

فصل اول

جملات قصار

پشت خط آغاز یک ماراتن ایستاده‌ای، به تو تبریک می‌گویم؛ زیرا خیلی‌ها حاضر نشدند در این مسابقه شرکت کنند. اکنون آماده حرکت باش؛ ماراتن موفقیت با برداشتن اولین گام آغاز خواهد شد. دوست من یادت باشد که قرار نیست با اولین قدم به پایان مسابقه برسی؛ هرگز در کوتاه‌ترین زمان به همه خواسته‌هایت نمی‌رسی؛ موفقیت و تحول ذره‌ذره حاصل می‌شود؛ پس با تغییرات کوچک شروع کن تا به موفقیت‌های بزرگ برسی.

تصویر ذهنی خود را اصلاح کنید، برای این کار باید تصویری که از خود دارید را یادداشت کنید (هم ظاهری و هم اخلاقی). تمام جزئیات را بنویسید؛ مانند وقتی که می‌خواهید فردی را به کسی معرفی کنید. شاید لازم باشد یک هفته به آن فکر کرده و این کار را ادامه دهید. وقتی نوشتن تمام جزئیات به پایان رسید، دلایل هر یک از موارد (تصور خود) را جلوی آن بنویسید.

مثلاً چرا فکر می‌کنید بدشانس هستید؟

نگرش متفاوت، نتایج متفاوت به همراه دارد؛ مثلاً تنها راه کسب درآمد استخدام نیست. همیشه موفق شدن در زندگی وابسته به درس خواندن و کسب مدارج تحصیلی بالا نیست. فراموش نکنید راهی که از نظر همه

بدیهی و درست است شاید در واقع صحیح نباشد و راه‌های بهتری هم باشد که تا به حال کسی آنها را امتحان نکرده باشد. قبل از پافشاری روی باورهایمان بهتر است کمی بیشتر به حقیقت بیندیشیم؛ شاید کمی از حقیقت بیرون از حلقه باورهای ما باشد.

مردی که شرکت مایکروسافت او را استخدام نکرده بود، یک جعبه میوه خرید و میوه‌ها را خانه به خانه فروخت و توانست سود خوبی کسب کند. او به این کار ادامه داد و سال‌ها بعد که تاجر بزرگی شد. با شرکت بیمه تماس گرفت تا خانواده‌اش را بیمه کند، وقتی مسئول بیمه آدرس ایمیل او را خواست او گفت: ایمیل ندارم. مسئول بیمه گفت: شما بدون ایمیل به اینجا رسیدی؟ می‌دانی اگر ایمیل داشتی به کجا می‌رسیدی؟ مرد گفت: احتمالاً آبدارچی می‌شدم!

این داستان نشان می‌دهد چیزی که دیگران به آن اعتقاد دارند لزوماً چیز درستی نیست. باور عموم مردم در این داستان این است که یک تاجر ثروتمند نمی‌تواند بدون ایمیل باشد یا داشتن ایمیل، لازمه زندگی بهتر است؛ اما این مرد تاجر ثابت کرد که این گونه نیست.

اگر خارج شدن از چارچوب ذهنی قدیمی، ناگهانی و سریع باشد، آرامش ذهنی فرد به هم می‌خورد و حتی ممکن است در برابر تغییرات مقاومت کند؛ به همین دلیل این تغییرات باید به آرامی و هوشمندانه صورت گیرد. اگر می‌خواهید از زندان باورهای گذشته رها شوید باید به آرامی روی طرز فکر خود کار کرده و سعی کنید در ابتدا نگرش

درستی از اوضاع پیرامون خود داشته باشید. در این صورت است که به آرامی در مسیر موفقیت قرار می‌گیرید.

برای اغلب افراد داشتن امنیت شغلی (حقوق‌بگیری و به تعبیر عامیانه آب‌باریکه) از هر چیزی مهم‌تر است. آنها می‌گویند اگر از کار اخراج شوم چه کنم؟ اگر شغل دیگری به دست نیآورم چه کنم؟ هزینه زندگی و اقساط را چگونه پرداخت کنم؟ برای آنها خروج از این چارچوب ذهنی تهدید بزرگی محسوب می‌شود؛ زیرا با این باور بزرگ شده‌اند که باید جایی کار کنند و حقوق بگیرند. در غیر این صورت آرامش ذهنی‌شان به هم می‌ریزد؛ در صورتی که آنان این توانایی را دارند که به حقوق‌دادن و ایجاد شغل برای دیگران هم فکر کنند.

همه ما از کودکی با آنچه که شنیده‌ایم، دیده‌ایم و آموخته‌ایم یک چارچوب ذهنی در ضمیر ناخودآگاه خود ساخته‌ایم که به شدت نسبت به آن تعصب می‌ورزیم و هر چیزی خارج از آن را نادرست می‌پنداشته و مردود می‌شماریم. شکستن این چارچوب بسیار مشکل است؛ زیرا اغلب افراد در این چارچوب احساس امنیت می‌کنند. این چارچوب خودساخته همان باورهای ماست که برخی از آنها می‌تواند نادرست باشد و حقیقت و ماهیت آن به مرور زمان آشکار می‌شود.

چیزی راجع به قانون پارکینسون شنیده‌اید؟ بر اساس این قانون هر چقدر در آمدتان زیاد شود، هزینه‌هایتان نیز زیاد خواهد شد. شما هر چقدر

درآمدتان را بیشتر کنید، در نهایت هزینه‌ها خودشان را به آن می‌رسانند و شما احساس می‌کنید که همچنان در موقعیت قبلی هستید. برای رهایی از این چرخه باطل باید با جلوگیری از افزایش هزینه‌ها، دارایی خود را افزایش دهید.

شما کار می‌کنید تا زندگی کنید یا زندگی می‌کنید تا کار کنید؟ پاسخ شما به این سؤال کلیدی نشان‌دهنده ارزشی است که ضمیر ناخودآگاهتان برای کار و زندگی قائل می‌شود. کسانی که زندگی می‌کنند تا کار کنند در واقع از تفریح، بودن در کنار خانواده و... می‌گذرند تا بتوانند کار کنند. آنها برای افزایش درآمد یا علاقه به کار دست به همه کاری می‌زنند. برای این گونه افراد آنچه مهم است نفس کار است نه نتیجه کار.

همه ما کار می‌کنیم تا زندگی کنیم؛ کار می‌کنیم تا درآمد داشته باشیم و بتوانیم در کنار خانواده به راحتی زندگی کنیم. شما هرچقدر کار کنید و درآمد داشته باشید، وقتی از آن برای لذت بردن و داشتن احساس خوب با خانواده استفاده نکنید، در واقع عمر خود را به هدر داده‌اید. فلسفه کار این است که هم جامعه و هم خانواده با کار ما در آرامش باشند؛ اگر آرامش نداشته باشیم، کار بی‌فایده است. کسی که زندگی می‌کند تا کار کند همیشه احساس می‌کند خوشبختی‌اش در کار بیشتر است و کار را به خانواده و اوقات فراغت ترجیح می‌دهد، تعادل بین کار و خانواده برایش معنا ندارد؛ حتی در منزل اولویت اولش با کار است. در تمام ساعات روز

ذهنش درگیر کار است. اگر از او بخواهیم کمتر کار کند ممکن است عصبانی شود. دائم در مورد کار صحبت می کند.

چه تصویری از خود دارید؟ هر کسی تصویری از نقاط قوت و ضعف، توانایی‌ها، ارزش‌ها و ارتباطاتش در ذهن دارد. نکته مهم این است که هر چیز دیگری جز این تصویر را نمی پذیرد، مثلاً اگر خود را فردی ناتوان و بدشانس بداند که هیچ گاه موفق نمی شود، هیچ تعریفی از جانب دیگران را قبول نمی کند و صحبت‌های آنها را به حساب دلسوزی‌شان می گذارد. این تصویرها از باورهای ما نشئت می گیرند؛ پس اولین گام برای تحول، تغییر باورها و تصویرهای غیرواقعی است که ما از خود داریم.

ضمیر ناخودآگاه کمی سماجت دارد. کمی سخت قبول می کند تا اعتقادات قلبی را دور بریزد. قانع کردن ضمیر ناخودآگاه به اینکه شما توانایی و مهارت کافی برای ثروتمند شدن را دارید و باور قلبی به این که می توانید روی پای خود بایستید، مستلزم تمرکز و تفکر به همراه تلاش و پشتکار برای رسیدن به هدف است.

به ضمیر ناخودآگاه خود پیاموزید که شما را ثروتمند ببیند. ضمیر ناخودآگاه هر چه را که شما تکرار کنید به مرور می پذیرد و شما را به سمت آن هدایت می کند. اگر شما بپذیرید که فرد بدشانسی هستید. هیچ وقت موفق نمی شوید و ضمیر ناخودآگاهتان هم آن را می پذیرد و

در نتیجه هیچ وقت در کارتان موفق نمی شوید. پس مدام به او بگویید که ثروت و کامیابی از آن شماست تا تمام اعضای بدنتان را مجبور کند که برای موفقیت فعالیت کند.

خانواده، محیط زندگی، مدرسه، دانشگاه، محیط کار و اطرافیانی که به آنها اعتماد داریم روی باور ما تأثیر می گذارند. باور، برداشت ما از رویدادهای اطرافمان است که ممکن است درست نباشد؛ اما قطعاً در موفقیت و شکست ما تأثیرگذار است. باورها در ضمیر ناخودآگاه ما شکل می گیرند. ضمیر ناخودآگاه، قسمتی از مغز است که شکست یا موفقیت را به سوی ما جذب می کند.

بهترین راه برای به دست آوردن نگرش صحیح این است که ابتدا به شیشه عینکی که به چشم داریم توجه کنیم شاید لازم باشد عینک مان را عوض کنیم؛ شاید مشکل از زاویه ای است که به دنیای اطراف می نگریم. شما باید به مسائل از زاویه جدید نگاه کنید تا راه حل های جدید به ذهنتان برسد. مدیران بزرگ برای حل مشکلات، گاهی از کارمندان رده پایین خود کمک می گیرند؛ زیرا آنها از زاویه ای کاملاً متفاوت به مسئله نگاه می کنند.

«اشعان کاوی» یکی از سرشناس ترین چهره های علم موفقیت می گوید: اگر می خواهید در زندگی و روابط شخصی تان تغییرات جزئی ایجاد کنید به گرایش ها و رفتار تان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می خواهد

قدم‌های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید
باید نگرش‌ها و برداشت‌هایتان را عوض کنید. با تغییر نگرش‌ها و
برداشت‌ها می‌توان راه‌حل ساده‌ای برای انجام کارهای محال پیدا کرد.

«انیشیتین»: آنچه در مغز شماست، جهان‌تان را می‌سازد یعنی اینکه شما به
هر چه فکر کنید همان می‌شود؛ اما نه یک فکر گذرا؛ بلکه فکری عمیق
که باور شماست که قبلاً آن را می‌پذیرید.

پس مراقب باشید که چه چیزی باور شما را تشکیل می‌دهد.
باورهای بالا و عالی داشته باشید تا زندگی‌تان پست و ذلیل نباشد.
هرچقدر باور قلبی‌تان بزرگ باشد، انسان بزرگی می‌شوید.

ادامه را در نسخه اصلی کتاب مطالعه فرمایید...