

تفکر هوشمندانه برای موفقیت

(ایمکایزاسی برای مؤثر و مصمم بودن)

دارن بریده و دیوید لوئیس

ترجمه دکتر آناهیتا روزی

Bridger, Darren

بریدجر، دارن

تفکر هوشمندانه برای موفقیت: راهکارهایی برای مؤثر و مصمم بودن /
نویسندگان دارن بریدجر و دیوید لوئیس؛ ترجمه دکتر ترمه نوروزی.
تهران، ارس، ۱۳۹۷.

ISBN: 978-600-5630-55-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Think Smart Act Smart: The Ways to be
Effective and Decisive.

عنوان اصلی:

۱. عظم راسخ (Determination Personality trait) ۲. موفقیت Success

لوئیس، دیوید، ۱۹۴۲ - م. Lewis, David، نوروزی، ترمه، ۱۳۴۸ - مترجم
۴۴۶/ب/۶۹۸BF ۱۳۹۷
۱۳۹۷/۲۳۲

۴۶۸۶۵۱۰

کتابخانه ملی ایران

مکر هوشمندانه برای موفقیت

دارن بریدجر و دیوید لوئیس

ترجمه دکتر ترمه نوروزی

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد، قیمت: ۲۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱-۵۵۵-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان یوسف آباد، پست خانان دوازدهم

پلاک ۴، طبقه سوم

تلفن: ۶۶۴۸۸۱۸۰

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲

انتشارات



فهرست

۱۳..... پیشگفتار

۲۰..... فصل ۱: وجه تمرکز

۲۲..... تمرکز تمرکز

۲۵..... تداوم و استمرار مرکز

۲۸..... شیوهی تمرکز شما

۳۵..... زمان و چگونگی انجام چند کار به طور همزمان

۳۹..... تنظیم اولویت‌ها

۴۴..... فصل ۲: چشم‌اندازهای تازه

۴۶..... گسترش راه‌حل‌های خلاقانه

۴۹..... بارش فکری

۵۰..... تفکر دیداری (بصری)

۵۵..... تلنگر به حس ششم

۵۹..... ارزیابی مجدد خلاقانه

فصل ۳: تجزیه و تحلیل گزینه‌ها و امکانات ۶۴

مشکلات همگرا و واگرا ۶۶

تمرکز روی راه‌حل‌ها ۷۴

محدودیت‌های ذهن ۷۵

قدرت پرسش‌ها ۷۸

انواع گوناگون سکر ۸۱

چال‌های فکری و راه‌گشایی از آن‌ها ۸۵

پدیده‌ی « بچه فیل » ۹۲

پاسخ‌ها ۹۴

تغییر شرایط و گذر از زمان ۹۷

فصل ۴: تصمیم‌گیری شما ۱۰۴

ارزیابی انتخاب‌ها ۱۰۶

درخت تصمیم‌گیری ۱۰۹

تلاش و پاداش ۱۱۲

شیوه‌ی تصمیم‌گیری شما ۱۱۵

درک ریسک و خطر ۱۲۲

۱۲۸ چه وقت شیر یا خط کنیم؟

۱۳۲ بهیمه‌گیری گروهی

۱۳۵ تئوری رقابت و بازی

فصل ۵: خوهی خورد با استرس و هیجانات ۱۴۴

۱۴۶ خلق و خوی واقعه را کشف کنید.

۱۵۲ پیشگویی هیجان

۱۵۵ نقش احترام به نفس

۱۵۹ غلبه بر نگرانی

۱۶۶ سطح تعادل

۱۶۹ کاهش استرس در محل کار

۱۷۲ تکنیک‌های عملی NLP

فصل ۶: اقدام کردن ۱۷۶

۱۷۸ تنظیم اهداف

۱۸۴ تقویت انگیزه

۱۸۷ مدیریت زمان

- ۱۹۳ برنامه‌ریزی تکالیف
- ۱۹۷ حساسات و عملکردها
- ۱۹۸ ۱ قدم برای غلبه بر سستی و تنبلی در انجام امور
- ۲۰۱ قانون ۸۰/۲۰
- ۲۰۴ ارزیابی‌های خاص مستمر
- ۲۰۷ تکنیک «رنگارنگ»
- ۲۱۱ خویشتن جدید را ستوار نما

پیشگفتار

در طی زندگی روزانه، همه‌ی ما شرایط گوناگونی را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، به مشکلات می‌پردازیم، دست به انتخاب و تصمیم‌گیری می‌زنیم و بر اساس آن‌ها اقدام می‌کنیم. این کتاب نحوه‌ی بهتر انجام دادن تمام این امور را به شما نشان می‌دهد. ما چگونه می‌توانیم استفاده از شیوه‌های ارائه‌شده توسط روانشناسان، ریاضیدانان، مشاوران، مجاری تجاری، رقبای ورزشی و حتی استراتژی‌های نظامی را برایتان توضیح خواهیم داد. تکنیک‌های آموزش ذهن و تمرینات ارزیابی فردی مختلفی نیز ارائه داده‌ایم. همه‌ی این ابزارها می‌توانند در بهر استفاده‌ی بیش‌تر و مؤثرتر از قدرت تفکر، به شما کمک کند.

رویارویی با چالش‌ها

گاهی موقعیتی پیش می‌آید که نیازمند پاسخ سریع و بدون عطلی است. اگر ما در مسیر حرکتمان ماری سمی را ببینیم، نباید برای ارزیابی و سبک و سنگین کردن گزینه‌ها وقت زیادی را تلف کنیم؛ اما اغلب شرایط بسیار پیچیده‌تر از این و نیازمند مهارت‌های گوناگون استدلال است. حتی یک تصمیم

عادی در زندگی، مانند تصمیم‌گیری برای یک مرخصی، می‌تواند ما را در یک پله‌ای پیچیده و عجیب درگیر کند: تخمین و برآورد ریسک‌ها، سبک و سنگین کردن گزینه‌ها، در نظر گرفتن نیازهای دیگران و پیش‌بینی این که ما در مکارهای مختلف، احساسی خواهیم داشت.

گاهی اوقات در عرصه‌های گوناگون زندگی مانند کار، زندگی خانوادگی و یا حتی اوقات فراغت، شایستگی ایجاد می‌شوند که حل و فصل کردن آن‌ها کاری دشوار است. ممکن است شما به این نتیجه برسید که با راهکارهای معمول خود نمی‌توانید وضعیت به وجهه داده را به طور مؤثر مدیریت کنید و حتی ممکن است خود را بر سر دوراهی رفتنای کاملاً جدیدی ببینید.

در چنین شرایطی ممکن است به‌سبب ابزاری دور از ذهن باشید. این کتاب در تمام مراحل مبارزه با مشکلات، راهنمای شما خواهد بود تا جایی که بتوانید به نتیجه‌ی مطلوب دست پیدا کنید.

متمرکز کردن فکرتان

به عنوان نقطه‌ی شروع، به طیفی از مهارت‌های فکری نیاز دارید. برای تجزیه و تحلیل موقعیت به شما کمک کند. در گام نخست، نیاز به توانایی تمرکز دارید تا بتوانید مانند یک دوربین برای شکار بهترین تصویر از مسئله، از فکرتان استفاده کنید.

گاهی تمرکز شما باید روی یک نقطه‌ی مشخص باشد، اما گاهی لازم است که زاویه‌ی باز را برای دیدن برگزینید و یا فکرتان را برای نگاهی عمیق‌تر به پس‌زمینه‌ی موضوع مورد نظر تنظیم کنید.

و فصل‌های کتاب راه‌های گوناگونی را به شما نشان خواهد داد تا بتوانید از قدرت استدلال منطقی و همچنین تفکر شهودی و خلاقانه‌ی خود کمک بگیرید. مادر باشید با طیف وسیعی از شرایط سازگاری پیدا کنید.

تصمیمات - تصمیمات

هر انتخاب فرصتی بی‌بدیل را بی‌نظیر است. به قیمت و بهایی معین دارد: در برابر هر انتخابی که می‌کنید یک یا چند انتخاب دیگر کنار گذاشته می‌شود. نگرانی در مورد درست بودن انتخاب، یا تردید در رابطه با انتخاب‌های کنار گذاشته‌شده و این که شاید واقعاً انتخاب‌های بهتری هم وجود داشته باشند، می‌تواند پروسه‌ی تصمیم‌گیری را آمیخته با اضطراب نماید. یا منجر به تأسف و پشیمانی شود. شما در لحظه‌ی تصمیم‌گیری می‌توانید و کار انجام دهید: در نظر گرفتن جامع و کامل تمام انتخاب‌های ممکن برای یافتن نسخه‌ی کامل، یا بررسی و تجزیه و تحلیل فقط به منظور یافتن گزینه‌ای که به آن اکتفا کافی خوب باشد.

وقتی شما خود را مجبور و محدود به جست‌وجوی پاسخ دقیق و کامل می‌کنید، این نگرانی و ریسک وجود دارد که پس از صرف وقت و انرژی بسیار زمان هنوز به مطلوب و ایده‌آل خود دست نیافته باشید، حال آن‌که تنها چیزی که شما نیاز دارید راه‌حلی عملی و قابل اجراست.

هر چند عواملی که باید تجزیه و تحلیل شوند در فکر شما بیش‌تر باشد، به همان اندازه، به مهارت بیش‌تری نیاز دارید تا بتوانید گزینه‌هایتان را برای اقدامی دقیق و مشخص، محدود کنید.

شما مجبور خواهید بود، تمام احتمالات را به حساب آورید - شما کار x را انجام خواهید داد، اگر این اتفاق بیفتد و کار y را انجام خواهید داد اگر آن اتفاق بیفتد. اما بدون مجموعه‌ی منظم و دقیق از اقداماتی که می‌توانند شما را به سمت تصمیم‌گیری هدایت کنند، به سادگی گرفتار تارهای درهم پیچیده‌ی آشفتگی و پریشانی خواهید شد. تنظیم یکباره‌ی این گزینه‌ها ممکن است کار سختی به نظر آید، اما هر انتخاب دیگری غیر از این، مسئله را سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌کند:

همان‌طور که فیلسوف معروف «برتراند راسل» نوشته است: «هیچ چیز به اندازه‌ی تردید و دودلی طاقت‌فرسا نیست و هیچ چیز تا به این اندازه بی‌ثمر و بی‌حاصل نیست.»

منظم و دقیق فکر کردن

تأمین‌گیری اثربخش همیشه به طور فطری اتفاق نمی‌افتد، بلکه باید آموخته شود. یا ارتقاء پیدا کند. شما برای شروع نیاز به درک صحیح از واقعیت‌ها دارید؛ اگر شما از کنترل و بررسی فرضیات خود غافل شوید، بدون توجه به این که استدلال، استنتاج شما چقدر خوب باشد، ممکن است از مسیر منحرف گردید و رسماً خطا بپردازید.

شما به مجموعه‌ای از یکس‌العمل‌های ذاتی و فطری مجهز هستید: پاسخ‌های هیجانی و مهارت‌های استدلال و استنتاج که متأسفانه اغلب اوقات بی‌استفاده می‌مانند و گاهی نیز ممکن است به اشتباهات فکری منجر گردند. از طریق آموزش چگونگی تشخیص و ترک این پیش‌فرض‌ها و اجتناب از تعصبات، شما قادر خواهید بود فکرتان را پاک و شفاف نگاه دارید و بینشی دقیق و روشن داشته باشید.

شناخت این که چه موقع تنها یک راه برای حل‌وفتیب وجود دارد و چه موقع راه‌های رسیدن به هدف بی‌شمارند، یا دانستن این که در چه وضعیتی اصلاً نباید تصمیم‌گیری کرد، همه و همه بخشی از روند تصمیم‌گیری است. تخمین و محاسبه‌ی خردمندانه‌ی خطرات و ریسک‌ها نیز بخشی از این دایره به شمار می‌آید و مانند تمامی روندهای فکری مهم است که شما به استرین و اضطراب

اجازه‌ی تخریب و برهم زدن فکرتان را ندهید - نکته‌ی حیاتی و بسیار مهم که در اصل ۸ با گنجینه‌ای سرشار از راهنمایی‌های عملی به شما تقدیم خواهد شد.

یک سامان برای معمولاً در طی هفت بار تنفس عمیق قادر بود هرگونه تصمیم‌گیری را انجام دهد، اما شما ممکن است نتوانید چنین کاری انجام دهید، یا نیاز به روح روشنی بیش‌تری داشته باشید. با کمک این کتاب شما قادر خواهید شد مزایای تصمیم‌گیری سریع‌تر، زیرکانه‌تر و با اعتماد به نفس بیش‌تر را کشف نمایید.

زمانی برای عمل کردن

بعضی از افراد برای تجزیه و تحلیل شرایط، وقت بسیار زیادی را تلف می‌کنند - بی‌آن‌که تصمیم‌هایی قطعی و مشخص بگیرند. بسیاری دیگر تصمیم‌های خوبی می‌گیرند، اما به آن‌ها عمل نمی‌کنند. تعلل و سست ماندن در دادن انگیزه و «منتظر شدن برای فرا رسیدن زمان مناسب» می‌تواند ما را از اقدام کردن باز دارد. ترس هم از جمله‌ی این عوامل است، یعنی ترس از تبعات و پیام‌های تصمیم (بسیاری از اقدامات منطقی و بالارزش ممکن است جنبه‌ای منفی نیز داشته باشند)، ترس از تغییر، یا ترس از واکنش و عکس‌العمل دیگران که می‌تواند مانع تصمیم‌گیری شود.

برای غلبه بر این موانع و عملی کردن تصمیم‌هایتان لازم است هدفی مشخص تعیین کنید، طرح و نقشه‌ای زیرکانه برای عمل کردن داشته باشید، زمانتان را به طور مؤثر و کارآمد مدیریت کنید، از تنبلی و سستی بگریزید و عادت جدید «اقدام کردن» را در خود خلق کنید.

با تسلط بر این مهارت‌های ضروری، شما قادر خواهید بود تا حد امکان کارآمد باشید و به آسانی به اهدافتان دست پیدا کنید.

از خودتان کار بکشید

ممکن است دلتان بخواهد تمام کتاب‌ها را بررسی کنید و یا فقط بخش‌هایی را که برایتان جالب است مطالعه نمایید، در هر حال ما امیدواریم که این کتاب برایتان جذاب، پرکشش، روشنگر و آگاه‌کننده باشد و بتواند به عنوان یک راهنمای کاربردی و آموزنده برای بالارزش‌ترین و به‌یادماندنی‌ترین که در اختیار دارید، یعنی فکر و اندیشه‌ی خودتان، استفاده شود. باور کنید قاپی‌ها و توانایی‌هایتان فراتر از حد تصورتان خواهد شد مشروط بر این که بیاموزید که چگونه از خودتان کار بکشید - هرگز پشیمان نخواهید شد.

«برای درک این که چه کسی هستید سؤال نکنید، اقدام کنید»