

تو موفق بدنيا آمدي

از صفر تا صد موفقيت

مؤلف:

هدايت محمودي

محمودي ، هدايت ، (۱۳۹۶) ، تو موفق به دنيا آمدي ، تهران ، انتشارات طاهريان ، ۲۸۸ .

معرفی کلی از کتاب حاضر

" کتاب تو موفق به دنیا آمدی " که توسط آقای هدایت محمودی به رشته ی تحریر درآمده است ، کتابی است که در رده ی موفقیت به چاپ رسیده است و موضوع کلی کتاب مربوط به رشد شخصی و موفقیت و استفاده از قوانین موجود در طبیعت و نحوه استفاده و به خدمت گرفتن این قوانین را مد نظر قرار داده و خواننده را به شکل صحیحی در راه موفقیت و پیشرفت قرار می دهد ؛ چون هر کسی که برای اولین بار این کتاب را در دست بگیرد متوجه روان بودن متن و موضوع و متناسب بودن این کتاب با افکار خود خواهد بود ، چرا که کسانی که به دنبال چنین مطالب و موضوعات و کتاب هایی هستند مسلماً اولین و مهم ترین خواسته شان پیشرفت و موفقیت در هر جنبه از زندگیشان است و به جرأت می توانم بگویم که کتاب حاضر منبعی است برای کسانی که می خواهند به جای مراجعه به کتب گوناگون با نویسندگان های متفاوت و البته با نگاه و نظریه های گوناگون ، از یک منبع به طور جامع استفاده کرده و همان یک کتاب را به عنوان راهنما برای خودشان در نظر بگیرند . این کتاب شامل ۵ فصل می باشد که با ترتیب قرار گیری می توانید از کل کتاب به نحو مطلوب استفاده کرده و با راهنمایی هایی که به خواننده می دهد، می توانند بهترین انتخاب ها را در تمام زمینه های زندگی خود و دیگران داشته باشند. در واقع هر بخش و فصل از این کتاب مباحثی چالش بر انگیز را مطرح و البته پاسخ و راهکاری برای هر مسئله ارائه نموده است.

فهرست مطالب

فصل ۱. چرا برخی ها موفقند ولی خیلی های دیگه نه

۵

- ۱-۱. تعریف موفقیت ۵
- ۱-۲. دلایل عمده عدم موفقیت بسیاری از افراد ۵
- ۱-۳. رابطه میزان آموزش پذیری با موفقیت ۶
- ۱-۴. رابطه میان میزان ریسک پذیری با موفقیت ۶
- ۱-۵. تغییر در زندگی با تغییر نگرش ۷
- ۱-۶. در جستجوی فرصت ۹

فصل ۲. قدرت ذهن تو

۱۲

- ۲-۱. ایجاد تصویری از ذهن و بررسی عملکرد آن ۱۲
- ۲-۱-۱. ذهن آگاه ۱۳
- ۲-۱-۲. ذهن نیمه آگاه ۱۳
- ۲-۲. بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه ۱۴
- ۲-۲-۱. شکل گیری الگوی ذهنی ۱۵
- ۲-۲-۱-۱. تصویر ذهنی از خود ۱۵
- ۲-۲-۲. مکانیزم کنترل زندگی ۱۶
- ۲-۲-۳. تغییر الگوی ذهنی ۱۷
- ۲-۲-۳-۱. الگوی ذهنی خودتان را شناسایی کنید ۱۷
- ۲-۲-۳-۲. استفاده از عبارتهای تاکیدی ۱۷
- ۲-۲-۳-۳. تکنیک تصویر سازی ۱۷

فصل ۳. تعیین هدف و رسیدن به آن

۱۹

- ۳-۱. اقدامات لازم قبل از هدف گذاری ۱۹
- ۳-۲. تعیین هدف ۱۹
- ۳-۲-۱. هدفگذاری در ابعاد سه گانه ۲۰

فصل ۴. زمان را در دست بگیر

۲۱

- ۴-۱. پیش شرط های لازم جهت کسب مهارت در مدیریت زمان ۲۲
- ۴-۲. روانشناسی مدیریت زمان ۲۲
- 4-3. تعیین اولویت ها ۲۳
- ۴-۴. ائتلاف کننده ها و نقش آنها در مدیریت زمان ۲۳

- ۴-۴-۱. واگذاری امور..... ۲۴
- ۴-۵. به تاخیر انداختن کارها..... ۲۴
- ۴-۶. واگذاری امور..... ۲۵

فصل ۵. پیروی از قوانین طبیعت

- ۲۶
- ۵-۱. قانون فکر کردن..... ۲۶
- ۵-۲. قانون جذب..... ۲۷
- ۵-۲-۱. فیزیک کوانتوم و قانون جذب..... ۲۸
- ۵-۲-۲. قانون ارتعاش..... ۲۸
- ۵-۲-۳. پیروی از چرخه کسب نتایج..... ۲۹
- ۵-۲-۳-۱. چرخه نامناسب کسب نتایج..... ۲۹
- ۵-۲-۳-۲. الگوی صحیح کسب نتایج..... ۳۰
- ۵-۲-۳-۳. مکانیزم ساخت واقعیت جدید..... ۳۱
- ۵-۳. قانون کاشت و برداشت..... ۳۲
- ۵-۴. قانون قطبیت..... ۳۲
- ۵-۵. قانون دادن و دریافت کردن..... ۳۲
- ۵-۶. قانون علت و معلول..... ۳۳
- ۵-۷. قانون قربانی کردن..... ۳۳
- ۵-۸. قانون عدم مقاومت..... ۳۴
- ۵-۹. قانون جبران..... ۳۴
- ۵-۹-۱. استفاده از قانون جبران در انتخاب شغل و تضمین موفقیت در شغل مورد نظر ۳۵
- ۵-۱۰. قانون بخشش..... ۳۵

منابع و مأخذ

۳۷

فصل ۱. چرا برخی ها موفقند ولی خیلی های دیگه نه

برای من همیشه این سوال وجود داشت که چرا برخی ها موفقند ولی خیلی های دیگر به موفقیت در زندگی نمی رسند. این موضوع خیلی جالب بود که بدانم چطور دو نفر در شرایط تقریباً یکسان ، مثلاً در یک کلاس درس می خواندند و یا در یک منطقه و تقریباً در خانواده هایی با شرایط مشابه ، زندگی می کردند، حال آنکه نتایج متفاوتی در زندگی کسب می کردند. در واقع این سوال همیشه آزارم میداد تا اینکه در جستجوها و تحقیقاتم به موضوعات جالبی برخورد کردم:

۱-۱. تعریف موفقیت

موفقیت؛ تشخیص پیوسته و مداوم ایده آل و هدفی ارزشمند است.

" ارل نایتینگل "

قبل از اینکه بدنبال کسب موفقیت باشیم، ابتدا باید تعریف دقیقی از آن داشته باشیم. موفقیت؛ تشخیص پیوسته و مداوم ایده آل و هدفی است که ارزش وقت گذاشتن را داشته باشد، زیرا وقت و زمان، با ارزش ترین دارایی در زندگی بوده و موفقیت را با صرف زمان می شود بدست آورد. موفقیت برای هر شخصی تعریف خاص خودش را دارد ، زیرا هر فرد، دارای ایده آل و هدف منحصر بفرد خود بوده و رسیدن به اهداف و ایده آل تعیین شده (توسط فرد) ، نشان دهنده موفقیت یا عدم موفقیت فرد مورد نظر می باشد. ما در سه بعد: فیزیکی، ذهنی و روحانی ، زندگی می کنیم؛ لذا ، موفقیت زمانی حاصل می شود که به شناخت هر سه بعد پرداخته و آنها را مورد توجه قرار دهیم و برای موفقیت در هر سه بعد، تلاش کنیم.

۱-۲. دلایل عمده عدم موفقیت بسیاری از افراد

هدف از آفریده شدن همه ما انسانها، رسیدن به موفقیت است. در واقع موفقیت همه ما تضمین شده است، مگر اینکه خودمان نخواهیم موفق شویم. با این وجود ؛ بیش از نود و

پنج درصد افراد به موفقیت نمی رسند. دلایل زیادی وجود دارد که آنها را از موفق شدن باز می دارد:

۳-۱. رابطه میزان آموزش پذیری با موفقیت

یکی از بارزترین خصوصیات افراد موفق، قابلیت آموزش پذیری^۱ آنها می باشد. افرادی که قابلیت آموزش پذیری بالایی دارند، دارای ویژگی های منحصر بفردی هستند، نه خصوصیت و ویژگی در این بخش مورد بررسی قرار میگیرد.

۴-۱. رابطه میان میزان ریسک پذیری با موفقیت

" اگر چیزی تو را به چالش نکشاند، تو را تغییر نخواهد داد."

از لحظه ای که دنیا می آییم، فرآیند پذیرش ریسک برای ما آغاز می شود. هر لحظه امکان دارد که نفس کشیدن متوقف شود و یا قلب از حرکت باز ماند و این ریسک ها چیز جدیدی نیستند و پذیرش آنها برای همه افراد تبدیل به عادت شده است و همه افراد این ریسک ها را می پذیرند، زیرا برای همه شناخته شده هستند. فرد، انجام این ریسک ها را از زمانی که دنیا آمد، از والدین، اجتماع و اطرافیان می آموزد و این باورها، عادت ها و ایده ها بخشی از الگوی ذهنی^۲ او را تشکیل می دهند.

افراد موفق همیشه به استقبال چالش های جدید می روند. آنها می دانند که چالش جدید باعث رشد و پیشرفت شان می شود، زیرا هر چالش جدید، منطقه آسایش^۳ فرد را گسترش می دهد.

در مقابل :

افراد ناموفق، چالش را پس زده و از انجام کار جدید و ریسک خودداری می کنند زیرا در منطقه آسایش فعلی احساس راحتی می کنند. این احساس راحتی به منزله داشتن

Coachability^۱

Paradigm^۲

Comfort Zone^۳

احساس خوب و زندگی مورد قبول نیست، بلکه "ذهن نیمه آگاه"^۱، آنها را از پذیرش ریسک و چالش جدید باز می دارد.

دلایل افراد موفق برای پذیرش ریسک

شش دلیل محکم و قوی افراد موفق برای پذیرش ریسک، مواردی هستند که در این قسمت با آن آشنا خواهید شد.

**** به یاد داشته باشید؛ آسانسور موفقیت خراب است، ولی پله ها همیشه در دسترس هستند.**

تکنیک هایی برای افزایش قابلیت ریسک پذیری

چهار تکنیک فوق العاده برای افزایش قابلیت ریسک پذیری در این قسمت بیان می گردد، شما را آماده میکند تا براحتی بتوانید پذیرای ریسکهای جدید باشید.

۱-۵. تغییر در زندگی با تغییر نگرش

ما هم زمان در دو دنیا زندگی می کنیم: دنیای بیرون که دنیای فیزیکی، شرایط ها و موقعیت هاست و دنیای درون که ذهن و افکار بوده که بسیار بزرگ تر از دنیای بیرون است. همه چیزهایی که توسط بشر تا کنون ساخته شده، زائیده و محصول دنیای درون وی است، و برای بررسی علل موفقیت افراد موفق که تقریباً پنج درصد را تشکیل می دهند باید به بررسی دنیای درون و ذهنشان پرداخت زیرا این عامل، مهم ترین عامل تعیین کننده در موفقیت و یا عدم موفقیت افراد می باشد. ارل نایتینگل^۲ "نگرش" را یک کلمه جادویی می داند، زیرا نگرش افراد نسبت به زندگی، بزرگ ترین عامل تعیین کننده موفقیت و یا عدم موفقیت آنها می باشد.

"یک صبح طوفانی که باران نیز شدت می بارید، شخصی که شغلش فروشنده بود از خواب بیدار شده و با دیدن هوای بارانی با خودش گفت: در این صبح بارانی و با این

وضعیت هوا چه کسی انتظار دارد که به محل کار برود، اصلاً کسی در این هوا به خرید می رود؟ بهتر است امروز را فقط استراحت کنم چون گمان نکنم فروش مناسبی داشته باشم، در همان لحظه و در همان شهر شخص دیگری که او هم فروشنده بود از خواب بیدار شده و پس از اینکه نگاهی به هوای بارانی انداخت، با خودش گفت: عجب هوای فوق العاده ای، مطمئنم امروز فروش خوبی خواهم داشت؛ بخاطر اینکه بسیاری از افراد در این هوای بارانی از منزل خارج نخواهند شد، بخصوص، فروشنده ها، بنابراین چون بسیاری از همکاران به مغازه هایشان نمی آیند، من فروش بسیار خوبی خواهم داشت! دقت کنید: **مهم نیست که چه اتفاقی می افتد، بلکه چیزی که مهم است، نگرش شما نسبت به شرایط و موقعیت هاست که تعیین کننده رفتار تان بوده و در نتیجه، نتیجه ای که کسب می کنید، نیز متفاوت خواهد بود.**"

"جوزف مورفی^۱ در کتابش "قدرت ذهن نیمه آگاه"؛ افراد را به دو دسته تقسیم کرد، آنهایی که مغناطیسی^۲ هستند و دسته ای دیگر که غیر مغناطیسی^۳ هستند. افراد مغناطیسی آنهایی که هستند که دارای اعتماد بنفس بالایی هستند، آنها می دانند که بدنیا آمدند تا موفق شوند. در مقابل افراد غیر مغناطیسی؛ آنهایی هستند که خودشان را باور ندارند. هر موقعیتی که پیش می آید، آنها به احتمال شکست در آن فکر می کنند. بنابراین؛ شما باید تصمیم بگیرید که می خواهید جزء کدام دسته از افراد باشید. اگر جزء افراد غیر مغناطیسی بوده اید، هم اکنون می توانید نظرتان را نسبت به خودتان، توانایی هایتان و دنیا تغییر دهید."

در پایان این فصل از شما خواسته میشود که چند نکته را همیشه بخاطر داشته باشید و هیچوقت آنها را فراموش نکنید:

^۱ Joseph Morphy

^۲ Magnetized

^۳ Demagnetized

اگر این اقدامات را به مدت ۳۰ روز انجام دهید، تا آخر عمرتان هم این رفتارها را انجام خواهید داد. زیرا اولاً شما این رفتارها را تبدیل به عادت نمودید و ثانیاً با مشاهده نتایج کسب شده در این مدت، بعید است به سراغ نگرش و رفتارهای قبل بروید.

۶-۱. در جستجوی فرصت

"در سال ۱۸۴۳ مردی متولد شد که در طول سال های زندگی خودش تاثیر شگفت انگیزی بر زندگی میلیون ها انسان گذاشت. اسم این مرد راسل هرمن کانول^۱ بود. روزی عده ای از جوانان به کانول مراجعه کردند و از او خواستند که دوره ای که در دانشگاه تدریس می شد را برای آنها تدریس کند، آنها خیلی دوست داشتند که به دانشگاه بروند ولی از عهده مخارج دانشگاه بر نمی آمدند. وقتی که افراد جوان آقای کانول را ترک کردند، دکتر کانول به فکر فرو رفت و از خودش این سؤال را پرسید: " چرا یک دانشگاه مناسبی برای این افراد نباید وجود داشته باشد، تا آنهایی که وضع مالی ضعیف تری دارند بتوانند تحصیلاتشان را ادامه دهند؟"

این ایده به نظر وی خیلی جالب آمد و بلافاصله شروع به فکر کردن در مورد تأسیس یک دانشگاه کرد. دکتر کانول توانست با عملی کردن این ایده هفت میلیون دلار درآمد کسب کند. دکتر کانول مقدار درآمدش را از طریق ارائه یک سخنرانی در سراسر کشور به میزان چشمگیری افزایش داد و در این سخنرانی ها او تنها یک داستان را می گفت. وی، داستان " مزرعه الماس " را شش هزار بار در نقاط مختلف ایالات متحده به اجرا گذاشت. " این داستان، در مورد کشاورز اهل آفریقا بود که داستان های مختلفی را در مورد کشف الماس توسط افراد زیادی در جاهای مختلف آفریقا شنیده بود و این اتفاقات، کشاورز را به حدی شگفت زده کرده بود که مزرعه خودش را فروخته و با بقیه دارایی هایی که در اختیار داشت شروع به سفر در سرتاسر قاره آفریقا کرده بود. سالها به جستجوی ناموفق خودش ادامه داد تا اینکه کلیه داراییهایش را از دست داد و سرانجام در اوج ناامیدی خودش را در رودخانه ای انداخت و به زندگی خود خاتمه داد. در همین هنگام، مردی که مزرعه او را خریده بود، یک روز سنگ عجیبی در مزرعه پیدا کرده بود و بعداً مشخص شد که آن سنگ، یک الماس بسیار بزرگ و گرانبها بود، و جالب اینجا بود

که مشخص شد ، مزرعه پر بوده از این سنگ های قیمتی که اسمش الماس بود و در نتیجه ، آن مرد تبدیل به یکی از ثروتمند ترین افراد دنیا شد . کشاورز اول ، در واقع صاحب بزرگ ترین معدن الماس دنیا بود ، در حالیکه آن را به قیمت بسیار ناچیزی فروخت ، تنها برای اینکه در جای دیگری به جستجوی الماس بپردازد ، اگر آن مرد، وقت صرف می کرد و می فهمید که اصلاً الماس چه شکلی هست و مزرعه خودش را بدقت بررسی می کرد، هرگز این اتفاق برایش نمی افتاد و مجبور نمی شد زمین خودش را به قیمت ناچیزی فروخته و به دنبال الماس در جای دیگری باشد ، در حالیکه خودش در روی مزرعه بزرگی از الماس ایستاده بود." این داستان بطرز شگفت انگیزی دکتر کانول را تحت تاثیر قرار داده بود و سپس میلیون ها انسان دیگر نیز تحت تاثیر این داستان قرار گرفته بودند .

صرف نظر از اینکه دارای چه هدفی باشید، قطعاً در راهی که در پیش گرفتید با مشکلات و ناملایمت ها و شکست های بسیاری مواجه خواهید شد ، ولی نکته ای که باید در نظر داشته باشید ، این است که؛ تا رسیدن به هدف بزرگ زندگیتان دست از تلاش بر ندارید . برخی از افراد فکر می کنند که بعضی از شغل ها بد هستند ولی در واقع، شغل بد، اصلاً وجود ندارد، بلکه نکته مهم این است که برخی ها قادر به دیدن فرصت و موقعیت های مناسبی که در شغل مورد نظر وجود دارد، نیستند .

" کشاورز کنجکاو ؛ هنگامی که مشغول قدم زدن و بررسی محصولاتش بود، از روی کنجکاو، یک کدو را در داخل یک ظرف شیشه ای که به همراه داشت ، قرار داد و پس از مدتی به هنگام برداشت محصول متوجه شد که کدو کل حجم ظرف را پر کرده بود ولی بیشتر نمی توانست رشد کند چون فضای بیشتری نداشته که به رشدش ادامه دهد ، وقتی که کشاورز ظرف شیشه ای را شکست ، متوجه شد که کدو دقیقاً به اندازه و شکل ظرف در آمده است " .

تحقیقات نشان داده، که بسیاری از افراد ، کار و فعالیتی را که انجام داده و در آن مشارکت دارند، آنرا طوری می بینند که انگار جلوتر نمی توانند بروند، و هیچ وقت تلاشی برای یادگیری بیشتر نمی کنند .

برای اینکه در دنیای آماتورها تبدیل به یک فرد حرفه ای شوید، باید سه موضوع بسیار مهم که در این بخش نویسنده به آن میپردازد را مورد مطالعه و بررسی قرار دهید :

در پایان این بخش هفت نکته مطرح میشود و پیشنهاد میشود که همیشه آنها را بیاد داشته باشید:

فصل ۲. قدرت ذهن تو

برای اینکه زندگیتان تغییر کند، باید ابتدا خودتان تغییر کنید، و برای انجام این کار، می بایست خودتان را بشناسید. اگر خوب به حیوانات دقت کنید و به قصد مقایسه با انسانها، آنها را مورد بررسی قرار دهید، متوجه خواهید شد که؛ هر آنچه که حیوانات دارند، تقریباً در انسان نیز یافت می شود، ولی یک تفاوت عمده وجود دارد و آن هم وجود ذهن^۱ است. قطعاً، ذهن، تنها ابزاری است که می تواند زندگی تان را متحول سازد. لذا برای اینکه این اتفاق را رقم بزنید، باید، بدرستی آنرا شناخته و از کارکرد و نحوه استفاده بهینه از آن، آگاهی یابید.

بین مغز و ذهن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، و آنچه که در مغز می گذرد می تواند در ذهن نیز تاثیر گذار باشد. ذهن، نرم افزاری است که سخت افزاری بنام مغز را کنترل می کند. وقتی تصویری را می بینیم؛ توسط مغز، مورد پردازش قرار می گیرد و آن تصویر نیز می تواند بر افکار و ذهن ما تاثیر گذار باشد.

مغز و ذهن ما یکپارچه هستند و از هم جدا نیستند. فراموش نکنید که، چیزهایی که دیده نمی شوند، همیشه دارای قدرت بیشتری بوده و ذهن ما نیز از این قاعده مستثنی نیست.

۱-۲. ایجاد تصویری از ذهن و بررسی عملکرد آن

همان گونه که قبلاً اشاره شد، ما همیشه بصورت تصویری فکر می کنیم، و بدون داشتن تصویری از موضوع خاص، قادر به درک و شناخت آن نخواهیم بود. برای تحقق بخشیدن موفقیتی که خداوند برای ما تضمین کرده، ابتدا باید خودمان را بیشتر بشناسیم و ابزار و امکاناتی که به آنها مجهز هستیم را شناسایی کرده و راه استفاده صحیح از آنها را بیاموزیم.

دانشمندان، فیلسوفان و محققین دنیا در کل دوره های مختلف تاریخی بر سر موضوعات مختلفی باهم اختلاف نظر داشتند، حال آنکه همه آنها بر سر این موضوع که ؛ **ذهن انسان برترین قدرتی است که وی در اختیار دارد**، وحدت نظر داشتند، که این نکته بر اهمیت موضوع می افزاید. همانطور که می دانید تا زمانی که تصویری از چیزی در

اختیار نداشته باشیم، قادر به شناخت و بررسی آن نخواهیم بود؛ ولی در سال ۱۹۳۴ دکتر ثرمن فلیت^۱ با ارایه شکل پیشنهادی خود در مورد ذهن، این مشکل را مرتفع نمود. در ادامه؛ به بررسی ذهن، و تبیین انواع آن و کارکرد هر یک، با استفاده از شکل خلق شده توسط دکتر فلیت خواهیم پرداخت.

۱-۱-۲. ذهن آگاه

ذهن آگاه^۲، بخشی از ذهن است که کمتر از پنج درصد فعالیت های ذهنی را به خودش اختصاص می دهد. برای شناخت ذهن آگاه، ابتدا باید ویژگی های آن را بشناسیم. ذهن آگاه، منبع وجود عوامل فکری^۳ و قوه عقلانی انسان است؛ یعنی عوامل و فاکتورهای فکری و عقلانی ما در این ذهن قرار دارند. آنطوری که فکر می کنیم برگرفته از میزان توانایی ما در استفاده از عوامل فکری است.

ذهن آگاه دارای توانایی ها و ویژگی های خاصی است؛ ذهن آگاه می تواند هر ایده و فکری را مورد بررسی قرار داده و آن را رد یا قبول کند، نام دیگری که برای ذهن آگاه در نظر گرفتند: ذهن فکر کننده^۴ است. خرد و قوه عقلانی در این ذهن قرار دارد و این ذهن از توانایی انتخاب ایده ها برخوردار بوده و از طرفی به ذهن دلیل جو^۵ نیز معروف است.

۲-۱-۲. ذهن نیمه آگاه

ذهن نیمه آگاه^۶، بخش دیگری از ذهن است که بیش از نود و پنج درصد فعالیت های ذهنی را بر عهده می گیرد؛ نام دیگر این ذهن؛ ذهن احساسی^۷ است. ارتباط میان ذهن آگاه و نیمه آگاه از طریق ایجاد احساس و جریانات هیجانی^۸ صورت می گیرد. ذهن نیمه آگاه توانایی تشخیص میان واقعیت و تخیل را ندارد و از ویژگی های دیگر آن این است که

Thurman Fleet^۱

Conscious mind^۲

Intellectual Factors^۳

Thinkinh Mind^۴

Reasening Mind^۵

Subconscious Mind^۶

Emotional Mind^۷

Emotions^۸

هر ایده و تصویری که از طریق جریان احساسی توسط ذهن آگاه به آن القاء شده را مورد پذیرش قرار می دهد.

ذهن نیمه آگاه در تمام مدت شبانه روز فعال بوده و کنترل کلیه سیستم های غیر ارادی ما از جمله سیستم گردش خون، تنفس و... را بر عهده دارد. حتی زمانی که ما در خواب هستیم ذهن نیمه آگاه، مشغول فعالیت است، در صورتی که ذهن آگاه در این زمان دارای عملکرد خاصی نیست.

۲-۲. بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه

"فرض کنید که مسیر محل کار تا منزلتان را مشغول رانندگی هستید، در این میان در ذهنتان به مرور اتفاقاتی که برایتان افتاده می پردازید و یا حتی در مورد آینده، تصمیماتی را مرور می کنید و یا درباره اینکه چطور با فردی که می خواهید در آینده روبرو شوید فکر می کنید، ولی شما همچنان مشغول رانندگی هستید؛ بدون اینکه حواس و توجهتان زیاد معطوف به رانندگی باشد، بدرستی و با دقت این کار را انجام می دهید، ولی ناگهان خودرویی حواستان را به خودش جلب می کند و در این لحظه، از افکاری که مرور می کردید دست برداشته و در مورد خودروی مورد نظر فکر می کنید و متوجه می شوید که احتمالاً این خودرو، آشنا بنظر می رسد و بصورت هوشیارانه و با دقت به پلاک توجه می کنید! با دقت بیشتر متوجه می شوید که اشتباه می کردید و خودروی مورد نظر، آن خودرویی نبود که فکرش را می کردید!؛ برآستی چه اتفاقاتی در این لحظات در ذهن تان رخ داد؟ از عملکرد کدام ذهن در مورد مواردی که مطرح شد استفاده کردید؟؛ زمانی که مشغول رانندگی هستید و از طرفی در دنیای افکار خود قرار دارید، در این زمان "ذهن نیمه آگاه" کنترل رانندگی را بر عهده دارد، شما در حین رانندگی کارهای مختلفی را انجام می دادید که برای انجام این کارها و مرور افکار از "ذهن آگاه" خود کمک گرفتید. و زمانی که به مرور افکار و یا خلق ایده های جدید می پرداختید و یا زمانی که هوشیارانه به خودروی دیگر توجه کردید، شما از "ذهن آگاه" استفاده کردید."

۱-۲-۲. شکل گیری الگوی ذهنی

به جرأت می توانم بگویم که مهم ترین اطلاعاتی که شما در زندگیتان باید کسب کنید شناخت الگوی ذهنی تان^۱ است، زیرا الگوی ذهنی کنترل زندگی شما را بر عهده دارد و این الگو تعیین می کند که چه نتیجه ای در زندگی کسب می کنید.

الگوی ذهنی شما کنترل ؛ منطق^۲، میزان بهره وری^۳، استفاده از زمان و وقتتان^۴، توانایی کسب درآمد^۵، خلاقیت^۶ و دید شما نسبت به دنیا^۷ را بر عهده دارد.

۱-۲-۱-۱. تصویر ذهنی از خود

بزرگترین کشف روان شناختی قرن بیستم، کشف " تصویر ذهنی از خود"^۸ بود. هر کدام از ما صرف نظر از آگاهی یا عدم آگاهی از این موضوع، تصویری از خود را همیشه در درون الگوی ذهنی، نگهداری می کنیم. ممکن است نتوانیم آنرا تشخیص دهیم، ولی این تصویر، در درون الگوی ذهنی ما جای گرفته است.

تصویر ذهنی از خود، در واقع کلید طلایی زندگی انسان است، زیرا :

۱- کلیه احساسات، رفتارها، حتی توانایی های انسان در ارتباط با این تصویر، قرار می گیرد. در واقع همیشه انسان آن طوری که تصویر ذهنی اش به وی القاء می کند، رفتارهایش را بروز می دهد. اگر کسی خودش را به عنوان شخصی که دارای توانایی لازم در انجام دادن کارها نیست، ببیند، قطعاً در انجام دادن آن کارها موفق نخواهد بود و بالعکس.

^۱ Paradigm

^۲ Logic

^۳ Productivity

^۴ Use of Time

^۵ Ability to Earn Money

^۶ Creativity

^۷ Perception

^۸ Self- Image

۲- **تصویر ذهنی از خود، قابل تغییر هست.** برای تغییر تصویر ذهنی از خود، هیچ محدودیت سنی وجود ندارد.

۲-۲-۲. مکانیزم کنترل زندگی

پس از شناخت الگوی ذهنی، مهم ترین نکته آموختن مکانیزم عملکرد الگوی ذهنی در کنترل زندگی است، همانطوری که اشاره کردم، الگوی ذهنی، کنترل زندگی ما را بر عهده دارد.

دکتر ماکسول مالتز در کتاب "**سایکو سایبرنتیکس**"^۱ در مورد کشف بزرگی صحبت می کند. وی بیان می کند که دانشمندان در زمان جنگ جهانی دوم به تکنولوژی ساخت سیستم های ماشین هایی که با مکانیزم " سروو " ^۳ کار می کردند، دست یافتند که می تواند توضیح مناسبی برای تشریح عملکرد انسان و کسب نتایج در زندگی باشد. زیرا این سیستم با سیستم فعالیت انسان شباهت زیادی دارد. **سیستم های مکانیزم سروو به دو نوع تقسیم می شوند: نوع اول؛ سیستمی که در آن هدف یا پاسخ مشخص است، و هدف سیستم رسیدن به آن نقطه می باشد. و سیستم مکانیزم نوع دوم؛ سیستمی که در آن نقطه هدف و پاسخ، مشخص نیست و هدف از فعالیت ماشین، کشف نقطه هدف است.**

ترموستاتی را در نظر بگیرید که در سیستم گرمایشی و سرمایشی منزل شما کار گذاشته شده، این سیستم دائماً اطلاعات دما را دریافت کرده و بر اساس دمایی که ترجیح داده اید فعالیت ماشین گرمایشی و سرمایشی را کنترل می کند.

سنسور و نرم افزاری در درون ذهن نیمه آگاه وجود دارد که باعث تحریک شدن و آغاز فعالیت شما می شود این سنسور و نرم افزار کنترل گر همان، **الگوی ذهنی**^۴ است.

^۱ Maxwel Maltz

^۲ Psycho Cybernetics

^۳ Servo- Mechanism

^۴ Paradigm

۳-۲-۲. تغییر الگوی ذهنی^۱

مهم نیست که چه کسی مسئول شکل گیری الگوی ذهنی تان بوده ، بلکه نکته بسیار مهم این است که تنها ، شما مسئول تغییر الگوی ذهنی تان هستید. برای تغییر الگوی ذهنی ، تنها نیاز به یک ابزار درونی دارید و آن هم چیزی نیست جز "تصمیم"^۲.

در این قسمت از کتاب شما می آموزید که چگونه الگوی ذهنی خودتان را تغییر دهید:

۱-۳-۲-۲. الگوی ذهنی خودتان را شناسایی کنید

برای اینکه بتوانید الگوی ذهنی خودتان را تغییر دهید باید ابتدا آن را شناسایی کنید.

۲-۳-۲-۲. استفاده از عبارتهای تاکیدی

تحقیقات نشان داده که انسان روزانه متوسط حدود پنجاه هزار فکر را از سر گذرانده که حدود هشتاد درصد این افکار هم منفی هستند و جالب اینجاست که همین افکار منبع ایجاد افکار منفی دیگری در آینده خواهند بود و نکته مهم در اینجاست که این افکار از ذهن نیمه آگاه سرچشمه می گیرند و انسان در ایجاد آنها هوشیار نیست. در این بخش از کتاب نویسنده ویژگیهای مهم عبارتهای تاکیدی را بر می شمارد.

۳-۳-۲-۲. تکنیک تصویر سازی

تصویر سازی^۳، در واقع عملکردی شبیه به عبارات تاکیدی دارد، دانشمندان دریافتند که از طریق تجربه خیالی^۴، مغز و سیستم عصبی واکنش نشان می دهند ، زیرا ذهن نیمه آگاه فرق بین واقعیت و تخیل را تشخیص نمی دهد.

^۱ Paradigm Shift

^۲ Decision

^۳ Visualization

^۴ Synthenic Experience

برای استفاده صحیح از تکنیک تصویر سازی توجه به نکات مهمی ، مورد توجه این بخش از کتاب است:

فصل ۳. تعیین هدف و رسیدن به آن

انسان طوری خلق شده که بصورت پیشفرض بدنبال رسیدن به هدف بوده و کلیه فعالیت ها و اقداماتی که انجام می دهد، در راستای رسیدن به هدفی است که دنبال می کند. فرض کنید که یک روز از منزل خارج می شوید و هیچ نمی دانید که باید کجا بروید و چه کاری انجام دهید، قطعاً خواهید گفت: مگر می شود؟ مگر می شود که ما از منزل خارج شویم بدون اینکه ندانیم قصد انجام چه کاری را داریم و یا اینکه ندانیم به کجا می خواهیم برویم !!! بله حق با شماست، قطعاً همیشه با قصد و هدفی از منزل خارج شده و بدنبال بدست آوردن هدف یا چیزی روزمان را آغاز می کنیم.

دلیل عدم موفقیت بسیاری از افراد در زندگی فقط نداشتن هدف نیست، بلکه مشکل این افراد این است که هدف آنها آنقدر بزرگ و جذاب نیست که آنها را برانگیزاند، بطوری که از ذوق و شوق رسیدن به آن ، سر از پا نشناخته و بدون توقف و با انرژی فراوان تلاش کنند.

۱-۳. اقدامات لازم قبل از هدف گذاری

قبل از اینکه به هدف گذاری بپردازید باید اقداماتی را انجام دهید تا از لحاظ ذهنی آمادگی لازم برای هدف گذاری را کسب کنید، زیرا برای اینکه هدف گذاری موفق داشته باشید شما نیاز به استفاده از ذهن خودتان دارید، بنابراین آمادگی قبل از انجام این کار واقعاً ضروری است. در این بخش ، به اقدامات لازمی که قبل از تعیین هدف باید انجام گیرند پرداخته می شود.

۲-۳. تعیین هدف

قبل از این که هدف گذاری را شروع کنیم، باید بدانیم که ؛ **موفقیت: تشخیص ، پیوسته و مداوم هدفی است که ارزش وقت گذاشتن را داشته باشد**، زیرا زندگی و زمان و وقتی که در اختیار دارید با ارزش ترین دارایی شما در زندگی است، لذا در فرآیند هدف گذاری همیشه به این نکته توجه داشته باشید. در هنگام هدف گذاری باید به نکات

مهمی توجه داشته باشید، زیرا عدم توجه به این نکات باعث خطا در هدف گذاری می شود. در این بخش ، با این اقدامات، آشنا خواهید شد:

در هدف گذاری سه استراتژی وجود دارد که البته دو استراتژی اول ، در واقع اصلاً هدف گذاری نیستند و همان اشتباهی است که بسیاری از افراد مرتکب آن می شوند.

۱-۲-۳. هدفگذاری در ابعاد سه گانه

در این قسمت ؛ شما عملاً هدف گذاری را آغاز خواهید کرد و نتیجه کار ، که در واقع نتیجه انجام اقداماتی است که معرفی می کنم که توسط شما انجام خواهد گرفت، زندگی تان را تحت تاثیر قرار خواهد داد. دفتر موفقیت خود را در بخش هدف گذاری، به سه قسمت تقسیم کنید : در این بخش ، با بخشهای سه گانه هدفگذاری آشنا شده و بدین ترتیب اطمینان خواهید داشت که هدف گذاری را بنحو مطلوب انجام داده و پس از آن میتوانید، خود را برای برداشتن گامهای اجرایی در راستای رسیدن به آنها آماده کنید.

انجام اقداماتی که رسیدن به هدفتان را تضمین می کند تا اینجای کار ، شما هدفتان را بدرستی تعیین کردید. در ادامه ، باید اقداماتی را انجام دهید که شما را به هدفتان می رساند. لذا اجرای ؛ اقدامات و تکنیک هایی که در این بخش مطرح میشود میتواند تضمینی باشد برای رسیدن به اهدافتان.

فصل ۴. زمان را در دست بگیر

افراد موفق آنهایی هستند که کارهایشان را بنحو متفاوتی از سایرین انجام می دهند . شما هم می توانید جز این افراد باشید البته اگر یاد بگیرید که آنها چه کارهایی را انجام می دهند و چطور آنها را انجام می دهند و این مهارت ها را بطور مستمر تمرین کرده تا اینکه برای شما تبدیل به عادت شوند و زمانی که این اتفاق برای شما افتاد ، دیگر با

موفقیت فاصله ای نخواهید داشت. همه افراد موفق یک ویژگی مشترک دارند و آن هم این است که آنها در امر **مدیریت زمان** ^۱ خبره هستند. در این فصل با مهارت ها و تکنیک هایی آشنا می شوید که تاثیر باور نکردنی در زندگی تان خواهد داشت.

با بکارگیری تکنیک های **مدیریت زمان**، وقت کافی برای انجام کارهایی که عاشقشان هستید، خواهید داشت و احساس رضایت و خوشحالی و پیشرفت در زندگی تان به سرعت نمایان خواهد شد. به یاد داشته باشید، که زمان و وقت شما مهم ترین دارایی شما در زندگی است، و مدیریت زمان در واقع، **مدیریت زندگی** ^۲ است.

۴-۱. پیش شرط های لازم جهت کسب مهارت در مدیریت زمان

برای اینکه بتوانید در اجرای مهارت های مدیریت زمان، خبره و کارآمد گردید، باید عادت ها و سبک زندگی جدید را جایگزین عادت های گذشته سازید. در این بخش، قبل از فراگیری تکنیکهای مدیریت زمان و زندگی؛ با پیش شرطهایی، آشنا میشوید. آموختن این پیش شرطها و بکارگیری آنها شما را آماده میسازد تا بتوانید از تکنیکهای مدیریت زمان و زندگی، بدرستی بهره ببرید.

۴-۲. روانشناسی مدیریت زمان

هر آنچه که در زندگی تان بدست می آورید محصول استفاده از ذهنتان است. باید باور داشته باشید که در امر مدیریت زمان به فردی خبره و ماهر تبدیل می شوید، در واقع ما تبدیل به چیزی خواهیم شد که به آن فکر می کنیم. در این قسمت با روانشناسی مدیریت زمان آشنا می گردید و این امکان برای شما فراهم می گردد تا از لحاظ ذهنی آماده شوید.

" غاری را که از وارد شدن به داخل آن می ترسیدید، گنجی را که بدنبال آن می گردید را در درون خودش دارد. "

" جوزف کمبل "

^۱ Time management

^۲ Life Management

۳-۴. تعیین اولویت ها

مهمترین کاری هر شخصی در زندگی میتواند انجام دهد، تعیین اولویت کارهایش است. تعیین اولویت، این امکان را فراهم می سازد تا از میان کارهای مختلف، آنچه باید انجام شود و اینکه کی باید انجام شود را تعیین کرد. در این قسمت با تکنیکهای مختلف تعیین اولویت آشنا می شوید.

۴-۴. اتلاف کننده ها و نقش آنها در مدیریت زمان

همه افراد در طی یک روز، بیست و چهار ساعت وقت و زمان در اختیار دارند، برخی ها از زمان بنحو مطلوبی استفاده می کنند و برخی دیگر، به راحتی زمانی را که در اختیار دارند را تلف می کنند. تنها ویژگی که افراد موفق را از سایر افراد متمایز می کند، نحوه استفاده آنها از زمان است. در این قسمت با مواردی که باعث اتلاف وقت و زمان میشوند آشنا شده و به شناسایی این موارد پرداخته میشود.

۱-۴-۴. واگذاری امور

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که افراد مرتکب آن می شوند؛ عدم واگذاری اموری است که می توان آنها را واگذار کرد. این افراد تصمیم می گیرند که کلیه کارهایشان را خودشان انجام دهند، چه آنهایی که امورات شخصی هستند و چه آنهایی که در ارتباط با اهداف و یا کارشان است. پس از تهیه لیست ده روزه متوجه خواهید شد که بسیاری از کارهایی را که انجام ندادن آنها اجتناب ناپذیر است را می توان به دیگران واگذار کرد و هیچ لزومی برای اینکه آنها را شخصاً انجام دهید وجود ندارد. در این قسمت می آموزید که چطور کارهایتان را به دیگران واگذار کنید و اینکه اصلاً؛ چه کارهایی باید واگذار شده و چه اموری را نباید واگذار کنید.

۵-۴. به تأخیر انداختن کارها

ما هیچ گاه انجام دادن کاری را که از آن لذت می بریم را به تأخیر نمی اندازیم. اگر شما هم انجام دادن برخی از کارها را به تأخیر می اندازید از این حقیقت آگاه باشید که شما تنها نیستید بلکه شما هم مانند سایرین کارها را به تعویق می اندازید. در این قسمت؛ نویسنده به تشریح دلایل به تعویق انداختن کارها میپردازد و برای برون رفت از این معضل، رهکارهای مناسبی را ارائه میدهد.

۶-۴. واگذاری امور

در دنیا هرگز فرصت کافی برای انجام دادن همه کارها وجود ندارد، ولی برای انجام دادن کارهای مهم همیشه فرصت است. هدف از واگذاری امور، چه می تواند باشد؟ زمانی بهترین نتایج را در زندگی کسب خواهید کرد که مشغول انجام دادن کاری باشید که عاشق آن هستید.

بزرگترین اشتباهی که افراد ناموفق مرتکب می شوند اعتقاد به این تفکر است که؛ همه کارها باید توسط خودشان صورت پذیرد زیرا آنها به شدت نسبت به کنترل همه چیز حساس هستند و به هیچ شخص دیگری نمی توانند اعتماد کنند و یا ترس از شکست موجب می شود که آنها خودشان کنترل کارها را در دست بگیرند و یا حتی همه کارها را خودشان انجام دهند.

برای واگذاری موثر امور، توجه به نکاتی ضروری می باشد که نویسنده در این قسمت آنها را بر می شمارد:

فصل ۵. پیروی از قوانین طبیعت

در این بخش به برخی از قوانین مهم طبیعت، که مطمئناً بسیاری از آنها را هم می‌دانید، اشاره می‌کنم. این قوانین توسط دانشمندان و افراد موفق در سرتاسر دنیا در دوران مختلف مشاهده شده و البته توجه، مطالعه، تحقیقات و دقت آنها بوده که توانسته توضیحات شفاف تری از این قوانین را به ارمغان آورد، زیرا این قوانین از قبل بوده و همیشه خواهد بود همانطوری که خورشید سالهای سال است که بر کائنات می‌تابد، ما انسانها نیز جزئی از این طبیعت هستیم و این قوانین شامل حال ما نیز می‌گردد.

۱-۵. قانون فکر کردن

همه موجودات و آفریده‌های خداوند، طوری برنامه‌ریزی شدند که به موفقیت دست یابند. گیاهان و جانوران مجهز به گزینه‌هایی هستند که الگوی پیشفرض موفقیت در آنهاست. موفقیت برای گیاه این است که در جایی مناسب، به رشد و نمو می‌پردازد، بصورت پیشفرض می‌تواند از انرژی خورشید و هوا استفاده کرده و به ساخت غذا پرداخته و فرآیند رشد و نمو خودش را طی کند.

انسان روزانه حدود پنجاه هزار فکر را از ذهن می‌گذراند و بیش از ۸۰ درصد افکار نیز منفی هستند. انسان بطور پیش‌فرض طوری طراحی شده که بیشتر تمایل به پروراندن افکار منفی دارد؛ دلیل این اتفاق را هم می‌توان در زندگی گذشته انسان یافت، زندگی در میان جنگل و در دل طبیعت و احساس خطر حمله از طرف حیوانات وحشی و بسیاری از اتفاقات دیگر مکانیزمی را ایجاد کرده که همیشه با فکر منفی در انتظار رخداد یک حادثه بد باشد. این عوامل به صورت ژنتیکی به نسل‌های بعدی منتقل شد. در واقع الگوی ذهنی انسان به دو صورت ساخته می‌شود: ژنتیکی^۲ و دیگری بواسطه قرار گرفتن در محیط^۳. کار مهمی که همه افراد باید انجام دهند تغییر الگوی ذهنی و کنترل ذهن می‌باشد.

" شما تبدیل به همان کسی می‌شوید که همیشه به آن فکر می‌کنید. "

^۱ Instinct

^۲ Genetically

^۳ Environmentally

هر آنچه که اکنون هستید محصول تداوم افکاری بوده که در ذهن می پروراندید، اگر آنچه که هستید راضی تان نمی کند، افکارتان را تغییر دهید، شما واقعاً مسئول انتخاب افکارتان هستید. در انتخاب افکارتان هوشمندانه اقدام کنید زیرا ، با تداوم در نگهداری افکارتان ، سرنوشتتان را رقم می زنید. شما خالق سرنوشتتان هستید. باور به اینکه همزمان از افکار منفی بدور باشید و افکار مثبت را نگه دارید کاملاً یک باور اشتباه است. ذهنتان تنها جایگاه یک فکر است ، فکرتان را روی چیزی که می خواهید برایتان رخ دهد، متمرکز کنید. با حضور افکار مثبت ، دیگر افکار منفی وجود نخواهند داشت. همزمان نمی توانید دو نوع فکر را در ذهن داشته باشید؛ طوری که همزمان به فکر دور کردن فکر منفی خاصی بوده و در همان زمان بر روی فکر مثبتی تمرکز کنید.

بسیاری از افراد فکر می کنند که در طول روز ، همیشه فکر می کنند؛ در پاسخ به سؤالاتی که دیگران از آنها می پرسند، در هنگام غذا خوردن و یا مسواک زدن و رانندگی کردن و غیره ، آنها می گویند ما در همه این زمان ها مشغول فکر کردن هستیم، در صورتی که ما برای انجام این موارد تنها به فعالیت ذهنی^۱ می پردازیم. هر ایده ای که به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید. به خاطر داشته باشید که ، برای متحول ساختن زندگی تان، تنها به یک ایده نیاز دارید.

۲-۵. قانون جذب

" تا در هوس لقمه نانی، نانی

تا در طلب گوهر کانی، کانی

این نکته رمز اگر بدانی، دانی

هر چیز که در جستن آنی، آنی "

" مولانا "

هر چیز که در جستجوی آن هستی ، در جستجوی تو خواهد بود. همان گونه که می توانید از موبایل هوشمند خود استفاده کنید بدون آنکه از نکات علمی و قوانین

فیزیکی که در پشت آن است آگاهی داشته باشید، بدین ترتیب می توانید از قانون جذب نیز بهره ببرید و نتیجه استفاده از این قانون را در زندگی تان نمایان کنید.

۱-۲-۵. فیزیک کوانتوم و قانون جذب

فیزیک کوانتوم^۱؛ رفتار ذرات بسیار ریز را مورد بررسی قرار می دهد. یکی از این ذرات، الکترون^۲ است که در مدار هر اتم به دور هسته اتم می گردد. در این بخش از کتاب؛ با فیزیک کوانتوم به زبان ساده آشنا شده و به ارتباط آن با قانون جذب، پی خواهید برد.

۲-۲-۵. قانون ارتعاش

برای درک قانون جذب^۳، ابتدا می بایست **قانون ارتعاش**^۴ را مورد بررسی قرار داد، زیرا قانون ارتعاش قانون پایه و اساس تشکیل دهنده قانون جذب می باشد، در واقع قانون ارتعاش قانون اولیه و قانون جذب قانون ثانویه است.

" قانون ارتعاش بیان می کند : همه چیز، در حال ارتعاش است و هیچ چیز در حالت سکون نیست. "

" اگر می خواهید به رازهای جهان دست پیدا کنید ؛ از لحاظ : انرژی، فرکانس و ارتعاش آن را بررسی کنید. "

" نیکولا تسلا^۵ "

^۱ Quantum Physics

^۲ Electron

^۳ The Law of Attraction

^۴ The law of Vibration

^۵ Nikola Tesla

پس از مطالعه این قسمت ، ابهامات بسیاری که در مورد قانون جذب برایتان وجود داشت، از بین خواهد رفت.

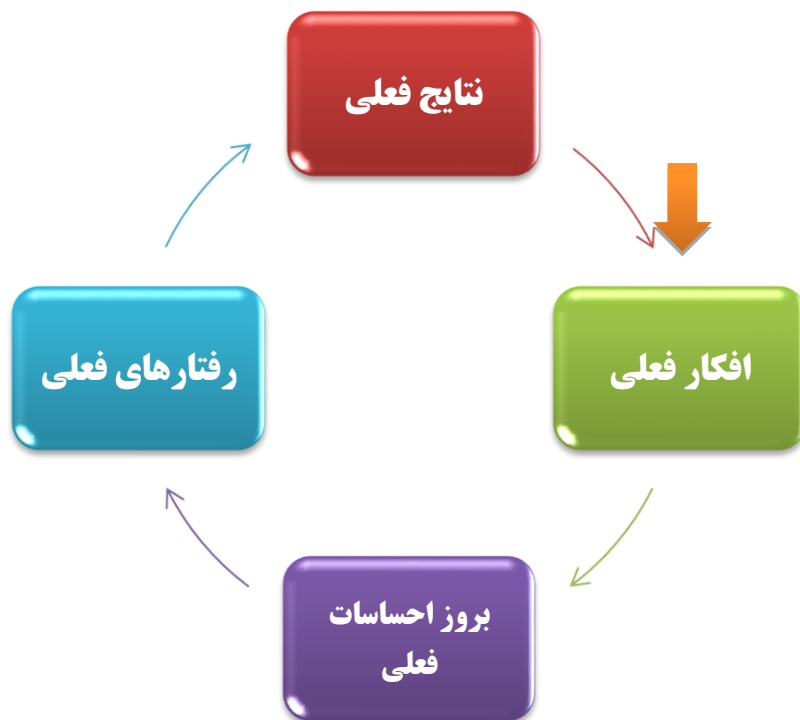
۳-۲-۵. پیروی از چرخه کسب نتایج

" آنچه را که بسیاری از افراد در مورد قانون جذب نمی دانند ، " اقدام و عمل " است. "

کلید نتایج را که در زندگی کسب می کنیم، حاصل افکارمان هستند. در واقع افکار، مقدم بر نتایج و رخدادها هستند. طبیعت خنثی است ، یعنی ابزار لازم برای موفقیت شما را فراهم کرده ولی کسب نتایج صحیح و مناسب بر عهده ما بوده و به انتخاب ما بستگی دارد.

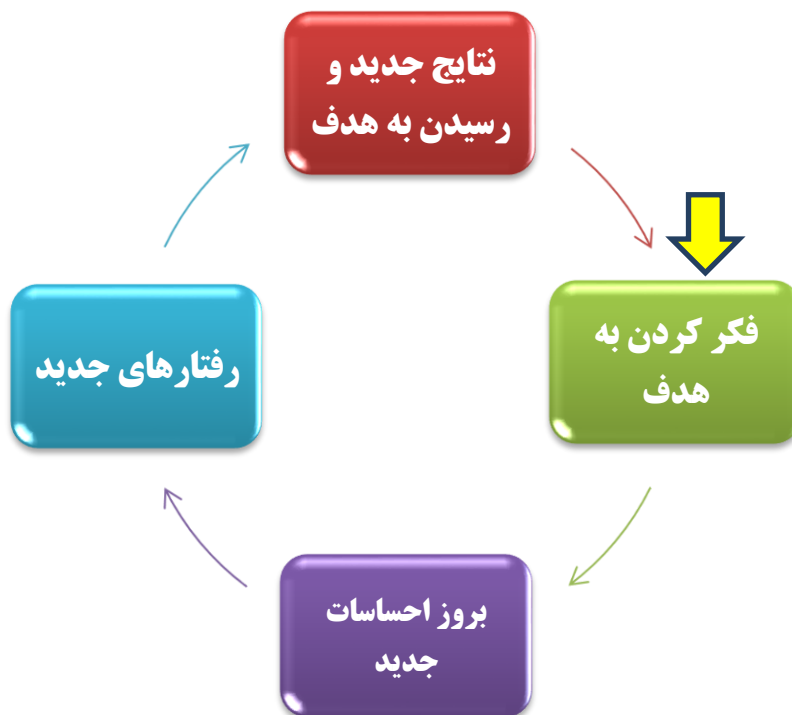
۱-۳-۲-۵. چرخه نامناسب کسب نتایج

فرض کنید، از نتایجی که در حال حاضر در زندگی کسب می کنید، راضی نیستید. شما همیشه به شرایط فعلی تان فکر می کنید و روز به روز نسبت به ناتوانی خودتان مطمئن تر می شوید. این طور فکر کردن برای شما تبدیل به عادت شده.



۲-۳-۲-۵. الگوی صحیح کسب نتایج

با هدف گذاری موفق گام بزرگی در راه موفقیت خودتان برداشتید. هنوز به هدفتان دست نیافتید. بنابراین؛ هدف شما ، موقعیت یا چیزی است که دارای ارتعاش متفاوتی با موقعیت و یا چیزی که الان دارید و یا در آن بسر می برید، می باشد.



۳-۲-۵. مکانیزم ساخت واقعیت جدید

" قانون جذب با فکر کردن آغاز می شود و با اقدام کردن تکمیل می شود."

البته در پاسخ به افرادی هم که می گویند ، نیازی به تغییر فکر و نگرش نیست باید این نکته را متذکر شد که: رفتار ، خود عامل ثانویه ای است که توسط فکر و تصمیم ایجاد می شود. برای دست یابی به موفقیت ، پیروی از مسیر زیر اجتناب ناپذیر می باشد:

کسب نتیجه ► بروز رفتار ► ایجاد احساس ► فکر کردن ► تصمیم

در این بخش از کتاب با مکانیزم ساخت واقعیت جدید آشنا میشوید، و می آموزید که چگونه با استفاده عملی از قانون جذب، واقعیت جدید را در زندگیتان خلق کنید. و در ادامه به ابهاماتی که برای بسیاری از افراد در استفاده از قانون جذب وجود داشته پرداخته میشود و به سوالات مهم، پاسخ داده میشود.

۳-۵. قانون کاشت و برداشت

قانون کاشت و برداشت^۱ یکی دیگر از قوانین موجود در طبیعت است که دانستن و درک حقایق مربوط به آن، موجبات موفقیت ما را در زندگی فراهم می کند. قوانین موجود در طبیعت؛ دقیق، شفاف و بسیار ساده هستند و گاهاً بخاطر ساده بودنشان، بسیاری از افراد از توجه به آن غافل می مانند.

در این قسمت قانون کاشت و برداشت تشریح می گردد و ارتباط آن با قانون جذب، کسب و کار و زندگی شخصی ما انسانها، مورد بررسی و تفسیر قرار می گیرد. و در ادامه بیان میکند که؛ برای بهره برداری و استفاده مناسب از قانون کاشت و برداشت دانستن نکات پنج گانه می تواند کمک بسیار بزرگی محسوب شود:

۴-۵. قانون قطبیت

قانون قطبیت^۲ بیان می کند: هر چیزی در طبیعت در دو بخش متضاد وجود دارد که هر یک از بخش ها می تواند پتانسیل وجود، بخش دیگر باشد.

"کاری هر چند بسیار خوب، می تواند برای شخص دیگر، شیطانی و بد بنظر برسد."

" جوزف کمبل^۳"

۵-۵. قانون دادن و دریافت کردن

هیچ چیز در طبیعت از بین نمی رود، بلکه از حالتی به حالتی دیگر تغییر می کند؛ ماده به ماده، ماده به انرژی و انرژی به ماده تبدیل می شود.

در این قسمت علاوه بر تشریح این قانون، خواهید آموخت که چگونه استفاده از قانون دادن و دریافت کردن میتواند زندگی فردی و حرفه ای شما را متحول سازد. برای اینکه

^۱ The Law of Sowing and Reaping

^۲ The Law of Polarity

^۳ Joseph Campbell

قادر باشید از این قانون به خوبی در راستای کسب موفقیت در زندگی تان بهره گیرید باید اقداماتی را انجام دهید که در پایان این قسمت با آنها آشنا خواهید شد.

۶-۵. قانون علت و معلول

قانون جهانی علت و معلول^۱ بیان می کند: برای هر معلولی یک علت دقیق و معین وجود داشته و به همین ترتیب برای هر علت نیز یک معلول مشخص وجود دارد. اگر از نتایجی که در زندگی تان کسب کرده اید راضی نیستید باید به جستجو در علت آن پردازید. والدو امرسون^۲ در توضیح این قانون بیان می کند که حتی گرد و غبار هم بدون علت، جابجا نمی شوند و این قانون را قانون همه قانون ها می داند. هیچ اتفاقی در کائنات از روی شانس رخ نمی دهد؛ اگر این بود، کل کائنات در چشم بهم زدن ناپود می شد.

"کلماتی مانند: بخت، شانس و تصادف کلماتی هستند که برای بیان و تشریح معلول هایی که علت های آنها ناشناخته هستند، اختراع شدند."

"ولتر"

در واقع می توان شانس را اینگونه تعریف کرد: **شانس، زمانی اتفاق می افتد که آماده بودن و موقعیت همدیگر را ملاقات می کنند.**

در ادامه این بخش، در میابید که چگونه هر کاری که انجام می دهید میتواند در ارتباط با یکدیگر بوده و در نهایت چگونه میتوان، نتیجه ای که مورد انتظارتان بوده را کسب کنید.

۷-۵. قانون قربانی کردن

قانون قربانی کردن^۳ بیان می کند که: برای بدست آوردن هر چیزی باید چیز دیگری را از دست داد. شما چیزی که دارای ارزش کمتری می باشد را برای بدست آوردن چیز با ارزش تر قربانی می کنید. علاوه بر از دست دادن چیز کم ارزش تر؛ وجود خود انضباطی^۴ که هوشمندانه انتخاب گردیده و هنرمندانه طراحی شده و صبورانه تداوم داشته باشد، نیز ضروری می باشد.

^۱ The Law of Cause and Effect

^۲ Ralf Waldo Emerson

^۳ The law of Sacrifice

^۴ Self- Dicipline

به جرأت می توانم بگویم که مهم ترین کاری که هر کسی در زندگی می تواند انجام دهد؛ بکارگیری مناسب " قانون قربانی کردن " است. قطعاً شما هرگز نمی خواهید به نقطه ای برسید که دیگر، چیزی برای از دست دادن و قربانی کردن، به منظور رسیدن به هدفتان نداشته باشید؛ یعنی زندگی تان به پایان رسیده و دیگر زمانی برای قربانی کردن جهت رسیدن به چیز با ارزشی که به دنبال آن بودید نداشته باشید. تعریف موفقیت هم در همین نکته خلاصه می شود.

۵-۸. قانون عدم مقاومت

انسان بصورت پیش فرض طوری برنامه ریزی شده که در برابر مقاومت ها از خود مقاومت نشان می دهد، بدین ترتیب که در بسیاری از موقعیت ها بجای پاسخ دادن، از خود واکنش نشان می دهد. واکنش نشان دادن در غریزه انسان بوده و در واقع بخش حیوانی وجود انسان است

با مقاومت کردن در برابر مقاومت ایجاد شده ، در واقع شما به آن مقاومت، قدرت بیشتری می دهید.

در ادامه خواهید یافت که چگونه میتوانید از هر اتفاقی ، بهترین نتیجه را کسب کنید.

۵-۹. قانون جبران

در قبال اعمال، رفتارها، احساسات و افکاری که به کائنات می دهیم، جبرانی توسط کائنات و طبیعت صورت می گیرد. جبران می تواند در حالت های مختلفی چون: پول، دارایی ها و متعلقات، دوستی، روابط، احساسات ، و ... صورت گیرد. اگر دنبال دریافت چیزی بدون انجام دادن کاری و یا دادن چیز دیگر هستید، در واقع شما قانون جبران را نقض کردید.

اگر به درون آتش بیافتیم ، قطعاً خواهیم سوخت، این به این معنی نیست که ما آدم بدی هستیم؛ بلکه این قانون طبیعت است و برای رسیدن به کامیابی و تجربه زندگی بهتر، باید از این قوانین آگاهی داشته باشیم.

در برابر از دست دادن هر چیزی شما چیز دیگری بدست خواهید آورد و در برابر بدست آوردن هر چیزی باید چیزی را از دست بدهید. این قانون جبران است ؛ قانونی که مانند سایر قوانین دیگر طبیعت، بی نقص بوده و همیشه کار می کند.

رمز داشتن زندگی موفق این است که همیشه از آنچه که داریم و در هر موقعیتی که هستیم شاد ، ولی ناراضی باشیم. راضی بودن مدت زمان معینی طول می کشد ولی بلافاصله به نارضایتی تبدیل می شود.

وقتی برای موقعیت و شرایطی که اکنون دارید، خیلی بزرگ تر می شوید؛ آنگاه شروع به رشد کردن کرده و به موقعیت و سطح بالاتر منتقل می شوید. اگر مقدار بیشتر از آنچه که لایق آن هستید، بدست آورید، پس از مدتی به مکان مناسب خود باز می گردید. این اتفاق مشمول زمان می گردد، ولی بر اساس قانون جبران، وقوع آن حتمی خواهد بود.

۱-۹-۵. استفاده از قانون جبران در انتخاب شغل و تضمین موفقیت در

شغل مورد نظر

" مهم نیست که چه کاری را انجام می دهید ، بلکه نکته مهم این است که چطور آن کار را انجام می دهید. " مهم ترین اتفاق زندگی تان می تواند شناختن و استفاده از **قانون جبران** باشد. در این بخش، خواهید آموخت که چگونه از قانون جبران برای انتخاب شغل و سپس کسب موفقیت در آن شغل ؛ خودتان را آماده کنید.

۱۰-۵. قانون بخشش

قانون بخشش بیان می کند: خودتان را ببخشید بخاطر کارهایی که انجام داده و یا نداده اید و دیگران را نیز ببخشید، بخاطر کارهایی که انجام داده اند.

در این قسمت پس از شناخت قانون بخشش به ارتباط آن با قانون جذب پی میبرید و اینکه چطور با بکارگیری این قانون نتایج مورد دلخواه در زندگیتان را کسب کنید.

در پایان به شما توصیه میکنم، شانس خواندن این کتاب را از دست ندهید. در زمان مناسبی در این مکان قرار گرفتید، اگر تا پایان این مطالب را مطالعه کردید؛ این بدین معنی است که قانون جذب را بدرستی دنبال کردید. با آشنایی با اصول اساسی موفقیت در زندگی، بسیار نزدیک شدید. گام بعدی را بردارید و این کتاب را هم اکنون مطالعه کنید.



رشد و توسعه فردی و حرفه ای

Personal and Professional Development

www.hedayatmahmoudi.com

- ALLEN, J. (2016). *As a Man Thinketh*
- Batchelor, T., & Cudkowicz, M. (2001). *Principles of neuroepidemiology*. Boston: Butterworth-Heinemann.
- Blackstone, W. *Commentaries on the laws of England*.
- Blackstone, W. *Commentaries on the laws of England*.
- Bruce, A. (2005). *Beyond the Bleep*. New York: Disinformation Co.
- Byrne , R.(2006). *The Secret* | ISBN 9781582701707
- Braden, G. *The Divine Matrix*.2008, Hay House Publishing
- Braden, G. *Secrets of the Lost Mode of Prayer: The Hidden Power of Beauty, Blessing, Wisdom, and Hurt*
- Braden, G. *The Spontaneous Healing of Belief*,2009.
- Cambell, J. *Reflection on The Art of Living*. Diane K. Osbon (Editor)
- Canfield, J. *The power of focus*. Hay House Publishing
- Chopra, D., & Kafatos, M. *You are the universe* (1st ed.).
- Covey, S., & Hatch, D. (2007). *Everyday greatness*. Nashville, Tenn.: Thomas Nelson.
- Covey, S. *The Seven Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster Ltd
- Dispenza, D. (2012). *Breaking the Habit of Being Yourself*. Hay House Publishing
- Dispenza, J. *You are the placebo*. Hay House Publishing
- Duhigg, Ch. *The Power of Habits*. New York, N.Y. :Random House

- Emoto, M. *The Hidden Messages in Water*. Atria Books, 2005
- Fleet, Th. *Rays of the Dawn*
- Fleet, Th. *The Philosophy of Suggestive Therapy*
- George, S.C. *The Richest Man in Babylon*, 1962
- Hawkins, D. (2014). *Power vs. force* (1st ed.). Carlsbad, California: Hay House, Inc.
- Hill, N. *Think and Grow Rich*. The Ralston Society 1937
- Johnston, B. *My Inventions: The Autobiography of Nikola Tesla*. 1919
- James, W. *The Principles of Psychology*, Vol. 1 Jun 1, 1950
- Kramers, H. (2003). *Quantum mechanics*. Mineola, N.Y.: Dover Publications.
- Maltz, M., & Powers, M. (2010). *Psycho-cybernetics* (1st ed.). Chatsworth, Calif.: Wilshire Book Co.
- Maurer, T. (1999). *The brain*. Vero Beach, Fla.: Rourke Corp.
- Messiah, A. (2014). *Quantum Mechanics*. Dover Publications.
- Newell, L., Black, S., & Woodger, M. *Men of character*.
- Nightingale, E. (1973). *Lead the field* (1st ed.). Chicago: Nightingale-Conant.
- Peleg, Y., Pnini, R., Zaarur, E., & Hecht, E. (2012). *Quantum mechanics*. New York: McGraw-Hill.
- Proctor, B., & Gallagher, S. *The art of living* (1st ed.).
- Proctor, B., & Reid, G. *Thoughts are things*.
- Proctor, B. *The ABCs of success*.
- Rollo, M. *Man's Search for Himself*. 1982 by Souvenir Press Ltd
- Rohn, E. (2012). *The seasons of life*. Melbourne, Vic.: Brolga.

Rohn, J. *The keys to success*.

Rohn, J. (2013). *7 Strategies for Wealth & Happiness*. Random House

Rohn, J., & Emmert, J. (2008). *Lessons on life*. Lake Dallas, TX:

Schiff, L. (2010). *Quantum mechanics*. New Delhi: Tata McGraw-Hill Education Pvt. Ltd.

Skinner, B. *About Behaviorism*. New York: Knopf, 1974.

Smilkstein, R. (2011). *We're born to learn* (1st ed.). Thousand Oaks, California: Corwin Press.

Tracy, B. *Goals*. Berrett-Koehler Publishers, 2003

Tracy, B. *Eat that Frog*. BERRETT-KOEHLER, 2008

Wattles, W. (1996). *The science of getting rich*. Phoenix, Ariz.: LifeSuccess Productions.