

فکرت را تغییر بده
تا
زندگی ات تغییر کند

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: فاطمه فریدنیا

Tracy, Brian

تریسی، برایان، ۱۹۴۴-

فکرت را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند / نویسنده برایان تریسی؛ مترجم
فاطمه فریدنیا. - - قزوین: سایه گستر: مهرگان دانش، ۱۳۸۴
۳۲۳ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.

ISBN 964-502-122-7: ۳۵۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Change your thinking change your life: how to unlock your full
potential for success and achievement, c2003.

۱. موفقیت - - جنبه‌های روانشناسی. الف. فریدنیا، فاطمه، مترجم.

ب. عنوان.

۱۵۸/۱

BF ۶۳۷ / م ۸ ت ۴۳

۱۳۸۴

م ۸۴-۴۲۱۱۳

کتابخانه ملی ایران



نشر مهرگان دانش



نشر سایه گستر

نام کتاب: فکرت را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: فاطمه فریدنیا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

طراحی جلد: مزگان گروه‌ای

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: مرجان کاظمی

لیتوگرافی: سعیدی - قم

چاپ: زیتون - قم

شابک: ۷-۱۲۲-۵۰۲-۹۶۴

انتشارات مهرگان دانش - تلفن: ۰۲۸۱-۳۶۷۰۸۳۸

انتشارات سایه گستر قزوین - چهارراه نادری - پلاک ۳۱۰

تلفن: ۰۲۸۱-۲۲۳۵۳۰۵-۲۲۳۸۰۳۳

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
مقدمه	۳
فصل اول (فکرت را تغییر بده)	۱۱
فصل دوم (زندگی‌ات را تغییر بده)	۳۷
فصل سوم (به رؤیاهای بزرگ بیندیشید)	۶۹
فصل چهارم (تصمیم بگیرید ثروتمند شوید)	۸۷
فصل پنجم (مسئولیت زندگی‌تان را بر عهده بگیرید)	۱۲۳
فصل ششم (برتری یافتن)	۱۴۱
فصل هفتم (مردم را در اولویت قرار دهید)	۱۸۱
فصل هشتم (شبیه یک نابغه فکر کنید)	۲۰۷
فصل نهم (قوای ذهنی‌تان را فعال سازید)	۲۳۳
فصل دهم (فکرتان را قوی‌تر سازید)	۲۶۹
فصل یازدهم (آینده‌تان را خلق کنید)	۲۹۹
فصل دوازدهم (یک زندگی خوب تشکیل دهید)	۳۲۹
خلاصه و نتیجه‌گیری	۳۶۷

پیشگفتار

اگر برای رسیدن به بزرگی و دستیابی به نتایج بزرگ آماده‌اید، نقشه‌ی مسیر درستی را در دست دارید. از قبل DNA آینده‌تان را دارید. برای اینکه آینده شگفت‌انگیزی را خلق کنید لازم است که این کتاب را بخوانید، تعیین کنید که چگونه آن را در زندگی خود به کار ببرید، نقشه‌ای را طرح ریزی کنید و بعد با اشتیاق به جلو روید و آن را به وجود بیاورید.

اعتراف می‌کنم که یکی از شیفتگان واقعی برایان هستم. آثار درخشان و نتایج فوق‌العاده‌ای را که او به آنها دست یافته است را مطالعه کرده‌ام. همچنین یکی از همکاران و دوستان نزدیک وی هستم. در صحنه‌های زیادی با هم کار کرده‌ایم و در جلسات متعددی یکدیگر را ملاقات کرده و به گفتگو پرداخته‌ایم. برایان یکی از متفکران و نویسندگان بزرگ در زمینه‌ی پیشرفت درونی و موفقیت شخصی در دنیاست. بالغ بر ۸۲ میلیون کتاب فروخته‌ام که بیشتر آنها به کمک کردن مردم ختم شد.

کتاب "فکرت را تغییر بده تا زندگی‌ت تغییر کند" نشان می‌دهد که چگونه سرمایه‌های درونی فوق‌العاده خود را کشف کنید و چگونه از قوای باور

نکردنی خود استفاده کنید. یاد خواهید گرفت چگونه تمام افراد و منابعی را که برای دستیابی به هر هدفی که می‌توانید برای خود برقرار کنید، به داخل زندگی جذب کنید.

با به کارگیری این مفاهیم و ایده‌ها در هر کاری که انجام می‌دهید از دستیابی به نتایج بهتر بسیار شگفت زده خواهید شد. اینها همان مفاهیمی هستند که به وسیله‌ی تمام برندگان عالی رتبه، میلیونرهای خود ساخته و رهبران به کار گرفته شده است.

در این کتاب جریان قدم به قدم به سوی موفقیت بزرگ را یاد خواهید گرفت که سرانجام به راحتی و آسانی انجام خواهید داد. این استراتژی برای موفقیت منطقی، برانگیزنده و بسیار سودمند است که تقریباً پیشرفت مهمی در عملکرد شخصی می‌باشد، زمانی که در فکر هستید چرا به افکار بزرگ و دستیابی به نتایج بهتر نمی‌اندیشید؟

برایان لامپ پورنوری در گفتار و نوشتار دنیاست. برای خود و صدها نفر دیگر افکار شگفت‌انگیزی داشته و به نتایج جالبی دست یافته است. فکر برایان در این کتاب باعث می‌شود تا همانگونه یا بهتر عمل کنید.

آماده‌ی یکی از ماجراجویی‌ها و تحقیقات بزرگ زندگی باشید. که در این صورت در شرف داشتن یک تجربه‌ی شگفت‌انگیز هستید.

“مارک ویکتور هانسن”

نویسنده‌ی سوپ جوجه برای روح

مقدمه

اگر به طور ذهنی این حقیقت را بپذیرید که می‌توانید به همه چیز برسید، دیگر هیچ چیزی بر روی زمین وجود ندارد که نتوانید داشته باشید.

رابرت کولیر

■ حقیقتی درباره‌ی شما

شما یک فرد کاملاً خوب هستید. سزاوار یک زندگی شگفت‌انگیز، سرشار از موفقیت، خوشبختی، لذت و هیجان هستید. مستحق هستید تا روابط شاد، سلامت عالی، کار مفید و استقلال مالی داشته باشید. اینها حق مسلم شما هستند که زندگی‌تان را احاطه کرده است.

شما مهندس موفقیت هستید و طوری طراحی شده‌اید تا سطوح بالایی از خودباوری، عزت نفس و غرور شخصی داشته باشید. شما فوق‌العاده‌اید؛ در کل تاریخ بشر بر روی زمین هیچ کس دقیقاً شبیه شما نبوده است. قطعاً استعدادها و توانایی‌های پُر شگفت‌انگیزی دارید که وقتی به طور مناسب به کار گرفته می‌شوند، می‌توانند هر چیزی که در زندگی می‌خواهید را فراهم کنند.

در کل تاریخ بشر در بهترین زمان زندگی می‌کنید. با فرصت‌های فراوانی احاطه شده‌اید که می‌توانید از مجسم کردن رؤیاهای خود بهره ببرید. تنها محدودیت‌های واقعی در آنچه که می‌توانید باشید، انجام دهید، یا داشته باشید محدودیت‌هایی هستند که توسط افکارتان در خود جای داده‌اید. آینده‌ی شما کما بیش نامحدود است.

■ رفتار شما غیر منطقی است!

به سه پاراگراف قبلی چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ احتمالاً دو پاسخ دارید. اول، آنچه که گفته شد را دوست دارید و بهترین آرزویتان واقعیت داشتن آنهاست. اما پاسخ دومتان احتمالاً تردید یا ناباوری است. حتی اگر عمیقاً مایل به داشتن یک زندگی سالم، شاد و موفق باشید، وقتی این جملات را می‌خوانید، تردیدها و ترس‌های شما فوراً به وجود می‌آیند تا دلایل این که چرا این رؤیایها و اهداف نمی‌توانند امکان‌پذیر باشند را خاطر نشان کنند.

این دقیقاً چیزی است که سال‌ها پیش احساس کردم. حتی اگر می‌خواستم در زندگی به موفقیت بزرگی دست یابم، بی‌مهارت، بی‌سواد و بیکار بودم. ایده‌ای برای پیشرفت موقعیتم نداشتم. در بین ایده‌های بزرگ در یک سو و منابع و فرصت‌های محدود در سوی دیگر احساس گرفتاری می‌کردم. سپس مجموعه‌ای از اصول قابل توجهی را کشف کردم که مسئول همه‌ی موفقیت‌ها و دست‌یافته‌های قرن شده بود و زندگی‌ام تغییر کرد.

بعد از پیشرفت این قوانین و اصول در زندگی‌ام، شروع به صحبت کردن و آموزش دادن به دیگران کردم تا آنها همین ایده‌ها را نیز به کار بگیرند. از آن وقت به بعد، دو هزار سخنرانی و سمینار به مدت ۴۰ روز در ۲۴ کشور، با

بیش از دو میلیون شرکت کننده داشتیم. اکثرشان وقتی برای اولین بار ایده‌های خوش بینی و احتمال را شنیدند شک داشتند، تا اینکه آنچه را که در همه صفحات یاد خواهید گرفت را یاد گرفتند. آن چیزها زندگی‌شان را تغییر داد، همان طور که زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد.

■ اصل مهم

شاید مهمترین اصل ذهنی و روحی که تا به حال کشف شده این باشد، شما چیزی می‌شوید که اکثر اوقات به آن فکر می‌کنید. دنیای بیرونی‌تان انعکاسی از دنیای درونی‌تان است. آنچه که در بیرون وجود دارد انعکاس چیزی است که در درون شماست، شما می‌توانید وضعیت درونی یک شخص را با توجه به اوضاع خارجی زندگی‌اش بگویید و جز این نمی‌تواند باشد.

■ افکار همه چیز هستند

فکرتان فوق العاده قدرتمند است. افکارتان تقریباً هر چیزی را که برای شما اتفاق می‌افتد را کنترل و تعیین می‌کند. آنها می‌توانند ضربان قلبتان را بالا یا پایین ببرند، می‌توانند به هضم غذا یان کمک کنند، می‌توانند ترکیب شیمیایی خونتان را تغییر دهند، برای خواب رفتن کمک کنند یا در شب بیدارتان نگه دارند.

افکارتان برخی اوقات خیلی سریع می‌توانند شما را شاد یا ناراحت سازند، آنها می‌توانند شما را هوشیار و آگاه یا گیج و افسرده سازند، می‌توانند مشهور یا نامشهور، مطمئن یا نامطمئن، مثبت یا منفی‌تان گردانند. افکارتان می‌توانند باعث شوند تا احساس قدرت یا ضعف، قربانی یا پیروز، قهرمان یا توسط بنمایید.

در زندگی مادی، افکارتان می‌توانند شما را موفق یا شکست خورده، ثروتمند یا فقیر، محترم یا نامحترم سازند. افکار و اعمال شما تمام زندگی‌تان را مشخص می‌کند. بهترین خبر اینکه آنها کاملاً تحت کنترل شما هستند.

■ افکار، احساسات و خواسته‌ها

شما دسته‌ی پیچیده‌ای از افکار، احساسات، نگرش‌ها، خواسته‌ها، تصورات، ترس‌ها، امیدها، تردیدها، عقاید و آرزوها هستید، هر یک از آنها دائماً تغییر می‌یابند، برخی اوقات لحظه‌به‌لحظه. هر یک از این عناصر شخصیتی بر بقیه تأثیر می‌گذارند، برخی اوقات به شیوه‌های غیر قابل پیش‌بینی. همه‌ی زندگی شما حاصل پیچیدگی و پیوستگی این عناصر است.

افکار، تصورات، تخیلات و احساساتی که همراه آنها می‌باشند را بوجود می‌آورند. این تصورات و احساسات، باعث نگرش‌ها و اعمال شما می‌شوند. اعمال‌تان سپس پیامد و نتایجی را در بر دارند که آنچه برایتان اتفاق می‌افتد را مشخص می‌کنند.

اگر به موفقیت و اطمینان فکر می‌کنید، احساس قدرت و شایستگی خواهید کرد و در آنچه که تلاش می‌کنید بهتر عمل خواهید نمود. اگر به اشتباهات به وجود آمده فکر کنید، به بدی عمل خواهید کرد و دیگر مهم نیست واقعاً چقدر خوب هستید.

تخیلات و تصاویر، از تصور یا تأثیرات خارجی، ایده‌ها، احساسات و نگرش‌ها به وجود می‌آیند و مطابق آنها می‌شوند. سپس اعمالی را سبب می‌شوند که نتایج و پیامدهای مشخصی را به وجود می‌آورند. فکر یک شخص یا یک موقعیت می‌تواند باعث شود تا فوراً احساس شادی یا ناراحتی،

وجد یا عصبانیت، عشق یا تنهایی بکنید.

■ نگرش‌ها، اعمال و احساسات

نگرش‌هایتان، مثبت یا منفی، سازنده یا غیر سازنده، مطابق با تصورات، احساسات و اعمالی پیش می‌روند که بر زندگی و روابط شما تأثیر می‌گذارند. نگرش‌هایتان، به ترتیب، بر اساس تجربیات گذشته و فرضیات اصلی راجع به اینکه چیزها چگونه فرض می‌شوند تا باشند هستند.

اعمال شما، احساسات و نگرش‌های همراه با آن را برمی‌انگیزد. با توجه به قانون برگشت پذیری، می‌توانید کار خود را با سازگاری احساس و عمل انجام دهید. با وانمود به اینکه واقعاً شاد، مثبت و مطمئن هستید، به زودی با این روش در درون هم همین احساس را خواهید کرد. یعنی اعمالتان تحت کنترل مستقیم شما هستند، در حالی که احساساتتان نیستند.

جنبه‌های بیرونی زندگی شما خنثی هستند. آن فقط معنایی است که شما به آنها می‌دهید تا نگرش‌ها، عقاید، احساسات، و واکنشتان را مشخص کند. اگر فکرتان را دوباره‌ی هر بخش از زندگی تغییر دهید، چگونگی احساس و رفتار در آن ناحیه را تغییر خواهید داد. فقط زمانی که می‌توانید تصمیم بگیرید به چه فکر کنید، این توانایی را دارید تا کنترل کاملی بر زندگی داشته باشید.

■ باورهای خود را مورد بحث قرار دهید

قانون باور می‌گوید: هرچه که به یقین باور دارید، واقعیت شما می‌شود. همیشه سازگار با عمیق‌ترین و شدیدترین باورهای خود عمل می‌کنید، اعم از اینکه درست یا نادرست باشند. همه‌ی باورهایتان آگاهانه هستند. شما زمانی آنها را نداشتید.

باورهای شما روی هم رفته واقعیت شما را تعیین می‌کنند. آنچه که می‌بینید را باور ندارید؛ در عوض آنچه که باور دارید را می‌بینید. می‌توانید باورهایی برای رشد زندگی داشته باشید که شما را خوشحال و خوش بین می‌سازند، یا می‌توانید درباره‌ی خود و توانایی‌تان باورهای منفی داشته باشید که به صورت موانعی برای تجسم هر چیزی که واقعاً برایتان امکان‌پذیر است عمل می‌کنند.

مضرترین باورهایی که می‌توانید داشته باشید، باورهای خود محدودی شماست. اینها باورهایی در مورد خود و توانایی‌هایتان هستند که مانع پیشرفت شما می‌شوند. اکثراً نادرست هستند. اکثر آنها حاصل اطلاعاتی است که بدون سؤال پذیرفته‌اید، اغلب از دوران اولیه‌ی کودکی، آن حتی اگر کاملاً نادرست باشد، اگر باورتان را محدود به نواحی مانند رسیدن به سلامتی کامل و خوشبختی و دستیابی به مقدار زیادی پول کنید، واقعیت شما خواهند شد. همان طور که ریچارد بچ در کتابش به نام "تصورات باطل" نوشته: "محدودیت‌های خود را مورد بحث قرار دهید و مطمئن باشید که آنها مال شما هستند."

■ شما یک آهنبای زنده هستید

قانون جذب می‌گوید که شما یک "آهنبای زنده" هستید و به طور تغییرناپذیر افراد، ایده‌ها، فرصت‌ها، و حوادثی را هماهنگ با افکار برتر خود به داخل زندگی‌تان جذب می‌کنید.

وقتی بطور مثبت، خوش بینانه، عاشقانه و به افکار موفقیت‌آمیز می‌اندیشید فضای نیرومند آهنبایی ایجاد می‌کنید که بسیاری از چیزهایی که فکر می‌کنید

را جذب می‌کند، شبیه تراشه‌های آهن با آهن ربا. این قانون توضیح می‌دهد که چرا شما متوجه جایی که خوبی‌هایتان به وجود می‌آیند نیستید، اگر فکرتان را به روشنی بر آنچه که می‌خواهید متمرکز سازید، و از فکر کردن در مورد آنچه که نمی‌خواهید پرهیزید، هر چیزی که برای رسیدن به اهدافتان نیاز دارید را جذب خواهید کرد، دقیقاً زمانی که آماده هستید، فکرتان را تغییر بده تا زندگی‌تان تغییر کند.

■ تنها ارزیابی واقعی

برتراند راسل - فیلسوف انگلیسی - گفت: "بهترین مدرک برای اینکه هر چیزی می‌تواند انجام شود این است که دیگران آن را قبلاً انجام داده‌اند." در عهد جدید، مسیح روش ارزیابی حقیقت هر اصلی را یاد داده است: "با محصولاتشان، آنها را خواهید شناخت."

به عبارت دیگر، تنها سؤالی که لازم است برای هر ایده‌ای بپرسید این است، "آیا آن به کار می‌آید؟" آیا آن نتایجی که می‌خواهید را به وجود می‌آورد؟ میلتون فریدمن، اقتصاد دان و برنده‌ی جایزه نوبل، گفت: "تنها ارزیابی واقعی از یک تئوری یا ایده، توانایی شما برای ایجاد پیشگویی‌های صحیح از آینده بر اساس آن است."

خبر خوب اینکه ایده‌ها و اصولی که یاد می‌گیرید در زندگی و تجارب میلیون‌ها نفر آزمایش و امتحان شده است. شبیه هر اصلی در طبیعت، خنثی هستند. طبیعت باب میل، عمل نمی‌کند. طبیعت شبیه خود فرد رفتار می‌کند. هر بذری که در زمین بکارید، طبیعت همان را رشد خواهد داد. هر بذری که در خاطر خود بکارید، طبیعت نیز همان را رشد خواهد داد. این کاملاً به

عهده‌ی شماست.

■ افکار تان را انتخاب کنید

افراد موفق کسانی هستند که موثرتر از افراد ناموفق فکر می‌کنند. آنها به زندگی، روابط، اهداف، مشکلات و تجارتشان متفاوت از دیگران توجه می‌کنند. بهترین بذرها را می‌کارند، و در نتیجه بهترین زندگی را برداشت می‌کنند. اگر یاد بگیرید که شبیه افراد موفق، شاد، سلامت و پیروز فکر و عمل کنید، به زودی از زندگی که دارید لذت خواهید برد. وقتی فکرتان را تغییر دهید، زندگی تان تغییر خواهد یافت.

طبیعت شوخی‌پذیر نیست. آن همیشه واقعی، جدی و خشن است. آن هیچ وقت خطا نمی‌کند و خطاها و اشتباهات، همیشه از آن انسان است. انسان از درک طبیعت عاجز است، و طبیعت فقط به کارهای مناسب، خالص، و درست تن در می‌دهد و اسرارش را آشکار می‌سازد.

- جوهان ولفگنگ وُن گوئت