

زندگی خارق العاده (۲) دویست راز برای تسلط بر نفس

نویسنده: رایین شیلپ شارما

مترجم: نیلوفر باقری

انتشارات آرمان رشد

تقدیم به پدرم که در سختی‌های زندگی تکیه
گاهم بوده است.

«دانایی از راه دانش، هرگز فراموش نمی

شود.»

فیثاغورث



همیشه دوست داشتم این کتاب را بنویسم.
این حقیقت که شما این کتاب را می‌خوانید نشان
می‌دهد که به دنبال بهترین بودن از نظر روحی،
حرفه‌ای، مالی و فردی هستید. این کتاب
راهنمای کلی برای نشان دادن توانایی‌های
بزرگی است که در همهٔ ما وجود دارد. این
همان قسمتی است که ما را به انسان تبدیل کرده

است. همهٔ ما قدرت موفقیت در کارها را داریم که کلید آن یادگیری فلسفه‌ها، روش‌ها و تکنیک‌هایی است که به ما اجازهٔ درک عمیقی از وجود ما می‌دهد؛ اما این کتاب بیشتر از راهنمای رشد فردی است و شامل دانایی سال‌هایی است که به شما اجازهٔ پیشرفت مهارت‌های راهبری، بالا بردن روابط اجتماعی با همهٔ افراد، درک عمیق‌تری از هویت انسان و شخصیت فردی را می‌دهد. به شما اجازه می‌دهد تا زندگی را از بالاترین سطح ببینید. شیوه‌های تجدید فردی به‌عنوان شیوه‌هایی آسان و راه‌حل‌های شرطی‌سازی ذهن است که تمرکز، خلاقیت، حافظه را بهبود می‌بخشد.

در **قسمت اول** از کتاب، شیوه‌های قدرتمند تسلط بر نفس، تصویر ذهنی، اهداف معین که

توسط افراد موفق و برجسته بکار گرفته شده و روش‌های ضروری مدیریت زندگی و برتری فردی بیان شده است.

در **قسمت دوم** یعنی همین کتابی که در دست شماست ۲۰۰ راز زندگی ایده‌آل معرفی شده که بکارگیری این رازها زندگیتان را متحول خواهد کرد.

در **قسمت سوم** یک برنامه ۳۰ روزه را ارائه نمودیم تا در زندگیتان به کار ببرید و به اطرافیان نیز پیشنهاد کنید. این حق شماست که یک زندگی ایده‌آل را تجربه کنید.

دویست راز برتر موفقیت و تسلط بر نفس

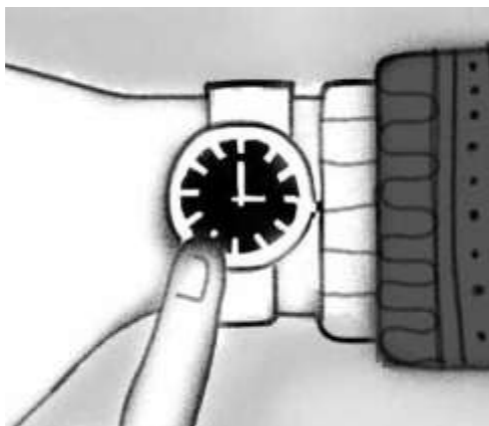
۱. کمتر بخوابید تا بتوانید زندگی تان را به سمت سازندگی و ارزشمندی بیشتر پیش ببرید. اکثر افراد به استراحت بیشتر از شش ساعت برای حفظ سلامتی شان احتیاج ندارند. سعی کنید به مدت بیست و یک روز، یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید. به یاد داشته باشید که کیفیت، از کمیت خواب مهم تر است. در آخر ماه خواهید دید که سی ساعت اضافه تر برای انجام کارهای مهم تر دارید.



۲. یک ساعت از هرروز صبح خود را برای مسائل پیشرفت فردی بگذارید. روزتان را با خواندن متن‌های الهام‌بخش برای ساختن آن شروع کنید. به صوت‌های انگیزشی گوش دهید و آثار ادبی را مطالعه کنید. این مدت‌زمان آرام را برای تصور ذهنی و انرژی بخشیدن به روح خود برای داشتن روزی پربار پیش رویتان بسازید. روزتان را با روش‌های مؤثر برای خودسازی متمرثمر شروع کنید.



تر هستند، اهمیت ۳. اجازه ندهید مسائلی که کم
تان بر مسائلی که بیشترین اهمیت را در زندگی
دارند، آیا این نهایت استفاده از وقت و انرژی من
است؟ مدیریت زمان، مدیریت زندگی با اهمیت
دادن بیشتر به وقتتان است.



۴. از متد کش برای شرطی کردن ذهن به منظور تمرکز روی مثبت‌ترین مسائل اساسی زندگی خود استفاده کنید. یک کش دور میچ خود بیندازید و هر زمان که افکار منفی و انرژی‌های سست‌کننده به ذهنتان آمد، کش را بکشید. در واقع از راه قدرت شرطی‌سازی ذهن، به جای تفکرات منفی، با درد ارتباط برقرار می‌کنید و به سرعت می‌توانید ذهن را قوی و مثبت‌اندیش کنید.

۵. همیشه در هنگام پاسخ دادن به تلفن صدایتان را زیبا کنید تا به تماس گیرنده احترام گذاشته باشید. شیوه‌های درست برای پاسخ به تماس‌ها ضروری است. زمان برقراری ارتباط پشت خط بایستید چون به شما کمک می‌کند که در هنگام صحبت صدایی با اعتماد به نفس بیشتر داشته باشید.



ها و الهامات بسیار خوبی ۶. در طول روز، ایده
کنیم. یک دسته کارت در ساینزهای دریافت می
متوسط در کیف پولتان به همراه یک مداد
بگذارید و مشاهداتتان را بنویسید. وقتی به منزل
ها را در دفتر یادداشت خود وارد و رسیدید، آن
های مختلف به آن مراجعه کنید. در زمان
اولیور وندل هولمز نوشته است: «ذهن انسان
وقتی با ایده‌ای جدید منبسط می‌شود، هرگز
دوباره به شکل اصلی‌اش بر نمی‌گردد.



۷. هر یکشنبه عصر را به خود اختصاص دهید و به‌طور منظم این عادت را پیش ببرید. از این زمان برای برنامه‌ریزی هفتگی خود، تصور ذهنی آینده موفقیت‌آمیزتان برای خواندن کتاب‌های الهام‌بخش و منابع جدید و گوش دادن به موسیقی‌های آرامش‌بخش استفاده کنید. این عادات باعث تمرکز و انگیزهٔ بیشتر در شما در هفته پیش روی شماست.



۸. همیشه به یاد داشته باشید که کلید اصلی کیفیت زندگی تان، کیفیت ارتباطات شماست. این به آن معنی است که شیوه‌هایی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، روشی است که شما با خودتان ارتباط برقرار می‌کنید. تمرکز روی آنچه می‌خواهید، آن چیزی می‌شود که می‌خواهید. اگر به دنبال مثبت‌گرایی باشید، آن را به دست خواهید آورد چون این قانون طبیعت است.



۹. برای هدف‌تان تلاش کنید، نه برای نتیجه آن. به خاطر اینکه به دیگر، وظایف‌تان را به عبارتی انجام‌شان علاقه دارید، انجام دهید. به این شکل کنید. این مثل تمرینی ارزشمند به آن نگاه می‌طور طبیعی کار را برای پول انجام ندهید چون به به زندگی شما خواهد آمد؛ این رسم دنیا است.



۱۰. هرروز صبح در آینه برای پنج دقیقه لبخند بزنید. استیو مارتین این کار را انجام می داد. انجام کارها به همراه لبخند، هورمون های مفیدی در درون بدن به همراه لذت ایجاد می کنید. خنده همچنان، بدن شما را متعادل می سازد. خنده درمانی به طور منظم برای درمان افراد با بیماری های مختلف تجویز می شود، درحالی که کودک چهارساله پانصد بار در روز می خندد، یک بزرگسال به طور معمول فقط پانزده بار در روز می خندد. عادت خندیدن را افزایش دهید چون به شما برای داشتن یک زندگی خوب کمک بیشتری می کنید.



۱۱. هنگام عصر درحالی که مطالعه می کنید، در کنار خود شمعی روشن کنید. این به آرامش شما کمک خواهد کرد و فضای آرام و دلپذیری برایتان به وجود می آورد. محیط خانه خود را از فضای سرد و بی روح دنیای خارج متفاوت سازید و آن را با موسیقی، کتاب های عالی و دوستان ارزشمند پر کنید.



۱۲. برای افزایش قدرت تمرکز خود هنگام
قدم زدن، پاهایتان را بشمارید. این یک شیوه
بسیار قوی است. شش قدم بردارید و سپس نفس
خود را حبس کنید، سپس شش قدم بعدی را
بردارید و نفس خود را آزاد کنید. اگر شش قدم
برایتان زیاد است می‌توانید این کار را به گونه‌ای
انجام دهید که احساس آرامش و سرزندگی
کنید. بسیاری از مردم اجازه می‌دهند ذهنشان از
حرف‌های بیهوده پر شود. درحالی که افراد موفق
سعی می‌کنند با سکوت و تمرکز تمام وظایف
مهم خود را انجام دهند.

۱۳. ذهن به‌طور طبیعی جایی بسیار شلوغ است که می‌خواهد مانند میمونی که از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد، از موضوعی به موضوع دیگر حرکت کند. یکی دیگر از چیزهایی که باید یاد بگیریم نظم است که باعث ایجاد آرامش و موفقیت می‌شود. تعمق کردن به مدت بیست دقیقه در صبح و عصر نتایج خاصی به همراه دارد که اگر به‌طور منظم برای شش ماه تمرین کنید آن را درمی‌یابید. مرتاضان شرقی از تعمق و مراقبه طی پنج هزار سال منافع زیادی به دست آورده‌اند.

۱۴. یاد بگیرید که این کار را به طور مداوم انجام دهید. افراد عادی در مدت یک ماه حتی سی دقیقه هم برای افزایش مهارت قدرت سکوت وقت صرف نمی کنند. در حالی که باید به آنچه در زندگی تان مهم است و روی هدفتان تمرکز کنید و بدانید که سکوت طلاست.

۱۵. قدرت اراده خود را بالا ببرید. قدرت بالا

یکی از مهم‌ترین برنامه‌های تمرینی است که می‌توانید روی آن سرمایه‌گذاری کنید. به ذهنتان اجازه ندهید مثل یک تکه کاغذ در هوا رها باشد. سخت بکوشید تا تمام وقت خود را روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید. زمان انجام کار به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. زمانی که به سمت محل کارت‌تان می‌روید، قدم‌هایی را برمی‌دارید بشمارید. این کار آسان نیست؛ اما ذهنتان باید مثل شعله‌های شمع عمل کند. اراده شما، همانند ماهیچه است. اول باید تمرین کنید سپس آن‌ها را بکشید تا قوی‌تر شود. این کار ضروری تا زمانی کوتاه برایتان دردناک است اما مطمئن باشید بعد از آن بسیار نیرومند خواهد شد و به شکلی مثبت در شخصیت شما تأثیر می‌گذارد. وقتی

گرسنه می‌شوید یک ساعت دیرتر غذایتان را
میل کنید. زمانی که مشغول کار کردن هستید،
ذهنتان شما را به سمت کارهای غیرضروری مانند
صحبت کردن با دوستان و یا همکاران می‌برد،
در مقابل این افکار مقاومت کنید. پس از آن شما
قادر هستید

به‌طور مستمر ساعت‌ها روی کارتان تمرکز کنید.
آیزاک نیوتون می‌گوید: «اگر توانستم برای
بشریت خدمتی بکنم، فقط حاصل صبر و تحمل
بوده است.» او توان ساکت نشستن و فکر کردن
بدون بیان هیچ مطلبی را برای ساعات طولانی
داشت. شما همچنین می‌توانید با تقویت قدرت
اراده از رفتارهای ناپسند دیگران جلوگیری کنید.
از قانون چهل شصت استفاده کنید. شصت
درصد از زمان گوش دهید و چهل درصد

صحبت کنید. این نه تنها شما را محبوب تر می
کند بلکه دانایی بیشتری از افرادی که ملاقات
می کنید می آموزید.



۱۶. سعی کنید در طول روز شوخ طبع باشید.
شوخ طبعی و جوک گفتن نه تنها برای جسم مفید
است بلکه استرس را در موقعیت‌های سخت از
شما دور و فضای مطلوبی ایجاد می‌کند.



۱۷. مدیر و وقت شناس بسیار دقیقی شوید. هر هفته صد و شصت و هشت ساعت است. این زمان قطعاً به شما فرصتی برای دستیابی به رؤیاهایتان می‌دهد. چند دقیقه از صبحتان را به برنامه‌ریزی اختصاص دهید. اولویت‌هایتان را در نظر بگیرید. مهم‌ترین و ضروری‌ترین فعالیت شما، آن‌هایی هستند که منافع بلندمدت و طولانی را به وجود می‌آورند. هیچ‌گاه اجازه ندهید مسائل بی‌اهمیت جای مسائل مهم را بگیرد.

۱۸. فقط با مثبت‌گرایان در ارتباط باشید و وقتتان را با افراد ملامتگر و نالان نگذرانید. با بهبود روابط با افراد مثبت، این افراد بهترین راهی را پیشنهاد می‌کنند. که زندگی به شما در مسیر بالا رفتن و رسیدن به قله نشان می‌دهد.



۱۹. استیون هاو کینگ، از بزرگ‌ترین فیزیک دانان مشهور جهان گفته است: ما یکی از سیاره های کوچک در میان میلیون‌ها سیاره‌ای هستیم که در کهکشان قرار دارد. آیا در این میان مشکلات شما مهم است؟ شما بر روی کره زمین برای مدت کوتاهی زندگی می‌کنید. چرا برای تجربه‌های شگفت‌آور کاری انجام ندهیم؟ چرا خودتان را برای شناخت قدرت عظیم جهان وقف نکنید؟ اکنون لیستی از تمام خواسته‌هایتان تهیه کنید و اول از همه با سلامتی خانواده‌تان شروع کنید و سپس برای خوردن و لباسی که می‌پوشید شکرگزار باشید. با وجود این لیست به ارزش موجودیت خود پی می‌برید.