راز موفقيت

نويسنده: آنتوني رابينز

تهيه و تنظيم: سايت فرهنگی اجتماعی، فرهنگی، خبری تربت جام دات کام.

بخش اول

روياي سرنوشت

تصميم گيري و هدف گذاري

همه ما رويا ها و آرزوها يي داريم ... همه ما در اعماق روح خود مي خواهيم باور كنيم كه داراي موهبت خاصي هستيم، مي توانيم تغيير و تفاوتي ايجاد كنيم، مي توانيم به طريق خاصي در ديگران نفوذ كنيم و مي توانيم جهان فعلي را به صورت دنياي بهتري در آوريم.

آرزوي شما چيست ؟ شايد رويايي است كه آن را فراموش كرده ايد و يا درشرف زوال و نابودي است . اگر آرزوي شما عملي مي شد ، وضع امروزي شماچگونه بود؟

اكنون چند لحظه وقت صرف كنيد و در رويا و آرزوي خود فرو برويد و ببينيد خواسته واقعي شما در زندگي چيست؟

كارهايي كه گاه به گاه انجام مي دهيم، ملاك نيستند، بلكه اعمال دائمي ما هستند كه نقش تعيين كننده دارند. پدر همه اعمال ما كدام است ؟ چه عملي در نهايت ، تعيين كننده شخصيت و راه زندگاني ماست ؟ پاسخ اين پرسش در كلمه تصميم نهفته است . در لحظات تصميمگيري است كه سرنوشت ما رقم زده مي شود . من بيش ازهر چيز ، اعتقاد دارم كه آنچه سرنوشت ما را تعيين مي كند ، شرايط زندگيمان نيست ، بلكه تصميمهاي ماست.

چه كسي باور مي كردكه ايمان مردي آرام و بي ادعا (حقوقداني كه به اصل مسالمت معتقدبود) چنان قدرتي داشته باشد كه امپراطوري وسيعي را واژگون كند ؟ مع ذالك تصميم مهاتماگاندي و اعتقاد او به اينكه بدون توسل به خشونت مي توان به مردم هند كمك كرد تا دوباره زمام كشور خود رابدست گيرند،يك رشته وقايع زنجيره اي غير منتظره را سبب شد .

ببينيد يك تصميم ، كه به موقع و با ايمان كامل به آن عمل مي شود ، چه نيرويي دارد. هنگامي كه خيلي ها اين كار را رويايي غير ممكن تصور مي كردند ، استقامت و پابندي گاندي به تصميمي كه گرفته بود ، آن رويا را به واقعيتي غيرقابل انكار مبدل كرد.نكته آن است كه خود متعهد كنيم بطوري كه نتوانيم از تصميم خود بر گرديم .

اگر شما همين اندازه شور و شوق، ايمان و عمل در خود سراغ داشتيد كه بتوانيد حركتي توقف نا پذير را به وجود آوريد، دست به چه اقداماتي مي زديد؟

در درون هر يك از ما منابع نيروي عظيمي به وديعه نهاده شده است كه مي تواند ما رابه كليه آرزوهاي خود و حتي به چيزي بيش از آن برساند. يك تصميم ، مي تواند دريچه هاي بسياري را به روي ما باز كند و شادماني يا غم ، سعادت يا بي نوايي، با هم بودن يا انزوا ، عمر طولاني و يا مرگ زود رس را به ارمغان آورد.

از شمامي خواهم كه همين امروز ، تصميمي بگيريد كه بلافاصله موجب دگرگوني يا بهبود كيفيت زندگيتان شود.كاري را كه به تعويق انداخته ايد انجام دهيد...مهارت تازه اي فرا بگيريد ...با دلسوزي و احترام بيشتري نسبت به ديگران رفتار كنيد ... و يا به كسي كه چند سال است با او صحبت نكرده ايد ، تلفن كنيد . فقط بدانيد كه همه تصميمها داراي پي آمد هايي هستند. حتي اگر هيچ تصميمي نگيريد، اين خود نوعي تصميم است.

در گذشته، چه تصميمهايي گرفته، يا نگرفته ايد كه بر زندگي امروزي شما تاثير شديدي داشته است ؟

در سال ۱۹۵۵ خانم روزاپاركس تصميم گرفت كه از يك قانون غير عادلانه و مبتني بر تبعيض نژادي سرپيچي كند. وي از اينكه در اتوبوس ، جاي خود را به سفيد پوستي واگذارد امتناع كرد و اين عمل او ، نتايجي به بار آورد كه در آن لحظه به ذهنش خطور نمي كرد . آيا قصد او اين بود كه ساختار اجتماع را دگرگون سازد ؟ قصد او هر چه بود، پا بندي وي به معيارهاي عاليتر زندگي ، او را به انجام اين عمل واداشت .

اگر معيارهايي را كه داريد ، بالا ببريد و تصميم واقعي بگيريد كه براساس آن معيارها زندگي كنيد چه تغييرات شگرفي ايجاد خواهد شد؟

همه ما ، داستان زندگي افرادي را شنيده ايم كه علي رغم محدوديتهاي شرايط، دست به كاري شگرف زده و به صورت نمونه هايي از نيروي بي كران روح انسان در آمده اند.

من و شما نيز مي توانيم زندگاني خود رابه صورت يكي ازاين افسانه ها در آوريم ، به شرط اينكه شهامت داشته باشيم و بدانيم كه قادريم اختيار اتفاقاتي راكه در زندگيمان مي افتد به دستگيريم. و اگر هم نتوانيم هميشه اتفاقاتي راكه در

زندگيمان مي افتد كنترل كنيم ، دست كم مي توانيم بر واكنشهاي خود نسبت به آن وقايع ، و بر اعمالي كه در مقابل آنها انجام مي دهيم مسلط باشيم.

اگر در زندگي شما چيزي هست كه از آن ناراضي هستيد، (مثلاً در زمينه روابط، سلامت جسمي ويا شغل) هم اكنون تصميم بگيريد كه بلافاصله تغييري در آن به وجود آوريد.

هر چه بيشتر تصميم بگيريد ،قدرت تصميم گيري شما بيشتر مي شود .همچنان كه عضلات بدن در اثر ورزش نيرومندتر مي شوند ، قدرت تصميم نيز با تمرين افزايش مي يابد.

همين امروز، در مورد دو كار كه به تاخير انداخته ايد تصميم بگيريد: يك تصميم كه گرفتن آن آسان و يك تصميم كه كمي دشوارتر باشد. بلافاصله در جهت عملي كردن هر يك از آنها قدمي برداريد و اين كار را با قدم ديگري كه فردا بر مي داريد ادامه دهيد. با اين عمل ، عضلات تصميمگيري شما نيرومند مي شوند و مي توانيد بزودي تغييراتي بزرگ ، در تمامي جهات زندگي خود به وجود آوريد.

بايد خود را مقيد كنيم كه از اشتباههاي خود پند بگيريم، نه اينكه به خود بپيچيم و خويشتن را ملامت كنيم . اگر از خطاهاي خود درس نگيريم ، ممكن است در آينده نيز آنهارا تكرار كنيم . اگر موقتاً كشتي تان به گِل نشست، بخاطر آوريد كه در زندگي انسان شكست معني ندارد، بلكه فقط نتيجه وجود دارد . اين ضرب المثل را در نظر داشته باشيد : ناشي از تجربهاست ،و تجربه غالباً نتيجه قضاوت غلط است !

در گذشته خود ، مرتكب چه اشتباهي شده ايدكه بتوانيد از آن براي بهبود زندگي امروزي خود استفاده كنيد؟

موفقيت و شكست، معمولاً منشا واحدي ندارند.شكست نتيجه خودداري از انجام عملي (مثلاً زدن يك تلفن ، رفتن يك كيلومتر راه يا اظهار عشق و محبت) است.همان طور كه شكست ، ناشي از يك رشته تصميمات جزئي است، موفقيت نيز ناشي از آغازگري و ابتكار ، پشتكار و بيان واضح عشق و محبت عميق قلبي است.

امروز چه عمل كوچكي مي توانيد انجام دهيد كه حركتي را در جهت موفقيتهاي زندگي به وجود آورد؟

تحقيقات پژوهشگران ، پيوسته نشان داده است كه افرادموفق معمولاً به سرعت تصميم مي گيرند و وقتي انجام كاري را درست بدانند به آساني از تصميم خود بر نمي گردند. بر عكس ، اشخاص شكست خورده معمولاً دير تصميم مي گيرند و تصميم خود را به آساني عوض مي كنند .

هر گاه تصميم شايسته اي گرفتيد ، آنرا رها نكنيد.

او تقريباً نيمي از عمرش رادر يك ريه آهني و نيم ديگر را در صندلي چرخدار گذرانده است. با وجود اينهمه مشكلات فردي ، او لابد در شرايطي نيست كه بتواند كيفيت زندگي ديگران را بهتر سازد. آيا نظر شما غير از اين است ؟ادرابرتس ، مجسمه لحظات بي همتاي تصميم و اراده انساني است . وي نخستين فرد معلولي است كه بدون داشتن دست و پا ، از دانشگاه كاليفرنيا و بركلي فارغ التحصيل شده و به رياست اداره توانبخشي ايالت كاليفرنيا رسيده است. وي كه مدافع خستگي ناپذير افراد معلول است ، توانسته است قوانيني رابراي حفظ كليه حقوق انساني معلولين به تصويب برساند و براي اجراي آن قوانين نيز ابتكارات بسياري رانشان دهد.

شما هيچ بهانه قابل قبولي نداريد . هم اكنون سه تصميم بگيريد كه وضع سلامت، شغل، روابط زندگيتان را بهتر سازد و آنگاه براساس آن تصميمها عمل كنيد.

چگونه مي توانيد چيزي نامرئي را قابل ديدن كنيد؟ اولين قدم آن است كه رويا و آرزوي خود را با دقت و روشني تعريف كنيد. تنها چيزي كه حد توانائيهاي شما را مشخص مي كند ، همين است كه بتوانيد با دقت ، خواسته خود راتعريف كنيد . اكنون مي خواهيم آرزوها و روياهاي شما را متبلور سازيم و ظرف چند روز آينده برنامه اي بريزيم كه مطمئناً شما را به هدف برساند.

همه ما، چه بدانيم و چه ندانيم ، داراي هدفهايي هستيم. اين هدفها، هر چه باشند، بر زندگي ما تاثير اساسي دارند.مع ذالك بعضي از هدفها، نظير اينكه (من بايد قبضها و صورتحسابهاي خود راپرداخت كنم) هيچ شور و هيجاني در انسان ايجاد نمي كند. رمز آزاد كردن نيروهاي واقعي آن است كه هدفهاي هيجان آوري براي خود قرار دهيد كه حقيقتاً نيروي خلاقه را در شما زنده كند و محرك شور و شوق باشد.

هم اكنون آگاهانه هدفهاي خود را انتخاب كنيد.

هدفهايي را كه به نظرتان ارزش تعقيب كردن دارند در نظر آوريد. آنگاه يك هدف را كه مهيج تر باشد بر گزينيد . چيزي باشد كه بخاطر آن ، صبحها زودتر از خواب بر خيزيد و شبها ديرتر به بستر برويد. براي رسيدن به آن هدفِ، تاريخ معيني را در نظر بگيريد و در چند سطر بنويسيد كه چرا حتماً بايد تا آن تاريخ به هدف برسيد.آيا اين هدف، آنقدر بزرگ هست كه برايتان شور آفرين باشد؟ يا باعث شود كه از چهار چوب محدوديتهاي خود فراتر برويد؟ يا ظرفيتهاي نهفته خود را آشكار كنيد؟

اگر تاكنون اتومبيل يا وسيله تازه اي خريده باشيد، متوجه شده ايد كه پس از خريد، مشابه آن در همه جا مشاهده مي كنيد. البته آن اشيا ، قبل از آن هم در اطراف شما وجود داشته اند ، اما متوجه آنها نمي شده ايد .

موضوع ساده است . بخشي از مغزمسئوول است تا كليه اطلاعات را غربال كند و فقط آنچه را كه براي بقا و يا موفقيت ، ضروري است وارد ذهن نمايد. بسياري از چيزها در اطرافتان وجود دارند كه به كار موفقيت وعملي شدن رويا هاي شما مي آيند، اما متوجه وجود آنها نمي شويد . زيرا هدفهاي خود را به روشني تعريف نكرده ايد و به عبارت ديگربه مغز خود نياموخته ايد كه آن چيز ها داراي اهميت هستند .

پس از آنكه هدفها يا امور مهم را به ذهن خود ياد آور شديد، نوعي غربال ذهني به نام (سيستم فعال كننده شبكه ذهني) به كار مي افتد . اين بخش از ذهن مانند آهن ربا عمل مي كند و كليه اطلاعات و فرصتهايي را كه ممكن است موجب موفقيت سريع و رسيدن شما به هدف شود جذب مي نمايد. بكار انداختن اين كليد نيرومند عصبي ، مي تواند ظرف چند روز يا چند هفته ، شكل زندگي شما را واقعاً دگرگون كند.

راهنماي هدفگذاري (برنامه ريزي سيستم فعال كننده RAS)

۱ – از امروز به مدت چهار روز و هر روز به مدت ده دقيقه وقت خود را صرف هدفگذاري كنيد.

(توجه : هدفهاي خود رادر دفترچه اي يادداشت كنيد)

۲ – در هنگام انجام اين تمرين مرتباً از خود بپرسيد، (اگر مطمئن بودم كه به هر خواسته اي خواهم رسيد و در هيچ زمينه اي شكست نخواهم خورد، در آن صورت چه چيزي را مي خواستم و چه مي كردم ؟)

۳ – خوش باشيد و به عوالم كودكي بر گرديد. در يك فروشگاه بزرگ اسباب بازي ، روي زانوي بابانوئل (يا عمو نوروز) نشسته ايد . در آن حالت هيجان و انتظار ، هيچ خواهشي آنقدرها بزرگ نيست . بهاي هيچ چيزي آنقدرها گزاف نيست. همه چيز در دسترس است...

روز اول : هدفهاي مربوط به رشد فردي

احساس رفاه و دارندگي ، پايه اي است براي رسيدن به هر نوع موفقيت ديگر در زندگي

۱ – پنج دقيقه فكر كنيد و همه امكانات را در نظر بگيريد: دلتان مي خواهد چه مطالبي را بياموزيد؟ چه مهارتهايي را مي خواهيد فرا بگيريد؟ چه خصلتهايي رامي خواهيد در خود به وجود آوريد؟ دوستان شما چه كساني بايد باشند ؟ خود شما چه كسي مي خواهيد باشيد؟

۲ – براي رسيدن به هر هدف مهلت معيني قائل شويد (مثلا شش ماه، يك سال ، پنج سال، ده سال، يا بيست سال).

۳ – بزرگترين هدفي را كه مي خواهيد تا يك سال ديگر به آن دست يابيد مشخص كنيد.

۴ – ظرف دو دقيقه شرح مختصري بنويسيد و توضيح دهيد كه چرا بايد حتما و به طور قطع ظرف يك سال آينده به آن هدف برسيد.

روز دوم : هدفهاي شغلي واقتصادي

خواه آرزوي شما اين باشد كه در رشته حرفه اي خود سر آمد و پيشتاز باشيد و ميليونها بر ثروت خود بيفزاييد و خواه علاقمند باشيد كه به عنوان دانشجوي رشته تخصصي ، سرمايه اي از علم بيندوزيد، اكنون فرصت داريد كه نسبت به هدفهاي خود اطمينان يابيد.

۱ – پنج دقيقه فكر كنيد و همه امكانات را درنظر بگيريد. چه مبلغ پول مي خواهيد بيندوزيد؟ از شغل خود ويا شركتي كه در آن كار مي كنيد چه انتظاراتي داريد؟ درآمد سالانه مورد انتظار شما چقدر است ؟ چه تصميمهايي در زمينه مالي بايد بگيريد؟

۲ – براي رسيدن به هريك از هدفهاي خود مهلتي قائل شويد(مثلا شش ماه، يك سال، پنج سال، ده سال،يا بيست سال).

۳ – بزرگترين هدفي را كه مي خواهيد ظرف يك سال آينده به آن دست يابيد مشخص كنيد.

۴ – ظرف دو دقيقه شرح مختصري بنويسيد و توضيح دهيد كه چرا بايد حتماً ظرف يك سال آينده به آن هدف برسيد.

روز سوم : هدفهاي تفريحي و ماجراجويانه

اگر از نظر مالي هيچ محدوديتي نداشتيد، دلتان مي خواست چه كنيد و يا چه چيزهايي را داشته باشيد؟ اگر هم اكنون يك غول جادويي در مقابل شما حاضرمي شد تا شما را به آرزوهاتان برساند چه آرزويي مي كرديد؟

۱ – پنج دقيقه فكر كنيد و همه امكانات رادر نظر بگيريد. دلتان مي خواهد چه چيزهايي را بسازيد يا بخريد؟ دلتان مي خواهد در چه اتفاقاتي حضور داشته باشيد؟ به چه ماجراهايي علاقمند هستيد؟

۲ – براي رسيدن به هر يك از هدفهاي خود مهلت معيني قائل شويد(مثلا شش ماه، يك سال، پنج سال، ده سال،يا بيست سال).

۳ – بزرگترين هدفي را كه مي خواهيد ظرف يك سال آينده به آن دست يابيد مشخص كنيد.

۴ – ظرف دو دقيقه، شرح مختصري بنويسيد و توضيح دهيد كه چرا بايد بطور قطع ظرف يك سال آينده به آن هدف برسيد

روز چهارم : هدفهاي معنوي و اجتماعي

اكنون فرصت داريد كه اثري از خود باقي بگذاريد. ميراثي به وجود آوريد كه تغييري واقعي در زندگي ديگران پديد آورد.

۱ – پنج دقيقه فكر كنيد و همه امكانات رادر نظر بگيريد.چه خدمتي از شما ساخته است ؟ در چه اموري و به چه كساني مي توانيد كمك كنيد ؟ چه چيزهايي را مي توانيد ايجاد كنيد؟

۲ – براي رسيدن به هر يك از هدفهاي خود مهلت معيني قائل شويد(مثلا شش ماه، يك سال، پنج سال، ده سال،يا بيست سال).

۳ – بزرگترين هدفي را كه مي خواهيد ظرف يك سال آينده به آن دست يابيد مشخص كنيد.

۴ – ظرف دو دقيقه، شرح مختصري بنويسيد و توضيح دهيد كه چرا بايد بطور قطع ظرف يك سال آينده به آن هدف برسيد.

هرگز هيچ هدفي را رها مكنيد، مگر اينكه ابتدا قدم مثبتي درجهت تحقق آن برداشته باشيد. هم اكنون لحظه اي فكر كنتيد و اولين قدمي را كه بايد در جهت رسيدن به هدف برداريد مشخص سازيد. براي اينكه پيشرفت كنيد ، چه قدمي را بايد امروز برداريد؟حتي يك قدم كوچك (مثلا زدن يك تلفن ، يك قول، و يا يك برنامه ريزي مقدماتي)شما را به هدف نزديكتر مي كند . آنگاه كارهاي ساده اي را كه بايد از امروز تا ده روز ديگر انجام دهيد، به صورت برنامه ريزي به روي كاغذ بياوريد. اين برنامه ده روزه، يك رشته عادتها رادر ما ايجاد مي كند و نيروي محركه توقف ناپذيري را به وجود مي آورد كه موفقيت دراز مدت شما را تضمين مي كند. از هم اكنون شروع كنيد!

اگر يك سال ديگر ، به همه هدفهاي خود برسيد چه احساسي خواهيد داشت ؟ چه نظري نسبت به خودتان پيدا خواهيد كرد ؟ زندگي را چگونه خواهيد ديد؟ پاسخ با اين سئولات باعث مي شود تا دلايل قاطعي براي رسيدن به هدفپيدا كنيد. اگر بدانيد كه چرا بايد كاري را انجام دهيد، چگونگي انجام آن به آساني معلوم خواهد شد.

از فرصت استفاده كنيد و چهار هدف يك ساله خود رامشخص سازيد. زير هريك از هدفها ، در يك پاراگراف شرح دهيد كه چرا مطلقاً خود را مقيد مي دانيد كه ظرف يك سال به آن هدفها نايل شويد.

رمز رسيدن به هدفها، شرطي كردن ذهن است . دست كم روزي دوبار ، هدفهايي را كه نوشته ايد بررسي كنيد. آنها را در جايي قرار دهيد كه هر روزچشمتان به آنها بيفتد : مثلاً در دفترياددداشتهاي روزانه ، روي ميز كار ، در كيف پول يا روي آينه دستشويي كه در هنگام اصلاح صورت آنها را ببينيد . به خاطر داشته باشيد كه اگر دائماً راجع به چيزي فكركنيد و افكار خود راروي آن متمركز سازيد ، به سوي آن حركت مي كنيد . اين، راهي ساده و بسيار پر اهميت براي برنامه ريزي نظام فعال كننده شبكه ذهني (RAS) است.

اگر تلاشتان براي رسيدن به هدف ، عبث به نظر رسيد، آيا بايد هدف خود را تغيير دهيد؟ پاسخ مطلقاً منفي است!

پشتكار، ارزشمندترين عامل شكل دهنده كيفيت زندگي است و حتي از استعداد نيز مهمتر است.به هر حال هيچكس تاكنون صرفاً به علت داشتن علاقه به هدفي نرسيده است . انسان بايد خود رامتعهد و پابند كند . آيا ممكن است كه در اثر يك شكست موقتي، بينش و توانائيهاي پيدا كنيم كه در آينده حتي به موفقيتهاي بزرگتري دست يابيم؟ مسلم است !

اكنون به تلاشهاي ظاهراً (بي ثمر) گذشته خود بنگريد و ببينيد از آنها چه آموخته ايد؟چگونه مي توانيد با استفاده از اين بينشها ، چه در زمان حال و چه در آينده موفقيتهاي بزرگي كسب كنيد؟

همه افراد موفق ، آگاهانه يا ناآگاهانه از فرمول مشابهي براي رسيدن به هدفهاي خود استفاده مي كنند . شما هم براي رسيدن به خواسته هاي خود اين چهار دستور ساده را بكار بنديد:

فرمول موفقيت نهايي

۱ – ابتدا خواسته خود را مشخص كنيد .(دقيق باشيد! روشني بيان نوعي قدرت است).

۲ – دست به عمل بزنيد.(زيرا داشتن آرزو كافي نيست).

۳ – ببينيد نحوه عملكرد شما براي رسيدن به هدف، مفيد و موثر است يانه .(براي يك فرضيه بي ارزش ، نيرو خود را بيهوده هدر ندهيد).

۴ – فرضيات و شيوه كار خود را آنقدر عوض كنيد تا به هدف برسيد.(قابليت انعطاف، باعث مي شود كه نظرات تازه اي پيدا كنيد و به نتايج تازه تري برسيد.

هنگام تعقيب هدفها ، غالباً به نتايجي غير منتظره دست مي يابيم . آيا زنبور عسل عمداً مي خواهد گلها را بارور سازد؟ خير، بلكه زنبور در پي جمع آوري شهد، پاهايش به گرده گلها آغشته مي شود و هنگامي كه روي گل ديگر مي

نشيند ، ندانسته يك رشته عكس العملهاي زنجيره اي را باعث مي شود و در نتيجه ، دامنه كوهسار، هرروزي به رنگي دلپذير در مي آيد.

به همين ترتيب ، شما نيز هنگامي كه به دنبال هدفهاي ارزشمند خود مي رويد، ممكن است منابع پيش بيني نشده اي هم نصيب ديگران سازيد. حتي تصميم ساده اي ، نظير اينكه به فلان دوست قديمي تلفن كنيد، ممكن است پي آمدهاي مثبتي داشته باشيد كه اصلاً فكرش را نمي كرديد.

تلاشهاي فعلي شما چه منابعي براي ديگران دارد؟

مقصود واقعي از داشتن هدف آن است كه ضمن تعقيب هدف، شخصيت شما به عنوان يك فرد انساني نيز ساخته شود . پاداش واقعي شما شخصيتي است كه به عنوان يك انسان ، پيدا مي كنيد.

اكنون دقايقي وقت صرف كنيد و به طور خلاصه بنويسيد كه براي رسيدن به هدفهاي خود بايد چه خصلتها، خصوصيات، مهارتها، توانائيها، طرز فكرها و عقايدي را در خود ايجاد كنيد.

لذت و شادي را فراموش مكنيد . در نظر بسياري از اشخاص ، هدفگذاري به اين معني است كه وقتي به هدف بزرگي رسيدند،آنگاه مي توانند از زندگي خود لذت ببرند. ما مي خواهيم با شادماني به هدف برسيم ، نه اينكه ابتدا به هدف برسيم و آنگاه شادي كنيم . سعي كنيد از هر روز عمر خود به كاملترين صورت ، استفاده نمائيد. شهدي را كه در هر يك از لحظات حيات ، موجود است بچشيد. ارزش زندگاني را با ملاك پيشرفتهاي خود اندازه نگيريد ، بلكه بخاطر داشته باشيد كه جهت حركت شما ، مهمتر از نيل به هدفهاي موقت است.

جهت حركت شما رو به كدام جانب است ؟ آيا از هدفهاي خود دور مي شويد ، يابه آنها نزديك مي گرديد؟ آيا لازم است در شيوه هاي خود تجديد نظر كنيد؟ آيا از زندگي خود بطور كامل لذت مي بريد؟ اگر پاسختان منفي است ، هم اكنون تغييري دريكي از زمينه ها ايجاد كنيد.

شايد بارها اين جمله را از اشخاص شنيده باشيد كه (آيا سهم من از زندگي همين است؟) فضانوردان آپولو كه تقريباً تمام عمر خود را وقف سفر به كره ماه كرده بودند، در آن لحظه افتخار آفرين و تاريخي كه قدم به ماه گذاشتند احساس غرور مي كردند. اما پس از آنكه به زمين برگشتند بعضي هاشان دچار افسردگي شديد شدند. آيا هدفي باقي مانده بود كه انتظارش را بكشند؟ آيا هدفي بزرگتر از سفر به كره ماه ، و كشف فضاي خارج از زمين وجود داشت ؟ بلي ، شايد فقط يك هدف وجود داشته باشد و آن كشف فضاي روح و دل انساني است .

همه ما نياز داريم كه دائماً احساس رشد عاطفي و معنوي كنيم . اين غذايي است كه روح ما به آن محتاج است . وقتي به هدفهايي كه براي خود قرار داده ايد نزديك مي شويد، فراموش نكنيد كه بايد بلافاصله هدفي تازه براي خود انتخاب كنيد و براي آينده اي كه حتماً خواهد آمد، برنامه داشته باشيد.

هدف نهايي چيست ؟ شايد اين باشد كه كار ارزشمندي انجام دهيم. پيدا كردن راهي براي كمك به ديگران (آنانكه صميمانه دوستشان مي داريم) باعث مي شود كه در همه عمر ، احساس سعادت كنيم . براي كساني كه بخواهند، وقت، انرژي، سرمايه و نيرو هاي خلاقه خود را در راه خير صرف كنند ، هميشه در اين جهان جايي وجود دارد.

امروز، چه عمل محبت آميزي مي توانيد نسبت به فرد ديگري انجام دهيد؟ هم اكنون تصميم بگيريد ، به عمل بزنيد و ازاحساسي كه پيدا خواهيد كرد، لذت ببريد.

جورج برنز كمدين محبوب ، اهميت انتظار را بخوبي درك كرده است . تمام فلسفه زندگي او دراين كلمات خلاصه مي شود: (بايد در زندگيتان چيزي وجود داشته باشد كه به خاطرآن از بستر خارج شويد. در حال خواب، نمي توان كاري انجام داد . مهمترين اصل اين است كه در زندگي خود ، نقطه روشن و جهت مشخصي داشته باشيد كه رو به آن سو حركت كنيد.) وي اكنون بيش از نودسال سن دارد و هنوز در فيلمهاي سينمايي و تلويزيوني بازي مي كند . او سالن پالاديوم لندن را براي اجراي برنامه اي در سال ۲۰۰۰ ميلادي ، از هم اكنون رزرو كرده است كه در آن هنگام ، وي ۱۰۴ سال سن خواهد داشت ! اين گونه آينده سازيها را چگونه مي بينيد؟

بيشتر مردم تصور مي كنند كه در ظرف يك سال كارهاي زيادي مي توان انجام داد، اما در عين حال ، كارهايي را كه در مدت ده سال مي توانند به پايان رسانند دست كم مي گيرند.

شما ده سال ديگر چه وضعي خواهيد داشت؟

به چيزي فكر كنيد كه امروزه آن را در اختيار داريد، اما زماني در نظرتان هدفي رويايي جلوه مي كرده است. شايد براي رسيدن به آن هدف، موانعي هم درسر راهتان بوده است و باوجود اين اكنون جزئي از زندگي شماست. وقتي به دنبال هدف تازه اي مي رويد و با مانعي مواجه مي شويد ، به ياد آوريد كه از اين موانع ، قبلاً هم در زندگيتان بوده است و بر آنها غلبه كرده و موفق شده ايد!

روح انساني ، واقعاً تسخير ناپذير است. قدرت اراده و ميل به پيروزي ، موفقيت، سامان دادن به زندگي و تسلط بر آن ، تنها هنگامي در شما بيدار مي شود كه بدانيد چه مي خواهيد و باور داشته باشيد كه هيچ مشكل و مساله و مانعي نمي تواند جلو شما را بگيرد . وجود موانع ، تنهابه اين معني است كه بايد عزم خود را براي رسيدن به هدفهاي ارزشمند، جزمتر كنيد.

بخش دوم

چگونه به خواسته هاي واقعي خود برسيم

رنج، لذت و نيروي روحيه

براي اينكه به خواسته هاي خود برسيد ، بايد ابتدا ببينيد چه عواملي شما را از تلاش و كوشش در جهت رسيدن به هدف، باز مي دارند. كارهايي هست كه تا آخرين لحظه از انجام آنها خودداري مي كنيم.(مثلاً پرداخت ماليات). علتش آن است كه پرداخت ماليات، ممكن است بعداً حتي ما را دچار عواقب دردناكتري سازد.
اما همين كه ۱۴ آوريل فرا مي رسد تمام ترديدها و تعللها از ميان مي رود ، زيرا نظر ما درباره آنچه كه مايه رنج يا لذت است عوض مي شود و متوجه مي شويم كه انجام ندادن عمل بمراتب دردناكتر از انجام دادن آن است.
براي ايجاد تغيير در زندگي ، مي توان از همين نكته استفاده كرد. در آينده بجاي اينكه از خود بپرسيد (چگونه مي توان از انجام اين كار دردناك خودداري كرد؟)بپرسيد(اگر اكنون اين كار را نكنم ، در آينده به چه قيمتي برايم تمام خواهد شد؟)
نيروي رنج، مي تواند در خدمت شما باشد، به شرط اينكه از آن به صورت صحيح استفاده كنيد.

آياما نيز صرفاً نوعي حيوان هستيم و همچون سگ معروف پاولف، در مقابل تنبيه يا پاداش، عكس العمل نشان مي دهيم؟ البته چنين نيست. يكي از امتيازات بزرگ انسان بودن ، اين است كه مي توانيم خودمان تعيين كنيم كه از چه چيزي رنج يا لذت ببريم. به عنوان مثال، كسي كه دست به اعتصاب غذا مي زند، رنجي جسماني را تحمل مي كند و حتي ممكن است از كار خود لذت ببرد، زيرا اعتقاد دارد كه با جلب توجه جهانيان به هدف ارزشمند خود، نتايج مثبتي به دست مي آورد. همه ما داراي اين حق انتخاب هستيم. رمز موفقيت اين است كه ياد بگيريم تا از نيروهاي رنج و لذت به نفع خود استفاده كنيم.آيا در زندگي شما چيزي وجود دارد كه نسبت به آن رنجي غير ضروري احساس كنيد؟ آيا در مقابل آن ، صرفاً واكنش نشان مي دهيد، يا از حق انتخاب خود استفاده مي كنيد؟ آيا مي توانيد مركز توجه خود را تغيير دهيد و واقعه ظاهراً دردناكي را به فرصتي لذتبخش براي يادگيري، رشد، يا كمك به ديگران مبدل كنيد.

چيزهايي كه آنها را باعث رنج و يا مايه لذت مي دانيد، سرنوشت شما را شكل مي دهند. براي خلاصي از رنج و كسب لذت، هركسي الگوي رفتاري خاصي را فرا گرفته و از آن استفاده مي كند. بعضي ها به الكل ، مواد مخدر، و پر خوري پناه مي برند و يا با دشنام و اهانت ديگران را مي آزارند. بعضي ديگر از ورزش، يادگيري ، گفتگو، كمك به ديگران و يا ايجاد دگرگونيها كسب لذت مي كنند.

الگوي رفتاري شما براي فرار از رنج و كسب لذت چيست؟
اين الگوها تاكنون چه تاثيري بر نحوه زندگي شما گذاشته است؟ فهرستي از شيوه هاي مور استفاده خود تهيه كنيد .
هنگامي كه مي خواهيد از اوقات خود لذت بيشتري ببريد به تماشاي تلويزيون مي نشينيد؟ سيگاري روشن مي كنيد؟ مي خوابيد؟ آيا راههاي مثبت تري براي فرار از رنج و كسب لذت سراغ داريد؟
در بيشتر مردم، ترس از زيان، قويتر از ميل به جلب منفعت است. اغلب افراد براي حفظ چيزهايي كه دارند، بيشتر حاضر به تلاش هستند تا براي تحقق آرزوها و رويا‌هاي خود .
دو حالت را در نظر بگيريد : حالت اول – در پنج سال گذشته يكصد هزار دلار اندوخته ايد و مي خواهيد آنرا از دستبرد و آفت حفظ كنيد. حالت دوم – طرحي در پيش رو داريد كه اگر آنرا اجرا كنيد ، ظرف پنج سال آينده يكصد هزار دلار بدست مي آوريد. براي كداميك از اين دو هدف ، حاضريد بيشتر تلاش كنيد؟
وقتي در ديگران عظمتي را مشاهده مي كنيم، غالباً تصور مي كنيم كه آنها اصولاً خوشبخت هستند و استعداد يا موهبت خاصي به آنها عطا شده است . حقيقت، آن است كه اين افراد، از نيروها ومنابع انساني خود بهتر استفاده كرده اند، زيرا اگر تمام جوهر وجودي خود را ظاهر نمي كردند و همه توان خود را به كار نمي گرفتند ، دچار رنجي عظيم مي شدند. به عنوان مثال ، زندگاني ايثارگرانه مادرتراز ناشي از اين است كه وي رنجهاي ديگران را رنجهاي خود مي داند و لذا به كمك هركس كه در گوشه اي از دنيا رنج ببرد مي شتابد. بزرگترين لذت او در اين است كه آلام و دردهاي بشري را تخفيف دهد.

شما بيش ازهمه از چه چيزي رنج يا لذت مي بريد و اين موضوع ، چه نقشي در زندگي امروزيتان داشته است
اغلب الگوهاي (خود اخلالي)ناشي از عواطف مختلط هستند و اين عواطف ، مسلماً مانع لذت و موفقيت ما در زندگي مي شوند.

مثلاً خيلي از مردم مي گويند كه خواهان وپول بيشتر هستند. اين افراد مسلماً داراي هوش و استعداد كافي هستند و مي توانن راهي براي افزودن بر دارائيهاي خود پيدا كنند . آنچه مانع اينافراد ميشود، عواطف مختلط ، يا (شرطي شدن) هاي مختلط است. اين اشخاص ممكن است قبول داشته باشند كه پول فراوان، به معني آزادي وامنيت بيشتر وقدرت كمك به افراد مورد علاقه است. ليكن در عين حال، فكر مي كنند كه پول (زيادي) موجب اسراف، ابتذال و تجاوز مي شود.

اگر روزي متوجه شديد كه داريد دو قدم رو به جلو بر مي داريد و يك قدم رو به عقب ، يقين بدانيد كه به صورت مختلط ، شرطي شده ايد؛ يعني رسيدن به هدف را هم باعث رنج مي دانيد و هم مايه لذت.
آيا دچار عواطف مختلطي هستيد كه بر زندگيتان اثر گذاشته باشد؟

آيا در زندگي شما چيزي وجود دارد كه بخواهيد آنرا بهتر بسازيد (مثل وضعيت مالي يا روابط با ديگران) ولي به نظر برسد كه عاملي شما را به عقب مي كشاند و مانع اقدام مي شود؟
پاسخ خود را روي يك صفحه كاغذ بنويسيد و »گاه خطي عمودي در وسط آن صفحه رسم كنيد. در ستون سمت راست، عواطف منفي و در ستون سمت چپ عواطف مثبتي را كه نسبت به آن داريد بنويسيد.
آيا كفه سمت راست ، به سمت چپ مي چربد؟ آيا يك احساس منفي وجود دارد كه به تنهايي هم وزن تمام عواطف مثبت باشد؟ اين تعادل يا عدم تعادل ، چه نقشي در موفقيتهاي قبلي شما داشته است؟
در زير نور درخشان آگاهانه ، غالباً عواطف منفي قدرت خود را از دست مي دهند. آگاهي ، اولين قدم است.
گاهي انسان بر سر دو راهيهايي قرار مي گيرد كه هر دو به رنج منتهي مي شود . به عنوان مثال ، بعضيها در زندگي زناشويي خود احساس بدبختي مي كنند . اما اگر از هم جدا شوند، تنها مي شوند و بيشتر احساس بدبختي خواهند كرد.در نتيجه هيچ كاري نمي كنند ...و همچنان احساس بدبختي ميكنند!

بجاي اينكه احساس كنيد در دام افتاده ايد ، سعي كنيد از نيروي رنج به سود خود استفاده كنيد . ببينيد در گذشته و حال، چه كشيده ايد! رنج را با چنان شدتي احساس كنيد كه شما را واداربه عمل سازد و سرانجام ناچار شويدكه فكري براي وضعيت خود بكنيد. ما به اين حالت، (آستانه احساس) مي گوئيم . به جاي اينكه انفعالي داشته باشيد و صبر كنيد تا اين حالت عاطفي اجتناب ناپذير به سراغتان بيايد،چرا آگاهانه و فعالانه آنرا در خود ايجاد نمي كنيد تا انگيزه اي قوي در شما بوجود آيد وسعي كني از همين امروز زندگي خود را بهتر سازيد؟
استفاده از نيروي اراده هرگز كاري صورت نمي دهد و يا لااقل در دراز مدت شيوه اي غير موثر است . آيا تاكنون ، در زمينه اي – مثلاً در زمينه وضع جسماني خود – به آستانه احساس رسيده ايد؟ در چه مرحله اي دچار آن احساس شده ايد ؟ شايد با استفاده از قدرت اراده و گرفتن رژيم غذايي، باخويشتن به مبارزه پرداخته باشيد، اما البته هر نتيجه اي كه گرفته ايد جنبه موقت داشته است ،زيرا محروم كردن خويشتن از غذا ، هميشه دردناك است و مغز شما هرگز اجازه نمي دهد در شرايطي كه راه ديگري وجود داشته باشد ، دائماً رنج را تحمل كنيد .

پس چه بايد كرد؟راه حل آن است كه بجاي مبارزه با غرايز طبيعي ، حالت شرطي خود را نسبت به غذا عوض كنيد، تا اينكه ميل به غذا در شما كم شودوخوردن غذا ديگر لذتبخش نباشد، دائماً دردسرهايي را كه در اثر پرخوري كشيده ايد به خود يادآوري كنيد. پر خوري را رنج آور، و ورزش را امري لذتبخش تلقي كنيد تا به طور خودكار، در مسير صحيح بيفتيد.

يكي از تعريفهاي موفقيت از نظر من اين است: طوري زندگي كنيد كه دائماً احساس لذت فراوان كنيد و كمتر دچار رنج شويد، و با توجه به شرايط زندگيتان، كاري كنيد كه اطرافيانتان نيز طعم خوشي و لذت را بيشتر بچشند تا مزه رنج و سختي . براي انجام اين كار بايد از رشد فكري برخوردار باشيد و شوق كمك و خدمت در سر داشته باشيد.

با توجه به اين تعريف ، تاچه حد موفق هستيد؟ براي اينكه امروز ، از زندگي خود لذت بيشتري ببريد و يا باعث شويد كه نزديكانتان بيش از پيش از زندگاني خود بهره مند شوند، چه مي توانيد بكنيد؟

تعلل و عقب انداختن كارها، يكي از شايع ترين راههاي فرار از رنج است. اما اگر كاري را به تاخير بيندازيد، معمولاً نتيجه اش اين است كه بعداً به رنج و دردسر بزرگتري دچار مي شويد.
چه كارهايي را قبلاًبه تعويق انداخته ايد كه امروز بايد به آنها رسيدگي كنيد؟ صورتي از اين كارها را تهيه كنيد و آنگاه به پرسشهاي زير، پاسخ دهيد.

۱ – چرا تاكنون اين كار را انجام نداده ام ؟ قبلاً چه رنجهايي را به انجام اين كار ، نسبت داده ام ؟
۲ – اين الگوي منفي ، تاكنون چه سودي برايم داشته است ؟
۳ – اگر اكنون اين رفتار را تغيير ندهم در آينده به چه قيمتي برايم تمام خواهد شد و چه احساسي خواهم داشت؟
۴ – اگر هر يك از اين كارها را اكنون انجام دهم ، چه فوايد و لذتهايي برايم در پي خواهد داشت؟
شايد تاكنون برايتان اتفاق افتاده باشد كه پس از انجام كاري، با خود گفته ايد (چطور چنين اشتباه احمقانه اي را مرتكب شدم؟!) و يا برعكس ، كاري را انجام داده و سپس فكر كرده ايد (عجيب است! چگونه به انجام چنين كاري موفق شدم؟)
چه عاملي سبب مي شود كه عملكردمان بد، و يا برعكس عالي باشد؟ اين موضوع، ارتباط چنداني با توانائيمان ندارد، بلكه اين حالت روحي و يا جسمي ما درهر لحظه است كه باعث مي شود افكار، اعمال، احساسات و يا عملكردهايي از ما سر بزند. اگر راز دستيابي به حالات روحي و عاطفي نيرومند را دريابيد، واقعاً مي توانيد دست به كارهاي شگفت آوري بزنيد. اگر در حالت صحيح روحي باشيد،بدون اينكه ظاهراً كوششي به عمل آوريد، افكار و نظرات تازه اي در ذهنتان جريان مي يابد.

اگر همه روزه در شرايط بالاي روحي و فكري بوديد، چه كارهايي را مي توانستيد انجام دهيد؟
فرهنگ جامعه ، صورتي از چيزهاي مطلوب را به همه ما فروخته است . به ما آموخته اند كه روزي ، پس از آنكه همه وقايع به شكل صحيحي اتفاق افتادند، سرانجام خوشبخت خواهيم شد. هنگامي كه همسر شايسته خود را يافتيم ...هنگامي كه بقدر كافي پول بدست آورديم... هنگامي كه از نظرجسمي در سلامت كامل بوديم... هنگامي كه فرزنداني داشتيم...هنگامي كه بالاخره بازنشسته شديم.

حقيقت آن است كه آنچه بدست مي آوريم، احساس خوشي و رضايت را در ما به وجود نمي آورند،مگر آنكه ياد بگيريم كه حالت ذهني خود را بسرعت عوض كنيم .از اين گذشته ، شما اين چيزها را براي چه مي خواهيد ؟ آيا غير ازاين است كه به اعتقاد شما همسر دلخواه ،فرزند،پول و غيره سبب مي شود كه احساس بهتري پيدا كنيد ؟ اما سرانجام ، پس از آنكه به چيزهايي كه مي خواهيد ،رسيديد، چه كسي احساستان را بهتر مي سازد؟ البته خودتان چنين مي كنيد.

پس چرامنتظريد ؟هم اكنون اين كار را انجام دهيد!

آيا مي دانيد چگونه بايد حال خود را بهتر سازيد ؟ آيا امكان دارد كاري كنيد كه هم اكنون احساس خوشبختي كامل، هيجان و شوروشوق كنيد؟ مسلم است! كافي است كه مركزتوجه خود را تغيير دهيد.
آيا بخاطر مي آوريد كه زماني ، كار بزرگي انجام داده و خود را سرفراز و موفق احساس مي كرده ايد ؟ آن حالت را بطور روشن و زنده و با تمام جزئيات ، در نظر مجسم كنيد ... صداهايي را كه شنيده ايد به خاطر آوريد... ضربان قلب خود را احساس كنيد! مانند همان زمان نفس بكشيد ، همانطور قيافه بگيريد، و بدن خود را مانند آن موقع به حركت در آوريد . آيا، هيچ هيجاني در خود احساس نمي كنيد؟ آيا ممكن است هروقت كه دلتان بخواهد همين احساس رادر خود ايجاد كنيد؟

در زندگي ، براي درك و تجربه هر چيزي راههاي گوناگوني هست . روح ما، مانند گيرنده اي است كه مي تواند برنامه هاي شاد ياغم انگيز مختلفي را پخش كند . در هر لحظه، مي توانيم دچار هر نوع احساسي كه مايليم ، بشويم. كافي است كه كانال صحيح را بگيريم . اين كار چگونه امكان پذير است ؟ براي تغيير فوري روحيه ، دو راه وجود دارد. راه اول آن است كه ذهن خود را به چيزديگري متوجه كنيم.
به يكي از درخشانترين لحظه هاي ز ندگي خود فكر كنيد. با بخاطر آوردن آن چه احساسي پيدا مي كنيد؟ذهن خود را مي توانيد متوجه چه چيز هايي ديگري بكنيد تا احساسي خوشايند و حالي خوب پيدا كنيد؟

براي تغيير فوري حالت روحي ، راه دومي هم هست كه فردا به آن مي پردازيم.

تغيير مركز توجه ، فقط يكي از راههاي تغيير روحيه است . راه سريعتر و مؤثرتري هم هست و آن استفاده از شيوه هاي جسماني و يا به اصطلاح ، فيزيولوژيكي است. بيشتر مردم، هنگامي كه از روحيه خود ناراضي هستند و مي خواهند حال بهتري پيدا كنند ، به الكفل، غذا، سيگار، خواب، يا مواد مخدر متوسل مي شوند.بعضي ها هم راههاي مثبت تر نظير رقص، آواز، ورزش و يا عشقبازي را انتخاب مي كنند.

هر يك از حالات روحي، با تغييرات جسماني مشخصي همراه است. افراد افسرده چه قيافه اي دارند؟ شانه هاشان فرو افتاده وسرشان پائين است. بطور كم عمق نفس مي كشند . عضلات چهره شان شل و قيافه شان بي تفاوت است . برعكس در مواقعي كه شاد و سر حال هستيم ، شانه هامان بالا است و حالت طبيعي دارد . سرمان را بالا نگه مي داريم و بطور كامل نفس مي كشيم . مي توانيم آگاهانه اين تغييرات رادر جسم خود به وجود آوريم و بلافاصله حالت روحي دلخواه را در خود ايجاد كنيم.

بعضي ازكارهاي بسيار ساده، ممكن است نتايج بسيار بزرگي داشته باشد. اگر مي خواهيد حالت سرگرم كننده اي در خود ايجاد كنيد كه نتايج دور از انتظاري هم داشته باشد تمرين زير را انجام دهيد:

خود را مقيد كنيد كه در هفت روز آينده روزي پنج بار و هر بار روزي يك دقيقه در مقابل آينه قرار بگيريد و فقط نيش خود را گوش تا گوش به لبخند باز كنيد. اين كار، ممكن است در ابتدا كمي احمقانه به نظر برسد، اما وقتي روزي چند نوبت اين عمل را تكراركنيد، سلسله اعصابتان به طورمداوم تحريك مي شود تا احساسي از شادماني، بي خيالي، شوخي و سادگي را در شما ايجاد كند. مهمترآنكه خود را نسبت به (حال خوب)داشتن شرطي مي كنيد و عادت شادماني جسمي را در خود بوجود مي آوريد. پس هم اكنون يك دقيقه وقت صرف كنيد و اين كار را محض تفريح انجام دهيد!

سن شخص، چندان به گذشت زمان بستگي ندارد، بلكه بيشتر به طرز فكر و وضع جسمي او مربوط است. خيليها هستند كه سالهاي زيادي را پشت سر گذاشته اند ، اما هنوز شلنگ انداز راه مي روند و افكارشان هم هنوز خشك و غير قابل انعطاف نشده است.

به عنوان مثال، در روزهاي باراني وقتي اشخاص مسن به گودال پر از آبي مي رسند، نه فقط آن را دور مي زنند، بلكه در تمام آن مدت شكوه وشكايت مي كنند و غر مي زنند!

برعكس، كودكان (وآنان كه هنوز دلشان جوان است) به ميان آب مي پرند ، آب را به اطراف مي پاشند و خوش مي گذرانند .

(گودال)هاي زندگي را وسيله شادماني قرار دهيد. هنگام راه رفتن ، پاهاتان حالت فنري داشته باشد و لبخندرا فراموش نكنيد . به خوشرويي، شيطنت و سر زندگي اهميت بدهيد. شما انسان زنده اي هستيد!

براي احساس خوب داشتن، به هيچ علت و دليلي نياز نيست!

براي اينكه زندگي پر مايه تري داشته باشيم ، بهترين راه، اين است كه دامنه عواطف و احساسات خود را وسعت دهيم. در هفته اي كه گذشت ، دچار چند نوع عواطف و احساسات گوناگون شده ايد؟ آنها را يادداشت كنيد.

اكنون عواطفي را كه نوشته ايد ، بررسي كنيد. اگر تعداد آنها از ۱۲ كمتر است، چند احساس دلپذير را به آنها بيفزاييد. بعضيها از ميان هزاران احساسي كه مي توانندداشته باشند، فقط چند مورد را تجربه كرده اند!
توجه داشته باشيد كه فقط با تغيير مركز توجه و يا تغيير حالت جسماني، مي توانيد قلمرو عواطف خود را گسترده تر كنيد. يكي از عواطف مثبت ودلپذير را بطور دلخواه انتخاب كنيد. طوري بايستيد ، حركت كنيد، قيافه بگيريد و سخن بگوئيد كه گويي دچار آن احساس هستيد . از تغييري كه بلافاصله در روحيه واحساستان پيدا مي شود لذت ببريد!

شايد برايتان اتفاق افتاده باشد كه زماني از خشم ، ديوانه شده و يا احساس درماندگي و گرفتاري كرده باشيد و اكنون كه به گذشته خود مي نگريد، از اينكه بخاطرچه چيزهايي از جا در رفته ايد خنده تان بگيرد.همه ما اين جمله قديمي را از ديگران شنيده ايم كه (يك روز، به ياد رفتار امروزت مي افتي و خنده ات مي گيرد). يكي از استادان من به نام ريچارد بندلر يك بارگفت (چرا صبر كنيم؟ چرا همين حالا خنده مان نگيرد؟)
اين كار را همين امروز امتحان كنيد . به چيزي بخنديد كه قبلاً آنرا تحمل ناپذير و عذاب آور مي دانستيد . آيا احساس نمي كنيد كه اوضاع برايتان قابل تحملتر شده است ؟

همسر شما قرار است تاكنون به منزل برگشته باشد؛ اما دير كرده است . چه فكري مي كنيد؟ نتيجه مي گيريد كه به وقت شناسي اهميت نمي دهد ؟ نگران مي شويد و فكر مي كنيد كه در بين راه، تصادف كرده است ؟ يا تصور مي كنيد كه بين راه توقف كرده است تا برايتان هديه اي بخرد؟
احساسات ما بستگي به اين دارد كه فكرمان رامتوجه چه چيزي بكنيم . و نوع احساسمان به شدت بر عملها و عكس العملهاي ما اثر مي گذارد . بجاي اينكه فوراً نتيجه گيري كنيد،
همه اطراف و جوانب را بسنجيد و حالات ممكن را در نظر بگيريد . آنگاه توجهتان رابه حالتي جلب كنيد كه شما و اطرافيانتان را نيرومندتر سازد.
براي درك نيروي تمركز و توجه ، بهترين مثالي كه مي توان ذكر كرد ، مسابقات اتومبيلراني سرعت است . وقتي اتومبيل شما منحرف مي شود و به سوي ديواره مي رود، عكس العمل طبيعي معمولاً اين است كه خواستان را به ديواره جمع مي كنيد تا باآن برخورد نكنيد . اما اگر توجهمان را به چيزي جلب كنيم كه از آن وحشت داريم ، بطور قطع همان بلائي از آن مي ترسيم ، به سرمان مي آيد .مسابقه دهندگان حرفه اي مي دانند كه به هر طرف توجه كنند ، اتومبيل بطور نا خواسته به همان طرف منحرف مي شود. به اين جهت اين رانندگان كه دائماً جانشان در خطر است سعي مي كنند به محض مواجه شدن با اين خطر،بجاي نگاه كردن به ديواره ، به جاده اصلي توجه كنند .

در زندگي نيز بيشترمردم بجاي چاره انديشي ، به بلاهايي فكر مي كنند كه نمي خواهند به سرشان بيايد. اگر با ترسهاي خود مبارزه كنيد ، ايمان و توكل داشته باشيد و نيروي تمركز خود راتحت انضباط در آوريد، اعمالتان بطور طبيعي شما

رابـه مسير صـحيح هدايت خواهد كرد. اكنـون تـرس را رهـا كنيد و بـه چيزهـايي توجـه نمائيد كـه واقعاً طالـب آن هستيد ولياقت آنرا داريد.

حركت ، شور مي آفريند. اگر يك روز دلتـان نخواست كـه بـه پيـاده روي يـا دوآهسته بپردازيد، چـه مـانعي دارد كـه بـراي نرمش صبحگاهي و جست وخيز، از منزل خارج شويد ؟ اين حركات ، اثر نيرومندي بر تغيير روحيه دارد، زيرا:

۱ – نرمش و جست وخيز ، ورزشي عالي است.
۲ – فشاري كه بر بدن وارد مي كند ، كمتراز فشاري است كه در هنگام دويدن بر بدن وارد مي شود.
۳ – در هنگام جست وخيز، نمي توانيد از لبخند خودداري كنيد.
۴ – رانندگان اتومبيلها نيز با ديدن شما لبخند مي زنند و سرگرم مي شوند.

مؤثرترين اه كنترل نيروي تمركز، استفاده از پرسش است. هر سؤالي كه از خود بكنيد، مغز پاسخي بـراي آن پيدا مـي كند. به عنوان مثال، اگر بپرسيد (چرا فلاني از من سوء استفاده مي كند؟)بي اختيار ذهنتـان متوجـه مـواردي مـي شـود كـه آن شخص ، سرتان را كلاه گذاشته است، خواه اصلاً اين موضوع حقيقت داشته يا نداشـته باشـد. امـا اگـر بپرسيد (چگونـه مي توانم اين مشكل را رفع كنم ؟ (بدون ترديد به پاسخهايي مي رسيد كه نتيجه اش برداشتن قدمهاي مثبت است.
پرسش صحيح ، داري نيرويي است كه نمونه آن را مي توان در شرح حال يك كودك كتك خورده يافت . اين كودك كـه در يك نزاع دبستاني ، از كودك بزرگتر از خود كتك خورده بود ، بـه منظـور انتقـام، تفنگـي بـه چنـگ آورد و بـه تعقيـب آن كودك قلدر پرداخت .
اما درست در لحظه اي كه ميخواست ماشه را بكشد به خودآمد و از خود پرسيد (اگر ماشـه را بكشم چـه اتفـاق مـي افتـد؟) ناگهـان تصويري از زنـدان و بلاهـايي كـه ممكن است بـر سـرش بياورنـد در نظـرش مجسم شـد . لولـه تفنـگ رابـه طـرف درختي گرفت و به آن شليك كرد.
اين پسر بوجكسون بود . يك انحراف توجه، يك تصميم سنجيده و ناشي از مقايسه رنـج و لـذت ، باعـث شـد پسري بـا آينـده اي نـا معلوم ، به يكي از بزرگترين قهرمانان ورزشي مبدل شود.
امروز، چه پرسشهاي زندگي سازي مي توانيد از خود بكنيد؟
آيا كسي تاكنون به شما گفته اتكه (آينده تان درخشان است؟) از شنيدن اين گفته چه احساسي پيدا كرديد؟ اگر مـي گفتيد كـه آينده تان تاريك است چطور؟ممكن است به شما بگويند (نظرات شما به گوش خوش مي آيد) و يا (طرح ما فرياد مي زند كه بايد اصلاح شود). ممكن است درباره كسي گفته باشيد(از ديدنش چندشم مي شود.) و يا (رفتارش واقعاً سرد است.)
هر دسته از اين كلمات، تاثيري متفاوت بر روي افراد دارد. كساني كه معمولاً از آينده روشن يا تاريك ، سخن مـي گوينـد، از تعبيرات بصري استفاده مي كنند. بعضي ها به علائم شنيداري حساسترند،(به گوش خـوش مـي آيد. فريـاد مـي زنـد) و

بعضي هم براي بيان مقصود از كلماتي استفاده مي كنند كه به حس لامسه مربوط است(چندشم مي شود. واقعاً سرد است.)

توجه شما معمولاً به كداميك از اين سه حس ، بيشتر است؟

بعضيها براي بهبود حالت روحي خود به سيگار، الكل، پرخوري، سوء استفاده از كارتهاي اعتباري و يا راههاي منفي ديگر پناه مي برند . آيا راههاي سالمتري هم براي ايجاد روحيه وجود دارد؟ چند دقيقه در اين باره فكر كنيد.

۱ – براي اينكه رنجها را از خود دور كنيد و احساسات لذتبخشي را جايگزين آنها سازيد چه شيوه هاي مثبتي را مي دانيد؟ آنها را روي كاغذ بياوريد.

۲ – راههاي تازهاي راكه قبلاً از آنها استفاده نكرده اي و به نظرتان مؤثر مي آيند به آنها اضافه كنيد. دست كم ۱۵ شيوه را براي رفع دلتنگي ذكر كنيد و چه بهتر كه تعداد آنها را به ۲۵ و يابيشتر برسانيد . اين تمريني است كه مي توانيد آنرا بارها تكرار كنيد تا سرانجام صدها راه سالم براي تغيير روحيه كشف نمائيد.

هنگامي كه در بزرگراه رنج و دلتنگي ، به مقصد شادي و لذت سفر مي كنيد، به كشف راههاي گوناگون و مثبتي بپردازيد كه مناظر اطراف را دلپذير سازد. بعضي از اين راهها را آزمايش كنيد:

آهنگهاي مورد علاقه خود را زمزمه كنيد ... به مطالعه چيزي بپردازيد كه مطالبش را بتوانيد بكار بنديد... به تماشاي يك فيلم كمدي و يا برنامه شاد تلويزيوني بپردازيد و بخنديد... چند طول استخر را شنا كنيد ... از صرف غذا با افراد خانواده، يا يكي از دوستان لذت ببريد... مدتي در وان آب گرم، استراحت كنيد... به خلق چند نظريه تازه بپردازيد... با فرد تازه اي آشنا شويد... لطيفه هاي بي مزه اي براي دوستان خود تعريف كنيد و بدانيد كه باز هم شما را دوست خواهند داشت... با همسر خود ، گرم و صميمانه گفتگو كنيد .

هم اكنون يكي از راههاي بالا را انتخاب و امتحان كنيد!

بخش سوم

نيروي سازنده , نيروي نابود كننده , اعتقادات

چه عاملي سبب مي شود كه در زندگي خود، راهها و هدفهاي معيني را انتخاب كنيم؟ اين عامل، اعتقادات ماست؛ عقيده به اينكه تواناييهاي ما چقدر است و چه كارهايي ممكن ، يا غير ممكن است. در فرهنگ مردم هائيتي ، پزشك جادوگر قبيله داري چنان قدرت مرموزي است كه ميتواند با يك اشاره فردي را هلاك كند. اما در واقع، آنچه موجب مرگ آن فرد مي شود قدرت جادويي پزشك نيست، بلكه اعتقاد افراد به قدرت فوق تصور اوست.

آيا در زندگي خود تاكنون انتظار واقعه ناگواري را كشيده ايد؟ اثر آن انتظار بر زندگيتان چه بوده است؟ چه عقايد مثبتي بر زندگي فعلي شما اثر گذاشته است؟ چه انتظارات مثبت تازه اي مي توانيد در خود يا ديگران ايجاد كنيد؟

مردم جهان به مدت هزاران سال بر اين عقيده بودند كه انسان با توجه به ساختار جسمي خود، قادر نيست مسافت يك مايل را درچهار دقيقه بدود. با وجود اين فردي به نام راجربانيستراين مسافت را در كمتر از چهار دقيقه دويد و اين باور را در هم شكست . وي چگونه به اين كار توفيق يافت؟ آنقدر موفقيت خود را به چشم دل ديدو چنان تصوير زنده اي از موفقيت در ذهن خود تشكيل داد كه سرانجام فرماني بي چون و چرا به سيستم عصبي خود صادر كرد و نتيجه اي جسمي بدست آوردكه با آن تصوير ذهني هماهنگ بود . پس از آن ، كسان ديگر نيز از بانيستر پيروي و باور كردند كه آنان نيز قادر به چنين كاري هستند لذا ظرف يك سال، افراد بسياري موفقيت او را تكرار كردند.

درمقابل شما چه سدي است كه بايد آن را در هم بشكنيد ؟ كدام كار در نظرتان غير ممكن جلوه مي كند كه اگر آن را ممكن مي دانستيد(و انجام مي داديد) زندگي خودتان و اطرافيانتان دگرگون مي شد؟

بسياري از مردم ، گناه نارسائيهاي زندگي خود را به گردن وقايع و اتفاقات مي اندازند . در حالي كه آنچه زندگاني ما را شكل مي دهد، خود آن وقايع نيست، بلكه معنايي است كه به آن رويدادها مي دهيم.

در جنگ ويتنام ، دو نفر تير مي خورند، هر دو اسير مي شوند و بارها تحت شكنجه قرار مي گيرند. يكي شان دست به خودكشي مي زند، وديگري روز به روز ايمانش نسبت به انسانيت و خالق متعال، قويتر مي شود. امروز، شرح زندگي اين مرد كه جرالد كافي نام دارد ، يادآور نيروي عظيم روح انساني است كه مي تواند بر هرگونه درد و رنج و مانع و مشكلي غلبه كند.

آيا در گذشته شما و يا آشنايانتان واقعه اي هست كه مانع احساس شادي و خوشبختي امروزتان باشد؟ آيا مي توانيد اين اتفاقات را به صورت ديگري معنا كنيد؟ آيا اين وقايع شما را پخته تر و نيرومند تر كرده اند ؟ آيا مي توانيد براساس اين تجارب تلخ، ديگران را كه با همين مشكل روبرو هستند، راهنمايي كنيد؟

علت كارهايي كه مردم مي كنند چيست ؟تنها علت رفتارهاي ما ، اعتقاد و باور است .گرچه عجيب است، ولي اگر مردم باور كنند كه براي رفع بيماري بايد جمجمه خود را با مته سوراخ كنند،چنين مي كنند (و نتيجه هم مي گيرند!)خواه اين عقيده پايه و اساس درستي داشته باشد خواه نداشته باشد، و اگر هم معتقد شوند كه خوشبختي آنان در گرو

كمك به ديگران است، بر همان اساس عمل مي كنند .

اعتقاد ماست كه باعث مي شود يك عمر احساس بدبختي كنيم و يا برعكس زندگاني خود را با خوشي بگذرانيم. عقيده سبب مي شود كه يك نفر اينشتين شود و يك نفر بتهوون، يا يك نفر به صورت قهرمان در آيد و نفر ديگر نداند كه اصلاً چرا به اين دنيا آمده است.

اعمالي كه اطرافيان شما انجام مي دهند ، براساس چه اعتقاداتي است؟ شما با همكارانتان در چه مواردي اشتراك عقيده داريد؟ با فرزندان يا والدينتان در چه مواردي هم عقيده ايد؟در چه زمينه هايي اختلاف عقيده داريد؟

هرگاه اتفاقي برايتان بيفتد، مغزتان بلافاصله دو سؤال را مطرح مي سازد: اول اينكه آيا اين اتفاق به معني رنج است يا به معني لذت؟ دوم اينكه براي دوري ازرنج و كسب لذت چه بايد بكنم؟ پاسخ اين پرسشها بسته به اين است كه درباره موجبات رنج ولذت چه عقايدي داشته باشيد. اين عقايد كلي به منزله راههاي ميانبري است كه باعث مي شودبسياري از امور روزمره را به انجام رسانيم، و در عين حال همين عقايد مي تواند زندگي ما را به كلي محدود سازد. به عنوان مثال، كسي كه بطور اتفاقي در كاري شكست خورده است، ممكن است نتيجه بگيردكه بي لياقت است و متاسفانه همين تعميم دادنهاست كه باعث مي شود نسبت به آينده ، خوشبين يا بدبين باشيم.

به يكي از عقايد محدود كننده اي كه درباره خود يا فرد ديگري داريد فكر كنيد.آيا براي درستي اين عقيده دليل كافي داريد؟ آيا موارد استثنايي هم ممكن است وجود داشته باشد؟ آيا ممكن است اين عقيده كلي شما بيش از حد كلي باشد

هيچ چيزي درزندگي به خودي خود داراي معنا نيست . اين شماييد كه به آن معنا مي د هيد.

يكي از شگفتي هاي وجود انسان اين است كه مي تواند براي هر واقعه چنان اهميتي قائل شود كه نيروبخش و يا نابودكننده باشد .

بعضي از مردم، تنها يكي از وقايع تلخ گذشته را در نظر مي گيرندو مي گويند (به علت اين تجربه، ديگر احساس عشق يا كمال نخواهم كرد.) و بعضي ديگر عين همان واقعه طوري تعبير مي كنند كه نيرو بخش است:(از آنجا كه نسبت به من بي عدالتي شده است، نسبت به نيازهاي ديگران حساسم)يا(از آنجا كه فرزند خود را از دست داده ام . تلاش مي كنم تا امنيت بيشتري را در جهان برقرار كنم.)

همه ما قادريم هر واقعه اي را طوري معني كنيم كه اميدوار كننده و نيروبخش باشد. يكي از تجارب گذشته خود رادر نظر آوريد و با معنا ي تازه اي كه به آن مي دهيد، انقلابي در زندگي خود بوجود آوريد.

اعتقادات، قدرتي نابود كننده دارند. از آنجاكه اعتقادات تاثير عجيبي بر زندگي ما دارند، لازم است كه اين سه مساله را درك كنيم:

۱ – اغلب ما، عقايد خودرا آگاهانه انتخاب نمي كنيم.

۲ – عقايدما،غالباً بر پايه تفسير غلط وقايع گذشته است.

۳ – پس از آنكه عقيده اي را پذيرفتيم، آنرا وحي منزل مي پنداريم و فراموش مي كنيم كه آن عقيده فقط يك نقطه نظر است.

آيا عقايدي داريد كه به درستي آنها يقين داشته باشيد؟آيا نظرات ديگري هم هست كه با عقيده شما مخالف و احتمالاً درست باشند؟ اگر شما صاحب اين عقيده بوديد، چه تغييري در زندگيتان ايجاد مي شد؟

اعتقاد، عبارت از احساس اطمينان نسبت به درستي چيزي است.مثلاً اگربه هوشمندي خود اعتقاد داشته باشيد، اين اعتقاد، صرفاً يك نظريه نيست ، بلكه احساس اطمينان مي كنيد كه فرد باهوشي هستيد. اين احساس اطمينان از كجا آمده است؟

هر فرض يا نظر را بصورت رويه ميزي در نظر بگيريد. اگر ميز، پايه نداشته باشد به چيزي متكي نيست. نظريه هم در صورتي به صورت عقيده در مي آيد كه پايه هايي داشته باشد. اين پايه ها كه موجب اطمينان مي شوند عمدتاً ناشي از تجارب مرجع هستند. مثلاً اگر معتقد باشيد كه فرد باهوشي هستيد، احتمالاً تجارب قبلي شما(نمرات زمان تحصيل و يا اظهارنظر ديگران) باعث ايجاد اين عقيده شده است.

البته ما براي احساس اطمينان ، محدود به تجارب گذشته خويش نيستيم.

ما نيزمانند راجربانيستر مي توانيم از قدرت تصور خود به عنوان تجارب مرجع استفاده كنيم و نسبت به كارهايي كه هنوز انجام نداده ايم، در خويشتن احساس اطمينان به وجود آوريم.

مي توانيم هر نظريه اي را به عقيده مبدل كنيم. به شرط اينكه به قدركافي تجارب مرجع براي تاييد آن نظريه داشته باشيم. كداميك از دو جمله زير، صحيح است؟

۱ – مردم ذاتاً خوب و درستكارند.

۲ – مردم نادرست هستند و فقط به منافع خود فكر مي كنند.

آيا اگر در خاطرات و تجارب گذشته خود كاوش كنيد، تجارب مرجع كافي براي اثبات نادرستي و فساد مردم پيدا نمي كنيد؟ اگر فكر خود را متوجه خاطرات ديگر سازيد، آيا تجارب مرجع كافي براي درستكاري مردم سراغ نداريد؟

كداميك از اين دو عقيده صحيح است؟ هر نوع عقيده اي كه براي خود ايجاد كنيد، از لحاظ خودتان صحيح خواهد بود.

اگر احساس اطميناني كه نسبت به چيزي داريم، محكم و خلل ناپذير باشد، ممكن است ما را ياري دهد كه به هدفهاي بسيار بزرگ، دست يابيم، و ممكن است ما را كور كند و نتوانيم حقايق راببينيم؛

حقايقي كه شايد اثري هميشگي بر زندگي ما داشته باشند.

آيا تاكنون با كسي برخورد كرده ايد كه بخاطر حفظ آن احساس اطمينان ، حاضر نباشد نظر تازه اي را بشنود؟

اگر با چشم فرد ديگري به عقايد خودتان نگاه مي كرديد ، چه مي ديديد؟

اعتقاد، منشاهمه رفتارهاي ماست.بعضي از اعتقادات ، فقط بر يكي از جنبه هاي زندگي ما اثر مي گذارند و بعضي ديگر به جنبه هاي گوناگون زندگي نفوذ مي كنند . به عنوان مثال، اعتقاد به نادرستي ك فرد بخصوص ، فقط بر روابط، با همان شخص مؤثر است، اما عقيده به اينكه(همه مردم، نادرستند) ممكن است بر بسياري از روابط ، با ديگران، مؤثر باشد.

عقايد كلي (جهاني) نظير اين عقيده، مبتني بر تعميم هايي هستند كه در زمانهاي دور و تحت شرايط فوق العاده پيدا شده اند. ممكن است آنها را به كلي فراموش كرده باشيم، اما امروزه به طور ناخودآگاه ، بر اساس همان تعميم ها تصميم مي گيريم.

عقايد كلي اثري بر زندگي ما دارند كه حدي بر آن متصور نيست، اما لازم نيست كه اين اثر حتماًمنفي باشد. يكي از عقايد كلي خود را عوض كنيد تا آنرا بر همه جنبه هاي زندگي خود مشاهده كنيد.

بعضي از باورها از بعضي ديگر نيرومندتر ند. احساس اطمينان در واقع داراي سه درجه است: نظر، اعتقاد، يقين. نظرات به آساني قابل تغييرند، زيرا مبناي آنها ادراكات و تصورات موقتي است. اعتقادات بسيار قويتر و محكمترند، زيرا

اساس آنها را تجارب فراواني تشكيل مي دهد كه گاه با احساسات و عواطف نيرومندي همراه است. با وجود اين، مي توان با طرح سؤالاتي آنها را تا حدي متزلزل كرد. يقين معمولاً با چنان عواطف شديدي همراه است كه نه فقط انسان به درستي آن مطلب اطمينان كامل دارد. بلكه نسبت به آن تعصب مي ورزد و حاضر نيست هيچ گونه بحث منطقي را كه مخالفت عقيده اش باشد بشنود.

يقين مي تواند اثري سازنده و نيروبخش و يا نابود كننده داشته باشد.كداميك از باورهاي شما جنبه نظر دارد؟نسبت به درستي كداميك اطمينان بيشتري داريد؟ كداميك از آنها به سطح يقين نزديك است؟

فايده اعتقاد چيست؟ اعتقاد باعث مي شود كه ملاكي در دست داشته باشيم تا بتوانيم بسرعت راهي براي فرار از رنجها و كسب لذتها پيدا كنيم وقتي به درستي چيزي عقيده پيدا كرديم، ديگر لزومي ندارد و در هر مورد كار را ازابتدا شروع كنيم و درستي يا نادرستي چيزي را محك بزنيم. گاهي در لحظات اوج ترس، رنج و يا فشارهاي عاطفي ، براي تسكين ناراحتيهاي خود به نوعي اعتقاد، متوسل مي شويم. مثلاً كسي كه در عشق شكست خورده است ، ممكن است معتقد شود كه در جهان ، عشق وجود ندارد.

بعضي از مردم كه به درستي چيزي ايمان و يقين دارند، در برابر هر عقيده مخالفي مقاومت مي كنند و گاهي رنجهاي فرساينده، درد انزوا، افسردگي و حتي مرگ را تحمل مي كنند، اما دست از باورهاي خود بر نمي دارند.

شما به چه چيزهايي ايمان داريد؟ كداميك از باورهاي شما نيروبخش و سازنده و كداميك تضعيف كننده است؟

از آنجا كه ايمان، در انسان شور و شوق مي آفريند، لذا موجب حركت و فعاليت مي شود . كسي كه به حقوق حيوانات، بسيار اهميت مي دهد. داراي اعتقاد است. اما آن كه در اوقات فراغت خود با شور و شوق بسيار،

به سخنراني و آموزش مردم مي پردازد و با استنادبه تحقيقات و تجارب آزمايشگاهي عواقب رژيم گوشتخواري را خاطرنشان مي كند داراي ايمان است.

آيا در زندگي شما مواردي بوده است كه با استفاده از نيروي ايمان، قدرتي تازه براي رسيدن به هدف پيدا كرده و همه موانع را در هم شكسته باشيد؟ مثلاً اگر يقين داشته باشيد كه نبايد اضافه وزن پيدا كنيد، شيوه دائمي و سالمي براي زندگي خود اختيار مي كنيد. اگر ايمان داشته باشيد كه (من در هر شرايطي، راهي براي رفع گرفتاريها پيدا مي كنم) خواهيد ديد كه در سخت ترين حوادث نيز به شكل مناسبي عمل مي كنيد.

اگر نسبت به عقايد سازنده خود ، احساس اطمينان قويتري داشتيد، چه تغييرات ريشه داري درزندگيتان بوجود مي آمد؟ در اين باره بينديشيد.

براي اينكه بتوانيد عقايد صحيح خود را تقويت كنيد تمرين زير را انجام دهيد:

۱ – عقيده اي را انتخاب و سعي كنيد آنرا به صورت ايمان در آوريد.

۲ – مرجعهاي تازه و قويتري را نسبت به آن عقيده در خود به وجود آوريد.به عنوان مثال اگر تصميم داريد گوشتخواري را ترك كنيد، با افراد گياهخوار صحبت كنيد تا اثرات رژيم گياهخواري را در يابيد.

۳ – وقايعي را پيدا يا ايجاد كنيد كه احساسات شديدي را نسبت به آن عقيده در شما ايجاد كند. مثلاً اگر مي خواهيد كشيدن سيگار را ترك كنيد ، سري به بيمارستانها بزنيد و از بيماراني كه به علت كشيدن سيگار دچار عوارض شديدي شده اند عيادت كنيد.

۴ – براساس اعتقاد خود عمل كنيد و قدمهايي كوچك يا بزرگ بر داريد.

مطالعه زندگي اشخاص چند شخصيتي ، اثرات نيروي عقيده رانشان مي دهد. اين افراد، به علت عقيده محكمي كه دارند و قوياً فكر مي كنند كه شخص ديگري هستند، تغييرات جسماني نيز در آنها بوجود مي آيد كه كاملاً محسوس و چشمگير است . رنگ چشم آنان عوض مي شود، بعضي علائم جسماني در چهره شان پديدار يا ناپديد مي شود و حتي بطور موقت دچار بيماريهايي از قبيل مرض قند و فشار خون مي شوند . همه اين آثار بستگي به اين دارد كه بيمار در قالب كدام شخصيت فرو رفته باشد.

آيا در زندگي شما نيز دگرگونيهايي بر اثر تغيير عقيده پيدا شده است؟

راز موفقيت چيست؟ ما غالباً تصور مي كنيم كه موفقيت بسته به استعداد و نبوغ است. با وجود اين، من عقيده دارم كه نبوغ واقعي اين است كه با تقويت ايمان و اعتقادات سازنده ، نيروهاي عظيم دروني خود را فعال كنيم.

موفقيت بيل گيتز ميلياردر معروف، از زماني كه در دانشگاه هاروارد تحصيل مي كرد پايه گذاري شد . وي تعهد كرد كه نرم افزاري را كه (كه هنوز نساخته بود) براي كامپيوتري كه هرگز نديده بود بسازد و در مواقع معيني تحويل دهد! به علت اعتماد به نفس زياد(كه پايه درستي هم نداشت) توانست همه منابع و نيروهاي خود را بكار گيرد و با همكاري ديگران، نرم افزار مزبور را باكمال موفقيت طراحي كند و ثروتمند شود.

اگر ما خود را مقيد كنيم كه حتماً به هدف برسيم و در عين حال مطلقاً ايمان داشته باشيم كه به انجام اين كار توانا هستيم، روشن است كه احتمال موفقيتمان در هر زمينه بيشتر خواهد شد.

شايد گفته اينشتين از همه بهتر باشد كه (تصور، نيرومندتر از علم است.) بارها ثابت شده است كه مغز ما نمي تواند ميان آنچه كه به روشني به تصور در مي آوريم، و آنچه كه عملاً اتفاق مي افتد تفاوتي قائل شود.

اگر اين نكته را بخوبي درك كنيد زندگيتان دگرگون خواهد شد.

به عنوان مثال خيلي از مردم مي ترسند دست به كار تازه اي بزنند، زيرا كه قبلاً هرگز آن كار را انجام نداده اند. امايكي از مهمترين پايه هاي موفقيت پيشگامان جامعه اين است كه علي رغم تجارب نا موفق قبلي ، مرتباً در ذهن خود كسب نتايج دلخواه را مجسم مي سازند. بدين ترتيب احساس اطميناني در خود بوجود مي آورند كه سبب مي شودنيرو هاي خود را فعال كند و توانائيهاي واقعي خود را بكار گيرند.

آيا هدفي داريد كه شما را به هيجان آورد، اما لازمه اش اين باشد كه كاريرا كه قبلاً نكرده ايد، انجام دهيد؟ كي خيال داريد خود را در حاليكه به موفقيت رسيده ايد در نظر مجسم سازيد؟

كساني كه مي گويند (واقع بين باشيد) معمولاً افراد ترسويي هستند. اين افراد،غا لباً در گذشته ناكاميهايي داشته اندكه در نظر خودشان شكست به حساب مي آيد و به همين علت مي ترسند كه دوباره شكست بخورند. عقايد محدود كننده اي كه اين افراد براي محافظت از خويشتن ساخته اند، موجب ترديد، نداشتن شهامت و توكل، و بكار نگرفتن همه توانائيها مي شود، و در نتيجه دستاوردهاي آنان نيز محدود است .

رهبران بزرگ ، غالباً با معيارهاي ديگران (واقع بين) نيستند. اما دقيق و هوشمندند. مهاتما گاندي معتقد بود كه مي تواند با شيوه هاي مسالمت آميز و بدون اعمال خشونت در برابر امپراطوري انگلستان ايستادگي كند و هند را به استقلال برساند .كاري كه قبلاً هرگز نظيرش انجام نشده بود . او ظاهراً واقع بين نبود، اما نشان داد كه فردي دقيق است .آيا عقايد به اصطلاح (واقع بينانه) اي هست كه از آنها دوري كنيد؟ آيا انتظارات تازه، هيجان آور، غير واقع بينانه، اما كاملاً امكان پذيري وجود دارد كه از آنها استقبال كنيد؟

اگر قرار باشد كه اشتباهي بكنيد، بهتر است اشتباهتان اين باشد كه به قابليت هاي خود ، بيش از حد بها دهيد، زيرا ممكن است همين امر موجب موفقيتتان شود يكي از تفاوتهاي افراد خوشبين و افراد بدبين اين است كه افراد بدبين، توانائيها و مهارتهاي خود را با دقت اندازه گيري مي كنند. اما افراد خوشبين، رفتارهاي خود را مؤثرتر از آنچه واقعاً هست، مي پندارند.

در نتيجه، افراد بدبين به كوشش بيهوده دست نمي زنند و همين كه دليل منطقي براي ادامه كار ، وجود نداشته باشد، كارها را رها مي كنند. با وجود اين، تصورات مثبت افراد خوشبين روحيه لازم را در آنها بوجود مي آورند و در اثر پشتكار ، سرانجام مهارت لازم را پيدا مي كنند. يعني ظاهراً ارزيابيهاي غيرواقع بينانه، موجب كسب مهارت مي شود.

به ياد داشته باشيدكه گذشته، مساوي آينده نيست اگر بخواهيد در جهت هدفي كه زماني به نظرتان غير ممكن مي آمد، قدمي برداريد، آن قدم، كدام است؟

شكل زندگي ما بيش از هر چيز، بسته به اين است كه چگونه با بدبختيهاي خود كنار بيائيم . افراد موفق، معمولاً مشكلات را امري گذرا مي بينند، در حاليكه اشخاص شكست خورده، معمولاً كوچكترين مشكل را، امري هميشگي مي پندارند. اگر چنين فكر كنيم، اولين قدم را برداشته ايم تا در دامي كه روانشناسان(ناتواني آموخته) مي نامند بيفتيم سه پندار است كه اين ناتواني را ايجاد مي كند:

۱ – مشكل، جنبه دائمي دارد (گذرا نيست)

۲ – مشكل، فرا گير است(به يك زمينه معين محدود نيست).

۳ – مشكل، ذاتي است و در وجود ما عيبي وجود دارد. (نمي توان از آن به عنوان فرصتي براي يادگيري استفاده كرد.) در چند روز آينده راههاي چاره اين باورهاي تضعيف كننده را بررسي خواهيم كرد. فعلاً براي مقابله با اولين پندار، بخاطر داشته باشيد كه (اين نيز بگذرد) اگر پشتكار داشته باشيد، هميشه راهي پيدا خواهيد كرد.

ما قادريم مشكلات را درنظر خود بزرگ، يا كوچك جلوه گر سازيم. اما افراد موفق، با استفاده از همين توانايي، از دام(مشكل فراگير) مي گريزند. آنها مثلاً به جاي اينكه بگويند (پرخوري، همه اندامهاي بدن مرا از كار انداخته است) مي گويند(در زمينه عادات غذايي، مشكل كوچكي دارم) . اما كساني كه فكر مي كنند مشكل آنان فراگيراست، گمان مي كنند كه چون در زمينه معيني به موفقيت نرسيده اند، پس اصولاً فرد شكست خورده اي هستند. در اثر اين تعميم ، به كلي احساس ناتواني مي كنند.

براي غلبه بر اين عقيده غلط كه يك مشكل بر همه جهات و جوانب زندگي اثر مي گذارد، بايد بلافاصله به حل بخشي از مشكل بپردازيد، حتي اگر آن بخش بسيار ناچيز باشد. هم اكنون اين كار را شروع كنيد.

افراد خوشبين، از شكست هاي خود درس مي گيرند و طرز فكر خود را صلاح مي كنند. افراد بدبين، شكست ها را به خويشتن نسبت مي دهند و تصور مي كنند كه شكست، جزو خصوصيات ذاتي آنهاست . از آنجا كه اين افراد، هويت خود را به مشكلات زندگي پيوند مي دهند لذا گرفتار مي شوند. آيا اين اشخاص ، مي توانند تمام زندگي خود را به سرعت دگرگون كنند؟

هرگز مشكلات را به شخص نسبت ندهيد. مشكلات را وسيله اي براي كسب تجربه در نظر بگيريدو با استفاده از اين تجارب، راه خود را به سوي هدف ، باز كنيد و بخاطر وجود مشكلات، ممنون و شكرگزارباشيد.

براي رسيدن به هر موفقيت فردي،ابتدا بايد تغييري در باورهاي خود ايجاد كرد. با عقايد محدود كننده چه بايد كرد؟ بهترين راه آن است كه با طرح پرسشهايي آنها را سست كنيدو در احساس اطمينان خود تزلزل به وجود آوريد. مغز شما هميشه مي خواهد كه شما را از رنجها بركنار نگه دارد. پس به نتايج منفي كه آن اعتقاد، برايتان به بار آورده است فكر كنيد و از خود بپرسيد:

۱ – اكنون كه درباره اين عقيده فكر مي كنم ، چه جنبه هاي مضحك، مسخره و احمقانه اي را مي توانم در آن پيداكنم؟

۲ – اين عقيده تا كنون به چه قيمتي برايم تمام شده است؟ چه محدوديتهايي در گذشته برايم ايجاد كرده است؟

۳ – اگر در عقيده خود تجديد نظر نكنم و آنرا تغيير ندهم، در آينده چه زيانهايي را متحمل خواهم شد؟

پاسخ به اين نوع سؤالات باعث مي شود كه احساسات عذاب آوري را با عقيده قديم خود پيوند دهيد و زمينه را فراهم كنيد تا عقيده سازنده اي را جايگزين آن عقيده نامطلوب سازيد.

آدمي براي خوشبخت بودن، بايداحساس كند كه دائماً در حال رشد است. و براي موفق شدن در دنياي بازرگاني امروز، شركتها بايدبطور مداوم پيشرفت كنند. روشن است كه ما بايد پيشرفت مداوم رااصل زندگي خود قرار دهيم ، نه اينكه به فكر هدفهاي گذرا باشيم.

اين مفهوم را در ژاپن با كلمه كايزن بيان مي كنند كه به معني تمركز و توجه دائم به بهبود كيفيت كالا و خدمات است. من پيشنهاد مي كنم كه ما آمريكائيان نيز به پيشرفت دائم و پايان ناپذير (كن آي) مقيد باشيم.

اگر ما بطور معمول توجه خود را به بهبود چيزهايي معطوف كنيم كه در حال حاضر هم ممكن است عالي باشند، ببينيد اين روحيه چه تغييراتي در خانواده ها، شركتها، و جوامع به وجود مي آورد.

به نظر شما چگونه مي توان فلسفه (كن آي) را بسرعت عملي كرد؟

تنها چيزي كه درزندگي باعث خاطر جمعي واقعي مي شود اين است كه بدانيم هر روزي كه مي گذرد، به نوعي پيشرفت مي كنيم. من نگران اين نيستم كه كيفيت زندگي خود را بتوانم در همين سطحي كه هست نگه دارم، چرا كه هر روز سعي مي كنم تا آنرا بهتر از روز پيش سازم.

يكي از رموز موفقيت افسانه اي پت ريلي (مربي بسكتبال) اعتقاد به پيشرفت مداوم و تدريجي است. وي در سال ۱۹۸۶ با مشكل بزرگي روبرو شد: تيم او معتقد بود كه نهايت تلاش خود رابه عمل آورده است، اما با اينهمه در سال پيش در زمينه قهرماني موفقيتي بدست نياورده بودند. براي بهبود وضع تيم، وي بازيكنان را مجاب كرد كه اگر هر فرد، در هر يك از

پنج مهارت اصلي فقط يك در صد پيشرفت كند، تيم به قهرماني خواهد رسيد، زيرا تيم دوازده نفره، در آن صورت مجموعاً ۶۰ درصد بهتر خواهد شد .

رمز موفقيت اين طرح، در سادگي آن بود.هر كسي يقين داشت كه مي تواند حداقل به ميزان يك در صد، مهارت خود را در هر زمينه افزايش دهد!

اگر شما بطور مداوم پيشرفتهاي كوچكي بكنيد، سرانجام به چه هدفي مي توانيد برسيد؟

افكار، اعمال و تصميمات روزمره شماتابع چه عقايدي است؟ اين تمرين را انجام دهيد تا به تاثير نيروي عقيده بر خود پي ببريد.

۱ – در بالاي يك صفحه كاغذ بنويسيد(عقايد سازنده و نيروبخش) و بر بالاي صفحه ديگر بنويسيد(عقايد ضعيف كننده و محدود كننده)

۲ – ظرف ده دقيقه در روي اين دو صفحه عقايد خود را پياده كنيد و هر چه به نظرتان مي رسد بنويسيد.

۳ – هنگام تفكر، هم عقايد خاص و هم به عقايد كلي (جهاني) توجه داشته باشيد. خصوصاً به عقايدي كه با

(اگر) آغاز مي شوند توجه كنيد. مثلاً (اگر دائماً از همه امكانات خود استفاده كنم موفق خواهم شد.)

يكي از مؤثرترين راههاي بهبود زندگي آن است كه عقايد مثبت و سازنده خود را بشناسيم، آنها را تقويت كنيم، و از آنها در جهت عملي ساختن روياهاي خود استفاده نمائيم.

۱ – فهرستي را كه از عقايد سازنده و محدود كننده (شماره ۸۷ همين كتاب) تهيه كرده‌ايد، بررسي كنيد. سه فقره از مهمترين عقايد نيروبخش را مشخص سازيد.

۲ – دقيقاً مشخص كنيد كه چرا و چگونه اين عقايد شما را نيرومند مي سازد؟ به چه طرقي اين عقايد موجب تقويت روحيه و شخصيت و بالابردن كيفيت زندگيتان مي سوند؟ اگر اين عقايد رامحكمتر كنيد چه اثرات بزرگتر و مثبت تري خواهند داشت؟

۳ – بعضي از اين عقايد نيروبخش ، و ياهمه آنها را به صورت يقين و ايمان در آوريد. چنان اطمينان خدشه ناپذيري به آنهاپيداكنيد كه رفتارتان را تحت تاثير قرار دهد و شما را در جهت مقصودي كه داريد، هدايت كند. اكنون براساس ايمان خود عمل كنيد!

اكنون هنگام آن است كه از شر عقايدي كه ديگر به دردتان نمي خورد خلاص شويد!

۱ – دو فقره از محدود كننده ترين عقايد را مشخص كنيد.

۲ – با طرح پرسش هايي ، پايه هاي اين عقايد را متزلزل سازيد:اين عقيده چقدرمسخره و بي معني است؟

آيا كسي كه اين سخن را به من گفته است سر مشق خوبي است؟ اگر اين عقيده راحفظ كنم چه زيانهاي عاطفي متوجه من خواهد شد؟ از نظر جسمي، مالي و رابط با ديگران به چه قيمتي برايم تمام خواهد شد؟اين عقيده چه ضررهايي براي خانواده، و افرادمورد علاقه من خواهد داشت؟

۳ – آثار و عواقب منفي اين عقايد را در نظر مجسم كنيد. يك بار و براي هميشه تصميم بگيريد كه ديگر بهاي سنگين اين عقايد را نپردازيد.

۴ – دو عقيده تازه را كه مي خواهيد جايگزين عقايد قبلي كنيد، بنويسيد.

۵ – عقايد تازه و نيروبخش را تقويت كنيد. منافع بيشماري را كه از داشتن اين عقايد نصيبتان خواهد شد در نظر مجسم سازيد.

اثر نيروي انتظار در بهبود عملكرد، امروزه به ثبوت رسيده وبه اثر پيگماليون معروف است . براي تحقق اين موضوع، بعضي از دانش آموزان يك كلاس را انتخاب كردند و به معلمان آنها گفتند كه آنها داراي استعداد فوق العاده اي هستند و بايد بيشتر مراقبشان باشند تا استعدادشان شكوفا شود. پس از چندي ، اين دانش آموزان جزو بهترين شاگردان كلاس شدند. اما كسي نمي دانست اين دانش آموزان كه به عنوان نابغه معرفي شده بودند در واقع فرقي با بقيه نداشتند و حتي بعضي از آنها جزو شاگردان ضعيف به شمار مي آمدند. چه عاملي باعث شد كه اين دانش آموزان به صورت افراد متفاوتي در آيند ؟ اعتماد به نفس و اطمينان تازه اي كه به برتري خود پيدا كردند (و آن نيز در اثر عقايد اشتباه معلمان كم كم در فكر آنان تزريق شده بود)!

آيا به اهميت اعتقاداتي كه درباره خود يا ديگران داريد واقفيد؟

اگر در اثر ايمان قوي مي توانستيد استعدادهاي وسيع خود را بكار گيريد، قادر به انجام چه كارهايي مي شديد؟

بخش چهارم

پرسش كليد پاسخ است

در ميان آگاهيهاي انساني، نيروي پرسش به منزل اشعه ليزر است. از اين نيرو براي بر طرف كردن هرگونه مانع و مشكل استفاده كنيد.

نخستين فرق ميان افراد موفق و ناموفق چيست؟ موضوع بسيار ساده است: افراد موفق سؤالات بهتري از خود پرسيده اند ، و در نتيجه پاسخهاي بهتري نيز گرفته اند. هنگامي كه اتومبيل متولد شد ، صدها نفر دست به ساختن آن زدند. اما هنري فورد با ديگران فر ق داشت و از خود پرسيد(چگونه مي توانم اين ماشين را به توليد انبوه برسانم؟) در اروپاي شرقي، ميليونها نفر در زير يوغ آهنين كمونيزم، رنج كشيدند،اما يك نفر به نام لخ والسا شهامت داشت كه از خود بپرسد(چگونه مي توانم معيارهاي زندگي مردان و زنان كارگر را بالاتر ببرم؟)

اگر به توسن خيال خود ميدان دهيد، چه پرسشهايي در ذهنتان مطرح مي شود؟

آيا با اين اظهار نظر موافقيد يا مخالف؟ تفكر چيزي غير از پرسيدن و پاسخ دادن به پرسشها نيست. براي اينكه در مورد همين سؤال ، نظر موافق يا مخالف بدهيد، حتماً از خود پرسيده ايد(آيا اين موضوع درست است يا نه؟)و يا (آيا من با اين گفته موافقت دارم؟)

بيشتر تفكرات ما، خواه در زمينه ارزيابي باشند(فلان چيز چطور است؟) خواه در زمينه تصور(چه چيزي امكان پذير است؟)و يا تصميم گيري (چه بايد بكنيم؟)متضمن نوعي پرسش و پاسخ است.

پس اگر مي خواهيم كيفيت زندگاني خود را تغيير دهيم، بايد تغييري را در سؤالاتي كه از خود يا ديگران مي پرسيم به وجود آوريم.

كودكان، قهرمانان هميشگي طرح پرسش اند. اگر از سادگي و كنجكاوي كودكاني كه به گرفتن پاسخ اصرار دارند تقليد كنيد چه چيزهايي را به دست مي آوريد؟

كارهايي كه تاكنون در زندگي خود كرده ام، همه ناشي از مطالبي بوده است كه از خود پرسيده ام:علت كارهايي كه مردم مي كنند چيست؟ چرا بعضيها علي رغم نداشتن امكانات، در زندگي خود موفق مي شوند و بعضي ديگر با وجود اختيار داشتن منابع بيشتر، ناموفق مي مانند؟چگونه مي توانيم از افراد موفق سر مشق بگيريم؟چگونه مي توانيم راحتتر و سريعتر از گذشته، تغييراتي را در خود به وجود آوريم ؟ چگونه مي توانيم كيفيت زندگي همه افراد را بهتر سازيم؟

پرسشهاي اساسي كه زندگي كنوني شما را شكل داده است كدام است؟

پرسشهاي خوب ، زندگي خوب را به وجود مي آورد. شركتهاي بازرگاني هنگامي در كار خود موفق مي شوند كه تصميم گيرندگانشان پرسشهاي صحيحي در زمينه خطوط توليد، بازار، يا برنامه ريزيهاي هدفمند مطرح كنند. روابط شخصي افراد، هنگامي شكوفا مي شود كه پرسشهاي صحيحي درباره علت بروز اختلاف ونحوه حمايت از يكديگرمطرح كنند نه اينكه راههايي براي آزردن يكديگر بينديشند. جوامع نيز هنگامي به رفاه مي رسند كه رهبرانشان درباره مهمترين مسائل و نحوه همكاري افراد جامعه براي رسيدن به هدفهاي مشترك، سؤالات صحيحي طرح نمايند .

براي اينكه هر يك از جنبه هاي زندگي خود را بهبود بخشيد، مي توانيد سؤالاتي را مطرح كنيدو پاسخها يا راه حلهايي را بينديشيد كه شما و عزيزانتان را به سطحي بالاتر، از نظر موفقيت و لذت برساند. آيا لازم مي دانيد سؤالاتي را در زمينه كيفيت زندگي، اراده و تعهد، و خدمت به ديگران مطرح كنيد؟

اثرات جنبي و زنجيره اي پرسش ، خارج ازحدتصورماست. اگرناتوانيهاو محدوديتهاي خود را مورد سؤال قرار دهيم. بسياري از ديوارها فرو مي ريزندو موانعي كه بر سر راه موفقيتهاي بازرگاني، روابط شخصي ، و حتي روابط بين كشورها وجود دارد از بين مي روند.پيشرفتهاي بشر، كلاً براثرطرح پرسشهاي تازه بوده است .

آيا ميتوانيد پرسشهاي تازه اي از خودبكنيد كه زندگي امروزيتان را بهبود بخشد؟

بحثي نيست كه ظرفيت مغز ماشگفت انگيز است. در واقع اگر بخواهيم كامپيوتري بسازيم كه ظرفيت نگهداري اطلاعات آن به اندازه مغز انسان باشد، چنين كامپيوتري به اندازه دو برابر ساختمان مركز بازرگاني جهاني به فضا احتياج خواهد داشت. با وجود اين، اگر ندانيم چگونه به منابع ذهني خود دسترسي پيدا كنيم و از ذخاير عظيم اطلاعاتي خود بهره مند شويم، آن همه ظرفيت مغزي، بي فايده خواهد بود. كليد دستيابي به اين بانك اطلاعاتي چيست؟ نيروي بي چون و چراي پرسش. علت اينكه نمي توانيم از تجارب خود استفاده كنيم، غالباً ضعف حافظه نيست، بلكه علتش آن است كه سؤالات صحيحي از خود نمي كنيم تا نيروهاي ما رافعال سازد.

كامپيوتر مغز،هميشه آماده خدمتگزاري به شماست،و هر سؤالي را كه به آن بدهيد، مطمئناً پاسخي برايش خواهد يافت.اگر سؤال شما ياوه باشد(مثلاً چرا من هميشه بدبخت و گرفتارم؟)طبعاً جوابي ياوه هم خواهيد گرفت.از سوي ديگر،اگر سؤال

بسيار خوب وثمربخشي بكنيد(مثلاً چگونه مي توانم از اين موقعيت استفاده كنم؟)خود به خود به راه حلهاي مناسب هدايت خواهيد شد.

پاسخهاي تازه، از پرسشهاي تازه برمي خيزند.هم اكنون چه سئوال نيروبخشي به نظرتان مي رسد كه از خود،يا از عزيزانتان بپرسيد؟

دوست من آقاي دابليوميچل از نظر طرح سؤالات درخشان،نمونه است.وي در يك حادثه فجيع،تمام بدنش فلج شد.اما غصه و تاسف رابه خود راه نداد و درعوض از خود پرسيد(چه چيز هاي هنوز برايم باقي مانده است ؟) انديشيد(اكنون چه كارهايي از من ساخته است كه حتي در گذشته نمي توانستم انجام دهم؟به علت وقوع اين حادثه، چه خدمتهايي مي توانم به ديگران بكنم؟)

در بيمارستان ، باپرستاري به نام آني آشنا و بلافاصله به او علاقمند شد . بدن ميچل چنان سوخته بود كه شناخته نمي شد و بعلاوه از كمر به پائين بكلي فلج شده بود،اما چنان جسارتي داشت كه از خود پرسيد(چگونه مي توانم دل او را به دست آورم؟) و چندي نگذشت كه با يكديگر ازدواج كردند . اگر از شكست و يا جواب منفي نمي ترسيديد، هم اكنون چه پرسشهايي از خود مي كرديد؟

بعضيها در مسائل مربوط به عشق و زناشويي، پا پيش نمي گذارند، زيرا از خود سؤالاتي مي كنند كه آنان را مردد مي سازد. مثلاً (اگر خواستگاري بهتر از من داشت چه ؟ اگر خود را گرفتار كردم و جواب رد شنيدم چه ؟) و بدين ترتيب نمي توانند از امكاناتي كه در اختيار دارند استفاده كنند.

در روابط زناشويي مي توان پرسيد (چه بخت بلندي داشتم كه تو وارد زندگي من شدي ؟)
(از كدام خصوصيت تو بيش از همه خوشم مي آيد؟) (پيوند با تو، چقدر زندگي ، ما را غني تر كرده است؟)
از خود و همسرتان، چه سؤالاتي مي توانيد بكنيد كه باعث شود خود را خوشبخت ترين افراد عالم بدانيد؟

هر قدر كه در زندگي خود به موفقيتهايي رسيده باشيم، بالاخره زماني فرا مي رسد كه در مسير پيشرفت فردي و شغلي خود به موانعي بر مي خوريم. بروز مشكلات ، به خودي خود چندان مهم نيست ، بلكه واكنش شما در هنگام بروز مشكل داراي اهميت است . براي يافتن راه حل ، به نكات زير توجه كنيد:

پرسشهاي مربوط به يافتن راه حل

۱ – در اين مشكل، چه جنبه خوب و مثبتي مي توان يافت؟

۲ – چه چيزي هنوز كامل نيست؟

۳ – براي اينكه وضعيت را به صورت دلخواه در آورم چه بايد بكنم؟

۴ - براي اينكه وضعيت را به صورت دلخواه در آورم چه كارهايي را نبايد انجام دهم؟

۵ – ضمن انجام كارهايي كه براي بهبود شرايط لازم است، چگونه مي توانم از تلاش خود لذت ببرم؟

چه عاملي سبب شد كه دانلد ترامپ از راه معاملات املاك، ثروت بي حسابي بدست آورد؟ مسلماً يكي از رموز موفقيت او، شيوه ارزيابي وي بوده است. او در ارزيابي هر ملكي كه از نظر او مي توانست منافع اقتصادي قابل ملاحظه اي در بر داشته باشد، از خود مي پرسيد(بدترين حالت ممكن كدام است؟و اگر آن بدترين حالت اتفاق بيفتد آيا من قادر به تحمل خسارت آن هستم؟) و وقتي مي ديدكه مي تواند بدترين حالت ممكن را تحمل كند آن معامله را انجام مي داد ، زيرا اگر آن حالت اتفاق نمي افتاد ، طبعاً سود سرشاري مي برد. پس از آنكه ترامپ رو به ورشكستگي رفت، ناظران اقتصادي متوجه شدند كه وي دچار غرور شده و خود را شكست ناپذير مي دانسته است و بعلاوه به سؤال (بدترين حالت ممكن چيست)ديگر توجه نمي كرده است.

بخاطر داشته باشيد كه نه تنها سؤالاتي كه از خود مي پرسيد، بلكه حتي سؤالاتي هم كه مطرح نمي كنيد، در سرنوشتتان مؤثرند.

پرسشهايي كه دائماً از خود مي كنيم، موجب رخوت يا نشاط، كج خلقي يا خوشرويي و بدبختي يا خوشبختي ما مي شوند. پرسشهايي از خود بكنيد كه روحيه شما را تقويت كنند و شما رادر جاده بهروزي انسان، به پيش برانند.

اگر تاكنون بارها سعي كرده ايدكه وزن خود را كم كنيد و موفق نشده ايد،ممكن است به اين علت باشد كه سؤالات نادرستي از خود پرسيده ايد. مثلاً (چه بخورم كه كاملاً سير شوم؟) يا(شيرينترين و مقوي ترين غذايي كه ميتوانم بخورم چيست؟)

بجاي سؤالات بالا، چه مي شداگر مي پرسيديد (چه غذايي نيازهاي بدن مرا واقعاً تامين مي كند؟) يا (كدام غذاي سبك و خوشمزه را مي توانم بخورم كه به من انرژي كافي بدهد؟) و هنگامي كه به پرخوري و سورچراني وسوسه مي شديد مي گفتيد(اگر اكنون اين غذا را بخورم، بعداً از خوردن چه غذاهايي بايد خودداري كنم تا بازهم به هدف خود برسم؟(اگر اكنون خود را كنترل نكنم بعداً به چه قيمتي برايم تمام خواهد شد؟)

اگر در سؤالات عادتي كه هميشه از خود مي كنيد،تغيير كوچكي بدهيد، تغييري اساسي در زندگيتان به وجود خواهد آمد.

پرسشها بلافاصله باعث انحراف فكر در نتيجه موجب تغيير احساسات ما مي شوند در زندگي هر كسي، لحظات و خاطرات زيبايي وجود دارد كه يادآوري آنها احساسي دلپذير ب به وجود مي آرود. مثلاً اولين روزي كه به تنهايي از منزل

خارج شديد، يا تولد اولين فرزندتان، يا صحبت با دوستي كه باعث تقويت اعتماد به نفس در شما شده است. پرسشهايي از اين قبيل كه (به خاطر چه چيزهايي بايد شكر گذار باشم؟) و يا (در حال حاضر چه چيزهاي عالي در زندگي خود دارم؟) باعث مي شود كه اين لحظات را بخاطر آوريم و نه فقط احساسي خوب نسبت به زندگي خود پيدا كنيم، بلكه به عزيزان و اطرافيان خود نيز بيشتر خدمت نمائيم.

ميان پرسش و استفاده از عبارات تاكيدي، تفاوت بزرگي است. ممكن است به عنوان تاكيد و تلقين به نفس، يك روز تمام با خود بگوييد(من خوشبختم، من خوشبختم، من خوشبختم). اما اثر اين تلقين در ايجاد ايمان و يقين، غير از اين است كه از خود بپرسيد(اكنون به چه دليل خوشبختم؟ اگر بخواهم احساس رضايت كنم، از چه چيزهاي مي توانم راضي باشم؟) پرسش، تنها تكرار مكررات يك جمله نيست، بلكه باعث تغيير مركز توجه مي شود و دلايلي واقعي و قاطع براي تغيير احساس به وجود مي آورد. بدين ترتيب، بجاي تكرار صرف عبارات تاكيدي، عملاً تغييري در احساس به وجود مي آيد. تغييري كه واقعي و پايدار است.

چگونه مي توان بهبودي فوري در زندگي ايجاد كرد؟ راهش كشف و الگو برداري از پرسشهاي عادتي افرادي است كه مورد احترامتان هستند. اگر كسي را يافتيد كه بي نهايت خوشحال و راضي است، يقين داشته باشيد كه دليلش يك چيز است: اين شخص، دائماً به چيزهايي توجه مي كند كه موجب رضايت و شادي اند، و دائماً چيزهايي از خود مي پرسدكه شادماني او را افزون مي سازند. كساني هم كه به موفقيتهاي بزرگ مالي دست مي يابند، عموماً در زمينه سرمايه گذاري سؤالات متفاوتي را مطرح مي كنند.

براي اينكه به سطحي تازه از موفقيت در هريك از جنبه هاي زندگي دست يابيد، در جستجوي كساني باشيد كه قبلاً به هدفهاي دلخواه شما رسيده اند. آنگاه سؤالاتي را كه آنان مي كنند، الگو برداري كنيد.

يكي از عوامل اصلي موفقيت، آمادگي براي گرفتن پاسخ است. والت ديسني در زماني كه فيلم (سرزمين عجايب) را مي ساخت، راه منحصر به فردي رابراي پرسش يافته بود. وي سرتا سر يك ديوار را به معرفي مراحل گوناگون طرح، اختصاص داده و از كليه كاركنان پرسيده بود(چه پيشنهاد اصلاحي به نظرتان مي رسد؟)

بدين ترتيب وي به قدرت خلاقه يك گروه عظيم دسترسي پيدا كردو در پاسخ به آن سؤالات خوب، به نتايج خوبي رسيد.

لازم نيست كه حتماً در راس يك سازمان بزرگ باشيد تا بتوانيد از اين شيوه استفاده كنيد. آيا مي توانيد راههاي ديگري براي استفاده از اين روش پيدا كنيد؟ از ميان افرادي كه هر روز با آنها سر و كار داريد، چه كساني مي توانند گنجينه منابع اطلاعاتي خود را در اختيارتان بگذارند(البته اگر بخواهيد و بپرسيد)؟

پاسخهايي كه مي گيريم به سؤالاتي كه مي خواهيم بپرسيم بستگي دارد. نكته آن است كه بايد سؤال خاصي را پيدا كنيد كه روحيه شما را نيرومند سازد. به عنوان مثال اگر آموزش و پيشرفت، در نظرتان داراي اهميت است، سؤالي از اين قبيل(چگونه مي توانم از وضعي كه پيش آمده استفاده و در آينده، بهتر عمل كنم؟)براي بهبود روحيه واز ميان بردن عواطف منفي كاملاً مفيد و مؤثر است.

در موقعيتهاي دشوار زندگي، از خود بپرسيد(آيا ده سال ديگر هم اين موضوع اهميت خواهد داشت؟)

هنگام برخوردهاي شخصي و بگو مگو با اشخاص، از خود بپرسيد (چه عامل ديگري ممكن است باعث ناراحتي اين شخص شده باشد و من چگونه مي توانم به او كمك كنم؟) و اين پرسش باعث مي شود كه اختلافات، به سرعت حل شود و بتوانيد محبت خود را ابراز كنيد.

نوع بشر قدرت چشم پوشي و فراموشي عجيبي دارد. در هر لحظه معين امور بي شماري هست كه مي تواند مورد توجه ما قرار گيرد، اما فقط مي توانيم به چند مورد بطور آگاهانه منمركز شويم.

با طرح يك سؤال، خواه آن را از خودتان بپرسيد يا از ديگري، بلافاصله مركز توجه شما تغيير مي كند. مثلاً اگر از همكار يا يكي از اعضاي گروه خود بپرسيد(مي داني كاري كه مي كنيم چه اثري در جامعه باقي مي گذارد؟) بلافاصله همه جزئيات پر دردسر طرح را فراموش مي كند و متوجه منافع دراز مدت آن مي شود.

آيا مي توانيد از اين شيوه براي كمك به فردي كه مي شناسيد استفاده كنيد؟

در جستجوي هر چيزي كه باشيم، همان را خواهيم يافت. براي اينكه اين موضوع ثابت شود تمريني را انجام دهيد. در جايي كه اكنون نشسته ايد به مدت يك دقيقه به اطراف توجه كنيد، آنگاه از خود بپرسيد(چه چيزهايي به رنگ قهوه اي در اينجا وجود دارد؟) نام اشياء قهوه اي را روي كاغذ بنويسيد.

سپس چشمان خود را ببنديد و سعي كنيد اشياء سبز رنگ را بخاطر آوريد. اگر قبلاً به موقعيت محل آشنايي داشته باشيد اين كار كمي دشوار است، اما اگر در محل نا آشنايي باشيد به طور قطع بسيار دشوار خواهد بود! بخاطر آوردن اشياء قهوه اي آسان است اما اشياء سبز را نمي توان به آساني بخاطر آورد.

براي اينكه به نتيجه برسيد چشمان خود را باز كنيد و بار ديگر اشياء اطراف را از نظر بگذرانيد. اين بار بيشتر اشياء سبز را خواهيد ديد! بخاطر داشته باشيد،(هرچه را بجوييد همان را مي يابيد.) متوجه باشيد كه در جستجوي چه چيزي هستيد.

اين كه چه كاري را ممكن و چه كاري را غير ممكن بدانيم بسته به سؤالاتي است كه از خود مي كنيم. كلمات خاص و ترتيبي كه از آنها استفاده مي شود باعث مي شود كه بعضي امكانات را در نظر نگيريم و يا بعضي از امكانات را كاملاً

مسلم بپنداريم. مثلاً وقتي مي پرسيد چرا من هميشه كارها را خراب مي كنم؟ بطور ناخواسته فرضيه اي را قبول كرده ايد و آن اين است كه واقعاً كار را خراب مي كنيد، در حالي كه ممكن است واقعاً چنين نباشد.

سعي كنيد فرضيات را بنفع خود بنا كنيد. براي تقويت باورهاي تازه از خاطرات و اطلاعات خود كمك بگيريد. از خود بپرسيد(اين تجربه چگونه مهارتهاي مرا كامل مي كند؟) يا

(صحبتهايي كه با هم كرديم چگونه روابط ما را قويتر و محكمتر مي سازد.)

پرسش باعث مي شود پاسخهايي كه ظاهراً اصلاً وجود ندارد پيدا شود. در اوايل كارم يكي از همكاران من مبالغ هنگفتي از پولهاي شركت را اختلاس كرد. مشاورانم بارها به من گفتند كه اعلام ور شكستگي كنم . اما من از خود پرسيدم(چگونه مي توانم اين كار راسروسامان دهم؟ چگونه مي توانم كاري كنم كه شركت من حتي مؤثرتر از گذشته عمل كند؟ چگونه مي توانم حتي هنگامي كه خواب هستم به مردم كمك كنم؟)اين پرسشها باعث شد بتوانم يك برنامه تلويزيوني بسيار موفق را طراحي كنم كه تاكنون به زندگي ميليونها نفر كمك كرده است.

اگر پاسخي را كه انتظار داريد، دريافت نكنيد آيا دلسرد مي شويد؟ يا اينكه همچنان به پرسيدن ادامه مي دهيد تا به پاسخ مورد نياز برسيد؟

يك برنامه روزانه شبيه مراسم دعا يا عبادت براي خود در نظر بگيريد. سعي كنيد هر روز دو يا سه پاسخ به هر يك از پرسشهاي زير بدهيد و از نوري كه در وجودتان ايجاد مي شود لذت ببريد. اگر پاسخ دادن به اين سؤالات برايتان دشوار است تغيير كوچكي در جمله بندي آنها بدهيد.مثلاً به جاي (در حال حاضرچه چيزي بيش از همه موجب رضايت وخوشبختي من است؟) مي توانيد بپرسيد(اگر بخواهم از چيزي در زندگي خود راضي باشم، آن چيز كدام است؟)

پرسشهاي نيرو بخش صبحگاهي

۱ – در حال حاضر در زندگي من چه چيزي باعث خوشحالي است؟ چه چيزي مرا راضي مي كند؟ نسبت به آن چه احساسي دارم؟

۲ – در حال حاضر چه چيزي در زندگي من مايه شور و هيجان است. كدام جنبه آن مرا به هيجان مي آورد؟ نسبت به آن چه احساسي دارم؟

پرسشهاي نيروبخش صبحگاهي (ادامه)

۳ - در حال حاضر در زندگي خود به چه چيزي افتخار مي كنم؟ چه جنبه اي از آن مايه افتخار است؟ نسبت به آن چه احساسي دارم؟

۴ - در حال حاضر در زندگي خود نسبت به چه چيزي شكر گزارم؟

۵ - در حال حاضر در زندگي خود از چه چيزي لذت مي برم؟ كدام جنبه آن لذتبخش است؟

نسبت به آن چه احساسي دارم؟

۶ – در حال حاضر در زندگي خود به چه چيزي پابندم؟ كدام جنبه آن مرا متعهد مي سازد؟ نسبت به آن چه احساسي دارم؟

۷ – چه كسي را دوست دارم؟ چه كسي مرادوست دارد؟چه چيزي عشق آفرين است؟ نسبت به آن چه احساسي دارم؟

بعد ها ياد خواهيد گرفت كه چگونه دعاي موفقيت روزانه را به شكل مؤثرتري انجام دهيد.

براي تكميل پرسشهاي نيروبخش صبحگاهي، سه پرسش نيروبخش شامگاهي را نيز پيشنهاد مي كنيم،تا بتوانيم وقايع روز گذشته را به كمك آنها مجسم و ارزيابي كنيد. شما كه در طول روز پرسشهاي ثمربخشي از خود كرده ايد خوب است باطرح پرسشهاي شامگاهي روحيه بگيريد و آنگاه به بستر برويد.

پرسشهاي نيروبخش شامگاهي

۱ – امروز چه چيزهايي را بخشيده ام؟ چه كمكهايي به ديگران كرده ام.

۲ – امروز چه چيزهايي ياد گرفته ام؟ چه مهارتهاو امتيازات تازه اي كسب كرده ام؟

۳ – امروز تا چه حد كيفيت زندگي خود را بالا برده ام؟ چگونه مي توانم ذخيره امروز را سرمايه فرداي خودسازم؟

۴ – (اگر دلتان مي خواهد پرسشهاي نيروبخش صبحگاهي را تكرار كنيد؟)

تنها چيزي كه نيروي پرسش را محدود مي سازد عقايد ما درباره امور ممكن و غير ممكن است. يكي از اعتقادات اساسي كه تاثير مثبتي بر سرنوشت من داشته است اين است كه اگر من به پرسيدن ادامه دهم مسلماً پاسخ لازم را خواهم گرفت. پاسخ هميشه كافي هست. كافي است سؤال صحيحي را مطرح كنيم.

سؤالات مناسبي كه مي توانيد مرتباً از خود بپرسيد كدام است؟ در زندگي من در سؤال ساده و نيرومند براي غلبه بر مشكلات نقش داشته است: (چه حسني در اين كار وجود دارد؟)و (چگونه مي توانم از اين موقعيت استفاده كنم؟) پرسش

اول افكار منفي ما را از بين مي برد و باعث مي شود كه معناي دلخواه رابه وقايع زندگي خود بدهيم.پرسش دوم توجه ما را از (چرا) به (چگونه) و پيدا كردن راه حلها معطوف مي كند.

دو پرسش را كه موجب تغيير روحيه و دستيابي به نيروي دروني مي شود طرح كنيد. اين پرسشها را به پرسشهاي نيروبخش صبحگاهي بيفزاييد تا جزء لاينفك دعاهاي روزانه شما براي مو فقيت باشند.

لئوبو سكاليا پرسش ساده اي را مطرح كرده است كه مي تواند تغييري بزرگ پديد آورد . اين شخص در زمينه روابط انساني خدمات بزرگي را انجام داده است. پدر بوسكاليا هر شب از او مي پرسيد(امروز چه چيزي را ياد گرفته اي ؟) و كودك كه مي دانستا بايد پاسخي را براي اين اين سؤال آماده داشته باشد، اگر اتفاقاً در آنروز چيز جالبي رادر مدرسه ياد نگرفته بود فوراً به سراغ دائرة المعارف مي رفت. چندين دهه بعد باز هم بوسكا ليا بهبستر نمي رفت مگر اينكه چيزي تازه و ارزشمند ياد گرفته باشد.

اگر اين پرسش يا پرسشي نظير آنرا جزو برنامه روزانه خود قرار دهيد چه تاثيري در زندگي شماو يافرزندانتان خواهد داشت؟ آيا مي توانيد به اين كار به اندازه خواب و خوراك اهميت دهيد؟

زماني فرا ميرسد كه بايد از پرسش دست برداريد و عمل را آغاز كنيد پرسشهايي از اين قبيل كه (هدف واقعي از زندگي چيست ؟) (به چه چيزي بيش از همه پا بندم؟) و(علت وضعيت فعلي من چيست؟) سؤالات بسيار خوبي هستند اما اگر خود را براي يافتن پاسخ معذب كنيد نتيجه چنداني نخواهيد گرفت. حد پاسخ به هريك از اين سؤالات آن است كه موجب اطمينان و اقدام به عمل شود. پس براي گرفتن نتيجه ابتدا ببينيد چه چيزي (دست كم در حال حاضر) برايتان بيشترين اهميت را دارد و با استفاده از نيروي فردي به دنبال آن برويد و كم كم كيفيت زندگي خود را تغيير دهيد.

بخش پنجم

رمز و راز تغيير

دانش شرطي كردن موفقيت

من هميشه از اينكه مي توانم تغييرات پايداري را در افراد به وجود آورم به خود مغرور بودم . اما يك روز از خواب غفلت بيدار شدم . مردي كه زماني به كمك من سيگار را ترك كرده بود،نزدم آمد،سيگاري روشن كرد، و گفت (تو موفق نشدي)

من كه كنجكاو شده بودم پرسيدم (منظورت چيست؟) گفت (پس از جلسه اي كه با هم داشتيم، به مدت دو سال ونيم سيگار نكشيدم. اما يك بار در اثر فشار روحي،سيگاري روشن كردم و از آن موقع تا كنون دوباره به سيگار پناه آوردم. همه اش تقصير تو بود!تو ذهن مرا به طور كامل برنامه ريزي نكرده بودي !)

گرچه صحبتهاي اين مرد، خالي از خشونت نبود، اما نكته مهمي را به من آموخت.من دريافتم كه ما بايد شخصاً مسؤليت تغييرات خود را به عهده بگيريم. هيچكس نمي تواند ذهن شما را (برنامه ريزي) كند. اين شما هستيد كه بايد خود را شرطي كنيد.

هر تغييري كه در خود ايجاد كنيم ، فقط جنبه موقت دارد، مگر اينكه خود را(و تنها خود ، نه كسي يا چيزي ديگر را) مسؤول ايجاد آن تغيير بدانيم. خصوصاً بايد به اين سه اصل، معتقد شويم:

۱ – تغيير، بايد ايجاد شود(نه اينكه خوب است تغيير كنم)

۲ – من بايد اين تغيير را ايجاد كنم(ديگران ممكن است راهنمايي كنند، اما مسئوليت با من است)

۳ – من مي توانم تغيير را به وجود آورم(عادتها راخودم ايجاد كرده ام، پس خودم هم مي توانم آنهارا تغيير دهم).

عامل واقعي ايجاد تغيير، چيست؟ تغيير، هنگامي ايجاد مي شود كه ما احساسي را كه نسبت به يك تجربه معين داريم، عوض كنيم.

تا زماني كه از كشيدن سيگار، لذت مي بريد، قادر به ترك آن نيستيد. تغيير پايدار، هنگامي ايجاد مي شودكه سيگار را چيزي تهوع آور و مايه مرگ بدانيد.

گرچه پذيرفتن اين حقيقت دشوار است، اما عكس العملهاي رفتاري ما ناشي از عواطف قلبي است و نه محاسبه هوشمندانه . ممكن است بدانيد كه خوردن شكلات، براي سلامتتان مضر است، و معذالك آن را بخوريد. چرا؟ زيرا محرك اعمال ما، لذت و رنجي است كه ياد گرفته ايم تا به بعضي از امور نسبت دهيم، نه چيزهايي كه عقلاً صحيحي مي دانيم. ما، در مغز و ذهن خود تداعيهايي را برقرار كرده ايم و اين تداعيهاي عصبي است كه باعث رفتارهاي ما مي شود.

چرا بيشتر كوششهايي كه براي تغيير عادت مي كنيم، مؤثر واقع نمي شود؟ علتش آن است كه به عوارض مشكلات، يعني به معلول توجه مي كنيم، در حالي كه اگر علت را بر طرف نكنيم، مشكل دوباره تظاهرمي كند.

شيوه اي كه من ابداع كرده ام (تداعي عصبي شرطي) شامل شش مرحله ساده، اما مؤثر است كه تغييرات پايداري را ايجاد مي كند:

۱ – آنچه را كه واقعاً مي خواهيد، روشن سازيد.(بيشتر مردم به چيزهايي كه نمي خواهند ، توجه مي كنند).

۲ – از اهرم رواني استفاده كنيد.(كاري كنيد كه ايجاد تغيير ، امري اجتناب نا پذير شود.)

۳ – الگو هاي محدود كننده را در هم بشكنيد.(عادتهايي را كه به آن چسبيده ايد، ترك كنيد).

۴ – براي عادتهاي قبلي، جانشيني پيدا كنيد. (مبارزه با عواطف و رفتارها كافي نيست بايد آنها را با عادات بهتري جايگزين كرد).

۵ – رفتار تازه را شرطي كنيد(تا اينكه به صورت عادت تازه در آيد).

۶ – آنرا آزمايش كنيد(تا از درستي عملكرد آن مطمئن شويد).

چه عاملي مانع ايجاد تغيير مي شود؟ بعضي از عقايد فردي و يا فرهنگي مي توانند از ايجاد ممانعت كنند. بعضيها نمي توانند باور كنند كه قادر به ايجاد تغيير هستند، زيرا قبلاً سعي كرده و موفق نشده اند. يا ممكن است تصور كنند كه ايجاد تغيير، مستلزم مقدمات طولاني و خسته كننده است. مي گويند(اگر چنين نبود، تاكنون تغييرات لازم را ايجاد كرده بودم .) علاوه بر اين اگر مشكلي را كه سالها در گير آن بوده اند ظرف چند دقيقه حل كنند، در آن صورت بايد جواب دوستان و خويشاوندان خود را بدهند. ممكن است بپرسند(اگر كار به اين آساني بود، پس چرا اينهمه ما را نگران خود كردي؟) اين محركهاي منفي باعث مي شود كه ما در ايجاد تغيير كو تاهي كنيم تا مورد تحسين ديگران قرار گيريم.

خود را از شر اين عقايد فرهنگي خلاص كنيد و بدانيد كه هر عمل تازه نتايج تازه در پي خواهد داشت. اكار و يا بي ثبات به حساب مي آييم. برعكس افراديكه با ثبات باشند، قابل اعتماد، محكم و درستكار به شمار مي روند. اين برداشتها فشارهاي بيروني زيادي را بر ما وارد مي كند كه شخصيت قبلي خود را حفظ كنيم و دقيقاً مطابق انتظارات جامعه رفتار نماييم.

فقط بدانيد به همان سرعتكه مي توانيد مشكلي رابه وجود آوريد.به همان سرعت هم مي توانيد راه حلي براي مشكلات بيابيد! وقتي مي بينيد كه ديگران بسيار دير تغيير مي كنند با خود بينديشيد كه آيا عمل تغيير واقعاً اينهمه طولاني است، يا اينكه اين افراد آنقدر تغيير را به تاخير مي اندازند تا آنكه ناچار، به آن تن دردهند.

براي اينكه تغييراتي را به سرعت ايجاد كنيد اولين اعتقادي را كه بايد در خود بوجود آوريد اينست كه مي توانيد واقعاً هر چيزي راهم اكنون تغيير دهيد.

در شما هيچ اشكال و ايرادي نيست. نه اعصابتان در هم شكسته است و نه نيازي به اصلاح داريد. اگر دائماً از جوابهاي منفي اجتناب و از طرد شدن مي هراسيد علتش اينست كه مغزتان راهي مؤثر را براي فرار از رنج، دنبال مي كند. اما اينكه بطور كلي از جنس مخالف بپرهيزيم نيز رنج آوراست! براي ايجاد رفتارهاي تازه بايد تغييري در روابط عصبي و ذهني خود ايجاد كنيد. عوامل لازم براي ايجاد هر نوع تغيير در زندگي هم اكنون در شما هست. كافي است آنها را فعال كنيد.

اگر مي خواهيد در بعضي از جنبه هاي زندگي خود بهبودي پديد آوريد(خواه اين بهبود در زمينه رفتار باشد، خواه در زمينه عواطف و احساسات) هم اكنون آن را مشخص كنيد و با استفاده از مابقي مطالب اين بخش به خواسته خود برسيد.

تداعي عصبي شرطي قدم اصلي شماره ۱

تصميم بگيريد كه چه مي خواهيد و مشخص كنيد كه چه عاملي مانع رسيدن به آن خواسته است.

بخاطر داشته باشيد كه حواس خود را به هر چه متوجه كنيم همان را به دست مي آوريم. پس به چيزهائيكه آنها را نمي خواهيد . فكر نكنيد، بلكه افكار خود را به چيزهايي كه نمي خواهيد ، متوجه سازيد . به عنوان مثال هدف خود را (ترك سيگار) قرار ندهيد، بلكه تصميم بگيريدكه (سالمتر، شادتر و زنده تر) از گذشته باشيد. هر چه در اين زمينه دقيقتر باشيد نيروي بيشتري براي ايجاد تغييرات سريع پيدا مي كنيد.

پساز اينكه خواسته خود را مشخص كرديد، موانع و مشكلات را نيز مشخص سازيد. مثلاً رنج و ناراحتي ناشي از ايجاد تغيير را قابل پيش بيني است در نظرآوريد.

خواسته شما چيست ؟ چه موانعي براي رسيدن به آن وجود دارد.

حتماً تا كنون توجه كرده ايد كه بعضيها وقتي دچار بيماري ساده اي مي شوند، بسيار دير بهبود پيدا مي كنند . هر چند كه اين اشخاص واقعاً مي خواهند كه بهبود يابند، اما از توجه و محبتي كه ديگران به آنها مي كنند و اجازه استراحتي كه به آنها مي دهند لذت مي برند، و همين امر بطور نا خود آگاه معالجه آنان را به تعويق مي اندازد. گاهي اوقات رفتارها و يا عواطف عذاب آور و دردناك، براي شخص داراي منافعي است كه آنها را (فوايد جنبي) مي ناميم. نياز به اين فوايد جنبي ، غالباً بزرگترين مانع ايجاد تغييرات پايداراست.

آيا شما رفتارهايي داريد كه نياز به تغيير داشته باشند، و در عين حال از آنها استفاده هاي جنبي ببريد؟ اين فوايد جنبي را با رنجي كه به خاطراين رفتارها، در گذشته، حال و آينده متحمل شده، مي شويد و يا خواهيد شد مقايسه كنيد.

تداعي عصبي شرطي- قدم اصلي شماره ۲

از اهرم رواني استفاده كنيد: رنج فراوان را به عدم تغيير و لذت زياد را به تغييرفوري نسبت دهيد. از خود بپرسيد:

۱ – اگر اين رفتار(يا احساس) را تغيير ندهم چه زيانهايي را متحمل خواهم شد؟

۲ – اگر اين تغيير را ايجاد نكنم، در زندگي خود چه چيزهايي را از دست خواهم داد؟

۳ – رفتار قبلي در گذشته چه خسارتهاي فكري، عاطفي، جسمي، مالي و معنوي به من زده است؟

۴ – تاثير آن بر موفقيت شغلي و اطرافيان من چه بوده است؟

با طرح اين پرسشها اثرات لذتبخش تغيير را در نظر مجسم كنيد.

۱ – در صورت تغيير چه احساسي نسبت به خود خواهم داشت؟

۲ – با انجام اين تغيير نيروي فعال من چه افزايشي خواهد يافت؟

۳ – خانواده و دوستان من چه احساسي خواهند داشت؟

۴ – چه احساسي از رضايت و شادماني خواهم داشت؟

۵ – آيا من شايسته همه اين محاسن نيستم؟

او براي ترك سيگار همه راهها را امتحان كردهو هيچيك مؤثر واقع نشده بود. تا اينكه دختر ۶ ساله او وارد اتاق او شد و گفت(پدر، خواهش مي كنم خودت را نكش! من ميخواهم كه تو در مراسم عروسي من شركت كني!)هيچ ليل قانع كننده تري ممكن نبود او را مجاب كند كه كشيدن سيگار موجب مرگ است.

سيگارها را همان روز از پنجره بيرون انداخت و پس از آن ديگر سيگار نكشيد . گاهي اوقات ميزان رنج شما براي ايجاد تغيير كافي نيست ، اما رنجي كه عزيزانتان مي كشند مي تواند اهرم رواني نيرومندي بشمار آيد.

اگر براي ايجاد تغييري كوششها كرده و به نتيجه نرسيده ايد، شايد علتش نبودن اهرم رواني است. شما ممكن است ايجاد تغييري را مرتباً به تاخير بيندازيد تا آنكه خود را در موقعيتي قرار دهيد كه ايجاد تغيير امري اجتناب ناپذير باشد. اما اگر دلايل قوي و كافي (و اهرم مناسب) داشته باشيد، ناچار مي شويد كه دست به عمل بزنيد.

آيامي خواهيد راه مطمئني براي كاهش وزن به شماپيشنهاد كنم؟

دوست خوش اندامي راپيدا كنيد و بهاو وجمعي ديگر از دوستان خود قول دهيد كه به كمك غذاهاي سالم و ورزشهاي شاديبخش وزن خود راكم خواهيد كرد. سپس به آنها بگوييد كه اگر پيمان خود را شكستيد يك ظرف غذاي مخصوص سگ خواهيد خورد .

خانمي كه از اين روش استفاده كرده بود مي گفت كه او و دوستش قوطي غذاي سگ را در معرض ديد خود گذاشته بودند تا قولشان را فراموش نكنند. هر وقت كه اين دو نفر احساس گرسنگي مي كردند و يا دلشان مي خواست كه از ورزش طفره بروند آن قوطي را بر مداشتند و نوشته هاي روي آن را (كه مثلاً نوشته بود محتوي ضايعات گوشت اسب) مي خواندند و همين موضوع باعث مي شد كه بر سر خود بايستند.

تداعي عصبي شرطي- قدم اصلي شماره ۳

الگوهاي محدود كننده را درهم بريزيد

آيا تاكنون پرنده اي را كه در اتاق به دام افتاده باشد، ديده ايد؟ پرنده با تلاشي بي ثمر به جستجوي راه خروج بر مي آيد و خود را بارها به نزديكترين شيشه پنجره مي زند. آيا تاكنون كسي راديده ايد كه رفتارش شبيه آن پرنده باشد؟ اين افراد ممكن است خيلي دلشان بخواهد كهبه نتيجه برسند، اما اگر مرتباً كاري را تكرار كنند كه نتيجه بخش نيست، هرگزبه هدف نخواهند رسيد. مانند همسر يا پدر و يا مادري كه دائماً نق مي زند اما نتيجه نمي گيرد و يا حتي نتيجه معكوس بدست مي آورد.

با انجام كارهاي غير منتظره ، الگوهاي محدود كننده و بي نتيجه رادرهم بشكنيد. مثلاً در هنگام غر زدن جمله خود را قطع كنيد، به زانو بيفتيد و لبخند بزنيد! به طرف آن شخص برويد،او را در آغوش بگيريد و بگوييد كه چقدراو را دوست داريد.

براي برطرف كردن الگوهاي محدود كننده چه راههاي زيبا و فرحبخشي به نظرتان مي رسد.

براي اينكه يك الگوي تازه فكري، احساسي يا رفتاري را ايجاد كنيد، بايد در وهله اول الگوي قبلي را از بين ببريد. براي روشن شدن مطلب صفحه گرامافوني را به نظر آوريد. كه هر وقت آن را مي گذاريد آهنگ معيني را پخش مي كند .علتش آنست كه الگويي از شيارهاي نامرئي بر روي آن حك شده است.

مسلماً نمي توانيد هنگامي كه صفحه اي در حال پخش است، صفحه ديگري روي آن بگذاريد و بطور همزمان به دو آهنگ گوش كنيد . پس اگر بخواهيد رفتارهاي گذشته را حفظ و رفتارهاي تازه اي رادر همان زمينه ايجاد كنيد وقت خود را تلف كرده ايد. براي اين كار به محض اينكه رفتار نا مطلوب گذشته از شما سر زد آن را با حركتي غير عادي يا خنده دار قطع كنيد. اين كار مانند اين است كه صفحه آهنگي را كه نمي خواهيد بشنويد از دستگاه خارج كنيد و با كمال خشونت آن را خط خطي نماييد، تا اينكه مطمئن شويد من بعد هرگز آن آهنگ نامطلوب را از آن نخواهيد شنيد.

تغيير الگوهاي رفتاري و عاطفي غالباً دشوار است. دليلش آن است كه ذهن ما، بر آن اساس

(برنامه ريزي) شده است. يكي از پژوهشگران براي اثبات اين موضوع ، انگشت ميموني را مرتباً به جلو و عقب حركت داد و با كمك تصوير تلويزيوني نشان داد كه همزمان با اين حركت، ارتباطي بين سلولهاي مشخصي از مغز ايجاد مي شود و هر چه آن حركت بيشتر تكرار شود، آن ارتباط، قويتر مي گردد. وي صدها بار انگشت حيوان را حركت داد تا ارتباط وسيعي سلولهاي آن منطقه از مغز ايجاد شود. اكنون مغز ميمون برنامه ريزي شده بودو حتي پس از برداشتن عامل شرطي نيز آن حركت را تكرار مي كرد.

بسياري از ما، بر اثر تكرار، خود را آموزش داده ايم كه از جا در برويم... دراثر اضطراب و نگراني بيمار شويم... خود را بي پناه حس كنيم... و يا به الكل پناه ببريم.

چه واكنشهاي مثبتي رامي توانيد در اثر تكرار در خود به وجود آوريد؟

آيا الگوهايي هستند كه به طور ناخودآگاه، بر زندگي ما اثربگذارند؟به عنوان مثال، بسياري از مردم براي رسيدن به محل كار خود هر روز، اعمال معيني را تكرار مي كنند . هر روز از همان خيابان عبور مي كنند و از همان چهار راه مي پيچند . ما مغز و جسم خود را آموزش مي دهيم كه از الگوي خاصي تبعيت كند تا اينكه آن الگو به صورت عادت در آيد.حتي اگر قرار باشد روزي از راه ديگري برويم، باز هم طبق عادت همان مسير قبلي را پيش مي گيريم.

در هر يك از جنبه هاي زندگي ، الگو هاي رفتاري و عاطفي خاصي داريم كه ملكه ما شده اند و جزو ذاتمان به نظر مي رسند. آيا كساني را مي شناسيد كه عادت به خشم، ياس و فشار عصبي داشته باشند؟شايد زمان آن فرا رسيده باشد و خود را براي احساس شادي و خوشبختي، هيجان و شكرگزاري آموزش دهيد. آيا اين كار، مشكل است؟ به سادگي مي توانيد الگوهاي عاطفي قبلي را در هم شكنيد و آنها را با الگوهايي لذتبخش عوض كنيد.

هر چيزي را كه از آن استفاده نكنيم، كم كم از ميان مي رود. يكي از راههاي ساده رفع الگوهاي محدود كننده آن است كه از دچار شدن به آنها خودداري كنيم. اگر از مسيرها ياتداعي هاي عصبي استفاده نكنيم، كم كم ب طرف مي شوند. اما توجه داشته باشيد كه اينموضوع در مورد خصوصيات مثبت نيز صدق مي كند. اگر از شجاعت خود استفاده نكنيم ، شهامتمان كاهش مي يابد . اگر قدرت اراده و پشتكارمان را عاطل بگذاريم و اگر شور و اشتياقمان را اظهار نكنيم، آنها نيز از ميان مي روند.

هم اكنون تصميم به كاري بگيريد كه باعث شود از نيرومندترين عواطف و احساسات خود استفاده كنيد. به خاطر داشته باشيد هر چيزي را كه ازآن بيشتر استفاده كنيد، نيرومندتر مي شود.عواطف ما نيز به تمرين و ورزش نياز دارند، تا نه تنها ما را به نتايج دلخواه برسانند، بلكه سالم و آماده نگاه دارند.

تداعي عصبي شرطي – قدم اصلي شماره ۴

جايگزين نيروبخشي براي الگوهاي قديم پيدا كنيد. در مورد مراكز باز پروري معتادان تحقيقاتي به عمل آمده و معلوم شده است احتمال بازگشت به اعتياد در مورد همه افراد، يكسان نيست. كساني كه اجباراً اعتياد خود را ترك كرده اند، پس از آزادي بلافاصله اعتياد خود را از سر مي گيرند. كساني كه انگيزه دروني براي ترك اعتياد داشته اندبه طور متوسط تا دو سال به سوي مواد مخدر نمي روند. اما كساني كه جايگزين مناسبي(مثلاً توجه به مذهب يا كسب مهارتهاي تازه) براي اعتياد خود داشته اند به مدت هشت سال يا بيشتر، از اعتياد مجدد خودداري كرده و اغلب آنها براي هميشه ترك اعتياد كرده اند.

در بيشتر افراد، تغيير عادات جنبه موقت دارد، زيرا جايگزين مناسبي براي رهايي از رنج، يا كسب لذت پيدا نمي كنند . كافي نيست كه الگوهاي نامناسب را بر طرف كنيم، بلكه بايد جايگزيني براي آنها پيدا نمائيم.

تداعي عصبي شرطي-قدم اصلي شماره ۵

الگوي تازه را شرطي كنيد تا پايدار بماند.

يكي از درسهاي واقعي در زمينه شرطي كردن را از يك تعمير كار پيانو ياد گرفتم. او براي كوك كردن پيانو، آمده بود و وقتي از او صورتحساب را خواستم، گفت(باشد براي دفعه بعد) گفتم (مگر كار را انجام نداده اي ؟) او توضيح داد كه سيمهاي پيانو محكم هستند و براي اينكه فار آنها ثابت بماند بايد در فاصله هاي زماني معيني دوباره تنظيم و كوك شوند.

اين دقيقاً همان كاري است كه در مورد هر نوع تغييري بايد انجام دهيم. بايد نظام عصبي خود را براي موفقيت تنظيم كنيم، آنهم نه يك بار، بلكه به طور مداوم. اين كار، شبيه ورزش است.نمي توانيد براي تمرين به يك باشگاه ورزشي برويد و پس از خارج شدن بگوئيد(آه، من براي تمام عمر سالم شدم!)

قبلاً گفتيم كه با حركت دادن انگشت يك ميمون ،ارتباطات عصبي خاصي در وي ايجاد شد كه باعصث شد متواليا همان انگشت را حركت دهد.محققان ثابت كرده اند كه اگر در ضمن آزمايش، حيوان را هيجان زده كنند، ارتباطات عصبي قويتر مي شود و نياز چنداني به تكرار حركت نيست . اگر در هنگام تكرار يك عادت تازه (ويا تجسم آن عادت) آنرا مرتباً با عواطف شديد(مثلاً شور و هيجان) همراه سازيم، مسير عصبي نيرومندي به سوي لذت احداث خواهد شد . اين نوع شرطي كردن باعث مي شود كه به طور غير ارادي به مسير تازه (الگوي رفتاري يا عاطفي) كشيده شويم.

فراموش نكنيد كه براي تقويت الگوهاي تازه، با هر بار تكرار رفتار، پاداشي براي خود(يا كسي كه به او كمك مي كنيد)در نظربگيريد. هر نوع الگوي فكري ، عاطفي يا رفتاري كه به طور دائمي تقويت شود به صورت عادت در مي آيد.

شرطي كردن نيرويي غير قابل مقاومت ايجاد مي كند. براي تبليغ تلويزيوني نوعي نوشابه غير الكلي ، از يكي از قهرمانان بسكتبال خواستند توپ راعمداً طوري پرتاب كند كه داخل تور نيفتد. وي پس از نه بار پرتاب موفق، توانست يك پرتاب نا موفق انجام دهد! وي طوري در مورد پرتاب موفقيت توپ شرطي شده بود كه به طور غير ارادي همه حركات را به طور صحيح انجام مي داد و پس از نهبار تمرين توانست يك حركت خطا انجام دهد . مسلماً در مغز اين ورزشكار كه نامش لاري بيرد است ارتباطات عصبي نيرومندي ايجاد شده است كه بطور غير ارادي حركات معيني را متواليا انجام مي دهد تا توپ وارد سبد شود.

مطمئن باشيد كه هر رفتاري اگر بقدر كافي تكرار شودو با شدت عواطف همراه باشد، به صورت شرطي در مي آيد.

يكي از قواعد اساسي شرطي كردن آن است كه هر الگويي كه مرتباً تقويت شود، به صورت خودكار وانعكاس شرطي در مي آيد، و هر چيزي را كه تقويت نكنيم، كم كم از بين مي رود.

براي اينكه عادتهاي مثبت و دلخواه رادر خود به وجود آوريد، چه پاداشهاي فكري، جسمي، يا عاطفي مي توانيد به خود بدهيد؟

آيا مي توان جوجه اي را به رقص واداشت؟ عجيب اين است كه اين كار، ممكن است. زيرا رفتارهاي همه حيوانات (و همين طور انسان) قابل تغيير است.

شيوه كار مربي اين است كه حركات جوجه را به دقت زير نظر مي گيرد. همين كه جوجه به طور طبيعي حركتي را مطابق دلخواه مربي انجام داد،به او پاداشي به صورت غذا مي دهندتا آن رفتار، تقويت شود. در ابتدا، جوجه نمي داند كه به چه مناسبت به او غذا داده اند . ولي هر بار كه حركت معيني را انجام مي دهد، به او پاداش مي هند و آن حركت تقويت مي شود تا سرانجام، جوجه ياد مي گيرد كه چرخشهايي را مطابق ميل مربي انجام دهد و تكرار و توالي اين چرخشها، مانند رقص به نظر مي رسد.

بديهي است كه انسانها پيچيده تر ازجوجه اند . اما همه ما،آموخته ايم كه در هنگام كار و يا در مدرسه رفتارهاي معيني را انجام دهيم. چگونه مي توانيد از اين اصل آموزشي براي ايجاد عادات خود در خودتان ، فرزندانتان و يا كاركنانتان استفاده كنيد؟

شرطي كردن – تكنيك شماره ۱

براي اينكه شرطي كردن مؤثر واقع شود، فاصله زماني ميان رفتار و پاداش داراي اهميت اساسي است. تقويت رفتار بايد درست در زماني انجام شود كه رفتار دلخواه از او سر مي زند. اگر اين تقويت بعد از مدت طولاني انجام شود در سلسله اعصاب، عقلي ايجادمي شود، اما ارتباط عاطفي به وجود نمي آيد .

به عنوان مثال، كساني كه اتومبيل خود را در جاي ممنوعه پارك مي كنند، توسط پليس جريمه مي شوند. اما چون قبض جريمه را معمولا بعد از چند هفته مي پردازند لذا رفتار نامناسب، با رنج كافي همراه نمي گردد. يقين داشته باشيد اگر اين اشخاص، هر بار كه در جاي ممنوعه پارك مي كردند، بلا فاصله اتومبيلشان پنچر مي شد، نه فقط آن رفتار ترك مي كردند، بلكه رفتار مناسبي را هم جايگزين آن مي ساختند!

تمرين مربوط به تكنيك شماره ۱

فهرستي از پاداشهاي لذتبخش تهيه كنيد كه در صورت انجام (كارهاي صحيح)به خودتان بدهيد. آنگاه عمداً موقعيتي پيش آوريد كه با استفاده از آن پاداشها، رفتار معيني را تقويت كنيد

شرطي كردن – تكنيك شماره ۲

هنگامي كه رفتاري شرطي مي شود، بايد تا مدتي آنرا مرتباً تقويت كرد. هر بار رفتار دلخواهي را انجام داديد (مثلا اينكه پيش از سير شدن از پشت ميز غذا بلند شويد، و يا تعارف سيگار كسي را رد كنيد) بلافاصله به خود پاداش دهيد.

شرطي كردن – تكنيك شماره ۳

رام كنندگان حيوانات مي دانند كه مثلا اگر هر بار كه دلفين پرشي را انجام مي دهد به او پاداش دهند،بزودي تا پاداش را نگيرد پرشي را انجام نمي دهد.بدتر اينكه وقتي سير شد ديگر نسبت به پاداش بي علاقه مي شود.

من و شما و نيز فرزندان، همكاران،و كسان ديگري كه با آنها سر و كار داريم،همگي داراي همين خصوصيت هستيم.اگر هر بار كه كسي رفتار مناسبي انجام داد به اوپاداش دهيد،كم كم دادن پاداش امري عادي و كسل كننده مي شود.پس از آنكه يك الگوي رفتاري تثبيت شد،بايد از پاداشهاي متغير استفاده كرد تا آن عادت، پايداتربماند.پس از يك ماه كه عادتي را مرتبا تقويت كرديم بايد دادن پاداش مرتب را قطع كنيم و به خود يا ديگران به طور غير منتظره پاداش دهيم

پاداش متغير، يكي از نيرومندترين وسايل شرطي كردن در جهان است. به عنوان مثال كساني را كه به طمع پول به پاي ماشينهاي قمار (جك پات) مي روند در نظر بگيريد. اگر قرار باشد كه هميشه ببرند، هر چند كه ممكن است اوايل برايشان جالب باشد، اما پس از مدتي اين تفريح به صورت كار در مي آيد (يعني هر روز مي روند اهرمي را مي كشند و بابت آن پولي از دستگاه مي گيرند !) اما اگر ندانند كه پاداش مي گيرند يا خير، هيجان بيشتري در سلسله اعصابشان ايجاد مي شود و در هنگام بردن پول، لذت خيلي بيشتري مي برند و بدين ترتيب شرطي مي شوند. همين لذت است كه افراد را به قمار معتاد مي كند. همين طور اگر پس از ترك سيگار، به خود پاداش دهيد كه (فقط يك سيگار)بكشيد، از نيروي پاداش متغير استفاده كرده و بر شدت اعتياد خود افزوده ايد. سعي كنيد به هيچ قيمتي اين اشتباه را مرتكب نشويد.

شرطي كردن – تكنيك شماره ۴

براي ايجاد تغييرات پايدار، مخلوطي از اين دو شيوه را بكار بريد:

۱ – براي كارهاي معين، در فواصل مشخصي به خود پاداش دهيد. (اين شيوه را برنامه تقويت ثابت مي نامند).مثلا اگر دلفينها ده پرش صحيح را انجام دهند، در پرش دهم هميشه پاداش مي گيرند.

۲ – براي اينكه گرفتن پاداش در نظر دلفين عادي نشود، براي پرشهاي خوب، بطور اتفاقي به او پاداش جداگانه اي مي دهند. بدين ترتيب، دلفين هر بار سعي مي كند بلندتر بپرد تا از هيجان آن پاداش، لذت ببرد. پس براي اينكه رفتار خود يا ديگران را تقويت كنيد، پاداشهاي ويژه اي براي تلاشهاي فوق العاده در نظر بگيريد.

بخاطر آوريد آخرين باري كه بخاطر فعاليت شغلي خود پاداش گرفته ايد و يا در مدرسه تشويق شده ايد چقدر لذت برده ايد.

شرطي كردن – تكنيك شماره ۵

يكي از ارزشمندترين وسايل تربيتي كه هم در مورد دلفين و هم در مورد انسان قابل استفاده است، شيوه موسوم به (جك پات) است. مربيان گاهي به طور اتفاقي براي پرشهاي ضعيف نيز به دلفين پاداش مي دهند. گرچه اين كار، ظاهراً هيچ دليل منطقي ندارد، ولي غالباً باعث مي شود كه دلفين بعد از آن پرشهاي بهتري انجام دهد.

اين بار كه خود يا كس ديگر را غمگين و ناراحت يافتيد، از شيوه (جك پات) استفاده كنيد و به او هديه اي بدهيد.هر چند كه شخص ممكن است كار چشمگيري نكرده باشد، ليكن پاداش غير منتظره باعث مي شود كه روحيه بهتري پيدا كند و تلاش تازه اي را آغاز كند. همين طور اگر شخص رفتار صحيحي را انجام داده باشد، اما پاداشي كه به او مي دهند بيش از حد انتظار او باشد، در اين صورت هم به تلاشهاي فوق العاده ترغيب مي شود.

آيا كسي را مي شناسيد كه استحقاق دريافت پاداش (جك پات) را همين امروز داشته باشد؟

تداعي عصبي شرطي- قدم اصلي شماره ۶

خود را بياموزيد.

براي اينكه مطمئن شويد كه پنج قدم قبلي را به طور صحيح برداشته ايد به اين نكته توجه كنيد:

۱ – هنگامي كه به ياد الگوي رفتاري قبلي مي افتيد، بايد آنرا همراه با رنج بدانيد

۲ – رفتار تازه، بايد برايتان همراه با لذت باشد.

۳ – الگوي رفتاري تازه بايد با نوع زندگيي كه مي خواهيد داشته باشيد هماهنگ باشد. آيا اين الگو با هدفها، اعتقادات و فلسفه زندگيتان منطبق است؟

۴ – منافعي كه از رفتار قديم مي برده ايد بايد محفوظ باشد. مثلا اگر كشيدن سيگار موجب آرامش و يا كاهش فشار عصبي مي شده است، آيا جايگزين مناسبي براي آن پيدا كرده ايد كه به همان اندازه مؤثر باشد؟"آيا از الگوي رفتاري تازه همان قدر لذت مي بريد؟

۵ – خود را مجسم كنيد كه در آينده، رفتار تازه را پيشه خود كرده ايد. فرض كنيد عاملي شما را به ياد رفتار قبلي مي اندازد. در اين صورت آيا بدون تامل رفتار جديد را به رفتار قديم ترجيح مي دهيد؟

بخش ششم

فرهنگ موفقيت

نيروي كلمات دگرگون كننده و تمثيلهاي جهاني

آيا تاكنون عميقا تحت تاثير سخنان كسي قرار گرفته ايد ؟آيا هنوز كلمات جان، اف كندي ،وينسون چرچيل، يا مارتين لوتركينگ را به خاطر مي آوريد؟اين اشخاص با كلام نافذ خود نه فقط من و شما، بلكه ملتي را تحت تاثير قرار دادند، و حتي بعد از مرگشان هم هنوز سخنانشان ديگران را تكان مي دهد.

اما آيا هرگز به اين فكر افتاده ايد كه كلماتي كه بطور عادتي از آنها استفاده مي كنيد داراي چه قدرت جادويي براي ايجاد روحيه مثبت و يا ايجاد غم و افسردگي هستند؟ آيا كلماتي كه بكار مي بريد، سازنده اند يا نابود كننده؟ آيا در شما اميد ايجادمي كنند يا نوميدي؟ براي اينكه تاثير شگفت انگيز كلمات را در تغيير روحيه دريابيد اين بار كه خواستيد به بيان احساسات خود بپردازند، آگاهانه در انتخاب كلمات، دقت كنيد.

كلمات چنان قدرتي دارند كه مي توانند آتش جنگي را بيفروزند و يا صلحي را بر قرار سازند مرابطه اي را به نابودي كشانند و يا آنرا محكمتر كنند برداشت و احساس ما نسبت به هر چيز بسته به معنايي است كه به آن چيز مي دهيم كلماتي كه آگاهانه يا نا آگاهانه براي بيان يك وضعيت انتخاب مي كنيم بلافاصله معناي آن را در نظرمان دگرگون مي كنند و در نتيجه احساسمان را تغيير مي دهند اگر ضمن تعريف واقعه اي آن را(فاجعه)بناميد ويا آن را (كمي مايوس كننده) بخوانيد احساستان در برابر آن فرق نمي كند؟ اگر مساله اي را (مشكل بزرگ)

و يا (اشكال جزئي) قلمداد كنيد، آيا شدت احساستان نسبت به آن يكسان است؟ اگر موضوعي را كه به آن ايمان داريد با من در ميان گذاريد و من بگويم اشتباه است چه؟ اگر بگويم افكارتان بكلي غلط است چه ؟ بدتر از آن اگر بگويم(دروغ مي گوئيد) چه ؟ آيا اين طرز سخن گفتن روابط ما را تيره نمي كند؟

سالها پيش ، كشفي كردم كه براي هميشه بر زندگي من اثر گذاشت . در يك جلسه اداري، با دو نفر از همكاران نشسته بوديم كه خبر بدي به ما رسيد. شدت احساسات هر يك از ما نسبت به آن خبر متفاوت بود. مهمتر آنكه هر يك از ما، احساسش را با كلمه متفاوتي بيان مي كرد. من مي گفتم (خشمگينم) دومي مي گفت(آزرده ام) و سومي اظهار مي كرد (

ناراحتم). يادم است كه كلمه (ناراحت) براي بيان چنان وضعيتي ، در نظر من بسيار احمقانه جلوه مي كرد ! من ناراحت نبودم و جالب اينكه نه چنين احساسي داشتم و نه براي بيان آن از چنان كلمه اي استفاده مي كردم. با خود فكر كردم اگر نوع كلماتي را كه بكار مي بريم تغييردهيم، آيا در الگوي عاطفي ما نيز تغيير ايجاد مي شود؟

پس از آن جلسه، با خودم عهد كردم كه به مدت ده روز، هر گاه از جا درفتم، بجاي كلمات خشم و عصبانيت)از كلمات(آزردگي و ناراحتي) استفاده كنم. نتيجه برايم تعجب آور بود . فقط با تغيير كلمه اي كه عادتاً بكار مي بردم شدت احساس منفي من كاهش يافت . گفتن اين جمله كه (اين موضوع مرا مي رنجاند)به كلي الگوي قبلي مرا در هم ريخت. بزودي از كلمات ديگري هم استفاده كردم، مثلاً(داريد خلق مرا تنگ مي كنيد). در نظر بگيريد كه از دست كسي عصباني هستيد و در حالي كه قيافه بي تفاوتي گرفته ايد به اواين جمله را مي گوئيد.

يكي از كلماتي را كه به طور معمول براي بيان احساسات منفي خود بكار مي بريد انتخاب كنيد، آنگاه كلمه ديگري را بجاي آن بگذاريد كه الگوي قبلي را در هم بريزد و يا دست كم شدت احساس را كم كند.

هنگامي كه براي بيان حالتي از كلمات تازه و غير معمول استفاده مي كنيد بر چسب تازه اي به آن حالت مي زنيد. مثل آنكه دكمه حياتي ديگري را فشار داده باشيد. نه فقط از نظر عقلاني، بلكه از نظر عاطفي و احساسي دگرگون مي شويد. كلمات، دستگاههايي را در بدن ما به كار مي اندازند. اگر در اين مورد شك داريد، در نظر بگيريد كه كسي به شما ناسزايي بگويد. در اينصورت نه فقط از نظر فكري، بلكه به احتمال زياد از نظر جسمي نيز تغييراتي درفيزيولوژي بدن شما ايجاد مي شود.

من كلماتي را كه بلافاصله موجب تغيير عواطف و يا كاهش و افزايش شدت احساسات مي شوند، (كلمات دگرگون كننده) مي نامم.

لغاتي را كه عادتاً بكار مي بريد و دائماً از آنها براي بيان عواطف و احساسات خود استفاده مي كنيد، تغيير دهيد تا بلافاصله نحوه تفكر، احساس، و زندگيتان عوض شود. اين يكي از ساده ترين و در عين حال نيرومند ترين ابزارهايي است كه زندگي هر كسي رادر يك لحظه دگرگون مي كند.

بيشتر ما كلماتي را طبق معمول براي بيان تجارب زندگي خود بكار مي بريم، نا آگاهانه انتخاب مي كنيم. غالباً براي تشريح عواطف خود از كلماتي استفاده مي كنيم، بدون آنكه فكر كنيم اين كلمات ممكن است چه اثري بر ما يا ديگران داشته باشند. اين كلمات بخشي از مجموعه لغات عادتي ما هستند و عملاً احساسي را نسبت به زندگي خود داريم شكل مي دهند.

به عنوان مثال بسياري از مردم از كلماتي نظير (خفت) يا (افسردگي) براي بيان تقريباً هر نوع تجربه نا خوشايند استفاده مي كنند. اگر چيزي بگوئيد كه خوششان نيايد (خفيف يا افسرده) مي شوند . اگر نظرشان را بپرسيد، باز هم خفيف و افسرده مي شوند . هر چيزي آنها را خفيف و افسرده مي كند، زيرا از بر چسب اين كلمات تقريباً براي هر تجربه اي استفاده مي كنند . سعي كنيد لغاتي را كه براي بيان عواطف خود بكار مي بريد گسترده تر كنيد تا اينكه كلماتتان آن حالات عاطفي و احساسي را كه انتظار داريد، در ديگران بوجود آورد.

اهميت زبان در درك زندگي چه اندازه است؟ اين موضوع، مطلقاً اساسي است. كلماتي را كه به تجارب خود نسبت مي دهيم،به سادگي بصورت تجارب ما در مي آيند.

مارك تواين زماني گفته بود (كلمه مناسب عامل بسيار نيرومندي است. هرگاه كلمه مناسبي را بكار مي بريم هم جسم و هم درروح اثر مي گذارد و آدم را مثل برق از جا مي پراند.)

چه كلماتي تاثير نيرومندتري بر شما دارند؟ كلمات نوازشگر؟ تحسين آميز؟ اعجاب آور؟ اغراق آميز؟

بيشتر مردم بيش از چند هزار كلمه بلد نيستند. اگر در نظر بگيريد زبان انگليسي كه ازنظرتعداد لغت غني ترين زبانهاي دنياست بين ۵۰۰ تا ۷۵۰ هزار لغت دارد، متوجه مي شويد كه ما بطور معمول بيش از دو درصد كلمات زبان خود را بكار نمي بريم! بدتر آنكه خيليها براي بيان عواطف هميشگي خود از ده،پانزده و حداكثر بيست كلمه بيشتر استفاده نمي كنند كه از آن ميان نيمي از آنها نيز منفي هستند.

آيا براي بيان احساس خود(چه براي خود و چه براي ديگران) بطور معمول از چند لغت استفاده مي كنيد؟ چند كلمه را هم اكنون مي توانيد بروي كاغذ بياوريد؟

آيا اگر بخواهيد در برابرجمعي از مردم سخن بگوييد عصبي مي شويد؟آيا دل پيچه مي گيريد ؟ تنفستان تند مي شود؟ ضربان قلبتان بالا مي رود ؟دستتان مي لرزد؟اين احساسات سالها زندگي كارلي سيمون را مختل كرد.اما كسان ديگري ياد گرفته اندكه چگونه از اين احساسات به سود خود استفاده كنند.مثلاً بروس اسپرينگستين اين احساسات جسمي را هيجان مي نامد و آنها را براي ايجاد حالت آمادگي ،طبيعي و مثبت مي شمارد اين احساسات به او ياد آور مي شود كه هم اكنون بايد برنامه بسيار جالبي را براي هزاران نفر اجرا كند . از نظر او بالا رفتن ضربان قلب دشمن انسان نيست، بلكه حامي اوست.

اين بار كه در مركز توجه جمعي قرار گرفتيد و ميزان آدرنالين خونتان بالا رفت نام آن را هيجان بگذاريد نه ترس.

وقتي بر چسب خاصي به چيزي زديم نسبت به آن احساس خاصي هم پيدا مي كنيم. اين موضوع خصوصاً در مورد بيماريها صادق است. تحقيقات نشان داده است كه كلمات سرطان و سكته قلبي غالباً بيماران را وحشتزده مي كند و آنها چنان بيچاره و افسرده مي شوند كه عملاً سيستم دفاعي بدنشان دچار اختلال مي گردد. برعكس معلوم شده است كه اگر بيماران، افسردگي ناشي از بعضي برچسبها را از خود دور كنند و بدانند كه جسم آنان براي بهبود به چه كارهايي نياز دارد سيستم دفاعي آنان غالباً فعال مي شود.

دكتر نورمان كازينز هنگام بحث درباره (كلمات دگرگون كننده) گفته است(كلمات مي توانند موجب بيماري يا مرگ شوند. لذا پزشكان عاقل در گفتگوي با بيماران بايد بسيار دقيق باشند.)

براي بيان سلامت جسماني خود كلماتي را با دقت انتخاب كنيد.

كساني كه از كلمات ضعيف استفاده مي كنند، زندگي عاطفيشان هم ضعيف است. و كساني كه ذخيره لغاتشان غني است جعبه رنگي در اختار دارند كه تجاربشان را نه فقط براي ديگران، بلكه براي خودشان هم رنگينتر جلوه مي دهد.

امروز چگونه مي توانيد رنگهايي به (جعبه رنگ عاطفي) خود بيفزاييد؟ چه كلمات مثبت و روحيه سازي مي توانيد به كلمات عادتي اضافه كنيد . اگر مرتباً از اين كلمات استفاده كنيد زندگي شما تا چه حد شيرينتر مي شود.

آيا كساني را مي شناسيد كه بيش از حد خوشبخت بوده زندگي پرشوري داشته باشند؟اين اشخاص براي تجارب زندگي خود غالباً از چه كلماتي استفاده مي كنند كه بتوانيد آنها را سر مشق قرار دهيد و در نتيجه بعضي از الگوهاي عاطفي مثبت آنان را تجربه كنيد.

آيا زمان آن فرا نرسيده است كه از كلمات دگرگون كننده بجاي كلمات تضعيف كننده عادتي خود استفاده كنيد و روحيه بهتري پيدا نماييد ؟ تمرين زير را انجام دهيد:

۱ – سه كلمه را كه در هنگام ناراحتي معمولاً از آنها استفاده مي كنيد بنويسيد.

۲ – خود را در حالتي شاد و سر حال قرار دهيد. در ذهن خود كلمات تازه اي را پيدا كنيد كه الگوي قبلي را درهم بريزد و يا لااقل شدت احساس را كم كند . مانعي ندارد كه از كلمات احمقانه، غير عادي، يا نامناسب كه روحيه منفي را بر طرف و شادي و خنده را جايگزين آن مي كند استفاده كنيد. يكي از دلايلي كه من بجاي (خشم) از كلمات (ناراحتي) يا (خلق تنگ) استفاده مي كنم، اين است كه اين كلمات به نظرم مسخره مي آيند. هر وقت اصطلاح (خلق تنگ) را بكار مي برم، نمي توانم از خنده خودداري كنم.

شدت احساسات منفي را مي توان با افزودن كلماتي به كلمات اصلي كاهش داد. علاوه بر جايگزين كردن كلمه (خشم) با (رنجش) يا (ناراحتي) مي توانيم از اين عبارات نيز استفاده كنيم:(دارد كمي خلقم تنگ مي شود.) يا (مختصري احساس رنجش مي كنم.) يا (گويا اوضاع اندكي نامناسب است.)

با فرزندان خود به چه زباني سخن مي گوييد؟ غالباً متوجه نيستيم كه كلمات ما چه اثري بر آنان مي گذارد. بجاي اينكه به آنها بگوييم(دست و پا چلفتي!)يا (چرا ساكت نمي شوي؟)كه اين كلمات باعث مي شود كه كودك، خود را بي ارزش بپندارد، سعي كنيد براي تغيير حالت او از لحن نيمه جدي استفاده كنيد . مثلاً مي توانيد بگوييد(اگر به اين كار ادامه دهي، كم كم ناراحت مي شوم.) و در موقع گفتن اين جمله لبخند بزنيد. چيزي بگوييد كه نه فقط توجه كودك ، بلكه توجه خودتان را به طرز سخن گفتن و يا رفتار مناسبتر جلب كند. سپس به دنبال آن پيشنهادي از اين قبيل بدهيد(عزيزم اگر اين كار را اينطور انجام دهي فكر مي كنم بهتر به نتيجه برسي.)

براي اينكه كلمات دگرگون كنندهرا در گفتگو هاي خود بكار ببريد، مي توانيد از اهرمهاي رواني زير استفاده كنيد.

۱ – با سه نفر از دوستان خود قرار بگذاريد كه بجاي بعضي از كلمات و عبارات عادتي از كلمات و عبارات تازه اي استفاده كنيد.

۲ –رفتار خود را به مدت ۱۰ روز زير نظر بگيريد . هر گاه متوجه شديد كه از كلمات قديمي استفاده كمي كنيد . بلافاصله با كلمات تازه الگوي خودرا در هم بريزيد .واگر متوجه شديد كه بطور غير ارادي از كلمات تازه استفاده كرده ايد، بلافاصله به خود پاداش دهيد.

۳ – براي اصلاح رفتارتان از دوستانتان كمك بگيريد تا هر وقت متوجه شدند از كلمات قديمي استفاده مي كنيد به شما تذكر دهند.(مثلاً عصباني شده اي يا كمي آزرده) (مايوس شده اي يا مانوس)

آيا هميشه بايد شدت عواطف منفي خود را كم كنيم؟ البته خير؛ همه عواطف بشري در جاي خود لازمند . مثلاً گاهي ممكن است كسي براي ايجاد تغيير، نيازي داشته باشد كه احساس خشم كند. اما سخن ما اين است كه براي انجام هر عملي فوراً از عواطف منفي و احساسات شديد بصورت غير لازم و نا مناسب استفاده نكنيم. هدف اين است كه آگاهانه شرايطي را فراهم آوريم كه كمتر احساس رنج و بيشتر احساس لذت نماييم.

استفاده از كلمات دگرگون كننده نه تنها به رفع الگوهاي رنج كمك مي كند، بلكه مي تواند ميزان لذت را نيز افزايش دهد. با اين تمرين برشدت عواطف مثبت خود بيفزايد.

۱ – سه كلمه يا عبارت را كه معمولاً براي بيان احساسات مثبت خود بكار مي بريد روي كاغذ بنويسيد . آيا اين كلمات بقدر كافي نشاط آور هستند؟

۲ – سه كلمه ياعبارت تازه را كه كاملاً شاديبخش باشند انتخاب كنيد.

۳ – از دوستان خود كمك بگيريد تا هميشه بجاي كلمات قبلي از كلمات تازه و قويتر استفاده كنيد.(مثلاً (مايل هستي يا بسيار علاقمند؟)(راضي هستي يا مشتاق))اگر در ده روز آينده از اهرم رواني استفاده كنيد، كم كم عادت مي كنيد كه اين كلمات را به شكل مؤثر بكار بريد.

نه فقط كلمات، تاثيري نيرومند بر عواطف ما دارند بلكه مجموعه هاي خاصي از لغات(كه آنها را به عنوان تمثيل بكار مي بريم.) تاثيري خارق العاده و دگرگون كننده دارند. مثلاً ممكن است بگوييد(از دست فلاني عصباني هستم.) يا بگوييد (فلاني از پشت به من خنجر زد.) كداميك از اين دو بيان قويتر است؟ مسلم است كه احساس خنجري كه از پشت بزنند، اثري عميق دارد.

هنگام استفاده از تمثيل عين واقعه را شرح نمي دهيم، بلكه آن را به چيز ديگر تشبيه مي كنيم. معمولاً تمثيلهاي ما بسيار قويتر از واقعيت هستند. فلاني واقعاً چه كرده است؟ مثلاً ممكن است پيمان شكني كرده باشد، اما پيمان شكني با اينكه از پشت به كسي خنجر بزنند تفاوت بسيار دارد.

شما براي تجارب دردناك يا ناراحت كننده از چه تمثيلهايي استفاده مي كنيد؟

يادگيري يعني اينكه بين چيزي كه قبلاً درك كرده ايد وچيزي كه تازه است رابطه ايجاد كنيد. براي اين كار مي توان از تمثيل استفاده كرد.

شما هر نوع عقيده اي كه داشته باشيد ممكن است قبول كنيد كه حضرت مسيح معلمي بزرگ بوده است. شيوه تعليم او چه بوده است؟ استفاده از تمثيل. هنگامي كه او به نزد ماهيگيري رفت به او نگفت(من مي خواهم كه تو مردم رابه دين مسيح دعوت كني.) بلكه گفت(از تو مي خواهم كه صياد انسانها باشي.) با استفاده از تمثيل صيد (چيزي كه قبلاً معني آن را مي فهميد)و ارتباط آن به مفهوم تازه (دعوت به ديانت مسيح) بلافاصله نحوه كار رابه آموخت . تمثيل مي تواند بلافاصله تاريكي وسوء تفاهم را بر طرف كند و مطلب را روشن و واضح سازد.

اين بار كه با شنيدن مطلبي گيج شديد، بپرسيد (مثل چي؟ آيا ممكن است مثالي بزني؟)

ما براي بيان جنبه هاي گوناگون زندگي دائماً از تمثيل استفاده مي كنيم، هر چند كه ممكن است متوجه اين موضوع نباشيم. تمثيل، چهار چوب زندگي ما را تشكيل مي دهد. مثلاً اگر از شما بپرسم(زندگي چيست؟آن را به چه تشبيه مي كنيد؟)ممكن

است كسي بگويد زندگي نبرد است و كس ديگر آن را بازي يا آزمون بنامد. اين تمثيلها را تمثيلهاي كلي مي ناميم زيرا كه بطور همزمان بر جنبه هاي گوناگون زندگي اثر مي گذارند.

اگر با اين ديدگاه كه (زندگي نبرد است) به زندگي نگاه كنيد آن راچگونه خواهيد ديد؟ زندگي دشوار است؛ ممكن است شكست بخوريم يا كشته شويم؛فردي كه در خيابان به او بر مي خوريم ممكن است دشمنمان باشد. اگر زندگي را بازي بدانيم چه؟ مي تواند مايه تفريح باشد. اگر آن را موسيقي بدانيم چه؟ مي تواند ضرباهنگي در آن باشد.

استفاده از كدام تمثيل صحيح است؟احتمالاً همه تمثيلها در جاي خود مفيدند. گاهي لازم است كه زندگي را بازي بدانيم تا در نظرمان شاديبخش جلوه كند. گاهي لازم است كه زندگي را سفري مقدس بشماريم تا اينكه قدر نعمتهايي كه داريم مثلاً دوستان، خويشان و يا فرصتهاي زندگي را بدانيم. گاهي خوب است كه زندگي را بصورت آزموني در نظر آوريم و از اين تمثيل خصوصاً درهنگامي كه با مصيبتي مواجه مي شويم و هيچ معناي مثبتي در آن پيدا نمي كنيم استفاده كنيم. هر يك از اين تمثيلها را كه انتخاب كنيد بي اختيار نحوه تفكر ، احساس و واكنشتان نسبت به وقايع، تفاوت مي كند.

براي تعريف زندگي از چه تمثيلهاي مثبت ديگري مي توانيد استفاده كنيد كه بيانگر معناي واقعي آن باشند؟ آنها را روي كاغذ بنويسيد.

مقابله با مشكلات زندگي از نظر شما ممكن است (بالا رفتن از نردبان موفقيت) باشد يا اينكه

(تلاش كنيد تا سر خود را بيرون از آب نگه داريد.) مسلماً اگر اصطلاح (پرواز كردن) بجاي

(سينه خيز) رفتن استفاده كنيد تصورديگري از زمان خواهيد داشت.

براي بيان كارهاي روزمره خود از چه تمثيلهايي استفاده مي كنيد؟ اين تمثيلها چه احساسي را در شما بوجود مي آورد؟ چه تمثيلهاي تازه اي را مي توانيد بكار بگيريد تا زندگي شيرينتر شود؟

تمثيل مي تواند در انسان ايجاد اميد كند. موقعي كه اوضاع بر وفق مراد نيست، اغلب اشخاص فكر مي كنند (هميشه به همين منوال خواهد بود.) اما شايد بتوانيد از تمثيل بهتري هم استفاده كنيد. مثلاً (زندگي هم داراي فصلهايي است و من اكنون در فصل زمستانم.) در ضمن يادمان باشد كه در زمستان بعضيها يخ مي زنند و بعضي ديگر اسكي بازي مي كنند ! بعلاوه در پس هر زمستاني بهاري است! همچنان كه در پي هر روزي شبي است . خورشيد طلوع مي كند و مي توان دانه هاي تازه اي كاشت. آنگاه تابستان و سپس پائيز و فصل برداشت فرامي رسد.

گاهي كارها دقيقاً طبق برنامه پيش نمي رود، اما اگر يقين كنيد كه فصلها جاي خود را به يكديگر مي دهند متوجه مي شويد كه در دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسيد.

اگر احساس مي كنيد كه چيزي (شما را عقب نگه مي دارد.) يا(ديواري) راه پيشرفتتان را سد كرده است، ببينيد از چه تمثيلهايي استفاده مي كنيد. اين تمثيلها باعث مي شود كه نتوانيد از منابع و امكانات خود براي حل مشكلات بهره مند شويد. مبارزه كردن با ديوار و يا شيئي نامرئي كه شما را عقب نگه مي دارد دشوار است.

از آنجا كه خود شما اين تمثيل را انتخاب كرده ايد خودتان هم مي توانيد به آساني آن را عوض كنيد. اگر حس مي كنيد كه (مشت به ديوار مي كوبيد) چرا بجاي مشت زدن ديوار را با مته سوراخ نمي كنيد؟ يا از آن بالا نمي رويد؟يا از زير آن نقب نمي زنيد ؟ يا در را باز نمي كنيد تا از آن عبور كنيد ؟و يا آن را بصورت پلكاني سنگي در نظر نمي آوريد؟تغيير تمثيلها شيوه مقابله شما را با هر مشكلي تغيير مي دهد.

براي اينكه نيروي پشتكار را به خود يادآور شويد به تمثيل سنگتراش توجه كنيد . چگونه وي سنگ به آن برزگي را مي شكند و به آن شكل مي دهد. او هر سنگ سختي را با تيشه مي تراشد . ضربه اول حتي خراشي جزئي هم بر سنگ وارد نمي كند، اما او پشت سر هم صدها و يا هزاران ضربه مي زند. حتي در مواقعي كه حركات او بيهوده به نظر مي رسند دست از تلاش بر نمي دارد، زيرا مي داند كه اگر كسي فوراً به نتيجه نرسد معني اش اين نيست كه پيشرفت نمي كند.پس او از زدن ضربه دست نمي كشد. زماني فرا مي رسد كه سنگ دو نيم مي شود . آيا فقط ضربه آخر مؤثر بوده است؟ البته خير. تلاش مستمر او نتيجه داده است.

آيا مي توانيد از اين تمثيل در زندگي خود استفاده كنيد و بر تلاش و پشتكار خود بيفزاييد.

تغيير هريك از تمثيلهاي كلي مي تواند بلافاصله نظر كلي شما رانسبت به زندگي عوض كند. در يكي از سمينارهاي من خانمي حضور داشت كه مرتباً از هرچيزي ايراد مي گرفت. مثلاً:هواي اتاق خيلي گرم بود، بعد خيلي سرد مي شد، قد نفر جلويي خيلي بلند بود و امثال اينها. بسياري از شركت كنندگان او را (مايه دردسر) مي دانستند. اما من كه مي دانستم هر رفتاري نتيجه اعتقادي است، سعي كردم آن عقيده يا تمثيل را كه همه را ناراحت كرده بود پيدا كنم. بالاخره آن را كشف كردم(تركهاي كوچك كشتي را غرق مي كنند.) اگر شما هم معتقد بوديد هر اشكال كوچكي ممكن است كشتي تان را غرق كند آيا غير از اين عمل مي كرديد؟

تمثيل كلي تازه اي را به او ياد دادم و رفتار او عوض و كلاس آرام شد.

آيا شما هم به تمثيلي عقيده داريد كه باعث غرق كشتي تان شود؟

غالباً تمثيلي كه در يك زمينه (مثلاً شغل) از آن استفاده مي كنيم براي زمينه ديگر (مثلاً روابط)مناسب نيست. مردي را مي شناختم كه از نظر عاطفي بقدري سرد و منزوي بود كه خانواده اش هيچ نوع ارتباطي را با اواحساس نمي كردند. او هرگز احساسات واقعي خودرا بروز نمي داد و هميشه آنها را راهنمايي مي كرد. شغل او مامور مراقبت برج كنترل

هواپيما بود ! اين شغل مستلزم آن بود كه هميشه خونسرد و بي احساس بماند و حتي در موقع بروز خطر خونسردي خود را حفظ كند تا خلبانان دستپاچه نشوند. و عادت داشت كه مرتباً آنها را هدايت كند . گرچه اين طرز فكر براي اداره آن شغل ضروري بود ، اما مسلماً در خانواده نمي توانست كاربرد داشته باشد.

آيا به تمثيلهايي اعتقاد داريد كه لازم باشد در مواردي آنها را با تمثيل ديگر عوض كنيد؟ آيا با استفاده از اين اطلاعات مي توانيد يكي از دوستان خود كمك كنيد؟

به كمك اين تمرين تمثيلهاي خود را كشف كنيد و بر آنها مسلط شويد.

۱ – چند تمثيل را كه در مورد زندگي داريد بنويسيد. آنها را بررسي كنيد و بپرسيد (اگر زندگي چنين باشد در برابر آن چه احساسي خواهم داشت؟) اين تمثيل داراي چه محاسن و معايبي است.

۲ – تمثيلهايي را كه در مورد يكي دو جنبه مهم زندگي (مثلاً روابط يا شغل) داريدبنويسيد. آيا اين تمثيلها نيروبخشند يا تضعيف كننده ؟ آگاه شدن از اين تمثيل به تنهايي ممكن اسب باعث تغيير آنها شود.

۳ – براي زندگي و هر يك از جنبه هاي آن كه برايتان مهم است تمثيلي تازه فكر كنيد.

۴ – تصميم بگيريد كه در يك ماه آينده براساس اين تمثيلهاي تازه زندگي كنيد. مثلاً مرتباً به خود يادآور شويد كه شغل يعني...

گاهي تمثيل، بهترين راه كمك به اشخاص است.

موقعي كه پسر من (جاشوا) شش ساله بود يكي از دوستانش مرد، و او با چشمان گريان به خانه آمد .

به او گفتم(عزيزم مي دانم چه احساسي داري. اما علتش اين است كه تو هنوز يك كرم ابريشم هستي.) با اين گفته فكر او منحرف شد. بعد شرح دادم كه كرم ابريشم ابتدا بصورت كرم است و موقعي كه به دور خود پيله اي مي تند، ظاهراً مرده به نظر مي رسد. اما در واقع چنين نيست. جاشوآگفت(بله او در حال تبديل شدن به پروانه است.)

گفتم (درست است و اين آغاز زندگي تازه اوست. تو نمي تواني دوست خود را ببيني زيرا او هم اكنون زيباتر و نيرومندتر از هميشه بر بالاي سر ما پرواز مي كند. گاهي اوقات كافي است كه به خدا اعتماد كنيم، زيرا اوست كه مي داند چه موقع ما بايد به پروانه مبدل شويم...)

بخش هفتم

استفاده از نشانه هاي عمل

شما خود منشا همه عواطف و احساساتتان هستيد. در هر لحظه كه بخواهيد مي توانيد آنها را ايجاد كنيد و يا تغيير دهيد.

پس چرا ما چنين نمي كنيم؟بساري از ما(بد حال) بودن را طبيعي مي دانيم،اما براي خوشحال بودن بايد دليلي داشته باشيم. اماشما براي احساس خوشحالي به هيچ بهانه اي نياز نداريد.مي توانيد هم اكنون تصميم بگيريدكه خوشحال باشيد،به اين دليل ساده كه زنده ايد، به اين دليل كه چنين مي خواهيد. لزومي ندارد كه منتظر چيزي يا كسي باشيد!

بهترين راه بر خورد با عواطف منفي چيست.راههاي معمولي و بي اثر بسياراست. مي توانيد عواطف خود را نديده بگيريد؛ البته آنها از بين نمي روند. مي توانيد آنهارا سركوب كنيد، امادوباره به شكلي ظاهر مي شوند.مي توانيد در آنها فرو برويد و براي خويشتن احساس تاسف كنيد، اما آن نيز وضع را بهتر نمي كند. مي توانيد آنها را مايه فخر فروشي قرار دهيد:(خيال مي كني وضع تو بد است؟ وضع من از آن بدتر است!)

البته هوشمندانه ترين كار، اين است كه با برخورد مؤثر در هروضعيت ، و جستجوي راه حل، اين عواطف را دگرگون كنيد و از آنها درس بگيريد و با استفاده از عواطف خود زندگي خويش و اطرافيانتان را غني سازيد.

بدانيد كه همه عواطف در خدمت شما هستند. عواطفي كه زماني در نظرشما منفي جلوه مي كردند چيزي جز (دعوت به عمل) نيستند. مثلاً اگر احساس دلسردي مي كنيد (و ما در اين باره به تفصيل بيشتر سخن خواهيم گفت.) معني اش آنست كه به اعتقاد شا امور مي توانند بهتر از اين باشند، و نيستند. اين نوع دعوت به عمل است و به شما مي گويد كه بايد كاري كنيد تا شرايط را بهتر سازيد . اگر از اين احساس منفي به نحوه صحيح استفاده كنيد، عملاً موهبتي است.

از اين به بعد هر وقت به ياد عواطفي مي افتيد كه آنها را منفي مي ناميديد، آنها را دعوت به عمل يا(نشانه عمل) تلقي كنيد.

اگر در زندگي خود در هر وضعيتي رنج را تجربه كرده باشيد، علتش يا نحوه نگرش شما به امور است(توجه و ادراك) و يا در نتيجه كارهايي است كه مي كنيد، كه ما مي توانيم آن را روش بناميم.

پس اگر از احساسات خود ناراضي هستيد يا مركز توجه خود و يا شيوه عملكرد خود راتغيير دهيد، تا بلافاصله تغييري در عواطفايجاد شود . راههاي تازه اي براي رفتار با همسر و يا گفتگو با رئيس خود پيدا كنيد. و يا طرز فكر خودرا طوري عوض كنيد كه همه با نظرات شما موافق باشند.

هرگاه دچار عواطف دردناكي شديد، مي توانيد پنج قدم برداريدتا بتوانيد به سرعت از نشانه هاي عمل درس بگيريد و از آنها استفاده كنيد:

۱-مشخص كنيد كه احساس شما دقيقاً چيست

۲-عواطف خود را بپذيريد و آنها را تحسين كنيد. بدانيد كه اين عواطف در مواردي حامي شما هستند و شما را به عمل دعوت مي كنند تا تغييري مثبت بوجود آوريد.

۳-كنجكاو باشيد ! توجه كنيد كه اين عاطفهپيامي براي شما دارد تا چيزي را دگرگون كنيد. پس يا بايد ادراك و يا روش خود را عوض كنيد.

٤- به خود اعتماد داشته باشيد و دانيد كه مي توانيد بلافاصله بر عواطف خود مسلط شويد. زيرا كه درگذشته نيز چنين كرده ايد. زماني را بخاطر آوريد كه با كمال موفقيت بر اين احساس غالب شده ايد پس، از عملكرد خود در گذشته سر مشق بگيريد تا بدانيد كه در زمان حال و يا آينده چه بايد بكنيد.

٥- هيجان داشته باشيد و دست به عمل بزنيد!

هنگامي كه ما دچار التهابي لحظه اي هستيم، كنجكاو شدن درباره عواطف و احساسات، كاري دشوار است. براي اينكه بتوانيد از نشانه هاي عمل درس بگيريدو از آنها استفاده كنيد چهار سؤال زير را از خود بپرسيد.

۱-در اين لحظه واقعاً دلم مي خواهد چه احساسي داشته باشم؟

۲-چه اعتقادي سبب شده است كه دچار اين احساسات شوم؟

۳- براي پيدا كردن راه حل در حال حاضر چه بايد بكنم.

٤-از اين موضوع چه درسي مي گيرم؟

براي ايجاد اعتماد به نفس و برخورد با عواطف منفي زماني را به ياد آوريد كه دچار احساس مشابهي شده ايد. توجه كنيد كه در گذشته توانسته ايد با موفقيت بر احساس منفي خود غلبه كنيد.آيا اتفاق افتاده كه است كه زماني احساس افسردگي

كرده و آن را بر طرف ساخته باشيد؟يا اينكه احساس ناكامي يا بيچارگي كرده و به شكلي توجه خود را به چيز ديگري معطوف كرده باشيد؟

رفتارهاي گذشته خود را سرمشق خود قرار دهيد. كداميك از شيوه هاي را كه بكار برده ايد مؤثر واقع شده است؟ آيا توجه خود را به چيز ديگري معطوف كرده ايد؟آيا سؤال بهتري از خود پرسيده ايد؟ آيا با تغيير حالت جسمي، قدم زدن و برگشتن به حالت متعادل،الگوي منفي را بهم زده ايد؟

اگر دوباره دچار همين احساس شديد، براي مقابله با آن از شيوه هاي موفق گذشته استفاده كنيد.

در ذهن خود موقعيتهاي دشواري را كه در آينده ممكن است باعث بروز عواطف منفي شود طوري مجسم كنيد كه برآنها تسلط داريد. خود را در حالت تسلط بر حوادث ببينيد، بشنويد، و احساس كنيد. تا اينكه احساسي از اعتماد بصورت شرطي در شما بوجود آيد و يقين كنيد كه با اعتماد به نفس و قدرت م توانيد با هراتفاقي مقابله كنيد.

فلسفه من اين است كه (غول را تا كودك است نابود كنيد.) بهترين زمان براي رفع عواطف منفي هنگام بروز و احساس آنهاست. هنگامي كه اين عواطف قدرت گرفتند، رفع آنها بسيار مشكلتر است.

نشانه عمل شماره ۱

احساسات نامطبوعي از قبيل كسالت، بي تفاوتي،ناراحتي، پريشاني خفيف و يا دستپاچگي پيام آزاردهنده اي به ما مي دهند كه در جايي اشكالي وجود دارد . يعني يا درك شما از موضوع ، موجب ناراحتي است و يا عمل شما در جهت هدفتان نيست.

راه حل

۱-از مهارتهائي كه در بخش دوم كتاب آموخته ايد براي تغيير روحيه استفاده كنيد.

۲-مشخص كنيدكه چه احساسي مي خواهيد داشته باشيد و چه كاري را مي خواهيد به انجام برسانيد.

۳-رفتار و اعمال خودرا اصلاح ويا عوض كنيد . تغيير مختصري در رفتار خود بدهيد تا ببينيد كه آيا مي توانيد احساس خود را نسبت به آن وضعيت فوراً تغيير دهيد و يا تغييري در نتيجه اي كه بدست مي آوريد ايجاد كنيد. نشانه عمل شماره ۱ نيز مانند هر احساس منفي ، اگر به سرعت رفع نشود، رشد مي كند و شديدتر مي شود و احتمالاً به نشانه عمل شماره ۲ مبدل مي شود.

نشانه عمل شماره ۲

اگر با وضعيتهايي كه موجب ناراحتي ما مي شوند برخورد صحيحي نكنيم رشد مي كنند و بصورت ترس ظاهر مي شوند. احساساتي از قبيل ترس، تشويش، اضطراب و نگراني به شما مي گويند كه بايد آمادگي بيشتري داشته باشيد تا با اتفاقي كه در شرف وقوع است روبرو شويد.

راه حل

۱- درباره وضعيتي كه از وقوع آن واهمه داريد فكر كنيد و ببينيد اكنون چه بايد بكنيد تا ازنظر جسمي و فكري آمادگي لازم را پيدا كنيد.

۲- ببينيد براي مقابله با آن وضعيت به بهترين شكل ممكن ، چه قدمهايي بايد برداريد.

۳- پس از آنكه آماده شديد، تصميم بگيريد كه نگراني را كنار بگذاريد . آنگاه خود را در حالتي كه با موفقيت با آن وضعيت روبروشده و برخويشتن مسلط هستيد مجسم كنيد.

نشانه عمل شماره ۳

احساس آزردگي از احساس زيان ديدگي (غالباً واهي) سرچشمه مي گيرد.

اين نشانه عمل ما را دعوت مي كند كه در نحوه ادراك خود تجديد نظر كنيم و يا متوجه شويم كه شايد انتظارمان بجا نبوده است.

راه حل

۱ – توجه كنيدكه ممكن است عملاً ضرري نكرده باشيد.اگر كسي صدايش را براي شما بلند كرد، معنيش اين نيست كه ديگر به شماعلاقه ندارد.

۲ – موضوع را دوباره بررسي كنيد. درست است كه انتظارات شما بر آورده نشده است، اما شايد همين موضوع به نفعتان باشد. آيا زود ياغلط قضاوت نكرده ايد؟

۳ – با ملايمت و با مناسبترين لحني احساس خود را با كسي كه از او رنجيده ايد در ميان گذاريد. مثلاً:(ميدانم كه به من لطف داريد. آيا مي توانيد اتفاقي را كه افتاد برايم توجيه كنيد؟)

نشانه عمل شماره ۴

احساس خشم و عصبانيت و از جا در رفتن، احساس نيرومندي است. منشا آن همان احساس آزردگي است كه با آن بخوبي مقابله نشده است.اين نشانه عمل به ما مي گويد كه يكي ازاصول يا قوانين مهم ما توسط خودمان، يا فرد ديگري زير پا گذاشته شده است.

راه حل

۱ – توجه كنيد كه ممكن است سوء تفاهمي پيش آمده و شخصي كه نسبت به او خشمگين هستيد اصلاً متوجه نبوده است كه بر خلاف اصول شما عمل كرده است.

۲ – توجه كنيد كه قوانين مورد قبول شما ممكن است صحيح نباشد.(انجاماين كار، گاهي مشكل است)

۳ – خشم خود را با طرح پرسشهايي از اين قبيل كاهش دهيد(آيا درست است كه اين شخص، در مجموعه به من محبت دارد؟ از اين تجربه چه درسي مي توانم بگيرم؟ چگونه مي توانم اهميت اصول و قوانين مورد قبول خود رابه او گوشزد كنم؟

نشانه عمل شماره ۵

احساس ناكامي به اين معني است كه علي رغم اينكه فعلاً پيشرفتي نكرده ايد، اما تا حدودي قبول داريد كه مي توانستيد بهتر عمل كنيد و نتايج بهتري به دست آوريد. اين نشانه عمل به شما مي گويد كه اگر روش خود راتغيير دهيد، باز هم مي توانيد به خواسته خود برسيد.

راه حل

۱ – نرمش داشته باشيد! بدانيد كه احساس ناكامي به منزله دوست شماست. راههاي تازه اي براي رسيدن به نتيجه بينديشيد.

۲ – كسي را كه قبلاً به هدف مورد نظر شما رسيده است سر مشق خود قرار دهيد و از او چيزي بياموزيد.

۳ – با مطالبي كه فرا گرفته ايد، ممكن است طوري بر اين مشكل فائق شويد كه وقت و انرژي كمي هدر رود و عملاً موجب شادي شود.

نشانه عمل شماره ۶

ياس و نوميدي ، احساس دردناكي است و معنيش آن است كه به اعتقاد خودتان داريد چيزي را براي هميشه از دست مي دهيد. اين نشانه عمل شما را دعوت مي كند كه در انتظارات خود تجديد نظركنيد.

راه حل

۱ – در نظر بگيريد كه چه درسهايي از اين وضعيت مي آموزيد، يا اينكه توقعات خود را تغيير دهيد.

۲ – هدفي تازه و جالبتر براي خود قرار دهيد، بطوري كه بتوانيد فوراً در آن راه پيشرفت كنيد.

۳ – توجه كنيد كه ممكن است عجولانه قضاوت كرده باشيد. بسياري از چيزها كه موجب ياس ما مي شوند ،مشكلات زود گذري هستند.

۴ – توجه و علاقه نشان دهيد. خواسته خود رادوباره بررسي كنيد و طرح تازه و مؤثر تري براي رسيدن به آن بريزيد.

۵ – بدون توجه به آنچه كه در گذشته اتفاق افتاده است، نسبت به آينده ديدي مثبت و خوشبينانه داشته باشيد.

نشانه عمل شماره ۷

۱ – احساس گناه، مي گويد كه عمل شما بر خلاف يكي از بالاترين معيارهاتان بوده است و بايد بلافاصله قدمي در جهت جبران آن برداريد و ديگر آن عمل را تكرار نكنيد. بدين ترتيب، وحدت دروني تان محفوظ مي ماند.

راه حل

۱ – قبول كنيد كه يكي از مهمترين معيارهاي مورد قبول خود را شكسته ايد.

۲ – بطور قاطع عهد كنيد كه ديگر هرگز آن عمل را تكرار نكنيد. با كمك عقل و احساس مجسم كنيد كه در آينده در معرض همان گناه قرار گرفته و اين بار براساس عاليترين معيارهاي فردي خود عمل كرده ايد.

۳ – زياد در بحر آن گناه، غوطه ور نشويد. اكنون كه با استفاده از آن ، دوباره به راه راست هدايت شده ايد، ديگر به آن فكر نكنيد. بعد از اين، كارهاي درست انجام دهيد! غصه خوردن و لطمه زدن به خويشتن نه كمكي به شما مي كند و نه به ديگران.

نشانه عمل شماره ۸

احساس بي كفايتي مي گويد براي كاري كه در دست اجرا داريد، به اعتقاد خودتان داراي اطلاعات، درك، روش، سيايت و اعتماد به نفس لازم، نيستند. اين نشانه عمل شما را دعوت مي كند كه منابع بيشتري جمع آوري كنيد.

راه حل

۱ – شايد ضابطه شما براي ارزيابي عملكردتان، منصفانه نبوده است. از خود بپرسيد(آيا امكان دارد كه واقعاً توانايي انجام اين كار را داشته باشم و فقط خيال مي كنم كه بي كفايتم؟)

۲ – اگر متوجه شديد كه فاقد مهارتهاي لازم براي انجام كارهستيد، دعوت اين نشانه عمل را براي افزايش مهارت بپذيرد و قدر اين احساس را بدانيد.

۳ – كسي را كه در همين زمينه از خود لياقت نشان داده است. الگوي خود قرار دهيد و نكات ساده اي را كه بلافاصله مي تواند عملكردتان را بهتر كند ياد بگيريد.

نشانه عمل شماره ۹

احساسات مربوط به زيادب مشغله و گرفتاري و همچنين افسردگي، تاثر و بيچارگي هنگامي ايجاد مي شوند كه فكر مي كنيم وقايعي كه اتفاق مي افتد بكلي از اختيارمان خارج است. بايد مشكل رابه قطعات كوچكتر تجزيه كنيم.

راه حل

۱ – ببينيد كدام يك از كارهايي كه در دست داريد به توجه بيشتر نياز دارد.

۲ – براي پيشرفت در اين زمينه چه قدمهايي داراي اولويت است؟

۳ – بلافاصله به مهمترين كاري كه مشخص كرده ايد بپردازيد.

۴ – در ميان همه غصه ها و گرفتاريهايي كه شما را احاطه كرده است، از پس هر كدام كه مي توانيد بخوبي بر آييد، حواستان را به همان جلب كنيد. بدانيد كه در پس همه اين گرفتاريها حكمتي است. هر اتفاقي كه در زندگي مي افتد داراي دليل و مقصودي است و سرانجام به نفع ما تمام مي شود.

نشانه عمل شماره ۱۰

احساس انزوا، نشانه اين است كه به ارتباط با مردم نياز داريد، واقعاً به وجود ديگران اهميت مي دهيد و دوست داريد با آنها باشيد. اين نشانه عمل شما را دعوت مي كند كه از منزل خارج و با مردم مرتبط شويد.

راه حل

۱ – توجه كنيد كه مردم با محبت در همه جا فراوانند. مي توانيد از منزلخارج شويد و با آنها رابطه برقراركنيد.

۲ – مشخص كنيد كه به چه رابطه اي نياز داريد: دوستي پايدار؟ محبت بي دريغ؟ يا يك گوش شنوا؟

۳ – بلافاصله براي خروج از منزل و ارتباط باديگران اقدام كنيد.

براي اينكه هميشه به نشانه هاي عمل وراه حل آنها توجه داشته باشيد و به كمك آنها الگوهاي نا مناسب رارفع كنيد، آنهارا روي تكه كاغذ يا مقواي كوچكي بنويسيد و هميشه با خود داشته باشيد. وقتي دچار يكي از اين عواطف منفي شديد، به معناي آن و عملي كه بايد انجام دهيد، توجه كنيد. يكي از اين كارتها راپشت سايبان اتومبيلتان بچسبانيد تاهر روز چشمتان به آن بيفتد (مخصوصاً هنگام ازدحام ترافيك!)

در روزهاي آينده به ده احساس نيروبخش مي پدازيم كه مي توانيد آنها را جايگزين عواطف منفي سازيد.

احساس نيروبخش شماره ۱

احساس عشق و صميميت رادر خود تقويت كنيد. اين عقيده جالب رادر كتابي خوانده ام كه (هر گفتگو يا ارتباط، پاسخي است به محبت و يا فريادي است براي كمك). اگر كسي با حالت خشم و رنجش پيش شما بيايد و شما مرتباً با عشق وگرمي به او پاسخ دهيد، بالاخره حالت آن شخص دگرگون مي شود و فشار عصبي وي از ميان مي رود.

احساس نيروبخش شماره۲

احساس قدرشناسي و سپاس رادر خود تقويت كنيد. اين عواطف از معنوي ترين احساسات ما هستيد و بيش از هر چيز، زندگي ما راپر بارمي سازند. با احساس شكر گزاري زندگي كنيد.

احساس نيروبخش شماره ۳

احساس كنجكاوي را در خود بوجود آوريد. اگر واقعاً بخواهيد كه در تمام مدت عمر رشد و پيشرفت كنيد، ياد بگيريدكه مانند كودكان، فضول و كنجكاو باشيد.افراد كنجكاو هرگز كسل نمي شوند، و در نظرآنها زندگي، مطالعه پايان ناپذير خوشيهاست.

احساس نيروبخش شماره ۴

احساس شور و هيجان را در خود تقويت كنيد تا هر مشكلي را بصورت فرصتي در نظر آوريد و زندگي خود را با ضربآهنگي سريعتر پيش ببريد. شوق را در خود شعله ور كنيد. و براي اين كار از جسم خود كمك بگيريد: تندتر صحبت كنيد، تصاوير را سريعتر مجسم كنيد، و جسم خود را در جهتي كه مي خواهيد حركت كنيد به جلو برانيد.

احساس نيروبخش شماره ۵

تفاوت ميان ايستايي و پويايي با قدرت تصميم گيري مشخص مي شود. اراده خود را قوي سازيد! كافي نيست كه به خودفشار بياوريد بلكه بايد خود را در حالتي مصمم قرار دهيد.

احساس نيروبخش شماره ۶

قابليت انعطاف داشته باشيد. تنها همين يك خصوصيت كه بتوانيد شيوه كار خود راتغيير دهيد موفقيت شما را تضمين مي كند . در واقع پيام همه نشانه هاي عمل اين است كه نرمش داشته باشيد. در زندگي مواردي هست كه از اختيار شما خارج است . قابليت انعطاف و عدم تعصب در مورد قوانين فردي، معنايي كه به امور مي دهيد و كارهايي كه مي كنيد، در دراز مدت موفقيت يا شكست و مسلماً خوشيهاي فردي شما را مشخص مي كند.

احساس نيروبخش شماره ۷

هميشه به خود اعتماد داشته باشيد. اگر يك با كاري را با موفقيت انجام داده باشيد، باز هم مي توانيد.بعلاوه بانيروي توكل و ايمان مي توانيد از پس شرايط محيط و موقعيتهايي كه برايتان تازگي دارند بر آييد. هم اكنون خود را داراي عواطف مثبت و نيروبخش احساس كنيد و منتظر نشويد كه اين احساسات ، در آينده اي دور بطور اتفاقي به سراغ شما بيايند.

احساس نيرو بخش شماره ۸

نشاط و خوشدلي ، اعتماد به نفس شما را تقويت و زندگي را دلپذيرتر مي سازد و باعث مي شود كه اطرافيان شما شادي بيشتري را احساس كنند. خوشدلي به معني خوشخيالي و فرار از مشكلات نيست بلكه نشانه هوش و ذكاوت شماست . چرا كه مي دانيد اگر با لذت زندگي كنيد و انوار شادي را به اطراف خود پراكنده سازيد مي توانيد مشكلات زندگي را آسانتر بر طرف سازيد.

احساس نيرو بخش شماره ۹

به شادابي جسمي خود توجه كنيد. اگر مراقب سلامت خود نباشيد، مشكل است كه بتوانيد از عواطف خود بهره مند شويد. بر عكس عقيده عموم، عدم تحرك باعث ذخيره نيروي جسمي نمي شود. اعصاب انسان براي پيدا كردن انرژي به حركت نياز دارند . هر چه فعالتر باشيد، اكسيژن بيشتري به اندامهاي شما مي رسد و با بالا رفتن سلامت جسماني براي رفع مشكلات و استفاده از فرصتها نشاط و شادابي بيشتري پيدا مي كنيد.

احساس نيروبخش شماره ۱۰

در نظر من هيچ احساسي شريفتر از دلسوزي و خدمتگزاري به ديگران نيست. احساس اين كه به عنوان يك انسان، چه كسي هستيد، چگونه زندگي كرده ايد، گفتار و اعمال شما چه بوده است، و چه اثرات عميق و معني داري بر زندگي ديگران گذاشته ايد، بزرگترين موهبت زندگي است. رمز زندگي، بخشندگي است.

در دو روز آينده هر گاه دچار يكي از عواطف تضعيف كننده شديد يادتان باشد كه به پيام اين نشانه عمل توجه كنيد. در عين حال كه به رفع عواطف منفي مي پردازيد، از احساسات نيروبخش نيز به عنوان نوشداروي آنها استفاده كنيد.

بخش هشتم

ده روز، روزه فكر

روزه فكري و تسلط بر نظام ارزيابي

قهرمان واقعي آن است كه هميشه قهرمان باشد. ما نمي خواهيم فقط گاه به گاه نتيجه بگيريم.نمي خواهيم فقط يك لحظه احساس شادماني كنيم و يا ندرتاً درخشاني انجام دهيم. مي خواهيم به طور دائم ، احساساتي را تجربه كنيم كه زندگي را ارزشمند مي سازند.

اين حالت ثبات را چگونه مي توان به وجود آورد؟ بايد گفت كه اين موضوع، بستگي به عادات شما دارد. دانستن كافي نيست، بايد به دانسته هاي خود عمل كنيد.

طرز فكري كه ما را به جائي رسانده است كه اكنون هستيم، ما را به جائي كه مي خواهيم برويم، نخواهد رساند.تغيير، بزرگترين يار ماست، با وجود اين بسياري از اشخاص، سازمانها، و جوامع، در مقابل تغيير، مقاومت مي كنند و شيوه هاي فعلي خود را با توجه به موفقيتهاي گذشته، توجيه مي نمايند. ليكن اگر مي خواهيم به موفقيتهاي بالاتري در زمينه هاي فردي ياشغلي برسيم، لازم است كه برداشتها و تلقيهاي متفاوتي داشته باشيم.

آيا يك اتومبيل آخرين مدل را مي خريد تا آنرا در گاراژ منزلتان پارك كنيد؟ آيا پيشرفته ترين كامپيوتر ها را مي خريد تا آنرا در كمدي بايگاني سازيد؟

مطمئنم كه پاسخ شما به پرسشهاي بالا، منفي است. اكنون مي پرسم كه آيا اين كتاب را خريده ايد تا از شيوه هاي مؤثري كه در آن هست، استفاده نكنيد؟گمان نمي كنم چنين باشد. به اين جهت در اين بخش از كتاب،طرح ساده اي را پيشنهاد مي كنم تا به كمك آن بتوانيد الگوهاي فكري،عاطفي و رفتاري گذشته را درهم بشكنيدو نشان دهيد كه مي توانيد روشهاي تازه و نيرومندي را كه قبلاً آموخته ايد بلافاصله به اجرا درآوريد.من ضمانت مي كنم كه اگر اين طرح را با دقت اجرا كنيد، خواهيد توانست الگوهاي رفتاري تازه را براي هميشه در خود تثبيت كنيد.

آري، اين موضوع حقيقت دارد كه نيروي باد و باران و ساير تغييرات جوي در اختيار ما نيست. اما مي توانيم بادبانهاي خود را طوري تنظيم كنيم كه با استفاده از همان تغييرات، قايق خود را به سر منزل مقصود برسانيم.

تمام افراد موفقي كه مي شناسم داراي قدرت تمركز و روشن بيني هستندو مي توانند در ميان طوفان احساسات ، خونسردي خود را حفظ كنند. چگونه اين كار را مي كنند؟من دريافته ام كه بيشتر اين افراد براي خود يك قانون اساسي دارند: هرگز بيش از ۱۰ درصد از اوقات خود را صرف فكر كردن به مشكل نكنيد و هميشه ۹۰ درصد از وقت خود را صرف يافتن راه حل نماييد.

چگونه مي توانيد بر افكار و احساسات خود مسلط شويد. در اينجا مي خواهيم به كشف يكي از مؤثر ترين شيوه هاي بپردازيم كه تركيبي از واقع بيني و خوشبيني است. سالها پيش ، تفكر مثبت را جزو بهترين راه حلها نمي دانستم. فكر مي كردم كه اگر امور را بهتر از آنچه كه هستند نبينم، دليل هوشمندي است.

حقيقت آنست كه تعادل، شرط زندگي است. اگر متوجه علفهاي هرزه باغمان نباشيم باغ از بين مي رود. همين طور توجه بيش از حد به علفهاي هرزه باعث اتلاف وقت است. شيوه بزرگان راه ميانه است.

۱-هر واقعهاي را آنچنان كه هست ببينيد.(نه بدتر از آنچه كه هست.)

۲-آنرا بهتر از آنچه كه هست ببينيد.

۳-اين طرز نگريستن را شيوه خود قرار دهيد.

مهمترين قدم در زمينه وجين كاري باغ ذهني ما اين است كه الگوهاي محدود كننده را بر طرف كنيم و بهترين راه انجام اين كار، ده روز، روزه فكري است كه ضمن آن مي توانيم آگاهانه بر افكار خود مسلط شويم. اين برنامه فرصتي عالي براي رفع الگوهاي منفي و نابود كننده است.

موضوع بسيار ساده است. ظرف ده روز آينده كه از هم اكنون آغاز مي شود، تصميم قاطع بگيريد كه كاملاً بر افكار واحساسات خود مسلط باشيد.و هم اكنون تصميم بگيريد كه به هيچ وجه به مدت ده روز متوالي دچار افكار واحساسات منفي و بي ثمرنشويد.

ده روز، روزه فكري

براي ده روز آينده زندگي تازه اي آغاز كنيد! قوانين كار به شرح زير است:

۱- به مدت ده روز متوالي از باقي ماندن در افكار و احساسات بيهوده خودداري كنيد.از فرو رفتن در مسائل ضعيف كننده و بكار بردن كلمات و تمثيلهاي مخرب اجتناب كنيد.

۲-اگر افكار شما متوجه امور منفي شد، بلافاصله با كمك شيوه هايي كه آموخته ايد، جهت فكري خود را عوض كنيد.

۳- هر روز صبح پرسشهاي نيروبخش صبحگاهي را تكرار و خود را براي موفقيت آماده كنيد.

٤-براي ده روز متوالي سعي كنيد كه توجهتان مطلقاً به راه حلها باشد، نه به مسائل و مشكلات، هرگاه مشكلي به نظرتان رسيد بلافاصله فكر خود را به يافتن راه حل آن متوجه كنيد.

٥-اگر متوجه شديد كه در يكي از افكار و احساسات نا مطلوب فرو رفته ايد، خود را زياد سرزنش نكنيدو بلافاصله به تغيير روحيه خود بپردازيداما اگر به مدت طولاني در افكار و احساسات منفي باقي ماانديد تا روز بعد صبر كنيد و آنگاه ده روز ، روزه فكري را از سر بگيريد. هر چند كه ممكن است چندين روز، روزه خود را ادامه داده باشيد.

آيا واقعاً حاضريد كه برداشت تازه اي از زندگي داشته باشيد؟ ده روز روزه فكري را آغاز نكنيد، مگر اينكه مطمئن باشيد كه مي خواهيد آن را تا پايان مدت ادامه دهيد. اين، كار اشخاص ضعيف نيست،اين كار كساني است كه واقعاً مي خواهند نظام عصبي خود را براي الگوهاي عاطفي نيروبخش شرطي كنند تا به درجات بالاتري از موفقيت برسند.اين شيوه مخصوص كساني است كه مي خواهند شيوه هايي را كه آموخته ايد(تداعي عصبي شرطي،پرسش،كلمات دگرگون كننده،تمثيل،تغيير مركز توجه و حالت جسمي)بصورت بخشي از تجارب روزانه در آورند.

چگونه مي توان از اهرم رواني براي تقويت روحيه و ادامه روزه، ده روزه استفاده كرد؟موضوع را به دوستان،خويشاوندان،و همكارانتان اعلام كنيد و از آنها كمك بگيريد. حتي بهتر است رفيق همراهي پيدا كنيد و همزمان به روزه فكري مبادرت كنيد.

اگر در اين مدت خاطرات روزانه خود را يادداشت كنيد. بسيار عالي است. با ثبت موفقيتهاي خود در زمينه رفع الگوهاي منفي نقشه شاهراهي را ترسيم مي كنيد كه بسيار ارزشمند است و در آينده هر گاه به جاده هاي انحرافي بر خورديد مي توانيد به آن نقشه مراجعه كنيد.

سالها پيش،عادت كردم كه روزانه حداقل به مدت سي دقيقه مطالعه كنم و اين يكي از ارزشمندترين عادتهاي زندگي من بوده است. جيم ران يكي از استادان من گفته بود كه مطالعه چيزي كه ارزش داشته باشد، نيروبخش باشد و مهارتهاي تازه اي به انسان بياموزد، از غذا خوردن مهمتر است.مي گفت از خوردن شام صرفنظر كن اما از مطالعه چشم پوشي نكن.

پس در هنگام گرفتن ده روز، روزه فكري و پاكسازي ذهن، با مطالعه مطالبي كه بينش شما را افزون سازد، و شيوه هاي نوين زندگي را به شما بياموزد روح خود را تغذيه كنيد. بخاطر داشته باشيد:رهبران اهل مطالعه اند.

روزه ده روزه فكري چه فوايدي دارد؟

۱-به الگوهاي عادتي ذهني كه باعث عقب افتادن شما شده اند، آگاه مي شوند.

۲-ناچار مي شويد جانشينهاي مفيد براي آنها پيدا كنيد.

۳-هر بار براي رفع مشكلات، افكار خود راكنترل مي كنيد، اعتماد به نفستان زياد مي شود.

٤-مهمتر از همه آنكه باعث مي شود عادتهاي تازه، معيارهاي نو، و انتظارات جديدي پيدا كنيد كه زندگانيتان را پربارتر سازد.

موفقيت، فرآيندي قدم به قدم است و از مراعات يك رشته اصول ساده و نظم و انضباطهاي جزئي بدست مي آيد. همچنان كه قطار ، به تدريج سرعت مي گيرد، اين تمرين نيز باعث مي شود كه عادات قديمي را پشت سر گذداريد و با سوختي كه از عادات تازه بدست مي آوريد با سرعتي بي سابقه پيش برويد.

آيا اين فقط يك تمرين ده روزه است؟ در واقع چنين نيست. شما هرگز نبايد به عادات منفي گذشته بر گرديد، مگر آنكه خود چنين بخواهيد . مي توانيد در تمام عمر به چيزهاي خوب و مثبت فكر كنيد و به اين كار(معتاد)شويد.اگر پس از گذشتن ده روز و ترك الگو هاي مسموم فكري باز هم هوس كرديد كه به آن عادتها بر گرديد ، ميل خودتان است. اما من اطمينان دارم كه پس از آشنا شدن با روشهاي تازه، بازگشت به آن شيوه هاي منفي در نظرتان تهوع آور خواهد بود. فقط يادتان باشد كه هر وقت دچار آن عواطف منفي شديد، مقابله با آنها را قبلاً آموخته ايد و مي توانيد بلافاصله خود را در مسير صحيح قرار دهيد.

از ميان كارهايي كه مي كنم يك جنبه رابسيار دوست مي دارم و آن فرصتي است كه يافته ام تا رمز و راز رفتار انساني را بگشايم و سپس راه حلهايي را ارائه كنم كه واقعاً تغييري در كيفيت زندگي افراد، پديد آورد. براي اينكه كار تغيير، آسانتر انجام شود، از سطح، به عمق فرو مي روم و اهرمهاي حساسي از قبيل باورهاي كلي و تمثيلها را مورد توجه قرار مي دهد. من عادت دارم كه هر روز در نقش كارآگاه شرلوك هلمز فرو روم تا جزئيات دقيق تجربه هاي منحصر به فرد ديگران را پهلوي هم گذارم و معماهاي رفتاري آنان را كشف كنم.

سرنخهاي رفتاري گاهي همچون دودي كه از لوله اسلحه خارج مي شوند، افشاگرند و گاه بسيار ظزيف و نامرئي هستند و كشف آنها نيازمند تحقيق و تحبسس بيشتري است. اما سرانجام، همه سر نخها به عوامل اصلي خاصي ختم مي شوند . تفاوت انسانها در نحوه استدلالشان است. هر كسي با توجه به نظام خاصي تصميم مي گيرد كه هر واقعه اي راچگونه تعبير و تفسير كند و چه عملي را انجام دهد.من اين نظام را(نظام اساسي ارزيابي)مي نامم.

اهميت درك رفتار انساني رامي توان به كمك يك تمثيل، نشان داد. فرض كنيد مردي در كنار رودخانه اي ايستاده است. ناگهان صداي فريادي را مي شنود و متوجه مي شود كه كسي در حال غرق شدن است. فوراً به آب مي پرد و او را نجات مي دهد. اما هنوز نفس تازه نكرده فريادهاي ديگري را مي شنود و باز به آب مي پرد و دو نفر ديگر را نجات مي دهد، اما پيش از آنكه حالش جا بيايد، صداي چهار نفر ديگر را كه كمك مي خواهند، مي شنود.

او تمام روز را صرف نجات افرادي مي كند كه در چنگال امواج خروشان گرفتار شده اند.

كاش اين مرد خير خواه ، چند قدمي به طرف بالاي رودخانه مي رفت تا متوجه شود كه ديوانه اي مردم را يكي يكي به رودخانه مي اندازد!

خود شما اگر بجاي رفع معلول، به مبارزه با علت مي پرداختيد چقدر در مصرف انرژي صرفه جويي مي كرديد؟

اگر(نظام اساسي)ارزيابي رادرك كنيد، خود رامجهز كرده ايد تاثير رفتار خودوديگران تاثير مثبتي بگذاريد. نحوه ارزيابي مشكلات و فرصتهاي زندگي، علمي آشكار است.بادانستن عوامل نظام تصميم گيري و قضاوت، نه فقط علت رفتارهاي خود را درك مي كنيد، بلكه مي توانيد پيش بيني كنيد كه چه چيزهايي در شما حالت دافعه و چه چيز هايي حالت جاذبه ايجاد مي كنند. چنانكه خواهيم ديد تصميم و ارزيابي بر پايه پنج جزء اساسي است، خواه اين تصميم مربوط به شام خوردن باشد و خواه مربوط به ازدواج.

هر يك از ما داراي تركيب خاصي از اين پنج جزء هستيم و همين امر باعث مي شود كه زندگي ما، منحصر به فرد باشد.

هنگامي كه روابطتان با كسي تيره مي شود. آيا بهتر نيست علت رفتار طرف مقابل را درك كنيد تا بتوانيد رشته قطع شده را بلافاصله گره بزنيد؟ خصوصاً در ازدواج بايد هر روز مراقب فشارهاي رواني كوچكي كه پيش مي آيد باشيد تا بتوانيد رشته اي كه شما را در ابتدا بهم پيوند داده است محكمتر كنيد. اگر همسر شما در اثر فشار كار، سخنان دلسرد كننده اي مي گويد معني اش آن نيست كه به آخر خط رسيده ايد. معني اش آن است كه همسر مورد علاقه شما به محبت و حمايت بيشتري نياز دارد. اگر قيمت سهام كارخانه اي يك روز اتفاقاً در بازار بورس تنزل كرد نمي توان آن را ملاك قضاوت درباره عملكرد آن شركت قرار داد. بهمين ترتيب نمي توان درباره شخصيت يك فرد براساس يك رفتار اتفاقي به داوري نشست. رفتار، هميشه معرف شخصيت فرد نيست. براي شناخت افراد بايد انگيزه هاي آنان را شناخت.

اگر از مطالعه طرز فكر و نحوه عمل بزرگان و رهبران، يك نكته را ياد گرفته باشم آن نكته اين است كه زندگاني برتر، نتيجه قضاوت برتر است.مثلاً كساني كه از نظر مالي موفق مي شوند، راههاي بهتري براي ارزيابي فرصتها، احتمال خطر، و منفعت سراغ دارند. هر چند هر كسي مي تواند در زمينه هاي گوناگون، اطلاعات فراواني را بدست آورد، اما نظام تصميم گيري و قضاوت غولهاي نشان دهنده،برتري آنان را سبب مي شود. كساني كه در زندگي زناشوئي خود

روابط پايداري را ايجاد مي كنند نيز از قدرت ارزيابي فوق العاده اي برخوردارندو مي توانند در هنگاميكه اوضاع متشنج مي شود، واكنشهاي مناسبي نشان دهند. افراد خوشبخت نيز راههاي مؤثرتري را براي ارزيابي (مشكلات) مي دانند. خبر خوشي كه برايتان دارم اين است كه لازم نيست سالها رنج بكشيد بلكه مي توانيد شيوه هاي افراد موفق را در هر زمينه الگو برداري كنيد.

بايد شيوه هاي قضاوت خود را بشناسيد و بر آنها مسلط باشيد و گرنه اين شيوه ها شما را به مسيري مي رانند كه سرانجام نسبت به تواناييهاي خود مشكوك مي شويد.فرض كنيد مشغول تنيس بازي هستيد و ضربه ضعيفي مي زنيد.بيشتر مردم در چنين مواردي موضوع را به شكل بدي تعميم مي دهندو ابتدا مي گويند:(عجب ضربه افتضاحي!)و بعد (امروز اصلاً نتوانستم خوب بازي كنم.) هرگز سعي نكنيد با چنين افكار و قضاوتي خود راشكست دهيد!

هم اكنون دست كم دو واقعه كه آنها را بصورت منفي بزرگ جلوه داده ايد بخاط آوريد. آيا اين واقعه در زمينه روابطتان بوده است؟در زمينه عملكرد شغلي ؟يا توانايي جسمي؟ اكنون تصميم بگيريد كه اين الگو را دور اندازيد،دفعه بعد كه اين حالت شروع شد بلافاصله آن را از ذهن خودپاك كنيد. با آن طرز فكر وداع كنيد و فكر خود رامتوجه هدف سازيد. به تغييري كه بلافاصله در حاصل عملكردتان پيدا مي شود، دقت كنيد.

آنچه در ميان همه افراد موفق مشترك است، قضاوت و ارزيابي عالي آنهاست . واين گرتسكي قهرمان بزرگ هاكي نيز از اين قاعده مستثني نيست. آيا او بزرگترين، نيرومندترين و سريعتري بازيكن تيم است؟ خود او چنين ادعايي ندارد.

وقتي از او علت موفقيتش را پرسيدم ، گفت موقعي كه ساير بازيكنان به دنبال توپ حركت مي كنند، من به طرف محلي مي روم كه توپ به آنجا خواهد رسيد . قدرت پيش بيني و سنجش سرعت و مسير توپ و نحوه عملكرد و انگيزه ساير بازيكنان باعث شده است كه او خود را در موقعيتي بالاتر از ديگران قرار دهد.

اگر هم اكنون قدرت پيش بيني بيشتري داشتيد چه تفاوتهاي بزرگي در شرايط زندگيتان پديد مي آمد؟

شايد برايتان اتفاق افتاده باشد كه زماني از شنيدن مطلبي به گريه افتاده باشيد، در حاليكه همان سخن در شرايط ديگري شما را به خنده انداخته است. علت، به احتمال زياد مربوط به تغيير شرايط روحي شماست. شرايط فكري و عاطفي اولين عنصر (نظام اساسي ارزيابي) است.

در حالت اعتماد به نفس و خوشبيني تصميمهايي مي گيريد و در هنگامي كه وحشتزده و آسيب پذير هستيد تصميماتي ديگر. در شرايطي احتياط شرط عقل است و در شرايطي ديگر مانع پيشرفت. هنگام تصميم گيري وتعبير وقايع و اقدام به عمل بايد روحيه اي نيرومند داشته باشيد نه اينكه براي بقاي خود بطور غريزي واكنش نشان دهيد.

دومين سنگ بناي نظام اساسي، پرسش است. پيش از انجام هر كاري بايد قضاوت كنيد و بپرسيد(معني اين كار چيست، و چه بايد بكنم تا رنجها را دفع و خوشيها را فراهم سازم؟)

پرسشهاي خاصي كه از خود مي كنيد اثري نيرومند بر اعمال شما دارند. هنگامي كه با كسي وعده ملاقات داريد آيا طبق عادت مي گوييد(اگر اين شخص پيشنهاد مرا رد كند يا مرا برنجاند چه؟) اگر چنين باشد خود رادر معرض قضاوتهايي قرار مي دهيد كه ممكن است باعث از دادن فرصت شود. اما اگر از خود بپرسيد(بهتر نيست اول درباره شخصيت اين شخص تحقيق كنم؟ دوستي با اين شخص چقدر برايم جالب و مفيد است ؟) اين پرسشها باعث مي شود كه از موقعيت، بهتر استفاده كنيد.

همه ما دوستدار رنج كمتر و لذت بيشتر هستيم. اما هر يك از ما راه متفاوتي براي رسيدن به اين هدفها آموخته ايم. در نتيجه هر يك از ما ياد گرفته ايم كه به بعضي از عواطف خود بهاي بيشتري بدهيم. مثلاً بعضي ها نهايت خوشي را در آرامش و امنيت مي دانند و بعضي ديگر طرفدار ماجراجويي هستند. سومين عنصر نظام اساسي سلسله مراتب ارزشهاست و آن عبارت از فهرستي است كه در آن مهمترين (لذتبخش ترين) حالات روحي و همچنين رنج آورترين آنها به ترتيب اولويت نوشته شده باشد. هر تصميمي كه مي گيريم و هر قضاوتي كه مي كنيم بطور نا خودآگاه بر خاسته از ميل به ارزشهاي لذتبخش و اجتناب از ارزشهاي رنج آوراست. مثلاً اگر به عشق بهاي زيادي بدهيد ودر عين حال هيچ نوع تضاد عقيده برايتان قابل تحمل نباشد آيا فكر نمي كنيد كه اين طرز فكر بر صداقت شما در روابط شخصي اثر بگذارد؟

چهارمين عنصر نظام اساسي، اعتقادات شماست. اعتقادات كلي، تعيين كننده انتظاراتي است كه از خود، از ديگران، و بطور كلي از زندگي داريد. اين اعتقادات غالباً بر نحوه ارزيابي شما اثر مي گذارند. دسته خاصي ازاعتقادات بصورت قوانين فردي تظاهر مي كنند و به شما مي گويند كه در چه صورت و تحت چه شرايطي ارزشهاي مورد نظرتان تامين مي شوند . به عنوان مثال اعتقاد بعضي از اشخاص اين است كه (اگر مرا دوست داشتي هرگز صدايت را براي من بلند نمي كردي.) اين اشخاص باري خود قانوني دارند كه مي گويد اوج گرفتن صدا نشانه بي مهري است، هر چند كه اين عقيده ممكن است پايه و اساسي نداشته باشد.

آياشما هم در زمينه روابط براي خود اعتقادات و قوانيني داريد؟ آيا اين عقايد مفيد واقع شده اند يا خير؟

اعتقادات چگونه پيدا مي شوند؟ پنجمين عنصرنظام اساسي مرجع است. مرجع عبارت از مخلوط درهمي از تجارب و اطلاعات است كه در بايگاني عظيمي به نام مغز نگهداري مي شوند. مرجعها مواد خام و سازنده اعتقاداتي هستند كه منجر به قضاوت وتصميم مي شوند . هر كسي تجارب يا مرجعهاي بيشماري در ذهن خود داردكه مي تواند از آنها استفاده كند؛ مرجعهايي كه انتخاب مي كنيد و از بايگاني مغز خود خارج مي سازيد، تعيين كننده معنايي است كه به تجربه مي دهيد، احساسي كه در قبال آن داريد، و عملي كه مي خواهيد انجام دهيد.

به عنوان مثال خيلي فرق مي كند اگر احساس كنيد، هميشه از وجود شما سوء استفاده شده است، يا اينكه احساس كنيد كه با عشق و محبت بي قيد و شرط بزرگ شده ايد. يا اينكه در زندگي آزاد و لاابالي بوده ايد، يا تابع انضباط . آيا اين تجارب بر نحوه ارزيابي شما از مردم ، زندگي، و فرصتها چه اثري دارند؟

براي اينكه طرز كار نظام اساسي را دريابيد از شما سؤالي مي كنم: ارزنده ترين خاطره شما كدام است؟

براي يافتن پاسخ چه مسيري راطي كرديد؟ احتمالاً اولين قدم اين بوده است كه پرسش را نزد خود تكرار كنيد . آنگاه احتمالاً مرجعهاي ذهن خود را زير و رو كرده ايد تا از ميان انبوهي از تجارب زندگي يكي را انتخاب كنيد.

در ضمن ممكن است از انتخاب يك خاطره اجتناب كرده باشيد زيرا اعتقادتان اينست كه همه تجارب زندگي ارزشمندند و انتخاب يكي از آنها به معني پست شمردن بقيه است. ممكن است نتوانسته باشيد به خاطرات خود، چه ارزشمند و چه بي ارزش مراجعه كنيد زيرا(زندگي كردن در گذشته) با ارزشهاي شما سازگار نيست.

ملاحظه مي كنيد كه نظام اساسي نه فقط نحوه ارزيابي و قضاوت را تحت تاثير قرار مي دهد بلكه حتي بر انتخاب امور مورد ارزيابي نيز اثر مي گذارد.

چه عاملي باعث ايجاد مهارت مي شود؟اشخاص ماهر و توانمند بدون ترديد كساني هستند كه بيش از ديگران تجربه(مرجع) دارند و مي دانند كه در هر زمينه چه عواملي موجب موفقيت يا ناكامي مي شود.هر روزي كه مي گذرد فرصت ديگري است كه مي توانيم به مرجعهاي خود بيفزاييم و اعتقادات خود را محكمتر سازيم،ارزشهاي خود را مشخص تر كنيم، سؤالات تازه اي بپرسم، و به حالات و روحياتي دست پيدا كنيم كه ما رابه مسيرهاي دلخواه هدايت كنند.

شماهم اكنون قادريد كه تغييراتي فوري و كلي پديد آوريد كه بطور همزمان بر افكار، احساسات و اعمال شما در جنبه هاي گوناگون زندگي اثر بگذارند. اين كار با تغيير هر يك از پنج عنصر نظام اساسي امكان پذير است.

به عنوان مثال بجاي اينكه خود راشرطي كنيد تا در مقابل جواب رد، احساس متفاوتي داشته باشيد، مي توانيد عقيده كلي تازه اي را بپذيريد.مثلاً(من منشا همه عواطف خود هستم. هيچ كس و هيچ چيز بجز خودم نمي تواند احساس مرا عوض كند. هرگاه متوجه شوم كه در مقابل چيزي واكنش غير ارادي نشان مي دهم، قادرم در يك لحظه آن را تغيير دهم) اگر عميقاً به اين مطلب اعتقاد داشته باشيد خواهيد ديد كه نه فقط ترس شما از پاسخ منفي و جواب رد بر طرف مي شود بلكه مي توانيد احساس خشم، ناكامي، يا بي كفايتي رانيز از بين ببريد و ناگهان در مي يابيد كه بر سرنوشت خود حاكم شده ايد.

يكي ديگر از راههاي غلبه بر احساس طرد شدگي يابي كفايتي اين است كه در سلسله مراتب ارزشها تغييري ايجاد كنيم و مثلاً احساس خدمتگزاري يا شكر گزاري رادر اولويت بالاتر قرار دهيم. آنگاه اگر كسي به شما پاسخ رد داد اهميتي

نخواهد داشت و بجاي آنكه به معايب خود فكر كنيد توجه خود را به اين مطلب جلب مي كنيد كه چگونه مي توان باز هم به آن شخص كمك كرد و يا وضعيت را به شكلي بهبود بخشيد. يا ممكن است نسبت به زندگي چنان احساس شكر گزاري داشته باشيد كه هيچ پاسخ منفي نتواند بر شما اثر بگذارد و يا حتي پاسخ منفي را در ذهن خود به عنوان طرد شدن معني نكنيد. اين عواطف باعث مي شود كه احساس بي سابقه اي از شادماني و ارتباط با ديگران در شما نفوذ كند.

باتغيير هر يك از عناصر (نظام اساسي ارزيابي) مي توانيد به آساني و فوريت هر يك از جنبه هاي زندگي خود رادگرگون كنيد.

آيا تا كنون براي گرفتن تصميمي ساده مثلاً شروع به ورزش، دچار مشكل شده ايد؟ به احتمال زياد علتش اين بوده است كه موضوع رابيش ازحد پيچيده كرده، توجه خود به دهها كار مقدماتي كوچك معطوف ساخته ايد.مثلاً با خود فكر كرده ايد(اين كار دردسرهاي زيادي دارد، بايد با اتومبيلي به باشگاه بروم، پارك كنم، ورزش كنم، دوش بگيرم و غيره) معذالك وقتي به كارهاي ساده تري فكر مي كنيد، آنها را در مجموع بصورت يك كار كوچك مجسم سازيد. مثلاً اگر مي خواهيد در رستوراني غذا بخوريد يا مثلاً به كنار دريا برويد كافي است سوار اتومبيل شويد و به محل مورد نظر برويد!

تفاوت در اعمالي كه بايدانجام شود نيست بلكه در نحوه ارزيابي آنهاست. براي تغيير در نحوه زندگي، نحوه ارزيابي را عوض كنيد.

بخش نهم

قطب نماي فردي

ارزشها و قوانين

اگر بخواهيم در زندگي خود به كمال رضايت برسيم، اين كار يك راه بيشتر ندارد: ابتدا ببينيم چه چيزي را بيش از همه مي خواهيم (يعني عاليترين ارزشها در نظر ما چيست) و آنگاه تصميم قطعي بگيريم كه براساس معيارهاي مورد قبول خود زندگي كنيم.

در جامعه بشري، چه افرادي مورد ستايش و احترام جهانيان قرار مي گيرند؟آيا آنان همان كساني نيستند كه قوياً به ارزشهاي مورد قبول خود پابندند و نه فقط آنها را اظهار مي كنند، بلكه بر اساس آن ارزشها زندگي مي نمايند ؟ همه ما به مردان و زناني كه موضع مشخصي بر اساس اعتقادات خود دارند احترام مي گذاريم، حتي اگر با نظرات آنان درباره اعمال نيك و بد موافق نباشيم. كساني كه فلسفه زندگي، و اعمالشان بر هم منطبق است و بر پايه باورهاي خود زندگي مي كنند،قدرتي انكار ناپذير دارند. هماهنگ شدن با اصول اعتقادي راهدف خود قرار دهيد: آيا در حال حاضر كارهايي انجام مي دهيد كه به اصوا اعتقاديتان مطابق نباشند؟اگر چنين است، بلافاصله در جهت اصلاح خود قدم برداريد. لحظه اي بينديشيد: آيا به ارزش يا اصلي اعتقاد داريد كه در زندگي خود مطلقاً آنرا مراعات كرده باشيد؟ چه تاثيرمثبتي بر زندگيتان داشته است؟

يكي از فيلمهايي كه ديدهام مربوط به معلمي به نام جيم اسكالانته است كه به خوبي نشان مي دهد اگر كساني مهمترين ارزش مورد قبول خود را بشناسند و در راه آن تلاش كنند ، به چه قدرتهايي دست مي يابند. او عشق خود را به يادگيري، نه فقط با تعليم، بلكه با نمايش زنده كارهايي كه امكان پذير است به شاگردان خود منتقل مي كند. وي به نسلي كه(از دست رفته) تلقي مي شود ياد مي دهدكه نه فقط دشوارترين آزمون رياضي رابگذرانند

(كاري كه فكر مي كردند قابل انجام نيست) بلكه مي آموزد كه چگونه يكديگر را ارزيابي كنند و كيفيت زندگي خود را براي هميشه بالا ببرند. تصميم قاطع او به بالا بردن معيارهاي حيات، زندگي اين افراد جوان را دگرگون مي سازد.

اگر شما همت خود را صرف بالاترين ارزشهاي زندگي خود كنيد، به انجام چه كارهايي قادر خواهيد بود؟

اگر عشق، موفقيت يا درستي در نظر شما داراي اهميت باشند، در اين صورت بخشي از نظام ارزشي شمابه حساب مي آيند. ارزش، حالتي عاطفي است كه در نظر شما يا تجربه كردن آن (به علت لذتي كه به اعتقاد شما در بر خواهد داشت) و يا اجتناب از آن (به علت رنجي كه مي تواند به همراه داشته باشد) داراي اهميت است.

همه تصميمهاي ما ناشي از اين دواعتقاد است: چگونه عمل معيني ما را بسوي ارزشي لذتبخش مي كشاند؟ و آيا اين عمل ما را از ارزشي رنج آفرين دور مي كند؟

مهمترين احساس لذتبخشي كه در نظرتان ارزشمند است ودردناكترين احساسي كه بهر قيمتي از آن دوري مي كنيد كدام است؟

ارزشهاي لذتبخش را ارزشهاي جذبي مي ناميم. اين ارزشها شامل عواطفي از قبيل عشق، خوشي، آزادي، امنيت، شور، و آرامش فكري مي باشند.

ارزشهاي دردناك(مثلاً انزوا، افسردگي و طرد شدن) به ارزشهاي دفعي معروفند. وقتي تصميمي مي گيريم اين نكته را در نظر داريم كه آيا اعمال ما سرانجام به رنج منتهي مي شوند يا به لذت. در روزهاي آينده نه فقط حالات روحي را كه باعث همه تصميمها مي شوند روشن خواهيم كرد بلكه آنها رابه ترتيب اهميت نيز مرتب خواهيم ساخت. مثلاً ممكن است در نظر شما هم امنيت و هم ماجراجويي داراي اهميت باشد. اگر مشخص شود كه كداميك در نظر شما اهميت بيشتري دارند كمي توانيد تصميمهايي بگيريد كه شادمانيهاي دراز مدتي را به دنبال داشته باشند.

علاوه بر ارزشهاي دفعي و جذبي دو دسته ارزش ديگر نيز وجود دارند: ارزشهاي هدف و ارزشهاي وسيله.

به عنوان مثال ممكن است اتوموبيلتان داراي ارزش باشد، اما آن در واقع فقط يك وسيله است نه هدف. بر عكس ارزشهاي غائي(هدف) كه به دنبال آن هستند حالاتي عاطفي هستند. مثلاً ممكن است اتومبيل پونتياك به شما هيجان، اتومبيل بنزبه شما اعتبار و حيثيت، و اتومبيل ولوو به شما احساس اطمينان و امنيت بدهد.

بخاطر داشته باشيد كه در پشت هر تصميمي نيروي محركه اي است كه همان(ارزش هدف) مي باشد. متاسفانه بيشتر مردم در تصميم گيريهاي خود به دنبال وسيله مي روند و از آنچه بسيار مهمتر است يعني هدف نهايي (انگيزه هاي عاطفي) غافل مي مانند.

شايد برايتان اتفاق افتاده باشد كه به ارتباط دوستانه باكسي علاقمند شده ايد. بعد از مدتي دريافته ايد كه علاقه اي به ادامه آن ارتباط نداريد. دليلش آنست كه آن ارتباط دوستانه فقط وسيله بوده است نه هدف . آنچه واقعاً مي خواسته ايد از آن

ارتباط بدست بياوريد، ارزشهاي غائي مانند عشق، الفت، يا صميميت بوده است.هر نوع ارتباطي منتهي به ارزشهاي مهم نمي شود. بايد بدانيد كه اينها هدفهاي واقعي هستند و بايد هميشه آنها را مد نظر داشته باشيد.

يادتان باشد كه ممكن است در زندگي همه ارزشهاي وسيله اي (پول، مقام ، فرزند، رابطه) را داشته باشيد و با وجود اين احساس نارضايي و بدبختي كنيد. مادام كه براساس عميقترين ارزشهاي غائي خود زندگي نكنيد، هر چند به وسايل گوناگون دست يابيد اما رضايت كاملي را كه شايسته شماست بدست نمي آوريد.

هر چند كه بسياري از حالات عاطفي را به عنوان ارزشهاي فردي در نظر مي گيريم اما بعضي ازآنها بيش از بقيه در نظرمان عزيز هستند. اين ارزشها كه در جهت تامينشان كوشش بسيار مي كنيم ارزشهاي جذبي ناميده مي شوند مانند عشق، موفقيت، آزادي، صميميت، امنيت، ماجراجويي، قدرت، شور و شعف ، راحتي، و سلامت جسمي.

پس از آنكه ارزشهاي خود را مشخص كرديد، سلسله مراتب مناسبي براي آنها در نظر بگيريد . از ميان ارزشهايي كه ذكر كرديم كداميك درنظر شما مهمترند؟

اكنون كمي وقت صرف كنيد و آنها را با شماره هاي ۱ تا ۱۰ بترتيب اهميت درجه بندي كنيد.

درجه اهميت	ارزش
	ماجراجويي
	قدرت
	شور و شعف
	راحتي
	سلامت جسمي

درجه اهميت	ارزش
	عشق
	موفقيت
	آزادي
	صميميت
	امنيت

ارزشهاي دفعي نيز مانند ارزشهاي جذبي داراي سلسله مراتبند. معمولترين ارزشهاي دفعي عبارتند از طرد شدن(پاسخ منفي)، خشم، ناكامي،انزوا، افسردگي، شكست، خواري، و گناه.

اين ارزشها را نيز به ترتيب از شماره ۱ تا ۸ مرتب كنيد و شماره ۱ ارزشي باشد كه براي اجتناب از آن تلاش بيشتري مي كنيد.

درجه اهميت	ارزش
	افسردگي
	شكست
	خفت و خواري
	احساس گناه

درجه اهميت	ارزش
	طرد و جواب رد شنيدن
	خشم
	ناكامي
	انزوا

آيا حاضريد پرش با اسكي را تجربه كنيد؟ پاسخ شما به عوامل چندي بستگي دارد كه يكي از آنها، سلسله مراتب ارزشهاست. به عنوان مثال اگر مهمترين ارزش جذبي شما امنيت و بالاترين ارزش دفعي شما ترس باشد(يعني به هيچ وجه دلتان نخواهد كه دچار ترس شويد) احتمالاً پاسخ شما به اين سئوال ، منفي است!

اما اگر بزرگترين ارزش دفعي شما طرد شدن باشد و فكر كنيد كه اگر نپريد، دوستانتان از شما رو گردان مي شوند چه؟ از آنجا كه مردم براي فرار از رنج تلاش بيشتر مي كنند تا براي كسب لذت، لذا نياز شما به اجتناب از طرد شدن، بر نياز به احساس امنيت غلبه مي كند.

آيا اتفاق افتاده است كه يكي از ارزشها شما را به سويي جلب كند و ارزشي ديگر شما را از ان منع نمايد؟

تصميم گيري چيزي بجز روشن كردن ارزشها نيست.

يكي از مهمترين فوايد سلسله مراتب ارزشها اين است كه تضادهاي ارزشي را روشن مي

كند. مثلاً اگر موفقيت، بالاترين ارزش جذبي و طرد شدن (جواب رد شنيدن) بزرگترين ارزش دفعي شما باشد ملاحظه مي كنيد كه اين دو ارزش چگونه با يكديگر ناسازگارند ؟ سعي در كسب لذت موفقيت، بدون تحمل رنج پاسخهاي منفي، هرگز به نتيجه نمي رسد. در واقع ممكن است پيش از آنكه در جاده موفقيت زياد جلو برويد، خودتان را ه خودتان را سد كنيد، زيرا ترس از طرد شدن توسط ديگران، شهامتي را كه براي كسب هرگونه موفقيت لازم است، از شما مي گيرد.

راه حل اين كار را كه در پنج صفحه آينده كتاب بيان شده است مي توان در دو كلمه خلاصه كرد: يكي آگاهي از ارزشها و ديگري تصميم گيري آگاهانه.

آگاهي از ارزشها – قدم اول – الف

براي كشف ارزشهاي جذبي كافي است از خود بپرسيد:(در زندگي براي من چه چيزي از همه مهمتر است؟) هنگامي كه در ذهن خود به دنبال پاسخ مي گرديد،توجه داشته باشيد كه منظور شما كشف ارزشهايي است كه جنبه هدف داشته باشند، يعني عواطفي كه بيش از همه مايليد آنها را احساس كنيد.

پس از تهيه فهرست ارزشها، آنها را به ترتيب اهميت مرتب كنيد. يعني به دلخواه ترين ارزش، شماره ۱ بدهيد و ارزشي را كه پس از آن ازهمه مهمتر است با شماره ۲ مشخص كنيد، الي آخر

آگاهي از ارزشها – قدم اول – ب

راي كشف ارزشهاي دفعي تان از خود بپرسيد (كدام يك از عواطف هست كه اجتناب از آن برايم بيشترين اهميت را دارد؟ چه احساسي است كه به هيچ قيمتي نمي خواهم دچار آن شوم؟) وبراي يافتن پاسخ، كاملاً فكر كنيد.

پس از تهيه فهرست، آنها را بر حسب اهميت مرتب كنيد و شماره ۱ رابه ارزشي بدهيد كه بيش از بقيه مايليد از آن دوري كنيد.

قدم دوم – تصميم گيري آگاهانه

پس از استخراج ارزشهاي فعلي خود، در مي يابيد كه تاكنون در درجه اول ، نسبت به چه ارزشهايي شرطي شده ايد، و كدام نظام رنج و لذت محرك اعمال و رفتارتان بوده است.اما اگر مي خواهيد در طرحريزي زندگاني خود نقش فعال داشته باشيد، بايد همين امروز تصميمهاي تازه اي بگيريد.

اين سئوالات را از خود بكنيد:

- براي اينكه سرنوشت نهايي خود را بدست گيرم و براي اينكه بهترين شخصي باشم كه مي توانم باشم، ارزشهاي مورد قبول من چه بايد باشد تا بزرگترين اثر را بر تمام زندگي من بگذارد؟

۲- چه ارزشهاي ديگري را لازم است كه به اين فهرست اضافه كنم؟

فهرست جديد ارزشها در نظر شما چگونه است؟ آيا فقط مشتي كلمات نيست كه بر روي صفحه كاغذي نوشته شده باشد؟ البته چنين است مگر آنكه خود نسبت به آنها شرطي كنيد و آنها را قطب نماي زندگي تازه خود قرار دهيد. در اين صورت است كه ارزشها به شما كمك مي كنند تا راه خود را از ميان درياهاي آرام و امواج طوفاني به سوي مقصد بگشاييد.

اين ارزشها را هر روز در پيش چشم داشته باشيد. اگر مي خواهيد از اهرم رواني استفاده كنيد، نسخه اي از آنها را به دوستان خود بدهيد. مزايايي را كه زندگي بر اساس اين ارزشها دارد، تجسم، تفكر و احساس كنيد تا آنكه انتظار پاداشهاي عاطفي در شما شرطي شود و آنها را بخشي از تجارب روزانه خود قرار دهيد.

براي اينكه (حال خوب) را احساس كنيد چه اتفاقي بايد بيفتد؟ آيا بايد كسي شما رادر آغوش بگيرد و بگويد كه تا چه اندازه قابل احترام هستيد؟ آيا بايد يك ميليون دلار پول بدست آوريد؟ به ورزش خاصي بپردازيد ؟ رئيستان از شما تقدير كند؟ اتومبيل معيني را سوار شويد؟ به مهمانيهاي معيني برويد؟ به حد اعلاي روشنفكري برسيد؟يافقط ناظر غروب آفتاب باشيد؟

حقيقت آنست كه براي احساس خوشي به هيچ عامل خارجي نياز نيست. مي توانيد هم اكنون اگر بخواهيد احساس خوشي كنيد! تازه اگر همه آن اتفاقات بيفتد چه كسي بايد خوشحالتان كند؟ خودتان!

پس چرا منتظريد؟ تنها چيزي كه مانع خوشحالي شماست، قوانين فردي يا اعتقاد به اين مسئله است كه براي احساس شادي چنان اتفاقاتي بايد حتماً بيفتد. اين قوانين خود ساخته را دور بريزيد و شادماني را كه شايسته شماست احساس كنيد.

اگر مي خواهيد براي خوشبختي قانوني داشته باشيد بگذاريد قانون شما اين باشد:(براي احساس خوشي به هيچ واقعه بيروني نياز ندارم! من احساس خوشي مي كنم زيرا كه زنده ام! زندگي موهبتي است و من به لذت بردن از آن مشغولم). آبراهام لينكن، زماني گفته بود

(بيشتر مردم همان اندازه خوشبختند كه خودشان مي خواهند). داستان زندگي همين شخص و داستانهاي ديگراني كه علي رغم وقايع ناگوار زندگي به پيروزي رسيده اند، يادآور اين نكته مهم است كه ما بر خويشتن مسلط هستيم.

پس اين قانون را بپذيريد و تصميم بگيريد كه معيارهاي خود رابه خاطر چيزي كه كاملاً در اختيارتان است، يعني وجود خودتان، بالا ببريد. معني اين سخن آن است كه خود را مقيد كنيد كه هوش، انعطاف پذيري و خلاقيت داشته باشيد و دائماً از زاويه اي به زندگي نگاه كنيدكه تجارب حيات، پربارتر و ثمر بخش تر شود.

از كجا مي توانيم بفهميم كه بر اساس ارزشهاي خويش زندگي مي كنيم؟ اين موضوع كاملاً به قوانين فردي ما مربوط است: يعني عقايدي كه به ما مي گويند چه بايد بشود تا احساس موفقيت، خوشبختي يا سلامت جسمي كنيم.

گويي دادگاه كوچكي هميشه در درون ما وجود دارد. قوانين فردي ما به منزله حكم نهايي اين دادگاه است، و نشان مي دهد اه آيا اعمال ما با مقررات لازم براي تامين ارزشها مطابق بوده است يا خير، و آيا حال ما بايد خوب باشد يا بد و بايد لذت ببريم يا رنج بكشيم.

هنگام احساس رنج ، خوب است كه به يك سئوال مهم پاسخ دهيم(آيا اين رنج، نتيجه شرايط موجود است يا مربوط به قوانين فردي من كه مي گويد در چه شرايطي بايد چه احساسي داشته باشم ؟ آيا رنجي كه مي كشم به بهبود شرايط كمك مي كند ؟ در چنين شرايطي قوانين يا باورهاي من چگونه بايد باشد تا احساس بد حالي كنم؟)

بسيار مهم است كه قوانين خود را بررسي كنيم تا ببينيم آيا هوشمندانه و مناسب هستند. قانون بعضيها براي احساس حال خوب اين است كه مثلاً فرزندانشان در مدرسه بايد نمره بيست بگيرند، بايد در كار خود از نظر ميزان فروش نفر اول باشند، ميزان چربي بدنشان كمتر از ده درصد باشد و دائماً آرام و بي دغدغه باشند! به نظر شما كسي كه چنين قوانيني دارد تاچه حد حال خوب را احساس خواهد كرد؟

قوانين خود را بررسي كنيد تا مطمئن شويد كه در خدمت شما هستند!

شگفت انگيز است كه بسياري از مردم راههاي بي شماري براي احساس حال بد اختراع كرده اند(قوانين رنج آور)، و در مقابل تنها راه هاي انگشت شماري را براي احساس حال خوب باقي گذاشته اند(قوانين لذتبخش).

هم اكنون تصميم بگيريد و قانوني عالي را وضع كنيد تابه شما اجازه دهد خود را بيش از پيش مورد محبت احساس كنيد. بجاي اين قوانين كه(اگر فلاني هميشه بگويد كه مرا دوست دارد... براي من هداياي گرانقيمت بخرد... مرا به سفر هاي خارج از كشور ببرد... هميشه با من در تماس باشد... و هميشه براي رضايت من ديگران را برنجاند) كه مسلماً احساس مورد محبت بودن را در شما محدود مي كند، شايد بتوانيد اين قانون ساده را بر گزينيد كه (هر وقت كه به فكر محبت مي افتم و يا عشق و صميميت خود را به كسي اظهار مي كنم، احساس مي كنم كه مورد محبت هستم.)

آيا قوانيني كه زندگي امروزي شما را مي چرخانند مناسب شخصيت امروزي شما هستند؟ آيا قوانيني داريد كه در گذشته مفيد بوده اند و امروزه مايه عذاب شما هستند؟ مثلاً ممكن است زماني در زندگي خود با ديگران بصورت خشك و خشن رفتار مي كرده و احساسات خود را ظاهر نمي ساخته ايد. اما هرچند كه ممكن است اين نوع رفتار براي اداره بعضي مشاغل مفيد باشد، مسلماً در زمينه روابط و زندگي با دوام زناشويي كاربردي ندارد.

همچنين اگر شغل شما وكالت يا قضاوت است مراقب باشيد كه برداشتهاي شغلي خود را به محيط خانه نياوريد در غير اين صورت ممكن است هر شب همسر خود را مورد بازجويي قرار دهيد.

كداميك از قوانين گذشته خود رابايد امروزه به دور افكنيد؟

از كجا مي فهميد كه موفق هستيد. و نفر كه قوانين كاملاً متفاوتي درباره موفقيت داشتند در يكي از سمينارهاي من حاضر بودند. يكي از آنها جزو مديران تراز اول بود و همه عوامل ظاهري خوشبختي رادر اختيار داشت:ازدواج رضايتبخش ،

پنج فرزند زيبا، درآمدي هفت رقمي، و جسمي كه در اثردو ماراتون ورزيده شده بود. با وجود اين خود را موفق نمي دانست زيرا قوانيني غير منطقي براي خود داشت.

نقطه مقابل او مردي بود كه هيچيك از آن امتيازات را نداشت، و در عين حال خود را واقعاً موفق مي دانست. هنگامي كه از او پرسيدم كه چه اتفاقي بايد بيفتد تا احساس موفقيت كند، پاسخ داد(كافي است صبح از جا بر خيزم، به پايين نگاه كنم و ببينم كه بر روي زمين ايستاده ام . زيرا هر روزي را كه بر روي اين زمين زندگي كنم روزي بزرگ است!)

در نظر شما كداميك از اين دو نفر موفقترند؟

مسلماً ما مي خواهيم از هدفهاي خود نيرو بگيريم، آينده اي مطمئن داشته باشيم و خود را به پيش برانيم. اما در عين حال بايد يقين كنيم كه در پشت همه اين خواسته ها قوانيني داريم كه بر اساس آنها مي توانيم هر وقت دلمان خواست خوشبختي را احساس كنيم.

براي اينكه احساس موفقيت، امنيت و محبت كنيد چه اتفاقي بايد بيفتد؟

از كجا مي فهميد كه قانون شما تضعيف كننده است و بايد عوض شود؟ قانون شما تضعيف كننده است اگر:

۱- اجراي آن غير ممكن است(ضوابط به قدري پيچيده يا متعدد يا خشك باشند كه هرگز نتوانيد در زندگي برنده شويد).

۲-اين قانون به عواملي كه در اختيار شما نيست بستگي داشته باشد(مثلاً قرار باشد ديگران رفتار معيني نسبت به شما داشته باشندتا احساس رضايت كنيد).

۳- راههاي معدودي براي احساس خوشحالي و راههاي بسياري براي احساس بد حالي وضع كرده باشيد(مثلاً يك سلسله از وقايع بايد دقيقاً به ترتيب خاصي اتفاق بيفتد تا احساس خوشحالي كنيد، و هر اتفاق ديگري باعث بد حالي است).

از هم اكنون سعي كنيد كه بر قوانين خود مسلط شويد.

به سئوالات زير حتي المقدور بطور كامل پاسخ دهيد.

۱-در چه صورتي احساس موفقيت مي كنيد.

۲- در چه صورتي خود را مورد محبت فرزندان و همسر خود و يا كس ديگري كه برايتان اهميت دارد مي دانيد.

۳-در چه صورت احساس اعتماد به نفس مي كنيد.

٤-در چه صورت در هر يك از زمينه هاي زندگي، خود را عالي و درخشان احساس مي كنيد.

هر رنجشي كه در زندگي خود از كسي پيداكرده ايد، ناشي از قوانين فردي بوده است. در واقع ناراحتي شما به علت آن شخص نيست، بلكه از اين جهت ناراحتيد كه او يكي از قوانين شما يا معيارها و اعتقاداتتان را درباره اينكه هر چيزي چگونه بايد باشد زير پا گذاشته است . خود شما نيز ممكن است يكي از قوانين خود را در مورد شيوه رفتار، تفكر، يا احساس نقض كرده باشيد.

اين بار كه از كسي ناراحتي پيدا كرديد بخاطر داشته باشيد كه ناراحتي شما مربوط به ان شخص نيست بلكه واكنشي در مقابل قوانين خودتان نسبت به آن وضعيت است. از خود بپرسيد(كداميك مهمتر است: قوانين فردي من و يا روابط من با ابن شخص؟)

از اين الگو براي احتراز از بگو مگوهاي آزارنده استفاده كنيد تا دريابيد كه مي توان به سرعت تضادها را بر طرف كرد.

اگر قوانين خود را بطور واضح اظهار نكنيد، نبايد انتظار داشته باشيد كه كه ديگران برآن اساس رفتار كنند. نبايد انتظار داشته باشيد كه ديگران قوانين شما را محترم بشمارند اگرحاضر نباشيد كه خود را سازگار كنيد و دست كم بعضي از قوانين ديگران را بپذيريد.

در ضمن بخاطر داشته باشيد كه حتي اگر قوانين خود را پيشاپيش روشن سازيد باز هم ممكن است سوء تفاهمهايي در اين زمينه پيدا شود. به اين دليل است كه ارتباط با ديگران تا اين اندازه اهميت دارد. هرگز قوانين خود را روشن و مسلم فرض نكنيد. آنها را اظهار كنيد.

بعضي قوانين در نظر ما اهميت بيشتري دارند. آيا در زمينه سلامت جسماني قانوني داريد كه مطلقاً آن را مراعات كنيد؟ اين قانون بي چون و چرا را با چه كلماتي بيان مي كنيد؟ خيليها مي گويند (من هرگز نبايد مواد مخدر مصرف كنم). از طرف ديگر ممكن است قوانيني باشد كه گاهي آنها را زير پا گذاشته سپس پشيمان شويد . مثلاً بعضي ها مي گويند(بله بعضي از غذاها براي سلامتي من خوب نيست).

من قوانين دهها هزار نفر را مطالعه كرده و به اين نتيجه رسيده ام كه قوانيني كه با عبارت

(خوب نيست) بيان مي شوند، شكستني هستند و قوانيني كه با عبارت(هرگزنبايد) مشخص مي گردند به ندرت شكسته مي شوند. قوانين اخير را قوانين (آستانه اي) مي ناميم.

آيا مي توانيد بعضي از قوانين خود را به قوانين آستانه اي مبدل كنيد تا از نتايج ناشي از تغييرات رفتاري بهره مند شويد.

قوانين متعدد، زندگي را تحمل ناپذير مي سازند. يادم مي آيد كه در يك برنامه تلويزيوني از بيست خانواده پنج نفره دعوت شده بود . از هر خانواده پرسيدند (چه عاملي براي حفظ سلامت خانواده از همه مهمتر است ؟) و بسياري از آنها پاسخ دادند (قوانين فراوان نداشته باشيد). چرا؟ در خانه اي كه اينهمه افراد و شخصيتها درآن رفت و آمد مي كنند اگر قوانين فراواني حاكم باشد، طبق قانون احتمالات هر ساعت ممكن است كسي يكي از قوانين را زيرپا بگذارد و اعصاب ديگران را متشنج كند.

آيا بهتر نيست كه قوانين معدود ولي پراهميتي را مراعات كنيم؟ من مي توانم به شما اطمينان دهم كه در روابط متقابل هر چه تعداد قوانين كمتر باشد خوشبختي بيشتر است.

من هم قانوني براي شما دارم: هنگام وضع قوانين تازه زندگي لبخند بزنيد! از وضع قوانين غير عادي نترسيد و قوانين قديمي را در هم بشكنيد. بگذاريد بعضي از قوانين شما ديوانه وار به نظر آيند. تا كنون از قوانين فردي براي محدود كردن خويشتن و يا عقب نگه داشتن خود استفاده كرده ايد. چرا براي خنده چند قانون مضحك را چاشني آنها نكنيد؟ شما براي اينكه خود را مورد محبت حس كنيد، كافي است كه انگشت كوچك خود را حركت دهيد البته اين كار، غير عادي است. اما من كه باشم كه بگويم شما از چه كاري لذت ببريد؟

بخش دهم

كليد هاي توسعه

هويت و مرجع

فرق شما با ساير مردم جهان چيست؟ يكي از عوامل مهم كه شما را از ديگران متمايز مي كند، تجارب شماست. هرعملي كه زماني انجام داده ايد، نه تنها در حافظه آگاه، بلكه در نظام عصبيتان ثبت شده است. هر چه كه تاكنون ديده، شنيده، لمس كرده، چشيده و يا بوئيده ايد، در بايگاني عظيمي كه مغز ناميده مي شود انباشته شده است.

اين خاطرات آگاه يا ناآگاه را مرجع مي ناميم. براي اطمينان از درستي يا نادرستي هر عقيده اي به اين تجارب تكيه مي كنيم، حتي اگر آن عقيده بسيار مهم باشد(مثلاً اعتقاد به اينكه چه كسي هستيم و چه كارهايي از ما ساخته است).

چه تجاربي در شكل دادن به زندگي شما مؤثر تر بوده است؟ در يكي از سمينارهاي من، پيش از ورود به جلسه،پرسشنامه اي به شركت كنندگان داده مي شود.در اين پرسشنامه از شركت كنندگان خواسته شده است كه پنج تجربه را كه به عقيده خوشان بيشترين اثر را بر زندگيشان گذاشته است ذكر كنند. جالب اينجاست كه بسياري از اشخاص تجارب (يا مرجعهاي) همانندي دارند، اما نحوه تعبير و تفسيرشان از آن واقعه به كلي با ديگري متفاوت است.

دو نفر در جواني پدرشان را از دست مي دهند. يكي شان بر اثراين واقعه از ايجاد هرگونه رابطه صميمانه با ديگران خودداري مي كند، در حالي كه ديگري فردي بسيار اجتماعي و خونگرم مي شود.

پس آنچه كه زندگي ما را شكل مي دهد نه فقط خود مرجعها، بلكه تعبير و تفسيري است كه از آنها مي كنيم.

بزرگترين طراح زندگي شما، خودتان هستيد، خواه به اين موضوع، توجه كرده و خواه نكرده باشيد. تجارب خود را مانند پارچه بزرگي در نظر آوريد كه مي توانيد آن را مطابق هر الگويي كه دوست داريد ، ببريد و بدوزيد، و هر روز كه مي گذرد، نخي به تارو پود اين پارچه افزوده مي شود...

آيا اين پارچه را به صورت پرده اي در مي آوريد تا در پشت آن پنهان شويد، يا اينكه از آن قاليچه اي جادويي مي سازيد تا با آن به اوج ملكوت پرواز كنيد؟ آيا اين پارچه را چنان طرح مي كنيد كه خاطرات مثبت و نيروبخشتان در مركز اين شاهكار، واقع شود؟

اكنون،مدتي وقت صرف كنيد و پنج خاطره را كه بيش از بقيه در شكل دادن به شخصيتتان اثر داشته است، بنويسيد. نه فقط واقعه را تشريح كنيد، بلكه نحوه اثري را هم كه بر شما داشته است بنويسيد . اگر آن خاطره طوري است كه اثر منفي داشته است، بلافاصله آن را طوري ديگر تعبير كنيد؛ هر تعبيري كه به نظرتان مي رسد . اين كار ممكن است تاحدودي نيازمند ايمان باشد . ممكن است به نگرشي نياز داشته باشد كه تاكنون نسبت به آن بي توجه بوده ايد. فقط به خاطر داشته باشيد كه در هر يك از تجارب انساني، ارزشي نهفته است.

برا انجام هر كاري، به احساس اطمينان نياز داريم. سر چشمه اين احساس نيرومند

(اعتماد به نفس)مرجعهاي ماست. اما اگر هيچ تجربه(يا مرجعي) براي انجام كاري نداشته باشيم، چگونه مي توانيم با اطمينان به انجام آن بپردازيم؟ بايد دانست كه ما محدود به تجارب واقعي خود نيستيم، بلكه قدرت تخيل ما، منبعي پايان ناپذير براي كمك به ماست.

به ياد داشته باشيد، علت اينكه راجر بانيستر توانست ركورد(يك مايل در چهار دقيقه) را بدست آورد آن بود كه قبلاً بارها آن را در عالم خيال تجربه كرده و با چشم دل، ديده بود. او آنقدر شكستن ركورد را در خيال خود مجسم كرده بود كه مرجعهايي در ذهن او ايجاد شده و سپس ايماني در او به وجود آمده بود كه توانائيهاي جسمي بالقوه اش را فعال كرده بود.

قدرت تخيل، ده بار نيرومند تر از نيروي اراده است. اگر اين نيرو را آزاد سازيد،

چنان حس اعتماد به نفس و تجسم قوي در شما ايجاد مي شود كه همه محدوديتهاي گذشته رادر مي نورديد.

آندره آغاسي اخيراً به من مي گفت كه وي در سن ده سالگي، هزاران بار در تورنمنت تنيس ويمبلدون شركت كرده و برنده شده است...البته در عالم خيال. تجسم واضح و مداوم پيروزي، اعتماد به نفس او را زياد كرد، تا سرانجام در تابستان ۱۹۹۲ توانست به روياي خود جامه عمل بپوشاند.

با استفاده مداوم از قدرت تخيل، چه روياهايي را مي توانيد عملي كنيد؟

يكي از راههاي آسان افزايش تجارب مرجع، استفاده از گنجينه هاي ادبي، داستانها، افسانه ها، اشعار و موسيقي است كه همه جا در اختيار شماست. با مطالعه كتاب، تماشاي فيلمها و نوارهاي ويديويي ارزشمند،حضوردر مسابقات، شركت در

سمينارها و صحبت با بيگانگان تجارب مرجع خود را افزايش دهيد . همه مرجعها توانايي شما را افزون مي سازند و هرگز نخواهيد دانست كه كدام يك ممكن است زندگي شما را به كلي دگرگون سازد.

مطالعه كتاب شما را قادر مي سازد تابتوانيد مانند نويسنده فكر كنيد. درآن لحظات جادويي كه در اعماق جنگلهاي آردن فرو مي رويد ويليام شكسپير هستيد. در آن هنگام كه در جزيره گنج دچار كشتي شكستگي مي شويد رابرت لوئيز استيونسون و وقتي در والدن با طبيعت سخن مي گوييد هنري ديويد تورو هستيد. كم كم مانند آنان فكر مي كنيد . مانند آنان احساس مي كنيد، و از قدرت خيال خود مانند آنان بهره مند مي شويد . مرجعهاي آنان مال شما مي شوند و تا مدتها پس از مطالعه كتاب در ذهن شما باقي مي مانند .

مطالعه يك كتاب ارزشمند ، تماشاي يك نمايش يا گوش كردن به يك قطعه موسيقي چه ماجراهاي جالب، تفريحي و پر باري را مي تواند برايتان به ارمغان آورد؟

آيا باور مي كنيد كه هيچ يك از تجارب ما بد نيستند؟ در هر كاري كه مي كنيد، چه مشكل باشد و چه آسان، چه رنج آورباشد و چه لذتبخش و خلاصه در هر تجربهاي مي توانيد نكته ارزشمندي پيدا كنيد.

نيرويي كه زندگي شما را شكل مي دهد ناشي از معنايي است كه به هر تجربه مي دهيد. به يكي از (بدترين) تجارب زندگي خود فكر كنيد. آيا راهي به نظرتان مي رسد كه آن تجربه را داراي اثر مثبتي در نظر آوريد؟ ممكن است دچار سوختگي و يا حوادث رانندگي شده باشيد و يا جيبتان را خالي كرده باشند اما بر اساس همين تجارب سرانجام به تصميمي نو يا آگاهي تازه و يا حساسيت جديدي نسبت به ديگران دست پيدا كرده ايد كه باعث شده است به عنوان يك انسان رشد كنيد و توانايي خود را براي كمك به ديگران افزايش دهيد.

تجارب محدود، زندگي محدودي را به وجود مي آورد. اگر جوياي رشد و زندگي پر باري هستيد بايدبا تغيير نظرات و تجاربي كه اگر آگاهانه به دنبال آنها نرويد جزو زندگي شما نمي شوند،مرجعهاي خود را افزايش دهيد. به ندرت يك فكر بكر ممكن است خود به خود به ذهنتان خطور كند. بايد فعالانه در جستجوي آن باشيد.

آيا كاري بوده است كه هرگز فكر انجام آن را نمي كرده ايد و پس از انجام آن ، درهاي دنياي تازه اي به رويتان گشوده شده باشد؟

به دنبال كارهاي برويدكه تاكنون هرگز نكرده ايد:به غواصي و كشف دنياي زير آب بپردازيد و ببينيد كه زندگي در محيطي كاملاً تازه چگونه است ... يك شب براي شنيدن سمفوني و يا كنسرت موسيقي تند(هر كدام كه طبق عادت از رفتن به آن خودداري مي كنيد)برويد...به بيمارستان اطفال برويد واز بيماران عيادت كنيد ...در فرهنگي متفاوت خود را غرق كنيد و جهان را از ديدگاه ديگران ببينيد.

به خاطر داشته باشيد هر محدوديتي كه در زندگي خود داريد احتمالاً فقط ناشي از محدوديت تجارب مرجع است. مرجعهاي خود راتوسعه دهيد تا زندگيتان به سرعت توسعه پيدا كند.

تجارب تازه اي را كه بايد پيدا كنيد، كدامند. سؤال شايسته اي كه مي توانيد از خود بكنيد اين است (براي رسيدن به چيز هايي كه واقعاً مي خواهم، چه مرجعهايي مورد نياز است؟)

چه تفريحاتي را مي خواهيد تجربه كنيد. به چه چيز هايي فكر كنيد كهبراي سرگرمي و احساس حال خوش مايل به انجام آنها هستيد.

پس از آنكه فهرستي از مرجعهاي تازه تهيه كرديد، براي هر يك، مهلتي زماني قائل شويد. تصميم بگيريد كه در چه زماني مي خواهيد هر يك از آن كارها را انجام دهيد.

كي مي خواهيد سخن گفتن به زان اسپانيايي، يوناني يا ژاپني را بياموزيد؟ چه موقع مي خواهيد به بالوني كه با هواي گرم كار مي كند سوار شويد؟ كي مي خواهيد از خانه سالمندان بازديد كنيد؟ چه موقع مي خواهيد به كاري تازه و غير عادي دست بزنيد.

يكي از قويترين تجارب مرجع من، مربوط به زماني است كه در روز عيد شكر گزاري به همراه پسرم براي توزيع بسته هاي غذا بين مستمندان رفته بوديم. من پسرم را كه در آن زمان چهار ساله بود، تشويق كردم كه يك سبد غذا رابه مرد ولگردي كه در درگاه يك دستشويي عمومي خوابيده بود ، بدهد. با تعجب، پسرم جيرك را ديدم كه دستي به شانه آن مرد زد و با صداي بلند گفت (روز شكر گزاري مبارك!). ناگهان مرد ولگرد از جا پريد، قد خود را راست كرد و به طرف او يورش برد . قلب من از جا كنده شود چيزي نمانده بود كه به طرف او خيز بردارم كه ديدم مرد، دست پسرم را به نرمي گرفت، آن را بوسيد و گفت(از لطفتان ممنونم...)گمان نمي كنم كه در روز عيد شكر گزاري ، بتوان هديه اي بهتر از اين به كودكي چهار ساله داد.

چه تجارب ثمر بخشي را مي توانيد با همراهي عزيزانتان كسب كنيد.

براي كسب تجربه و افزايش مرجعها، لازم نيست به سفرهاي دور و دراز برويد. مي توانيد در همان جامعه اي كه هستيد، در سر يك چهار راه ، به فردي كمك كنيد. فقط با اضافه شدن يك مرجع،دريچه جهانهاي تازه اي به روي شما گشوده مي شود. اين مرجع كارساز، مي تواند چيز تازه اي باشد كه مي بينيد يا مي شنويد، يك گفتگو، يك فيلم و يا يك سمينار، يا نكته اي كه در صفحه بعد همين كتاب يا كتاب ديگري به آن بر مي خوريد. هرگز نخواهيد دانست كه چه موقع برايتان پيش مي آيد.

از جابرخيزيد و وارد معركه زندگي شويد! بگذاريد تخيل شما همراه با امكان آنچه كه قابل كشف و تجربه است پرواز كند.و اين كار راهم اكنون آغاز كنيد.

امروز به دنبال كدام تجربه مي توانيد برويد كه زندگيتان را گسترده تر سازد؟بر اثر اين تجربه به چه انساني مبدل خواهيد شد؟

نيرويي است كه زندگي شما را شكل مي دهد . اين نيرو است كه تعيين مي كند چه كارهايي از نظر شما ممكن، يا غير ممكن است، از چه چيزهايي اجتناب كنيد، چگونه فكر كنيد و چه واكنشهايي نشان دهيد. اين نيرو، عقيده اي است كه درباره هويت خود داريد.

همه ما، ولو بطور نيمه آگاه، تعريفي از خويشتن خويش داريم، و اين تعريف است كه بر همه جنبه هاي زندگي اثرمي گذارد. مثلاً اگر خود را فردي محافظه كار ببينيد، حركات و حتي سخنانتان يك نوع است و اگر خود را فردي بي باك و متجاوز در نظر آوريد، نوع ديگر. هر تغييري كه در اين تعريف بدهيد،بلافاصله در استعداد هايي كه بكار مي گيريد، رفتاري كه نشان مي دهيد و آرزوهايي كه در سر مي پروريد تغييري ايجاد مي كند. همه تجارب زندگي خود را با كمك اين اعتقاد ، تفسير مي كنيد و همه تصميمهاي شما از اين صافي مي گذرد.

آيا هرگز گفته ايد (اين كار از من ساخته نيست ! من چنين آدمي نيستم!) اگر چنين عبارتي را گفته باشيد، به مرز تعريفي كه در گذشته از خود داشته ايد، و كيفيت زندگي امروزيتان تا حدي ناشي از آن است نزديك شده ايد. از خود بپرسيد(اين عقيده را كه من چگونه شخصي هستم از كجا آورده ام و چه مدت است كه در من پيدا شده است؟) شايد تاكنون زمان آن رسيده باشد كه هويت خود را به روز در آوريد. آيا اين عقيده را آگاهانه انتخاب كرده ايد و يا بر آيندي از مجموعه نظرات ديگران و وقايع مهم زندگاني و عوامل ديگري است كه ناخواسته و ناآگاهانه وارد ذهنتان شده است؟

اگر مي خواستيد خود را به گونه اي ديگر معرفي كنيد تا تصويري نيرومند تر و دقيق از آنچه امروز هستيد، به دست دهد، چگونه بيان مي كرديد كه چه كسي شده ايد.

همه ما بايد ديدگاه خود رانسبت به هويت و قابليتهايي كه داريم، وسيعتر كنيم. بايد اطمينان حاصل كنيم بر چسبهايي كه به خود مي زنيم، ما را محدود نمي كنند،بلكه به ما وسعت مي بخشند و به نيكيهايي كه در درون خود داريم. مي افزايند اما مراقب باشيد: اگر مرتباً بگوييد(من چنين هستم...)چنان هم خواهيد شد.مثلاً بعضيها مي گويند(من آدم تنبلي هستم) در حالي كه اين افراد تنبل نيستند، بلكه هدفهاي انگيزنده اي ندارند.

آيا خود را به گونه اي تعريف مي كنيد كه توليد محدوديت كند؟ آيا اين محدوديت، در زمينه پيش بيني عملكرد و قابليتتان است؟ اگر چنين است، آن را عوض كنيد.

هنگامي كه تغييري در زندگي خود ايجاد مي كنيم، كساني كه در محيط اطرافمان هستند،گاه به كمكمان مي آيند و گاه موانعي بر سر راه پيشرفتمان ايجاد مي كنند. اين اشخاص، اگر به همان چشم گذشته به ما نگاه كنند، چون اطمينان(باور) دارندكه، چه كسي هستيم، لذاعملاً در حكم لنگر يا عاملي منفي هستند و گاهي ما را به سوي عواطف و عقايد گذشته، كه زماني بخشي از هويتمان بوده اند، بر مي گردانند.

بايد بدانيم كه قدرت نهايي براي تعريف هويت، در اختيار خود ماست. گذشته ما، مشخص كننده حال يا آينده ما نيست. دست به عمل بزنيد و هويت تازه و نيرومند خود را از همين امروز بپذيريد.

اگر در زندگي خود بارها سعي كرده ايد كه تغييري مثبت به وجود آوريد، اما موفق نشده ايد، به احتمال زياد علتش اين بوده است كه سعي كرده ايد كه اعمال و رفتار تازه اي پيش بگيريد كه با عقايدي كه درباره هويت خود داشته ايد، سازگار نبوده است. براي اينكه بهبود سريع و پايداري در كيفيت زندگيتان ايجاد شود، بايد هويت خود را عوض كنيد، يا آن را تغيير دهيد و يا گسترده تر سازيد.

مثلاً به جاي اينكه سعي در ترك عادت مضري(مثلاً صرف مشروب الكلي) كنيد، خود را به چشم فرد سالم و شادابي ببينيد كه براي بهبود عملكرد خود تلاش مي كند. حاصل طبيعي چنان تصميمي آن است كه به عنوان يك فرد سالم، هرگز حتي به فكر نوشيدن مشروب نيفتيد.

بحران هويت چيست؟ اين حالت هنگامي اتفاق مي افتدكه بخواهيم بر خلاف عقيده اي كه درباره هويت خود داريم، عمل كنيم. نتيجه اين مي شود كه در درستي همه چيز ، ترديد كنيم. اما آيا هيچيك از ما هست كه واقعاً خود را بشناسد و بداند كه چه شخصي است؟ من گمان نمي كنم.

خصوصاً هويتي كه به سن يا ظاهر شخص بستگي داشته باشد، بطور قطع موجب دردسرو بحرانهاي آتي خواهد شد. بعلاوه اين امور، دستخوش تغييرند. اما اگر در مورد شخصيت خود، ديدي وسيعتر داشته باشيم و يا حتي تعريفي را كه از خود داريم، به امور معنوي مرتبط سازيم، هرگز هويتمان مورد تهديد قرار نمي گيرد.

آنچه مسلم است، ما چيزي بيش از جسم ظاهري خود هستيم.پس ببينيد چه عاملي است كه شما را منحصر به فرد كرده است.

اكنون زماني وقت صرف كنيد و به معرفي خود بپردازيد . هنگام پاسخ دادن به اين پرسش كه (من كي هستم؟) كنجكاو و سر زنده باشيد.

آيا خود را با توجه به كارهايي كه در گذشته كرده، يا فعلاً مي كنيد، يا در آينده خواهيدكرد؟ يا باتوجه به شغل؟ در آمد؟ نقشي كه در زندگي داريد؟ اعتقادات معنوي؟ خصوصيات جسماني؟ يا چيزي كه بالاتر از همه اينها باشد تعريف مي كنيد؟

اگر نام شما را در فرهنگ لغات يا دايرةالمعارف مي نوشتند، دلتان مي خواست در برابر اسمتان چه تعريفي را ذكر كنند؟ آيا فقط چند كلمه كافي است يا اينكه شرح و تعريف هويت شما ، صفحات متعدد و يا حتي يك جلد كامل رادر بر مي گيرد؟

هم اكنون، تعريفي را كه ممكن است در فرهنگ لغات، در برابر نام شما بنويسند، روي كاغذ بياوريد.

اگر قرار بود كارت شناسايي، يا شناسنامه اي براي خود تهيه كنيد كه نشان دهد واقعاً چه كسي هستيد، بر روي آن چه مي نوشتند؟ آيا عكس و مشخصات جسمي خود را به آن مي افزوديد؟ يا اينكه به اين مشخصات اهميت نمي داديد؟ آيا اعداد و ارقام مهم را در آن ذكر مي كرديد؟ چه چيز هاي ديگري در آن مي نوشتيد؟ موفقيت ها؟ ارزشها؟ عواطف؟ عقايد؟ آرزوها؟ شعارها؟

هم اكنون دقايقي از وقت خود را صرف كنيد و كارت شناسايي خود را كه معرف هويت واقعيتتان باشد بنويسيد.

اگر بعضي از جنبه هاي هويت شما برايتان دردناك است، چرا آن را تغيير نمي دهيد؟ اينها چيز هايي هستند كه خودتان تصميم گرفته و تاكنون به هويت خود افزوده ايد. حالتي شبيه كودكان را در خود به وجود آوريد كه با تخيلات شگفت انگيز قلب و روح خود را پر مي كنند . يك روز در نقش زورو قهرمان نيكوكار فرو مي روند، و روز ديگر در قالب هر كول ، نيرومندترين مرد جهان مي روند، و روز سوم نقش پدر بزرگ را بازي مي كنند كه سرانجام نقش واقعي خودشان است . ايجاد تغيير در هويت، مي تواند از شادترين، جادويي ترين، و رهايي بخش ترين تجارب زندگي باشد. در لحظه اي، مي توانيم تعريفي به كلي متفاوت، از خويشتن بدست دهيم و يا آگاهانه اجازه دهيم كه خويشتن واقعيمان بدرخشد و از هويت عظيم ما پرده برداشته شود كه فراتر از رفتارمان، گذشته مان، و همه بر چسبهايي است كه تاكنون به خود زده ايم.

اگر بتوانيد همان كسي باشيد كه خودتان مي خواهيد، در آن صورت هويت شما شامل چه مشخصاتي خواهد بود. همين امروز، فهرستي تهيه كنيد و همه عوامل مورد نظر را در آن بنويسيد . آيا كسي هستكه مشخصات دلخواه شما را داشته باشد؟ آيا مي توانيد اين اشخاص را الگوي خود قرار دهيد؟ در عالم خيال، در قالب شخصيت تازه فرو برويد.مجسم كنيد كه چگونه نفس مي كشيد؟ چگونه راه مي رويد؟ چگونه سخن مي گوييد؟ چگونه فكر مي كنيد؟ چگونه احساس مي كنيد؟

از قدرتي كه براي تغيير هر جزء از هويت خود فقط با كمك يك تصميم داريد، احساس شادماني كنيد.

اگر حقيقتاً مي خواهيد هويت خود، و در نتيجه زندگي خود را توسعه دهيد، آگاهانه تصميم بگيريد كه چه كسي مي خواهيد باشيد. بار ديگر مانندكودكان شويد، به شور و شعف آييد و دقيقاً مشخص كنيد كه امروز، چه كسي مي خواهيد باشيد.

هم اكنون فهرست كاملي از خصوصياتي را كه مي خواهيد داشته باشيد به روي كاغذ بياوريد، و هيچ محدوديتي براي خود قائل نشويد.

اشخاصي كه وقت خود را با ما مي گذرانند، تاثير نيرومندي بر تصور ما از هويتمان دارند. هنگامي كه براي تقويت هويت تازه، اعمال و رفتارتان را برنامه ريزي مي كنيد، توجه خاصي به اشخاصي كه در اطرافتان هستند، داشته باشيد.

آيا دوستان ، خويشان، و همكارانتان هويت تازه اي را كه براي خود ساخته ايد، تقويت مي كنند يا تضعيف؟

به هويتي كه براي خود ايجاد كرده ايدپابند باشيد و آن را به اطرافيان، اعلام كنيد. اما از همه مهمتر آن است كه اين هويت را به خودتان اعلام كنيد. هر روز، با بر چسب تازه اي كه به خود زده ايد، خصوصيات خود را براي خود بازگو كنيدتا در شما بصورت شرطي در آيند.

درست در همين لحظه مي توانيد براساس هويت تازه خود زندگي كنيد. از خودبپرسيد:

(ديگر چه مي توانم باشم؟ ديگر چه بايد باشم؟ اكنون دارم به چه شخصي مبدل مي شوم؟)

عهد كنيد كه علي رغم شرايط، هميشه به عنوان كسي كه قبلاً به هدفهاي خود رسيده است عمل كنيد. مانند چنين شخصي تنفس كنيد. حركات و واكنشهاي شما در قبال ديگران، مانند اين شخص باشد. با مردم با همان شخصيت، احترام، دلسوزي، و محبتي رفتار كنيد كه آن شخص ممكن است رفتار كند.

اگر تصميم بگيريد كه مانند شخص دلخواه خود فكر، احساس، و عمل كنيد آيا مي توانيد بصورت آن شخص درآييد؟

اكنون بر سر دو راهي قرار گرفته ايد. گذشته رافراموش كنيد. اكنون چه كسي هستيد. به اين كه چه كسي بوده ايد فكر نكنيد. اكنون تصميم داريد چه كسي بشويد؟

اين تصميم را آگاهانه بگيريد. با دقت تصميم بگيريد . با قدرت تصميم بگيريد. آنگاه بر اساس آن عمل كنيد

بخش يازدهم

جمع بندي

سلامت، وضع مالي، روابط و قانون هدايت

تاكنون شيوه ها ، ابزارها و درسهايي را در زمينه تسلط برنفس ارائه كرده ايم. اكنون مي خواهيم از همه اينها نتيجه بگيريم و حاصلي بدست آوريم. هر يك از صفحات اين بخش را كه مطالعه مي كنيد، در همان حال به جنبه هاي گوناگون جسمي، مالي، و ارتباطي زندگي توجه ، و روشي را ابداع كنيد تابتوانيد هر روز بر اساس بالاترين معيارهاي خود زندگي كنيد.

قبلاً ياد گرفته ايد كه چگونه نظام عصبي خود را شرطي كنيد تا با تغيير رفتار، به نتايج دلخواه برسيد. اكنون مي خواهيم بگوييم كه سرنوشت جسماني شما نيزبستگي به اين دارد كه چگونه سوخت و ساز و عضلات خود را شرطي كنيد تا انرژي لازم و تناسب اندام دلخواه در شما ايجاد شود.

كارهايي كه براي مراقبت از جسم و تامين سلامت خود به طور منظم انجام مي دهيد كدام است؟

چه عاملي سبب مي شود كه جسم انسان، با حداكثر توان خود كار كند؟ پيروزي باور نكردني ستو ميتل من اهميت بعضي از اصول پايه را نشان مي دهد. ميتل من، ركورد دو استقامت را شكست و مسافت ۱۶۰۹ كيلومتر را در ۱۱ روز و ۱۹ ساعت دويد و به طور متوسط روزانه بيش از ۱۳۵ كيلومتر را طي كرد! شگفت انگيز تر آنكه به شهادت ناظران عيني ، در پايان مسابقه، سر حال تر از اول به نظر مي رسيد و كمترين آسيبي از نظر جسمي نديده بود.

چه عاملي باعث شد كه او بتواند از همه تواناييهاي جسمي خود استفاده كند و حتي تواناييهاي خود را افزون سازد بي آنكه كوچكترين صدمه اي به جسم او واردآيد؟ اول اينكه او سالها تمرين جسمي كرده بود و ثابت كرد كه اگر ما بطور مداوم و روز افزون انتظارات صحيحي از خود داشته باشيم مي توانيم خود را با هر شرايطي سازگار كنيم.

دومين امتيازي كه باعث شد ستو ميتل من ركورد تازه اي در زمينه دو استقامت بر جا بگذارد چه بود. او دانسته بود كه سلامت جسمي و آمادگي جسماني دو موضوع جداگانه اند.

طبق گفته دكتر فيليپ مفتون (آمادگي جسماني عبارت از توان انجام فعاليتهاي ورزشي است). اما سلامت جسمي تعريف گسترده تري داردو (عبارت از حالتي است كه همه دستگاههاي بدن بصورت بهينه كار كنند).خيليها فكر مي كنند كه آمادگي جسماني شامل سلامت جسمي نيز مي شود، اما اين دو لزوماً با يكديگر همراه نيستند . اگر آمادگي جسماني به قيمت از دست رفتن تندرستي به دست آيد عمر ما چندان طولاني نخواهد شد كه از اندام متناسب خود لذت ببريم.

در نظر شما كداميك مهمتر است؟ آيا تعادلي بين سلامت و آمادگي جسماني بر قرار كرده ايد؟

چگونه بر سلامت جسمي خود بيفزاييد؟بهترين راه آن است كه تفاوت بين ورزشهاي قند سوز و چربي سوز و تفاوت بين بنيه و نيروي جسمي رادرك كنيم. ورزشهاي چربي سوز اكسيژن زيادي را به مصرف مي رسانند و شامل تمرينهاي معمولي هستند كه مي توان آنها را به مدت طولاني انجام داد. اين تمرينها كه باعث تقويت بنيه مي شوند براي تامين انرژي در درجه اول از چربيهاي بدن استفاده مي كنند. بر عكس ورزشهاي قند سوز مستلزم افزايش مصرف اكسيژن نيستند و فقط به مدت كوتاهي قابل انجامند . اين تمرينها در درجه اول باعث سوختن گليكوژن و ذخيره شدن چربي دربدن مي شوند.

آيا خود را سالم مي دانيد ؟يا داراي آمادگي جسمي ؟ يا هيچكدام؟

چرا اغلب آمريكائيان از خستگي رنج مي برند؟ بسياري از مردم از آنجا كه مي خواهند در كوتاهترين مدت بزرگترين نتيجه را بدست آورند لذا با توجه به فشارهاي عصبي و نداشتن وقت كافي به ورزشهاي قند سوز رومي آورند. با انجام ورزشهاي قند سوز ذخيره گليكوژن آنها به زودي تمام مي شود و نظام سوخت و ساز بدنشان به مصرف قند خون(كه دومين منبع سوخت است) مي پردازد و همين امر باعث سر درد، خستگي و مشكلات ديگر مي شود.

چگونه مي توان ورزشهاي قند سوز را به چرب سوز مبدل كرد؟ ساده ترين راه آن كند كردن حركات است.طبق نظر دكتر مفتون ورزشهايي نظيرپياده روي،شنا، دوچرخه سواري، دو آهسته مي توانند بصورت قند سوز يا چربي سوز انجام شوند. در هنگام انجام، اگر ضربان قلب كند باشد اين ورزشها چربي سوز و اگر تند باشد قند سوز به شمار مي آيند.

آيا لازم است سرعت خود را كاهش دهيد؟ در هنگام ورزش؟ يا بطور كلي در نوع زندگي؟

براي اينكه بدن خود را به ماشيني چربي سوز مبدل كنيد بايد نظام سوخت و ساز بدن خود را آموخته كنيد تا بصورت چربي سوز كار كند. دكتر مفتون يك دوره دو تا هشت ماهه را براي پرداختن انحصاري به ورزشهاي چربي سوز پيشنهاد مي كند. براي اينكه تعادلي ميان تندرستي و آمادگي جسماني برقرار شود بايد پس از اين مدت، هفته اي يك تا سه بار بطور منظم به ورزشهاي قند سوز بپردازيد.

براي حفظ تندرستي خود آيا به مشاور نياز داريد ؟ آيا به كتاب يا منابع ديگر رجوع مي كنيد؟

لودويگ ويت گن اشتاين فيلسوف انگليسي گفته است

(جسم انسان بهترين تصوير روح است).

آيا جسم شما درباره شخصيت درونيتان چه مي گويد؟

احتمالاً مهمترين عامل ايجاد تندرستي اكسيژن است . بدون اكسيژن، ياخته ها ضعيف مي شوند و مي ميرند.

براي اينكه در هنگام ورزش، اكسيژن اندامها تمام نشود بايد بدانيد كه آيا حركات شما بصورت چربي سوز بوده است و يا از آن حد تجاوز كده و به مرحله قند سوزي رسيده است. به سئوالات زير پاسخ دهيد.

۱-آيادر هنگام ورزش قادر به سخن گفتن هستيد (چربي سوز) يا از نفس افتاده ايد(قند سوز)؟

۲-آيا تنفس شما منظم و قابل شنيدن است (چربي سوز) يا نفس نفس مي زنيد(قند سوز)؟

۳-آيا در عين خستگي از حركات ورزش لذت مي بريد (چربي سوز) يا با اكراه ورزش مي كنيد(قند سوز)؟

٤-اگر حداقل فشاري كه به عضلات وارد مي شود باعدد صفر و حداكثر آن با عدد ۱۰ بيان كنيم چه نمراه اي به خود مي دهيد؟ اگر خود را بين ۶ تا ۷ ارزيابي كنيد عالي است چنانچه نمره شما بيشتر از هفت باشد وارد مرحله قند سوز شده ايد.

براي اينكه تمرينهاي ورزشي فرحبخشي را جزو برنامه منظم زندگي خود قرار دهيد به نكات زير توجه كنيد.

۱-آيا ورزشهاي مرتب شما بصورت قند سوز و يا چربي سوز انجام مي شوند؟ آيا با احساس خستگي از خواب بيدار مي شويد؟ آيا بعد از ورزش احساس گرسنگي شديد، سرگيجه، و يا كوفتگي عضلات مي كنيد؟ آيا علي رغم تلاشهاي خود لايه چربي بدنتان فرقي نكرده است؟ اگر پاسخ شما به همه يا بعضي از اين سئوالات مثبت است به احتمال زياد بصورت قند سوز ورزش مي كنيد.

۲-يك دستگاه كوچك تعيين ضربان قلب بخريد، تا در هنگام ورزش نگذاريد ضربان قلب شما از حد معين بالاتر رود، از خريد اين دستگاه پشيمان نخواهيدشد.

۳-بريا شرطي كردن نظام سوخت و ساز بدن خود برنامه ريزي كنيد تا ضمن سوختن چربيهاي بدن انرژي لازم در شما ايجاد شود، اين برنامه را حداقل به مدت ۱۰ روز اجرا كنيد.

كمتر چيزي است كه در زندگي انسان به اندازه روابط او اهميت داشته باشد. هيچ موفقيتي انسان را ارضاء نمي كند مگر اينكه آن را با كسي در ميان بگذارد.در واقع عاليترين احساس انسان احساس همبستگي است. در روزهاي آينده ۶ اصل اساسي را براي موفقيت در زمينه روابط، خصوصاً روابط زناشويي بيان خواهيم كرد.

قبل از هر چيز بايد ارزشها و قوانين مورد قبول طرف مقابل را بشناسيد. هر قدر يكديگر را دوستع بداريد و هر قدر روابطتان صميمانه باشد اگر مرتباً قوانين يكديگر را ناديده بگيريرد خواه نا خواه بر خوردهايي بين شما ايجاد خواهد شد.

اگر قوانين همسر خود را نمي دانيد و يا آنها را فراموش كرده ايد، آنها را دريابيد. اگر مدتهاست كه در اين باره با همسر خود گفتگو نكرده ايد خوب است براي اطمينان آنها را از يكديگر بپرسيد.

عشق و زناشويي محلي براي بخشيدن و خوشبخت كردن طرف مقابل است، نه جايي براي بدست آوردن چيز هايي كه نداريم.

در روابط خود با ارزشترين چيزي كه بخشيده ايد چيست؟

براي تحكيم مناسبات زناشويي مراقب علائم هشدار دهنده باشيد. با تشخيص به موقع و چاره جويي فوري مي توانيد پيش از آنكه كدورتهاي جزئي به اختلافات بزرگي مبدل شوند، آنها را از بين ببريد.

آيا در روابط شما علائم هشدار دهنده اي وجود دارد كه لازم باشد به آنها توجه كنيد؟ براي اينكه؟ (غول را در كودكي بكشيد) امروز چه كارهايي را بايد انجام دهيد تا اختلافاتتان دامنه پيدا نكند.

بسياري از روابط گسيخته مي شوند بي آنكه حتي طرفين، علت آن رابدانند . براي موفقيت در زمينه روابط مهمترين و بهترين راه ان است كه مطالب خود را به روشني و رو در رو بگوييد. اطمينان حاصل كنيد كه قوانين يكديگر را مي دانيد و به آنها احترام مي گذاريد. براي اينكه جلو بگو مگو هايي را كه هيچ علت معقولي ندارند و صرفاً براي غلبه بر طرف مقابل ادامه مي يابند بگيريد شيوه اي ابداع كنيد.

از كلمات دگرگون كننده براي جلوگيري از مشاجره استفاده كنيد. مثلاً بجاي اينكه بگوييد(من نمي توانم آن رفتارت را تحمل كنم) بگوييد(من ترجيح مي دهم اين رفتار را داشته باشي).

آيا روابط عاشقانه شما جزو مهمترين اولويتهاي زندگي است؟ اگر چنين نباشد مسائل فوري كه هر روز اتفاق مي افتد نسبت به آن اولويت پيدا مي كنند و در نتيجه ميل شما به يكديگر روز به روز كاهش مي يابد.

نگذاريد روابط صميمانه شما بصورت رابطه عادتي در آيد. شور و هيجان داشته باشيد و از اينكه فرد بي همتايي را در زندگي خود داريد سپاسگزار باشيد.

براي اينكه روابط شما با دوام باشد، هر گز قطع رابطه را عنوان نكنيد. تنها گفتن جمله (اگر فلان كار را بكني، مي گذارم و مي روم) كافي است كه امكان جدايي را بوجود بياورد. بجاي آن هر روز راهيبراي بهتر شدن روابط خود بينديشيد. تمام زوجهاي موفقي كه مي شناسم و روابط آنها رضايتبخش بوده و به مدت طولاني ادامه داشته است براي خود قانوني دارند و آن اين است كه هر قدر خشمگين شوند و هر اندازه از طرف مقابل آزرده خاطر باشند، بدون چون و چرا خود را به حفظ روابط پابند مي دانند.

يكي از بهترين كارهايي كه هر روز مي توانيد انجام دهيد اين است كه محاسن طرف مقابل را در ذهن خود مرور كنيد. احساس همبستگي فرد را تقويت كنيد و مثلاً با گفتن (چگونه اين خوشبختي نصيب من شد كه تو وارد زندگي من شدي؟) احساس عشق و صميميت را در خود تازه نگه داريد. بطور مداوم در جستجوي راههايي باشيد كه طرف مقابل را شگفت زده كنيد و مراتب قدرداني خود را به يكديگر ابراز نماييد. طرف مقابل را ملك طلق خود فرضش نكنيد و لحظات زيبايي در زندگي بيافرينيد كه روابطتان را بصورت افسانه در آورد؟

امروز چه خدمتي مي توانيد به فرد محبوب خود بكنيد.

آيا مي خواهيد كه روابطي رويايي با همسر خود داشته باشيد؟

به اين چند اصل اساسي توجه كنيد.

۱-اوقات خود را صرف وجود ارزشمند يكديگر كنيد و آنچه را كه از نظر همسرتان مهم است كشف نماييد. بالاترين ارزشهاي شما در زمينه روابط كدام است و چه اتفاقي بايد بيفتد تا احساس كنيد كه آن ارزش تامين شده است.

۲-بپذيريد كه عاشق بودن مهم تر از حق به جانب بودن است. اگر متوجه شديد كه داريد در مورد اينكه حق به جانب شماست بيش از حد اصرار مي كنيد، الگوي خود را درهم بشكنيد. اگر لازم مي دانيد سكوت كنيد و به مشاجره خاتمه دهيد تا به حال عادي بر گرديد و راهي براي حل اختلاف پيدا كنيد.

۳-الگويي ابداع كنيد و با يكديگر قرار بگذاريد كه در هنگام بروز خشم و مشاجره، براي تغيير حالت از آن استفاده كنيد. الگويي عجيب يا مضحك طرح كنيد و آن را بصورت شوخي بين خود قرار بگذاريد به طوري كه يادآوري آن طرف مقابل را به خنده بيندازيد.

٤-با بروز اندك كدورتي موضوع را با ملايمترين لحن با او در ميان بگذاريد. مثلاً(مي دانم كه اشكال از كج فهمي من است اما وقتي فلان كار را مي كني حس مي كنم كه عقيده ام نسبت به تو كمي سست شده است).

٥-برنامه منظمي داشته باشيد تا هفته اي يك بار و يا دست كم ماهي دوبار با همسر خود شبهاي عاشقانه داشته باشيد. براي اين منظور از پيش برنامه اي تفريحي و رويايي فكر كنيد.

٦-روزي يك بار حتماً همسر خود را ببوسيد!

خيليها به اشتباه تصور مي كنند كه اگر بقدر كافي پول داشته باشند، تمام مشكلاتشان بر طرف مي شود. در حالي كه پول، به خودي خود به ندرت موجب رهايي شان مي گردد. اما اين هم به همان اندازه اشتباه است كه فكر كنيم وسيعتر شدن امكانات مالي و مهارت در مسائل اقتصادي، نقشي در افزايش امكان رشد و مشاركت و ايجاد ارزشهايي براي ما و ديگران ندارد.

تحصيل ثروت، كاري آسان است. با وجود اين، بيشتر افراد به اين كار موفق نمي شوند، زيرا در شالوده مالي آنان، رخنه ها و خلل هايي وجود دارد كه همان تضاد هاي ارزشي و اعتقادي است. بزرگترين عاملي كه باعث كمي شود افراد، از موفقيتهاي مالي اجتناب كنند آن است كه درباره ثروت، عقايد مختلطي دارند.اين افراد در عين حال كه به مزاياي رفاه مادي واقفند، ممكن است عقيده داشته باشندكه جمع آوري ثروت محتاج تلاش و كوشش طاقت فرسا، يا انحراف از معيارهاي اخلاقي است و يا اينكه افراد ثروتمند از وجود ديگران سوء استفاده مي كنند.

علت ديگر آن است كه تصور مي كنند تحصيل ثروت، كاري پيچيده، و محتاج تخصص است. هر چند كه استفاده از نظرات متخصصان امور مالي، كاري صحيح است، اما بايد ياد بگيريم كه مسئوليت تصميمهاي خود را بپذيريم و عواقب آنها را درك كنيم.

پس از پنج سال مطالعه مستمر در علت موفقيت افراد، دريافته ام كه براي بهبود وضع مالي، پنج كليد وجود دارد. كليد اول، توانايي ايجاد ثروت است. اگر بتوانيد راهي پيدا كنيد كه ارزش كار خود را افزايش دهيد و به ده الي پانزده برابر زمان حاضر برسانيد، در آن صورت درآمدتان به آساني افزايش خواهد يافت.

از خود بپرسيد(چگونه مي توانم ارزش كار خود را در اين سازمان افزايش دهم؟ چگونه مي توانم كاري كنم كه شركت، در مدت كمتري به هدفهاي بيشتري دست يابد؟ چگونه مي توانم كيفيت كالا و سود آوري آن را بالاتر ببرم و در عين حال، هزينه ها را كاهش دهم؟ چه نظامهاي تازه اي را مي توانم پياده كنم؟از چه تكنولوژيهايي مي توانم استفاده كنم تا اين شركت، از رقيبان خود جلو بيفتد؟)

كليد دوم، نگهداري ثروت است.تنها راه اين كار، آن است كه كمتر از درآمد خود خرج كنيد، و درآمد باقيمانده را سرمايه گذاري نماييد.

پس انداز كردن پول، هدفي ارزشمند است، اما به خودي خود باعث افزايش ثروت نمي شود. سومين كليد مهارتهاي مالي، افزايش ثروت است. راه اين كار، آن است كه كمتر از درآمد خود خرج كنيد، مابقي را سرمايه گذاري كنيد، و درآمد حاصل از آن را هم دوباره سرمايه گذاري نمائيد. اين كار باعث مي شود كه سرمايه بجاي شما كار كند و رشد، آن حالت تصاعدي داشته باشد. هر چه درآمدهاي خود را كمتر خرج و بيشتر سرمايه گذاري كنيد، زودتر به استقلال مالي مي رسيد.

هيچكس نمي خواهد لقمه چربي براي سوء استفاده اي ديگران باشد. چهارمين كليد مهارتهاي مالي، نگهداري ثروت است. در جو فعلي آمريكا، بسياري از ثروتمندان بيش از زماني كه ثروتمند نبودند احساس عدم امنيت مي كنند. دليلش آن است كه مي دانند در هر لحظه، به دلايلي كه گاه به كلي واهي است، امكان دارد كه عليه آنها اعلام جرم و اقامه دعوا شود. البته بايد گفت كه براي حفظ اموال نيز راههاي قانوني خوبي پيدا شده است.

آيا حفاظت از داراييهاي خود را لازم مي دانيد؟ حتي اگر هنوز به مرحله اي كه نگران اموال خود باشيد نرسيده ايد، خوب است با فرد متخصصي در اين مورد مشورت كنيد و در اين مورد نيز، مانند ساير موارد زندگي، از راههايي كه ديگران رفته اند، سر مشق بگيريد.

براي اينكه از رفاه اقتصادي بر خوردار شويد، مدت زيادي صبر نكنيد. پنجمين كليد مهارتهاي مالي آن است كه از داراييهاي خود بهره مند شويد . بيشتر افراد، منتظرند تا دارايي آنها به حد معيني برسد. اما اگر جمع آوري ثروت، لذتها و دلخوشيهايي را همراه نداشته باشد، به زودي از اين كار خسته مي شوند و دست از تلاش مي كشند. پس، گاهگاهي پاداش خويشتن را فراموش نكنيد(پاداش اتفاقي).

در ضمن صدقه و بخشش را فراموش نكنيد. بخشيدن مال، اين احساس را در شما به وجود مي آورد كه بيش از حد نياز خود ، درآمد داريد. ثروت واقعي، فقط نوعي احساس است: احساس رفاه و فراواني مطلق. پول هيچ ارزشي ندارد، مگر اينكه به كمك آن تاثير مثبتي در زندگي افراد مورد علاقه خود بگذاريم، و اگر ياد بگيريم كه چگونه با درآمد خود خدمتي به ديگران بكنيم، به بزرگترين شادمانيهاي زندگي دست مي يابيم.

اكنون براي بهبود وضع مالي خود اقدام كنيد:

۱-عقايدي را كه درباره پول داريد، بررسي كنيد. عقايد منفيرا زير سئوال ببريد و عقايد مثبت را تقويت كنيد. از مراحل ششگانه تداعي عصبي شرطي استفاده كنيد.

۲-ارزش شغل خود را بالا ببريد و براي كارفرماي خود مفيدتر باشيد، ولو آنكه بابت آن دستمزد اضافي نگيريد.تصميم بگيريد كه دست كم، ده برابر به ارزش كار خود بيفزاييد.

۳-دست كم ده درصد از درآمد خود را پس انداز و سپس سرمايه گذاري كنيد.

٤-از راهنمايي متخصصان، در تصميم گيريهاي مالي و حفظ دارايي خود استفاده كنيد.

٥-پاداشهايي به خود بدهيد تا تلاشهاي مالي شما با لذت همراه باشد.در حق چه كسي مي توانيد خدمت خاصي انجام دهيد؟ براي اينكه امروز كار را شروع كنيد، چگونه به تقويت روحيه خود مي پردازيد؟

بسيار خوب است كه براي ارزشهاي مورد قبول خود سلسله مراتبي داشته باشيد. اما اگر وسيله سنجشي در اختيارتان نباشد، از كجا مي فهميد كه روز به روز و لحظه به لحظه بر اساس ارزشها و فضايل مورد قبول خود زندگي كرده ايد؟ خدمت به همنوع، شايد جزو والاترين ارزشهاي شما باشد. اما چگونه دائماً به ديگران خدمت مي كنيد؟ عشق، شايد در فهرست شما بالاترين مقام را آورده باشد، اما مي دانيد كه در بسياري از لحظات زندگي خود عاشق نبوده ايد.

راه حل چيست؟ دستورالعمل يا قانوني براي هدايت و كنترل خود داشته باشيد. چگونگي آن را در صفحات بعد شرح خواهيم داد.

آيا تا به حال موردي برايتان پيش آمده است كه صد در صد و به طور مطلق بدانيد كه چه بايد بكنيد (هر چه مي خواهد بشود، بشود)؟ بيشتر ما هرگز به اين مرحله از يقين نمي رسيم، مگر آنكه پيشا پيش خصوصياتي را براي خود در نظر گرفته باشيم كه هميشه بر اساس آنها زندگي كنيم. اگر اين موارد را روي كاغذ بياوريم. دستورالعملي به وجود مي آيد كه من آن را (قانون هدايت) مي نامم و در سفر زندگي، به منزله نقشه راههاست.

۱- براي اينكه براساس عاليترين اصول و ارزشهاي خود زندگي كنيد، بايد دائماً داراي چه روحيات و عواطفي باشيد؟فهرستي از اين حالات روحي تهيه كنيد. اين فهرست بايد آنقدر مفصل باشد كه كمال و تنوع دلخواه را داشته باشد، و آنقدر مختصر باشد كه واقعاً هر روز بتوان همه آن حالات را تجربه كرد.

۲- در برابر هر يكاز آن حالات و خصوصيات، قانوني براي نحوه احساس آن ذكر كنيد. مثلاً (هنگامي شاد و سر حال هستم كه به مردم لبخند بزنم) يا (هنگامي شكر گزارم كه يادم باشد چه چيزهاي خوبي در زندگي خود دارم).

۳- خود را مقيد كنيد كه دست كم روزي يك بار، هر يك از آن حالات را احساس كنيد. مي توانيد(قانون هدايت)خود را روي كاغذي بنويسيد و هميشه با خود داشته باشيد، و يا نسخه هايي از آن را روي ميز كار و يا كنار تختخواب خود قرار

قرار دهيد. گاهگاهي به اين دستورالعمل نگاه كنيد و از خود بپرسيد (آيا امروز، كداميك از اين حالات در من بوده است؟كداميك نبوده است و چگونه مي توانم تا پايان امروز، آن را در خود به وجود آورم؟

پايان