

«این کتاب سیلی دنیاست تا بیدار شوی و توانایی هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و بهترین خودت در زندگی باشی.»

تمام مدتی که درگیر بگومگو و قضاوت های درونی هستی، که البته هیچ وقت هم متوقف نخواهند شد، صدایی آرام زیر گوشت زمزمه می کند: «خیلی تنبل و خرفتی و اصلا به درد هیچ کاری نمی خوری.»

تو حتی متوجه نیستی چقدر به این زمزمه اعتقاد داری یا چه اندازه تباخت می کند. تو فقط تمام روز کار می کنی تا بر استرسها و فشارهای روحی ات چیره شوی، زندگی ات را نجات دهی و اگر توانی چرخ لعنتی زندگی را بچرخانی، تن به تسلیم میدهی و شاید هرگز به جایی که در زندگی می خواستی نرسی. این کتاب به کسانی اختصاص دارد که آن خودگویی های بی حاصل را تجربه کرده اند.

مرز بین موفقیت و شکست

اگر احساسات به طور گسترده ای نتیجه تفکر باشند، پس می توان با کنترل دقیق افکار دیگران، یا با تغییر خودگویی های ذهنی که خالق احساسات هستند، احساسات افراد را تحت تسلط در آورد.»

عبارت بالا گفته یکی از پیشگامان روان شناسی جدید، آلبرت ایس است. ایس متوجه شد، روش تفکر مان یا حرف زدن درباره تجربه هایمان، می تواند حس ما را در قبال آنها تغییر دهد. خلاصه بگویم، افکار ما هم بستر احساساتمان است. او همچنین دریافت، روشی که ما فکر می کنیم اغلب می تواند غیر منطقی باشد.

برخی از حرف ها و اعمالمان منطقی نیستند؛ اما به هر حال، به زبان می آوریم و انجامشان می دهیم. علاوه بر این، ما هرگز متوجه این قضیه نیستیم که با پس مانده درگیری های فکری مان که حتی از ملایم ترین خودگویی های منفی ایجاد می شوند، چه بلایی سر خودمان می آوریم.

نحوه استفاده از این کتاب

در این کتاب دست چینی از اظهارنظرهای شخصی درباره اختیارداشتن زندگی بخشیدن، متعالی بودن و جسارت داشتن جمع کرده ام تا با عمل به آنها، در زندگی ات هر روز بهتر و بهتر شوی.

همچنین صحبت ها و گفتارهایی از فلاسفه، شخصیت های مهم تاریخی، و نکته هایی از یافته های علمی هم در این کتاب خواهی یافت که همه آنها به نگرشم پروبال بیشتری می دهند. برای اندیشیدن، اندیشیدن به خود و تجربه کردن آن، وقت بگذار. هیچ دانش و حکمتی بالاتر از دانشی که خودت آن را تجربه کرده باشی نیست.

www.afkarmosbat.org

www.afkarmosbat.ir

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

من بی نهایت مشتاقم

از شغل متنفری؟ رابطه ات با کسی اشتباه است؟ از نظر سلامتی مشکلی داری؟ خب، دنبال شغل جدید بگرد؛ ارتباطت را قطع کن؛ رژیم غذایی ات را عوض کن، ورزش کن یا هر چیزی که به نظرت مفید است. به نظر ساده می آید، این طور نیست؟ حتی پس از اتفاق هایی مثل مرگ عزیزان با شکست در کسب و کار که ظاهرا اختیاری در قبالتان نداری، اما تو در نوع برخوردت با زندگی پس از آن اختیار و قدرت بی نهایتی داری.

بر شانست لعنت نفرست.

دیگران را سرزنش نکن.

شرایط را مقصر ندان.

دنبال مشکل در دوران کودکی و همسایه هایت نگرد.

این دیدگاه برای مطالبی که در این بخش بیان می‌کنم، بسیار حیاتی است. تو نمی‌توانی، تکرار می‌کنم، نمی‌توانی دیگران را مقصر شرایط زندگی ات بدانی. حتی مقصر دانستن خودت هم بی‌فایده است. البته با شرایط و بحران‌هایی مواجه خواهی شد که ظاهراً هیچ کنترلی بر آنها نداری، حتی ممکن است بسیار ناراحت‌کننده هم باشند، مثل بیماری، ناتوانی یا مرگ عزیزان.

اما همیشه کاری هست که بتوانی برای تأثیر گذاشتن روی این شرایط انجام دهی و از پس آن برآیی، حتی اگر سال‌ها در آن شرایط بد بوده باشی و راهی برای خروج از آن پیدا نکرده باشی. البته اول باید مشتاق باشی.

خلاصه بگویم، آیا مشتاقی که در حال حاضر زندگی‌ای را که داری متوقف کنی و زندگی جدیدی را آغاز کنی؟ همه اینها باغلیان اشتیاق که حالتی جاری، گسترش بخش و انقباضی است و زندگی در آن جوانه می‌زند شروع می‌شود. تمام این اتفاق‌ها با یک تلنگر تغییر کلام در درونت رخ خواهد داد.

من برای پیروزی بی‌تابم

تو همیشه برنده‌ای، چون ذهنت برای پیروزی بی‌تاب است. مشکلات و موانع زمانی شروع می‌شوند که چیزی را که از صمیم قلب - ضمیر ناخودآگاهت - می‌خواهی با آنچه بر زبان می‌آوری متفاوت باشد، و گاهی این تفاوت از زمین تا آسمان است.

درک و شناخت درست خودت و محدودیت‌هایت باعث می‌شود به سطحی از آزادی و موفقیت دست یابی که هرگز تصورش را نمی‌کردی. هرچه بیشتر از قابلیت‌هایت مطلع باشی، فضا و فرصت بیشتری برایت در دسترس خواهد بود.

قدم به دنیای بیرون بگذار. به خودت اعتماد کن، تمام ظرفیت خودت را وقف رسیدن به پیروزی کن. خودت را برای پذیرش چالش پیروزی در مسیرهای جدید و هیجان‌انگیز آماده کن. عظمت خودت را تنها کن و پس از من تکرار کن: «من برای پیروزی بی‌تابم.»

من از پشش برمی‌آیم

مشکلات را در تناسب با عوامل دیگر بسنج «اگر تمام بدبختی های بشر را در یک جا جمع کنید که از آنجا هرکسی باید قسمت مساوی بردارد، اغلبشان از برداشتن سهم خود و به دنبال زندگی خود رفتن، خشنود و راضی خواهند بود.»

گاهی یکی از دلایلی که نمی توانی راه حلی برای مشکلت بیابی این است که خیلی به مشکل نزدیک هستی. کمی دورتر بایست، بیشتر دور شو و تصویر و دورنمای بزرگ تری را نظاره کن. روانشناسان به این روش ساختار بندی شناختی مجدد» می گویند؛ تغییر روشی که مشکلاتت خودشان را در زندگی ات ظاهر می کنند.

نتیجه گیری

تو افکارت نیستی، نتیجه اعمال هستی. تو همان چیزی هستی که انجام میدهی. این اعمال هستند که تو را از جایی که هستی و جایی که می خواهی باشی جدا می کنند. این حرف ها فقط به معنی حداکثر استفاده از هر روز نیست، بلکه درباره مغتنم شمردن لحظه لحظه زندگی ات است، هر ساعت، هفته و ماه. این یعنی قدر زندگی کوفتی ات را بدان و طوری این را حق خودت بدان که زندگی ات وابسته به آن است. چون واقعیتش را بخواهی، همین طور است.