



به نام خدا

تفکر ناب- سطح مقدماتی

فکر فکر می آورد

فصول دوره اول تفکر ناب



- مقدمه

- فلسفه تفکر - حوزه عمومی - بخش اول
- تکنیک تفکر - بخش دوم
- توصیه هایی برای تفکر و موفقیت - بخش سوم

تفکر واگرا

۱-مارتین لوتر



۲- مردی که قانون شهر را برهم زد.



۳- داستان یک مرد چاق



فيلم: مهارت

Fropki.com

نتایج

- نقطه ضعف خودش را نکته قوت تبدیل کرد.
- او چگونه این کار را کرد ؟
- این آدم موانع ذهنی خودش را در ابتدا بر داشته است.
- او ده سال تمرین کرده است.
- این آدم سمبلی از سازمان شماست.
- اگر این آدم توانست منعطف باشد شما هم می توانید انعطاف داشته باشید.
- شما کارهایی را انجام خواهید داد که برای دیگران غیر قابل انجام هست.

چرا تفکر:

- فرمان زندگی را بدست گرفتن
- کنترل پیامدها و نتایج زندگی
- روی محیط تاثیر گذاشتن
- از روزمرگی خارج شدن
- حالت آگاهانه به زندگی پیدا کردن
- کنترل انتخاب ها
- کنترل تصمیم ها

تفکر به شما قدرت فردی و سازمانی می دهد

آیا یک تفکر کوچک می تواند یک سازمان را با
خودش ببرد؟



تفکر به شما قدرت فردی و سازمانی می دهد.



نمونه ای از ایده های کوچکی که تولید ارزش
می کنند

شهرتوریستی : خلاق



ISNA / PHOTO: Mail

© Glen Espinosa



ISNA/PHOTO: Mail







دانش و عمل

- ۱- برخی در زندگی نمی دانند چه می خواهند
 - ۲- برخی می دانند ولی عمل نمی کنند
 - ۳- برخی می دانند و عمل هم می کنند.
- این گروه موفق خواهند شد.

چند نکته



- این دوره برای چیست؟
- ابعاد فکر چیست؟
- فرصتی را برای آموزش بگذارید؟
- داستانها برای چیست؟
- فیلمها برای چیست؟

فصول دوره اول تفکر ناب



- مقدمه
- فلسفه تفکر - حوزه عمومی - بخش اول
- تکنیک تفکر - بخش دوم
- توصیه هایی برای تفکر و موفقیت - بخش سوم

تکراری است در اسلاید ۲ گذاشته شده

مقایسه دو انتخاب و نقش آن در موفقیت آنها

- انتخابهای نفر اول:

تلویزیون، کانال عوض کردن، اسمس بازی کردن، تلفن، فیلم، شام

- انتخابهای نفر دوم:

روزنامه اقتصادی مطالعه می کند، یک ساعت ورزش می کند، یک ساعت لغات زبان مرور می کند، یک ساعت با خانواده صحبت می کند، نیم ساعت شام می خورد، نیم ساعت کتاب می خواند، یک ساعت اخبار نگاه می کند، می خوابد

کدامیک از این دو نفر در زندگی خود موفق تر خواهند بود ؟



انتخابهای آگاهانه و غیر آگاهانه



- انتخابهای آگاهانه :
مدیریت کردن نتایج و
پیامدهای جدید در
زندگی شماست
- غیر آگاهانه: رها بودن و
اتفاقی بودن نتایج
است.

انتخاب آگاهانه و غیر آگاهانه

- انتخاب آگاهانه :
- حتما فکر وجود دارد حتما بایستی فکر کنید
- انتخاب غیر آگاهانه :
- نیازی به فکر کردن ندارد و به صورت واکنشی و آزادانه هر گزینه ای انتخاب می شود



جراح مغز و انتخاب

- جراح مغز بین تماشای تلوزیون و مطالعه کدام را انتخاب می کند؟
- جراح مغز بین مهمانی و رفتن به لابرتوار کدام را انتخاب می کند؟
- جراح مغز بین رفیق بازی و مطالعه کدام را انتخاب می کند؟
- عمر خوش را مدیریت کرده است کدام را انتخاب می کند؟
- جراح مغز از نتایج کارهایی که کرده استفاده کرده است
- این نتیجه انتخاب است .
- او انتخاب های بهتری در زندگیش نسبت به کسی که کاری نکرده برخوردار است

۵ جمله مهم

- شما بایستی فرمان زندگی را در کنترل خودتان بگیرید
- شما با انتخاب های که می کنید فرمان زندگی را در کنترل خودتان می گیرید
- شما با انتخابهایی که می کنید نتایج جدید را در زندگی خودتان وارد می کنید
- شما در صورتی که بخواهید انتخاب آگاهانه داشته باشید بایستی فکر کنید
- موفقیت های بزرگ زاینده انتخابهای درست و به موقع است که پشت همه آنها فکر وجود دارد.

موفقیت و تفکر

- ما قرار هست با فکر کردن به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنیم

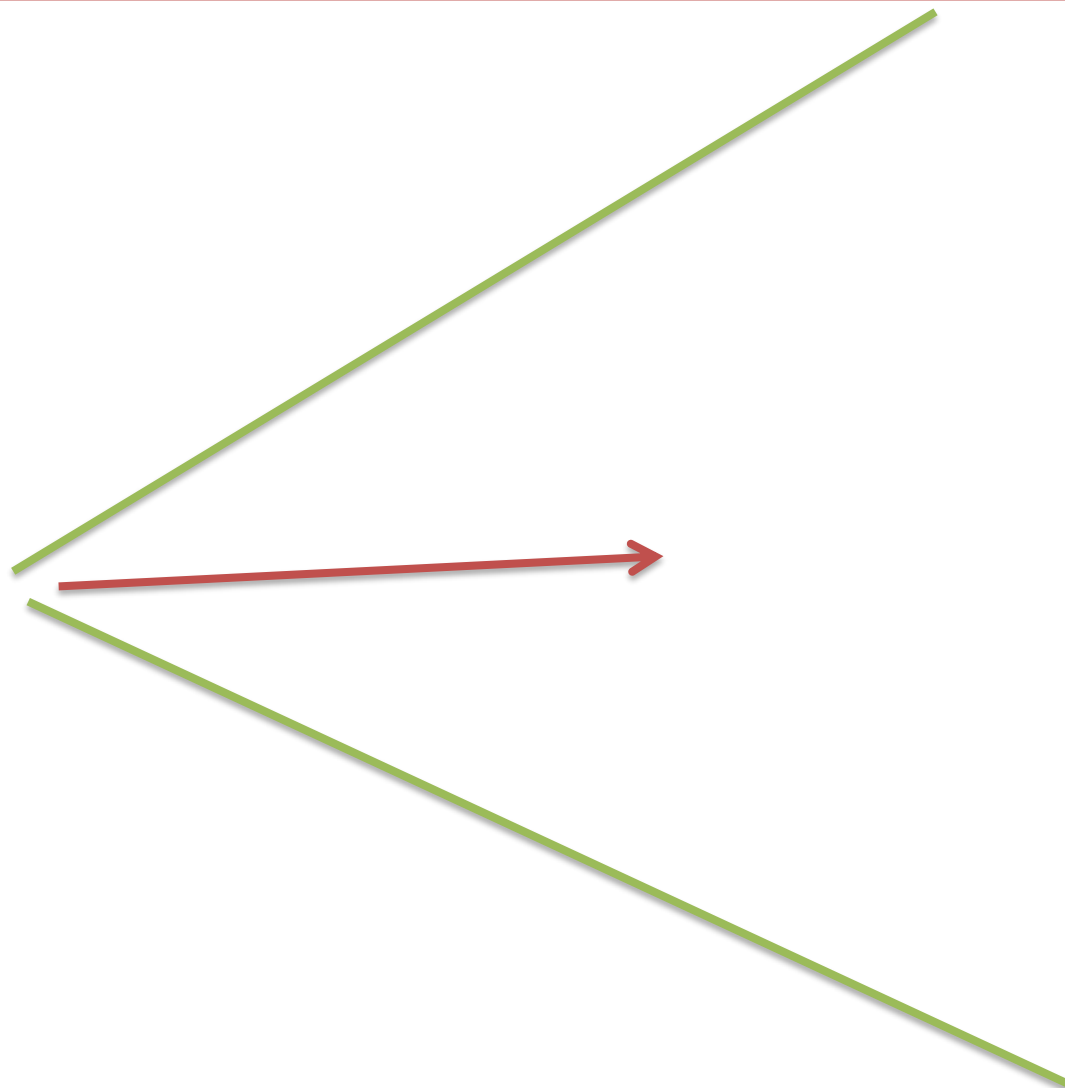


فرق نگرش و تفکر چیست؟

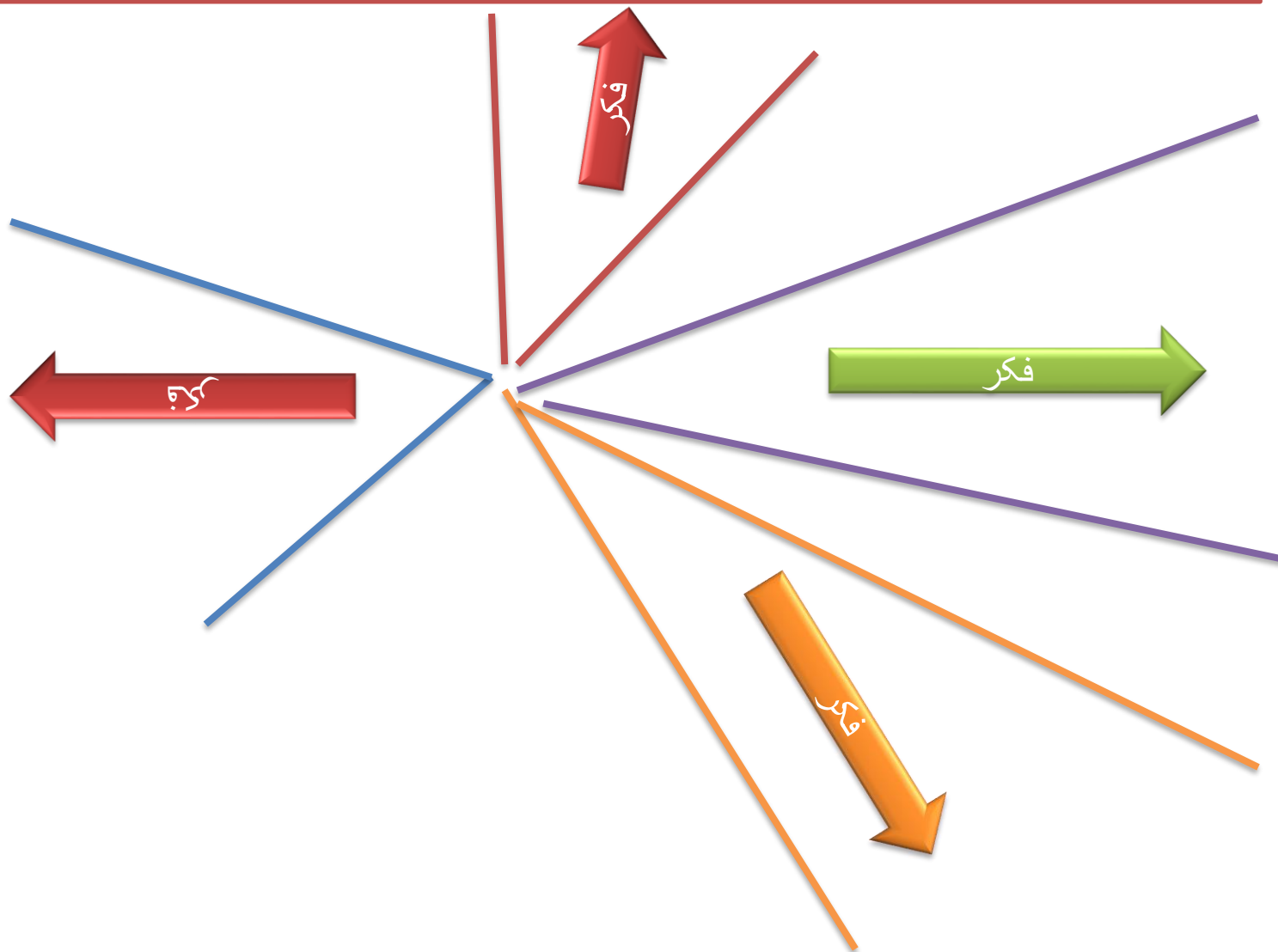


- مغز داخل نگرش حرکت می کند.
- اگر نگرش روبه به شمال باشد
جاده تهران رشت می تواند حرکت
فکر باشد.
- اگر نگرش روبه سمت جنوب باشد
جاده تهران بندر عباس می تواند
حرکت مغز باشد.

فرق نگرش و تفکر



نگرش‌های گوناگون



فيلم كوتاه

فیلم کوتاه



WWW.STILEPROJECT.COM

نکته از فیلم

- اکثر پاسخها: راننده مهارت زیادی داشت و از دست پلیس فرار کرد.
- در حقیقت ماشین پلیس ربطی به ماشینی که پارک می کند ندارد.
- شما در نگرش «پلیس به دنبال دزد است» در حال فکر کردن بودید این فیلم یک تله است که نگرش شما در آن به دام افتاده است.



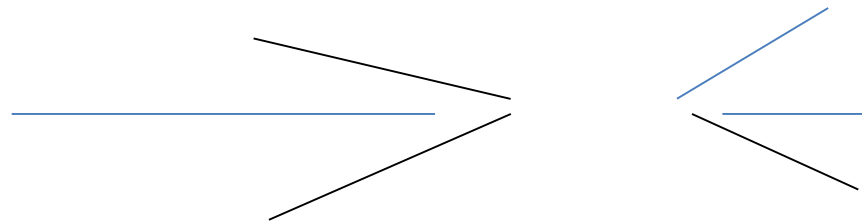
درخت سیب و قانون جاذبه

- نیوتون نگرش جدیدی پیدا کرد یا فکر جدیدی پیدا کرد؟
- اگر می پرسید چرا سیب کج افتاد می شود: تغییر فکر
- اگر می پرسید چرا سیب بالا نرفت می شود: تغییر نگرش



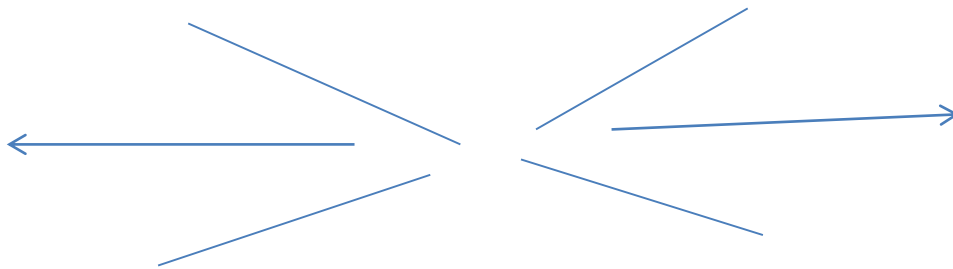
ساخت زیر دریایی با تغییر نگرش

- تا قبل از ژولورن نگرش به دریا این بود که ابزار دریا نوردی بایستی روی آب باشد .
- ژولورن با عوض کردن نگرش خود به ساخت ابزاری فکر کرد که زیر آب حرکت کند و زیر دریایی اختراع شد.



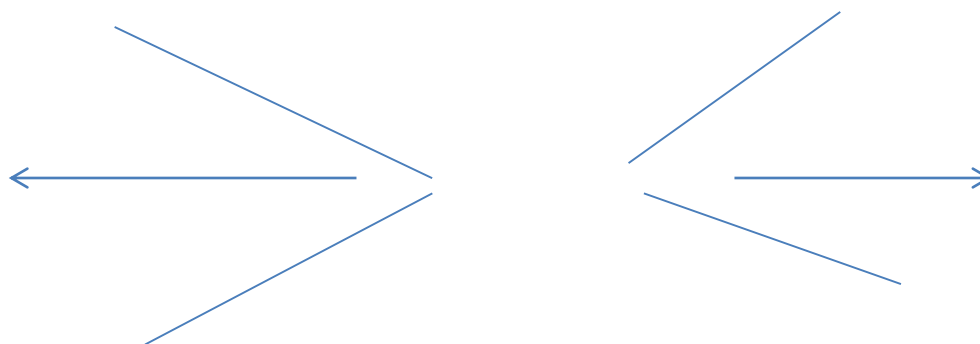
ساخت آسانسور از بیرون

- می خواستند داخل یک هتل بزرگ آسانسوری نصب شود
- مهندسان در نگرش ساخت آسانسور درون ساختمان گیر کرده بودند
- خدمتکار با تغییر نگرش ایجاد آسانسور از بیرون فکر جدیدی ایجاد کرد.



نگرش به شکست

- شکست یعنی بدبخت شدن – رفتار فرار از شکست
- شکست یعنی نزدیک شدن به موفقیت- به استقبال شکست رفتن



نگرش به سرمایه گذاری

- نگرش محدود مالی خانه سکه ارز
- نگرش جدید سرمایه گذاری روی مهارت‌های اقتصادی شخصی و زندگی

نگرش اشتباه به دانشگاه

- فقط دانشگاه کافی است.
- دانشگاه کافی نیست.

نگرش اشتباه به آموزش تفکر

- نگرش اشتباه: مگر ما دانشگاه نرفتیم، مگر ما مدیر نیستیم، مگر ما فکر نمی کنیم
- نگرش درست: تفکر یک مهارت است و می تواند رشد کند

نگرش اشتباه به وام

- وام گرفتن در کل بد است
- وام گرفتن در کل خوب است.

نگرش اشتباه به شغل

- نگرش به شغل به عنوان آب باریکه اشتباه است
- شغل می تواند ثروتهای جدیدی وارد زندگی شما کند
- محیط شغلی روی واژههای شما تاثیر می گذارد
- شغل از همسر هم مهمتر است شما روز ۸ ساعت در محل کار هستید با همسر روزی ۵ ساعت هستید.
- کسی که نگرش به شغل اب باریکه هست هرچیزی را قبول می کند در حالی که با تغییر نگرش می توان انتخاب بهتری برای شغل انجام داد .

فیلم کوتاه برای درک تفکر واکنشی

- نمونه ای از تفکر واکنشی- نکات آموزنده ای دارد
- پیرزن از یک فرمان اضافه استفاده می کند و ماشین کناری را فریب می دهد به این فکر کنید که چرا ماشین کناری گول خورد؟
- در فیلم نکات قابل توجهی از تفکر واکنشی وجود دارد. راننده کناری واکنشی فکر کرد که منحرف شد.



فیلم کوتاه : تفکر واکنشی



تفکر واکنشی چیست؟ آیا همیشه تفکر واکنشی خوب است؟

- اگر ما بخواهیم برای هر کاری دو ساعت فکر کنیم زندگی ما ویران خواهد شد چون برای باز کردن یک درخانه بایستی دو ساعت فکر کنیم.
- تفکر واکنشی خوب است اما نه همه جا ما بایستی بتوانیم برخی اوقات واکنشی و برخی اوقات خارج از این نگرش عمل کنیم.
- خاطرتان باشد رفتار شما را افکار شما می سازد و شناخت هرچه بیشتر افکار تان اطلاعات بیشتری درباره اعمالتان و تغییر آنها در اختیارتان می گذارد.

نکته اول

- مشکل ما نداشته هایمان نیست بلکه داشته هایی است که نمی توانیم استفاده کنیم.

نکته دوم :

• دیوانه چه کسی است؟

نکته سوم :

- هرچی تا به حال زندگی کردید همین است؟ چگونه می توان فراتر رفت؟

نکته چهارم

- ما قرار نیست بهترین باشیم ما قرار هست از خودمان بهتر باشیم.

نکته ۵

- موفقیت‌های ۱۰ سال آینده شما به ارتباطاتی باز می‌گردد که امروز ایجاد می‌کنید.

صدا تکرار اسلاید قبلی است

نکته ۶

- کوشش داشته باشید نه تلاش؟

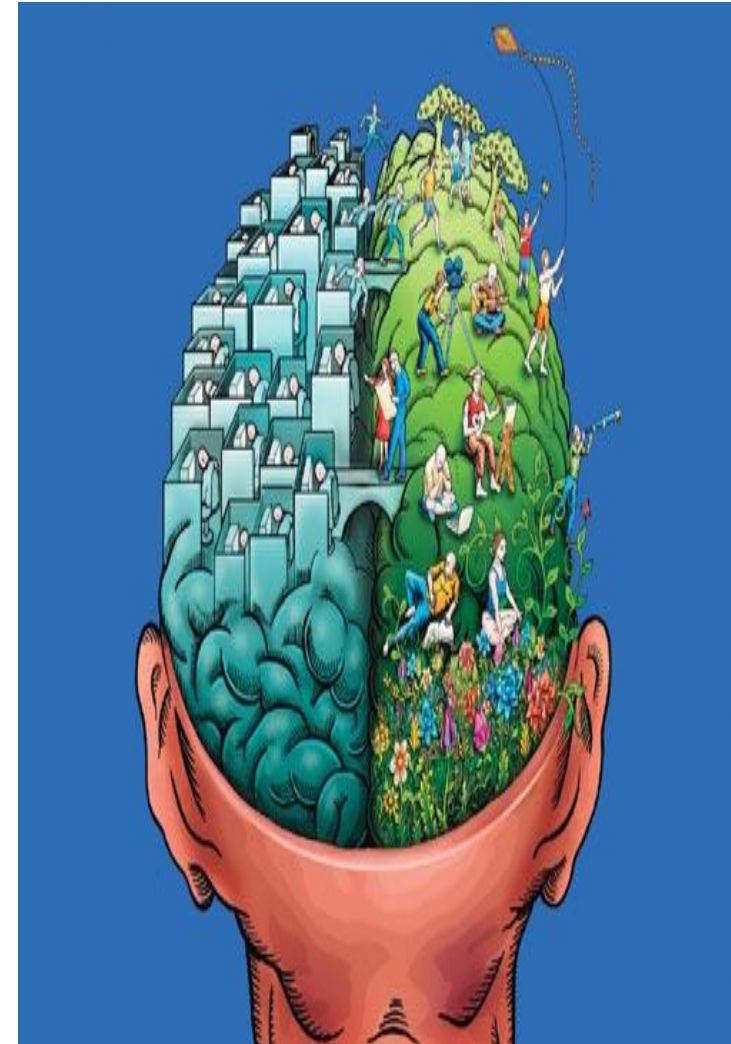
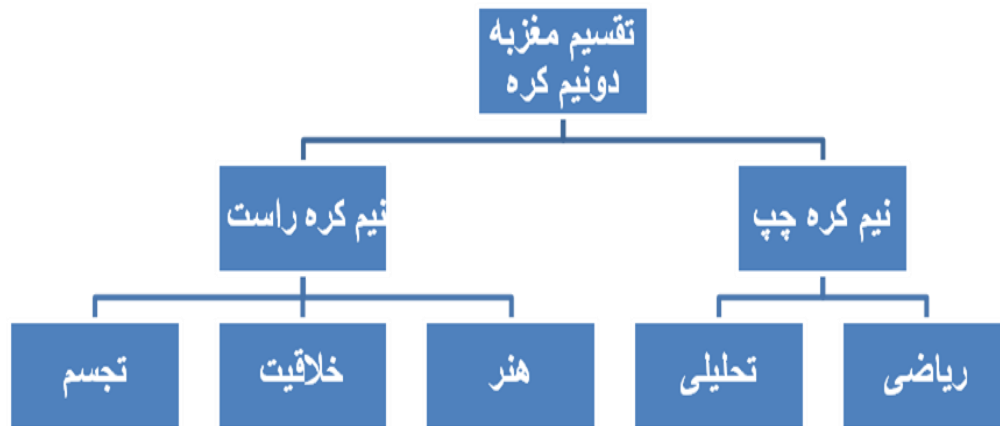
نکته ۷

- کسانی که در کارهای خسته کننده پشتکار دارند موفق می شوند.

فیلم کوتاه



نکته هفتم: دو نیم کره مغز



مهارت فکری انیشتین

- «آلبرت انیشتین»، نیز از این تکنیک استفاده می کرده است. او مدت زمانی به یک مسئله خاص می چسبید و سپس آن را رها می ساخت و خود را به ویولن و پیانو سرگرم می کرد.



ادیسون

- مدتی به مسئله می چسبید و بعد با ارگ کار می کرد و از این طریق مغز خود را به حرکت در می آورد.

نکته هشتم: سوپر ابر مهارت

- مهارت: تصمیم گیری، هدف گذاری ، ارتباط
- ابر مهارت: تفکر
- سوپر ابرمهارت: تفکر به تفکر



قدرت مهارت تفکر



نکته نهم: ثروت کجاست؟

- آگاهی به تفکر
- قدرت تفکر
- روش کار آن
- شناسایی فکر

نکته دهم: نیاز به اندیشه چه معنایی دارد؟

- زندگی و کیفیت زندگی
- مدیریت و کیفیت مدیریت
- سازمان و کیفیت سازمانگردانی

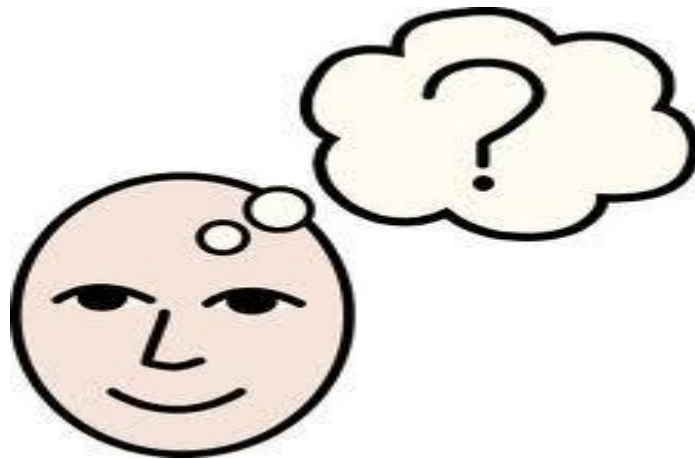
نکته یازدهم: چرا مدیران به تفکر نیاز دارند؟

انواع مدیریت

- مدیریت زمان
- مدیریت مالی
- مدیریت منابع انسانی
- مدیریت حضور غیاب
- مدیریت بهره وری
- مدیریت اندیشه

نکته دوازدهم: تجربه ذهنی و تجربه رفتاری

نکته سیزدهم: سازمان شما چگونه فکر می کند؟



سازمان های ما



نگاه متفکرانه

- همه در حال فعالیت هستند.
- همه در حال تلف کردن زمان هستند.
- رهبر در حال فعالیت هست.
- ارتباطی نیست.
- رهبر در حال داد زدن و فعالیت هست.
- همه در حال عرق ریختن هستند

نگاه متفکرانه

Ensu14.mp3



آیا سازمان شما هم این گونه است؟



نکته چهاردم: مسائل و مشکلات

مشکلات در سازمان



چرا سازمان زمین می خورد؟



نکته پانزدهم: چند پرسش کلیدی

- تفکر فردی چیست؟
- تفکر در سازمان چیست؟
- تفکر در اجتماع چیست؟
- ساختار تفکر چیست؟
- تفکر چیست؟
- تکنیک تفکر چیست؟

نکته شانزدهم: تعریف

- فکر: حرکت از مجهول به معلوم
- تفکر: فکر غلیظ شده

نکته ۱۷- صدای فکر خودمان را باید بشنویم
ارتباط با تفکر خود و دیگران



نکته ۱۸ - فکرو قدرت در زندگی



- تصمیم گیری
- جاگیری به موقع در زندگی و سازمان
- کمتر اشتباه کردن
- تغییرات سریع

راهبرد حکومت / راهبرد سازمان دولتی

- عقلانیت حرفه ای
- عقلانیت اخلاقی
- عقلانیت دینی
- عقلانیت قانونی
- عقلانیت سیاسی
- عقلانیت اقتصادی
- عقلانیت دولتی
- عقلانیت نخبگان
- عقلانیت مدیریتی

عقلانیت مدیرتی + مثال ژاپن

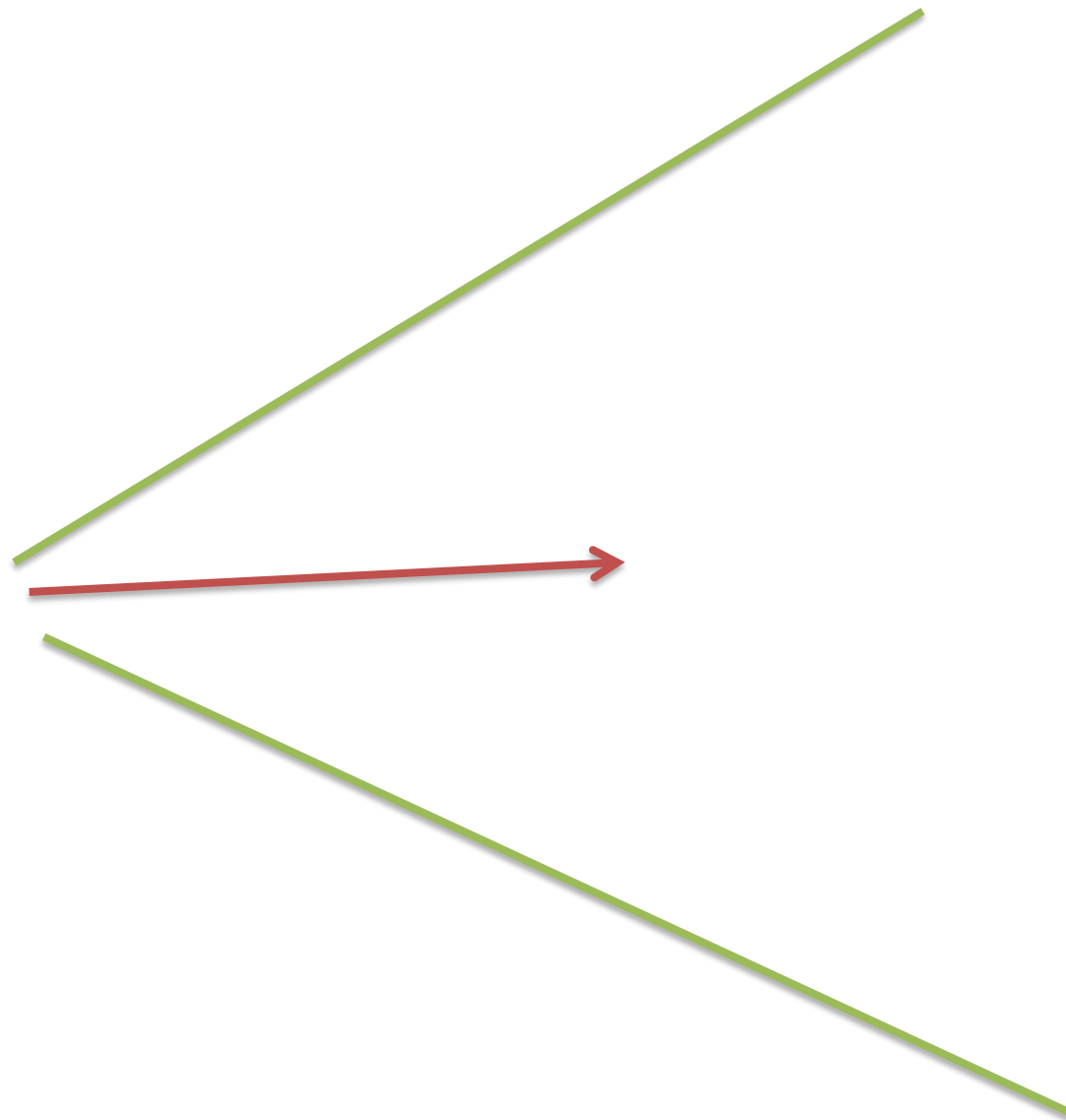
- دو میز در دفتر سفیر ژاپن

عقلانیت فردی و عقلانیت اجتماعی

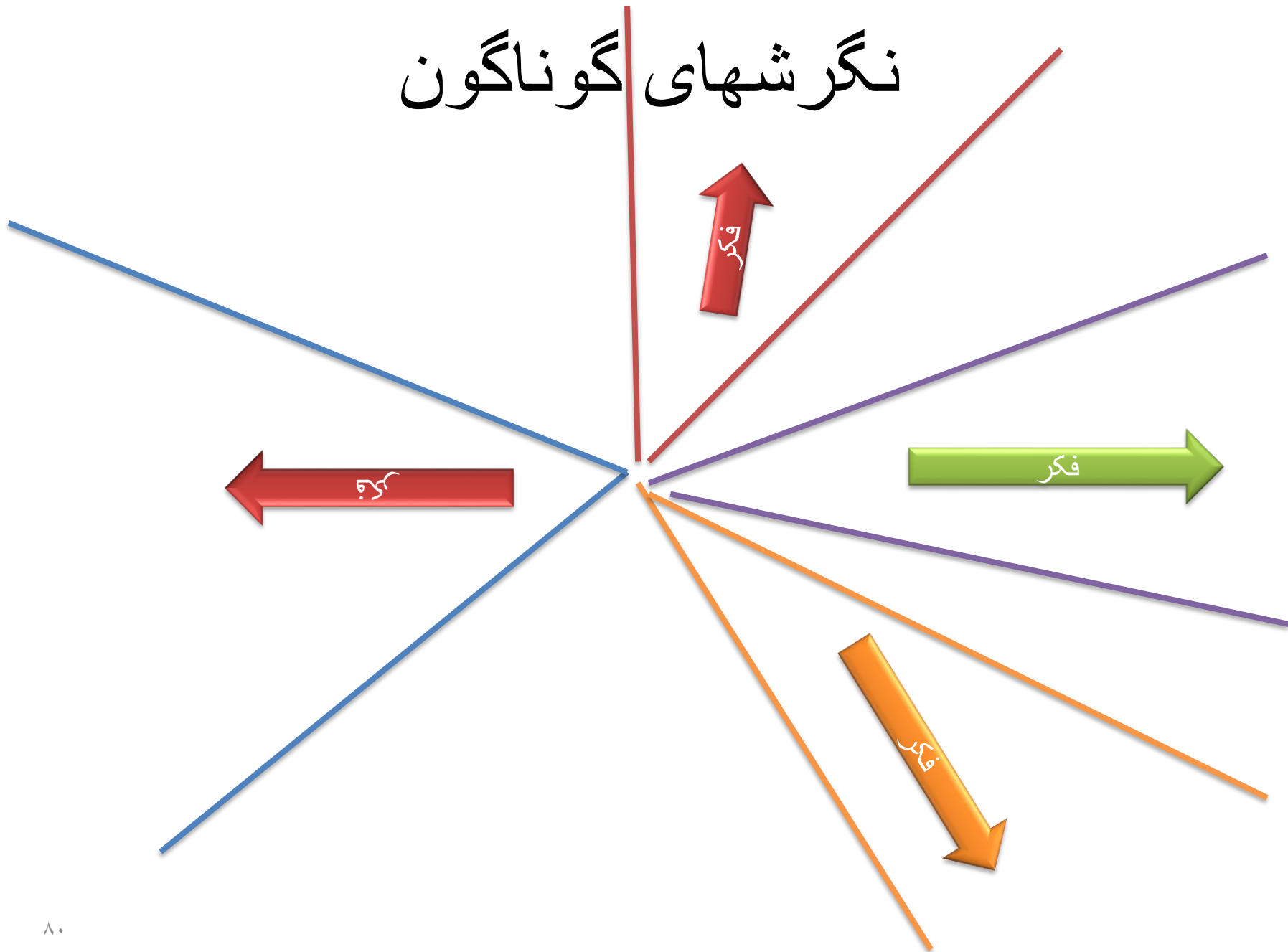
- عدم ریختن آشغال در خیابان

فصل دوم: تکنیک تفکر

فرق نگرش و تفکر



نگرشهای گوناگون



مدیریت فکر و نگرش

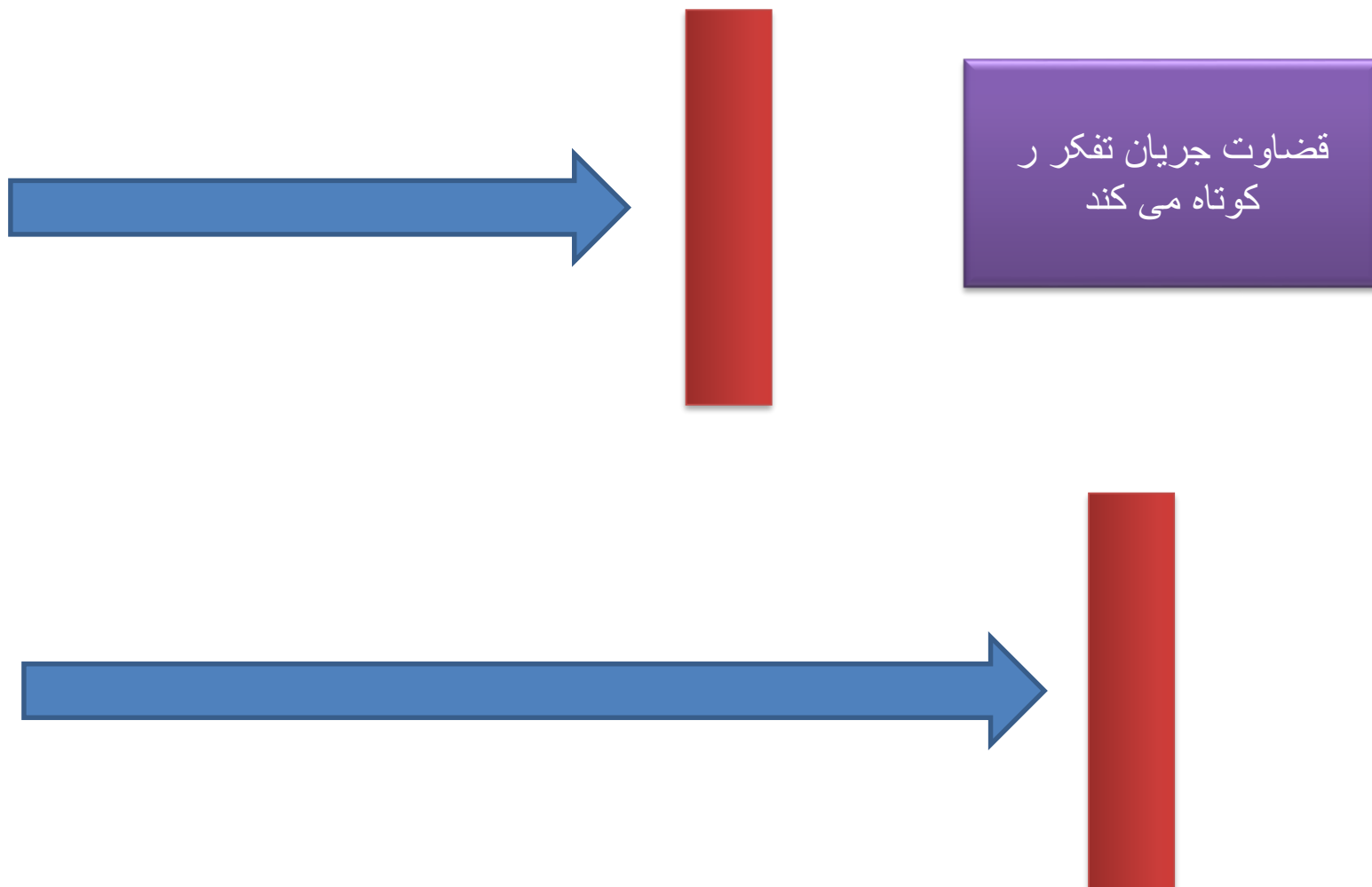
- ما بایستی بتوانیم فکر و نگرش خودمان را مدیریت کنیم.

ابزار تفکر چیست؟

- آنچه ابزار تفکر انجام می دهد :
- مجهز کردن ذهن ما با برخی مفاهیم اجرایی
- در موقعیتهای مختلف تفکر ، ذهن خود را آنگونه که می خواهیم بکارگیریم
- تفکر مهارتی است که می تواند بهتر شود اگر بخواهیم که این مهارت را بهتر کنیم.

نجاری و درک ابزار تفکر

تفکر و قضاوت



دفتر تفکر یا دفتر موفقیت

- حساسیت به ایده/ جمع آوری فکر
- در گام اول بایستی ایدهها را جمع آوری کنید.

دفتر تفکر

- چگونه دفتر تفکر به دفتر موفقیت تبدیل می شود
- راز بزرگ مغز ایده تولید می کند و نمی تواند انها را در خودش نگه دارد

اولین کار برای تشکیل دفتر موفقیت

- دفتری زیبا بردارید
- قلمی زیبا بردارید
- چون انسان هستید بایستی ایده را ثبت کنید

تکنیک شماره ۱: دفتر فکر - دفتر موفقیت



- ایده های خود را بنویسید.
- دفتر موفقیت تشکیل دهید.
- فهرست افکار خود را ثبت کنید.

ادیسون در باره نوشتن چه می گوید؟

- تمام پیشرفت های عالمگیر خود را مدیون تفکر منظم و یادداشت برداری دقیق هستم. « ادیسون »

یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکارتان را روی کاغذ
بیاورید. برایان تریسی



اغتشاش فکر یا انضباط فکر؟



فردی که اغتشاش فکری دارد

- نمی داند دنبال چی هست
- نمی داند با چه کسی دوست شود
- دنبال هر کاری می رود
- هر چه پیشنهاد کنید قبول می کند
- فردی که انضباط فکری دارد:
- می داند چه می خواهد
- اولویت مشخص است
- موفقیت در انضباط فکری هست

مثالی از انضباط فکری

- انتخاب شغل بر اساس انضباط فکری

مثالی دیگر از انضباط فکری

- فردی که می داند شغل آینده اش چه خصوصیتی باید داشته باشد هر شغلی را قبول نخواهد کرد

مزایای نوشتن

- نوشتن باعث رصد خودتون می شوید
- نوشتن باعث ثبت افکار شما خواهد شد
- استعداد شما از طریق ثبت فعالیتهای ذهنی شما خواهد بود

توصیه هایی برای دفتر موفقیت

- شماره بزنید
- سرتیتر بنویسید
- شرح بدهید
- در انتها موضوع جالب را بنویسید
- درباره موضوعاتی که باید در آینده فکر کنید ستاره بزنید.

اگر نوشتن رها شد چه کنیم؟

- نگران رها شدن نوشتن نباشید
- فقط کار را دوباره شروع کنید
- اگر کار قطع شد بتوانید ادامه دهید

میزان نوشتن؟

- اصلاً نگران میزان نوشتن نباشید
- خیلی ها روزهای اول فقط چند خط می نوشتند و لی بعدها این میزان نوشتن افزایش پیدا می کند

نوشتن سوالهای ذهن

- در دفتر خود سوالهایی که در ذهن شما وجود دارد بنویسید.

دفتر نوشتن کارهای روزانه

- ۱- تمام کارهای فردای خود را بنویسید.
- ۲- آنها را اولویت بندی کنید.
- ۳- کار مهم روز را مشخص کنید.
- ۴- اول صبح سراغ مهمترین کار بروید.
- ۵- فردا هر کاری انجام شد تیک بزنید. این کار به شما قدرت می دهد.
- ۶- کارهای جامانده از امروز را به فردا منتقل کنید.
- ۷- این کار به شما انضباط و آرامش فکری می دهد.

تکنیک شرح دادن

- تکنیک شرح دادن به دنبال عمق بخشی به تفکر و نگرش شماست
- درحالی که تکنیک دفتر موفقیت به دنبال شناخت نگرشها و افکار شماست.
- مثالی از شرح دادن : قلم را شرح بدهید
- شرح دادن کمک میکند به زیر و رو کردن اطلاعات و در این حوزه فکرکردن

تکنیک شرح دادن

- خودتان را شرح دهید
- زندگی خودتان را شرح دهید
- درامدتان را شرح دهید
- شغل خود را شرح دهید
- آینده خود را شرح دهید

مثالی از شرح دادن

- قناد
- کامپیوتر

مثالی از شرح دادن سرمایه

فيلم گلمراد



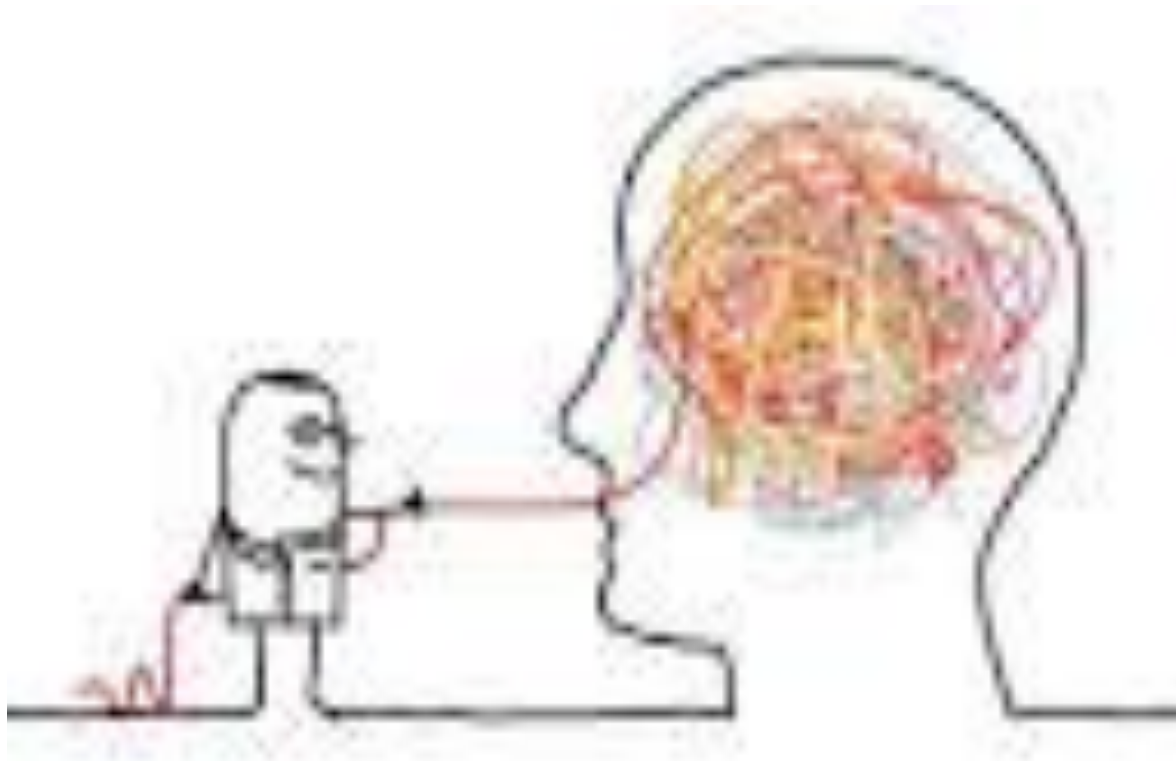
فيلم: تغافل



فیلمی از ناتوانی شرح دادن



تکنیک شماره ۲: شرح دادن



شرح متنوع

- بازی با نگرش گوناگون
- رئیس اتوبوس رانی

مثال شرح متنوع: قلم

شرح متنوع در زندگی: سرمایه گذاری

- سرمایه گذاری
- شرح متفاوت از مجلات باطله

تکنیک شماره ۳: شرح متنوع

- سعی کنید از یک چیز شرح متفاوت بدهید
- تنوع شرح ها بسیار موثر است
- هر وقت به انتهای شرح رسیدید سعی کنید راههای دیگری پیدا کنید یعنی خودتان را تحت فشار برای خلق راه حلها یا بیشتر قرار دهید.



بورسلی و شرح متفاوت

- چه کسی گفت

مهارت- شرح بدهید؟



تکنیک شرح دادن متنوع



شرح متفاوت از تصویر سنجاب

- ۱- سنجاب در حال غذا خوردن است
- ۲- این تصویر در حال بیان حل مسئله است
- ۳- این سنجاب دم خود را آویزان کرده در حال غذا خوردن است
- ۴- انعطاف را نشان می دهد
- ۵- سنجاب در حال بازی کردن است
- ۶- سنجاب در حال شمردن گردو هاست
- ۷- مهربانی درخت در تحمل سنجاب
- ۸- سنجاب در حال حساب و کتاب است
- ۹- سنجاب در حال فکر کردن است
- ۱۰- سنجاب در حال تست جاذبه است

شرح متفاوت از تصویر سنجاب

- ۱۱- این تصویر یک نقاشی است
- ۱۲- این یک نقاشی خلاقانه است
- ۱۳- می شود دستی شد برای آویزان شدن دیگران
- ۱۴- سنجاب از این که کی از گردوها گم شده است تعجب می کند
- ۱۵- سنجاب در حال ذخیره کردن گردوها در سبد است
- ۱۶- سنجاب با انداختن گردوها و ایجاد صدا در حال نواختن یک نت است
- ۱۷- او دارد با زدن دستانش به قفس به دوستانش خبر می دهد که این جا غذا هست یا یک تله هست
- ۱۸- سنجاب دارد فکر می کند چرا ما این جوری گردوها را ریختیم در قفس

تکنیک ۴- چسبیدن به ایده

تکنیک شماره ۴: تکنیک چسبیدن به ایده

- به یک ایده بچسبید
- کاری کنید که همه بدانند شما به یک ایده چسبیده اید
- سختی کار این است که بین ایده هایی که وجود دارد بهترین ایده و جذاب ترین ایده را پیدا کنید.
- تحمل و سماجت داشته باشید
- شما نباید با هر سختی دست از کار بکشید مقاومت کنید
- هر وقت خواستید از ایده ای دست بردارید نتایج را مکتوب کنید



به استعداد خودتان بچسبید

- گل و گیاه
- کلکسیون گل خودتان را افزایش دهید

کشورهای توسعه یافته

- جامعه دچار اغتشاش هست

تکنیک چسبیدن

- چسبیدن به صوت جدید

فيلم

تکنیک چسبیدن به ایده



- ما هر کاري را که مي خواهيم، مي توانيم انجام دهيم در صورتي که به اندازه کافي به آن کار بچسبيم.
- . هلن کلر

مہارت ژیمناستیک / چسبیدن به ایده

Fropki.com

چسبیدن به یک ایده در سازمان

- اگر شما می خواهید در یک سازمان رشد کنید بایستی به یک مشکل سازمان بچسبید
- چه آن را حل کنید و چه آن را حل نکنید به آن بچسبید

تکنیک شماره ۷: تفکر سریع
نگرش مثبت منفی و جالب
م. م. ج

تکنیک تفکر سریع (مثبت . منفی . جالب)

- نخستین ابزار ساده تفکر ذهن باز است.
- م م ج نکات مثبت منفی جالب
- حالتی از بی غرضی در تفکر ایجاد می کند

مثال ۱

- برای رفتن به مدرسه هفته ای ۵ هزار تومان دریافت کنند/سی نفر همه آن را قبول کردند.
- نگرش منفی ببقیه پول می زدی به جیب
- بچه های بزرگتر پول شمارا بگیرند
- بعد از اعمال نگرش منفی تعداد ۲۵ نفر انصراف دادند

مثال: رنگ زرد زدن به همه اتوموبیلها

- در یک دقیقه بایستی بتوانید ۱۰ مورد منفی یا ۱۰ مورد مثبت یا ۱۰ مورد جالب بگویید.

نگرش مثبت

۱-دیدآسانتر در جاده

۲-دید آسانتر در شب

۳-مشکل انتخاب رنگ نخواهید داشت

منفی

- ملال آور
- سرقت اتومبیل آسانتر
- آزردهی چشم
- تعقیب ماشینها سخت می شود

جالب

علاقه به دیدن این که آیا عقاید نسبت به اتومبیل تغییر کرده است؟

آیا این کار قابل اجرا هست؟
چه کسی از این پیشنهاد استقبال می کند؟

کاربرد نگرش ج

- تمام نکات و نقد و نظرات را که نه مثبت هستند نه منفی جمع آوری کند.
- آیا این فکر به فکر دیگری منجر می شود
- عادت آگاهانه ی تفکیک موضوع را در خارج از چارچوب دآوری تقویت می کند
- شخص اندیشه ورز بیشتر تشویق به گسترش تفکر خود می شود تا تفکر ایستا با آن برخورد شود.
- واکنش نسبت به علاقه جدایی ناپذیر یک عقیده و نه فقط احساس دآوری
- مثل من عقیده ات را نمی پسندم ولی این جنبه های جالب توجه در آن وجود ندارد
- من عقیده ات را نمی پسندم ولی این جنبه های جالب در آن وجود دارد.

تعطیلی پنج شنبه ها/بعد از اسلاید ۱۳۸

کاربرد روش م م ج

- اکثر مردم جاهایی که بی تصمیمی وجود دارد.
- وضعیتی که هیچ تردیدی نداریم و دچار عادت ذهنی
- یک نفر بدون تامل نظر شما را رد می کند.
- از افراد خواسته می شود تا هوش خود را برای بررسی مسئله ای نشان دهد این امر برای درخواست از کسی که برای این که عقیده اش را تغییر دهد کاملاً متفاوت است.
- وقتی از کسی می خواهید این تکنیک را بکار ببرد نمی ترسد چون باعث تقویت دیدگاه او می شود

دو مرحله/ روش کار م.م.ج

- اندیشه ورزی به جای واکنش به وضعیت و سپس توجیه آن
- فرایند دو مرحله ای (اجرای آگاهانه ممج- واکنش نسبت به آنچه در اثر این ابزار هویدا شده است) این عمل شبیه یک نقشه و سپس عمل به محتوای آن است .

بخش سوم: توصیه ها

- در بخش توصیه ها به دنبال این هستیم که از طریق تفکر موفقیت در زندگی شما ایجاد شود

توصیه ۱: ارتباط با بزرگان عصر و جامعه خود:

توصیه ۲- پیدا کردن بهترین موقعیتهای فکری خود:

- کی بهتر فکر میکنید؟ صبح ظهر شب داخل حمام
- وال دیسنی یک پا در اب سرد و یک پا در ابگرم می گذاشت
- من ابتدای صبح بهتر فکر میکنم

توصیه ۳- تفکر به موفقیت‌های زندگی خود:

- موفقیت‌ها در دفتر تفکر ثبت کنید
- موفقیت‌ها را مدل کنید و آنها را به همه زندگی تعمیم دهید.
- با نگرش مختلف به موفقیت‌های خودتان نگاه کنید.

توصیه ۴- به شکستهای خودتان فکر و ان را مکتوب کنید.

- شکست مهمی که داشته اید ثبت کنید
- با نگرشهای مختلف آنها را بررسی کنید.

توصیه ۵- اهداف زندگیتان را مکتوب کنید.

اهداف شفاهی نداریم

هدف شفاهی به نتیجه نخواهد رسید

مکتوب کردن هدف یعنی انضباط فکری



تکنیک ۶- خروج از توهم هدف

- خروجز توهم هدف
- هر سال بایستی میزان نزدیک شدن به هدف را اندازه گیری کنید
- هدف را شرح دهید. چه امکانات دانش چه ابزاری می خواهید به اهداف خود برسید

توصیه ۷- به محض شکل گیری هدف آن را فازبندی کنید و نقشه ترسیم کنید.

- از قرار هست ماشین بخرید تمام گامها را بنویسید
- فازبندی هدف شما را از توهم خارج می سازد
- فازبندی باعث خروج از تکرار هدف و رسیدن شما به هدف می شود

توصیه ۸- تمرین کنید شکست بخورید.

تجربه ما کم هست

با شکست شما تجربه به دست می آورید



توصیه ۹- شکست در یک حوزه را به همه ابعاد زندگی تعمیم ندهید.

- اگر در ازدواج شکست خوردی شاید در کارتان موفق هستید.
- فکر است که فکر می آورد.

توسیع افق فکری تیم ساخت نام برای:

یک راه برای دسترسی به افکار جدید دست پیدا
کردن از طریق قدم زدن هست



سخن پایانی : بیماری کریستف کلمب

- چندین بار کلمب امریکا را کشف کرد ولی چون نمی دانست این قاره جدید است آن را رها می کرد.
- بسیاری از ما راه حل را می بینیم ولی آن را رها می کنیم
- اگر مشکل ما فکر نکردن است بایستی آن را حل کرد

دوره‌های بعدی تفکر ناب

- چگونه این تکنیک های ساده برای شما موفقیت به دنبال خواهد داشت.

سرفصل های آتی دوره تفکر ناب

- فصل اول: قوز فکری چیست؟
- فصل دوم: سه قانون مهم برای کار با مغز
- فصل سوم: تکنیک من بزرگ و من کوچک
- فصل چهارم: تکنیکهای تفکر
- فصل پنجم: تاثیرگذاری بر زندگی و لذت حس قدرت
- فصل ششم: تکنیک ماشین احيایی تجارب
- فصل هفتم: تجارب مرجع
- فصل هشتم: تاثیر یادگیری بر مهارتهای فکری ما چگونه است؟
- فصل نهم: شرطی شدن مغز
- فصل دهم: احساسات و نقش آنها در زندگی
- فصل یازدهم: کار چیست؟
- فصل دوازدهم: روشن کردن سامانه تشویق
- فصل سیزدهم: مسائل
- فصل چهاردهم: مسائل
- فصل پانزدهم: سؤال و مغز
- فصل شانزدهم: اهداف
- فصل هفدهم: خودگشودگی احساسی
- فصل هیجدهم: چگونه تغییر کنیم؟