

رازهای طلایی موفقیت

برایان تریسی
از موفقیت صحبت می کند



خواهد درس هایش را با شما هم در میان بگذارد.
بخوانیم و بیاموزیم :

۱. با ارزش ترین دارایی ما توانایی کسب درآمد است نه آن پولی که به دست می آوریم.
توانایی از دست نمی رود اما پول و ثروت ممکن است بارها از دست برود.

۲.موفقیت مانند نردبان است و مهارت های ما پله های آن را می سازد، اگر پله ها کامل نباشد، ما نمی توانیم از نردبان بالا برویم.

۳. پتانسیل انسان آنقدر زیاد است که می توان صد زندگی همزمان داشته باشد. ما می توانیم هر چیزی را بیاموزیم ودر هر امری متخصص شویم.

۴.آموزش کلید موفقیت است ولی چون سخت و وقت گیر است و بیشتر انسان ها تنبل اند کسی برای یادگیری اهمیت قائل نمی شود.

۵. امروزه نه تنها باید هوشمندانه کار کرد بلکه باید هوشمندانه وسخت کار کرد تا به ثروت و موفقیت نائل شد.

۶.اهمیت کلمات در زندگی بسیار مهم است. کلمات توانم، تفکرات بهتری را ایجاد می کنند.

۷. افراد موفق بر راه حل ها تمرکز می کنند اما افراد متوسط به فردی که مشکل را ایجاد کرده است فکر می کنند.

۸.کیفیت زندگی و هدف اصلی ما بستگی به احساسمان از خود(گرامت نفس) دارد

۹. هدف داشتن با هدف گذاشتن متفاوت است. نوشتن اهداف از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. افرادی که اهداف مکتوب دارند ده برابر دیگران موفق ترند.

۱۰. بزرگان کسانی هستند که درازمدت فکر می کنند، افراد متوسط کوتاه مدت و سطحی می اندیشند.

۱۱. افراد موفق کارهای بزرگ و سخت را انجام می دهند ولی افراد متوسط، دنبال کارهای راحت و معمولی می روند.

۱۲. هر یک از ما باید یک نقشه بیست ساله داشته باشیم و به جای فکر کردن به مشکلات اقتصادی دنبال برداشتن قدم ها در مسیر اهداف خود باشیم.

۱۳. کسانی که مهارت های مالی دارند موفق می شوند. شما باید در روز حداقل دو ساعت درباره اقتصاد و سرمایه گذاری مطالعه داشته باشید.

۱۴.راز اکثر موفقیت ها پشتکار و مقاومت است باید با خودت عهد کنی که کنار نمی کنی تا به اهدافت برسی.

۱۵.اعتماد به نفس باید آنقدر بالا باشد که هیچ چیز نتواند جلوی ما را بگیرد.

۱۶.برای فروش موفق باید تعداد تماس ها و ارتباطات را افزایش دهید.

۱۷.نگران نشویند نه نباشید، نه یعنی پول!
۱۸.کسانی که بیشترین نه ها را دریافت می کنند بیشترین بله ها را نیز می شنوند.

۱۹.باید به محصولات یا خدماتی که ارائه می دهید اعتقاد داشته باشید، اگر اعتقاد دارید که محصولات عالی است، ناخودآگاه مشتری این موضوع را درمی یابد. (و برعکس)

۲۰.فروشندهگان موفق عاشق محصول، کار و شرکت هستند.

۲۱. به جای اینکه فروشنده باشید، یک مشاور دلسوز باشید، آنگاه فروش خودش اتفاق می افتد.

۲۲. فقط هدف این نیست که فروشی انجام دهی بلکه باید ابتدا ببینی که این مشتری به محصول تو نیاز دارد یا خیر.
۲۳.قدرت در دست کسانی است که بهترین نت برداری را دارند.

۲۴.در فروش باید ابتدا اعتمادسازی کنید.

۲۵.انتخاب های امروز، کیفیت زندگی فردای شما را می سازند. گذشته را رها کنید و به فکر ساخت فردای خوش باشید.

۲۶.هیچ موقع نگویید که دیگر دیر شده است. هیچ وقت برای گرفتن تصمیمات صحیح دیر نیست.

۲۷.به سوی خورشید تمرکز کنید تا سایه پشت تو قرار گیرد.

۲۸.ما باید تغییر کنیم. اگر تغییر نکنیم، کنترل زندگی را در دست نخواهیم داشت.

۲۹. برای هر حوزه زندگی باید برنامه جامعی تدوین کنیم. باید فراتر نگاه کنیم و روی آینده تمرکز کنیم.

۳۰.افرادی که موفق و در جامعه مورد احترامند کسانی هستند که بیشترین وقت را روی آماده سازی برای آینده می گذارند.

۳۱.برای تسخیر آینده باید از لذت های آنی دست بکشیم.

۳۲.منحرف شدن از مسیر اصلی، بزرگترین عامل شکست ما است.

۳۳.افراد موفق سخت و هوشمندانه کار می کنند. هوشمندانه یعنی کارهایی را انجام دهیم که با اهدافمان سازگار باشد.

۳۴.کارهای کوچک، ساده و راحت را انجام ندهید زیرا کم کم به آنها عادت می کنید. از کارهای سخت و بزرگ استفاده کنید.

۳۵.افراد موفق کارهایی را انجام می دهند که پتانسیل نتایجش بسیار بالاست.

۳۶.همیشه برای همه کارها برنامه داشته باشید تا بتوانید اقدامات را سریع تر انجام دهید.

۳۷. قبل از شروع هر کاری چک لیست و گام های سازماندهی شده آن را بنویسید.

۳۸.میلیاردرها عادت دارند روزانه هدف گذاری کنند.

۳۹.میلیاردرها عادت دارند کارهای شان را تکمیل کنند و نیمه کاره رها نکنند.

۴۰.میلیاردرها عادت دارند با مهم ترین عمل، روزشان را شروع کنند.

کمبود اعتماد به نفس در میان خانم های ایرانی

به قدری مشکل ساز شده است که می توان از آن به عنوان یک مشکل اجتماعی نام برد. دختران جوان با بی اعتمادی نسبت به خود و خواسته هایشان آینده ای مبهم برای خود می سازند و فرصت های تازه را از خود می گیرند.

خانمهایی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند و از این موضوع رنج می برند احساس می کنند بی ارزش هستند و به توانایی خودشان اطمینان ندارند. آنها ممکن است احساس کنند که قربانی هستند و همه چیز را به خودشان می گیرند. درنگاه اول یک زن معمولی با ظاهری متوسط ممکن است درک نکند که چطور یک زن زیبا و برجسته ممکن است از کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس رنج ببرد و تصویر بدی از خودش داشته باشد اما حقیقت این است که اعتماد به نفس یک مسئله روحی و روانی است و به مشخصات ظاهری افراد ارتباط زیادی ندارد. شناسایی نشانه ها و علائم این مشکل می تواند به خانمها کمک کند که زندگی بهتری داشته باشند.

یک خانم هرچقدر زیبا باشد، اگر از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشد احساس می کند که به اندازه کافی جذاب نیست. این دسته از خانمها ممکن است به ظاهر خودشان بی توجهی کنند زیرا احساس می کنند این کارها هیچ فایده ای ندارد و به آنها کمکی نمی کند در نتیجه جذابیت آنها کاهش می یابد و کمبود اعتماد به نفس آنها کمتر و کمتر می شود و این چرخه همین گونه ادامه می یابد.

این نوع خانمها دیگران را عامل اصلی مشکلات مختلف زندگیشان می دانند و دیگران را دلیل اصلی ناکامی های خود می دانند. آنها دائما از وضعیت و شرایط زندگی خود شکایت دارند و هیچ کنترلی روی زندگی خود ندارند. آنها حس می کنند قربانی هستند و چاره ای جز ادامه زندگی به همین وضعیت ندارند درحالی که واقعیت این است که آنها قدرت تغییر شرایط زندگی خود را دارند.

زنهایی که از مشکل کمبود اعتماد به نفس رنج می برند اگرچه مسئولیت اشتباهاتشان را قبول نمی کنند و دیگران را سرزنش می کنند اما معمولا خودشان را دلیل اصلی بدبختی و ناراحتی همسرشان می دانند بنابراین اگر همسرشان با آنها بدرفتاری کند شکایتی نمی کنند زیرا گمان می کنند که لیاقتشان همین است هر وقت مشکلی در رابطه شان بوجود می آید خودشان را مقصر می دانند و خودشان را سرزنش می کنند.

کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست اما بر اساس تحقیقات مختلف ثابت شده است که این دو با به پای هم پیش می روند و سازمان جهانی بهداشت نیز در توضیحات خود فقدان اعتماد به نفس را به افسردگی نسبت داده است. کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شما تبدیل به

با کمبود اعتماد به نفس بجنگید و قهرمان شوید



دشمن ارزش های شخصیتان شوید. افکاری مانند: « اگر فقط کمی زیباتر بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر جذاب و معروف بودم، اگر از پس درست کردن این بر می آمدم و ... » باعث خراب شدن کل زندگی شما می شوند. حتی اگر دیگران هم برای شما ارزش قائل شوند، سدهایی که دائما در گوش شما می پیچند باعث از بین رفتن آن ارزش ها می شوند. درست مثل نوشته های جولیا رابرتز در کتاب خود با عنوان «زن زیبا» که گفته افکار منفی خیلی سریع تر به درون ذهن شما نفوذ می کنند. افکار منفی ملکه ذهن شما می شوند و شما به همین دلیل نسبت به مشکلات موجود بی توجه می شوید و به صورت بخش جانبدشذنی زندگی روزمره شما در می آیند. بر طبق آمار، سازمان جهانی بهداشت و درمان اعلام کرده است که تنها ۲۵ درصد از کل افرادی که در سطح جهان مبتلا به بیماری افسردگی هستند تحت درمان مناسب قرار می گیرند.

کمبود اعتماد به نفس نه تنها در زندگی شغلی تاثیر منفی می گذارد و قابلیت اجرایی آنان را کاهش می دهد بلکه در زندگی خانوادگی آنها نیز تاثیر گذاشته و باعث می شود که نسبت به شریک زندگی خود بی میل شوند و از قبال وظایف خود نسبت به فرزندان نیز در بمانند. فقدان اعتماد به نفس در کلیه امور زندگی انسان تاثیر می گذارد. این امر باعث می شود که فرد متحمل فشار روانی زیادی شود. پذیرفتن همه انتقاداتها و ایرادها، افسردگی، ناراحتی، منفی بافی و داشتن ایده آل های دست نیافتنی و دور از ذهن برای چیزهای مختلف از زنگ خطرهایی است که به خانم ها هشدار می دهد باید سبک زندگی خود را تغییر دهند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند.

برای بالا بردن اعتماد به نفس چه کارهایی

می توان انجام داد؟

به خدا توکل کنید

مطمئن باشید اگر توکل خود را به خالق متعال

بیشتر کنید، قطعاً احساس درونی بهتری خواهید

روانشناسی زنان ، بانوان حتما بخوانند ؛

با کمبود اعتماد به نفس بجنگید و قهرمان شوید

اموختن اعتماد و ابتکا بر خویش است کارها را بدون هیچ عذر و بهانه ای به پایان برسانید.

تصمیم گرفتن را تمرین کنید

تمرین تصمیم گیری به شما کمک می کند تا نسبت به قدرت قضاوت خود اطمینان بیشتری به دست آورید و در نتیجه اعتماد به نفس کامل تری کسب نمایید. از هر فرصتی برای تصمیم گیری استفاده کنید و این نیرو را در خود پرورش دهید تصمیم گیری مستلزم خطر پذیری و احساس مسئولیت است.

درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید

اهداف را به صورت جملات ی مشخص در آورید و به صورت جملات مثبت به خود بگویید. موفقیت در اهداف کوتاه شما را برای دست یافتن به اهداف بلند مدت تقویت می کند و انگیزه تلاش را در شما بیدار می سازد. همواره این اهداف را به خود یادآور شوید تا بخشی از ضمیر ناخودآگاه شما گردد.

در انجام کارهایتان پافشاری کنید

زمانی که در میدان چالشی جدید قرار می گیرید مقاومت به خرج دهید.اعتماد به نفس واقعی از این اعتماد ناشی می شود که شما می توانید با اتکا بر توان خویش و بدون در نظر گرفتن نتیجه کار با سعی و تلاش عملی را انجام دهید و با جسارت تمام آن را به پایان رسانید. اگر عهده دار انجام کاری می شوید و آن را با اعتماد به نفس صوری و ظاهری انجام می دهید.

تثایجی را که می خواهید مجسم کنید

تصویر روشنی از آنچه می خواهید به دست آورید، داشته باشید. این کار باعث می شود تا انرژی خود را بر آن هدف متمرکز کنید. اگر می خواهید از شر خصلتی رها شوید خود را در حالتی تصور کنید که از آن خصلت هیچ اثری در شما نیست. همین تصویر و تکرار آن به شما کمک می کند تا از آن خصلت ناخواشند رها شوید.

تماس چشمی برقرار کنید

وقتی با خانم های همکار یا اطرافیان خود حرف می زنید، در چشم او نگاه کنید. این کار عادت افرادی با اعتماد به نفس بسیار بالاست. اگر طرفتان متوجه عدم اعتماد به نفس در شما نشود، شما هم متوجه آن نخواهید شد.

از انسان های موفق کمک بخوانید

آیا شخص قابل اعتمادی را می شناسید که بتواند یکی پس از دیگری مسئولیت کارهای جدید و همراه با ریسک را عهده دار شود؟ ببینید که او چطور این کار را انجام می دهد؛ا به خود جرئت دهید و در این گونه افراد ملاقات کنید و دریابید که چطور آنها مسئولیت های خفیلر را برعهده می گیرند.

انسان های مطمئن به خود از کمک کردن به افراد خوشحال می شوند و از این طریق تلاش ها و تشویق هایی را که سبب شده امروز به چنین موقعیتی برسند تداعی می کنند.

پرش های کلیدی در لحظات حیاتی ؛

قبل از آنکه در اشک غرقه شوی این مطلب را بخوان

می گوید: «واقعیت یک توهم محض است، البته یک توهم پایدار و همیشگی».

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

در مسیر ساخت و به دست آوردن اهداف، بیشتر مردم با خود فکر می کنند: «چگونه می توانم آن را انجام دهم؟» این سوال بسیار کمک کننده است و بسیاری از افراد با این فکر به اهداف خود رسیده اند. البته برای این کار راه آسان تری نیز وجود دارد و آن این است که از خود بپرسید: «چه کسی می تواند به من کمک کند؟» با اینکه این شما هستید که قرار است افکار و ایده هایتان را انجام دهد اما شاید پیش از شما کسی آن مسیر را رفته باشد. کشف کنید چگونه آن کار را به انجام رسانده اند. با آنها صحبت کنید و از موفقیت ها، تجربه ها و اشتکات های آنها استفاده کنید و درس بگیرید. اگر نمی توانید به طور مستقیم با این افراد هم کلام شوید، از افرادی که آنها را می شناسند و در جریان کارهایشان هستند کمک بگیرید. لازم نیست افسار امور را به دست آنها ببخشید اما حتما در نظر داشته باشید سریع ترین مسیر برای رسیدن به موفقیت، دنبال کردن مسیرهای آزموده شده است.

داگلاس آدام می گوید: «نوع بشر به همان اندازه که در استفاده از تجربیات دیگران منحصر به فرد است، به طور قابل توجهی نیز رغبتی برای بهره بردن از تجربیات آنها ندارد».

آیا من راضی و سپاسگزار هستم؟

فقط برای یک دقیقه چشمان و دهان خود را ببندید. مسلمان تصور می کنید تشکر کردن به نوعی کلیشه ای و بی ارزش است اما باید بدانید هرگز این طور نیست. تشکر و رضایت دلیل دارد. رضایت به طور غیرقابل انکاری سرشار از قدرت و نیروهای مثبت است.

به طور مثال، می توانید روزی ده بار از همسر خود بپرسید از چه چیزهایی راضی و خرسند است؟ و او هر بار پاسخ های متفاوتی به شما خواهد داد. این کار را تا ۴۰ سال به طور مدام هم می توان انجام داد. البته شاید این میزان کمی اغراق به نظر برسد. اما اگر بتوانید به درجه ای از تعالی روح برسید که بتوانید در هر روز دست کم ۱۰ مورد برای شکرگزاری پیدا کنید، مسلماً بسیار شاد و خوشحال خواهید بود. برای اثبات رضایت مندی ها کافیتس کمی بهتر به اطراف خود نگاه کنیم. روند فکر کردن برای یافتن مسایلی که موجب خرسندی و رضایتمندی ما هستند، به احساسات خوب ما در زندگی کمک زیادی می کند. این کار حالت روحی انسان را تغییر می دهد و باعث می شود تا بهتر فکر کنیم و از تاسف خوردن به حال خود دست برداریم. این کار باعث می شود تا کمتر قربانی افکار بیهوده و ناراحت کننده بشویم.

ضرب المثل استوانی: «کسانی که برای مسایل کوچک شکرگزار نیستند برای نعمت های بزرگ نیز سپاسگذار نخواهند بود.»

چند توصیه برای مدیریت بهتر زمان در خانه داری

جدید کار را طوری تنظیم کنید که بتواند قابلیت‌ها و توانایی‌های شما را افزایش داده و زمان کمتری از شما بگیرد. با دوراندیشی شما می‌توانید این تغییر را به صورت دهید. مثلا می‌دانید که ممکن است فرزندان بطور غیر منتظره در آینده بیمار شود، پس شما باید برای مراقبت از او از قبل برنامه‌ریزی کنید.
تجربچ به اندازه کودک بیماری که برای مراقبت او هیچ دیدی احتمالی نداریم، تعادل زندگی ما را بهم نمی‌ریزد. هیچ واقعی‌ای مایوس کننده‌تر از این نیست که وقتی قرار است سر کار بروید در آخرین لحظه بیهوش شوید و کودکان را به جایی ببرید.هنگام برنامه‌ریزی و سازماندهی زمان، باید در راس فعالیت‌های خانواده

روانشناسی

شماره ۲۰۳۹

درس های زندگی

درس های زندگی از وین دایر ؛
دلت را با زندگی صاف کن



وین والتر دایر در دهم می سال ۱۹۴۰ در شهر دترویت از توابع ایالت میشیگان ایالات متحده به دنیا آمد. او بیشتر دوران نوجوانی خود را در پرورشگاه بسر برد و اکنون دکتر وین دایر ، یکی از نام آفرترین نویسندگان و سخنران در زمینه ی گسترش شخصیت است که بیش از سی کتاب از وی چاپ گردیده و در هزاران برنامه ی تلویزیونی و رادیویی شرکت کرده است.

دایر تاکنون هزاران نفر از انسانهای شکست خورده را به بالاترین درجه ی آرامش، کامیابی و ثروت رسانده است. وی کمر خدمت به مردم بسته و در بیشتر نوارها و کتابهای علمی و عرفانی، بسیاری از خوانندگان را در سراسر دنیا شگفته ی خود کرده است. او همه ی کتابهای خود را در فضایی آکنده از عرفان شرقی، سوره‌های مولانا، گفته‌های حکیمانه ی قرآن و انجیل در زمینه ی دانش روانشناسی جدید می نویسد و شنیدن نوای استوار او آرامش بخش است.

دایر، همچنان برای ساخت یک سری از نوار کنفرانس‌های خود و همچنین تدوین کتاب جدیدش تلاش می‌کرد. شنوندگان نوارهای دایر همانند مخاطبان دیل کارنگی با استیفن کاوی نبودند که تنها به حوزه تجارت ختم شوند. بنابر این پیام او درباره لحظه تفکر نو بسیار طنین انداز شد. او اغلب حکایاتی را در زندگی خانوادگی خود بازگو می‌کرد و در قالب این حکایات کارآزمودگی کنونی خود را نتیجه‌گیری می‌کرد. کتاب مرد خودساخته کتابی بود که به قسمتی از جذبه‌های خودش اشاره داشت. دایر به مخاطبانش توصیه می‌کند که واقع بین باشند چون ندای اعتماد به خود، همانند یک راهنمای معنوی انسان را کارآزموده می‌کند و همچنین به خوانندگان گواش پیشنهاد می‌کند که معنوی باشند.

این شما و این جملات پر انرژی او را آغاز یک روز تازه:

***دنيا مانند پژواک اعمال و خواسته‌های ماست. اگر به جهان بگویی: «سهم منو بده…» دنيا مانند پژواکی که از کوه برمی گردد، به تو خواهد گفت: «سهم منو بده…» و تو در کشمکش با دنيا دچار جنگ اعصاب می‌شوی، اما اگر به دنيا بگویی: «چه خدمتی برایتان انجام دهم؟…» دنيا هم بتو خواهد گفت: «چه خدمتی برایتان انجام دهم؟…»

*** هر کس به دیگری زبانی برساند و یا ضربه ای به کسی بزند، بیشترین زیان را خود از آن خودخواهد دید، چرا که هرکس در دادگاه عدل الهی در برابر اعمال ناروای خودش مسؤول است.

*** به هر کاری که دست زدید، نیاز به خداوند و خدمت به مردم را در نظر داشته باشید، زیرا این شیوه ی زندگی معجزه آفرینان است.
*** درستکارترین مردم جهان، بیشترین احترام را بسوی خود جلب شده می بینند، حتی اگر آماج بیشترین بدرفتارها و بی حرمتیها قرار گیرند.
*** تنها راه تغییر عادات، تکرار رفتارهای تازه است.
*** اگر شخصیت خود را با فعالیت‌های شغلی خویش می‌سنجید،پس غیرواقعی نیست اگر بگویید وقتی کار نمی‌کنید فاقد شخصیت هستید.

*** برای آغاز هر تحول در خود، ابتدا منبع تولید ترس و نفرت را در وجود خود شناسایی و ریشه کن کنید.

*** از مهم ترین کارهایی که به عنوان یک آدم بزرگ می توانید انجام دهید اینست که گهگاه به شامشانی دوران کودکی برگردید.
*** اگر مختارید که بین حق به جانب بودن و مهربانی یکی را انتخاب کنید، مهربانی را انتخاب کنید.

*** دروغ انفجاریست در اعتماد به نفس تو.

*** صبح به خیر خدا جان
*** بگویی : خدا به خیر کنه، صبح شده …
*** به دل خود مراجعه کنید و نسبت به تمام کسانی که در گذشته‌ای دست انجام ناراحت شده اید احساس محبت نمایید. هر جا ناراحت شدید اقدام به بخشش و عفو نمایید.
*** عفو و گذشت پایه بیداری معنوی است.
*** عشقم نثار کمیسیت که با دسپتاجی‌های در جاده‌ها از من سبقت می‌گیرد، به کسی که در گوشه خیابان به حالت احتیاج افتاده است، کمی پول بیشتری می‌دهم، بین جر و سعی می‌کنم به آن محیط عشق ببرم. در غالب هزاران راه، روز، عبادت معنویم بخشیدن، عشق است و نه اینکه یک مسیحی، کلیهی، بودایی یا مسلمان باشم بلکه سعی میکنم شبیه به مسیح، شبیه به بودا، شبیه به موسی، و یا شبیه به محمد باشم.

***آنان که به قضاوت زندگی دیگران می نشینند، از این حقیقت غافلند که با صرف نیروی خود در این زمینه، خوشبختن را از آرامش و صفای باطن محروم می کنند.
*** الهی توفیقم ده که بیش از طلب همدردی، همدردی کنم

بیش از آنکه مرا بفهمند، دیگران را درک کنم
پیش از آنکه دوستم بدارند، دوست بدارم
زیرا در عطا کردن است که می ستایم و در بخشیدن است که بخشیده می شویم
و در مردن است که حیات ابدی می یابیم.