

کنترل قدرت کلام

ارتباط آگاهانه با تغییر ذهن،
تغییر انتخاب‌ها و
تغییر زندگی

نویسنده: ری شوری

مترجم: الهه علوی

شورز، مری، ۱۹۷۳-م.
کنترل قدرت کلام: ارتباط آگاهانه با تغییر ذهن، تغییر انتخاب‌ها، تغییر زندگی.
نویسنده مری شورز؛ مترجم الهه علوی.
تهران: بذرخرد، ۱۳۹۹.

ISBN: 978-622-7283-05-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی: Conscious communications : your step-by-step guide to harnessing the power of your words to change your mind, your choices, and your life, 2017

۱. تحول (روان‌شناسی). ۲. نگرش (روان‌شناسی). ۳. خودسازی. ۴. ابراز وجود.
علوی، الهه، ۱۳۶۱-، مترجم

۱۵۸/۱

BF۶۳۷

۱۳۹۹

۶۱۵۹۹۸۲

کتابخانه ملی ایران

کنترل قدرت کلام

نویسنده: مری شوزر

مترجم: الهه علوی

ویراستار: بهناز رحیمی

صفحه‌آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۵۹۵۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۴-۷۸۳-۰۵-۱

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۲۳۵۴۰۴۶۶



فهرست

۱۱	مقدمه
۲۵	فصل ۱: پرورش تمرکز و مدیریت
۴۹	فصل ۲: به مغزتان استراحت دهید چگونه بازنویسی باورها و ارتقای ارزش‌ها
۷۹	فصل ۳: سیستم عصبی شما: دوست یا دشمن دوست؟
۱۰۹	فصل ۴: چگونه تصمیمات آگاهانه بگیریم؟
۱۳۱	فصل ۵: پاکسازی یا انسداد؟ مسئله این است
۱۵۹	فصل ۶: از متفی حرف زدن دست بردارید: و دیگر نصیحت‌های خنثیما: در مورد موفقیت
۱۸۱	فصل ۷: تبدیل شدن به خود واقعی
۲۰۷	فصل ۸: جان کلام
۲۳۱	فصل ۹: آخرین قطعه‌ی پازل: اقدام کردن با داشتن هدفی در ذهن
۲۴۷	در مورد نویسندگی

چرا باید از ارتباط آگاهانه استفاده کنید

مقدمه

شروع ما چرا

هرآنچه باعث شده است شما این کتاب را بردارید - به خاطر جلدش، به پیشنهاد یک دوست، یا چون در فرودگاه پیری برای خواندن نداشتید - دلیلی پشت آن بوده است. شاید این اواخر صبح، به سختی از خواب بیدار می‌شوید، شاید اهدافی دارید اما نمی‌دانید چگونه زندگی خود را هم‌راستا با آن اهداف جلو ببرید، شاید احساس می‌کنید - یا حتی مطمئن هستید - که هدف بزرگ‌تری در زندگی دارید اما نمی‌دانید آن هدف چیست، یا شاید تلاش می‌کنید تا بفهمید چرا دیگر احساس مثبت‌اندیشی نمی‌کنید؛ دلیلش هرچه باشد، شما اینجا هستید و آماده‌اید تا برای تمامی این تغییرات قدم بردارید.

من هم دقیقاً همین جایی بوده‌ام که شما اکنون هستید. پیشنهاد و تمرین‌هایی جمع‌آوری کردم که نه تنها من را از تاریک‌ترین روزهای زندگی‌ام عبور دادند، بلکه مرا به جلو پیش بردند تا زندگی‌ای را بهتر از آنچه در رؤیاهایم بوده است تجربه کنم. بگذارید به شما کمک کنم تا افکار، حرف‌ها و عمل‌هایی که شما را از حرکت به سمت جلو باز داشته‌اند درک کنید و آن‌ها را هم‌راستا با رؤیاهایتان قرار دهید. من تجربیات خودم را با شما در میان می‌گذارم و در طول مسیر پیش‌زمینه‌ای از عملکرد مغز نشان‌تان می‌دهم. همچنین تعدادی قدم‌های

کوچک اما کاربردی پیش رویتان قرار می‌دهم که به شما کمک می‌کنند به راحتی رو به جلو حرکت کنید و حتی متوجه نشوید چقدر سریع زندگی‌تان در مسیر تغییر قرار گرفته است.

این کتاب پراز وعده و وعیدهای توخالی نیست. نمی‌خواهم به شما بگویم که قرار است بعد از انجام این تمرین‌ها پولدار شوید یا عشق زندگی‌تان را ملاقات کنید، اما می‌توانم به شما قول بدهم که اگر این کتاب را بخوانید و تمرین‌هایش را انجام دهید، در مسیر رؤیاهایتان قرار خواهید گرفت و بیش از پیش به آن‌ها نزدیک خواهید شد. ممکن است در طول مسیر رؤیاهای جدیدی بسازید یا به سمت اهدافی قدم بردارید که فکر می‌کردید غیرممکن هستند.

شما باید بخش زیادی از این تمرین‌ها را در دفترچه‌ی یادداشت خود بنویسید. من دائماً معتقد هستم نوشتن بهترین راه برای بررسی افکار و عملکرد است. پس بروید و یک دفترچه بردارید، دفترچه‌ی قشنگی که برای نوشتن به شما الهام می‌بخشد. یک خودکار و ماژیک علامت‌گذار کنار دستتان بگذارید تا بتوانید یادداشت بردارید. قسمت‌هایی را که می‌خواهید بعداً به یاد بیاورید پُررنگ کنید. این دفترچه‌ی ثبات را به نفع فقط مخصوص شماست، بنابراین هنگام انجام تمرینات با خودتان روراست باشید. شما چیزی برای ازدست‌دادن ندارید، بلکه قرار است چیزهای زیادی به دست بیاورید.

با خواندن این کتاب متعهد می‌شوید که نسخه‌ی بهتری از خودتان را بسازید. شما تصمیم گرفته‌اید قدم‌های لازم را برای دستیابی به اهداف و رسیدن به آن‌ها بردارید. پس بیایید شروع کنیم!

سلام، من مری شورز هستم

بسیار خب، چه چیزی باعث شد که من صلاحیت نوشتن این کتاب متحول‌کننده و قدرت‌بخش را پیدا کنم؟

بعد از گذراندن دوران کودکی سخت، مرگ ویران‌کننده‌ی اولین فرزند.

تأسیس شرکت وصول مطالبات و رشد بسیار چشمگیر آن، طلاق غیرمنتظره و آشفته، بزرگ کردن پسری مبتلا به اوتیسم و فراز و نشیب‌های چهل سال زندگی‌ام، کشف کردم که چشمه‌ی عظیمی از قدرت و پایداری در من وجود دارد. من ابزارهایی به وجود آورده بودم که به دیگران کمک می‌کرد تا قدرت بگیرند و بتوانند زندگی رؤیایی‌شان را بسازند. بزرگ‌ترین رؤیای من این بود که کتابی با انتشارات هی‌هاوس^۱ منتشر کنم اما یک مانع وجود داشت؛ مدام به خودم می‌گفتم: دوست دارم کتاب بنویسم اما من که نویسنده نیستم.

من می‌دانستم که هر زمان که به این حس اجازه می‌دهیم تا کنترل اوضاع را در دست بگیرد، درواقع آن را قوی‌تر می‌کنیم و در نتیجه مسیرهای عصبی که توسط نظام اعتقادی ما ساخته شده‌اند و این افکار را در ذهن ما جای داده‌اند تقویت می‌کنیم.

من عادت داشتم جمله‌ی «باید برای همه چیز دست و پا بزنم» و «اوضاع آشفته‌ای دارم، اما تمام می‌شود» را تکرار کنم. برای همه چیز داستان‌سرایی می‌کردم، انگار هرروز از تعدادی پل عبور می‌رفتم و یک نفریله‌ها را پشت سر من خراب می‌کرد. فکر نکنید فقط احساس ناامنی می‌کردم؛ بلکه این آشفتگی را تفسیر می‌کردم و تمام دست و پا زدن و آشفتگی‌ام را «شمرده شمرده» و به وضوح بیان می‌کردم. این حال برایتان آشنا نیست؟ آیا نابه‌حال شده با خودتان جمله‌هایی شبیه این بگویید: «هیچ وقت توان مالی برای خرید فلان چیز را پیدا نخواهم کرد» یا «او چقدر خوش شانس است؟ فکر می‌کنم همه در این گونه هستیم، اما در نهایت متوجه شدم این افکار فقط آشفتگی و دغدغه‌های من هستند» می‌کند.

تنها راه حل این بود: باید حرف‌هایی را که از دهانم بیرون می‌آمد حساب شده می‌زدم. دیگر از گفتن جمله‌های سرزنشی دست برداشتم. در عوض شروع به گفتن جمله‌هایی مانند: «زندگی من راحت و بی‌دردسر است» کردم. گاهی وقت‌ها گفتن این حرف‌ها برای خود من هم خیلی سخت بود، به همین دلیل به

جای گفتن، آن‌ها را می‌نوشتیم. «زندگی من آسان و بی‌درد سر است. زندگی من راحت است. من از زندگی لذت می‌برم.» هرچه بیشتر این کار را انجام می‌دادم، مصمم‌تر می‌شدم که این جمله‌ها را به حقیقت تبدیل کنم. تصمیم من این بود که در جهت هم‌راستاشدن با اهدافم قدم بردارم.

جمله‌های این چنینی کمک زیادی به من کرده‌اند. جمله‌هایی واقعاً قدرتمند و کارآمد که نه تنها در زندگی شخصی، بلکه حتی در کسب‌وکارم نیز مؤثر هستند.

من مدیرعامل یک شرکت وصول مطالبات هستم. چیزی نیست که وقتی از واژه‌های خودشناسی و خوشبختی استفاده می‌کنید به ذهن‌تان برسد، درست است. من هم ابتدا همین‌طور بودم. تغییر در من زمانی ایجاد شد که در سال ۱۹۹۵ یکی از سخنرانی‌های تونی رابینز شرکت کردم، زمانی که برای اولین بار پیام را در جهان بشرف فردی گذاشتم، و آنجا بود که همه چیز برایم تغییر کرد. من از آن سخنرانان دوا شده‌ام، اساسی اما متحول‌کننده بیرون آمدم؛ روی هرچه تمرکز کنی رشد می‌کند.

همیشه بدان دنبال چه تنهایی می‌گویی. به دفتر کارم برگشتم و درمورد این دوا دهنده فکر کردم. واقعاً در پی چه هدفی بودم؟ متوجه شدم نه می‌خواهم بیرون بسیار زیادی به دست بیاورم و نه مشهور شوم. تمام چیزی که می‌خواستم این بود: شخصی به پشت تلفن با من صحبت می‌کند. هنگام تمام شدن مکالمه مان حس بهتری نسبت به آغاز مکالمه داشته باشد.

این تصمیم کل زندگی من را تغییر داد. ده سال بعد، برای خدمت‌رسانی بهتر به مشتری، قانونی با عنوان «ارتباط آگاهانه» ابداع کردم که شبیه به کسب‌وکار من را عوض کرد و باعث شد موفقیت بیشتری کسب کنم.

ارتباط آگاهانه روندی ساده است که شامل دورریختن واژگان منفی، استفاده از لغت‌های کارآمد و تمرکز روی هدف می‌شود.

ما با این اصل بسیار ساده شروع کردیم: گفتن حرف‌های منفی ممنوع! ما

لیستی از حرف‌های ممنوع داریم؛ واژه‌هایی مانند نه، نمی‌شود، نمی‌توانم. آن‌ها را با جمله‌های زیر جایگزین کردیم:

«خوشحال می‌شوم برایتان بررسی کنم» یا «می‌خواهم به شما اطمینان بدهم که حتماً کمکتان خواهیم کرد». و همیشه از کارهایی که «می‌توانیم انجام دهیم» حرف بزنیم نه از کارهایی که «نمی‌توانیم».

شاید فکر کنید این کار در زندگی روزانه‌ی شما عملی نیست، اما می‌خواهم به شما بگویم این جمله‌های متحول‌کننده توانایی تغییر زندگی شما را دارند و من به شما نشان می‌دهم چگونه این کار شدنی است.

لیست حرف‌های ممنوع	
۱. نمی‌شود	۲. نباید
۳. نمی‌توانم	۴. متأسفانه

بسیار خب، این کار چه تأثیری بر شما دارد؟

این کتاب -یا این مسیر- در مورد خلق واقعیت است. واژگانی که ما هنگام حرف زدن با خودمان و دیگران استفاده می‌کنیم، تأثیر بسیار زیادی بر زندگی ما دارد. ما حقیقت وجودی خود را از طریق حرف‌ها، افکار، باورها و احساساتمان آشکار می‌کنیم. این قضیه به روند تکاملی مغز و نحوه‌ی استفاده از ذهنمان بستگی دارد. هیچ اشکالی ندارد اگر تعجب کرده‌اید. اولین بخش از این کتاب