

Royal Mind

اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت ایران



کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!



قدرت درون خود را فعال کنید (قسمت اول)

"در معادله زندگی، آینده هیچ وقت با گذشته برابر نیست."

سلام دوستان و همراهان گروه آموزشی رویال. در این سری از مقالات تصمیم دارم درباره قدرت درون و نحوه فعال سازی آن طبق آموزه های **آنتونی رابینز** صحبت کنم. نکاتی را مطرح می کنم که می تواند چهره ی زندگی شما را کاملاً عوض کند.

ابتدا بهتر می دانم کمی بیشتر با آنتونی رابینز آشنا شویم:

تونی رابینز نویسنده و سخنران مقتدر آمریکایی در ۲۹ فوریه ۱۹۶۰ در خانواده ای نسبتاً فقیر به دنیا آمد. پس از گرفتن دیپلم متوسطه به کارهای گوناگون روی آورد، اما توفیق چندانی نیافت. در سن ۲۲ سالگی در آپارتمان ۴۰ متری محقری، زندگی مجرد فقیرانه ای داشت و به گفته خودش، ناچار بود ظرف های غذای خود را در وان حمام بشوید. گذشته از گرفتاری های مالی، بر اثر پرخوری و بدخوراکی، بیش از یکصد و بیست کیلوگرم وزن داشت، و به علت چاقی، دچار تنبلی، بی حالی و خواب آلودگی شده بود. اما در عین فقر و فلاکت، رؤیاها و آرزوهای جاه طلبانه ای داشت، و در عالم خیال، خود را در قصر زیبایی در ساحل دریا و نزدیک جنگل سرسبزی مجسم می ساخت و برای خود همسری شایسته، اتومبیل گران قیمت و امکاناتی رؤیایی در نظر می گرفت.

سر انجام مصمم شد که با چاقی خود، مبارزه کند و برای رسیدن به این هدف به مطالعه چند کتاب پرداخت، اما مطالب آنها را ضد و نقیص یافت و آنها را دور انداخت. پس از آن، برای کاهش وزن خود، راهی دیگر جست. به فکر افتاد فردی را که از هر جهت سالم و دارای تناسب اندام باشد، پیدا کند و افکار، اعتقادات، و نحوه تغذیه او را سرمشق خود قرار دهد. این شیوه، مؤثر واقع شد و توانست در کمتر از دو ماه، بدون استفاده از رژیم غذایی و عمدتاً با شیوه‌های روانشناسی و کنترل فکر و ذهن، حدود پانزده کیلوگرم از وزن خود را کم کند، و با توجه به قامت بلند خود که در حدود دو متر بود، تناسب اندام خود را بدست آورد.

شهرت عمده او به خاطر سلسله کتاب‌هایش در زمینه موفقیت است. آنتونی رابینز بیش از نیمی از عمر خود را صرف کمک به دیگران کرده، تا عظمت وجود خود را کشف نموده و آن را بهتر سازند. او یکی از موفق‌ترین افراد ایالات متحده در زمینه بهبود عملکرد دیگران است. وی بنیانگذار و رئیس هیئت مدیره بنیاد آنتونی رابینز است که به منظور کمک به افراد برای رسیدن به موفقیت‌های فردی و حرفه‌ای تأسیس شده است.

سالهاست که از آموزه های آنتونی رابینز در زندگی شخصی خود استفاده کرده ام و توانسته ام بر طبق این آموزه ها نتایج قابل توجه ای را کسب کنم و اکنون تصمیم دارم در طی چندین مقاله خلاصه ای از این آموزه ها را با شما در میان بگذارم.

بیایید ابتدا چند سوال را مطرح کنیم:

آیا دستیابی به موفقیت واقعا ساده است؟

آیا می توانیم همه چیز را در زندگی تغییر دهیم، جسم مان ، روابط اجتماعی مان، وضعیت مالی مان؟

تصور می کنید غیرممکن است کسی در کمتر از 12 ماه میلیاردر شود؟

شاید بگویید اگر همه این ها انقدر ساده است که می توان با استفاده از قدرت درون به آنها دست یافت پس چرا همه به چنین موفقیت هایی دست پیدا نمی کنند؟

سوال خوبی است. در زندگی کارهای زیادی هستند که بسیار ساده اند اما مردم به راحتی از کنار آنها رد می شوند چون در روزمرگی زندگی خود غرق شده اند.

اغلب مردم روزها و سال ها از عمرشان می گذرد و تازه در کهنسالی می فهمند که فقط بخش ناچیزی از زندگی را تصاحب کرده اند.

اما نه به این دلیل که باهوش نیستند، بلکه فقط به این دلیل که **عاشق** آنچه می خواهند نیستند، بنابراین وارد عمل نمی شوند و قدرت تصمیم گیری را در خود پرورش نمی دهند.

قبل از شروع باید بگویم ایجاد این تغییرات در گروهی دو اصل است:

1. واقعا بخواهید زندگیتان تغییر کند.

2. خود را در قبال انجام تمرینات مطرح شده در این سری مقالات مسئول بدانید.

اگر دو اصل بالا را رعایت کنید تمام آن چیزهایی که روزی برایتان خواب و خیالی بیش نبوده است، به بخشی از زندگی روزمره شما تبدیل می شود.

اغلب مردم نمی دانند واقعا از زندگی چه می خواهند اما بدتر از آنها کسانی هستند که می دانند چه می خواهند اما هیچ اقدامی در جهت دستیابی به آن نمی کنند. آنها فقط می نشینند و امید دارند که روزی به تمام خواسته های خود برسند. آن "روزی" همین امروز است، همین حالا است.

سال ها پیش جمله زیبایی شنیدم:

جاده "روزی" به ناکجا آباد ختم می شود.

پس آیا آماده هستید که تمام بهانه ها را کنار بگذاریم و در کنار هم مرحله به مرحله اصول فعال سازی قدرت درونی خویش را بیاموزیم و سپس این آموزه ها را در زندگی به کار گیریم؟

پس بیایید شروع کنیم...

اصل اول: تصمیم گیری

تصمیم بگیرید، همان الان تصمیم بگیرید. اصلاً مهم نیست موقعیت کنونی شما تا چه حد مساعد است، شما می‌توانید به موقعیتی بالاتر از آن برسید. فقط تصمیم بگیرید.

"از خود بیش از آنچه دیگران از شما انتظار دارند متوقع باشید."

ریشه لاتین کلمه تصمیم‌گیری از "قطع" است. شما هم در هنگام تصمیم‌گیری هر چه احتمال منفی است را قطع کنید و کنار بگذارید. **نترسید.**

می‌توانید هر ماه درآمدی بسیار بالا داشته باشید، می‌توانید تبدیل به همان کسی شوید که در رویاهایتان آرزو دارید و...

به راستی می‌توان به این موفقیت‌ها رسید؟ چرا کمتر کسی در این دنیا به این موفقیت‌ها دست پیدا میکند؟ چنین اهدافی کمتر تحقق پیدا می‌کنند. نه به این سبب که دست نیافتنی هستند بلکه ما برای رسیدن به آنها تلاش نمی‌کنیم. اما چرا؟ **به دلیل ترس.**

بیایید **ترس** را بیشتر بررسی کنیم.

بزرگترین دام بر سر راه موفقیت، آنچه که مردم را از رسیدن به رویاهایشان باز می‌دارد ترس است. ترس از شکست، ترس از طرد شدن، ترس از درد و ترس از تمام ناشناخته‌ها.

حال سوال اینجاست که چگونه باید ترس را محدود کرد؟ **تنها راه برطرف کردن ترس روبرو شدن با آن است.** اگر ترس بر روی زندگی تان سایه انداخته، به سراغش بروید و به سویش حمله ور شوید.

شاید در ابتدا محدود ساختن ترس‌هایتان ساده به نظر نرسد اما این کار عملی است. این کار باید به تدریج و به صورت مستمر انجام شود، درست مانند ورزش و زبده کردن ماهیچه‌های بدنتان.

برای مثال اگر می‌خواهید بدنی ورزیده داشته باشید باید به تدریج با حرکات ساده و نرمش‌های ملایم ورزش کردن را شروع کنید و پس از گذر چندماه می‌بینید ماهیچه‌هایی به مراتب قوی‌تر دارید و پس از مدتی آنچه برایتان غیرممکن به نظر می‌رسید به حقیقت زندگی شما تبدیل می‌شود.

اصل دوم: انعطاف پذیری

اکنون زمان آن رسیده که ماهیچه های روح خود را ورزیده تر کنید تا بتوانید راحت تر و سریع تر تصمیم بگیرید.

سه عامل عمده برای فعال سازی عظمت درونی خود ضروری است:

1. بدانید چه می خواهید.
2. دست به کار شوید
3. نتایج کارهای خود را در نظر بگیرید.

الیه استفاده از فرمول فوق به این معنا نیست که از این به بعد دیگر شما شکست نمی خورید. در واقع، اغلب افراد موفق شکست خورده ترین مردم دنیا هستند زیرا بیش از دیگران طعم شکست را چشیده اند.

اغلب مردم به خاطر ترس از شکست در زندگی هیچ کاری نمی کنند و این درواقع یعنی شکست برای تمام عمر.

اما افراد موفق زمانی که می فهمند مسیری که انتخاب کرده اند اشتباه است فوراً راه دیگری را برای رسیدن به مقصد خود انتخاب می کنند. این اصل را آنتونی رابینز "اصل انعطاف پذیری" نامیده است.

در مسیر رسیدن به موفقیت خوب حواس خود را جمع کنید ببینید آیا برنامه ای که در پیش گرفته اید خوب عمل می کند یا نه.

به عبارت دیگر پس از اینکه خواسته خود را مشخص کردید و خود را وادار به عمل کردید در مرحله سوم باید ببینید راهی که در پیش گرفته اید به مقصد می رسد یا نه.

به نتایج کارهای خود خوب توجه کنید وگرنه هر قدمی که برمی دارید شما را از هدفتان دور می کند. اما به محض اینکه دریافتید نتایج حاصل آن چیزی نیست که شما در نظر دارید از تغییر مسیر خود نهراسید، قابلیت انعطاف پذیری از خصایل افراد موفق است.

بابت زحماتی که تا به حال کشیده اید نگران نباشید، تمامی آنها تجربیاتی هستند که برای بالا رفتن از نردبان موفقیت می توان از آن ها مثل پله بالا رفت.

ممکن است در مرحله ای از زندگی به خود بگویید: هر چه رشته بودم پنبه شد، حالا چه کنم؟

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت telegram.me/royalmind است!

پاسخ این است: فقط روش خود را تغییر دهید و راه دیگری را امتحان کنید. شاید بگویید اگر باز هم موفق نشدم چه؟ جواب مشخص است، روش دیگری را امتحان کنید. اگر نشد باز هم روش دیگری را امتحان کنید، آنقدر روش ها و راه های مختلف را امتحان کنید تا بالاخره موفق شوید. ممکن است بگویید: به نظر دیوانگی می آید!!

بگذارید سوالی از شما بپرسم: چند بار زمین خوردید تا توانستید راه رفتن را بیاموزید؟ چقدر طول کشید تا بالاخره توانستید اولین گام استوار را بر روی زمین بگذارید؟ آیا سعی در راه رفتن دیوانگی است؟ کودکان را ببینید که چند بار زمین می خورند تا سرانجام قادر به راه رفتن می شوند. **فرمول جادویی موفقیت همین است.**

اما بزرگسالان دیگر این روش را پیش نمی گیرند. بزرگسالان شکست را حتمی می دانند و اگر برای رسیدن به هدفی شکست بخورند تنها ممکن است یک یا دوبار روش دیگری را امتحان کنند. کمتر کسی است که بیش از این برای رسیدن به هدفی اصرار کند. آنها خیلی زود اهداف خود را رها میکنند. دیگر ورزش نمی کنند، شغل خود را رها می کنند، همسر خود را طلاق می دهند و... .

عظمت درون خود را احیا کنید، انعطاف پذیر باشید.

ادامه دارد..

