

## پیروزی افکار هدفمند

لیندن فیلد گیل

ChangeMind.ir

در این لحظه از زندگی تان که در حال خواندن این کتاب هستید، شاید این کار، آخرین کاری باشد که تمایل به انجام آن داشته باشید، اگر این طور باشد، شما دقیقاً همان خواننده ای هستید که هنگام نوشتن این میانبر در ذهنم نقش بسته بودید و دوست داشتم برای شما بنویسم. در طول تحقیقاتم با افراد زیادی روبرو بودم که مشکلات متعددی داشتند و شاید شما هم یکی از همین افراد باشید که مشکل خواص خود را دارا هستید و شایع همین مشکلات کوچک و بی اهمیت، انگیزه و تمرکز شما را از بین برده باشد.

وقتی من نیز در این موقعیت بودم، افرادی بودند که می گفتند چه کاری انجام دهم و چه کاری انجام ندهم و یا بهتر بگویم مرا یاری می کردند و از نگرانی در می آوردند و برایم سنگ صبور بودند.

دوست دارم به این میانبر به عنوان یک راهنما یا یک ابزار پشتیبانی نگاه کنید نه فقط یک کتاب!

فکر می کنم از خواندن این کتاب خسته نشوید. در حین مطالعه در حالت راحتی قرار بگیرید و مشکلات خود را فراموش کنید و فقط به مطالبی که در این کتاب آورده شده، فکر کنید.

مراحل ذکر شده در این کتاب آنقدر راحت و دقیق و حساب شده است که شما در هر شرایطی که باشید می توانید به تمرینات ادامه دهید. مطمئن باشید که درمان یک یا دو ماه طول نمی کشد و شما به نتیجه مطلوب تان می رسید. مطمئن باشید که درک مطلوب موقعیتهایتان بهترین و مشکل ترین قسمت فعالیت شماست و این مسئله را هنگامی متوجه می شوید که در طول درمان احساس پیشرفت می کنید و مایلید از جانب فردی پشتیبانی شوید.

این مسئله نیز بسیار مهم است که هنگام شروع در راهی که باعث پیشرفت و بهبود وضعیتان می شود، گام بردارید و این همان اولین فکری است که در اولین روزهای شروع تمرینات، به ذهنتان رسیده است.

اگر در ابتدای تمرینات چنین افکاری دارید مطمئن باشید خیلی سریع به بهبود موارد مورد نظر تان می رسید، زیرا در حال حاضر خیلی حالتان تحت کنترل خودتان است.

البته این مسئله را نیز در نظر داشته باشید که این کشمکشهای روحی، مدت درمان را طولانیتر و مسیر را صعب العبور می سازد. در مقابل این تمرینات شما را از میان مسیرهای از پیش طراحی شده راهنمایی می کند تا راحت تر به هدف مورد نظر تان دست یابید.

در ضمن مطالبی که مطالعه می کنید طی سالها تجربه و مطالعه بر روی افراد بی شماری است و در اختیار شما قرار داده شده است.

اولین خصوصیتی که در هر یک از مراحل ذکر شده ی این کتاب قابل ملاحظه می باشد، روش مناسبی است که قبل از توضیح هر مرحله از فعالیت ها و تمرینات قرار گرفته است تا شما را برای درک کامل مطالب گفته شده آماده سازد. شما در پایان کتاب دریافت می کنید که قابلیت حل مشکلات شخصی خود به تنهایی دست یافته اید.

بعد از اینکه خود را آماده ساختید، مراحل یکی پس از دیگری با نظم خاصی قرار گرفته اند و هر کدام پیام ها و نکات مثبت خود را به همراه دارند. اگر چه بعضی وقتها مراحل با هم ادغام می شوند، اما پس از گذشت مدت زمان کوتاهی در می یابید که مراحل به ترتیب یکی پس از دیگری به شما کمک خواهند کرد و در پایان هر بخش، دستوراتی برای انجام فعالیتهای خاصی آورده شده است که شما را با مطالبی که یاد گرفته اید بیشتر آشنا می کند.

مراحل این کتاب شامل یک سری پیامهای کلیدی است که امیدوارم به اهمیت آنها پی ببرید و متوجه موضوع مهمی که قصد دارند شما را از آن آگاه کنند، بشوید.

در آخر مایلم بدانید که قرار نیست در حین انجام این تمرینات، برنده شوید و مقام اول را بدست آورید و جایزه دریافت نمایید، بلکه مایلم تمام این مراحل را با موفقیت پشت سر بگذارید و این قابلیت را داشته باشید که در طول زندگیتان تمام نکات را بکار ببرید.

اما توجه داشته باشید جایزه مهمی که شما در پایان کتاب دریافت می کنید، این است که به قابلیت حل مشکلات شخصی خود به تنهایی دست می یابید.

بنابراین وقتی تمام مراحل این کتاب را پشت سر گذاشتید، اساس آرامش و راحتی خواهید کرد و همچنین مهارتی آموخته اید که هنگام رویارویی با مشکلات زندگی، موجب صرفه جویی در وقت و انرژی شما می شود.

از تمرینات خود لذت ببرید. (بله دقیقاً حل مشکلات شخصی به تنهایی لذت خاصی به همراه دارد.)

پیشگفتار

فقط اقدام نمائید.

آیا تا به حال احساس نهوده اید که دوست دارید تمام بديها واذيتها را از چهره سياره ای که در آن زندگی می نمائید پاک کنید و دنیایی عاری از تمام ناامیدی ها و بدی ها داشته باشید؟؟؟

اگر تنها خواسته شما همین باشد کاری بسیار آسان است اما این ناراحت کننده ترین پاسخی است که از افراد زیادی که مسیر زندگیشان را دوست نداشته و آن را مسیری عادی و بی هیجان می دیده اند شنیده ام.

شاید آنقدر ناراحت باشید که دیگر نسبت به اینگونه مسائل مهم زندگیتان بی تفاوت شده باشید و عکس العمل دیگری که ممکن است در این زمینه از خود نشان دهید، اشتیاق برای مطالعه این کتاب باشد.

چیزی که شما احتیاج دارید یک سری فعالیت سازنده ای است که با در نظر گرفتن توانایی ها و خواسته های شما کمک میکند تا راه رسیدن به آن را بیابید و به سوی آن گام بردارید.

چگونه میتوانم بیان کنم که این تمرینات چقدر موثرند؟

این تمرینات در شما قدرت تشخیص راه مناسب را از دیگر راهها بوجود می آورد. همین تمرینات به هزاران نفر کمک کرده تا مسیر مناسب ادامه زندگیشان را بیابند.

هرکدام از ما به تنهایی دارای منبع انرژی بیکرانی هستیم که برای فعالیتهای مان مجبوریم از آن استفاده کنیم.

حرکتی که در زمینه خودشناسی می توانید داشته باشید درک عمیق از خود، خواسته ها و نیازهایتان است و تنها انگیزه ای که باعث پیشرفت شما در زندگی می شود شناخت صحیح خود و خواسته هایتان است که می تواند راه صحیحی در پیشرفتتان قرار دهد. مهمترین مشکلات تان میتواند مسائل احساسی باشد که انگیزه و خواست هر فردی را تحت تاثیر قرار میدهد.

هدف از میانبر چیست؟

همانطوری که خواهید دید میانبری برای یافتن هدف زندگی و حرکت به سوی آن شامل چهار مرحله می باشد:

مرحله اول: آماده شوید.

مرحله دوم: منبع انرژی جدیدی برای خود مهیا سازید

مرحله سوم: آینده خود را شفافتر ببینید

مرحله چهارم: ادامه کار را برای خود آسان نمایی

هر یک از این مراحل شامل گامهای متعددی است که بسیار مفید می باشند و در خاتمه کار افرادی که با دقت و توجه مراحل را طی نموده اند راحت تر از گذشته می توانند مشکلات زندگیشان را درک کنند.

مرحله اول: آماده شوید

مطمئن باشید بدون تعامل و همکاری انرژی های ذهنی و زمان نمی توانید باعث پیشرفت انگیزه هایتان شوید. اولین گام کمک می کنید تا بسیاری از نگرانی ها و منفي گرایي ها که شاید ذهن شما را به خود مشغول کرده است از خود دور سازید و افکار سازنده و مثبت را جایگزین نمایید.

(هرگز قادر به انجام کاری نخواهیم بود مگر آنکه آنرا باور داشته باشیم).

محکومیت آزادی نمی آورد بلکه عاملی برای پریشانی است (کارل یونگ)

گام اول: فعالیت های خسته کننده را متوقف سازید.

شاید عجیب باشد که برای شروع مجبور باشید توجه خود را به فعالیت ها و سرگرمی هایی که تا کنون به آنها اشتغال داشتید را کمتر سازید و به امر دیگری مشغول شوید. هرگز خود را برای انجام کاری که دوست ندارید مجبور نکنید زیرا این کار باعث نابودی شما می شود و پیشرفتی نخواهید داشت پس باید امواج منفي را از خودتان دور سازید در حال حاضر بهترین کار این است که کنترل بیشتر بر افکار و حالات خود داشته باشید در هر حال سعی کنید توجه خاصی به سیستم عصبی خود داشته باشید تا با این کار به نتیجه مطلوب که همان آرامش در کارها و ثبات در برنامه ریزی زندگیتان است دست یابید

هرگز فراموش نکنید که از این به بعد فعالیت و همکاری با مغزتان وظیفه اصلی شماست.

کنترل بیشتری به ذهنتان داشته باشید و به جای اینکه آنرا همچون غولی بسازید این حالت را مشوق خود بدانید.

زمان فعالیت: از این مسئله که امواج مثبت، سازنده و مفید از ضمیر ناخودآگاه به خود انتقال پیدا کند زیرا باعث میشود جسارت و شهامت شما تحریک شود.

جملات زیر در زندگی روزمره خود عملی سازید:

• باتلاش خوب عمل نمایید.

• از زمان استراحت خود بخوبی استفاده کنید.

• برای استراحت زمان مناسبی در اختیار داشته باشید.

• در هر شرایط مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرید.

در حال حاضر اصلاً نیاز ندارید بدانید چه کاری صحیح است، خوب است وظایفی را که آسانتر و لذت بخش تر است

در ابتدای کار انجام دهید.

گام دوم: توانایی هایتان را با زمان هماهنگ سازید.

اگر در زمان مناسب به فکر حل مشکلاتتان نباشید، خیلی زودتر از آنچه فکر کنید در شرایطی قرار می‌گیرید که دیگر قادر به هیچ کاری نمی‌باشید. این کار معمولترین عکس العمل در میان افرادی است که توانایی لازم را برای انجام کارهای شخصی‌شان ندارد. در حال حاضر مدت زمان کوتاهی را صرف انجام فعالیتهایی کنید که در زمان نه چندان دور زمان قابل توجهی را برایتان ذخیره کند.

هرگز برای انجام کاری زمان پیدا نخواهید کرد، اگر به زمان نیاز دارید باید آنرا خلق کنید (چارلز بوکسن) زمان فعالیت

در دو ماه آینده تمام برنامه هایتان را دوره نمایید و زمان فراغت خود را مشخص کنید تا بدانید چه مواقعی بیکار هستید، برای خود مشخص کنید چه مدت زمانی را می‌توانید به این راهنمایی‌ها اختصاص دهید، هرچه زمان و انرژی بیشتری برای این کار صرف کنید به نفع خودتان خواهد بود. هرگز سعی نکنید این برنامه را کمتر از یک هفته به پایان برسانید، البته خیلی مهم است که در زمان تعیین شده برنامه هایتان را به پایان برسانید، اما عجله نکنید. بهترین راه یافتن زمان، پاسخ منفی و نه گفتن به خیلی کارها و امتناع از انجام آنهاست. با برنامه ریزی کمتر و برهم زدن خیلی از قرار ملاقات‌های بی‌ثمر زمان لازم را بدست آورید. این هنر را مدیریت شخصی می‌نامند.

بهترین راه یافتن زمان، پاسخ منفی و نه گفتن به خیلی از کارها و امتناع از انجام آنهاست. با برنامه ریزی‌های کمتر و برهم زدن خیلی از قرار ملاقات‌های بی‌ثمر، زمان لازم را بدست می‌آورید. این هنر را مدیریت شخصی می‌نامند... اگر نتوانید راهنمایی‌گشتی خود باشید مطمئناً شخص دیگری می‌تواند (شرلی ریچاردسون)

مرحله دوم: تامین انرژی ابدی

این مرحله ضمن تامین انرژی‌های درونی‌تان، این قدرت را در اختیارتان قرار می‌دهد که طعم خوب زندگی را بچشید و از آن لذت ببرید.

برای پیشرفت و ترقی ابتدا پاهای سالم نیاز دارید تا بتوانید در مسیر راه همراهتان باشند منبع اصلی یعنی انگیزه و تفکرات مثبت، جسم، ذهن و احساساتتان را نباید فراموش کنید زیرا این موارد مخزن انرژی شما در طول مسیر می‌باشد که موتور حرکتتان را روشن نگه می‌دارد. هدف اکثر گم‌هایی که در این کتاب ذکر شده است، شارژ و تقویت درباره نیروهای درونی‌تان در یک زمان است. اما بر عهده شماست که چگونه و در چه زمانی از آنها استفاده کنید.

گام سوم: وجودتان را سرشار از احساسات مسرت بخش کنید.

این گام یکی از بهترین مراحل این کتاب است، نه فقط به خاطر لذت و شعفی که به دنبال دارد بلکه به خاطر قدرت فوق العاده‌ای که در مدت بسیار کوتاه به افراد می‌بخشد. هرگز خودم را از ساعتی که احتیاج به تفریح و لذت دارم محروم نمی‌کنم و به دلیل کار و مشغله روزانه، نیازهای اصلی زندگی را برهم نمی‌زنم حتی اگر عقیده‌ام اشتباه باشد. برای خود من بارها و بارها اتفاق افتاده است که در حین کار یا حتی گفتگوهای تلفنی احساس نموده‌ام که به آرامش و تنهایی نیاز دارم، اولین راهی که به نظرم می‌رسد، حمام معطر و آرامش بخش با روغن‌های معطر است. این تمرین را هر وقت که مایلید در منزل انجام دهید و از محیط گرم، مطبوع و معطر حمام منزل لذت ببرید.

هرگاه در معرض فشارهای کاری و اجتماعی قرار می‌گیرم و شرایط را غیر قابل تحمل احساس می‌کنم، تصور می‌کنم که بر قلعه کوهی در میان ابرها نشسته‌ام و غذای مورد علاقه‌ام را می‌خورم و از این کار نهایت لذت را می‌برم و فشارهای عصبی را از مغزم کاهش می‌دهم و باعث بهبودی وضعیت می‌شوم. فراموش نکنید که شما مقادیر زیادی از این انرژی را در اختیار دارید و باید بدانید که با استفاده صحیح از این انرژی قادر خواهید بود، آینده خود را آنگونه که مایلید بسازید. تزریق مقدار زیادی احساس به زندگی روزمره افراط نمی‌باشد بلکه انگیزه‌ای برای پیشرفت است. آموختن مهربانی و قدردانی از خود بسیار مهم است زیرا وقتی به قلبمان فکر می‌کنیم تنها خودمان نیستیم که مهم جلوه می‌کنیم بلکه انعکاسی از کل مخلوقات جهان است که در حجم کوچکی ظاهر شده است.

زمان فعالیت

تفریح لذت بخشی را برای خود برنامه ریزی کنید و همین امروز شروع کنید. به طور مثال قدم زدن یا نشستن بر روی صندلی در پارکی که در نزدیکی محل زندگی‌تان است و یا یک حمام گرم که آرامش شما را تامین کند. یک دوش آب سرد که احساس درونی‌تان را تحریک کند و احساس خوبی به شما دهد. یک لیوان آبمیوه تازه با شکلات، نیم ساعت گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان، نگاه کردن به آلبوم خانوادگی یا کتابی از مجموعه عکسهای زیبا یکی دو هفته آینده برنامه‌های معمول زندگی خود را تغییر دهید به سینما یا تئاتر بروید، یک بعد از ظهر را در مزرعه‌ای سرسبز بگذرانید در استخری زیبا شنا کنید، قایقرانی کنید و یا از صمیمی‌ترین و عزیزترین فرد زندگی‌تان برای شام دعوت کنید، به دیدن کنسرت رفته و جالب بروید.

این برنامه های جدید که تا بحال در روال عادی زندگیتان نبوده ، شاید تغییرات قابل توجهی در روحیه شما ایجاد کند یا حداقل باعث تحریک انگیزه هایتان برای یک زندگی نو با روالی جدید شود.

گام چهارم : موفقیت را به خود تلقین نمایید

آیا می دانید چه نقش سازنده ای در موفقیت کارهایتان دارید ؟ اگر فکر می کنید این امر ذاتی و موروثی است سخت در اشتباهید زیرا هدفمند بودن و داشتن انگیزه امری کاملاً بیرونی و هیچ ربطی به وراثت ندارد . ممکن است شما فعالیت هایی انجام داده باشید که به نتیجه نرسیده باشد و تنها خستگی آن برایتان به جا مانده باشد ، این حالت تنها نتیجه بی انگیزه بودن و بی هدفی است که در بعضی افراد پیش می آید . این گام در مورد نقش پذیری های جدید در زندگی است بعلاوه شاید قصد داشته باشید در زندگی قهرمان باشید پس ابتدا فقط لازم است که نقش آن را بپذیرید.

قهرمان زندگی خود را بیابید و از او الهام بگیرید.

زندگی افراد موفق و مشهور به ما می آموزد که ما هم می توانیم زندگی مفیدی داشته باشیم زیرا بعد از گذشت زمان تنها چیزی که از ما به یادگار می ماند ، نقش خاطرات ما بر طرح زمان است.

زمان فعالیت:

یک بعد از ظهر را در کتابخانه عمومی یا یک کتابفروشی سپری کنید ، سعی کنید زندگینامه افراد معروف را مطالعه نمایید و بهترین نکته ای که در این کتابها به چشمتان می خورد در جایی یادداشت کنید و در صورت تمایل سه عنوان از این سبک کتابها را خریداری کنید و در هفته آینده مطالعه کنید و از داستانهای و سرگذشت افرادی که در زمان گذشته می زیسته اند لذت ببرید . در مورد انگیزه های افراد گوناگون چند صفحه ای مطالعه نمایید و سعی کنید هر چند روز یکبار به مطالعه آنها بپردازید.

گام پنجم : غرق در شادی و لذت شوید .

اکنون دیگر زمان آن است که در ماجراجویی که برایتان اتفاق افتاده است غرق شوید . این گام وقایع مهمی را که رخ داده است ، به زمان حال منعکس مینماید . بدانید لذتی که هم روحی و جسمی باشد ، حس عجیبی در ما بوجود می آورد که شاید برای بسیاری از شما آشنا باشد . شاید باید این مطلب را دوباره به شما گوشزد کنم ، کارهایتان را کمی آسانتر از حد معمول فرض کنید ، تا به راحتی قادر به انجام آن باشید . به هر حال چه با شرایط زندگیتان تغییر کنید یا زندگی با شرایط شما مطابقت کند به هر حال باعث پیشرفت شما خواهد شد . این حالت شامل نیرویی است که صرف می کنید، صرف انرژی لازم سبب می شود ، غدد شما آدرنالین ترشح کنند که این هورمون موجب شادی و آرامش در شما می شود. افراد با انگیزه سرگذشت هیجان آوری دارند که ترس از ناشناخته ها در زندگیشان جایی ندارد . حادثه طعم زندگی است.

زمان فعالیت:

در طول هفته آینده تغییری جزئی در برنامه روزانه تان ایجاد کنید ، به طور مثال پنج یا شش دقیقه زودتر از خانه خارج شوید و از مناظر اطرافتان لذت ببرید، روزتان را با گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان آغاز کنید ، غذای ظهرتان را در جایی خوش منظره صرف کنید ، کتابی جذاب که اطلاعات مفیدی به شما می دهد مطالعه کنید ، شب هنگام دیدن تلویزیون برنامه کانالی را تماشا کنید که دوست دارید و اطلاعاتی که به تنهایی قادر به درک آن نیستید از شبکه علمی و فرهنگی بدست آورید و اماکن دوری را که نمی توانید به تنهایی به دیدن آن بروید ، از طریق برنامه های مستند تماشا کنید ، در کلاسهایی که فکر می کنید با دیگر برنامه هایتان متفاوت است ، ثبت نام کنید.

یادداشتی از این نوع کارها در برنامه روزانه خود داشته باشید و یا خواسته های خود را با دوستی در میان بگذارید تا در انجام این فعالیتها به شما کمک کند و در لذت شما سهیم شود.

گام ششم : محیط زندگی خود را سرشار از لبخند سازید.

با افرادی که بشاش و خوشرو هستند رابطه بیشتری برقرار کنید و ارتباطتان را با افراد کسل کمتر نمایید . ممکن است گاهی اوقات از برخوردی که با اطرفیانتان دارید ، آزرده شوید زیرا هر وقت قصد دارید باچهره ای شاداب با آنها روبرو شوید، موفق نمی شوید و باچهره ای عبوس با دیگران برخورد می کنید و این وضعیت شما را از ادامه تمرینات دلسرد می کند . روند پیشرفت را تثبیت نمایید تا در این زمینه با خیال راحت پیش روید و بیشتر از احساساتتان استفاده کنید تا دیگر حواستان. امواج منفی را به ذهنتان راه ندهید و در عوض با امواج مثبت و سازنده روح وجانتان را تغذیه کنید.

انسان مثل کارخانه ای است که صاحب آن برای نگهداری آن باید تلاش بسیاری نماید ( ضرب المثل اروپایی)

زمان فعالیت:

سعی کنید عکسهایی که در منزل دارید و آنها را روی میزتان قرار داده اید ، چهره هایی شاداب و خندان باشند.

با استفاده از کتابهای آموزشی عکاسی ، یافتن سوژه های مورد نظرتان را بیاموزید ، اخیراً همسر من مجموعه عکسهایی از افراد مسن که لبخند بر لب دارند تهیه نموده و آنرا در آشپزخانه نصب کرده است و با این کار سبب تلقین روحیه شاد در خانه

شده است.

کتابی از نقل قولهای مفید ، جوک و شعرهای فکاهی تهیه کنید و متن آنها را برای خانواده و دوستانی که مایلید در شادی هایتان سهیم باشند بخوانید.

مجموعه ای از فیلمهای شاد و کمدی تهیه نمایید و آنها را جایی در دسترس قرار دهید تا هر زمان که احساس افسردگی نمودید به سراغ آنها بروید . سعی کنید از فیلمهای احساسی و درام استفاده نکنید  
گام هفتم : راههای گرایش به افزایش نیروهای درونیتان را بیابید.

اگر احساس میکنید که به تنهای یا با کمک فرد دیگری میتوانید به برنامه های سلامتی خود دست یابید ، مطمئن باشید که این بدترین حالت ممکن است که برای تان اتفاق می افتد . اما در این هنگام وظیفه شما این است برنامه مفید و کامل را جایگزین کنید

تمریناتی مناسب است که علاوه بر آماده سازی جسم و سلامت آن برنامه هایی نیز برای شور و هیجان ذهنی در بر داشته باشند .(گالن)  
زمان فعالیت:

برقصید ، رقص یکی از راههایی است که شما را سرحال می کند ، اگر رقص سخت و پیچیده ای را انتخاب کنید ، باور کنید ذهن و حتی احساساتتان را بخوبی ورزیده خواهید کرد (تانگوی آرژانتینی و اسپانیای تغییرات بسزایی در زندگیان ایجاد خواهد کرد .)

در آینده ای نزدیک ، در روزهای تعطیل منزلتان را به مزرعه ای سرسبز تبدیل کنید .  
چند روز قبل از شروع برنامه هایتان ، آشپزخانه تان را تمیز کنید و وسایل و مواد تاریخ گذشته را دور بریزید . کابینت ها و یخچالتان را خلوت کنید . یخچال و فریزر خود را از مواد غذایی دلخواهتان که ضرری برای سلامتی تان ندارد ، پر کنید .

یک ظرف بزرگ سالاد میوه با سبزیجات تازه تهیه نمایید .

وسایل موردنیاز ورزش یوگا ، رقص و فیلمهای آموزشی و تمرینات کششی را تهیه کنید و با آنها تمرین کنید .

خود را با ورزشها یا تحرکی در خارج از منزل مانند : اسب سواری ، قایقرانی و شنا سرگرم کنید .

تعدادی روغن خوشبو با رایحه درمانی خریداری کنید . روغن هایی مانند : اوکالیپتوس ، سنبل ریحان و نعناع تاثیر بسزایی در آرامش اعصاب دارند .

چند سی دی آموزشی برای آرامش ذهنی خود تهیه نمایید .

تعدادی حوله کرکی و لباسهای نرم که از پوشیدن آنها احساس رضایت می کنید ، تهیه کنید .

نزدیکترین و عزیزترین فرد زندگیان را در آشپزی با خود همراه سازید و در پختن غذای مورد علاقه تان از او کمک بخواهید .

این کارها بهترین تمرینات شخصی است که می توانید زمان تنهایی آنها را انجام دهید .

مرحله سوم : آینده خود را شفاف تر ببینید .

حال آنکه احساس آرامش و راحتی بیشتری می کنید باید اهمیت بیشتری به تمرینات و پیشنهادهای توصیه شده بدهید ، تا

راهی که برای خود در نظر گرفته اید را با موفقیت به پایان برسانید .

بنابراین در این مرحله سعی داریم بر روی توان درونیتان کار کنیم تا کاملاً ورزیده شوند و دیدتان نسبت به خواسته هایی که دارید کاملاً شفاف و روشن شود . همچنین راهی را برایتان ترسیم می کنیم تا فعالیت هایتان را در مسیری درست و صحیح هدایت کنید و در کوتاهترین زمان لازم به آنچه که می خواهید ، دست یابید .

گام هشتم : نیرو و قدرت تمرکزتان را بافردی که با او احساس راحتی و لذت می کنید ، امتحان نمایید .

زمانی که از مشخصه زمانی مان استفاده میکنیم ، انگیزه و تمایل بیشتری نسبت به کارهای روزانه در خود احساس میکنیم

و به آنچه در زندگیمان از ما انتظار دارند ، بیشتر توجه میکنیم . درست به گونه ای در مسیر زندگیان حرکت نمایید و از

انرژی هایتان استفاده کنید که انگار فردی در این مسیر با شما همگام است و از شما انتظاراتی دارد . دقیقاً راه درستی که

جلوی درب منزلتان است در پیش گیرید و به دنبال راههای انحرافی نباشید و اگر در مسیر اشتباه زندگی خود قرار گرفته اید ، قبل از آنکه به نتایج پوچ و بی اساس دست یابید ، بازگردید و به اشتباه خود اعتراف کنید .

ما تنها کارهایی که مایل به انجامش هستیم به خوبی انجام می دهیم . (کولت)

زمان فعالیت:

کاغذی بردارید و آنرا به هفت قسمت تقسیم کنید ، به طور مثال در هر قسمت موفقیتی را که در نظر دارید یادداشت کنید ،

پاسخ به سولات زیر را در ستون های در نظر گرفته شده بنویسید .

الف : سه خصوصیت ذهنی خود را که در دست یابی به خواسته هایتان نقش دارد ، انتخاب کنید (مانند : حافظه ، یادآوری ،

ابداع ، طراحی)

ب : سه خصوصیت جسمانی مانند توانایی های بدنتان را که در کارها به شما کمک انتخاب کنید ( مانند : سرعت ، انرژی و زیبایی)

پ : سه مهارت درونی تان که در کارها شما را یاری می کند ، انتخاب کنید ( مانند : خوب شنیدن ، قدرت راهنمایی و کارگروهي)

ت : سه خصوصیت شخصیتی که نقش کلیدی در حل مسئولیت های واگذار شده به شما دارند را بیابید( مانند : استقامت ، صداقت و اعتماد)

ث : سه مورد از آگاهی و اطلاعاتی که از محیط اطرافتان دارید ، بنویسید ( مانند : علم ریاضیات ، تجربه مفید از یک زندگی سالم ، موسیقی و یا ادبیات)

ج : سه مهارتی که اگر بیاموزید در زندگی به نفع تان خواهد بود ( مانند : سوارکاری، تعمیر ماشین و آموزش های اکادمیک)

با توجه به پاسخهایی که در همین زمینه به سوالات بالا داده اید ، جدول دیگری نیز تنظیم کنید.

1- در مورد پنج یا شش ارتباط که از نظر شخصیتی شما را به نتیجه مطلوب می رساند ، فکر کنید و برای آن جدولی تنظیم کنید.

2- به پنج یا شش مورد از تجربیاتی که از اتفاقات اجتماعی داشته اید و لذت و آفری برایتان داشته است فکر کنید و در جدولی که تنظیم کرده اید یادداشت کنید.

3- به پنج یا شش مورد مسائلی که در زمینه های زندگی باعث موفقیت شما شده است ، فکر کنید و در جدول یادداشت نمایید

نکته : زمانی را به مطالعه و مقایسه هر جدول صرف کنید و معتقد باشید با استفاده از این روش می توانید به هر آنچه می خواهید برسی.

گام نهم : احساسات خود را از ترس جدا کنید.

خوشبختانه هنگامی که در حال امتحان توانایی های خود در گام پنجم بودید ، توانستید به یک مورد از ترسهایتان که همان رفتن به سویی نا دانسته هاست ، غلبه کنید ، اما هنوز ترس های دیگری وجود دارند که مانع پیشرفت تان می شوند ترس هایی از این قبیل:

• اگر چیزی را که بدست آورده ام از دست بدهم ، چه وضعیتی پیش خواهد آمد ؟

• اگر تغییری در زندگیم رخ دهد و آن اتفاق وضعیتم را بدتر کند ، چه وضعیتی خواهم داشت

• چه اتفاقی می افتد اگر جنگ شود ، زمین لرزه حادث شود یا از مرخ به ما حمله شود ، چه می شود ؟

• اگر متوجه شوم فردا قرار است بمیرم ؟

مطالبی را که مطالعه کردید ، خلاصه افکاري است که افراد نا امید به ان مبتلا هستند . اولین گام برای غلبه بر ترس ، اعتماد به نیروهای درونیتان است . باید قادر باشید بر نیروهای خود غلبه کنید و گرنه آنها بر شما غلبه می کنند . امروزه هرگونه ترس ، حال از هر نوع ، دیگر برای شما که قصد دارید به اجتماع وسیع خود پیوند یابید، اصلاً مناسب نیست و اجازه ندهید که این امر بر شما یا هرکس دیگری غلبه کند. ترس قابل درک است و معمولاً غیر قابل امتناع اما هرگز دلیلی برای نابودی و تسخیر رویاهایتان نمی باشد.

تنها مسئله ای که روزی باعث پشیمانی تان می شود ، کارهایی است که انجام نداده اید ( میکائیل کورتز) زمان فعالیت:

مطمناً هدف شما از خواندن این کتاب این است که قدم در راهی بگذارید که مسیر اول آن مقابله با مشکلات کوچکی است که در سر راهتان سبز می شود و مسیر دوم آن حل مسائل دشواری است که اضطراب و وحشت را در طول زندگی برایتان به همراه دارد . پس لطفاً به مطالب زیر توجه کنید:

\*برای هر مشکلی که اعصابتان را تحریک می نماید ، لحظه ای به خود آرامش دهید و سریعاً ذهن خود را بر روی تنفس تان متمرکز کنید و اطمینان حاصل نمایید که عمیقاً از انتهای شکمتان نفس می کشید و اکسیژن لازم به تمام نقاط بدنتان می رسد.

\*مرحل دستیابی به آرامش را هنگام تنفس به یاد آورید . به طور مثال : هنگام دم و بازدم به خود بگویید "من... سپس نفس عمیقی بکشید و ادامه دهید" ... آرامش دارم.

\*اگر زمان کافی در اختیار دارید ، صحنه ای آرام را تصور کنید و حس کنید در وسط باغی ایستاده اید و قوهای زیبا در رودخانه ای که در آنجا وجود دارد ، شنا می کنند یا اینکه صورت شخصی را که به او علاقه مندید در هنگام خواب تصور کنید.

\*اصوات و صحنه های دلخواهتان را بیاد آورید . به طورمثال : بوی علف های تازه وجین شده ، صدای آبشار و یا صدای تنفس آرام کودکی زیبا هنگام خواب

\*سعی کنید در اتاق خلوتی آرام و تنها بنشینید و چند حرکت کششی انجام دهید تا اضطراب های وارد شده به عضلات بدنتان رفع شود . به طور مثال : پاهایتان را روی هم نیندازید و دست به سینه نزنید و شانه هایتان هم خمیده نباشد .  
\*چشمانتان را ببندید و بر روی تنفس تان تمرکز کنید و مسیر عبور هوا را از شش هایتان تصور کنید و تصویری در ذهنتان بسازید که قلبتان در وسط آن قرار دارد و آنرا مانند پمپی ببینید که خون حاوی اکسیژن را به تمام نقاط بدنتان می رساند . عمل اکسیژن رسانی به قلب را تا آنجا که می توانید آرام و آرامتر سازید ، تا بتوانید به راحتی عمیقاً تنفس نمایید .  
\*سعی کنید خود را در حالت دراز کشیده در بستری نرم یا استخری زیبا ، میان باغی سرسبز تصور کنید . خورشید گرم است ولی نمی سوزاند و شما به آرامی در استخر در حال شنا می باشید و تنها صدایی که می شنوید ، صدای عبور باد از میان درختان و آواز پرندگان زیباست . همانطور که در استخر دراز کشیده اید،خود را در آرامش کامل روحی تصور کنید و هر کاری که تمایل دارید انجام دهید . برای مدتی در این حالت بمانید تا احساس رضایت را با تمام وجود درک کنید .  
\*در کلاسهای یوگا ، آموزش شنا ، کلاسهای دستیابی به آرامش ، سفالگری یا حتی پیاده رویهای گروهی شرکت نمایید .  
\*یک شب قبل از خواب ، در رختخواب دراز بکشید و در این زمان با چشمانی بسته و آرام حالاتی از خود را که با اعتماد به نفس کامل مشغول به کار هستید و اثری از ترس در شما دیده نمی شود را مجسم کنید .  
\*سناریوی خواسته هایی که دارید ، اما جرات انجامشان را ندارید در لیستی بنویسید .

برای هر یک از ماردی که ذکر کرده اید ، طرح سطحی در ذهن داشته باشید ، در ضمن برای بهبود شرایط خود یا موقعیتی که در آن قرار دارید تصور کنید زمانی که در چنین شرایطی قرار گرفته اید ، چه رفتاری خواهید داشت .  
گام دهم : برای تحقق رویاهایتان ، احساسات خود را با تاسف تحریک نمایید .

غم ، مهمترین عامل تحریک احساسات است . آیا نمی خواهید از این محرک قوی برای انگیزه هایتان استفاده نمایید ؟ می دانم زمانی که ان حالت در من بوجود می آید به سختی می توانم گوشه ای بنشینم و کتابی در مورد راه های پایداری احساساتم مطالعه نمایم . این را میدانم که همانند یک روان درمانگر ماهر عمل کردن تا حدودی برای بهبودی وضعیت در این فرضیه به موضوعی که بر روی آن کار می شود ، وابسته است اما معتقدم که ناراحتی یکی از موثرترین و سریعترین روش ها برای دستیابی و درک اهدافی است که در ذهن مجسم کرده اید این روزها اکثر افراد بالغ اهمیت این امر را ایجاد انگیزه و تحریک ذهن آدمی فراموش کرده اند .

نیازهای درونی تان را به دنیایی که با میل خود ساخته اید منتقل سازید تنها دو راه برای به ثمر رسیدن تلاش های یک فرد وجود دارد و آن ترس از مجازات و امید به دریافت پاداش است . ( جان ام ویلسون)  
\*حقیقت بخشیدن به رویاهایتان سبب ترسیم زندگی جدیدی در برابر تان می شود .  
زمان فعالیت:

\*در این تمرین باید از انرژی عصبانیت در زمینه های سازنده استفاده کنید . تصور کنید بر روی صندلی نشسته اید و در حالیکه با پا ضربه های منظمی به زمین می کوبید ، سعی کنید از کج خلقی های خود بکاهید و بهجای عبارت "من همه چیز و همه ی فرصت ها را از دست داده ام"سعی کنید ، تعادل خود را حفظ کنید و این عبارت را بگویید " از این که به راهی بروم که بن بست باشد و به آنچه می خواهم نرسم ، واقعا عصبانی می شوم."  
\*زمانیکه از موضوعی خسته شده اید ، تنفس عمیق و حرکات کششی را تمرین نمایید و یک نوشیدنی مطلوب بنوشید .  
\*بعضی وقتها خود را در آینده تصور کنید و از موفقیت هایی که برای خود ترسیم می کنید لذت ببرید .  
\*این الگوی زندگی جالب را حداقل یک یا دوبار ، تکرار کنید .

1-نامه ای به یکی از دوستان و اقوامتان بنویسید و در آن توضیح دهید که چگونه رویاهایتان به حقیقت پیوسته است . در هفته آینده چندین بار نامه را با صدای بلند بخوانید و هر بار به صدایان قدرت بیشتری دهید تا تاثیر بیشتری داشته باشد .  
2-با رنگ های جذاب و قوی از یکی از رویاهایتان طرحی بکشید ، که تمام جزئیات خیالتان را به تصویر کشیده باشد و برای چاپ به دفتر مجله ای بفرستید . ( انتظار کارحرفه ای از خود نداشته باشید . )  
3-نقاشی تان را به میل خود تزیین نمایید و جاییکه هرروز چشمتان به آن بیفتد نصب کنید ( تصورات روزانه شما نباید بی تحرک باشد ، بلکه باید با چرخه پیشرفت و روند زندگیان پیشرفت نماید) .  
4-بهترین نظراتی که برای زندگی تان در نظر دارید ، با دوستانی که به آنها اطمینان دارید ، در میان بگذارید .  
\*اگر این کارها را انجام دادید و بعد از گذشت مدتی متوجه شدید ، ترس شما از مواجه شدن با زندگی کم رنگ تر شده است ، موثرترین و بهترین راه قدرتمند ساختن روحیه خود را در پیش گرفته اید .  
5-هر زمان که وقت کافی در اختیار داشتید ، رویاهایتان را به خود یادآوری کنید و آنها را مجدداً تصویر نمایید تا آن لحظات

دوست داشتنی برایتان زنده بماند . بهترین زمان برای یادآوری خاطرات زمانی است که در اتوبوس ایستاده اید ، در حین مسافرت در هواپیما هستید و یا در صف بانک ایستاده اید.

6- در مورد تصوراتتان طوری صحبت کنید که انگار واقعاً اتفاق افتاده است . به طور مثال بگویید "اگر به آنجا می رفتم" بلکه بگویید "وقتی به آنجا می رفتم"  
گام یازدهم : با نیروی قابل توجهی ادامه دهید.

حداقل روزی یک بار به زندگی واقعیتان بازگردید . با نهایت تعجب باید بگویم ، برنامه هایی که برای فعالیت در نظر گرفته اید ، تنها به اندازه یک برنامه خیالی ارزش دارد . این برنامه ها به ظاهر فریبنده تر از رویاهای روزانه ما هستند اما اگر شما به اصل قضیه پی ببرید ، بسیار راحت تر و سریع تر می توانید از بکار بردن این قضایا احساس رضایت نمایید و مطمئناً منبع اصلی تغذیه دید شما نسبت به زندگی خواهد بود . هرگز این گام را بعنوان یک مرحله تجملی و لوکس در نظر نگیرید.

سه راز طلایی و ارزشمند که می بایست هنگام تهیه راه های مورد نیازتان در نظر داشته باشید ، در زیر آورده ایم  
1- اهداف خود را بالاترین هنر فردی ببینید . زیرا آن نیروی درونی که برای یک شخص مفید واقع می شود ، شاید برای فرد دیگر اصلاً مفید واقع نشود حتی اگر هر دو شخص اهداف مشترکی داشته باشند.

2- از استواری برنامه ها و چگونگی پیشبرد آنها اطمینان حاصل کنید.

3- زمان قابل توجهی را برای لذت و تفریح در برنامه هایتان بگنجانید . خیلی مهم است که کمی هدیه برای خود در نظر بگیرید . داشتن چنین وضعیتی در شروع کار ، سود قابل توجهی در آخر کار نصیبتان خواهد کرد.

\* همه ما مطمئن هستیم که شما همیشه در این چرخه برای برنامه ریزی زندگی و روحیه تان باقی نمی مانید . پس می توانید خلاصه ای از برنامه هایتان را با فرد دیگری در میان بگذارید.

\* طرح فعالیت هایی که در ذهن رشد می دهید ، دنیای واقع تان را برایتان ترسیم می کند که همان فضای جذاب و دلخواه زندگیتان خواهد بود.

\* چشمانتان به آسمان باشد و پاهایتان را هر چه محکم تر روی زمین نگه دارید . (روزولت)  
زمان فعالیت:

\* زمان کارها و اهدافتان را مشخص کنید . درآمد نهایی شما باید نتیجه تفکراتی باشد که به آنها فکر کرده اید.

\* چگونگی روند پیشرفت خود را یادداشت کنید . با افرادی که احساس می کنید برای انجام کار هایتان می توانند به شما کمک کنند ، در ارتباط باشید.

\* برای دستیابی به نتیجه نهایی ، حداقل سه هدف غیر ضروری خود را در ذهن برنامه ریزی نمایید . اگر ممکن است در هفته آینده سعی کنید یکی از هدف ها را عملی سازید ، حتی اگر دستیابی به این هدف خیلی ساده باشد . به طور مثال:  
تا هفته آینده:

تلفن های ضروری که دارید بزنید ، یک قطعه مورد نیاز کارتان را خریداری کنید ، خوراکی های غیر قابل استفاده درون یخچال را بیرون بریزید و مواد غذایی تازه جایگزین کنید.  
تا آخر ماه:

با سه نفر از افراد فامیل ملاقات داشته باشید و یک کیلو از وزنتان را کم کنید.

در سه ماه آینده:

ده خصوصیت خوب و رضایت بخش داشته باشید ، بیاموزید از وسیله جدیدی که خریده اید ، استفاده کنید ، پنج کیلو وزن خود را کم کنید.

\* از پاداشی که به ازای دستیابی به هر مرحله کوچکی که برای رسیدن به اهداف نهایی موثر بوده اند دریافت کرده اید لیستی تهیه کنید . خواسته های درونی تان را که انگیزه لازم برای انجام بعضی از کارها را در شما تقویت می نماید ، یادداشت کنید . این خواسته ها را در کلغذی بنویسید و آن را در جایی قرار دهید که دیده شود و همیشه جلوی چشمتان باشد.  
مرحله چهارم : ادامه کار را برای خود آسان کنید.

خوشبختانه در این مرحله ، مسئولیت شما برقراری آرامش و تسکین تشنج های موجود برای همیشه می باشد . این مرحله کمک میکند تا مراقب محیطی که برای انجام اینگونه کارها در نظر گرفته اید، باشد. همچنین شاید با موانعی که بر سر راهتان قرار می گیرد مواجه شوید و روند برنامه هایتان را کمی با مشکل پیش ببرید ، بنابراین حواستان باشد که این مرحله کمی دشوار است.

مانند هر شخص با اراده ای نیاز دارید با دو حقیقت روبرو شوید . ابتدا باید آنقدر موثر واقع شوید که بتوانید برنامه ها را خودتان به تنهایی پیش ببرید . ثانیاً اتفاقات غیر منتظره و تغییرات اجتناب ناپذیری وجود دارند که حقیقت زندگی زمینی را تشکیل می دهند . در این مرحله روندکار شما باید اینگونه باشد که این دو اصل را قابل فهم سازد تا درک عمیقی از زندگی



داشته باشید.

گام دوازدهم : دنبال محیط مناسبی جهت انجام فعالیت هایتان باشید.

این مهم نیست که چقدر هدفمان بزرگ و مهم باشد بلکه چگونگی موقعیت محیطی که برای انجام کار هایمان در نظر گرفته ایم اهمیت دارد اگر چنین زمینه ای مساعد نباشد ، در بین رته متوجه خواهید شد که ادامه کار چقدر مشقت بار است. این اواخر در اسپانیا اقامت داشتم جایی که آرامش کامل دارم و می توانم به راحتی بنویسم و سعی کنید به محیطی سرسبز بروید زیرا آنجا احساس آرامش بیشتری خواهید داشت. محیط سرسبز و مصفا جای مناسبی برای کار خواهد بود زیرا در چنین محیطی است که انسان از نظر روحی و جسمی به تعادل خواهد رسید و در این صورت پیشرفت کارها بخوبی خواهد بود و من این مکان را اسپانیا یافتم.

-برای رسیدن به هدفی که در دارید تاچه اندازه قدرت مقابله با مشکلات را دارید؟

-آیا این توانایی ها را در خود میبینید تا با محیطی که در آن در سر هستید، هماهنگ شوید!!؟

حدس میزنم صادقانه تری جوابی که میتوانید داشته باشید این است که ((نه خیلی سخت نیست.))

همواره محیط اطرافتان را در نظر داشته باشید تا هماهنگی لازم را با شما ، خواسته ها و انگیزه هایتان داشته باشد.

برای تغییر خود ، ابتدا محیط اطرافتان را تغییر دهید و مطمئن باشید که یک شخص با انگیزه و با نشاط در محیطی هدفدار

زندگی می کند ، درحالیکه فرد کسل در محیطی کسالت آور زندگی می کند . ( دیویدفرنیال)

زمان فعالیت:

\*در طول هفته آینده کار هایتان را در محیطی که به میل خود طراحی کرده اید ، انجام دهید .

\*به طور کامل مراقب موارد ناامید کننده و کسالت آور اطرافتان باشید . به طور مثال : صداهایی که در ترافیک بوجود می

آیند ، صدای نامناسب و رنگهای تند

لیستی از وسایلی که برای مساعد کردن محیط اطرافتان نیاز دارید تهیه کنید . به طور مثال : رنگین کردن محیط با دسته گل و

یا نقاشی و یا کتابی در مورد فنگ شویی بخريد.

\*مدتی خود را در فضای آزاد قرار دهید تا از محیط طبیعی خارج الهام بگیرید.

این تمرین نه تنها شما را از نظر روحی درمان می کند و به آرامش می رساند ، بلکه قادر خواهد بود مشکلات جسمی شما

را نیز برطرف سازد.

گام سیزدهم : یک گام جلوتر از خواسته هایتان حرکت کنید

خوشبختانه تمام تلاشهای طاقت فرسای که برای پیشرفت تان انجام داده ای، منجر به اشتباه نخواهد شد . در حقیقت شما در

این حالت مثل فردی هستید که از نظر ذهنی تمام توانایی خود را برای پیشرفت بکار گرفته است محیط را با خود هماهنگ

کنید . با توجه به اینکه دنیای مادی را در نظر گرفته ایم ، مقدس ترین و جذاب ترین موجودی که در عالم وجود دارد ، ما

انسانها هستیم . این را در نظر داشته باشید که شیطان سعی دارد از نیروی وجودی شما استفاده کند تا بتواند به بقا عمر خود

ببفزاید . اگر به اصوات ناامیدکننده درونتان گوش کنید ، بی هیچ اندیشه نیروی شیطانی را برنده اعلام خواهید کرد . به این

کنش اجازه ندهید تا به جای اندیشه شما تصمیم گیری کند و تلاشهای شما را نقش بر آب کند.

در این گام شاید به مرحله ای برسید که در مورد انگیزه هایتان از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شوید و هر جا و هر

زمانی که اراده کنید به خواسته هایتان دست یابید . در چنین شرایطی می توانید بسیار جذاب جلوه کنید و نظر و احساسات

دیگران را به خود جلب کنید و نسبت به اطرافیان خود احساس برتری نمایید . به همین روش ادامه دهید و نقش آهن ربا را

برای جذب اطرافیان داشته باشید و به جای ترس از تحسین و تشویق دیگران به خاطر کارهای مفیدی که انجام داده اند ، می

توانید از تجربیات و روش کار و نحوه موفقیتشان برای پیشرفت کاری خود استفاده نمایید و خود را تحت تاثیر طرح های

موفقیت آمیزی که استفاده کرده اند ، قرار دهید . بعد از مدت کوتاهی خواهید دید ، هر چه زمان می گذرد ، بیشتر تمایل

مراوده با آنها را دارید و مایلید که تجربیات مشترک بیشتری داشته باشید.

هرگز به طور کامل حساسات درونی تان را انکار نکنید فقط کافیهست با در نظر گرفتن شرایط محیطی که در آینده

احساساتتان را به مسیر صحیح هدایت می کند ، کمی منطقی برخورد کنید.

دنیا غنی تر از آن است که با اشتباهات ما فقیر شود ، پس تا آنجا که می توانید در غنی سازی دنیا بکوشید . (ویلیام جیمز)

زمان فعالیت:

از مواردی که باعث وسوسه و گمراه شدن تان میشود ، لیستی تهیه کنید و نیز در کنار هر کدام مواردی را که باعث مقاومت و

امتناع از انجام آنها میشود ، در آن یادداشت کنید.

نام افرادی که با خواسته هایشان شما را در دستیابی به اهدافتان با مشکل مواجه کرده اند، را در لیستی بنویسید.

گام چهاردهم : برای مرحله اختیاری در روند کار آماده شوید.

بعد از تمام کارهایی که در راهکار انجام داده اید، امید وارم بتوانم تضمینی مطمئنی برایتان داشته باشم. برای من بسیار

لذت بخش است که این توانایی را داشته باشیم که به شما قول دهم تنها زمانی روند پیش خواهد رفت که واقعا مایل به انجام آن باشید. در این مرحله شخصیت شما را به آرامی تقویت می کنیم تا با استفاده از آن بتوانید به فعالیت بپردازید و در راه پیشرفت روحی گام بردارید. این مرحله باید شامل هدف هایی باشد که نقش کلیدی در زندگی تان دارد. این توانایی ها را بدست آورید تا بتوانید تعادل مناسبی را میان روح و جسم تان ایجاد نمایید. تقویت نیروی ذهنی مفیدترین قدرتی است که می تواند به شما کمک کند. حال این وظیفه شماست که آنرا ارتقا دهید یا آنرا در همان مرحله راکد نگه دارید. شکست تنها فرصتی است که می توانید دوباره با قدرت بیشتری شروع نمایید. ( هنری فورد )  
زمان فعالیت:

لیستی از رفتار هایی که باعث ارتقا سطح رفتاری تان می شود، تهیه کنید. به طور مثال:

- 1- درک صحیح فیلمها و ویدئوها
- 2- مدتی برای قدرانی از اطره های تمام افراد و اشیایی که در زندگی شما نقش داشته و شما مایلید که آنها همچنان در کنار تان باشند.
- 3- کاست هایی در مورد تفکرات مثبت
- 4- موسیقی های آرامش بخش و هیجان آور
- 5- کتاب های کمدی و جدول
- 6- آلبوم عکسی از مناطق زیبا و ساختمان های قدیمی
- 7- کارت های جذابی که بر روی آنها کلمات مثبت و امیدوارکننده نوشته شده است.
- 9- جمع آوری کلکسیون عکس ها و وسایلی که شما را به یاد موفقیت های تان می اندازد.
- 10- خواندن راحت کتاب
- 11- ویدئوهای تمرین شادی
- 12- شغلی نیمه وقت که انجامش آسان باشد. و به راحتی بتواند توجه شما را برای مدتی از ناراحتی های تان به مسائل دیگر منحرف سازد.
- 13- غذاهای مغذی که حاوی کربوهیدرات باشند تا میزان ترشح " سروتونین " را برای مدتی طولانی افزایش یابد.

گام پانزدهم: برنامه هایی را که در سردارید، عملی سازید.  
یکی از راه هایی که می توان با آن مشکلات موجود را حل و فصل نمود، شکل دادن به خواسته های تان است. مطمئناً ترس از خجالت مهمترین علت بازدارنده این حالت می باشد که باعث می شود شما از این گونه عملکردها منصرف شوید اما این را هم بدانید که خود شما تنها دلیل این حالت هستید. در اینجا باید اعتماد به نفس نقش شکست ناپذیر خود را ایفا کند تا به غرور و شخصیت شما لطمه ای وارد نشود (در حقیقت اعتماد به نفس و شخصیت افراد بطور محض، کامل نمیباشد). برای اینکه این حالت در شما بوجود نیاید با افرادی که خصوصیت زیر را دارند، ارتباط برقرار نکنید:  
\* کسی که دوست دارد شاهد شکست شما باشد.  
\* افرادی که اهمیتی به پیشرفت شما نمی دهند.

برخلاف افراد بالا، افرادی با خصوصیت زیر را برای این تمرین در نظر بگیرید:  
\* افرادی که حواسشان به شما باشد و در مسیر کار های شخصیتان همواره یاری تان کنند.  
\* اگر در زندگی با مشکلی مواجه شدید، همیشه شجاعت و استقامت شما را تحریک نمایند.  
\* افرادی که از پیشرفت شما خوشحال شوند و دوست داشته باشد در شادی های شما سهیم باشند.  
\* بزرگ نمایی اهداف تان می تواند کمک بسزایی به نظرات شما نماید، اما اگر در این زمینه دچار اشتباه شوید، بدون شک تحقیر و حسادت را در خود پرورانده اید.

در مورد اهداف تان ثابت قدم باشید و از این شاخه به آن شاخه نپرید. افرادی که در اطراف شما زندگی میکنند اصلاً تمایل ندارند که نظر احساس تحت فشار قرار بگیرند زیرا این حالت آن را وادار میکند تا از رویاها و تخیلات شان فاصله بگیرند...

مطمئناً اصلاً دوست ندارند که این وضعیت را دوست عزیزشان برایشان پیش بیاورد و همیشه به فردی نیاز دارند به آنها اعتقاد داشته باشد و شهادت را در آنها افزایش دهد و از آنان حمایت کند. (جان راج و پیتر مک ویلیامز )  
زمان فعالیت:

لیستی در نظر بگیرید و به افرادی که با آنها در ارتباط هستید توجه کنید، در نظر بگیرید کدامیک از آنها بهتر می توانند شما را در رسیدن به اهداف تان یاری نمایند. به طور مثال افرادی را در نظر بگیرید که از نظر ذهنی، نظر ثابتی داشته و کمک بسزایی می توانند برای رسیدن شما به خواسته های تان انجام دهند  
خلاصه ای از کارهایی که برای یک جشن لازم دارید، تهیه کنید زیرا این کار تاثیر بسزایی در روحیه شما خواهد داشت.

سخن آخر. . .  
امیدوارم تا به این زمان که فعالیت‌های جذاب مختلفی را تمرین نموده اید، این راهکارها برایتان موثر و مفید بوده باشد. شاید در  
حین انجام این فعالیت‌ها کمی عصبی شده باشید که کاملاً طبیعی است.  
فقط همیشه یادتان باشد که سعی دارید حالات بد روحیه‌ی خود را دور نمائید و همچنین طرح و نقشه‌هایی را برای از بین  
بردن سناریوی ناراحت‌کننده زندگیتان اجرا کنید.  
اکنون دیگر می‌دانید زمانی که عصبانی هستید چگونه خود را آرام سازید و ضربان قلب خود را منظم کنید و اعتماد به نفس  
خود را با یادآوری خوشیها تغذیه نمایید و به دشکم و تردید اجازه ندهید که بر خواسته هایتان سایه بیفکند >

کتاب پیروزی افکار هدفمند  
نشر پل با همکاری نشر اخلاق  
سرشناسنامه : لیندن فیلد گیل Lindenfield , Geal  
عنوان و نام پدیدآور : پیروزی افکار هدفمند؛ راهی کوتاه برای یافتن هدف زندگی و حرکت به سوی آن  
.../نویسنده : گیل لیندن فیلد مترجم : الهام مبارکی زاده  
مشخصات نشر : تهران : پل . 1384.  
مشخصات ظاهری : 128 ص  
شابک : 978\_964\_6935\_80\_8  
وضعیت فهرست نویسی : فهرست نویسی قبلی  
یادداشت :shortcuts to finding your get up and go  
موضوع : انگیزش  
موضوع : خودسازی  
شناسنامه افزوده : مبارکی زاده ، الهام : 1359\_ مترجم  
رده بندی کنگره : 1384: 2پ9ل / BF503  
رده بندی دیوئی : 8 / 153  
شماره کتابشناسی ملی : 84\_ 15421م  
چاپ : سجده  
شمارگان : 5000 نسخه  
نوبت چاپ : سوم 1389

اعضای گروه تلخیص: محمد مستمند و رضا کیانی