

قوانین «دکتر فیل» برای رسیدن به موفقیت

فیل مک گراو، که به دکتر فیل شهرت دارد، متولد ۱۹۵۰، نویسنده، روانشناس، و میزبان نمایش‌های تلویزیونی در آمریکا است. ۱



فیل مک گراو، که به دکتر فیل شهرت دارد، متولد ۱۹۵۰، نویسنده، روانشناس، و میزبان نمایش‌های تلویزیونی در آمریکا است. او در ابتدا چندین بار به عنوان مهمان در برنامه اپرا حاضر شد و به سوالات بینندگان پاسخ داد. پس از اینکه در این برنامه به شهرت رسید، اپرا تصمیم گرفت یک برنامه مستقل در اختیار او قرار دهد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ فیل مک گراو، که به دکتر فیل شهرت دارد، متولد ۱۹۵۰، نویسنده، روانشناس، و میزبان نمایش‌های تلویزیونی در آمریکا است.

او در ابتدا چندین بار به عنوان مهمان در برنامه اپرا حاضر شد و به سوالات بینندگان پاسخ داد. پس از اینکه در این برنامه به شهرت رسید، اپرا تصمیم گرفت یک برنامه مستقل در اختیار او قرار دهد. دکتر فیل از طریق برنامه گفتگوی تلویزیونی خود، چالش‌های زندگی روزمره مانند رابطه بین افراد، تربیت کودکان، کاهش وزن و مسائل جنسی را مطرح می‌کند و از این طریق هر روز به خانه میلیون‌ها آمریکایی سر می‌زند.

حدود ۷ میلیون نفر برنامه دکتر فیل را تماشا می‌کنند تا ببینند واقعیت تلخ را چگونه بیان می‌کند. او مردی بسیار رک است و از مقابله کردن با دیگران فرار نمی‌کند. به همین دلیل در حرفه‌اش موفق بوده و توانایی این را دارد که از فرصت‌های بدست آمده به بهترین وجه ممکن استفاده کند.

او تا به حال چندین کتاب در مورد مشکلات زندگی خانوادگی و کاهش وزن نوشته است. او آنقدر در این زمینه پیشرفت کرد که در سال ۱۹۷۹ موفق به کسب مدرک دکترای روانشناسی از دانشگاه شمال تگزاس گردید. او در سال ۲۰۰۷ از دید مجله فوربس رتبه ۷ بیشترین درآمد‌های تلویزیونی آمریکا را از ۱ تا ۲۰ بدست آورد. اگر دوست دارید که با رازهای یکی از موفق‌ترین افراد جهان، فیل مک گراو، آشنا شوید، در ادامه مطلب همراه مان باشید.

او موفقیت خود را تصور می‌کند

دکتر فیل یک بار در وب سایت اپرا وینفیری نوشت: «افراد موفق موفقیت خود را تصویرسازی می‌کنند. اگر از آن‌ها در مورد اهدافی که در سر دارند و آینده‌ای که در مقابل‌شان می‌بینند سوال کنید، آن‌ها را با جزئیات برایتان توضیح می‌دهند، گویی که به آن رسیده‌اند.» این واقعیت دارد، افرادی که آرزوهای خود را دست‌یافتنی تصور و در مورد آن مدام خیالبافی می‌کنند، هیچگاه ناامید نمی‌شود. حتی اگر مشکلات سر راه آن‌ها قرار گیرند، آن‌ها با یادآوری آنچه مدت‌ها تصور می‌کردند، هیچگاه تسلیم نمی‌شوند. این بدین معنی نیست که در شرایط مختلف انعطاف‌پذیری به خرج ندهیم، بلکه می‌توانیم مسیرهای متفاوت را امتحان کنیم، اما نباید از هدفی که در سر داریم، کوتاه آییم.

او برنامه ریزی دقیقی دارد

دکتر فیل جزو آدم‌هایی ست که در هر شرایطی برنامه ریزی دقیقی دارد. او معتقد است هر قدمی که ما برمی‌داریم باید برنامه ریزی شده باشد به طوری که ما را به هدف مان نزدیک تر کند. این که تنها بدانیم چه چیزی می‌خواهیم، کافی نیست، ما باید برای هر لحظه از زندگی مان برنامه دقیقی داشته باشیم. به عنوان مثال اگر هدف ما شغلی ست، باید تمام جوانب آن را در نظر بگیریم و کل زندگی مان را در مسیر رسیدن به اهداف شغلی مان به کار بگیریم. به قول دکتر فیل: «اگر رسیدن به موفقیت آسان بود، همه مردم موفق بودند.»

او واقع بین است

یکی از چیزهایی که دکتر فیل بر آن تاکید دارد، واقعگرایی ست. او اعتقاد دارد که هر آدمی باید به خودآگاهی برسد و

نگاه واقع بینانه را در خود تقویت کند. البته او نگاه منفی گرایی و بدبینانه را نقد می کند، اما معتقد است که اهداف ما باید دست یافتنی و واقع گرایانه باشد. او آرزوهایش را یک روزه، یک ماهه یا حتی یک ساله به دست نیاورده است، او برای آنچه بدان دست آورده سال ها تلاش کرده است. او می گوید: «ما هر از گاهی باید بایستیم و به مسیر مقابل مان خیره شویم. آیا مسیری که در پیش گرفته ایم، ما را به آرزوهایمان می رساند. اگر غیر این است، باید مسیرمان را تغییر دهیم. اگر باز هم مسیرمان ما را به جایی که می خواهیم نرساند، باید ببینیم که آیا آرزویی که در سر داریم، واقعیت دارد یا خیر.»

او متفاوت از دیگران است

میلیون ها آدم روی کره زمین وجود دارند، اما از «تو» فقط یک نفر است. اما چه چیزی تو را از دیگران متفاوت می کند؟ بسیاری از مردم خودشان را با دیگران مقایسه می کنند و برای این که مثل آن ها موفق شوند، از آن ها تقلید می کنند. اگر چه گاهی این روش جواب می دهد، اما موفقیتی که از تقلید دیگران به دست آید، همیشگی و ماندگار نیست. ما زمانی آدم موفق واقعی خواهیم بود که بتوانیم در راهی که خودمان در پیش گرفته ایم، بدون تقلید از دیگران، بدرخشیم. دکتر فیل می گوید: «من در ابتدای فعالیت ام موفقیت چندانی کسب نکردم، زیرا مدام دنباله رو دیگران بودم و از آن ها دیگران تقلید می کردم، اما رفته رفته فهمیدم که آنچه موجب شهرتم می شود، متفاوت بودن من است.»

او وارد هر جنگی نمی شود

دکتر فیل حتی در مقابله با دشمنان اش هم محتاطه عمل می کند. او می گوید: «همیشه در زندگی افرادی هستند که با ما مخالفت کنند، اما این ماییم که نباید به سادگی در دام آن ها بیفتیم. ما نباید انرژی مان را بیهوده صرف بحث و مجادله با دیگران کنیم. ما باید تشخیص دهیم که چه زمانی زبان مان را گاز بگیریم و چه زمانی وارد بحث شویم.»

او از ریسک کردن نمی هراسد

به گفته دکتر فیل، ریسک کردن یکی از راه های رسیدن به موفقیت است. اگر ما همیشه در نقطه امن خود باقی بمانیم، هیچگاه نمی توانیم از حصار که دور خودمان تنیده ایم، بیرون آییم. البته این بدین معنی نیست که مدام پایمان را فراتر بگذاریم و خطر کنیم، اما آنجا که لازم است، باید محدودیت ها را کنار بگذاریم و ریسک پذیر باشیم. دکتر فیل می گوید: «اگر من ریسک نمی کردم، هیچگاه به موقعیتی که اکنون هستم، دست نمی یافتم.»

او به سادگی دیگران را می بخشد

دکتر فیل اعتقاد دارد که یکی از راه های رسیدن به موفقیت، بخشیدن است. او سال ها با پدرش مشکل داشت، پدری که هیچوقت حامی اش نبود و به او افتخار نکرد. او سال ها با این حس بد زندگی کرد و بار نفرتی که از پدرش داشت را بر دوش کشید، اما در نهایت به این نتیجه رسید که بخشیدن ضعف نیست، بلکه فرصتی ست که ما به خودمان می دهیم تا از سنگینی باری که بر دوش مان است، بکاهیم.

او شکرگزار است

زمانی که به موفقیت رسیدید، به این فکر کنید که چه کسانی در موفقیت شما سهیم اند. هواداران، خانواده، دوستان... همانطور که ما در زمان های سخت زندگی به دیگران پناه می بریم، در شادی هایمان نیز باید آن ها را شریک کنیم. دکتر فیل موفقیت خودش را مدیون همه مردم می داند. برای شکرگزاری، او در سال ۲۰۰۳ یک موسسه خیریه برای کودکان تاسیس کرد. این موسسه به کودکانی که مشکلات جسمی و روحی دارند، کمک می کند. علاوه بر تاسیس این موسسه، او به خیریه های دیگری، چون American Heart Association، Red Cross، Wellness in Schools و ... نیز کمک می کند و اعتقاد دارد که اینگونه جبران محبت های دیگران را کرده است.

او از سرمایه هایش محافظت می کند

برترین ها؛ دکتر فیل می گوید: «سرمایه ما هر چه باشد، از شهرت گرفته تا ثروت و محبوبیت و... نیاز به مراقبت دارد. ممکن است که ما سال ها برای رسیدن به آرزوهایمان تلاش کنیم، اما با یک حرکت اشتباه، در عرض چند ثانیه تمام آن ها را از دست دهیم؛ بنابراین سرمایه های ما نیاز به مراقبت دارند، از این رو نباید به آن ها مغرور شویم.» این

قانون نه تنها برای دکتر فیل، که برای همه ما صادق است. مهم نیست که ثروت، شهرت یا محبوبیت ما یک هزارم اوست، ما باید برای نگه داشتن آنچه به دست آورده ایم محتاط باشیم.
منبع: therichest