادگیری تمام مدت عمر ملزم کنید. گرایش هفتم که کلید همه چیز است، گرایش به عمل و اقدام است. احساس اضطراب در خود ایجاد کنید و به فرصت‌ها و مسائل توجه کنید و پیوسته به سمت هدف‌تان حرکت کنید.

۲. از توانمندی‌های خود استفاده کنید.

شما واقعاً نمی‌دانید از چه توانمندی‌هایی برخوردارید مگر اینکه خود را تحت فشار قرار دهید. از روش عصای جادویی در همه زمینه‌های زندگی استفاده کنید. تصور کنید می‌توانید یک عصای جادویی را در هر زمینه‌ای که می‌خواهید تکان دهید و سه آرزوی خود را در نظر بگیرید. چه آرزویی دارید؟ برای اینکه پنداره‌ای خلق کنید، باید قوه تصور خود را به کار بیندازید.

عزت نفس فواید زیادی دارد. اولین آنها این است که هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، در هر کاری نتیجه بهتری می‌گیرید و به کارایی شما اضافه می‌شود بنابراین هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید به خود