

هنر اندیشیدن (یازده هنر فکری مردان موفق)
نویسنده: جان سی مکسول / مترجم: معین خانلری

خلاصه کتاب: نویسنده: جان سی مکسول / مترجم: معین خانلری -
ویراستار: احمد رضا اسعدي / موضوع: اندیشه و تفکر خلاق -

پیشگفتار: چرا بعضی از مردم موفق و بعضی نا موفق هستند؟ این سؤال میلیون‌ها بار پرسیده شده است. پاسخ‌های زیادی هم به آن داده‌اند. اینها برخی از پاسخ‌ها هستند: فرصت‌های بهتری نصیب افراد موفق شده است، کسانی که موفق نمی‌شوند گذشته‌ی بدی داشته‌اند، افراد تنبل موفق نمی‌شوند.

نویسنده در تمام طول زندگی‌اش به دنبال پاسخ این سؤال بوده است که راه حل را اینگونه پیدا کرده است: افراد موفق متفاوت با افراد ناموفق فکر می‌کنند. این کتاب 11 نوع تفکر را که افراد موفق از آنها استفاده می‌کنند به شما معرفی می‌کند.

بخش اول: تفکر خود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند.

فصل اول: به ارزش خوب فکر کردن پی ببرید.
شاید برای شما این سؤال پیش بیاید که چه چیزی آنان را که به اوج می‌رسند از کسانی که هرگز به این حد نمی‌رسند متمایز می‌کند؟ پاسخ، خوب فکر کردن است. آنها این را هم میدانند که برای تغییر زندگی‌خود، باید افکار خود را تغییر دهند. آیا می‌دانید مهمترین چالش بیشتر افراد در راه ایجاد تغییرات مثبت شخصیتی چیست؟ احساسات‌شان. آنها میخواهند تغییر کنند اما نمیدانند چگونه احساسات خود را کنار بگذارند. ولی راهی برای انجام این کار وجود دارد. به حقیقتی که استدلال زیر دربردارد توجه کنید:

فرض اصلی: من میتوانم افکارم را کنترل کنم.
فرض فرعی: احساسات من از افکارم نشات می‌گیرند.
نتیجه‌گیری: من میتوانم با کنترل افکارم، احساساتم را کنترل کنم.
اگر حاضر شوید افکارتان را تغییر دهید، می‌توانید احساسات خود را تغییر دهید. اگر احساسات خود را تغییر دهید، می‌توانید اعمال خود را تغییر دهید. تغییر اعمال با پیروی از افکار درست، می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد. بیشتر مردم انتظار دارند نظام آموزش و پرورش، فکر کردن را به آنها و فرزندان‌شان بیاموزد. بسیاری از مردم بر این باورند که کلید بهبود زندگی و اصلاح جامعه در دست آموزش و پرورش است. بسیاری از معلمان این مساله را در فکر و باور ما می‌گنجانند که کسب نمره‌های بالا به موفقیت منجر می‌شود و هرچه تحصیلات بالاتری داشته باشیم، موفق‌تر خواهیم بود. با این

وجود تحصیلات رسمی همیشه نمی تواند چنین وعده هایی را محقق کند. آیا فرد تحصیل کرده ای را سراغ ندارید که بسیار ناموفق هستند؟ آیا استاد دانشگاهی را ندیده اید که درجه دکترا دارد اما نمی تواند زندگی خود را به خوبی مدیریت کند؟ در مقابل، دانشجویانی را دیده اید که با وجود انصراف از تحصیل بسیار موفق شده اند؟ (بیل گیتس، توماس ادیسون، استیو جابز). مشکل اغلب مؤسسات آموزشی این است که به افراد می آموزند به چه چیزی فکر کنند، نه این که چگونه فکر کنند. مردم برای رسیدن به رؤیاهای و سقف توانی های خود باید بیاموزند که چگونه به درستی فکر کنند.

دلایل مبنی بر اهمیت تفکر درست:

1- خوب فکر کردن موجب می شود به نتایج خوبی برسید: شاید این حرف بدیهی به نظر برسد که کیفیت افکار انسان در کیفیت نتایجی که کسب می کند مؤثر است. من تصور می کنم بیشتر مردم با عبارات زیر موافق باشند: افکار ضعیف موجب پیشرفت در جهت منفی می شود، افکار متوسط هیچ پیشرفتی به بار نمی آورد، خوب فکر کردن تا حدی موجب پیشرفت می شود، عالی فکر کردن نتایج فوق العاده ای به بار می آورد. یکی از دلایل نرسیدن مردم به رؤیاهایشان این است که می خواهند بدون تغییر دادن افکارشان نتایج بهتری کسب کنند. اما این نگرش هرگز نتیجه نخواهد داد. اگر علف هرز کاشته اید و انتظار دارید ذرت درو کنید، هر چقدر که وقت خود را صرف آبیاری، و دددهی و رسیدگی به محصولتان کنید، ذرت نصیبتان نخواهد شد.

2- خوب فکر کردن توانایی های شما را افزایش می دهد: جیمز آلن می نویسد: "انسان به اندازه امیالی که او را کنترل می کند کوچک و به اندازه اندیشه های مسلط خود بزرگ خواهد شد." یا به قول حضرت سلیمان: انسان ها همان گونه هستند که قلبا می اندیشند. از این فرض که افکارتان تعیین می کند چه کسی هستید، به صورت طبیعی می توان نتیجه گرفت که توانایی های شما نیز نتیجه افکار شماست. بزرگترین مخرب موفقیت بسیاری از افراد در آینده، افکار امروز آنهاست. اگر افکارشان محدود باشد، قابلیت هایشان نیز محدود خواهد بود. اما اگر بتوانند مدام افکار خود را رشد دهند، توانایی انجام کارهای بزرگ تری را پیدا می کنند و قابلیت هایشان نامحدود خواهد شد.

3- خوب فکر کردن همیشگی می شود اگر آن را به یک عادت تبدیل کنید: به اطراف خود نگاهی بیاندازید تا به صحت این حرف پی ببرید. امور دنیا مدام پیچیده و پیچیده تر میشود. آیا این مساله شما را دلسرد می کند؟ نه لزوما. سالها قبل مطلبی خواندم که بر من تاثیر زیادی گذاشت. آن مطلب از این قرار است: "من همراه همیشگی شما هستم. من بزرگترین یاور و سنگین ترین بار روی دوشتان هستم. من یا شما را تا جلو هل می دهم یا شما را تا مرز شکست عقب می کشم. من خدمتگزار تمام انسان های بزرگ و همه انسان های شکست خورده هستم. می توانید از من در جهت سود یا زیان

خود استفاده کنید. برای من تفاوتی ندارد. آیا مرا می شناسید؟ من عادت هستم. موفقیت نتیجه عادت خوب فکر کردن است/ هرچه بیشتر خود را با خوب فکر کردن درگیر کنید، افکار خوب بیشتری به ذهن تان می رسد. ویکتور هوگو می گوید: در برابر هجوم ارتش ها می توان مقاومت کرد اما در برابر هجوم افکار نه! تغییر افکار می تواند به انسان کمک کند از بقاء محض یا حفظ وضعیت موجود به سمت پیشرفت واقعی حرکت کند. 95% راه موفقیت این است که بدانید چه چیزی می خواهید و بهای رسیدن به آن را بپردازید. ترسیم تصویری از یک انسان متفکر: از نظر یک شخص، متفکر بودن به معنی داشتن بهره هوشی بالاتر است و از نظر شخص دیگر معادل با داشتن اطلاعات عمومی بی اهمیت است. من معتقدم برای اینکه بتوانیم به خوبی فکر کنیم، باید دارای مجموعه ای از مهارت ها تفکر باشیم. فصل دوم: به تاثیر شگرف تغییر اندیشه ها پی ببرید. به آسانی می توان پذیرفت که افراد ناموفق نیازمند تغییر افکارشان هستند. اما چگونه می توان درباره افرادی که به میزانی از موفقیت رسیده اند، چنین نظری دارد؟ آیا کسی می تواند بدون ایجاد تغییر در شیوه تفکر خود به سطح بالاتری برود؟

چرا باید افکار تان را تغییر دهید؟ درباره ارزش تغییر شیوه تفکر هرچه بگویم کم گفته ام. خوب فکر کردن می تواند ثمرات زیادی داشته باشد. درآمد ایجاد کند، مسائل را حل کند و فرصت های جدیدی به وجود بیاورد. تفکر درست از نظر شخصی و شغلی شما را به سطح کاملاً جدیدی ترقی خواهد داد می تواند منجر به تغییر زندگی شما شود. بعضی از چیزهایی که باید درباره تغییر شیوه تفکر بدانید از قرار زیر است.

1- تغییر شیوه تفکر خود به خود اتفاق نمی افتد: غم انگیز است که تغییر تفکر خود به خود اتفاق نمی افتد. ایده های خوب راه نمی افتد که صاحبان خود را پیدا کنند. اگر می خواهید ایده ی خوبی پیدا کنید، باید در جستجوی آن باشید. اگر می خواهید بهتر از قبل فکر کنید، باید روی این مساله کار کنید. زمانی که شیوه تفکر تان بهتر شود، ایده های خوب مدام به ذهن تان خطور می کند. در واقع، میزان خوب فکر کردن شما در آینده عمدتاً به میزان خوب فکر کردن شما در زمان حال بستگی دارد.

2- تغییر شیوه تفکر دشوار است: فقط کسانی که به شکل عادت به فکر کردن درگیر نیستند، این کار را آسان می دانند. آلبرت انیشتین، فیزیکدان برنده جایزه نوبل و یکی از بزرگترین متفکران تاریخ می گوید: "فکر کردن کار دشواری است، به همین دلیل است که افراد کمی این کار را می کنند." از آنجا که فکر کردن دشوار است، باید از هرچه که می تواند کمکی به بهبود این فرایند کند، استفاده کنید.

3- تغییر شیوه تفکر، ارزش وقت گذاشتن را دارد: هنگامی که وقت خود را صرف یادگیری نحوه تغییر افکار خود می کنید و فکر کردن خود را بهبود می بخشید. در وجود خود سرمایه گذاری می کنید. معادن طلا ریزی به پایان

میرسد، بازار بورس سقوط می کند، سرمایه گذاری در املاک گاهی اشتباه از آب در می آید. اما ذهن انسان با توانایی فکر کردن، مانند معدن الماسی است که هرگز تمام نمی شود و بهایی برای آن متصور نیست.

4- تغییر تفکر بهترین هدیه ای است که می توانید به دیگران بدهید: یادگیری شیوه تفکر یک سرمایه گذاری بسیار خوب در شخصیت خودتان است. اما هم چنین، بهترین هدیه ای است که می توانید به دیگران بدهید. زیرا ممکن است توانایی های نامحدودی را برای فرد موردنظر در پی داشته باشد.

تأثیر تغییر تفکر: بسیاری از کسانی که از زندگی خود راضی نیستند، علت این امر را نمی دانند. آنها اغلب گمان می کنند باید دیگران یا شرایطی که در آن هستند، سرزنش کنند. حتی بسیاری از افراد صادق و خودآگاهی که می دانند مشکل از خودشان است، نمی توانند آن را ریشه یابی کنند. بدانید تنها زمانی همه چیز در زندگی به نفع شما تغییر خواهد کرد که تغییرات مناسبی را در افکار خود به وجود بیاورید. وقتی مسئولیت تغییر افکارتان را می پذیرید، چگونه می توانید خودتان را تغییر دهید. به این فرایند پایبند باقی بمانید تا به تغییر زندگی شما منجر شود. این فرایند به شکل زیر عمل می کند:

قدم اول: تغییر افکار، باورهای شما را تغییر می دهد: در جوامع امروز، کسانی که از آمادگی ذهنی کافی برخوردار نیستند، قربانی افکار و باورهایی می شوند که مخرب روح و روابط انسانی است. کسانی که از ذهنی قوی برخوردار نیستند، به نظرات و افکار دیگران وابسته می شوند. آنها به جای اینکه موضوعات و افکار مختلف را بررسی کنند، زندگی خود را به پیروی از مجموعه ضوابط و مقررات و برنامه های از پیش تعیین شده محدود می کنند. یا به راحتی دست از تلاش می کشند. در تلاش براساسی تغییر شیوه تفکر خود این سه نکته را به خود گوشزد کنید: 1- تغییر، کاری شخصی است. من نیاز دارم تغییر کنم. 2- تغییر، کاری ممکن است. من می توانم تغییر کنم. 3- تغییر، کاری سود آور است. من با تغییر کردن پاداش دریافت می کنم. به خاطر داشته باشید، هر چقدر هم سن تان بالا باشد یا شرایط هرطور که باشد، باز هم می توانید تفکرتان را تغییر دهید. وقتی هم که تفکر خود را تغییر دهید، باورهایتان را تغییر دهید.

قدم دوم: تغییر باورهایتان، انتظارات شما را تغییر می دهد: باور، ایده ای نیست که شما مالک آن باشید، بلکه ایده ای است که شما را تحت مالکیت خود می گیرد. در باور قدرت عظیمی نهفته است، زیرا انتظارات فرد را تغییر می دهد.

قدم سوم: تغییر انتظارات، نگرش را تغییر می دهد: مردی به چادر یک فال گیر قدم گذاشت و پولی را به فال گیر داد تا برایش کف خوانی کند. فال گیر گفت: "چیزهای زیادی می بینم. "مرد پرسید؟" مثلاً چی؟" او پاسخ داد: "شما تا 45 سالگی فقیر و ناراضی خواهید بود. "مرد با ناراحتی گفت: "اه... وقتی که 45 ساله شدم. چه می شود؟" زن فالگیر گفت: "به این وضعیت عادت می کنید. "انتظارات ما بر نگرش ما تأثیر زیادی دارد. انتظارات منفی، راهی سریع

برای رسیدن به بن بست فکری است. انتظارات مثبت نگرش مثبتی در پی دارد. آنها اشتیاق، هیجان، اعتماد به نفس، تعهد، ایمان و انرژی تولید می کنند. که همگی جزو خصوصیات مؤثر در رسیدن به موفقیت هستند. اگر می خواهید این خصوصیات را به وفور داشته باشید. انتظارات خود را بالا ببرید. **قدم چهارم: تغییر نگرش، رفتار تان را تغییر می دهد.**

به راستی نگرش چیست؟ من معتقدم... نگرش "پیشاهنگ درونی" خود واقعی ماست. ریشه هایش درونی و میوه هایش بیرونی اند. یا بهترین دوست ما و یا بدترین دشمن ماست. تا زمانی که اظهار نشود، راضی نمی شود. کتابدار گذشته، سخنگوی حال و پیام آور آینده ماست. به عبارت دیگر رفتار از نگرش نشأت می گیرد و این دو جدایی ناپذیرند.

قدم پنجم: تغییر رفتار موجب تغییر عملکرد می شود: هرگز بیش اندازه شیفته هدف گذاری نشوید، شیفته رسیدن به اهداف باشید. رسیدن به اهداف جدید و بالا بردن سطح عملکرد همیشه مستلزم تغییر است و تغییر کردن احساس خوشایندی به انسان نمی دهد. اما این را بدانید که اگر تغییر موجب احساس ناراحتی نشود، تغییر نیست. دانستن این مساله شما را آرام می کند.

قدم ششم: تغییر عملکرد، زندگی تان را تغییر می دهد: وقتی عملکردتان را تغییر می دهید، این قدرت را خواهید داشت که زندگی تان را تغییر دهید. سبک اولیه تغییری نمی کند اما تفکر مدام رشد می کند میدانید که اگر مدام تفکرتان را بهتر کنید، بر باورهایتان تاثیر خواهد گذاشت که به نوبه خود انتظاراتان را تغییر می دهد و بر نگرشتان تاثیر می گذارد و رفتار تان را دست خوش تغییر می کند که موجب بهبود عملکردتان خواهد شد. همه اینها به نوبه خود زندگی تان را تغییر می دهد.

مرحله ی بعد: پیشرفت همیشه مستلزم تغییر است. رسیدن به یک سطح جدید مستلزم تغییر ذهنی است. شاید این مساله را به طور حسی بدانید اما باید آن را پایه و اساس شیوه زندگی کردن خود قرار دهید. اگر می خواهید در سطح جدیدی زندگی کنید باید در سطح جدیدی فکر کنید.

فصل سوم: به فرایند تفکر ارادی تسلط پیدا کنید. همیشه برای کسانی که خوب فکر می کنند تقاضا وجود دارد. شاید برای کسی که می داند چگونه فکر کند همیشه شغلی وجود داشته باشد اما کسی که علت فکر کردن را بداند، همیشه رئیس او خواهد بود. افراد خوش فکر مساله را حل می کنند، آنها هر ایده ای را که برای ساختن یک سازمان مورد نیاز باشد، دارند و همیشه به آینده بهتری امیدوار هستند. کسانی که فرایند خوب فکر کردن را می آموزند، می توانند بر خود فرمانروایی کنند، حتی اگر تحت سلطه یک حاکم ظالم یا شرایط دشوار دیگر باشند. یافتن محلی مناسب برای فکر کردن: خوب فکر کردن آنها هم پیچیده نیست. این کار یک مهارت است و مانند اغلب مهارت ها می توان آن را پرورش داد و بهبود بخشید.

1-جايي براي فكر كردن پيدا كنيد: شنیده ام که چارلز کترینگ مخترع بزرگ و مؤسس شرکت دلکو، که بیش از 140 اختراع ثبت کرده است و حدوداً از 30 دانشگاه دکترای افتخاری دارد، درباره یافتن مکانی برای فکر کردن صحبت می کرد. او این کار را به آویزان کردن قفس پرنده در ذهن خود تشبیه کرد. این نوع بیان کمی عجیب به نظر می رسد اما اگر ماجرای شرط بندی 100 دلاری او را بشنوید ایده اش برای شما واضح تر خواهد شد. کترینگ به دوستش گفت می تواند کاری کند که او در سال آینده یک پرنده بخرد. دوستش با خود فکر می کرد هیچ کس نمی تواند او را مجبور به انجام چنین کاری کند بنابراین شرط بندی را پذیرفت. مدت کوتاهی بعد، کترینگ به آن دوست یک قفس دست ساز و گران قیمت سوئیسی هدیه داد. آن مرد قفس را به خانه برد و از آنجایی که بسیار زیبا بود آن را در اتاق پذیرایی آویزان کرد. از آن زمان به بعد هر بار که مهمان داشت، یکی از آنها می پرسید: پرنده ات کی مرده است؟ او به آنها پاسخ می داد: "من هرگز پرنده ای نداشته ام" سپس مجبور می شد کل ماجرا را تعریف کند. پس از چند بار تکرار این ماجرا، یک طوطی خرید و 100 دلار به کترینگ داد. کترینگ بعدها گفت: "اگر در ذهن خود قفس پرنده آویزان کنید، در نهایت چیزی در آن قرار خواهید داد." همان طور که قفس کترینگ پرنده ای را نصیب خود کرد، داشتن مکانی مشخص برای فکر کردن هم افکار خوب را جذب خواهد کرد. اگر با توقع تولید افکار خوب به مکان تفکر خود بروید، در نهایت چنین افکاری به ذهن تان خطور خواهد کرد. جایی را پیدا کنید که بتوانید در آن فکر کنید و افکارتان را روی کاغذ ثبت کنید تا آنها را از دست ندهید. وقتی من جایی را برای فکر کردن پیدا کردم، افکارم جایی در ذهن من پیدا کرده اند.

2-جایی را برای شکل دادن به افکارتان پیدا کنید: ایده ها به ندرت به شکل کاملاً شکل یافته و آماده به ذهن کسی خطور می کند. بیشتر اوقات، باید به آنها شکل داد تا جدی شوند. برای شکل دادن به افکار، آنها را مورد بررسی قرار دهید. بسیاری اوقات فکری که دیشب عالی به نظر می رسید، امروز کاملاً احمقانه است. ایده های تان را مورد سؤال قرار دهید. آنها را دقیق و واضح کنید. یکی از بهترین راههای انجام این کار نوشتن افکار است. تقریباً هر جایی می توان به افکار شکل داد کافی است جایی را پیدا کنید که از نظر خودتان مناسب باشد، جایی که بتوانید افکارتان را بنویسید و بدون مزاحمت، حواس خود را متمرکز کنید و فکرتان را مورد بررسی قرار دهید. با سؤال پرسیدن، دید همه جانبه ای درباره ایده های خود پیدا می کنید.

3-جایی را برای بسط افکارتان پیدا کنید: اگر افکار بسیار خوبی به ذهن تان خطور کرد و وقت خود را صرف شکل دادن به این افکار کردید، تصور نکنید که کارتان انجام شده و باید در اینجا متوقف شوید. اگر این کار را بکنید، یکی از باارزش ترین ابعاد فرایند تفکر، یعنی هم فکری با دیگران را از دست داده اید و نمی توانید افکارتان را تا بیشترین حد ممکن بسط دهید.

گاهی یک فکر صرفاً سکوی پرشی برای رسیدن به یک ایده بزرگ تر است، اما

بدون این سکوی پرش، آن فکر عالی هرگز پیدا نمی شود. گاهی هم در همراهی با فکری دیگر، به فکری عالی تبدیل می شود. گاهی فکر خودمان بهبود پیدا می کند و فقط کافی است کمی به آن شاخ و برگ بدهیم. یافتن جایی برای بسط افکار، این فرصت را به شما می دهد تا قابلیت های یک ایده را محقق کنید.

4- جایی را برای نشان دادن افکار تان پیدا کنید: ایده ای که در حد یک ایده باقی بماند، تاثیر زیادی از خود به جا نمی گذارد. قدرت واقعی ایده ها زمانی نمایان می شود که از حالت ذهنی به کاربرد برسد. نظریه نسبیت انیشتن را در نظر بگیرید، زمانی که او نظریه های خود را در سال 1905 و 1916 منتشر کرد، ایده های ژرفی بیش نبودند. قدرت واقعی آنها با ساخت رآکتور هسته ای در سال 1942 و بمب هسته ای در سال 1945 نمایان شد. زمانی که دانشمندان ایده های انیشتن را بسط دادند و در عمل پیدا کردند دنیا دچار دگرگونی شد. اگر به فکر کاربردی کردن فکرتان هستید، ابتدا آنها را به افراد زیر بقبولانید: خودتان: قبولاندن یک ایده به خودتان، موجب بی نقص شدن آن می شود. دیگران تنها ایده ای را می پذیرند که فرد بیان کننده آن مورد قبول آنها باشد. اگر خود شخص به آن ایده ایمان نداشته باشد، چنین اتفاقی نخواهد افتاد.

افراد کلیدی: صراحتاً می گویم هیچ ایده ای اوج نخواهد گرفت مگر زمانی که افراد تاثیر گذار، آن را بپذیرند. به هر حال آنها همان کسانی هستند که افکار را از ایده به عمل می رسانند. قبولاندن یک ایده به افراد تاثیرگذار سازمان تان، تاثیر شما را افزایش خواهد داد.

5- جایی را برای به پرواز در آوردن افکار تان پیدا کنید: برای رسیدن به نتایج مورد انتظار خود و برای خوب اوج دادن افکار تان باید برای خوب فکر کردن درباره هرکاری وقت کافی اختصاص دهید. اگر به اندازه کافی درباره برنامه های خود فکر کنید، زمان پیاده سازی آنها کاهش می یابد و نتایج بهتر می شوند. وقتی که به فکر کردن اختصاص می دهید مانند باند فرودگاه است. همان طور که هواپیماهای بزرگ تر برای برخاستن به باند طولانی تری نیاز دارند، ایده های بزرگ نیز برای راه افتادن به باندهای طولانی از تفکر نیازمندند.

چگونه به انسان خوش فکری تبدیل شویم؟

1- خود را در معرض دریافت چیزهای خوب قرار دهید: افراد خوش فکر همیشه چرخ ایده ها را به گردش در می آورند. آنها همیشه به دنبال چیزهایی هستند که آغازگر فرایند تفکر باشد. وقتی فکری شما را به خود علاقه مند می کند، خواه ایده خودتان باشد خواه ایده دیگران. آن را جلوی چشم خود قرار دهید. آن را بنویسید و در مکان تفکرتان بگذارید تا محرک تان شود.

2- با افراد خوش فکر هم نشین شوید: وقت خود را با افراد مناسب بگذرانید.

3- افکار خوب را برای اندیشیدن انتخاب کنید: برای اینکه به فرد خوش فکری تبدیل شوید، باید فرایند تفکر خود را آردی کنید. به طور منظم به مکانی

مناسب براي فكر كردن برويد، به افكارتان شكل دهيد، آنها را بسط دهيد و با ديگران مطرح كنيد. اين كار را يكي از اولويت هاي خود قرار دهيد، به خاطر داشته باشيد كه فكر كردن يك فن است.

4- مطابق با افكار خود عمل كنيد: ايده ها، روي پيشخوان عمر كوتاهي دارند. بايد قبل از رسيدن تاريخ انقضاء مطابق با آنها عمل كنيد.

5- اجازه دهيد احساس تان يك فكر خوب ديگر خلق كند: براي فكر كردن نمي توانيد منتظر بمانيد تا حس فكر كردن پيدا كنيد. اما وقتي خود را در فرآيند خوب فكر كردن درگير مي كنيد، مي توانيد از احساسات خود براي تغذيه اين فرآيند استفاده كنيد و نوعي جنبش و محرك در خود به وجود بياوريد. اين كار را امتحان كنيد تا نتيجه اش را ببينيد. اگر فرآيند تفكر منظم را به اجرا گذاشتيد و تا حدي به موفقيت رسيديد، به خودتان اجازه بدهيد از آن لحظه لذت ببريد تا بر موج انرژي ذهني آن موفقيت سوار شويد.

6- فرآيند فوق را تكرر كنيد: انسان ها تصميمات كوچك زيادي در زندگي مي گيرند. بيشتر اوقات تصميمي گرفته مي شود، به فراموشي سپرده مي شود و تصميم ديگري جايگزين آن مي شود. انسان اميدوار است كه اين تصميمات تأثيري به جا بگذارند، اما كسي بررسي نمي كند كه اين تصميمات چه طور زندگي او را شكل مي دهند.

ايده هاي جديدي مدام از راه مي رسد: اهميتي ندارد كه ثروتمند به دنيا آمده ايد يا فقير. مهم نيست كه آيا سه كلاس سواد داريد و يا درجه دكتر. اهميتي ندارد كه دچار معلوليت هستيد يا در سلامتي كامل به سر مي بريد. در هر شرايطي كه قرار داشته باشيد مي توانيد خوب فكر كردن را ياد بگيريد. تنها كاري كه بايد انجام دهيد اين است كه اين فرآيند را به شكلي روزانه دنبال كنيد.

بخش دوم: يازده مهارت فكري كه هر فرد موفقي به آنها نياز دارد.

مهارت اول: دانش تفكر كل نگر را كسب كنيد.

ذهنيت متفكران كل نگر: لزومي ندارد دانشمند يا رياضيدان باشيد تا از تفكر كل نگر برخوردار باشيد و يا از آن استفاده كنيد. چنين تفكري مي تواند براي هر كس در هر شغلي مفيد باشد.

متفكران كل نگر مدام در حل يادگيري هستند: متفكران كل نگر هرگز به آنچه كه مي دانند راضي نمي شوند. آنها هميشه در حال بازديد از مكان هاي جديد، خواندن كتاب هاي جديد، آشنائي با افراد جديد و آموختن مهارت هاي جديد هستند. به همين دليل مي توانند بين چيزهائي كه به ظاهر با يكديگر ارتباطي ندارند ارتباط برقرار كنند.

متفكران كل نگر آگاهانه گوش مي دهند: وقتي با كسي ملاقات مي كنيد، خوب است موضوعي براي يادگيري در ذهن داشته باشيد. شراكت با افرادي كه در زمينه هايي غير از شما تخصص دارند بسيار سودمند است. متفكران كل نگر آگاهند كه بسياري از چيزها را نمي دانند. آنها مدام سؤالاتي عميق مي پرسند تا درك و فكر خود را وسعت دهند. اگر مي

خواهید تفکر کل نگرانه تري داشته باشید، شنونده خوبی شوید. متفکران کل نگر دید گسترده اي دارند: متفکران کل نگر مي دانند که در کنار دنياي خودشان، دنياي ديگري هم خارج از خودشان وجود دارد. آنها تلاش مي کنند از دنياي خود خارج شوند و دنياهاي ديگران را از نگاه آنها ببينند. متفکران کل نگر کامل زندگي مي کنند: داشتن تفکري کل نگر به شما کمک مي کند زندگي کامل و رضایت بخشي داشته باشید. متفکران کل نگر با توسعه نگاه به دنياي خود تجربه خود را وسعت مي دهند. در نتیجه نسبت به افراي که نگاه محدودی دارند موفق تر هستند. آنها با مسایل غير مترقبه و ناخواسته کمتری نیز مواجه مي شوند، زیرا معمولا ابعاد فراوان و مختلف هر موقعیت از قبیل افراد، مسایل، روابط زمان بندي و ارزش ها را مي بينند. بنابراین در برخورد با ديگران و افکارشان معمولا تحمل بيشتري دارند. چرا شما باید دانش تفکر کل نگر را کسب کنید؟ احتمالا به صورت حسي، کل نگر بودن را سودمند مي دانيد. هيچ کس تمايلي ندارد که ذهنیت محدودی داشته باشد و کسی آگاهانه به اين وضعیت دچار نمي شود. اما اگر کاملا متقاعد نشده ايد، چند دليل زیر را براي لزوم تلاش براي ایجاد تفکر کل نگر در خود ملاحظه کنید:

1- برخورداری از تفکر کل نگر به شما فرصت رهبري مي دهد: برخورداری از تفکر کل نگر موجب مي شود در هر کاری به موفقیت بيشتري برسيد. کسانی که نسبت به مسایل مختلف نگاهی کل نگرانه دارند، احتمال موفقیت شان در هر تلاشی بيش از ديگران است.

2- تفکر کل نگر شما را روي هدف تان متمرکز نگه مي دارد: شما براي انجام کارها به تفکر نیاز داريد. اما براي اينکه کارهاي درستي را انجام دهید باید مسایل را کامل و کل نگرانه ببينيد. تنها در صورتی که فعالیت هاي روزانه خود را در بستر يك تصوير بزرگ تر قرار دهید مي توانيد روي هدف خود تمرکز داشته باشید.

3- تفکر کل نگر به شما اجازه مي دهد مسایل را از نگاه ديگران ببينيد: يکي از مهم ترين مهارت هايي که در زمينه روابط انساني مي توان کسب کرد توانايي دیدن مسایل از نگاه ديگران است. اين مهارت يکي از کلیدهاي کار با مشتریان و جلب رضایت آنها حفظ زندگي مشترک، تربیت فرزندان و کمک به افراد نیازمند است. تمام تعاملات انساني با کسب اين مهارت بهبود پيدا مي کند.

4- تفکر کل نگر کار تیمي را بهبود مي بخشد: اگر در يك کار تیمي شرکت کرده باشید، مي دانيد که برخورداری از يك نگاه کل نگر براي اعضاي تیم تا چه حد اهميت دارد. زمانی که يکي از اعضا نمي داند جایگاه کارش در ارتباط با کار ديگران کجاست، کل تیم دچار مشکل مي شود. هر چه اعضاي تیم درک بهتري از کل کار داشته باشند، توان آنها براي انجام کار تیمي بيشتر است.

5- تفکر کل نگر مانع از اين مي شود که دچار روزمرگی شوید: متفکران کل نگر اجازه نمي دهند روزمرگی بر آنها غالب شود، زیرا از دورنمای جامع ومهم

کاري که انجام مي دهند چشم بر نمي دارند. آنها مي دانند کسي که از نتيجه نهايي کار خود غافل شود به بردگي لحظه حال تن مي دهد.

6- تفکر کل نگر به شما کمک مي کند عرصه هاي جديدي را کشف کنيد. چگونه دانش تفکر کل نگر را کسب کنيم؟ اگر مشتاق يافتن فرصت هاي جديد و گشودن افق هاي تازه هستيد، بايد تفکر کل نگر را به مهارت هاي خود اضافه کنيد. براي اين که به متفکري که توان ديدن يك تصوير کلي و همه جانبه از امور را دارد، تبديل شويد پيشنهادهاي زير را به خاطر بسپاريد:

1- براي رسيدن به قطعيت تقلا نکنيد: متفکران کل نگر با ابهامات راحت هستند. آنها سعي نمي کنند هر مشاهده يا داده اي را در يك جاگاه ذهني از پيش تعيين شده قرار دهند. آنها ديد وسيعي دارند و مي توانند چندين فکر به ظاهر متناقض را در ذهن خود مديريت کنند. اگر مي خواهيد توانايي تفکر کل نگر را در خود پرورش دهيد، بايد به پذيرش و کار با ايديه هاي پيچيده و متنوع عادت کنيد. عادت کنيد که مفاهيم متفاوت را با يکديگر تطبيق دهيد و ديدگاه هاي به ظاهر متضاد را هم زمان بپذيريد. به عنوان مثال در دنياي کسب و کار اهداف عاليه و سودآوري را همزمان دنبال کنيد. به يك ايدئولوژي اصلي ثابت همراه با تغيير و نوآوري پاييند باشيد، بسيار رؤياپرداز باشيد و در عين حال جزئيات را هم به خوبي بياده کنيد.

2- از هر تجربه چيزي بياموزيد: متفکران کل نگر چشم انداز و دورنماي ذهني خود را با درس گرفتن از تجربه ها وسعت مي دهند. آنها با رسيدن به موفقيت از پا نمي نشينند بلکه از آن درس مي گيرند، مهم تر اينکه از شکست هاي خود درس مي گيرد. زيرا تحت هر شرايطي درس پذير هستند. تجربيات مختلف مثبت و منفي به شما کمک مي کنند تصوير کلي و جامع از شرايط را ببينند.

3- از بينش افراد مختلف استفاده کنيد: متفکران کل نگر از تجربيات خود درس ميگيرند البته آنها از تجربياتي که ندارند نيز درس ميگيرند يعني از بينش ديگران هم استفاده ميکنند از مشتريان ، همکاران، کارمندان و رهبران؛ اگر ميخواهيد دامنه افکار خود را وسعت دهيد و ديد کامل تري نسبت به مسايل پيدا کنيد ، به دنبال افراد مناسب باشيد .

4- به خود اجازه بدهيد که دنياي خود را گسترده تر کنيد: اگر مي خواهيد کل نگرانه فکر کنيد بايد خلاف جهت حرکت دنيا حرکت کنيد. اجتماع مي خواهد افراد را در جعبه نگه دارد . بسياري از مردم به صورت ذهني با وضعيت فعلي خود پيوندي ناگسستني دارند. آنها آنچه را که هميشه بوده است مي خواهند، نه آنچه را که مي تواند وجود داشته باشد. آنها به دنبال امنيت و پاسخ هايي آسان هستند. روزي وقتي در کليسا درباره سفر يك انسان به ماه با مردم صحبت مي کردم، متوجه مساله تکان دهنده اي شدم: آنها باور نمي کردند که قرار است انسان برروي ماه قدم بگذارد مردمي به من گفت: اگر خدا مي خواست پاي انسان به ماه برسد خودش انسان راروي ماه قرار مي داد . حرفش مرا غافلگير کرد. اولين باري بود که با چنين تفکر محدود دي روبرو مي

شدم. ویکتور هوگو می نویسد: "مردان کوچک افکار کوچکی دارند."

مهارت دوم: قدرت تفکر متمرکز را آزاد کنید:

افراد بسیاری در کودکی وقت زیادی را صرف نقاشی کشیدن با مداد شمعی می کنند در جایی آمده است که در ایالات متحده هر کودک تا سن 10 سالگی به طور متوسط 730 مداد شمعی مصرف می کند پس انرژی خلاقانه زیادی صرف می شود.

چرا باید قدرت تفکر متمرکز را آزاد کنید؟ تمرکز به همان اندازه که در تولید محصول برای شرکت ها اهمیت دارد، برای رسیدن به ایده های خوب مهم است. تفکر متمرکز چندین فایده برای شما دارد:

1- تفکر متمرکز انرژی شما را در مسیر رسیدن به هدف مطلوب تان هدایت می کند: تمرکز می تواند به هر کاری خواه ذهنی یا جسمی، انرژی و قدرت بدهد. هرچه مساله ای دشوارتر باشد تمرکز فکر طولانی تری برای حل آن مورد نیاز است.

2- تفکر متمرکز به ایده ها فرصت رشد می دهد: تولد و کشف یک ایده ناب معمولاً نتیجه مطرح شدن ایده های خوب فراوان است. اما برای رساندن ایده ها به سطح بعدی باید از تنوع ایده به سمت گزینش آنها برویم. زمانی که تفکر متمرکز نتیجه می دهد نه تنها ایده اولیه بلکه خودم هم رشد می کنم.

3- تفکر متمرکز موجب وضوح هدف می شود: تفکر متمرکز باعث حذف اختلالات و آشفتگی های ذهنی می شود تا بتوانید روی یک موضوع متمرکز شوید و با وضوح فکر کنید.

4- تفکر متمرکز شما را به سطح بالاتری ارتقا می دهد: هیچ کس با عمومی فکر کردن به سطوح عالی نمی رسد. اگر انسان در یادگیری بی توجه باشد، در هیچ کاری مهارت پیدا نمی کند. تنها راه رسیدن به سطوح بالاتر داشتن تمرکز است. هدفتان هرچه که باشد، نیازمند تمرکز هستید. باید تفکر خود را روی چه چیزی متمرکز کنید؟ در تفکر متمرکز گزینشی عمل کنید نه عمومی. برای پی بردن به مواردی که باید به آنها وقتی را برای تفکر متمرکز اختصاص دهید، پیشنهادهای زیر را در نظر بگیرید:

اولویت های خود را شناسایی کنید: متأسفانه بسیاری از افراد هنگامی که انرژی یا علاقه خود را از دست می دهند به اولویت ها می رسند. شما قطعاً نه می خواهید این کار را بکنید و نه می خواهید اجازه دهید دیگران اولویت های شما را برایتان تعیین کنند. خلاصه این که **حواس خود را به زمینه هایی معطوف کنید که نتایج موفقیت آمیزی در پی دارند.**

استعدادهای خود را بشناسید: همه مردم به قدر کافی خود شناس نیستند و نسبت به مهارت ها، نبوغ و استعدادهای خود شناخت کافی ندارند. اگر قرار باشد تفکر خود را روی نقاط قوت خود متمرکز کنید، باید آن نقاط قوت را بشناسید.

رؤیایی در سر داشته باشید: اگر رؤیای خود را نمی دانید، وقتی را برای تفکر متمرکز روی این موضوع اختصاص دهید و آن را کشف کنید. اگر فکرتان هر از

گاهی متوجه يك موضوع خاص مي شود، شاید بتوانید رؤیاي خود را در همان زمینه کشف کنید. وقت بیشتری را به فکر کردن درباره آن اختصاص دهید و ببینید چه اتفاقي مي افتد. وقتی که رؤیاي خود را پیدا کردید، بدون ایراد گرفتن به آن، پیش بروید. اگر تفکر خود را آنقدر روی يك چیز متمرکز کنید که رؤیاهایتان دستخوش تغییر شوند آنگاه بهترین توان فکري خود را هدر داده اید. با بالا رفتن سن و کسب تجربه بیشتر، نیاز به تمرکز ضروري تر مي شود. هرچه بیشتر تمرکز مي کنید مي توانید تمرکز بیشتری داشته باشید و باید هم همین طور باشد. چگونه مي توان تمرکز را حفظ کرد؟ وقتی که مي فهمید درباره چه چيزي باید فکر کنید باید یاد بگیرید چه طور تمرکز خود را روی آن بهتر کنید.

5 پیشنهاد زیر در این فرایند به شما کمک خواهد کرد:

1- اختلالات را حذف کنید: حذف اختلالات در زندگی امروز کار ساده اي نست اما حیاتي است. چطور مي توان این کار را انجام داد؟

اول- با ایجاد نظم پرداختن به اولویت ها. نه کارهاي آسان نه کارهاي سخت و نه کارهاي فوري. هیچ يك را اول انجام ندهید به کارهايي که اولویت بالاتري دارند ابتدا پردازید يعني کارهايي که بالاترين سود را براي شما در پي دارند به این ترتیب اختلالات را حداقل خواهید کرد. دوم- خود را در برابر اختلالات واکسینه کنید.

2- براي تفکر متمرکز وقت فراهم کنید: وقتی مکانی را براي فکر کردن پیدا کردید باید وقت فکر کردن هم را داشته باشید. در این دوران معمولا همه چند فعالیت را همزمان انجام مي دهند. اما این کار همیشه درست نیست، بنا به گفته محققان وقتی سعی کنید چند کار را همزمان انجام دهید در صورتي که آنها را به صورت تك تك انجام دهید کار بیشتری انجام خواهد شد تا زمانی که مدام بین انجام آن کارها جابه جا مي شوید. عوامل اطلاق کننده وقت را به تعویق بیندازید تا براي خود وقت فراهم کنید.

3- چیزهاي را که باید روی آنها تمرکز داشته باشید جلوي چشم خود قرار دهید.

4- هدف تعیین کنید: اهداف اهمیت دارند تا زمانی که اهداف روشني وجود نداشته باشد ذهن تمرکز پیدا نمی کند اما مراد از تعیین هدف این است که حواستان متمرکز شود و جهت پیدا کنید. نه اینکه يك مقصد نهایی را تعیین کنید. هنگامی که به اهداف خود فکر مي کنید.

5- پیشرفت خود را مورد سوال و بررسی قرار دهید: هر از چند گاهی نگاهی دقیق به خود بیندازید و ببینید آیا در حال پیشرفت هستید. این بهترین معیار براي سنجش میزان استفاده از تفکر متمرکز است. براي پیشرفت کردن از چه چیزهايي مي گذرید؟ هیچ کس با پرداختن به امور متنوع نمی تواند به بالاترين درجات برسد.

مهارت سوم: لذت تفکر خلاق را کشف کنید.

طلای ناب: در هر شغلی که باشید، خلاقیت طلای ناب است. علاوه بر اهمیت برخورداری از تفکر خلاق تعداد محدودی از افراد این مهارت را به میزان زیاد دارند. اگر آنقدر که می خواهید خلاق نیستید می توانید مانند من طرز فکرتان را تغییر دهید. تفکر خلاق لزوماً با تفکر ابتکاری معادل نیست. بیشتر اوقات تفکر خلاق ترکیبی از افکار دیگران است که قبلاً کشف شده است. حتی هنرمندان بزرگ که کارهایشان را بسیار ابتکاری می دانیم چیزهایی را از استادان خود آموخته اند. از کارهای دیگران الگو گرفته اند و مجموعه ای از ایده ها و سبک ها را برای خلق اثر خود تلفیق کرده اند. ویژگی های متفکران خلاق:

متفکران خلاق برای ایده ها ارزش قایل اند: خلاقیت یعنی داشتن ایده های فراوان. انسان ها تنها در صورتی ایده های زیادی جمع می کنند که برای ایده ها ارزش قایل باشد. مردم اغلب به ایده هایی که به زمینه مورد علاقه شان مربوط می شود توجه نشان می دهند.

متفکران خلاق گزینه های مختلف را بررسی می کنند: متفکران خلاق عدم قطعیت را می پذیرند و نیازی به رفع عدم قطعیت و حذف شرایط نامطمئن نمی بینند. آنها انواع تناقض ها و شکاف های زندگی را می بینند و از کنکاش در آنها پاپرکردنشان با تخیل خود لذت می برند.

متفکران خلاق پذیرای چیزهای عجیب و غیر معمول هستند: خلاقیت ذاتاً طوری است که از مسیرهای فکری تعیین شده و مشخص پا فراتر می گذارد و خلاف آن چه که معمول است عمل می کند برای پرورش خلاقیت در خود یا دیگران تحمل مقداری غیر معمول بودن را داشته باشید.

متفکران خلاق بین چیزهای به ظاهر نامربوط ارتباط ایجاد می کنند: از آنجایی که خلاقیت به ایده های دیگران وابسته است توانایی پیوند دادن ایده ها به یکدیگر به خصوص پیوند آنها با ایده های به ظاهر نامربوط ارزش زیادی

دارد. خلق افکار جدید مانند سفر با اتومبیل است شاید بدانید به کجا می روید اما تنها زمانی که به سوی مقصد خود حرکت می کنید می توانید چیزهایی را ببینید و تجربه کنید که دیدن آنها قبل از شروع حرکت امکان پذیر نبود.

متفکران خلاق از شکست نمی ترسند: غلبه بر شکست یکی از کلیدهای موفقیت در زندگی است. خلاقیت مستلزم این است که از شکست نترسید زیرا خلاقیت مساوی است با شکست. شاید شنیدن این حرف شما را متعجب کند اما صحت دارد.

مهارت چهارم: اهمیت تفکر واقع بینانه را درک کنید

اولین مسئولیت یک رهبر تعریف کردن واقعیت است . ماکس دوپری
واقعیت چیست؟ واقعیت اختلاف بین خواسته های ماست با آنچه وجود دارد
چرا باید به تفکر واقع بینانه پی ببریم؟

اگر شما هم مانند من ذاتا خوش بین هستید، شاید تمایل زیادی نداشته
باشید واقع بینانه تر فکر کنید، اما پرورش تفکر واقع بینانه، نه ایمان شمارا به
دیگران از بین می برد و نه توانایی شما را برای دیدن و گرفتن فرصت ها کمتر
میکند ، در عوض ارزش شمارا به شکل های زیر بالا می برد:
1. تفکر واقع بینانه ، احتمال زیان را حداقل میکند.

هر عملی، نتیجه ای را در پی دارد. تفکر واقع بینانه به شما کمک میکند این
نتایج را پیش بینی کنید این مساله بسیار حیاتی است زیرا تنها با شناسایی
و در نظر گرفتن عواقب هر کار، می توانید به درستی برنامه ریزی کنید. اگر برای
بدترین حالت برنامه ریزی کنید، می توانید ریسک و زیان احتمالی را حداقل
کنید.

2. تفکر واقع بینانه به شما هدف و برنامه می دهد.
من تاجرانی را می شناسم که واقع بینانه فکر نمی کردند، خبر خوب این است
که آنها بسیار مثبت اندیش بودند و امید فراوانی به کارشان داشتند، خبر بد
این است که امید، استراژی نمی شود. تفکر واقع بینانه به کسب نتایج
عالی در رهبری و مدیریت منجر می شود زیرا افراد را ملزم می کند با واقعیت
ها روبه رو
شوند آنها با واقع بینی ، هدف خود را تعیین و برنامه ای را برای رسیدن به آن
ترسیم میکنند.

هنگامی که افراد واقع بینانه فکر می کنند، کم کم کارها و فرایندها رانیز ساده
تر می کنند که این امر به کارایی بهتری منجر می شود. حقیقت این است
که در هر کسب و کاری چند تصمیم بسیار مهم وجود دارد. متفکران واقع بین
تفاوت بین تصمیمات مهم و تصمیماتی که صرفا برای پیشبرد امور ضرورت دارند
درک میکنند. تصمیمات که اهمیت دارند مستقیما به هدف مربوط می شوند.
تا زمانی که فکر باهدف پیوند نخورد، هیچ دستاورد هوشمندانه ای حاصل
نمی شود.

3. تفکر واقع بینانه تغییر را تسریع میکند.
کسانی که برای موفقیت خود به امید تکیه می کنند، تغییر را اولویت مهم
خود نمی دانند. امیدواری نشان می دهد پیشرفت و موفقیت را خارج از کنترل
خود و در دست بخت و اقبال می دانند. تفکر واقع بینانه چنین ذهنیت نادرستی
را از بین می برد. هیچ چیز مانند رو به رو کردن افراد با واقعیت نمی تواند
باعث شود نیاز به تغییر را حس کنند تغییر به تنهایی به رشد منجر نمی شود
اما بدون تغییر کردن هم نمی توان رشد کرد
4. تفکر واقع بینانه امنیت ایجاد می کند.

هر بار که بدترین حالت های ممکن را در نظر میگیرید و برای آن برنامه ریزی
می کنید، مطمئن تر و ایمن تر می شوید. دانستن این مساله که احتمال

غافلگیر شدن کم است، اطمینان بخش است. اختلاف بین انتظارات و واقعیت ناامیدی است، تفکر واقع بینانه این اختلاف را کم میکند.
5. تفکر واقع بینانه به شما اعتبار می بخشد.

تفکر واقع بینانه موجب می شود افراد رهبر و چشم اندازش را بپذیرند. رهبرانی که مدام توسط اتفاقات غیر منتظره غافلگیر می شوند، خیلی زود اعتبار خود را در میان پیروانش از دست میدهند.

از سوی دیگر رهبرانی که واقع بینانه فکر و براساس آن برنامه ریزی می کنند، سازمان خود را در موقعیت پیروزی قرار می دهند و اعتماد افرادشان به آنها جلب می شود.

رهبران خوب قبل از اعلام چشم اندازشان از سوالات واقع بینانه ای از خود می پرسند، سوالاتی مانند

- آیا این کار ممکن است؟
- آیا این چشم انداز همه را در برمیگردد یا تنها تعداد محدودی از افراد را؟
- آیا مواردی که دست یابی به این رویا را دشوار می کند شناسایی و به درستی بیان کرده ام؟

6. تفکر واقع بینانه بنیانی محکم برای ایده ها می سازد.

به گفته ی توماس ادیسون: ارزش یک ایده ی خوب در استفاده از آن

است. تفکر واقع بینانه باعث میشود ایده ها با حذف عامل امیدوارزو قابل استفاده شوند، بیشتر ایده ها و تلاش ها به دلیل تکیه بیش از اندازه به امید به جای واقعیت به اهداف مورد نظر نمیرسند. شما نمیتوانید در میان هواخانه بسازید، خانه به پی نیاز دارد. ایده ها و برنامه هانیز همین طورند، آنها هم به شالوده ای محکم نیاز دارند تا بر روی آن بنا شوند. تفکر واقع بینانه این بنیان محکم فراهم می کند.

7. تفکر واقع بینانه دوست کسانی است که به مشکلی دچار شده اند. اگر خلاقیت همان کاری باشد که در غیاب ترس از شکست انجام میدهد، واقع بینی کاری است که برای رو به رو شدن با شکست باید انجام دهید. تفکر واقع بینانه پشتوانه ی محکمی را فراهم می کند تا در مواقع رویارویی با مشکلات به آن تکیه کنید و بسیار اطمینان بخش است برخورداری از اطمینان در میان عدم قطعیت های موجود ثبات رادر پی دارد.

8. تفکر واقع بینانه رویاها را به حقیقت تبدیل می کنند. انسان هرچه آرمان گراتر باشد از دیدن مشکلات فاصله ی بیشتری خواهد داشت. اگر فاصله خود را با مشکلات به اندازه ی کافی کم نکنید نمی توانید آن ها را حل کنید. اگر به رویای خود و کارهایی مورد نیاز برای تحقق آن نگاه واقع بینانه ای نداشته باشید، هرگز به آن نمیرسید. تفکر واقع بینانه راه تحقق هر رویایی را هموار میکند.

چگونه به اهمیت تفکر واقع بینانه پی ببریم؟
5 کاری که برای بهبود تفکر واقع بینانه لازم است انجام دهیم:

1. به ارزش حقیقت پی ببرید و از آن استقبال کنید. استقبال از حقیقت به معنی دیدن و لذت بردن از آن است. بسیاری از مردم هنگام روبه رو شدن با حقیقت چنین واکنشی نشان می دهند. مردم مایل هستند در راه موفقیت خود مبالغه کنند و شکست ها و کاستی های خود را کوچک جلوه دهند. حقیقت شما را ازاد میکند اما قبل از آن شما را عصبانی نیز میکند! اگر میخواهید متفکری واقع بین باشید، باید به راحتی با حقیقت کنار بیایید و با آن کنار بیایید.

2. هر موضوع و موقعیتی را به دقت بسنجید. فرایند تفکر واقع بینانه با سنجش موقعیت آغاز می شود. شما ابتدا باید به حقایق پی ببرید. اگر افکار شما ریشه در مفروضات یا اطلاعات نادرست داشته باشد، منطقی بودن استدلال هایتان هیچ اهمیتی نخواهد داشت. بدون اطلاعات یا با اطلاعات ناقص نمی توان به خوبی فکر کرد. این رانیز می توانید یادگیرید که دیگران در شرایط مشابه چه کردند به خاطر داشته باشید که لزومی ندارد افکار تان ناب و ابتکاری باشد بلکه صرفاً باید قابل اطمینان باشد

3. نکات مثبت و منفی هر مساله را شناسایی کنید. برای پی بردن به واقعیت هیچ کاری بهتر از نشستن و فکر کردن به مزایا و معایب، یا همان نکات مثبت و منفی هر چیز نیست. مسائل هرگز در این حد ساده نمی شوند که بتوانید گزینه دارای بیشترین نکات مثبت را انتخاب کنید، زیرا وزن هر یک از نکات مثبت و منفی با دیگری متفاوت است. اما به هر حال ارزش این تمرین به این مساله نیست، این تمرین به شما کمک می کند در حقایق کنکاش کنید و مساله را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار دهید و هزینه واقعی هر تصمیمی را ارزیابی کنید.

4. بدترین حالت یا سناریوی ممکن را ترسیم کنید. تحت هر شرایطی بهترین شانس را برای کسب نتیجه ای مثبت خواهید داشت. اگر بدترین حالت را تصور و آن را صادقانه بررسی کنید، واقعیت را سنجیده اید و آماده انجام هر کاری هستید.

5. تفکر خود را با منابعی که در اختیار دارید هماهنگ کنید. یکی از کلیدهای حداکثر کردن بازدهی تفکر واقع بینانه، هماهنگ کردن منابع با اهداف است. دیدن نکات مثبت و منفی و بررسی بدترین سناریوی ممکن شما را از وجود شکاف بین آنچه که می خواهید و آنچه که هست آگاه می کند. هنگامی که این شکاف ها را شناختید، می توانید از منابعی که در اختیار دارید برای پر کردن آنها استفاده کنید.

اگر توانایی تفکر واقع بینانه را در خود پرورش نداده اید شاید نیاز دارید به حقایق زیادی پی ببرید. از پنج نفر دقیق و نکته سنج بخواهید سه نقطه ضعف و سه نقطه قوت شما را بگویند در بهترین حالات باید مشاهدات خود را بنویسید و آنها را برای شما توضیح دهند. هنگامی که آنها حرف می زنند، شما مجاز نیستید از خود دفاع کنید فقط مجاز به پرسیدن سوالاتی هستید که به

فهم مشاهدات آنها کمک کند، در صورت لزوم یادداشت بردارید. تمام نظراتی که شنیده اید همراه با یادداشت های خود بردارید و یک روز کامل را به بررسی خود با توجه به آنچه شنیده اید اختصاص دهید به این فکر کنید که نظرات آنها چگونه میتواند به شما کمک کند و این که چه طور می توانید نقاط ضعف خود را بهبود دهید و از نقاط قوت خود بهتر استفاده کنید . اولین قدم در درک ارزش حقیقت ، آموختن نحوه کنار آمدن با حقایقی است که مربوط به خودتان است .

مهارت پنجم: قدرت تفکر راهبردی (استراتژیک) را آزاد کنید. بیشتر مردم وقت بیشتری را به برنامه ریزی تعطیلات تابستانی خود اختصاص می دهند تا به برنامه ریزی زندگی خود . وقتی عبارت "تفکر راهبردی" را می شنوید، چه چیزی به ذهنتان می رسد؟ در واقع تعریف رسمی لغت استراتژی تا اندازه ی زیادی به جنگ ارتباط پیدا می کند.

تعریف متداول زیر که از لغت نامه برگرفته شده است: علم برنامه ریزی و هدایت عملیات های بزرگ نظامی به خصوص حرکت دادن نیروها به بهترین موقعیت ممکن قبل از در گیری واقعی با دشمن. حتی ساده ترین تعریف این کلمه مرجع نظامی دارد و بین استراتژیک و تاکتیک تمایز قائل می شود. (تاکتیک کارهایی است که در نبرد انجام می شود ، در حالی که استراتژیک برنامه ریزی قبل از آن است) استراتژی به امور نظامی و یا حتی به تجارت محدود نمی شود بلکه می تواند در همه ی زمینه های زندگی تاثیر گذار باشد. _چرا باید قدرت تفکر راهبردی را آزاد کنید؟؟؟ بعضی از دلایلی که باید از تفکر راهبردی به عنوان یکی از ابزارهای تفکر تان استفاده کنید :

1. تفکر راهبردی کارهای سخت را آسان می کند. تفکر راهبردی چیزی غیر از آمادگی برای آینده نیست. تفکر راهبردی، مسایل پیچیده و اهداف دراز مدت را که تحلیل آنها دشوار است، گرفته و آنها را به اجزای کوچک و قابل تحلیل تجزیه می کند. هرکاری با برنامه ساده تر می شود.

2. تفکر راهبردی شما را مجبور می کند سوالات درست بپرسید: آیا می خواهید مسایل دشوار یا پیچیده را به اجزای کوچک تر تجزیه کنید، پس سوالاتی بپرسید. تفکر راهبردی شما را مجبور می کند این فرآیند را طی کنید.

3. تفکر راهبردی شما را مجبور می کند متناسب با شرایط موجود فکر کنید. تمام کسانی که تفکر راهبردی دارند خوب فکر می کنند. آنها سعی می کنند استراتژی را با مساله تطبیق دهند، زیرا یک استراتژیک همه جا مناسب نیست . بی دقت یا عمومی فکر کردن دشمن موفقیت است .

4. تفکر راهبردی ، امروز شما را برای فردایی نا مطمئن آماده می کند. تصمیمات صرفاً در زمان حال وجود دارند. سوالاتی که یک تصمیم گیرنده استراتژیک با آن روبه روست این نیست که سازمان اش فردا چه کاری باید انجام دهد، سوال این است که : ما امروز چه کاری باید انجام دهیم تا برای فردای نا مطمئن آماده باشیم؟
- تفکر راهبردی پلی است که مکان فعلی شما را به جایی که می خواهید باشید وصل می کند، به امروز شما جهت و اعتبار داده، احتمال موفقیت تان را افزایش می دهد.
6. تفکر راهبردی حاشیه خطاراکم می کند. هر بار که با تکیه به شانس عمل می کنید احتمال خطا بالا می رود. هرچه با هدف خود هم سو تر باشید ، احتمال اینکه در مسیر درست حرکت کنید بیشتر خواهد بود.
7. تفکر راهبردی باعث می شود در دیگران نفوذ کنید. اگر تفکر راهبردی را تمرین کنید دیگران به حرف های شما گوش می دهند و دوست دارند از شما پیروی کنند.
- برای این که تفکر راهبردی خود را بهتر کنید و بتوانید برنامه هایی را تدوین کنید باید به توصیه های زیر توجه کنید:
1. مساله را به اجزای کوچک تر تبدیل کنید.
 2. قبل از این که برسید چه طور، برسید چرا؟
 3. مسایل و اهداف واقعی را شناسایی کنید.
 4. منابع خود را بررسی کنید.
 5. برنامه خود را تدوین کنید.
 6. افراد مناسب را در موقعیت های مناسب قرار دهید.
 7. این فرآیند را مدام تکرار کنید.

مهارت ششم: انرژی تفکر امکان گرا را حس کنید.
 چرا باید انرژی تفکر مثبت امکان گرا را مشتاقانه می پذیرند قادر به انجام کارهایی هستند که غیر ممکن به نظر می رسد ، زیرا آنها به وجود راه حل ایمان دارند.

فواید تفکر امکان گرا
 1. تفکر امکان گرا امکان های شما را افزایش می دهد. وقتی اعتقاد داشته باشید که می توانید کار دشواری را انجام دهید و موفق هم می شوید ، درهای زیادی به روی شما باز می شود. اگر ذهن خود را به روی تفکر امکان گرا باز کنید، خود را در معرض کارهای ممکن زیادی قرار می دهید.

2. تفکر امکان گرا فرصت ها و افراد را به سوی شما می کشد . کسانی که بزرگ اندیش هستند ، افراد بزرگ را به سوی خود جذب می کنند ، اگر می خواهید به دستاوردهای بزرگی نایل شوید ، امکان گرایانه فکر کنید .
3. تفکر امکان گرا امکان های دیگران را افزایش می دهد . بزرگ اندیشانی که کارهای را شدنی می دانند کارهایی را برای دیگران امکان پذیر می کنند . علت این امر مسری بودن این ویژگی است . اگر در کنار متفکران امکان گرا باشید ، به ناچار بزرگ فکر می کنید و اعتماد به نفستان بیشتر می شود .
4. تفکر امکان گرا و مثبت به شما اجازه می دهد رویاهای بزرگی را در سر پیورانید . هر شغلی که داشته باشید تفکر امکان گرا به شما کمک می کند افق های خود را گسترده تر کنید و رویاهای بزرگ تری در سر پیورانید .
5. تفکر امکان گرا شما را از متوسط بودن فراتر می برد .
6. تفکر امکان گرا به شما انرژی می دهد .
7. تفکر امکان گرا مانع از نا امیدی و دست کشیدن از کار می شود .

تنظیم کنندگان: زهره شریعتی ، مینا باقری