

تغییر

شش مرحله



نویسنده : آرش شیرمحمدی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به وبسایت ذهن سازدات کام می باشد و در صورت کپی برداری قابل پیگرد قانونی می باشد.

www.zehnsaz.com

پیش گفتار

مرحله اول: قبول کردن

مرحله دوم: ایجاد شجاعت

مرحله سوم: تغییر عادت ها

مرحله چهارم: حقیقت

مرحله پنجم: تاملات مطلوب

مرحله ششم: استفاده کردن از ذهن

اختتامیه

www.zehnsaz.com

پیش گفتار

اکتشافات راهی است که به پیروزی می رسد. وقتی شما خودتان و درونتان، چیزی که می خواهید و مشکلات خاصی که می خواهید آن ها را حل کرده و تغییر دهید را کشف می کنید زندگی شخصی خود را بهبود می بخشید. اگر می خواهید به طور مستمر، چیزهایی که می خواهید را کشف کنید شما مجبورید از ایده های جدید استفاده کنید.



برای شروع بهبود وضعیت زندگی خود شما می توانید با مرور زمانی از زندگی خود آغاز کنید. سختی های گذر زندگی خود را بازنگری کنید. چه کاری کردید که آن سختی ها و انسداد ها را شکست دهید؟ آیا راه حل هایی که ارائه دادید به شما کمک کرد که به آنها رسیدگی کرده و آنها را کنترل کنید؟ آیا این نتیجه گیری شما عواقب خوبی به همراه داشت یا بد؟ اگر شما تصمیم گیری های عالی انجام دادید، حالا می توتنید با استفاده از آن تصمیم گیری ها مشکلات را حل کنید؟

اولین گام مورد نیاز برای باز کردن در های بسته؛ راستگو بودن است. زمانی که شما با خود و دیگران صادق هستید، این کمک می کند تا دیوانگی احساسی (دیوانگی و افکار بد ناشی از احساسات) را کاهش دهید. هنگامی که یک فردی دروغ می گوید. او مدام در حال زندگی کردن در انکار، خشم، بدبختی، نا امیدی و... است و اغلب گوشه گیر است. از این گوشه گیری خارج شوید و خود را به دل جاده بزنید تا کلید در های بسته ی پیروزی را کشف کنید.

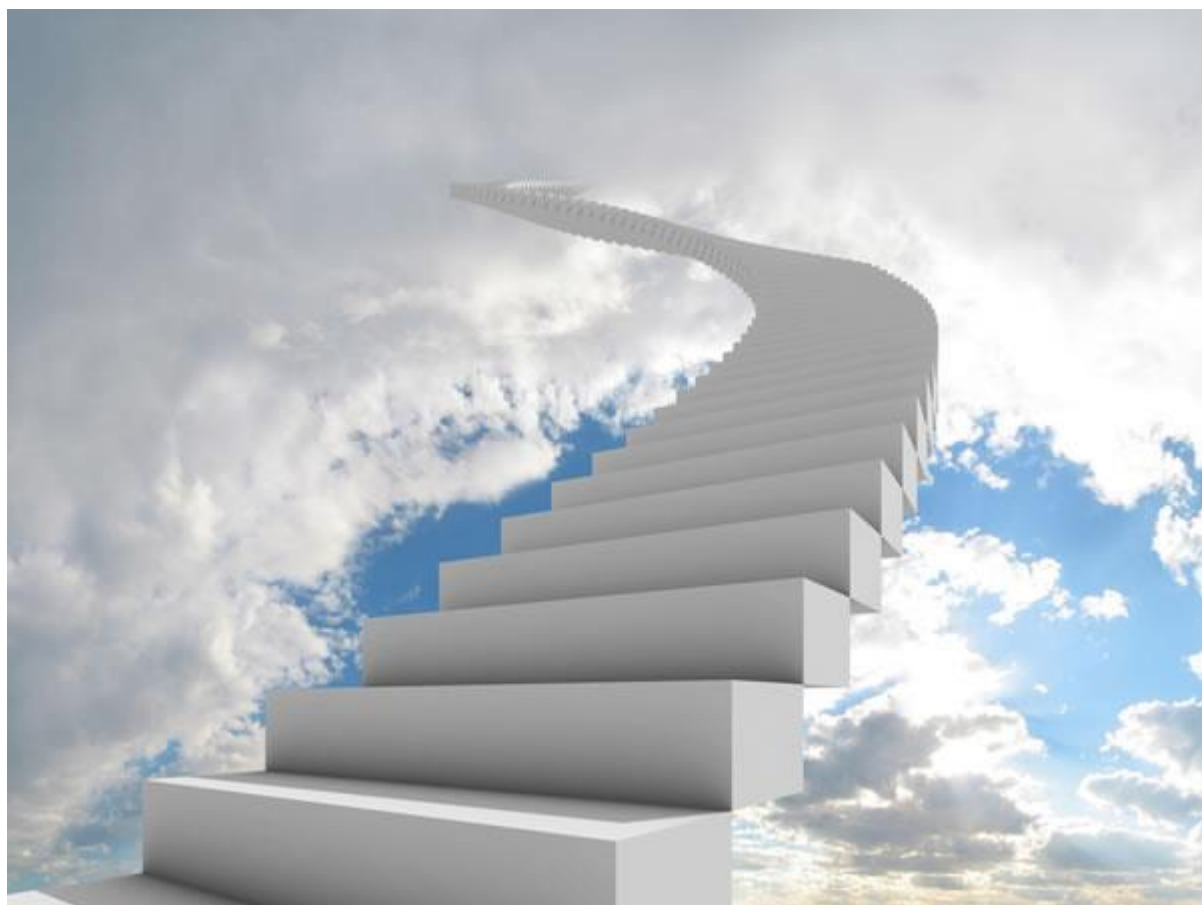
آینده نگری خیلی عالی است. زمانی که شما آینده نگری می کنید، شما آینده ی خود را تجسم می کنید. شما علاقه پیدا خواهید کرد که کارها رو به فردا نسپارید. (امروز و فردا نکنید). در مقابل یک روز مشخص را در ذهن خود انتخاب کنید و در آن روز کار کنید تا به اهداف عالی خود برسید. قبول کردن و عمل کردن به این یکروز (در آینده) کلید موفقیت است. شما گزینه های زیادی در اختیار دارید، طول خواهد کشید تا این گزینه هارا شناسایی و کشف کنید.

ما اینجا راه هایی را به شما نشان خواهیم داد که زندگی خود را بهبود ببخشید.....

مرحله اول: قبول کردن

خلاصه ی داستان

ایا شما قدرت این را دارید که قبول کنید برخی از مسائل را می توانید عوض کنید و برخی دیگر را خیر؟ آیا قدرت این را دارید که قبول کنید که گاهی دیگران می توانند و بجای شما مسائل را تغییر دهند؟ آیا شما پذیرفته اید که همان کسی هستید که واقعا هستید،مهم نیست دیگران در مورد شما چه فکری می کنند؟ آیا می توانید قبول کنید که تغییرات زیادی در زندگی شما رخ داده است؟



www.zehnsaz.com

بگذارید به حال خودش باشد

اگر شما به یکی یا همه ی سوال های بالا جواب مثبت دادید یعنی شما در مرحله ی بهتری جهت بهبود بخشیدن به زندگی خود قرارا دارید.اگر شما حاضر به قبول کردن این شرایط هستید پس شما قدرت خندیدن دارید حتی به چیز هایی که خنده دار نیستند. برای مثال,اگر کسی شما را هول بدهد,شما در عقب ایستاده و لبخند خواهید زد.هول دادن تنها یک تهدید برای احساسات شما است,که شما آن تهدید را شناسایی کرده قبول کرده و راهی برای کنترل آن موقعیت پیدا خواهید کرد.

زمانی که شما قادر به پذیرفتن مسائل در زندگی باشید که شامل شما و دیگران می شود شما راهی پیدا خواهید کرد که کنترل را در دست بگیرید. زمانی که کنترل در دست شماست,این به شما کمک خواهد کرد که ببینید چقدر توانایی بهبود بخشیدن به زندگی خود را دارید. زمانی که شما یاد می گیرید بپذیرید در آن لحظه شما یاد خواهید گرفت که خودتون رو کشف کنید.

اصول استقلال فردی یا همان فردگرایی شخصی است. فیلسوفان قبل از عمومی کردن این مسئله اشخاص دیگر بر این باور بودند که زمانی که ما مثل همیشه عمل می کنیم در حقیقت ما هویت خود را نشان می دهیم.از نظر سیاسی این باور غلط است چرا که ما دارای احساسات,دیدگاه ها,اخلاق,عملکرد بوده و تحت تاثیر تاثیرات خوب و بد جهان هستیم.

هرروز ما احساسی جدید را تجربه می کنیم که باعث می شود شخصیت ما منعکس کننده ی این تغییرات باشد.

به تبع آن، زمانی که شما کسی را مشاهده می کنید که در حال **خندیدن** به مدت **یک دقیقه** است پس از آن شروع به فریاد زدن می کند در حقیقت شما در حال مشاهده ی تغییر در احساسات هستید که چیزی کاملاً عادی از قانون هویت فردی آن شخص است. حتی اگر آن شخص دیدگاه خود را تغییر دهد، تغییر چشمگیری در رفتارش ایجاد شود، اشنایان خود را مرتب عوض کند و...

در حقیقت شما رفتار و اخلاق عادی و روزمره ای را تماشا می کنید.

ما در زمینی زندگی می کنیم که مارا بی احساس می کند. ما توسط میلیون ها عوامل تاثیرگذار در تلویزیون، در رسانه ها، در خانه ها، دولت، مدرسه ها و بسیاری از موارد دیگر احاطه شده ایم. هرکس به نحوی ولی همه ی افراد در وقت معینی کسی را مورد قضاوت قرار می دهد که این عمل چیزی هست که مجبوریم آن را قبول کنیم. ما نمی توانیم اخلاق و رفتار و اعتقادات این افراد را عوض کنیم ولی قادر به تغییر خویش هستیم. این قسمتی از کشف و قبول کردن است. بهترین راه در کره ی خاکی این است که خودتان تاثیرگذار خود باشید و اجازه بدهید این عوامل تاثیرگذار زندگی افراد دیگر را تاثیر گذاشته و زندگی آنان را سخت کند. فقط به منابعی اعتماد کنید که راستگویی خود را با رفتارها، اخلاق و کلمات خود به شما اثبات می کنند. بازتاب های مثبت کلید راضی بودن از زندگی است.

از زمانی که شما یاد گرفتید بپذیرید میل به خنده در شما بیشتر می شود. برای مثال، اگر کسی شما را عصبانی کند شما حس شوخ طبعی را در رفتارهایش

خواهید دید. اگر مرتکب اشتباهی شدید و باعث تشدید شدن حماقت آنها شدید احتمالاً علت بد و یا بیهوده بودن رفتارشان را تشخیص دهید.

از زمانی که شما آغاز به کشف شوخ طبعی در زندگی بکنید، شما احساس بهتری نسبت به زندگی خواهید داشت. ما درگیر دنیایی غیر قابل کنترل هستیم که پر است از افراد حریص، روح و روان های حسود، انسان های شهوت پرست و... ما مجبوریم که یادگیریم چگونه در بین این افراد زندگی کنیم، خودباوری داشته باشیم و به پیشروی ادامه بدهیم. از زمانی که شما یادگیرید چگونه خود را به نوع بهتر خود تبدیل کنید، دیگران نیز احتمالاً به پیروی از شما خود را تغییر بدهند. اثبات شده است که رفتار و اخلاق خوب خیلی بیشتر از کلمات دیگر مردم را به تغییر تشویق می کند.

همزمان با اینکه شما رشد کرده و بزرگتر می شوید نیاز های جدیدی را احساس خواهید کرد و این نیاز ها شما را به یافتن راه های بهتری برای بهبود خود راهنمایی خواهند کرد. در نهایت هرچه شما احساس بهتری به خود پیدا کنید شما به پشتکار بیشتر، غذای بهتری و درگیر شدن با عوامل تاثیرگذار مثبت احتیاج پیدا خواهید کرد. از زمانی که شما این نیاز ها را احساس کنید، شما برای رسیدن به اهداف عالی خود الهام و انگیزه خواهید گرفت.

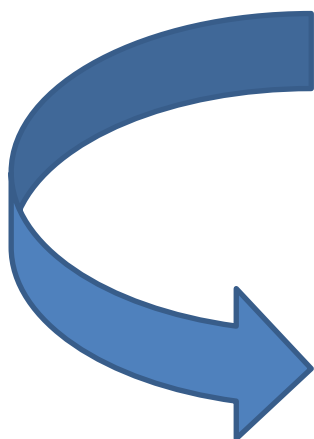


www.zehnsaz.com

مرحله دوم: ایجاد شجاعت

خلاصه

وقتی شما در خود شجاعت ایجاد کنید، شما شروع به اصلاح زندگی خود می کنید. ایجاد شجاعت به شما کمک خواهد کرد تا ریسک بیشتری برای آینده ی بهتر خود بپذیرید که در حالت عادی این ریسک را قبول نمی کردید. وقتی شما در خود شجاعت ایجاد می کنید نگرانی ها را پشت سر خود می گذارید. شجاعت باعث می شود که شما اعتراف کنید نگرانی هایی داشتید و قابلیت پیدا کردن راهی برای غلبه به ترس های ناشی از نگرانی و جلوگیری از این که این نگرانی ها شما را کنترل کنند را نداشتید. مشکلی ندارد که شما در برخی از زمان ها ترس را تجربه کنید. برای مثال، اگر اتوبوسی به روی شما رانده شود شما حق دارید که احساس ترس کنید. هیچ مشکلی در نگرانی های سالم ولی بی موقع وجود ندارد. مسئله این است که شما بتوانید نگرانی های سالم را در جای خود و نگرانی های بیهوده و ناسالم را از زندگی خود بیرون بگذارید.





پیشاپیش تغییر را عوض کنید

از زمانی که شما در خود شجاعت ایجاد کنید یاد می گیرید که چگونه خودتان را در زندگی هدایت و راهنمایی کنید. شما یاد میگیرید که مجازات و پاداش های از روی لطف را قبول کنید. یک فرد شجاع غالبا دارای انگیزه کافی برای دریافت سرزنش و پاسخ دهی به کارهای خود زمان نقد و بررسی است و می تواند با استفاده از آموخته ها به پیشرفت ادامه دهد. افراد شجاع به جای عقب گرد همیشه یک قدم به جلو برای استفاده از فرصت های زودگذر برمی دارند. از طرفی دیگر افراد شجاع به عقب برگشته و نگاهی عاقلانه به اشتباهات خود می اندازند.



گاهی افراد شجاع خودانگیز هستند. این اصلا خوب نیست که برای هر روز برنامه ریزی کنیم چرا که کسی نمی داند روز بعد چه چیزی معرفی خواهد شد. این را در نظر بگیرید که چند بار شما چیزی را رسم و برنامه ریزی کرده اید که روز بعد در سرتان خراب شده باشد. برای مثال من فردا برنامه ریزی می کنم که به مسابقه ی فوتبال بروم. فردای آن روز احتمال دارد که طوفان یا گردباد یا کولاک و ... برنامه ی شما را عوض کند. شما برنامه ریزی کردید ولی آیا در برنامه ریزی خود به وضعیت آب و هوا نیز توجه کرده بودید؟ آیا برنامه جانشینی برای برنامه ی اول خود داشتید؟ همانطور که می بینید برنامه ریزی همیشه به نفع شما نیست برای همین افراد شجاع خود انگیز هستند (به خود انگیزه می دهند).

هر فردی که حاضر باشد تا زندگی او پیشرفت کند انعطاف پذیر خواهد بود. این افراد حتی اگر برنامه ریزی شان خراب شود آرامش خود را از دست نمی دهند. برای مثال اگر روز بعد بارانی بود این افراد راه های دیگری برای پر کردن اوقات فراغت خود پیدامی کنند و شاد می مانند و از ارتباط با این ماجراجویی جدید خوشحال می شوند.

برای موفقیت و داشتن زندگی بهتر شما باید یادبگیرید که چگونه به خودتان اعتماد کنید. زمانی که شما به خودتان اعتماد می کنید این توانایی را پیدا می کنید که به دیگران نیز اعتماد کنید. متأسفانه ما در زمینی زندگی می کنیم که به سختی می توان اعتماد کرد حتی اگر به خودتان اعتماد می کنید شما نمی توتنید تقصیر یک کار اشتباه را به گردن دیگران بیاندازید.

بهتر کردن زندگی خود شامل استفاده از ذهن خلاق و قاطع خود می شود. زمانی که شما حاضرید ایده های جدیدی معرفی کنید، شما در راه پیشرفت قرار دارید. شما گزینه های زیادی در این دنیا دارید. این زمان می برد تا شما منابع خود را مشخص و انتخاب های خود را کشف کنید.

گاهی ما در زندگی احساس ناراحتی می کنیم. در واقعیت این یک چیز عادی است. آیا شما حاضر به پذیرفتن ناراحتی ها هستید؟ شاید در یک مصاحبه شما احساس گم شدن بکنید. آیا شما حاضر هستید که این ناراحتی ها را قبول کرده و راهی را برای یک سخنرانی عالی و تاثیرگذار روی شنوندگان کشف کنید؟ به عنوان جایگزین آیا شما حاضر هستید اجازه بدهید انرژی منفی باعث شود شما شغلتان را از دست بدهید؟

آیا قبول می کنید؟

آیا مسایل غیر قابل تغییر را قبول می کنید؟ آیا مسائلی را قبول می کنید که شما فرماندهی کردید تا تمام شوند؟ آیا دیگران را قبول می کنید بدون در نظر گرفتن اینکه افراد دیگر چه کارهایی را انجام داده اند؟ آیا خود را همانگونه که هستید قبول می کنید؟ آیا شما تغییراتی را قبول می کنید که زندگی در راه شما ایجاد می کند؟

پذیرفتن کلید سعادت است

زمانی که شما قادر شدید و یاد گرفتید که درست را با غلط بپذیرید شما قادر به یادگیری این هستید که چگونه با رضایت بیشتری زندگی کرده و در زندگی پیشرفت کنید.



www.zehnsaz.com

مرحله سوم: تغییر عادت ها

خلاصه

عادت ها، آه آن عادت های زشت. عادت ها معمولا از تمرینات ذهنی و جسمی، تاثیرات اجتماعی و مراعات دیگران به وجود می آیند. در زندگی ما سراسر عادات مختلفی به وجود می آید که بعضی از آنها خوب و بعضی دیگر بد هستند. بهتر است ما عادت های خوب را نگه داریم ولی اگر کسی ترجیح بدهد که زندگی خود را بر پایه عادت های غلط بسازد در زندگی پیشرفتی نمی کند. دوری کردن از عادت های غلط آسان نیست به ویژه اگر وابستگی به آنها وجود داشته باشد. به همین دلیل ما چند گام برای یاد گیری تغییر عادت ها بر می داریم.



عوضش کن



ایجاد کردن بهانه

افراد از طریق ایجاد بهانه در زندگی می گردند. هر وقت شخصی می بیند که چیزی سخت است سریعاً برای خود بهانه ای می سازند که چرا نمی توانند با آن مسئله رو به رو شوند. این آسان ترین راه برای انسان ها از جمله خود من است. و این یک مشکل اساسی در زمین است که میلیون ها بار آن را می شنویم. اگر شما می خواهید بهتر زندگی کنید هرچند که شما نیاز دارید جزء به جزء این جمله را به خود شرح دهید که این یک مانع است که ممانعت من از دستاورد ها می شود و من می خواهم آن را تغییر دهم.

اولین کلید موفقیت این است که از بهانه آوردن خودداری کنیم.

www.zehnsaz.com

مشخص کنید که چگونه حقیقت را شرح دهید. حقیقت تنها پاسخی است که کمک می کند شما زندگی خود را بهبود ببخشید. زمانی که شما یاد می گیرید حقیقت را بگویید شما مجبور می شوید که عادت ها و رفتار های جدیدی یاد بگیرید.

شما می توانید عادت جدیدی را انتخاب کنید. امروز من می خواهم مقدار زیادی آب بخورم. بعضی از ماها از آب متنفریم با این حال که آب به طور مشخص دلیل زنده بودن ماست. به جای نفرت از چیزی که زندگی شما را نجات می دهد شروع کنید این جمله را جزء به جزء توضیح داده و به آن عمل کنید. امروز من مقدار زیادی آب خواهم خورد حتی اگر شما با خوردن یک لیوان آب برای چند روز اول شروع کنید شما باعث تغییرات می شوید.

از امروز من در مورد دیگران و خودم قضاوت نخواهم کرد. این یک اشتباه اولیه است که افراد در این دنیا مرتکب آن می شوند. آن ها زمان خود را با قضاوت کردن در مورد دیگران و خود تلف می کنند. این کار آنها را به جایی جز دیوانگی نخواهد کشانید. شما تخت خود را درست می کنید؛ شما مجبورید یاد بگیرید که روی آن بنویسید که به همین خاطر باید راه های خود را تغییر دهید. قضاوت فقط مخصوص خداست.

آیا با این مخالفید؟ من نمی توانم آن را تغییر دهم. زندگی من پر از سختی و عذاب است. من دیگر نمی توانم تحمل کنم. چرا من؟ چه کسی سرنوشت مرا اینچنین نوشته؟ توضیح دادن برای من قدری سخت است که انگار زیر ستمم. اگر شما زندگی خود را با تفکرات منفی گذرانید و معانی و توضیحات منفی بکار بردید از همین حالا شروع به تغییر در راه زندگی خود بکنید. برای مثال من می توانم تغییراتی انجام دهم و اینکار را خواهم کرد. بجای بیان اینکه زندگی پر از سختی ها و مشکلات

است. واقعیت را بپذیرید و پیشروی کنید تا زندگی شما سودمند باشد. سوال چرا من یکی از اولیه ترین سوال ها است که کسی نمی داند از کجا سرچشمه گرفته است با این حال ما باید آن را هضم کنیم. تصمیم گیری های سودمند تری انجام دهید و پیشرفت کنید. اگر احساس می کنید مورد ستم واقع شده اید از خودتان بپرسید چه چیزی باعث می شود همچنین احساسی داشته باشید. آیا شما آشنا و یا معشوقه ای دارید که باعث می شود این احساس را داشته باشید؟ اگر اینچنین است آن ها را از زندگی خود بیرون کنید. و آشنایان جدیدی ایجاد کنید. هیچکس ارزش این را ندارد که شما در زندگی به طور مداوم زیر رنج باشید. شما ممکن است برخی چیز ها را بتوانید تغییر دهید ولی برخی دیگر را نه.

هروقت شما شروع به ایجاد تغییر برای زندگی بهتر کردید از کوچکترین ها آغاز کنید. به جای ایجاد تغییر در **چیزهای بزرگ**

خیلی زیاد پیش می آید افرادی که می خواهند یک شبه به کلی تغییر پیدا کنند و این فقط باعث شکست می شود. هنگامی که شما می خواهید در عادت ها و زندگی خود تغییر ایجاد کنید به نظر ها و حساسیت ها توجه داشته باشید. شما مجبور نیستید تنهایی به سوی موفقیت پیشروی کنید. از شخص مورد اعتماد خود بخواهید شمارا پشتیبانی کند و هرگاه لازم شد گزارش هر چیز را به او بدهید.



www.zehnsaz.com

مرحله چهارم: حقیقت

خلاصه

شخصیت دروغگویی آغاز مشکلات ماست. زمانی که ما دروغ می‌گوییم، زندگی خود را بر مبنای دروغ می‌سازیم، ما را به پایانی فاجعه وار هدایت می‌کند. برای اینکه در زندگی شاد باشید شما باید یاد بگیرید که حقیقت را بازگو کنید. هر از گاهی راست گفتن باعث آزار می‌شود ولی در نهایت شما خواهید فهمید که راستگویی شما را آزاد می‌کند

دروغ باعث تعویق می‌شود



www.zehnsaz.com

صادق باشید

جلوگیری از تعویق:

زمانی که شما وقت خود را بیهوده می گذرانید شما انرژی خود را بیهوده مصرف کرده و به هدف های خود نخواهید رسید. به تعویق انداختن کاری است که باعث می شود مسائل را نادیده بگیرید. هرچه بیشتر مسائل را نادیده بگیرید در نهایت باعث می شود شما به فردی تنبل تبدیل شوید که این برای سلامتی شما خوب نیست. برای بهبود زندگی خود شما باید از دروغ کناره گیری کنید و به خود بگویید که شما می توانید اینکار را انجام دهید اگر شما از همین حالا شروع به پیشروی کنید می بینید که بار شما سبک تر می شود.

کشف محقق در درون خودتان:

ما خودمان را به سمت فاجعه هدایت می کنیم. زمانی که ما نمی توانیم چیز هایی که بدست آورده ایم را ببینیم شروع به دروغ گفتن به خود می کنیم. به خودمان می گوئیم که اینکار بسیار سخت است. چه چیزی در مورد انجام این کار سخت است؟ **کلید موفقیت این است که ما بتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم.** احساسات ابزار توانایی هستند که می توانند هم مارا بسازند هم مارا بشکنند. ما یاد می گیریم با کنترل این احساسات تاثیرگذار باشیم و خوشحالی درون خود و انرژی و ... را تشخیص دهیم. گاهی ما محل هایی را کشف می کنیم که باعث ناراحتی ما می

www.zehnsaz.com

شوند. اجازه ندهید این امر باعث خستگی شما بشود. بجای آن کاری انجام دهید تا از این اخلاق و رفتار و روش فکر کردن و... دوری کنید. وقتی شما یاد می گیرید که با استفاده از احساسات انرژی بگیرید شما خود را درگیر آزمایشاتی می کنید که منجر به موفقیت می شود. زمانی که شما یاد می گیرید استعداد های خود را کشف کنید، خود را شناخته و بدانید چه چیزی می خواهید، شما ممکن است به راهی پر از سختی و چاله قدم بگذارید ولی در نهایت شما به موفقیت خواهید رسید.

دروغ ها راهی به ناکجباد و نامعلوم دارند. وقتی به خودتان می گوئید من همه ی این چیز ها را می دانم، در حقیقت شما به خودتان می گوئید من انرژی برای یادگیری ندارم. همانطور که فهمیده ایم شما هر روز در مورد چیزی دروغ می گوئید. اگر می خواهید خوشحال زندگی کنید از دروغ دوری کنید و به خودتان بگوئید که من آرزو مندم امروز موضوع ، مهارت، تجربه و ... جدیدی بیاموزم. در واقع زندگی همیشه شما را به چالش می کشد یاد بگیرید با آگاهی کافی به بهترین شکل با این چالش ها مواجه شوید.

در مورد افکار جدیدی چرخیدن:

فکر کردن در مورد افکار جدید؛ راه را برای شما باز می کند. اگر شما یاد بگیرید که در مورد افکار جدیدی فکر کنید، شما توانایی ها، خودتان و چیز های داخلی دیگری کشف خواهید کرد.

کشف منابع:

منابع باعث افزایش سرمایه می شود. وقتی شما منابع جدیدی را به نوبت خود استفاده می کنید، شما در راه بهبود زندگی خود قدم می گذارید. شما می توانید منابع جدید را از طریق اینترنت، کتابخانه های محلی، کتابخانه های اینترنتی، مدارس و دانشگاه ها و ... کشف و شناسایی کنید.

چگونه از زندگی هرچه بیشتر خوشحال و راضی باشیم:

برای اینکه از زندگی خود راضی باشید شما باید سوالاتی را بپرسید:

سوالات:

من در زندگی می خواهم چه چیزی بدست بیاورم؟

من چگونه می خواهم آنها بدست بیاورم؟

من چه کارهایی را باید انجام دهم تا زندگی شخصی خودم را بهبود بخشم؟

من چگونه باید رازهای زندگی با موفقیت را یاد بگیرم؟

www.zehnsaz.com

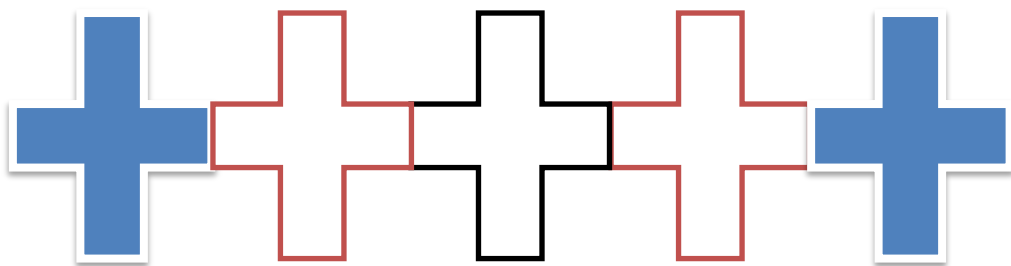
چه چیزهای آزمایش کننده ای دارم که راه موفقیت را به من نشان خواهد داد؟

در مورد خودم باید چه چیزهایی یاد بگیرم و چگونه شروع به حرکت کنم؟

چگونه ممکن است تمرین تفکر انتقادی به من کمک کند؟

چگونه شناخت سبک زندگی من به من کمک می کند که بهتر زندگی کنم؟

زمانی که شما سوالات خود را جمع بندی کردید در میان تفکرات جدید به گردش بپردازید تا جواب های خود را بیابید. بیشتر ما انسان ها راه حل را در درون خود داریم ولی با این حال در پیدا کردن پاسخ ها عاجزیم.



مرحله پنجم: تاملات مطلوب

خلاصه

اگر شما دوست دارید که عادت های قدیمی خود را با عادت های جدید عوض کنید پس شما قادر به انجام آن خواهید بود تنها به شرطی که عادت های قدیمی را به طور کل ترک کنید. برای بعضی از ما اینکار سخت است که عادت هایمان را عوض کنیم ولی با این حال اگر شما به جلو قدم بردارید راه های جدیدی را برای تاملات مطلوب پیدا خواهید کرد.



www.zehnsaz.com

از بد به سوی خوب

بسیاری از افراد در دروغ‌گویی به خود و دیگران پیشرفت زیادی کرده‌اند. این در حالی اتفاق می‌افتد که ما با حوضه‌ای از اعتقادات، مکتب، نظریه‌ها، سوء ظن‌ها، حدس‌ها و نتیجه‌گیری‌ها به ستوه درآمده‌ایم. شما باید کشف کنید که چگونه حقیقت را در درون خود بیابید قبل از اینکه زندگی خود را بهبود ببخشید.

مسایل کمی که باید انجام دهم تا راه‌های بد مرا با راه‌های مطلوب و مفید عوض کنند چه چیزهایی هستند؟

این مسئله کلاً به خود شما ربط دارد. ما فقط به شما ایده‌های خوب و کمک‌کننده‌ای خواهیم داد و این نیازمند آن است که تاکتیک‌های جدیدی را آزمایش کنید که به شما کمک کنند پیشرفت کنید. هیچ‌کس به غیر از شما شمارا تغییر نخواهد داد. وقتی شما آماده‌اید خود را تغییر دهید به کمک هیچ‌کس نیازی ندارید. شما می‌توانید استعداد‌های درونی خود را تقویت کنید. تمامی میزان‌های سنجش اعم از احترام به خود، اطمینان به خود، ایمان و اعتقاد، آگاهی از خود، انگیزه‌دهی به خود و... می‌توانند به شما کمک کنند تا زندگی خود را بهبود ببخشید. فقط شما باید بیابید که کدام یک بر روی شما بیشتر تاثیر می‌گذارد.

فقط یک چیز آن هم اینکه شما باید معین کنید چه چیزی شمارا چه کسی می‌کند تا با استفاده از این‌ها خود را تصحیح و اصلاح کنید. پس اگر اشخاصی با شما از روی شاید‌ها ارتباط دارند پس بهتر است اشخاص دیگری که با قاطعیت با شما ارتباط دارند ارتباط برقرار کنید. برای مثال افرادی از گروه پشتیبانی شما احتمالاً به شما کمک کند تا راه‌هایی برای عوض کردن عادت‌های خود بیابید. اولین چیز این

است که در همه چیز شما دروغ گفتن به خود را ترک کرده و هرکاری برای تصحیح آن است انجام دهید. شما باید یاد بگیرید که بهترین تصمیمات را با ارزیابی عواقب آن بگیرید.

این آسان تر از آنچه هست که شما فکرش را می کنید. برای مثال آیا اجازه می دهید فردی بی عقل شما را با ماشین تا خانه شما برساند؟ اگر شما اجازه دهید این یک تصمیم گیری بد بوده و حتی امکان دارد باعث از دست دادن جانتان شود. یا امکان دارد حتی شما را در زندان بیاندازد. اگر شما هوشیار هستید چرا فرد مزکور را شما به خانه اش نمی رسانید؟

تاملات مطلوب شامل آشنایان می شود. اگر شما دوستدار شخصی هستید که باعث پسرفت شما می شود یا آشنایان شما باعث می شوند درجا بزنید شما باید تصمیمی بگیرید. این تصمیم می تواند حتی شامل حذف کردن و یا محدود کردن این افراد در زندگی شما بشود. ما می توانیم زندگی شاد و ثمربخشی بدون خانواده و دوستان داشته باشیم اگر این نیاز باشد و شرط این است که کسی که شما را از پیشرفت باز می دارد را نخواهید.

برای اینکه مهارت های جدیدی را شناسایی کنید که عادت های شما را حذف می کند، تلاش کنید از ذهن خود آگاه خود استفاده کنید. وقتی شما محیط اطراف خود را مشاهده می کنید، گوش می دهید و می شنوید بیشتر از کتاب خواندن چیز هایی را یاد می گیرید. بررسی و مشاهده کلید دستاورد های خوب است. بررسی و مشاهده شامل خود آگاهی نیز هست. عقب بایستید و نگاهی با دقت به خود بیاندازید. خود را اذیت نکرده و خود را قضاوت نکنید بجای آن راه هایی را کشف کنید که زندگیتان را بهبود بخشد.

مرحله ششم: استفاده کردن از ذهن

خلاصه

استفاده از ذهنتان برای بهبود زندگیتان دستاورد خوبی است. زمانی که شما از ذهنتان استفاده می کنید شما صفاتی بدست می آورید که شمارا در جهت درست و مناسب هدایت می کند.



www.zehnsaz.com

قدرت ذهن

برای استفاده از ذهنتان برای بهبود زندگیتان در مورد موارد زیر فکر کنید:
تعهدات.

استعدادها و قابلیت ها.

اولویت ها.

شکست ها.

گفتن نه.

قوانین.

وسیله ی آزمایش ها

تعهدات:

ما همگی تعهداتی را انجام می دهیم. تعهدات قسمتی از زندگی است. زمانی که شما تعهدی می کنید شما قول می دهید که کاری را انجام دهید. شروع کنید برای خود تعهداتی بدهید. من تعهد می دهم عادت هایم را عوض کنم. چرا که آنها مانع می شوند تا من به اهدافم برسم و یا زندگی ام را بهبود ببخشم.

استعداد ها و قابلیت ها:

استعداد های خود را ارزیابی کنید تا ببینید چقدر قادر به استفاده از آنها در بهبود زندگی خود هستید. زمانی که شما استعداد های خود را ارزیابی می کنید به دنبال مهارت های جدید نیز باشید. به اعماق خویش بروید و ناراحتی ها، ترس ها، چیزهایی که دوستشان ندارید را قبول کنید و به آنها نگاه کنید تا مهارت های جدیدی بیابید.

اولویت ها:

آیا اولویت های شما صحیح است؟ آیا تمام برنامه ریزی های شما سر جای خود قرار دارند؟ برنامه های خود را مجددا ارزیابی کنید تا مطمئن شوید که در راه درست به سوی بهبود زندگی خویش هستید. اگر شما از محیط اطلاع خوب و کافی دارید پس در انجام دادن کارها نترسید. انجام دادن کارها بهترین مرحله و روش است که شما با انجام دادن هر کاری می توتنید به بهبود زندگی خود کمک کنید.

شکست ها:

شما شکست هارا چگونه در نظر می گیرید؟ شکست برعکس دستاورد است. شکست چیزی عادی و اولیه است که به همه در هر روز اتفاق می افتد. شکست به ما کمک می کند تا کشف کنیم چگونه تکامل و رشد برای زندگی فردی بهتر داشته باشیم. اگر شما بر شکست تاکید فراوان داشته باشید پس راه زندگی شما به سرعت به سمت ناکجایباده کشیده می شود. شکست جزئی از زندگی است. شما در کارها خودتان و آیندتان شکست هایی خواهید داشت. از شکست های خود درس بگیرید سرزنش درونی خود را هضم کنید و به سوی تغییر مسائل و حل آنها جهت بهبود زندگی خود گام بردارید.

گفتن نه:

افراد در دنیا آن را می شنوند و از آن وحشت دارند. نه رد کردن نیست بلکه نه یک عمل مثبت است که باعث می شود دارای وقت فراغت داشته باشید. زمانی که شما می گوئید نه من به کلوب نمی روم در واقع شما می گوئید من کار بهتری از گذراندن وقت خود با مست ها برای انجام دادن دارم. گاهی شما باید به بعضی ها بگوئید که عاشق نه گفتن هستید. برای مثال شما بهتر است به دوست خود نه بگوئید زمانی که او شما را دعوت به دیدن تلوزیون می کند در حالی که شما می دانید باید درس بخوانید. نگذارید که دوستان شما از پیشرفت بازدارد و این هیچ مشکلی ندارد که به آنها نه بگوئید.

قوانین:

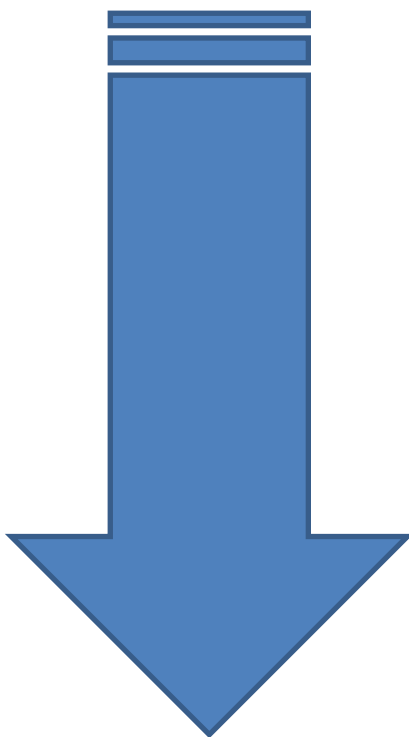
ما همگی زیر نظر قوانین خاصی هستیم. قوانین قسمتی از زندگی هستند که گهگاهی این قوانین برای هضم کردن سخت هستند. شما باید یاد بگیرید که با آغوش باز قوانین را قبول کنید و هضمشان کنید مگر اینکه شما مایل به افزایش و اعتراض در راه مثبت هستید. افراد همیشه می گویند که قوانین را دوست ندارند و به آنها عمل نمی کنند و این همیشه باعث اطلاق وقت است. شما توانایی آنرا دارید ولی با این حال زمان می برد که از این توانایی استفاده کنید.

وسیله ی آزمایش ها:

زندگی پر است از وسیله هایی برای آزمایش. روزانه وقتی ما از خانه بیرون قدم می گذاریم ما در حال آزمایش هستیم. روزانه ما آزمایش های درست و غلطی را انجام می دهیم. با این آزمایش ها چگونه برخورد می کنید؟ اگر شما می خواهید تا شانس را در زندگی داشته باشید خوشبختانه شما این آزمایشات را درست کنترل می کنید. از طرفی دیگر اگر شما از تغییرات وحشت دارید پس باید راهی را پیدا کنید که با این آزمایش ها در زندگی کنار بیایید. متأسفانه افراد بسیاری با استفاده از مشروبات الکلی یا موادمخدر با این آزمایشات و مشکلات کنار می آیند. شما جزو این افراد نباشید.

شما انتخاب های زیادی در زندگی دارید. شما هرروز می توانید انتخاب های صحیح و یا غلطی داشته باشید. گهگاهی شما گزینه های بد را انتخاب می کنید در اینصورت وقتی شما دچار اشتباه می شوید در این حال شما ساکن نمائید و منابع خود را

کنترل کنید و ببینید چگونه می توانستید این کار را بهتر انجام دهید و دفعه ی بعدی بهتر انجام دهید.



www.zehnsaz.com

اختتامیه

برای بهبود زندگی خود شما باید در مورد کل دستگاه زندگی تفکر کنید. شما مجبورید به آن سوی مسئولیت ها، رفتارها، کارها، واکنش احساسی و به طور کلی به آنسوی استاندارد های زندگی بروید. زمانی که شما به آنسوی جزئیات توجه می کنید خواهید فهمید که پیشرفت و ایجاد تغییرات ضروری چقدر آسان است. برای شروع حرکت یک چک لیست تهیه کنید.

رفتارها و اخلاق شما کدام ها هستند؟

ایا شما با انجام کاری به نتایج کلی زیان می رسانید؟

ایا شما مواد مخدر مصرف می کنید؟

ایا شما سیگار می کشید؟

ایا شما وابسته به گروه بدی هستید؟

زمانی که اخلاق و رفتار خود را کنار می گذارید به جزئیات توجه کنید. اگر شما با انجام کاری به نتایج کلی زیان می رسانید احتمالا شما کل دستگاه را در نظر نگرفته و نمی بینید. و بجای آن شما می خواهید کاری را انجام دهید قبل این که در مورد آن حرف زده و یا تحقیق کنید.

تنها کاری که نیاز است انجام دهید این است که قبل از انجام دادن یا حرف زدن در مورد کاری نتایج ناشی از آن را بررسی کنید. اگر شما اعتیاد به چیز خاصی دارید بپذیرید. هیچ مشکلی وجود ندارد که شما مشکلات و ایراد های خود را قبول کنید. شما احتمالاً نیازمند کمک باشید. هیچ مشکلی وجود ندارد اگر درخواست کمک کنید.

اگر شما سیگار می کشید، شما بهتر است راه هایی را در نظر بگیرید که آنرا متوقف کنید. من نیازمند کنترل شخصی در خود هستم تا آنرا کنار بگذارم.

اگر شما وابسته به گروه های اشتباهی هستید، شما نیازمند ارزیابی امور خود هستید. این افراد چه چیزی را برای شما به ارمغان می آورند؟ آیا آنها برای شما چیزی به ارمغان می آورند یا از شما می گیرند؟

روزانه در بیرون مسائل زیادی وجود دارد که باید به صورت اختصاصی و جدا در مورد آنها فکر شده و تصمیم گیری شود. چه کارهایی وجود دارد که شما برای کمک می توانید انجام دهید؟ شما مجبورید که همیشه در مورد مشکلات قبل از تصمیم گیری تفکر کنید. شما با نظر گرفتن تمام زوایا می توانید تصمیم گیری بهتر و سالم تری بکنید. اگر مشکلات و مسائل بسیار بزرگ تر از آن است که تنهایی بتوانید آنها را کنترل کنید درخواست کمک کنید. با آشنایان و معشوقه خود یا کارشناسان حرف بزنید.