

به نام خدا

استارت موفقیت

اگر می خواهید به موفقیت های زیادی برسید ولی اگر راهش را نمی دانید، این کتاب راه را به شما نشان می دهد.

نویسنده

میلاد علیزاده

بهمن ۱۳۹۶

کتاب : استارت موفقیت

به قلم : میلاد علیزاده

ناشر : وبسایت آموزش قانون جذب و بهبود مهارت های فردی

www.Zehnekhalag.ir

تاریخ نشر : بهمن ماه ۱۳۹۶

صفحات : ۳۷

قیمت : رایگان - غیر قابل فروش

مراکز توزیع:

www.zehnekhalag.ir | وبسایت آموزش قانون جذب و بهبود مهارت های فردی

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع است.

وقتی برای مقدمه نیست!

بله! وقتی برای مقدمه نیست! چون اکثر ما تمام کارهایی را که قرار است انجام بدهیم مقدماتش را پایه ریزی می کنیم ولی وقتی که کار به عمل کردن می رسد شانه خالی می کنیم و به همین خاطر از نوشتن مقدمه این کتاب کوچک صرف نظر کردم! در اینجا قرار است که ترفند هایی را به شما بگوییم که شما را به سوی مقصدتان برساند!! فقط پیشنهاد می کنم به سری به مقالات سایت ما بزنید و از مطالبی که در آن قرار دادیم استفاده بکنید.

www.zehnekhalag.ir

میلاذ علیزاده

بهمن ۱۳۹۶

۴	فهرست مطالب
	فصل اول
۵	پروازی خوبی را داشته باشید؟
۷	چرا زندگی می کنیم؟
۸	مقصد خود را مشخص کنید
۱۴	تمرین تعیین هدف
	فصل دوم
۲۱	چرا عده کمی موفق می شوند؟
۲۲	باور های ما چگونه شکل می گیرد؟
۲۴	نقش باور ها در زندگی هر فرد
۲۵	چگونه باورهایمان را تغییر دهیم؟
	فصل سوم
۲۹	اهرم رنج و لذت
۳۴	چرا این هدف؟

پروازی خوبی را داشته باشید!

هوایما برای اینکه بتواند پرواز خوبی را داشته باشد به سه شرط اساسی زیر نیاز دارد.

۱. باید سوخت کافی داشته باشد تا بتواند خود را به مقصد برساند.

۲. باید از لحاظ فنی سالم باشد.

۳. باید مقصد خود را بشناسد.

اگر یکی از این سه شرط را نداشته باشد نمیتواند پرواز خوبی را داشته باشد.

به عنوان مثال اگر سوخت کافی نداشته باشد، دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد. اولین حالت این

است که پرواز را لغو می کند و دومین حالت این است که اگر در مسیر باشد و سوختش تمام شود بی

شک سقوط خواهد کرد و آسیب های جبران ناپذیری را به وجود می آورد.

یا اگر از لحاظ فنی سالم نباشد نمیتواند از جای خود تکان بخورد

و اگر هم مقصد خود را نشناسد در مسیر سرگردان خواهد شد و در این جا هم دو اتفاق می افتد. اولین

حالت این میشود که از پرواز لذت نمی برد و دومین حالت هم آنقدر در هوا سرگردان میماند که

سوخت خود را ازدست می دهد و آسیب های جدی را نیز به بار می آورد.

در این مثال اگر ما مقصد را به عنوان اهداف خود و هوایما را به عنوان باور های خود و سوخت را به

عنوان انگیزه در نظر بگیریم، میبینیم که این سه شرط اساسی عامل تمام موفقیت ها است و ما اگر

بتوانیم این سه شرط را در خود به نحو احسن مدیریت کنیم میتوانیم به موفقیت های بزرگی برسیم.

تمام افرادی را که ما به عنوان افراد موفق می شناسیم ، توانسته اند این سه شرط را به نحو احسن در خودشان مدیریت کنند و بتوانند به موفقیت های بسیار زیادی دست پیدا کنند .

همه ی ما میدانیم که رونالدو یکی از بهترین بازیکنان جهان است و وقتی از او در باره ی موفقیتش سوال پرسیدند، او چنین پاسخ داد.

رونالدو گفت: "انتخاب یک بازیکن دشوار است اما شرایط ما مانند دیگر ورزش هاست؛ مانند بسکتبال یا اتومبیلرانی. در همه این مسابقات رقابت وجود دارد و همه به دنبال حضور در قله موفقیت هستند پس شما در این شرایط نمی توانید با خیال راحت استراحت کنید زیرا دیگران از شما عبور خواهند کرد البته که بین ما مبارزه وجود دارد. مبارزه ای بین من، مسی، لواندوفسکی، نیمار، ایگواین.... اما این یک جنگ نیست بلکه مبارزه سالمی بین ما برای بهترین بودن وجود دارد. انگیزه من هم برای این مبارزه این است؛ سال به سال بتوانم بهتر از آنها باشم.

از صحبت های رونالدو میتوان به این نتیجه رسید که او هم سه شرط را در خود به خوبی پیاده سازی کرده است. داشتن انگیزه و هدف و ایجاد باور توانستن در خود، او را به یکی از موفق ترین فوتبالیست های تاریخ تبدیل کرده است.

و استیو جابز مدیر و بنیان گذار شرکت اپل در یکی از سخنرانی هایش در مورد موفقیت هایی که کسب کرده، این طور بیان کرد:

یاد آوری اینکه به زودی خواهم مرد بهترین ابزار برای من بود تا بتوانم تصمیمات بزرگی را بگیرم چون بسیاری از چیزهایی که با آنها سر و کار داریم مثل توقعات خارجی، غرور، ترس، شرم از شکست و.....تمامش در سایه مرگ ناپدید خواهد شد و تنها چیزهایی باقی میماند که مهم هستند.

استیو جابز هم این سه شرط را در خود ایجاد کرده بود که عامل انگیزه اش مرگ بود و به خاطر همین هدف های بزرگی انتخاب کرد و باور به این داشت که میتواند به تمام اهداف خود برسد.

در ادامه با هم قدم به قدم این سه شرط را در خودمان ایجاد می کنیم و من به شما قول میدهم که اگر به تمام گفته های این کتاب عمل کنید میتوانید به اهداف خود برسید و از زندگی خود لذت ببرید.

چرا ما زندگی می کنیم؟

همه ی انسان ها از دنیای غیر مادی پا به این دنیای مادی گذاشته اند. ما به این دلیل به این دنیا آمده ایم که در شادی و خوشحالی زندگی کنیم نه در غم و غصه ، در آرامش زندگی کنیم نه در اضطراب و استرس ، در ثروت کامل باشیم نه در فقر و نا امیدي!

اگر غیر از اینها باشد در خلاف فطرت انسان عمل کرده ایم. ما خودمان رقم زننده ی سرنوشت خود هستیم درسته شرایط تاثیر گذار است ، ولی در آخر ما تصمیم گیرنده هستیم که قربانی شرایط باشیم یا نباشیم.

انسان تنها موجودی است که هر چه را بخواهد میتواند داشته باشد، هرکاری که بخواهد میتواند انجام دهد. در وجود ما قدرتی وجود دارد که خداوند آن قدرت را به ما عطا کرده است .

پس برای انسان هیچ گونه محدودیتی وجود ندارد، فقط محدودیت انسان در ذهن اوست و ما در این کتاب به شما آموزش میدهم که چگونه این محدودیت هایی که در ذهن شما وجود دارد را از بین ببرید.

تمام ثروت ، شادی ، خوشبختی، سلامتی کامل و هرچیزی که به دنبال آن هستید برای شما وجود دارد و همیشه در اختیارتان است به شرطی که آنها را ببینید و دریافت کنید و علت اینکه ما نمیتوانیم آنها را ببینیم در محدودیت هایی است که در ذهن ما وجود دارد است.

مقصد خود را مشخص کنید

مشخص کردن هدف یکی از مهم ترین پارامت های **استارت موفقیت** است. چون اگر کسی نداند به کجا می رود قطعاً به هیچ کجا نمی رسد. تمام افرادی که ما به عنوان فرد موفق میشناسیم همگی هدف های واضح و مشخص را داشتند و میدانستند از زندگی خود چه چیزی را می خواهند و تمام تلاششان را می کردند تا به آن هدف برسند و از انجام هیچ گونه کاری ترس و دلهره ای نداشتند.

مثلا اگر بیل گیتس هدف نداشت به نظرتان الان ثروتمند ترین مرد جهان شناخته می شد؟ یا اگر لیونل مسی هدف نداشت میتوانست به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شود؟ اگر دکتر سمیعی هدف نداشت میتوانست یکی از بهترین جراح مغز و اعصاب دنیا شناخته شود؟ اگر کسی که در کنکور رتبه یک می آورد هدف نداشت باشد، آیا میتواند به آن برسد؟

پس میبینیم که تمام موفقیت ها با یک هدف به دست آمده است.

آیا شما کسی را می شناسید که بدون داشتن هدف به موفقیت های بزرگی برسد؟ قطعاً خیر!

شما عزیزی که دارید این کتاب را میخوانید می خواهم چند حقیقت را به شما بگویم و آن هم این است که ما فقط و فقط شانس **یکبار زندگی کردن** داریم فقط یکبار! و هر لحظه ممکن است این شانس از ما گرفته شود پس همین الان تصمیم بگیرید که قبل از مرگتان نمی رید و تمام تلاشتان را بکنید که از هر لحظه ایی که نفس می کشید لذت ببرید و به سوی اهداف خود حرکت کنید وقتی که ما حرکت می کنیم تمام دنیا به احترام ما بلند می شوند و ما را برای رسیدن به خواسته هایمان هدایت می کنند و به خاطر همین خداوند خودش را مسبب الاسباب خوانده است یعنی تمام چیزهایی که ما را برای رسیدن به خواسته هایمان نیاز داریم را در اختیار ما قرار می دهد.

درسته مشکلات وجود دارد وگاهی شرایط به ضرر ما می شود ولی ما کسی رو داریم که حل کننده تمام مشکلات است و باید بهش اعتماد صد درصد داشته باشیم تا تمام راه حل هارا به ما نشان دهد.

از شما میخواهم در این پروازی که قرار است بکنید، خداوند را همیشه در کنار خودتان ببینید و از او بخواهید که راه را به شما نشان بدهد و مطمئن باشید که راه به شما نشان داده خواهد شد.

با اولین سوال برای فهمیدن مقصدمان شروع کنیم
به نظرتان خواسته های واقعی ما چه چیزهایی هستند؟
لطفا در کادر زیر بنویسید.



A large light blue rectangular box with a rounded top-right corner, containing seven horizontal dotted lines for writing the answer.

لطفا تا جواب سوال بالا را نداده اید ادامه کتاب را نخوانید.

لطفاً به لیستی که نوشتید دقت کنید و متوجه می شوید که تمام خواسته و اهداف ما چیزهایی است که نداریم. مثلاً اگر شما بیماری داشته باشید خواسته ی شما سلامتی می شود یا اگر خودرو نداشته باشد خواسته شما خودرو می شود یا اگر رابطه عاشقانه نداشته باشید خواسته شما یک رابطه عاشقانه می شود.

در این هنگام شما چیزهایی دارید که خیلی از انسان ها حتی نمی توانند آن را آرزو کنند چه برسد به اینکه داشته باشند. اولین قدم برای رسیدن به خواسته های تان این است که شکر گذار تمام داشته های تان باشید. همین الان به این فکر کنید که اگر چشم های شما دیگر نمی دید چه کاری را انجام میدادید. من خودم که دیوانه میشدم!

پس میبینم که خداوند به ما چه نعمت های گران بهایی را داده است.

روزی مرد خردمندی از کنار خیابانی می گذشت و دید که یک جوانی کنار خیابان گدایی می کند، به طرف آن جوان رفت و از او پرسید که انگشتت را چقدر میفروشی؟؟

جوان پاسخ داد: شما چی میگوئید؟ میخواهید انگشت مرا بخرید؟ من نمیفروشم؟

مرد خردمند گفت: ۱۰ میلیون میخرم!

جوان گفت من انگشت خود را نمی فروشم.

مرد قیمت را بالا بر گفت یک میلیارد چطور؟

جوان باز هم گفت نمی فروشم!!

مرد خردمند به جوان گفت اگر انگشت تو این قدر با ارزش است پس قلب و مغز و دیگر اندام هایی که داری برایت چقدر ارزشمند هستند.

پس با این حساب تو یک میلیاردر هستی و داری از مردم گدایی میکنی!!
 با این داستان به این نتیجه میرسم که همه ما واقعا یک میلیاردر هستیم ولی به این ثروتی که خدا به ما به صورت رایگان داده توجه نمی کنیم ولی اگر این ثروت از دستمان برود آن وقت ارزشش را میداینم.

تمرین

در لیست زیر تمام ثروتی که خداوند به شما داده است را بنویسید و به خاطر آن از خداوند سپاسگذار باشید.

این کار را هر شب قبل از خوابیدن انجام بدهید.

دومین دلیل ما چیز هایی را میخواهیم که فکر می کنیم با داشتن آن به احساس خوشبختی می رسیم. مثلا فکر میکنیم که اگر با فلان کس ازدواج کنیم خوشبخت می شویم یا اگر آن خودرو را داشته باشیم به احساس خوبی میرسیم یا اگر کاری را پیدا کنیم به احساس خوبی میرسیم.

پس به این نتیجه میرسیم که خواسته های ما یا چیزهایی است که نداریم است یا چیزهایی است که فکر می کنیم با داشتن آنها به احساس خوب می رسیم.

خیلی از افرادی هستند که همه چیز دارند ولی احساس خوبی نسبت به داشته هایشان ندارند و همیشه از زمین و زمان شکایت می کنند.

دانستن این دو نکته کمک زیادی به ما می کند که اهداف واقعی خود را به خوبی بشناسیم و بعد از رسیدن به خواسته هایمان هم احساس خوبی را داشته باشیم.

اگر تو زندگیتان چیزی خاصی ندارید، بسیار خوشحال باشید و از این بابت ناراحت نباشید.

تمام اختراعات و اکتشافات بشر از یک احساس نیاز و کمبود ایجاد شده است. مثلا اگر تاریکی وجود نداشت الان لامپ هم اختراع نمی شد. اگر سرما وجود نداشت بخاری ایجاد نمی شد. اگر نیاز به ارتباط برقرار کردن نبود تلفن اختراع نمی شد. پس میبینم که همه چیز با یک نیاز به وجود آمده است و جای هیچ گونه نگرانی نیست که الان چیزی خاصی ندارید. برای پیدا کردن خواسته های تان این تمرین را به مدت یک هفته انجام دهید.

در کنار خود یک دفتر یادداشت و خودکار یا در موبایلتان یا هر چیزی که قابل نوشتن است ، داشته باشید و وقتی که به یک تضاد برخورد کردید این سوال را از خود بپرسید که من به چه چیزی الان نیاز دارم؟ و آن را در دفترتان یادداشت کنید.

مثلا هنگام رفتن به سرکارتان دچار مشکلاتی مثل سرما، نبود ماشین و ... میشوید از خود سوال کنید که من به چه چیزی نیاز دارم ؟

مثلا میگویید که من به یک ماشین که بخاری دارد نیاز دارم یا به یک کاپشن که مرا گرم نگه دارد نیاز دارم.

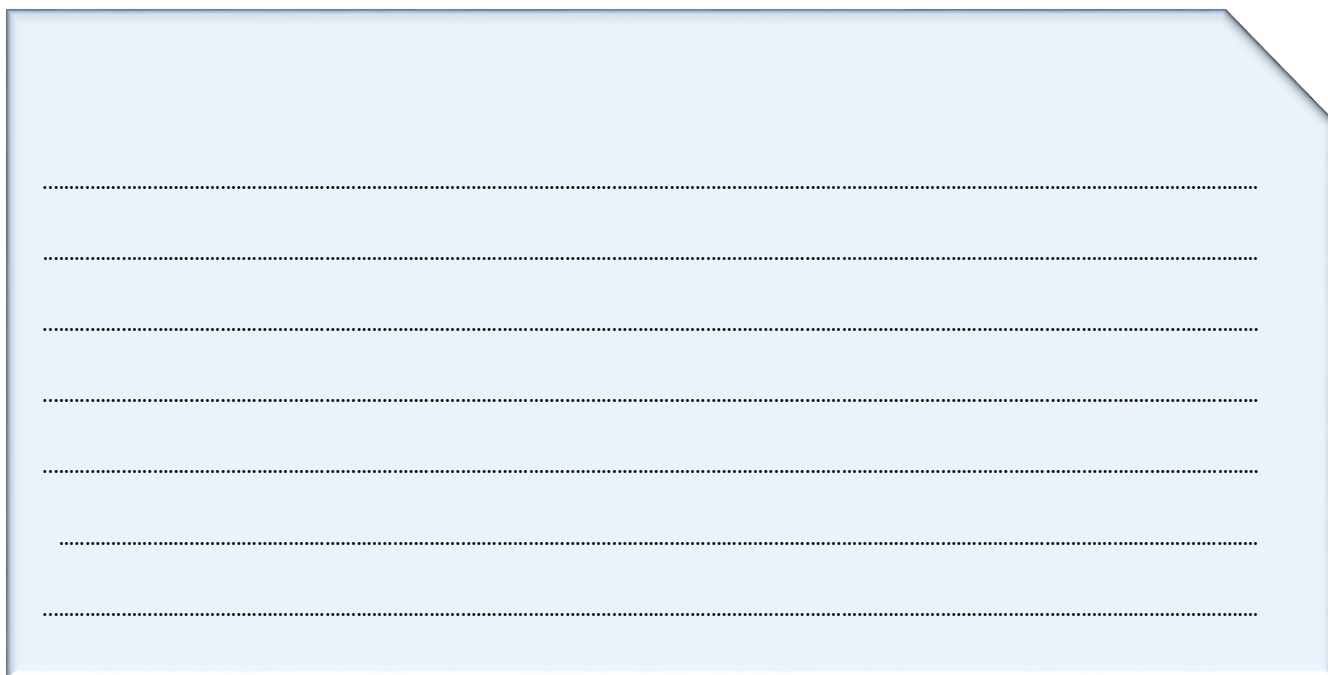
هر موقع که به یک تضادی برخوردید این سوال را از خودتان بپرسید و در دفترتان بنویسید. در تعیین کردن اهداف باید به نکته توجه کنید که در هنگام نوشتن چه احساسی دارید. اگر احساس بدی به شما دست میدهد از نوشتن آن صرف نظر کنید ولی اگر احساس خوبی در شما ایجاد کرد به احتمال زیاد آن هدف واقعی شما است.

درباره ی هدف واقعی فقط این نکته را بدانید که اگر در هنگام فکر کردن هدفتان در شما احساس ترس ایجاد شد آن هدف، به احتمال زیاد هدف واقعی زندگی شماست.

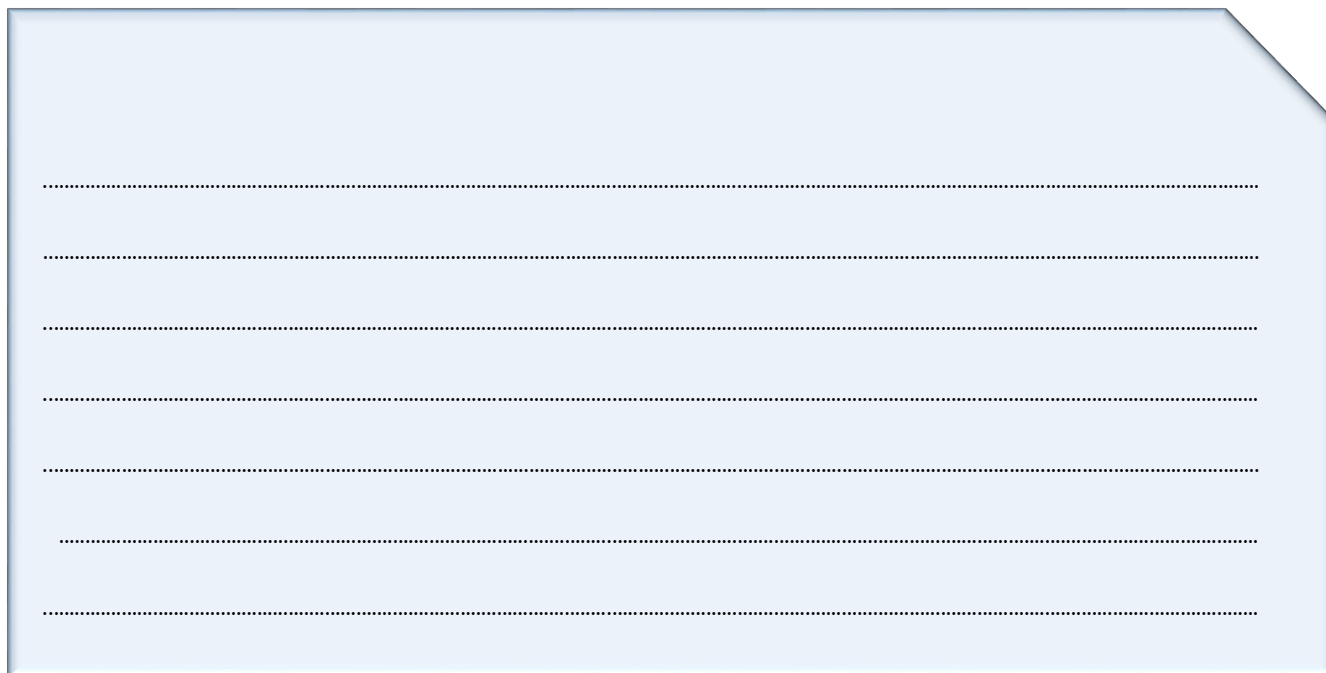
تمرین

۱. غول چراغ جادویی را پیدا کرده اید و غول چراغ از شما میخواهد سه آرزوی خود را بگویید که برای شما برآورده کند. آن آرزو را در کادر زیر بنویسید.

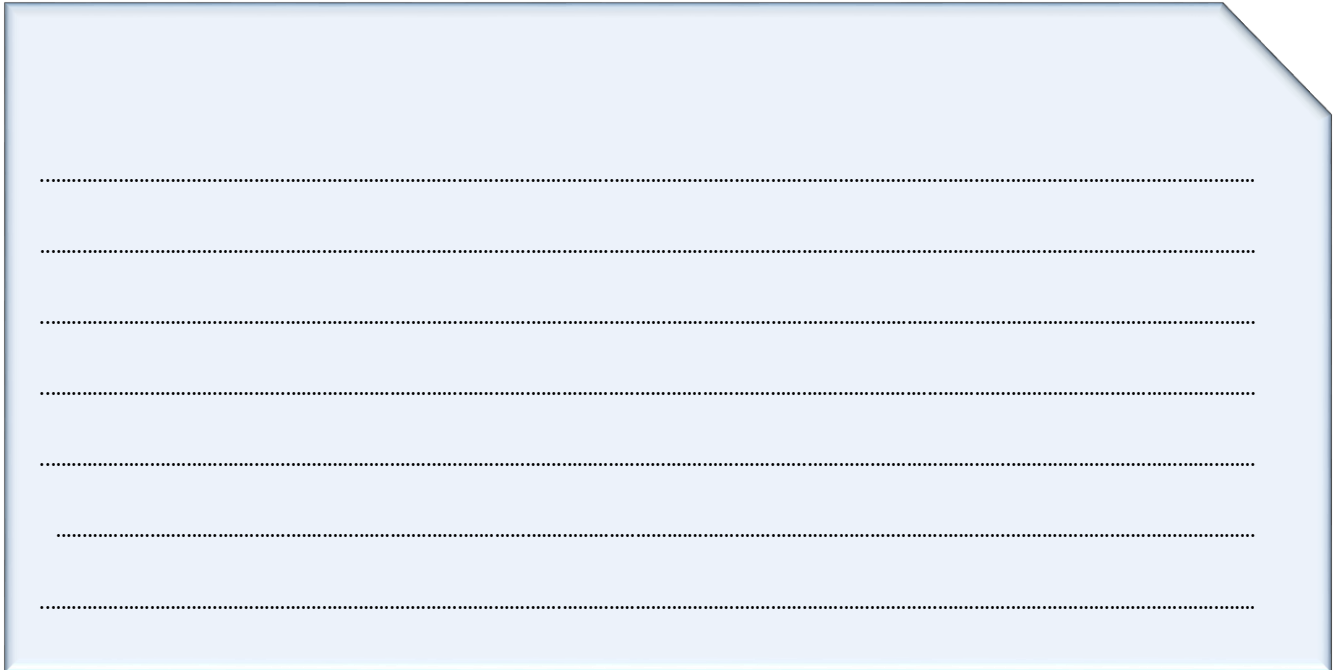




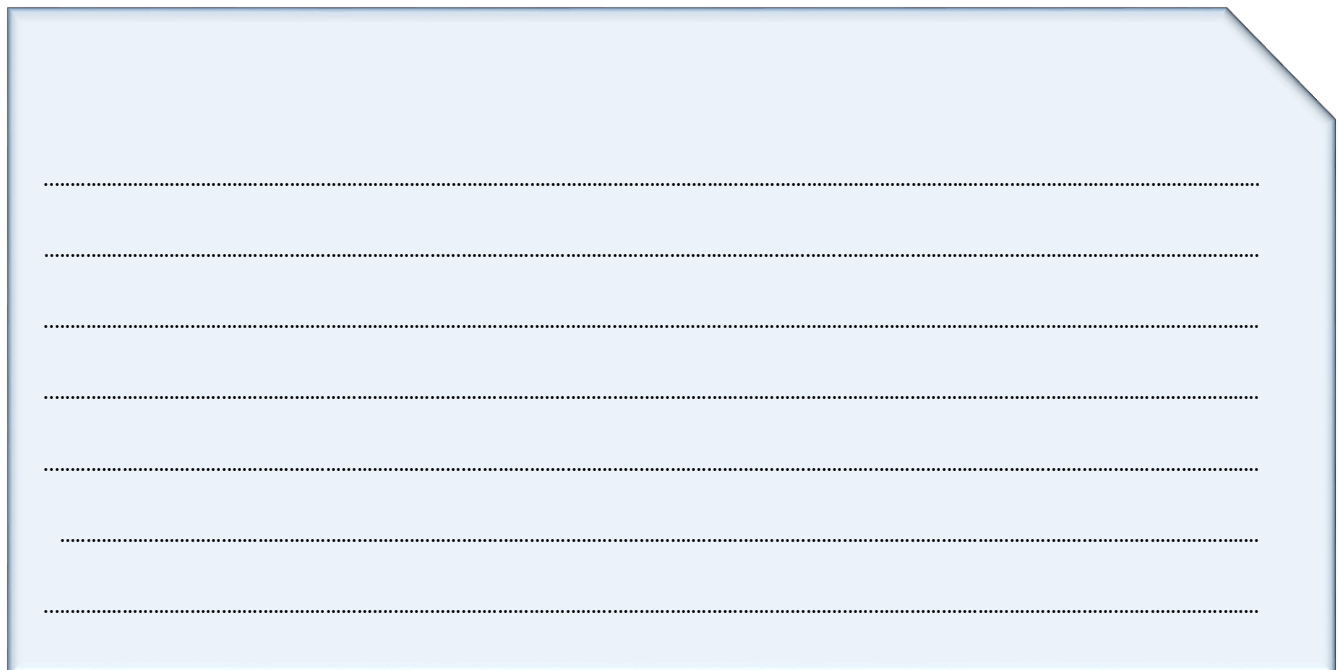
۲. فکر می کنید با داشتن چه چیز هایی خوشبخت ترین انسان روی زمین می شوید. آن را در کادر زیر بنویسید.



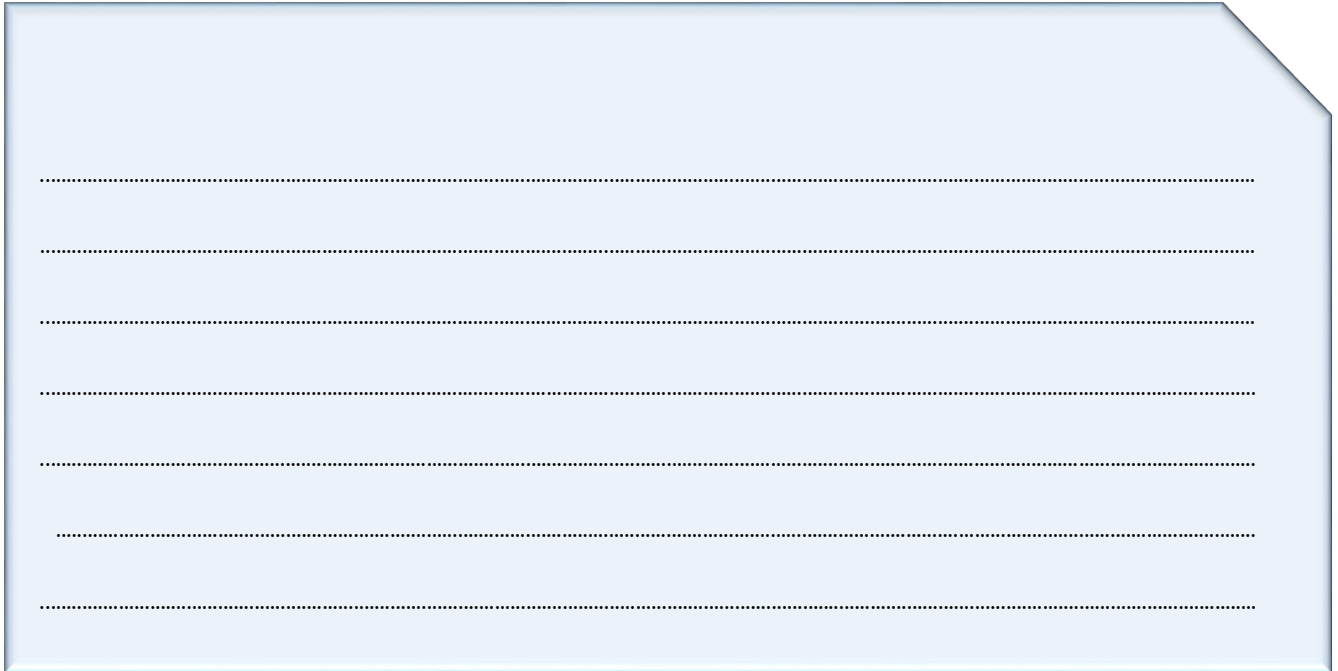
۳. اگر همه چیز عالی پیش برود بعد از ۷ سال چه وضعیتی خواهید داشت؟



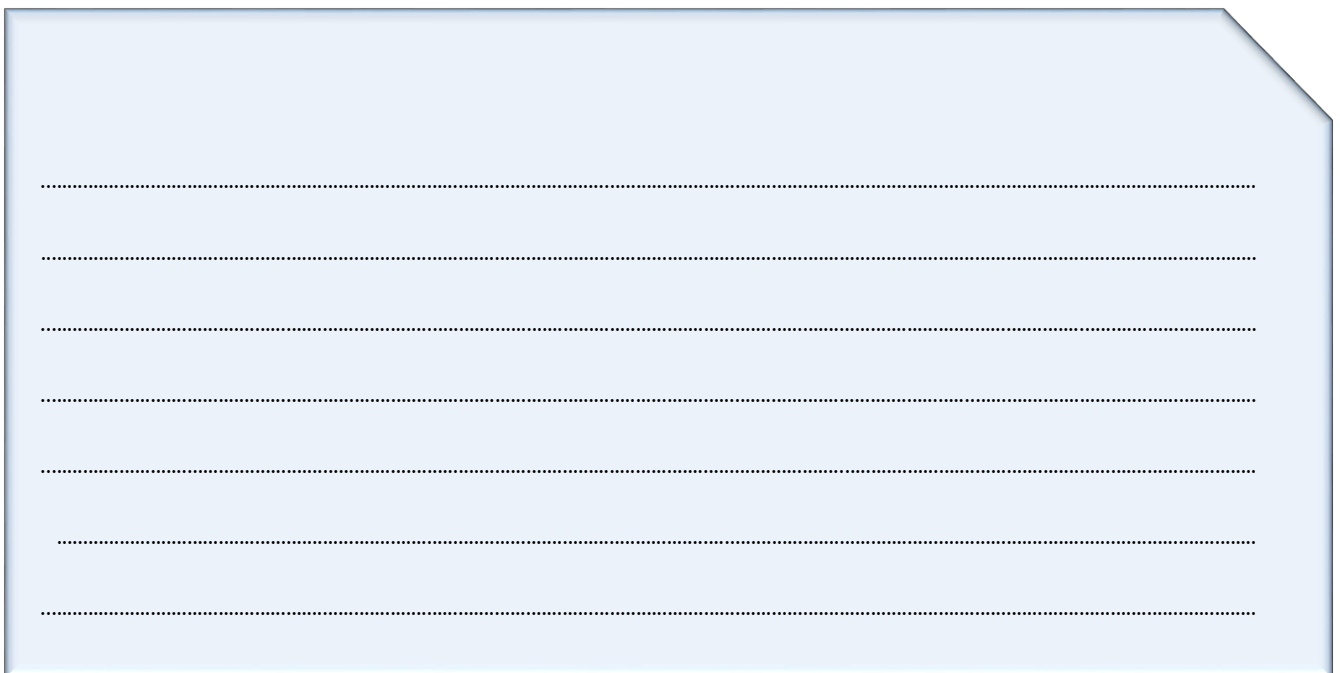
۴. برای پیشرفت علمی خود چه برنامه ای دارید؟



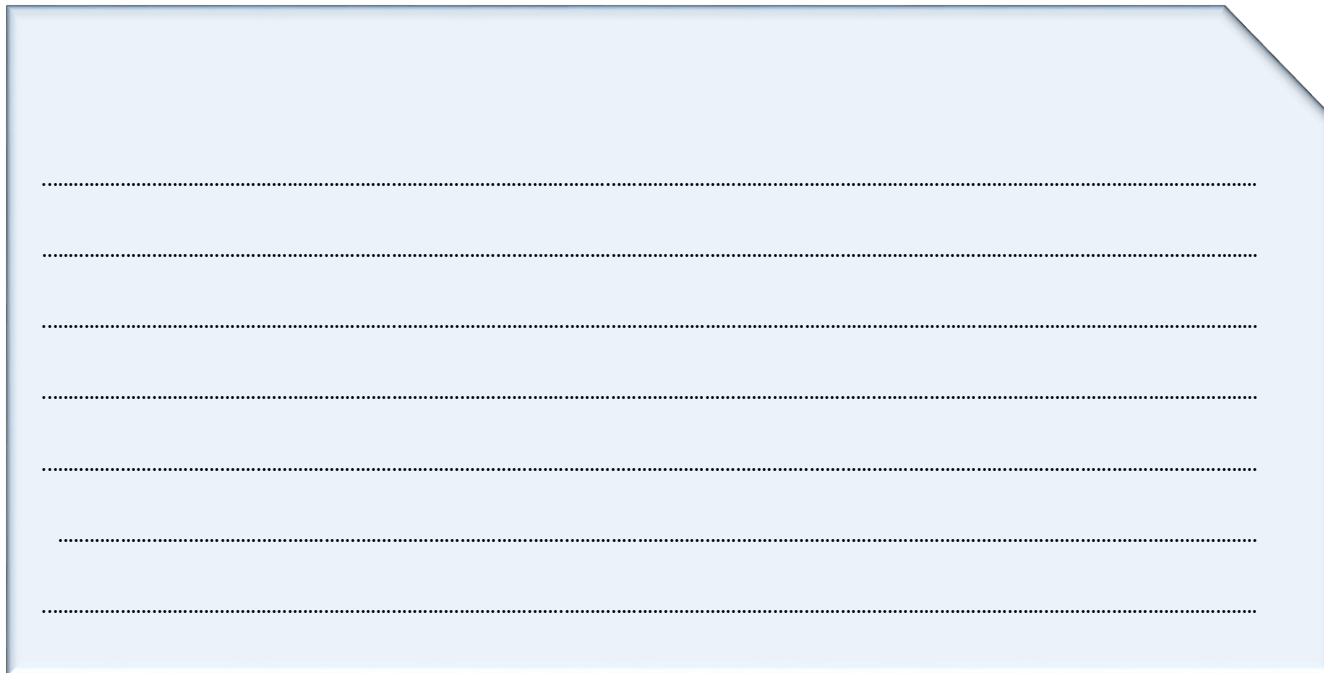
۵. در لیست زیر فهرستی از کارهایی که قصد دارید در تجارت خود انجام دهید را بنویسید.



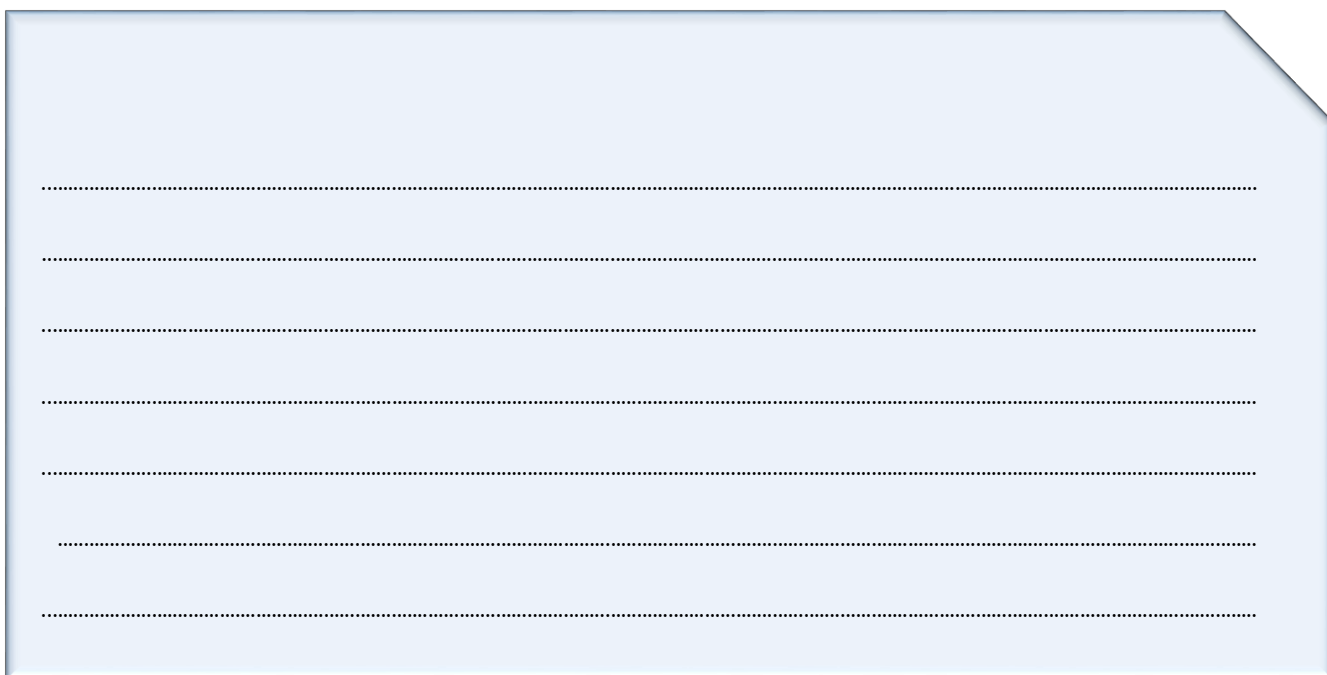
۶. جاهایی را که دوست دارید سفر کنید را در لیست زیر بنویسید.



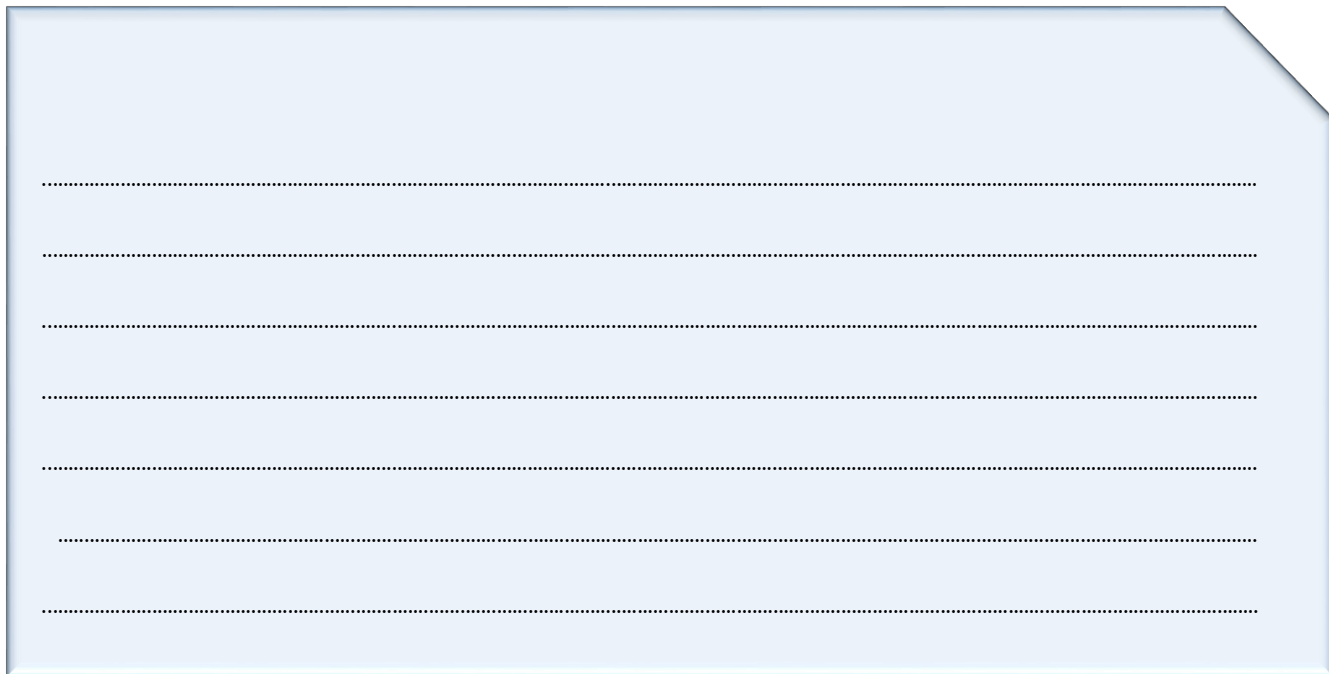
۷. از لحاظ خانوادگی و روابط می خواهید چه جایگاهی را داشته باشید؟



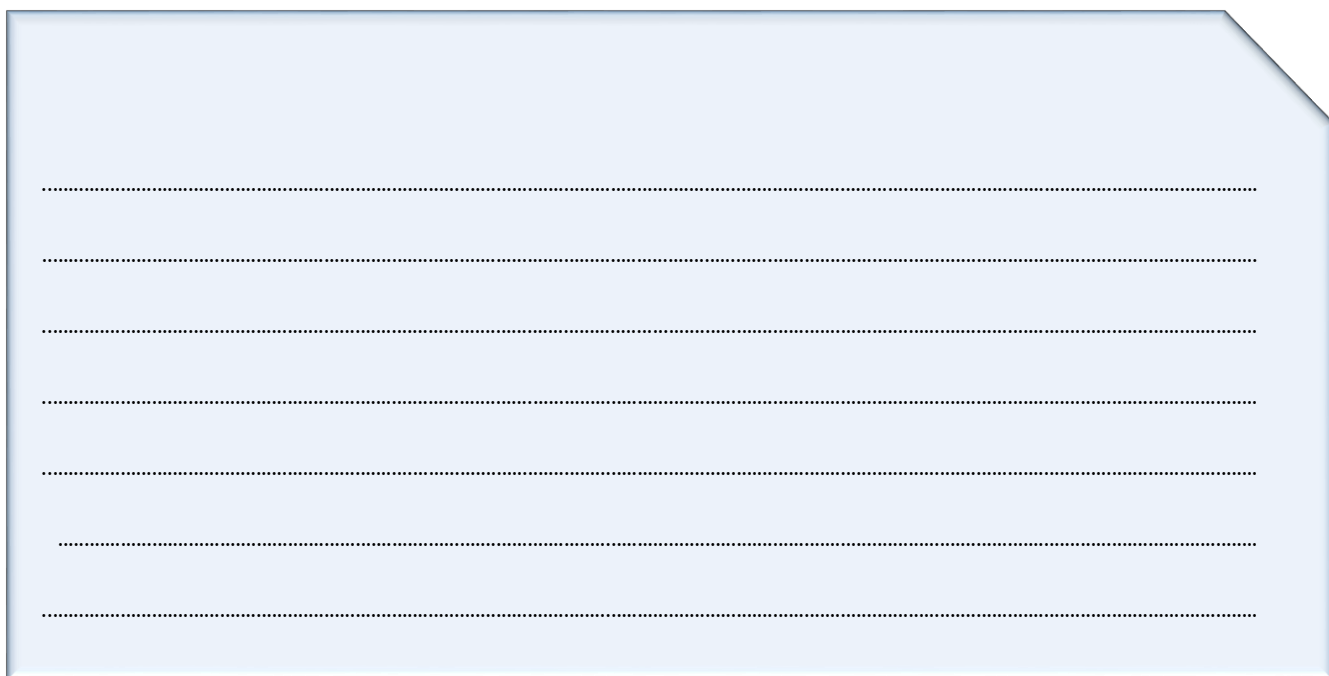
۸. فهرستی از عادت های بدی را که دارید و می خواهید آنها را ترک کنید را در لیست زیر بنویسید.



۹. از لحاظ معنوی میخواهید چه دستاوردی داشته باشید؟



۱۰. مهمترین دارایی که میخواهید داشته باشید را بنویسید.



به لیستی که نوشتید برگردید و آن‌ها را براساس مهمترین‌ها اولیت بندی کنید و ده مورد را در لیست زیر بنویسید.

A large light blue rectangular area with a rounded top-right corner, containing horizontal dotted lines for writing.

فصل دوم

چرا عده ی کمی موفق می شوند!

چرا ثروتمندان روز به روز ثروتمند می شوند و فقیر ها روز به روز فقیر تر می شوند؟ چرا عده ای موفق میشوند و عده ای نا موفق؟ چرا عده ای در کنکور قبول می شوند و عده ای قبول نمی شوند؟ چرا عده ای شاد و خوشحال زندگی می کنند و عده ایی در غم و غصه؟ چرا عده ایی همیشه سالم هستند و عده ایی همیشه و بیمارند؟ چرا عده ایی ازدواج موفق دارند و در زندگی خوشبخت می شوند ولی عده ایی در ازدواج موفق نمی شوند و کارشان به طلاق می کشد؟

چه فرقی بین انسان ها وجود دارد که این همه تفاوت در زندگی آنها مشاهده می شود؟ مگر ما به یک شکل آفریده نشده ایم؟ مگر از لحاظ جسمی و سیستم عصبی که داریم شبیه نیستیم؟ پس چه تفاوتی در بین انسان ها وجود دارد؟

آیا تفاوت در نژاد و فرهنگ و خانواده است؟ به نظر من این نمی تواند پاسخ قابل قبولی باشد چون خیلی از افراد هستند که از فقر به ثروت رسیده اند. و خیلی ها هم هستند که از رسیدن ارث به ثروت رسیده اند ولی بعد از مدتی کل ثروتشان را از دست داده اند.

تنها فرق بین انسان ها تفاوت در باورهای آنهاست. کسی که از پول این باور را دارد که پول چرک کف دست است هیچ وقت ثروتمند نمی شود ولی اگر از پول این باور را داشته باشد که پول بهترین نعمت خداست او حتما ثروتمند می شود

این باور ها هستند که تعیین میکند ما انسان موفق باشیم یا نا موفق، ثروتمند باشیم یا فقیر، اعتماد به نفس داشته باشیم یا نداشته باشیم

باور ها چگونه شکل می گیرند؟

همه انسان ها به یک شکل مشابه به دنیا می آیند وبدون هیچ گونه فکر و باوری. باورهای ما از پدر و مادر ، معلم ها ، تلوزیون و اطرافیان شکل می گیرد.

به عنوان مثال وقتی برای اولین بار به بخاری نزدیک شدیم و به آن دست زدیم و از گرمای آن دستمان آسیب دید این باور در ما شکل گرفت که بخاری داغ است و میتواند صدمه بزند.

یا وقتی مورد تشویق خانواده قرار گرفتیم این باور در ما شکل گرفت که چقدر من مهم هستم که دیگران مرا تشویق میکنند.

خیلی اوقات این شکل گرفتن باور ها به ضرر ما تمام می شود. وقتی برای اولین بار میخواهیم در کلاس یک کنفرانسی را برگزار کنیم از استرسی که در ما ایجاد می شود نمیتوانیم به خوبی سخنرانی کنیم

و این دلیل می شود که مورد تمسخر هم کلاسی های خود قرار بگیریم و نتیجه ی این تمسخر ها این باور را در ما شکل میدهد که من اصلا نمی توانم در جلو جمع سخنرانی کنم و اگر سخنرانی کنم حتما خراب میکنم.

باور های ما از طریق یک کامپیوتر بسیار عظیم و قدرتمند که در وجود ما است شکل می گیرد و این کامپیوتر همان ضمیر ناخود آگاه ما است که میتواند تحولی عظیم در انسان به وجود آورد اگر نحوه برنامه ریزی مجدد آن را بدانیم.

هر اختراعی یا هر تحولی که در نیا شکل گرفته است ابتدا با فکر آغاز شده است و فکر اولین قدم برای رسیدن به هر دستاردی است از این رو در قران کریم در مورد فکر این گونه ارزش داده شده است:

یک ساعت فکر کردن معادل ۷۰ سال عبادت است

علت اینکه همه انسان ها نمی توانند خوب فکر کنند و عمل کنند این است آنها باور های خوب در خود ندارند چون که فکر از نظام باور های یک انسان عا دستور می گیرد.

قانون زندگی قانون باور هاست. باور های عالی سرچشمه همه موفقیت هاست

نقش باور ها در زندگی هر فرد

فرض کنید شما یک کامپیوتر دارید و می خواهید آن برنامه ای را در آن نصب کنید. اگر این برنامه خوب باشد می توانید به شکل بهتری استفاده کنید ولی اگر دارای ویروس باشد هم به کامپیوتر شما ضرر می رساند و هم نمیتوانید از آن بهره ببرید.

باور های ما هم اینگونه هستند اگر خوب باشد میتواند زندگی را برای ما لذت بخش کند ولی اگر باورهای مخرب داشته باشیم، نمی گذارند از زندگیمان لذت ببریم که هیچ در اضافه هم مشکلات زیادی را برای ما فراهم میسازد.

باور های ما از یک فکر شروع می شود و با تکرار مداوم آن فکر در ما ساخته می شود. دوباره به مثال کامپیوتر برگردیم اگر برنامه ای را فقط داخل کامپیوتر قرار دهیم احتمال اینکه کار نکند بسیار زیاد است. برای اینکه آن برنامه کار کند باید آن را در کامپیوتر نصب کنیم. افکار ما هم همین طور هستند. باید آن را در ضمیر ناخودآگاه خود نصب کنیم تا جزئی از باور های ما شود تا ما بتوانیم از نتیجه نصب فکرمان استفاده کنیم.

اگر ما باور های خوب از خود داشته باشیم در این صورت هم میتوانیم افکار خوبی داشته باشیم و این افکار خوب در ما ایجاد روحیه خوب میکند و این روحیه خوب در ما افکار خوب تر ایجاد می کند و این افکار خوب تر در ما روحیه خوب تر ایجاد می کند و این چرخه ادامه پیدا می کند و این یعنی تحول یک انسان که فقط با تغییر یک باور مخرب ایجاد شد.

چگونه باورهایمان را تغییر دهیم؟

۱. با تمرکز کردن

انسان ها قدرتی دارند به نام تمرکز که میتواند از دلایل ایجاد باور شود. وقتی ما به چیزی تمرکز می کنیم مثلا یک گل ضمیرناخودگاه ما اطلاعاتی را دریافت می کند و بعد از پردازش کردن آن اطلاعات تغییراتی را در افکار و روحیه ما ایجاد می کند به عنوان مثال روحیه را شاد ترمی کند و باوری در ما میسازد که زندگی چقدر زیباست.

اگر به جای یک گل به چیزی دیگری مثلا به صحنه دلچراش تصادف تمرکز کنیم. ضمیرناخودگاه ما اطلاعاتی را از طریق حواس پنجگانه دریافت می کند و آنها را پردازش می کند و باز هم تغییراتی را در ما ایجاد می کند و این که روحیه ی ما را خراب تر می کند و باوری در ما ایجاد میکند که زندگی چقدر بد است.

تمرکز کردن هم میتواند به صورت فیزیکی باشد و هم میتواند به صورت ذهنی در مثال بالا تمرکز به صورت فیزیکی بود.

تمرکز روی خاطرات خوب میتواند انسان را شاد تر کند. لظقا همین حالا به یکی از بهترین خاطراتی که دارید فکر کنید. شما بی اختیار دارید لبخند می زنید و احساس خوبی دارید. من از کجا میدانم؟؟ چون تمرکز به نکات مثبت زندگی انسان را شاد تر و روحیه او را بهتر می کند.

اگر به جای فکر کردن به خاطرات خوبتان به بدترین اتفاقی که برایتان افتاده است فکر کنید در این صورت روحیه شما بدتر و حتما ممکن است ساعاتی افسرده شوید.

یک لحظه به افرادی که میشناسید فکر کنید و میبینید که کسی که دائما از چیزهای منفی و خاطرات بد صحبت می کند همیشه افسرده و زندگیش چندان تعریفی ندارد ولی کسی که دائما به از نکات مثبت صحبت می کند، همیشه شاد و خوشحال است و زندگیش به مراتب بهتر از فردی است که منفی نگر است.

ما از طریق این خاصیت ضمیر ناخود آگاه میتوانیم باور و روحیه خوب را همیشه در خود نهادینه کنیم و از شما میخواهم که مرتبا روی خاطرات خوب با خیالپردازی های زیباب آینده تمرکز کنید تا از این طریق باور های عالی در شما ساخته شود. یکی خبر خوب هم این است که اگر شما این کار را به مدت ۲۱ یک روز مرتباً انجام دهید این کار به جزئی از عادت های شما تبدیل می شود و همیشه نا خودآگاه نکات مثبت و خاطرات خوب را در ذهن خود مرور می دکنید و این میتواند برای شما بسیار عالی باشد.

۲. سوال پرسیدن از خود

سوال پرسیدن از خود یکی از راه های ایجاد باور ها هستند. در اوایل گفتیم که باور ها هستند که انسان ها را از یکدیگر متمایز می کند. در اینجا اغلب سوالاتی که افراد فقیر و نا موفق از خود می پرسند این گونه است:

چرا من؟؟ چرا این بلا باید سر من بیاد؟ چرا کار پیدا نمیشه؟ چرا بازار خرابه؟ چرا و چرا....
همش دارند از اوضاع شکایت می کنند و خودشان را قربانی شرایط می دانند و هیچ گونه تلاشی برای اینکه از این اوضاع خارج شوند نمی کنند و بر این باورند که کسی بیاید و مشکل آنها را حل کند یا برایشان کاری را انجام دهد .

ولی افراد موفق و ثروتمند این گونه از خود سوال نمی پرسند که چرا من؟
آنها این گونه سوال می پرسند که چگونه میتوانم ثروت زیادی را کسب کنم؟ چگونه است که من خوشبختتم؟ چگونه است که همه چیز بر وفق مراد من پیش می رود؟
چرا به جای چگونه؟

وقتی ما از خود سوال می پرسیم که چرا من بدبختم، ضمیر ناخودآگاه ما دنبال علت هایی پیدا میکند که جواب سوال ما را پیدا بیابد و برای ما اثبات کند که چرا بدبختیم. در این صورت روز به روز بر مشملات ما افزوده می شود تا جواب آن سوال را بهتر درک کنیم که چرا بد بختیم.
ولی اگر بپرسیم که چگونه میتوانم خوشبختتر شوم، ضمیر ناخود آگاه ما شروع می کند به جستجو کردن مواردی که میتواند ما را خوشبخت تر کند و آن را در زندگی ما می آورد تا جواب سوالی را که پرسیده ایم داده باشد و این طور می شود که ثروتمندان روز به روز ثروتمند تر می شوند و فقیر ها روز به روز فقیر تر می شوند.

در زیر سوالات خوبی که میتوانیم روزانه از خود بکنید آورده شده است.

خدایا چرا من خوشبختم؟

خدایا چرا من ثروتمندم؟

خدایا چرا من انسان دوست داشتنی و عاشقی هستم؟

خدایا چگونه شده است که من به هر چیزی دست میزنم طلا می شود؟

خدایا چرا من در هر کاری موفق می شوم؟

خدایا چرا امروز بهترین روز من است؟

خدایا چگونه میتوانم به هدفهایم نزدیک تر شوم؟

خدایا برای چه چیزهایی باید از تو تشکر کنم؟

۳. جملات تأکیدی مثبت

وقتی ما جمله مثبتی را مانند « من واقعا انسان بی نظیری هستم » را تکرار می کنیم یا مینویسیم در واقع اطلاعاتی را به ضمیر ناخودآگاه خود ارسال می کنیم و ضمیر ناخودآگاه ما آن اطلاعات را پردازش میکند و بعد از آن، جمله را که تکرار کردیم را جزئی از باور های ما میکند. وقتی برای اولین بار جمله ای را تکرار می کنیم مورد پذیرش ضمیر قرار نمیگردد و باید به تعداد زیادی آن جمله را تکرار کنیم تا مورد پذیرش قرار بگیرد

جملات تاکیدی می توانند منطق را کنار بزنند و به صورت انتقادی، ذهن خودآگاه تان را به طور مستقیم با ذهن ناخودآگاه تان، دوباره برنامه ریزی کند و باورهای منفی تان را از درون به باورهای مثبت و سازنده تبدیل کنند.

جملات تاکیدی میتوانند به صورت زیر باشد.

من اعتماد به نفس قوی دارم و به توانایی های خودم ایمان دارم.

من از زمانی که در اختیار دارم حداکثر بهره را میگیرم.

من به زندگی عشق می ورزم.

من انسان قدرتمندی هستم.

فصل سوم

اهرم رنج و لذت

تمام رفتار های انسان را دو نیرو در کنترل خود دارد که آن دو نیرو عبارتند از

فرار از ناراحتی و اشتیاق رسیدن به خوشی

این دو نیرو عامل حرکت هر انسانی است. این دو نیرو کنترل زندگی شما را برعهده دارد گاهی شما را به سمت جلو حرکت می دهد و گاهی شمار را به عقب می راند. هرکاری که در زندگی انجام می دهیم فقط به خاطر فرار از ناراحتی و اشتباقت رسیدن به خوشی است.

مثلا افراد چاق از اضافه وزن خود ناراضی و ناراحت هستند و به خاطر همین می خواهند لاغر تر شوند و به خوشی که تناسب اندام دارد برسند. یا کسی که از صبح تا شب کار میکند به این دلیل نیست که عاشق کار کردن است به این دلیل است که بی پولی او را ناراحت می کند و می خواهد به خوشی ثروت برسد. یعنی باز هم دست یافتن به رضایت و خوشی.

به هر حال همه افراد که در حال انجام دادن کاری هستند فقط به این دلیل است که به رضایت و خوشی برسند. در تعیین هدف هم این مورد صدق میکند شما اهدافی را تعیین کردید که به شما احساس رضایت و خوشی می دهد.

شاید برای شما هم این مسئله پیش آمده است که بعد از تعیین هدف هیچ گونه تلاشی برای رسیدن به آن انجام نمی دهید و به این موضوع هم آگاه هستید که بعد از رسیدن به آن رضایت و خوشحالی را کسب خواهید کرد ولی هیچ گونه فعالیتی از شما دیده نمی شود. خب دلیلش را برای شما الان می گویم.

در این جا هم این قانون صدق می کند که ما تمام کارهای مان را فقط به خاطر فرار از ناراحتی و اشتباقت رسیدن به خوشی انجام می دهیم.

ما به این خاطر کاری را انجام نمی دهیم ، که تصور میکنیم که شروع تلاش ناخوشایند تر از انجام ندادن آن است. به عبارتی دیگر با بیکار نشستن، درد و ناراحتی کمتری به سراغ ما می آید.

به عنوان مثال تصمیم گرفته اید که لاغر شوید و برای لاغر شدن هم باید رژیم بگیرید و هم ورزش کنید. با شروع رژیم گرفتن و ورزش کردن در شما ایجاد ناراحتی می شود که این خلاف مکانسیم مغز است چون ما تمام کارهایمان را برای فرار از ناراحتی انجام میدهیم ولی دراین جا کاری را شروع می کنیم که مارا از خوشی به سمت ناراحتی پیش می برد و تلاش برای بدست آوردن ناراحتی و ناخوشی بندرت با موفقیت همراه است.

خب الان این سوال برای شما پیش آمده است که در این شرایط باید چه کاری انجام داد. من به شما می گویم:

باید نحوه ی شکل گیری احساس لذت ناراحتی را تغییر داد.

فرض کنید از کسی می خواهید خواستگاری کنید اما هیچ گونه اقدامی را انجام نمی دهید. چرا؟؟ در ذهن شما این گونه برنامه ریزی شده است که اقدام کردن مساوی است با ناراحتی. به خودتان می گوید که اگر میتوانستم از او خواستگاری کنم چه عالی میشد و میتوانستم زندگی خوبی را با او داشته باشم. ولی از سوی دیگر این ندا به شما می گوید اگر پیشنهادت را رد کنده چه؟ اگر بهت علاقه نداشته باشد چه؟؟

در این صورت انتخاب کدام راه برای شما راحت تر است؟ لذت زندگی کردن با او یا ناراحتی رد پیشنهادتان؟؟

به احتمال خیلی زیاد شما راه دوم راه در پیش می گیرید و هیچ گونه اقدامی را انجام نمی دهید چون اجتناب از ناراحتی بسیار قوی تر از میل به لذت و خوشی است.

بحث دیگری هم وجود دارد و آن هم این است که اگر قرار باشد بین دو مسئله ناراحت کننده یکی را انتخاب کنید چه می کنید؟؟ همه ما در چنین شرایطی قرار گرفته ایم، اگر کاری را انجام دهیم برایمان ناخوشایند است و اگر هم انجام دهیم باز هم ناخوشایند است.

من در دوران مدرسه درس عربی هیچ گونه علاقه ایی نداشتم و در طول سال عربی را مطالعه نمی کردم ولی در پایان ترم این مسئله که کاری را چه انجام بدهیم چه انجام ندهیم دچار ناراحتی میشویم را تجربه می کردم. اگر به درس عربی نگاه نمی کردم در آن درس رد میشدم و مجبور بودم به خاطر آن درس دوباره از نو شروع کنم ولی از سوی دیگر به عربی علاقه نداشتم و خواند آن هم برایم ناراحت کننده بود. در این صورت باید من یکی را انتخاب میکردم یا کلا رد میشدم و از نو باید می خواند یا به عربی نگاه می کردم و قبول میشدم.

در این حالت باید یک را انتخاب می کردم که ناراحتی کمتری در من ایجاد میکرد و من هم خواندن عربی را انتخاب میکردم تا ناراحتی که رد شدن دارد را تجربه نکنم.

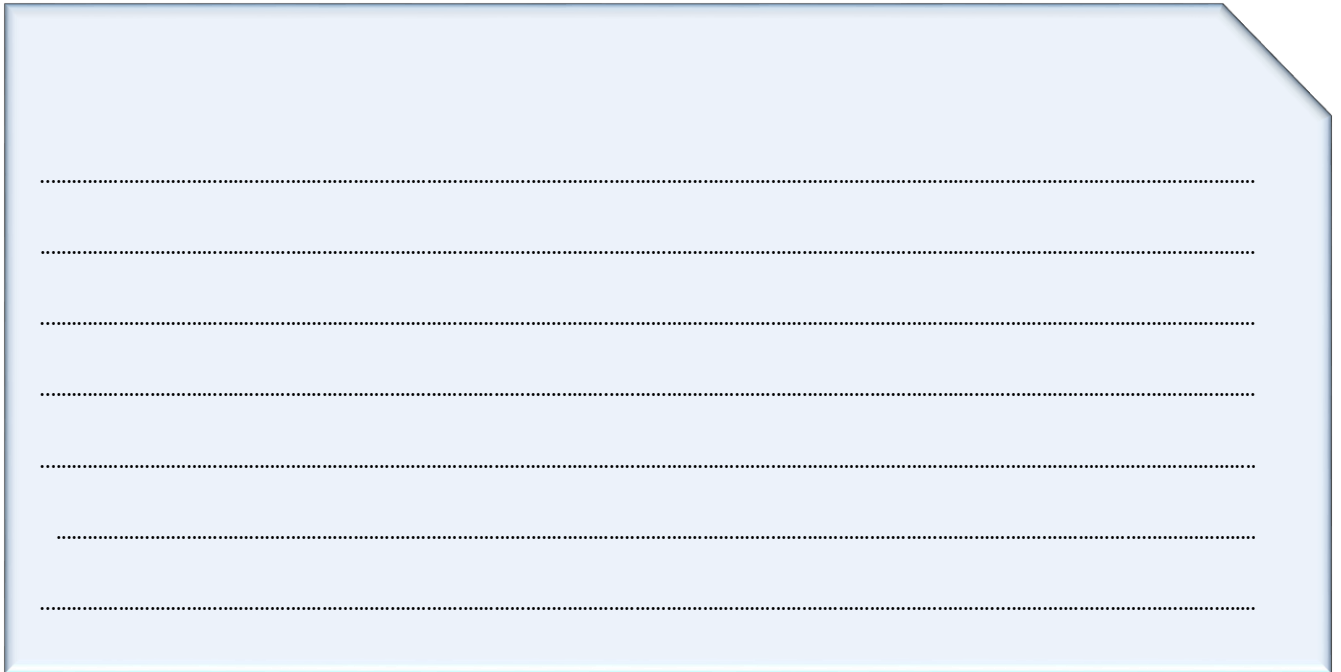
اغلب افراد موفق به چنین تعادلی رسیده اند آنها نیروهای کشش به سوی خوشی و رانش از ناراحتی را که در زندگی سررشته ی همه امور را به دست دارند تحت کنترل گرفته اند.

خود شما هم در بیشتر مواقع در این شرایط بوده اید و از میان بد و بدتر یکی را انتخاب کرده اید و به یکباره به خود گفته اید که هی تکان بخور باید این کار را تمام کنید همین الان. چون به وضوح دیده اید که انجام ندادن آن به مراتب دردناک تر از انجام دادن آن است.

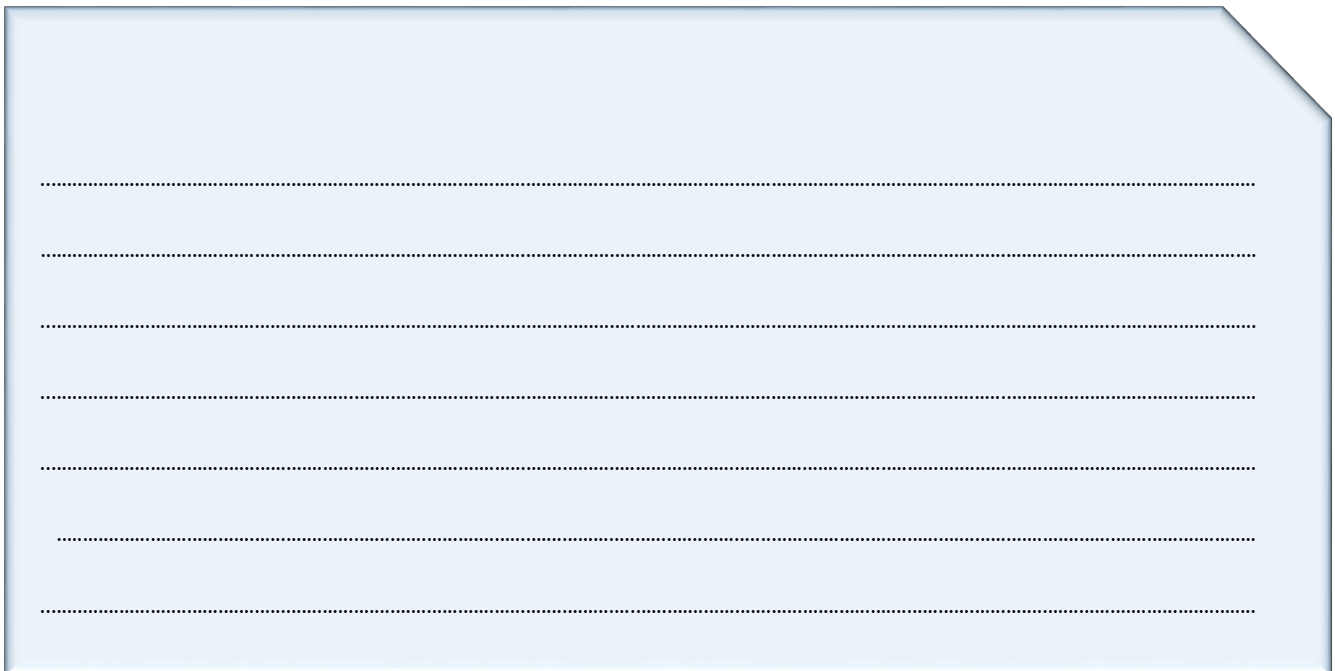


ده هدفی که در فصل یک انتخاب کردید، برگردید و آن ها را یکی یکی انتخاب کنید و به سوالات زیر جواب بدهید.

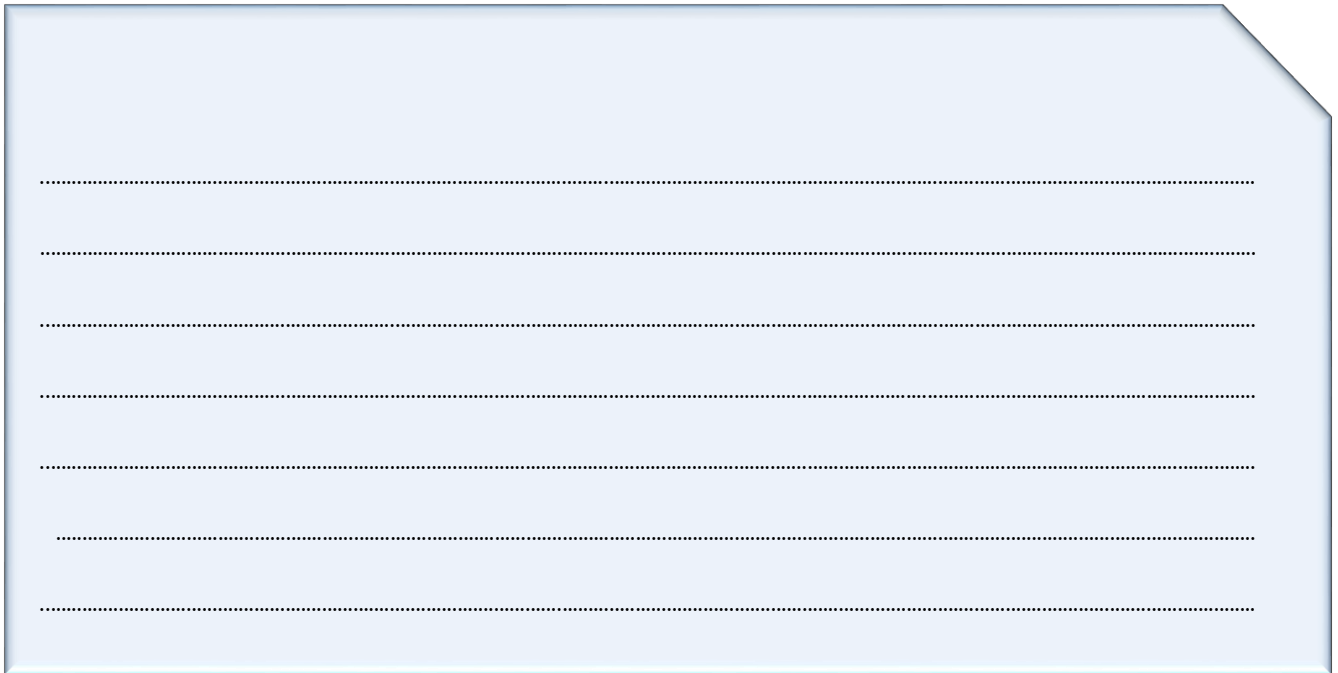
۱. اگر به آن هدف نرسید باید چه ناراحتی هایی را تحمل کنید؟



۲. بعد از رسیدن به آن هدفتان چه خوشی هایی را تجربه خواهید کرد.



۳. با شروع فعالیت های تان چه ناراحتی هایی ممکن است تحمل کنید؟



بعد از پاسخ دادن به سوالات بالا خودتان مقایسه کنید که کدام به نحو شماست. تحمل سختی راه

رسیدن به هدفان یا بیکار نشستن و تماشای موفقیت دیگران و باختن کل زندگیتان!!

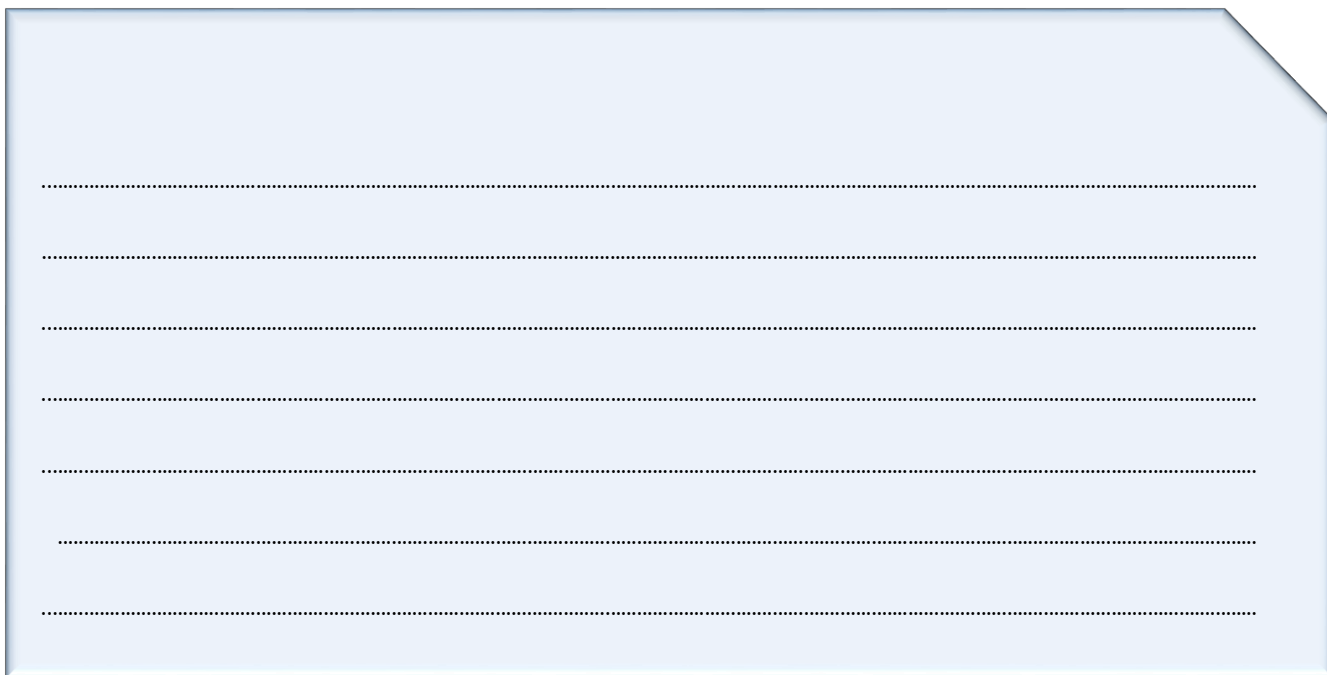
چرا این هدف

اینجا سه دسته افراد رو با هم بررسی میکنیم اولین دسته کسانی هستند که کلا تو زندگیشون هدف ندارند و بادی به هر جهت زندگی میکنند و دیگران برای زندگی انها تصمیم میگیرند. دسته دوم انهایی هستند که هدف دارند ولی دلیل کافی برای رسیدن به هدف خودشون رو ندارند و عموماً بعد از مدتی کلا هدفشون رو فراموش میکنند. دسته سوم هم هدف دارند و هم دلیل کافی برای رسیدن به هدف. این افراد همان افراد موفق جامعه هستند که تونستند به اهدافشون برسند. اگر شما دوست عزیز جزء دسته اول هستید این خبر اصلاً خوشایند نیست و باید هر چه زود تر درباره زندگی خودتون تصمیم بگیرید به شما پیشنهاد میکنم که به فصل اول برگردید و اهدافتان را تعیین کنید

اگر جزء دسته سوم هستید به شما تبریک میگویم و امیدوارم به موفقیت های بیشتری هم برسید فرض کنید تصمیم گرفته اید که لاغر شوید و مدتی هم ورزش و رژیم گرفته اید چرا بعد از مدتی رها میکنید؟ من الان به شما میگویم: چون دلیل محکم برای لاغر شدن خودتون پیدا نکردید. اگر که میخواهید تو هدفتان ثابت قدم باشید اولین کار این است که دلیل خودتون رو برای رسیدن به هدفتان رو مشخص کنید.

خب الان شما دوست عزیز، هدف اصلی که در فصل یک نوشته اید را در نظر بگیرید و به سوالات زیر جواب دهید.

چرا میخواهید به این هدف برسید؟



با رسیدن به این هدف چه چیزی را بدست می آورید؟

اگر میخواهید انگیزه شما دوچندان بشود باید از جاهای عمیق تری به این ها پاسخ بدهید یعنی فقط به مادیات توجه نکنید، منظورم این نیست که مادیات بد هستند، نه مادیات در جای خود بسیار هم خوب اند ولی به معنویات هم توجه کنید.

پیروز و موفق باشید

میلاد علیزاده

www.zehnekhalag.ir

سفر خوبی را برای شما آرزو مندیم.

گروه تحقیقاتی ذهن خلاق

