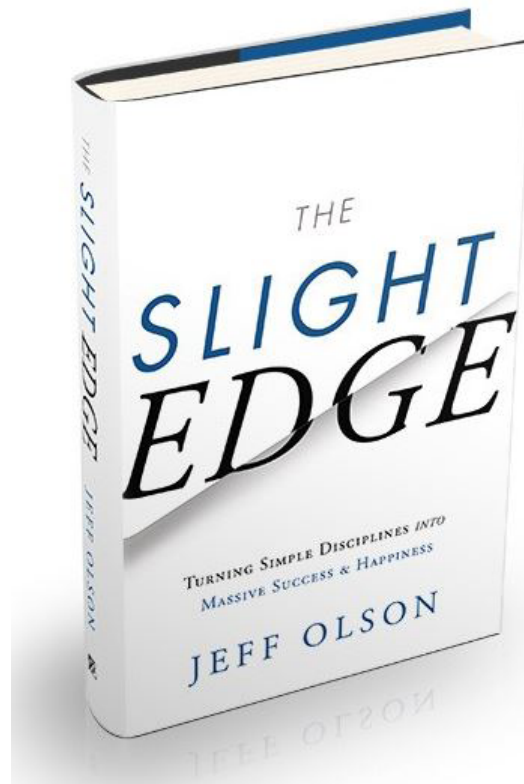


خلاصه کتاب برتری خفیف

خلاصه بر اساس دیدگاه شخصی کتاب برتری خفیف

(برای درک عمیق‌تر مطالب، بهتر است اصل اثر هم مطالعه شود)

اثر جف اولسون



خلاصه کتاب برتری خفیف

فصل اول

- تغییرات یکباره و یک‌شبه هیچ‌وقت اتفاق نمی‌افتند.

- یک نقطه از زندگی که روبروی خودمان می‌ایستیم و از خودمان و شرایطی که برای خودمان ساختیم راضی نیستیم، لحظه سرنوشت‌سازی است.

در این لحظات مهم که از خودمان ناراحت و عصبانی هستیم، می‌توانیم یک تصمیم بزرگ بگیریم: تصمیم به تغییر و بهبود زندگی.

- دلیل اینکه اکثر افراد شکست می‌خورند، این است که آن‌ها فقط تا جایی تلاش می‌کنند که به موفقیت‌ها و رضایت سطحی می‌رسند.

وقتی به سطح موفقیت مقطعی رسیدند، دست از تلاش برمی‌دارند و به سمت شکست سرازیر می‌شوند. اینجا دوباره تلاش می‌کنند و خودشان را به موفقیت‌های سطحی می‌رسانند و کمی راضی می‌شوند و دوباره دست از تلاش برمی‌دارند و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

جالب است که در این شرایط افراد خودشان را لایق موفقیت‌های بزرگ‌تر نمی‌دانند و احساس قربانی بودن دارند و وقتی در حال حرکت از موفقیت مقطعی به شکست هستند، همیشه، محیط و اتفاقات و بقیه را مقصر می‌دانند.

در حالی‌که اگر بدانیم همان کارهایی که تا رسیدن به موفقیت‌های سطحی انجام می‌دادیم را با استمرار تکرار کنیم، به سطح بالاتر یعنی موفقیت‌های اصلی و بزرگ می‌رسیم. در واقع اکثریت افراد راه رسیدن به یک زندگی متوسط را بلدند و وقتی در زندگی متوسط خودشان احساس راحتی می‌کنند و دست از تلاش برمی‌دارند سقوط می‌کنند. ولی آن‌ها تنها کاری که باید انجام دهند این است که وقتی به سطح متوسط رسیدند، به تلاش مستمر خودشان ادامه دهند.

- انسان‌های بسیار موفق، کارهای عجیب و غریب نمی‌کنند. آن‌ها کارها را مداوم تکرار می‌کنند تا به سطح موفقیت واقعی برسند.

- این کارها به قدری ساده و راحت‌اند که هرکسی با هر سطح ضریب هوشی قابلیت انجامشان را دارد. کارهایی مثل پس‌انداز کردن، خواندن چند صفحه کتاب در روز، چند دقیقه ورزش، ارتباطات سالم و ...

این کارهای ساده در اثر تکرار تغییرات بزرگ را به وجود می‌آورند و ما را به اهداف بزرگ می‌رسانند.

- همه ما در درونمان ۲ شخصیت مهم داریم.

یک شخصیت بیکار و تنبل و ولگرد و یک شخصیت منظم و مرتب و باکلاس و ثروتمند. اولی دوست دارد از زیر کار دربرود و به شرایط اعتراض کند و بیکار یکجا بنشیند.

دومی دوست دارد کارهای مهم انجام بدهد تا شرایط را بهتر کند.

خلاصه کتاب برتری خفیف

اینکه کدامشان برتر و قوی‌تر هستند بستگی به ما دارد. هرکدام از این ۲ شخصیت که بیشتر مورد توجه ما باشد و بیشتر تغذیه شود، قوی‌تر می‌شود و زندگی ما را به سمت دلخواهش می‌برد.

فصل دوم

امرسون جمله جالبی دارد:

«برای اینکه کاری را انجام دهید کافی است آن را شروع کنید تا نیروی لازم برای ادامه مسیر را پیدا کنید.»

- دانستن اطلاعات به‌تنهایی به هیچ دردی نمی‌خورد و هیچ اثری ندارد. تا وقتی که اطلاعات را به عمل تبدیل نکنیم به هیچ جا نمی‌رسیم.
- خواستن یک‌چیز از ته دل و با تمام وجود، هیچ اثری در زندگی ما ندارد مگر اینکه در کنارش اقدام انجام شود.
- ترکیب اقدام و خواستن، غوغا به پا می‌کند و ما را به اهداف خیلی بزرگ می‌رساند.
- رسیدن یا نرسیدن به اهداف و موفقیت هیچ ارتباطی باهوش، استعداد، سرنوشت و شانس ندارد.
- تنها راه پیشرفت استمرار در اقدام است.
- برای اینکه بتوانیم از اطلاعاتمان به بهترین شکل استفاده کنیم باید ابتدا طرز فکرمان را درست کنیم و باورهای مثبت داشته باشیم تا توان اقدام برای کاری را داشته باشیم. دنبال محرک‌ها و انگیزه‌های بیرونی نباشیم، چراکه یک انگیزه بیرونی در کنار فکر و باور نادرست، به نتیجه نمی‌رسد.
- وقتی باور و افکار درست و مثبت داشته باشیم، امکان استفاده از اطلاعات و حرکت به سمت اهداف بزرگ را پیدا می‌کنیم.
- آن‌قدر باید راه‌های مختلف را امتحان کنیم، شکست بخوریم، دوباره راه جدیدی را تست کنیم و باز هم شکست بخوریم تا راه رسیدن به موفقیت را پیدا کنیم.
- تنها راز موفقیت افراد این است که هیچ‌وقت کم نیاوردند و آن‌قدر به مسیرهای مختلف ادامه دادند تا مسیر اصلی را پیدا کردند.
- موفقیت به‌تدریج به دست می‌آید. موفقیت‌های یک‌شبه فقط برای قمار و فیلم‌هاست. اگر دنبال موفقیت درست و حسابی و پایدار هستیم، باید با استمرار کارهای درست به‌مرور موفق شویم.

خلاصه کتاب برتری خفیف

فصل سوم

– هیچ وقت برای شروع کردن دیر نیست.
به شرطی که دنبال موفقیت یک‌شبه نباشیم!
– راز برتری خفیف در حرکت آرام و پیوسته است.
– موقعی که ما کاری را انجام نمی‌دهیم، ممکن است که احساس کنیم اشتباهی مرتکب نشدیم. ولی انجام ندادن کارهای ساده باعث می‌شود ما به سمت شکست حرکت کنیم. همیشه و به‌طور پیوسته باید کارهای درست را تکرار کنیم.
– کارهای کوچک روزانه و تکراری اگر در راستای موفقیت و اهدافمان باشند، ما را به موفقیت می‌رسانند.
ولی اگر کارها را با دقت انتخاب نکنیم و روزانه کارهای کوچک اشتباه را تکرار کنیم، باعث شکست‌های بزرگ می‌شوند.

فصل چهارم

– در جهان حدود ۵ درصد افراد به آرزوها و اهدافشان رسیدند!
(آمارهای معتبر نشان می‌دهد که این عدد حدود ۳ درصد است ولی نویسنده در کتاب معتقد است که ۵ درصد افراد به هدف‌های خودشان رسیدند. مهدی‌کاردان)
– همه افراد دنیا دوست دارند به هدف‌های خودشان برسند و تقریباً غیرممکن است که کسی دوست نداشته باشد به آرزوهایش برسد.
دلیل اینکه عده خیلی کمی به نتایج دلخواهشان می‌رسند فقط و فقط یک چیز است:
اصول برتری خفیف
افراد موفق دانسته یا ندانسته همیشه این اصول را به کار می‌گیرند و به نتایج عالی می‌رسند.
– کسی که به‌طور مستمر تلاش می‌کند، دیگر درگیر استعدادهای ذاتی نیست و با تلاش به اهدافش می‌رسد.
– ۳ دلیلی که اکثر افراد اصول برتری خفیف را استفاده نمی‌کنند:
اول: کارهایی که باید به‌طور روزمره و مستمر تکرار کنیم خیلی خیلی ساده هستند. اکثر افراد معتقدند باید گام‌های بزرگ بردارند که با اصول برتری خفیف در تضاد است. برای همین کارهای ساده را دست‌کم می‌گیرند.
فقط باید کارهای ساده به‌طور مستمر تکرار شوند.
دوم: نتیجه‌ای دیده نمی‌شود.
وقتی کارهای ساده را تکرار می‌کنیم، نتایج را نمی‌بینیم. مثلاً روزی ۱۰ دقیقه ورزش در ظاهر هیچ تأثیری بر هیکلمان ندارد.
اکثر ما دنبال نتایج فوری هستیم، برای همین وقتی کارهای کوچک را انجام می‌دهیم و

خلاصه کتاب برتری خفیف

نتیجه‌های فوری نمی‌گیریم دلسرد می‌شویم.
باید بدانیم که موفقیت یک‌شبه وجود ندارد.
سوم: انجام ندادنشان به چشم نمی‌آید.
وقتی کار ساده‌ای که باید انجام دهیم را پشت گوش می‌اندازیم، در ظاهر اتفاق خاصی نمی‌افتد.
وقتی ما یک روز مطالعه نکنیم و بینیم اتفاقی نمی‌افتد، روزهای بعدی هم این کار را پشت گوش می‌اندازیم و انجام نمی‌دهیم.
نباید هیچ‌وقت از انجام کارهای ساده غافل بشویم.

فصل پنجم

— همه ما بیش‌ازحد روی اراده خودمان حساب کردیم، غافل از اینکه موضوعی که تغییر را رقم می‌زند، اراده نیست، بلکه زمان است!
درواقع باگذشت زمان است که مشخص می‌شود کارها چه نتایج خارق‌العاده‌ای را به وجود می‌آورند.
اگر زمان را با کارهای ساده ترکیب کنیم، دیگر نیازی به استفاده از اراده برای انجام کارهای دشوار و سنگین نداریم.
— مشکل افراد امروزی عجز بودن است.
قانون دنیا، قانون کاشت—صبر و مراقبت—برداشت است.
اگر مرحله مراقبت و صبر را حذف کنیم، اجازه برداشت نداریم.
— نباید منتظر معجزات و اتفاقات عجیب باشیم. فقط باید کارهای ساده را در طول زمان انجام دهیم.
— تقریباً هیچ هدفی غیرممکن نیست. درواقع هر چیزی که به نظر غیرممکن است، فقط زمان بیشتری نیاز دارد تا به دست بیاید.
— تنها چیزی که باعث می‌شود به هدف نرسیم، این است که متوقف شویم!

فصل ششم

— هیچ‌وقت منتظر یک روز رؤیایی نباشیم که در آن به‌اندازه کافی پول داشته باشیم کار موردعلاقه‌مان را شروع کنیم.
یا در آن روز یک اتفاق عجیب بیافتد و روند زندگی ما را تغییر دهد.
چنین روزی احتمالاً هیچ‌وقت پیش نمی‌آید.
پیشرفت یک‌باره و لحظه‌ای اتفاقی نادر است و در زندگی واقعی، باید از همین لحظه شروع به اقدام کنیم.
— اگر به دنبال یک شانس بزرگ هستیم، باید اقدام کنیم و از فرصت‌ها استفاده کنیم.

خلاصه کتاب برتری خفیف

شانس خودش به دنبال ما نمی‌آید. ما با حرکت آن را به وجود می‌آوریم. هم موفقیت و هم شکست نتیجه کارهای بلندمدت هستند و یکباره ایجاد نمی‌شوند.

فصل هفتم

– ما نیاز داریم که شاد و سلامت باشیم تا زندگی خوبی داشته باشیم.
– برخلاف تصور اکثریت که فکر می‌کنند شادمانی بعد از موفقیت حاصل می‌شود، ما باید اول شاد و سالم باشیم تا بتوانیم به موفقیت برسیم.
– شادمانی حاصل یک دستاورد بزرگ نیست، شادمانی حاصل انجام کارهای ساده و خوب به صورت مستمر است.

– یکی از راه‌های شادتر بودن، تغییر افکار و کلماتی است که استفاده می‌کنیم.
هرچه از کلمات بهتر و پراثرتری استفاده کنیم و هرچه بیشتر روی فکرمان کارکنیم، شادتر خواهیم بود.

– ۵ اقدام برای شادتر بودن:

۱– هر روز صبح بابت یک نعمت شکرگزاری کنیم.

۲– اتفاقات مثبت روزانه را هر شب ثبت کنیم.

۳– در طول روز چند دقیقه دست از کار بکشیم و فقط روی تنفسمان تمرکز کنیم.

۴– در طول روز بدون هیچ دلیلی به بقیه محبت کنیم.

۵– ورزش روزانه را فراموش نکنیم.

و هر راهکار دیگری که باعث بهتر شدن حالمان می‌شود. (مطالعه، آموزش، معاشرت با یک دوست و اعضای خانواده و ...)

فصل هشتم

– انسان ذاتاً به این موضوع علاقه دارد که جهان را به جایی بهتر برای زندگی کردن تبدیل کند و تأثیر مثبت روی دنیا بگذارد.

– هر چه ما در زندگی خودمان موفق‌تر می‌شویم مسئولیت‌مان هم در زندگی بیشتر می‌شود و باید کاری کنیم که دیگران هم به موفقیت برسند.

– وقتی خودمان رشد می‌کنیم و در مسیر پیشرفت حرکت می‌کنیم، بر تمام اطرافیانمان تأثیر مثبت می‌گذاریم.

– هر رفتاری که انجام می‌دهیم مانند این است که یک سنگ را داخل آب می‌اندازیم. وقتی سنگ داخل آب می‌افتد یک موج ایجاد می‌کند. هر رفتار ما هم روی محیط اطرافمان یک اثر موجی دارد.

خلاصه کتاب برتری خفیف

فصل نهم

–منتظر این نباشیم که همه اتفاقات عالی بیافتند و همه شرایط فراهم شود تا کارمان را شروع کنیم.
همین امروز از یک کار کوچک شروع کنیم.
–اگر هرروز فقط ۱ درصد در کارمان پیشرفت کنیم، طی یک سال ۳۶۵ درصد (بدون در نظر اثر مرکب) پیشرفت خواهیم داشت.
–ممکن است در ابتدای فعالیت، کاری که انجام می‌دهیم چندان مهم به نظر نرسد، ولی تکرار و پیشرفت مستمر ما را به خواسته‌هایمان می‌رساند.

فصل دهم

–همه آنچه در زندگی ما رخ خواهد داد، فقط و فقط به انتخاب‌های امروز ما بستگی دارد.
–زندگی هیچ‌وقت ثابت ندارد. یا در مسیر پیشرفت هستیم یا پسرفت. اگر نسبت به دیروز بهتر نباشیم، یعنی افت کردیم و به سمت شکست حرکت کردیم!
پس یادمان باشد هیچ‌وقت چیزی ثابت نیست، یا رشد یا پسرفت.
–وقتی دیگران به ما می‌گویند که خواسته‌های بزرگی داریم و نمی‌توانیم موفق بشویم، به معنی این نیست که ما توان نداریم. به معنای این است که آن‌ها خودشان امیدی به پیشرفتشان ندارند.
با پیشرفت ما، ضعف آن‌ها بیشتر به چشم می‌آید، در نتیجه دوست ندارند ما پیشرفت کنیم.
–افراد موفق همیشه مسئولیت زندگی خودشان را به عهده می‌گیرند، ولی افراد ناموفق همیشه دنبال پیدا کردن مقصر برای اتفاقات هستند.
–افراد موفق همیشه از اتفاقات گذشته درس می‌گیرند و برای آینده بهتر تلاش می‌کنند. درحالی‌که افراد ناموفق گذشته را همراه خودشان می‌کشانند و دائم در حال افسوس اتفاقات گذشته هستند.
–هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. حتی اگر یک شکست خورده باشیم، همین‌الان می‌توانیم به سمت پیشرفت حرکت کنیم.

فصل یازدهم

–موفقیت یک موقعیت فیزیکی نیست، یک ذهنیت است.
–موفقیت حاصل زودن‌های پی‌درپی و ادامه دادن مسیر رسیدن به هدف است.
هر وقت تسلیم بشویم، شکست خوردیم.
–موقعیت فعلی ما و موقعیت ایده آلمان یک فاصله‌ای دارند و ما می‌توانیم در قبال این

خلاصه کتاب برتری خفیف

فاصله ۲ عکس‌العمل داشته باشیم.:

اول اینکه دست از هدفمان برداریم و به زندگی عادی خودمان ادامه بدهیم.

دوم آن را فاصله را از بین ببریم و هدفمان را به دست بیاوریم.

اینکه کدام راه را انتخاب می‌کنیم به ذهنیت و اقدام‌های ما بستگی دارد.

– اگر در راه هدفمان بقیه کمکمان نکردند یا حتی اذیتمان کردند، ناراحت نشویم.

دلیل این رفتارشان این است که موفقیت ما شکست‌های آن‌ها را بیشتر مشخص می‌کند.

فصل دوازدهم

– بهترین سرمایه‌گذاری که می‌توانیم انجام دهیم، کدام است؟ مطمئناً روی ملک و پول و کار و طلا و سهام و ... نیست.

بهترین سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری روی رشد و پیشرفت شخصی خودمان است.

– آموزش دیدن یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم انجام دهیم. ولی آموزش بدون عمل کردن، هیچ فایده‌ای ندارد.

سعی کنیم مثل دوران مدرسه، یکسری مطالعه کننده تئوری نباشیم. بلکه آموزش‌دیده‌های عمل‌گرا باشیم.

علمی که به آن عمل نکنیم، خطرناک است. چراکه توهم دانایی به ما می‌دهد و ما را به مسیر شکست می‌برد.

– باید آن‌قدر روی فکر و باورهای خودمان کارکنیم تا افکار و باورهای محدودکننده ما جای خودشان را به افکار درست بدهند و ما در ذهن ناخودآگاه خودمان همیشه باور داشته باشیم توان موفقیت داریم و با استفاده از این ناخودآگاه همیشه در مسیر صحیح قرار داشته باشیم.

اگر روی ناخودآگاه خودمان کار نکنیم، بر اساس باورهای قدیمی ما را به جایی می‌برد که شاید هیچ علاقه‌ای به آن نداریم.

(برای داشتن افکار و باورهای مثبت ویدئوهای در سایت ضبط کردم که می‌توانید آن‌ها را مشاهده کنید.

ولی به‌طور کلی یادمان باشد باید ورودی‌های منفی مغزمان را کنترل کنیم و ورودی‌های مثبت به آن بدهیم تا به‌مرور باورهایمان درست شوند. مهدی کاردان)

فصل سیزدهم

– روش اصلی و مهم برای یادگیری، شاگردی کردن است.

درواقع مطالعه و عمل از اهمیت کمتری از این دارد که پیش یک استاد برویم و روش

خلاصه کتاب برتری خفیف

کار را یاد بگیریم.
در طول تاریخ، بشر همیشه از این روش استفاده می‌کرده.
- شاگردی کردن باعث می‌شود از تجارت عملی یک شخص یاد بگیریم.
- ترکیب یادگیری از استاد، مطالعه و عمل منجر به یادگیری درست می‌شود.
- حتی اگر امکان ارتباط مستقیم با استاد را نداریم، روش کار او را از دور یاد بگیریم.
مثلاً اگر نمی‌توانیم با یک نویسنده خود در ارتباط باشیم، کتاب‌هایش را بخوانیم و زندگی‌اش را پیگیری کنیم تا بتوانیم او را الگوی خود قرار بدهیم.
- حتماً باید ارتباطات خوبی برای خودمان بسازیم.
هیچ وقت فراموش نکنیم که ما تبدیل به میانگین ۵ نفری می‌شویم که بیشترین ارتباط را با آنها داریم.
از لحاظ مالی، ببینیم ۵ نفر دورمان چه شرایطی دارند، وضعیت مالی ما هم چیزی شبیه آنهاست یا به‌زودی شبیه آنها می‌شود.
از لحاظ فکر و باور و رفتار و گفتار و پوشش و ...
در همه موضوعات زندگی می‌توان این حقیقت را دید:
ما میانگین ۵ نفری هستیم که بیشترین ارتباط را با آنها داریم.
پس گروهی از افرادی که با ما هم‌راستا هستند را انتخاب کنیم.
- ارتباط خودمان را با افرادی که تأثیر منفی در زندگی‌مان دارند، کم کنیم.

فصل چهاردهم

- چهار اصلی که در راه رسیدن باید رعایت کنیم عبارت‌اند از:
اول- پیوسته در حرکت باشیم و هیچ‌وقت متوقف نشویم.
دوم- کارهای ناتمام خودمان را کامل کنیم و کاری را نصفه و نیمه رها نکنیم.
سوم- از گام‌هایی که برمی‌داریم بازخورد بگیریم و در صورت لزوم اصلاح انجام دهیم.
چهارم- کارهای مثبت خودمان را تشویق کنیم و به خودمان یادآوری کنیم و به خودمان جایزه بدهیم.

فصل پانزدهم

- مجموعه رفتارها و طرز فکرهای ما تبدیل به عادت می‌شوند.
عادت‌ها به سبک زندگی تبدیل می‌شوند.
و سبک زندگی، زندگی و آینده ما را می‌سازد.
- پس برای داشتن آینده بهتر، باید از رفتارها و طرز فکرهای روزانه خودمان شروع کنیم و آنها را بهبود بدهیم.

خلاصه کتاب برتری خفیف

- باید مراقب عادت‌های خودمان باشیم.
- عادت‌های مثبت ما را به سمت موفقیت‌های بزرگ هدایت می‌کنند ولی عادت‌های منفی ما را به سمت شکست می‌برند.
- عادت‌ها مجموعه‌ای از رفتارهاست که به صورت اتوماتیک انجام می‌شوند.
- ۷ عادت مورد نیاز برای موفقیت:
 - اقدام کردن
 - استمرار
 - نگرش مثبت
 - صبر (قانون کاشت، صبر و برداشت را فراموش نکنیم.)
 - باور و اشتیاق برای رسیدن به هدف
 - بهای هر چیزی را پرداخت کنیم (یکی از موارد در بهای موفقیت، چشم‌پوشی از خوشی‌های زودگذر و مقطعی است.)
 - هیچ وقت کارهای کوچک برتری خفیف را پشت گوش نیندازیم.

فصل شانزدهم

- همه اتفاقات بیرونی، ابتدا یک فکر در ذهن ما هستند.
- سه‌گام اصلی که بتوانیم هدف‌های خودمان را مشخص کنیم:
 - اول: مکتوب باشند و زمان دقیق داشته باشند.
 - دوم: روزانه آن‌ها را تجسم کنیم تا در ناخودآگاهمان ثبت شوند.
 - سوم: یک برنامه اولیه برای شروع بنویسیم.
- لازم نیست برنامه کامل و جامعی بنویسیم، فقط قدم‌های اولیه را مشخص کنیم.

فصل هفدهم:

- در همه بخش‌های زندگی باید برتری خفیف را اجرا کنیم.
- بخش‌های پیشنهادی کتاب عبارت‌اند از: سلامتی، شادی و رضایت از زندگی، ارتباطات، رشد و توسعه شخصی، مالی، کسب‌وکار، تأثیری که بر دنیا می‌گذاریم.
- در هر بخش باید اهداف و خواسته‌های خودمان را مشخص کنیم.
- برنامه‌ریزی اولیه داشته باشیم.
- به‌طور روزانه و مستمر برای رسیدن به اهدافمان اقدام کنیم.
- یادمان باشد تکتک کارهای روزانه ما در برتری خفیف ما تأثیرگذارند. پس هیچ‌کدام را دست‌کم نگیریم و پشت گوش نیندازیم.

خلاصه کتاب برتری خفیف

فصل هجدهم:

- تمرکز خودمان را برای رسیدن به اهداف حفظ کنیم.
- قدم‌های اولیه را برداریم و در تکتک بخش‌های زندگی اقدامات روزانه را انجام دهیم و هیچ وقت از آن‌ها دست نکشیم.
- دنبال موفقیت‌های یک‌شبه نباشیم.
- مسئولیت‌های زندگی را به عهده بگیریم.
- ارتباطات مؤثر داشته باشیم.
- هیچ وقت دست از آموزش و شاگردی کردن برنداریم.

الآن گام بعدی را پیدا کن و حرکت کن.