



حلدنگنگ بین المللی توسعه دهندگان

آموزش مجازی آموزش حضوری فناوری اطلاعات  
سیستم های مدیریت کیفیت دانش

مجله توسعه دهندگان - علمی ، آموزشی ، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**

عنوان کتاب :

گام های طلایی موفقیت

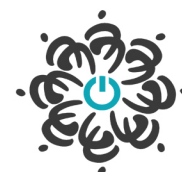
نویسنده:

برایان تریسی



توسعه دهندگان آموزش و کار آفرینی ایرانیان

[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)



بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان

[www.IranElearn.com](http://www.IranElearn.com)



شرکت فنی مهندسی توسعه دهندگان سیستم های

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی  
۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان [WWW.EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

رمز و راز زندگی موفق این است که بدانیم سرنوشت برایمان چه خواسته و بعد آن را انجام دهیم

### هنری فورد

سؤال مهم در زمینه موفقیت این است : اغلب اوقات به چه می اندیشید ؟ چرا بهضیها مثبت و سازنده می اندیشند و افکار موفق گرا دارند و حال آنکه بعضی دیگر منفی می اندیشند و افکار بدبینانه دارند که ناگزیر به شکست و ناکامی منتهی می گردد ؟

طی سالها از بسیاری از موفقیت ها پرسیده اند : اغلب اوقات به چه می اندیشید ؟ جوابها اغلب ساده و شبیه به هم و با این حال چنان عمیق و ژرف هستند که زندگی را متحول می سازند . به طور کوتاه و خلاصه اشخاص موفق در اغلب مواقع به خواسته هایشان فکر می کنند و اینکه چگونه می توانند به این خواسته های خود برسند .

از سوی دیگر ، ناموفق ها اغلب به آنچه نمی خواهند فکر می کنند و دنبال کسی می گردند که مسائل و مشکلات خود را به گردن او بیندازند . در نتیجه بیش ازپیش آنچه را که نمی خواهند جذب می کنند . قوانین همه خنثی و بی طرف هستند . آنچه را که اغلب به آن بیندیشید و درباره اش حرف بزنید ، سرانجام به زندگی تان راه پیدا می کند .

به مدت بیش از ۱۰۰ سال ، روانشناسان تلاش کرده اند تا از طرز کار مغز انسان سر در بیاورند . از زیگموند فروید تا آلفرد آدلر ، کارل یونگ ، آبراهام مازلو ، ویلیام گلاسر، اریک فروم ، بی . اف . اسکینر تا روانشناسان روزگار ما مترصد یافتن دلایل خوشبختی و بدبختی ، موفقیت و شکست و کامیابی و به هدف نرسیدن بوده اند . همه این اشخاص به شکلی به یک نتیجه رسیده اند و آن

اینکه طرزی

که مغز شما در کودکی برنامه ریزی می شود نقشی تعیین کننده در اندیشه ، احساس و موفقیت های شما در بلوغ و بزرگسالی دارد.

### برنامه اصلی شما

من شخصاً صدها کتاب و هزاران مقاله در زمینه روانشناسی و طرز کار مغز انسان مطالعه کرده ام . شاید مهم ترین کشفی که کردم آموختن نقش تصویر ذهنی در عملکرد رفتار انسان بوده است . مارگارت مید ، انسان شناس ، معتقد بود : تصویر ذهنی بزرگترین کشف در درک توانمندیهای بالقوه انسان در قرن بیستم بوده است .

تصویر ذهنی یا خودانگاره شما برنامه اصلی کامپیوتر ذهن نیمه هشیار شماست . هر اندیشه ، احساس ، عاطفه ، تجربه و تصمیمی که تاکنون داشته اید و تجربه کرده اید ، در سخت افزار کامپیوتر شما درج و ثبت شده است . اینها پس از آنکه در کامپیوتر ذهن شما ثبت شدند روی طرز فکر ، احساس و رفتار شما تأثیر می گذارد .

تصویر ذهنی شما اثر بخشی شما را در همه زمینه های زندگی رقم می زند . رفتار بیرونی شما همیشه با آنچه در درون خود فکر و احساس می کنید رابطه دارد . تصویر ذهنی شماست که توضیح می دهد چرا قوانین ذهنی تا این اندازه بر شخصیت شما تأثیر می گذارند .

### نقش تصویر ذهنی فرعی

پس از آنکه تصویر ذهنی شما در زمینه به خصوصی شکل گرفت ، همیشه به طرزی منطبق با آن عمل می کنید . ممکن است در زمینه های به خصوصی از توانمندی خاص بهره داشته باشید . اما اگر تصویر ذهنی شما در این زمینه ضعیف باشد ، همیشه در سطحی پایین تر از توانمندیهای راستین خود عمل می کنید .

انگار هر کس در ارتباط با هر زمینه ای از زندگی خود که آن را مهم می پندارد یک تصویر ذهنی کوچک با فرعی دارد . مثلاً درباره خلاقیت خود دارای یک تصویر ذهنی هستید ، درباره اینکه در برابر جمع چگونه حرف می زنید از یک تصویر ذهنی برخوردارید . برای حافظه و توانمندی یادگیری خود هم دارای یک تصویر ذهنی هستید . برای کنار آمدن با اشخاص ، برای اینکه چگونه همسری هستید نیز تصویر ذهنی به خصوصی دارید . برای اینکه چگونه والدی هستید ، برای اینکه در هر یک از رشته های ورزشی چگونه عمل می کنید ، برای اینکه بدانید سازمان یافته و سازمان نیافته هستید ، برای مدیریت زمان ، برای مولد بودن و اینکه در روزهای عادی خود چگونه عمل می کنید ، برای توانایی خواندن ، نوشتن و حل مسائل ریاضی هم خودانگاره یا تصویر ذهنی دارید .

در کار و حرفه ، در مضمون عاداتهای میلیون دلاری ، برای هر یک از جنبه های زندگی مالی خود دارای خودانگاره یا تصویر ذهنی هستید . در زمینه میزان کسب درآمد و این که برای کسب این درآمد چقدر باید تلاش کنید ، در زمینه اینکه به چه سرعتی ارتقای درجه بگیرید و اینکه همه ماهه درآمد شما تا چه اندازه افزایش پیدا کند و افزایش درآمد سالانه شما چقدر باشد ، باز هم دارای تصویر ذهنی هستید .

درباره اندازه درآمد سالانه و درآمد خود در آینده ، درباره میزان پس انداز ، سرمایه گذاری ، هزینه و انباشت پول هم تصویر ذهنی دارید . درباره ارزش خالص داراییها و اینکه در ماهها و سالهای زندگی خود تا چه اندازه توانایی کسب درآمد دارید ، دارای تصویر ذهنی هستید . اینکه چقدر کسب درآمد می کنید با تصویر ذهنی شما ارتباط مستقیم دارد .

منطقه آسایش

تصویر ذهنی شما هر چه باشد ، عادت فکر کردن درباره پول یا هر زمینه دیگری از عملکرد خیلی زود منطقه آسایش شما را می سازد . این منطقه آسایش پس از آن بزرگ ترین تک مانع برای بهبود عملکرد شما می شود . وقتی در زمینه به خصوصی به منطقه آسایش رسیدید ، بدون اینکه متوجه باشید به اندازه‌های تلاش می کنید که در این منطقه آسایش باقی بمانید ، هرچند ممکن است منطقه آسایشی که برای خود در نظر گرفته اید تا حدود کمتر از قابلیت‌های شما باشد .

برای مثال ، در زمینه پول اگر منطقه آسایش شما کسب ۵۰/۰۰۰ دلار درآمد در سال باشد ، درآمد شما در همین حد و حدود خواهد بود ، بدون توجه به اینکه در پیرامون شما چه اتفاقی می افتد ، این مبلغی است که به دست خواهید آورد . در شرایط رونق یا کساد هم به همین ۵۰/۰۰۰ دلار خواهید رسید . شما از همه استعدادها و توانمندی‌های خود استفاده می کنید تا در این سطح قرار بگیرید .

اگر به این عادت دارید که سالی ۱۰۰/۰۰۰ دلار به دست آورید ، اگر شغل‌تان را از دست بدهید ، اگر به نقطه دیگری سفر کنید ، دیری نمی گذرد که به عادت درآمد سالی ۱۰۰/۰۰۰ دلار باز می گردید . وقتی تصویر ذهنی شما شکل می گیرد و در کامپیوتر ذهن شما ثبت می گردد ، ذهن نیمه هشیار و فراهشیار شما همیشه راه‌هایی پیدا می کنند که بتوانید به این سطح از درآمد برسید و در این میان آنچه در پیرامون شما اتفاق می افتد تأثیری بر جای نمی گذارد .

راه رسیدن به حداکثر توانمندی و افزودن بر درآمد خود به اندازه ای به مراتب بیشتر از مبلغی که امروزه به دست می آورید ، این است که تصویر ذهنی خود را در همان حد و اندازه قرار بدهید . باید درباره آنچه برایتان امکان پذیر است عادات‌های فکری جدیدی ایجاد کنید . برای اینکه بتوانید پیشرفت‌های بیرونی خود را بیشتر کنید باید اندیشه و احساس خود را تغییر بدهید .

خود را برای موفقیت‌های بیشتر از نو برنامه نویسی کنید

در پزشکی می گویند : تشخیص درست نیمی از درمان است . در راستای رسیدن به این هدف ، اجازه دهید به سه رکن تصویر ذهنی توجه کنیم و ببینیم این سه رکن روی یکدیگر چه تأثیری برجای می گذارند و چگونه می توانید رفتار کنید که اینها را به شکلی که می خواهید تغییر دهید یا بهبود ببخشید .

### خویش ایده آلی

نخستین بخش تصویر ذهنی خویش ایده آلی شماست . این تصویر ایده آلی است که از خود دارید . انگار شما پیشاپیش بهترین کسی که می توانید باشید ، شده اید . خویش ایده آلی شما را خواسته ها ، امیدواریها ، رؤیایها ، هدفها و خیالاتی که درباره زندگی بی کم و کاست خود در آینده داری شکل می دهند . خویش ایده آلی شما را ترکیب بهترین کسی که از خود می توانید تصور کنید و زندگی کردن به بهترین طرزى که امکانش وجود دارد تشکیل می دهد .

افراد موفق ، شاد و خوشحال ایده آلهای شخصی بزرگ دارند . آنها دقیقاً می دانند که چه می خواهند و به چه چیزی احترام می گذارند و آن را تحسین می کنند . آنها درباره فضایل ، ارزشها و خصوصیات زنان و مردان برتر نظرات مشخص دارند .

به خاطر قانون جذابیت ، شما در نهایت در جهتی به حرکت در می آید که آن را تحسین می کنید . هر چه درباره آنچه در آینده می خواهید به آن برسید نظرات دقیق تر و روشن تری داشته باشید ، به سرعت بیشتری برای رسیدن به آن آینده تلاش خواهید کرد .

الگوهای مثبت پیدا کنید

در یک بررسی که چند سال قبل انجام گرفت ، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بسیاری از زنان و مردان موفق در دوران کودکی و جوانی زندگی نامه و زندگی نامه شخصی انسانهای موفق را مطالعه کرده اند . به نظر می رسد که شما می توانید با هر شیرزن یا شیرمردی که حکایت

زندگی شان را می خوانید ارتباط برقرار نمایید . وقتی پیوسته سرگذشت این اشخاص موفق را می خوانید ، به طرز ناخودآگاه خود را با این شخصیتها شناسایی می کنید و عملاً ارزشها ، فضایل و کیفیات آنها را در شخصیت خود جای می دهید .

دکتر دیوید مک لاند ، پرفسور دانشگاه هاروارد ، در کتاب جامعه موفق توضیح می دهد که چگونه الگوهای نقش گزار تأثیری شگرف بر منش و شخصیت جوانان دارند . یکی از نتیجه گیریهای او این بود که زنان و مردان موفق بر زندگی جوانها تأثیر فراوان می گذارند . به همین شکل ، جوانانی که به هنگام بزرگ شدن الگوهای مثبت دارند ، در مقایسه با جوانانی که از این مهم محروم هستند ، به بالغهایی مفید و مؤثر تر تبدیل می شوند .

در زمینه خویش ایده آلی ، زنان و مردان ناخشنود و ناموفق از ایده آلهای خود اطلاع موثقی ندارند. اگر از آنها بپرسید مهم ترین و ارزشمند ترین کیفیات انسانی در منش و شخصیت کدام هستند ، به شما جوابهای مبهم و یا ضد و نقیض می دهند . این نبود وضوح و روشنی درباره آنچه یک انسان ایده آل را می سازد اغلب سبب می شود که اشخاص در زندگی خود گرد دایره ای بچرخند ، با افراد منفی معاشرت کنند و اوقات خود را با کسانی بگذرانند که آنها نیز نمی دانند وقتی بزرگ می شوند به چگونه اشخاصی تبدیل می گردند .

ارزشهای شما شخصیت شما را نشان می دهد

ارزشهایی که برای زندگی خود انتخاب می کنید و طرزی که این ارزشها را تعیین می کنید روی شخصیت شما تأثیر می گذارد و بیش از هر عامل دیگری موفقیت و دستاوردهای شما را رقم می زند . وقتی ارزشها و کیفیتهای کلیدی خود را مشخص می سازید ، شخصیت خود را شکل می دهید و نتایج و دستاوردهای آتی خود را مشخص می سازید.



وقتی به ارزشهای خود فکر می کنید و به این می اندیشید که چگونه می توانید این ارزشها را در زندگی و رفتار خود لحاظ کنید ، تبدیل به انسان متفاوتی می گردید . در نتیجه اشخاص و فرصتهای متفاوتی را به زندگی خود جذب می کنید . دیری نمی گذرد که دنیای بیرون شما نمایانگر دنیای درون شما می شود .

این گونه با سرعت بیشتری به سوی دستیابی به مهمترین هدفهای زندگی خود به راه می افتید . هدفهای شما هم با سرعت بیشتری به سوی شما به حرکت در می آیند . همه اینها وقتی اتفاق می افتد که شما کنترل کامل شکل گیری خویش ایده آلی خود را به دست می گیرید .

چگونه خود را می بینید

بخش دوم خود انگاره ، تصویر ذهنی است . ما با توجه به اهتمام دکتر ماکسول مالتز در کتاب روانشناسی تصویر ذهنی<sup>۱</sup>، این را می دانیم که هر طور درون خود را ببینید ، بیرون خود را شکل می دهید .

اگر خودتان را در درون مثبت ، محبوب ، مولد و موفق ببینید ، در بیرون هم به همین شکل رفتار خواهید کرد . طرز رفتار شما در بیرون تا حدود زیاد نتایجی را که به دست می آورید ، کنترل می کند . این نتایج تصویر ذهنی شما را ، مثبت یا منفی تقویت می کند و سبب می شود که در آینده و موقعیتهای مشابه همین رفتارها را به نمایش بگذارید .

تصور ذهنی را اغلب آئینه درون می نامند . این آئینه ای است که قبل از آنکه به هر کاری دست بزنید ، در آن نگاه می کنید . اگر قبل از ملاقات با یک شخص جدید ، قبل از دادن درخواست شغلی و یا قبل از ارائه خود را مطمئن و موفق بدانید ، در صحنه واقعی هم به همین شکل ظاهر می گردید . اگر تصویر ذهنی ضعیف داشته باشید ، اگر خودتان را محبوب ارزیابی نکنید ، اگر

---

<sup>۱</sup> این کتاب قبلاً از سوی اینجانب به زبان فارسی ترجمه و منتشر شده است - م



خودتان را مطمئن و جذاب ندانید ، تصویر ذهنی منفی شما سبب می شود که در صحنه های کار و زندگی ضعیف ظاهر شوید .

یکی از مهمترین عاداتی که می توانید ایجاد کنید عادت تغذیه ذهن با تصاویر مثبت در هر موقعیت مهم است . باید خود را ببینید که در بهترین شکل خود ظاهر شده اید . به عنوان یک قهرمان ورزشی ، یک سیاستمدار و یا یک بازیگر روی صحنه خودتان را انسانی موفق ارزیابی کنید و ببینید که به خوبی عمل می کنید و به خواسته های خود می رسید . تا حدی که می توانید این تصویر موفقیت را در ذهن خود حفظ کنید . بعد آرام بگیرید و به شرایط عادی برگردید . بعدها وقتی خود را در آن موقعیت دیدید ، ذهن نیمه هشیار شما کلمات ، رفتار و حالت های شما را به خاطر خواهد آورد و بر همان اساس رفتار خواهد کرد .

#### جوهر شخصیت شما

سومین بخش خود انگاره عزت نفس است . این احساس یا جزء عاطفی ، شخصیت شماست . میزان عزت نفس شما شادابی و انرژی شخصیت شما را مشخص می سازد و در واقع درپوش کنترلی عملکرد شماست .

بسیاری از روانشناسان امروزه معتقدند که میزان عزت نفس مهم ترین بخش شخصیت شماست که تا حدود زیاد موفقیت ، شکست ، خوشبختی و بدبختی شما را در هر یک از زمینه های زندگی مشخص می سازد . در واقع ، عزت نفس شما به قدری مهم است که تمام زندگی تان را بر اساس آن شکل می دهید . تقریباً هر کاری که بکنید یا بر عزت نفس خود می افزایید ، و یا مانع از دست رفتن این عزت نفس می شوید .

نکته مهم در زمینه عزت نفس این است که همه چیز مهم است . آنچه در پیرامون شما اتفاق می افتد به شکلی روی عزت نفس شما تأثیر می گذارد . یا بر عزت نفس شما می افزاید و یا از آن چیزی می کاهد .

رفتار و ایده آلتان را با هم مقایسه کنید

عزت نفس تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد . یکی از مهم ترین این عوامل فاصله میان تصویر ذهنی ، آن طور که خود را در لحظه می بینید ، و خویش ایده آلی شماست ، اینکه دوست دارید در آینده چگونه انسانی باشید . هر گاه احساس کردید که عملکرد و رفتار شما با بهترین کسی که می توانید باشید سازگاری دارد ، عزت نفستان بالا می رود . احساس شادمانی بیشتری می کنید و بیشتر به وجد و هیجان می آید . ازانرژی و اشتیاق بیشتری برخوردار می گردید . مثبت تر و معاشرتی تر می شوید .

ازسوی دیگر ، هر گاه عملکرد جاری یا رفتار شما با کسی که می خواهید او بشوید فاصله بیشتری داشته باشید ، عزت نفستان کاهش پیدا می کند ، احساس تشویش و ناخشنودی می کنید ، در خود فرو می روید و خجالت زده می شوید . احساس خشم و ناراحتی می کنید .

خبر خوش این است که هر چه در زمینه خویش ایده آلی خود وضوح و روشنی بیشتری داشته باشید ، بهتر می توانید عملکرد و رفتار خود را سازگار با کسی که او را تحسین می کنید و می خواهید ب او تبدیل شوید ، بکنید . هر گاه رفتاری از خود بروز دهید که با کسی که می خواهید او بشوید سازگاری پیدا کند ، عزت نفس شما افزایش می یابد . احساس شادمانی و اطمینان خاطر بیشتری می کنید .

بهترین تعریف عزت نفس

بهترین تعریف عزت نفس با اندازه ای که خودتان را دوست دارید رقم می خورد . ما به این نتیجه رسیده ایم هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، نتیجه کارتان بهتر می شود . و هر چه نتیجه کارتان بهتر شود ، بیشتر خودتان را دوست می دارید . هر گاه در هر زمینه ای خوب عمل کنید ، عزت نفس شما افزایش می یابد . خودتان را بیشتر دوست می دارید و در آن زمینه و زمینه های دیگر بهتر عمل می کنید .

قدرتمندترین کلماتی که برای کنترل کردن شخصیت خود و افزایش عزت نفستان می توانید از آنها استفاده کنید خودم را دوست دارم ! است . هر چه خودم را دوست دارم ! را بیشتر تکرار کنید ، شادمان تر می شوید و اطمینان خاطر بیشتری به دست می آورید .

وقتی من برای اولین بار این تأیید مثبت قدرتمند را آموختم ، از عزت نفس بدی برخوردار بودم . تصویر ذهنی بدی داشتم ، خویش آرمانی مبهمی داشتم . پر از تردید و هراس بودم و خودم را به طرزی منفی با دیگران مقایسه می کردم . برای برخورد با این احساسات روزی ۱۰ ، ۲۰ و حتی ۵۰ بار عبارت خودم را دوست دارم را تکرار و تلقین کردم . و از روی شخصیت من تأثیر چشمگیری بر جای گذاشت .

احتمالاً قدرتمندترین کلمات در مجموعه دانش لغوی شما حرفهایی است که به خودتان می زنید و به آنها اطمینان دارید . اغلب روانشناسان معتقدند که ۹۵ درصد احساسات و عواطف ما را کلماتی مشخص می سازند که در هر لحظه از ذهن ما می گذرند . توجه داشته باشید که ذهن مکانی خالی است و نمی تواند مدت طولانی خالی باقیماند . اگر آن را به عمد و قصد با کلمات مثبت و سازنده پر نکنید ، با هراس و نگرانی پر می شود . به عبارت دیگر ، اگر به عمد و قصد در باغچه ذهن خود گل نکارید ، علفها خود به خود می رویند .

صحبت کردن مثبت با خود شخصیت شما را شکل می دهد

یکی از مهمترین عادتهایی که می توانید در خود ایجاد کنید ، عادت صحبت کردن مثبت با خویشتن در اغلب مواقع است . و مهمترین کلماتی که می توانید به خودتان تحویل بدهید خودم را دوست دارم ! می باشد . نمی توانید این حرفها را به خود بزنید و به احساس شادمانی بیشتری نرسید .

هر بار بگویید خودم را دوست دارم ! عزت نفستان افزایش پیدا می کند . وقتی عزت نفس شما بیشتر می شود ، احساس مثبت بودن و خوش بینی بیشتری می کنید . مشتاق می شوید برای خود هدفهای بزرگ تر و مهم تری در نظر بگیرید . هرچه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، شجاعت و اطمینان خاطر بیشتری پیدا می کنید . هرچه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، کمتر می ترسید و به خودتان تردید می کنید . این گونه عزت نفستان افزایش می یابد .

شخصیت خود را تقویت کنید

هرچه عزت نفس شما بیشتر شود ، به راحتی و سرعت بیشتری می توانید عادتهای میلیون دلاری را در خود ایجاد کنید تا در زندگی به دستاوردهای مهم برسید . از آنجایی که هر کاری که شما بیرون بکنید از ناحیه ذهن نیمه هشیار شما کنترل می شود ، با تغییر دادن خود انگاره واقعیت خود را تغییر می دهید .

خود انگاره جایگاه قوانین باور ، انتظار ، جذابیت و ارتباط داشتن است . خود انگاره مشخص می کند که اغلب مواقع به چه فکر می کنید . خود انگاره شما دربرگیرنده ریشه های درماندگی و احساس ناتوانی فراگرفته شده است . خود انگاره شما منطقه آسایش و راحتی شما را مشخص می سازد . هدف شما باید این باشد که کنترل کامل رشد تکامل خود انگاره خود را به دست بگیرید و تبدیل به کسی شوید که می تواند کارهای بزرگ انجام دهد .

وقتی صرف کنید و درباره فضایل ، ارزشها ، کیفیتها ، و ویژگیهایی که تحسین می کنید و می خواهید بخشی از شخصیت شما باشد تصمیم بگیرید . قبل از انجام دادن هر کار مهم تصویر ذهنی روشنی از خود بسازید . خود را ببینید که در بهترین شرایط عمل می کنید ، که اعمال و رفتارتان با مهمترین ارزشهای زندگی شما همخوانی دارد .

به خصوص ، به طور دائم کلمات جادویی خودم را دوست دارم ! را تکرار کنید تا اینکه مورد پذیرش ذهن نیمه هشیار شما قرار بگیرد . هر چه بیشتر خودتان را دوست بدانید و این را به تکرار برای خود بگویید ، سریع تر عادتها ، کیفیتها و خصوصیات را که به آن احتیاج دارید ، در خود ایجاد می کنید .

#### پایه و اساس شخصیت شما

در اینجا خیلیها می پرسند : خود انگاره از کجا می آید ؟ چگونه شروع می شود ؟ چگونه رشد می کند ؟ کدام عوامل عمده بر این خود انگاره تأثیر می گذارند ؟ و پس از آنکه این خود انگاره شکل گرفت چگونه می توانید آن را تغییر بدهید ؟ اینها سؤالاتی اساسی و حیاتی هستند که برایشان جوابهای قطعی و مشخصی داریم .

اغلب روانشناسان معتقدند که هر کودک بدون داشتن خود انگاره به دنیا می آید . هر اندیشه ، احساس ، ایده ، عقیده ، باور و اعتقاد که به عنوان یک بالغان را دارا هستید فرا گرفته شده هستند . این یادگیری از طفولیت شروع می شود . شما آموخته اید به این شکل که باور دارید ، باور داشته باشید . اشخاص و شرایط پیرامون شما در تمام مدت عمرتان اینها را به شما آموزش می دهند که در این میان دوران کودکی از سهم و نقش بیشتری برخوردار است .

واقعیتی است که هر کودک با ویژگیهای منشی ، شخصیتی و استعدادهای منحصر به فرد خود متولد می شود . به اعتقاد برخی از روانشناسان حدود ۶۰ درصد ویژگیهای شخصیتی مانند

شجاعت ، استعداد موسیقایی ، حساسیتها ، توانمندیهای قهرمانی و نظایر آنها مادرزادی هستند .  
به همین دلیل است که کودکانی که در یک خانواده واحد متولد می شوند و تحت تأثیر یک پدر و  
مادر رشد می کنند علائق متفاوتی پیدا می کنند و از هم متفاوت می شوند . اما در مورد خود  
انگاره اینکه شخص با توجه به توانمندیهای خود چگونه فکر و احساس می کند ، موضوعی است  
که از کودکی فرا گرفته می شود .

#### دو کیفیت طبیعی شما

وقتی متولد می شوید ، با دو کیفیت طبیعی به دنیا می آیید . یکی اینکه ابداً نمی ترسید . ترس  
در وجود شما معنا و مفهوم ندارد . دلیلی برای ترسیدن ندارید زیرا تجربه ای ندارید که شما را  
ترسانده باشد . دومین کیفیت شما این است که حالت خود به خودی دارید . یعنی بدون اینکه  
فکر کنید یا توجهی داشته باشید ، می خندید ، گریه می کنید ، ادرار می کنید ، می خوابید و  
خودتان را ابراز می دارید . اینها کیفیات طبیعی شما هستند .

در سن بلوغ ، وقتی کاملاً از آرامش و ایمنی برخوردار باشید وقتی در احاطه کسانی باشید که آنها  
را دوست دارید و به آنها اعتماد و اطمینان می کنید ، باز و گشوده هستید ، حالت خود به خودی  
دارید و هراسی به دل راه نمی دهید . این شرایط ایده آل یک بالغ شادمان و کاملاً عملکردی است  
. اما از دوران کودکی در نتیجه رفتار پدر و مادران و حرفهایی که می زنند ، دو عادت منفی اولیه  
را می آموزید که اینها بعداً روی شما اثرات مخربی بر جای می گذارند .

اولین انگاره عاداتی منفی که می آموزید انگاره عاداتی منفی منعی است . این عادت دیری نمی  
گذرد که تبدیل به ترس از شکست ، ترس از ریسک کردن و ترس از دست دادن و ضایعه و فقدان  
می گردد . شما در کودکی تمایل به این دارید که محیط خود را واریسی کنید . مشتاقانه در صد  
لمس کردن ، چشیدن ، احساس کردن و تجربه نمودن آنچه در پیرامون شماست بر می آیید . اما

اغلب اوقات والدین شما در برابر تان واکنش نشان می دهند و می گویند : نه ، به آن دست زن ! از آن فاصله بگیر ! بسیاری از والدین با زدن به کپل کودک و مجازات کردن حرف خود را تقویت می کنند .

همانطور که گلهای رز به باران احتیاج دارند بچه ها هم به مهر و محبت نیازمندند . مهر و عشق به اندازه غذا برای بزرگ شدن کودکان اهمیت دارد . هر گاه که این عشق قطع و با وقفه روبرو گردد ، کودک با هراس روبرو می شود و عصبی می گردد . بعضی از روانشناسان معتقدند که تمام مسائل اشخاص در بزرگی ناشی از قطع یا وقفه افتادن در دریافت عشق و مهر و محبت در دوران کودکی است .

وقتی تحت تأثیر میل و گرایش طبیعی شما به واریسی و جست و جوی دنیای پیرامون ، پدر و مادر تان از شما عصبانی می شوند ، هرگز نمی توانید متوجه شوید که این خشم آنها ناشی از نگرانی آنهاست که می ترسند ایمنی و سلامتی شما به خطر بیفتد . به جای آن ، با خود می گویند : هر وقت می خواهم به چیز جدیدی دست بزنم یا چیزی را مزه کنم ، پدر یا مادرم از من عصبانی می شوند . حتماً علتش این است که من از صلاحیت لازم بی بهره ام . احتمالاً علتش این است که من خوب نیستم . شاید دلیلش این است که از عهده انجام دادن این کار بر نمی آیم .

ترس از امتحان کردن چیزهای جدید

این احساس « نمی توانم » سبب ساز ترس و ناکامی می شود . اگر در کودکی شما را بیش از اندازه محدود کنند و بترسانند ، از امتحان کردن چیزهای جدید هراسان می شوید . این ترس به دوران بعدی کودکی ، نوجوانی ، بلوغ و بزرگسالی شما انتقال پیدا می کند . بنابراین هرگاه می خواهید دست به کار جدیدی بزنید که با خطر و ناامنی روبروست ، اولین واکنش شما « نمی توانم ! » خواهد بود . به محض آنکه نمی توانم را به خود تحویل می دهید ، سعی می کنید با استناد به



دلایل مختلف ثابت کنید که چرا نمی توانید . به تمام خطرات و نامطمئنیهایی که ممکن است بر سر راهتان قرار بگیرد فکر می کنید .

ناپلئون هیل ، نویسنده کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید ، زمانی از یکی از کسانی که در جلسه سخنرانی او شرکت کرده بودند ، پرسید : به طور متوسط اشخاص برای دسترسی به هدف خود چند بار تلاش می کنند که اگر موفق نشوند ، دست از آن می کشند ؟ شخص مورد نظر پس از چند حدس و گمان جواب داد : کمتر از یک بار .

نکته اینجااست که اغلب مردم قبل از اینکه اصولاً چیزی را امتحان یا آزمایش کنند از آن دست می کشند . بدون حتی یک بار امتحان کردن دست می کشند . با آنکه می خواهند زندگی بهتری داشته باشند ، بر درآمدهایشان بیفزایند و دستاوردهایشان بیش از امروز باشد ، بلافاصله با عبارت نمی توانم ! متوقف می شوند . مهمترین عادتی که می توانید برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در خود شکل دهید ، تکرار مکرر عبارت « می توانم در هر چه اراده کنم موفق شوم ! » است . مهمترین فعلی که می توانید صرف کنید « می توانم » است .

دیگران چه می گویند

دومین انگاره عادتی منفی که آن را می آموزیم انگاره عادتی منفی و سواستی است . این سبب می شود گرفتار ترس از مورد بی اعتنائی قرار گرفتن یا مورد انتقاد واقع شدن بشویم . همه ما نسبت به عقاید دیگران حساس هستیم . به خصوص وقتی بزرگ می شویم ، نقطه نظر والدینمان برای ما بسیار مهم هستند . والدین اغلب از نیاز فرزندانمان برای راضی کردن و کنترل و سلطه جویی بر آنها استفاده می کنند . پدر و مادر در بسیاری از مواقع با توجه به رفتار فرزندانمان آنها را تأیید می کنند و یا از تأیید آنها خودداری می ورزند .

وقتی کودک حرفی می زند یا کاری می کند که پدر و مادر از آن خوششان نمی آید ، بلافاصله در مقام اعتراض و انتقاد حرفی می زنند . از آنجایی که تأیید و حمایت والد برای سلامت روانی کودک ضرورت دارد ، کودک بلافاصله از رفتاری که مورد تأیید پدر و مادرش نیست دست می کشد تا آنها را راضی کرده باشد .

پدر و مادر خیلی زود عادت می کنند که با کمک تشویق و تنبیه بر فرزند خود سلطه جویی کنند . به همین جهت با تأیید و تکذیب کردن ، با تعریف و انتقاد نمودن می خواهند رفتار فرزندان خود را کنترل کنند .

شما به عنوان یک کودک ، جوان تر از آن هستید که بدانید چه می گذرد . شما تنها یک چیز را می دانید و آن اینکه مهر و عشق و تأیید پدر و مادران برای رسیدن به حال خوش ضرورت دارد . این کلید سلامت احساسی و عاطفی شماست . بنابراین به ذهنتان خطور می کند که اگر می خواهم مورد تأیید قرار بگیرم ، به گفته پدر و مادرم عمل کنم . بنابراین از همان کودکی رفتاری را انتخاب می کنید که مورد تأیید پدر و مادران قرار بگیرد .

### تأیید دیگران

وقتی بزرگ تر می شوید ، به طرزی فزاینده به تأیید یا عدم تأیید دیگران حساس می شوید . ابتدا افراد خانواده را می خواهید و بعد از آن به سراغ تأیید آشنایان و دوستان می روید . به خصوص برای نوجوانها اینکه مورد تأیید دوستان همسال واقع شوند بسیار مهم است . این گونه آنها به جای اینکه باز و گشوده بشوند و حالت خود به خودی داشته باشند و خودابرازگر گردند ، رفتارشان را به شکلی تنظیم می کنند تا مورد قبول و تأیید دوستان همسال واقع شوند .

کودک نمی داند چرا والد او این گونه رفتار می کند . او خیای ساده با خود به این نتیجه می رسد : هربار کاری می کنم که بابا یا مامام آن را تأیید نمی کنند ، مهرشان را از من دریغ می کنند

بنابراین تنها باید کاری را بکنم که آنها را راضی کند . باید کاری بکنم که آنها را خوشحال کند .  
باید مطابق خواسته آنها ظاهر شوم . این هراسها ، اغلب با کلمات « باید » و « مجبور هستم »  
تجلی پیدا می کنند . در دوران بلوغ و بزرگسالی ، کسی که در کودکی در معرض عدم تأیید یا  
انتقاد مخرب قرار می گیرد ، نسبت به عقاید و نظرات دیگران حساسیت بیش از اندازه پیدا می  
کند . آنها پیوسته با خود می گویند : باید این کار را بکنم ، مجبورم آن کار را بکنم . وقتی ترس  
آزرد شدن شدید می شود ، شخص به قدری نسبت به عقاید دیگران حساس می شود که تا به  
طور کامل متقاعد نباشد که همه رفتار او را تأیید می کنند ، دست به کاری نمی زند .

#### مانند گوزن در معرض نور چراغ

از همه اینها بدتر ، چیزی که اغلب شاهد آن هستیم ترکیب دو عبارت مجبورم اما نمی توانم است  
. اشخاص احساس می کنند برای اینکه مورد تأیید دیگران قرار بگیرند باید کاری صورت دهند ،  
اما هم زمان از تجربه کردن هر چیز جدیدی می ترسند و نسبت به واکنش کسانی که در پیرامون  
آنها قرار دارند حساس می شوند . ریشه های انگاره های عاداتی منفی را همیشه به  
دوران کودکی می توان نسبت داد . اغلب اوقات ، انتقاد مخرب با مجازات جسمانی همراه می شود  
. در هر یک از این موارد ، کودک خیلی زود حالت خود به خودی خود را از دست می دهد و از  
دیگران یا می ترسد یا به آنها حساس می شود .

تمامی هراسهایی که اشخاص را متوقف می سازند – ترس از دست دادن ، ترس از فقر ، ترس از  
خجالت کشیدن ، ترس از مسخره شدن ، ترس از بیماری ، تری از دست زدن به کارهای متفاوت –  
ریشه در ترس از شکست یا مورد انتقاد قرار گرفتن در اوایل دوران زندگی دارد .

پادزهر همه هراسها

یکی از بزرگترین کشغیات در زمینه شخصیت عملکرد در سطح عالی این است که هراس ها و عزت نفس شما رابطه ای معکوس با یکدیگر دارند . به عبارت دیگر هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، کمتر از شکست و ناکامی می ترسید . هر چه عزت نفس شما بالاتر باشد ، از میزان هراسی که اشخاص را عقب نگه می دارد کاسته می شود . هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید و برای خود ارزش بیشتری قائل شوید ، میل شما به ریسک کردن و برخورد با ناملایمات و موانع ناچاری و شکستهای موقتی بیشتر می شود .

راه سریع رسیدن به عزت نفس یا اعتماد به نفس و خنثی کردن هراسهایی که ممکن است شما را از پیشرفت باز دارد ، تکرار پیوسته خودم را دوست دارم ! است . هرگاه احساس تردید می کنید ، هرگاه احساس ناراحتی می کنید ، عبارت خودم را دوست دارم ! را تکرار کنید . خودم را دوست دارم ! خودم را دوست دارم ! خودم را دوست دارم !

مهمترین عادت میلیون دلاری ای که می توانید در خود ایجاد کنید ، فراهم آوردن عادت افزودن بر عزت نفس و اعتماد به نفس به شکل روزانه است . هر چه بیشتر ذهن خود را با کلمات مثبت بیشتری تغذیه کنید، هر چه به ذهن خود تصاویر و اندیشه های مثبت تری بدهید ، کمتر از شکست و ناکامی می ترسید . و هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، برای موفق شدن بیشتر تلاش خواهید کرد . عزت نفس در حکم همه چیز است .

از همه توانمندیهای بالقوه خود استفاده کنید

برای بهره برداری از همه توانمندیهای بالقوه خود چهار قانون دیگر را باید رعایت کنید . نخستین اینها قانون عادت است . این قانون می گوید : هر کاری را به تکرار انجام بدهید ، سرانجام تبدیل به یک عادت جدید می شود . به شکل ساده می توانید عادت هر اقدامی را که دوست دارید ، در

خود ایجاد کنید ، مشروط بر آنکه آن کار را به دفعات تکرار نمایید . و این تکرار به مدت کافی طول بکشد . در فصل بعد درباره شکل گیری عاداتهای جدید بحث کرده ایم .

دومین قانونی که باید بشناسید و از آن استفاده کنید قانون احساس و عاطفه است . این قانون می گوید : هر اقدامی که بکنید ، با یک احساس منفی یا مثبت همراه می شود .

برای آنکه بخاری شما همواره بسوزد باید در آن پیوسته چوب و هیزم بریزید . اگر به آتش سوخت نرسانید ، شعله فروکش می کند و سرانجام خاموش می گردد . آنچه در اغلب مواقع به آن فکر می کنید شباهت فراوان به چوبهایی دارد که در بخاری می گذارید . اگر بدانید که چه می خواهید و اغلب اوقات به این موضوع و طرز رسیدن به خواسته هایتان فکر کنید ، توانایی ذهن شما به شکلی فزاینده متوجه دستیابی به هدفهایی می شود که برای خود تعیین کرده اید .

روی خواسته خود متمرکز شوید

در اینجا به قانون تمرکز می رسیم . این قانون می گوید : به آنچه فکر کنید و به آن بپردازید ، در زندگیتان رشد می کند . به عبارت دیگر ، به آنچه در اغلب مواقع فکر کنید افزایش می یابد . انرژی بیشتر و باز هم بیشتری از ناحیه شما صرف آن چیزهایی که می خواهید ، می شود . هر چه بیشتر به هدفهای خود بیندیشید ، هر چه بیشتر به این فکر کنید که چگونه می توانید به خواسته های خود جامه عمل بپوشانید ، سرعت بیشتری به سوی آنها روان می گردید .

و سرانجام به قانون چهارم می رسیم که قانون فعالیت ذهن نیمه هشیار است . این قانون می گوید : ذهن نیمه هشیار شما هر اندیشه ، برنامه یا هدفی را که از سوی ذهن هشیار ایجاد شده است ، می پذیرد . ذهن نیمه هشیار اندیشه ها و رفتار شما را به گونه ای هدایت و راهنمایی می کند تا این هدف را به واقعیت مبدل سازد .

هر اندیشه یا هدفی را که مرتب تکرار کنید ، سرانجام از سوی ذهن نیمه هشیار شما پذیرفته می شود . آن گاه ذهن نیمه هشیار شما ، ۲۴ ساعت در روز فعال می شود تا اندیشه ها ، کلمات و اعمال شما را برای رسیدن به آن هدف شکل دهد .

در هر زمان تنها یک اندیشه را در ذهن خود پیرورانید

ذهن نیمه هشیار شما در هر زمان تنها یک اندیشه را می تواند در خود پیروراند ، خواه این اندیشه مثبت و یا منفی باشد . ممکن است بتوانید پشت سر هم و به ردیف هزاران اندیشه را در ذهن خود مرور کنید ، اما در هر لحظه تنها به یک اندیشه می توانید فکر کنید و شما همیشه آزادید که هر اندیشه ای را که می خواهید ، انتخاب کنید .

وقتی پیوسته به این فکر کنید که در زندگی خود به کجا می خواهید بروید و چه برنامه ای دارید ، کنترل کامل خودانگاره و شخصیت خود را به دست می گیرید . شما پا بر پدال گاز توانمندیهای بالقوه خود می گذارید . در مسیر حرکت سریع وارد می شوید و به سرعتی حرکت می کنید که همگان شگفت زده می شوند .

توانمندیهای شما نامحدود است

شما انسان شگفت انگیزی هستید . از توانمندیهای بالقوه فراوان بهره دارید . آنچه تاکنون در زندگی به دست آورده اید ، تنها سایه ای از آن چیزهایی است که برایتان امکان پذیر بوده است . عملاً هیچ محدودیتی در کارهایی که می توانید بکنید وجود ندارد . در میان همه موجودات روی زمین ، تنها انسان است که می تواند به خود برنامه جدید بدهد و جریان زندگی خود را تغییر دهد . شما می توانید از همین حالا تصمیم بگیرید که تصویر ذهنی و خودانگاره تان را به هر شکلی که

می خواهید و دوست دارید قوام بخشید . با از میان برداشتن ترمز های ذهن نیمه هشیار – ترس  
از شکست و رد شدن و مورد انتقاد قرار گرفتن – با افزودن بر عزت نفس و اعتماد به نفس ،  
از طریق صحبت مثبت با خویشتن ، می توانید توانمندیهای بالقوه خود را از قید و بند آزاد کنید و  
به هر هدفی که می خواهید دست پیدا کنید .

با کنترل کردن ایجاد خودانگاره ، عاداتهای میلیون دلاری ای را که به شما امکان می دهد در چند  
سال آینده به اندازه همه عمر اشخاص متوسط درآمد کسب کنید ، در خود به وجود می آورید .