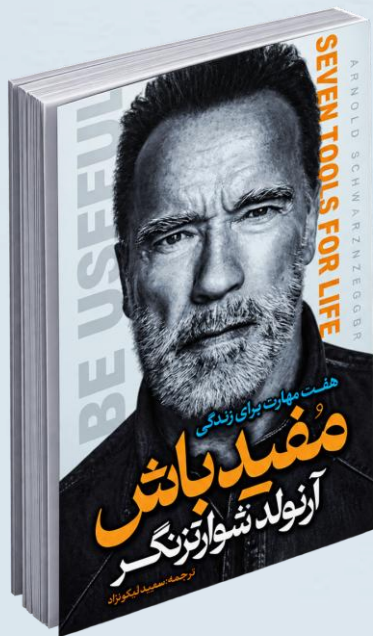




موسسه خیریه یاوران ایتام

نام کتاب : مفید باش

نام نویسنده : آرنولد شوارتزنگر

نام ارائه دهنده : فائزه حیدری

معرفی کتاب

کتاب «مفید باش» مجموعه‌ای از تجربه‌ها و درس‌های زندگی آرنولد شوارتزنگر است. او در این کتاب هفت ابزار را معرفی می‌کند که به ما کمک می‌کنند هدفمندتر زندگی کنیم، در برابر مشکلات مقاوم‌تر باشیم، توانایی‌های خود را توسعه دهیم و در نهایت برای دیگران نیز مفید واقع شویم.

پیام اصلی کتاب:

موفقیت واقعی فقط در پیشرفت شخصی خلاصه نمی‌شود؛ موفقیت زمانی ارزشمندتر می‌شود که بتوانیم از توانایی‌های خود برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی دیگران استفاده کنیم.

ابزار اول :

چشم انداز روشن داشته باشید.

- با چشم انداز بزرگ شروع کنید.
- روی قدم‌های کوچک و بهبود روزانه تمرکز کنید.
- فضا و زمان ایجاد کنید.
- واقعا چشم اندازتان را ببینید.
- به آینه نگاه کنید.

ابزار دوم : آرزوهای بزرگ داشته باشید.

- سنگ تمام بگذارید.
- مخالفان را نادیده بگیرید.
- گزینه (ب) نداریم.
- رکوردشکنی و جاده صاف کنی

قدرت محصل
پیروزی نیست.
وقتی با صعوبات
درافتارید و غم
کردید تا در برابر
دشواری ها سر
فرو نیاورید، قدرتمند
می شوید.

✓ کسی که هرگز در زندگی اش با ناملایمی ها مواجه نمی شود، از همه بدبخت تر است چرا که مجالی برای اثبات توانایی هایش به دست نمی آورد.

ابزار سوم : سخت تلاش کنید.

- تکرار، تکرار، تکرار
- درد گذرا است.
- پیگیری و عمل به وعده
- از ۲۴ ساعتان نهایت بهره را ببرید.

برای موفقیت
یک شنبه بایه
بیست سال
تلاش کنید.

با مُبْتِ نلری سَایه
موفقِ نَسوید؛ اما
با منفی نلری قطعاً
سُلسِست می‌فوری.

ابزار چهارم : استاد متقاعدسازی شوید.

- مشتری‌تان را بشناسید.
- از گاه کوه بسازید.
- بگذارید شما را دست کم بگیرند.
- خودتان باشید، اشتباهتان را بپذیرید، سودش را هم خودتان ببرید.

ابزار پنجم : تغییر دیدگاه

- تغییر دیدگاه و دیدن نیمه پر لیوان
- بازتعریف شکست
- قوانین را بشکنید.
- ریسک نسبی است.

✓ اگر نمی‌توانی موقعیتی را بهتر کنی، حق نداری درباره‌ی آن غر بزنی.

ما را کاری که
انجام می دهیم،
خسودن نمی کند.
خسودن می شویم؛
چون یادمان
می رود برای چه
آن کار را انجام
می دهیم.

ابزار ششم : چشم دل بگشایید.

- دنیا کلاس درس است.
- کنجکاو باشید.
- مثل اسفنج باشید.
- دانش تان را به کار بندید.

✓ وقتی حرف میزنید، فقط دانسته‌های قبلی‌تان را تکرار می‌کنید.
ولی اگر گوش کنید، شاید نکته جدید یاد بگیرید.

ابزار هفتم : آینه‌هایتان را بشکنید.

- همه از آن بهره می‌برند.
- چطور ادای دین کنیم.
- کمک کردن اعتیادآور است.
- آینه را بشکنید

از بیه مردم
لمک نمی‌به
خوایسته‌شان
برسند، به تمام
خوایسته‌هایت
می‌رسی.

✓ آینه‌هایتان را بشکنید! بله. درست شنیدید. شیشه آن را خرد کنید. در این جامعه که خودمحوری در آن بیداد می‌کند، کمتر به خودتان و بیشتر به همدیگر نگاه کنید. چهره‌ی همسایه‌تان را بیشتر از چهره خودتان ببینید. وقتی به سی یا چهل یا پنجاه یا هفتادسالگی می‌رسید، دوستانی که دارید، از دلارهایی که دارید، رضایت و شادکامی بیشتری نصیب‌تان می‌کند. آینه‌هایتان را بشکنید.

سیاس از توجه شما