

زهرا محمدی
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزواری



هنر اندیشیدن

و آنقدر دریافت کرده باشند که قادر به تغییر باشند. برای اینکه ایده بزرگ داشته باشیم باید وقت بگذاریم. و خود را در معرض ایده های خوب دیگران بگذاریم. باید مدام در حال یادگیری باشیم و با افراد خوشفکر و هوشیار هم‌نشین باشیم. برای کاربردی شدن ایده ها باید ایده ها را به چند نفر بقبولانید: ۱. خودتان ۲. افراد کلیدی، ۳. افراد ذینفع.

در بخش دوم کتاب با ۱۱ مهارت فکری که هر فرد موفق به آن ها نیاز دارد، آشنا می شویم که عبارتند از:

۱. دانش تفکر کل نگر را کسب کنید: تفکر کل نگر مثل بزرگ کردن کادر نقاشی به شما کمک می کند که محدوده بصری و ذهنی تان بیشتر شود. برای ایجاد

نویسنده: جان سی مکسول؛

مترجم: سارا بندرومی

ناشر: سازمان تأمین اجتماعی خراسان رضوی با هدف افزایش کارآمدی سازمان

مهمترین عامل موفقیت در زندگی، «خوب فکر کردن» است. کتاب «هنر اندیشیدن» که نویسنده آن «جان سی-مکسول» است و توسط «سارا بندرومی» ترجمه شده است، توسط سازمان تأمین اجتماعی خراسان رضوی با هدف افزایش کارآمدی سازمان به چاپ رسیده است. آنچه در خلاصه دو فصل اول این کتاب مشهود است، فرمایش گهربار حضرت علی (ع) است که: «مواظب افکارت باش که گفتارت را می سازد؛ مواظب گفتارت باش که رفتارت را می سازد؛ مواظب رفتارت باش که شخصیت تو را می سازد و مواظب شخصیت خود باش که سرنوشت تو را می سازد». البته این کتاب عوامل موفقیت در کسب و کار را «فکر، باور، انتظارات، نگرش و عملکرد فرد»، معرفی می کند و انسان را به پرورش افکار خوب و او می دارد. در قسمتی از کتاب می خوانیم که برای تأثیر آموزش، قبل از ارایه آن باید سه سؤال از خود بپرسیم:

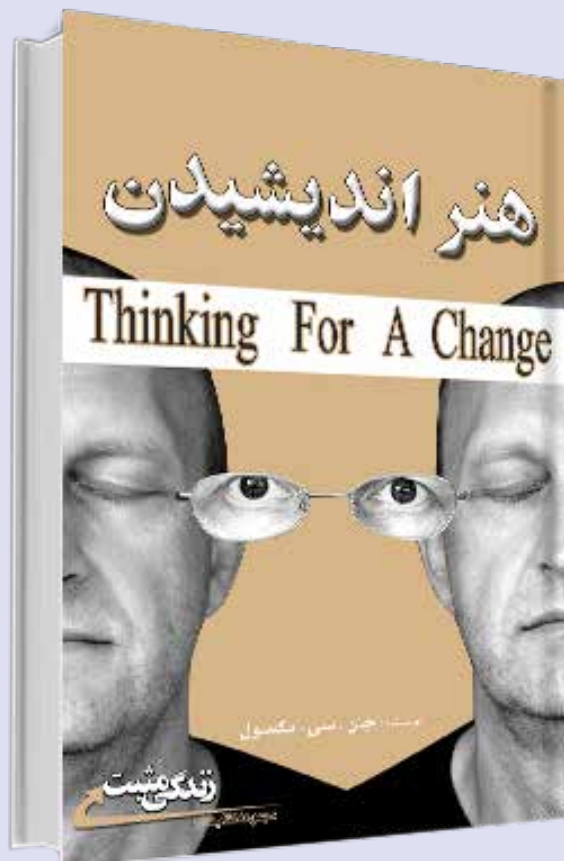
۱. آیا به این مطالب ایمان دارم؟

۲. آیا به آن عمل می کنم؟

۳. آیا معتقدم دیگران هم باید به آن عمل کنند؟

اگر نتوانیم به هر سه سؤال پاسخ مثبت بدهیم، نخواهیم توانست آن را به دیگران بقبولانیم.

«جی مکسول» می گوید یک ایده خوب مثل یک گاری دستی است؛ اگر آن را هل ندهید هیچ جایی نخواهد رفت و این که یک ایده خوب وقتی پذیرش دارد که افراد آنقدر به زحمت افتاده باشند که مایل به تغییر باشند و آنقدر یاد گرفته باشند که بخواهند تغییر کنند



تفکر کل نگر باید با ذهنیت جامع و کل نگر، فهرستی از کارهای روزانه داشته باشید. در ابتدای روز، اصلی ترین آن را بدرستی انجام دهید و در ادامه روز با اطمینان از این که مهم ترین کار انجام شده، از انجام سایر امور، لذت ببرید. نظرات دیگران به وسعت دید شما می افزاید.

۲. قدرت تفکر متمرکز را آزاد کنید: تمرکز می تواند به هر کاری خواه ذهنی یا جسمی، انرژی و قدرت بدهد. اگر انسان از توجه و تمرکز استفاده نکند در هیچ کاری مهارت پیدا نمی کند. موفقیت، حوصله می خواهد، سادگی و پشتکار می خواهد تا به اهداف خود برسیم. همیشه ۲۰ درصد کارها را انتخاب کنید و ۸۰ درصد تلاش خود را صرف آن ها کنید.

۳. لذت تفکر خلاق را کشف کنید: خلاقیت، توانایی ایجاد ارتباط و ترکیب و تغییر ایده ها و بیان آن به شکل جدید است. خلاقیت، هوشمندی در حال تفریح و بازی است. خلاقیت یعنی خارج از چارچوب عمل کردن. گاه در شرایط خاص نیاز است که خلاقانه عمل کنیم.

۴. اهمیت تفکر واقع بینانه را درک کنید: واقعیت، اختلاف بین خواسته های ماست با آنچه وجود دارد. مثبت اندیشی خیلی خوب است؛ هر بار که بدترین حالت را در نظر می گیرید و برای آن برنامه ریزی می کنید، مطمئن تر و ایمن تر می شوید.

۵. قدرت تفکر راهبردی را آزاد کنید: آماده بودن برای شرایط ویژه و برنامه ریزی برای آن رمز موفقیت است. مرد آماده، نیمی از نبرد خود را انجام داده است. برای تفکر راهبردی باید وضعیت موجود و منابع را سنجید و برای رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی برنامه ریزی کرد.

۶. انرژی تفکر امکان گرا را حس کنید: افراد بزرگ اندیش و با اراده در خلق تصاویر آینده نگر و خوش بینانه، متخصص هستند. انسان، توان و انرژی خود را در کاری سرمایه گذاری می کند که معتقد به موفقیت در آن است.

۷. از تفکر گذشته نگر درس بگیرید: تجربه، جواهر است باید هم، چنین باشد، زیرا به بهای هنگفتی خریداری می شود. تجربه محض بر ارزش زندگی

انسان نمی افزاید بلکه بینشی که در اثر تجربه به دست می آید، ارزشمند است. اگر انسان مدام زندگی خود را واریسی نکند، زندگی کردن ارزشی ندارد.

۸. پذیرش تفکر رایج را زیر سؤال ببرید: تفکر رایج، عاشق وضعیت موجود است و در برابر تغییر، مقاومت می کند. هنگامی که تفکر رایج را دنباله روی می کنید، موفقیت را محدود کرده اید، چون پیروی از تفکر رایج یعنی: اصلا فکر نکنید. در صورتی که برای موفقیت باید به انجام بهترین کارها فکر کرد نه انجام رایج ترین ها. باید به راحت نبودن، عادت کنیم و ذهن خود را بتکانیم. این تغییر می تواند انتخاب مسیر جدید برای رفتن به محل کار باشد.

۹. تفکر مشارکتی را تشویق کنید: ما در دنیایی زندگی می کنیم که سرعت در آن، اهمیت زیادی پیدا کرده است، لذا باید با هم کار کردن که باعث هم افزایی می شود، تشویق شود. نوآوری ها محصول همکاری و مشارکت است. دو فکر همیشه از یک فکر بهتر است البته به شرط آن که قبل از این که وارد فرآیند تفکر مشارکتی شویم ذهن خود را برای تبادل نظر آماده کنیم. سازمانی موفق است که تفکر مشارکتی را به کار گیرد.

۱۰. رضایتی که تفکر بدون خودخواهی را در پی دارد تجربه کنید: افرادی که اهل گرفتن هستند، خوشبختی را به دست نمی آورند؛ آنان که اهل بخشش به دیگران هستند، خوشبختی نصیب شان می شود. وقتی روز خود را بدون خودخواهی صرف خدمت به دیگران می کنید؛ شب ها می توانید آسوده خاطر، سرتان را روی بالش بگذارید و به خواب عمیق فرو بروید. تنها معیار موفقیت، خدمت است. برای خدمت رسانی باید بر نیاز دیگران متمرکز شویم.

۱۱. از منفعت تفکر نتیجه نگر برخوردار شوید: مأموریت واضح فرد یا سازمان، اهداف عملیاتی را ایجاد می کند. وقتی اهداف تعیین شد، شما نتیجه کار خود را با سهولت بیشتری خواهید دید و اینجاست که هر فعالیتی را هدفمند و ارزشمند خواهید دانست. همیشه نتیجه کار خود را نه با پول، بلکه با زندگی هایی که متحول شده، بسنجید.