

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 از پیش 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 طرز 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 ، هر چند 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 عادت‌های 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 حالتهای 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 بدانید، 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 عاداتهایی 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 برسید .

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 عاداتهای 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 آید . 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 عادت منفی که می آموزید انگاره عادت 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 وارسی کنید . مشتاقانه در صد لمس کردن ، چشیدن ، احساس کردن و تجربه نمودن آنچه در پیرامون شماست بر می آید . اما

اغلب اوقات والدین شما در برابرتان واکنش نشان می دهند و می گویند: نه، به آن دست نزن! 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 مادرتان 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 اینجاست 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 عادت 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 عادت منفی که آن را می آموزیم انگاره عادت منفی وسواسی 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 مادرتان 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 مادرتان قرار بگیرد .

### تأیید دیگران

وقتی بزرگ تر می شوید ، به طرز 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 خیالی 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  
ازرد 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 کشفیات 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 ، هر گاه 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 پیروانید

ذهن نیمه هشیار شما در هر زمان تنها یک اندیشه را می تواند در خود پیروانید ، 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 .

برای دریافت سایر محصولات آموزشی در زمینه موفقیت در سایت رازموفقیت عضو شوید

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

برای دریافت فایل هدیه رایگان لینک زیر

را کلیک کنید:

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

اگر می خواهید یک دستورالعمل کامل و جامع در مورد موفقیت در تمامی جنبه های زندگی

خود داشته باشید:

کتاب دستورالعمل کامل و جامع موفقیت را بخوانید

برای کسب اطلاعات بیشتر و تهیه این کتاب به آدرس زیر مراجعه نمایید:

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