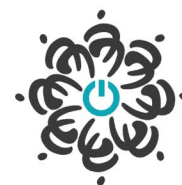




هلدينگ بين المللی توسعه دهندگان

آموزش مجازی آموزش حضوری فناوری اطلاعات  
سیستم های مدیریت کیفیت و ایزو



توسعه دهندگان آموزش و کار آفرینی ایرانیان

[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)



بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان

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



شرکت فنی مهندسی توسعه دهندگان سیستم ایچا

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

مجله توسعه دهندگان - علمی، آموزشی، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**

عنوان کتاب:

موفقیت نامحدود در 20 روز

نویسنده:

آنتونی رابینز

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی

۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان [WWW.EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ: ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

## (روزاول)

نام آنتوني رابينز براي بسياري از ايرانيان آشناست، اين شخص در ايالات متحده، كانادا و بسياري از كشورهاي اروپايي داراي شهرت فراو

وي كه تا چند سال پيش در گمنامي و فقر مي‌زيست، توانست در مدت كوتاهي خود را به ثروت موفقيت، و شهرت كم نظيري برساند و منشاء خدمات فرهنگي، آموزشي و درماني ارزنده‌اي گردد. آنتوني رابينز در سال  
گوني روي آورد اما توفيق چنداني نيافت در سن سالگي در آپارتمان چهل مري محقري، زندگي مجردي فقيرانه‌اي داشت و به گفته خودش، ناچار بود ظرفهاي غذاي خود را در وان حمام بشويد

گذشته از گرفتاريهاي مالي، در اثر پرخوري و بدخوراكي، بيش از يك صد و بيست كيلوگرم وزن داشت و به علت چاقی، دچار تنبلي، بي‌حالي و خواب‌آلودگي شده بود. اما در عين فقر و فلاكت، رواياها و آرزوهاي جاه‌طلبانه‌اي داشت و در عالم خيال خود را در قصر زيبايي در ساحل دريا و نزديك جنگل سرسبزي مجسم مي‌ساخت و براي خود همسري شايسته، اتومبيلي گران قيمت در نظر مي‌گرفت.

آنتوني رابينز سرانجام تصميم به مبارزه با چاقی خود گرفت و با مطالعه چند كتاب و از همه مهمتر الگو قرار دادن فردي كه از هر جهت سد و داراي تناسب اندام بود توانست در كمتر از دو ماه بدون استفاده از رژيم غذايي و عمدتاً با شيوه‌هاي روان‌شناسي و كنترل ذهن و فكر حدود پانزده كيلو گرم از وزن خود كم كند.

آنتوني به مطالعه عميق كتب روانشناسي و شركت در كلاسهاي استادان اين علم پرداخت و با فنون تازه‌اي از قبيل «برنامه ريزي عصبي - «در روشهاي انجام بهينه كارها» آشنا گرديد و اين روشها را در مورد خود و ديگران به كار گرفت و به نتايج چشمگيري نائل شد تدريجاً توجه بسياري به سوي او جلب گرديد در سال شيوه‌هاي تازه روانشناسي را بر روي تعدادي از قهرمانان ورزشي مورد آمايش قرار داد و آثار آنان در بازيهائي المپيك نمايان گرديد. پس از آن، با آن كه خود وي تير اندازي دانست براي تدريس روشهاي جديد به نظاميان توسط ارتش آمريكا دعوت شد و ضمن آنكه توانست زمان برنامه‌هاي آموزشي نظاميان را به نصف تقليل دهد درصد قبولي شركت درصد به درصد افزايش داد.

اين موفقيتها، پادشاهي مادي و معنوي فراوان به همراه داشت

در كمتر از دو سال با همسر دلخواه خود ازدواج كرد قصر زيبايي در سواحل سرسبز «سن ديه گو» خريد كه مشرف به دريا بود اتومبيل و وسايل زندگي خود را مطابق با رواياهاي جواني تهيه كرد سمينارها و سخنراني‌هاي متعددي در شهرهاي مختلف اجرا كرد با شيوه‌هاي روان درماني خاص خود بسياري از افراد را از چنگال ياس، افسردگي‌ها، ترسها (تاريكي، ارتفاع، مرگ...) نجات داد. مورد مشورت افرادي از طبقات مختلف نظير روساي جمهوري، مديران و صاحبان صنايع و بازرگانان واقع شد. برنامه‌هاي مطبوعاتي و تلويزيوني فراوان را اجرا نمود كه تا امروز ادامه

برنامه «وي بخش كوچكي از سميناري است كه به منظور اعتماد به نفس در شركت كنندگان انجام مي‌دهد.

آنتوني رابينز در سال در حالي كه بيش از سال نداشت حاصل انديشه‌ها و تجربه‌هاي عملي خود را در كتابي به نام «به سوي كاميابي» به رشته تحرير كشيد كه در سال ۱۹۸۷ عنوان پر فروش‌ترين كتاب را به خود اختصاص داد.

آنچه در سايت خواهد آمد چكيده‌اي است از كتاب موفقيت نامحدود در باشد كه در ايران با تيراژ بالا و بيش از بار تجديد

### كارگاه عملي موفقيت با رابينز .....

به اطرافتان خوب توجه كنيد!

چند درصد از ما شب هنگام كه از كارهاي روزانه فارغ مي‌شويم از آنچه انجام داده‌ايم راضي و خشنوديم؟!

چند درصد از ما با راحتي و خيال آسوده سر بر بالين مي‌گذاريم؟

ز ما روزي را بدون اضطراب و ترس و عصبانيت گذرانده است؟ و صبح چند درصد از ما با وجود خواب كافي سر حال و با خيزيم؟!

چند درصد از ما با علاقه و شوق به سر كار خود مي‌رويم؟ و كاري را كه به عهده سدارد با اعتماد به نفس كامل و با خشنودي انجام مي‌دهد؟ چند درصد از ما هنگام رسيدن به خانه، انرژي، شوق و نشاط را به خانواده هديه مي‌كند؟ چند درصد از ما از درآمد ماهيانه خود راضي بوده و

### «همه‌ي ما محتاج يك انقلاب دروني هستيم»

همه در آرزوي روزهاي خوب و موفق داشتن پرشور و نشاط بودن، پر انرژي و سالم بودن، ثروتمند شدن، اعتماد به نفس پيدا كردن ... هستيم.

اما! چند درصد ما براي تغيير يافتن قديمي برداشته‌ايم؟! چند درصد از ما از آنچه مي‌بينيم، شنويم و مي‌آموزيم بهره مي‌گيريم؟!

ما همه در روزمرگي‌هاي زندگي خود كم شده‌ايم؟ چرا؟!

شاید تنها به این دلیل که راه تغییر یافتن را نمی‌شناسیم.  
مقاله‌ای 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 شما 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

۱- واقعاً بخواهید زندگی‌تان تغییر یابد

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

تصمیم‌گیری:.....

دانند واقعاً از زندگی چه می‌خواهند، اما بدتر از آنها کسانی هستند که می‌دانند چه می‌خواهند اما هیچ کاری در جهت دستیابی به

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

بارها و بارها با افرادی مواجه شده‌ام که می‌گویند:

«ای بابا، چگونه می‌توانم اخلاق همسرم 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 سراغش 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 مدافع 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 بدن.

اصل انعطاف پذیری

سه عامل عمده برای رسیدن به موفقیت نامحدود ضروری است.

۱- بدانید چه می‌خواهید

۲- دست به کار شوید

۳- نتایج کارهای خود را زیر نظر داشته باشید

ترین 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.....

«آنتونی رابینز» معتقد تمام افراد موفق کسانی هستند که رفتارهای ویژه

اند بنابر این 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

کار سازد و از به چنگ آوردن نعمات زندگی باز دارد. وجود احساسهای ناخوشایند را بپذیرد آنها بخشی از زندگی هستند و در جای خود ند و مفید باشند اما اسیر دام آنها نشوید و در احساسات خود غوطه‌ور گردید. 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

#### دفترچه موفقیت.....

خواهم 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 می‌انیم در طی آموزشیم درصد مطالب به گنجینه‌ی خاطرات شما سپرده خواهد شد. ترین هدیه الهی است پس ارزش ثبت و نگهداری را نیز دارد.

#### تمرین امروز.....

برای تمرین امروز می‌خواهم دو کار را، دو کاری که منتهاست 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 بی‌اید 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 اتاق دانم 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 می‌.

### (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 « 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 زمانی که 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 بزنند اگر شما نیز تاکنون کتابهایی زیادی خوانده‌اید اما هنوز مدام از خود می‌پرسید چرا به قوانین این کتاب عمل نکردم؟

دانستم 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 می‌ : اشتیاق رسیدن به خوشی

این دو نیرو عامل اصلی حرکت هر بشری در این دنیا است اگر کاری نم‌ کنیم 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

اما در ناخودآگاه شما ثبت شده است برای این که کاری را انجام دهید، باید ناراحتی زیادی تحمل کنید و اکنون، این ناراحتی برای شما به تر است. در حالیکه شاید خوشی ناشی از موفقیت هیچ گاه به حقیقت نپیوندد این طور نیست؟

میل به خوشی و فرار از ناراحتی مکانیسمی طبیعی است که تنها در کنترل مغز قرار دارد هر گاه بخواهید کاری انجام دهید که معتقدید درد ناراحتی به دنبال خواهد داشت مغز سر در گم می تواند سر سوزنی به شما کمک کند تنها چیزی که از این تلاش به دست م آورید یاس و ناامیدی است. خوب پس چه باید کرد؟

همه می دانیم جهت ایجاد يك تغییر مهم در زندگی نباید وقت را تلف کرد بنابراین تنها يك راه باقی است برای ایجاد تغییرات دائمی باید حتماً نحوه شکل گیری احساس لذت و ناراحتی را تغییر داد چگونه؟

اهید کرد؟

هنگام شروع یا عدم شروع هر کار نیاز به اجتناب از ناراحتی بسیار قوی تر از میل به لذت و خوشی است.

بر اساس تحقیقاتم در مورد رفتارهای بشری به این نتیجه رسیده ام که همهی مردم تقریباً هر کاری را به دلیل اجتناب از ناراحتی انجام می دهند. ما دارم اگر قرار باشد بین دو مساله ناراحت کننده یکی را انتخاب کنید چه می کنید؟ همهی ما در چنین برزخی گیر افتاده ایم.

اغلب دانشجویان کارهای پایان ترم خود را يك هفته قبل از امتحانات و یا حتی درست شب قبل از پایان ترم تمام می کارهای پایان ترم کردن اصلاً خوشایند نیست! و برای اکثر دانشجویان شروع این کار ناخوشایند بسیار سخت است، اما شب قبل از امتحان، وقتی که هیچ کاری انجام نداده شان بسیار ملموس می شود و در واقع طعم احساسی ناخوشایندتر از ( ) چشند و برای فرار از این ناراحتی، بلافاصله دست به کار می شوند. برای این که بتوانید به راحتی از عهده کارهای پایان ترم خود برآیید باید این دو ناراحتی را در دو کفهی ترازو بگذارید: درد و رنج ناشی از کار یا طعم تلخ شکست در امتحانات؟ هر زمان که باید بین دو ناراحتی یکی را انتخاب کنید، همین روش را در پیش گیرید. دو ناراحتی را در دو کفهی ترازو قرار دهید.

اغلب مردمان موفق به چنین تعادلی دست یافته

آنها نیروهای کشش به سوی خوشی و دانش از ناراحتی را که در زندگی سرشته می همهی امور را به دست دارند، تحت کنترل گرفته . شما نیز بارها در چنین موقعیتی بوده اید ممکن است روزها و روزها دست به کاری که برای زندگی تان بسیار سرنوشت ساز بوده است نزده اید اما روزی به یکباره منفجر شده اید

به خود گفته اید «هی تکان بخور! باید این کار را تمام کنی همین الان» زیرا به وضو اید که انجام دادن کار به مراتب در دناك ناخوشایند

**ایجاد تغییر**

کلید تغییر یافتن معکوس کردن چگونگی شکل گیری احساس رنج و خوشی است

شاید شما نیز کسانی را بشناسید که مرتب می گویند: دیگر وقتش رسیده که ازدواج کنم. آنها معتقدند ازدواج به معنای به دست آوردن امتیازات متعددی است: لذت، خوشحالی، امنیت و بالاتر از همه نوعی حالت روحی ناب احساس یکی شدن اما به محض این که موقعیت ازدواج برایشان پیش می آید ناگهان پا پس می چون در ناخود آگاه آنها ازدواج به معنای سلب آزادی است.

حتی برخی معتقدند ازدواج موفق، امری دست نیافتنی در جهان است!! کسی که دوستش داری بالاخره تو را ترك خواهد کرد و قلبت را شکند! آیا تاکنون طعم چنین شکستی را چشیده اید؟ اگر نه، پس حتماً در آینده خواهید چشید!

خواهید ازدواج کنید و به تمام آنچه با ازدواج به دست می آید دست یابید باید تحمل رنجش و ناراحتی را نیز داشته باشید.

اشتباه نکنید من از آن کسانی نیستم که می گویند فقط مثبت باشید برخی توصیه می کنند به باغ نگاه کنید و بگویند در این باغ زیبا هیچ هرزی نیست. مرتب به خود تلقین کنید که همه چیز رو به راه هست تا حتماً موفق شوید نه، من می گویم این باغ زیباست اما داخل آن پر از های هرز است پس اگر می خواهی از دیدن آن لذت ببری راه بیفت

علفها را از ریشه بکن ننشین و مرتب با خود تکرار کن که خدایا چرا در باغ زندگی من علف هرز هست؟ نگو خداوند چرا این قدر با من نامهربانی!! حرکت کن بدان که ناراحتی ها و ناملایمات هم بخشی از زندگی هستند ممکن است دیگران تو را ناراحت کنند و از تو انتظار گوناگون داشته باشند، اما تو نیز از دیگران متوقع هستی، مگر نه؟ تو نیز بارها دیگران را ناراحت کرده .

اغلب مردم تمایلی به روبه رو شدن با مشکلات ندارند اکثر ما از آنچه در ذهن مان موجب ایجاد احساس رنج و شادی می شود آگاه نیستیم و به همین دلیل زندگی مان به جایی این که در کنترل خودمان باشد در کشاکش بین این دو نیرو قرار دارد لذا باید ن

در خود تغییر دهید

**محرکهای زندگی**

همان طور که ذکر شد، دو نیروی میل به لذت و اجتناب از ناراحتی، قوی ترین محرکهای زندگی اند و سازندگان آگاهی ها تجارتی به خوبی این یقت را شناخته اند به آگاهی های بازرگانی تلویزیون خوب نگاه کنید آیا این گونه نیست؟ سازندگان آگاهی های بازرگانی هیچ وقت در نمایشهای

گویند «آقایان و خانمها لطفاً هر چه زودتر بیاوید و محصولات ما را بخرید» امروزه اغلب ما بدون این که نیاز داشته باشیم

تی که تبلیغشان را در تلویزیون می بینیم، می خریم زیرا آگاهی های تلویزیونی در ذهن ما حلقه های ارتباطی قوی بین کسب لذت و

خوشی یا گریز از ناراحتی، و محصول خود به وجود آورده شرکت پپسی کولا برای فروش نوشابه خود از مایکل جکسون کمک گرفته است مایکل در طول روز اصلاً پپسی کولا نمی نوشد. اما برای ۸۰ ثانیه نمایش تبلیغاتی پپسی کولا ۱۵ میلیون دلار! دریافت کرده است اما چرا

**شرکت پیسی کولا حاضر است چنین مبلغ گزافی را به مایکل جکسون بپردازد؟** بسیاری از مردم آمریکا صدای مایکل را دوست دارند و با شنیدن آهنگهای او احساس خوشحالی کنند تا حدی که کاستهای او بیش از هر خواننده دیگری در تاریخ موسیقی به فروش رسیده است شرکت پیسی کولا نیز می‌خواهد مردم همین احساس را نسبت به محصولاتشان داشته باشند چگونه؟ با شرطی سازی مردم زمانی که بارها تصویر و صدای مایکل جکسون همراه با آرم پیسی کولا از تلویزیون پخش شود در ذهن مردم احساس لذت و خوشی با پیسی کولا نیز مرتبط

## نقطه‌ی عطف

دانستیم که اجتناب از ناراحتی مهم‌ترین دلیل برای شروع یا کنار گذاشتن هر کاری است. هیچ تغییری در زندگی‌مان رخ نخواهد داد مگر اینکه به دلیل وضعیتی به حد کافی احساس ناراحتی کنیم و درک کنیم که تحمل هر سختی بهتر از پذیرش موقعیت کنونی است.

در کتاب تاجران موفق جهان نوشته «...» خوانیم: مردی که ابتدا میخواره بود، هیچ آینده‌ای در پیش رو نداشت و در خیابان کرد روزی او برای فرار از سرما پناهی جز کتابخانه عمومی شهر نمی‌یابد در آنجا او شروع به کتاب خواندن می‌کند ناگهان در باید که زندگی‌اش به قدری اسفناک و بی‌فایده است که دیگر نمی‌خواهد به این شکل زندگی کند و آنقدر از این زندگی بیزار شده بود که به هیچ قیمتی حاضر به ادامه‌ی آن نبود بنابر این فکر کرد و به این نتیجه رسید که برای دستیابی به خوشی باید بیشتر بیاموزد و آنقدر خواند که توانست سردبیر مجله موفقیت شود سپس کار با گروه «دابلو -» را آغاز کرد و پله‌های ترقی را یکی یکی بالا

### افراد بسیاری به واسطه‌ی ناراحتی به موفقیت دست یافته‌اند

هر کار دو چهره دارد دربارهی هر کدام فکر کنید نتیجه متفاوتی به دست خواهید آورد اگر بر دشواری و سختی کار تمرکز کنید انجام آن برایتان غیر ممکن و یا دست کم بسیار رنج‌آور خواهد بود اما اگر به نتیجه‌ای موفقیت آمیز و احساس خوشی که پس از انجام کار به دست خواهید آورد متمرکز شوید انجام آن بسیار لذت بخش خواهد بود.

### فکرتان را به هر چیز متمرکز کنید همان حقیقت خواهد یافت.

شکلات دوست دارید؟ بله؟ اما آیا تاکنون شده است بر میل به خوردن شکلات غلبه کنید؟ چگونه؟ اگر تنها در فکر لذت خوردن شکلات باشید قادر نخواهید بود از خوردنتان چشم‌پوشید اما اگر هنگام دیدن شکلات ذهنتان را فقط بر چاقی و نامتناسب شدن شکل بدنتان متمرکز کنید و به خود بقبولانید که با خوردن شکلات احساس بدی خواهید داشت رفتارتان مسلماً تغییر می‌یابد و حتی حاضر نخواهید بود به شکلات دست بزنید خواهید کاری را شروع کنید باید به این نتیجه برسید که عمل نکردن درناک‌تر از به پایان رساندن آن کار به عبارت دیگر در ذهن خود به پایان رساندن این کار را با خوشی و دست زدن به آن را ربط دهید همان کاری که تبلیغات تلویزیون با شما می‌درآمد شما اصلاً رضایت بخش نیست تنها به این دلیل است که در ذهن خود کسب درآمد را با ناراحتی ارتباط داده‌اید تعجب نکنید، درست فهمیده‌اید جای در گوشه و کنار مغز شما این باور لانه کرده است که برای به دست آوردن پول باید ناراحتی زیادی تحمل کرد برخی خیال می‌کنند برای پول درآوردن باید از استراحت و تفریح گذشت! دیگر نمی‌توان چون گذشته با خانواده بود! بعضی معتقدند برای کسب پول بیشتر باید با دیگران شریک شد.

آنها با خود می‌گویند «از میان این افراد بالاخره یکی به من خیانت م‌کند و روزی ناگهان همه چیز را از دست خواهم داد» ای هم معتقدند که با پولدار شدن دوستان فعلی‌ام را از دست خواهم داد و تنها خواهم شد. مسلم است که با چنین تفکری هیچ گاه نخواهید توانست کاری را برای کسب درآمد بیشتر آغاز کنید.

## ترازوی ذهن

مغز شما دارای ترازوی بسیار دقیقی است هنگام شروع هر کار، ناراحتی و خوشی حاصل از این کار با این ترازو سنجیده می‌شود، اگر کفه ناراحتی سنگین‌تر باشد تمایلی برای شروع آن کار نخواهید داشت. شما می‌گویید: «پول یعنی آزادی بیشتر می‌توانم با پولی که دارم به دوستانم کمک کنم، برای فرزندانه هدیه بخرم، به مسافرت دور دنیا بروم و معلوماتم را بیشتر کنم و حتی بهترین مربیها را در اختیار داشته باشم اما در همان زمان مغزتان به شما آنچه را که در پاراگرافهای گذشته آمد ندا می‌دهد (نرسیدن به خانواده‌خیانت شریک - از دست دادن تفریحات و ...)

خواهید از شر بدی‌های خود خلاص شوید و یا با درآمد بیشتر،

تر زندگی کنید باید يك بار و برای همیشه تصمیم

بگیرید نحوه‌ی تمرکز ذهنتان را تغییر دهید ترازوی خود را به درستی بکار برید.

باید فکرتان را به آن جنبه‌هایی از پول متمرکز کنید که یادآور خوشی است.

## تمرین امروز (هفته اول روز دوم)

دفترچه موفقیت خود را بیاورید و شروع کنید:

### ۱- چهار عملی را که مدتهاست انجام‌شان را به تعویق انداخته‌اید یادداشت کنید.

خواهید سیگار را ترک کنید، به یکی از دوستانتان زنگ بزنید، در پی شغلی باشید به کسی بگویید که خیلی دوستش دارید و ... لازم نیست این چهار عمل خیلی دشوار و پیچیده باشد چهار کار بسیار ساده، نه، نگویند فردا، همین الان این کار را انجام دهید زیرا فردا کارهای بیشتری برای انجام دادن خواهید داشت هر روز نیروی درونی‌تان بیشتر می‌شود و متوجه می‌شوید تمایل بیشتری برای به پایان رساندن کارهای

تان دارید.

### ۲- بنویسید که تصور می‌کنید با انجام این کار چه ناراحتی‌هایی را باید تحمل کنید

دهید «هیچ» باید بیشتر در این باره فکر کنید شاید ناراحتی شما چیزی باشد که شما در ظاهر چندان مهم نیست. مثلاً شاید از صرف کردن زمان برای این کار احساس ناخوشایندی می‌کنید.

### ۳- بنویسید از انجام ندادن این کار چه لذتی عایدتان می‌شود

آید که باید وزن خود را کاهش دهید زیرا اندام نامتناسبی دارید

تان در خطر است اما این کار را مرتب به تعویق می‌اندازید زیرا هر بار از خوردن شکلات و شیرینی لذت می‌برید.

۴- از شما می‌خواهم از خود چند سوال کنید، مثلاً: با پر خوری چه چیزی به دست خواهم آورد؟ یا اگر سیگار کشیدن را کنار نگذارم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر به خواستگاری کسی که دوستش دارم نروم چه روی خواهد داد؟ با خود رو راست باشید اگر به این مسائل نپردازید در طی یا سال آینده وضعیت‌تان چگونه خواهد بود؟ چاق خواهید شد و ... نه اینها کافی نیست به يك جواب کوتاه بسنده نکنید به خاطر داشته باشید

آنچه ما را در زندگی راهنمایی می‌کند احساس ماست نه هوش و ذکاوتمان.

۵- حالا گام آخر را بردارید فهرست بزرگی از تمام احساسات که همین الان یا بعدها به واسطه این اقدامات به دست می‌آورد تهیه کنید.

دگی را تحت کنترل دارم، شناخت بیشتری از زندگی به دست آورده‌ام بیش از قبل مسئولیت پذیر هستم، اعتماد به نفس بیشتری به دست ام سلامتی و انرژی بیشتری دارم، .....  
این کارها را به فردا موکول نکنید - لطفاً همین الان آنرا انجام دهید.

## روز سوم (حلقه های ارتباطی)

### امروز روز سوم برنامه‌ی ماست.....

از این که هنوز برنامه‌ی دستیابی به قدرت درونی را دنبال می‌کنید بسیار خوشحالم. آیا تمرین‌های مربوط به روز دوم را انجام دادید؟ اگر آید همین الان دست به کار شوید و تمرینات گذشته را انجام دهید و سپس به سراغ تمرینات امروز بروید.

آنچه در دو روز گذشته آموختید در بخشهای قبلی دانستید برای آنکه بتوانید در زندگی به نتایج دلخواهتان برسید باید بگیرید قدرت درونی یعنی توانایی شروع به کار، یعنی اینکه بتوانیم در هر موقعیتی راضی‌مان را به روشنی ببایم یعنی شروع کردن و پیگیری نمودن، یعنی بدانیم کاری که آغاز کرده‌ایم عملی است یا خیر، یعنی آنقدر در روشهای خود انعطاف پذیر باشیم که بتوانیم به نتایج مورد نظرمان برسیم.

برای اینکه به قدرت درونی دست یابیم باید الگوی افراد موفق را دنبال کنیم اما فقط همین! پس چرا همه این کار را نمی‌کنند؟ پاسخ این است به دلیل ترس، به ویژه ترس از ناراحتی انسانها را از عمل باز می‌ماند. ناراحتی از شکست، از شنیدن پاسخ منفی، از هر چه ممکن است دیگران درباره‌ی ما فکر کنند یا بگویند و یا حتی ترس از چیزی که شناسیم، در روز گذشته دریافتید که دو احساس میل به خوشی و نفرت از ناراحتی هدایت کننده‌ی مسیر زندگی هستند آنچه ما را در مسیر زندگی به پیش می‌گیرد حلقه‌ی ارتباطی این دو احساس با موارد گوناگون در سیستم عصبی ماست این به چه معنی است؟ معنایش شرطی شدن است. شرطی شدن یعنی تشکیل يك حلقه‌ی بسیار محکم در مغز بین هر کار و احساس خوشی و

تفکر مثبت کافی نیست: آیا شما هم از جمله کسانی هستید که همیشه به فکر به راه انداختن يك کار جدید هستند ولی هیچ وقت این کار را شت به کار نشده‌اید؟ آیا به این دلیل نیست که در ذهن شما این کار به معنای تحمل سختی است؟ باید به لحاظ روحی و معنوی تغییر کند نحوه شکل گیری حلقه‌های ارتباطی را در سیستم عصبی خود معکوس کنید باید ذهن خود را به شکلی برنامه ریزی کنید که هر گاه در مورد این کار کنید با تمام وجود احساس خوشی کنید با این شکل سیستم عصبی به حرفه‌ی جدید مرتبط می‌داند یعنی دقیقاً عکس آنچه قبلاً وجود داشت مثبت فکر کردن درباره‌ی زندگی زیباست اما برای فائق آمدن بر مشکلات کافی نیست

بزرگترین مشکل روش مثبت اندیشی این است در اغلب موارد خود را مجبور می‌کنیم که مثبت فکر کنیم سالیانست که همراه با کلمه‌ی وینستون، کلمه‌ی سیگار می‌شنویم و مانند سگهای پاولف شرطی شده‌ایم حال با خود بگویید وینستون سیگار خوبی نیست و سعی کنید آن را باور کنید باز هم تکرار کنید وینستون سیگار خوبی نیست باور کنید «وینستون سیگار خوبی نیست قبول دارید؟ نه مثل این است که به خود بقبولانیم رنگ آبی وجود ندارد اگر چیزی بارها و بارها برایتان تکرار شود ذهن مثبت اندیشی کافی نیست باید عمل کنیم باید نوع پاسخهای شرطی و محرکهای پیرامونمان را تغییر دهیم

### مسیر سرنوشت:.....

مسیر سرنوشت در جهت رسیدن به مقصود با چهار مرحله شکل می‌گیرد

- نیاز، سرآغاز مسیر

۲- عمل

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

خواهید 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 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 حلقه

#### برقراری هماهنگی عصبی:.....

شما چگونه می‌توانید سرنوشت‌تان را تغییر دهید؟ نمیدانم، اما در مورد یک چیز می‌توانم به شما اطمینان دهم، برقراری هماهنگی‌های عصبی تواند 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 احساسات رفتار خود را دگرگون کنید، آینده در دستان شما خواهد بود

#### بخشش:.....

یم تمامی چیزهایی که خداوند در اختیارمان قرار داده با دیگران است من از بخشش لذت می

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 قوی

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 ذهن 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 م 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 می‌خوشی را جایگزین آن می‌کند 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 هیچ گاه 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 شماقبولانده می‌شود که مقصر مشکلات فعلی‌تان نوع باوروتلقی 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 مغزتان می‌آموزید که شخصیت، رفتار و شیوه‌های برخورد دیگران را همان گونه که هست بپذیرد و این عوامل احساس ناراحتی را به شما تحمیل نکند. این روش تنه‌ای این دلیل کار ساز است که به کمک روشهای تلقینی، هماهنگی سیستم عصبی‌تان تغییر کرده است درواقع باز هم شکل حلقه ی 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» . 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 ناملایمات 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 باترس از شکست ارتباط دهید. بلکه باید در ذهن شما شروع این کار به معنای لذت و خوشی، 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 ناراحت می شوید 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 رو (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 و یا 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 ما 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 را بطنه 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 مغزتان 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.

## تمرین امروز:

دفترچه موفقیت خود را بردارید. چهار رفتار، عادت، اندیشه، یا تصویری را که معتقدید باید در شما عوض شود در دفترچه یادداشت کنید.

**مرحله اول:** حالا برای برطرف 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 طرحی بریزید. مثلاً می توانید در میان بحث ناگهان صدای عجیب و غریبی از خود درآورید. مثلاً **وُپ\_ وُپ!** یا این روش حالت منفی همسران را نیز از بین خواهید برد مسلماً و دست از جر 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 رذهن 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 بپردازید این لذت تمام وجود حس کنید و تا زمانی که این طرح جدید در ذهن شما به شکل عادت در نیامده است، به این کار ادامه دهید. شاید دشوار باشد، زیرا شیوه ی جدیدی در زندگی شماست، 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 بد 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

## 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 همسران در زندگی شما موثر نیست؟ به نظر من کنترل همه ی این شرایط با کنترل احساسات 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 نتوانستید 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**

ای کنترل حالت فکری و احساس هر فرد و جود دارد: اولین راه، روش کمک گرفتن از جسم یا فیزیولوژی بدن است و دومین راه، روش تمرکز فکر. امروز به بررسی راه اول 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 دهیم، 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 نا خوشایند 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 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 - ..... با انرژی،

بیاموزید 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 با نشاط و شاد گردید.

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 هشتاد 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 مبذول 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 قبلی تکرار می شود.

## جسم شما فکرتان را رهبری می کند

جسم خود را در اختیار بگیرید تا بتوانید بر افکار تان 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 همسر تان، 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 سر عتی 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 به حبت 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 کار ها 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 به نحوه ی تنفس، لحن و سرعت صحبت کردن و شکل ماهیچه های صورت تان متمرکز نمائید. 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.

انی 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 پایا 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 )

- چگونه 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

یعنی احساس خوشی و لذت پایدار در زندگی، و شما توانایی به دست آوردن خوشبختی را دارید. زیرا می توانید کانون تمرکز ذهن تان را را خود تعیین کنید.

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 يك جدول ارزش بندي 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 يك 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 يك کامپیوتر باید حتماً به شما جواب بدهد و از طرفی این يك پرسش حقیقی نیست، مغز پاسخی واهی می یابد و آن این است «چون من بد شانس هستم» این گونه سوالات به مغز يك پیش زمینه منفی داده و تمام اتفاقات ناگوار گذشته را به یاد می .

اگر عادت کنید همواره سوالات منفی و بدون جواب منطقی را از مغز بکنید، احساس روزمرتان همیشه ناخوشایند و منفی خواهد بود تا ز

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 انتها نام داده ام مسلماً مغز برای چنین پرسشهایی پاسخ دقیقی نخواهد یافت بجای اینکه از

خود بپرسید «توانم از شر این اضافه وزن لعنتی خلاص شوم» بپرسید «توانم هر چه زودتر لاغر شوم تا از تناسب اندام

«به جای اینکه بگوئید «خداوند چرا چنین بلایی به سر من آمد؟» بپرسید چگونه می توانم از توانائیم استفاده کنم و به خود و دیگران

«ن را وادار کنید بجای تمرکز بر «توانایی های عظیمی» که در وجود شما نهفته است متمرکز شود تا

بتوانید» «بیافزینید.

#### مشکلات را شکلات کنید .....

همه 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 .

آفرینند. پس با تفکر راجع به آن می توانید به احساسی خوشایند و فوق العاده دست یابید پس بیاوید «مشکلات را برداریم و آنها را به «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 و می داشتند که خودشان از آنچه در درونشان دارند استفاده کنند و به پاسخ برسند.

گفت: نرسید 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 کوآنتوم 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 عادت می کنید سیستم عصبی شما را شرطی سازد سوالاتی که در دفترچه خود

نویسید می توانند چنین باشند «هم اکنون در زندگی ام از چه چیزی بسیار خوشحالم؟» دهید «هیچ چیز» پرسش را این گونه

مطرح نمایید: «توانستم خوشحال شوم، از چه چیزی خوشحال می «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 ی 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.

شاید بگویند تو که میگفتی ناراحتی و خوشی عامل کنترل کننده ی رفتار در زندگی هستند. بله درست است اما همه ما در طول زندگی آموخته ایم به سطوح مختلف ناراحتی یا خوشی اسمی بدهیم و این اسمی همان ارزشهایی هستند که از آن صحبت میکنیم.

## .....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 گذاشتن 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 ویژهای برخوردار است. زیرا مغز بیشتر در پی اجتناب از درد و ناراحتی است تا به

## .....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 شناسیم کمکی در جهت رسیدن به اهداف به شمار نمیآیند. اگر احساس امنیت برای شما ارزش است باید بدانید این احساس واقعاً بر 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 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 غیرممکن زندگی را دشوار و عذاب آور ساخته است بنابر این همواره ناراحت و عصبانی اند.

## .....ارزشهای مثبت زندگی.....

مغز انسان خود انگاره ی (تصور ی 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 سوالي 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 ی خود را تغییر دهید باید باورهای بدست آورید که شما را حمایت کنند.

معتقدم هر روز میتوان موفق بود. پس اگر امروز من ناراحت هم باشم چیزی عوض نمیشود. باز هم آن روز روز موفقیت است و میتوان

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 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»  
«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 میآورید یادداشت کنید: خوشی، لذت امنیت، ... حالا به ارزشهایی که نوشته اید بر حسب الویت شان شماره بدهید: درجه اول - - ... تصور کنید در فهرست ارزشهای شما موفقیت در اولین رده و عشق در مرتبه دهم باشد.

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 میدهید. 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 میآورید؟

- ۱- باید به نقطه عطف برسید: یعنی با تمام وجود حس کنید چیزی باید تغییر کند.
  - ۲- باید حلقه ی ارتباطی موجود در ذهنتان را وارونه کنید: آنچه به ناراحتی ربط داده اید باید به خوشی ارتباط دهید و بر عکس.
  - ۳- 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:

#### ۱- 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 با باید ناراحتی فوق العاده ای را متحمل شود.

#### ۲- 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 نمایید؛ تا جاییکه مثلاً هر گاه کلمه ی « ..... » 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 من معتقدم هر کس از هر سنی میتواند خود را تغییر دهد.» تفاوت تنها در مدتی است که مردم نیاز دارند تا به

نقطه‌ی عطف برسند، و با تمام وجود درك كنند كه زمان تغيير رسيده است. برخي از مردم از تغيير ميترسند. آنها ميگويند: «من سالهاست به همين روش ز  
جريان زندگي رو به جلو است و نميتوان در گذشته باقي ماند. ميگوئيد در گذشته امتحان کرده ام اما نشده است؟ اشتباه مطلق!  
نبايد آنچه را در گذشته انجام داده ايد و از آن نتيجه نگرفته ايد به بايگاني ذهن بسپاريد. باز هم امتحان كنيد، شايد با روش ديگري به نتيجه  
برسيد. اگر اديسون هم تسليم شكستهاي گذشته ميشد هيچ وقت قادر به اختراع نبود. او نهصد و نود و نه بار ساخت لامپ الكتريكي را  
امتحان كرد، و موفق نشد اما از پاي نشست  
هيچ وقت روزهاي گذشته مشكل ايام آينده را تعيين نميكنند. «گذشته تنها يك منبع اطلاعاتي است.» همواره در هر موقعيتي ميتوان به نتيجه  
رسيد؛ اصلاً مهم نيست كه در زندگي چه بر سرتان آمده و يا حل مشكل شما چقدر دور از ذهن به نظر ميرسد؛ اگر باور كنيد كه هر مشكلي راه  
هيد يافت.

## تمرین امروز

سفر به گذشته و آينده: «الگوي ديكنز»

۱- بدن خود را در قالبی قرار دهيد كه شما را به بالاترين سطح انرژي و نشاط برساند.  
حالا، دو باور جديد بسازيد:

- من خيلي جوان هستم، وجودم پر از قدرت است و قرار است اين قدرت را بكار گيرم.  
- ندارم، اما خدا را شكر! من دكتراي توانايي دارم، قادرم هر كاري را به پايان برسانم.  
- پول زيادي ندارم اما همان مقدار سرمايه اندك نيز براي شروع يك كار جديد كافي است.  
كار كوچكي ميتواند در آينده به پروژهاي بزرگ تبديل شود.  
اگر باور قديمي شما اين بوده كه «ت هستم» باور جديد شما نبايد اين باشد كه «من تا حدي جذاب هستم» اين باور، باور قوي و مثبتي  
نيست.

۲- يك نفس عميق بکشيد و به آرامي بازدم خود را بيرون دهيد.

چشمانتان را ببنديد. اين مرحله، يعني مرحله انتقال و تثبيت عقیده ساده تر است، زيرا اکنون حلقه ي ارتباطي قديمي شكسته شده و خلایي براي  
يك باور قدرتمند بوجود آمده است.

۳- تصور كنيد به مدت ۵ سال با اين عقايد جديد زندگي خواهيد كرد.

اکنون، يعني پس از ۵ سال زندگي با اين باورهاي جديد، كجا هستيد؟ چه كسب کرده ايد؟ چه اندازه پيشرفت کرده ايد؟ به آينده نگاه كنيد.  
ميخنديد؟ پر انرژي و سر زنده ايد؟ موقعيت مالي شما چگونه است؟ جستان در چه موقعيتي قرار دارد؟ سالم ترديد؟ با نشاط ترديد؟ ارتباطتان با  
خدا چگونه است؟

ده سال گذشته است. يك دهه با اين عقايد زندگي کرده ايد در آينه به چهرهتان نگاه كنيد. سر زنده تر هستيد يا خير؟ پر انرژي به نظر ميرسيد؟  
وقتي تصور ميكنيد باقي عمر را به همين شكل سپري خواهيد كرد، چه حس ميكنيد؟ بيست سال جلو برويد. دو دهه است كه باورهايتان به شما  
قدرت مي بخشند پس ديگر جاي سوال نيست. مسلماً احساس بسيار خوبي داريد.  
تصميم بگيريد. کدام سرنوشت را بر مي گزينيد؟ ميدانم كه ميخواهيد به امروز برگريد و مشتاقانه به دنبال سرنوشتي باشيد كه مجسم کرده ايد.  
تمرین امروز را با دقت انجام دهيد زيرا سرنوشت شما را رقم خواهدزد.

## روز نهم: تنظيم اهداف

تنظيم اهداف كليد اصلي هر موفقيتي در زندگي است. آنقدر درباره ي اين مقوله صحبت شده است كه شايد اغلبتان بگوييد: «  
بس كنيد من همه چيز را در اين باره ميدانم؛ بايد اهداف مثبت را در نظر بگيرم آنها را بنويسم و الويت بندي شان كنم» بله، شايد اما مراقب  
باشيد در تله ي كم اطلاعي گرفتار نگرديد. كم اطلاعي به مراتب خطرناكتر از بي اطلاعي است اگر روشي را به خوبي نشناسيد به نتيجه  
بخش نبودن آن عادت ميكنيد و طولي نميكشد كه كل روش كاملاً فراموش ميگردد.  
هر روشي بايد نکته به نکته رعايت گردد و هر روز تمرين شود. **ترفند بهترينهاي دنيا، فقط تمرين و تكرار است؛ تكرار مادر تمام مهارتهاست.**  
اگر براي كارهاي روزمره و هر روزه ي خود هدف داشته باشيد انجام آنها هيچان انگيز و دلپذير خواهد شد. هدف ميتواند جاذبههاي باشد كه  
شما را به جلو ميكشد اگر ندانيد چه چيزي ميتواند شما را به تحرك وا دارد بعيد است بتوانيد از تواناييتان به بهترين نحو بهره ببريد

## روش تنظيم اهداف .....

هدف، فراتر از نتيجه و حاصل كار است به اعتقاد من، نيت اصلي نهفته در پس تنظيم اهداف، تنها دستيابي به موارد خاص نيست، بلكه اين كا  
به شما هويت جديدي خواهد بخشيد. در پايان راه زندگي تمام چيزهايي كه در طول عمرتان جمع آوري کرده ايد، هيچ كدام موجب رضايت و

خوشحالی شما نخواهد شد بلکه آنچه برایتان اهمیت ویژه ای دارد، این است که در مقام انسان چه کرده اید؟ زمانی که هدف هایتان را تنظیم میکنید 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 هیجان انگیز و جذاب هست که برای آن تلاش کنید؟ اما تصور اینکه با داشتن چنین پولی میتوانید چه کارهای مفیدی انجام دهید مسلماً بیش از خود پول شما را به دوا خواهد داشت.

کسانیکه تاکنون تنظیم اهداف را امتحان کرده، اما نتیجه ای نگرفته اند، چند مشکل اساسی در این کار دارند. آنها این کار را بطور جدی و منظم پی نمی گیرند؛ 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 بی معنی 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.**

شنیده ام ریشه ی «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 می آوریم.

**حسرت، پله موفقیت .....**

برای بسیاری از مردم موفقیت نوعی تله است؛ وقتی به موفقیتی دست می یابند 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 جاذبه ای 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 انگیزه ی 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 برنامه های خود هیچ تعهدی حس نمیکنند زیرا فشار و عذاب ناشی از عمل کردن را حس نکرده اند.

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

**تمرین امروز .....**

در دفترچه موفقیت خود بنویسید:

۱- چیزی که در زندگیتان برای شما ناراحت کننده است و یا آن گونه که شما انتظار دارید نیست به تمام جنبه های فیزیکی، احساسی، روانی، هوشی، مالی و غیره خوب توجه کنید و به این سوال پاسخ دهید.

۲- از خود بپرسید چرا این قسمت آن گونه که من میخواهم نیست و چگونه میتوانم آن را تغییر دهم؟ زیرا هر چیزی که مینویسید؛ هر چه که 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 برنامه ریزی 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 پریز 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 می گویند «تونی تو خیلی با انگیزه و فعال هستی و به همین دلیل در زندگی ات موفق شده ای؛ اما من مثل تو پر انرژی و سر حال نیستم، تنبل ام.»

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

اما در عین حال معتقدم اگر به رسیدن به هدفان واقعاً معتقد باشید و آن را در ذهن و فکرتان آنقدر واقعی بسازید که احساس کنید از قبل به آن رسیده اید، مغزتان این هدف را به مثابه حقیقت خواهد پذیرفت و موجب میشود جسم و روح شما در شرایطی قرار گیرد که 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 موفقیتان 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 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 اولیہ 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 ...»

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 هدفان تعهد بیشتری داشته باشید، زودتر به 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، هزار دلار یا 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؟

اکنون به شکل دیگری روی صندلی راحتی فکر کنید. باز هم هشتاد و پنج یا نود ساله‌اید و غرق در افکار گذشته شده‌اید: پنجاه سال یا بیشتر که شما به اکثر اهداف و موقعیتهای خود رسیده‌اید خدای من چه زندگی معرکه‌ای! چه خوشی و لذت فوق العاده‌ای و... روش 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 هدف‌هایی دارد. از روش صندلی راحتی بهره بگیرید.

### روز یازدهم: عادت‌ها

#### روز یازدهم: عادت‌ها .....

امروز ما نیمی از برنامه‌ی چهار هفته‌ای خود را پشت سر گذاشته‌ایم 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 عادت 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 ببابید؟ 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 جستم‌تان را در حالت خاصی قرار دهید و به دنیا به شیوه‌ای 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 کرده‌اید 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 دفترچه‌ی موفقیت خود پنج احساس محدود کننده و ناخوشایندی را که همواره با شما هستند و به صورت عادت درآمده‌اند 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؟ جستم‌تان چه حالتی باید به خود بگیرد؟

#### ..... محرک‌های طبیعی

در دنیا مسائل و رخدادهایی (ایجاد حوادث دلخراش گذشته...) هستند که شما را به حرکت وادارند؛ و بر اساس این محرک‌های مختلف محیطی، عادات متفاوتی ایجاد خواهد شد. این حالت، «سیستم شرطی‌سازی» 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 آورده‌اند. 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 کرده‌ایم 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 نقطه‌ی 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 ک این عادت شیوه‌های بشمارای وجود دارد: مثلاً در میان دعوا می‌توانید از جا بلند شوید و چند بار بالا و پایین بپرید. ممکن است احساس 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 سی‌دی 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 بردید باید الگوی جدیدی را جایگزین آن کنید. برای این کار شما را راهنمایی خواهم کرد. حساس منفی خود را یادداشت کرده‌اید حالا از شما می‌خواهم ظرف 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 حمایت الهی برخورد کند و «جانشین خدا گردد» و یا با استفاده‌ی نادرست از آن به سطحی پایین‌تر از حیوان نزول کند. بشر قادر است خالق زیباترین روح باشد هیچ چیز به اندازه‌ی تعلیمات الهی در آرامش روح موثر نیست. از شما می‌خواهم به تعالیم الهی با بیشتری گوش بسپارید و به آنها عمل کنید. عمل به آموخته‌ها بیش از آموختن ارزش دارد. (

#### ..... احساس‌های نیرو بخش

در دفترچه‌ی موفقیت‌تان پنج احساس مثبت را که معمولاً در خود می‌یابید بنویسید. پنج احساسی که دست کم یکی دو بار در هفته به سراغتان آیند کدامند؟ کدام یک قدرت بخش و نیرو دهنده‌اند؟ 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

احساسهای نیرو بخش را بیابید. اکنون شما توانایی این را یافته اید که اگر احساس افسردگی میکنید در همان ابتدای شکل گیری این احساس، روند ایجاد آن را متوقف کنید. نباید يك احساس، كل دنيای شما شود. نباید حسی را جزو لاینفك هویت خود بدانید. بدین شکل تصاویر ذهنی شما و خلاقیتان محدود خواهد شد و قدرت شما سلب میگردد.

«مغلوب يك احساس خاص شدن، سریعترین روش برای از بین بردن توانایی شما در به کارگیری قدرت درونی 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» دادن آن کار ناراحت کننده تر است. و باز هم به خاطر داشته باشید اگر به خودتان بگویید «باید این کار را انجام دهم» «تان میگوید «من این کار را نمیکنم» زیرا کلمه ي «باید» در ذهن اغلب ما به معنی ناراحتی است پس به جای این کلمه از کلمه ي 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 ي 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» مرور کنید. در روز دوازدهم درباره ي «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

خواهیم 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 می گویند.

«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 م خواهند گذاشت.

برای همیشگی 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 ذهنی .....

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

مجریان طرحهای آگهیهای تبلیغاتی می دانند چگونه ما را تحت تأثیر قرار دهند و به محصول مورد تبلیغ خود شرطی کنند. همانطور که گفتیم 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 قویترین احساسات منفي، یعنی افسردگی، در وجود او در اوج است. در مراسم تشییع، یکی از دوستان به طرف او می آید و به (شانه ) وید « دانم که چقدر سخت است؛ امیدوارم بقای عمر تو « فردی دیگر از اقوام هم همین کار را می کند و روی (شانه ) گوید « .... »

هیچ کدام از این حرفها احساس فرد مصیبت زده را تغییر نمی دهد، اما يك حلقه اطمینانی به طور ناخودآگاه در ذهن فرد شکل گیرد. چند ماه بعد، فرد مصیبت زده روحیهی بهتری دارد و تا حدی این واقعه را فراموش کرده، یا با شرایط جدید وفق داده، ولی ناگهان یکی از رسد و دقیقاً به همان نقطه، روی شانه گوید «هی «شخص مذکور احساس افسردگی شدید

داند چرا؟ آیا شما نیز ناگهان افسرده شدهاید، 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 میتواند عامل شنیداری، شیوه های خاص نگاه کردن، یا حتی يك بو مثلاً بوی كيك سیب دستپخت مادران

.....باشد

در ارتباط يك زوج، شرطي شدن برآحتي صورت مي‌گيرد، زيرا احساسات در اين نوع ارتباطات بسيار قوي است. اگر بين زن و شوهری موارد منفي متعدد بروز کند، بتدریج نسبت به این احساس شرطي خواهند شد و کار به جایی می‌کشد که می‌گویند: «خدایا دیگر نمی‌کنم! در این زندگی همواره احساس ناراضی و رنج می‌»  
تر از آنید که فریب دام شرطي شدن را بخورید. شما خودتان شکل این حلقه را تعیین خواهید کرد و خود را با مسائلي شرطي می‌کنید که احساس خوشایندی به شما ببخشد.

#### اوج احساس .....

برای شرطي 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 منفي باشد که نسبت به آن اید در غیر این صورت حذف احساس‌های منفي عملی نخواهد بود. اگر احساس منفي شما مثلاً با يك ضربه‌ی محکم در ذهن 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 منفي قبلی اید. مثلاً اگر خود را نسبت به يك آهنگ شرطي کرده‌اید لازم است هر روز به آن گوش کنید؛ در مسیر محل کار، خانه و یا حتی هنگام

#### روش افراد موفق و قدرتمند .....

د موفق و قدرتمند به راز شرطي شدن پی برده‌اند و هم از حلقه‌ای ارتباطی ذهنشان بهره می‌گیرند و هم از آنچه دیگران نسبت به آن شرطي اند 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 شرطي شده‌اند بشناسید. این حربه در تجارت بسیار موفقیت آمیز است و می‌توان از آن بهره برد.

#### قدرت تجسم .....

م 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 نخواهید بود» خود من (آنتونی) مدت‌ها بود عادت داشتم ناخن‌هایم را بجوم. شیوه‌های گوناگون گذشته برای ترك این عادت « :  
روی ناخن‌ها -مالیدن ماده‌ای که مزه مزخرفی داشت.....) کارساز نشد تنها راهی که توانست این عادت را از بین ببرد روش تجسم بود.  
در حالی تصور کردم که انگشتانم در برابر صورتم قرار داشتند و من می‌هالم را بجوم. پس خودم را به صورت شخصی در آوردم که بسیار متشخص به نظر می‌رسید. و آراسته با لباس‌های فاخر و گرانبها. با چنین تصویری کاملاً تحت تأثیر قرار می‌چنین مردی هیچ وقت ناخن‌های خود را نمی‌جود. ابتدا من تصویر اول را که در حال ناخن جویدن بود در ذهنم 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 منفي را عقب کشیدم عقب، عقب و تر! تصویر دورتر و دورتر می‌شد. حالا تصویر کوچک مثبت خود را جلو آوردم. جلو، جلو و جلوتر! تصویر هر لحظه بزرگ گرفت. اکنون تمام ذهن من پر از تصویر رابینز شده بود که از او آمد. من چندین بار این کار را تکرار کردم و هر بار با جلو و عقب بردن تصاویر صدای کشیده شدن آنها را هم تقلید کردم: غیژژژژ. با ایجاد صدا در بدن هیجان و نشاط به وجود می‌بیست  
اکثر سرعتی که می‌توانستم این کار را بکنم، روش تجسم را تکرار کردم؛ مغز من دیگر نمی‌توانست ناخن جویدن کند. زیرا من فردی ایده

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 ناخ جویدم. خدای بزرگ، شکست خورده بودم؟! با خود گفتم این روش هم عملی نیست. اما عجب فکر احمقانه‌ای! خیلی زود به خود آمدم. لازم بود دوباره خود را شرطي 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، خلایق...
- ۲- خود را به زمانهایی ببرید که این احساس را داشتید.
- ۳- احساسات را به يك عامل محیطی مربوط سازید مثلاً دستتان را لمس کنید یا انگشتان تان را مشت کنید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا احساس کنید نسبت به این امر شرطي 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 رویتان باز میکنیم. میخوایم با شما درباره ی آنچه جهت ثروتمند شدن لازم دارید، به ویژه نحوه ی شرطی کردن خویش برای دستیابی به ثروت صحبت کنیم. میخوایم بیاموزید چگونه میتوانید 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 عادی در مورد پول توجه کرده اید؟ هر وقت از پول صحبت میشود آنها با هیجان میگویند: «میخوایم پول زیادی درآورم، و یا برعکس، جهت مخالف را میبینید و پول را به چشم يك شيی ناپاک مینگرند.» 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؟

به سراغ الگوهای موفقیت در دنیای ثروت رفتم. کسانیکه بین صد میلیون تا صد میلیارد دلار درآمد داشتند. مطمئن بودم اگر قرار است بیابم، حتماً این افراد پاسخ را خواهند داشت. به خصوص کسانی که توانسته بودند خودشان بدون اتکا به کسی با سرمایه های اندك و یا حتي 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 میتوانید الگوها و مدلهای فوق العاده ای در این زمینه پیدا کنید. در اینجا هفت دليل براي دست یافتن به ثروت آورده ام که این مشکلات را جراحات ثروت نامیده ام دلایلی که اغلب مردم هیچ توجهی به آنها نمیکند:

### 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. «انی که آنقدر پول به دست آورم دیگر پیر شده ام. پس چرا باید دنبال پول باشم؟ بهتر نیست الان از «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 این کار نیستم».....»

پروراندن چنین افکاری یعنی شرطی شدن به شکل منفي. پس خود را، حتي قبل از اینکه وارد بازی کنید، از آن بیرون میکشید. برخی معتقدند پول زیاد معنویتشان را از بین خواهد برد. در انجیل: «رفتن شتر به روی سوزن بسیار آسانتر از رفتن مرد ثروتمند به سوی هشت» اگر کسی به عمق چنین عبارات کلاسیکی پی نبرد همواره در نداری 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 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 هموعانش كمك كند 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 كمك 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 میخواید باز میدارد اکنون با تکنولوژی ای که قبلاً آموخته اید خود را 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 جراحات مالی است. سانی که پول درآوردن را به تعویق میاندازند و کارهای دیگری را جایگزین آن میکنند، حتي 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 ب 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 را تعیین کنید

3- سومین مشکل بر سر راه ثروتمند شدن، نداشتن راهبرد مناسب جهت ثروتمند شدن است. 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 راه نداشته باشید مثل این است که در اشتیاق دیدن غروب، به سمت شرق بروید. مهم نیست که چقدر مشتاقید؛ باید روش درستی 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.

شدن زمان زیادی نمیبرد، تلاش بسیاری نیز لازم ندارد. پس از اینکه خوشی فراوان را در ذهن خود به پول ربط دادید، فقط کافی است راهبرد جهت دستیابی به پول را مشخص کنید. چگونه؟

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 يك ميليون دلار سود خالص در اختيارم بود. و از آپارتمان چهل متری به قصر جدیدم نقل مکان کردم. توانستم با مصاحبه با افراد موفق و تقلید از راهبردهایی که آن بهره میگرفتند، 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.** هستند که برنامه های بسیار خوبی تنظیم میکنند، مدلهای 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 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 آن میتوانید 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 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 برای خرج های غیر ضروری خرج نکنید.

**6-ششمین مشکل بر سر راه ثروتمند شدن، رضایتمندی از امور مالی است.** 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، يك سرمایه گذاری، هر چند كوچك 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.** 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 ای. «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».

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 يك 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 بد فرستهای 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 داستانهای 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.

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

شرکتی داشتم که کارکنان زیادی داشت و افراد زیادی از کنار آن نان میخورند. اما چند سال بعد، يك روز از خواب بیدار شدم و دیدم هزار دلار مقروضم. شکستگی نیز پیش رفتم. شرکتم 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 يك آزمایش است. آزمایشی برای اینکه بفهمیم چگونه مقابله خواهیم»

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. يك بار

این پول را به دست آورده ایم، میتوانیم باز هم این کار را بکنیم؛ حتی اگر مجبور شویم از صفر شروع کنیم»

این گونه خواسته است، پس ما نیز باید آنرا بپذیریم» چند دقیقه ی در آغوش یکدیگر اشک ریختیم اما احساس خارق العاده ای داشتیم. 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.

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 عجین 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 میدهیم 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 در آمدتان بسیار ناچیز است، یافتن راه حل بسیار ساده خواهد بود. همان طور که بارها و بارها گفتیم باید هماهنگیهای عصبی خود را در مورد پول تغییر دهید؛ و از پول در آوردن فرایندی مثبت و لذت بخش بسازید. اما به چه دلیل اغلب مردم تنها نکات منفی پول در آوردن را در نظر میگیرند؟ من معتقدم 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 داد 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 مضحك است. پس اولین کلید ثروتمند شدن احساس دارا بودن

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

من (آنتونی رابینز) در ابتدای کارم تصور میکردم اگر بتوانم پول زیادی داشته باشم، چون دیگران به اندازه ی من از ثروت برخوردار نیس 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 جنوبیترین 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 لازم است 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

میتوانید راه را برای دیگران هموار سازید تا آنها نیز به رویاهایشان دست یابند.

#### **بهترین راهبرد برای پیشرفت مالی .....**

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 یادداشت خود بنویسید؛ تمام چیزهایی که شایستگی داشتن آنها را برای خود و همسر و فرزندان در خود میبینید، 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 قدیمیتان 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 میتوانند 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 بگویید 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 برآموخته 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 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

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 . و ت 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

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 م . 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. سمینارها و کتابهای مختلف کمک بگیرد.

۵- باور کنید که لیاقت به دست آوردن آنچه را در جستجوی شماست دارید. شاید باور نکنید، اما موفقیت مالی حاصل باورهای شماست. باید احساس کنید لایق هر چه کسب کرده اید هستید و حتی باید بیشتر از این به دست آورید.

### سه اصل برای خرج کردن

۱- مهم نیست چقدر درآمد دارید. ده درصد آن را ببخشید چرا؟ وقتی درصدی از آنچه را به دست می‌آورید میبخشید، به ذهن ناخود آگاه خود میفهمانید که شما فردی دارا هستید، پس ذهن ناخودآگاه آنچه را باور کرده است تحقق میبخشد. برخی میگویند زمانی که پول بیشتری به دست ورم خواهم بخشید! اما به نظر شما بخشیدن یک سنت از یک دلار راحتتر است یا یکصد هزار دلار از یک 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 شرطی سازید 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 س نباشد اما حتماً میتوان یکی دو ایده خوب به دست آورد. علاوه بر این با این کار شرایطی ایجاد میکنید که به شما يك الكوي فكري جديد ميبخشد و شما را برای فرصتهای طلایی شرطی میسازد. شروع کنید تنوع خوبی است.

## نزد هم: 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 آماده اند 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 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 .....

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 میشناسم که از دید مردم فوق العاده موفق بود اما 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!

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.

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. تی شکست خواهم خورد که دیگر نتوانم به هیچ عنوانی حرکت کنم و کاملاً متوقف گردم. این دو مفهوم جدید شما را از بند ترس رهایی 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.

حتي ميتوانيد از خود سوالات بهتري بكنيد تا فكر شما متوجه خوشي كند. اين روشها را به بخوبي آموخته ايد، اين طور نيست؟  
ترس هميشه هم بد نيست اگر كسي از من پرسد: «توني، اگر ميدانستي هيچ و شكست نميخوري، چه مي كردي؟» ميگويم «مسلماً هيچ!»  
زيرا شكست مقدمه ي پيروزي است. ميتوان از شكست درسهائي آموخت كه قوانين جديد و مثبتي در ذهن ميسازند؛ قوانيني كه در آينده با وجود آنها احتمال موفقيتم حتمي است» در واقع تنها  
كرد و خوشحال زيست .

### محدود كردن ترس.....

گفتيم ترس به معنای احتمال بروز ناراحتي است. يعني «هشدار شايد خطر در كمين » آنچه ما ميخواهيم، محدود كردن ترس يا رفع ترسهاي بي مورد است به طوري كه احساس كنيد، هيچ وقت شكست نميخوريد و يا شكست خوردن غير ممكن و كسب موفقيت فوق العاده آسان است. زماني 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 اصلاً 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 قبلاً 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 ي عطف برسيد .

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

3- ود 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 نفسها عميق بكشيد؛ ليخنه بزنيد 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 بدني، زيرا اکنون از بيرون صحنه به اين فيلم نگاه ميكنيد حالا با سرعت بسيار زياد به عقب بر ميگرديم، همه چيز معكوس شده است، هر چه گفتيد به دهانتان باز ميگردد تمام تصاوير را به رنگ مورد علاقهتان ميبينيد، ممكن است صداهايي نيز بشنويد صداهايي كه شما را به خ مياندازد، اگر در اطرافتان افراد ديگري هم هستند آنها را تغيير دهيد ميكي موس هم آنجا هست و ببيني همه بزرگتر شده درست مثل پينوكيو : هم فيلم را به عقب بر ميگردانيم، سريعتر كسي در آنجاست كه ناراحتتان ميكند؟ او را كوچك كنيد كوچكتر؛ درست مثل آدمهاي سرزمين گاليور؛ حالا او را با دو انگشتان بلند كنيد و كنار بگذاريد. عالي بود؛ سريعتر؛ سريعتر. مرتب حركت ديگران را به جلو و عقب ببريد. جلو عقب. تمام تصاوير را ببينيد اما به رنگهاي مختلف و با سرعت بسيار. تمام شد؟

يكبار ديگر به عقب برميگرديم. 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: خاطره اي را كه هميشه شما را ناراحت ميكرده به ياد آوريد ميكي موس را ميبينيد؟ صداها را ميشنويد؟ چه احساس ي داريد؟ آيا ميخنديد؟ دست كم احساس ناراحتي و اندوه نميكنيد اين طور نيست؟ اگر هنوز هم اين خاطره موجب ناراحتي شما ميشود بايد روش نسبيت خود را چند بار ديگر اجرا كنيد؛ تا ياد اين خاطره در ذهنتان بشكند اگر روش نسبيت را كامل و درست انجام دهيد نتايج آن باور نكردي خواهد بود

آنچه را انجام داديم يكبار ديگر مرور كنيد :

1- تصميم گرفتيم

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

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

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

ترس از موفقيت؟.....!

به همان اندازه كه از شكست ميترسند از موفقيت نيز هراس دارند. برخي ممكن : «خدايا اگر موفق شدم ديگران ممكن است زياد مرا دوست نداشته » يا «اگر موفق شدم، اما نتوانم آنرا حفظ كنم بسيار ناراحت خواهم شد» اين دام ي است كه اكثر انسانها بر سر راه موفقيت 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 گذشتهاند؟ آيا اگر هنگامي كه عقیده ي خود را ابراز ميكنيد و ديگران اصلاً اشتياقي به شنيدن آن نشان ندهند، تصور ميكنيد شما را طرد کرده اند؟ در اين صورت بايد قوانين خود را تغيير دهيد بهتر است قوانيني براي خود بسازيد كه اعتماد به نفس بيش تري به شما ببخشد .

چگونه؟ به همان روش و چهار نکته‌ای که در روش نسبیت گفته شد.

### يك داستان جالب در مورد بودا

به دلیل توانایی‌اش در پاسخ دادن به شیطان شهر 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 می‌توانست انجام داد تا بودا را عصبانی کند، اما بودا هیچ حرکتی نکرد فقط رو به مرد «می‌توانم از تو سوالی» : «دربارهی چی؟» : «اگر کسی هدیه‌ای به تو بدهد و تو آن هدیه را نپذیریفتی این هدیه متعلق به چه کسی است؟» «است متعلق به کسی که آن هدیه را بخشیده است» بودا خندید و گفت: «

پذیرفتن سخنان نادرست شما اجتناب کنم، همهی این حرفها مال خودتان خواهد ...»  
مرد دیگر قادر نبود جوابی بدهد و زبانش بند آمده بود. شما هم می‌توانید از این راهبرد بهره‌گیری. اجازه ندهید کسی موجب تخریب شخصیت شود این بدان معنا نیست که هیچ وقت نباید به نظر دیگران اهمیت بدهید اما باید بدانید اظهار نظرهای دیگران هموار نیست برخی اوقات دیگران در موقعیتی قرار دارند که با شنیدن نظر و ایده‌ی 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 وجود شماست که موجب میشود رابطه‌تان با دیگران قطع شود بنابر 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 نظرهای او را رد کرده‌اند. تمام کشفیات جهان در ابتدا از نظر مردم رد شده است. پس اگر شما هم ایده‌هایی نو و فکرهای بکری 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.....

مورد از شکستهای گذشته‌ی خود را در دفترچه‌ی 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 فایده‌های 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 بهره‌گیری 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 منزله‌ی 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

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 میگذاریم. میتوانیم همیشه با هم باشیم و ... اما از سوي دیگر تجربیات ناخوشایندی هم داشته ایم: مثلاً پدر و مادرمان همواره مشغول جر و بحث و دعوا بوده اند بنابر این مغز ما گیج میشود و بالاخره در نقطه‌ای 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؟

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 روشهای 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 حلقه‌ی ارتباطی محکمی بین خوشی و موفقیت به وجود آوریم.

### مکعبهای رنگی .....

در قفس يك ميمون مكعبهاي به رنگ قرمز، سبز و زرد قرار داده بودند ميمون با دست زدن به مكعب قرمز دچار شوك الكتريكي ميشد، اما با باز كردن مكعبهاي ديگر غذا پيدا ميكرد. مسلماً ميمون خيلي زود ياد گرفت كه بايد به هر قيمتي كه شده از دست زدن به مكعبهاي قرمز خودداري كند. در مرحله بعدي علاوه بر رنگ قرمز، به رنگ زرد هم جريان الكتريسيته 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 ميكرد.

برخي دقيقاً همين كار را با خود ميكنند. بعضي از مردم تنها با يك آزمائش، 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 همان 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 مكعبهاي 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 آزمائشي پرهيز ميكند و شما بايد بهاي نرسيدن به اهداف نهايي خود را بپردازيد. از روش نسبتي كه قبلاً آموخته ايد استفاده كنيد و تجارت ناراحت كننده را از بين برده و حتي ميتوانيد خاطرات تلخ گذشته را با كلمات و تصاوير بامزه خنده دار 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 كنيد.

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

- الكوي قديمي را بشكنيد. (با روش نسبتي) كليد توقف الكوي قديمي، انجام كاري است كه مغزتان اصلاً انتظار آنرا ندارد. مثلاً ايجاد حال مضحك و خنده دار يا سريعتز كردن حرركات با تكرار اين روش الكوي قبلي كاملاً از بين ميرود.

- اکنون برنامهي جديدي به كامپيوتر مغزتان بدهيد و خود را براي انجام آن شرطي سازيد چگونه؟ خود را با شرايط ايدئال 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 نگويد: خداوند 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 .....

تي 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 ديدهام كه همواره احساس قدرت كند، اما موفق ترين فرد كسي است كه بتواند اين حس را در مواقعي 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 حركت است كه ميتوانيد حسي را در خود به وجود آوريد: نحوه تنفس، حاليهاي چهره، شكل راه رفتن يا ايستادن و نوهي به حركت اعضاي بدنمان همه در احساساتي 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 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 بگويد 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 حركت بدنشان به دست آمده است. من در تمام سمينارهاي من تمام بدنم براي حرف زدن كمك ميگيرم زيرا اگر قرار بود نوشتههاي به تنهائي قدرت داشته باش 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.

مطمئن باشید که با کمک بدن‌تان به هر نتیجه‌ای که مایل باشید خواهید رسید. زمانی که افراد دارای اعتماد به نفس را میبینید حتی بدون اینکه آنها یک کلمه سخن بگویند اعتماد به نفسشان را حس میکنید این طور نیست؟ در واقع رفتار و حرکاتشان با شما صحبت میکند.

## 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 آن 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 میدهید 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 میدهید، 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 ناموفقند. چرا ثروتمندان، ثروتمندتر و فقرا، فقیرتر میشوند؛ ثروت نه تنها به معنای داشتن پول بلکه غنی بودن به لحاظ حسی، فکری، رابطه‌ای، روحی، معنوی و جسمی.

میبینید که این چهار عنصر با پیکانهایی در جهت عقربه‌های 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 موفقیت‌نا داشته 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 چرخه‌ی ارتقاء یابد؟ گفتم که پتانسیل هر فرد بینهایت است شما نیازی به ارتقای سطح آن 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 نتایجی را که میخواهید به دست آورید، مجسم کنید بدین شکل فکر خود را شرطی میسازید تا به شما باور و احساسی ببخشد 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 بهره‌مند 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 شایسته‌ی موفقیت هستید؛ حتی در سخت ترین زمانها.

امروز روز بسیار مهمی است. در حقیقت امروز شما زندگی خود را برای همیشه متحول خواهید ساخت در این مبحث قصد دارم با شما تان گفتگو کنم. بزرگترین مشکل اغلب مردم این است که، با وجود اینکه همیشه اهداف خوب و مهمی و برنامه‌های درستی برای رسیدن به این اهداف در نظر می‌گیرند، انرژی لازم جهت تلاش برای رسیدن به اهداف ندارند آنها روزی کنند، مدتها در راه بدان سرگردان‌اند، کمی تلویزیون می‌بینند، کمی هم غذا می‌خورند و سپس به خواب برای اصلاح خود و رسیدن به اهداف .

ی 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 می‌نند 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 هدف

چگونه می‌توان جسم را تقویت نمود؛ اولین قدم تعیین برنامه است پیروی از برنامه‌های موفقیت هرگز موفقیت آمیز نخواهد

### 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 ما 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 لطف (ماده‌ای است که اطراف سلول را فرا گرفته است) به غدد لنفاوی منتقل می‌شود. طریق آنها دفع گردد. پس سلولهای بدن برای سلامتی به گردش لطف 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 لطف و تصفیه‌ی آن، تنفس و حرکت دادن ماهیچه‌هاست مطالعات اخیر پزشکی نشان داده که تنفس عمیق در قفسه‌ی سینه خلأ ایجاد می‌کند؛ این خلأ مکد و بر جریان حرکت لطف 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 نحوه سیر 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  
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

زیرا وقتی هوا را از شش‌ها خارج می‌کنید تمام سموم موجود در لطف‌ها از محیط سلولها خارج می‌شود اما چرا باید هوا را چهار برابر بیشتر ها 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 لطف 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.

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

دکتر برایش می‌گوید: آب بهترین حلال جهان است. بنابر این اگر آب به میزان لازم به بدن برسد تمامی مراحل هضم، جذب و رفع بخوبی گیرد و تأثیر سود مواد زاید سمی با حل شدن آنها در آب و سپس دفع آنها از طریق پوست (عرق)، کلیه (ادرار) و شش‌ها (بازدم) 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. 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 سلاخ بخورید و در بین وعده‌های غذایی میوه میل کنید. خواهید دید که سطح انرژی‌تان تا چه اندازه تغییر می‌کند این انرژی قدرت ذهن 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 توانسته اید 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 العاده‌ای 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 « از دواج 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 از دواج با « 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 از دواج موفق و رابطهای باور نکردنی لذت ببرد. نمیدانم شما اکنون مجردید، از دواج 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، د 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 از دواج کنید چون می‌خواهید فایده‌ای نصیب‌تان شود، از دواج کنید تا به دیگری فایده‌ای 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 جذابیتی 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 «اغلب مردم به این قانون توجهی نمیکند 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 خانواده‌ی 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 مادران بسیار ناراحت کننده است و این حس ناخوشایند قوی 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

حالت یا موقعیتی که در آن قرار دارید مرتبط میسازد. درست یا غلط، به هر حال این گونه است. گاهی زن و شوهر مشغول مشاجره میشوند، مشاجره لحظه به لحظه شدیدتر میشود و احساس ناراحتی اوج میگیرد و به يك مبارزه واقعی تبدیل میشود هر چه بحث داغتر میشود بیشتر تمایل دارید در این مبارزه پیروز شوید به همین دلیل ممکن است سخنانی بگویید یا کارهایی ا 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؟

- 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.

- 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 بگویید و کارهای بیارزشی انجام دهید که بعداً اسباب پشیمانی‌تان شود)

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

و شروع مشاجره ناشی از وجود الگوهای غلط قلبی در ذهن شماست، پس این الگوها را بشکنید. من و همسر من «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 يك عقاید گوناگون 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 عصبانیت دیوانه میگردد. 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 يك دعوی خانوادگی این است که به سویی شخص مقابل بروید و در گوشش چیزی زمزمه کنیم. نمیدانم چه باید بگویید 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 قلبی 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 بپردازید. - 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 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**

:

(- برخی برای احساس عمیق عشق نیاز دارند تا اظهار عشق شما را بشنوند) باید به آنها بگویید 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 يك 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 متوجه 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 میگویید «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 يك روز خسته کننده به خانه میآید از

شما چه انتظاري دارد؟ فقط ميخواهد او را در آغوش بگيريد.

«سلام عزيزم» شما هيچ واكنشي نشان نميدهيد، پس جلو ميآيد و شما را به شيوهاي كه خود دوست دارد بغل ميكند. اما راهبرد عشق شما سمعي است، در نتيجه به جاي اينكه عشق را حس كنيد عصباني ميشويد. «چه كار ميكني؟ بگذار بروم. خيال ميكني من يك تكه گوشت هستم» عدم شناخت راهبرد همسران براي هر دو شكست بزرگي به ارمغان خواهد آورد.

كشف راهبرد همسران اين است كه از او بخواهيد زماني را به خاطر آورد كه احساس کرده است او را بسيار دوست داريد. پس از او بپرسيد. آيا در آن لحظه من به تو گفتم كه عاشقت هستم؟ آيا با لحن خاص گفتم؟ يا بپرسيد آيا در آن هنگام براي تو چيزي خريده بودم؟ يا به رفته بوديم؟ و..... پس به اين مسئله پي ميبريد كه كدام يك از سه روش اصلي در مورد همسران صادق است و يا دست كم كدام يك در همسران قويتر است. به خاطر داشته باشيد از همسران سوال نكنيد كدام يك از اين روشها را ميپسندد زيرا همه اين سه روش را دوست دارند روش همان بود كه گفته شد. پس از مدتي از اين بازي لذت خواهيد برد زيرا با شناخت راهبرد همسران، هر زمان كه بخواهيد عميقترين حس عشق را در او به وجود خواهيد آورد بازي هيچان انگيزي است. نکته بعدي كه براي داشتن رابطه موفقي لازم است بدانيد برطرف كردن يكنواختي زندگي است. در آغاز ارتباطتان زماني كه به شدت مجذوب يكدیگر بوديد همواره خوب لباس ميپوشيديد، به ظاهر خود اهميت ميداديد و مرتب براي گردش يا خوردن غذا به بيرون از خانه ميرفتيد. اگر خواهان رابطه دلپذير و موفقيت بار با همسران هستيد، بايد همين رفتارها را تكرر كنيد.

(به عشق عادت نكنيد، با عشق زندگي كنيد)

**از عشق استفاده كنيد.**

از عشق استفاده كنيد زيرا از هر چه استفاده نكنيد آن را از دست خواهيد داد. خود را به سطح همان اشتياق اوليه برسانيد. چگونه؟ هر ر زماني صرف كنيد تا به چهره ي همسران خوب نگاه كنيد. در اين لحظه ذرهاي به فكر گرفتاري نباشيد؛ در طي روز فرصت كافي براي انجام كارها و فكر كردن درباره مشكلاتتان را خواهيد داشت! در اين چند لحظه فقط به همسران نگاه كنيد و خاطرات خوش خود را بيدار آوريد. ا در چرخه ي عشق و هيچان قرار گيريد هر روز بيش از روز پيش لذت با هم بودن را حس ميكنيد. براي قرار گرفتن در اين چرخه بايد هر روز خود را برنامه ريزي كنيد. طولي نميكشد كه هر زمان يكدیگر را ميپيښيد تمام خستگي روزانه را فراموش خواهيد كرد و حس عالي خواهيد داشت.

رمز كار، خلق لحظاتي است كه هر دو بتوانيد عشق را به وضوح حس كنيد و اين كار را هر روز انجام دهيد. من و بكي حتماً در طول هفته زماني را براي با هم بودن و انجام كارهاي مورد علاقه ي هر دويمان كنار ميگذاريم. با يكدیگر به ساحل ميرويم، ميڊویم، نيمه شب در زير نور ماه قدم ميزنيم و ... چرا عشق را در خود زنده نگه نداريم؟ از دام الگوهاي موجود در ذهنتان بگريزيد. نگويد اول تو قدم جلو بگذار تا من هم براي ابراز محبت تر غيب شوم. چنين رابطههاي هيچگاه شكل نخواهد گرفت. هيچ راهي جز جلو رفتن وجود ندارد.

پس براي احياي رابطه ي خود با همسران:

- ارزش خلق خوشحالي و هيچان را بدانيد. عشق را با همسران شريك شويد. هر مرد يا زني يك جزيره ي تنها نيست. هر چه بيشتر سهيم شويد بيشتر بهره ميبريد

- در دفترچه ي موفقيت خود دقيقاً آنچه را از ارتباطتان با همسران انتظار داريد يادداشت كنيد، حتي اگر هنوز مجرديد. مرد يا زن روياي كيست؟ چگونه ميتوانيد او را جلب كنيد؟ من قبل از ازدواج پنج صفحه در اين باره نوشته بودم و تمام خصوصيات همسر را از نظر فكري، احساساي، اجتماعي، فزيكي-روحي و معنوي شناختم. شما هم امتحان كنيد.....

## روز نوزدهم: رويارويي با مشكلات

امروز روز نوزدهم است، تقريباً انتهاي برنامه، و ميخواهيم بياموزيم كه چگونه مشكلات را به سرعت و قاطعانه حل كنيم. مهم نيست تا چه اندازه قوي باشيد، تا چه حد مهارت داشته باشيد، توانايي شما در چه حدي باشد، ميزان تحصيلاتتان چقدر بالاست، زندگيتان چقدر عالي اس يا تا چه حد از امكانات مالي برخورداريد. به هر حال همهي ما در جريان زندگي مرتب با مشكلات گوناگوني روبه رو خواهيم بود. (مشكل بخشي از زندگي است، بخشي از زندگي كه به ما اجازه ي رشد و پيشرفت ميدهد تنها با حل مشكلات است كه ميتوانيم به ماهيت وجودي خويش پي ببريم. بدون مشكل، زندگيمان خسته كننده خواهد بود. )

امروز خواهيم آموخت كه چگونه ميتوان با موانعي روبه رو شد كه انتظار نداريم بر سر راه موفقيتمان سبز شوند؟ در واقع آنچه مشكلات بزرگ را مي آفريند همان مشكلات كوچكي هستند كه شما را در خود غرق كردهاند. اگر به جاي يافتن راه حل در خود مشكل غرق شويد هيچ راه نجاتي نخواهيد يافت. نيازي نيست راجع به اين فكر كنيد كه چرا چنين مشكلي رخ داده است. اين كار هيچ كمكي به شما نخواهد كرد. بهتر است باور كنيد كه اكنون مبارزهاي در پيش رو داريد و بايد بدانيد چگونه مبارزه كنيد تا پيروز ميدان باشيد. (بياموزيد تنها بيست درصد زمان خويش را صرف خود مشكل كنيد و باقي آن را براي يافتن راه حل بگذاريد)

## یافتن راه حل مناسب

میتوانید با یافتن الگوهای مناسب، مشکل خود را سریعتر و راحتتر حل کنید. اگر من مشکلی داشته باشم، اولین کاری که میکنم این است که خود بپرسم چگونه میتوان با این مشکل کنار آمد؟ سریعترین 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. گرچه 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، فرزندی، 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 هستند. حس ناامیدی موجب میشود فرد در خود غرق شود و نتواند هیچ راه حلی بیندیشد. 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:

- 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.  
- 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 براساسی حقیقت دارد.  
(خوب دربارهی گذشتهی خود فکر کنید. بزرگترین لذاتی که در زندگی به دست آوردهاید به دلیل حل مشکلاتی بوده است که در ابتدا، حل آن دشوار و با حتی غیر ممکن به نظر میرسید)

## کلیدهای طلایی حل مشکل

- 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 يك 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.

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

- 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.  
- 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 پاسخهای مورد نیاز خود را بدون تجربههای تلخ بگیرید.

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

اغلب مردم به مشکلات به چشم درگیریهای فرسایندهای نگاه میکنند که هر روز جسم و روح آنها را میآزارد اما من هنگام برخورد با هر مشکلی آن را به چشم يك مسابقه میبینم و من عاشق مسابقه دادن هستم در واقع دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، تفریح بسیار خوبی است؛ درست مثل يك 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 در چیهایی به سویی رشد و تعالی انسانها هستند. فرصتهایی که به شما امکان شناخت خود و تواناییهایتان 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 تواناییام 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 گیرید.

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

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

باقی نمانده است، علاوه بر این وقتی به خانه رسیدم صدها پیام یافتم که بایست به آنها پاسخ میدادم دست کم می باید چهل و هشت ساعت خانه بمانم و فقط به این پیامها پاسخ دهم جوش آورده بودم از خودم سوالات ناراحت کنندهای میکردم که لحظه به لحظه بر عصبانیتام 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 لب این است که من میخواهم از زندگی لذت ببرم، پس بهتر است به جای ناراحتی به حل مشکل پردازم بنابر 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 نتیجهی شایستهایی 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

- 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 زمینهی مثبتی به ذهن میبخشیم: میخواهم 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 ای حضوری با تلفن به مراجعان پاسخ دهم، بدین شکل زمان بیشتری برای خودم خواهم داشت. و علاوه بر این میتوانم به وظیفهی خود

- احتمالاً مهمترین سوال: چگونه میتوانم برای حل مشکل خود برنامههای تنظیم کنم که از انجام آن لذت ببرم؟ چطور میتوانم به تمام این اف 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 برنامههای برای گردش و مسافرت با اعضای خانوادهام ترتیب دادم و از همانجا با همهی مراجعان تلفنی تماس گرفتم و «هی، من از کنار ساحل با شما صحبت میکنم! برای بالا بردن کیفیت زندگی خود چه کردید؟» بدین شکل ضمن تماس با همه خودم نی

### تمرین امروز:

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

- از این مشکل چه نتیجهی شایستهایی عاید خواهد شد؟

- تنها مسئلهای که مرا ناراحت میکند چیست؟

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

- چگونه میتوانم برای حل مشکل خود برنامههای 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 رسیدهایم. واقعاً عالی عمل کردید و من بسیار هیجان زده شدهام. میدانید شما کاری را انجام دادهاید که کمتر کسی در این دنیا از عهده آن بر میآید. 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.

برنامههای 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 توصیههایش 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.

کلید در دستان شماست اما برای باز کردن قفل موفقیت لازم است استفاده از آنرا تمرین کنید. مباحث موفقیت را از ابتدا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که تکرار مادر هر مهارت 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. میتوانید به سرعت مشکل خود را برطرف سازید.

### روشهای موفق زیستن

طی روزهای آینده میخواهم این فعالیتهای 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 تمرینهای 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 بپردازید. 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 تعلل 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 يك 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 چیز

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 زندگیتان اتفاق میافتد خوشایند و دلپذیر خواهد بود چون احساس شما آنرا تعیین

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 عبار 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 ذهنم ناپدید شود. اگر فیلمی مبینم نکات مثبت و سودمند آنرا یادداشت میکنم. من جایی برای نگهداری و حفظ این عقاید و نظریات دارم و به آن «دفترچه ی زندگی بهتر».

این دفترچه ها مسیر رشد شما را مشخص خواهند کرد. حتی میتوانید به فرزندانان هدیه دهید. تا آنها از

تجاربشان 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:

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

- برنامه ریزی کنید: بهترین راه، یافتن يك الگوی مناسب است. کسانی را که قبلاً نتیجه گرفتهاند بیابید و از آنها بپرسید چه کردهاند.

- 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.

- انعطاف پذیر باشید: به يك 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 يك 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 مطالعه کنید.

9- برای اینکه بتوانید تغییری را به وجود آورید نیازمند دلایلی محکم و قانع کننده هستید. برای اینکه آموخته‌های خود را هر روز به کار گیرید باید دلایلی برای این کار داشته باشید، در غیر این صورت برای انجام برنامه‌هایتان باید خود را مجبور کنید. 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 بدانید. 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:

- کسانی در اطراف ما هستند که خیلی دوستشان داریم و بالاخره روزی می‌میرند حتی تصورش 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، از دست دادن عزیزتان را با آرامش بیشتری تحمل کنید.

- از قبل به چگونگی برقرار کردن رابطه‌ی جنسی با همسران 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؟

- 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.

- گر 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 راه‌هایی برای خارج شدن از این مخمصه بیابید.

این منفی بافی نیست، زیرکی 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، یک 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 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 یک 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 آموخته‌ام 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.

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 ون 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؛ هم 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 نمییابد.

میخواهم از اینکه در طی بیست روز این برنامه را پی گیری 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 فقهه بردارید و اجازه دهید من دوباره مربی و راهنمای شما باشم از این که تو عقایدی که زندگیت 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 خبر شوم.