



and

ثروت لند

*servatland*

سلام. خیلی خوشحالم که میتونم از طریق این فایل با تو دوست خوبم صحبت کنم.

مدت هاست که تصمیم گرفته بودم تجربه‌ی 4 ساله‌ی خودم را در زمینه‌ی موفقیت‌های شخصی، مالی و مدیتیشن با خیلی از افراد درمیون بزارم تا بتونم به اون‌ها کمک کنم تا تغییرات بزرگی در زندگی خودشون ایجاد کنن و سرنوشت خودشون را همانطور که دوست دارم رقم بزنم، چرا که 4 سال پیش هم دقیقاً درجای تو بودم و روش‌های زیادی را برای موفقیت خودم تست میکردم و زمان زیادی را برای مطالعه در این حوضه سپری میکردم. امروز این روایی من به واقعیت تبدیل شده و من از این بابت بسیار شکر گذارم.

من [علی روشن](#) افتخار میکنم که با راه اندازی این وب سایت میتونم قدمی برای موفقیت تو دوست خوبم بردارم و از تجربیاتی که در زندگی داشتم در اختیارت قرار بدم، تا بتونی به خوبی تمام خواسته‌های قلبی و ایده‌ال خودت رو شناسایی کنی و به تک تکشون بررسی و این نوید رو بہت میدم که در این راه تنها نیستی و قراره که در تمام لحظه‌ها کنار تو باشم اون هم با یک تیم بسیار دلسوز و مسئولیت پذیر.

این رو بدون دوست من که این مطلب تازه شروع کار و بخش کوچکی از برنامه‌های ما رو شامل میشه.

اما مطالبی که در این فایل رایگان در اختیارت قرار گرفته حاصل چند هفته تلاش من و تیم هست که بتونم تاثیری فوق العاده در زندگی تو داشته باشم. این مطالب و تمرین‌هایی که تهیه شده امتحانش رو خیلی سال که داره پس میده و همیشه در تغییر زندگی افراد موثر بوده. من واقعاً حس خیلی خوبی نسبت بهت دارم و خیلی خوشحالم که تو رو در خانواده صمیمی و پر از انرژی و بسیار [ثروت لند دات کام](#) می‌بینم و از همین ابتدای کار ذوق تو رو دارم چون تصمیم گرفتی که باورها و نگرش‌های کهنه‌ی خودت رو دور بریزی و ذهننت رو برای یک تجربه‌بی نظیر در زندگی برنامه‌ریزی کنی. این تجربه‌بی نظیر اسمش خوشبختی واقعی و نامحدود هست. چیزی که خیلی از افراد دنبالش هستن و هر روشی رو برای دست یابی به اون تست کردن!

اگر تو هم به دنبال چشیدن طمع واقعی خوشبختی هستی و میخوای اون رو همیشه و در هرجا همراه خودت داشته باشی جای درستی اوهدی چون من قصد دارم روش‌ها و راز‌های خوشبختی رو با تو دوست عزیز در میون بزارم و اعتقاد دارم که این فایل رایگان می‌تونه در تمام جنبه‌های زندگی، اصول و مفهوم درستی از خوشبختی رو نشونت بده که شامل 7 گام ساده، دارای معنای مشخص و عملی که میتونه باور‌ها و احساس نادرست و بدون هیچ ارتباط معنایی با احساس خوشبختی رو در ذهن و ضمیرت بگیره و معنای درستی رو با تمرینات موثر جایگزین کنه. قبل از شروع تکنیک‌های 7 گانه باید معنای درست خوشبختی و کاربرد اون رو در هر شکلی از زندگی درک کنی و تنها با اگاهی بیشتر از مفهوم واقعی و درست اون میتوనی خوشبختی رو حس کنی و در ادامه درک درستی از خوشبختی، تمرینات اون رو تاثیر گذار کنی و به خوبی انجام بدی.



اما ایا من دارم قولی رو به تو دوست خوبم میدم که یک شب میتوانی معجزه کنی و خوشبختی رو در زندگیت خلق کنی یا اینکه با انجام این تمرینات قصد دارم برای تو سحر و جادو کنم؟

اصلًا این طور نیست... این مطالب قول یک شب خوشبخت شدن رو نمیده و من هم به هیچ وجه نه قصد انجام جادو و طرح دستی رو دارم و نه میخواه مثلاً خیلی از منابع فارسی تو رو با یکسری مطالب گرداوری شده و سطحی سرگرم کنم. پس این تمرینات و مطالب چطور در رسیدن به خوشبختی واقعی تاثیر گذارن؟ دوست من، تنها و تنها زمانی میشه خوشبختی رو در زندگی خلق کرد که اگاهی کاملی در مورد تعریف درست خوشبختی در ذهن داشته باشی و من تصمیم گرفتم که در کنارت باشم تا بتونی به درستی با صرف زمان و انجام تمرینات عملی که در انتهای هر تکنیک برای تو گفته شده در کشف خودت و احساس عمیق از خوشبختی (نه اون احساسی که عموم مردم نسبت به خوشبختی دارن) کمکت کنم.

ایا من یک پیشگو هستم...؟

قوعا این طور نیست و این مطالب و تمرینات حاصل تحقیق و بررسی علمی بر روی افرادی که هر روز زمان زیادی رو برای تجربه احساس خوشبختی صرف کردن ، اما اون رو برای مدت کوتاهی بدست می اوردن انجام شده و زمانی برای تو جواب میده که از همین ابتدای کار این مطالب رو باور کنی ، و به این یقین بررسی که این مطالب قطعاً میتوانه برای تو تغییر رو به وجود بیاره و در زندگیت موثر باشه . ازت میخواه مطالب رو جدی بگیری و روی اون ها تمرکز کنی و من مطمئن هستم که تو همین الان هم امادگی خودت رو اعلام کردی چون در غیر این صورت تمایلی برای همراه شدن با من رو نداشتی.

قبل از این که شروع به خواندن این فایل بی نظیر کنی از تو دوست خوبم میخوام که به چند سوال کلیدی که در ابتدای این فایل تهیه شده جواب بدی.



ایا افراد خوشبخت رو میشناسی؟

در طول روز با چند نفر از اون ها نشست و برخاست میکنی؟

افراد خوشبخت به چه شکلی در اجتماع ظاهر میشن؟

چگونه میشه خوشبخت زندگی کرد؟

ایا خوشبختی دست یافتیست؟

اصلنا خود تو به چه اندازه احساس خوشبختی میکنی؟

اما در مورد افراد با شهرت و ثروت زیاد چطور؟ فکر میکنی اون ها افراد خوشبختی هستن؟

ایا فکر میکنی خانواده هایی با در امدی کم تر احساس خوشبختی بیشتری رو دارن؟

میتوونی تعریف خوشبختی رو در یک جمله ساده بگی؟

## تصویری جالب از خوشبختی

در خیابان های شهر و محیط های اطراف افراد زیادی رو می بینم که هر روز صحبت از خوشبختی میکنن اما معنای واقعی اون رو نمی دونن و در واقع مهمترین دلیل، عدم اگاهی نسبت به خوشبختی نا محدود و همیشگی، باعث حرکت اون ها در راهی اشتباه و نادرست میشه. این افراد تصور میکنن که برای رسیدن به خوشبختی نیازمند انجام کاری هستن تا بتونن تنها در مقصد، خوشبختی رو احساس کنن و رسیدن به خوشبختی رو تنها در گرو اهداف خیلی دورتر از خودشون در اینده میبینن اون هم زمانی که به نتیجه رسیده باشن. افراد بیش از نیمی از زندگی خودشون رو صرف رسیدن به خوشبختی میکنن. هر ثانیه به دنبال ذره ای احساس خوشبختی در زندگی هزینه های زیادی میکنن اما باز هم موفق در اضافه کردن زمان خوشبخت بودن نمیشن. من این طرز حس خوشبخت بودن رو خوشبختی غیر واقعی و پوج میدونم. دوست من اگه فکر میکنی با رسیدن به موقعیت بهتر از جایگاه فعلیت در زندگی مثل خرید ماشین یا ازدواج با فلان شخص یا اگر ماهیانه فلان در امد رو داشته باشی، اگر در چنین شغلی مهارت کسب کنی یا جزو افرادی باشی که شهرت و اعتبار خیلی خوبی دارن، اگر مدرک علمی با ارزشمندی دارن و یا حتی افرادی که در خارج از کشور در از ادی زندگی میکنن خوشبخت میشی سخت در اشتباهی باید محکم بگم که تو هنوز معنای واقعی خوشبختی رو نمیدونی و حتی در اخر هم اگر به چنین اهدافی بررسی برای مدت کوتاهی طمع خوشبختی به ظاهر واقعی رو تجربه کردي. چرا؟ چون تمام این ایتم ها احساس لذت رو برای شما داره نه

خوشبختی. لذت بردن از یک چیز با خوشبختی کاملا متفاوت. احساس لذت یک احساس کوتاه و لحظه‌ای هست، برای اینکه بهتر بتوانی معنی لذت رو درک کنی میخواهم لذت رو به یک حبه قند تشییح کنی که به محض وارد شدن به دهان مزه‌ی شیرینی اون رو حس میکنی اما بعد از مدت خیلی کوتاه اون حبه قند اب میشه و مزه‌ی شیرینی تموم میشه. پس باید معنی احساس خوشبختی رو با لذت‌های زندگی اشتباه نگیری. فردی که احساس بدختی میکنه قطعاً نمیتونه از این طریق خودش رو به خوشبختی برسونه و مسیر اشتباهی رو انتخاب کرده به همین دلیل برای کشف خوشبختی به ازدواج پناه میبره، به خرید خونه‌پناه میبره، رفتن به کشورهای خارجی رو مهم میدونه، رسیدن به این مقدار درامد ماهیانه رو حداکثر خوشبختی میدونه، یا حتی مسافرت کردن و رفت و امد با ادم‌های دارای شهرت براش اهمیت داره. افرادی رو در نظر بگیر که وقتی به ارث و میراثی میرسن یک شب اون رو زمین میزنن چون این شروت تنوونته در دراز مدت خوشبختی برای اون‌ها کسب کنده در نتیجه اون‌ها هزینه‌های زیادی میکنن تا لذت رو در چیز‌های دیگه تجربه کنن نه خوشبختی. بعد از موضوع شروتمند شدن ادم‌ها دنبال شهرت میرن و به دنبال اون چشم و هم‌چشمی و برتر نشون دادن دارایی و رفاهیات زندگی به رقیبان و ادم‌های اطراف که نمونه‌ی اون رو خیلی زیاد در زندگی دیدین و نتیجه این کار میشه از دست دادن عمر با ارزش در راهی که هیچ موقع به انتهای اون نرسیدی. ازت میخواهم که جزو تماشاگران خوشبختی نباشی که در تمام طول حیاتشون از خوشبختی میشنون اما بدون اینکه حتی اون رو بشناسن دنیا رو ترک می‌کنن یا اینکه عمر و زمان خودشون رو تلف میکن و مدام از این شاخه به اون شاخه و از این مسیر به اون مسیر برای رسیدن به خواستشون که شاید اون‌ها رو خوشبخت کنه میدون.

زندگی پر از فراز و نشیب و اگر این طور فکر میکنی که تنها با عبور از این مسئله به خوشبختی ابدی میرسی باور غلطی رو در سرت داری یا اینکه تو خوشبخت نیستی چون به محض حل این مسئله باید خودت رو اماده کنی تا با مسئله‌ی بعدی که در حال نزدیک شدن هست دست و پنجه نرم کنی و در واقع تو برای یک لحظه احساس خوشبختی کردی و مهم ترین دلیلش هم اینه که همیشه قصد داری خوشبختی رو در انتهای و در فرایند هر چیزی به دست بیاری.



خانواده هایی رو میشناسم که در ثروت زندگی میکنن، در رفاه کامل، در ازادی مالی ولی احساس خوشبختی نمیکنن و جالب تر اینکه درد و رنجی که از این همه پول دارن ادم های بی پول ندارن (البته منظور من از بی پولی حداقل در امده هست که برای امرار معاش و تامین نیاز های روزمره به اون نیاز داری) افراد ثروتمندی که در روابطشون مشکل جدی دارن و هنوز به دنبال خوشبختی دست به هرکاری میزنن و برای کشف اون در کوچه های بن بست و فرعی میگردن و همچنین افرادی که به دیگران غبطه می خورن و مدام انگشت اشاره شان به سمت دیگران که فلان شخص از من خوشبخت تر ولی من نه و حتی فردی که اهداف و خواسته هاش رو بر پایه تایید دیگران و به خاطر حرف اون ها جلو میبره. این افراد فکر میکنن که به این صورت خوشبختن. اجازه بده مطلب مهم و جالبی رو برات بگم، مردم ترجیح میدن که بدبوخت باشن ولی دیگران اون ها رو خوشبخت بدونن تا اینکه خوشبخت باشن و دیگران اون ها رو بدبوخت بدونن. و این نشون میده یکی از عواملی که اجازه ی حرکت به سمت مسیر و مفهوم واقعی از خوشبختی رو به ادمها نده و باعث بشه که وقتی به هدف هاشون میرسن خودشون رو خوشبخت ندون اینه که رسیدن به اون هدف رو تنها برای دیگران میخوان اگر هم هدفی رو برای خود انجام بدن مدت کوتاهی احساس خوشبختی میکنن، نکته ای مهم این هست که تو چطور فکر میکنی! افرض کن وارد رستوران میشی و غذاهای لذیذ و فوق العاده ای رو می بینی که همه اون ها رو برای تو تهیه کردن اما تو به خاطر دل دردی که داری نمیتوونی از این ها بخوری و قطعاً احساس خوبی نداری چون نمیتوونی از اون ها بچشی پس مهم اینه که تو چی میخوای و چطور نسبت به اون ها فکر میکنی نه دیگران دوست خوبم.

اما یک سوال...

به نظر تو ایا ثروت چیز خوبی نیست؟

در رفاه کامل بودن و رسیدن به ازادی مالی در جهتی مخالف با خوشبختیه؟

برای اینکه خوشبخت باشی و شاد زندگی کنی باید در فقر زندگی کنی؟

ادم های خوشبخت چگونه به خوشبختی رسیدن؟

نگران نباش دوست من جواب این سوال ها رو به طور مفصل در ادامه این فایل توضیح دادم. احتمالاً این سوال رو هم از خودت پرسیدی که اصلاً

((خوشبختی واقعی چیه؟))

## میخواهیم راز خوشبختی واقعی رو کشف کنیم

بهت تبریک میگم دوست عزیزم. تو هم اکنون جزو معده افرادی هستی که تصمیم قلبی خودت رو برای تغییر باور ها گرفتی و قصد کشف این راز رو داری و این فایل رو تا این جای کار مطالعه کردی چرا این و میگم؟ چون افراد زیادی هستن که با خوندن ابتدای فایل، اون رو کنار میزارن و خوشبختی غیر واقعی که تنها در پول و ثروت و خیلی از مسائلی که در بالا گفتم خلاصه میشه رو باور دارن و قصد ندارن باور های غلط و کهنه خودشون رو تغییر بدن و به این شکل باز هم برای پیدا کردن خوشبختی زمان تلف میکنن و هزینه میپردازن و زیر هر سنگی رو میگردن اگر چه باز هم در ناز و نعمت باشن

اما راز خوشبختی ...

به روز نیک کسان مخور غم ها

بسا کسا که به روز تو ارزومند است

بشریت به دنبال خوشبختی انرژی زیادی رو صرف میکنه. برای اینکه بتونی این انرژی رو درست و موثر صرف کنی تا خوشبختی واقعی رو به دست بیاری و برای همیشه اون رو همراه خودت داشته باشی باید شرایط اون رو بدونی و علم خلق خوشبختی رو یاد بگیری. اجازه بده عواملی رو که در خوشبختی یا بدبختی تاثیر گزار هستن رو بهت معرفی کنم.

۱- اون چیزی که الان هستی: این عامل شامل چیز هایی میشه که تو در درون خودت داری که مهم ترین اون ها مغز، ذهن و اخلاقیات و شخصیت تو هست.

۲- اون چیزی که در حال حاضر داری: این عامل شامل مسائل مادی هست مثل ثروت، شهرت، علم و دانش (در ادامه به طور مفصل توضیح میدم که چطور مسائل مادی در خوشبختی و بدبختی هر فرد میتوانه تاثیر بزاره)

۳- چیزی که نشون میدی: این عامل به تصور مردم نسبت به تو برمیگردد که در مورد تو چطور حرف میزنن و فکر میکنن مثل آبرو، شهرت، حیثیت، برتری و از همین قبیل تصورات

قطعاً تاثیر مورد اول در خوشبختی یا بدبختی انسان خیلی مهمه اما دو عامل بعدی هم میتوانه روی اون تاثیر بزاره. این نشون میده که احساس خوشبختی حقیقی به شخصیت ادم ها و درجه ای دید اون ها نسبت به زندگی و تمام کم و زیاد های اون برمیگردد. پس خوشبختی امر درونی که از هیچ چیزی نمیتوانه به وجود بیاد و تنها به نگرش افراد مرتبطه به همین دلیل وقایع یا روابط بیرونی اگر چه یکسان باشه برای هر کسی تاثیری متفاوت میزاره و افراد در یک محیط یکسان، در جهان های متفاوتی زندگی میکنن. شاید افرادی رو دیده باشی که زندگی متوسطی دارن ولی خوشبختن یا حتی افرادی که در دور ترین نقاط زندگی میکنن، بدون هیچ امکانات رفاهی اما خوشبختن. البته ملاک خوشبختی به کمبود امکانات رفاهی و فقر نیست چرا که خیلی از افراد در همین شرایط یکسان خودشون روخوشبخت نمیدونن. نکته ای مهم اینجاست که ثروت خوشبختی نمیاره ولی فقر هم بدبختی میاره چون نیاز های برآورده نشده ذهنی زیادی به دنبال داره. مطالعات نشون داده افرادی که در امد

حداقل دارن با افزایش درآمد هیچ تغییری در حال درونی که مهم ترین اون خوشبختی هست به وجود نمیاد. فرض کن درون ماشین بسیار گرون قیمتی نشستی ولی سردرد داری. ایا این ماشین گرون قیمت و مدل اون میتوانه حال تو رو بهتر کنه؟ قطعاً این طور نیست چون برای بهتر کردن سردرد باید راه دیگه رو امتحان کنی.

پس مهم حال درونی و احساس توست که میتوانه تو رو در هر حالتی خوشبخت کنه یا نه. همون طور که گفتم قدرت، شهرت، ثروت، ازدواج، فرزند، خانواده، فرهنگ، زیبایی و در کل عوامل بیرونی در رسیدن به خوشبختی هیچ گونه تاثیری ندارن. بسیاری از افراد ازدواج میکنند که خوشبخت بشن، اما اصلاً چنین چیزی امکان نداره چون خوشبختی با ازدواج ارتباط نداره، حتی اگر شما با ایده ال ترین مرد و زن ازدواج کنی بعد از ۳ماه به همون روز اول و قبل از ازدواج برمیگردی. در واقع از طریق ازدواج زمینه ای برای تو فراهم میشه که بتونی خوشبختی خودت رو حفظ کنی، فردی که بدیخته نمیتوانه از طریق ازدواج خوشبخت بشه چون خوشبختی رو باید از درون بھش بررسی نه از عوامل بیرونی. خیلی از افراد میگن من با کار کردن احساس بهتر و خوشبخت بودن میکنم یا وقتی به مهمونی میرم حالم خیلی عالی میشه و نمیتونم تنها باشم، این دسته از افراد از درون مشکل دارن و در واقع دارن از خودشون فرار میکنند. با رفتن به مهمونی، شرکت در مسابقات و لاتاری ها، با خرید خونه، با افزایش درآمد زیاد و با سرگرم کردن خودشون به طریق های مختلف مشکلی حل نمیشه و راه درمان رو اشتباه میرن.

دوست من اصلاً مهم نیست که فرد ثروتمندی هستی یا متعادل، بخشنده ای یا نه یا هر هنری یا خلاقیت دیگه که داری، مهم اینه که تو چطور فکر میکنی. مسئله اینه که شما با اون هنر، ثروت و... به چه چیزی تبدیل شدی؟ به کجا رسیدی؟ چه کردی؟ در غیر این صورت در گذشته و شدن ها هستی. پس بودن ها مهمه نه شدن ها. اجازه بده باز هم یک مثال دیگه بزنم. تو علمی رو یاد میگیری و به اموختن سر میکنی تا در فرصت هایی بتونی از خودت ادم بهتر و برتر بسازی و زمانی تغییر حاصل میشه که به خاطر اون علم و دانش، تغییر شکل بگیره نه به خاطر داشتن اون. این جمله رو همیشه به یاد داشته باش چرا که به کمک اون میتوانی خوشبختی رو بهتر حس کنی.

**تمام هنر در این است که در من چه میگذرد ، ان زمان که جهان در گذر است.**



اگر من بمیرم یا زنده باشم یا هر کار دیگه انجام بدم دنیا کار خودش رو انجام میده. مهم خوب و بد بودن دنیا نیست بلکه مهم حال و احوال درونی من. بین خوشحالی و خوشبختی ارتباط خیلی نزدیکی وجود داره، فردی که از خوشبختی حرف میزنده احساس خوشحالی هم میکنه بنابراین چیزی رو که برای بدست اوردنش خوشحال هستی با به دست اوردنش خوشحال تر میشه

ولی چیزی رو که از ندادشتنش غصه و غم میخوری با بدبست اوردنش هم احساس خوشبختی و خوشحالی نمکینی. دوست من تو این حق رو داری که در امد های خیلی خوبی داشته باشی و برای رسیدن به اون تلاش کنی، زندگی مرفهی داشته باشی و قطعاً میتوانی زمان های خیلی شادی رو با دوستان و اطرافیان خودت بگذرونی و هم چنین در گروه های مختلف ورزشی، کتابخونی، مهمونی و خیلی چیز های دیگه که میشناسی عضو بشی که میتوونه برات پر از هیجان باشه اما **این عین خوشبختی هست؟** من این فعالیت ها و هیجانات رو ابزاری برای فرار از واقعیت میدونم. چون خوشبختی رو جای دیگه باید پیدا کنم، در درون خودم. البته صحبت من اصلاً این معنی رو نمیده که اگر بخوای خوشبخت باشی نمیتوانی این فعالیت ها و عضویت های جذاب و لذت بخش رو هم در زندگی تجربه کنی، من میخواام این رو بگم که مهم نیست که الان در چه شرایط و امکانات رفاهی هستی و الان قصد انجام چه کاری رو داری و حتی چه ارزو ها و برنامه هایی برای زندگیت چیدی سعی کن خوشبختی رو یاد بگیری تا اون رو همیشه برای خودت داشته باشی.

خوشبختی به نظام اخلاقی، نظام باورها و مسئولیت مرتبطه. انسان مخلوق خداست و خالق خودش هست، پس خوشبختی کار اتفاقی و برحسب شانس نیست. خوشبخت بودن یا بدخت بودن ادم ها به سرنوشت ارتباطی نداره و در واقع چیزی به نام سرنوشت وجود نداره و به قول بزرگی سرنوشت رو باید از جانب سر ، نوشت.



مفهوم خوشبختی مثل موفقیت، یک راه هست و زمانی مفهوم اصلی خودش رو پیدا میکنه که در این راه در قهوه خانه ای به راحتی به استراحت و ارامش می پردازی. موفقیت شامل رسیدن به هر چیز مادی یا معنوی، زمانی معنی واقعی خودش رو پیدا میکنه که خوشبختی خودت رو به کار نگیری تا موفق بشی. چون اسم این کار بردن هست نه موفقیت. فردی رو میتوانی ژروتمند بدونی که بیمار روانی نباشه، خوشبختی خودش رو هزینه نکرده باشه، خانواده خودش رو از هم نپاشونده باشه و ژروتمند بشه، در غیر این صورت اون ادم هر چند ژروتمند، در زندگی ادم برنده ای شده نه موفق.

انسان خوشبخت دارای یک حس رضایت متعادله و شکر گزار تموم نعمت هایی که در حال حاضر داره. خوشبختی یعنی قدر و ارزش خودت رو در همین لحظه و در همین شرایطی که در حال خوندن این فایل هستی بدونی و خودت رو دوست داشته باشی. برای رسیدن به خوشبختی واقعی و نا محدود به درون خودت رجوع کنی. همون طور که گفتم خوشبختی یک نوع نگرش که متناسب با باور افراد به اونها داده میشه. دوست من ازت میخواام خوشبختی رو در متن زندگی پیدا کنی نه در انتهای اون. تو به دنیا او مدی که خوشبخت زندگی کنی و اون رو در تمام مراحل زندگیت احساسش کنی. خوشبختی با یک لبخند اغاز میشه. خوشبختی یعنی توجه به لحظه ای که در اون حضور داری. فرصتی که باید قدر اون رو بدونی و فرزند زمان حال باشی و فکرت رو به لحظه های گذشته که چطور بود و اینده ای که هنوز نیامده اشغال نکنی. فرد خوشبخت در رسیدن به اهداف زندگی اگر شکست بخوره باز هم احساس خوشبختی میکنه چون مهارت جدیدی رو یاد گرفته و بیشتر به خودش احترام

میزاره و همین امر باعث میشه به تمام خواسته های زندگیش برسه. یک فرد خوشبخت توانایی انعطاف پذیری رو در تمام جنبه های زندگیش تمرین میکنه. اجازه بدنه یک مثال خیلی ساده برات بزنم، یک فرد نابینا اظهار داره که من خوشبختم اما یک فرد که بینایی کامل داره با تمام امکانات و سلامتی باز میگه لعنت به این زندگی! این مثل نشون میده خوشبختی در زندگی فقط به تصور افراد و احساسشون نسبت به جایگاه فعلی در زندگی اونها معنی پیدا میکنه.

تو وقتی از درون لذت، شادی، کیف رو نداری به خاطر این هست که جهت و هدف زندگیت به هم ریخته. از نظر علمی ثابت شده روزی که برای یک هدف بزرگ و والا در حداکثر توان فیزیکی و روانی حرکت میکنی زمانی هست که تنها در مغز نظم و ترتیب برقرار میشه و این نظم و ترتیب یعنی خوشبختی. در طول روز نیم میلیارد فکر وارد ذهن میشه و بعد از تجزیه و تحلیل و تغییر بیرون میره.

بنابراین اگر بیش از یک در و یک دربان برای ذهن قرار بدی باعث اشتفتگی و پراکندهگی در ذهن میشه و فکر ها به طور زنجیر وار وارد ذهن میشن. قطعا افراد زیادی رو دیدی که وارد رخته خواب میشن ولی دو ساعت بعد میخوابن چون ذهن خیلی پراکنده دارن و ذهن این قدر به تجزیه و تحلیل فکر هایی که از صد در وارد ذهن میشن مشغول میشه که در اخر انرژیش تمام میشه ، خسته میشه و بعد استراحت میکنه که تو در اون موقع به خواب میری. برای درک بهتر این موضوع اجازه بدنه یک مثال ساده بزنم. فرض کن مسافت خارجی میری و به صورت ناگهانی وارد کوچه ای میشی که خیلی شبیه یکی از کوچه های شهر خودت هست و بعد شروع میکنی به فکر کردن: این کوچه خیلی شبیه کوچه شهر خودمونه که کنار دانشگاهی بود که پنج سال پیش میرفتم، یادش بخیر من با دوستم خیلی از اون کوچه رد میشدیم، که یک روز یکی از استادان دانشگاه رو هم در همون کوچه دیدم، اون استاد با معرفتی بود، من در درس فیزیک خیلی ازش کمک گرفتم، اما درس فیزیک چه قدر بد بود چون باید چند ساعت سر کلاس می نشستیم، یک روز سر کلاس فیزیک من سوالات مهم امتحانی رو ننوشتم که باعث شد یک ترم امتحان رو قبول نشم و...

دوست خوبیم همون طور که از این مثل مشخصه این ذهن خیلی پراکنده هست و جالب این جاست که افراد تصور میکنن که خیلی باهوشن که این طوری میتونن فکر کنن و داستان سرایی کنن.

### اگه بخواام راز خوشبختی رو در یک جمله بگم: **خوشبختی یعنی در کترل بودن**

کترل لحظه به لحظه خوداگاه و برای این کار نیاز به توجه و تمرکز داری. به همین خاطر افرادی که در یک محیط یکسان زندگی میکنن با شرایطی یکسان ولی دنیا رو از دو دید متفاوت می بینن، چون کترل ذهنی ندارن به همین خاطر خوشبخت نیستن. هنگام خوردن غذا تنها به اون فکر کن، وقتی با فردی صحبت می کنی فقط به صحبت های اون گوش کن، وقتی کتاب میخونی فقط به معنی کلمات فکر کن.

توجه و تمرکز ظرفیتی رو در مغز ایجاد میکنه که مغز بتونه نظم رو در خودش به وجود بیاره و صد میلیارد سلول ذهنی که در مغز هر فردی هست به همراه یک تریلیون کانکشن یا ارتباط ذهنی همه سر جای خودش قرار بگیره. ادمهای خوشبخت قسمت چپ مغزشون که قسمت لا جیکال و منطقی نام داره فعال ، یعنی این که این ادم ها هدف دارن، مسائل رومیبینن، اون ها روحان میکنن و جلو میرن، در واقع فرد خوشبخت میگه: من مسئولیت هر چیزی از زندگیم رو می پذیرم. خودم در

اختیار خودم هستم و هم چنین در مسیری از ادامه حرکت میکنم. پس زمانی احساس خوشبختی میکنی که حرکت کنی و مرزها رو بشکنی و جلو بری و مهم تر اینکه برای انجام کاری چالش داشته باشی. وقتی درگیر کاری میشی که برای چالشی نداره احساس افسردگی میکنی. ادم های افسرده مدام در حال انجام کار های تکراری هستن در واقع دنیا رو از دید تکراری و کهنه می بینن. دوست خوبم خوشبختی به این نیست که راحت یک جا بشینی و احساس خوشبختی کنی. یک دانه زمانی احساس خوشبختی میکنند که ریشه میزنه، ساقه میده، برگ ها در ساقه ترک خورده بیرون میاد و این کار تکراری رو با دید فوق العاده و بی نظیر برای خودش تعریف میکنند. دانه حرکت میکنند و تمام این مراحل و پروسه رو با ارامش انجام میده. ارامشی به معنای حرکت در یک سرعت ثابت که نه تند و نه کند. احساس خوشبختی موجب میشه با اطرافیان ارتباط مثبت داشته باشی. کسی خوشبخت که در حال زندگی میکنند و کنترل برقرار کردن نظم مغز رو هم اکنون داره و پراکنده نیست و میتوانه عوامل بیرونی رو که در خوشبختی واقعی تاثیر داره از دید درست ببینه.



فهمیدن این موضوع که خوشبختی در زندگی با تمام سختی ها و مسئله هایی که سر راحت به تصور و برداشت نسبت به اون ها بستگی داره \_ که اون تصور و برداشت میتوانه اموزنده و تاثیر گزار باشه یا نه ، مثبت باشه یا منفی، بی ارزش باشه یا تجربه ای مفید \_ بزرگترین راز دست یابی به خوشبختی هست. برای این که ببینی در مسیر درست خوشبختی قرار گرفتی این سوال رو هر روز از خودت بپرس :

(ایا من میتونم کنترل ذهن و ضمیرم رو داشته باشم یا نه؟)

ادم خوشبخت...

– از گذشته خودش راضیه و میگه: گذشته تموم شده و هر چی بود من از اون ها راضی ام

– روابطی ارزشمند و پرمعنا با اطرافیان داره

– اعتقاد داره که زندگی من هدف داره و پرمعنیه

– راحت بودن با محیط زندگی، محل کار و... رو با خودش مرور میکنه

– باور های عمیق و درونی داره

– به سوی تکامل و رشد و درگ عمیقی از زندگی پی میبره

تو ادم خوشبختی هستی...

دوست خوبم تو ادم خوشبختی هستی چون هم اکنون وارد جمعی شدی که معنای واقعی خوشبختی رو درک کرده و با ارامش تمام و به دور از هر نوع نگرانی، اینده رو به نفع خودش میدونه و مهم تر از همه این که از تجربیات گذشته در زمان حال و برای صعود به قله های موفقیت استفاده میکنه. فردی که در برابر مشکلات انعطاف لازم رو داره، هیچ کس و هیچ چیزی نمیتونه لبخند رو از روی لبانش برداره خوشبختی این نیست که مشکلی سر راهت نباشه بلکه یعنی توانایی کنار امدن با مسائل در حالی که کنترل ذهنی داری.

((سختی و رنجی که در راه رسیدن به هدفت در زندگی باشه اون هم زمانی که خودت رو خوشبخت میدونی  
ارزشش خیلی بیشتر از رنج ها و سختی هایی که حاصل افسردگی و پشیمونی و شکست باشه))

اما من میخوام سوال خیلی مهمی رو از تو بپرسم، دوست خوبم تو کدوم راه رو انتخاب میکنی؟ ایا باز فکر میکنی پول و ثروت و تمامی مسائل دیگه در خوشبختی تو نقش داره یا این طور فکر نمیکنی؟ قصد داری زندگی رو با تصویری اشتباه از خوشبختی جلو ببری؟ دوست داری یک فرد خوشبخت ثروتمند باشی یا نه؟ اصلا ایا اماده ای باز هم خوشبختی رو بهتر بشناسی؟ اگر جوابت مثبت من قصد دارم هر روز تکنیک های عملی رو برای تو ارسال کنم که باز هم خودت رو بهتر بشناسی و ذهننت رو

در کترل بگیری. این فرمول هفت گانه بهت کمک میکنه خوشبختی خودت رو حفظ کنی و من باز هم کنارت خواهم بود که تیجه‌ی عالی از این تمرینات بگیری.

نکته خیلی مهم این جاست که برای تیجه‌گرفتن از این تمرینات باید خودت اون ها رو باور کنی و به این یقین برسی که این تمرینات میتوانه در درون تو تحولی عظیم رو به وجود بیاره و مسیر خوشبختی رو برای هموار کننده زمینه ای بی نظیر برای تو ایجاد کننده متوجه بشی چه قدر خوشبخت بودی ولی اون رو نمی دیدی.

## تمرین . . .

بیش از 100 تکنیک و ورزش مغزی تست شده، اما این بهترین تمرینی هست که کمکت میکنه احساس خوشبختی رو خیلی اسان در خودت جا بندازی. برای شروع، تمرین خیلی ساده و موثری رو برای تو تهیه کردم اما باید هر شب به طور منظم اون رو انجام بدی تا جایی که بتونی حس خوشبختی رو پیدا کنی. هر شب قبل از خواب 3 اتفاقی که باعث خوشحالی تو شده رو به یاد بیار و اون رو مرور کن. این کار باعث میشه به مثبت های زندگی بیشتر فکر کنی و در صورت منفی و مضطرب بودن در ذهنست ارامش خوبی رو برقرار مبنده.

اما در یک نگاه هفت تکنیک شگفت انگیز رو بهت معرفی میکنم که هر روز به طور مفصل در موردش صحبت کردم و به صورت کاملا رایگان در اختیار تو دوست خوبم قرار میگیره. تکنیک هایی که در ادامه به اون ها میپردازیم

## اولین تکنیک جادویی در شناخت خوشبختی درونی

خودشناسی اولین گام در انجام هر کار و هدفی در زندگیست و حتی اهمیت خیلی بیشتری از کار و هدف داره چون زمانی میتوانی موفق بشی که خودت رو شناخته باشی. خودشناسی در جنبه های معنوی هم صحبت های خیلی زیادی ازش شده به شکلی که دین و قران، خودشناسی رو برابر با خداشناسی تعریف کرده و در واقع هدف تمام پیام رسان های خداوند، موضوع خودشناسی بوده. خودشناسی، باعث میشه خوشبختی درونی رو پیدا کنی و به بی راه نری.

اولین گام برای هر تغییر و رشدی این که به تمام ویژگی های خودت مثل استعداد ها، علاقه ها، گرایش های خوداگاه و ناخوداگاه اطلاعات کافی داشته باشی و این امر باعث حرکت به سوی سازندگی و مفید بودن میشه و به دنبال اون احساس خوشبختی واقعی و نامحدود. دوست من اگر به دنبال خوشبختی هستی اصل خودشناسی رو فراموش کردی و اطلاعاتی در مورد ویژگی های فردی خودت نداری. مثل فردی که به دنبال موفقیت میگردد، پس هنوز خودش رو موفق نمیدون.

همین طور که در قبله هم توضیح دادم خوشبختی رو باید در درون خودت پیدا کنی و برای پیدا کردن اون باید خودت رو خوب بشناسی. چه رفتار ها و باور هایی رو در ذهن ت داری؟ چه کردی؟ چه گفتی؟ بیهتره دنبال رو چه عقاید و ارزش هایی باشی؟ در مورد ارزش های خودت چه اطلاعاتی داری؟ کشف ارزش های درونی خود، راه رو برای دست یابی به خوشبختی واقعی راحت تر میکنه. انسان هیچ موقع نمیتوانه به معنای درستی از زندگی کردن و احساس خوشبختی واقعی برسه زمانی که هنوز



از عیب ها و خوبی های درونی خودش اطلاعی نداره. شناخت درونی مثل نقشه ای در جاده زندگی همانند هست که راه رو در تاریکی شب نشون میده. برای مثال ماشینی رو در نظر بگیر که دنبال ماشین های دیگه در خیابان میره و بعد از دنبال کردن یکی، پیگیر ماشین دیگه میشه و در واقع نمیدونه کدام راه رو باید بره و تا جایی ادامه میده که بنزین ماشین تموم میشه.

ابزاری که موجب شناخت از خود میشه من هست یا عاملی که در تشخیص خوشبخت بودن هر فردی کمک میکنه، اما کسی علاقه به درک این عامل نداره و حتی چنین شکی هم به خودش راه نمیده که شاید این من و عامل تشخیص خوشبختی، حقیقت و تعریف اصلی خوشبختی درونی و واقعی رو متفاوت با اون چیزی که در اصل هست نشون بد و افراد هم این تصور اشتباه رو به حساب درک واقعی میزارن. پس ابزاری که قراره به عنوان شناخت خود، از اون استفاده کنی رو باید بیشتر درک کنی که راه حل مسئله شناخت درونی هست.

خیلی از افراد میخوان یک حرکت یا عاملی بیرونی اون ها رو با همین شخصیت و همین طرز فکر به خوشبختی برسونه، که اصلا این طور نمیشه و تنها با شناخت و درک فردی و درونی به خوشبختی میرسی. افرادی که برای کشف خوشبختی با نزدیک شدن به ویژگی های فرد ایده الشون میخوان خوشبخت باشن و یا دنبال رو شخصیت و کاراکتر خاصی هستن، چون از دید این افراد، اون ها شخصیتی (که میتونه فردی باشه، نگرشی باشه و ...) هستن که خوشبختن و احساس ارامش میکنن که چنین چیزی رو در خودشون نمیبینن. این کار یعنی فرار از خود، که متناسفانه خیلی از افراد این کار رو راهکاری موثر برای رفع اضطراب، استرس، نا اگاهی از حقیقت های زندگی میدونن، که بیشتر عمر خود رو ازدست میدن، در حالی که تنها راه خلاص شدن در درون خودشون هست

کتاب های زیادی در مورد خودشناسی نوشته شده که افراد فقط و فقط برای رفع حسرت های شخصیتی و رفع نیاز ها و در پی اون رسیدن به خوشبختی که غیر واقعی هست این کتاب ها رو می خرن. فردی که در دام ارزش های اجتماعی و داشته هایش گرفتار شده این داشته های موقتی و لذت ها رو را با ارزش تر از خودش میدونه و و به دنبال کشف خودش نیست. در نتیجه ای تمام این مثال ها و مطالب، موضوعی که باعث میشه خوشبختی رو در جای دیگه پیگیری کنی عدم شناخت از خود هست و با خودشناسی حل میشه.

اما سوال اینجاست :

**ایا با خودشناسی قصد رسیدن به خوشبختی و حفظ اون رو داری ؟**

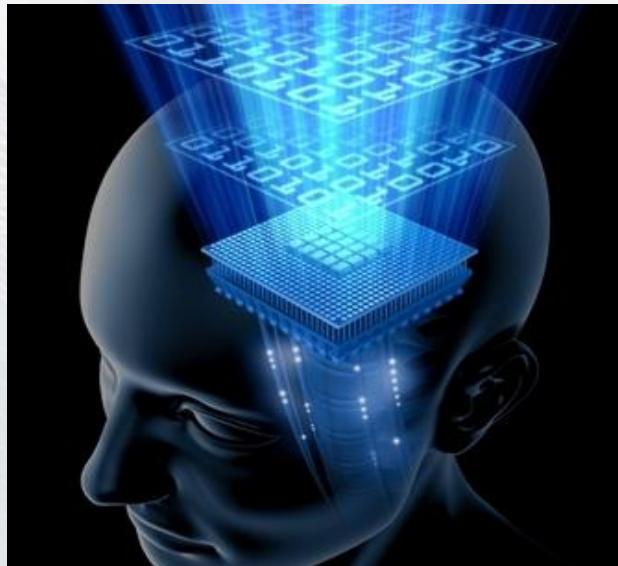
**فکر میکنی خودشناسی راز دست یابی به نیاز ها و مسائل بیرونی هست ؟**

**ایا قصد داری عواملی که بیرون تو رو ناقص کرده رو بهتر بشناسی یا اون هایی که از درون این کار رو انجام دادن؟**

خودشناسی واقعی تو رو به سوی نادیده های ذهنی هدایت می کنه، جایی که نیاز، خشم و انتقام شکل میگردد. دوست من قطعا از طریق خودشناسی نیاز های تو برآورده نمیشه، نیاز هایی مثل پیش بینی رفتار مردم، کشف راه میانبر برای موفقیت سریع تر و جلو زدن از دیگران، تقویت حافظه، روشی میانبر برای رسیدن به ارامش، تقویت اعتماد به نفس. خودشناسی یعنی شناخت عامل درونی که موجب میشه تا انسان خودش رو همان گونه که هست بپذیره. قرار گرفتن در چنین جایگاهی خودشناسی هست که موجب خوشبختی خودجوش و درونی و البته نامحدود میشه.

زمانی که ارزش های درونی خودت رو به خوبی بشناسی که شامل علایق، استعدادها، توانایی ها، گرایش های خودآگاه و

ناخداگاه، صفت های خوب و بد، اینکه تو کی هستی، چه میکنی میشه در امر خودشناسی موفق بودی.



دوست خوبم ارزش های درونی تو چه چیز های هستن؟ این موضوع

خیلی مهم و ضروریه که ارزشها را بشناسی و اولین گام در جهت خودشناسی رو برداری. این موضوع بہت کمک میکنه که بدونی چه چیزی در زندگی برای تو اهمیت داره. برای مثال یکی از ارزش های درونی من این هست که از اد باشم و در هر زمان هرکاری رو خواستم انجام بدم، هر زمان که خواستم از خواب بیدار بشم، و هرجا که خواستم سفر کنم و از ادی زمانی داشته باشم.

یکی دیگه از ارزش های درونی من این هست که به دیگران کمک کنم و

سپاس گزار تمام نعمت هایی باشم که خدا بهم داده و دوست دارم این قدر مطالعه کنم تا دانش و اطلاعاتم لبریز کنه و بتونم با دیگران هم این تجربیات و اطلاعات رو درمیون بزارم.

این رو بدون نداشتن اگاهی کافی در مورد ارزش های درونی خودت باعث ایجاد حفره های ذهنی میشه و این کار تو رو برای رسیدن به حس خوشبختی و رضایت مندی از خودت گمراه میکنه و با فرار از خودت و دنبال کردن عوامل بیرونی تنها لذت زود گذر رو برای تو به وجود میاره. پس نادیده گرفتن این موضوع به شدت تو رو اسیر حفره های ذهنی میکنه.

اما اگر قبل این کار رو انجام ندادی و ارزش های درونی خودت رو پیدا نکردی و در واقع نمیدونی در درونت چه چیزی میگذره اصلا نگران نباش، امروز به خوبی بہت کمک میکنم که این کار رو انجام بدی، تمرین هایی رو برای تو اماده کردم که میتوانه بہت کمک کنه که به راحتی ارزش های درونی خودت رو پیدا کنی.

نکته ای مهم این جاست که خیلی افراد، در زمان بررسی صفت های خوب و بد که جزوی از ارزش های درونی هست، حاضر به پذیرفتن صفت های بد خودشون نیستن و یکی از عوامل فرار از خودشون و گرایش و تقلید از ویژگی های دیگران این هست که خودشون رو همینطور که هستن نپذیرفتن و درنتیجه خوشبختی رو احساس نمیکنن. تو میتوانی از صفت های بد خودت

خلاص بشی اما اول از همه باید قبول کنی صفات و خصوصیات خوب و بد در درون هرکسی هست. بهترین کاری که میتوانی انجام بدی این که خصوصیات خوبت رو جدا کنی و برای تقویت اون ها تمرین کنی و خصوصیات بدت رو هم که مانع از دست یابی به مدار بهتر در زندگی میشه رو اصلاح کنی و اون ها رو جایگزین یکسری خصوصیات مثبت و سازنده کنی.

## تمرین

دوست خوبم از اون جایی که متوجه شدی خودشناسی رابطه‌ی مستقیمی با خوشبختی داره و بدون خودشناسی نمیشه به خوشبختی ابدی در زندگی رسید برای این که باز هم بهتر خودشناسی رو درک کنی من در اینجا سه تمرین بی نظیر رو بهت معرفی میکنم . ازت میخوام به خوبی روی اونها زمان بزاری تا نتیجه بگیری.

### تمرین اول

همین الان دست به کار شو و لیستی از تمام ارزش‌های درونی خودت رو بنویس. ممکنه تومطالعه کردن رو یکی از ارزش‌های درونی خودت بدونی یا دست یابی به استقلال مالی، کمک کردن به دیگران یا حتی رسیدن به ازادی زمانی در زندگیت. همه‌ی این‌ها، ارزش‌های درونی یک فرد میتوان باشن که تو هم با کمی فکر کردن میتوانی اون‌ها رو پیدا کنی و پیش خودت نگه داری.

بعد از لیست کردن این ارزش‌ها گام بعد این هست که از 7 الی 10 نفر دیگر از اطرافیان، دوستان هم کمک بخوای تا اونها هم ارزش‌های دورنی تو رو لیست کنن. این امر خیلی مهمه و باعث میشه در مورد ارزش‌های تو یک طرفه قضایت نکنی. چون دیگران خارج از تو هستن و میتوون تمام جنبه‌های تو رو ببینن در نتیجه تعصیتی برخورد نمیکنن.

گاهی اوقات ممکنه دیگران ارزشی رو در درونت دیده باشن که تو اون‌ها رو ندونی که میتونه خوب باشه یا بد و ارزشی رو که بیشتر از 3 بار تکرار شده میتوانی به عنوان یکی از ارزش اصلی در نظر بگیری .

### تمرین دوم

لیستی از 15 صفت خوب و 15 صفت بد خودت رو یادداشت کن. این تمرین هم بیشتر بہت کمک میکنه که خودت رو بهتر بشناسی و صفت‌هایی رو که مثبت میدونی قوی تر کنی و صفت‌هایی رو که منفی میدونی که مانع از رسیدن به خود واقعی میشه رو یادداشت کنی تا بتونی اون‌ها رو اصلاً کنی و صفت‌های مثبت رو جایگزین کنی.

### تمرین سوم

لیستی کامل از تمام موفقیت‌هایی رو که در زندگی به دست اورده رو یادداشت کن. هر چیزی رو که یادت هست و جزوی از هدف‌های تیک خورده خودت میدونی. قصد من از این تمرین اینه که تو رو با خودت بیشتر اشنا کنم و بدونی که چه موفقیت‌های بزرگی رو به دست اورده که اون‌ها رو فراموش کرده بودی و باز هم میتوانی به موفقیت بررسی و این موفقیت رسیدن به خوشبختی درونی هست

دوست خوبم این تمرینات رو با تمرکز انجام بده و این نکته مهم رو دوباره یاد اوری میکنم که یکی از دلایل این که افراد خوشبختی روحش نمیکنن چون خودشون رو نمیشاسن.

ازت میخوام باور داشته باشی که این تمرینات میتوانه در تو تغییرات به وجود بیاره.

## دومین تکنیک جادویی در شناخت خوشبختی درونی

تصمیم‌گیری در لغت به معنای بررسی و پیش‌بینی راه حل‌های موجود و عواقب اون‌ها و در اخر انتخاب نهایی گزینه‌هایی که در پیش رو داشتی برای رسیدن به مقصود هست. بنابراین هر عملی، هر هدفی و هر برنامه‌ای که توی ذهن‌ت می‌چرخه رو می‌توانی فقط با یک تصمیم‌گیری شروع کنی، تو می‌تونی برای اولین قدم تصمیم‌گیری که خوشبخت باشی.

خداآوند همه‌ی موجودات رو صاحب تفکر و تعقل قرار داده و به اون‌ها قادرت اراده و تصمیم‌گیری داده که بتونن به کمک اون تمام چیز‌هایی رو که در زندگی می‌خوان برسن. تیجه قدرت تصمیم‌گیری و به همراه اون داشتن اراده رو می‌توانی به واضحی در زندگی خیلی از افراد موفق و ثروتمندان واقعی و همچنین افرادی که خوشبخت هستن رو ببینی که به خواسته هاشون در هر بعد و جنبه‌ای در زندگی رسیدن. انسان در مسیر زندگی با انواع مسئله‌ها و راه‌ها یا مراحل متفاوتی رو به رو می‌شه که برای انتخاب درست و موثر مجبور از عمل تصمیم‌گیری استفاده کنه. پس تصمیم‌گیری خیلی نقش مهمی رو در زندگی بازی می‌کنه.

فرایند تصمیم‌گیری رو می‌شه به تصمیم‌های کوچک و بزرگ تقسیمش کرد. تصمیم‌های کوچک معمولاً زمان کم تری رو هم می‌گیرن و خیلی راحت تر انجام می‌شن، یک نمونه از تصمیم‌های کوچکی که در زندگی می‌شه گرفت اینه که امروز قصد دارم با همسرم به یک گردش مفصل و پر هیجان برم یا این که امروز می‌خواه فایل، دومین تکنیک جادویی در کشف

خوشبختی درونی رو بخونم و از این قبیل تصمیم‌های کوچکی که در زندگی می‌شه گرفت. اما یک نمونه از تصمیم‌های بزرگ در زندگی که زمان بیشتری رو می‌گیره تصمیمی مثل ازدواج، انتخاب رشته تحصیلی یا تصمیمی هست که تو گرفتی که خوشبختی رو در زندگی کشف کنی، خوشبختی درونی که با تغییر ذهن و نگرش قبلیت و برنامه ریزی و یا به اصلاً پروگرام کردن مجدد ذهن‌ت اون رو بهتر در درون خودت درک کنی

دوست من اگر جزو افرادی هستی که تصمیم‌ها رو عقب میندازی به طوری که تصمیمی رو که می‌توانی امروز بگیری رو به روز بعد یا حتی هفته‌ی بعد موكول می‌کنی و از تصمیم‌گیری فراری هستی، یا جزو افرادی که از تغییر می‌ترسی و برای انجام اون دنبال زمان بیشتری می‌گردی، در تصمیم‌گیری از عبارت شناس استفاده می‌کنی و به سراغ فال‌گیر و از این قبیل روش‌ها میری تو از ادی و حق انتخاب نداری. تو دوست داری و ترجیح میدی که دیگران به جای تو تصمیم‌گیرین و به مشاور مراجعه می‌کنی و منتظر هستی که این فرد به جای تو تصمیم‌گیره. در واقع دلیل عدم تصمیم‌گیری، وحشت و ترس از نتیجه تاریک و ناشنای اون هست که در نتیجه باعث می‌شه تو از شکست و اشتباه کردن بترسی. و تصمیم‌گیری رو عقب بندازی.

این طرز فکر اجازه خوشبخت بودن رو از هر فردی می‌گیره و چنین نگرشی باعث نابودی تو می‌شه. این نکته‌ی مهم رو به یاد داشته باش که شکست و اشتباه مال هر فردی هست و باید این رو قبول کنی ما شکست می‌خوریم یا اشتباه می‌کنیم ولی چه مهارتی بدست می‌اریم نه این که خودمون رو درگیر شکست‌ها و اشتباهات کنیم، مدام خودمون رو انتقاد کنیم که کاش اون موقع این کار رو می‌کردم، چی می‌شد اگه اون جا نمیرفتم و خیلی موقعیت‌های دیگه که در زندگی تو هم پیش او مده.

دلیل دیگه عدم تصمیم گیری حرف یا عقیده‌ی مردم هست که تمیزاره تا زمانی که مجبور نباشی تصمیم نگیری. این امر باعث میشه که برای جلو گیری از حرف دیگران در مورد اشتباهی که ممکنه بعد از این تصمیم گیری به اون برسی و برای حفظ ابرو، خودت رو با نظر اون ها وفق بدی و به سلیقه‌ی اون ها عمل کنی چون مدام فکر میکنی که تصمیمی نگیرم که دیگران پسند نکنن یا اینکه مردم پشت سر من حرف بزنن. کشف خوشبختی با چنین طرز فکر هایی غیر ممکن هست چون تو خودت رو فراموش کردی و در واقع از اصل خودت دور شدی به طوری که دیگران رو خیلی مهم تر از خودت میدونی. تحقیقات علمی نشون داده که 98% از حرف‌های مردم کوچک ترین تاثیری در زندگی هیچ کس نداره در واقع این خود تو هستی که از این حرف‌ها به عنوان ابزاری برای رنجش خودت استفاده میکنی و از این حرف‌ها رو تبدیل به چاقویی علیه خودت میکنی.

زندگی هر فردی حاصل جمع تصمیم گیری های اونه. قطعاً افرادی رو دیدی که در زندگی خوشبخت هستن یا به موقیت‌های بزرگی رسیدن یا حتی بر عکس این نمیتوونه باشه. تمام این تغییرات از تعدادی تصمیم گیری شروع شده که تنایجی هم در برداشته. افراد خیلی زیادی هستن که از زندگی خودشون ناراضین و مدام میگن این من نیستم که چنین وضعیتی رو دارم، اما تو تصمیم گرفتی که این طور زندگی کنی و این تصمیم رو در گذشته گرفتی و تنایجی این چنین رو برات به همراه داشته و تو رو به این جا رسونده اما الان تصمیم بگیر که خوشبخت باشی، تصمیم بگیر به اهدافی که در زندگی میخوای برسی. این رو بدون دوست من یک تصمیم محکم در هر زمینه‌ای موانع و پیچ و خم‌های راه رو نسبت به تو بی اثر می‌کنه. همون طور که بزرگی میگه:

## این شرایط تو نیست که سرنوشت تو رو میسازه، بلکه این تصمیم تو س

پس قبل از تصمیم بهتره کمی یهش فکر کنی که من با این تصمیم به کجا میرسم و چه تنایجی برای من داره؟ چه مهارتی بدست میارم که بتونم خوشبخت زندگی کنم نه برنده، که در فایل قبلی تفاوت فرد برنده و خوشبخت در زندگی رو توضیح دادم. اگر این گام رو قلبا انجام ندی به دنبال اون قوه‌ی اراده کار نمیکنده. ادم‌ها نمیتوون کاری رو انجام بدن چون هنوز تصمیمی برای انجام دادن نگرفتن و با بهانه گرفتن و مقصراً کردن اطرافیان و شرایط مانند زمان محدود. ترس. ریسک و خطر شکست و هزار دلیل توجیح کننده‌ی دیگه تصمیم گیری رو عقب می‌اندازن. در صورتی که فقط کافیه تصمیم بگیرن بعد همه چیز دست به دست هم میده و موانع راه بی اثر میشه.

فردی که تصمیم به انجام کاری می‌گیره یعنی نشانه مسئولیت‌های اون کار رو قبول میکنه و با تمام خطر‌های احتمالی و سختی های راه مبارزه میکنه. اما برای رسیدن به اینجا باید ابتدا تنها تصمیم گیری کافی نیست بلکه باید مسئولیت‌هایی رو که در اول کار قبول کرده‌اید عمل هم باید انجام کنی. در واقع باید متعهد بشی و اراده‌ی انجام کار رو داشته باشی.

می‌دونی چرا؟ دلیلش اینه که به محض این که تصمیم رو می‌گیری کائنات تو رو تست میکنده. به عبارتی وقتی تصمیم می‌گیری و قراره با اون تصمیم در وضعیت فعلی خودت تغییری رو ایجاد بکنی بلافاصله کائنات دست به کار میشه و در جلوی پای تو

سنگ میندازه. اون میتونه به هر روش و هر سبکی تو رو تست کنه که بفهمه چه قدر هدفت رو میخوای و چه قدر خواهان تغییر در زندگیت هستی ، که اون رو بهای کار میگن .

اما در ادامه، موضوعی رو برات باز میکنم که چرا افراد با این که تصمیم گیری میکن باز هم در مسیر خواستشون شکست میخورن با اینکه هنوز ادعا دارن که اراده کافی رو داشتن اما موفق نشدن. و خبر خوب این که تمرينات بی نظیری رو بهت معرفی میکنم که می تونه قدرت تصمیم گیری و به همراه اون اراده تو رو قوی تر بکنه

## میخوام قدرت اراده خودم رو قوی کنم

تعاریف های زیادی رو از کلمه و مفهوم اراده میشه گفت. ساده ترین معنی و مفهوم اراده داشتن اینه که چیزی رو طلب کنی و برای دست یابی به اون مدام در رفت و امد باشی. درواقع یک نیروی درونی که به انسان کمک میکنه نیرو های خارجی بر اون تسلط پیدا نکن و اون رو از مسیر اصلیش خارج نکن. اراده تنها به معنی مقابله با سختی ها و مشکلات نیست بلکه یعنی تحت هر شرایطی قدرت مقابله و ایستادگی رو داشته باشی تا کنار هدفت تیک بزنی و به خودت اثبات کنی که میتونی...

برای تقویت اراده یک راه ساده وجود داره و اون تکرار و استفاده مداوم از قوه ای اراده هست. یعنی چی؟

یعنی اینکه وقتی رسانیده که از قوه ای اراده خودت استفاده کنی و اون رو با تصمیم های کوچکی که می گیری و به ترتیب



میرسونی تقویت کنی. قوه‌ی اراده هم مثل یک ماهیچه در بدن انسان هست که با تمرین مدام و تکرار و فشار بر روی اون

قسمت از بدن قوی‌تر می‌شده. اما سوال مهم...

### چرا افراد با تصمیم‌گیری قوی باز هم شکست می‌خورن در صورتی که اراده هم داشتن...

خوب قطعاً وقتی که با تصمیم‌گیری و اراده واقعی و درونی وارد عمل می‌شی و کاری رو شروع می‌کنی در نتیجه موفق می‌شی. در غیر این صورت نشون میده که هنوز قوه‌ی اراده‌ی خودت رو به راه ننداختی یا اینکه اراده خودت رو به درستی وارد عمل نکردی. چطور می‌توانی متوجه بشی؟

**اول اینکه:** وقتی تصمیمی رو می‌گیری سریع وارد عمل نمی‌شی یعنی امروز تصمیم می‌گیری ولی معلوم نیست چه موقع می‌خوای دست به کار بشی و مدام اون رو عقب میندازی و این کار باعث می‌شده. قوه‌ی اراده تو خوب کار نکنه و ضعیف هم بشه. این رو بدون دوست من یکی از مهمترین دلیل‌های که ادم‌های ثروتمند ذهنی رو از ادمهای فقیر ذهنی جلو می‌اندازه فاصله‌ی کوتاه فکر تا عمل اون هاست

**دوم اینکه:** دقیقاً مسیر رو برای خودت مشخص نکردی و اطلاعات کافی از هدف و مقصد نداری به همین دلیل قوه‌ی اراده تمایلی برای دخالت خودش نداره چون هنوز نمی‌دونه برای چی باید وارد عمل بشه. انگیزه در هر کار باعث تصمیم خوب می‌شده و به دنبال اون اراده به دلیل انگیزه و تصمیم محکم از هدفی که قراره به اون بررسه شارژ می‌شده و انرژی می‌گیره و این انرژی از اطلاعات کافی و درست از مقصد و هدف به وجود می‌آید

اما شاید این سوال رو ازمن بپرسی که اگه مورد اول و دوم رو هم کامل اجرا کردم و باز هم موفق نشدم چی؟

بین دوست من در چنین مواقعي باید با خودت رو راست باشی و قلب‌باشد به هدفی که انتخاب کرده فکر کنی که ایا واقعاً هدفی رو که قصد رسیدن به اون رو داری هدف مورد علاقت هست.؟ واقعاً برای هدفی که انتخاب کرده حاضری چه قدر زمان بزاری و انرژی صرف کنی تا به اون بررسی؟ یا اینکه حاضری زمانی رو صرف کنی تا خوشبختی درونی رو که حاصل فکر و نگرش قبلی تو هست که این نگرش‌ها بعد از مدت‌ها در تو شکل گرفته رو اصلاح کنی؟ میدونی چرا این حرف‌ها رو می‌زنم. چون کسی که واقعاً و قلب‌باشد هدفی رو بخواهد و باور داشته باشند که بهش میرسند مجبور می‌شده که اون رو بهش بده و این خیلی ساده هست

## تمرین

دوست من ازت می‌خواهم که یک کاغذ و قلم برداری و یک لیست از 10 تصمیم کوچک خودت رو تهیه بکنی. این رو بدون که مهمنیست که این تصمیم کوچک چی باشه تنها دست یابی به نتیجه‌ی دلخواه اون مهمه تو قصد داری با کمک این تمرین قوه‌ی اراده خودت رو قوی و قوی‌تر بکنی که در ادامه می‌توانی تصمیم‌های بزرگی رو (که یکی از اون‌ها رو در حال حاضر گرفتی و اون تغییر باورت‌های در جهت رسیدن به خوشبختی درونی هست) (به اسانی بگیری).

## سومین تکنیک جادویی در کشف خوشبختی

دیگه از این کار خسته شدم.

چطوری باید این عادت رو کنار بزارم؟

میخواهم تغییر کنم ولی نمیشه

برای بار هزارم این کار رو کنار گذاشتمن ولی باز دوباره...

این عادت بد زندگی من رو به گند کشیده

هر روز و هر روز دارم به تاریکی کشیده میشم.

واقعاً چطوری می تونم این عادات های بد رو ترک کنم؟



دوست من چه قدر با این جملات اشنا بی داری. مطمئن تو هم از این جملات در زندگی استفاده میکنی و تو هم عادت هایی رو داری که میخوای اون ها رو کنار بزاری و از دستشون خلاص بشی. یکی از مهم ترین عواملی که مانع رشد و حرکت به سمت خوشبختی میشه عاملی به نام عادت هست. به جرات می تونم بگم بیش از نیمی از فعالیت و کار های روزانه رو که انجام میدی حاصل عادت هایی هست که در ذهنست به وجود اومده. کار هایی که ممکنه غیر ارادی و ناگاه باشه. همه می این فعالیت ها و عادت ها کار ذهن و اون به این شکل طراحی شده تا با استفاده از عادت ها به کار روزمره می تو سرعت بیشتری بد. در واقع اون با انجام چنین برنامه ای قصد داره به تو کمک کنه که برای کار هایی که هر روز انجام میدی زمان یاد گیری مجدد صرف نکنی. پس میشه گفت هر کسی به عادت های خودش احتیاج داره. مقصود از این که کار ها رو تبدیل به عادت میکنیم برای اینکه به راحتی و با سرعت بیشتری جاده اهداف و موفقیت رو طی کنیم.

برای مثال یک فردی که ساز ویالون رو خوب میزنه رو در نظر بگیر که بدون دیدن دست هاش و دیدن تار های ویالون موزیک های خیلی عالی مینوازه. اون فرد با تمرین و تکرار زیاد نواختن ویالون رو در خودش تبدیل به یک عادت کرده و دیگه نیاز نیست هر روز دوباره زمان بزاره و اون ساز و طریقه نواختن اون رو یاد بگیره.

بنابراین عادت ها باعث میشن که شروع یک کار سخت رو پشت سر بزاری و به اون ها عادت کنی که بتونی بدون مشغول کردن ذهن نسبت به اون کار، به طور خودکار فعالیت های روزانه رو انجام بدی. نکته می مهم و قابل توجه این هست که همه می عادت ها بد نیستن و نیازی به کنار گذاشتن و ترک اون ها نداری. قطعاً تو عادت های خوبی هم داری که از اونها راضی هستی و یا با داشتن چنین عادت های خوبی به خودت افتخار میکنی. عادت های خوب برای هر کس متفاوت و به شخصیت هر فرد مرتبط میشه. چرا که عادت ها از تکرار کار های خوشایند برای تو تبدیل به عادت میشن. (این رو بدون دوست من قطعاً هر کاری که درون تو تبدیل به عادت شده، چه خوب و چه بد یک حس خوشایند در ذهنست به وجود میاره هر چند تو اون کار رو دوست نداشته باشی، که در ادامه بیشتر راجب این مورد صحبت میکنم).

تو میتونی باز هم روی عادت های خوب و مفید خودت زمان بزاری و اون ها رو تقویت کنی که بتونی نتیجه های مثبت و بهتری رو در زندگی خودت به دست بیاری. تحقیقات نشون داده برای این که یک کار یا فعالیت در ذهن تبدیل به عادت بشه 21 روز زمان نیاز داره. تو می تونی از این زمان برای ثبت خیلی از کار هایی که دوست داری در ذهنست به عادت تبدیل بشه استفاده کنی. فقط کافیه، کار مورد علاقه خودت رو 21 روز تکرار کنی بعد، تو در درون ذهنست یک عادت خوب ساختی.

عادت های بد هم در همین مدت زمانی در ذهن شکل میگیرن و دقیقاً برای ترک اون ها به همین مدت زمانی هم نیاز داری. این نکته مهم رو بدون که عادت ها تاثیر خیلی زیادی بر روی دست یابی به خوشبختی درونی میزارن و بدون ترک عادت های بد و ناپسند نمی تونی خوشبختی واقعی رو در درون خودت ببینی چون نظم و تمرکز ذهنی نداری و به جایی میرسی که عادت ها رول یا مسیر زندگی تو رو در دست میگیره، و این خیلی بد چرا که هر چی برای رسیدن به خوشبختی تلاش میکنی به اون نمیرسی اما من تمریناتی رو برای تو تهیه کردم که در اخر این فایل در اختیار تو میزارم که در رسیدن به مقصد تاثیر فوق العاده ای داره و میتونه بعثت کمک موثری بکنه عادت های بد رو کنار بزاری تا خوشبخت زندگی کنی.

من میخوام در مورد عادت های بدی صحبت کنم که نه تنها کمکی بعثت نمیکنه بلکه هر روز پیامد های منفی رو هم به همراه داره. اجازه بده کمی بیشتر راجب کلمه عادت صحبت کنم. اگه بخواه به طور خلاصه تعریفی از عادت بگم:

به مجموعه فعالیت هایی گفته میشود که بعد از تکرار و انجام مداوم اون هایک حس لذت بخش یا به اصلاح پاداشی برای ذهنست داره. یک معنی فرکانس تایید یا رضابخشی از انجام اون کار به مغزت ارسال میشود که انجام دادن و تکرار اون کار رو بعثت پیشنهاد میده.

بسیاری از افراد میگن من از انجام این کار واقعا خشنود نیستم و از تکرار مداوم این فعالیت همیشه فراریم. درواقع راه ترک عادت های بد با فرار کردن و نادیده گرفتن نیست، باز هم این مورد رو تاکید میکنم که انجام اون کار، قطعاً حس رضایت و یا پاداش برای ذهنست به همراه داره میدونی چرا این حرف رو میزنم؟ چون اگه چنین احساسی نداشت تمایلی برای انجام دادن اون کار به صورت مداوم نداشتی هر چند ممکنه اون کار اثرات منفی داشته باشه و یا نا اگاهانه باشه. پس برای ترک اون باید از اه خودش وارد بشی. مثل سیکار کشیدن که فرد با انجام اون یک پاداش و رضایتی رو بعد از انجام اون به ذهنش میفرسته که ممکنه یک حس ارامش، فرار از درد های بدنی و روحی باشه و ذهن رو در چنین موقعی وادار به تکرار مجدد اون فعالیت میکنه.



## تعادل ذهنی یا هومیو استیسیس

چرا تغییر سخته؟ انسان ها به طور ذاتی یک مقاومت طبیعی در درون ذهن دارن که با تغییرات مخالفت میکنه. درواقع میشود گفت کار ذهن حفظ تعادل هست و از هر تغییری جلو گیری میکنه که اصطلاح علمی اون هومیو استیسیس هست.

ترک عادت های ناخشایند هم نوعی تغییر هست که با مقاومت بزرگ ذهنی مواجه میشود. اما چرا این تعادل ذهنی وجود داره؟ ذهن انسان به طور خودکار از ناشناخته ها و چیز هایی که اطلاعات از اون ها نداره میترسند و نمیدونه چه اتفاقی پشت این کار یا فعالیت ممکنه برآش پیش بیاد، به همین دلیل به سختی تغییر میکند و نمیخواهد که تو رنج و سختی بودن در یک محیط ناشناخته رو تحمل کنی. اما دوست خوبم این تعادل ذهنی خیلی ارزشمنده و خیلی به ادمها کمک میکند.

برای مثال تو به در امد بالاتر از در امد فعالیت میرسی و ذهن تو به مرور زمان به این عدد ماهیانه عادت میکنند بنابراین به دنبال اون استاندارد ها و شرایط ، زندگی نسبت به قبل تغییر میکند و ذهن تو دیگه به شرایط قبلی و درواقع به درامد قبلی فکر نمیکند حتی اگر از نظر مالی شکست بخوری باز هم به همون درامد بالا فکر میکند. قطعاً ادم های ثروتمندی رو دیدی که بعد از شکست مالی اگر چه باز هم زندگی رو از صفر شروع کنن بعد از مدتی به نقطه ای که قبلاً بودن میرسن اما عکس این هم وجود داره و ممکنه شما بعد از رسیدن به درامد بالاتر به خاطر تعادل ذهنی به حالت قبل برگردی که این اتفاق ممکنه به

خاطر تصورات غلط، یا هر چیزی دیگه در مورد داشتن پول زیاد در ذهن باش که ممکنه تو رو ورشکسته کنه یا به حالت قبلی برگردونه و تمام این اتفاقات به صورت ناخدا گاه انجام میشه چون ذهن هنوز برنامه ریزی نشده یا به اون عدد عادت نکرده. یا فردی که مشروبات و مواد رو برای مدتی کنار میزاره وقتی به دردها و درگیری های ذهنی اون فکرمیکنه که ممکنه با نخوردن مشروب براش به وجود بیاد باز هم به سراغ اون ها میره که البته همون طور که مهم ترین دلیل اون رو هم جلو تر توضیح دادم که پاداشی در ذهن تو به وجود میاره که میتونه کاهش فشار های کار و زندگی باشه، اگر چه عادت بدی هست.

اما سوال:

**چطوری باید از تعادل ذهنی برای ترک عادات استفاده کنی و ذهنت رو برنامه ریزی با پروگرم کنی؟**

چطور میشه عادت هایی رو که مدت هاست همراه داری و در ذهن ریشه کرده رو کنار بزاری و از دستشون خلاص بشی؟

**ایا اصلا راهی هست که بشه عادت های بد رو کنار گذاشت یا اون ها رو با عادت های خوب جایگزین کرد؟**

پاسخ مشبته. هیچ چیزی در دنیا غیر ممکن نیست. برای اینکه بتونی عادت های منفی رو از خودت دور کنی و اون ها رو کنار بزاری فرمول هایی رو باید بدونی.

### **۱- برای ترک عادت های بد باید خوداگاهی نسبت به اون ها داشته باشی:**

قدم اول باید **شناخت کافی از اون ها داشته باشی**. چون قراره از قوه‌ی اراده‌ی خودت استفاده کنی و اون باید بدونه برای چه کاری قراره وارد عمل بشه. برای استفاده از قوه‌ی اراده نیاز به تصمیم‌گیری جدی داری. خیلی از افراد میگن:

من دیگه سیگار نمیکشم اما این فایده ای نداره و بعد از مدتی دوباره به سیگار کشیدن بر میگردن. دوست من تصمیمی که برای ترک عادت های بد و غلبه بر تعادل ذهنی تاثیر گذاره باید مدون و مستمر باشه، برای همین باید تصمیم هات رو روزانه بگیری. امروز تصمیم بگیر که سیگار رو کنار بزاری و هیچ کاری به فردا و اینده نداشته باش و تا 21 روز این تصمیم روزانه و تجدید عهد رو انجام بده. بنابراین شناخت کافی از عادت بد خودت و پاداشی که در ذهنت به وجود میاره باعث میشه بتونی به راحتی اون عادت رو کنار بزاری و تصمیم محکم و جدی بگیری.

اما برای اینکه بهتر بتونی این موضوع رو در ک کنی اجازه بدی مثالی رو بزنم. وقتی کسی پر خوری میکنه که ممکنه اگاهانه و یا ناگاهانه باشه یک حس رضایت و لذتی رو در ذهنش ایجاد میکنه. برای اینکه به اسونی بتونی این عادت پر خوری رو کنار بزاری اول باید متوجه بشی که این کار چه پاداشی رو برای تو داره. ممکنه هر وقت احساس استرس داری برای فرار از اون شروع به پر خوری میکنی یا ممکنه زمانی که ناراحتی و به شدت عصبانی شدی به سمت پر خوری حرکت کنی اما دلیلش هر چیزی هست (که باید اون رو به خوبی در درون خودت پیدا کنی) در تو یک حس رضایت داره، شاید ارامش یا هر چیز دیگه. وقتی دلیل این کار و پاداش رو در ذهنست متوجه شدی میتوనی اون رو با کار یا فعالیتی که پاداشی مشابه در ذهنست می‌سازه جایگزین کنی. برای مثال میتوనی حس ارامش رو در گوش کردن به یک موزیک ارامش بخش و قدم زدن در پارک یا هر فعالیت دیگه که من مطمئنم تو خیلی خوب اون ها رو می‌شناسی پیدا کنی و اون را با تمرین و تکرار به ذهنست بشناسونی تا بتونی به مرور زمان عادت بدت رو کنار بزاری و اون رو جای گزین کنی...

## 2- پذیرفتن عادات بد:

بعد از شناخت کافی از پاداش ذهنی که هر عادت در ذهن ایجاد میکنند در دومین قدم باید **عادات خودت رو بپذیری**. بعضی افراد از عادات خودشون اگاهی دارند و میدوونند چه تنایجی رو برآشون به همراه دارند ولی حاضر به پذیرفتن اونها نیستند در نتیجه حاضر به تغییر اونها نمیشنند. عده ای کارهای اشتباهی را که به خاطر عادت های بد انجام میدنند قبول نمیکنند و مقصراً رو دیگران میدوونند یا والدین که باعث این عادات در ذهن اونها شده اند. اما دوست من، خود تو سازندهی عادت های ذهنیت هستی و اونها رو خلق میکنی پس زمانی میتوانی در مقابل اونها بایستی که اونها رو بپذیری. در غیر این صورت نمیتوانی عادت های بدی که مانع از کشف احساس خوشبختی واقعی میشند رو تغییر بدی. احتمالاً افرادی رو دیدی که برای اینکه تغییر نکنند و عادت های بد رو دور نریزنند دیگران رو وادار به تغییر میکنند. افرادی که در زندگی زناشویی خود به مشکلات جدی بر میخورند به این دلیله که هیچکدام حاضر به تغییر خود نیستند و عادت های بد خودشون رو قبول نمیکنند و میگنند من همینی هستم که میبینی تو خودت رو تغییر بدی.

### **3-دادن هزینه پا بها برای ترک عادت ها:**

قدم سوم هزینه ای هست که برای ترک عادات باید پردازی. اما این هزینه مادی نیست بلکه در درون توست. برای اینکه هرگز به سمت عادت ها بر نگردی باید خودت رو از شرایط سابق و موقعیت هایی که تو رو به اون عادت بد نزدیک میکنه دوری کنی و این کار رو به مدت 21 روز یا حتی بیشتر از 1 ماه انجام بدی. فردی که قصد ترک سیگار رو داره باید از دوستان یا هر موقعیتی که باعث فراهم کردن زمینه برگشت به اون عادت رو میشه دوری کنه. همین طور فردی که پرخوری میکنه برای ترک این عادت باید هرگز وارد رستوران یا بودن در چنین موقعیت هایی خودداری کنه.

## تمرين

تا این جای کار درمورد چگونگی ترک عادات صحبت کردیم و متوجه شدی که برای این که عادت های بد رو کنار بزاری باید چگونه عمل کنی. اما دوست خوبم حالا نوبت به کار عملی رسیده و باید تمام این اطلاعات رو به صورت عملی هم اجرا کنی تا از شر عادت های بد خلاص بشی. اگر به خاطر عادت های بدت از جایگاه فعلی راضی نیستی وقت تغییر رسیده، چون کار ها و عادت های تکراری تناقض تکراری به همراه داره

ازت می خواام یک صفحه کاغذ برداری و 10 عادت رو که قصد ترک اون ها رو داری یادداشت کنی، و روی پاداش هایی که در ذهننت ایجاد میکنه خوب تمرکز کن تا علت اون رو به خوبی پیدا کنی و در مقابل هر کدام یادداشت کن

در ادامه به ترتیج عادت بدی که انجام میدی فکر کن . ایا فایده ای برات داره؟ به نظر تو ایا انجام کاری که برای تو سود و فایده ای نداشته باشه، جلو گیری از احساس خوشبختی نیست؟ بنابراین زیر هر عادت بد، بنویس که چرا میخوای این عادت را ترک کنی و هم چنین یادداشت کن که اگر اون رو کنار نزاری چه ضرر هایی برای تو داره و اگر اون رو ترک کنی به چه نقطه ای از زندگی میریسی.

در مرحله بعد لیستی از 10 کار مثبت و مورد علاقه خودت که پاداشی مشابه با اون عادت بد در ذهننت ایجاد میکنه رو یادداشت کن. برای ترک عادت ها باید از خود اون ها استفاده کنی به این شکل که عادت بد رو جایگزین عادت خوب میکنی.

واقعا بعثت تبریک میگم، تو مطالب بسیار ارزشمندی رو تا این جای کار یاد گرفتی که مطمئن تاثیر معركه ای رو در روابط خودت با جهان اطراف به وجود اورده، خیلی خوشحال میشم که این تکنیک های کاملا رایگان رو به خیلی از دوستان و اطرافیان هم هدیه بدی تا اون ها هم بتونن دید خودشون رو نسبت به زندگی که در اون عمرشون رو صرف میکنن باز تر کنن. من این باور رو دارم که همه ای ادمها لیاقت سپاس و ستایش رو دارن و همه ای اون ها این حق رو دارن که پیشرفت کنن و با کسب اطلاعات کافی نسبت به ناشناخته های زندگی و داشتن انعطاف لازم در برخورد با اون ها به خوشبختی برسن، خوشبختی که تاریخ انقضای نداره و همیشه میتوانی اون رو با تمام وجودت احساسش کنی.

دوست من فقط کافیه باور داشته باشی و ایمان بیاری که نعمت و فراوانی در دنیا هست، فقط کافیه به خدا ایمان داشته باشی و بدونی که اون هیچ موقع بین بندگانش فرق نمی زاره، خدا تموم نعمت ها، زیبایی ها و خوشبختی ها رو کاملا یکسان بین تموم بندهاش تقسیم کرده.

اگر تصور میکنی که دیگران خوشبخت تر از تو هستن و مدام گله میکنی، دنبال خوشبختی مادی هستی و در اخر خودت رو قابل ستایش نمی دونی، به خدا ایمان نداری و به این یقین نرسیدی که تموم نعمت ها و خوشبختی هایی رو که خدا به دیگران داده، در درون تو هم هست. فقط کافیه ایمان بیاری و به این یقین بررسی که خدا همه بنده هاش رو دوست داره و خوشبخت افریده. در این صورت متوجه میشی که تو لیاقت سپاس و ستایش رو داشتی و داری، تو فرد خوشبختی هستی ولی این حس خوشبختی درونی و واقعی رو در زیر گرد و غبار باور های کهنه و محدودت پنهان کرده بودی.

## چهارمین تکنیک خوشبختی

یکی دیگه از مهم ترین گام هایی که در جهت رسیدن به خوشبختی درونی به تو خیلی میتوانه کمک میکنه خوش بین بودن. اما اینکه چه تاثیری داره و نسبت به چه چیزی و تا چه میزان باید خوش بین باشی خیلی مهم!

در شروع کار از تو میخواام که با تعریف خوش بین بودن بیشتر اشنا بشی تا بتونی به خوبی از اون استفاده کنی. خوش بینی یعنی داشتن یک نگرش و باور قلبی مثبت نسبت به جهان اطراف و البته نسبت به زندگی خودت. حس خوش بینی که کاملا از اعماق قلبت باشه، به تو ارامش میده. خوش بین کسی هست واقع بینه و در مورد هر چیزی در زندگی از جنبه ای مثبت و منفی اون خبر داره اما تموم توجه و تمرکز خودش رو به جنبه ای مثبت میده. فرد خوش بین دلیل و چرا بی جنبه ای منفی رو میدونه و برای حل اون تلاش میکنه.

برای اینکه بتونی بهتر صفت خوش بین بودن و نحوه ای به کار گیری اون رو یاد بگیری ازت میخواام به ویزگی های یک فرد خوش بین توجه کنی. افراد خوش بین همیشه



تلاش میکن که دنیا رو از دید مثبت ببین و در بد ترین شرایط هم دنبال فرمت ها و ویژگی های مثبت هستن. خوش بین که باشی نیمه پر لیوان رو میبینی در صورتی که میدونی نصفش خالیه، چرا و چگونه خالیه. برای اینکه بهتر این موضوع رو درک کنی اجازه بده چند مثال بزنم،

همسرم عاشق من هست چون من هم اون رو دوست دارم. امروز صمیمی ترین دوستم پیشنهادم رو در مورد کمک کردن به من رد کرد در صورتی از وضعیت نا مساعدم خبر داشت ولی ایراد نداره احتمالا خودش خیلی درگیری های فکری بیشتری دارد.

اگر بخواه یک مثال ساده تر در مورد خوش بین بودن بزنم: تو هندوانه ای رو میخری، وقتی اون رو قاج میکنی یکی میگه سفید، یکی میگه شیرین نیست، یکی میگه گرون خریدی، اما فرد خوش بین میگه همه های هندوانه ها اب زیادی داره و برای بدن خیلی مفید. این در حالتی است که میدونه شیرین نیست، گرون خریدی، سفید و ...

نقطه‌ی مقابل خوش بین ها افراد بدین چطور ویژگی هایی دارن؟ متناسفانه افراد بدین نسبت به همه چیز منفی فکر میکن و درواقع حتی در بهترین شرایط هم ویژگی و نقاط منفی اون روپیدا میکن و به دیگران نشون میدن. بدین که باشی به خاطر منفی فکر کردن نسبت به همه چیز اوضاع و شرایطی مطابق با اون رو در زندگیت جذب میکنی، از زندگی راضی نیستی چون فرمان زندگی رو در دست نداری و این خوشبختی نمیاره.

اجازه بده یک مثال خیلی اسون برات بزنم کسی که مدام از مزه و شکل غذایی که سه وعده در روز میخوره غر میزنه هر روز هم باید اون رو بخوره چون با این شکل نه تنها دوباره همین غذا رو جذب میکنه بلکه چیزی تغییر نکرده و نتیجه یکسان خواهد داشت. در کل بدینی فرمت های موقفيت، کسب و کار خوب، انتخاب همسری با ویژگی ها و شرایط مورد علاقه و خیلی چیز های ایده ال رو از تو دور میکنه و هیچ موقع احساس رضایت و خوشبختی درونی رو پیدا نمیکنی.

دلیلش این هست که باور داری که بحران ها و اتفاقات بد یک امر دائمی و ثابتیه و تو نمی تونی یک روز رو بدون اتفاقات بد پشت سر بزاری چون مدام دنبال نقطه‌ی منفی هستی.

مثلا من در رانندگی مشروط شدم، چون استعدادش رو نداشتمن. اون طرف که خونه فلان قیمتی داره خدا براش خواسته ولی خدا برای من نمیخواهد در زندگی به چیزی برسم. قطعاً علاقه زیاد همسرم نسبت به من به خاطر پولمه یا خدمتکار خوبی تو خونه گیر اورده.

این ها تمام باور ها و نگرش های یک فردی هست که مدام با دلایل و نقطه های منفی در هر چیزی که فکرش رو کنی خودش رو توجیح میکنه و نمی تونه ویژگی مثبتی در خودش پیدا کنه و خودش رو بشناسه و همین شکل خودش رو خیلی دور تر از تجربه حس خوشبختی در زندگی میبینه

اما دوست خوبم، من میخوام در مورد یک موضوع خیلی مهم تر هم صحبت کنم که احتمالاً گیر ذهنی تو هم هست. اگر خوش بین بودن نسبت به همه چیز این قدر در رسیدن به معنای واقعی خوشبختی موثر و میتوانه تاثیر مستقیم در تمام اعمال و

## افکار هر فردی بزاره پس چرا افراد خوش بین شکست میخورن یا اینکه این جمله‌ی عامیانه (ادم نباید این قدر ها هم نسبت به همه چیز خوش بین باشه) چطور بر سر زبان‌ها افتاده؟

من هم با این جمله موافقم و تایید میکنم که به درستی در میون مردم جا افتاده، اما دوست من ادم‌های بیش از اندازه خوش بین شکست میخورن که اسمش خوش خیالی هست. فرض کن تو مدیر یک شرکت خیلی بزرگ و معتبر هستی که در امد، شهرت و اعتبار خیلی عالی هم داری اما یک شب به خاطر نوسانات ناگهانی بازار و بحران‌های مالی در دنیا نمیتوانی شرکت نگه داری و باید اعلام ورشکستگی کنی و در کنار اون تمام سرمایه، شهرت و اعتبار چند ساله خودت رو هم از دست میدی. متاسفانه در این میون یکی از عزیز ترین بستگانت رو هم که اصلاً انتظار از دست دادنش رو نداشتی از دست میدی. خوب واکنش تو در این شرایط بد و اشتفته چی هست؟



رو

باور

تو

من مطمئنم که ضربه ناگهانی و بی مقدمه ای بهت وارد میشه و ها و تمام نگرش‌های مثبت تو رو ویران و خط خطی میکنه و شاید هم خودت رو ببازی و در ذهننت باور اشتباه از خوش بینی پیدا کنی، اما چرا این اتفاق‌های ناگهانی و شرایط بدی که برای پیش امده باعث شده تو نسبت به باور‌ها و نگرش‌هایی که

زمانی مثبت بودن و همیشه خوش بین، چنین حسی پیدا کنی؟

دلیلش مشخصه دوست من، تو نسبت به همه چیز بیش از اندازه خوش بین، تو رو از واقعیت زندگی دور کرده بود به شکلی که اصلاً انتظار نداشتی خودت رو در چنین شرایط بد و بحرانی ببینی. قصد من از این مثال نگران کردن تو نبود بلکه سعی دارم تعادلی در ذهننت نسبت به حس خوش بینی بیش از اندازه و مقدار منطقی و واقع بینانه اون در زندگی برات ایجاد کنم. خوش بینی فقط بازی کردن با کلمات مثبت و حفظ ظاهری که نشون بدی تو فرد مثبت اندیش و خوش بینی هستی نیست، تو باید یاد بگیری که در زمان شکست چگونه از ویژگی خوش بین بودن استفاده کنی.

مسئله خیلی مهم در مورد افراد بیش از اندازه خوش بین اینه که میخوان در هر موقعیتی بدون در نظر گرفتن واقعیات جلو برن و خوش بینی رو فقط در دیدن جنبه‌ی مثبت میدونن و با جنبه‌های منفی کاری ندارن. اون ها میخوان یک شب 10 پله جلو برن و واقع بین نیستن. فردی که فقط به جنبه‌های مثبت فکر میکنه و به جنبه‌های منفی که در هر مسئله ای میتوانه وجود داشته باشه کاری نداره و اون ها رو نمیبینه نابود میشه و از پا در میاد.

قطعاً به این موضوع پی بردي که در زندگی هم اتفاق‌های خوب و هم مشکلات سختی وجود داره و به همین خاطر زندگی رو پر از فراز و نشیب تعریف کردن. این رو بدون دوست من اگر مسئله و مشکلی در زندگی پیش میاد به خاطر کوتاهی و بی توجهی بوده که باید اون ها رو قبول کنی و هر چه زود تر اون ها رو اصلاح کنی (البته این صحبتی که کردم در مورد همه اتفاقات ناگهانی نیست) فهمیدن و پذیرفتن این موضوع کمک خیلی زیادی بهت میکنه که خوشبختی درونی رو سریع تر پیدا کنی و

همیشه نگهش داری . انجام این کار تمرین و تکرار میخواود و طبق تکامل در ذهن تو شکل میگیره و تبدیل به عادت میشه. تمرین پایین دید و نگرش تو رو نسبت به موضوع که امروز راجبیش گفت و گو کردیم به صورت عملی قوی میکنه و اون رو به یک عادت خوب و کار ساز تبدیل میکنه.

اما برای اینکه بتونی خوش بینی رو به یک الگو درست با تعریفی مناسب در خودت جا بندازی قصد دارم ویژگی های افراد خوش بین و بدبین رو از نظر نگرش و طرز فکر با هم مقایسه کنم و تو میتوانی به خوبی این دسته از افراد رو به خوبی بشناسی.

افراد خوش بین حوادث خوب رو به یاد میارن، ادم های بدبین حوادث بد رو به یاد میارن

ادم های خوش بین اعتقاد دارن که چیزهای خوب تداوم پیدا میکنه و چیزی که بده گذراست، ادمهای بدبین

اعتقاد دارن که انچه بد همیشه دردنیا ثابت و پایداره و انچه خوب گذراست

ادم های خوش بین در حال سازندگی و فعالیتن، بدبین ها در حال دفاع و حمایت دائمی هست

ادم های خوش بین خلاق و اغازگر هستن اما ادمهای بدبین تقلید گر و پیرو

ادمهای خوش بین مهربان و توانایی بردباری و تحمل دیگران رو دارن اما ادمهای بدن بین این طور نیستن.

ادم های خوش بین خودشون رو مسئول اعمالشون میدونن اما ادم های بدبین دیگران رو مقصو نمیدونن.

ادم خوش بین میگه : گذشته تموم شده و برای اینده چیکار میتونم بکنم و دیگران رو مقصو نمیدونه، اما ادم بدبین تمام عمر دنبال مقصو بوده و هست.

ادم خوش بین جهان رو پر از حادثه میبینه که خوب و بد اما بدبین جهان رو پر از فاجعه میبینه

ادم خوش بین سریع تصمیم میگیره و احتمالاً اشتباه میکنه اما ادم بدبین در تصمیم گیری مردد و بعد از اون هم احساس پشیمونی میکنه.

ادم خوش بین بر اساس زمینه های علمی و عقلی و ایده الی حرکت میکنه اما ادم بدبین بر اساس ماجراهای تاریخی.

ادم خوش بین ادم سالمی هست و ادم سالم خوشبخت اما ادم بدبین این طور نیست.

## تمرین

برای اینکه به سمت خوشبینی واقع بینانه حرکت کنی باید عکس العمل خودت رو در برخورد با اتفاقات بشناسی تا به خوبی عمل کنی و واقع بین بشی . بنابراین تمرین عملی که برای خوشبین بودن بہت معرفی میکنم این هست که لیستی از تمام

اتفاقات خوب و بدی که در طول روز با اون ها برخورد میکنی که می تونه به هر صورت اتفاق بیفته ، یادداشت کن و در مقابل هر کردم از اون ها دقیقا بتویس که چه واکنش و عکس العملی داشتی. این کار بہت کمک میکنے میزان خوش بینی و میزان بد بینی خودت رو بسنجبی که چگونه عمل میکنی . دوست من این رو بدون که خوشبینی یک باور و عادت هست و با تکرار و توجه به واکنشت قابل اصلاح هست

بهت کمک میکنے در شرایط منفی همیشه دنبال نقاط مثبت بگردی و اشتباهات خودت رو بپذیری. تو میتونی از همین امروز ویژگی خوشبین بودن که تعریف درست اون رو فهمیدی رو در خودت تبدیل به عادت کنی و با تمرین عکس العمل خودت رو نسبت به حوادث زندگی کترل و اصلاح کنی. وقتی مفهوم درست خوش بینی رو بدونی به راحتی میتونی اون رو در زندگی و در جای درست استفاده کنی.

اما در مرحله اخر که به خودت بستگی داره باید تصمیم بگیری و اراده خودت رو به کار بندازی تا به تیجه بررسی و همون طور که در بالا هم گفتم باید تصمیم های روزانه بگیری، به این شکل که در مورد کاهش وزن تصمیم میگیری، من امروز این سالاد رو میخورم و این رژیم رو میگیرم و کاری به فردا ندارم.

من قلبا میدونم که تو بعد از انجام این تمرین و با اراده خودت و باوری که در جهت تغییر عادت بد داری میتونی این کار رو به راحتی انجام بدی و باز هم بهتر خوشبختی درونی خودت رو پیدا کنی و اون رو حفظ کنی.

دوست دار همیشگی تو - تیم ثروت لند

servatland

## پنجمین تکنیک خارق العاده در کشف خوشبختی



خوشبختی از درون تو ساطع میشے و یک امر شانسی و اتفاقی نیست. و چیدن تمام این تکنیک ها تو رو در حفظ خوشبختی درونی یاری میکنه. بخشیدن یکی دیگه از تکنیک های مهم در حفظ خوشبختی و رضایت در زندگی و رضایت از خود هست. میدونی چرا؟ قصد دارم باز هم راز خوشبختی رو در یک کلام بہت یاداوری کنم. خوشبختی یعنی در کنترل بودن.

تو زمانی میتونی در کنترل باشی که بخشش رو یاد بگیری و مفهوم درست اون رو درک کنی تا به خودت فرمت فرار بدی، فرار از درگیری های ذهنی که میتونه حاصله اشتباها خودت و دیگران باشه، و اون ها رو فراموش کنی . تو میتونی با تمرين هنر بخشیدن و تبدیل اون به یک عادت خوب در ذهننت، بر تمام جنبه های زندگیت تسلط داشته باشی و اجازه ندی اشتباها دیگران تو رو از مسیر موفقیت و خوشبختی در زندگی دور کنن . بخشیدن باعث میشے در روابط با دیگران، سلامتی جسمی و روانی، دست یابی به موفقیت های بزرگ در زندگی درست عمل کنی و این که خودت رو از حس کینه و رنجش ازاد کنی و اون رو تا آخر عمر حمل نکنی.

برای کاربرد درست عمل بخشش، و درک معنی درست اون نیاز به یکسری اطلاعات پیش نیاز داری و قبل از این که وارد تعریف بخشش بشیم باید از این مطالب اگاه داشته باشی

همه انسان ها ناقص هستن و حتماً اشتباه میکنن ، این یک تعریف علمی و دقیق از انسان. وقتی میتوانی معنی درست از بخشش رو بفهمی که معنی درست از اشتباه رو درک کنی. دوست من باید این نکته رو بدونی که معنی کاراشتباه با کار غلط و خطأ متفاوته. بیشتر کار های انسان در زندگی ممکنه اشتباه باشه و این طبیعت انسان هست و این اشتباهات کاملاً قابل قبول و البته قابل بخشش هست چرا که ممکنه افراد در موقعیت هایی که دارن، تصمیم هایی رو بگیرن و یا کار هایی رو انجام بدن که هر شخص دیگه ای هم اگر چنین شرایط و موقعیتی داشت همین اشتباه رو انجام میداد.

اگر بیای اشتباهاتی رو که در گذشته انجام دادی (که این اشتباهات میتوونه در یک ساعت قبل باشه، یک روز قبل باشه، یک هفته، یک قرن و... باشه) رو بررسی کنی متوجه میشی که تضمیر نداشتی و حق داشتی که این اشتباه رو انجام بدی. چرا؟

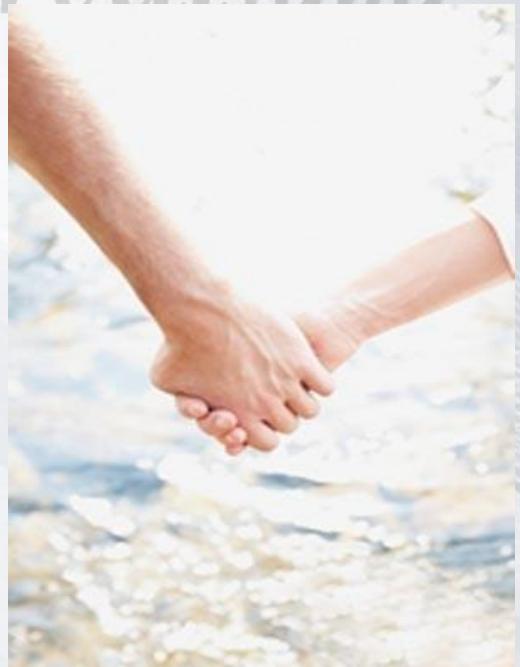
همه ی افراد ممکنه در شرایط و موقعیتی که هستن به خاطر علم و اطلاعاتی که در اون زمان دارن یا به خاطر عواطف و احساساتشون یا نیاز هایی که داشتن تصمیم یا کار اشتباهی رو انجام بدن که اگر الان هم چنین اطلاعات و اگاهی، عواطف و احساسات و حتی نیاز ها رو داشتن همون خطأ رو انجام میدادن.

اما چرا این حق رو به خودت میدی که اشتباهی که در زمان گذشته انجام دادی قابل بخشش هست ؟ چون تو با گذشت زمان اطلاعات و اگاهی و تجربه های بیشتری رو یاد گرفتی و اون اشتباهات رو پذیرفتی، اجازه بده یک مثال بزنم. فردی رو در نظر بگیر که ازدواج میکنه ، وقتی وارد زندگی میشه بعد از مدتی ، به هر دلیلی از ادواج با اون خانوم یا اقا پشیمون میشه و متوجه اشتباهش میشه و این رو بدون که اگر این فرد اطلاعات و اگاهی، عواطف و احساسات و نیاز هایی رو که قبل از ازدواج داشت ، الان هم بهش بدی همین اشتباه رو انجام میده و نکته ای مهم اینه که هر کس دیگه ای هم باشه با چنین موقعیتی این اشتباه رو میکنه. دوست من میخوام این نتیجه رو بگیری که اشتباهات

مستحق مجازات مرگ، تنبیح بدئی یا روحی نداره و نباید این اشتباهات رو خیلی بزرگ کنی که کل فکرت رو به خودش مشغول کنن و اون رو تا اخر عمر با خودت حمل کنی.

زمانی معنی بخشش رو درک میکنی که بر این مطالبی که در بالا گفتم تسلط داشته باشی. این رو بدون هیچ کس با تنبیح به جایی نمیرسنه، پیشرفت فردی و ذهنی نداره، نمیتوونه خود واقعیش روئی پیدا کنه. وقتی بتونی خودت رو ببخشی، به دنبال اون میتوونی دیگران رو هم ببخشی . از اشتباهات اون ها هم بگذری چون به این یقین رسیدی که همه ی انسان ها اشتباه میکنن و همون طور که تعریف کردم انسان ها ناقص هستن.

نبخشیدن و فراموش نکردن اشتباهاتی که ممکنه در زندگی، چه از طرف اطرافیان و چه از طرف خودت وارد بشه یک دلیل داره. این دلیل این هست که تو از پیش نیاز های بخشش و خود معنی بخشش اگاهی نداری یا بیشتر اوقات به خاطر اینکه از مفهوم بخشیدن برداشت بدی داری باعث مقاومت در برابر بخشیدن دیگران و حتی خودت میشه. برای مثال اگر من کسی رو ببخشم ادم ضعیفی هستم، طرف مقابل فکر میکننه من مجبورم که اون رو ببخشم چون وظیف



منه، اگه ببخشی یا فراموش کنی نشون میده که هیچ اتفاقی نیفتاده یا مسئله‌ی مهمی نبوده. با بخشیدن حقم ضایع میشه و اینکه دیگران خودشون رو برتر از من می‌بین و کترل زندگی رو ازدستم می‌گیرن. تمام این ها معانی و مفهوم نادرستی نسبت به فراموش کردن و بخشیدن هست.

بخشدن یعنی از خودت حفاظت کنی و ذهنست رو از تمام بارهای منفی که باعث عقب افتادن از موفقیت در زندگی میشه خالی کنی. یعنی رسیدن به حس ارامش به خاطر سبک کردن خودت. یعنی اینکه به خود و زمان اهمیت بیشتری میدی تا اینکه وقت خودت رو به هدر بدی و به اشتباهات دیگران یا اشتباهاتی که ممکنه در اثر ندادنی و نداشتن اطلاعات کافی در اون زمان و موقعیت انجام داده باشی، مدام فکر کنی و تنوی فراموش کنی. کلمه بخشیدن همیشه با فراموش کردن مکمل هست.

اجازه بده یک مثال میزنم، فرض کن یک نفر چاقویی رو در بدن تو فرو میکنه و میره، تو چیکار میکنی؟ چاقو رو بدتر وارد بدنست میکنی، میزاری درد بکشی یا اینکه صیر میکنی تا عفونت کنه؟ قطعاً تو این کارها رو نمیکنی. به دکتر میری تا چاقو رو در بیاره و از عفونت جلوگیری کنه و حتی از اون میخوای که در صورت امکان کاری کنه که جای چاقو و زخم باقی نمونه.

اما دوست خوبم اگر فردی به شما بدی کرد یا اشتباهی در حق تو انجام داد با اون فرد و اشتباه چیکار میکنی؟ میخوای انتقام بگیری، میخوای درد و رنج رو با خودت نگه داری.

بهترین کار این هست که تو این اشتباه روی باهاش در میون بزاری، اگر قبول کرد که به اون فرد کمک کردي و اگر نه، نباید خودت رو درگیر کنی و باید خودت رو خلاص کنی. باید پرونده رو بنده در غیر این صورت درحال تلف کردن وقت خودت هستی.

اما این رو بدون همون طور که دیگران اشتباه میکنن، تو هم ممکنه در حق کسی اشتباهی انجام بدی، باید جیران کنی و معذرت خواهی کنی که این کار باعث ازاد کردن و سبک کردنست میشه. حالا اگر فرد تو رو نبخشید اصلاً مهم نیست چون تو کار درست رو انجام دادی و اشتباهات خودت رو پذیرفتی و همون جا پرونده رو میبندی. وقتی میبخشی یعنی فراموش میکنی در غیر این صورت اون بخشن نیست بلکه فریب خودت هست.

بخشیدن و فراموش کردن یعنی احساس مسئولیت داشتن نسبت به زمان حال و اینده خودت، یعنی ارزش قائل شدن برای خودت، یعنی راحت گرفتن زندگی، یعنی بهادارن به خودت و مبارزه با فرکانس‌های منفی ناشی از نبخشیدن. دوست عزیز تمامی این معانی که خوندی مفهوم واقعی از بخشیدن و فراموش کردن اشتباهات هست. ازت می‌خواه باز هم بیشتر بر روی اون ها تمرکز کنی. قطعاً وقتی معنای واقعی اون رو بدونی بهتر میتوانی خوشبخت زندگی کردن رو در خودت تبدیل به یک عادت کنی.

بخشش به معنی فدآکاری، و تحمل نیست. این رو هم باید بگم که، زمانی میتوانی به کسی فرصت دوباره بدی که فرد اشتباه خودش رو قبول کنه و به صورت عملی تغییر کنه و دلایل اشتباهش رو بررسی کنه در غیر این صورت دادن فرصت دوباره به فرد و تحمل اون اشتباه، کاری رو حل نمیکنه بلکه اون فرد رو تشویق به اشتباه مجدد میکنه و در اخر به خودت صدمه میزنی

**اگر بخواه بخشن رو به چیزی تشبیه کنم، اون رو به جاده ای تشبیه میکنم که برای حرکت از جهنم زندگی به بهشت زندگی باید از اون راه و جاده عبور کنی. و این یعنی کشف خوشبختی زندگی که نا محدود هست.**

مطلوب مهمی که قصد دارم راجبیش صحبت کنم پاسخ دادن به یک سوال ذهنی تو هم باشه. خیلی از افراد باور دارن که بخشیدن فردی که باعث عذاب من شده و باعث شده رنج های زیادی رو تحمل کنم به این راحتی ها هم نیست، و اینکه اصلاً شما چنین تجربه ای رو کردی که الان به من میگی راحت ببخشم؟

جوابی قانع کننده و منطقی که من برای این افراد دارم اینه که قلباً چقدر خودتون رو دوست دارین؟ مسلماً همه جواب میدن، من عاشق خودم هستم و خودم رو خیلی دوست دارم. خوب اگه این طوره، کسی که قلباً خودش رو دوست داره چطور حاضر میشه به خودش اسیب بزنه؟ چنین فردی اصلاً به خودش اجازه نمیده که رنج ها و درد های روانی و بار سنگین هیجان های منفی، ذهنش رو مشغول کنه که اصلاً تونه به موفقیت و رشد فکر کنه.

پس منطقی ترین و بهترین راه اینه که راحت دیگران رو ببخشی و خودت رو از ناراحتی و در گیری های روحی ازاد کنی. اجازه بدہ یک مثال برات بزنم تا به خوبی بتونی این موضوع رو درک کنی.

فرض کن راضت رو با دوست و همکار چند سالت در میون میزاری اما دوست صمیمت این راز رو به خیلی های دیگه هم میگه و تو با شنیدن این موضوع به دوست و همکارت میگی که هرگز تو رو نمی بخشم. اما دوست خوبم کمی بیشتر به این موضوع فکر کن، با انجام چنین کاری تو بیشتر رنج میکشی یا همکارت؟ تو مدام به خودت لعنت میگی و مدام عذاب می کشی که چرا این راز رو با اون در میون گذاشتی، در صورتی که شاید اون فرد الان در مهمونیه و داره حسابی از روزش لذت می بره. اما تو میتوانی دوستت رو قلباً ببخشی. در واقع داری به خودت کمک میکنی و بیشتر اهمیت میدی و این یعنی خوشبختی. تو با این کار خودت رو بخشیدی و از تمام وزنه هایی که به پات وصل شده رهایی پیدا میکنی و این کار باعث حرکتت به سوی هدفی مهم تر در زندگی میشه. در اینجا بگم، وقتی کسی رو میبخشی نباید اجازه بدی که همون فرد باز هم اشتباهی رو در حق تو بکنه، و این خیلی مهم. وقتی فردی رو میبخشی یعنی که اون فرد رو فراموش میکنی و تنها زمانی میتوانی به اون فرصت بدی که اون فرد تغییر کنه که در بالا راجب این موضوع صحبت کردم.

بخشیدن یک فراینده و باید اون رو تمرین کنی و یاد بگیری تا کنترل زندگیت رو در دست بگیری و خوشبختی رو به خودت هدیه بدی. تکنیک امروز به راحتی بہت کمک میکنه که بخشیدن رو تمرین کنی و بتونی به دیگران هم این عادت خوب رو آموخت بدی.

## تمرین

تمرکز و هدف من از این تمرین ابتدا بر بخشیدن خودت هست. چرا که وقتی بتونی خودت رو ببخشی و باور داشته باشی که انسان اشتباه میکنه دیگران رو هم میتوانی ببخشی پس ازت میخواهیم، یک کاغذ بردار و ده اشتباهی که طی چند روز پیش انجام دادی و تیجه بدی برات داشته و هنوز تنوتنستی اون رو فراموش کنی یادداشت کن. برای مثال من از اینکه درس رو نادیده گرفتم و مردود شدم خودم رو نمی بخشم. حالا باز هم به این جمله فکر کن. از اینکه این همه مدت خودت رو به خاطر این تصمیم اذیت کردی سودی به دست اوردی؟ پاسخ این سوال رو در همون برگ کاغذ یاد داشت کن. تصمیم بگیر این اشتباهات رو فراموش کنی. ازت میخواهیم که این تمرین رو تا بیست و یک روز انجام بدی و اشتباهات خودت رو یادداشت کنی و بنویس که چه سودی از فراموش نکردن اون بدست میاري

## جادوی کلمات بر دست یابی به خوشبختی

احتمالاً چیز هایی کم و بیش راجب تاثیر کلمات شنیدی. امروز قصد دارم قدرت کلمات و تاثیر اون رو بر کل زندگیت والبته تاثیر اون بر ایجاد خوشبختی اموزش بدم. دوست من قادری که کلمات در زندگی و رسیدن به اهداف داره ی خیلی زیاده و از همین اول کار ازت میخواهم که اوتها رو دست کم نگیری و تمرين کنی که کلمات خوبی رو در صحبت های عامیانه خودت به کار ببری. این رو به خاطر داشته باش که حتی اگر قدرت کلمات رو اور نداشته باشی، اون ها بر خوشبختی و زندگی تو تاثیر میزارن و دقیقاً چیز هایی رو به زندگی خودت میکشی که در مورد اون ها صحبت میکنی. کلمات مثبت و یا منفی کاملاً بی خبر تاثیر خودشون رو در جذب هر چیزی می زاره. پس اصلاً اون رو شوخی نگیر اما این که چطور این اتفاقات می افته رو الان برات کاملاً توضیح میدم.

کلمات و عبارت های تاکیدی همان کلمات مثبتی هستن که خیلی روان و ساده به سبک ادبی خودمون میگیم که در واقع دست یابی به هر خواسته ای که در ذهننت داری رو برآورده میکنه. مراحل و عملکرد این پروسه تاثیرگذاری خیلی اسونه. وقتی کلمه ای رومدام و در صحبت هات به زبون میاري در واقع در حال تصویر سازی و فکر کردن به مفهوم اون کلمه و جمله هستی و در واقع وقتی موضوعی رو زیاد تجسم میکنی در حال ارسال فرکانس های مطابق با اون تصویر ذهنی هستی و در اخر داری اون خواسته و تجسم فکری رو به خودت نزدیک میکنی که سرعت رسیدن و دست یابی به اون خواسته به تعداد دفعات تصویر سازی و استفاده از کلمات و تکرار اون ها بر میگردد.

اگر بخواه علمی تر در مورد این موضوع صحبت کنم تمام این پروسه و فرایند، حاصل فعالیت هایی هست که از ضمیر ناخداگاه و ضمیر خداگاه ریشه میگیره. ضمیر خداگاه مثل کاپیتان یک کشتی عمل میکنه و دستوراتی رو به قسمت فنی کشتنی که ضمیر ناخداگاه هست میفرسته و این دستورات و اطلاعات در اون جا بررسی میشه. ذهن انسان منفی و مثبت رو نمیفهمه و چیزی که زیاد برآش تکرار میشه رو جذب میکنه، این تکرار زیاد کلمات در ضمیر ناخداگاه ذخیره میشه و اون متوجه میشه که چنین احساسی و چنین تصوری که از کلمات ناشی میشه و تو به اون ها فکر میکنی و زیاد صحبت میکنی برای تو اهمیت داره اما نکته ی مهم این جاست که اون کلمه و عبارت می تونه به نفع تو باشه یا به ضررت برای ذهن فرقی نمیکنه. در جنبه های دینی زیاد از این موضوع صحبت شده برای مثال حضرت محمد فرمودن، **فرزندان خودتون رو با اسم های خوب و زیبا صدا کنید.**

خیلی از مردم خوشبختی نامحدود رو در زندگی هاشون تجربه نمی کنن و این رو به راحتی از کلام و صحبت های اون ها میشه فهمید. کلماتی که هر فرد استفاده میکنه زاییده ی ذهنی اون هست و همچنین نشون میده که اون فرد چه باور ها و نگرش رو در سرش نسبت به محیط اطراف داره. وقتی فردی احساس خوشبختی نمیکنه، باور داره که خوشبختی مقدار نامحدود داره و مدام میناله، درواقع کلماتی که معنی خوشبختی و رضایت مندی رو میده در صحبت های این دسته افراد نمیشه پیدا کرد.

برای اینکه به این موضوع پی ببری ازت میخواهم که در لیستی از تمام کلماتی که در طول روز در مورد احساس خوشبختی به خودت و ضمیر ناخداگاه تلقین می کنی تهیه کن، تازه متوجه می شی چرا من خوشبختی رو حس نمی کردم و مدام به دنبال اون میگشتم. چون به ندرت یا مدام کلمات منفی رو استفاده می کردی که معنای منفی در ذهن تو داشته که تبدیل به باور های بنیادی تو شده. مثلاً من سمت هر چیزی میرم خشکی میزنم. یا همه از زندگیشون راضی اند اما من نه

پس هر چیزی رو که زیاد تکرار میکنی، در حال تلقین به خودت و ذهننت هستی و همون رو در زندگیت جذب میکنی چه خوب و چه بد اما بهترین و موثر ترین راه برای اینکه به راحتی خواستت رو براورده کنی باید ذهننت رو از کلمات و جملات با بار منفی خالی کنی و کلمات و جملات مثبت و سازنده جایگزین کنی،

### شکر نعمت، نعمت از کفت بیرون کند

برای درک بهتر این موضوع اجازه بده یک مثال ساده برات بزنم، به گروه کلمات زیر دقت کن.

خدا-زندگی-ثروت-سلامتی-شادی-موفقیت

شیطان-مرگ-فقر-مریضی-بدبختی-شکست

دوست خوبم چه تفاوتی بین این دو گروه از کلمات می بینی؟ ایا وقتی اون ها رو میخونی یک احساس یکسانی بهت دست میده؟ قطعاً این طور نیست بار کلامی جملات مثبت انرژی و شوق زیادی رو در فرد ایجاد میکنه. احتمالاً با ادمی که انرژی مثبت زیادی داره و مثبت اندیش برخورد کردي و با صحبت کردن با اون فرد انرژی خیلی زیادی گرفتی، این قدرت کلام هست. کلمات قدرت شفا، ویرانی و تغییر دنبای تو را دارن. اما برای اینکه بتونی بیشتر قدرت جملات مثبت رو درک کنی یک تمرین ساده ای رو بہت معرفی میکنم. این تمرین به این شکل که تسلط بیشتری بر روی کلمات داشته باشی و در صورت به کار بردن کلمات و جملات منفی سریع صحبتت رو قطع کنی و کلمه ای مثبت جایگزین اون کنی. و به این شکل بیشتر تاثیر اون رو در طول روز متوجه میشی.

قصد من ارز این تمرین خیلی کوچک اینه که بیشتر با طرز استفاده کلمات در صحبت هات اشتبا بشی و سعی کنی کلمات مثبت رو جایگزین کنی و عادت به کار گیری کلمات مثبت رو کم کم در خودت جا بندازی. به همین دلیل سعی کردم مطالب این موضوع رو یک شب بہت اموزش ندم، اول تنها اون ها رو در صحبت های عامیانه خودت بہت نشون بدم. که اول اون ها روکنار بزاری و بعد جملات مثبت جایگزین کنی. به همین دلیل در روز بعد تکنیک هایی رو در استفاده از جملات و کلمات مثبت بہت اموزش می دم و همین طور میخواهم سوالی رو که خیلی از افراد در ذهنشون به وجود می یادیا اون رو تجربه کردن، در خصوص عبارت های تاکیدی پاسخ بدم که چرا افراد باز هم در صورت به کار گیری عبارت های مثبت به خواستشون نمیرسن که قطعاً امید وارم که با همت خودت و تمریناتی که روز بعد برای تو دوست خوبم ارسال میشه بتونی به خوبی این مشکل بزرگ رو از سر راه برداری

**این رو یادت باشه دوست من که کلمات تو عصبای معجزه گر تو هستن**

## تکنیک اول: در مورد هر چیزی که دوست داری صحبت کن

چرا این قدر اصرار...!اگر از چیزی بدت می‌آید. دوستش نداری و حاضری هر کاری کنی تا یک بار هم اون رو تجربه نکنی پس چرا این قدر اصرار داری با دیگران راجب اون صحبت کنی و جالب تر از همه این که این کار رو خیلی با ذوق و شوق انجام می‌دی. دوست عزیز تو در هر صورت با صحبت کردن در مورد نا خاسته ها در حال جذب اون موضوع به سمت خودت هستی چه این رو باور داشته باشی چه نه این فرمول برای تو کار می‌کنه...!مثالی که الان برات می‌زنم به خوبی تو رو متوجه می‌کنه

یک مغازه دار از مشتری های کمی که داره متنفره ولی مدام با خانواده و اطرافیان راجب این موضوع صحبت می‌کنه و دنبال تبیجه بهتر شدن هم می‌گردد قطعاً چنین چیزی امکان نداره و چنین اتفاقی برای اون اقا یا خانوم مغازه دار نخواهد افتاد. چون مدام تمرکز خودش رو بر روی محدودیت مشتری گذاشته. روش درست اینه که بگم: من با چنین تغییری در مغازه مشتری های بیشتری رو جذب می‌کنم و فروشم بیشتر می‌شه. و راجب تغییری که در مغازش به وجود اورده که می‌توونه شامل تغییر در دکور. تنوع در جنس. قیمت یا هر چیز دیگه ای باشه حتی خیلی کوچیتر، ولی با تکرار زیاد این باور رو در خودش جا میندازه که به خاطر این تغییر مشتری های زیادی پیدا کرده و همین اتفاق هم می‌فته. این فرد می‌توونه از تاثیر مثبتی که در طی چند روز اینده بر افزایش تعداد مشتری ها می‌زاره با اطرافیان صحبت کنه.

## تکنیک دوم: جملات و کلمات رو در هر صورت ثابت بگو

دوست من تا حالا به این موضوع فکر کرده که چطوری با خودت صحبت می‌کنی؟ نکته‌ی خیلی که خیلی از موقع با اون برخورد می‌کنم اینه که **افراد حرف‌هایی رو به خودشون می‌زنن که هیچ موقع به دیگران نمی‌زنن**..! مثلاً من خیلی چاقم، من هوش و استعداد ندارم، من دارم فقیر می‌شم. خدا هم دیگه با من کاری نداره، مردم بهشت دارن در زندگی می‌کنن اون وقت من دارم در جهنم و بد بختی زندگی می‌کنم، فلان ماشین با فلان قیمت بالا مال پولدار است نه ما بد بخت بی چاره ها، و از این قبیل مثال ها که مطمئنم تو هم شنیدی.

اما این کار خیلی نادرسته و به مرور زمان این جملات تبدیل به باور بنیادی در ذهن اون فرد می‌شه. یکسری کلمات هستن که در هر صورت دارای بار معنایی منفی اند و اصلاً مهم نیست که کجا ازشون استفاده می‌کنی. مثل خسته نباشید-سفر بی خطر-دستت درد نکنه. به جای استفاده از این کلمات که در هر حال اثرات معکوس داره از کلماتی که مثبت هستن استفاده کن مثل خدا قوت-سفر خوش-منون... این کار نیاز به تمرين داره تا تبدیل به عادت بشه. بعثت قول میدم که وقتی این موضوع رو در تو به شکل عادت دربیاد تاثیر جادویی اون رو در روح و روان خودت هم می‌توونی ببني و تو رو به خوشبختی درونی نزدیک می‌کنه.

## تکنیک سوم: از جملات مثبتی که تو رو درحال دست یابی به خواستت نشون میده استفاده کن

اجازه بده در همین شروع کار این مطلب و این تکنیک رو از نظر علمی بررسی کنیم. ذهن انسان از ۳ قسمت به نام خوداگاه- ناخوداگاه- ناخوداگاه درونی تشکیل شده. کلمات و جملات بعد عبور از ضمیر خوداگاه به ضمیر ناخوداگاه می‌رسن. ضمیر خوداگاه نسبت به همه چیز منطقی عمل می‌کنند و برای انجام هر کاری از تو دلیل می‌خواهند. اما ضمیر ناخوداگاه این طور نیست و هر خواسته‌ای بخواهی رو می‌پذیره و برآورده کردن اون براش ممکنه، در واقع دلیل منطقی از تو نمی‌خواهد تنها به دنبال خلق اون خواسته هست.

اما این اطلاعات علمی برای چی هست؟ این اطلاعات بہت کمک می‌کنند که از کلمات و جملاتی استفاده کنی که برای ضمیر خوداگاه است در اون زمان و شرایط منطقی باشند. برای مثال ممکنه الان بگی من خیلی ثروتمندم. من خیلی خوشبختم ولی شرایط فعلی تو غیر از این باشه و از نظر مالی در تنگنا باشی و اوضاع و احوال خوبی نداشته باشی به همین دلیل ضمیر خوداگاه تو این جملات رو قبول نمی‌کنند چون از وضعیت فعلی تو اگاهه.

راه درست اینه که از جملاتی که تو رو در حال دست یابی به خواستت نشون میده استفاده کنی. برای مثال می‌توانی از چنین جملاتی استفاده کنی. من هر روز در امداد بیشتری کسب می‌کنم. من به خوشبختی در شراطی فعلی نشون میدم. استفاده از چنین جمله بندی مضارعی که تو رو در حال انجام تغییری در شراطی فعلی نشون میده، کمک می‌کنند که هر دو ضمیر خوداگاه و ناخوداگاه در مقابل هم قرار نگیرن بلکه با هم یکی بشن و انرژی بیشتری در مسیر دست یابی به هدفت بگیری. این رو هم بدون که این قبیل جمله بندی‌ها تاثیری بسیار مثبت در رفتار می‌زاره و تو رو بیشتر به تیجه نزدیک می‌کنند.

#### **تکنیک چهارم:** برای ثبت کلمات و جملات در ضمیر ناخوداگاه و عبور اون‌ها از ضمیر خوداگاه اون‌ها رو تکرار کن

قطعاً نباید با گفتن یک بار کلمات و جملات انتظار معجزه داشته باشی. برای تاثیر بیشتر و تیجه گرفتن از اون‌ها باید کلمات و جملاتی رو که انتخاب می‌کنی مدام تکرار کنی. برای این که درختی رو قطع کنی با یک بار ضربه زدن به هر درخت این اتفاق نمی‌افتد بلکه باید به یک درخت مدام ضربه زد.

اما بهترین زمان برای تکرار و گفتن کلمات در صبح بعد از بیدار شدن و در شب قبل از خوابه، که دلیل علمی در پشت این کار وجود داره که باید در یک فایل جدا به طور مفصل این موضوع باز بشه. سعی کن تکرار کلمات رو با صدای بلند انجام بدی. و این اجازه رو به خودت بده که با گوش هات هم کلمات رو بشنوی. این حرکت بی نظیره چون ورودی مثبتی رو به ذهنست وارد می‌کنی و تمام سلول‌های بدنت هم با تو یکی می‌شن و بہت انرژی میدن تا بتونی اون دست اورد رو خلق کنی. برای راحتی در انجام این کار بہت پیشنهاد می‌کنم از یک فایل صوتی استفاده کنی و عبارت‌های خودت رو در اون ضبط کنی و در زمان‌هایی که بہت گفتم مدام گوش کنی



**تکنیک پنجم:** استفاده از جملات و کلمات تکراری تا دست یابی به نتیجه دلخواه دوست من وقتی کلمات رو انتخاب و طبق اصولی که در تکنیک اول برای توضیح دادم یادداشت کردی، برای اینکه بتونی راحت تکرارشون کنی و گفتن مدام اون سخت نباشه جملات رو کوتاه بنویس. بعد از انجام چنین کاری باید از جملات تکراری استفاده کنی. برای مثال وقتی جمله‌ی ((من هر روز و هر روز به خوبی درونی نزدیک میشم)) را انتخاب کردی تا رسیدن به خواستت باید از همین جمله استفاده کنی و نباید اون رو مدام تغییر بدی تا به خوبی در ضمیر ناخوداگاهت ثبت بشه. درخت رو نمیشه مدام از این جا کند و در جای دیگه کاشت چون با این کار درخت ریشه نمی‌داند یا به اصطلاح رشیه نمی‌داند خوب دوست من تو تکنیک‌های بسیار عالی و بی‌نظیری رو که از مهم‌ترین و تاثیرگزارترین اون‌ها بود یادگرفتی. ازت میخواهم به خوبی اون‌ها رو مطالعه کنی تا بتونی جملات صحیح بسازی و به درستی از اون‌ها استفاده کنی و اون موقع نتیجش رو خواهی دید.

اما همون طور که قولش رو داده بودم میخواهم سوالی رو پاسخ بدم که خیلی از افراد توی ذهنشون هست و دنبال جواب اون میگردن. قطعاً تو دوست خوبم هم خیلی دوست داری اون رو بدونی.

### چطوری خودم رو متقادع کنم که این کار باعث میشه من به خواستم برسم؟

قطعاً به همین صورتی که خودت رو متقادع کردی که نمی‌تونی به خواسته‌های برسی. و با ادمهای منفی که فقط در مورد ناخواسته‌های خودشون صحبت میکنن نشست و برخاست کردی تا ارام ارام طرز فکر نادرست و اشتباه اون‌ها در ذهن تو هم نشست کرده که خواسته‌های فاصله‌ی زیادی از تو دارن و از این زندگی ناراضی هستی. همون طور که گفتم تو به صورت ناخداگاه با استفاده از کلمات در حال مسیر دادن به زندگی خودت هستی و چه این موضوع رو قبول کنی و چه قبول نکنی این جادو و انرژی برای تو هم کار میکنه. پس چه قدر خوبه که برای رسیدن به همه چیز در زندگی از اون استفاده کنی و هم چنین خودت رو خوشبخت صدا بزنی تا خوشبختی رو همیشه کنار خودت داشته باشی.

### اما چرا تکنیک به کار گیری جملات تاکیدی مثبت برای خیلی از افراد کار نمی‌کنه با اینکه خیلی از اون استفاده میکن؟

۱- اون‌ها هنوز به این یقین و باور نرسیدن که این سیستم برای همه کار میکنه و اون‌ها هم میتوون ازش استفاده کنن. برای مثال (من که میدونم این‌ها اخوش جواب نمیده. این چیز‌ها روی من تاثیر نداره.)

۲- هنوز برنامه‌ریزی و تلاش جسمی رو شروع نکردن و فقط به این جملات بسته کردن.

۳- در مقابل نیش و کنایه اطرافیان و طعنه‌های منفی که به اون‌ها وارد میشه تسلیم میشن و کنار می‌کشن. مثلاً این‌ها همچنان حرفه‌ای! مثبت اندیشی و جملات تاکیدی چه صیقه‌ایه؟ داری فال قهوه میگیری!!!

۴- ضمیر ناخوداگاهت تورو می‌سنجه، تا بفهمه چقدر اطلاع راجب هدفت و خواستت داری و برای این کار از اطلاعات مغزت استفاده میکنه. دوست من کسی که واقعاً نمیدونه چه چیزی میخواهد و کسی که نمی‌دونه خوشبختی چی هست و درواقع ادرس درستی به ذهنش نمیده چطور میخواهد به اون برسه؟ یا فردی که هنوز نمی‌تونه تصویری از فلان قدر درآمد ماهیانه تجسم کنن، اصلاً این مقدار پول چه شکلی درمیاد؟ و خیلی از این قبیل مثل‌ها. پس اطلاعات خیلی مهم.

دوست خوبم تو به خوبی با مفهوم خوشبختی اشنا شدی و اطلاعات خیلی خوبی در مورد اون و تکنیک های بی نظیر اون یاد گرفتی به همین دلیل به راحتی میتوانی خوشبختی رو کشف کنی. پس از همین الان تجسم کن که خوشبخت هستی

## تمرین

حالا که اطلاعات کافی از نحوه ای استفاده از عبارت های تاکیدی مثبت داری اون رو از همین امروز به کار بیند. تمرینی که برای تو دوست عزیزم دارم اینه که 20 جمله ای تاکیدی در مورد خواستت تهیه کنی و اون رو به فایل صوتی تبدیل کنی. تو میتوانی قبل از خواب در شب و صبح ها بعد از بیدار شدن اون روگوش کنی یا تکرار کنی. پیشنهاد ویژه ای برات دارم و اون این هست که این جملات رو علاوه برگوش کردن در یک کاغذ بنویسی و با خودت به همراه داشته باشی که میتوانه یاد اور خیلی خوبی برای تو باشه.

برای مثال : من به لطف خدا به سمت کشف خوشبختی درونی حرکت میکنم.

من هر روز در جذب مشتری بهتر عمل میکنم.

ذهن من ایده های بسیار ساده ای رو برای دست یابی به خرید فلان خونه یا ماشین در اختیارم میزاره

دوست خوبم این رو بدون اصلا مهم نیست که بدونی این مسیر ها و راه ها چگونه برای تو باز میشه یا اینکه چطوری میخوای خودت رو صاحب این خونه، این ماشینف این همسر بدونی فقط از این تکنیک ها استفاده کن و باور و یقین داشته باش که این تکنیک به خوبی برای تو هم کار میکنه و در اخر اطلاعات کاملی از اهدافت داشته باش

## خودت رو دوست داشته باش



*servat land*

همین طور که تا این جای کار متوجه شدی هر کدام از مطالب باز خورد مثبتی رو برات به همراه داره و با یاد گیری مفهوم واقعی این جمله کامل تر میشه، ([من با تمام وجود خودم رو دوست دارم و در هر شرایط بهترین خودم هستم](#)) چه

برداشتی از این جمله میکنی؟

ازت میخواام باز هم این سوال رو بخونی و کمی بیشتر روی اون تمرکز کنی. بلهت پیشنهاد میکنم که در یک کاغذ تمام برداشت هایی که با خوندن این جمله می کنی رو یادداشت کنی، هر چیزی که از این جمله درک میکنی. بلهت پیشنهاد میکنم یک بار دیگه این جمله رو تکرار کنی اما این بار در جلوی ایینه بایست و با صدای بلند اون رو به رو به خودت بگو. قطعاً معنای قوی تری رو پیدا می کنه.

چند بار در روز قربون صدقه‌ی خودت میری و از اینکه زندگی میکنی لذت می بردی؟ دوست خوبم بزرگ ترین ضربه ای که به خودت وارد میکنی که باعث می شه حس خوشبختی واقعی رو از خودت سلب کنی اینه که همیشه فکر کنی به اندازه‌ی کافی خوب نیستی که سزاوار دوست داشتن باشی واژ این که خودت رو دوست داشته باشی احساس خود خواهی میکنی. این طرز فکر تمام بذر های

مثبت بودن و خوشبخت زندگی کردن رو که در طی این چند روز در ذهننت کاشتی نابود میکنه. این طرز فکر حس ضعیف بودن بهت می دهد. هم چنین باعث میشده هر کاری رو میخواهی شروع کنی، نظر همه مردم برای مهم باشه غیر خودت و همیشه دنبال تایید دیگران باشی.

جمله ای که بهت گفتم قطعاً معنی خود بینی و خود پسندی رو نمیده. معنی این رونمیده که خودت رو بهتر از هر کس دیگه ای بدونی. جمله ای بالا این معنی رو میده که خودت رو دوست داشته باشی اون هم بیشتر از همه ای اطرافیان و ادمهای دیگه. یعنی داشتن تمام خوبی ها به همراه کمبودها. یعنی تمام کیفیت خودت رو بپذیری، توجه به اینکه من خودم رو سلامت و مفید میدونم و برای خودم ارزش و احترام قائل میشم.

هیچکس در این دنیا کامل نیست بلکه همه نقاط قوت و ضعف دارن اما این ضعف ها و کمبود ها به معنی این نیست که خودت رو دوست نداشته باشی. از مهم ترین اشتباهات هر فرد اینه که نسبت به خودش انتظار کامل بودن رو داره و این غیر ممکنه. کامل ترین موجود فقط یک چیز هست و ما اون رو به اسم خدا میشناسیم.

وقتی از خودت انتظار کامل بودن داری، به خودت سخت میگیری، و اصلاً دوست نداری اشتباه کنی. این طرز فکر باعث میشه هیچ حرکتی در زندگی نکنی و به دنبال کامل بودن، خودت رو از موفقیت عقب می اندازی. ازت میخواهم به خودت فرصت اشتباه کردن بدی. وقتی به خودت بیش از اندازه سخت می گیری خوشبختی درونی کم رنگ میشه.

البته این رو بدون منظور من از راحت گرفتن زندگی و سخت نگرفتن به خودت، معنی این رونمیده که برای رسیدن به خواسته هات هیچ تلاشی نکنی تا این که راحت باشی، بلکه تا اون جایی که می تونی برای رسیدن به اهدافت زمان زیادی صرف کنی تا فنون مبارزه رو بلد بشی و بتونی به خوبی مبارزه کنی و به خواستت بررسی و این یعنی در هر حالت بهترین خود بودن. از اینکه ممکنه بعد از تلاش شکست بخوری فرار نکن، همیشه این جمله رو به یاد داشته باش **تمام شکست ها در زندگی به معنی یاد گیری مهارتی جدید و به دنبال اون پیدا کردن فرصتی جدید**.

زمانی که دوست نداری شکست بخوری زمانی هست که فکر می کنی باید کامل باشی و بدون هیچ عیب و نقص، و این نگرش اجازه پیشرفت رو بهت نمیده. چون به محض شروع هر کاری بهانه میاری که الان این مهارت رو ندارم، وقتی یاد گرفتم میرم سراغ این کار، و این خیلی اشتباه بزرگی هست. برای مثال فردی که به خاطر اضافه وزن داشتن به هیچ مهمونی نمیره تا اینکه به وزن دلخواه بررسه، خیلی از افراد کاری رو شروع نمی کنن چون متوجه پول اولیه هستن و به این شکل هیچ موقع نمی تونن اون کار رو شروع کنن. این رو به خاطر بسیار، چیزی که تو رو نمیکشه بلکه قویترت میکنه.

این دسته از افراد همیشه قصد دارن صد در صد حرکت کنن و این امکان نداره. تمام دنیا طبق تکامل ساخته شده و هر روز یک قسمت از اون شکل گرفته و به خاطر همین موضوع، هیچ کس یک شب و بدون تلاش و طی کردن پروسه ای به تیجه نمی رسه. در واقع ضمیر خوداگاه انسان راه منطقی رو در پیش میگیره و باید کم کم به باور بررسه که میتوونه تغییر کنه

اولین ویژگی مهم در مورد فرد خود دوست اینه که تمام کارهای خوب رو برای خودش میکنه، کارهایی خوب شامل همه فعالیتی که برای رشد و تکامل خودت انجام میدی.

دومین ویژگی این دسته از افراد اینه که هیچ کار بدی در مورد خودشون انجام نمیدن که به خود ضرر بزنن و باعث نابودی خودشون بشن مثل سیگار کشیدن، عرق خوردن و ...

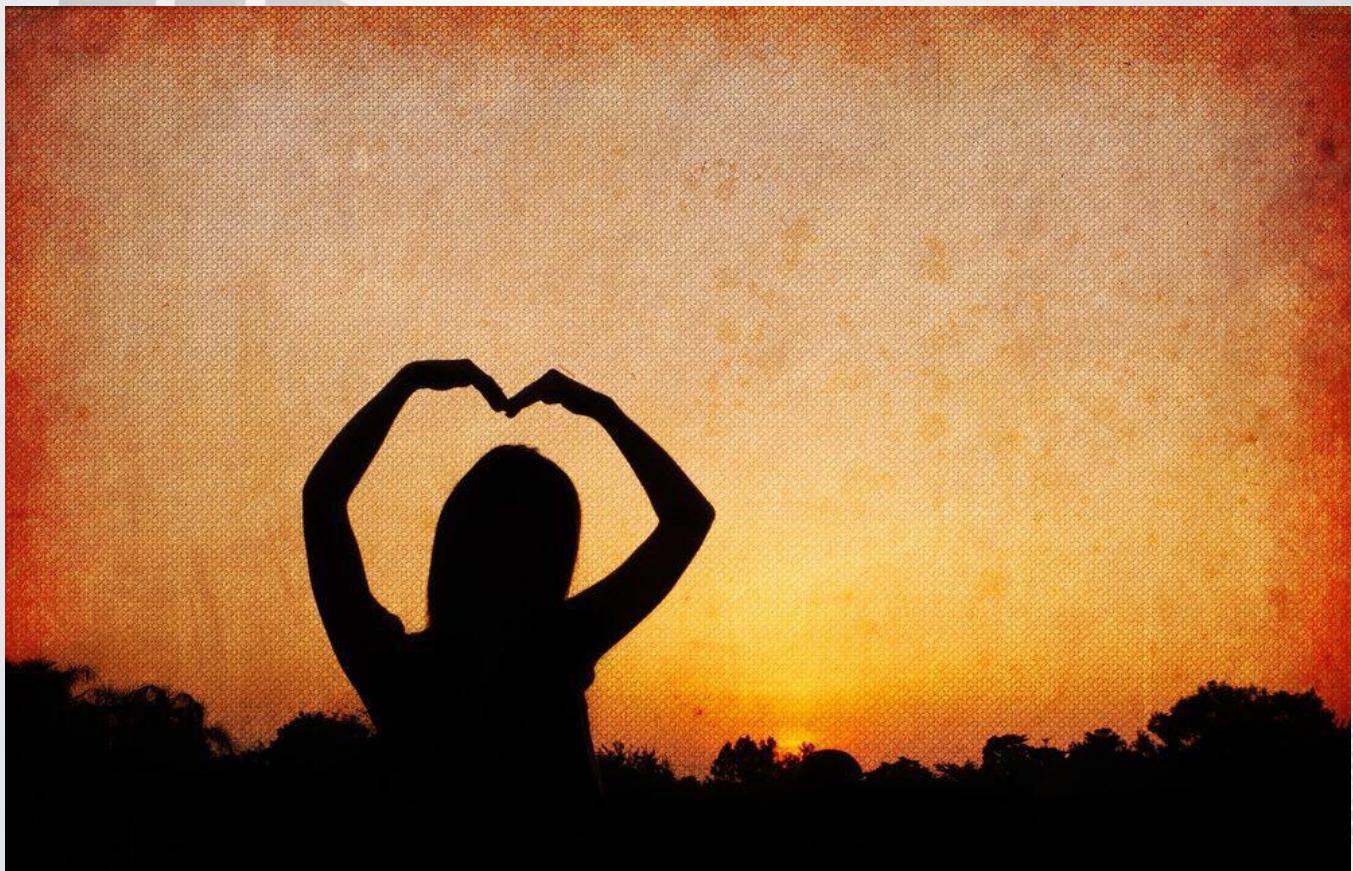
سومین ویژگی افرادی که خودشون رو دوست دارن اینه که تمام هزینه‌ی زندگی خودشون رو میپردازن. در واقع تمام مستولیت زندگی رو قبول میکنن و میگن این کار رو انجام دادم و این نتیجه رو دریافت کردم. هزینه شامل زمان، انرژی، پول میشه

چهارمین ویژگی این افراد این هست که به حریم خصوصی دیگران تجاوز نمیکنن و همچنین اجازه هم نمیدن که دیگران به حریم خصوصی اونها وارد بشن

تمام این ویژگی‌ها در یک شخص نشون میده که اون فرد خودش رو دوست داره، و تو زمانی میتونی دیگران رو دوست داشته باشی که اول خودت رو دوست داشته باشی. وقتی با تمام وجود به خودت علاقه داشته باشی برای اهمیت نداره که دیگران چه نظری نسبت بهت دارن، چه حرفی بهت میزنن.

اما دوست خوبم در اخر ازت میخوام بیشتر به خودت اهمیت بدی و بعد از یک مدت خیلی کوتاه، متوجه میشی که در مسیر درست قرار داشتی چون برای خودت و علایقت، احترام قائل بودی. از همین امروز شروع کن به دوست داشتن

خودت و مثبت فکر کن و از تکنیک‌هایی که برای خوشبختی یاد گرفتی استفاده کن و بدون خوشبختی یعنی همین. و ادم‌هایی که احساس خوشبختی میکنن جادویی به کار نمیبرن و از فرمول خاصی استفاده نمیکنن، اونها تنها باور دارن که خوشبختن



## تمرین

لیستی از علایق خودت تهیه کن، مثلا امروز فلان غذا را میخورم و این کار را انجام بده. یا دوست دارم فلان ورزش برم پس اون رو پیگیری کن. هر چیزی که به تو فرصت داشتن خودت رو میده امتحان کن. اما در کنار همه‌ی این شادی‌ها و تفریحات خوشبخت باش.

خیلی خوشحالم که تو دوست و همراه‌هم رو در جمع خانواده‌ی شروعت لند دات کام می‌بینم و تونستم تاثیری کوچک اما مفید رو در زندگی تو داشته باشم. اگه مطالب این مدت برای تو تاثیر گزار و مورد علاقه‌ی تو بود، ممنون می‌شم که اون رو با دوستان و اطرافیانت هم به اشتراک بگذاری تا اون‌ها هم بتونن این احساس رضایت‌مندی و خوشبختی رو در درون خودشون پیدا کنن. واين رو بدون دوست من اين فایل مطمئناً نقطه‌ی اغاز تاثیرات مفید و مثبت تیم شروعت لند در زندگی تو خواهد بود. من و تیمم همچنان در کنارت هسیتم و تو می‌توونی از طریق وبسایت [شروعت لند دات کام](#) با ما در ارتباط باشی و از مطالب و تکنیک‌های بسیار موثر و مفیدی در جهت موفقیت‌های فردی، مالی و مدیتبیشن استفاده کنی و نتایج مثبت خودت رو با من هم در میون بزاری.

با ارزوی موفقیت بی‌نهایت برای تو دوست خوبم

# www.Servatland.com

*servatland*