



iMahboobi.com

# تحولات فردی

این کتاب را فقط نخوانید،  
با آن زندگی‌تان را  
متحول کنید

ابراهیم محبوبی



imahboobi

Read, Write, Celebrate  
"Individual developments ... A must-read."

IBRAHIM MAHBOOBI

نام خداوند جان و خرد      کز این برتر اندیشه...



Total Success Programming

برنامه ریزی جامع موفقیت

تحولات فردی

زندگیتان را متحول کنید

(کتاب تمرین)

انتشارات مانا طائب

ناشر برگزیده سال 1383

استان آذربایجان غربی

مؤلف : ابراهیم محبوبی



سرشناس: محبوبی، ابراهیم-۱۳۶۲-1983  
عنوان و نام پدیدآور: تحولات فردی: زندگیتان را متحول کنید (کتاب تمرین)  
ابراهیم محبوبی، Ebrahim Mahboobi  
مشخصات نشر: ارومیه: مانا ناشر، ۱۳۸۹  
مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص  
شابک: 9789648302462  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: بالای عنوان: برنامه ریزی جامع موفقیت  
موضوع: خودسازی  
موضوع: راه و رسم زندگی  
موضوع: نگرش (روانشناسی)--تغییر  
رده بندی کنگره: ۶۳۷BF/خ ۳۱۵م ۹ ۱۳۸۹  
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲-۷۱۱۳۹۰

TSP از مجموعه کتابهای سیستم آموزشی تی اس پی  
Total Success Programming برنامه ریزی جامع موفقیت  
Ebrahim Mahboobi نویسنده: ابراهیم محبوبی  
چاپ اول 1389، چاپ دوم بهار 1393. تمام حقوق برای مولف محفوظ است  
قطع رقعی، چاپ قم، شریعتی، شماره شابک: 9789648302462  
آدرس ناشر: ارومیه، خ شهرک فرهنگیان شمالی، کوچه 5، پلاک 15

## فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
8.....	مقدمه.....
12.....	بخش اول تحولات فردی.....
13.....	دستیابی به اهداف.....
16.....	هفت کلید برای تغییر فوری.....
18.....	بالا بردن کیفیت زندگی.....
22.....	بخش دوم بیست اصل دستیابی به اهداف.....
23.....	اصل اول: مسئولیت 100٪ زندگی خود را به عهده بگیرید.....
25.....	اصل دوم: پذیرش تغییر.....
27.....	اصل سوم: تأیید اهداف.....
30.....	اصل چهارم: استفاده از موفقیت های گذشت.....
32.....	اصل پنجم: شیوه تأیید هدف و نوشتن اهداف.....
35.....	اصل ششم: استفاده از تمام احساسات برای دستیابی به اهداف.....
40.....	اصل هفتم: استفاده از تفکر خود احساس و دگر احساس.....
43.....	اصل هشتم: جادوی پرشهای مناسب.....
47.....	اصل نهم: لحظات تصمیم گیری.....
49.....	اصل دهم: شیوه عمل و اجرای تصمیمات.....
50.....	اصل یازدهم: به چه چیز هایی ارزش قائل هستید.....
53.....	اصل دوازدهم: شناسایی امکانات موجود و استفاده از آنها.....
55.....	اصل سیزدهم: اصول الگو برداری.....
58.....	اصل چهاردهم: نیروی پشتکار.....

- 60..... اصل پانزدهم: اهمیت دادن به علایق و تصمیمات
- 61..... اصل شانزده : مدیریت زمان
- 63..... اصل هفدهم: استفاده از قانون 20٪/80٪
- 65..... اصل هیجدهم: رسالت زندگی
- 68..... اصل نوزدهم: شرطی شدن و موفقیت
- 74..... اصل بیستم: نیایش و مراقب
- 82..... بخش سوم**
- 82..... 12 نکته کلیدی و اساسی برای حل مشکل**
- 84..... 1 - تغییر نگرش
- 84..... 2 - تغییر پرسشها
- 87..... 3 - تغییر زبان در ارتباط
- 89..... 4 - تغییر ظاهر خود
- 90..... 5 - با خود صادق باشید
- 92..... 6 - تغییر مرکز توجه
- 93..... 7 - منتظر مشکلات باشید
- 94..... 8 - قطعیت و اطمینان خاطر
- 97..... 9 - ارتقاء سطح کیفی مشکلات
- 100..... 10 - شما هیچ مشکلی ندارید
- 102..... 11 - از حل کردن مشکلات افتخار کنید
- 104..... 12- بدون قضاوت توکل کنید



- 105..... بخش چهارم -
- 106..... نقطه عطف زندگی.....
- 107 ..... جملات بزرگان.....
- 169..... سخن کوتاه نویسنده.....
- 170..... بخش پنجم -
- 170..... برنامه ریزی مسیر زندگی.....
- 171..... مبارزه 10 روزه فکری.....
- 174..... شغل نام آوران بزرگ جهان.....
- 176..... از من بخواهید تا اجابت کنم شما را.....
- 178..... جدولهای برنامه ریزی مسیر زندگی.....
- 187..... در مورد CD برنامه ریزی.....
- 188..... درباره نویسنده.....
- 189..... منابع.....

در وجودت موجی از سازِ دلِ است  
هفت آسمان را در وجودت منزل است  
در چه راهی ای پارسایِ غریب  
هرچه خواهی کلیدش در وجودت ، راهش با اهل دل است  
دلِ خانه مُتَرِبُ نوای سازِ او در آگاهی  
هر که دیده بر بست باز دید این همان آگاهی است  
دیده بر دلِ برگشا ، عشق را همراهی ات  
جانِ من با جانِ تو هر لحظه در همراهی است  
(دفتر یکم ابراهیم محبویی)



## مقدمه

### این کتاب را فقط نخوانید، با آن زندگیتان را متحول کنید.

تصور کنید حساب بانکی دارید که در آن هر روز صبح 86400 تومان به حسابتان واریز می‌گردد، شما فقط تا آخر شب فرصت دارید تا همه پولها را خرج کنید چون آخر وقت حساب شما خود به خود خالی می‌شود. در این صورت چه خواهید کرد؟

البته سعی می‌کنید تا آخرین ریال را خرج کنید!

هر یک از ما یک چنین حساب بانکی داریم، حساب بانکی زمان هر روز صبح در بانک زمان شما 86400 ثانیه واریز و تا پایان شب به پایان می‌رسد. هیچ برگشتی در کار نیست و هیچ مقداری از این زمان به فردا اضافه نمی‌شود. از نظر من وقت و انرژی تان بزرگترین سرمایه و ثروت شما است. کافی است در مسیر مشخصی هدایت شوند.

### برآوردی بر زندگی با ارقام

به خوبی می‌دانید که ارقام هیچگاه دروغ نمی‌گویند. پس نگاهی به ارقام آتی بیندازید تا ببینید ساعات و روزهای عمرتان را چگونه تلف می‌کنید! توضیح: ارقام مربوطه توسط پزشک متخصص مشاور تهیه و جملگی تقریبی هستند به جزئیات توجه نکنید و پیام اصلی ارقام را دریافت کنید!





iMahboobi.com

## کار کردن

یک انسان در طول روز بطورنسیبی 10 ساعت کار میکند. اعم از تحصیل، یا کار در

محل کار یا خانه

یک روز = 10 ساعت

یک سال = 3650 ساعت

60 سال = 219000 ساعت = 9125 شبانه روز = 304 ماه = 25 سال

## خوابیدن

1 روز = 8 ساعت

1 سال = 2920 ساعت

60 سال = 175200 ساعت = 7300 شبانه روز = 243 ماه = 20 سال

## غذا خوردن

1 روز = 1 ساعت

یک سال = 365 ساعت

60 سال = 21900 ساعت = 912 شبانه روز = 30 ماه = 2/5 سال



## دستشویی

1 روز = 30 دقیقه

1 سال = 10950 دقیقه = 182 ساعت

60 سال = 10920 ساعت = 455 شبانه روز = 15 ماه = 1/5 سال

## حاصل کلام

اگر شما 60 سال عمر کنید:

25 سال بطور شبانه روزی کار کرده اید.

20 سال بطور شبانه روزی خوابیده اید.

2/5 سال بطور شبانه روزی مشغول خوردن بوده اید.

1/5 سال بطور شبانه روزی در دستشویی عمرتان را گذرانده اید.

اکنون از خود سوال کنید:

در طول عمر چند ساعت به مطالعه و تفکر پرداخته اید؟

آیا مایل هستید با کتاب تحولات فردی زندگی خود را متحول کنید؟

اگر جواب بلیست، من را در طول دوره به عنوان مربی خود بپذیرید و احساس

کنید در تمام تمرینات در کنار شما هستم تا رویا هایتان را به واقعیت بدل کنیم.

هدف نهایی این است که شما در مسیر تعالی قرار بگیرید و برای این کار بیشتر از

هر چیزی به خودتان نیاز دارید فکر نکنید، برای تعالی یا موفقیت فقط نیاز به



ثروت، خانواده مناسب، محیط ایدآل، مدارک تحصیلی، شانس، نیاز نیست!

مهمترین ابزار موفقیت شما خودتان هستید!

اگر شخصی با جمله بالا مخالف باشد نشان می دهد، هنوز خودش را نشناخته است. کافی است خود را شناخت تا در راه تعالی قرار گرفت.

(اگر مادر نباشد جسم انسان ساخته نمی شود و اگر کتاب نباشد روح بشر

پرورش نمی یابد.)

(پلوتارک)



iMahboobi.com

بخش اول



مرکز تحول<sup>TM</sup>

Total Success Programming

برنامه ریزی جامع موفقیت

دست یابی به اهداف



## دست یابی به اهداف

هر روز صبح در آفریقا آهوئی از خواب بیدار می شود که می داند باید از شیر تند تر بدود و گرنه طعمه او می شود. و شیری که می داند باید از آهو تندتر بدود و گرنه از گرسنگی خواهد مرد. مهم نیست شیر باشی یا آهو مهم این است که با طلوع آفتاب با تمام توان شروع به دویدن کنی.

(نلسون ماندلا)

با راه کارهایی که این کتاب به شما ارائه خواهد داد زندگیتان را متحول ساخته و با تمام انرژی مانند تیری که به سمت هدف شلیک شده، به سمت اهداف و زندگی ایده آلتان هدایت خواهید شد.

قابلیتهایی که در وجود شما هست بی شمارند دانشمندان ثابت کرده اند نیروی الکتریکی یک انسان می تواند انرژی الکتریکی شهری را تأمین کند، اگر ماهیچه هایتان در یک راستا قرار گیرند 25 تن را می توانید از زمین جدا کنید، مدارهای ذهن انسان بیشتر از تمام ملوکولهای دنیا است و... به خودتان و استعدادهایتان شک نکنید. ولی خیلی ها را می بینیم که به اهدافشان نمی رسند یا خیلی ها آنقدر در زندگی روز مره گی غوطه ورنند که بعد از گذر جوانی افسوس دوران و موقعیت های گذشته را می خورند طبق آمار بیشتر از 58٪ مردم بعد از 60 سالگی ورشکسته اند و نیاز به کمک و نگهداری دیگران دارند.



ما انسانها اگر بدانیم صاحب چه قدرتی هستیم بی شک کارهای بزرگی می‌کردیم.

### (توماس ادیسون)

خیلی‌ها با تمام تلاشی که می‌کنند نمی‌توانند به خواسته‌هایشان برسند. روزی داشتم به همین قضیه فکر می‌کردم و دنبال جواب مناسبی برای دلیل عدم موفقیت خیلی‌ها علی‌رغم تمام تلاشی که در زندگی کرده‌اند بودم، صدای پروانه‌ای که خود را به شیشه پنجره می‌کوبید تا از اتاق خارج شود توجه‌ام را به خود جلب کرد او تمام تلاش خود را می‌کرد تا خارج شود بی‌اطلاع از این که پنجره کمی آن طرف‌تر باز بود و به راحتی می‌توانست خارج شود. شاید آن پروانه تمام عمرش را این‌گونه تلاش می‌کرد، اما به نتیجه‌ای نمی‌رسید کافی بود بایستند و راهکار اصلی دست‌یابی به خواسته‌اش را مورد بررسی قرار دهد. اگر این کار را می‌کرد در خروجی را هم می‌دید که باز بود و به راحتی می‌توانست خارج شود. اگر سالهاست که می‌خواهید به خواسته‌هایتان برسید و با این که تلاش خود را هم کرده‌اید و نرسیده‌اید کافیست بایستید و با آگاهی بیشتر و اصول متفاوت‌تری به سمت خواسته‌هایتان حرکت کنید، اگر می‌خواهید مهره‌ای را باز کنید این کار شاید بدون ابزار و باتمام انرژی‌انگشتان شما فقط اتلاف انرژی باشد بهتر است هر مهره‌ای را با آچار خودش باز کنید تا با انرژی و وقت



کمتری به اهدافتان برسید اصول مندرج در این کتاب همان آچارهایی است که به شما کمک می کند که به راحتی به خواسته ها و نتایج برسید درست مثل رمز گاو صندوقی که باید کدها را بترتیب کنار هم گذاشت تا باز شود اگر این کدها را ندانیم کارمان خیلی سخت خواهد بود.

تمام بزرگان جهان از بزرگترین سرمایه زندگیشان بهره جسته اند تا به خواسته هایشان برسند و این سرمایه گران بها در اختیار شما نیز به همان مقدار است. این سرمایه چیزی به جز وقت و انرژی شما نیست.

این شما هستید که تصمیم می گیرید که وقت و انرژی خود را کجا و برای چه کاری صرف کنید.

امید وارم شما جزء 10٪ از کسانی باشید که وقتی کتابی را شروع به خواندن می کنند آن را به پایان می رسانند. جالب است بدانید یکی از خصوصیات بارز انسانهای بزرگ، وقتی کاری را تشخیص دادند که انجام دادنش درست می باشد. آن کار را شروع و تا پایان رساندن آن و موفقیت کامل در آن کار با سماجت و پشتکار پیش می روند. 90٪ مردم کتابهایی که خرید می کنند هیچ وقت مطالعه نمی کنند. این گروه در انجام دادن کارهایشان هم به این صورتند به خیلی چیزها علاقه دارند ولی هیچ وقت کاری را با پشتکار برای تحقق علایقشان نمی کنند.



## هفت کلید برای تغییر فوری

هیچ ثروتی نیرومند تر از عقل نیست.

رسول اکرم(ص)

چگونه می توانیم جسم، احساس، روابط و وضعیت مالی مان را تغییر دهیم؟ افرادی که پیوسته شاداب و سرحال هستند این گونه به دنیا نیامده اند و یا افراد خوش اندام، تناسب اندام را به ارث نبرده اند، آنان الگوهای خاصی را پیوسته به مرحله اجرا گذاشته اند. مطالعه و درک این مطالب کافی نیست باید آن را در میدان عمل آزمود و تجربه کرد. در وهله نخست باید ببینید که چه عواملی موجب می شود از میدان عمل عقب نشینی کرده و به اصطلاح در جا بزنید. سه دلیل عدم تغییر شما و هفت کلید اساسی برای رهایی از این معضل. سه دلیل عدم تغییر:

(الف) - از الگوهای منسوخ گذشته پیروی می کنید.

(ب) - با داستان سرایی کارهایتان را توجیه می کنید و به خود دروغ می گوید

(ج) - عدم برخورداری از استراتژی موثر.

هفت کلید برای تغییر فوری:

1- معیارهایتان را بالا ببرید، تفاوت در زندگی انسانها ناشی از تفاوت در معیارهایشان است.





2- ((شایدها)) را به ((باید ها)) تبدیل کنید، وقتی چیزی ضرورت پیدا کند، آن را

دنبال کنید

3 - افراد شاخص را الگو قرار دهید. (در مورد اصول الگو برداری در بخش دوم اصل سیزدهم بیشتر صحبت خواهیم کرد) به این نقطه توجه کنید که افرادی بر جهان حکمفرمایی می کنند. این کسان به کارهایی می پردازن که دیگران آن را نا ممکن می شمارند.

4- با خود صادق و رو راست باشید، از داستان سرایی اجتناب کرده و ذهنتان را به واقعیتها متمرکز سازید. مادام که نپذیریم که خطا رفته ایم، هیچ چیز عوض نمی شود.

5- قدرت لحظه های حال را درک کنید. به نیروی اکنون چنگ بیندازید و بی درنگ کاری صورت دهید.

6 - کارها را به چند بخش تقسیم کنید و هر بار بخشی از آن را به مرحله اجرا گذارید، نوشتن یک پاراگراف، یک تماس تلفنی، 10 دقیقه پیاده روی می تواند در اجرای این طرح کمک کند.

7- یک استراتژی موثر را بسط و توسعه دهید. برای مثال شما نمی توانید تنها با تغییر رژیم غذایی تان از جسمی سالم، بانشاط و سرزنده برخوردار شوید.



### به کمتر از چیزی که لایق آن هستید رضایت ندهید.

چنان چه می خواهید در هر کاری به مهارت تسلط و استادی برسید می بایست دقیقا بدانید چه می خواهید و دریابید که برای دستیابی به آن به چه چیزی نیاز دارید. خیلی ساده است این طور نیست ؟ بنابراین اگر به خواسته های خود نمی رسید یا می رسید اما از آن لذت نمی برید یا با کسی رابطه دارید اما احساس عشق و شور کافی نمی کنید یا غذایی دارید که زیاد خوشمزه نیست یا دوست دارید ورزش کنید اما تنبلی تان می آید، ...یا به طور کلی به هر یک از خواسته ها یا نیازهای خود که نمی رسید به این دلیل نیست که دستیابی به خواسته هایتان ناممکن است بلکه به این دلیل است که از سوره های کیفیت استفاده نکرده اید.

بدین معنی که:

- 1- از خود نپرسیده اید کمیت یا کیفیت احساسی ای که می خواهیم درباره ی این موقعیت یا مورد به خصوصی داشته باشیم چیست؟ به عبارت دیگر در



مقیاسی بین صفر تا 10 خواهان چه سطح احساسی هست؟ رسیدن به سطح احساسی 10 چگونه احساسی است؟ و...

2 - چنان چه قرار باشد این سطح احساسی را با تمام وجود حس کنم می بایست چه اتفاقی بیفتد؟ می بایست چه شرایط و مقتضیاتی را در خود و محیطم ایجاد کنم تا به سطح 10 برسم؟. شما را نمیدانم اما من در مورد هیچ چیز به کمتر از سطح احساسی 10 راضی نمی شوم هرچه می خواهد باشد: سخنرانی دریک سمینار، ورزش، عشق ورزیدن به همسر درهرمورد می بایست مطمئن شوید که ارتقا کیفیت مناسبی برای آن انتخاب کرده اید تا به راستی موثر و عملی باشد.

### اهداف تحت کنترل شما

به خاطر داشته باشید سوره‌های کیفیت همواره برخاسته از عوامل و شرایطی باشند که درحوزه کنترل یا اقتدارتان باشند یعنی سوره‌های کیفیت را از چیزهایی انتخاب نکنید که از کنترل شما خارج اند.

مثلا بگوییم چنان چه قرار باشد فردا در سطح احساسی 10 قرار داشته باشم باید دمای هوا 45 درجه باشد کاملاً مشخص است که راه به جایی نخواهم برد.



زیرا دمای هوا از کنترل من خارج است . اما بگویم اگر قرار باشد فردا در سطح احساسی 10 قرار داشته باشم باید در طول روز چندین بار بایستیم تامل کنم و به مسائلی فکر کنم که به خاطر آنها از خداوند متشکر و ممنونم هدفی کاملاً عملی و در دسترس را انتخاب کرده ام . یا بگویم چنان چه قرار باشد فردا در سطح احساسی 10 قرار داشته باشم می بایست لحظه ای درنگ کنم و پیشرفت هایی را که در این پروژه ی شغلی داشته ام مشاهده کنم یا ارتباط خود را با خانواده و اطرافیانم قوی تر نمایم و به آنها بگویم که چقدر دوستشان دارم و..... همه و همه ی این شرایط در کنترل من هستند . بنابراین می توانم مطمئن باشم که فردا به سطح احساسی مورد نظر خواهم رسید. آیا متوجه منظورم هستید ؟ می دانم ممکن است در ابتدا این موضوع برایتان کمی خاص مصنوعی یا حتی مرموز و اسرار آمیز به نظر آید اما اگر چندین بار تمرین کنید دیگر این طور نخواهد بود.

به طور خلاصه مراحل آن را یکبار دیگر یاد آوری می کنیم .

می خواهید کیفیت زندگانی خود را بالا ببرید:

**1- تصمیم بگیرید چه می خواهید.**

**2- کمیت آن تعیین کنید.**



- 3 - تعریف کنید که می بایست چه کار کنید. ( البته چیزهایی را انتخاب کنید که عملی بوده و در کنترل و تسلط شما باشند )
- 4 - سپس دست به عمل بزنید.
- 5 - مرحله به مرحله امتیاز کیفیت خواسته هایتان را بالا ببرید.



مرکز نَحول<sup>TM</sup>

Total Success Programming

برنامه ریزی جامع موفقیت

## 20 اصل موفقیت و دست یابی به اهداف

فراموش کنید چیزی را که نمی توانید به دست بیاورید.

ولی بدست بیاورید چیزی را که نمی توانید فراموش کنید.

(شکسپیر)

## مسئولیت 100٪ زندگی خود را به عهده بگیرید

شما باید مسئولیت شخصی خود را به عهده بگیرید. شما نمی توانید شرایط فصول یا جهت وزش باد را تغییر دهید اما می توانید خودتان را تغییر دهید. (جیم ران)

اگر می خواهید موفق باشید باید مسئولیت 100٪ هر مسئله ای را که در زندگی تان با آن روبرو می شوید به عهده بگیرید. این شامل سطح پیشرفت، نتایجی که به وجود می آورید، کیفیت روابط، وضعیت سلامت و تناسب جسمانی، درآمد، مقدار بدهی، احساسات و هرچیز دیگر شما می شود! این کار ساده نیست. در حقیقت بیشتر ما عادت کرده ایم علت وقایع ناخوشایندی را که در زندگی ما رخ می دهد، به چیزی خارج از خودمان نسبت بدهیم. این والدین، رئیس، دوستان، رسانه ها، همکاران، ارباب رجوع، همسر، آب و هوا، سیاست، اقتصاد، نمودار ستاره شناسی، بی پولی و کلا هر چیزی را که می توانیم برچسب مقصر بودن به آن بزنیم، مقصر می دانیم. هیچ وقت نمی خواهیم ببینیم که مشکل واقعی خودمان هستیم.

بگذارید ماجرای مردی را برای شما تعریف کنم. شبی مردی در حال قدم زدن در خارج از منزل خود بود که به مردی دیگر که زیر چراق برق زانو زده بود و به



دنبال چیزی می گشت، برخورد کرد. مرد رهگذر از او پرسید که دنبال چه میگردد؟ او پاسخ داد که به دنبال کلیدگمشده اش. رهگذر پیشنهاد کمک داد و او هم زانو زد و مثل مرد به دنبال کلید گشت. بعد از یک ساعت جستجوی بی حاصل گفت: ما همه جا را گشتیم ، اما آن را پیدا نکردیم آیا مطمئنی که آن را همین جا گم کردی؟

مرد جواب داد: نه آن را در خانه گم کرده ام ، اما اینجا زیر این چراغ برق نور بیشتری وجود دارد. وقت آن رسیده که جستجوی بیرون از خود را برای یافتن علت اینکه چرا زندگی و اهدافی را که می خواستید به دست نیاورده اید متوقف کنید، چون این شما هستید که کیفیت زندگی خودتان را خلق می کنید و نتایج دلخواه خود را به وجود می آورید.

### شما - نه هیچ کس دیگر!

برای اینکه موفقیت اصلی و عمده ی زندگی خود را به دست آورید و به آنچه برای شما بسیار مهم است برسید، باید مسئولیت 100٪ زندگی خود را به عهده بگیرید و کمتر از این کاری نکنید. ((آیا می خواهی مسئولیت 100٪ زندگی خودت را به عهده بگیری؟)) باید همه عذر و بهانه ها یتان را کنار بگذارید!

**99٪ همه شکستها از کسانی ناشی می شود که عادت دارند عذر و بهانه**

بیاورند. جورج واشینگتن)





## پذیرش تغییر

برای پذیرش تغییر از آینده به گذشته و زمان حال خود بنگرید تا از ریتم یکنواخت روز مره گی خارج شوید.

(آنتونی رابینز)

یکی از مهم ترین اصول موفقیت پذیرش تغییر می باشد باید برای رسیدن به هدفان تغییر در روزمره گی را بپذیرید.

چند سال قبل هواپیمای مسافر بری در آمریکای شمالی در منطقه کوهستانی بر روی ارتفاعات سقوط می کند عده ای از مسافران در همان لحظه اول سقوط هواپیما جان می بازند و عده ای که باقی می مانند به دوگروه تقسیم می شوند گروه اول با این نظر که ما اینجا منتظر می مانیم تا اکیپ امداد به کمکمان بیایند و جانمان را نجات دهند. ولی گروه دوم تصمیم می گیرد که منتظر کسی نماند و مسئولیت نجات خود را خودشان به عهده بگیرند و به راه بیفتند تا خودشان را نجات دهند.

گروه اول بر این باور بود که گروه دوم در مسیر از سرما، گرسنگی و یا با حیوانات درنده تلف خواهند شد، و با این همه گروه دوم به راه می افتند و مسیر سختی را با پشتکار و مقاومت پشت سر می گذارند و بعد از گذشت چندین روز



خود را به دهکده ای می رسانند و جای هواپیما را اطلاع می دهند وقتی اکیپ امداد خود را به هواپیما می رساند کسی را زنده نمی یابند همه از سرما تلف شده بودن و در مدت زمانی که در آنجا بودند به ناچار از گوشت مردگان تغذیه کرده بودند با این حال همه جانشان را از دست داده بودند.

این واقعه کاملا اهمیت قبول تغییر در زمان موجود و بکار گیری انرژی در مسیر مورد نظر را می بینیم.

از دلایل اصلی که خیلی ها تغییری در مسیر زندگیشان نمی دهند این است که فکر می کنند تغییر همراه با رنج و مشقت است. برای مثال کسی که به دلیل چاقی شرایط سختی را در طول عمر خود تجربه می کند، اگر فکر کند که تغییر این حالت با رژیم غذایی و گرسنگی سختی زیادی را ببار خواهد آورد تغییر نخواهد کرد. ولی اگر خود را در وزن و جسم ایده آل ببیند و حس لذتی را با تغییر الگوهای زندگیش همراه کند معمولا به راحتی به نتیجه می رسد. برای انجام این کار کافی است به جمله اول اصل دوم مراجعه شود و آن را اجرا کرد.



## تعیین اهداف

ممکن است لطفاً به من بگویید از کدام سمت باید بروم؟

گرچه جواب داد: بستگی دارد به این که کجا می خواهی بروی

آلیس گفت: آنقدرها مهم نیست که کجا...

گرچه گفت: در این صورت مهم نیست که به کدام سمت بروی

(آلیس در سرزمین عجایب، لوئیس کارول)

فرض کنید قرار است از میان رودخانه ای عبور کنید شاید به جای پر عمق رودخانه که رسیدید فشار و عمق آب شما را غرق کند ولی اگر در آنسوی رودخانه طنابی به تنه درختی بسته باشد و با در دست گرفتن طناب خود را به آب بزنید با وجود فشار زیاد آب شما چون می دانید به چه سمتی می روید و از طناب هم کمک می گیرید خود را به آنسوی رودخانه می رسانید.

زندگی هم تقریباً به همین طریق است، اگر هدفی داشته باشیم مشکلات و سختی های زندگی نخواهند توانست ما را در خود غرق کنند. مهم نیست که حالا در چه وضعیتی قرار داشته باشیم مهم این است که اهداف بزرگ داشته باشیم همه ما اشخاص بی شماری را می شناسیم که به دلیل عدم برخورداری از اهداف واضح و روشن، اکثراً به ندرت به نتایج دلخواه می رسند. انسانهای موفق برای هر هفته، ماه، سال و سال های آینده خود برنامه و اهداف مشخصی دارند. یکی از



برادران من که شغلش وکالت است و از وکلای موفق زمان حاضر خود می باشد، تکنیک جالبی برای برنامه ریزی برای اهدافش دارد او هرچهار سال که جام جهانی فوتبال برگزار می شود برای جام بعدی خواسته ها و برنامه هایش را مشخص می کند و آنها را کاملا روی کاغذ پیاده می کند و برنامه هایی که باید برای رسیدن به اهدافش لازم است را مشخص می کند و جالب اینجاست که می گوید همیشه بعد از چهار سال به بیشتر از خواسته ها یم می رسم برای مثال در جام قبلی یکی از خواسته هایش داشتن درآمد ماهانه چهار برابر بیشتر از حقوقش را داشت که هم اکنون بیشتر از 10 برابر خواسته قبلی اش درآمد دارد.

فرض کنید که در یک رستوران با شکم خالی نشسته اید و گارسون لیست غذاها را برایتان می آورد شما هیچ وقت فقط غذاهایی را سفارش نمی دهید که خودتان پختن آنها را بلد باشید شما فقط غذایی را که بیشتر دوست دارید را سفارش می دهید. (البته اگر به هزینه اش توجه نکنید) در مورد اهدافتان که در بخش پنج این کتاب تمریناتی خواهید داشت به همین صورت باشید.

خواسته های واقعی خود را مشخص کنید و برای رسیدن با آنها خود را در مسیر رسیدن به آنها قرار دهید برای مثال کسی که می خواهد از تهران به ارومیه مسافرت کند هیچ وقت خود را در مسیر بندر عباس قرار نمی دهد. فقط کافیسست خود را در مسیر رسیدن به اهدافتان قرار دهید همین کافی است که



iMahboobi.com

شما را هر روز به آنها نزدیک تر کند مانند گلوله برفی که از قله کوه به سمت پایین حرکت می کند و هر قدر که می گذرد بزرگتر و توانمند تر می شود.



### استفاده از موفقیت های گذشته

از موفقیت های گذشته مانند اهرمی برای رسیدن به اهداف آینده تان استفاده کنید.

رویایی را در گذشته خود بیابید که در آن زمان رسیدن به آن را غیر ممکن می دانستید و حالا به آن رویا و هدف رسیده اید و آن را در زندگی دارید. سه نمونه از این موفقیت‌های گذشته تان را یادداشت کنید.

..... - 1

..... - 2

..... - 3

چه گامهایی را جهت به واقعیت رساندن آنها برداشته اید

.....

.....

مهمترین عواملی که باعث دستیابی به اهدافتان شد را بنویسید

.....

.....



دوباره به آن لحظات موفقیت آمیز گذشته برگردید چه احساسی داشتید؟

.....

.....

در مورد خودتان چه فکر می کردید؟.

.....

.....

حالت فیزیکی تان چگونه بود؟ (چگونه نفس می کشیدید؟ چگونه نگاه می کردید؟ چگونه راه می رفتید؟ و...)

.....

حالا تمام آن انرژی

مثبت را به زمان حال انتقال دهید این باعث می شود که در اصل پنجم راحتتر به خواسته هایتان برسید.

## شیوه تعیین و نوشتن اهداف

اهدافتان را بعد از نوشتن همراه با زمانبندی و اولویت بندی مشخص کنید.

اهداف = نتیجه، زندگی هر انسانی نتیجه کارهای سالهای قبل او است اطمینان دارم هر انسانی دوست دارد کیفیت زندگی از حالت موجود بهتر شود.

کار هایی که سال قبل انجام دادید حاصلش امسالتان است اگر کارهایی متفاوت تر از سال قبل انجام دهید نتایجی متفاوت تر در سال بعد خواهید داشت در بخش پنجم کتاب نمودار برنامه یک ساله را حتما پر کنید.

برای تعیین هر هدفی در زندگی سعی کنید از شش عنصر زیرکه در مورد اهدافتان کار برد دارد استفاده کنید و بعد هدفتان را تعیین کنید.

1- هدفتان را قاطعانه و با انرژی بیان کنید. شما وقتی هدفتان مشخص شد 50٪ راه را رفته اید.

2 - هدفتان را متناسب با اوضاع و احوالتان اختیار کنید.

3 - هدفتان را در قالب عبارات روشن و حسی بیان کنید. مهمترین عامل برای دست یابی به اهدافتان برنامه ریزی درست ذهنی می باشد شما با استفاده صحیح





از این قاعده از قدرت ذهنتان بیشتر بهره مند می شوید. در اصل بعد در موردش بیشتر صحبت خواهیم کرد.

4 - هدفی را برگزینید که خودتان بتوانید به آن دست پیدا کنید.

مثلا فرض کنید که حسین رضا زاده قویترین مرد جهان بجای انتخاب ورزش وزنه برداری تصمیم می گرفت سریع ترین دونده جهان باشد خواسته دوم را من نمی گویم که غیر ممکن است ولی زیاد عاقلانه نیست همیشه باید سعی شود از استعداد های ذاتی بیشتر بهره جست و آنها را بیشتر تقویت نمود.

شما در خود چه استعدادهایی ذاتی را احساس می کنید که وجود دارند و میخواهید آنها را بیشتر تقویت کنید(البته بدون شکسته نفسی بنویسید)😊

---

---

5 - تاثیرات ناشی از دستیابی به هدف خود را صادقانه ارزیابی کنید.

زنبور عسلی که با هدف جمع آوری گرده برای درست کردن عسل روزش را شروع می کند این هدفش لطف بزرگی به طبیعت و خصوصا به ما انسانها است. رسیدن به اهدافتان چه تاثیری بر خود و اطرافیانتان دارد؟

---

---



6 - هدفی ارزشمند انتخاب کنید. خیلی ها در گذشته به اهداف خاصی می خواستند برسند، که شور و اشتیاق زیادی هم برای رسیدن به آن داشته اند و کلی وقت و انرژی نیز صرف رسیدن آن هدف شده است ولی حالا که با آگاهی بیشتری به گذشته می اندیشند افسوس تلف شدن وقتشان را می خورند. چون تازه متوجه شده اند که هدفی که برایش کلی زحمت کشیده اند آنقدرها هم ارزشمند نبوده. برای این که ارزشمند بودن هدفی را بهتر تشخیص دهید همین حالا یکی از اهداف آتشی‌نی را که دارید بنویسید

.....

و خود را به آینده ببرید و از آینده به هم اکنون خود بنگرید به این هدفی که در ذهن داشتید و ثمراتی که برایتان داشته را ارزیابی کنید. آیا هدف دیگر یا بهتری نیز می توانستید انتخاب کنید؟

.....

.....



## استفاده از تمام احساسات برای دستیابی به اهداف

ما به نیروی زیادتر یا قابلیت بیشتر یا فرصتهای بهتر نیاز نداریم. آنچه نیاز داریم استفاده از آن چیزی است که داریم.

(بازیل والیش)

چند سال پیش تصمیم گرفتم فاصله شهر ارومیه تا دریاچه شور ارومیه را که حدود تقریباً 18 کیلومتر است را بدون توقف بدوم تا آن زمان هیچ وقت بیشتر از 6 یا حداکثر 8 کیلومتر را ندویده بودم روز و ساعت مشخصی را برای این کار مشخص نمودم و تصمیم گرفتم طلوع آفتاب را در ساحل دریا نظاره گر باشم، خلاصه روز موعود فرا رسید. می دانستم که انرژی جسمانی برای دویدن چنین مسیری را شاید نداشته باشم و به همین منظور با برنامه ذهنی که برایتان شرح خواهم داد ذهناً خودم را آماده مسیر نمودم.

برای رسیدن به هدف 75٪ تلاش ذهنی و 25٪ تلاش جسمی شما را یاری میکند. در ابتدای مسیر جایی آرام را برای نشستن یافتم و از تمام حس های وجودم برای برنامه ریزی ذهنم استفاده کردم (در ادامه بیشتر توضیح خواهم داد) تا این تصمیم عملی شود و به خواسته خودم برسم، چشمانم را بستم.



(استفاده از حس دیداری) خود را دیدم که با موفقیت این مسیر را دویده ام و در لحظه طلوع آفتاب کنار ساحل دریا ایستاده ام و از این تصویری که می بینم لذت می برم.

(استفاده از حس شنیداری) صدای موجهای دریا و مرغان دریایی را کاملا در ذهنم جان بخشیدم و احساس می کردم به زیباترین موسیقی دنیا گوش می دهم. (استفاده از حس لامسه) نسیم خنکی که عرق تنم را خشک می کرد و خستگی تنم را از من می گرفت همچنین بر روی تکه سنگی پوشیده شده از نمک نشسته ام و بعد از خارج کردن کفشهایم با قرار دادن پاهایم در آب، خنکی آب دریا را احساس می کردم و لذت می بردم.

(استفاده از حس بویایی و چشایی) بوی خنک دریای شور و نان، خرما و آبی که با خود آورده بودم، و احساس افتخاری که باموفقیت سپری کردن این مسیر در وجودم بود. همه این تفکرات باعث ایجاد انگیزه بیشتر و علاقه هر چه بیشتر برای به پایان رساندن این مسیر در وجودم می شد. با این افکار ذهنم را برای رسیدن به لذت بعد از دویدن این مسیر برنامه ریزی کردم.

بعد از این افکار روشن از موفقیت مسیر را با اولین قدم شروع کردم چهار یا پنج کیلو متر را دویده بودم که بدنم کاملا خسته شد بود وقتی تازه 50٪ از راه را سپری کرده بودم از نظر فیزیکی هیچ توانی نداشتم دوست داشتم همان جا روی



زمین لم بدهم و از این کار منصرف شوم ولی افکار لذت بخشی که ذهنم با آنها برنامه ریزی شده بود اجازه این کار را نمی داد چیزی حدود 12 کیلو متر را طی کرده بودم که حتی ساعت مچی در دستم تبدیل به یک وزنه سنگین شده بود و تنها کاری که می کردم این بود که به نتیجه و نقطه پایانی که در ذهنم ساخته بودم می اندیشیدم و دائم به خودم می گفتم که بعد از اتمام موفقیت آمیز این کار به خودم بیشتر افتخار خواهم کرد مشغول همین افکار بودم که تازه متوجه شدم چیزی کمتر از 3 کیلو متر باقی نمانده انرژی عجیبی بدنم را فرا گرفت و کمی سرعتم را بیشتر کردم خودم هم باورم نمی شد بعد از دویدن 15 کیلو متر با این سرعت بتوانم به مسیر ادامه دهم تا این که لحظه افتخار آمیزم فرا رسید با آن که هیچ نایی برایم نمانده بود و لی هیچ وقت آن لحظه لذت بخش رسیدن به خواسته ام بعد از مداومتی که به خرج داده بودم را فراموش نمی کنم، تمام افکاری که قبل از رسیدن به ساحل در ذهنم بود را عملی کردم و از آن روز به بعد از این تکنیک برای تعیین و رسیدن به هر هدفی استفاده می کنم.

حالا با استفاده از این تکنیک هدفی که خیلی دوست دارید به آن برسید را مشخص کنید و به آینده و نتیجه هدفتان ذهنا سفر کنید: (قبل از پر کردن سوالات زیر اصل هفتم را مطالعه کنید. بعد شروع به پر کردن این قسمت نمایید.

چه میبینید؟.....



.....  
دیدن چه چیزی در هنگام رسیدن به خواسته تان برایتان لذت بخش است؟  
(شاید دوست دارید شخص خاصی شما را ببیند).....  
.....

.....  
دوست دارید چه چیزهایی را بشنوید؟.....  
.....

.....  
هنگام رسیدن به هدفتان به خودتان چه می گوئید؟.....  
.....

.....  
دوست دارید چه چیزی را لمس کنید؟ (شاید دوست دارید شخصی شما را در  
آغوش بگیرد و به شما تبریک بگوید).....  
.....

.....  
دوست دارید چه عطری را استشمام کنید؟.....  
.....

.....  
دوست دارید چه مزه هایی را احساس کنید و لذت ببرید؟.....  
.....



تمام این احساس ها را به زمان حال انتقال دهید و با تمام انرژی و گویی که به

هدفتان از همین حالا رسیده اید انتقال دهید و بعد قدم اول را بردارید.

اگر اطمینان داشتید که به اهدافتان می رسید چگونه رفتار می کردید و

چگونه می اندیشید؟ و چه تصمیماتی را سریعاً می گرفتید و آنها را عملی

میکردید؟.....

.....



## استفاده از تفکر خود احساس و دگر احساس

مغز را نمی توان آموزش داد تا به نتیجه معینی برسد. مغز فقط یاد می گیرد که در جهت و مسیر حرکت کند.

(ریچارد بندلر)

این تصاویر را در ذهن بسازید:

تصویر اول: خودتان را ببینید که در پارکی بر روی صندلی نشسته اید و همین طور که نشسته اید، در مقابل خود را در قطار شهربازی می بینید که نفر اول و در اولین ردیف نشسته اید. قطار شروع به حرکت می کند و هر لحظه به سرعتش افزوده می شود. از روی صندلی که در پارک روی آن نشسته اید خود را در قطار شهر بازی نظاره کنید.

تصویر دوم: خود را در قطار شهر بازی ببینید که در ردیف اول و در روی همان صندلی قطار شهر بازی نشسته اید و کمر بند ایمنی را بسته اید. با دستانتان میله مقابلتان را گرفته اید و خنکی آن را با کف دستانتان احساس می کنید قطار شروع به حرکت می کند و سرعت برخورد باد را هر لحظه بیشتر با بدنتان احساس می کنید و قطار در یک لحظه رو به پایین با تمام سرعت حرکت می کند.





خواندن کتاب را متوقف کنید و دوباره به این دو تصویر فکر کنید. اطمینان دارم که تصویر دوم باعث ایجاد احساس بیشتری در شما شد در اصل تصویر اول تفکر بصورت دگر احساس و تصویر دوم تفکر به صورت خود احساس بود حالا از این تکنیک ذهنی چگونه در مورد اهداف مان استفاده کنیم.

به تمام خواسته ها و اهدافتان به صورت خود احساس بیندیشید و اگر افکاری هستند که مانع از پیشرفت شما می شوند مانند فکر به شکست یا ناکامی را به صورت دگر احساس بیندیشید و در ادامه افکاری که دوستشان ندارید را با این تکنیک که بصورت عملی انجام خواهید داد از بین ببرید.

### تمرین

فکری را مجسم کنید که مانع پیشرفت یا انجام فعالیتتان می شود کاملا آن را در ذهن ببینید

- آن فکر خود احساس است یا دگر احساس؟

- تصویر رنگی است یا سیاه و سفید؟

- فاصله اش از شما چقدر است؟

- میزان وضوحش چقدر است؟



حالا آن فکر را در مرحله اول دگر احساس ببینید. یعنی آن تصویر را بیرون از

خود ببینید.

مرحله بعد با پنج شماره اندازه و نور تصویر را کاهش دهید تا حدی که وقتی به

عدد یک رسیدید تصویر کاملا کوچک و تاریک شده باشد.

حالا تصویری که دوست دارید از موفقیت خود در ذهن داشته باشید را مجسم

کنید

همان فاکتور های بالا را برای ارزیابی استفاده کنید

حالا فکر جایگزین را در مرحله اول بصورت خود احساس ببینید.

مرحله دوم با شمارش 5 شماره اندازه و کیفیت تصویر دلخواه را ارتقا دهید این

تمرین را تا 5 الی 10 بار تکرار کنید.

با این تمرین ساده اهدافتان شفاف تر و به راحتی می توانید از شر افکار مزاحم

خلاص شوید کفایت با تمرین و تکرار در این کار مهارتتان بیشتر شود.

مدیریتتان بر افکار و ذهنانتان بیشتر خواهد شد.



## جادوی پرسش های مناسب

فرایند اندیشیدن پرسش و پاسخ است.

(ریچارد بندلر)

نیرویی به نام طرح سوالات مناسب:

تفکر چیزی جر فرآیند پرسش و پاسخ نیست شما با طرح سوالات جدید به نتیجه جدید دست خواهید یافت حتی یک سوال مناسب می تواند سخت ترین مانع و بحران را از پیش رویتان بردارد.

**راه حلها در سوالات نهفته است.**

خیلی ها افتادن سیب را از درخت دیده بودن ولی روزی جوانی به نام نیوتن که زیر درخت سیب نشسته بود با افتادن یک سیب بر سرش، سیب یا درخت سیب را سرزنش نکرد او از خود پرسید که چرا این سیب به سمت بالا حرکت نکرد؟ سوالی متفاوت تر از دیگران از خود پرسیده بود و جوابی متفاوت تر دریافت نمود. همین باعث کشف قانون جاذبه شد. در اصل تمامی مخترعین با پرسیدن سوالات مناسب ذهن خود را به کنکاش می کشند و همین باعث کشف راهکارهای جدید می شود.



این پرسشها را از خود بپرسید و به آنها جواب دهید:

1- زندگیم چگونه باشد احساس لذت و تعالی بیشتری می کنم؟.....

.....

2- برای رسیدن به اهدافم چه چیزهایی باید یاد بگیرم؟.....

.....

3 - چگونه می توانم از شرایط موجود بیشتر استفاده کنم.....

.....

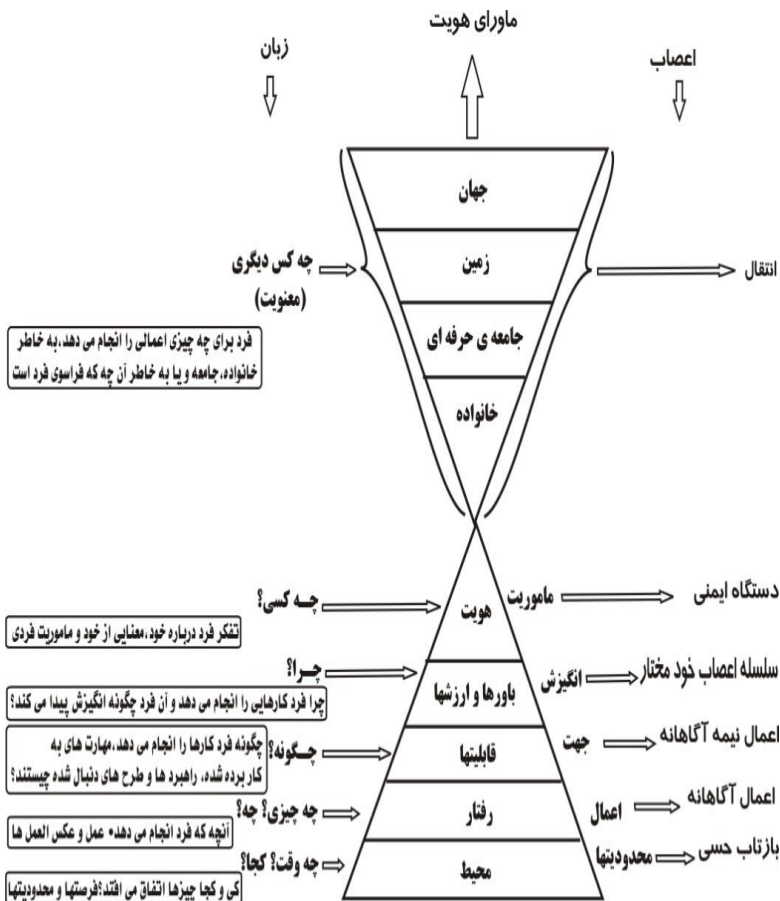
4- اگر به هدفم نرسم چه اتفاقی روی خواهد داد.....

.....

عادت کنیم همیشه پرسشهای خوب و مناسب از خود بپرسیم تا جواب های مناسب نیز دریافت کنیم اگر جواب پرسشی را نیافتید عجله نکنید کائنات در مسر زندگیتان جوابش را سر راهتان سبز خواهد کرد.

یکی از بهترین ابزارها برای شروع به حرکت به سمت اهدافمان استفاده از اصول پرسش گری صحیح می باشد جدول زیر را کاملا مطالعه کنید و هدفی را با ترتیبات جدول پیش ببرید خواهید دید که در ذهن شما تحولاتی شکل خواهد گرفت می توانم به جرئت بگویم که این جدول یکی از بدرد بخور ترین جداول

زندگیتان می باشد. فقط کافیست به استفاده از آن عادت کنید و از آن به درستی استفاده کنید.





هدفی را در نظر بگیرد و از سطح محیط شروع به پرسشگری و برنامه ریزی نماید.

برای مثال شخصی می خواهد ورزش کند و از اصول پرسشگری به ترتیب:

1- محیط 2- رفتار 3- قابلیتها 4- باورها و ارزشها 5- هویت 6- ماورای رسالت شخصی، استفاده می کند.

- چه وقت؟ صبح ساعت 5:30 کجا؟ در پارک کنار منزلمان

- چه چیزی برای انجام این کار لازم؟ آماده کردن لباسهای ورزشی. چه رفتاری

برای انجام این کار لازم؟ سحر خیزی

- چگونه می توانم قابلیت های خودم رو در این زمینه رشد بدهم؟ تمرین و تکرار

روزانه

چرا می خواهم ورزش کنم؟ حفظ سلامتی، نشاط، بالا بردن توان فیزیکی

چه کسی در این زمینه می تواند به من کمک کند؟ یک دوست که او هم چنین

خواستگی داشته باشد. چگونه این دوست را می توان پیدا کرد؟ در همان پارکی

که ورزش می کنم می توانم با یکی از ورزشکاران رابطه دوستی برقرار کنم.

این کار من در چه کس دیگری تأثیر خواهد داشت؟ کارهایم را با انرژی بیشتری

انجام خواهم داد و موجب ارتقاء کیفی کارهایم خواهد شد. در خانواده تأثیرات

مثبتی خواهد داشت و....

## لحظات تصمیم گیری

همواره ذهن خود را بر آنچه می خواهید متمرکز کنید نه به آنچه دیگران دارند و یا به کمبودهایی که در زندگی خود دارید، و بعد تصمیم بگیرید.

وقتی به دو راهی می رسید باید تصمیم بگیرید و یکی از مسیرها را برای ادامه مسیر انتخاب کنیم.

لحظات تصمیم گیری است که شرایط زندگی ما را تأمین می کند تصمیم هایی که در گذشته گرفته اید نتیجه اش زندگی فعلی شما است چه راضی باشید یا نباشید.

هرچه بیشتر در زندگی روزمره تصمیم های بیشتری بگیرید قدرت تصمیم گیری شما قوی تر می شود، اگر کسی برای اولین بار به باشگاه بدنسازی برود روز اول نمی تواند وزنه های سنگین را جابجا کند ولی با تمرین و بعد از گذشت چند ماه عضلاتش قوی تر می شود و وزنه های سنگینتری را نسبت به روزهای اول می تواند بردارد.

قسمتی از ذهن شما که کارش تصمیم گیری است نیز به همین صورت عمل می کند. اگر شما هر روز این عضله را تمرین دهید با تصمیمات روزانه تمرین دهید قوی تر خواهد شد.



تصمیمی در مورد موضوعی که به تاخیر انداخته اید بگیرید:.....

همین حالا تصمیمی به عنوان قدم اول برای رسیدن به هدفتان بگیرید:.....

تصمیمی در مورد کاری که دیگر نمی خواهید آن را تکرار کنید:.....

برای افزایش توانایی اجرای تصمیمات با هم به سراغ اصل دهم می رویم.



## شیوه عمل و اجرای تصمیمات

### لحظات تصمیم گیری سرنوشت شما را مشخص می کنند.

گاهی تصمیمات گرفته شده را نمی توانیم در عمل اجرا کنیم، در اینجا من پنج قاعده برای انجام کار های مورد نظر برایتان دارم تا به راحتی تصمیمات را عملی کنید.

**قاعده اول:** اگر به این نتیجه رسیده اید که کاری باید انجام شود پس بدون هیچ بهانه جویی و معطلی و با جدیت کمر همت را ببندیم تا آن کار انجام شود.

**قاعده دوم:** کاری که باید انجام شود را همین حالا انجام دهیم.

**قاعده سوم:** مهم نیست که از کاری که باید انجام دهیم خوشمان بیاید یا نیاید چون باید انجام پذیرد پس در هر حالت و روحیه ای که باشید با جدیت و سرسختی و یکدندگی تمام آن کار را انجام دهید.

**قاعده چهارم:** وقتی کار انجام شد آرام نمی گیریم و به این می اندیشیم که کار بعدی که باید انجام شود کدام است.

**قاعده پنجم:** سراغ قاعده اول می رویم و دوباره با این پنج قاعده کار جدیدی را با تصمیم جدیدی عملی می کنیم. این کار بهترین تمرین برای افزایش توانایی تصمیم گیریتان می باشد.



## برای چه چیزهایی ارزش قائل اید؟

## ارزشها قطب نمای زندگی هستند.

(آنتونی رابینز)

اگر قرار باشد مسیری را طی نمایید تا به مقصد مورد نظرتان برسید شما نیاز به جهت یابی و برای این کار نیاز به قطب نما دارید ارزش ها قطب نمای زندگی شما هستند و مسیر زندگیتان بر اساس ارزشهایتان تأیید می شود و تصمیم گیری هایتان نشأت گرفته از باورها و ارزشهایتان است.

اکثر باور و ارزشهای شما از روی نیروی رنج و لذت تأیید می گردد. هر زمان در زندگی احساس رنج و یا لذت می کنیم مغز به جستجوی علت آن بر می آید و آن را در نظام عصبی ما ثبت و نگهداری می کند تا بر اساس این اطلاعات بتواند در آینده تصمیم های بهتری بگیرد.

برای مثال کسی که سیگار می کشد با این که می داند این کار چقدر برای سلامتی مضر است ولی چون آن احساس لذت را در انجام آن کار در ذهن خود دارد. برای مثال بر این باور می رسد که بهترین راه کار برای رسیدن به آرامش سیگار کشیدن می تواند باشد.



90% باور های ما در کودکی شکل گرفته اند. شاید زیاد به حرفهای کودکی 4 یا 5 ساله توجه نکنیم ولی اکثر مردم ناخودآگاه همچنان به باورهایی که در کودکی در ذهنشان شکل گرفته عمل می کنند.

### تمرین

باور اشتباهی که از دوران کودکی در شما شکل گرفته را شناسایی کنید و بنویسید:

تا به حال این باور اشتباه چه محدودیتهایی را برایتان ایجاد کرده است؟

این باور ها متعلق به چه کسی است و چگونه به شما انتقال پیدا کرده است؟

دوست دارید چه باور جدید و پیش برنده ای جای باور قبلی بگذارید؟

**برای تغییر و یا ایجاد باور های جدید فقط کافی است سوالات مناسب از**

**خود بپرسید.**

در زندگیتان بیشتر از هر چیز دیگری به چه چیزهایی ارزش قائلید؟

هفت ارزش مهم زندگیتان را آگاهانه انتخاب و بنویسید:

- 1
- 2
- 3
- 4



- 5

- 6

- 7

بانوشتن ارزشها شخصیت خود را طراحی می کنید بس سعی کنید آگاهانه انتخاب کنید و با تطبیق آنها با اهدافتان از زندگیتان بیشتر لذت خواهید برد.

برای مثال اگر کسی هدفش ادامه تحصیل یا اقامت در کشور دیگری است و برای این کار مجبور است از خانواده خود دور شود و از طرفی هم اولین ارزش در زندگیش خانواده اش است، برای این که به هدفش برسد باید در ترتیبات ارزشهایش تجدید نظر کند. حالا اگر هم به هدفش برسد احساس خوشبختی و رضایت نخواهد داشت.



## شناسایی امکانات موجود و استفاده از آنها

در هر کجا که هستید و با هر چه در اختیار دارید کاری بکنید.

### (تئودور روزولت)

استفاده از امکانات موجود یکی از رموز انسانهای موفق است. خیلی ها عادت کرده اند که فقط به نداری ها و کم و کاستی ها بیندیشند، همین تفکر یکی از دلایل مهم ندیدن داشته ها و دارایی های مهم زندگی است. البته شاید بعضی ها بگویند آقای محبوبی این همه مشکل اقتصادی و روز به روز گرانی در جامعه داریم چطور از امکانات بهره ببریم؟ من این حرفها را قبول دارم و می دانم شما هم این را قبول دارید که خیلی ها هم در این شرایط هر روز دارند موفق تر می شوند حتی اگر درصد این گروه در جامعه کم هم باشد، بدنبال الگو برداری و استفاده از تجربیات این افراد باشید. یکی از تفاوتهای مهم انسانهای موفق استفاده بهتر از اصل دوازده یعنی ساده ترین امکاناتی که در اختیار خیلی ها هست و به آن توجهی ندارند را برای دست یابی به اهدافشان به کار گرفته و به سمت خواسته و آرزوهایشان حرکت می کنند.



تمامی امکاناتی که در خود دارید را برای رسیدن به هدفتان لیست کنید (مانند زمان سلامتی، آموخته های قبلی، کتاب و...):

تمامی امکاناتی که دیگران می توانند در اختیار شما قرار دهند تا به اهدافتان برسید را بنویسید:

عادت کنید همیشه قدردان و شکر گذار داشته هایتان باشید. و از آنها به بهترین صورت استفاده کنید.

### « شکر نعمت نعمت افزون کند »

این تمرین ذهن شما متمرکز به استفاده از امکانات موجود برای دست یابی به اهدافی کند. که شاید قبلا هیچ توجهی به آن داشته هایتان نداشته و از آنها بهره لازم را نمی برید... حالا باهم به اصل بعدی خواهیم پرداخت که از نظر من این اصل میانبری برای دستیابی به اهداف است.

## اصول الگو برداری

### الگوبرداری میانبری است برای رسیدن به نتایج تضمینی

فرض کنید در جاده ای برفی راه می روید، اگر کسی قبل از شما در آن قدم گذاشته باشد مسیر را برای شما مسطح و سهل تر کرده است و شما با حرکت در مسیر آن راحت، سریعتر و با صرف انرژی کمتری به مقصد می رسید از امروز یاد بگیریم مسیر ترقی دیگران را کاملا بازسازی کنیم، آنها چه کرده اند! با بقیه که فقط در آرزوی موفقیت بسر می برند متفاوت شده اند؟. مدلهایی برای خود بیابید، مثلا افرادی که در زندگی با آنها برخورد کرده اید یا افراد مشهوری که به موفقیت های بزرگی دست یافته اند، از آنها الگو برداری کنید.

### تمرین

نام پنج نفر از افرادی که دوست دارید آنها را الگو قرار دهید را بنویسید:

در چند کلمه خصوصیات و رفتارهایی که موجب موفقیت آنها را مشخص کنید؟

چه تفکراتی موجب موفقیت آنها شده است؟

چه باورهایی داشته اند و به چه چیزهایی بیشتر ارزش قائل بودند؟

(اگر نمی توانید به سوالات صفحه قبل جواب دهید حضورا از افراد موفق بپرسید)



پس از انجام تمرین صفحه قبل چشمان خود را ببندید و تصور کنید که هر یک از این افراد قصد دارند اندرزی به شما بدهند که چگونه به هدفهای خود نائل شوید. اگر با این اشخاص شخصا صحبت می کردید به شما چه می گفتند؟ همان را روی کاغذ بیاورید.

برای انجام هر کاری باید از اصول درست پیروی شود تا راحت تر به نتیجه رسید. سه اصل مهم الگو برداری را در اجرای برنامه هایتان بگنجانید. به طور خلاصه اصول الگو برداری را در سه کلید می شود بیان کرد.

**1- از رفتار و فیزیولوژی الگو بدقت الگو بردارید.**

**2- از نحوه تفکرات او آگاهی پیدا کنید.**

**3- از باورها و ارزشهای مرتبط با آن مهارت یا رفتار آگاهی پیدا**

**کنید.**

شما می توانید الگوهای بی شماری برای خود در زمینه های مختلف زندگی داشته باشید. مثل الگوهای بی شماری در زمینه کاری، معنوی، ورزشی، تغذیه، رفتاری، مالی و... انتخاب کنید.





سعی کنید از هر کسی الگو برداری کنید حتی شخصی که کار اشتباهی انجام می دهد می توانید او را الگو قرار داده و برعکس آن کار را انجام دهید به قول معروف ادب از که آموختی از بی ادبان.

بطور کلی شما در هر انسانی نقاط مثبت زیادی می توانید بیابید و از آنها الگو برداری کنید.

## نیروی پشتکار

(1) انسان با پشتکار برابر با (99) انسان علاقه مند است.

(مصطفی امانی)

می گویند توماس ادیسون برای اختراع لامپ 1000 بار کوشید و پس از آنکه 999 شیوه مختلف را آزمود فردی از او پرسید که چگونه از این همه شکست و تلاش بی ثمر متاثر نیستی؟ او با اوقات تلخی پاسخ داد ((من هرگز شکست نخورده ام بلکه دریافته ام که با این 999 روش نمی توان لامپ را ساخت)) شکستی وجود ندارد بلکه ما تنها با نتایج و اقدامات روبرو هستیم به بیان دیگر همیشه می توان از هر تجربه چیزی آموخت.

من مدیون و ممنون همه آنهایی هستم که به من ((نه)) گفتند. زیرا مرا برانگیختند که آنچه را از آنها می خواستم خودم انجام دهم.

(دکتر وین دایر)

والث دیزنی بنیان گذار سینمای کارتونی در جهان برای ساختن شادترین نقطه در دنیا با 308 جواب ((نه)) کارمندان بانک روبرو شد. حتی او را تمسخر هم می کردند با این حال شکست به کلمه دو حرفی ((نه)) را قبول نکرد و با پشتکار و مداومت به نتیجه رسید.



شما توانایی شنیدن چند جواب ((نه)) را دارید؟

شاید خیلی ها باشنیدن یک جواب ((نه)) شکست را قبول می کنند و در اصل به یک کلمه دو هرفی به راحتی خود را می بازند.

### هیچ وقت نقشه خود واقعیت نیست.

فرض کنید می خواهید از یک محل کوهستانی عبور کنید و نقشه آن محل را در دست دارید و طبق نقشه می دانید که به کجا خواهید رسید ولی وقتی وارد مسیر کوهستان می شوید می بینید که پستی و بلندی ها و مسیر، با نقشه خیلی متفاوت است آیا در چنین وضعیتی باید منصرف شد؟ بهترین کاری که می توانید برای به نتیجه رسیدن داشته باشید این است که با کامل ترین نقشه وارد اجرای کار شوید و در مرحله بعدی خود را در زمینه شنیدن جواب ((نه)) قوی تر کنید. معمولاً خیلی از انسانهای موفق با شنیدن بیش از 100 جواب منفی منصرف نشده اند. همین باعث چشیدن طعم خوش موفقیت در زندگیشان شده است.

### معجزه واقعی فقط در نیروی اراده و پشتکار نهفته است.

(هوندا)

شما توانایی شنیدن چند جواب ((نه)) را دارید؟

چگونه در این زمینه می توانید توانا تر شوید؟



## ارزش دادن به علایق و تصمیمات

اگر به دنبال علایقتان بروید و در شغل مورد علاقه خود شاغل شوید پول و ثروت از در و دیوارتان سرازیر خواهد شد.

(دکتر وین دایر)

آیا حاضر می شوید صفحات کتاب مقدس را پاره کنید؟

اگر پاره نمی کنید چرا؟

این شما هستید که تعیین می کنید چه چیزی با ارزش است یا بی ارزش، این مطالب که در این کتاب نوشته اید و خواهید نوشت را جزو ارزشهای خود بدانید و به آنها جامع عمل بپوشانید حالا اگر چنین کاری را انجام دهید یا ندهید در هر دو صورت تصمیمی گرفته اید پس چه بهتر تصمیمی بگیرید که شما را در مسیر اهداف و علایقتان قرار دهد و چه بهتر که شما همین لحظه این تصمیم را بگیرید.

### تمرین

تصمیمی تاثیر گذار که شما را در مسیر زندگی مورد علاقه تان قرار می دهد را در همین صفحه مکتوب کنید و قول دهید که به آن پایبند خواهید ماند. زیرش را امضا کنید و تاریخ بنزید.

تاریخ و امضاء



## مدیریت زمان

### بزرگترین سرمایه شما وقت و انرژی تان می باشد.

به زندگی و زمان خود مدیریت کنید برای این کار اول باید خواسته ها مشخص شوند بعد از جدول زیر استفاده کنید و برنامه ها را بر اساس اولویتها تنظیم کنید.

1- بُعد تفریحی و سرگرمی فعالیتهایی که نه مهم هستند و نه ضروری هستند
2- بُعد نا مشخص و مبهم فعالیتهایی که فوریت دارند اما اهمیت زیادی ندارند
3- بُعد اقتصادی فعالیتهایی که هم فوریت دارند و هم مهم هستند
4- بُعد اختصاصی فعالیتهایی که خیلی مهم هستند اما فوریت ندارند

در عرض 24 ساعت شما معمولاً در این چهار قسمت وقت صرف می کنید یکی از بزرگترین رازهای انسانهایی که به خواسته ها و اهداف بزرگ خود می رسند استفاده از بُعد اختصاصی و مدیریت صحیح زمانشان می باشد. برای



مثال شخصی می خواهد بعد از یک سال کنکور دهد که این کار جزء فعالیتهایی است که در بعد اختصاصی قرار دارد. و خود شخص هم می داند قبولی در رشته مورد علاقه اش چقدر در زندگیش تاثیر مثبت دارد. ولی چون این فعالیت فوریت ندارد، هر روز امروز و فردا می کند و به سه بعد دیگر جدول بالا وقت صرف می کند و بعد از یک سال در کنکور ناکام می ماند. کافی است برای رسیدن به خواسته هایتان کارهایی که در بعد اختصاصی قرار دارد را در اولویت قرار دهید و فعالیت های بعد های دیگر را کاهش دهید.

### تمرین

کارهایی که در زمینه بعد اختصاصی زندگیتان است را لیست کنید. برای اجرای هرچه بهتر، جدول برنامه ها بر اساس اولویت از اصل هفدهم استفاده کنید.



## استفاده از قانون 20٪/80٪

**80٪ موفقیتها به 20٪ کارهایی بستگی دارند که تاثیر گذارند.**

اصل پارتو یا قانون 20٪/80٪ که بنیانگذارش (ویلفردو پارتو) اقتصاد دان ایتالیایی که برای نخستین بار در سال 1895 م 1274 ش قانون را بنیانگذاری کرد. حالا با هم ببینیم این قانون چه می گوید. 80٪ از نتایجی که یک انسان موفق به دست می آورد حاصل 20٪ از فعالیتهای است که تاثیر گذار بوده اند یا به بیانی دیگر مردمی که موفق نمی شوند 20٪ از فعالیتهایی که در زندگیشان تاثیر گذارند را جدی نمی گیرند و 80٪ کارهایی که کم ارزشند را انجام می دهند. این اصل تکمیل اصل شانزدهم نیز می باشد.

### تمرین

برای استفاده درست از این قانون دفترچه جیبی تهیه کنید و هر شب تمامی کارهای فردا تان را در آن بنویسید از نگاه کردن به تلویزیون گرفته تا مطالعه و هر کاری که انجام خواهید داد. مرحله بعد کار فعالیتهایی که جز 20٪ زندگیتان هستند و در رسیدن به اهدافتان بیشتر تاثیر گذارند را (A) علامت بزنید و کارهایی که در رده دوم قرار دارند را (B) و کارهایی که جز 80٪ کارهای کم تاثیر هستند را (C) علامت گذاری کنید. در هنگام اجرای برنامه اول کارهای



اولویت (A) را انجام دهید این یکی از ساده ترین کارهایی است که می توانید دست یابی به اهداف را برای خود تضمین کنید.

### تمرین

10- کار مهمی که این هفته انجام خواهید داد را بنویسید و اولویت بندی و زمان بندی کنید.

- |    |     |
|----|-----|
| -1 | -2  |
| -3 | -4  |
| -5 | -6  |
| -7 | -8  |
| -9 | -10 |





## رسالت زندگی

کار ما نیست شناسایی «راز» گل سرخ، کار ما شاید این است که در «افسون» گل سرخ شناور باشیم. کار ما شاید این است که میان گل نیلوفر و قرن، پی آواز حقیقت بدویم.

(سهراب سپهری)

رسالت نهایی زندگی خود را مشخص کنید.

هر انسانی را بیان کامل نفس است. یعنی جایی هست که تنها او باید پر کند، نه کس دیگر. کاری هست که تنها او باید به انجام برساند، نه کس دیگر. و این تقدیر او است.

این توفیق در ذهن الهی دارای صورتی است کامل، و در انتظار تا آدمی آن را باز شناسد. منتها از آنجاکه نیروی خیال نیرویی است خلاق، ضرورت دارد که پیش از اینکه آن به عینیت در آید، آدمی آن را به چشم دیده باشد.

از این رو، والاترین خواهش آدمی، آگاهی از رسالت زندگی خویش است. زیرا چه بسا کوچکترین تصویری از آن نداشته باشد. چرا که شاید صاحب استعدادی باشد شگفت انگیز، منتها نهفته در ژرفترین زوایای وجود.

پس آدمی باید چنین بطلبد:



خداوندا، راه ظهور رسالت زندگیم را بگشا! بگذار تا هم اکنون نبوغ درونم عیان و بیان شود. بگذار تا هم اکنون آن طرح کامل را چشم ببینم.

فرض کنید یک سال از تاریخ فوت شما گذشته و حالا به عنوان یک روح در مراسم اولین سالگرد در گذشتتان که از طرف عزیزانتان بر پا شده حضور پیدا کرده اید، دوست داشتید از شما چگونه انسانی یاد می شد؟ برای خودت، اطرافیانت، هم عصرانت و نسلهای آینده چه کاری انجام خواهی داد؟

وقتی از مأموریت خود آگاه شوید، ویژگی های آن را درک خواهید کرد و این آگاهی، در شما اشتیاق و آرزویی شدید برای عمل ایجاد می کند.

(دبلیو. کلمت استون)

### تمرین

به سوالات زیر پاسخ دهید:

من کی هستم؟

هدف از زندگیم چیست؟

هدف از آفرینش من چیست؟

وظیفه ی من در زندگی چیست؟

چگونه از نهایت توانم در زندگیم استفاده کنم؟



iMahboobi.com

بعد از مرگم دوست دارم من را این گونه یاد کنند که چه اثری می خواهید از

خود به جای بگذارید؟

فکر می کنید هدف از زندگی شما در این عصر و با این مردم چه می تواند باشد؟

رسالت کامل زندگیتان را بنویسید؟

## شرطی شدن و موفقیت

نحوه ی عمل ما در موقعیتی خطیر، احتمالاً به شخصیت کنونی ما بستگی دارد و شخصیت کنونی ما نتیجه برنامه ریزی و انضباط فردی در سالهای گذشته است.

(اچ.پی.لیدون)

شرطی شدن یا تکیه گاه ذهنی ممکن است یک کلمه، جمله یا چیزی ملموس و یا نوعی هدف باشد. ممکن است چیزی شنیدنی، دیدنی، لمس کردنی، چشیدنی یا بوئیدنی باشد. تکیه های ذهنی عواملی بسیار نیرومندند، زیرا می توانند روحیاتی قوی در ما ایجاد نمایند.

این بخش از کتاب را با تکیه گاه های ذهنی به پایان می بریم، زیرا تکیه گاه های ذهنی موجب دوام خاطرات می گردند. می توان از این طریق تصورات درونی و حالات جسمانی را بسرعت تغییر داد و به نتایج تازه رسید و این تغییرات محتاج تفکر آگاهانه است. بهر حال از طریق این تکیه گاهها می توان کاری کرد که بطور اتوماتیک و غیر ارادی مکانیسم های خاصی که مناسب هر موقعیت هستند را بکارگرفت و روحیات لازم را در ما ایجاد نمایند. تکیه گاه ذهنی موثر ترین شیوه ای است که می توان بنحو سازنده ای واکنش های شعور ناخود آگاه نیرومند ما را بیدار و یکسو کند و به شعور آگاه بیاورد.



همه ما مرتباً تکیه گاه هایی برای خود ایجاد می کنیم. در واقع از انجام این کار ناگزیریم. تکیه گاه ذهنی یعنی اینکه یک رشته افکار، نظرات، احساسات و روحيات را با محرک معینی پیوند دهیم.

لابد داستان دکتر ایوان پاولف را شنیده اید. وی گوشت را در جایی قرار میداد که سگها بتوانند آنها ببینند و بوی آن را حس کنند، لیلکن به آن دسترسی نداشته باشند. در اثر این عمل، بزاق دهان آنها شروع به ترشح می کرد. در این هنگام پاولف زنگی را به صدا در می آورد. پس از انجام چند بار تکرار این عمل، بزاق سگها تنها با شنیدن صدای زنگ و بدون اینکه گوشت را ببینند یا بوی آنها بشنوند ترشح می شد. وی رابطه ای عصبی بین زنگ و حالت گرسنگی و ترشح بزاق برقرار کرده بود و از آن به بعد تنها صدای زنگ باعث گرسنگی سگ ها می شد.

ما نیز در جهانی از محرکها و پاسخ ها زندگی می کنیم که در آن بسیاری از رفتارهای ما پاسخ هایی هستند که از پیش در ذهن ما برنامه ریزی شده اند. بعنوان مثال خیلی از افراد در موقع گرفتاری یا فشار عصبی به سیگار پناه می برند این عمل بطور غیر ارادی انجام می شود. رمز کار در این است که ابتدا به این میکانیسم آگاهی پیدا کنیم و سپس اگر تکیه گاه ذهنی ما نتایج مفیدی برای ما



ندارد آنرا با سیستم محرک - پاسخ دیگری که بطور خودگار روحيات مطلوب را در ما ايجاد کند عوض نماييم.

اکنون ببينيم که اين تکیه گاههای ذهني چگونه ايجاد می شوند. هرگاه شخصی در حال هیجان یا فشار روحي خاصی قرار داشته باشد بطوریکه جسم و روح او قويا درگیر مطلبي بشود در اين موقع محرکهای معین با آن حالت روحي پیوند می خورند. پس از آن محرک مزبور در آن شخص همان روحیه را ايجاد میکند .

اکنون بطور دقیق تر نحوه ايجاد تکیه گاه های ذهني را مورد بررسی قرار می دهيم بطور کلی اين کار شامل دو قدم ساده است. اول اینکه خود یا فرد ديگر را در حالت روحي دلخواه قرار دهید. پس از آنکه فرد در مطلوبترین حالت قرار گرفت بطور مداوم از محرک معینی استفاده کنید. بعنوان مثال فرض کنیم کسی در حال خندیدن است اين حالت مناسبی است زیرا تمام بدن او در گیر اين حالت است. در اين موقع به حالت چهره حرکات بدن، ژست ها و نحوه تنفس او دقت کنید. وقتی که شدت اين حالت به حد اکثر رسید، چند بار از یک عامل محرک مشخص استفاده کنید.

برای ايجاد حالت فوری اعتماد بنفس می توان از تکیه گاههای ذهني بهره گرفت. مثلاً از فردی بپرسید که در حالت اعتماد بنفس چگونه می ایستد و در



همان لحظه که حالت ایستادنش عوض می شود از محرک معینی استفاده کنید. (مثلا شانه اش را با دست فشار دهید) سپس از او بخواهید که نشان دهد در موقع اعتماد بنفس کاملا چگونه تنفس می کند. آنگاه یک بار دیگر درست همان نقطه شانه اش را فشار دهید. آنگاه پرسید در حالت اعتماد بنفس با خود چه فکری می کند و یا چه چیزی به خود میگوید. سپس یکبار دیگر همان محرک قبلی را بکار ببرید. پس از آنکه معتقد شدید که تکیه گاه ذهنی لازم در طرف ایجاد شده است باید آنرا امتحان کنید و یا حالت بدن خود را تغییر دهید. بعد برای آزمایش تکیه گاه ذهنی یک بار دیگر از همان عامل محرک استفاده کنید اگر دچار همان حالت قبلی (مثلا حالت اعتماد بنفس) شد تکیه گاه ذهنی ایجاد شده است. در غیر این صورت احتمالا یکی از موارد چهار گانه ذیل را مراعات نکرده اید:

- 1- برای اینکه تکیه گاه ذهنی موثر باشد باید هنگام استفاده از محرک شخص در حالت روحی مناسب و کاملا ((خود احساس)) قرار داشته باشد و این حالت تمام وجود او را فرا بگیرد.
- 2- عمل تحریک باید در لحظه اوج شدت حالت روحی انجام گیرد. تشخیص اوج حالت روحی با ملاحظه حالت چهره و بدن فرد مقدر می شود و یا می توان آنرا سوال کرد و از خود فرد کمک گرفت.



- 3- عامل محرک باید مشخص باشد و تغییر نکند. مثلا فردی در حالت شدید روحی است و شما می خواهید حالت او را با یک عامل محرک مثل نگاه شرطی کنید. در این صورت شما از محرک خوبی استفاده نکرده اید زیرا نگاه محرک مشخصی نیست. بهتر است از چند محرک دیداری، شنیداری، ملموس بطور همزمان استفاده شود.
- 4- عامل محرک باید عینا تکرار شود تا تکیه گاه ذهنی عمل کند.

### تمرین

از جا برخیزید و به زمانی فکر کنید که دارای قدرت اعتماد به نفس زیادی بودید. می دانستید که به انجام هر کاری قادرید. وضع بدن خود را در همان حالت قرار دهید همان طور که آن موقع می ایستادید بایستید و وقتی کاملا در حالت شبیه آن زمان قرار گرفتید مشت خود را گره کنید و با قدرت و اطمینام بگوئید ((بله)) سعی کنید مانند آن موقع نفس بکشید و سپس یک بار دیگر مشت خود را گره کنید و بگوئید ((بله)) سپس با لحنی صحبت کنید که فرد متکی به نفس صحبت می کند باز مشت خود را به همان ترتیب گره کنید و با همان لحن بگوئید ((بله)).

اگر چنین زمانی را به یاد نمی آورید فرض کنید که اگر زمانی دارای اعتماد به نفس بودید چگونه می ایستادید یا نفس می کشیدید یا صحبت می کردید. خود را





در آن وضعیت قرار دهید. این تمرین را عملاً مانند سایر تمرینات کتاب انجام دهید. صرفاً خواندن کافی نیست بلکه عمل به آن است که نتایج عالی دارد.

اکنون در حالی که مسلط بر خود هستید و با حالت اعتماد به نفس کامل ایستاده اید مشت خود را گره کنید و بگویید ((بله)) و این کلمه را با لحن پر قدرت بگویید به قدرت روحی و جسمی که در اختیار شما است فکر کنید. امواج آن نیرو را احساس نمائید و قوای خود را متمرکز سازید. این کار را پنج یا شش بار تکرار کنید و هر بار نیروی بیشتری در خود احساس نمائید. تا این که بین آن حالات و گره کردن مشت و کلمه ((بله)) رابطه شرطی برقرار شود.

سپس حالت روحی و جسمی خود را عوض کنید و به حال عادی برگردید. اکنون دوباره مشت خود را گره کنید و بگوئید ((بله)) ببینید چه احساسی دارید. در چند روز آینده این کار را چند بار دیگر تکرار کنید.

پس از اینکه خود را بدین ترتیب شرطی کردید، در موقع برخورد با هر مشکل از این شیوه استفاده کنید. مشت خود را گره کنید و در خود قدرت ایجاد نمائید.

## نیایش و مراقبه

مراقبه توجه کردن به بخشی از وجود است که همیشه با خداوند اتصال دارد.

(دکتر جان گری)

برای پر کردن اولین و مهمترین مخزن عشق لازم است که خود را با خداوند مرتبط احساس کنیم. این کار راههای زیادی دارد. یکی از راههای نیرومند انجام مراقبه است.

مراقبه هر چند به مذهب خاصی مربوط نیست، اما با همه سنتهای روحی مطابقت می کند. هر کسی می تواند از فواید مراقبه بهره مند شود.

## سهل و آسان بودن انجام گنجی به نام مراقبه

در این مرحله از تاریخ عجیب ترین مطلب در زمینه یادگیری مراقبم سادگی بیش از حد آن است. در گذشته مراحل این کار بسیار دشوار بود افراد با این سرعت جریان خوشایند انرژی را احساس نمی کردند. مراقبه کاری خسته کننده و ملال آور بود که بسیاری از جویندگان آن را رها می کردند.

معلمان غالباً مدتها افراد را در انتظار نگه می داشتند تا مراقبه را به آنان بیاموزند. امروزه که اهمیت این موضوع درک شده است دیگر این انتظارها ضرورت



ندارند. در عصر پرسرعتی که ما زندگی می کنیم باید مراقبه هم پرسرعت آموخته شود.

**(هرگز کتابی نوشته نشده، تابلو زیبایی نقاشی نشده، شعر زیبایی سروده نشده یا اختراع سودمندی به جهان راه نیافته مگر با رفتن به دنیای درون و تمرکز و مراقبه روی کاری که در دست است.)**

### **ریلکسیشن و مراقبه**

**با مراقبه مسافرتی به کهکشان درون داشته باشید.**

ریلکسیشن به شرایطی اطلاق می شود که فرد کوشش می کند عضلات ارادی بدنش را که بر اثر استرس، در شرایط انقباض یا تنش قرار گرفته اند، رها و آزاد کند و بر اثر شل شدن عضلات سطح نورایی نفرین در پلاسما کاهش پیدا کرده و قابلیت انقباض قلب، فشارخون دوپامین، بنا هیدروکسیلاز آنزیم مربوط به فعالیت استرس و پر کاری سیستم عصبی سمپاتیک است، پایین می آید. و طول آموخ ذهن بر روی آلفا قرار می گیرد.

ذهن شما با چهار طول موج کار می کند که عبارتند از:

1- بتا (17 تا 50 c/s) در حالت بیداری و هوشیاری.



2- آلفا (7/5 تا 13 c/s) ذهن متمرکز و قدرت یادگیری بیشتر می شود و

رمز موفقیت استفاده هوشیارانه از این طول موج است که در حالت

ریلاکس، مراقبه و هیپنوتیزم براحتی ذهن در این حالت قرار می گیرد.

3- تتا (4/5 تا 7 c/s) حالت خواب سبک.

4- دلتا (از 0/5 تا 4 c/s) دیدن رویا به وضوح و خواب عمیق.

### تمرین عملی:

برای انجام تمرینات 2 عامل برای بالا

بردن درجات مراقبه باید رعایت شوند

### 1- عوامل محیط:

1) سکوت (صدایی نباشد که تمرکز را بهم بزند از یک موسیقی ملایم می توانید

استفاده کنید از نظر من بهترین موسیقی صدای طبیعت است)

2) دمای مناسب محیط

3) نور (معمولا نور کم باعث تمرکز بیشتر می شود) مناسب ترین نور نیم ساعت

قبل از طلوع آفتاب می باشد.

4) بوی معطر (اگر از عطر استفاده می کنید بهتر است از عطر سرد استفاده شود)



5) پوشیدن لباس راحت (بهتر است رنگ لباس نارنجی با 473/6 تریلیون ارتعاش در ثانیه برای شفا و تکامل جسمی یا از رنگ آبی با 654/0 تریلیون ارتعاش در ثانیه برای شفای و ارتقاء روحی استفاده شود)

## 2- عوامل موثر ذهنی و جسمی:

- 1- نحوه نشستن: به حالت چهار زانو بنشینید، پشت دستانتان را روی زانو هایتان قرار دهید و کمر خود را کاملاً صاف و عمود بر زمین (این کار باعث هم جهت شدن با جاذبه زمین و انرژی چاکراهای بدن راحت تر به تمام نقاط می رسند)
- 2- تمرکز برتنفس: تنفس جز کارهایی است که هم به صورت ارادی و هم غیر ارادی انجام می پذیرد و تنفس ارادی کلید مراقبه است. (در هر تنفس ریه ها حدود یک لیتر از خون را که حاوی پنج تریلیون سلول قرمز می باشند را در معرض هوا قرار می گیرند. بنا بر این تعداد تبادلات شیمیایی یک رقم نجومی است. باهر تنفس معجزه در وجودتان رخ می دهد. کافی است فقط آگاه تر باشید ( خیلی آرام و عمیق به صورت دیافراگمی نفس بکشید و به صدای تنفس خود تمرکز کنید. با بینی عمل دم و با دهان عمل بازدم را انجام دهید.
- 3- ریتم ضربان قلبتان و جریان خونی را که در رگهایتان حرکت دارد را احساس کنید. (شور و شادی تک تک سلولهای بدنتان را احساس کنید)



4- تمرکز بر روی رنگ مورد علاقه: با هر نفس احساس کنید رنگ مورد علاقه شما وارد ششهایتان می شود و بوسیله رگهای بدنتان به تمام نقاط بدن پخش می شوند و تمام سلولهایتان هم رنگ، رنگ مورد علاقه تان می شوند و این احساس با هر تنفس قوی تر می شود. خودتان را درون هاله ای از نور رنگی ببینید که این نور به شما شادی و سلامت می بخشد.

5- با تبسمی بر لبان در هر بازدم تنفستان، آرام و کشیده نام ((الله)) را ذکر سه بار کنید و بعد بگویید ((خدایا ، دل من پذیرای توست، بر دل من فرود آ)) با تکرار این جمله در وسط ابروان خود حالت خاص و تمرکزی را حس خواهید کرد و با تمام و جودتان آرامش را احساس خواهید کرد.

در حال انجام این مراحل افکار زیادی به ذهن شما هجوم خواهند آورد هرگز سعی نکنید که افکار منفی تان را نابود کنید یا با آنها بجنگید زیرا همانطور که آلبرت انشتین می گوید ((ماده و انرژی هرگز نابود نمی شوند و فقط به هم تبدیل می شوند.)) افکار منفی را با افکار مثبت استحاله کنید.

در ادامه اگر بخواهیم در مورد تبدیل یک اندیشه به ماده صحبت کنیم وقتی اندیشه ترس در بدن ما به تولید انسولین منجر می شود یا مثالهای زیادی در این مورد وجود دارند که این ارتباط را شعور ما انجام می دهد. و تبدیل یک عنصر غیر مادی به ماده صورت می پذیرد.



شما در حالت ریلکس و مراقبه ذهنتان روی امواج آلفا قرار دارد و هوشیاریتان چندین برابر می شود وقتی به خواسته هایی که دوست دارید در زندگی شما باشند فکر می کنید و حس خوبی برای آنها در وجودتان ایجاد می کنید، امواج ذهن شما به کائنات فرستاده می شود و کائنات به فکر شما جواب داده و آن خواسته بصورت ماده و جسم در مسیر زندگیتان پدیدار می شود. به همین سادگیست شاید به خاطر همین سادگی است که خیلی ها توجهی به آن ندارند.

(هر آنچه در بالا می گذرد، نمودی از پایین است و هر آنچه در درون جاری است در برون متجلی )

لوح زمردین حدود 3000 سال قبل از میلاد مسیح

تمرین

### مراقبه و عبادت

نیایش به دیده من یک احساس است؛ جاری شدن با طبیعت است. اگر می خواهید با سخن گفتن نیایشی کنید، سخن بگویید، اما به یا داشته باشید که واژه های شما بر هستی تاثیری نخواهد داشت. سخن گفتن روی خود شما تاثیر می گذارد. و چنین تاثیری می تواند خوب باشد. اما نیایش زبانی خواست خداوند را دگرگون نخواهد کرد.



شاید شما را دگرگون کند اما اگر چنین نکرد، نیایشی که انجام داده اید یک حقه بوده است. می توانید سالها نیایش زبانی انجام دهید، اما اگر چنین نیایشی در شما دگرگونی پدید نیاورد، از آن دست کشید و رهاش کنید. دیگر آن را انجام ندهید، چرا که بیهوده است و شما را به جایی نمی رساند.

نیایش این نیست که بخواهید رای خداوند را دگرگون کنید. شما همیشه می پندارید که اگر نیایش کنید، نظر خداوند تغییر کرده، و نسبت به شما مهربان تر خواهد شد و در گردش اوضاع سوی شما را بهتر خواهد گرفت. نه! آسمان و زمین و همه گستره آفرینش تنها زمانی می توانند با شما باشند که شما نیز با آنها باشید. نماز جز این نمی تواند باشد.

شما به سادگی خاموش می شوید و به سادگی، خود را می گشایید. دستها را بلند کرده و در حالی که کف آنها رو به بالا است، بالای سر برید. سر خود را بالا و روبه آسمان بگیرید. اکنون گذر جریان هستی را از درون خویش را احساس کنید. در حالی که انرژی، یا پرانا، از دستهای شما به پایین سرازیر می شود لرزه ای آرام را احساس خواهید کرد. مانند برگه‌ای که در نسیم به آرامی می لرزد. اجازه دهید این لرزش شما را فراگیرد، به آن کمک کنید. سپس اجازه دهید سراسر بدنتان با انرژی به لرزش در آید. به سادگی، بگذارید هرچه رخ می دهد، رخ دهد.





پس از دو یا سه دقیقه یا هرگاه احساس کردید از انرژی سرشار شده اید، به حالت سجده در آمده و خاک را ببوسید. بدین گونه، وسیله ای می شوید برای آنکه انرژی الهی با خاک پیوند پیدا کند. احساس می کنید که بار دیگر با زمین - زمین و آسمان، بالا و پایین، یین و یانگ، اصل نرینه و مادینه - همنوایی پیدا کرده اید. شناور می شوید، می آمیزید، و خود را از همه رو رها می بخشید. شما دیگر نیستید. یکی می شوید، آمیخته می گردید.

بهتر است این عبادت را شب هنگام، در اتاقی تاریک انجام داده و پس از آن بی درنگ به بستر روید. آن را هنگام بامداد نیز می توانید انجام دهید، با این شرط که پس از آن 15 دقیقه بیاسایید. این آسایش بایسته است، و گر نه احساس مستی و گیجی خواهید کرد.

این آمیخته شدن با انرژی، نیایش است؛ و شما را دگرگون می سازد. همین که دگرگون شدید همه هستی نیز دگرگون می شود.



iMahboobi.com

بخش سوم



مرکز تحول<sup>TM</sup>

Total Success Programming

برنامه ریزی جامع موفقیت

((دوازده نکته ی کلیدی و اساسی برای حل مشکلات))



پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر  
زمین خوردنی بر خیزی.

(گاندی)

« دوازده نکته ی کلیدی و اساسی برای حل مشکلات »

وقتی موضوع رویارویی با مشکلات پیش می آید، شما در واقع فقط چهار  
گزینه دارید: از مشکلات فرار کنید، با مشکلات مبارزه کنید، مشکلات را به  
فراموشی بسپارید یا با مشکلات روبرو شوید.  
شما معمولا کدام راه را انتخاب می کنید؟

(جان سی. ماکسول)



حال بیاید دوازده نکته ی کلیدی و اساسی حل مشکلات را با هم مرور کنیم .

## 1- تغییر نگرش

برخورد، دید و نگرش کلی خود را در قبال مشکلات تغییر دهید . معنی ومفهومی را که به مشکلات زندگی خود می دهید عوض کنید. آنها را به گونه ای تغییر دهید که به شکل ابزار و وسیله ای در جهت رشد وتعالی شخصی شما درآیند. مشکلات را به وزنه هایی بدل سازید تا عضلات شما را ورزیده ترکنند مشکلات را به باشگاه ورزشی خود تبدیل کنید. مشکلات را به فرصتهایی جهت آموختن، رشد و تغییر شخصی بدل سازید. مشکلات را درسهای آموزنده وپند آموزی ببینید که بی صبرانه منتظرند آنها را بیاموزید وملکه ی ذهن خود سازید. مشکلات را فرصت هایی ببینید که بی صبرانه منتظرند ازآنها استفاده کنید و بهره جویید.

## 2- تفسیر پرسش ها

حال نکته ی دوم : چنان چه می خواهید موثرتر با مشکلات کنار بیاید و حل وفصل شان نمایید پرسش هایی را که در مورد آنها مطرح می کنید را تغییر دهید.



قبلا در این باره اندکی صحبت کرده بودیم حال بیایید با وضوح و تفسیر

بیشتری به آن بپردازیم . منظورم این است که چنان چه مدام از خود بپرسید.

چرا این مشکلات همیشه برای من پیش می آیند ؟ یا چرا هیچ وقت نمیدانم این

مشکلم را حل کنم ؟ یا فلانی با من فلان کار را کرد ؟ دو اتفاق خواهد افتاد:

1- احساس عجز، ناتوانی و درماندگی خواهید کرد.

2- دیگر احساس نمی کنید که کنترل اوضاع را در دست دارید و بر امور و وقایع

مسلط اید . وقتی ما انسان ها کنترل اوضاع و شرایط را از دست می دهیم

احساس خوبی نداریم آیا نظیر همین موضوع را در زندگی خود تجربه نموده

اید ؟ می بایست همواره این نکته را بدانید پرسش هایی که درباره ی

مشکلات زندگی خود می پرسید احساسات شما را رقم خواهند زد.

این پرسش ها هم چنین بر نوع راه حل هایی که پیشنهاد خواهید داد تاثیر

خواهند گذاشت . همواره از خود بپرسید چرا همیشه چاق هستم ؟ چرا هیچ وقت

لاغر نمی شوم ؟ پاسخ خوب و موثری نخواهید رسید .

وقتی پرسش های مضحک و احمقانه مطرح می کنیم پاسخ های مضحک و

احمقانه نیز دریافت خواهیم کرد این پرسش که : " چرا هیچ وقت لاغر نمی شوم؟



در واقع معادل آن است که هرگز نخواهی توانست لاغر شوی. همواره چاق خواهی ماند. " وقتی از مغز خود این مطلب را می‌پرسید مغزتان نیز پاسخ خواهد داد: می‌دانی چرا هرگز لاغر نمی‌شوی؟ چون خیلی می‌خوری بیچاره مغزتان در این مواقع عصبانی و گیج می‌شود چنان‌چه از مغز خود بپرسید " چرا هیچ وقت در هیچ کاری موفق نیستیم؟ پاسخ خواهد داد چون باهوش نیستی."

می‌دانید چرا هیچ وقت راه حل خوبی برای هیچ مساله‌ای نداری؟ چون خنگ و دست و پا چلفتی هستی بهترین روش برای حل کردن مشکلات آن است که پرسش‌های بهتری مطرح کنید. از خود بپرسید چگونه می‌توانم این وضعیت را تغییر دهم؟ چگونه می‌توانم از آن‌چه پیش آمده به نفع خودم استفاده کنم؟ از آن‌چه پیش آمده چه آموختم؟

چنان‌چه پاسخ این سوال منفی بود از خود بپرسید: اگر به راستی مایل بودم نکته‌ای بیاموزم چه می‌توانستم یاد بگیرم چنان‌چه با دید و نگرش دیگری به آن‌چه پیش آمده نگاه کنم آیا جوانب و زوایای مثبتی خواهم یافت. آنچه پیش آمده از چه نظر مضحک و خنده‌دار است؟ آیا دست کم می‌توان به آن خندید؟



پرسش‌ها همواره منبع و خاستگاه پاسخ‌ها هستند. چنان‌چه به راستی مایل‌اید مشکلات را حل کنید ولی هنوز موفق نشده‌اید راه‌حلی بیابید به احتمال بسیار قوی پرسش‌های مناسب و راه‌گشایی مطرح‌نکرده‌اید. پرسش‌هایی را که مطرح می‌کنید مرتب تغییردهید تا به پرسشی منطقی برسید. پرسشی که نه تنها بتواند احساسات شما را تغییردهد بلکه بتواند عملکردتان را نیز به گونه‌ای تغییردهد که به راه‌حل مناسب و درست برسید.

### 3 - تغییر زبان در ارتباط

نکته‌ی سوم: چنان‌چه می‌خواهید مشکلات و مسائل زندگی خود را حل کنید می‌بایست زبانی را که در برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌برید را تغییر دهید. مشکل و مشکلات واژه‌ای است که خودم به ندرت به کار می‌برم و در اینجا از آن استفاده کردم تا توجه شما را جلب کنم.

چون اغلب مردم زیاد از این واژه استفاده می‌کنند حقیقت امر آن است که نود در صد اوقات به جای واژه مشکل از "فرصت" استفاده می‌کنم. شاید کمی ساده لوحانه به نظر برسد اما واقعا موثر واقع می‌شود.



توجه داشته باشید زمانی که در توصیف مشکلات خود به کار می‌برید احساسات شما را رقم خواهد زد.

برای مثال هرگز هیچ مساله ای را با واژه مشکل توصیف نمی‌کنم. بهتر است از واژه فرصت استفاده نماییم وقتی از واژه مشکل استفاده می‌کنید احساس می‌کنید روی دوش خود بار سنگینی گذاشته‌اید. کلمه مشکل این احساس را به شما می‌دهد که مانعی بر سر راه تان است به عکس واژه فرصت معنا و مفهوم و در نتیجه احساسی کاملاً متفاوت را در شما القا می‌نماید. فرصت معنای به مراتب مثبت‌تری دارد و در ضمن به این معناست که موقعیت پیش آمده رشدی برای تان در پی خواهد داشت.

به کار بردن واژه فرصت مستلزم آن است که راهی عملی برای استفاده از آن نیز در نظر داشته باشید. این روش به مغز شما کمک میکند به دنبال راه حل‌ها و فرصت‌ها باشد و در مشکلات غرق نشود. به خاطر داشته باشید توجه خود را به هر چه متمرکز کنید به همان خواهید رسید.





قبل از آن که به توضیح مرحله چهارم بپردازیم، ذکر نکته ای مهم را ضروری می دانم. چنانچه می خواهید احساسات خود را تغییر دهید حرکات بدنی، فیزیکی و جسمانی خود را تغییر دهید. منظورم از این گفته چیست؟ اگر بخواهید احساسات خود را تغییر دهید، می بایست رفتارتان تغییر دهید.

هرگاه احساس خشم، عصبانیت، انزجار، رنجش، - غم، اندوه، افسردگی، ناراحتی، درد و خستگی کنید، دست ها و بدن خود را به طرزی خاص حرکت خواهید داد این احساسات هم چنان در نحوه ی ایستادن، قامت، طرز نفس کشیدن و حالات چهره، حرکات و اشاره های شما، لحن و تن صدای تان بروز می کند و نشان داده می شود.

چنان چه هنگام عصبانیت نتوانید احساسات خود را کنترل کنید لحن و صدای تان نیز با احساسات درونی تان رزونانس می کند و این احساسات را در شما تجدید می نماید و سپس احساس خشم و عصبانیت افزایش می یابد و مانند چرخه ای معیوب بر روی لحن صدا حرکات و رفتارتان تأثیر می گذارد و نقش تجدید کننده و افزایش دهنده را بازی خواهد کرد و الی آخر.



پس موثرترین و سریع ترین روش برای تغییر احساساتی که در لحظه دارید آن است که بدن , جسم , دست ها، حرکات بدنی و جسمانی خود را تغییر دهید. برای مثال دست زدن یکباره بلند شدن و ایستادن و یا به قدم زدن مشغول شدن می تواند سریع احساسات ناخوشایند را تغییر دهد.

به طرز مشابهی یک پیاده روی تفریحی، دویدن، ورزش کردن یا بالا و پایین پریدن می تواند احساسات شما را تغییر دهد. یک نفس عمیق، دم و بازدمی با شور و حرارت و انرژی تمام گرفتن کلمه : "آره " با احساس شور و انرژی به همراه یک حرکت تند و محکم و پرانرژی دست هریک از اینها به تنهایی قادر است تا احساسات متفاوت و بهتری را در شما زنده کند .

### 5- با خودتان صادق باشید

هرگز خود را فریب ندهید و؛ وانمود نکنید که هیچ شکلی ندارید . وقتی با مشکلی روبه رو شدید آن را بپذیرید و کارهای موثر را انجام دهید، روش کار بسیار ساده است.



مشکل راهمان را آن گونه که هست بدون هیچ دخل و تصرفی ببینید . خودتان را گول نزنید و دقیق باشید این نیز درست نیست که آن را بدتر از آنچه هست ببینید و خود را بترسانید.

**در مرحله ی دوم:**

مشکل را بهتر از آن چه هست ببینید . فرصت های نهفته در دل آن را بجوید و بیابید از خود بپرسید: آیا ممکن است مشکل را به حالت دیگری مثلا به یک فرصت بدل سازید ؟ از خود بپرسید: چنان چه بر مشکل غلبه کنم و آن را حل و فصل نمایم چگونه می توانم از آن به نفع خود استفاده کنم ؟ اگر آن را حل کنم چگونه می توانم برای اعتماد به نفس و اقتدار شخصی هر چه بیشتر از آن استفاده نمایم؟

چنان چه در گذشته مسائل و مشکلاتی وجود داشتند که موفق شده اید آن ها را حل کنید از خود بپرسید : چگونه در گذشته مشکلاتم را حل کردم ؟ چنان چه یک بار موفق شدم این کار را بکنم پس بار دوم نیز موفق خواهم شد .

"مرکز توجه فکر و ذهن خود را کنترل کنید و در اختیار خود داشته باشید"

طرح کردن پرسش های مثبت تر و مفید تر جهت تحقق این سهم بسیار به شما کمک خواهد کرد. "فقط 10٪ از وقت خود را برای مشکل و صورت مسئله صرف کنید و 90٪ بقیه را روی راه حل تمرکز نمایید."

چنان چه کسانی را می شناسید که هرگز موفق به حل مشکلات و مسائل شان نشده اند چشم بسته از همین جا می توانم دلایل آن را برایتان توضیح دهم. قبل از هرکاری تمام اصولی را که تا این جا راجع به آن صحبت کرده ایم زیر پا گذاشته اند. یعنی واکنش و برخورد مثبتی از خود نشان نداده اند و در مورد مسئله و مشکل شان مرام و روشی منفی درپیش گرفته اند.

از مشکلی که برای شان پیش آمده عصبانی اند. چنین فکری کنند که: چرا باید مسائل و مشکلاتی را حل کنم که در به وجود آوردنشان هیچ نقش و تقصیری نداشته ام. این همان فکر، نگرش و برخوردی است که آن ها را عصبانی ترمی کند و دریافتن راه حل کمی نمی کند. این افراد مطالب منفی و احمقانه ای از خود می پرسند و به پاسخ های منفی و احمقانه ای نیز می رسند.



این افراد خود را در موقعیتی تصور می کنند که در مواجهه با مشکل هیچ کاری از دستشان ساخته نیست علاوه بر آن فیزیولوژی و احساسات و موقعیت و حرکات خود را تغییر نمی دهند و در همان احساسات و عواطف و عصبانیت باقی می مانند و چه بسا عصبانی تر هم می شوند.

می توان گفت در این مواقع آنان به هیچ وجه با خودشان صادق نیستند و سعی می کنند خود را فریب دهند و وانمود کنند هیچ مشکلی ندارند .

اما نکته ی کلیدی آن است کسانی که موفق به حل مشکلات و مسائل شان نمی شوند آنهایی هستند که 90٪ - 80٪ وقت خود را صرف مشکل و تنها 20٪ الی 10٪ از وقتشان را صرف راه حل می کنند .

سعی کنید این نسبت را معکوس کنید . بهترین روش برای حل مشکلات آن است که مستمر و مداوم مرکز توجه خود را بر راه حل متمرکز کنید .

## 7- منتظر مشکلات باشید

آن را پیش بینی نمایید و از قبل خود را مهیا سازید. آیا بدان معناست که می بایست بدنبال مشکلات بگردید ؟ آیا می بایست در جست و جوی مشکلات باشید و آنها را برای خود ایجاد نمایید؟



البته که، نه. همواره امید به "بهترین ها" داشته باشید و مهیا و آماده ی "بدترین ها" نیز باشید. شاید با ارزش ترین مطلبی که از شغل، کار و تجارت آموخته ام همین مطلب باشد.

در زندگی نتیجه ی کارهایتان را دیرتر خواهید گرفت اما در شغل، کار و تجارت نتیجه ی کوچک ترین کارها و اشتباه های خود را بسیار زود و حتی قبل از آن که انتظارش را داشته باشید خواهید دید. خوشبختانه موفقیت در کار تجارت را به خوبی آموخته ام. اما این نکته ی مهمتر را آموختم که حل کردن مشکلات و مسائل تنها مهارت و قابلیتی نیست که بدان نیاز داریم. به منظور موفقیت هر چه بیشتر می بایست برای مواجهه با مشکلات آماده باشید.

چنان چه قرار باشد اتفاقی بیفتد آن اتفاق چه می تواند باشد؟ چگونه می توان آن را پیش بینی کرد؟ چگونه می توان از آن جلوگیری نمود؟ چگونه می توان آن را حل کرد؟

## 8- قطعیت و اطمینان خاطر:

شاید مهم ترین یا دست کم یکی از مهمترین ها باشد عبارت است از:



" می بایست این قطعیت و اطمینان خاطر را در خود به وجود آورید که قادرید بر تمامی مشکلات خود غلبه کنید و تمامی آنها را حل نمایید .  
می بایست با قطعیت تمام بدانید هر مشکلی که برای تان پیش بیاید هرچقدر هم که سخت یا حل نشدنی به نظر برسد، باز شما قادر خواهید بود آن را حل و بر آن غلبه نمایید.

این عبارت را خوب به خاطر بسپارید: اطمینان خاطر و قطعیت این همان چیزی است که بسیاری از ما انسان ها به دنبال آن هستیم.

ما انسان ها اغلب از ترس این که به بلای بزرگ تری دچار نشویم، درد بلاهای فعلی را به جان می خریم. وقتی از آنچه ممکن است پیش بیاید می ترسیم، آن چه را پیش آمده و وجود دارد ( هرچند خیلی خوشایند هم نباشد ) به سادگی تحمل میکنیم این نکته درباره ی اغلب عملکرد های انسانی صدق می کند.

ما انسان ها چگونه به احساس اطمینان خاطر و قطعیت می رسیم. برخی از ما این کار را با سخت کار کردن انجام می دهیم . اما چنان چه مشکلاتی به وجود آید و یک شبه اوضاع را عوض کند، آیا هم چنان قادر خواهیم بود به کار کردن ادامه دهیم ؟ آیا این امکان وجود ندارد که خانه ی زیبایی را که با یک



عمر کارسخت و تلاش فروان برای خود و خانواده تان خریده اید یک شبه با یک زلزله از دست بدهید.

### احساس غلبه بر مشکلات :

حال پرسشی از شما دارم. چنان چه مطمئن بودید و کوچک ترین شکی هم نداشتید که هراتفاقی هم بیفتد قادر خواهید بود به نحو ی با آن کنار بیایید و مشکلاتان را حل نمایید چه احساسی داشتید ؟ چنان چه می دانستید در مواجهه با هر مشکل و مسئله ای قادر خواهید بود به نحو ی کنترل اوضاع را در دست بگیرید چه حالی می شدید؟

### مدیریت خاطره ها :

معتقدم کلید موفقیت در زندگانی آن است که مدیریت خاطره ها و سابقه های ذهنی گذشته ی خود را بیاموزیم . می بایست بیاموزیم که چگونه خاطره ها، رابطه ها و سوابق ذهنی ای را در رسیدن به احساس امنیت، اطمینان خاطر و قطعیت به ما کمک می کنند مجدد در خود زنده و باز نواخت نماییم. این ضابطه ها و سوابق ذهنی اند که به ما امکان می دهند احساس کنیم بر تمامی مشکلات خود غلبه کنیم.





تکلیف اصلی این است که جدولی از خاطرات، وقایع و رویدادها ی مهم زندگی تان تهیه کنید و تمام مشکلات و درگیری هایی را که در ده سال با آنها روبرو بوده اید در آن وارد نمایید. شاید لازم باشد برای تهیه ی این جدول به دفترچه ی خاطرات یا دفترچه ی رشد شخصی خود رجوع کنید و آنها را یکبار دیگر مطالعه کنید.

چنان چه دفترچه ی خاطرات یا رشد شخصی ندارید می توانید با دوستان، آشنایان یا سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کنید و از آن ها کمک بگیرید. وقتی این جدول را تهیه کردید خواهید دید که برخورد با مشکلات بعدی زندگی به جای آن که بترسید و یا احساس ضعف و ناتوانی کنید ، هیجان زده می شوید و اعتقاد به نفس و اقدار شخصی بیشتری خواهید داشت.

## 9- ارتقا سطح کیفی مشکلات

حال بیایید به سه نکته ی آخر پردازیم. نکته ی نهم آن مشکلات خود را به این امید حل کنید که در آینده با مشکلات "سطح بالاتری" روبرو شوید. نه این



امید که دیگر مشکلی نداشته باشید به موازات حل کردن مشکلات، سطح کیفی مشکلات نیز ارتقا خواهد یافت

منظورم از "مشکل سطح بالا" چیست؟ فکر می‌کنم تا به این جا موفق شده ام این نکته را برایتان جا بیندازم که هرگز نمی‌توانید از شر مشکلات خلاص شوید! هدف از حل کردن مشکلات هم این نیست که سرانجام آنها را برای همیشه از جلوی پای خود بردارید. بارها روی این نکته تاکید کرده ام و امیدوارم تکرار باعث شود آن را برای همیشه به خاطر بسپارید

منظور از ارتقا سطح کیفی مشکلات چیست؟ همه ی ما در درزندگی خود با مشکلات احمقانه و پیش پا افتاده ای روبه رو بوده ایم و سعی و تلاش کرده ایم که برای همیشه از آنها خلاص شویم. یکی از این مشکلات پرداختن صورت حسابها و تامین مخارج و برابر کردن دخل و خرج است. چنان چه براین مشکلات تمرکز کنید. راه حل هایی برای آنها خواهید یافت تا روزی فرا می‌رسد که از این مشکلات خسته می‌شوید و به خود می‌گویید:

می‌خواهم مشکلات بهتری داشته باشم تا کی نگران مخارج و صورت حسابها باشم. پس صورت مسئله را تغییر می‌دهید و مشکل قبلی را باصورت مسله ی



جدید عوض می کنید: چگونه می توانم درآمد و پول بیشتری داشته تا خود و خانواده ام زندگی راحت تر و مرفه تری داشتند. و در ضمن بتوانیم به خیریه ی معلمان نیز کمک کنیم ؟ چگونه می توانم آن قدر پول در آورم که دنیا و حتی زندگی دیگران را به طرزی مثبت از خود متاثر سازم ؟

چگونه می توانم با پول و در آمد بسیار بالایی که به دست خواهیم آورد خط مشی های سیاستی را نیز به گونه ای مثبت دگرگون و متحول سازم ؟ وقتی این مشکل ها را از خود می پرسید، پاسخ های سطح بالاتری نیز دریافت خواهید کرد. پاسخ های بهتر که کیفیت بالاتری دارند از طرح پرسش های بهتروبا کیفیت تر به دست می آیند.

این پرسش ها رشد تغییر و ارتقا شخصی شما را در پی خواهند داشت . جوامع بشری همواره با مشکلات خاص خود روبرو بوده اند . اجتماع امروز ما نیز به اندازه ی گذشته مشکل دار و مسئله دار است . اما دست کم مشکلاتی که در این زمانه با آن روبرو هستیم مشکلاتی به مراتب بهترند .

چند صد سال پیش مشکل مردم و اجتماع این بود که چگونه عمر متوسط انسانها را افزایش دهند . چگونه مشکل قحطی ، گرسنگی ، و بیماری را حل



نمایند. چند سال پیش مشکل این بود که چه کاری توان کرد که انسان ها مجبور نباشند 24 ساعت در شبانه روز کار کنند و وقتی هم برای خوردن و استراحت کردن داشته باشند .

امروزه این مشکل برای همیشه حل شده است . امروزه دیگر خوردن، گرسنگی و بیماری مشکل محسوب نمی شود . کافی است به دورو بر خود نگاهی بیندازید . انسان های چاق بسیاری خواهید دید که حضورشان به خوبی گویای این واقعیت است که غذا به وفور یافت می شود . امروزه بشر با دست یابی به تکنولوژی و فن آوری های مختلف موفق شده است میزان تولید غذا را افزایش دهد تا به راحتی برای همه در دسترس باشد.

## 10- شما هیچ مشکلی ندارید :

نکته ی دهم این است که : اساسا شما هیچ مشکل و مسئله ای ندارید ؟ خواهش می کنم از دست من عصبانی نشوید ممکن است بگویید مگر این شما نبودید که تا همین الان کلی درباره ی روش ها و تکنیک ها ی مختلف حل کردن مسائل ومشکلات برابم گفتمی . حال می گویی اصلا مشکلی ندارم . مگرتونبودی



که می گفتم می بایست مشکلات و مسائل را به چشم فرصت هایی جهت رشد و

تغییر شخصی بنگریم و حتی به دنبال آنها برویم ؟

بله حق با شماست اما بازهم با جرات تمام این جمله را تکرار می کنم : شما

اساسا هیچ مشکل و مسئله ای ندارید وقت آن رسیده که این باور جدید را

نیز بپذیرید که هیچ چیزی به نام مسئله و مشکل وجود ندارد .

چنان چه خودتان را آدم مسئله دار و مشکل داری بدانید ، مدام خود را با این

و آن مقایسه خواهید کرد و این به جز درد ورنج هیچ فایده ای نخواهد داشت چنان

چه فکر می کنید بیش از حد عاجز، درمانده و مشکل دار شده اید ، توصیه

می کنم سری به سردخانه ی بیمارستان ها بزنید . آنجا به راستی متوجه خواهید

شد هیچ مسئله و مشکلی ندارید.

کافی است این جمله را به خودتان یادآوری کنید که : مشکلات و مسائل

نشانه های زندگی و حیات اند شاید به راستی تنها مشکل بزرگ و حل نشدنی آن

است که اصلا هیچ مشکلی نداشته باشید . چنان چه هنوز با مشکلاتی دست و

پنجه نرم می کنید نشانه ی آن است که زنده، سالم و قوی هستید .



نکته ی کلیدی این جا ست که از آنها به نفع خود استفاده کنید و سپس با استفاده از روش ها و تکنیک هایی که در این مجموعه در اختیار تان گذاشتم با آنها روبه روشوید و قدرشان را بدانید

بدانید که چقدر خوشبخت خوش شانس و خوش اقبال هستید که هنوز مشکلاتی در زندگی تان هست تا آنها را یک پس از دیگری حل کنید و از پیش پای خود بردارید و بدین ترتیب رشد کنید و تغییر یابید چنان چه در سردخانه نیستند و هنوز نفس می کشید ، چنان چه خانواده ای گرم و مهربان دارید چنان چه دوستانی دارید ، چنان چه بدن سالمی دارید چنان چه می توانید نفس بکشید و یا در دنیایی آزاد زندگی کنید و مجبور نیستند مانند سربازان پا بکوبید و از دستورها و فرمان های مافوق خود پیروی کنید .

پس خداوند را شکر کنید.

## 11- از حل کردن مشکلات افتخار کنید :

نکته ی یازدهم که بسیار نیز ساده است: از حل کردن مشکلات و مسائل تان به خود افتخار کنید. از نتایجی که رو به روشن شدن با مشکلات و مسائل و حل کردن آنها برایتان در پی خواهد داشت خوشحال باشید و احساس غرور کنید .



گاهی لحظه ای بایستید و درنگ کنید و به اموری که روزگاری برایتان از مسائل و مشکلات بسیار مهم و حل نشدنی بودند نگاهی بیندازید و ببینید که چگونه همان مسائل و مشکلات موجب رشد و ترقی شما شده و اراده و پشتکارتان را جلا داده اند . به پشت سر خود نگاهی بیندازید و کارهایی را که انجام داده اید ببینید.

مسائل و مشکلاتی را که حل کرده و از پیش پای خود برداشته اید ببینید و به خود افتخار کنید . این نکته را نیز همواره به خاطر داشته باشید : آن چه خوشحالی و خوشبختی شما را درزندگی رقم می زند موفقیت ها و پیروزی های تان نیست . این هویت شخصیت و ماهیت اصلی شماست که با ارزش است و می توانید به آن افتخار کنید .

این مهم نیست که چه کار کرده اید . این همراهیت دارد که خود را چگونه ساخته اید و به چگونه انسانی بدل شده اید . تنها این خواهد بود که موجب خوشحالی و خوشبختی همیشگی یا درد و رنج مداوم شما خواهد شد.



هرگاه دیدید نمی توانید جریان نادرستی را تغییر دهید صبر کنید تا خداوند آن را تغییر دهد.

حضرت محمد(ص)

هر مشکلی با خود حاوی پیام و بذرهایی برای موفقیت است و از نظر من برای هر مشکلی راه حل معنوی وجود دارد فقط کافی است که با تمام وجود بگوییم:  
**فقط تو را می پرستم و از تو استعانت می طلبم.**

(قرآن کریم)

مشکلات هیچ وقت از بین نمی روند. می دانم که تا به حال خیلی شنیده اید که مشکلات حل می شوند. فرض کنید مشکل شما خوردن اجباری یک کیلو نمک طعام است و شما مجبورید این نمک را بخورید، راحت تر این کار است که نمک را به تجریح در آب حل یا همراه غذایان میل کنید تا هم مشکلاتان حل شود و هم غذایان خوشمزه تر شود. هر قدر مشکلات بیشتری در زندگیتان حل شوند شما ورزیده تر خواهید شد و اطمینان داشته باشید

**اگر مشکلی شما را نکشد شما را قوی تر ساخته.**





iMahboobi.com

بخش چهارم:



مرکز تحول<sup>TM</sup>

**Total Success Programming**

فقط از تو کمک می‌خواهم برنامه ریزی جامع موفقیت

نقطه عطف زندگی



## نقطه عطف زندگی

آنچه هستید هدیه خداوند به شما، و آنچه می شوید هدیه شما به خداوند.

یک ساعت تفکر ارجع تر از هفتاد سال عبادت است.

با سه تنفس عمیق خودتان را آماده ساعاتی پر بار از زندگیتان کنید. جملات این فصل از کتاب را کاملا با دقت بخوانید و از پیشرفته ترین کامپیوتر دنیا که در جمجمه شما جا گذاری شده با مهارت پرسش گری استفاده کنید. و نتیجه این کار را در زندگی خود ملاحظه خواهید کرد.

تا به حال خیلی ها را دیده ایم که نقطه عطف یا تغییر زندگیشان جمله ای سازنده بوده که تمام عمرشان را با تحولات عظیمی شکل داده.

در این فصل از بزرگترین استادان جهان دعوت به عمل آورده ام که هر کدام جمله ای به شما بگویند و از شما می خواهم در زیر همان صفحه آن جمله را کاملا با برداشت ذهنی خود مورد بررسی قرار دهید و آموزیه جمله را در زندگیتان اجرا کنید.

اگر این کار را نکنید یه روزی شما را پیدا و حسابتان را خواهیم رسید 😊.

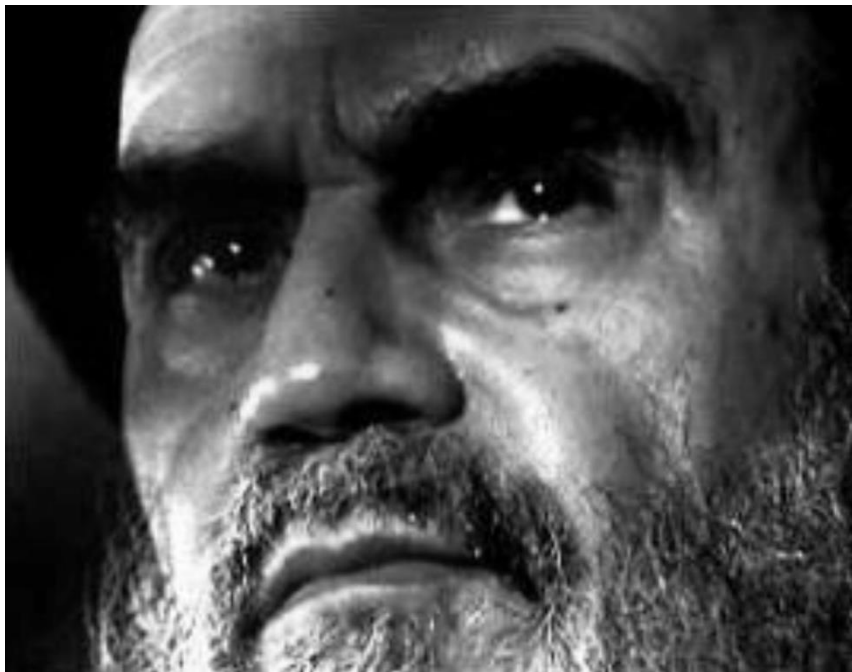
# جملات بزرگان



**تفکر به فقر، فقر می آورد.**

رسول اکرم (ص)

چه برداشتی از این جمله دارید؟  
با اجرای این جمله چه تغییری می خواهید در طرز تفکر خود داشته باشید؟  
پیامبر اسلام (ص) با این جمله چه درسی می خواستند به شما یاد دهند؟



### باورها اساس تمام امورند.

امام خمینی(ره)

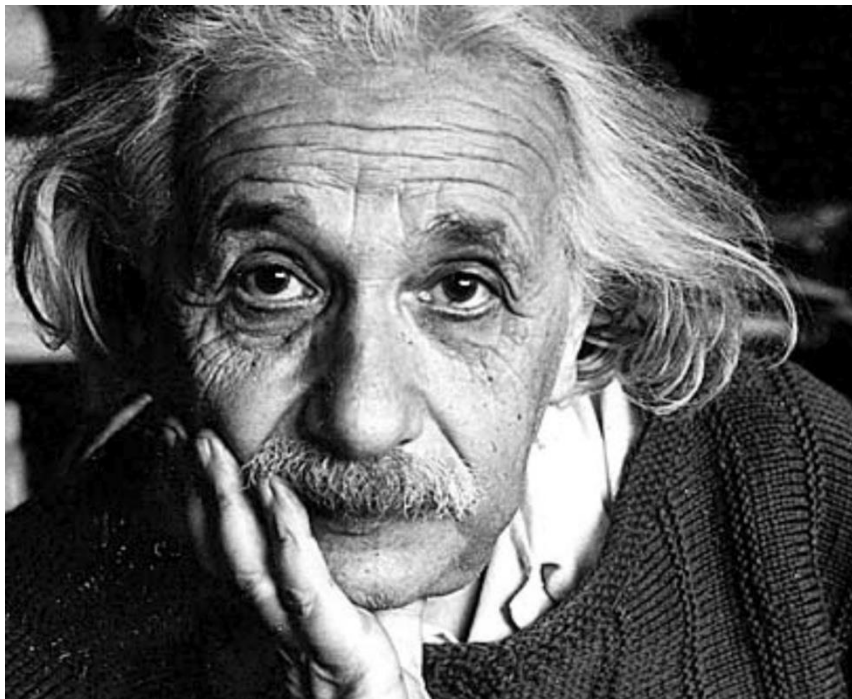
چه باورهای پیش برنده ای دارید؟  
باورهای بازدارنده خود را بنویسید؟  
چه باوری از زندگی دارید؟



ای برادر تو همین اندیشه ای      مابقی هم استخوان و ریشه ای  
گر گلست اندیشه تو گلشنی      ور بود خاری تو هیمه گلخنی

(مولانا)

چه تفسیری از این دو بیت شعر دارید؟  
مولانا با این جمله چه در سی می خواهد به شما دهد؟



من می خواهم بدانم خدا چه فکری می کند فکر دیگران برای من اهمیتی ندارد.

آلبرت انیشتین

تفسر شما از این جمله چیست؟

از این جمله در زندگی تان چگونه می توانید بهرمنند شوید؟



شیفتگان پرواز را      میل به خزیدن نیست

هلن کلر

چه برداشتی از این جمله دارید؟  
در زندگی شیفته رسیدن به چه خواسته هایی هستید؟

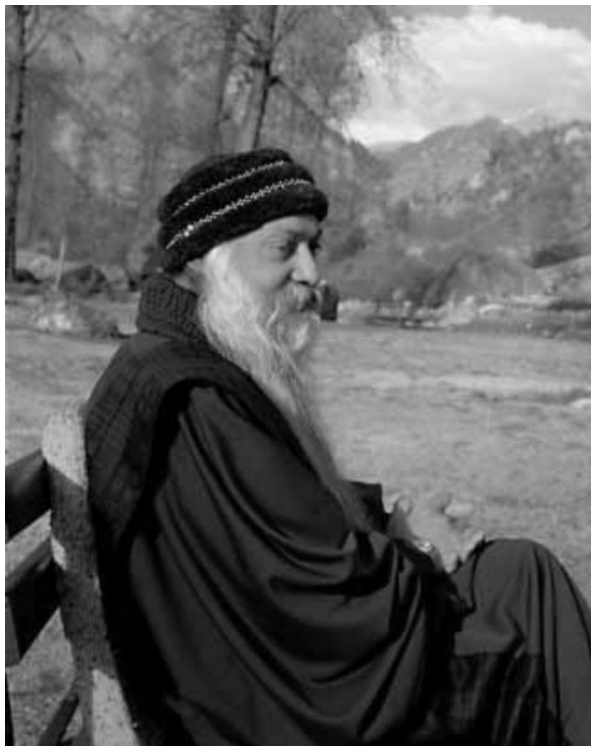


اگر در سوالات عادت‌ی که همیشه از خود می‌کنید تغییر کوچکی بدهید تغییری اساسی در زندگیتان به وجود خواهد آمد.

آنتونی رابینز

معمولاً چه سوالاتی از خود می‌پرسید؟  
چه سوالات مفیدی از این به بعد می‌خواهید از خود بپرسید؟





سعی نکن زندگی را درک کنی ، آن را زندگی کن ، سعی کن عشق را  
درک کنی.

اشو

برداشتتان را از این جمله بنویسید؟  
دوست دارید چگونه زندگی کنید؟



ساده ترین کارها را به بهترین صورت انجام دهید.

بروس لی

چه کارهای ساده ای می تواند در زندگی شما تاثیر زیادی داشته باشند؟  
چه کارهای ساده ای را می خواهید به بهترین صورت انجام دهید؟



به یادتان می آورم تا همیشه بدانید که زیباترین منش آدمی محبت  
اوست پس محبت کنید چه به دوست چه به دشمن که دوست را بزرگ  
کند و دشمن را دوست.

کوروش کبیر

چه برداشتی از این جمله دارید؟  
چه رفتارهایی را دوست دارید در خودتان به وجود آورید؟



**تک تک لحظات زندگیتان را پرشور زندگی کنید.**

زرتشت (ع)

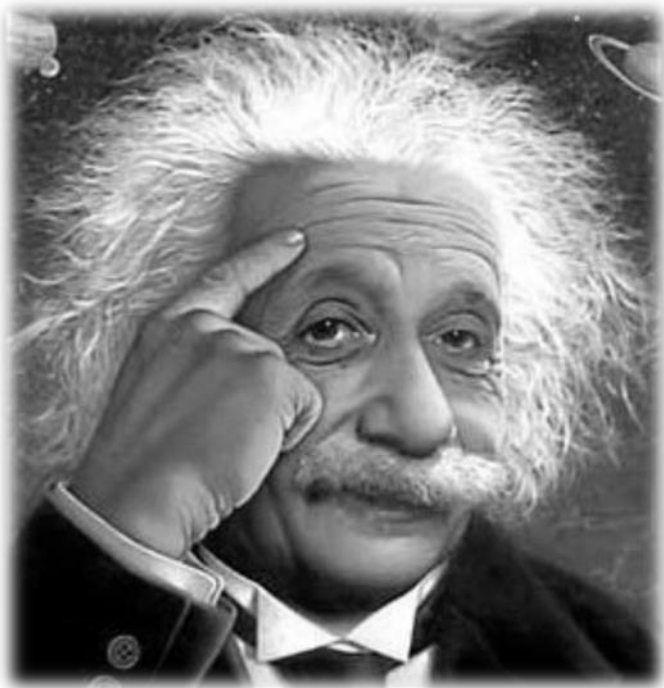
پرشور بودن از نظر شما به چه معناست؟  
چه رفتارها و کارهایی باعث پرشور شدن شما می شوند؟



هرگز بیش از 10٪ از وقت خود صرف مشکل نکنید و همیشه حداقل 90٪ از زمان خود را به یافتن راه حل اختصاص دهید.

آنتونی رابینز

به مشکلی که در زندگی دارید بیندیشید چه راه‌هایی برای حل مشکل می‌توانید بیابید؟



## تخیل 10 برابر قویتر از علم است

آلبرت انیشتین

چه اهدافی را می خواهید از امروز تخیل کنید؟  
برای قوی کردن تخیلات ذهنی از امروز چه مدتی را روزانه به تخیل و اندیشیدن  
به اهدافتان خواهید داشت؟



از تاثیر گذارترین سوالاتی که در زندگی هرکسی تغییر ایجاد می کند این است که: مفید ترین کاری که می توانم در این لحظه از زندگی ام انجام دهم چیست؟ عادت کنیم این سوال را بیشتر از خود پرسیم.  
ابراهیم محبوبی

مفید ترین کاری که در این لحظه می توانید انجام دهید چیست؟  
مفید ترین کار امروztان چه کارهایی می تواند باشد؟

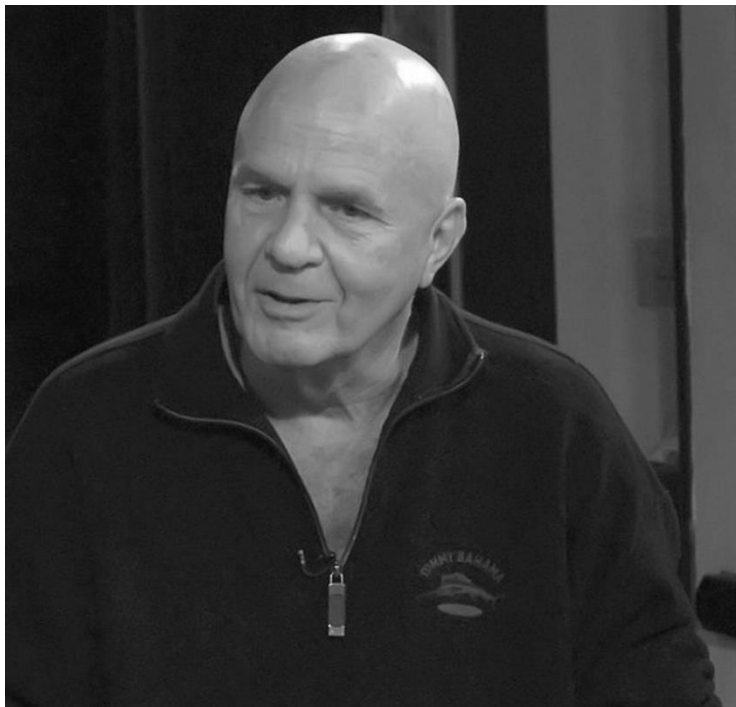


مطالعه وسیع و ارتباط با افکار و اذهان بزرگان و اندیشمندان بسیار ارزشمند است.

دکتر استیفان کاوی

چه کتابهایی را می خواهید لیست کنید برای مطالعه؟  
این جمله را چگونه تفسیر می کنید؟





تصمیمات را نباید بر اساس ترس گرفت.

دکتر وین دایر

با تمام شهامت وجودیتان همین لحظه تصمیمی بگیرید تا زندگیتان را متحول کند.



یه روزی! یه جایی! یه کسی! یه چیزی! صبر داشته باش صبر داشته باش.  
دکتر احمد حلت

صبر فعال از نظر شما به چه معنی است؟  
چه برداشتی از این جمله استاد حلت دارید؟



روشهای موثر ساده اند.

ریچارد بندلر

چه تفسیری از این جمله دارید؟  
چه روشهای ساده ای را می توانید بکار ببرید تا به خواسته هایتان برسید؟



سرنوشت بی باکی را دوست دارد.

ابراهیم محبوبی

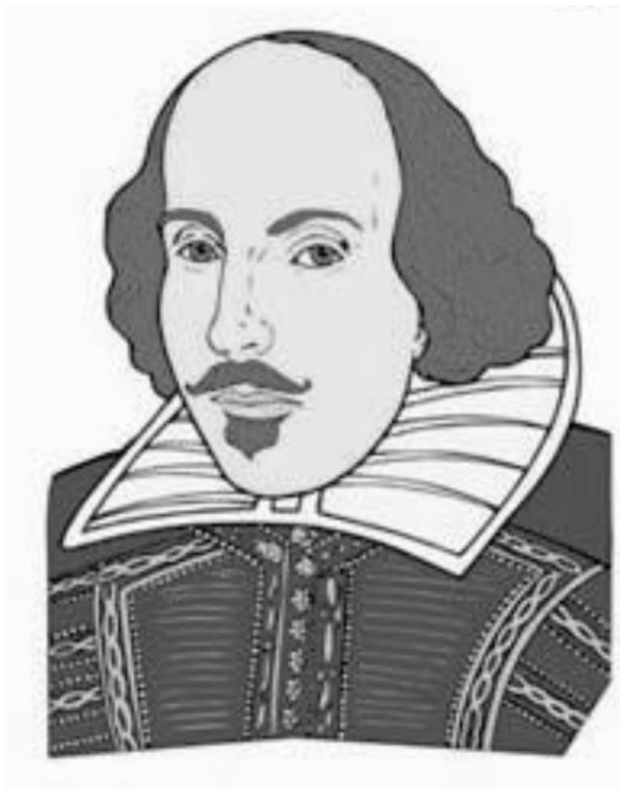
چه برداشتی از این جمله دارید؟  
چه استفاده ای از این جمله می توانید داشته باشید؟



در دلم چیزی هست مثل یک بیشه نور مثل خواب دم صبح و چنان بیتابم  
که دلم می خواهد بدوم. بدوم تا ته دشت بروم تا سر کوه. دورها آواییست  
که مرا می خواند. من در این آبادی پی چیزی می گشتم. پی خوابی شاید  
پی نوری، ریگی، لبخندی. زندگی خالی نیست مهربانی هست سیب هست  
ایمان هست آری تا شقایق هست زندگی باید کرد .

سهراب سپهری

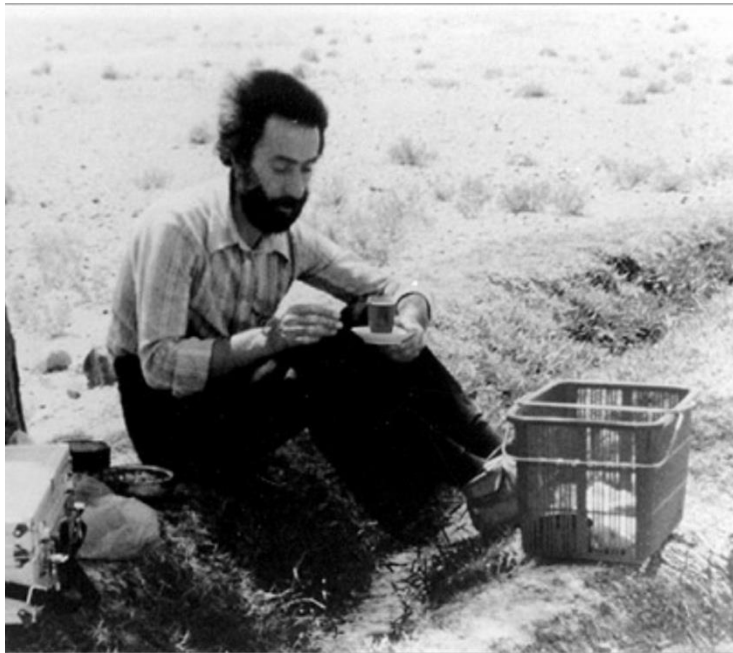
چه برداشتی از این شعر دارید؟



خوبی یا بدی زاییده فکر ماست.

ویلیام شیکسپیر

هدف شکسپیر از گفتن این جمله به شما چیست؟



هر کجا هستیم، باشم، آسمان مال من است. پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین، مال من است. چه اهمیت دارد گاه اگر می روید قارچ های غربت؟ ریگی از روی زمین برداریم، وزن بودن را احساس کنیم. بد نگوئیم به مهتاب اگر تب دارم.

چشم ها را باید شست جور دیگر باید دید - چترها را باید بست زیر باران باید رفت.

سهراب سپهری

چگونه با درک این شعر می توانید زندگیتان را متحول کنید؟



شما آهن ربایی زنده هستید. در مورد هر چه بیندیشید ، همان را به خود جذب می کنید.

برایان تریسی

معمولان چه افکاری را به سمت خود جذب می کنید؟  
دوست دارید چه چیز هایی را به سمت خود جذب کنید؟ برای این کار به چه افکاری باید بیندیشید؟



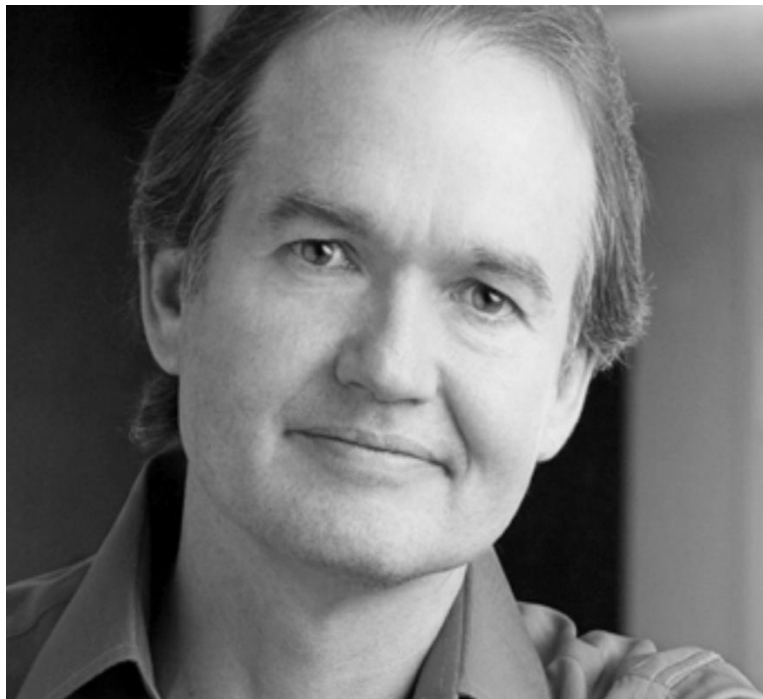


برای شفای درونی به فکری فراتر از ذهنیت قبلی نیاز است یعنی وقتی بیمار به این نتیجه رسید که شفای واقعی در درون خودش است نه در بیرون از او ، با دارو و پزشک در این زمان جهش کوانتومی صورت می گیرد و با کمک شعور ذات شفا پیدا می کند.

دکتر دیپاک چوپرا

چه برداشتی از این جمله دارید؟

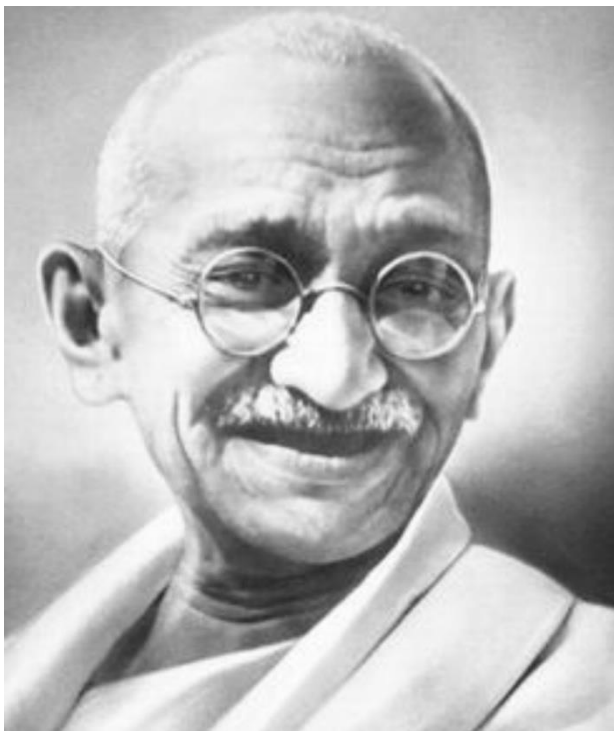
چگونه با افکار می توانید سلامتی بیشتری در خود ایجاد کنید؟



رفتار های خوب شما باعث جذب رفتارهای خوب دیگران می شوند.

دکتر جان گری

دوست دارید چه رفتار هایی دیگران با شما داشته باشند؟  
چه رفتارهایی را دوست دارید در خود تقویت کنید؟



هفت مورد که ما را نابود می کند:

- 1- ثروت بدون کار / 2- لذت بدون وجدان / 3- دانش بدون منش
- 4- تجارت بدون اخلاقیات / 5- علم بدون انسانیت / 6- عبادت بدون از خود گذشتگی / 7- سیاست بدون رعایت اصول

گاندی

این هفت اصل را چگونه می خواهید در زندگی نداشته باشید؟



راه ثروتمند شدن بسیار ساده است فقط بستگی به دو کلمه دارد کار و صرفه جویی.

بنیامین فرانکلین

دوست دارید از طریق چه شغلی ثروتمند شوید؟  
لیست کارهایی را که می توانید با کنترل آنها بیشتر صرفه جویی کنید را  
بنویسید؟



فردی که برای زنده ماندن (چرایی) دارد قادر است هر (چطوری) را تحمل کند.

فریدریش نیچه

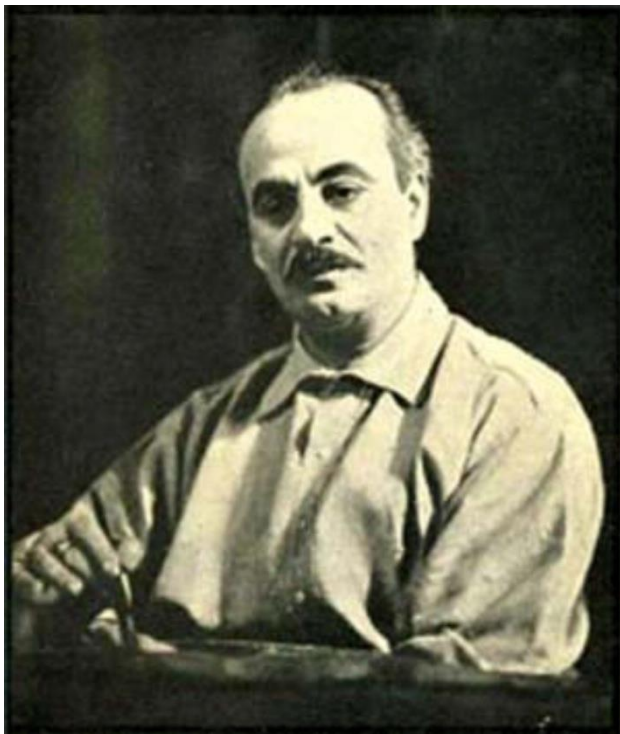
مهمترین چرای  
زندگیتان چیست؟



رفتار انسانی را در خود تقویت کنید.

صادق هدایت

چه رفتارهایی جزو منش های انسانی متعالی می باشند؟



خداوندا به من آرامشی عطا فرما که تغییر ندادنی ها را بپذیرم.  
به من شجاعتی مرحمت کن که آنچه را می توانم تغییر دهم.  
به من درایتی ببخش تا تفاوت میان این دو را تشخیص دهم.

جبران خلیل جبران

پیام جمله جبران به شما چیست؟



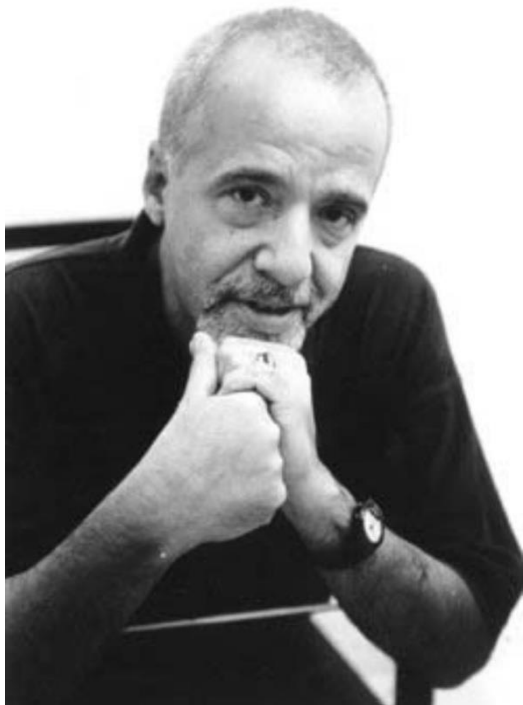
از راهی روید که رونده کمی داشته باشد.

عیسی مسیح (ع)

از این جمله چه برداشتی دارید؟

چه مسیر منحصر به فردی برای زندگی خود می خواهید انتخاب کنید؟





کیمیایی که به دنبالش هستید در وجود خودتان است.

پائلو کئیلو

چه کیمیایی در وجود خود احساس می کنید؟  
استعداد های خود را بنویسید؟



هر کاری می کنی آن را آن گونه انجام بده که گویی در این برهه از زمان  
این عالی ترین کار در دنیا است.

اشو

چه برداشتی از این جمله داری؟  
عالی ترین کار دنیا که می خواهید انجام دهید چیست؟



در معادله زندگی هیچ وقت آینده قرار نیست مانند گذشته شود.

آنتونی رابینز

این جمله چه تاثیری در افکارتان می گذارد؟  
دوست دارید چه آینده ای برای خود بسازید؟



**بلند شو و به گونه ای دیگر بیندیش.**

دکتر علیرضا آزمندیان

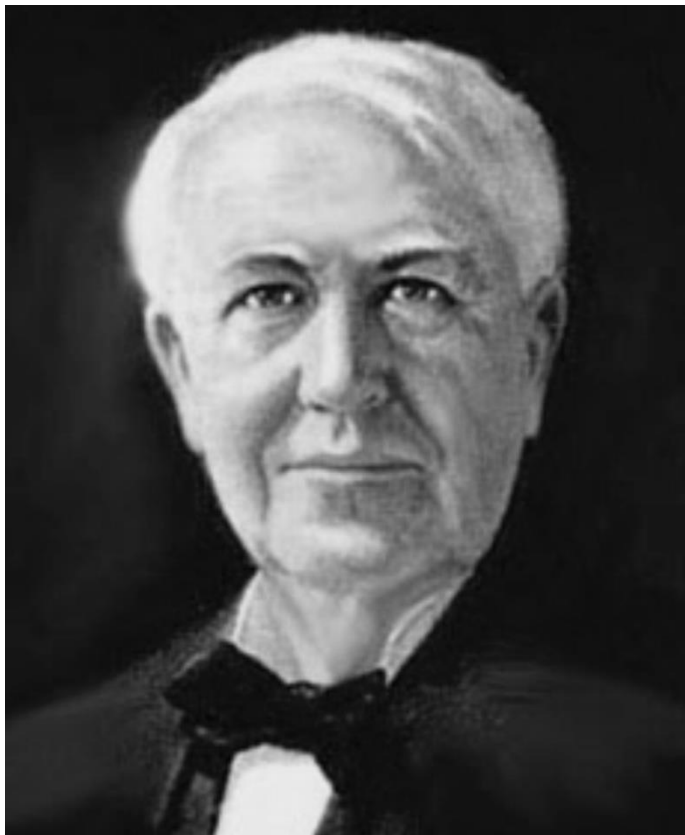
از این جمله چگونه می توانی استفاده کنی؟



دلیل اصلی مشکلات مالی مردم این است که آنها سالهایی که در مدرسه می گذرانند هیچ چیز راجع به پول یاد نمی گیرند. در نتیجه فقط یاد می گیرند که برای پول کار کنند... اما هرگز یاد نمی گیرند که پول را وادار کنند که برای آنها کار کند.

رابرت کیو ساکی

آیا برای پول کار می کنید؟  
چگونه می خواهید کاری کنید که پول برای شما کار کند؟



اگر کارهایی انجام دهیم که توانایی و قابلیت انجام آن را داریم جدا از خود شگفت زده خواهیم شد.

توماس ادیسون

در انجام چه کارهایی احساس توانایی و قابلیت می کنید؟  
کدامیک از توانایی هاینا را می خواهید بیشتر تقویت کنید؟



این دنیای دروغ همان دنیایی است که از افلاتون و نوح مانده.

شهریار

در این دنیا چه کارهایی ارزش انجام دادن ندارند؟



تاریکترین نقطه دنیا با روشن کردن شمع روشن می شود.  
بجای نفرین فرستادن به تاریکی شمع روشن کنید.

کنفوسیوس

چه برداشتی از این جمله دارید؟





**غول درونتان را بیدار کنید و با تمام توان به سمت اهدافتان حرکت کنید.**

آنتونی رابینز

با انجام چه کارهایی متوجه می شوید که از تمام توانتان برای رسیدن به اهدافتان

استفاده می کنید؟

چرا می خواهید از تمام توانتان استفاده کنید؟



ناپلئون هیل

**بیندیشید تا ثروتمند شوید.**

چه برداشتی از این جمله دارید؟

کدام اندیشه هایتان مانع رسیدن به ثروت هستند؟

چه اندیشه های جدیدی می خواهید داشته باشید؟

چه اندیشه های بکری دارید که می توانید به ثروت تبدیلشان کنید؟



اگر فکر می کنید که امروز زندگی تان عوض می شود همان خواهد شد.  
دکتر احمد حلت

یک تصمیم آسان برای عوض کردن زندگیتان بگیرید؟  
یک تصمیم سخت برای ایدال کردن زندگیتان بگیرید و در اجرای آن  
پافشاری کنید. (حتی حالا اینجا چیزی هم ننویسید این خود تصمیم است بس  
چه بهتر تصمیماتمان آگاهانه تر و تاثیر گذار تر باشند.)



بزرگترین خدمات حراج و مزایده در اینترنت در سال 1995 به وجود آمد که در اول روشی برای کمک به نامزدم در داد و ستد آب نبات دارویی به وجود آمد.

(ebay) پییر امید یار

چگونه می خواهید در شغل خود به بهترین تبدیل شوید؟



اولین دفتری که برای شرکتیم اجاره کردم بدلیل کمبود توان مالی کلبه ای با سقف سوراخ در دهکده ای بود که هنگام بارندگی باید روی میز هایمان را با پلاستیک می پوشانیدیم . هدفم از همان روز اول این بود که شما اسم محصولات کمپانی من را با کیفیت ترین محصول دنیا بشناسید. جمله با لا چه ذهنیتی در مورد کارتان در شما ایجاد می کند؟



ذهنتان را دوست دارید در چه مسیری قرار دهید؟

ریچارد بندلر

مغز را نمی توان آموزش داد تا به نتیجه معینی برسد. مغز فقط یاد می گیرد در چه مسیری حرکت کند.



**کار فردا را امروز برنامه ریزی کنید.**

دکتر استیفان کاوی

برای اجرای جمله بالا کی دفتر چه جیبی تهیه خواهید کرد تا هرشب برنامه فردایتان را در آن بنویسید؟  
برنامه فردایتان را همین حالا مشخص کنید



زندگی خود را بصورت یک شاهکار بی همتا در بیاورید

آنتونی رابینز

چگونه می‌خواید زندگی خود را به شاهکار بی همتا در آورید؟ چه کاری هست که فقط شما هستید که در قید حیاتان می‌توانید در این جهان انجام دهید؟





اگر نمی ترسیدی چه می کردی؟  
تغییر کن و از تغییر لذت ببر.

دکتر جان اسپنسر جانسون

به سوال بالا پاسخ دهید؟  
چه تغییراتی می خواهید در زندگی داشته باشید تا لذت بیشتری ببرید؟  
چگونه تغییراتتان را می توانید با لذت همراه کنید؟



زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک کن خبری نیست.

جک کانفیلد

دوست دارید در بوم نقاشی خود چه چیزی رسم کنید؟  
دوست دارید بعد از مرگتان چگونه از شما و زندگیتان یاد شود؟



اعتماد بنفس اولین راز کامیابی است.

رالف والدو امرسون

چگونه می خواهید اعتماد بنفس را در خود ایجاد کنید؟



می توانید هر چه می خواهید بشوید، اگر فقط از سر ایمان باور داشته باشید و طبق ایمان خود رفتار کنید، چون ذهن هر آنچه را بتواند درک و باور کند، می تواند به دست آورد.

ناپلئون هیل

دوست دارید چه چیزهایی را در زندگی بدست آورید؟  
چگونه خواسته هایتان را می توانید به باورها تبدیل کنید و با ایمان کامل به آنها دست یابید؟



خندیدن یک نیایش است. اگر بتوانی بخندی آموخته ای چگونه نیایش کنی، جدی نباش! عبوس هرگز نمی تواند مذهبی باشد. کسی که می تواند بخندد، کسی که طنز آمیزی و تمامی بازی زندگی را می بیند می خندد و در بطن همین خنده به اشراق خواهد رسید! بگذار خنده ات خنده ای از ته دل باشد چنین خنده ای پدیده ای نادر است هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد هنگامی که هر بافت وجودت از شادی بلرزد به آرامشی عظیم دست می یابی!

اشو

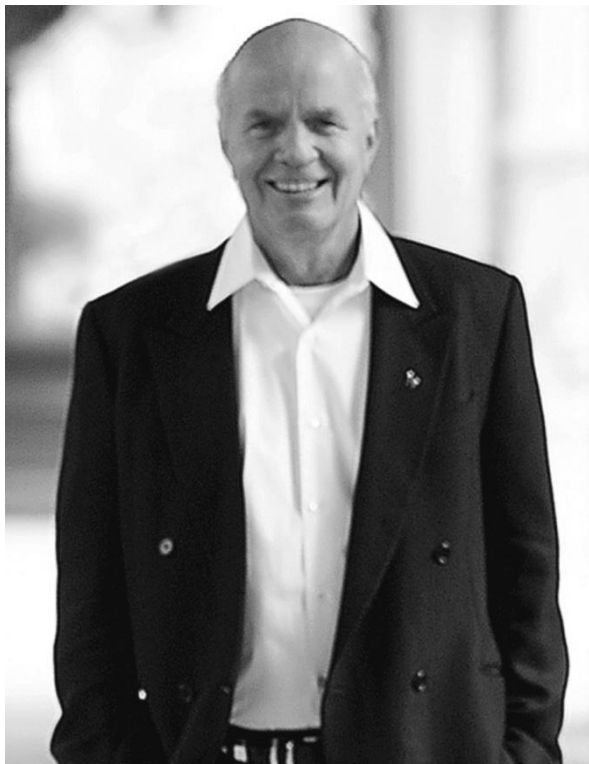
از امروز چه برنامه ای برای خندیدن می خواهید داشته باشید؟



ابتدا در مورد هدف مشخص و اصلی زندگی تان تصمیم بگیرید و بعد همه ی فعالیت های خود را حول محور آن سازماندهی کنید.

برایان تریسی

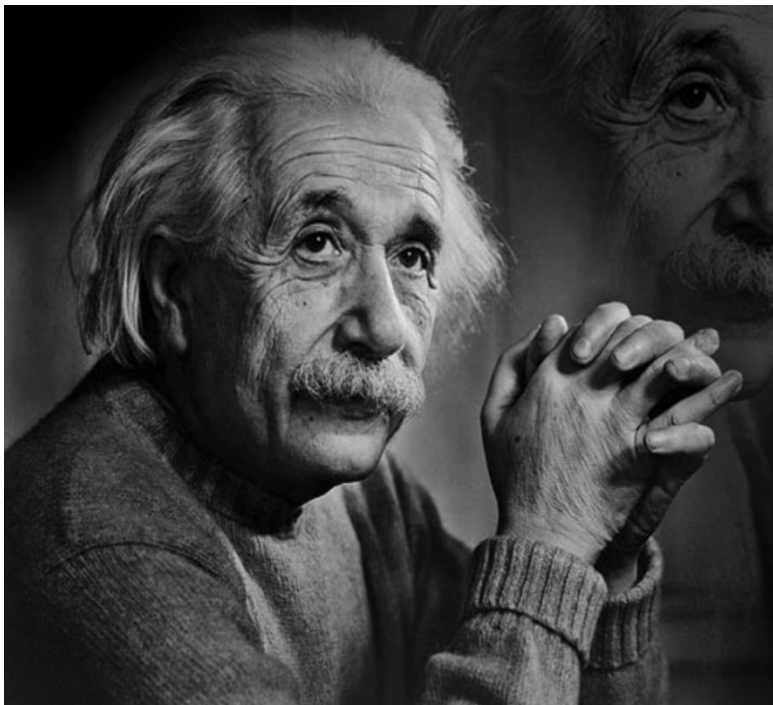
هدف اصلی زندگیتان چیست؟  
چه فعالیت‌هایی نیاز دارید تا به این هدف برسید؟



وقتی در زندگی مجبور می شوید خود را به دیگران اثبات کنید در واقع موجب قربانی شدن خود شده اید.

دکتر وین دایر

این جمله چه تاثیری بر شما گذاشت؟



انسانهای بزرگ و اندیشه های بزرگ همیشه با مخالفت خشونت آمیز افکار عوام و ابله ها درگیر بوده اند.

آلبرت اینشتین

چه برداشتی از جمله بالا دارید؟  
چه اندیشه بزرگی در ذهن دارید؟

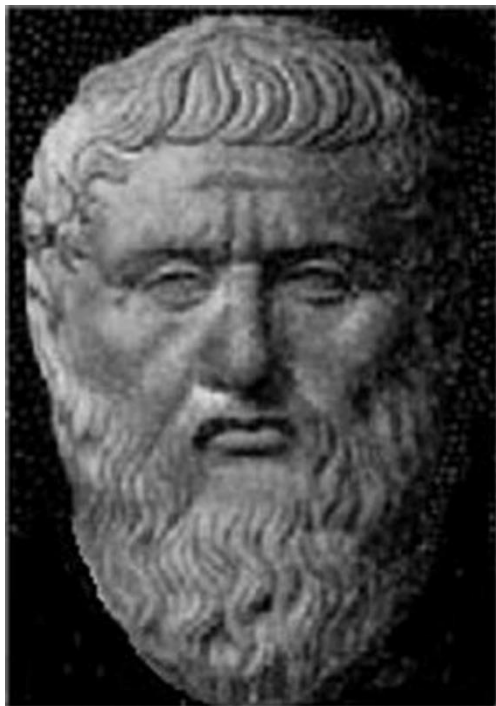




خدایا! به من زیستنی عطا کن ، که در لحظه مرگ بر بی ثمری لحظه ای  
که برای زیستن تلف کرده ام سوگوار نباشم!

دکتر علی شریعتی

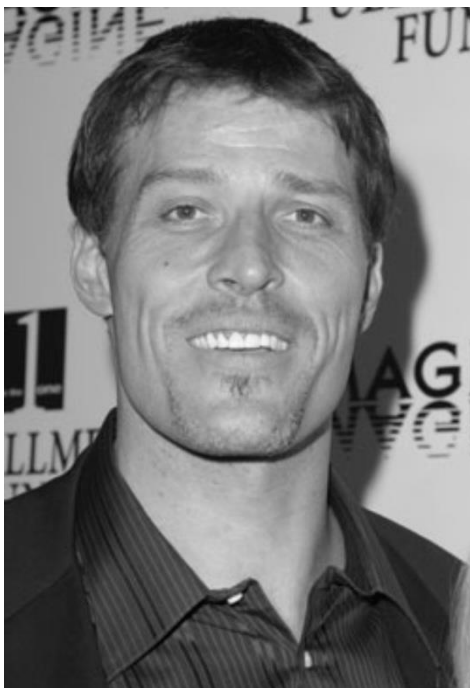
در لحظه آخر زندگیتان دوست دارید به کدام یک از کارهایتان افتخار کنید؟



شیرین ترین مرگها متعلق به کسانی است که کارهای بزرگ از آنها سر زده و آرزوهای خطیر آنان برآورد شده است.

سقراط

چه کارهای بزرگی را می خواهید در دوران زندگیتان انجام دهید؟



برای سپری کردن زندگی که در آرزویش هستید همه چیزهای مورد نیاز را در درونتان دارید، هر کمبود اعتمادی که احساس می کنید در حقیقت یک توهم است! شما فرزند معجزه آسا و بی نقص کاینات هستید و فراتر از هر معیاری توانمندترید!

آنتونی رابینز

این جمله چه تاثیری بر باورهایتان دارد؟



هرگز اختراعی را بدون در نظر گرفتن خدماتی که برای دیگران ارائه می دهد کامل نکردم ابتدا نیاز های دنیا را تشخیص دادم سپس به اختراع ادامه دادم.

توماس ادیسون

چه نیازی را در دنیا یا جامعه احساس می کنید و چگونه می توانید آن را برطرف کنید؟



اول امور نخست را در اولویت کارهای خود قرار دهید

دکتر استفان کاوی

طبق اهدافی که برای خود مشخص نمودید چه کارهایی بیشتر در اولویت هستند؟



اگر تنهاترین تنها ها شوم، باز خدا هست، او جانشین همه نداشتن هاست، نفرین ها بی ثمر است. اگر تمامی خلق گرگ های هار شوند و از آسمان هول و کینه بر سرم بارد، تو مهربان آسیب ناپذیر من هستی. ای پناهگاه ابدی، تو می توانی جانشین همه بی پناهی ها شوی!  
دکتر علی شریعتی

این جمله چه آگاهی به شما می دهد؟



اگر منتظر ارائه تکمیل ترین خدمات می شدم هیچ وقت ثروتمند ترین  
مرد جهان نمی شدم. شروع کردم و کارم را ارتقا دادم.

بیل گیتس

می دانم که اهداف بزرگی دارید . اولین قدمها را چگونه می خواهید شروع کنید؟

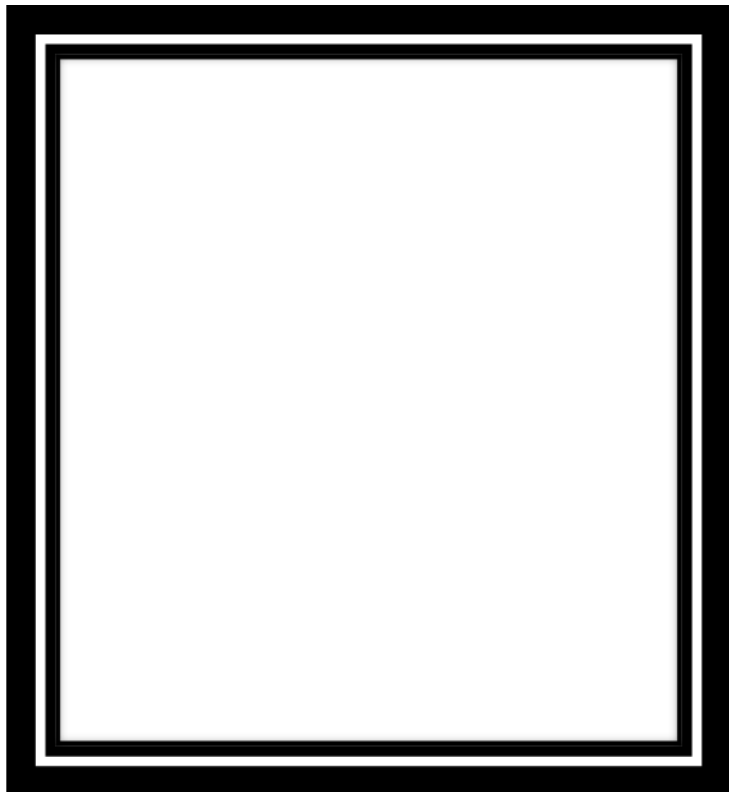


زندگی بازی است که بدون دعوت وارد آن شده ایم .  
سعی کنیم بهترین بازیمان را ایفا کنیم.

چارلی چاپلین

چه برداشتی از جمله بالا دارید؟





جای عکس و جمله شما خالی است لطفاً پرش کنید و به آدرس زیر میل کنید.  
imahboobii@gmail.com

.....

.....

.....



iMahboobi.com

بخش پنجم



**Total Success Programming**

برنامه ریزی جامع موفقیت

## برنامه ریزی مسیر زندگی

زندگی همه خواسته های ما را به ما نمی دهد ولی  
چیزی را که می دهد باید خواسته باشیم.



هنگامی که فکر انسان با عقاید جدید آشنا شود، هرگز به ابعاد اصلی خود باز نمی گردد.

(اولیور وندل هلمز)

درست است که نمی توان مانع ورزش باد شد اما می توان بادبانه را طوری بر افراشت که در مسیر دلخواه حرکت کرد.

همه انسانهای موفق در لحظات بحرانی، همچنان نیرومند، متمرکز و مطمئن باقی می مانند. چطور چنین چیزی ممکن است؟ بیشتر این افراد از یک قاعده اساسی تبعیت می کنند: **هرگز نباید بیش از ده درصد از وقت خود را صرف فکر کردن به مشکل کرد و همیشه باید حداقل نود درصد از وقت خود را برای یافتن راه حل صرف کرد.**

چطور می توان رفتارها و احساسات را تحت کنترل در آورد؟ در این جا یکی از موثرترین روشها که ترکیبی از واقع بینی و خوش بینی است، آشنا می شوید. پیشتر خوش بینی را راه حل خوبی نمی دانستم. فکر می کردم خودداری از نگرش مثبت دلیل بر زرنگی است. در حقیقت تعادل لازمه زندگی است. اگر به رویش علفهای هرز در باغمان توجه نکنیم، باغ از بین می رود. همینطور توجه بیش از حد به علف های هرز کار درستی نیست. **اعتدال و میانه روی در سرلوحه امور بزرگان است.**

مهمترین گام در هرس علف های هرز ذهن هدف الگوهای رفتاری محدود کننده است و بهترین راه برای انجام این کار مبارزه ده روزه فکری است، تا به موجب آن بر افکارمان مسلط شویم. این تمرین ده روزه فرصتی عالی برای حذف رفتارهای منفی و مخرب به شمار می رود. این مبارزه به این صورت است: در



طول ده روز آینده تفکرات ذهنی و احساساتی خود را کنترل کنید. اکنون تصمیم بگیرید که طی ده روز متوالی به احساسات و تفکرات منفی فکر نکنید و در آنها غرق نشوید.

## هر روز عوض مراقبت از رفتار خود مراقب افکار خود باشید

(دکتر وین دایر)

### مبارزه ده روزه فکری

به استقبال این ده روز بروید و گذشته را فراموش کنید. قوانین کار بدین ترتیب است:

- 1) ده روز متوالی به احساسات یا تفکرات منفی توجه نکنید. به سوالات مخرب یا تشبیهات و واژگان تضعیف کننده فکر نکنید.
- 2) هنگامی که توجه تان به احساسات منفی جلب شد، از روش هایی آموخته اید برای تغییر این حالت استفاده کنید.
- 3) طی این ده روز، هر صبح با طرح سوالات نیرو بخش صبحگاهی خود را برای موفقیت آماده کنید.
- 4) ده روز متوالی به مشکلات موجود فکر نکنید بلکه تمام توجه خود را به یافتن راه حل متمرکز کنید. بلافاصله پس از مواجهه با مشکل از 12 تکنیک رفع مشکل استفاده کنید.
- 5) مادامی که در حال تغییر و وضعیت روحی تان هستید، اگر در افکار یا احساسات منفی فرو رفتید خود را سرزنش نکنید. به هر حال اگر مدت طولانی در احساسات منفی خود غرق شدید، باید بدون در نظر گرفتن روزهای گذشته، کار خود را متوقف کنید و دوباره مبارزه ده روزه را از ابتدا شروع کنید.



آیا برای شروع زندگی تازه آماده اید؟ تا زمانی که آمادگی خود را برای شروع تمرین ده روزه مطمئن نیستید، آن را آغاز نکنید زیرا برای این تمرین افراد بی اراده مناسب نیستند، بلکه برای افرادی است که با قاطعیت برای شرطی کردن سیستم عصبی نسبت به الگوهای احساسی مثبت تصمیم گرفته اند تا به موفقیت های بیشتری نایل شوند، افرادی که قصد دارند آموخته های ذهنی خود، یعنی شرطی کردن تداعی عصبی، سوالات، واژگان دگرگون کننده، تشبیهات، تغییر مرکز توجهات و حالت جسمی را بخشی از فعالیتهای روزانه خود قرار دهند.

چگونه می توان برای اطمینان از انجام تمرینات ده روزه از اهرم های بیشتری کمک گرفت؟ دوستان، خانواده و همکاران را در جریان کار خود قرار دهید و نام آنها را به عنوان افرادی که به شما در انجام این کار کمک می کنند، در فهرستی بنویسید، یا حتی می توانید شخص دیگری را پیدا کنید که همانند شما قصد انجام این تمرین را داشته باشد.

مبارزه فکری ده روزه چه تاثیری بر شما دارد؟

1) این تمرین شما را با تمامی عادات ذهنی که مانع پیشرفت شما هستند، آشنا می کند.

2) شما را به جست و جوی عادات جایگزین بهتر وادار می کند.

3) هر بار که برای تغییر اوضاع، تفکرات خود را تحت کنترل می گیرید، اعتماد به نفس شما زیاد می شود.

4) مهم تر از همه این تمرین به شما در ایجاد عادات، معیارها و انتظارات جدید که باعث بهبود زندگی می شوند، کمک می کند. موفقیت روندی تدریجی دارد و با مجموعه یی از اصول ساده حاصل می شود.



آیا دوره این تمرین ده روز است؟ در واقع نه! اگر مایل باشید می توانید عادات منفی را برای همیشه کنار بگذارید. درواقع این تمرین، فرصتی برای اعتیاد نسبت به عادات مثبت است.

## شغل قبلی نام آوران جهان

نام شخصیت	شغل قبلی	آخرین شغل
- آلبرت انیشتین	منشی اداره ثبت	فیزیکدان
- امیر کبیر	پسر آشپز	صدر اعظم ناصر الدین شاه
- برایان ترسی	باربر کشتی	نویسنده و سخنران
- آنتونی رابینز	سرایدار	نویسنده و سخنران
- براد پید	بار بر کارخانه یخچال	بازیگر سینما
- سیلوستر استالونه	نگهبان قفس شیر باغ وحش	بازیگر سینما و نویسنده
- آدلف هیتلر	نقاش تبلیغاتی خیابان	رهبر آلمان
- والت دیزنی	پادوی مغازه	مخترع سینمای انیمیشن
- میکل آنژ	سنگ تراش	نقاش و مجسمه ساز
- هنری فورد	ساعت ساز	کارخانه دار آمریکایی
- آلفرد نوبل	کارگر	بنیانگذار جایزه نوبل
- توماس ادیسون	تلگرافچی	مخترع 2500 اختراع
- ژاندارک	چوپان	قهرمان مشهور
- فیدل کاسترو	دانشجوی حقوق	رئیس جمهور کوبا
- هربرت جوج وند	شاگرد بزازی	نویسنده انگلیسی



نویسنده	گاوچران	- او هنری
نویسنده مشهور فرانسوی	معلم	- آلبر کامو
نویسنده آمریکایی	کارگر کشتی	- جک لندن
نویسنده انگلیسی	منشی	- چارلز دیکنز
امپراتور فرانسه	افسر توپخانه	- ناپلئون بناپارت
رئیس جمهور آمریکا	هیزم شکن	- آبراهام لینکن
رهبر فقید هند	وکیل دادگستری	- گاندی
سر سلسله غزنویان	غلام زر خرید	- البتکین
موسس سلسله افشاریه	پوستین دوز	- نادر شاه افشار
موسس زندیه	تیر انداز سپاه نادر شاه	- کریم خان زند
هنر پیشه سینما	بنا و راننده کامیون	- شون کانری
از ثروتمندترین مردان	دانشجوی انصرافی	- بیل گیتس
از ثروتمندترین مردان	پادو بازار بورس	- اورن بوف

### تمرین

نام خود را بنویسد      شغل فعلی یا قبلی      چه شغلی را دوست دارید

.....  
چرا میخواهید به این شغل یا هدف برسید؟.....  
.....



اگر اطمینان داشتید که 100٪ به خواسته خود خواهید رسید چه اقداماتی

می کردید؟

.....

زمان دقیق استقرار در شغل مورد علاقه؟

.....

**از من بخواهید تا اجابت کنم شما را**

(قرآن کریم)

زندگی منتظر است بداند که شما دقیقا از آن چه می خواهید اگر به خواسته هایتان ایمان داشته باشید که می رسید یا حتی نمی رسید در هر دو حالت درست اندیشیده اید.

من بطور حتم اطمینان دارم که شما شایستگی هر موفقیت عالی را در زندگی دارید کتاب را زمین بگذارید و جلو آینه بایستید و با مهمترین انسان زنده ملاقات کنید و با افتخار به خود بگویید خداوند زمین و آسمانها را به تسخیر من در آورده است.

**برای آن کس که ایمان دارد ناممکن وجود ندارد.**

(انجیل)

من از هم اکنون موفقیت های بزرگی که در آینده نزدیک کسب خواهید کرد را تبریک می گویم.





با یادداشت 12 خواسته بزرگ زندگی خود آنها را به کائنات سفارش دهید

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12



## جدولهای برنامه ریز مسیر زندگی

نام خانوادگی	تاریخ	جمع نمرات
برای ارتقای نمره چه کاری می خواهید انجام دهید		
عوامل	نمره	
۱- روابط با دیگران		
۲- وضع جسمی		
۳- وضع عاطفی		
۴- وضع فکری		
۵- جذابیت		
۶- محیط زندگی		
۷- موقعیت اجتماعی		
۸- آرامش روحی		
۹- زندگی معنوی		
۱۰- وضع شغلی		
۱۱- وضع مالی		
۱۲- وضع تغذیه		
۱۳- مدیریت زمان		
۱۴- تفریحات زندگی		
۱۵- وضع علائق هنری		
۱۶- رضایت از خود		
۱۷- اعتماد بنفس		
خود آزمائی تان را معرفی کنید؟		

بهترین و مفیدترین کاری که در این ساعات از هفته می توانید انجام دهید؟

۲۴ الی ۲۲	۲۲ الی ۲۰	۲۰ الی ۱۶	۱۶ الی ۱۲	۱۲ الی ۸	۸ الی ۶	TSP
						شنبه
						یکشنبه
						دوشنبه
						سه شنبه
						چهارشنبه
						پنجشنبه
						جمعه



برنامه هایی که می توانید از امروز هفته به هفته در ابعاد مختلف زندگی برای همیشه داشته باشید.

(می توانید جدول را هفته به هفته با سلیقه و علایق خودتان پر کنید)

زندگی معنوی آرامش روحی ارتباطات

نماز سر وقت و خواندن آیت الکرسی بعد از نماز	هر شب قبل از خواب یک ربع مراقبه	برقراری ارتباط به بهترین صورت با همه	هفته اول
در یافتن شهود قلبی	کنترل احساسات منفی	زندگی عاشقانه با همسر	هفته دوم
توکل به خدا	دوری از گناه و انجام کارهایی که موجب آرامش روحی است	ارتباط با افراد موفق و قطع ارتباط با افراد منفی	هفته سوم
خرج ۱۰٪ در آمد در امور خیریه	گوش کردن به آهنگهای آرامش بخش	مطالعه کتاب ارتباطات حرفه ای ابراهیم محبوبی	هفته چهارم
مطالعه کتابهای عرفانی	استفاده از عطر	کسترش روابط اجتماعی و تجاری	هفته پنجم
			هفته ششم

کسب ثروت زندگی سالم تحولات فردی

پس انداز ۱۰٪ در آمد	۱۶ الی ۳۰ دیدن	نیم ساعت مطالعه هر روز	هفته اول
افزودن داراییها و کاهش مخارج	پیروی از اصول تغذیه درست	تایین اهداف ۴ سال آینده	هفته دوم
ایجاد درآمد بدون حضور خودم	روزانه ۸ لیوان نوشیدن آب	بهترین در شغلم باشم	هفته سوم
خرید کتابهای مباحث مالی	حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی	یاد گیری زبان خارجه	هفته چهارم
برقراری ارتباط با ثروتمندان و یاد گیری از آنان	خرید کتاب زندگی سالم ابراهیم محبوبی	روزانه ۱۵ دقیقه تفکر به شخصیت ایده عالم	هفته پنجم
			هفته ششم



### شادمانی را در سادگی بیابید.

چه کارهایی به ساده گی باعث شادمانی و لذت بیشتر در زندگیتان می شوند آنها را مشخص و در زندگی خود آنها را با آگاهی بیشتری تجربه کنید. برای مثال کارهای زیر باعث لذت و شادمانی بیشتر در زندگی می شوند:

1 - عبادت و شکر گذاری از خدا

2 - اجرای سمینار، کارگاه ، مشاوره و ایجاد تحولات در زندگی دیگران

3 - فکر به خواسته ها و برنامه ریزی و دستیابی به آنها

4 - نواختن آلات موسیقی و گوش دادن به موسیقی

5 - دویدن و شنا کردن و کوه نوردی

6 - تماشای فیلم کمدی

7 - جشن گرفتن روزهای خاص

8 - صحبت و درد دل با همسر

9 - مراقبه و تماشای طلوع آفتاب

10 - مطالعه و تمام کردن کتاب

11 - باغبانی و بوکشیدن بوی گل

12 -نوشتن کتاب

13 - روابط عاشقانه

14 - ماساژ و نوازش

15 - تماشای فوتبال

15 - دوش گرفتن با آب خنک

16 - پیاده روی در طبیعت

17 - تماشای فیلم های آموزشی

18 - خواب و دیدن خواب

19 - خوردن غذاهای لذیذ



iMahboobi.com

20 - مسافرت و گرفتن عکس از لحظات زیبا

برنامه یک ساله خود را مشخص کنید

(تمامی اهداف را همراه با زمان مشخص بنویسید):

این برنامه یک ساله از تاریخ.....الی.....تنظیم می شود.

امور شخصی (یادگیری، تفریحات، مسافرتها، خریدهای شخصی و...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

امور مالی (میزان سرمایه، درآمد، دارایی ها و...)

.....

.....

.....

.....

.....

امور شغلی (گسترش شغلی، ایجاد شغل جدید، ارتقاء شغلی و...)

.....

.....





.....

.....

.....

.....

برنامه خود را بعد از پنج سال معرفی کنید:

.....

.....

.....

.....

سه تصمیم مهم یک ساله خود را که مسیر زندگیتان را عوض خواهد کرد  
را بنویسید:

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

(تصمیم بگیرد به کمتر از آن چیزی که می توانید باشید قناعت نکنید.)





در این قسمت تمامی علایقتان را که دوست دارید در زندگی داشته باشید  
را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رسالت نهایی زندگیتان را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

امضاء و تاریخ



iMahboobi.com

آموزه های کتاب را در زندگی خود اجرا کنید و بی وقفه کتاب را برای بار دوم مطالعه کنید. و موفقیت های خود را به ایمیل

imahboobi@gmail.com

ارسال کنید.

منتظر روزی هستم که شما را در اوج موفقیت و شاد کامی از نزدیک ملاقات کنم تا آن روز خدا یار و نگهدارتان.



CD شامل دو پوشه می باشد .

پوشه اول: برنامه ریزی ذهن (هیپنوتیزم) می باشد. باید در محل آرام و دور از استرس گوش دهید و تا پایان کار دیگری انجام ندهید. بهتر است در حالت نشسته با کمری صاف و بدون قضاوت درونی گوش دهید.

پوشه دوم: حاوی آهنگهای آرامبخش برای مراقبه می باشد. (هنگام گوش دادن به آهنگهای آرامبخش جملات بخش چهارم کتاب را در ذهن تجزیه و تحلیل کنید و در ادامه تمرین اصل بیستم بخش دوم کتاب را انجام دهید.) عادت کنید روزانه حداقل پانزده دقیقه بعد از تمرین مراقبه فقط به خواسته ها و اهدافتان فکر کنید.



ابراهیم محبوبی مربی ایجاد تحولات فردی و بنیانگذار سیستم TSP در جهان (total success programming) برنامه ریزی جامع موفقیت (TSP) مجموعه دوره ها، کارگاه ها، تورهای آموزشی تفریحی و پکیج های آموزشی می باشد که فرد را در تمام مراحل زندگی در مسیر موفقیت قرار می دهد. TSP یکی از موثرترین سیستمها برای برنامه ریزی و دستیابی به خواسته ها می باشد. ایشان در حال حاضر در استان آذربایجان غربی، شهر ارومیه زندگی می کند پیامش به مردم دنیا این است که: تمامی عقیده و کارهایی را که فکر می کنید درست، مثبت و سازنده هستند که باعث تحولات عظیمی در دیگران نیز شده اند را به باور ها و اعتقادات خود تبدیل کنید و در پایان به آنها جامع عمل بپوشانید، این کلید استفاده از تمامی استعدادها و نیروی بیکران هر انسانی می باشد.

در مسیر علایقتان زندگی ای برای خود بسازید که هرگز اتفاق نیفتاده است. و لحظاتی را تجربه کنید که هرگز برای از دست دادنشان افسوس نخورید.

ایشان آموزش اصول موفقیت را در قالب سیستم (TSP) در تورهای تفریحی آموزشی و کارگاه هایی که قدرتمند هستند آموزش می دهد. آموزشهای او برای مدیران، تاجران، صاحبان شرکت ها، فروشندگان، مدیران فروش، اساتید، مشاوران، وزراء، وکلا، مریبان و دیگر کسانی که به افزایش موفقیت شخصی و حرفه ای خود علاقه مندند، مفید است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد کارگاه ها، آموزش های خصوصی، کتاب ها و برنامه های سمعی و بصری می توانید با سایت زیر تماس حاصل کنید.



## منابع

- قرآن کریم ترجمه بهالالدین خرم شاهی  
انجیل عیسی مسیح - ترجمه هزاره نو  
زندگی در اوج - نویسنده آنتونی رابینز - مترجم: محمدرضا آل یاسین  
داشته ها و نداشته ها - جان گری - مهدی مجرد زاده کرمانی - موسسه انتشارات هامون.  
مراقبه، هنر وجد و سرور - اوشو - فرامرز جواهرنیا - انتشارات فردوس.  
جادوی کیمیایی - ریچاردنلر - هومن مجردزاده کرمانی - موسسه فرهنگراه بین.  
سخنان بزرگان - ح رحمت نژاد - انتشارات عارف کامل.  
بسوی کایمایی جلد یک، دو، سه، چهار - آنتونی رابینز - مهدی مجردزاده کرمانی موسسه فرهنگی راه بین.  
میانی موفقیت - جک کنفیلد - گیتی شهیدی - نسل نو اندیش.  
اعتماد به نفس سریع - پل مکتا - کیوان سپانلو، لادن گنجی - انتشارات سیمای دانش.  
هینوتیزم علمی نوین - ریچارت شروت - دکتر رضا جمالیان - انتشارات اطلاعات.  
چهار اثر فلورانس اسکاول شین - گیتی خوش دل - نشر پیکان.  
آینده خود را خلق کنید - برایانتریسی - مهدی قرچه داغی .  
کی پنیر مرا جا بجا کرد - دکتر اسپنسر جانسون - لعیا عندلیب - نشر آسیم.  
نام آوران بزرگ جهان - احسانگر پورانی - انتشارات رادگانو  
لطفاً گوسفند نباشید - محمود نامنی - انتشارات نامن.  
بندیشید و ثروتمند شوید - ناپلئون هیل - مهدی قرچه داغی  
بابای پول دار بابای بی پول - رابرت کیوساکی - پروین قائمی - نشر معیار اندیشه  
از تمامی ظرفیت مغز خود استفاده کنید - دومینیک شاولان و کریسین روبرو - محمد راد - نسل نو اندیش  
گامهای کوچک برای موفقیت های بزرگ - آنتونی رابینز - سمیه موحدی فرد - انتشارات ملیتا  
ان ال بی در 221 روز - هری آلدرد، بریل هیتز - علی شادروح  
یادگیری بی تلاش با ان ال بی - دیانا بیور - محمد رضا آل یاسین  
پژواک پای آب - سهراب سپهری - علی سالک - انتشارات مرسل  
درمان با عرفان - دکتر وین دایر - جمال هاشمی - شرکت سهامی انتشار  
اصل کار تیمی - جان سی ماکسول - مهنوش عزیزی - نشر دامون  
مجله موفقیت - سردبیر دکتر احمد حلت

