

**بسمه تعالی**

**چکیده کتاب**

**"بسوی کامیابی-جلد ۱ و ۲"**

**(اثر آنتونی رابینز)**

**mnemati. blog. ir**

**@dr\_mnemati**

# جلد ۱

## فصل اول

موفقیت جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند موفقیت‌های بیشتری هستیم. در واقع موفقیت پیش رفتن است نه به نقطه پایان رسیدن. هدف این کتاب آن است که تغییراتی را که برای رسیدن به زندگی بهتر به انجام رسانیدم با شما در میان گذارم. به عقیده من قدرت به معنی تسلط بر مردم نیست. نهایت قدرت در این است که نتایج دلخواه خود را به دست آورید و در عین حال به دیگران ارج بگذارید. در جامعه کنونی کسانی که دارای اطلاعات و وسایل انتقال آن هستند دارای قدرت نامحدود (شبهه قدرت پادشاهان) هستند. پس ابزار قدرتمند شدن در اختیار هرکسی هست پس چرا همه موفقیت یکسان نداریم. پاسخ این است که دانش به تنهایی کافی نیست. آنچه که نتیجه‌بخش است عمل است. وجه مشترک همه انسان‌های موفق تسلط بر فن ارتباط است.

### **فرمول موفقیت نهایی:**

- ۱- برگزیدن هدف
- ۲- انجام عمل
- ۳- بررسی بازتاب‌ها و نتایج اقدامات خود
- ۴- ایجاد نرمش برای تغییر رفتار

### **هفت خصلت اساسی افراد موفق:**

- ۱- عشق
- ۲- ایمان
- ۳- برنامه‌ریزی
- ۴- مشخص بودن ارزش‌ها
- ۵- انرژی
- ۶- جلب دوستی
- ۷- تسلط به فن ارتباط

## فصل دوم

تفاوت موفقیت و شکست در اتفاقاتی که می‌افتد نیست بلکه عکس‌العمل ما در برابر حوادث این تفاوت را ایجاد می‌کند. علم برنامه‌ریزی عصبی-کلامی NLP به مطالعه نحوه ارتباط مردم با خود می‌پردازد.

**NLP می‌گوید:** همه ما دارای سلسله اعصاب مشابهی هستیم پس هر موفقیتی که دیگران کسب کردند شما نیز می‌توانید. یعنی شیوه کار او را در مدتی کوتاه بیاموزید. برای رسیدن به توفیق انسانی باید سه عنصر را همانندسازی کرد: ۱- نظام عقیدتی ۲- قالب فکری ۳- اعمال جسمانی

### فصل سوم

کلید رسیدن به قدرت اداره زندگی این است که بدانیم چگونه حالات روحی خود را کنترل کنیم. رفتار انسان نتیجه حالات روحی اوست. تصورات درونی و وضعیت جسمانی دائماً با هم در حال تأثیر متقابل هستند و مجموعاً روحيات ما را به وجود می‌آورند. کلید رسیدن به نتیجه دلخواه آن است که امور را طوری به تصور درآوریم که روحیه ما را تقویت کند و به ما شهامت برداشتن گام‌های موفقیت‌آمیز را بدهد. اگر ذهن و روحيات خود را آگاهانه رهبری نکنیم ممکن است محیط اطراف تصادفاً روحيات نامطلوبی در ما ایجاد کند. روحیه دارای نیرویی عظیم است و انسان قادر به کنترل آن.

### فصل چهارم

ایمان هر نوع گرایش است که به زندگی معنی بخشد و به آن جهت دهد. اگر ایمانی قوی داشته باشید با قدرت دست به عمل می‌زنید. وقتی به عملی ایمان داشته باشیم پیام‌های مداومی راجع به آن عمل به مغز و سیستم عصبی داده می‌شود.

**راه‌های ایجاد ایمان:**

۱- محیط

۲- وقایع

۳- علم

۴- توقعات گذشته

۵- برنامه‌های دلخواه آینده

واقعیت آن چیزی است که شما تصور کنید اگر دارای افکار مثبت باشید این افکار را خودتان ایجاد کرده‌اید و بالعکس.

### فصل پنجم

عنوان این فصل «هفت باور دروغین» است که ما را به موفقیت می‌رساند. منظور از دروغ این است که ما از حقایق امور بی‌خبریم یعنی هر قدر به چیزی معتقد باشیم باز لازم است که دریچه‌های ذهن خود را به روی عقاید دیگر باز بگذاریم. برای رسیدن به موفقیت باید باورهایی را بیابیم که ما را دلگرم کند و به مقصود برساند.

**هفت باور:**

۱- هر حادثه دلیلی دارد که به مصلحت ماست.

۲- چیزی به نام شکست وجود ندارد فقط نتایج موجودند.

۳- مسؤولیت هر اتفاقی را به گردن بگیرید.

- ۴- برای بهره بردن از چیزی شناخت کامل آن لازم نیست.
- ۵- بزرگترین سرمایه شما دیگرانند.
- ۶- کار نوعی تفریح است.
- ۷- هیچ توفیق پایداری بدون پشتکار به دست نمی آید.



### فصل ششم

برای تغییر در تصورات درونی ایجاد تغییر در دو عامل لازم است:

۱- نوع تصورات

۲- نحوه ایجاد تصورات

با تمرین‌های خاصی می‌توان تصویرهای مثبت را در خود قوی‌تر و تصویرهای منفی را بی‌اثر کرد. وقتی که بدانید همه این امور به دست خود شما و آگاهانه صورت می‌گیرد آن‌گاه می‌توانید شروع به اداره مغز خود کنید و روحيات شایسته را در خود ایجاد کنید. ذهن می‌تواند از قوانین جهانی سرپیچی نماید به عقب برگردد و وقایع را به صورت دلخواه برگرداند.

### فصل هفتم

در مدل‌سازی دستاوردهای موفقیت‌آمیز دیگران ترتیب تصور و تجسم امور باعث می‌شود که آن امور به صورت خاصی در مغز ثبت گردد. این ترتیب تصورات استراتژی نام دارد. برای اینکه حالت خاصی را در خود ایجاد

کنیم باید استراتژی خاص آن حالت را بدانیم. یکی از بزرگترین مشکلات تربیتی این است که معلمان استراتژی دانش آموزان را نمی‌دانند.

### فصل هشتم

کلید موفقیت در کشف استراتژی دیگران آن است که بدانید افراد تمام اطلاعات لازم مربوط به استراتژی خود را به شما می‌گویند ولی شما هم باید یاد بگیرید که استراتژی دیگران را بخوانید. ساده‌ترین راه دستیابی به استراتژی افراد آن است که از آنان به نحو صحیحی سؤال شود. مطالعه استراتژی دو نکته را روشن می‌کند:

- ۱- هر برنامه انگیزشی برای گروهی از افراد باید برای هر فرد نکته قابل توجهی داشته باشد.
- ۲- باید با تک‌تک افراد تماس جداگانه برقرار کرد.

### فصل نهم

یکی از راه‌های ایجاد روحیه برای رسیدن به هدف این است که طوری وانمود کنیم که گویی به هدف رسیده‌ایم. فعالیت جسمی بلافاصله روحیه را عوض می‌کند. کسانی که در هر کاری موفق می‌شوند کسانی هستند که می‌توانند هم نیروهای جسمی و ذهنی خود را بسیج کنند.

### فصل دهم

هرچه انرژی شما بیشتر باشد بدن شما کارآیی بیشتری دارد.

#### **۶ دستور مهم برای سلامتی:**

- ۱- تنفس صحیح
- ۲- خوردن مایعات
- ۳- ترکیب مناسب غذایی
- ۴- کنترل مقدار غذا
- ۵- مصرف صحیح میوه
- ۶- استفاده از پروتئین



### فصل یازدهم

اگر شخص هدف مشخصی داشته باشد امکانات خود را بهتر بسیج می کند و به مغز فرمان درست می دهد. برای انتخاب هدف ها باید وسعت نظر داشت.

#### **۵ قاعده برای رسیدن به هدف:**

- ۱- هدف به صورت مثبت بیان شود.
  - ۲- هدف به صورت دقیق مشخص شود.
  - ۳- جوانب کار مشخص شود.
  - ۴- شخص به خود مسلط و متکی باشد.
  - ۵- هدف مطلوب اطرافیان باشد.
- نتیجه: شما خواه ناخواه به نتایجی دست نخواهید یافت. اگر برای خود برنامه دلخواه نداشته باشید دیگری این برنامه را در اختیار ذهن شما می گذارد.

### فصل دوازدهم

بیان صریح و روشن می تواند انسان را به مسیر درست بیاندازد و بیان ناقص موجب گمراهی می گردد.

#### **۵ قاعده در مورد نحوه درخواست:**

- ۱- خواسته مشخص باشد.
- ۲- از کسی درخواست شود که بتواند کمک کند.
- ۳- هنگام درخواست مصالح طرف مقابل هم در نظر گرفته شود.
- ۴- با اعتقاد و اطمینان مطرح شود.
- ۵- تا به خواسته نرسیدیم دست برنداریم.

### فصل سیزدهم

صمیمیت یعنی قدرت ورود به دنیای انسانی دیگر. برای اینکه ناهماهنگی‌ها را به هماهنگی تبدیل کنیم باید بتوانیم توجه خود را از تفاوت‌ها به شباهت‌ها معطوف کنیم. یکی از بهترین طرق ایجاد صمیمیت ایجاد هماهنگی در حرکات و حالات جسمانی است و بزرگترین سد در برابر صمیمیت این است که فکر کنید دیگران نیز دنیا را مانند شما می‌بینند.

### فصل چهاردهم

برای ایجاد ارتباط و مجاب کردن افراد کلیدهایی وجود دارد که باید آنها را دانست. چهارچوب‌های ذهنی می‌گویند که فرد اطلاعات را چگونه در ذهن خود تحلیل می‌کند و برای برقراری انسان‌ها باید چهارچوب‌های ذهنی افراد را بدانیم. چهارچوب‌های ذهنی مانند حالات جاذبه و دافعه، داخلی یا خارجی بودن معیارها، حالات خودمحوری یا دیگرمحوری و ... به ایجاد تفاهم با دیگران کمک می‌کند.

### فصل پانزدهم

در برقراری ارتباط با دیگران باید طوری عمل کنیم و صحبت کنیم که باعث ایجاد مقاومت در او نشویم. و اما دو نظر: یکی اینکه در چهارچوب موافقت بهتر می‌تون دیگران را با خود همراه کرد تا از طریق مجادله و محکوم کردن و دوم اینکه الگوهای رفتاری مانند نقش روی سنگ نیستند که نتوان آنها را از ذهن پاک کرد. می‌توانیم الگوی اشتباه را به هم بریزیم و راهی تازه پیش گیریم.

### فصل شانزدهم

معنی هر تجربه بستگی به چهارچوبی دارد که در اثر تجربیات قبلی در ذهن تشکیل شده که به آن چهارچوب مرجع می‌گویند. در بازسازی چهارچوب‌های ذهنی می‌توان تصورات و ادراکات را تغییر داد و بلافاصله روحیات و فاصله‌ها را عوض کرد. برای عوض کردن چهارچوب‌های ذهنی می‌توان تصورات و ادراکات را تغییر داد و وقایع ملال‌آور را به صورت بیگانه درآورد و از دیدگاهی نو به آنها نگریست.

### فصل هفدهم

اگر یک بار چیزی را به عنوان تکیه‌گاه در ذهن خود وارد کنیم هر وقت که بخواهیم به آن دسترسی خواهیم داشت. می‌توان کاری ایجاد تکیه‌گاه ذهنی را به اختیار انجام داد و به جای تکیه‌گاه منفی، تکیه‌گاه‌های مثبت را در ذهن ایجاد کرد.

**نحوه ایجاد تکیه‌گاه ذهنی:** فرد در حالت روحی دلخواه قرار می‌گیرد. پس از قرار گرفتن در مطلوب‌ترین حالت رفتارش با محرک معینی شرطی می‌شود.

### فصل هجدهم

ارزش‌ها اموری هستند که میل باطنی ما به سوی آنهاست. برای برخورد صحیح با افراد باید بدانیم که سلسله مراتب ارزشی آنها چیست. افراد به ارزش‌هایی اهمیت می‌دهند که اگر شکسته شود با فرد مقابل قطع رابطه

می‌کند. بهترین راه پیوند دادن افراد به هم آن است که ارزش‌های والای آنها را به هم نزدیک کنیم. اگر بتوانیم ارزش‌ها و چهارچوب‌های ذهنی را با هم ترکیب کنیم به عنوان وسیله‌ای مؤثر برای ایجاد انگیزه مورد استفاده است.

### فصل نوزدهم

اگر یاد بگیرید که از زندگی چه چیزی را طلب کنید قطعاً به آن می‌رسید.

**پنج دستورالعمل برای رسیدن به خوشبختی:**

۱- بدانید چگونه با یأس مبارزه کنید.

۲- از پاسخ منفی نهراسید.

۳- باید بتوانید فشار مالی را تحمل کنید.

۴- به آسایش خاطری که به دست آوردید قانع نباشید.

۵- همیشه بیش از آنکه می‌گیرید بدهید.

### فصل بیستم

افراد برای موفقیت به چیزی جز مهارت‌ها و قدرت شخصی خود نیاز ندارند. اگر نتوانید کسی را مجاب کنید دیگرانی هستند که شما را مجاب کنند رفتار انسانی منشأ عمده مشکلات و گرفتاری‌هاست و تغییر رفتار می‌تواند بیشتر این مشکلات را حل کند. اگر می‌خواهیم آینده‌ای بهتر در انتظار جهان باشد باید تصوراتی را در اذهان ایجاد کنیم که در مقیاس کل جهان ما را یاری کند. اگر می‌خواهید واقعاً در محیط دگرگونی ایجاد کنید باید رهبری را بیاموزید و نیروی مجاب کردن را در خود ایجاد کنید.



## جلد ۲

### فصل اول: رویای سرنوشت

همه انسانها برایی خود رویاهای دارند. رویاهایی کوچک و بزرگ. سرنوشت و آینده ما نیز رویایی است که همیشه به آن می اندیشیم. حال چه کنیم که این رویاها تبدیل به واقعیت شود. ما برای عملی شدن رویاهایمان باید در زندگی خود تغییراتی به وجود آوریم. تغییراتی پایدار و ماندگار برای این عمل سه قدم لازم است.

**قدم اول:** معیارهایمان را بالا ببریم: سطح توقع و انتظار از خودمان را عوض کنیم و آن را بالا ببریم. **قدم دوم:** عقاید زیان آور را تغییر دهید: همه ما از تولد تا حال خیلی چیزها یاد گرفتیم. اما تابحال چقدر در مورد درستی و غلطی آن اندیشیده ایم. اینکه این عقیده به سود ماست یا ضرر ما؟ اگر نظام اعتقادی تان را در اختیار نگیرید هر قدم هم که معیارتان را بالا ببرید پشتوانه لازم برای اقدام به عمل در شما وجود نخواهد داشت.

**قدم سوم:** شیوه کار را تغییر دهید: بهترین شیوه ممکن برای کار را پیدا کنید. از طریق نمونه و الگوها ببینید چگونه آنها به نتیجه رسیده اند، چه افکاری داشتند و ...

برای رسیدن به بهبودی پاینده در زندگی، یادگیری پنج زمینه مهم است که عبارتند از:

- **تسلط بر احساسات و عواطف:** هر عملی که انجام می دهیم برای تغییر نحوه احساس ماست. بسیاری از ما آموزش لازم برای به سرعت و موثر انجام دادن کارها را ندیده ایم و هوش و استعداد بالقوه در وجود خود را به صورتی منفعل نگه می داریم. سعی بر این است که احساسات به عنوان ابزاری نیرومند در اختیار ما باشد تا ما از حداکثر توانایی مان بهره مند شویم.
- **تسلط بر جسم:** آیا ارزش دارد که همه چیزهایی که آرزو داریم بدست آوریم اما به قیمت از دست دادن سلامتی مان. هدف این است که کنترل جسمی خود را بدست گیرید تا اینکه نه فقط از نظر ظاهری بهتر باشید بلکه به تبع آن احساس بهتری و تسلط بر زندگی و لذت مواهب آن داشته باشید.
- **تسلط بر روابط:** همه ما یادگیری، رشد، موفقیت و خوشبختی را تنها برای خود نمی خواهیم این درس ما را قادر می سازد تا روابطی عالی با خود و دیگران داشته باشیم.
- **تسلط بر امور مالی:** نه معنای ثروت فراوان است که ثروت فراوان، فشار روانی همراه دارد. بلکه طرز نگاه ما به پول است. پول را نه به عنوان هدف غایی بلکه باید به عنوان ابزاری برای کمک و خدمت نگاه کنیم.
- **تسلط بر زمان:** به ما می آموزد که چگونه تصمیمی واقعی بگیریم. چگونه هوس های زود گذر را کنترل کنیم تا نظرات، تفکرات و تواناییهایمان در زمان مناسب به بار بنشیند و اینکه چگونه طرح و نقشه های لازم برای اجرای آن تصمیم ها را طرح کنیم.

### فصل دوم: تصمیم گیری؛ راهی به سوی نیرومندی

برای تقویت نیروی تصمیم گیری

نیروی واقعی تصمیم را به یاد داشته باشید: تصمیم‌گیری وسیله‌ایست که هر لحظه می‌توانید با آن تمام زندگی‌تان را عوض کنید. معیار تصمیم واقعی دست به عمل زدن است. مشکل‌ترین مرحله رسیدن به هدف گرفتن تصمیم واقعی و مقید بودن به آن است. تصمیم‌هایتان را هوشمندانه و سریع بگیرید.

فراوان تصمیم بگیرید: از راه‌های تقویت تصمیم‌گیری، فراوان تصمیم‌گیری کردن است. از تصمیم‌هایتان درس بگیرید: شکست موهبتی الهی برای تصمیم‌گیریهایی بهتر در آینده است. به تصمیم‌های خود پایبند باشید: اما برای تغییر شیوه تفکر تا آن‌جا که داشته باشید در عقایدتان خشک نباشید، قابلیت انعطاف داشته باشد.

تصمیم‌های شماست که سرنوشت شما را می‌سازد، نه شرایطتان. همه اطلاعات شما بی‌ارزشمند مگر اینکه دست به عمل بزنید.

### **فصل سوم: نیرویی که شکل زندگی شما را مشخص می‌کند.**

هر کار انسان دلیلی دارد که ممکن است روشن هم نباشد اما وجود دارد. نیرویی در پس هر یک از اعمالمان وجود دارد که بر ما مسلط است و آن نیروی رنج و لذت است. هر کار ما یا برای اجتناب از رنج است یا کسب لذت.

مهمترین درسی که در زندگی می‌آموزیم این است که در مورد ما چه چیزهایی مایه رنج و چه چیزهایی موجب لذت است. این درس در مورد هر یک از ما متفاوت است. بدین جهت رفتار ما یکی نیست.

#### **چیزهایی که به رنج و لذت منسوب می‌کنیم سرنوشت ما را تشکیل می‌دهد.**

اگر رنج شدید را با هر نوع الگوی رفتاری یا عاطفی همراه سازیم. به هیچ قیمتی سوی آن نخواهیم رفت با دانستن این موضوع می‌توانیم از نیروی لذت و رنج حقیقتاً برای ایجاد هر تغییر استفاده کنیم. آنچه محرک رفتارهای ماست واکنش غریزی در برابر رنج و لذت است نه محاسبه اندیشمندانه. برای اینکه تغییر رفتار به صورت دائمی در آید باید رنج را به رفتارهای گذشته و لذت را به رفتارهای تازه نسبت دهیم و آنها را شرطی کنیم تا بصورت همیشگی در آید.

### **فصل چهارم: نظام عقیدتی: نیرویی سازنده و نابودکننده**

آنچه شکل و نحوه زندگی ما را مشخص می‌کند نه وقایع بیرونی بلکه نظام اعتقادی و تعبیر و تفسیری است که از وقایع بیرونی می‌کنیم.

به محض اینکه عقیده‌ای را پذیرفته ایم. آن عقیده، فرمانروای نظام عصبی ما می‌شود و نیرویی پیدا می‌کند که می‌تواند قابلیت‌های حال و آتی ما را افزایش دهد و یا به نابودی بکشد. اعتقاد حس اطمینانی است که نسبت به امور و اشیاء داریم.

اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود بوجود آورید در آنصورت واقعاً به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیر ممکن بودن آن ایمان داشته باشید.

### برای تغییر عقاید بدانید که:

- ۱- هر موفقیت فردی با یک تغییر اعتقاد آغاز می شود.
- ۲- تجربه های تازه در صورتی موجب تغییر می شوند که باورهای ما زیر سؤال بروند.
- ۳- هر مطلبی را که مورد سؤال و بررسی قرار دهید سرانجام در شما تردید ایجاد می شود.
- ۴- وسیله نهایی برای تغییر عقیده، استفاده از الگوی رنج است.

تنها چیزی که موجب خاطر جمعی انسان در زندگی می شود این است که بدانید هر روزی که می گذرد به طریقی پیشرفت کرده اید.

پیشرفتهای کوچک را بهتر می توان باور کرد و بدست آورد.

بخاطر داشته باشید که هیچ چیز در زندگی معنا ندارد مگر معنا ندارد مگر معنایی که شما به آن می دهید.

### فصل پنجم: آیا می توان در یک چشم بر هم زدن تغییر کرد.

همه تغییرات لحظه ای هستند.

پس از آنکه تغییری را به وجود آوردیم باید بلافاصله آنرا تقویت کنیم. پس از آن باید نظام عصبی خود را نسبت به آن شرطی سازیم و این کار را، نه فقط یکبار، بلکه به طور مداوم انجام دهیم. اولین عقیده ای که لازم است داشته باشیم تا بتوانیم با سرعت هرگونه تغییری را به وجود آوریم این است که بدانیم که در همین لحظه قادر به تغییر هستیم.

هیچ تغییری حاصل نمی شود مگر آنکه در نظام عصبی خود، احساساتی را که با حالت یا خاطره معینی همراه کرده ایم، تغییر دهیم.

هر زمان که در زندگی احساس رنج و لذت می کنیم مغزها به جستجوی علت آن بر می آید و آنرا در نظام عصبی ثبت می کند تا براساس آن اطلاعات بتواند در آینده تصمیم های بهتری بگیرد.

تداعی عصبی امری زیست شناسی، فیزیکی و جسمی است.

ترک عادت از آن جهت سخت است که در طی زمان شبکه ای از تداعی های عصبی در سلسله اعصاب بوجود آمده است به همین سبب اگر انجام کاری عادت را برای مدت طولانی متوقف کند ارتباطات عصبی ضعیف می شود.

هر زمان که رنج یا لذت قابل ملاحظه ای را تجربه کنید مغز با توجه به سه معیار به جستجوی علت می پردازد.

مغز به دنبال عاملی می گردد که متمایز و منحصر به فرد باشد

مغز به دنبال حوادثی می گردد که همزمان با ایجاد احساسات رنج و لذت اتفاق افتاده باشد.

مغز در جستجوی ثبات است.

### فصل ششم: نحوه ایجاد تغییر در زندگی: علم تداعی عصبی شرطی

قدم ۱: مشخص کنید چه میخواهید و چه عاملی مانع شماست:

قدم ۲: ایجاد انگیزه: رنجهای حالت فعلی و لذت های تغییر را در نظر آورید.

برای تغییر، احتیاج به اهرم و تکیه گاهی است و بزرگترین اهرم، درد درون انسانهاست نه برون آنها و بزرگترین درد آن است که بدانید نتوانسته اید مطابق معیارهای خود زندگی کنید.

قدم ۳: الگوهای محدود کننده را خراب کنید: یکی از اهرمهای ایجاد درد جسمانی است (مثال: سه روز پشت سرهم غذایان شکلات باشد) و یا بر هم زدن الگوی فکری که شخص انتظار نداشته باشد.

قدم ۴: ایجاد الگوی تازه و نیروبخش: ساده ترین راه این است که افرادی را الگو قرار دهید که آن شکل را برای خود حل کرده اند.

قدم ۵: الگوهای تازه را شرطی کنید تا به صورت عادت ثابت در آورید.

– هر الگوی عاطفی و یا رفتاری که مرتباً تقویت شود به صورت واکنش شرطی در می آید و هر الگویی را که تقویت نکنیم سرانجام از بین می رود.

– برای تقویت رفتار باید برنامه ثابتی داشت.

– مهمترین چیز در مورد ایجاد واکنشهای شرطی باید بخاطر داشت که تقویت رفتار باید بلافاصله انجام نشود.

قدم ۶: الگوی تازه را آزمایش کنید.

### فصل هفتم: چگونه به خواسته واقعی خود برسید.

همه آرزوها منتهی به این حقیقت اند که انسانها خواستار چیزهایی اند که تصور می کنند آن چیزها احساسات عواطف و روحیات مطلوبی به آنها می دهد.

تفاوتی که بین عملکرد عالی و عملکرد بد وجود دارد به توانایی شما مربوط نیست بلکه بستگی به حالت روحی و جسمی شما در لحظه معین دارد.

تمرکز و توجه نسبت به امور نظر ما را نسبت به واقعیت ها عوض می کند تعبیر وقایع غالباً ناشی از توجه و تمرکز است.

حواستان را به جایی که می خواهید بروید جمع کنید نه به اموری که مایه وحشت شما می شود.

موثر ترین راه برای کنترل مرکز توجه آن است که سؤالاتی را از خود پرسید.

**تمرکز به سه نوع است. بصری ، سمعی و لمسی**

در « بصری » تمرکز به تصویر، حرکت و سکون، رنگ ، اندازه و ... (آنچه که دیده می شود) است.

در «سمعی» تمرکز بر صدا، لحن، حجم و شدت و سرعت... (آنچه که شنیده می شود) است.  
در «لمسی» تمرکز بر درجه حرارت، نرمی و زبری، سبکی و سنگینی و... (آنچه که لمس می شود) است.  
برای موفقیت باید روحیه ای مصمم داشت.

### فصل هشتم: پرسش: کلید پاسخ است.

پرسشهای ما، افکار ما را می رساند.

معنایی که به هر واقعه ای می دهیم، مشخص کننده تصمیمات من است. که در نهایت سرنوشت را تعیین می کند.

تفکر چیزی جز فرایند پرسش و پاسخ نیست.

تفاوت میان اشخاص، مربوط به پرسشهایی متفاوت است که دائماً از خود می کنند.  
کامپیوتر ذهن شما همیشه در خدمت شماست. هر سئوالی که به آن بدهید به طور قطع جوابی برای آن پیدا می کند.

نه تنها سئوالاتی که از خود می کنیم بلکه حتی سئوالاتی که در پرسیدن آنها کوتاهی می کنیم در تعیین سرنوشت ما نقش دارند.

### سؤال، سه عمل خاص را انجام می دهد:

الف) بلافاصله توجه ما را به مطلب دیگری جلب و احساس ما را دگرگون می کند.

ب) باعث غربال کردن اطلاعات ورودی مغز می شود.

ج) موجب می شود که به منابع تازه ای دست یابیم.

من و شما می توانیم در یک لحظه، نحوه احساس خود را تغییر دهیم به شرط اینکه به چیز دیگری توجه کنیم.

یکی از مهارت های مهم این است که در لحظات بحرانی بتوانیم پرسشهای نیروبخشی از خود بکنیم.

### سئالات مشکل گشا:

- کدام جنبه مشکل خوب است ؟
- چه چیزی هنوز کامل نیست ؟
- برای اینکه جریان کارها بر وفق مراد من شود حاضرم چه کارهایی انجام دهم ؟
- برای اینکه جریان کارها بر وفق مراد من شود حاضرم چه کارهایی را انجام ندهم ؟
- چگونه از انجام کارهای بالا لذت ببرم ؟

نکته آخر: سوال کردن را در جایی متوقف کنید و دست به عمل بزنید.

### فصل نهم: فرهنگ موفقیت نهایی: جادوی کلام

اگر کلام را عاقلانه انتخاب کنید بدانید که نیروی عظیمی در اختیار شماست. کلماتی را به طور عادی به کار می برید بر نحوه ارتباط شما با خودتان و بر احساس شما از زندگی موثر است. کسانی که خزانه لغات آنها فقیر است دچار فقر احساسی و عاطفی می شود و کسانی که در این زمینه غنی هستند جعبه ای رنگی در اختیار دارند که می توانند با کمک آن خاطرات و تجربه های خود را به اشکال مختلف رنگ آمیزی کنند. با تغییر عادات کلامی و عوض کردن کلماتی که همیشه آنها را برای تشریح عواطف خود بکار می برید می توانید بلافاصله شیوه تفکر، احساس و زندگی خود را عوض کنید.

### **فصل دهم: موانع را نابود کنید، دیوارها را بشکنید. بندها را پاره کنید. نیروی تشبیه و تمثیل**

تشبیه و تمثیل نوعی نشانه است ولی می تواند احساسی سریعتر و کاملتر از کلمات معمولی در ما ایجاد کند و ما را به سرعت دگرگون کند. استفاده منحصر به فرد از یک تمثیل مهمترین راه محدود کردن زندگی است. سعی کنید از تمثیل های زیبا استفاده کنید چرا به جای عبادت « آقا بالاسر » از « روح من » یاد نکنید ؟

### **فصل یازدهم: ده احساس نیرو بخش**

انسانها برای مقابله با احساسات، به یکی از راههای زیر متوسل می شوند: اجتناب ، انکار ، رقابت، یادگیری و به کاربری. احساسات، موهبتی الهی ، راهنما و حامی هستند که انسان را به عمل دعوت می کنند اگر عواطف خود را سرکوب کنید و آنها را از صحنه زندگی بیرون برانید یا بزرگش کنید و بگذارید بر شما مسلط شود در این صورت یکی از سرمایه های گرانبهایتان را بر باد داده اید. همه عواطف و احساسات از خود شما سرچشمه می گیرد و این خودتان هستید که آنها را می آفرینید. برای تسلط بر عواطف و احساسات شش گام لازم است.

الف) احساس واقعی خود را مشخص کنید.

ب) سپاسگذار عواطف خود باشید. آنها مددکار شما هستند.

ج) نسبت به پیام های عاطفی حساس و کنجکاو باشید.

د) به خود اعتماد کنید.

ه) مطمئن شوید که نه تنها در حال حاضر بلکه در آینده نیز در این راه موفق خواهید بود.

و) به شوق در آید و دست به عمل بزنید.

#### **ده نشانه عمل:**

- ۱- عشق و محبت
- ۲- قدرشناسی سپاس
- ۳- کنجکاوی

۴- شور و هیجان

۵- اراده و قاطعیت

۶- انعطاف پذیری و نرمش

۷- اعتماد به نفس

۸- خوشرویی

۹- سلامت و شادابی

۱۰- کمک و خیرخواهی

### فصل دوازدهم. نگرانی بزرگ: ساختن آینده ای مطمئن

هدفهای بزرگ، انگیزه های بزرگ ایجاد می کند.

تعیین هدف، باید همه موفقیت های زندگی و اولین قدم برای تبدیل ذهنیت ها به عینیت هاست.

تنها داشتن هدف نیست که دارای اهمیت است بلکه شیرینیهای زندگی که در راه رسیدن به هدف نصیبتان می

شود نیز به همان اندازه مهم است.

هدفهایتان می تواند در چهار زمینه زیر خلاصه شود:

توسعه و پرورش شخصی

شغلی و اقتصادی

تفریحی و ماجراجویانه

خیرخواهانه

**قدمهای مربوط به هر یک از اهداف عبارتند از:**

- هر تغییر و زمینه مورد نظر را یادداشت کنید.
- مهلت هر هدف را بنویسید.
- مهمترین هدف یکساله خود را انتخاب کنید.
- دو دقیقه وقت صرف کنید و در یک بند بنویسید چرا خود را مقید کرده اید که ظرف یکسال به این هدف برسید.
- حداقل روزی دوبار هدفهای مورد نظرتان را در نظر مجسم کنید و لذت حاصل از آن را تصور کنید.
- رسیدن به هدفها به خودی خود باعث خوشبختی نمی شوند بلکه از طریق تعقیب هدف شخصیت شما ساخته می شود برای رسیدن به هدف ناچار باید موانعی از سر راه بردارید و این کار به شما احساسی عمیق از کمال و موفقیت می دهد.
- طی چند سطر توضیح دهید که چه خصوصیات اخلاقی، مهارتها، توانایی ها، اعتقادات و طرز فکری باید داشته باشید تا به همه اهداف مورد نظر دست یابید.

- به خاطر داشته باشید که در مورد هر یک از چهار هدف یک ساله خود باید حداقل هر روز یکبار احساس پیشرفت کنید.

### فصل سیزدهم: ده روز روزه فکری

هدف این است که دانسته های خود را به کار گیرید.

طرز فکری که ما را به سطح زندگی کنونی رسیده است ما را به مقصودی که در نظر داریم ، نخواهد رساند. در ده روز آینده که از همین حالا آغاز می شود خود را مقید کنید که کنترل کامل همه توان فکری و عاطفی خود را به دست گیرید و هم اکنون تصمیم بگیرید که به مدت ده روز متوالی دچار احساسات و افکار ضعیف و منفی نشوید.

هدف این نیست که بر مشکلات زندگی سر پوش بگذارید بلکه می خواهیم خود را در وضعیت فکری و عاطفی بهتر قرار دهیم تا نه تنها راه حل مشکلات خود را پیدا کنیم. بلکه عملاً در جهت رفع مشکل قدم برداریم. در زندگی هرگز بیش از ده درصد از وقت خود را صرف هیچ مشکلی نکنید. نود درصد بقیه را به راه حل بیاندیشید.

انرژی خود را بخاطر مسائل کم اهمیت هدر ندهید ... بدانید بیشتر مسائل کم اهمیت هستند.

برای روزه چهار قانون ساده را به یاد داشته باشید:

هیچگونه احساس منفی و ضعیف کننده ای را به خود راه ندهید.

اگر این احساسات به سراغتان آمد فکر خود را به چیز بهتر متمرکز کنید.

فقط به راه حل مشکل بیاندیشید نه به خود مشکل.

اگر دچار لغزش شدید خود را سرزنش نکنید دوباره از سر بگیرید.