

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

بسم الله الرحمن الرحيم

خلاصه از کتاب  
موفقیت نا محدود در ۲۰ روز

نوشته شده توسط :  
آنتونی رابینز

تهیه شده توسط :  
س . ح رضوی زاده

[www.photoforyou.mihanblog.com](http://www.photoforyou.mihanblog.com)

کپی برداری از این اثر ممنوع می باشد اما انتشار آن  
رایگان

photoforyou.mihanblog.com

نام آنتونی رابینز برای بسیاری از ایرانیان آشناست، این شخص در ایالات متحده، کانادا و بسیاری از کشورهای اروپایی دارای شهرت فراوان است.

وی که تا چند سال پیش در گمنامی و فقر می‌زیست، توانست در مدت کوتاهی خود را به ثروت موفقیت، و شهرت کم نظیری برساند و منشاء خدمات فرهنگی، آموزشی و درمانی ارزنده‌ای گردد. آنتونی رابینز در سال ۶ در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمد. پس از گرفتن دیپلم به کارهای گوناگونی روی آورد اما توفیق چندانی نیافت در سن سالگی در آپارتمان چهل متری محقری، زندگی مجردی فقیرانه‌ای داشت و به گفته خودش، ناچار بود ظرفهای غذایی خود را در وان حمام بشوید

گذشته از گرفتاریهای مالی، در اثر پرخوری و بدخوراکی، بیش از یک صد و بیست کیلوگرم وزن داشت و به علت چاقی، دچار تنبلی، بی‌حالی و خواب آلودگی شده بود. اما در عین فقر و فلاکت، رویاها و آرزوهای جاه طلبانه‌ای داشت و در عالم خیال خود را در قصر زیبایی در ساحل دریا و نزدیک جنگل سرسبزی مجسم می‌ساخت و برای خود همسری شایسته، اتومبیلی گران قیمت در نظر می‌گرفت.

آنتونی رابینز سرانجام تصمیم به مبارزه با چاقی خود گرفت و با مطالعه چند کتاب و از همه مهمتر الگو قرار دادن فردی که از هر جهت سالم و دارای تناسب اندام بود توانست در کمتر از دو ماه بدون استفاده از رژیم غذایی و عمدتاً با شیوه‌های روان شناسی و کنترل ذهن و فکر حدود پانزده کیلو گرم از وزن خود کم کند.

آنتونی به مطالعه عمیق کتب روانشناسی و شرکت در کلاسهای استادان این علم پرداخت و با فنون تازه‌ای از قبیل «برنامه ریزی عصبی - کلامی» و «در روشهای انجام بهینه کارها» آشنا گردید و این روشها را در مورد خود و دیگران به کار گرفت و به نتایج چشمگیری نایل شد تدریجاً توجه بسیاری به سوی او جلب گردید در سال ۴ شیوه‌های تازه روانشناسی را بر روی تعدادی از قهرمانان ورزشی مورد آزمایش قرار داد و آثار آنان در بازیهای المپیک ۴ نمایان گردید. پس از آن، با آن که خود وی تیر اندازی نمی‌دانست برای تدریس روشهای جدید به نظامیان توسط ارتش آمریکا دعوت شد و ضمن آنکه توانست زمان برنامه‌های آموزشی نظامیان را به نصف تقلیل دهد درصد قبولی شرکت کنندگان را از درصد به درصد افزایش داد.

این موفقیتها، پادشاهی مادی و معنوی فراوان به همراه داشت

در کمتر از دو سال با همسر دلخواه خود ازدواج کرد قصر زیبایی در سواحل سرسبز «سن دیه گو» خرید که مشرف به دریا بود اتومبیل و وسایل زندگی خود را مطابق با رویاهای جوانی تهیه کرد سمینارها و سخنرانی‌های متعددی در شهرهای مختلف اجرا کرد با شیوه‌های روان درمانی خاص خود بسیاری از افراد را از چنگال یأس، افسردگی‌ها، ترسها (تاریکی، ارتفاع، مرگ...) نجات داد. مورد مشورت افرادی از طبقات مختلف نظیر روسای جمهوری، مدیران و صاحبان صنایع و بازرگانان واقع شد. برنامه‌های مطبوعاتی و تلویزیونی فراوان را اجرا نمود که تا امروز ادامه دارد.

برنامه «عبور از روی آتش» وی بخش کوچکی از سمیناری است که به منظور اعتماد به نفس در شرکت کنندگان انجام می‌دهد.

آنتونی رابینز در سال ۶ در حالی که بیش از ۵ سال نداشت حاصل اندیشه‌ها و تجربه‌های عملی خود را در کتابی به نام «به سوی کامیابی» به رشته تحریر کشید که در سال ۱۹۸۷ عنوان پر فروش‌ترین کتاب را به خود اختصاص داد.

آنچه در سایت خواهد آمد چکیده‌ای است از کتاب موفقیت نامحدود در روز آنتونی می‌باشد که در ایران با تیراژ بالا و بیش از بار تجدید چاپ شده است.

### کارگاه عملی موفقیت با رابینز .....

به اظرافتان خوب توجه کنید!

چند درصد از ما شب هنگام که از کارهای روزانه فارغ می‌شویم از آنچه انجام داده‌ایم راضی و خشنودیم؟!

چند درصد از ما با راحتی و خیال آسوده سر بر بالین می‌گذاریم؟

چند درصد از ما روزی را بدون اضطراب و ترس و عصبانیت گذرانده است؟ و صبح چند درصد از ما با وجود خواب کافی سر حال و با

نشاط از خواب برمی‌خیزیم؟!

چند درصد از ما با علاقه و شوق به سر کار خود می‌رویم؟ و کاری را که به عهده سدارد با اعتماد به نفس کامل و با خشنودی انجام می‌دهد؟

چند درصد از ما هنگام رسیدن به خانه، انرژی، شوق و نشاط را به خانواده هدیه می‌کند؟ چند درصد از ما از درآمد ماهیانه خود راضی بوده و

آنها کافی می‌داند؟

«همه‌ی ما محتاج یک انقلاب درونی هستیم»

همه در آرزوی روزهای خوب و موفق داشتن پرشور و نشاط بودن، پر انرژی و سالم بودن، ثروتمند شدن، اعتماد به نفس پیدا کردن ...

هستیم.

اما! چند درصد ما برای تغییر یافتن قدمی برداشته‌ایم؟! چند درصد از ما از آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و می‌آموزیم بهره می‌گیریم؟!

ما همه در روزمرگی‌های زندگی خود کم شده‌ایم؟ چرا؟!



معانه‌ای که به دنبال این مقدمه خواهد آمد و ادامه آن در روز آینده (ان شاء الله) همان چیزی است که مدتها در جستجوی آن اید سما در طی روز برنامه با کمک آموزشهای آنتونی رابینز پبله زندگی‌تان را خواهید شکافت و همچون انسانی دگرگونه، موفق، ثروتمند، سالم و نیرومند از درون آن به فضای آرامش پرواز خواهید کرد اگر می‌خواهید در زندگی فرد موفقی باشید به خاطر بسپارید که: «در معادله‌ی زندگی، آینده هیچ وقت با گذشته برابر نیست»

هفته اول «روز اول».....

**قدرت درونی:**.....

سلام، من آنتونی رابینز هستم و می‌خواهم با شما درباره قدرت درونی‌تان صحبت کنم ما برای شما برنامه‌ای بیست روزه در نظر گرفته‌ایم که به زندگی شما چهره‌ی کاملاً جدیدی خواهد بخشید از همین امروز روشی را در پیش خواهید گرفت که برآستی کیفیت زندگی‌تان را برای همیشه تغییر خواهد داد.

**موفقیت در این برنامه در گروی دو اصل است**

**- واقعاً بخواهید زندگی‌تان تغییر یابد**

**۲- خود را در قبال انجام تمرینات این برنامه مسئول بدانید.**

**تصمیم‌گیری:**.....

اغلب مردم نمی‌دانند واقعاً از زندگی چه می‌خواهند، اما بدتر از آنها کسانی هستند که می‌دانند چه می‌خواهند اما هیچ کاری در جهت دستیابی به آن نمی‌کنند.

آنها فقط می‌نشینند و امیدوارند روزی همه چیزی را به دست آورند. آن «روزی» امروز است.

بارها و بارها با افرادی مواجه شده‌ام که می‌گویند:

«ای بابا، چگونه می‌توانم اخلاق همسر را تغییر دهم؟!»

پاسخ من این است «فقط تصمیم بگیرید»

«از خود بیش از آنچه دیگران از شما انتظار دارند متوقع باشید»

**بزرگترین دام بر سر راه موفقیت «ترس» است ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از طرد شدن ترس از درد و از تمام ناشناخته‌ها**

تنها راه برای برطرف ساختن ترس، رو به رو شدن با آسین است به سراغ بروید رو در رویش بایستید و به رویش حملهور شوید.

ترس به تنهایی اصلاً بد نیست، ترس واکنش طبیعی بدن برای آماده کردن ما از وقوع احتمالی یک مشکل است ترس به ما نهیب می‌زند که

مواظب باش، حواست را جمع کن خطری در کمین است ترس در واقع وکیل مدافعی است که ما او را به زندانبان خود بدل ساخته‌ایم شاید در

ابتدا محدود ساختن ترس‌هایتان چندان جدی به نظر نرسد اما این کار عملی است این کار باید به تدریج و مداوم صورت گیرد درست مثل ورزش

کردن ماهیچه‌های بدن‌تان.

اصل انعطاف پذیری

**سه عامل عمده برای رسیدن به موفقیت نامحدود ضروری است.**

**- بدانید چه می‌خواهید**

**۲- دست به کار شوید**

**- نتایج کارهای خود را زیر نظر داشته باشید**

اغلب افراد موفق شکست خورده‌ترین مردم دنیا هستند

زیرا بیش از دیگران طعم شکست را چشیده‌اند اغلب مردم به دلیل ترس از شکست در زندگی هیچ کاری نمی‌کنند و این در واقع یعنی شکست

برای تمام عمر از تغییر مسیر خود نمی‌هراسید قابلیت انعطاف از خصایص افراد موفق است.

آنقدر نحوه کار خود را تغییر دهید تا بالاخره شما را موفق کند به نظر شما دیوانگی است؟! اجازه دهید سوالی از شما بکنم چند بار به زمین

خوردید تا توانسته‌اید راه رفتن را بیاموزید؟!.....

**الگو برداری از افراد موفق.....**

من «آنتونی رابینز» معتمد تمام افراد موفق کسانی هستند که رفتارهای ویژه‌ای دارند و روشهای خاصی که آنها را بارها و بارها امتحان

کرده‌اند بنابراین اگر ما همان رفتارها را در پیش بگیریم درست مثل این است که مسیر خود را از روی نقشه‌ای که از قبل با سالها زحمت

بهتر شده است انتخاب کنیم.

من از روش الگو برداری برای بهبود بخشیدن به موقعیت مالی خود استفاده کردم من در جایگاهی قرار داشتم که در اجتماع زیر خط فقر به

شمار می‌آید ذره‌ای اعتماد به نفس نداشتم و احساس افسردگی می‌کردم اما توانستم از آپارتمان ۴۰ متری خویش به خانه‌ی جدیدم که ده هزار

متر مربع وسعت داشت و در واقع شبیه قصر بود نقل مکان کنم!! این حقایق برای تحت تاثیر قرار دادن شما نیست بلکه می‌خواهم به خود

آیید و بدانید که چقدر سریع می‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید فقط به شرط آنکه بیاموزیم که چگونه باید از کامپیوتر میان دو گوش‌تان

«مغز» استفاده کنید.

**شکست پله‌ای برای صعود.....**

تنها با احساس ناراحتی است که فرد می‌داند باید مسیر خود را تغییر دهد اما به این شرط که این احساس آن قدر قوی نباشد که او را محافظه



می‌تواند سودمند و مفید باشد اما اسیر دام آنها نسوید و در احساسات خود عووضور حردید.

آیا تاکنون دقت کرده‌اید مردم، زمانی موفق می‌شوند مهمانی می‌گیرند و زمانی که شکست می‌خورند به فکر فرو می‌روند؟ کسی که بارها به فکر فرو رود بزرگترین موفقیتها را به چنگ خواهد آورد پس شکست وجود ندارد.

### دفترچه موفقیت.....

از شما می‌خواهم انجام تمرینات را در این بیست روز یک وظیفه بدانید و آنها را یک به یک پیگیری کنید برای انجام این تمرینات نیاز به یک دفترچه دارید به تجربه دریافته‌ام هر کدام از ما درصد آنچه را می‌شنویم یا می‌خوانیم در طی روز فراموش می‌کنیم با نوشتن آنچه می‌آموزیم ۵ تا درصد مطالب به گنجینه‌ی خاطرات شما سپرده خواهد شد. زندگی با ارزش‌ترین هدیه الهی است پس ارزش ثبت و نگهداری را نیز دارد.

### تمرین امروز.....

برای تمرین امروز می‌خواهم دو کار را، دو کاری که مدتهاست باید انجام دهید اما انجام آنها را به تعویق انداخته‌اید به پایان برسانید لازم نیست کاری که می‌کنید عملی و شاق و دشوار باشد شاید فقط یک تلفن به دوست‌تان دوستی که مدتی است از او بی‌خبر مانده‌اید و به راستی می‌خواهید از احوالش باخبر شوید.

شاید این کار تنها چند دقیقه پیاده‌روی در اطراف خانه‌تان باشد و یا حتی تمیز و مرتب کردن اتاق‌تان، نمی‌دانم هزار کار ریز و درشت هست که باید انجام شود اما، انجام آن را به روز بعد موکول می‌کنیم پس لطفاً همین حالا تصمیم بگیرید و دو کار را که حتماً باید انجام شود در دفترچه موفقیت خود یادداشت کنید این تغییر بسیار کوچکی در زندگی شماست که به زودی دگرگونی عظیمی در شما به وجود می‌آورد در فصل آینده نیروهای کنترل کننده زندگی‌تان را به شما معرفی می‌کنم.

## (روز دوم)

### روز دوم .....

#### نیروهای کنترل کننده‌ی زندگی .....

به روز دوم از برنامه قدرت درونی خوش آمدید در قسمت قبل از این صحبت کردیم که چه چیزی می‌تواند شما را به موفقیت برساند پاسخ این بود «قدرت درونی» اگر به این قدرت دست یابید آمادگی لازم جهت شروع هر کار و پیگیری آن را خواهید داشت.

آیا تمرینات خود را انجام داده‌اید؟ اگر پاسخ‌تان منفی است لطفاً همین حالا دست به کار شوید و تا زمانیکه تمرینات خود را انجام نداده‌اید خواندن مطالب مربوط به روز دوم را آغاز نکنید.

**هدف این است: پیامزید قدرت درونی خود را به کار گیرید چه عالی! پس هدفمان مشخص شد مهم‌ترین ابزار موفقیت توانایی شناخت هدفی است که می‌خواهید به آن دست یابید.**

پس ابتدا اهداف را بشناسید و سپس تا زمان در آغوش گرفتن موفقیت، با حفظ قابلیت انعطاف پذیری آن را دنبال کنید. بسیار ساده است، این طور نیست؟ پس چرا این کار را نمی‌کنیم؟

#### به کار گیری آموخته‌ها.....

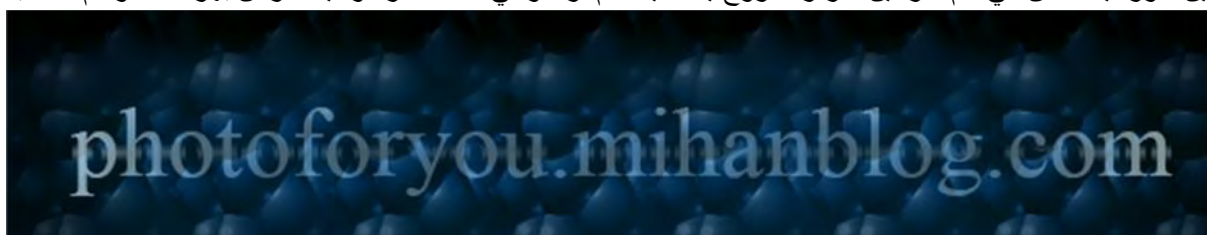
آنچه را می‌آموزید به کار ببندید استفاده نکردن از آموخته‌ها بزرگترین اشتباهی است که ممکن است از کسی سر بزند اگر شما نیز تاکنون کتابهایی زیادی خوانده‌اید اما هنوز مدام از خود می‌پرسید چرا به قوانین این کتاب عمل نکردم؟ می‌دانستم بدان نیاز دارم اما چرا شروع نکردم؟ چه چیز مانع حرکت من است؟ به شما توصیه می‌کنم این فصل را با دقت بیشتری بخوانید چرا که مخصوص شماست.

#### احساس رنج و خوشی، کلید انتخاب: .....

رفتار آدمی تحت کنترل دو نیرو است، به عبارن دیگر دو نیروی کششی ما را در مسیر زندگی به جلو یا عقب می‌برند: فرار از ناراحتی و اشتیاق رسیدن به خوشی

این دو نیرو عامل اصلی حرکت هر بشری در این دنیاست اگر کاری نمی‌کنیم به این دلیل است که تصور می‌کنیم شروع تلاش، ناخوشایندتر از انجام ندادن است، به عبارت دیگر معتقدیم با بیکار نشستن، درد و ناراحت کمتری به سراغتان خواهد آمد شاید بگویید:

«نه تونی، این طور نیست من می‌دانم اگر این کار را شروع یا تکمیل کنم از خوشی حاصل از موفقیت در آن بهره‌مند خواهم شد» بله، مسلماً





مراتب ملموس تر است. در حالیچه شاید حوسبي ناسي ار موفيف هيج حاه به حفيف بيبودد اين صور بيبست:

ميل به خوشي و فرار از ناراحتي مكنيسمي طبيعي است كه تنها در كنترل مغز قرار دارد هر گاه بخواهيد كاري انجام دهيد كه معتقديد درد و ناراحتي به دنبال خواهد داشت مغز سر در گم مي شود و نمي تواند سر سوزني به شما كمك كند تنها چيزي كه از اين تلاش به دست مي آوريد ياس و نااميدي است. خوب پس چه بايد كرد؟

همه مي دانيم جهت ايجاد يك تغيير مهم در زندگي نبايد وقت را تلف كردنابر اين تنها يك راه باقي است براي ايجاد تغييرات دائمي بايد حتماً نحوه ي شكل گيري احساس لذت و ناراحتي را تغيير داد چگونه؟

كدام را انتخاب خواهيد كرد؟

هنگام شروع يا عدم شروع هر كار نياز به اجتناب از ناراحتي بسيار قوي تر از ميل به لذت و خوشي است.

بر اساس تحقيقاتم در مورد رفتارهاي بشري به اين نتيجه رسيده ام كه همهي مردم تقريباً هر كاري را به دليل اجتناب از ناراحتي انجام مي دهند. حال سوالي از شما دارم اگر قرار باشد بين دو مساله ي ناراحت كننده يكي را انتخاب كنيد چه مي كنيد؟ همهي ما در چنين برزخي گير افتاده ايم. اغلب دانشجويان كارهاي پايان ترم خود را يك هفته قبل از امتحانات و يا حتي درست شب قبل از پايان ترم تمام مي كنند چرا؟ تمام طول ترم را

صرف كارهاي پايان ترم كردن اصلاً خوشايند نيست! و براي اكثر دانشجويان شروع اين كار ناخوشايند بسيار سخت است، اما شب قبل از امتحان، وقتي كه هيج كاري انجام ندادند تصور شكست در امتحانات براي شان بسيار ملموس مي شود و در واقع طعم احساساي ناخوشايندتر از (كار نكردن) را مي چشند و براي فرار از اين ناراحتي، بلافاصله دست به كار مي شوند. براي اين كه بتوانيد به راحتي از عهده ي كارهاي پايان ترم خود برآييد بايد اين دو ناراحتي را در دو كفه ي ترازو بگذاريد: درد و رنج ناشي از كار يا طعم تلخ شكست در امتحانات؟ هر زمان كه بايد بين دو ناراحتي يكي را انتخاب كنيد، همين روش را در پيش گيريد. دو ناراحتي را در دو كفه ي ترازو قرار دهيد.

اغلب مردمان موفق به چنين تعادلي دست يافته اند

آنها نيروهاي كمش به سوي خوشي و دانش از ناراحتي را كه در زندگي سررشته ي همهي امور را به دست دارند، تحت كنترل گرفته اند. مسلماً شما نيز بارها در چنين موقعيتي بوده ايد ممكن است روزها و روزها دست به كاري كه براي زندگي تان بسيار سرنوشت ساز بوده است نزده ايد اما روزي به يكباره منفجر شده ايد

به خود گفته ايد «هي تكان بخور! بايد اين كار را تمام كني همين الان» زيرا به وضوح احساس کرده ايد كه انجام دادن كار به مراتب دردناك تر و ناخوشايندتر از اتمام آن است

#### ايجاد تغيير

كليد تغيير يافتن معكوس كردن چگونگي شكل گيري احساس رنج و خوشي است

شما نيز همين را بشناسيد كه مرتب مي گويند: ديگر وقتش رسيده كه ازدواج كنم. آنها معتقدند ازدواج به معنای به دست آوردن امتيازات متعددي است: لذت، خوشحالي، امنيت و والاتر از همه نوعي حالت روعي ناب احساس يكي شدن اما به محض اين كه موقعيت ازدواج براي شان پيش مي آيد ناگهان پا پس مي كشند چون در ناخود آگاه آنها ازدواج به معنای سلب آزادي است.

حتي برخي معتقدند ازدواج موفق، امري دست نيافتني در جهان است!! كسي كه دوستش داري بالاخره تو را ترك خواهد كرد و قلبت را مي شكند! آيا تاكنون طعم چنين شكستي را چشیده ايد؟! اگر نه، پس حتماً در آينده خواهيد چشيد!

اما اگر خواهيد ازدواج كنيد و به تمام آنچه با ازدواج به دست مي آيد دست يابيد بايد تحمل رنجش و ناراحتي را نيز داشته باشيد.

اشتباه نكنيد من از ان كساني نيستم كه مي گویند فقط مثبت باشيد برخي توصيه مي كنند به باغ نگاه كنيد و بگويد در اين باغ زيبا هيج علف هرزي نيست. مرتب به خود تلقين كنيد كه همه چيز رو به راه هست تا حتماً موفق شويد نه، من مي گویم اين باغ زيباست اما داخل آن پر از علف هاي هرز است پس اگر خواهي از ديدن آن لذت بيري راه بيفت

علفها را از ريشه بكن ننشين و مرتب با خود تكرر كن كه خدايا چرا در باغ زندگي من علف هرز هست؟ نگو خداوندا چرا اين قدر با من نامهرباني!! حركت كن بدان كه ناراحتي ها و ناملايمات هم بخشي از زندگي هستند ممكن است ديگران تو را ناراحت كنند و از تو انتظار گوناگون داشته باشند، اما تو نيز از ديگران متوقع هستي، مگر نه؟ تو نيز بارها ديگران را ناراحت کرده اي.

اغلب مردم تمايلي به روبه رو شدن با مشكلات ندارند اكثر ما از آنچه در ذهن مان موجب ايجاد احساس رنج و شادي مي شود آگاه نيستيم و به همين دليل زندگي مان به جاي اين كه در كنترل خودمان باشد در كشاكش بين اين دو نيرو قرار دارد لذا بايد نحوه شكل گرفتن لذت و ناراحتي را در خود تغيير دهيد

#### محرکهای زندگی

.....

همان طور كه ذكر شد، دو نيروي ميل به لذت و اجتناب از ناراحتي، قوي ترين محرکهاي زندگي اند و سازندگان آگهي ها تجارتي به خوبي اين حقيقت را شناخته اند به آگهي هاي بازرگاني تلويزيون خوب نگاه كنيد آيا اين گونه نيست؟ سازندگان آگهي هاي بازرگاني هيج وقت در نمايشهاي خود نمي گویند «آقاين و خانمها لطفاً هر چه زودتر بياييد و محصولات ما را بخرید» امروزه اغلب ما بدون اين كه نياز داشته باشيم

محصولاتي كه تبليغشان را در تلويزيون مي بينيم، مي خريم زيرا آگهي هاي تلويزيوني در ذهن ما حلقه هاي ارتباطي قوي بين كسب لذت و خوشي يا گريز از ناراحتي، و محصول خود به وجود آورده اند شركت پپسي كولا براي فروش نوشابه خود از مايكل جكسون كمك گرفته است مايكل در طول روز اصلاً پپسي كولا نمي نوشد. اما براي ۸۰ ثانيه نمايش تبليغاتي پپسي كولا ۱۵ ميليون دلار! دريافت کرده است اما چرا



سدیدن اهنجهاي او احساس حوسحالي مي‌جند نا حدي حه حاسههاي او بيس ار هر حواندهي ديحري در ناريج موسيقي به فروس رسیده است شرکت پيبي کولا نيز مي‌خواهد مردم همين احساس را نسبت به محصولاتشان داشته باشند چگونه؟ با شرطي سازي مردم زماني که بارها تصوير و صداي مايکل جکسون همراه با آرم پيبي کولا از تلويزيون پخش شود در ذهن مردم احساس لذت و خوشي با پيبي کولا نيز مرتبط مي‌گردد.

### نقطه‌ي عطف

دانستيم که اجتناب از ناراحتي مهم‌ترين دليل براي شروع يا کنار گذاشتن هر کاري است. هيچ تغييری در زندگي مان رخ نخواهد داد مگر اينکه به دليل وضعيتي به حد کافي احساس ناراحتي کنيم و درک کنيم که تحمل هر سختي بهتر از پذيرش موقعيت کنوني است.

در کتاب تاجران موفق جهان نوشته «اي جي ماندو» مي‌خوانيم: مردی که ابتدا مي‌خواه بود، هيچ آينده‌اي در پيش رو نداشت و در خيابان زندگي مي‌کرد روزي او براي فرار از سرما پناهي جز کتابخانه عمومي شهر نمي‌يابد در آنجا او شروع به کتاب خواندن مي‌کند ناگهان در مي‌يابد که زندگي‌اش به قدری اسفناک و بي‌فايده است که ديگر نمي‌خواهد به اين شکل زندگي کند و آنقدر از اين زندگي بيزار شده بود که به هيچ قيمتي حاضر به ادامه‌ي آن نبود بنابر اين فکر کرد و به اين نتيجه رسيد که براي دستيابي به خوشي بايد بيشتري بياموزد و آنقدر خواند که توانست سردبير مجله موفقيت شود سپس کار با گروه «دابليو - کراون» را آغاز کرد و پله‌هاي ترقي را يکي يکي بالا رفت

### افراد بسياري به واسطه‌ي ناراحتي به موفقيت دست يافته‌اند

هر کار دو چهره دارد دربره‌ي هر کدام فکر کنيد نتيجه متفاوتي به دست خواهيد آورد اگر بر دشواري و سختي کار تمرکز کنيد انجام آن براي‌تان غير ممکن و يا دست کم بسيار رنج‌آور خواهد بود اما اگر به نتيجه‌اي موفقيت آميز و احساس خوشي که پس از انجام کار به دست خواهيد آورد متمرکز شويد انجام آن بسيار لذت بخش خواهد بود.

### فكرتان را به هر چيز متمرکز كنيد همان حقيقت خواهد يافت.

شكلات دوست داريد؟ بله؟ اما آيا تاکنون شده است بر ميل به خوردن شكلات غلبه كنيد؟ چگونه؟ اگر تنها در فکر لذت خوردن شكلات باشيد قادر نخواهيد بود از خوردنتان چشم پيوشيد اما اگر هنگام ديدن شكلات ذهن‌تان را فقط بر چاقي و نامتناسب شدن شکل بدن‌تان متمرکز كنيد و به خود يقبولانيد که با خوردن شكلات احساس بدی خواهيد داشت رفتارتان مسلماً تغيير مي‌يابد و حتي حاضر نخواهيد بود به شكلات دست بزويد اگر مي‌خواهيد کاري را شروع کنيد بايد به اين نتيجه برسيد که عمل نکردن دردناک‌تر از به پايان رساندن آن کار به عبارت ديگر در ذهن خود به پايان رساندن اين کار را با خوشي و دست نزدن به آن را ربط دهيد همان کاري که تبليغات تلويزيون با شما مي‌کند اگر تصور مي‌کنيد ميزان درآمد شما اصلاً رضايبت بخش نيست تنها به اين دليل است که در ذهن خود کسب درآمد را با ناراحتي ارتباط داده‌ايد تعجب نکنيد، درست فهميده‌ايد جاي در گوشه و کنار مغز شما اين باور لانه کرده است که براي به دست آوردن پول بايد ناراحتي زيادي تحمل کرد برخي خيال مي‌کنند براي پول درآوردن بايد از استراحت و تفريح گذشت! ديگر نمي‌توان چون گذشته با خانواده بود! بعضي معتقدند براي کسب پول بيشتري بايد با ديگران شريك شد.

آنها با خود مي‌گويند «از ميان اين افراد بالاخره يکي به من خيانت مي‌کند و روزي ناگهان همه چيز را از دست خواهم داد» عده‌اي هم معتقدند که با پولدار شدن دوستان فعلي‌ام را از دست خواهم داد و تنها خواهم شد. مسلم است که با چنين تفکري هيچ گاه نخواهيد توانست کاري را براي کسب درآمد بيشتري آغاز کنيد.

### ترازوي ذهن

مغز شما داراي ترازوي بسيار دقيقی است هنگام شروع هر کار، ناراحتي و خوشي حاصل از اين کار با اين ترازو سنجيده مي‌شود، اگر کفهي ناراحتي سنگين‌تر باشد تمايلي براي شروع آن کار نخواهيد داشت. شما مي‌گوئيد: «پول يعني آزادي بيشتري مي‌توانم با پولی که دارم به دوستانم کمک کنم، براي فرزندانه هدیه بخرم، به مسافرت دور دنيا بروم و معلوماتم را بيشتري کنم و حتي بهترين مربيها را در اختيار داشته باشم اما در همان زمان مغزتان به شما آنچه را که در پاراگرافهاي گذشته آمد ندا مي‌دهد (نرسيدن به خانواده‌خيانت شريك - از دست دادن تفريحات و دوستان و ...) اگر مي‌خواهيد از شر بدبي‌هاي خود خلاص شويد و يا با درآمد بيشتري، راحت‌تر زندگي کنيد بايد يك بار و براي هميشه تصميم بگيريد نحوه‌ي تمرکز ذهن‌تان را تغيير دهيد ترازوي خود را به درستي بکار برديد. بايد فکرتان را به آن جنبه‌هاي از پول متمرکز کنيد که يادآور خوشي است.

### تمرين امروز (هفته اول روز دوم)

دفترچه موفقيت خود را بياوريد و شروع کنيد:

#### ۱- چهار عملي را که مدت‌هاست انجام‌شان را به تعويق انداخته‌ايد يادداشت کنيد.

مثلاً مي‌خواهيد سيگار را ترک کنيد، به يکي از دوستان‌تان زنگ بزويد، در پي شغلي باشيد به کسي بگوئيد که خيلي دوستش داريد و ... لازم نيست اين چهار عمل خيلي دشوار و پيچيده باشد چهار کار بسيار ساده، نه، نگوئيد فردا، همين الان اين کار را انجام دهيد زيرا فردا کارهاي بيشتري براي انجام دادن خواهيد داشت هر روز نيروي دروني‌تان بيشتري مي‌شود و متوجه مي‌شويد تمايل بيشتري براي به پايان رساندن کارهاي عقب افتاده‌تان داريد.

۲- بنويسيد که تصور مي‌کنيد با انجام اين کار چه ناراحتي‌هاي را بايد تحمل کنيد اگر پاسخ مي‌دهيد «هيچ» بايد بيشتري در اين باره فکر کنيد. شايد ناراحتي شما چيزي باشد که شما در ظاهر چندان مهم نيست. مثلاً شايد از صرف کردن زمان براي اين کار احساس ناخوشايندي مي‌کنيد.



ولي سلامتي بان در حضر اسب اما اين حار را مرتب به يعويق مي اندازيد ريرا هر بار از خوردن سحراب و سيريبي ندد مي پرديد.  
**۴- از شما مي خواهيم از خود چند سوال كنيد، مثلاً:** با پر خوري چه چيزي به دست خواهيم آورد؟ يا اگر سيگار كشيدن را كنار نگذارم چه اتفاقي خواهد افتاد؟ اگر به خواستگاري كسي كه دوستش دارم نروم چه روي خواهد داد؟ با خود رو راست باشيد اگر به اين مسائل نپردازيد در طي ۴ ، يا ۵ سال آينده وضعيت تان چگونه خواهد بود؟ چاق خواهيد شد و ... نه اينها كافي نيست به يك جواب کوتاه بسنده نكنيد به خاطر داشته باشيد

آنچه ما را در زندگي راهنمايي مي كند احساس ماست نه هوش و ذكاوتمان.

**۵- حالا گام آخر را برداريد** فهرست بزرگي از تمام احساسات كه همين الان يا بعدها به واسطه اين اقدامات به دست مي آوريد تهيه كنيد. احساس مي كنم:

زندگي را تحت كنترل دارم، شناخت بيشتري از زندگي به دست آورده ام، بيش از قبل مسئوليت پذير هستم، اعتماد به نفس بيشتري به دست آورده ام سلامتي و انرژي بيشتري دارم، .....  
 اين كارها را به فردي موكل نكنيد -لطفاً همين الان آنرا انجام دهيد.

### روز سوم (حلقه هاي ارتباطي)

**امروز روز سوم برنامه ي ماست.....**

از اين كه هنوز برنامه ي دستيابي به قدرت دروني را دنبال مي كنيد بسيار خوشحالم. آيا تمرين هاي مربوط به روز دوم را انجام داديد؟ اگر انجام نداده ايد همين الان دست به كار شويد و تمرينات گذشته را انجام دهيد و سپس به سراغ تمرينات امروز برويد.

آنچه در دو روز گذشته آموختيد در بخشهاي قبلي دانستيد براي آنكه بتوانيد در زندگي به نتايج دلخواهتان برسيد بايد از قدرت دروني كمك بگيريد قدرت دروني يعني توانايي شروع به كار، يعني اينكه بتوانيم در هر موقعيتي راهمان را به روشني بيابيم يعني شروع كردن و پيگيري نمودن، يعني بدانيم كاري كه آغاز كرده ايم عملي است يا خير، يعني آنقدر در روشهاي خود انعطاف پذير باشيم كه بتوانيم به نتايج مورد نظرمان برسيم.

براي اينكه به قدرت دروني دست يابيم بايد الكوي افراد موفق را دنبال كنيم اما فقط همين! پس چرا همه اين كار را نمي كنند؟ پاسخ اين است به دليل ترس، به ويژه ترس از ناراحتي انسانها را از عمل باز مي دارد.

ناراحتي از شكست، از شنيدن پاسخ منفي، از هر چه ممكن است ديگران درباره ي ما فكر كنند يا بگويند و يا حتي ترس از چيزي كه نمي شناسيم، در روز گذشته دريافتيد كه دو احساس ميل به خوشي و نفرت از ناراحتي هدايت كننده ي مسير زندگي هستند آنچه ما را در مسير زندگي به پيش مي برد چگونه شكل گيري حلقه ي ارتباطي اين دو احساس با موارد گوناگون در سيستم عصبي ماست اين به چه معني است؟ معنايش شرطي شدن است. شرطي شدن يعني تشكيل يك حلقه ي بسيار محكم در مغز بين هر كار و احساس خوشي و ناراحتي.

تفكر مثبت كافي نيست: آيا شما هم از جمله كساني هستيد كه هميشه به فكر به راه انداختن يك كار جديد هستند ولي هيچ وقت اين كار را شروع نمي كنند؟ چرا تاكنون دست به كار نشده ايد؟ آيا به اين دليل نيست كه در ذهن شما اين كار به معنای تحمل سختي است؟ بايد به لحاظ روحي و معنوي تغيير كند نحوه شكل گيري حلقه هاي ارتباطي را در سيستم عصبي خود معكوس كنيد بايد ذهن خود را به شكلي برنامه ريزي كنيد كه هر گاه در مورد اين كار با خودتان صحبت مي كنيد با تمام وجود احساس خوشي كنيد با اين شكل سيستم عصبي تان خوشحالي را با تجارت به حرفه ي جديد مرتبط مي داند يعني دقيقاً عكس آنچه قبلاً وجود داشت مثبت فكر كردن درباره ي زندگي زيباست اما براي فائق آمدن بر مشكلات كافي نيست

بزرگترين مشكل روش مثبت انديشي اين است در اغلب موارد خود را مجبور مي كنيم كه مثبت فكر كنيم سالاهاست كه همراه با كلمه ي وينستون، كلمه ي سيگار مي شنويم و مانند سگهاي پاولف شرطي شده ايم حال با خود بگويد وينستون سيگار خوبي نيست و سعي كنيد آن را باور كنيد باز هم تكرر كنيد وينستون سيگار خوبي نيست باور كنيد «وينستون سيگار خوبي نيست قبول داريد؟ نه مثل اين است كه به خود بقبولانيم رنگ آبي وجود ندارد اگر چيزي بارها و بارها براي تان تكرر شود ذهن تان را شرطي مي سازد و پذيرفتن آن براي شما بسيار راحت تر خواهد بود پس تنها مثبت انديشي كافي نيست بايد عمل كنيم بايد نوع پاسخهاي شرطي و محرکهاي پيرامونمان را تغيير دهيم

**مسير سرنوشت:.....**

مسير سرنوشت در جهت رسيدن به مقصود با چهار مرحله شكل مي گيرد

-نياز، سرآغاز مسير

۲- عمل





برای رسیدن به مقصود دلخواه باید این چهار عنصر در اختیار شما قرار گیرد .

می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد؟ می‌خواهید چه سرنوشتی برایتان رقم بخورد؟ می‌خواهید مقصدتان کجا باشد؟ باید بدانید لازم است چه باورهایی داشته باشید چگونه فکر کنید و هر روز چه اعمالی انجام دهید؟

زمان طراحی بیست سال آینده اکنون است نه بیست سال بعد

به حلقه‌های ارتباطی که در گذشته در ذهنتان نقش بسته است نگاهی بیندازید چه باورهایی در زندگی شما وجود دارد که اگر تغییرشان دهید سرنوشتتان عوض خواهد شد؟

#### ایجاد حلقه‌های ارتباطی مثبت:.....

هر گاه بخواهید در ذهن خود حلقه‌های ارتباطی قوی بسازید باید لذت را کاملاً در خود حس کنید و با تکرار، آن را به هدف مورد نظرتان ربط دهید یعنی درست همان کاری که سازندگان آگهی‌های تجارتي با شما می‌کنند چرا گمان می‌کنید وینستون سیگار خوبی است؟ چون بارها و بارها این را به شما گفته‌اند و حال با شنیدن کلمه‌ی وینستون فوراً به یاد سیگار خوب می‌افتید هر چه بارها در ذهن تکرار شود در آن تثبیت خواهد شد اما اگر هم‌زمان لذت خود را به وضوح حس کنید، یک حلقه‌ی ارتباطی قوی شکل داده‌اید.

#### برقراری هماهنگی عصبی:.....

شما چگونه می‌توانید سرنوشت‌تان را تغییر دهید؟ نمیدانم، اما در مورد یک چیز می‌توانم به شما اطمینان دهم، برقراری هماهنگی‌های عصبی مناسب می‌تواند در یک لحظه تغییرات شگرفی در شما و زندگی‌تان به وجود آورد آنچه امروز انجام می‌دهید به دلیل احساسی است که هم اکنون دارید. اگر بتوانید با تغییر احساساتان رفتار خود را دگرگون کنید، آینده در دستانتان خواهد بود

#### بخشش:.....

از نظر من، بخشش تقسیم تمامی چیزهایی که خداوند در اختیارمان قرار داده با دیگران است من از بخشش لذت می‌برم و معتقدم: با بخشش، دیگران مرا دوست خواهند داشت و من از لذت محبت دیگران بهره‌مند خواهم شد. احساس دوست داشته شدن، لذت بزرگی است و اگر چنین حلقه‌ی ارتباطی در ذهن شکل گیرد. با اینکه هنگام بخشیدن چیزی را از دست خواهیم داد اما احساس لذت و خوشی ما بسیار قوی‌تر از احساس ناراحتی است

چگونه کسی می‌تواند مثل آب خوردن آدم بکشد در حالی که دیگری جان خود را برای دیگران به خطر می‌اندازد؟ تفاوت این دو در چیست؟ تنها در معنایی که آنها از دوست داشتن دیگران در ذهن خود ساخته‌اند. شما از این خصلت چه مفهومی در ذهن خود ساخته‌اید؟ مطمئناً هر چه بدان باور داشته باشید در آینده‌ی شما موثر خواهد بود

روزهای خاصی را که بر شما تاثیر خاصی گذارده است به یاد آورید. در این روزها کدام حلقه‌های ارتباطی در ذهنتان شکل گرفته است؟ شاید احساسی که در شما به وجود آمده است کاملاً منفی و در عین حال مفید باشد مثلاً احساس تنفر و ناراحتی از مواد مخدر. اینکه کسی به مواد مخدر روی آورد یا از آن گریزان باشد بستگی به این دارد که حلقه‌های ارتباطی ذهن او با مواد مخدر به شکل ناراحتی باشد یا خوشی

کوکائین هر ساله صدها میلیون دلار فروش دارد؛ پر فروشترین محصول در آمریکا اما چرا این ماده این قدر طرفدار دارد؟ زیرا کوکائین همان کاری را می‌کند که همه آرزوی آنرا دارند. بلافاصله ناراحتی را از بین می‌برد و خوشی را جایگزین آن می‌کند خوب، حال که مصرف کوکائین حالتی را به وجود می‌آورد که همه‌ی انسانها خواستار آن‌اند، پس چرا همه کوکائین مصرف نمی‌کنند؟ برخی در ذهن‌شان کوکائین را با ناراحتی و رنج فراوان ربط داده‌اند ناراحتی به سبب از دست دادن آزادی. من (آنتونی رابینز) هرگز کوکائین مصرف نکرده‌ام زیرا به نظر من کوکائین به معنای از بین رفتن کنترل در زندگی است. در ذهن من معتاد بودن بدترین و منفورترین وضعیتی است که می‌توان تصور کرد: قرار گرفتن در وضعیتی که نمی‌توان کاری را از روی اختیار انجام داد مفهوم اعتیاد در ذهن من با احساس ناخوشایند از بین رفتن آرزوها، سرمایه و زندگی ربط یافته است و به همین دلیل من هیچ‌گاه معتاد نخواهم شد. اما اگر کوکائین در ذهن کسی با خوشی مربوط شده باشد، او مسلماً در پی آن خواهد رفت.

### روز چهارم (NLP) یا برنامه ریزی عصبی-کلامی

#### NLP یا برنامه ریزی عصبی کلامی، برنامه ای جهت کنترل زندگی است .

در این روش به شما قیولانده می‌شود که مقصر مشکلات فعلی‌تان نوع باور و تلقی شما از زندگی و رفتارهای دیگران است. زمانی که پذیرفتید مشکلاتتان نوع استدلال شما از رفتارهای دیگران است بر اثر رفتارهای دیگران تصور فوق العاده منفی به ذهن‌تان خطور نخواهد کرد. شما با این باور به مغزتان می‌آموزید که شخصیت، رفتار و شیوه‌های برخورد دیگران راهمان گونه که هست بپذیرد این عوامل احساس ناراحتی را به شما تحمیل نکند. این روش تنها به این دلیل کارساز است که به کمک روشهای تلقینی، هماهنگی سیستم عصبی‌تان تغییر کرده است در واقع باز هم شکل حلقه‌ی ارتباطی ذهن‌تان تغییر کرده است.



مطمئنأ نام ویکتور فرانکلین را شنیده اید. کتاب او «انسان در جستوی معنا» را تقریباً همه خوانده اند. فرانکلین روانپزشک یهودی بود که در جنگ جهانی دوم به اسارت نازی هادرآمد. در آن زمان، اسارت در دست نازی ها به معنی «مرگ حتمی» بود. اما فرانکلین از همان ابتدا ورود به اردوگاه متوجه شد. در این اردوگاه از هر بیست و پنج نفر، یک نفر شانس زنده ماندن دارد. اما چطور؟ اکثر اسیران اردوگاه درباره ی مرگ می اندیشیدند، احساس می کردند همه چیز از دست داده اند و دنیا برایشان به پایان رسیده است. زبان اغلب آنها این بود:

«خداوند چرا چنین سرنوشتی برای من رقم زده ای؟ چرا باید این همه رنج را تحمل کنیم؟» ولی عده ی کمی نیز برای رنج خود معنایی یافته بودند. یعنی بجای تفکر مداوم درباره ی نامایمات و زجر کشیدن، به خود می گفتند:

«اکنون رنج می برم اما دوباره به وطنم بر می گردم. باز هم خانه ام را بنا می کنم و در حالی که در کنار آتش شو مینه روی صندلی راحتی خود نشسته ام، داستان رنجهایی را که برده ام برای فرزندانم تعریف می کنم»

حلقه ی ارتباطی ناراحتی و خوشی در ذهن آنها عکس سایر اسیران بود. این رو با دیگران فرق داشتند. همان گونه که می بینید، راز تغییر زندگی جز تغییر مفهوم هادر ذهن نیست. راز موفقیت در کاهش وزن ارتباط دادن آن در ذهن به خوشی است. نه ناراحتی، اگر می خواهید تجارت موفق را آغاز کنید، نباید آن را در ذهن تان با ترس از شکست ارتباط دهید. بلکه باید در ذهن شما شروع این کار به معنای لذت و خوشی باشد. موفقیت در ترک سیگار مستلزم این است که ترک سیگار را در ذهن به مفاهیمی مانند «باترک سیگار چاق می شدم» و یاد هر وقت ناراحتم باید سیگاری دود کنم» مربوط نسازیم.

**(قدرتمندترین فرد در دنیا کسی است که روش تغییر مفاهیم را بخوبی آموخته باشد)**

### اصل شرطی سازی :

بعضی از افراد سیگاری از من (انتونی) جهت ترک کمک خواسته بودند، من موجب شدم سیگار کشیدن در ذهن آنها با ناراحتی بسیار و سیگار نکشیدن با خوشحالی مفرط ارتباط یابد. و روش عصبی\_ کلامی من کاملاً موثر بود. اما دو سه سال بعد هر چه رشته بودم پنبه می شد. کسی که توانسته بود بر راحتی ترک سیگار کند چند سال بعد، به هر دلیل دوباره به سیگار رو می آورد از خود پرسیدم چه باید کرد؟ و پس از مدتی به پاسخ رسیدم (اصل شرطی سازی)

باید خود را در قبال آنچه آموخته و باور کرده اید مسؤل بدانید و در عمل به آنها خود را متعهد نمائید. من هر روز خود را برنامه ریزی می کنم تا آن روز بهترین احساس را داشته باشم تا جایی که می توانم ببخشم و عالی ترین و مثبت ترین افکار را در سرم بپرورانم. نام این روش (شرطی سازی عصبی\_ کلامی) است.

و تنها راه موفقیت، تمرین هر روزه ی این روش است برای از بین بردن یک عادت با مطلوب که طی چندین سال شکل گرفته است، نمی توان انتظار داشت با یک بار رئیس به کار گیری روش NLP کاملاً به نتیجه رسید. باید هر روز خود را برنامه ریزی کنید تا ذهن تان کاملاً شرطی شود. پس از مدت کوتاهی شرطی سازی بخشی از زندگی شما می شود و حتی به آن معتاد می شود. شرطی سازی را حتی در اجرای برنامه های کامپیوتری ویا تنظیم سازها مانند پیانو می توان دید. اغلب اوقات برای اجرای درست یک برنامه کامپیوتری لازم است چندین بار عملیات نصب برنامه تکرار شود تا کامپیوتر مان بدن شرطی شود و ارتباط الکتریکی لازم برقرار شود و حتی بعد از ماهها باز کامپیوتر شما نیاز به نصب و شرطی شدن دارد.

### سه گام تا تغییر :

#### ۱\_ جهت ایجاد تغییر ابتدا باید باور کنید که این تغییر ضروری است

باید به جایی برسید که معتقد شوید این تغییر (باید) صورت گیرد و (شما) باید آنرا به وجود آورید.

#### ۲\_ در ذهن خود چنین معادله ای بسازید (تغییر کردن مساوی است با ناکامی)

اگر نتوانید این رابطه را در ذهن خود به وجود آورید مسلماً به آنچه تا کنون آموخته اید عمل نخواهید کرد.

پس از اینکه باور کردید تغییر شخصیت تان ضروری است، باید حلقه های منفی محدود کننده ی موجود در مغز تان را بشکنید و ارتباطهای جدید و مثبتی در آن شکل دهید. برای این منظور به محض اینکه احساس می کنید این حلقه در حال شکل گیری است، چیزی بنویسید یا از خود سوال بکنید که اصلاً ربطی به آنچه در فکرتان می گذرد نداشته باشد. به این شکل فکرتان را منحرف می کنید و نمی توانید بر راحتی گذشته حلقه ی ارتباطی ذهن تان را محکم کنید. به تدریج این حلقه سست تر می شود و در نهایت از بین می رود.

مغز مثل ضبط صوتی است که میلیونها آهنگ در آن ذخیره شده است. هر زمان که بخواهید می توانید یکی از این آهنگها را گوش دهید. هر آهنگ احساس متفاوتی در شما به وجود خواهد آورد.

در واقع باید دستگاه بخش صوت مغز را خودمان تحت کنترل بگیریم. اگر آهنگی هست که همواره موجب بروز احساسی ناگوار در شما می شود آنرا از مغزتان بیرون بکشید. روش من برای از بین بردن این آهنگهای ذهنی این است که نوار بخش موسیقی را آنقدر جلو و عقب بکشیم که کاملاً از کار بیفتد.

#### ۳\_ خود را با این حلقه ی ارتباطی جدید شرطی کنید.

اکنون زمان تغییر است: به خاطر بسپارید که نباید برای تغییر دادن خود منتظر روز مناسب باشید بلکه با تغییر دادن خود روزهای مناسب رئیس به چنگ خواهید آورد. بیش از این متحمل ضرر نشوید. همین امروز برای تغییر روحیات منفی خود اقدام کنید.



دعوت چه موفقیّت خود را بردارید. چهار رفتار ، عادت ، اندیشه ، یا تصویری را که معقدید باید در شما عوض شود در دهن چه یا دست جدید .  
**مرحله اول :** حالا برای بر طرف کردن رفتاری که مدت‌هاست در تغییر آن موفق نبوده اید، ابتدا خود را به نقطه عطف برسانید چگونه؟ برای هر یک از مواردی که یادداشت کرده اید ده دلیل بنویسید که لزوم این تغییر را توجیه کند بنویسید اگر این تغییر را ایجاد نکنید چه چیزهایی را از دست خواهید داد . اکنون بنویسید چرا تاکنون نتوانسته اید این تغییر را در خود به وجود آورید . اگر بتوانید دلایل تان را بروشنی بیان کنید می توانید مطمئن باشید که به نقطه عطف رسیده اید .

**مرحله دوم :** باید آن حلقه ی ارتباطی را که در گذشته در ذهن تان شکل گرفته است بشکنید و ارتباط دیگری را جایگزین آن نمائید. شاید مشکل شما این باشد که بر سر هر مسئله ی بی ارزشی با همسر خود بگو مگو می کنید برای حل این مشکل طری بریزید . مثلاً می توانید در میان بحث نا گهان صدای عجیب و غریبی از خود در آورید. مثلاً **وُوپ\_ وُوپ!** یا این روش حالت منفی همسر تان را نیز از بین خواهید برد مسلماً او دست از جَر و بحث می کشد و می پرسد «ایندیگر یعنی چه» و یا حتی می خندد . فضای بین شما تغییر می کند و می توانید مشکل تان را به شکلی را به شکل منفی و به منظور رفع آن ، مطرح کنید زیرا دیگر درگیر حلقه ی منفی ذهن تان نیستید .

**مرحله سوم :** این مراحل را بارها و بارها در ذهن خود تکرار کنید تا به صورت عادت در آید (شرطی شوید) برای شرطی شدن ، مرتب در ذهن خود به بررسی آینده ای که در آن رفتار یا عادت خود را کنار گذاشته اید و به فواید متعددی که به دست آورده اید پردازید این لذت را با تمام وجود حس کنید و تا زمانی که این طرح جدید در ذهن شما به شکل عادت در نیا مده است ، به این کار ادامه دهید . شاید دشوار باشد ، زیرا شیوه ی جدیدی در زندگی شما ست ، اما به آن عادت خواهید کرد . مسلماً زمان یادگیری دو چرخه سواری را به یاد دارید ؟ آن زمان نیز دو چرخه سواری برای تان نا آشنا و دشوار بود و به همین دلیل بارها از روی دو چرخه می افتادید اما لذت دو چرخه سواری به قدری بود که با خود می گفتید: «باید یکبار دیگر هم امتحان کنم»

**لذت خوشبخت بودن بزرگترین لذت دنیا است ، پس اگر این بار هم افتادید ، نا امید نشوید و با زهم امتحان کنید . هر بار که این کار را انجام می دهید تجربه ی بیشتری به دست خواهید آورد . آن قدر ادامه دهید تا به نتیجه برسید .**

### روز پنجم (رسیدن به خواسته های خود)

اغلب وقتی از مردم می پرسیم « از زندگی چه می خواهید» پاسخ می دهند «نمی دانم» برخی نیز پاسخهای مبهم و کلی بیان می کنند مثلاً « ای کاش همسر بهتری داشتم، کاش پول بیشتری داشتم ، ...»  
 بسیاری از شما آرزو دارید تاجر بودید، اما من تاجران پولدار زیادی را می شناسم که از حرفه ی خود بیزارند . آیا می خواهید ازدواج کنید، آیا تنها به این دلیل که با کسی رابطه ی جنسی داشته باشید؟ مسلماً این طور نیست .  
 در واقع همه ی ما به دنبال خوشی بیشتر هستیم ما هر کاری را در جهت به دست آوردن لذت و یا اجتناب از رسیدن به ناراحتی انجام خواهیم داد

### تغییر حالات جسمانی و کنترل احساسات :

هر کاری که در هر لحظه انجام می دهیم مبتنی بر حالت فکری و جسمانی ما در همان زمان است . بنابراین بسیار مهم است که بیاموزیم چگونه احساس خود را تحت کنترل داشته باشیم تا به دنبال آن رفتارمان نیز در اختیارمان قرار گیرد . می خواهیم در این فصل به پاسخ این سوال برسیم: هر چه در زندگی رخ می دهد به دلیل سرنوشت و شانس است و یا احساسی که شما در آن هنگام داشته اید؟

آیا اینکه شما موقعیت مالی مناسبی داشته باشید یا خیر ، ربطی به اقتصاد کشورتان ندارد؟ آیا اخلاق همسر تان در زندگی شما موثر نیست؟ به نظر من کنترل همه ی این شرایط با کنترل احساساتان ممکن خواهد بود البته نمی خواهم بگویم شرایط اصلاً مهم نیست اما چگونگی احساس شماست که پایان هر کاری را رقم خواهد زد ، اصلاً مهم نیست که چه اتفاقی در زندگی تان رخ خواهد داد است می توانید با وجود هر مشکلی خود را در کنترل داشته باشید و حتی از آنچه در زندگی تان می گذرد احساس لذت و خوشی کنید . هیچ گاه به دنبال خوشی از در پیچه ی نگاه دیگران نباشید به نظر من هر مشکلی در دنیا با دو پرسش چرا و چگونه حل خواهد شد . هشتاد در صد موفقیت شما به این پرسش بستگی دارد .  
**چرا؟**

اگر توانستید دلایلی کاملاً منطقی و قابل قبول برای سوال تان بیابید برای موفقیت در آن کار نامزد خواهید شد اما بیست در صد باقی مانده ی راه را زمانی می توانید طی کنید که به این پرسش پاسخ دهید چگونه ؟

**کمک گرفتن از جسم**



روس تمرکز فخر. امروز به بررسی راه او می پردازیم .

مسلماً می دانید هر حسی که در ما به وجود می آید حتماً از سیستم عصبی ما گذشته است. حالا کسی را مجسم کنید که کاملاً افسرده و نا امید است: سرش رو به پایین است - چشمهایش باز هم پایین - نفس کشیدنش مقطع و غیر عمیق - ماهیچه های صورتش شل و افتاده. حالات جسمانی با شکل روحیه و احساس شما ارتباطی مستقیم دارد. چرا زمانی که صاف می ایستید و نفسهای عمیق می کشید و لبخند می زنید احساس افسردگی

نمی کنید؟ چرا احساس ناراحتی با چنین حالت جسمانی مشکل است؟

زیرا با گرفتن چنین حالاتی برای مغز خود پیامی کاملاً متفاوت می فرستید.

شکل ماهیچه های صورت، شکلی که به بدن خود می دهید، شیوه ی حرکت و راه رفتن مان، سرعت صحبت کردن مان در هر زمان نشان دهنده ی نوع احساس ما در همان لحظه است اغلب سیگاری ها هر زمان که دچار استرس و اضطراب می شوند سیگار می کشند و معتقدند با سیگار کشیدن احساس بهتری خواهند داشت. اما در واقع آنچه باعث می شود احساس بهتری داشته باشند تغییر طرز تنفس و کشیدن نفسهای عمیق و بلند است خوب پس چرا این تغییر احساس را بدون سیگار به وجود نیاوریم؟

### تمرین عملی تغییر احساس

سریع ترین و راحت ترین راه برای تبدیل احساسهای ناخوشایند به نشاط و رضایت خاطر، تغییر دادن شکل حرکات بدن است. زیرا احساس بر اساس حرکت ایجاد می شود اگر مضطرب و نگرانید، بهترین کار حرکت دادن دستهاست. دستهای تان را رو به روی صورت تان مانند حالت دعا نگاه دارید. دستهایتان را به هم بچسبانید حالا با سرعتی بسیار آهسته آنها را از هم جدا کنید و به طرف عقب بکشید تا در دو طرف شانه هایتان قرار گیرد. بسیار عالی است دو بار تکرار کنید، اما این بار سریع تر.

**روش بعدی:** دستهایتان را در دو طرف سر بالا ببرید انگشتانتان را تا جایی که می توانید بالا بکشید، حالا با سرعت دستهایتان را پایین بیاورید. دوباره این بار با سرعت بیشتر. اگر ده بار این حرکت را انجام دهید احساس اضطرابتان کاملاً از بین می رود و احساس نشاط می کنید. مسلماً شما در زندگی تان در لحظاتی احساس عالی و بسیار خوشایندی دارید. در آن لحظه چگونه راه می روید؟ دستهایتان چطور حرکت می کنند؟ با چه لحنی صحبت می کنید؟

همین حرکات بهترین شکل برای ایجاد تغییر مثبت در شما خواهند بود حتی در محل کار روی صندلی نیز می توانید با تمریناتی احساس خود را تغییر دهید:

پشت خود را راست کنید چشمان خود را ببندید و نفسهای عمیق و بلند بکشید عضلات خود را کاملاً آرام و بدون انقباض نگهدارید و لبخند بزنید. به حالت چهره تان همان شکلی را بدهید که هنگام خوشی و نشاط دارید. عالی است. اکنون مسلماً احساساتان تغییر کرده است زیرا به اندازه ی کافی در جسم خود تغییر ایجاد کرده اید. حالا خود را به قالب خسته و کسل فرو ببرید و دوباره به سرعت به مرحله ی نیرومندی بازگردید. - دوباره کسل و افسرده، ..... باز با انرژی - ..... افسرده، ..... با انرژی،

بیاورید حالت خود را بسیار سریع تغییر دهید.

با انجام مداوم این تمرینات قادر خواهید بود حتی در اوج نا راحتی و کسالت نیز فوراً احساس خود را تغییر دهید و بانشاط و شاد گردید. حتماً می گوئید این کار بسیار خسته کننده است، اما گمان می کنم موفقیت در حرفه، روابط زناشویی، ارتباطات شخصی و زندگی آنقدر برایتان مهم هست که برای خاطر آنها بارها این تمرینات را انجام دهید

در صورت هشاد نوع ماهیچه ی مختلف وجود دارد که با تغییر حالت هر کدام می توان طی مدتی کوتاه به احساس هایی متفاوت دست یافت شکل ماهیچه های صورت شما، طرز تفکر و احساس تان را تغییر می دهد، تعجب نکنید این امر در دانشگاه سان فرانسیسکو نیز ثابت شده است در این تحقیقات «گروهی را که استرس زیادی تحمل کرده بودند» به خنده واداشتند این افراد حتی گاهی بیست دقیقه بی وقفه می خندیدند و بدین شکل حالت چهره شان تغییر می کرد جالب اینکه هیچ کدام از کسانی که می خندیدند دیگر نمی توانستند احساس افسردگی کنند.

### تغذیه مناسب

امروزه تحقیقات گسترده ای در مورد تأثیر مواد غذایی بر روان و روحیات افراد صورت گرفته و حتی ثابت شده که به کمک تغییر رژیم غذایی، می توان در کودکان بیش فعال، و افراد افسرده تغییرات روانی مطلوب به وجود آورد و آنها را به تعادل احساسی رساند. توصیه می کنم به سلامتی و تغذیه خود دقت بیشتری میزول دارید. احساس و فکر سالم با داشتن جسم سالم به دست خواهد آمد اغلب ما در روز مرگی های زندگی گم شده ایم، هر روز از خواب بلند می شویم با بی حوصلگی و کسالت به سر کار می رویم پشت چراغ قرمز با راننده ی بغل دستی دعوا می کنیم، دوباره به خانه بر می گردیم ، تلویزیون تماشا می کنیم و به رختخواب می رویم و فردا همان روز قبلی تکرار می شود.





جسم خود را در احیاء بحیرید تا بتوانید بر افکارها حاکم باشید. چگونه می توان از این ابزار بهره برد: پاسخ این سوال ساده است با انجام تمرینات امروز.

### تمرین اول:

درباره ی موضوعی که واقعاً بدان علاقه مندید و هنگام صحبت از آن هیجان زده می شوید با همسران، دوستان، ..... و اگر هیچ کسی را ندارید با خودتان یا حتی دیوار به دو روش کاملاً متفاوت صحبت کنید بار اول با لحنی بسیار آرام و سرعتی کند و بار دوم با سرعت زیاد، صدای بلند و حالت شغف و علاقه. سپس به احساسات در هر دو بار توجه کنید انجام این تمرین بسیار مهم است. با این کار می آموزید که با صحبت کردن در خود احساس خوشایندی به وجود آورید تا بتوانید بعدها هنگام صحبت با دیگران این احساس را به آنها نیز منتقل کنید. زیرا توانایی تغییر احساس دیگران برای به دست آوردن موفقیت بسیار مهم است.

### تمرین دوم:

از شما می خواهم هر زمان احساس نا آرامی و اضطراب کردید بیشتر به جسمتان توجه کنید. مثلاً به نحوه ی ایستادن دقت کنید، آیا هنگام استرس به جلو و عقب

می روید؟ ثابت ایستاده اید؟ حالت چهره تان چگونه است؟ از صدای خود چگونه استفاده می کنید؟ لحن صحبت تان آرام است یا لرزان پس سعی کنید با تغییر حالت جسم تان خود را آرام کنید: اگر هنگام اضطراب می ایستید، راه بروید. اگر ساکت اید با خودتان صحبت کنید. حالت چهره تان را تغییر دهید، مثلاً لبخند بزنید هر حرکتی را که با انجام آن احساس آرامش بیشتری می کنید در دفترچه ی موفقیت خود یادداشت کنید. به مرور دسته ای از حرکات را خواهید یافت که با انجام آنها بلافاصله احساس آرامش خواهید کرد.

به خود نگویید تمام این کارها احمقانه است. خوب به واکنش مغزتان در برابر حرکات مختلف توجه کنید. هر کس با دیگری متفاوت است، بنابراین باید حرکات قدرت بخش مخصوص خود را بیابید. در اغلب موارد به آرامش رسیدن به مراتب ساده تر از تحمل اضطراب و ناراحتی است به نظر من تمام انسانها توانایی ارتقاء یافتن و بهتر شدن را دارند. همزمان با دگرگون کردن حالت های جسمی یتان فکرتان را نیز بر نحوه ی تنفس، لحن و سرعت صحبت کردن و شکل ماهیچه های صورت تان متمرکز نمایید. و نتیجه تغییر حالت تان را در دفترچه ی موفقیت خود بنویسید.

## روز ششم: تکنولوژی پیشرفت

برنامه ی امروز ما آموزش نحوه ی استفاده از «قدرت تمرکز» است. همان گونه که می دانید این روش دومین راه برای کنترل احساس ماست و با کمک آن می توان احساس های ناخوشایند را به سرعت عوض کرد.

زمانی که از سر درد شدید رنج می برید چه می کنید؟ اکثر مردم مسکن مصرف می کنند. اما آیا تاکنون شده است در حالیکه از سر درد شدید رنج می برید کسی از شما سوالی بکند و یا مجبور شوید کاری انجام دهید که لازم است تمام حواستان معطوف به آن باشد؟ مسلماً پس از پایان یافتن آن کار، ناگهان متوجه شده اید سر درد تان بر طرف شده است. چگونه؟  
تنها به کمک منحرف نمودن تمرکز فکر.

تمرکز مغز بر مسائل گوناگون است که احساس ما را تعیین خواهد کرد و دنبال آن احساس ماست که رفتارمان را تحت کنترل دارد.

به اطرافتان خوب نگاه کنید و آنچه را به نفع تان هست ببینید اگر ذهن تان را بر خوشی های زندگی متمرکز سازید، همیشه احساس رضایت و خوشی خواهید داشت. افراد موفق در بزرگنمایی زندگی شان تبحر یافته اند. زیرا به کرات آن را تمرین می کنند شما هم می توانید نعمتهای کوچکی را که در اختیار دارید بزرگتر ببینید تا احساس خوبی داشته باشید پس برای اینکه بتوانید کیفیت زندگی خود را بالاتر ببرید باید بیاموزید:

- چگونه از جسم خود استفاده کنید (تمرین روز گذشته)

- چطور فکر خود را بر مسائل گوناگون متمرکز نمایید

خلق موقعیت های زندگی .....

موقعیت های زندگی همگی زاده ی رفتارهای ما هستند و رفتارهای ما برخاسته از احساس ما هستند در هر لحظه هر گونه احساسی که داشته باشید همان طور عمل خواهید کرد. اگر نسبت به کسی احساس بدی داشته باشید قادر به خوش رفتاری با وی نخواهید بود این امر در مورد زندگی هم صادق است چطور ممکن است کسی همه چیز داشته باشد ولی باز هم احساس خوشبختی نکند؟ مهم نیست کی چقدر از نعمتهای خدا بر خوردار باشد، شما همواره در هر وضعیتی می توانید فکر خود را بر چیزی متمرکز نمایید که از نظر شما عالی نیست یا با توقعات شما هماهنگی ندارد و خود را برای همیشه شکست خورده و از دست رفته بدانید. به نظر من خوشبختی واقعی



توانایی همسرم، که خیلی دوستش دارم، برای تمرکز بر خوبی های زندگی، تحسین بر انگیز است ما هر دو می توانیم در بدترین اوقات، در اوج عصبانیت و در شدید ترین ناراحتی ها در یک چشم بر هم زدن توجه خود را از موضوع ناراحت کننده، منحرف کنیم و به یکدیگر بگوئیم «هی به آن گل زیبا نگاه کن» یا «غروب زیبای آفتاب را ببین. و یا حتی به چشم های یکدیگر خیره شویم و بگوئیم «خدایا من چقدر خوشبخت هستم که تو را دارم»

#### سوالات جادویی پاسخهای معجزه آسا.....

هرکدام از ما در ذهن خود دارای یک جدول ارزش بندی هستیم که بر اساس باورها و عقایدمان شکل گرفته است و تنها به نکاتی توجه می کنیم که در این جدول از ارزش بالایی برخوردار باشد.

چگونه می توان ارزش مسائل گوناگون را تعیین کرد؟

تنها با سوال کردن می توان کیفیت یک زندگی را ارزیابی نمود «من دریافته ام که تفکر چیزی جز مراحل پرسش و پاسخ از خویش نیست» سوالاتی که در ذهن خود مطرح می کنید تعیین کننده چیزی است که بر آن تمرکز می کنید.

به عنوان مثال شما از خود می پرسید: چرا تمام اتفاقات بد برای من رخ می دهد؟ و چون مغز مانند یک کامپیوتر باید حتماً به شما جواب بدهد و از طرفی این یک پرسش حقیقی نیست، مغز پاسخی واهی می یابد و آن این است «چون من بد شانس هستم» این گونه سوالات به مغز یک پیش زمینه منفی داده و تمام اتفاقات ناگوار گذشته را به یاد می آورد.

اگر عادت کنید همواره سوالات منفی و بدون جواب منطقی را از مغز بکنید، احساس روزمرتان همیشه ناخوشایند و منفی خواهد بود تا زمانی که به این شکل سوال می کنید جوابی از همین جنس هم خواهید گرفت. هر چه بر آن تمرکز کنید همان را خواهید یافت

من به سوالاتی که با (چرا) آغاز می شوند سوالات بی انتها نام داده ام مسلماً مغز برای چنین پرسشهایی پاسخ دقیقی نخواهد یافت بجای اینکه از خود بپرسید «چرا نمی توانم از شر این اضافه وزن لعنتی خلاص شوم» بپرسید «چطور می توانم هر چه زودتر لاغر شوم تا از تناسب اندام لذت ببرم؟» به جای اینکه بگوئید «خداوند چرا چنین بلائی به سر من آمد؟» بپرسید چگونه می توانم از تواناییم استفاده کنم و به خود و دیگران کمک کنم» مغزتان را وادار کنید بجای تمرکز بر «ناتوانی موجود» بر «توانایی های عظیمی» که در وجود شما نهفته است متمرکز شود تا بتوانید «معجزه» بیافرینید.

#### مشکلات را شکلات کنید

همه می ما این عبارت را شنیده ایم روزی به عقب نگاه می کنید و به آنچه قبلاً گریه دار بود می خندید این امر واقعاً صحت دارد پس چرا نباید هم اکنون به آن بخندیم؟ مهم نیست زندگی شما تا چه اندازه بد و ناگوار به نظر می رسد. مسلمانان زندگی تان چیزهایی هستند که فوق العاده و شادی آفرینند. پس با تفکر راجع به آن می توانید به احساسی خوشایند و فوق العاده دست یابید پس بیایید «م» مشکلات را برداریم و آنها را به «شکلات» تبدیل کنیم. بخندیم و از زندگی لذت ببریم.

بهترین معلمان و پیشکسوتان علم و دین هیچ گاه موعظه نمی کردند، بلکه سوال می کردند و با دیگران در پاسخ آن سهم می شدند و آنها را وادار می داشتند که خودشان از آنچه در درونشان دارند استفاده کنند و به پاسخ برسند.

جان اف کندی می گفت: نپرسید کشورتان برای شما چه کرده است بپرسید شما برای کشورتان چه کرده اید؟ او می خواست جوانان این کشور، از نیروی خود برای توسعه کشور بهره گیرند آقای هایدل برگ، مبدع فیزیک کوانتوم گفته است: «طبیعت، قفل رازهای خود را تنها برای کسانی می گشاید که از او سوال کنند»

#### تمرین امروز:

دفترچه موفقیت خود را باز کنید. پنج سوال قدرت بخش در آن بنویسید و هر روز صبح پس از برخاستن از خواب آنها را مرور کنید سعی کنید این روش را به صورت عادی برای خود در آورید عادتی که می تواند سیستم عصبی شما را شرطی سازد سوالاتی که در دفترچه خود می نویسید می توانند چنین باشند «هم اکنون در زندگی ام از چه چیزی بسیار خوشحالم؟» اگر پاسخ می دهید «هیچ چیز» پرسش را این گونه مطرح نمایید: «اگر می توانستم خوشحال شوم، از چه چیزی خوشحال می شدم؟» (این را بارها از خود بپرسید)

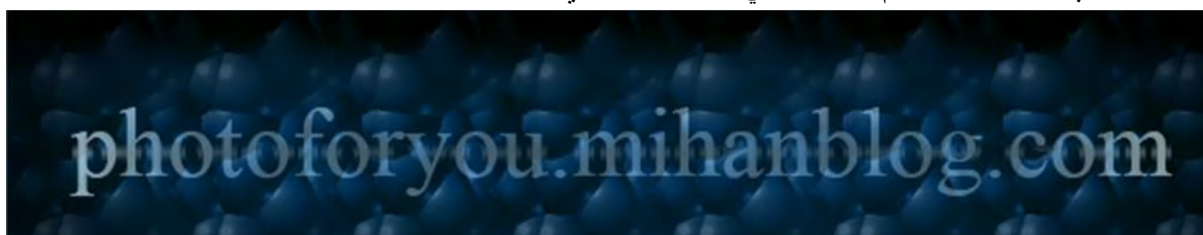
چه چیزی مرا هیجان زده می کند؟

به چه چیزی در وجودم افتخار می کنم؟

چه کسی بیش از همه شما را دوست دارد؟ شما چه کسی را بیش از دیگران دوست دارید؟ فقط نگوئید پدرم، مادرم، همسرم، فرزندم، و... بیشتر در مورد احساس خود اجازه دهید که طعم عشق را بچشید بگذارید این احساس وجود شما را به لرزه اندازد.

### روز هفتم: راز موفقیت

درس امروز ما درباره اعتقادات و ارزشها ما و یا به عبارت دیگر منابع موفقیت یا شکست در زندگی ماست، «اعتقاد» یعنی آنچه شما را مجبور به عمل میکند. آنچه بدان اعتقاد داریم، عامل اصلی بروز هر رفتاری است.



## .....ساختار ارزشها.....

ذهن ما دارای صافی است و هر چه به مغز میرسد باید از این صافی بگذرد. بخش زیادی از محیط پیرامون و برداشتهای مان از زندگی هنگام گذشتن از این صافی حذف میشوند به عبارت دیگر به چیزی توجه خواهیم کرد که برایمان ارزشمند باشد و باقی را نمی بینیم، یا دست کم کمتر به آنها توجه میکنیم. ارزشهای ما هستند که به ما میگویند لذت چیست و چه رفتارهایی موجب خوشحالی و لذت میشود ارزشهایی چون عشق، زیبایی، قدرت، ماجراجویی، احساس امنیت و... ارزشهایی هستند که ما را به طرف خود میکشد و ما سعی میکنیم در زندگی فقط در جهت به دست آوردن آنها حرکت کنیم. اما شکل تلاش ما بستگی به این خواهد داشت که کدام يك از این ارزشها برایمان بیشتر اهمیت داشته باشد.

به عنوان مثال برای کسی که ماجراجویی در صدر فهرست ارزشهای او قرار دارد احتمالاً احساس امنیت کمتر واجد اهمیت است. مسلماً در دعوت از وی برای پرش از هواپیما و سقوط آزاد تردید نخواهید کرد زیرا او از ماجرا جویی لذت میبرد اما اگر در میان دوستان شما کسی باشد که احساس امنیت برای او بیشترین ارزش را داشته باشد وی مسلماً دعوت شما را برای این ورزش نخواهد پذیرفت.

شما نیز خوب فکر کنید و دریابید آیا هدفان و ارزشهای مهم زندگیتان هر دو همسو عمل میکنند یا نه؟ اگر جهت این دو یکسان نباشد بدانید که هیچ گاه موفق نخواهید شد.

گاهی نیز عدم موفقیت افراد به این دلیل است که آنها همزمان دارای دو ساختار ارزشی متفاوت هستند این افراد همواره در تضاد و کشمکش با خویشتن به سر میبرند و برایشان نیرویی جهت پیش بردن اهدافشان باقی نمیماند.

ممکن است در لیست اهدافتان کلماتی چون خانواده، پول، یا اتومبیل نیز وجود داشته باشد. اما باید بدانید چیزهایی مثل خانواده یا پول ارزش محسوب نمیشود بلکه آنها ابزارهای رسیدن به ارزش هستند.

شما خانواده را فقط برای اینکه همسر یا فرزند داشته باشید نمیخواهید بلکه آنچه آرزوی شماست ارزشهایی است که تصور میکنید با داشتن خانواده به آنها دست خواهید یافت. ارزشهایی مانند عشق، احساس امنیت یا رابطهای معنوی. یا پول ابزاری است برای رسیدن به قدرت، حق انتخاب و یا آزادی بیشتر و یا هر چیزی که برای شخص شما مهم است. در قدم بعدی مشخص کنید از چه احساسها و حالتهایی اجتناب میکنید و فهرستی از این ضد ارزشها تهیه کنید. این کار از اهمیت ویژه برخوردار است. زیرا مغز بیشتر در پی اجتناب از درد و ناراحتی است تا به دست آوردن خوشی

## .....تضاد برخی اهداف و ارزشها.....

برای رسیدن به اهدافتان باید ارزشهای خود را بشناسید و توانایی تغییر دادن آنها را داشته باشید. در غیر این صورت عنان سرنوشت خود را در دست نخواهید داشت. عقاید و باورهای شما در کیفیت زندگیتان تأثیر عظیمی دارند. اغلب ما در زندگی ارزشهایی داریم که ما را به بن بست می کشانند و ما هیچ کلیدی را برای خارج شدن از این بن بست نداریم. ارزشهایی که بنحوی در ذهن ما تعریف نشده باشد و ما آگاهانه آنها را نشناسیم کمکی در جهت رسیدن به اهداف به شمار نمیآیند. اگر احساس امنیت برای شما ارزش است باید بدانید این احساس واقعاً برای شما چه تعریفی دارد. آیا نداشتن ترس از حمله ی يك فرد ناشناس در دل شب برایتان احساس امنیت در بر خواهد داشت و یا این احساس برایتان به معنای دست نزدن به هر گونه ماجراجویی و خطر کردن در کارهاست؟ علاوه بر این باید کاری کنید که بین ارزشهای شما هیچ تضادی وجود نداشته باشد مثلاً اگر برای شما ماجراجویی و موفقیت از جمله مهم ترین ارزشهاست نمیتوانید ترس از شکست را در صدر فهرست ضد ارزشهای خود قرار دهید زیرا لازمه ی ماجراجویی و موفقیت تحمل شکست است.

## شما از همین الان میتوانید هر احساسی را که بخواهید در خود به وجود آورید چگونه؟

مثلاً اگر میخواهید احساس موفقیت کنید میتوانید فوراً آن را بدست آورید. امتحان کنید. حالتی را که هنگام موفقیت به خود میگیرید تصور کنید و همان گونه بنشینید، راست بنشینید همان طور که هنگام خوشحالی تنفس میکنید، نفس بکشید چهره ی آرامی به خود بگیرید. اگر در چنین مواقعی میخندید حتماً بخندید. اگر این تمرینها را هر روز انجام دهید بزودی متوجه خواهید شد که هر روز شادتر از دیروزید و کاملاً احساس موفقیت میکنید و عجیبتر اینکه موفقیت نیز به سویی شما خواهد آمد. باور کنید، زیرا احساس ما چیزی جز تشعشعات مغزمان نیست تنها راه بدست آوردن احساسهای مناسب این است که جسم را در موقعیت مناسب قرار دهید و فکرتان را بر مسائلی که از آنها تصور دلپذیری دارید متمرکز کنید. اغلب مردم عکس این عمل می کنند آنها قوانین و ارزشهایی را در بازی زندگی تنظیم کرده اند که پیروزی را تقریباً غیر ممکن و زندگی را دشوار و عذاب آور ساخته است بنابراین همواره ناراحت و عصبانی اند.

## .....ارزشهای مثبت زندگی.....

مغز انسان خود انگاره ی (تصوری که فرد از خویشتن دارد) شما را، چه حقیقت داشته باشد یا خیر تأیید خواهد کرد. عقاید اصلیتان دروازه قدرت و توانایی پنهان شماست.

عقایدی که تعیین میکنند چه سوالی از خود بکنید. اگر باور شما نسبت به خودتان از موضع ضعف باشد سوالاتی که از خود میکنید همان سوالات بی انتهایی است که با چرا شروع میشود. برای کسب موفقیت ناچار عقاید اصلی و اولیه خود را تغییر دهید باید باورهایی بدست آورید که شما را حمایت کنند.



من معتقدم هر روز میباید موفق بود. پس اگر امروز من ناراحت هم باشم چیزی عوض نمیشود. بار هم از روز روز موفقیت است و میباید از آن لذت برد.

شما میتوانید در مراحل رسیدن به هدفتان نیز از زندگی لذت ببرید. زیرا پس از دست یافتن به هر هدفی، به این نتیجه میرسید که «همه اش همین بود» و به دنبال هدف دیگری خواهید رفت پس بیاموزیم از «خود زندگی و از تلاش برای رسیدن» لذت ببرید نه از «نتیجه و حاصل آن» میتوانید عاشق پرواز باشید و از پرواز لذت ببرید بدون اینکه به این فکر باشید که کی به مقصد میرسید.

**زندگی مقصد نیست، زندگی حرکت به سوی مقصد است و باید از آن لذت برد.**

تمرین امروز .....

برای تمرین اول در دفترچه ی موفقیت خود پاسخ این سوال را بنویسید، چه چیزی در زندگی برایم بسیار با ارزش است؟ به خاطر داشته باشید باید ارزش نهایی را بنویسید، نه پول، اتومبیل یا خانه.

سپس احساسی را که با داشتن این ارزشها به دست میآورد یادداشت کنید: خوشی، لذت امنیت، ... حالا به ارزشهایی که نوشته اید بر حسب الویت شان شماره بدهید: درجه اول - دوم - ... تصور کنید در فهرست ارزشهای شما موفقیت در اولین رده و عشق در مرتبه دهم باشد. مسلماً زمانی که لازم است از میان رفتن به خانه و یا ماندن در محل کارتان تا ساعت شب یکی را انتخاب کنید کارتان را ترجیح میدهند. اما اگر عشق در درجه اول قرار دارد، میگویید هر قدر که کار داشته باشم مهم نیست باید اکنون نزد همسرم برگردم زیرا برای شما دوست داشتن یک نیاز اساسی است. پس باید به الویتهای زندگی خود پی ببرید زیرا باورهای اساسی شماست که زندگیتان را هدایت میکند. پس از شناختن ارزشهای اصلیتان، بهتر است به قوانین مربوط به آنها نیز پی ببرید.

برای شما عشق ارزشی بسیار مهم است. بسیار خوب، اما برای بدست آوردن عشق یا بخشیدن آن چه میکنید.

در چه صورت احساس میکنید از عشق محروم شدهاید؟ در چه صورت احساس میکنید فردی دوست داشتنی هستید؟

## روز هشتم: باورهای خود را تغییر دهید

### چگونه عقاید خود را تغییر دهیم؟

شما میدانید چگونه باید هر عادت را تغییر داد. سه کلید طلایی شرطی سازی را بخاطر میآوردید؟

- 1- باید به نقطه عطف برسید: یعنی با تمام وجود حس کنید چیزی باید تغییر کند.
  - 2- باید حلقه ی ارتباطی موجود در ذهنتان را وارونه کنید: آنچه به ناراحتی ربط داده اید باید به خوشی ارتباط دهید و بر عکس.
  - 3- باید خود را شرطی کنید تا برای همیشه این حلقه ی ارتباطی جدید پا بر جا بماند.
- پس باید اقداماتی که برای تغییر عقایدتان در پیش خواهیم گرفت بر همین اساس باشد:

### 1- عقایدی را که میخواهید واقعاً تغییرشان دهید مشخص کنید،

و از آنها آنقدر احساس ناراحتی کنید که بخواهید همین امروز تغییرشان دهید؛ آنقدر که مغزتان به این نتیجه برسد که با داشتن چنین باوری، باید ناراحتی فوق العاده ای را متحمل شود.

### 2- اکنون باید عقیده تان را تغییر دهید، اما چگونه؟

راجع به تمام ضررهایی که بابت این باور متحمل شده اید، فکر کنید. نه تنها فکر بلکه نتایج آن را با تمام وجود احساس کنید. پس از این، باید عقیده و باور جدیدی را جایگزین آن کنید مثلاً: « جوانی مترادف با شادی است. جوانی یعنی انرژی و نشاط، چون من شاداب هستم قدرت بیشتری دارم.» به جای این عقیده که: « جوانی یعنی بی تجربگی و ضعف، پس نمیتوان کارهای بزرگ را به عهده گرفت.»

پس از خلق عقاید جدید باید آنها را در ذهنتان به خوشی ربط دهید. چطور! خیلی راحت، با فکر کردن در مورد نتایجی که با پی گرفتن این باور به دست خواهید آورد.

### - در آخرین مرحله باید مغز را با این الگوی جدید شرطی کنید.

آنقدر که باید در مورد عقاید جدیدتان فکر کنید و نتایج شیرین حاصل از آن را حس کنید تا خود را شرطی نمائید؛ تا جاییکه مثلاً هر گاه کلمه ی «جوانی» را میشنوید بی هیچ زحمتی احساس خوشی، قدرت توانایی و هیجان سر تا پای وجودتان را در برگیرد. این کلمه فقط با تمرین و تکرار میسر خواهد بود. هر روز پنج تا شش دقیقه فکر و تمرکز کنید.

### دیگران را عوض کنید .....

زمانی که با دیگران درباره ی عقاید قدرت بخش صحبت میکنم اغلبشان میگویند: «امکان ندارد بتوانید کسی را عوض کنید. هر کس نظام فکری خاص خود را دارد. اما من معتقدم هر کس از هر سنی میتواند خود را تغییر دهد.» تفاوت تنها در مدتی است که مردم نیاز دارند تا به

همین روس رندگی کرده ام» **وی بداند چه در معادنه ی رندگی، حدسه با آینده برابر نیست**

جریان زندگی رو به جلو است و نمیتوان در گذشته باقی ماند. میگوئید در گذشته امتحان کرده ام اما نشده است؟ اشتباه مطلق! نباید آنچه را در گذشته انجام داده اید و از آن نتیجه نگرفته اید به بایگانی ذهن بسپارید. باز هم امتحان کنید، شاید با روش دیگری به نتیجه برسید. اگر ادیسون هم تسلیم شکستهای گذشته میشد هیچ وقت قادر به اختراع نبود. او نهصد و نود و نه بار ساخت لامپ الکتریکی را امتحان کرد، و موفق نشد اما از پانزدهم

هیچ وقت روزهای گذشته مشکل ایام آینده را تعیین نمیکند. «گذشته تنها یک منبع اطلاعاتی است.» همواره در هر موقعیتی میتوان به نتیجه رسید؛ اصل مهم نیست که در زندگی چه بر سرتان آمده و یا حل مشکل شما چقدر دور از ذهن به نظر میرسد؛ اگر باور کنید که هر مشکلی راه حلی دارد حتماً راه حل آن را خواهید یافت.

### تمرین امروز

سفر به گذشته و آینده: «الگوی دیکنز»

۱- بدن خود را در قالبی قرار دهید که شما را به بالاترین سطح انرژی و نشاط برساند. حالا، دو باور جدید بسازید:

- من خیلی جوان هستم، وجودم پر از قدرت است و قرار است این قدرت را بکار گیرم.

- من مدرک ندارم، اما خدا را شکر! من دکترای توانایی دارم، قادرم هر کاری را به پایان برسانم.

- پول زیادی ندارم اما همان مقدار سرمایه اندک نیز برای شروع یک کار جدید کافی است.

کار کوچکی میتواند در آینده به پروژهای بزرگ تبدیل شود.

اگر باور قدیمی شما این بوده که «من زشت هستم» باور جدید شما نباید این باشد که «من تا حدی جذاب هستم» این باور، باور قوی و مثبتی نیست.

۲- یک نفس عمیق بکشید و به آرامی بازدم خود را بیرون دهید.

چشمانتان را ببندید. این مرحله، یعنی مرحله انتقال و تثبیت عقیده ساده تر است، زیرا اکنون حلقه ی ارتباطی قدیمی شکسته شده و خلای برای یک باور قدرتمند بوجود آمده است.

۳- تصور کنید به مدت ۵ سال با این عقاید جدید زندگی خواهید کرد.

اکنون، یعنی پس از ۵ سال زندگی با این باورهای جدید، کجا هستید؟ چه کسب کرده اید؟ چه اندازه پیشرفت کرده اید؟ به آینده نگاه کنید.

میخندید؟ پر انرژی و سرزنده اید؟ موقعیت مالی شما چگونه است؟ جسمتان در چه موقعیتی قرار دارد؟ سالم ترید؟ با نشاط ترید؟ ارتباطتان با خدا چگونه است؟

ده سال گذشته است. یک دهه با این عقاید زندگی کرده اید در آینه به چهرهتان نگاه کنید. سرزنده تر هستید یا خیر؟ پر انرژی به نظر میرسید؟ وقتی تصور میکنید باقی عمر را به همین شکل سپری خواهید کرد، چه حس میکنید؟ بیست سال جلو بروید. دو دهه است که باورهایتان به شما قدرت میبخشد پس دیگر جای سوال نیست. مسلماً احساس بسیار خوبی دارید.

تصمیم بگیرید. کدام سرنوشت را برمیگزینید؟ میدانم که میخواهید به امروز برگردید و مشتاقانه به دنبال سرنوشتی باشید که مجسم کرده اید. تمرین امروز را با دقت انجام دهید زیرا سرنوشت شما را رقم خواهد زد.

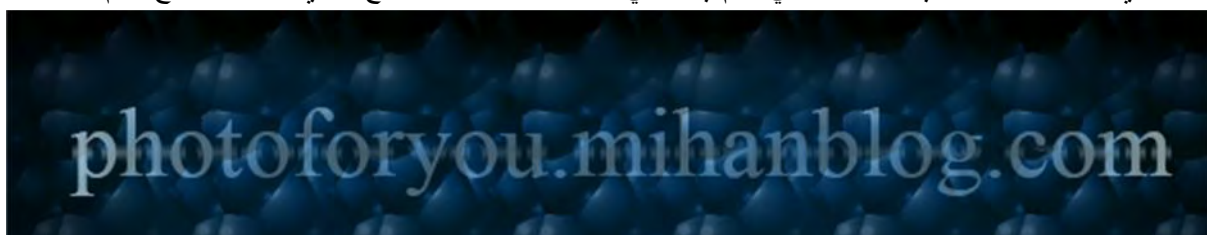
## روز نهم: تنظیم اهداف

تنظیم اهداف کلید اصلی هر موفقیتی در زندگی است. آنقدر درباره ی این مقوله صحبت شده است که شاید اغلبتان بگویید: «اوه، خدا جان، لطفاً بس کنید من همه چیز را در این باره میدانم؛ باید اهداف مثبت را در نظر بگیرم آنها را بنویسم و الویت بندی شان کنم» بله، شاید اما مراقب باشید در تله ی کم اطلاعی گرفتار نگردید. کم اطلاعی به مراتب خطرناکتر از بی اطلاعی است اگر روشی را به خوبی شناسید به نتیجه بخش نبودن آن عادت میکنید و طولی نمیکشد که کل روش کاملاً فراموش میگردد.

هر روشی باید نکته به نکته رعایت گردد و هر روز تمرین شود. **ترفند بهترینهای دنیا، فقط تمرین و تکرار است؛ تکرار مادر تمام مهارتهاست.** اگر برای کارهای روزمره و هر روزه ی خود هدف داشته باشید انجام آنها هیجان انگیز و دلپذیر خواهد شد. هدف میتواند جاذبههایی باشد که شما را به جلو میکشد اگر ندانید چه چیزی میتواند شما را به حرکت وا دارد بعید است بتوانید از تواناییتان به بهترین نحو بهره ببرید

### روش تنظیم اهداف .....

هدف، فراتر از نتیجه و حاصل کار است به اعتقاد من، نیت اصلی نهفته در پس تنظیم اهداف، تنها دستیابی به موارد خاص نیست، بلکه این کار به شما هویت جدیدی خواهد بخشید. در پایان راه زندگی تمام چیزهایی که در طول عمرتان جمع آوری کرده اید، هیچ کدام موجب رضایت و





رمانی که هدف هابیان را تنظیم می‌چید باید بدانید به چه دلیل می‌خواهید این کارها را انجام دهید.

تصور کنید می‌خواهید ظرف یکسال یک میلیون دلار داشته باشید. آیا داشتن چندین بسته پول در خانه برای شما آنقدر هیجان‌انگیز و جذاب هست که برای آن تلاش کنید؟ اما تصور اینکه با داشتن چنین پولی می‌توانید چه کارهایی مفیدی انجام دهید مسلماً بیش از خود پول شما را به حرکت و خواهد داشت.

کسانی که تاکنون تنظیم اهداف را امتحان کرده، اما نتیجه‌ای نگرفته‌اند، چند مشکل اساسی در این کار دارند. آنها این کار را بطور جدی و منظم پی نمی‌گیرند؛ مثلاً سالی یک بار این کار را هنگام شروع سال جدید انجام می‌دهند در این هنگام اهدافی را که سال پیش داشتند و به آنها نرسیدند کنار می‌گذارند و اهداف جدیدی خلق می‌کنند؛ در حالیکه باز هم دلیل رسیدن به این هدفها را نمی‌دانند. اهدافی دارند؛ اما مطمئن نیستند آنچه در سرشان می‌گذرد در دلشان نیز هست یا نه.

اگر نیت اصلی هر هدف را شناساید، دنبال کردن آن برای شما بی‌معنی و دشوار خواهد بود.  
در پس هر موفقیت بزرگی، دلیلی وجود دارد.

من معتقدم به محض فکر کردن راجع به هر چیز، میتوان آن را به دست آورد.

شنیده‌ام ریشه‌ی «میل» در لاتین برگرفته از «توانایی» است، پس میل به چیزی یعنی توانایی به دست آوردن آن. من معتقدم با تعیین یک هدف و اشتیاق برای رسیدن به آن قابلیت دستیابی به آن حاصل می‌شود، زیرا این قابلیت در درون ما هست و ما تنها با تعیین هدف آن را به سطح می‌آوریم.

**حسرت، پله موفقیت .....**

برای بسیاری از مردم موفقیت نوعی تله است؛ وقتی به موفقیتی دست می‌یابند جشن می‌گیرند و دیگر همه چیز را فراموش می‌کنند. به همین دلیل است که دیگر طعم موفقیت را نمی‌چشند. اما ناراحتی و نارضایتی، قدرت و جاذبه‌ای است برای حرکت، حرکت برای رفع نیاز. چه چیزی موجب می‌شود هر روز غذا بخورید؟ فشار گرسنگی.

چه چیزی موجب می‌شود عشق بورزید؟ فشار تنهایی.

از فشار و ناراحتی نهراسید. ناراحتیها به شما انگیزه‌ی فعالیت می‌دهند، پس هر روز به احساس نارضایتی خود توجه کنید.

**فشار، الماس خلایق را می‌سازد.**

احساس عذاب و فشار بهترین و مؤثرترین اهرم برای پیگیری اهداف است. افراد بسیاری را می‌شناسم که اهداف عالی در سر دارند، اما نسبت به انجام برنامه‌های خود هیچ تعهدی حس نمی‌کنند زیرا فشار و عذاب ناشی از عمل کردن را حس نکرده‌اند.

**اگر پشت سر خود رنج و عذاب را حس کنید هرگز عقب‌گرد نخواهید کرد.**

**تمرین امروز .....**

در دفترچه موفقیت خود بنویسید:

۱- چیزی که در زندگیتان برای شما ناراحت‌کننده است و یا آن‌گونه که شما انتظار دارید نیست به تمام جنبه‌های فیزیکی، احساسی، روانی، هوشی، مالی و غیره خوب توجه کنید و به این سوال پاسخ دهید.

۲- از خود بپرسید چرا این قسمت آن‌گونه که من می‌خواهم نیست و چگونه می‌توانم آن را تغییر دهم؟ زیرا هر چیزی که مینویسید؛ هر چه که باشد، قادر به تغییر آن هستید.

۳- خود را برای پیگیری آن شرطی کنید. من به مردم پیشنهاد می‌کنم دست کم دو بار در سال اهدافشان را تنظیم و برنامه‌ریزی کنند و دست کم ماهی یکبار اهدافشان را مرور نمایند؛ طرز تفکر و احساسشان را نیز هر روز.

## روز دهم: یک فهرست کامل برای موفقیت

این مبحث به انجام تمرین برای ایجاد هدف، اختصاص دارد. در مباحث گذشته، ابتدا متن اصلی را می‌خواندید و در انتها، تمرینها شرح داده می‌شد. اما این مبحث تماماً به اجرای تمرینات تعلق دارد. به چند نکته توجه کنید:

۱- این فصل را در مکانهایی چون محل کار، اتوبوس و... مطالعه نکنید.

۲- محلی ساکت و آرام برای خواندن این فصل انتخاب کنید.

۳- تلفن خود را خاموش یا از پریش بکشید

۴- سعی کنید این فصل را در طی یک روز بخوانید و تمرینات آن را انجام دهید.

۵- تنبلی نکنید و این کار را به بعد موکول نکنید بسیاری از مردم به من می‌گویند «تونی تو خیلی با انگیزه و فعال هستی و به همین دلیل در زندگی ات موفق شده‌ای؛ اما من مثل تو پر انرژی و سر حال نیستم، تنبل‌ام.»

من به آنها می‌گویم شما تنبل نیستید، فقط اهداف کوچکی دارید برخی اهداف در نهاد خود قدرت دارند و موجب میشوند شما انگیزه‌ی فعالیت و رشد پیدا کنید. هر چند تنظیم اهداف کاملاً اختیاری نیستند و باید بر پایه‌ی قابلیتها و تواناییهای واقعی دقت کنید(واقعی) اشخاص صورت گیرد؛



رسیده اید، معربان این هدف را به منابه حقیقت خواهد پذیرفت و موجب میسود جسم و روح سما در سرایضی قرار حیرد چه به دست آوردن این هدف را حتمی سازد .

هر چیزی که اکنون دارید، زمانی در فکر به دست آوردنش بوده اید؛ شاید کاملاً ناآگاهانه آنها را هدف قرار داده اید، اما مسلماً از قبل وجود خارجی نداشته اند پس میتوانید اهداف والاتری هم داشته باشید و به آنها برسید.

اهداف را در دفترچه ی موفقیتتان به سه دسته تقسیم کنید

۱-اهداف شخصی: آنچه در جهت رسیدن به خوشی است.

۲-اهدافی که برای رسیدن به چیزهایی است که مایل اید آنها را داشته باشید، اعم از مادی یا معنوی

۳-اهداف اقتصادی: نگوئید پول در زندگی مهم نیست. اقتصاد نقش اساسی در حالتها و وضعیتهای افراد بازی میکند؛ من افرادی را میشناسم که با خود و دیگران با خشونت رفتار میکنند زیرا زیر فشار اقتصادی هستند.

اهداف شخصی..... ..

تصور کنید میتوانید آینده را خلق کنید بهترین حالتی را که ممکن است در آینده برای شما رخ دهد بنویسید سعی نکنید برای خود محدودیت ایجاد کنید درست مثل بچه ها رفتار کنید که وقتی از آنها میپرسید از بابانوئل چه میخواهید، فوراً فهرست بلند بالایی تهیه میکنند شش دقیقه مهلت دارید تا هر چه را که میخواهید در یک یا دو سال آینده رخ دهد بنویسید. میخواهید چه کسی شوید؟ چه چیزی یاد بگیرید؟ ترس شما از چیست؟ دوست دارید به چه کسی نزدیک شوید؟ اهداف معنوی شما کدامند؟ و .... اکنون فهرستی از اهداف شخصی خود دارید.

گفته اند اهداف چیزی نیستند جز رویاهای بی پایان، اما مسلماً برخی برایتان سهل الوصول ترند؛ اکنون با گذاشتن شمارهای در کنار هریک از اهدافتان، زمانی را که احتمالاً به این هدف خواهید رسید مشخص کنید اگر خود را متعهد میدانید که در ظرف یک سال به هدفی برسید در کنار آن شماره ی یک بگذارید اگر پس از سه سال شمارهی سه و ...

بسیار خوب، این کار را انجام دادید، مرحله بعدی سه هدف اولیه ی خود را برای یک سال انتخاب کنید این سه هدف باید هدفهایی باشد که برای رسیدن به آنها واقعاً اشتیاق داشته باشید و تصور تحقق آنها به شما هیجان ببخشد سپس چند سطر درباره ی این بنویسید که چرا خود را متعهد میدانید تا سال آینده به این هدف برسید. توضیحات هر هدف جداگانه و در صفحه ای مجزا بنویسید برای هر هدف دو دقیقه فرصت دارید.

بسیار خوب؛ حالا بررسی کنید که آیا این دلایل آن قدر محکم و قوی هستند که بتوانید واقعاً این هدف را پیگیری کنید؟ اگر نه هدف دیگری انتخاب یا دلایل بهتری بیابید.

**تنظیم اهداف مربوط به رسیدن به چیزهایی که میخواهید در زندگی داشته باشید.** «مادی یا معنوی»

برخی اجازه میدهند از نظر احساسی، یا جنسی کاملاً جلو روند اما وقتی به مسائل مادی میرسند متوقف میشوند زیرا همه دچار این باور منفی هستیم که اگر از پول صحبت کنیم، خود خواه و دنیا پرست به نظر میرسیم «اما لطفاً برای خود اهداف مادی هم در نظر بگیرید زیرا نداشتن آنچه از نظر مادی به آن محتاج اید بر اهداف معنوی شما نیز تأثیر منفی خواهد گذارد» تصور کنید اگر هیچ محدودیتی نبود چه چیزهایی از بابانوئل میخواستید.

اکنون همان کاری را که برای اهداف شخصی انجام دادید در مورد این اهداف تکرار کنید؛ چه مدتی برای دست یافتن به هر کدام در نظر میگیرید؟ یک سال، دو سال، سه سال، یا ده سال، به خاطر داشته باشید که در این مرحله هیچ برنامه ای برای اینکه چگونه میتوان به این اهداف رسید ندارید؛ تنها کافی است خود را برای رسیدن به آن متعهد بدانید هر چه برای رسیدن به هدفتان تعهد بیشتری داشته باشید، زودتر به آن خواهید رسید از میان اهدافی که کمترین مدت را برای دستیابی به آنها تعیین کردهاید سه مورد مهم را انتخاب کنید سه مورد مهم که تصور داشتنتان به شما احساس هیجان و لذت میبخشد در سه برگ جدا گانه از دفترچه ی موفقیت خود بنویسید. اکنون چند سطر بنویسید که چرا مایل اید ظرف این مدت به این هدف خاص برسید پنج دقیقه فرصت دارید تا تمام دلایل خود را یادداشت کنید.

اهداف اقتصادی .....

دو دقیقه فرصت دارید اهداف اقتصادی خود را تعیین کنید. نگذارید این اهداف تحت تأثیر موقعیت اقتصادی کشور، میزان درآمد سالانه و سایر محدودیتهای قرار گیرد. چه میزان درآمد ماهیانه برایتان کافی است؟ هزار دلار، ۵ هزار دلاریا بیست هزار دلار؟ آیا اهدافی برای تجارت و سرمایه گذاری دارید؟...

برای اهداف مالی خود نیز زمان دستیابی تعیین کنید. مانند گذشته از میان اهداف مالی که کمترین مهلت را برای دست یافتن به آن تعیین کرده اید سه مورد را انتخاب کنید بله، باز هم دلایل خود را در چند سطر بنویسید.

تمرین رسیدن به اهداف .....

۱- برای هر کدام از اهدافتان عملی در نظر بگیرید که کمی شما را به هدف نزدیک میکند، سپس بدون تلف کردن وقت آن را انجام دهید. رسیدن به هیچ هدفی را به تعویق نیندازید. هر روز کاری هر چند کوچک در جهت رسیدن به هدف تان انجام دهید.

۲- تمرینی را انجام دهید که من بدان نام صندلی راحتی داده ام:

روی صندلی راحتی بنشینید، تصور کنید که هشتاد و پنج یا نود ساله‌اید و در خاطرات گذشته غرق شده اید. چه اهداف مهم و بزرگی داشته اید که همه را کنار گذاشته و موقعیت و خوشی ها و لذایذ فراوانی را در زندگی از دست داده اید؟ چه مهارتها و شغلهایی را دوست داشتید که بدان نرسیده اید؟



است که شما به احراز اهداف و موقعیتهای خود رسیده اید حدای من چه رندگی معرجه ای! چه حوسی و بدب فوق العاده ای و... روس صندلی راحتی به ما کمک میکند تا بتوانیم سریع تصمیم بگیریم. احساس ناراحتی از یک سو اشتیاق به خوشی از سوی دیگر شما را برای رسیدن به این هدف ترغیب خواهند کرد. مهم نیست چند ساله هستید انسان در هر سنی هدف هایی دارد. از روش صندلی راحتی بهره بگیرید.

### روز یازدهم: عادتها

#### روز یازدهم: عادتها

امروز ما نیمی از برنامه ی چهار هفته ای خود را پشت سر گذاشته ایم و قصد داریم از عاداتمان صحبت کنیم. همه ما مجموعه عادات مشخصی داریم که حالات، احساس و زندگی ما را هدایت میکنند، چه ما از این امر با خبر باشیم، چه نه. تفکر نوعی عمل است و هر عمل عادتیه به وجود خواهد آورد. آیا عاداتی دارید که خودتان از آنها با خبر باشید و بدانید هر روز از آنها تبعیت میکنید؟ احساسی دارید که هر روز آن را در خود بیابید؟ مثلاً از روی عادت عصبانی شوید؟ هر روز چه کارهایی میکنید تا بتوانید احساس عصبانیت، افسردگی، درماندگی یا تنهایی کنید؟ زیرا چنین احساسهایی هیچ وقت به خودی خود شکل نمیگیرند. بروز چنین احساسهایی نیاز به تلاش و زحمت دارد! باید حتماً جستماتان را در حالت خاصی قرار دهید و به دنیا به شیوهایی خاص نگاه کنید پس اگر احساس منفی یا مثبتی که دارید مداوم و همیشگی است، دلیل آن شرایط موجود نیست بلکه عادت شماست. شما عادت کرده اید به دنیا به چشم دیگری بنگرید. شاید زمان آن فرا رسیده است که عادت جدیدی در زندگیتان ایجاد کنید. برای این کار در اولین قدم میخواهم در دفترچه ی موفقیت خود پنج احساس محدود کننده و ناخوشایندی را که همواره با شما هستند و به صورت عادت درآمده اند یادداشت کنید مثلاً: ناامیدی، افسردگی، عصبانیت، غم، لاقیدی..... بسیار خوب، حالا خوب فکر کنید. برای به وجود آمدن این احساسات چه باید بکنید؟ چه باورهایی باید داشته باشید؟ جستماتان چه حالتی باید به خود بگیرد؟

#### محرکهای طبیعی

در دنیا مسائل و رخدادهایی (اعیاد-حوادث دلخراش گذشته...) هستند که شما را به حرکت و میدارند؛ و بر اساس این محرکهای مختلف محیطی، عادات متفاوتی ایجاد خواهد شد. این حالت، «سیستم شرطی سازی» نام دارد. اگر همزمان با وقوع محرک، احساس خاصی ایجاد شود، نسبت به این محرک شرطی خواهیم شد. همه ما در زندگی دارای محرکهایی هستیم که برایمان عادت خاصی به وجود آورده اند. به این محرکها «عوامل تثبیت کننده» گفته میشود. به عبارت دیگر با وقوع این محرکها عادت حسی بدون هیچ دلیل خاصی به وجود خواهد آمد. بنابراین این برای به دست آوردن موفقیت، پول، خوشحالی، تفریح، شادابی و لذت بیشتر باید مغزتان را شرطی کنید. اما ابتدا باید عادات پیشین را کشف کرد و آنها را از بین برد.

#### روش از بین بردن عادات منفی

شما کاملاً این روش را میدانید زیرا قبلاً در این باره مفصلاً صحبت کرده ایم در اولین قدم باید بپذیریم که این عادت برایمان ناراحتی زیاد به دنبال خواهد داشت. باید ناراحتی را به وضوح در وجود و مغزمان حس کنیم، تا به نقطه ی عطف برسیم آنگاه این عادت را کنار خواهیم گذاشت. «اگر شما از کسانی هستید که مثلاً عادت دارید هر بار که همسر خود را میبینید با او به بحث و مشاجره بپردازید، برای کنار گذاشتن این عادت شیوه های بیشتری وجود دارد: مثلاً در میان دعوا میتوانید از جا بلند شوید و چند بار بالا و پایین بپرید. ممکن است احساس حماقت کنید اما دست کم دعوا نخواهید کرد. اگر این حرکت را هر بار که دعوا میکنید انجام دهید دیگر تمایلی به جر و بحث با همسرتان نخواهید داشت» درست مانند یک سی دی که اگر هر بار خراشی به روی آن ایجاد کنید دیگر کامپیوتر قادر به اجرای آن نخواهد بود. اما پس از اینکه الگوی قدیمی را از بین برید باید الگوی جدیدی را جایگزین آن کنید. برای این کار شما را راهنمایی خواهم کرد. قبلاً پنج احساس منفی خود را یادداشت کرده اید حالا از شما میخواهم ظرف ۵ تا دقیقه، عاداتی را که منجر به ایجاد این احساسها میشوند یادداشت کنید. در واقع میخواهم دستورالعمل لازم برای ایجاد یک احساس را به دست آورید. بشر آزاد است انتخاب کند. میتواند با تفکر سالم از حمایت الهی برخوردار شود «جانشین خدا گردد»، و یا با استفاده ی نادرست از آن به سطحی پایینتر از حیوان نزول کند. بشر قادر است خالق زیباترین روح باشد هیچ چیز به اندازه ی تعلیمات الهی در آرامش روح موثر نیست. از شما میخواهم به تعالیم الهی با دقت بیشتری گوش بسپارید و به آنها عمل کنید. عمل به آموخته ها بیش از آموختن ارزش دارد. (

#### احساسهای نیرو بخش

در دفترچه ی موفقیتتان پنج احساس مثبت را که معمولاً در خود مییابید بنویسید. پنج احساسی که دست کم یکی دو بار در هفته به سراغتان می آیند کدامند؟ کدام یک قدرت بخش و نیرو دهنده اند؟ حالا بنویسید چه عاداتی موجب بروز چنین احساسهایی میشوند. شاید برخی از این احساسات نیرو بخش، عشق، بخشش، همکاری، شایستگی، موفقیت، خوشحالی یا توانایی باشند. چه عاداتی موجب میشوند چنین حسی داشته باشید؟ چگونه فکر میکنید؟ چه تصاویری در ذهنتان دارید؟ جسم و بدنتان را به چه شکلی در میآورید؟ بدین شکل میتوانید دستورالعمل لازم جهت ایجاد



احسوس سما توانايي اين را يافته ايد چه اجر احساس افسردجي ميچنيد در هماغه ابتدای سحر حیري این احساس، روند ایجاد آن را متوقف کنید. نباید يك احساس، كل دنياي شما شود. نباید حسی را جزو لاینفك هویت خود بدانید. بدین شکل تصاویر ذهني شما و خلاقیتتان محدود خواهد شد و قدرت شما سلب میگردد.

«مغلوب يك احساس خاص شدن، سریعترین روش برای از بین بردن توانايي شما در به کارگیری قدرت دروني است، بنابراین به محض اینکه احساسات منفي خود را شناختید، حس خوشایندی را جایگزین آن نمایید.» به خاطر داشته باشید که ترس از اینکه «چه خواهد شد» از انجام دادن آن کار ناراحت کننده تر است. و باز هم به خاطر داشته باشید اگر به خودتان بگویید «باید این کار را انجام دهم» مغزتان میگوید «من این کار را نمیکنم» زیرا کلمه «باید» در ذهن اغلب ما به معنی ناراحتی است پس به جای این کلمه از کلمه دیگری استفاده کنید. مثلاً به خود بگویید «من این کار را انتخاب میکنم» یا «من میخواهم این کار را انجام دهم» مسلماً این بار احساس متفاوتی خواهید داشت.

### تمرین امروز .....

بسیار ساده است میخواهم کاری را که امروز انجام دادید دوباره مرور کنید. پنج احساس منفي خود و چگونگی شکل گرفتن آنها را به خاطر آورید. چند راه برای شکستن این الگوهای قدیمی اختراع کنید. مثلاً هنگام گرسنگی کاذب، بجای خوردن، نرمش کنید. بدین شکل میتوانید الگوهای قدیمی را بشکنید. احساسات مثبت را بازنگری کنید و خوب درباره ی آنها فکر کنید چگونه این احساسهای عالی را در خود شکل میدهید؟ از چه عاداتی بهره میگیرید؟ و سرانجام مجدداً شیوه های «آغاز دست به کار شدن» را مرور کنید. در روز دوازدهم درباره ی «شرط موفقیت» صحبت میکنیم. میخواهم به شما بیاموزم چگونه میتوان با شرطی کردن، بدون تلاش آگاهانه عاداتی را که در زندگی حمایتان میکنند، پی بگیرید....

## روز دوازدهم: شرط موفقیت

امروز میخواهیم روش به کار بردن عادات را در جهت موفق ساختن زندگی بیاموزیم. «از این پس مجبور نیستید برای ایجاد احساسهای خوش، خودآگاهانه عمل کنید» یکی از بزرگترین مشکلات بر سر راه کسانی که میخواهند به منظور موفق شدن تغییر کنند این است که همواره سعی دارند این تغییرات را کاملاً آگاهانه صورت دهند. و به همین دلیل، برای ایجاد این تغییرات نیرو و زمان زیادی صرف میکنند. مثلاً میگویند

«بسیار خوب؛ من میخواهم ناامیدی را کنار بگذارم. پس الان باید مراحل تغییر را شروع کنم» این روش برای مدتی عملی است، اما اگر تبدیل به (عادت) نشود هیچ وقت دائمی نخواهد شد و پس از مدتی آن را کنار خواهند گذاشت.

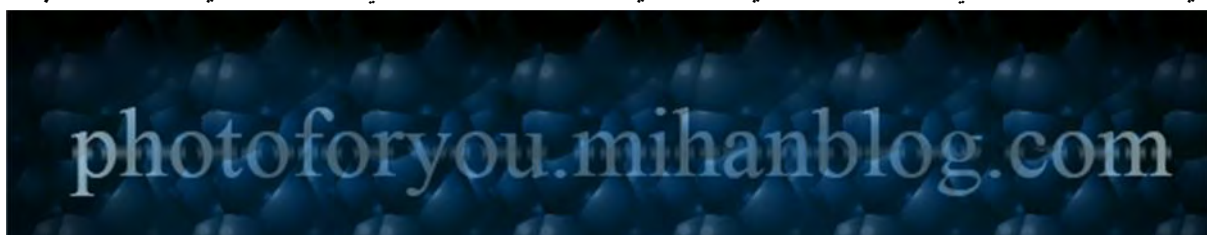
برای همیشه کردن تغییرات باید شرطی شد. شرطی شدن یعنی تثبیت يك تغییر در ذهن به طوری که به شکل خود کار انجام شود و مهم این است که بدانیم تکرار، مادر تمام هنرهاست

### تغییر دادن الگوهای ذهني .....

هیچ احساس منفي مداومی از بدو تولد با انسان زاده نمی شود بلکه احساس مداوم آن به دلیل شرطی شدن ذهن ما با عوامل متعدد است. پس احساس منفي ناگهان موجود نمی آید. به خاطر بیاورید چگونه نسبت به آنچه در ذهن تان تثبیت شده شرطی شده اید. مسلماً هنگام شکلگیری چنین ارتباطی در يك موقعیت احساسی قوی قرار داشته اید. هر زمان که رویدادی به طور مکرر با احساس قوی همراه گردد نسبت به آن شرطی خواهید شد.

مجریان طرح های آگهی های تبلیغاتی می دانند چگونه ما را تحت تأثیر قرار دهند و به محصول مورد تبلیغ خود شرطی کنند. همانطور که گفتم شرطی شدن در اثر تداوم يك حرکت، عامل یا رویداد، همزمان با درك يك احساس به وجود خواهد آمد. تصور کنید شخصی پدرش را از دست داده مسلماً یکی از قوی ترین احساسات منفي، یعنی افسردگی، در وجود او در اوج است. در مراسم تشییع، یکی از دوستان به طرف او می آید و به (شانه اش) می زند و می گوید «دوست من، می دانم که چقدر سخت است؛ امیدوارم بقای عمر تو باشد» فردي دیگر از اقوام هم همین کار را می کند و روی (شانه اش) می زند و می گوید «پسرم برآستی اتفاق دردناکی است» و .... هیچ کدام از این حرفها احساس فرد مصیبت زده را تغییر نمی دهد، اما يك حلقه ی ارتباطی منفي به طور ناخودآگاه در ذهن فرد شکل می گیرد. چند ماه بعد، فرد مصیبت زده روحیه ی بهتری دارد و تا حدی این واقعه را فراموش کرده، یا با شرایط جدید وفق داده، ولی ناگهان یکی از دوستانش از راه می رسد و دقیقاً به همان نقطه، روی شانه ی وی می زند و می گوید «هی چطوری پسر» شخص مذکور احساس افسردگی شدید می کند اما نمی داند چرا؟ آیا شما نیز ناگهان افسرده شده اید، در حالیکه هیچ دلیلی برای آن نمی بینید؟ در اغلب موارد احساس افسردگی به دلیل ارتباطی است که قبلاً شکل گرفته است.

اگر نسبت به عاملی شرطی شوید با بروز آن احساسی که در ذهن شما تثبیت شده است بروز خواهد کرد. این عامل تنها يك حرکت، مثلاً «زدن بر روی شانه نیست» بلکه می تواند عامل شنیداری، شیوه های خاص نگاه کردن، یا حتی يك بو مثلاً بوی كيك سیب دستپخت مادرتان



در ارتباط یک روح، سرطی سدن بر احنی صورت می‌گیرد، زیرا احساسات در این بوح ارتباط بسیار قوی است. احر بین ر و سوهری موارد منفی متعدد بروز کند، بتدریج نسبت به این احساس شرطی خواهند شد و کار به جایی می‌کشد که می‌گویند: «خدایا دیگر نمی‌توانم تحمل کنم! در این زندگی همواره احساس نارضایتی و رنج می‌کنم» اما شما اکنون آگاه‌تر از آنید که فریب دام شرطی شدن را بخورید. شما خودتان شکل این حلقه را تعیین خواهید کرد و خود را با مسائلی شرطی می‌کنید که احساس خوشایندی به شما ببخشد.

#### اوج احساس .....

برای شرطی شدن احساسی که شخص در آن لحظه دارد بسیار مهم است. اگر می‌خواهید حلقه‌ای ارتباطی محکمی در ذهن‌تان بسازید باید خود را در اوج احساس قرر دهید. باید آن احساس را به گونه‌ای در خود به وجود آورید که به وضوح لمس کنید. در مرحله‌ی بعد احساس را به عواملی که خود تعیین می‌کنید نسبت دهید. و آنرا در ذهن خود تثبیت نمایید. مثلاً در ذهن خود لمس انگشتان دستتان یا کشیدن پوست دستتان یا ضربه زدن به سر شانه‌تان را به هیجان مربوط کنید. به خاطر داشته باشید حالتی که برای تثبیت احساس مثبت و خوشایند خود به کار می‌برید باید قوی‌تر از آن عامل منفی باشد که نسبت به آن شرطی شده‌اید در غیر این صورت حذف احساس‌های منفی عملی نخواهد بود. اگر احساس منفی شما مثلاً با یک ضربه‌ی محکم در ذهن‌تان تثبیت شده است، هر گاه برای ایجاد حالت مثبت از ضربات آرام استفاده کنید نتیجه‌ای نخواهید گرفت. مرحله آخر و مهم‌ترین مرحله برای تثبیت احساسات مثبت، مقید بودن به ایجاد مکرر احساس خوبی است که جایگزین حس منفی قبلی‌تان کرده‌اید. مثلاً اگر خود را نسبت به یک آهنگ شرطی کرده‌اید لازم است هر روز به آن گوش کنید؛ در مسیر محل کار، خانه و یا حتی هنگام خواب

#### روش افراد موفق و قدرتمند .....

افراد موفق و قدرتمند به راز شرطی شدن پی برده‌اند و هم از حلقه‌ی ارتباطی ذهنشان بهره می‌گیرند و هم از آنچه دیگران نسبت به آن شرطی شده‌اند به نفع خود استفاده می‌کنند. هر چه تعداد این افراد در جامعه بیشتر باشد آن جامعه خوشبخت‌تر خواهد بود. تبلیغ پیسی را به یاد دارید؟ شرکت پیسی تصویر پیسی را در ذهن تماشا چنان به جذابیت مایکل جکسون نسبت داد. شما نیز می‌توانید از همین روش برای تحت تأثیر قرار دادن فرزندان خود استفاده کنید. از کسی که آنها به عنوان الگو برگزیده‌اند صحبت کنید حتی چیزهایی را که می‌خواهید خود به فرزندان‌تان بیاموزید از زبان این الگو به آنها بگویید. برای تأثیر گذاشتن بر دیگران بهتر است مواردی را که نسبت به آن شرطی شده‌اند بشناسید. این حربه در تجارت بسیار موفقیت آمیز است و می‌توان از آن بهره برد.

#### قدرت تجسم .....

برای انجام این روش باید رفتاری را که برای‌تان ناهنجار و ناگوار است در ذهن خود مجسم کنید. به عنوان مثال: ناخن جویدن «امیدوارم از این رفتار به حد کافی خسته و ناراحت شده باشید، زیرا در صورتی که این ناراحتی را حس نکرده باشید در ذهن‌تان قادر به ربط دادن آن به این رفتار نخواهید بود» خود من (آنتونی) مدت‌ها بود عادت داشتم ناخن‌هایم را بجوم. شیوه‌های گوناگون گذشته برای ترک این عادت «مثلاً: رنگ زدن روی ناخن‌ها - مالیدن ماده‌ای که مزه مزخرفی داشت.....» کارساز نشد تنها راهی که توانست این عادت را از بین ببرد روش تجسم بود. من خودم را در حالی تصور کردم که انگشتانم در برابر صورتم قرار داشتند و من می‌خواستم ناخن‌هایم را بجوم. پس خودم را به صورت شخصی در آوردم که بسیار متخصص به نظر می‌رسید. و آراسته با لباس‌های فاخر و گرانبها. با چنین تصویری کاملاً تحت تأثیر قرار می‌گرفتم. چنین مردی هیچ وقت ناخن‌های خود را نمی‌جوید. ابتدا من تصویر اول را که در حال ناخن جویدن بود در ذهن کاملاً بزرگ و واضح کردم و تونی رابینز تصویر نهایی شخصی که قرار بود باشم را در ابعاد کوچک و ظریف در گوشه‌ی تصویر بزرگ اول گذاشتم؛ بعد تصویر بزرگ منفی را عقب کشیدم عقب، عقب و عقب‌تر! تصویر دورتر دورتر می‌شد. حالا تصویر کوچک مثبت خود را جلو آوردم. جلو، جلو و جلوتر! تصویر هر لحظه بزرگ‌تر و شفاف‌تر می‌شد و روی عکس اول را می‌گرفت. اکنون تمام ذهن من پر از تصویر رابینز شده بود که از او خوشم می‌آمد. من چندین بار این کار را تکرار کردم و هر بار با جلو و عقب بردن تصاویر صدای کشیده شدن آنها را هم تقلید می‌کردم؛ غیژژژژ. با ایجاد صدا در بدن هیجان و نشاط به وجود می‌آوردم. بیست و پنج بار با حداکثر سرعتی که می‌توانستم این کار را بکنم، روش تجسم را تکرار کردم؛ مغز من دیگر نمی‌توانست ناخن جویدن را تحمل کند. زیرا من فردی ایده‌آل بودم.

چند روز بعد اصلاً ناخن نجویدم، چند باری دستانم به دهانم رفت اما بدون اینکه خود را مجبور کنم آنها را پایین آوردم اما یکبار ناخنم را جویدم. خدای بزرگ، شکست خورده بودم؟! ابا خود گفتم این روش هم عملی نیست. اما عجب فکر احمقانه‌ای! خیلی زود به خود آمدم. لازم بود دوباره خود را شرطی کنم. بیست و پنج بار دیگر این روش را تکرار کردم و پس از آن دیگر هیچ وقت ناخن‌هایم را به دهانم نبردم. کلید این کار تکرار و سرعت است. با این دو عامل می‌توانید هر تصویری را در چارچوب ذهن‌تان تثبیت کنید.

#### تمرین امروز .....

- ۱- احساسی را که مایلید همواره در وجود شما باشد انتخاب کنید: انگیزه خوشحالی، هیجان، کنجکاو، امنیت، خلایقیت...
- ۲- خود را به زمانهایی ببرید که این احساس را داشتید.
- ۳- احساساتان را به یک عامل محیطی مربوط سازید مثلاً دستتان را لمس کنید یا انگشتان‌تان را مشت کنید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا احساس کنید نسبت به این امر شرطی شده‌اید. برای تمرین دوم دست کم پانزده بار روش تجسم را برای مواردی مانند از بین بردن افسردگی، یا تبدیل عادت تنبلی به هیجان و فعالیت و .... بکار ببرید





## روز سیزدهم: موفقیت مالی

امروز در گنجینه های ثروت را به رویان باز میکنیم. میخوام با شما درباره ی آنچه جهت ثروتمند شدن لازم دارید، به ویژه نحوه ی شرطی کردن خویش برای دستیابی به ثروت صحبت کنیم. میخوام بیاموزید چگونه میتونید بدون تلاش زیاد وضعیت مالی خود و دیگران را دگرگون کنید». اگر پول کافی در اختیار ندارید تنها يك دليل براي آن وجود دارد: شما خود را براي به دست آوردن ثروت شرطی نکرده اید.» آیا تاکنون به احساس مردم عادي در مورد پول توجه کرده اید؟ هر وقت از پول صحبت میشود آنها با هیجان میگویند: «میخوام پول زیادی درآورم، و یا برعکس، جهت مخالف را میبینید و پول را به چشم يك شيی ناپاک مینگردند.» اما حقیقت این است که پول چیزی نیست جز يك ابزار. وسیلهای جهت ایجاد تفاوت بین افراد.

همواره از خودم میپرسیدم: چرا برخی به ثروتهای بیکران میرسند در حالیکه ما قادر به این کار نیستیم؟ چرا ما نمیتوانیم به قدری که لیاقتش را داریم پول درآوریم؟

ابتدا به سراغ الگوهای موفقیت در دنیای ثروت رفتم. کسانیکه بین صد میلیون تا صد میلیارد دلار درآمد داشتند. مطمئن بودم اگر قرار است جوابی برای سوالم بیابم، حتماً این افراد پاسخ را خواهند داشت. به خصوص کسانی که توانسته بودند خودشان بدون اتکا به کسی با سرمایه های اندک و یا حتی بدون دیناری سرمایه به موفقیت برسند. تعداد این افراد بیش از آن است که شما تصور میکنید.

ما امروز در جهانی زندگی میکنیم که مردم میتوانند تنها با يك ایدهی جدید به درآمدی معادل صد تا پانصد میلیون دلار دست یابند و یا مانند بیل گیتس، تنها با داشتن يك کامپیوتر، میلیارد شوند. پس میتونید الگوها ومدلهای فوق العاده ای در این زمینه پیدا کنید. در اینجا هفت دليل براي دست یافتن به ثروت آورده ام که این مشکلات راجحاحات ثروت نامیدها م دلایلی که اغلب مردم هیچ توجهی به آنها نمیکنند:

### هفت عامل بازدارنده .....

#### 1- دلیل اول برای اینکه اغلب مردم از نظر مالی ناموفق اند این است که پول در ذهنشان با مسائل منفي متعددي هماهنگ شده است.

میدانید که اگر چیزی را در ذهنمان به ناراحتی نسبت دهیم به طور ناخود آگاه از آن اجتناب خواهیم کرد. گرچه شما از پولدار شدن خوشحال میشوید اما همزمان در ذهن ناخودآگاه خود معتقدید که برای بدست آوردن پول زیاد، باید سخت کار کنید؛ پس هیچ زمانی برای لذت بردن از آن نخواهید داشت. «زمانی که آنقدر پول به دست آورم دیگر پیر شده ام. پس چرا باید دنبال پول باشم؟ بهتر نیست الان از زندگی ام لذت ببرم؟» «برای پول در آوردن باید باهوش باشم و من به قدر کافی باهوش نیستم» «برای پول در آوردن باید سوار دیگران شد و من هرگز قادر به انجام این کار نیستم .....

پروراندن چنین افکاري يعني شرطی شدن به شکل منفي. پس خود را، حتي قبل از اینکه وارد بازی کنید، از آن بیرون میکشید. برخی معتقدند پول زیاد معنوبیتشان را از بین خواهد برد. در انجیل خوانده ام: «رفتن شتر به روی سوزن بسیار آسانتر از رفتن مرد ثروتمند به سوی بهشت است» اگر کسی به عمق چنین عبارات کلاسیکی پی نبرد همواره در ناداری زندگی خواهد کرد.

در هیچ جای دنیا سراغ ندارم که مردم بدون پول کافی بتوانند در زندگی احساس رضایت کنند با کمبود و فقر، معنویت نیز دستخوش خطر میشود. هر جا که کمبود پول و سرمایه هست آمار جرایم بالا میرود. جوانان به مواد مخدر روی میآورند. از انسانها سوء استفاده میشود و ..... کمبود لازمه ی ترقی روح بشر نیست؛ انسان با هر شکلی، فقیر یا غنی، از آنچه جهت ارتقای روح لازم است برخوردار است و اگر زندگیش فقط صرف تلاش برای زنده ماندن نشود، میتواند توجه خود را بیشتر به خویش متمرکز سازد. منظورم این نیست که يك انسان فقیر نمیتواند روح بلندی داشته باشد و یا به دوستان و همنوعانش کمک کند اما میدانم افراد بیشماري هستند که بدون آنکه هیچ وقت مشکل مالی داشته باشند توانسته اند به يك الگوی کامل برای ایثار و انسانیت بدل شوند. پول به تنهایی جواب این معما نیست. پس چرا نباید به دنبال درآمد بیشتر باشید؟ چرا از پول خود به عنوان ابزاری قدرتمند جهت کمک به افرادی که برایتان اهمیت دارند استفاده نکنید؟ از احساس گناه بابت پول درآوردن بپرهیزید. احساس گناه دامی است که شما را در خود میبلعد. و از آنچه میخواهید باز میدارد اکنون با تکنولوژی ای که قبلاً آموخته اید خود را برای تغییر احساس شرطی کنید.

#### 2- اگر به پول درآوردن علاقه ای نداشته باشید هر روز يك رویداد تلخ مالی را پشت سر خواهید گذاشت. این دومین جرحاحات مالی است.

کسانیکه پول درآوردن را به تعویق میاندازند و کارهای دیگری را جایگزین آن میکنند، حتی اگر هماهنگیهای منفي در ذهن نداشته باشند. هرگز به پول فراوان دست نخواهید یافت. من نمیگویم عاشق پول باشید و آن را خدای خود کنید. این شیوه موجب شکستتان خواهد شد و همه چیز را خراب میکند اما باید کسب درآمد را در اولویت قرار داده و حتي تقدم را با فعالیتهایی بدهید که برای شما درآمدزا هستند. تنها راهی را که میتوانید از نظر مالی موفق شوید این است که مبلغ مشخصی پول را که ماورای نیازهای شما در زندگی است برای خود در نظر بگیرید؛ رقم مشخصی را تعیین کنید

3- سومین مشکل بر سر راه ثروتمند شدن، نداشتن راهبرد مناسب جهت ثروتمند شدن است. اگر موفقیت مالی را در ذهن خود با خوشی زیاد هماهنگ کرده باشید و ناراحتی را به نداشتن پول نسبت دهید، بهترین کار را انجام داده اید اما این به تنهایی کافی نیست. اگر راهبرد موثری نداشته باشید مثل این است که در اشتیاق دیدن غروب، به سمت شرق بروید. مهم نیست که چقدر مشتاقید؛ باید روش درستی برای پول درآوردن داشته باشید. به عبارت دیگر باید بتوانید پول را برده ی خود کنید نه اینکه خود برده ی پول شوید. پول را برای پول بیشتر خرج کنید. ثروتمند



مناسب جهت دستیابی به پول را مشخص کنید. چگونه:

ساده است، از اصل مدل سازی استفاده کنید. برای کسب موفقیت تنها کاری که باید انجام دهید این است که کسانی را بیابید که موفق هستند. ببینید آنها چه کارهایی میکنند. همه ی آنها هر روز کارهای خاصی انجام می دهند، کارهایی که بسیار راحتتر از آن است که تصور کنید. خود من از این روش استفاده کردم و ظرف کمتر از دوازده ماه تنها یک میلیون دلار سود خالص در اختیارم بود. و از آپارتمان چهل متری به قصر جدیدم نقل مکان کردم. من از صفر شروع کرده بودم و توانستم با مصاحبه با افراد موفق و تقلید از راهبردهایی که آن بهره می گرفتند، بسادگی راه چند ساله ی آنها را در طی دوازده ماه طی کنم.

**4-مشکل چهارم که نسبتاً ساده تر به نظر میرسد، پیگیری نکردن مداوم برنامه های است که جهت به دست آوردن ثروت طراحی کرده اید.** کسانی هستند که برنامه های بسیار خوبی تنظیم میکنند، دللهای خوبی دارند، به سختی کار میکنند، در رشته ی امور مالی درس خوانده اند اما کارهایی را که آموخته اند، هر روز پیگیری نمیکنند. از درآمدی که دارید هر ماه مبلغ کمی کنار بگذارید و اجازه دهید این مبلغ فقط صرف سرمایه گذاری گردد. از هر سرمایه داری که سوال کنید، خواهد گفت: هر سرمایه ای به هر مبلغ، در سال بیست درصد سود خواهد داشت. پس اگر به عنوان مثال هر روز سه دلار و بیست و پنج سنت کنار بگذارید، یکصد دلار در ماه سود خواهید کرد. اگر ادامه بدهید پس از پنج سال، هشت هزار دلار سود کردهاید. و بعد از بیست و پنج سال بیش از صد و بیست و پنج هزار دلار با سرمایه گذاری یکصد دلار در ماه سود کرده اید.

شاید این مبلغ بعد از گذشت بیست و پنج سال شما را ثروتمند نکند؛ اما کار ساده ای است و بدون اینکه به شما فشار بیاید با پیگیری ان میتوانید پس از چند سال مبلغ قابل ملاحظه ای داشته باشید. اصلاً مشکل نیست، میتوانید نوشابه ی کمتری بنوشید یا سیگار کمتری دود کنید. البته این کار تنها راه سرمایه گذاری نیست.

**5-مشکل پنجم برخوردار نبودن از هنر خرج کردن است.**

باید در این هنر به درجه ای از مهارت برسید که بتوانید در هر لحظه تصمیمات مالی بگیرید. در غیر این صورت ناچارید ضررهای مالی بزرگی را، حتی تا حد نابودی تحمل کنید. منظور من اصلاً این نیست که باید خسیس باشید. زیرا پول هیچ ارزشی ندارد، حتی اگر میخواهید، میتوانید مقداری از پولتان را صرف صدقه یا بخشیدن به انجمن هایی کنید تا مستقیماً صرف کمک به دیگران شود. ولی پول خود را راحت و برای خرج های غیر ضروری خرج نکنید.

**6-ششمین مشکل بر سر راه ثروتمند شدن، رضایتمندی از امور مالی است.**

اگر میخواهید موفقیت دراز مدت خود را تضمین کنید باید بدانید هر چیزی که از آن استفاده نکنید از دست خواهد رفت. اگر پس از ازدواج دیگر عشقتان را به همسران ابراز نکنید، روابطتان رو به سستی خواهد نهاد. اگر آنچه را به شما داده شده است به کار نگیرید، آن را از دست خواهید داد. آغاز هر سود مالی فراوان، یک سرمایه گذاری، هر چند کوچک بوده است. با دفن کردن تمام مبالغ کمی که هر ماه دریافت میکنید هیچ وقت قادر به سرمایه گذاری نخواهید بود.»

**7-مشکل شماره هفت همیشه پس از موفقیت بوجود میآید.**

پس از موفقیت و عبور از موانعی که قبلاً برشمرديم، باز هم احتمال شکست وجود دارد؛ ضرباتی که باید بر آنها فایز آید. در زندگی اوقاتی هست که ناگهان همه چیز به هم میریزد؛ مهم نیست؛ که چه کسی هستید یا چقدر معتبر و شناخته شده اید. موفقیت، حاصل تصمیمات درست است تصمیمات درست بر اساس تجربه اتخاذ میشوند و تجربه به دنبال تصمیم گیریهای نادرست شکل میگیرد. حتی بهترین مدیران نامی نیز گاهی به درستی تصمیم نمیگیرند.»

زمانی که کسی میگوید من یکبار این کار را کردم پس دیگر در این کار موفق نخواهم شد، دیگر هیچ کاری را آغاز نخواهد کرد و این یعنی مرگ. تجربه ی یک بار بحران مالی یعنی اینکه آموخته اید چگونه باید مجدداً سرمایه گذاری کنید. در معادله ی زندگی، گذشته هیچ وقت با آینده برابر نیست.

هنگام بحران، به جای نشستن و غصه خوردن، از جا بلند شوید تا بحران را پشت سر بگذارید، اما تجارب آنرا با خود به فردا ببرید تا در فرصتهای آینده از آن بهره گیرید. برای این کار تنها نیاز به ایمان دارید، ایمان قوی. هر کتاب مذهبی، از هر دین و آئینی را که بخوانید داستانهایی شگفت انگیز از ایمان خواهید یافت. ایمان سرچشمه ی قدرت است اما نه ایمان کورکورانه.

**تمرین امروز.....:**

**درمان پیکره ی موفقیت مجروح**

دفترچه ی موفقیت خود را حاضر کنید. هفت عامل باز دارنده و جراحات مالی که گفته شد را کاملاً مطالعه نموده و بررسی کنید تا بدانید پیکره ی موفقیت مالی شما در چه جاهایی مجروح شده است تا به درمان آن بپردازید.

**یک تجربه ی جالب از زندگی خودم (آنتونی رابینز)**

زمانی شرکتی داشتم که کارکنان زیادی داشت و افراد زیادی از کنار آن نان میخورند. اما چند سال بعد، یک روز از خواب بیدار شدم و دیدم ۵ هزار دلار مقروض. حتی تاورشکستگی نیز پیش رفتم. شرکتی که مانند فرزندم بود داشت از دست میرفت.

آن شب، شب کریسمس بود و من و همسر در خانه نشسته بودیم که این خبر را به ما دادند. همه میگفتند: شما ورشکسته شده اید، اما من گفتم «هرگز! این فقط یک آزمایش است. آزمایشی برای اینکه بفهمیم چگونه مقابله خواهیم کرد»

همسر را در آغوش گرفتم و به او گفتم «مهمترین چیز عشق ما به یکدیگر است. اهمیتی ندارد چه اتفاقی بیفتد، ما یکدیگر را داریم. یک بار



حداوند این حوبه حواسنه است، پس ما نیر باید انرا بیدیریم» چند دقیقه ی در اعوس یحذیر است رحیم اما احساس حارق العاده ای داسیم. پس از آن به اتاقم رفتم تا فکر کنم چگونه میتوان شرکت را نجات داد و موفق شوم. **من توانایی کنترل بحران را یافتم و آنرا در اختیار شما خواهم گذاشت. این توانایی، ایمان به خویش است.**

ثروت تنها مسئله ی زندگی نیست ولی یکی از مهمترین مسائل آن است. تأکید من برای ایجاد میل و رغبت برای کسب درآمد بیشتر، تنها به این دلیل است که میدانم اغلب شما آنرا در ذهن خود با ناراحتی عین کرده اید. ما میخواهیم شما به نمونه ای از موفقیت در هر جنبه فکری، احساسی اجتماعی، فیزیکی، معنوی، و البته مادی تبدیل گردید. پس برای تکامل یکی از ابعاد زندگیتان که قادر به انکار آن نیستیم بیشتر تلاش کنید. در بحث آینده به نحوه ی کنترل ثروت خواهیم پرداخت.

## روز چهاردهم: نحوه کنترل ثروت

### روز چهاردهم: نحوه کنترل ثروت

امروز به خرابکاریهای مالی خود پایان خواهید داد. در مبحث گذشته درباره ی جراحات مالی صحبت کردیم؛ امیدواریم به درمان و ترمیم این جراحات پرداخته باشید؛ اما میخواهیم بدانید آنچه واقعاً ما را از دستیابی به ثروت روز افزون باز میدارد؛ عدم برنامه ریزی نیست، نبود راه حل نیست، عدم امکانات نیست، عدم استعداد نیست، فقدان سرمایه نیست، بلکه تصوری است که ما از پول در ذهن داریم.

#### برای پیشرفت مالی آماده شوید .....

هر کاری که در زندگی انجام میدهم برخاسته از یکی از این دو دلیل است: از ناراحتی جلوگیری کنیم؛ یا خوشی به دست آوریم. به خاطر داشته باشید مغز ما اصلاً منطقی نیست و فقط بر اساس آنچه حس میکند عمل خواهد کرد.

پس اگر درآمدهای بسیار ناچیز است، یافتن راه حل بسیار ساده خواهد بود. همان طور که بارها و بارها گفتم باید هماهنگیهای عصبی خود را در مورد پول تغییر دهید؛ و از پول درآوردن فرایندی مثبت و لذت بخش بسازید. اما به چه دلیل اغلب مردم تنها نکات منفی پول درآوردن را در نظر میگیرند؟ من معتمد برای بسیاری از مردم، پول زیاد داشتن، امری ناشناخته است؛ قبلاً هرگز طعم آنرا نچشیده اند و همه ی انسانها از ناشناخته ها میترسند، پس پول کم و ناراحتی را ترجیح میدهند.

#### روشی برای ثروت نامحدود .....

روشی که شما را به راستی به سوی ثروت نامحدود سوق میدهد دارای چند مرحله است:

#### در مرحله اول باید خیال کنید ثروتمند هستید

ثروت فقط پول نیست. ثروتمند بودن یعنی در اختیار داشتن نعمتهای فراوان و هر چه خود را دارا تر بدانید: نعمتهای بیشتری به دست خواهید آورد. ثروت توانایی استفاده از نعمتهاست.

شما در جهانی زندگی میکنید که در تمام گوشه های آن وفور نعمت است و شما از همه ی آنها برخوردارید. اتوبوسهای واحد-اتوبانها- کتابخانه ها و ... نعمتهای خداوند در همه جای زندگی شما وجود دارند.

شما هر روز صبح مجبور نیستید برای خوردن صبحانه، مواد غذایی مورد نیازتان را خود تهیه کنید؛ حتماً میگویید برای خرید آنها پول داده اید! بله، صحیح است اما برای تهیه نمکی که به روی غذا میپاشید، ناچار نشده اید آنرا از معدن استخراج کنید! پس حقیقتاً ثروتمند هستید. اگر به آنچه در کل دنیا در اختیار ماست نگاه کنید، می بینید که احساس نداری، بسیار مضحک است. پس اولین کلید ثروتمند شدن احساس دارا بودن است.

در مرحله دوم باید به این سوال پاسخ دهید که آیا واقعاً به دست آوردن پول زیاد، خوب است؟

من (آنتونی رابینز) در ابتدای کار تصور میکردم اگر بتوانم پول زیادی داشته باشم، چون دیگران به اندازه ی من از ثروت برخوردار نیستند گناهی انجام داده ام. و خیال میکردم ثروتمند شدن بسیار ناعادلانه است؛ اما در این جهان همه ی ما فرصتهای طلایی کمیابی در اختیار داریم. انسانها در خیلی از چیزها یکسان نیستند، اما فرصت موفقیت در اختیار تمامی ما هست. ما حق انتخاب داریم تا از این فرصتها بهره ببریم یا خیر.

برای ثروتمند شدن اصلاً مهم نیست که در شمال شهر زندگی کنید یا در جنوبترین نقطه ی آن، سرمایه ای در اختیار داشته باشید یا آه در بساط نداشته باشید. به نظر نمیرسد همه ی ثروتمندان جهان کار خود را با سرمایه ی یکسانی آغاز کرده باشند.

هنگامیکه میخواستم کارم را آغاز کنم همیشه تصور میکردم طبقه مرفه در دنیای جداگانهای زندگی میکنند. و من که جزء طبقه متوسط هم نیستم با ثروتمندان خیلی تفاوت دارم. مشکلات مالی شما حل نخواهد شد مگر آنکه عقاید اصلی شما تغییر کند لازمه ی دست یافتن به موفقیت مالی، سخت کار کردن نیست.

افق دید خود را گسترش دهید. احساس کنید در جاده ای به سوی ثروت قدم بر میدارید. این جاده را قدم به قدم باید خود بسازید تا بتوانید جلو بروید. با ساختن این جاده از دیگران، از دوستانی که مانند شما دارای موقعیت مالی خوبی نیستند جدا خواهید شد بلکه با جاده ای که ساخته اید

### بهترین راهبرد برای پیسرتت مای .....

این روش را شما بارها خوانده اید: فرار از ناراحتی و شتاب به سوی خوشی. چگونه؟

- با ایجاد ناراحتی زیاد. این ناراحتی را حس کنید و سپس آنرا به نداشتن پول مرتبط سازید. تمام ناراحتی هایی را که به دلیل فشار مالی تحمل میکنید در دفترچه ی یادداشت خود بنویسید؛ تمام چیزهایی که شایستگی داشتن آنها را برای خود و همسر و فرزندانان در خود مبینید، اما توانایی خریدشان را ندارید، تصور کنید. سعی کنید ناراحتی را عمیقاً حس کنید و یک حلقه ی ارتباطی بسیار قوی بین نداشتن پول و ناراحتی در ذهنتان بسازید.

- حالا خوشحالی را با داشتن پول در ذهن هماهنگ سازید. فهرستی از تمام مزایایی که با داشتن پول بیشتر به دست میآورید تهیه کنید. در این فهرست تمام موارد مادی، اشیاء و یا مزایای معنوی ای را که با داشتن پول به دست خواهید آورد یادداشت کنید. به خاطر داشته باشید هدف ما رسیدن به مرحله ای است که شما درآمدی بیش از نیاز خود داشته باشید نه فقط در حد رفع نیازهای اولیه ی زندگی. باید از بند عقاید قدیمتان که شما را متوقف میسازد رها شوید و عقاید جدید را با تکرار، ملکه ی ذهنتان کنید همان روشی که مجریان تبلیغات تلویزیونی از آن بهره میگیرند حتی میتوانید عقاید کهنه تان را با ایده های جدید در هم بیامیزید.

### عقاید منفی و مثبت درباره ی پول.....

چند نمونه از تلفیق عقاید قدیمی با ایده های نو و مثبت:

\*میگویند پول مایه ی شر و بدی است؛ شما بگویید: بله، اما من انسان مسئول و حساسی هستم و با وجود به دست آوردن پول زیاد باز هم از آن به طرزی نادرست استفاده نخواهم کرد.

\*میگویند پول همه چیز نیست؛ شما بگویند درست است اما با افزودن آن به زندگی میتوانم کارهای خوب زیادی برای خودم و کسانی که برابم اهمیت دارند انجام دهم.

\*میگویند نابرده رنج، گنج میسر نمیشود؛ شما بگویند بله، اما میتوان به کمک ایدههای خلاقانه با زحمت کمتری به پول رسید.

\*میگویند پولدار مورد لعن و نفرین است؛ شما بگویند درست است، اما زمانی که ثروت من بیشتر شد آنرا با دیگران شریک خواهم شد.

\*میگویند قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود. شما بگویند کاملاً همین طور است من هم پس انداز میکنم. اما همواره مراقب فرصتهای طلایی برای به دست آوردن ثروت هنگفت هستم.

\*میگویند هیچ وقت زمانی برای لذت بردن از پول نخواهی داشت؛ شما بگویند در گذشته از پولم برای لذت بردن استفاده نکرده ام اما اکنون آموخته ام چگونه از آن استفاده کنم.

### عقاید نیرو بخش برای پولدار شدن.....

گفتم که پس از شکستن حلقه های ارتباطی باید ایده ی جدیدی به ذهن معرفی گردد در ادامه چند عقیده ی نیرو بخش را ذکر کرده ام که آنها را از افراد بسیار موفق در زمینه های مالی الگو برداری کرده ام میتوانید این باورهای قدرت بخش را به ذهنتان راه بدهید.

۱- هر چه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت میکنید.

برای اینکه نعمتهای بیشتری به شما ارزانی شود باید قدر نعمتهایی را که اکنون دارید بدانید و از داشتن آنها سپاسگزار باشید. پس هیچ وقت از نداشتن پول ننالید؛ از هر چه دارید به خوبی استفاده کنید. و هر روز احساس کنید بیش از روز پیش دارا هستید. خود را ثروتمند بدانید تا ثروت شما زیاد گردد یکی از نشانه های دارایی بخشش است.

۲- دقیقاً تعیین کنید از نظر مالی میخواهید به چه سطحی برسید

فکر خود را بر هر چه متمرکز کنید، آن را به دست خواهید آورد. بنابر این اگر همواره فقط بر پرداخت اجاره خانه تان یا صاف کردن بدهی های خود متمرکز شوید، تنها همین مبلغ را به دست خواهید آورد. و اگر فکرتان را متوجه وفور ثروت کنید ثروت بی حدی نصیبتان خواهد شد. ثروت زیاد اصلاً بد نیست و ثروتمندی به هیچ وجه صفت مزوممی به شمار نمیآید. و با به دست آوردن پول گناهی مرتکب نشده اید بلکه بر عکس ثروت میتواند خوشحالی، موفقیت و معنویت به همراه داشته باشد.

۳- هر روز فکر خود را برای جذب ثروت شرطی کنید.

بدین شکل ذهنتان همواره به فکر فرصتهای طلایی برای کسب ثروت خواهد بود. قبلاً گفتم که انسانها در ذهن خود دارای صافی هستند و این صافی تنها اجازه ی ورود بخشی از اطلاعات پیرامونشان را به مغز میدهد. بخشی که وارد مغز میشود، همان قسمتی است که توجه ما بر آن متمرکز بوده است.

پس شما با تعیین یک هدف شکل صافی ذهنتان را تغییر میدهید، به طوریکه همان اطلاعاتی را وارد مغز میکند که شما برای رسیدن به هدفتان بدان محتاجید. اگر هر روز هدف خود را مشخص کنید، ذهن شما شرطی خواهد شد؛ و تمام توجه شما بر این هدف متمرکز خواهد بود و بدون اینکه حتی خودتان متوجه باشید، همواره در کمین فرصتهای طلایی است که در زندگی برای هر کسی وجود خواهد داشت.

۴- برای خود الگویی بیابید

ابتدا به دنبال کاری باشید که بیش از هر کار دیگری انجام آنرا دوست داشته باشید. باید اطمینان یابید که این کار برای دیگران نیز منفعتی دارد. در انجام این کار پیگیر باشید. به دنبال جنبه هایی از اهداف خود باشید که به دیگران نیز سود میرساند و از خود بپرسید چگونه باید چنین کاری را انجام دهید. برای رسیدن به پاسخ باید به دنبال الگو باشید؛ یا کسی که قبل از شما چنین کاری را با موفقیت به پایان رسانده است. از سمینارها و کتابهای مختلف کمک بگیرید.



سایه باور بحید، اما موفیق مالی حاصل باورهای سماس. باید احساس جدید لایق هر چه حساب کرده اید هستید و حتی باید بیسرار این به دست آورید.

### سه اصل برای خرج کردن

۱- مهم نیست چقدر درآمد دارید. ده درصد آن را ببخشید چرا؟ وقتی درصدي از آنچه را به دست می‌آورید می‌بخشید، به ذهن ناخود آگاه خود می‌فهمانید که شما فردي دارا هستید، پس ذهن ناخودآگاه آنچه را باور کرده است تحقق می‌بخشد. برخی می‌گویند زمانی که پول بیشتری به دست آورم خواهم بخشید! اما به نظر شما بخشیدن یک سنت از يك دلار راحتتر است یا یکصد هزار دلار از يك میلیون دلار؟! باید عادت بخشیدن را از هم اکنون در خود به وجود آورید تا هنگام بخشیدن مبالغ بیشتر اصلاً احساس ناراحتی نکنید.

۲- ده درصد درآمدها را برای پرداخت بدهی‌ها کنار بگذارید.  
 ۳- با ده درصد درآمدها سرمایه‌گذاری کنید. مهم نیست این مبلغ چقدر برای سرمایه‌گذاری کم به نظر می‌رسد کارهای زیادی هست که می‌توانید آنها را با سرمایه‌های اندک آغاز کنید.

### تمرین امروز .....

از امروز تا ده روز آینده برای اینکه فکر خود را برای ثروت شرطی‌سازی کنید ایده برای پول درآوردن بنویسید. ایده‌ی نو یا فکری که قبلاً هم به ذهنتان خطور کرده؛ اما آنرا خیلی جدی نگرفته‌اید. بعد از ده روز سی نظریه در اختیار دارید. هر چند شاید همه‌ی این ایده‌ها سودمند نباشد اما حتماً می‌توان یکی دو ایده خوب به دست آورد. علاوه بر این با این کار شرایطی ایجاد می‌کنید که به شما يك الگوی فکری جدید می‌بخشد و شما را برای فرصتهای طلایی شرطی‌میسازد. شروع کنید تنوع خوبی است.

## روز پانزدهم: رها کردن ترس

ترس نوعی احساس است؛ احساسی که مغز را در برابر وقوع احتمالی ناراحتی فعال می‌کند. ترس، کل سلسله اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با وجود احساس ترس، جسم و روح کاملاً آماده‌اند تا به سرعت در حمایت از ما واکنش نشان دهند. ترس هر چه عمیقتر باشد درونیترین قدرت ما را به حرکت وا خواهد داشت. ترس وجود شما را مجهز می‌کند تا آن چیزی را که به ما بدان نام شکست داده ایم به سرتان نیاید ترس احساس بدی نیست، اما چون ناراحتی زیادی بر سیستم عصبی تحمیل می‌کند، بسیاری از مردم تمایلی به احساس آن ندارند. ترس در مواقع به جا احساس مفیدی است. از ترس نترسید اما آنرا محدود کنید زیرا در غیر این صورت ترس شما را محدود خواهد کرد.

### نقش ترس در شکست و موفقیت .....

در واقع شکست وجود ندارد؛ تنها در صورتی شکست خواهید خورد که به خودتان بگویید شکست خوردم. منظورم این است که روش ارزیابی هر کس از مسائل زندگی موجب می‌شود او یا احساس موفقیت کند یا شکست. به عبارت دیگر، قوانین موجود در ذهن ماست که شکست یا موفقیت کاری را تعریف می‌کند.

مردی را می‌شناختم که از دید مردم فوق العاده موفق بود اما خودش را موفق نمی‌دید چرا؟ فقط به این دلیل که تصور می‌کرد، انسان موفق کسی است که چهار یا پنج میلیون دلار در سال درآمد داشته باشد، در حالیکه او تنها دو میلیون دلار در سال به دست می‌آورد!!! تعبیر او از شکست کسب کمتر از چهار میلیون دلار در سال بود!!

عده‌ای هم معتقدند برای موفق بودن باید زنده بود و زیست، به همین سادگی!

احتمالاً بهتر است که ما قوانین بهتری در ذهن خود بسازیم تا کمتر دچار ترس شویم. باید کاری کنیم که احساس بد داشتن را بسیار سخت و دستیابی به احساس خوب را فوق العاده راحت کنیم.

تعبیر خود من از موفقیت این است: مهم نیست موقعیت ام چگونه باشد؛ حتی اگر همه چیزم را از دست بدهم اما بتوانم چیزی یاد بگیرم، موفق خواهم بود. بنابر این اگر در کاری، چیزی به دست نیآورم، دست کم تجربه‌ای کسب کرده‌ام و همین برای من موفقیت است و احساس خوبی خواهم داشت.

شما نیز همین الان دو تعبیر جدید برای احساس موفقیت بسازید، دو مفهوم نو. چه اتفاقی باید بیفتد که احساس موفقیت کنید؟ حتماً شرایطی را در نظر بگیرید که وقوع آن برای شما حتمی و راحت باشد.

چه اتفاقی موجب می‌شود شما احساس شکست کنید؟ برای احساس شکست، شرایطی سخت را در نظر بگیرید. مثلاً در صورتی شکست خواهم خورد که دیگر نتوانم به هیچ عنوانی حرکت کنم و کاملاً متوقف گردم. این دو مفهوم جدید شما را از بند ترس‌های می‌بخشد. با این وجود آیا این بدان معناست که دیگر هیچ وقت طعم ترس را نخواهید چشید؟ البته که نه، این تصمیم تنها به این معنی است که اگر احساس ترس می‌کنید، بگونه‌ای بسیار منطقی تشخیص دهید که آیا این ترس دلیلی حقیقی دارد یا خیر؟ اگر ترس شما دلیل واقعی و منطقی نداشته باشد می‌توانید همان گونه که قبلاً آموخته‌اید آنرا خنثی کنید مثلاً وضعیت جسمی خود را تغییر دهید. حرکت کنید، بخندید، نحوه‌ی تنفس‌تان را تغییر دهید و یا حرکتی بکنید که میدانید روحیه‌ی شما را عوض خواهد کرد.





اما برس همیشه هم بد نیست احساي ار من بپرسد: «بوي، احر ميدانسي هيچ وق سحسب نميچوري، چه مي حردي؟» ميچويم «مسلمه هيچ! زيرا شكست مقدمه ي پيروي است. ميتوان از شكست درسهائي آموخت كه قوانين جديد و مثبتتي در ذهن ميسازند؛ قوانيني كه در آينده با وجود آنها احتمال موفقيتم حتمي است» در واقع تنها راه شكست خوردن، حذف و كنار گذاشتن آن است ميتوان با وجود شكست باز هم راحت زندگي كرد و خوشحال زيست .

### محدود كردن ترس.....

گفتيم ترس به معنای احتمال بروز ناراحتی است. یعنی «هشدار شاید خطر در کمین باشد» آنچه ما میخواهیم، محدود کردن ترس یا رفع ترسهاي بی مورد است به طوري كه احساس كنيد، هيچ وقت شكست نميخوريد و يا شكست خوردن غير ممكن و كسب موفقيت فوق العاده آسان است. زمانی كه سيستم عصبي شما شكستهاي گذشته را با حال مرتبط ميسازد ديگر هيچ راهي براي موفقيت وجود ندارد .

ميخواهيم يك بار ديگر همان عبارت معروف را در اينجا تكرر كنيم زيرا اميدوارم با تكرر آن، در خاطرتان ثبت گردد در معادلهي زندگي، گذشته هيچ وقت با آينده برابر نيست اصلا مهم نيست كه شما يك لحظه قبل، ديروز، شش ماه پيش، شانزده سال پيش، يا پنجاه سال قبل مرتكب چه اشتباه بزرگي شدهايد! مهم اين است كه الان چه ميكنيد .

شما قبلآ آموخته ايد كه چگونه ميتوان باوري را تغيير داد الگوي ديكنز را كه به خاطر داريد:

1-بايد تصميم بگيريد و باور كنيد لازم است تغيير كنيد تا به نقطه عطف برسيد .

2-بايد عقيدهي جديد را با مفهوم خوشي در ذهن عجيب كرد«روش نسبيت.»

3-خود را شرطي كنيد .

بياييد يك بار هم اين روش را امتحان كنيم: يكي از بزرگترين اشتباهات زندگيتان را در نظر بگيريد؛ اشتباه بزرگي را كه همواره آزارتان ميدهد به خاطر آوريد اجازه دهيد كمي با آن تفريح كنيم. صاف بايستيد؛ آنقدر محكم و استوار كه انگار مالك دنيا هستيد، با نشاط و پر انرژي نفسهاي عميق بكشيد؛ لبخند بزويد ميخواهم مثبتترين حس را در خود به وجود آوريد بسيار خوب، وقايع مربوط به اشتباهتان را به خاطر بياوريد تصور كنيد وقايع گذشته چون صحنههاي يك فيلم در برابر شما نمايش داده ميشود برخي از حالاتي را كه به شما دست داده بود حس كنيد البته نه به

همان بدی، زیرا اکنون از بیرون صحنه به این فیلم نگاه میکنید حالا با سرعت بسیار زیاد به عقب بر میگردیم، همه چیز معکوس شده است، هر چه گفتید به دهانتان باز میگردد تمام تصاویر را به رنگ مورد علاقهتان مبینید، ممکن است صداهایی نیز بشنوید صداهایی كه شما را به خنده ميناندد، اگر در اطرافتان افراد ديگري هم هستند آنها را تغيير دهيد ميكي موس هم آنجا هست و ببيني همه بزرگتر شده درست مثل پينوكيو دوباره از اول: باز هم فيلم را به عقب بر ميگردانيم، سريعتر كسي در آنجاست كه ناراحتان ميكند؟ او را كوچك كنيد كوچكتر؛ درست مثل آدمهاي سرزمين گاليلور؛ حالا او را با دو انگشتان بلند كنيد و كنار بگذاريد. عالی بود؛ سريعتر؛ سريعتر. مرتب حركت ديگران را به جلو و عقب بريد. جلو عقب. تمام تصاویر را ببينيد اما به رنگهاي مختلف و با سرعت بسيار. تمام شد؟

يكبار ديگر به عقب بر ميگرديم. اين بار موسيقي مورد علاقهتان را روي فيلم بگذاريد اما آنرا از آخر به اول پخش كنيد، آماده، سريعتر شش بار اين كار را تكرر كنيد و هر بار در فيلمتان كمي تغيير ايجاد كنيد؛ هر بار يك تغيير جزئي تا حد ممكن سريعتر فيلم را ببينيد؛ حالا همه چيز را سياه و سفيد كنيد سپس رنگي، به رنگ رنگين كمان. افراد، مكانها، خودتان و همه چيز را رنگي ببينيد شش بار ديگر اين تمرين را انجام دهيد .

حالا بياييد با هم امتحان كنيم: خاطر هاي را كه همیشه شما را ناراحت ميكرده به ياد آوريد ميكي موس را ميبينيد؟ صداها را ميشنوید؟چه احساساسي داريد؟ آيا ميخنديد؟ دست كم احساس ناراحتی و اندوه نميكنيد اين طور نيست؟ اگر هنوز هم اين خاطره موجب ناراحتی شما ميشود بايد روش نسبیت خود را چند بار ديگر اجرا كنيد؛ تا ياد اين خاطره در ذهنتان بشكند اگر روش نسبیت را كامل و درست انجام دهيد نتايج آن باور نكردني خواهد بود

آنچه را انجام داديم يكبار ديگر مرور كنيد :

- [تصميم گرفتيم

2-خود را به نقطه عطف رسانديم. براي اين كار به ذهن نشان داديم كه عدم تغيير موجب ناراحتی زياد است و برعكس، اگر تغيير كنيم بسيا خوشحال خواهيم شد .

3-با روش نسبیت شكل نگاه كردن به مسائل را تغيير داديم

4-خود را با تمرينهاي مكرر براي انجام اين تغيير و كسب موفقيت شرطي ساختيم .

ترس از موفقیت؟.....!

مردم به همان اندازه كه از شكست ميترسند از موفقيت نيز هراس دارند. برخي ممكن است فكر كنند: «خدایا اگر موفق شدم ديگران ممكن است زياد مرا دوست نداشته باشند» يا «اگر موفق شدم، اما نتوانم آنرا حفظ كنم بسيار ناراحت خواهم شد» (اين دامی است كه اكثر انسانها بر سر راه موفقیت خود پهن ميكنند مراقب باشيد شما در اين دام گرفتار نشويد با همان روشي كه آموختيد چهار مورد ذكر شده را در اين مورد هم انجام دهيد.

غلبه بر ترس از طرد شدن

آيا اگر كسي با شما مخالفت كند و يا با نظر شما موافق نباشد، احساس ميكنيد شما را كنار گذاشتهاند؟ آيا اگر هنگامي كه عقیده ي خود را ابراز ميكنيد و ديگران اصلا اشتياقي به شنيدن آن نشان ندهند، تصور ميكنيد شما را طرد کردهاند؟ در اين صورت بايد قوانين خود را تغيير دهيد بهتر است قوانيني براي خود بسازيد كه اعتماد به نفس بيشتري به شما ببخشد .





### یت داسان جاسب در مورد بودا

بودا به دلیل تواناییاش در پاسخ دادن به شیطان مشهور بود اما روزی مردی، از شهری دور به نزد بودا آمد تا او را امتحان کند. او در حضور دیگران به مسخره کردن بودا پرداخت. هر کاری که می توانست انجام داد تا بودا را عصبانی کند، اما بودا هیچ حرکتی نکرد فقط رو به مرد کرد و گفت «میتوانم از تو سوالی بکنم؟» مرد گفت: «در باره ی چی؟» بودا گفت: «اگر کسی هدیه ای به تو بدهد و تو آن هدیه را نپذیریفتی این هدیه متعلق به چه کسی است؟» مرد گفت «خوب مسلم است متعلق به کسی که آن هدیه را بخشیده است» بودا خندید و گفت: «پس اگر من از پذیرفتن سخنان نادرست شما اجتناب کنم، همهی این حرفها مال خودتان خواهد بود»

مرد دیگر قادر نبود جوابی بدهد و زبانش بند آمده بود. شما هم میتوانید از این راهبرد بهره گیرید. اجازه ندهید کسی موجب تخریب شخصیت شما شود این بدان معنا نیست که هیچ وقت نباید به نظر دیگران اهمیت بدهید اما باید بدانید اظهار نظرهایی دیگران همواره لزوماً ارزشمند نیست برخی اوقات دیگران در موقعیتی قرار دارند که با شنیدن نظر و ایده ی ما ناراحت میشوند اما این بدان معنا نیست که ما را طرد کنند بلکه میتوان با روش دیگری با آنها ارتباط برقرار کرد. در واقع آنها شما را طرد نمیکنند بلکه احساس ترس از طرد شدن در وجود شماست که موجب میشود رابطهتان با دیگران قطع شود بنابراین این اجازه ندهید قوانین کهنهتان موجب شود شما تنها بمانید قوانین نیرو بخش جدیدی برای خود تعیین کنید .

### موفقترین افراد دنیا

موفقترین افراد دنیا کسانی هستند که بیش از همه جواب رد شنیدهاند مطمئن باشید از هر فرد موفق که بپرسید خواهد گفت قبلاً بارها نظرهایی او را رد کردهاند. تمام کشفیات جهان در ابتدا از نظر مردم رد شده است. پس اگر شما هم ایدههایی نو و فکری در سر دارید نباید انتظار داشته باشید دیگران فوراً آنها را بپذیرند و شما را تشویق کنند. باید مطمئن باشید که در ابتدا همه به شما پاسخ رد میدهند اما به یاد داشته باشید که حتی اگر عقاید شما درست نباشد اشتباه بودن آنها باید با دلایل و مدارک به اثبات برسد نه فقط به حرف اینکه دیگران قادر به پذیرفتن آن نیستند در غیر این صورت همواره باید فقط به آنچه دیگران میگویند عمل کنید آیا میخواهید موفق شوید؟ پس به خاطر بسپارید شنیدن جواب رد از دیگران معنای نزدیک شدن به موفقیت است.

### تمرین امروز.....

دو مورد از شکستهای گذشته ی خود را در دفترچه ی موفقیتتان بنویسید بهتر است مواردی را بنویسید که در آن از دیگران پاسخ منفی شنیدهاید و یا کسانی شما را طرد کردهاند. سعی کنید بنویسید از این تجربه چه فایدههایی عایدتان شده است شاید ناراحتی حاصل از طرد شدن موجب شده است سختتر تلاش کنید، بیشتر مطالعه کنید یا انگیزهی بهتری داشته باشید یا نسبت به کسانی که در گذشته طردشان کردهاید احساس بهتری پیدا کنید .

اکنون، در مرحله دوم باید از روش نسبیت بهره گیرید تا آن دسته از احساسات منفی را با شکست در ذهنتان عجین کردهاید، از بین ببرد. سپس باید خود را به شکلی شرطی کنید که از این پس دیگر شنیدن پاسخ منفی برایتان به منزله ی شکست و ناراحتی نباشد. طی دو روز آینده تمرینات خود را بارها و بارها تکرار کنید تا از چنگال ترسهای بیمورد خود را خلاص شوید و احساس قدرت و اعتماد به نفس کنید .

### روز شانزدهم: کار شکنی در کار خود

#### روز شانزدهم: کار شکنی در کار خود

بحث امروز ما بر این است که چرا هنگامی که به نظر میرسد همه چیز به خوبی پیش میرود و اوضاع رو به راه است، ناگهان کاری از ما سر میزند که همه چیز را به هم میریزد؛ در واقع همان خراب کاری.

اغلب ما در زندگی بارها و بارها دچار اشتباه میشویم؛ روابط ما با همسرمان دچار مشکل شده است، چرا؟ زیرا از يك سو میدانیم با ازدواج به خوشی و لذت دست مییابیم ،همیشه کسی هست که ما را دوست داشته باشد، ما با هم روزهای خوشی را پشت سر میگذارانیم. میتوانیم همیشه با هم باشیم و ... اما از سوی دیگر تجربیات ناخوشایندی هم داشته ایم: مثلاً پدر و مادرمان همواره مشغول جر و بحث و دعوا بوده اند بنابراین مغز ما گیج میشود و بالاخره در نقطه ای مرتکب اشتباه میگردد.

ما ازدواج کرده ایم زندگی خوبی داریم و همه چیز خوب پیش میرود ولی ناگهان مغزمان به ما میگوید ازدواج یعنی ناراحتی. ذهن در مانده میشود، خوشی یا ناراحتی؟

و چون پاسخی نمییابد کاری میکند که همه چیز متوقف شود و ما را از پیشرفت باز میدارد؛ ما باید قادر باشیم چنین رفتارهایی را کنترل کنیم چگونه؟ به همان روشهایی قبلی، با روش شرطی سازی. باید آنچه را در ذهن موجب انجام دادن رفتارهایی است که در مسیر پیشرفت و موفقیت اختلال ایجاد میکند به ناراحتی مربوط سازیم و بر عکس، در مغز حلقه ی ارتباطی محکمی بین خوشی و موفقیت به وجود آوریم.

مکعبهای رنگی .....



بار حردن محبهاي ديگر عدا پيدا ميگرد. مسلمان ميمون حيلي رود ياد حرفت چه بايد به هر فيمي چه سده ار دست ردن به محبهاي فرمر خودداري كند. در مرحله بعدي علاوه بر رنگ قرمز، به رنگ زرد هم جريان الكترسيته متصل شد و ميمون كه قبلاً با خيال راحت به رنگ زرد دست ميزيد دوباره دچار شوك الكتريكي شد. ميمون سر در گم و دچار افسردگي مزم شد. بعد از اين ميمون از دست زدن به هر مكعبي و از هر رنگي پرهيز ميکرد.

برخي دقيقاً همين كار را با خود ميكنند. بعضي از مردم تنها با يك آزمايش، تجربهاي را با ناراحتي در ذهنشان مربوط ميسازند؛ مثلاً با كسي رابطههاي عاشقانه برقرار ميكنند؛ اما كسي كه به راستي دوستش دارند آنها را ترك ميكنند. آنها دچار شوك، تعجب و ناراحتي ميشوند و در مغزشان چنين ارتباطي برقرار ميكنند: عشق يعني ناراحتي.

مهم نيست در زندگي چه اتفاقي رخ ميدهد؛ آنچه در ذهن شما تثبيت ميشود هماني است كه خود انتخاب ميكنيد و شما مجبور نيستيد تحت تأثير تجربيات منفي گذشته باشيد اگر يك بار به ناچار رابطهي شما با كسي قطع شد مثل اين است كه يكبار به يكي از مكعهاي قرمز دست زدهايد؛ اما يك شوك الكتريكي به آن معنا نيست كه هر مكعبي موجب ناراحتي شما ميشود. هر عشقي به ناراحتي ختم نميشود پس هماهنگي منفي را محدود كنيد. زيرا در غير اين صورت مغز شما از هر آزمايشي پرهيز ميكند و شما بايد بهاي نرسيدن به اهداف نهايي خود را بپردازيد. از روش نسيبت كه قبلاً آموختهايد استفاده كنيد و تجارت ناراحت كنندهي گذشته را از بين برده و حتي ميتوانيد خاطرات تلخ گذشته را با كلمات و تصاوير بازمه خندهدار نماييد.

### مراحل تغيير يافتن .....

- رفتاري كه شما را از رسيدن به اهدافتان باز ميدارد مشخص كنيد.

- از خود بپرسيد نيت شما از انجام اين رفتار چيست؟ مغز من سعي دارد با چنين عملي چه سودي به من برساند.

- خود را به نقطه عطف برسانيد تا بتوانيد تغيير كنيد. به مغزتان بفهمانيد كه اگر تغيير نكنيد، ناچاريد در اينده ناراحتي بيشتري را تحمل كنيد.

تمام ناراحتيايي كه قرار است با تغيير نيافتن حس كنيد و خوشحاليهاي كه با اين دگرگوني به دست آوريد را به روي كاغذ آوريد.

۴- الكوي قديمي را بشكند. (با روش نسيبت) كليد توقف الكوي قديمي، انجام كاري است كه مغزتان اصلاً انتظار آنرا ندارد. مثلاً ايجاد حالاتي مضحك و خندهدار يا سريعتز كردن حرركات با تكرر اين روش الكوي قبلي كاملاً از بين ميرود.

۵- اکنون برنامهي جديدي به كامپيوتر مغزتان بدهيد و خود را براي انجام آن شرطي سازيد چگونه؟ خود را با شرايط ايدهال تصور كنيد و خوشي حاصل از آن را احساس كنيد. اين تصوير را همواره در ذهن داشته باشيد و هر روز مرورش كنيد بدین ترتيب به مغزتان آموزش ميدهيد باور كند ناراحتي حاصل عدم انجام اين كار است و خوشحالي با چنين رفتاري به دست ميآيد.

اگر كاري انجام ميدهيد كه در دراز مدت به شما لطمه ميزند مطمئن باشيد از انجام آن نفعي آني عايدتان ميگردد! احساس بدني نداشته باشيد به خود نگوئيد: خداوندا مغز من اصلاً قادر به اينده نگري و گرفتن تصميمات درست نيست. پس من هيچ وقت موفق نميشوم به مغز خود اعتماد داشته باشيد او هميشه در پي حمايت از شماست و تنها كافي است الكوي را كه قبلاً باورش کرده است تغيير دهيد، به همين سادگي.

### اعتماد به نفس ابزار پيشروي .....

وقتي از مردم ميپرسم براي چه موفق نميشوند، ميگويند: من اعتماد به نفس كافي ندارم خوب گوش كنيد، اعتماد به نفس چيزي نيست كه در مغازها به فروش برسد شما بايد اعتماد به نفس را در خود بسازيد اعتماد به نفس چيزي جز احساس قدرت نيست اين احساس هميشگي نيست تاكنون كسي را نديدهام كه همواره احساس قدرت كند، اما موفق ترين فرد كسي است كه بتواند اين حس را در موقعي كه بدان نياز دارد در خود به وجود آورد.

به خاطر داشته باشيد حس اعتماد به نفس چيزي جز حالت فكري و جسمي شما نيست و شما مانند تمام احساسهاي ديگر ميتوانيد آنرا تغيير دهيد و يا در زمان لازم آنرا به وجود آوريد.

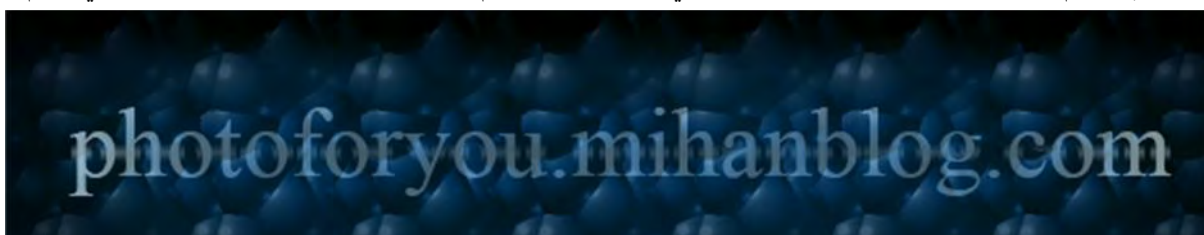
سه شيوه براي به وجود آوردن حس اعتماد به نفس

### ۱- استفاده از ابزار جسم .....

تنها با حرکت است كه ميتوانيد حسي را در خود به وجود آوريد: نحوه تنفس، حالتهاي چهره، شكل راه رفتن يا ايستادن و نحوهي به حرکت درآوردن اعضاي بدنمان همه در احساسهاي كه اکنون داريد موثرند. بنابر اين اگر اعتماد به نفس نداريد، سريعتز روش براي ايجاد اين حس تغيير حالت جسمتان است

در بخشي از سمينارهاي كه به برطرف كردن ترس اختصاص دارد در انتهاي سمينار با پاي برهنه بر روي بستري از آتش راه ميرويم من از افراد شركت كننده ميخواهم به سمت آتش بروند. اغلبشان ميگويند «اوه خدا جان! تصور نميكنم بتوانم اين كار را بكنم!» «من ميگويم: من هم اگر با اين لحن صحبت ميكردم مسلماً نميتوانستم تصور كنم كه قادرم اين كار را انجام دهم. بلند شو! نفس عميق و محكم بكش! عميقتر و محكمتر! و با قدرت باز دم خود را بيرون ده ميخواهم بگوئيد ميتوانم!» برخي ميگويند: «اوه نه»

ولي من فرياد ميكشم «بگو ميتوانم! دوباره بگو ميتوانم!» و طولي نميكشد كه آنها در خود قدرتي فراتر از باور حس ميكنند و همه با هم از روي آتش راه ميرويم. و اين اعتماد به نفس و قدرت، تنها با تغيير تفكر و احساس آنها و به كمك دگرگون كردن شيوههاي حرکت بدنشان به دست آمده است. من در تمام سمينارهاي من از تمام بدنم براي حرف زدن كمك ميگيرم زيرا اگر قرار بود نوشتههاي من به تنهائي قدرت داشته باشند آنها را به شيشه ميچسباندم تا همه آنها را بخوانند اما من با حالاتي كه به خود ميگيرم حس اعتماد را در ديگران به وجود مي آورم.



یک حمله سخن بچویند اعتماد به نفس را حس میچیند این طور بیست: در واقع رفتار و حرکات با سما صحبت میزند.

## ۲. تمرکز فکری خود را کنترل کنید.....

فکر خود را بر هر چه متمرکز کنید همان احساس را خواهید داشت. قبلاً نیز گفته بودم که هر چه بر آن تمرکز کنید همان را به دست میآورید. اگر همواره تمامی فکر خود را بر کارهایی متمرکز کنید که عملی نشدهاند و ناراحتی زیادی را که به آنها نسبت دادهاید در خود بیابید خیلی زود به پیشگیری منفی دست پیدا میکنید. پیشگیری منفی چیست؟ لابد برای شما هم پیش آمده است که قبل از شروع کار مطمئن باشید حتماً اتفاق ناگواری رخ خواهد داد و درست هم همین طور شد این قضیه هیچ ربطی به ماوراء الطبیعه ندارد آنچه موجب این پیشامد ناگوار میگردد، کارهایی است که شما به طور ناخود آگاه در جهت فراهم آوردن شرایط این رخداد انجام میدید زمانی که به وقوع رخدادی ایمان دارید تمام فکر شما متوجه آن خواهد شد و چون به تحقق آن یقین دارید، احساس اعتماد به نفس خواهید کرد. زمانی که فقط امیدوارید آن اتفاق رخ دهد، مغز نمیداند چه باید بکند. احساس اطمینان نمیکند، اما اگر یقین داشته باشید، با تمام وجود بر این کار متمرکز میشوید. مغز میگوید نتیجه مشخص است، من فقط باید آنرا پیگیری کنم.

## ۳. سومین روش برای ایجاد حس اعتماد به نفس تغییر دادن عقاید اصلیتان است ....

اگر اعتماد شما بر این باشد که تنها میتوانید در کارهایی که قبلاً انجام داده و از آنها نتیجه گرفتهاید به حاصل کار اطمینان داشته باشید، تعداد کارهایی که در انجامشان احساس اعتماد به نفس میکنید بسیار محدود خواهد شد. خوب فکر کنید هر مهارتی را که اکنون دارید و هر کاری را که امروز به راحتی انجام میدید، روزی برای اولین بار تجربه کردهاید؛ پس چرا برای انجام کارهای جدید دچار تردید میشوید.

## چرخه ی موفقیت .....

در این چرخه به خوبی میتوان توضیح داد که چرا عدهای موفق و برخی ناموفقاند. چرا ثروتمندان، ثروتمندتر و فقرا، فقیرتر میشوند؛ ثروت نه تنها به معنای داشتن پول بلکه غنی بودن به لحاظ حسی، فکری، رابطه ای، روحی، معنوی و جسمی. میبینید که این چهار عنصر با یکدیگر در جهت عقربه های ساعت با یکدیگر مربوط شدهاند این حرکت به طور مداوم صورت میگیرد، یعنی پتانسیل زمینه ساز اعمال ماست؛ خوب، پتانسیل هر کس چقدر است؟ به نظر من بینهایت. هیچ کدام از ما به پتانسیل واقعی درونمان حتی نزدیک هم نمیشویم. اگر بتوان از پتانسیل موجود بیشترین بهره را گرفت. بهترین اعمال رخ خواهند داد. در دایره بعدی اعمالمان را میبینید. برای موفقیت تلاش و عمل لازم و ضروری است، اما باز هم نتایج مطلوب را به دست نمیآورند ممکن است شما با وجود تلاش فراوان صدها دلار ضرر کنید، چرا؟ به دلیل اینکه فکر شما در حال پیشگویی منفی است. منتظر است آنچه نباید پیش آید، رخ دهد؛ انگار شما به مردم میگویید: «آقایان، خانمها، شما نباید از من خرید کنید!» بله، میدانم که این کلمات را به زبان نیآوردهاید اما شکل حرکات و حالات چهرهتان این پیام را به دیگران منتقل کرده است پس تنها با وجود اعتقادات حمایت کننده است که میتوان اعمال موفقیت آمیز انجام داد. اگر اعتقاد به توانایی و موفقیتتان نداشته باشید، از حداکثر توانایی بالقوه خود استفاده نخواهید کرد؛ در نتیجه آنچه به فعل در میآورید حاصل اندکی به بار خواهد آورد.

اکنون شما در چرخه ی موفقیت دور میزنید و هر لحظه سرعت بیشتری میگیرید.

خوب، چطور میتوان خود را در یکی از این چهار مرحله در سطح بالاتری قرار داد تا کل چرخه ی ارتقاء یابد؟ گفتم که پتانسیل هر فرد بینهایت است شما نیازی به ارتقای سطح ان ندارید تنها کاری که باید بکنید استفاده از آن خواهد بود. برای این کار نیاز به تغییر عقاید خود دارید و بهترین و سادهترین راه برای تغییر عقاید کهنه، روش پیش بینی نتایج قبل از وقوع آنهاست. باید با تمرین ذهنی بارها و بارها نتایجهای را که میخواهید به دست آورید، مجسم کنید بدین شکل فکر خود را شرطی میسازید تا به شما باور و احساسی بیخشد که در این راه حامی شما باشد. برای ایجاد این هماهنگی، لازم است هر زمان به تمرین ذهنی میپردازید احساس خوشایندی داشته باشید. اگر میخواهید موفق شوید نیاز به تمرینات مرتب و مداوم آنقدر که آنرا باور کنید. تنها در این صورت است که از پتانسیل بیشتری بهره مند گردید. این تنها شیوه برای داشتن اعتماد به نفس دائمی است.

## تمرین امروز .....

پنج موفقیت بزرگتان در زندگی را بنویسید. موفقیتهایی که شما و شرایطتان را تغییر دادهاند؛ شرایطی که شاید غیر قابل تحمل و دشوار به نظر میرسید؛ چند سطر در مورد هر کدام از این موفقیتها بنویسید. بنویسید که چرا توانستید موفق شوید به عبارت دیگر این منابع را از خاطرات خود استخراج کنید: دلایلی که نشان دهند شما لایق و شایسته ی موفقیت هستید؛ حتی در سخت ترین زمانها.

روز هفدهم: جسم سالم



امروز روز بسیار مهمی است. در حقیقت امروز شما رنجی خود را برای همیشه منحوس خواهید ساخت در این محبت قصد دارم با شما درباره‌ی نحوه‌ی بالا بردن انرژی جسمانی‌تان گفتگو کنم. بزرگترین مشکل اغلب مردم این است که، با وجود اینکه همیشه اهداف خوب و مهمی را در سر دارند و برنامه‌های درستی برای رسیدن به این اهداف در نظر می‌گیرند، انرژی لازم جهت تلاش برای رسیدن به اهدافشان را ندارند آنها روزی ۵ تا ۶ ساعت کار می‌کنند، مدتها در راه بدان سرگردان‌اند، کمی تلویزیون می‌بینند، کمی هم غذا می‌خورند و سپس به خواب می‌روند. پس فرصتی برای اصلاح خود و رسیدن به اهدافشان ندارند.

تفاوت عمده‌ی افراد موفق با دیگران در این است که آنها قادرند تا هنگام رسیدن به مقصود دست از هدف خود برندارند و به تلاش ادامه دهند، در حالی که دیگران، هر روز انجام اموری را که بدان نیاز دارند به روز بعد موکول می‌کنند نه به این دلیل که توانایی، استعداد و یا مهارت لازم جهت رسیدن به اهدافشان را ندارند بلکه به این دلیل که انرژی جسمانی‌شان کمتر از حدی است که بتوانند بیش از این به هدفشان بپردازند چگونه می‌توان جسم را تقویت نمود؛ اولین قدم تعیین برنامه‌ای برای تمام عمر است پیروی از برنامه‌های موفقیت هرگز موفقیت آمیز نخواهد بود.

### جسم سالم با تنفس سالم .....

اولین نکته برای کسب تندرستی، تنفس سالم است. تعجب می‌کند؟ بسیار ساده است: تنها در صورتی می‌توانید سالم بمانید که سلولهای بدن شما سالم باشند سلولهای بافتی مختلف بدن شما نیاز به مواد غذایی و اکسیژن دارند. جریان خون این مواد حیاتی را به سلولها می‌رساند؛ ما چگونه می‌توانیم جریان خون خود را به شکلی کنترل کنیم که محیطی پاک و مغزی برای سلولها فراهم آورد؟ با کمک تنفس. تنفس مانند دکمه‌ی تنظیم کننده‌ی سرعت جریان خون است. هر سلول مواد لازم را از خون می‌گیرد و سموم داخل خود را دفع می‌کند.

که مقدار زیاد از این سموم و سلولهای مرده از طریق لنف (ماده‌ای است که اطراف سلول را فرا گرفته است) به غدد لنفاوی منتقل می‌شود تا از طریق آنها دفع گردد. پس سلولهای بدن برای سلامتی به گردش لنف نیز نیاز دارند زیرا این تنها راهی است که می‌تواند سلولهای مرده و مواد سمی را از محیط سلولها پاک کند. تنها راه جریان یافتن لنف و تصفیه‌ی آن، تنفس و حرکت دادن ماهیچه‌هاست مطالعات اخیر پزشکی نشان داده که تنفس عمیق در قفسه‌ی سینه خلأ ایجاد می‌کند؛ این خلأ لنف را می‌مکد و بر جریان حرکت لنف می‌افزاید در حقیقت تنفس شکمی و ورزش سرعت طبیعی فرایندی نظافت سلولها را پانزده برابر می‌کند دلیل اینکه برخی از روشهای تندرستی چون یوگا امروزه توجه بسیاری از کارشناسان را به خود جلب کرده، این است که بر نحوه‌ی تنفس افراد بسیار موثرند

### بهترین شیوه تنفس .....

- با یک شماره، با کمک عضلات شکم، هوا را به داخل شش‌ها فرو برید.

- به اندازه چهار شماره هوا را درون شش‌ها حبس کنید

- با دو شماره و با کمک عضلات دیافراگم (عضله زیر شش‌ها) هوا را بیرون دهید

اگر فرو بردن هوا برای شما ثانیه طول بکشد باید آنرا دوازده ثانیه حبس کنید و در مدت شش ثانیه بازدم خود را بیرون دهید چرا مدت بازدم دو برابر مدت دم است؟

زیرا وقتی هوا را از شش‌ها خارج می‌کنید تمام سموم موجود در لنف‌ها از محیط سلولها خارج می‌شود اما چرا باید هوا را چهار برابر بیشتر در شش‌ها نگه داشت؟ با این کار می‌توانید به اندازه‌ی کافی خون اکسیژن دار را در کنار سلولها نگاه دارید تا بتوانند اکسیژن را از خون جذب کنند علاوه بر این لنف خود را به گردش و می‌دارید این تمرین را هر روز، روزی بار هر بار ده مرتبه انجام دهید. هر روز یک یا دو ثانیه به نگهداری هوا در ششها اضافه کنید(ایده ال ثانیه)

با تمرین مداوم این انرژی به حد انفجار خواهد رسید، طوری که باید حتماً با تلاش بسیار آنرا تخلیه کنید و این یعنی سلامتی و تقویت جسم. هیچ نوع ماده غذایی و یا ویتامینی در جهان وجود ندارد که بتواند همچون یک روش تنفسی صحیح به شما کمک کند.

### تنفس در هوای آزاد .....

یکی دیگر از عوامل مهم در رساندن اکسیژن مناسب به سلولها، تنفس در هوای آزاد است ورزش در هوای آزاد مانند پیاده‌روی و دویدن یکی از بهترین راه‌ها برای انجام تنفس صحیح است در غیر این صورت می‌توانید شنا کنید. با شنا بدون اینکه هیچ فشاری تحمل کنید تمام نرمش‌های هوازی را انجام خواهید داد البته بهتر است قبل از شروع هر ورزشی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

### کنترل نیروی غذاها .....

هفتاد درصد سرمایه ما و هشتاد درصد وزن شما را آب تشکیل می‌دهد غذای روزانه‌ی شما نیز باید از آب غنی باشد. تنها مواد غذایی‌ای که در خود میزان زیادی آب دارند، میوه‌های تازه، سبزی‌ها و غلات هستند. نوشیدن هشت تا دوازده لیوان آب در روز این ماده‌ی حیاتی را به میزان کافی به بدن شما خواهد رساند.

اگر میزان آب در بدن کم باشد، مواد غذایی در بافتها تجمع می‌کند. از طرفی خون غلیظتر می‌شود و در سلولها نیز اکسیژن کافی برای سوزاندن مواد غذایی وجود ندارد. با کاهش جریان خون و لنف سلولها مرده نیز در بافتها باقی می‌مانند با وجود تجمع این همه مواد سمی و اضافی اگر راهی برای تصفیه و پاک ساختن بدن نیابیم مسلماً بیمار خواهیم شد.





صورت می‌جیرد و سایر سود مواد رایج سمی با حل شدن آنها در آب و سپس دفع آنها از طریق پوست (عرق)، حنیه (ادرار) و سس‌ها (باردم) بر طرف خواهد شد.

### تمرین امروز.....

در طی ده روز آینده به آنچه گفتیم عمل کنید: - با یک شماره هوا را فرو بدهید به اندازه‌ی چهار شماره نگه دارید در دو شماره آنرا خارج کنید. ده بار پشت سر هم و بار در روز این کار انجام دهید.

- غذای روزانه شما دست کم باید هفتاد درصد یا بیشتر آب داشته باشد. با هر نوبت غذا سلاد بخورید و در بین وعده‌های غذایی میوه میل کنید. خواهید دید که سطح انرژی‌تان تا چه اندازه تغییر می‌کند این انرژی قدرت ذهن‌تان را بالا خواهد برد و شما از سلامتی و جنب و جوشی که لیاقتش را دارید بهره‌مند خواهید بود. به تدریج این روشها برایتان عادت شده و بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر خواهد گذارد (به خاطر داشته باشید برای بهره بردن از هر نعمت الهی روشی وجود دارد و روش لذت بردن از سلامتی همان است که آموختید، پس برای دستیابی به بدنی سالم از اجرای روشها غفلت نورزید.

## روز هیجدهم: روابط موفق

مردم اغلب از من می‌پرسند: «چطور توانسته‌اید این قدر موفق باشید؟» و من همواره پاسخ می‌دهم: «میدانید، من از یک امتیاز بسیار مهم برخوردارم بالا بودن کیفیت زندگی من به دلیل رابطه‌ی فوق العاده‌ی است که با دیگران دارم. هر چه در زندگی دارم مدیون رابطه‌ی متقابل با افرادی است که برآستی برای من اهمیت دارند» (از زمانی که با «بکی» ازدواج کرده‌ام او توانسته است برآستی مرا تغییر دهد. او قدرت و نیروی زندگی من است. من همیشه به دنبال راههایی بودم که مرا برای رسیدن به موفقیت یاری کند، اما ازدواج با «بکی» قدرتمندترین ابزارم برای رسیدن به موفقیت شد. زندگی با او بالاترین سطح خوشی را که میتوانستم تصور کنم در زندگی‌ام به وجود آورد) تصور میکنم هر یک از ما انسانها شایستگی آنرا دارد که از یک ازدواج موفق و رابطهای باور نکرده لذت ببرد. نمیدانم شما اکنون مجردید، ازدواج کرده‌اید، فرد خاصی را برای ازدواج در نظر دارید یا خیر. شاید با خواندن مطالب امروز بتوانید موانعی را که بر سر راه نزدیکی و عشق واقعی شما و همسرتان وجود دارد برطرف کنید.

### داشتن رابطه‌ی قشنگ با همسرتان

به خاطر داشته باشید اگر میخواهید با همسرتان رابطه‌ی قشنگی داشته باشید، باید خود را تغییر دهید نه همسر یا شرایط زندگی خود را، در غیر این صورت رابطه‌ی شما به معضلی فرساینده تبدیل خواهد شد که هر دوی شما را پیر و خسته میکند. برای ایجاد رابطه‌ی زیبا و قشنگ با همسرتان باید قوانین ذیل را بشناسید و بکار برید:

- (گر میخواهید رابطه‌ی نزدیکی با همسر خود داشته باشید، بجای اینکه ازدواج کنید چون می‌خواهید فایده‌ی نصیبتان شود، ازدواج کنید تا به دیگری فایده‌ی برسانید.)

نگاهتان را به زندگی مشترک تغییر دهید. از خود بپرسید چگونه میتوانم به کسی که دوستش دارم بیشتر محبت کنم؟ چطور میتوانم به او شادی، عشق و لذت بیشتری ببخشم؟ با چنین روشی، همسرتان نیز همواره سعی میکند همین رفتار را با شما داشته باشد. حتی اگر از آنچه میدهید یک چهارم آن به شما برگردد، سرمایه‌گذاری کوچکی انجام داده‌اید که سود آن بیکران خواهد بود.

- راستی چرا کمتر کسی است که پس از ازدواج رابطهای دوست داشتنی با همسرش داشته باشد؟ شکل رابطه‌ی ما با هر کس مطابق احساسی است که نسبت به او داریم خوب فکر کنید، آیا به خاطر دارید چگونه عاشق شدید؟ ناگهان جذابی باور کردنی و نفس گیر در آن فرد حس کردید. کاملاً مجذوب او شدید و هیجان تمام وجود شما را در بر گرفت. بی هیچ دلیل خاصی خوشحال بودید و در اطراف خود همه چیز را

قشنگ و دوست داشتنی می‌یافتید. زیر لب ترانه‌های عاشقانه زمزمه میکردید و هر لحظه در پی فرصتی بودید تا به دیدار او بروید هر چیزی که میگفت قشنگ بودو هر چه میکرد شما را به هیجان و میداشت؛ اما اکنون با گذشت تنها چند سال، این رابطه‌ی باور کردنی تغییر کرده است.

احساس هیجانتان بتدریج کاهش یافته است. و طرف مقابلتان دیگر چندان جذاب و خوشایند به نظر نمیرسد اما چرا؟ در زندگی قانونی وجود دارد بنام «قانون عادت» اغلب مردم به این قانون توجهی نمیکنند زیرا موجب میشود احساس گناه کنند اما این قانون حقیقت دارد (بر اساس این قانون هر چیزی که مدتها با شما باشد بتدریج به فراموشی سپرده میشود و متأسفانه این قانون بزرگترین قاتل عشق است)

در ابتدا و قبل از ازدواج همه چیز عالی است. احتمالاً یکدیگر را در یک مکان زیبا میبینید در حالیکه هیچ مشکلی ندارید و سپس به خانه و نزد خانوادگی خود باز میگردید. در حالیکه بعد از ازدواج همه چیز تغییر میکند: احتمالاً برای پرداخت هزینه‌های فراوان باید بیشتر از پیش کار کنید و زمانی که کاملاً خسته‌اید نزد همسرتان هستید؛ شاید دور شدن از پدر و مادرتان بسیار ناراحت کننده است و این حس ناخوشایند قوی را در حضور همسرتان احساس میکنید. طولی نمی‌کشد که احساس‌های منفی با حضور همسرتان در ذهن شما عجین میگردد. شما همچنان عاشق همسر خود هستید اما بودن با او برای شما احساس ناخوشایندی را تداعی میکند. این قانون مغز است همزمان با درک یک حس، مغز آنرا با

حاهی رن و سوهر مسعور مساجره میسود، مساجره لحظه به لحظه سدیدر میسود و احساس ناراحی اوج میگیرد و به یک مبارر هی واقعی تبدیل میشود هر چه بحث داغتر میشود بیشتر تمایل دارید در این مبارزه پیروز شوید به همین دلیل ممکن است سخنانی بگوئید یا کارهایی انجام دهید که بعداً شما را بسیار پشیمان کند. و اما آنچه نباید رخ دهد، رخ داده است. این حلقه‌های ارتباطی با تکرار، مرتب محکمتر و محکمتر میشوند و پس از مدتی حتی دیدن همسران نیز در شما احساس عصبانیت به وجود میآورد این موقعیت همان «آستانه» است در این شرایط مغز میگوید جدایی ناراحت کننده است، اما به هر حال از احساس فشاری که اکنون تحمل میکنم راحتتر خواهد بود و این پایان زندگی مشترک است. چگونه میتوان مانع این امر شد؟

الف- از قدرت احساس خود آگاه باشید. بدانید هر گاه احساس عصبانیت شدید و ناراحتی میکنید، هر چه در اطرافتان رخ دهد، در ذهنتان به این احساس مرتبط میگردد بنابر این زمانی که چنین احساسهایی دارید از دیدار و صحبت با همسران خودداری کنید. زیرا در غیر این صورت چه بخواهید و چه نخواهید این حلقه‌ی ارتباطی در ذهن شما نقش خواهد بست.

ب- اگر با همسران شروع به مشاجره میکنید، اجازه ندهید این مشاجره با عصبانیت شدید و توهین خاتمه یابد زیرا در غیر این صورت برای همیشه بحث بر سر مسئله‌های با همسران را در ذهن خود با عصبانیت مرتبط ساخته‌اید و در آینده هر بحث کوچکی به مشاجره‌های شدید و توهین منجر خواهد شد. (بهترین راه مشاجره آن است که حرف‌های خود را قاطع، منطقی و کوتاه بزنید و سپس به بحث خاتمه دهید. زمانی که بحث کش بیاید، عصبانیت لحظه به لحظه شدیدتر میشود؛ به طوری که ممکن است کنترل خود را از دست بدهید و چیزهایی بگوئید و کارهای بیارزشی انجام دهید که بعداً اسباب پشیمانیان شود)

ج- اما اگر در میان مشاجره‌های شدید گرفتار شوید چه باید بکنید؟

بالا گرفتن بحث و شروع مشاجره ناشی از وجود الگوهای غلط قبلی در ذهن شماست، پس این الگوها را بشکنید. من و همسر من «یکی» یکدیگر را خیلی دوست داریم، اما مهم نیست که دو نفر چقدر به یکدیگر علاقه داشته باشند، زمانی را خواهد رسید که پی میبرید هر یک عقاید گوناگونی دارید و به شیوه‌های متفاوت به مسائل نگاه میکنید. ممکن است هر دو ارزش‌های مشابهی داشته باشید، اما مسلماً از قوانین متفاوتی برای عملی ساختن ارزش‌هایتان بهره میگیرید.

اغلب زوجها پس از اینکه به چنین نتیجه‌های میرسند تقریباً همیشه درگیر مشاجرات طولانی و بیپایان میشوند، به طوری که هر دو از فرط عصبانیت دیوانه میگردند. اما راه حل این است که نگذاریم این مشاجرات بیش از اندازه کش بیاید. یکی از شما دو نفر باید پس از یکی دو دقیقه حالت دیگری را تغییر دهد.

(یکی از بهترین راهها برای پایان دادن به یک دعوی خانوادگی این است که به سوی شخص مقابل بروید و در گوشش چیزی زمزمه کنیم. نمیدانم چه باید بگوئید اما مطمئنم اگر کسی در گوش شما زمزمه کند مسلماً احساسات را تغییر میدهد)

اگر میخواهید ارتباطتان با همسران دائمی و خوشایند باشد باید نحوه‌ی تغییر حالت او را کشف کنید. چه چیزی همسران را به خنده میاندازد؟ چه کاری موجب هیجان همسران میگردد؟ اگر بتوانید هر بار هنگام شروع مشاجره الگوهای غلط قبلی را مخدوش کنید، این الگو بتدریج شکسته میشود و دیگر حتی به میل خود نیز قادر نخواهید بود بر سر موضوعی با هم به مشاجره پردازید.

۴- اغلب مردم زمانی که متوجه میشوند با همسر خود مشکل دارند چه میکنند؟ عصبانی میشوند، ناراحت میگردند، آنچه را باید انجام دهند دیگر انجام نمیدهند و تمام مسائل منفی دنیا را به همسرشان مربوط میدانند.

بیموزید ابتدا با خودتان کنار بیایید. مهم نیست با چه کسی ازدواج کرده‌اید، آنچه روابط شما را دچار مشکل میسازد عدم موفقیت شما در راهبرد عشق است. هر کس در این جهان دارای نکات مثبت و بینظیری است که موجب میشود دیگران به او گرایش و علاقه پیدا کنند. ابتدای آشنایی خود و همسران را به یاد آورید! مسلماً احساس قوی و باور نکرده‌ی عشق را با تمام وجود حس میکردید، اما اکنون چطور؟ مسلماً باز هم همسران را دوست دارید اما آیا هنوز هم همان تمرکز اولیه را به نکات مثبت شخصیت او حفظ کرده‌اید؟ پاسخ اغلب افراد منفی است.

### راهبردهای ابراز عشق

روش کلی برای ابراز حس عشق وجود دارد:

(- برخی برای احساس عمیق عشق نیاز دارند تا اظهار عشق شما را بشنوند) باید به آنها بگوئید که من دوستت دارم، عاشق تو هستم و میپرستم. صدا و سخن گفتن با لحن خاص در احساس آنها بسیار موثر است، و تا زمانی که عشق خود را برایشان بیان نکنید هیچ روش دیگری در نظرشان اهمیت ندارد.

(- عده‌ای باید عشق را ببینند) خریدن گل، هدیه، بردنشان به مکانهای زیبا و نگاه‌های عاشقانه. شنیدن جملهی دوستت دارم برای آنها چندان جذاب نیست اما یک نگاه عاشقانه به آنها احساس عمیق دوست داشته شدن خواهد بخشید.

- اما ممکن است همسر شما از آن دسته کسانی باشد که تا او را به شیوه‌های خاص لمس نکنید به هیچ وجه عشق شما نشود (شاید حس کند که شما به او نزدیک هستید اما عشق را فقط با لمس درک خواهد کرد).

روش‌های خاص همسران را بشناسید و از آنها برای زیبایی رابطه‌تان بهره ببرید با روش خودش به او محبت کنید نه با شیوه‌ی خودتان، زیرا در این صورت مسلماً همسران از محبت شما هیچ سودی نخواهد برد.

مثال: اگر در وضعیتی قرار داشته باشید که راهبرد عشق شما سمعی است ولی همسران تنها در صورتی که او را لمس کنید عشق شما را حس میکند، چه خواهد شد؟ شما میگوئید «من عاشق تو هستم» اما این شخص نیاز دارد تا او را به شیوه‌ی خاص لمس کنید و تنها در این صورت است که هیجان عشق را درک میکند. تصور کنید همسران مردی است که راهبرد لمسی دارد او پس از یک روز خسته کننده به خانه میآید از

«سرم عزیزم» سما هیچ و احساسی نسان نمیدهد، پس جلو میاید و سما را به سیوهای که خود دوست دارد بعن میخند. اما راهبرد عشق سما سمعی است، در نتیجه به جای اینکه عشق را حس کنید عصبانی میشوید. «چه کار میکنی؟ بگذار بروم. خیال میکنی من یک تکه گوشت هستم» عدم شناخت راهبرد همسران برای هر دو شکست بزرگی به ارمغان خواهد آورد.

اما راه کشف راهبرد همسران این است که از او بخواهید زمانی را به خاطر آورد که احساس کرده است او را بسیار دوست دارید. پس از او بپرسید. آیا در آن لحظه من به تو گفتم که عاشقت هستم؟ آیا با لحن خاص گفتم؟ یا بپرسید آیا در آن هنگام برای تو چیزی خریده بودم؟ یا به مکان خاصی رفته بودیم؟ و..... پس به این مسئله پی میبرید که کدام یک از سه روش اصلی در مورد همسران صادق است و یا دست کم کدام یک در همسران قویتر است. به خاطر داشته باشید از همسران سوال نکنید کدام یک از این روشها را میپسندد زیرا همه این سه روش را دوست دارند روش همان بود که گفته شد. پس از مدتی از این بازی لذت خواهید برد زیرا با شناخت راهبرد همسران، هر زمان که بخواهید عمیقترین حس عشق را در او به وجود خواهید آورد بازی هیجان انگیزی است. نکته بعدی که برای داشتن رابطه موفق لازم است بدانید برطرف کردن یکنواختی زندگی است. در آغاز ارتباطتان زمانی که به شدت مجذوب یکدیگر بودید همواره خوب لباس میپوشیدید، به ظاهر خود اهمیت میدادید و مرتب برای گردش یا خوردن غذا به بیرون از خانه میرفتید. اگر خواهان رابطه دلپذیر و موفقیت بار با همسران هستید، باید مرتب همین رفتارها را تکرار کنید.

(به عشق عادت نکنید، با عشق زندگی کنید)

### از عشق استفاده کنید.

از عشق استفاده کنید زیرا از هر چه استفاده نکنید آن را از دست خواهید داد. خود را به سطح همان اشتیاق اولیه برسانید. چگونه؟ هر روز زمانی صرف کنید تا به چهره همسران خوب نگاه کنید. در این لحظه ذرهایی به فکر گرفتاری نباشید؛ در طی روز فرصت کافی برای انجام کارها و فکر کردن درباره مشکلاتتان را خواهید داشت! در این چند لحظه فقط به همسران نگاه کنید و خاطرات خوش خود را بیاد آورید. اگر در چرخه عشق و هیجان قرار گیرید هر روز بیش از روز پیش لذت با هم بودن را حس میکنید. برای قرار گرفتن در این چرخه باید هر روز خود را برنامه ریزی کنید. طولی نمیکشد که هر زمان یکدیگر را ببینید تمام خستگی روزانه را فراموش خواهید کرد و حس عالی خواهید داشت.

رمز کار، خلق لحظاتی است که هر دو بتوانید عشق را به وضوح حس کنید و این کار را هر روز انجام دهید. من و بکی حتماً در طول هفته زمانی را برای با هم بودن و انجام کارهای مورد علاقه هر دویمان کنار میگذاریم. با یکدیگر به ساحل میرویم، میدویم، نیمه شب در زیر نور ماه قدم میزنیم و ... چرا عشق را در خود زنده نگه نداریم؟ از دام الگوهای موجود در ذهنتان بگریزید. نگویید اول تو قدم جلو بگذار تا من هم برای ابراز محبت ترغیب شوم. چنین رابطهای هیچگاه شکل نخواهد گرفت. هیچ راهی جز جلو رفتن وجود ندارد.

پس برای احیای رابطه ی خود با همسران:

- ارزش خلق خوشحالی و هیجان را بدانید. عشق را با همسران شریک شوید. هر مرد یا زنی یک جزیره ی تنها نیست. هر چه بیشتر سهیم شوید بیشتر بهره میبرید

- در دفترچه ی موفقیت خود دقیقاً آنچه را از ارتباطتان با همسران انتظار دارید یادداشت کنید، حتی اگر هنوز مجردید. مرد یا زن رویای شما کیست؟ چگونه میتوانید او را جلب کنید؟ من قبل از ازدواج پنج صفحه در این باره نوشته بودم و تمام خصوصیات همسرم را از نظر فکری، احساسی، اجتماعی، فیزیکی-روحي و معنوي شناختم. شما هم امتحان کنید.....

## روز نوزدهم: رویارویی با مشکلات

امروز روز نوزدهم است، تقریباً انتهای برنامه، و میخوایم بیاموزیم که چگونه مشکلات را به سرعت و قاطعانه حل کنیم. مهم نیست تا چه اندازه قوی باشید، تا چه حد مهارت داشته باشید، توانایی شما در چه حدی باشد، میزان تحصیلاتتان چقدر بالاست، زندگیتان چقدر عالی است و یا تا چه حد از امکانات مالی برخوردارید. به هر حال مهمی ما در جریان زندگی مرتب با مشکلات گوناگونی روبه رو خواهیم بود. (مشکل بخشی از زندگی است، بخشی از زندگی که به ما اجازه ی رشد و پیشرفت میدهد تنها با حل مشکلات است که میتوانیم به ماهیت وجودی خویش پی ببریم. بدون مشکل، زندگیمان خسته کننده خواهد بود.)

امروز خواهیم آموخت که چگونه میتوان با موانعی روبه رو شد که انتظار نداریم بر سر راه موفقیتیمان سبز شوند؟ در واقع آنچه مشکلات بزرگ را می آفریند همان مشکلات کوچکی هستند که شما را در خود غرق کردهاند. اگر به جای یافتن راه حل در خود مشکل غرق شوید هیچ راه نجاتی نخواهید یافت. نیازی نیست راجع به این فکر کنید که چرا چنین مشکلی رخ داده است. این کار هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. بهتر است باور کنید که اکنون مبارزهای در پیش رو دارید و باید بدانید چگونه مبارزه کنید تا پیروز میدان باشید. (بیاموزید تنها بیست درصد از زمان خویش را صرف خود مشکل کنید و باقی آن را برای یافتن راه حل بگذارید)

میوانید با یافس الحوهای مناسب، مسح خود را سریعتر و راحتتر حل کنید. اجر من مسحلی داسنه باسم، اولین حاری چه میحتم این اسب چه ار خود بپرسم چگونه میتوان با این مشکل کنار آمد؟ سریع ترین روش برای حل آن کدام است؟ چگونه میتوانم از این مشکل چیزی بیاموزم؟ به خاطر داشته باشید مغز شما قادر به یافتن هر پاسخی است و در برابر هر مشکلی پیروز خواهد شد به شرط آنکه از آن سوالات مناسبی بکنید. گر چه زندگی هر فردی مختص خود اوست و سرنوشت هر انسانی در این جهان بینظیر است، معضلاتی که در زندگی، روابط زناشویی، تجارت، دوستی، همسر داری، فرزند داری، اقتصاد و کنترل جسم بر سر راه انسانهاست، مشترک است و راه حل مشابهی دارد؛ بنابراین یافتن الگو حل مشکل را آسان و سریع میکند. آنچه اغلب افراد را از حل مشکلاتشان باز میدارد، احساسی است که هنگام حل مشکل خود دچارش هستند. حس ناامیدی موجب میشود فرد در خود غرق شود و نتواند هیچ راه حلی ببیند. اگر در این دام گرفتار شوید توانایی ذاتی حل مشکلات از شما سلب خواهد شد. اما چگونه میتوان از این دام گریخت؟

### به دو نکته خوب توجه کنید:

الف- بیاموزید در فکر خود ناراحتی بسیار را با فکر مداوم راجع به چگونگی به وجود آمدن مشکلات مربوط سازید به مغزتان بیاموزید که تفکر مداوم دربارهی خود مشکل بسیار دردناکتر از روبه رو شدن با مشکلات است.

ب- اگر به مغز آگاهی دهید، خود، راه حل مشکل را برایتان مییابد. به همین دلیل به مغز بیاموزید حل مشکلات به معنای دست یافتن به خوشی است و این نکته براسستی حقیقت دارد.

(خوب دربارهی گذشتههی خود فکر کنید. بزرگترین لذاتی که در زندگی به دست آوردهاید به دلیل حل مشکلاتی بوده است که در ابتدا، حل آن دشوار و یا حتی غیر ممکن به نظر میرسید)

### کلیدهای طلایی حل مشکل

۱- بر احساس خود مسلط باشید. در ناامیدی و مرور مکرر خود مشکل غرق نشوید. قدرت خود را حفظ کنید و اطمینان داشته باشید نیروی شما برتر از هر مشکلی در جهان است. مهم نیست در چه موقعیتی قرار گرفتهاید یا همین مشکل تا چه حد دشوار به نظر میرسد. به خاطر داشته باشید این تنها یک مسابقه است و شما قادرید شیوهایی برای حل مشکل خود بیابید. فقط قرار است کارهایی را که قبلاً آموختهاید دوباره انجام دهید تا پیروز شوید.

۲- تمام توان فکری خود را برای یافتن راه حل بسیج کنید. برای تمرکز یافتن بهترین راه نوشتن است. به خاطر داشته باشید تنها بیست درصد وقت خود را برای شرح و توصیف خود مشکل صرف کنید و هشتاد درصد باقیمانده را به یافتن راه حل بپردازید.

۳- بهترین، موثرترین و سریعترین برنامه را جهت رفع مشکل خود انتخاب کنید و در اسرع وقت آن را به اجرا بگذارید منتظر نمانید. زمان بهترین ابزار برای شماست. به محض اینکه راه حلی یافتید دست به کار شوید.

۴- به نتایج برنامههی خود توجه کنید. از آنچه انجام دادهاید چه حاصل شده است؟ آیا به رفع مشکل نزدیکتر میشوید و یا خود را بیشتر به درد سر انداختهاید؟

۵- اگر آنچه انجام میدید کار ساز نیست فوراً شیوهی خود را تغییر دهید. از تغییر نهراسید انعطاف پذیری در انجام روشهای گوناگون به شما توانایی حل هر گونه مشکل را خواهد بخشید به جای بستن همهی درها، با روی باز با هر راه حل احتمالی برخورد کنید. از خود بپرسید «چه میشود اگر این راه را در پیش گیرم؟ اگر کاری را که هرگز انجام ندادهام در پیش گیرم چه خواهد شد؟» شاید با پرداختن به راه حلهایی که به نظرتان احماقانه میرسد، دست کم احتمالات جدیدی به ذهنتان خطور کند که شانس و فرصت بیشتری در اختیارتان بگذارد.

۶- به خاطر بسپارید که همواره در اطراف شما الگوهای موفقی وجود دارد مسلماً افراد دیگری قبل از شما آن را پشت سر گذاشتهاند. نزد آنها بروید و پاسخهایی مورد نیاز خود را بدون تجربههای تلخ بگیرید.

۷- هفتمین کلید طلایی برای حل مشکل این است که باور خود در مورد مشکل را تغییر دهید.

اغلب مردم به مشکلات به چشم درگیریهایی فرسایندهایی نگاه میکنند که هر روز جسم و روح آنها را میآزارد اما من هنگام برخورد با هر مشکلی آن را به چشم یک مسابقه میبینم و من عاشق مسابقه دادن هستم در واقع دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، تفریح بسیار خوبی است؛ درست مثل یک بازی است. فقط باید مراقب راههایی که میرویم باشیم تا از دور بازی کنار نرویم. (بهتر است شما نیز مفهوم مشکل را در ذهن خود تغییر دهید و بدانید مشکلات دریچههایی به سوی رشد و تعالی انسانها هستند. فرصتهایی که به شما امکان شناخت خود و تواناییهایتان را میبخشد. در زندگی من بزرگترین مشکلات و ناملازمات، بیشترین امکان رشد و شکوفایی را برایم مهیا کرده است)

### سوالات مشکل گشا

همانطور که قبلاً خواندید، بر هر چه تمرکز کنید. همان را به دست میآورید و کانون تمرکز فکرتان را سوالاتی که از خود میکنید. تعیین خواهید کرد. مدتها بود که متوجه شده بودم مشکلات به هر حال پیش می آیند. اگر بخواهم با دیگران در ارتباط باشم و یا کارهایی مهمی در زندگی انجام دهم باید با مشکلات دست و پنجه نرم کنم. پس تصمیم گرفتم برای بالا بردن تواناییم در حل مشکلات از خود سوالاتی بکنم که به جای اینکه مرا در مشکلات غوطهور سازد، راههایی پیش رویم قرار دهد. بنابراین این برای خود چهار سوال طرح کردم و به آنها نام سوالات مشکل گشا دادم. شما نیز میتوانید از این سوالات برای حل مشکلات خود بهره بگیرید.

به اندازهی مشکل کاری نداریم چرا که تمام مشکلات کوچک نیز در ابتدا بسیار بزرگ به نظر میرسند. این سوالات برای هر نوع مشکلی کار ساز است.

اخیراً حدود بیست و پنج سمینار را در طی بیست و هشت روز ترتیب دادم بسیار خسته بودم و زمانی که برگشتم احساس میکردم توانی برایم





حانه بمام و فقط به این پیامها پاسخ دهم جوس آورده بودم از حودم سوالات ناراحت کنندهای میخردم چه لحظه به لحظه بر عصبانیام میافزود: «خدایا چگونه باید این همه کار را انجام دهم؟ چرا نباید هیچ زمانی برای خودم داشته باشم» اما خیلی زود با خودم کنار آمدم. به خود گفتم اصل مطلب این است که من میخوام از زندگی لذت ببرم، پس بهتر است به جای ناراحتی به حل مشکل بپردازم بنابراین این چهار سوال مهم از خود کردم:

- از این مشکل چه نتیجه ی شایسته ای عاید خواهد شد؟

خوب مسلماً هیچ. بنابر این شکل سوال خود را اصلاح کردم و پرسیدم: در این مشکل چه نتیجه ی شایسته ای میتوانم پیدا کنم؟ در ابتدا تصور کردم باید از کسانی که میخواستند پاسخشان را بدهم عذر خواهی کنم. اما به این نتیجه رسیدم که این کار به هیچ عنوان موجب خوشحالی من نخواهد شد زیرا مشاوره ای آنها با من میتواند تفاوت بزرگی در زندگیشان به وجود آورد و این تغییر برای من نیز بسیار هیجان انگیز خواهد بود.

- تنها مسئلهای که مرا ناراحت میکند چیست؟

این سوال این پیش زمینه را به ذهن خواهد بخشید که هر چیز کامل و عالی است، به جز یک نکته. در مورد مشکل من، آنچه موجب ناراحتیام میگردید این بود که من زمان کافی برای زندگی شخصی خود نداشتم.

- تمایل دارم این کار را به چه طریقی انجام دهم؟

باز هم پیش زمینه ی مثبتی به ذهن میبخشم: میخوام در این زمینه کاری انجام دهم، اما چگونه؟ این روش شیوهی خوبی برای نگاه کردن به دنیاست و موجب میشود به جای غرق شدن در خود مشکل، دربارهی راه حل بیندیشید. مغز من به این نتیجه رسید: خوب میتوانم به جای مشاوره ی حضوری با تلفن به مراجعان پاسخ دهم، بدین شکل زمان بیشتری برای خودم خواهم داشت. و علاوه بر این میتوانم به وظیفه ی خود عمل کنم.

۴- احتمالاً مهمترین سوال: چگونه میتوانم برای حل مشکل خود برنامه های تنظیم کنم که از انجام آن لذت ببرم؟ چطور میتوانم به تمام این افراد پاسخ دهم و از این کار لذت ببرم؟ چون سوال خوبی کرده بودم مغز من فوراً پاسخ داد. مغز من گفت: چرا تلفن و کامپیوتر خود را بیرون از خانه نمیبیری؟ من فوراً برنامه های برای گردش و مسافرت با اعضای خانواده ام ترتیب دادم و از همانجا با همهی مراجعان تلفنی تماس گرفتم و گفتم «هی، من از کنار ساحل با شما صحبت میکنم! برای بالا بردن کیفیت زندگی خود چه کردید؟» بدین شکل ضمن تماس با همه خودم نیز واقعاً خوشحال بودم.

**تمرین امروز:**

برای حل یکی از مشکلات خود از این چهار سوال استفاده کنید: این سوالات را در دفترچه ی موفقیت خود یادداشت کرده و به آنها پاسخ دهید.

- از این مشکل چه نتیجه ی شایسته ای عاید خواهد شد؟

- تنها مسئلهای که مرا ناراحت میکند چیست؟

- تمایل دارم این کار را به چه طریقی انجام دهم؟

۴- چگونه میتوانم برای حل مشکل خود برنامه های تنظیم کنم که از انجام آن لذت ببرم؟ (با مشکلات خود بازی کنید، از آنها لذت ببرید و با آنها رشد کنید)

## روز بیستم (روز آخر): موفقیت جاودان

### روز بیستم (روز آخر): موفقیت جاودان

به روز آخر رسیده ایم. واقعاً عالی عمل کردید و من بسیار هیجان زده شده ام. میدانید شما کاری را انجام داده اید که کمتر کسی در این دنیا از عهده آن بر می آید. من به شما افتخار میکنم. خوب فکر کنید. میدانید چند نفر در این دنیا هستند که حقیقتاً میخواهند زندگیشان تغییر کند اما هیچ کاری برای تغییر دادنش انجام نمیدهند! اغلب مردم تمایلی به تلاش ندارند، پاداش میخواهند اما بدون زحمت و فعالیت. اما همهی ما اکنون میدانیم که موفقیت بدون تلاش امکان پذیر نیست. هیچ غذایی مجانی نیست. برنامه های کوتاه مدت و موقتی شیوه و الگوی افراد موفق نیست آنچه آموختید تنها برای روز کار برد ندارد، برای رشد باید آنها را ادامه دهید.

### مهارت یافتن در موفقیت

هر آموزش جدیدی نیاز به تمرین دارد. به یک بار خواندن این مباحث بسنده نکنید، بارها و بارها بخوانید و بارها توصیه هایش را تمرین کنید. زیرا باید در انجام آنها مهارت یابید. با بدست آوردن مهارت، بردبار نیز خواهید شد. اکنون به خوبی میدانید چگونه باید زندگی خود را تغییر دهید چرا که تکنولوژی به دست آوردن قدرت درونی را آموخته اید.



داسنه باسید چه حرار مادر هر مهارب است.

برای هر مشکلی که ممکن است با آن مواجه شوید مسائل مالی، احساسی یا خانوادگی راه حلی در این مباحث موجود است پس منتظر نمانید. میتوانی به سرعت مشکل خود را برطرف سازی.

### روشهای موفق زیستن

طی روزهای آینده میخواهم این فعالیتها را دنبال کنید.

1- میدانم که انسان جایز الخطاست احتمالاً در طی برنامههای دورهی ما، تمرینهایی وجود داشتهاند که شما به هر دلیل آنها را پیگیری نکردهاید. از شما میخواهم تمرینهایی خود را دوره کنید و ببینید آیا تمرینی بوده است که آنرا انجام نداده و یا سرسری گذشته باشید؟ دوباره آنرا انجام دهید تا از فواید آن بهره ببرید.

2- به محض اینکه دورهی بیست روزه به پایان رسید بار دیگر به تنظیم اهداف خود پردازید. چهار هدف اصلی خود را مشخص کنید و دلایل رسیدن به آنها را در چند سطر، در دفترچهی موفقیت خود بنویسید.

بنویسید که اگر به این اهداف برسید یا نرسید چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ سپس با شرح جزئیات، راه حلها و برنامههایی را که جهت رسیدن به این اهداف در نظر دارید یادداشت نمایید.

3- میخواهم برای رسیدن به اهداف خود تعلق نکنید. در طی چهار روز آینده برای دست یافتن به اهدافتان تلاش کنید. همین امروز شروع کنید این کار را به فردا موکول نکنید؛ حتی اگر یک تماس تلفنی باشد.

در طی چهار روز آینده بیش از تمام روزهای این برنامه بیست روزه دربارهی اهداف و کارهایی که میتوانید برای رسیدن به آن انجام دهید فکر کنید و هر روز، قدمی برای نزدیک شدن به آن بردارید.

4- دست کم ده روز دیگر به طرح سوالات صبحگاهی خود ادامه دهید. هر روز صبح، هنگامی که از خواب بیدار میشوید از خود سه، چهار یا پنج سوال بکنید که به راستی شما را در موقعیت فکری مثبت و قدرتمندی قرار دهد. باید آنقدر به این کار ادامه دهید تا برایتان به صورت عادت درآید.

به زودی به محض اینکه از خواب بیدار شوید، مغزتان به شما میگوید: «خدایا امروز چه روز خوشایندی در انتظار من است؟ چه کاری میتوانم بکنم که امروز بیشتر از روز پیش خوشحال باشم؟ امروز به چه چیزی از زندگی ام افتخار کنم؟»

از چه چیزی خشنود هستم؟ عاشق چه کسانی هستم؟ و چه کسانی را دوست دارم؟ اگر این سوالات را مرتب طرح کنید پاسخهایی عالی خواهید شنید و احساس فوق العادهای خواهید داشت. هر چه در زندگیانتان اتفاق میافتد خوشایند و دلپذیر خواهد بود چون احساس شما آنرا تعیین کرده است.

5- میخواهم از زندگی لذت ببرید، پس در ذهن تصاویری بسازید و تغییری را که در این برنامه در خود ایجاد کردهاید به چشم ببینید. به عبارت دیگر نه تنها باید هر روز به فکر پیشرفت باشید، بلکه آینده و رشد خود را نیز هر روز تجسم کنید. آنچه هر روز برایتان رخ میدهد در دفترچهی خود بنویسید: امروز چه چیزی یاد گرفتهاید؟ چه چیزی کشف کرده اید؟ ..... من هر چه را یاد میگیرم بیدرنگ یادداشت میکنم و نمیگذارم از ذهنم ناپدید شود. اگر فیلمی میبینم نکات مثبت و سودمند آنرا یادداشت میکنم. من جایی برای نگهداری و حفظ این عقاید و نظریات دارم و به آن نام «دفترچه ی زندگی بهتر» داده ام.

زندگی ارزش ثبت کردن را دارد. این دفترچه ها مسیر رشد شما را مشخص خواهند کرد. حتی میتوانید به فرزندانان هدیه دهید. تا آنها از تجربیات برای بهبود بخشیدن به زندگی خویش استفاده کنند آنها میتوانند بدین طریق با شما رابطهای نزدیک برقرار کنند؛ حتی اگر در این دنیا نباشید.

6- باید هر روز چیز تازهای یاد بگیرید و هر روز بر اساس آنچه میآموزید روشهای نویی برای بهتر زندگی کردن ابداع کنید. زندگی خود را جاودانه و به یاد ماندنی سازید.

7- به خاطر داشته باشید قادرید هر مشکلی در زندگی را فوراً حل کنید. چهار مرحله زیر را که قبلاً آموختهاید اجرا کنید:

الف- تصمیم بگیرید: آنچه واقعاً میخواهید چیست؟ در مشکلات غرق نگردید و فکر خود را تنها به راه حلها متمرکز کنید.

ب- برنامه ریزی کنید: بهترین راه، یافتن یک الگوی مناسب است. کسانی را که قبلاً نتیجه گرفتهاند ببابید و از آنها پرسید چه کردهاند.

ج- منتظر نمانید، عمل کنید: به خاطر بسپارید که تنها با تصمیم گیری هیچ کاری صورت نمیگیرد. بلکه باید برای رسیدن به هدف وارد عمل شوید و حرکت کنید؛ منتظر روز خاصی نباشید.

د- انعطاف پذیر باشید: به یک شیوهی خاص اکتفا نکنید، هرگاه احساس کردید روشتان کار ساز نیست شیوهی خود را تغییر دهید.

8- اگر میخواهید در زندگی کردن مهارت یابید باید به چند نکتهی کلیدی توجه کنید:

احساس و فکر خود را کنترل کنید. خوشحالی در گروی توانایی کنترل احساساتتان است رضایت از زندگی برای هیچ کس با افزودن مال و دارایی، توانایی یا روابط گوناگون حاصل نمیشود. هر کس پس از رسیدن به یک موفقیت، معیار جدیدی برای ارزیابی خود مییابد و باز هم از زندگی راضی نیست مهم نیست در زندگی چه اتفاقی رخ میدهد، شما باید که تصمیم میگیرید چه احساسی داشته باشید.

شما اکنون انواع شیوههای کنترل احساس چون تغییر حالات جسم، نحوه ی تنفس، حالات چهره، شکل حرکت، تمرکز فکری و طرح سوالات موثر را آموخته اید. پس شکی نیست که میتوانید به راحتی احساسی را که مایلید در خود ایجاد کنید. اگر این طور نیست دوباره مباحث قبل را مطالعه کنید.



باید دلایلی برای این حار داسه باسید، در عیر این صورت برای انجام برنامهایان باید خود را مجبور حید. باید بدانید به چه دلیلی می‌خواهید به چنین هدفی برسید. دلایل قانع کننده‌ای که موجب شود هر روز قدمی برای رسیدن به این اهداف بردارید.

10- هدف شما در زندگی چیست؟ به دنبال چه چیزی هستید؟ چه چیزی باعث بروز حالات مختلف شماست؟ اگر هر روز قبل از آغاز فعالیت روزانه، این سوالات را از خود بکنید، پیش از آنکه با مشکلی رو به رو شوید پاسخ و راه حل آنرا میدانید. اگر روشی غیر از این داشته باشید در مسابقه‌ی زندگی عقب خواهید ماند. باید چالشها و مبارزات زندگی را بپذیرید و از قبل الگویی برای رویارویی با آنها داشته باشید. به عبارت دیگر، برای زندگی کردن باید درسهایی را از قبل آموخته باشید تا ناچار نشوید هنگام رو به رو شدن با بحران یا سختی آنها را یاد بگیرید. به چند مثال توجه کنید:

الف- کسانی در اطراف ما هستند که خیلی دوستشان داریم و بالاخره روزی می‌میرند حتی تصورشان بسیار دلخراش است، اما باید یاد بگیرید چگونه به مرگ نگاه کنید. چه نکته‌ای در مرگ هست که خوشایند به نظر میرسد؟ نترسید، تفکر در این باره احساس عطوفت شما را از بین نمیرد بلکه به شما کمک میکند هنگامی که عزیزی را از دست دادید به جای رفتارهای بیخردانه که به شما و اطرافیان‌تان صدمه میرساند، انده از دست دادن عزیزتان را با آرامش بیشتری تحمل کنید.

ب- از قبل به چگونگی برقرار کردن رابطه‌ی جنسی با همسرتان فکر کنید. شما به هر حال باید به این مقوله رو به رو شوید؛ و اگر از قبل هیچ الگویی برای رفتار مناسب نداشته باشید ممکن است کاری کنید که برای همیشه پشیمان شوید. زیرا گاهی به خاطر نداشتن رابطه‌ی جنسی مناسب، بسیاری از روابط خانوادگی از هم می‌پاشد این طور نیست؟

ج- بالاخره روزی پیر میشوید. از فکر کردن درباره‌ی دوران پیری نترسید؛ اهدافی برای خود مشخص کنید که آن روزها را برایتان بسیار دلپذیر و خوشایند سازد.

د- اگر تاجرید، این حقیقت را بپذیرید که ممکن است روزی مهمی دارایی خود را از دست بدهید، پس از قبل این موقعیت را تجسم کنید و راه‌های برای خارج شدن از این مخمصه بیابید.

این منفي بافي نیست، زیرا که است. هیچ وقت انتظار رسیدن بدترینها را نداشته باشید. اما برای وقوع آن آماده شوید و از قبل برای حل مشکلات برنامه داشته باشید.

11- هر روز زندگی خود را بررسی کنید. منظورم این نیست که هر لحظه با ترس از خود بپرسید «اوه خدا جان آیا این رفتارم درست بود؟ خداوند آیا کار درستی میکنم؟» شما طی شش ماه، يك یا دو سال آینده باید به مقصدی برسید، پس باید هر روز مسیر خود را کنترل کنید، به بیراهه نروید. از خود بپرسید «هی من به کجا میروم؟ اهداف و ارزشهای کنونی من چیستند؟ و مرا به کجا میبرند؟ اگر در همین راه پیش روم، مقصد نهاییام کجا خواهد بود؟» اگر به اعمال روزانه‌ی خود توجه نداشته باشید، مسیر و جهت حرکت شما چنان بیسر و صدا تغییر خواهد کرد که روزی ناگهان در می‌یابید نه تنها در جایگاهی که میخواستید نیستید بلکه فرسنگها با آن فاصله دارید.

12- خوب فکر کنید مهم نیست شما اکنون در زندگی به چه نتایجی دست یافته‌اید معمولاً آنچه ما را خوشحال میکند، آن چیزی نیست که اکنون در اختیار داریم بلکه اهدافی است که می‌خواهیم در آینده به آنها دست یابیم. به همین دلیل اغلب ما در زندگی احساس خوشی نمیکنیم. چرا؟ چون از آنچه به دست آورده‌ایم راضی هستیم از دامی به نام موفقیت بهراسید. اگر به این موفقیت بسنده کنید همین موفقیت برایتان دامی خواهد شد که شما را در خود میبلعد بهتر است برای ادامهی يك زندگی با نشاط همواره انگیزه‌های برای حرکت داشته باشید شما شایستگی بیشتری دارید، خسته نشوید.

### آخرین و مهمترین مطلب

سالها پیش دریافتم اگر آنچه را آموختم یا کسب کرده‌ام به دیگران ببخشم احساس فوق العاده‌ای خواهم داشت. ارزش بخشش، از خود پول بسیار بیشتر است. اگر طعم بخشش را بچشید دیگر بدان معتاد خواهید شد. هر چه بیشتر به دیگران کمک کنید مایلاید بیشتر و بیشتر کار کنید و پیشرفت نمایید زیرا اگر خود رشد نکنید چیزی برای بخشیدن نخواهید داشت.

اگر پول کافی داشته باشید آنقدر که بتوانید بدون کار زیاد بخورید، بیاشامید، سیگار بکشید و تا صبح جلوی تلویزیون بنشینید مسلماً هیچ لذتی از زندگی نخواهید برد زیرا به کسی جز خودتان فایده‌های نبخشید هاید خوب به اطرافتان نگاه کنید. افراد زیادی هستند که با کمک شما زندگی آنها دگرگون میگردد. «خانواده، دوستان، همکاران و» ...

شاید هیچ کدام از کسانی که مرتب به آنها میبخشید هیچ وقت هدیه‌ای به شما ندهند، اما شما روزی بهترین هدیه را دریافت خواهید کرد؛ همان احساس فوق العاده‌ای که در آخرین دقایق زندگی‌تان حس میکنید. شما با آرامشی باور نکردنی از این دنیا خواهید رفت و این بهترین انگیزه و تحسین برای بخشش است نگذارید آنچه به دست می‌آورید بر قصه‌ی زندگی‌تان «نقطه پایان» باشد. زندگی هیچ کس حتی با مرگ او پایان نمیابد.

می‌خواهم از اینکه در طی بیست روز این برنامه را پی‌گیری کردید از شما تشکر کنم اما می‌خواهم بدانید دوستی من و شما پایان نیافته است، من منتظر شما خواهم ماند. هر وقت بخواهید میتوانید مرا از فکسه بردارید و اجازه دهید من دوباره مرپی و راهنمای شما باشم از این که توانستم عقایدی که زندگیا را دگرگون کرده است با شما شریک شوم، احساس فوق العاده‌ای دارم. با به پایان بردن این مطالب و عمل به آن هدیه‌ای به من دادید و من بابت این هدیه تا آخر عمر از شما متشکرم. امیدوارم روزی شما را از نزدیک ببینم و از موفقیت‌های شما با خیر شوم.





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

