

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 دوم)



سلام دوستان و همراهان رویال مایند. همانطور که می دانید در این سری مقالات قصد دارم درباره قدرت درون و نحوه فعال سازی آن طبق آموزه های آنتونی رابینز صحبت کنم و تجربیات و آموخته های خود را با شما در میان بگذارم.

در قسمت اول دو اصل ابتدایی و در عین حال بسیار مهم را مطرح کردم ، اصل اول تصمیم گیری و اصل دوم اصل انعطاف پذیری بود. از شما خواهش دارم اگر آموزه های مقاله قبل را فراموش کرده اید همین حالا دست نگه دارید و ابتدا قسمت اول را دوباره مطالعه کنید و سپس به خواندن این مقاله ادامه دهید.

خوب اگر آماده هستید بیایید شروع کنیم...

در این مقاله 2 اصل دیگر را به عنوان اصول ابتدایی ولی مهم که می توان گفت در ادامه قسمت اول است را با شما در میان می گذارم و در نهایت اولین تمرین برای فعال سازی قدرت درون را هم در این مقاله مطرح می کنیم.

اصل الگو برداری از افراد موفق

فرض کنید اضافه وزن دارید و قصد دارید از شر این اضافه وزن خلاص شوید زیرا می خواهید انرژی بیشتری داشته باشید و در عین حال اندام متناسب تری هم داشته باشید. خوب همانطور که در مقاله قبل گفتیم قدم اول این است که با جدیت تصمیم بگیریم و در قدم دوم به سرعت اقدام کنیم. اما به راستی چه باید کرد؟ میلیون ها روش وجود دارد و اکثر آنها هم کارساز نیستند. آنتونی رابینز پیشنهاد می کند مدلی برای خود پیدا کنیم. باید کسی را پیدا کنیم که ما می خواهیم، قبلا گرفته باشد و سپس همان کارهایی را بکنیم که او انجام داده است. زیرا تمام افراد موفق کسانی هستند که رفتار ویژه ای دارند بنابراین اگر ما هم همان رفتارها را در پیش بگیریم درست مثل این است که مسیر خود را از روی نقشه ای که از قبل با سال ها زحمت تهیه شده است انتخاب کنیم.

بنابراین یکی از پیشنهاد های آنتونی رابینز این است که اگر چیزی را می خواهید به دست آورید، ابتدا کسی را پیدا کنید که آن را به دست آورده است و ببینید چه کرده است، شما هم همان کار را بکنید و همان نتایج را به دست آورید.

بیا بعد از رفتن به سراغ اصل بعد نقل قول مستقیمی از آنتونی رابینز را در ارتباط با اصل الگو برداری بخوانیم:

"من به چیزهایی در زندگی دست یافته ام که معمولا فردی به سن من نمی تواند به آنها برسد. نه به این دلیل که من با شما خیلی تفاوت دارم. فقط به این سبب که به این نکته پی برده ام که هر آنچه من می خواهم، کسی قبل از من آن را به دست آورده است، پس برای به چنگ آوردن آن می توانم به جای آزمودن راه های متعدد، از همان راهی استفاده کنم که نتیجه آن کاملا مشخص است. من از روش الگو برداری برای بهبود بخشیدن به موقعیت مالی خود نیز استفاده کرده ام. من در جایگاهی قرار داشتم که در اجتماع زیر خط فقر به شمار می آید. ذره ای اعتماد به نفس نداشتم و احساس افسردگی می کردم، اما توانستم همد از لحاظ مالی و هم از لحاظ روحی به یک دگرگونی فوق العده دست یابم. در مدتی کمتر از

دوازده ماه تمام ابعاد زندگی من صد و هشتاد درجه تغییر کرد. توانستم از آپارتمان چهل متری خویش به خانه جدیدم که ده هزار متر مربع وسعت داشت و در واقع شبیه به قصر بود، نقل مکان کنم."

شکست پله ای برای صعود

همه ما افراد موفق زیادی را می شناسیم. چرا این افراد تا این اندازه توانسته اند موفق شوند؟ شاید بگویید آنها بسیار زیرک و فوق العاده هستند. اما بهتر است بدانید چنین افرادی بیش از آنچه شما فکر کنید شکست خورده اند، اما از هر شکست پله ای برای صعود و رسیدن به قله موفقیت می سازند از دیدگاه آنتونی رابینز احساساتی مانند ترس، طرد شدن یا درد که ما آنها را منفی می دانیم بهترین دوستان ما هستند. این احساسات در همه افراد وجود دارند اما افراد موفق از آنها به نفع خود استفاده می کنند.

برای خیلی ها اگر این احساسات نبود نمی توانستند تغییر کنند، نمی توانستند زندگی خود را پیشرفت و ارتقا دهند و سخت کار کنند.

تنها با احساس ناراحتی است که فردی پی می برد که باید مسیر خود را تغییر دهد و بخشی از زندگی خود را از نو اصلاح کند، اما به شرطی که این احساس بر ما چیره نشود و ما را به انسانی محافظه کار تبدیل نکند.

آنتونی رابینز در این زمینه میگوید:

"آیا تاکنون دقت کرده اید مردم زمانی که موفق می شوند جشن و مهمانی می گیرند و زمانی که شکست می خورند به فکر فرو می روند؟ کسی که بارها به فکر فرو رود بزرگترین موفقیت ها را به چنگ خواهد آورد. پس به خاطر داشته باشید که شکست وجود ندارد. اگر در راه رسیدن به چیزی به ظاهر شکست خوردید مسلماً از آن چیزی خواهید آموخت که شما را در راه رسیدن به مقصد یاری می کند و هر چه بیشتر بیاموزید، قطعاً موفق تر می شوید."

تمرین شماره 1: تهیه دفترچه موفقیت

از شما می‌خواهم تمریناتی که در این سری از مقالات آورده می‌شود را به طور کامل به انجام برسانید. برای به انجام رساندن آنها به یک دفترچه احتیاج دارید، من نام این دفترچه را دفترچه موفقیت می‌نامم. هر کدام از بیش از 80 درصد از آنچه می‌شنویم و یا می‌خوانیم را در طی سه روز فراموش خواهیم کرد. اما با نوشتن 75 تا 90 درصد مطالب به گنجینه خاطرات شما سپرده می‌شود.

زندگی با ارزش ترین هدیه الهی است، پس ارزش ثبت و نگهداری را نیز دارد.

به شما پیشنهاد می‌کنم پس از اتمام این سری مقالات باز هم دفترچه‌هایی را برای خود تهیه کنید و آن‌ها را تا پایان عمر نگه دارید. می‌توانید در این دفترچه‌ها آنچه را هر روز می‌آموزید، تفکرات، تجربه‌ها و هر چه شما را به هیجان آورده و خوشحال کرده است را یادداشت کنید.

آنتونی رابینز در این رابطه می‌گوید:

" این دفترچه‌ها مانند فرزندان شما هستند. مسلماً برای شما پیش آمده است که روزی در خیابان با یکی از آشنایان برخورد کنید و او با دیدن فرزندان بگوید: هی پسر چقدر بزرگ شده‌ای! در حالی که شما اصلاً متوجه رشد و بزرگ شدن فرزندان نبوده‌اید. دفترچه‌های شما گذشته‌تان را به خاطرتان می‌آورند و شما به چشم خود می‌بینید که چقدر رشد فکری کرده‌اید."

از شما می‌خواهم به محض خواندن این مقاله دفترچه‌ای تهیه کنید. هیچ وقت نوشته‌های خود را بر روی تکه کاغذ یادداشت نکنید. خریدن یک دفترچه اولین وظیفه شماست.

وظیفه‌ای ساده بود نه؟ اما بدانید با انجام همین وظایف ساده است که زندگی‌مان در طولانی مدت دستخوش تغییرات زیادی می‌شود. با قرار دادن آجرهای کوچک بر روی هم، خانه‌ای بزرگ و زیبا ساخته می‌شود.

دارن هاردی (مدیر مسئول مجله موفقیت آمریکا) جمع شدن نتایج این وظایف ساده را در طولانی مدت اثر مرکب می‌نامد. راستی نام دارن هاردی به میان آمد، از همین جا قول می‌دهم که در سری مقالاتی جداگانه آموزه‌های ایشان را هم مورد بررسی قرار دهیم.

خوب بیایید از یک کار ساده شروع کنیم:

برای تمرین امروز می خواهیم 2 کاری را که مدت هاست باید انجام دهید اما انجام آن را به تعویق انداخته اید، به پایان برسانید. دو کاری که احساس می کنید به انجام آن نیاز دارید. لازم نیست کاری شاق و دشواری باشد. شاید این کار زدن تلفن به یکی از دوستانتان باشد و یا حتی تمیز و مرتب کردن اتاقتان، نمی دانم. کارهای زیادی است که باید به انجام برسانیم ولی ما انجام آن را به فردا موکول می کنیم. پس همین حالا دست به کار شوید و این دو کار را در دفترچه خود یادداشت کنید. این تغییر بسیار کوچکی در زندگی شماست اما به زودی دگرگونی عظیمی در زندگی شما شکل خواهد گرفت.

ادامه دارد...

