



با سلام و اهدای ادب خدمت تمام زبان آموزان محترم مجموعه ی زبان شناس

کتاب حاضر چکیده ای از نکات مهم مطرح شده در کتاب تسلط (Mastery) از آقای رابرت گرین هست که تقدیم حضور شما عزیزان میشه . در این کتاب نویسنده با استفاده از بیوگرافی شخصیت های تاریخی بزرگ سرنخ هایی برای دست یافتن به کنترل زندگی و آینده رو معرفی میکنه و همه درس های مورد نیاز برای دست یابی به اینکه چگونه عشق به انجام یک چیز فوق العاده خوب می تونه به تسلط منجر بشه رو در اختیارمون قرار دادن.

بی شک این کتاب میتونه تاثیر عمیقی بر نحوه نگرش شما به مسائل مختلف داشته باشه، به اهداف شما جهت بده و شما رو تا رسیدن به درجه ی استادی همراهی کنه...

پس اگه جزء افرادی هستین که وقتی میخواین کاری رو انجام بدین اصلا نمیتونید روی اون کار تمرکز کنید...

یا اینکه جزء افرادی هستین که تحت فشاری که خانواده آوردن مجبور شدین دنبال کاری برین که هیچ علاقه ای بهش ندارین...

و یا جز افرادی هستین که دوست دارین کاری رو انتخاب کنید که با عشق و علاقه هزاران ساعت رو به اون اختصاص بدین ولی روش شروعش رو نمیدونید...

توصیه میکنم خوندن این کتاب رو از دست ندین و اونو به دوستانتون هم معرفی کنید.

شما همراهان میتونید برای مطالعه نسخه اصلی این کتاب (همراه با فایل صوتی) به اپلیکیشن زیبوک مراجعه نمایید.

در پایان لازم میدونم که از همه ی دوستانی که من رو به خوندن این کتاب ترغیب کردن تشکر کنم. همچنین از دوست خوبم سرکار خانم نسیم (Nasim-yas) که در تهیه فایل صوتی نهایت همراهی رو با من داشتن ، تشکر میکنم.

امیدوارم نکات مطرح شده در این کتاب دریچه ای به دنیای شکوفایی استعدادهای بی نظیرتون باشه خوشحال میشم نظراتتون رو راجع به تاثیر این کتاب در زندگی شخصی و شغلیتون با من در میون بذارید.

پل ارتباطی من و شما :تالار گفت و گوی زبان شناس ([talk.zabanshenas.com](http://talk.zabanshenas.com))

با آرزوی موفقیت

فاطمه دوستی (آدرس پروفایل **F.Doosti**)

## مقدمه:

سرنوشت هر انسانی در دست خود اوست؛ مانند مجسمه سازی که مواد خام را به شکل کالبد در می آورد. رقم زدن تقدیر مانند کاری هنری در همه زمینه هاست: هر یک از ما به شکلی منحصر به فرد با توانایی هایی برای انجام دادن این کار آفریده شده ایم و مهارت هایی داریم که به کمک آنها می توانیم مواد خام را به شکل دلخواه درآوریم. فقط می بایست این مهارت ها را بیاموزیم و آنها را به شکل مناسب پرورش دهیم.

یوهان ولفگانگ فون گوته

✨ این یک قانون ساده است : ذهن شما به سمت همان چیزی می رود که برایش ارزش قائلید:

اگر ارزش شما پول باشد چرخش ذهن به سمت پول بیشتر خواهد بود: برای پول بیشتر باید شایسته تر به نظر برسید حتی خیلی قبل تر از اینکه واقعا باشید. پس طبیعی است که هر چه زمان بگذرد شما به پول بیشتر خو میگیرید و نهایتا پول تعیین میکند که شما کجا باشید، چطور فکر کنید و چه باشید در نهایت زمانی که شما برای یادگیری مهارت اختصاص نداده اید شما را گیر می اندازد و در آن لحظه سقوط چه دردناک است.

✓ **راه حل :** یادگیری در مورد هر چیزی را با ارزش بدانید این به شما در انتخاب های خوب کمک می کند.

✓ موقعیتی را انتخاب کنید که به شما فرصت یادگیری بیشتری می دهد.

✓ جایی را انتخاب کنید که یک **مربی** دارد که الهام بخش است و آموزشتان می دهد.

✓ خط فکریتان را گسترش دهید.

✓ اگر احساس کنیم که همه چیز میدانیم ذهنمان را بر روی احتمالات دیگر میندیم.

✳️ ما انعکاس حقایق را میبینیم که قبلا تصور میکردیم. وقتی به محیط جدیدی وارد می شوید تا جایی که میتوانید یاد بگیرید و جذب کنید.

✳️ تلاش کنید که به حس دوران کودکی برگردید. حس رتبه پایین بودن، حس اینکه دیگران از شما بیشتر می دانند و یادگیری شما وابسته به آنهاست.

✳️ همه تعصبات فکری خود را در مورد محیط و زمینه دور بریزید و پر از کنجکاوی باشید.

✳️ در زمان یادگیری هر مهارتی همه ما به نقطه مشترکی از نا امیدی می رسیم. اهمیت دادن به چنین حسی باعث می شود که ما به صورت ناخود

آگاه از انجام آن کار دست بکشیم قبل از اینکه به طور واقعی دست کشیده باشیم.

✳️ بزرگترین مانع برای انجام کارها **خودتان** هستید : احساسات، خستگی ها، ترس ها و ناامیدی هایتان....

✳️ شما نمی توانید این احساسات را سرکوب کنید چون اینها کاملاً طبیعی هستند.

✳️ وقتی وارد چرخه خواسته هایتان شوید این خستگی ها کنار میروند.

✓ اجازه دهید پروسه یادگیریتان طبیعی به سمت جلو حرکت کند و هر چیزی در جای خودش قرار بگیرد .

✳️ به طور طبیعی ما انسان ها از انجام کارهای سخت و دردناک شانه خالی می کنیم و کارهایی انجام می دهیم که برایمان آسان است و ما این کارها را بارها و بارها تکرار می کنیم و این روش افراد **آماتور** است.

✳️ برای رسیدن به تسلط باید **تمرین های مقاومتی** انجام بدهیم.

✓ عملکرد ساده است: کارهایی را انجام دهید که خلاف کارهای روتین و روزمره تان است.

✓ در برابر وسوسه ها مقاومت کنید.

## راهکار های رسیدن به تسلط:



۱. بدترین منتقد خود باشید و کارهایتان را از دیدگاه مردم ببینید.

✓ این کار به شما در شناخت ضعف هایتان کمک میکند و شما میتوانید

آن نقص ها را اولویت زندگیتان قرار دهید.

۲. در برابر چیز هایی که تمرکزتان را به هم میریزد مقاومت کنید.

✓ این کار کمک میکند تا تمرکزتان روی کار ۲ برابر شدت پیدا کند. بنابراین

با این روش، کاری که در ۵ ساعت انجام می دهید معادل ۱۰ ساعت کار

افراد معمولی است.

✳ با انجام این کارها محدودیت هایتان را شناسایی میکنید و استاندارد هایتان برای

رسیدن به درجه عالی شدن پیش میرید.

✳ خودتان را با شکست هایتان امتحان کنید.

✓ اشتباه و شکست روشی برای آموزش است.

✓ اینها به شما میگویند که در **کجا نقص دارید** چون فهمیدن چنین چیزی از دیدگاه مردم بسیار سخت است.

✓ شکست به شما اجازه دیدن نواقص ایده هایتان را نیز می دهد. شما واقعا متوجه می شوید که مخاطبانتان چه چیزی می خواهند و **چطور** ایده هایتان روی عموم تاثیر میگذارد.

### ★ دو نوع شکست وجود دارد:

(۱) اولین نوع شکست از عدم تلاش برای بروز ایده ها به خاطر نگرانی و یا انتظار برای فرا رسیدن زمان مناسب ایجاد می شود.

✓ از این نوع شکست هیچ چیزی یاد نمیگیرید و ترستان نابودتان خواهد کرد.

(۲) نوع دوم شکست حاصل یک روحیه مخاطره آمیز است.

✓ چه و چگونه را با هم ترکیب کنید و این دو سوال را در بخش های مختلف زندگی از خودتان بپرسید. دانستن پاسخ این سوالات درک عمیقی از واقعیت را به ما می دهد.

✓ درک و مطالعه عمیق از رشته تان، اقتصاد، تکنولوژی مورد استفاده تان و حتی گروهی که در آن کار می کنید باعث می شود که به چگونگی کارکرد این ها پی ببرید و در نهایت بتواند تاثیر گذار باشید.



## اهمیت داشتن مربی:



- ✓ زمان محدود است و فرصت شما برای یادگیری و خلاقیت محدود...
- ✓ شما برای پیش برد اهدافتان به یک راهنما نیاز دارید.
- ✓ بدون راهنما شما سال های زیادی از عمرتان را هدر می دهید تا به کسب اطلاعات بپردازید و منابع مختلف را امتحان کنید.
- ✓ شما باید کارهایی را که توسط یک استاد تنظیم شده است را دنبال کنید.
- ✓ **استاد واقعی** میداند که چگونه شما را به چالش بکشد و چگونه به شما فیدبک بدهد.
- ✓ با یک راهنما شما میتوانید **سریع پیشرفت کنید**.

★ برای یادگیری **تواضع و فروتنی** لازم است

✨ ما باید اقرار کنیم که افرادی وجود دارند که در حوزه ما تخصص و تبحر بیشتری دارند و بیشتر از ما میدانند.

✓ این یک ضرورت است که همیشه به این فکر کنیم که افرادی هستند که در زمینه رشته ما از ما بیشتر میدانند.

✓ برتری این افراد صرفاً به خاطر استعداد طبیعی و خارق العاده آنها نیست بلکه به خاطر زمانی که اختصاص داده اند و تجربه ای که کسب کرده اند می باشد.

✓ قدرت این افراد صرفاً بر اساس سیاست و نیرنگ نیست.

✓ اگر ما با این واقعیت کنار نیاییم که موفقیت افراد به خاطر تلاش و زمانی است که صرف کردند و راه بدگمانی به هر نوع قدرت و سلطه ای را پیش بگیریم از پای در می آییم و تسلیم می شویم .

✓ ما برای پیشرفت در مسیر زندگی به مربی نیاز داریم:  
دلیل این کار مشخص است: **زندگی کوتاه است و زمان ما اندک.....**

✓ شما باید چیزهایی که نیاز دارید را از کتاب ها ، تمرین شخصی و هر ازگاهی نصیحت های دیگران و از همه مهم تر **ازمون و خطا** کسب کنید.

✓ با استفاده از یک مربی شما به راحتی تجربیات چندین ساله ی او را از آن خود میکنید.

✓ مربی مثل سنگ فیلسوف است از طریق ارتباط با افراد با تجربه می توانید به سرعت و به طور کارآمد اطلاعات این افراد را حرارت و شکل بدهید و

چیزی همانند طلا به دست بیاورید . درست همانند کاری که در کیمیاگری به دنبال آن هستند.



- ✓ اگر شما روی خودتان کار کنید در نهایت در زندگیتان یک معلم حضور پیدا خواهد کرد که به شما جهت میدهد.
- ✓ به خاطر داشته باشید که یک مربی هم ضعف ها و قوت های خاص خود را دارد. از نقاط قوت مربی استفاده کنید، شخصیت خود را بسازید و در زمان مناسب از مربی جدا شوید و راه خودتان را ادامه دهید.
- ✓ بر اساس نیاز و تمایلاتتان یک مربی انتخاب کنید.
- ✓ درست است که شما نمیتوانید خانواده ای که در آن به دنیا آمده اید را تغییر دهید ولی مربی خود را میتوانید .
- ✓ با انتخاب یک مربی مناسب شما میتوانید آنچه را که خانواده تان به شما نداده است از قبیل حمایت، اعتماد به نفس ، جهت دهی و فضایی برای کشف چیزها را به دست آورید.

✓ به دنبال مربی ای باشید که بتواند این حمایت ها را برای شما انجام دهد و

از گیر افتادن در تله ی مخالف دوری کنید:

✓ تله مخالف یعنی انتخاب یک مربی که شبیه والدینتان است و صفات منفی

آن ها را دارد.

**به طور دائم خود را به چالش بکشید:**



✓ بدون شک بدون رنج و زحمت ذهن شما به سمت نقطه راحتی خواهد رفت و

تا زمان مرگ روح آنجا خواهد ماند. برای یادگیری از یک مربی ما باید به صورت

کامل عقاید آن را پذیرا باشیم ولی اگر این کار را برای طولانی مدت انجام دهیم

تحت نفوذ این عقاید قرار میگیریم به طوریکه هیچ فضایی برای توسعه مهارت

شخصی خود باقی نمیگذاریم و زندگی مان را متکی به عقایدی میکنیم که از ما

نیستند.

✓ راه حل این کار زیرکی است :

✱ مادامی که ما به مربی گوش می دهیم و عقاید مربی را ثبت می

کنیم باید به آرامی از این عقاید یک فاصله ایجاد کنیم.

✱ ما به آرامی خودمان را با عقاید مربی وفق می دهیم و باید این

عقاید را تغییر دهیم تا با شرایط و تمایلاتمان متناسب شوند.

✱ همان طور که ما پیشرفت می کنیم جسور تر می شویم و حتی

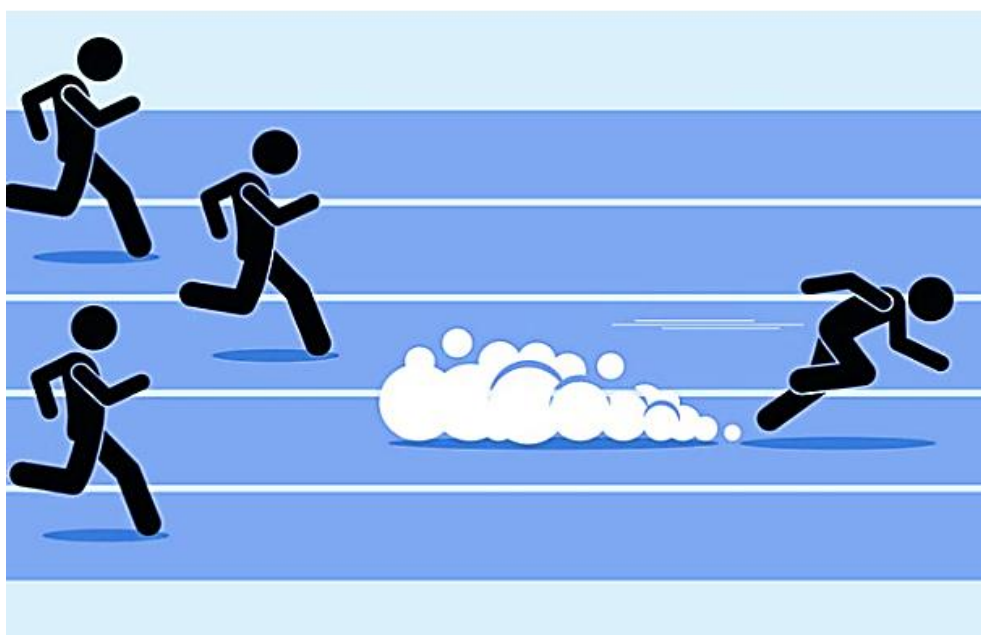
می توانیم بر روی رفع نقص ها و ضعف آن عقاید متمرکز شویم.

✱ ما به آرامی اطلاعاتمان را شکل می دهیم و همانطور که اعتماد

به نفس ما رشد میکند و استقلالمان شکل میگیرد می توانیم با

مربی به رقابت بپردازیم.

طبق گفته لئوناردوداوینچی بیچاره آن شاگردی است که نتواند از استادش پیشی بگیرد.



## مردم را آنگونه که هستند ببین!



★ **هوش اجتماعی** به معنی توانایی دیدن مردم به صورت واقع بینانه است. با داشتن هوش اجتماعی ما میتوانیم زمان و انرژی بیشتری را برای تمرکز روی یادگیری و کسب مهارت های اجتماعی اختصاص دهیم. موفقیت هایی که بدون داشتن هوش اجتماعی به دست می آیند واقعی نیستند و دوامی نخواهند داشت.

★ **به مردم همانطور که هستند اجازه حضور بدهید.** ( مردم را همانگونه که هستند بخواهید).

★ این جمله مصداق بارز این پند است:

**زندگی کن و بگذار زندگی کنند**

✳️ انسان اشرف مخلوقات است و از صدها هزار سال پیش نیاکان ما گروه‌های اجتماعی پیچیده‌ای گسترش داده‌اند. در مقایسه با حیوانات، ما انسان‌ها به صورت قابل توجهی ناامید و ضعیف به دنیا آمده‌ایم و سالها قبل از اینکه روی خودمان کار کنیم ضعیف می‌مانیم. در طی دوران ضعف و وابستگی ما نیاز به ایده آل‌سازی والدینمان را تجربه می‌کنیم و بقای ما وابسته به قدرت و اعتبار آنهاست. این ایده آل‌سازی باعث می‌شود که ما والدینمان را قوی‌تر، تواناتر و از خود گذشته‌تر از چیزی که هستند تصور کنیم.

✳️ در طی دوران بی‌تجربگی این ایده آل‌سازی را به دوستان و معلمانمان نیز انتقال می‌دهیم و نگرش ما به این افراد با احساسات مختلفی مثل عشق، نیاز، خشم و پرستش اشباع می‌شود.

✳️ در دوران نوجوانی ما در مورد اختلاف بین چیزی که تصور می‌کردیم و چیزی که در واقعیت می‌بینیم شروع به آشفتگی می‌کنیم. در این حالت ناامیدی، ما تمایل داریم که خصوصیت منفی این افراد را بزرگتر جلوه دهیم.

♦ این حالت **رویگرد بی‌تجربگی** نام دارد که اگر چه طبیعی است ولی می‌تواند خطرناک باشد چون می‌تواند ما را با یک دید بچگانه در مورد افراد محاصره کند. این نگرش تا بزرگسالی و تا زمان کارآموزی با ما باقی می‌ماند.

❄ رویکرد بی تجربگی ما را حساس و آسیب پذیر میکند.



ما انسان ها به خاطر اشتباهات جبران ناپذیری که انجام میدهیم خودمان را در جنگی قرار میدهیم که ذهن ما را از پای در می آورد و ما را از یادگیری منصرف میکند.

✓ اگر دقت نکنیم رویکرد بی تجربگی را به دیگر مراحل زندگی ، که مرحله فعال و خلاقانه است میبریم. در این مرحله ما در موقعیت های عمومی و اجتماعی تری هستیم. افرادی که نگرش بچگانه خود را حفظ میکنند به ندرت می توانند موفقیت های ناشی از استعدادشان را حفظ کنند.

❄ هوش اجتماعی چیزی جز دور انداختن رویکرد بی تجربگی و نزدیکی به واقعیت نیست. این کار شامل تمرکز به بیرون به جای درون است.

برای تاثیر اجتماعی باید بتوانیم مردم را درک کنیم و برای درک مردم هم باید به بیرون از خود توجه کنیم و ذهنمان را در جهان اطراف غوطه ور سازیم.



✓ عملکرد مردم خیلی بیشتر از شخصیتشان را نشان میدهد. در واقع با عملکرد افراد

میتوانید متوجه عمق موجود در زیر سطح ظاهریشان شوید.

✓ اگر فردی در مقابل شما رفتار بی آزاری دارد و در چندین موقعیت رفتار

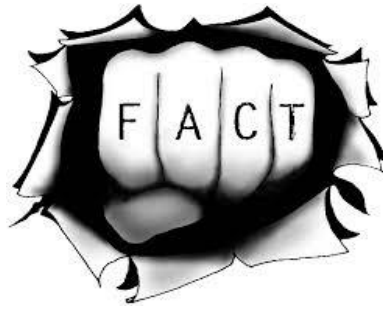
پرخاشگرانه از او دیدید این رویکرد پرخاشگرانه اطلاعات بیشتری از شخصیت

او را بیان میکند نه آن رفتار ظاهری ...

✓ برای جلوگیری از قضاوت در مورد مردم به خودتان زمان بدهید تا حقایق

بیشتری را کشف کنید.

### ۷ حقیقت کشنده:



◆ حسادت

◆ سازگار شدن

◆ سرسختی

◆ حساسیت شخصی

◆ تنبلی

◆ دمدمی مزاج بودن (بوالهوسی)

◆ حمله (تجاوز) غیر فعال

این موارد ۷ حقیقت‌کشنده اند که اکثر ما انسان‌ها در مقادیر نسبتاً ملایم داریم. اما ممکن است در یک گروه افرادی حضور داشته باشند که یک یا دو خصوصیت را به صورت برجسته‌تری داشته باشند و به همین خاطر حضور آنها میتواند تبعات مخربی داشته باشد. مشکل اینجاست که چون مردم میدانند با نشان دادن این خصوصیات در نظر بقیه افراد زشت و نامطلوب به نظر میرسند این خصوصیات را پنهان میکنند. اما **سرانجام واقعیتشان را از طریق عملی غافلگیرانه نشان خواهند داد** که اینکار به ما ضربه میزند.

✓ در این مواقع ما **احساساتی** برخورد میکنیم و با این کار شدت آسیب را بیشتر میکنیم.

از طریق مطالعه و مشاهده ما باید با این ۷ حقیقت‌کشنده آشنا شویم و از وقوع آن آگاه باشیم و در همان مرحله نخست آنها را شناسایی کنیم

♦ حسادت:



این طبیعت ماست که به صورت دائم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم. اگر ما فردی را ببینیم که از ما بیشتر میداند به او حسادت میکنیم، ولی اغلب راههایی

برای به حداقل رساندن آن پیدا میکنیم چون این یک حس ناخوشایند برای ماست.

✓ مثلاً میگوییم موفقیت آن فرد به خاطر شانس یا ارتباط با دیگران است و این فرد در پایان برنده نیست.

✓ حس حسادت در برخی افراد قوی تر است و این معمولا به خاطر اعتماد به نفس پایین آنهاست.

✓ به طور کلی تشخیص حسادت بسیار دشوار است. شما باید بسیار دقت کنید که مردم در حضور شما احساس حماقت نکنند چون هوش حساس ترین نقطه محرک برای حسادت است.

♦ سازگاری:



این حس مربوط به زمانی است که افراد یک گروه از هر نوعی که هستند ، خودشان را با خط فکری این گروه به صورت اجتناب ناپذیری هماهنگ کنند. اگر چه در یک گروه ممکن است افراد ساز خودشان را بزنند و از تفاوت های بین فردی تجلیل

کنند ولی در واقع افرادی که به صورت برجسته با دیگران تفاوت دارند باعث ایجاد حس ناراحتی در بین دیگر افراد می شوند.

✓ اگر شما از فردی که به عنوان استاد شناخته می شود سرپیچی کنید باید از نشان دادن تفاوت های خودتان به صورت عادی ، خصوصا در مرحله کار آموزی، جلوگیری کنید.

✓ اجازه بدهید کارتان به صورت هوشمندانه جرات فردی شما را نشان بدهد و زمانی که صحبت از ماهیت های سیاسی، اخلاقی و ارزشی به میان میاید وفاداری خود به استاندار های پذیرفته شده در محیط خود را نشان دهید.

✓ محیط کاریتان را به عنوان نوعی تئاتر در نظر بگیرید که همیشه در آن ماسک به صورت دارید.

( فکرهای رنگی و جذابتان را با دوستان و افرادی که به آنها اعتماد دارید در میان بگذارید 😊).

✓ اگر مردم احساس کنند که شما عامل نارضایتی آنها هستید به دنبال دلیل میگردند که شما را خراب کار نشان دهند. به آن ها فرصت چنین حمله ای ندهید.

### ♦ سر سختی:

وقتی ما انسان ها با موقعیت های سخت و پیچیده مواجه می شویم آنقدر دنبال پاسخ میگردیم تا به یک ساده سازی مصنوعی برسیم و آن کار سخت را به یک کار روتین تبدیل کنیم، کاری که تحت کنترل ما باشد. ما چیزی که آشناست را ترجیح میدهیم چون به ما آرامش میدهد افراد معمولا سرسختی خود را نشان نمیدهند ولی ممکن است در شرایط سخت در مقابل هر تغییری سر سختی نشان دهند اگر بخواهید در چنین مواقعی با دلیل و منطق آنها را قانع کنید فقط وقت تلف کرده اید چون جنگیدن با این افراد بی فایده است بهترین استراتژی تسلیم ظاهری در برابر سر سختی این افراد است

### ♦ حساسیت شخصی:



جهان محیطی سخت و رقابتی است و ما باید به دنبال سلايق و علايقمان باشيم. هنگامی که زمان آن رسیده است که از کسی کمک بگیرید در درجه اول به حساسیت

شخصی آن فرد توجه کنید. چون در محیط کاری همه ما در درجه اول به خودمان فکر میکنیم و این یک رویکرد مشترک در بین افراد است. گاهی لازم است دنیا را از چشم این افراد بنگریم.

★ برای کاهش حساسیت های شخصی شما باید به ازای کمک دیگران به آن ها یک چیز با ارزش بدهید چون این به شما کمک میکند تا از میزان این حساسیت ها کم کنید.

♦ **تنبلی:**



★ همه ما انسان ها به دنبال پیدا کردن راهی ساده و سریع برای دست یابی به اهدافمان هستیم. ما در اغلب موارد عجله خود را کنترل میکنیم چون میدانیم اهداف والا نیاز به تلاش سخت دارند.

★ تنبلی برای برخی افراد ریشه ای عمیق دارد و فکر به این که برای رسیدن به اهدافشان نیاز به ماهها یا سال ها تلاش است آن ها را دلسرد میکند.

★ **راهبرد این افراد برای پیشرفت دزدین ایده ی دیگران است.** این افراد سعی میکنند که به عنوان **همکار** شما را درگیر پروژه هایی کنند که تلاش زیاد نیاز دارد و در پایان در پاداش کار سهم می شوند.

❖ بهترین دفاع برای شما احتیاط است.

❖ ایده هایتان را برای خودتان نگه دارید و جزئیات آن را مخفی کنید و سعی

کنید از اعتبار خود محافظت کنید.

❖ **دمدمی مزاج بودن:**



❖ ما انسان ها تمایل داریم که نشان بدهیم که تصمیماتمان تا چه

حدودی بر اساس ملاحظات عقلانی است اما واقعیت این است که:

ما به مقدار زیادی تحت کنترل احساساتمان هستیم که به صورت دائم

به درک ما رنگ می دهد.

❖ افراد اطراف شما تحت کنترل احساساتشان هستند و عقاید آن ها

ساعتی، روزانه و لحظه ای تغییر میکند و این بستگی به حال آن ها دارد.

❖ هرگز تصور نکنید که آنچه مردم در یک زمان مشخص می گویند یا انجام

می دهند شرحی از وضعیت همیشگی آنهاست.

برخی افراد هستند که دیروز عاشق عقاید شما هستند و امروز بی اشتیاق به آنها

✱ برخورد با چنین افرادی شما را سر درگم میکند و اگر دقت نکنید این افراد بخش زیادی از فضای ذهنیتان را که تلاش میکردید احساسات واقعی تان را در آن شکل بدهید هدر میدهند.

✱ خیلی جدی روی قول مردم و تب و تاب آنها برای انتظار کمک به شما حساب نکنید و همیشه منتظر تغییرات مکرر در آدمها باشید. اتکا به خودتان باعث می شود که در آینده نا امید نشوید.

#### ♦ حمله غیر فعال:

✱ علت اصلی این عامل ترس انسان از مقابله مستقیم با احساسات است که میتواند ایجاد یک کشمکش کند و عامل دیگر از دست رفتن کنترل است.

به خاطر این گونه ترس ها مردم سعی میکنند به دنبال یک روش غیر مستقیم باشند تا منظورشان را بیان کنند.

✱ تعویق یک پروژه، کامنت های بدون مقدمه و ... رایج ترین شکل از تهاجم غیر مستقیم است که مردم برای بیان این گونه احساساتشان طراحی کرده اند.



## ✓ تجویز کاربردی:

- وقتی چنین رفتاری را در فردی مشاهده میکنید ۲ راه کار دارید:
- ۱- با آن ها صحبت کنید و از آن ها دلیل رفتارشان را بخواهید.
  - ۲- اگر رفتارشان خیلی شمار را آزرده میکند به سادگی آنها را نادیده بگیرید.



- ✳ بهترین راه شناسایی چنین افرادی قبل از ورود به جنگ و دعوا است و در نهایت دوری کردن از چنین افرادی مثل دوری کردن از بیماری طاعون است.
- ✳ توجه به ظاهر بیرونی را کنار بگذارید و فقط به رفتار آنها توجه کنید تا بتوانید تصویری شفاف از آنها به دست آورید.
- ✳ اگر این افراد از انجام کارها طفره می‌روند و یا در یک کاری که برای شما ضروری است تاخیر ایجاد میکنند و این کار را اتفاقی جلوه میدهند بدانید و آگاه باشید که شما تحت یک تهاجم غیر مستقیم هستید.

✓ ۲ راه حل پیش رو:

- ۱- از رابطه با آنها خارج شوید و حضور در کنارشان را ترک کنید.
- ۲- حمله آنها را با یک روش مساوی به خودشان برگردانید. راهکار دوم باعث ناامیدی آنها از شما می‌شود و باعث می‌شود آنها به دنبال یک قربانی دیگر بروند.

★ توسعه هوش اجتماعی به سادگی در مدیریت روابطتان با دیگران کمک  
نمیکند بلکه یک تاثیر مفید بر روی شما در خلاقیت و نحوه فکر  
کردن دارد.

**با عملکردتان صحبت کنید**



★ نحوه عملکرد شما تنها وسیله برای نشان دادن هوش اجتماعی  
شماست. با کار آمدی و جهت دار بودن کار خود نشان دهید که به گروه  
فکر میکنید و اهداف گروه را پیش می‌برید.

✳ با متمرکز ماندن روی اهدافتان شما هم مهارت خود را نشان می دهید  
و هم از کارهایی که بازده ای ندارند دوری میکنید.

### شخص مناسب را بسازید



✳ مردم تمایل دارند که شما را بر اساس ظاهر بیرونی تان قضاوت کنند.  
اگر دقت نکنید ممکن است مردم هر گونه صفتی را که در ذهن خود  
میپندارند به شما نسبت دهند.

✳ وارد شدن به این پیش داورى ها باعث می شود که شما نتوانید روی  
کارتان متمرکز شوید.

✳ یک تصویر مناسب از خودتان بسازید و قضاوت مردم در مورد خودتان  
را کنترل کنید .

✳ شخصیت سازی یک ابزار کلیدی در هوش اجتماعی است نه یک چیز  
شیطانی و پلید.

★ همه ما در صحنه های متفاوت اجتماعی نقاب بر چهره داریم و نقش بازی میکنیم تا خودمان را محیطی که در آن هستیم وفق دهیم. با ایجاد کردن یک شخصیت مرموز، کنجکاورگر و استاد یک نقش عمومی بازی میکنید و باعث می شوید مردم شخصیت لذت بخشی از شما تصور کنند.

### ★ در زندگی خصوصی تان خودتان باشید.

★ در این جهان متفاوت و چند فرهنگ بهترین کار این است که یاد بگیرید چگونه با همه محیط ها آمیخته شوید و به خودتان حداکثر انعطاف پذیری را بدهید.

### ★ خودتان را از دید دیگران ببینید:

★ تقریباً همه ما عیوب اجتماعی خودمان را داریم که برخی مضر هستند و می توانند ما را به درد سر بیندازد. یکی از این عیوب این است که ما در مورد عیوب دیگران و سرزنش آنها بسیار رک هستیم ولی در برابر افرادی که به ایده های ما نظر مثبت نمیدهند حمله میکنیم این رفتارها دو دلیل دارند:

۱. ما در تشخیص عیوب دیگران سریع هستیم ولی وقتی نوبت به خودمان می رسد

بسیار احساساتی و متزلزل می شویم

۲. مردم به ندرت حقیقت را در مورد آنچه اشتباه انجام می‌دهیم می‌گویند چون نگران اند که این کار باعث ایجاد کشمکش شود و به عنوان فردی بدجنس شناخته شوند.

✳ این که ما بتوانیم خودمان را از دید دیگران ببینیم یک نفع عالی برای هوش اجتماعی ما خواهد داشت.

### احمق‌ها را با خوشحالی تحمل کنید



✳ شما در طول زندگی با آدم‌های احمق زیادی مواجه می‌شوید و تعدادشان به حدی است که قابل اجتناب نیستند.

✳ رویکرد احمق‌ها این است که شما را تا سطح خودشان پایین بیاورند و در شما نفوذ کنند و شما را به مبارزه دعوت کنند.

✳ شما هیچ وقت نمیتوانید از یک احمق بگریزید یا رویکرد او را عوض کنید چون منطق و نتیجه برای آنها بی‌فایده است.

✳ در رویا رویی با یک احمق شما زمان و انرژی احساسی خود را هدر می دهید.

✳ در هنگام مواجهه با یک احمق این رویکرد را دنبال کنید:

- ✓ بدانید احمق ها جزئی از زندگی اند مثل یک تکه سنگ یا اثاث زندگی.
- ✓ بدانید همه ما یک جنبه احمقانه در زندگی مان داریم و آن زمانی است که فکر نمیکنیم و بیش تر از نفسمان به جای فرمان تبعیت میکنیم.

### انواع ذهنیت:



✳ همه ما با گذر زمان اطلاعاتی را در ذهنمان انباشته میکنیم. با این کار ذهن تمایل دارد که برای بروز این اطلاعات فعال شود. نحوه بروز این اطلاعات بر اساس تمایلات شماست.

✳ چیزی که مانع بروز این اطلاعات می شود نبودن استعداد نیست بلکه نبود یک جهت فکری یا نگرش است.

✳ در زمان کودکی ما تمایل داریم که همه چیز را مانند یک بازی ببینیم تا با شرایط بازی کنیم و آنها را تغییر دهیم.

✳ این نوع نگرش و ویژگی را میتوان **ذهن اصلی** نامید. این نوع رویکرد نگاه به جهان را جهت دار میکند و ما جهان را صرفاً از طریق کلمات و دریافت عبارات نمیبینیم. این نوع ذهن **انعطاف پذیر تر است و اطلاعات جدید را می پذیرد.**

✳ با گذشت زمان از شدت این نوع نگرش کاسته می شود و ما تمایل پیدا میکنیم که جهان را از طریق عبارات و نظرات دیگران درک کنیم. به تدریج طولی نمی کشد که جهان را همان گونه که هست میبینیم.

✳ عقاید ما به تدریج محکم تر میشود و یک حالت دفاعی در برابر جهانی که شناخته ایم پیدا میکنیم و از حمله به عقایدمان ناراحت می شویم. این نحوه تفکر ذهن سنتی یا مرسوم نامیده می شود.

✳ ممکن از برای حفظ روحیه کودکانه مان به این طرف و آن طرف بگردیم و بازی کنیم و یا سرگرمی هایی انجام دهیم که ما را از ذهن سنتی مان رها کند. این کارها ممکن است رفتارهای کودکانه را به ما باز گرداند ولی چون ما کاملاً درگیر این مسائل نمی شویم و مدت کوتاهی با این کارها سروکار داریم نمی توانند ما را به حس عمیق دوران کودکی باز گرداند.





✳️ یک استاد می تواند ذهن اصلی و سنتی را با هم ترکیب کند و چیزی به نام **ذهن چند بعدی** را ایجاد کند.

✳️ **ذهن معمول غیر فعال است** و اطلاعات را به همان شکلی که میگیرد برمیگرداند ولی **ذهن چند بعدی فعال است** اطلاعات را به شکل جدیدی بروز می دهد و به جای تحلیل رفتن ایجاد کننده است.

✳️ **کسب ذهن چند بعدی هرگز آسان نیست.**

✳️ **همه ما یک نیروی خلاق درونی داریم** که میخواهد فعال شود . این ذهن می خواهد کشف کند و جنبه های مختلف جهان را بشناسد تا بتواند **اختراع کند.**

✳️ **روحیه ما نحوه نگرش ماست.** ما با کسب اطلاعات در دوران کار آموزی اعتماد به نفس کسب میکنیم .

✳️ **چیزی که خلاقیت را می کشد سن نیست بلکه نبود استعداد است**

ما این توانایی را داریم که بدون توجه به سن **نیروی خلاقیت ذاتی** را به خودمان برگردانیم.



## ذهن چند بعدی ۲ نیاز اصلی دارد:

۱. مقدار زیاد اطلاعات در مورد رشته یا موضوع

۲. انعطاف پذیری برای استفاده از این اطلاعات در راههای جدید

✳ زمانی که ذهن از یادگیری مطالب جدید آزاد است می تواند بر روی موارد مهم تر و خلاقانه تر تمرکز کند.

✳ مشکلی که برای همه ما وجود دارد این است که مطالب و اطلاعاتی که در دوره کارآموزی یاد میگیریم می تواند به تدریج به یک زندان تبدیل شود که ما را در روش مشخص و یک شکل فکر کردن که تک بعدی است محبوس کند. در حالیکه مغز و ذهن باید آزاد باشد تا فعالانه تر اکتشاف کند .

**برای بیداری ذهن چند بعدی و حرکت به سمت پروسه خلاق ۳ مرحله اساسی نیاز است:**

(۱) انتخاب کار خلاقانه صحیح و مناسب

(۲) فراموش کردن و باز گذاشتن ذهن از طریق استراتژی های خلاقانه مشخص

(۳) ایجاد وضعیت های ذهنی بهینه برای دست یابی به موفقیت

✳️ مواظب تله های احساسی از قبیل خستگی و تمایل به انجام کار های دیگر که

تهدید کننده این مسیر اند باشید.

**مرحله اول : انتخاب کار خلاقانه:**



✳️ در اغلب موارد مردم به دنبال راه های خلاقانه برای فکر کردن هستند. حقیقت

این است که فعالیت های خلاقانه همه احساسات و انرژی و ذهن ما را درگیر

میکند.

★ شما باید به کاری که انجام می‌دهید ایمان داشته باشید و همه تمرکزتان را روی آن بگذارید. باید کاری را انتخاب کنید که عمیقاً با آن ارتباط برقرار کنید و در آن کار غرق شوید.

★ با چنین نگرشی شما می‌توانید در برابر شکست‌ها مقاومت کنید و با سخت‌کوشی آن کار را انجام دهید.

★ این قانون را به خاطر بسپارید و هرگز فراموش نکنید:

تعهد شما به کاری که انجام می‌دهید به صورت مستقیم در کارت‌تان نشان داده خواهد شد.

★ اگر کاری را برای پول و بدون علاقه واقعی انجام می‌دهید این کار به چیزی مبدل می‌شود که فاقد روح و جان است و هیچ ارتباطی با شما ندارد. شما باید انتخاب عالی داشته باشید که با انرژی و تمایلاتتان همسو باشد

۲ چیز را به خاطر بسپارید:

۱. کاری که انتخاب می‌کنید باید واقع بینانه باشد. اطلاعات و مهارت‌هایی که کسب می‌کنید باید معلوم و برجسته باشد.

۲. شما باید برای تامین آسایش و امنیتتان به دنبال نیازتان بروید.

## مرحله دوم: استراتژی های خلاقانه:



✳ به این فکر کنید که مغز مانند یک ماهیچه است که به صورت طبیعی فشرده و منقبض است مگر اینکه به صورت آگاهانه از آن کار بکشیم.

**علت این انقباض دو عامل است:**

(۱) ما به صورت عمومی ترجیح می دهیم تا با افکار مشابه و روش های فکر کردن یکسان سرگرم باشیم. ما بنده عادات خود هستیم.

(۲) هر زمانی که ما روی یک ایده سخت کار میکنیم ذهنمان به صورت طبیعی به خاطر خستگی تمرکز را محدود میکند. بهترین پادزهر برای رفع این فشردگی مغز به نمایش گذاشتن استراتژی هایی برای شل کردن انقباض ذهن و فراهم کردن روش های جایگزین فکر کردن است. این کار نه تنها ضروری است بلکه به صورت زیادی برای روان ما درمان بخش است.

✳ مغز همانند یک ابزار است که برای **توسعه ارتباطات** شکل گرفته است. عملکرد مغز به صورت یک سیستم پردازشگر دو طرفه است که هر جز اطلاعاتی که وارد میشود را همزمان با دیگر اطلاعات مقایسه میکند. مغز همیشه به دنبال پیدا کردن شباهت ها و تفاوت ها و ارتباط بین این هاست.

### مرحله سوم: ایجاد وضعیت های ذهنی بهینه برای دست یابی به موفقیت



- ✳ نقش شما این است که این پروسه را تعذیه کنید تا یک وضعیت بهینه بین تجربیات و ایده ها برقرار کنید.
- ✳ نخستین مرحله این است که تا جای ممکن به جست و جو پردازید. در مورد سایر رشته ها به تحقیق پردازید.
- ✳ دومین مرحله این است که این روحیه را حفظ کنید و در شرایطی که تنش ها زیاد است به خودتان استراحت بدهید و پیاده روی کنید یا از فعالیتی خارج از حوزه کاریتان پردازید.
- ✳ زمانی که یک چیز غیر منتظره به ذهنتان خطور میکند آن را نادیده نگیرید.

✨ این جمله از لوئی پاستور را به خاطر بسپارید:

### شانس موهبتی است برای ذهن های آماده!

✨ برای ذهنی که آماده است هر محرکی که وارد مغز می شود ارزشمند تلقی می‌گردد.

✨ برای کمک به خودتان برای بهبود زندگی شما باید همیشه یک دفترچه یادداشت به همراه خود داشته باشید و هر زمانی که ایده ای به ذهنتان خطور کرد را وارد آن دفترچه کنید.

✨ این دفترچه را با خودتان به رخت خواب ببرید و ایده هایی که به ذهنتان می آید را قبل از خواب و یا بعد از بیدار شدن یادداشت کنید.

✨ در این دفترچه شما باید هر فکری که به ذهنتان می آید و حتی نقل قول ها، تصاویر و هر چیز دیگری باشد.

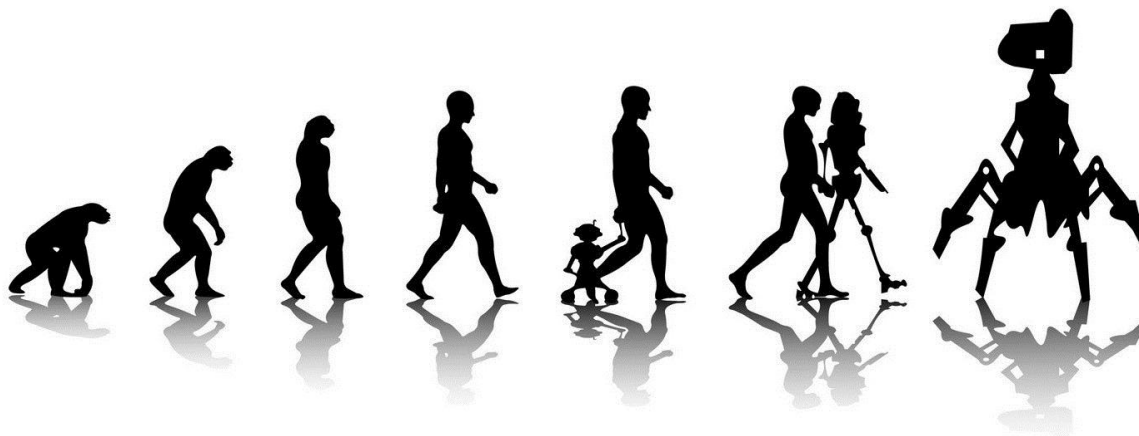
✨ کنار هم گذاشتن این قطعات برای جرقه زدن یک ایده کافی است.

✨ شما باید خودتان را آموزش بدهید که به طور مداوم شباهت ها و تفاوت ها را به منظور ساخت و گسترش ایده هایتان به کار بگیرید.

✨ پدیده انتخاب طبیعی که توسط داروین مطرح شد نتیجه تلاش مستمر او برای رسیدن به پاسخ پرسش های و دیدن شباهت ها و تفاوت ها بین موجودات و تغییرات محیط اطراف او بود.

★ انتخاب طبیعی نشان دهنده فرایند تکامل بین موجودات بود. فرایندی که با

چشم قابل مشاهده نبود ولی قابل تصور توسط یک ذهن خلاق بود.



داروین این نظریه را بر اساس ارتباط بین مشاهداتش بیان کرد.

★ این فرایند ارتباط برقرار کردن بین مشاهدات و افکار را می توان "جریان" نامید.

توسط جریان می توان یک پدیده ی غیر قابل دیدن را از طریق بررسی شواهد

قابل دیدن کرد.

★ "جریان" مشابه یک شارژ الکتریکی ذهنی است که قدرتش را از طریق یک

تغییر ثابت به دست آورده است.

★ وقتی پدیده ای عجیب برای اولین بار به ذهن ما خطور میکند ما در ابتدا

چندین تفسیر مختلف برای آن داریم. وقتی دوباره به آن پدیده نگاه میکنیم

می توانیم حوادثی که برای آن رخ داده است را تصور کنیم و اگر بعد از هفته

ها یا ماهها دوباره به آن پدیده نگاه کنیم می توانیم حقایق بیشتری که مخفی

بوده اند را کشف کنیم.



✳️ **تفکر بدون مشاهده ما را به جایی نمی‌رساند اما چرخه مداوم تفکر/ مشاهده**

**میتواند ما را قادر به نفوذ عمیق و عمیق تر در حقیقت کند.**

✳️ **درست مثل دریلی که با حرکات مداومش می‌تواند در یک تکه چوب نفوذ کند**

“جریان” **دیالوگ دائمی بین افکار و واقعیت است، که اگر ما عمیق به آن توجه**

کنیم میتوانیم با فرضیه‌هایی که چیزها را فراتر از محدودیت‌ها توصیف

میکند در ارتباط باشیم.

✳️ **برای جلوگیری از شک و تردید شما باید افکار اندیشمندان خلاق را دنبال کنید**

**و نیز در جهت مخالف آنها نیز ایده‌هایتان را امتحان کنید.**

**نگرش و چشم اندازتان را تغییر دهید**



✳️ **وقتی ما چیزی را برای اولین بار میبینیم با دقت به همه جزئیاتش دقت**

نمیکنیم ولی الگوی آن را میبینیم و **پروسه فکری ما بعد از دریافت‌های**

**بصری شکل میگیرد. وقتی رخدادی اتفاق می‌افتد یا شخصی را برای**

نخستین بار میبینیم یک طرح کلی و الگویی که با انتظارات و تجربیات ما سازگار است میبینیم و با استفاده از آنها یک مدل ذهنی برای آن شخص یا چیز ایجاد میکنیم.

★ **افراد خلاق** افرادی هستند که این قابلیت را دارند که در برابر تصویرهای ذهنی که تنها از نگرش تک بعدی، که ویژگی ذهن سنتی است، مقاومت کنند. آنها می توانند از چند زاویه به پدیده ها نگاه کنند و جزئیاتی را ببینند که از دست ما خارج می شوند.

★ **افراد خلاق برای برچسب زدن و عمومی کردن یک خصوصیت عجله ای ندارند.**

★ شما باید ذهنتان را آموزش دهید که خودش را از این چاله ها بیرون بکشد. باید بدانید چگونه الگوی ذهنی تان را بشکنید و دیدتان را به قضایا عوض کنید.

★ زمانی که در این پروسه درگیر شدید از قدرت خلاقیت و ایده سازی شگفت زده خواهید شد.

**چند الگوی ذهنی که باید بشکنید:**

(۱) **توجه به "چه" به جای "چگونه":**

★ رویکرد سنتی ما تمایل دارد که به دنبال دلایل ساده باشد که به ما چگونگی حل مشکل را نشان بدهد. برای مثال اگر کتابی تالیف کردیم که نتیجه مورد انتظار را ندهد ما روی نوشته های کسالت آور یا مفاهیم اشتباه تمرکز میکنیم

و یا اگر برای شرکتی کار میکنیم که عملکرد خوبی نداشته باشد بیشتر روی محصولاتش که طراحی و تولید کرده ایم تمرکز میکنیم چون فکر میکنیم این دید منطقی تر است در حالیکه این باعث پیچیده تر شدن مشکل می شود.

★ **دقت به " چگونه" به جای "چه" به معنی تمرکز بر روی ساختار است.**

★ **ذهن ما به هم ریخته و شلوغ است و این در عملکرد ما مشخص می شود ولی با این نگرش ما مجبور می شویم به عمق قضیه برویم. به مثال بالا برگردیم:**

در مورد کارخانه ما باید به صورت عمیق در مورد خود سازمان فکر کنیم: اینکه افراد در آن کارخانه چگونه با هم ارتباط دارند بسیار مهم است چون افراد با هم ارتباط خوبی برقرار نکنند و در یک مسیر نباشند هیچ تغییری در محصولات و فروش رخ نمی دهد.

★ **مغز ما تمایل دارد که چیزها را از هم تفکیک کند تا به جای فعل روی اسم کار کند.**

★ **به طور کلی مغز تمایل دارد که روی رابطه بین اجزا توجه بیشتری کند چون این کار حس بهتری به ما میدهد.**

## ۲) شتاب برای کلی نگری و نادیده گرفتن جزئیات:

- ✱ مغز ما همیشه تمایل دارد که در عمومی سازی چیزها شتاب کند و این اغلب بر پایه اطلاعات کمی است که دارد. ما نظریات را در انطباق با ایده های قبلی خود به سرعت شکل می دهیم و توجه زیادی به جزئیات نمیکنیم.
- ✱ برای مبارزه با این الگو باید گاهی تمرکزمان را از حالت "Macro" به "Micro" تغییر بدهیم. به صورت کلی تلاش کنید که به یک مشکل با تمرکز بیشتری نگاه کنید ، اجازه بدهید مطالعه جزئیات فکر شما را راهنمایی کند و الگوهای ذهنی شما را شکل بدهد.

## ۳) تائید الگوها و نادیده گرفتن چیزهای بی قاعده (نامتعارف)

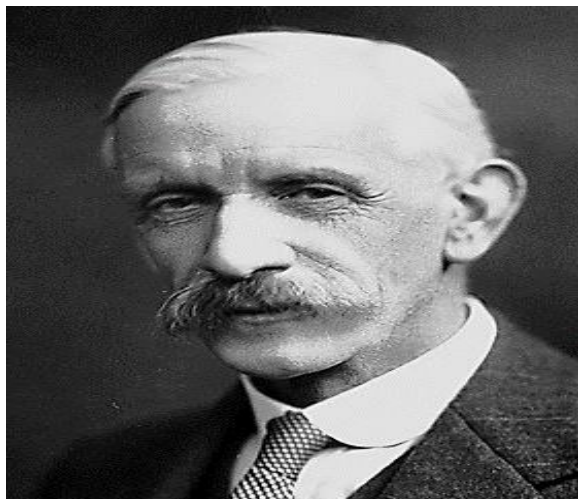
- ما در حالت روزمره به دنبال الگوهایی می گردیم که پارادایم های ذهنی مان را تایید کند در حالی که باید بپذیریم که ناهنجاری ها و چیزهای غیر متعارف غنی از اطلاعات اند.
- ✱ رفتارهای غیر متعارف اغلب نشان دهنده شکاف های موجود در الگوها هستند و راه جدیدی برای نگاه به دنیا به ما نشان میدهند.

## ۴) اثبات چیزی که وجود دارد و نادیده گرفتن چیزی که غایب است:

- گاهی تمرکز بر اطلاعاتی که دیده نمی شود باعث میشود چیزهایی جدیدی کشف کنیم. آقای فردریش هاپکینز با استفاده از این الگو توانست علت بیماری اسکوری را کشف کند.

★ کشف او به این صورت بود:

در دههٔ اول سالهای ۱۹۰۰، هاپکینز، به موضوع جالبی دست یافت: او مخلوطی از انواع هیدرات‌های کربن، چربیها، پروتئینها و نمکها را - که همگی برای یک زندگی سالم ضروری هستند - به یک گروه از موش‌ها خوراند. چند هفته بعد مشاهده کرد که موش‌ها همگی مرده‌اند؛ ولی گروه دیگر موش‌ها که در همان مدت دقیقاً همان مخلوط غذایی را همراه با مقدار بسیار کمی شیر خورده بودند، زنده مانده بودند؛ بنابراین نتیجه گرفت که شیر ظاهراً موادی دارد که برای زنده ماندن و رشد موش‌ها لازمند. این مواد ضروری، ویتامینها بودند.



در واقع هاپکینز با تمرکز بر روی چیزی که وجود نداشت توانست برنده جایزه نوبل شود .

★ در زمینه تجارت رویکرد طبیعی توجه به محصولات موجود در فروشگاهها و توجه به تولید محصول ارزان تر و بهتر است در حالیکه اگر بر روی تولید

محصولاتی که نیاز مردم هستند ولی در بازار موجود نیستند تمرکز کنیم نتیجه بهتری خواهیم گرفت.

✳️ احساساتی که ما در هر زمانی تجربه میکنیم نفوذ فوق العاده ای روی نحوه درک ما از جهان دارد. اگر ما احساس ترس و نگرانی کنیم تمایل داریم موقعیت های خطر آفرین را ببینیم و اگر احساس شهادت کنیم تلاش میکنیم تا رخداد های خطر ساز را نادیده بگیریم.

✳️ تنها چشم انداز ذهنی را عوض نکنید بلکه احساساتتان را هم به همان اندازه تغییر دهید.

✳️ برای مثال اگر شکستی را در شغلتان تجربه کردید آن را به عنوان یک موقعیت در نظر بگیرید . این سختی ها شما را مستحکم تر و آگاه تر خواهد کرد همان طور که ایستادگی در برابر تمرین ها فیزیکی بدن را قوی میکند ایستادگی در برابر شکست ها هم رویکرد مشابهی برای مغز دارد.

## اهمیت تصویر سازی ذهنی:



✱ تصور چیزی است که ما ایجاد میکنیم، چیزی که برای نیاز ما به کار میرود و

چیزی است که می تواند خیلی ساده تر از واژه ها برای ما ایده ایجاد کند.

✱ داروین از این مدل سازی ذهنی بهره برد و واتسون و کریک از طریق همین

مدل سازی توانستند به ساختار DNA پی ببرند.

✱ تصویر سازی از طریق ایجاد یک دیاگرام می تواند در یک نگاه همه مفاهیم

برنامه ریزی شده تان را به شما نشان دهد و شما نیز می تواند اطلاعات و

جزئیات بیشتری را به آن اضافه کنید.

✱ افراد خلاق از همه حس و بدنشان برای این پروسه کمک میگیرند و پذیرای

راههای جایگزین در ایجاد فکر، خلاقیت و احساسات اند.

✱ تحریک مغز و حستان باعث باز کردن خلاقیت طبیعی و زنده کردن ذهن

اصلی تان می شود.

## ایجاد پیشرفت شگرف: تنش و بصیرت

در زندگی همه اساتید ما در مورد الگو های زیر می شنویم: آنها یک پروژه را با **درک اولیه و با هیجان** نسبت به موفقیت احتمالی آغاز میکنند همانطور که هیجان الهام بخش آنها در جهت مشخص است آنها شروع به انتقال این انرژی به ایده سازی ها میکنند و بعد آن ها وارد مرحله **تمرکز برجسته** می شوند. یکی از ویژگی هایی که استاد دارد این است که **به سادگی به کاری که انجام می دهد راضی نمی شود** بلکه در مرود ارزش کارشان دچار تردید می شوند چون استاد استاندارد بالایی برای هدفش دارد و هنگامی که پیشرفت میکند **شروع به شناسایی شکاف ها و مشکلات موجود در ایده اش میکند**. همان مشکلاتی که تاکنون ندیده بود... به میزانی که یک استاد بیشتر تلاش میکند تنش های داخلی و نا امیدی افزایش میابد و احساس خستگی رشد میکند. ولی **(استاد با قدرت در برابر این خستگی ها ایستادگی میکند)**.

✳ در بیشترین لحظات تنش آنها کار را برای مدتی رها میکنند. این کار میتواند به سادگی شامل متوقف کردن کار و رفتن برای خواب باشد.

✳ آلبرت انیشتین بعد از ۱۰ سال کار بر روی یک پروژه متوجه شد که باید از این کار دست بکشد. او از ادامه کار دست کشید و شب زود خوابید و دقیقا روز بعد راه حل به ذهنش رسید!

✳ ریچارد واگنر زمانی که روی یکی از قطعات پیانوی خود کار میکرد با بن بست مواجه شد. بعد از نا امیدی از ادامه کار آن را رها کرد و به پیاده روی رفت و بعد



دراز کشید و استراحت کرد . او در خواب خود را شناور بر سطح آب دید و موسیقی امواج را به خاطر سپرد . بعد بیداری آوا های درون خواب را نوشت و این به یکی از نوت های عجیب پیانوی وی تبدیل شد.

✳ از دست دادن ذوق و شوق اولیه بعد از شروع یک کار موجب کار مجدد بر روی ایده ها می شود. اینکار به ما کمک میکند که خیلی زود روی راه حل های ساده حساب نکنیم.

✳ وقتی برای مدتی از یک کار دست میکشیم مغز ما دوباره به هیجان اولیه و سرزندگی بر میگردد و این کار باعث فعال شدن ذهن ناخودآگاه ما می شود. نکته اینجاست که شما باید از این مرحله آگاه باشید و تا جایی که میتوانید از تردید ها ، دوباره کاری و تلاش اجباری دوری کنید.

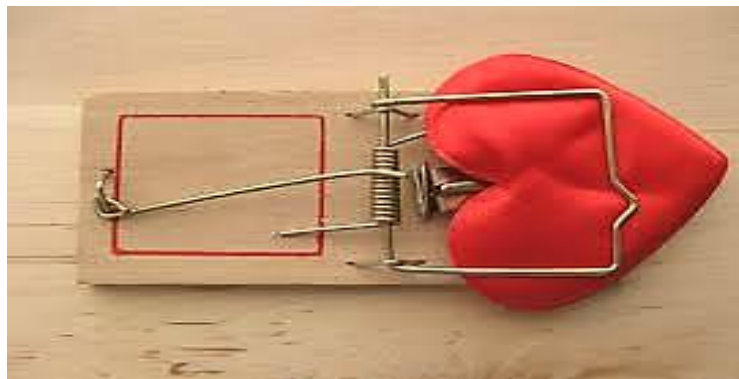
✓ بهترین مثالی که در این مورد میتواند زد داستان زندگی Evariste Galois است. او در سال ۱۸۳۱ به خاطر یک خانم در یک مشاجره دوئل قرار گرفت. شب قبل از دوئل او تمامی معادلات جبری که چندین سال حل و جمع آوری کرده بود نوشت. ناگهان ایده جدیدی به ذهنش رسید و تمام آن شب را به آن پرداخت. او روز بعد در دوئل کشته شد ولی معادلات به جا مانده از او باعث ایجاد انقلابی در زمینه جبر شد. برخی از معادلات ریاضی او از زمان او فاصله ی بسیاری داشت و درک اینکه این نظریات از کجا آمده اند سخت است.



★ شما یاد یاد بگیرید که همیشه کارهایتان را با در نظر گرفتن نقطه زمانی انجام دهید. مواجه با زمان کم این امکان را به مغز می دهد در زمان کوتاه به سطحی که نیاز دارید برسید و ایده ها یکی پس از دیگری سرازیر می شوند.

★ اگر ددلاین ندارید برای خودتان بسازید. حس نزدیکی به مرگ باعث تشدید استفاده از زمان می شود.

### تله های احساسی



وقتی در حرفه مان به مرحله خلاق- فعال میرسیم با چالش جدیدی رو به رو می شویم که فقط فکری با ذهنی نیست. در این جا به کار کردن زیاد نیاز داریم چون شروط سنگینی به میان می آید اما اگر دقت نکنیم در تله های احساسی گیر خواهیم افتاد.

۶ تله احساسی که ما را تهدید میکنند عبارت اند از:

### ۱. رضایتمندی:



✱ بعد از پشت سر گذاشتن دوره کار آموزی و استفاده از قوه خلاقیت دیگر نمی توانیم مفید واقع شویم مگر اینکه در خصوص پیشرفتمان احساس رضایت کنیم.

✱ همه ما به طور طبیعی افکار و ایده هایی را میپذیریم که از پیش یاد گرفته ایم و به تدریج از پرسیدن مسائلی که باعث ناراحتیمان شود خودداری میکنیم چون پاسخ آنها را از قبل میدانستیم و این به ما حس برتری میدهد. اگر این حس خود برتر بینی را خاموش نکنیم ما را در سرایشی تمایلات خواهد انداخت.

به طور دائم به خودتان یاد آوری کنید که چقدر دانشتان از جهان کم است.

## ۲) محافظه کاری:



این خطر خودش را به چند شکل نشان میدهد. شما عاشق ایده هایی می شوید که برایتان منفعت داشته اند:

✓ چرا باید خطر تغییر دادن روش را در میانه راه به جان بخرم؟

بهتر است کاری را انتخاب کنم که آزموده شده است و جواب درست داده

است!

✓ بهتر است از اعتبار خود مراقبت کنم

اینها ایده هایی است که شما را محدود میکند.

✓ محافظه کاری شما را محدود میکند و در نهایت مهارتان میکند.

جهان محیطی عالی برای کسانی است که از اندیشه و تحقیق نمیترسند و

ایده های جسورانه دارند.

### ۳) وابستگی:



✳ در دوران کارآموزی اعتماد و اتکا به مشاوران و افراد مافوقتان ضروری است ولی اجازه ندهید این احساس به مراحل بعدی زندگیتان راه پیدا کند. اگر به خود و کارتان اعتماد نداشته باشید به جای نظر استادتان نظر مردم برایتان اهمیت پیدا میکند.

✳ به طور کلی نمیتوان به نظر جمع بی اعتنا بود ولی اتکای بیش از حد به آن جلوی استقلال فکری شما را میگیرد و شما هرگز نخواهید توانست خود واقعیتان را پیدا کنید.

## ۴) ناشکیبایی:

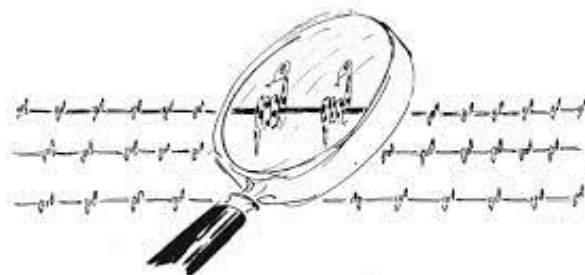


✳️ **این ویژگی بزرگترین تله است. چون به دلیل بی صبری قوه تشخیصتان ضعیف می شود.**

✳️ **شما باید بارها فرایند خلاق را مورد بازبینی قرار دهید و نیروی آن را تازه کنید. عجله تنها باعث می شود که شما به یک کار متوسط و بی اهمیت رضایت دهید.**

✳️ **بهترین راه برای خنثی کردن ناشکیبایی کسب لذت از رنج و سختی است. محدودیت ها را عقب بزنید و در مقابل وسوسه ها مقاومت کنید.**

## ۵) بزرگنمایی:



گاهی شنیدن تعریف و تمجید بیش از حد باعث میشود که ما به جای لذت بردن از فرایند خلاق کارمان را طوری سروسامان دهیم که همیشه تعریف بشنویم! اگر به خاطر یک شکست این تمجیدها متوقف شود ما شکست بزرگی را تجربه خواهیم کرد و ضربه می‌خوریم.

**★ شما برای اجتناب از چنین سرنوشتی به چشم انداز نیاز دارید تا همیشه با انگیزه**

باقی بمانید.

## ۶) انعطاف ناپذیری:



✳️ خلاق باشین تا تضاد ها را درک کنید. شک کنید و از کارتتان انتقاد کنید.

✳️ **انعطاف پذیری خصلتی طبیعی نیست که بتوان آن را در خود یافت و پروراند ولی**

اگر با دقت و کمی شک به کارتتان نگاه کنید خوش بینی به کارتتان را از دست

میدهید و بنابراین تمرین این کار باعث می شود خوش بینی و شک را همزمان

امتحان کنید و انعطاف پذیری را در خود بپرورانید.

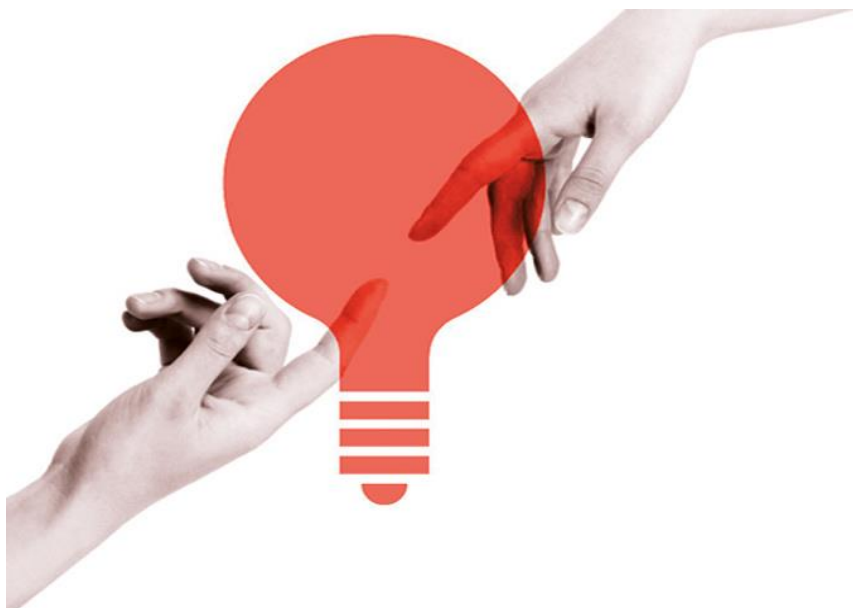




❄ رضایت بخش ترین و قدرتمندترین راه برای ایجاد این ارتباط روی آوردن به فعالیت های خلاقانه است. ما با ورود به فرایندی خلاقانه بیش از همیشه احساس سرزندگی می کنیم؛ زیرا این کار باعث می شود به جای اینکه مصرف کننده باشیم روی به سازندگی بیاوریم.

❄ ایجاد تغییر اغلب دردناک است؛ اما لذتی که از مجموع فرایند خلاقیت به دست می آید، قدرتی در ما به وجود می آورد که مایلیم مدام این لذت را تکرار کنیم. به همین دلیل، افراد خلاق با وجود تمام شکها و عصبانیت های خود، دوباره به هر کوششی دست می زنند.

## استراتژی‌هایی برای حالت خلاق - فعال



✓ به این فکر نکنید که چرا سؤال می‌کنید، به راحتی از سؤال کردن دست نکشید؛

درباره سؤالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید، نگران نباشید و تلاش نکنید درباره

چیزهایی توضیح دهید که نمی‌توانید آنها را بفهمید.

✓ برای تشریح دیده‌ها، احساسات و حساسیت‌ها تلاش کنید هر روز چیز

بیشتری بیاموزید و کنجاوی مطلق داشته باشید.

✓ بدانید! بزرگترین مانع بر سر راه خلاقیت بی‌صبری ماست؛ ارزیابی تقریباً اجتناب

ناپذیر برای شتافتن و رسیدن به انتهای فرایند برای انجام دادن سریع کارها و

ایجاد هیجان.

✓ بهترین راه، دنبال کردن «عشق به آموختن و عشق به هدف» است. هرکسی که

۱۰ سال برای آموختن تکنیک‌ها و قواعد رشته‌اش وقت صرف کند و آنها را

بیازماید، در آن‌ها استاد شود و آنها را کشف و شخصی سازی کند، به طور حتم، ندای واقعی آنها را خواهد شنید و چیزی بی همتا و پرمعنایید خواهد آورد.



✓ ما انسان‌ها در دنیای جسمانی مان فرصت‌هایی محدود داریم. این حداقل فرصت در اختیار تمام مخلوقات قرار گرفته است. مغز و دستگاه عصبی کامل ما طوری طراحی شده که دائماً به دنبال فرصت است.

✓ باید از خطوط راهنمای مشخصی پیروی کنید. در ابتدا از حوزه‌های شروع کنید که درباره اش آشنایی کامل دارید؛ اما به ذهنتان اجازه ندهید که با قوانین آن حوزه محدود شود.



✓ اگر امری نامعمول به شکلی آشکار پرسشی را در ذهنتان ایجاد کند یا باورها و مفروضاتتان را زیر سؤال ببرد، خیلی بهتر خواهد بود. بی شک شما باید به معنای احتمالی آن بیندیشید. این تفکر کمک می کند تا به تحقیقات بعدی هدایت شوید، اما نباید برای نتایج به دست آمده حکم صادر کنید.

✓ بهتر است دنبال حقیقتی کوچک باشید تا ثمره اش کشفی بزرگ شود؛ نه اینکه به دنبال کلی ایده بروید که برایتان موفقیت های جزئی به بار آورد. بی شک شما بهترین شکارچی هستید؛ چشمانی هوشیار دارید که در مناظر اطراف در پی کشف حقیقت اند و موشکافی می کنند؛ حقیقتی که تا به حال پنهان مانده است؛ بنابراین باید دنبال نتایج عمیق باشد.

✓ بدانید! هوش مکانیکی در مقایسه با تفکر استدلالی، شکل ضعیف شده تفکر نیست، بلکه در حقیقت منبع بسیاری از مهارت های استدلالی و نیروهای خلاق ماست. بی شک مغز ما به دلیل انجام دادن کارهای پیچیده با دست به اندازه کنونی اش رسیده است.

- ✓ اصول اولیه هوش مکانیکی را می توان در چند خط زیر خلاصه کرد: هرآنچه را می آفرینید یا طراحی می کنید، باید خودتان آزمایش کنید و به کار ببرید.
- ✓ دورافتادن از کار عملی باعث جدا افتادن از لمس مستقیم عملکرد کلی طرحتان می شود. هرچه بیشتر روی کارتان انرژی بگذارید، تعلق خاطرتان به آنچه خلق کرده اید هم بیشتر می شود.
- ✓ شما میتوانید با این گونه کار کردن اشکالات طراحی را ببینید و آنها را احساس کنید. به هر بخش به صورت جداگانه نگاه نکنید، بلکه به چگونگی عملکرد آنها در کنار یکدیگر توجه داشته باشید؛ بنابراین محصول خود را در کل امتحان کنید، نه به صورت جزء به جزء.



- ✓ همیشه آسان است که بعداً به سراغ ایده هایتان بروید و طرحتان را به شکلی واقع بینانه و عاقلانه دنبال کنید؛ اما اگر تحت فشار و تنگنا با تمرکز بر بودجه، رقابت با عقاید دیگران شروع کنید، قدرتهای تداعی کننده مغز را احاطه خواهید کرد و کارتان به سرعت به سمتی می رود که از آن نه لذت می برید و نه احساس سرزندگی می کنید.

✓ بهتر است در حوزه کاری خودتان و سایر حوزه های مرتبط، دانشی وسیع داشته باشید. این امر موجب می شود مغزتان امکان تداعیها و ارتباطات احتمالی بیشتری بیابد.

✓ برای زنده نگه داشتن فرایند، هیچ گاه نباید دید اولیه تان نشان دهنده نظر نهایی تان باشد. شما باید طوری خودتان را تربیت کنید که همواره منتقد کار خود باشید و همزمان با احساس نارضایتی، دائما نیاز به بهبود کار و ایده هایتان را در خود احساس کنید.

✓ کاملا مطمئن نباشید که در آینده به کجا می روید. این نبود اطمینان، موجب برانگیختن انگیزه خلاق شما می شود و آن را تازه نگه میدارد. هر نوع مقاومت یا سرسختی مانع راهتان را می توانید فرصتی تازه برای بهبود کار در نظر بگیرید.



✓ درست است که ما به خط قرمزهایی نیاز داریم؛ اما اگر اجازه دهید هر چیزی در زمان خودش اتفاق بیفتد، انرژی های روحی لازم را به دست می آورید؛ آنچه باید بیاید خواهد آمد. سال ها بعد، خودتان را تصور کنید که به آنچه در گذشته

انجام داده می‌نگرید. اگر از آینده به ماجرا بنگرید، دیگر تمام ماه‌ها و سال‌هایی که صرف فرایند کرده‌اید دردناک و سخت به نظر نمی‌رسند. این‌ها فریب‌هایی هستند که الان وجود دارند و بعداً محو می‌شوند. زمان بزرگ‌ترین دوست و هم‌پیمان شماست.



✓ طرح یا مسئله پیش رویتان همیشه باید با چیزهای بزرگتر در تماس باشد؛  
سؤالی بزرگتر یا ایده‌ای جامع با هدفی مهیج.

✓ اگر احساس کهنه شدن و ماندگی می‌کنید، هرکجا کار می‌کنید باید به هدفی بزرگتر و مقصدی رو کنید که شما را از همان گام نخست به حرکت وادار کرده بود.

✓ بدانید! برای خلق اثر معنادار هنری یا کشف یا اختراع، باید کاملاً منظم باشیم، خودمان را کنترل کنیم و ثبات احساسی داشته باشیم و برای رسیدن به مقصد، در حوزه خودمان به تخصص برسیم.

✓ مواد مخدر و جنون، هر نوع خلاقیتی را نابود می کنند؛ بنابراین در دام داستان ها و نمایش های عاشقانه و کلیشه هایی نیفتید که در فرهنگ ما، به فراوانی درباره خلاقیت نوشته شده اند. آنها باعث می شوند برای خودمان دلیل بیاوریم که داشتن هر قدرتی بی ارزش است. وقتی به کارهای خلاقانه و استثنایی استادان نگاه می کنید، نباید از سال ها تمرین، روزمرگی بی پایان، تردیدها و غلبه سرسختانه شان بر مشکلات غافل شوید.

### انرژی خلاقانه فقط ثمره نیروی زیاد است، نه هیچ چیز دیگر

غرورمان، نقص هایمان، روحیه تقلید کننده مان، هوش خیالی مان، عاداتهای حاصل از کار طولانی مدت و... این وظیفه هنر است که تأثیرات آنها را باطل کند و ما را به سوی اعماق وجودمان بازگرداند؛ جایی که در آن، آنچه واقعا هست، از ناشناخته درون ما نشئت می گیرد.

مارسل پروست



## ترکیب شهودگرایی و استدلال: مهارت



✓ همه ما دارای مراتب بالای هوش هستیم. آنچه کمک می کند دنیا را بهتر و بیشتر از دیگران ببینیم، پیش بینی انحرافها و پاسخ سریع و دقیق به هرگونه شرایط است. این هوش با غوطه ور شدن در حوزه مطالعه مان و پایدار ماندن بر فطرت حقیقی مان پرورش پیدا می کند.

✓ مهم نیست راه ما برای رسیدن به هدف، در نظر دیگران چقدر خارج از قاعده باشد. ما با غوطه ور شدن های سخت و شدید طی سال های متوالی، می توانیم درباره جزئیات پیچیده حوزه تخصصمان احساسی و رای تفکر و استدلال به دست بیاوریم.

✓ کلید لازم برای کسب این سطح بالای نبوغ این است: سال های مطالعه و کسب تجربه مان را به لحاظ کیفی عمیق و پربار کنیم. ما نمی توانیم به سادگی اطلاعات را جذب کنیم؛ بلکه باید آنها را درون خود نهادینه کنیم و راه هایی برای قراردادن این دانش در استفاده های علمی بیابیم.

✓ به جای اینکه در برابر موانع، واکنش تند نشان دهیم، باید تلاش کنیم دریابیم کجای کارمان نادرست است و الگوهای اشتباهمان را تشخیص دهیم. در نهایت، همان طور که پیش می‌رویم، کم کم بعضی قواعد فراگرفته طی این مدت را زیر سؤال ببریم. در نتیجه، به زودی تجربیاتی کسب می‌کنیم و فعالیت هایمان زیاد می‌شود؛ اما در هر لحظه از زمانی که به سوی متخصص شدن گام برمی‌داریم، به شدت به ما حمله می‌شود. از طرفی هر تجربه درس های بزرگی برایمان به ارمغان می‌آورد؛ بنابراین باید پیوسته هوشیار باشیم و هیچ گاه کاملاً هیجان زده نشویم.

✓ شهود یا قدرت درونیابی، چه در سطح ابتدایی و چه در سطح پیشرفته، بنا به ضرورت، با حافظه هدایت می‌شود.

✓ پیگیری در هر حرفه کار بسیار سختی است و نیاز به این دارد که صبر و انضباط را درونمان پرورش دهیم. برای رسیدن به مهارت باید عناصر زیادی را مد نظر داشته باشیم که این امر کمی ترسناک به نظر می‌رسد.

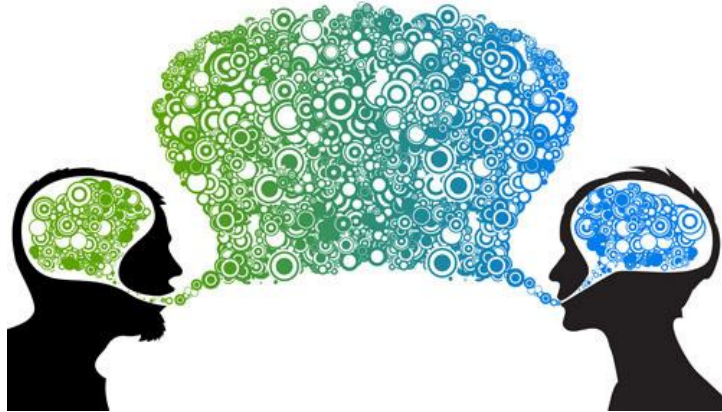
✓ در مراحل اولیه آموزشی یک مهارت، وقتی از میزان نادانی مان آگاه می‌شویم، اعتماد به نفسمان لطمه می‌خورد. انسان ها این گونه در مقابل دنیا و منتقدان می‌ایستند و وقتی نتوانند به سادگی از پس چالش های پیچیده در مسیری که انتخاب کرده بودند بر بیایند، توجیحات سیاست مدارانه ارائه می‌دهند. آنها برای ساده کردن سیاست های فکری، ارتباط خود را با حقیقت قطع می‌کنند.

✓ تنها راه چاره این است: ما هنگام رویارویی با آشفتگی‌ها و پیچیدگی‌ها عصبانی می‌شویم. حال باید بیاموزیم که چگونه این عصبانیت را خنثی کنیم. ما در حین تلاش کردن برای کشف مهارت، باید صبورانه مهارت‌های گوناگون لازم را فرا بگیریم و هرگز به خیلی دوردست‌ها فکر نکنیم. هنگام مواجهه با بحران، باید عادت کنیم خونسردی را درونمان پرورش دهیم.

✓ بی‌تحركی در کوتاه مدت، نباید به دنبال تفریح و بی‌نظمی باشیم، بلکه باید انواع سرگرمی‌های مفید را انتخاب کنیم؛ برای مثال، انجام دادن بازی، نواختن ساز موسیقی و یادگیری یک زبان خارجی که برایمان لذت بخش است و هم زمان ظرفیت حافظه و انعطاف پذیری مغز ما را افزایش میدهد اگر این مسیر را صادقانه ادامه دهیم، بدون نگرانی از کمبود وقت، جایزه‌مان را که همان قدرت روشن بینی است، دریافت می‌کنیم.

## راه های رسیدن به درجه استادی

۱. با محیط اطرافتان ارتباط برقرار کنید - نیروهای اولیه



✓ برای اینکه به مشاهده گری حساس تبدیل شویم، نباید تسلیم تأثیرات ناشی از فناوری شویم؛ بلکه باید کمی بدوی رفتار کنیم.

✓ تنها ابزار اولیه ای که باید به آن وابسته باشیم، چشمهایمان برای دیدن و مغزمان برای تجزیه و تحلیل است.



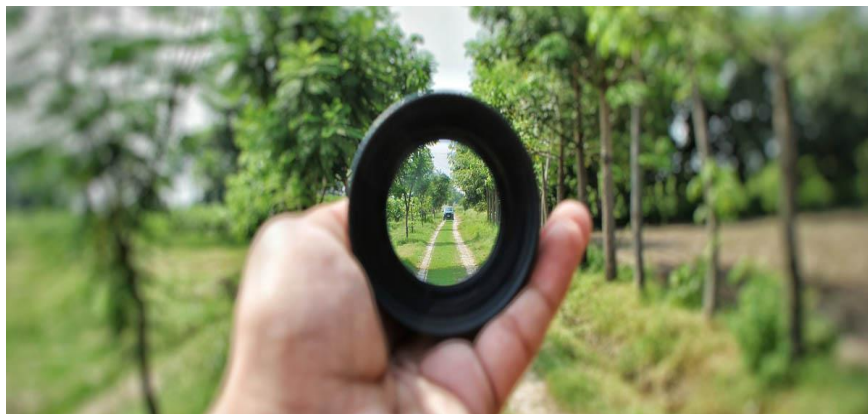
✓ اطلاعاتی که انواع رسانه ها به ما می دهند، فقط نقش کوچکی در برقراری ارتباط بیان ما و محیطمان ایفا می کند. اینکه مجذوب قدرتی شویم که فناوری برای ما به ارمغان آورده، کار ساده ای است؛ اما باید آن را فقط به دیده وسیله ببینیم، نه هدف.

✓ اگر مجذوب فناوری شویم؛ یعنی، درگیر محیطی مجازی شده ایم و به این ترتیب، توانایی چشم ها و مغزمان به تدریج تحلیل می رود.

✓ شما باید به محیط اطراف به مثابه ماهیتی فیزیکی نگاه کنید و با آن ارتباطی درونی برقرار سازید. اگر هیچ وسیله ای برای تسلط بر آن پیدا نشد، عاشق آن شوید و آن را بپرستید.

**این مغز انسان است؛ موجودی معجزه آسا که ترس را القا می کند، وسیله ای برای پردازش اطلاعات در جهان شناخته شده ما.**

## ۲) تونایی هایتان را به کار بگیرید- نهایت تمرکز



اگر شما ثابت قدم باشید، بی شک یکی از راه های مطابق با روحیاتتان را پیدا خواهید کرد؛ اما کلید اصلی این فرایند، تحکیم افکار و نیروهای روحی شما و کار با آنهاست. تنها به هدف پیش رویتان بیندیشید و در این مسیر از دلسردی ها نترسید.

## ۳) با کمک تمرین خود را تغییر دهید.



برای رسیدن به مهارت لازم است ساعت های زیادی را صرف غلبه بر ضعف هایتان کنید. باید به این کار به طور جدی نگاه کنید و به شناخت این نیروها و ضعف های خاص درونی تان همت گمارید و تا حد امکان واقع بین باشید.

✓ اگر قدرتهایتان را به خوبی بشناسید، می‌توانید با تمام وجود به آنها تکیه کنید. وقتی در این مسیر گام بردارید، **نیرویتان مضاعف خواهد شد**. به این ترتیب، زیر بار رسوم و آیین‌های قراردادی نخواهید رفت.

✓ هرگاه مهارت‌های اکتسابی‌تان در مقابل غرایز و نیروهایتان قرار گیرد، دلسرد نخواهید شد. در این مسیر، قدرت‌های روشن‌بینی و خلاقانه‌تان به طور طبیعی بیدار می‌شوند.

✓ بدانید! اغلب اوقات رسیدن به مهارت در زندگی به قدم‌های اولیه‌ما بستگی دارد. بسیار دشوار است تکلیف زندگی‌مان را بیابیم و بدانیم حسمان درباره نحوه تفکرمان و چشم‌اندازهای ناآشنا چه می‌تواند باشد.

#### ۴) جزئیات را درونی کنید - نیروی زندگی

ما در فعالیت‌های هوشیارانه روزمره‌مان اساساً بین ذهن و بدنمان نوعی جدایی حس می‌کنیم؛ یعنی، به اعضای بدن و حرکات فیزیکی‌مان می‌اندیشیم. حیوانات چنین موقعیتی را تجربه نمی‌کنند. وقتی به آموختن انواع مهارت‌هایی می‌پردازیم که به حرکات فیزیکی نیاز دارند، این جدایی آشکارتر نیز می‌شود.

✓ اگر تمرین کافی داشته باشیم، مهارتهایمان به شکل خودکار در می‌آیند و احساس می‌کنیم بدن و ذهنمان در هماهنگی با یکدیگر عمل می‌کنند.

## ۵) افق دید خود را گسترش دهید - چشم انداز جهانی



هرگاه یکی از مهارت‌ها در ما به صورت خودکار اجرا شد، ذهن آزاد می‌شود و بر مهارت بالاتر تمرکز می‌کند. در پایان این فرایند، اگر هیچ مهارت ساده دیگری برای یادگرفتن باقی نماند، به آن معناست که مغز حجمی باورنکردنی از اطلاعات را جذب کرده است. به عبارتی دیگر، تمام چیزهایی که پیش‌تر در شما نهادینه شده، اکنون به بخشی از دستگاه عصبی‌تان تبدیل می‌شود. همه آن مهارت پیچیده، درون ما و در سرانگشتان ماست. ما به شکلی متفاوت و با بدن و ذهنی که کاملاً در هم ترکیب شده اند فکر می‌کنیم. ما تغییر شکل پیدا کرده ایم.

✓ این تمایل طبیعی مغزمان است که می‌خواهد با تکرار و تمرین، مسیر ارتقای این قدرت‌ها را طی کند. قطع ارتباط با این فطرت طبیعی، نهایت بی‌عقلی است. این امر باعث به وجود آمدن جهانی می‌شود که در آن هیچ‌کس برای کسب مهارت‌های پیچیده شکیبایی نخواهد کرد. نمی‌توان انکار کرد که باید در مقابل هر



انحراف استقامت نشان دهیم و قدرت های دگرگون کننده حاصل تجربه را محترم  
شماریم.

### ۶) متواضع باشید - چشم اندازه درونی-بیرونی

✓ شما میتوانید با یادآوری همیشگی رسیدن به پیروزی در کارتان، به اهداف بلندمدتان برسید. در مواجهه با هر مشکلی باید یاد بگیرید که این مشکل به طور طبیعی منشأ اولیه ای دارد؛ اگر کار شما نتیجه مؤثری نمی دهد، باید از تمام زوایا به آن نگاه کنید تا بتوانید منبع ضعفتان را بیابید.

✓ شعار «گسترده تر بین و به جلوتر از پیش پایت فکر کن!» باید سرلوحه افکارتان شود. با هر آموزش ذهنی، شما در مسیر رسیدن به مهارت قرار خواهید گرفت و هم زمان خودتان را بیش از پیش از رقابتها رها خواهید کرد.

### ۷) تمام اشکال دانش را ترکیب کنید- انسان جهانی

افق دیدتان را محدود نکنید و از برای رسیدن به هدفتان از هر دانشی که نیاز است بهره مند شوید.

## موانع پیش روی ما برای رسیدن به موفقیت:



- ✓ بدانید نبوغ چیزی نیست به جز از همان ابتدا آموختن؛ یعنی، درک همان اصل که چگونه از اول خشت را بچیند، بعد چگونه آن را بسازد و سپس بدون مکث به دنبال مصالح باشد و به طور مرتب اطرافش را بسازد. به خودی خود هر فعالیت پیچیده و شگفت انگیز است و این فعالیتها نیز ناشی از نبوغ اند.
- ✓ بدانید! ما هیچ گاه نمی توانیم تجربه ای مشابه با تجربه دیگران داشته باشیم. ما همیشه بیرون می مانیم و تماشا می کنیم و همین، دلیل بسیاری از کج فهمی ها و اختلافات است.
- ✓ اشتباه شما توجه به تمام ندهای دریافتی از مردم و نهادینه کردن آنها در خود است؛ مانند والدین و دوستانی که از شما می خواهند با عقایدشان موافق باشید. عقایدی که به شما می گوید چه چیزهایی را دوست داشته باشید و چه کارهایی را انجام دهید. به همان نسبت، فشارهای اجتماعی برای پیوستن به ارزش های مشخص نیز می توانند به آسانی باعث فریب شما شوند.

✓ افرادی که ما آنها را متخصص مینامیم، همان هایی هستند که در زمان درست، در مکان درست بوده اند. من هم اگر مثل آنها شانس داشتم، می توانستم خیلی راحت به جای آنها باشم.» و نیز می گویند: «کار کردن برای مدت طولانی، آن هم روی چیزی که لازمه اش تحمل رنج و سختی است؟ چرا خودم را عذاب بدهم؟ بهتر است از زندگی کوتاهم لذت ببرم و کارهایی انجام بدهم که از عهده ام برمی آید.» اکنون باید بدانید این صداها واقعیت را نمی گویند. مهارت به شانس و به ژن ارتباطی ندارد، بلکه تعقیب تمایلات طبیعی تان است و آرزوی عمیقی که از درون، شما را به هیجان و جنبش وامی دارد. همه چنین تمایلاتی دارند.

✓ این امر، شامل ندای **نفسستان** هم می شود که دائما تلاش می کند شما را از حقایق صادقانه دور نگه دارد. این ها به وضوح با شما سخن می گویند و وقتی نوبت به مهارت می رسد، جملاتی با مضمون زیر را به شما تلقین می کنند: «مهارت متعلق به نوابغ، استعدادهای استثنایی با رویدادهای عجیب طبیعت است؛ من مثل بقیه به دنیا نیامده ام.» یا می گویند: «مهارت چیزی زشت و غیراخلاقی است، متعلق به کسانی است که جاه طلب و زیاده خواه هستند. بهتر است به زندگی ای بپردازم که الان در دستانت قرار دارد. تو باید به جای توجه به خود، تلاش کنی به دیگران کمک کنی.»

موفقیت شما وابسته به شانس نیست

پایان کتاب تسلط نوشته رابرت گرین