

کد شادی

راز و رمز
بهار مرحله‌ی رسیدن به شادی

دکتر جرج پرات
کریستین لیمبرو

با پیش‌گفتاری از لاری کینگ

برگردان: مهدی قراچه‌داغی



سرشناسه: پرت، جورج ج.، ۱۹۴۸-م. Pratt, George J. / نام پدیدآور: کد شادی / راز و رمز چهار مرحله‌ی رسیدن به شادی / اثر جورج پرت، پیتیر لمبر، رجان ویلیامز / شگفتار از لاری کینگ؛ برگردان مهدی قراچه داغی. مشخصات نشر: تهران: نشر نی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص. شابک: ۵ - ۰۷۶ - ۱۲۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸ □ سرگشته نویسی: فیاض
عنوان اصلی: the four-step solution to achieving your natural state of happiness, c2012. Code to joy

عنوان دیگر: راز و رمز چهار مرحله‌ی رسیدن به شادی / خوشبختی / شادی / به شانس مثبت‌گرا
خودسازی. شناسه افزوده: لمبرو، پتر تی، ۱۹۴۷ م. - Lanham, Peter

مان، جان دیوید، ۱۹۵۴ - م. / Mann, John David □ قراچه داغی، مهدی، ۳۲۶

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۲ ۳۴ پ ۹ خ / BF ۵۷۵ □ رده‌بندی دیویی: ۱ / ۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۷۲۱۶



نشر نخستین
روانشناسی شاد زیستن

کد شادی

دکتر جرج پرات

دکتر پیترو

پیشگامان: دکتر ری کینگ

برگردان: دکتر قراجه‌داغی

طرح و اجرا: نشر نخستین

طرح جلد: امیر قاسمی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۳ / شماره ۱۰ / شماره ۱۰

لیتوگرافی: نگین / چاپ: تهران



تهران: خیابان ۱۲ فروردین، جنب خیابان روانمهر، شما ۷

تلفن: ۶۶۴۹۸۱۴۸ تلفن و نمابر: ۶۶۴۱۸۹۷۹

www.nashrenakhostin.com

حق چاپ محفوظ است

۹۵۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
۱۴	چرا نه؟
۲۱	□ ۱. مناجبه با خود
۲۵	یک حادثه‌ی جزئی و یک تأثیر بزرگ
۳۹	تجربه‌های سال‌های بلوغ هم مهم هستند
۴۰	سرنوشت‌های بزرگ‌تری مربوط به گذشته
۴۹	□ ۲. هفت روزگی می‌کنند
۵۱	نخ‌هایی که زندگی ما را زنده می‌کنند
۹۳	□ ۳. کک و فیل
۹۴	ذهنِ هشیار شگفت‌انگیز شد
۹۶	یک قاره‌ی کشف نشده
۹۸	کوه یخی زیر آب
۱۲۱	□ ۴. اختلالی در نیرو
۱۲۲	انقلاب روان‌شناسی انرژی
۱۳۹	□ ۵. کدِ شخص شما برای رسیدن به حال خوب
۱۴۳	تغییر دادن زن‌ها
۱۴۴	زندگی‌تان را کنترل کنید
۱۴۵	راه خود شدن
۱۴۶	کودکی هیپنوتیزم شده ما
۱۴۹	ایجاد یک سید التیام‌بخش

۱۵۸	تصاویر زندگی واقعی شما.....
۱۶۵	۶ □ لنگرگاه ذهنی.....
۱۶۶	ایجاد لنگرگاه ذهنی.....
۱۶۸	نماد شخصی تعادل.....
۱۸۱	۷ □ رفتن به سطح بعدی.....
۱۸۶	گنجینه‌ی مدفون.....
۱۸۷	از چه توانمندی بالقوه‌ی خود استفاده می‌کنید؟.....
۱۹۲	از رازدی پیروزی.....
۱۹۳	۸ □ زندگی سرشار.....
۱۹۳	پنج گذرگاه برای رسیدن به زندگی سرشار.....
۱۹۴	۱. آگاهانه غذا خوردن.....
۱۹۷	۲. ورزش مناسب.....
۱۹۹	۳. در دل طبیعت فرساید.....
۲۰۰	۴. فهرست سپاسگزاری.....
۲۰۲	۵. احیا و خودسازی.....
۲۰۵	نتیجه.....
۲۰۵	شادی عمیق‌تر.....
۳۰۹	پی‌آمد.....
۳۱۳	ابزارهای اضافی روزانه.....
۳۱۳	یادآورهای روزانه.....
۳۱۳	یادآورهای جزئی و مختصر.....
۲۱۳	پنج گذرگاه برای رسیدن به زندگی سرشار.....

پیش‌گفتار

قرن بیستم معجزات پزشکی خودش را داشت و من باید این را
خیال خوب بدانم. وقتی از یک حمله قلبی جان سالم به‌در
بریدی وقتی عمل جراحی قلب باز انجام می‌دهید و بعد از ۲۵
سال هنوز به صورت به کارتان ادامه می‌دهید، چاره‌ای جز
فقدانی پزشکی ندارید.

با این حال هر چیزی که از شرایط انسانی وجود دارند که
پزشکی به آن‌ها دسترسی دارند و یا این که دست‌کم تا این زمان
نتوانسته چنین کاری بکند. پزشکی نوین بر سلامت ما به مقدار
زیاد افزوده است. اما آیا ما را نادرتر هم کرده است؟ این مرز
پزشکی نوین در این قرن جدید وجود دارد و یکی از اساتید
بی‌چون و چرای این مرز جدید یک روش پزشکی برای بنام جرج
پرات می‌باشد.

اولین باری که جرج پرات را دیدم، میهمان برنامه علمی
کینگ بود و درباره‌ی روشی جذاب برای التیام بخشدن
به احساسات، عواطف و ایجاد بهبودی پردوام در بهره‌وری
احساس موفقیت صحبت می‌کرد.

دکتر پرات می‌گفت: «خواه، این رنجشی فیصله نیافته باشد یا عزت نفس کم، و یا احساس مبهم تشویش و نگرانی، اغلب ما با چیزی بنام مه پریشانی دست و پنجه نرم می‌کنیم. این زندگی ما را ابری و مه‌آلود می‌کند، روی روابط ما با دیگران، روی روابط شغلی و حتی روی سلامتی ما تأثیر می‌گذارد. و بدون توجه به اینکه چند ساعت روی کاناپه‌ی روان درمانگر دراز بکشید، صحبت کردن درباره‌ی آن کاری صورت نمی‌دهد.»

چرا می‌دهد؟

دکتر پرات می‌گوید: «به خاطر آن‌که یک گسل میان آن‌چه درباره‌ی خود می‌دانیم و مکانی در مغز که احساسات و عواطف ما در آن ثبت می‌گردد، گاه از این مسیر به آن دسترسی ندارید. باید راه‌حالی دیگر را کنید تا این اطلاعات کارساز شوند.»

راه‌چاره‌ی دیگر چیست؟ روان‌ناسی انرژی.

اگر این واژه را نشنیده‌اید بدانید که شما نمی‌توانید. من هم قبل از آن برنامه چنین مطلبی ننشیده بودم، اما در سال‌های آینده، من و شما زیاد این را خواهیم شنید. موضوع مورد بحث به تکنیک‌های نوآورانه و بدیعی می‌شود که روی سیستم‌های انرژی اثر می‌گذارد. با استفاده از این تکنیک‌ها همان‌طور که میهمان برجسته‌ی من عنوان کرد می‌توانید حوادث ناخوشایند گذشته را که سبب این قطع رابطه شده بود، کنار بزنید.

نتیجه؟ شبیه حالتی که بادی تازه می‌وزد، ابرها را کنار می‌زند تا خورشید نمایان گردد.

او گفت: «کار ساده‌ای است که می‌توان به راحتی آن را انجام داد و مؤثر هم واقع می‌شود.»
دکتر پرات مشتاقان بازی گلف و ورزش‌های توپی را یاری داده تا بازی‌شان را بهتر کنند.
به زنان و مردان جوان کمک کرده تا دلشکستگی‌های گذشته را فراموش کنند.

به زوج‌ها کمک کرده تا زندگی عالی خود را بازابند.
به اشخاص کمک کرده تا ناراحتی‌ها و مصائب ناشی از حادث تلخ گذشته را فراموش کنند، به اعتماد به نفس برسند و از هر روزی غیرمنطقی فاصله بگیرند.
او دست‌آمیز به یک مجری تلویزیونی که او را می‌شناسم کمک کرده است - من.
حتی قبل از این که برای اولین بار او را به برنامه دعوت کنیم، مطالبی درباره‌ی این سرگرب می‌دانستم.
او روی دوتن از کسانی که در برنامه‌ی زنده لاری کینگ شرکت داشتند کار کرده بود و آنها نتیجه‌ی عالی گرفته بودند.
من او را مجدداً به برنامه دعوت کردم و او درباره‌ی از رمز و راز شادمانی سخن گفت.
حالا من کاملاً به هیجان آمدم.

از او خواستم به‌طور خصوصی روشی را که در این کتاب آمده برایم شرح دهد. من به یک موضوع عاطفی - احساسی در زندگی خودم اشاره کردم. آنچه او در مدت ۱۵ دقیقه با این مشکل من انجام داد، کلافه‌کننده بود. درباره‌اش هرچه بگویم کم گفته‌ام. فوق‌العاده بود. وقتی او می‌گوید روشی ساده و راحت

است هرگز شوخی نمی‌کند. وقتی می‌گوید مؤثر واقع می‌شود باز هم شوخی نمی‌کند.

جرج پرات یک التیام‌بخش مدرن در دنیای امروز است. آنچه او و همکارش دکتر پیتر لمپرو در این کتاب نوشته‌اند، فرمولی نورانی برای رسیدن به حداکثر توانمندی‌هاست. من پیش‌بینی می‌کنم که این کتاب زندگی بسیاری از خوانندگان را بهتر خواهد کرد.

و این به زندگی شما را متحول خواهد ساخت.

در رهگر زندگی، آنچه مانع رسیدن به بهره‌وری، موفقیت و شادی واقع می‌شود، در این کتاب راهی برای غلبه بر آن توصیه شده است. من آن را می‌دانم زیرا خودم دست به نقد، آنرا تجربه کردم.

لاری کینگ

مقدمه

سؤال استفانی

اشکالی وجود دارد.

- میس کلاول در میانه‌ی شب. در مادالین

چند سال قبل زنی بنام استفانی به مطبخ ما آمد و خواست که او را درمان کنیم. در جلسه‌ی نخست ملاقات، از ما سؤال کرد که چندین دهه دنبال جوابش گشته بود. این سؤالی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان‌های تاریخی پرسیده‌اند. شاید شما هم این سؤال را از خود کرده باشید.

استفانی در زندگی‌اش موفق عمل کرده بود. او توانسته بود با ننداری به ثروت برسد. او که در یک خانواده‌ی فقیر و کم درآمد متولد شد، به تدریج در دوران نوجوانی در یک شرکت تبلیغاتی شروع به کار کرد. به تدریج در جایگاه موفقیت را پشت سر گذاشت و سرانجام به رأس هرم شرکت رسید.

در اواسط چهل سالگی مدیرعامل و سهامدار اصلی شرکت شد. استفانی یک زندگی شخصی سرشار هم داشت. او زنی مهربان و سخاوتمند بود. در جامعه عنصر فعالی به شمار می‌رفت و دو فرزند خوب داشت.

در واقع به نظر می‌رسید که استفانی از جمیع جهات، زندگی خوبی دارد و با همه‌ی این تفصیل او از شادی فاصله داشت.

ناخشنودی استفانی کاملاً محسوس بود. زمانی که وارد اتاق شد. انگار ابری تاریک او را در محاصره‌ی خود گرفته است. وقتی موقعیت تحود را تشریح می‌کرد. معلوم بود که این ابر تاریک تمام جنبه‌های زندگی‌اش را در بر گرفته است.

از هر جنبه بگویید او مادر بسیار ارزنده‌ای بود. اما خود او چنین احساسی نداشت. او در ضمن به خاطر فروپاشی ازدواج اولش که مربوط به چندین سال قبل می‌شد، احساس تقصیر و گناه می‌کرد. و این احساس، چون آسمانی پوشش از سر سياه بر بالای سرش سایه افکنده و سلامتی‌اش هم به خطر افتاده بود.

حالا در دوران سلامتی استفانی با مشکلات عدیده در چهارهاضمه روبه‌رو و اخیراً هم به سطح بسیار کمی جراحی شده بود. به رغم همه‌ی موفقیت‌ها، این ابر تاریک بر سرش حرفه‌ای‌اش هم سایه افکن و بعد از یک سلسله مشکلات مدیریتی، شرکت تبلیغاتی‌اش ورشکست شده بود. بدون این‌که ظاهراً دلیل موجهی وجود داشته باشد، زندگی استفانی متلاطم بود.

او گفت: «در این جا، در کالیفرنیا به روان‌پزشکان چند مراجعه کرده‌ام. در نیویورک و لندن هم به روان‌پزشک مراجعه کرده‌ام. به این داروی ضدافسردگی دادند. در زمینه‌ی خلق و روحیه، کتاب‌ها و مقالات متعددی خواندم. هرچه به‌دستم رسید خواندم، هر کاری که بگویید کردم اما ناخشنودی و حال بد من همچنان ادامه دارد. و دلیلش را هم نمی‌دانم. همه می‌گویند من جایی برای گله و شکایت ندارم. می‌گویند باید از زندگی‌ام سپاسگزار باشم. می‌دانم که حق با آنهاست. اما دانستن این مطلب به من

کمک نمی‌کند.»

بعد استفانی پرسید: «چرا شاد نیستم؟»

در مدت ۶۰ سال تجربه، روی هم رفته در زمینه‌های بالینی، این سؤال

استفانی را به هزاران شکل مختلف از هزاران نفر شنیده‌ایم:

- چرا مشوش هستم؟
- چرا عصبی هستم؟
- چرا احساس امنیت خاطر نمی‌کنم؟
- چرا همیشه نگران هستم؟
- چرا نمی‌توانم یک رابطه پایا و ادامه‌دار و موفق داشته باشم؟
- چرا نمی‌توانم تمرکز خودم را پیدا کنم؟
- چرا نمی‌توانم در خانه و در کنار خانواده به آرامش برسم؟
- چرا از جمعیت بی‌جهت می‌ترسم؟
- چرا از مردها... زن‌ها... آسایش... از غذا... از فضاهای بسته... از فضاهای باز... از تنها بودن... از با دیگران بودن، می‌ترسم.
- چرا نمی‌توانم آن جدا شدن را فراموش کنم؟
- چرا رفتارهای اضطراب‌گونه دارم؟
- چرا با پول مشکل دارم؟
- چرا نمی‌توانم با احساسم کنار بیایم؟

سؤال استفانی به میلیون‌ها شکل مختلف در تمام جامعه‌ی ما پراکنده است.

تقریباً هر کسی را که می‌شناسیم به گونه‌ای سؤالاتی از این دست دارد. اما هم احتمالاً به نوعی درگیر این سؤالات هستید.

ما سالم‌ترین نسل تاریخ بشری هستیم. هیچ نسلی به اندازه‌ی ما خوب تغذیه نکرده است و هیچ نسلی عمرش به اندازه‌ی ما نبوده است.

بسیار خوب با این حساب باید شادترین، هدفمندترین، مولدترین و موفق‌ترین نسل تاریخ زندگی بشر باشیم. اما به دلیلی نیستیم.

چرا نه؟

این معمایی است که چندین دهه است می‌خواهیم جوابی برایش پیدا کنیم. جواب را شاید بتوانیم این‌گونه پیدا کنیم که آب چگونه تبدیل به می می‌شود؟

تصور کنید بیرون خانه ایستاده‌اید. مه غلیظی فضا را پر کرده است. آن قدر غلیظ که سمت دیگر خیابان را نمی‌بینید. به سمت راست و بعد چپ خود نگاه می‌کنید. در هر جهت فاصله‌ای بیشتر از ۱۵ متر را نمی‌توانید ببینید. شما در محاصره قرار گرفته‌اید.

به نظر شما چه مقدار آب لازم است تا می‌هی را ایجاد و شما را از دنیای تان منزوی کند؟

قبل از این‌که به خواندن کتاب ادامه دهید، کمی به این موضوع فکر کنید. اگر در ریاضی قوی نیستید و اگر پیش‌زمینه‌ای از درس فیزیک ندارید، ناراحت و نگران نشوید. کافیت با مراجعین مثل سلیم و شعور عادی حدس بزنید. به نظر شما چه مقدار آب مصرف می‌کند تا این مه را در اطراف شما ایجاد کند؟

آیا برای جواب حاضرید؟

فقط چند اونس. کل آب موجود در می‌هی که اطراف شما را گرفته، یک لیوان را هم برای شما پر نمی‌کند.

چگونه چنین چیزی ممکن است؟ ابتدا آب تبخیر می‌شود و این بخار فضای اطراف شما را پر می‌کند. در یک اکر^۱ مه، یک لیوان آب، ۴۰۰ بیلیون

قطره‌ی ریز را در هوا معلق می‌کند. تا مانع رسیدن نور شود و شما به لرزش ببینید.

این دقیقاً همان چیزی است که در مورد بعضی از تجربه‌های دردناک و ناخوشایند مصداق دارد.

انسان موجودی به شدت تطبیق‌پذیر است. اغلب اوقات وقتی حوادث ناگوار بروز می‌کنند می‌توانیم از آن‌ها کسب علم و اطلاع بکنیم، آن‌ها را پس رویم و به زندگی خود ادامه دهیم. تجربه خیلی ساده تبخیر می‌شود، و ما را کمی دیرتر به مدبرتر می‌سازد. اما نه لزوماً همیشه. گاهی اوقات، به خصوص وقتی ما جوان هستیم، تجربه‌هایی پیدا می‌کنیم که نمی‌توانیم آن‌ها را از خودمان بکنیم. حتی وقتی به نظر ناچیز می‌رسند، نه بیشتر از یک لیوان آب. وقتی این تجربیات ناراحت‌کننده بخار می‌شوند، تبدیل به میلیاردها قطره‌ی خشم می‌شوند. ما به تردید به خود، احساس گناه و سایر احساسات منفی می‌شوند. ما را باطاعت می‌کنند و روی سال‌های آتی زندگی مان تأثیر می‌گذارند.

ما این را به پریشانی می‌نامیم.

معمولاً این احساس مبهم ناراحتی، در حالت حیرت ما جا خوش می‌کند، مانند صدای کار کردن یخچال که مزاحم است و این حال آن را از خاطرمان می‌زداییم و به آن توجهی نمی‌کنیم. اما بدانیم یا ندانیم، هر روز زندگی ما دخالت می‌کند. نوعی سردرد است که مانع از شکل‌گیری روابط سلامتی می‌شود و جلو موفقیت ما را سد می‌کند. با گذشت سال‌ها، این صدا و هم‌همه سردرد در حیات خلوت زندگی ما، روی کار و حرفه، دوستی‌ها و زندگی زناشویی مان تأثیر می‌گذارد و در مواقعی مانند مورد استفانی، فیزیک و سلامت جسمانی را به مخاطره می‌اندازد.

اما این مه از چه ساخته می‌شود؟ بخشی از آن احساسات است و بخش

دیگر باورها. می‌توانید آن را یک انگاره‌ی اختلالی در نظر بگیرید.

در بعضی‌ها این مه‌پریشانی به شکلی مشخص و خاص، خود را نشان می‌دهد. چیزی مانند هراس شدید، اضطراب و یا بروز مسأله‌ای در یک جنبه از زندگی. برای کسانی هم مانند استفانی این پریشانه مبهم‌تر و تعمیم یافته‌تر است.

به همین دلیل بود که تلاش‌های استفانی به او آرامش نبخشید. داروهای عصاب مانند داروهای ضدافسردگی یا داروهای ضد اضطراب نمی‌توانند این مه‌پریشانی را برطرف کنند. در نهایت و در بهترین شکل خود می‌توانند از شدت آن بکاهانند. صحبت کردن با دوستان، مشاوران و روان‌درمانگرها هم کار چندانی بر مرت می‌دهد. زیرا این پریشانی در معرض عقل و منطق راه به جایی نمی‌برد. برطرف نمی‌شود. صحبت کردن با دوستان به این می‌ماند که بخواهید به غاری در اعماق دریا بروید و بدین خاطر دور شهر در خیابان‌ها بگردید. هر قدر بگردانید از خیابانی به خیابان دیگر بروید به‌غار در اعماق دریا نمی‌رسید. باید به اتومبیل پیاده شوید، از خیابان‌ها بیرون بروید، به دریا بروید و در مسیر مشخص شنا کنید.

خوشبختانه مسیر شنا وجود دارد. موضوع این کتاب هم در همین زمینه است.

بدترین نکته دریا‌ری این غبار پریشانی این است که می‌تواند به قدری مقاوم و پردوام باشد که ما آن را طبیعی و نرمال ارزیابی می‌کنیم. طبیعی و نرمال نیست. ما دارای امکان رشد، نظم‌پذیری و خودالتیام بخشی هستیم. پیش‌طرح درونی ما، به شکلی است که می‌توانیم زندگی مولد، خلاق، موفق و شاد داشته باشیم.

ما برای شادی آفریده شده‌ایم. همه‌ی ما به غریزه این را جایی در

اعماق وجود خود می‌دانیم. همه می‌دانیم خوشحال و شاد شدن چه معنایی دارد. همه‌ی ما جایی در زندگی خود وجد و نشاط را تجربه کرده‌ایم.

آیا هرگز از خود سؤال کرده‌اید که چرا این تجربه باید نادر و فزّار باشد؟ جواب این است که لزوماً نباید این‌طور باشد.

تجربیات بالینی ما در چند دهه‌ی گذشته به ما نشان داده‌اند که می‌توان آن وجد و نشاط کودک‌گونه را در زندگی بازیافت و به یک زندگی سرشار و ربار رسید. تحت تأثیر این کار ما به این باور رسیده‌ایم که برای شاد بودن و در دنیای امروز این دنیا آمده‌ایم. آمده‌ایم که شادی، عشق و پیوند و اهتمام را تجربه کنیم. شایسته آنست که بتوانید به یک انسان بهتر، باهوش‌تر، آرام‌تر، متمرکزتر، قد رتمندتر و شادمان‌تر تبدیل شوید.

برای این که این اتفاقات بیفتد باید با این مه و غبار پریشانی برخورد کنیم، بدانیم که از کجا می‌آید و چگونه می‌توان آن را از میان برداشت.

ما در چند دهه‌ی گذشته خواستیم این معما را حل کنیم. سعی کرده‌ایم از ابزار روان‌شناسی متعارف استفاده و در کنار آن از نوعی درمان بنام روان‌شناسی انرژی بهره گرفته‌ایم. از دوران سال ۱۹۸۰ که ما به این مرز جدید در برنامه‌های درمانی، کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌های مختلف رسیده‌ایم به درمان ۴۵۰۰۰ بیمار نایل آمدیم و نیمی از آنها اطمینان گرفتیم.

در دهه‌ی گذشته ما روش خود را به شکل یک پروتکل ساده درآوردیم که شما خودتان هم می‌توانید از آن استفاده نمایید. این پروتکل ساده و قدرتمند است. شاهد بوده‌ایم که هزاران نفر از آن استفاده کردند و غبار تشویش و پریشانی را از خود بتکانند.

این دقیقاً همان اتفاقی است که برای استفانی افتاد. در نخستین جلسه او را از چهار مرحله‌ی این پروتکل ساده عبور دادیم.

مرحله ۱: شناسایی. ابتدا با نگاهی به زندگی گذشته‌ی او به استفانی

کمک کردیم که یک حادثه‌ی دردناک مربوط به دوران گذشته را شناسایی کند. تأثیر این حادثه بر زندگی استغفانی سایه افکن شده بود. تحت تأثیر این تجربه باورهای محدود کننده‌ی ذهن جوان او را پر کرده بود.

در فصل ۱) از طریق یک فرایند ساده گام به گام به شما کمک می‌کنیم که همین کار را انجام بدهید. (در ضمن حادثه‌ای را که برای استغفانی اتفاق افتاده بود و این چنین بر او اثر گذاشته بود پیرای تان شرح می‌دهیم.)

در فصل ۲) به باورهای محدود کننده و بازدارنده‌ی اشاره می‌کنیم که باید آن‌ها را در خود شناسایی کنید.

در فصل ۳) توضیح می‌دهیم که این باورها در کجا اسکان کرده و چرا این مسئله قابل عملکرد می‌توانند ما را تحت تأثیر قرار دهند. با روش جالب توجهی آشنا می‌شویم که این باورها را به سطح برسانیم و بتوانیم با آن‌ها برخورد کنیم.

مرحله ۲: پاک کردن. بعد از آن با انواعی از تمرینات تنفسی و تکنیک‌های عصبی - عضلانی روی بدن استغفانی کار کردیم تا بتواند از شر این مه و غبار فراگیر رها شود.

در فصل ۴) درباره‌ی میدان زیستی صحبت می‌کنیم. توضیح می‌دهیم وقتی قطب‌های الکتریکی بدن مختلفی دارند و مخدوش می‌گردند چه اتفاقی روی می‌دهد. ما همچنین با تکنیک‌هایی برای همخوان کردن قطب‌های الکتریکی بدن آشنا می‌شویم.

مرحله ۳: ایجاد انگاره‌ی جدید. ما بعد از آن به استغفانی کمک کردیم که برای همیشه باور خود محدود کننده‌ای را که در مرحله ۱ شناسایی کرده بودیم از خود دور کند و جای آن را با یک باور خود تقویت کننده عوض نماید.

در فصل ۵) درباره‌ی مفهوم خود اثربخشی بحث می‌کنیم و معنای این مفهوم این است که روی صندلی راننده بنشینیم، فرمان را به دست بگیریم و زندگی مان را هدایت کنیم. در این فصل به ایجاد انگاره‌ی جدید اشاره می‌کنیم. به شما نشان می‌دهیم که چگونه حکایت جدیدی برای زندگی خود بنویسید.

مرحله ۴: ایجاد پایگاه ذهنی. سرانجام به استفانی نشان دادیم که چگونه می‌تواند با استفاده از روش‌ها و راه کارهای قدرتمند باورهای جدید را در ذهن خود جاسازی کند تا بخش دائمی از زندگی او شوند و تنها به طور موقت آن‌ها را نماند.

در فصل ۵) توضیح می‌دهیم، چگونه می‌توانید این مرحله‌ی ایجاد پایگاه ذهنی را کامل و در هفته‌ها و ماه‌هایی که پیش رو دارید از آن استفاده نمایید.

در فصل ۷) توضیح داده‌ایم که چگونه از این چهار مرحله در کنار هم استفاده کنید.

در فصل ۸) با توجه به تحریک بالینی خود و با توجه به پژوهش‌های تازه به عمل آمده توضیح می‌دهیم که چگونه به زندگی جدیدی دست پیدا کنید.

این چهار مرحله: شناسایی، پاک‌سازی، ایجاد انگاره‌ها، جدید و ایجاد پایگاه ذهنی، اساس مطالبی را که در این کتاب می‌خوانید تشکیل می‌دهند.

توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توانید از این چهار مرحله به سود خود استفاده کنید.

آن روز وقتی استفانی مطب ما را ترک کرد، اثری از مه و غبار تیره و تاریک در زندگی‌اش وجود نداشت. این موضوع مربوط به چندین سال قبل می‌شود و دیگر ناراحتی به استفانی باز نگشته است.

www.ketab.ir