

به نام خدا

نام کتاب: به سوی کامیابی

چگونه به خواسته واقعی خود برسیم: کلیه عواطف و احساسات ما چیزی غیر از یک رشته تغییرات بیوشیمیایی در مغز نیست و ما قدریم که این تغییرات را آگاهانه و در یک چشم بهم زدن به وجود آوریم. اما ابتدا باید یاد بگیریم به جای اینکه با واکنش‌های غیر ارادی خود زندگی کنیم، آن‌ها را آگاهانه در اختیار بگیریم. بیشتر واکنش‌هایی که نسبت به محیط داریم اکتسابی هستند. بعضی را آگاهانه از دیگران سرمشق گرفته‌ایم و بعضی را به طور اتفاقی کسب کرده‌ایم. آشنایی با این حقایق پایه درک روحیه است. بی شک هر عملی که من و شما انجام می‌دهیم برای دوری از رنج و کسب لذت است. اما ما قادریم در یک لحظه عقیده خود را نسبت به چیزهایی که مایه رنج یا لذتند عوض کنیم و مرکز توجه خود را تغییر جهت دهیم تا وضعیت ذهنی-عاطفی-فیزیولوژیکی ما عوض شود. روحیه، مجموعه میلیون‌ها جریان عصبی است که در درون ما اتفاق می‌افتد. به عبارت دیگر جمع کل تجربیات ما در هر لحظه از زمان است. بیشتر حالات روحی بدون دخالت آگاهانه ما ایجاد می‌گردد. ما چیزی را مشاهده می‌کنیم و عکس‌العمل ما آن است که در حالت روحی معینی قرار می‌گیریم. ممکن است این حالت نیروبخش و یا به عکس ضعیف و محدود کننده باشد. اما به هر حال اغلب ما کاری برای کنترل آن انجام نمی‌دهیم. آیا اتفاق افتاده است که نام دوستی را به یاد نیاورده باشید؟ و یا در نوشتن املائی صحیح کلمه «خانواده» دچار مشکل شوید؟ چرا گاهی از انجام چنین کار ساده‌ای عاجز می‌شوید؟ آیا علتش این است که احمق هستید؟ نه، مسلماً شما نام آن دوست و املائی صحیح آن کلمه را می‌دانید. اما علتش آن است که در حالت روحی احمقانه‌ای فرو رفته‌اید! تفاوتی که بین عملکرد بد و عملکرد عالی وجود دارد به توانایی شما مربوط نیست، بلکه بستگی به حالت روحی و جسمی شما در آن لحظه معین دارد. شما ممکن است شهامت و قدرت تصمیم ماروا کالینز، انسان دوستی و هوش آلبرت اینشتین را داشته باشید، اما اگر مدام خود را در حالات روحی منفی فرو ببرید هرگز به موفقیت و بهروزی نخواهید رسید. برای اینکه توانایی شما تغییر کند باید حالت روحی خود را عوض کنید. اکنون ببینیم چگونه می‌توانیم عواطف و احساسات خود را تغییر دهیم. حالت احساسی خود را مانند یک دستگاه تلویزیون در نظر بگیرید. برای اینکه تصویر روشن و صدایی عالی و صاف حاصل شود، اولین کار آن است که تلویزیون را به برق وصل کنید و آن را روشن کنید. آمادگی جسمانی شما به منزله برق دستگاه است. اگر برق نباشد نه تصویر هست نه صدا و تنها چیزی که می‌توانید ببینید یک صفحه ساده تلویزیون است. البته پس از وصل کردن تلویزیون به برق، باید کانال دلخواه خود را بگیرید تا برنامه‌ای که واقعاً می‌خواهید از تلویزیون پخش شود. در مورد ذهن نیز باید توجه خود را به اموری که شما را نیرومند می‌سازد معطوف کنید. بنابراین اگر از کردار خود ناراضی هستید، شاید موقع آن رسیده باشد که کانال را عوض کنید. اما باید کانال صحیح

را انتخاب کنید. برای هر نوع تغییر عاطفی دو راه وجود دارد. یکی تغییر وضعیت جسمی بدن و دیگری تغییر مرکز توجه. جسم شما، عواطف و احساسات شما را هدایت می‌کند. خنده وسیله‌ای خوب و نیروبخش است. پسر من جوشوا دوست خوش خنده‌ای دارد که هر چیز ساده‌ای او را به خنده می‌اندازد و هر جا هم که باشد دیگران به خنده او می‌خندند. برای بهبود زندگی خود، خندیدن را یاد بگیرید. روزانه پنج بار لبخند بزنید و سه بار بدون هیچ دلیلی خود را به خنده بیندازید. نتایج یک نظرسنجی نشان می‌دهد که ۸۲ درصد مردم به این دلیل به سینما می‌روند که بخندند، ۷ درصد گریه کنند و ۳ درصد دیگر می‌روند که فریاد بکشند. پس کلید موفقیت این است که الگوهایی از حرکت به وجود آوریم که به ما احساس اعتماد به نفس، قدرت، انعطاف پذیری، نیروی فردی و شادمانی دهد. قدرت تمرکز و توجه: آیا هرگز به تماشای یک فیلم بی ارزش و بد نشسته‌اید؟ حاضرید یک فیلم بد را بارها و بارها ببینید؟ مسلماً حاضر نیستید. زیرا از دیدن آن فیلم احساس خوبی به شما دست نمی‌دهد. پس چرا یک فیلم بد زندگی را در صحنه خیال خود بارها تماشا می‌کنید؟ چرا به خودتان در نامطلوب‌ترین صحنه‌های زندگی نگاه می‌کنید؟ چرا یک فاجعه بازرگانی و یا یک تصمیم غلط شغلی را بارها در ذهن خود تکرار می‌کنید؟ البته این فیلم‌های بد هم متوجه گذشته است هم وقایعی که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند بلکه تصور می‌کنید که ممکن است اتفاق بیفتد و از هم اکنون دچار اندوه می‌شوید. حواستان را به جایی که می‌خواهید بروید جمع کنید، نه به اموری که مایه وحشت شما می‌شود. مؤثرترین راه برای کنترل مرکز توجه آن است که سؤالاتی را از خود بپرسید. هر سؤالی که از خود بکنید مغز شما پاسخی برای آن دارد. اگر بپرسید «چرا این شخص از من سوء استفاده می‌کند؟» حواستان پی این می‌رود که چگونه از شما سوء استفاده شده است، چه این موضوع حقیقت داشته باشد چه نداشته باشد. اگر بپرسید «چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟» پاسخی که دریافت می‌کنید، توان شما را افزایش خواهد داد. سؤال یکی از نیرومندترین و ساده‌ترین راه‌های تغییر احساس ما نسبت به امور و اشیاء و در نتیجه تغییر سریع مسیر زندگی است. اگر برای شادمانی برنامه‌ای نداشته باشید دچار رنج می‌شوید: کلید کار این است که صورتی طولانی از چیزهایی که موجب شادی شما می‌شوند تهیه کنید تا نیازی نباشد که به راه‌های مخرب متوسل شوید. امیدوار نباشید که شادی‌ها به طور اتفاقی به سراغ شما بیایند. خود را از پیش برای شور و هیجان آماده کنید. پرسش کلید پاسخ است: کم کم متوجه شدم که تفکر، چیزی به جز فرآیند پرسش و پاسخ نیست. باید بدانیم بیشترین کاری که به طور روزانه انجام می‌دهیم پرسش و پاسخ است. اگر می‌خواهیم در نحوه زندگی ما تغییری ایجاد شود، باید نوع سؤالات عاداتی خود را تغییر دهیم. این سؤالات جهت افکار ما را تغییر و فکر و احساس ما را شکل می‌دهند. پرسش‌هایی که کیفیت عالی داشته باشند، کیفیت زندگی را بالا می‌برند. هنگامی که اتومبیل اختراع شد صدها نفر به ساختن آن مشغول شدند، اما هنری فورد گفت «چگونه می‌توانم آن را به تولید انبوه برسانم؟» سؤالات یک رشته آثار مرتبط به هم دارند که پیامدهای آن‌ها فوق تصور است. اگر معایب خود را زیر سؤال ببریم دیوارها و موانع زندگی، شغل و

روابط ما فرو خواهد ریخت. من اعتقاد دارم که همه پیشرفت‌های بشر در اثر طرح پرسش‌های تازه بوده است. تفاوت میان اشخاص، مربوط به پرسش‌های متفاوتی است که دائماً از خود می‌کنند. سریع‌ترین و ساده‌ترین راه برای انحراف توجه چیست؟ پرسیدن یک سؤال تازه. علت افسردگی به احتمال بسیار زیاد چیزی جز سؤالات تضعیف کننده‌ای از این قبیل نیست: «چه فایده دارد؟ وقتی کاری از من ساخته نیست چرا به خودم زحمت دهم؟ خداوند چرا من؟» به خاطر داشته باشید که کامپیوتر ذهن شما در خدمت شماست و هر سؤالی که به آن بدهید، قطعاً جوابی برای آن پیدا می‌کند. اگر بررسی چرا من هرگز نمی‌توانم در هیچ کاری موفق شوم؟ مغز شما جوابی را برای شما آماده می‌کند ولو اینکه مجبور شود جواب را از خود بسازد! ممکن است بگویید «تو بی استعداد و احمقی» یا «تو لیاقت نداری» یکی از مهارت‌های مهم این است که در لحظات بحرانی بتوانیم پرسش‌های نیرو بخشی از خود بکنیم. سؤالات مشکل گشا: ۱ کدام جنبه این مشکل خوب است؟ ۲ چه چیزی هنوز کامل نیست؟ ۳ برای اینکه جریان کارها بر وفق مراد من شود، حاضرم چه کارهایی را انجام دهم؟ ۴ برای اینکه وضع بر وفق مراد من شود، حاضرم چه کارهایی را از این به بعد انجام ندهم؟ ۵ چگونه از انجام کارهای بالا لذت ببرم؟ آنکه نتواند بپرسد، نمی‌تواند زندگی کند. (ضرب‌المثل قدیمی) هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزید از خود سؤالاتی می‌کنید. وقتی زنگ ساعت خاموش می‌شود از خود چه می‌پرسید؟ آیا می‌پرسید «حالا چرا باید الآن بلند شوم؟» «چرا روزها قدری طولانی‌تر نیستند؟» «چطور است ساعت را کوک کنم که یک بار دیگر زنگ بزند؟» و وقتی بالاخره بلند می‌شوید و مشغول شستن دست و رو هستید، از خود چه می‌پرسید؟ «چرا مجبورم سر کار بروم؟» «امروز دیگر چه آشغال‌هایی روی میز کارم ریخته‌اند؟». چه عیب دارد هر روز صبح سؤالاتی از خود بکنید که چهارچوب ذهنی صحیحی در شما ایجاد کند و به یاد شما بیاورد که فردی سپاسگزار، خوشبخت و پرانرژی هستید؟ اگر روز را با این عواطف مثبت شروع کنید مسلم است که احساس شما نسبت به هر چیزی بهبود خواهد یافت. پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی: سؤالات زیر موجب می‌شوند که احساسات مربوط به خوشبختی، هیجان، افتخار، شادی، شکرگزاری و عشق در شما تقویت شوند. اگر یافتن پاسخ برای تان دشوار است یک کلمه «می‌توانم» به هر سؤال اضافه کنید. ۱ در حال حاضر چه چیزی موجب خوشبختی من است؟ ۲ در حال حاضر چه چیزی موجب شور و هیجان من است؟ ۳ در حال حاضر به چه چیزی در زندگی خود افتخار می‌کنم؟ ۴ در حال حاضر نسبت به چه چیزی شکرگزار هستم؟ ۵ در حال حاضر از چه چیزی در زندگی خود لذت می‌برم؟ ۶ در حال حاضر خود را متعهد به چه چیزی می‌دانم؟ ۷ چه کسانی مرا دوست می‌دارند؟ من چه کسانی را دوست دارم؟ سؤالات نیروبخش شامگاهی: ۱ امروز چه چیزهایی بخشیده‌ام یا به دیگران آموخته‌ام؟ ۲ امروز چه چیزهایی یاد گرفته‌ام؟ ۳ امروز چه اندازه کیفیت زندگی من بهتر شده است و چگونه می‌توانم دستاوردهای امروز خود را سرمایه زندگی فردای خود قرار دهم؟ (اگر مایلید پرسش‌های صبحگاهی را تکرار کنید). پرسش سرنوشت ساز: یکی از افراد مورد علاقه من و یکی از

پرکارترین و پرشورترین کسانی که تا کنون دیده‌ام لئو بوسکالیا نویسنده کتاب «عشق» و بسیاری کتاب‌های استثنایی دیگر در زمینه روابط انسانی است. یکی از محاسن بزرگ او این است که مرتباً سؤالی را که در کودکی از پدر خود شنیده است از خود می‌پرسد. هر شب که سر میز شام می‌نشستند، پدرش می‌گفت «لئو امروز چه یاد گرفته‌ای؟» و لئو باید حتماً جوابی، آن هم جوابی شایسته می‌داد. اگر آن روز چیزی که واقعاً جالب باشد در مدرسه نیاموخته بود، می‌رفت و دایرةالمعارف را نگاه می‌کرد تا سر سفره شام بتواند آن را با پدر در میان بگذارد. وی می‌گوید امروزه هم شب‌ها نمی‌تواند به رختخواب برود مگر اینکه مطمئن شود در آن روز چیز ارزشمندی یاد گرفته است. در نتیجه این عادت، همیشه ذهن خود را تحریک کرده است و شور و عشقی که به یادگیری دارد، تا حد زیادی مربوط به همین سؤالی است که از دوران کودکی مرتباً تکرار شده است. فرهنگ موفقیت نهایی: جادوی کلام کلمه درست عامل نیرومندی است. اگر کلمات، کاملاً به جا استفاده شوند، به سرعت برق هم بر جسم و هم بر روح ما اثر می‌گذارند. مارک تواین: بیشتر اعتقاداتی که داریم به یاری کلمات به وجود آمده‌اند، به کمک کلمات نیز می‌توان آن‌ها را دگرگون کرد. کلماتی را که به طور عادت‌ی بکار می‌برید بر نحوه ارتباط شما با خودتان و بر احساس شما از زندگی مؤثرند. من و شما باید بدانیم کلماتی که در زبان وجود دارند، علاوه بر معنای ظاهری مقداری هم بار عاطفی دارند. مثلاً ممکن است عادت داشته باشید بگویید من از فلان چیز «نفرت» دارم. فرضاً «از مدل موی خود نفرت دارم» یا «از شغل خود متنفرم». آیا این جملات همان احساس منفی را در شما به وجود می‌آورند که بگویید «فلان مدل مو یا فلان شغل را ترجیح می‌دهم»؟ سال‌ها من عملاً شاهد این نکته بوده‌ام که اگر در گفت‌وگوهای خود با اشخاص، یک کلمه اصلی را تغییر دهم بلافاصله در احساس آن فرد تغییری به وجود می‌آید که غالباً تغییر رفتاری را به دنبال دارد. می‌توانید تأثیر کلمات را در مواردی آزمایش کنید که ممکن است اصلاً به فکرتان نرسیده باشد. مثلاً بجای اینکه بگویید «از گرسنگی دارم می‌میرم» بگویید «کمی گرسنه‌ام» و با گفتن این جمله متوجه می‌شوید که از شدت گرسنگی‌تان کم شده است. شدت احساسات خود را با استفاده از کلمات کم یا زیاد کنید. کلمات را روی کاغذ بنویسید. خود را مقید سازید و پشتکار داشته باشید. بدانید که با استفاده از همین ابزار ساده و بدون نیاز به وسایل دیگر می‌توانید به نتیجه برسید. کسانی که خزانه لغات آنان فقیر است، دچار فقر احساسی هستند و کسانی که از لحاظ احاطه به لغات غنی هستند، جعبه رنگی‌ای در اختیار دارند که می‌توانند به کمک آن خاطرات و تجربه‌های خود را نه تنها برای دیگران، بلکه برای خود به اشکال گوناگون رنگ آمیزی کنند. «شناخت انسان، بدون شناخت قدرت کلمات میسر نیست» کنفوسیوس: «ملت آلمان جنگ طلب نیست بلکه دلیر است. یعنی نه طالب جنگ است و نه از آن می‌ترسد. خواهان صلح است، اما دوستدار افتخار و آزادی نیز هست». آدولف هیتلر: نیروی تشبیه و تمثیل: «شاید تشبیه، یکی از ثمربخش‌ترین قابلیت‌های انسانی باشد. خاصیتی جادویی دارد و به نظر می‌رسد که خداوند در هنگام خلقت انسان، این ابزار آفرینندگی را در او جا گذاشته است» ژوزه اورتگاس: کاربرد به استخوانم

رسیده، سرم دارد می‌ترکد، بر سر دو راهی قرار گرفته‌ام، پا در هوا هستم، غرق پول شدم، دور مرا خط بکشید. کلماتی که معنا و بار عاطفی بسیار قوی دارند تشبیه و تمثیل نامیده می‌شوند. یکی از ابتدایی‌ترین شیوه‌های یادگیری، استفاده از تشبیه و تمثیل است. یادگیری یعنی ایجاد تداعی‌ها و خلق معانی تازه در ذهن، که تشبیه برای این کار بسیار مناسب است. هنگامی که مطلبی را نمی‌فهمیم، تشبیه به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم مطلبی را که نمی‌فهمیم شبیه چیزی است که پیش از آن درک کرده‌ایم. همه معلمان بزرگ بشریت، حضرت محمد (ص)، بودا، کنفوسیوس، ولاتوتسو از تمثیل برای فهماندن مفاهیم به انسان‌ها استفاده کرده‌اند. زندگی بازی است: افراد گوناگون تمثیل‌های مختلفی دارند. مثلاً وقتی مصاحبه‌های داندل ترامپ را می‌خواندم متوجه شدم که وی غالباً از زندگی به عنوان «آزمایش» یاد می‌کند. شما ممکن است در این آزمایش سربلند و برنده باشید، یا بازنده. حد وسط وجود ندارد. ببینید اگر زندگی را این طور تصور کنیم دچار چه فشارهایی می‌شویم؟ اگر زندگی به صورت آزمایش باشد ممکن است امتحان دشواری باشد. شاید لازم باشد خودتان را برای این آزمون آماده کنید. شاید بتوانید در این امتحان تقلب کنید! در نظر برخی زندگی مسابقه و رقابت است. ممکن است جالب باشد اما ممکن است معنی آن این باشد که باید دیگران را از میدان بیرون کنید و ممکن است در این رقابت فقط یک نفر برنده شود. در نظر بعضی‌ها زندگی بازی است. این تشبیه به تصورات شما از زندگی چه رنگی می‌دهد؟ زندگی شوخی است (عجب مفهومی!). در این بازی رقابت وجود دارد. ممکن است برای شما امکان شرکت در این بازی و لذت بردن وجود داشته باشد. همه این موارد به اعتقادات شما در مورد بازی بستگی دارد. اما با این تشبیه یک رشته صافی برای خود به وجود آورده‌اید که بر شیوه تفکر و احساس شما اثر می‌گذارد. مسلماً در نظر مادر ترزا زندگی چیز مقدسی است. اگر زندگی را هدیه بدانید چطور؟ فکر می‌کردید چیزی خوشایند، غیر منتظره و مخصوص است. اگر زندگی را به رقص تشبیه می‌کردید چطور؟ ممکن بود آن را در ارتباط با دیگران زیبا، آهنگین و شاد ببینید. «زندگی کشیدن تصویر است نه جمع کردن ارقام»