

بسم الله الرحمن الرحيم

افراد موفق چگونه فکر می کنند؟

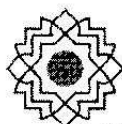
تغییر افکار یعنی تغییر زندگی

نویسنده

جان سی مکسول

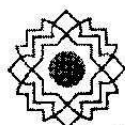
ترجمه

دکتر سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان | هانیه سخایی



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	ماکسول، جان سی، ۱۹۴۷ - م. Maxwell, John C.
عنوان و نام پدیدآور	افراد موفق چگونه فکر می کنند؟ - تغییر افکار یعنی تغییر زندگی / نویسنده جان سی مکسول؛ ترجمه سعید جوی زاده، هانیه سخایی، علیرضا احمدیان.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۹ ص.
شابک	978-622-7609-58-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	انسان های موفق چگونه می اندیشند؟ فکر خود و در پی آن زندگی خود را تغییر دهید.
موضوع	موفقیت -- جنبه های روان شناسی Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	جوی زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	سخایی، هانیه، ۱۳۷۶ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا، [مترجم]
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۸۶۹۶



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

افراد موفق چگونه فکر می کنند؟

نویسنده	جان سی مکسول
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان هانیه سخایی
انتشارات	آکادمیک
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۹-۵۸-۵
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
قیمت	۸۰,۰۰۰ تومان
شمارگان	۵۰۰ نسخه

خیابان سهروردی شمالی، خ هوپزه غربی، خ بوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۴



Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com



فهرست مطالب

- ۷..... چرا باید اندیشه خود را تغییر دهید؟
 ۸..... چگونه می‌توان به یک متفکر بهتر تبدیل شد
 ۱۱..... قرار دادن خود در مکان مناسب برای فکر کردن
 ۱۵..... تصویری از فردی خوش فکر

۱

- ۱۷..... خود را به بزرگ فکر کردن عادت دهید
 ۲۰..... چرا باید عقل اندیشیدن به تصویر بزرگ را دریافت کنید
 ۲۳..... چگونه می‌توان حکمت اندیشیدن در تصویر بزرگ را به دست آورد

۲

- ۲۵..... متمرکز فکر کنید
 ۲۸..... شما باید در کجا فکر خود را متمرکز کنید؟
 ۳۰..... چگونه می‌توانید متمرکز باقی بمانید؟
 ۳۳..... برای پیشرفت خود چه چیزی را رها می‌کنید؟

۳

- ۳۵..... تفکر خلاقانه را مهار کنید
 ۳۶..... ویژگی‌های اندیشمندان خلاق
 ۳۸..... چرا باید لذت تفکر خلاق را کشف کنید
 ۴۰..... چگونه می‌توان لذت تفکر خلاق را کشف کرد

۴

- ۴۵ از تفکر واقع‌گرایانه استفاده کنید
- ۴۶ بررسی واقعیت
- ۴۷ چرا باید اهمیت تفکر واقع‌بینانه را تشخیص دهید
- ۵۰ چگونه می‌توان اهمیت تفکر واقع‌بینانه را شناخت

۵

- ۵۴ از تفکر راهبردی (استراتژیک) استفاده کنید
- ۵۵ زندگی خود را برنامه‌ریزی کنید، برنامه خود را زندگی کنید
- ۵۶ چرا باید قدرت تفکر استراتژیک را آزاد کنید
- ۵۹ چگونه می‌توان قدرت تفکر استراتژیک را آزاد کرد

۶

- ۶۲ فکر کردن به موارد ممکن را کشف کنید
- ۶۶ چگونه انرژی حاصل از فکر کردن به ممکن‌ها را احساس کنیم؟
- ۷۰ از تفکر انعکاسی درس بگیرید
- ۷۳ چگونه می‌توان درس‌های تفکر انعکاسی استقبال کرد؟

۸

- ۷۶ درباره افکار معروف سوال کنید
- ۷۸ چرا باید در مورد تفکر مردمی سوال کنید
- ۸۱ نحوه پرسش از پذیرش تفکر مردمی

۹

- ۸۵ از تفکر مشترک بهره‌مند شوید
- ۸۸ چگونه می‌توان مشارکت تفکر مشترک را تشویق کرد

۱۰

- ۹۲ تفکر خودخواهانه را تمرین کنید

- ۹۶..... چگونه از تفکر عاری از خودخواهی کسب رضایت کنیم؟
- ۹۹..... تا زمانی که زنده اید، بیخشدید.....

۱۱

- ۱۰۱..... بر تفکر پایینی تکیه کنید.
- ۱۰۲..... هدف بدون سود.....
- ۱۰۴..... چرا شما باید از بازگشت تفکر پایین لذت ببرید.....
- ۱۰۶..... چگونه از نتیجه فکر کردن به هدف بهرمند شویم؟.....
- ۱۰۹..... فکر نهایی.....

مقدمه

متفکران خوب همیشه مورد تقاضا هستند. فردی که می‌داند چگونه کاری را انجام دهد همیشه شغل دارد، اما کسی که میدانند همیشه رئیس خود است. متفکران خوب مشکلات را حل می‌کنند، آنها هرگز فاقد ایده‌هایی نیستند که بتوانند سازمان ایجاد کنند و همیشه به آینده‌ای بهتر امیدوارند. متفکران خوب به ندرت خود را در معرض ترحم افراد بی‌رحمی قرار می‌دهند که از آنها سوء استفاده می‌کنند یا سعی می‌کنند آنها را فریب دهند، افرادی مانند دیکتاتور نازی آدولف هیتلر، که زمانی می‌گفت: "برای حاکمان، چه شانس بالایی است که دیگر زیر دستانشان فکر نمی‌کنند." کسانی که روند تفکر خوب را توسعه می‌دهند، می‌توانند خود را آزاد کنند - حتی در شرایطی که تحت حاکم ظالمانه یا در شرایط سخت دیگر قرار دارند. به طور خلاصه، متفکران خوب موفق هستند.

من چهل سال است زندگی افراد موفق را مطالعه کرده‌ام، و اگرچه تنوعی که در بین آنها وجود دارد حیرت‌انگیز است، متوجه شده‌ام که همه آنها از یک جهت شبیه هم هستند: این تنها چیزی است که افراد موفق را از افراد ناموفق جدا می‌کند. و اینجا خبر خوشی وجود دارد. شیوه تفکر افراد موفق را می‌توان آموخت. اگر طرز فکر خود را تغییر دهید، می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید!

چرا باید اندیشه خود را تغییر دهید؟

فرایند تغییر دادن فکر بسیار دشوار است. تفکر خوب می‌تواند کارهای زیادی برای شما انجام دهد: درآمدزایی کنید، مشکلات را حل کنید و فرصت ایجاد کنید. این می‌تواند شما را به سطح کاملاً جدیدی - شخصی و حرفه‌ای - برساند. واقعاً می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. نکاتی را که باید در مورد تغییر تفکر خود بدانید در نظر بگیرید:

۱. تغییر نگرش ارادی نیست:

متأسفانه، تغییر در تفکر به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. ایده‌های خوب به ندرت بیرون می‌آیند و کسی آن را پیدا می‌کند. اگر می‌خواهید ایده خوبی پیدا کنید، باید آن را جستجو کنید. اگر می‌خواهید متفکر بهتری شوید، باید روی آن کار کنید - و هنگامی که شروع به تبدیل شدن به یک متفکر بهتر می‌کنید، ایده‌های خوب همچنان ادامه دارد. در حقیقت، میزان تفکر خوب که می‌توانید در هر زمان انجام دهید، در درجه اول به میزان تفکر خوبی که در حال انجام آن هستید بستگی دارد.

۲. تغییر نوع نگرش، کاری دشوار است:

وقتی می‌شنوید فردی می‌گوید: "ایده‌ای در ذهنم حرقه زده است"، منتظر سختی‌های بسیار باشید. تنها افرادی که معتقدند فکر کردن آسان است کسانی هستند که بر حسب عادت آن کار را انجام نداده‌اند. آلبرت اینشتین، فیزیکدان برنده جایزه نوبل، یکی از بهترین متفکرانی که تا به حال زندگی کرده است، اظهار داشت: "فکر کردن کار سختی است. به همین دلیل تعداد کمی این کار را انجام می‌دهند." از آنجا که تفکر بسیار دشوار است، می‌خواهید از هر چیزی که می‌توانید برای بهبود روند استفاده کنید.

۳. تغییر تفکر، ارزش سرمایه‌گذاری دارد

ناپلئون هیل، نویسنده، می‌گوید: "بیشتر از آنچه از زمین برداشته شده از افکار انسان طلا استخراج شده است." وقتی وقت می‌گذارید تا یاد بگیرید چگونه تفکر خود را تغییر دهید و متفکر بهتری شوید، روی خود سرمایه‌گذاری می‌کنید. معادن طلا در حال کار هستند سقوط بازارهای سهام سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات می‌تواند خراب شود. اما ذهن انسان با توانایی خوب فکر کردن مانند معدن الماس است که هرگز تمام نمی‌شود. بی‌قیمت است.

چگونه می‌توان به یک متفکر بهتر تبدیل شد

آیا می‌خواهید بر فرایند تفکر خوب مسلط شوید؟ آیا می‌خواهید فردا متفکر بهتری نسبت به امروز باشید؟ سپس شما باید درگیر یک فرایند مداوم باشید که تفکر شما را بهبود می‌بخشد. توصیه می‌کنم موارد زیر را انجام دهید:

۱. خودتان را در معرض داده‌ها و ورودی‌های خوب قرار دهید

افراد خوش اندیش و خوش فکر، همیشه به ایده‌های بسیار خوب مجهزند. آنها همیشه به دنبال چیزهایی برای شروع روند تفکر هستند، زیرا هرچه به فکر خود بدهید، بر آن چه از آن می‌گیرید تأثیر می‌گذارد.

کتاب بخوانید، مجلات تجاری را مرور کنید، به نوارها گوش دهید و با اندیشمندان خوب وقت بگذرانید. و وقتی چیزی شما را به خود جلب می‌کند - خواه این ایده شخص دیگری باشد یا بذریه‌ای که خودتان به ذهن شما رسیده است - آن را پیش روی خود نگه دارید. آن را مکتوب بنویسید. آن را در جایی در محل تفکر مورد علاقه خود نگه دارید تا تفکر شما تحریک شود.

۲. با افراد خوش فکر و خوش اندیش همفکری کنید

وقت خود را با افراد مناسب بگذرانید. همانطور که روی این بخش کار می‌کردم و ایده‌های خود را برخی افراد کلیدی رد می‌کردم (به طوری که افکار من کشیده شوند)، به چیزی در مورد خودم پیر بردم. همه افرادی که در زندگی من آنها را دوست یا همکار نزدیک می‌دانم متفکر هستند. حالا، من همه مردم را دوست دارم. من سعی می‌کنم با همه کسانی که ملاقات می‌کنم مهربان باشم. می‌خواهم از طریق کنفرانس‌ها، کتاب‌ها، درس‌های صوتی و غیره تا جایی که می‌توانم برای مردم ارزش قائل شوم، اما افرادی که من آنها را جستجو می‌کنم و می‌خواهم برای گذراندن وقت با همه آنها مرا به چالش بکشند تفکر و اقدامات آنها دائماً در حال تلاش برای رشد و یادگیری هستند. این در مورد همسر من، مارگارت، دوستان نزدیک من و مدیرانی که شرکت‌های من را اداره می‌کنند صادق است. هر یک از آنها متفکر خوبی هستند!

نویسنده ضرب‌المثل‌ها دریافت کرد که افراد باهوش یکدیگر را باهوش می‌کنند. همانطور که آهرن آه‌ن را تیز می‌کند. اگر می‌خواهید متفکر تیزبین باشید، در کنار افراد تیزبین باشید.

۳. به افکار خوب فکر کنید

برای تبدیل شدن به یک متفکر خوب، باید در مورد فرآیند تفکر عمدی عمل کنید. به طور منظم خود را در مکان مناسب برای فکر کردن، شکل دادن، کشش و افکار خود قرار دهید. آن را در اولویت قرار دهید. به یاد داشته باشید، تفکر یک رشته است.

به تازگی صبحانه خود را با دن کاتی، رئیس چیک فیلا، یک فست فود زنجیره ای که دفتر مرکزی آن در منطقه آتلانتا است صرف کردم. من به او گفتم که روی این کتاب کار می‌کنم و از او پرسیدم که آیا او زمان تفکر را در اولویت قرار داده است. او نه تنها گفت بله، بلکه به من گفت که "برنامه تفکر" خود را چگونه نام گذاری کرده است. این به او کمک می‌کند تا با سرعت زندگی شلوغی که مانع تفکر عمدی می‌شود مبارزه کند. دان می‌گوید که فقط هر دو هفته یک بار نصف روز، هر ماه یک روز کامل و هر سال دو یا سه روز کامل برای فکر کردن وقت می‌گذارد. دان توضیح می‌دهد: "این به من کمک می‌کند" اصلی ترین چیز را حفظ کنم"، زیرا من به راحتی حواس پرت می‌شوم."

ممکن است بخواهید کاری مشابه انجام دهید، یا می‌توانید برنامه و روش دلخواه خود را تهیه کنید. مهم نیست که چه کاری را انتخاب می‌کنید، به محل فکر خود بروید، کاغذ و قلم بردارید و مطمئن شوید که ایده های خود را به صورت مکتوب ثبت کرده اید.

۴- به افکار خوب خود عمل کنید

ماندگاری ایده ها کوتاه است. شما باید قبل از تاریخ انقضا به آنها عمل کنید. ادی ریکن بکر، خلبان پرواز هواپیمای جنگ جهانی اول سخن خود را با این جمله کامل کرد: "من می‌توانم یک فرمول برای موفقیت به شما بدهم: به همه چیز را خوب فکر کنید- سپس آن را دنبال کنید."

۵- به احساسات خود اجازه دهید یک فکر خوب دیگر ایجاد کنند

برای شروع فرایند تفکر، نمی‌توانید به احساسات خود تکیه کنید. در کتاب پیش به سوی شکست، من نوشتم که می‌توانید مدتها قبل از اینکه بتوانید راه خود را احساس کنید، احساس خود را انجام دهید. اگر منتظر بمانید تا احساس کنید کاری را انجام می‌دهید، به احتمال زیاد هرگز آن را انجام نمی‌دهید. در مورد تفکر نیز همین امر صادق است. شما نمی‌توانید منتظر بمانید تا زمانی که احساس کردید برای انجام آن فکر می‌کنید. با این حال، من دریافته‌ام که هنگامی که شما وارد فرایند تفکر خوب می‌شوید، می‌توانید از احساسات خود برای تغذیه این فرایند و ایجاد حرکت روانی استفاده کنید. خودتان آن را امتحان کنید. پس از گذراندن مراحل منظم تفکر و کسب موفقیت، به خود اجازه دهید از لحظه لذت ببرید و سعی کنید از انرژی این موفقیت استفاده کنید. اگر شما هم مثل من هستید، به احتمال زیاد باعث ایجاد افکار و ایده های سازنده می‌شود.

۶. این فرآیند را تکرار کنید

یک فکر خوب زندگی خوبی را رقم نمی‌زند. افرادی که یک فکر خوب دارند و سعی می‌کنند آن را برای یک حرفه کامل استفاده کنند، اغلب ناراضی یا تهی دست می‌شوند. آنها شگفتی‌های یک ضربه هستند، نویسندگان یک کتاب، سخنرانان یک پیام، مخترعانی که یکبار زندگی خود را صرف مبارزه برای حفاظت یا ترویج ایده واحد خود می‌کنند. موفقیت نصیب کسانی می‌شود که یک کوه کامل از طلا دارند که پیوسته در اختیار من است، نه کسانی که یک قطعه را پیدا کرده و سعی می‌کنند پنجاه سال بر روی آن زندگی کنند. برای تبدیل شدن به کسی که می‌تواند مقدار زیادی طلا استخراج کند، باید روند خوب فکر کردن را تکرار کنید.