

Anthony Robbins



راز موفقیت

آنتونی رابینز

موفقیت، فرآیندی قدم به قدم است و از مراعات یک رشته اصول ساده و نظم و انضباط‌های جزئی به دست می‌آید. کارهایی که گاه‌به‌گاه انجام می‌دهیم ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین‌کننده دارند. درست در همان لحظه که دیگران ناامید می‌شوند، افراد موفق ادامه می‌دهند. «پشتکار»، ارزشمندترین عامل شکل‌دهنده کیفیت زندگی است و حتی از استعداد نیز مهم‌تر است.

راز موفقیت

اثر:

آنتونی رابینز

مترجم:

???

نسخه الکترونیک اولیه:

مسعود شیرازیان

ویراستار و تنظیم کننده نهایی نسخه الکترونیک:

جواد کلوتی

فهرست

۱	روای سرنوشت	بخش اول:
۱۱	مگه‌ننه به فواسته‌های واقعی فود برسیم؟	بخش دوم:
۱۱۱	نیروی سازنده. نیروی نابود کننده	بخش سوم:
۱۱۳	پرسش. کلید پاسخ است	بخش چهارم:
۱۱۴	رمز و راز تغییر	بخش پنجم:
۱۱۵	فرهنگ موصوفیت	بخش ششم:
۱۱۶	استفاده از نشانه‌های عمل	بخش هفتم:
۱۱۷	ده روز. روزه فکر	بخش هشتم:
۱۱۸	قطب‌نمای فردی	بخش نهم:
۱۱۹	کلیدهای توسعه	بخش دهم:
۱۲۰	بمع بندی	بخش یازدهم:

چند سالی می‌شد که به خودش وعده می‌داد. هر روز با خودش می‌گفت: «باشد برای فردا، الآن خیلی کار دارم، مشغله فکری زیادی دارم، باید وقت و فکرم آزاد شود تا بتوانم راجع به آن تصمیم بگیرم.» و او هیچ وقت حاضر نمی‌شد راجع به آن تصمیم بگیرد!

حتماً می‌پرسید «راجع به چه چیزی؟»

پاسخ اینجاست: تغییر

چند سال پیش جمله‌ای در کتابی از آنتونی رابینز خواندم که ذهنیت مرا نسبت به تغییر به کلی عوض کرد: «هیچ چیز در این دنیا ثابت نیست؛ تنها اصل ثابت در این دنیا تغییر است.»

کتابی که پیش رو دارید، نسخه‌ای الکترونیک از کتاب «راز موفقیت» نوشته‌ی آنتونی رابینز است. دو سال پیش به طور اتفاقی به نسخه‌ای از این کتاب که با فرمت PDF در اینترنت منتشر شده بود، برخورددم و پس از مطالعه آن و به کار بستن بخشی از آن، متوجه تغییراتی در زندگی شخصی خود شدم. همیشه به دنبال راهی برای گسترش مطالب این کتاب در میان دوستان و عزیزان خود بودم. اما از آنجا که نسخه اولیه دارای اشکالات و ایرادهای املائی و نگارشی فراوانی بود، تصمیم گرفتم تا کتاب را بر اساس دستور زبان فارسی ویرایش نموده و نسخه‌ای الکترونیک بر اساس استانداردهای کتاب الکترونیک ایجاد کنم. ویرایش این کتاب، توفیقی اجباری بود برای مطالعه چندباره آن و یافتن و گرفتن درس‌های جدید در هر بار مطالعه!

ناگفته نماند که نسخه اولیه از نظر ترکیب و جمله‌بندی، تقریباً بی‌عیب و نقص بود و بیشترین موارد نقص در رعایت نکردن دستورات مربوط به نشانه‌گذاری، فاصله‌ها و نیم‌فاصله‌ها و نیز مشکلات نگارشی بود. در ضمن می‌توانید بر روی نام‌ها و شخصیت‌های نام‌برده در کتاب کلیک کنید و در صورت دسترسی به اینترنت، اطلاعاتی را در مورد این اشخاص، به وسیله لینکی که شما را به تارنمای **ویکی‌پدیا** متصل می‌کند، کسب کنید.

از آنجا که بنده نتوانستم ارتباطی با مترجم این کتاب برقرار کنم و همین‌طور نسخه چاپی کتاب را نیافتم، نام وی را بر روی جلد کتاب خالی گذاشتم.

بنده در طی مطالعه و ویرایش این کتاب هیچ ارتباطی با آقای مسعود شیرازیان، گردآورنده نسخه الکترونیک اولیه کتاب نداشتم؛ لذا از همین جا از ایشان تشکر می‌کنم.

در ابتدای آن نسخه نوشته بود: «این کتاب الکترونیکی رایگان است، اما شما فکر کنید به بهای گزافی خریدهاید تا حتماً خوب بخوانید.» و توصیه بنده به شما عزیزان این است که از این فایل حتماً یک نسخه چاپ کنید، زیرا با چاپ این فایل:

۱. کتاب همیشه و هر جا در دسترس شماست.

۲. چشمان زیبای شما به دلیل تمرکز بیش از حد به صفحه مانیتور، ضعیف نمی شود.

به امید کامیابی

جواد کلوتی kalooty@yahoo.com

بخش اول

رویای سرنوشت

تصمیم‌گیری و هدافگذاری

همه ما رویاها و آرزوهایی داریم ... همه ما در اعماق روح خود می‌خواهیم باور کنیم که دارای موهبت خاصی هستیم، می‌توانیم تغییر و تفاوتی ایجاد کنیم، می‌توانیم به طریق خاصی در دیگران نفوذ کنیم و می‌توانیم جهان فعلی را به صورت دنیای بهتری درآوریم.

آرزوی شما چیست؟ شاید رویایی است که آن را فراموش کرده‌اید و یا در شرف زوال و نابودی است. اگر آرزوی شما عملی می‌شد، وضع امروزی شما چگونه بود؟

اکنون چند لحظه وقت صرف کنید و در رویا و آرزوی خود فرو بروید و ببینید خواسته واقعی شما در زندگی چیست؟

کارهایی که گاه‌به‌گاه انجام می‌دهیم ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین‌کننده دارند. پدر همه اعمال ما کدام است؟ چه عملی در نهایت، تعیین‌کننده شخصیت و راه زندگانی ماست؟ پاسخ این پرسش در کلمه «تصمیم» نهفته است. در لحظات تصمیم‌گیری است که سرنوشت ما رقم زده می‌شود. من بیش از هر چیز، اعتقاد دارم که آنچه سرنوشت ما را تعیین می‌کند، شرایط زندگی‌مان نیست، بلکه تصمیم‌های ماست.

چه کسی باور می‌کرد که ایمان مردی آرام و بی‌ادعا (حقوق‌دانی که به اصل مسالمت معتقد بود)، چنان قدرتی داشته باشد که امپراتوری وسیعی را واژگون کند؟ با این وجود تصمیم «مهاثما گاندی» و اعتقاد او به اینکه بدون توسل به خشونت می‌توان به مردم هند کمک کرد تا دوباره زمام کشور خود را به دست گیرند، یک رشته وقایع زنجیره‌ای غیرمنتظره را سبب شد.

ببینید یک تصمیم که به موقع و با ایمان کامل به آن عمل می‌شود، چه نیرویی دارد. هنگامی که خیلی‌ها این کار را رویایی غیرممکن تصور می‌کردند، استقامت و پابندی گاندی به تصمیمی که گرفته بود، آن رویا را به واقعیتی غیر قابل انکار مبدل کرد. نکته آن است که خود را متعهد کنیم به طوری که نتوانیم از تصمیم خود برگردیم.

اگر شما همین اندازه شور و شوق، ایمان و عمل در خود سراغ داشتید که بتوانید حرکتی توقف‌ناپذیر را به وجود آورید، دست به چه اقداماتی می‌زدید؟

در درون هر یک از ما منابع نیروی عظیمی به ودیعه نهاده شده است که می‌تواند ما را به کلیه آرزوهای خود و حتی به چیزی بیش از آن برساند. یک تصمیم، می‌تواند دریچه‌های بسیاری را به روی ما باز کند و شادمانی یا غم، سعادت یا بی‌نوایی، با هم بودن یا انزوا، عمر طولانی و یا مرگ زودرس را به ارمغان آورد.

از شما می‌خواهم که همین امروز، تصمیمی بگیرید که بلافاصله موجب دگرگونی یا بهبود کیفیت زندگی‌تان شود. کاری را که به تعویق انداخته‌اید انجام دهید ... مهارت تازه‌ای فرا بگیرید ... با دلسوزی و احترام بیشتری نسبت به دیگران رفتار کنید ... و یا به کسی که چند سال است با او صحبت نکرده‌اید، تلفن کنید. فقط بدانید که همه تصمیم‌ها دارای پیامدهایی هستند. حتی اگر هیچ تصمیمی نگیرید، این خود نوعی تصمیم است.

در گذشته، چه تصمیم‌هایی گرفته یا نگرفته‌اید که بر زندگی امروزی شما تأثیر شدیدی داشته است؟

در سال ۱۹۵۵ خانم «روزا پارکس» تصمیم گرفت که از یک قانون غیرعادلانه و مبتنی بر تبعیض نژادی سرپیچی کند. وی از اینکه در اتوبوس، جای خود را به سفیدپوستی واگذارد امتناع کرد و این عمل او، نتایجی به بار آورد که در آن لحظه به ذهنش خطور نمی‌کرد. آیا قصد او این بود که ساختار اجتماع را دگرگون سازد؟ قصد او هر چه بود، پایبندی وی به معیارهای عالی‌تر زندگی، او را به انجام این عمل واداشت.

اگر معیارهایی را که دارید، بالا ببرید و تصمیم واقعی بگیرید که بر اساس آن معیارها زندگی کنید چه تغییرات شگرفی ایجاد خواهد شد؟

همه ما، داستان زندگی افرادی را شنیده‌ایم که علی‌رغم محدودیت‌های شرایط، دست به کاری شگرف زده و به صورت نمونه‌هایی از نیروی بی‌کران روح انسان درآمده‌اند.

من و شما نیز می‌توانیم زندگانی خود را به صورت یکی از این افسانه‌ها درآوریم، به شرط اینکه شهامت داشته باشیم و بدانیم که قادریم اختیار اتفاقاتی را که در زندگی‌مان می‌افتد به دست گیریم و اگر هم نتوانیم همیشه اتفاقاتی را که در زندگی‌مان می‌افتد کنترل کنیم، دست کم می‌توانیم بر واکنش‌های خود نسبت به آن وقایع و بر اعمالی که در مقابل آنها انجام می‌دهیم، مسلط باشیم.

اگر در زندگی شما چیزی هست که از آن ناراضی هستید (مثلاً در زمینه روابط، سلامت جسمی و یا شغل)، هم‌اکنون تصمیم بگیرید که بلافاصله تغییری در آن به وجود آورید.

هر چه بیشتر تصمیم بگیرید، قدرت تصمیم‌گیری شما بیشتر می‌شود. **همچنان که عضلات بدن در اثر ورزش نیرومندتر می‌شوند، قدرت تصمیم‌گیری نیز با تمرین، افزایش می‌یابد.**

همین امروز، در مورد دو کار که به تأخیر انداخته‌اید، تصمیم بگیرید: یک تصمیم که گرفتن آن آسان و یک تصمیم که کمی دشوارتر باشد. بلافاصله در جهت عملی کردن هر یک از آنها قدمی بردارید و این کار را با قدم دیگری که فردا برمی‌دارید ادامه دهید. با این عمل، عضلات تصمیم‌گیری شما نیرومند می‌شوند و می‌توانید به زودی تغییراتی بزرگ در تمامی جهات زندگی خود به وجود آورید.

باید خود را مقید کنیم که از اشتباه‌های خود پند بگیریم، نه اینکه به خود بیچیم و خویشتن را ملامت کنیم. اگر از خطاهای خود درس نگیریم، ممکن است در آینده نیز آنها را تکرار کنیم. اگر موقتاً کشتی‌تان به گِل نشست، به خاطر آورید که **در زندگی انسان شکست معنی ندارد، بلکه فقط نتیجه وجود دارد.** این ضرب‌المثل را در نظر داشته باشید: «موفقیت، ناشی از تجربه است و تجربه غالباً نتیجه قضاوت غلط است!»

در گذشته خود، مرتکب چه اشتباهی شده‌اید که بتوانید از آن برای بهبود زندگی امروزی خود استفاده کنید؟

موفقیت و شکست، معمولاً منشأ واحدی دارند. **شکست نتیجه خودداری از انجام عملی** (مثلاً زدن یک تلفن، رفتن یک کیلومتر راه یا اظهار عشق و محبت) است. همان‌طور که شکست ناشی از یک رشته تصمیمات جزئی است، **موفقیت** نیز ناشی از **آغازگری و ابتکار، پشتکار و بیان واضح عشق و محبت عمیق قلبی** است.

امروز چه عمل کوچکی می‌توانید انجام دهید که حرکتی را در جهت موفقیت‌های زندگی به وجود آورد؟

تحقیقات پژوهشگران، پیوسته نشان داده است که افراد موفق معمولاً به سرعت تصمیم می‌گیرند و وقتی انجام کاری را درست بدانند به آسانی از تصمیم خود بر نمی‌گردند. برعکس، اشخاص شکست‌خورده معمولاً دیر تصمیم می‌گیرند و تصمیم خود را به آسانی عوض می‌کنند.

هر گاه تصمیم شایسته‌ای گرفتید، آن را رها نکنید.

او تقریباً نیمی از عمرش را در یک ریۀ آهنی و نیمی دیگر را در صندلی چرخ‌دار گذرانده است. با وجود این همه مشکلات فردی، او لابد در شرایطی نیست که بتواند کیفیت زندگی دیگران را بهتر سازد. آیا نظر شما غیر از این است؟

«**اد رابرتس**»، مجسمه لحظات بی‌همتای تصمیم و اراده انسانی است. وی نخستین فرد معلولی است که بدون داشتن دست و پا، از دانشگاه کالیفرنیا و برکلی فارغ‌التحصیل شده و به ریاست اداره توانبخشی ایالت کالیفرنیا رسیده است. وی که مدافع خستگی‌ناپذیر افراد معلول است، توانسته است قوانینی را برای حفظ کلیه حقوق انسانی معلولین به تصویب برساند و برای اجرای آن قوانین نیز ابتکارات بسیاری را نشان دهد.

شما هیچ بهانه قابل قبولی ندارید. هم‌اکنون سه تصمیم بگیرید که وضع سلامت، شغل و روابط زندگی‌تان را بهتر سازد و آنگاه بر اساس آن تصمیم‌ها عمل کنید.

چگونه می‌توانید چیزی نامرئی را قابل دیدن کنید؟ اولین قدم آن است که رویا و آرزوی خود را با دقت و روشنی تعریف کنید. تنها چیزی که حد توانایی‌های شما را مشخص می‌کند، همین است که بتوانید با دقت، خواسته خود را تعریف کنید. اکنون می‌خواهیم آرزوها و رویاهای شما را متبلور سازیم و ظرف چند روز آینده برنامه‌ای بریزیم که مطمئناً شما را به هدف برساند.

همه ما، چه بدانیم و چه ندانیم، دارای هدف‌هایی هستیم. این هدف‌ها هر چه باشند، بر زندگی ما تأثیر اساسی دارند. مع‌ذلک بعضی از هدف‌ها، نظیر اینکه من باید قبض‌ها و صورتحساب‌های خود را پرداخت کنم، هیچ شور و هیجانی در انسان ایجاد نمی‌کند. رمز آزاد کردن نیروهای واقعی آن است که هدف‌های هیجان‌آوری برای خود قرار دهید که حقیقتاً نیروی خلاق را در شما زنده کند و محرک شور و شوق باشد.

هم‌اکنون آگاهانه هدف‌های خود را انتخاب کنید. هدف‌هایی را که به نظرتان ارزش تعقیب کردن دارند، در نظر آورید. آنگاه یک هدف را که مهیج‌تر باشد برگزینید. چیزی باشد که به خاطر آن، صبح‌ها زودتر از خواب برخیزید و شب‌ها دیرتر به بستر بروید. برای رسیدن به آن هدف، تاریخ معینی را در نظر بگیرید و در چند سطر بنویسید که چرا حتماً باید تا آن تاریخ به هدف برسید. آیا این هدف، آن‌قدر بزرگ هست که برایتان شورآفرین باشد؟ یا باعث شود که از چهارچوب محدودیت‌های خود فراتر بروید؟ یا ظرفیت‌های نهفته خود را آشکار کنید؟

اگر تاکنون اتومبیل یا وسیله تازه‌ای خریده باشید، متوجه شده‌اید که پس از خرید، مشابه آن را در همه جا مشاهده می‌کنید. البته آن اشیاء، قبل از آن هم در اطراف شما وجود داشته‌اند، اما متوجه آنها نمی‌شده‌اید.

موضوع ساده است. بخشی از مغز مسئول است تا کلیه اطلاعات را غربال کند و فقط آنچه را که برای بقا و یا موفقیت ضروری است وارد ذهن نماید. بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت و عملی شدن رویاهای شما می‌آیند، اما متوجه وجود آنها نمی‌شوید. زیرا هدف‌های خود را به روشنی تعریف نکرده‌اید و به عبارت دیگر به مغز خود نیاموخته‌اید که آن چیزها دارای اهمیت هستند.

پس از آنکه هدف‌ها یا امور مهم را به ذهن خود یادآور شدید، نوعی غربال ذهنی به نام «سیستم فعال‌کننده شبکه ذهنی» به کار می‌افتد. این بخش از ذهن مانند آهن‌رُبا عمل می‌کند و کلیه اطلاعات و فرصت‌هایی را که ممکن است موجب موفقیت سریع و رسیدن شما به هدف شود، جذب می‌نماید. به کار انداختن این کلیدِ نیرومند عصبی، می‌تواند ظرف چند روز یا چند هفته، شکل زندگی شما را واقعاً دگرگون کند.

راهنمای هدف‌گذاری؛ برنامه‌ریزی سیستم فعال‌کننده شبکه ذهنی (RAS):

۱. از امروز به مدت چهار روز و هر روز به مدت ده دقیقه وقت خود را صرف هدف‌گذاری کنید.

توجه: هدف‌های خود را در دفترچه‌ای یادداشت کنید.

۲. در هنگام انجام این تمرین مرتباً از خود بپرسید: «اگر مطمئن بودم که به هر خواسته‌ای خواهم رسید و در هیچ زمینه‌ای شکست نخواهم خورد، در آن صورت چه چیزی را می‌خواستم و چه می‌کردم؟»

۳. خوش باشید و به عوالم کودکی برگردید. در یک فروشگاه بزرگ اسباب بازی، روی زانوی **بابانوئل** (یا **عمو نوروز**) نشسته‌اید. در آن حالت هیجان و انتظار، هیچ خواهشی آن‌قدرها بزرگ نیست. بهای هیچ چیزی آن‌قدرها گزاف نیست. همه چیز در دسترس است.

روز اول: هدف‌های مربوط به رشد فردی

احساس رفاه و دارندگی، پایه‌ای است برای رسیدن به هر نوع موفقیت دیگر در زندگی.

۱. پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید: دلتان می‌خواهد چه مطالبی را بیاموزید؟ چه مهارت‌هایی را می‌خواهید فرا بگیرید؟ چه خصلت‌هایی را می‌خواهید در خود به وجود آورید؟ دوستان شما چه کسانی باید باشند؟ خود شما چه کسی می‌خواهید باشید؟

۲. برای رسیدن به هر هدف، مهلت معینی قائل شوید. (مثلاً شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال یا بیست سال)

۳. بزرگترین هدفی را که می‌خواهید تا یک سال دیگر به آن دست یابید مشخص کنید.

۴. ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتماً و به طور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز دوم: هدف‌های شغلی و اقتصادی

خواه آرزوی شما این باشد که در رشته حرفه‌ای خود سرآمد و پیشتاز باشید و میلیون‌ها بر ثروت خود بیفزایید و خواه علاقه‌مند باشید که به عنوان دانشجوی رشته تخصصی، سرمایه‌ای از علم بیندوزید، اکنون فرصت دارید که نسبت به هدف‌های خود اطمینان یابید.

۱. پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید. چه مبلغ پول می‌خواهید بیندوزید؟ از شغل خود و یا شرکتی که در آن کار می‌کنید چه انتظاراتی دارید؟ درآمد سالانه مورد انتظار شما چقدر است؟ چه تصمیم‌هایی در زمینه مالی باید بگیرید؟

۲. برای رسیدن به هر یک از هدف‌های خود مهلتی قائل شوید. (مثلاً شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال یا بیست سال)

۳. بزرگترین هدفی را که می‌خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴. ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتماً ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز سوم: هدف‌های تفریحی و ماجراجویانه

اگر از نظر مالی هیچ محدودیتی نداشتید، دلتان می‌خواست چه کنید و یا چه چیزهایی را داشته باشید؟ اگر هم‌اکنون یک غول جادویی در مقابل شما حاضر می‌شد تا شما را به آرزوهایتان برساند چه آرزویی می‌کردید؟

۱. پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید. دلتان می‌خواهد چه چیزهایی را بسازید یا بخرید؟ دلتان می‌خواهد در چه اتفاقاتی حضور داشته باشید؟ به چه ماجراهایی علاقه‌مند هستید؟

۲. برای رسیدن به هر یک از هدف‌های خود مهلت معینی قائل شوید. (مثلاً شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال یا بیست سال)

۳. بزرگترین هدفی را که می‌خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴. ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید به طور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز چهارم: هدف‌های معنوی و اجتماعی

اکنون فرصت دارید که اثری از خود باقی بگذارید. میراثی به وجود آورید که تغییری واقعی در زندگی دیگران پدید آورد.

۱. پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید. چه خدمتی از شما ساخته است؟ در چه اموری و به چه کسانی می‌توانید کمک کنید؟ چه چیزهایی را می‌توانید ایجاد کنید؟

۲. برای رسیدن به هر یک از هدف‌های خود مهلت معینی قائل شوید. (مثلاً شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال یا بیست سال)

۳. بزرگترین هدفی را که می‌خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

۴. ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید به طور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

هرگز هیچ هدفی را رها نکنید، مگر اینکه ابتدا قدم مثبتی در جهت تحقق آن برداشته باشید. هم‌اکنون لحظه‌ای فکر کنید و اولین قدمی را که باید در جهت رسیدن به هدف بردارید، مشخص سازید. برای اینکه پیشرفت کنید، چه قدمی را باید امروز بردارید؟ حتی یک قدم کوچک (مثلاً زدن یک تلفن، یک قول و یا یک برنامه‌ریزی مقدماتی) شما را به هدف نزدیک‌تر می‌کند. آنگاه کارهای ساده‌ای را که باید از امروز تا ده روز دیگر انجام دهید، به صورت برنامه‌ریزی به روی کاغذ بیاورید. این برنامه ده روزه، یک رشته عادت‌ها را در ما ایجاد می‌کند و نیروی محرکه توقف‌ناپذیری را به وجود می‌آورد که موفقیت دراز مدت شما را تضمین می‌کند. از هم‌اکنون شروع کنید!

اگر یک سال دیگر، به همه هدف‌های خود برسید چه احساسی خواهید داشت؟ چه نظری نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد؟ زندگی را چگونه خواهید دید؟ پاسخ به این سؤالات باعث می‌شود تا دلایل قاطعی برای رسیدن به هدف پیدا کنید. اگر بدانید که چرا باید کاری را انجام دهید، چگونگی انجام آن به آسانی معلوم خواهد شد.

از فرصت استفاده کنید و چهار هدف یک ساله خود را مشخص سازید. زیر هر یک از هدف‌ها، در یک پاراگراف شرح دهید که چرا مطلقاً خود را مقتید می‌دانید که ظرف یک سال به آن هدف‌ها نایل شوید.

رمز رسیدن به هدف‌ها، شرطی کردن ذهن است. دست‌کم روزی دو بار، هدف‌هایی را که نوشته‌اید بررسی کنید. آنها را در جایی قرار دهید که هر روز چشمتان به آنها بیفتد؛ مثلاً در دفتر یادداشت‌های روزانه، روی میز کار، در کیف پول یا روی آینه دستشویی که در هنگام اصلاح صورت، آنها را ببینید. به خاطر داشته باشید که اگر دائماً راجع به چیزی فکر

کنید و افکار خود را روی آن متمرکز سازید، به سوی آن حرکت می‌کنید. این، راهی ساده و بسیار پراهمیت برای برنامه‌ریزی نظام فعال‌کننده شبکه ذهنی (RAS) است.

اگر تلاشتان برای رسیدن به هدف، عبث به نظر رسید، آیا باید هدف خود را تغییر دهید؟ پاسخ مطلقاً منفی است!

«پشتکار»، ارزشمندترین عامل شکل‌دهنده کیفیت زندگی است و حتی از استعداد نیز مهم‌تر است. بنابراین هیچ‌کس تاکنون صرفاً به علت داشتن علاقه به هدفی نرسیده است. انسان باید خود را متعهد و پایبند کند. آیا ممکن است که در اثر یک شکست موقتی، بینش و توانایی‌هایی پیدا کنیم که در آینده حتی به موفقیت‌های بزرگتری دست یابیم؟ مسلماً است!

اکنون به تلاش‌های ظاهراً بی‌ثمر گذشته خود بنگرید و ببینید از آنها چه آموخته‌اید؟ چگونه می‌توانید با استفاده از این بینش‌ها، چه در زمان حال و چه در آینده، موفقیت‌های بزرگی کسب کنید؟

همه افراد موفق، آگاهانه یا ناآگاهانه از فرمول مشابهی برای رسیدن به هدف‌های خود استفاده می‌کنند. شما هم برای رسیدن به خواسته‌های خود این چهار دستور ساده را به کار بندید:

فرمول نهایی موفقیت

۱. ابتدا خواسته خود را مشخص کنید. (دقیق باشید! روشنی بیان، نوعی قدرت است.)

۲. دست به عمل بزنید. (زیرا داشتن آرزو کافی نیست.)

۳. ببینید نحوه عملکرد شما برای رسیدن به هدف، مفید و موثر است یا نه. (برای یک فرضیه بی‌ارزش، نیروی خود را بیهوده هدر ندهید.)

۴. فرضیات و شیوه کار خود را آنقدر عوض کنید تا به هدف برسید. (قابلیت انعطاف، باعث می‌شود که نظرات تازه‌ای پیدا کنید و به نتایج تازه‌تری برسید.)

هنگام تعقیب هدف‌ها، غالباً به نتایجی غیرمنتظره دست می‌یابیم. آیا زنبور عسل عمداً می‌خواهد گل‌ها را بارور سازد؟ خیر، بلکه زنبور در پی جمع‌آوری شهد، پاهایش به گرده گل‌ها آغشته می‌شود و هنگامی که روی گل دیگر می‌نشیند، ندانسته یک رشته عکس‌العمل‌های زنجیره‌ای را باعث می‌شود و در نتیجه، دامنه کوهسار هر روز به رنگی دلپذیر درمی‌آید.

به همین ترتیب، شما نیز هنگامی که به دنبال هدف‌های ارزشمند خود می‌روید، ممکن است منابع پیش‌بینی نشده‌ای هم نصیب دیگران سازید. حتی تصمیم ساده‌ای نظیر اینکه به فلان دوست قدیمی تلفن کنید، ممکن است پیامدهای مثبتی داشته باشید که اصلاً فکرش را نمی‌کردید.

تلاش‌های فعلی شما چه منابعی برای دیگران دارد؟

مقصود واقعی از داشتن هدف آن است که ضمن تعقیب هدف، شخصیت شما به عنوان یک فرد انسانی نیز ساخته شود. پاداش واقعی شما شخصیتی است که به عنوان یک انسان پیدا می‌کند.

اکنون دقایقی وقت صرف کنید و به طور خلاصه بنویسید که برای رسیدن به هدف‌های خود باید چه خصلت‌ها، خصوصیات، مهارت‌ها، توانایی‌ها، طرز فکرها و عقایدی را در خود ایجاد کنید.

لذت و شادی را فراموش نکنید. در نظر بسیاری از اشخاص، هدف‌گذاری به این معنی است که وقتی به هدف بزرگی رسیدند، آنگاه می‌توانند از زندگی خود لذت ببرند. ما می‌خواهیم با شادمانی به هدف برسیم، نه اینکه ابتدا به هدف برسیم و آنگاه شادی کنیم. سعی کنید از هر روز عمر خود به کامل‌ترین صورت، استفاده نمایید. شهدی را که در هر یک از لحظات حیات موجود است بچشید. ارزش زندگانی را با ملاک پیشرفت‌های خود اندازه‌نگیرید، بلکه به خاطر داشته باشید که جهت حرکت شما، مهم‌تر از نیل به هدف‌های موقت است.

جهت حرکت شما رو به کدام جانب است؟ آیا از هدف‌های خود دور می‌شوید؟ یا به آنها نزدیک می‌گردید؟ آیا لازم است در شیوه‌های خود تجدید نظر کنید؟ آیا از زندگی خود به طور کامل لذت می‌برید؟ اگر پاسختان منفی است، هم‌اکنون تغییری در یکی از زمینه‌ها ایجاد کنید.

شاید بارها این جمله را از اشخاص شنیده باشید که «آیا سهم من از زندگی همین است؟» فزانوردان آپولو که تقریباً تمام عمر خود را وقف سفر به کره ماه کرده بودند، در آن لحظه افتخار آفرین و تاریخی که قدم به ماه گذاشتند، احساس غرور می‌کردند. اما پس از آنکه به زمین برگشتند، بعضی از آنان دچار افسردگی شدید شدند. آیا هدفی باقی مانده بود که انتظارش را بکشند؟ آیا هدفی بزرگتر از سفر به کره ماه و کشف فضای خارج از زمین وجود داشت؟ بلی، شاید فقط یک هدف وجود داشته باشد و آن کشف فضای روح و دل انسانی است.

همه ما نیاز داریم که دائماً احساس رشد عاطفی و معنوی کنیم. این غذایی است که روح ما به آن محتاج است. وقتی به هدف‌هایی که برای خود قرار داده‌اید نزدیک می‌شوید، فراموش نکنید که باید بلافاصله هدفی تازه برای خود انتخاب کنید و برای آینده‌ای که حتماً خواهد آمد، برنامه داشته باشید.

هدف نهایی چیست؟ شاید این باشد که کار ارزشمندی انجام دهیم. پیدا کردن راهی برای کمک به دیگران (آنان که صمیمانه دوستشان می‌داریم)، باعث می‌شود که در همه عمر احساس سعادت کنیم. برای کسانی که بخواهند وقت، انرژی، سرمایه و نیروهای خلاق خود را در راه خیر صرف کنند، همیشه در این جهان جایی وجود دارد.

امروز، چه عمل محبت‌آمیزی می‌توانید نسبت به فرد دیگری انجام دهید؟ هم‌اکنون تصمیم بگیرید، دست به عمل بزنید و از احساسی که پیدا خواهید کرد، لذت ببرید.

«جورج برنز» کم‌دین محبوب، اهمیت انتظار را به خوبی درک کرده است. تمام فلسفه زندگی او در این کلمات خلاصه می‌شود: «باید در زندگی‌تان چیزی وجود داشته باشد که به خاطر آن از بستر خارج شوید. در حال خواب، نمی‌توان کاری انجام داد. مهم‌ترین اصل این است که در زندگی خود، نقطه روشن و جهت مشخصی داشته باشید که رو به آن سو حرکت کنید.» وی اکنون بیش از نود سال سن دارد و هنوز در فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی بازی می‌کند. او سالن «پالادیوم» لندن را برای اجرای برنامه‌ای در سال ۲۰۰۰ میلادی، از هم‌اکنون رزرو کرده است که در آن هنگام، وی ۱۰۴ سال سن خواهد داشت! این گونه آینده‌سازی‌ها را چگونه می‌بینید؟

بیشتر مردم تصور می‌کنند که در ظرف یک سال کارهای زیادی می‌توان انجام داد، اما در عین حال، کارهایی را که در مدت ده سال می‌توانند به پایان برسانند دست‌کم می‌گیرند. شما ده سال دیگر چه وضعی خواهید داشت؟

به چیزی فکر کنید که امروزه آن را در اختیار دارید، اما زمانی در نظرتان هدفی رویایی جلوه می‌کرده است. شاید برای رسیدن به آن هدف، موانعی هم بر سر راهتان بوده است و با وجود این اکنون جزئی از زندگی شماست. وقتی به دنبال هدف تازه‌ای می‌روید و با مانعی مواجه می‌شوید، به یاد آورید که از این موانع قبلاً هم در زندگی‌تان بوده است و بر آنها غلبه کرده و موفق شده‌اید!

روح انسانی، واقعاً تسخیرناپذیر است. قدرت اراده و میل به پیروزی، موفقیت، سامان دادن به زندگی و تسلط بر آن، تنها هنگامی در شما بیدار می‌شود که بدانید چه می‌خواهید و باور داشته باشید که هیچ مشکل و مسأله و مانعی نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد. وجود موانع تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف‌های ارزشمند، بیشتر جزم کنید.

بخش دوم

چگونه به خواسته‌های واقعی خود برسیم؟

رنج، لذت و نیروی رومی

اینکه به خواسته‌های خود برسید، باید ابتدا ببینید چه عواملی شما را از تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف بازمی‌دارند. کارهایی هست که تا آخرین لحظه از انجام آنها خودداری می‌کنیم (مثلاً پرداخت مالیات). علتش آن است که پرداخت مالیات، ممکن است بعداً حتی ما را دچار عواقب دردناک‌تری سازد. اما همین که ۱۴ آوریل فرا می‌رسد تمام تردیدها و تعلل‌ها از میان می‌رود، زیرا نظر ما درباره آنچه که مایه لذت است عوض می‌شود و متوجه می‌شویم که انجام ندادن عمل به مراتب دردناک‌تر از انجام دادن آن است.

برای

برای ایجاد تغییر در زندگی، می‌توان از همین نکته استفاده کرد. در آینده به جای اینکه از خود پرسید: «چگونه می‌توانم از انجام این کار دردناک خودداری کرد؟»، پرسید: «اگر اکنون این کار را نکنم، در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟»

نیروی رنج، می‌تواند در خدمت شما باشد، به شرط اینکه از آن به صورت صحیح استفاده کنید.

آیا ما نیز صرفاً نوعی حیوان هستیم و همچون سگ معروف «پاولف»، در مقابل تنبیه یا پاداش، عکس‌العمل نشان می‌دهیم؟ البته چنین نیست. یکی از امتیازات بزرگ انسان بودن این است که می‌توانیم خودمان تعیین کنیم که از چه چیزی رنج یا لذت ببریم. به عنوان مثال، کسی که دست به اعتصاب غذا می‌زند، رنجی جسمانی را تحمل می‌کند و حتی ممکن است از کار خود لذت ببرد، زیرا اعتقاد دارد که با جلب توجه جهانیان به هدف ارزشمند خود، نتایج مثبتی به دست می‌آورد. همه ما دارای این حق انتخاب هستیم. رمز موفقیت این است که یاد بگیریم تا از نیروهای رنج و لذت به نفع خود استفاده کنیم. آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که نسبت به آن رنجی غیر ضروری را احساس کنید؟ آیا در مقابل آن، صرفاً واکنش نشان می‌دهید، یا از حق انتخاب خود استفاده می‌کنید؟ آیا می‌توانید مرکز توجه خود را تغییر دهید و واقعه ظاهراً دردناکی را به فرصتی لذت‌بخش برای یادگیری، رشد یا کمک به دیگران مبدل کنید؟

چیزهایی که آنها را باعث رنج و یا مایه لذت می‌دانید، سرنوشت شما را شکل می‌دهند. برای خلاصی از رنج و کسب لذت، هر کسی الگوی رفتاری خاصی را فرا گرفته و از آن استفاده می‌کند. بعضی‌ها به الکل، مواد مخدر و پر خوری پناه می‌برند و یا با دشنام و اهانت، دیگران را می‌آزارند. بعضی دیگر از ورزش، یادگیری، گفتگو، کمک به دیگران و یا ایجاد دگرگونی‌ها کسب لذت می‌کنند.

الگوی رفتاری شما برای فرار از رنج و کسب لذت چیست؟

این الگوها تاکنون چه تأثیری بر نحوه زندگی شما گذاشته است؟ فهرستی از شیوه‌های مورد استفاده خود تهیه کنید. هنگامی که می‌خواهید از اوقات خود لذت بیشتری ببرید به تماشای تلویزیون می‌نشینید؟ سیگاری روشن می‌کنید؟ می‌خواهید؟ آیا راه‌های مثبت‌تری برای فرار از رنج و کسب لذت سراغ دارید؟

در بیشتر مردم، ترس از زیان، قوی تر از میل به جلب منفعت است. اغلب افراد برای حفظ چیزهایی که دارند، بیشتر حاضر به تلاش هستند تا برای تحقق آرزوها و رویاهای خود. دو حالت را در نظر بگیرید:

حالت اول: در پنج سال گذشته یکصد هزار دلار اندوخته‌اید و می‌خواهید آن را از دستبرد و آفت حفظ کنید.

حالت دوم: طرحی در پیش رو دارید که اگر آن را اجرا کنید، ظرف پنج سال آینده یکصد هزار دلار به دست می‌آورید.

برای کدام‌یک از این دو هدف، حاضرید بیشتر تلاش کنید؟ وقتی در دیگران عظمتی را مشاهده می‌کنیم، غالباً تصور می‌کنیم که آنها اصولاً خوشبخت هستند و استعداد یا موهبت خاصی به آنها عطا شده است. حقیقت، آن است که این افراد، از نیروها و منابع انسانی خود بهتر استفاده کرده‌اند، زیرا اگر تمام جوهر وجودی خود را ظاهر نمی‌کردند و همه توان خود را به کار نمی‌گرفتند، دچار رنجی عظیم می‌شدند. به عنوان مثال، زندگانی ایثارگرانه «مادر تیرزا» ناشی از این است که وی رنج‌های دیگران را رنج‌های خود می‌داند و لذا به کمک هر کس که در گوشه‌ای از دنیا رنج ببرد، می‌شتابد. بزرگترین لذت او در این است که آلام و دردهای بشری را تخفیف دهد.

شما بیش از همه از چه چیزی رنج یا لذت می‌برید و این موضوع، چه نقشی در زندگی امروزیتان داشته است؟ اغلب الگوهای «خود إخلالی» ناشی از «عواطف مختلط» هستند و این عواطف، مسلماً مانع لذت و موفقیت ما در زندگی می‌شوند.

مثلاً خیلی از مردم می‌گویند که خواهان پول بیشتر هستند. این افراد مسلماً دارای هوش و استعداد کافی هستند و می‌توانند راهی برای افزودن بر دارایی‌های خود پیدا کنند. آنچه مانع این افراد می‌شود، عواطف مختلط یا «شرطی شدن» های مختلط است. این اشخاص ممکن است قبول داشته باشند که پول فراوان، به معنی آزادی و امنیت بیشتر و

قدرت کمک به افراد مورد علاقه آنهاست. لیکن در عین حال، فکر می‌کنند که پول «زیادی»، موجب اسراف، ابتذال و تجاوز می‌شود.

اگر روزی متوجه شدید که دارید دو قدم رو به جلو برمی‌دارید و یک قدم رو به عقب، یقین بدانید که به صورت مختلط، شرطی شده‌اید؛ یعنی «رسیدن به هدف را هم باعث رنج می‌دانید و هم مایه لذت». آیا دچار عواطف مختلطی هستید که بر زندگی‌تان اثر گذاشته باشد؟ آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که بخواهید آن را بهتر سازید (مثل وضعیت مالی یا روابط با دیگران)، ولی به نظر برسد که عاملی شما را به عقب می‌کشانند و مانع اقدام می‌شود؟ پاسخ خود را روی یک صفحه کاغذ بنویسید و گاه خطی عمودی در وسط آن صفحه رسم کنید. در ستون سمت راست، عواطف منفی و در ستون سمت چپ عواطف مثبتی را که نسبت به آن دارید بنویسید. آیا کفه سمت راست، به سمت چپ می‌چربد؟ آیا احساسی منفی وجود دارد که به تنهایی هم وزن تمام عواطف مثبت باشد؟ این تعادل یا عدم تعادل، چه نقشی در موفقیت‌های قبلی شما داشته است؟

در زیر نور درخشان «آگاهی»، غالباً عواطف منفی، قدرت خود را از دست می‌دهند. آگاهی، اولین قدم است. گاهی انسان بر سر دوراهی‌هایی قرار می‌گیرد که هر دو به رنج منتهی می‌شود. به عنوان مثال، بعضی‌ها در زندگی زناشویی خود احساس بدبختی می‌کنند. اما اگر از هم جدا شوند، تنها می‌شوند و بیشتر احساس بدبختی خواهند کرد. در نتیجه هیچ کاری نمی‌کنند و همچنان احساس بدبختی می‌کنند!

به جای اینکه احساس کنید در دام افتاده‌اید، سعی کنید از نیروی رنج به سود خود استفاده کنید. ببینید در گذشته و حال چه کشیده‌اید! رنج را با چنان شدتی احساس کنید که شما را وادار به عمل سازد و سرانجام ناچار شوید که فکری برای وضعیت خود بکنید. ما به این حالت، «آستانه احساس» می‌گوییم. به جای اینکه حالتی انفعالی داشته باشید و صبر کنید تا این حالت عاطفی اجتناب‌ناپذیر به سراغتان بیاید، چرا آگاهانه و فعّالانه آن را در خود ایجاد نمی‌کنید تا انگیزه‌ای قوی در شما به وجود آید و سعی کنید از همین امروز زندگی خود را بهتر سازید؟ استفاده از نیروی اراده، هرگز کاری صورت نمی‌دهد و یا لااقل در دراز مدت شیوه‌ای غیر موثر است. آیا تاکنون، در زمینه‌ای مثلاً در زمینه وضع جسمانی خود به آستانه احساس رسیده‌اید؟ در چه مرحله‌ای دچار آن احساس شده‌اید؟ شاید با استفاده از قدرت اراده و گرفتن رژیم غذایی، با خویشتن به مبارزه پرداخته باشید، اما البته هر نتیجه‌ای که گرفته‌اید جنبه موقت داشته است، زیرا محروم کردن خویشتن از غذا، همیشه دردناک است و مغز شما هرگز اجازه نمی‌دهد در شرایطی که راه دیگری وجود داشته باشد، دائماً رنج را تحمل کنید.

پس چه باید کرد؟ راه حل آن است که به جای مبارزه با غرایز طبیعی، حالت شرطی خود را نسبت به غذا عوض کنید تا اینکه میل به غذا در شما کم شود و خوردن غذا دیگر لذت بخش نباشد. دائماً در دسرهایی را که در اثر پر خوری کشیده‌اید به خود یادآوری کنید. پر خوری را رنج آور و ورزش را امری لذت بخش تلقی کنید تا به طور خودکار، در مسیر صحیح بیفتید.

یکی از تعریف‌های موفقیت از نظر من این است: **طوری زندگی کنید که دائماً احساس لذت فراوان کنید و کمتر دچار رنج شوید** و با توجه به شرایط زندگی تان، کاری کنید که اطرافیانتان نیز طعم خوشی و لذت را بیشتر بچشند تا مزه رنج و سختی را. برای انجام این کار باید از رشد فکری برخوردار باشید و شوق کمک و خدمت در سر داشته باشید.

با توجه به این تعریف، تا چه حد موفق هستید؟ برای اینکه امروز، از زندگی خود لذت بیشتری ببرید و یا باعث شوید که نزدیکانتان بیش از پیش از زندگی خود بهره‌مند شوند، چه می‌توانید بکنید؟

تعلل و عقب انداختن کارها، یکی از شایع‌ترین راه‌های فرار از رنج است. اما اگر کاری را به تأخیر بیندازید، معمولاً نتیجه‌اش این است که بعداً به رنج و دردسر بزرگتری دچار می‌شوید. چه کارهایی را قبلاً به تعویق انداخته‌اید که امروز باید به آنها رسیدگی کنید؟ صورتی از این کارها را تهیه کنید و آنگاه به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱. چرا تاکنون این کار را انجام نداده‌ام؟ قبلاً چه رنج‌هایی را به انجام این کار نسبت داده‌ام؟

۲. این الگوی منفی، تاکنون چه سودی برایم داشته است؟

۳. اگر اکنون این رفتار را تغییر ندهم در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد و چه احساسی خواهم داشت؟

۴. اگر هر یک از این کارها را اکنون انجام دهم، چه فواید و لذت‌هایی برایم در پی خواهد داشت؟

شاید تاکنون برایتان اتفاق افتاده باشد که پس از انجام کاری، با خود گفته‌اید: «چطور چنین اشتباه احمقانه‌ای را مرتکب شدم؟!» و یا برعکس، کاری را انجام داده و سپس فکر کرده‌اید: «عجیب است! چگونه به انجام چنین کاری موفق شدم؟»

چه عاملی سبب می‌شود که عملکردمان بد، و یا برعکس عالی باشد؟ این موضوع، ارتباط چندانی با توانایی مان ندارد، بلکه این حالت روحی و یا جسمی ما در هر لحظه است که باعث می‌شود افکار، اعمال، احساسات و یا عملکردهایی از ما سر بزنند. اگر راز دستیابی به حالات روحی و عاطفی نیرومند را دریابید، واقعاً می‌توانید دست به کارهای شگفت‌آوری بزنید. اگر در حالت صحیح روحی باشید، بدون اینکه ظاهراً کوششی به عمل آورید، افکار و نظرات تازه‌ای در ذهنتان جریان می‌یابد.

اگر همه روزه در شرایط بالای روحی و فکری بودید، چه کارهایی را می‌توانستید انجام دهید؟ فرهنگ جامعه، صورتی از چیزهای مطلوب را به همه ما فروخته است. به ما آموخته‌اند که روزی، پس از آنکه همه وقایع به شکل صحیحی اتفاق افتادند، سرانجام خوشبخت خواهیم شد: هنگامی که همسر شایسته خود را یافتیم ... هنگامی که به قدر کافی پول به دست آوردیم ... هنگامی که از نظر جسمی در سلامت کامل بودیم ... هنگامی که فرزندان داشتیم ... هنگامی که بالأخره بازنشسته شدیم.

حقیقت آن است که آنچه به دست می‌آوریم، احساس خوشی و رضایت را در ما به وجود نمی‌آورد، مگر آنکه یاد بگیریم که حالت ذهنی خود را به سرعت عوض کنیم. از این گذشته، شما این چیزها را برای چه می‌خواهید؟ آیا غیر از این است که به اعتقاد شما همسر دلخواه، فرزند، پول و غیره سبب می‌شود که احساس بهتری پیدا کنید؟ اما سرانجام، پس از آنکه به چیزهایی که می‌خواهید، رسیدید، چه کسی احساسات را بهتر می‌سازد؟ البته خودتان چنین می‌کنید.

پس چرا منتظرید؟ هم‌اکنون این کار را انجام دهید! آیا می‌دانید چگونه باید حال خود را بهتر سازید؟ آیا امکان دارد کاری کنید که هم‌اکنون احساس خوشبختی کامل، هیجان و شور و شوق کنید؟ مسلم است! کافی است که مرکز توجه خود را تغییر دهید. آیا به خاطر می‌آورید که زمانی، کار بزرگی انجام داده و خود را سرفراز و موقّق احساس می‌کرده‌اید؟ آن حالت را به طور روشن و زنده و با تمام جزئیات، در نظر مجسم کنید: صداهایی را که شنیده‌اید به خاطر آورید، ضربان قلب خود را احساس کنید! مانند همان زمان نفس بکشید، همان‌طور قیافه بگیرید و بدن خود را مانند آن موقع به حرکت درآورید. آیا هیچ هیجانی در خود احساس نمی‌کنید؟ آیا ممکن است هر وقت که دلتان بخواهد همین احساس را در خود ایجاد کنید؟

در زندگی، برای درک و تجربه هر چیزی راه‌های گوناگونی هست. روح ما، مانند گیرنده‌ای است که می‌تواند برنامه‌های شاد یا غم‌انگیز مختلفی را پخش کند. در هر لحظه، می‌توانیم دچار هر نوع احساسی که مایلیم، بشویم. کافی است که کانال صحیح را بگیریم. این کار چگونه امکان‌پذیر است؟ برای تغییر فوری روحیه، دو راه وجود دارد. **راه اول** آن است که ذهن خود را به چیز دیگری متوجه کنیم. به یکی از درخشان‌ترین لحظه‌های زندگی خود فکر کنید. با به خاطر آوردن آن چه احساسی پیدا می‌کنید؟ ذهن خود را می‌توانید متوجه چه چیزهای دیگری بکنید تا احساسی خوشایند و حالی خوب پیدا کنید؟

برای تغییر فوری حالت روحی، **راه دومی** هم هست که فردا به آن می‌پردازیم.

«تغییر مرکز توجه»، فقط یکی از راه‌های تغییر روحیه است. راه سریع‌تر و مؤثرتری هم هست و آن «استفاده از شیوه‌های جسمانی» و یا به اصطلاح، «فیزیولوژیکی» است. بیشتر مردم، هنگامی که از روحیه خود ناراضی هستند و می‌خواهند حال

بهتری پیدا کنند، به الکل، غذا، سیگار، خواب یا مواد مخدر متوسل می‌شوند. بعضی‌ها هم راه‌های مثبت‌تر نظیر رقص، آواز، ورزش و یا عشق‌بازی را انتخاب می‌کنند.

هر یک از حالات روحی، با تغییرات جسمانی مشخصی همراه است. افراد افسرده چه قیافه‌ای دارند؟ شانه‌هایشان فرو افتاده و سرشان پایین است. به طور کم عمق نفس می‌کشند. عضلات چهره‌شان شُل و قیافه‌شان بی‌تفاوت است. برعکس در مواقعی که شاد و سرحال هستیم، شانه‌هایمان بالا است و حالت طبیعی دارد. سرمان را بالا نگه می‌داریم و به طور کامل نفس می‌کشیم. می‌توانیم آگاهانه این تغییرات را در جسم خود به وجود آوریم و بلافاصله حالت روحی دلخواه را در خود ایجاد کنیم. بعضی از کارهای بسیار ساده، ممکن است نتایج بسیار بزرگی داشته باشد. اگر می‌خواهید حالت سرگرم‌کننده‌ای در خود ایجاد کنید که نتایج دور از انتظاری هم داشته باشد تمرین زیر را انجام دهید:

خود را مقید کنید که در هفت روز آینده روزی پنج بار و هر بار روزی یک دقیقه در مقابل آینه قرار بگیرید و فقط نیش خود را گوش تا گوش به لبخند باز کنید. این کار، ممکن است در ابتدا کمی احمقانه به نظر برسد، اما وقتی روزی چند نوبت این عمل را تکرار کنید، سلسله اعصابتان به طور مداوم تحریک می‌شود تا احساسی از شادمانی، بی‌خیالی، شوخی و سادگی را در شما ایجاد کند. مهم‌تر آنکه خود را نسبت به «حال خوب» داشتن شرطی می‌کنید و عادت شادمانی جسمی را در خود به وجود می‌آورید. پس هم‌اکنون یک دقیقه وقت صرف کنید و این کار را محض تفریح انجام دهید!

سنّ شخص، چندان به گذشت زمان بستگی ندارد، بلکه بیشتر به طرز فکر و وضع جسمی او مربوط است. خیلی‌ها هستند که سال‌های زیادی را پشت سر گذاشته‌اند، اما هنوز شلنگ انداز راه می‌روند و افکارشان هم هنوز خشک و غیر قابل انعطاف نشده است.

به عنوان مثال، در روزهای بارانی وقتی اشخاص مسن به گودال پر از آبی می‌رسند، نه فقط آن را دور می‌زنند، بلکه در تمام آن مدّت شکوه و شکایت می‌کنند و غرّ می‌زنند!

برعکس، کودکان (و آنان که هنوز دلشان جوان است) به میان آب می‌پرند، آب را به اطراف می‌پاشند و خوش می‌گذرانند.

«گودال»های زندگی را وسیله شادمانی قرار دهید. هنگام راه رفتن، پاهایتان حالت فنری داشته باشد و لبخند را فراموش نکنید. به خوش‌رویی، شیطنت و سرزندگی اهمیت بدهید. شما انسان زنده‌ای هستید!

برای احساس خوب داشتن، به هیچ علّت و دلیلی نیاز نیست!

برای اینکه زندگی پُرمایه‌تری داشته باشیم، بهترین راه، این است که دامنهٔ عواطف و احساسات خود را وسعت دهیم. در هفته‌ای که گذشت، دچار چند نوع عواطف و احساسات گوناگون شده‌اید؟ آنها را یادداشت کنید.

اکنون عواطفی را که نوشته‌اید، بررسی کنید. اگر تعداد آنها از ۱۲ کمتر است، چند احساس دلیزیر را به آنها بیفزایید. بعضی‌ها از میان هزاران احساسی که می‌توانند داشته باشند، فقط چند مورد را تجربه کرده‌اند!

توجه داشته باشید که فقط با «تغییر مرکز توجه» و یا «تغییر حالت جسمانی»، می‌توانید قلمروی عواطف خود را گسترده‌تر کنید. یکی از عواطف مثبت و دلپذیر را به طور دلخواه انتخاب کنید. طوری بایستید، حرکت کنید، قیافه بگیرید و سخن بگویید که گویی دچار آن احساس هستید. از تغییری که بلافاصله در روحیه و احساساتان پیدا می‌شود لذت ببرید!

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از خشم، دیوانه شده و یا احساس درماندگی و گرفتاری کرده باشید و اکنون که به گذشتهٔ خود می‌نگرید، از اینکه به خاطر چه چیزهایی از جا دررفته‌اید خنده‌تان بگیرد. همهٔ ما این جملهٔ قدیمی را از دیگران شنیده‌ایم که «یک روز، به یاد رفتار امروزت می‌آفتی و خنده‌ات می‌گیرد». یکی از استادان من به نام «ریچارد بندلر» یک بار گفت: «چرا صبر کنیم؟ چرا همین حالا خنده‌مان نگیرد؟»

این کار را همین امروز امتحان کنید. به چیزی بخندید که قبلاً آن را تحمل‌ناپذیر و عذاب‌آور می‌دانستید. آیا احساس نمی‌کنید که اوضاع برایتان قابل تحمل‌تر شده است؟

همسر شما قرار است تاکنون به منزل برگشته باشد؛ اما دیر کرده است. چه فکری می‌کنید؟ نتیجه می‌گیرید که به وقت شناسی اهمیت نمی‌دهد؟ نگران می‌شوید و فکر می‌کنید که در بین راه، تصادف کرده است؟ یا تصوّر می‌کنید که بین راه توقف کرده است تا برایتان هدیه‌ای بخرد؟

احساسات ما بستگی به این دارد که فکرمان را متوجه چه چیزی بکنیم و نوع احساسمان به شدت بر عمل‌ها و عکس‌العمل‌های ما اثر می‌گذارد. به جای اینکه فوراً نتیجه‌گیری کنید، همهٔ اطراف و جوانب را بسنجید و حالات ممکن را در نظر بگیرید. آنگاه توجهتان را به حالتی جلب کنید که شما و اطرافیان‌تان را نیرومندتر سازد.

برای درک نیروی تمرکز و توجه، بهترین مثالی که می‌توان ذکر کرد، مسابقات اتومبیل‌رانی سرعت است. وقتی اتومبیل شما منحرف می‌شود و به سوی دیواره می‌رود، عکس‌العمل طبیعی معمولاً این است که حواستان را به دیواره جمع می‌کنید تا با آن برخورد نکنید. اما اگر توجهتان را به چیزی جلب کنیم که از آن وحشت داریم، به طور قطع همان بلایی که از آن می‌ترسیم، به سرمان می‌آید. مسابقه دهندگان حرفه‌ای می‌دانند که به هر طرف توجه کنند، اتومبیل به طور ناخواسته به

همان طرف منحرف می شود. به این دلیل این رانندگان که دائماً جانشان در خطر است سعی می کنند به محض مواجه شدن با این خطر، به جای نگاه کردن به دیواره، به جاده اصلی توجه کنند.

در زندگی نیز بیشتر مردم به جای چاره اندیشی، به بلاهایی فکر می کنند که نمی خواهند به سرشان بیاید. اگر با ترس های خود مبارزه کنید، ایمان و توکل داشته باشید و نیروی تمرکز خود را تحت انضباط در آورید، اعمالتان به طور طبیعی شما را به مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. اکنون ترس را رها کنید و به چیزهایی توجه نمایید که واقعاً طالب آن هستید و لیاقت آن را دارید.

حرکت، شور می آفریند. اگر یک روز دلتان نخواست که به پیاده روی یا دوی آهسته پردازید، چه مانعی دارد که برای نرمش صبحگاهی و جست و خیز، از منزل خارج شوید؟ این حرکات، اثر نیرومندی بر تغییر روحیه دارد، زیرا:

۱. نرمش و جست و خیز، ورزشی عالی است.

۲. فشاری که بر بدن وارد می کند، کمتر از فشاری است که در هنگام دویدن بر بدن وارد می شود.

۳. در هنگام جست و خیز، نمی توانید از لبخند زدن خودداری کنید.

۴. رانندگان اتومبیل ها نیز با دیدن شما لبخند می زنند و سرگرم می شوند.

مؤثرترین راه کنترل نیروی تمرکز، استفاده از پرسش است. هر سؤالی که از خود بکنید، مغز پاسخی برای آن پیدا می کند. به عنوان مثال، اگر پرسید: «چرا فلانی از من سوء استفاده می کند؟» بی اختیار ذهنتان متوجه مواردی می شود که آن شخص، سرتان را کلاه گذاشته است، خواه اصلاً این موضوع حقیقت داشته یا نداشته باشد. اما اگر پرسید: «چگونه می توانم این مشکل را رفع کنم؟» بدون تردید به پاسخ هایی می رسید که نتیجه اش برداشتن قدم های مثبت است.

پرسش صحیح، داری نیرویی است که نمونه آن را می توان در شرح حال یک کودک کتک خورده یافت. این کودک که در یک نزاع دبستانی، از کودک بزرگتر از خود کتک خورده بود، به منظور انتقام، تفنگی به چنگ آورد و به تعقیب آن کودک قُلدر پرداخت. اما درست در لحظه ای که می خواست ماشه را بکشد به خود آمد و از خود پرسید: «اگر ماشه را بکشم چه اتفاقی می افتد؟» ناگهان تصویری از زندان و بلاهایی که ممکن است بر سرش بیاورند در نظرش مجسم شد. لوله تفنگ را به طرف درختی گرفت و به آن شلیک کرد.

این پسر «بو جکسون» بود. یک انحراف توجه، یک تصمیم سنجیده و ناشی از مقایسه رنج و لذت، باعث شد پسری با آینده ای نامعلوم، به یکی از بزرگترین قهرمانان ورزشی مبدل شود.

امروز، چه پرسش‌های زندگی سازی می‌توانید از خود بکنید؟

آیا کسی تاکنون به شما گفته است که «آینده‌تان درخشان است؟» از شنیدن این گفته چه احساسی پیدا کردید؟ اگر می‌گفت که آینده‌تان تاریک است چطور؟ ممکن است به شما بگویند: «نظرات شما به گوش خوش می‌آید.» و یا «طرح ما فریاد می‌زند که باید اصلاح شود.» ممکن است درباره کسی گفته باشید: «از دیدنش چندشم می‌شود.» و یا «رفتارش واقعاً سرد است.»

هر دسته از این کلمات، تأثیری متفاوت بر روی افراد دارد. کسانی که معمولاً از آینده روشن یا تاریک، سخن می‌گویند، از تعبیرات بصری استفاده می‌کنند. بعضی‌ها به علائم شنیداری حسّاس ترند، (به گوش خوش می‌آید، فریاد می‌زند، ...) و بعضی هم برای بیان مقصود از کلماتی استفاده می‌کنند که به حسّ لامسه مربوط است (چندشم می‌شود، واقعاً سرد است، ...).

توجه شما معمولاً به کدامیک از این سه حس، بیشتر است؟

بعضی‌ها برای بهبود حالت روحی خود، به سیگار، الکل، پرخوری، سوء استفاده از کارت‌های اعتباری و یا راه‌های منفی دیگر پناه می‌برند. آیا راه‌های سالم‌تری هم برای ایجاد روحیه وجود دارد؟ چند دقیقه در این باره فکر کنید.

۱. برای اینکه رنج‌ها را از خود دور کنید و احساسات لذّت‌بخشی را جایگزین آنها سازید چه شیوه‌هایی را مثبت می‌دانید؟ آنها را روی کاغذ بیاورید.

۲. راه‌های تازه‌ای را که قبلاً از آنها استفاده نکرده‌اید و به نظرتان مؤثر می‌آیند به آنها اضافه کنید. دست کم ۱۵ شیوه را برای رفع دلتنگی ذکر کنید و چه بهتر که تعداد آنها را به ۲۵ و یا بیشتر برسانید. این تمرینی است که می‌توانید آن را بارها تکرار کنید تا سرانجام صدها راه سالم برای تغییر روحیه کشف نمایید.

هنگامی که در بزرگراه رنج و دلتنگی، به مقصد شادی و لذّت سفر می‌کنید، به کشف راه‌های گوناگون و مثبتی بپردازید که مناظر اطراف را دلپذیر سازد. بعضی از این راه‌ها را آزمایش کنید:

آهنگ‌های مورد علاقه خود را زمزمه کنید ... به مطالعه چیزی بپردازید که مطالبش را بتوانید به کار بندید ... به تماشای یک فیلم کمدی و یا برنامه شاد تلویزیونی بپردازید و بخندید ... چند بار طول استخر را شنا کنید ... از صرف غذا با افراد خانواده یا یکی از دوستان لذت ببرید ... مدتی در وان آب گرم، استراحت کنید ... به خلق چند نظریه تازه بپردازید ... با

فرد تازه‌ای آشنا شوید ... لطیفه های بی‌مزه‌ای برای دوستان خود تعریف کنید و بدانید که باز هم شما را دوست خواهند داشت ... با همسر خود، گرم و صمیمانه گفتگو کنید.

هم اکنون یکی از راه‌های بالا را انتخاب و امتحان کنید!

بخش سوم

نیروی سازنده، نیروی نابود کننده

اعتقادات

چه عاملی سبب می‌شود که در زندگی خود، راه‌ها و هدف‌های معینی را انتخاب کنیم؟ این عامل، اعتقادات ماست؛ عقیده به اینکه توانایی‌های ما چقدر است و چه کارهایی ممکن یا غیرممکن است. در فرهنگ مردم هائیتی، پزشکِ جادوگرِ قبیله، دارای چنان قدرت مرموزی است که می‌تواند با یک اشاره فردی را هلاک کند. اما در واقع، آنچه موجب مرگ آن فرد می‌شود قدرت جادویی پزشک نیست، بلکه اعتقاد افراد به قدرت فوق‌تصور اوست.

آیا در زندگی خود تاکنون انتظار واقعه‌ناگواری را کشیده‌اید؟ اثر آن انتظار بر زندگی‌تان چه بوده است؟ چه عقاید مثبتی بر زندگی فعلی شما اثر گذاشته است؟ چه انتظارات مثبت تازه‌ای می‌توانید در خود یا دیگران ایجاد کنید؟

مردم جهان به مدت هزاران سال بر این عقیده بودند که انسان با توجه به ساختار جسمی خود، قادر نیست مسافت یک مایل را در چهار دقیقه بدود. با وجود این فردی به نام «راجر بانیستر» این مسافت را در کمتر از چهار دقیقه دوید و این باور را در هم شکست. وی چگونه به این کار توفیق یافت؟ آن قدر موقّقت خود را به چشم دل دید و چنان تصویر زنده‌ای از موقّقت در ذهن خود تشکیل داد که سرانجام فرمانی بی‌چون و چرا به سیستم عصبی خود صادر کرد و نتیجه‌ای جسمی به دست آورد که با آن تصویر ذهنی هماهنگ بود. پس از آن، کسان دیگر نیز از **بانیستر** پیروی و باور کردند که آنان نیز قادر به چنین کاری هستند لذا ظرف یک سال، افراد بسیاری موقّقت او را تکرار کردند.

در مقابل شما چه سدی است که باید آن را در هم بشکنید؟ کدام کار در نظرتان غیرممکن جلوه می‌کند که اگر آن را ممکن می‌دانستید (و انجام می‌دادید)، زندگی خودتان و اطرافیانتان دگرگون می‌شد؟

بسیاری از مردم، گناه نارسایی‌های زندگی خود را به گردن وقایع و اتفاقات می‌اندازند. در حالی که آنچه زندگانی ما را شکل می‌دهد، خود آن وقایع نیست، بلکه معنایی است که ما به آن رویدادها می‌دهیم.

در جنگ ویتنام، دو نفر تیر می‌خورند، هر دو اسیر می‌شوند و بارها تحت شکنجه قرار می‌گیرند. یکی‌شان دست به خودکشی می‌زند و دیگری روز به روز ایمانش نسبت به انسانیت و خالق متعال، قوی‌تر می‌شود. امروز، شرح زندگی این مرد که «جرالد کافی» نام دارد، یادآور نیروی عظیم روح انسانی است که می‌تواند بر هرگونه درد و رنج و مانع و مشکلی غلبه کند. آیا در گذشته شما و یا آشنایانتان واقعه‌ای هست که مانع احساس شادی و خوشبختی امروztان باشد؟ آیا می‌توانید این اتفاقات را به صورت دیگری معنا کنید؟ آیا این وقایع شما را پخته‌تر و نیرومندتر کرده‌اند؟ آیا می‌توانید بر اساس این تجارب تلخ، دیگران را که با همین مشکل روبرو هستند، راهنمایی کنید؟

علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست؟ تنها علت رفتارهای ما، «اعتقاد و باور» است. گرچه عجیب است، ولی اگر مردم باور کنند که برای رفع بیماری باید جمجمه خود را با مته سوراخ کنند، چنین می‌کنند. (و نتیجه هم می‌گیرند!) خواه این عقیده پایه و اساس درستی داشته باشد خواه نداشته باشد و اگر هم معتقد شوند که خوشبختی آنان در گرو کمک به دیگران است، بر همان اساس عمل می‌کنند.

اعتقاد ماست که باعث می‌شود یک عمر احساس بدبختی کنیم و یا برعکس زندگانی خود را با خوشی بگذرانیم. عقیده سبب می‌شود که یک نفر اینشتین شود و یک نفر بتهوون، یا یک نفر به صورت قهرمان در آید و نفر دیگر نداند که اصلاً چرا به این دنیا آمده است.

اعمالی که اطرافیان شما انجام می‌دهند، بر اساس چه اعتقاداتی است؟ شما با همکارانتان در چه مواردی اشتراک عقیده دارید؟ با فرزندان یا والدینتان در چه مواردی هم عقیده‌اید؟ در چه زمینه‌هایی اختلاف عقیده دارید؟

هرگاه اتفاقی برایتان بیفتد، مغزتان بلافاصله دو سؤال را مطرح می‌سازد: اول اینکه آیا این اتفاق به معنی رنج است یا به معنی لذت؟ دوم اینکه برای دوری از رنج و کسب لذت چه باید بکنم؟ پاسخ این پرسش‌ها بسته به این است که درباره موجبات رنج و لذت چه عقایدی داشته باشید. این عقاید کلی به منزله راه‌های میان‌بری است که باعث می‌شود بسیاری از امور روزمره را به انجام رسانیم و در عین حال همین عقاید می‌تواند زندگی ما را به کلی محدود سازد. به عنوان مثال، کسی که به طور اتفاقی در کاری شکست خورده است، ممکن است نتیجه بگیرد که بی‌لیاقت است و متأسفانه همین تعمیم دادن‌هاست که باعث می‌شود نسبت به آینده، خوش‌بین یا بدبین باشیم.

به یکی از عقاید محدودکننده‌ای که درباره خود یا فرد دیگری دارید فکر کنید. آیا برای درستی این عقیده دلیل کافی دارید؟ آیا موارد استثنایی هم ممکن است وجود داشته باشد؟ آیا ممکن است این عقیده کلی شما بیش از حد کلی باشد؟ هیچ چیزی در زندگی به خودی خود دارای معنا نیست. این شما باید که به آن معنا می‌دهید.

یکی از شگفتی‌های وجود انسان این است که می‌تواند برای هر واقعه چنان اهمیتی قائل شود که نیروبخش و یا نابودکننده باشد.

بعضی از مردم، تنها یکی از وقایع تلخ گذشته را در نظر می‌گیرند و می‌گویند: «به علت این تجربه، دیگر احساس عشق یا کمال نخواهم کرد.» و بعضی دیگر عین همان واقعه را طوری تعبیر می‌کنند که نیروبخش است: «از آنجا که نسبت به من بی‌عدالتی شده است، نسبت به نیازهای دیگران حساسم» یا «از آنجا که فرزند خود را از دست داده‌ام، تلاش می‌کنم تا امنیت بیشتری را در جهان برقرار کنم.»

همه ما قادریم هر واقعه‌ای را طوری معنی کنیم که امیدوارکننده و نیروبخش باشد. یکی از تجارب گذشته خود را در نظر آورید و با معنای تازه‌ای که به آن می‌دهید، انقلابی در زندگی خود به وجود آورید.

اعتقادات، قدرتی نابودکننده دارند. از آنجا که اعتقادات تأثیر عجیبی بر زندگی ما دارند، لازم است که این سه مسأله را درک کنیم:

۱. اغلب ما، عقاید خود را آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم.

۲. عقاید ما، غالباً بر پایه تفسیر غلط وقایع گذشته است.

۳. پس از آنکه عقیده‌ای را پذیرفتیم، آن را وحی منزل می‌پنداریم و فراموش می‌کنیم که آن عقیده، فقط یک نقطه نظر است.

آیا عقایدی دارید که به درستی آنها یقین داشته باشید؟ آیا نظرات دیگری هم هست که با عقیده شما مخالف و احتمالاً درست باشند؟ اگر شما صاحب این عقیده بودید، چه تغییری در زندگی تان ایجاد می‌شد؟

اعتقاد، عبارت از احساس اطمینان نسبت به درستی چیزی است. مثلاً اگر به هوشمندی خود اعتقاد داشته باشید، این اعتقاد، صرفاً یک نظریه نیست، بلکه احساس اطمینان می‌کنید که فرد باهوشی هستید. این احساس اطمینان از کجا آمده است؟

هر فرض یا نظر را به صورت رویه میزی در نظر بگیرید. اگر میز، پایه نداشته باشد به چیزی متکی نیست. نظریه هم در صورتی به صورت عقیده درمی‌آید که پایه‌هایی داشته باشد. این پایه‌ها که موجب اطمینان می‌شوند، عمدتاً ناشی از «تجارب مرجع» هستند. مثلاً اگر معتقد باشید که فرد باهوشی هستید، احتمالاً تجارب قبلی شما (مثلاً نمرات زمان تحصیل و یا اظهار نظر دیگران) باعث ایجاد این عقیده شده است.

البته ما برای احساس اطمینان، محدود به تجارب گذشته خویش نیستیم.

ما نیز مانند **راجر بانیستر** می‌توانیم از قدرت تصوّر خود به عنوان تجارب مرجع استفاده کنیم و نسبت به کارهایی که هنوز انجام نداده‌ایم، در خویشتن احساس اطمینان به وجود آوریم.

می‌توانیم هر نظریه‌ای را به عقیده مبدل کنیم. به شرط اینکه به قدر کافی تجارب مرجع برای تایید آن نظریه داشته باشیم. کدام‌یک از دو جمله زیر، صحیح است؟

۱. مردم ذاتاً خوب و درستکارند.

۲. مردم نادرست هستند و فقط به منافع خود فکر می‌کنند.

آیا اگر در خاطرات و تجارب گذشته خود کاوش کنید، تجارب مرجع کافی برای اثبات نادرستی و فساد مردم پیدا نمی‌کنید؟ اگر فکر خود را متوجه خاطرات دیگر سازید، آیا تجارب مرجع کافی برای درستکاری مردم سراغ ندارید؟

کدام‌یک از این دو عقیده صحیح است؟ هر نوع عقیده‌ای که برای خود ایجاد کنید، از لحاظ خودتان صحیح خواهد بود. اگر احساس اطمینانی که نسبت به چیزی داریم، محکم و خلل‌ناپذیر باشد، ممکن است ما را یاری دهد که به هدف‌های بسیار بزرگ دست یابیم و ممکن است ما را کور کند و نتوانیم حقایق را ببینیم؛ حقایقی که شاید اثری همیشگی بر زندگی ما داشته باشند.

آیا تاکنون با کسی برخورد کرده‌اید که به خاطر حفظ آن احساس اطمینان، حاضر نباشد نظر تازه‌ای را بشنود؟ اگر با چشم فرد دیگری به عقاید خودتان نگاه می‌کردید، چه می‌دیدید؟

اعتقاد، منشاء همه رفتارهای ماست. بعضی از اعتقادات، فقط بر یکی از جنبه‌های زندگی ما اثر می‌گذارند و بعضی دیگر به جنبه‌های گوناگون زندگی نفوذ می‌کنند. به عنوان مثال، اعتقاد به نادرستی یک فرد به خصوص، فقط بر روابط با همان شخص مؤثر است، اما عقیده به اینکه «همه مردم نادرستند» ممکن است بر بسیاری از روابط با دیگران، مؤثر باشد.

عقاید کلی (جهانی) نظیر این عقیده، مبتنی بر تعمیم‌هایی هستند که در زمان‌های دور و تحت شرایط فوق‌العاده پیدا شده‌اند. ممکن است آنها را به کلی فراموش کرده باشیم، اما امروزه به طور ناخودآگاه، بر اساس همان تعمیم‌ها تصمیم می‌گیریم.

عقاید کلی اثری بر زندگی ما دارند که حدی بر آن متصور نیست، اما لازم نیست که این اثر حتماً منفی باشد. یکی از عقاید کلی خود را عوض کنید تا تأثیر آن را بر همه جنبه‌های زندگی خود مشاهده کنید.

بعضی از باورها از بعضی دیگر نیرومندترند. احساس اطمینان در واقع دارای سه درجه است: نظر، اعتقاد، یقین. نظرات به آسانی قابل تغییرند، زیرا مبنای آنها ادراکات و تصوّرات موقّتی است. اعتقادات بسیار قوی تر و محکم ترند، زیرا اساس آنها را تجارب فراوانی تشکیل می‌دهد که گاه با احساسات و عواطف نیرومندی همراه است. با وجود این، می‌توان با طرح سوّالاتی آنها را تا حدّی متزلزل کرد. یقین معمولاً با چنان عواطف شدیدی همراه است که نه فقط انسان به درستی آن مطلب اطمینان کامل دارد، بلکه نسبت به آن تعصّب می‌ورزد و حاضر نیست هیچ گونه بحث منطقی‌ای را که مخالف عقیده‌اش باشد، بشنود.

یقین می‌تواند اثری سازنده و نیروبخش و یا نابودکننده داشته باشد. کدامیک از باورهای شما جنبه نظر دارد؟ نسبت به درستی کدامیک اطمینان بیشتری دارید؟ کدامیک از آنها به سطح یقین نزدیک است؟

فایده اعتقاد چیست؟ اعتقاد باعث می‌شود که ملاکی در دست داشته باشیم تا بتوانیم به سرعت راهی برای فرار از رنج‌ها و کسب لذّت‌ها پیدا کنیم. وقتی به درستی چیزی عقیده پیدا کردیم، دیگر لزومی ندارد در هر موردی کار را از ابتدا شروع کنیم و درستی یا نادرستی چیزی را محک بزنیم. گاهی در لحظات اوج ترس، رنج و یا فشارهای عاطفی، برای تسکین ناراحتی‌های خود به نوعی اعتقاد متوسّل می‌شویم. مثلاً کسی که در عشق شکست خورده است، ممکن است معتقد شود که در جهان، عشق وجود ندارد.

بعضی از مردم که به درستی چیزی ایمان و یقین دارند، در برابر هر عقیده مخالفی مقاومت می‌کنند و گاهی رنج‌های فرساینده، درد انزوا، افسردگی و حتی مرگ را تحمل می‌کنند، اما دست از باورهای خود برنمی‌دارند.

شما به چه چیزهایی ایمان دارید؟ کدامیک از باورهای شما نیروبخش و سازنده و کدامیک تضعیف‌کننده است؟

از آنجا که ایمان، در انسان شور و شوق می‌آفریند، لذا موجب حرکت و فعالیت می‌شود. کسی که به حقوق حیوانات، بسیار اهمّیت می‌دهد، دارای اعتقاد است. اما آن که در اوقات فراغت خود با شور و شوق بسیار، به سخنرانی و آموزش مردم می‌پردازد و با استناد به تحقیقات و تجارب آزمایشگاهی، عواقب رژیم گوشتخواری را خاطر نشان می‌کند، دارای ایمان است.

آیا در زندگی شما مواردی بوده است که با استفاده از نیروی ایمان، قدرتی تازه برای رسیدن به هدف پیدا کرده و همه موانع را در هم شکسته باشید؟ مثلاً اگر یقین داشته باشید که نباید اضافه وزن پیدا کنید، شیوه دائم و سالمی برای زندگی خود اختیار می‌کنید؟ اگر ایمان داشته باشید که «من در هر شرایطی، راهی برای رفع گرفتاری‌ها پیدا می‌کنم»، خواهید دید که در سخت‌ترین حوادث نیز به شکل مناسبی عمل می‌کنید.

اگر نسبت به عقاید سازنده خود، احساس اطمینان قوی تری داشتید، چه تغییرات ریشه داری در زندگی تان به وجود می آمد؟ در این باره بیندیشید.

برای اینکه بتوانید عقاید صحیح خود را تقویت کنید، تمرین زیر را انجام دهید:

۱. عقیده ای را انتخاب و سعی کنید آن را به صورت ایمان در آورید.

۲. مرجع های تازه و قوی تری را نسبت به آن عقیده در خود به وجود آورید. به عنوان مثال اگر تصمیم دارید گوستخواری را ترک کنید، با افراد گیاه خوار صحبت کنید تا اثرات رژیم گیاه خواری را دریابید.

۳. وقایعی را پیدا یا ایجاد کنید که احساسات شدیدی را نسبت به آن عقیده در شما ایجاد کند. مثلاً اگر می خواهید کشیدن سیگار را ترک کنید، سری به بیمارستان ها بزنید و از بیمارانی که به علت کشیدن سیگار دچار عوارض شدیدی شده اند عیادت کنید.

۴. بر اساس اعتقاد خود عمل کنید و قدم هایی کوچک یا بزرگ بردارید.

مطالعه زندگی اشخاص چند شخصیتی، اثرات نیروی عقیده را نشان می دهد. این افراد، به علت عقیده محکمی که دارند و قویاً فکر می کنند که شخص دیگری هستند، تغییراتی جسمانی نیز در آنها به وجود می آید که کاملاً محسوس و چشمگیر است. رنگ چشم آنان عوض می شود، بعضی علائم جسمانی در چهره شان پدیدار یا ناپدید می شود و حتی به طور موقت دچار بیماری هایی از قبیل مرض قند و فشار خون می شوند. همه این آثار بستگی به این دارد که بیمار در قالب کدام شخصیت فرو رفته باشد.

آیا در زندگی شما نیز دگرگونی هایی بر اثر تغییر عقیده پیدا شده است؟

راز موفقیت چیست؟ ما غالباً تصوّر می کنیم که موفقیت بسته به استعداد و نبوغ است. با وجود این، من عقیده دارم که نبوغ واقعی این است که با تقویت ایمان و اعتقادات سازنده، نیروهای عظیم درونی خود را فعال کنیم.

موفقیت «بیل گیتس» میلیاردر معروف، از زمانی که در دانشگاه هاروارد تحصیل می کرد پایه گذاری شد. وی تعهد کرد که نرم افزاری را (که هنوز نساخته بود) برای کامپیوتری که هرگز ندیده بود، بسازد و در موقع معینی تحویل دهد! به علت اعتماد به نفس زیاد (که پایه درستی هم نداشت)، توانست همه منابع و نیروهای خود را به کار گیرد و با همکاری دیگران، نرم افزار مزبور را با کمال موفقیت طراحی کند و ثروتمند شود.

اگر ما خود را مقید کنیم که حتماً به هدف برسیم و در عین حال مطلقاً ایمان داشته باشیم که به انجام این کار توانا هستیم، روشن است که احتمال موفقیتمان در هر زمینه بیشتر خواهد شد.

شاید گفته **اینشتین** از همه بهتر باشد که «**تصور، نیرومندتر از علم است.**» بارها ثابت شده است که مغز ما نمی‌تواند میان آنچه که به روشنی به تصور درمی‌آوریم و آنچه که عملاً اتفاق می‌افتد، تفاوتی قائل شود.

اگر این نکته را به خوبی درک کنید زندگی‌تان دگرگون خواهد شد.

به عنوان مثال خیلی از مردم می‌ترسند دست به کار تازه‌ای بزنند، زیرا قبلاً هرگز آن کار را انجام نداده‌اند. اما یکی از مهم‌ترین پایه‌های موفقیت پیشگامان جامعه این است که علی‌رغم تجارب ناموفق قبلی، مرتباً در ذهن خود کسب نتایج دلخواه را مجسم می‌سازند. بدین ترتیب احساس اطمینانی در خود به وجود می‌آورند که سبب می‌شود نیروهای خود را فعال کند و توانایی‌های واقعی خود را به کار گیرند.

آیا هدفی دارید که شما را به هیجان آورد، اما لازمه‌اش این باشد که کاری را که قبلاً نکرده‌اید، انجام دهید؟ کی خیال دارید خود را در حالی که به موفقیت رسیده‌اید در نظر مجسم سازید؟

کسانی که می‌گویند: «واقع بین باشید، معمولاً افراد «ترسویی» هستند. این افراد، غالباً در گذشته ناکامی‌هایی داشته‌اند که در نظر خودشان شکست به حساب می‌آید و به همین علت می‌ترسند که دوباره شکست بخورند. عقاید محدودکننده‌ای که این افراد برای محافظت از خویشتن ساخته‌اند، موجب تردید، نداشتن شهامت و توکل و به کار نگرفتن همه توانایی‌هایشان می‌شود و در نتیجه دستاوردهای آنان نیز محدود است.

رهبران بزرگ، غالباً با معیارهای دیگران «واقع بین» نیستند، اما دقیق و هوشمندند. **مهاتما گاندی** معتقد بود که می‌تواند با شیوه‌های مسالمت‌آمیز و بدون اعمال خشونت در برابر امپراتوری انگلستان ایستادگی کند و هند را به استقلال برساند. کاری که قبلاً هرگز نظیرش انجام نشده بود. او ظاهراً واقع بین نبود، اما نشان داد که فردی دقیق است. آیا عقاید به اصطلاح «واقع بینانه» ای هست که از آنها دوری کنید؟ آیا انتظارات تازه، هیجان‌آور، غیر واقع بینانه، اما کاملاً امکان‌پذیری وجود دارد که از آنها استقبال کنید؟

اگر قرار باشد که اشتباهی بکنید، بهتر است اشتباهتان این باشد که به قابلیت‌های خود، بیش از حد بها دهید، زیرا ممکن است همین امر، موجب موفقیتتان شود. یکی از تفاوت‌های افراد خوش بین و افراد بدبین این است که افراد بدبین، توانایی‌ها و مهارت‌های خود را با دقت اندازه‌گیری می‌کنند، اما افراد خوش بین، رفتارهای خود را مؤثرتر از آنچه واقعاً هست، می‌پندارند. در نتیجه، افراد بدبین به کوشش بیهوده دست نمی‌زنند و همین که دلیلی منطقی برای ادامه کار وجود

نداشته باشد، کارها را رها می‌کنند. با وجود این، تصوّرات مثبت افراد خوش‌بین، روحیه لازم را در آنها به وجود می‌آورد و در اثر پشتکار، سرانجام مهارت لازم را پیدا می‌کنند. یعنی ظاهراً ارزیابی‌های غیر واقع‌بینانه، موجب کسب مهارت می‌شود.

به یاد داشته باشید که گذشته، مساوی آینده نیست. اگر بخواهید در جهت هدفی که زمانی به نظرتان غیرممکن می‌آمد، قدمی بردارید، آن قدم، کدام است؟

شکل زندگی ما بیش از هر چیز، بسته به این است که چگونه با بدبختی‌های خود کنار بیایم. افراد موفق، معمولاً مشکلات را امری گذرا می‌بینند، در حالی که اشخاص شکست‌خورده، معمولاً کوچکترین مشکل را، امری همیشگی می‌پندارند. اگر چنین فکر کنیم، اولین قدم را برداشته‌ایم تا در دامی که روان‌شناسان «ناتوانی آموخته» می‌نامند، بیفتیم. سه پندار است که این ناتوانی را ایجاد می‌کند:

۱. مشکل، جنبه دائمی دارد. (گذرا نیست).

۲. مشکل، فراگیر است. (به یک زمینه معین محدود نیست).

۳. مشکل، ذاتی است و در وجود ما عیبی وجود دارد. (نمی‌توان از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کرد).

در چند روز آینده راه‌های چاره این باورهای تضعیف‌کننده را بررسی خواهیم کرد. فعلاً برای مقابله با اولین پندار، به خاطر داشته باشید که: «این نیز بگذرد»، اگر پشتکار داشته باشید، همیشه راهی پیدا خواهید کرد.

ما قادریم مشکلات را در نظر خود بزرگ یا کوچک جلوه گر سازیم، اما افراد موفق با استفاده از همین توانایی، از دام «مشکل فراگیر» می‌گریزند. آنها مثلاً به جای اینکه بگویند: «پر خوری، همه اندام‌های بدن مرا از کار انداخته است»، می‌گویند: «در زمینه عادات غذایی، مشکل کوچکی دارم.» اما کسانی که فکر می‌کنند مشکل آنان فراگیر است، گمان می‌کنند که چون در زمینه معینی به موفقیت نرسیده‌اند، پس اصولاً فرد شکست‌خورده‌ای هستند. در اثر این تعمیم، به کلی احساس ناتوانی می‌کنند.

برای غلبه بر این عقیده غلط که یک مشکل بر همه جهات و جوانب زندگی اثر می‌گذارد، باید بلافاصله به حل بخشی از مشکل پردازید، حتی اگر آن بخش بسیار ناچیز باشد. هم‌اکنون این کار را شروع کنید.

افراد خوش‌بین، از شکست‌های خود درس می‌گیرند و طرز فکر خود را اصلاح می‌کنند. افراد بدبین، شکست‌ها را به خویشتن نسبت می‌دهند و تصوّر می‌کنند که شکست، جزو خصوصیات ذاتی آنهاست. از آنجا که این افراد، هویت خود را

به مشکلات زندگی پیوند می‌دهند لذا گرفتار می‌شوند. آیا این اشخاص، می‌توانند تمام زندگی خود را به سرعت دگرگون کنند؟

هرگز مشکلات را به شخص نسبت ندهید. مشکلات را وسیله‌ای برای کسب تجربه در نظر بگیرید و با استفاده از این تجارب، راه خود را به سوی هدف باز کنید و به خاطر وجود مشکلات، ممنون و شکرگزار باشید.

برای رسیدن به هر موفقیت فردی، ابتدا باید تغییری در باورهای خود ایجاد کرد. با عقاید محدودکننده چه باید کرد؟ بهترین راه آن است که با طرح پرسش‌هایی آنها را سست کنید و در احساس اطمینان خود تزلزل به وجود آورید. مغز شما همیشه می‌خواهد که شما را از رنج‌ها برکنار نگه دارد. پس به نتایج منفی‌ای که آن اعتقاد، برایتان به بار آورده است فکر کنید و از خود پرسید:

۱. اکنون که درباره این عقیده فکر می‌کنم، چه جنبه‌های مضحک، مسخره و احمقانه‌ای را می‌توانم در آن پیدا کنم؟

۲. این عقیده تاکنون به چه قیمتی برایم تمام شده است؟ چه محدودیت‌هایی در گذشته برایم ایجاد کرده است؟

۳. اگر در عقیده خود تجدید نظر نکنم و آن را تغییر ندهم، در آینده چه زیان‌هایی را متحمل خواهم شد؟

پاسخ به این نوع سؤالات باعث می‌شود که احساسات عذاب‌آوری را با عقیده قدیم خود پیوند دهید و زمینه را فراهم کنید تا عقیده سازنده‌ای را جایگزین آن عقیده نامطلوب سازید.

آدمی برای خوشبخت بودن، باید احساس کند که دائماً در حال رشد است و برای موفق شدن در دنیای بازرگانی امروز، شرکت‌ها باید به طور مداوم پیشرفت کنند. روشن است که ما باید پیشرفت مداوم را اصل زندگی خود قرار دهیم، نه اینکه به فکر هدف‌های گذرا باشیم.

این مفهوم را در ژاپن با کلمه «کایزن» بیان می‌کنند که به معنی «تمرکز و توجه دائم به بهبود کیفیت کالا و خدمات» است. من پیشنهاد می‌کنم که ما آمریکاییان نیز به پیشرفت دائم و پایان‌ناپذیر (کن آی) مقید باشیم.

اگر ما به طور معمول توجه خود را به بهبود چیزهایی معطوف کنیم که در حال حاضر هم ممکن است عالی باشند، ببینید این روحیه چه تغییراتی در خانواده‌ها، شرکت‌ها و جوامع به وجود می‌آورد.

به نظر شما چگونه می‌توان فلسفه «کن آی» را به سرعت عملی کرد؟

تنها چیزی که در زندگی باعث خاطر جمعی واقعی می‌شود، این است که بدانیم هر روزی که می‌گذرد، به نوعی پیشرفت می‌کنیم. من نگران این نیستم که کیفیت زندگی خود را بتوانم در همین سطحی که هست نگه دارم، چرا که هر روز سعی می‌کنم تا آن را بهتر از روز پیش سازم.

یکی از رموز موفقیت افسانه‌ای «پت ریلی» (مرثی بسکتبال) «اعتقاد به پیشرفت مداوم و تدریجی» است. وی در سال ۱۹۸۶ با مشکل بزرگی روبرو شد؛ تیم او معتقد بود که نهایت تلاش خود را به عمل آورده است، اما با این همه، در سال پیش در زمینه قهرمانی موفقیتی به دست نیاورده بودند. برای بهبود وضع تیم، وی بازیکنان را مجاب کرد که اگر هر فرد، در هر یک از پنج مهارت اصلی فقط یک درصد پیشرفت کند، تیم به قهرمانی خواهد رسید، زیرا تیم دوازده نفره، در آن صورت مجموعاً ۶۰ درصد بهتر خواهد شد.

رمز موفقیت این طرح، در سادگی آن بود. هر کسی یقین داشت که می‌تواند حداقل به میزان یک درصد، مهارت خود را در هر زمینه افزایش دهد!

اگر شما به طور مداوم پیشرفت‌های کوچکی بکنید، سرانجام به چه هدفی می‌توانید برسید؟

افکار، اعمال و تصمیمات روزمره شما تابع چه عقایدی است؟ این تمرین را انجام دهید تا به تأثیر نیروی عقیده بر خود پی ببرید.

۱. در بالای یک صفحه کاغذ بنویسید: «عقاید سازنده و نیروبخش» و بر بالای صفحه دیگر بنویسید: «عقاید ضعیف‌کننده و محدودکننده»

۲. ظرف ده دقیقه در روی این دو صفحه عقاید خود را پیاده کنید و هر چه به نظرتان می‌رسد بنویسید.

۳. هنگام تفکر، هم عقاید خاص و هم به عقاید کلی (جهانی) توجه داشته باشید. خصوصاً به عقایدی که با «اگر» آغاز می‌شوند توجه کنید. مثلاً «اگر دائماً از همه امکانات خود استفاده کنم موفق خواهم شد».

یکی از مؤثرترین راه‌های بهبود زندگی آن است که عقاید مثبت و سازنده خود را بشناسیم، آنها را تقویت کنیم و از آنها در جهت عملی ساختن رویاهای خود استفاده نماییم.

۱. فهرستی را که از عقاید سازنده و محدودکننده تهیه کرده‌اید، بررسی کنید. سه فقره از مهم‌ترین عقاید نیروبخش را مشخص سازید.

۲. دقیقاً مشخص کنید که چرا و چگونه این عقاید، شما را نیرومند می‌سازد؟ به چه طُرقی این عقاید موجب تقویت روحیه و شخصیت و بالا بردن کیفیت زندگی‌تان می‌شوند؟ اگر این عقاید را محکم‌تر کنید چه اثرات بزرگتر و مثبت‌تری خواهند داشت؟

۳. بعضی از این عقاید نیروبخش و یا همه آنها را به صورت یقین و ایمان در آورید. چنان اطمینان خدشه‌ناپذیری به آنها پیدا کنید که رفتارتان را تحت تأثیر قرار دهد و شما را در جهت مقصودی که دارید، هدایت کند. اکنون بر اساس ایمان خود عمل کنید!

اکنون هنگام آن است که از شرّ عقایدی که دیگر به دردتان نمی‌خورد خلاص شوید!

۱. دو فقره از محدودکننده‌ترین عقاید را مشخص کنید.

۲. با طرح پرسش‌هایی، پایه‌های این عقاید را متزلزل سازید: «این عقیده چقدر مسخره و بی‌معنی است؟»

آیا کسی که این سخن را به من گفته است سرمشق خوبی است؟ اگر این عقیده را حفظ کنم چه زیان‌های عاطفی‌ای متوجه من خواهد شد؟ این عقیده از نظر جسمی، مالی و رابط با دیگران به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟ این عقیده چه ضررهایی برای خانواده و افراد مورد علاقه من خواهد داشت؟

۳. آثار و عواقب منفی این عقاید را در نظر مجسم کنید. یک بار و برای همیشه تصمیم بگیرید که دیگر بهای سنگین این عقاید را نپردازید.

۴. دو عقیده تازه را که می‌خواهید جایگزین عقاید قبلی کنید، بنویسید.

۵. عقاید تازه و نیروبخش را تقویت کنید. منافع بی‌شماری را که از داشتن این عقاید نصیبتان خواهد شد، در نظر مجسم سازید.

اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد، امروزه به اثبات رسیده و به اثر «پیگمالیون» معروف است. برای تحقق این موضوع، بعضی از دانش آموزان یک کلاس را انتخاب کردند و به معلّمان آنها گفتند که آنها دارای استعداد فوق‌العاده‌ای هستند و باید بیشتر مراقبشان باشند تا استعدادشان شکوفا شود. پس از چندی، این دانش آموزان جزو بهترین شاگردان کلاس شدند. اما کسی نمی‌دانست این دانش آموزان که به عنوان نابغه معرفی شده بودند، در واقع فرقی با بقیه نداشتند و حتی بعضی از آنها جزو شاگردان ضعیف به شمار می‌آمدند. چه عاملی باعث شد که این دانش آموزان به صورت افراد متفاوتی

در آیند؟ اعتماد به نفس و اطمینان تازه‌ای که به برتری خود پیدا کردند (و آن نیز در اثر عقاید اشتباه معلّمان کم‌کم در فکر آنان تزریق شده بود!)

آیا به اهمّیت اعتقاداتی که دربارهٔ خود یا دیگران دارید واقفید؟

اگر در اثر ایمان قوی می‌توانستید استعدادهای وسیع خود را به کار گیرید، قادر به انجام چه کارهایی می‌شدید؟

بخش چهارم

پرسش، کلید پاسخ است

در میان آگاهی‌های انسانی، نیروی پرسش به منزله اشعه لیزر است. از این نیرو برای برطرف کردن هر گونه مانع و مشکل استفاده کنید.

در

نخستین فرق میان افراد موفق و ناموفق چیست؟ موضوع بسیار ساده است: افراد موفق سؤالات بهتری از خود پرسیده‌اند و در نتیجه پاسخ‌های بهتری نیز گرفته‌اند. هنگامی که اتومبیل متولد شد، صدها نفر دست به ساختن آن زدند. اما «هنری فورد» با دیگران فرق داشت و از خود پرسید: «چگونه می‌توانم این ماشین را به تولید انبوه برسانم؟» در اروپای شرقی، میلیون‌ها نفر در زیر یوغ آهنین «کمونیسم» رنج کشیدند، اما یک نفر به نام «لخ والسا» شهامت داشت که از خود پرسید: «چگونه می‌توانم معیارهای زندگی مردان و زنان کارگر را بالاتر ببرم؟»

اگر به توسن خیال خود میدان دهید، چه پرسش‌هایی در ذهنتان مطرح می‌شود؟ آیا با این اظهار نظر موافقید یا مخالف؟ تفکر چیزی غیر از پرسیدن و پاسخ دادن به پرسش‌ها نیست. برای اینکه در مورد همین سؤال، نظر موافق یا مخالف بدهید، حتماً از خود پرسیده‌اید: «آیا این موضوع درست است یا نه؟» و یا «آیا من با این گفته موافقت دارم؟»

بیشتر تفکرات ما، خواه در زمینه ارزیابی باشند (فلان چیز چطور است؟)، خواه در زمینه تصور (چه چیزی امکان‌پذیر است؟) و یا تصمیم‌گیری (چه باید بکنیم؟)، متضمن نوعی پرسش و پاسخ است. پس اگر می‌خواهیم کیفیت زندگانی خود را تغییر دهیم، باید تغییری را در سؤالاتی که از خود یا دیگران می‌پرسیم به وجود آوریم.

کودکان، قهرمانان همیشگی طرح پرسشند. اگر از سادگی و کنجکاوی کودکانی که به گرفتن پاسخ اصرار دارند تقلید کنید، چه چیزهایی را به دست می‌آورید؟

کارهایی که تاکنون در زندگی خود کرده‌ام، همه ناشی از مطالبی بوده است که از خود پرسیده‌ام: «علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست؟ چرا بعضی‌ها علی‌رغم نداشتن امکانات، در زندگی خود موفق می‌شوند و بعضی دیگر با وجود در اختیار

داشتن منابع بیشتر، ناموفق می‌مانند؟ چگونه می‌توانیم از افراد موفق سرمشق بگیریم؟ چگونه می‌توانیم راحت‌تر و سریع‌تر از گذشته، تغییراتی را در خود به وجود آوریم؟ چگونه می‌توانیم کیفیت زندگی همه افراد را بهتر سازیم؟

پرسش‌های اساسی که زندگی کنونی شما را شکل داده است کدام است؟ پرسش‌های خوب، زندگی خوب را به وجود می‌آورد. شرکت‌های بازرگانی هنگامی در کار خود موفق می‌شوند که تصمیم‌گیرندگان، پرسش‌های صحیحی در زمینه خطوط تولید، بازار یا برنامه‌ریزی‌های هدفمند مطرح کنند. روابط شخصی افراد، هنگامی شکوفا می‌شود که پرسش‌های صحیحی درباره علّت بروز اختلاف و نحوه حمایت از یکدیگر مطرح کنند، نه اینکه راه‌هایی برای آزردن یکدیگر بیندیشند. جوامع نیز هنگامی به رفاه می‌رسند که رهبران‌شان درباره مهم‌ترین مسائل و نحوه همکاری افراد جامعه برای رسیدن به هدف‌های مشترک، سوالات صحیحی طرح نمایند.

برای اینکه هر یک از جنبه‌های زندگی خود را بهبود بخشید، می‌توانید سوالاتی را مطرح کنید و پاسخ‌ها یا راه‌حلهایی را بیندیشید که شما و عزیزانتان را از نظر موفقیت و لذّت به سطحی بالاتر برساند. آیا لازم می‌دانید سوالاتی را در زمینه کیفیت زندگی، اراده، تعهد و خدمت به دیگران مطرح کنید؟

اثرات جنبی و زنجیره‌ای پرسش، خارج از حدّ تصوّر ماست. اگر ناتوانی‌ها و محدودیت‌های خود را مورد سؤال قرار دهیم، بسیاری از دیوارها فرو می‌ریزند و موانعی که بر سر راه موفقیت‌های بازرگانی، روابط شخصی و حتی روابط بین کشورها وجود دارد، از بین می‌روند. به طور کلی پیشرفت‌های بشر، بر اثر طرح پرسش‌های تازه بوده است. آیا می‌توانید پرسش‌های تازه‌ای از خود بکنید که زندگی‌امروزیتان را بهبود بخشد؟

بحثی نیست که ظرفیت مغز ما شگفت‌انگیز است. در واقع اگر بخواهیم کامپیوتری بسازیم که ظرفیت نگهداری اطلاعات آن به اندازه مغز انسان باشد، چنین کامپیوتری به اندازه دو برابر ساختمان مرکز بازرگانی جهانی به فضا احتیاج خواهد داشت. با وجود این، اگر ندانیم چگونه به منابع ذهنی خود دسترسی پیدا کنیم و از ذخایر عظیم اطلاعاتی خود بهره‌مند شویم، آن همه ظرفیت مغزی بی‌فایده خواهد بود. کلید دستیابی به این بانک اطلاعاتی چیست؟ «نیروی بی‌چون و چرای پرسش». **علّت اینکه نمی‌توانیم از تجارب خود استفاده کنیم غالباً ضعف حافظه نیست، بلکه علّتش آن است که سوالات صحیحی از خود نمی‌کنیم تا نیروهای ما را فعال سازد.**

کامپیوتر مغز، همیشه آماده خدمتگزاری به شماست و هر سؤالی را که به آن بدهید، مطمئناً پاسخی برایش خواهد یافت. اگر سؤال شما یاوه باشد (مثلاً چرا من همیشه بدبخت و گرفتارم؟)، طبعاً جوابی یاوه هم خواهید گرفت. از سوی دیگر، اگر سؤال بسیار خوب و ثمربخشی بکنید (مثلاً چگونه می‌توانم از این موقعیت استفاده کنم؟)، خود به خود به راه حل‌های مناسب هدایت خواهید شد.

پاسخ‌های تازه، از پرسش‌های تازه برمی‌خیزند. هم‌اکنون چه سؤال نیروبخشی به نظرتان می‌رسد که از خود یا از عزیزانتان پرسید؟ دوست من آقای «دابلو میچل» از نظر طرح سؤالات درخشان، نمونه است. وی در یک حادثه فجیع، تمام بدنش فلج شد. اما غصه و تأسف را به خود راه نداد و در عوض از خود پرسید: «چه چیزهایی هنوز برایم باقی مانده است؟» و اندیشید: «اکنون چه کارهایی از من ساخته است که حتی در گذشته هم نمی‌توانستم انجام دهم؟ به علت وقوع این حادثه، چه خدمت‌هایی می‌توانم به دیگران بکنم؟»

در بیمارستان، با پرستاری به نام «آنی» آشنا و بلافاصله به او علاقه‌مند شد. بدن میچل چنان سوخته بود که شناخته نمی‌شد و به علاوه از کمر به پایین به کلی فلج شده بود، اما چنان جسارتی داشت که از خود پرسید: «چگونه می‌توانم دل او را به دست آورم؟» و چندی نگذشت که با یکدیگر ازدواج کردند. اگر از شکست و یا جواب منفی نمی‌ترسیدید، هم‌اکنون چه پرسش‌هایی از خود می‌کردید؟

بعضی‌ها در مسائل مربوط به عشق و زناشویی، پا پیش نمی‌گذارند، زیرا از خود سؤالاتی می‌کنند که آنان را مردد می‌سازد. مثلاً: «اگر خواستگاری بهتر از من داشت چه؟ اگر خود را گرفتار کردم و جواب رد شنیدم چه؟» و بدین ترتیب نمی‌توانند از امکاناتی که در اختیار دارند، استفاده کنند.

در روابط زناشویی می‌توان پرسید: «چه بخت بلندی داشتم که تو وارد زندگی من شدی؟ ... از کدام خصوصیت تو بیش از همه خوشم می‌آید؟ ... پیوند با تو، چقدر زندگی ما را غنی‌تر کرده است؟»

از خود و همسران، چه سؤالاتی می‌توانید بکنید که باعث شود خود را خوشبخت‌ترین افراد عالم بدانید؟

هر قدر که در زندگی خود به موفقیت‌هایی رسیده باشیم، بالأخره زمانی فرا می‌رسد که در مسیر پیشرفت فردی و شغلی خود به موانعی برمی‌خوریم. بروز مشکلات، به خودی خود چندان مهم نیست، بلکه واکنش شما در هنگام بروز مشکل دارای اهمیت است. برای یافتن راه حل، به نکات زیر توجه کنید.

پرسش‌های مربوط به یافتن راه حل:

۱. در این مشکل، چه جنبه خوب و مثبتی می‌توان یافت؟

۲. چه چیزی هنوز کامل نیست؟

۳. برای اینکه وضعیت را به صورت دلخواه درآورم چه باید بکنم؟

۴. برای اینکه وضعیت را به صورت دلخواه درآورم چه کارهایی را نباید انجام دهم؟

۵. ضمن انجام کارهایی که برای بهبود شرایط لازم است، چگونه می‌توانم از تلاش خود لذت ببرم؟

چه عاملی سبب شد که «دانلد ترامپ» از راه معاملات املاک، ثروت بی‌حسابی به دست آورد؟ مسلماً یکی از رموز موفقیت او، «شیوه ارزیابی» وی بوده است. او در ارزیابی هر ملکی که از نظر او می‌توانست منافع اقتصادی قابل ملاحظه‌ای در بر داشته باشد، از خود می‌پرسید: «بدترین حالت ممکن کدام است؟ و اگر آن بدترین حالت اتفاق بیفتد، آیا من قادر به تحمل خسارت آن هستم؟» و وقتی می‌دید که می‌تواند بدترین حالت ممکن را تحمل کند آن معامله را انجام می‌داد، زیرا اگر آن حالت اتفاق نمی‌افتاد، طبعاً سود سرشاری می‌برد. پس از آنکه ترامپ رو به ورشکستگی رفت، ناظران اقتصادی متوجه شدند که وی دچار غرور شده و خود را شکست‌ناپذیر می‌دانسته است و به علاوه به سؤال «بدترین حالت ممکن چیست؟» دیگر توجه نمی‌کرده است.

به خاطر داشته باشید که نه تنها سؤالاتی که از خود می‌پرسید، بلکه حتی سؤالاتی هم که مطرح نمی‌کنید، در سرنوشتتان مؤثرند. پرسش‌هایی که دائماً از خود می‌کنیم، موجب رخوت یا نشاط، کج خلقی یا خوش‌رویی و بدبختی یا خوشبختی ما می‌شوند. پرسش‌هایی از خود بکنید که روحیه شما را تقویت کنند و شما را در جاده بهروزی انسان، به پیش برانند.

اگر تاکنون بارها سعی کرده‌اید که وزن خود را کم کنید و موفق نشده‌اید، ممکن است به این علت باشد که سؤالات نادرستی از خود پرسیده‌اید. مثلاً: «چه بخورم که کاملاً سیر شوم؟» یا «شیرین‌ترین و مقوی‌ترین غذایی که می‌توانم بخورم چیست؟»

به جای سؤالات بالا، چه می‌شد اگر می‌پرسیدید: «چه غذایی نیازهای بدن مرا واقعاً تأمین می‌کند؟» یا «کدام غذای سبک و خوشمزه را می‌توانم بخورم که به من انرژی کافی بدهد؟» و هنگامی که به پرخوری و سورچرانی وسوسه می‌شدید می‌گفتید: «اگر اکنون این غذا را بخورم، بعداً از خوردن چه غذاهایی باید خودداری کنم تا باز هم به هدف خود برسم؟ اگر اکنون خود را کنترل نکنم بعداً به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟»

اگر در «سؤالات عادت‌ی» که همیشه از خود می‌کنید، تغییر کوچکی بدهید، تغییری اساسی در زندگی‌تان به وجود خواهد آمد. پرسش‌ها بلافاصله باعث انحراف فکر و در نتیجه موجب تغییر احساسات ما می‌شوند. در زندگی هر کسی، لحظات و خاطرات زیبایی وجود دارد که یادآوری آنها، احساسی دلپذیر به وجود می‌آورد. مثلاً اولین روزی که به تنهایی از منزل خارج شدید، یا تولد اولین فرزندتان، یا صحبت با دوستی که باعث تقویت اعتماد به نفس در شما شده است. پرسش‌هایی از این قبیل که «به خاطر چه چیزهایی باید شکرگزار باشم؟» و یا «در حال حاضر چه چیزهای عالی‌ای در زندگی خود دارم؟» باعث می‌شود که این لحظات را به خاطر آوریم و نه فقط احساسی خوب نسبت به زندگی خود پیدا کنیم، بلکه به عزیزان و اطرافیان خود نیز بیشتر خدمت نماییم.

میان پرسش و استفاده از عبارات تأکیدی، تفاوت بزرگی است. ممکن است به عنوان تأکید و تلقین به نفس، یک روز تمام با خود بگویید: «من خوشبختم، من خوشبختم، من خوشبختم، اما اثر این تلقین در ایجاد ایمان و یقین، غیر از این است که از خود پرسید: «اکنون به چه دلیل خوشبختم؟ اگر بخواهم احساس رضایت کنم، از چه چیزهای می‌توانم راضی باشم؟»

پرسش، تنها تکرار مکررات یک جمله نیست، بلکه باعث «تغییر مرکز توجه» می‌شود و دلایلی واقعی و قاطع برای تغییر احساس به وجود می‌آورد. بدین ترتیب، به جای تکرار صرف عبارات تأکیدی، عملاً تغییری در احساس به وجود می‌آید. تغییری که واقعی و پایدار است.

چگونه می‌توان بهبودی فوری در زندگی ایجاد کرد؟ راهش کشف و الگو برداری از پرسش‌های عاداتی افرادی است که مورد احترامتان هستند. اگر کسی را یافتید که بی‌نهایت خوشحال و راضی است، یقین داشته باشید که دلیلش یک چیز است: این شخص، دائماً به چیزهایی توجه می‌کند که موجب رضایت و شادی‌اند و دائماً چیزهایی از خود می‌پرسد که شادمانی او را افزون می‌سازند. کسانی هم که به موفقیت‌های بزرگ مالی دست می‌یابند، عموماً در زمینه سرمایه‌گذاری، سؤالات متفاوتی را مطرح می‌کنند.

برای اینکه به سطحی تازه از موفقیت در هر یک از جنبه‌های زندگی دست یابید، در جستجوی کسانی باشید که قبلاً به هدف‌های دلخواه شما رسیده‌اند. آنگاه سؤالاتی را که آنان می‌کنند، الگو برداری کنید.

یکی از عوامل اصلی موفقیت، آمادگی برای گرفتن پاسخ است. «**والث دیسنی**» در زمانی که فیلم «سرزمین عجایب» را می‌ساخت، راه منحصر به فردی را برای پرسش یافته بود. وی سرتاسر یک دیوار را به معرفی مراحل گوناگون طرح اختصاص داده و از کلیه کارکنان پرسیده بود: «چه پیشنهاد اصلاحی به نظرتان می‌رسد؟» بدین ترتیب وی به قدرت خلاق یک گروه عظیم دسترسی پیدا کرد و در پاسخ به آن سؤالات خوب، به نتایج خوبی رسید.

لازم نیست که حتماً در رأس یک سازمان بزرگ باشید تا بتوانید از این شیوه استفاده کنید. آیا می‌توانید راه‌های دیگری برای استفاده از این روش پیدا کنید؟ از میان افرادی که هر روز با آنها سر و کار دارید، چه کسانی می‌توانند گنجینه منابع اطلاعاتی خود را در اختیارتان بگذارند؟ (البته اگر بخواهید و برسید).

پاسخ‌هایی که می‌گیریم به سؤالاتی که می‌خواهیم برسیم بستگی دارد. نکته آن است که باید سؤال خاصی را پیدا کنید که روحیه شما را نیرومند سازد. به عنوان مثال اگر آموزش و پیشرفت، در نظرتان دارای اهمیت است، سؤالی از این قبیل

که «چگونه می‌توانم از وضعی که پیش آمده استفاده و در آینده، بهتر عمل کنم؟»، برای بهبود روحیه و از میان بردن عواطف منفی کاملاً مفید و مؤثر است.

در موقعیت‌های دشوار زندگی، از خود بپرسید: «آیا ده سال دیگر هم این موضوع اهمیت خواهد داشت؟»

هنگام برخوردهای شخصی و بگو مگو با اشخاص، از خود بپرسید: «چه عامل دیگری ممکن است باعث ناراحتی این شخص شده باشد و من چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟» و این پرسش باعث می‌شود که اختلافات، به سرعت حل شود و بتوانید محبت خود را ابراز کنید.

نوع بشر قدرت چشم پوشی و فراموشی عجیبی دارد. در هر لحظه معین، امور بی‌شماری هست که می‌تواند مورد توجه ما قرار گیرد، اما فقط می‌توانیم به چند مورد به طور آگاهانه متمرکز شویم.

با طرح یک سؤال، خواه آن را از خودتان بپرسید یا از دیگری، بلافاصله مرکز توجه شما تغییر می‌کند. مثلاً اگر از همکار یا یکی از اعضای گروه خود بپرسید: «می‌دانی کاری که می‌کنیم چه اثری در جامعه باقی می‌گذارد؟»، بلافاصله همه جزئیات پر دردسر طرح را فراموش می‌کند و متوجه منافع دراز مدت آن می‌شود.

آیا می‌توانید از این شیوه برای کمک به فردی که می‌شناسید استفاده کنید؟ در جستجوی هر چیزی که باشیم، همان را خواهیم یافت.

برای اینکه این موضوع ثابت شود، تمرینی را انجام دهید. در جایی که اکنون نشسته‌اید به مدت یک دقیقه به اطراف توجه کنید، آنگاه از خود بپرسید: «چه چیزهایی به رنگ قهوه‌ای در اینجا وجود دارد؟» نام اشیاء قهوه‌ای را روی کاغذ بنویسید. سپس چشمان خود را ببندید و سعی کنید اشیاء سبز رنگ را به خاطر آورید. اگر قبلاً به موقعیت محل آشنایی داشته باشید این کار کمی دشوار است، اما اگر در محل ناآشنایی باشید، به طور قطع بسیار دشوار خواهد بود! به خاطر آوردن اشیاء قهوه‌ای آسان است، اما اشیاء سبز را نمی‌توان به آسانی به خاطر آورد. برای اینکه به نتیجه برسید چشمان خود را باز کنید و بار دیگر اشیاء اطراف را از نظر بگذرانید. این بار بیشتر اشیاء سبز را خواهید دید!

به خاطر داشته باشید، هرچه را بجوید همان را می‌یابید. متوجه باشید که در جستجوی چه چیزی هستید. این که چه کاری را ممکن و چه کاری را غیرممکن بدانیم، بسته به سؤالاتی است که از خود می‌کنیم. کلمات خاص و ترتیبی که از آنها استفاده می‌شود باعث می‌شود که بعضی امکانات را در نظر نگیریم و یا بعضی از امکانات را کاملاً مسلم بپنداریم. مثلاً وقتی می‌پرسید: «چرا من همیشه کارها را خراب می‌کنم؟» به طور ناخواسته فرضیه‌ای را قبول کرده‌اید و آن این است که واقعاً کار را خراب می‌کنید، در حالی که ممکن است واقعاً چنین نباشد.

سعی کنید فرضیات را به نفع خود بنا کنید. برای تقویت باورهای تازه از خاطرات و اطلاعات خود کمک بگیرید. از خود پرسید: «این تجربه چگونه مهارت‌های مرا کامل می‌کند؟» یا «صحبت‌هایی که با هم کردیم چگونه روابط ما را قوی‌تر و محکم‌تر می‌سازد.»

پرسش باعث می‌شود پاسخ‌هایی که ظاهراً اصلاً وجود ندارد، پیدا شود. در اوایلِ کارم یکی از همکاران من مبالغه‌نگفتی از پول‌های شرکت را اختلاس کرد. مشاورانم بارها به من گفتند که اعلام ورشکستگی کنم. اما من از خود پرسیدم: «چگونه می‌توانم این کار را سر و سامان دهم؟ چگونه می‌توانم کاری کنم که شرکت من حتی مؤثرتر از گذشته عمل کند؟ چگونه می‌توانم حتی هنگامی که خواب هستم به مردم کمک کنم؟» این پرسش‌ها باعث شد تا بتوانم یک برنامه تلویزیونی بسیار موفق را طراحی کنم که تاکنون به زندگی میلیون‌ها نفر کمک کرده است.

اگر پاسخی را که انتظار دارید، دریافت نکنید، آیا دلسرد می‌شوید؟ یا اینکه همچنان به پرسیدن ادامه می‌دهید تا به پاسخ مورد نیاز برسید؟ یک برنامه روزانه، شبیه مراسم دعا یا عبادت برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هر روز، دو یا سه پاسخ به هر یک از پرسش‌های زیر بدهید و از نوری که در وجودتان ایجاد می‌شود، لذت ببرید. اگر پاسخ دادن به این سؤالات برایتان دشوار است، تغییر کوچکی در جمله بندی آنها بدهید. مثلاً به جای «در حال حاضر چه چیزی بیش از همه موجب رضایت و خوشبختی من است؟» می‌توانید پرسید «اگر بخواهم از چیزی در زندگی خود راضی باشم، آن چیز کدام است؟»

پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی:

۱. در حال حاضر در زندگی من چه چیزی باعث خوشحالی است؟ چه چیزی مرا راضی می‌کند؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۲. در حال حاضر چه چیزی در زندگی من مایه شور و هیجان است؟ کدام جنبه آن مرا به هیجان می‌آورد؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۳. در حال حاضر در زندگی خود به چه چیزی افتخار می‌کنم؟ چه جنبه‌ای از آن مایه افتخار است؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۴. در حال حاضر در زندگی خود نسبت به چه چیزی شکر گزارم؟

۵. در حال حاضر در زندگی خود از چه چیزی لذت می‌برم؟ کدام جنبه آن لذت‌بخش است؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۶. در حال حاضر در زندگی خود به چه چیزی پایبندم؟ کدام جنبه آن مرا متعهد می‌سازد؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

۷. چه کسی را دوست دارم؟ چه کسی مرا دوست دارد؟ چه چیزی عشق‌آفرین است؟ نسبت به آن چه احساسی دارم؟

بعدها یاد خواهید گرفت که چگونه دعای موفقیت روزانه را به شکل مؤثرتری انجام دهید. برای تکمیل پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی، سه پرسش نیروبخش شامگاهی را نیز پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید وقایع روز گذشته را به کمک آنها مجسم و ارزیابی کنید. شما که در طول روز پرسش‌های ثمربخشی از خود کرده‌اید خوب است با طرح پرسش‌های شامگاهی روحیه بگیرید و آنگاه به بستر بروید.

پرسش‌های نیروبخش شامگاهی:

۱. امروز چه چیزهایی را بخشیده‌ام؟ چه کمک‌هایی به دیگران کرده‌ام؟

۲. امروز چه چیزهایی یاد گرفته‌ام؟ چه مهارت‌ها و امتیازات تازه‌ای کسب کرده‌ام؟

۳. امروز تا چه حد کیفیت زندگی خود را بالا برده‌ام؟ چگونه می‌توانم ذخیره امروز را سرمایه فردای خود سازم؟

آیا دلتان می‌خواهد پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی را تکرار کنید؟ تنها چیزی که نیروی پرسش را محدود می‌سازد، عقاید ما درباره امور ممکن و غیرممکن است. یکی از اعتقادات اساسی که تأثیر مثبتی بر سرنوشت من داشته است، این است که اگر من به پرسیدن ادامه دهم، مسلماً پاسخ لازم را خواهم گرفت. پاسخ همیشه پیدا می‌شود. کافی است سؤال صحیحی را مطرح کنیم.

سوالات مناسبی که می‌توانید مرتباً از خود پرسید کدام است؟ در زندگی من، دو سؤال ساده و نیرومند برای غلبه بر مشکلات نقش داشته است: «چه حسنی در این کار وجود دارد؟» و «چگونه می‌توانم از این موقعیت استفاده کنم؟» پرسش اول افکار منفی ما را از بین می‌برد و باعث می‌شود که معنای دلخواه را به وقایع زندگی خود بدهیم. پرسش دوم توجه ما را از «چرا» به «چگونه» و پیدا کردن راه حل‌ها معطوف می‌کند.

دو پرسش را که موجب تغییر روحیه و دستیابی به نیروی درونی می‌شود طرح کنید. این پرسش‌ها را به پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی بیفزایید تا جزو لاینفک دعا‌های روزانه شما برای موفقیت باشند.

«لئو بوسکالیا» پرسش ساده‌ای را مطرح کرده است که می‌تواند تغییری بزرگ پدید آورد. این شخص در زمینه روابط انسانی، خدمات بزرگی را انجام داده است. پدر بوسکالیا هر شب از او می‌پرسید: «امروز چه چیزی را یاد گرفته‌ای؟» و کودک که می‌دانست باید پاسخی را برای این سؤال، آماده داشته باشد، اگر اتفاقاً در آن روز چیز جالبی را در مدرسه یاد نگرفته بود، فوراً به سراغ دایره‌المعارف می‌رفت. چندین دهه بعد باز هم بوسکالیا به بستر نمی‌رفت مگر اینکه چیزی تازه و ارزشمند یاد گرفته باشد.

اگر این پرسش یا پرسشی نظیر آن را جزو برنامه روزانه خود قرار دهید، چه تأثیری در زندگی شما و یا فرزندانتان خواهد داشت؟ آیا می‌توانید به این کار به اندازه خواب و خوراک اهمیت دهید؟

زمانی فرا می‌رسد که باید از پرسش دست بردارید و عمل را آغاز کنید. پرسش‌هایی از این قبیل که: «هدف واقعی از زندگی چیست؟ به چه چیزی بیش از همه پایبندم؟ علت وضعیت فعلی من چیست؟» سؤالات بسیار خوبی هستند اما اگر خود را برای یافتن پاسخ معذب کنید، نتیجه‌چندانی نخواهید گرفت. حدّ پاسخ به هر یک از این سؤالات آن است که موجب اطمینان و اقدام به عمل شود. پس برای گرفتن نتیجه ابتدا ببینید چه چیزی (دست‌کم در حال حاضر) برایتان بیشترین اهمیت را دارد و با استفاده از نیروی فردی به دنبال آن بروید و کم‌کم کیفیت زندگی خود را تغییر دهید.

بخش پنجم

رمز و راز تغییر

دانش شرطی کردن موفقیت

همیشه از اینکه می‌توانم تغییرات پایداری را در افراد به وجود آورم، به خود مغرور بودم. اما یک روز از خواب غفلت بیدار شدم. مردی که زمانی به کمک من سیگار را ترک کرده بود، نزد آمد، سیگاری روشن کرد و گفت: «تو موفق نشدی!!!»

من

من که کنجکاو شده بودم پرسیدم: «منظورت چیست؟» گفت: «پس از جلسه‌ای که با هم داشتیم، به مدت دو سال و نیم سیگار نکشیدم. اما یک بار در اثر فشار روحی، سیگاری روشن کردم و از آن موقع تاکنون دوباره به سیگار پناه آوردم. همه‌اش تقصیر تو بود! تو ذهن مرا به طور کامل برنامه‌ریزی نکرده بودی!» گرچه صحبت‌های این مرد، خالی از خشونت نبود، اما نکته مهمی را به من آموخت. من دریافتم که ما باید شخصاً مسئولیت تغییرات خود را به عهده بگیریم. هیچ‌کس نمی‌تواند ذهن شما را «برنامه‌ریزی» کند. این شما هستید که باید خود را شرطی کنید.

هر تغییری که در خود ایجاد کنیم، فقط جنبه موقت دارد، مگر اینکه خود را (و تنها خود، نه کسی یا چیزی دیگر را) مسئول ایجاد آن تغییر بدانیم. خصوصاً باید به این سه اصل، معتقد شویم:

۱. تغییر، باید ایجاد شود. (نه اینکه خوب است تغییر کنم.)

۲. من باید این تغییر را ایجاد کنم. (دیگران ممکن است راهنمایی کنند، اما مسئولیت با من است.)

۳. من می‌توانم تغییر را به وجود آورم. (عادت‌ها را خودم ایجاد کرده‌ام، پس خودم هم می‌توانم آنها را تغییر دهم.)

عامل واقعی ایجاد تغییر، چیست؟ تغییر، هنگامی ایجاد می‌شود که ما، احساسی را که نسبت به یک تجربه معین داریم، عوض کنیم.

تا زمانی که از کشیدن سیگار، لذت می‌برید، قادر به ترک آن نیستید. تغییر پایدار، هنگامی ایجاد می‌شود که سیگار را چیزی تهوع آور و مایه مرگ بدانید.

گرچه پذیرفتن این حقیقت دشوار است، اما عکس‌العمل‌های رفتاری ما ناشی از عواطف قلبی است و نه محاسبه هوشمندانه. ممکن است بدانید که خوردن شکلات، برای سلامتتان مضر است و با این وجود آن را بخورید، چرا؟ زیرا محرک اعمال ما، لذت و رنجی است که یاد گرفته‌ایم تا به بعضی از امور نسبت دهیم، نه چیزهایی که عقلاً صحیح می‌دانیم. ما در مغز و ذهن خود، تداعی‌هایی را برقرار کرده‌ایم و این تداعی‌های عصبی است که باعث رفتارهای ما می‌شود.

چرا بیشتر کوشش‌هایی که برای تغییر عادت می‌کنیم، مؤثر واقع نمی‌شود؟ علتش آن است که به عوارض مشکلات، یعنی به معلول توجه می‌کنیم، در حالی که اگر علت را برطرف نکنیم، مشکل دوباره ظاهر می‌شود.

شیوه‌ای که من ابداع کرده‌ام (تداعی عصبی شرطی) شامل شش مرحله ساده، اما مؤثر است که تغییرات پایداری را ایجاد می‌کند:

۱. آنچه را که واقعاً می‌خواهید، روشن سازید. (بیشتر مردم به چیزهایی که نمی‌خواهند، توجه می‌کنند.)

۲. از اهرم روانی استفاده کنید. (کاری کنید که ایجاد تغییر، امری اجتناب‌ناپذیر شود.)

۳. الگوهای محدودکننده را در هم بشکنید. (عادت‌هایی را که به آن چسبیده‌اید، ترک کنید.)

۴. برای عادت‌های قبلی، جانشینی پیدا کنید. (مبارزه با عواطف و رفتارها کافی نیست، باید آنها را با عادات بهتری جایگزین کرد.)

۵. رفتار تازه را شرطی کنید (تا اینکه به صورت عادت تازه درآید.)

۶. آن را آزمایش کنید (تا از درستی عملکرد آن مطمئن شوید.)

چه عاملی مانع ایجاد تغییر می‌شود؟ بعضی از عقاید فردی و یا فرهنگی می‌توانند از ایجاد تغییر ممانعت کنند. بعضی‌ها نمی‌توانند باور کنند که قادر به ایجاد تغییر هستند، زیرا قبلاً سعی کرده و موفق نشده‌اند و یا ممکن است تصور کنند که ایجاد تغییر، مستلزم مقدمات طولانی و خسته‌کننده است. می‌گویند: «اگر چنین نبود، تاکنون تغییرات لازم را ایجاد کرده بودم.» علاوه بر این اگر مشکلی را که سال‌ها درگیر آن بوده‌اند ظرف چند دقیقه حل کنند، در آن صورت باید جواب

دوستان و خویشاوندان خود را بدهند. ممکن است پرسند: «اگر کار به این آسانی بود، پس چرا این همه ما را نگران خود کردی؟» این محرک‌های منفی باعث می‌شود که ما در ایجاد تغییر کوتاهی کنیم تا مورد تحسین دیگران قرار گیریم.

خود را از شر این عقاید فرهنگی خلاص کنید و بدانید که هر عمل تازه، نتایج تازه در پی خواهد داشت. شاید برداشت عموم بر این است که با این کار، بی‌ثبات به حساب می‌آییم. برعکس افرادی که با ثبات باشند، قابل اعتماد، محکم و درستکار به شمار می‌روند. این برداشت‌ها، فشارهای بیرونی زیادی را بر ما وارد می‌کند که شخصیت قبلی خود را حفظ کنیم و دقیقاً مطابق انتظارات جامعه رفتار نماییم.

فقط بدانید به همان سرعت که می‌توانید مشکلی را به وجود آورید، به همان سرعت هم می‌توانید راه حلی برای مشکلات بیابید! وقتی می‌بینید که دیگران بسیار دیر تغییر می‌کنند با خود بیندیشید که آیا عمل تغییر واقعاً این همه طولانی است؟ یا اینکه این افراد آن قدر تغییر را به تأخیر می‌اندازند تا آنکه ناچار، به آن تن در دهند.

برای اینکه تغییراتی را به سرعت ایجاد کنید، اولین اعتقادی را که باید در خود به وجود آورید این است که می‌توانید واقعاً هر چیزی را هم‌اکنون تغییر دهید.

در شما هیچ اشکال و ایرادی نیست. نه اعصابتان در هم شکسته است و نه نیازی به اصلاح دارید. اگر دائماً از جواب‌های منفی اجتناب و از طرد شدن می‌هراسید علتش این است که مغزتان راهی مؤثر را برای فرار از رنج، دنبال می‌کند. اما اینکه به طور کلی از جنس مخالف پرهیزیم نیز رنج‌آور است! برای ایجاد رفتارهای تازه باید تغییری در روابط عصبی و ذهنی خود ایجاد کنید. عوامل لازم برای ایجاد هر نوع تغییر در زندگی، هم‌اکنون در شما هست. کافی است آنها را فعال کنید.

اگر می‌خواهید در بعضی از جنبه‌های زندگی خود بهبودی پدید آورید (خواه این بهبود در زمینه رفتار باشد، خواه در زمینه عواطف و احساسات)، هم‌اکنون آن را مشخص کنید و با استفاده از مابقی مطالب این بخش به خواسته خود برسید.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۱

تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید و مشخص کنید که چه عاملی مانع رسیدن به آن خواسته است.

به خاطر داشته باشید که حواس خود را به هر چه متوجه کنیم همان را به دست می‌آوریم. پس به چیزهایی که آنها را نمی‌خواهید، فکر نکنید. بلکه افکار خود را به چیزهایی که می‌خواهید، متوجه سازید. به عنوان مثال هدف خود را «ترک

سیگار» قرار ندهید، بلکه تصمیم بگیرید که «سالم‌تر، شادتر و زنده‌تر» از گذشته باشید. هر چه در این زمینه دقیق‌تر باشید نیروی بیشتری برای ایجاد تغییرات سریع پیدا می‌کنید.

پس از اینکه خواسته خود را مشخص کردید، موانع و مشکلات را نیز مشخص سازید. مثلاً رنج و ناراحتی ناشی از ایجاد تغییر را که قابل پیش‌بینی است در نظر آورید.

خواسته شما چیست؟ چه موانعی برای رسیدن به آن وجود دارد؟

حتماً تاکنون توجه کرده‌اید که بعضی‌ها وقتی دچار بیماری ساده‌ای می‌شوند، بسیار دیر بهبود پیدا می‌کنند. هر چند که این اشخاص واقعاً می‌خواهند که بهبود یابند، اما از توجه و محبتی که دیگران به آنها می‌کنند و اجازه استراحتی که به آنها می‌دهند لذت می‌برند و همین امر به طور ناخودآگاه معالجه آنان را به تعویق می‌اندازد. گاهی اوقات رفتارها و یا عواطف عذاب‌آور و دردناک، برای شخص دارای منافعی است که آنها را «**فواید جنبی**» می‌نامیم. نیاز به این فواید جنبی، غالباً بزرگترین مانع ایجاد تغییرات پایدار است.

آیا شما رفتارهایی دارید که نیاز به تغییر داشته باشند و در عین حال از آنها «استفاده‌های جنبی» ببرید؟ این فواید جنبی را با رنجی که به خاطر این رفتارها، در گذشته، حال و آینده متحمل شده، می‌شوید و یا خواهید شد مقایسه کنید.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۲

از اهرم روانی استفاده کنید: رنج فراوان را به عدم تغییر و لذت زیاد را به تغییر فوری نسبت دهید. از خود پرسید:

۱. اگر این رفتار (یا احساس) را تغییر ندهم چه زیان‌هایی را متحمل خواهم شد؟

۲. اگر این تغییر را ایجاد نکنم، در زندگی خود چه چیزهایی را از دست خواهم داد؟

۳. رفتار قبلی در گذشته چه خسارت‌های فکری، عاطفی، جسمی، مالی و معنوی به من زده است؟

۴. تأثیر آن بر موفقیت شغلی و اطرافیان من چه بوده است؟

با طرح این پرسش‌ها اثرات لذت‌بخش تغییر را در نظر مجسم کنید.

۱. در صورت تغییر چه احساسی نسبت به خود خواهم داشت؟

۲. با انجام این تغییر، نیروی فعال من چه افزایشی خواهد یافت؟

۳. خانواده و دوستان من چه احساسی خواهند داشت؟

۴. چه احساسی از رضایت و شادمانی خواهم داشت؟

۵. آیا من شایسته همه این محاسن نیستم؟

او برای ترک سیگار همه راه ها را امتحان کرده و هیچ یک مؤثر واقع نشده بود. تا اینکه دختر ۶ ساله او وارد اتاق او شد و گفت: «پدر، خواهش می کنم خودت را نکش! من می خواهم که تو در مراسم عروسی من شرکت کنی!» هیچ دلیل قانع کننده تری ممکن نبود او را مجاب کند که کشیدن سیگار موجب مرگ است. سیگارها را همان روز از پنجره بیرون انداخت و پس از آن دیگر سیگار نکشید.

گاهی اوقات میزان رنج شما برای ایجاد تغییر کافی نیست، اما رنجی که عزیزانتان می کشند می تواند اهرم روانی نیرومندی به شمار آید.

اگر برای ایجاد تغییری، کوشش بسیاری کرده و به نتیجه نرسیده اید، شاید علتش نبودن اهرم روانی است. شما ممکن است ایجاد تغییری را مرتباً به تأخیر بیندازید تا آنکه خود را در موقعیتی قرار دهید که ایجاد تغییر امری اجتناب ناپذیر باشد. اما اگر دلایل قوی و کافی (و اهرم مناسب) داشته باشید، ناچار می شوید که دست به عمل بزنید.

آیا می خواهید راه مطمئنی برای کاهش وزن به شما پیشنهاد کنم؟ دوست خوش اندامی را پیدا کنید و به او و جمعی دیگر از دوستان خود قول دهید که به کمک غذاهای سالم و ورزش های شادی بخش وزن خود را کم خواهید کرد. سپس به آنها بگویید که اگر پیمان خود را شکستید یک ظرف غذای مخصوص سگ خواهید خورد.

خانمی که از این روش استفاده کرده بود می گفت که او و دوستش قوطی غذای سگ را در معرض دید خود گذاشته بودند تا قولشان را فراموش نکنند. هر وقت که این دو نفر احساس گرسنگی می کردند و یا دلشان می خواست که از ورزش طفره بروند، آن قوطی را برمی داشتند و نوشته های روی آن را (که مثلاً نوشته بود: محتوی ضایعات گوشت اسب) می خواندند و همین موضوع باعث می شد که بر سر قول خود بایستند.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۳

الگوهای محدودکننده را در هم بریزید

آیا تاکنون پرنده ای را که در اتاق به دام افتاده باشد، دیده اید؟ پرنده با تلاشی بی ثمر به جستجوی راه خروج برمی آید و خود را بارها به نزدیکترین شیشه پنجره می زند. آیا تاکنون کسی را دیده اید که رفتارش شبیه آن پرنده باشد؟ این افراد

ممکن است خیلی دلشان بخواهد که به نتیجه برسند، اما اگر مرتباً کاری را تکرار کنند که نتیجه‌بخش نیست، هرگز به هدف نخواهند رسید. مانند همسر یا پدر و یا مادری که دائماً نق می‌زند اما نتیجه نمی‌گیرد و یا حتی نتیجه معکوس به دست می‌آورد.

با انجام کارهای غیرمنتظره، الگوهای محدودکننده و بی‌نتیجه را در هم بشکنید. مثلاً در هنگام غر زدن، جمله خود را قطع کنید، به زانو بیفتید و لبخند بزنید! به طرف آن شخص بروید، او را در آغوش بگیرید و بگویید که چقدر او را دوست دارید.

برای برطرف کردن الگوهای محدودکننده، چه راه‌های زیبا و فرح‌بخشی به نظرتان می‌رسد؟

برای اینکه یک الگوی تازه فکری، احساسی یا رفتاری را ایجاد کنید، باید در وهله اول الگوی قبلی را از بین ببرید. برای روشن شدن مطلب صفحه گرامافونی را به نظر آورید که هر وقت آن را می‌گذارید آهنگ معینی را پخش می‌کند. علتش آن است که الگویی از شیارهای نامرئی بر روی آن حک شده است. مسلماً نمی‌توانید هنگامی که صفحه‌ای در حال پخش است، صفحه دیگری روی آن بگذارید و به طور هم‌زمان به دو آهنگ گوش کنید. پس اگر بخواهید رفتارهای گذشته را حفظ و رفتارهای تازه‌ای را در همان زمینه ایجاد کنید، وقت خود را تلف کرده‌اید. برای این کار به محض اینکه رفتار نامطلوب گذشته از شما سر زد، آن را با حرکتی غیرعادی یا خنده دار قطع کنید. این کار مانند این است که صفحه آهنگی را که نمی‌خواهید بشنوید از دستگاه خارج کنید و با کمال خشونت، آن را خط‌خطی نمایید تا اینکه مطمئن شوید من بعد هرگز آن آهنگ نامطلوب را از آن نخواهید شنید.

«تغییر الگوهای رفتاری و عاطفی» غالباً دشوار است. دلیلش آن است که ذهن ما، بر آن اساس «برنامه‌ریزی» شده است. یکی از پژوهشگران برای اثبات این موضوع، انگشت میمونی را مرتباً به جلو و عقب حرکت داد و با کمک تصویر تلویزیونی نشان داد که هم‌زمان با این حرکت، ارتباطی بین سلول‌های مشخصی از مغز ایجاد می‌شود و هر چه آن حرکت بیشتر تکرار شود، آن ارتباط، قوی‌تر می‌گردد. وی صدها بار انگشت حیوان را حرکت داد تا ارتباط وسیعی در سلول‌های آن منطقه از مغز ایجاد شود. اکنون مغز میمون برنامه‌ریزی شده بود و حتی پس از برداشتن عامل شرطی نیز آن حرکت را تکرار می‌کرد.

بسیاری از ما بر اثر تکرار، خود را آموزش داده‌ایم که از جا در برویم ... در اثر اضطراب و نگرانی بیمار شویم ... خود را بی‌پناه حس کنیم ... و یا به الکل پناه ببریم.

چه واکنش‌های مثبتی را می‌توانید در اثر تکرار در خود به وجود آورید؟

آیا الگوهایی هستند که به طور ناخودآگاه، بر زندگی ما اثر بگذارند؟ به عنوان مثال، بسیاری از مردم برای رسیدن به محل کار خود هر روز، اعمال معینی را تکرار می‌کنند. هر روز از همان خیابان عبور می‌کنند و از همان چهارراه می‌پیچند. ما مغز و جسم خود را آموزش می‌دهیم که از الگوی خاصی تبعیت کند تا این که آن الگو به صورت عادت درآید. حتی اگر قرار باشد روزی از راه دیگری برویم، باز هم طبق عادت همان مسیر قبلی را پیش می‌گیریم.

در هر یک از جنبه‌های زندگی، الگوهای رفتاری و عاطفی خاصی داریم که ملکه ما شده‌اند و جزو ذاتمان به نظر می‌رسند. آیا کسانی را می‌شناسید که عادت به خشم، یأس و فشار عصبی داشته باشند؟ شاید زمان آن فرا رسیده باشد تا خود را برای احساس شادی و خوشبختی، هیجان و شکرگزاری آموزش دهید. آیا این کار، مشکل است؟ به سادگی می‌توانید الگوهای عاطفی قبلی را در هم شکنید و آنها را با الگوهای لذت‌بخش عوض کنید.

هر چیزی را که از آن استفاده نکنیم، کم‌کم از میان می‌رود. یکی از راه‌های ساده رفع الگوهای محدودکننده آن است که از دچار شدن به آنها خودداری کنیم. اگر از مسیرها یا تداعی‌های عصبی استفاده نکنیم، کم‌کم برطرف می‌شوند. اما توجه داشته باشید که این موضوع در مورد خصوصیات مثبت نیز صدق می‌کند. اگر از شجاعت خود استفاده نکنیم، شهامت‌مان کاهش می‌یابد. اگر قدرت اراده و پشتکارمان را عاطل بگذاریم و اگر شور و اشتیاقمان را اظهار نکنیم، آنها نیز از میان می‌روند.

هم‌اکنون تصمیم به کاری بگیرید که باعث شود از نیرومندترین عواطف و احساسات خود استفاده کنید. به خاطر داشته باشید هر چیزی را که از آن بیشتر استفاده کنید، نیرومندتر می‌شود. عواطف ما نیز به تمرین و ورزش نیاز دارند تا نه تنها ما را به نتایج دلخواه برسانند، بلکه سالم و آماده نگاه دارند.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۴

جایگزین نیروبخشی برای الگوهای قدیم پیدا کنید.

در مورد مراکز بازپروری معتادان تحقیقاتی به عمل آمده و معلوم شده است احتمال بازگشت به اعتیاد در مورد همه افراد، یکسان نیست. کسانی که اجباراً اعتیاد خود را ترک کرده‌اند، پس از آزادی بلافاصله اعتیاد خود را از سر می‌گیرند. کسانی که انگیزه درونی برای ترک اعتیاد داشته‌اند به طور متوسط تا دو سال به سوی مواد مخدر نمی‌روند. اما کسانی که جایگزین مناسبی (مثلاً توجه به مذهب یا کسب مهارت‌های تازه) برای اعتیاد خود داشته‌اند، به مدت هشت سال یا بیشتر از اعتیاد مجدد خودداری کرده و اغلب آنها برای همیشه ترک اعتیاد کرده‌اند.

در بیشتر افراد، تغییر عادات جنبه موقت دارد، زیرا جایگزین مناسبی برای رهایی از رنج، یا کسب لذت پیدا نمی‌کنند. کافی نیست که الگوهای نامناسب را برطرف کنیم، بلکه باید جایگزینی برای آنها پیدا نماییم.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۵

الگوی تازه را شرطی کنید تا پایدار بماند.

یکی از درس‌های واقعی در زمینه شرطی کردن را از یک تعمیرکار پیانو یاد گرفتیم. او برای کوک کردن پیانو آمده بود و وقتی از او صورتحساب را خواستم، گفت: «باشد برای دفعه بعد» گفتیم: «مگر کار را انجام ندادهای؟» او توضیح داد که: «سیم‌های پیانو محکم هستند و برای اینکه فاز آنها ثابت بماند باید در فاصله‌های زمانی معینی دوباره تنظیم و کوک شوند.»

این دقیقاً همان کاری است که در مورد هر نوع تغییری باید انجام دهیم. باید نظام عصبی خود را برای موفقیت تنظیم کنیم، آن هم نه یک بار، بلکه به طور مداوم. این کار شبیه ورزش است. نمی‌توانید برای تمرین به یک باشگاه ورزشی بروید و پس از خارج شدن بگویید: «آه، من برای تمام عمر سالم شدم!»

قبلاً گفتیم که با حرکت دادن انگشت یک میمون، ارتباطات عصبی خاصی در وی ایجاد شد که باعث شد متوالیاً همان انگشت را حرکت دهد. محققان ثابت کرده‌اند که اگر در ضمن آزمایش، حیوان را هیجان‌زده کنند، ارتباطات عصبی قوی‌تر می‌شود و نیاز چندانی به تکرار حرکت نیست. اگر در هنگام تکرار یک عادت تازه (و یا تجسم آن عادت) آن را مرتباً با عواطف شدید (مثلاً شور و هیجان) همراه سازیم، مسیر عصبی نیرومندی به سوی لذت احداث خواهد شد. این نوع شرطی کردن باعث می‌شود که به طور غیر ارادی به مسیر تازه «الگوی رفتاری یا عاطفی» کشیده شویم.

فراموش نکنید که برای تقویت الگوهای تازه، با هر بار تکرار رفتار، پاداشی برای خود (یا کسی که به او کمک می‌کنید) در نظر بگیرید. هر نوع الگوی فکری، عاطفی یا رفتاری که به طور دائمی تقویت شود به صورت عادت درمی‌آید.

شرطی کردن نیرویی غیر قابل مقاومت ایجاد می‌کند. برای تبلیغ تلویزیونی نوعی نوشابه غیر الکلی، از یکی از قهرمانان بسکتبال خواستند توپ را عمداً طوری پرتاب کند که داخل تور نیفتد. وی پس از نه بار پرتاب موفق، توانست یک پرتاب ناموفق انجام دهد! وی طوری در مورد پرتاب موفق شرطی شده بود که به طور غیر ارادی همه حرکات را به طور صحیح انجام می‌داد و پس از نه بار تمرین توانست یک حرکت خطا انجام دهد. مسلماً در مغز این ورزشکار که نامش «لاری بیرد» است، ارتباطات عصبی نیرومندی ایجاد شده است که به طور غیر ارادی حرکات معینی را متوالیاً انجام می‌دهد تا توپ وارد سبد شود.

مطمئن باشید که هر رفتاری اگر به قدر کافی تکرار شود و با شدت عواطف همراه باشد، به صورت شرطی درمی آید.

یکی از قواعد اساسی شرطی کردن آن است که هر الگویی که مرتباً تقویت شود، به صورت خودکار و انعکاس شرطی در می آید و هر چیزی را که تقویت نکنیم، کم کم از بین می رود.

برای اینکه عادت های مثبت و دلخواه را در خود به وجود آورید، چه پاداش های فکری، جسمی، یا عاطفی می توانید به خود بدهید؟

آیا می توان جوجه ای را به رقص واداشت؟ عجیب این است که این کار ممکن است. زیرا رفتارهای همه حیوانات (و همین طور انسان) قابل تغییر است.

شیوه کار مربی این است که حرکات جوجه را به دقت زیر نظر می گیرد. همین که جوجه به طور طبیعی حرکتی را مطابق دلخواه مربی انجام داد، به او پاداشی به صورت غذا می دهند تا آن رفتار تقویت شود. در ابتدا، جوجه نمی داند که به چه مناسبت به او غذا داده اند. ولی هر بار که حرکت معینی را انجام می دهد، به او پاداش می دهند و آن حرکت تقویت می شود تا سرانجام، جوجه یاد می گیرد که چرخش هایی را مطابق میل مربی انجام دهد و تکرار و توالی این چرخش ها مانند رقص به نظر می رسد.

بدیهی است که انسان ها پیچیده تر از جوجه اند. اما همه ما آموخته ایم که در هنگام کار و یا در مدرسه رفتارهای معینی را انجام دهیم. چگونه می توانید از این اصل آموزشی برای ایجاد عادات خود در خودتان، فرزندانان و یا کارکنانان استفاده کنید؟

شرطی کردن - تکنیک شماره ۱

برای اینکه شرطی کردن مؤثر واقع شود، فاصله زمانی میان رفتار و پاداش دارای اهمیت اساسی است. تقویت رفتار باید درست در زمانی انجام شود که رفتار دلخواه از او سر می زند. اگر این تقویت بعد از مدت طولانی انجام شود، در سلسله اعصاب ارتباط عقلی ایجاد می شود، اما ارتباط عاطفی به وجود نمی آید.

به عنوان مثال، کسانی که اتومبیل خود را در جای ممنوعه پارک می کنند، توسط پلیس جریمه می شوند. اما چون قبض جریمه را معمولاً بعد از چند هفته می پردازند لذا رفتار نامناسب با رنج کافی همراه نمی گردد. یقین داشته باشید اگر این اشخاص هر بار که در جای ممنوعه پارک می کردند بلافاصله اتومبیلشان پنجر می شد، نه فقط آن رفتار را ترک می کردند، بلکه رفتار مناسبی را هم جایگزین آن می ساختند!

تمرین مربوط به تکنیک شماره ۱

فهرستی از پاداش‌های لذت‌بخش تهیه کنید که در صورت انجام «کارهای صحیح» به خودتان بدهید. آنگاه عمداً موقعیتی پیش آورید که با استفاده از آن پاداش‌ها، رفتار معینی را تقویت کنید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۲

هنگامی که رفتاری شرطی می‌شود، باید تا مدتی آن را مرتباً تقویت کرد. هر بار رفتار دلخواهی را انجام دادید (مثلاً اینکه پیش از سیر شدن از پشت میز غذا بلند شوید و یا تعارف سیگار کسی را رد کنید)، بلافاصله به خود پاداش دهید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۳

رام کنندگان حیوانات می‌دانند که مثلاً اگر هر بار که دلفین پرشی را انجام می‌دهد به او پاداش دهند، به زودی تا پاداش را نگیرد پرشی را انجام نمی‌دهد. بدتر اینکه وقتی سیر شد دیگر نسبت به پاداش بی‌علاقه می‌شود.

من و شما و نیز فرزندان، همکاران و کسان دیگری که با آنها سر و کار داریم، همگی دارای همین خصوصیت هستیم. اگر هر بار که کسی رفتار مناسبی انجام داد به او پاداش دهید، کم‌کم دادن پاداش امری عادی و کسل‌کننده می‌شود. پس از آنکه یک الگوی رفتاری تثبیت شد، باید از پاداش‌های متغیّر استفاده کرد تا آن عادت پایدارتر بماند. پس از یک ماه که عادت را مرتباً تقویت کردیم باید دادن پاداش مرتب را قطع کنیم و به خود یا دیگران به طور غیرمنتظره پاداش دهیم.

پاداش متغیّر، یکی از نیرومندترین وسایل شرطی کردن در جهان است. به عنوان مثال کسانی را که به طمع پول به پای ماشین‌های قمار (جک پات) می‌روند، در نظر بگیرید. اگر قرار باشد که همیشه ببرند، هر چند که ممکن است اوایل برایشان جالب باشد، اما پس از مدتی این تفریح به صورت کار درمی‌آید. (یعنی هر روز می‌روند اهرمی را می‌کشند و بابت آن پولی از دستگاه می‌گیرند!) اما اگر ندانند که پاداش می‌گیرند یا خیر، هیجان بیشتری در سلسله اعصابشان ایجاد می‌شود و در هنگام بردن پول، لذت خیلی بیشتری می‌برند و بدین ترتیب شرطی می‌شوند. همین لذت است که افراد را به قمار معتاد می‌کند. همین طور اگر پس از ترک سیگار، به خود پاداش دهید که «فقط یک سیگار» بکشید، از نیروی پاداش متغیّر استفاده کرده و بر شدت اعتیاد خود افزوده‌اید. سعی کنید به هیچ قیمتی این اشتباه را مرتکب نشوید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۴

برای ایجاد تغییرات پایدار، مخلوطی از این دو شیوه را به کار برید:

۱. برای کارهای معین، در فواصل مشخصی به خود پاداش دهید. (این شیوه را برنامه تقویت ثابت می‌نامند.) مثلاً اگر دلفین‌ها ده پرش صحیح را انجام دهند، در پرش دهم همیشه پاداش می‌گیرند.

۲. برای اینکه گرفتن پاداش در نظر دلفین عادی نشود، برای پرش‌های خوب، به طور اتفاقی به او پاداش جداگانه‌ای می‌دهند. بدین ترتیب، دلفین هر بار سعی می‌کند بلندتر بپرد تا از هیجان آن پاداش لذت ببرد. پس برای اینکه رفتار خود یا دیگران را تقویت کنید، پاداش‌های ویژه‌ای برای تلاش‌های فوق‌العاده در نظر بگیرید.

به خاطر آورید آخرین باری که به خاطر فعالیت شغلی خود پاداش گرفته‌اید و یا در مدرسه تشویق شده‌اید چقدر لذت برده‌اید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۵

یکی از ارزشمندترین وسایل تربیتی که هم در مورد دلفین و هم در مورد انسان قابل استفاده است، شیوه موسوم به «جک پات» است. مرتباً گاهی به طور اتفاقی برای پرش‌های ضعیف نیز به دلفین پاداش می‌دهند. گرچه این کار، ظاهراً هیچ دلیل منطقی‌ای ندارد، ولی غالباً باعث می‌شود که دلفین بعد از آن پرش‌های بهتری انجام دهد.

این بار که خود یا کسی دیگر را غمگین و ناراحت یافتید، از شیوه «جک پات» استفاده کنید و به او هدیه‌ای بدهید. هر چند که شخص ممکن است کار چشمگیری نکرده باشد، لیکن پاداش غیرمنتظره باعث می‌شود که روحیه بهتری پیدا کند و تلاش تازه‌ای را آغاز کند. همین طور اگر شخص رفتار صحیحی را انجام داده باشد، اما پاداشی که به او می‌دهند بیش از حد انتظار او باشد، در این صورت هم به تلاش‌های فوق‌العاده ترغیب می‌شود.

آیا کسی را می‌شناسید که استحقاق دریافت پاداش «جک پات» را همین امروز داشته باشد؟

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۶

خود را بیاموزید. برای اینکه مطمئن شوید که پنج قدم قبلی را به طور صحیح برداشته‌اید به این نکات توجه کنید:

۱. هنگامی که به یاد الگوی رفتاری قبلی می‌افتید، باید آن را همراه با رنج بدانید.

۲. رفتار تازه، باید برایتان همراه با لذت باشد .

۳. الگوی رفتاری تازه باید با نوع زندگی‌ای که می‌خواهید داشته باشید هماهنگ باشد. آیا این الگو با هدف‌ها، اعتقادات و فلسفه زندگی‌تان منطبق است؟

۴. منفعی که از رفتار قدیم می‌برده‌اید باید محفوظ باشد. مثلاً اگر کشیدن سیگار موجب آرامش و یا کاهش فشار عصبی می‌شده است، آیا جایگزین مناسبی برای آن پیدا کرده‌اید که به همان اندازه مؤثر باشد؟ آیا از الگوی رفتاری تازه همان قدر لذت می‌برید؟

۵. خود را مجسم کنید که در آینده، رفتار تازه را پیشه خود کرده‌اید. فرض کنید عاملی شما را به یاد رفتار قبلی می‌اندازد. در این صورت آیا بدون تأمل رفتار جدید را به رفتار قدیم ترجیح می‌دهید؟

بخش ششم

فرهنگ موفقیت

نیروی کلمات دگرگون‌کننده و تمثیل‌های بهانی

تاکنون عمیقاً تحت تأثیر سخنان کسی قرار گرفته‌اید؟ آیا هنوز کلمات «جان. اف کندی»، «وینسون چرچیل» یا «مارتین لوتر کینگ» را به خاطر می‌آورید؟ این اشخاص با کلام نافذ خود نه فقط من و شما، بلکه ملتی را تحت تأثیر قرار دادند و حتی بعد از مرگشان هم هنوز سخنانشان دیگران را تکان می‌دهد.

آیا

اما آیا هرگز به این فکر افتاده‌اید که کلماتی که به طور عادی از آنها استفاده می‌کنید دارای چه قدرت جادویی ای برای ایجاد روحیه مثبت و یا ایجاد غم و افسردگی هستند؟ آیا کلماتی که به کار می‌برید، سازنده‌اند یا نابودکننده؟ آیا در شما امید ایجاد می‌کنند یا نومیدی؟ برای اینکه تأثیر شگفت‌انگیز کلمات را در تغییر روحیه دریابید، این بار که خواستید به بیان احساسات خود پردازید، آگاهانه در انتخاب کلمات دقت کنید.

کلمات چنان قدرتی دارند که می‌توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را برقرار سازند. رابطه‌ای را به نابودی کشانند و یا آن را محکم‌تر کنند. برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز بسته به معنایی است که به آن چیز می‌دهیم. کلماتی که آگاهانه یا ناآگاهانه برای بیان یک وضعیت انتخاب می‌کنیم، بلافاصله معنای آن را در نظرمان دگرگون می‌کنند و در نتیجه احساسمان را تغییر می‌دهند. اگر ضمن تعریف واقعه‌ای آن را «فاجعه» بنامید و یا آن را «کمی مأیوس‌کننده» بخوانید، احساستان در برابر آن فرق نمی‌کند؟ اگر مسأله‌ای را «مشکل بزرگ» و یا «اشکال جزئی» قلمداد کنید، آیا شدت احساستان نسبت به آن یکسان است؟ اگر موضوعی را که به آن ایمان دارید با من در میان گذارید و من بگویم «اشتباه است» چه؟ اگر بگویم «افکارتان به کلی غلط است» چه؟ بدتر از آن اگر بگویم «دروغ می‌گویید» چه؟ آیا این طرز سخن گفتن روابط ما را تیره نمی‌کند؟

سال‌ها پیش، کشفی کردم که برای همیشه بر زندگی من اثر گذاشت. در یک جلسه اداری با دو نفر از همکاران نشسته بودیم که خبر بدی به ما رسید. شدت احساسات هر یک از ما نسبت به آن خبر متفاوت بود. مهم‌تر آنکه هر یک از ما،

احساسش را با کلمه متفاوتی بیان می‌کرد. من می‌گفتم «خشمگینم»، دومی می‌گفت «آزرده‌ام» و سومی اظهار می‌کرد «ناراحتم». یادم است که کلمه «ناراحت» برای بیان چنان وضعیتی، در نظر من بسیار احمقانه جلوه می‌کرد! من ناراحت نبودم و جالب اینکه نه چنین احساسی داشتم و نه برای بیان آن از چنان کلمه‌ای استفاده می‌کردم. با خود فکر کردم اگر نوع کلماتی را که به کار می‌بریم تغییر دهیم، آیا در الگوی عاطفی ما نیز تغییر ایجاد می‌شود؟

پس از آن جلسه با خودم عهد کردم که به مدت ده روز، هر گاه از جا در رفتم، به جای کلمات «خشم و عصبانیت» از کلمات «آزدگی و ناراحتی» استفاده کنم. نتیجه برایم تعجب‌آور بود. فقط با تغییر کلمه‌ای که عادتاً به کار می‌بردم شدت احساس منفی من کاهش یافت. گفتن این جمله که «این موضوع مرا می‌رنجاند» به کلی الگوی قبلی مرا در هم ریخت. به زودی از کلمات دیگری هم استفاده کردم، مثلاً «دارید خلق مرا تنگ می‌کنید». در نظر بگیرید که از دست کسی عصبانی هستید و در حالی که قیافه بی‌تفاوتی گرفته‌اید به او این جمله را می‌گویید.

یکی از کلماتی را که به طور معمول برای بیان احساسات منفی خود به کار می‌برید انتخاب کنید. آنگاه کلمه دیگری را به جای آن بگذارید که الگوی قبلی را در هم بریزد و یا دست کم شدت احساس را کم کند.

هنگامی که برای بیان حالتی از کلمات تازه و غیر معمول استفاده می‌کنید برچسب تازه‌ای به آن حالت می‌زنید. مثل آنکه دکمه حیاتی دیگری را فشار داده باشید. نه فقط از نظر عقلانی، بلکه از نظر عاطفی و احساسی دگرگون می‌شوید. کلمات، دستگاه‌هایی را در بدن ما به کار می‌اندازند. اگر در این مورد شک دارید، در نظر بگیرید که کسی به شما ناسزایی بگوید. در این صورت نه فقط از نظر فکری، بلکه به احتمال زیاد از نظر جسمی نیز تغییراتی در فیزیولوژی بدن شما ایجاد می‌شود.

من کلماتی را که بلافاصله موجب تغییر عواطف و یا کاهش و افزایش شدت احساسات می‌شوند، «کلمات دگرگون‌کننده» می‌نامم.

لغاتی را که عادتاً به کار می‌برید و دائماً از آنها برای بیان عواطف و احساسات خود استفاده می‌کنید، تغییر دهید تا بلافاصله نحوه تفکر، احساس و زندگی‌تان عوض شود. این یکی از ساده‌ترین و در عین حال نیرومندترین ابزارهایی است که زندگی هر کسی را در یک لحظه دگرگون می‌کند.

بیشتر ما کلماتی را که معمولاً برای بیان تجارب زندگی خود به کار می‌بریم، ناآگاهانه انتخاب می‌کنیم. غالباً برای تشریح عواطف خود از کلماتی استفاده می‌کنیم، بدون آنکه فکر کنیم این کلمات ممکن است چه اثری بر ما یا دیگران داشته

باشند. این کلمات بخشی از مجموعه لغاتِ عادی ما هستند و عملاً احساسی را که نسبت به زندگی خود داریم شکل می‌دهند.

به عنوان مثال بسیاری از مردم از کلماتی نظیر «خفت» یا «افسردگی» برای بیان تقریباً هر نوع تجربه ناخوشایند استفاده می‌کنند. اگر چیزی بگویید که خوششان نیاید، «خفیف یا افسرده» می‌شوند. اگر نظرشان را بپرسید، باز هم خفیف و افسرده می‌شوند. هر چیزی آنها را خفیف و افسرده می‌کند، زیرا از برچسب این کلمات تقریباً برای هر تجربه‌ای استفاده می‌کنند. سعی کنید لغاتی را که برای بیان عواطف خود به کار می‌برید، گسترده‌تر کنید تا اینکه کلمات آن حالات عاطفی و احساسی را که انتظار دارید در دیگران به وجود آورند.

اهمیت زبان در درک زندگی به چه اندازه است؟ این موضوع، مطلقاً اساسی است. کلماتی را که به تجارب خود نسبت می‌دهیم، به سادگی به صورت تجارب ما درمی‌آیند.

مارک تواین زمانی گفته بود: «کلمه مناسب عامل بسیار نیرومندی است. هرگاه کلمه مناسبی را به کار می‌بریم هم در جسم و هم در روح اثر می‌گذارد و آدم را مثل برق از جا می‌پراند.»

چه کلماتی تأثیر نیرومندتری بر شما دارند؟ کلمات نوازشگر؟ تحسین‌آمیز؟ اعجاب‌آور؟ اغراق‌آمیز؟

بیشتر مردم بیش از چند هزار کلمه بلد نیستند. اگر در نظر بگیرید زبان انگلیسی که از نظر تعداد لغت، از غنی‌ترین زبان‌های دنیاست بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ هزار لغت دارد، متوجه می‌شوید که ما به طور معمول بیش از دو درصد کلمات زبان خود را به کار نمی‌بریم! بدتر آنکه خیلی‌ها برای بیان عواطف همیشگی خود از ده، پانزده و حداکثر بیست کلمه بیشتر استفاده نمی‌کنند که از آن میان نیمی از آنها نیز منفی هستند.

برای بیان احساس خود (چه برای خود و چه برای دیگران) به طور معمول از چند لغت استفاده می‌کنید؟ چند کلمه را هم‌اکنون می‌توانید بر روی کاغذ بیاورید؟

آیا اگر بخواهید در برابر جمعی از مردم سخن بگویید، عصبی می‌شوید؟ آیا دل پیچه می‌گیرید؟ تنفستان تند می‌شود؟ ضربان قلبتان بالا می‌رود؟ دستتان می‌لرزد؟ این احساسات سال‌ها زندگی **کارلی سیمون** را مختل کرد. اما کسان دیگری یاد گرفته‌اند که چگونه از این احساسات به سود خود استفاده کنند. مثلاً **بروس اسپرینگستین** این احساسات جسمی را «هیجان» می‌نامد و آنها را برای ایجاد حالت آمادگی، طبیعی و مثبت می‌شمارد. این احساسات به او یادآور می‌شود که هم‌اکنون باید برنامه بسیار جالبی را برای هزاران نفر اجرا کند. از نظر او بالا رفتن ضربان قلب، دشمن انسان نیست، بلکه حامی اوست.

این بار که در مرکز توجه جمعی قرار گرفتید و میزان آدرنالین خونتان بالا رفت، نام آن را «هیجان» بگذارید نه «ترس». وقتی برچسب خاصی به چیزی زدیم، نسبت به آن احساس خاصی هم پیدا می‌کنیم. این موضوع خصوصاً در مورد بیماری‌ها صادق است. تحقیقات نشان داده است که کلمات سرطان و سکتۀ قلبی غالباً بیماران را وحشت‌زده می‌کند و آنها چنان بیچاره و افسرده می‌شوند که عملاً سیستم دفاعی بدنشان دچار اختلال می‌گردد. برعکس معلوم شده است که اگر بیماران، افسردگی ناشی از بعضی برچسب‌ها را از خود دور کنند و بدانند که جسم آنان برای بهبود به چه کارهایی نیاز دارد، سیستم دفاعی آنان غالباً فعال می‌شود.

دکتر «نورمان کازینز» هنگام بحث دربارهٔ «کلمات دگرگون‌کننده» گفته است: «کلمات می‌توانند موجب بیماری یا مرگ شوند؛ لذا پزشکان عاقل در گفتگوی با بیماران باید بسیار دقیق باشند.» برای بیان سلامت جسمانی خود، کلمات را با دقت انتخاب کنید.

کسانی که از کلمات ضعیف استفاده می‌کنند، زندگی عاطفی‌شان هم ضعیف است و کسانی که ذخیره لغاتشان غنی است، جعبه‌ای رنگی در اختیار دارند که تجاربشان را نه فقط برای دیگران، بلکه برای خودشان هم رنگین‌تر جلوه می‌دهد.

امروز چگونه می‌توانید رنگ‌هایی به «جعبه رنگ عاطفی» خود بیفزایید؟ چه کلمات مثبت و روحیه‌سازی می‌توانید به کلمات عادت‌ی اضافه کنید؟ اگر مرتباً از این کلمات استفاده کنید زندگی شما تا چه حد شیرین‌تر می‌شود؟

آیا کسانی را می‌شناسید که بیش از حد خوشبخت بوده، زندگی پرشوری داشته باشند؟ این اشخاص برای تجارب زندگی خود غالباً از چه کلماتی استفاده می‌کنند که بتوانید آنها را سرمشق قرار دهید و در نتیجه بعضی از الگوهای عاطفی مثبت آنان را تجربه کنید؟

آیا زمان آن فرا نرسیده است که از کلمات دگرگون‌کننده به جای کلمات تضعیف‌کننده عادت‌ی خود استفاده کنید و روحیهٔ بهتری پیدا نمایید؟ تمرین زیر را انجام دهید:

۱. سه کلمه را که در هنگام ناراحتی معمولاً از آنها استفاده می‌کنید، بنویسید.

۲. خود را در حالتی شاد و سرحال قرار دهید. در ذهن خود کلمات تازه‌ای را پیدا کنید که الگوی قبلی را در هم بریزد و یا لاقط شدت احساس را کم کند. مانعی ندارد که از کلمات احمقانه، غیرعادی یا نامناسب که روحیهٔ منفی را برطرف و شادی و خنده را جایگزین آن می‌کند استفاده کنید. یکی از دلایلی که من به جای «خشم» از کلمات «ناراحتی» یا «خلق

تنگ» استفاده می‌کنم، این است که این کلمات به نظرم مسخره می‌آیند. هر وقت اصطلاح «خلق تنگ» را به کار می‌برم، نمی‌توانم از خنده خودداری کنم.

شدت احساسات منفی را می‌توان با افزودن کلماتی به کلمات اصلی کاهش داد. علاوه بر جایگزین کردن کلمه «خشم» یا «رنجش» یا «ناراحتی» می‌توانیم از این عبارات نیز استفاده کنیم: «دارد کمی خلقم تنگ می‌شود.» یا «مختصری احساس رنجش می‌کنم.» یا «گویا اوضاع اندکی نامناسب است.»

با فرزندان خود به چه زبانی سخن می‌گویید؟ غالباً متوجه نیستیم که کلمات ما چه اثری بر آنان می‌گذارد. به جای اینکه به آنها بگوییم «دست و پا چلفتی!» یا «چرا ساکت نمی‌شوی؟» (این کلمات باعث می‌شود که کودک، خود را بی‌ارزش پندارد)، سعی کنید برای تغییر حالت او از لحن نیمه‌جدی استفاده کنید. مثلاً می‌توانید بگویید: «اگر به این کار ادامه دهی، کم‌کم ناراحت می‌شوم.» و در موقع گفتن این جمله لبخند بزنید. چیزی بگویید که نه فقط توجه کودک، بلکه توجه خودتان را به طرز سخن گفتن و یا رفتار مناسب‌تر جلب کند. سپس به دنبال آن پیشنهادی از این قبیل بدهید: «عزیزم اگر این کار را این طور انجام دهی فکر می‌کنم بهتر به نتیجه برسی.»

برای اینکه کلمات دگرگون‌کننده را در گفتگوهای خود به کار ببرید، می‌توانید از اهرم‌های روانی زیر استفاده کنید.

۱. با سه نفر از دوستان خود قرار بگذارید که به جای بعضی از کلمات و عبارات عاداتی از کلمات و عبارات تازه‌ای استفاده کنید.

۲. رفتار خود را به مدت ۱۰ روز زیر نظر بگیرید. هرگاه متوجه شدید که از کلمات قدیمی استفاده می‌کنید، بلافاصله با کلمات تازه الگوی خود را در هم بریزید و اگر متوجه شدید که به طور غیر ارادی از کلمات تازه استفاده کرده‌اید، بلافاصله به خود پاداش دهید.

۳. برای اصلاح رفتارتان از دوستانتان کمک بگیرید تا هر وقت متوجه شدند از کلمات قدیمی استفاده می‌کنید به شما تذکر دهند. (مثلاً عصبانی شده‌ای یا کمی آزرده؟ مایوس شده‌ای یا کمی ناراحت؟)

آیا همیشه باید شدت عواطف منفی خود را کم کنیم؟ البته خیر؛ همه عواطف بشری در جای خود لازمند. مثلاً گاهی ممکن است کسی برای ایجاد تغییر، نیاز داشته باشد که احساس خشم کند. اما سخن ما این است که برای انجام هر عملی فوراً از عواطف منفی و احساسات شدید به صورت غیر ضروری و نامناسب استفاده نکنیم. **هدف این است که آگاهانه شرایطی را فراهم آوریم که کمتر احساس رنج و بیشتر احساس لذت نماییم.**

استفاده از کلمات دگرگون‌کننده نه تنها به رفع الگوهای رنج کمک می‌کند، بلکه می‌تواند میزان لذت را نیز افزایش دهد. با این تمرین بر شدت عواطف مثبت خود بیفزاید.

۱. سه کلمه یا عبارت را که معمولاً برای بیان احساسات مثبت خود به کار می‌برید روی کاغذ بنویسید. آیا این کلمات به قدر کافی نشاط آور هستند؟

۲. سه کلمه یا عبارت تازه را که کاملاً شادی‌بخش باشند انتخاب کنید.

۳. از دوستان خود کمک بگیرید تا همیشه به جای کلمات قبلی از کلمات تازه و قوی‌تر استفاده کنید. (مثلاً مایل هستی یا بسیار علاقه‌مند؟ راضی هستی یا مشتاق؟) اگر در ده روز آینده از اهرم روانی استفاده کنید، کم‌کم عادت می‌کنید که این کلمات را به شکل مؤثر به کار برید.

نه فقط کلمات تأثیری نیرومند بر عواطف ما دارند بلکه مجموعه‌های خاصی از لغات (که آنها را به عنوان تمثیل به کار می‌بریم) تأثیری خارق‌العاده و دگرگون‌کننده دارند. مثلاً ممکن است بگویید: «از دست فلانی عصبانی هستم.» یا بگویید: «فلانی از پشت به من خنجر زد.» کدام‌یک از این دو بیان قوی‌تر است؟ مسلماً است که احساس خنجر که از پشت بزنند، اثری عمیق‌تر دارد.

هنگام استفاده از تمثیل، عین واقعه را شرح نمی‌دهیم، بلکه آن را به چیز دیگری تشبیه می‌کنیم. معمولاً تمثیل‌های ما بسیار قوی‌تر از واقعیت هستند. فلانی واقعاً چه کرده است؟ مثلاً ممکن است پیمان‌شکنی کرده باشد، اما پیمان‌شکنی با اینکه از پشت به کسی خنجر بزنند تفاوت بسیار دارد.

شما برای تجارب دردناک یا ناراحت‌کننده از چه تمثیل‌هایی استفاده می‌کنید؟

یادگیری یعنی اینکه بین چیزی که قبلاً درک کرده‌اید و چیزی که تازه است رابطه ایجاد کنید. برای این کار می‌توان از تمثیل استفاده کرد.

شما هر نوع عقیده‌ای که داشته باشید ممکن است قبول کنید که حضرت مسیح معلّمی بزرگ بوده است. شیوه‌ی تعلیم او چه بوده است؟ استفاده از تمثیل. هنگامی که او به نزد ماهیگیری رفت به او نگفت: «من می‌خواهم که تو مردم را به دین مسیح دعوت کنی.» بلکه گفت: «از تو می‌خواهم که صیّاد انسان‌ها باشی.» با استفاده از تمثیل صید (چیزی که قبلاً معنی آن را می‌فهمید) و ارتباط آن به مفهوم تازه (دعوت به دیانت مسیح)، بلافاصله نحوه‌ی کار را به او آموخت. تمثیل می‌تواند بلافاصله تاریکی و سوءتفاهم را برطرف کند و مطلب را روشن و واضح سازد.

این بار که با شنیدن مطلبی گیج شدید، پرسید: «مثل چی؟ آیا ممکن است مثالی بزنی؟»

ما برای بیان جنبه‌های گوناگون زندگی دائماً از تمثیل استفاده می‌کنیم، هر چند که ممکن است متوجه این موضوع نباشیم. تمثیل، چهارچوب زندگی ما را تشکیل می‌دهد. مثلاً اگر از شما پرسیم: «زندگی چیست؟ آن را به چه تشبیه می‌کنید؟» ممکن است کسی بگوید زندگی نبرد است و کس دیگر آن را بازی یا آزمون بنامد. این تمثیل‌ها را تمثیل‌های کلی می‌نامیم زیرا که به طور هم‌زمان بر جنبه‌های گوناگون زندگی اثر می‌گذارند.

اگر با این دیدگاه که «زندگی نبرد است» به زندگی نگاه کنید، آن را چگونه خواهید دید؟ زندگی دشوار است؛ ممکن است شکست بخوریم یا کشته شویم؛ فردی که در خیابان به او برمی‌خوریم ممکن است دشمنمان باشد. اگر زندگی را بازی بدانیم چه؟ می‌تواند مایهٔ تفریح باشد. اگر آن را موسیقی بدانیم چه؟ می‌تواند ضرباهنگی در آن باشد.

استفاده از کدام تمثیل صحیح است؟ احتمالاً همهٔ تمثیل‌ها در جای خود مفیدند. گاهی لازم است که زندگی را بازی بدانیم تا در نظرمان شادی‌بخش جلوه کند. گاهی لازم است که زندگی را سفری مقدس بشماریم تا اینکه قدر نعمت‌هایی را که داریم (مثلاً دوستان، خویشان و یا فرصت‌های زندگی) بدانیم. گاهی خوب است که زندگی را به صورت آزمونی در نظر آوریم و از این تمثیل خصوصاً در هنگامی که با مصیبتی مواجه می‌شویم و هیچ معنای مثبتی در آن پیدا نمی‌کنیم استفاده کنیم. هر یک از این تمثیل‌ها را که انتخاب کنید بی‌اختیار نحوهٔ تفکر، احساس و واکنش‌تان نسبت به وقایع، تفاوت می‌کند. برای تعریف زندگی از چه تمثیل‌های مثبت دیگری می‌توانید استفاده کنید که بیانگر معنای واقعی آن باشند؟ آنها را روی کاغذ بنویسید.

مقابله با مشکلات زندگی از نظر شما ممکن است «بالا رفتن از نردبان موفقیت» باشد یا اینکه «تلاش کنید تا سر خود را بیرون از آب نگه دارید». مسلماً اگر اصطلاح «پرواز کردن» را به جای «سینه خیز رفتن» استفاده کنید، تصور دیگری از زمان خواهید داشت.

برای بیان کارهای روزمرهٔ خود از چه تمثیل‌هایی استفاده می‌کنید؟ این تمثیل‌ها چه احساسی را در شما به وجود می‌آورد؟ چه تمثیل‌های تازه‌ای را می‌توانید به کار بگیرید تا زندگی شیرین‌تر شود؟

تمثیل می‌تواند در انسان ایجاد امید کند. موقعی که اوضاع بر وفق مراد نیست، اغلب اشخاص فکر می‌کنند «همیشه به همین منوال خواهد بود». اما شاید بتوانید از تمثیل بهتری هم استفاده کنید. مثلاً «زندگی هم دارای فصل‌هایی است و من اکنون در فصل زمستانم.» در ضمن یادمان باشد که در زمستان بعضی‌ها یخ می‌زنند و بعضی دیگر اسکی بازی می‌کنند! به

علاوه در پس هر زمستانی بهاری است! همچنان که در پی هر روزی شبی است. خورشید طلوع می‌کند و می‌توان دانه‌های تازه‌ای کاشت. آنگاه تابستان و سپس پائیز و فصل برداشت فرا می‌رسد.

گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی‌رود، اما اگر یقین کنید که فصل‌ها جای خود را به یکدیگر می‌دهند، متوجه می‌شوید که در دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسید.

اگر احساس می‌کنید که «چیزی شما را عقب نگه می‌دارد» یا «دیواری راه پیشرفتتان را سد کرده است»، ببینید از چه تمثیل‌هایی استفاده می‌کنید. این تمثیل‌ها باعث می‌شود که نتوانید از منابع و امکانات خود برای حل مشکلات بهره‌مند شوید. مبارزه کردن با دیوار و یا شیئی نامرئی که شما را عقب نگه می‌دارد، دشوار است.

از آنجا که خود شما این تمثیل را انتخاب کرده‌اید خودتان هم می‌توانید به آسانی آن را عوض کنید. اگر حس می‌کنید که «مشت به دیوار می‌کوبید» چرا به جای مشت زدن، دیوار را با مته سوراخ نمی‌کنید؟ یا از آن بالا نمی‌روید؟ یا از زیر آن نقب نمی‌زنید؟ یا در را باز نمی‌کنید تا از آن عبور کنید؟ و یا آن را به صورت پلکانی سنگی در نظر نمی‌آورید؟ تغییر تمثیل‌ها، شیوه‌ی مقابله‌ی شما را با هر مشکلی تغییر می‌دهد.

برای اینکه نیروی پشتکار را به خود یادآور شوید به تمثیل سنگ تراش توجه کنید. چگونه وی سنگ به آن بزرگی را می‌شکند و به آن شکل می‌دهد. او هر سنگ سختی را با تیشه می‌تراشد. ضربه‌ی اوّل حتی خراشی جزئی هم بر سنگ وارد نمی‌کند، اما او پشت سر هم صدها و یا هزاران ضربه می‌زند. حتی در مواقعی که حرکات او بیهوده به نظر می‌رسند دست از تلاش بر نمی‌دارد، زیرا می‌داند که اگر کسی فوراً به نتیجه نرسد معنی‌اش این نیست که پیشرفت نمی‌کند. پس او از زدن ضربه دست نمی‌کشد. زمانی فرا می‌رسد که سنگ دو نیم می‌شود. آیا فقط ضربه‌ی آخر مؤثر بوده است؟ البته خیر. تلاش مستمرّ او نتیجه داده است.

آیا می‌توانید از این تمثیل در زندگی خود استفاده کنید و بر تلاش و پشتکار خود بیفزایید.

تغییر هر یک از تمثیل‌های کلی می‌تواند بلافاصله نظر کلی شما را نسبت به زندگی عوض کند. در یکی از سمینارهای من خانمی حضور داشت که مرتباً از هر چیزی ایراد می‌گرفت. مثلاً: «هوای اتاق خیلی گرم بود، بعد خیلی سرد شد، قدّ نفر جلویی خیلی بلند بود» و امثال این‌ها. بسیاری از شرکت‌کنندگان او را «مایه‌ی دردسر» می‌دانستند. اما من که می‌دانستم هر رفتاری نتیجه‌ی اعتقادی است، سعی کردم آن عقیده یا تمثیل را که همه را ناراحت کرده بود پیدا کنم. بالأخره آن را کشف کردم: «ترک‌های کوچک، کشتی را غرق می‌کنند.» اگر شما هم معتقد بودید هر اشکال کوچکی ممکن است کشتی‌تان را غرق کند آیا غیر از این عمل می‌کردید؟ تمثیل کلی تازه‌ای را به او یاد دادم و رفتار او عوض و کلاس آرام شد.

آیا شما هم به تمثیلی عقیده دارید که باعث غرق کشتی تان شود؟

غالباً تمثیلی که در یک زمینه (مثلاً شغل) از آن استفاده می‌کنیم برای زمینه دیگر (مثلاً روابط) مناسب نیست. مردی را می‌شناختم که از نظر عاطفی به قدری سرد و منزوی بود که خانواده‌اش هیچ نوع ارتباطی را با او احساس نمی‌کردند. او هرگز احساسات واقعی خود را بروز نمی‌داد و همیشه آنها را راهنمایی می‌کرد. شغل او مأمور کنترل برج مراقبت هواپیما بود! این شغل مستلزم آن بود که همیشه خونسرد و بی‌احساس بماند و حتی در موقع بروز خطر، خونسردی خود را حفظ کند تا خلبانان دستپاچه نشوند و عادت داشت که مرتباً آنها را هدایت کند. گرچه این طرز فکر برای اداره آن شغل ضروری بود، اما مسلماً در خانواده نمی‌توانست کاربرد داشته باشد.

آیا به تمثیل‌هایی اعتقاد دارید که لازم باشد در مواردی آنها را با تمثیل دیگر عوض کنید؟ آیا با استفاده از این اطلاعات می‌توانید به یکی از دوستان خود کمک کنید؟

به کمک این تمرین تمثیل‌های خود را کشف کنید و بر آنها مسلط شوید:

۱. چند تمثیل را که در مورد زندگی دارید بنویسید. آنها را بررسی کنید و پرسید: «اگر زندگی چنین باشد در برابر آن چه احساسی خواهم داشت؟ این تمثیل دارای چه محاسن و معایبی است؟»
۲. تمثیل‌هایی را که در مورد یکی دو جنبه مهم زندگی (مثلاً روابط یا شغل) دارید بنویسید. آیا این تمثیل‌ها نیروبخشند یا تضعیف‌کننده؟ آگاه شدن از این تمثیل به تنهایی ممکن است باعث تغییر آن شود.
۳. برای زندگی و هر یک از جنبه‌های آن که برایتان مهم است به تمثیلی تازه فکر کنید.
۴. تصمیم بگیرید که در یک ماه آینده بر اساس این تمثیل‌های تازه زندگی کنید. مثلاً مرتباً به خود یادآور شوید که شغل یعنی ...

گاهی تمثیل، بهترین راه کمک به اشخاص است.

موقعی که پسر من «جاشوآ» شش ساله بود، یکی از دوستانش مُرد و او با چشمان گریان به خانه آمد. به او گفتم: «عزیزم می‌دانم چه احساسی داری، اما علتش این است که تو هنوز یک کرم ابریشم هستی.» با این گفته فکر او منحرف شد. بعد شرح دادم که «کرم ابریشم ابتدا به صورت کرم است و موقعی که به دور خود پيله‌ای می‌تند، ظاهراً مرده به نظر می‌رسد. اما در واقع چنین نیست.» جاشوآ گفت: «بله او در حال تبدیل شدن به پروانه است.»

گفتم: «درست است و این آغاز زندگی تازه اوست. تو نمی‌توانی دوست خود را ببینی زیرا او هم اکنون زیباتر و نیرومندتر از همیشه بر بالای سر ما پرواز می‌کند. گاهی اوقات کافی است که به خدا اعتماد کنیم، زیرا اوست که می‌داند چه موقع ما باید به پروانه مبدل شویم!»

بخش هفتم

استفاده از نشانه‌های عمل

خود منشأ همهٔ عواطف و احساساتان هستید. در هر لحظه که بخواهید می‌توانید آنها را ایجاد کنید و یا تغییر دهید.

شما

پس چرا ما چنین نمی‌کنیم؟ بسیاری از ما «بدحال» بودن را طبیعی می‌دانیم، اما برای خوشحال بودن باید دلیلی داشته باشیم. اما شما برای احساس خوشحالی به هیچ بهانه‌ای نیاز ندارید. می‌توانید هم‌اکنون تصمیم بگیرید که خوشحال باشید، به این دلیل ساده که زنده‌اید، به این دلیل که چنین می‌خواهید. لزومی ندارد که منتظر چیزی یا کسی باشید!

بهترین راه برخورد با عواطف منفی چیست؟ راه‌های معمولی و بی‌اثر بسیار است. می‌توانید عواطف خود را نادیده بگیرید؛ البته آنها از بین نمی‌روند. می‌توانید آنها را سرکوب کنید، اما دوباره به شکلی ظاهر می‌شوند. می‌توانید در آنها فرو بروید و برای خویشتن احساس تأسف کنید، اما آن نیز وضع را بهتر نمی‌کند. می‌توانید آنها را مایهٔ فخر فروشی قرار دهید: «خیال می‌کنی وضع تو بد است؟ وضع من از آن بدتر است!»

البته هوشمندانه‌ترین کار، این است که با برخورد مؤثر در هر وضعیت و جستجوی راه حل، این عواطف را دگرگون کنید و از آنها درس بگیرید و با استفاده از عواطف خود، زندگی خویش و اطرافیانتان را غنی سازید.

بدانید که همهٔ عواطف در خدمت شما هستند. عواطفی که زمانی در نظر شما منفی جلوه می‌کردند چیزی جز «دعوت به عمل» نیستند. مثلاً اگر احساس دلسردی می‌کنید (و ما در این باره به تفصیل بیشتر سخن خواهیم گفت) معنی‌اش آن است که به اعتقاد شما امور می‌توانند بهتر از این باشند و نیستند. این نوعی دعوت به عمل است و به شما می‌گوید که باید کاری کنید تا شرایط را بهتر سازید. اگر از این احساس منفی به نحوهٔ صحیح استفاده کنید، عملاً موهبتی است.

از این به بعد هر وقت به یاد عواطفی می‌افتید که آنها را منفی می‌نامیدید، آنها را دعوت به عمل یا «نشانهٔ عمل» تلقی کنید.

اگر در زندگی خود در هر وضعیتی رنج را تجربه کرده باشید، علتش یا نحوه نگرش شما به امور است (توجه و ادراک) و یا در نتیجه کارهایی است که می‌کنید که ما می‌توانیم آن را «شیوه عملکرد» بنامیم.

پس اگر از احساسات خود ناراضی هستید یا مرکز توجه خود و یا شیوه عملکرد خود را تغییر دهید تا بلافاصله تغییری در عواطف ایجاد شود. راه‌های تازه‌ای برای رفتار با همسر و یا گفتگو با رئیس خود پیدا کنید و یا طرز فکر خود را طوری عوض کنید که همه با نظرات شما موافق باشند.

هرگاه دچار عواطف دردناکی شدید، می‌توانید پنج قدم بردارید تا بتوانید به سرعت از نشانه‌های عمل درس بگیرید و از آنها استفاده کنید:

۱. مشخص کنید که احساس شما دقیقاً چیست؟

۲. عواطف خود را بپذیرید و آنها را تحسین کنید. بدانید که این عواطف در مواردی حامی شما هستند و شما را به عمل دعوت می‌کنند تا تغییری مثبت به وجود آورید.

۳. کنجکاو باشید! توجه کنید که این عاطفه پیامی برای شما دارد تا چیزی را دگرگون کنید. پس یا باید ادراک و یا روش خود را عوض کنید.

۴. به خود اعتماد داشته باشید و بدانید که می‌توانید بلافاصله بر عواطف خود مسلط شوید. زیرا که در گذشته نیز چنین کرده‌اید. زمانی را به خاطر آورید که با کمال موفقیت بر این احساس غالب شده‌اید. پس از عملکرد خود در گذشته سرمشق بگیرید تا بدانید که در زمان حال و یا آینده چه باید بکنید.

۵. هیجان داشته باشید و دست به عمل بزنید!

هنگامی که ما دچار التهابی لحظه‌ای هستیم، کنجکاو شدن درباره عواطف و احساسات، کاری دشوار است. برای اینکه بتوانید از نشانه‌های عمل درس بگیرید و از آنها استفاده کنید چهار سؤال زیر را از خود پرسید:

۱. در این لحظه واقعاً دلم می‌خواهد چه احساسی داشته باشم؟

۲. چه اعتقادی سبب شده است که دچار این احساسات شوم؟

۳. برای پیدا کردن راه حل در حال حاضر چه باید بکنم.

۴. از این موضوع چه درسی می‌گیرم؟

برای ایجاد اعتماد به نفس و برخورد با عواطف منفی، زمانی را به یاد آورید که دچار احساس مشابهی شده‌اید. توجه کنید که در گذشته توانسته‌اید با موفقیت بر احساس منفی خود غلبه کنید. آیا اتفاق افتاده است که زمانی احساس افسردگی کرده و آن را برطرف ساخته باشید؟ یا اینکه احساس ناکامی یا بیچارگی کرده و به شکلی توجه خود را به چیز دیگری معطوف کرده باشید؟

رفتارهای گذشته خود را سرمشق خود قرار دهید. کدام‌یک از شیوه‌هایی را که به کار برده‌اید مؤثر واقع شده است؟ آیا توجه خود را به چیز دیگری معطوف کرده‌اید؟ آیا سؤال بهتری از خود پرسیده‌اید؟ آیا با تغییر حالت جسمی، قدم زدن و برگشتن به حالت متعادل، الگوی منفی را به هم زده‌اید؟

اگر دوباره دچار همین احساس شدید، برای مقابله با آن از شیوه‌های موفق گذشته استفاده کنید.

در ذهن خود موقعیت‌های دشواری را که در آینده ممکن است باعث بروز عواطف منفی شود طوری مجسم کنید که بر آنها تسلط دارید. خود را در حالت تسلط بر حوادث ببینید، بشنوید و احساس کنید تا اینکه احساسی از اعتماد به صورت شرطی در شما به وجود آید و یقین کنید که با اعتماد به نفس و قدرت می‌توانید با هر اتفاقی مقابله کنید.

فلسفه من این است که «غول را تا کودک است نابود کنید». بهترین زمان برای رفع عواطف منفی هنگام بروز و احساس آنهاست. هنگامی که این عواطف قدرت گرفتند، رفع آنها بسیار مشکل‌تر است.

نشانه عمل شماره ۱

احساسات نامطبوعی از قبیل کسالت، بی‌تفاوتی، ناراحتی، پریشانی خفیف و یا دستپاچگی، پیام آزاردهنده‌ای به ما می‌دهند که در جایی اشکالی وجود دارد. یعنی یا درک شما از موضوع، موجب ناراحتی است و یا عمل شما در جهت هدف‌تان نیست.

راه حل

۱. از مهارت‌هایی که در بخش دوم کتاب آموخته‌اید برای تغییر روحیه استفاده کنید.

۲. مشخص کنید که چه احساسی می‌خواهید داشته باشید و چه کاری را می‌خواهید به انجام برسانید.

۳. رفتار و اعمال خود را اصلاح و یا عوض کنید. تغییر مختصری در رفتار خود بدهید تا ببینید که آیا می‌توانید احساس خود را نسبت به آن وضعیت فوراً تغییر دهید و یا تغییری در نتیجه‌ای که به دست می‌آورید ایجاد کنید. نشانه عمل

شماره ۱ نیز مانند هر احساس منفی، اگر به سرعت رفع نشود، رشد می کند و شدیدتر می شود و احتمالاً به نشانه عمل شماره ۲ مبدل می شود.

نشانه عمل شماره ۲

اگر با وضعیت هایی که موجب ناراحتی ما می شوند برخورد صحیحی نکنیم رشد می کنند و به صورت ترس ظاهر می شوند. احساساتی از قبیل ترس، تشویش، اضطراب و نگرانی به شما می گویند که باید آمادگی بیشتری داشته باشید تا با اتفاقی که در شرف وقوع است روبرو شوید.

راه حل

۱. درباره وضعیت که از وقوع آن واژه دارید فکر کنید و ببینید اکنون چه باید بکنید تا از نظر جسمی و فکری آمادگی لازم را پیدا کنید.

۲. ببینید برای مقابله با آن وضعیت به بهترین شکل ممکن، چه قدم هایی باید بردارید.

۳. پس از آنکه آماده شدید، تصمیم بگیرید که نگرانی را کنار بگذارید. آنگاه خود را در حالتی که با موفقیت با آن وضعیت روبرو شده و بر خویشتن مسلط هستید مجسم کنید.

نشانه عمل شماره ۳

احساس آزردهی از احساس زیان دیدگی (غالباً واژه) سرچشمه می گیرد.

این نشانه عمل ما را دعوت می کند که در نحوه ادراک خود تجدید نظر کنیم و یا متوجه شویم که شاید انتظارمان به جا نبوده است.

راه حل

۱. توجه کنید که ممکن است عملاً ضرری نکرده باشید. اگر کسی صدایش را برای شما بلند کرد، معنی اش این نیست که دیگر به شما علاقه ندارد.

۲. موضوع را دوباره بررسی کنید. درست است که انتظارات شما برآورده نشده است، اما شاید همین موضوع به نفعتان باشد. آیا زود یا غلط قضاوت نکرده اید؟

۳. با ملایمت و با مناسب‌ترین لحن، احساس خود را با کسی که از او رنجیده‌اید در میان گذارید. مثلاً: «می‌دانم که به من لطف دارید. آیا می‌توانید اتفاقی را که افتاد برایم توجیه کنید؟»

نشانه عمل شماره ۴

احساس خشم و عصبانیت و از جا در رفتن، احساس نیرومندی است. منشأ آن همان احساس آزرده‌گی است که با آن به خوبی مقابله نشده است. این نشانه عمل به ما می‌گوید که یکی از اصول یا قوانین مهم ما توسط خودمان، یا فرد دیگری زیر پا گذاشته شده است.

راه حل

۱. توجه کنید که ممکن است سوء تفاهمی پیش آمده و شخصی که نسبت به او خشمگین هستید، اصلاً متوجه نبوده است که برخلاف اصول شما عمل کرده است.

۲. توجه کنید که قوانین مورد قبول شما ممکن است صحیح نباشد. (انجام این کار، گاهی مشکل است.)

۳. خشم خود را با طرح پرسش‌هایی از این قبیل کاهش دهید: «آیا درست است که این شخص، در مجموع به من محبت دارد؟ از این تجربه چه درسی می‌توانم بگیرم؟ چگونه می‌توانم اهمیت اصول و قوانین مورد قبول خود را به او گوشزد کنم؟»

نشانه عمل شماره ۵

احساس ناکامی به این معنی است که علی‌رغم اینکه فعلاً پیشرفتی نکرده‌اید، اما تا حدودی قبول دارید که می‌توانستید بهتر عمل کنید و نتایج بهتری به دست آورید. این نشانه عمل به شما می‌گوید که اگر روش خود را تغییر دهید، باز هم می‌توانید به خواسته خود برسید.

راه حل

۱. نرمش داشته باشید! بدانید که احساس ناکامی به منزله دوست شماست. راه‌های تازه‌ای برای رسیدن به نتیجه بیندیشید.

۲. کسی را که قبلاً به هدف مورد نظر شما رسیده است، سرمشق خود قرار دهید و از او چیزی بیاموزید.

۳. با مطالبی که فراگرفته‌اید، ممکن است طوری بر این مشکل فائق شوید که وقت و انرژی کمی هدر رود و عملاً موجب شادی شود.

نشانه عمل شماره ۶

یأس و نومیدی، احساس دردناکی است و معنی اش آن است که به اعتقاد خودتان دارید چیزی را برای همیشه از دست می‌دهید. این نشانه عمل شما را دعوت می‌کند که در انتظارات خود تجدید نظر کنید.

راه حل

۱. در نظر بگیرید که چه درس‌هایی از این وضعیت می‌آموزید یا اینکه توقعات خود را تغییر دهید.
۲. هدفی تازه و جالب‌تر برای خود قرار دهید، به طوری که بتوانید فوراً در آن راه پیشرفت کنید.
۳. توجه کنید که ممکن است عجلوانه قضاوت کرده باشید. بسیاری از چیزها که موجب یأس ما می‌شوند، مشکلات زودگذری هستند.
۴. توجه و علاقه نشان دهید. خواسته خود را دوباره بررسی کنید و طرح تازه و مؤثرتری برای رسیدن به آن بریزید.
۵. بدون توجه به آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است، نسبت به آینده دیدی مثبت و خوش بینانه داشته باشید.

نشانه عمل شماره ۷

احساس گناه، می‌گوید که عمل شما برخلاف یکی از بالاترین معیارهایتان بوده است و باید بلافاصله قدمی در جهت جبران آن بردارید و دیگر آن عمل را تکرار نکنید. بدین ترتیب، وحدت درونی‌تان محفوظ می‌ماند.

راه حل

۱. قبول کنید که یکی از مهم‌ترین معیارهای مورد قبول خود را شکسته‌اید.
۲. به طور قاطع عهد کنید که دیگر هرگز آن عمل را تکرار نکنید. با کمک عقل و احساس مجسم کنید که در آینده در معرض همان گناه قرار گرفته و این بار بر اساس عالی‌ترین معیارهای فردی خود عمل کرده‌اید.

۳. زیاد در بحر آن گناه غوطه‌ور نشوید. اکنون که با استفاده از آن دوباره به راه راست هدایت شده‌اید، دیگر به آن فکر نکنید. بعد از این کارهای درست انجام دهید! غصه خوردن و لطمه زدن به خویشتن نه کمکی به شما می‌کند و نه به دیگران.

نشانه عمل شماره ۸

احساس بی‌کفایتی می‌گوید برای کاری که در دست اجرا دارید، به اعتقاد خودتان دارای اطلاعات، درک، روش، سیاست و اعتماد به نفس لازم نیستید. این نشانه عمل شما را دعوت می‌کند که منابع بیشتری جمع‌آوری کنید.

راه حل

۱. شاید ضابطه شما برای ارزیابی عملکردتان، منصفانه نبوده است. از خود پرسید: «آیا امکان دارد که واقعاً توانایی انجام این کار را داشته باشم و فقط خیال می‌کنم که بی‌کفایتم؟»

۲. اگر متوجه شدید که فاقد مهارت‌های لازم برای انجام کار هستید، دعوت این نشانه عمل را برای افزایش مهارت بپذیرید و قدر این احساس را بدانید.

۳. کسی را که در همین زمینه از خود لیاقت نشان داده است، الگوی خود قرار دهید و نکات ساده‌ای را که بلافاصله می‌تواند عملکردتان را بهتر کند، یاد بگیرید.

نشانه عمل شماره ۹

احساسات مربوط به مشغله زیاد و گرفتاری و همچنین افسردگی، تأثیر و بیچارگی هنگامی ایجاد می‌شوند که فکر می‌کنیم وقایعی که اتفاق می‌افتد، به کلی از اختیارمان خارج است. باید مشکل را به قطعات کوچکتر تجزیه کنیم.

راه حل

۱. ببینید کدام یک از کارهایی که در دست دارید به توجه بیشتر نیاز دارد.

۲. برای پیشرفت در این زمینه چه قدم‌هایی دارای اولویت است؟

۳. بلافاصله به مهم‌ترین کاری که مشخص کرده‌اید بپردازید.

۴. در میان همه غصه‌ها و گرفتاری هایی که شما را احاطه کرده است، از پس هر کدام که می‌توانید به خوبی برآیید، حواستان را به همان جلب کنید. بدانید که در پس همه این گرفتاری ها حکمتی است. هر اتفاقی که در زندگی می‌افتد دارای دلیل و مقصودی است و سرانجام به نفع ما تمام می‌شود.

نشانه عمل شماره ۱۰

احساس انزوا، نشانه این است که به ارتباط با مردم نیاز دارید. واقعاً به وجود دیگران اهمیت می‌دهید و دوست دارید با آنها باشید. این نشانه عمل، شما را دعوت می‌کند که از منزل خارج و با مردم مرتبط شوید.

راه حل

۱. توجه کنید که مردم با محبت در همه جا فراوانند. می‌توانید از منزل خارج شوید و با آنها رابطه برقرار کنید.

۲. مشخص کنید که به چه رابطه‌ای نیاز دارید: دوستی پایدار؟ محبت بی‌دریغ؟ یا یک گوش شنوا؟

۳. بلافاصله برای خروج از منزل و ارتباط با دیگران اقدام کنید.

برای اینکه همیشه به نشانه‌های عمل و راه حل آنها توجه داشته باشید و به کمک آنها الگوهای نامناسب را رفع کنید، آنها را روی تگه کاغذ یا مقوای کوچکی بنویسید و همیشه با خود داشته باشید. وقتی دچار یکی از این عواطف منفی شدید، به معنای آن و عملی که باید انجام دهید توجه کنید. یکی از این کارت ها را پشت سایبان اتومبیلتان بچسبانید تا هر روز چشمتان به آن بیفتد. (مخصوصاً هنگام ازدحام ترافیک!)

در روزهای آینده به ده احساس نیروبخش می‌پردازیم که می‌توانید آنها را جایگزین عواطف منفی سازید.

احساس نیروبخش شماره ۱

احساس عشق و صمیمیت را در خود تقویت کنید. این عقیده جالب را در کتابی خوانده‌ام که «هر گفتگو یا ارتباط، پاسخی است به محبت و یا فریادی است برای کمک.» اگر کسی با حالت خشم و رنجش پیش شما بیاید و شما مرتباً با عشق و گرمی به او پاسخ دهید، بالأخره حالت آن شخص دگرگون می‌شود و فشار عصبی وی از میان می‌رود.

احساس نیروبخش شماره ۲

احساس قدرشناسی و سپاس را در خود تقویت کنید. این عواطف از معنوی‌ترین احساسات ما هستند و بیش از هر چیز، زندگی ما را پر بار می‌سازند. با احساس شکرگزاری زندگی کنید.

احساس نیروبخش شماره ۳

احساس کنجکاو را در خود به وجود آورید. اگر واقعاً بخواهید که در تمام مدت عمر رشد و پیشرفت کنید، یاد بگیرید که مانند کودکان فضول و کنجکاو باشید. افراد کنجکاو هرگز کسل نمی‌شوند و در نظر آنها زندگی، مطالعه پایان‌ناپذیر خوشی‌هاست.

احساس نیروبخش شماره ۴

احساس شور و هیجان را در خود تقویت کنید تا هر مشکلی را به صورت فرصتی در نظر آورید و زندگی خود را با ضرباهنگی سریع‌تر پیش ببرید. شوق را در خود شعله‌ور کنید و برای این کار از جسم خود کمک بگیرید: تندتر صحبت کنید، تصاویر را سریع‌تر مجسم کنید و جسم خود را در جهتی که می‌خواهید حرکت کنید به جلو برانید.

احساس نیروبخش شماره ۵

تفاوت میان «ایستایی» و «پویایی» با «قدرت تصمیم‌گیری» مشخص می‌شود. اراده خود را قوی سازید! کافی نیست که به خود فشار بیاورید، بلکه باید خود را در حالتی مصمم قرار دهید.

احساس نیروبخش شماره ۶

قابلیت انعطاف داشته باشید. تنها همین یک خصوصیت که بتوانید شیوه کار خود را تغییر دهید موفقیت شما را تضمین می‌کند. در واقع پیام همه نشانه‌های عمل این است که نرمش داشته باشید. در زندگی مواردی هست که از اختیار شما خارج است. قابلیت انعطاف و عدم تعصب در مورد قوانین فردی، معنایی که به امور می‌دهید و کارهایی که می‌کنید، در راز مدت موفقیت یا شکست و مسلماً خوشی‌های فردی شما را مشخص می‌کند.

احساس نیروبخش شماره ۷

همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می‌توانید. به علاوه با نیروی توکل و ایمان می‌توانید از پس شرایط محیط و موقعیت‌هایی که برایتان تازگی دارند برآیید. هم‌اکنون خود را دارای عواطف مثبت و نیروبخش احساس کنید و منتظر نشوید که این احساسات، در آینده‌ای دور به طور اتفاقی به سراغ شما بیایند.

احساس نیروبخش شماره ۸

نشاط و خوش دلی، اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و زندگی را دلپذیرتر می سازد و باعث می شود که اطرافیان شما شادی بیشتری را احساس کنند. خوش دلی به معنی خوش خیالی و فرار از مشکلات نیست؛ بلکه نشانه هوش و ذکاوت شماست. چرا که می دانید اگر با لذت زندگی کنید و آنوار شادی را به اطراف خود پراکنده سازید، می توانید مشکلات زندگی را آسان تر برطرف سازید .

احساس نیروبخش شماره ۹

به شادابی جسمی خود توجه کنید. اگر مراقب سلامت خود نباشید، مشکل است که بتوانید از عواطف خود بهره مند شوید. برعکس عقیده عموم، عدم تحرک باعث ذخیره نیروی جسمی نمی شود. اعصاب انسان برای پیدا کردن انرژی به حرکت نیاز دارند. هر چه فعال تر باشید، اکسیژن بیشتری به اندام های شما می رسد و با بالا رفتن سلامت جسمانی برای رفع مشکلات و استفاده از فرصت ها نشاط و شادابی بیشتری پیدا می کنید.

احساس نیروبخش شماره ۱۰

در نظر من هیچ احساسی شریف تر از دلسوزی و خدمتگزاری به دیگران نیست. احساس این که به عنوان یک انسان، چه کسی هستید، چگونه زندگی کرده اید، گفتار و اعمال شما چه بوده است و چه اثرات عمیق و معنی داری بر زندگی دیگران گذاشته اید، بزرگترین موهبت زندگی است. رمز زندگی، بخشندگی است.

در دو روز آینده هر گاه دچار یکی از عواطف تضعیف کننده شدید، یادتان باشد که به پیام این نشانه عمل توجه کنید. در عین حال که به رفع عواطف منفی می پردازید، از احساسات نیروبخش نیز به عنوان نوشداروی آنها استفاده کنید.

بخش هشتم

ده روز، روزه فکر

روزه فکری و تسلط بر نظام ارزیابی

واقعی آن است که همیشه قهرمان باشد. ما نمی‌خواهیم فقط گاه به گاه نتیجه بگیریم. نمی‌خواهیم فقط یک لحظه احساس شادمانی کنیم و یا ندرتاً کار درخشانی انجام دهیم. می‌خواهیم به طور دائم، احساساتی را تجربه کنیم که زندگی را ارزشمند می‌سازند.

قهرمان

این حالت ثبات را چگونه می‌توان به وجود آورد؟ باید گفت که این موضوع، بستگی به عادات شما دارد. دانستن کافی نیست، باید به دانسته‌های خود عمل کنید. **طرز فکری که ما را به جایی رسانده است که اکنون هستیم، ما را به جایی که می‌خواهیم برویم، نخواهد رساند.** تغییر، بزرگترین یار ماست. با وجود این بسیاری از اشخاص، سازمان‌ها و جوامع، در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند و شیوه‌های فعلی خود را با توجه به موفقیت‌های گذشته، توجیه می‌نمایند. لیکن اگر می‌خواهیم به موفقیت‌های بالاتری در زمینه‌های فردی یا شغلی برسیم، لازم است که برداشت‌ها و تلقی‌های متفاوتی داشته باشیم. آیا یک اتومبیل آخرین مدل را می‌خرید تا آن را در گاراژ منزلتان پارک کنید؟ آیا پیشرفته‌ترین کامپیوترها را می‌خرید تا آنها را در کمدی بایگانی سازید؟

مطمئنم که پاسخ شما به پرسش‌های بالا، منفی است. اکنون می‌پرسم که آیا این کتاب را خریده‌اید تا از شیوه‌های مؤثری که در آن هست، استفاده نکنید؟ گمان نمی‌کنم چنین باشد. به این جهت در این بخش از کتاب، طرح ساده‌ای را پیشنهاد می‌کنم تا به کمک آن بتوانید الگوهای فکری، عاطفی و رفتاری گذشته را در هم بشکنید و نشان دهید که می‌توانید روش‌های تازه و نیرومندی را که قبلاً آموخته‌اید بلافاصله به اجرا درآورید. من ضمانت می‌کنم که اگر این طرح را با دقت اجرا کنید، خواهید توانست الگوهای رفتاری تازه را برای همیشه در خود تثبیت کنید.

آری، این موضوع حقیقت دارد که نیروی باد و باران و سایر تغییرات جوی در اختیار ما نیست. اما می‌توانیم بادبان‌های خود را طوری تنظیم کنیم که با استفاده از همان تغییرات، قایق خود را به سرمنزل مقصود برسانیم.

تمام افراد موفق که می‌شناسم دارای قدرت تمرکز و روشن بینی هستند و می‌توانند در میان طوفان احساسات، خونسردی خود را حفظ کنند. چگونه این کار را می‌کنند؟ من دریافته‌ام که بیشتر این افراد برای خود یک قانون اساسی دارند: «هرگز بیش از ۱۰ درصد از اوقات خود را صرف فکر کردن به مشکل نکنید و همیشه ۹۰ درصد از وقت خود را صرف یافتن راه حل نمایید.»

چگونه می‌توانید بر افکار و احساسات خود مسلط شوید؟ در اینجا می‌خواهیم به کشف یکی از مؤثرترین شیوه‌هایی پردازیم که ترکیبی از واقع بینی و خوش بینی است. سال‌ها پیش، تفکر مثبت را جزو بهترین راه حل‌ها نمی‌دانستم. فکر می‌کردم که اگر امور را بهتر از آنچه که هستند ببینم، دلیل هوشمندی است. حقیقت آن است که تعادل، شرط زندگی است. اگر متوجه علف‌های هرز باغمان نباشیم باغ از بین می‌رود. همین طور توجه بیش از حد به علف‌های هرز باعث اتلاف وقت است. شیوه بزرگان راه میانه است.

۱. هر واقعه‌ای را آن چنان که هست ببینید. (نه بدتر از آنچه که هست).

۲. آن را بهتر از آنچه که هست ببینید.

۳. این طرز نگرستن را شیوه خود قرار دهید.

مهم‌ترین قدم در زمینه وجین کاری باغ ذهنی ما این است که الگوهای محدودکننده را برطرف کنیم و بهترین راه انجام این کار، ده روز روزه فکری است که ضمن آن می‌توانیم آگاهانه بر افکار خود مسلط شویم. این برنامه فرصتی عالی برای رفع الگوهای منفی و نابودکننده است.

موضوع بسیار ساده است. ظرف ده روز آینده که از هم‌اکنون آغاز می‌شود، تصمیم قاطع بگیرید که کاملاً بر افکار و احساسات خود مسلط باشید و هم‌اکنون تصمیم بگیرید که به هیچ وجه به مدت ده روز متوالی دچار افکار و احساسات منفی و بی‌ثمر نشوید.

ده روز، روزه فکری

برای ده روز آینده، زندگی تازه‌ای آغاز کنید! قوانین کار به شرح زیر است:

۱. به مدت ده روز متوالی از باقی ماندن در افکار و احساسات بی‌هوده خودداری کنید. از فرو رفتن در مسائل ضعیف‌کننده و به کار بردن کلمات و تمثیل‌های مخرب اجتناب کنید.

۲. اگر افکار شما متوجه امور منفی شد، بلافاصله با کمک شیوه‌هایی که آموخته‌اید، جهت فکری خود را عوض کنید.

۳. هر روز صبح پرسش‌های نیروبخش صبحگاهی را تکرار و خود را برای موفقیت آماده کنید.

۴. برای ده روز متوالی سعی کنید که توجهتان مطلقاً به راه حل‌ها باشد نه به مسائل و مشکلات. «هرگاه مشکلی به نظر تان رسید بلافاصله فکر خود را به یافتن راه حل آن متوجه کنید.»

۵. اگر متوجه شدید که در یکی از افکار و احساسات نامطلوب فرو رفته‌اید، خود را زیاد سرزنش نکنید و بلافاصله به تغییر روحیه خود بپردازید، اما اگر به مدت طولانی در افکار و احساسات منفی باقی ماندید تا روز بعد صبر کنید و آنگاه ده روز، روزه فکری را از سر بگیرید. هر چند که ممکن است چندین روز، روزه خود را ادامه داده باشید.

آیا واقعاً حاضرید که برداشت تازه‌ای از زندگی داشته باشید؟ ده روز روزه فکری را آغاز نکنید مگر اینکه مطمئن باشید که می‌خواهید آن را تا پایان مدت ادامه دهید. این، کار اشخاص ضعیف نیست. این کار کسانی است که واقعاً می‌خواهند نظام عصبی خود را برای الگوهای عاطفی نیروبخش شرطی کنند تا به درجات بالاتری از موفقیت برسند. این شیوه، مخصوص کسانی است که می‌خواهند شیوه‌هایی را که آموخته‌اید (تداعی عصبی شرطی، پرسش، کلمات دگرگون‌کننده، تمثیل، تغییر مرکز توجه و حالت جسمی) به صورت بخشی از تجارب روزانه درآورند.

چگونه می‌توان از اهرم روانی برای تقویت روحیه و ادامه روزه ده روزه استفاده کرد؟ موضوع را به دوستان، خویشاوندان و همکارانتان اعلام کنید و از آنها کمک بگیرید. حتی بهتر است رفیق همراهی پیدا کنید و هم‌زمان به روزه فکری مبادرت کنید. اگر در این مدت خاطرات روزانه خود را یادداشت کنید، بسیار عالی است. با ثبت موفقیت‌های خود در زمینه رفع الگوهای منفی، نقشه شاه‌راهی را ترسیم می‌کنید که بسیار ارزشمند است و در آینده هر گاه به جاده‌های انحرافی برخوردید، می‌توانید به آن نقشه مراجعه کنید.

سال‌ها پیش عادت کردم که روزانه حداقل به مدت سی دقیقه مطالعه کنم و این یکی از ارزشمندترین عادت‌های زندگی من بوده است. «جیم ران» یکی از استادان من گفته بود که مطالعه چیزی که ارزش داشته باشد، نیروبخش باشد و مهارت‌های تازه‌ای به انسان بیاموزد، از غذا خوردن مهم‌تر است. می‌گفت از خوردن شام صرف‌نظر کن اما از مطالعه چشم‌پوشی نکن. پس در هنگام گرفتن ده روز روزه فکری و پاکسازی ذهن، با مطالعه مطالبی که بینش شما را افزون سازد و شیوه‌های نوین زندگی را به شما بیاموزد، روح خود را تغذیه کنید. به خاطر داشته باشید که «رهبران اهل مطالعه‌اند.»

روزه ده روزه فکری چه فوایدی دارد؟

۱. به الگوهای عادت‌های ذهنی که باعث عقب افتادن شما شده‌اند، آگاه می‌شوید.

۲. ناچار می‌شوید جانشین‌های مفید برای آنها پیدا کنید.

۳. هر بار که برای رفع مشکلات، افکار خود را کنترل می‌کنید، اعتماد به نفستان زیاد می‌شود.

۴. مهم‌تر از همه آنکه باعث می‌شود عادت‌های تازه، معیارهای نو و انتظارات جدیدی پیدا کنید که زندگانی‌تان را پربارتر سازد.

موقفیت، فرآیندی قدم به قدم است و از مراعات یک رشته اصول ساده و نظم و انضباط‌های جزئی بدست می‌آید. همچنان که قطار، به تدریج سرعت می‌گیرد، این تمرین نیز باعث می‌شود که عادات قدیمی را پشت سر گذارید و با سوختی که از عادات تازه به دست می‌آورید با سرعتی بی‌سابقه پیش بروید.

آیا این فقط یک تمرین ده روزه است؟ در واقع چنین نیست. شما هرگز نباید به عادات منفی گذشته برگردید مگر آنکه خود چنین بخواهید. می‌توانید در تمام عمر به چیزهای خوب و مثبت فکر کنید و به این کار «معتاد» شوید. اگر پس از گذشتن ده روز و ترک الگوهای مسموم فکری، باز هم هوس کردید که به آن عادت‌ها برگردید، میل خودتان است. اما من اطمینان دارم که پس از آشنا شدن با روش‌های تازه، بازگشت به آن شیوه‌های منفی در نظرتان تهوع‌آور خواهد بود. فقط یادتان باشد که هر وقت دچار آن عواطف منفی شدید، مقابله با آنها را قبلاً آموخته‌اید و می‌توانید بلافاصله خود را در مسیر صحیح قرار دهید.

از میان کارهایی که می‌کنم یک جنبه را بسیار دوست می‌دارم و آن فرصتی است که یافته‌ام تا رمز و راز رفتار انسانی را بگشایم و سپس راه‌هایی را ارائه کنم که واقعاً تغییری در کیفیت زندگی افراد پدید آورد. برای اینکه کار تغییر آسان‌تر انجام شود، از سطح به عمق فرو می‌روم و اهرم‌های حساسی از قبیل باورهای کلی و تمثیل‌ها را مورد توجه قرار می‌دهم. من عادت دارم که هر روز در نقش کارآگاه «شرلوک هولمز» فرو روم تا جزئیات دقیق تجربه‌های منحصر به فرد دیگران را پهلوی هم گذارم و معماهای رفتاری آنان را کشف کنم.

سرنخ‌های رفتاری گاهی همچون دودی که از لوله اسلحه خارج می‌شوند، افشاگرند و گاه بسیار ظریف و نامرئی هستند و کشف آنها نیازمند تحقیق و تجسس بیشتری است. اما سرانجام، همه سرنخ‌ها به عوامل اصلی خاصی ختم می‌شوند.

تفاوت انسان‌ها در نحوه استدلالشان است. هر کسی با توجه به نظام خاصی تصمیم می‌گیرد که هر واقعه‌ای را چگونه تعبیر و تفسیر کند و چه عملی را انجام دهد. من این نظام را «نظام اساسی ارزیابی» می‌نامم.

اهمیت درک رفتار انسانی را می‌توان به کمک یک تمثیل نشان داد. فرض کنید مردی در کنار رودخانه‌ای ایستاده است. ناگهان صدای فریادی را می‌شنود و متوجه می‌شود که کسی در حال غرق شدن است. فوراً به آب می‌پرد و او را نجات می‌دهد. اما هنوز نفس تازه نکرده فریادهای دیگری را می‌شنود و باز به آب می‌پرد و دو نفر دیگر را نجات می‌دهد، اما پیش از آنکه حالش جا بیاید، صدای چهار نفر دیگر را که کمک می‌خواهند، می‌شنود. او تمام روز را صرف نجات افرادی می‌کند که در چنگال امواج خروشان گرفتار شده‌اند. کاش این مرد خیرخواه، چند قدمی به طرف بالای رودخانه می‌رفت تا متوجه شود که دیوانه‌ای مردم را یکی‌یکی به رودخانه می‌اندازد!

خود شما اگر به جای «رفع معلول»، به «مبارزه با علت» می‌پرداختید چقدر در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌کردید؟ اگر «نظام اساسی ارزیابی» را درک کنید، خود را مجهز کرده‌اید تا بر رفتار خود و دیگران تأثیر مثبتی بگذارید. نحوه ارزیابی مشکلات و فرصت‌های زندگی، علمی آشکار است. با دانستن عوامل نظام تصمیم‌گیری و قضاوت، نه فقط علت رفتارهای خود را درک می‌کنید، بلکه می‌توانید پیش‌بینی کنید که چه چیزهایی در شما حالت دافعه و چه چیزهایی حالت جاذبه ایجاد می‌کنند. چنانکه خواهیم دید، تصمیم و ارزیابی بر پایه پنج جزء اساسی است، خواه این تصمیم مربوط به شام خوردن باشد و خواه مربوط به ازدواج. هر یک از ما دارای ترکیب خاصی از این پنج جزء هستیم و همین امر باعث می‌شود که زندگی ما، منحصر به فرد باشد.

هنگامی که روابطتان با کسی تیره می‌شود، آیا بهتر نیست علت رفتار طرف مقابل را درک کنید تا بتوانید رشته قطع شده را بلافاصله گره بزنید؟ خصوصاً در ازدواج باید هر روز مراقب فشارهای روانی کوچکی که پیش می‌آید باشید تا بتوانید رشته‌ای که شما را در ابتدا به هم پیوند داده است محکم‌تر کنید. اگر همسر شما در اثر فشار کار، سخنان دلسردکننده‌ای می‌گوید، معنی‌اش آن نیست که به آخر خط رسیده‌اید. معنی‌اش آن است که همسر مورد علاقه شما به محبت و حمایت بیشتری نیاز دارد. اگر قیمت سهام کارخانه‌ای یک روز اتفاقاً در بازار بورس تنزل کرد، نمی‌توان آن را ملاک قضاوت درباره عملکرد آن شرکت قرار داد. به همین ترتیب نمی‌توان درباره شخصیت یک فرد بر اساس یک رفتار اتفاقی به داوری نشست.

رفتار، همیشه معرف شخصیت فرد نیست. برای شناخت افراد باید انگیزه‌های آنان را شناخت.

اگر از مطالعه طرز فکر و نحوه عمل بزرگان و رهبران، یک نکته را یاد گرفته باشیم آن نکته این است که زندگانی برتر، نتیجه قضاوت برتر است. مثلاً کسانی که از نظر مالی موفق می‌شوند، راه‌های بهتری برای ارزیابی فرصت‌ها، احتمال خطر

و منفعت سراغ دارند. هر چند هر کسی می‌تواند در زمینه‌های گوناگون، اطلاعات فراوانی را به دست آورد. اما نظام تصمیم‌گیری و قضاوت بزرگان و رهبران، برتری آنان را سبب می‌شود. کسانی که در زندگی زناشویی خود روابط پایداری را ایجاد می‌کنند نیز از قدرت ارزیابی فوق‌العاده‌ای برخوردارند و می‌توانند در هنگامی که اوضاع متشنج می‌شود، واکنش‌های مناسبی نشان دهند. افراد خوشبخت نیز راه‌های مؤثرتری را برای «ارزیابی مشکلات» می‌دانند. خبر خوشی که برایتان دارم این است که لازم نیست سال‌ها رنج بکشید، بلکه می‌توانید شیوه‌های افراد موفق را در هر زمینه الگوبرداری کنید.

باید شیوه‌های قضاوت خود را بشناسید و بر آنها مسلط باشید و گرنه این شیوه‌ها شما را به مسیری می‌رانند که سرانجام نسبت به توانایی‌های خود مشکوک می‌شوید. فرض کنید مشغول تنیس‌بازی هستید و ضربه ضعیفی می‌زنید. بیشتر مردم در چنین مواردی موضوع را به شکل بدی تعمیم می‌دهند و ابتدا می‌گویند: «عجب ضربه افتضاحی!» و بعد «امروز اصلاً نتوانستم خوب بازی کنم.» هرگز سعی نکنید با چنین افکار و قضاوتی خود را شکست دهید!

هم‌اکنون دست‌کم دو واقعه که آنها را به صورت منفی بزرگ جلوه داده‌اید به خاطر آورید. آیا این واقعه در زمینه روابطتان بوده است؟ در زمینه عملکرد شغلی؟ یا توانایی جسمی؟ اکنون تصمیم بگیرید که این الگو را دور اندازید، دفعه بعد که این حالت شروع شد بلافاصله آن را از ذهن خود پاک کنید. با آن طرز فکر وداع کنید و فکر خود را متوجه هدف سازید. به تغییری که بلافاصله در حاصل عملکردتان پیدا می‌شود، دقت کنید.

آنچه در میان همه افراد موفق مشترک است، «قضاوت و ارزیابی عالی» آنهاست. «واین گرتسکی» قهرمان بزرگ هاکی نیز از این قاعده مستثنی نیست. آیا او بزرگترین، نیرومندترین و سریع‌ترین بازیکن تیم است؟ خود او چنین ادعایی ندارد. وقتی از او علت موفقیتش را پرسیدم، گفت: «موقعی که سایر بازیکنان به دنبال توپ حرکت می‌کنند، من به طرف محلی می‌روم که توپ به آنجا خواهد رسید.» قدرت پیش‌بینی و سنجش سرعت و مسیر توپ و نحوه عملکرد و انگیزه سایر بازیکنان باعث شده است که او خود را در موقعیتی بالاتر از دیگران قرار دهد.

اگر هم‌اکنون قدرت پیش‌بینی بیشتری داشتید چه تفاوت‌های بزرگی در شرایط زندگی‌تان پدید می‌آمد؟

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از شنیدن مطلبی به گریه افتاده باشید، در حالی که همان سخن در شرایط دیگری شما را به خنده انداخته است. علت، به احتمال زیاد مربوط به تغییر شرایط روحی شماست.

اولین عنصر نظام اساسی ارزیابی، «شرایط فکری و عاطفی» است.

در حالت اعتماد به نفس و خوش بینی تصمیم‌هایی می‌گیرید و در هنگامی که وحشت‌زده و آسیب‌پذیر هستید تصمیماتی دیگر. در شرایطی احتیاط شرط عقل است و در شرایطی دیگر مانع پیشرفت. هنگام تصمیم‌گیری و تعبیر وقایع و اقدام به عمل باید روحیه‌ای نیرومند داشته باشید، نه اینکه برای بقای خود به طور غریزی واکنش نشان دهید.

دومین سنگ بنای نظام اساسی ارزیابی، «پرسش» است.

پیش از انجام هر کاری باید قضاوت کنید و پرسید: «معنی این کار چیست و چه باید بکنم تا رنج‌ها را دفع و خوشی‌ها را فراهم سازم؟» پرسش‌های خاصی که از خود می‌کنید اثری نیرومند بر اعمال شما دارند. هنگامی که با کسی وعده ملاقات دارید آیا طبق عادت می‌گویید: «اگر این شخص پیشنهاد مرا رد کند یا مرا برنجانند چه؟» اگر چنین باشد خود را در معرض قضاوت‌هایی قرار می‌دهید که ممکن است باعث از دادن فرصت شود. اما اگر از خود پرسید: «بهتر نیست اول درباره شخصیت این شخص تحقیق کنم؟ دوستی با این شخص چقدر برایم جالب و مفید است؟» این پرسش‌ها باعث می‌شود که از موقعیت، بهتر استفاده کنید.

همه ما دوستدار رنج کمتر و لذت بیشتر هستیم. اما هر یک از ما راه متفاوتی برای رسیدن به این هدف‌ها آموخته‌ایم. در نتیجه هر یک از ما یاد گرفته‌ایم که به بعضی از عواطف خود بهای بیشتری بدهیم. مثلاً بعضی‌ها نهایت خوشی را در آرامش و امنیت می‌دانند و بعضی دیگر طرفدار ماجراجویی هستند.

سومین عنصر نظام اساسی ارزیابی، «سلسله‌مراتب ارزش‌هاست».

سلسله‌مراتب ارزش‌ها عبارت از فهرستی است که در آن مهم‌ترین (لذت‌بخش‌ترین) حالات روحی و همچنین رنج‌آورترین آنها به ترتیب اولویت نوشته شده باشد. هر تصمیمی که می‌گیریم و هر قضاوتی که می‌کنیم به طور ناخودآگاه برخاسته از میل به ارزش‌های لذت‌بخش و اجتناب از ارزش‌های رنج‌آور است. مثلاً اگر به عشق بهای زیادی بدهید و در عین حال هیچ نوع تضاد عقیده برایتان قابل تحمل نباشد آیا فکر نمی‌کنید که این طرز فکر بر صداقت شما در روابط شخصی اثر بگذارد؟

چهارمین عنصر نظام اساسی ارزیابی، «اعتقادات شما» است.

اعتقادات کلی، تعیین‌کننده انتظاراتی است که از خود، از دیگران، و به طور کلی از زندگی دارید. این اعتقادات غالباً بر نحوه ارزیابی شما اثر می‌گذارند. دسته خاصی از اعتقادات به صورت قوانین فردی تظاهر می‌کنند و به شما می‌گویند که

در چه صورت و تحت چه شرایطی ارزش های مورد نظر تان تأمین می شوند. به عنوان مثال اعتقاد بعضی از اشخاص این است که «اگر مرا دوست داشتی هرگز صدايت را برای من بلند نمی کردی»، این اشخاص برای خود قانونی دارند که می گوید اوج گرفتن صدا نشانه بی مهری است. هر چند که این عقیده ممکن است پایه و اساسی نداشته باشد. آیا شما هم در زمینه روابط برای خود اعتقادات و قوانینی دارید؟ آیا این عقاید مفید واقع شده اند یا خیر؟

اعتقادات چگونه پیدا می شوند؟

پنجمین عنصر نظام اساسی ارزیابی، «مرجع» است.

مرجع عبارت از «مخلوط در همی از تجارب و اطلاعات» است که در بایگانی عظیمی به نام مغز نگهداری می شوند. مرجع ها مواد خام و سازنده اعتقاداتی هستند که منجر به قضاوت و تصمیم می شوند. هر کسی تجارب یا مرجع های بی شماری در ذهن خود دارد که می تواند از آنها استفاده کند. مرجع هایی که انتخاب می کنید و از بایگانی مغز خود خارج می سازید، تعیین کننده معنایی است که به «تجربه» می دهید، احساسی که در قبال آن دارید و عملی که می خواهید انجام دهید.

به عنوان مثال خیلی فرق می کند اگر احساس کنید همیشه از وجود شما سوء استفاده شده است یا اینکه احساس کنید که با عشق و محبت بی قید و شرط بزرگ شده اید یا اینکه در زندگی، آزاد و لابلالی بوده اید یا تابع انضباط. این تجارب بر نحوه ارزیابی شما از مردم، زندگی و فرصت ها چه اثری دارند؟

برای اینکه طرز کار نظام اساسی را دریابید از شما سوآلی می کنم: ارزنده ترین خاطره شما کدام است؟ برای یافتن پاسخ چه مسیری را طی کردید؟ احتمالاً اولین قدم این بوده است که پرسش را نزد خود تکرار کنید. آنگاه احتمالاً مرجع های ذهن خود را زیر و رو کرده اید تا از میان انبوهی از تجارب زندگی یکی را انتخاب کنید. در ضمن ممکن است از انتخاب یک خاطره اجتناب کرده باشید زیرا اعتقاداتان این است که همه تجارب زندگی ارزشمندند و انتخاب یکی از آنها به معنی پست شمردن بقیه است. ممکن است نتوانسته باشید به خاطرات خود، چه ارزشمند و چه بی ارزش مراجعه کنید، زیرا «زندگی کردن در گذشته» با ارزش های شما سازگار نیست.

ملاحظه می کنید که نظام اساسی نه فقط نحوه ارزیابی و قضاوت را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه حتی بر انتخاب امور مورد ارزیابی نیز اثر می گذارد.

چه عاملی باعث ایجاد مهارت می شود؟ اشخاص ماهر و توانمند بدون تردید کسانی هستند که بیش از دیگران تجربه (مرجع) دارند و می دانند که در هر زمینه چه عواملی موجب موفقیت و یا ناکامی می شود. هر روزی که می گذرد فرصت

دیگری است که می‌توانیم به مرجع‌های خود بیفزاییم و اعتقادات خود را محکم‌تر سازیم، ارزش‌های خود را مشخص‌تر کنیم، سوالات تازه‌ای پیرسیم و به حالات و روحیاتی دست پیدا کنیم که ما را به مسیرهای دلخواه هدایت کنند.

شما هم‌اکنون قادرید که تغییراتی فوری و کلی پدید آورید که به طور هم‌زمان بر افکار، احساسات و اعمال شما در جنبه‌های گوناگون زندگی اثر بگذارند. این کار با تغییر هر یک از پنج عنصر نظام اساسی امکان‌پذیر است.

به عنوان مثال به جای اینکه خود را شرطی کنید تا در مقابل جواب رد، احساس متفاوتی داشته باشید، می‌توانید عقیده کلی تازه‌ای را بپذیرید. مثلاً «من منشأ همه عواطف خود هستم. هیچ کس و هیچ چیز به جز خودم نمی‌تواند احساس مرا عوض کند. هرگاه متوجه شوم که در مقابل چیزی واکنش غیر ارادی نشان می‌دهم، قادرم در یک لحظه آن را تغییر دهم.» اگر عمیقاً به این مطلب اعتقاد داشته باشید خواهید دید که نه فقط ترس شما از پاسخ منفی و جواب رد برطرف می‌شود بلکه می‌توانید احساس خشم، ناکامی یا بی‌کفایتی را نیز از بین ببرید و ناگهان درمی‌یابید که بر سرنوشت خود حاکم شده‌اید.

یکی دیگر از راه‌های غلبه بر احساس طردشدگی یا بی‌کفایتی این است که در سلسله‌مراتب ارزش‌ها تغییری ایجاد کنیم و مثلاً احساس خدمتگزاری یا شکرگزاری را در اولویت بالاتر قرار دهیم. آنگاه اگر کسی به شما پاسخ رد داد اهمیتی نخواهد داشت و به جای آنکه به معایب خود فکر کنید توجه خود را به این مطلب جلب می‌کنید که چگونه می‌توان باز هم به آن شخص کمک کرد و یا وضعیت را به شکلی بهبود بخشید یا ممکن است نسبت به زندگی چنان احساس شکرگزاری داشته باشید که هیچ پاسخ منفی‌ای نتواند بر شما اثر بگذارد و یا حتی پاسخ منفی را در ذهن خود به عنوان طرد شدن معنی نکنید. این عواطف باعث می‌شود که احساس بی‌سابقه‌ای از شادمانی و ارتباط با دیگران در شما نفوذ کند.

با تغییر هر یک از عناصر «نظام اساسی ارزیابی» می‌توانید به آسانی و فوریت هر یک از جنبه‌های زندگی خود را دگرگون کنید.

آیا تاکنون برای گرفتن تصمیمی ساده مثلاً شروع به ورزش، دچار مشکل شده‌اید؟ به احتمال زیاد علتش این بوده است که موضوع را بیش از حد پیچیده کرده و توجه خود را به ده‌ها کار مقدماتی کوچک معطوف ساخته‌اید. مثلاً با خود فکر کرده‌اید: «این کار در دسرهای زیادی دارد، باید با اتومبیلی به باشگاه بروم، پارک کنم، ورزش کنم، دوش بگیرم و غیره» مع ذلک وقتی به کارهای ساده‌تری فکر می‌کنید، آنها را در مجموع به صورت یک کار کوچک مجسم سازید. مثلاً اگر می‌خواهید در رستورانی غذا بخورید یا مثلاً به کنار دریا بروید کافی است سوار اتومبیل شوید و به محل مورد نظر بروید!

تفاوت در اعمالی که باید انجام شود نیست، بلکه در «نحوه ارزیابی» آنهاست. **برای تغییر در نحوه زندگی، نحوه ارزیابی را عوض کنید.**

بخش نهم

قطب‌نمای فردی

ارزش‌ها و قوانین

اگر بخواهیم در زندگی خود به کمال رضایت برسیم، این کار یک راه بیشتر ندارد: «ابتدا ببینیم چه چیزی را بیش از همه می‌خواهیم (یعنی عالی‌ترین ارزش‌ها در نظر ما چیست) و آنگاه تصمیم قطعی بگیریم که بر اساس معیارهای مورد قبول خود زندگی کنیم.»

در جامعه بشری، چه افرادی مورد ستایش و احترام جهانیان قرار می‌گیرند؟ آیا آنان همان کسانی نیستند که قویاً به ارزش‌های مورد قبول خود پایبندند و نه فقط آنها را اظهار می‌کنند، بلکه بر اساس آن ارزش‌ها زندگی می‌نمایند؟ همه ما به مردان و زنانی که موضع مشخصی بر اساس اعتقادات خود دارند احترام می‌گذاریم، حتی اگر با نظرات آنان دربارهٔ اعمال نیک و بد موافق نباشیم. کسانی که فلسفهٔ زندگی و اعمالشان بر هم منطبق است و بر پایهٔ باورهای خود زندگی می‌کنند، قدرتی انکارناپذیر دارند. **هماهنگ شدن با اصول اعتقادی را هدف خود قرار دهید:** آیا در حال حاضر کارهایی انجام می‌دهید که با اصول اعتقادی‌تان مطابق نباشند؟ اگر چنین است، بلافاصله در جهت اصلاح خود قدم بردارید. لحظه‌ای بیندیشید: آیا به ارزش یا اصلی اعتقاد دارید که در زندگی خود مطلقاً آن را مراعات کرده باشید؟ چه تأثیر مثبتی بر زندگی‌تان داشته است؟

یکی از فیلم‌هایی که دیده‌ام مربوط به معلّمی به نام «جیم اسکالانت» است که به خوبی نشان می‌دهد اگر کسانی مهم‌ترین ارزش مورد قبول خود را بشناسند و در راه آن تلاش کنند، به چه قدرت‌هایی دست می‌یابند. او عشق خود را به یادگیری، نه فقط با تعلیم، بلکه با نمایش زندهٔ کارهایی که امکان‌پذیر است به شاگردان خود منتقل می‌کند. وی به نسلی که «از دست رفته» تلقی می‌شود یاد می‌دهد که نه فقط دشوارترین آزمون ریاضی را بگذرانند (کاری که فکر می‌کردند قابل انجام نیست)، بلکه می‌آموزد که چگونه یکدیگر را ارزیابی کنند و کیفیت زندگی خود را برای همیشه بالا ببرند. تصمیم قاطع او به بالا بردن معیارهای حیات، زندگی این افراد جوان را دگرگون می‌سازد.

اگر شما همّت خود را صرف بالاترین ارزش‌های زندگی خود کنید، به انجام چه کارهایی قادر خواهید بود؟

اگر عشق، موفقیت یا درستی در نظر شما دارای اهمیت باشند، در این صورت بخشی از نظام ارزشی شما به حساب می‌آید. ارزش، حالتی عاطفی است که تجربه کردن آن (به علت لذتی که به اعتقاد شما در برخواهد داشت) و یا اجتناب از آن (به علت رنجی که می‌تواند به همراه داشته باشد) در نظر شما دارای اهمیت است.

همه تصمیم‌های ما ناشی از این دو اعتقاد است: چگونه عمل معینی ما را به سوی ارزشی لذت‌بخش می‌کشاند؟ و آیا این عمل ما را از ارزشی رنج‌آفرین دور می‌کند؟

مهم‌ترین احساس لذت‌بخشی که در نظرتان ارزشمند است و دردناک‌ترین احساسی که به هر قیمتی از آن دوری می‌کنید کدام است؟

ارزش‌های لذت‌بخش را «ارزش‌های جذبی» می‌نامیم. این ارزش‌ها شامل عواطفی از قبیل عشق، خوشی، آزادی، امنیت، شور و آرامش فکری می‌باشند.

ارزش‌های دردناک (مثلاً انزوا، افسردگی و طرد شدن) به «ارزش‌های دفعی» معروفند. وقتی تصمیمی می‌گیریم این نکته را در نظر داریم که آیا اعمال ما سرانجام به رنج منتهی می‌شوند یا به لذت. در روزهای آینده نه فقط حالات روحی را که باعث همه تصمیم‌ها می‌شوند روشن خواهیم کرد، بلکه آنها را به ترتیب اهمیت نیز مرتب خواهیم ساخت. مثلاً ممکن است در نظر شما، هم امنیت و هم ماجراجویی دارای اهمیت باشد. اگر مشخص شود که کدام‌یک در نظر شما اهمیت بیشتری دارند می‌توانید تصمیم‌هایی بگیرید که شادمانی‌های دراز مدتی را به دنبال داشته باشد.

علاوه بر ارزش‌های دفعی و جذبی دو دسته ارزش دیگر نیز وجود دارند: «ارزش‌های هدف» و «ارزش‌های وسیله».

به عنوان مثال ممکن است اتوموبیل‌تان دارای ارزش باشد، اما در واقع آن فقط یک وسیله است نه هدف. برعکس ارزش‌های غایی (هدف) که به دنبال آن هستید، حالاتی عاطفی هستند. مثلاً ممکن است اتومبیل پونتیاک به شما هیجان، اتومبیل بنز به شما اعتبار و حیثیت و اتومبیل ولوو به شما احساس اطمینان و امنیت بدهد.

به خاطر داشته باشید که در پشت هر تصمیمی نیروی محرکه‌ای است که همان «ارزش هدف» می‌باشد. متأسفانه بیشتر مردم در تصمیم‌گیری‌های خود به دنبال وسیله می‌روند و از آنچه بسیار مهم‌تر است یعنی هدف نهایی (انگیزه‌های عاطفی) غافل می‌مانند.

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که به ارتباط دوستانه با کسی علاقه‌مند شده‌اید. بعد از مدتی دریافته‌اید که علاقه‌ای به ادامه آن ارتباط ندارید. دلیلش آن است که آن ارتباط دوستانه فقط وسیله بوده است نه هدف. آنچه واقعاً می‌خواستید از آن ارتباط به دست بیاورید، ارزش‌های غایی مانند عشق، الفت، یا صمیمیت بوده است. هر نوع ارتباطی منتهی به ارزش‌های مهم نمی‌شود. باید بدانید که این‌ها هدف‌های واقعی هستند و باید همیشه آنها را مد نظر داشته باشید.

یادتان باشد که ممکن است در زندگی همه ارزش‌های وسیله‌ای (پول، مقام، فرزند، رابطه) را داشته باشید و با وجود این احساس نارضایتی و بدبختی کنید. مادام که بر اساس عمیق‌ترین ارزش‌های غایی خود زندگی نکنید، هر چند به وسایل گوناگون دست یابید اما رضایت کاملی را که شایسته شماس است به دست نمی‌آورید.

هر چند که بسیاری از حالات عاطفی را به عنوان ارزش‌های فردی در نظر می‌گیریم اما بعضی از آنها بیش از بقیه در نظرمان عزیز هستند. این ارزش‌ها که در جهت تأمینشان کوشش بسیار می‌کنیم ارزش‌های جذبی نامیده می‌شوند. مانند عشق، موفقیت، آزادی، صمیمیت، امنیت، ماجراجویی، قدرت، شور و شغف، راحتی و سلامت جسمی.

پس از آن که ارزش‌های خود را مشخص کردید، سلسله‌مراتب مناسبی برای آنها در نظر بگیرید. از میان ارزش‌هایی که ذکر کردیم کدامیک در نظر شما مهم‌ترند؟

اکنون کمی وقت صرف کنید و آنها را با شماره‌های ۱ تا ۱۰ به ترتیب اهمیت درجه بندی کنید.

ارزش	درجه اهمیت
عشق	
موفقیت	
آزادی	
صمیمیت	
امنیت	

ارزش	درجه اهمیت
ماجراجویی	
قدرت	
شور و شغف	
راحتی	
سلامت جسمی	

ارزش‌های دفعی نیز مانند ارزش‌های جذبی دارای سلسله‌مراتب هستند. معمول‌ترین ارزش‌های دفعی عبارتند از طرد شدن (پاسخ منفی)، خشم، ناکامی، انزوا، افسردگی، شکست، خواری و گناه.

این ارزش‌ها را نیز به ترتیب از شماره ۱ تا ۸ مرتب کنید و شماره ۱ ارزشی باشد که برای اجتناب از آن تلاش بیشتری می‌کنید.

ارزش	درجه اهمیت
طرد شدن و جواب رد شنیدن	
خشم	
ناکامی	
انزوا	

ارزش	درجه اهمیت
افسردگی	
شکست	
خفت و خواری	
احساس گناه	

آیا حاضرید پرش با اسکی را تجربه کنید؟ پاسخ شما به عوامل چندی بستگی دارد که یکی از آنها، سلسله‌مراتب ارزش‌هاست. به عنوان مثال اگر مهم‌ترین ارزش جذبی شما امنیت و بالاترین ارزش دفعی شما ترس باشد (یعنی به هیچ وجه دلتان نخواهد که دچار ترس شوید) احتمالاً پاسخ شما به این سؤال، منفی است! اما اگر بزرگترین ارزش دفعی شما طرد شدن باشد و فکر کنید که اگر نپرید، دوستانتان از شما روی‌گردان می‌شوند چه؟ از آنجا که مردم برای فرار از رنج تلاش بیشتری می‌کنند تا برای کسب لذت، لذا نیاز شما به اجتناب از طرد شدن، بر نیاز به احساس امنیت غلبه می‌کند.

آیا اتفاق افتاده است که یکی از ارزش‌ها شما را به سویی جلب کند و ارزشی دیگر شما را از آن منع نماید؟

تصمیم‌گیری چیزی به جز روشن کردن ارزش‌ها نیست.

یکی از مهم‌ترین فواید سلسله‌مراتب ارزش‌ها این است که تضادهای ارزشی را روشن می‌کند. مثلاً اگر موفقیت، بالاترین ارزش جذبی و طرد شدن (جواب رد شنیدن) بزرگترین ارزش دفعی شما باشد ملاحظه می‌کنید که این دو ارزش چگونه با یکدیگر ناسازگارند؟ سعی در کسب لذت موفقیت، بدون تحمل رنج پاسخ‌های منفی، هرگز به نتیجه نمی‌رسد. در واقع ممکن است پیش از آنکه در جاده موفقیت زیاد جلو بروید، خودتان راه خودتان را سد کنید، زیرا ترس از طرد شدن توسط دیگران، شهادتی را که برای کسب هرگونه موفقیت لازم است، از شما می‌گیرد.

راه حل این کار را که در پنج صفحه آینده کتاب بیان شده است می‌توان در دو کلمه خلاصه کرد: یکی «آگاهی از ارزش‌ها» و دیگری «تصمیم‌گیری آگاهانه».

آگاهی از ارزش‌ها - قدم اول - الف

برای کشف ارزش‌های جذبی کافی است از خود بپرسید: «در زندگی برای من چه چیزی از همه مهم‌تر است؟» هنگامی که در ذهن خود به دنبال پاسخ می‌گردید، توجه داشته باشید که منظور شما، کشف ارزش‌هایی است که جنبه هدف داشته باشند، یعنی عواطفی که بیش از همه مایلید آنها را احساس کنید.

پس از تهیه فهرست ارزش‌ها، آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید. یعنی به دلخواه‌ترین ارزش، شماره ۱ بدهید و ارزشی را که پس از آن از همه مهم‌تر است با شماره ۲ مشخص کنید، الی آخر ...

آگاهی از ارزش‌ها - قدم اول - ب

برای کشف ارزش‌های دفعی‌تان از خود پرسید: «کدام یک از عواطف هست که اجتناب از آن برایم بیشترین اهمیت را دارد؟ چه احساسی است که به هیچ قیمتی نمی‌خواهم دچار آن شوم؟» و برای یافتن پاسخ، کاملاً فکر کنید.

پس از تهیه فهرست، آنها را بر حسب اهمیت مرتب کنید و شماره ۱ را به ارزشی بدهید که بیش از بقیه مایلید از آن دوری کنید.

قدم دوم - تصمیم‌گیری آگاهانه

پس از استخراج ارزش‌های فعلی خود، درمی‌یابید که تاکنون در درجه اول، نسبت به چه ارزش‌هایی شرطی شده‌اید و کدام نظام رنج و لذت، محرک اعمال و رفتارتان بوده است. اما اگر می‌خواهید در طرح ریزی زندگانی خود نقشی فعال داشته باشید، باید همین امروز تصمیم‌های تازه‌ای بگیرید.

این سؤالات را از خود بکنید:

۱. برای اینکه سرنوشت نهایی خود را به دست گیرم و برای اینکه بهترین شخصی باشم که می‌توانم باشم، ارزش‌های مورد قبول من چه باید باشد تا بزرگترین اثر را بر تمام زندگی من بگذارد؟

۲- چه ارزش‌های دیگری را لازم است که به این فهرست اضافه کنم؟

فهرست جدید ارزش‌ها در نظر شما چگونه است؟ آیا فقط مشتکی کلمات نیست که بر روی صفحه کاغذی نوشته شده باشد؟ البته چنین است مگر آنکه خود را نسبت به آنها شرطی کنید و آنها را قطب‌نمای زندگی تازه خود قرار دهید. در این صورت است که ارزش‌ها به شما کمک می‌کنند تا راه خود را از میان دریا‌های آرام و امواج طوفانی به سوی مقصد بگشایید.

این ارزش‌ها را هر روز در پیش چشم داشته باشید. اگر می‌خواهید از اهرم روانی استفاده کنید، نسخه‌ای از آنها را به دوستان خود بدهید. مزایایی را که زندگی بر اساس این ارزش‌ها دارد، تجسم، تفکر و احساس کنید تا آنکه انتظار پاداش‌های عاطفی در شما شرطی شود و آنها را بخشی از تجارب روزانه خود قرار دهید.

برای اینکه «حال خوب» را احساس کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟ آیا باید کسی شما را در آغوش بگیرد و بگوید که تا چه اندازه قابل احترام هستید؟ آیا باید یک میلیون دلار پول به دست آورید؟ به ورزش خاصی پردازید؟ ریاستان از شما تقدیر کند؟ اتومبیل معینی را سوار شوید؟ به مهمانی‌های معینی بروید؟ به حدّ اعلاّی روشن‌فکری برسید؟ یا فقط ناظر غروب آفتاب باشید؟

حقیقت آن است که برای احساس خوشی به هیچ عامل خارجی نیاز نیست. می‌توانید هم‌اکنون اگر بخواهید احساس خوشی کنید! تازه اگر همه آن اتفاقات بیفتد چه کسی باید خوشحالتان کند؟ خودتان!

پس چرا منتظرید؟ تنها چیزی که مانع خوشحالی شماست، قوانین فردی یا اعتقاد به این مسئله است که برای احساس شادی چنان اتفاقاتی باید حتماً بیفتد. این قوانین خود ساخته را دور بریزید و شادمانی‌ای را که شایسته شماست احساس کنید.

اگر می‌خواهید برای خوشبختی قانونی داشته باشید بگذارید قانون شما این باشد: «برای احساس خوشی به هیچ واقعه بیرونی نیاز ندارم! من احساس خوشی می‌کنم زیرا که زنده‌ام! زندگی موهبتی است و من به لذت بردن از آن مشغولم.»

آبراهام لینکن، زمانی گفته بود: «بیشتر مردم همان اندازه خوشبختند که خودشان می‌خواهند.» داستان زندگی همین شخص و داستان‌های دیگرانی که علی‌رغم وقایع ناگوار زندگی به پیروزی رسیده‌اند، یادآور این نکته مهم است که ما بر خویشتن مسلط هستیم.

پس این قانون را بپذیرید و تصمیم بگیرید که معیارهای خود را به خاطر چیزی که کاملاً در اختیارتان است، یعنی وجود خودتان، بالا ببرید. معنی این سخن آن است که خود را مقید کنید که هوش، انعطاف‌پذیری و خلاقیت داشته باشید و دائماً از زاویه‌ای به زندگی نگاه کنید که تجارب حیات، پربارتر و ثمربخش‌تر شود.

از کجا می‌توانیم بفهمیم که بر اساس ارزش‌های خویش زندگی می‌کنیم؟ این موضوع کاملاً به قوانین فردی ما مربوط است، یعنی عقایدی که به ما می‌گویند چه باید بشود تا احساس موفقیت، خوشبختی یا سلامت جسمی کنیم.

گویی دادگاه کوچکی همیشه در درون ما وجود دارد. قوانین فردی ما به منزله حکم نهایی این دادگاه است و نشان می‌دهد که آیا اعمال ما با مقررات لازم برای تأمین ارزش‌ها مطابق بوده است یا خیر و آیا حال ما باید خوب باشد یا بد و باید لذت ببریم یا رنج بکشیم.

هنگام احساس رنج، خوب است که به یک سؤال مهم پاسخ دهیم: «آیا این رنج، نتیجه شرایط موجود است یا مربوط به قوانین فردی من که می‌گویند در چه شرایطی باید چه احساسی داشته باشم؟ آیا رنجی که می‌کشم به بهبود شرایط کمک می‌کند؟ در چنین شرایطی قوانین یا باورهای من چگونه باید باشد تا احساس بدحالی کنم؟»

بسیار مهم است که قوانین خود را بررسی کنیم تا ببینیم آیا هوشمندانه و مناسب هستند. قانون بعضی‌ها برای احساس حال خوب این است که مثلاً فرزندانشان در مدرسه باید نمره بیست بگیرند، باید در کار خود از نظر میزان فروش نفر اول باشند، میزان چربی بدنشان کمتر از ده درصد باشد و دائماً آرام و بی‌دغدغه باشند! به نظر شما کسی که چنین قوانینی دارد تا چه حد حال خوب را احساس خواهد کرد؟

قوانین خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که در خدمت شما هستند!

شگفت‌انگیز است که بسیاری از مردم راه‌های بی‌شماری برای احساس حال بد اختراع کرده‌اند (قوانین رنج‌آور) و در مقابل تنها راه‌های انگشت‌شماری را برای احساس حال خوب باقی گذاشته‌اند (قوانین لذت‌بخش).

هم‌اکنون تصمیم بگیرید و قانونی عالی را وضع کنید تا به شما اجازه دهد خود را بیش از پیش مورد محبت احساس کنید. به جای این قوانین که «اگر فلانی همیشه بگوید که مرا دوست دارد ... برای من هدایای گران‌قیمت بخرد ... مرا به سفرهای خارج از کشور ببرد ... همیشه با من در تماس باشد ... همیشه برای رضایت من دیگران را برنجاند» که مسلماً احساس مورد محبت بودن را در شما محدود می‌کند، شاید بتوانید این قانون ساده را برگزینید که: «هر وقت که به فکر محبت می‌افتم و یا عشق و صمیمیت خود را به کسی اظهار می‌کنم، احساس می‌کنم که مورد محبت هستم.»

آیا قوانینی که زندگی امروزی شما را می‌چرخاند، مناسب شخصیت امروزی شما هستند؟ آیا قوانینی دارید که در گذشته مفید بوده‌اند و امروزه مایه عذاب شما هستند؟ مثلاً ممکن است زمانی در زندگی خود با دیگران به صورت خشک و خشن رفتار می‌کرده و احساسات خود را ظاهر نمی‌ساخته‌اید. اما هرچند که ممکن است این نوع رفتار برای اداره بعضی مشاغل مفید باشد، مسلماً در زمینه روابط و زندگی با دوام زناشویی کاربردی ندارد.

همچنین اگر شغل شما و کالت یا قضاوت است مراقب باشید که برداشت‌های شغلی خود را به محیط خانه نیاورید، در غیر این صورت ممکن است هر شب همسر خود را مورد بازجویی قرار دهید.

کدام‌یک از قوانین گذشته خود را باید امروزه به دور افکنید؟

از کجا می‌فهمید که موقّق هستید؟ چند نفر که قوانین کاملاً متفاوتی درباره موفقیت داشتند در یکی از سمینارهای من حاضر بودند. یکی از آنها جزو مدیران تراز اول بود و همه عوامل ظاهری خوشبختی را در اختیار داشت: ازدواج رضایت‌بخش، پنج فرزند زیبا، درآمدی هفت رقمی و جسمی که در اثر دوی ماراتون ورزیده شده بود. با وجود این خود را موقّق نمی‌دانست، زیرا قوانینی غیرمنطقی برای خود داشت. نقطه مقابل او مردی بود که هیچ‌یک از آن امتیازات را نداشت و در عین حال خود را واقعاً موقّق می‌دانست. هنگامی که از او پرسیدم که چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس موفقیت کند، پاسخ داد: «کافی است صبح از جا برخیزم، به پایین نگاه کنم و ببینم که بر روی زمین ایستاده‌ام. زیرا هر روزی را که بر روی این زمین زندگی کنم روزی بزرگ است!»

در نظر شما کدام‌یک از این دو نفر موقّق‌ترند؟

مسئلاً ما می‌خواهیم از هدف‌های خود نیرو بگیریم، آینده‌ای مطمئن داشته باشیم و خود را به پیش برانیم. اما در عین حال باید یقین کنیم که در پشت همه این خواسته‌ها قوانینی داریم که بر اساس آنها می‌توانیم هر وقت دلمان خواست خوشبختی را احساس کنیم.

برای اینکه احساس موفقیت، امنیت و محبت کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟

از کجا می‌فهمید که قانون شما تضعیف‌کننده است و باید عوض شود؟ قانون شما تضعیف‌کننده است اگر:

۱. اجرای آن غیرممکن است. (ضوابط به قدری پیچیده یا متعدد یا خشک باشند که هرگز نتوانید در زندگی برنده شوید.)

۲. این قانون به عواملی که در اختیار شما نیست بستگی داشته باشد. (مثلاً قرار باشد دیگران رفتار معینی نسبت به شما داشته باشند تا احساس رضایت کنید.)

۳. راه‌های معدودی برای احساس خوشحالی و راه‌های بسیاری برای احساس بدحالی وضع کرده باشید. (مثلاً یک سلسله از وقایع باید دقیقاً به ترتیب خاصی اتفاق بیفتد تا احساس خوشحالی کنید و هر اتفاق دیگری باعث بدحالی است.)

از هم‌اکنون سعی کنید که بر قوانین خود مسلط شوید.

به سؤالات زیر حتی‌المقدور به طور کامل پاسخ دهید.

۱. در چه صورتی احساس موفقیت می‌کنید؟

۲. در چه صورتی خود را مورد محبت فرزندان و همسر خود و یا کس دیگری که برایتان اهمیت دارد می‌دانید؟

۳. در چه صورت احساس اعتماد به نفس می‌کنید؟

۴. در چه صورت در هر یک از زمینه‌های زندگی، خود را عالی و درخشان احساس می‌کنید؟

هر رنجشی که در زندگی خود از کسی پیدا کرده‌اید، ناشی از قوانین فردی بوده است. در واقع ناراحتی شما به علت آن شخص نیست، بلکه از این جهت ناراحتید که او یکی از قوانین شما یا معیارها و اعتقاداتتان را درباره‌ی اینکه هر چیزی چگونه باید باشد زیر پا گذاشته است. خود شما نیز ممکن است یکی از قوانین خود را در مورد شیوه رفتار، تفکر یا احساس نقض کرده باشید.

این بار که از کسی ناراحتی پیدا کردید به خاطر داشته باشید که ناراحتی شما مربوط به آن شخص نیست بلکه واکنشی در مقابل قوانین خودتان نسبت به آن وضعیت است. از خود پیرسید: «کدام یک مهم تر است: قوانین فردی من و یا روابط من با این شخص؟»

از این الگو برای احتراز از بگو مگوهای آزارنده استفاده کنید تا دریابید که می توان به سرعت تضادها را برطرف کرد.

اگر قوانین خود را به طور واضح اظهار نکنید، نباید انتظار داشته باشید که دیگران بر آن اساس رفتار کنند. اگر حاضر نباشید که خود را سازگار کنید و دست کم بعضی از قوانین دیگران را بپذیرید، نباید انتظار داشته باشید که دیگران قوانین شما را محترم بشمارند.

در ضمن به خاطر داشته باشید که حتی اگر قوانین خود را پیشاپیش روشن سازید باز هم ممکن است سوء تفاهم هایی در این زمینه پیدا شود. به این دلیل است که ارتباط با دیگران تا این اندازه اهمیت دارد. هرگز قوانین خود را روشن و مسلم فرض نکنید. آنها را اظهار کنید.

بعضی قوانین در نظر ما اهمیت بیشتری دارند. آیا در زمینه سلامت جسمانی قانونی دارید که مطلقاً آن را مراعات کنید؟ این قانون بی چون و چرا را با چه کلماتی بیان می کنید؟ خیلی ها می گویند: «من هرگز نباید مواد مخدر مصرف کنم.» از طرف دیگر ممکن است قوانینی باشد که گاهی آنها را زیر پا گذاشته سپس پشیمان شوید. مثلاً بعضی ها می گویند: «بله بعضی از غذاها برای سلامتی من خوب نیست.»

من قوانین ده ها هزار نفر را مطالعه کرده و به این نتیجه رسیده ام که قوانینی که با عبارت «خوب نیست» بیان می شوند، شکستنی هستند و قوانینی که با عبارت «هرگز نباید» مشخص می گردند به ندرت شکسته می شوند. قوانین اخیر را «قوانین آستانه ای» می نامیم.

آیا می توانید بعضی از قوانین خود را به قوانین آستانه ای مبدل کنید تا از نتایج ناشی از تغییرات رفتاری بهره مند شوید.

قوانین متعدّد، زندگی را تحمّل ناپذیر می سازند. یاد می آید که در یک برنامه تلویزیونی از بیست خانواده پنج نفره دعوت شده بود. از هر خانواده پرسیدند: «چه عاملی برای حفظ سلامت خانواده از همه مهم تر است؟» و بسیاری از آنها پاسخ دادند: «قوانین فراوان نداشته باشید.» چرا؟ چون در خانه ای که این همه افراد و شخصیت در آن رفت و آمد می کنند، اگر قوانین فراوانی حاکم باشد، طبق قانون احتمالات هر ساعت ممکن است کسی یکی از قوانین را زیر پا بگذارد و اعصاب دیگران را متشنج کند.

آیا بهتر نیست که قوانین محدود ولی پر اهمیتی را مراعات کنیم؟ من می توانم به شما اطمینان دهم که در روابط متقابل هر چه تعداد قوانین کمتر باشد خوشبختی بیشتر است. من هم قانونی برای شما دارم: هنگام وضع قوانین تازه زندگی

لبخند بزنی! از وضع قوانین غیرعادی نترسید و قوانین قدیمی را در هم بشکنید. بگذارید بعضی از قوانین شما دیوانه‌وار به نظر آیند. تاکنون از قوانین فردی برای محدود کردن خویشتن و یا عقب‌نگه داشتن خود استفاده کرده‌اید. چرا برای خنده چند قانون مضحک را چاشنی آنها نکنید؟ شما برای اینکه خود را مورد محبت حس کنید، کافی است که انگشت کوچک خود را حرکت دهید. البته این کار، غیرعادی است. اما من که باشم که بگویم شما از چه کاری لذت ببرید؟

بخش دهم

کلیدهای توسعه

هویت و مرجع

فرق

شما با سایر مردم جهان چیست؟ یکی از عوامل مهم که شما را از دیگران متمایز می‌کند، تجارب شماست. هر عملی که زمانی انجام داده‌اید، نه تنها در حافظه آگاه، بلکه در نظام عصیبتان ثبت شده است. هر چه که تاکنون دیده، شنیده، لمس کرده، چشیده و یا بوییده‌اید، در بایگانی عظیمی که مغز نامیده می‌شود انباشته شده است.

این خاطرات آگاه یا ناآگاه را «مرجع» می‌نامیم. برای اطمینان از درستی یا نادرستی هر عقیده‌ای به این تجارب تکیه می‌کنیم، حتی اگر آن عقیده بسیار مهم باشد. (مثلاً اعتقاد به اینکه چه کسی هستیم و چه کارهایی از ما ساخته است.)

چه تجاربی در شکل دادن به زندگی شما مؤثرتر بوده است؟ در یکی از سمینارهای من، پیش از ورود به جلسه، پرسشنامه‌ای به شرکت‌کنندگان داده می‌شود. در این پرسشنامه از شرکت‌کنندگان خواسته شده است که پنج تجربه را که به عقیده خودشان بیشترین اثر را بر زندگی‌شان گذاشته است ذکر کنند. جالب اینجاست که بسیاری از اشخاص تجارب (یا مرجع‌های) همانندی دارند، اما نحوه تعبیر و تفسیرشان از آن واقعه به کلی با دیگری متفاوت است.

دو نفر در جوانی پدرشان را از دست می‌دهند. یکی‌شان بر اثر این واقعه از ایجاد هرگونه رابطه صمیمانه با دیگران خودداری می‌کند، در حالی که دیگری فردی بسیار اجتماعی و خونگرم می‌شود.

پس آنچه که زندگی ما را شکل می‌دهد نه فقط خود مرجع‌ها، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آنها می‌کنیم.

بزرگترین طراح زندگی شما خودتان هستید، خواه به این موضوع توجه کرده و خواه نکرده باشید. تجارب خود را مانند پارچه بزرگی در نظر آورید که می‌توانید آن را مطابق هر الگویی که دوست دارید، ببرید و بدوزید و هر روز که می‌گذرد، نخ به تار و پود این پارچه افزوده می‌شود. آیا این پارچه را به صورت پرده‌ای درمی‌آورید تا در پشت آن

پنهان شوید یا اینکه از آن قالیچه‌ای جادویی می‌سازید تا با آن به اوج ملکوت پرواز کنید؟ آیا این پارچه را چنان طرح می‌کنید که خاطرات مثبت و نیروبخشان در مرکز این شاهکار واقع شود؟

اکنون مدتی وقت صرف کنید و پنج خاطره را که بیش از بقیه در شکل دادن به شخصیتتان اثر داشته است بنویسید. نه فقط واقعه را تشریح کنید بلکه نحوه اثری را هم که بر شما داشته است بنویسید. اگر آن خاطره طوری است که اثر منفی داشته است، بلافاصله آن را طوری دیگر تعبیر کنید؛ هر تعبیری که به نظرتان می‌رسد. این کار ممکن است تا حدودی نیازمند ایمان باشد. ممکن است به نگرشی نیاز داشته باشد که تاکنون نسبت به آن بی‌توجه بوده‌اید. فقط به خاطر داشته باشید که در هر یک از تجارب انسانی، ارزشی نهفته است.

برای انجام هر کاری، به احساس اطمینان نیاز داریم. سرچشمه این احساس نیرومند، «اعتماد به نفس» مرجع‌های ماست. اما اگر هیچ تجربه (یا مرجعی) برای انجام کاری نداشته باشیم چگونه می‌توانیم با اطمینان به انجام آن پردازیم؟ باید دانست که ما محدود به تجارب واقعی خود نیستیم، بلکه قدرت تخیل ما، منبعی پایان‌ناپذیر برای کمک به ماست.

به یاد داشته باشید، علت اینکه «راجر بانیستر» توانست رکورد «یک مایل در چهار دقیقه» را به دست آورد آن بود که قبلاً بارها آن را در عالم خیال تجربه کرده و با چشم دل، دیده بود. او آن قدر شکستن رکورد را در خیال خود مجسم کرده بود که مرجع‌هایی در ذهن او ایجاد شده و سپس ایمانی در او به وجود آمده بود که توانایی‌های جسمی بالقوه‌اش را فعال کرده بود.

قدرت تخیل، ده بار نیرومندتر از نیروی اراده است. اگر این نیرو را آزاد سازید، چنان حس اعتماد به نفس و تجسم قوی‌ای در شما ایجاد می‌شود که همه محدودیت‌های گذشته را درمی‌نوردید.

«آندره آگاسی» اخیراً به من می‌گفت که وی در سن ده سالگی، هزاران بار در تورنمنت تنیس «ویمبلدون» شرکت کرده و برنده شده است...! البته در عالم خیال. تجسم واضح و مداوم پیروزی، اعتماد به نفس او را زیاد کرد تا سرانجام در تابستان ۱۹۹۲ توانست به رویای خود جامه عمل بپوشاند.

با استفاده مداوم از قدرت تخیل، چه رویاهایی را می‌توانید عملی کنید؟

یکی از راه‌های آسان افزایش تجارب مرجع، استفاده از گنجینه‌های ادبی، داستان‌ها، افسانه‌ها، اشعار و موسیقی است که همه جا در اختیار شماست. با مطالعه کتاب، تماشای فیلم‌ها و نوارهای ویدیویی ارزشمند، حضور در مسابقات، شرکت در سمینارها و صحبت با بیگانگان، تجارب مرجع خود را افزایش دهید. همه مرجع‌ها توانایی شما را افزون می‌سازند و هرگز نخواهید دانست که کدامیک ممکن است زندگی شما را به کلی دگرگون سازد.

مطالعه کتاب شما را قادر می‌سازد تا بتوانید مانند نویسنده فکر کنید. در آن لحظات جادویی که در اعماق «جنگل‌های آردن» فرو می‌روید «ویلیام شکسپیر» هستید. در آن هنگام که در «جزیره گنج» دچار کشتی‌شکستگی می‌شوید «رابرت لوئیز استیونسون» و وقتی در «والدن» با طبیعت سخن می‌گویید «هنری دیوید تورو» هستید. کم‌کم مانند آنان فکر می‌کنید، مانند آنان احساس می‌کنید و از قدرت خیال خود مانند آنان بهره‌مند می‌شوید. مرجع‌های آنان مال شما می‌شوند و تا مدت‌ها پس از مطالعه کتاب در ذهن شما باقی می‌مانند.

مطالعه یک کتاب ارزشمند، تماشای یک نمایش یا گوش کردن به یک قطعه موسیقی چه ماجراهای جالب، تفریحی و پرباری را می‌تواند برایتان به ارمغان آورد؟

آیا باور می‌کنید که هیچ‌یک از تجارب ما بد نیستند. در هر کاری که می‌کنید، چه مشکل باشد و چه آسان، چه رنج‌آور باشد و چه لذت‌بخش و خلاصه در هر تجربه‌ای می‌توانید نکته ارزشمندی پیدا کنید.

نیرویی که زندگی شما را شکل می‌دهد ناشی از معنایی است که به هر تجربه می‌دهید. به یکی از «بدترین» تجارب زندگی خود فکر کنید. آیا راهی به نظر تان می‌رسد که آن تجربه را دارای اثر مثبتی در نظر آورید؟ ممکن است دچار سوختگی و یا حوادث رانندگی شده باشید و یا جیب‌تان را خالی کرده باشند. اما بر اساس همین تجارب سرانجام به تصمیمی نو یا آگاهی تازه و یا حساسیت جدیدی نسبت به دیگران دست پیدا کرده‌اید که باعث شده است به عنوان یک انسان رشد کنید و توانایی خود را برای کمک به دیگران افزایش دهید.

تجارب محدود، زندگی محدودی را به وجود می‌آورند. اگر جویای رشد و زندگی پرباری هستید باید با تغییر نظرات و تجاربی که اگر آگاهانه به دنبال آنها نروید جزو زندگی شما نمی‌شوند، مرجع‌های خود را افزایش دهید. به ندرت یک فکر بکر ممکن است خود به خود به ذهن‌تان خطور کند. باید فعالانه در جستجوی آن باشید.

آیا کاری بوده است که هرگز فکر انجام آن را نمی‌کرده‌اید و پس از انجام آن، درهای دنیای تازه‌ای به روی‌تان گشوده شده باشد؟

به دنبال کارهایی بروید که تاکنون هرگز نکرده‌اید: به غواصی و کشف دنیای زیر آب پردازید و ببینید که زندگی در محیطی کاملاً تازه چگونه است ... یک شب برای شنیدن سمفونی و یا کنسرت موسیقی (هر سبکی که طبق عادت از رفتن به آن خودداری می‌کنید) بروید ... به بیمارستان اطفال بروید و از بیماران عیادت کنید ... در فرهنگی متفاوت خود را غرق کنید و جهان را از دیدگاه دیگران ببینید.

به خاطر داشته باشید هر محدودیتی که در زندگی خود دارید احتمالاً فقط ناشی از محدودیت تجارب مرجع است. مرجع‌های خود را توسعه دهید تا زندگی‌تان به سرعت توسعه پیدا کند.

تجارب تازه‌ای را که باید پیدا کنید کدامند؟ سؤال شایسته‌ای که می‌توانید از خود بکنید این است: «برای رسیدن به چیزهایی که واقعاً می‌خواهم چه مرجع‌هایی مورد نیاز است؟»

چه تفریحاتی را می‌خواهید تجربه کنید؟ به چیزهایی فکر کنید که برای سرگرمی و احساس حال خوش مایل به انجام آنها هستید.

پس از آنکه فهرستی از مرجع‌های تازه تهیه کردید، برای هر یک مهلتی زمانی قائل شوید. تصمیم بگیرید که در چه زمانی می‌خواهید هر یک از آن کارها را انجام دهید.

کی می‌خواهید سخن گفتن به زبان اسپانیایی، یونانی یا ژاپنی را بیاموزید؟ چه موقع می‌خواهید بر بالونی که با هوای گرم کار می‌کند سوار شوید؟ کی می‌خواهید از خانه سالمندان بازدید کنید؟ چه موقع می‌خواهید به کاری تازه و غیرعادی دست بزنید.

یکی از قوی‌ترین تجارب مرجع من، مربوط به زمانی است که در روز عید شکرگزاری به همراه پسرم برای توزیع بسته‌های غذا بین مستمندان رفته بودیم. من پسرم را که در آن زمان چهار ساله بود، تشویق کردم که یک سبد غذا را به مرد ولگردی که در درگاه یک دستشویی عمومی خوابیده بود، بدهد. با تعجب پسرم «جیرک» را دیدم که دستی به شانه آن مرد زد و با صدای بلند گفت: «روز شکرگزاری مبارک!» ناگهان مرد ولگرد از جا پرید، قد خود را راست کرد و به طرف او یورش برد. قلب من از جا کنده شد. چیزی نمانده بود که به طرف او خیز بردارم که دیدم مرد، دست پسرم را به نرمی گرفت، آن را بوسید و گفت: «از لطفتان ممنونم...» گمان نمی‌کنم که در روز عید شکرگزاری، بتوان هدیه‌ای بهتر از این به کودکی چهار ساله داد.

چه تجارب ثمربخشی را می‌توانید با همراهی عزیزانتان کسب کنید.

برای کسب تجربه و افزایش مرجع‌ها، لازم نیست به سفرهای دور و دراز بروید. می‌توانید در همان جامعه‌ای که هستید، در سر یک چهارراه، به فردی کمک کنید. فقط با اضافه شدن یک مرجع، دریچه جهان‌های تازه‌ای به روی شما گشوده می‌شود. این مرجع کارساز، می‌تواند چیز تازه‌ای باشد که می‌بینید یا می‌شنوید. یک گفتگو، یک فیلم و یا یک سمینار یا نکته‌ای که در صفحه بعد همین کتاب یا کتاب دیگری به آن برمی‌خورید. هرگز نخواهید دانست که چه موقع برایتان پیش می‌آید.

از جا برخیزید و وارد معرکه زندگی شوید! بگذارید تخیل شما همراه با امکان آنچه که قابل کشف و تجربه است پرواز کند و این کار را هم اکنون آغاز کنید.

امروز به دنبال کدام تجربه می‌توانید بروید که زندگی‌تان را گسترده‌تر سازد؟ بر اثر این تجربه به چه انسانی مبدل خواهید شد؟

نیروی است که زندگی شما را شکل می‌دهد. این نیروست که تعیین می‌کند چه کارهایی از نظر شما ممکن یا غیرممکن است، از چه چیزهایی اجتناب کنید، چگونه فکر کنید و چه واکنش‌هایی نشان دهید. این نیرو، عقیده‌ای است که درباره هویت خود دارید.

همه ما، ولو به طور نیمه آگاه، تعریفی از خویشتن خویش داریم و این تعریف است که بر همه جنبه‌های زندگی اثر می‌گذارد. مثلاً اگر خود را فردی محافظه‌کار ببینید، حرکات و حتی سخنانتان یک نوع است و اگر خود را فردی بی‌باک و متجاوز در نظر آورید، نوع دیگر. هر تغییری که در این تعریف بدهید، بلافاصله در استعدادهایی که به کار می‌گیرید، رفتاری که نشان می‌دهید و آرزوهایی که در سر می‌پرورید تغییری ایجاد می‌کند. همه تجارب زندگی خود را با کمک این اعتقاد تفسیر می‌کنید و همه تصمیم‌های شما از این صافی می‌گذرد.

آیا هرگز گفته‌اید: «این کار از من ساخته نیست! من چنین آدمی نیستم!» اگر چنین عبارتی را گفته باشید به مرز تعریفی که در گذشته از خود داشته‌اید و کیفیت زندگی امروزیتان تا حدی ناشی از آن است، نزدیک شده‌اید. از خود پرسید: «این عقیده را که من چگونه شخصی هستم از کجا آورده‌ام و چه مدت است که در من پیدا شده است؟» شاید تاکنون زمان آن رسیده باشد که هویت خود را به‌روز درآورید. آیا این عقیده را آگاهانه انتخاب کرده‌اید و یا برآیندی از مجموعه نظرات دیگران و وقایع مهم زندگی و عوامل دیگری است که ناخواسته و ناآگاهانه وارد ذهنتان شده است؟

اگر می‌خواستید خود را به گونه‌ای دیگر معرفی کنید تا تصویری نیرومندتر و دقیق‌تر از آنچه امروز هستید به دست دهد، چگونه بیان می‌کردید که چه کسی شده‌اید؟

همه ما باید دیدگاه خود را نسبت به هویت و قابلیت‌هایی که داریم وسیع‌تر کنیم. باید اطمینان حاصل کنیم برچسب‌هایی که به خود می‌زنیم ما را محدود نمی‌کنند، بلکه به ما وسعت می‌بخشند و به نیکی‌هایی که در درون خود داریم، می‌افزایند. اما مراقب باشید؛ اگر مرتباً بگویید: «من چنین هستم...» چنان هم خواهید شد. مثلاً بعضی‌ها می‌گویند: «من آدم تنبلی هستم» در حالی که این افراد تنبل نیستند، بلکه هدف‌های انگیزنده‌ای ندارند.

آیا خود را به گونه‌ای تعریف می‌کنید که تولید محدودیت کند؟ آیا این محدودیت در زمینه پیش‌بینی عملکرد و قابلیت‌تان است؟ اگر چنین است، آن را عوض کنید.

هنگامی که تغییری در زندگی خود ایجاد می‌کنیم، کسانی که در محیط اطرافمان هستند گاه به کم‌کمان می‌آیند و گاه مواعی بر سر راه پیشرفت‌مان ایجاد می‌کنند. این اشخاص اگر به همان چشم گذشته به ما نگاه کنند، چون اطمینان (باور) دارند که چه کسی هستیم، لذا عملاً در حکم «لنگر» یا عاملی منفی هستند و گاهی ما را به سوی عواطف و عقاید گذشته که زمانی بخشی از هویت‌مان بوده‌اند، برمی‌گردانند.

باید بدانیم که قدرت نهایی برای تعریف هویت در اختیار خود ماست. گذشته ما، مشخص‌کننده حال یا آینده ما نیست. دست به عمل بزنید و هویت تازه و نیرومند خود را از همین امروز بپذیرید.

اگر در زندگی خود بارها سعی کرده‌اید که تغییری مثبت به وجود آورید اما موفق نشده‌اید، به احتمال زیاد علتش این بوده است که سعی کرده‌اید که اعمال و رفتار تازه‌ای پیش بگیرید که با عقایدی که درباره هویت خود داشته‌اید سازگار نبوده است. برای اینکه بهبود سریع و پایداری در کیفیت زندگی‌تان ایجاد شود، باید هویت خود را عوض کنید یا آن را تغییر دهید و یا گسترده‌تر سازید.

مثلاً به جای اینکه سعی در ترک عادت مضرّی (مثلاً صرف مشروب الکلی) کنید، خود را به چشم فرد سالم و شادابی ببینید که برای بهبود عملکرد خود تلاش می‌کند. حاصل طبیعی چنان تصمیمی آن است که به عنوان یک فرد سالم، هرگز حتی به فکر نوشیدن مشروب نیفتید.

«بحران هویت» چیست؟ این حالت هنگامی اتفاق می‌افتد که بخواهیم برخلاف عقیده‌ای که درباره هویت خود داریم عمل کنیم. نتیجه این می‌شود که در درستی همه چیز تردید کنیم. اما آیا هیچ‌یک از ما هست که واقعاً خود را بشناسد و بداند که چه شخصی است؟ من گمان نمی‌کنم. خصوصاً هویتی که به سن یا ظاهر شخص بستگی داشته باشد، به طور قطع موجب دردسر و بحران‌های آتی خواهد شد. به علاوه این امور دستخوش تغییرند. اما اگر در مورد شخصیت خود دیدی وسیع‌تر داشته باشیم و یا حتی تعریفی را که از خود داریم به امور معنوی مرتبط سازیم، هرگز هویت‌مان مورد تهدید قرار نمی‌گیرد.

آنچه مسلم است، ما چیزی بیش از جسم ظاهری خود هستیم. پس ببینید چه عاملی است که شما را منحصر به فرد کرده است.

اکنون زمانی وقت صرف کنید و به معرفی خود پردازید. هنگام پاسخ دادن به این پرسش که «من کی هستم؟»، کنجکاو و سرزنده باشید.

آیا خود را با توجه به کارهایی که در گذشته کرده یا فعلاً می‌کنید یا در آینده خواهید کرد یا با توجه به شغل، درآمد، نقشی که در زندگی دارید، اعتقادات معنوی، خصوصیات جسمانی و یا چیزی که بالاتر از همه این‌ها باشد تعریف می‌کنید؟

اگر نام شما را در فرهنگ لغات یا دایره‌المعارف می‌نوشتند، دلتان می‌خواست در برابر اسمتان چه تعریفی را ذکر کنند؟ آیا فقط چند کلمه کافی است یا اینکه شرح و تعریف هویت شما، صفحات متعدّد و یا حتی یک جلد کامل را در بر می‌گیرد؟

هم‌اکنون، تعریفی را که ممکن است در فرهنگ لغات در برابر نام شما بنویسند، روی کاغذ بیاورید.

اگر قرار بود کارت شناسایی یا شناسنامه‌ای برای خود تهیه کنید که نشان دهد واقعاً چه کسی هستید، بر روی آن چه می‌نوشتند؟ آیا عکس و مشخصات جسمی خود را به آن می‌افزودید یا اینکه به این مشخصات اهمیت نمی‌دادید؟ آیا اعداد و ارقام مهم را در آن ذکر می‌کردید؟ چه چیزهای دیگری در آن می‌نوشتید؟ موفقیت‌ها؟ ارزش‌ها؟ عواطف؟ عقاید؟ آرزوها؟ شعارها؟

هم‌اکنون دقیقی از وقت خود را صرف کنید و کارت شناسایی خود را که معرف هویت واقعی‌تان باشد بنویسید.

اگر بعضی از جنبه‌های هویت شما برایتان دردناک است، چرا آن را تغییر نمی‌دهید؟ این‌ها چیزهایی هستند که خودتان تصمیم گرفته و تاکنون به هویت خود افزوده‌اید. حالتی شبیه کودکان را در خود به وجود آورید که با تخیلات شگفت‌انگیز، قلب و روح خود را پر می‌کنند. یک روز در نقش «زوروی» قهرمان و نیکوکار فرو می‌روند و روز دیگر در قالب «هرکول»، نیرومندترین مرد جهان می‌روند و روز سوم نقش پدربزرگ را بازی می‌کنند که سرانجام نقش واقعی خودشان است. ایجاد تغییر در هویت، می‌تواند از شادترین، جادویی‌ترین و رهایی‌بخش‌ترین تجارب زندگی باشد. در لحظه‌ای می‌توانیم تعریفی به کلی متفاوت از خویشتن به دست دهیم و یا آگاهانه اجازه دهیم که خویشتن واقعی‌مان بدرخشد و از هویت عظیم ما پرده برداشته شود که فراتر از رفتارمان، گذشته‌مان و همه برچسب‌هایی است که تاکنون به خود زده‌ایم.

اگر بتوانید همان کسی باشید که خودتان می‌خواهید، در آن صورت هویت شما شامل چه مشخصاتی خواهد بود؟ همین امروز، فهرستی تهیه کنید و همه عوامل مورد نظر را در آن بنویسید. آیا کسی هست که مشخصات دلخواه شما را داشته

باشد؟ آیا می‌توانید این اشخاص را الگوی خود قرار دهید؟ در عالم خیال، در قالب شخصیت تازه فرو بروید. مجسم کنید که چگونه نفس می‌کشید؟ چگونه راه می‌روید؟ چگونه سخن می‌گویید؟ چگونه فکر می‌کنید؟ چگونه احساس می‌کنید؟ از قدرتی که برای تغییر هر جزء از هویت خود فقط با کمک یک تصمیم دارید، احساس شادمانی کنید.

اگر حقیقتاً می‌خواهید هویت خود و در نتیجه زندگی خود را توسعه دهید، آگاهانه تصمیم بگیرید که چه کسی می‌خواهید باشید. بار دیگر مانند کودکان شوید، به شور و شغف آید و دقیقاً مشخص کنید که امروز، چه کسی می‌خواهید باشید. هم‌اکنون فهرست کاملی از خصوصیات را که می‌خواهید داشته باشید به روی کاغذ بیاورید و هیچ محدودیتی برای خود قائل نشوید.

اشخاصی که وقت خود را با ما می‌گذرانند، تأثیر نیرومندی بر تصوّر ما از هویتمان دارند. هنگامی که برای تقویت هویت تازه، اعمال و رفتارمان را برنامه‌ریزی می‌کنید، توجه خاصی به اشخاصی که در اطرافتان هستند داشته باشید.

آیا دوستان، خویشان و همکارانتان هویت تازه‌ای را که برای خود ساخته‌اید تقویت می‌کنند یا تضعیف؟

به هویتی که برای خود ایجاد کرده‌اید پایبند باشید و آن را به اطرافیان اعلام کنید. اما از همه مهم‌تر آن است که این هویت را به خودتان اعلام کنید. هر روز، با برجسب تازه‌ای که به خود زده‌اید خصوصیات خود را برای خود بازگو کنید تا در شما به صورت شرطی درآیند.

درست در همین لحظه می‌توانید بر اساس هویت تازه خود زندگی کنید. از خود بپرسید: «دیگر چه می‌توانم باشم؟ دیگر چه باید باشم؟ اکنون دارم به چه شخصی مبدّل می‌شوم؟»

عهد کنید که علی‌رغم شرایط، همیشه به عنوان کسی که قبلاً به هدف‌های خود رسیده است عمل کنید. مانند چنین شخصی تنفس کنید. حرکات و واکنش‌های شما در قبال دیگران، مانند این شخص باشد. با مردم با همان شخصیت، احترام، دلسوزی و محبتی رفتار کنید که آن شخص ممکن است رفتار کند.

اگر تصمیم بگیرید که مانند شخص دلخواه خود فکر، احساس و عمل کنید، آیا می‌توانید به صورت آن شخص درآیید؟

اکنون بر سر دوراهی قرار گرفته‌اید. گذشته را فراموش کنید. اکنون چه کسی هستید؟ به این که چه کسی بوده‌اید فکر نکنید، اکنون تصمیم دارید چه کسی بشوید؟

این تصمیم را آگاهانه بگیرید. با دقت تصمیم بگیرید، با قدرت تصمیم بگیرید، آنگاه بر اساس آن عمل کنید

بخش یازدهم

جمع بندی

سلامت، وضع مالی، روابط و قانون هدایت

شیوه‌ها، ابزارها و درس‌هایی را در زمینه تسلط بر نفس ارائه کرده‌ایم. اکنون می‌خواهیم از همه این‌ها نتیجه بگیریم و حاصلی به دست آوریم. هر یک از صفحات این بخش را که مطالعه می‌کنید، در همان حال به جنبه‌های گوناگون جسمی، مالی و ارتباطی زندگی توجه و روشی را ابداع کنید تا بتوانید هر روز بر اساس بالاترین معیارهای خود زندگی کنید.

تاکنون

قبلاً یاد گرفته‌اید که چگونه نظام عصبی خود را شرطی کنید تا با تغییر رفتار، به نتایج دلخواه برسید. اکنون می‌خواهیم بگوییم که سرنوشت جسمانی شما نیز بستگی به این دارد که چگونه سوخت و ساز و عضلات خود را شرطی کنید تا انرژی لازم و تناسب اندام دلخواه در شما ایجاد شود.

کارهایی که برای مراقبت از جسم و تأمین سلامت خود به طور منظم انجام می‌دهید کدام است؟ چه عاملی سبب می‌شود که جسم انسان، با حداکثر توان خود کار کند؟ پیروزی باور نکردنی «ستو میتلمن» اهمیت بعضی از اصول پایه را نشان می‌دهد. میتلمن، رکورد دوی استقامت را شکست و مسافت ۱۶۰۹ کیلومتر را در ۱۱ روز و ۱۹ ساعت دوید و به طور متوسط روزانه بیش از ۱۳۵ کیلومتر را طی کرد! شگفت‌انگیزتر آنکه به شهادت ناظران عینی، در پایان مسابقه، سرحال‌تر از اوّل به نظر می‌رسید و کمترین آسیبی از نظر جسمی ندیده بود!

چه عاملی باعث شد که او بتواند از همه توانایی‌های جسمی خود استفاده کند و حتی توانایی‌های خود را افزون سازد، بی‌آنکه کوچکترین صدمه‌ای به جسم او وارد آید؟ اوّل اینکه او سال‌ها تمرین جسمی کرده بود و ثابت کرد که اگر ما به طور مداوم و روز افزون انتظارات صحیحی از خود داشته باشیم می‌توانیم خود را با هر شرایطی سازگار کنیم. دومین امتیازی که باعث شد «ستو میتلمن» رکورد تازه‌ای در زمینه دوی استقامت بر جا بگذارد چه بود؟ او دانسته بود که «سلامت جسمی» و «آمادگی جسمانی» دو موضوع جداگانه‌اند.

طبق گفته دکتر «فیلیپ مفتون» آمادگی جسمانی عبارت از «توان انجام فعالیت های ورزشی» است. اما سلامت جسمی تعریف گسترده تری دارد و عبارت است از «حالتی که همه دستگاه های بدن به صورت بهینه کار کنند». خیلی ها فکر می کنند که آمادگی جسمانی شامل سلامت جسمی نیز می شود، اما این دو لزوماً با یکدیگر همراه نیستند. اگر آمادگی جسمانی به قیمت از دست رفتن تندرستی به دست آید عمر ما چندان طولانی نخواهد شد که از اندام متناسب خود لذت ببریم.

در نظر شما کدام یک مهم تر است؟ آیا تعادلی بین سلامت و آمادگی جسمانی برقرار کرده اید؟ چگونه بر سلامت جسمی خود بیفزایید؟ بهترین راه آن است که تفاوت بین ورزش های «قندسوز» و «چربی سوز» و تفاوت بین «بنیه» و «نیروی جسمی» را درک کنیم.

ورزش های چربی سوز، اکسیژن زیادی را به مصرف می رسانند و شامل تمرین های معمولی هستند که می توان آنها را به مدت طولانی انجام داد. این تمرین ها که باعث **تقویت بنیه** می شوند برای تأمین انرژی در درجه اول از چربی های بدن استفاده می کنند. برعکس، **ورزش های قندسوز** مستلزم افزایش مصرف اکسیژن نیستند و فقط به مدت کوتاهی قابل انجامند. این تمرین ها در درجه اول باعث سوختن گلیکوژن و **ذخیره شدن چربی** در بدن می شوند.

آیا خود را سالم می دانید؟ یا دارای آمادگی جسمی هستید؟ یا هیچ کدام؟

چرا اغلب آمریکاییان از خستگی رنج می برند؟ بسیاری از مردم از آنجا که می خواهند در کوتاه ترین مدت بزرگترین نتیجه را به دست آورند، لذا با توجه به فشارهای عصبی و نداشتن وقت کافی به ورزش های قندسوز روی می آورند. با انجام ورزش های قندسوز ذخیره گلیکوژن آنها به زودی تمام می شود و نظام سوخت و ساز بدنشان به مصرف قند خون (که دومین منبع سوخت است) می پردازد و همین امر باعث سردرد، خستگی و مشکلات دیگر می شود.

چگونه می توان ورزش های قندسوز را به چربی سوز مبدل کرد؟ ساده ترین راه آن کند کردن حرکات است. طبق نظر دکتر مفتون ورزش هایی نظیر پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و دوی آهسته می توانند به صورت قندسوز یا چربی سوز انجام شوند. در هنگام انجام، اگر ضربان قلب کند باشد، این ورزش ها چربی سوز و اگر تند باشد قندسوز به شمار می آیند.

آیا لازم است سرعت خود را کاهش دهید؟ در هنگام ورزش؟ یا به طور کلی در نوع زندگی؟

برای اینکه بدن خود را به ماشینی چربی سوز مبدل کنید باید نظام سوخت و ساز بدن خود را آموخته کنید تا به صورت چربی سوز کار کند. دکتر مفتون یک دوره دو تا هشت ماهه را برای پرداختن انحصاری به ورزش های چربی سوز پیشنهاد

می‌کند. برای اینکه تعادلی میان تندرستی و آمادگی جسمانی برقرار شود باید پس از این مدت، هفته‌ای یک تا سه بار به طور منظم به ورزش‌های قندسوز پردازید.

برای حفظ تندرستی خود آیا به مشاور نیاز دارید؟ آیا به کتاب یا منابع دیگر رجوع می‌کنید؟

«لودویگ ویتگن اشتاین» فیلسوف انگلیسی گفته است: **«جسم انسان بهترین تصویر روح است.»**

جسم شما درباره شخصیت درونیتان چه می‌گوید؟

احتمالاً مهم‌ترین عامل ایجاد تندرستی، «اکسیژن» است. بدون اکسیژن، یاخته‌ها ضعیف می‌شوند و می‌میرند. برای اینکه در هنگام ورزش اکسیژن اندام‌ها تمام نشود، باید بدانید که آیا حرکات شما به صورت چربی‌سوز بوده است و یا از آن حد تجاوز کرده و به مرحله قندسوزی رسیده است. به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. آیا در هنگام ورزش قادر به سخن گفتن هستید (چربی‌سوز) یا از نفس افتاده‌اید (قندسوز)؟

۲. آیا تنفس شما منظم و قابل شنیدن است (چربی‌سوز) یا نفس‌نفس می‌زنید (قندسوز)؟

۳. آیا در عین خستگی از حرکات ورزشی لذت می‌برید (چربی‌سوز) یا با اکراه ورزش می‌کنید (قندسوز)؟

۴. اگر حداقل فشاری که به عضلات وارد می‌شود با عدد صفر و حداکثر آن با عدد ۱۰ بیان کنیم چه نمره‌ای به خود می‌دهید؟ اگر خود را بین ۶ تا ۷ ارزیابی کنید، عالی است. چنانچه نمره شما بیشتر از هفت باشد وارد مرحله قندسوز شده‌اید.

برای اینکه تمرین‌های ورزشی فرح‌بخشی را جزو برنامه منظم زندگی خود قرار دهید به نکات زیر توجه کنید.

۱. آیا ورزش‌های مرتب شما به صورت قندسوز و یا چربی‌سوز انجام می‌شوند؟ آیا با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوید؟ آیا بعد از ورزش احساس گرسنگی شدید، سرگیجه و یا کوفتگی عضلات می‌کنید؟ آیا علی‌رغم تلاش‌های خود لایه چربی بدن‌تان فرقی نکرده است؟ اگر پاسخ شما به همه یا بعضی از این سؤالات مثبت است به احتمال زیاد به صورت قندسوز ورزش می‌کنید.

۲. یک دستگاه کوچک تعیین ضربان قلب بخرید تا در هنگام ورزش نگذارید ضربان قلب شما از حد معین بالاتر رود. از خرید این دستگاه پشیمان نخواهید شد.

۳. برای شرطی کردن نظام سوخت و ساز بدن خود، برنامه‌ریزی کنید تا ضمن سوختن چربی‌های بدن، انرژی لازم در شما ایجاد شود، این برنامه را حداقل به مدت ۱۰ روز اجرا کنید.

کمتر چیزی است که در زندگی انسان به اندازه روابط او اهمیت داشته باشد. هیچ موفقیتی انسان را ارضا نمی‌کند مگر اینکه آن را با کسی در میان بگذارد. در واقع عالی‌ترین احساس انسان، احساس همبستگی است. در روزهای آینده ۶ اصل اساسی را برای موفقیت در زمینه روابط، خصوصاً روابط زناشویی بیان خواهیم کرد.

قبل از هر چیز باید ارزش‌ها و قوانین مورد قبول طرف مقابل را بشناسید. هر قدر یکدیگر را دوست بدارید و هر قدر روابطتان صمیمانه باشد، اگر مرتباً قوانین یکدیگر را نادیده بگیرید، خواه ناخواه برخوردهایی بین شما ایجاد خواهد شد.

اگر قوانین همسر خود را نمی‌دانید و یا آنها را فراموش کرده‌اید، آنها را دریابید. اگر مدت‌هاست که در این باره با همسر خود گفتگو نکرده‌اید خوب است برای اطمینان آنها را از یکدیگر پرسید.

عشق و زناشویی محلی برای بخشیدن و خوشبخت کردن طرف مقابل است، نه جایی برای به دست آوردن چیزهایی که نداریم.

در روابط خود با ارزش‌ترین چیزی که بخشیده‌اید چیست؟

برای تحکیم مناسبات زناشویی مراقب علائم هشداردهنده باشید. با تشخیص به موقع و چاره‌جویی فوری، می‌توانید پیش از آن که کدورت‌های جزئی به اختلافات بزرگی مبدل شوند، آنها را از بین ببرید.

آیا در روابط شما علائم هشداردهنده‌ای وجود دارد که لازم باشد به آنها توجه کنید؟ برای اینکه «گول را در کودکی بکشید» امروز چه کارهایی را باید انجام دهید تا اختلافاتتان دامنه پیدا نکند؟

بسیاری از روابط گسیخته می‌شوند بی آنکه حتی طرفین، علت آن را بدانند. برای موفقیت در زمینه روابط، مهم‌ترین و بهترین راه آن است که مطالب خود را به روشنی و رو در رو بگویید. اطمینان حاصل کنید که قوانین یکدیگر را می‌دانید و به آنها احترام می‌گذارید. برای اینکه جلوی بگو مگوهای را که هیچ علت معقولی ندارند و صرفاً برای غلبه بر طرف مقابل ادامه می‌یابند بگیرید، شیوه‌ای ابداع کنید.

از کلمات دگرگون‌کننده برای جلوگیری از مشاجره استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید: «من نمی‌توانم آن رفتار را تحمل کنم» بگویید: «من ترجیح می‌دهم این رفتار را داشته باشی».

آیا روابط عاشقانه شما جزو مهم‌ترین اولویت‌های زندگی است؟ اگر چنین نباشد مسائل فوری‌ای که هر روز اتفاق می‌افتد نسبت به آن اولویت پیدا می‌کنند و در نتیجه میل شما به یکدیگر روز به روز کاهش می‌یابد.

نگذارید روابط صمیمانه شما به صورت رابطه عادی درآید. شور و هیجان داشته باشید و از اینکه فرد بی‌همتایی را در زندگی خود دارید سپاسگزار باشید.

برای اینکه روابط شما با دوام باشد، هرگز قطع رابطه را عنوان نکنید. تنها گفتن جمله «اگر فلان کار را بکنی، می‌گذارم و می‌روم» کافی است که امکان جدایی را به وجود بیاورد. به جای آن هر روز راهی برای بهتر شدن روابط خود بیندیشید. تمام زوج‌های موفق که می‌شناسم و روابط آنها رضایت‌بخش بوده و به مدت طولانی ادامه داشته است برای خود قانونی دارند و آن این است که هر قدر خشمگین شوند و هر اندازه از طرف مقابل آزرده‌خاطر باشند، بدون چون و چرا خود را به حفظ روابط پایبند می‌دانند.

یکی از بهترین کارهایی که هر روز می‌توانید انجام دهید این است که محاسن طرف مقابل را در ذهن خود مرور کنید. احساس همبستگی فرد را تقویت کنید و مثلاً با گفتن «چگونه این خوشبختی نصیب من شد که تو وارد زندگی من شدی؟» احساس عشق و صمیمیت را در خود تازه نگه دارید. به طور مداوم در جستجوی راه‌هایی باشید که طرف مقابل را شگفت‌زده کنید و مراتب قدردانی خود را به یکدیگر ابراز نمایید. طرف مقابل را ملک مطلق خود فرض نکنید و لحظات زیبایی در زندگی بیافرینید که روابطتان را به صورت افسانه درآورد.

امروز چه خدمتی می‌توانید به فرد محبوب خود بکنید. آیا می‌خواهید که روابطی رویایی با همسر خود داشته باشید؟ به این چند اصل اساسی توجه کنید:

۱. اوقات خود را صرف وجود ارزشمند یکدیگر کنید و آنچه را که از نظر همسرتان مهم است کشف نمایید. بالاترین

ارزش‌های شما در زمینه روابط کدام است و چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس کنید که آن ارزش تأمین شده است؟

۲. بپذیرید که عاشق بودن مهم‌تر از حق به جانب بودن است. اگر متوجه شدید که دارید در مورد اینکه حق به جانب شماست بیش از حد اصرار می‌کنید، الگوی خود را در هم بشکنید. اگر لازم می‌دانید سکوت کنید و به مشاجره خاتمه دهید تا به حال عادی برگردید و راهی برای حل اختلاف پیدا کنید.

۳. الگویی ابداع کنید و با یکدیگر قرار بگذارید که در هنگام بروز خشم و مشاجره، برای تغییر حالت از آن استفاده کنید. الگویی عجیب یا مضحک طرح کنید و آن را به صورت شوخی بین خود قرار بگذارید به طوری که یادآوری آن طرف مقابل را به خنده بیندازد.

۴. با بروز اندک کدورتی موضوع را با ملایم‌ترین لحن با او در میان بگذارید. مثلاً: «می‌دانم که اشکال از کج فهمی من است، اما وقتی فلان کار را می‌کنی حس می‌کنم که عقیده‌ام نسبت به تو کمی سست شده است.»

۵. برنامه منظمی داشته باشید تا هفته‌ای یک بار و یا دست کم ماهی دو بار با همسر خود شبهای عاشقانه داشته باشید. برای این منظور از پیش به برنامه‌ای تفریحی و رویایی فکر کنید.

۶. روزی یک بار حتماً همسر خود را ببوسید!

خیلی‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که اگر به قدر کافی پول داشته باشند، تمام مشکلاتشان برطرف می‌شود، در حالی که پول به خودی خود به ندرت موجب رهایی‌شان می‌گردد. اما این هم به همان اندازه اشتباه است که فکر کنیم وسیع‌تر شدن امکانات مالی و مهارت در مسائل اقتصادی، نقشی در افزایش امکان رشد و مشارکت و ایجاد ارزش‌هایی برای ما و دیگران ندارد.

تحصیل ثروت، کاری آسان است. با وجود این، بیشتر افراد به این کار موفق نمی‌شوند، زیرا در شالوده مالی آنان، رخنه‌ها و خلل‌هایی وجود دارد که همان «تضادهای ارزشی و اعتقادی» است. بزرگترین عاملی که باعث می‌شود افراد از موفقیت‌های مالی اجتناب کنند آن است که درباره ثروت، «عقاید مختلفی» دارند. این افراد در عین حال که به مزایای رفاه مادی واقفند، ممکن است عقیده داشته باشند که جمع‌آوری ثروت محتاج تلاش و کوشش طاقت‌فرسا یا انحراف از معیارهای اخلاقی است و یا اینکه افراد ثروتمند از وجود دیگران سوء استفاده می‌کنند.

علت دیگر آن است که تصور می‌کنند تحصیل ثروت، کاری پیچیده و محتاج تخصص است. هر چند که استفاده از نظرات متخصصان امور مالی کاری صحیح است، اما باید یاد بگیریم که مسئولیت تصمیم‌های خود را بپذیریم و عواقب آنها را درک کنیم.

پس از پنج سال مطالعه مستمر در علت موفقیت افراد، دریافته‌ام که برای بهبود وضع مالی، پنج کلید وجود دارد.

کلید اول، «توانایی ایجاد ثروت» است. اگر بتوانید راهی پیدا کنید که ارزش کار خود را افزایش دهید و به ده الی پانزده برابر زمان حاضر برسانید، در آن صورت درآمدها به آسانی افزایش خواهد یافت.

از خود پرسید: «چگونه می‌توانم ارزش کار خود را در این سازمان افزایش دهم؟ چگونه می‌توانم کاری کنم که شرکت در مدت کمتری به هدف‌های بیشتری دست یابد؟ چگونه می‌توانم کیفیت کالا و سودآوری آن را بالاتر ببرم و در عین

حال، هزینه‌ها را کاهش دهم؟ چه نظام‌های تازه‌ای را می‌توانم پیاده کنم؟ از چه تکنولوژی‌هایی می‌توانم استفاده کنم تا این شرکت، از رقیبان خود جلو بیفتد؟

کلید دوم، «نگهداری ثروت» است. تنها راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید و درآمد باقیمانده را سرمایه‌گذاری کنید. پس انداز کردن پول، هدفی ارزشمند است، اما به خودی خود باعث افزایش ثروت نمی‌شود.

سومین کلید مهارت‌های مالی، «افزایش ثروت» است. راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید، مابقی را سرمایه‌گذاری کنید و درآمد حاصل از آن را هم دوباره سرمایه‌گذاری نمایید. این کار باعث می‌شود که سرمایه به جای شما کار کند و رشد آن حالت تصاعدی داشته باشد. هر چه درآمدهای خود را کمتر خرج و بیشتر سرمایه‌گذاری کنید، زودتر به استقلال مالی می‌رسید.

هیچ‌کس نمی‌خواهد لقمه چربی برای سوء استفاده دیگران باشد.

چهارمین کلید مهارت‌های مالی، «نگهداری ثروت» است. در جو فعلی آمریکا، بسیاری از ثروتمندان بیش از زمانی که ثروتمند نبودند احساس عدم امنیت می‌کنند. دلیلش آن است که می‌دانند در هر لحظه، به دلایلی که گاه به کلی واهی است، امکان دارد که علیه آنها اعلام جرم و اقامه دعوی شود. البته باید گفت که برای حفظ اموال نیز راه‌های قانونی خوبی پیدا شده است.

آیا حفاظت از دارایی‌های خود را لازم می‌دانید؟ حتی اگر هنوز به مرحله‌ای که نگران اموال خود باشید نرسیده‌اید، خوب است با فرد متخصصی در این مورد مشورت کنید و در این مورد نیز مانند سایر موارد زندگی، از راه‌هایی که دیگران رفته‌اند سرمشق بگیرید.

برای اینکه از رفاه اقتصادی برخوردار شوید، مدت زیادی صبر نکنید.

پنجمین کلید مهارت‌های مالی آن است که «از دارایی‌های خود بهره‌مند شوید.» بیشتر افراد منتظرند تا دارایی آنها به حدّ معینی برسد. اما اگر جمع‌آوری ثروت، لذّت‌ها و دلخوشی‌هایی را همراه نداشته باشد، به زودی از این کار خسته می‌شوند و دست از تلاش می‌کشند. پس، گهگاهی پاداش خویشتن را فراموش نکنید (پاداش اتّفاقی).

در ضمن صدقه و بخشش را فراموش نکنید. بخشیدن مال، این احساس را در شما به وجود می‌آورد که بیش از حدّ نیاز خود درآمد دارید. ثروت واقعی، فقط نوعی احساس است: «احساس رفاه و فراوانی مطلق». پول هیچ ارزشی ندارد، مگر

اینکه به کمک آن تأثیر مثبتی در زندگی افراد مورد علاقه خود بگذاریم و اگر یاد بگیریم که چگونه با درآمد خود خدمتی به دیگران بکنیم، به بزرگترین شادمانی‌های زندگی دست می‌یابیم.

اکنون برای بهبود وضع مالی خود اقدام کنید:

۱. عقایدی را که درباره پول دارید، بررسی کنید. عقاید منفی را زیر سؤال ببرید و عقاید مثبت را تقویت کنید. از مراحل شش‌گانه تداوی عصبی شرطی استفاده کنید.

۲. ارزش شغل خود را بالا ببرید و برای کارفرمای خود مفیدتر باشید، ولو آنکه بابت آن دستمزد اضافی نگیرید. تصمیم بگیرید که دست‌کم، ده برابر به ارزش کار خود بیفزایید.

۳. دست‌کم ده درصد از درآمد خود را پس‌انداز و سپس سرمایه‌گذاری کنید.

۴. از راهنمایی متخصصان در تصمیم‌گیری‌های مالی و حفظ دارایی خود استفاده کنید.

۵. پاداش‌هایی به خود بدهید تا تلاش‌های مالی شما با لذت همراه باشد. در حقّ چه کسی می‌توانید خدمت خاصی انجام دهید؟ برای اینکه امروز کار را شروع کنید، چگونه به تقویت روحیه خود می‌پردازید؟

بسیار خوب است که برای ارزش‌های مورد قبول خود سلسله‌مراتبی داشته باشید. اما اگر وسیله سنجشی در اختیارتان نباشد، از کجا می‌فهمید که روز به روز و لحظه به لحظه بر اساس ارزش‌ها و فضایل مورد قبول خود زندگی کرده‌اید؟ خدمت به هم‌نوع، شاید جزو والاترین ارزش‌های شما باشد. اما چگونه دائماً به دیگران خدمت می‌کنید؟ عشق، شاید در فهرست شما بالاترین مقام را آورده باشد، اما می‌دانید که در بسیاری از لحظات زندگی خود عاشق نبوده‌اید.

راه حل چیست؟ دستورالعمل یا قانونی برای هدایت و کنترل خود داشته باشید. چگونگی آن را در صفحات بعد شرح خواهیم داد.

آیا تا به حال موردی برایتان پیش آمده است که صد در صد و به طور مطلق بدانید که چه باید بکنید؟ (هر چه می‌خواهد بشود، بشود.) بیشتر ما هرگز به این مرحله از یقین نمی‌رسیم، مگر آنکه پیشاپیش خصوصیات را برای خود در نظر گرفته باشیم که همیشه بر اساس آنها زندگی کنیم. اگر این موارد را روی کاغذ بیاوریم، دستورالعملی به وجود می‌آید که من آن را «قانون هدایت» می‌نامم و در سفر زندگی، به منزله نقشه راه است.

۱. برای اینکه بر اساس عالی‌ترین اصول و ارزش‌های خود زندگی کنید، باید دائماً دارای چه روحیات و عواطفی باشید؟ فهرستی از این حالات روحی تهیه کنید.

این فهرست باید آن قدر مفصّل باشد که کمال و تنوع دلخواه را داشته باشد و آن قدر مختصر باشد که واقعاً هر روز بتوان همه آن حالات را تجربه کرد.

۲. در برابر هر یک از آن حالات و خصوصیات، قانونی برای نحوه احساس آن ذکر کنید. (مثلاً هنگامی شاد و سرحال هستم که به مردم لبخند بزنم یا هنگامی شکرگزارم که یادم باشد چه چیزهای خوبی در زندگی خود دارم.)

۳. خود را مقید کنید که دست کم روزی یک بار، هر یک از آن حالات را احساس کنید. می‌توانید «قانون هدایت» خود را روی کاغذ بنویسید و همیشه با خود داشته باشید و یا نسخه‌هایی از آن را روی میز کار و یا کنار تخت‌خواب خود قرار دهید. گاه‌گاهی به این دستورالعمل نگاه کنید و از خود پرسید: «امروز، کدام‌یک از این حالات در من بوده است؟ کدام‌یک نبوده است و چگونه می‌توانم تا پایان امروز، آن را در خود به وجود آورم؟»

پایان