

زندگی خارق العاده ۳ سی روز تا آرامش

نویسنده:

رابین شیلپ شارما

مترجم: نیلوفر باقری

انتشارات آرمان رشد

برنامه سی روزه: ذهن، جسم، شخصیت

روز اول

روز دوم

روز سوم

روز چهارم

روز پنجم

روز ششم

روز هفتم

روز هشتم

روز نهم

روز دهم

روز یازدهم

روز دوازدهم

روز سیزدهم

روز چهاردهم

روز پانزدهم

روز شانزدهم

روز هفدهم

روز هجدهم

روز نوزدهم

روز بیستم

روز بیست و یکم

روز بیست و دوم

روز بیست و سوم

روز بیست و چهارم

روز بیست و پنجم

روز بیست و ششم

روز بیست و هفتم

روز بیست و هشتم

روز بیست و نهم

روز سیام

بهترین زندگی، هدف در بودن است. تقدیم
به آنان که شاد و هدفمند زندگی می کنند.

برنامه عملکرد مدیریت ذهن، جسم و شخصیت در واقع یک برنامه رشد متحول‌کنندهٔ فردی است که شیوه‌های کاربردی را برای دوام طول عمر و موفقیت در شرق و غرب ترکیب می‌کند. شیوه‌های شناخته‌شده‌ای که یاد خواهید گرفت، بسیار آسان هستند و موفقیت‌های زیادی به دست می‌آورید که یک زندگی هدفمند و رضایت بخش ایجاد می‌کند.

این برنامه به منظور نشان دادن تمام مهارت‌های ضروری و مورد نیاز برای تغییر خودتان است که بتوانید در بازی زندگی پیروز باشید. این که شما اکنون چقدر فرد موفقی هستید، هیچ اهمیتی ندارد. چون این برنامهٔ سی‌روزه برای این طراحی شده است که زندگی شما را به بالاترین سطح ممکن ببرد. اگر از نیروی فردی خود حداقل یک ساعت در روز برای این برنامه وقت صرف کنید، مفاهیم را یاد گرفته و می‌توانید در

زندگی تان به کار بگیرید. در ماه نخست زندگی
تان متوجه پیشرفت و کیفیتش خواهید شد.

هرروز با پیروزی‌های کوچک روبرو می
شوید و شروع به تجربهٔ لحظه‌های معجزه‌آسا
می‌کنید و عاشق رشد فردی‌ای می‌شوید که
تداوم دارد. تمریناتی که به شما داده می‌شود،
باید طبق دستور بنا بر منافع آنها انجام شود و
وقتی وقت خودتان را یک ماه صرف این شانس
کنید و خودتان را با انگیزه، گرایش مثبت، شوق
و انرژی به این مسیر هدایت کنید، به آنچه به
دنبالش بودید، خواهید رسید. به این برنامه عمل
کنید نه تنها برای دستیابی به رؤیاهایتان، بلکه به
خاطر آنچه در زندگی لایقش هستید. این برنامه
بسیار آسان است و هر صفحه از این سی صفحه،
یک روز از برنامهٔ شماست. هرروز تمرینات و
شگردهای موفقیت‌آمیز و اندیشه‌های باارزشی

که باید در طول روز اعمال کنید، شامل این برنامه می‌شود.

کتاب «**زندگی خارق العاده**» در سه قسمت به شما معرفی می‌گردد.

در **قسمت اول** چگونگی پیش بردن اصول مهارت شخصی و زندگی موفقیت آمیز 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** یعنی همین کتابی که در دست دارید. یک برنامه ۳۰ روزه ارائه شده تا در زندگیتان به کار ببرید و به اطرافیان نیز پیشنهاد کنید. این حق شماست که یک زندگی ایده‌آل را تجربه کنید.

برنامه سی روزه: ذهن، جسم، شخصیت

روز اول

تمرین ایجاد زمینه اهداف

امروز اولین روز از بقیه زندگی تان است. شما باید شروع به آماده شدن کنید برای آنچه در بیست یا سی سال آینده می خواهید باشید. شما در قسمت اول و دوم نیروی واقعی ذهن را آموختید و بعد از آن اگر واقعاً بخواهید، قدرت خارق العاده برای تغییر زندگی تان را یاد گرفته اید. امروز روزی است که باید آن تغییرات را اعمال کنید و زندگی رؤیایی و مقصد جدید فردیتان را خلق کنید.



در لیست زیر ده هدف از اهدافی را بنویسید
که باعث پیشرفت ذهن در سی روز آینده
می شود.

هدف اول:

هدف دوم:

هدف سوم:

هدف چهارم:

هدف پنجم:

هدف ششم:

هدف هفتم:

هدف هشتم:

هدف نهم:

هدف دهم:

روزی سه بار این لیست را بخوانید و این تعهد سوزاننده را برای رسیدن به هدف‌های خود تکرار کنید و خواهید دید که به آن‌ها می‌رسید. اجازه دهید تا قدرت تلقین نفس، کار خودش را انجام دهد، همان‌طور که در بسیاری از داستان‌های موفقیت‌آمیز دیگر نتیجهٔ مثمر ثمر داشته است. اکنون به تمامی دردها و لذت‌هایی که خواهید برد و این که چقدر تمرکز ذهن و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد، فکر کنید.

کنترل جسم

امروز نخستین روز از جسم حقیقی شماست. در بیست‌ونه روز آینده رازهایی را برای کنترل جسم خود در بالاترین حد ممکن یاد خواهید

گرفت. شما می آموزید که چگونه سلامتی کامل
و بهترین نحو ممکن برای زندگی را تجربه کنید.

پیشرفت شخصیت

پنج هدف برای پیشرفت شخصیت را در
لیست خود بنویسید.

هدف یک:

هدف دو:

هدف سه:

هدف چهار:

هدف پنج:

اهمیت اهدافی را که در لیست نوشته‌اید در
نظر بگیرید و با صدای بلند تکرار کنید.

روز دوم

قدرت تمرکز

بدون تمرکز روی هدفی مشخص برای مدت زمان طولانی، هیچ پیشرفتی در کار نخواهد بود. تمرکز کردن، ذهنی آرام و شرایطی را به وجود می‌آورد که با افکار سست و بیهوده از بین نمی‌رود. این ذهن آرام، سلامتی جسم شما را فراهم می‌کند. تمرینات تمرکزی زیر را هر روز حداقل پانزده دقیقه انجام دهید.

تمرین اول: شمع سوزان

در زمانی مناسب و مکانی آرام در حالی که تمام قسمت‌های اتاق کاملاً تاریک است، شمعی روشن کنید و تا جایی که می‌توانید سعی کنید بدون پلک زدن به شمع نگاه کنید.



روی حرکت شعله شمع تمرکز کنید. این کار را هر روز انجام دهید تا تمرکزتان افزایش یابد و بدون وقفه بتوانید برای زمان بیشتری تمرکز کنید. این کار باعث می شود احساس آرامش بیشتری پیدا کنید و دیگر چیزهای کوچک شما را برآشفته نمی کند.

تمرین دوم: قدم زدن

یکی از شیوه های مؤثر برای مقابله با تمایلات منفی گرایبی و نبود تمرکز قدم زدن است. هنگام قدم زدن در شش قدم نفس خود را حبس کنید و در شش قدم بعدی آرام نفس خود را بیرون دهید.

این چرخه را آنقدر ادامه دهید تا کاملاً روی
قدم‌های خود متمرکز شوید.



قدرت تمرین

از امروز برنامه‌ی تمرینی خود را آغاز کنید.
اگر اندام مناسبی ندارید، هر روز پانزده دقیقه در
فضای آزاد قدم بزنید؛ اما اگر اندامتان مناسب
است می‌توانید ورزش‌های شنا، دو میدانی و
اسکواش را انجام دهید. در واقع هدف، حرکت
دادن بدن است.

قدرت مهربان بودن

شخصیت شما به مرور زمان و به آرامی شکل می‌گیرد. با انجام کارهای روزانه به تدریج شخصیت شما مقاوم‌تر، قدرتمندتر و سرشار از انرژی می‌شود.



امروز یکی از برنامه‌های پیشرفت شخصیت را که دیروز نوشته‌اید بازتاب دهید. برنامه‌ای مشخص که چرا این خصوصیت مهم است و چه کارهایی برای داشتن آن انجام خواهید داد. یکی از خصوصیت‌های ارزشمند، مهربانی با دیگران است. مهربانی با افراد اطرافتان به شما شادی پایان

ناپذیری می‌دهد. روزی بسیار زیبا را در ذهنتان
تصور کنید و از هر فرصتی برای مهربانی کردن
به دیگران استفاده کنید.

روز سوم

قدرت شرطی‌سازی ذهن و موفقیت

در پنج سؤال:

امروز قدرت شرطی‌سازی ذهن برای موفقیت را یاد خواهید گرفت. کلید موفقیت در تمام جهات زندگی‌تان تشخیص این است که روی چه چیزی می‌خواهید تمرکز کنید. اگر همه چیزهای خوبی را که می‌خواهید در ذهنتان با تصاویر زیبا و قانون طبیعت تصور کنید، آن‌ها به واقعیتی که قانون طبیعت در آن نقش دارد، تبدیل خواهند شد.

یکی از بهترین راه‌هایی که می‌توانید ذهنتان را روی آن متمرکز کنید، استفاده از سؤال‌های موفقیت‌آمیز است. از امروز ذهن خود را با پرسیدن پنج سؤال موفقیت‌آمیز شروع کنید.

۱. چگونه زندگی شاهکارانه‌ای داشته باشم و

برای آن باید چه کارهایی انجام دهم؟

۲. برای چه چیزهایی باید سپاسگزار باشم؟

۳. چه کارهایی باید برای پیشرفت ذهن، جسم

و روح انجام دهم؟

۴. چگونه از راه‌های ساده و کوچک می‌توان

به دنیا کمک کرد؟

۵. امروز چه کارهایی انجام دهم تا شاد باشم؟

این سؤالات باید بخشی از زندگی شما شود.

همان‌طور که هرروز دندان‌هایتان را مسواک می

زنید، باید هرروز این سؤالات را هم از خود

پرسید. این سؤالات سریعاً روی احساس و

عملکردتان تأثیر می‌گذارد.

برگشت به طبیعت

طبیعت می‌تواند نتایج شگفت‌انگیزی برای

جسم و روح شما فراهم سازد. درک منافع زمان

در طبیعت، اولین راه برای رسیدن به آرامش و

شادی واقعی است. امروز برای اتفاقاتی که شما

را به طبیعت نزدیک‌تر کند برنامه‌ریزی کنید.

اینکه در روزهای تعطیل هر هفته در طبیعت چادر
بزنید، در پارک‌های بزرگ قدم بزنید و یا در لابه
لای جنگل راه بروید، می‌تواند کمک بزرگی
باشد. پس تمام توجهتان را به دنیای اطراف
متمرکز کنید و زیبایی و سادگی دنیا را ببینید. ما
در دنیا همه‌چیز را پیچیده‌تر از آنچه هست، می
کنیم. زمانی برای مشاهدهٔ آسمان آبی شگفت
انگیز بگذارید یا کنار رودخانه بنشینید. سعی
کنید این کارها را در برنامهٔ هفتگی خود قرار
دهید.



دفتر موفقیت شخصی

شما تصمیم به داشتن زندگی کاملی گرفته‌اید. پس باید نتایج روزانه، الهامات و چالش‌های خود را ثبت کنید. این کار معجزه می‌کند. افکارتان روی برنامه‌ها واضح‌تر و تمایلاتتان پرشورتر می‌شود. در واقع ایده‌ن‌ت‌برداری از افکار و برنامه‌هایتان گاهی سخت است، ولی نوشتن دفتر موفقیت، بهترین روش برای پیشگیری از نگرانی‌هاست. با نوشتن هر مشکل، ذهن شما بارها و بارها آن‌ها را متوقف می‌کند.



روز چهارم

تلقین به نفس و رؤیا سازی

تلقین به نفس یکی از ابزار مدیریت فردی است. با این شیوهٔ قدیمی، فردی که اعتماد به نفس پایینی دارد می‌تواند پیشرفت کند و یا یک فرد بی‌انگیزه می‌تواند انگیزه پیدا کند. تلقین به نفس آسان است و نیازمند هیچ کاری جز دو فرمول زیر نیست:

یک. اهدافتان را دقیق و مشخص بنویسید.

دو. هدف مورد علاقه‌تان را تا جایی که ممکن است در طول روز بلند بخوانید و تعداد دفعات خواندن را بیشتر و بیشتر کنید تا حقیقت پیدا کند.



هدف مشخص، نظم در تکرار تا زمان دستیابی به هدفتان بهترین راه پافشاری برای رسیدن به خواسته‌تان است. این قاعده را رعایت کنید، چون ذهن شماست که فرصت‌ها و نتیجه‌ها را می‌سازد.

پیام به خود

پیامی که از بدنتان دریافت می‌کنید به شما احساس داشتن یک میلیون دلاری را می‌دهد که در عرض پنج دقیقه می‌تواند تمام شود. این پیام

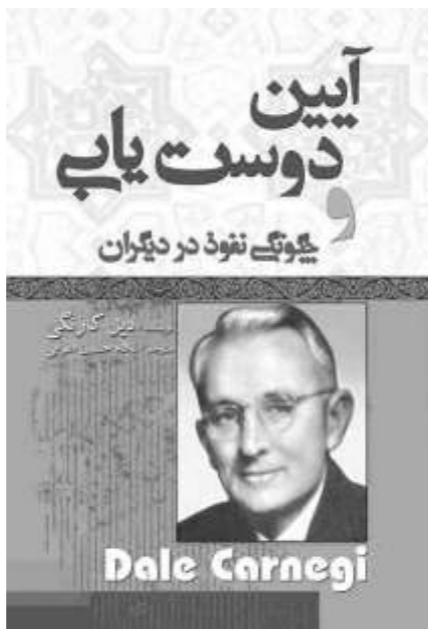
پوستتان را نرم می کند و تنش را از ماهیچه ها دور می کند و آرامش عمیقی به روحتان می دهد.

یک شیشه روغن کنجد بخرید چهار یا پنج قاشق مرباخوری را در ظرفی داخل مایکروویو قرار دهید تا کمی گرم شود به طوری که نسوزید. سپس انگشتانتان را داخل این روغن کرده و پیام بدنتان را دریافت کنید. اول پاهای خود را جمع می کنید سپس شکمتان را به داخل می برید. به پیامی که از این کار دریافت می کنید توجه کنید. هفته ای یک بار این کار را انجام دهید.



بالا بردن روابط اجتماعی

به کتابخانه یا کتابفروشی بروید و کتاب دوست‌یابی «دیل کارنگی» را تهیه کنید و بخوانید. با خواندن این کتاب یاد می‌گیریم که چگونه روی افراد تأثیر بگذاریم و چگونه ایده‌های خودمان را عملی کنیم.



روز پنجم

مدیریت مهارت‌های تمرکزی

وقتی ذهنی متمرکز داشته باشید، به گذشته و آینده فکر نمی‌کنید، بلکه در حال زندگی می‌کنید. یاد می‌گیرید که تأثیرگذار فکر کنید. تا مشکلات بزرگ، کوچک شوند و چیزهایی را در جهان می‌بینید که تا قبل از این برایتان مشهود نبوده است. با تمرکز قادر خواهید بود به‌طور مؤثر روی نگرانی‌های مشکلاتتان کار کنید. همهٔ کارها برایتان آسان‌تر می‌شود و می‌توانید سریع‌تر به خواسته‌هایتان دست‌یابید. ذهنی مقاوم، زندگی مطلوب‌تری برایتان می‌سازد. زندگی مانند گل رزی است که خارهایی هم دارد، ولی وقتی از بالا به آن نگاه کنید، با حقیقت زیبایی و دوام آن مواجه می‌شوید.

شرطی‌سازی صدا

تبتی‌های باستان بر این باورند که سلامت جسم با عمل کردن به هفت گردباد چرخان میسر می‌شود. وقتی آرام می‌شود، هورمون‌ها تغییر می‌کند و در نتیجه تجربه‌ها زیاد می‌شود. یکی از گردبادها در گردن قرار دارد که تارهای صوتی را سازمان‌دهی می‌کند. اگر صدا قوی باشد تخمین می‌زنند که وضع سلامت خوب است. به همین دلیل است که راهبان تبتی هر روز سرود اجرا می‌کنند تا نه تنها توانایی تارهای صوتی را افزایش دهند، بلکه مهارت تمرکز که نتیجهٔ آن سلامت جسمانی است را بالا ببرند. تمرین «کلمه میم» را پنج دقیقه در روز تکرار کنید. بهترین زمان برای این کار زیر دوش است. برای نتیجهٔ بهتر، به تدریج با صدای کوتاه و با هر تکرار تلاش کنید که کوتاه‌ترین صدایی که دارید این کار را انجام دهید.



تواضع و فروتنی

آداب، انسان را می‌سازد. رعایت ادب در هنگام ملاقات با افراد مختلف باعث بهبود روابط شما با دیگران می‌شود. امروز تواضع خود را به تمامی اطرافیان‌تان نشان دهید. به آن‌ها احترام بگذارید، سپس از این فرصت برای رشد فردی استفاده کنید. فراموش نکنید هیچ‌کس حق ندارد

به شما فحاشی کند. اگر هم کسی با شما وقیحانه رفتار کرد، سطح خود را پایین نیاورید و باوقار بمانید. صدایتان را برای کسی بلند نکنید تا فردی مهربان و مقاوم شناخته شوید.