

# 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 هفتم)



قدرت درون خود را فعال کن!

برگرفته از آموزه های آنتونی رابینز

قسمت هفتم

telegram.me/royalmind

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

سلام دوباره به دوستان و همراهان رویال مایند. امیدوارم تا این قسمت از این سری از مقالات به کمک آموزه‌های آنتونی رابینز توانسته باشید تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنید.

همانطور که متوجه شده اید آموزه‌های آنتونی رابینز بسیار کاربردی و عملی هستند و صرفاً جهت انگیزش و ایجاد تفکر مثبت نیستند بلکه به راحتی می‌توانید با انجام تمرینات و یادداشت برداری از نکات مهمی که در هر مقاله مطرح می‌شود به مرور زمان تغییرات بسیار چشمگیری در زندگی خود ایجاد کنید.

در این مقاله می‌خواهیم مبحث کنترل احساسات را به پایان برسانیم و سپس به تکنیک بسیار قدرتمند "سوالات جادویی و پاسخ‌های معجزه آسا" می‌پردازیم.

طی دو مقاله گذشته آموختیم موقعیت‌های زندگی ما زاده‌ی رفتارهای ما هستند و رفتارها هم تحت تاثیر احساسات ما است. اگر احساس شما نسبت به زندگی مثبت نباشد نمی‌توانید در زندگی لذت و خوشی را تجربه کنید. اگر خودتان را خوب ببینید احساس خوشایندی نسبت به خودتان دارید و اگر زندگی را زیبا ببینید و به زندگی به عنوان یک ماجراجویی هیجان انگیز نگاه کنید مسلماً زندگی زیبا و با نشاطی را تجربه می‌کنید.

عکس این مطلب هم کاملاً صادق است. شما هنرپیشگان و افراد معروف زیادی را می‌شناسید که با اینکه به ظاهر از تمام موهبت‌هایی که یک انسان می‌تواند داشته باشد برخوردار هستند اما به هیچ وجه زندگی شاد و خوبی ندارند. آنتونی رابینز از الیزابت تیلور به عنوان یک مثال بارز از اینگونه افراد نام می‌برد. هنرپیشه بسیار زیبا و مشهور که میلیون‌ها طرفدار داشت و همچنین از لحاظ مالی بسیار ثروتمند بود. اما هیچگاه نتوانست طعم خوشبختی را در زندگی خود احساس کند زیرا نمی‌توانست احساسات خود را کنترل کند و برای اینکه بتوانند از کشمکش‌های درونی‌های بیابند به مواد مخدر پناه می‌برد.

سوال اینجاست چطور امکان دارد کسی همه چیز داشته باشد اما باز احساس خوشبختی نکند؟

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

مهم نیست کسی به چه میزان از نعمت های خداوند بهره مند است، شما در هر شرایطی می توانید ذهن خود را بر چیزی متمرکز کنید که از نظر شما عالی نیست و خود را همیشه شکست خورده بینید.

خوشبختی یعنی احساس خوشی و لذت پایدار در زندگی و شما می توانید خوشبختی را تجربه کنید چون می توانید کانون تمرکز خود را تعیین کنید.

اکنون شاید تنها به اشتباهات خود نگاه می کنید و زندگی خود را شکست خورده می بینید اما باید این را بدانید که این نوع نگاه شما از سر عادت است. به عبارتی مغز شما شرطی شده است که به موارد منفی زندگی تمرکز کند. شما آگاهانه این کار را نمی کنید، مغز شما به صورت اتوماتیک به سمت تمرکز بر موارد منفی تمایل پیدا کرده است. اکنون دکمه هدایت اتوماتیک را خاموش کنید و کنترل همه چیزها را در دست بگیرید تا بتوانید کیفیت زندگی خود را تغییر دهید.

شاید بگویید این درست نیست. زندگی بسیار سخت است و هیچ چیز در زندگی من بر وفق مراد نیست. اما من به شما اطمینان می دهم این زاویه دید شما است و به شما قول می دهم اگر دوربین ذهن خود را بچرخانید هنوز چیزهای زیبایی در زندگی وجود دارد.

بیاید برای اثبات این موضوع تمرینی را با هم انجام دهیم:

در هر جایی که هستید به اطراف خود خوب نگاه کنید. حالا 5 ثانیه وقت دارید که تمام چیزهایی که در اطراف شما به رنگ قهوه ای هستند را به خاطر بسپارید. بسیار خوب کافی است.

حال چشمان خود را ببندید و هر چیزی که در اتاق به رنگ سبز است را نام ببرید. بله، گول خوردید! مسلماً چیزهایی که به رنگ سبز هستند را به یاد نمی آورید زیرا تمام توجه شما به رنگ قهوه ای بوده است. در حقیقت شما تنها رنگ قهوه ای را به ذهن خود راه دادید و بقیه رنگ ها را از صفحه دید خود حذف کردید، به همین دلیل آن ها را اصلاً ندیدید.

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



زندگی هم دقیقاً به همین صورت است ، عده ای تنها به مشکلات زندگی خیره شده اند و شادی و خوشی زندگی را به هیچ وجه نمی بینند و برعکس عده ای تنها به زیبایی ها و داشته های خود تمرکز می کنند و حتی اگر موارد منفی هم در زندگی شان وجود داشته باشد در ذهن شان چندان پر رنگ نیست.

### تکنیک سوالات جادویی و پاسخ های معجزه آسا

این تکنیک بسیار فوق العاده ای است که از طریق آن می توانید سیستم هدایت خودکار زندگی خود را خاموش کنید و کنترل زندگی خود را در دست بگیرید. مغز شما مانند یک کامپیوتر است که حاوی اطلاعات و خاطره های بسیار زیادی است. اما شما تنها در صورتی می توانید به این اطلاعات دسترسی پیدا کنید که سوالاتی را مطرح کنید. تنها تفاوت بین کامپیوتر و مغز این است که شما هر سوالی را که از مغز خود پرسید جوابی برای آن دارد، حتی اگر سوال شما بر اساس حقیقت نباشد. هر سوالی که مطرح کنید مغز شما شروع به جستوجو می کند، پرونده ها را زیر و رو می کند، خاطرات را مورد بررسی قرار می دهد و در نهایت جوابی برای سوال شما مطرح می کند.

به عنوان مثال شما از خود می پرسید: چرا تمام اتفاقات بد برای من رخ می دهد؟

مغز تمام خاطرات ، مشاهدات ، تمام شنیده ها و دیده های شما را بررسی می کند و اگر نتوانست جواب منطقی پیدا کند یک پاسخ واهی پیدا می کند: چون شما بدشانس هستید!

شما به پاسخ رسیده اید و نتیجه گرفته اید که بدشانس هستید و هیچگاه موفق نمی شوید و احساس می کنید دست به هر کاری بزنید با شکست مواجه می شوید. در نتیجه احساس شما بد می شود و دیگر نمی توانید مانند گذشته فعالیت کنید.

اکثر ما همواره عادت داریم سوالات منفی از خود پرسیم به همین دلیل همواره در زندگی احساس ناخوشایندی داریم. اگر شما هم در اغلب اوقات احساس شادی و سرزندگی ندارید به دلیل این است که در دام سوالات منفی افتاده اید. این گونه سوالات حتی قبل از اینکه مغز بتواند جوابی برای آن ها پیدا

کند پیش زمینه ای منفی به آن می دهد. این سوالات به گونه ای مطرح می شود که مغز تمام اتفاقات ناگوار را به یاد شما می آورد.

مثلا اگر از خود سوال کنید: چرا نمی توانم از شر این اضافه وزن لعنتی خلاص شوم؟

بلافاصله مغز جواب می دهد: اشتهاى من همیشه بسیار زیاد بوده است و نمی توانم آن را کنترل کنم.

این جواب فوق العاده ناامید کننده است زیرا شما احساس می کنید کنترل خود را ندارید و هر روشی هم که استفاده کنید در نهایت با شکست مواجه می شوید.

حال بیایید نحوه سوال را عوض کنیم: چطور می توانم هر چه زودتر لاغر شوم تا از تناسب اندام خود لذت ببرم؟

مسئله به پاسخی برای کم کردن وزن خود دست می یابید زیرا سوال خود را به لذت ربط داده اید و مغز هم عاشق لذت است.

آنتونی رابینز همواره تاکید می کند که در هنگام سوال کردن از کلمه "چرا" استفاده نکنید زیرا عموماً مغز نمی تواند پاسخ دقیقی بیاید و اینگونه سوالات را "سوالات بی انتها" نامیده است. همواره از کلمه "چگونه" استفاده کنید زیرا این کلمه مغز شما را مجبور می کند که بر توانایی های عظیمی که در وجود شماست تمرکز کند.

پس اولین فایده سوال کردن تغییر کانون تمرکز است. با تغییر کانون تمرکز احساسات بلافاصله عوض می شوند. دومین سودی که از سوال کردن بدست می آوریم تغییر شکل دادن صافی مغز ما است.

گفتیم مغز ما داری یک صافی است که بخشی از حقایق زندگی ما را حذف می کند. با سوال کردن عملکرد این صافی را می توانیم تغییر دهیم. اگر همواره احساس ناراحتی می کنیم به این دلیل است که تمام نکات عالی در زندگی خود را کنار گذاشته ایم و تمرکز خود را بر نقاط ناراحت کننده زندگی معطوف کرده ایم.

باید همواره شکل سوالات خود را کنترل کنیم. مثلاً اگر در شروع کاری از خود پرسید:

خدایا آیا واقعا موفق خواهم شد؟ در همان ابتدا تخم شک را در ذهن خود کاشته اید و این احساس شک باعث می شود شما نتوانید از تمام توانایی خود استفاده کنید. به دلیل اینکه سوال شما آکنده از شک است در نتیجه به این جواب می رسید: امکان موفقیت در این کار زیاد نیست.

اما اگر از خود پرسید: چگونه می توانم این کار را به بهترین نحو انجام دهم؟ و مرتباً این سوال را از خود پرسید، در نهایت به گنجینه توانایی های خود دست خواهید یافت.

دفترچه یادداشت خود را باز کنید و پنج سوال قدرت بخش در آن یادداشت کنید و هر روز صبح قبل شروع کارهای خود چند دقیقه را به پاسخ دادن به این سوالات پردازید. سوالاتی از این قبیل:

هم اکنون در زندگی از چه چیزی بسیار خوشحال هستم؟

چه چیزی مرا بسیار هیجان زده می کند؟

به کدام یک از توانایی های خود افتخار می کنم؟

چطور می توانم در کارم موفق تر شوم؟

چگونه می توانم با اعضای خانواده ام رابطه بهتری داشته باشم؟

البته باید بدانید که شما به محض بیدار شدن فرآیند فکر کردن خود را با سوال کردن آغاز می کنید. در واقع تفکر چیزی به جز همان پرسش و پاسخ نیست. البته اکثر افراد روز خود را با پرسش های منفی آغاز می کنند که معمولا موجب سستی و رخوت آنها می شود: چرا باید هر روز این کار را کنم؟ چرا باید هر روز به سر کار بروم؟ این نوع پرسش ها همواره به صورت ناخودآگاه از همان ابتدای صبح در ذهن ما تکرار می شوند. اما هدف ما این است که برای چند مدت این روند پرسش کردن در همان ابتدای صبح را به صورت خودآگاه انجام دهیم تا با تغییر عادت و به وجود آمدن مسیرهای عصبی جدید پس از گذشت چند مدت به صورت ناخودآگاه همواره سوالات مثبت و سازنده ای مطرح کنیم.

باز هم تکرار می کنم این تمرین برای شما کار تازه ای نیست. شما همواره بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب فرآیند فکر کردن را با سوال کردن آغاز می کنید. ولی از این به بعد تفاوت این است که تصمیم داریم برای مدتی بلافاصله بعد از بیدار شدن و در طول روز به صورت خود آگاه سوالات مثبتی را مطرح کنیم تا بتوانیم با یافتن پاسخ هایی سازنده و مثبت احساس خوب و خوشایندی را در خود ایجاد کنیم.

