



قالی بزرگی است زندگی ...

که تو میبافی و من میبافم و او میبافد

همه بافنده ایم

میبافیم و نقش می زنیم

میبافیم و رج به رج بالا می بریم

میبافیم و می گستریم

دار این جهان را خدا به پا کرد

و خدا بود که فرمود : ببافید...

و آدم نخستین گره را بر پود زندگی زد

هر که آمد گره ای تازه زد و رنگی ریخت و طرحی بافت

چنین شد که قالی آدمی رنگ رنگ شد

آمیزه ای از زیبا و نا زیبا

سایه روشنی از گناه و صواب

گره تو هم بر این قالی خواهد ماند

طرح و نقشش نیز...

و هزارها سال بعد آدمیان بر فرش می خواهند زیست که گوشه ای از آن را تو بافته ای

گوشه ای را که سهم توست زیباتر ببافی...^۱



^۱ عرفان نظر آهاری

فهرست

۵		بیوگرافی
۶		مقدمه
۷		بخش اول
۷		ثروت چیست
۸		ثروتمند کیست
۱۳		مدار و فرکانس
۱۴		چگونه مدارها بر هم اثر می گذارند
۱۵		تقسیم بندی انسان برحسب ذهنیت، مدار و فرکانسی که، در آن قرار دارد
۱۵		افرادی که در مدار ثروت و فرکانس مثبت هستند
۱۵		افرادی که در مدار فقر و فرکانس مثبت هستند
۱۵		افرادی که در مدار ثروت ولی فرکانس منفی هستند
۱۵		افرادی که در مدار فقر و فرکانس منفی هستند
۱۶		فرکانس
۲۶		بخش دوم
۲۶		چند تفاوت در نحوه فکر و زندگی کردن آدمهای فقیر و ثروتمند
۲۶		برخی از عادت های روزانه ثروتمندان
۲۶		پرسیدن از خود
۲۷		مطالعه
۲۷		استفاده از حداقل امکانات
۲۸		رفتن به آینده
۲۸		یکی دیگه از خصلت های ثروتمندان سحرخیز بوده
۳۰		بخش سوم
۳۰		شش راه کار ثروتمندانه
۳۰		۱- هدف گذاری
۳۱		۲- مثبت اندیشی
۳۵		۳- شکرگزاری
۳۷		۴- رها کردن گذشته
۳۸		۵- دوست داشتن دیگران
۳۸		۶- شکست ها رو بپذیر
۳۹		بخش چهارم

۳۹.....	راه کارهایی برای پس انداز
۳۹	برای پول خودت ارزش قائل شو
۴۰	در راه مقصد خرید انجام ندهید
۴۱	یاد گرفتن مهارت
۴۲.....	بخش پنجم
۴۲.....	راه های رسیدن به آرامش درون.....
۴۲	۱- داشتن یک دفترچه یادداشت کوچک
۴۲	۲- ارتباط با خدا:
۴۳	۳- چیزی که برای خودت می پسندی برای دیگران هم پسند و بالعکس
۴۴.....	بخش ششم
۴۴.....	موانع بر سر راه تغییر
۴۴	باورها
۴۵	لجاجت و غرور
۴۶	ترس
۴۶	ترس از طرد شدن
۴۷	بخش هفتم.....
۴۷	راه های افزایش اعتماد به نفس.....
۴۷	آبر انسان ها
۴۸	ورزش
۴۸	دیگر روش ها
۴۹.....	بخش هشتم.....
۴۹.....	موفق ترین های جهان
۴۹	جک ما
۵۱	جیم کری بازیگر مشهور کمدی
۵۳	لارس جوزف
۵۴	چارلی چاپلین

بیوگرافی

سلام دوست خوبم، من فریبا دولت خواه هستم علاقه‌مند به خودشناسی و قانون جذب. از اونجایی که چیزهای کوچک و بزرگ زیادی رو، تونستم به کمک قانونی به نام جذب به دست بیارم، دوست دارم تا شما رو هم با رازهای قانون جذب و ثروتمندانه زندگی کردن آشنا کنم، تا بتونی قدم در راه موفقیت و پیشرفت بگذاری و زندگی خودت رو متحول کنی.

نحوه آشنایی من با قانون جذب و استفاده از آن، برمی‌گرده به سالها پیش که به کمک مجلات موفقیت و کتاب‌هایی که خواهرم می‌خوند و مطالبش رو برای من بیان می‌کرد و همین طور برداشت‌هایی که خودم داشتم و اون‌ها رو به کار می‌بردم، تونستم همون سال ها اولین جذب گروهی رو در زندگی خودم به دست بیارم.

اما اصل ماجرا اینجاست که قانون جذب برای همه کاربرد داره. و ما همیشه در حال جذب خواسته‌های خودمون هستیم. اما در برخی موارد آنها رو دریافت نمی‌کنیم! اگر هم دریافت کنیم از دستشون می‌دیم. گاهی آنها را دریافت می‌کنیم اما بعدا متوجه میشیم آن چه دریافت شده، چیزی نیست که میخواستیم. پس مشکل کجاست؟ منشأ عدم دریافت و عدم جذب درست، از عدم شناخت کافی نسبت به خودمون ناشی می‌شه، و این دقیقاً اون ورق از زندگی من بود که باید پاس می‌کردم، و زیر بنای زندگی هر فردی می‌تونه باشه.

آب در کوزه و ما تشنه لبان می‌گردیم یار در خانه و ما گرد جهان می‌گردیم

مقدمه

هر یک از ما انسان‌ها در هر برهه از زمان، نیاز به تغییر و زندگی بهتر داریم. اما زندگی در چه سطحی و با چه طرز فکری، می‌تونه شرایط زندگی بهتری را برای ما به ارمغان بیاره؟

ذهن انسان، دائماً در حال چالش و برانگیختن خود، تا راهی رو به پیشرفت، برای خود باز کنه. غافل از این که در چالشی گرفتار شده، که راه گریز از اون رو نمی‌دونه. مطمئناً هر انسانی ذاتاً نیاز به پیشرفت داره. حالا اگر ما در این بین، توجه و توکل بر ذات الهی و کمک و راهنمایی از خدا، و الهاماتی که به ما می‌شه رو، سر لوحه زندگی خودمون قرار بدیم، به پیشرفت های چشم گیری دست پیدا می‌کنیم.

هر چیزی در زمان خودش برای هر شخصی ارزش خاصی رو داره. مطمئناً شما هم در زندگی چیزهایی رو می‌خواهی یا خواسته‌ای، که خیلی‌ها در حال حاضر دارند و شما هنوز به دست نیاورده‌ای. پس بیا دست به کار بشیم تا به کمک همدیگه اولین قدم های لازم برای رسیدن به خواسته های کوچیک و بزرگ رو برداریم.

خواستن توانستن است

بخش اول

ثروت چیست؟



هر کسی از ثروت برداشتی داره، ثروت مقوله‌ی بسیار گسترده‌ایه که تمام جنبه‌های زندگی رو، در بر می‌گیره. اما با بحثه پول شروع می‌کنم. چیزی که خیلی از افراد با آن درگیرند.

خیلی از ما پول رو می‌خواهیم برای رفاه بیش‌تر. این رفاه چه‌جوری به دست میاد؟ با کار کردن، این کار چطور به دست اومده؟ با به دست آوردن یک مهارت، یک مدرک. مهارت و مدرک به کمک تجربه و درس خوندن به دست اومده. تجربه رو از کجا به دست میاری؟ با قدم‌های اول و تجربیاتی که به اصطلاح اسمش رو شکست می‌گذاریم و باعث شد ما به اون پول برسیم. بعد رفاه بیش‌تر و آسایش بیش‌تر رو سبب می‌شه.

چیزی که خیلی اهمیت داره، اینه که متأسفانه خیلی از افراد، از شکست‌های خودشون درس نمی‌گیرند. و دائماً اون‌ها رو تکرار می‌کنند و یا ازش فرار می‌کنن. بعد هم می‌گن چرا بعضی‌ها موفق‌تر هستند بعضی‌ها نه. اونهایی

که موفق شده‌اند، برنامه ریزی کردند، و از شکست هاشون درس گرفتند. بنابراین اگر خواهان چیزی هستی، برای دریافتش تلاش کن.

پول کارمند خوبیه، ولی کارفرمای بسیار بدیه. بهتره اجازه بدی پول برای شما کار کنه. پول هدف نیست. اما وسیله‌ای هست که شما رو، به رفاه و امنیت بیش‌تر می‌رسونه. به شرطی که برای رسیدن به پول، اول تلاش کنی و بعد از اینکه بهش رسیدی براش کارفرمای خوبی باشی نه کارمند. در بخش چهارم بیش‌تر توضیح خواهم داد که چگونه می‌تونی کارفرمای پول خودت باشی.

ثروتمند کیست

ما راجع به ثروت، از جنبه پول صحبت کردیم و به کسب مهارت رسیدیم. اما به راستی ثروتمند کیه؟ ثروتمند کسیه که، ذهن ثروتمندی داره. ثروت هیچ ربطی به سن، جنیست و محیط نداره. تنها ربط ثروت برمی‌گرده به دنیای درون ما و ذهن ما. موفقیت در زندگی لازمه داشتن دانش بالا، ثروت زیاد، قدرت و مقام اجتماعی نیست. بلکه موفقیت یعنی خودمون باشیم و نه دیگری. موفقیت یعنی شناخت اولویت‌های زندگی و عمل کردن بر اساس اون‌ها. موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر. موفقیت تجهیز امروز خود برای فردای پر بار. اگر امروز شما بخواهید الگوی یک فرد موفق را در زندگی خود دنبال بکنین اون فرد چه کسی می‌تونه باشه؟ شاید شما در لیست خود افرادی را با ویژگی‌های زیر انتخاب بکنین:

بیل گیتس بخاطر ثروت عظیمش

آرنولد شوارتسنگر بخاطر قدرت بدنی بالا

آلبرت انیشتاین بخاطر هوش خارق‌العاده اش

والث دیسنی بخاطر قدرت تخیل اش

ژاکلین کندی بخاطر وقار و متانت اجتماعی

مادر ترزا بخاطر قلب بزرگ و خدمتکارش

شاید هم هیچکدام از افراد بالا، اما هر که را که انتخاب می کنید سعی نکنید که تبدیل به دیگری گردید زیرا این بزرگترین اشتباه در زندگی می باشد.

موفقیت یعنی خود باشیم و نه دیگری

متاسفانه برای بسیاری از افراد، معیار موفقیت تبدیل شدن به فرد دیگری است که بخاطر ویژگی های مخصوص در صدر رسانه های گروهی قرار دارن. این موضوع نه تنها باعث موفقیت و ثروتمند شدن همیشه بلکه سازنده نگرش غلطی هست که زندگی غیر واقع بینانه ای را به فرد القا می کنه.

خود بودن یعنی شناخت هدف زندگی و رشد در آن. هانری کایزر، بنیان گذار کایزر الومینیوم و نظام مراقبت های درمانی کایزر میگه بدون **تعیین هدف** انسان نمیتونه از ظرفیت خود به بهترین صورت استفاده بکنه. همه ما در زندگیمون هدفی داریم که بخاطر آن آفریده شدیم. **امروز هدف زندگی شما چیه و چقدر در رشد و ارتقا آن جهت رشد و شکوفایی تلاش کردین؟**

موفقیت در زمینه ثروتمند شدن یعنی شناخت اولویت های زندگی و عملکرد بر اساس آن متعهد کردن خود به هرچیز به معنی شکست در همه چیز هست. بعبارت دیگر فرد همه کاره هیچ کاره هست. اگر امروز به شما حق انتخاب بدن تا در بین دو گزینه زیر یکی را انتخاب کنین کدام را انتخاب میکنین پول و یا وقت؟

متاسفانه اکثر مردم پول را بر وقت ترجیح میدن بدون اینکه بفهمن وقت هدیه ای است گرانبها که چنانچه در آن اشتباه بکنن **هرگز قابل برگشت نیست** در حالیکه اشتباهات مالی را می توان جبران کرد. بدست آوردن پول و داشتن ثروت اشتباه نیست ولی قرار دادن اون در رتبه اول اولویت ها غلط هست.

شناخت اولویت های روزانه باعث میشه که شما وقت خود را انگونه که لازم است تنظیم کنین و نتایج عالی را نصیب خود کنید. شناخت ارجحیت های زندگی ربطی به داشتن ساعت های دقیق و یا یادداشت تمام جزئیات زندگی روزانه تا دقیقه آخر نیست بلکه **مدیریت اجرایی و درک نیاز، بازدهی و نتیجه** هست. برای اینکه ارزش وقت را در ۲۴ ساعت بدونین از پدري پیرسین که شش فرزند داره و مزد روزانه او تامین کننده زندگی اش هست

برای اینکه ارزش وقت را در یک ساعت بدانید از عاشقی بپرسین که در انتظار ورود معشوق خود هست
برای اینکه ارزش وقت را در یک دقیقه بدونین از فردی بپرسین که آخرین پرواز خود را بدلیل تاخیر از
دست داده است.

برای اینکه ارزش وقت را در یک ثانیه بدونین از فردی بپرسید که در تصادف رانندگی جان سالم بدر برده
برای اینکه ارزش وقت را در یک صدم ثانیه بدونین از قهرمان المپیک سؤال کنین که بخاطر یک صدم
ثانیه‌ای که از دست داده باید چندین سال دیگر برای بدست آوردن مقام خود زحمت بکشد. اگر چه نمی توان
وقت خود را در طول روز اضافه کرد ولی میشه نحوه‌ی برخورد با آن را به جهت موفقیت بیشتر تغییر داد. شما
با وقت خود چگونه برخورد می کنین؟

پس در ذهن خود حک کنین که:

برای موفقیت در زندگی خودتون باشین و نه دیگری

برای موفقیت ثروتمندانه در زندگی اولویت های زندگی خودتون رو تشخیص بدین و بر اساس آن
عمل کنین

برای موفقیت در زندگی امروز دست بکار بشین تا فردا اون رو درو کنین.

ذهن هم مثل پول، کارمندی و کارفرمایی عمل می کنه. می خواهی برای پول کار کنی، یا می خواهی پول برای
شما کار کنه؟ انتخاب با خود شماست. ذهن هم همین طور، می خواهی شما اراده کنی و اتفاق بیفته. یا اجازه
بدی ذهن شما، هر جا که می خواد شما رو ببره. بنابراین شما هر چیزی رو که بهش توجه کنی، همون رو به
زندگی خودت جذب می کنی. این قانونه، و مهم نیست خواسته شما منفی باشه یا مثبت. درخواست شما اجابت
می شه و این یعنی ثروت و ثروتمند شدن.

از جنبه های دیگه هم ثروتمند کسی است که:

- روی باورهای خودش کار می کنه
- سعی نمی کنه مثل همه باشه
- رکود و جنگ و قحطی بر او تأثیر نمی گذاره

- به خودش اعتماد داره

- افراد رو در دنیای تضاد قبول داره و می دونه همه مثل هم نیستند، تفاوت دیدگاه رو قبول داره.

- هر چی بخواد به دست میاره.

پس راز و رمز پولدار شدن با نگرشی مثبت میتونه در چهار کلید خلاصه بشه:



کلید اول

تخصص عبارت از توانایی شما در بکار بستن استعدادتون، اون هم در قسمتی حیاتی که برای شما یا مشتریانانتان ارزشمند هست.. انتخاب این قسمت که در چه زمینه ای تخصص داشته باشید در موفقیت بلند مدت شما بسیار تعیین کننده هست. شما در چه زمینه ای تخصص و مهارت دارید؟
راهکار: جنبه های مثبت خود را تقویت کنید ، موارد ضعیف را در اولین فرصت ممکن ، شناسایی و اصلاح بکنید.

کلید دوم

تمایز عبارت از اینکه چگونه در یک یا چند زمینه که تخصص دارید یا کارایی شما بهتر هست برتری خود را نشون بدین.
توانایی شما در متمایز کردن خود براساس کیفیت کار بالا بسیار مهم و کانون فعالیت شغلی شماست .

شما به عنوان یک فرد باید حداقل در یک زمینه کاری برتر باشید. اگر از کارفرما یا کارمندان شما درباره شما بپرسن:

(برتری او در چه زمینه ای است؟) آنها چه جوابی در مورد شما خواهند داد؟ در کدام قسمت کار، شما برجسته هستید؟

چه کاری را بهتر از هر کسی انجام می دین؟ چه کاری را اگر شما انجام بدین سود زیادی نصیب شما میشه؟ اگر تاکنون در حرفه خود یک زمینه را مشخص نکردین تا در آن بهترین باشید، باید زودتر اقدام کنین .
نقشه شما برای تبدیل شدن به فردی برجسته، در حرفه خودتون چیه؟ و چگونه میزان برتری خود را چه از نظر دانش و چه از نظر مهارت در یک زمینه کاری اندازه می گیرین؟ این اندازه گیری، استاندارد شما را برای کارایی نشان می ده.

بهترین بودن در یک زمینه مهم از شغل و حرفه شما بیشتر از هر چیزی به پیشرفت شما کمک می کنه. اغلب شما می تونین خط مشی شغلی خود را با توجه به نیاز مشتریان مهم برای ساختن آینده تغییر بدین.

کلید سوم

تقسیم بندی عبارت از توانایی شما در مشخص کردن افراد و سازمانهایی که سود بیشتری برای شما دارن. نحوه کار این جوریه که شما به طور واضح مهمترین مشتریان خودتون را مشخص میکنین و برای جلب رضایت این گروه خاص از مشتریان تصمیم گیری می کنین. اغلب شما می توانین خط مشی شغلی خود را با توجه به نیاز مشتریان مهم برای ساختن آینده تغییر بدین. مشتری های اصلی خود را درست بشناسین و به آنها نزدیکتر بشین. تا با نیاز آنها آشنا بشین.

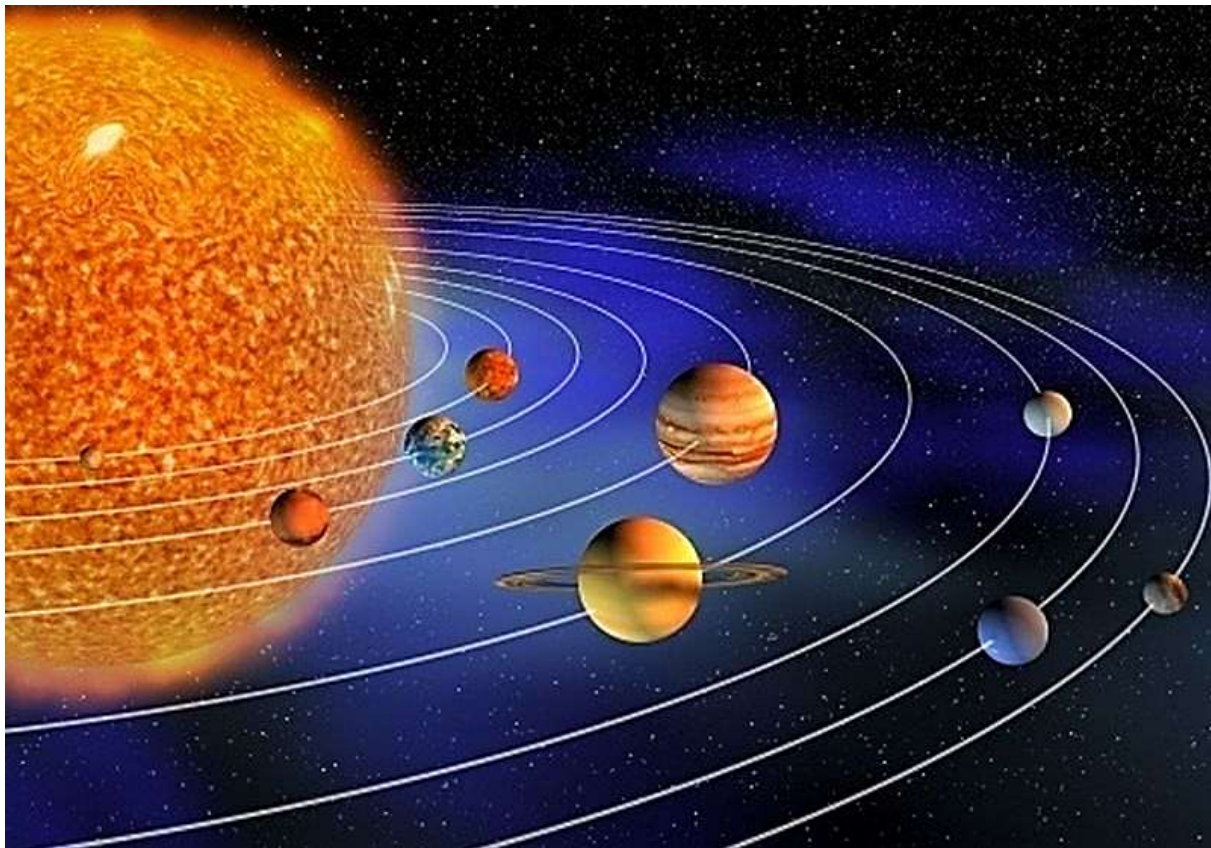
کلید آخر

تمرکز عبارتست از توانایی شما در تمرکز ذهنی بر روی خدماتی است که برای آن شخص یا سازمان اهمیت داره. این چهار استراتژی نقطه کانونی حیاتی برای رسیدن به دست آوردهای فوق العاده در سازمان و حرفه شماست.

توجه: از خود بپرسین: « کدام مهارته که اگر آن را در خود تقویت کنین بیشترین اثر مثبت را در حرفه شما به جا می ذاره؟ پاسخی که به این سؤال می دین را به عنوان یک هدف بنویسین و برای آن یک ضرب العجل تعیین کنین. برای خود طرح و نقشه داشته باشین و برای رسیدن به هدف پر تلاش باشین تا به اون برسین. این کلید واقعی رسیدن به موفقیت شغلیه.

اما بریم سراغ این که ثروتمندان در چه **سطح و مدار** قرار دارند و سپس از روشهای اولیه و عملی و بسیار ساده‌ای که به کار می‌برند آشنا بشی و بدونی که چطور با قدمهای اولیه به موفقیت رسیدند.

مدار و فرکانس



همون طور که کهکشان برای خود، مدارهای بخصوصی داره و بر مدارهای دیگر تأثیر می‌گذاره. ذهن انسان هم برای خودش مدارهای بخصوصی داره که بر دیگران، هم اثر می‌گذاره و هم تأثیر می‌پذیره. برای مثال مدار ثروت، مدار فقر و مدارهایی که بین این دو قرار دارند.

قبل از این که مطالب رو بازتر کنم، می‌خوام معنی مدار و فرکانس رو از دیدگاه ذهنی بیان کنم: مدار زندگی، یعنی شرایطی که شما، همین حالا در اون قرار داری و بر اساس اون رفتار می‌کنی. فرکانس ذهنی، امواج ذهنی هستند که بر حسب احساس خودمون، باعث به وجود آوردن یک واقعه یا یک رویداد می‌شیم.

هر موضوع یا جسم مادی از خود ذرات غیرمادی را ساطع میکنه که دارای فرکانس خاصیه و با در کنار هم قرار گرفتن فرکانس‌های مختلف طیف امواج را به وجود میاره. وقتی ذهن انسان بتونه بر روی یک موضوع

خاصی تمرکز بکنه فرکانس آن موضوع را دریافت می کنه و برای این کار ذهن برای دریافت فرکانس های اطراف فرکانس مورد نظر نیز تقویت می شه و به اصطلاح مغز می تونه طیف مربوطه را دریافت بکنه با توجه به این موضوعه که ذهن در موارد دیگه می تونه هشدارهایی را در مورد موضوع مورد نظر بده . این هشدارها ممکنه در مورد موضوعی باشه که به موضوع مورد تمرکز ما بی ارتباط باشه ولی این ارتباط در همان طیفی هست که مغز آنرا دریافت کرده ولی ارتباط آن برای ما روشن نشده.

بنابراین بعد از این که روی یک موضوع تمرکز کافی صورت گرفت باید به فعالیت مغز پس از آن توجه بسیار زیادی بشه زیرا مغز بعد از تمرکز بر روی یک موضوع خاص یک طیف خاصی را دریافت میکنه و مغز انسان نسبت به یک طیف فعال شده نه یک فرکانس خاص و این موضوع دارای اهمیت فوق العاده ایه به این ترتیب که مغز در مورد موضوعات مربوط به شیء مورد نظر تقویت شده و در صورتی که در آینده به مسایل مرتبط با این موضوع برخورد داشته باشه حساس می شه هر چند که ممکنه از نظر ما بی اهمیت باشه ولی همین مسایل به دلیل ارتباط نزدیکی که با موضوع ما داشته بسیار مهم هست.

این تعریف رو داشته باش تا بریم سراغ اینکه مدارهای ذهنی و مدارهای کهکشان چگونه بر هم اثر می گذارند. و چند نوع مدار ذهنی داریم.

چگونه مدارها بر هم اثر می گذارن

درون مدار زمین برخلاف مدارهای دیگه، همه جور امکانات وجود داره، از جمله اکسیژن و آب و جنگل، دریا،.... اگر به درستی ازش استفاده نکنیم، خشکی و سیل و قحطی به بار میاره. که الان هم آورده! مدار خورشید گرمای خودش رو به زمین می تابونه، ولی ما چون به درستی از جنگل و طبیعت خودمون محافظت نمی کنیم، باعث می شیم لایه ازن از بین بره و خورشید، زیادی، گرمای خودش رو به ما برسونه و باعث بیماری های زیادی می شیم. مدارهای دیگه با شهاب سنگ هاشون بر زمین اثر می گذارند.

حالا اگر ذهن رو، مثل زمین قرار بدیم و ازش به درستی استفاده نکنیم، مدارها با فرکانس هایی که بیرون از ذهن ما هستند، به راحتی بر ما اثر می گذارند و به ضرر خود ما تموم میشن. اما مدار و فرکانس انسان چگونه است؟

تقسیم بندی انسان بر حسب ذهنیت، مدار و فرکانسی که، در آن قرار دارد

البته ساده انگارانه است، که بخواهیم آدم‌ها رو تقسیم بندی کنیم. هر انسانی به تنهایی، دنیایی از منبع بی‌پایان ثروت الهی است. اما برای این که موضوع رو ساده تر بیان کنم، به چهار دسته کلی تقسیم کردم.

افرادی که در مدار ثروت و فرکانس مثبت هستند:

این افراد ثروتمندان واقعی‌اند، هم کمک می‌کنند و هم می‌بخشند. انتظاری از کسی ندارند. ترس از دست دادن چیزی رو هم ندارند. حتی اگر تمام دارایی خودشون رو هم از دست بدهند، ذهنی ثروتمند دارند که به راحتی می‌تونه اونها رو راهنمایی کنه و دوباره در مدار درست قرار بگیرند.

افرادی که در مدار فقر و فرکانس مثبت هستند:

این دسته، از نظر مدار و فرکانس، در حد لرزشی هستند. یعنی تمام تلاشون رو انجام می‌دن و وقتی به موفقیت نزدیک می‌شن، دست می‌کشن! با آزمون و خطا جلو می‌رن، اما بالاخره براساس تجربه به دسته اول می‌پیوندند.

افرادی که در مدار ثروت ولی فرکانس منفی هستند:

این‌ها افرادی هستند که به هر شکلی زحمت کشیدند و از لحاظ مالی ثروتمند شدند. اما چون در فرکانس مثبت نیستند، ترس از این دارند که اموالشون به هر نحوی از دستشون بره. از محفل گرم خانواده به درستی بهره نمی‌برند و دائماً درگیری‌های ذهنی با خودشون و اطرافیان دارند.

افرادی که در مدار فقر و فرکانس منفی هستند:

این دسته هم کسانی هستند که هم در مدار نادرست و هم فرکانس ذهنی نادرستی قرار گرفتند. اما اگر بخوان به راحتی می‌تونن در مدار یا فرکانس مناسبی قرار بگیرند. و کم‌کم خودشون رو به سطح بالا برسونن.

مطمئناً شما جزو دسته چهارم نیستی چون داری این متن رو می‌خونی

و در ادامه خواهیم گفت که چی کار کنی تا مدار و فرکانست رو تغییر بدی

مدار

هر یک از ما یک مقاومت ذهنی داریم، که باعث می‌شه دیرتر یا زودتر در مدار درست قرار بگیریم. فرض کنیم، فردی مقاومت ذهنی ۱۰ داشته باشه، این فرد برای رسیدن به مدار بالاتر به زمان کمی نیاز داره. اما اگر فردی با مقاومت ذهنی ۹۰ رو در نظر بگیریم، این فرد به مدت زمان زیادی نیاز داره تا در مدار درست قرار بگیره. مثلاً وقتی کسی شکست عشقی می‌خوره، برای ذهنش یک مقاومت ایجاد می‌شه که اگر من باز هم با یه نفر دیگه بیفتم شکست خواهم خورد، و این باعث می‌شه قید ازدواج و عشق رو بزنه، و اگر هم سراغش بره با ترس خواهد رفت و نتیجه مطلوبی رو به بار نمی‌یاره، و یا شخصی که ماهیانه یک میلیون درآمد داره به دست آوردن ماهی ۱۰ میلیون تومان برای ذهنش یه مقاومتی ایجاد می‌کنه که نمی‌تونه قبول کنه می‌تونه در ماه ۱۰ میلیون تومان درآمد داشته باشه. بحث در مورد مدار و علت مقاومت ذهنی مفصل است که در [دوره جامع خودشناسی](#) به آن پرداخته شده، اما چیزی که مهمه اینه که بایستی فرکانس خودت رو تغییر بدی تا بتونی از این مشکلات هم رها بشی و در مدار درست قرار بگیری.

فرکانس

در هر سه دسته‌ای که باشی، برای تغییر مدار، نیاز به اول فرکانس خودت رو تغییر بدی. و بر روی تغییر فرکانس پافشاری کنی. اما چطور؟

اگر تعریف بالا، خاطر شما باشه. گفتیم فرکانس بر اساس احساس ما، تنظیم می‌شه. و اتفاق‌های زندگی ما رو رقم می‌زنه. شما هر احساسی داشته باشی، به همون اندازه یا بیش‌تر، از بیرون احساس رو دریافت می‌کنی. یکی از قوانینی که باید خوب بشناسی و درک کنی، قانون فرکانس و ارتعاشات مغناطیسی هست که هر لحظه از ذهن و وجود تو به تمام هستی ارسال میشه و بازخورد می‌گیره.

بین دوست خوبم، تمام سلول‌ها و مولکول‌های شما، هر لحظه در حال ارتعاش و ویبره هستند. کل وجود تو در یک هماهنگی کامل، هر لحظه در حال ارسال ارتعاش به کائنات هست.

جنس ارتعاشات ذهنی و سلول‌ها و مولکول‌های تو رو افکار غالب ذهنت تعیین می‌کنه.

هر فکر تو دارای ارتعاشات قدرتمندیست که از طریق نوروها و سیناپس ها به تمام سلولها و مولکولهای تو منتقل میشه و کل وجود تو هماهنگ با افکار غالب ذهنت در یک هم ارتعاشی کاملی قرار می گیره... این ارتعاشات وجودی تو حوزه ای مغناطیسی در اطراف تو ایجاد می کنه که خاصیت جذب کنندگی بسیار قدرتمندی داره.

تمام چیزهایی که دارای ارتعاشات همسانی با این حوزه ی ارتعاشی تو باشه، به سمتت جذب خواهد شد. و به این ترتیب تو یک مغناطیس فوق العاده قدرتمندی هستی.

حالا انتخاب با خودته، میتونی مغناطیس پول و ثروت باشی یا مغناطیس فقر و بدبختی میتونی مغناطیس عشق باشی، میتونی مغناطیس جدایی و شکست عاطفی باش، می تونی مغناطیس سرطان باشی، می تونی مغناطیس موفقیت باشی.

و این قدرت خالق بودن توست که خداوند در نهاد تو به ودیعه گذاشته، که با افکار غالب ذهنت خالق واقعیت و جاذب ثروت باشی.

هر چیزی به زندگی تو وارد میشه، دقیقا هماهنگ با حوزه ی ارتعاشی توست.

ارتعاش، راز بزرگ عالم هست. درک قانون ارتعاش زندگی هر شخصی رو تغییر میده و قدرت خدایی کردن رو به انسان هدیه می کنه.

سعی کن ارتعاشات ذهنت هر لحظه روی ثروت و موفقیت و فرکانس قلبت روی عشق و خوشبختی کوک باشه

حالا دوست خوبم برای بهتر شدن فرکانست و بهبود مدار زندگیت چند تا توصیه برات دارم:

- افکار خاصیت مغناطیسی و فرکانس دارن. وقتی فکر می کنی، افکارت را به جهان خارج می فرستی و آن ها با خاصیت مغناطیسی، تمام چیزهای مشابهی را که از نظر فرکانس با آن یکی هستند به خود جذب می کنند. هر فکری که از ذهن خارج شود دوباره به منبعش برمی گردد و این منبع خود تو هستی.

- تو مثل یک برج فرستنده امواج تلویزیونی هستی و با فکرهايت فرکانسی را پخش می کنی. اگر میخواهی چیزی را در زندگی ات عوض کنی. باید با تغییر دادن فکرهايت فرکانس را عوض کنی.

- فکری که الان در سرداری زندگی آینده ات را می سازد. تو زندگی ات را با فکرهایت میسازی. چیزی که بیشتر به آن فکر می کنی یا بیشتر روی آن تمرکز می کنی به شکل زندگی تو ظاهر میشود. افکارت واقعیت پیدا می کنند.

- قانون جذب یک قانون طبیعی است و مثل جاذبه بی طرف است.

- هیچ چیز نمی تونه وارد زندگی تو بشه مگر این که با فکر کردن مداوم اون رو به زندگی ات وارد کنی.

- برای این که بدونی داری به چه چیزی فکر می کنی، از خودت بپرس که چه احساس داری. احساسات ابراز با ارزشی هستند که فوراً به ما می گویند به چه چیزی فکر می کنیم.

- داشتن احساس بد و افکار خوب در آن واحد غیر ممکن است.

- افکار تو فرکانس امواجی را که به اطراف می فرستی تعیین می کنند و احساسات فوراً به تو می گویند روی چه فرکانسی هستی. وقتی احساس بدی داری، روی فرکانسی هستی که چیزهای بد بیشتری را به طرف تو جذب می کند. وقتی احساس خوبی داری. چیزهای خوب بیشتری را با قدرت به طرف خودت جذب می کنی.

- احساس عشق بالاترین فرکانسی است که می تواند منتشر کنی. هرچه بیشتر احساس عشق کنی و عشق بیشتری را منتشر کنی، قدرت بیشتر به دست می آوری.

- قانون جذب، مانند غول چراغ جادو، تمام خواسته های ما را برآورده می کند.

- با استفاده از فرآیند خلاق در طی سه مرحله می توانی چیزی را که می خواهی خلق کنی:

۱- مطرح کردن ۲- باور داشتن ۳- احساس کردن.

- «خواستن» آرزویت از دنیا به شما این فرصت را می دهد که در مورد خواسته ات روشن شوی. وقتی از نظر ذهنی روشن باشی که چه می خواهی، در حقیقت خواسته ات را مطرح کرده ای.

- منظور از «باور داشتن» این است که با تمام وجود، چه در رفتار، چه در گفتار و چه در افکار، اطمینان داشته باشی که چیزی را که درخواست کرده ای همین حالا به دست آورده ای. وقتی فرکانس «دریافت کردن چیزی» را صادر می کنی، قانون جذب تمام افراد، موقعیت ها و اتفاق ها را برای برآورده کردن خواسته ات فعال می کند.

- «دریافت کردن» خواسته یعنی این که احساسات در مورد آن خواسته درست مانند وقتی باشد که آن را واقعا دریافت می کنی. یعنی واقعا احساس کنی که آن چیز دیگر مال توست. «داشتن احساس خوب» تو را روی فرکانس چیزی که می خواهی قرار می دهد.
- برای کم کردن وزن، روی «کم کردن وزن» تمرکز نکن. به جای آن روی وزن ایده آلت تمرکز کن. «داشتن وزن ایده آل» را با تمام وجود احساس کن. آن وقت است که وزن ایده آلت را به سوی خودت جذب خواهی کرد.
- دنیا برای عملی کردن خواسته تو به زمان نیاز ندارد. برای دنیا آشکار کردن یک میلیون دلار همان قدر آسان است که آشکار کردن یک دلار.
- خواستن چیزهای کوچکی از قبیل یک فنجان قهوه یا جای پارک راه آسانی برای تجربه کردن عملی قانونی جذب است. با تمام قدرت اراده کن که چیزهای کوچک را جذب کنی. وقتی بفهمی که چه قدرتی برای جذب خواسته هایت داری، به سمت خلق چیزهای بزرگ تر کشیده می شوی.
- روز خودت را پیشاپیش خلق کن. برای این کار به این فکر کن که می خواهی روزت چه طور بگذرد. با این کار زندگی ات را آگاهانه خواهی ساخت.
- انتظار نیروی جذب کننده قدرتمندی است. انتظار چیزهایی را داشته باش که می خواهی و انتظار چیزهایی را که نمی خواهی نداشته باش.
- سپاس گزاری و قدردانی نیروی قدرتمندی برای تغییر دادن انرژی توست و نعمت های بیشتری را وارد زندگی ات می کند. به خاطر نعمت هایی که در حال حاضر داری خدا را شکر کن تا چیزهای خوب بیشتری را جذب کنی.
- تشکر و قدردانی پیش از دریافت چیزی که می خواهی اشتیاق را بیشتر می کند و در نتیجه برای دریافت آن پیام قدرتمندتری به هستی می فرستی.

- تجسم یعنی این که در ذهنت خودت را تصور کنی که در حال لذت بردن از چیزی هستی که آرزویت را داری. وقتی تجسم می کنی، افکار و احساسات قدرتمندی در وجودت شکل می گیرد انگار به آرزویت رسیده ای. سپس قانون جذب آن چه را در ذهنت مجسم کرده ای به صورت واقعیت به تو می گرداند.
- اگر می خواهی از قانون جذب به نفع خودت استفاده کنی، باید مدام آن را به کار ببری، نه برای مدت کوتاهی.
- هر شب قبل از خواب به اتفاقاتی که در طور روز برایت افتاده فکر کن. و هر رویداد یا لحظه ای را که دلخواهت نبوده به شکل دلخواه در ذهنت بازسازی کن.
- برای جذب پول به ثروت فکر کن. اگر همه حواست متوجه کمبود پول باشد، غیرممکن است بتوانی پول بیشتری را جذب زندگی ات کنی.
- خوب است قوه تخیلت را به کار ببری و طوری رفتار کنی که انگار همین حالا پولی را که می خواهی داری. طوری رفتار کن که انگار ثروتمند هستی تا احساس بهتری نسبت به پول پیدا کنی. وقتی احساس بهتری نسبت به پول داشته باشی، پول بیشتری را به خودت جذب می کنی.
- همین لحظه شاد بودن سریع ترین راه جذب پول به زندگی ات است.
- هدف این باشد که به هر چه دوست داری نگاه کنی و بگویی: «کاری نداره. من می تونم بخرمش.» با این کار طرز فکر را تغییر میدهی و نسبت به پول احساس بهتری پیدا می کنی.
- پولت را به دیگران ببخش تا پول بیشتری به زندگی ات بیاید. وقتی در مورد پول دست و دل باز باشی و پولت را با دیگران قسمت کنی، در واقع داری به دنیا می گویی: «من کلی پول دارم.»
- مدام تجسم کن که چک دریافت می کنی.
- سعی کن در ترازوی ذهنت کفه ثروت سنگین تر باشد. به ثروت فکر کن.
- وقتی می خواهی با دیگران ارتباط برقرار کنی، باید مطمئن شوی که افکار، حرف ها، کارها و محیط اطرافت در تضاد و تعارض با خواسته ات قرار نگرفته اند.
- به نیازها و خواسته های خودت رسیدگی کن تا وقتی نیازهای خودت را برآورده نکنی، نمی توانی به دیگران کمک کنی.

- به خودت احترام بگذار و عشق بورز تا کسانی را که به طرف خودت جذب کنی که دوستت دارند و برایت احترام قائلند.

- وقتی احساس بدی نسبت به خودت داری، از ورود عشق به درونت جلوگیری میکنی و در عوض موقعیت ها و افرادی را به طرف خودت جذب می کنی که احساس بد تو را بیشتر می کنند.

- اگر همه حواست را متوجه ویژگی های مثبت وجودت کنی، قانون جذب خصوصیات بی نظیر دیگری را آشکار خواهد کرد.

- اگر می خواهی رابطه مفید و موثری داشته باشی، به جای گله و شکایت فقط به ویژگی های ارزشمند طرف مقابلت فکر کن. وقتی به ویژگی های مثبت دیگران توجه می کنی، بیشتر از آن ویژگی ها بهره مند می شوی.

- تاثیر دارو نما نمونه ای عملی از قدرت قانون جذب است. وقتی بیمار واقعا باور دارد که دارونما شفابخش است، به چیزی که به آن معتقد است می رسد و درمان می شود.

- « تمرکز روی سلامتی کامل » کاری است که همه ما می توانیم از درون انجام بدهیم، صرف نظر از این که دور و برمان چه می گذرد.

- خنده شادی می آورد، افکار منفی را از بین می برد و معجزه آسا بیماری ها را درمان می کند.

- بیماری با فکر و توجه بیش از حد به آن در بدن ماندگار می شود. اگر حالت زیاد خوب نیست، لازم نیست در موردش با دیگران حرف بزنی، مگر این که دنبال درد و بیماری بیشتر باشی. وقتی به حرف های مردم در مورد مریضی شان گوش می کنی، انرژی بیماری شان را افزایش می دهی. به جای این کار موضوع صحبت را عوض کن و درباره چیزهای خوب حرف بزن و با قدرت روی سلامتی آن ها تمرکز کن.

- باورهایی که در مورد پیری و فرسودگی و بیماری های مختلف می زنند گوش نکن. حرف های منفی برایت هیچ سودی ندارند.

- هر چه بیشتر در برابر چیزی مقاومت کنی، بیشتر آن را جذب می کنی. اگر می خواهی چیزی را تغییر بدهی، به درونش نفوذ کن و با افکار و احساسات پیام جدیدی را به دنیا بفرست.

- تو نمی توانی با تمرکز روی چیزهای منفی، دنیا را تغییر بدهی. وقتی حواست را متوجه حوادث و اتفاقات بدی که در دنیا می افتد می کنی، نه فقط اوضاع را بدتر می کنی بلکه روی زندگی ات هم اثر منفی می گذاری.

- به جای توجه کردن به مشکلات دنیا توجه و انرژی ات را صرف عشق، اعتماد، وفور نعمت، صلح کن.

- هیچ وقت منبع چیزهای خوب تمام نمی شود چون به اندازه کافی برای همه وجود دارد. هدف زندگی وفور و فراوانی نعمت است.

- تو می توانی با فکر و احساسات به منابع نامحدود نعمت دست پیدا کنی و آن را تجربه کنی.

- هر چیز در این دنیا را تحسین کن و برای همه آرزوی برکت و نعمت کن. با این کار تمام افکار منفی و ناسازگاری هایت را از بین میبری و امواجت را روی بالاترین موج عالم، یعنی عشق، تنظیم می کنی.

- همه چیز انرژی است. تو یک توده متراکم انرژی هستی بنابراین می توانی هر چیزی را که می خواهی به طور الکتریکی تحریک کنی که به سمت تو جذب شود یا انرژی الکتریکی خود را طوری تنظیم کنی که به سمت آن چیز بروی.

- تو یک موجود غیر مادی هستی. تو انرژی هستی و انرژی نمی تواند، به وجود بیاید یا از بین برود، فقط تغییر حالت می دهد. بنابراین حقیقت وجود تو همیشه بوده و همیشه خواهد بود.

- دنیا از فکر تشکیل شده است. ما نه تنها خالق سرنوشت خود بلکه آفریننده سرنوشت جهان هستیم.

- یک منبع نامحدود از افکار و رویدادهای مختلف در اختیار توست. تمام دانش ها، کشف ها و اختراعات به صورت بالقوه در ذهن بیکران هستی وجود دارند و منتظرند تا ذهن بشر آن ها را استخراج کند. همه چیز در ضمیر تو وجود دارد.

- همه ما به هم وصلیم، همه ما یکی هستیم.

- خودت را از دست سختی ها و مشکلات گذشته، ناهنجاری های فرهنگی و باورهای نادرست اجتماعی رها کن.

تو تنها کسی هستی که می توانی آن زندگی را که شایسته اش هستی به وجود بیاوری.

- یک راه میان بر برای رسیدن به آرزوهایت این است که به چیزی که می خواهی به عنوان واقعیت محضی که وجود دارد نگاه کنی.

- قدرت تو در افکار توست بنابراین یادت باشد همیشه هوشیار باشی و مراقب باشی که به چه چیزی فکر می کنی. به عبارت دیگر «یادت باشد که یادت نرود».

- تو باید تخته سیاه زندگی ات را با آنچه می خواهی پر کنی.

- تمام چیزی که الان به آن احتیاج داری این است که احساس خوبی داشته باشی.

- هرچه از نیروی درونی ات بیشتر استفاده کنی، نیروی بیشتری در درونت کشف خواهی کرد.

- وقت دریافتن عظمت همین حالاست.

- ما در میانه یک عصر پرشکوه هستیم. به محض اینکه از بند افکار محدود کننده خلاص شویم، عظمت واقعی بشر را در هر زمینه ای از خلقت خواهیم دید.

- کاری را که دوست داری انجام بده. اگر نمی دانی لذت واقعی تو در چیست، از خودت بپرس : «چه چیزی

به من لذت می دهد؟» وقتی خود را برای انجام کاری که برایت لذت بخش است متعهد می کنی، آشنایی از

چیزهای لذت بخش به زندگی ات سرازیر می شود چون تو امواج لذت را به اطرافت می تابانی.

- حالا که دانش راز را فرا گرفتی، بستگی به خودت دارد که چطور از آن استفاده کنی.

هر چیزی و کاری که انتخاب کنی حق با توست. همه قدرت متعلق به توست.

ذهن مثل موج رادیو می‌مونه



وقتی که موج رادیو رو، روی برنامه دلخواهت می‌خواهی تنظیم کنی، می‌بینی اون برنامه نیست. فرکانس رو تغییر می‌دی تا روی برنامه دلخواهت بیفته. ذهن هم همین طوره. ولی متأسفانه خیلی از افراد هستند که فرکانس رو تغییر نمی‌دن. همچنان روی همون موج می‌مونن و انتظار دارند، چیزی از بیرون خودش تغییر کنه. قرار نیست چیزی از بیرون تغییر کنه. ما بایستی موجمون رو روی فرکانس درست قرار بدیم تا تغییرات به وجود بیاد.

عجیبه. واقعا عجیبه. خوب شایدم اینقدر عجیب نباشه، فقط کمی فکر لازم داره. همیشه وقتی یه چیزی ذهنمو مشغول میکنه، توی زندگی روزمره هر جا میرم و هر کاری میکنم اون چیز همش جلوی چشمم میاد مثلاً موقعی که زبان رو شروع کردم، همه جا روی در و دیوار تبلیغات کلاسهای زبان میدیدم. یا توی تلویزیون همش زبان نشون میداد. یا مثل اون موقعی که تازه به این نتیجه رسیده بودم که همیشه انسانهای بزرگی سر راه زندگیم سبز میشن. درست توی همون دوران بود که توی اتوبوس، کناریم سر صحبتو باز میکرد و از افکار بزرگش صحبت میکرد. از برنامه دقیقی که برای کار و ادامه زندگیش ریخته. یه بارم یه معلم کنارم نشسته بود و از زندگیش حرف میزد. یادمه نشونی یکی از بهترین معلمهای زندگیمو بهش دادم و اون گفت که میشناستش و من خیلی خوشحال شدم. یا زمانی که دنبال کارهای سربازیت هستی. هر جا می‌ری یه سرباز

میبینی . توی خیابون ، توی اتوبوس ، توی تلویزیون ، توی اخبار . مراتب تصویری از سربازها جلوی چشم میاد.

این قضیه مطمئناً توی زندگی تو هم پیش اومده . میدونی علتش چیه ؟

وقتی ذهن ما پیرامون یه مسئله میچرخه ، دقت یا حساسیتمون در مورد اون زیاد میشه . خیلی زیاد . بخاطر همین توی دنیای بیرون چیزایی که مربوط به اون میشه ، توجه ما رو بیشتر از هر چیز دیگه ای جلب میکنه

در واقع اطراف ما همیشه یک اتفاق میافته . همه انسانها زندگی خودشونو میکنن و همه چیز روال عادی خودشو داره . ولی این دید ماست که عوض شده . دقت ماست که روی موضوع خاصی زوم میکنه .

اگه دید ما نسبت به امور مثبت باشه ، همه چیزهای مثبتو میبینیم و انرژی میگیریم . اگه منفی نگر باشیم به هر جا نگاه میکنیم عیب اون رو میبینیم و همش ایراد میگیریم . از کنار یه رودخونه بزرگ و زیبا که رد میشیم ، فقط لجن هایی رو میبینیم که روی آبو گرفته . صبح که از خونه میایم بیرون، هوای خنک و انرژی صبح رو ول میکنیم و به دود ماشینها گیر میدیم . چرا ؟ چون دید و ذهن خودمون رو طوری تربیت کردیم که فقط امور منفی رو میبینیم و خودمونو از همه زیباییها محروم میکنیم .

فکرتو بکن . یه روز از خونه بیرون میای و همه زیباییها رو میبینی . تا شب چقدر حافظه و ذهن و روح شاداب و از زیباییهای دنیا غنی میشه . اون موقعه که همه از بودن در کنارت لذت میبرن . چون مردم ، آدمای شاد و مثبت اندیش و موفق رو دوست دارن .

چقدر آماده ای که زندگی خودت رو متحول کنی و زندگی بهتری رو رقم بزنی ؟ همه اینها بستگی به تصمیم

خودت داره، <http://yon.ir/ICZn>

بخش دوم

چند تفاوت در نحوه فکر و زندگی کردن آدمهای فقیر و ثروتمند



- ۱- آدمهای ثروتمند معتقدن: من زندگی خویش را می سازم آدمهای فقیر معتقدن: زندگی من تصادفی پیش می ره.
- ۲- آدمهای ثروتمند بر روی فرصتها تمرکز می کنن. آدمهای فقیر بر روی موانع تمرکز می کنن .
- ۳- آدمهای ثروتمند، افراد موفق و ثروتمند را ستایش می کنن. آدمهای فقیر از آدمهای ثروتمند بیزار و متنفرن.
- ۴- آدمهای ثروتمند با آدمهای مثبت و موفق معاشرت می کنن. آدمهای فقیر با آدمهای منفی و شکست خورده معاشرت می کنن .
- ۵- آدمهای ثروتمند ترجیح می دن تا بر اساس دستاوردها به آنها پول پرداخت بشه. آدمهای فقیر ترجیح می دهند تا بر اساس زمان به آنها پول پرداخت شود.
- ۶- ثروتمندان پول و سلامتی را با هم می خوان. فقیران از خود می پرسن پول یا سلامتی را می خواهند.
- ۷- آدمهای ثروتمند برخلاف ترسی که دارن دست به عمل می زنن. آدمهای فقیر به ترس اجازه می دن که متوقفشان کنه.
- ۸- آدمهای ثروتمند همیشه در حال رشد کردن و یاد گرفتن هستند. آدمهای فقیر فکر می کنن که همه موارد را می دانن.

برخی از عاداتهای روزانه ثروتمندان

پرسیدن از خود:

ثروتمندان از درون به خودشون نگاه می کنند. در محیط بیرون دنبال دلیل نمی گردند. چون به خودشون اعتماد دارند. بسیاری از مردم **منتظرند**، به کمک افراد دیگه پول دار بشن. یا این که توی یه قرعه کشی شانس برنده

باشن. واقعیت اینه که هیچ کدوم از این‌ها، طبق قوانینی که حاکم بر جهان هستی‌ست، اتفاق نمی‌افته. بنابراین اگر سوالی برای شما پیش میاد از خودت بپرس تا جواب رو بهت بده.

مطالعه

ثروتمندان عاشق مطالعه کردن هستند.

بین دوست من، خیلی‌ها، وقتی صحبت از مطالعه میاد، تمام حواسشون میره پی مدرسه و دانشگاه، چرا؟ چون از رشته‌ای که در اون بودن، از زمانی که صرف شد برای اون دوران، خسته شدند و دیگه نمی‌خوان به اون دوران برگردن. منم نمی‌گم حتماً پاشی بری فیزیک بخونی، ریاضی بخونی یا دینی و..... چیزی که برای ذهنت سئواله و خواهانش هستی و از مطالعه در اون حیطه لذت می‌بری استفاده کن. کتاب‌های زیادی هستند که جواب سئوالات ذهنی شما رو خواهد داد، کافیه فکرت رو درگیر کنی ببینی واقعاً دوست داشتی چه مطلبی رو بخونی که تا به حال نخوندی؟ بنابراین از شما دوست خوبم می‌خوام که وقت بزاری برای خودت مطالعه کنی، و روی خودت کار کنی تا بهترین و ثروتمندترین فرد بشی. مطالعه وقت زیادی رو از شما نمی‌گیره اما سرمایه زندگی شما رو افزایش می‌ده، سرمایه‌ای که همیشه موندگاره.

اما اگر فکر میکنی کتابهایی که تا به حال مطالعه کردی پاسخگوی نیازهای شما نبوده میتونی در **دوره جامع خودشناسی شرکت کنی** و سریعتر و بهتر به نیازهای خودت پاسخگو باشی.

استفاده از حداقل امکانات

ثروتمندان از حداقل امکانات بهره بردند. دنبال این نبودند که اول اوضاع تغییر کنه بعد اونها تغییر کنند، هرگز. اینکه بعضی‌ها می‌گن من بایستی برم خارج از کشور، من بایستی محیطم رو عوض کنم تا زندگی خودم رو درست کنم، نه این اتفاق نمی‌افته! هر جا بری آسمون خدا همین رنگیه. تا وقتی که آسمون ذهنت تغییر نکنه، هر جا بری، همین رنگیه که هست.

با فرار کردن چیزی درست نمیشه، اول بین چه امکاناتی اطراف شما هستند، ازشون به درستی استفاده کن. سپس برای تغییر منطقه و محیط و امکانات اقدام کن.

رفتن به آینده

Kanye West می‌گوید: «من همیشه در آینده زندگی می‌کنم، بنابراین زمان حال گذشته‌ی من است» افرادی که ثروتمند هستند یا درآمد خیلی بالایی دارند، پیشگو و جادوگرهایی که آینده را پیش‌بینی می‌کنند نیستند، بلکه درست مثل من و شما انسان‌های عادی و معمولی هستند. این انسان‌های پولدار نسبت به اطرافیان خود تنها یک چیز را متفاوت انجام می‌دهند و آن هم پیش‌بینی روندهای آینده است. به نظر شما نیازهای جامعه ما در **تخصصی** که شما دارید چی هست؟ چه مهارت دیگه‌ای می‌تونی کسب کنی تا نیاز جامعه رو بهتر برآورده کنی. خود شما چه چیزی رو نیاز می‌دونی که بایستی بهش رسیدگی بشه؟

یکی دیگه از خصلت‌های ثروتمندان سحرخیز بودن



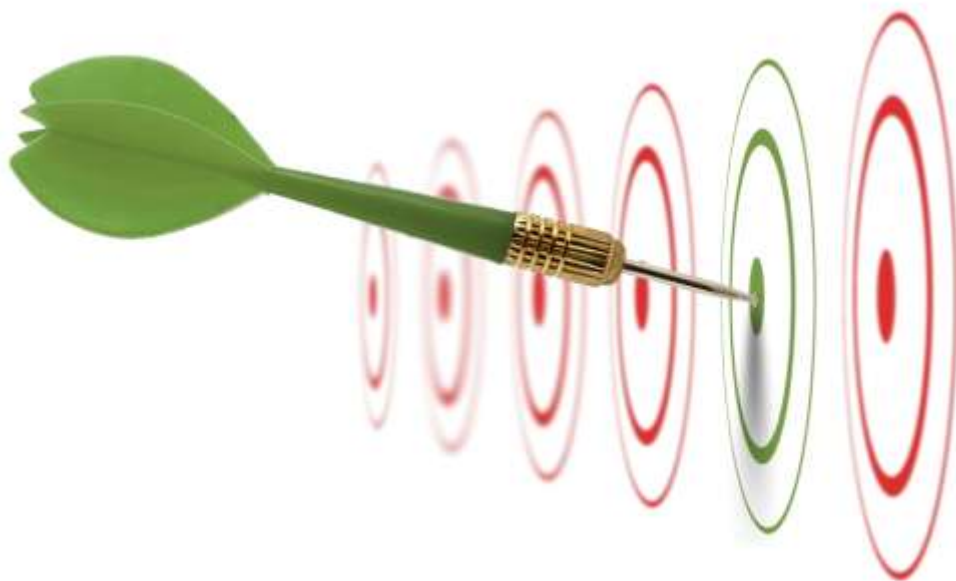
متوجه شدم! احتمالاً همین حالا احساس خستگی کردی، ساعت شش صبح یادت افتاد! اما صبح بیدار شدن به معنی این نیست که شما بلافاصله زود بیدار بشی و صبحونه بخوری و با عجله بری سرکار. صبح بیدار شدن برای اینه که کمی ذهنت رو ورزش بدی، مراقبه کنی و ذهن خودت رو برای برنامه روزانه که پیش رو داری، آماده کنی. چه کارهایی قراره امروز انجام بدی؟، مثل این می‌مونه که قبل از ورزش نرمشی انجام بدی.

برای این که عادت کنی به سحر خیزی اگر امروز ساعت ۸ بیدار شدی، فردا ساعت ۷:۴۵ دقیقه بیدار شو و به مدت یک هفته به این عادت پایبند باش، هفته بعد یک ربع کم تر کن و ساعت ۷:۳۰. به این ترتیب این روال رو انجام بده، اما این تمرین برای افرادی لازمه که هنوز هدفی ندارند ولی مقدمه خوبیه برای این که تصمیم بگیری که توی زندگیت هدف داشته باشی و با قاطعیت به پیش بری.

بخش سوم

شش راه کار ثروتمندانه

۱- هدف گذاری



راه کاری که همه می دونن خوبه. ولی اجرا نمی کنن. اما چه اتفاقی می افته که درصد کمی از افراد به اهدافشون می رسن و عده ای نه؟ دلایل زیادی می تونه تأثیر گذار باشه؛

- شاید اهدافی که انتخاب می کنی اونقد بی اهمیت باشه که این انگیزه رو در شما ایجاد نکنه که قدمی ورداری.

- یا این که اونقدر بزرگ باشه که به خودت اعتماد نداشته باشی که بخوای انجامش بدی.

- عامل دیگه اینه که شاید تعیین کردی که حتماً در فلان روز به اون هدفت برسی و چون بهش نرسیدی ناامیدی شدی و ادامه ندادی.

همگی ما می دونیم که خیلی از کشورها از جمله کشور ما، توی سال نو یا چند روز قبل از سال نو تصمیم می گیریم که امسال رو بهترین سال زندگیمون قرار بدیم، و میاییم برای زندگیمون اهداف تعیین می کنیم و می خواهیم که امسال به این خواسته هامون برسیم، اما می بینیم که وسط راه، یک هفته نشده، یک ماه نشده،

بهار تموم نشده، اهدافمون رو فراموش کردیم، اون قدر درگیر زندگی روزمره شدیم که فراموش کردیم اهدافی رو برای خودمون تعیین کردیم که بایستی بهش برسیم. می دونی واقعیت چیه؟

واقعیت اینه که برای هدف گذاری باید و باید دو قدم بریم عقب، و اولین قدم بعد از قانون جذب خودشناسی هست و بعد تعیین کنیم چی می‌خواهیم؟ چرا می‌خواهیم؟ یک سال دیگه می‌خواهیم کجا باشیم؟ وضعیت زندگی چه جوری خواهد بود، اگر بگی همین وضعه، مطمئن باش همون وضع خواهد بود. و اگر انتظار تغییر و دگرگونی جدیدی رو داری، این انتظار شما هم به حقیقت تبدیل می‌شه.

۲- مثبت اندیشی



با داشتن یک ذهن فقیر، روحیه مأیوس و تمرکز بر نداشته‌ها، کاری از پیش نمی‌بری. اگر شما می‌خواهی ثروتمند و پولدار بشی، باید اول ذهن ثروتمندی داشته باشی. و لازمه ذهن ثروتمند هم مثبت بودن. ذهن شما در هر حال فرمان بردار شماست. انتخاب با شما که چه دستوری بهش بدی. انتخاب با خود شماست که مثبت بیندیشی یا منفی. بنابراین مثبت باش تا مثبت را به زندگی خود جذب کنی. حتی در بدترین شرایط دنبال بهترین اتفاقی بگرد که در دل اتفاق ناگوار رخ داده.

مثلاً کارفرمای شما، شما رو مجاب کرده که به یک بخش دیگه از سازمان انتقال پیدا کنی. شاید محل جدید از نظر مکانی و زمانی، یا هر موقعیت دیگه ای، برای شما ناخوشایند باشه. این موقعیتی که پیش اومده. شما خودت رو ناراحت کنی یا نکنی اتفاق افتاده. پس دنبال یه چیز مثبت این اتفاق باش، ممکنه با یک شخص جدید آشنا بشی. شاید از مکان جدید تجربه جدیدی کسب کنی که بعدها به درد بخوره و خیلی اتفاق خوب، که می‌تونی خودت با فکر رقم بزنی.

حالا داستانی می‌گم خودتون قضاوت کنید.

دو مرد در کنار دریاچه ای مشغول ماهیگیری بودند . یکی از آنها ماهیگیر با تجربه و ماهری بود اما دیگری ماهیگیری نمی دانست .

هر بار که مرد با تجربه یک ماهی بزرگ می گرفت ، آنرا در ظرف یخی که در کنار دستش بود می انداخت تا ماهی ها تازه بمانند ، اما دیگری به محض گرفتن یک ماهی بزرگ آنرا به دریا پرتاب می کرد.

ماهیگیر با تجربه از اینکه می دید آن مرد چگونه ماهی را از دست می دهد بسیار متعجب بود . لذا پس از مدتی از او پرسید...



-چرا ماهی ها به این بزرگی را به دریا پرت می کنی ؟

مرد جواب داد : آخر تابه من کوچک است!

گاهی ما نیز همانند همان مرد ، شانس های بزرگ ، شغل های بزرگ ، رویاهای بزرگ و فرصت های بزرگی را که خداوند به ما ارزانی می دارد را قبول نمی کنیم . چون ایمانمان کم است.

ما به یک مرد که تنها نیازش تهیه یک تابه بزرگتر بود می خندیم ، اما نمی دانیم که تنها نیاز ما نیز، آنست که ایمانمان را افزایش دهیم .

خداوند هیچگاه چیزی را که شایسته آن نباشی به تو نمی دهد.

این بدان معناست که با اعتماد به نفس کامل از آنچه خداوند بر سر راهت قرار می دهد استفاده کنی . هیچ چیز برای خدا غیر ممکن نیست.

به یاد داشته باش: - به خدایت نگو که چقدر مشکلاتت بزرگ است ، به مشکلاتت بگو که چقدر خدایت بزرگ است .

نکته اینجا است که همان انعطاف ذهنی که باعث می شه شما در کارهای ساده یا ورزش ها مهارت پیدا کنین، این امکان را برای شما فراهم می یاره که مثبت اندیشی را بیاموزین

برای نواختن پیانو، صحبت به زبان های خارجی یا حتی ضربه زدن به توپ تنیس، یادگیری امری عادی و شیوه ای متداول تلقی می شه. نکته اینجا است که همان انعطاف ذهنی که باعث می شه شما در کارهای ساده یا ورزش ها مهارت پیدا کنین، این امکان را برای شما فراهم می یاره که مثبت اندیشی را بیاموزین.

شوان آچور نویسنده کتاب «مزایای خوشبختی» میگوید: «همان طور که مغزما شکل ها و طرح ها را در بازی تتریس تشخیص می دهد و نحوه چیدن سریعتر آن ها را فرا می گیرد، می توانیم به مغزمان بیاموزیم که چیزهای خوب در زندگی را کاوش کند (به دنبال نکات مثبت باشد) تا بتوانیم امکانات بیشتری را مشاهده کنیم، انرژی بیشتری احساس کنیم و به سطوح بالاتر موفقیت دست یابیم.» آچور این اثر را «اثر مثبت تتریس» می نامد.

چگونه این کار را انجام دهیم ؟ چن چهار فعالیت ساده را پیشنهاد می کند که به وسیله آنها می توان مغز را آموزش داد تا به پدیده ها نگاه مثبت تری داشته باشد:

جست وجوی روزانه برای سه نکته مثبت

در پایان هر روز از سه اتفاق خوبی که آن روز برای شما رخ داده، فهرست تهیه کنین و درباره عوامل رخ دادن این اتفاقات تامل کنین. اتفاقات خوب می تونن هرچیزی باشن، دیدن یک دوست قدیمی، نکته جالبی که یکی از همکاران در محل کار تعریف می کنه یا حتی یک غروب آفتاب زیبا. ثابت شده که جشن گرفتن موفقیت های کوچک باعث افزایش انگیزه و شعله ور شدن شادی میشه. ثبت روزانه اتفاقات خوشایند باعث می شه که احساس بهتری داشته باشین و وقایع بهتری برای شما رخ بده.

روزانه از یک نفر تقدیر کنین

این روش را خیلی دوست دارم. برای داشتن چیزهای خوبی که به دست میارین باید آنها را تشخیص بدین و اجازه بدید که دیگران هم بدانن که آن موضوع برای شما هم اهمیت داره و شما متوجه آن شده اید. زمان بگذار و از تلاش یک نفر از اقوام یا دوستان تان در برابر دیگران تشکر یا تمجید کنین. یک روش دیگر ارسال ایمیل های روزانه برای یک شخص است. آن شخص می تونه معلم قدیمی مدرسه شما باشه که زمانی به شما نصیحت ارزشمندی کرده و اکنون هر روز از آن سپاسگزاری کنین. از خودتان شجاعت نشون بدید و از یک همکار یا حتی کسی که فقط یکبار او را ملاقات کردین، تشکر کنین.

یک کار نیک انجام بدین

انجام کارهای نیک (حتی کار کوچکی مانند آوردن لبخند بر لبان یک نفر در محل کار) باعث افزایش سطح خوشحالی می شه. متوقف کردن انجام کاری که انرژی فکری زیادی لازم داره این قدرت را به شما می ده که از حلقه منفی نگری خارج بشین. سعی کن کارهای خوب کوچک شما محسوس باشه؛ مثلاً خرید یک فنجان قهوه برای کسی.

مراقب ذهن تان باشید

تمرکز یعنی توجه داشتن به زمان حال بدون قضاوت درباره آن، باز کردن درهای آگاهی و رها کردن ذهن فرا تر از محدودیت های منفی که می تونن به برقراری تعادل و مثبت دیدن تصاویر پیرامون کمک کنن

۳- شکرگزاری

تا حالا فکر کردی به خاطر چیزهایی که دور و بر شما هستند تشکر کنی؟ انجامش دادی؟ الان چه چیزهایی دور و بر شما هستند؟ کامپیوتر، گوشی، لپ تاپ، به خاطر همین تشکر کن همین حالا بگو خدایا شکر به خاطر این امکاناتی که توی زندگی من هستند، چون اگر این امکانات نبودن شما این مطلب رو نمی خوندی. اگر این امکانات نبودند، شما از دنیای بیرون آگاهی نداشتی. شکرگزاری رو امتحان کن، به امتحانش می ارزه. از خونه ای که داری در اون زندگی می کنی، مهم نیست چه جور خونه ای باشه...، اجاره، کلنگی، آپارتمانی یا هر جور دیگه. و این رو بدون، شکرگزاری به معنی قانع بودن نیست، وقتی شما داری بابت چیزی از خدا تشکر می کنی یعنی می خواهی امکانات بهتری رو به زندگی خودت جذب کنی.

شنیدن این داستان زیبا هم خالی از لطف نیست:

روزی مردی خواب عجیبی دید

او دید که پیش فرشته هاست و به کارهای آنها نگاه می کند.

هنگام ورود دسته بزرگی از فرشتگان را دید که سخت مشغول کارند

و تند تند نامه هایی را که توسط پیک ها از زمین می رسند، باز می کنند و آنها را داخل جعبه می گذارند

مرد از فرشته ای پرسید: شما چکار می کنید؟

فرشته در حالی که داشت نامه ای را باز می کرد گفت:

اینجا بخش دریافت است و ما دعاها و تقاضاهای مردم از خداوند را تحویل می گیریم.

مرد کمی جلوتر رفت.

باز تعدادی از فرشتگان را دید که کاغذهایی را داخل پاکت می گذارند و آن ها را توسط پیک هایی به زمین می فرستند.

مرد پرسید: شماها چکار می کنید؟

یکی از فرشتگان با عجله گفت: اینجا بخش ارسال است، ما الطاف و رحمت های خداوند را برای بندگان به زمین می فرستیم.

مرد کمی جلوتر رفت و یک فرشته را دید که بیکار نشسته است.

با تعجب از فرشته پرسید : شما چرا بیکارید؟

فرشته جواب داد: اینجا بخش تصدیق جواب است.

مردمی که دعاهایشان مستجاب شده باید جواب بفرستند ولی فقط عده بسیار کمی جواب می دهند.

مرد از فرشته پرسید: مردم چگونه می توانند جواب بفرستند؟

فرشته پاسخ داد: بسیار ساده ، فقط کافیهست بگویند: خدایا شکر

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت نعمت بیرون کند

۴- رها کردن گذشته



اجازه بده با یه حکایت شروع کنم.

روزی حکیمی به شاگردانش گفت: فردا هر کدام یک کیسه بیاورید و در آن به تعداد آدمهایی که دوستشان ندارید و از آنها بدتان می آید پیاز قرار دهید. روز بعد همه همین کار را انجام دادند و حکیم گفت: هر جا که میروید این کیسه را با خود حمل کنید.

شاگردان بعد از چند روز خسته شدند و به حکیم شکایت بردند که: پیاز ها گندیده و بوی تعفن گرفته است و ما را اذیت میکند، حکیم پاسخ زیبایی داد: این شبیه وضعیتی است که شما کینه‌ی دیگران را در دل نگه دارید، این کینه قلب و دل شما را فاسد می کند و بیشتر از همه خودتان را اذیت خواهد کرد، پس ببخشید و بگذرید تا آزار نبینید.

اگر تمام فکر شما درگیر گذشته باشه هرگز به فردا نمی‌رسی! گذشتت رو بدون ناراحتی و تأسف بپذیر تا هم خودت و هم افراد رو ببخشی و رها بشی، بنابراین این رو باید بدونی که گذشته برنمی‌گرده اما می‌تونی از گذشته درس بگیری و برای فردای خودت امروز برنامه ریزی کنی.

همین الان بشین فکر کن ببین در گذشته چه اتفاق ناخوشایندی برای شما افتاده که باعث شده وقتی بهش فکر می کنی حس نفرت و ترس و غم و اندوه به سراغت بیاد.

حالا که دلایل اون احساسات رو متوجه شدی ممکنه خودت رو سرزنش کنی. شاید به شخص دیگه ای بد بگی واقعیت اینه که هیچ کس جز خودت مقصر نیست. اما اگر شما می‌خواهی قدم به جلو بگذاری و پیشرفت کنی باید خودت رو ببخشی. باید آدم‌ها رو ببخشی و بگذری تا رها بشی، سبک بشی، شواهد معتبر نشون دادن که هیجانات منفی و تلقین‌های منفی در بلند مدت، باعث ایجاد بیماری‌هایی می‌شن که متأسفانه برخی از افرادی که دچار بیماری‌های لاعلاج می‌شن خودشون هم خبر ندارند منشأ این بیماری‌ها چی بوده واز کجا اومده.

۵- دوست داشتن دیگران

این یک واقعیه که شما نمی‌تونی کسی رو تغییر بدی هیچ کسی هم قابل تغییر نیست، مگر اینکه خودش بخواد که تغییر کنه، بنابراین وقت خودت رو برای اصلاح دیگران هدر نده، از خودت شروع کن و افراد رو آینه خودت قرار بده، به کمک اون‌ها عیبهای خودت رو شناسایی کن و سعی کن اونها رو برطرف کنی و خوبی‌هایی که داری رو تقویت کنی.

۶- شکست‌ها رو بپذیر

ثروتمندانه زندگی کردن، یعنی شک به دل راه ندادن. شک شروع شکست و مانع حرکت است. اما خود شکست، شاهراه موفقیت و پیشرفته. پس انتخاب با شماست که شک رو در دلت تقویت کنی و هیچ کاری نکنی. یا اینکه نه، قبول کنی که در هر مسیری که پا می‌زاری امکان تجربه هم هست، پس نام دیگر شکست تجربه است، شکست به خودی خود معنی نداره. شکست وقتییه که یک اتفاقی برای شما افتاده و همچنان اون اتفاق رو برای خودت برجسته کنی و بیاری جلوی چشمهات، تا شما رو بترسونه و حرکتی انجام ندی.

اگر قدم اول رو برداری می‌فهمی چیزی به نام شکست وجود نداره هر چی هست تجربه است. و این رو بدون که هر اتفاقی در این دنیا می‌افته خیر و نیکه و به صلاح و مصلحت ماست. حالا این اتفاق می‌خواد "بد" باشه و یا "خیر" باشه، فرقی نمی‌کنه. در هر اتفاقی باید به دنبال نشانه‌ای مثبت از تحقق حتمی آرزوی خود باشیم.

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور

بخش چهارم

راه کارهایی برای پس انداز



برای پول خودت ارزش قائل شو

-همون طور که در مورد پول قبلاً صحبت کردم و گفتم می‌تونه کارمند و یا کارفرما باشه، لازمه با پول، مثل یه همکار رفتار کنی. چون اگر برای کارمند خودت ارزش قائل نشی، از دستش می‌دی. و اگر شما کارمند پول باشی و پول رو کارفرمای خودت بدونی باز هم از دستش خواهی داد.

-وقتی داری پول به راننده یا به هر شخص یا فروشنده‌ای می‌دی پول رو پرت نکن! یکی از روش‌های نادرستی که باعث می‌شه ارزش پول خودت رو از دست بدی، اقدام کردن به این روشه. این فقط یک دلیل از دست دادن پوله. بنابراین در ازاء خدماتی که به شما داده شد، تشکر کنید و توی دلت برای خودت و شخص مقابل برکت بخواه.

-وقتی جنسی رو می‌خری و دلت رضایت نمی‌ده به خرید، از خریدت منصرف شو. توی رودربایستی نمون. چون اگر منصرف نشی، هم پولت رو از دست دادی و هم خریدی که ازش رضایت نداری رو، به یه گوشه‌ای می‌ندازی که برای شما کاربرد نداره و اگر هم استفاده کنی، حس خوبی به شما نمی‌ده و این حس به اطرافیان هم منتقل می‌شه.

-اگر دوست نداری به کسی قرض بدی، قرض نده. چون با احساس نارضایتی که شما دارید، هم شما ضرر می‌کنید و هم شخص مقابل. بگو ندارم، دستم نیست (بهانه محترمانه‌ای جور کن) اگر با احترام فایده نداشت از روش دیگه‌ای استفاده کن. ممکنه شما رو خودخواه بخونن یا مغرور و... شما مجبور نیستی وقتی از چیزی رضایت نداری انجام بدی، چون نتیجش هم به شما برمی‌گرده هم به طرف مقابل.

کاری که می‌خواهی انجام بدی رو با رضایت انجام بده

-با پول با احترام برخورد کن، پول رو مچاله نکن. توی کیف پول، مرتب و تمیز بگذار.
-هر وقت از کسی پول می‌گیری، قبل از این که تو جیب بزاری، از خدا بخواه که بهش برکت بده و پاکش کنه. چون معلوم نیست این پول در مرحله قبلی با رضایت از کسی گرفته شده یا نه.

وقتی در راه اومدن به خونه هستی خرید انجام ندید!

خب این مورد رو شاید متوجه شده باشی. برخی موارد وقتی گرسنه هستیم، چشممون به خوردنی‌های سر راه میفته و فقط چون گرسنه هستیم می‌خواهیم یه چیزی بخریم و بخوریم.

مثلاً وقتی می‌خواهیم فست فود بریم و چون فقط گرسنه هستیم، می‌خواهیم یه چیزی بخوریم و مهم نیست چیزی که سفارش می‌دیم چی باشه. این باعث میشه، از خوردن لذت نبریم و از طرفی پول رو هدر دادیم. یا چیزی می‌خریم می‌بریم خونه، بعد متوجه می‌شیم، اون چیزی که می‌خواستیم رو نیاوردیم. فقط از سر گرسنگی، دوست داشتیم و خرید کردیم. بنابراین اگر در مسیر مقصد هستی و گرسنه، قبل از این که از محل کار یا خونه بزنی بیرون، لیستی از وسایلی که نیاز داری رو تهیه کن. و براساس اون نیازهایی که داری، خرید انجام بده.

در مورد خریدهای دیگه هم به این صورته که، وقتی از خونه میایی بیرون، قصد و نیت خودت رو از بیرون رفتن تعیین کن، یا اگر سر کار هستی و می‌خواهی بیایی خونه مشخص کن که آیا در راه، خریدی انجام خواهی داد؟ چه خریدهایی انجام می‌دی؟

یاد گرفتن مهارت

مهارتی رو یاد بگیر که می‌تونی توی خونه انجامش بدی و نیاز به پرداخت پول نباشه مثل آرایشگری، آشپزی، تعمیر وسایل منزل، الان شما بهتر می‌تونید تشخیص بدی، چه کارهایی رو می‌تونید انجام بدی که نیاز به استفاده از هزینه اضافه نباشه، تا به این ترتیب هم بیش‌تر پس‌انداز کنی و هم یک مهارتی رو یاد می‌گیری. مهارت جدیدی رو یاد بگیر که باعث می‌شه راحت‌تر به خواسته‌های شغلی و مالی و اجتماعی خودت برسی، یاد گرفتن چیز جدید شما رو پرانرژی و سر حال نگه می‌داره.

بخش پنجم

راه‌های رسیدن به آرامش درون



راه‌های بسیار زیادی برای رسیدن به آرامش درون وجود دارد اما به طور مختصر راه کارهایی که می‌تونی عملی اجرا کنی رو به شما دوست خوب می‌گم تا با حداقل و در عین حال بهترین و آسان‌ترین راه‌حل‌ها برای رسیدن به آرامش درون اقدام کنی.

۱- داشتن یک دفترچه یادداشت کوچک: این روش خصوصاً زمانی که شما ممکنه شب خوابت نبره، این دفترچه جادو می‌کنه، هر چیزی که فکر می‌کنی به ذهنت می‌رسه رو یادداشت کن.

ممکنه در مورد دغدغه‌های روزانه شما باشه، شاید کارهای فردا رو بخوای یادداشت کنی، هر چیزی که هست رو می‌تونی یادداشت کنی، و این جوری ذهن شما آروم میشه و به راحتی خوابتون می‌بره.

۲- ارتباط با خدا: به همون اندازه که جسم انسان به هوا و غذا نیاز داره، روح و باطن ما هم، به هدایت الهی نیازمنده. اگر می‌خواهی بر ترس‌های خود غلبه کنی ارتباطت رو با خدا بیش‌تر کن.

بهترین ارتباط معنوی با خدا، شکرگزاری است. به دلیل اهمیتی که بحث شکرگزاری داره بهش اشاره کردم، هر روز فقط ۵ دقیقه به شکرگزاری بابت تمام نعمت‌هایی که خدا به ما ارزانی داده، یا با تلاش به دست آوردیم،

اختصاص بدیم. شغل، ازدواج، مسکن، تحصیل، مسافرت، سلامتی، احتمالاً شما بگی که من نه شغل دارم و نه خونه و.... بسیار خوب می‌خوام بهت بگم همین الان که نشستی داری این مطلب رو می‌خونی کجایی؟ تو اتوبوس، تو اتاق؟ بیرون زیر سقف آسمون، همه این‌ها سقفی هستند که خدا به ما داده، به ریزترین‌ها توجه کنیم، بزرگ‌ترین‌ها رو هم صاحب می‌شیم، افرادی که از ما مراقبت می‌کنند، مخارج ما رو تأمین می‌کنند. بابت همین چیزهای کوچیک هم شکرگزاری کنیم.

از خدا تشکر کنید که به شما اجازه می‌ده، بدون گذشتن از فیلتر کاغذبازی‌های اداری، این اجازه رو داری که هر وقت خواستی، با خدا ملاقات کنی و حرف بزنی.

۳- چیزی که برای خودت می‌پسندی برای دیگران هم بیسند و بالعکس

می‌خوام این تیترو به دو دسته ظالم و مظلوم تقسیم کنم.
مظلوم کسی که زیادی خوبه، ظالم کسی که از مظلوم برای منافع خودش استفاده می‌کنه. تا زمانی که مظلوم نباشه ظالم نه به وجود میاد و نه اجازه دخالت در امور رو پیدا می‌کنه.
چقدر به تیترو بالا عمل کردی؟ افرادی هستند که خودخواهن، یعنی چیزی رو که برای خودشون می‌خوان برای دیگران نمی‌خوان.

اما مظلوم کیه؟ لازمه این رو بدونی که اگر زیادی خوب باشی، در حق خودت بدی کردی. به خاطر جلب توجه و یا هر چیز دیگه‌ای که غیر از خودت بوده و فقط برای دیگران انجام شده باشه، یعنی بدی در حق خود. اگر می‌خواهی به آرامش برسی از این دو صفت "زیادی خودخواه" و "زیادی خوب بودن" دوری کن. سعی کن **متعادل** باشی تا آرامش رو به زندگی خودت جذب کنی.

بخش ششم

موانع بر سر راه تغییر



باورها

زندگی ما براساس باورهای ما ساخته شده، باور به این که دنیا چه جور جاییه، باور به این که آدمها چگونه اند. باور یعنی از بین احتمالات فراوانی که پیش روی شماست، فقط یکی رو انتخاب کردی. وقتی شما رفتی بازار یک دست لباس بخری، رنگ لباسی توجه شما رو جلب می کنه و می خری. چرا، چون این رنگ رو قبلاً پوشیدی و بهش عادت کردی و براساس عادت دوباره همون رنگ رو انتخاب می کنی. بعد که میاری خونه متوجه می شی (شاید هم متوجه نشی و اطرافیان به شما بگن) مثل لباس قبلی شما مثلاً مشکلی، یا آبیّه.

اگر می‌خواهی تغییر کنی بایستی عاداتهای خودت رو تغییر بدی، امروز اگر قصد خرید داری یه چیز متفاوت رو امتحان کن، شاید بترسی! حق داری بترسی، چون تغییر اولش سخته، ولی وقتی قدم اول رو بر می‌داری متوجه می‌شی ترسی وجود نداره. می‌تونی از اطرفیانت بپرسی ببینی چه رنگ‌ها و چه چیزهای دیگه‌ای بهت میاد و اون رو بخری، یا خودت قبل از خروج از منزل تعیین کنی که چه رنگی رو این بار انتخاب کنی. زیادی خوبی؟ امروز امتحان کن چیزی که دوست نداری رو انجام نده. شاید شما رو خودخواه بدونن، با این کار متوجه می‌شی که بیشتر چه افرادی دو رو بر شما هستند. با واقعیت روبرو می‌شی، از پيله‌ای که دور خودت پیچیدی بیرون میایی. زندگی خیلی آسونتره اگه این موانع برداشته بشن. دوست خوبم، خوب بودن با زیادی خوب بودن فرق میکنه، زیادی خودخواه بودن هم با دوست داشتن خود فرق میکنه.

لجاجت و غرور

لجاجت و غرور یکی از موانع پیشرفت و تغییر هستند.

شما اگر از یک شخص سیگاری بخواهی سیگار رو ترک کنه، نه تنها ترک نمی‌کنه بلکه لج می‌کنه و بیشتر سیگار می‌کشه، چرا لج می‌کنه، چون به سیگار عادت کرده و باور داره که این سیگار بهش آرامش می‌ده! می‌بینی دوست من، باور داره که سیگار بهش آرامش می‌ده، اما این فقط یک باوره، یک عادته، آیا اگر همین فرد ورزش کنه باز هم آرامش می‌گیره؟ بله. چون راه‌های رسیدن به آرامش خیلی زیاده، اما چون فقط به سیگار عادت کرده و براش به یک باور تبدیل شده احتمالات بشمار دیگه رو نمی‌بینه. مثل انتخاب رنگ لباسی که عادت شده بود.

اگر فردی که سیگار میکشه اونقدر که به آرامش سیگار فکر میکنه، به این فکر کنه که با همین سیگار و به دلیل وجود همین سیگار دچار چه بیماری‌هایی خواهد شد و خودش رو از زندگی کردن واقعی ساقط کرده. و هر بار که سیگار میکشه به جای توجه به جنبه آرامش **موقت** سیگار، به جنبه بیماری سیگار توجه کنه و یک ترس ناشی از بیماری رو در خودش ایجاد کنه، راحت تر سیگار رو کنار می‌گذاره و راه‌های زیادی براش باز میشه.

ترس

یکی دیگه از موانع تغییر ترس‌ها هستند، یکی از سوسک می‌ترسه، یکی از تاریکی، یکی از بلندی، یکی از تغییر، ترس‌ها در هر حالتی که باشند از موانع تغییر هستند.

ترس چیزی جز یک احساس و هیجان که اون رو توی ذهنمون پرورش دادیم نیست و مشکل اصلی زندگی ما آدم‌ها از همین ترسها و هیجانات به وجود میاد و بر زندگی هم اثر نامطلوبی رو به جا میگذاره. این احساس معمولاً به شکل تپش قلب، احساس گرگرفتگی، سرخ شدن صورت، ترشح زیاد عرق و...

اما بایستی با ترس‌ها مون روبرو بشیم، باید روبرو بشیم تا از بین برن، به جای این که بایستیم و نگاهشون کنیم، بزرگشون کنیم، بهش حمله کنیم! برای این که بر ترس هامون غلبه کنیم لازمه اول قبول کنیم که می‌ترسیم.

ترس از طرد شدن

اگر من خوب نباشم این رو از دست می‌دم. اگر من مهربون نباشم، اگر خواستشون رو برآورده نکنم، از من ناراحت می‌شن. از من بدشون میاد و از دستشون می‌دم. خب بدشون بیاد، از دستشون بدی، چی می‌شه؟! دنیا به آخر نمی‌رسه بلکه تازه دنیای جدید شروع می‌شه.

اگر اونهایی که قراره شما رو با خود واقعیتون ببینند و طردتون کنند، بزار برن، اونها متعلق به شما نیستند، اونها دنیای دیگه ای دارند که فقط شما نگهشون داشتی.

چقدر جسارت داری برای تغییر؟ چقدر می‌خواهی تو این دنیا خوب زندگی کنی؟ همه چی به تصمیم خودت بستگی داره تا تغییر زندگیت رو به طور اساسی شروع کنی.

www.armankade.com

بخش هفتم

افزایش اعتماد به نفس



اعتماد به نفس هم جز یکی از باورهای ما هستند که زیاد یا کم آن بستگی به احساسی که ما داریم به وجود

میداد و نهایتاً این احساسات رفتار ما رو شکل می‌دهند. مثل:

خواستگار در جلسه خواستگاری بدون هول شدن حرف می‌زنه

یا در صف نانوائی کسی که نوبتش ضایع شده با احساس قوت از خودش دفاع می‌کنه

راه‌های افزایش اعتماد به نفس

آبر انسان‌ها

یکی از روش‌های افزایش اعتماد به نفس، دیدن موقعیت‌های انگیزشی است، به جای تماشای اخبار و فیلم‌هایی

که روز به روز باور شما و اعتماد به نفس شما رو پایین میارن و تغییر می‌دن، برای تقویت اعتماد به نفس،

مستند واقعی افراد واقعی! رو نگاه کن، داستان زندگی افرادی که در سطوح مختلف زندگی مشکلات زیادی

داشتند و به درجاتی بالایی رسیدن.

ورزش

ورزش ساده‌ترین و دم دست‌ترین روش برای افزایش اعتماد به نفس، روزانه ۵ الی ده دقیقه رو به ورزش اختصاص بده، مطمئن باش در مدت زمان ۳۰ روز متوجه تغییرات زیادی در خودت می‌شی. وقتی غرق در افکار منفی می‌شیم و با ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنیم، با شروع ورزش ساختار افکار ما تغییر پیدا می‌کنه و به خودی خود افکار مثبت تقویت می‌شن. ورزش کردن باعث افزایش حس رضایت نسبت به خود میشه. داشتن برنامه منظم برای ورزش باعث بهبود ظاهری فرد می‌شه.

دیگر روش‌ها

علاوه بر دو مورد ذکر شده تکنیک‌های دیگه‌ای هم برای افزایش اعتماد به نفس وجود دارند

۱- وقتی ذهن بگه نمی‌تونم به این معنی که من به اندازه کافی به خودم اعتماد ندارم

بنابراین همیشه از کلمه **می‌تونم** به درستی استفاده کنیم تا جرأت و جسارت انجام هر کار مفیدی رو داشته باشیم.

۲- از سرزنش کردن خود بپرهیزید: به صدای درون خودت، تا به حال گوش کردی؟ چه حرف‌هایی رو به خودت زدی؟ مثبت یا خشن و پر از انتقاد؟ تقریباً تمام افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند، در صورت شکست در مقابل چالش‌های زندگی، غالباً خودشون رو سرزنش می‌کنند و به محض روبرو شدن با یک چالش جدید بدون دلیل قابل قبول، فکر می‌کنند این چالش تبدیل به فاجعه خواهد شد. به خودت لطفی بکن و بدترین دشمن خودت نباش!

۳- اگر دانشجو هستی یا مدرسه می‌ری سعی کن همیشه در ردیف جلو بنشینی، تا جایی که یادم میاد اکثر اوقات با ترس‌هام روبرو شدم، و همه سعی خودم رو کردم که خودم رو بالا بکشم، توی مدرسه و دانشگاه هم، با این که می‌دونستم اگر جلو بنشینم معذب می‌شم ولی به جای توجه به معایب، مزایای نشستن، در صندلی جلو رو، برای خودم یادآوری می‌کردم. امتحان کن لذت بخشه.

بخش هشتم

موفق‌ترین‌های جهان

برای بسیاری سخته که تصور کنند همه ستاره‌ها از اول ثروتمند نبوده‌اند. اما در این جا حداقل چند نفر از موفق‌ترین‌های جهان رو برای شما نام می‌برم تا با داستان زندگیشون و این که چطور شد که موفق و ثروتمند شدند آشنا بشید.

جک ما



جک ما با دارایی ۲۰,۲ میلیارد دلار.

جک ما در هانگژوی چین متولد و در فقر تمام بزرگ شد. او در دورانی که دنبال شغل برای خودش بود، به دلیل قد کوتاه و لاغر اندام بودن موفق به دریافت شغل در رستوران‌های محلی نشد و امتحان‌های دانشگاه رو هم، یکی پس از دیگری خراب کرد ولی بالاخره به عنوان یک معلم زبان انگلیسی فارغ التحصیل شد و با سخت کوشی و جدیت بسیاری که داشت به موفقیت چشمگیری در این زمینه دست یافت.

سپس در سال ۱۹۹۵، اولین بار به آمریکا سفر کرد و برای اولین بار اینترنت را تجربه کرد. خیلی زود متوجه شد که محتوای آنلاین چینی بسیار اندک و همچنین باعث شد که China pages را راهاندازی کند، یک فهرست و راهنما که قاعدتاً اولین استارت‌آپ وب چینی بود و طولی نکشید که در این کار شکست خورد. در سال ۱۹۹۹، شیوه خرید و فروش الکترونیکی را در کشورش پایه‌گذاری کرد که از بزرگ‌ترین شرکت‌های تجارت الکترونیک در چین محسوب می‌شود، نام این شرکت **علی بابا** نام دارد. امروز علی بابا دو برابر آمازون کالا به مشتریان می‌رساند. وی در سال ۲۰۱۴ ثروتمندترین فرد آسیا شد. علی بابا ۲۰۸۸۴ نفر کارمند دارد. این تعداد بسیار بیش‌تر از کارکنان فیس بوک و یاهو است.

جیم کری بازیگر مشهور کمدی



میزان درآمد سالیانه: بین ۲۰-۲۵ میلیون دلار

جیم کری از چهره‌های شناخته شده در دنیای کمدی و طنز است تا جایی که می‌توان اظهار داشت یکی از برجسته‌ترین کمدین‌های در حال حاضر سینما است.

جیم کری معتقد است به تلخ‌ترین و دردناک‌ترین خاطرات نیز باید خندید زیرا اولاً گذشته است دوماً مطمئناً این خاطرات تلخ، پیامد یک حرکت و یا یک فکر احمقانه بوده است و هر کار احمقانه‌ای خنده دار است.

وی در سال ۱۹۶۲ در کانادا متولد شده است و به طور کلی در دوران کودکی و نوجوانی‌اش زندگی فقیرانه داشته طوری که او بارها در جاهای مختلفی اظهار داشته آن دوران به علت بیکاری پدر و مادرش مثل بی‌خانمان‌ها در واگن زندگی می‌کردند.

جیم کوچک‌ترین فرزند خانواده بوده، به علت فقر، مدرسه و درس را نصفه و نیمه رها کرده است (هیچ تحصیلات دانشگاهی هم ندارد)

در سن ۱۵ سالگی به علت اینکه پدرش کارش را از دست داده بود مجبور شده بود روزی ۸ ساعت کار کند و قبل از این که به عرصه بازیگری وارد شود به کارهایی مثل نگهبانی، سرایداری و تمیز کردن توالت و ... مشغول بوده است.

اولین اجرای نمایشی‌اش را در زیرزمین خانه‌شان برای خانواده‌اش انجام داده است.

وی تا یک دهه پس از شروع فعالیت‌های سینمایی نقش مهمی رو به دست نیاورد. و در اولین فیلم‌هایش هیچ نشانی از استعداد نمایشی خودش رو بروز نداد. جیم کری در سال‌های پایانی دهه ۱۹۹۰ تمام سعی خود را کرد تا تنها یک کمدین موفق نباشد و در فیلم‌های که بعد این دهه شرکت کرد از جمله فیلم «همیشه بتمن» که نه نقش اول بود و نه دستمزد بالایی داشت و بعد از آن فیلم «نصب‌کننده تلویزیون کابلی» و عدم موفقیتش در هر دو فیلم او رو نا امید نکرد و بالاخره با بازی در «نمایش ترومن» و «مرد روی ماه» به خواسته خودش رسید.

او با بازی در «درخشش ابدی یک ذهن پاک» تجربه جدیدی رو پشت سر گذاشت که نشان داد که در غیر کمدی هم می‌تواند خوش بدرخشد.

او به شدت به خداوند و لطفش اعتقاد دارد و بعد از یک دوران سرگردانی و اعتیاد شدید دچار دگرگونی می‌شود که آن را ناشی از لطف خدا می‌داند

لارس جوزف الیسون



لری الیسون در سال ۱۹۳۴ متولد شد و یکی از بنیانگذاران و مدیر عامل شرکت اوراکل است. آقای الیسون، ۸ سال پس از فارغ التحصیلی، شغل‌های مختلفی رو تجربه کرد، از کار فست فود و پمپ بنزین و کارمند و... شروع کرد تا بالاخره وارد کار مورد علاقه خودش شد و برنامه نویس بانک‌های اطلاعاتی شد.

آقای لری پس از مدتی همکاری با شرکت Amdahl در شرکت امپکس مشغول به کار شد. یکی از پروژه‌های الیسون برای این شرکت، طراحی یک پایگاه برای سازمان اطلاعات و امنیت آمریکا (CIA) بود که اوراکل نام داشت.

یک جمله مهم از رهبر اوراکل لری الیسون

هنگامی که نوآوری می‌کنید، باید خود را آماده کنید که همه به شما بگویند دیوانه شده‌اید

چارلی چاپلین

در سال ۱۸۸۹ در لندن به دنیا آمد

او آواز خواندن را از مادرش یاد گرفت، پدرش زمانی که چارلی ۱۲ ساله بود فوت شد. زمانی که مادر چارلی در یکی از جراحی‌های زنده که برای سربازان اجرا می‌شد، جسمی به سر وی خورد آسیب دید و مانع اجرای او شد، چارلی ۵ ساله روی صحنه رفت و تماشاچیان عصبانی را با خواندن آهنگی سرگرم و آرام کرد.

در سالهای آغازین مرگ پدر چارلی چاپلین، مادرش در بیمارستانی روانی بستری بود و پسرک و برادرش مجبور بودند خودشان به تنهایی زندگی کنند.

چاپلین در مورد مادرش می‌گفت: اگر مادرم نبود شک دارم که می‌توانستم در پانتومیم موفقیتی کسب کنم. او یکی از بزرگترین هنرمندان پانتومیم بود که تاکنون دیده‌ام.

از آنجا که پدر و مادرش هر دو شغلشان نمایش و تئاتر بود این دو برادر نیز تصمیم گرفتند همین حرفه را ادامه دهند. امروزه می‌دانیم که چارلی چاپلین یکی از برجسته‌ترین و مشهورترین بازیگران تاریخ سینمای صامت است.

من مشکلات زیادی در زندگی دارم.
ولی لب‌های من از آنها خبر ندارند.
آنها همیشه می‌خندند!
"چارلی چاپلین"



یاد من باشد فردا دم صبح
 جور دیگر باشم
 بد نگویم به هوا ، آب ، زمین
 مهربان باشم با مردم شهر
 و فراموش کنم هر چه گذشت
 خانه ی دل بتکانم از غم
 و به دستمالی از جنس گذشت ،
 بزدایم دیگر، تار کدورت از دل
 مشتش را باز کنم، تا که دستی گردد
 و به لبخندی خوش
 دست در دست زمان بگذارم

یاد من باشد فردا دم صبح
 به نسیم از سر صدق، سلامی بدهم
 و به انگشت ، نخ می خواهم بست
 تا فراموش نگردد فردا
 زندگی شیرین است، زندگی باید کرد
 گرچه دیر است ولی
 کاسه ای آب به پشت سر لیخنند بریزم ، شاید
 به سلامت ز سفر برگردد
 بذر امید بکارم در دل
 لحظه را دریابم
 من به بازار محبت بروم فردا صبح
 مهربانی خودم عرضه کنم
 یک بغل عشق از آنجا بخرم

یاد من باشد فردا حتما
 به سلامی، دل همسایه ی خود شاد کنم
 بگذرم از سر تقصیر رفیق ، بنشینم دم در
 چشم بر کوچه بدوزم با شوق
 تا که شاید برسد همسفری ، برد این دل ما را با خود
 و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست

یاد من باشد فردا حتما
 باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست
 و بدانم که اگر دیر کنم، مهلتی نیست مرا
 و بدانم که شبی خواهم رفت
 و شبی هست که نیست پس از آن فردایی

یاد من باشد
 باز اگر فردا، غفلت کردم
 آخرین لحظه ی از فردا شب ،
 من به خود باز بگویم
 این را
 مهربان باشم با مردم شهر
 و فراموش کنم هر چه گذشت..^۲

^۲ استاد فریدون مشیری

به جمع ما در کانال تلگرام آرمانکده پیوندید



<https://telegram.me/armankade>

امیدوارم بهره لازم رو برده باشید خوشحال می شم بعد از مطالعه، نظرات
خود را پیرامون محتوای مطالب در وب سایت قرار دهید

شاد و پیروز و موفق باشید.