

با خود چه بگوئیم ؟

(میانبر موفقیت)

برگزیده ای از کتاب با خود چه بگوئیم شاد همستر

انتشارات اریایا

مترجمین : سمر رباطی ؛ هوا احمدپور ؛ نغمه انصاری

با خود چه بگوئیم ؟ (میانبر موفقیت)

رده بندی کنگره : ۵/BF۶۹۷

رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۹۰۷۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

انتشارات آریا پیام

سال چاپ : ۱۴۰۰

تیراژ : ۱۰۰ جلد قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان چاپ : اول

تعداد صفحات : ۱۵۸ قطع : جیبی

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۶۲-۸-۴

«مقدمه»

وقتی برای اولین بار از انجیل عبارتی را شنیدم که می گفت شما همانی که فکر می کنید هستید، بسیار جوان بودم. سرم را به علامت انکار تکان می دادم. چون فکر می کردم این موضوع واقعیت ندارد. چگونه ممکن است همانی شویم که بدان می اندیشیم ؟ در آن زمان من و خیلی از ما این سخن گرانبار را که چکیده واقعیت بود مهم نمی دانستیم. چیزی را که محققان در بیست سال اخیر در مورد سیستم کارکرد مغز انسان کشف کرده اند شگفت انگیز است. حالا دیگر می دانیم با فعالیت مشترک جسم، مغز و ذهن، ما برآیند

با خود چه بگوئیم ؟ (میانبر موفقیت)

افکار خود هستیم . علم ثابت کرده است که بین برنامه ریزی ذهنی و موفقیت یا شکست ما در کارهایی که انجام می دهیم رابطه وجود دارد و این شامل کارهای بی اهمیت تا اهداف بزرگمان نیز می شود . آیا اندیشیده اید که کاری که انجام می دهید و اینکه چقدر در آن کار موفق شوید، به برنامه ریزی که از محیط و اطرافیان خودتان دریافت می کنید و مرتب به خودتان ارائه می دهید بستگی دارد ؟ هر حرکت ما یا هر کلامی که بر لب داریم از این برنامه ریزی تاثیر می پذیرد . خلاصه اینکه موفقیت تان در کارهایتان با کلماتی که بکار می برید و عقیده تان در باره خودتان که در ضمیر ناهشیارتان جمع شده

با خود چه بگوئیم ؟ (میانبر موفقیت)

است در ارتباط است . اکثر ما بیشتر چیزهایی را که در ذهن خود داریم از طریق دیگران جذب کرده ایم . تصور کنید که فردا می توانستید به جای شخص دیگری باشید . کسی که برنامه ریزی اش با شما کاملاً متفاوت است . در اینصورت چکار می کردید ؟ اگر افکار و احساس و اعتقاداتتان کاملاً مثبت بوده و متفاوت با افکار و احساس کنونی تان بود بود چه کار دیگری انجام می دادید ؟ اگر برنامه ریزی ذهنی تان صحیح و موفق و جدید بود آیا همان کاری را انجام می دادید که الان بدان مشغولید ؟ آیا کارهایتان را بر اساس روش جدید انجام می دادید ؟ در زندگی خصوصی تان تغییری ایجاد می کردید و آن را بهتر می

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

کردید؟ به اهداف بیشتری نایل می آمدید؟ به حساب بانکی تان اضافه می شد و از امنیت مالی بیشتری برخوردار می شدید ؟ زندگی روزمره تان چطور؟ شکست هایتان کمتر و پیروزی هایتان بیشتر می شد؟ آیا شرایط و امکانات آینده برایتان دستاوردی دیگر به همراه داشت؟ آیا آینده تان به همان صورتی که دوست داشتید در می آمد؟ چطور است که بعضی ها هر کاری را بخواهند انجام دهند آنان کار را بقیه آن را انجام می دهند و آمادگی شان برای رسیدن به اهداف بیشتر است و زندگی شان پر بار تر است ؟ آیا علت آن برنامه ریزی بهتر است یا اینکه این افراد آموخته اند که چطور برنامه ریزی منفی را طرد

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

کرده و برنامه ریزی بهتری را جایگزین آن کنند؟

پس از بررسی مسائل مربوط به روش های موثر در رفتارهای انسانی واقعیتهای مرا دچار شگفتی کرد : شما همانی می شوید که به آن می اندیشید. موفقیت تان در امور کوچک یا بزرگ بستگی به برنامه ریزی هایی دارد که به خودتان می دهید. به پیامهای که از دیگران دریافت می کنید و یا به نحوه ای که با خود گفتگو می کنید بستگی دارد. این یک نظریه نیست. بلکه واقعیتهای پر قدرت است که به شانس و اقبال و رویاها و آرزوها به هیچکدام ارتباطی ندارد. فرقی نمی کند که به آن معتقد باشیم یا خیر . مغز صرفا موضوعاتی را که

بیشتر از دیگر موضوعات برایش تکرار می شود را باور می کند و چیزی را خلق می کند که خودتان به آن تلقین می کنید . مغز امکان انتخاب ندارد . ما حق داریم بخاطر کشف در باره این واقعیت قدیمی که می گفت ما همانی هستیم که بدان می اندیشیم هیجان زده باشیم . خیلی از افراد مذهبی نیز به این مهم معترفند . گمان می کنم که آنان نمی توانستند تصور کنند که روزی پژوهشگران نیز ادعایشان را تایید کنند که : ما با افکار و احساسات خود تمام جنبه های زندگیمان را از قبیل سلامتی ، شغل ، روابط فردی و آینده خود را به تسلط در می آوریم . ولی درک عملی چگونگی این پروسه توجه مرا جلب کرد . اگر

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

می توانستیم به فعالیت مغز به طور کامل پی ببریم و بدانیم که چطور می توان برنامه های جدیدی را جایگزین کنیم عالی می شد. اگر می توانستیم طرز رفتار و برخوردمان را هر گاه که بخواهیم دگرگون کنیم و بهبود بخشیم عالی می شد .

چیزی که گفته شد همان کاری است که مغز انجام می دهد. در ک این قضیه می تواند کمکمان کند تا در نحوه پذیرش برنامه ریزی های ذهنی مان از طرف اطرافیان تغییری ساده و حیاتی خلق کنیم و از آن یاد بگیریم که هنگامی که با خود صحبت می کنیم با خود چه بگوییم . کشف هر چیز تازه و با ارزشی با هیجان همراه است . من به جای

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

اینکه دنبال یاقوت و طلا باشم دنبال کلیدی کوچک بودم. کلیدی که دری را باز می کرد که می دانستم خیلی از مردم را به سوی زندگی بهتری سوق می دهد . بوضوح می دانستم که اگر چه که تا کنون راه حلهایی برای دستیابی به یک زندگی بهتر و سعادت‌مندانه تر پیدا شده است ولی یک چیز مهم و حیاتی غائب است. چیزی که برای رسیدن به موفقیت مهم و اساسی است و بدون آن راه‌های دیگر اقلاً در زمان کوتاه بی ثمر است . فهمیدم که این عامل مجهول همان حلقه ای است که برای اولین بار همه عناصر موفقیت و دستاوردهای شخصی را به هم مرتبط می سازد. بطور کلی پیامهایی را

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

که دریافت می کنیم تا مدت خاصی موثر می شود و پس از آن به روش قبلی خود باز می گردیم . نخستین هیجانات اولیه از بین رفته و رویاها خیلی زود جایشان را به حقایق روزمره می دهند . از جاییکه برنامه ریزیهای قبلی عاداتمان را در کنترل دارند همان عادات قدیمی دوباره بر ما مستولی می شوند و زندگی قبلی مان را از سر می گیریم و در شگفتیم که چرا کار مهمی انجام نداده ایم . بهترین عقاید نیز تنها برای مدتی مطرح هستند و بتدریج اهمیت شان را از دست می دهند . حتی عقاید هیجان انگیز و الهام بخش که به مغز نیرو می دهند نیز پس از مدتی فراموش می شوند . پس چه باید کرد؟ باید

با خود چه بگوییم ؟ (میانبر موفقیت)

بدنبال پاسخ می گشتم. از میان مفاهیمی که در رابطه با خودیاری شناخته ام مفهوم «برنامه ریزی مغز یا تصویر جدید ذهنی از خویشتن را» منطقی تر یافتم. خیلی ها به این نتیجه رسیده اند که هر چیزی را که بایزس می گیرید همانی است که در مغز خود جای داده اید. خیلی ها کتاب نوشته شده اند و روش زندگی بهتر را به میلیونها نفر ارائه داده اند. ولی من مشغول کنکاش در فلسفه رسیدن به موفقیت بودم و بررسی می کردم که چرا بعضی از اصول موفقیت نتیجه می دهد و بعضی ها خیر.