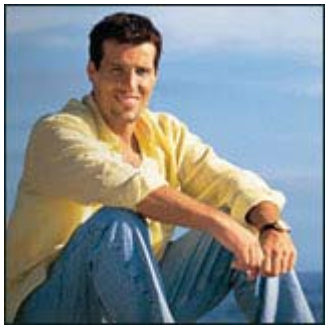


۱۰ رمز موفقیت

آنتونی رابینز



رویای سرنوشت - تصمیم گیری و هدف گذاری

همه ما رویا ها و آرزوها یی داریم ... همه ما در اعماق روح خود می خواهیم باور کنیم که دارای موهبت خاصی هستیم، می توانیم تغییر و تفاوتی ایجاد کنیم، می توانیم به طریق خاصی در دیگران نفوذ کنیم و می توانیم جهان فعلی را به صورت دنیای بهتری در آوریم.
آرزوی شما چیست ؟ شاید رویایی است که آن را فراموش کرده اید و یا درشرف زوال و نابودی است . اگر آرزوی شما عملی می شد ، وضع امروزی شماچگونه بود؟
اکنون چند لحظه وقت صرف کنید و در رویا و آرزوی خود فرو بروید و ببینید خواسته واقعی شما در زندگی چیست ؟

کارهایی که گاه به گاه انجام می دهیم، ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین کننده دارند. پدر همه اعمال ما کدام است ؟ چه عملی در نهایت ، تعیین کننده شخصیت و راه زندگانی ماست ؟ پاسخ این پرسش در کلمه تصمیم نهفته است . در لحظات تصمیمگیری است که سرنوشت ما رقم زده می شود . من بیش ازهر چیز ، اعتقاد دارم که آنچه سرنوشت ما را تعیین می کند ، شرایط زندگیمان نیست ، بلکه تصمیمهای ماست.

چه کسی باور می کردکه ایمان مردی آرام و بی ادعا (حقوقدانی که به اصل مسالمت معتقدبود)

چنان قدرتی داشته باشد که امپراطوری وسیعی را واژگون کند ؟ مع ذالک تصمیم مهاتماگاندی و اعتقاد او به اینکه بدون توسل به خشونت می توان به مردم هند کمک کرد تا دوباره زمام کشور خود رابدست گیرند،یک رشته وقایع زنجیره ای غیر منتظره را سبب شد .

ببینید یک تصمیم ، که به موقع و با ایمان کامل به آن عمل می شود ، چه نیرویی دارد. هنگامی که خیلیها این کار را رویایی غیر ممکن تصور می کردند ، استقامت و پابندی گاندی به تصمیمی که گرفته بود ، آن رویا را به واقعیتی غیرقابل انکار مبدل کرد.نکته آن است که خود متعهد کنیم بطوری که نتوانیم از تصمیم خود بر گردیم .

اگر شما همین اندازه شور و شوق، ایمان و عمل در خود سراغ داشتید که بتوانید حرکتی توقف

نا پذیر را به وجود آورید، دست به چه اقداماتی می زدید؟

در درون هر یک از ما منابع نیروی عظیمی به ودیعه نهاده شده است که می تواند ما رابه کلیه آرزوهای خود و حتی به چیزی بیش از آن برساند. یک تصمیم ، می تواند دریچه های بسیاری را به روی ما باز کند و شادمانی یا غم ، سعادت یا بی نوایی، با هم بودن یا انزوا ، عمر طولانی و یا مرگ زود رس را به ارمغان آورد.

از شمامی خواهم که همین امروز ، تصمیمی بگیرید که بلافاصله موجب دگرگونی یا بهبود کیفیت زندگیتان شود.کاری را که به تعویق انداخته اید انجام دهید...مهارت تازه ای فرا بگیرید ...با دلسوزی و احترام بیشتری نسبت به دیگران رفتار کنید ... و یا به کسی که چند سال است با او صحبت نکرده اید ، تلفن کنید . فقط بدانید که همه تصمیمها دارای پی آمد هایی هستند. حتی اگر هیچ تصمیمی نگیرید، این خود نوعی تصمیم است.

در گذشته، چه تصمیمهایی گرفته، یا نگرفته اید که بر زندگی امروزی شما تاثیر شدیدی داشته است ؟

در سال ۱۹۵۵ خانم روزاپارکس تصمیم گرفت که از یک قانون غیر عادلانه و مبتنی بر تبعیض نژادی سرپیچی کند. وی از اینکه در اتوبوس ، جای خود را به سفید پوستی واگذارد امتناع کرد و این عمل او ، نتایجی به بار آورد که در آن لحظه به ذهنش خطور نمی کرد . آیا قصد او این بود که ساختار اجتماع را دگرگون سازد ؟ قصد او هر چه بود، پا بندی وی به معیارهای عالیتر زندگی ، او را به انجام این عمل واداشت .

اگر معیارهایی را که دارید ، بالا ببرید و تصمیم واقعی بگیرید که براساس آن معیارها زندگی کنید چه تغییرات شگرفی ایجاد خواهد شد؟

همه ما ، داستان زندگی افرادی را شنیده ایم که علی رغم محدودیتهای شرایط، دست به کاری شگرف زده و به صورت نمونه هایی از نیروی بی کران روح انسان در آمده اند.

من و شما نیز می توانیم زندگانی خود رابه صورت یکی ازاین افسانه ها در آوریم ، به شرط اینکه شهامت داشته باشیم و بدانیم که قادریم اختیار اتفاقاتی راکه در زندگیمان می افتد به دستگیریم. و اگر هم نتوانیم همیشه اتفاقاتی راکه در زندگیمان می افتد کنترل کنیم ، دست کم می توانیم بر واکنشهای خود نسبت به آن وقایع ، و بر اعمالی که در مقابل آنها انجام می دهیم مسلط باشیم.

اگر در زندگی شما چیزی هست که از آن ناراضی هستید، (مثلاً در زمینه روابط، سلامت جسمی ویا شغل) هم اکنون تصمیم بگیرید که بلافاصله تغییری در آن به وجود آورید.

هر چه بیشتر تصمیم بگیرید ،قدرت تصمیم گیری شما بیشتر می شود .همچنان که عضلات بدن در اثر ورزش نیرومندتر می شوند ، قدرت تصمیم نیز با تمرین افزایش می یابد.

همین امروز، در مورد دو کار که به تاخیر انداخته اید تصمیم بگیرید: یک تصمیم که گرفتن آن آسان و یک تصمیم که کمی دشوارتر باشد. بلافاصله در جهت عملی کردن هر یک از آنها قدمی بردارید و این کار را با قدم دیگری که فردا بر می دارید ادامه دهید. با این عمل ، عضلات تصمیمگیری شما نیرومند می شوند و می توانید بزودی تغییراتی بزرگ ، در تمامی جهات زندگی خود به وجود آورید.

باید خود را مقید کنیم که از اشتباههای خود پند بگیریم، نه اینکه به خود بپیچیم و خویشتن را ملامت کنیم . اگر از خطاهای خود درس نگیریم ، ممکن است در آینده نیز آنهارا تکرار کنیم . اگر موقتاً کشتی تان به گِل نشست، بخاطر آورید که در زندگی انسان شکست معنی ندارد، بلکه فقط نتیجه وجود دارد . این ضرب المثل را در نظر داشته باشید : ناشی از تجربهاست ،و تجربه غالباً نتیجه قضاوت غلط است !

در گذشته خود ، مرتکب چه اشتباهی شده ایدکه بتوانید از آن برای بهبود زندگی امروزی خود استفاده کنید؟

موفقیت و شکست، معمولاً منشا واحدی ندارند.شکست نتیجه خودداری از انجام عملی (مثلاً زدن یک تلفن ، رفتن یک کیلومتر راه یا اظهار عشق و محبت) است.همان طور که شکست ، ناشی از یک رشته تصمیمات جزئی است، موفقیت نیز ناشی از آغازگری و ابتکار ، پشتکار و بیان واضح عشق و محبت عمیق قلبی است.

امروز چه عمل کوچکی می توانید انجام دهید که حرکتی را در جهت موفقیتهای زندگی به وجود آورد؟

تحقیقات پژوهشگران ، پیوسته نشان داده است که افرادموفق معمولاً به سرعت تصمیم می گیرند و وقتی انجام کاری را درست بدانند به آسانی از تصمیم خود بر نمی گردند. بر عکس ، اشخاص شکست خورده معمولاً دیر تصمیم می گیرند و تصمیم خود را به آسانی عوض می کنند .

هر گاه تصمیم شایسته ای گرفتید ، آنرا رها نکنید.

او تقریباً نیمی از عمرش رادر یک ریه آهنی و نیم دیگر را در صندلی چرخدار گذرانده است. با وجود اینهمه مشکلات فردی ، او لابد در شرایطی نیست که بتواند کیفیت زندگی دیگران را بهتر سازد. آیا نظر شما غیر از این است ؟ادرابرتس ، مجسمه لحظات بی همتای تصمیم و اراده انسانی است . وی نخستین فرد معلولی است که بدون داشتن دست و پا ، از دانشگاه کالیفرنیا و برکلی فارغ التحصیل شده و به ریاست اداره توانبخشی ایالت کالیفرنیا رسیده است .وی که مدافع خستگی ناپذیر افراد معلول است ، توانسته است قوانینی رابرای حفظ کلیه حقوق انسانی معلولین به تصویب برساند و برای اجرای آن قوانین نیز ابتکارات بسیاری رانشان دهد.

شما هیچ بهانه قابل قبولی ندارید . هم اکنون سه تصمیم بگیرید که وضع سلامت، شغل، روابط زندگیتان را بهتر سازد و آنگاه براساس آن تصمیمها عمل کنید.

چگونه می توانید چیزی نامرئی را قابل دیدن کنید؟ اولین قدم آن است که رویا و آرزوی خود را با دقت و روشنی تعریف کنید. تنها چیزی که حد توانائیهای شما را مشخص می کند ، همین است که بتوانید با دقت ، خواسته خود راتعریف کنید . اکنون می خواهیم آرزوها و رویاهای شما را متبلور سازیم و ظرف چند روز آینده برنامه ای بریزیم که مطمئناً شما را به هدف برساند.

همه ما، چه بدانیم و چه ندانیم ، دارای هدفهایی هستیم. این هدفها، هر چه باشند، بر زندگی ما تاثیر اساسی دارند.مع ذالک بعضی از هدفها، نظیر اینکه (من باید قبضها و صورتحسابهای خود راپرداخت کنم) هیچ شور و هیجانی در انسان ایجاد نمی کند. رمز آزاد کردن نیروهای واقعی آن است که هدفهای هیجان آوری برای خود قرار دهید که حقیقتاً نیروی خلاقه را در شما زنده کند و محرک شور و شوق باشد.

هم اکنون آگاهانه هدفهای خود را انتخاب کنید.

هدفهایی را که به نظرتان ارزش تعقیب کردن دارند در نظر آورید. آنگاه یک هدف را که مهیج تر باشد بر گزینید . چیزی باشد که بخاطر آن ، صبحها زودتر از خواب بر خیزید و شبها دیرتر به بستر بروید. برای رسیدن به آن هدفِ، تاریخ معینی را در نظر بگیرید و در چند سطر بنویسید که چرا حتماً باید تا آن تاریخ به هدف برسید.آیا این هدف، آنقدر بزرگ هست که برایتان شور آفرین باشد؟ یا باعث شود که از چهار چوب محدودیتهای خود فراتر بروید؟ یا ظرفیتهای نهفته خود را آشکار کنید؟

اگر تاکنون اتومبیل یا وسیله تازه ای خریده باشید، متوجه شده اید که پس از خرید، مشابه آن در همه جا مشاهده می کنید. البته آن اشیا ، قبل از آن هم در اطراف شما وجود داشته اند ، اما متوجه آنها نمی شده اید .

موضوع ساده است . بخشی از مغزمسئوول است تا کلیه اطلاعات را غربال کند و فقط آنچه را که برای بقا و یا موفقیت ، ضروری است وارد ذهن نماید. بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت وعملی شدن

رویا های شما می آیند، اما متوجه وجود آنها نمی شوید . زیرا هدفهای خود را به روشنی تعریف نکرده اید و به عبارت دیگربه مغز خود نیاموخته اید که آن چیز ها دارای اهمیت هستند .

پس از آنکه هدفها یا امور مهم را به ذهن خود یاد آور شدید، نوعی غربال ذهنی به نام (سیستم فعال کننده شبکه ذهنی) به کار می افتد . این بخش از ذهن مانند آهن ربا عمل می کند و کلیه اطلاعات و فرصتهایی را که ممکن است موجب موفقیت سریع و رسیدن شما به هدف شود جذب می نماید. بکار انداختن این کلید نیرومند عصبی ، می تواند ظرف چند روز یا چند هفته ، شکل زندگی شما را واقعاً دگرگون کند.

راهنمای هدفگذاری (برنامه ریزی سیستم فعال کننده RAS)

۱ - از امروز به مدت چهار روز و هر روز به مدت ده دقیقه وقت خود را صرف هدفگذاری کنید.

(توجه : هدفهای خود رادر دفترچه ای یادداشت کنید)

۲ - در هنگام انجام این تمرین مرتباً از خود بپرسید، (اگر مطمئن بودم که به هر خواسته ای خواهم رسید و در هیچ زمینه ای شکست نخواهم خورد، در آن صورت چه چیزی را می خواستم و چه می کردم ؟)

۳ - خوش باشید و به عوالم کودکی بر گردید. در یک فروشگاه بزرگ اسباب بازی ، روی زانوی بابانوئل (یا عمو نوروز) نشسته اید . در آن حالت هیجان و انتظار ، هیچ خواهشی آنقدرها بزرگ نیست . بهای هیچ چیزی آنقدرها گزاف نیست. همه چیز در دسترس است...

روز اول : هدفهای مربوط به رشد فردی

احساس رفاه و دارندگی ، پایه ای است برای رسیدن به هر نوع موفقیت دیگر در زندگی

۱ - پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید: دلتان می خواهد چه مطالبی را بیاموزید؟ چه مهارتهایی را می خواهید فرا بگیرید؟ چه خصلتهایی رامی خواهید در خود به وجود آورید؟ دوستان شما چه کسانی باید باشند ؟ خود شما چه کسی می خواهید باشید؟

۲ - برای رسیدن به هر هدف مهلت معینی قائل شوید (مثلا شش ماه، یک سال ، پنج سال، ده سال، یا بیست سال).

۳ - بزرگترین هدفی را که می خواهید تا یک سال دیگر به آن دست یابید مشخص کنید.

۴ - ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتما و به طور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز دوم : هدفهای شغلی واقتصادی

خواه آرزوی شما این باشد که در رشته حرفه ای خود سر آمد و پیشتاز باشید و میلیونها بر ثروت خود بیفزایید و خواه علاقمند باشید که به عنوان دانشجوی رشته تخصصی ، سرمایه ای از علم بیندوزید، اکنون فرصت دارید که نسبت به هدفهای خود اطمینان یابید.

۱ - پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را درنظر بگیرید. چه مبلغ پول می خواهید بیندوزید؟ از شغل خود ویا شرکتی که در آن کار می کنید چه انتظاراتی دارید؟ درآمد سالانه مورد انتظار شما چقدر است ؟ چه تصمیمهایی در زمینه مالی باید بگیرید؟

۲ - برای رسیدن به هریک از هدفهای خود مهلتی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ - بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴ - ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتماً ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز سوم : هدفهای تفریحی و ماجراجویانه

اگر از نظر مالی هیچ محدودیتی نداشتید، دلتان می خواست چه کنید و یا چه چیزهایی را داشته باشید؟ اگر هم اکنون یک غول جادویی در مقابل شما حاضرمی شد تا شما را به آرزوهاتان برساند چه آرزویی می کردید؟

۱ - پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات رادر نظر بگیرید. دلتان می خواهد چه چیزهایی را بسازید یا بخرید؟ دلتان می خواهد در چه اتفاقاتی حضور داشته باشید؟ به چه ماجراهایی علاقمند هستید؟

۲ - برای رسیدن به هر یک از هدفهای خود مهلت معینی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ - بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴ - ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید بطور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید

روز چهارم : هدفهای معنوی و اجتماعی

اکنون فرصت دارید که اثری از خود باقی بگذارید. میراثی به وجود آورید که تغییری واقعی در زندگی دیگران پدید آورد.

۱ - پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات رادر نظر بگیرید.چه خدمتی از شما ساخته است ؟ در چه اموری و به چه کسانی می توانید کمک کنید ؟ چه چیزهایی را می توانید ایجاد کنید؟

۲ - برای رسیدن به هر یک از هدفهای خود مهلت معینی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ - بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴ - ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید بطور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

هرگز هیچ هدفی را رها مکنید، مگر اینکه ابتدا قدم مثبتی درجهت تحقق آن برداشته باشید. هم اکنون لحظه ای فکر کنتید و اولین قدمی را که باید در جهت رسیدن به هدف بردارید مشخص سازید. برای اینکه پیشرفت کنید ، چه قدمی را باید امروز بردارید؟حتی یک قدم کوچک (مثلا زدن یک تلفن ، یک قول، و یا یک برنامه ریزی مقدماتی)شما را به هدف نزدیکتر می کند . آنگاه کارهای ساده ای را که باید از امروز تا ده روز دیگر انجام دهید، به صورت برنامه ریزی به روی کاغذ بیاورید. این برنامه ده روزه، یک رشته عادتها رادر ما ایجاد می کند و نیروی محرکه توقف ناپذیری را به وجود می آورد که موفقیت دراز مدت شما را تضمین می کند. از هم اکنون شروع کنید!

اگر یک سال دیگر ، به همه هدفهای خود برسید چه احساسی خواهید داشت ؟ چه نظری نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد ؟ زندگی را چگونه خواهید دید؟ پاسخ با این سئولات باعث می شود تا دلایل قاطعی برای رسیدن به هدفپیدا کنید. اگر بدانید که چرا باید کاری را انجام دهید، چگونگی انجام آن به آسانی معلوم خواهد شد.

از فرصت استفاده کنید و چهار هدف یک ساله خود رامشخص سازید. زیر هریک از هدفها ، در یک پاراگراف شرح دهید که چرا مطلقاً خود را مقید می دانید که ظرف یک سال به آن هدفها نایل شوید.

رمز رسیدن به هدفها، شرطی کردن ذهن است . دست کم روزی دوبار ، هدفهایی را که نوشته اید بررسی کنید. آنها را در جایی قرار دهید که هر روزچشمتان به آنها بیفتد : مثلاً در دفترياددداشتهای روزانه ، روی میز کار ، در کیف پول یا روی آینه دستشویی که در هنگام اصلاح صورت آنها را ببینید . به خاطر داشته باشید که اگر دائماً راجع به چیزی فکرکنید و افکار خود راروی آن متمرکز سازید ، به سوی آن حرکت می کنید . این، راهی ساده و بسیار پر اهمیت برای برنامه ریزی نظام فعال کننده شبکه ذهنی (RAS) است.

اگر تلاشتان برای رسیدن به هدف ، عبث به نظر رسید، آیا باید هدف خود را تغییر دهید؟ پاسخ مطلقاً منفی است!

پشتکار، ارزشمندترین عامل شکل دهنده کیفیت زندگی است و حتی از استعداد نیز مهمتر است.به هر حال هیچکس تاکنون صرفاً به علت داشتن علاقه به هدفی نرسیده است . انسان باید خود رامتعهد و پابند کند . آیا

ممکن است که در اثر یک شکست موقتی، بینش و توانائیهای پیدا کنیم که در آینده حتی به موفقیتهای بزرگتری دست یابیم؟ مسلم است !

اکنون به تلاشهای ظاهراً (بی ثمر) گذشته خود بنگرید و ببینید از آنها چه آموخته اید؟چگونه می توانید با استفاده از این بینشها ، چه در زمان حال و چه در آینده موفقیتهای بزرگی کسب کنید؟

همه افراد موفق ، آگاهانه یا ناآگاهانه از فرمول مشابهی برای رسیدن به هدفهای خود استفاده می کنند . شما هم برای رسیدن به خواسته های خود این چهار دستور ساده را بکار بندید:

فرمول موفقیت نهایی

۱ - ابتدا خواسته خود را مشخص کنید .(دقیق باشید! روشنی بیان نوعی قدرت است).

۲ - دست به عمل بزنید.(زیرا داشتن آرزو کافی نیست).

۳ - ببینیدنحوه عملکرد شما برای رسیدن به هدف، مفید و موثر است یانه .(برای یک فرضیه بی ارزش ، نیرو خود را بیهوده هدر ندهید).

۴ - فرضیات و شیوه کار خود را آنقدر عوض کنید تا به هدف برسید.(قابلیت انعطاف، باعث می شود که نظرات تازه ای پیدا کنید و به نتایج تازه تری برسید.

هنگام تعقیب هدفها ، غالباً به نتایجی غیر منتظره دست می یابیم . آیا زنبور عسل عمداً می خواهد گلها را بارور سازد؟ خیر، بلکه زنبور در پی جمع آوری شهد، پاهایش به گرده گلها آغشته می شود و هنگامی که روی گل دیگر می نشیند ، ندانسته یک رشته عکس العملهای زنجیره ای را باعث می شود و در نتیجه ، دامنه کوهسار، هرروزی به رنگی دلپذیر در می آید.

به همین ترتیب ، شما نیز هنگامی که به دنبال هدفهای ارزشمند خود می روید، ممکن است منابع پیش بینی نشده ای هم نصیب دیگران سازید. حتی تصمیم ساده ای ، نظیر اینکه به فلان دوست قدیمی تلفن کنید، ممکن است پی آمدهای مثبتی داشته باشید که اصلاً فکرش را نمی کردید.

تلاشهای فعلی شما چه منابعی برای دیگران دارد؟

مقصود واقعی از داشتن هدف آن است که ضمن تعقیب هدف، شخصیت شما به عنوان یک فرد انسانی نیز ساخته شود . پاداش واقعی شما شخصیتی است که به عنوان یک انسان ، پیدا می کنید.

اکنون دقایقی وقت صرف کنید و به طور خلاصه بنویسید که برای رسیدن به هدفهای خود باید چه خصلتها، خصوصیات، مهارتها، توانائیها، طرز فکرها و عقایدی را در خود ایجاد کنید.

لذت و شادی را فراموش مکنید . در نظر بسیاری از اشخاص ، هدفگذاری به این معنی است که وقتی به هدف بزرگی رسیدند،آنگاه می توانند از زندگی خود لذت ببرند. ما می خواهیم با شادمانی به هدف برسیم ، نه اینکه ابتدا

به هدف برسیم و آنگاه شادی کنیم . سعی کنید از هر روز عمر خود به کاملترین صورت ، استفاده نمائید. شهدی را که در هر یک از لحظات حیات ، موجود است بچشید. ارزش زندگانی را با ملاک پیشرفتهای خود اندازه نگیرید ، بلکه بخاطر داشته باشید که جهت حرکت شما ، مهمتر از نیل به هدفهای موقت است.

جهت حرکت شما رو به کدام جانب است ؟ آیا از هدفهای خود دور می شوید ، یابه آنها نزدیک می گردید؟ آیا لازم است در شیوه های خود تجدید نظر کنید؟ آیا از زندگی خود بطور کامل لذت می برید؟ اگر پاسختان منفی است ، هم اکنون تغییری دریکی از زمینه ها ایجاد کنید.

شاید بارها این جمله را از اشخاص شنیده باشید که (آیا سهم من از زندگی همین است؟) فضانوردان آپولو که تقریباً تمام عمر خود را وقف سفر به کره ماه کرده بودند، در آن لحظه افتخار آفرین و تاریخی که قدم به ماه گذاشتند احساس غرور می کردند. اما پس از آنکه به زمین برگشتند بعضی هاشان دچار افسردگی شدید شدند. آیا هدفی باقی مانده بود که انتظارش را بکشند؟ آیا هدفی بزرگتر از سفر به کره ماه ، و کشف فضای خارج از زمین وجود داشت ؟ بلی ، شاید فقط یک هدف وجود داشته باشد و آن کشف فضای روح و دل انسانی است .

همه ما نیاز داریم که دائماً احساس رشد عاطفی و معنوی کنیم . این غذایی است که روح ما به آن محتاج است . وقتی به هدفهایی که برای خود قرار داده اید نزدیک می شوید، فراموش نکنید که باید بلافاصله هدفی تازه برای خود انتخاب کنید و برای آینده ای که حتماً خواهد آمد، برنامه داشته باشید.

هدف نهایی چیست ؟ شاید این باشد که کار ارزشمندی انجام دهیم. پیدا کردن راهی برای کمک به دیگران (آنانکه صمیمانه دوستشان می داریم) باعث می شود که در همه عمر ، احساس سعادت کنیم . برای کسانی که بخواهند، وقت، انرژی، سرمایه و نیرو های خلاقه خود را در راه خیر صرف کنند ، همیشه در این جهان جایی وجود دارد.

امروز، چه عمل محبت آمیزی می توانید نسبت به فرد دیگری انجام دهید؟ هم اکنون تصمیم بگیرید ، به عمل بزنید و ازاحساسی که پیدا خواهید کرد، لذت ببرید.

جورج برنز کمدین محبوب ، اهمیت انتظار را بخوبی درک کرده است . تمام فلسفه زندگی او دراین کلمات خلاصه می شود: (باید در زندگیتان چیزی وجود داشته باشد که به خاطرآن از بستر خارج شوید. در حال خواب، نمی توان کاری انجام داد . مهمترین اصل این است که در زندگی خود ، نقطه روشن و جهت مشخصی داشته باشید که رو به آن سو حرکت کنید.) وی اکنون بیش از نودسال سن دارد و هنوز در فیلمهای سینمایی و تلویزیونی بازی می کند . او سالن پالادیوم لندن را برای اجرای برنامه ای در سال ۲۰۰۰ میلادی ، از هم اکنون رزرو کرده است که در آن هنگام ، وی ۱۰۴ سال سن خواهد داشت ! این گونه آینده سازیها را چگونه می بینید؟

بیشتر مردم تصور می کنند که در ظرف یک سال کارهای زیادی می توان انجام داد، اما در عین حال ، کارهایی را که در مدت ده سال می توانند به پایان رسانند دست کم می گیرند.

شما ده سال دیگر چه وضعی خواهید داشت؟

به چیزی فکر کنید که امروزه آن را در اختیار دارید، اما زمانی در نظرتان هدفی رویایی جلوه می کرده است. شاید برای رسیدن به آن هدف، موانعی هم درسر راهتان بوده است و باوجود این اکنون جزئی از زندگی شماست. وقتی

به دنبال هدف تازه ای می روید و با مانعی مواجه می شوید ، به یاد آورید که از این موانع ، قبلاً هم در زندگیتان بوده است و بر آنها غلبه کرده و موفق شده اید!

روح انسانی ، واقعاً تسخیر ناپذیر است. قدرت اراده و میل به پیروزی ، موفقیت، سامان دادن به زندگی و تسلط بر آن ، تنها هنگامی در شما بیدار می شود که بدانید چه می خواهید و باور داشته باشید که هیچ مشکل و مساله و مانعی نمی تواند جلو شما را بگیرد . وجود موانع ، تنهابه این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدفهای ارزشمند، جزمتر کنید.

چگونه به خواسته های واقعی خود برسیم

برای اینکه به خواسته های خود برسید ، باید ابتدا ببینید چه عواملی شما را از تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف، باز می دارند. کارهایی هست که تا آخرین لحظه از انجام آنها خودداری می کنیم.(مثلاً پرداخت مالیات). علتش آن است که پرداخت مالیات، ممکن است بعداً حتی ما را دچار عواقب دردناکتری سازد.
اما همین که ۱۴ آوریل فرا می رسد تمام تردیدها و تعللها از میان می رود ، زیرا نظر ما درباره آنچه که مایه رنج یا لذت است عوض می شود و متوجه می شویم که انجام ندادن عمل بمراتب دردناکتر از انجام دادن آن است.
برای ایجاد تغییر در زندگی ، می توان از همین نکته استفاده کرد. در آینده بجای اینکه از خود بپرسید (چگونه می توان از انجام این کار دردناک خودداری کرد؟)بپرسید(اگر اکنون این کار را نکنم ، در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟)
نیروی رنج، می تواند در خدمت شما باشد، به شرط اینکه از آن به صورت صحیح استفاده کنید.

آیاما نیز صرفاً نوعی حیوان هستیم و همچون سگ معروف پاولف، در مقابل تنبیه یا پاداش، عکس العمل نشان می دهیم؟ البته چنین نیست. یکی از امتیازات بزرگ انسان بودن ، این است که می توانیم خودمان تعیین کنیم که از چه چیزی رنج یا لذت ببریم. به عنوان مثال، کسی که دست به اعتصاب غذا می زند، رنجی جسمانی را تحمل می کند و حتی ممکن است از کار خود لذت ببرد، زیرا اعتقاد دارد که با جلب توجه جهانیان به هدف ارزشمند خود، نتایج مثبتی به دست می آورد. همه ما دارای این حق انتخاب هستیم. رمز موفقیت این است که یاد بگیریم تا از نیروهای رنج و لذت به نفع خود استفاده کنیم.آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که نسبت به آن رنجی غیر ضروری احساس کنید؟ آیا در مقابل آن ، صرفاً واکنش نشان می دهید، یا از حق انتخاب خود استفاده می کنید؟ آیا می توانید مرکز توجه خود را تغییر دهید و واقعه ظاهراً دردناکی را به فرصتی لذتبخش برای یادگیری، رشد، یا کمک به دیگران مبدل کنید.

چیزهایی که آنها را باعث رنج و یا مایه لذت می دانید، سرنوشت شما را شکل می دهند. برای خلاصی از رنج و کسب لذت، هرکسی الگوی رفتاری خاصی را فرا گرفته و از آن استفاده می کند. بعضی ها به الکل ، مواد مخدر، و پر خوری پناه می برند و یا با دشنام و اهانت دیگران را می آزارند. بعضی دیگر از ورزش، یادگیری ، گفتگو، کمک به دیگران و یا ایجاد دگرگونیها کسب لذت می کنند.
الگوی رفتاری شما برای فرار از رنج و کسب لذت چیست؟

این الگوها تاکنون چه تاثیری بر نحوه زندگی شما گذاشته است؟ فهرستی از شیوه های مور استفاده خود تهیه کنید .
هنگامی که می خواهید از اوقات خود لذت بیشتری ببرید به تماشای تلویزیون می نشینید؟ سیگاری روشن می کنید؟ می خوابید؟ آیا راههای مثبت تری برای فرار از رنج و کسب لذت سراغ دارید؟
در بیشتر مردم، ترس از زیان، قویتر از میل به جلب منفعت است. اغلب افراد برای حفظ چیزهایی که دارند، بیشتر حاضر به تلاش هستند تا برای تحقق آرزوها و رویاهای خود .

دو حالت را در نظر بگیرید : حالت اول - در پنج سال گذشته یکصد هزار دلار اندوخته اید و می خواهید آنرا از دستبرد و آفت حفظ کنید. حالت دوم - طرحی در پیش رو دارید که اگر آنرا اجرا کنید ، ظرف پنج سال آینده یکصد هزار دلار بدست می آورید. برای کدامیک از این دو هدف ، حاضرید بیشتر تلاش کنید؟
وقتی در دیگران عظمتی را مشاهده می کنیم، غالباً تصور می کنیم که آنها اصولاً خوشبخت هستند و استعداد یا موهبت خاصی به آنها عطا شده است . حقیقت، آن است که این افراد، از نیروها ومنابع انسانی خود بهتر استفاده کرده اند، زیرا اگر تمام جوهر وجودی خود را ظاهر نمی کردند و همه توان خود را به کار نمی گرفتند ، دچار رنجی عظیم می شدند. به عنوان مثال ، زندگانی ایثارگرانه مادرتراز ناشی از این است که وی رنجهای دیگران را رنجهای خود می داند و لذا به کمک هرکس که در گوشه ای از دنیا رنج ببرد می شتابد. بزرگترین لذت او در این است که آلام و دردهای بشری را تخفیف دهد.

شما بیش ازهمه از چه چیزی رنج یا لذت می برید و این موضوع ، چه نقشی در زندگی امروزیتان داشته است
اغلب الگوهای (خود اخلالی)ناشی از عواطف مختلط هستند و این عواطف ، مسلماً مانع لذت و موفقیت ما در زندگی می شوند.

مثلاً خیلی از مردم می گویند که خواهان وپول بیشتر هستند. این افراد مسلماً دارای هوش و استعداد کافی هستند و می توانن راهی برای افزودن بر دارائیهای خود پیدا کنند . آنچه مانع اینافراد میشود، عواطف مختلط ، یا (شرطی شدن) های مختلط است. این اشخاص ممکن است قبول داشته باشند که پول فراوان، به معنی آزادی وامنیت بیشتر وقدرت کمک به افراد مورد علاقه است. لیکن در عین حال، فکر می کنند که پول (زیادی) موجب اسراف، ابتذال و تجاوز می شود.

اگر روزی متوجه شدید که دارید دو قدم رو به جلو بر می دارید و یک قدم رو به عقب ، یقین بدانید که به صورت مختلط ، شرطی شده اید؛ یعنی رسیدن به هدف را هم باعث رنج می دانید و هم مایه لذت.
آیا دچار عواطف مختلطی هستید که بر زندگیتان اثر گذاشته باشد؟
آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که بخواهید آنرا بهتر بسازید (مثل وضعیت مالی یا روابط با دیگران) ولی به نظر برسد که عاملی شما را به عقب می کشاند و مانع اقدام می شود؟
پاسخ خود را روی یک صفحه کاغذ بنویسید و »گاه خطی عمودی در وسط آن صفحه رسم کنید. در ستون سمت راست، عواطف منفی و در ستون سمت چپ عواطف مثبتی را که نسبت به آن دارید بنویسید.
آیا کفه سمت راست ، به سمت چپ می چربد؟ آیا یک احساس منفی وجود دارد که به تنهایی هم وزن تمام عواطف مثبت باشد؟ این تعادل یا عدم تعادل ، چه نقشی در موفقیتهای قبلی شما داشته است؟
در زیر نور درخشان آگاهانه ، غالباً عواطف منفی قدرت خود را از دست می دهند. آگاهی ، اولین قدم است.

گاهی انسان بر سر دو راهیهایی قرار می گیرد که هر دو به رنج منتهی می شود . به عنوان مثال ، بعضیها در زندگی زناشویی خود احساس بدبختی می کنند . اما اگر از هم جدا شوند، تنها می شوند و بیشتر احساس بدبختی خواهند کرد.در نتیجه هیچ کاری نمی کنند ...و همچنان احساس بدبختی میکنند!

بجای اینکه احساس کنید در دام افتاده اید ، سعی کنید از نیروی رنج به سود خود استفاده کنید . ببینید در گذشته و حال، چه کشیده اید! رنج را با چنان شدتی احساس کنید که شما را وادارید به عمل سازد و سرانجام ناچار شویدکه فکری برای وضعیت خود بکنید. ما به این حالت، (آستانه احساس) می گوئیم . به جای اینکه انفعالی داشته باشید و صبر کنید تا این حالت عاطفی اجتناب ناپذیر به سراغتان بیاید،چرا آگاهانه و فعالانه آنرا در خود ایجاد نمی کنید تا انگیزه ای قوی در شما بوجود آید وسعی کنی از همین امروز زندگی خود را بهتر سازید؟
استفاده از نیروی اراده هرگز کاری صورت نمی دهد و یا لااقل در دراز مدت شیوه ای غیر موثر است . آیا تاکنون ، در زمینه ای - مثلاً در زمینه وضع جسمانی خود - به آستانه احساس رسیده اید؟ در چه مرحله ای دچار آن احساس شده اید ؟ شاید با استفاده از قدرت اراده و گرفتن رژیم غذایی، باخویشتن به مبارزه پرداخته باشید، اما البته هر نتیجه ای که گرفته اید جنبه موقت داشته است ،زیرا محروم کردن خویشتن از غذا ، همیشه دردناک است و مغز شما هرگز اجازه نمی دهد در شرایطی که راه دیگری وجود داشته باشد ، دائماً رنج را تحمل کنید .

پس چه باید کرد؟راه حل آن است که بجای مبارزه با غرایز طبیعی ، حالت شرطی خود را نسبت به غذا عوض کنید، تا اینکه میل به غذا در شما کم شودوخوردن غذا دیگر لذتبخش نباشد، دائماً دردسرهایی را که در اثر پرخوری کشیده اید به خود یادآوری کنید. پر خوری را رنج آور، و ورزش را امری لذتبخش تلقی کنید تا به طور خودکار، در مسیر صحیح بیفتید.

یکی از تعریفهای موفقیت از نظر من این است: طوری زندگی کنید که دائماً احساس لذت فراوان کنید و کمتر دچار رنج شوید، و با توجه به شرایط زندگیتان، کاری کنید که اطرافیانتان نیز طعم خوشی و لذت را بیشتر بچشند تا مزه رنج و سختی . برای انجام این کار باید از رشد فکری برخوردار باشید و شوق کمک و خدمت در سر داشته باشید.

با توجه به این تعریف ، تاچه حد موفق هستید؟ برای اینکه امروز ، از زندگی خود لذت بیشتری ببرید و یا باعث شوید که نزدیکانتان بیش از پیش از زندگانی خود بهره مند شوند، چه می توانید بکنید؟

تعلل و عقب انداختن کارها، یکی از شایع ترین راههای فرار از رنج است. اما اگر کاری را به تاخیر بیندازید، معمولاً نتیجه اش این است که بعداً به رنج و دردسر بزرگتری دچار می شوید.
چه کارهایی را قبلاًبه تعویق انداخته اید که امروز باید به آنها رسیدگی کنید؟ صورتی از این کارها را تهیه کنید و آنگاه به پرسشهای زیر، پاسخ دهید.

۱ - چرا تاکنون این کار را انجام نداده ام ؟ قبلاً چه رنجهایی را به انجام این کار ، نسبت داده ام ؟

۲ - این الگوی منفی ، تاکنون چه سودی برایم داشته است ؟

۳ - اگر اکنون این رفتار را تغییر ندهم در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد و چه احساسی خواهم داشت؟

۴ - اگر هر یک از این کارها را اکنون انجام دهم ، چه فواید و لذتهایی برایم در پی خواهد داشت؟

شاید تاکنون برایتان اتفاق افتاده باشد که پس از انجام کاری، با خود گفته اید (چطور چنین اشتباه احمقانه ای را مرتکب شدم؟!) و یا برعکس ، کاری را انجام داده و سپس فکر کرده اید (عجیب است! چگونه به انجام چنین کاری موفق شدم؟)
چه عاملی سبب می شود که عملکردمان بد، و یا برعکس عالی باشد؟ این موضوع، ارتباط چندانی با توانائیمان ندارد، بلکه این حالت روحی و یا جسمی ما درهر لحظه است که باعث می شود افکار، اعمال، احساسات و یا عملکردهایی از ما سر بزند. اگر راز دستیابی به حالات روحی و عاطفی نیرومند را دریابید، واقعاً می توانید دست به کارهای شگفت آوری بزنید. اگر در حالت صحیح روحی باشید،بدون اینکه ظاهراً کوششی به عمل آورید، افکار و نظرات تازه ای در ذهنتان جریان می یابد.

اگر همه روزه در شرایط بالای روحی و فکری بودید، چه کارهایی را می توانستید انجام دهید؟
فرهنگ جامعه ، صورتی از چیزهای مطلوب را به همه ما فروخته است . به ما آموخته اند که روزی ، پس از آنکه همه وقایع به شکل صحیحی اتفاق افتادند، سرانجام خوشبخت خواهیم شد. هنگامی که همسر شایسته خود را یافتیم ...هنگامی که بقدر کافی پول بدست آوردیم... هنگامی که از نظرجسمی در سلامت کامل بودیم... هنگامی که فرزندانی داشتیم...هنگامی که بالاخره بازنشسته شدیم.
حقیقت آن است که آنچه بدست می آوریم، احساس خوشی و رضایت را در ما به وجود نمی آورند،مگر آنکه یاد بگیریم که حالت ذهنی خود را بسرعت عوض کنیم .از این گذشته ، شما این چیزها را برای چه می خواهید ؟ آیا غیر ازاین است که به اعتقاد شما همسر دلخواه ،فرزند،پول و غیره سبب می شود که احساس بهتری پیدا کنید ؟ اما سرانجام ، پس از آنکه به چیزهایی که می خواهید ،رسیدید، چه کسی احساستان را بهتر می سازد؟ البته خودتان چنین می کنید.

پس چرامنتظرید ؟هم اکنون این کار را انجام دهید!

آیا می دانید چگونه باید حال خود را بهتر سازید ؟ آیا امکان دارد کاری کنید که هم اکنون احساس خوشبختی کامل، هیجان و شوروشوق کنید؟ مسلم است! کافی است که مرکزتوجه خود را تغییر دهید.
آیا بخاطر می آورید که زمانی ، کار بزرگی انجام داده و خود را سرفراز و موفق احساس می کرده اید ؟ آن حالت را بطور روشن و زنده و با تمام جزئیات ، در نظر مجسم کنید ... صداهایی را که شنیده اید به خاطر آورید... ضربان قلب خود را احساس کنید! مانند همان زمان نفس بکشید ، همانطور قیافه بگیرید، و بدن خود را مانند آن موقع به حرکت در آورید . آیا، هیچ هیجانی در خود احساس نمی کنید؟ آیا ممکن است هروقت که دلتان بخواهد همین احساس رادر خود ایجاد کنید؟

در زندگی ، برای درک و تجربه هر چیزی راههای گوناگونی هست . روح ما، مانند گیرنده ای است که می تواند برنامه های شاد یاغم انگیز مختلفی را پخش کند . در هر لحظه، می توانیم دچار هر نوع احساسی که مایلیم ، بشویم. کافی است که کانال صحیح را بگیریم . این کار چگونه امکان پذیر است ؟ برای تغییر فوری روحیه ، دو راه وجود دارد. راه اول آن است که ذهن خود را به چیزدیگری متوجه کنیم.
به یکی از درخشانترین لحظه های ز ندگی خود فکر کنید. با بخاطر آوردن آن چه احساسی پیدا می کنید؟ذهن خود را می توانید متوجه چه چیز هایی دیگری بکنید تا احساسی خوشایند و حالی خوب پیدا کنید؟

برای تغییر فوری حالت روحی ، راه دومی هم هست که فردا به آن می پردازیم.

تغییر مرکز توجه ، فقط یکی از راههای تغییر روحیه است . راه سریعتر و مؤثرتری هم هست و آن استفاده از شیوه های جسمانی و یا به اصطلاح ، فیزیولوژیکی است. بیشتر مردم، هنگامی که از روحیه خود ناراضی هستند و می خواهند حال بهتری پیدا کنند ، به الکفل، غذا، سیگار، خواب، یا مواد مخدر متوسل می شوند.بعضی ها هم راههای مثبت تر نظیر رقص، آواز، ورزش و یا عشقبازی را انتخاب می کنند.
هر یک از حالات روحی، با تغییرات جسمانی مشخصی همراه است. افراد افسرده چه قیافه ای دارند؟ شانه هاشان فرو افتاده وسرشان پائین است. بطور کم عمق نفس می کشند . عضلات چهره شان شل و قیافه شان بی تفاوت است . برعکس در مواقعی که شاد و سر حال هستیم ، شانه هامان بالا است و حالت طبیعی دارد . سرمان را بالا نگه می داریم و بطور کامل نفس می کشیم . می توانیم آگاهانه این تغییرات رادر جسم خود به وجود آوریم و بلافاصله حالت روحی دلخواه را در خود ایجاد کنیم.
بعضی ازکارهای بسیار ساده، ممکن است نتایج بسیار بزرگی داشته باشد. اگر می خواهید حالت سرگرم کننده ای در خود ایجاد کنید که نتایج دور از انتظاری هم داشته باشد تمرین زیر را انجام دهید:

خود را مقید کنید که در هفت روز آینده روزی پنج بار و هر بار روزی یک دقیقه در مقابل آینه قرار بگیرید و فقط نیش خود را گوش تا گوش به لبخند باز کنید. این کار، ممکن است در ابتدا کمی احمقانه به نظر برسد، اما وقتی روزی چند نوبت این عمل را تکرارکنید، سلسله اعصابتان به طورمداوم تحریک می شود تا احساسی از شادمانی، بی خیالی، شوخی و سادگی را در شما ایجاد کند. مهمترآنکه خود را نسبت به (حال خوب)داشتن شرطی می کنید و عادت شادمانی جسمی را در خود بوجود می آورید. پس هم اکنون یک دقیقه وقت صرف کنید و این کار را محض تفریح انجام دهید!

سن شخص، چندان به گذشت زمان بستگی ندارد، بلکه بیشتر به طرز فکر و وضع جسمی او مربوط است. خیلیها هستند که سالهای زیادی را پشت سر گذاشته اند ، اما هنوز شلنگ انداز راه می روند و افکارشان هم هنوز خشک و غیر قابل انعطاف نشده است.
به عنوان مثال، در روزهای بارانی وقتی اشخاص مسن به گودال پر از آبی می رسند، نه فقط آن را دور می زنند، بلکه در تمام آن مدت شکوه وشکایت می کنند و غر می زنند!
برعکس، کودکان (وآنان که هنوز دلشان جوان است) به میان آب می پرند ، آب را به اطراف می پاشند و خوش می گذرانند .
(گودال)های زندگی را وسیله شادمانی قرار دهید. هنگام راه رفتن ، پاهاتان حالت فنری داشته باشد و لبخندرا فراموش نکنید . به خوشرویی، شیطنت و سر زندگی اهمیت بدهید. شما انسان زنده ای هستید!

برای احساس خوب داشتن، به هیچ علت و دلیلی نیاز نیست!

برای اینکه زندگی پر مایه تری داشته باشیم ، بهترین راه، این است که دامنه عواطف و احساسات خود را وسعت دهیم. در هفته ای که گذشت ، دچار چند نوع عواطف و احساسات گوناگون شده اید؟ آنها را یادداشت کنید.
اکنون عواطفی را که نوشته اید ، بررسی کنید. اگر تعداد آنها از ۱۲ کمتر است، چند احساس دلپذیر را به آنها بیفزایید. بعضیها از میان هزاران احساسی که می توانندداشته باشند، فقط چند مورد را تجربه کرده اند!
توجه داشته باشید که فقط با تغییر مرکز توجه و یا تغییر حالت جسمانی، می توانید قلمرو عواطف خود را گسترده تر کنید. یکی از عواطف مثبت ودلپذیر را بطور دلخواه انتخاب کنید. طوری بایستید ، حرکت کنید، قیافه بگیرید و سخن

بگوئید که گویی دچار آن احساس هستید . از تغییری که بلافاصله در روحیه واحساستان پیدا می شود لذت ببرید!

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از خشم ، دیوانه شده و یا احساس درماندگی و گرفتاری کرده باشید و اکنون که به گذشته خود می نگرید، از اینکه بخاطرچه چیزهایی از جا در رفته اید خنده تان بگیرد.همه ما این جمله قدیمی را از دیگران شنیده ایم که (یک روز، به یاد رفتار امروزت می افتی و خنده ات می گیرد). یکی از استادان من به نام ریچارد بندلر یک بارگفت (چرا صبر کنیم؟ چرا همین حالا خنده مان نگیرد؟)
این کار را همین امروز امتحان کنید . به چیزی بخندید که قبلاً آنرا تحمل ناپذیر و عذاب آور می دانستید . آیا احساس نمی کنید که اوضاع برایتان قابل تحملتر شده است ؟

همسر شما قرار است تاکنون به منزل برگشته باشد؛ اما دیر کرده است . چه فکری می کنید؟ نتیجه می گیرید که به وقت شناسی اهمیت نمی دهد ؟ نگران می شوید و فکر می کنید که در بین راه، تصادف کرده است ؟ یا تصور می کنید که بین راه توقف کرده است تا برایتان هدیه ای بخرد؟
احساسات ما بستگی به این دارد که فکرمان رامتوجه چه چیزی بکنیم . و نوع احساسمان به شدت بر عملها و عکس العملهای ما اثر می گذارد . بجای اینکه فوراً نتیجه گیری کنید،
همه اطراف و جوانب را بسنجید و حالات ممکن را در نظر بگیرید . آنگاه توجهتان رابه حالتی جلب کنید که شما و اطرافیانتان را نیرومندتر سازد.
برای درک نیروی تمرکز و توجه ، بهترین مثالی که می توان ذکر کرد ، مسابقات اتومبیلرانی سرعت است . وقتی اتومبیل شما منحرف می شود و به سوی دیواره می رود، عکس العمل طبیعی معمولاً این است که خواستان را به دیواره جمع می کنید تا باآن برخورد نکنید . اما اگر توجهمان را به چیزی جلب کنیم که از آن وحشت داریم ، بطور قطع همان بلائی از آن می ترسیم ، به سرمان می آید .مسابقه دهندگان حرفه ای می دانند که به هر طرف توجه کنند ، اتومبیل بطور نا خواسته به همان طرف منحرف می شود. به این جهت این رانندگان که دائماً جانشان در خطر است سعی می کنند به محض مواجه شدن با این خطر،بجای نگاه کردن به دیواره ، به جاده اصلی توجه کنند .

در زندگی نیز بیشترمردم بجای چاره اندیشی ، به بلاهایی فکر می کنند که نمی خواهند به سرشان بیاید. اگر با ترسهای خود مبارزه کنید ، ایمان و توکل داشته باشید و نیروی تمرکز خود راتحت انضباط در آورید، اعمالتان بطور طبیعی شما رابه مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. اکنون ترس را رها کنید و به چیزهایی توجه نمائید که واقعاً طالب آن هستید ولیاقت آنرا دارید.

حرکت ، شور می آفریند. اگر یک روز دلتان نخواست که به پیاده روی یا دوآهسته بپردازید، چه مانعی دارد که برای نرمش صبحگاهی و جست وخیز، از منزل خارج شوید ؟ این حرکات ، اثر نیرومندی بر تغییر روحیه دارد، زیرا:

۱ - نرمش و جست وخیز ، ورزشی عالی است.

۲ - فشاری که بر بدن وارد می کند ، کمتراز فشاری است که در هنگام دویدن بر بدن وارد می شود.

۳ - در هنگام جست وخیز، نمی توانید از لبخند خودداری کنید.

۴ - رانندگان اتومبیلها نیز با دیدن شما لبخند می زنند و سرگرم می شوند.

مؤثرترین اه کنترل نیروی تمرکز، استفاده از پرسش است. هر سؤالی که از خود بکنید، مغز پاسخی برای آن پیدا می کند. به عنوان مثال، اگر بپرسید (چرا فلانی از من سوء استفاده می کند؟)بی اختیار ذهنتان متوجه مواردی می شود که آن شخص ، سرتان را کلاه گذاشته است، خواه اصلاً این موضوع حقیقت داشته یا نداشته باشد. اما اگر بپرسید (چگونه می توانم این مشکل را رفع کنم ؟ (بدون تردید به پاسخهایی می رسید که نتیجه اش برداشتن قدمهای مثبت است.

پرسش صحیح ، داری نیرویی است که نمونه آن را می توان در شرح حال یک کودک کتک خورده یافت . این کودک که در یک نزاع دبستانی ، از کودک بزرگتر از خود کتک خورده بود ، به منظور انتقام، تفنگی به چنگ آورد و به تعقیب آن کودک قلدر پرداخت .

اما درست در لحظه ای که میخواست ماشه را بکشد به خودآمد و از خود پرسید (اگر ماشه را بکشم چه اتفاق می افتد؟) ناگهان تصویری از زندان و بلاهایی که ممکن است بر سرش بیاورند در نظرش مجسم شد . لوله تفنگ رابه طرف درختی گرفت و به آن شلیک کرد.

این پسر بوجکسون بود . یک انحراف توجه، یک تصمیم سنجیده و ناشی از مقایسه رنج و لذت ، باعث شد پسری با آینده ای نا معلوم ، به یکی از بزرگترین قهرمانان ورزشی مبدل شود.

امروز، چه پرسشهای زندگی سازی می توانید از خود بکنید؟

آیا کسی تاکنون به شما گفته اتکه (آینده تان درخشان است؟) از شنیدن این گفته چه احساسی پیدا کردید؟ اگر می گفتید که آینده تان تاریک است چطور؟ممکن است به شما بگویند (نظرات شما به گوش خوش می آید) و یا (طرح ما فریاد می زند که باید اصلاح شود). ممکن است درباره کسی گفته باشید(از دیدنش چندشم می شود.) و یا (رفتارش واقعاً سرد است.)

هر دسته از این کلمات، تاثیری متفاوت بر روی افراد دارد. کسانی که معمولاً از آینده روشن یا تاریک ، سخن می گویند، از تعبیرات بصری استفاده می کنند. بعضی ها به علائم شنیداری حساسترند،(به گوش خوش می آید. فریاد می زند) و بعضی هم برای بیان مقصود از کلماتی استفاده می کنند که به حس لامسه مربوط است(چندشم می شود. واقعاً سرد است.)

توجه شما معمولاً به کدامیک از این سه حس ، بیشتر است؟

بعضیها برای بهبود حالت روحی خود به سیگار، الکل، پرخوری، سوء استفاده از کارتهای اعتباری و یا راههای منفی دیگر پناه می برند . آیا راههای سالمتری هم برای ایجاد روحیه وجود دارد؟ چند دقیقه در این باره فکر کنید.

۱ - برای اینکه رنجها را از خود دور کنید و احساسات لذتبخشی را جایگزین آنها سازید چه شیوه های مثبتی را می دانید؟ آنها را روی کاغذ بیاورید.

۲ - راههای تازهای راکه قبلاً از آنها استفاده نکرده ای و به نظرتان مؤثر می آیند به آنها اضافه کنید. دست کم ۱۵ شیوه را برای رفع دلتنگی ذکر کنید و چه بهتر که تعداد آنها را به ۲۵ و یابیشتر برسانید . این تمرینی است که می توانید آنرا بارها تکرار کنید تا سرانجام صدها راه سالم برای تغییر روحیه کشف نمائید.

هنگامی که در بزرگراه رنج و دلتنگی ، به مقصد شادی و لذت سفر می کنید، به کشف راههای گوناگون و مثبتی بپردازید که مناظر اطراف را دلپذیر سازد. بعضی از این راهها را آزمایش کنید:

آهنگهای مورد علاقه خود را زمزمه کنید ... به مطالعه چیزی بپردازید که مطالبش را بتوانید بکار بندید... به تماشای یک فیلم کمدی و یا برنامه شاد تلویزیونی بپردازید و بخندید... چند طول استخر را شنا کنید ... از صرف غذا با افراد خانواده، یا یکی از دوستان لذت ببرید... مدتی در وان آب گرم، استراحت کنید... به خلق چند نظریه تازه بپردازید... با فرد تازه ای آشنا شوید... لطیفه های بی مزه ای برای دوستان خود تعریف کنید و بدانید که باز هم شما را دوست خواهند داشت... با همسر خود ، گرم و صمیمانه گفتگو کنید .

هم اکنون یکی از راههای بالا را انتخاب و امتحان کنید!

نیروی سازنده , نیروی نابود کننده , اعتقادات

چه عاملی سبب می شود که در زندگی خود، راهها و هدفهای معینی را انتخاب کنیم؟ این عامل، اعتقادات ماست؛ عقیده به اینکه تواناییهای ما چقدر است و چه کارهایی ممکن ، یا غیر ممکن است. در فرهنگ مردم هائیتی ، پزشک جادوگر قبیله داری چنان قدرت مرموزی است که میتواند با یک اشاره فردی را هلاک کند. اما در واقع، آنچه موجب مرگ آن فرد می شود قدرت جادویی پزشک نیست، بلکه اعتقاد افراد به قدرت فوق تصور اوست.

آیا در زندگی خود تاکنون انتظار واقعه ناگواری را کشیده اید؟ اثر آن انتظار بر زندگیتان چه بوده است؟ چه عقاید مثبتی بر زندگی فعلی شما اثر گذاشته است؟ چه انتظارات مثبت تازه ای می توانید در خود یا دیگران ایجاد کنید؟

مردم جهان به مدت هزاران سال بر این عقیده بودند که انسان با توجه به ساختار جسمی خود، قادر نیست مسافت یک مایل را درچهار دقیقه بدود. با وجود این فردی به نام راجربانیستراین مسافت را در کمتر از چهار دقیقه دوید و این باور را در هم شکست . وی چگونه به این کار توفیق یافت؟ آنقدر موفقیت خود را به چشم دل دیدو چنان تصویر زنده ای از موفقیت در ذهن خود تشکیل داد که سرانجام فرمانی بی چون و چرا به سیستم عصبی خود صادر کرد و نتیجه ای جسمی بدست آوردکه با آن تصویر ذهنی هماهنگ بود . پس از آن ، کسان دیگر نیز از بانیستر پیروی و باور کردند که آنان نیز قادر به چنین کاری هستند لذا ظرف یک سال، افراد بسیاری موفقیت او را تکرار کردند.

درمقابل شما چه سدی است که باید آن را در هم بشکنید ؟ کدام کار در نظرتان غیر ممکن جلوه می کند که اگر آن را ممکن می دانستید(و انجام می دادید) زندگی خودتان و اطرافیانتان دگرگون می شد؟

بسیاری از مردم ، گناه نارسائیهای زندگی خود را به گردن وقایع و اتفاقات می اندازند . در حالی که آنچه زندگانی ما را شکل می دهد، خود آن وقایع نیست، بلکه معنایی است که به آن رویدادها می دهیم.

در جنگ ویتنام ، دو نفر تیر می خورند، هر دو اسیر می شوند و بارها تحت شکنجه قرار می گیرند. یکی شان دست به خودکشی می زند، ودیگری روز به روز ایمانش نسبت به انسانیت و خالق متعال، قویتر می شود. امروز، شرح زندگی این مرد که جرالد کافی نام دارد ، یادآور نیروی عظیم روح انسانی است که می تواند بر هرگونه درد و رنج و مانع و مشکلی غلبه کند.

آیا در گذشته شما و یا آشنایانتان واقعه ای هست که مانع احساس شادی و خوشبختی امروزتان باشد؟ آیا می توانید این اتفاقات را به صورت دیگری معنا کنید؟ آیا این وقایع شما را پخته تر و نیرومند تر کرده اند ؟ آیا می توانید براساس این تجارب تلخ، دیگران را که با همین مشکل روبرو هستند، راهنمایی کنید؟

علت کارهایی که مردم می کنند چیست ؟تنها علت رفتارهای ما ، اعتقاد و باور است .گرچه عجیب است، ولی اگر مردم باور کنند که برای رفع بیماری باید جمجمه خود را با مته سوراخ کنند،چنین می کنند (و نتیجه هم می گیرند!)خواه این عقیده پایه و اساس درستی داشته باشد خواه نداشته باشد، و اگر هم معتقد شوند که خوشبختی آنان در گرو

کمک به دیگران است، بر همان اساس عمل می کنند .

اعتقاد ماست که باعث می شود یک عمر احساس بدبختی کنیم و یا برعکس زندگانی خود را با خوشی بگذرانیم. عقیده سبب می شود که یک نفر اینشتین شود و یک نفر بتهوون، یا یک نفر به صورت قهرمان در آید و نفر دیگر نداند که اصلاً چرا به این دنیا آمده است.

اعمالی که اطرافیان شما انجام می دهند ، براساس چه اعتقاداتی است؟ شما با همکارانتان در چه مواردی اشتراک عقیده دارید؟ با فرزندان یا والدینتان در چه مواردی هم عقیده اید؟در چه زمینه هایی اختلاف عقیده دارید؟

هرگاه اتفاقی برایتان بیفتد، مغزتان بلافاصله دو سؤال را مطرح می سازد: اول اینکه آیا این اتفاق به معنی رنج است یا به معنی لذت؟ دوم اینکه برای دوری ازرنج و کسب لذت چه باید بکنم؟ پاسخ این پرسشها بسته به این است که درباره موجبات رنج ولذت چه عقایدی داشته باشید. این عقاید کلی به منزله راههای میانبری است که باعث می شودبسیاری از امور روزمره را به انجام رسانیم، و در عین حال همین عقاید می تواند زندگی ما را به کلی محدود سازد. به عنوان مثال، کسی که بطور اتفاقی در کاری شکست خورده است، ممکن است نتیجه بگیردکه بی لیاقت است و متاسفانه همین تعمیم دادنهاست که باعث می شود نسبت به آینده ، خوشبین یا بدبین باشیم.

به یکی از عقاید محدود کننده ای که درباره خود یا فرد دیگری دارید فکر کنید.آیا برای درستی این عقیده دلیل کافی دارید؟ آیا موارد استثنایی هم ممکن است وجود داشته باشد؟ آیا ممکن است این عقیده کلی شما بیش از حد کلی باشد

هیچ چیزی درزندگی به خودی خود دارای معنا نیست . این شمایید که به آن معنا می د هید.

یکی از شگفتی های وجود انسان این است که می تواند برای هر واقعه چنان اهمیتی قائل شود که نیروبخش و یا نابودکننده باشد .

بعضی از مردم، تنها یکی از وقایع تلخ گذشته را در نظر می گیرندو می گویند (به علت این تجربه، دیگر احساس عشق یا کمال نخواهم کرد.) و بعضی دیگر عین همان واقعه طوری تعبیر می کنند که نیرو بخش است:(از آنجا که نسبت به من بی عدالتی شده است، نسبت به نیازهای دیگران حساسم)یا(از آنجا که فرزند خود را از دست داده ام . تلاش می کنم تا امنیت بیشتری را در جهان برقرار کنم.)

همه ما قادریم هر واقعه ای را طوری معنی کنیم که امیدوار کننده و نیروبخش باشد. یکی از تجارب گذشته خود رادر نظر آورید و با معنا ی تازه ای که به آن می دهید، انقلابی در زندگی خود بوجود آورید.

اعتقادات، قدرتی نابود کننده دارند. از آنجاکه اعتقادات تاثیر عجیبی بر زندگی ما دارند، لازم است که این سه مساله را درک کنیم:

۱ ـ اغلب ما، عقاید خودرا آگاهانه انتخاب نمی کنیم.

۲ ـ عقایدما،غالباً بر پایه تفسیر غلط وقایع گذشته است.

۳ ـ پس از آنکه عقیده ای را پذیرفتیم، آنرا وحی منزل می پنداریم و فراموش می کنیم که آن

عقیده فقط یک نقطه نظر است.

آیا عقایدی دارید که به درستی آنها یقین داشته باشید؟آیا نظرات دیگری هم هست که با عقیده شما مخالف و احتمالاً درست باشند؟ اگر شما صاحب این عقیده بودید، چه تغییری در زندگیتان ایجاد می شد؟

اعتقاد، عبارت از احساس اطمینان نسبت به درستی چیزی است.مثلاً اگربه هوشمندی خود اعتقاد داشته باشید، این اعتقاد، صرفاً یک نظریه نیست ، بلکه احساس اطمینان می کنید که فرد باهوشی هستید. این احساس اطمینان از کجا آمده است؟

هر فرض یا نظر را بصورت رویه میزی در نظر بگیرید. اگر میز، پایه نداشته باشد به چیزی متکی نیست. نظریه هم در صورتی به صورت عقیده در می آید که پایه هایی داشته باشد. این پایه ها که موجب اطمینان می شوند عمدتاً ناشی از تجارب مرجع هستند. مثلاً اگر معتقد باشید که فرد باهوشی هستید، احتمالاً تجارب قبلی شما(نمرات زمان تحصیل و یا اظهارنظر دیگران) باعث ایجاد این عقیده شده است.

البته ما برای احساس اطمینان ، محدود به تجارب گذشته خویش نیستیم.

ما نیزمانند راجربانیستر می توانیم از قدرت تصور خود به عنوان تجارب مرجع استفاده کنیم و نسبت به کارهایی که هنوز انجام نداده ایم، در خویشتن احساس اطمینان به وجود آوریم.

می توانیم هر نظریه ای را به عقیده مبدل کنیم. به شرط اینکه به قدرکافی تجارب مرجع برای تایید آن نظریه داشته باشیم. کدامیک از دو جمله زیر، صحیح است؟

۱ - مردم ذاتاً خوب و درستکارند.

۲ - مردم نادرست هستند و فقط به منافع خود فکر می کنند.

آیا اگر در خاطرات و تجارب گذشته خود کاوش کنید، تجارب مرجع کافی برای اثبات نادرستی و فساد مردم پیدا نمی کنید؟ اگر فکر خود را متوجه خاطرات دیگر سازید، آیا تجارب مرجع کافی برای درستکاری مردم سراغ ندارید؟

کدامیک از این دو عقیده صحیح است؟ هر نوع عقیده ای که برای خود ایجاد کنید، از لحاظ خودتان صحیح خواهد بود.

اگر احساس اطمینانی که نسبت به چیزی داریم، محکم و خلل ناپذیر باشد، ممکن است ما را یاری دهد که به هدفهای بسیار بزرگ، دست یابیم، و ممکن است ما را کور کند و نتوانیم حقایق راببینیم؛

حقایقی که شاید اثری همیشگی بر زندگی ما داشته باشند.

آیا تاکنون با کسی برخورد کرده اید که بخاطر حفظ آن احساس اطمینان ، حاضر نباشد نظر تازه ای را بشنود؟

اگر با چشم فرد دیگری به عقاید خودتان نگاه می کردید ، چه می دیدید؟

اعتقاد، منشاهمه رفتارهای ماست.بعضی از اعتقادات ، فقط بر یکی از جنبه های زندگی ما اثر می گذارند و بعضی دیگر به جنبه های گوناگون زندگی نفوذ می کنند . به عنوان مثال، اعتقاد به نادرستی ک فرد بخصوص ، فقط بر روابط، با همان شخص مؤثر است، اما عقیده به اینکه(همه مردم، نادرستند) ممکن است بر بسیاری از روابط ، با دیگران، مؤثر باشد.

عقاید کلی (جهانی) نظیر این عقیده، مبتنی بر تعمیم هایی هستند که در زمانهای دور و تحت شرایط فوق العاده پیدا شده اند. ممکن است آنها را به کلی فراموش کرده باشیم، اما امروزه به طور ناخودآگاه ، بر اساس همان تعمیم ها تصمیم می گیریم.

عقاید کلی اثری بر زندگی ما دارند که حدی بر آن متصور نیست، اما لازم نیست که این اثر حتماًمنفی باشد. یکی از عقاید کلی خود را عوض کنید تا آنرا بر همه جنبه های زندگی خود مشاهده کنید.

بعضی از باورها از بعضی دیگر نیرومندتر ند. احساس اطمینان در واقع دارای سه درجه است: نظر، اعتقاد، یقین. نظرات به آسانی قابل تغییرند، زیرا مبنای آنها ادراکات و تصورات موقتی است. اعتقادات بسیار قویتر و محکمترند، زیرا اساس آنها را تجارب فراوانی تشکیل می دهد که گاه با احساسات و عواطف نیرومندی همراه است. با وجود این، می توان با طرح سؤالاتی آنها را تا حدی متزلزل کرد. یقین معمولاً با چنان عواطف شدیدی همراه است که نه فقط انسان به درستی آن مطلب اطمینان کامل دارد. بلکه نسبت به آن تعصب می ورزد و حاضر نیست هیچ گونه بحث منطقی را که مخالفت عقیده اش باشد بشنود.

یقین می تواند اثری سازنده و نیروبخش و یا نابود کننده داشته باشد.کدامیک از باورهای شما جنبه نظر دارد؟نسبت به درستی کدامیک اطمینان بیشتری دارید؟ کدامیک از آنها به سطح یقین نزدیک است؟

فایده اعتقاد چیست؟ اعتقاد باعث می شود که ملاکی در دست داشته باشیم تا بتوانیم بسرعت راهی برای فراراز رنجها و کسب لذتها پیدا کنیم وقتی به درستی چیزی عقیده پیدا کردیم، دیگر لزومی ندارد و در هر مورد کار را ازابتدا شروع کنیم و درستی یا نادرستی چیزی را محک بزنیم. گاهی در لحظات اوج ترس، رنج و یا فشارهای عاطفی ، برای تسکین ناراحتیهای خود به نوعی اعتقاد، متوسل می شویم. مثلاً کسی که در عشق شکست خورده است ، ممکن است معتقد شود که در جهان ، عشق وجود ندارد.

بعضی از مردم که به درستی چیزی ایمان و یقین دارند، در برابر هر عقیده مخالفی مقاومت می کنند و گاهی رنجهای فرساینده، درد انزوا، افسردگی و حتی مرگ را تحمل می کنند، اما دست از باورهای خود بر نمی دارند.

شما به چه چیزهایی ایمان دارید؟ کدامیک از باورهای شما نیروبخش و سازنده و کدامیک تضعیف کننده است؟

از آنجا که ایمان، در انسان شور و شوق می آفریند، لذا موجب حرکت و فعالیت می شود . کسی که به حقوق حیوانات، بسیار اهمیت می دهد. دارای اعتقاد است. اما آن که در اوقات فراغت خود با شور و شوق بسیار،

به سخنرانی و آموزش مردم می پردازد و با استنادبه تحقیقات و تجارب آزمایشگاهی عواقب رژیم گوشتخواری را خاطرنشان می کند دارای ایمان است.

آیا در زندگی شما مواردی بوده است که با استفاده از نیروی ایمان، قدرتی تازه برای رسیدن به هدف پیدا کرده و همه موانع را در هم شکسته باشید؟ مثلاً اگر یقین داشته باشید که نباید اضافه وزن پیدا کنید، شیوه دائمی و سالمی برای زندگی خود اختیار می کنید. اگر ایمان داشته باشید که (من در هر شرایطی، راهی برای رفع گرفتاریها پیدا می کنم) خواهید دید که در سخت ترین حوادث نیز به شکل مناسبی عمل می کنید.

اگر نسبت به عقاید سازنده خود ، احساس اطمینان قویتری داشتید، چه تغییرات ریشه داری درزندگیتان بوجود می آمد؟ در این باره بیندیشید.

برای اینکه بتوانید عقاید صحیح خود را تقویت کنید تمرین زیر را انجام دهید:

۱ - عقیده ای را انتخاب و سعی کنید آنرا به صورت ایمان در آورید.

۲ - مرجعهای تازه و قویتری را نسبت به آن عقیده در خود به وجود آورید.به عنوان مثال اگر تصمیم دارید گوشتخواری را ترک کنید، با افراد گیاهخوار صحبت کنید تا اثرات رژیم گیاهخواری را در یابید.

۳ - وقایعی را پیدا یا ایجاد کنید که احساسات شدیدی را نسبت به آن عقیده در شما ایجاد کند. مثلاً اگر می خواهید کشیدن سیگار را ترک کنید ، سری به بیمارستانها بزنید و از بیمارانی که به علت کشیدن سیگار دچار عوارض شدیدی شده اند عیادت کنید.

۴ - براساس اعتقاد خود عمل کنید و قدمهایی کوچک یا بزرگ بر دارید.

مطالعه زندگی اشخاص چند شخصیتی ، اثرات نیروی عقیده رانشان می دهد. این افراد، به علت عقیده محکمی که دارند و قویاً فکر می کنند که شخص دیگری هستند، تغییرات جسمانی نیز در آنها بوجود می آید که کاملاً محسوس و چشمگیر است . رنگ چشم آنان عوض می شود، بعضی علائم جسمانی در چهره شان پدیدار یا ناپدید می شود و حتی بطور موقت دچار بیماریهایی از قبیل مرض قند و فشار خون می شوند . همه این آثار بستگی به این دارد که بیمار در قالب کدام شخصیت فرو رفته باشد.

آیا در زندگی شما نیز دگرگونیهایی بر اثر تغییر عقیده پیدا شده است؟

راز موفقیت چیست؟ ما غالباً تصور می کنیم که موفقیت بسته به استعداد و نبوغ است. با وجود این، من عقیده دارم که نبوغ واقعی این است که با تقویت ایمان و اعتقادات سازنده ، نیروهای عظیم درونی خود را فعال کنیم.

موفقیت بیل گیتز میلیاردر معروف، از زمانی که در دانشگاه هاروارد تحصیل می کرد پایه گذاری شد . وی تعهد کرد که نرم افزاری را که (که هنوز نساخته بود) برای کامپیوتری که هرگز ندیده بود بسازد و در مواقع معینی تحویل دهد! به علت اعتماد به نفس زیاد(که پایه درستی هم نداشت) توانست همه منابع و نیروهای خود را بکار گیرد و با همکاری دیگران، نرم افزار مزبور را باکمال موفقیت طراحی کند و ثروتمند شود.

اگر ما خود را مقید کنیم که حتماً به هدف برسیم و در عین حال مطلقاً ایمان داشته باشیم که به انجام این کار توانا هستیم، روشن است که احتمال موفقیتمان در هر زمینه بیشتر خواهد شد.

شاید گفته اینشتین از همه بهتر باشد که (تصور، نیرومندتر از علم است.) بارها ثابت شده است که مغز ما نمی تواند میان آنچه که به روشنی به تصور در می آوریم، و آنچه که عملاً اتفاق می افتد تفاوتی قائل شود.

اگر این نکته را بخوبی درک کنید زندگیتان دگرگون خواهد شد.

به عنوان مثال خیلی از مردم می ترسند دست به کار تازه ای بزنند، زیرا که قبلاً هرگز آن کار را انجام نداده اند. امایکی از مهمترین پایه های موفقیت پیشگامان جامعه این است که علی رغم تجارب نا موفق قبلی ، مرتباً در ذهن خود کسب نتایج دلخواه را مجسم می سازند. بدین ترتیب احساس اطمینانی در خود بوجود می آورند که سبب می شودنیرو های خود را فعال کند و توانائیهای واقعی خود را بکار گیرند.

آیا هدفی دارید که شما را به هیجان آورد، اما لازمه اش این باشد که کاریرا که قبلاً نکرده اید، انجام دهید؟ کی خیال دارید خود را در حالیکه به موفقیت رسیده اید در نظر مجسم سازید؟

کسانی که می گویند (واقع بین باشید) معمولاً افراد ترسویی هستند. این افراد،غا لباً در گذشته ناکامیهایی داشته اندکه در نظر خودشان شکست به حساب می آید و به همین علت می ترسند که دوباره شکست بخورند. عقاید محدود کننده ای که این افراد برای محافظت از خویشتن ساخته اند، موجب تردید، نداشتن شهامت و توکل، و بکار نگرفتن همه توانائیها می شود، و در نتیجه دستاوردهای آنان نیز محدود است .

رهبران بزرگ ، غالباً با معیارهای دیگران (واقع بین) نیستند. اما دقیق و هوشمندند. مهاتما گاندی معتقد بود که می تواند با شیوه های مسالمت آمیز و بدون اعمال خشونت در برابر امپراطوری انگلستان ایستادگی کند و هند را به استقلال برساند .کاری که قبلاً هرگز نظیرش انجام نشده بود . او ظاهراً واقع بین نبود، اما نشان داد که فردی دقیق است .آیا عقاید به اصطلاح (واقع بینانه) ای هست که از آنها دوری کنید؟ آیا انتظارات تازه، هیجان آور، غیر واقع بینانه، اما کاملاً امکان پذیری وجود دارد که از آنها استقبال کنید؟

اگر قرار باشد که اشتباهی بکنید، بهتر است اشتباهتان این باشد که به قابلیت های خود ، بیش از حد بها دهید، زیرا ممکن است همین امر موجب موفقیتتان شود یکی از تفاوتهای افراد خوشبین و افراد بدبین این است که افراد بدبین، توانائیها و مهارتهای خود را با دقت اندازه گیری می کنند. اما افراد خوشبین، رفتارهای خود را مؤثرتر از آنچه واقعاً هست، می پندارند.

در نتیجه، افراد بدبین به کوشش بیهوده دست نمی زنند و همین که دلیل منطقی برای ادامه کار ، وجود نداشته باشد، کارها را رها می کنند. با وجود این، تصورات مثبت افراد خوشبین روحیه لازم را در آنها بوجود می آورند و در اثر پشتکار ، سرانجام مهارت لازم را پیدا می کنند. یعنی ظاهراً ارزیابیهای غیرواقع بینانه، موجب کسب مهارت می شود.

به یاد داشته باشیدکه گذشته، مساوی آینده نیست اگر بخواهید در جهت هدفی که زمانی به نظرتان غیر ممکن می آمد، قدمی بردارید، آن قدم، کدام است؟

شکل زندگی ما بیش از هر چیز، بسته به این است که چگونه با بدبختیهای خود کنار بیائیم . افراد موفق، معمولاً مشکلات را امری گذرا می بینند، در حالیکه اشخاص شکست خورده، معمولاً کوچکترین مشکل را، امری همیشگی می پندارند. اگر چنین فکر کنیم، اولین قدم را برداشته ایم تا در دامی که روانشناسان(ناتوانی آموخته) می نامند بیفتیم سه پندار است که این ناتوانی را ایجاد می کند:

۱ - مشکل، جنبه دائمی دارد (گذرا نیست)

۲ - مشکل، فرا گیر است(به یک زمینه معین محدود نیست).

۳ - مشکل، ذاتی است و در وجود ما عیبی وجود دارد. (نمی توان از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کرد.)

در چند روز آینده راههای چاره این باورهای تضعیف کننده را بررسی خواهیم کرد. فعلاً برای مقابله با اولین پندار، بخاطر داشته باشید که (این نیز بگذرد) اگر پشتکار داشته باشید، همیشه راهی پیدا خواهید کرد.

ما قادریم مشکلات را درنظر خود بزرگ، یا کوچک جلوه گر سازیم. اما افراد موفق، با استفاده از همین توانایی، از دام(مشکل فراگیر) می گریزند. آنها مثلاً به جای اینکه بگویند (پرخوری، همه اندامهای بدن مرا از کار انداخته است) می گویند(در زمینه عادات غذایی، مشکل کوچکی دارم) . اما کسانی که فکر می کنند مشکل آنان فراگیراست، گمان می کنند که چون در زمینه معینی به موفقیت نرسیده اند، پس اصولاً فرد شکست خورده ای هستند. در اثر این تعمیم ، به کلی احساس ناتوانی می کنند.

برای غلبه بر این عقیده غلط که یک مشکل بر همه جهات و جوانب زندگی اثر می گذارد، باید بلافاصله به حل بخشی از مشکل بپردازید، حتی اگر آن بخش بسیار ناچیز باشد. هم اکنون این کار را شروع کنید.

افراد خوشبین، از شکست های خود درس می گیرند و طرز فکر خود را صلاح می کنند. افراد بدبین، شکست ها را به خویشتن نسبت می دهند و تصور می کنند که شکست، جزو خصوصیات ذاتی آنهاست . از آنجا که این افراد، هویت خود را به مشکلات زندگی پیوند می دهند لذا گرفتار می شوند. آیا این اشخاص ، می توانند تمام زندگی خود را به سرعت دگرگون کنند؟

هرگز مشکلات را به شخص نسبت ندهید. مشکلات را وسیله ای برای کسب تجربه در نظر بگیریدو با استفاده از این تجارب، راه خود را به سوی هدف ، باز کنید و بخاطر وجود مشکلات، ممنون و شکرگزارباشید.

برای رسیدن به هر موفقیت فردی،ابتدا باید تغییری در باورهای خود ایجاد کرد. با عقاید محدود کننده چه باید کرد؟ بهترین راه آن است که با طرح پرسشهایی آنها را سست کنیدو در احساس اطمینان خود تزلزل به وجود آورید. مغز شما همیشه می خواهد که شما را از رنجها برکنار نگه دارد. پس به نتایج منفی که آن اعتقاد، برایتان به بار آورده است فکر کنید و از خود بپرسید:

۱ - اکنون که درباره این عقیده فکر می کنم ، چه جنبه های مضحک، مسخره و احمقانه ای را می توانم در آن پیداکنم؟

۲ - این عقیده تا کنون به چه قیمتی برایم تمام شده است؟ چه محدودیتهایی در گذشته برایم ایجاد کرده است؟

۳ - اگر در عقیده خود تجدید نظر نکنم و آنرا تغییر ندهم، در آینده چه زیانهایی را متحمل خواهم شد؟

پاسخ به این نوع سؤالات باعث می شود که احساسات عذاب آوری را با عقیده قدیم خود پیوند دهید و زمینه را فراهم کنید تا عقیده سازنده ای را جایگزین آن عقیده نامطلوب سازید.

آدمی برای خوشبخت بودن، بایداحساس کند که دائماً در حال رشد است. و برای موفق شدن در دنیای بازرگانی امروز، شرکتها بایدبطور مداوم پیشرفت کنند. روشن است که ما باید پیشرفت مداوم رااصل زندگی خود قرار دهیم ، نه اینکه به فکر هدفهای گذرا باشیم.

این مفهوم را در ژاپن با کلمه کایزن بیان می کنند که به معنی تمرکز و توجه دائم به بهبود کیفیت کالا و خدمات است. من پیشنهاد می کنم که ما آمریکائیان نیز به پیشرفت دائم و پایان ناپذیر (کن آی) مقید باشیم.

اگر ما بطور معمول توجه خود را به بهبود چیزهایی معطوف کنیم که در حال حاضر هم ممکن است عالی باشند، ببینید این روحیه چه تغییراتی در خانواده ها، شرکتها، و جوامع به وجود می آورد.

به نظر شما چگونه می توان فلسفه (کن آی) را بسرعت عملی کرد؟

تنها چیزی که درزندگی باعث خاطر جمعی واقعی می شود این است که بدانیم هر روزی که می گذرد، به نوعی پیشرفت می کنیم. من نگران این نیستم که کیفیت زندگی خود را بتوانم در همین سطحی که هست نگه دارم، چرا که هر روز سعی می کنم تا آنرا بهتر از روز پیش سازم.

یکی از رموز موفقیت افسانه ای پت ریلی (مربی بسکتبال) اعتقاد به پیشرفت مداوم و تدریجی است. وی در سال ۱۹۸۶ با مشکل بزرگی روبرو شد: تیم او معتقد بود که نهایت تلاش خود رابه عمل آورده است، اما با اینهمه در سال پیش در زمینه قهرمانی موفقیتی بدست نیاورده بودند. برای بهبود وضع تیم، وی بازیکنان را مجاب کرد که اگر هر فرد، در هر یک از پنج مهارت اصلی فقط یک در صد پیشرفت کند، تیم به قهرمانی خواهد رسید، زیرا تیم دوازده نفره، در آن صورت مجموعاً ۶۰ درصد بهتر خواهد شد .

رمز موفقیت این طرح، در سادگی آن بود.هر کسی یقین داشت که می تواند حداقل به میزان یک در صد، مهارت خود را در هر زمینه افزایش دهد!

اگر شما بطور مداوم پیشرفتهای کوچکی بکنید، سرانجام به چه هدفی می توانید برسید؟

افکار، اعمال و تصمیمات روزمره شماتابع چه عقایدی است؟ این تمرین را انجام دهید تا به تاثیر نیروی عقیده بر خود پی ببرید.

۱ - در بالای یک صفحه کاغذ بنویسید(عقاید سازنده و نیروبخش) و بر بالای صفحه دیگر بنویسید(عقاید ضعیف کننده و محدود کننده)

۲ - ظرف ده دقیقه در روی این دو صفحه عقاید خود را پیاده کنید و هر چه به نظرتان می رسد بنویسید.

۳ - هنگام تفکر، هم عقاید خاص و هم به عقاید کلی (جهانی) توجه داشته باشید. خصوصاً به عقایدی که با

(اگر) آغاز می شوند توجه کنید. مثلاً (اگر دائماً از همه امکانات خود استفاده کنم موفق خواهم شد.)

یکی از مؤثرترین راههای بهبود زندگی آن است که عقاید مثبت و سازنده خود را بشناسیم، آنها را تقویت کنیم، و از آنها در جهت عملی ساختن رویاهای خود استفاده نمائیم.

۱ - فهرستی را که از عقاید سازنده و محدود کننده (شماره ۸۷ همین کتاب) تهیه کردهاید، بررسی کنید. سه فقره از مهمترین عقاید نیروبخش را مشخص سازید.

۲ - دقیقاً مشخص کنید که چرا و چگونه این عقاید شما را نیرومند می سازد؟ به چه طرقی این عقاید موجب تقویت روحیه و شخصیت و بالابردن کیفیت زندگیتان می سوند؟ اگر این عقاید رامحکمتر کنید چه اثرات بزرگتر و مثبت تری خواهند داشت؟

۳ - بعضی از این عقاید نیروبخش ، و یاهمه آنها را به صورت یقین و ایمان در آورید. چنان اطمینان خدشه ناپذیری به آنهاپیداکنید که رفتارتان را تحت تاثیر قرار دهد و شما را در جهت مقصودی که دارید، هدایت کند. اکنون براساس ایمان خود عمل کنید!

اکنون هنگام آن است که از شر عقایدی که دیگر به دردتان نمی خورد خلاص شوید!

۱ - دو فقره از محدود کننده ترین عقاید را مشخص کنید.

۲ - با طرح پرسش هایی ، پایه های این عقاید را متزلزل سازید:این عقیده چقدرمسخره و بی معنی است؟

آیا کسی که این سخن را به من گفته است سر مشق خوبی است؟ اگر این عقیده راحفظ کنم چه زیانهای عاطفی متوجه من خواهد شد؟ از نظر جسمی، مالی و رابط با دیگران به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟این عقیده چه ضررهایی برای خانواده، و افرادمورد علاقه من خواهد داشت؟

۳ - آثار و عواقب منفی این عقاید را در نظر مجسم کنید. یک بار و برای همیشه تصمیم بگیرید که دیگر بهای سنگین این عقاید را نپردازید.

۴ - دو عقیده تازه را که می خواهید جایگزین عقاید قبلی کنید، بنویسید.

۵ - عقاید تازه و نیروبخش را تقویت کنید. منافع بیشماری را که از داشتن این عقاید نصیبتان خواهد شد در نظر مجسم سازید.

اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد، امروزه به ثبوت رسیده وبه اثر پیگمالیون معروف است . برای تحقق این موضوع، بعضی از دانش آموزان یک کلاس را انتخاب کردند و به معلمان آنها گفتند که آنها دارای استعداد فوق العاده ای هستند و باید بیشتر مراقبشان باشند تا استعدادشان شکوفا شود. پس از چندی ، این دانش آموزان جزو بهترین شاگردان کلاس شدند. اما کسی نمی دانست این دانش آموزان که به عنوان نابغه معرفی شده بودند در واقع فرقی با

بقیه نداشتند و حتی بعضی از آنها جزو شاگردان ضعیف به شمار می آمدند. چه عاملی باعث شد که این دانش آموزان به صورت افراد متفاوتی در آیند ؟ اعتماد به نفس و اطمینان تازه ای که به برتری خود پیدا کردند (و آن نیز در اثر عقاید اشتباه معلمان کم کم در فکر آنان تزریق شده بود)!

آیا به اهمیت اعتقاداتی که درباره خود یا دیگران دارید واقفید؟

اگر در اثر ایمان قوی می توانستید استعدادهای وسیع خود را بکار گیرید، قادر به انجام چه کارهایی می شدید؟

پرسش کلید پاسخ است

در میان آگاهیهای انسانی، نیروی پرسش به منزل اشعه لیزر است. از این نیرو برای بر طرف کردن هرگونه مانع و مشکل استفاده کنید.

نخستین فرق میان افراد موفق و ناموفق چیست؟ موضوع بسیار ساده است: افراد موفق سؤالات بهتری از خود پرسیده اند ، و در نتیجه پاسخهای بهتری نیز گرفته اند. هنگامی که اتومبیل متولد شد ، صدها نفر دست به ساختن آن زدند. اما هنری فورد با دیگران فر ق داشت و از خود پرسید(چگونه می توانم این ماشین را به تولید انبوه برسانم؟) در اروپای شرقی، میلیونها نفر در زیر یوغ آهنین کمونیزم، رنج کشیدند،اما یک نفر به نام لخ والسا شهامت داشت که از خود بپرسد(چگونه می توانم معیارهای زندگی مردان و زنان کارگر را بالاتر ببرم؟)

اگر به توسن خیال خود میدان دهید، چه پرسشهایی در ذهنتان مطرح می شود؟

آیا با این اظهار نظر موافقید یا مخالف؟ تفکر چیزی غیر از پرسیدن و پاسخ دادن به پرسشها نیست. برای اینکه در مورد همین سؤال ، نظر موافق یا مخالف بدهید، حتماً از خود پرسیده اید(آیا این موضوع درست است یا نه؟)و یا (آیا من با این گفته موافقت دارم؟)

بیشتر تفکرات ما، خواه در زمینه ارزیابی باشند(فلان چیز چطور است؟) خواه در زمینه تصور(چه چیزی امکان پذیر است؟)و یا تصمیم گیری (چه باید بکنیم؟)متضمن نوعی پرسش و پاسخ است.

پس اگر می خواهیم کیفیت زندگانی خود را تغییر دهیم، باید تغییری را در سؤالاتی که از خود یا دیگران می پرسیم به وجود آوریم.

کودکان، قهرمانان همیشگی طرح پرسش اند. اگر از سادگی و کنجکاوی کودکانی که به گرفتن پاسخ اصرار دارند تقلید کنید چه چیزهایی را به دست می آورید؟

کارهایی که تاکنون در زندگی خود کرده ام، همه ناشی از مطالبی بوده است که از خود پرسیده ام:علت کارهایی که مردم می کنند چیست؟ چرا بعضیها علی رغم نداشتن امکانات، در زندگی خود موفق می شوند و بعضی دیگر با وجود اختیار داشتن منابع بیشتر، ناموفق می مانند؟چگونه می توانیم از افراد موفق سر مشق بگیریم؟چگونه می توانیم راحتتر و سریعتر از گذشته، تغییراتی را در خود به وجود آوریم ؟ چگونه می توانیم کیفیت زندگی همه افراد را بهتر سازیم؟

پرسشهای اساسی که زندگی کنونی شما را شکل داده است کدام است؟

پرسشهای خوب ، زندگی خوب را به وجود می آورد. شرکتهای بازرگانی هنگامی در کار خود موفق می شوند که تصمیم گیرندگانشان پرسشهای صحیحی در زمینه خطوط تولید، بازار، یا برنامه ریزیهای هدفمند مطرح کنند. روابط شخصی افراد، هنگامی شکوفا می شود که پرسشهای صحیحی درباره علت بروز اختلاف ونحوه حمایت از یکدیگرمطرح کنند نه اینکه راههایی برای آزردن یکدیگر بیندیشند. جوامع نیز هنگامی به رفاه می رسند که رهبرانشان درباره مهمترین مسائل و نحوه همکاری افراد جامعه برای رسیدن به هدفهای مشترک، سؤالات صحیحی طرح نمایند .

برای اینکه هر یک از جنبه های زندگی خود را بهبود بخشید، می توانید سؤالاتی را مطرح کنیدو پاسخها یا راه حلهایی را بیندیشید که شما و عزیزانتان را به سطحی بالاتر، از نظر موفقیت و لذت برساند. آیا لازم می دانید سؤالاتی را در زمینه کیفیت زندگی، اراده و تعهد، و خدمت به دیگران مطرح کنید؟

اثرات جنبی و زنجیره ای پرسش ، خارج ازحدتصورماست. اگرناتوانیهاو محدودیتهای خود را مورد سؤال قرار دهیم. بسیاری از دیوارها فرو می ریزندو موانعی که بر سر راه موفقیتهای بازرگانی، روابط شخصی ، و حتی روابط بین کشورها وجود دارد از بین می روند.پیشرفتهای بشر، کلاً براثرطرح پرسشهای تازه بوده است .

آیا میتوانید پرسشهای تازه ای از خودبکنید که زندگی امروزیتان را بهبود بخشد؟

بحثی نیست که ظرفیت مغز ماشگفت انگیز است. در واقع اگر بخواهیم کامپیوتری بسازیم که ظرفیت نگهداری اطلاعات آن به اندازه مغز انسان باشد، چنین کامپیوتری به اندازه دو برابر ساختمان مرکز بازرگانی جهانی به فضا احتیاج خواهد داشت. با وجود این، اگر ندانیم چگونه به منابع ذهنی خود دسترسی پیدا کنیم و از ذخایر عظیم اطلاعاتی خود بهره مند شویم ، آن همه ظرفیت مغزی، بی فایده خواهد بود. کلید دستیابی به این بانک اطلاعاتی چیست؟ نیروی بی چون و چرای پرسش. علت اینکه نمی توانیم از تجارب خود استفاده کنیم، غالباً ضعف حافظه نیست، بلکه علتش آن است که سؤالات صحیحی از خود نمی کنیم تا نیروهای ما رافعال سازد.

کامپیوتر مغز،همیشه آماده خدمتگزاری به شماست،و هر سؤالی را که به آن بدهید،

مطمئناً پاسخی برایش خواهد یافت.اگر سؤال شما یاوه باشد(مثلاً چرا من همیشه بدبخت و گرفتارم؟)طبعاً جوابی یاوه هم خواهید گرفت.از سوی دیگر،اگر سؤال بسیار خوب وثمربخشی بکنید(مثلاً چگونه می توانم از این موقعیت استفاده کنم؟)خود به خود به راه حلهای مناسب هدایت خواهید شد.

پاسخهای تازه،از پرسشهای تازه برمی خیزند.هم اکنون چه سئوال نیروبخشی به نظرتان می رسد که از خود،یا از عزیزانتان بپرسید؟

دوست من آقای دابلیومیچل از نظر طرح سؤالات درخشان،نمونه است.وی در یک حادثه فجیع،تمام بدنش فلج شد.اما غصه و تاسف رابه خود راه نداد و درعوض از خود پرسید(چه چیز های هنوز برایم باقی مانده است ؟) اندیشید(اکنون چه کارهایی از من ساخته است که حتی در گذشته نمی توانستم انجام دهم؟به علت وقوع این حادثه، چه خدمتهایی می توانم به دیگران بکنم؟)

در بیمارستان ، باپرستاری به نام آنی آشنا و بلافاصله به او علاقمند شد . بدن میچل چنان سوخته بود که شناخته نمی شد و بعلاوه از کمر به پائین بکلی فلج شده بود،اما چنان جسارتی داشت که از خود پرسید(چگونه می توانم دل او را به دست آورم؟) و چندی نگذشت که با یکدیگر ازدواج کردند . اگر از شکست و یا جواب منفی نمی ترسیدید، هم اکنون چه پرسشهایی از خود می کردید؟

بعضیها در مسائل مربوط به عشق و زناشویی، پا پیش نمی گذارند، زیرا از خود سؤالاتی

می کنند که آنان را مردد می سازد. مثلاً (اگر خواستگاری بهتر از من داشت چه ؟ اگر خود را گرفتار کردم و جواب رد شنیدم چه ؟) و بدین ترتیب نمی توانند از امکاناتی که در اختیار دارند استفاده کنند.

در روابط زناشویی می توان پرسید(چه بخت بلندی داشتم که تو وارد زندگی من شدی ؟)
(از کدام خصوصیت تو بیش از همه خوشم می آید؟) (پیوند با تو، چقدر زندگی ، ما را غنی تر کرده است؟)
از خود و همسرتان، چه سؤالاتی می توانید بکنید که باعث شود خود را خوشبخت ترین افراد عالم بدانید؟

هر قدر که در زندگی خود به موفقیتهایی رسیده باشیم، بالاخره زمانی فرا می رسد که در مسیر پیشرفت فردی و شغلی خود به موانعی بر می خوریم. بروز مشکلات ، به خودی خود چندان مهم نیست ، بلکه واکنش شما در هنگام بروز مشکل دارای اهمیت است . برای یافتن راه حل ، به نکات زیر توجه کنید:

پرسشهای مربوط به یافتن راه حل

۱ - در این مشکل، چه جنبه خوب و مثبتی می توان یافت؟

۲ - چه چیزی هنوز کامل نیست؟

۳ - برای اینکه وضعیت را به صورت دلخواه در آورم چه باید بکنم؟

۴ – برای اینکه وضعیت را به صورت دلخواه در آورم چه کارهایی را نباید انجام دهم؟

۵ - ضمن انجام کارهایی که برای بهبود شرایط لازم است، چگونه می توانم از تلاش خود لذت ببرم؟

چه عاملی سبب شد که دانلد ترامپ از راه معاملات املاک، ثروت بی حسابی بدست آورد؟ مسلماً یکی از رموز موفقیت او، شیوه ارزیابی وی بوده است. او در ارزیابی هر ملکی که از نظر او می توانست منافع اقتصادی قابل ملاحظه ای در بر داشته باشد، از خود می پرسید(بدترین حالت ممکن کدام است؟و اگر آن بدترین حالت اتفاق بیفتد آیا من قادر به تحمل خسارت آن هستم؟) و وقتی می دیدکه می تواند بدترین حالت ممکن را تحمل کند آن معامله را انجام می داد ، زیرا اگر آن حالت اتفاق نمی افتاد ، طبعاً سود سرشاری می برد. پس از آنکه ترامپ رو به ورشکستگی رفت، ناظران اقتصادی متوجه شدند که وی دچار غرور شده و خود را شکست ناپذیر می دانسته است و بعلاوه به سؤال (بدترین حالت ممکن چیست)دیگر توجه نمی کرده است.

بخاطر داشته باشید که نه تنها سؤالاتی که از خود می پرسید، بلکه حتی سؤالاتی هم که مطرح نمی کنید، در سرنوشتتان مؤثرند.

پرسشهایی که دائماً از خود می کنیم، موجب رخوت یا نشاط، کج خلقی یا خوشرویی و بدبختی یا خوشبختی ما می شوند. پرسشهایی از خود بکنید که روحیه شما را تقویت کنند و شما رادر جاده بهروزی انسان، به پیش برانند.

اگر تاکنون بارها سعی کرده ایدکه وزن خود را کم کنید و موفق نشده اید،ممکن است به این علت باشد که سؤالات نادرستی از خود پرسیده اید. مثلاً (چه بخورم که کاملاً سیر شوم؟) یا(شیرینترین و مقوی ترین غذایی که میتوانم بخورم چیست؟)

بجای سؤالات بالا، چه می شداگر می پرسیدید (چه غذایی نیازهای بدن مرا واقعاً تامین می کند؟) یا (کدام غذای سبک و خوشمزه را می توانم بخورم که به من انرژی کافی بدهد؟) و هنگامی که به پرخوری و سورچرانی وسوسه می شدید می گفتید(اگر اکنون این غذا را بخورم، بعداً از خوردن چه غذاهایی باید خودداری کنم تا بازهم به هدف خود برسم؟(اگر اکنون خود را کنترل نکنم بعداً به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟)

اگر در سؤالات عادتی که همیشه از خود می کنید،تغییر کوچکی بدهید، تغییری اساسی در زندگیتان به وجود خواهد آمد.

پرسشها بلافاصله باعث انحراف فکر در نتیجه موجب تغییر احساسات ما می شوند در زندگی هر کسی، لحظات و خاطرات زیبایی وجود دارد که یادآوری آنها احساسی دلپذیر ب به وجود می آرود. مثلاً اولین روزی که به تنهایی از منزل خارج شدید، یا تولد اولین فرزندتان، یا صحبت با دوستی که باعث تقویت اعتماد به نفس در شما شده است. پرسشهایی از این قبیل که (به خاطر چه چیزهایی باید شکر گذار باشم؟) و یا (در حال حاضر چه چیزهای عالی در زندگی خود دارم؟) باعث می شود که این لحظات را بخاطر آوریم و نه فقط احساسی خوب نسبت به زندگی خود پیدا کنیم، بلکه به عزیزان و اطرافیان خود نیز بیشتر خدمت نمائیم.

میان پرسش و استفاده از عبارات تاکیدی، تفاوت بزرگی است. ممکن است به عنوان تاکید و تلقین به نفس، یک روز تمام با خود بگویید(من خوشبختم، من خوشبختم، من خوشبختم). اما اثر این تلقین در ایجاد ایمان و یقین، غیر از این است که از خود بپرسید(اکنون به چه دلیل خوشبختم؟ اگر بخواهم احساس رضایت کنم، از چه چیزهای می توانم راضی باشم؟) پرسش، تنها تکرار مکررات یک جمله نیست، بلکه باعث تغییر مرکز توجه می شود و دلایلی واقعی و قاطع برای تغییر احساس به وجود می آورد. بدین ترتیب، بجای تکرار صرف عبارات تاکیدی، عملاً تغییری در احساس به وجود می آید. تغییری که واقعی و پایدار است.

چگونه می توان بهبودی فوری در زندگی ایجاد کرد؟ راهش کشف و الگو برداری از پرسشهای عادتی افرادی است که مورد احترامتان هستند. اگر کسی را یافتید که بی نهایت خوشحال و راضی است، یقین داشته باشید که دلیلش یک چیز است: این شخص، دائماً به چیزهایی توجه می کند که موجب رضایت و شادی اند، و دائماً چیزهایی از خود می پرسدکه شادمانی او را افزون می سازند. کسانی هم که به موفقیتهای بزرگ مالی دست می یابند، عموماً در زمینه سرمایه گذاری سؤالات متفاوتی را مطرح می کنند.

برای اینکه به سطحی تازه از موفقیت در هریک از جنبه های زندگی دست یابید، در جستجوی کسانی باشید که قبلاً به هدفهای دلخواه شما رسیده اند. آنگاه سؤالاتی را که آنان می کنند، الگو برداری کنید.

یکی از عوامل اصلی موفقیت، آمادگی برای گرفتن پاسخ است. والت دیسنی در زمانی که فیلم (سرزمین عجایب) را می ساخت، راه منحصر به فردی رابرای پرسش یافته بود. وی سرتا سر یک دیوار را به معرفی مراحل گوناگون طرح، اختصاص داده و از کلیه کارکنان پرسیده بود(چه پیشنهاد اصلاحی به نظرتان می رسد؟)

بدین ترتیب وی به قدرت خلاقه یک گروه عظیم دسترسی پیدا کردو در پاسخ به آن سؤالات خوب، به نتایج خوبی رسید.

لازم نیست که حتماً در راس یک سازمان بزرگ باشید تا بتوانید از این شیوه استفاده کنید. آیا می توانید راههای دیگری برای استفاده از این روش پیدا کنید؟ از میان افرادی که هر روز با آنها سر و کار دارید، چه کسانی می توانند گنجینه منابع اطلاعاتی خود را در اختیارتان بگذارند(البته اگر بخواهید و بپرسید)؟

پاسخهایی که می گیریم به سؤالاتی که می خواهیم بپرسیم بستگی دارد. نکته آن است که باید سؤال خاصی را پیدا کنید که روحیه شما را نیرومند سازد. به عنوان مثال اگر آموزش و پیشرفت، در نظرتان دارای اهمیت است، سؤالی از این قبیل(چگونه می توانم از وضعی که پیش آمده استفاده و در آینده، بهتر عمل کنم؟)برای بهبود روحیه واز میان بردن عواطف منفی کاملاً مفید و مؤثر است.

در موقعیتهای دشوار زندگی، از خود بپرسید(آیا ده سال دیگر هم این موضوع اهمیت خواهد داشت؟)

هنگام برخوردهای شخصی و بگو مگو با اشخاص، از خود بپرسید (چه عامل دیگری ممکن است باعث ناراحتی این شخص شده باشد و من چگونه می توانم به او کمک کنم؟) و این پرسش باعث می شود که اختلافات، به سرعت حل شود و بتوانید محبت خود را ابراز کنید.

نوع بشر قدرت چشم پوشی و فراموشی عجیبی دارد. در هر لحظه معین امور بی شماری هست که می تواند مورد توجه ما قرار گیرد، اما فقط می توانیم به چند مورد بطور آگاهانه منمرکز شویم.

با طرح یک سؤال، خواه آن را از خودتان بپرسید یا از دیگری، بلافاصله مرکز توجه شما تغییر می کند. مثلاً اگر از همکار یا یکی از اعضای گروه خود بپرسید(می دانی کاری که می کنیم چه اثری در جامعه باقی می گذارد؟) بلافاصله همه جزئیات پر دردسر طرح را فراموش می کند و متوجه منافع دراز مدت آن می شود.

آیا می توانید از این شیوه برای کمک به فردی که می شناسید استفاده کنید؟

در جستجوی هر چیزی که باشیم، همان را خواهیم یافت. برای اینکه این موضوع ثابت شود تمرینی را انجام دهید. در جایی که اکنون نشسته اید به مدت یک دقیقه به اطراف توجه کنید، آنگاه از خود بپرسید(چه چیزهایی به رنگ قهوه ای در اینجا وجود دارد؟) نام اشیاء قهوه ای را روی کاغذ بنویسید.

سپس چشمان خود را ببندید و سعی کنید اشیاء سبز رنگ را بخاطر آورید. اگر قبلاً به موقعیت محل آشنایی داشته باشید این کار کمی دشوار است، اما اگر در محل نا آشنایی باشید به طور قطع بسیار دشوار خواهد بود! بخاطر آوردن اشیاء قهوه ای آسان است اما اشیاء سبز را نمی توان به آسانی بخاطر آورد.

برای اینکه به نتیجه برسید چشمان خود را باز کنید و بار دیگر اشیاء اطراف را از نظر بگذرانید. این بار بیشتر اشیاء سبز را خواهید دید! بخاطر داشته باشید،(هرچه را بجویید همان را می یابید.) متوجه باشید که در جستجوی چه چیزی هستید.

این که چه کاری را ممکن و چه کاری را غیر ممکن بدانیم بسته به سؤالاتی است که از خود می کنیم. کلمات خاص و ترتیبی که از آنها استفاده می شود باعث می شود که بعضی امکانات را در نظر نگیریم و یا بعضی از امکانات را کاملاً مسلم بپنداریم. مثلاً وقتی می پرسید چرا من همیشه کارها را خراب می کنم؟ بطور ناخواسته فرضیه ای را قبول کرده اید و آن این است که واقعاً کار را خراب می کنید، در حالی که ممکن است واقعاً چنین نباشد.

سعی کنید فرضیات را بنفع خود بنا کنید. برای تقویت باورهای تازه از خاطرات و اطلاعات خود کمک بگیرید. از خود بپرسید(این تجربه چگونه مهارتهای مرا کامل می کند؟) یا

(صحبتهایی که با هم کردیم چگونه روابط ما را قویتر و محکمتر می سازد.)

پرسش باعث می شود پاسخهایی که ظاهراً اصلاً وجود ندارد پیدا شود. در اوایل کارم یکی از همکاران من مبالغ هنگفتی از پولهای شرکت را اختلاس کرد. مشاورانم بارها به من گفتند که اعلام ور شکستگی کنم . اما من از خود پرسیدم(چگونه می توانم این کار راسروسامان دهم؟ چگونه می توانم کاری کنم که شرکت من حتی مؤثرتر از گذشته عمل کند؟ چگونه می توانم حتی هنگامی که خواب هستم به مردم کمک کنم؟)این پرسشها باعث شد بتوانم یک برنامه تلویزیونی بسیار موفق را طراحی کنم که تاکنون به زندگی میلیونها نفر کمک کرده است.

اگر پاسخی را که انتظار دارید، دریافت نکنید آیا دلسرد می شوید؟ یا اینکه همچنان به پرسیدن ادامه می دهید تا به پاسخ مورد نیاز برسید؟

یک برنامه روزانه شبیه مراسم دعا یا عبادت برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هر روز دو یا سه پاسخ به هر یک از پرسشهای زیر بدهید و از نوری که در وجودتان ایجاد می شود لذت ببرید. اگر پاسخ دادن به این سؤالات برایتان دشوار است تغییر کوچکی در جمله بندی آنها بدهید.مثلاً به جای (در حال حاضرچه چیزی بیش از همه موجب رضایت وخوشبختی من است؟) می توانید بپرسید(اگر بخواهم از چیزی در زندگی خود راضی باشم، آن چیز کدام است؟)

پرسشهای نیرو بخش صبحگاهی

۱ - در حال حاضر در زندگی من چه چیزی باعث خوشحالی است؟ چه چیزی مرا راضی می کند؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۲ - در حال حاضر چه چیزی در زندگی من مایه شور و هیجان است. کدام جنبه آن مرا به هیجان می آورد؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

پرسشهای نیروبخش صبحگاهی (ادامه)

۳ – در حال حاضر در زندگی خود به چه چیزی افتخار می کنم؟ چه جنبه ای از آن مایه افتخار است؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۴ – در حال حاضر در زندگی خود نسبت به چه چیزی شکر گزارم؟

۵ – در حال حاضر در زندگی خود از چه چیزی لذت می برم؟ کدام جنبه آن لذتبخش است؟

نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۶ - در حال حاضر در زندگی خود به چه چیزی پابندم؟ کدام جنبه آن مرا متعهد می سازد؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۷ - چه کسی را دوست دارم؟ چه کسی مرادوست دارد؟چه چیزی عشق آفرین است؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

بعد ها یاد خواهید گرفت که چگونه دعای موفقیت روزانه را به شکل مؤثرتری انجام دهید.

برای تکمیل پرسشهای نیروبخش صبحگاهی، سه پرسش نیروبخش شامگاهی را نیز پیشنهاد می کنیم،تا بتوانیم وقایع روز گذشته را به کمک آنها مجسم و ارزیابی کنید. شما که در طول روز پرسشهای ثمربخشی از خود کرده اید خوب است باطرح پرسشهای شامگاهی روحیه بگیرید و آنگاه به بستر بروید.

پرسشهای نیروبخش شامگاهی

۱ - امروز چه چیزهایی را بخشیده ام؟ چه کمکهایی به دیگران کرده ام.

۲ - امروز چه چیزهایی یاد گرفته ام؟ چه مهارتهاو امتیازات تازه ای کسب کرده ام؟

۳ - امروز تا چه حد کیفیت زندگی خود را بالا برده ام؟ چگونه می توانم ذخیره امروز را سرمایه فردای خودسازم؟

۴ - (اگر دلتان می خواهد پرسشهای نیروبخش صبحگاهی را تکرار کنید؟)

تنها چیزی که نیروی پرسش را محدود می سازد عقاید ما درباره امور ممکن و غیر ممکن است. یکی از اعتقادات اساسی که تاثیر مثبتی بر سرنوشت من داشته است این است که اگر من به پرسیدن ادامه دهم مسلماً پاسخ لازم را خواهم گرفت. پاسخ همیشه کافی هست. کافی است سؤال صحیحی را مطرح کنیم.

سؤالات مناسبی که می توانید مرتباً از خود بپرسید کدام است؟ در زندگی من در سؤال ساده و نیرومند برای غلبه بر مشکلات نقش داشته است: (چه حسنی در این کار وجود دارد؟)و (چگونه می توانم از این موقعیت استفاده کنم؟) پرسش اول افکار منفی ما را از بین می برد و باعث می شود که معنای دلخواه رابه وقایع زندگی خود بدهیم.پرسش دوم توجه ما را از (چرا) به (چگونه) و پیدا کردن راه حلها معطوف می کند.

دو پرسش را که موجب تغییر روحیه و دستیابی به نیروی درونی می شود طرح کنید. این پرسشها را به پرسشهای نیروبخش صبحگاهی بیفزایید تا جزء لاینفک دعاهای روزانه شما برای مو فقیت باشند.

لئوبو سکالیا پرسش ساده ای را مطرح کرده است که می تواند تغییری بزرگ پدید آورد . این شخص در زمینه روابط انسانی خدمات بزرگی را انجام داده است. پدر بوسکالیا هر شب از او می پرسید(امروز چه چیزی را یاد گرفته ای ؟) و کودک که می دانستا باید پاسخی را برای این این سؤال آماده داشته باشد، اگر اتفاقاً در آنروز چیز جالبی رادر مدرسه یاد نگرفته بود فوراً به سراغ دائرۀ المعارف می رفت. چندین دهه بعد باز هم بوسکا لیا بهبستر نمی رفت مگر اینکه چیزی تازه و ارزشمند یاد گرفته باشد.

اگر این پرسش یا پرسشی نظیر آنرا جزو برنامه روزانه خود قرار دهید چه تاثیری در زندگی شماو یافرزندانتان خواهد داشت؟ آیا می توانید به این کار به اندازه خواب و خوراک اهمیت دهید؟

زمانی فرا میرسد که باید از پرسش دست بردارید و عمل را آغاز کنید پرسشهایی از این قبیل که (هدف واقعی از زندگی چیست ؟) (به چه چیزی بیش از همه پا بندم؟) و(علت وضعیت فعلی من چیست؟) سؤالات بسیار خوبی هستند اما اگر خود را برای یافتن پاسخ معذب کنید نتیجه چندانی نخواهید گرفت. حد پاسخ به هریک از این سؤالات آن است که موجب اطمینان و اقدام به عمل شود. پس برای گرفتن نتیجه ابتدا ببینید چه چیزی (دست کم در حال حاضر) برایتان بیشترین اهمیت را دارد و با استفاده از نیروی فردی به دنبال آن بروید و کم کم کیفیت زندگی خود را تغییر دهید.

دانش شرطی کردن موفقیت

من همیشه از اینکه می توانم تغییرات پایداری را در افراد به وجود آورم به خود مغرور بودم . اما یک روز از خواب غفلت بیدار شدم . مردی که زمانی به کمک من سیگار را ترک کرده بود،نزدم آمد،سیگاری روشن کرد، و گفت (تو موفق نشدی)

من که کنجکاو شده بودم پرسیدم (منظورت چیست؟) گفت (پس از جلسه ای که با هم داشتیم، به مدت دو سال ونیم سیگار نکشیدم. اما یک بار در اثر فشار روحی،سیگاری روشن کردم و از آن موقع تا کنون دوباره به سیگار پناه آوردم. همه اش تقصیر تو بود!تو ذهن مرا به طور کامل برنامه ریزی نکرده بودی !)

گرچه صحبتهای این مرد، خالی از خشونت نبود، اما نکته مهمی را به من آموخت.من دریافتم که ما باید شخصاً مسؤلیت تغییرات خود را به عهده بگیریم. هیچکس نمی تواند ذهن شما را (برنامه ریزی) کند. این شما هستید که باید خود را شرطی کنید.

هر تغییری که در خود ایجاد کنیم ، فقط جنبه موقت دارد، مگر اینکه خود را(و تنها خود ، نه کسی یا چیزی دیگر را) مسؤول ایجاد آن تغییر بدانیم. خصوصاً باید به این سه اصل، معتقد شویم:

۱ - تغییر، باید ایجاد شود(نه اینکه خوب است تغییر کنم)

۲ - من باید این تغییر را ایجاد کنم(دیگران ممکن است راهنمایی کنند، اما مسئولیت با من است)

۳ - من می توانم تغییر را به وجود آورم(عادتها راخودم ایجاد کرده ام، پس خودم هم می توانم آنهارا تغییر دهم).

عامل واقعی ایجاد تغییر، چیست؟ تغییر، هنگامی ایجاد می شود که ما احساسی را که نسبت به یک تجربه معین داریم، عوض کنیم.

تا زمانی که از کشیدن سیگار، لذت می برید، قادر به ترک آن نیستید. تغییر پایدار، هنگامی ایجاد می شودکه سیگار را چیزی تهوع آور و مایه مرگ بدانید.

گرچه پذیرفتن این حقیقت دشوار است، اما عکس العملهای رفتاری ما ناشی از عواطف قلبی است و نه محاسبه هوشمندانه . ممکن است بدانید که خوردن شکلات، برای سلامتتان مضر است، و معذالک آن را بخورید. چرا؟ زیرا محرک اعمال ما، لذت و رنجی است که یاد گرفته ایم تا به بعضی از امور نسبت دهیم، نه چیزهایی که عقلاً صحیحی می دانیم. ما، در مغز و ذهن خود تداعیهایی را برقرار کرده ایم و این تداعیهای عصبی است که باعث رفتارهای ما می شود.

چرا بیشتر کوششهایی که برای تغییر عادت می کنیم، مؤثر واقع نمی شود؟ علتش آن است که به عوارض مشکلات، یعنی به معلول توجه می کنیم، در حالی که اگر علت را بر طرف نکنیم، مشکل دوباره تظاهرمی کند.

شیوه ای که من ابداع کرده ام (تداعی عصبی شرطی) شامل شش مرحله ساده، اما مؤثر است که تغییرات پایداری را ایجاد می کند:

۱ - آنچه را که واقعاً می خواهید، روشن سازید.(بیشتر مردم به چیزهایی که نمی خواهند ، توجه می کنند).

۲ - از اهرم روانی استفاده کنید.(کاری کنید که ایجاد تغییر ، امری اجتناب نا پذیر شود.)

۳ - الگو های محدود کننده را در هم بشکنید.(عادتهایی را که به آن چسبیده اید، ترک کنید).

۴ - برای عادتهای قبلی، جانشینی پیدا کنید. (مبارزه با عواطف و رفتارها کافی نیست باید آنها را با عادات بهتری جایگزین کرد).

۵ - رفتار تازه را شرطی کنید(تا اینکه به صورت عادت تازه در آید).

۶ - آنرا آزمایش کنید(تا از درستی عملکرد آن مطمئن شوید).

چه عاملی مانع ایجاد تغییر می شود؟ بعضی از عقاید فردی و یا فرهنگی می توانند از ایجاد ممانعت کنند. بعضیها نمی توانند باور کنند که قادر به ایجاد تغییر هستند، زیرا قبلاً سعی کرده و موفق نشده اند. یا ممکن است تصور کنند که ایجاد تغییر، مستلزم مقدمات طولانی و خسته کننده است. می گویند(اگر چنین نبود، تاکنون تغییرات لازم را ایجاد

کرده بودم .) علاوه بر این اگر مشکلی را که سالها در گیر آن بوده اند ظرف چند دقیقه حل کنند، در آن صورت باید جواب دوستان و خویشاوندان خود را بدهند. ممکن است بپرسند(اگر کار به این آسانی بود، پس چرا اینهمه ما را نگران خود کردی؟) این محرکهای منفی باعث می شود که ما در ایجاد تغییر کو تاهی کنیم تا مورد تحسین دیگران قرار گیریم.

خود را از شر این عقاید فرهنگی خلاص کنید و بدانید که هر عمل تازه نتایج تازه در پی خواهد داشت. اکار و یا بی ثبات به حساب می آییم. برعکس افرادیکه با ثبات باشند، قابل اعتماد، محکم و درستکار به شمار می روند. این برداشتها فشارهای بیرونی زیادی را بر ما وارد می کند که شخصیت قبلی خود را حفظ کنیم و دقیقاً مطابق انتظارات جامعه رفتار نماییم.

فقط بدانید به همان سرعتکه می توانید مشکلی رابه وجود آورید.به همان سرعت هم می توانید راه حلی برای مشکلات بیابید! وقتی می بینید که دیگران بسیار دیر تغییر می کنند با خود بیندیشید که آیا عمل تغییر واقعاً اینهمه طولانی است، یا اینکه این افراد آنقدر تغییر را به تاخیر می اندازند تا آنکه ناچار، به آن تن دردهند.

برای اینکه تغییراتی را به سرعت ایجاد کنید اولین اعتقادی را که باید در خود بوجود آورید اینست که می توانید واقعاً هر چیزی راهم اکنون تغییر دهید.

در شما هیچ اشکال و ایرادی نیست. نه اعصابتان در هم شکسته است و نه نیازی به اصلاح دارید. اگر دائماً از جوابهای منفی اجتناب و از طرد شدن می هراسید علتش اینست که مغزتان راهی مؤثر را برای فرار از رنج، دنبال می کند. اما اینکه بطور کلی از جنس مخالف بپرهیزیم نیز رنج آوراست! برای ایجاد رفتارهای تازه باید تغییری در روابط عصبی و ذهنی خود ایجاد کنید. عوامل لازم برای ایجاد هر نوع تغییر در زندگی هم اکنون در شما هست. کافی است آنها را فعال کنید.

اگر می خواهید در بعضی از جنبه های زندگی خود بهبودی پدید آورید(خواه این بهبود در زمینه رفتار باشد، خواه در زمینه عواطف و احساسات) هم اکنون آن را مشخص کنید و با استفاده از مابقی مطالب این بخش به خواسته خود برسید.

تداعی عصبی شرطی قدم اصلی شماره ۱

تصمیم بگیرید که چه می خواهید و مشخص کنید که چه عاملی مانع رسیدن به آن خواسته است.

بخاطر داشته باشید که حواس خود را به هر چه متوجه کنیم همان را به دست می آوریم. پس به چیزهائیکه آنها را نمی خواهید . فکر نکنید، بلکه افکار خود را به چیزهایی که نمی خواهید ، متوجه سازید . به عنوان مثال هدف خود را (ترک سیگار) قرار ندهید، بلکه تصمیم بگیریدکه (سالمتر، شادتر و زنده تر) از گذشته باشید. هر چه در این زمینه دقیقتر باشید نیروی بیشتری برای ایجاد تغییرات سریع پیدا می کنید.

پساز اینکه خواسته خود را مشخص کردید، موانع و مشکلات را نیز مشخص سازید. مثلاً رنج و ناراحتی ناشی از ایجاد تغییر را قابل پیش بینی است در نظرآورید.

خواسته شما چیست ؟ چه موانعی برای رسیدن به آن وجود دارد.

حتماً تا کنون توجه کرده اید که بعضیها وقتی دچار بیماری ساده ای می شوند، بسیار دیر بهبود پیدا می کنند . هر چند که این اشخاص واقعاً می خواهند که بهبود یابند، اما از توجه و محبتی که دیگران به آنها می کنند و اجازه استراحتی که به آنها می دهند لذت می برند، و همین امر بطور نا خود آگاه معالجه آنان را به تعویق می اندازد. گاهی اوقات رفتارها و یا عواطف عذاب آور و دردناک، برای شخص دارای منافعی است که آنها را (فواید جنبی) می نامیم. نیاز به این فواید جنبی ، غالباً بزرگترین مانع ایجاد تغییرات پایداراست.

آیا شما رفتارهایی دارید که نیاز به تغییر داشته باشند، و در عین حال از آنها استفاده های جنبی ببرید؟ این فواید جنبی را با رنجی که به خاطراین رفتارها، در گذشته، حال و آینده متحمل شده، می شوید و یا خواهید شد مقایسه کنید.

تداعی عصبی شرطی– قدم اصلی شماره ۲

از اهرم روانی استفاده کنید: رنج فراوان را به عدم تغییر و لذت زیاد را به تغییرفوری نسبت دهید. از خود بپرسید:

۱ - اگر این رفتار(یا احساس) را تغییر ندهم چه زیانهایی را متحمل خواهم شد؟

۲ - اگر این تغییر را ایجاد نکنم، در زندگی خود چه چیزهایی را از دست خواهم داد؟

۳ - رفتار قبلی در گذشته چه خسارتهای فکری، عاطفی، جسمی، مالی و معنوی به من زده است؟

۴ - تاثیر آن بر موفقیت شغلی و اطرافیان من چه بوده است؟

با طرح این پرسشها اثرات لذتبخش تغییر را در نظر مجسم کنید.

۱ - در صورت تغییر چه احساسی نسبت به خود خواهم داشت؟

۲ - با انجام این تغییر نیروی فعال من چه افزایشی خواهد یافت؟

۳ - خانواده و دوستان من چه احساسی خواهند داشت؟

۴ - چه احساسی از رضایت و شادمانی خواهم داشت؟

۵ - آیا من شایسته همه این محاسن نیستم؟

او برای ترک سیگار همه راهها را امتحان کردهو هیچیک مؤثر واقع نشده بود. تا اینکه دختر ۶ ساله او وارد اتاق او شد و گفت(پدر، خواهش می کنم خودت را نکش! من میخواهم که تو در مراسم عروسی من شرکت کنی!)هیچ لیل قانع کننده تری ممکن نبود او را مجاب کند که کشیدن سیگار موجب مرگ است.

سیگارها را همان روز از پنجره بیرون انداخت و پس از آن دیگر سیگار نکشید . گاهی اوقات میزان رنج شما برای ایجاد تغییر کافی نیست ، اما رنجی که عزیزانتان می کشند می تواند اهرم روانی نیرومندی بشمار آید.

اگر برای ایجاد تغییری کوششها کرده و به نتیجه نرسیده اید، شاید علتش نبودن اهرم روانی است. شما ممکن است ایجاد تغییری را مرتباً به تاخیر بیندازید تا آنکه خود را در موقعیتی قرار دهید که ایجاد تغییر امری اجتناب ناپذیر باشد. اما اگر دلایل قوی و کافی (و اهرم مناسب) داشته باشید، ناچار می شوید که دست به عمل بزنید.

آیامی خواهید راه مطمئنی برای کاهش وزن به شماپیشنهاد کنم؟

دوست خوش اندامی راپیدا کنید و بهاو وجمعی دیگر از دوستان خود قول دهید که به کمک غذاهای سالم و ورزشهای شادیبخش وزن خود راکم خواهید کرد. سپس به آنها بگویید که اگر پیمان خود را شکستید یک ظرف غذای مخصوص سگ خواهید خورد .

خانمی که از این روش استفاده کرده بود می گفت که او و دوستش قوطی غذای سگ را در معرض دید خود گذاشته بودند تا قولشان را فراموش نکنند. هر وقت که این دو نفر احساس گرسنگی می کردند و یا دلشان می خواست که از ورزش طفره بروند آن قوطی را بر مداشتند و نوشته های روی آن را (که مثلاً نوشته بود محتوی ضایعات گوشت اسب) می خواندند و همین موضوع باعث می شد که بر سر خود بایستند.

تداعی عصبی شرطی– قدم اصلی شماره ۳

الگوهای محدود کننده را درهم بریزید

آیا تاکنون پرنده ای را که در اتاق به دام افتاده باشد، دیده اید؟ پرنده با تلاشی بی ثمر به جستجوی راه خروج بر می آید و خود را بارها به نزدیکترین شیشه پنجره می زند. آیا تاکنون کسی رادیده اید که رفتارش شبیه آن پرنده باشد؟ این افراد ممکن است خیلی دلشان بخواهد کهبه نتیجه برسند، اما اگر مرتباً کاری را تکرار کنند که نتیجه بخش نیست، هرگزبه هدف نخواهند رسید. مانند همسر یا پدر و یا مادری که دائماً نق می زند اما نتیجه نمی گیرد و یا حتی نتیجه معکوس بدست می آورد.

با انجام کارهای غیر منتظره ، الگوهای محدود کننده و بی نتیجه رادرهم بشکنید. مثلاً در هنگام غر زدن جمله خود را قطع کنید، به زانو بیفتید و لبخند بزنید! به طرف آن شخص بروید،او را در آغوش بگیرید و بگویید که چقدراو را دوست دارید.

برای برطرف کردن الگوهای محدود کننده چه راههای زیبا و فرحبخشی به نظرتان می رسد.

برای اینکه یک الگوی تازه فکری، احساسی یا رفتاری را ایجاد کنید، باید در وهله اول الگوی قبلی را از بین ببرید. برای روشن شدن مطلب صفحه گرامافونی را به نظر آورید. که هر وقت آن را می گذارید آهنگ معینی را پخش می کند .علتش آنست که الگویی از شیارهای نامرئی بر روی آن حک شده است.

مسلماً نمی توانید هنگامی که صفحه ای در حال پخش است، صفحه دیگری روی آن بگذارید و بطور همزمان به دو آهنگ گوش کنید . پس اگر بخواهید رفتارهای گذشته را حفظ و رفتارهای تازه ای رادر همان زمینه ایجاد کنید وقت خود را تلف کرده اید. برای این کار به محض اینکه رفتار نا مطلوب گذشته از شما سر زد آن را با حرکتی غیر عادی یا

خنده دار قطع کنید. این کار مانند این است که صفحه آهنگی را که نمی خواهید بشنوید از دستگاه خارج کنید و با کمال خشونت آن را خط خطی نمایید، تا اینکه مطمئن شوید من بعد هرگز آن آهنگ نامطلوب را از آن نخواهید شنید.

تغییر الگوهای رفتاری و عاطفی غالباً دشوار است. دلیلش آن است که ذهن ما، بر آن اساس

(برنامه ریزی) شده است. یکی از پژوهشگران برای اثبات این موضوع ، انگشت میمونی را مرتباً به جلو و عقب حرکت داد و با کمک تصویر تلویزیونی نشان داد که همزمان با این حرکت، ارتباطی بین سلولهای مشخصی از مغز ایجاد می شود و هر چه آن حرکت بیشتر تکرار شود، آن ارتباط، قویتر می گردد. وی صدها بار انگشت حیوان را حرکت داد تا ارتباط وسیعی سلولهای آن منطقه از مغز ایجاد شود. اکنون مغز میمون برنامه ریزی شده بودو حتی پس از برداشتن عامل شرطی نیز آن حرکت را تکرار می کرد.

بسیاری از ما، بر اثر تکرار، خود را آموزش داده ایم که از جا در برویم... دراثر اضطراب و نگرانی بیمار شویم... خود را بی پناه حس کنیم... و یا به الکل پناه ببریم.

چه واکنشهای مثبتی رامی توانید در اثر تکرار در خود به وجود آورید؟

آیا الگوهایی هستند که به طور ناخودآگاه، بر زندگی ما اثربگذارند؟به عنوان مثال، بسیاری از مردم برای رسیدن به محل کار خود هر روز، اعمال معینی را تکرار می کنند . هر روز از همان خیابان عبور می کنند و از همان چهار راه می پیچند . ما مغز و جسم خود را آموزش می دهیم که از الگوی خاصی تبعیت کند تا اینکه آن الگو به صورت عادت در آید.حتی اگر قرار باشد روزی از راه دیگری برویم، باز هم طبق عادت همان مسیر قبلی را پیش می گیریم.

در هر یک از جنبه های زندگی ، الگو های رفتاری و عاطفی خاصی داریم که ملکه ما شده اند و جزو ذاتمان به نظر می رسند. آیا کسانی را می شناسید که عادت به خشم، یاس و فشار عصبی داشته باشند؟شاید زمان آن فرا رسیده باشد و خود را برای احساس شادی و خوشبختی، هیجان و شکرگزاری آموزش دهید. آیا این کار، مشکل است؟ به سادگی می توانید الگوهای عاطفی قبلی را در هم شکنید و آنها را با الگوهایی لذتبخش عوض کنید.

هر چیزی را که از آن استفاده نکنیم، کم کم از میان می رود. یکی از راههای ساده رفع الگوهای محدود کننده آن است که از دچار شدن به آنها خودداری کنیم. اگر از مسیرها یاتداعی های عصبی استفاده نکنیم، کم کم ب طرف می شوند. اما توجه داشته باشید که اینموضوع در مورد خصوصیات مثبت نیز صدق می کند. اگر از شجاعت خود استفاده نکنیم ، شهامتمان کاهش می یابد . اگر قدرت اراده و پشتکارمان را عاطل بگذاریم و اگر شور و اشتیاقمان را اظهار نکنیم، آنها نیز از میان می روند.

هم اکنون تصمیم به کاری بگیرید که باعث شود از نیرومندترین عواطف و احساسات خود استفاده کنید. به خاطر داشته باشید هر چیزی را که ازآن بیشتر استفاده کنید، نیرومندتر می شود.عواطف ما نیز به تمرین و ورزش نیاز دارند، تا نه تنها ما را به نتایج دلخواه برسانند، بلکه سالم و آماده نگاه دارند.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۴

جایگزین نیروبخشی برای الگوهای قدیم پیدا کنید. در مورد مراکز باز پروری معتادان تحقیقاتی به عمل آمده و معلوم شده است احتمال بازگشت به اعتیاد در مورد همه افراد، یکسان نیست. کسانی که اجباراً اعتیاد خود را ترک کرده اند،

پس از آزادی بلافاصله اعتیاد خود را از سر می گیرند. کسانی که انگیزه درونی برای ترک اعتیادداشته اندبه طور متوسط تا دو سال به سوی مواد مخدر نمی روند. اما کسانی که جایگزین مناسبی(مثلاً توجه به مذهب یا کسب مهارتهای تازه) برای اعتیاد خود داشته اند به مدت هشت سال یا بیشتر، از اعتیاد مجدد خودداری کرده و اغلب آنها برای همیشه ترک اعتیاد کرده اند.

در بیشتر افراد، تغییر عادات جنبه موقت دارد، زیرا جایگزین مناسبی برای رهایی از رنج، یا کسب لذت پیدا نمی کنند . کافی نیست که الگوهای نامناسب را بر طرف کنیم، بلکه باید جایگزینی برای آنها پیدا نمائیم.

تداعی عصبی شرطی–قدم اصلی شماره ۵

الگوی تازه را شرطی کنید تا پایدار بماند.

یکی از درسهای واقعی در زمینه شرطی کردن را از یک تعمیر کار پیانو یاد گرفتم. او برای کوک کردن پیانو، آمده بود و وقتی از او صورتحساب را خواستم، گفت(باشد برای دفعه بعد) گفتم (مگر کار را انجام نداده ای ؟) او توضیح داد که سیمهای پیانو محکم هستند و برای اینکه فار آنها ثابت بماند باید در فاصله های زمانی معینی دوباره تنظیم و کوک شوند.

این دقیقاً همان کاری است که در مورد هر نوع تغییری باید انجام دهیم. باید نظام عصبی خود را برای موفقیت تنظیم کنیم، آنهم نه یک بار، بلکه به طور مداوم. این کار، شبیه ورزش است.نمی توانید برای تمرین به یک باشگاه ورزشی بروید و پس از خارج شدن بگوئید(آه، من برای تمام عمر سالم شدم!)

قبلاً گفتیم که با حرکت دادن انگشت یک میمون ،ارتباطات عصبی خاصی در وی ایجاد شد که باعصث شد متوالیاً همان انگشت را حرکت دهد.محققان ثابت کرده اند که اگر در ضمن آزمایش، حیوان را هیجان زده کنند، ارتباطات عصبی قویتر می شود و نیاز چندانی به تکرار حرکت نیست . اگر در هنگام تکرار یک عادت تازه (ویا تجسم آن عادت) آنرا مرتباً با عواطف شدید(مثلاً شور و هیجان) همراه سازیم، مسیر عصبی نیرومندی به سوی لذت احداث خواهد شد . این نوع شرطی کردن باعث می شود که به طور غیر ارادی به مسیر تازه (الگوی رفتاری یا عاطفی) کشیده شویم.

فراموش نکنید که برای تقویت الگوهای تازه، با هر بار تکرار رفتار، پاداشی برای خود(یا کسی که به او کمک می کنید)در نظربگیرید. هر نوع الگوی فکری ، عاطفی یا رفتاری که به طور دائمی تقویت شود به صورت عادت در می آید.

شرطی کردن نیرویی غیر قابل مقاومت ایجاد می کند. برای تبلیغ تلویزیونی نوعی نوشابه غیر الکلی ، از یکی از قهرمانان بسکتبال خواستند توپ راعمداً طوری پرتاب کند که داخل تور نیفتد. وی پس از نه بار پرتاب موفق، توانست یک پرتاب نا موفق انجام دهد! وی طوری در مورد پرتاب موفقیت توپ شرطی شده بود که به طور غیر ارادی همه حرکات را به طور صحیح انجام می داد و پس از نهبار تمرین توانست یک حرکت خطا انجام دهد . مسلماً در مغز این ورزشکار که نامش لاری بیرد است ارتباطات عصبی نیرومندی ایجاد شده است که بطور غیر ارادی حرکات معینی را متوالیاً انجام می دهد تا توپ وارد سبد شود.

مطمئن باشید که هر رفتاری اگر بقدر کافی تکرار شودو با شدت عواطف همراه باشد، به صورت شرطی در می آید.

یکی از قواعد اساسی شرطی کردن آن است که هر الگویی که مرتباً تقویت شود، به صورت خودکار وانعکاس شرطی در می آید، و هر چیزی را که تقویت نکنیم، کم کم از بین می رود.

برای اینکه عادتهای مثبت و دلخواه رادر خود به وجود آورید، چه پاداشهای فکری، جسمی، یا عاطفی می توانید به خود بدهید؟

آیا می توان جوجه ای را به رقص واداشت؟ عجیب این است که این کار، ممکن است. زیرا رفتارهای همه حیوانات (و همین طور انسان) قابل تغییر است.

شیوه کار مربی این است که حرکات جوجه را به دقت زیر نظر می گیرد. همین که جوجه به طور طبیعی حرکتی را مطابق دلخواه مربی انجام داد،به او پاداشی به صورت غذا می دهندتا آن رفتار، تقویت شود. در ابتدا، جوجه نمی داند که به چه مناسبت به او غذا داده اند . ولی هر بار که حرکت معینی را انجام می دهد، به او پاداش می هند و آن حرکت تقویت می شود تا سرانجام، جوجه یاد می گیرد که چرخشهایی را مطابق میل مربی انجام دهد و تکرار و توالی این چرخشها، مانند رقص به نظر می رسد.

بدیهی است که انسانها پیچیده تر ازجوجه اند . اما همه ما،آموخته ایم که در هنگام کار و یا در مدرسه رفتارهای معینی را انجام دهیم. چگونه می توانید از این اصل آموزشی برای ایجاد عادات خود در خودتان ، فرزندانتان و یا کارکنانتان استفاده کنید؟

شرطی کردن - تکنیک شماره ۱

برای اینکه شرطی کردن مؤثر واقع شود، فاصله زمانی میان رفتار و پاداش دارای اهمیت اساسی است. تقویت رفتار باید درست در زمانی انجام شود که رفتار دلخواه از او سر می زند. اگر این تقویت بعد از مدت طولانی انجام شود در سلسله اعصاب، عقلی ایجادمی شود، اما ارتباط عاطفی به وجود نمی آید .

به عنوان مثال، کسانی که اتومبیل خود را در جای ممنوعه پارک می کنند، توسط پلیس جریمه می شوند. اما چون قبض جریمه را معمولا بعد از چند هفته می پردازند لذا رفتار نامناسب، با رنج کافی همراه نمی گردد. یقین داشته باشید اگر این اشخاص، هر بار که در جای ممنوعه پارک می کردند، بلا فاصله اتومبیلشان پنچر می شد، نه فقط آن رفتار ترک می کردند، بلکه رفتار مناسبی را هم جایگزین آن می ساختند!

تمرین مربوط به تکنیک شماره ۱

فهرستی از پاداشهای لذتبخش تهیه کنید که در صورت انجام (کارهای صحیح)به خودتان بدهید. آنگاه عمداً موقعیتی پیش آورید که با استفاده از آن پاداشها، رفتار معینی را تقویت کنید

شرطی کردن - تکنیک شماره ۲

هنگامی که رفتاری شرطی می شود، باید تا مدتی آنرا مرتباً تقویت کرد. هر بار رفتار دلخواهی را انجام دادید (مثلا اینکه پیش از سیر شدن از پشت میز غذا بلند شوید، و یا تعارف سیگار کسی را رد کنید) بلافاصله به خود پاداش دهید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۳

رام کنندگان حیوانات می دانند که مثلا اگر هر بار که دلفین پرشی را انجام می دهد به او پاداش دهند،بزودی تا پاداش را نگیرد پرشی را انجام نمی دهد.بدتر اینکه وقتی سیر شد دیگر نسبت به پاداش بی علاقه می شود.

من و شما و نیز فرزندان، همکاران،و کسان دیگری که با آنها سر و کار داریم،همگی دارای همین خصوصیت هستیم.اگر هر بار که کسی رفتار مناسبی انجام داد به اوپاداش دهید،کم کم دادن پاداش امری عادی و کسل کننده می شود.پس از آنکه یک الگوی رفتاری تثبیت شد،باید از پاداشهای متغیر استفاده کرد تا آن عادت، پایداتربماند.پس از یک ماه که عادتی را مرتبا تقویت کردیم باید دادن پاداش مرتب را قطع کنیم و به خود یا دیگران به طور غیر منتظره پاداش دهیم

پاداش متغیر، یکی از نیرومندترین وسایل شرطی کردن در جهان است. به عنوان مثال کسانی را که به طمع پول به پای ماشینهای قمار (جک پات) می روند در نظر بگیرید. اگر قرار باشد که همیشه ببرند، هر چند که ممکن است اوایل برایشان جالب باشد، اما پس از مدتی این تفریح به صورت کار در می آید (یعنی هر روز می روند اهرمی را می کشند و بابت آن پولی از دستگاه می گیرند !) اما اگر ندانند که پاداش می گیرند یا خیر، هیجان بیشتری در سلسله اعصابشان ایجاد می شود و در هنگام بردن پول، لذت خیلی بیشتری می برند و بدین ترتیب شرطی می شوند. همین لذت است که افراد را به قمار معتاد می کند. همین طور اگر پس از ترک سیگار، به خود پاداش دهید که (فقط یک سیگار)بکشید، از نیروی پاداش متغیر استفاده کرده و بر شدت اعتیاد خود افزوده اید. سعی کنید به هیچ قیمتی این اشتباه را مرتکب نشوید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۴

برای ایجاد تغییرات پایدار، مخلوطی از این دو شیوه را بکار برید:

۱ - برای کارهای معین، در فواصل مشخصی به خود پاداش دهید. (این شیوه را برنامه تقویت ثابت می نامند).مثلا اگر دلفینها ده پرش صحیح را انجام دهند، در پرش دهم همیشه پاداش می گیرند.

۲ - برای اینکه گرفتن پاداش در نظر دلفین عادی نشود، برای پرشهای خوب، بطور اتفاقی به او پاداش جداگانه ای می دهند. بدین ترتیب، دلفین هر بار سعی می کند بلندتر بپرد تا از هیجان آن پاداش، لذت ببرد. پس برای اینکه رفتار خود یا دیگران را تقویت کنید، پاداشهای ویژه ای برای تلاشهای فوق العاده در نظر بگیرید.

بخاطر آورید آخرین باری که بخاطر فعالیت شغلی خود پاداش گرفته اید و یا در مدرسه تشویق شده اید چقدر لذت برده اید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۵

یکی از ارزشمندترین وسایل تربیتی که هم در مورد دلفین و هم در مورد انسان قابل استفاده است، شیوه موسوم به (جک پات) است. مربیان گاهی به طور اتفاقی برای پرشهای ضعیف نیز به دلفین پاداش می دهند. گرچه این کار، ظاهراً هیچ دلیل منطقی ندارد، ولی غالباً باعث می شود که دلفین بعد از آن پرشهای بهتری انجام دهد.

این بار که خود یا کس دیگر را غمگین و ناراحت یافتید، از شیوه (جک پات) استفاده کنید و به او هدیه ای بدهید.هر چند که شخص ممکن است کار چشمگیری نکرده باشد، لیکن پاداش غیر منتظره باعث می شود که روحیه بهتری پیدا کند و تلاش تازه ای را آغاز کند. همین طور اگر شخص رفتار صحیحی را انجام داده باشد، اما پاداشی که به او می دهند بیش از حد انتظار او باشد، در این صورت هم به تلاشهای فوق العاده ترغیب می شود.

آیا کسی را می شناسید که استحقاق دریافت پاداش (جک پات) را همین امروز داشته باشد؟

تداعی عصبی شرطی– قدم اصلی شماره ۶

خود را بیاموزید.

برای اینکه مطمئن شوید که پنج قدم قبلی را به طور صحیح برداشته اید به این نکته توجه کنید:

۱ ـ هنگامی که به یاد الگوی رفتاری قبلی می افتید، باید آنرا همراه با رنج بدانید

۲ ـ رفتار تازه، باید برایتان همراه با لذت باشد.

۳ ـ الگوی رفتاری تازه باید با نوع زندگیی که می خواهید داشته باشید هماهنگ باشد. آیا این الگو با هدفها، اعتقادات و فلسفه زندگیتان منطبق است؟

۴ ـ منافعی که از رفتار قدیم می برده اید باید محفوظ باشد. مثلا اگر کشیدن سیگار موجب آرامش و یا کاهش فشار عصبی می شده است، آیا جایگزین مناسبی برای آن پیدا کرده اید که به همان اندازه مؤثر باشد؟"آیا از الگوی رفتاری تازه همان قدر لذت می برید؟

۵ ـ خود را مجسم کنید که در آینده، رفتار تازه را پیشه خود کرده اید. فرض کنید عاملی شما را به یاد رفتار قبلی می اندازد. در این صورت آیا بدون تامل رفتار جدید را به رفتار قدیم ترجیح می دهید؟

فرهنگ موفقیت

یا تاکنون عمیقا تحت تاثیر سخنان کسی قرار گرفته اید ؟آیا هنوز کلمات جان، اف کندی ،وینسون چرچیل، یا مارتین لوترکینگ را به خاطر می آورید؟این اشخاص با کلام نافذ خود نه فقط من و شما، بلکه ملتی را تحت تاثیر قرار دادند، و حتی بعد از مرگشان هم هنوز سخنانشان دیگران را تکان می دهد.

اما آیا هرگز به این فکر افتاده اید که کلماتی که بطور عادتی از آنها استفاده می کنید دارای چه قدرت جادویی برای ایجاد روحیه مثبت و یا ایجاد غم و افسردگی هستند؟ آیا کلماتی که بکار می برید، سازنده اند یا نابود کننده؟ آیا در شما امید ایجادمی کنند یا نومیدی؟ برای اینکه تاثیر شگفت انگیز کلمات را در تغییر روحیه دریابید این بار که خواستید به بیان احساسات خود بپردازند، آگاهانه در انتخاب کلمات، دقت کنید.

کلمات چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را بر قرار سازند مرابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکمتر کنند برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز بسته به معنایی است که به آن چیز می دهیم کلماتی که آگاهانه یا نا آگاهانه برای بیان یک وضعیت انتخاب می کنیم بلافاصله معنای آن را در نظرمان دگرگون می کنند و در نتیجه احساسمان را تغییر می دهند اگر ضمن تعریف واقعه ای آن را(فاجعه)بنامید ویا آن را (کمی مایوس کننده) بخوانید احساستان در برابر آن فرق نمی کند؟ اگر مساله ای را (مشکل بزرگ)

و یا (اشکال جزئی) قلمداد کنید، آیا شدت احساستان نسبت به آن یکسان است؟ اگر موضوعی را که به آن ایمان دارید با من در میان گذارید و من بگویم اشتباه است چه؟ اگر بگویم افکارتان بکلی غلط است چه ؟ بدتر از آن اگر بگویم(دروغ می گوئید) چه ؟ آیا این طرز سخن گفتن روابط ما را تیره نمی کند؟

سالها پیش ، کشفی کردم که برای همیشه بر زندگی من اثر گذاشت . در یک جلسه اداری، با دو نفر از همکاران نشسته بودیم که خبر بدی به ما رسید. شدت احساسات هر یک از ما نسبت به آن خبر متفاوت بود. مهمتر آنکه هر یک از ما، احساسش را با کلمه متفاوتی بیان می کرد. من می گفتم (خشمگینم) دومی می گفت(آزرده ام) و سومی اظهار می کرد (ناراحتم). یادم است که کلمه (ناراحت) برای بیان چنان وضعیتی ، در نظر من بسیار احمقانه جلوه می کرد ! من ناراحت نبودم و جالب اینکه نه چنین احساسی داشتم و نه برای بیان آن از چنان کلمه ای استفاده می کردم. با خود فکر کردم اگر نوع کلماتی را که بکار می بریم تغییردهیم، آیا در الگوی عاطفی ما نیز تغییر ایجاد می شود؟

پس از آن جلسه، با خودم عهد کردم که به مدت ده روز، هر گاه از جا درفتم، بجای کلمات خشم و عصبانیت)از کلمات(آزردگی و ناراحتی) استفاده کنم. نتیجه برایم تعجب آور بود . فقط با تغییر کلمه ای که عادتاً بکار می بردم شدت احساس منفی من کاهش یافت . گفتن این جمله که (این موضوع مرا می رنجاند)به کلی الگوی قبلی مرا در هم ریخت. بزودی از کلمات دیگری هم استفاده کردم، مثلاً(دارید خلق مرا تنگ می کنید). در نظر بگیرید که از دست کسی عصبانی هستید و در حالی که قیافه بی تفاوتی گرفته اید به اواین جمله را می گوئید.

یکی از کلماتی را که به طور معمول برای بیان احساسات منفی خود بکار می برید انتخاب کنید، آنگاه کلمه دیگری را بجای آن بگذارید که الگوی قبلی را در هم بریزد و یا دست کم شدت احساس را کم کند.

هنگامی که برای بیان حالتی از کلمات تازه و غیر معمول استفاده می کنید بر چسب تازه ای به آن حالت می زنید. مثل آنکه دکمه حیاتی دیگری را فشار داده باشید. نه فقط از نظر عقلانی، بلکه از نظر عاطفی و احساسی دگرگون می شوید. کلمات، دستگاههایی را در بدن ما به کار می اندازند. اگر در این مورد شک دارید، در نظر بگیرید که کسی به شما ناسزایی بگوید. در اینصورت نه فقط از نظر فکری، بلکه به احتمال زیاد از نظر جسمی نیز تغییراتی درفیزیولوژی بدن شما ایجاد می شود.

من کلماتی را که بلافاصله موجب تغییر عواطف و یا کاهش و افزایش شدت احساسات می شوند، (کلمات دگرگون کننده) می نامم.

لغاتی را که عادتاً بکار می برید و دائماً از آنها برای بیان عواطف و احساسات خود استفاده می کنید، تغییر دهید تا بلافاصله نحوه تفکر، احساس، و زندگیتان عوض شود. این یکی از ساده ترین و در عین حال نیرومند ترین ابزارهایی است که زندگی هر کسی رادر یک لحظه دگرگون می کند.

بیشتر ما کلماتی را طبق معمول برای بیان تجارب زندگی خود بکار می بریم، نا آگاهانه انتخاب می کنیم. غالباً برای تشریح عواطف خود از کلماتی استفاده می کنیم، بدون آنکه فکر کنیم این کلمات ممکن است چه اثری بر ما یا دیگران داشته باشند. این کلمات بخشی از مجموعه لغات عادتی ما هستند و عملاً احساسی را نسبت به زندگی خود داریم شکل می دهند.

به عنوان مثال بسیاری از مردم از کلماتی نظیر (خفت) یا (افسردگی) برای بیان تقریباً هر نوع تجربه نا خوشایند استفاده می کنند. اگر چیزی بگوئید که خوششان نیاید (خفیف یا افسرده) می شوند . اگر نظرشان را بپرسید، باز هم خفیف و افسرده می شوند . هر چیزی آنها را خفیف و افسرده می کند، زیرا از بر چسب این کلمات تقریباً برای هر تجربه ای استفاده می کنند . سعی کنید لغاتی را که برای بیان عواطف خود بکار می برید گسترده تر کنید تا اینکه کلماتتان آن حالات عاطفی و احساسی را که انتظار دارید، در دیگران بوجود آورد.

اهمیت زبان در درک زندگی چه اندازه است؟ این موضوع، مطلقاً اساسی است. کلماتی را که به تجارب خود نسبت می دهیم،به سادگی بصورت تجارب ما در می آیند.

مارک تواین زمانی گفته بود (کلمه مناسب عامل بسیار نیرومندی است. هرگاه کلمه مناسبی را بکار می بریم هم جسم و هم درروح اثر می گذارد و آدم را مثل برق از جا می پراند.)

چه کلماتی تاثیر نیرومندتری بر شما دارند؟ کلمات نوازشگر؟ تحسین آمیز؟ اعجاب آور؟ اغراق آمیز؟

بیشتر مردم بیش از چند هزار کلمه بلد نیستند. اگر در نظر بگیرید زبان انگلیسی که ازنظرتعداد لغت غنی ترین زبانهای دنیاست بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ هزار لغت دارد، متوجه می شوید که ما بطور معمول بیش از دو درصد کلمات زبان خود را بکار نمی بریم! بدتر آنکه خیلیها برای بیان عواطف همیشگی خود از ده،پانزده و حداکثر بیست کلمه بیشتر استفاده نمی کنند که از آن میان نیمی از آنها نیز منفی هستند.

آیا برای بیان احساس خود(چه برای خود و چه برای دیگران) بطور معمول از چند لغت استفاده می کنید؟ چند کلمه را هم اکنون می توانید بروی کاغذ بیاورید؟

آیا اگر بخواهید در برابرجمعی از مردم سخن بگویید عصبی می شوید؟آیا دل پیچه می گیرید ؟ تنفستان تند می شود؟ ضربان قلبتان بالا می رود ؟دستتان می لرزد؟این احساسات سالها زندگی کارلی سیمون را مختل کرد.اما کسان دیگری یاد گرفته اندکه چگونه از این احساسات به سود خود استفاده کنند.مثلاً بروس اسپرینگستین این احساسات جسمی را هیجان می نامد و آنها را برای ایجاد حالت آمادگی ،طبیعی و مثبت می شمارد این احساسات به او یاد آور می شود که

هم اکنون باید برنامه بسیار جالبی را برای هزاران نفر اجرا کند . از نظر او بالا رفتن ضربان قلب دشمن انسان نیست، بلکه حامی اوست.

این بار که در مرکز توجه جمعی قرار گرفتید و میزان آدرنالین خونتان بالا رفت نام آن را هیجان بگذارید نه ترس.

وقتی بر چسب خاصی به چیزی زدیم نسبت به آن احساس خاصی هم پیدا می کنیم. این موضوع خصوصاً در مورد بیماریها صادق است. تحقیقات نشان داده است که کلمات سرطان و سکته قلبی غالباً بیماران را وحشتزده می کند و آنها چنان بیچاره و افسرده می شوند که عملاً سیستم دفاعی بدنشان دچار اختلال می گردد. برعکس معلوم شده است که اگر بیماران، افسردگی ناشی از بعضی برچسبها را از خود دور کنند و بدانند که جسم آنان برای بهبود به چه کارهایی نیاز دارد سیستم دفاعی آنان غالباً فعال می شود.

دکتر نورمان کازینز هنگام بحث درباره (کلمات دگرگون کننده) گفته است(کلمات می توانند موجب بیماری یا مرگ شوند. لذا پزشکان عاقل در گفتگوی با بیماران باید بسیار دقیق باشند.)

برای بیان سلامت جسمانی خود کلماتی را با دقت انتخاب کنید.

کسانی که از کلمات ضعیف استفاده می کنند، زندگی عاطفیشان هم ضعیف است. و کسانی که ذخیره لغاتشان غنی است جعبه رنگی در اختار دارند که تجاربشان را نه فقط برای دیگران، بلکه برای خودشان هم رنگینتر جلوه می دهد.

امروز چگونه می توانید رنگهایی به (جعبه رنگ عاطفی) خود بیفزایید؟ چه کلمات مثبت و روحیه سازی می توانید به کلمات عادتی اضافه کنید . اگر مرتباً از این کلمات استفاده کنید زندگی شما تا چه حد شیرینتر می شود.

آیا کسانی را می شناسید که بیش از حد خوشبخت بوده زندگی پرشوری داشته باشند؟این اشخاص برای تجارب زندگی خود غالباً از چه کلماتی استفاده می کنند که بتوانید آنها را سر مشق قرار دهید و در نتیجه بعضی از الگوهای عاطفی مثبت آنان را تجربه کنید.

آیا زمان آن فرا نرسیده است که از کلمات دگرگون کننده بجای کلمات تضعیف کننده عادتی خود استفاده کنید و روحیه بهتری پیدا نمایید ؟ تمرین زیر را انجام دهید:

۱ - سه کلمه را که در هنگام ناراحتی معمولاً از آنها استفاده می کنید بنویسید.

۲ - خود را در حالتی شاد و سر حال قرار دهید. در ذهن خود کلمات تازه ای را پیدا کنید که الگوی قبلی را درهم بریزد و یا لااقل شدت احساس را کم کند . مانعی ندارد که از کلمات احمقانه، غیر عادی، یا نامناسب که روحیه منفی را بر طرف و شادی و خنده را جایگزین آن می کند استفاده کنید. یکی از دلایلی که من بجای (خشم) از کلمات (ناراحتی) یا (خلق تنگ) استفاده می کنم، این است که این کلمات به نظرم مسخره می آیند. هر وقت اصطلاح (خلق تنگ) را بکار می برم، نمی توانم از خنده خودداری کنم.

شدت احساسات منفی را می توان با افزودن کلماتی به کلمات اصلی کاهش داد. علاوه بر جایگزین کردن کلمه (خشم) با (رنجش) یا (ناراحتی) می توانیم از این عبارات نیز استفاده کنیم:(دارد کمی خلقم تنگ می شود.) یا (مختصری احساس رنجش می کنم.) یا (گویا اوضاع اندکی نامناسب است.)

با فرزندان خود به چه زبانی سخن می گویید؟ غالباً متوجه نیستیم که کلمات ما چه اثری بر آنان می گذارد. بجای اینکه به آنها بگوییم(دست و پا چلفتی!)یا (چرا ساکت نمی شوی؟)که این کلمات باعث می شود که کودک، خود را بی ارزش بپندارد، سعی کنید برای تغییر حالت او از لحن نیمه جدی استفاده کنید . مثلاً می توانید بگویید(اگر به این کار ادامه دهی، کم کم ناراحت می شوم.) و در موقع گفتن این جمله لبخند بزنید. چیزی بگویید که نه فقط توجه کودک ، بلکه توجه خودتان را به طرز سخن گفتن و یا رفتار مناسبتر جلب کند. سپس به دنبال آن پیشنهادی از این قبیل بدهید(عزیزم اگر این کار را اینطور انجام دهی فکر می کنم بهتر به نتیجه برسی.)

برای اینکه کلمات دگرگون کنندهرا در گفتگو های خود بکار ببرید، می توانید از اهرمهای روانی زیر استفاده کنید.

۱ - با سه نفر از دوستان خود قرار بگذارید که بجای بعضی از کلمات و عبارات عادتی از کلمات و عبارات تازه ای استفاده کنید.

۲ -رفتار خود را به مدت ۱۰ روز زیر نظر بگیرید . هر گاه متوجه شدید که از کلمات قدیمی استفاده کمی کنید . بلافاصله با کلمات تازه الگوی خودرا در هم یریزید .واگر متوجه شدید که بطور غیر ارادی از کلمات تازه استفاده کرده اید، بلافاصله به خود پاداش دهید.

۳ - برای اصلاح رفتارتان از دوستانتان کمک بگیرید تا هر وقت متوجه شدند از کلمات قدیمی استفاده می کنید به شما تذکر دهند.(مثلاً عصبانی شده ای یا کمی آزرده) (مایوس شده ای یا مانوس)

آیا همیشه باید شدت عواطف منفی خود را کم کنیم؟ البته خیر؛ همه عواطف بشری در جای خود لازمند . مثلاً گاهی ممکن است کسی برای ایجاد تغییر، نیازی داشته باشد که احساس خشم کند. اما سخن ما این است که برای انجام هر عملی فوراً از عواطف منفی و احساسات شدید بصورت غیر لازم و نا مناسب استفاده نکنیم. هدف این است که آگاهانه شرایطی را فراهم آوریم که کمتر احساس رنج و بیشتر احساس لذت نماییم.

استفاده از کلمات دگرگون کننده نه تنها به رفع الگوهای رنج کمک می کند، بلکه می تواند میزان لذت را نیز افزایش دهد. با این تمرین برشدت عواطف مثبت خود بیفزاید.

۱ - سه کلمه یا عبارت را که معمولاً برای بیان احساسات مثبت خود بکار می برید روی کاغذ بنویسید . آیا این کلمات بقدر کافی نشاط آور هستند؟

۲ - سه کلمه یاعبارت تازه را که کاملاً شادیبخش باشند انتخاب کنید.

۳ - از دوستان خود کمک بگیرید تا همیشه بجای کلمات قبلی از کلمات تازه و قویتر استفاده کنید.(مثلاً (مایل هستی یا بسیار علاقمند؟)(راضی هستی یا مشتاق))اگر در ده روز آینده از اهرم روانی استفاده کنید، کم کم عادت می کنید که این کلمات را به شکل مؤثر بکار برید.

نه فقط کلمات، تاثیری نیرومند بر عواطف ما دارند بلکه مجموعه های خاصی از لغات(که آنها را به عنوان تمثیل بکار می بریم.) تاثیری خارق العاده و دگرگون کننده دارند. مثلاً ممکن است بگویید(از دست فلانی عصبانی هستم.) یا

بگویید (فلانی از پشت به من خنجر زد.) کدامیک از این دو بیان قویتر است؟ مسلم است که احساس خنجری که از پشت بزنند، اثری عمیق دارد.

هنگام استفاده از تمثیل عین واقعه را شرح نمی دهیم، بلکه آن را به چیز دیگر تشبیه می کنیم. معمولاً تمثیلهای ما بسیار قویتر از واقعیت هستند. فلانی واقعاً چه کرده است؟ مثلاً ممکن است پیمان شکنی کرده باشد، اما پیمان شکنی با اینکه از پشت به کسی خنجر بزنند تفاوت بسیار دارد.

شما برای تجارب دردناک یا ناراحت کننده از چه تمثیلهایی استفاده می کنید؟

یادگیری یعنی اینکه بین چیزی که قبلاً درک کرده اید وچیزی که تازه است رابطه ایجاد کنید. برای این کار می توان از تمثیل استفاده کرد.

شما هر نوع عقیده ای که داشته باشید ممکن است قبول کنید که حضرت مسیح معلمی بزرگ بوده است. شیوه تعلیم او چه بوده است؟ استفاده از تمثیل. هنگامی که او به نزد ماهیگیری رفت به او نگفت(من می خواهم که تو مردم رابه دین مسیح دعوت کنی.) بلکه گفت(از تو می خواهم که صیاد انسانها باشی.) با استفاده از تمثیل صید (چیزی که قبلاً معنی آن را می فهمید)و ارتباط آن به مفهوم تازه (دعوت به دیانت مسیح) بلافاصله نحوه کار رابه آموخت . تمثیل می تواند بلافاصله تاریکی وسوء تفاهم را بر طرف کند و مطلب را روشن و واضح سازد.

این بار که با شنیدن مطلبی گیج شدید، بپرسید (مثل چی؟ آیا ممکن است مثالی بزنی؟)

ما برای بیان جنبه های گوناگون زندگی دائماً از تمثیل استفاده می کنیم، هر چند که ممکن است متوجه این موضوع نباشیم. تمثیل، چهار چوب زندگی ما را تشکیل می دهد. مثلاً اگر از شما بپرسم(زندگی چیست؟آن را به چه تشبیه می کنید؟)ممکن است کسی بگوید زندگی نبرد است و کس دیگر آن را بازی یا آزمون بنامد. این تمثیلها را تمثیلهای کلی می نامیم زیرا که بطور همزمان بر جنبه های گوناگون زندگی اثر می گذارند.

اگر با این دیدگاه که (زندگی نبرد است) به زندگی نگاه کنید آن راچگونه خواهید دید؟ زندگی دشوار است؛ ممکن است شکست بخوریم یا کشته شویم؛فردی که در خیابان به او بر می خوریم ممکن است دشمنمان باشد. اگر زندگی را بازی بدانیم چه؟ می تواند مایه تفریح باشد. اگر آن را موسیقی بدانیم چه؟ می تواند ضرباهنگی در آن باشد.

استفاده از کدام تمثیل صحیح است؟احتمالاً همه تمثیلها در جای خود مفیدند. گاهی لازم است که زندگی را بازی بدانیم تا در نظرمان شادیبخش جلوه کند. گاهی لازم است که زندگی را سفری مقدس بشماریم تا اینکه قدر نعمتهایی که داریم مثلاً دوستان، خویشان و یا فرصتهای زندگی را بدانیم. گاهی خوب است که زندگی را بصورت آزمونی در نظر آوریم و از این تمثیل خصوصاً درهنگامی که با مصیبتی مواجه می شویم و هیچ معنای مثبتی در آن پیدا نمی کنیم استفاده کنیم. هر یک از این تمثیلها را که انتخاب کنید بی اختیار نحوه تفکر ، احساس و واکنشتان نسبت به وقایع، تفاوت می کند.

برای تعریف زندگی از چه تمثیلهای مثبت دیگری می توانید استفاده کنید که بیانگر معنای واقعی آن باشند؟ آنها را روی کاغذ بنویسید.

مقابله با مشکلات زندگی از نظر شما ممکن است (بالا رفتن از نردبان موفقیت) باشد یا اینکه

(تلاش کنید تا سر خود را بیرون از آب نگه دارید.) مسلماً اگر اصطلاح (پرواز کردن) بجای

(سینه خیز) رفتن استفاده کنید تصوردیگری از زمان خواهید داشت.

برای بیان کارهای روزمره خود از چه تمثیلهایی استفاده می کنید؟ این تمثیلها چه احساسی را در شما بوجود می آورد؟ چه تمثیلهای تازه ای را می توانید بکار بگیرید تا زندگی شیرینتر شود؟

تمثیل می تواند در انسان ایجاد امید کند. موقعی که اوضاع بر وفق مراد نیست، اغلب اشخاص فکر می کنند (همیشه به همین منوال خواهد بود.) اما شاید بتوانید از تمثیل بهتری هم استفاده کنید. مثلاً (زندگی هم دارای فصلهایی است و من اکنون در فصل زمستانم.) در ضمن یادمان باشد که در زمستان بعضیها یخ می زنند و بعضی دیگر اسکی بازی می کنند ! بعلاوه در پس هر زمستانی بهاری است! همچنان که در پی هر روزی شبی است . خورشید طلوع می کند و می توان دانه های تازه ای کاشت. آنگاه تابستان و سپس پائیز و فصل برداشت فرامی رسد.

گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی رود، اما اگر یقین کنید که فصلها جای خود را به یکدیگر می دهند متوجه می شوید که در دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسید.

اگر احساس می کنید که چیزی (شما را عقب نگه می دارد.) یا(دیواری) راه پیشرفتتان را سد کرده است، ببینید از چه تمثیلهایی استفاده می کنید. این تمثیلها باعث می شود که نتوانید از منابع و امکانات خود برای حل مشکلات بهره مند شوید. مبارزه کردن با دیوار و یا شیئی نامرئی که شما را عقب نگه می دارد دشوار است.

از آنجا که خود شما این تمثیل را انتخاب کرده اید خودتان هم می توانید به آسانی آن را عوض کنید. اگر حس می کنید که (مشت به دیوار می کوبید) چرا بجای مشت زدن دیوار را با مته سوراخ نمی کنید؟ یا از آن بالا نمی روید؟یا از زیر آن نقب نمی زنید ؟ یا در را باز نمی کنید تا از آن عبور کنید ؟و یا آن را بصورت پلکانی سنگی در نظر نمی آورید؟تغییر تمثیلها شیوه مقابله شما را با هر مشکلی تغییر می دهد.

برای اینکه نیروی پشتکار را به خود یادآور شوید به تمثیل سنگتراش توجه کنید . چگونه وی سنگ به آن برزگی را می شکند و به آن شکل می دهد. او هر سنگ سختی را با تیشه می تراشد . ضربه اول حتی خراشی جزئی هم بر سنگ وارد نمی کند، اما او پشت سر هم صدها و یا هزاران ضربه می زند. حتی در مواقعی که حرکات او بیهوده به نظر می رسند دست از تلاش بر نمی دارد، زیرا می داند که اگر کسی فوراً به نتیجه نرسد معنی اش این نیست که پیشرفت نمی کند.پس او از زدن ضربه دست نمی کشد. زمانی فرا می رسد که سنگ دو نیم می شود . آیا فقط ضربه آخر مؤثر بوده است؟ البته خیر. تلاش مستمر او نتیجه داده است.

آیا می توانید از این تمثیل در زندگی خود استفاده کنید و بر تلاش و پشتکار خود بیفزایید.

تغییر هریک از تمثیلهای کلی می تواند بلافاصله نظر کلی شما رانسبت به زندگی عوض کند. در یکی از سمینارهای من خانمی حضور داشت که مرتباً از هرچیزی ایراد می گرفت. مثلاً:هوای اتاق خیلی گرم بود، بعد خیلی سرد می شد، قد نفر جلویی خیلی بلند بود و امثال اینها. بسیاری از شرکت کنندگان او را (مایه دردسر) می دانستند. اما من که می دانستم هر رفتاری نتیجه اعتقادی است، سعی کردم آن عقیده یا تمثیل را که همه را ناراحت کرده بود پیدا کنم. بالاخره آن را کشف کردم(ترکهای کوچک کشتی را غرق می کنند.) اگر شما هم معتقد بودید هر اشکال کوچکی ممکن است کشتی تان را غرق کند آیا غیر از این عمل می کردید؟

تمثیل کلی تازه ای را به او یاد دادم و رفتار او عوض و کلاس آرام شد.

آیا شما هم به تمثیلی عقیده دارید که باعث غرق کشتی تان شود؟

غالباً تمثیلی که در یک زمینه (مثلاً شغل) از آن استفاده می کنیم برای زمینه دیگر (مثلاً روابط)مناسب نیست. مردی را می شناختم که از نظر عاطفی بقدری سرد و منزوی بود که خانواده اش هیچ نوع ارتباطی را با اواحساس نمی کردند. او هرگز احساسات واقعی خودرا بروز نمی داد و همیشه آنها را راهنمایی می کرد. شغل او مامور مراقبت برج کنترل هواپیما بود ! این شغل مستلزم آن بود که همیشه خونسرد و بی احساس بماند و حتی در موقع بروز خطر خونسردی خود را حفظ کند تا خلبانان دستپاچه نشوند. و عادت داشت که مرتباً آنها را هدایت کند . گرچه این طرز فکر برای اداره آن شغل ضروری بود ، اما مسلماً در خانواده نمی توانست کاربرد داشته باشد.

آیا به تمثیلهایی اعتقاد دارید که لازم باشد در مواردی آنها را با تمثیل دیگر عوض کنید؟ آیا با استفاده از این اطلاعات می توانید یکی از دوستان خود کمک کنید؟

به کمک این تمرین تمثیلهای خود را کشف کنید و بر آنها مسلط شوید.

۱ - چند تمثیل را که در مورد زندگی دارید بنویسید. آنها را بررسی کنید و بپرسید (اگر زندگی چنین باشد در برابر آن چه احساسی خواهم داشت؟) این تمثیل دارای چه محاسن و معایبی است.

۲ - تمثیلهایی را که در مورد یکی دو جنبه مهم زندگی (مثلاً روابط یا شغل) داریدبنویسید. آیا این تمثیلها نیروبخشند یا تضعیف کننده ؟ آگاه شدن از این تمثیل به تنهایی ممکن اسب باعث تغییر آنها شود.

۳ - برای زندگی و هر یک از جنبه های آن که برایتان مهم است تمثیلی تازه فکر کنید.

۴ - تصمیم بگیرید که در یک ماه آینده براساس این تمثیلهای تازه زندگی کنید. مثلاً مرتباً به خود یادآور شوید که شغل یعنی...

گاهی تمثیل، بهترین راه کمک به اشخاص است.

موقعی که پسر من (جاشوا) شش ساله بود یکی از دوستانش مرد، و او با چشمان گریان به خانه آمد .

به او گفتم(عزیزم می دانم چه احساسی داری. اما علتش این است که تو هنوز یک کرم ابریشم هستی.) با این گفته فکر او منحرف شد. بعد شرح دادم که کرم ابریشم ابتدا بصورت کرم است و موقعی که به دور خود پیله ای می تند، ظاهراً مرده به نظر می رسد. اما در واقع چنین نیست. جاشوآگفت(بله او در حال تبدیل شدن به پروانه است.)

گفتم (درست است و این آغاز زندگی تازه اوست. تو نمی توانی دوست خود را ببینی زیرا او هم اکنون زیباتر و نیرومندتر از همیشه بر بالای سر ما پرواز می کند. گاهی اوقات کافی است که به خدا اعتماد کنیم، زیرا اوست که می داند چه موقع ما باید به پروانه مبدل شویم...)

ده روز، روزه فکر – روزه فکری و تسلط بر نظام ارزیابی

قهرمان واقعی آن است که همیشه قهرمان باشد. ما نمی خواهیم فقط گاه به گاه نتیجه بگیریم.نمی خواهیم فقط یک لحظه احساس شادمانی کنیم و یا ندرتاً درخشانی انجام دهیم. می خواهیم به طور دائم ، احساساتی را تجربه کنیم که زندگی را ارزشمند می سازند.

این حالت ثبات را چگونه می توان به وجود آورد؟ باید گفت که این موضوع، بستگی به عادات شما دارد. دانستن کافی نیست، باید به دانسته های خود عمل کنید.

طرز فکری که ما را به جائی رسانده است که اکنون هستیم، ما را به جائی که می خواهیم برویم، نخواهد رساند.تغییر، بزرگترین یار ماست، با وجود این بسیاری از اشخاص، سازمانها، و جوامع، در مقابل تغییر، مقاومت می کنند و شیوه های فعلی خود را با توجه به موفقیتهای گذشته، توجیه می نمایند. لیکن اگر می خواهیم به موفقیتهای بالاتری در زمینه های فردی یاشغلی برسیم، لازم است که برداشتها و تلقیهای متفاوتی داشته باشیم.

آیا یک اتومبیل آخرین مدل را می خرید تا آنرا در گاراژ منزلتان پارک کنید؟ آیا پیشرفته ترین کامپیوتر ها را می خرید تا آنرا در کمدی بایگانی سازید؟

مطمئنم که پاسخ شما به پرسشهای بالا، منفی است. اکنون می پرسم که آیا این کتاب را خریده اید تا از شیوه های مؤثری که در آن هست، استفاده نکنید؟گمان نمی کنم چنین باشد. به این جهت در این بخش از کتاب،طرح ساده ای را پیشنهاد می کنم تا به کمک آن بتوانید الگوهای فکری،عاطفی و رفتاری گذشته را درهم بشکنیدو نشان دهید که می توانید روشهای تازه و نیرومندی را که قبلاً آموخته اید بلافاصله به اجرا درآورید.من ضمانت می کنم که اگر این طرح را با دقت اجرا کنید، خواهید توانست الگوهای رفتاری تازه را برای همیشه در خود تثبیت کنید.

آری، این موضوع حقیقت دارد که نیروی باد و باران و سایر تغییرات جوی در اختیار ما نیست. اما می توانیم بادبانهای خود را طوری تنظیم کنیم که با استفاده از همان تغییرات، قایق خود را به سر منزل مقصود برسانیم.

تمام افراد موفقی که می شناسم دارای قدرت تمرکز و روشن بینی هستندو می توانند در میان طوفان احساسات ، خونسردی خود را حفظ کنند. چگونه این کار را می کنند؟من دریافته ام که بیشتر این افراد برای خود یک قانون اساسی دارند: هرگز بیش از ۱۰ درصد از اوقات خود را صرف فکر کردن به مشکل نکنید و همیشه ۹۰ درصد از وقت خود را صرف یافتن راه حل نمایید.

چگونه می توانید بر افکار و احساسات خود مسلط شوید. در اینجا می خواهیم به کشف یکی از مؤثر ترین شیوه های بپردازیم که ترکیبی از واقع بینی و خوشبینی است. سالها پیش ، تفکر مثبت را جزو بهترین راه حلها نمی دانستم. فکر می کردم که اگر امور را بهتر از آنچه که هستند نبینم، دلیل هوشمندی است.

حقیقت آنست که تعادل، شرط زندگی است. اگر متوجه علفهای هرزه باغمان نباشیم باغ از بین می رود. همین طور توجه بیش از حد به علفهای هرزه باعث اتلاف وقت است. شیوه بزرگان راه میانه است.

۱- هر واقعهای را آنچنان که هست ببینید.(نه بدتر از آنچه که هست.)

۲- آنرا بهتر از آنچه که هست ببینید.

۳- این طرز نگریستن را شیوه خود قرار دهید.

مهمترین قدم در زمینه وجین کاری باغ ذهنی ما این است که الگوهای محدود کننده را بر طرف کنیم و بهترین راه انجام این کار، ده روز، روزه فکری است که ضمن آن می توانیم آگاهانه بر افکار خود مسلط شویم. این برنامه فرصتی عالی برای رفع الگوهای منفی و نابود کننده است.

موضوع بسیار ساده است. ظرف ده روز آینده که از هم اکنون آغاز می شود، تصمیم قاطع بگیرید که کاملاً بر افکار واحساسات خود مسلط باشید.و هم اکنون تصمیم بگیرید که به هیچ وجه به مدت ده روز متوالی دچار افکار واحساسات منفی و بی ثمرنشوید.

ده روز، روزه فکری

برای ده روز آینده زندگی تازه ای آغاز کنید! قوانین کار به شرح زیر است:

۱- به مدت ده روز متوالی از باقی ماندن در افکار و احساسات بیهوده خودداری کنید.از فرو رفتن در مسائل ضعیف کننده و بکار بردن کلمات و تمثیلهای مخرب اجتناب کنید.

۲- اگر افکار شما متوجه امور منفی شد، بلافاصله با کمک شیوه هایی که آموخته اید، جهت فکری خود را عوض کنید.

۳- هر روز صبح پرسشهای نیروبخش صبحگاهی را تکرار و خود را برای موفقیت آماده کنید.

۴- برای ده روز متوالی سعی کنید که توجهتان مطلقاً به راه حلها باشد، نه به مسائل و مشکلات، هرگاه مشکلی به نظرتان رسید بلافاصله فکر خود را به یافتن راه حل آن متوجه کنید.

۵- اگر متوجه شدید که در یکی از افکار و احساسات نا مطلوب فرو رفته اید، خود را زیاد سرزنش نکنیدو بلافاصله به تغییر روحیه خود بپردازیداما اگر به مدت طولانی در افکار و احساسات منفی باقی ماندید تا روز بعد صبر کنید و آنگاه ده روز ، روزه فکری را از سر بگیرید. هر چند که ممکن است چندین روز، روزه خود را ادامه داده باشید.

آیا واقعاً حاضرید که برداشت تازه ای از زندگی داشته باشید؟ ده روز روزه فکری را آغاز نکنید، مگر اینکه مطمئن باشید که می خواهید آن را تا پایان مدت ادامه دهید. این، کار اشخاص ضعیف نیست،این کار کسانی است که واقعاً می خواهند نظام عصبی خود را برای الگوهای عاطفی نیروبخش شرطی کنند تا به درجات بالاتری از موفقیت برسند.این شیوه مخصوص کسانی است که می خواهند شیوه هایی را که آموخته اید(تداعی عصبی شرطی،پرسش،کلمات دگرگون کننده،تمثیل،تغییر مرکز توجه و حالت جسمی)بصورت بخشی از تجارب روزانه در آورند.

چگونه می توان از اهرم روانی برای تقویت روحیه و ادامه روزه، ده روزه استفاده کرد؟موضوع را به دوستان،خویشاوندان،و همکارانتان اعلام کنید و از آنها کمک بگیرید. حتی بهتر است رفیق همراهی پیدا کنید و همزمان به روزه فکری مبادرت کنید.

اگر در این مدت خاطرات روزانه خود را یادداشت کنید. بسیار عالی است. با ثبت موفقیتهای خود در زمینه رفع الگوهای منفی نقشه شاهراهی را ترسیم می کنید که بسیار ارزشمند است و در آینده هر گاه به جاده های انحرافی بر خوردید می توانید به آن نقشه مراجعه کنید.

سالها پیش،عادت کردم که روزانه حداقل به مدت سی دقیقه مطالعه کنم و این یکی از ارزشمندترین عادتهای زندگی من بوده است. جیم ران یکی از استادان من گفته بود که مطالعه چیزی که ارزش داشته باشد، نیروبخش باشد و مهارتهای تازه ای به انسان بیاموزد، از غذا خوردن مهمتر است.می گفت از خوردن شام صرفنظر کن اما از مطالعه چشم پوشی نکن.

پس در هنگام گرفتن ده روز، روزه فکری و پاکسازی ذهن، با مطالعه مطالبی که بینش شما را افزون سازد، و شیوه های نوین زندگی را به شما بیاموزد روح خود را تغذیه کنید. بخاطر داشته باشید:رهبران اهل مطالعه اند.

روزه ده روزه فکری چه فوایدی دارد؟

۱- به الگوهای عادتی ذهنی که باعث عقب افتادن شما شده اند، آگاه می شوند.

۲- ناچار می شوید جانشینهای مفید برای آنها پیدا کنید.

۳- هر بار برای رفع مشکلات، افکار خود راکنترل می کنید، اعتماد به نفستان زیاد می شود.

۴- مهمتر از همه آنکه باعث می شود عادتهای تازه، معیارهای نو، و انتظارات جدیدی پیدا کنید که زندگانیتان را پربارتر سازد.

موفقیت، فرآیندی قدم به قدم است و از مراعات یک رشته اصول ساده و نظم و انضباطهای جزئی بدست می آید. همچنان که قطار ، به تدریج سرعت می گیرد، این تمرین نیز باعث می شود که عادات قدیمی را پشت سر گذارید و با سوختی که از عادات تازه بدست می آورید با سرعتی بی سابقه پیش بروید.

آیا این فقط یک تمرین ده روزه است؟ در واقع چنین نیست. شما هرگز نباید به عادات منفی گذشته بر گردید، مگر آنکه خود چنین بخواهید . می توانید در تمام عمر به چیزهای خوب و مثبت فکر کنید و به این کار(معتاد)شوید.اگر پس از گذشتن ده روز و ترک الگو های مسموم فکری باز هم هوس کردید که به آن عادتها بر گردید ، میل خودتان است. اما من اطمینان دارم که پس از آشنا شدن با روشهای تازه، بازگشت به آن شیوه های منفی در نظرتان تهوع آور خواهد بود. فقط یادتان باشد که هر وقت دچار آن عواطف منفی شدید، مقابله با آنها را قبلاً آموخته اید و می توانید بلافاصله خود را در مسیر صحیح قرار دهید.

از میان کارهایی که می کنم یک جنبه رابسیار دوست می دارم و آن فرصتی است که یافته ام تا رمز و راز رفتار انسانی را بگشایم و سپس راه حلهایی را ارائه کنم که واقعاً تغییری در کیفیت زندگی افراد، پدید آورد. برای اینکه کار تغییر، آسانتر انجام شود، از سطح، به عمق فرو می روم و اهرمهای حساسی از قبیل باورهای کلی و تمثیلها را مورد توجه قرار می دهد. من عادت دارم که هر روز در نقش کارآگاه شرلوک هلمز فرو روم تا جزئیات دقیق تجربه های منحصر به فرد دیگران را پهلوی هم گذارم و معماهای رفتاری آنان را کشف کنم.

سرنخهای رفتاری گاهی همچون دودی که از لوله اسلحه خارج می شوند، افشاگرند و گاه بسیار ظریف و نامرئی هستند و کشف آنها نیازمند تحقیق و تحبسس بیشتری است. اما سرانجام، همه سر نخها به عوامل اصلی خاصی ختم می شوند . تفاوت انسانها در نحوه استدلالشان است. هر کسی با توجه به نظام خاصی تصمیم می گیرد که هر واقعه ای راچگونه تعبیر و تفسیر کند و چه عملی را انجام دهد.من این نظام را(نظام اساسی ارزیابی)می نامم.

اهمیت درک رفتار انسانی رامی توان به کمک یک تمثیل، نشان داد. فرض کنید مردی در کنار رودخانه ای ایستاده است. ناگهان صدای فریادی را می شنود و متوجه می شود که کسی در حال غرق شدن است. فوراً به آب می پرد و او را نجات می دهد. اما هنوز نفس تازه نکرده فریادهای دیگری را می شنود و باز به آب می پرد و دو نفر دیگر را نجات می دهد، اما پیش از آنکه حالش جا بیاید، صدای چهار نفر دیگر را که کمک می خواهند، می شنود.

او تمام روز را صرف نجات افرادی می کند که در چنگال امواج خروشان گرفتار شده اند.

کاش این مرد خیر خواه ، چند قدمی به طرف بالای رودخانه می رفت تا متوجه شود که دیوانه ای مردم را یکی یکی به رودخانه می اندازد!

خود شما اگر بجای رفع معلول، به مبارزه با علت می پرداختید چقدر در مصرف انرژی صرفه جویی می کردید؟

اگر(نظام اساسی)ارزیابی رادرک کنید، خود رامجهز کرده اید تاثیر رفتار خودودیگران تاثیر مثبتی بگذارید. نحوه ارزیابی مشکلات و فرصتهای زندگی، علمی آشکار است.بادانستن عوامل نظام تصمیم گیری و قضاوت، نه فقط علت رفتارهای خود را درک می کنید، بلکه می توانید پیش بینی کنید که چه چیزهایی در شما حالت دافعه و چه چیز هایی حالت جاذبه ایجاد می کنند. چنانکه خواهیم دید تصمیم و ارزیابی بر پایه پنج جزء اساسی است، خواه این تصمیم مربوط به شام خوردن باشد و خواه مربوط به ازدواج.

هر یک از ما دارای ترکیب خاصی از این پنج جزء هستیم و همین امر باعث می شود که زندگی ما، منحصر به فرد باشد.

هنگامی که روابطتان با کسی تیره می شود. آیا بهتر نیست علت رفتار طرف مقابل را درک کنید تا بتوانید رشته قطع شده را بلافاصله گره بزنید؟ خصوصاً در ازدواج باید هر روز مراقب فشارهای روانی کوچکی که پیش می آید باشید تا بتوانید رشته ای که شما را در ابتدا بهم پیوند داده است محکمتر کنید. اگر همسر شما در اثر فشار کار، سخنان دلسرد کننده ای می گوید معنی اش آن نیست که به آخر خط رسیده اید. معنی اش آن است که همسر مورد علاقه شما به محبت و حمایت بیشتری نیاز دارد. اگر قیمت سهام کارخانه ای یک روز اتفاقاً در بازار بورس تنزل کرد نمی توان آن را ملاک قضاوت درباره عملکرد آن شرکت قرار داد. بهمین ترتیب نمی توان درباره شخصیت یک فرد براساس یک رفتار اتفاقی به داوری نشست. رفتار، همیشه معرف شخصیت فرد نیست. برای شناخت افراد باید انگیزه های آنان را شناخت.

اگر از مطالعه طرز فکر و نحوه عمل بزرگان و رهبران، یک نکته را یاد گرفته باشم آن نکته این است که زندگانی برتر، نتیجه قضاوت برتر است.مثلاً کسانی که از نظر مالی موفق می شوند، راههای بهتری برای ارزیابی فرصتها، احتمال خطر، و منفعت سراغ دارند. هر چند هر کسی می تواند در زمینه های گوناگون، اطلاعات فراوانی را بدست آورد، اما نظام تصمیم گیری و قضاوت غولهای نشان دهنده،برتری آنان را سبب می شود. کسانی که در زندگی زناشوئی خود روابط پایداری را ایجاد می کنند نیز از قدرت ارزیابی فوق العاده ای برخوردارندو می توانند در هنگامیکه اوضاع متشنج می شود، واکنشهای مناسبی نشان دهند. افراد خوشبخت نیز راههای مؤثرتری را برای ارزیابی (مشکلات) می دانند.

خبر خوشی که برایتان دارم این است که لازم نیست سالها رنج بکشید بلکه می توانید شیوه های افراد موفق را در هر زمینه الگو برداری کنید.

باید شیوه های قضاوت خود را بشناسید و بر آنها مسلط باشید و گرنه این شیوه ها شما را به مسیری می رانند که سرانجام نسبت به تواناییهای خود مشکوک می شوید.فرض کنید مشغول تنیس بازی هستید و ضربه ضعیفی می زنید.بیشتر مردم در چنین مواردی موضوع را به شکل بدی تعمیم می دهندو ابتدا می گویند:(عجب ضربه افتضاحی!)و بعد (امروز اصلاً نتوانستم خوب بازی کنم.) هرگز سعی نکنید با چنین افکار و قضاوتی خود راشکست دهید!

هم اکنون دست کم دو واقعه که آنها را بصورت منفی بزرگ جلوه داده اید بخاط آورید. آیا این واقعه در زمینه روابطتان بوده است؟در زمینه عملکرد شغلی ؟یا توانایی جسمی؟ اکنون تصمیم بگیرید که این الگو را دور اندازید،دفعه بعد که این حالت شروع شد بلافاصله آن را از ذهن خودپاک کنید. با آن طرز فکر وداع کنید و فکر خود رامتوجه هدف سازید. به تغییری که بلافاصله در حاصل عملکردتان پیدا می شود، دقت کنید.

آنچه در میان همه افراد موفق مشترک است، قضاوت و ارزیابی عالی آنهاست . واین گرتسکی قهرمان بزرگ هاکی نیز از این قاعده مستثنی نیست. آیا او بزرگترین، نیرومندترین و سریعتری بازیکن تیم است؟ خود او چنین ادعایی ندارد.

وقتی از او علت موفقیتش را پرسیدم ، گفت موقعی که سایر بازیکنان به دنبال توپ حرکت می کنند، من به طرف محلی می روم که توپ به آنجا خواهد رسید . قدرت پیش بینی و سنجش سرعت و مسیر توپ و نحوه عملکرد و انگیزه سایر بازیکنان باعث شده است که او خود را در موقعیتی بالاتر از دیگران قرار دهد.

اگر هم اکنون قدرت پیش بینی بیشتری داشتید چه تفاوتهای بزرگی در شرایط زندگیتان پدید می آمد؟

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از شنیدن مطلبی به گریه افتاده باشید، در حالیکه همان سخن در شرایط دیگری شما را به خنده انداخته است. علت، به احتمال زیاد مربوط به تغییر شرایط روحی شماست. شرایط فکری و عاطفی اولین عنصر (نظام اساسی ارزیابی) است.

در حالت اعتماد به نفس و خوشبینی تصمیمهایی می گیرید و در هنگامی که وحشتزده و آسیب پذیر هستید تصمیماتی دیگر. در شرایطی احتیاط شرط عقل است و در شرایطی دیگر مانع پیشرفت. هنگام تصمیم گیری وتعبیر وقایع و اقدام به عمل باید روحیه ای نیرومند داشته باشید نه اینکه برای بقای خود بطور غریزی واکنش نشان دهید.

دومین سنگ بنای نظام اساسی، پرسش است. پیش از انجام هر کاری باید قضاوت کنید و بپرسید(معنی این کار چیست، و چه باید بکنم تا رنجها را دفع و خوشیها را فراهم سازم؟)

پرسشهای خاصی که از خود می کنید اثری نیرومند بر اعمال شما دارند. هنگامی که با کسی وعده ملاقات دارید آیا طبق عادت می گویی(اگر این شخص پیشنهاد مرا رد کند یا مرا برنجاند چه؟) اگر چنین باشد خود رادر معرض قضاوتهایی قرار می دهید که ممکن است باعث از دادن فرصت شود. اما اگر از خود بپرسید(بهتر نیست اول درباره شخصیت این شخص تحقیق کنم؟ دوستی با این شخص چقدر برایم جالب و مفید است ؟) این پرسشها باعث می شود که از موقعیت، بهتر استفاده کنید.

همه ما دوستدار رنج کمتر و لذت بیشتر هستیم. اما هر یک از ما راه متفاوتی برای رسیدن به این هدفها آموخته ایم. در نتیجه هر یک از ما یاد گرفته ایم که به بعضی از عواطف خود بهای بیشتری بدهیم. مثلاً بعضی ها نهایت خوشی را در آرامش و امنیت می دانند و بعضی دیگر طرفدار ماجراجویی هستند. سومین عنصر نظام اساسی سلسله مراتب ارزشهاست و آن عبارت از فهرستی است که در آن مهمترین (لذتبخش ترین) حالات روحی و همچنین رنج آورترین آنها به ترتیب اولویت نوشته شده باشد. هر تصمیمی که می گیریم و هر قضاوتی که می کنیم بطور نا خودآگاه بر خاسته از میل به ارزشهای لذتبخش و اجتناب از ارزشهای رنج آوراست. مثلاً اگر به عشق بهای زیادی بدهید ودر عین حال هیچ نوع تضاد عقیده برایتان قابل تحمل نباشد آیا فکر نمی کنید که این طرز فکر بر صداقت شما در روابط شخصی اثر بگذارد؟

چهارمین عنصر نظام اساسی، اعتقادات شماست. اعتقادات کلی، تعیین کننده انتظاراتی است که از خود، از دیگران، و بطور کلی از زندگی دارید. این اعتقادات غالباً بر نحوه ارزیابی شما اثر می گذارند. دسته خاصی ازاعتقادات بصورت قوانین فردی تظاهر می کنند و به شما می گویند که در چه صورت و تحت چه شرایطی ارزشهای مورد نظرتان تامین می شوند . به عنوان مثال اعتقاد بعضی از اشخاص این است که (اگر مرا دوست داشتی هرگز صدایت را برای من بلند نمی کردی.) این اشخاص باری خود قانونی دارند که می گوید اوج گرفتن صدا نشانه بی مهری است، هر چند که این عقیده ممکن است پایه و اساسی نداشته باشد.

آیاشما هم در زمینه روابط برای خود اعتقادات و قوانینی دارید؟ آیا این عقاید مفید واقع شده اند یا خیر؟

اعتقادات چگونه پیدا می شوند؟ پنجمین عنصرنظام اساسی مرجع است. مرجع عبارت از مخلوط درهمی از تجارب و اطلاعات است که در بایگانی عظیمی به نام مغز نگهداری می شوند. مرجعها مواد خام و سازنده اعتقاداتی هستند که منجر به قضاوت وتصمیم می شوند . هر کسی تجارب یا مرجعهای بیشماری در ذهن خود داردکه می تواند از آنها استفاده کند؛ مرجعهایی که انتخاب می کنید و از بایگانی مغز خود خارج می سازید، تعیین کننده معنایی است که به تجربه می دهید، احساسی که در قبال آن دارید، و عملی که می خواهید انجام دهید.

به عنوان مثال خیلی فرق می کند اگر احساس کنید، همیشه از وجود شما سوء استفاده شده است، یا اینکه احساس کنید که با عشق و محبت بی قید و شرط بزرگ شده اید. یا اینکه در زندگی آزاد و لاابالی بوده اید، یا تابع انضباط . آیا این تجارب بر نحوه ارزیابی شما از مردم ، زندگی، و فرصتها چه اثری دارند؟

برای اینکه طرز کار نظام اساسی را دریابید از شما سؤالی می کنم: ارزنده ترین خاطره شما کدام است؟

برای یافتن پاسخ چه مسیری راطی کردید؟ احتمالاً اولین قدم این بوده است که پرسش را نزد خود تکرار کنید . آنگاه احتمالاً مرجعهای ذهن خود را زیر و رو کرده اید تا از میان انبوهی از تجارب زندگی یکی را انتخاب کنید.

در ضمن ممکن است از انتخاب یک خاطره اجتناب کرده باشید زیرا اعتقادتان اینست که همه تجارب زندگی ارزشمندند و انتخاب یکی از آنها به معنی پست شمردن بقیه است. ممکن است نتوانسته باشید به خاطرات خود، چه ارزشمند و چه بی ارزش مراجعه کنید زیرا(زندگی کردن در گذشته) با ارزشهای شما سازگار نیست.

ملاحظه می کنید که نظام اساسی نه فقط نحوه ارزیابی و قضاوت را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه حتی بر انتخاب امور مورد ارزیابی نیز اثر می گذارد.

چه عاملی باعث ایجاد مهارت می شود؟اشخاص ماهر و توانمند بدون تردید کسانی هستند که بیش از دیگران تجربه(مرجع) دارند و می دانند که در هر زمینه چه عواملی موجب موفقیت یا ناکامی می شود.هر روزی که می گذرد فرصت دیگری است که می توانیم به مرجعهای خود بیفزاییم و اعتقادات خود را محکمتر سازیم،ارزشهای خود را مشخص تر کنیم، سؤالات تازه ای بپرسم، و به حالات و روحیاتی دست پیدا کنیم که ما رابه مسیرهای دلخواه هدایت کنند.

شماهم اکنون قادرید که تغییراتی فوری و کلی پدید آورید که بطور همزمان بر افکار، احساسات و اعمال شما در جنبه های گوناگون زندگی اثر بگذارند. این کار با تغییر هر یک از پنج عنصر نظام اساسی امکان پذیر است.

به عنوان مثال بجای اینکه خود راشرطی کنید تا در مقابل جواب رد، احساس متفاوتی داشته باشید، می توانید عقیده کلی تازه ای را بپذیرید.مثلاً(من منشا همه عواطف خود هستم. هیچ کس و هیچ چیز بجز خودم نمی تواند احساس مرا عوض کند. هرگاه متوجه شوم که در مقابل چیزی واکنش غیر ارادی نشان می دهم، قادرم در یک لحظه آن را تغییر دهم) اگر عمیقاً به این مطلب اعتقاد داشته باشید خواهید دید که نه فقط ترس شما از پاسخ منفی و جواب رد بر طرف می شود بلکه می توانید احساس خشم، ناکامی، یا بی کفایتی رانیز از بین ببرید و ناگهان در می یابید که بر سرنوشت خود حاکم شده اید.

یکی دیگر از راههای غلبه بر احساس طرد شدگی یابی کفایتی این است که در سلسله مراتب ارزشها تغییری ایجاد کنیم و مثلاً احساس خدمتگزاری یا شکر گزاری رادر اولویت بالاتر قرار دهیم. آنگاه اگر کسی به شما پاسخ رد داد اهمیتی نخواهد داشت و بجای آنکه به معایب خود فکر کنید توجه خود را به این مطلب جلب می کنید که چگونه می توان باز هم به آن شخص کمک کرد و یا وضعیت را به شکلی بهبود بخشید. یا ممکن است نسبت به زندگی چنان احساس شکر گزاری داشته باشید که هیچ پاسخ منفی نتواند بر شما اثر بگذارد و یا حتی پاسخ منفی را در ذهن خود به عنوان طرد شدن معنی نکنید. این عواطف باعث می شود که احساس بی سابقه ای از شادمانی و ارتباط با دیگران در شما نفوذ کند.

باتغییر هر یک از عناصر (نظام اساسی ارزیابی) می توانید به آسانی و فوریت هر یک از جنبه های زندگی خود رادگرگون کنید.

آیا تا کنون برای گرفتن تصمیمی ساده مثلاً شروع به ورزش، دچار مشکل شده اید؟ به احتمال زیاد علتش این بوده است که موضوع رابیش ازحد پیچیده کرده، توجه خود به دهها کار مقدماتی کوچک معطوف ساخته اید.مثلاً با خود فکر کرده اید(این کار دردسرهای زیادی دارد، باید با اتومبیلی به باشگاه بروم، پارک کنم، ورزش کنم، دوش بگیرم و غیره) معذالک وقتی به کارهای ساده تری فکر می کنید، آنها را در مجموع بصورت یک کار کوچک مجسم سازید. مثلاً اگر می خواهید در رستورانی غذا بخورید یا مثلاً به کنار دریا بروید کافی است سوار اتومبیل شوید و به محل مورد نظر بروید!

تفاوت در اعمالی که بایدانجام شود نیست بلکه در نحوه ارزیابی آنهاست. برای تغییر در نحوه زندگی، نحوه ارزیابی را عوض کنید.

قطب نمای فردی - ارزشها و قوانین

اگر بخواهیم در زندگی خود به کمال رضایت برسیم، این کار یک راه بیشتر ندارد: ابتدا ببینیم چه چیزی را بیش از همه می خواهیم (یعنی عالیترین ارزشها در نظر ما چیست) و آنگاه تصمیم قطعی بگیریم که براساس معیارهای مورد قبول خود زندگی کنیم.

در جامعه بشری، چه افرادی مورد ستایش و احترام جهانیان قرار می گیرند؟آیا آنان همان کسانی نیستند که قویاً به ارزشهای مورد قبول خود پابندند و نه فقط آنها را اظهار می کنند، بلکه بر اساس آن ارزشها زندگی می نمایند ؟ همه ما به مردان و زنانی که موضع مشخصی بر اساس اعتقادات خود دارند احترام می گذاریم، حتی اگر با نظرات آنان درباره اعمال نیک و بد موافق نباشیم. کسانی که فلسفه زندگی، و اعمالشان بر هم منطبق است و بر پایه باورهای خود زندگی می کنند،قدرتی انکار ناپذیر دارند. هماهنگ شدن با اصول اعتقادی راهدف خود قرار دهید: آیا در حال حاضر کارهایی انجام می دهید که به اصوا اعتقادیتان مطابق نباشند؟اگر چنین است، بلافاصله در جهت اصلاح خود قدم بردارید. لحظه ای بیندیشید: آیا به ارزش یا اصلی اعتقاد دارید که در زندگی خود مطلقاً آنرا مراعات کرده باشید؟ چه تاثیرمثبتی بر زندگیتان داشته است؟

یکی از فیلمهایی که دیدهام مربوط به معلمی به نام جیم اسکالانته است که به خوبی نشان می دهد اگر کسانی مهمترین ارزش مورد قبول خود را بشناسند و در راه آن تلاش کنند ، به چه قدرتهایی دست می یابند. او عشق خود را به یادگیری، نه فقط با تعلیم، بلکه با نمایش زنده کارهایی که امکان پذیر است به شاگردان خود منتقل می کند. وی به نسلی که(از دست رفته) تلقی می شود یاد می دهدکه نه فقط دشوارترین آزمون ریاضی رابگذرانند

(کاری که فکر می کردند قابل انجام نیست) بلکه می آموزد که چگونه یکدیگر را ارزیابی کنند و کیفیت زندگی خود را برای همیشه بالا ببرند. تصمیم قاطع او به بالا بردن معیارهای حیات، زندگی این افراد جوان را دگرگون می سازد.

اگر شما همت خود را صرف بالاترین ارزشهای زندگی خود کنید، به انجام چه کارهایی قادر خواهید بود؟

اگر عشق، موفقیت یا درستی در نظر شما دارای اهمیت باشند، در این صورت بخشی از نظام ارزشی شمابه حساب می آیند. ارزش، حالتی عاطفی است که در نظر شما یا تجربه کردن آن (به علت لذتی که به اعتقاد شما در بر خواهد داشت) و یا اجتناب از آن (به علت رنجی که می تواند به همراه داشته باشد) دارای اهمیت است.

همه تصمیمهای ما ناشی از این دواعتقاد است: چگونه عمل معینی ما را بسوی ارزشی لذتبخش می کشاند؟ و آیا این عمل ما را از ارزشی رنج آفرین دور می کند؟

مهمترین احساس لذتبخشی که در نظرتان ارزشمند است ودردناکترین احساسی که بهر قیمتی از آن دوری می کنید کدام است؟

ارزشهای لذتبخش را ارزشهای جذبی می نامیم. این ارزشها شامل عواطفی از قبیل عشق، خوشی، آزادی، امنیت، شور، و آرامش فکری می باشند.

ارزشهای دردناک(مثلاً انزوا، افسردگی و طرد شدن) به ارزشهای دفعی معروفند. وقتی تصمیمی می گیریم این نکته را در نظر داریم که آیا اعمال ما سرانجام به رنج منتهی می شوند یا به لذت. در روزهای آینده نه فقط حالات روحی را

که باعث همه تصمیمها می شوند روشن خواهیم کرد بلکه آنها رابه ترتیب اهمیت نیز مرتب خواهیم ساخت. مثلاً ممکن است در نظر شما هم امنیت و هم ماجراجویی دارای اهمیت باشد. اگر مشخص شود که کدامیک در نظر شما اهمیت بیشتری دارند کمی توانید تصمیمهایی بگیرید که شادمانیهای دراز مدتی را به دنبال داشته باشند.

علاوه بر ارزشهای دفعی و جذبی دو دسته ارزش دیگر نیز وجود دارند: ارزشهای هدف و ارزشهای وسیله.

به عنوان مثال ممکن است اتوموبیلتان دارای ارزش باشد، اما آن در واقع فقط یک وسیله است نه هدف. بر عکس ارزشهای غائی(هدف) که به دنبال آن هستند حالاتی عاطفی هستند. مثلاً ممکن است اتومبیل پونتیاک به شما هیجان، اتومبیل بنزبه شما اعتبار و حیثیت، و اتومبیل ولوو به شما احساس اطمینان و امنیت بدهد.

بخاطر داشته باشید که در پشت هر تصمیمی نیروی محرکه ای است که همان(ارزش هدف) می باشد. متاسفانه بیشتر مردم در تصمیم گیریهای خود به دنبال وسیله می روند و از آنچه بسیار مهمتر است یعنی هدف نهایی (انگیزه های عاطفی) غافل می مانند.

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که به ارتباط دوستانه باکسی علاقمند شده اید. بعد از مدتی دریافته اید که علاقه ای به ادامه آن ارتباط ندارید. دلیلش آنست که آن ارتباط دوستانه فقط وسیله بوده است نه هدف . آنچه واقعاً می خواسته اید از آن ارتباط بدست بیاورید، ارزشهای غائی مانند عشق، الفت، یا صمیمیت بوده است.هر نوع ارتباطی منتهی به ارزشهای مهم نمی شود. باید بدانید که اینها هدفهای واقعی هستند و باید همیشه آنها را مد نظر داشته باشید.

یادتان باشد که ممکن است در زندگی همه ارزشهای وسیله ای (پول، مقام ، فرزند، رابطه) را داشته باشید و با وجود این احساس نارضایی و بدبختی کنید. مادام که براساس عمیقترین ارزشهای غائی خود زندگی نکنید، هر چند به وسایل گوناگون دست یابید اما رضایت کاملی را که شایسته شماست بدست نمی آورید.

هر چند که بسیاری از حالات عاطفی را به عنوان ارزشهای فردی در نظر می گیریم اما بعضی ازآنها بیش از بقیه در نظرمان عزیز هستند. این ارزشها که در جهت تامینشان کوشش بسیار می کنیم ارزشهای جذبی نامیده می شوند مانند عشق، موفقیت، آزادی، صمیمیت، امنیت، ماجراجویی، قدرت، شور و شعف ، راحتی، و سلامت جسمی.

پس از آنکه ارزشهای خود را مشخص کردید، سلسله مراتب مناسبی برای آنها در نظر بگیرید . از میان ارزشهایی که ذکر کردیم کدامیک درنظر شما مهمترند؟

اکنون کمی وقت صرف کنید و آنها را با شماره های ۱ تا ۱۰ بترتیب اهمیت درجه بندی کنید.

درجه اهمیت	ارزش
	ماجراجویی
	قدرت
	شور و شعف
	راحتی
	سلامت جسمی

درجه اهمیت	ارزش
	عشق
	موفقیت
	آزادی
	صمیمیت
	امنیت

ارزشهای دفعی نیز مانند ارزشهای جذبی دارای سلسله مراتبند. معمولترین ارزشهای دفعی عبارتند از طرد شدن(پاسخ منفی)، خشم، ناکامی،انزوا، افسردگی، شکست، خواری، و گناه.

این ارزشها را نیز به ترتیب از شماره ۱ تا ۸ مرتب کنید و شماره ۱ ارزشی باشد که برای اجتناب از آن تلاش بیشتری می کنید.

درجه اهمیت	ارزش
	افسردگی
	شکست
	خفت و خواری
	احساس گناه

درجه اهمیت	ارزش
	طرد و جواب رد شنیدن
	خشم
	ناکامی
	انزوا

آیا حاضرید پرش با اسکی را تجربه کنید؟ پاسخ شما به عوامل چندی بستگی دارد که یکی از آنها، سلسله مراتب ارزشهاست. به عنوان مثال اگر مهمترین ارزش جذبی شما امنیت و بالاترین ارزش دفعی شما ترس باشد(یعنی به هیچ وجه دلتان نخواهد که دچار ترس شوید) احتمالاً پاسخ شما به این سئوال ، منفی است!

اما اگر بزرگترین ارزش دفعی شما طرد شدن باشد و فکر کنید که اگر نپرید، دوستانتان از شما رو گردان می شوند چه؟ از آنجا که مردم برای فرار از رنج تلاش بیشتر می کنند تا برای کسب لذت، لذا نیاز شما به اجتناب از طرد شدن، بر نیاز به احساس امنیت غلبه می کند.

آیا اتفاق افتاده است که یکی از ارزشها شما را به سویی جلب کند و ارزشی دیگر شما را از ان منع نماید؟

تصمیم گیری چیزی بجز روشن کردن ارزشها نیست.

یکی از مهمترین فواید سلسله مراتب ارزشها این است که تضادهای ارزشی را روشن می

کند. مثلاً اگر موفقیت، بالاترین ارزش جذبی و طرد شدن (جواب رد شنیدن) بزرگترین ارزش دفعی شما باشد ملاحظه می کنید که این دو ارزش چگونه با یکدیگر ناسازگارند ؟ سعی در کسب لذت موفقیت، بدون تحمل رنج پاسخهای منفی، هرگز به نتیجه نمی رسد. در واقع ممکن است پیش از آنکه در جاده موفقیت زیاد جلو بروید، خودتان را ه خودتان را سد کنید، زیرا ترس از طرد شدن توسط دیگران، شهامتی را که برای کسب هرگونه موفقیت لازم است، از شما می گیرد.

راه حل این کار را که در پنج صفحه آینده کتاب بیان شده است می توان در دو کلمه خلاصه کرد: یکی آگاهی از ارزشها و دیگری تصمیم گیری آگاهانه.

آگاهی از ارزشها - قدم اول - الف

برای کشف ارزشهای جذبی کافی است از خود بپرسید:(در زندگی برای من چه چیزی از همه مهمتر است؟) هنگامی که در ذهن خود به دنبال پاسخ می گردید،توجه داشته باشید که منظور شما کشف ارزشهایی است که جنبه هدف داشته باشند، یعنی عواطفی که بیش از همه مایلید آنها را احساس کنید.

پس از تهیه فهرست ارزشها، آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید. یعنی به دلخواه ترین ارزش، شماره ۱ بدهید و ارزشی را که پس از آن ازهمه مهمتر است با شماره ۲ مشخص کنید، الی آخر

آگاهی از ارزشها - قدم اول - ب

رای کشف ارزشهای دفعی تان از خود بپرسید (کدام یک از عواطف هست که اجتناب از آن برایم بیشترین اهمیت را دارد؟ چه احساسی است که به هیچ قیمتی نمی خواهم دچار آن شوم؟) وبرای یافتن پاسخ، کاملاً فکر کنید.

پس از تهیه فهرست، آنها را بر حسب اهمیت مرتب کنید و شماره ۱ رابه ارزشی بدهید که بیش از بقیه مایلید از آن دوری کنید.

قدم دوم - تصمیم گیری آگاهانه

پس از استخراج ارزشهای فعلی خود، در می یابید که تاکنون در درجه اول ، نسبت به چه ارزشهایی شرطی شده اید، و کدام نظام رنج و لذت محرک اعمال و رفتارتان بوده است.اما اگر می خواهید در طرحریزی زندگانی خود نقش فعال داشته باشید، باید همین امروز تصمیمهای تازه ای بگیرید.

این سئوالات را از خود بکنید:

۱- برای اینکه سرنوشت نهایی خود را بدست گیرم و برای اینکه بهترین شخصی باشم که می توانم باشم، ارزشهای مورد قبول من چه بایبد باشد تا بزرگترین اثر را بر تمام زندگی من بگذارد؟

۲- چه ارزشهای دیگری را لازم است که به این فهرست اضافه کنم؟

فهرست جدید ارزشها در نظر شما چگونه است؟ آیا فقط مشتی کلمات نیست که بر روی صفحه کاغذی نوشته شده باشد؟ البته چنین است مگر آنکه خود نسبت به آنها شرطی کنید و آنها را قطب نمای زندگی تازه خود قرار دهید. در این صورت است که ارزشها به شما کمک می کنند تا راه خود را از میان دریاهای آرام و امواج طوفانی به سوی مقصد بگشایید.

این ارزشها را هر روز در پیش چشم داشته باشید. اگر می خواهید از اهرم روانی استفاده کنید، نسخه ای از آنها را به دوستان خود بدهید. مزایایی را که زندگی بر اساس این ارزشها دارد، تجسم، تفکر و احساس کنید تا آنکه انتظار پاداشهای عاطفی در شما شرطی شود و آنها را بخشی از تجارب روزانه خود قرار دهید.

برای اینکه (حال خوب) را احساس کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟ آیا باید کسی شما رادر آغوش بگیرد و بگوید که تا چه اندازه قابل احترام هستید؟ آیا باید یک میلیون دلار پول بدست آورید؟ به ورزش خاصی بپردازید ؟ رئیستان از شما

تقدیر کند؟ اتومبیل معینی را سوار شوید؟ به مهمانیهای معینی بروید؟ به حد اعلای روشنفکری برسید؟یافقط ناظر غروب آفتاب باشید؟

حقیقت آنست که برای احساس خوشی به هیچ عامل خارجی نیاز نیست. می توانید هم اکنون اگر بخواهید احساس خوشی کنید! تازه اگر همه آن اتفاقات بیفتد چه کسی باید خوشحالتان کند؟ خودتان!

پس چرا منتظرید؟ تنها چیزی که مانع خوشحالی شماست، قوانین فردی یا اعتقاد به این مسئله است که برای احساس شادی چنان اتفاقاتی باید حتماً بیفتد. این قوانین خود ساخته را دور بریزید و شادمانی را که شایسته شماست احساس کنید.

اگر می خواهید برای خوشبختی قانونی داشته باشید بگذارید قانون شما این باشد:(برای احساس خوشی به هیچ واقعه بیرونی نیاز ندارم! من احساس خوشی می کنم زیرا که زنده ام! زندگی موهبتی است و من به لذت بردن از آن مشغولم). آبراهام لینکن، زمانی گفته بود

(بیشتر مردم همان اندازه خوشبختند که خودشان می خواهند). داستان زندگی همین شخص و داستانهای دیگرانی که علی رغم وقایع ناگوار زندگی به پیروزی رسیده اند، یادآور این نکته مهم است که ما بر خویشتن مسلط هستیم.

پس این قانون را بپذیرید و تصمیم بگیرید که معیارهای خود رابه خاطر چیزی که کاملاً در اختیارتان است، یعنی وجود خودتان، بالا ببرید. معنی این سخن آن است که خود را مقید کنید که هوش، انعطاف پذیری و خلاقیت داشته باشید و دائماً از زاویه ای به زندگی نگاه کنیدکه تجارب حیات، پربارتر و ثمر بخش تر شود.

از کجا می توانیم بفهمیم که بر اساس ارزشهای خویش زندگی می کنیم؟ این موضوع کاملاً به قوانین فردی ما مربوط است: یعنی عقایدی که به ما می گویند چه باید بشود تا احساس موفقیت، خوشبختی یا سلامت جسمی کنیم.

گویی دادگاه کوچکی همیشه در درون ما وجود دارد. قوانین فردی ما به منزله حکم نهایی این دادگاه است، و نشان می دهد اه آیا اعمال ما با مقررات لازم برای تامین ارزشها مطابق بوده است یا خیر، و آیا حال ما باید خوب باشد یا بد و باید لذت ببریم یا رنج بکشیم.

هنگام احساس رنج ، خوب است که به یک سئوال مهم پاسخ دهیم(آیا این رنج، نتیجه شرایط موجود است یا مربوط به قوانین فردی من که می گوید در چه شرایطی باید چه احساسی داشته باشم ؟ آیا رنجی که می کشم به بهبود شرایط کمک می کند ؟ در چنین شرایطی قوانین یا باورهای من چگونه باید باشد تا احساس بد حالی کنم؟)

بسیار مهم است که قوانین خود را بررسی کنیم تا ببینیم آیا هوشمندانه و مناسب هستند. قانون بعضیها برای احساس حال خوب این است که مثلاً فرزندانشان در مدرسه باید نمره بیست بگیرند، باید در کار خود از نظر میزان فروش نفر اول باشند، میزان چربی بدنشان کمتر از ده درصد باشد و دائماً آرام و بی دغدغه باشند! به نظر شما کسی که چنین قوانینی دارد تاچه حد حال خوب را احساس خواهد کرد؟

قوانین خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که در خدمت شما هستند!

شگفت انگیز است که بسیاری از مردم راههای بی شماری برای احساس حال بد اختراع کرده اند(قوانین رنج آور)، و در مقابل تنها راه های انگشت شماری را برای احساس حال خوب باقی گذاشته اند(قوانین لذتبخش).

هم اکنون تصمیم بگیرید و قانونی عالی را وضع کنید تابه شما اجازه دهد خود را بیش از پیش مورد محبت احساس کنید. بجای این قوانین که(اگر فلانی همیشه بگوید که مرا دوست دارد... برای من هدایای گرانقیمت بخرد... مرا به سفر های خارج از کشور ببرد... همیشه با من در تماس باشد... و همیشه برای رضایت من دیگران را برنجاند) که مسلماً احساس مورد محبت بودن را در شما محدود می کند، شاید بتوانید این قانون ساده را بر گزینید که (هر وقت که به فکر محبت می افتم و یا عشق و صمیمیت خود را به کسی اظهار می کنم، احساس می کنم که مورد محبت هستم.)

آیا قوانینی که زندگی امروزی شما را می چرخانند مناسب شخصیت امروزی شما هستند؟ آیا قوانینی دارید که در گذشته مفید بوده اند و امروزه مایه عذاب شما هستند؟ مثلاً ممکن است زمانی در زندگی خود با دیگران بصورت خشک و خشن رفتار می کرده و احساسات خود را ظاهر نمی ساخته اید. اما هرچند که ممکن است این نوع رفتار برای اداره بعضی مشاغل مفید باشد، مسلماً در زمینه روابط و زندگی با دوام زناشویی کاربردی ندارد.

همچنین اگر شغل شما وکالت یا قضاوت است مراقب باشید که برداشتهای شغلی خود را به محیط خانه نیاورید در غیر این صورت ممکن است هر شب همسر خود را مورد بازجویی قرار دهید.

کدامیک از قوانین گذشته خود رابابد امروزه به دور افکنید؟

از کجا می فهمید که موفق هستید. و نفر که قوانین کاملاً متفاوتی درباره موفقیت داشتند در یکی از سمینارهای من حاضر بودند. یکی از آنها جزو مدیران تراز اول بود و همه عوامل ظاهری خوشبختی رادر اختیار داشت:ازدواج رضایتبخش ، پنج فرزند زیبا، درآمدی هفت رقمی، و جسمی که در اثردو ماراتون ورزیده شده بود. با وجود این خود را موفق نمی دانست زیرا قوانینی غیر منطقی برای خود داشت.

نقطه مقابل او مردی بود که هیچیک از آن امتیازات را نداشت، و در عین حال خود را واقعاً موفق می دانست. هنگامی که از او پرسیدم که چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس موفقیت کند، پاسخ داد(کافی است صبح از جا بر خیزم، به پایین نگاه کنم و ببینم که بر روی زمین ایستاده ام . زیرا هر روزی را که بر روی این زمین زندگی کنم روزی بزرگ است!)

در نظر شما کدامیک از این دو نفر موفقترند؟

مسلماً ما می خواهیم از هدفهای خود نیرو بگیریم، آینده ای مطمئن داشته باشیم و خود را به پیش برانیم. اما در عین حال باید یقین کنیم که در پشت همه این خواسته ها قوانینی داریم که بر اساس آنها می توانیم هر وقت دلمان خواست خوشبختی را احساس کنیم.

برای اینکه احساس موفقیت، امنیت و محبت کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟

از کجا می فهمید که قانون شما تضعیف کننده است و باید عوض شود؟ قانون شما تضعیف کننده است اگر:

۱- اجرای آن غیر ممکن است(ضوابط به قدری پیچیده یا متعدد یا خشک باشند که هرگز نتوانید در زندگی برنده شوید).

۲–این قانون به عواملی که در اختیار شما نیست بستگی داشته باشد(مثلاً قرار باشد دیگران رفتار معینی نسبت به شما داشته باشندتا احساس رضایت کنید).

۳– راههای معدودی برای احساس خوشحالی و راههای بسیاری برای احساس بد حالی وضع کرده باشید(مثلاً یک سلسله از وقایع باید دقیقاً به ترتیب خاصی اتفاق بیفتد تا احساس خوشحالی کنید، و هر اتفاق دیگری باعث بد حالی است).

از هم اکنون سعی کنید که بر قوانین خود مسلط شوید.

به سئوالات زیر حتی المقدور بطور کامل پاسخ دهید.

۱–در چه صورتی احساس موفقیت می کنید.

۲– در چه صورتی خود را مورد محبت فرزندان و همسر خود و یا کس دیگری که برایتان اهمیت دارد می دانید.

۳–در چه صورت احساس اعتماد به نفس می کنید.

۴–در چه صورت در هر یک از زمینه های زندگی، خود را عالی و درخشان احساس می کنید.

هر رنجشی که در زندگی خود از کسی پیداکرده اید، ناشی از قوانین فردی بوده است. در واقع ناراحتی شما به علت آن شخص نیست، بلکه از این جهت ناراحتید که او یکی از قوانین شما یا معیارها و اعتقاداتتان را درباره اینکه هر چیزی چگونه باید باشد زیر پا گذاشته است . خود شما نیز ممکن است یکی از قوانین خود را در مورد شیوه رفتار، تفکر، یا احساس نقض کرده باشید.

این بار که از کسی ناراحتی پیدا کردید بخاطر داشته باشید که ناراحتی شما مربوط به ان شخص نیست بلکه واکنشی در مقابل قوانین خودتان نسبت به آن وضعیت است. از خود بپرسید(کدامیک مهمتر است: قوانین فردی من و یا روابط من با ابن شخص؟)

از این الگو برای احتراز از بگو مگوهای آزارنده استفاده کنید تا دریابید که می توان به سرعت تضادها را بر طرف کرد.

اگر قوانین خود را بطور واضح اظهار نکنید، نباید انتظار داشته باشید که که دیگران برآن اساس رفتار کنند. نباید انتظار داشته باشید که دیگران قوانین شما را محترم بشمارند اگرحاضر نباشید که خود را سازگار کنید و دست کم بعضی از قوانین دیگران را بپذیرید.

در ضمن بخاطر داشته باشید که حتی اگر قوانین خود را پیشاپیش روشن سازید باز هم ممکن است سوء تفاهمهایی در این زمینه پیدا شود. به این دلیل است که ارتباط با دیگران تا این اندازه اهمیت دارد. هرگز قوانین خود را روشن و مسلم فرض نکنید. آنها را اظهار کنید.

بعضی قوانین در نظر ما اهمیت بیشتری دارند. آیا در زمینه سلامت جسمانی قانونی دارید که مطلقاً آن را مراعات کنید؟ این قانون بی چون و چرا را با چه کلماتی بیان می کنید؟ خیلیها می گویند (من هرگز نباید مواد مخدر مصرف

کنم). از طرف دیگر ممکن است قوانینی باشد که گاهی آنها را زیر پا گذاشته سپس پشیمان شوید . مثلاً بعضی ها می گویند(بله بعضی از غذاها برای سلامتی من خوب نیست).

من قوانین دهها هزار نفر را مطالعه کرده و به این نتیجه رسیده ام که قوانینی که با عبارت

(خوب نیست) بیان می شوند، شکستنی هستند و قوانینی که با عبارت(هرگزنباید) مشخص می گردند به ندرت شکسته می شوند. قوانین اخیر را قوانین (آستانه ای) می نامیم.

آیا می توانید بعضی از قوانین خود را به قوانین آستانه ای مبدل کنید تا از نتایج ناشی از تغییرات رفتاری بهره مند شوید.

قوانین متعدد، زندگی را تحمل ناپذیر می سازند. یادم می آید که در یک برنامه تلویزیونی از بیست خانواده پنج نفره دعوت شده بود . از هر خانواده پرسیدند (چه عاملی برای حفظ سلامت خانواده از همه مهمتر است ؟) و بسیاری از آنها پاسخ دادند (قوانین فراوان نداشته باشید). چرا؟ در خانه ای که اینهمه افراد و شخصیتها درآن رفت و آمد می کنند اگر قوانین فراوانی حاکم باشد، طبق قانون احتمالات هر ساعت ممکن است کسی یکی از قوانین را زیرپا بگذارد و اعصاب دیگران را متشنج کند.

آیا بهتر نیست که قوانین معدود ولی پراهمیتی را مراعات کنیم؟ من می توانم به شما اطمینان دهم که در روابط متقابل هر چه تعداد قوانین کمتر باشد خوشبختی بیشتر است.

من هم قانونی برای شما دارم: هنگام وضع قوانین تازه زندگی لبخند بزنید! از وضع قوانین غیر عادی نترسید و قوانین قدیمی را در هم بشکنید. بگذارید بعضی از قوانین شما دیوانه وار به نظر آیند. تا کنون از قوانین فردی برای محدود کردن خویشتن و یا عقب نگه داشتن خود استفاده کرده اید. چرا برای خنده چند قانون مضحک را چاشنی آنها نکنید؟ شما برای اینکه خود را مورد محبت حس کنید، کافی است که انگشت کوچک خود را حرکت دهید البته این کار، غیر عادی است. اما من که باشم که بگویم شما از چه کاری لذت ببرید؟

کلید های توسعه – هویت و مرجع

فرق شما با سایر مردم جهان چیست؟ یکی از عوامل مهم که شما را از دیگران متمایز می کند، تجارب شماست. هرعملی که زمانی انجام داده اید، نه تنها در حافظه آگاه، بلکه در نظام عصبیتان ثبت شده است. هر چه که تاکنون دیده، شنیده، لمس کرده، چشیده و یا بوئیده اید، در بایگانی عظیمی که مغز نامیده می شود انباشته شده است.

این خاطرات آگاه یا ناآگاه را مرجع می نامیم. برای اطمینان از درستی یا نادرستی هر عقیده ای به این تجارب تکیه می کنیم، حتی اگر آن عقیده بسیار مهم باشد(مثلاً اعتقاد به اینکه چه کسی هستیم و چه کارهایی از ما ساخته است).

چه تجاربی در شکل دادن به زندگی شما مؤثر تر بوده است؟ در یکی از سمینارهای من، پیش از ورود به جلسه،پرسشنامه ای به شرکت کنندگان داده می شود.در این پرسشنامه از شرکت کنندگان خواسته شده است که پنج تجربه را که به عقیده خوشان بیشترین اثر را بر زندگیشان گذاشته است ذکر کنند. جالب اینجاست که بسیاری از اشخاص تجارب (یا مرجعهای) همانندی دارند، اما نحوه تعبیر و تفسیرشان از آن واقعه به کلی با دیگری متفاوت است.

دو نفر در جوانی پدرشان را از دست می دهند. یکی شان بر اثراین واقعه از ایجاد هرگونه رابطه صمیمانه با دیگران خودداری می کند، در حالی که دیگری فردی بسیار اجتماعی و خونگرم می شود.

پس آنچه که زندگی ما را شکل می دهد نه فقط خود مرجعها، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آنها می کنیم.

بزرگترین طراح زندگی شما، خودتان هستید، خواه به این موضوع، توجه کرده و خواه نکرده باشید. تجارب خود را مانند پارچه بزرگی در نظر آورید که می توانید آن را مطابق هر الگویی که دوست دارید ، ببرید و بدوزید، و هر روز که می گذرد، نخی به تارو پود این پارچه افزوده می شود...

آیا این پارچه را به صورت پرده ای در می آورید تا در پشت آن پنهان شوید، یا اینکه از آن قالیچه ای جادویی می سازید تا با آن به اوج ملکوت پرواز کنید؟ آیا این پارچه را چنان طرح می کنید که خاطرات مثبت و نیروبخشتان در مرکز این شاهکار، واقع شود؟

اکنون،مدتی وقت صرف کنید و پنج خاطره را که بیش از بقیه در شکل دادن به شخصیتتان اثر داشته است، بنویسید. نه فقط واقعه را تشریح کنید، بلکه نحوه اثری را هم که بر شما داشته است بنویسید . اگر آن خاطره طوری است که اثر منفی داشته است، بلافاصله آن را طوری دیگر تعبیر کنید؛ هر تعبیری که به نظرتان می رسد . این کار ممکن است تاحدودی نیازمند ایمان باشد . ممکن است به نگرشی نیاز داشته باشد که تاکنون نسبت به آن بی توجه بوده اید. فقط به خاطر داشته باشید که در هر یک از تجارب انسانی، ارزشی نهفته است.

برا انجام هر کاری، به احساس اطمینان نیاز داریم. سر چشمه این احساس نیرومند

(اعتماد به نفس)مرجعهای ماست. اما اگر هیچ تجربه(یا مرجعی) برای انجام کاری نداشته باشیم، چگونه می توانیم با اطمینان به انجام آن بپردازیم؟ باید دانست که ما محدود به تجارب واقعی خود نیستیم، بلکه قدرت تخیل ما، منبعی پایان ناپذیر برای کمک به ماست.

به یاد داشته باشید، علت اینکه راجر بانیستر توانست رکورد(یک مایل در چهار دقیقه) را بدست آورد آن بود که قبلاً بارها آن را در عالم خیال تجربه کرده و با چشم دل، دیده بود. او آنقدر شکستن رکورد را در خیال خود مجسم کرده بود که مرجعهایی در ذهن او ایجاد شده و سپس ایمانی در او به وجود آمده بود که توانائیهای جسمی بالقوه اش را فعال کرده بود.

قدرت تخیل، ده بار نیرومند تر از نیروی اراده است. اگر این نیرو را آزاد سازید،

چنان حس اعتماد به نفس و تجسم قوی در شما ایجاد می شود که همه محدودیتهای گذشته رادر می نوردید.

آندره آغاسی اخیراً به من می گفت که وی در سن ده سالگی، هزاران بار در تورنمنت تنیس ویمبلدون شرکت کرده و برنده شده است...البته در عالم خیال. تجسم واضح و مداوم پیروزی، اعتماد به نفس او را زیاد کرد، تا سرانجام در تابستان ۱۹۹۲ توانست به رویای خود جامه عمل بپوشاند.

با استفاده مداوم از قدرت تخیل، چه رویاهایی را می توانید عملی کنید؟

یکی از راههای آسان افزایش تجارب مرجع، استفاده از گنجینه های ادبی، داستانها، افسانه ها، اشعار و موسیقی است که همه جا در اختیار شماست. با مطالعه کتاب، تماشای فیلمها و نوارهای ویدیویی ارزشمند،حضوردر مسابقات، شرکت در سمینارها و صحبت با بیگانگان تجارب مرجع خود را افزایش دهید . همه مرجعها توانایی شما را افزون می سازند و هرگز نخواهید دانست که کدام یک ممکن است زندگی شما را به کلی دگرگون سازد.

مطالعه کتاب شما را قادر می سازد تابتوانید مانند نویسنده فکر کنید. درآن لحظات جادویی که در اعماق جنگلهای آردن فرو می روید ویلیام شکسپیر هستید. در آن هنگام که در جزیره گنج دچار کشتی شکستگی می شوید رابرت لوئیز استیونسون و وقتی در والدن با طبیعت سخن می گویید هنری دیوید تورو هستید. کم کم مانند آنان فکر می کنید . مانند آنان احساس می کنید، و از قدرت خیال خود مانند آنان بهره مند می شوید . مرجعهای آنان مال شما می شوند و تا مدتها پس از مطالعه کتاب در ذهن شما باقی می مانند .

مطالعه یک کتاب ارزشمند ، تماشای یک نمایش یا گوش کردن به یک قطعه موسیقی چه ماجراهای جالب، تفریحی و پر باری را می تواند برایتان به ارمغان آورد؟

آیا باور می کنید که هیچ یک از تجارب ما بد نیستند؟ در هر کاری که می کنید، چه مشکل باشد و چه آسان، چه رنج آورباشد و چه لذتبخش و خلاصه در هر تجربهای می توانید نکته ارزشمندی پیدا کنید.

نیرویی که زندگی شما را شکل می دهد ناشی از معنایی است که به هر تجربه می دهید. به یکی از (بدترین) تجارب زندگی خود فکر کنید. آیا راهی به نظرتان می رسد که آن تجربه را دارای اثر مثبتی در نظر آورید؟ ممکن است دچار سوختگی و یا حوادث رانندگی شده باشید و یا جیبتان را خالی کرده باشند اما بر اساس همین تجارب سرانجام به تصمیمی نو یا آگاهی تازه و یا حساسیت جدیدی نسبت به دیگران دست پیدا کرده اید که باعث شده است به عنوان یک انسان رشد کنید و توانایی خود را برای کمک به دیگران افزایش دهید.

تجارب محدود، زندگی محدودی را به وجود می آورد. اگر جویای رشد و زندگی پر باری هستید بایدبا تغییر نظرات و تجاربی که اگر آگاهانه به دنبال آنها نروید جزو زندگی شما نمی شوند،مرجعهای خود را افزایش دهید. به ندرت یک فکر بکر ممکن است خود به خود به ذهنتان خطور کند. باید فعالانه در جستجوی آن باشید.

آیا کاری بوده است که هرگز فکر انجام آن را نمی کرده اید و پس از انجام آن ، درهای دنیای تازه ای به رویتان گشوده شده باشد؟

به دنبال کارهای برویدکه تاکنون هرگز نکرده اید:به غواصی و کشف دنیای زیر آب بپردازید و ببینید که زندگی در محیطی کاملاً تازه چگونه است ... یک شب برای شنیدن سمفونی و یا کنسرت موسیقی تند(هر کدام که طبق عادت از رفتن به آن خودداری می کنید)بروید...به بیمارستان اطفال بروید واز بیماران عیادت کنید ...در فرهنگی متفاوت خود را غرق کنید و جهان را از دیدگاه دیگران ببینید.

به خاطر داشته باشید هر محدودیتی که در زندگی خود دارید احتمالاً فقط ناشی از محدودیت تجارب مرجع است. مرجعهای خود راتوسعه دهید تا زندگیتان به سرعت توسعه پیدا کند.

تجارب تازه ای را که باید پیدا کنید، کدامند. سؤال شایسته ای که می توانید از خود بکنید این است (برای رسیدن به چیز هایی که واقعاً می خواهم، چه مرجعهایی مورد نیاز است؟)

چه تفریحاتی را می خواهید تجربه کنید. به چه چیز هایی فکر کنید کهبرای سرگرمی و احساس حال خوش مایل به انجام آنها هستید.

پس از آنکه فهرستی از مرجعهای تازه تهیه کردید، برای هر یک، مهلتی زمانی قائل شوید. تصمیم بگیرید که در چه زمانی می خواهید هر یک از آن کارها را انجام دهید.

کی می خواهید سخن گفتن به زان اسپانیایی، یونانی یا ژاپنی را بیاموزید؟ چه موقع می خواهید به بالونی که با هوای گرم کار می کند سوار شوید؟ کی می خواهید از خانه سالمندان بازدید کنید؟ چه موقع می خواهید به کاری تازه و غیر عادی دست بزنید.

یکی از قویترین تجارب مرجع من، مربوط به زمانی است که در روز عید شکر گزاری به همراه پسرم برای توزیع بسته های غذا بین مستمندان رفته بودیم. من پسرم را که در آن زمان چهار ساله بود، تشویق کردم که یک سبد غذا رابه مرد ولگردی که در درگاه یک دستشویی عمومی خوابیده بود ، بدهد. با تعجب، پسرم جیرک را دیدم که دستی به شانه آن مرد زد و با صدای بلند گفت (روز شکر گزاری مبارک!). ناگهان مرد ولگرد از جا پرید، قد خود را راست کرد و به طرف او یورش برد . قلب من از جا کنده شود چیزی نمانده بود که به طرف او خیز بردارم که دیدم مرد، دست پسرم را به نرمی گرفت، آن را بوسید و گفت(از لطفتان ممنونم...)گمان نمی کنم که در روز عید شکر گزاری ، بتوان هدیه ای بهتر از این به کودکی چهار ساله داد.

چه تجارب ثمر بخشی را می توانید با همراهی عزیزانتان کسب کنید.

برای کسب تجربه و افزایش مرجعها، لازم نیست به سفرهای دور و دراز بروید. می توانید در همان جامعه ای که هستید، در سر یک چهار راه ، به فردی کمک کنید. فقط با اضافه شدن یک مرجع،دریچه جهانهای تازه ای به روی شما گشوده می شود. این مرجع کارساز، می تواند چیز تازه ای باشد که می بینید یا می شنوید، یک گفتگو، یک فیلم و یا یک سمینار، یا نکته ای که در صفحه بعد همین کتاب یا کتاب دیگری به آن بر می خورید. هرگز نخواهید دانست که چه موقع برایتان پیش می آید.

از جابرخیزید و وارد معرکه زندگی شوید! بگذارید تخیل شما همراه با امکان آنچه که قابل کشف و تجربه است پرواز کند.و این کار راهم اکنون آغاز کنید.

امروز به دنبال کدام تجربه می توانید بروید که زندگیتان را گسترده تر سازد؟بر اثر این تجربه به چه انسانی مبدل خواهید شد؟

نیرویی است که زندگی شما را شکل می دهد . این نیرو است که تعیین می کند چه کارهایی از نظر شما ممکن، یا غیر ممکن است، از چه چیزهایی اجتناب کنید، چگونه فکر کنید و چه واکنشهایی نشان دهید. این نیرو، عقیده ای است که درباره هویت خود دارید.

همه ما، ولو بطور نیمه آگاه، تعریفی از خویشتن خویش داریم، و این تعریف است که بر همه جنبه های زندگی اثرمی گذارد. مثلاً اگر خود را فردی محافظه کار ببینید، حرکات و حتی سخنانتان یک نوع است و اگر خود را فردی بی باک و متجاوز در نظر آورید، نوع دیگر. هر تغییری که در این تعریف بدهید،بلافاصله در استعداد هایی که بکار می گیرید،

رفتاری که نشان می دهید و آرزوهایی که در سر می پرورید تغییری ایجاد می کند. همه تجارب زندگی خود را با کمک این اعتقاد ، تفسیر می کنید و همه تصمیمهای شما از این صافی می گذرد.

آیا هرگز گفته اید (این کار از من ساخته نیست ! من چنین آدمی نیستم!) اگر چنین عبارتی را گفته باشید، به مرز تعریفی که در گذشته از خود داشته اید، و کیفیت زندگی امروزیتان تا حدی ناشی از آن است نزدیک شده اید. از خود بپرسید(این عقیده را که من چگونه شخصی هستم از کجا آورده ام و چه مدت است که در من پیدا شده است؟) شاید تاکنون زمان آن رسیده باشد که هویت خود را به روز در آورید. آیا این عقیده را آگاهانه انتخاب کرده اید و یا بر آیندی از مجموعه نظرات دیگران و وقایع مهم زندگانی و عوامل دیگری است که ناخواسته و ناآگاهانه وارد ذهنتان شده است؟

اگر می خواستید خود را به گونه ای دیگر معرفی کنید تا تصویری نیرومند تر و دقیق از آنچه امروز هستید، به دست دهد، چگونه بیان می کردید که چه کسی شده اید.

همه ما باید دیدگاه خود رانسبت به هویت و قابلیتهایی که داریم، وسیعتر کنیم. باید اطمینان حاصل کنیم بر چسبهایی که به خود می زنیم، ما را محدود نمی کنند،بلکه به ما وسعت می بخشند و به نیکیهایی که در درون خود داریم. می افزایند اما مراقب باشید: اگر مرتباً بگویید(من چنین هستم...)چنان هم خواهید شد.مثلاً بعضیها می گویند(من آدم تنبلی هستم) در حالی که این افراد تنبل نیستند، بلکه هدفهای انگیزنده ای ندارند.

آیا خود را به گونه ای تعریف می کنید که تولید محدودیت کند؟ آیا این محدودیت، در زمینه پیش بینی عملکرد و قابلیتتان است؟ اگر چنین است، آن را عوض کنید.

هنگامی که تغییری در زندگی خود ایجاد می کنیم، کسانی که در محیط اطرافمان هستند،گاه به کمکمان می آیند و گاه موانعی بر سر راه پیشرفتمان ایجاد می کنند. این اشخاص، اگر به همان چشم گذشته به ما نگاه کنند، چون اطمینان(باور) دارندکه، چه کسی هستیم، لذاعملاً در حکم لنگر یا عاملی منفی هستند و گاهی ما را به سوی عواطف و عقاید گذشته، که زمانی بخشی از هویتمان بوده اند، بر می گردانند.

باید بدانیم که قدرت نهایی برای تعریف هویت، در اختیار خود ماست. گذشته ما، مشخص کننده حال یا آینده ما نیست. دست به عمل بزنید و هویت تازه و نیرومند خود را از همین امروز بپذیرید.

اگر در زندگی خود بارها سعی کرده اید که تغییری مثبت به وجود آورید، اما موفق نشده اید، به احتمال زیاد علتش این بوده است که سعی کرده اید که اعمال و رفتار تازه ای پیش بگیرید که با عقایدی که درباره هویت خود داشته اید، سازگار نبوده است. برای اینکه بهبود سریع و پایداری در کیفیت زندگیتان ایجاد شود، باید هویت خود را عوض کنید، یا آن را تغییر دهید و یا گسترده تر سازید.

مثلاً به جای اینکه سعی در ترک عادت مضری(مثلاً صرف مشروب الکلی) کنید، خود را به چشم فرد سالم و شادابی ببینید که برای بهبود عملکرد خود تلاش می کند. حاصل طبیعی چنان تصمیمی آن است که به عنوان یک فرد سالم، هرگز حتی به فکر نوشیدن مشروب نیفتید.

بحران هویت چیست؟ این حالت هنگامی اتفاق می افتدکه بخواهیم بر خلاف عقیده ای که درباره هویت خود داریم، عمل کنیم. نتیجه این می شود که در درستی همه چیز ، تردید کنیم. اما آیا هیچیک از ما هست که واقعاُ خود را بشناسد و بداند که چه شخصی است؟ من گمان نمی کنم.

خصوصاُ هویتی که به سن یا ظاهر شخص بستگی داشته باشد، بطور قطع موجب دردسرو بحرانهای آتی خواهد شد. بعلاوه این امور، دستخوش تغییرند. اما اگر در مورد شخصیت خود، دیدی وسیعتر داشته باشیم و یا حتی تعریفی را که از خود داریم، به امور معنوی مرتبط سازیم، هرگز هویتمان مورد تهدید قرار نمی گیرد.

آنچه مسلم است، ما چیزی بیش از جسم ظاهری خود هستیم.پس ببینید چه عاملی است که شما را منحصر به فرد کرده است.

اکنون زمانی وقت صرف کنید و به معرفی خود بپردازید . هنگام پاسخ دادن به این پرسش که (من کی هستم؟) کنجکاو و سر زنده باشید.

آیا خود را با توجه به کارهایی که در گذشته کرده، یا فعلاُ می کنید، یا در آینده خواهیدکرد؟ یا باتوجه به شغل؟ در آمد؟ نقشی که در زندگی دارید؟ اعتقادات معنوی؟ خصوصیات جسمانی؟ یا چیزی که بالاتر از همه اینها باشد تعریف می کنید؟

اگر نام شما را در فرهنگ لغات یا دایرةالمعارف می نوشتند، دلتان می خواست در برابر اسمتان چه تعریفی را ذکر کنند؟ آیا فقط چند کلمه کافی است یا اینکه شرح و تعریف هویت شما ، صفحات متعدد و یا حتی یک جلد کامل رادر بر می گیرد؟

هم اکنون، تعریفی را که ممکن است در فرهنگ لغات، در برابر نام شما بنویسند، روی کاغذ بیاورید.

اگر قرار بود کارت شناسایی، یا شناسنامه ای برای خود تهیه کنید که نشان دهد واقعاُ چه کسی هستید، بر روی آن چه می نوشتند؟ |آیا عکس و مشخصات جسمی خود را به آن می افزودید؟ یا اینکه به این مشخصات اهمیت نمی دادید؟ آیا اعداد و ارقام مهم را در آن ذکر می کردید؟ چه چیز های دیگری در آن می نوشتید؟ موفقیت ها؟ ارزشها؟ عواطف؟ عقاید؟ آرزوها؟ شعارها؟

هم اکنون دقایقی از وقت خود را صرف کنید و کارت شناسایی خود را که معرف هویت واقعیتتان باشد بنویسید.

اگر بعضی از جنبه های هویت شما برایتان دردناک است، چرا آن را تغییر نمی دهید؟ اینها چیز هایی هستند که خودتان تصمیم گرفته و تاکنون به هویت خود افزوده اید. حالتی شبیه کودکان را در خود به وجود آورید که با تخیلات شگفت انگیز قلب و روح خود را پر می کنند . یک روز در نقش زورو قهرمان نیکوکار فرو می روند، و روز دیگر در قالب هر کول ، نیرومندترین مرد جهان می روند، و روز سوم نقش پدر بزرگ را بازی می کنند که سرانجام نقش واقعی خودشان است . ایجاد تغییر در هویت، می تواند از شادترین، جادویی ترین، و رهایی بخش ترین تجارب زندگی باشد. در لحظه ای، می توانیم تعریفی به کلی متفاوت، از خویشتن بدست دهیم و یا آگاهانه اجازه دهیم که خویشتن واقعیمان بدرخشد و از هویت عظیم ما پرده برداشته شود که فراتر از رفتارمان، گذشته مان، و همه بر چسبهایی است که تاکنون به خود زده ایم.

اگر بتوانید همان کسی باشید که خودتان می خواهید، در آن صورت هویت شما شامل چه مشخصاتی خواهد بود. همین امروز، فهرستی تهیه کنید و همه عوامل مورد نظر را در آن بنویسید . آیا کسی هستکه مشخصات دلخواه شما را داشته باشد؟ آیا می توانید این اشخاص را الگوی خود قرار دهید؟ در عالم خیال، در قالب شخصیت تازه فرو بروید.مجسم کنید که چگونه نفس می کشید؟ چگونه راه می روید؟ چگونه سخن می گویید؟ چگونه فکر می کنید؟ چگونه احساس می کنید؟

از قدرتی که برای تغییر هر جزء از هویت خود فقط با کمک یک تصمیم دارید، احساس شادمانی کنید.

اگر حقیقتاً می خواهید هویت خود، و در نتیجه زندگی خود را توسعه دهید، آگاهانه تصمیم بگیرید که چه کسی می خواهید باشید. بار دیگر مانندکودکان شوید، به شور و شعف آیید و دقیقاً مشخص کنید که امروز، چه کسی می خواهید باشید.

هم اکنون فهرست کاملی از خصوصیاتی را که می خواهید داشته باشید به روی کاغذ بیاورید، و هیچ محدودیتی برای خود قائل نشوید.

اشخاصی که وقت خود را با ما می گذرانند، تاثیر نیرومندی بر تصور ما از هویتمان دارند. هنگامی که برای تقویت هویت تازه، اعمال و رفتارتان را برنامه ریزی می کنید، توجه خاصی به اشخاصی که در اطرافتان هستند، داشته باشید.

آیا دوستان ، خویشان، و همکارانتان هویت تازه ای را که برای خود ساخته اید، تقویت می کنند یا تضعیف؟

به هویتی که برای خود ایجاد کرده ایدپابند باشید و آن را به اطرافیان، اعلام کنید. اما از همه مهمتر آن است که این هویت را به خودتان اعلام کنید. هر روز، با بر چسب تازه ای که به خود زده اید، خصوصیات خود را برای خود بازگو کنیدتا در شما بصورت شرطی در آیند.

درست در همین لحظه می توانید براساس هویت تازه خود زندگی کنید. از خودبپرسید:

(دیگر چه می توانم باشم؟ دیگر چه باید باشم؟ اکنون دارم به چه شخصی مبدل می شوم؟)

عهد کنید که علی رغم شرایط، همیشه به عنوان کسی که قبلاً به هدفهای خود رسیده است عمل کنید. مانند چنین شخصی تنفس کنید. حرکات و واکنشهای شما در قبال دیگران، مانند این شخص باشد. با مردم با همان شخصیت، احترام، دلسوزی، و محبتی رفتار کنید که آن شخص ممکن است رفتار کند.

اگر تصمیم بگیرید که مانند شخص دلخواه خود فکر، احساس، و عمل کنید آیا می توانید بصورت آن شخص درآیید؟

اکنون بر سر دو راهی قرار گرفته اید. گذشته رافراموش کنید. اکنون چه کسی هستید. به این که چه کسی بوده اید فکر نکنید. اکنون تصمیم دارید چه کسی بشوید؟

این تصمیم را آگاهانه بگیرید. با دقت تصمیم بگیرید . با قدرت تصمیم بگیرید. آنگاه بر اساس آن عمل کنید.

جمع بندی – سلامت، وضع مالی، روابط و قانون هدایت

تاکنون شیوه ها ، ابزارها و درسهایی را در زمینه تسلط برنفس ارائه کرده ایم. اکنون می خواهیم از همه اینها نتیجه بگیریم و حاصلی بدست آوریم. هر یک از صفحات این بخش را که مطالعه می کنید، در همان حال به جنبه های گوناگون جسمی، مالی، و ارتباطی زندگی توجه ، و روشی را ابداع کنید تابتوانید هر روز بر اساس بالاترین معیارهای خود زندگی کنید.

قبلاً یاد گرفته اید که چگونه نظام عصبی خود را شرطی کنید تا با تغییر رفتار، به نتایج دلخواه برسید. اکنون می خواهیم بگوییم که سرنوشت جسمانی شما نیزبستگی به این دارد که چگونه سوخت و ساز و عضلات خود را شرطی کنید تا انرژی لازم و تناسب اندام دلخواه در شما ایجاد شود.

کارهایی که برای مراقبت از جسم و تامین سلامت خود به طور منظم انجام می دهید کدام است؟

چه عاملی سبب می شود که جسم انسان، با حداکثر توان خود کار کند؟ پیروزی باور نکردنی ستو میتل من اهمیت بعضی از اصول پایه را نشان می دهد. میتل من، رکورد دو استقامت را شکست و مسافت ۱۶۰۹ کیلومتر را در ۱۱ روز و ۱۹ ساعت دوید و به طور متوسط روزانه بیش از ۱۳۵ کیلومتر را طی کرد! شگفت انگیز تر آنکه به شهادت ناظران عینی ، در پایان مسابقه، سر حال تر از اول به نظر می رسید و کمترین آسیبی از نظر جسمی ندیده بود.

چه عاملی باعث شد که او بتواند از همه تواناییهای جسمی خود استفاده کند و حتی تواناییهای خود را افزون سازد بی آنکه کوچکترین صدمه ای به جسم او واردآید؟ اول اینکه او سالها تمرین جسمی کرده بود و ثابت کرد که اگر ما بطور مداوم و روز افزون انتظارات صحیحی از خود داشته باشیم می توانیم خود را با هر شرایطی سازگار کنیم.

دومین امتیازی که باعث شد ستو میتل من رکورد تازه ای در زمینه دو استقامت بر جا بگذارد چه بود. او دانسته بود که سلامت جسمی و آمادگی جسمانی دو موضوع جداگانه اند.

طبق گفته دکتر فیلیپ مفتون (آمادگی جسمانی عبارت از توان انجام فعالیتهای ورزشی است). اما سلامت جسمی تعریف گسترده تری داردو (عبارت از حالتی است که همه دستگاههای بدن بصورت بهینه کار کنند).خیلیها فکر می کنند که آمادگی جسمانی شامل سلامت جسمی نیز می شود، اما این دو لزوماً با یکدیگر همراه نیستند . اگر آمادگی جسمانی به قیمت از دست رفتن تندرستی به دست آید عمر ما چندان طولانی نخواهد شد که از اندام متناسب خود لذت ببریم.

در نظر شما کدامیک مهمتر است؟ آیا تعادلی بین سلامت و آمادگی جسمانی بر قرار کرده اید؟

چگونه بر سلامت جسمی خود بیفزایید؟بهترین راه آن است که تفاوت بین ورزشهای قند سوز و چربی سوز و تفاوت بین بنیه و نیروی جسمی رادرک کنیم. ورزشهای چربی سوز اکسیژن زیادی را به مصرف می رسانند و شامل تمرینهای معمولی هستند که می توان آنها را به مدت طولانی انجام داد. این تمرینها که باعث تقویت بنیه می شوند برای تامین انرژی در درجه اول از چربیهای بدن استفاده می کنند. بر عکس ورزشهای قند سوز مستلزم افزایش مصرف اکسیژن نیستند و فقط به مدت کوتاهی قابل انجامند . این تمرینها در درجه اول باعث سوختن گلیکوژن و ذخیره شدن چربی دربدن می شوند.

آیا خود را سالم می دانید ؟یا دارای آمادگی جسمی ؟ یا هیچکدام؟

چرا اغلب آمریکائیان از خستگی رنج می برند؟ بسیاری از مردم از آنجا که می خواهند در کوتاهترین مدت بزرگترین نتیجه را بدست آورند لذا با توجه به فشارهای عصبی و نداشتن وقت کافی به ورزشهای قند سوز رومی آورند. با انجام ورزشهای قند سوز ذخیره گلیکوژن آنها به زودی تمام می شود و نظام سوخت و ساز بدنشان به مصرف قند خون(که دومین منبع سوخت است) می پردازد و همین امر باعث سر درد، خستگی و مشکلات دیگر می شود.

چگونه می توان ورزشهای قند سوز را به چرب سوز مبدل کرد؟ ساده ترین راه آن کند کردن حرکات است.طبق نظر دکتر مفتون ورزشهایی نظیرپیاده روی،شنا، دوچرخه سواری، دو آهسته می توانند بصورت قند سوز یا چربی سوز انجام شوند. در هنگام انجام، اگر ضربان قلب کند باشد این ورزشها چربی سوز و اگر تند باشد قند سوز به شمار می آیند.

آیا لازم است سرعت خود را کاهش دهید؟ در هنگام ورزش؟ یا بطور کلی در نوع زندگی؟

برای اینکه بدن خود را به ماشینی چربی سوز مبدل کنید باید نظام سوخت و ساز بدن خود را آموخته کنید تا بصورت چربی سوز کار کند. دکتر مفتون یک دوره دو تا هشت ماهه را برای پرداختن انحصاری به ورزشهای چربی سوز پیشنهاد می کند. برای اینکه تعادلی میان تندرستی و آمادگی جسمانی برقرار شود باید پس از این مدت، هفته ای یک تا سه بار بطور منظم به ورزشهای قند سوز بپردازید.

برای حفظ تندرستی خود آیا به مشاور نیاز دارید ؟ آیا به کتاب یا منابع دیگر رجوع می کنید؟

لودویگ ویت گن اشتاین فیلسوف انگلیسی گفته است

(جسم انسان بهترین تصویر روح است).

آیا جسم شما درباره شخصیت درونیتان چه می گوید؟

احتمالاً مهمترین عامل ایجاد تندرستی اکسیژن است . بدون اکسیژن، یاخته ها ضعیف می شوند و می میرند.

برای اینکه در هنگام ورزش، اکسیژن اندامها تمام نشود باید بدانید که آیا حرکات شما بصورت چربی سوز بوده است و یا از آن حد تجاوز کده و به مرحله قند سوزی رسیده است. به سئوالات زیر پاسخ دهید.

۱-آیادر هنگام ورزش قادر به سخن گفتن هستید (چربی سوز) یا از نفس افتاده اید(قند سوز)؟

۲-آیا تنفس شما منظم و قابل شنیدن است (چربی سوز) یا نفس نفس می زنید(قند سوز)؟

۳-آیا در عین خستگی از حرکات ورزش لذت می برید (چربی سوز) یا با اکراه ورزش می کنید(قند سوز)؟

۴-اگر حداقل فشاری که به عضلات وارد می شود باعدد صفر و حداکثر آن با عدد ۱۰ بیان کنیم چه نمراه ای به خود می دهید؟ اگر خود را بین ۶ تا ۷ ارزیابی کنید عالی است چنانچه نمره شما بیشتر از هفت باشد وارد مرحله قند سوز شده اید.

برای اینکه تمرینهای ورزشی فرحبخشی را جزو برنامه منظم زندگی خود قرار دهید به نکات زیر توجه کنید.

۱–آیا ورزشهای مرتب شما بصورت قند سوز و یا چربی سوز انجام می شوند؟ آیا با احساس خستگی از خواب بیدار می شوید؟ آیا بعد از ورزش احساس گرسنگی شدید، سرگیجه، و یا کوفتگی عضلات می کنید؟ آیا علی رغم تلاشهای خود لایه چربی بدنتان فرقی نکرده است؟ اگر پاسخ شما به همه یا بعضی از این سئوالات مثبت است به احتمال زیاد بصورت قند سوز ورزش می کنید.

۲–یک دستگاه کوچک تعیین ضربان قلب بخرید، تا در هنگام ورزش نگذارید ضربان قلب شما از حد معین بالاتر رود، از خرید این دستگاه پشیمان نخواهیدشد.

۳–برپا شرطی کردن نظام سوخت و ساز بدن خود برنامه ریزی کنید تا ضمن سوختن چربیهای بدن انرژی لازم در شما ایجاد شود، این برنامه را حداقل به مدت ۱۰ روز اجرا کنید.

کمتر چیزی است که در زندگی انسان به اندازه روابط او اهمیت داشته باشد. هیچ موفقیتی انسان را ارضاء نمی کند مگر اینکه آن را با کسی در میان بگذارد.در واقع عالیترین احساس انسان احساس همبستگی است. در روزهای آینده ۶ اصل اساسی را برای موفقیت در زمینه روابط، خصوصاً روابط زناشویی بیان خواهیم کرد.

قبل از هر چیز باید ارزشها و قوانین مورد قبول طرف مقابل را بشناسید. هر قدر یکدیگر را دوستع بدارید و هر قدر روابطتان صمیمانه باشد اگر مرتباً قوانین یکدیگر را نادیده بگیریرد خواه نا خواه بر خوردهایی بین شما ایجاد خواهد شد.

اگر قوانین همسر خود را نمی دانید و یا آنها را فراموش کرده اید، آنها را دریابید. اگر مدتهاست که در این باره با همسر خود گفتگو نکرده اید خوب است برای اطمینان آنها را از یکدیگر بپرسید.

عشق و زناشویی محلی برای بخشیدن و خوشبخت کردن طرف مقابل است، نه جایی برای بدست آوردن چیز هایی که نداریم.

در روابط خود با ارزشترین چیزی که بخشیده اید چیست؟

برای تحکیم مناسبات زناشویی مراقب علائم هشدار دهنده باشید. با تشخیص به موقع و چاره جویی فوری می توانید پیش از آنکه کدورتهای جزئی به اختلافات بزرگی مبدل شوند، آنها را از بین ببرید.

آیا در روابط شما علائم هشدار دهنده ای وجود دارد که لازم باشد به آنها توجه کنید؟ برای اینکه؟ (غول را در کودکی بکشید) امروز چه کارهایی را باید انجام دهید تا اختلافاتتان دامنه پیدا نکند.

بسیاری از روابط گسیخته می شوند بی آنکه حتی طرفین، علت آن رابدانند . برای موفقیت در زمینه روابط مهمترین و بهترین راه ان است که مطالب خود را به روشنی و رو در رو بگویید. اطمینان حاصل کنید که قوانین یکدیگر را می دانید و به آنها احترام می گذارید. برای اینکه جلو بگو مگو هایی را که هیچ علت معقولی ندارند و صرفاً برای غلبه بر طرف مقابل ادامه می یابند بگیرید شیوه ای ابداع کنید.

از کلمات دگرگون کننده برای جلوگیری از مشاجره استفاده کنید. مثلاً بجای اینکه بگویید(من نمی توانم آن رفتارت را تحمل کنم) بگویید(من ترجیح می دهم این رفتار را داشته باشی).

آیا روابط عاشقانه شما جزو مهمترین اولویتهای زندگی است؟ اگر چنین نباشد مسائل فوری که هر روز اتفاق می افتد نسبت به آن اولویت پیدا می کنند و در نتیجه میل شما به یکدیگر روز به روز کاهش می یابد.

نگذارید روابط صمیمانه شما بصورت رابطه عادتی در آید. شور و هیجان داشته باشید و از اینکه فرد بی همتایی را در زندگی خود دارید سپاسگزار باشید.

برای اینکه روابط شما با دوام باشد، هر گز قطع رابطه را عنوان نکنید. تنها گفتن جمله (اگر فلان کار را بکنی، می گذارم و می روم) کافی است که امکان جدایی را بوجود بیاورد. بجای آن هر روز راهیبرای بهتر شدن روابط خود بیندیشید. تمام زوجهای موفقی که می شناسم و روابط آنها رضایتبخش بوده و به مدت طولانی ادامه داشته است برای خود قانونی دارند و آن این است که هر قدر خشمگین شوند و هر اندازه از طرف مقابل آزرده خاطر باشند، بدون چون و چرا خود را به حفظ روابط پابند می دانند.

یکی از بهترین کارهایی که هر روز می توانید انجام دهید این است که محاسن طرف مقابل را در ذهن خود مرور کنید. احساس همبستگی فرد را تقویت کنید و مثلاً با گفتن (چگونه این خوشبختی نصیب من شد که تو وارد زندگی من شدی؟) احساس عشق و صمیمیت را در خود تازه نگه دارید. بطور مداوم در جستجوی راههایی باشید که طرف مقابل را شگفت زده کنید و مراتب قدردانی خود را به یکدیگر ابراز نمایید. طرف مقابل را ملک طلق خود فرض نکنید و لحظات زیبایی در زندگی بیافرینید که روابطتان را بصورت افسانه در آورد؟

امروز چه خدمتی می توانید به فرد محبوب خود بکنید.

آیا می خواهید که روابطی رویایی با همسر خود داشته باشید؟

به این چند اصل اساسی توجه کنید.

۱–اوقات خود را صرف وجود ارزشمند یکدیگر کنید و آنچه را که از نظرهمسرتان مهم است کشف نمایید. بالاترین ارزشهای شما در زمینه روابط کدام است و چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس کنید که آن ارزش تامین شده است.

۲–بپذیرید که عاشق بودن مهم تر از حق به جانب بودن است. اگر متوجه شدید که دارید در مورد اینکه حق به جانب شماست بیش از حد اصرار می کنید، الگوی خود را درهم بشکنید. اگر لازم می دانید سکوت کنید و به مشاجره خاتمه دهیتد تا به حال عادی بر گردید و راهی برای حل اختلاف پیدا کنید.

۳–الگویی ابداع کنید و با یکدیگر قرار بگذارید که در هنگام بروز خشم و مشاجره، برای تغییر حالت از آن استفاده کنید. الگویی عجیب یا مضحک طرح کنید و آن را بصورت شوخی بین خود قرار بگذارید به طوری که یادآوری آن طرف مقابل را به خنده بیندازید.

۴–با بروز اندک کدورتی موضوع را با ملایمترین لحن با او در میان بگذارید. مثلاً(می دانم که اشکال از کج فهمی من است اما وقتی فلان کار را می کنی حس می کنم که عقیده ام نسبت به تو کمی سست شده است).

۵–برنامه منظمی داشته باشید تا هفته ای یک بار و یا دست کم ماهی دوبار با همسر خود شبهای عاشقانه داشته باشید. برای این منظور از پیش برنامه ای تفریحی و رویایی فکر کنید.

۶– روزی یک بار حتماً همسر خود را ببوسید!

خیلیها به اشتباه تصور می کنند که اگر بقدر کافی پول داشته باشند، تمام مشکلاتشان بر طرف می شود. در حالی که پول، به خودی خود به ندرت موجب رهایی شان می گردد. اما این هم به همان اندازه اشتباه است که فکر کنیم وسیعتر شدن امکانات مالی و مهارت در مسائل اقتصادی، نقشی در افزایش امکان رشد و مشارکت و ایجاد ارزشهایی برای ما و دیگران ندارد.

تحصیل ثروت، کاری آسان است. با وجود این، بیشتر افراد به این کار موفق نمی شوند، زیرا در شالوده مالی آنان، رخنه ها و خلل هایی وجود دارد که همان تضاد های ارزشی و اعتقادی است. بزرگترین عاملی که باعث کمی شود افراد، از موفقیتهای مالی اجتناب کنند آن است که درباره ثروت، عقاید مختلطی دارند.این افراد در عین حال که به مزایای رفاه مادی واقفند، ممکن است عقیده داشته باشندکه جمع آوری ثروت محتاج تلاش و کوشش طاقت فرسا، یا انحراف از معیارهای اخلاقی است و یا اینکه افراد ثروتمند از وجود دیگران سوء استفاده می کنند.

علت دیگر آن است که تصور می کنند تحصیل ثروت، کاری پیچیده، و محتاج تخصص است. هر چند که استفاده از نظرات متخصصان امور مالی، کاری صحیح است، اما باید یاد بگیریم که مسئولیت تصمیمهای خود را بپذیریم و عواقب آنها را درک کنیم.

پس از پنج سال مطالعه مستمر در علت موفقیت افراد، دریافته ام که برای بهبود وضع مالی، پنج کلید وجود دارد. کلید اول، توانایی ایجاد ثروت است. اگر بتوانید راهی پیدا کنید که ارزش کار خود را افزایش دهید و به ده الی پانزده برابر زمان حاضر برسانید، در آن صورت درآمدتان به آسانی افزایش خواهد یافت.

از خود بپرسید(چگونه می توانم ارزش کار خود را در این سازمان افزایش دهم؟ چگونه می توانم کاری کنم که شرکت، در مدت کمتری به هدفهای بیشتری دست یابد؟ چگونه می توانم کیفیت کالا و سود آوری آن را بالاتر ببرم و در عین حال، هزینه ها را کاهش دهم؟ چه نظامهای تازه ای را می توانم پیاده کنم؟از چه تکنولوژیهایی می توانم استفاده کنم تا این شرکت، از رقیبان خود جلو بیفتد؟)

کلید دوم، نگهداری ثروت است.تنها راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید، و درآمد باقیمانده را سرمایه گذاری نمایید.

پس انداز کردن پول، هدفی ارزشمند است، اما به خودی خود باعث افزایش ثروت نمی شود. سومین کلید مهارتهای مالی، افزایش ثروت است. راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید، مابقی را سرمایه گذاری کنید، و درآمد حاصل از آن را هم دوباره سرمایه گذاری نمائید. این کار باعث می شود که سرمایه بجای شما کار کند و رشد، آن حالت تصاعدی داشته باشد. هر چه درآمدهای خود را کمتر خرج و بیشتر سرمایه گذاری کنید، زودتر به استقلال مالی می رسید.

هیچکس نمی خواهد لقمه چربی برای سوء استفاده ای دیگران باشد. چهارمین کلید مهارتهای مالی، نگهداری ثروت است. در جو فعلی آمریکا، بسیاری از ثروتمندان بیش از زمانی که ثروتمند نبودند احساس عدم امنیت می کنند. دلیلش

آن است که می دانند در هر لحظه، به دلایلی که گاه به کلی واهی است، امکان دارد که علیه آنها اعلام جرم و اقامه دعوا شود. البته باید گفت که برای حفظ اموال نیز راههای قانونی خوبی پیدا شده است.

آیا حفاظت از داراییهای خود را لازم می دانید؟ حتی اگر هنوز به مرحله ای که نگران اموال خود باشید نرسیده اید، خوب است با فرد متخصصی در این مورد مشورت کنید و در این مورد نیز، مانند سایر موارد زندگی، از راههایی که دیگران رفته اند، سر مشق بگیرید.

برای اینکه از رفاه اقتصادی بر خوردار شوید، مدت زیادی صبر نکنید. پنجمین کلید مهارتهای مالی آن است که از داراییهای خود بهره مند شوید . بیشتر افراد، منتظرند تا دارایی آنها به حد معینی برسد. اما اگر جمع آوری ثروت، لذتها و دلخوشیهایی را همراه نداشته باشد، به زودی از این کار خسته می شوند و دست از تلاش می کشند. پس، گاهگاهی پاداش خویشتن را فراموش نکنید(پاداش اتفاقی).

در ضمن صدقه و بخشش را فراموش نکنید. بخشیدن مال، این احساس را در شما به وجود می آورد که بیش از حد نیاز خود ، درآمد دارید. ثروت واقعی، فقط نوعی احساس است: احساس رفاه و فراوانی مطلق. پول هیچ ارزشی ندارد، مگر اینکه به کمک آن تاثیر مثبتی در زندگی افراد مورد علاقه خود بگذاریم، و اگر یاد بگیریم که چگونه با درآمد خود خدمتی به دیگران بکنیم، به بزرگترین شادمانیهای زندگی دست می یابیم.

اکنون برای بهبود وضع مالی خود اقدام کنید:

۱–عقایدی را که درباره پول دارید، بررسی کنید. عقاید منفیرا زیر سئوال ببرید و عقاید مثبت را تقویت کنید. از مراحل ششگانه تداعی عصبی شرطی استفاده کنید.

۲–ارزش شغل خود را بالا ببرید و برای کارفرمای خود مفیدتر باشید، ولو آنکه بابت آن دستمزد اضافی نگیرید.تصمیم بگیرید که دست کم، ده برابر به ارزش کار خود بیفزایید.

۳–دست کم ده درصد از درآمد خود را پس انداز و سپس سرمایه گذاری کنید.

۴–از راهنمایی متخصصان، در تصمیم گیریهای مالی و حفظ دارایی خود استفاده کنید.

۵–پاداشهایی به خود بدهید تا تلاشهای مالی شما با لذت همراه باشد.در حق چه کسی می توانید خدمت خاصی انجام دهید؟ برای اینکه امروز کار را شروع کنید، چگونه به تقویت روحیه خود می پردازید؟

بسیار خوب است که برای ارزشهای مورد قبول خود سلسله مراتبی داشته باشید. اما اگر وسیله سنجشی در اختیارتان نباشد، از کجا می فهمید که روز به روز و لحظه به لحظه بر اساس ارزشها و فضایل مورد قبول خود زندگی کرده اید؟ خدمت به همنوع، شاید جزو والاترین ارزشهای شما باشد. اما چگونه دائماً به دیگران خدمت می کنید؟ عشق، شاید در فهرست شما بالاترین مقام را آورده باشد، اما می دانید که در بسیاری از لحظات زندگی خود عاشق نبوده اید.

راه حل چیست؟ دستورالعمل یا قانونی برای هدایت و کنترل خود داشته باشید. چگونگی آن را در صفحات بعد شرح خواهیم داد.

آیا تا به حال موردی برایتان پیش آمده است که صد در صد و به طور مطلق بدانید که چه باید بکنید (هر چه می خواهد بشود، بشود)؟ بیشتر ما هرگز به این مرحله از یقین نمی رسیم، مگر آنکه پیشا پیش خصوصیاتی را برای خود در نظر گرفته باشیم که همیشه بر اساس آنها زندگی کنیم. اگر این موارد را روی کاغذ بیاوریم. دستورالعملی به وجود می آید که من آن را (قانون هدایت) می نامم و در سفر زندگی، به منزله نقشه راههاست.

۱–برای اینکه براساس عالیترین اصول و ارزشهای خود زندگی کنید، باید دائماً دارای چه روحیات و عواطفی باشید؟فهرستی از این حالات روحی تهیه کنید. این فهرست باید آنقدر مفصل باشد که کمال و تنوع دلخواه را داشته باشد، و آنقدر مختصر باشد که واقعاً هر روز بتوان همه آن حالات را تجربه کرد.

۲–در برابر هر یکاز آن حالات و خصوصیات، قانونی برای نحوه احساس آن ذکر کنید. مثلاً (هنگامی شاد و سر حال هستم که به مردم لبخند بزنم) یا (هنگامی شکر گزارم که یادم باشد چه چیزهای خوبی در زندگی خود دارم).

۳– خود را مقید کنید که دست کم روزی یک بار، هر یک از آن حالات را احساس کنید.می توانید(قانون هدایت)خود را روی کاغذی بنویسید و همیشه با خود داشته باشید، و یا نسخه هایی از آن را روی میز کار و یا کنار تختخواب خود قرار قرار دهید. گاهگاهی به این دستورالعمل نگاه کنید و از خود بپرسید (آیا امروز، کدامیک از این حالات در من بوده است؟کدامیک نبوده است و چگونه می توانم تا پایان امروز، آن را در خود به وجود آورم؟

