

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 سوم)



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 و دوم از این سری مقالات چند اصل ابتدایی و در عین حال بسیار مهم را مطرح کردم. سپس تمرینی را مطرح کردیم. آیا تمرین را انجام دادید؟ اگر انجام نداده اید لطفا همین الان خواندن این مقاله را متوقف کنید و به سراغ تمرین قبل بروید و سپس به خواندن این مقاله ادامه دهید.

اما شمایی که تمرین را انجام داده اید شاید برای شروع تمرین ساده ای بوده است، اما با انجام دادن هر کدام از تمریناتی که در این سری از مقالات مطرح می شود هر بار کمی پیشرفت می کنید. این کار درست مثل وزنه برداری است. تمام وزنه بردارها روزهای اول وزنه سبک بلند می کنند اما با گذشت زمان هر بار آن را کمی سنگین تر می کنند و روزی می رسد که بلاخره قهرمان جهان می شوند.

خوب اگر آماده هستید بیایید شروع کنیم...

در این مقاله نکاتی مطرح می شود که به جرات می توانم بگویم یادگیری و عمل به این آموزه ها برای همیشه زندگی شما را تغییر می دهد. پس از شما خواهش می کنم این مقاله را با دقت مطالعه کنید و چند بار آن را مرور کنید و به تمام تمرین های آن عمل کنید.

خوب در ابتدا اجازه بدهید از شما سوالی کنم. احتمالاً این مقاله اولین مقاله ای نیست که در رابطه با موفقیت خوانده اید. شاید تا به حال ده ها کتاب در زمینه موفقیت و رشد شخصی مطالعه کرده باشید و یا ده ها کلیپ آموزشی از شبکه موفقیت رویال ماینند مشاهده کرده باشید. آیا به آنچه در آخرین کتاب خواندید یا به آنچه در آخرین کلیپ آموزشی مشاهده کردید عمل کردید؟ گمان نمی کنم!

در واقع آمار نشان می دهد کمتر از 10 درصد کسانی که این مطالب را دنبال می کنند به آنها عمل می کنند. آنچه را می آموزید به کار بیندید. استفاده نکردن از آموخته ها بزرگترین اشتباهی است که ممکن است از کسی سر بزند.

اگر شما تاکنون مقالات و کتاب های زیادی خوانده اید اما هنوز از خود می پرسید:

پس چرا به قوانین کتاب عمل نکردم؟

می دانستم به آنچه نوشته است نیاز دارم، اما چرا شروع نکردم؟

چه چیزی مانع حرکت من است؟

پس به شما توصیه می کنم این مقاله را به دقت بخوانید چرا که مخصوص شماست و به سوالات تان پاسخ خواهد داد.

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

قانون فرار از رنج و اشتیاق به خوشی

رفتار آدمی تحت کنترل دو نیرو است، قرار از ناراحتی و اشتیاق رسیدن به خوشی. این دو نیرو زندگی شما را کنترل می کنند. گاهی شما را به جلو می رانند و گاهی مانع حرکتتان می شوند. همواره به یاد داشته باشید هر کاری که در زندگی انجام می دهید در جهت دوری جستن از ناراحتی و یا به دست آوردن خوشی است.

حال سوالی دارم: تاکنون احساس بی حسی کرده اید؟ آیا می دانید منظورم از بی حسی چیست؟

بی حسی نقطه مقابل قدرت درون است. بی حسی یعنی کاری نکردن. یعنی اینکه بدانیم باید کاری انجام دهیم اما آن را شروع نمی کنیم و یا ادامه اش نمی دهیم. خیلی اوقات موقع شروع به کاری از این اصطلاح استفاده می کنیم: امروز حسش نیست! این احساس در شما رخنه می کند، بزرگ می شود و در نهایت کنترل زندگی شما را بر عهده می گیرد.

بیا بید بینیم چرا اینگونه متوقف می شویم و چرا بی حس می شویم.

پاسخ به این سوال را می توان با توجه به همان قانون فرار از رنج و اشتیاق به خوشی داد. اگر کاری نمی کنید دلیلش این است که تصور می کنید شروع کار ناخوشایندتر از انجام ندادن آن است. به عبارتی معتقدیم که با بیکار نشستن، درد و رنج کمتری به سراغمان می آید.

شاید بگویید: "نه، من می دانم اگر این کار را انجام دهم از خوشی حاصل از موفقیت در آن بسیار بهره مند می شوم."

بله، حتما. اما در ناخودآگاه شما ثبت شده است برای اینکه کاری را انجام دهید باید ناراحتی زیادی را متحمل شوید و اکنون این ناراحتی برای شما بسیار ملموس تر است، در حالی که شاید خوشی حاصل از موفقیت بسیار دور از دسترس باشد.

این طور نیست؟ در خلوت حرف های من را بررسی کنید و ببینید آیا شما همین احساس را دارید یا نه.

حال بیایید مثالی بزنیم:

شاید شما هم مانند بسیاری تصمیم گرفته باشید که رژیم بگیرید و از اضافه وزن خود برای همیشه خلاص شوید. اما واقعا پیروی از رژیم لاغری تا چه حد می تواند مفید باشد؟ به ندرت کسی قادر است با رژیم لاغری برای طولانی مدت به تناسب اندام برسد. مطالعات نشان داده است بیش از 95 درصد از کسانی که با رژیم لاغری اقدام به کاهش وزن کرده اند بعد از دو سال نه تنها وزن از دست رفته را باز می یابند بلکه چاق تر از قبل هم می شوند. چرا؟ زیرا تلاش برای به دست آوردن ناراحتی و ناخوشی به ندرت با موفقیت همراه خواهد بود.

در واقع میل به خوشی و فرار از ناراحتی مکانیزم طبیعی مغز است. هر گاه بخواهید کاری را انجام دهید که معتقد هستید ناراحتی و رنج به دنبال دارد، مغز سردرگم می شود و نمی توند به شما کمک کند و تنها چیزی که از این تلاش برای شما باقی می ماند احساس ناامیدی است.

خوب بیایید برای روشن شدن بیشتر موضوع چند مثال را مطرح کنیم.

در بعضی از مواقع میل به لذت و خوشی بر نیاز به اجتناب از ناراحتی غالب است، مانند مثال زیر:

شما خوردن شکلات را دوست دارید و از خوردن آن لذت می برید، بنابراین در مغز شما ارتباط عمیقی بین خوردن شکلات و احساس لذت است. حتما می گویند: "بله، اما چاقی ناشی از خوردن زیاد هم بسیار ناخوشایند است."

حتما، ولی اکنون لذت خوردن شکلات را با تمام وجود حس می کنید، در حالی که حس ناخوشایند چاقی بسیار کمرنگ تر است.

ولی در اکثر مواقع نیاز به اجتناب از ناراحتی بسیار قوی تر از میل به خوشی است مانند مثال زیر:

فرض کنید شما به یکی از همکارانتان بسیار علاقه مند هستید و دوست دارید با او ارتباط برقرار کنید یا به خواستگاریش بروید، اما نمی توانید. چرا؟ در ذهن شما رفتن پیش همکاران و درخواست ملاقات از او به معنای ناراحتی است. شما به خود می گویند: " خداوندا! اگر می توانستم قدم به جلو بگذارم چقدر از دوستی با او خوشحال می شدم." اما صدایی از درونتان فریاد می زند: "شاید قبول نکند، شاید علاقه ای به تو نداشته باشد."

انتخاب کدام راه برای شما ساده تر است؟ لذت ناشی از دوستی یا ناراحتی ناشی از رد پیشنهادتان؟

به راحتی می توانم پاسخ شما را حدس بزنم: فرار از ناراحتی! تحقیقات در مورد رفتارهای بشری نشان می دهد اکثر مردم تقریباً هر کاری را به دلیل اجتناب از ناراحتی انجام می دهند.

آیا شما از جمله کسانی هستید که احساس می کنند زندگیشان نیاز به تغییر اساسی دارد؟ شاید همواره در جهت ایجاد این تغییر تلاش کرده اید، اما چرا هیچ وقت چنین تغییری روی نمی دهد؟

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

چون نحوه شکل گیری رنج و خوشی در شما تغییر نکرده است. می دانید که باید تغییر کنید، می دانید که باید کاری را شروع کنید، اما در عین حال معتقدید شروع تمام این کارها به معنای تحمل ناراحتی است، بنابراین دست به کار نمی شوید و هر روز شروع این کار مهم را به تعویق می اندازید. حال می پرسید پس چه باید کرد؟

کلید تغییر یافتن، معکوس کردن چگونگی شکل گیری احساس رنج و خوشی است.

هر کاری دو چهره دارد. درباره هر کدام که فکر کنید نتیجه متفاوتی به دست خواهید آورد. اگر بر دشواری و سختی کار تمرکز کنید انجام آن برایتان غیرممکن و یا دست کم برایتان بسیار رنج آور خواهد بود. اما اگر به نتیجه موفقیت آمیز و احساس خوشی که پس از انجام کار به دست خواهید آورد تمرکز کنید، انجام آن بسیار لذت بخش خواهد شد.

پس آنچه انجام کاری را لذت بخش و یا برعکس ملالت بار می سازد، شکل تفکر شما نسبت به آن است. شکلات دوست دارید؟ تاکنون شده است به میل خوردن آن غلبه کنید؟ اگر تنها در فکر لذت خوردن شکلات باشید قادر نخواهید بود از خوردن آن چشم پوشی کنید، اما اگر در هنگام دیدن شکلات ذهن شما فقط بر چاقی و نامتناسب شدن شکل بدنتان متمرکز شود، حتی حاضر نیستید به شکلات دست بزنید.

برای لاغر شدن و رسیدن به یک اندام متناسب تنها رژیم لاغری کافی نیست. باید یک روز وقتی به آینه نگاه می کنید، به مهمانی می روید و یا لباس زیبایی را می بینید که اندازه شما نیست، آنقدر ناراحت شوید که به نقطه عطف برسید.

آنتونی رابینز نقطه عطف را اینگونه تعریف می کند:

"نقطه عطف لحظه ای است که در آن احساس می کنید وضعیت موجود اصلا قابل تحمل نیست، پس

راهی برای تغییر آن می یابید."

اگر می خواهید کاری را شروع کنید باید به این نتیجه برسید که عمل نکردن دردناک تر از به پایان رساندن آن کار است. به عبارتی در ذهن خود به پایان رساندن این کار را با خوشی و دست نزدن به آن را با ناراحتی ربط دهید.

مغز شما دارای ترازویی بسیار دقیق است. هنگام شروع هر کار، ناراحتی و خوشی حاصل از این کار با این ترازو سنجیده می شود. اگر کفه ناراحتی سنگین تر باشد تمایلی برای شروع کار نخواهید داشت. پس اگر می خواهید رفتاری را در خود تغییر دهید و یا کاری را شروع کنید در ابتدا باید آنچه در مغزتان با خوشی یا ناراحتی مترادف است را عوض کنید.

خوب وقت آن رسیده که برویم سراغ دفترچه موفقیت مان. نه، نگویید فردا، همین حالا این تمرین را انجام می دهیم.

تمرین تغییرات:

1. چهار عملی که مدت ها است انجامشان را به تعویق انداخته اید را یادداشت کنید.
2. در مقابل هر کدام بنویسد که با انجام ندادن آنها چه ناراحتی هایی را باید تحمل کنید. سوالاتی را در مقابل هر کدام مطرح کنید مثلا: با پر خوری چه ناراحتی هایی را باید تحمل کنم؟ اگر سیگار کشیدن را کنار نگذارم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر به این کارها نپردازم 5 سال آینده وضعیت تان چگونه خواهد بود؟ اعتماد به نفس شما تا چه اندازه خواهد بود؟ به یک جواب کوتاه بسنده

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

نکنید. به خاطر داشته باشید آنچه زندگی ما را کنترل می کند احساس ماست. پس احساسات را درگیر کنید. سعی کنید حسی را که 5 سال بعد، اگر در زندگی به نتایج مطلوب نرسیده باشید را لمس کنید و آن را بنویسید.

3. بنویسید با ایجاد تغییر و یا انجام این کارها چه لذتی عایدتان می شود. هر چه که همین حالا یا بعدها به واسطه این اقدامات به دست می آورید را یادداشت کنید. فهرست بزرگی از تمام احساسات خود بنویسید.

