

بسم الله الرحمن الرحيم

راز موفقیت

محمد محمدی

نشر الکترونیک: کتابخانه مجازی ایران

www.IrPDF.com

مقدمه:

مطالب این کتاب ، برداشتی آزاد از کتاب چگونه در دنیای خودمان درجه یک باشیم ، می باشد .
دلیل نوشته شدن این کتاب ، ترکیب شدن نکات روانشناسی با فرهنگ مردم ایران زمین بوده و همچنین گرد آوری نکات مهم و پراکنده در کتاب مذکور . امید است با مطالعه این کتاب بتوانید رازهای موفقیت در زندگی را بهتر بشناسید .

محمد محمدی

فصل اول

نکات مهم

* شاد بودن می تواند موجب افزایش روحیه و افزایش اعتماد به نفس و حتی می تواند موجب حس عزت نفس در تو شود . (پس همیشه لبخند بزن)

* در این دنیای نه چندان روشن استفاده از طنزی شیرین در روابط می تواند افکار قوی و مثبت در تو را تقویت کند .

* دوست خوب من تنها رویا های تو است که می تواند موجب دستاورد در زندگی برایت باشد.

* برای زندگی بهتر باور هایت را در عمل پیاده کن و باورهای خود را رها نکن .

* شاد بودن در زندگی حق تو است پس همواره در جستجو و دست یابی به شادی و شادمانی باش.

* هیچ موقع فراموش نکن که شاد بودن به معنی شادی به شرط شادی دیگران نیست . شادی یعنی آن گونه زندگی کنی که دل شما می خواهد و دلخواه خود را در عمل به دیگران ثابت کنی .

* گاهی همه ما نیاز به محرکی برای شادی داریم . اعتماد به نفس بخشیدن و شجاعت دادن بزرگترین هدیه ای است که شما می توانید نثار کسی کنید . پس به دوستان خود این اجازه را بدهید که رویای خودشان را در سر پرورش دهند و به توانایی خودشان اعتماد کنند .

* اگر تو حق انتخاب دو هدیه برای کسی را داشته باشی : یک میلیون دلار در یک طرف ترازو و بخشیدن توانایی مثبت اندیشی به او در طرف دیگر آن . هدیه بزرگ همان دادن توانایی مثبت اندیشی و نیز اعتماد به نفس دادن به او می باشد .

* برای پیروز شدن در دنیای خود همیشه بگویید : من شگفت انگیز هستم . من عالی هستم . من دنیای خودم را عاشقانه دوست دارم . به خودت بگو : ((من می توانم بهترین باشم)) در زندگی قبول کنید که فوق العاده خوش شانس هستید . سعی کنید دنبال جایگاهی باشید فرا تر از منزلت حال حاضر خودتان

* دوست عزیز من: این نکته کلیدی هست که شما درجه یک باشید با وجود (موفق بودن _ خوب بودن _ فوق العاده افتضاح بودن و ...) . هیچ چیزی وجود ندارد که برای شما یک عیب محسوب شود .

* برای رسیدن به هدف خود تلاش کنید حتی اگر دیگران شما را بی ادب - گستاخ و پر رو بدانند.

* اگر در زندگی به رویای خود رسیدید حتما خاری بر چشم همه آدم های دور و بر خود می شوید اما اگر رویای خود را رها کنید این خار به چشم شما می رود .

* نکته مهم باور کردن خودتان هست و اینکه شما حق دارید به رویای خود دست بیابید .

* دوست عزیز جوان : جوانی به آن معنی نیست که رویای تو بی ارزش است . (همیشه بدان)

* هر که هستی تا جایی که می توانی بهترین باش . (بهترین نه تسلیم ترین)

* کمبود عظیم و مشترک بین همه انسان ها ((کمبود در نیروی اعتماد به نفس)) می باشد . این کمبود در روابط مان - حرفه مان - زندگی جنسی و زناشویی مان و زندگی اجتماعی مان وجود دارد . و شاید بتوان گفت قدرت مان را در زندگی خدشه دار می کند . کمبود اعتماد به نفس می تواند ما را مجبور به حفظ روابطی کند که ما را تخریب می کند .

* رویا پردازی یعنی ما می خواهیم چیزی را به دست آوریم و بزرگ باشیم و برای خود کسی باشیم .

* داشتن مال و منال بد نیست . بد بودن یعنی قبول کردن در جا زدن و دست نیافتن به آرزوی خویش تن .

* یک انسان درجه یک برای حفظ موضع خود و نیز اعتماد به نفس و سماجت در راه رسیدن به هدفش باید همواره آماده باشد حتی اگر به قیمت ناراحت کردن دیگران به خاطره وادار نمودن شان به تجدید نظر در انتخاب های شان در زندگی تمام شود .

* درجه یک بودن یعنی به دست آوردن چیزی که دور از دسترس نیست و گام برداشتن به سوی پیشرفت و ترقی بدون توجه به خوب یا بد بودن اوضاع .

* آنچه در واقع دوستان از تو می خواهند اجازه است . گرفتن اجازه برای آنچه به واقع دوست دارند . کسب اجازه برای رویا پردازی (اگر دوست واقعی هستی به آنها اجازه بده)

* رویا پردازان شاد می شوند که محترم شمرده شوند و دوست داشته شوند و حتی به آنها عشق ورزیده شود .

* انسان ضعیف انسانی است که از موفقیت دیگران نا راحت شود . پس ما که درجه یک هستیم از موفقیت دیگران احساس ضعف نخواهیم کرد .

* دوست من زندگی تو به زندگی هیچ کسی وابسته نیست بنا بر این تو با بی طرف بودن چیزی را از دست نخواهی داد .

* ((برو . نترس . تو می توانی)) این تنها جمله ای هست که همه ما نیازمند شنیدن آن هستیم تا ترس و عدم اعتماد به نفس در ما سرکوب شود تا بتوانیم آنی باشیم که می خواهیم .

* ما به قوت قلبی نیاز داریم که توان برخاستن دوباره مان دهد و آنگاه که نقشه های مان بر باد رفته ما را به تلاش های چندین و چند باره بر انگیزد .

* خیلی خوب می شود اگر ما بتوانیم خود را به یک منبع همیشه جاری وصل کنیم تا جریانی دائم از روحیه و قوت قلب را برایمان تامین کند و مایه الهام ما گردد . (مثل نماز)

* دوست من فراموش نکن که : رویا داشتن و به اندازه کافی هوشیار بودن برای قدم گذاشتن روی اولین پله یک چیز است و حفظ قدرت برای ماندن در پله اول و برداشتن گام دوم یک چیز دیگر می باشد اما معیار برای سنجش قدرت اراده انگیزه و عزم راسخ است .

* برای پیگیری رویا انعطاف پذیری بهتر از عقب نشینی است

* به آنهایی که به خاطر موفقیت ها شان تحسین شان کردید توجه کنید . چه چیزی بین آنها مشترک است ؟ آرزوی درجه یک بودن در دنیای خودشان .

* اتفاقات بد برای همه پیش می آید بدون شک حتی برای بهترین ها در هر کاری .

* دوست من هر کاری جذابیت های خود را دارد اما فشار عصبی درکار کاملاً عادی و برای همه وجود دارد پس سعی کن از کارت نهایت لذت را ببری .

* دوست داشتن دیگران و سعی در برخورد پر شور و شوق با آنهایی که با او و برای او کار می کنید به راحتی در شما ایجاد تعادل در اعتماد به نفس می کند .

* ساده تر بگویم بین شما و موفقیت یک دیوار وجود دارد که من نام آن را کمبود اعتماد به نفس می گذارم .

* زندگی کوتاه است و بر عهده توست که آن را شیرین کنی

فصل دوم

موفقیت چیست؟

* همه ما در جوی آب زاده شده ایم اما نگاه بعضی از ما به ستاره ها است .

* موفقیت حالات مختلفی دارد.

* شما می توانید در دانشگاه یا در عشق از لحاظ مالی یا از لحاظ مذهبی موفق باشید .

* حتی شما می توانید دوست یا دشمنی موفق باشید .

* همه نیاز دارند برای خودشان تعیین کنند که در چه کاری می خواهند موفق شوند .

* تعریف موفقیت در آمریکا در سال های ۱۹۴۰ تا ۱۹۵۰ میلادی : همسری خوب بودن و همسری خوب داشتن چند تا بچه لپ گلی داشتن و داشتن یک کریسمس خوب با فامیل . داشتن یک کار نیمه وقت مناسب و آبرومند مثل منشی گری یا متصدی هتل .

* تعریف موفقیت در آمریکا در سال های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ میلادی : به پایان رساندن دانشگاه و سپس مشغول شدن به کاری اداری برای چند سال و سپس سر و سامان گرفتن و تشکیل خانواده . سالی یک بار سفر در تعطیلات تابستانی به خارج کشور .

* تعریف موفقیت در آمریکا در سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ میلادی : داشتن یک ماشین گران قیمت و داشتن یک شغل ثابت و شغل دوم . داشتن خانه بزرگ و بسیار مدرن و یک خلوتگاه و جای دنج و آرام در دهکده ای برای میهمانی های آخر هفته و خانه ای برای تعطیلات در جنوب فرانسه .

* تعریف موفقیت در آمریکا در سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ میلادی : و یکدفعه بنگ !
 ۱۱ سپتامبر سال های نگرانی و اضطراب . موفقیت = جاه طلبی . پول تبدیل به کلمه
 ای کثیف شد . موفقیت در یافتن آموزگار مذهبی برای تضمین روشن بینی و رهایی از
 خرافات و نیز برای تضمین جایگاه تان در بهشت تعریف می شد . فقط افراد فاسد و
 منحرف و ناباب هستند که پول در آنها ایجاد انگیزه می کند . موفقیت یعنی فکر کردن
 به نجات دادن درختان از نابودی ، یاری رساندن به یتیمان و بی خانمان ها ، کمک به
 کشور های فقیر و جنگیدن با تروریست ها در جهان .

* بله در گذر سال ها _ چه خوب و چه بد _ تعاریف ما از موفقیت قطعا تغییر کرده
 است . اما در تمام این سال ها کسانی موفق بودند که رویا های شان را فرو نگذاشته و
 به آنها دست پیدا کردند و در نتیجه درجه یک شدند . بله رویای آنها ممکن است
 رویای من و شما نباشد اما رویای آنها که هست و در نتیجه ارزشمند است .

* خوش شانس : شما خودتان هستید که برای خودتان شانس به وجود می آورید .

* حتی برنده بخت آزمایی هم در گام اول خودش اقدام به خرید بلیت بخت آزمایی می
 کند .

* دوست من پشت سر گذاشتن غبار های ذهنی خودتان در جهت رسیدن به تعریف
 موفقیت مهم و سزاوار تبریک گفتن است .

* فرصت های ما در زندگی فراوان و متنوع است .

* درک اینکه دنیای ما باید چگونه باشد مهم نیست بلکه این مهم است که شما در راه
 خودتان کوشا باشید .

* **خطر!** رویای (همه چیز را با هم داشتن) اشتباه است .

* رویای داشتن روابط عالی ، ازدواج موفق ، بار آوردن و پرورش دادن بچه های سالم و خوشحال ، دوام آوردن در یک شغل پر درآمد و دارای امکان پیشرفت ، مدیریت یک خانه فرزند خوبی برای پدر و مادر بودن ، داشتن تعطیلات معرکه در خارج از کشور ، موفقیت در رابطه زناشویی ، مسئولیت پذیری ، قدرت و رویای خیلی چیز های دیگر قربانیان زیادی را به دنبال داشته و بر جای گذاشته است .

* فشار های عصبی وحشتناک ، از درون فرو ریختن و افسرده شدن پاداش این نوع فکر کردن است .

* شما همیشه از پدران و مادران می شنوی که می گویند : ((من فقط چیزی را می خواهم که برای او بهتر است)) اما در نظر آنها ((آنچه بهتر است)) همواره معنای ((آنچه من برای او می خواهم و آنچه برای من بهتر است)) را می دهد .

* امروزه مردان و زنانی وجود دارند که اعتراف می کنند تنها برای این درس خواندند تا آموزگار / پزشک / مشاور حقوقی / معمار شوند که پدر و مادرشان به آنها گفتند باید این کاره شوند و در حقیقت آنها خودشان می گویند ، در آن زمان هیچ ایده و اندیشه ای برای اینکه می خواهند چه کاره شوند نداشتند .

* پشیمانی استرس و فشار روحی پاداش این نوع عمل است .

* هیچ کس بد تر از پدر و مادر قادر نیست رویایی را بکوبد و آن را خرد و خمیر کند و تبدیل به چیزی سطحی و مبتذل و بی ارزش کند .

* دوست من حتی برای یک لحظه هم از فکر داشتن یک رابطه قوی و پایدار غافل نشوید چرا که خود را در حال تلاش و کوشش در مسیری مشخص خواهید یافت و فقط در این صورت است که بی مصرف نخواهید ماند .

* ما باید با تصمیم های خودمان زندگی کنیم و نه هیچ کس دیگر .

* هیچ وقت برای رسیدن به تعریف خودمان از موفقیت در دنیای خویش خیلی دیر نیست و نیز هیچ وقت برای لذت بردن از زندگی خیلی دیر نیست .

* سفر کنید - تنها یا با دیگران . همه لطف زندگی به همین سفر ها است .

* اگر می خواهید به انتظارات جامعه پشت کنید که البته می توانید همین کار را بکنید اما پیامد های این کار ممکن است خارج از تحمل شما باشد .

* در هر کاری که انسان انجام می دهد خطر وجود دارد اما خطر بزرگ در انفعال است .

* درجه یک بودن در دنیای خویش به معنای شادی و شادمانی احترام به خود و رضایت خاطر است .

* درجه یک بودن در دنیای خودتان در یک معادله ساده خلاصه می شود : شادی = موفقیت

* شما چه موقع خوشحال می شوید ؟ اینجا فهرستی است که شما می توانید مشاهده کنید . آنهایی را که به شما مربوط می شود و شامل حال تان است را علامت بزنید .

* من وقتی خوشحال هستم که :

- _ ابتکار و خلاقیت به خرج دهم .
- _ در میان کودکان به سر برم .
- _ در میان هم سن و سال های خودم باشم .
- _ در میان افراد بزرگتر از خودم باشم .
- _ تنها باشم .
- _ به سرعت کار کنم .
- _ وقت کافی در اختیار داشته باشم تا در باره پیامد های کارهایم و دستاورد های زندگی ام فکر کنم
- _ اهداف کوتاه مدت داشته باشم.
- _ در حال تصمیم گیری باشم .
- _ عضوی از یک گروه کوچک باشم .
- _ عضوی از یک گروه بزرگ باشم .
- _ رهبر گروهی باشم .
- _ الگو داشته باشم .
- _ برای کارهایم مجبور نباشم به کسی جواب پس دهم .
- _ درآمدی ثابت داشته باشم .
- _ اصلاً درآمد نداشته باشم .
- _ یک جایزه بگیر باشم .
- _ کارهای سنگین انجام دهم .
- _ در خانه باشم .
- _ در دفتر مشغول به کار باشم .
- _ در هوای آزاد کار کنم .
- _ گرم باشم .
- _ سرد باشم.

- _ در کانون توجه باشم .
- _ در خفا کار کنم .
- _ در شهر زندگی کنم .
- _ بیرون از شهر باشم .
- _ کنار دریا باشم .
- _ مسئول باشم .
- _ در احاطه باشم .
- _ در جایی سازمان یافته باشم .
- _ در میان آشفتگی و بی نظمی باشم .
- _ از دور و برم بی خبر باشم .
- _ بدانم دور و برم چه خبر است .
- _ نیاز به مطرح شدن داشته باشم.
- _ خودمانی و غیر رسمی باشم .

* دوست من : شما می توانید این فهرست را در سراسر دوران زندگی تان به کار برید . وقتی کار فهرست تمام شد به انتخاب های خود نگاه کنید و از خود بپرسید چه کاری را می توانید به خوبی انجام دهید . شما می توانید از این فهرست برای تفاهم خودتان با شریک زندگی یا کاری تان استفاده کنید . این فهرست می تواند شما را در تعریف دنیایی که می خواهید در آن درجه یک باشید یاری دهد .

* مهمترین چیز این است که در زندگی به عقب باز گردی و از خود بپرسی : آیا من خوشحالم ؟

فصل سوم

درجه یک بودن :

* درجه یک بودن به معنای ((خود بودن)) است و درک کامل و دقیقی است از آنچه به شما لذت و شور و نشاط می بخشد و لبخند بر لب تان می آورد و به زندگی شما هدف می دهد و شما را از اینکه ((خودتان هستید)) شاد و خوشحال می سازد و باعث می شود از زندگی خود لذت ببرید .

* مهم است بدانید که هستید و چه چیزی شما را به حرکت وا می دارد .

* درجه یک بودن به معنای داشتن ایده کامل است در باره اینکه مستعد و لایق انجام چه کاری هستید .

* تنها شما هستید که نیاز های خودتان را به خوبی درک می کنید .

* دیگران شما را با آنچه در گذشته دیدن می شناسند و تعریف می کنند نه آنچه ممکن است در آینده از شما ببینند .

* درجه یک بودن یعنی اینکه بگویید : من خودم می دانم که هستم و می توانم هر کاری که بخواهم انجام دهم .

* اگر خودتان از جایگاه درجه یک خودتان مراقبت نکنید هیچ کس در این راه شما را یاری نخواهد کرد .

* مراقبت از جایگاه درجه یک به این معناست که : فراموش نکنید نیاز ها و رویاهایی دارید که باید شناخته شوند و تحقق یابند تا شما در مجموع انسانی خوشحال و راضی باشید .

* جایگاه درجه یک محرکی است که شما را از رختخواب بیرون می کشاند و به شما برای انجام کاری که باید بکنید توان می دهد .

* زمانی در جایگاه درجه یک قرار دارید و باید از آن مراقبت کنید که : بتوانید بر آنچه که بر شما گذشته بنگرید و بگویید البته آسان نبود اما لازم بود . بیشتر از آنکه نا راحت باشید خوشحال باشید و لبخند بزنید . هر پشیمانی که دارید پیامد و نتیجه تصمیم های خودتان باشد نه تصمیم های دیگران که برای شما گرفته شده است . بیشتر از آن که رویا داشتن در باره زندگی شما را خوشحال کند از زندگی عینی و واقعی خود خوشحال باشید . با همان خشنودی که به گذشته نگاه می کنید بتوانید به آینده هم نگاه کنید .

* شما باید خودتان موقعیت های مناسب را برای خودتان ایجاد کنید و موفقیت مخصوص خودتان را به دست آورید .

* تنها شما هستید که به خاطر توانایی های بالقوه تان می توانید همه نیازهای خود را پاسخ دهید .

* اعتماد کردن به شانس یا به کسی دیگر شما را به جایی نخواهد رساند . قدرت شما هست که می تواند زندگی تان را به هر شکلی که می خواهید در آورد .

* اگر به دنبال کاری که دوست دارید نروید تنها خودتان هستید که جلوی انجام آن کار سد می سازید . بلکه خودتان هستید که ترس و شک را در خودتان یا در سایر مردم ایجاد می کنید .

* هیچ گاه نباید قدرت خود را دست کم بگیرید . قدرتی که می توانید همه چیز را تغییر دهید و هر کاری که دوست دارید انجام دهید .

* درجه یک بودن در دنیای خودتان به این معنا نیست که بر دیگران سوار شوید و آنها را وادار کنید کاری را بکنند که شما بتوانید به خود ببالید یا سود و منفعتی نصیب تان شود .

* درجه یک بودن در دنیای خودتان به این معنا هم نیست که برای خاطر خودتان روی احساسات دیگران پای بگذارید .

* به این معنا هم نیست که در راه به دست آوردن شادی خودتان همه چیزهای خوب دنیا و موهبتی که در اختیار دیگران هست را به زور مال خود کنید . چون در این شرایط رد پای از ویرانی و خرابی و بد بختی را برای سایر مردم به جا می گذارید .

* درجه یک بودن در دنیای خودتان یعنی اینکه تا جایی که می توانید بهترین باشید و همیشه به دنبال رویاهای تان باشید و بهترین ها را برای خود و آنهایی که مورد توجه و علاقه تان هستند بخواهید .

* درجه یک بودن در دنیای خودتان یعنی اینکه تمام استعداد های تان را به کار بگیرید و صد در صد از زندگی خود استفاده کنید و لذت ببرید .

* آنچه به دست می آورید کاملاً حق شما است هر چه که می خواهد باشد و به خاطره آن شرمنده هیچ کس نباشید .

* درجه یک بودن در دنیای خویش لزوماً به معنی انتخاب آسان ترین ها نیست بلکه به معنای سعی و تلاش است در راه رسیدن به همه قابلیت های مان در هر کاری که انجام می دهیم .

* مادری نمونه بودن به این معنا نیست که بچه ها تان را به حال خود بگذارید تا خودشان گلیم خود را از آب بیرون بکشند بلکه مادری نمونه بودن یعنی اینکه همه توان خود را در راه مادر بودن به کار بگیرید و تا جایی که می توانید عالی و درخشان باشید و کودکان تان را در آغوش بگیرید و آنها را پرورش دهید و تربیت کنید و تشویق کردن و جایزه دادن را هم فراموش نکنید .

*** هر چه که یک مادر برای تربیت بچه ها مایه بگذارد الان و در آینده همان قدر برداشت می کند**

* همسری نمونه بودن فقط در تقسیم عادلانه پول یا داشتن رابطه جنسی یا مرتب قربان صدقه یکدیگر رفتن نیست بلکه به معنای توجه داشتن به نیاز ها و احساسات شریک زندگی شما است و همچنین اعتماد کافی به طرف مقابل داشتن برای اینکه این اجازه را به او و به خودمان بدهیم تا رابطه مان به طرز شگفت آوری شکوفا شود و همچنین بخشیدن **اعتماد به نفس** برای حمایت از رویای شریک زندگی تان است .

* دوست من : تصور کنید که در یک مهمانی هستید و حرف های یک نفر را بشنوید که دارد شما و زندگی تان را برای یکی دیگر از مهمانان توصیف می کند . اگر شما با او مخالف باشید و یا کسی را که او دارد معرفی می کند ((خود تان را)) به جا نیاورید

دست به کار شوید و به فکر چاره باشید . اما اگر حرف ها را که در مورد شما است دوست دارید و از توصیف های او احساس غرور می کنید در دنیای خودتان درجه یک هستید .

*** وقتی درجه یک هستید که :**

- ۱_ با اصول خودتان زندگی کنید و در زندگی معیار های خودتان را داشته باشید .
- ۲_ معیار شما برای تشخیص موفقیت شما و انبساط خاطر و غرور و افتخاری باشد که ناشی از دستاورد های شما در زندگی باشد .
- ۳_ روی کاری که انجام می دهید تمرکز داشته باشید .
- ۴_ اعتقاد داشته باشید که تنها محدودیت های موجود در تصورات شما است .
- ۵_ رویا های خویش را برآورده کنید .
- ۶_ از امکانات مناسب موجود بهره برداری کنید .
- ۷_ به قدرت فردی ایمان داشته باشید .
- ۸_ از وجود خودتان لذت ببرید .

فصل اول

فصل اول

فصل اول

فصل اول

فصل اول

فصل اول

فصل اول

فصل چہارم

درک تازه از خویشتن

* هیچ زمانی بهتر از حالا برای بهترین بودن در دنیای خویش نیست .

* مهم نیست چه کاره ایم بلکه مهم این است که هستیم .

* قدرت شما وابسته به هیچ علت و عاملی از بیرون نیست بلکه فقط وابسته به خودتان است .

* تنها خود شما هستی که برای بنا کردن اصول خودتان و تعیین ارزش و جایگاه خود در جامعه مسئول هستید .

* کار های بزرگ هیچ گاه ناشی از کنترل فرد توسط جامعه نبود بلکه ناشی از این بود که چگونه فرد جامعه را تحت تاثیر و کنترل خود قرار می دهد .

* درکی تازه از خویشتن یعنی نه تنها کشف عامل و محرکی که شما را به حرکت وامی دارد و آتش درون تان را شعله ور نگاه می دارد بلکه پذیرفتن نیاز به بروز واکنش در برابر آن عامل و محرک . چرا که تنها در این صورت نتیجه برای شما و کسانی که به فکر شما هستند مثبت خواهد بود .

* شما به عنوان یک فرد با تمام نقاط ضعف و قوت تان می توانید به اهداف تان دست یابید و به رضایت خاطر برسید .

* درک تازه از خویش :

- ۱_ خوش بختی دائم
- ۲_ بهره بردن از ارزش های وجود خویش
- ۳_ متکی به خود بودن
- ۴_ روی اهداف خویش متمرکز بودن
- ۵_ اصل قرار دادن دیدگاه مخصوص خود نسبت به زندگی
- ۶_ شناخت نقش راستین خود در جامعه

* شما بی عیب و نقص و کامل نیستید . می دانید چرا ؟ چون شما ((یگانه)) هستید و تمام اشتیاق ها و وسوسه های کوچک تان دقیقا همان چیز های مهمی هستند که شما را همان فردی می کنند که باید باشید .

* در هر کاری خوب است که ارزش های خود را به خوبی بشناسید خوب است که بخواهید برای خودتان بهترین باشید . این خود خواهی نیست بلکه کاری قابل ستایش است .

* یک آزمون برای کشف درونمایه فردیت خود انجام دهید :

الف _ اگر قرار باشد فلسفه خود را در زندگی خویش در شعار بر روی یک پیراهن خلاصه کنید این شعار چه خواهد بود ؟

ب _ آیا برای خودتان لقب یا نامی مستعار دارید؟ اگر ندارید فکر می کنید باید لقب تان چه باشد ؟

پ _ مهم ترین خاطره ای که در حافظه تان نقش بسته چیست ؟

ت _ فکر کنید که اگر در یک میهمانی کسی در حال معرفی شما به یک میهمان باشد چه خواهد گفت ؟ چیزهایی که شما دوست دارید یا بر عکس ؟

ث _ اگر قرار باشد مردم نام و وجود شما را با یک ((فعل)) تعریف کنند آن فعل چه خواهد بود؟

ج _ فکر می کنید بالاخره برای انجام چه کاری مشهور خواهید شد ؟

چ _ کدام هنرپیشه سزاوار بازی در نقش شما در فیلم زندگی تان است ؟

ح _ سه امتیازی که در خودتان بیش از هر چیز دیگری تحسین می کنید کدام است ؟

خ _ کدام ترانه می تواند به اختصار و به بهترین شکل شما را توصیف می کند ؟

* جواب های تان به سوال های این آزمون را مرور کنید . آیا موضوعی واحد هست که خود را نشان می دهد؟

* حالا از خودتان این سوال را بپرسید : آیا طوری زندگی می کنید که با هویت حقیقی تان هماهنگ است ؟

* آیا زندگی که شما می کنید به درستی برای شما است ؟ آیا این زندگی با شخصیت شما سازگار است یا نه .

* سرگرمی خوبی بود مگر نه ؟ آخرین باری که این اجازه را به خود دادید تا این گونه بیشترین توجه را به خودتان بکنید کی بود ؟

* بیشتر ما زمان زیادی از زندگی خود را صرف می کنیم تا بفهمیم چگونه می توانیم دیگران را از خودمان راضی نگه داریم و مایه آسایش و شادی آنها شویم . اما هیچ گاه نخواستیم ایم که بتوانیم حتی برای یک لحظه هم که شده در راه شناخت خویش به جلو برویم و در واقع خود را در کانال ((خود شناختی)) قرار دهیم و نه تنها موفقیت و شادمانی مان را به خاطر موجودیت خود و آنچه که هستیم گرامی داریم بلکه از خود بپرسیم چه چیزی و چه کاری ما را راضی و خوشحال خواهد کرد .

* بد بودن شما نیز به اندازه خوب بودن تان در تکمیل شما نقش دارد .

* شما یک تصویر بدون رنگ هستید که اعتماد به نفس به تمام وجود تان رنگ می دهد و شما را صاحب شخصیت می کند .

* اعتماد به نفس باعث می شود شما به راحتی در همه جا حضور یابید و دیگران را مجذوب کنید و به شما قدرتی می دهد که با آن می توانید حافظه خود را تقویت کنید .

* برای هر فردی در جهان تنها یک جا وجود دارد . باید مطمئن شوید که در جای خودتان هستید .

* اصلا مهم نیست که آرزو های شما در نگاه دیگران چگونه به نظر آید .

*** به آرزو های خود فکر کن . راه درست و یا نادرست وجود ندارد و تنها آرزوی تو ((خود بودن)) است .**

* زندگی چون زنجیری که هر حلقه آن را تشکیل می دهد . بله هر حلقه نقش مهمی در تکمیل زنجیر دارد . ممکن است شما برخی از این حلقه ها را دوست نداشته باشید یا به وجود آن افتخار نکنید اما اگر یکی از همین حلقه ها نباشد پیوستگی بین زنجیر از بین می رود . بله برای زنجیر پیوستگی یک قانون است .

* الگو ها باید کنار گذاشته شوند . اگر شما به راستی مفهوم کلی درجه یک بودن در دنیای خود را درک کنید به هیچ وجه نخواهید توانست در زندگی خود از راه و روش دیگران پیروی کنید .

* الگو قرار دادن دیگری یعنی اینکه بخواهید دیگری باشید یعنی نادیده گرفتن خودتان و گنجینه های شگفت انگیز که درون شما وجود دارد .

* هیچ کسی از ما خدا نیست . بلکه هر کسی که در دنیای خودش موفق است به اندازه شما نقص و کمبود دارد .

* البته اگر امکان دارد از تجربه های مفید دیگران استفاده کنید اما آیا درست است که خود را مقلد آنها در آورید ؟
ترجیح می دهم همین حالا این نوشته ها را پاره کنید اما با این فکر خنده دار به خواندن نوشته ها ادامه ندهید .

* بیش از آن که پایبند راهنمایی های دیگران باشید ، درک مستقیم خود را از آنچه احساس می کنید برای تان درست است در زندگی به کار ببرید .

* روزی که شما تمام سرمشق های تان را پاره کنید و به جای آن برای قوت قلب و الهام گرفتن به آینه نگاه کنید و بدانید شما از خدا هستید و خدا به شما آفرین می گوید . اختیار زندگی را در دست خودتان دارید .

* تاریخ نشان می دهد که دختران جوان به فکر آراسته بودن خود بودند تا ساعتی مورد توجه دیگران قرار گیرند و یا پیر زنان به درد خواندن دعا های مذهبی یا درست کردن حلوا می خوردند اما خانم مارگارت تاچر قاعده شکنی کرد آن هم بدون داشتن راهبری آسمانی و یا داشتن پشتوانه .

* قاعده شکنی نه تنها خنده دار نیست بلکه ما را از کوره راه های اجداد های مان نجات می دهد .

تصور کنید راه های اجداد شما که برای شما به عنوان اعتقاد به جا گذاشتند اگر روزی ثابت شود که آنها اشتباه بودند و یا بر خلاف ادعای شان کامل نبودند ، شما دچار افسردگی و سر خوردگی می شوید و از خود می پرسید : ((خب پس دیگر در زندگی چه امیدی برای من وجود دارد ؟))

* داشتن مربی و مشاور _ افرادی که شما آنها را به خاطر رسیدن به موفقیت در دنیای خودشان ستایش می کنید و نیز کسانی که به درستی و بی طرف بودن آنها اعتماد دارید _ راهی است عاقلانه برای عملی کردن آرزوهای خودتان .

* داشتن شور و شوق برای رسیدن به کمال _ مهربانی _ شهامت _ وقار و متانت _ عزت نفس _ خوش طبعی و شعور _ اراده استوار _ ثبات رای _ مسئولیت پذیری و عشق برای شما کافی است پس به اینها فکر کنید نه تسلیم شدن در برابر اعتقاد های اجداد خود که حتی انتقاد کردن از آنها نیز خلاف است و باید پیروی بی چون و چرای آنها باشید .

فصل پنجم

نگذارید ترس و دل نگرانی خویشتن واقعی شما را تخریب کند

* ترس می تواند باعث غرق شدن ما در باتلاق غبطه یا حتی حسادت نهایتا شکست مان شود .

* ما قدرتی واقعی برای ایجاد تغییر و دگرگونی در زندگی خویش و در اختیار گرفتن سرنوشت مان داریم .

* انسان های ترسو با رفتارهایی که نهایتا توانایی آنها را برای شکل گرفتن در قالب یک انسان تخریب می کند (روابط بیمار گونه جنسی - انواع و اقسام اعتیاد - تبهکار و ...) و در حالی که هیچ چیز دیگری برایشان مهم نیست فقط جویای تسکین و آرامش خاطر هستند .

* ما نباید از دیگران برای میزان سنجش استاندارد های خودمان استفاده کنیم . چون در این حالت کاملا فراموش می کنیم که خودمان چه می خواهیم و تا به امروز به چه دست یافته ایم .

* ترس فقط مربوط به حسادت یا غبطه یا عدم اعتماد به نفس نیست بلکه ترکیبی قوی از هر سه است .

* ترس نه تنها شما را از تمرکز یافتن بر روی درجه یک شدن در دنیای خود باز می دارد بلکه می تواند شما را به کلی در مسیر های کاملا متفاوتی بیندازد که نه تنها خارج از قدرت تحمل شماست بلکه کاملا خارج از محدوده چیزهایی است که شما به واقع دوست دارید و می خواهید .

* دوست من اینکه تو بخواهی دنیای خود را مثل دنیای دیگران کنی یا دنیای دیگران را مثل دنیای خود کنی یک تلاش کاملاً بیهوده است و دارای عواقب ناگوار است .

* اگر الان زندگی نکنیم هیچ گاه فرصتی دوباره برای زندگی نخواهیم داشت . هیچ زمانی بهتر از حالا نیست . زمان حال برای ایجاد دگرگونی مناسب ترین زمان است .

کارهایی که باید انجام داد

۱- درک این نکته که در دنیای خودمان تنها کسی که با او رقابت می کنیم خود مان هستیم .

۲- از خودمان بپرسیم : آیا من در واقع زندگی دیگران را دوست دارم ؟

۳- گرمی داشتن همه دستاورد ها و موفقیت ها ی خویش در زندگی .

۴- تهیه فهرستی که افراد برای رسیدن به موفقیت آنها را فدا کردند .

۵- یاد داشت کردن موارد گوناگون در زندگی خود که ممکن است دیگران به آن غبطه بخورند .

۶- داشتن تعریفی متعلق به خودمان از زندگی .

فصل ششم

اعتماد به نفس : حقیقتی در قالب کلیشه

* وقتی به خود نگاه می کنید چه می بینید ؟

* کسی را می بینید که گریان است یا همیشه می خندد ؟

* چشم های تان برق می زند یا گه گاهی کور سویی ؟

* آدمی نا خوشایند جلوی چشمان تان می آید یا آدمی جذاب ؟

* آیا از جایگاه خود راضی و خوشحال هستید ؟

* دوست من همیشه حقیقتی در کلیشه وجود دارد .

* این که شما که هستید و یا چه کاره هستید زندگی شما را شکل نخواهد داد . بلکه طریقی که شما خود را و پیشامد ها را که برای شما رخ می دهد تعبیر و معنی می کنید است که زندگی تان را شکل می دهد .

*** چند تا راه کار ساده که در مواقع کمبود اعتماد به نفس به کمک شما می آید:**

۱- بررسی شواهد و نشانه های موجود :

از خودتان بپرسید آیا هیچ کاری نیست که شما به خوبی از عهده انجام آن بر آیید ؟ البته که هست هیچ کس آن قدر ها هم بد نیست که هیچ کاری از او بر نه آید . اگر هم در کاری اشتباه کردید از آنها درس بگیرید . پس لبخند را فراموش نکنید .

۲- بهترین دوست خود باشید :
بهترین رفتار مثبت را با خودتان داشته باشید .

۳- اطمینان یافتن از ارزش های خویش :
شما هم حتما ارزشی دارید حتی اگر برخی روزها احساسی بهتر از یک حشره ناچیز بودن در شما پیدا نشود . اگر یک روز صبح با احساس بدی از خواب بلند شدید خودتان را تکان دهید و به خودتان بگویید : ((هی تو یک آدم فوق العاده ای و یک دنیا پر از آدم بیرون از اینجا منتظر تو هستند و حاضرند برای دیدن تو بمیرند))

۴- حرف های مثبت بزنید :
نگذارید آدم های عیب جو افکار تان را به هم بریزند . آنها و حرف های آنها را با تحسین و تشویق جایگزین کنید . ممکن است در اثر معاشرت با چنین آدم های عیب جو اعتماد به نفس شما به خطر بیفتد هر چند ممکن است که به یک خود آگاهی هم برسید ولی ارزش ندارد . به خودتان بگویید که : ((من فوق العاده هستم و فوق العاده و فوق العاده)) . بله در اوایل ممکن است باور نکنید اما به مرور به خودتان این باور را می دهید که شما فوق العاده هستید .

۵- صدا ها را کم و زیاد کنید :
شما سازنده افکار خود هستید نه اینکه افکار شما سازنده شما باشند . صدای افکار مثبت را زیاد کنید و صدای افکار منفی را کم کنید . وقتی این مسئله را به خوبی درک کنید : درب ورود به بهشت بر روی شما گشوده می شود .

۶- طوری عمل کنید که :

اگر احساس کردید راهی که می روید درست است پس دیدگاه خود را در زندگی اعمال کنید . جوری لباس بپوشید که دوست دارید و جوری رفتار کنید که معلوم شود اعتماد به نفس دارید . دیری نخواهد پایید که شما درجه یک خواهید شد .

*** وقتی صبح از خواب بلند می شوید این فکر را در سر خود پرورش ندهید که سخت است زندگی کردن . بلکه فکر کنید زندگی امروز مثل عسل شیرین است و لبخند بزنید .**

فصل هفتم

چگونه به جایگاه درجه یک برسیم؟

* از زمانی که شما این نوشته ها را در دست گرفتید خود را در مسیر درجه یک بودن قرار دادید.

* از خودتان پرسید که : اگر زندگی من یک فیلم بود آیا دیگران را ترغیب می کرد که مثل من زندگی کنند ؟

* آیا بینندگان فیلم برای من هورا می کشیدند یا به خاطر پیشامد ها و حوادث داستان . ناراحت می شدند ؟ آیا مرا شخصی بیچاره می یافتند که باید برایش دل سوزاند ؟ یا من شخصی قابل احترام بودم ؟

* گاهی زندگی را بی طرف و بنا بر واقعیت ها نظاره کنید . بیشتر مواقع ارزش چیزهایی که داشتید را ندانستید . می دانید چرا ؟ ساده است چون به آنها بسیار نزدیک بودید . بله داشتن هدف و نگاه به دور دست یک امر مهم است . اما با امکانات موجود می توان به دوردست ها رسید .

* به گذشته نگاه کنید . به زمانی که ده ساله بودید . تخیلات خود را در آن زمان به یاد آورید . دوست داشتید وقتی بزرگ شوید چه کاره شوید ؟ آیا هنوز هم آن رویا را دارید ؟ آیا نکته ای مشترک بین رویا های شما وجود داشته ؟

* رویا های یک کودک روشی است برای اینکه نیاز های خود را نشان دهد .

* آیا آن جور که باید بزرگ شدید ؟ آیا دیگر رویایی ندارید ؟ آیا برای زندگی هدفی ندارید ؟ آیا امکاناتی در کنار شما نیست که بتوانید به رویاهای خود دست پیدا کنید ؟

* خوب فکر کنید . آیا شما در رویاهای خود عضوی از یک گروه بودید یا رهبر آن ؟ آیا شما دنبال ستاره بودن و قهرمان بودن و درجه یک بودن می رفتید یا یک پیرو بودید ؟

* حالا که هستید ؟ آیا آن رهبر کار کشته هستید یا تنها بله قربان گو ؟ آیا در مرکز رویا قرار دارید یا تنها همچون تویی سرگردان به کناره ها پرت می شوید ؟

* چه چیزی شما را به رویا داشتن تحریک می کند ؟ آرزوی کمک به هم نوع ؟ گرفتن انتقام ؟ کار و تلاش بسیار زیاد ؟ محترم بودن ؟ قوی بودن ؟

* هرچه سن ما پیر تر می شود ما به سختی تغییر می کنیم و خمیره وجود ما محکم تر می شود .

* حالا باید بازی کنیم :

* خود را برای یک شیطننت کوچک آماده کنید .

* یک سفر کوتاه می کنیم به درون خودمان . برای این کار یک سری لوازم می خواهیم .

۱- یک لیوان نوشیدنی که به ما لذت دهد (آبمیوه)

۲- یک صندلی راحت کناره گرم کننده (بخاری)

۳- یک موسیقی که شما از شنیدن آن کیف می کنید

۴- همراهی بی قید و شرط یکی از اطرافیان شما

* خوب تا اینجا که بد نبود . حالا شروع می کنیم :

- _ دوست دارید کجا بروید ؟
- _ دوست دارید چه چیزهایی ببینید ؟
- _ دوست دارید چه کسی را ملاقات کنید ؟
- _ دوست دارید اوقات خود را چگونه سپری کنید ؟
- _ دوست دارید چه کسی را در رویای خود شریک کنید ؟
- _ حالا بیان کنید تصویری از خودتان را در حال خندیدن در مرکز رویای تان ؟

* گرما را بیشتر کنید . باز هم بنوشید . حالا فهرستی که در اختیار دارید را نگاه کنید

- _ دوست داری کسانی را ببینی که از تو بهتر هستند ؟
- _ شاید دوست داری کسی را نبینی ؟
- _ دوست داری تند زندگی کنی یا آرام باشی ؟
- _ دوست داری کارهای قبلی را تمام کنی یا به دنبال شروع کارهای جدید باشی ؟
- _ دوست داری به مردم کمک کنی یا از مردم کمک طلب کنی ؟
- _ دوست داری چه ساعتی از خواب بیدار شوی ؟
- _ دوست داری برای صبحانه چی بخوری ؟
- _ صبح خودت را چگونه شروع می کردی ؟
- _ دوست داری با کی ناهار بخوری ؟
- _ در طول روز چه چیزی تو را شاد می کند ؟
- _ روز خود را با که تمام می کنی و چرا ؟

* حالا چشم های خود را ببند و بعد از دو دقیقه باز کن ((به هیچ چیز فکر نکن))

* خوب دوست عزیز بازی چه جوری بود ؟ خوب بود ؟ کیف داد ؟ حالا بلند شو و قدم بزن و شاد باش چون تا اندازه ای به رویاهای خودت توجه کردی . تو تنها برای دقایقی به روح خودت سفر کردی پس نباید از آنچه که دیدی ناراحت شوی و احساس گناه کنی ؟

* در واقع این شما نبودید که این چنین رویایی را داشتید . بلکه این زندگیه مورد علاقه روح شما است ؟ آری روح شما تنها خوبی شما را می خواهد .

* چرا روح شما برای زندگیتان مکانی مشخص می کند ؟ آیا در مکان خیالی چیزی وجود دارد که در زندگی شما غایب است ؟

* با روح تان بیشتر دوست شوید و تلاش کنید که رویا های تان را به عنوان هدف از اینجا به بعد زندگی قرار دهید و اصلا در این راه به خودتان سخت نگیرید .

* خداوند وقت نداشته آدمی گمنام و بی کار را خلق کند .

* یک سری سوال مطرح می کنم به آنها پاسخ دهید :

- _ شما از رفتن به سراغ ناشناخته ها می ترسی ؟
- _ ممکن است به نتیجه ای برسی که دلخواه تو نباشد ؟
- _ اضطراب دارید ؟
- _ فراموش کردن خاطرات برای شما سخت است ؟

_ دنبال رفاه اطرافیان خود هستید ؟

_ فکر می کنی که پیدایش یک تغییر می تواند موجب تغییراتی دیگر باشد که تو فعلا آمادگی قبول کردن آنها را نداری ؟

* دوست من آنهایی که پاسخ موافق دادی عوامل ناتوانی و ترس شما است .

* شما باید به خودتان بگویید که می توانید چون :

- ۱- خودتان و نه دیگران سرنوشت زندگی را در دست بگیرید.
- ۲- تنها وقتی می گویی که می توانی . می توانی .
- ۳- چیزی برای از دست دادن نیست اما همه چیز برای به دست آوردن است .
- ۴- می توانم یعنی اعتماد به نفس
- ۵- اگر فکر می کنی تو می توانی پس حتما می توانی و اگر فکر می کنی که ممکن نیست پس حتما ممکن نیست .

* به عنوان تمام کردن این فصل روشی را به شما آموزش می دهم که نام آن را ((دوش نور)) قرار دادم .

- ۱- جایی خلوت را پیدا کنید .
- ۲- آنجا را تاریک کنید .
- ۳- دو عدد شمع روشن کنید .
- ۴- به کمر دراز بکشید . جوری که شمع ها کف پاهای شما را گرم کند .
- ۵- زیر سرتان را بلند کنید جوری که انگشتان پاهای خود را ببینید .
- ۶- بدنتان را کرخ و بی حس کنید .

- ۷- وقتی گرما از انگشتان پای شما شروع به گرم کردن تمام بدنتان کرد . رویای خودتان را با تمام موارد آن بیان کنید .
- ۸- این کار را تکرار کنید جوری که زمان برای شما معنا نداشته باشد .

* هر وقت نیاز داشتی که توانایی های خود را برای تحقق بخشیدن رویاهای تان به یاد خود بیاورید می توانید این روش را انجام دهید .

فصل هشتم

نترسید! خطر کنید!

* من ایمان دارم که هر کسی می تواند با انجام کارهایی که از آنها هراس دارد بر ترس خود غلبه کند به شرطی که تا رسیدن به یک نتیجه موفقیت آمیز آن کارها را ادامه دهد.

* خطر کردن اشاره به انجام کاری دارد که نتیجه آن مشخص نیست.

* فرصت های زیادی وجود دارند که استفاده از آنها می تواند شما را از آنچه هستید شاد تر و راضی تر کند و به سوی درجه یک شدن در دنیای خود هدایت تان کند.

* دوری جستن از خطر _ ایمن تر از خطر کردن نیست. انسان های ترسو به اندازه انسان های شجاع به درد سر می افتند.

* خطر کردن و ترس بر خلاف خنده و شادی اموری است که آنها را یاد می گیریم نه اینکه با آنها متولد شده باشیم.

* بسیاری از خطر کردن ها که ما با آنها مواجه می شویم برای زندگی ما تهدید نیست.

* معمولاً پدرها و مادرها به ما آموزش می دهند که اگر قوانین را بشکنیم یا از فرصتی استفاده کنیم و چیزهای جدید را برای خودمان کشف کنیم _ متحمل ترین نتیجه بیچارگی و پشیمانی و دل شکستگی و ناکامی است. اما رفتار آنها گونه ای از ترس می باشد.

* چه نتیجه مثبت باشد و چه منفی در هر حال از خطر کردن اجتناب نکنید .

* مشکل این است که بیشتر ما به طور ناخودآگاه و بر طبق مجموعه ای از قوانین زندگی می کنیم که گرچه نانوشته هستند اما رفتارهای ما را کنترل می کنند .

* پدران و مادران ما به ما یاد دادند که خطر کردن راهی قطعی برای رفتن به درک و پشت پا زدن به تمام قوانین است .

* ما نباید رویا های مان را در کوره ای قرار دهیم تا شادمانی دیگران را گرما بخشد .

* خطر کردن می تواند بسیار هم خوب باشد همیشه حد اقل ۵۰ درصد احتمال مثبت بودن نتیجه وجود دارد .

* بی کار نشستن و خطر نکردن می تواند بسیار خطرناک تر از خطر کردن باشد .

* بزرگ شدن یعنی آموختن اینکه چگونه خطر های بزرگ تری انجام دهیم .

* نگرش خود را نسبت به خطر کردن تغییر دهید چون تنها راه درجه یک شدن در دنیای خود مستلزم خطر کردن است .

* خطر کردن می تواند نیروی اعتماد به نفس را در شما زیاد تر کند . برای شما داستانی می گویم که در همین رابطه هست : شما یک شهر بازی را در نظر بگیرید و همچنین هیجان انگیز ترین وسیله بازی را (مثل ترن هوایی) . این وسیله بازی بسیار هیجان انگیز تر و ترسناک تر از خیلی از بازی ها می باشد . وقتی شما به ترن هوایی نگاه می کنید ممکن است بترسید اما بعد از یک بار تجربه کردن دیگر آن قدر

ها هم ترسناک نیست . حتی شما به خود افتخار می کنید که سوار بر چنین وسیله ای شدید . شما وقتی برای دومین یا سومین بار سوار آن می شوید احساس شجاعت و اعتماد به نفس می کنید . اما اگر هیچ گاه سوار بر این وسیله نشوید و از روی زمین به ترن هوایی نگاه کنید بسیار ترسناک تر به نظر می آید . آنجایی که شما ایستادید روی زمین است جایی امن و صاف و بی خطر و جایی که به ندرت در آن اتفاقی می افتد .

* نبود اعتماد به نفس عاملی است که بسیاری از ما را از پیگیری رویا های مان و درجه یک بودن در دنیای خودمان باز می دارد .

* اعتماد به نفس نتیجه خطر کردن و غلبه کردن بر ترس از ناشناخته ها می باشد .

* اجازه ندهید محدودیت ها جلوی استفاده درست شما از فرصت ها را بگیرد ، وقتی که شما لغت ((فرصت)) یا ((موقعیت)) را جایگزین ((خطر کردن)) می کنید متوجه می شوید که آینده آنقدر ها هم ترسناک نیست .

* هیچ یک از ما محدودیتی نداریم و تنها محدودیت های ما همان ها است که خودمان برای خودمان ایجاد می کنیم .

* هر وقت از خود این سوال را پرسیدید که آیا می توانم خطر کنم ؟ یادتان باشد که هیچ عاملی وجود ندارد که جلوی شما ایستادگی کند . و اگر هم عامل بازدارنده ای باشد _ شما از آن قوی تر هستید .

* سعی کنید از خودتان اینگونه پرسش کنید که آیا می توانم از این فرصت استفاده کنم ؟ و در جواب بگویید که البته که می توانم چرا که نه .

* وقتی که فرصت ها در پیش روی شما قرار دارد _ اگر اعتماد به نفس لازم را نداشته باشید تا خود را با پافشاری و اصرار در صف اول قرار دهید _ شانس کمی برای موفقیت دارید .

*** خطر کردن و قاپیدن موقعیت ها و فرصت ها یک کار فوق العاده عالی است چون :**

- ۱- دست کم ۵۰ درصد شانس موفقیت برای شما وجود دارد .
- ۲- اگر شما در حال حاضر ناراحت و نا امید و ناراضی باشید نتیجه و پیامد خطر کردن فقط می تواند مثبت باشد زیرا شما چیزی برای از دست دادن ندارید .
- ۳- توانایی های شما برای انجام هر کاری محدودیت ندارد . چه از نظر روحی و چه از نظر فیزیکی .
- ۴- با هر خطری که شما می کنید قوی تر و عاقل تر و با تجربه تر و هوشیار تر و با اعتماد به نفس تر می شوید .
- ۵- دوست من هر تلاشی برای به دست آوردن موقعیت بهتر شما را به درجه یک شدن در دنیای خودتان نزدیک تر می کند.

فصل نهم

حتی تصور شکست را هم نکنید

* زمانی که نگران شکست خوردن هستیم در واقع داریم به از دست رفتن یا کاهش اعتماد به نفس خود اقرار می کنیم .

* ترس از شکست یا کمبود اعتماد به نفس _ تنها و بزرگترین مانع بر سر راه ما در مسیر درجه یک شدن می باشد .

* کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شانه های شما فرو روند و قدم های شما بی ثبات شوند . ممکن است که نگاه تان را بگردانی یا بینی خود را بخاری و با موها و گوشه های خودت بازی کنی . ممکن است دچار مشکل معده شوید یا جوش در آورید . شاید هم دهان شما خشک شود و ممکن است که تنگی نفس بگیرید .

* تقریباً همه انسان ها از آرام ترین شان تا زرنک ترین و شوخ ترین شان _ در زندگی از فقدان اعتماد به نفس و ترس از شکست رنج می برند .

* خود ما چه قدر به شکست فکر می کنیم ؟ شاید آنقدر که بر زندگی ما قالب شود ؟

* ترس از شکست از کجا ناشی می شود ؟

* آیا وقتی که کودک بودید همیشه تحقیر می شدید ؟ آیا خاطره بدی از مسخره شدن دارید ؟

* تسلیم شدن و تن دادن به فقدان اعتماد به نفس نه تنها به انسان برای کاری که می تواند انجام دهد اعتماد بیشتری نداده بلکه اعتماد او را بیشتر سلب می کند و به این ترتیب انسان سعی و تلاش خود را برای انجام هر گونه کاری متوقف می کند .

* به دست آوردن موفقیت در راه ((درجه یک شدن در دنیای خودتان)) اساسی تر و بنیادی تر از چیزهایی است که شما می توانید در کتاب ها بخوانید .

* درک دیگران را از شکست و ناکامی با درک و برداشت خودتان از آن قاطی نکنید و آنها را از هم جدا کنید .

* تعریف شکست و ناکامی کاملاً ذهنی و شخصی می باشد .

* آنچه که اهمیت دارد ((شما)) هستید و نه کس دیگر . هر کس باید در مورد موفقیت در دنیای خودش کلام بگوید .

* وقتی که در بهترین حالت زندگی خودتان باشید آن موقع موفقیت بزرگ به دست آوردید .

* گاهی خود انسان مغل موفقیت های خودش می باشد .

* خودتان را با سایر مردم نسنجید . دستاوردهای دیگران در زندگی خودشان به شما و زندگی شما هیچ ربطی ندارد .

فصل دهم

پرداختن به موانع و غلبه کردن بر آنها

* بدون اشاره به موانع سر راه ساختن یک داستان ساده درباره موفقیت هرگز کاملاً حقیقی نیست .

* اگر هر چیزی به سادگی تمام برای ما پیش می آمد در حقیقت دیگر جایی برای چیزهایی مثل رویا ها باقی نبود . دیگر نیازی به شجاعت _ خلاقیت _ ابتکار و شعور هم نبود .

* موانع چیزهایی هستند که ما را به فعالیت وا می دارند و باعث می شوند انسان ها ی بی نظیر و فوق العاده شویم . موانع انعطاف پذیری _ قدرت سازگاری _ دانایی _ خلاقیت _ ابتکار و توان ما را آزمایش می کنند .

* یک مانع به تنهایی و به خودی خود یک مانع نیست. این چگونگی برخورد شما با آن است که می تواند آن را برای تان تبدیل به مانع کند یا نکند .

* فرایند غلبه کردن بر موانع تقریباً مثل تجربه یک دل شکستگی است .

* انسان وقتی با موانع روبه رو می شود در این راه دوستان واقعی خود را می شناسد .

* اولین شکست در عشق حتی در بدترین حالت _ به شما کمک می کند تا دوباره بتوانید از زندگی لذت ببرید و دوست یا معشوقه ای نزدیک تر به خودتان پیدا کنید و با او رفتاری داشته باشید که ایده آل تان باشد .

* شما توانایی این را دارید که بر همه چیز غلبه کنید . هیچ چیز در دنیا غلبه نا پذیر نیست .

* به موانع اصابت نکنید بلکه از آنها عبور کنید .

* چگونه می توانید خود را برای رو به رو شدن با موانع مهیا کنید :

- ۱- به سوی مانع قدم بردارید
- ۲- برای رویا های خودتان برنامه ریزی کنید
- ۳- عوامل کوتاه مدت را در نظر داشته باشید
- ۴- برای خودتان جمله ای الهام بخش انتخاب کنید تا در مواقع افسردگی یا هراس به کمک شما آید
- ۵- اجازه دهید که موانع به کمک شما آید نه اینکه سد راه شما شود .
- ۶- در باره مسئولیت های خویش شناخت داشته باشید و موانعی را به یاد آورید که به تازگی از آنها گذشتید .

فصل یازدهم

باقی ماندن در جایگاه درجه یک

* از اینکه زندگی شما هدفی داشته _ و آن هدف البته چیزی جز رسیدن به شادمانی و رضایت خاطر نبوده احساس شادی و نشاط کنید .

* شاید از نظر دیگران موفقیت شما موفقیت به حساب نیاید . اما مگر شما مسئول نظرات و عقاید دیگران هستید .

* این زندگی متعلق به شماست و شما آن را به هر صورتی که خواستید در آوردید و معنای درست موفقیت هم همین است .

* تلاش کنید که آنهایی را که دوست دارید به طرف خودتان جذب کنید .

* هیچ کس نتواند به اندازه شما از جایگاه درجه یکی که در دنیای خودتان دارید اعتبار کسب کند .

* درجه یک بودن در دنیای خود البته عالی است اما حفظ این جایگاه نیاز به کار و صبر فراوان دارد .

* از درجه یک بودن در دنیای خودتان لذت ببرید و این تضمین را به خودتان بدهید که در تمام طول دوران باقی مانده زندگی تان این جایگاه برای شما تحت هر شرایطی محفوظ خواهد ماند .

* زندگی خود را داد و ستد بدانید که اگر با چشمانی تیز بین متوجه سرمایه ای که به کار انداختید نباشید سرمایه تان از کف خواهد رفت و حتی ممکن است دستگیر و بازداشت شوید .

* رسیدگی منظم در زندگی می تواند عوامل منفی و تضعیف کننده را از بین ببرد .

*** این سوال ها را از خودتان بپرسید :**

- ۱- آیا زندگی شما در حال تبدیل شدن به یک زندگی یکنواخت و معمولی است ؟
- ۲- آیا زندگی شما در حال تغییر یا پیشرفت است یا در سراشیبی سقوط افتاده ؟
- ۳- آیا مساله یا مسائلی در زندگی شما وجود دارد که دارد شادی و شادمانی را از زندگی تان محو می کند ؟
- ۴- آیا چیزی را که می خواهید از زندگی به دست آوردید ؟
- ۵- چه چیزی وجود دارد که شما آن را به دست آوردید اما آن را دوست ندارید .
- ۶- چگونه می توانید رفتار و طرز فکر خود را در زندگی داشته باشید و اگر هم از دست دادید چگونه می توانید آنها را به دست آورید .

* دوست من انتظارات و آرزوهای خود را از نو برقرار کنید و آن نقشه های قدیمی که از رویای خود رسم کردید به خاطر بیاورید ؟ مرتبا به آنها مراجعه کنید . چقدر به واقعیت زندگی شما شباهت دارد ؟

* چیزی که می تواند تو را آزار دهد این است که تو حد اکثر تلاش خود را نکنی .

* اینکه حد اکثر تلاش خود را انجام دهید نه تنها به معنای به کارگیری حد اکثر توان تان در هر کاری است که انجام می دهید _ بلکه در ضمن شما را وادار می دارد در زمانی که احساس می کنید دیگر نتوانید راه را ادامه دهید _ باز هم به تلاش خود ادامه دهید و این همان چیزی است که همواره شما را از دیگران پیش می اندازد .

* کسی که برنامه های جالب و کارهای متفاوت و متنوعی در سر دارد بهترین لباس را می پوشد و سوالات جالبی را مطرح می کند و به پاسخ ها گوش می دهد و از خود راضی نیست .

* حد اکثر تلاش خود را انجام دهید . هم برای زمان حال و هم برای آینده .

* موفقیت همچون رودخانه ای می باشد که باید همواره جاری باشد . اگر از حرکت باز ایستد متعفن می شود .

* حد اکثر تلاش در این لحظه شما را در لحظه بعد در بهترین جایگاه قرار می دهد . پس به دستاورد های خود افتخار کنید .

* اینکه در دنیای خودتان درجه یک شدید به این معنا نیست که دیگر هیچ وقت اعتماد به نفس تان دچار تزلزل نخواهد شد .

* مرور موفقیت های گذشته و تشویق خودتان به خاطر دستاورد ها و موفقیت های شما از بزرگ ترین آنها تا کوچکترین آنها باعث تقویت اعتماد به نفس در شما می شود.

* این که دیگران چگونه با شما و شیوه ای که برای زندگی خود برگزیدی چگونه برخورد می کنند نباید اعتماد به نفس تان را کاهش دهد.

* به خاطر موفقیت های تان مضطرب نشوید . اینکه شخص بسیار موفقی باشید به هیچ وجه بد نیست بلکه ستودنی است . هرگز سطح توقع تان را پایین نیاورید .

* در حال حاضر بهترین چیز این است که از موفقیت ها و دستاورد های خود لذت ببرید .

* احساسات خود را به روشنی با یک دوست مورد اعتماد در میان بگذارید .

* به خودتان یاد آوری کنید که حتی اگر تنها تظاهر به اعتماد به نفس کنید اشکالی ندارد .

* هرگز از کمک خواستن نهراسید و به یادگیری ادامه دهید و پیش بروید .

* روشی را که برای رسیدن به موفقیت به کار بردید را نادیده نگیرید .

* آنهایی که به راستی در یک رابطه به آرامش واقعی دست یافتند _ کسانی هستند که هرگز دچار خود پسندی نشدند .

* در ابتدای یک رابطه از خود بپرسید :

* آیا من خرسند هستم ؟ اگر نه دلیل آن چیست ؟ آیا رابطه ای که امروز من با این شخص دارم فردا مطلوب من خواهد بود ؟ اگر نه چه می توانم بکنم ؟

* تا می توانید مطالعه کنید . هر وقت احساس می کنید نیاز به دوباره خوانی راه های تقویت اعتماد به نفس دارید _ صفحات این کتاب را ورق بزنید .

* سعی کنید که علاوه بر معاشرت با افرادی که در مورد درجه یک شدن در دنیای خود دیدگاهی مشترک یا شما دارند _ با کسانی در ارتباط باشید که ایده های شما را مورد پرسش قرار می دهند.

* فکر نکنید که همیشه فقط از افراد با تجربه می توانید چیز یاد بگیرید . همیشه با افراد تازه کار در مورد عقاید آنها در زمینه کار مورد نظر صحبت کنید .

* ارزش تجربیات شخصی خود را نادیده نگیرید . از آنها _ هر قدر هم که کوچک و جزئی باشند استفاده کنید . شما بهترین آموزگار خودتان هستید .

* من معتقدم که هر کس به دلیلی در زندگی ما حضور دارد . ما اینجا هستیم تا از یکدیگر چیز یاد بگیریم .

* برای خودتان هدفی در نظر بگیرید و به آن دست یابید .

* زیبایی ظاهری بی دوام است . اعتماد به نفسی که در نتیجه موفقیت در کارها ی دشوار و رسیدن به اهداف به دست می آید _ زیبا ترین چیز است .

* درجه یک بودن در دنیای خود یعنی راضی بودن از جایگاه کنونی خود .

* باید همواره انگیزه ای برای افزایش توانایی های بالقوه ما وجود داشته باشد .

* هدف داشتن و استفاده از موقعیت های جدید برای افزایش توانایی ها و بهترین بودن ضروری است .

* هر چه بیشتر شاد باشید یعنی بیشتر موفق هستید .

* به نتایج خوبی فکر کنید که ممکن است رسیدن به رویای تان برای شما در پی داشته باشد .

* شادی نشان دهنده بهره گیری مناسب از وقت می باشد . پس احساس مسئولیت و علاقه شما را به کار بیشتر می کند .

فصل دوازدهم

قواعد جدید برای زندگی

- * اشتباه های خود را در گذشته فراموش کنید و از آنها درس بگیرید .
- * قدرت خودتان را از دست ندهید . هیچ کس بهتر از شما مسئول زندگی شما نیست .
- * از افکار منفی در وجود خودتان و از گفتگو با منفی گویان دوری کنید .
- * از رقابت نترسید و از زندگی لذت ببرید .
- * به دنبال راضی کردن خودتان باشید نه راضی کردن مردم .
- * اینکه فکر و ذکر خود را مشغول به کاری کنید که برای شما مفید نیست _ اعتماد به نفس شما را کم می کند .
- * هیچ کس ((هیچ کس)) نتواند شما را مجبور به کاری کند که آن را دوست ندارید .
- * برای داشتن رویا های زیبا و بزرگ نه بیش از اندازه جوان هستید و نه بیش از اندازه پیر .
- * فقط به خاطر کارهایی پشیمان و نا راحت شوید که خودتان دلیل آن بودید .
- * در راهی که پیش رو دارید محکم استوار و لجوج باشید و به دنبال اول بودن و بهترین بودن چون اگر این گونه نباشید مثل یک دستمال هستید که مردم از شما استفاده می کنند و بعد شما را به دور می اندازند .

* زندگی خودتان را با ملاک های روحی خود هماهنگ کنید تا بهشت واقعی را در دست بگیرید .

* کار امروز را به فردا ندهید .

* زندگی همیشه آفتابی نیست _ شما باید آمادگی روبه رو شدن با رگبار را نیز داشته باشید .

* هیچ وقت هدف خود را فراموش نکنید .

* برای دست یابی به چیز های بزرگ گاهی لازم است چیزهای کوچک را فدا کنید .

با امید بهترین ها برای شما

نشر الکترونیک: کتابخانه مجازی ایران

www.IrPDF.com