

زندگی خارق العاده ۱

(تسلط بر ذهن، جسم و شخصیت)

نویسنده: رایین شیلپ شارما

مترجم: نیلوفر باقری

انتشارات: آرمان رشد

فصل اول: زندگی خارق العاده! چگونگی

تسلط بر ذهن، جسم و شخصیت

چالش اصلی

گام نخست

قدرت نامحدود زندگی

بشارت کتاب

روشن کردن مسیر زندگی با برنامه ریزی

برتر

فصل دوم: ذهن و توانایی های نامحدود

تعهد شما برای تسلط به نفس: کایزن

مهارت مدیریت فردی

یک: پیشرفت فردی

دو: تناسب اندام

سه: آرامش ذهن و زمانی برای تجدید

هویت

طبیعت ذهن: ابر قدرت نهایی

نظم و قدرت اراده

معجزه نظم و انضباط برای مدیریت زندگی

چند نکته مهم در مورد قدرت اراده

روش های اصولی و باور احساس خوب

قدم اول: تصمیم گیری

قدم دوم: شیوه رقابتی

قدم سوم: شیوه سرایشی

قدم چهارم: فکر کردن به افکار مثبت

فکر برتر و جادوی مثبت‌اندیشی!

جادوی اهداف: در رؤیای موفقیت

«زندگی خارق‌العاده» اینجاست، چند قاعده

برای دستیابی به اهداف

شیوه موفقیت

آیا می‌توانید برای حداقل سی‌روز تلاش

برنامه‌ریزی کنید؟

گام اول: نقشه مدیریت زندگی

گام دوم: مدیریت فردی اهداف

گام سوم: اهداف اصلی و سرگرم‌کننده

گام چهارم: آینده مالی شما

فرمول راز موفقیت

فصل سوم: دست‌یابی به مدیریت جسمانی یا

فیزیکی

قدرت تمرین: سرچشمه جوانی

سرزندگی با چند فعالیت

عادات غذایی قدمی بزرگ به سمت

مدیریت جسمانی

رها کردن انرژی ذخیره: فاش کردن انرژی

حقیقی تان

پنج راز باستانی شرقی برای عمر طولانی

راز اول: نفس عمیق بکشید.

راز دوم: اهمیت آرام جوییدن

راز سوم: پایان تظاهر کردن به پیری

راز چهارم: منفعت‌های بارز ورزش یوگا

راز پنجم: معجزه مثبت‌اندیشی

فصل چهارم: شخصیت شما

دستیابی به برتری کلی در جامعه و موفقیت
شخصی

نیروی آنی در مسیر پیشرفت

چگونگی جذب موفقیت و ثروت

بهترین راهکارهای استفاده از ذهن

ناخودآگاه و دستیابی به اهداف

هنر گمشده مدیریت فردی

هشت راه‌حل در مسیر مدیریت کردن

تقدیم به مادر مهربانم، زیبا علی که در نهایت

صبوری همواره مرا یاری نموده است

شخصی بسیار زیبا گفت: «موفقیت همچون یک سفر است، نه یک مقصد. خوشبختی در طول این سفر نمایان می‌شود، نه در پایان مسیر.» به همین خاطر زمانی که سفر به پایان رسد، خیلی دیر شده است. پس امروز در این ساعت، در این لحظه از زندگی لذت ببر چون زندگی با سختی‌ها و مشکلاتش، هیجان انگیزتر می‌شود و این حقیقت که زندگی زیباست را در ما زنده نگه می‌دارد.

رابرت آپدگراف



این کتاب زندگیتان را دگرگون می

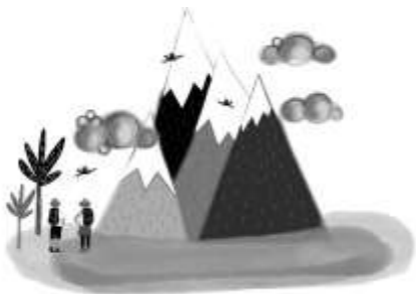
سازد

همه ما انسان‌ها، توانایی بالقوه برای یک زندگی خارق‌العاده را داریم. همهٔ ما توانایی به دست آوردن موفقیت‌های بزرگ و داشتن زندگی توأم با لذت، خوشبختی و سعادت را داریم. در بعضی از ما، این توانایی در درون ما نهفته است و فقط منتظر تلنگری است تا بیدار شود. با ارزش‌ترین مشغله، مشتعل کردن این آتش برای به کارگیری مهارت شخصی و برتری زندگی است. این کتاب تنها منبعی است که باعث می‌شود شما به انجام این کار نیاز پیدا کنید.

می‌خواهم داستان یک کوهنورد خسته را
برایتان تعریف کنم که با فردی خردمند در
مسیرهای مرتفع کوه‌های هیمالیا روبرو می
شود. کوهنورد از مرد پیر سؤال کرد که در
کدام سمت می‌تواند مسیری پیدا کند که او را
به مقصد نهایی‌اش به قلهٔ کوه برساند؟ مرد
پیر کمی فکر کرد سپس پاسخ داد: «حقیقت
مشخص است که هر قدمی که برمی‌داری، در
جهت رسیدن به قلهٔ کوه است، پس تو به
آنجا خواهی رسید.»

زمانی که همهٔ افکار و شیوهٔ
عملکردتان مستقیماً با اهداف اصلی زندگی
تان مرتبط باشد، فردی شکست‌ناپذیر و
مطمئن از موفقیت و خوشبختی خواهید بود و

تا زمانی که ذهن و جسم و شخصیتان را پرورش می‌دهید، زندگی‌تان ابعاد قدرتمندتری را به خود می‌گیرد که هیچ‌گاه تصور نمی‌کردید امکان پذیر شود. این کتاب تمام چیزهایی را که در زندگی‌تان نیاز دارید، برایتان فراهم خواهد کرد.



کتاب «زندگی خارق‌العاده» در سه قسمت به شما معرفی می‌گردد. در قسمت اول چگونگی پیش بردن اصول مهارت شخصی و زندگی موفقیت‌آمیز و ساختن یک زندگی

رؤیایی را برایتان آشکار می‌سازد. در قسمت دوم ۲۰۰ راز زندگی ایده‌آل معرفی شده که بکارگیری این رازها زندگی‌تان را متحول خواهد کرد و در قسمت سوم یک برنامه‌سی روزانه ارائه شده تا در زندگی‌تان به کار ببرید و به اطرافیان نیز پیشنهاد کنید. این حق شماست که یک زندگی ایده‌آل را تجربه کنید.

رابین شارما

فصل اول: زندگی خارق العاده! چگونگی تسلط بر ذهن، جسم و شخصیت



بعضی افراد همه چیز را آن طور که هست
می بینند و می گویند: «چرا؟ من در رؤیای
چیزهایی بودم که هرگز وجود نداشتند.» و من
می گفتم: «چرا که نه؟»

چالش اصلی

در این دنیا افرادی وجود دارند که موفقیت روزافزون به دست می‌آورند و همچنین افرادی که فقط نظاره‌گر موفقیت دیگران هستند و می‌گویند: «چه شد؟ چه اتفاقی افتاد؟» یک زندگی خارق‌العاده! برنامه‌ای که به سرعت باعث موفقیت شما در همهٔ ابعاد زندگی‌تان می‌شود. دقیق‌ترین راهبردها و شیوه‌های ممکن تا بتوانید عمیقاً ذهن، جسم و شخصیتتان را پرورش دهید.

این کتاب با روشی کاربردی و بسیار مهیج به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید بهتر از حال حاضر، زندگی کنید. بدون شک شما با قدرت‌های باورنکردنی خود، می‌توانید هر

آنچه در رؤیای خود می‌پرورانید به دست
آورید، چه معنوی باشد، چه مادی، چه
احساسی، حتی ثروتی که به دنبالش هستید،
این کتاب راه رسیدن به اهدافتان را به شما
نشان می‌دهد.

«زندگی خارق‌العاده!» ای که حاصل نتایج
متحول‌کنندهٔ تحقیقات ده‌ساله‌ای است که
بر روی رازهای سبک زندگی موفق صورت
گرفته است، این کتاب به شما یک مجموعهٔ
بسیار مؤثر برای قدرتمند بودن می‌دهد که می
توانید با بهره‌گیری از آن به زندگی با رضایت
مندی و انرژی بیشتر و آرامش ذهنی به
زندگی ادامه دهید.

این کتاب شامل کلیدهای اصلی باهدف زندگی پویا است. شما توانایی بالقوه برای یک زندگی بی نقص و کامل را دارید و اگر وقت خود را کاملاً به این برنامه اختصاص دهید، از منافع زیر بهره مند می شوید:

۱. احساس عمیق شادی و خوشبختی و رضایت
۲. برنامه ریزی برای از بین بردن اضطراب و ایجاد اعتماد به نفس بیشتر
۳. تجدید روابطی که رو به جدایی است.
۴. شناخت مهارت‌ها برای تسلط بر نفس و اوج عملکرد
۵. شناخت رازهای مهم و مؤثر برای طول عمر بیشتر

۶. کسب انرژی نامحدود و شور و

اشتیاق و احساس شادابی

۷. احساس آرامش بیشتر و هویت

درخشان

۸. وسیله‌ای برای به دست آوردن

موفقیت پایدار و استقلال مالی

۹. شیوه‌های اثبات‌شده برای کنترل

اهدافتان

امروز اولین روز از زندگی ایده‌آل

شماست. زندگی‌ای که برای شماست تا در

واقع آن را به شکلی بادوام و شگفت‌آور پیش

ببرید. گذشته، هرگز آیندهٔ شما را تعیین

نمی‌کند و یک تغییر برای برتری شخصی، در

یک چشم به هم زدن می‌تواند اتفاق بیفتد،

اگر در تصمیم خود متعهد و ثابت‌قدم باشید،

می‌توانید از پیشرفت در بالاترین سطح زندگی خود اطمینان حاصل کنید. این برنامه برای افرادی است که می‌دانند چیزی بیشتر از شرایط فعلی زندگی‌شان، به دست خواهند آورد، اهمیتی ندارد که در آن لحظه چقدر موفقیت به دست می‌آورند. این حقیقت که شما وقتتان را برای انجام این برنامه گذاشته‌اید، نشان می‌دهد که خودتان را از دیگران مستثنی دانسته‌اید و می‌خواهید در راه موفقیت به بالاترین سطح برسید و ذهن و جسم و شخصیت خودتان را برای شایسته‌ترین شکل زندگی برای تمام طول عمرتان پرورش دهید. به منظور کنترل توانایی بالقوه شخصی خود و جسارت برتر بودن، این چالش را بپذیرید.

گام نخست

حالا چشم‌هایتان را ببندید، پنج بار نفس عمیق بکشید و در ذهنتان این تصویری را که سال‌ها بعد اتفاق می‌افتد مجسم کنید. شما در یک سالن غذاخوری شیک با لباسی رسمی و زیبا، کنار افرادی هستید که به شما بسیار نزدیک هستند. شمع‌ها با شعله‌های فروزان روی هر میز و بوی خوشی که از آشپزخانه با وزش باد به مشام می‌رسد، آن را بااهمیت‌تر می‌سازد. این شام قدردانی شما است، فرصتی برای کسانی که شما را به‌عنوان شخصی موفق در جامعه می‌شناسند و دربارهٔ همکاری‌تان با کسانی که دوستشان دارید، صحبت می‌کنند. این بازتاب آن چیزی است که شما تمایل

دارید دربارهٔ آن صحبت کنید. در این شام
سپیده‌دم زندگی‌تان، آیا واقعاً تمایل دارید
بشنوید که قبلاً به یک سبک کسل‌کننده،
بدون شور و شوق مشخصی زندگی می
کردید؟ چه احساسی دارید از شنیدن اینکه
روزی حتی نمی‌توانستید با ذهن، جسم و
وضعیت مالی خوب و توانایی بالقوهٔ روح
خودتان مواجه بشوید؟ چه احساسی از شنیدن
این دارید که رؤیاهایتان، اگرچه بزرگ،
تحقق‌نیافته و شما آن‌قدر درگیر پرداخت
قسط و خستگی‌های مفرط آخر روزتان بودید
که هیچ‌وقت زمانی برای زندگی کردن پیدا
نکرده‌اید؟



با «زندگی خارق العاده» شما فرصتی دوباره برای تغییر آنچه هنگام صرف شام قدردانی می‌شنوید، خواهید داشت. این کتاب بهترین تلنگر برای بیداری شماست. اگر برنامه‌های آن را دنبال کنید و با جدیت در آن تأمل کنید و اگر به‌طور منظم مفاهیم را به کار بگیرید و از ته قلبتان تصمیم برای زندگی کامل و خاص بگیرید، سخنان بسیار دل‌نشینی در

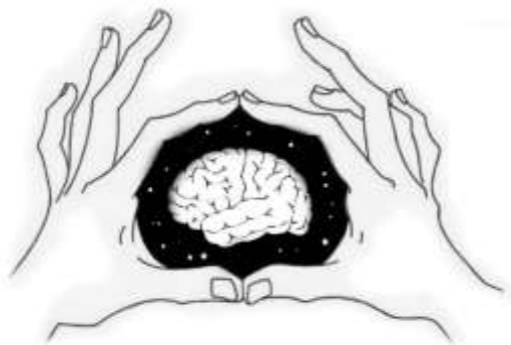
مراسم شام قدردانی خواهید شنید. مهمانان با کمال خوشحالی از مسئولیت‌پذیری فوق العاده، شخصیت پویا و احساس همدردی شما با دیگران حکایت می‌کنند. بهترین کسی که در زندگی‌تان می‌توانید باشید، با ارزش‌ترین هدف است. تسلط بر نفس برتری زندگی است. اگر می‌خواهید یک شرکت را اداره کنید، اول باید یاد بگیرید خودتان را اداره کنید. اگر می‌خواهید یک گروه یا خانواده را اداره کنید، نخست باید یاد بگیرید که خودتان را مدیریت کنید. موفقیت بیرونی با موفقیت درونی میسر می‌شود و اگر واقعاً بخواهید کیفیت دنیای بیرونی‌تان افزایش یابد، نخست دنیای درونی‌تان را اصلاح کنید. هیچ

چیز با ارزش تر از یادگیری برای شکوفا کردن
توانایی بالقوهٔ نامحدود ذهنتان نیست و این
مهم‌ترین چالشِ این کتاب است. «برنامهٔ
مدیریت» قبول کردن آن با انرژی مثبت به
معنی خوش‌آمد گویی به واقعیت زندگی
خارق‌العاده جدیدتان است.

قدرت نامحدود زندگی

انسان با نیروهای پنهان، نیروهایی که هرگز رؤیای داشتنش را هم نمی‌دید، او را متحیر می‌سازد. نیروهایی که زندگی‌اش را متحول می‌سازد، اگر برخیزد و وارد عمل شود.

اورین سن سویت ماردن



یکی از واقعیت‌های اساسی برای تشخیص این حقیقت، که تعیین می‌کند که ما در چه چیزی در زندگی می‌توانیم کامیاب شویم،

چیزهایی هستند که در درون خودمان به وجود می‌آوریم. موقعیت‌هایی که دستاورد افراد هستند و هیچ راهی جز آن نیست. افراد موفق برای کسب موفقیت آموزش می‌بینند تا اتفاقات زندگی‌شان را آن‌گونه که می‌خواهند شکل دهند نه اینکه خودشان را با آن‌ها وفق دهند. اندیشیدن در مورد محدودیت‌های فعلی در زندگی مانند سدی، جلوی رسیدن به رؤیاهایتان را می‌گیرد. هر کدام از این موقعیت‌ها به‌عنوان یک عامل منفی در زندگی‌تان تعبیر می‌شوند.

از بین تمام راهبردهای موفقیت، اساسی‌ترین آن، ساده‌ترین آن است. چیزی تحت عنوان موقعیت منفی و نامساعد وجود ندارد،

فقط شرایطی است که ممکن است از آن درس بگیرید. در زندگی اشتباه وجود ندارد، تنها درس‌هایی می‌شوند که به ما اجازهٔ رشد و پیشرفت بیشتری در مسیر تسلط به نفس می‌دهند. اگر خودت را به جملاتی مثل «من برای مولتی‌میلیاردر بودن خیلی جوانم»، «من به قدر کافی باهوش نیستم تا بتوانم دنیا را هدایت کنم»، «من خیلی بی‌حوصله‌تر از آنم که حرفه‌ای را شروع کنم.» یا «پول کافی برای انجام این کار را ندارم.» محدود کنید، روحت به‌مرور می‌میرد و ذهن شما این پیشگویی منفی را باور می‌کند. از زندانی گذشتهٔ خود بودن، دست بکشید تا معمار آیندهٔ خودتان باشید. هر اتفاقی برای یک هدف مشخص رخ

می‌دهد و هر مشکلی یک رقابت بخصوص است از آنچه یاد گرفته‌ایم تا پیروزی در مراحل بالاتر حتمی شود. در ذات طبیعت، هر لحظه فرصتی است، چه آن را دریابیم چه درنیابیم. اگر بتوانید این حقیقت دیرینه را درک کنید، می‌توانید هر تجربه‌ای را با غنیمت شمردن لحظه‌ها بپذیریم؛ اما اگر این اصل را درک نکنیم، هرگز به مقصد شگفت‌انگیزی که در انتظار شماست، نخواهید رسید. ذهن، توانایی‌های بی‌حد و حصری دارد که در اکثر افراد استفاده نشده باقی می‌ماند. گفته شده که حتی متفکران و دانشمندان با ضریب هوشی بالا در بهترین حالت، تنها از حدود ۲۵ درصد از ذهن خود استفاده می‌کنند. پس

برای باقی هفتادوپنج درصد آنچه اتفاقی می افتد؟

مرتاضان هندی که در قله کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کنند، به حدی ذهن خود را مطیع ساخته‌اند که می‌توانند اصطلاحاً در یک فرآیند غیرارادی، عملکرد اعصاب، گوارش و ضربان قلب را تحت کنترل خود بگیرند. این انسان‌های خردمند مشرق زمین، انگشتشان را داخل استخر عمیق توانایی‌های ذهنشان برای بیشتر از پنج هزار سال فروبرده‌اند و برای پیشرفت علم، بر ذهن خود تسلط یافته‌اند. این مرتاضان به دلیل تلفیق شیوه‌های فکری و کنترل نفس، قادر به تحمل دردهای جسمی شدید و زنده ماندن بدون آب و غذا برای

مدت طولانی هستند. چنین قدرتی در درون هر یک از ما است. همانند مردان هفتادساله‌ای که در دوی ماراتون می‌دوند و کوهنوردی می‌کنند. این برای افرادی که محدودیت را نمی‌پذیرند، هیچ محدودیتی نیست.

ذهن و روح انسان می‌تواند معجزه کند. اگر به درستی شرایط برای برتری فراهم شود. هنوز ذهن بیشتر افراد غیرفعال، بی‌چالش و بدون کاوش باقی مانده است. افراد عادی به طور روزانه در شرایط عادی حدود شصت هزار فکر در سر خود دارند و بدتر از آن، نودوپنج درصد از آنها، همان افکار روز قبل هستند. روند تفکر محدود باید جای خود را به نیروی شگرف ذهن بدهد تا عادات تفکر

نامحدود را به دست آورد. این کار به معنی آزاد شدن از قیدهای روند فکری قدیمی‌تان است. همهٔ افراد موفق، شما را آگاه می‌سازند که تنها طرز تفکر شماست که دنیای‌تان را می‌سازد و واقعاً نمی‌توان با افکار منفی، زندگی آرامی داشت. اولین گام برای یک زندگی شگفت‌آور، این است که ببینیم با افکار درونمان، دنیای بیرونمان شروع می‌شود. هر تفکری باید شما را یک قدم به مسیر زندگی خارق‌العاده‌تان نزدیک کند. افکار‌تان می‌تواند معجزه خلق کند و هر چیزی را که بخواهید بسازد. اندیشهٔ امروزتان، رؤیاهای فردایتان را می‌سازد.



ماهاتما گاندی، شخصی نحیف بود که صدها میلیون هموطنش را از خواب غفلت بیدار کرد و باعث سقوط فرمانروایی ای نالایق شد. او همچنان به عنوان و کیلی عادی با آموزه‌های سادهٔ قانون، عازم آفریقای جنوبی شد. درد بی‌عدالتی و ظلم و ستم بود که عزم او را برای اصلاح دنیای خویش راسخ می‌کرد و همانند تمامی افراد موفق دیگر، گاندی نیز نخست روی خودش کار کرد. او شروع به ساختن

ذهنی مقاوم و ایجاد نظمی شگرف در زندگی
اش کرد. در مرحلهٔ اول، به یک قاعدهٔ
اساسی برای مدیریت زندگی اش پی برد:
موفقیت بیرونی فقط با موفقیت درونی میسر
می شود. تنها سلاح این مرد، خود آگاهی در
لباس سفید بلند بود که کشورش را به سمت
مستقل شدن پیش برد.



آرنورد شواتزینگر وقتی اولین بار وارد باشگاه
بدن سازی شد، مردی جوان با پاهای لاغر،