

if you don't conquer yourself, you will be conquered by self

_Napoleon Hill

اگر بر خود غلبه نکنی، نفست بر تو مسلط خواهد شد. ناپلئون هیل

در این بخش از کتاب درباره چگونگی بهبود بخشیدن به حرفه خود به معنای واقعی و چگونگی استفاده از بازاریابی برای باز کردن در ها و جاری شدن سیلابی از شانس و موقعیت و توسعه دادن ذهن در یادگیری و آموزش ، چگونه سازنده ای با تلاش متمرکز و پشتکار باشید می پردازیم . اصول و مبانی مسائل مالی و نحوه تفکر بصورتی که باعث می شود ثروت شما برای شما کار کند تا اینکه شما برای ثروتنان کار کنید و در نهایت چگونه بدن خود را تقویت و فرم دهی کنید. و یک حلقه گمشده وجود دارد که همه اینها را به هم مرتبط می کند.

اگر که ما انسان ها ماشین های ساده ای بودیم مسئله ای نبود اما مسئله این است که ما ماشین های ساده ای نیستیم ، ما انسانیم. ما یک بدن متصل به ذهن نیستیم و نمی توانیم فقط به خود دستورالعمل بدهیم و انتظار داشته باشیم بر آورده شوند . نیروی دیگری وجود دارد که ما را به حرکت در می آورد و نیروی قدرتمندی که می تواند ما را در مسیر موفقیت بفرستد یا ما را به زمین بزند. این نیرو را هر طور که می خواهید نام گذاری کنید ولی برای اهداف این کتاب من به آن روح می گویم .

در همه ی این بخش در باره ارتباط نامحسوس بین ذهن و بدنی که ما را به عمل ترعیب می کند و در نهایت ما را کنترل می کند یا نه صحبت می کنیم. ما با پتانسیلی که داریم عمل می کنیم یا درماندگی خود را باور کرده و قربانی شرایط می شویم. هدف من در این بخش این است که شما را با ابزارهایی برای غلبه با بزرگترین دشمن تان که با آن روبرو شده اید —خودتان— مجهز کنم .

۶۵ چگونه ذهن روی بدن تاثیر می گذارد؟

همه مباحث این کتاب تا اینجا توسط شواهد علمی موجود تایید شده اند ولی مبحثی که می خواهیم به آن برسیم غیر قابل سنجش است و آنچه من در مباحث بعدی می گویم عمدتاً ترکیبی از تجربه و نظر من است.

چرا باید هر چیزی که در این زمینه می گویم را جدی بگیرید؟ یک سوال درست . برای اطمینان به شما من می توانم بگویم آنچه در اینجا می گویم که باور دارم مرا به موفقیتی که در زندگی ام تجربه کرده ام رسانده است. اما شاید شما نمی خواهید شبیه من باشید یا زیاد تحت تاثیر قرار نگرفته اید ، در اینجا استدلال قوی تری که بیان می شود این است که ایده هایی که در این بخش گفته می شود کاملاً متعلق به من نیست .

بسیاری از مفاهیم این بخش برگرفته از آثار برجسته نویسندگانی موفق تر و مشهور تر از من هستند اما مهم تر این است که برخی از ایده هایی که در این کتاب گفته می شود مخصوصاً ایده — ذهن تاثیر قوی روی بدن دارد — از نشانه های موفقیت برخی از بزرگترین شخصیت های قرن بیستم است.

من عادت کرده ام هر بار که شانس همصحبتی با یک شخص مشهور یا فوق العاده موفق را داشتم از آنها بپرسم که چه کتابی بیشترین تاثیر را روی زندگی آنها داشته است؟ در کمال تعجب تعداد باور نکردنی از این افراد در پاسخ نام دو یا سه کتاب را برده اند. کتاب هایی که من در قسمت ۶۹ - فهرست کتاب های شخصی موفقیت من - به آنها اشاره خواهم کرد.

با ذهن شروع می شود

تقریباً هیچ کاری را نمی توانید انجام دهید مگر اینکه باور داشته باشید که می توانید آن را انجام دهید. شکفت انگیز است که چقدر ذهن شما به روی بدن و توانایی شما برای موفق شدن تاثیر می گذارد. به راحتی می توان این ایده را رد کرد که "اگر می توانید باور کنید شما می توانید به آن دست یابید" اما حقیقت جدی در این ایده وجود دارد. حداقل برعکس این ایده حقیقت بیشتری دارد: "اگر شما آن را باور ندارید شما مطمئناً آن را به دست نخواهید آورد".

شما باید یاد بگیرید که چگونه از قدرت ذهن خود استفاده کنید، و بر آن تسلط پیدا کنید، اگر می خواهید بتوانید حتی کوچکترین کار را انجام دهید باید برنامه ای طراحی کنید. اما کار آسانی نیست شما فقط نمی توانید به چیزی اعتماد کنید. آیا تا به حال خواسته اید آن را انجام دهید؟

اگر دوست دارید همین حالا آن را امتحان کنید. سعی کنید باور کنید که فیل ها صورتی هستند. می توانید خود را متقاعد کنید؟ حتی اگر زندگی شما به آن وابسته باشد، می توانید آیا چنین باور ساده ای را تغییر دهید؟ تقریباً هیچ ترفندی که بتوانید تصور کنید وجود ندارد تا ذهن شما به برخی اطلاعات دلخواه اعتقاد داشته باشد.

این بدان معنا نیست که شما هرگز نمی توانید باور کنید که فیل ها صورتی هستند. یک شواهد قانع کننده می تواند فوراً ذهن شما را متحول کند - اما بعید است که شما شواهدی به اندازه کافی قانع کننده پیدا کنید شما را مجبور به باور چنین مغالطه غیر منطقی کند. در واقع، ذهن شما این چنین قدرتمند است که حتی اگر شواهد قانع کننده ای به شما ارائه شود که با باور فعلی شما در مورد رنگ فیل ها کاملاً مغایرت داشت، ممکن است همچنان آنچه را که در حال حاضر باور دارید باور کنید، آنچه که باورش برای شما راحت است.

همانطور که می بینید بدست آوردن قدرت تسلط بر ذهن آنطور که بنظر می رسد آسان نیست. ما تا حدودی قربانی فرایند های بیولوژیکی مغز مان هستیم اما ما حیوان نیستیم بنابراین با قدرت غلبه بر این فرایند بیولوژیکی اساسی رو داریم زیرا ما هوشیاری و آزادی انتخاب و اختیار داریم. شاید نتوانم خودم را متقاعد کنم که فیل ها صورتی هستند، اما من میتوانم، به مرور، با تأییدهای مکرر، بسیاری از اعتقاداتم را به دلخواه خود تغییر دهم. من مانند شما قدرت این را دارم که افکار خودم را شکل بدهم.

اما چه فایده دارد باورهای خود را تغییر دهید؟ چرا حتی اگر شما توانایی استثنایی در تغییر افکار و طرز فکر خود دارید، اهمیت دارد؟ آیا دنیا فیزیکی برای درک ما از واقعیت تغییر می کند؟

اینجاست که همه چیز جالب می شود. من به طور واضح با شما پاسخ نمی دهم "بله"، زیرا اگر من این کار را می کردم، شما به احتمال زیاد مطالعه این کتاب را متوقف کرده و آن را در سطل زباله می انداختید. البته واقعیت فیزیکی شما به طور کامل با افکار و اعتقادات شما شکل نگرفته است... درسته؟

خب قبل از پاسخ به این سوال بیایید یک قدم به عقب برداریم و درباره چگونگی تغییر جهان فیزیکی فکر کنیم. فرض کنید یک آجر روی میز است و می خواهید آن را به مکان دیگری منتقل کنید. اگر باور ندارید که امکان پذیر نیست حتی تلاش هم نمی کنید. اما اگر انجام دهید باور می کنید این امکان وجود دارد و باور می کنید که می توانید دست خود را حرکت دهید آجر را بالا برده و به جایی خارج از میز منتقل کنید و بعد می توانید از ذهن خود یزای کنترل اعمال بدن خود استفاده کنید.

در واقع آن قدرتی که شما معتقدید می تواند واقعیت شمارا شکل بدهد ، روشی غیر مستقیم برای شکل دهی با استفاده از بدن شماست .

این یک راز است که چگونه ذهن می تواند سیگنال هایی را به سیستم عصبی ما بفرستد تا اندام های ما را حرکت دهد. البته ما درباره اینکه چگونه فرایندهای فیزیکی و شیمیایی کار می کنند می دانیم اما درباره اینکه چه چیزی باعث آن می شود نمی دانیم . ما نمی دانیم که ذهن های ناملموسی که همه ما در اختیار داریم چگونه به طور مستقیم می توانند دنیای فیزیکی را کنترل کند - درواقع ما چگونه اولین نوروں را می سوزانیم. از آنجایی که من ساده لوح نیستم می دانم که بسیاری از مردم به شما خواهند گفت که ما می دانیم که این اتفاق چگونه می افتد: ما فقط کیسه ها شیمیایی هستیم که بدون هیچ تلاش یا فکری با محیط تعامل می کنیم ، زنجیره ای از واکنش های شیمیایی که کاملاً بر اساس شرایط محیط اطراف ماست. اما اگر فکر می کنید این درست است ، پس چگونه می توانید انتخاب کنید که این کتاب را بخوانید؟ من چطور می توانم آن را بنویسم؟ یا مجموعه پیچیده ای از واکنش های زنجیره ای که هر دوی این اقدامات را اجتناب ناپذیر کرده است که نه هیچکدام از ما انتخابی نداشتیم ، ما بی تأثیر در این دنیا هستیم . یا چیز دیگری وجود دارد چیزی که نمی توانیم تشخیص بدهیم و این به ما اختیار ، قدرت انتخاب می دهد .

ارتباط ذهن و بدن

وقتی از کلمات ذهن و بدن استفاده می کنم ، ذهن را به عنوان " قسمت غیر فیزیکی بدن شما " تعریف می کنم. خواه شما آن را روح یا مکانیسم مکانیکی آگاهی بنامید ، متمایز از سطح پایین عملکردهای بدن از جمله مغز است . این تمایز مهم است ، زیرا وقتی می گویم ذهن بر بدن تأثیر می گذارد ، منظور من این است که بر مغز شما نیز تأثیر می گذارد. برای اثبات این امر نیازی به جستجو نداریم . اثر دارونما ، که در آن مغز فکر می کند دارویی دریافت می کند اما در واقع قرص قند یا داروی دیگری دریافت می کند جایگزین ، به خوبی مستند شده درست همانطور که پر دامبو به او قدرت پرواز هدیه داد. که در آن ذهن شما می تواند به شیوه های مختلف روی بدن شما تأثیر بگذارد و شما کنترل آگاهانه ای بر آن ندارید.

از آنجا که ما می دانیم که ذهن ما قادر است جهان را از طریق قدرت تفکر تغییر دهد، به معنای واقعی کلمه ، آنچه شما فکر می کنید به واقعیت تبدیل می شود - حداقل تا آنجا که در قدرت بدن و ذهن شماست که آن را تحقق بخشد. این اصل در اشکال و فلسفه های مختلف تجسم یافته است . یکی از محبوب ترین آنها قانون جذب است که می گوید " مانند، مانند را جذب می کند. " اگر به افکار منفی فکر می کنید ، نتایج منفی حاصل می شود و بالعکس - در فصل بعد بیشتر در مورد آن صحبت می کنیم .

شاید شما هم نام کتاب محبوب روندا برن راز (کتاب های اتریا/فرا تر از کلمات ، ۲۰۰۶) را شنیده باشید که کمی بیش از حد عرفانی است و برای من خیلی اغراق آمیز است اما به یک حقیقت مهم اشاره دارد که در گذشته با شیوه های مختلف آشکار شده است و در آینده نیز بارها کشف خواهد شد: همان حقیقت اساسی که مردم می توانند باور های خود را تغییر داده و افکار خود را کنترل کنند از طریق ذهن آگاهی فعال می توانید آنچه را که آنها فکر می کنند به واقعیت تبدیل کنند.

من واقعاً قصد ندارم اینجا همه عرفان برای شما مطرح کنم. من فرد عملگرایی هستم بنابراین معتقدم برای بسیاری از راه هایی که این مکانیزم کار می کند مثال های عملی وجود دارد . اما در عین حال من وانمود نمی کنم که هیچ جزء عرفانی در آن وجود ندارد که نادیده گرفته شود .

باورهای شما تبدیل به افکار شما می شود ،

افکار شما تبدیل به کلمات شما می شوند ،
کلمات شما به اعمال شما تبدیل می شوند ،
اعمال شما تبدیل به عادت شما می شود ،
عادات شما تبدیل به ارزش های شما می شوند ،
ارزش های شما سرنوشت شما می شوند.
—مهاتما گاندی

صرف نظر از نحوه عملکرد مکانیسم ، درک آن مهم است که آنچه شما فکر می کنید به شکل کوچکی بر واقعیتی که شما در آن زندگی می کنید تأثیر می گذارد و آن را شکل می دهد شما حتی نیازی به خواندن این فصل ندارید تا حقیقت این بیانیه را در آن ببینید تنها به سادگی به اطراف خود نگاه کنید.

اگر واقعاً می خواهید جهت زندگی خود را شکل دهید و آن را کنترل کنید ، خود شما هستید که باید یاد بگیرید که از قدرت ذهن خود، از قدرت فکر استفاده کنید. صرف نظر از این که آیا شما را در مورد ارتباط ذهن و بدن در این فصل متقاعد کرده ام یا نه ،

وقتی به افرادی که هر روز با آنها ارتباط برقرار می کنید فکر می کنید ، متوجه الگوهای خاصی از تفکر می شوید که منجر به الگوهای خاصی از رفتار و نتایج آنها می شود؟ آیا افراد موفق را می شناسید که نگرش منفی نسبت به زندگی داشته باشند و فاقد اعتقاد شخصی و اعتقاد به خود و دیگران باشند؟ آیا در زندگی خود افرادی را می بینید که دائماً قربانی می شوند ، اما نه به دلیل هیچ نیروی خارجی - هر چند که آنها مدام ادعا می کنند اینطور است؟ حتی وقتی در اعماق زندگی خود تفکر می کنید ، زمان هایی که از فکری که بیشتر از آن ترسیده اید یا بیش از حد نگران آن بوده اید آیا به هر نحوی که شده از با شرایط مقابله کرده تا به حقیقت بپیوندد.

اگر واقعاً می خواهید جهت زندگی خود را شکل دهید و آن را کنترل کنید ، خود شما هستید که باید یاد بگیرید که از قدرت ذهن و قدرت فکر خود استفاده کنید .
صرف نظر از اینکه آیا شما را در مورد ارتباط ذهن و بدن متقاعد کرده ام یا نه اگر کوچکترین اعتقادی به اینکه ذهنیت شما و باور های شما می توانند تأثیر مثبت یا منفی روی ذهن شما بگذارند دارید ، دو فصل بعدی به شما چند راه حل عملی در مورد اینکه چگونه می توانید ذهنیت خود را شکل دهید ارائه می دهد
که این برای رشد شما بسیار موثر است.

اقدام کن

• به دنبال ارتباط بین ذهن و بدن باشید. سعی کنید مواردی را در زندگی خود در جایی که آنچه فکر می کردید در هر دو جنبه مثبت بر واقعیت شما تأثیر گذاشته است پیدا کنید.

• آخرین باری که موفقیت بزرگی را تجربه کردید طرز فکر شما چگونه بود؟
• آخرین باری که با یک شکست بزرگ روبرو شدید طرز فکر شما چگونه بود؟

داشتن نگرش روانی مناسب : راه اندازی مجدد

اجازه بدهید از شما یک سوال بپرسم: آیا افکار خود را بیشتر بر مبنای مثبت یا منفی طبقه بندی می کنید؟ این فراتر از برچسب زدن به عنوان خوش بین یا بدبین است. خوش بینان زیادی هستند که در ظاهر برای بهترین ها انتظار دارند و امیدوارند، اما در درون خود انواع افکار و احساسات منفی را می پروراند که مستقیماً تلاش های آنها را خراب می کند. به نظر می رسد که شواهد علمی برای اثبات این ایده وجود دارد که

مثبت اندیشی – فراتر از یک خوش بین بودن بیرونی – می تواند سلامتی و طول عمر شما را افزایش دهد، و انواع مختلف فواید را در زندگی شما ایجاد کند و – شاید مهمتر از همه – تفکر منفی، می تواند تأثیر کاملاً معکوس داشته باشد. منفی فکر کردن واقعاً می تواند به شما آسیب برساند و مانع تلاش شما برای موفقیت در زندگی شود. (به <http://simpleprogrammer.com/ss-negative-thinking> مراجعه کنید).

همه این فصل درباره داشتن نگرش ذهنی مناسب است. بررسی می کنیم در واقع معنای داشتن نگرش مثبت چیست، چرا اینقدر برای سلامتی و راحتی شما مهم است و نحوه ایجاد نگرش مثبت بسیار قدرتمند که در واقع مسری است.

مثبت اندیشی چیست؟

من مطمئن هستم که شما احتمالاً معنای داشتن نگرش مثبت را می دانید، اما این عبارت انقد جایی که کاربرد نداشته استفاده شده که معنی خود را از دست داده است. علاوه بر این، اگر نگرش شما به طور کلی منفی است، بگذارید با آن روبرو شویم زیرا این برای اکثر ما صادق است – پس داشتن یک یادآوری که مثبت اندیشی دقیقاً به چه معناست و چرا اینقدر مهم است ضروری ندارد. بسیاری از مردم به طور کامل ایده مثبت اندیشی را رد می کنند، زیرا آنها متقاعد شده اند که خوش بینی غیر واقعی مخرب است. اغلب عبارت "من واقع بین هستم" را در مخالفت با این ایده که باید با دست آنها را با رنگین کمان و اسب تک شاخ و سواحل گرمسیری پر کرد می شنوم.

برعکس، من می گویم که مثبت اندیشی در تناقض با واقع گرا بودن نیست. در واقع تفکر مثبت اعمال شده، شکل نهایی واقع گرایی است. زیرا این اعتقاد وجود دارد که شما قدرت آن را دارید واقعیت خود را تغییر دهید، و شما قربانی شرایط خود نیستید.

ریشه تفکر مثبت این باور است که شما بزرگتر از شرایط خودتان هستید این دیدگاهی است که چیزهای خوبی در پیش رو است، زیرا صرف نظر از شرایط، شما قدرت تغییر و عوض کردن آینده خود را دارید.

این اعتقاد به قدرت موفقیت انسان است به عنوان نیروی قدرتمند در جهان است که شما می توانید به نحوی از آن قدرت استفاده کنید، که این قدرت در شما نهفته است – شاید خفته – اما نه غیر واقعی.

نگرش مثبت ناشی از تجمع این نوع افکاری است که به مرور زمان می توانند شما را از درون تغییر دهند. وقتی شما نگرش مثبت دارید، در یک دنیای خیالی خیال جدا از واقعیت زندگی نمی کنید، اما در عوض در دنیایی مطلوب زندگی می کنید – جایی که بهترین آینده ممکن را در آن می بینید – که به دنبال رسیدن به آن در دنیای واقعی هستید.

در سطح عملی تر، تفکر مثبت فقط به انتخاب آن بستگی دارد به جای افکار بد به افکار خوب فکر کنید. هر موقعیتی که شما در زندگی به آن برخورد می کنید را می توانید برای خودتان تفسیر کنید. موقعیت ها اینطور نیست خود را به عنوان "خوب" یا "بد" نشان بدهند. شما موقعیتی را تفسیر می کنید و تصمیم می گیرید خوب یا بد است.

فردی با نگرش مثبت تمایل دارد موقعیتهای بیشتر را خوب و بد تفسیر کنید، نه به این دلیل که آن موقعیتها به طور عینی یکی یا دیگری هستند، بلکه به این دلیل که آنها این را تشخیص می دهند اختیار انتخاب با آنهاست.

در اینجا داستانی وجود دارد که من همیشه آن را دوست داشتم و این نکته را بهتر از آنچه من میتوانم می گوید. منشاء آن را نمی دانم:

در روزگاری کشاورزی زندگی میکرد. یک روز تنها اسب کشاورز حصار خود را شکست و فرار کرد. همسایه های کشاورز، همه شنیدند اسب فرار کرده است، به خانه کشاورز رفتند تا حصار شکسته شده را مشاهده کنند. همانطور که آنجا ایستاده بودند همه گفتند: "اوه، چه بدشانشی!"

کشاورز پاسخ داد: "از کجا می دانید که این بد است؟"

حدود یک هفته بعد، اسب با گله ای از اسب های وحشی بازگشت که کشاورز و پسرش به سرعت آن ها را داخل حصار کردند. همسایه ها، با شنیدن خبر جمع شدن اسب ها آمدند تا خود آنها را ببینند. آنها آنجا ایستاده بودند و به اصطبل پر از اسب نگاه می کردند، و گفتند: "اوه، چه خوش شانسی!"

کشاورز پاسخ داد: "شما از کجا می دانید که این خوب است؟"

چند هفته بعد، پسر کشاورز هنگامی که تلاش می کرد تا یکی از اسب های وحشی را رام کند از روی یکی از آنها پرتاب شد و پایش به شدت شکسته شد. چند روز بعد پای شکسته عفونت کرد و پسر به تب و هذیان مبتلا شد.

همسایه ها، همه حادثه را شنیدند و به دیدن پسر آمدند همانطور که آنها آنجا ایستاده بودند گفتند: "اوه چه بدشانشی!"

کشاورز پاسخ داد: "از کجا می دانید که این بد است؟"

در همان زمان در چین، جنگ بین دو حکمران رقیب رخ داد. نیاز به سربازان بیشتر، باعث شد یک فرمانده به روستا بیاید تا مردان جوان را برای خدمت در سربازی استخدام کند.

وقتی فرمانده آمد تا پسر کشاورز را ببرد، او پسر را با پای شکسته دید که دچار تب و هذیان بود. وقتی فهمید راهی برای جنگیدن پسر وجود ندارد، او را آنجا رها کرد.

چند روز بعد، تب پسر قطع شد همسایه ها وقتی می شنوند که پسر به جنگ برده نشده و سلامتی خود را به دست آورده است، همه به دیدن او آمدند همانطور که آنجا ایستاده بودند، هر کدام گفتند: "اوه، چه خوش شانسی!"

کشاورز پاسخ داد: «از کجا می دانید این خوب است؟»

آثار مثبت اندیشی

به یاد دارید زمانی که گفتم تفکر مثبت تأثیراتی واقعی، ملموس و علمی بر روی زندگی شما دارد؟ من شوخی نکردم در اینجا لیستی از اثرات تأیید شده مثبت اندیشی داریم. | این نتایج از مطالعات علمی واقعی گرفته شده است

(<http://simpleprogrammer.com/ss-negative-thinking>) برای اطلاعات بیشتر

رشد و پیشرفت دوستی

رضایت از زندگی زناشویی

درآمدهای بالاتر

سلامت جسمانی بهتر

طول عمر بیشتر

این نتایج قابل اثبات علمی کافی است تا من را متقاعد کند که من باید برای **دوشنبه** ها درمانی پیدا کرد، اما نتایج دیگری نیز وجود دارد که اثبات آن با مطالعات علمی دشوارتر است.

من به طور حتم می دانم که تفکر و نگرش من مستقیماً بر عملکرد من در محل کار تأثیر می گذارد. من آن را در اندازه گیری کرده ام، شرایط بهره وری خودم من می دانم که وقتی نگرش مثبتی دارم، من آمادگی بیشتری برای مقابله با موانع روبرو دارم و آنها را به عنوان چالش هایی برای غلبه بر آنها می بینم در مقایسه با زمانی که در شرایط منفی قرار بگیرم.

علاوه بر این، اگر دلیل دیگری برای مثبت اندیشی وجود نداشت جز اینکه احساس خوبی داریم، آیا ارزشش را دارد؟

آیا زمانی که احساسات مثبت را تجربه میکنیم در مقایسه با زمانی که احساسات منفی را تجربه می کنیم حال بهتری نداریم؟

آیا واقعاً هدف زندگی ما این نیست زمانی که وام میگیریم ، آرزوهای بزرگ داریم ، تمرینات فوتبال ، برنامه های تلویزیونی و میان وعده های شبانه را می بینیم؟

ما نمیخواهیم شاد باشیم؟ اگر اینطور است ، چرا با آن مبارزه می کنید؟

چگونه نگرش خود را دوباره راه اندازی کنیم

صرفاً مثبت اندیشی کافی نیست . شما می توانید ناامیدانه بخواهید تفکر مثبت داشته باشید

و در عین حال خود را بخاطر ناامیدی در تحقق آرزوهایتان محکوم کنید.

شما به خاطر دارید که گفتم نمی توانید به راحتی باورهای خود را تغییر دهید؟

خوب ، این درست است ، شما نمی توانید به راحتی دیدگاه خود را نسبت به جهان از منفی به مثبت غیر دهید – هرچند که به طرز عجیبی ا به نظر می رسد این مسیر بسیار ساده تر در جهت دیگر است.

افکار خود را تغییر دهید

اگر می خواهید نگرش خود را تغییر دهید ، باید افکار خود را تغییر دهید . اگر

شما می خواهید افکار خود را تغییر دهید ، باید الگوهای فکری خود را تغییر دهید.

الگوهای افکار شما با عادات شما مشخص می شود ، و بنابراین ما به روش اصلی تغییر هر چیزی در زندگی شما باز می گردیم

– برای آن یک عادت ایجاد کنید.

اما چگونه می توان عادت مثبت اندیشی را ایجاد کرد؟

بسیار شبیه به همان راهی که فرد عادت را در خود ایجاد می کند – تا زمانی که ناخودآگاه کنتر آن را بر دست نگیرد آن کار را آگاهانه تکرار می کنیم.

ممکن است شما این قدرت را نداشته باشید که به هر رویدادی با دیدگاه مثبت پاسخ دهید. به سختی می توان قبول کرد که هنگامی که تصادف

کردید و ماشینی از عقب به ماشین شما برخورد کرده شما با پیام "همه چیز خوب است " و "می توانست بدتر باشد" روی تلفن خود مواجه می

شوید شما ممکن است حتی وسوسه شوید که فریاد بزنید و فکر کنید ... (فحش بد) ... یک فکر منفی .

اما شما این قدرت را دارید که هر زمان که بخواهید ، افکار مثبت ایجاد کنید شما انتخاب کنید در حال حاضر می توانید کارهایی را که انجام می

دهید متوقف کرده و فکر مثبت کنید. وانمود کن انگار همه ما دور میز شکرگزاری نشسته ایم ، و به یک موضوع شاد فکر کنید. به حد کافی ساده

است. راه حل این است که به طور فعال و هدفمند این کار را در طول روز انجام دهید.

نکته اصلی این است که به خودتان یادآوری کنید که حتی اگر بر واکنشهای فوری خود در برابر هر موقعیتی کنترل نداشته باشید ، در مورد اینکه

چگونه آگاهانه در مورد تجربه فکر می کنید کنترل دارید.

هرچه بیشتر این نوع تفکر را به کار بگیرید ، بیشتر عمل خواهید کرد و خودتان می توانید تصاویر مثبت ایجاد کنید و به دنبال آسترهای نقره ای

باشید و این

بیشتر تبدیل به عادت می شود.

به مرور زمان احتمال پاسخگویی شما به هر گونه حادثه یا بدبختی احتمالی به روش مثبت بیشتر می شود . شما می توانید به مغز خود آموزش

دهید به مسائل از دیدگاه مثبت نگاه کند تا از دیدگاه منفی.

مراقبه

من اعتراف می کنم که یک مراقبه کننده بزرگ نیستم ، اگرچه ، می خواهم زمان جدی برای توسعه آن به عنوان یک عادت صرف کنم . برخی مطالعات نشان داده اند که افرادی که مدیتیشن می کنند ، بیشتر احساسات مثبت را تجربه می کنند ، بنابراین شما باید مدیتیشن را به عنوان راهی برای افزایش فکر مثبت خود امتحان کنید

بیشتر بازی کنید

من مطمئن هستم که این ضرب المثل را شنیده اید "همیشه کارها و هیچ بازی جان را تبدیل به یک پسر کسل کننده می کند" معلوم می شود که او را کاملاً منفی و ناراضی می کند. من شخصا می توانم بسیاری از احساسات منفی و خطوط تفکر من را به فراموشی بازی ردیابی کنم . من متوجه شدم وقتی برای تفریح وقت می گذارم ، مثبت اندیشی بسیار راحت تر است . احتمالاً یک شوک بزرگ نیست ، اما چیزی است که باید در نظر گرفته شود.

کتابها

من همچنین کتابهای فوق العاده ای را در فصل ۶۹ توصیه می کنم که به شما برای ایجاد نگرش مثبت کمک می کند. اگر اکنون به دنبال چیزی مناسب هستید ، "قدرت تفکر مثبت" نوشته نورمن وینسنت پیل را امتحان کنید (Touchstone ؛ چاپ مجدد ، ۲۰۰۳)

نکته این است که تفکر مثبت تصادفی اتفاق نمی افتد و چیزی نیست که بتوانید یک شبه ایجاد کنید . برای حرکت ذهن شما در جهت مثبت نیاز به تلاش هماهنگ است. اما این تلاشی است که ارزش انجام آن را دارد. نه تنها به احتمال زیاد عمر طولانی تر ، سالم تر و بیشتر و زندگی موفق تری خواهید داشت، بلکه مطمئناً زندگی لذت بخش تری خواهید داشت احتمالاً شما زندگی را برای اطرافیان خود لذت بخش تر خواهید کرد .

اقدام کردن

افکار خود را مجسم (ضبط کنید نوشتن به شما کمک می کند تا بفهمید در زندگی شما چه می گذرد و ذهن خود را بر روی چیزی متمرکز کنید که می خواهید روی آن متمرکز شود.

این هفته یک مجله فکری نگه دارید. این هفته هر بار که فرصتی به دست می آید ، آنچه را که هستید بنویسید و در مورد مثبت یا منفی بودن آن فکر کنید. این نوشته ها را در هر زمان انجام دهید

اتفاق مهمی در روز شما رخ می دهد همچنین مدخل هایی را در سراسر ایجاد کنید روز تا حدودی یک فاصله زمانی منظم

مجله فکری خود را بررسی کنید. آیا بیشتر با عبارات مثبت یا منفی پر شده است ؟ منفی ها از کجا نشأت می گیرند؟

موارد مثبت چطور؟ متعهد شوید که به طور فعال سعی کنید افکار خود را کنترل کنید و تا جایی که ممکن است روی یک مورد مثبت تمرکز کنید .

وقتی موقعیتی برای شما اتفاق می افتد ، یک لحظه وقت بگذارید تا متوجه آن شوید جهان با شما مخالف نیست و نسبت به شما مبهم است – احتمال کمتری دارید همه چیز را به این شکل در نظر بگیرید سپس خود را مجبور کنید که پوشش نقره ای را پیدا کنید. فقط افکار منفی را حذف نکنید ، بلکه آنها را با افکار مثبت جایگزین کنید.

مغز خود را برنامه نویسی کنید

کافی نیست که به افکار شاد فکر کنید و نگرش خوبی داشته باشید. مطمئناً، با تغییر نگرش از منفی به مثبت، موفقیت های بیشتری خواهید دید – علاوه بر مزایای سلامتی – بلکه به واقع برای موفقیت در آنچه می خواهید در زندگی به انجام برسانید، باید نحوه برنامه ریزی مغز را برای دستیابی به اهداف یاد بگیرید.

افرادی که قادر به ایجاد انگیزه در خود نیستند باید معمولی و کم استعداد باشند، مهم نیست که چقدر استعداد های دیگر آنها شگفت انگیز است.

– اندرو کارنگی

نبرد واقعی شما علیه معمولی بودن است – و از مغز آغاز می شود. اینکه شما در مورد خود چه فکر می کنید یک قدرت شگفت انگیز برای محدود کردن شما و نیروی محرک برای حرکت رو به جلو است. در این فصل، ما نحوه برنامه ریزی مغز خود را بررسی می کنیم تصویری مثبت از خود ایجاد کنید که به شما امکان می دهد مغز خود را به صورت خودکار تنظیم کنید.

تصویر از خود چیست؟

تصویر از خود این است که وقتی همه چیز را که درباره خود گفته اید کنار می گذارید، و از همه دروغ ها و فریب هایی که ممکن است برای دادن احساس کافی بودن به خود داده باشید خلاص شوید چگونه خود را می بینید. کاملاً ممکن است حتی از تصویر واقعی خود نیز آگاه نباشید، زیرا تا حد زیادی در عمق ناخودآگاه شما دفن شده است. ذهن شما می توانید انواع و اقسام حقیقت های ناقص را به خود و دیگران آنچه درباره خود فکر می کنید بگویید اما نمی توانید ناخودآگاه خود را فریب دهید. در حقیقت، همه ما تصویری از خود داریم که نهایت بازتاب دیدگاه مغز ما نسبت به واقعیت خودمان است.

این تصویر از خود قدرتمند است، زیرا مغز شما تمایل دارد به شما اجازه انجام هر اقدامی که ارزیابی خود را نقض می کند را ندهد. این مکان ساختگی محدودیت های رسمی برای شما که غلبه بر آنها دشوار است، و شما حتی ممکن است از وجود آنها آگاه نباشید.

پسری را در نظر بگیرید که معتقد است در پرتاب کردن توپ بیس بال مهارت ندارد.

آیا او هرگز تبدیل به یک پرتاب کننده توپ ماهر شده است؟ به احتمال زیاد او اینطور نیست. او به طور حتم هرگز این کار را نمی کند مگر اینکه یاد بگیرد تصویر خود را برای دیدن خود از وجه دیگری تغییر دهد. در پرتو دیگری مغز او برای خود محدودیت روانی ایجاد می کند که باعث می شود او با دیدگاه خود درباره تصویر خود مطابقت داشته باشد.

شما احتمالاً محدودیت های مشابهی دارید که حتی ممکن است نداشته باشید متوجه شده اید که – ممکن است آنها را بدیهی و غیرقابل تغییر و حقایق تلقی کنید – درست به این شکل که زندگی است. دست و پا چلفتی هستی؟ تنبل؟ در ریاضی خوب نیستی؟ با مردم بد هستی؟ آیا زمان تمرکز کوتاهی دارید؟ شاید شما خجالتی یا محبوب هستید؟

در حالی که همه این موارد ممکن است مانند ویژگی های شخصیتی در بخش اعظم DNA شما به عنوان قد یا رنگ چشم شما به نظر برسند اما اینطور نیست. آنجا برخی خصوصیات فیزیکی هستند که نمی توانید خودتان آنها را تغییر دهید ، اما بسیاری از چیزهای دیگر که تصور می کنید در مورد خودتان صادق است تجسمی از تصویر خود شما هستند که در آن را بسیاری از موارد به طور تصادفی به دست آورده اید.

شاید وقتی شما کوچک بودید هنگام شام پشت والدین خود پنهان می شدید کلماتی مانند "جانی کوچک پسر خجالتی است" را شنیدید. تا آنجا ممکن است شما اصلاً خجالتی نبوده اید ، اما به خاطر همین موضوع

لحظه ای ، مغز شما ناکهان به این ایده چسبیده و آن را به تصویر خود شما القا کرده است .

تغییر تصور شما از خود دشوار است

به نظر می رسد که شما قدرت تغییر تصویر شخصی خود را دارید. شما قبلاً با ایده " آن را جعل کن تا اینک آن را بسازی " در قسمت ۱۶ آشنا شده اید . مفهوم پشت جمله این است که اگر شما بارها و بارها کاری را انجام دهید و طوری رفتار کنید که انگار همان چیزی هستید که می خواهید باشید ، سرانجام آن چیزی می شوید که می خواهید باشید.

به نظر می رسد یک مفهوم ساده است – و صادقانه بگویم ، اینطور است – اما ما به سختی چنین شرایطی را تصور می کنیم و گاهی اوقات ممکن است دشوار باشد که ما در واقع می توانیم ویژگی های خودمان را تغییر دهیم که ما معتقدیم ذاتاً بخشی از ما هستند.

اما حقیقت ماجرا این است که شما تمایلی به احساس ناخوشایند در موقعیت های اجتماعی و یا عصبانی شدن بخاطر افتادن یک کلاه را ندارید . شما آن چیزهایی که به عنوان لباس پوشیده اید نیستید در واقع ، لباسی که می پوشید می تواند تاثیر شگرفی بر روی تصور شما از خود داشته باشد. ممکن است متوجه شده باشید هنگامی که شورت و دمپایی می پوشید ، بیشتر از زمانی که کت و شلوار پوشیده اید احساس می کنید و متفاوت عمل می کنید.

تغییر تصویری که از خود دارید – هر چند موقت – آنقدرها هم سخت نیست.

مشکل در این است که باور کنیم که این امکان وجود دارد و تمایل داشته باشیم آن را انجام بدهیم . اگر می توانید قبول کنید که می توانید برخی از باورهای اصلی خود را در مورد خود تغییر دهید ، در این صورت قادر به تغییر تصویر شخصی خود به میل خود خواهید بود.

قدرت این را تصور کنید که می توانید هر چیزی باشید که می خواهید.

تصور کنید داشتن قدرت تبدیل شدن از یک فرد خجالتی ، ناخوشایند اجتماعی به یک فرد اجتماعی ، جذاب و خیره کننده که نگرانی ندارد. تصور کنید که بتوانید به رهبری که آرزو داشتید تبدیل شوید یا در ورزش خوب و ماهر باشید .

همه چیز ممکن است ، و من این را واقعی می دانم ، زیرا من خودم را تغییر داده ام. وقتی جوانتر بودم ، همیشه خودم را پخته و شوت می دیدم. من بی عرضه نمی گویم ، زیرا اگر چه خودم فکر می کردم که باهوش هستم ، اما هرگز واقعاً درس نمی خواندم یا علاقه ای فعالیت دانشگاهی نداشتم. من از نظر اجتماعی خجالتی بودم ، بسیار خجالتی – تا جایی که می ترسید یک تماس تلفنی ساده برای صحبت با یک غریبه برقرار کند _

چیزی در حدود سال دوم دبیرستان اتفاق افتاد. من نمی توانم

دقیقاً به شما بگویم که چه بود ، زیرا من نمی دانم. ممکن است شانس یا سر خوردگی کور بوده باشد که باعث شد این فکر را داشته باشم که من می توانم تصمیم بگیرم که می خواهم چه کسی شوم و سپس به سادگی تبدیل شوم.

تحول فوری نبود ، اما سریع بود. لباس های قدیمی خودم را بیرون انداختم و یک کمد لباس جدید برای شخصی که می خواستم باشم خریدم . وزنه زدن را شروع کردم . من به کشتی و دوومیدانی پیوستم. (من قبلاً واقعاً ورزش نمی کردم ، زیرا خودم را غیر ورزشی تصور می کردم) من تصمیم گرفتم که دیگر خجالتی نباشم ، بنابراین ظاهر کردم که خجالتی نیستم. خودم را مجبور به شرایط ناخوشایند کردم. مدام تأیید می کردم و با خودم گفتم الان کی هستم من یک تصویر ذهنی از خودم اما به شکل جدیدم در سرم نگه داشتم.

بطرز شگفت انگیزی کار کرد . البته من برنامه نویسی کامپیوتر شدم ، اما بعد از دبیرستان به سراغ مدلینگ و بازیگری رفتم. من از خجالتی بودن تبدیل به یک انسان تقریباً بر عکس خجالتی شدم. من از یک شخص غیر ورزشی به شخصی که دویدن و وزنه زدن هر هفته و حتی تا به امروز انجام می دهد تبدیل شدم . من تصویر شخصی که می خواهم باشم را تصحیح کردم و کنترل خود را در دست گرفتم تصور از خود این است که به جای من نه بر علیه من کار کند.

برنامه ریزی مجدد مغز شما

چگونه می توانید برنامه ریزی آگاهانه مغز خود را انجام دهید؟ عوض شدن تصویری که از خود دارید مانند کاری که مدتها پیش انجام دادم ؟ فرمول نسبتاً ساده است. اجرای صحیح آن فقط به زمان و پشتکار نیاز دارد.

این کار با داشتن یک تصویر واضح از آنچه می خواهید شروع می شود. مغز شما یک توانایی شگفت انگیز برای جستجوی هر هدفی که قبل از آن قرار داده اید دارد . شما فقط باید آن اهداف را به وضوح تصور کنید تا مغز شما بتواند شما را در مسیری که باید طی کنید راهنمایی کند.

ایده آل خود را تصور کنید. تصویری محکم از آنچه می خواهید در ذهن خود قرار دهید

اگر هیچ محدودیتی برای شما وجود نداشت خودتان را با اعتماد به نفس بیشتر تصور کنید . که جسورانه وارد اتاق ها می شود. خود را در حال دویدن تصور کنید و به جای اینکه روی پای خود قدم بگذارید ، بپرید. تصور کنید خودتان را که الهام بخش برای دیگران هستید یا بسیار شیک باشید. هیچ محدودیت های مصنوعی برای خود به جز مواردی که دارای ویژگی های فیزیکی هستند قرار ندهید بدیهی است که نمی توان آن را تغییر داد (برای مثال ، فایده ای ندارد خود را بلندتر تصور کنید ، مگر اینکه با این کار احساس آرامش بیشتری کنید. فقط انتظار نداشته باشید که باعث رشد شما شود.)

هنگامی که این تصویر را در ذهن خود تنظیم کردید ، کار بعدی شما شروع می شود . "مثل " رفتار کردن طوری رفتار کنید که انگار همان چیزی هستید که می خواهید بشوید . گفتگو کنید ، صحبت کنید ، لباس بپوشید و مسواک بزنید مانند شخصی که هستید . به واقعیت توجه نکنید به آنچه مردم درباره "تغییرات" شما می گویند توجه نکنید ؛ در عوض ، وانمود کنید که قبلاً هم سزاوار آن بوده اید و هدف مورد نظر شما و رفتار شما امتداد طبیعی یک شخصیت جدید است .

شما همچنین می خواهید تأییدهای مثبت زیادی را به خود ارائه دهید که بذر این طرز فکر جدید را عمیقاً در ناخودآگاه خود بکارید. و این تأیید های مثبت شما را به نتیجه می رساند که اینها طلسم هایی برای کار گشایی و کمک به خود نیستند. مغز شما در واقع شروع به باور کردن آن چیزی می کند که شما به اندازه کافی به خود می گوید. به یاد بیاورید که چگونه گفتیم که تغییر باورهای شما چقدر دشوار است؟ اگر پشتکار دارید می توانید آنها را تغییر دهید و یک حرف ثابت منتقل کنید.

توصیه می کنم نقل قول ها و تصاویری را پیدا کنید که شما را به یاد وضعیت روانی که می خواهید داشته باشید می اندازد. روز خود را با جملات تاکیدی مثبت که باورهای جدید شما را تأیید و تقویت می کند پر کنید. وقت خود را همانطور که می خواهید باشید تجسم کنید. بسیاری از ورزشکاران ورزشی این کار را برای بهبود عملکرد آنها قبل از رقابت در یک رویداد مهم، انجام می دهند. آنها یک تمرین ذهنی انجام می دهند. در واقع بازی در ذهن آنها رخ می دهد و خود را موفق می بینند. مطالعات نشان داده است

این نوع تمرین جعلی می تواند به اندازه تمرین واقعی مفید باشد. من داستانی در مورد اینکه یک تیم حرفه ای فوتبال، سیاتل Seahawks، جلسات مدیتیشن دارند که در آن به بازیکنان گفته می شود تصور خود را از موفقیت را افزایش دهند.

اما مهمتر از همه، مراقب آنچه می گوید باشید. آنچه راجع به خودتان می گوید، باور دارید. ضمیر ناخودآگاه شما مثل کودکی تأثیر پذیر صدای شما را می شنود و آنچه را که می گوید باور می کند. اگر شما بگوئید به اندازه کافی بی دست و پا یا فراموشکار هستید، ناخودآگاه شما آن را باور می کند.

اقدام کردن

لیستی از همه چیزهایی که هستید خوب و بد تهیه کنید. سعی کنید تنها به این موضوع فکر نکنید چگونه خود را درک می کنید، بلکه فکر می کنید دیگران چگونه شما را درک می کنند. این لیست ممکن است کاملاً دقیق نباشد – بسیاری از جنبه های تصویری که از خود دارید دردناک است عمیقاً در ناخودآگاه شما وجود دارد – اما این مکان خوبی را برای شروع شماست.

چند مورد از آن جنبه های موجود در آن لیست را غیر قابل تغییر می دانید؟ چرا؟ به این فکر کنید که آیا این چیزها دائمی هستند یا فقط

محدودیت هایی هستند که دارید به خاطر آنچه که به آن اعتقاد دارید روی خود قرار داده اید

سعی کنید حداقل یک جنبه از تصویر خود را که به نظر شما منفی است تغییر دهید. برای انجام این کار از توصیه های این فصل استفاده کنید.

روش "تقلبی تا رسیدن به آن" را امتحان کنید و از جملات تاکیدی مثبت برای تقویت باور جدید خود استفاده کنید.

من در مورد اینکه آیا باید این فصل را وارد کنم یا با خودم بحث کردم چون من متخصص رابطه نیستم ، و این کتاب در مورد یافتن عشق نیست. اما من تصور می کردم که به کتابچه راهنمای زندگی توسعه دهنده نرم افزار وفادار نخواهم بود اگر حداقل به این موضوع پرداخته نشود .

در مورد عشق و روابط چیزهای زیادی وجود دارد که می توان گفت و پرداختن به همه اینها در یک فصل بسیار دشوار است ، بنابراین تصمیم گرفتم این فصل را به مهمترین و مرتبط ترین مسئله اختصاص دهم که به احتمال زیاد هر کسی چه مرد و چه زن را در دنیای توسعه نرم افزار آزار می دهد

چرا توسعه دهندگان نرم افزار گاهی اوقات برای پیدا کردن عشق مشکل دارند

به برنامه نویسی نرم افزار کلیشه ای برمی گردم تا این مشکل را حل کنم .البته ، من میدانم که ممکن است مانند تمام کلیشه ها ،

این کلیشه خاص ک توسعه دهندگان نرم افزار عجیب و خجالتی هستند در مورد شما صدق نکند ، اما اگر باشد – یا اگر حداقل بخشی از آن باشد – شما احتمالاً مربوط به برخی از چیزهایی هستید ک اینجا درباره آنها صحبت می کنم .

یک میم محبوب در اینترنت وجود دارد به نام "برای همیشه تنها". که دلالت بر این ایده دارد که احساس کنید تنها هستید و هرگز عشق را پیدا نخواهید کرد . طبق تجربه من ، بسیاری از توسعه دهندگان نرم افزار ، به ویژه در سالهای جوانی آنها می توانند به این میم مربوط شوند.

متأسفانه ، همزاد پنداری با این میم و احساس ممکن است در مشکل را تشدید کند. عجیب است که چگونه عشق انسان و روابط کار می کند. این واقعاً یک بازی موش و گربه است. هر زمان ، یک نفر در حال تعقیب و دیگری در تعقیب است. تا زمانی که گاهی اوقات طرفین تغییر می کنند ، مشکلی وجود ندارد اما وقتی یک نفر همیشه در حال تعقیب و گریز باشد ، طرف مقابل تمایل دارد به فرار ادامه دهد و دورتر شود .

این تعقیب بسیار سخت است و مشکلی است که بسیاری از مردم با آن روبرو هستند. وقتی بیرون می روید و بیش از حد تلاش می کنید ، این منتهی به ناامیدی می شود . این ناامیدی باعث دافعه ای می شود که تلاش می کند به عزت نفس ضربه بزند ، و باعث ناامیدی بیشتر می شود. این یک چرخه معیوب (باطل) است که بسیاری از مردم در آن گیر کرده اند و نمی دانند چگونه از آن خارج شوند. بسیاری از افراد قصد دارند که احساسات خود را نشان بدهند. آنها شروع به نشان دادن احساس درد و تنهایی خود را به بقیه دنیا می کنند . "اگر آنها درد مرا می کشیدند و می فهمیدند با من چه کرده اند آنوقت مرا درک می کردند " شما این پست هارا در فیس بوک را دیده اید که در آن مردم درخواست ناامیدانه برای توجه و شفقت می کنند برای اینکه همه متوجه شوند چقدر غمگین و تنها هستند.

همانطور که مطمئن هستم می توانید بفهمید ، این نوع رفتار تأثیر عکس آنچه در نظر گرفته شده را دارد. وقتی به دنیا می گوئید ضعیف و آسیب پذیر هستید، مردم تمایل دارند از شما دوری کنند. به صراحت می گویم ، این رفتاری نیست که کسی آن را جذاب بداند.

درک بازی

عشق یک بازی است. درسته. مهم نیست که چقدر سعی می کنید از انتخاب در این سیستم خودداری کنید، شما نمی توانید آن را انجام دهید بسیاری از مردم اینگونه فکر می کنند "من نمی خواهم بازی کنم بازی من فقط خودم هستم و در مورد احساسی که دارم صادق هستم. " در حالی که من می توانم این احساس را درک کنم ، زیرا شما این فصل را می خوانید ، من باید از شما بپرسم که چگونه برای شما کار می کند.

اشتباه نکنید. نگران نباشید من طرفدار عدم صداقت و هرزه بودن نیستم، اما شما ممکن است بخواهید بیش از حد در دسترس نباشید و اگر می خواهید جنسی مخالف را جذب کنید ، اقدامات خود را مستقیماً انجام نمی دهید . منظور من از این حرف این است که شاید لازم باشد متوجه آن شوید در واقع شما در حال بازی کردن هستید و کمی در مورد استراتژی که مشغول آن هستید فکر کنید.

به عنوان مثال – و من از مثالهایی از دیدگاه مردان استفاده خواهم کرد ، زیرا این تنها چیزی است که من دارم – ممکن است به سمت دختری بروید که برای شما جذاب است کسی که هفته ها چشم به او داشتی و می گفتی "دوست دارم. از همان لحظه ای که برای اولین بار تو را دیدم دوست داشتم. " در حال حاضر ، ممکن است یک حرف عاشقانه به نظر برسد ، بیرون ریختن حرف قلب خود برای عشقی که تازه پیدایش کرده اید ، اما به احتمال زیاد از آن واکنش منفی دریافت خواهید کرد. از نظر بازی موش و گربه ، این رفتار چندان استراتژیک نیست.

من مجبور نیستم یک روانشناس باشم تا به شما بگویم ، به طور کلی ، ما می خواهیم درباره آنچه ما نمی توانیم داشته باشیم و همچنین آنچه دیگران برای آنها مطلوب می دانند صحبت کنیم. ابه نظر می رسد هر چه بیشتر در دسترس باشید ، بیشتر مستأصل هستید ، احتمال اینکه شما را بخواهند کمتر است. من مطمئن هستم که شما این را در زمین بازی در تجربه کرده اید مدرسه آیا تا به حال برای تعقیب بچه های دیگر تلاش کرده اید تا آنها را بگیرد؟ زندگی فقط یک زمین بازی بزرگ است. اگر می خواهید کسی فرار کند ، او را تعقیب کنید.

نشستن ، کاری انجام ندادن و منتظر بودک تا عشق شما به شما برسد ، استراتژی خوبی نیست ممکن است مدت زیادی منتظر باشید. در عوض ، راه حل این است که اعتماد به نفس خود را در مورد اقدامات خود و به با روشی آسان اما مطمئن به کسی نزدیک شوید. "احساس می کنم

خوب است که من هستم ، به شما احتیاج ندارم ، اما فکر می کنم شما جالب هستید و من دوست دارم شما را بیشتر بشناسم. " (اگرچه من از آنها اکلمه به کلمه استفاده نمیکنم)

ترفند این است که شما باید به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته باشید . برای اینکه واقعاً باور داشته باشید که به شخص دیگری احتیاج ندارید تا شما را خوشحال کند شما واقعاً باید باور داشته باشید که یک مزیت با قرار گرفتن در زندگی دیگران اضافه می کنید. این به معنی نیست که فکر کنید شما هدیه خدا هستید تا ... جای خالی را پر کنید ، اما این بدان معناست که شما به اندازه کافی به خود احترام بگذارید تا فقط در جایی که می خواهید ظاهر شوید و فقط بخواهید با افرادی باشید که می خواهند با شما باشند.

این بدان معنا نیست که موفقیت تضمین شده است – اینطور نیست – اما اگر شما از قوانین روانشناسی ظریف تعقیب و گریز که به نظر می رسد قانون بیشتر روابط است آگاه باشید احتمال بیشتری برای پیدا کردن عشق واقعی خود دارید . و این فقط در مورد عشق صدق نمی کند. در مورد همه انواع ارتباط صدق می کند ، یک دوست ناامید و نیازمند باشید و احتمالاً خود را بی دوست خواهید یافت. وارد مصاحبه شغلی شوید مانند فردی گرسنه در خیابان که دنبال صدقه است و شما با عقب نشینی و دافعه مواجه خواهید شد.

بنابراین ، تنها کاری که باید انجام دهم این است که اعتماد به نفس داشته باشم ، درست است؟

می دانم ، می دانم ، گفتنش راحت تر از انجام دادن است ، درست است؟ دقیقاً آسان نیست ک ناگهان تصمیم گرفته شود تا اعتماد به نفس داشته باشد . جعل اعتماد بنفسی نیز بسیار دشوار است. بنابراین یک مرد – یا یک دختر – باید چه کار کند؟ ممکن است با توجه به دو فصل قبلی برنامه نویسی ذهن خود را برای تبدیل شدن به فردی با اعتماد بنفس مثبت که میخواهید بشوید شروع کرده باشید. هیچ دلیلی وجود ندارد که شما نتوانید واقعاً به یک فرد با اعتماد به نفس تبدیل شوید – فقط ممکن است کمی زمان ببرد و کار داشته باشد .

همچنین ممکن است بخواهید به بخش تناسب اندام توجه کنید ، زیرا تناسب اندام یک راه عالی برای ایجاد اعتماد به نفس بدون حتی تلاش است. من بسیاری از مردم را دیده ام که از نظر ذهنی به عنوان محصول جانبی خود از تغییرات فیزیکی با بلند کردن وزنه ها و کاهش وزن متحول می شوند.

همچنین ، به معنای اعتماد به نفس و ظاهر آن توجه کنید.

یک عنصر شجاعت دخیل است. اگر همین الان بدون وقفه مایل به نزدیک شدن کسی هستید ک برای شما جذاب است ، اعتماد به نفس زیادی شما را نشان می دهد در برخی محافل این ایده "قانون سه ثانیه" نامیده می شود. اساساً ، ایده این است که وقتی کسی را می بینید که دوست دارید قرار بگذارید ، سه ثانیه فرصت دارید تا با او ملاقات کنید. اجرای آن انگیزه ؛ در غیر این صورت تردید شما کمبود اعتماد بنفس را نشان می دهد که احتمالاً همه چیز بهم بخورد. اعتراف می کنم ، این یک قانون آسان برای پیروی از آن نیست ، اما واقعاً با امتحان کردنش چه چیزی را باید از دست بدهید؟ که ما را به نکته بعدی و نهایی می رساند که در این باره باید بگویم .

بازی اعداد

مردم عجیب و غریب هستند. آنها همه چیز را دوست دارند. فقط با چند جستجو در اینترنت نتایج بسیار عجیبی به دست می آید که می گوید این حرف درست است . چرا این را می گویم؟ زیرا به این معنی است که مهم نیست چقدر عجیب هستید ، مهم نیست که خودتان را با چه عیب و نقصی درک می کنید ، حتی اگر لبخند کامل و شکم تخت ندارید ، احتمالاً کسی وجود دارد که شما را دوست دارد – خیلی زیاد. در واقع ، در سراسر جهان ، احتمالاً جفت و نیمه دیگر بالقوه زیادی برای شما وجود دارد ، هر چقدر هم عجیب و غریب باشید یا نباشید .

معنای واقعی آن این است که همه اینها بازی اعداد است. عده ای زیادی از افراد همه تمرکز خود را بر روی یک دختر یا پسر می گذارند و نگران هستند چگونه آنها را خوشحال کنند.

فرض اینکه فقط همین یک نفر وجود دارد مضحک نیست ، اما این نیز استراتژیک نیست. شانس شما اگر جستجوی خود را گسترده تر کنید بسیار بهتر است. ما در این مورد در فصل ۷۰ ، "روبرو شدن با شکست" ، بیشتر صحبت خواهیم کرد . از شکست نترس شکست های زیادی داشته باشید ، رد شوید. معامله بزرگ کنید . بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیوفتد چیست؟ شما باید شبیه آن در شوید – فروشنده درب خانه ای که مایل است صد درب را بگویند آنها می دانند که تنها کاری که باید هر روز انجام دهید این است یک فروش را انجام دهید

علاوه بر این ، همه این رد شدن ها سرانجام شما را به سوی یک نفر سوق می دهند که می خواهد با شما باشد – که خیلی بهتر از بودن با برخی است – کسی که رد نمی کند و به هر حال این تمام اصل نیست؟

به برخی از راههایی که ممکن است احساس ناامیدی را نشان دهید فکر کنید. نگاهی به ارتباطات خود با دیگران، رسانه های اجتماعی خود و نحوه عملکرد خود بیندازید. با دوستان خود ارتباط برقرار کنید آیا کلمات و عبارات شما نشان دهنده اعتماد به نفس است یا نیازمندی؟

به نظر شما چه ویژگی هایی – غیر فیزیکی – جذاب هستند؟ چه چیز هایی برای شما دافعه ایجاد میکند؟

عرض تور شما چقدر است؟ آیا به خودتان فرصت کافی می دهید تا "عشق حقیقی" خود را بیابید؟ بیرون بروید و چند بار تصادف کنید و بسوزانید تا ببینید چه حسی دارد. وقتی پتوجه شوید که آنقدرها هم بد نیست، می توانید با اعتماد به نفس بیشتر، به مردم نزدیک شوید زیرا از نتیجه نمی ترسید.

با انجام کاری مانند شروع یک برنامه تناسب اندام یا شرکت در فعالیت های دیگری ک شمارا مجبور می کند احساس بهتری داشته باشید، گام های واقعی برای بهبود اعتماد به نفس بردارید.

۶۹ لیست کتاب های موفقیت شخصی من

کتابهای عالی وجود داشته است که تأثیر زیادی بر آنچه من باور دارم و چگونه رفتار می کنم داشته است. سعی می کنم هر روز حداقل زمانی را صرف خواندن یا گوش دادن به نسخه صوتی کتابی که زندگی من به نوعی بهبود می بخشد بکنم.

وقتی برای اولین بار کارم را شروع کردم، زمان زیادی را صرف مطالعه کتابهای متمرکز بر توسعه نرم افزار کردم. در حال حاضر، من بیشتر وقت خود را صرف خواندن کتابهایی که کاربرد وسیع تری دارند می کنم. من عادت کرده ام از هر فرد مشهور یا بسیار موفقی که با او آشنا شده ام بخواهم که من با یک کتاب که او توصیه می کند همه باید آن را بخوانند. از طریق این تلاش، من کتابهای تأثیرگذار زیادی را کشف کرده ام که به معنای واقعی کلمه زندگی من را تغییر داد.

در این فصل، من لیستی از بهترین و تأثیرگذارترین ها را به شما می دهم.

کتابهای زیادی که من تا به حال خوانده ام – چه در زمینه توسعه نرم افزار و چه غیر سمت توسعه نرم افزار

کتابهای کمک به نفس و الهام بخش

جنگ هنر اثر استیون پرسفیلد (انتشارات کتابهای ایرلندی سیاه، ۲۰۰۲)

من با یکی از کتابهای مورد علاقه خود در تمام دوران شروع می کنم. این کتاب جملاتی را در باره سرخوردگی به من که مدت طولانی در کار خود درباره اینکه چرا باید انجامش بدهم داد.

در این کتاب، پرسفیلد نیروی مرموزی را که همه ما با آن روبرو هستیم، وقتی می نشینیم و سعی می کنیم هیچ کار معنی داری انجام ندهیم را مشخص می کند. او می گوید این نیرو، مقاومت، ویرانگر مخفی و مبهم همه تلاش ماست که از جهت پایین به سمت بالا است.

فقط با شناسایی این دشمن مشترک درون خود، شروع به کسب قدرت بر علیه آن میکنیم. اگر با به تعویق انداختن کار یا با پیدا کردن انگیزه برای پیشرفت و انجام آنچه می دانید که باید انجام دهید، این کتاب را برای شما بسیار مفید است.

چگونه می توان دوستان را به دست آورد و افراد را تحت تأثیر قرار داد اثر دیل کارنگی (تجدید چاپ، کتاب های کالری، ۱۹۹۸)

این کتاب یکی دیگر از تأثیرگذارترین کتاب هایی است که تا به حال خوانده ام. این کتاب دیدگاه های شخصی من را از جهات مختلف تغییر داد و کمک کرد تا در رابطه با کسانی که فکر نمی کردم ممکن باشد به موفقیت برسم.

قبل از خواندن این کتاب، من به نیروهای منفی برای اصلاح رفتار دیگران اعتقاد زیادی داشتم. احساس می کردم مجبورم استانداردهای انضباطی سختگیرانه ی خودم را به دیگران تحمیل کنم. من باور داشتم که وقتی کسی اشتباه می کرد، مهم بود که به او بگویم؛ و این بهترین راه ایجاد انگیزه در فرد از طریق تهدید مجازات بود.

پس از خواندن این کتاب، دیدگاه من ۱۸۰ درجه تغییر کرد. من متوجه شدم که نیروی منفی تقریباً بیهوده بود – این تنها راه برای وادار کردن مردم برای انجام کاری ست که به آنها تحمیل شده است.

اگر کتابی در این لیست وجود دارد که باید بخوانید، این همان کتاب است. من به شدت معتقدم همه باید این کتاب را بخوانند. من حداقل چندین بار آن را خوانده ام، و هر بار که باز می گردم و دوباره آن را می خوانم، بینش جدیدی به دست می آورم.

بیندیشید و ثروتمند شوید اثر ناپلئون هیل (انتشارات وایلدِر، ۲۰۰۷)

اولین بار که سعی کردم این کتاب را بخوانم، آن را با ناامیدی کنار گذاشتم. بار دوم، کمی جلوتر رفتم، اما دوباره فکر کردم کتاب کمی احمقانه است. سرانجام، پس از صحبت با چندین انسان بسیار موفق که این کتاب را توصیه کردند – برخی که به طور کامل موفقیت خود را به آن نسبت دادند – تصمیم گرفتم آن را دوباره بخوانم.

این کتاب کمی عجیب است. در کتاب ادعا می شود که اگر به چیزی باور دارید آن را حفظ کنید و آن را تقویت کنید، و به واقعیت تبدیل می شود. در مورد این روش من به شما هشدار می دهم که علمی نیست. کتاب حتی سعی نمی کند با علم به توضیح آن بپردازد، اما همیشه این روش کار می کند، من آن را در زندگی خود دیده ام و بسیاری دیگر نیز این با اطمینان این را خواهند گفت.

ایده گروه متفکر در واقع از این کتاب نشأت می گیرد. مفاهیم مهم دیگری نیز در این کتاب وجود دارد که به شما کمک می کند که یاد بگیرید چگونه باورهای خود را تغییر دهید، باور هایی که ممکن است تأثیر مهمی روی زندگی شما داشته باشد.

روان سایبرنتیک اثر ماکسول مالتز (تجدید چاپ، کتابهای جیبی، ۱۹۸۹)

از بسیاری جهات این کتاب مرا به یاد کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید می اندازد ، اما نسخه علمی آن کتاب. کتاب توسط یک جراح پلاستیک که کشف کرد وقتی چهره افراد را تغییر می دهد ، در واقع شخصیت آنها تغییر می کند نوشته شده است .این باعث شد که او درباره تصویر درونی تحقیق کند و کشف کند برخی از راههای مهم که تصویر درونی ما قدرتی دارد که می تواند زندگی ما را به خوبی یا بدی تغییر دهد.

من متوجه شدم که این کتاب بینش بسیار خوبی در مورد نحوه عملکرد ذهن دارد که چگونه بر بدن ما تأثیر می گذارد. این کتاب پر از انواع مختلف کاربردهای عملی روش های تغییر نگرش ، تصویر درونی ، و باورهای مثبت است.

قدرت تفکر مثبت نوشته نورمن وینسنت پیل (تجدید چاپ ،

Touchstone)، (۲۰۰۳

این کتاب کمی مذهبی است ، بنابراین باید هشدار داد ، اما پیام کلی کتاب بسیار قدرتمند است .ایده که تفکر مثبت می تواند دارای تأثیر عمیقی بر زندگی شما دارد که من به شدت از آن حمایت می کنم. اگر شما سعی می کنید نگرش مثبت تری ایجاد کنید ، این کتاب می تواند به شما کمک می کند تا این کار را انجام دهید

اطلس شانه بندی شده توسط Ayn Rand (تجدید چاپ ، Signet ، ۲۰۰۵)

شما یا این کتاب را دوست خواهید داشت یا از آن متنفر خواهید بود ، اما در هر صورت ، این کتاب شما را مجبور به فکر کردن می کند. . این کتاب داستانی است – و حدود ۱۲۰۰ صفحه طولانی است – اما سوالات بسیار جدی در مورد زندگی ، اقتصاد و کار می پرسد.

کتابهای توسعه نرم افزار

کد کامل توسط استیو مک کانل (مایکروسافت پرس ؛ چاپ دوم ، ۲۰۰۴)

این کتاب نحوه کد نوشتن مرا را کاملاً تغییر داد. بعد از خواندن این کتاب اولین باری بود که احساس کردم دارم می نویسم و فهمیدم چه چیزی کد خوب بود نمونه های این کتاب در درجه اول به زبان C ++ نوشته شده است ، اما مفاهیم از هر زبان مستقلی فراتر می روند.

این کتاب راهنمای کاملی برای نوشتن کد خوب و ساختار بندی کدهایی که در سطح بسیار پایینی قرار دارد است . در حالی که بسیاری از کتابهای توسعه نرم افزار تمرکز بر طراحی سطح بالاتر ، این یکی از تنها کتابهایی است که بر جزئیاتی مانند نحوه نامگذاری متغیرها و ساختار کد واقعی داخل یک الگوریتم متمرکز است .

اگر من یک فروشگاه توسعه نرم افزار داشته باشم ، این کتاب را برای خواندن توسط همه توسعه دهندگان که من استخدام می کنم نیاز دارم. این کتاب توسعه نرم افزاری اولیه که من تا به حال خوانده ام این قطعاً بیشترین تأثیر را داشته است .

Clean Code: A Handbook of Agile Software Craftmanship نوشته رابرت مارتین (پرنیتیس هال ، ۲۰۰۸)

خواندن این کتاب یک لذت کامل بود. کد کامل به من یاد داد که چگونه کد خوب بنویسید ؛ Clean Code این دانش را تصحیح کرد و به من کمک کرد درک کنید که چگونه این دانش را به یک پایگاه کد کامل و طرح ببرید.

این کتاب کتاب دیگری است که من خواندن آن را برای هر توسعه دهنده نرم افزاری ضروری می دانم. مفاهیم این کتاب به شما کمک می کند تا توسعه دهنده بهتری شوید و درک اینکه چرا ساده و قابل فهم بهتر از باهوش بودن است.

رئیس الگوهای طراحی اولیه توسط اریک فریمن ، الیزابت رابسون ، برت بیتس و کتی سیرا (O'Reilly Media ، ۲۰۰۴)

ممکن است کمی عجیب به نظر برسد که من این کتاب را در موارد زیر توصیه می کنم بعد از کتاب کلاسیک design pattern ، اما این کتاب الگوهای طراحی قابل دسترس و قابل درک ارائه داده است.

اشتباه نکنید ، کتاب الگوهای طراحی کتاب عالی و مقدمه ای از ایده الگوهای طراحی کلاسیک که در توسعه نرم افزار استفاده می شود ، است. اما این کتاب در توضیح آنها بسیار بهتر عمل می کند. اگر می خواهید یک کتاب برای الگوهای طراحی بخوانید ، این کتاب را بخوانید.

سرمایه گذاری

میلیونر سرمایه گذار در املاک و مستغلات توسط گری کِلر (مک گرو هیل ، ۲۰۰۵)

اگر بخواهم یک کتاب در زمینه سرمایه گذاری در املاک و مستغلات توصیه کنم ، این کتاب خواهد بود. این کتاب دقیقاً توضیح می دهد که چرا ایده سرمایه گذاری در املاک بسیار خوب است و چگونه ثروتمند شدن از این راه ، و برنامه دقیقی برای آن ارائه می دهد .

این کتاب شامل نمودارهای زیادی است که به شما نشان می دهد سرمایه گذاری در املاک در دراز مدت بازپرداخت می شود و واقعی است و با مقدار زیادی کرک و پر ، پر نمی شود.

پدر پولدار ، پدر فقیر اثر رابرت کیوساکی (رسانه دمکو ، ۲۰۰۰)

این کتاب دیگری بود که زندگی من را تغییر داد نگاه من به پول و امور مالی را تغییر داد. این کتاب دیدگاه من را در مورد اینک پول چطور کار می کند تغییر داد. و معنی حرفه و کار برای کس دیگری چیست . پس از خواندن این کتاب به وضوح فهمیدم چقدر اهمیت دارد که دارایی ایجاد کنید و هزینه های خود را کاهش دهید.

تنها شکایت من از این کتاب این است که واقعاً به شما نمی گوید چگونه این کار را انجام بدهیم . با این وجود ، توصیه های ارزشمندی در این کتاب وجود دارد و من آن را به شدت توصیه می کنم.

تجارت بدون گزینه های تجاری: افسانه ها ، واقعیت ها و استراتژی های واقعاً کار می کنند . اثر کری جیوان (ویلی ، ۲۰۱۱)

بسیاری از کتابهای مالی نوید بازدهی مضحک را می دهند و با ادعاهای عجیب باعث خشم می شوند ، اما این یکی اینطور نیست در عوض ، حقایق را ارائه می دهد و به شما کمک می کند تا واقع بینانه نحوه عملکرد معاملات آپشن و برخی از استراتژی های عملی که می توانید برای کسب درآمد به همراه آن به کار بگیرید را درک کنید . اگر قصد دارید وارد معاملات آپشن شوید من این کتاب را به شدت توصیه می کنم تا آن را بهتر درک کنید .

۷۰ روبرو شدن با شکست

اگر هفت بار هم زمین خوردی، باز هم برای بار هشتم بایست.

– ضرب المثل ژاپنی

با نزدیک شدن به پایان این کتاب، می خواهم آخرین توصیه ای که فکر می کنم بیشتر از هر چیزی می تواند برای شما مفید باشد را به شما ارائه بدهم. شما میتوانید همه مهارت هایی که شما را موفق می سازد داشته باشید، اما اگر فاقد یک مهارت مهم باشید، یعنی پشتکار، همه آن مهارت ها بی ارزش هستند، زیرا با اولین نشانه یک مشکل، شما تسلیم می شوید – و همه ما با مشکلاتی در زندگی ما روبرو خواهیم شد.

از سوی دیگر، ممکن است در مورد حرفه خود بسیار مبتدی باشید و در مهارت های اجتماعی و دانش مالی وحشتناک باشید، اما اگر شما پشتکار فوق العاده ای دارید، من باور دارم که سرانجام راه خود را پیدا خواهید کرد.

به عنوان توسعه دهنده نرم افزار، این ویژگی برای شما بسیار مهم خواهد بود، زیرا به احتمال زیاد در زندگی و شغل خود با مشکلات زیادی روبرو خواهید شد. توسعه نرم افزار دشوار است – احتمالاً یکی از دلایل آن است به سمت آن کشیده می شوید در این فصل، ما در مورد اهمیت پشتکار و اینکه چرا توسعه توانایی مقابله با شکست با عزم راسخ بسیار مهم است.

چرا ما به هر حال از شکست می ترسیم؟

به نظر می رسد ترس از شکست یک غریزه داخلی در اکثر مردم است. ما ترجیح می دهیم کاری را انجام دهیم که در آن مهارت داریم. ما از چیزهایی که ناتوانی یا عدم مهارت ما را نشان می دهند اجتناب می کنیم. به نظر می رسد همه ما این ترس ذاتی از شکست را داریم.

من حتی این را در دختر سه ساله ام می بینم. همسرم به او خواندن آموزش می دهد، و او خیلی خوب پیشرفت می کند، اما وقتی او می خواهد کلمه ای که او از آن مطمئن نیست را بخواند؛ این کلمه را خیلی آرام می گوید کلماتی را که می داند با اطمینان فریاد می زند. یک کلمه چالش برانگیز به او بگوید یا وظیفه دیگری که کاملاً با توانایی های او مطابقت ندارد، و بجای تلاش، او تمایل به تسلیم شدن دارد. "تو بخون، مامان"

همین پدیده در بیشتر بزرگسالان بزرگتر می شود. اکثر مردم، وقتی با یک چالش مهم یا فوری و با چشم انداز احتمالی که با شکست روبرو می شود، از آن وضعیت دوری می کنند. این پاسخ زمانی منطقی به نظر می رسد که شما مبارزه با گوریل ۳۰۰ کیلویی یک پسر در کلوپ شبانه که احتمالاً بلوک شما را خراب می کند را رد کنید، اما این پاسخ برای مواجهه با صحبت کردن روی صحنه یا یادگیری یک زبان برنامه نویسی جدید – هیچ آسیبی واقعاً وجود ندارد وقتی شما در این موارد شکست می خورید – منطقی نیست.

اگر مجبور بودم حدس بزنم که چرا اکثر مردم از شکست می ترسند، باید بگویم احتمالاً بخاطر ایده حفاظت از غرور شکننده ماست.

شاید ما از شکست می ترسیم زیرا شکست را بیش از حد شخصی می پنداریم؛ ما فکر می کنیم که شکست ما در یک حوزه خاص بازتابی از ارزش شخصی خودمان است.

من فکر می کنم این ترس از آسیب دیدن غرور ما نیز با سوء تفاهم ساده ای از درک ماهیت همراه است. ما تمایل داریم فکر کنیم و یاد بگیریم که شکست چیز بدی است. ما شکست را مثبت نمی بینیم اما در عوض آن را به عنوان یک پایان در نظر می گیریم. خود کلمه شکست دلالت بر مسیر بن بست، مقصد نهایی دارد، و نه یک دست انداز موقت در جاده به سمت موفقیت.

ما در سرمان جزیره ای را تصور می کنیم که افرادی ناموفق در آن زندگی می کنند و به آنجا فرستاده شده اند. آنها آنجا در ساحل ناامید و مظلوم بدون هیچ امیدی برای نجات نشسته اند؛ زندگی آنها شکست خورده است؛ آنها شکست خورده اند. با وجود اینکه می دانیم شکست پایان کار نیست، اما به نظر می رسد که این پایان است. ما تمایل داریم که خودمان را خیلی جدی بگیریم و دوست داریم زیرا ما برای مشاهده شکست ها به عنوان راه موفقیت – در بسیاری از موارد تنها راه – آموزش ندیده ایم. ما از شکست به هر قیمتی اجتناب می کنیم.

شکست، نابودی نیست

شکست همان نابودی نیست. شکست موقتی است، نابودی دائمی است. شکست چیزی است که برای شما اتفاق می افتد – چیزی که شما نمی توانید به طور کامل کنترل کنید – نابودی چیزی است که شما انتخاب می کنید – پذیرش دائمی شکست.

اولین قدم برای کنار گذاشتن ترس از شکست، درک کردن اینکه شکست پایان نیست – مگر اینکه شما تصمیم بگیرید که اینطور باشد. زندگی سخت است، شما به زمین می خورید، اما این شما هستید که باید تصمیم بگیرید که آیا دوباره بلند شوید یا نه. تصمیم با شماست که بیشتر چیزها را داشتن ارزش جنگیدن را دارد. این به شما بستگی دارد که از دستاوردی که بخش عمده ای از آن دشواری و مبارزه برای دستیابی به آن است لذت ببرید.

آیا تا به حال یک بازی ویدیویی بازی کرده اید که واقعاً دشوار باشد؟ احساس ارزشمندی که سرانجام آن ارباب نهایی را شکست می دهید را به یاد می آورید؟ شما ممکن است بارها در طول راه شکست خورده اند، اما در نهایت احساس موفق شدن چقدر خوب بود؟ این را با آن بازی ویدیویی که به همان اندازه دشوار بود اما شما یک کد تقلب وارد کرده اید تا جان بی نهایت به شما بدهد یا شما را شکست ناپذیر کند مقایسه کنید. چقدر جالب بود؟ آیا لذتی در آن موفقیت وجود داشت؟

در ادامه مثال بازی ویدیویی، اگر اولین بار که در بازی مرده بودید دسته بازی را با ناراحتی به زمین می انداختید چه اتفاقی می افتاد؟

آیا تا به حال در پایه از تحصیل بارها شکست نخورده اید اما در نهایت موفقیت کل این تجربه را لذت بخشی نگرفته است؟

اگر چنین است، چرا از شکست در زندگی اجتناب می کنید و آن را یک حالت دائمی می دانید؟ شما انتظار ندارید که یک بازی ویدیویی را انتخاب کنید و بدون اینکه در گودال بیفتید یا هدف شلیک قرار بگیرید آن هارا شکست بدهید، پس چرا انتظار دارید زندگی را بدون تجربه شکست بگذرانید؟

به جای ترس از شکست، آن را بپذیرید. شکست نه تنها نابودی نیست، همچنین یک گام ضروری در مسیر موفقیت است. تعداد کمی از کارهای ارزشمندی که در زندگی انجام می دهید یا دستاوردهای زندگی بدون حتی کوچکترین شکست کوچکی در مسیر انجام می شوند.

مشکل این است که ما یاد می گیریم که شکست را با دید منفی ببینیم. وقتی به مدرسه می روید و برای انجام تکالیف نمره F دریافت می کنید، این به معنای پیشرفت شما نیست. به شما یاد داده نشده است که فکر کنید شکست یادگیری تجربه ای است که شما را به هدفان نزدیک می کند. در عوض، شما آموخته اید که آن را به عنوان یک چیز کاملاً منفی ببینید.

زندگی واقعی اینطور عمل نمی کند من نمی گویم نباید در امتحانات درس بخوانید و تلاش کنید تا نمره F را برای کسب تجربه و فرصت شخصیت سازی بگیرید. آنچه من می گویم این است در زندگی واقعی معمولاً شکست ها نقاط عطفی ضروری هستند که ما را به موفقیت نهایی نزدیک و نزدیکتر می کند.

در دنیای واقعی، وقتی در چیزی شکست می خورید، از آن تجربه درس می گیرید و امیدوارانه رشد می کنید مغز ما برای این کار آموزش دیده است. اگر تا به حال سعی کرده اید نحوه تردستی کردن با توپ، بازی بیس بال یا هر فعالیت بدنی که نیاز به هماهنگی دارد، را یاد بگیرید می دانید که شما قبل از موفقیت باید بسیار شکست بخورید.

به یاد می آورم زمانی که برای اولین بار مشغول یادگیری تردستی کردن با توپ بودم. من سه توپ را به بالا پرتاب می کردم و هر سه آنها به زمین برخورد می کردند – حتی یک مورد هم در دستم نبود. می توانستم شانه هایم را بالا بیندازم و بگویم "نمی توانم تردستی کنم". اما به دلایلی من اصرار داشتم. من می دانستم که دیگران تردستی یاد گرفته اند پس من هم می توانم یاد بگیرم، بنابراین به آن ادامه دادم. بعد صدها شاید هزاران، توپ های افتاده، من در نهایت شکست را متوقف کردم. مغز من در طول زمان از شکست های مکرر که تجربه می کردم اصلاحات جزئی را انجام می داد. من این روند را کنترل نکردم. تنها کاری که باید انجام می دادم این بود که به تلاش خود ادامه دهم و از شروع به کار نترسم.

یاد بگیرید که شکست را بپذیرید

باز هم باید بگویم که اگر چیز دیگری از این کتاب یاد نرفتید، توصیه های زیر را بگیرید: یاد بگیرید که شکست را بپذیرید، انتظار آن را داشته باشید، آن را بپذیرید، و آماده رویارویی مستقیم با آن باشید. کافی نیست که ترس خود را از شکست از دست بدهید، بلکه باید به دنبال شکست باشید. اگر می خواهید رشد کنید، شما باید خود را در شرایطی قرار دهید که مطمئناً شکست می خورید. ما اغلب بی حرکت و ایستا هستیم زیرا از انجام کارهایی که برای ما خطرناک یا چالش برانگیز است، دست می کشیم. ما یک مکان راحت در زندگی خود پیدا می کنیم، درهای کابین خود را می بندیم، دریچه ها را تخته کوب می کنیم و طوفان را تحمل می کنیم و به زیر باران بر نمی گردیم.

هرچند از گاهی باید کمی خیس شوید. گاهی اوقات شما نیاز دارید حاضر باشید خودتان را در موقعیت ناخوشایندی قرار دهید که شما را مجبور به رشد خواهد کرد. گاهی اوقات برای یافتن این موقعیت ها باید فعالانه از راه خود خارج شوید، با دانستن این که هرچه سختتر کشتی خود را به سمت شکست هدایت کنید، باد موفقیت قوی تر شما را در جهت مخالف خواهد دمید.

چگونه شکست را می پذیرید؟ چگونه خود را متقاعد می کنید که به آن دریای متلاطم بپردازید؟ این امر با پذیرفتن شکست به عنوان بخشی از زندگی آغاز می شود. باید بدانید که در زندگی با شکست های زیادی روبرو خواهید شد و این در بیشتر موارد اجتناب ناپذیر است. شما نمی توانید همه کارها را اولین بار کاملاً درست انجام دهید. شما مرتکب اشتباه خواهید شد.

همچنین باید بدانید که شکست خوردن اشکالی ندارد. اشکالی ندارد اشتباه کنید. می توانید سعی کنید از آنها اجتناب کنید، اما نباید به قیمت از دست دادن فرصت ها فقط به دلیل ترس از ضربه به غرور از شکست باشد. وقتی متوجه می شوید که شکست خوب است، شکست نیست که شما را تعریف می کند، بلکه نحوه واکنش شما به شکست اینکار را می کند، یاد می گیرید ترس خود را متوقف کنید.

من پیشنهاد می کنم خود را بیش از حد در معرض آن قرار دهید. برو کارهایی را انجام بده که ناراحت می کند. قبلاً در این کتاب ما این ایده را مورد بحث قرار دادیم که نباید از برخورد با احمق بترسید، و من نیز همین را در مورد شکست می گویم. در حقیقت، گاهی اوقات این دو ارتباط عمیقی با هم دارند. به آنجا بروید و عمداً خود را در شرایط سختی که ناگزیر منجر به نوعی شکست می شود قرار دهید. اما نکته اصلی این است که تسلیم نشوید – اجازه دهید شکست های شما شما را به سمت جلو و به سمت موفقیت سوق دهد. تجربه شکست های کافی و ترس از شکست قدرت خود بر شما را از دست می دهد. این آخرین کلمات را در رابطه با شکست از کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید اثر ناپلئون هیل را برای شما می گذارم:

اکثر افراد بزرگ به بزرگترین موفقیت خود تنها یک قدم فراتر از بزرگترین شکست آنها دست یافته اند.

اقدام کردن

چگونه ترس از شکست شما را عقب می اندازد؟ به همه فعالیت های زندگی فکر کنید. کاری که دوست دارید انجام دهید اما به دلیل خجالت موقت یا شکستن غرور یا احساس شکست از انجام آن می ترسید.

متعهد شوید که حداقل یکی از کارهایی را که به خاطر ترس از شکست از آن اجتناب کرده اید انجام دهید.

شما این کار را مردد انجام ندهید. بسیاری از مردم "تلاش می کنند" در کاری که بدانند شکست خواهند خورد، و این کار را به شکلی انجام می دهند که واقعاً حس نمی کنند تلاششان کافی نبوده است. "واقعاً سعی کن واقعاً شکست میخوری"

واژه های جدا کننده

خوب، این است. بالاخره به پایان این کتاب رسیدیم. من می گویم ما زیرا امیدوارم خواندن آن برای شما به اندازه یک ماجراجویی باشد همانطور که نوشتن برای من بوده است. وقتی برای اولین بار قصد نوشتن این کتاب را داشتم، نمی دانستم نوشتن یک کتاب بزرگ و طولانی مانند این چقدر دشوار بود. من فقط می دانستم که می خواهم کتابی بنویسم که برخی از موارد مهم را به اشتراک بگذارد. درسهایی که در طول حرفه خود به عنوان توسعه دهنده نرم افزار آموخته ام – نه فقط درس هایی در مورد نحوه نوشتن کد خوب و پیشرفت حرفه ای من، بلکه چیزهایی که من درباره یک انسان بهتر در همه جا آموختم. درسهایی که در مورد چگونگی به حداکثر رساندن ارزش من از زندگی و چگونه می توان به طور همزمان مزایایی را برای دیگران فراهم کرد. من نایبم نیستم من حتی یک پیرمرد نیستم که به دهه های زندگی اش فکر کند، ۵۰ سال عقل به شما می دهد، بنابراین این کار را نکنید

آنچه را که باید در این کتاب بگویم به عنوان انجیل در نظر بگیرید. این کتاب واقعاً درباره تجربه خود و چیزهایی که باعث موفقیت من شده اند است و آن را به اشتراک می گذارم. در زندگی من امیدوارم برخی از این موارد مفید واقع شوند، حتی اگر چه ممکن است با همه آنها موافق نباشید – و این اشکالی ندارد.

این به نوعی نکته این کتاب است. شما نباید آنچه کسی می گوید را در نظر بگیرید به عنوان انجیل هیچ کسی انحصار حقیقت را ندارد. واقعیت، تا حد زیادی، چیزی است که شما از آن می سازید این بدان معنا نیست که شما می توانید آشکار را نادیده بگیرید حقایق مربوط به جهان و تجارت روزانه خود را دنبال کنید، اما این بدان معناست که می توانید تصمیم بگیرید که چه نوع زندگی را می خواهید و چگونه می خواهید برای زندگی کردن آن اگر بتوانید اصول اولیه ای را که بر چیزهایی مانند موفقیت، امور مالی، تناسب اندام و وضعیت

روانی خود حاکم است بیاموزید، می توانید از این اصول برای شکل گیری واقعیت خود استفاده کنید.

امیدوارم بعد از خواندن این کتاب به این نتیجه رسیده باشید راه باریک و مستقیم که ممکن است به شما گفته شود باید زندگی کنید توسط – کسی که به شما می گوید نمرات خوب بگیرید، سعی کنید آشفته نشوید، به دانشگاه بروید، کار پیدا کنید و به امید بازنشستگی ۵۰ سال کار کنید – تنها این نیست. مسیری را که می توانید طی کنید مطمئناً اگر بخواهید می توانید آن راه را طی کنید، اما اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، فکر می کنم می دانید زندگی فراتر از این است کار از ۹ تا ۵ است که از آن متنفر می شوید.

امیدوارم این کتاب به شما این نکته را بفهماند که دنیایی دارید و فرصت هایی که در اختیار شماست، از راه هایی که می توانید مدیریت کنید شغلی که می توانید از آن بیشتر استفاده کنید، یا حتی آن را در مسیری کاملاً جدید قرار دهید، به طریقی که می توانید بیاموزید چگونه نام تجاری و بازار شخصی خود – به شما امکان می دهد توسعه نرم افزار خود را انجام دهید را بسازید و حرفه ای در سطحی که هرگز تصور نمی کردید و بر زندگی دیگران در همان زمان تأثیر می گذارد.

امیدوارم این کتاب روشهای جدیدی را برای یادگیری و جذب اطلاعات به شما آموخته و به شما اطمینان داده باشد که بخشی از چیزی بزرگتر باشید بیش از خود – نه فقط به خاطر یادگیری چیزها، بلکه آنها را یاد بگیرید. دانشی را که می آموزید با سایر افرادی که از مزایای شما بهره مند هستند به اشتراک بگذارید، صرف نظر از این که در چه مسیری ممکن است اتفاق بیفتد.

امیدوارم این کتاب به شما انگیزه دهد تا بهره وری بیشتری داشته باشید، زمان خود را با دقت مدیریت کنید و از آن بهترین استفاده را ببرید و ارزش آن را در کار سخت و انجام عمل – حتی در مواقعی که احساس می کنید انگیزه ای برای ادامه ندارید را ببینید.

امیدوارم این کتاب به نحوی به شما انگیزه داده است تا از سلامتی و تناسب اندام خود بهتر مراقبت کنید برای درک اینکه واقعاً می توانید به تناسب اندام برسید، و این فقط این که شما ممکن است یک توسعه دهنده نرم افزار باشید، به این معنی نیست نمی توانید یک فرد بسیار مناسب و ورزشکار باشید – یا حداقل سلامت خود را به طور فعال کنترل کنید.

و در نهایت، امیدوارم این کتاب به شما کمک کرده باشد که بفهمید ذهن شما به عنوان ابزاری مهم چقدر قدرتمند است که می تواند شما را رو به جلو و یا تقویت کند یا شما را نابود می کند قبل از اینکه حتی فرصتی برای اعمال هر چیزی آموخته اید داشته باشید. درک اینکه شما قدرت تبدیل شدن به آنچه می خواهید را دارید و این که می توانید تفکر و ثبات خود را از طریق قدرت مثبت شکل دهید.

بله، این اهداف والایی برای هر کتابی است – به ویژه کتابی که به نوعی تصور می شود مربوط به توسعه نرم افزار است – اما اگر حداقل در یکی از این زمینه ها زندگی خود را به نحو کوچکی بهبود ببخشید من آن را یک برد می دانم.

قبل از کنار گذاشتن این کتاب، یک خواهش کوچک از شما دارم. اگر این کتاب برای شما مفید بوده است و فکر می کنید شخص دیگری ممکن است از آن بهره مند شود، لطفاً آن را به اشتراک بگذارید من این را برای افزایش فروش نمی گویم – اگر چه من مطمئناً به انجام آن علاقه دارم – من این کتاب را برای سودآوری ننوشته ام – راه های زیادی وجود دارد که می توانستم ۵۰۰ ساعت را صرف آن کنم که بسیار سودآورتر بودند – اما آنچه من فکر می کنم این است که همه ما باید تلاش کنیم نه فقط توسعه دهندگان نرم افزار، بلکه به عنوان مردم: برای کمک به دیگران.

ممنون از وقتی که برای مطالعه این کتاب گذاشتید و از صمیم قلب امیدوارم ارزش های ماندگاری در آن یافته باشید.