

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از سری کتابهای راهنمای کارآفرین

کتاب راهنمای شماره ۲

ارتقاء انگیزه برای کسب موفقیت

سازمان همیاری اشتغال فارغ التحصیلان



از سری کتابهای راهنمای کارآفرین

عنوان کتاب: ارتقاء انگیزه برای کسب موفقیت

مترجمین: سمیه اکبری، حمید هاشمی

ویراستار: فریده سیدی پور

حروفچینی و صفحه‌آرایی: وحیده خامی‌زاده، نازنین ایروانی

شمارگان: نسخه الکترونیک

تاریخ نشر: اسفندماه ۱۳۸۲

نظارت و هماهنگی: اداره مطالعات و برنامه‌ریزی

بهره‌برداری و نقل مطالب این کتاب با رعایت حقوق جهاد دانشگاهی بلامانع است.

سرآغاز

برای ورود به بازار کار و فضای کسب و کار راه‌ها، روش‌ها و شکل‌های مختلفی را می‌توان برگزید و در انتخاب مناسب‌ترین گزینه که منجر به موفقیت شود تنها فرد تصمیم‌گیرنده، شما هستید و دیگران مشاور، راهنما، معلم و روشنگر هستند. بنابراین درک صحیح از راه و روش، شناخت مخاطرات و مزایای آن می‌تواند توفیق مورد نظر را تأمین کند.

برای رسیدن به موفقیت در بازار کسب و کار مراحل مختلفی برشمرده می‌شود از جمله: شناخت خود، درک فرصت‌ها و منابع پیرامونی، شناسایی فضای کسب و کار، تدوین برنامه‌ای مناسب برای اقدام و حصول به هدف مطلوب؛ بهره‌گیری از داشته‌ها، و تکرار همه مراحل پیش‌گفته برای توسعه و تعالی.

شناخت استعداد و تقویت انگیزه برای موفقیت و مدیریت بر خود، گام‌های نخستین مرحله آغازین هستند که جستجو و انتخاب الگوهای مناسب برای مراحل مختلف کسب و کار و دستیابی به اطلاعات، دانش و درک صحیح از امور، طراحی و برنامه‌ریزی برای فراهم‌سازی محیطی مناسب برای فعالیت، گام‌های پایانی آن تلقی می‌شود.

وجود فرصت‌ها، منابع ناشناخته و تفکر روی ایده‌های ناب برای بهره‌گیری از آنها، به منظور ارائه محصولات و خدمات سودآور در قالب تشکیلات و ساختاری نوین تحت عنوان، آرم و شعاری نو و با انتخاب مطلوب‌ترین تجهیزات و ابزار و اتخاذ صحیح‌ترین روند و رویه در انجام امور، با رعایت حقوق و قوانین، مرحله‌ای دیگر از مسیر کسب و کار می‌باشد.

شناخت بازار، رقبا و مشتریان و انتخاب سیاست‌هایی مناسب برای تبلیغات و جذب مشتری، به همراه جمع‌آوری، پردازش و بازتولید اطلاعات مورد نیاز برای توسعه بازار هدف و ایجاد فرصت‌های جدید به منظور توسعه کسب و کار، کمک شایانی برای حضور در بازار و رسیدن به مرحله بعد می‌کند. مرحله‌ای که در آن تدوین برنامه مالی مناسب، برآورد هزینه‌های اولیه راه‌اندازی کسب و کار، پیش‌بینی نقدینگی ضروری برای حیات کسب و کار و سرمایه‌گذاری جدید،

کاهش هزینه‌های ثابت و بالاسری، اخذ کمک‌های مالی و حسابرسی برای بقای آن لازم است. هر چند باید به واگذاری، فروش، مدیریت بحران و ورشکستگی در کسب‌وکار هم توجه نمود.

مجموعه کتاب‌های راهنمای کارآفرین زنجیره‌ای از مطالب مفید برای افرادی است که می‌خواهند از راه ایجاد کسب‌وکار، به شیوه کارآفرینانه همچون افراد موفق و برنده در فضای کسب‌وکار حضور یابند و دمی تأمل و اندیشه را بر اقدامی از روی اجبار و اضطرار ترجیح می‌دهند. این مجموعه که در قالب ۹۱ جلد کتابچه ارائه شده است ترجمه‌ای آمیخته با تألیف می‌باشد که حاصل تلاش همکاران و دوستان ارجمندی است که طی دوره همکاری خود در این کار مشارکت داشته‌اند و ذکر نام و یادآوری تلاش آنها ساده‌ترین نوع قدردانی از حضور بی‌بدیل آنان می‌باشد.

با تشکر از جناب آقای مرتضی پرهیزکار رئیس محترم سازمان که با حمایت‌های بی‌دریغ خود امکانات و شرایط لازم را برای ترجمه و انتشار مطالب فراهم کردند، و سپاسگزاری از آقای مهندس صادق یاری که با شناسایی پایگاه اطلاع‌رسانی *smallbusinessstown* متن کتابچه‌ها را برای ترجمه در اختیار قرار دادند. از آقای شیرزاد فلاح و خانم‌ها سمیه اکبری، فریده سیدی‌پور و وحیده خامی‌زاده که علاوه بر ترجمه برخی کتابچه‌ها وظیفه بازبینی، اصلاح و مطابقت با متن اصلی را بر عهده داشتند و از آقای دکتر علیرضا مهاجری که با ویرایش و روانسازی متن کمک شایانی به انتقال مفاهیم نموده‌اند، قدردانی می‌گردد. همچنین از زحمات خانم‌ها ریحانه خرازی و زهرا زارعی به‌عنوان طراحان جلد و خانم نرگس گل‌یاس که وظیفه حروفچینی و صفحه‌آرایی را به عهده داشته‌اند تشکر می‌گردد.

امید است همه امور با اندیشه‌ای ژرف و عملی صحیح همراه باشد و با رضایت او پایان یابد.

مدیر اداره مطالعات و برنامه‌ریزی
سازمان همیاری اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهها

| عنوان | فهرست مطالب | صفحه |
|--|-------------|------|
| مقدمه | ۱..... | |
| ارتقاء انگیزه برای کسب موفقیت | ۲..... | |
| استفاده از دانش طرز کار مغز | ۳..... | |
| عملکرد اساسی مغز | ۳..... | |
| کاربردهای تئوری مغز | ۷..... | |
| انگیزش قسمت‌های قدرتمند ذهن | ۱۰..... | |
| انگیزش ذهن برای عملکرد حداکثر | ۱۱..... | |
| آیا کسی می‌تواند هنر انگیزش را بیاموزد | ۱۴..... | |
| از بین بردن ترسهای بیهوده | ۱۶..... | |
| از بین بردن ترس از..... | ۱۶..... | |
| از بین بردن عادات غیرمنطقی | ۲۳..... | |
| یافتن ایده و الهام وقتی که دیگر استراتژیها شکست می‌خورند | ۲۸..... | |
| اقداماتی که به منظور انگیزش خودتان می‌توانید انجام دهید | ۲۸..... | |

مقدمه

کتابهای راهنمای کارآفرین مجموعه‌ای به هم پیوسته، شامل ۹۱ کتاب راهنمای برنامه‌ریزی و آگاهی در زمینه‌ی مشاغل کوچک است. پس از آشنایی با مفهوم کارآفرینی در کتاب شماره ۱، اکنون می‌توانید خود را برای ورود به این عرصه آماده کنید. این کتاب شیوه‌های ایجاد انگیزه را به شما می‌آموزد تا بتوانید در هر کسب‌وکاری موفق عمل کنید.

ارتقاء انگیزه برای کسب موفقیت

ما به تقلید از مجریان تلویزیون و سیاستمداران موفق، در طول سال‌های هشتاد تا نود میلادی، عمده‌اً یا سهواً دیگران را مسئول ناکامی‌های خودمان قلمداد می‌کنیم.

اگر اعتماد به نفس بالایی نداریم، والدینمان را مقصر می‌دانیم، اگر از پشتوانه و توان علمی بالایی برخوردار نیستیم، معلمان را مقصر می‌دانیم و از اینکه نمی‌توانیم شغل خوبی پیدا کنیم، دولت را سرزنش می‌کنیم. البته، امروزه شما می‌توانید این راه‌حلها را فراموش کنید. از سال ۲۰۰۰ به بعد، اگر از زندگی ناراضی باشید، هیچ‌کس جز خودتان را سرزنش نخواهید کرد.

از سال ۲۰۰۰ به بعد شما مسئول آینده خود هستید. مسئول باز یافت مواد و سوزاندن سوخت فسیلی، خودتان هستید. شما خود مسئول تأمین زندگی‌تان در دوران پیری هستید.

در حقیقت، به یاد داشته باشید که شما به عنوان یک مسئول باید بدانید که چطور در خود انگیزه ایجاد کنید، یا اینکه حداقل باید بدانید چگونه می‌توانید انگیزه خرید کالاها یا تنان را در دیگران ایجاد کنید.

استفاده از دانش طرز کار مغز

خودتان را آماده کنید - شما قرار است به مطالعه مسیرهای پریچ و خم مغز انسان بپردازید - منطقه ناشناخته، هر برداشتی که از این قسمت بشود هیچ اعتباری ندارد چراکه انگیزه، مستقیماً به چگونگی تفکر ما و شیوه استفاده هر کس از ذهنش برمی‌گردد. آیا می‌توانید قدرتی را برای علاقمند کردن خودتان و دیگران تصور کنید؟ اگر بتوانید، تازه متوجه قسمت کوچکی از رموز آن شده‌اید.

در لحظه‌های تصمیم‌گیری است که سرنوشت شما
شکل می‌گیرد.
«آنتونی رابینز»

عملکرد اساسی مغز

مغز انسان سه وظیفه اصلی دارد: اول، اطلاعات را دریافت و جمع‌آوری می‌کند. دوم، اطلاعات را پردازش می‌کند. سوم، به بدن فرمان اجرا، تصمیم‌گیری یا نتیجه‌گیری می‌دهد.

دریافت - بشر، طبیعتاً موجودی کنجکاو است. همانطور که بدن

احتیاج به غذا دارد، ذهن نیز احتیاج به اطلاعات دارد. ما زحمات زیادی را

برای تجربه دیدنیها، صداها و مزه‌های جدید متحمل می‌شویم. حقیقت این است که حفظ سطح متعارف هوشیاری، قابلیت اطمینان و کارایی مغز بشر بستگی به جریان پیوسته اطلاعات درباره جهان دارد.

برای دریافت یا جمع‌آوری اطلاعات، مغز ما دارای سه ویژگی قوی است: اول، ما نمی‌توانیم همه اطلاعاتی را که توسط گوش یا چشم دریافت می‌شود، یکجا وارد مغز کنیم. درون مغز ما یک فیلتر وجود دارد که سیستم مرکزی ما را در برابر دریافت بیش از حد، حفظ می‌کند. اطلاعات نامربوط به جای اینکه کاملاً پردازش شوند، در قسمت ناخودآگاه مغز ذخیره می‌شوند. دوم، مرکز خودآگاه در یک زمان، فقط می‌تواند به یک چیز توجه کند. ما فقط می‌توانیم به طور واضح، به یک دسته از اطلاعات فکر کنیم.

بشر ساخته افکار خویش است با افکارمان، دنیايمان

را می‌سازيم

«بودا»

سوم، در صورتی می‌توانیم به چند موضوع جالب همزمان توجه کنیم که برای تغییر تمرکز زمان کافی داشته باشیم. این کار $\frac{1}{۴}$ ثانیه طول می‌کشد.

مثلاً از خندیدن به چیزی تا دیدن چیز دیگر، ولی به طور معمول وقت فکر کردن، شخص می‌تواند این تغییر را یک بار در ثانیه انجام دهد.

پردازش - بعد از اینکه مغز، اطلاعات را دریافت کرد، آن را پردازش

می‌کند. برای پی بردن به توان پردازش مغز به موارد زیر توجه کنید:

(۱) یک سلول عصبی، کامپیوتر کوچکی است که قابلیت پردازش یک

میلیون بیت از اطلاعات را دارد. اعصاب، رشته‌هایی هستند که برای هدایت

محورها طراحی شده‌اند. معمولاً، سیستم عصبی بشر شامل حدود ۲۸ میلیارد

رشته عصبی می‌شود. سیستم عصبی ما بدون سلولهای عصبی قادر به

پردازش اطلاعاتی که از طریق ارگانهای حسی دریافت می‌کنیم، برای رساندن

آن به حواس پنجگانه و انجام دستورات نخواهد بود.

(۲) سلولهای عصبی می‌توانند به طور مستقل عمل کنند و همچنین

می‌توانند با دیگر سلولهای عصبی از طریق شبکه محرک ذهن و ۱۶۰،۰۰۰

کیلومتر از رشته عصبی، ارتباط برقرار کنند.

گرچه فرستادن یک علامت توسط سلول عصبی، یک میلیون بار بیشتر

از یک کامپیوتر زمان می‌برد، ولی مغز می‌تواند یک تصویر را در کمتر از نصف

ثانیه تشخیص بدهد.

۳) یک واکنش، در یک سلول عصبی می‌تواند ظرف کمتر از ۲۰ هزارم ثانیه به صدها هزار سلول عصبی دیگر بسط پیدا کند (۱۰ برابر کمتر از یک چشم به هم زدن). به عبارت دیگر، مغز می‌تواند در زمانی که کامپیوتر (با هر سرعتی که باشد) فقط یک ارتباط برقرار می‌کند، با استفاده از میلیاردها سلول عصبی با مسأله برخورد کند.

۴) مغز، قابلیت پردازش ۳۰ میلیارد بیت از اطلاعات را در هر ثانیه دارد. **دستور** - هر زمان که ما مقدار قابل توجهی از درد یا لذت را حس می‌کنیم، مغز ما به دنبال دلیل آن می‌گردد و دلیل آن را در سیستم عصبی ثبت می‌کند که ما را برای تصمیم‌گیری بهتر در مورد اینکه در آینده چه کنیم، توانا سازد. در مواقعی که مضطرب هستیم، حواسمان تمرکز مغز را به شدت کاهش می‌دهند. بنابراین، قدرت پردازش ما به سرعت کاهش می‌یابد. این عارضه ممکن است نتیجه هورمون‌ها و مواد شیمیایی آزاد شده در زمان مواجهه با هیجانات شدید باشد که سبب کاهش سرعت سیستم‌های عصبی می‌شود.

یک شخص برون‌گرا به نسبت یک شخص درون‌گرا به محرک‌های حسی بیشتری نیاز دارد.

کاربردهای تئوری مغز

تمام تکنیکهای انگیزشی بر پایه فهم و تدبیر ذهن هستند. در ادامه چند ایده منتخب در مورد اینکه چگونه می‌توانیم از تئوری مغز برای کمک به انگیزش خود و دیگران استفاده کنیم، آمده است.

برای شرایط اضطراب، تکنیکهای انگیزش را برای تحت کنترل

قرار دادن خود بیاموزید. از آنجایی که فعالیت مغز در اثر فشار زیاد، مختل می‌شود، باید علائم اضطراب را تشخیص دهید و راههای جلوگیری از آنها را بیاموزید. (این مطلب در صفحات بعد بیشتر مورد بحث قرار گرفته است).

سعی کنید تمایلات درون‌گرا و برون‌گرا را تشخیص دهید. مغز

فرد برون‌گرا، به سادگی مغز شخص درون‌گرا انگیزش نمی‌شود یعنی مغزش برای فعال شدن به محرکهای قوی‌تری نیاز دارد. از طرف دیگر، فرد درون‌گرا در برابر هجوم اطلاعات و هیجانات به راحتی عصبی و ناراحت می‌شود. بنابراین، یک فرد درون‌گرا تمایل دارد که از اجتماع فرار کند.

اگر برون‌گرا هستید، در نظر داشته باشید که به محرکهای حسی

بیشتری برای انگیزش و ادامه کار نیاز دارید و بنابراین باید خودتان را در جمع افرادی که دوستشان دارید و به آنها احترام می‌گذارید، قرار دهید.

اگر درون‌گرا هستید، در نظر داشته باشید که در محیط‌های پر سروصدا، نمی‌توانید خوب کار کنید. یک محیط کاری ساکت پیدا کنید. فکرتان را با محرک‌های حسی زیاد مشغول نکنید. برای مثال، وقتی در یک جاده پر دست‌انداز رانندگی می‌کنید، و با یک همکار صحبت می‌کنید، به رادیو گوش نکنید. عملکرد شما نسبت به حداکثر تواناییتان کمتر خواهد بود.

توجه خود را به زندگی معطوف دارید. وقتی ذهن آگاه در یک زمان، فقط می‌تواند یک سری از اطلاعات را پردازش کند، تلاش‌هایتان را متمرکز کرده و در این صورت مطمئناً موفق‌تر خواهید بود.

برای کنترل افکار، از رنج و لذت استفاده کنید. به دلیل اینکه مغز به سادگی و به طور غریزی به رنج و لذت پاسخ می‌دهد، از این راهکار برای انگیزش خودتان استفاده کنید. راهکاری که توسط آنتونی رابینز پیشنهاد شده به شرح زیر است:

(۱) **اول:** احساس رنجشی که از یک رفتار قدیمی داشتید به یاد آورید و در نظر داشته باشید که این رفتار در گذشته برایتان رنج‌آور بوده است و حالا هم اسباب رنجش شما را فراهم می‌کند و قرار است در آینده نیز شما را رنج دهد.

(۲) **دوم:** از رفتار مطلوب لذت ببرید.

۳) سوم: عقاید، ارزشها و قوانینی که از آنها برای حمایت از رفتار جدید و مطلوب خود پیروی می‌کنید را اصلاح کنید.

۴) چهارم: اطمینان حاصل کنید که مزایا و احساسات رضایت‌بخش ناشی از رفتار گذشته دوباره به وجود آمده‌اند یا در الگوی رفتاری جدید، تجدید شده‌اند.

۵) پنجم: هر روز خود را در آینده‌ای تصور کنید که به خاطر روش و رفتار تازه احساس لذت می‌کنید.

افراد تنها به این دلیل می‌خواهند مدیر شوند که گذشته
را تغییر دهند.

«میلان کاندرا»

انگیزش قسمتهای قدرتمند ذهن

شما دچار افسردگی شده‌اید. حس می‌کنید توانایی و میل به انجام هیچ کاری ندارید. می‌توانید یک کار مذهبی ساده انجام دهید که انگیزه شما را دوباره به سرعت بازیابی کند و مهمتر اینکه شما را به حداکثر کارایی برساند.

در بیشتر موارد، افراد از قدرت پنهانی که در وجودشان دارند، بی‌خبرند. همه ما می‌دانیم که روانشناسی و اعتماد به نفس، نقش بی‌اندازه مهمی در توانایی و کارایی دارد. گرچه، هر روشی که به آموزش ما در چگونگی کنترل عملکرد کمک می‌کند، را به استهزا می‌گیریم. ولی اگر می‌خواهید در مورد رفتارستان و حالت‌های رفتاری ذهن که عملکرد شما را تقویت می‌کند مطلع شوید، نظریه‌ای را که در استراتژی زیر آمده، رعایت کنید.

برای دستیابی به وضعیتی که بتوانید کنترل فوق‌العاده‌ای روی ذهن و جسمتان داشته باشید - شرایطی که همه چیز مناسب باشد و تصور انجام هیچ اشتباهی نکنید - همه عوامل فیزیکی، ذهنی، احساسی و روحی که در به وجود آمدن این وضعیت در بدو امر دخیل بوده‌اند را دوباره ایجاد کنید. سپس یک سازوکار انگیزش آگاهانه را برای قرار دادن خودتان در این وضعیت

اتخاذ نمایید. بعنوان مثال، کشیدن یک نفس عمیق، خوردن غذاهای مقوی یا گوش کردن به یک موسیقی خاص.

شما، با استفاده از راهبرد بالا تا حدودی، آموزش‌های اصول پاولوف را به کار بسته‌اید. او هر وقت که به سگش غذا می‌داد، زنگی را به صدا درمی‌آورد. هر زمان که سگ پاولوف صدای زنگ را می‌شنید، شروع به ترشح بزاق و اسید معده برای هضم غذا می‌کرد.

*بزرگترین انقلاب نسل ما کشف این حقیقت است که
با تغییر خصوصیات درونی ذهن خود می‌توانند ابعاد
بیرونی زندگی خود را تغییر دهند.
«ویلیام جیمز»*

انگیزش ذهن برای عملکرد حداکثر

در این قسمت، ۴ قدم اساسی در مورد انگیزش ذهن برای عملکرد حداکثر وجود دارد.

قدم اول: حالتی از ذهن که می‌خواهید دوباره تکرار شود را انتخاب

کنید. حالتی که دوست دارید تکرار شود، باید حالتی باشد که بیشترین اثر را در کمک به عملکرد و موفقیت‌های شما و دیگران داشته باشد. این حالت از

ذهن معمولاً توسط عوامل زیر مشخص می‌شود: زمان تصور ایستادن در سکون و بی‌حرکتی، احساس آرامش بیرونی، تنفس عمیق، استراحت کامل فیزیکی، کنترل کامل احساسات، اوج شفافیت ذهنی، باور مثبت و توانایی تجسم نتیجه آینده بدون اینکه عملی شکل بگیرد.

نکته: ساده‌تر این است که یک حالت از ذهن را تکرار کنیم تا اینکه تلاش کنیم از صفر آن حالت را خلق کنیم. اگر یکبار نتیجه موفقیت‌آمیزی را کسب کرده‌اید می‌توانید آن را با انجام اندکی اعمال جسمی و ذهنی مشابه، دوباره تکرار کنید. فقط به یاد آورید که چگونه بدنتان را حرکت دادید. چه احساسی داشتید، چه دیدید، چه شنیدید و دقیقاً لحظه قبل از انجام کار به چه چیزی فکر می‌کردید؟ از طرف دیگر، اگر مجبورید حالتی از ذهن را از نو به وجود آورید، به استفاده از روش آزمون و خطا تا زمانی که یکبار موفق شوید ادامه دهید. البته فقط یکبار.

قدم دوم: برای ایجاد حالت مطلوب ذهن یک سازوکار انگیزش خاص

را انتخاب کنید. در این سازوکار باید تا جایی که امکان دارد ذهن و جسمتان فعالیت داشته باشد، در صورت نیاز به راحتی بتوانید آن را تکرار کنید و بسیار پیچیده نباشد. به مغز، علامت واضح بدهد تا مستقیماً با حالت مورد نظر شما منطبق باشد. به طور مختصر سازوکار انگیزش باید ساده و منحصر به فرد

باشد. نفس عمیق کشیدن ساده است اما منحصر به فرد نیست. بالا و پایین پریدن با یک پا و دو چشم بسته، گفتن ضرب‌المثل چینی به زبان لاتین، فعالیت‌های منحصر به فردی هستند ولی چندان ساده محسوب نمی‌شوند. بعضی از مثالهایی که در مورد این سازوکار وجود دارند، عبارتند از:

- یک عبارت مهم و منحصر به فرد بسازید مثل "اسکاتی! مرا روشن ساز" (عبارت مخصوصی که می‌تواند خلاصه‌ای از نقل قول فردی باشد)
- طبق الگوی خاصی نفس بکشید که همراه با حرکتی عجیب و موزون از بدن باشد
- بازوهایتان را بکشید و یک حرکت دست انجام دهید (مثل بالا بردن شستها)
- نام خود را به همراه صفت توصیفی اعلام کنید "قرانکی بالهت بسیار بالهت"

قدم سوم: سازوکار انگیزش را درست در لحظه‌ای که به حالت مطلوب

ذهنی خود رسیدید، اجرا کنید. برای مثال، اگر تلاش می‌کنید که بازی تنیس شما بهتر شود، لحظه بعد از انجام کار یا پرتاب خوب، سازوکار انگیزش را پیاده کنید. در صورتی که این کار را مرتباً انجام دهید، بعد از مدتی متوجه می‌شوید که حتی قبل از زدن ضربه، انگیزه کافی برای کار را دارید.

قدم چهارم: بعد از اینکه یکبار سازوکار انگیزش را مشخص کردید، به

اجرای آن در زمان مورد نیاز و هر زمانی که شما به طور طبیعی بدون استفاده از سازوکار انگیزش در موقعیتی قرار دارید، ادامه دهید. علاوه بر

نگهداری و حفظ سازوکار انگیزش، مغز نیازمند تمرین الگو تا هر اندازه که امکان داشته باشد، است. تقویت مدام و بکارگیری و استفاده مداوم، محل تماس دو عصب قوی مغز را تقویت می‌کند و ارتقاء می‌دهد، سلولهای عصبی را فعال نگه می‌دارد، و دستیابی به منافع موجود در موقعیتهای گوناگون را فوق‌العاده آسان می‌کند.

آیا کسی می‌تواند هنر انگیزش را بیاموزد؟

بسیاری از افراد حرفه‌ای در بالاترین سطح در زمینه و رشته خودشان، قادرند خود را به همین روش در موقعیتهای ذهنی قرار دهند و خود را طوری بسازند که از عهده نقششان بهتر برآیند، بهتر فکر کنند، بهتر عمل کنند و بهتر از قبل کارها را انجام دهند. این شرایط بر پایه این اعتقاد استوار است که آنها موفق خواهند شد. (به همین دلیل است که فقدان اعتماد و باور، صفت و ویژگی بارزی برای عملکرد ضعیف است) ولی آیا می‌توانید این کار را انجام دهید؟ ممکن است توانایی رسیدن به موقعیت قدرتمند ذهنی واقعاً چیزی برای جدا کردن افراد مستعد و غیر مستعد باشد؟ اگر موافق هستید، به تجربه زیر از آنتونی رابینز، سخنور با انگیزه و مشهور جهان که در کتاب "هیولای درونتان را بیدار کنید" آمده توجه کنید:

وقتی رایبیز از درمان خصوصی استفاده می‌کرد، مراجعین او اغلب به دفترش می‌رفتند، می‌نشستند و در مورد مشکلاتشان صحبت می‌کردند. صحبت‌های آنها به صورت جمله‌هایی از قبیل: "مشکل من این است که ..." شروع می‌شد و بعد ناخود آگاه گریه می‌کردند.

درست زمانی که چنین اتفاقی می‌افتاد، رایبیز از جا می‌پرید و فریاد می‌زد "ببخشید!" این کار مراجعین را دچار شوک می‌کرد. سپس او اضافه می‌کرد: "ما هنوز شروع نکرده‌ایم". معمولاً مراجعین او جواب می‌دادند: "متأسفم" و سریع موقعیت احساسی خود را تغییر می‌دادند و کنترل خود را دوباره به دست می‌آوردند. رایبیز می‌گوید: "این صحنه‌ها تاریخی بود. افرادی که حس می‌کردند هیچ کنترلی روی زندگی خود ندارند به سرعت ثابت کردند که دقیقاً می‌دانند چگونه احساس خود را تغییر دهند."

همانطور که از تجربه رایبیز به روشنی معلوم است همه می‌توانند شرایط مطلوب برای خود بوجود آورند - بله، همه.

تنها جایی که پیروزی قبل از کار می‌آید در فرهنگ است.
«ویدال ساسونگ»

از بین بردن ترسهای بیهوده

برای غلبه بر ترسهای بیهوده و برگرداندن انگیزه خود، ضروری است که با آنها با تفکر و عملکرد مثبت برخورد کنید. در زیر ۱۹ مورد ترس بیهوده به همراه ۱۹ راهکار مهم برای غلبه بر آن ترسها آمده است. توجه داشته باشید که موفق ترین افراد آن را به طور پیوسته انجام می دهند.

از بین بردن ترس از ...

درخواست چیزی که می خواهید - اگر می ترسید از بانک درخواست وام کنید یا برای خرید یک قطعه ملک درخواست کنید، و یا از درخواست قرار ملاقات با مدیر سازمان می ترسید، این کار را انجام دهید: به سراغ یک دوست بروید و از او بخواهید دست راست خود را بالا ببرد. سپس از او بخواهید نوک گوش سمت چپ خود را با سبابه دست راست لمس کند. ۹ بار از ۱۰ بار او این کار را انجام خواهد داد. حیرت آور است که چطور افراد، اگر فقط از آنها بخواهید، کار شما را انجام می دهند.

اقتدار - اگر از اشخاص مقتدر می ترسید، آنها را عریان در کنار استخر

در حال خوردن پفک نمکی تصور کنید.

تغییر - اگر از تغییر و اینکه بسیار دیر است که در سن پیری تغییرات صورت بگیرد، می‌ترسید، در نظر بگیرید که اگر تغییر نکنید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

انتقاد - اگر از انتقاد می‌ترسید، به این فکر کنید که همه انتقادات صحیح نیستند و در واقع خیلی از انتقادکنندگان، نظریات ضعیفی ارائه می‌دهند. با وجود این، سعی کنید به جنبه‌های مثبت انتقاد توجه کنید. همچنین سعی کنید نظرات شخصی خود را حفظ کنید. به این صورت که زیاد به انتقادهای بی‌مورد که بیشتر نمایانگر ضعف یا عیب انتقادکننده است تا اشتباهات شما، توجه نکنید.

عدم تصویب - اگر از این می‌ترسید که دیگران با اعمال شما موافقت نکنند، به یاد آورید که هیچگاه نمی‌توان رضایت همه را جلب کرد. **شکست** - اگر از شکست می‌ترسید، این حقیقت را بپذیرید که شما واقعاً شکست خواهید خورد و هر چه بیشتر، بهتر؛ چون بالاخره شکست، مقدمه پیروزی است و این دو همیشه همراه هم هستند.

احساس بی‌کفایتی - اگر از بی‌کفایت به نظر رسیدن می‌ترسید، فکر کنید که کمی بی‌کفایتی نیز خوب است چون شما بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرید و دیگران فرصتهای بیشتری برای کمک به شما به دست می‌آورند.

به دست آوردن چیزی که می‌خواهید - اگر از روزی می‌ترسید که دقیقاً آن چیزی را که می‌خواهید به دست آورید ولی باز شما را راضی نکند، برای چیزی بیشتر از آنچه که می‌خواهید تلاش کنید.

اگر خودتان را با موفقیت شخص دیگری مقایسه کنید و بسنجید هیچ‌وقت نه چیز بی‌ظنری در مورد خودتان پیدا می‌کنید و نه خودتان را باور می‌کنید.
«نکته مؤثر»

جهالت - اگر از جهل خود می‌ترسید و یا از اینکه در موقعیتی قرار گیرید که دانشی برای انجام کارها در سطح بالا و همچنین اهداف خود نداشته باشید، در نظر بگیرید که یک ذهن گیج و خسته همیشه می‌گوید: "نه، من نمی‌توانم". برای جلوگیری از چنین موقعیتهایی، آگاهی کسب کنید و سپس اهداف خود را ساده کنید. اهداف خود را به اجزای واقع‌گرایانه‌تری کاهش دهید. بیشتر بخوانید و مطالعه کنید و بعد قدم جلو بگذارید و به یاد داشته باشید که همیشه مقدار مشخصی مطالعه مفید است، به این دلیل که به شما کمک می‌کند تا از سردرگمی نجات پیدا کنید و از وقفه و تفکر در تجزیه و تحلیل زیاد جلوگیری می‌کند.

بی‌عدالتی - اگر می‌ترسید زندگی با شما به بی‌عدالتی رفتار کند، این حقیقت را بپذیرید که بعضی از افراد، ثروتمند و بعضی دیگر فقیر به دنیا می‌آیند. با آنچه دارید خوشحال باشید چون افرادی هستند که بسیار کمتر دارند.

تنهایی - اگر از داشتن شغلی مستقل که روابطی را که برای شما مهم هستند به خطر خواهند انداخت، می‌ترسید، در نظر بگیرید که اگر از رویاهایتان پیروی نکنید، هویت شما کم کم از بین می‌رود و شما مورد سرزنش قرار خواهید گرفت. این، به روابط نزدیک صدمه خواهد زد. علاوه بر این، با عدم دریافت حمایت کافی و نظرات انسانی از جانب افراد جامعه دنیا به آخر نمی‌رسد.

ثابت بودن زندگی - اگر از این می‌ترسید که زندگی شما ثابت شود، به این صورت که هیچ فرقی نکند که چه کاری انجام می‌دهید، به هر حال در آن کار موفقیتی ندارید، فرقی نکند که تا چه اندازه تلاش می‌کنید، همیشه افراد دیگری برای صدمه زدن به شما وجود دارند، در نظر بگیرید که این برداشت تدافعی، بیشتر باعث تجاوز به محدوده دیگران می‌شود. برای برطرف کردن این ترس، این حقیقت را بپذیرید که همیشه افراد دیگری هستند که

برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهند، بر روی شانه‌های شما پا خواهند گذاشت. ولی افرادی هم هستند که به شما کمک خواهند کرد.

از دست دادن کنترل - اگر از اینکه کنترلتان را از دست دهید، می‌ترسید، در نظر بگیرید که پیش‌بینی و اطمینان راجع به همه چیز، غیرممکن است و همچنین به خودتان این اجازه را بدهید که حداقل یکبار در روز کنترل خود را از دست بدهید.

همه تلاشهای موفق دوبار خلق می‌شوند

اشتباه کردن - اگر از اشتباه کردن می‌ترسید، به این فکر کنید که اشتباهات همیشه پیش می‌آیند و صرف نظر از پیامد آنها زندگی ادامه دارد. همچنین در نظر بگیرید که هیچ راه واضح، درست یا غلطی برای انجام کارها وجود ندارد و کاملاً احمقانه است که "بازی انتظار" را پیشه کنیم - به این ترتیب که در انتظار سرمایه و یا یک شغلی مناسب باشیم - زیرا بدترین قمار در جهان بی‌حرکی و بیکاری است. علاوه بر آن سعی کنید برای خودتان تأثیر عدم عملکردتان را مشخص کنید، برای مثال به خودتان بگویید "من هر روز دارم بیچاره‌تر می‌شوم".

تصمیم‌گیری بد - اگر از تصمیم‌گیری بد می‌ترسید، این کمبودتان را با به یادآوردن تمام تصمیمات خوبی که در گذشته گرفته‌اید، جبران کنید. یکبار و برای همیشه فکر کنید که ناراحتی به سبب نتیجه تصمیمات ناپسند گذشته بیهوده است.

کامل نبودن - اگر از شکست برای رسیدن به کمال می‌ترسید، این حقیقت را بپذیرید که انسانها با طبیعت متغیرشان کامل نیستند. این پند را بپذیرید: "کمال خسته کننده است".

شروع یک شغل - اگر از شروع کردن شغل خودتان می‌ترسید، این ترس را با ترس از دست دادن کار جایگزین کنید.

مسائل اقتصادی - اگر از این می‌ترسید که یک روز، اقتصاد نابود خواهد شد، به یاد آورید که در واقع، اقتصاد به طور مداوم شکست می‌خورد. البته با وجود شکست است که می‌توانید تغییراتی ایجاد کنید، شانس برای گروهبندی مجدد داشته باشید و از تقاضاهای جدید سود ببرید.

ثروتمند شدن - اگر از ثروتمند شدن می‌ترسید، شاید به این دلیل باشد که موفقیت شما حس طمع دیگران را برانگیزاند و بدین ترتیب دیگر به سختی بتوانید به دیگران اعتماد کنید. این ترس را با ترس از نیازمند شدن جایگزین کنید.

یا بهتر، به تمام چیزهای مثبتی که شما در زمان ثروتمندی می‌توانید
برای دیگران انجام دهید، فکر کنید.

ترس و ابهام دقیقاً متضاد اعتقاد و اعتماد هستند.

از بین بردن عادات غیر منطقی

وقتی به سوی ارتقاء زندگی، دیدگاهها و یا جنبه دیگری از وجودتان سیر می‌کنید، تنها مانع بزرگ بر سر راهتان، خودتان هستید. "اهریمن درونی" به راحتی می‌تواند هر نیت خوبی را در شما از بین ببرد. البته در صورتی که شما از توصیه ۹ قسمتی زیر پیروی کنید، اهریمن درونی‌تان نابود خواهد شد.

انگیزه خود را به وسیله مقایسه اعمال خود با دیگران، از بین نبرید. گرچه تقلید و نمونه‌برداری از دیگران برای پیشرفت خوب است ولی رشک و حسادت درست نیست. حسادت وقت و انرژی را هدر می‌دهد. به سبب دریافت طرحها و نظرات جدید، انگیزه خود را با نادیده گرفتن نظرات قبلی که به آنها اعتقاد داشتید، از بین نبرید.

نادیده گرفتن چیزهایی که به آن اعتقاد دارید، برای فهم چیزهای جدید، ضروری نیست. با این وجود عاقلانه است که در مورد منبع این ایده‌ها و نگرشهای جدید، برای کمک به تعیین اینکه آیا آنها در جهت اهدافتان هستند یا خیر، سؤال کنید.

انگیزه را به وسیله توقف روی شکستهای گذشته خراب نکنید. باقی ماندن بر روی شکستها و بدشانسیهای گذشته، بی‌فایده است. هیچ کس

نمی‌تواند گذشته را تغییر دهد. به همین ترتیب با آینده هم نباید بستیزد. ساعتها و دقیقه‌ها بسیار سریعتر از آن می‌گذرند که بتوانیم آنها را تلف کنیم. با نگاهی کوتاه به گذشته لحظات حال از دست می‌رود. لحظاتی که فقط باید برای چیزهایی که ارزش واقعی دارند صرف شود.

انگیزه را به وسیله تمرکز بر روی آنچه که ندارید، نمی‌توانید انجام دهید یا انجام نمی‌دهید، تخریب نکنید. افکار منفی وجه مشترک همه نوع کم‌کاری است به این عبارات منفی توجه کنید: ”من هیچ نیرویی ندارم.“ ”به اندازه کافی تیز نیستم.“ ”در این کار به هیچ عنوان خوب نیستم.“ ”چرا باید تلاش کنم، من که فقط خودم را گول می‌زنم.“ ”من در همه کارهایی که انجام داده‌ام شکست خورده‌ام، چرا هیچ تغییری حاصل نمی‌شود.“ ”دنیا عروس هزار داماد است.“

نکته: تفاوت بین شخص موفق و ناموفق کمتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. موفقیت راهی دارد که خودش ساخته می‌شود. در ابتدا چیز زیادی اتفاق نمی‌افتد. بعد از یک مرحله مشخص، ناگهان حرکاتی از شما بروز می‌کند، این مقدار حرکت، اگر با یک ذهن شفاف هدایت شود، می‌تواند شخص را به بالاترین حد انتظارش برساند.

انگیزه خود را با خوردن غذای بی‌مایه و به درد نخور خراب نکنید.

افراد در تخریب خود عاداتهای عجیبی دارند. برای مثال نمی‌توانند وزن مشخصی را در یک دوره زمانی کم کنند، سریع ناامید می‌شوند و سعی می‌کنند با کمک مسکن و مخدر حالت درونی‌شان را بهبود ببخشند.

انگیزه را به وسیله شرط‌بندیهای بزرگ با اشخاص دیگر خراب نکنید.

شرط‌بندیهای بزرگ با دیگر اشخاص برای نکشیدن سیگار به مدت یکماه، نخوردن نوشیدنی به مدت یکسال یا نرمش هر روزه تا وقتی که ۱۰ کیلو وزن کم کنید، نسخه شکست است. حتی اگر شما شرط را ببرید.

دوباره به رفتار گذشته خود برمی‌گردید چون مشکلاتان ریشه‌یابی نشده است و مورد بدتر اینکه، خودتان را دقیقاً در مورد رفتاری که تلاش کردید آن را ترک کنید، تشویق خواهید کرد و بدان وسیله شدت ضربه مهلک به خود را بیشتر می‌کنید. اگر باید شرط ببندید و قمار کنید، فقط هزار تومان شرط ببندید.

انگیزه را به وسیله نگرانی تخریب نکنید. تفاوت زیادی بین نگرانی

راجع به یک موضوع و تفکر در مورد آن است. نگرانی تفکری است که زهرآگین شده است. موسیقی تکان‌دهنده‌ای است که به تدریج بر شدت هیجانش افزوده می‌شود و هیچ‌گاه به اوج نمی‌رسد. وقتی نگران هستید، با

بی‌هدفی دور خود می‌چرخید و سر از جایی در می‌آورید که از آنجا شروع کرده بودید. درست مثل اینکه در یک صحرا گم شده‌اید و مدام می‌چرخید و به نقطه اول برمی‌گردید. تفکر، مسیرش را از میان مشکلات برای نتیجه‌گیری و تصمیم‌سازی باز می‌کند؛ نگرانی، شما را در حالت معلق رها می‌کند. نگرانی ساکن است و زندگی را می‌کشد. مشکل زندگی، تغییر نگرانی به تفکر و عصبانیت و سردرگمی به عمل خلاق است.

انگیزه خود را با نگاه به عشق به عنوان از خودگذشتگی، خراب نکنید.

هرگاه به امید خوشحال کردن شخص دیگر از چیزی که برایتان مهم است دست می‌کشید، از خودتان بپرسید آیا این کار را واقعاً بدون عشق، ترس یا با این انتظار که آنها در مقابل به شما چیزی بدهند، انجام داده‌اید یا نه؟ مفهوم از خودگذشتگی به عنوان عشق، وقتی که طرف مقابل درصدد جبران کار شما برنیاید و شما این انتظار را از او داشته باشید، بسیار مخرب می‌شود. در آخر، شما احساس می‌کنید فریب خورده‌اید و انگیزه را از دست داده‌اید و آنها احساس می‌کنند که تحت فشار قرار گرفته‌اند. از این وصله‌ها به عشق نچسبانید و معنای لطیف ”بخشش و عطای” عشق را با استنباط غلط خود به معنای از حق خود گذشتن خراب نکنید.

انگیزه را با توهم از بین نبرید. افراد ناموفق، پیوسته در مورد زندگیشان به خودشان دروغ می‌گویند. گرچه در صورت عدم صداقت با دیگران ممکن است تصور کنید که حداقل به لحاظ اقتصادی صرفه کرده‌اید؛ ولی وقتی با خودتان صادق نباشید موفقیت غیرممکن است. مثلاً وقتی در مورد مسائلی چون موقعیت خودتان در زندگی، توقعاتی که در رسیدن به اهدافتان دارید و مواقعی که در انجام کارها کم می‌آورید، با خودتان رو راست نباشید.

یافتن ایده و الهام وقتی که دیگر راهبردها شکست می‌خورند.

اگر هنوز راهبردی انگیزشی برای بروز آرزوهای درونی پیدا نکرده‌اید و یا انگیزه‌ای برای تلاش در جهت اهداف فراتر از ممکن در شما ایجاد نشده است، بعید نیست که یک یا تعدادی از جملات کوتاه انگیزشی زیر به شما در ایجاد انگیزه کمک کند:

اقداماتی که به منظور انگیزش خودتان می‌توانید انجام دهید.

همانطوری که می‌خواهید احساس کنید، عمل کنید. اگر شاد عمل کنید، این شانس را دارید که در آینده زندگی سرشار از شادی داشته باشید.

ناراحتی بزرگ را به یک اعتقاد و باور ناخواسته مربوط کنید. همانطور که قبلاً توضیح داده شد، یک راه مؤثر برای تغییر باور قدیم به باور مطلوب، ایجاد ارتباط بین ناراحتی بزرگ و یک باور قدیمی و رضایت از یک باور مطلوب است. در باطن خود احساس کنید که نه تنها عقیده کهنه برای شما در گذشته دردآور بود، و اکنون نیز شما را رنج می‌دهد بلکه اسباب رنجتان را در آینده نیز فراهم می‌کند. به طور پیوسته از تأثیرات منفی یک رفتار یادداشت بردارید. (این کار را به تعداد کافی انجام دهید و کم‌کم شروع به درک احساس متفاوتی در مورد عقیده یا رفتار قدیمی خواهید کرد).

بر احساسات خود کنترل داشته باشید. همانطور که هر روز حالات مختلف را تجربه می‌کنیم، هر یک از ما قدرت کنترل آنها را برای ایجاد حالت مورد نظر خود داریم. اگر شما همه کارها را با مسرت و ذوق و خوشحالی انجام دهید، دیگران به حالت مشابه عکس‌العمل نشان می‌دهند. فرقی نمی‌کند که شما وقتی صبح بیدار می‌شوید، چه احساسی دارید. "می‌توانید آواز بخوانید" بخندید یا احساس خوبی داشته باشید. فرقی نمی‌کند که دیگران چه می‌کنند و چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهند، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که مثبت و فہیم باشید.

کارهای بزرگتر را به کارهای کوچکتر تبدیل کنید. لقمه بزرگتر از دهان برداشتن، اشتباهی است که بسیاری از ما مرتکب می‌شویم و به دنبال آن انگیزه خود را از دست می‌دهیم چون حس می‌کنیم در هیچ کاری موفق نیستیم. اینجاست که فعالیتهای ما آنقدر کاهش می‌یابد که حتی می‌توان گفت تقریباً متوقف می‌شود. ابتدا وقتی با کار عظیم و نوبی روبه‌رو می‌شوید از روش پنیر سوئیسی استفاده کنید. بدین ترتیب که با ایجاد چند شکاف در پروژه بزرگ خود کمی از ترسناکی هیبت آن بکاهید. این موضوع بر این مفهوم استوار است که اگر شما به طور مداوم خودتان را برای بالا رفتن از یک قله کوچک به قله بزرگ بعدی آماده کنید، بدین ترتیب در مواجهه با

مسئولیت‌های دشوارتر دلسرد نمی‌شوید و نتایج بهتری به دست خواهید آورد. فعالیت‌هایتان را بر پایه موفقیت‌هایتان قرار دهید. نداشتن انگیزه کافی ممکن است در مواقعی که شما به موفقیتی دست یافته‌اید، نمود کند، بدین ترتیب که فکر کنید هیچ پیشرفتی در کارتان ندارید. هر اندازه که تلاش می‌کنید از عهده حل مشکلاتتان بر نمی‌آیید. در این زمان، شما نیاز دارید که دوباره برای یافتن راه، تمرکز کنید. اهداف کلی خود را به بخش‌های کوچکتری تجزیه کنید بدین ترتیب که آن را به کارهایی که نتایج مثبت و منفی دارند تفکیک کنید. یک کار با نتیجه مثبت را انتخاب کنید. کاری که می‌توانید خوب انجام دهید یا به شما روحیه می‌دهد. فعالیت‌هایتان را بر پایه این نتایج مثبت قرار دهید. به عبارت دیگر با توجه به این نتایج مثبت و با نادیده گرفتن نتایج منفی کارهایتان، در خود ایجاد انگیزه کنید.

با به بکارگیری این راهبرد، شما تلاش می‌کنید که توجه خود را از وضعیت ضعیف به وضعیت قوی تغییر دهید. فراموش نکنید که هیچگاه وقت و انرژی بیش از حد به نتایج منفی کارهایتان اختصاص ندهید، چراکه هر چه بیشتر روی آنها تمرکز کنید، آنها بیشتر روی شما تسلط می‌یابند. سعی کنید هر کاری را به بهترین نحو انجام دهید و بدانید که در نهایت نتایج و رفتار منفی از میان خواهد رفت.

انسان همانی است که به آن می‌اندیشد.

«انجیل»

مثال: اگر از شغل یا کار خود بیزارید، به جای اینکه جنبه منفی کارتان را کاهش دهید، تلاشتان را برای مثبت کردن محیط کاری صرف کنید. روی پروژه خاص یا ایجاد ارتباط بادوام با همکاران تمرکز کنید. البته، اگر نتوانستید خود را انگیزش کنید، شغل جدیدی را شروع کنید یا بلافاصله یک سرگرمی در خارج از محیط شغلی پیدا کنید (یک کار نیمه وقت جدید را شروع کنید). سپس وقتی روز کاری شما تمام می‌شود، کاری دارید که به دنبال آن بروید از شغل گذشته خود برای خرید وسایل شغل جدید یا سرگرمی جدید، استفاده کنید. به خودتان بگویید: «کار می‌کنم چون به خانواده‌ام عشق می‌ورزم و می‌خواهم دنیای بهتری برای آنها بسازم.»

روند تغییرات را کند کنید. تغییر واقعی زمانی ایجاد می‌شود که در یک زمان طولانی، کاری دلخواه را بارها و بارها انجام دهید تا آنجا که روشهای قدیمی گذشته را فراموش کنید.

نکته: یک خانه آجری بسازید نه یک کلبه حصیری.

محیط خود را تغییر دهید. اگر شما محیط خود را طوری اداره کنید که ساده‌تر بتواند با الگوی رفتاری جدید مطابقت کند. متوجه می‌شوید که تغییر دلخواه شما بسیار طبیعی و با ثبات بیشتری ایجاد می‌شود. این موضوع شامل اداره کردن تمام تأثیرات عقلانی، احساسی، روحی و جسمی می‌شود.

مثال: اگر می‌خواهید خود را برای نوشتن یک نامه سفارش مستقیم کالای چند میلیونی انگیزش کنید، کتابهایی را که در این زمینه هستند در اطرافتان گرد آورید. پوستر شخص مشهوری که شما را امیدوار می‌کند، بخرید. همه عوامل و وسایل حواس پرتی مثل رادیو، تلویزیون، پنجره‌ها، بچه‌ها و همسران را ساکت یا خاموش کنید. کلاه بیسبال به سر کنید و لبه کلاه را بچرخانید تا پشت سرتان قرار گیرد، طوری که خنده‌دار به نظر برسد.

آن برداشت شخصی را که از خود دارید را تقویت کنید. برداشت

شخصی هر کس از خود، اساس کار شخصیت و رفتار او است. اگر تغییری در این برداشت حاصل شود، شخصیت و رفتار انسان هم دست‌خوش تغییرات می‌شود. برداشتهای شخصی در رسیدن ما به اهداف محدودیت‌هایی را برایمان تعیین می‌کند و ما ناچاریم بر اساس دستورات آن عمل کنیم. و به ناچار مطابق با تصور خودمان رفتار می‌کنیم. برای مثال اگر فکر می‌کنید در ریاضی ضعیف هستید، هیچ‌گاه تکالیف ریاضی را انجام نمی‌دهید و در جلسات

امتحان ریاضی دچار اضطراب می‌شوید. ناامید خواهید شد و حس می‌کنید هیچ چیزی برای تقویت توانایی شما وجود ندارد. در این زمان، چیزی که واقعاً احتیاج دارید، تغییر تفکر راجع به خودتان است. برای تغییر این برداشت راجع به خود، به دنبال تجربه‌های مثبت جدیدی باشید که مربوط به تصویر ذهنی جدیدی باشد که می‌خواهید راجع به خود داشته باشید.

این کار را به وسیله استراحت، تصور موفقیتها، رهاندن خود از عقاید قدیمی، نرسیدن از اشتباه، تصور لحظاتی که به همه اهدافتان رسیده‌اید و اعتماد به سازوکار خلاق خود برای انجام کار، فراهم کنید.

نکته: جالب است بدانید که تجربه‌ها همیشه شامل رویدادهای واقعی نیستند، ممکن است توسط ذهن ساخته شوند. سیستم عصبی و مغز نمی‌تواند بین تجربیات واقعی و ذهنی تمایز قائل شود.

به دنبال دین باشید. بشر، ظاهری و ناقص عمل می‌کند و خداوند کامل و بی‌نقص. بشریت انسانها را از محلات فقیر نجات می‌دهد و خداوند فقر را از انسان دور می‌کند. جهان رفتار انسانها را شکل می‌دهد و خدا رفتار انسانها را دگرگون می‌کند.

مواظب باشید، چون افکار منفی کم‌اهمیت بدون اینکه متوجه شویم و

آنها را بشناسیم وارد الگوهای رفتاری روزانه ما می‌شوند. شناخت مجموعه

این احساسات منفی به ما کمک خواهد کرد تا جستجوی منطقی برای از میان برداشتن آنها را آغاز کنیم.

خود را به وسیله کاری که در آن موفق هستید تشویق و تحریک کنید و بوسیله کار روی مهارتهایی که ندارید کارآیی خود را ارتقاء دهید.
«نکته ناب»

خستگی به خود راه ندهید. خستگی وقتی اتفاق می افتد که منحنی یادگیری شما افقی می شود. هیچگاه یادگیری و آموزش در مورد شغلتان را فراموش نکنید تا هرگز خسته نشوید.

خودتان را برای حرکت به سوی موفقیت آماده کنید. اگر ظاهر آراسته‌ای داشته باشید، نسبت به خودتان احساس بهتری خواهید داشت. افراد ناموفق از روی عادت، نامناسب لباس می پوشند. آنها برای مصاحبه‌های کاری بدون لباس رسمی و با کفش ورزشی حاضر می شوند. وقتی دیگران با یکدست لباس مرتب و مجلسی به مهمانی می روند، این افراد با لباس جین می روند. با تصور پوشیدن لباس مد روز این احساس به آنها دست می دهد که

انگار اصلاً لباس متناسب با جایی که رفته‌اند را نپوشیده‌اند و توسط افراد دیگر تحقیر می‌شوند.

رفع الگوهای بد رفتاری. ما همگی آفرینندگان عادت هستیم، ولی برای

اینکه سرنوشتمان را کنترل کنیم، باید یاد بگیریم که عاداتها را به هم بزنییم تا کنترل بیشتری روی الگوهای رفتاریمان داشته باشیم. برای مثال، برای رفع اشتیاق به غذا باید الگوی رفتاری را که منجر به اشتیاق زیاد برای غذا می‌شود از بین ببرید، توجهی به این اشتیاقها نکنید از جلوی نانوائی‌ها رد نشوید، سراغ مغازه‌هایی که هیچ چیز جز غذای بی‌مصرف ندارند، نروید. سعی کنید بدنتان را طوری عادت دهید که جز با اراده شما، کاری انجام ندهد.

نکته: امور مشخصی به عنوان رفتار مثبت یا منفی تلقی نمی‌شوند.

تمام رفتارها می‌توانند تحت شرایط خاصی مثبت و تحت شرایط دیگری، منفی باشند.

یاد بگیرید که به طور مؤثر ارتباط برقرار کنید. به سادگی می‌توان

گفت که همه کمبودهای انگیزه از عدم توانایی ایجاد ارتباط با خود شخص و دیگران ناشی می‌شود. همه ما نیاز به درک متقابل داریم، دوست داریم مورد ستایش قرار بگیریم و باطن حقیقی خودمان را به دیگران بشناسانیم. اگر به

خوبی یاد بگیرید که چطور با دیگران ارتباط داشته باشید به سرعت در مسیر رشد و تعالی در زندگی قرار خواهید گرفت.

یاد بگیرید که بهتر فکر کنید. به منظور ارتقاء کیفیت ذهن خود باید یاد بگیرید که به چیزی فکر نکنید نه اینکه به چه چیزی فکر کنید. یاد بگیرید که الگوهای غیرمفید و بی‌اهمیت تفکر را تشخیص دهید و جدا کنید. وقتی برای تمرکز تلاش می‌کنید، خیال بیهوده نکنید. وقتی در حال بررسی میزان موجودی نقدی خود هستید فهرست خرید روزانه‌تان را ننویسید.

خودتان گام بردارید. با پدید آوردن یک رفتار یا مهارت جدید در خودتان انگیزه ایجاد کنید. این رفتار را به اجبار و با تمرکز شدید در مدت زمانی کوتاه، وارد سیستم رفتاری خود نکنید. به عبارت دیگر، برای یادگیری رفتار یا مهارتی جدید که به آن احتیاج دارید، ۱۰ ساعت از وقت خود را طی دو روز صرف نکنید. در طول ۲۰ روز، روزی یک ساعت را به این کار اختصاص دهید. در پایان دو روز، از تمام زمانی که صرف کرده‌اید، تنها توانسته‌اید ۲ محصول به دست آورید ولی در صورتی که در روش دیگر که هر روز ۱۰ درصد از کار را انجام دهید، چهار محصول به دست می‌آورد زیرا در هر مرحله نتیجه بهتری به دست آورده‌اید.

نکته: گرچه شما فقط یک ساعت از روز را برای یادگیری رفتار یا مهارت جدید سپری می‌کنید، ولی مطمئناً این بدان معنی نیست که در این یک ساعت ۱۰۰٪ تلاش خود را صرف نکنید.

بازی. بیشتر یادگیری بچه‌ها در طول بازی‌هایشان صورت می‌گیرد. بنابراین دفعه بعد که مشکلی پیدا کردید، با آن بازی کنید.

نکته: رابطه نزدیکی بین‌هاها در شوخی و آها در کشف مطلبی وجود دارد.

ابتدا به چیزهای مهم بپردازید. افراد ناموفق نمی‌توانند اولویت‌هایشان را دسته‌بندی کنند. آنها درک نمی‌کنند که هیچگاه وقت کافی برای انجام هر کاری وجود ندارد. هر اندازه که این کارها با اهمیت باشد. برای جلوگیری از این مشکل، وقت و انرژی خود را بر روی کارهایی که از عهده انجامشان برمی‌آید، صرف کنید. و وقتتان را برای کارهای نشدنی تلف نکنید. بدانید که اولویت‌بندی کارها یک ضرورت اساسی است. این بدان معنی نیست که از چیزهای بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت به خاطر چیزهای پراهمیت دست بکشیم.

سعی کنید به دفعات لحظات تنهایی را تجربه کنید. سکوت به شما امکان می‌دهد که در خودتان تعمق بیشتری کنید. سکوت شما را از بیج‌بیج و سر و صدای زندگی مردم که می‌تواند شما را از نیازها و آرزوهایتان دور کند،

نجات می‌دهد. بسیاری از مردم دریافته‌اند که ذهن آرام، بهترین درمان برای موقعیت غیر بهره‌ور است.

چهار مشخصه اصلی که انسان را از حیوان جدا می‌کند، تصور، آگاهی، آرزوی استقلال و خودآگاهی شعور است.
«نکته مؤثر»

مغزتان را به حرکت وادارید درست مثل اینکه یک فیلم در آن نمایش داده می‌شود. خوب است رؤیا بطور مثبت در زندگی شما، مورد استفاده قرار گیرد. با استفاده از قوه تخیل خود، می‌توانید فیلمهایی با تصاویر و شخصیت‌های فوق‌العاده ایجاد کنید. کارگردان، تهیه‌کننده و هنرپیشه خود باشید. از جایی که قهرمان هستید، فیلم کارآفرینانه خود را شروع کنید. خودتان را به صورت شخصی که می‌خواهید باشید، تصور کنید. مثل قهرمان مورد علاقه خود عمل کنید. مثل او راه بروید و مثل او صحبت کنید. درست مثل یک کارگردان تئاتر می‌توانید تأثیر نمایش خود را بر روی حضار تغییر دهید و می‌توانید تأثیر هر تجربه را در زندگی‌تان تغییر دهید.

برای کارهای روزمره خود برنامه‌ای تهیه کنید تا کارهایی که دوست

ندارید را هم انجام دهید. وقتی مجبورید کارهایی را هم که دوست ندارید

انجام دهید دیگر این اختیار را ندارید که تنها بر اساس انگیزه‌تان کار کنید. انجام کارهای روزمره جایی برای تصمیم‌گیری از روی انگیزه باقی نمی‌گذارند و به تبع آن دیگر شانس برای به تعویق انداختن کارها نمی‌ماند.

رفتارهای ناشایست را ترک کنید. رفتار بد را توسط انجام آن به طور مستمر نهادینه نکنید. به جای اینکه حتماً آن را انجام دهید، فقط آن را متوقف کنید.

کمی ریسک کنید. خود را به اشتباه بیندازید. کنترل خود را از دست بدهید. بدانید که ضرورتاً هر کاری حتی کارهای بدون فکر می‌تواند به شما انگیزه جدیدی برای انجام کارهایی را دهد که واقعاً اتفاق می‌افتند.

با چتر نجات از هواپیما بپرید. پرش بلند انجام دهید. از صخره بالا بروید. به سینما بروید و آنقدر بلند حرف بزنید تا شما را بیرون بیندازند. غذای مخصوصی برای فرد خاص بپزید و آن روز را برای او تبدیل به وحشتناک‌ترین روز عمرش بکنید.

جهان ظاهری کار می‌کند و خدا فراگیر و جامع

از افرادی که به شما انگیزه می‌دهند تشکر کنید. بدون وجود گروهی از دوستان و حمایت‌کنندگان چیزی به عنوان موفقیت وجود ندارد مگر اینکه شما، هنرمند، مستعد یا ورزشکار بی‌همتایی باشید. عدم توانایی یافتن دوست و حفظ دوست، ریشه بسیاری از شکست‌هاست. افراد ناموفق عادت دارند با افرادی که هیچ کمکی به آنها نمی‌کنند دوست باشند و با افرادی که با آنها مهربان هستند، رفتاری ناشایست داشته باشند. بازندگان به دوستانشان اهمیتی نمی‌دهند و برندگان از افرادی که به آنها انگیزه می‌دهند تشکر می‌کنند.

مثبت فکر کنید. تصور مثبت، یک راه حل انگیزشی است که بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد یا به عنوان راه‌حلی برای مشکلات همه افراد پیشنهاد می‌شوند. خوب به این واقعیات گوش کنید: به طور متوسط شما حدود ۳۶ میلیون دقیقه برای زندگی کردن، وقت دارید. از این ۳۶ میلیون دقیقه، ۱۲ میلیون را برای خواب می‌گذرانید، ۶ میلیون را برای رشد، ۳ میلیون را برای خوردن و پختن، ۱/۵ میلیون را برای راه رفتن و رانندگی $\frac{۳}{۴}$ میلیون را برای تولید مثل، نیم میلیون را برای خیالبافی و بیش از صد هزار را برای مسواک زدن صرف می‌کنید. بدین ترتیب فقط کمی بیش از ۱۲ میلیون دقیقه برای انجام کارهایی در زندگی برایتان باقی می‌ماند و شما آن را برای

بدبختی و کینه‌توزی صرف می‌کنید. حال تصور کنید هر وقت که چیزی را که دوست ندارید، می‌خوانید، می‌بینید و یا می‌شنوید، افسرده و عصبی می‌شوید. تصور کنید این تجربه‌های منفی به عنوان ذرات کوچکی از خشم، درون شما شکل می‌گیرند. در نظر بگیرید این دیوها در درون شما رشد می‌کنند و به صورت شبکه‌ای ریشه می‌دانند. نتیجه واضح است. شما می‌توانید در جهنم زندگی کنید یا برای چیز بهتری تلاش کنید.

بر روی چیزهایی که ندارید یا نمی‌توانید انجام دهید، تمرکز نکنید بلکه بر روی چیزهایی که می‌توانید و انجام داده‌اید، تمرکز و فکر کنید. انرژی مثبت، انرژی زندگی است. این انرژی، انرژی درختان، گلهای، خورشید و شادی است. تصور مثبت می‌تواند شما را مسئول و مدیر سرنوشت خود سازد و علامتی برای امیدواری نه بدبختی و ایجاد کننده خنده و نه رنج باشد. در زمینه تغییر تجربه‌های منفی تبحر پیدا کنید و به جنبه روشن مسائل نگاه کنید البته نه به خاطر اینکه این مسأله را در کتاب خوانده‌اید یا یک دکتر مشهور به شما گفته است بلکه به این خاطر که این، تنها راه زندگی است.

نکته: افراد ناموفق، بدبین و ترشو هستند. آنها کار و دنیایشان را دوست ندارند و فکر می‌کنند که اطرافیان آنها دروغگو و احمق هستند. آنها تمایل دارند باور کنند که بیشتر، قربانیان افکارشان هستند تا سازندگان آن.

از نظم و انضباط قدیم خوب استفاده کنید. پنج راه برای تلقین انضباط در زندگی وجود دارد. اول، برای حل مشکلاتتان با اراده باشید. دوم، مسئولیت کارهایتان را بپذیرید. سوم، جهان را همانطور که واقعاً هست ببینید آنگونه که خودتان می‌خواهید. چهارم، برای از دست دادن چیزهایی به منظور به دست آوردن چیزهای دیگر، مصمم باشید و پنجم، برای رسیدن به لذت، آماده قبول زحمت باشید.

از استعاره استفاده کنید. استعاره‌ها با نمایش چگونگی تشابه چیزهای نامتشابه، شما را در به دست آوردن یک بعد جدید در مورد تشابهات و نامتشابهات توانا می‌سازند. چند استعاره مثل: "نحوه انگیزش کارمندانتان - درست مثل غذا دادن به تمساح است؟" یا "ساختن و ایجاد یک شغل - مثل ساختن یک قلعه است؟"

نتایج مطلوب خود را پیش‌بینی و تصور کنید. همه تلاشهای موفقیت‌آمیز، دوبار به وجود می‌آیند. اول، آفرینش ذهنی و روحی. دوم، آفرینش فیزیکی و عملی. برای مثال، مجسم کردن یک عمل هنری موفق از یک ضربه استادانه در بازی گلف تا یک مصاحبه شغلی خوب، می‌تواند عملکرد شما را در زندگی واقعی ارتقاء دهد. بازیگری و فن بیان، سالها برای نگهداشتن اعتماد و رقابت بین فروشندگان و هنرپیشه‌گان به کار گرفته

شده است. در هر موقعیتی که هستید، در نظر بگیرید که افراد مؤثر، تصور واضحی از آنچه که می‌خواهید باشند، دارند. آنها قبلاً با هدفی که در ذهنشان است شروع می‌کنند.

به جای خواستن چیزی که ندارید، چیزی را که دارید، بخواهید. به جای آنکه تلاش زیادی برای بدست آوردن چیزهایی که می‌خواهید، صرف کنید، به خودتان بیاموزید که با داراییهای مادی که دارید خوشحال باشید. راز بزرگی که به وسیله روباه در رمان "شازده کوچولو" آشکار شد را به یاد آورید. "فقط آنچه نامعلوم است، ضروریست."

تعهدات کوچکی که شما را از توجه به تعهدات مهم بزرگتر باز می‌دارند از بین ببرید. آیا هیچگاه یک روز کامل را برای انجام کاری بسیار عبث و بیهوده که مجبور شدید کلی انرژی برای انجامش صرف کنید، وقت صرف کرده‌اید؟ خطا در انگیزه افرادی که می‌خواهند کارهای بزرگ انجام دهند، عادی است. کم‌کاری معمولاً توسط الزامات کسل‌کننده و بی‌اهمیتی که در هدف اصلی شما دخالت دارند به وجود می‌آید نه به وسیله موانع حل‌نشده بزرگ.

بنابراین برای دوباره به دست آوردن انگیزه: الف) به دنبال آن کاری بگردید که باید انجام شود ولی شما از انجام دادنش شانه خالی می‌کنید.

برای مثال، در تکمیل کاری اقدام کنید که به شخصی قول انجام آن را داده‌اید یا به دلیل سختی آن کار را به تعویق انداخته‌اید، یا بدلیل عدم مراجعه انجام نداده‌اید و ب) آن کار را بدون درنگ و درست و بدون پرسش انجام دهید.

با انجام این کار خواهید دید که انگیزه شما به سرعت افزایش خواهد یافت.

بزرگترین دستاورد نسل من این است که نوع بشر
می‌تواند زندگیش را با تغییر صفاتش تغییر دهد.
«ویلیام جیمز»