

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM



ثروت لند
Land
servatland

سلام. خیلی خوشحالم که میتونم از طریق این فایل با تو دوست خوبم صحبت کنم.

مدت هاست که تصمیم گرفته بودم تجربه ی 4 ساله ی خودم رو در زمینه ی موفقیت های شخصی، مالی و مدیتیشن با خیلی از افراد درمیان بزارم تا بتونم به اون ها کمک کنم تا تغییرات بزرگی در زندگی خودشون ایجاد کنن و سرنوشت خودشون رو همانطور که دوست دارن رقم بزنن، چرا که 4 سال پیش هم دقیقا درجای تو بودم و روش های زیادی را برای موفقیت خودم تست میکردم و زمان زیادی را برای مطالعه در این حوضه سپری میکردم. امروز این رویای من به واقعیت تبدیل شده و من از این بابت بسیار شکر گذارم.

من **علی روشن** افتخار میکنم که با راه اندازی این وب سایت میتونم قدمی برای موفقیت تو دوست خوبم بردارم و از تجربیاتی که در زندگی داشتم در اختیارت قرار بدم، تا بتونی به خوبی تمام خواسته های قلبی و ایده ال خودت رو شناسایی کنی و به تک تکشون بررسی و این نوید رو بهت میدم که در این راه تنها نیستی و قراره که در تمام لحظه ها کنار تو باشم اون هم با یک تیم بسیار دلسوز و مسئولیت پذیر.

این رو بدون دوست من که این مطلب تازه شروع کار و بخش کوچکی از برنامه های ما رو شامل میشه.

اما مطالبی که در این فایل رایگان در اختیارت قرار گرفته حاصل چند هفته تلاش من و تیمم هست که بتونم تاثیری فوق العاده در زندگی تو داشته باشم. این مطالب و تمرین هایی که تهیه شده امتحانش رو خیلی سال که داره پس میدی و همیشه در تغییر زندگی افراد موثر بوده. من واقعا حس خیلی خوبی نسبت بهت دارم و خیلی خوشحالم که تو رو در خانواده صمیمی و پر از انرژی وب سایت **ثروت لند دات کام** می بینم و از همین ابتدای کار ذوق تو رو دارم چون تصمیم گرفتی که باورها و نگرش های کهنه ی خودت رو دور بریزی و ذهنت رو برای یک تجربه بی نظیر در زندگی برنامه ریزی کنی. این تجربه بی نظیر اسمش خوشبختی واقعی و نامحدود هست. چیزی که خیلی از افراد دنبالش هستن و هر روشی رو برای دست یابی به اون تست کردن!

اگر تو هم به دنبال چشیدن طمع واقعی خوشبختی هستی و میخوای اون رو همیشه و در هر جا همراه خودت داشته باشی جای درستی اومدی چون من قصد دارم روش ها و راز های خوشبختی رو با تو دوست عزیز در میان بزارم و اعتقاد دارم که این فایل رایگان می تونه در تمام جنبه های زندگی، اصول و مفهوم درستی از خوشبختی رو نشونت بده که شامل 7 گام ساده، دارای معنای مشخص و عملی که میتونه باور ها و احساس نادرست و بدون هیچ ارتباط معنایی با احساس خوشبختی رو در ذهن و ضمیرت بگیره و معنای درستی رو با تمرینات موثر جایگزین کنه. قبل از شروع تکنیک های 7 گانه باید معنای درست خوشبختی و کاربرد اون رو در هر شکلی از زندگی درک کنی و تنها با آگاهی بیشتر از مفهوم واقعی و درست اون میتونی خوشبختی رو حس کنی و در ادامه درک درستی از خوشبختی، تمرینات اون رو تاثیر گذار کنی و به خوبی انجام بدی.



اما ایا من دارم قولی رو به تو دوست خوبم میدم که یک شب میتونی معجزه کنی و خوشبختی رو در زندگی خلق کنی یا اینکه با انجام این تمرینات قصد دارم برای تو سحر و جادو کنم؟

اصلا این طور نیست... این مطالب قول یک شب خوشبخت شدن رو نمیده و من هم به هیچ وجه نه قصد انجام جادو و طرح دستی رو دارم و نه میخوام مثل خیلی از منابع فارسی تو رو با یکسری مطالب گردآوری شده و سطحی سرگرم کنم. پس این تمرینات و مطالب چطور در رسیدن به خوشبختی واقعی تاثیر گذارن؟ دوست من، تنها و تنها زمانی میشه خوشبختی رو در زندگی خلق کرد که آگاهی کاملی در مورد تعریف درست خوشبختی در ذهن داشته باشی و من تصمیم گرفتم که در کنارت باشم تا بتونی به درستی با صرف زمان و انجام تمرینات عملی که در انتهای هر تکنیک برای تو گفته شده در کشف خودت و احساس عمیق از خوشبختی (نه اون احساسی که عموم مردم نسبت به خوشبختی دارن) کمک کنم.

ایا من یک پیشگو هستم...؟

قععا این طور نیست و این مطالب و تمرینات حاصل تحقیق و بررسی علمی بر روی افرادی که هر روز زمان زیادی رو برای تجربه احساس خوشبختی صرف کردن ، اما اون رو برای مدت کوتاهی بدست می اوردن انجام شده و زمانی برای تو جواب میده که از همین ابتدای کار این مطالب رو باور کنی ، و به این یقین بررسی که این مطالب قطعا میتونه برای تو تغییر رو به وجود بیاره و در زندگی موثر باشه . ازت میخوام مطالب رو جدی بگیری و روی اون ها تمرکز کنی و من مطمئن هستم که تو همین الان هم امدادگی خودت رو اعلام کردی چون در غیر این صورت تمایلی برای همراه شدن با من رو نداشتی.

قبل از این که شروع به خواندن این فایل بی نظیر کنی از تو دوست خوبم میخوام که به چند سوال کلیدی که در ابتدای این فایل تهیه شده جواب بدی.



ایا افراد خوشبخت رو میشناسی؟

در طول روز با چند نفر از اون ها نشست و برخاست میکنی؟

افراد خوشبخت به چه شکلی در اجتماع ظاهر میشن؟

چگونه میشه خوشبخت زندگی کرد؟

ایا خوشبختی دست یافتنیست؟

اصلا خود تو به چه اندازه احساس خوشبختی میکنی؟

اما در مورد افراد با شهرت و ثروت زیاد چطور؟ فکر میکنی اون ها افراد خوشبختی هستن؟

ایا فکر میکنی خانواده هایی با در امدی کم تر احساس خوشبختی بیشتری رو دارن؟

میتونی تعریف خوشبختی رو در یک جمله ساده بگی؟

تصوری جالب از خوشبختی

در خیابان های شهر و محیط های اطراف افراد زیادی رو می بینم که هر روز صحبت از خوشبختی میکنند اما معنای واقعی اون رو نمی دونن و در واقع مهمترین دلیل، عدم آگاهی نسبت به خوشبختی نا محدود و همیشگی، باعث حرکت اون ها در راهی اشتباه و نادرست میشه. این افراد تصور میکنند که برای رسیدن به خوشبختی نیازمند انجام کاری هستن تا بتونن تنها در مقصد، خوشبختی رو احساس کنن و رسیدن به خوشبختی رو تنها در گرو اهداف خیلی دورتر از خودشون در آینده میبینن اون هم زمانی که به نتیجه رسیده باشن. افراد بیش از نیمی از زندگی خودشون رو صرف رسیدن به خوشبختی میکنند. هر ثانیه به دنبال ذره ای احساس خوشبختی در زندگی هزینه های زیادی میکنند اما باز هم موفق در اضافه کردن زمان خوشبخت بودن نمیشن. من این طرز حس خوشبخت بودن رو خوشبختی غیر واقعی و پوچ میدونم. دوست من اگه فکر میکنی با رسیدن به موقیعت بهتر از جایگاه فعلیت در زندگی مثل خرید ماشین یا ازدواج با فلان شخص یا اگر ماهیانه فلان درآمد رو داشته باشی، اگر در چنین شغلی مهارت کسب کنی یا جزو افرادی باشی که شهرت و اعتبار خیلی خوبی دارن، اگر مدرک علمی با ارزشمندی دارن و یا حتی افرادی که در خارج از کشور در آزادی زندگی میکنند خوشبخت میشی سخت در اشتباهی. باید محکم بگم که تو هنوز معنای واقعی خوشبختی رو نمیدونی و حتی در اخر هم اگر به چنین اهدافی برسی برای مدت کوتاهی طمع خوشبختی به ظاهر واقعی رو تجربه کردی. چرا؟ چون تمام این ایتم ها احساس لذت رو برای شما داره نه

خوشبختی. لذت بردن از یک چیز با خوشبختی کاملا متفاوت. احساس لذت یک احساس کوتاه و لحظه ای هست ، برای اینکه بهتر بتونی معنی لذت رو درک کنی میخوام لذت رو به یک حبه قند تشبیح کنی که به محض وارد شدن به دهان مزه ی شیرینی اون رو حس میکنی اما بعد از مدت خیلی کوتاه اون حبه قند اب میشه و مزه ی شیرینی تموم میشه. پس باید معنی احساس خوشبختی رو با لذت های زندگی اشتباه نگیری. فردی که احساس بدبختی میکنه قطعاً نمیتونه از این طریق خودش رو به خوشبختی برسونه و مسیر اشتباهی رو انتخاب کرده به همین دلیل برای کشف خوشبختی به ازدواج پناه میبره، به خرید خونه پناه میبره، رفتن به کشورهای خارجی رو مهم میدونه، رسیدن به این مقدار درآمد ماهیانه رو حداکثر خوشبختی میدونه، یا حتی مسافرت کردن و رفت و آمد با ادم های دارای شهرت برایش اهمیت داره. افرادی رو در نظر بگیر که وقتی به ارث و میراثی میرسن یک شب اون رو زمین میزنن چون این ثروت تنونسته در دراز مدت خوشبختی برای اون ها کسب کنه در نتیجه اون ها هزینه های زیادی میکنن تا لذت رو در چیز های دیگه تجربه کنن نه خوشبختی. بعد از موضوع ثروتمند شدن ادم ها دنبال شهرت میرن و به دنبال اون چشم و هم چشمی و برتر نشون دادن دارایی و رفاهیات زندگی به رقیبان و ادم های اطراف که نمونه ی اون رو خیلی زیاد در زندگی دیدین و نتیجه این کار میشه از دست دادن عمر با ارزش در راهی که هیچ موقع به انتهای اون نرسیدی. ازت میخوام که جزو تماشاگران خوشبختی نباشی که در تمام طول حیاتشون از خوشبختی میشنون اما بدون اینکه حتی اون رو بشناسن دنیا رو ترک می کنن یا اینکه عمر و زمان خودشون رو تلف میکنن و مدام از این شاخه به اون شاخه و از این مسیر به اون مسیر برای رسیدن به خواستشون که شاید اون ها رو خوشبخت کنه میدون.

زندگی پر از فراز و نشیب و اگر این طور فکر میکنی که تنها با عبور از این مسئله به خوشبختی ابدی میرسی باور غلطی رو در سرت داری یا اینکه تو خوشبخت نیستی چون به محض حل این مسئله باید خودت رو آماده کنی تا با مسئله ی بعدی که درحال نزدیک شدن هست دست و پنجه نرم کنی و در واقع تو برای یک لحظه احساس خوشبختی کردی و مهم ترین دلیلش هم اینه که همیشه قصد داری خوشبختی رو در انتها و در فرایند هر چیزی به دست بیاری.



خانواده هایی رو میشناسم که در ثروت زندگی میکنن، در رفاه کامل، در ازادی مالی ولی احساس خوشبختی نمیکنن و جالب تر اینکه درد و رنجی که از این همه پول دارن ادم های بی پول ندارن (البته منظور من از بی پولی حداقل در امدی هست که برای امرار معاش و تامین نیاز های روزمره به اون نیاز داری) افراد ثروتمندی که در روابطشون مشکل جدی دارن و هنوز به دنبال خوشبختی دست به هرکاری میزنن و برای کشف اون در کوچه های بن بست و فرعی میگردن و همچنین افرادی که به دیگران غبطه می خورن و مدام انگشت اشاره شان به سمت دیگران که فلان شخص از من خوشبخت تر ولی من نه و حتی فردی که اهداف و خواسته هاش رو بر پایه تایید دیگران و به خاطر حرف اون ها جلو میبره. این افراد فکر میکنن که به این صورت خوشبختن. اجازه بده مطلب مهم و جالبی رو برات بگم، مردم ترجیح میدن که بدبخت باشن ولی دیگران اون ها رو خوشبخت بدونن تا اینکه خوشبخت باشن و دیگران اون ها رو بدبخت بدونن. و این نشون میده یکی از عواملی که اجازه ی حرکت به سمت مسیر و مفهوم واقعی از خوشبختی رو به ادمها نده و باعث بشه که وقتی به هدف هاشون میرسن خودشون رو خوشبخت ندونن اینه که رسیدن به اون هدف رو تنها برای دیگران میخوان اگر هم هدفی رو برای خود انجام بدن مدت کوتاهی احساس خوشبختی میکنن، نکته ی مهم این هست که **تو چطور فکر میکنی!** فرض کن وارد رستوران میشی و غذاهای لذیذ و فوق العاده ای رو می بینی که همه ی اون ها رو برای تو تهیه کردن اما تو به خاطر دل دردی که داری نمیتونی از این ها بخوری و قطعاً احساس خوبی نداری چون نمیتونی از اون ها بچشی پس مهم اینه که تو چی میخوای و چطور نسبت به اون ها فکر میکنی نه دیگران دوست خوبم.

اما یک سوال...

به نظر تو آیا ثروت چیز خوبی نیست؟

در رفاه کامل بودن و رسیدن به ازادی مالی در جهتی مخالف با خوشبختیه؟

برای اینکه خوشبخت باشی و شاد زندگی کنی باید در فقر زندگی کنی؟

ادم های خوشبخت چگونه به خوشبختی رسیدن؟

نگران نباش دوست من جواب این سوال ها رو به طور مفصل در ادامه این فایل توضیح دادم. احتمالاً این سوال رو هم از

خودت پرسیدی که اصلاً

((خوشبختی واقعی چیه؟))

میخوام راز خوشبختی واقعی رو کشف کنم

بهت تبریک میگم دوست عزیزم. تو هم اکنون جزو معدود افرادی هستی که تصمیم قلبی خودت رو برای تغییر باور ها گرفتی و قصد کشف این راز رو داری و این فایل رو تا این جای کار مطالعه کردی چرا این و میگم؟ چون افراد زیادی هستند که با خوندن ابتدای فایل، اون رو کنار میزارن و خوشبختی غیر واقعی که تنها در پول و ثروت و خیلی از مسائلی که در بالا گفتم خلاصه میشه رو باور دارن و قصد ندارن باور های غلط و کهنه خودشون رو تغییر بدن و به این شکل باز هم برای پیدا کردن خوشبختی زمان تلف میکنند و هزینه میپردازن و زیر هر سنگی رو میگردن اگر چه باز هم در ناز و نعمت باشن

اما راز خوشبختی ...

به روز نیک کسان مخور غم ها

بسا کسا که به روز تو ارزومند است

بشریت به دنبال خوشبختی انرژی زیادی رو صرف میکنه. برای اینکه بتونی این انرژی رو درست و موثر صرف کنی تا خوشبختی واقعی رو به دست بیاری و برای همیشه اون رو همراه خودت داشته باشی باید شرایط اون رو بدونی و علم خلق خوشبختی رو یاد بگیری. اجازه بده عواملی رو که در خوشبختی یا بدبختی تاثیر گزار هستند رو بهت معرفی کنم.

1-اون چیزی که الان هستی: این عامل شامل چیز هایی میشه که تو در درون خودت داری که مهم ترین اون ها مغز، ذهن و اخلاقیات و شخصیت تو هست.

2-اون چیزی که در حال حاضر داری: این عامل شامل مسائل مادی هست مثل ثروت، شهرت، علم و دانش (در ادامه به طور مفصل توضیح میدم که چطور مسائل مادی در خوشبختی و بدبختی هر فرد میتونه تاثیر بزاره)

3-چیزی که نشون میدی: این عامل به تصور مردم نسبت به تو برمیگرده که در مورد تو چطور حرف میزنن و فکر میکنند مثل آبرو، شهرت، حیثیت، برتری و از همین قبیل تصورات

قطعا تاثیر مورد اول در خوشبختی یا بدبختی انسان خیلی مهمه اما دو عامل بعدی هم میتونه روی اون تاثیر بزاره. این نشون میده که احساس خوشبختی حقیقی به شخصیت ادم ها و درجه ی دید اون ها نسبت به زندگی و تمام کم و زیاد های اون برمیگرده. پس خوشبختی امر درونی که از هیچ چیزی نمیتونه به وجود بیاد و تنها به نگرش افراد مرتبطه به همین دلیل وقایع یا روابط بیرونی اگر چه یکسان باشه برای هر کسی تاثیری متفاوت میزاره و افراد در یک محیط یکسان، در جهان های متفاوتی زندگی میکنند. شاید افرادی رو دیده باشی که زندگی متوسطی دارن ولی خوشبختن یا حتی افرادی که در دور ترین نقاط زندگی میکنند، بدون هیچ امکانات رفاهی اما خوشبختن. البته ملاک خوشبختی به کمبود امکانات رفاهی و فقر نیست چرا که خیلی از افراد در همین شرایط یکسان خودشون رو خوشبخت نمیدونن. نکته ی مهم اینجاست که ثروت خوشبختی نمیاره ولی فقر هم بدبختی میاره چون نیاز های برآورده نشده ذهنی زیادی به دنبال داره. مطالعات نشون داده افرادی که درآمد

حداقل دارن با افزایش درآمد هیچ تغییری در حال درونی که مهم ترین اون خوشبختی هست به وجود نیما. فرض کن درون ماشین بسیار گرون قیمتی نشستی ولی سردرد داری. آیا این ماشین گرون قیمت و مدل اون میتونه حال تو رو بهتر کنه؟ قطعاً این طور نیست چون برای بهتر کردن سردرد باید راه دیگه رو امتحان کنی .

پس مهم حال درونی و احساس توست که میتونه تو رو در هر حالتی خوشبخت کنه یا نه . همون طور که گفتم قدرت، شهرت، ثروت، ازدواج، فرزند، خانواده، فرهنگ، زیبایی و در کل عوامل بیرونی در رسیدن به خوشبختی هیچ گونه تاثیری ندارن. بسیاری از افراد ازدواج میکنند که خوشبخت بشن، اما اصلاً چنین چیزی امکان نداره چون خوشبختی با ازدواج ارتباط نداره، حتی اگر شما با ایده ال ترین مرد و زن ازدواج کنی بعد از 3 ماه به همون روز اول و قبل از ازدواج برمیگردی. در واقع از طریق ازدواج زمینه ای برای تو فراهم میشه که بتونی خوشبختی خودت رو حفظ کنی، فردی که بدبخته نمیتونه از طریق ازدواج خوشبخت بشه چون خوشبختی رو باید از درون بهش بررسی نه از عوامل بیرونی. خیلی از افراد میگن من با کار کردن احساس بهتر و خوشبخت بودن میکنم یا وقتی به مهمونی میرم حالم خیلی عالی میشه و نمیتونم تنها باشم، این دسته از افراد از درون مشکل دارن و در واقع دارن از خودشون فرار میکنند. با رفتن به مهمونی، شرکت در مسابقات و لاتاری ها، با خرید خونه، با افزایش درآمد زیاد و با سرگرم کردن خودشون به طریق های مختلف مشکلی حل نمیشه و راه درمان رو اشتباه میرن.

دوست من اصلاً مهم نیست که فرد ثروتمندی هستی یا متعادل، بخشنده ای یا نه یا هر هنری یا خلاقیت دیگه که داری، مهم اینه که تو چطور فکر میکنی. مسئله اینه که شما با اون هنر، ثروت و... به چه چیزی تبدیل شدی؟ به کجا رسیدی؟ چه کردی؟ در غیر این صورت در گذشته و شدن ها هستی. پس بودن ها مهمه نه شدن ها. اجازه بده باز هم یک مثال دیگه بزنم. تو علمی رو یاد میگیری و به اموختن سر میکنی تا در فرصت هایی بتونی از خودت ادم بهتر و برتر بسازی و زمانی تغییر حاصل میشه که به خاطر اون علم و دانش، تغییر شکل بگیره نه به خاطر داشتن اون. این جمله رو همیشه به یاد داشته باش چرا که به کمک اون میتونی خوشبختی رو بهتر حس کنی.

تمام هنر در این است که در من چه میگذرد ، ان زمان که جهان در گذر است.



اگر من بمیرم یا زنده باشم یا هر کار دیگه انجام بدم دنیا کار خودش رو انجام میده. مهم خوب و بد بودن دنیا نیست بلکه مهم حال و احوال درونی من. بین خوشحالی و خوشبختی ارتباط خیلی نزدیکی وجود داره، فردی که از خوشبختی حرف میزنه احساس خوشحالی هم میکنه بنابراین چیزی رو که برای بدست آوردنش خوشحال هستی با به دست آوردنش خوشحال تر میشی

ولی چیزی رو که از نداشتنش غمه و غم میخوری با بدست آوردنش هم احساس خوشبختی و خوشحالی نمکینی. دوست من تو این حق رو داری که در آمد های خیلی خوبی داشته باشی و برای رسیدن به اون تلاش کنی، زندگی مرفهی داشته باشی و قطعاً میتونی زمان های خیلی شادی رو با دوستان و اطرافیان خودت بگذرونی و هم چنین در گروه های مختلف ورزشی، کتابخوانی، مهمونی و خیلی چیز های دیگه که میشناسی عضو بشی که میتونه برات پر از هیجان باشه اما **این عین خوشبختی هست؟** من این فعالیت ها و هیجانات رو ابزاری برای فرار از واقعیت میدونم. چون خوشبختی رو جای دیگه باید پیدا کنم، در درون خودم. البته صحبت من اصلاً این معنی رو نمیده که اگر بخوای خوشبخت باشی نمیتونی این فعالیت ها و عضویت های

جذاب و لذت بخش رو هم در زندگی تجربه کنی، من میخوام این رو بگم که مهم نیست که الان در چه شرایط و امکانات رفاهی هستی و الان قصد انجام چه کاری رو داری و حتی چه ارزو ها و برنامه هایی برای زندگی چیدی سعی کن خوشبختی رو یاد بگیری تا اون رو همیشه برای خودت داشته باشی.

خوشبختی به نظام اخلاقی، نظام باورها و مسئولیت مرتبده. انسان مخلوق خداست و خالق خودش هست، پس خوشبختی کار اتفاقی و برحسب شانس نیست. خوشبخت بودن یا بدبخت بودن ادم ها به سرنوشت ارتباطی نداره و در واقع چیزی به نام سرنوشت وجود نداره و به قول بزرگی سرنوشت رو باید از جانب سر ، نوشت.



مفهوم خوشبختی مثل موفقیت، یک راه هست و زمانی مفهوم اصلی خودش رو پیدا میکنه که در این راه در قهوه خانه ای به راحتی به استراحت و آرامش می پردازی. موفقیت شامل رسیدن به هر چیز مادی یا معنوی، زمانی معنی واقعی خودش رو پیدا میکنه که خوشبختی خودت رو به کار نگیری تا موفق بشی. چون اسم این کار بردن هست نه موفقیت. فردی رو میتونی ثروتمند بدونی که بیمار روانی نباشه، خوشبختی خودش رو هزینه نکرده باشه، خانواده خودش رو از هم نپاشونده باشه و ثروتمند بشه، در غیر این صورت اون ادم هر چند ثروتمند، در زندگی ادم برنده ای شده نه موفق.

انسان خوشبخت دارای یک حس رضایت متعادل و شکر گزار تموم نعمت هایی که در حال حاضر داره. خوشبختی یعنی قدر و ارزش خودت رو در همین لحظه و در همین شرایطی که در حال خوندن این فایل هستی بدونی و خودت رو دوست داشته باشی. برای رسیدن به خوشبختی واقعی و نا محدود به درون خودت رجوع کنی. همون طور که گفتم خوشبختی یک نوع نگرش که متناسب با باور افراد به اونها داده میشه. دوست من ازت میخوام خوشبختی رو در متن زندگی پیدا کنی نه در انتهای اون. تو به دنیا اومدی که خوشبخت زندگی کنی و اون رو در تمام مراحل زندگی احساسش کنی. خوشبختی با یک لبخند آغاز میشه. خوشبختی یعنی توجه به لحظه ای که در اون حضور داری. فرصتی که باید قدر اون رو بدونی و فرزند زمان حال باشی و فکرت رو به لحظه های گذشته که چطور بود و آینده ای که هنوز نیامده اشغال نکنی. فرد خوشبخت در رسیدن به اهداف زندگی اگر شکست بخوره باز هم احساس خوشبختی میکنه چون مهارت جدیدی رو یاد گرفته و بیشتر به خودش احترام

میزاره و همین امر باعث میشه به تمام خواسته های زندگیش برسه. یک فرد خوشبخت توانایی انعطاف پذیری رو در تمام جنبه های زندگیش تمرین میکنه. اجازه بده یک مثال خیلی ساده برات بزنم ،یک فرد نابینا اظهار داره که من خوشبختم اما یک فرد که بینایی کامل داره با تمام امکانات و سلامتی باز میگه لعنت به این زندگی! این مثل نشون میده خوشبختی در زندگی فقط به تصور افراد و احساسشون نسبت به جایگاه فعلی در زندگی اونها معنی پیدا میکنه.

تو وقتی از درون لذت، شادی، کیف رو نداری به خاطر این هست که جهت و هدف زندگیت به هم ریخته. از نظر علمی ثابت شده روزی که برای یک هدف بزرگ و والا در حداکثر توان فیزیکی و روانی حرکت میکنی زمانی هست که تنها در مغز نظم و ترتیب برقرار میشه و این نظم و ترتیب یعنی خوشبختی. در طول روز نیم ملیارد فکر وارد ذهن میشه و بعد از تجزیه و تحلیل و تغییر بیرون میره.

بنابراین اگر بیش از یک در و یک دربان برای ذهن قرار بدی باعث اشفتگی و پراکندگی در ذهن میشه و فکر ها به طور زنجیر وار وارد ذهن میشن. قطعاً افراد زیادی رو دیدی که وارد رخنه خواب میشن ولی دو ساعت بعد میخوابن چون ذهن خیلی پراکنده دارن و ذهن این قدر به تجزیه و تحلیل فکر هایی که از صد در وارد ذهن میشن مشغول میشه که در اخر انرژیش تموم میشه ، خسته میشه و بعد استراحت میکنه که تو در اون موقع به خواب میری. برای درک بهتر این موضوع اجازه بده یک مثال ساده بزنم. فرض کن مسافرت خارجی میری و به صورت ناگهانی وارد کوچه ای میشی که خیلی شبیه یکی از کوچه های شهر خودت هست و بعد شروع میکنی به فکر کردن: این کوچه خیلی شبیه کوچه شهر خودمونه که کنار دانشگاهی بود که پنج سال پیش میرفتم ، یادش بخیر من با دوستم خیلی از اون کوچه رد میشدیم، که یک روز یکی از استادان دانشگاه رو هم در همون کوچه دیدم، اون استاد با معرفتی بود، من در درس فیزیک خیلی ازش کمک گرفتم، اما درس فیزیک چه قدر بد بود چون باید چند ساعت سر کلاس می نشستیم، یک روز سر کلاس فیزیک من سوالات مهم امتحانی رو نوشتم که باعث شد یک ترم امتحان رو قبول نشم و...

دوست خوبم همون طور که از این مثل مشخصه این ذهن خیلی پراکنده هست و جالب این جاست که افراد تصور میکنن که خیلی باهوشن که این طوری میتونن فکر کنن و داستان سرایی کنن.

اگه بخوام راز خوشبختی رو در یک جمله بگم: خوشبختی یعنی در کنترل بودن

کنترل لحظه به لحظه خوداگاه و برای این کار نیاز به توجه و تمرکز داری. به همین خاطر افرادی که در یک محیط یکسان زندگی میکنن با شرایطی یکسان ولی دنیا رو از دو دید متفاوت می بینن ،چون کنترل ذهنی ندارن به همین خاطر خوشبخت نیستن. هنگام خوردن غذا تنها به اون فکر کن، وقتی با فردی صحبت می کنی فقط به صحبت های اون گوش کن، وقتی کتاب میخونی فقط به معنی کلمات فکر کن.

توجه و تمرکز ظرفیتی رو در مغز ایجاد میکنه که مغز بتونه نظم رو در خودش به وجود بیاره و صد میلیارد سلول ذهنی که در مغز هر فردی هست به همراه یک تریلیون کانکشن یا ارتباط ذهنی همه سر جای خودش قرار بگیره. ادمهای خوشبخت قسمت چپ مغزشون که قسمت لا جیکال و منطقی نام داره فعال ، یعنی این که این ادم ها هدف دارن، مسائل رومیبینن، اون ها روحل میکنن و جلو میرن ،در واقع فرد خوشبخت میگه: من مسئولیت هر چیزی از زندگیم رو می پذیرم. خودم در

اختیار خودم هستم و هم چنین در مسیری از اذانه حرکت میکنم. پس زمانی احساس خوشبختی میکنی که حرکت کنی و مرزها رو بشکنی و جلو بری و مهم تر اینکه برای انجام کاری چالش داشته باشی. وقتی درگیر کاری میشی که برات چالشی نداره احساس افسردگی میکنی. ادم های افسرده مدام در حال انجام کار های تکراری هستن در واقع دنیا رو از دید تکراری و کهنه می بینن. دوست خوبم خوشبختی به این نیست که راحت یک جا بشینی و احساس خوشبختی کنی. یک دانه زمانی احساس خوشبختی میکنه که ریشه میزنه، ساقه میده، برگ ها در ساقه ترک خورده بیرون میاد و این کار تکراری رو با دید فوق العاده و بی نظیر برای خودش تعریف میکنه. دانه حرکت میکنه و تمام این مراحل و پروسه رو با آرامش انجام میده. آرامشی به معنای حرکت در یک سرعت ثابت که نه تند و نه کند. احساس خوشبختی موجب میشه با اطرافیان ارتباط مثبت داشته باشی. کسی خوشبخت که در حال زندگی میکنه و کنترل برقرار کردن نظم مغز رو هم اکنون داره و پراکنده نیست و میتونه عوامل بیرونی رو که در خوشبختی واقعی تاثیر داره از دید درست ببینه.



فهمیدن این موضوع که خوشبختی در زندگی با تمام سختی ها و مسئله هایی که سر راحت به تصور و برداشتت نسبت به اون ها بستگی داره _ که اون تصور و برداشت میتونه آموزنده و تاثیر گزار باشه یا نه ، مثبت باشه یا منفی، بی ارزش باشه یا تجربه ای مفید_ بزرگترین راز دست یابی به خوشبختی هست. برای این که بینی در مسیر درست خوشبختی قرار گرفتی این سوال رو هر روز از خودت بپرس :

(ایا من میتونم کنترل ذهن و ضمیرم رو داشته باشم یا نه؟)

ادم خوشبخت...!

– از گذشته خودش راضیه و میگه: گذشته تموم شده و هر چی بود من از اون ها راضی ام

– روابطی ارزشمند و پرمعنا با اطرافیان داره

– اعتقاد داره که زندگی من هدف داره و پرمعنیه

– راحت بودن با محیط زندگی، محل کار و... رو با خودش مرور میکنه

– باور های عمیق و درونی داره

– به سوی تکامل و رشد و درک عمیقی از زندگی پی میبره

تو ادم خوشبختی هستی...!

دوست خوبم تو ادم خوشبختی هستی چون هم اکنون وارد جمعی شدی که معنای واقعی خوشبختی رو درک کرده و با آرامش تمام و به دور از هر نوع نگرانی، آینده رو به نفع خودش میدونه و مهم تر از همه این که از تجربیات گذشته در زمان حال و برای صعود به قله های موفقیت استفاده میکنه. فردی که در برابر مشکلات انعطاف لازم رو داره، هیچ کس و هیچ چیزی نمیتونه لبخند رو از روی لبانش برداره خوشبختی این نیست که مشکلی سر راهت نباشه بلکه یعنی توانایی کنار آمدن با مسائل در حالی که کنترل ذهنی داری.

((سختی و رنجی که در راه رسیدن به هدف در زندگی باشه اون هم زمانی که خودت رو خوشبخت میدونی ارزشش خیلی بیشتر از رنج ها و سختی هایی که حاصل افسردگی و پشیمونی و شکست باشه))

اما من میخوام سوال خیلی مهمی رو از تو بپرسم، دوست خوبم تو کدوم راه رو انتخاب میکنی؟ آیا باز فکر میکنی پول و ثروت و تمامی مسائل دیگه در خوشبختی تو نقش داره یا این طور فکر نمیکنی؟ قصد داری زندگی رو با تصویری اشتباه از خوشبختی جلو ببری؟ دوست داری یک فرد خوشبخت ثروتمند باشی یا نه؟ اصلا آیا آماده ای باز هم خوشبختی رو بهتر بشناسی؟ اگر جوابت مثبت من قصد دارم هر روز تکنیک های عملی رو برای تو ارسال کنم که باز هم خودت رو بهتر بشناسی و ذهنت رو

در کنترل بگیری. این فرمول هفت گانه بهت کمک میکند خوشبختی خودت رو حفظ کنی و من باز هم کنارت خواهم بود که نتیجه ی عالی از این تمرینات بگیری.

نکته خیلی مهم این جاست که برای نتیجه گرفتن از این تمرینات باید خودت اون ها رو باور کنی و به این یقین برسی که این تمرینات میتونه در درون تو تحولی عظیم رو به وجود بیاره و مسیر خوشبختی رو برات هموار کنه و زمینه ای بی نظیر برای تو ایجاد کنه که متوجه بشی چه قدر خوشبخت بودی ولی اون رو نمی دیدی.

تمرین . . .

بیش از 100 تکنیک و ورزش مغزی تست شده، اما این بهترین تمرینی هست که کمکت میکند احساس خوشبختی رو خیلی آسان در خودت جا بندازی. برای شروع، تمرین خیلی ساده و موثری رو برای تو تهیه کردم اما باید هر شب به طور منظم اون رو انجام بدی تا جایی که بتونی حس خوشبختی رو پیدا کنی. هر شب قبل از خواب 3 اتفاقی که باعث خوشحالی تو شده رو به یاد بیار و اون رو مرور کن. این کار همیشه به مثبت های زندگی بیشتر فکر کنی و در صورت منفی و مضطرب بودن در ذهنت آرامش خوبی رو برقرار میکنه.

اما در یک نگاه هفت تکنیک شگفت انگیز رو بهت معرفی میکنم که هر روز به طور مفصل در موردش صحبت کردم و به صورت کاملا رایگان در اختیار تو دوست خوبم قرار میگیره. تکنیک هایی که در ادامه به اون ها میپردازیم

اولین تکنیک جادویی در شناخت خوشبختی درونی

خودشناسی اولین گام در انجام هر کار و هدفی در زندگیست و حتی اهمیت خیلی بیشتری از کار و هدف داره چون زمانی میتونی موفق بشی که خودت رو شناخته باشی. خودشناسی در جنبه های معنوی هم صحبت های خیلی زیادی ازش شده به شکلی که دین و قران، خودشناسی رو برابر با خداشناسی تعریف کرده و در واقع هدف تمام پیام رسان های خداوند، موضوع خودشناسی بوده. خودشناسی، باعث میشه خوشبختی درونی رو پیدا کنی و به بی راه نری.

اولین گام برای هر تغییر و رشدی این که به تمام ویژگی های خودت مثل استعداد ها، علاقه ها، گرایش های خودآگاه و ناخودآگاه اطلاعات کافی داشته باشی و این امر باعث حرکت به سوی سازندگی و مفید بودن میشه و به دنبال اون احساس خوشبختی واقعی و نامحدود. دوست من اگر به دنبال خوشبختی هستی اصل خودشناسی رو فراموش کردی و اطلاعاتی در مورد ویژگی های فردی خودت نداری. مثل فردی که به دنبال موفقیت میگردد، پس هنوز خودش رو موفق نمیدون.

همین طور که در قبلا هم توضیح دادم خوشبختی رو باید در درون خودت پیدا کنی و برای پیدا کردن اون باید خودت رو خوب بشناسی. چه رفتار ها و باور هایی رو در ذهنت داری؟ چه کردی؟ چه گفتی؟ بهتره دنبال رو چه عقاید و ارزش هایی باشی؟ در مورد ارزش های خودت چه اطلاعاتی داری؟ کشف ارزش های درونی خود، راه رو برای دستیابی به خوشبختی واقعی راحت تر میکنه. انسان هیچ موقع نمیتونه به معنای درستی از زندگی کردن و احساس خوشبختی واقعی برسه زمانی که هنوز



از عیب ها و خوبی های درونی خودش اطلاعی ندارد. شناخت درونی مثل نقشه ای در جاده زندگی همانند هست که راه رو در تاریکی شب نشون میدهد. برای مثال ماشینی رو در نظر بگیر که دنبال ماشین های دیگه در خیابان میره و بعد از دنبال کردن یکی، پیگیر ماشین دیگه میشه و در واقع نمیدونه کدوم راه رو باید بره و تا جایی ادامه میدهد که بنزین ماشین تموم میشه.

ابزاری که موجب شناخت از خود میشه من هست یا عاملی که در تشخیص خوشبخت بودن هر فردی کمک میکنه، اما کسی علاقه به درک این عامل ندارد و حتی چنین شکی هم به خودش راه نمیده که شاید این من و عامل تشخیص خوشبختی، حقیقت و تعریف اصلی خوشبختی درونی و واقعی رو متفاوت با اون چیزی که در اصل هست نشون بده و افراد هم این تصور اشتباه رو به حساب درک واقعی میزارن. پس ابزاری که قراره به عنوان شناخت خود، از اون استفاده کنی رو باید بیشتر درک کنی که راه حل مسئله شناخت درونی هست.

خیلی از افراد میخوان یک حرکت یا عاملی بیرونی اون ها رو با همین شخصیت و همین طرز فکر به خوشبختی برسونه، که اصلا این طور نمیشه و تنها با شناخت و درک فردی و درونی به خوشبختی میرسی. افرادی که برای کشف خوشبختی با نزدیک شدن به ویژگی های فرد ایده الشون میخوان خوشبخت باشن و یا دنبال رو شخصیت و کاراکتر خاصی هستن، چون از دید این افراد، اون ها شخصیتی (که میتونه فردی باشه، نگرشی باشه و ...) هستن که خوشبختن و احساس آرامش میکنن که چنین چیزی رو در خودشون نمیبینن. این کار یعنی فرار از خود، که متاسفانه خیلی از افراد این کار رو راهکاری موثر برای رفع اضطراب، استرس، نا آگاهی از حقیقت های زندگی میدونن، که بیشتر عمر خود رو از دست میدن، در حالی که تنها راه خلاص شدن در درون خودشون هست

کتاب های زیادی در مورد خودشناسی نوشته شده که افراد فقط و فقط برای رفع حسرت های شخصیتی و رفع نیاز ها و در پی اون رسیدن به خوشبختی که غیر واقعی هست این کتاب ها رو می خرن. فردی که در دام ارزش های اجتماعی و داشته هایش گرفتار شده این داشته های موقتی و لذت ها رو با ارزش تر از خودش میدونه و به دنبال کشف خودش نیست. در نتیجه ی تمام این مثال ها و مطالب، موضوعی که باعث میشه خوشبختی رو در جای دیگه پیگیری کنی عدم شناخت از خود هست و با خودشناسی حل میشه.

اما سوال اینجاست :

ایا با خودشناسی قصد رسیدن به خوشبختی و حفظ اون رو داری ؟

فکر میکنی خودشناسی راز دست یابی به نیاز ها و مسائل بیرونی هست ؟

ایا قصد داری عواملی که بیرون تو رو ناقص کرده رو بهتر بشناسی یا اون هایی که از درون این کار رو انجام دادن؟

خودشناسی واقعی تو رو به سوی نادیده های ذهنی هدایت می کنه، جایی که نیاز، خشم و انتقام شکل میگیره. دوست من قطعا از طریق خودشناسی نیاز های تو برآورده نمیشه، نیاز هایی مثل پیش بینی رفتار مردم، کشف راه میانبر برای موفقیت سریع تر و جلو زدن از دیگران، تقویت حافظه، روشی میانبر برای رسیدن به آرامش، تقویت اعتماد به نفس. خودشناسی یعنی شناخت عامل درونی که موجب میشه تا انسان خودش رو همان گونه که هست بپذیره. قرار گرفتن در چنین جایگاهی خودشناسی هست که موجب خوشبختی خودجوش و درونی و البته نامحدود میشه.

زمانی که ارزش های درونی خودت رو به خوبی بشناسی که شامل علایق، استعدادها، توانایی ها، گرایش های خودآگاه و ناخودآگاه، صفت های خوب و بد، اینکه تو کی هستی، چه میکنی میشه در امر خودشناسی موفق بودی.



دوست خوبم ارزش های درونی تو چه چیز های هستن؟ این موضوع خیلی مهم و ضروریه که ارزشهات رو بشناسی و اولین گام در جهت خودشناسی رو برداری. این موضوع بهت کمک میکنه که بدونی چه چیزی در زندگی برای تو اهمیت داره. برای مثال یکی از ارزش های درونی من این هست که ازاد باشم و در هر زمان هرکاری رو خواستم انجام بدم، هر زمان که خواستم از خواب بیدار بشم، و هر جا که خواستم سفر کنم و ازادی زمانی داشته باشم.

یکی دیگه از ارزش های درونی من این هست که به دیگران کمک کنم و سپاس گزار تمام نعمت هایی باشم که خدا بهم داده و دوست دارم این قدر مطالعه کنم تا دانش و اطلاعاتم لبریز کنه و بتونم با دیگران هم این تجربیات و اطلاعات رو درمیون بزارم.

این رو بدون نداشتهن آگاهی کافی در مورد ارزش های درونی خودت باعث ایجاد حفره های ذهنی میشه و این کار تو رو برای رسیدن به حس خوشبختی و رضایت مندی از خودت گمراه میکنه و با فرار از خودت و دنبال کردن عوامل بیرونی تنها لذت زود گذر رو برای تو به وجود میاره. پس نادیده گرفتن این موضوع به شدت تو رو اسیر حفره های ذهنی میکنه.

اما اگر قبلا این کار رو انجام ندادی و ارزش های درونی خودت رو پیدا نکردی و در واقع نمیدونی در درونت چه چیزی میگذره اصلا نگران نباش، امروز به خوبی بهت کمک میکنم که این کار رو انجام بدی، تمرین هایی رو برای تو آماده کردم که میتونه بهت کمک کنه که به راحتی ارزش های درونی خودت رو پیدا کنی.

نکته ی مهم این جاست که خیلی افراد، در زمان بررسی صفت های خوب و بد که جزوی از ارزش های درونی هست، حاضر به پذیرفتن صفت های بد خودشون نیستن و یکی از عوامل فرار از خودشون و گرایش و تقلید از ویژگی های دیگران این هست که خودشون رو همینطور که هستن نپذیرفتن و در نتیجه خوشبختی رو احساس نمیکنن. تو میتونی از صفت های بد خودت

خلاص بشی اما اول از همه باید قبول کنی صفات و خصوصیات خوب و بد در درون هرکسی هست. بهترین کاری که میتونی انجام بدی این که خصوصیات خوبت رو جدا کنی و برای تقویت اون ها تمرین کنی و خصوصیات بدت رو هم که مانع از دست یابی به مدار بهتر در زندگی میشه رو اصلاح کنی و اون ها رو جایگزین یکسری خصوصیات مثبت و سازنده کنی.

تمرین

دوست خوبم از اون جایی که متوجه شدی خودشناسی رابطه ی مستقیمی با خوشبختی داره و بدون خودشناسی همیشه به خوشبختی ابدی در زندگی رسید برای این که باز هم بهتر خودشناسی رو درک کنی من در این جا سه تمرین بی نظیر رو بهت معرفی میکنم . ازت میخوام به خوبی روی اون ها زمان بزاری تا نتیجه بگیری.

تمرین اول

همین الان دست به کار شو و لیستی از تمام ارزش های درونی خودت رو بنویس. ممکنه تو مطالعه کردن رو یکی از ارزش های درونی خودت بدونی یا دست یابی به استقلال مالی ، کمک کردن به دیگران یا حتی رسیدن به آزادی زمانی در زندگیت. همه ی این ها، ارزش های درونی یک فرد میتونن باشن که تو هم با کمی فکر کردن میتونی اون ها رو پیدا کنی و پیش خودت نگه داری.

بعد از لیست کردن این ارزش ها گام بعد این هست که از 7 الی 10 نفر دیگر از اطرافیان ، دوستان هم کمک بخوای تا اون ها هم ارزش های دورنی تو رو لیست کنن. این امر خیلی مهمه و باعث میشه در مورد ارزش هات یک طرفه قضاوت نکنی. چون دیگران خارج از تو هستن و میتونن تمام جنبه های تو رو ببینن در نتیجه تعصبی برخوردار نمیکنن.

گاهی اوقات ممکنه دیگران ارزشی رو در درونت دیده باشن که تو اون ها رو ندونی که میتونه خوب باشه یا بد و ارزشی رو که بیشتر از 3 بار تکرار شده میتونی به عنوان یکی از ارزش اصلی در نظر بگیری .

تمرین دوم

لیستی از 15 صفت خوب و 15 صفت بد خودت رو یادداشت کن. این تمرین هم بیشتر بهت کمک میکنه که خودت رو بهتر بشناسی و صفت هایی رو که مثبت میدونی قوی تر کنی و صفت هایی رو که منفی میدونی که مانع از رسیدن به خود واقعی میشه رو یادداشت کنی تا بتونی اون ها رو اصلا کنی و صفت های مثبت رو جایگزین کنی.

تمرین سوم

لیستی کامل از تمام موفقیت هایی رو که در زندگی به دست آوردی رو یادداشت کن . هر چیزی رو که یادت هست و جزوی از هدف های تیک خورده خودت میدونی. قصد من از این تمرین اینه که تو رو با خودت بیشتر آشنا کنم و بدونی که چه موفقیت های بزرگی رو به دست آوردی که اون ها رو فراموش کرده بودی و باز هم میتونی به موفقیت برسی و این موفقیت رسیدن به خوشبختی درونی هست

دوست خوبم این تمرینات رو با تمرکز انجام بده و این نکته مهم رو دوباره یاد اوری میکنم که یکی از دلایل این که افراد خوشبختی رو حس نمیکنن چون خودشون رو نمیشناسن.

ازت میخوام باور داشته باشی که این تمرینات میتونه در تو تغییرات به وجود بیاره.

دومین تکنیک جادویی در شناخت خوشبختی درونی

تصمیم گیری در لغت به معنای بررسی و پیش بینی راه حل های موجود و عواقب اون ها و در اخر انتخاب نهایی گزینه هایی که در پیش رو داشتی برای رسیدن به مقصود هست . بنابراین هر عملی ، هر هدفی و هر برنامه ای که توی ذهنت میچرخه رو میتونی فقط با یک تصمیم گیری شروع کنی، تو می تونی برای اولین قدم تصمیم بگیری که خوشبخت باشی .

خداوند همه ی موجودات رو صاحب تفکر و تعقل قرار داده و به اون ها قدرت اراده و تصمیم گیری داده که بتونن به کمک اون تمام چیز هایی رو که در زندگی میخوان برسن . نتیجه قدرت تصمیم گیری و به همراه اون داشتن اراده رو میتونی به واضی در زندگی خیلی از افراد موفق و ثروتمندان واقعی و همچنین افرادی که خوشبخت هستن رو ببینی که به خواسته هاشون در هر بعد و جنبه ای در زندگی رسیدن . انسان در مسیر زندگی با انواع مسئله ها و راه ها یا مراحل متفاوتی رو به رو میشه که برای انتخاب درست و موثر مجبور از عمل تصمیم گیری استفاده کنه . پس تصمیم گیری خیلی نقش مهمی رو در زندگی بازی میکنه .

فرایند تصمیم گیری رو میشه به تصمیم های کوچک و بزرگ تقسیمش کرد . تصمیم های کوچک معمولاً زمان کم تری رو هم میگیرن و خیلی راحت تر انجام میشن ، یک نمونه از تصمیم های کوچکی که در زندگی میشه گرفت اینه که امروز قصد دارم با همسرم به یک گردش مفصل و پر هیجان برم یا این که امروز میخوام فایل ، دومین تکنیک جادویی در کشف خوشبختی درونی رو بخونم و از این قبیل تصمیم های کوچکی که در زندگی میشه گرفت . اما یک نمونه از تصمیم های بزرگ در زندگی که زمان بیشتری رو میگیره تصمیمی مثل ازدواج ، انتخاب رشته تحصیلی یا تصمیمی هست که تو گرفتی که خوشبختی رو در زندگی کشف کنی ، خوشبختی درونی که با تغییر ذهن و نگرش قابلیت و برنامه ریزی و یا به اصلاً پروگرام کردن مجدد ذهنت اون رو بهتر در درون خودت درک کنی

دوست من اگر جزو افرادی هستی که تصمیم ها رو عقب میندازی به طوری که تصمیمی رو که میتونی امروز بگیری رو به روز بعد یا حتی هفته ی بعد موکول میکنی و از تصمیم گیری فراری هستی ، یا جزو افرادی که از تغییر میترسی و برای انجام اون دنبال زمان بیشتری میگردی ، در تصمیم گیری از عبارت شانس استفاده میکنی و به سراغ فال گیر و از این قبیل روش ها میری تو آزادی و حق انتخاب نداری . تو دوست داری و ترجیح میدی که دیگران به جای تو تصمیم بگیرن و به مشاور مراجعه میکنی و منتظر هستی که این فرد به جای تو تصمیم بگیره . در واقع دلیل عدم تصمیم گیری ، وحشت و ترس از نتیجه تاریک و نااشنای اون هست که در نتیجه باعث میشه تو از شکست و اشتباه کردن بترسی . و تصمیم گیری رو عقب بندازی .

این طرز فکر اجازه خوشبخت بودن رو از هر فردی میگیره و چنین نگرشی باعث نابودی تو میشه . این نکته ی مهم رو به یاد داشته باش که شکست و اشتباه مال هر فردی هست و باید این رو قبول کنی ما شکست میخوریم یا اشتباه میکنیم ولی چه مهارتی بدست میاریم نه این که خودمون رو درگیر شکست ها و اشتباهات کنیم ، مدام خودمون رو انتقاد کنیم که کاش اون موقع این کار رو میکردم ، چی میشد اگه اون جا نمیرفتم و خیلی موقعیت های دیگه که در زندگی تو هم پیش اومده .

دلیل دیگه عدم تصمیم گیری حرف یا عقیده ی مردم هست که نمیزاره تا زمانی که مجبور نباشی تصمیم نگیری. این امر باعث میشه که برای جلوگیری از حرف دیگران در مورد اشتباهی که ممکنه بعد از این تصمیم گیری به اون برسی و برای حفظ ابرو، خودت رو با نظر اون ها وفق بدی و به سلیقه ی اون ها عمل کنی چون مدام فکر میکنی که تصمیمی نگیرم که دیگران پسند نکنن یا اینکه مردم پشت سر من حرف بزندن. کشف خوشبختی با چنین طرز فکر هایی غیر ممکن هست چون تو خودت رو فراموش کردی و در واقع از اصل خودت دور شدی به طوری که دیگران رو خیلی مهم تر از خودت میدونی. تحقیقات علمی نشون داده که 98% از حرف های مردم کوچک ترین تاثیری در زندگی هیچ کس نداره در واقع این خود تو هستی که از این حرف ها به عنوان ابزاری برای رنجش خودت استفاده میکنی و از این حرف ها رو تبدیل به چاقویی علیه خودت میکنی.

زندگی هر فردی حاصل جمع تصمیم گیری های اونه. قطعاً افرادی رو دیدی که در زندگی خوشبخت هستن یا به موفقیت های بزرگی رسیدن یا حتی بر عکس این میتونه باشه. تمام این تغییرات از تعدادی تصمیم گیری شروع شده که نتایجی هم در برداشته. افراد خیلی زیادی هستن که از زندگی خودشون ناراضین و مدام میگن این من نیستم که چنین وضعیتی رو دارم، اما تو تصمیم گرفتی که این طور زندگی کنی و این تصمیم رو در گذشته گرفتی و نتایجی این چنین رو برات به همراه داشته و تو رو به این جا رسونده اما الان تصمیم بگیر که خوشبخت باشی، تصمیم بگیر به اهدافی که در زندگی میخوای برسی. این رو بدون دوست من یک تصمیم محکم در هر زمینه ای موانع و پیچ و خم های راه رو نسبت به تو بی اثر می کنه. همون طور که بزرگی میگه:

این شرایط تو نیست که سرنوشت تو رو میسازه، بلکه این تصمیم توست

پس قبل از تصمیم بهتره کمی بهش فکر کنی که من با این تصمیم به کجا میرسم و چه نتایجی برای من داره؟ چه مهارتی بدست میارم که بتونم خوشبخت زندگی کنم نه برنده، که در فایل قبلی تفاوت فرد برنده و خوشبخت در زندگی رو توضیح دادم. اگر این گام رو قلباً انجام ندی به دنبال اون قوه ی اراده کار نمیکنه. ادم ها نمیتونن کاری رو انجام بدن چون هنوز تصمیمی برای انجام دادن نگرفتن و با بهانه گرفتن و مقصر کردن اطرافیان و شرایط مانند زمان محدود. ترس. ریسک و خطر شکست و هزار دلیل توجیح کننده ی دیگه تصمیم گیری رو عقب می اندازن. در صورتی که فقط کافیه تصمیم بگیرن بعد همه چیز دست به دست هم میدن و موانع راه بی اثر میشه.

فردی که تصمیم به انجام کاری می گیره یعنی تمام مسئولیت های اون کار رو قبول میکنه و با تمام خطر های احتمالی و سختی های راه مبارزه میکنه. اها برای رسیدن به اهدافش تنها تصمیم گیری کافی نیست بلکه باید مسئولیت هایی رو که در اول کار قبول کرده بود عمل هم باید کنی. در واقع باید متعهد بشی و اراده ی انجام کار رو داشته باشی.

می دونی چرا؟ دلایلش اینه که به محض این که تصمیم رو می گیری کائنات تو رو تست میکنه. به عبارتی وقتی تصمیم میگیری و قراره با اون تصمیم در وضعیت فعلی خودت تغییری رو ایجاد کنی بلافاصله کائنات دست به کار میشه و در جلوی پای تو

سنگ میندازه. اون میتونه به هر روش و هر سبکی تو رو تست کنه که بفهمه چه قدر هدف تو رو میخوای و چه قدر خواهان تغییر در زندگی هستی ، که اون رو بهای کار میگن .

اما در ادامه، موضوعی رو برات باز میکنم که چرا افراد با این که تصمیم گیری میکنند باز هم در مسیر خواستشون شکست میخورن با اینکه هنوز ادعا دارن که اراده کافی رو داشتن اما موفق نشدن. و خبر خوب این که تمرینات بی نظیری رو بهت معرفی میکنم که می تونه قدرت تصمیم گیری و به همراه اون اراده تو رو قوی تر بکنه

میخوام قدرت اراده خودم رو قوی کنم

تعاریف های زیادی رو از کلمه و مفهوم اراده میشه گفت. ساده ترین معنی و مفهوم اراده داشتن اینه که چیزی رو طلب کنی و برای دست یابی به اون مدام در رفت و امد باشی. در واقع یک نیروی درونی که به انسان کمک میکنه نیرو های خارجی بر اون تسلط پیدا نکنن و اون رو از مسیر اصلیش خارج نکنن. اراده تنها به معنی مقابله با سختی ها و مشکلات نیست بلکه یعنی تحت هر شرایطی قدرت مقابله و ایستادگی رو داشته باشی تا کنار هدف تیک بزنی و به خودت اثبات کنی که میتونی...

برای تقویت اراده یک راه ساده وجود داره و اون تکرار و استفاده مداوم از قوه ی اراده هست. یعنی چی؟

یعنی اینکه وقتش رسیده که از قوه ی اراده خودت استفاده کنی و اون رو با تصمیم های کوچکی که می گیری و به نتیجه



میرسونی تقویت کنی. قوه ی اراده هم مثل یک ماهیچه در بدن انسان هست که با تمرین مداوم و تکرار و فشار بر روی اون قسمت از بدن قوی تر میشه . اما سوال مهم...

چرا افراد با تصمیم گیری قوی باز هم شکست میخورن در صورتی که اراده هم داشتن...

خوب قطعا وقتی که با تصمیم گیری و اراده واقعی و درونی وارد عمل میشی و کاری رو شروع می کنی در نتیجه موفق میشی. در غیر این صورت نشون میده که هنوز قوه ی اراده ی خودت رو به راه ننداختی یا اینکه اراده خودت رو به درستی وارد عمل نکردی. چطور میتونی متوجه بشی؟

اول اینکه: وقتی تصمیمی رو می گیری سریع وارد عمل نمیشی یعنی امروز تصمیم میگیری ولی معلوم نیست چه موقع میخوای دست به کار بشی و مدام اون رو عقب میندازی و این کار باعث میشه . قوه ی اراده تو خوب کار نکنه و ضعیف هم بشه. این رو بدون دوست من یکی از مهمترین دلیل های که ادم های ثروتمند ذهنی رو از ادماهای فقیر ذهنی جلو می اندازه فاصله ی کوتاه فکر تا عمل اون هاست

دوم اینکه: دقیقا مسیر رو برای خودت مشخص نکردی و اطلاعات کافی از هدف و مقصدت نداری به همین دلیل قوه ی اراده تمایلی برای دخالت خودش نداره چون هنوز نمی دونه برای چی باید وارد عمل بشه. انگیزه در هر کار باعث تصمیم خوب میشه و به دنبال اون اراده به دلیل انگیزه و تصمیم محکم از هدفی که قراره به اون برسه شارژ میشه و انرژی میگیره و این انرژی از اطلاعات کافی و درست از مقصد و هدف به وجود میاد

اما شاید این سوال رو از من بپرسی که اگه مورد اول و دوم رو هم کامل اجرا کردم و باز هم موفق نشدم چی؟

بین دوست من در چنین مواقعی باید با خودت رو راست باشی و قلبا به هدفی که انتخاب کردی فکر کنی که ایا واقعا هدفی رو که قصد رسیدن به اون رو داری هدف مورد علاقت هست.؟ واقعا برای هدفی که انتخاب کردی حاضری چه قدر زمان بزاری و انرژی صرف کنی تا به اون برسی؟ یا اینکه حاضری زمانی رو صرف کنی تا خوشبختی درونی رو که حاصل فکر و نگرش قبلی تو هست که این نگرش ها بعد از مدت ها در تو شکل گرفته رو اصلاح کنی؟ میدونی چرا این حرف ها رو می زنم. چون کسی که واقعا و قلبا هدفی رو بخواد و باور داشته باشه که بهش میرسه کائنات مجبور میشه که اون رو بهش بده و این خیلی ساده هست

تمرین

دوست من ازت میخوام که یک کاغذ و قلم برداری و یک لیست از 10 تصمیم کوچک خودت رو تهیه کنی. این رو بدون که مهم نیست که این تصمیم کوچک چی باشه تنها دست یابی به نتیجه ی دلخواه اون مهمه تو قصد داری با کمک این تمرین قوه ی اراده خودت رو قوی و قوی تر کنی که در ادامه میتونی تصمیم های بزرگی رو (که یکی از اون ها رو در حال حاضر گرفتی و اون تغییر باورت هات در جهت رسیدن به خوشبختی درونی هست) به اسانی بگیری.

سومین تکنیک جادویی در کشف خوشبختی

دیگه از این کار خسته شدم.

چطوری باید این عادت رو کنار بزارم؟

میخوام تغییر کنم ولی نمیشه

برای بار هزارم این کار رو کنار گذاشتم ولی باز دوباره...

این عادت بد زندگی من رو به گند کشیده

هر روز و هر روز دارم به تاریکی کشیده میشم.

واقعا چطوری می تونم این عادات های بد رو ترک کنم؟



دوست من چه قدر با این جملات اشنایی داری. مطمئنم تو هم از این جملات در زندگی استفاده میکنی و تو هم عادت هایی رو داری که میخوای اون ها رو کنار بزاری و از دستشون خلاص بشی. یکی از مهم ترین عواملی که مانع رشد و حرکت به سمت خوشبختی میشه عاملی به نام عادت هست. به جرات می تونم بگم بیش از نیمی از فعالیت و کار های روزانه رو که انجام میدی حاصل عادت هایی هست که در ذهنت به وجود اومده. کار هایی که ممکنه غیر ارادی و ناگاه باشه. همه ی این فعالیت ها و عادت ها کار ذهن و اون به این شکل طراحی شده تا با استفاده از عادت ها به کار روزمره ی تو سرعت بیشتری بده. در واقع اون با انجام چنین برنامه ای قصد داره به تو کمک کنه که برای کار هایی که هر روز انجام میدی زمان یاد گیری مجدد صرف نکنی. پس میشه گفت هر کسی به عادت های خودش احتیاج داره. مقصد از این که کار ها رو تبدیل به عادت میکنیم برای اینکه به راحتی و با سرعت بیشتری جاده اهداف و موفقیت رو طی کنیم.

برای مثال یک فردی که ساز ویالون رو خیلی خوب میزنه رو در نظر بگیر که بدون دیدن دست هاش و دیدن تار های ویالون موزیک های خیلی عالی مینوازه. اون فرد با تمرین و تکرار زیاد نواختن ویالون رو در خودش تبدیل به یک عادت کرده و دیگه نیاز نیست هر روز دوباره زمان بزاره و اون ساز و طریقه ی نواختن اون رو یاد بگیره.

بنابراین عادت ها باعث میشن که شروع یک کار سخت رو پشت سر بزاری و به اون ها عادت کنی که بتونی بدون مشغول کردن ذهن نسبت به اون کار، به طور خودکار فعالیت های روزانه رو انجام بدی. نکته ی مهم و قابل توجه این هست که همه ی عادت ها بد نیستن و نیازی به کنار گذاشتن و ترک اون ها نداری. قطعاً تو عادت های خوبی هم داری که از اونها راضی هستی و یا با داشتن چنین عادت های خوبی به خودت افتخار میکنی. عادت های خوب برای هر کس متفاوت و به شخصیت هر فرد مرتبط میشه. چرا که عادت ها از تکرار کار های خوشایند برای تو تبدیل به عادت میشن. (این رو بدون دوست من قطعاً هر کاری که درون تو تبدیل به عادت شده، چه خوب و چه بد یک حس خوشایند در ذهنت به وجود میاره هر چند تو اون کار رو دوست نداشته باشی، که در ادامه بیشتر راجب این مورد صحبت میکنم).

تو میتونی باز هم روی عادت های خوب و مفید خودت زمان بزاری و اون ها رو تقویت کنی که بتونی نتیجه های مثبت و بهتری رو در زندگی خودت به دست بیاری. تحقیقات نشون داده برای این که یک کار یا فعالیت در ذهن تبدیل به عادت بشه 21 روز زمان نیاز داره. تو می تونی از این زمان برای ثبت خیلی از کار هایی که دوست داری در ذهنت به عادت تبدیل بشه استفاده کنی. فقط کافیه، کار مورد علاقه خودت رو 21 روز تکرار کنی بعد، تو در درون ذهنت یک عادت خوب ساختی.

عادت های بد هم در همین مدت زمانی در ذهن شکل میگیرن و دقیقاً برای ترک اون ها به همین مدت زمانی هم نیاز داری. این نکته مهم رو بدون که عادت ها تاثیر خیلی زیادی بر روی دست یابی به خوشبختی درونی میزارن و بدون ترک عادت های بد و ناپسند نمی تونی خوشبختی واقعی رو در درون خودت ببینی چون نظم و تمرکز ذهنی نداری و به جایی میرسی که عادت ها رول یا مسیر زندگی تو رو در دست میگیره، و این خیلی بد چرا که هر چی برای رسیدن به خوشبختی تلاش میکنی به اون نمیرسی اما من تمریناتی رو برای تو تهیه کردم که در اخر این فایل در اختیار تو میزارم که در رسیدن به مقصدت تاثیر فوق العاده ای داره و میتونه بهت کمک موثری بکنه عادت های بد رو کنار بزاری تا خوشبخت زندگی کنی.

من میخوام در مورد عادت های بدی صحبت کنم که نه تنها کمکی بهت نمیکنه بلکه هر روز پیامد های منفی رو هم به همراه داره. اجازه بده کمی بیشتر راجب کلمه عادت صحبت کنم. اگه بخوام به طور خلاصه تعریفی از عادت بگم:

به مجموعه فعالیت هایی گفته میشه که بعد از تکرار و انجام مداوم اون ها یک حس لذت بخش یا به اصلاح پاداشی برای ذهنت داره. یک معنی فرکانس تایید یا رضابخشی از انجام اون کار به مغزت ارسال میشه که انجام دادن و تکرار اون کار رو بهت پیشنهاد میده.

بسیاری از افراد میگن من از انجام این کار واقعا خشنود نیستم و از تکرار مداوم این فعالیت همیشه فراریم. درواقع راه ترک عادت های بد با فرار کردن و نادیده گرفتن نیست، باز هم این مورد رو تاکید میکنم که انجام اون کار، قطعاً حس رضایت و یا پاداش برای ذهنت به همراه داره میدونی چرا این حرف رو میزنم؟ چون اگه چنین احساسی نداشت تمایلی برای انجام دادن اون کار به صورت مداوم نداشتی هر چند ممکنه اون کار اثرات منفی داشته باشه و یا نا آگاهانه باشه. پس برای ترک اون باید از اه خودش وارد بشی. مثل سیکار کشیدن که فرد با انجام اون یک پاداش و رضایتی رو بعد از انجام اون به ذهنت میفرسته که ممکنه یک حس آرامش، فرار از درد های بدنی و روحی باشه و ذهن رو در چنین مواقعی وادار به تکرار مجدد اون فعالیت میکنه.



تعادل ذهنی یا هومیو استیسیس

چرا تغییر سخته؟ انسان ها به طور ذاتی یک مقاومت طبیعی در درون ذهن دارن که با تغییرات مخالفت میکنه. درواقع میشه گفت کار ذهن حفظ تعادل هست و از هر تغییری جلو گیری میکنه که اصطلاح علمی اون هومیو استیسیس هست.

ترک عادت های ناخوشایند هم نوعی تغییر هست که با مقاومت بزرگ ذهنی مواجه میشه. اما چرا این تعادل ذهنی وجود داره؟ ذهن انسان به طور خودکار از ناشناخته ها و چیز هایی که اطلاعات از اون ها نداره میترسه و نمیدونه چه اتفاقی پشت این کار یا فعالیت ممکنه برایش پیش بیاد، به همین دلیل به سختی تغییر میکنه و نمیخواد که تو رنج و سختی بودن در یک محیط ناشناخته رو تحمل کنی. اما دوست خوبم این تعادل ذهنی خیلی ارزشمنده و خیلی به ادمها کمک میکنه.

برای مثال تو به در آمد بالاتر از در آمد فعلیت میرسی و ذهن تو به مرور زمان به این عدد ماهیانه عادت میکنه بنابراین به دنبال اون استاندارد ها و شرایط ، زندگی نسبت به قبل تغییر میکنه و ذهن تو دیگه به شرایط قبلی و درواقع به در آمد قبلی فکر نمیکنه حتی اگر از نظر مالی شکست بخوری باز هم به همون در آمد بالا فکر میکنه. قطعاً ادم های ثروتمندی رو دیدی که بعد از شکست مالی اگر چه باز هم زندگی رو از صفر شروع کنن بعد از مدتی به نقطه ی که قبلاً بودن میرسن اما عکس این هم وجود داره و ممکنه شما بعد از رسیدن به در آمد بالاتر به خاطر تعادل ذهنی به حالت قبل برگردی که این اتفاق ممکنه به

خاطر تصورات غلط، یا هر چیزی دیگه در مورد داشتن پول زیاد در ذهنت باشه که ممکنه تو رو ورشکسته کنه یا به حالت قبلی برگردونه و تمام این اتفاقات به صورت نا خدا گاه انجام میشه چون ذهن هنوز برنامه ریزی نشده یا به اون عدد عادت نکرده. یا فردی که مشروبات و مواد رو برای مدتی کنار میزازه و وقتی به دردها و درگیری های ذهنی اون فکر میکنه که ممکنه با نخوردن مشروب برایش به وجود بیاد باز هم به سراغ اون ها میره که البته همون طور که مهم ترین دلیل اون رو هم جلو تر توضیح دادم که پاداشی در ذهن تو به وجود میاره که میتونه کاهش فشار های کار و زندگی باشه، اگر چه عادت بدی هست.

اما سوال:

چطوری باید از تعادل ذهنی برای ترک عادات استفاده کنی و ذهنت رو برنامه ریزی یا پروگرام کنی؟

چطور میشه عادت هایی رو که مدت هاست همراه داری و در ذهنت ریشه کرده رو کنار بزاری و از دستشون خلاص بشی؟

ایا اصلا راهی هست که بشه عادت های بد رو کنار گذاشت یا اون ها رو با عادت های خوب جایگزین کرد؟

پاسخ مثبتنه. هیچ چیزی در دنیا غیر ممکن نیست. برای اینکه بتونی عادت های منفی رو از خودت دور کنی و اون ها رو کنار بزاری فرمول هایی رو باید بدونی.

1- برای ترک عادت های بد باید خوداگاهی نسبت به اون ها داشته باشی:

قدم اول باید شناخت کافی از اون ها داشته باشی. چون قراره از قوه ی اراده ی خودت استفاده کنی و اون باید بدونه برای چه کاری قراره وارد عمل بشه. برای استفاده از قوه ی اراده نیاز به تصمیم گیری جدی داری. خیلی از افراد میگن:

من دیگه سیگار نمیکشم اما این فایده ای نداره و بعد از مدتی دوباره به سیگار کشیدن بر میگردن. دوست من تصمیمی که برای ترک عادت های بد و غلبه بر تعادل ذهنی تاثیر گذاره باید مدون و مستمر باشه ، برای همین باید تصمیم هات رو روزانه بگیری. امروز تصمیم بگیر که سیگار رو کنار بزاری و هیچ کاری به فردا و آینده نداشته باش و تا 21 روز این تصمیم روزانه و تجدید عهد رو انجام بده. بنابراین شناخت کافی از عادت بد خودت و پاداشی که در ذهنت به وجود میاره باعث میشه بتونی به راحتی اون عادت رو کنار بزاری و تصمیم محکم و جدی بگیری.

اما برای اینکه بهتر بتونی این موضوع رو درک کنی اجازه بدی مثالی رو بزنی. وقتی کسی پر خوری میکنه که ممکنه آگاهانه و یا ناگاهانه باشه یک حس رضایت و لذتی رو در ذهنتش ایجاد میکنه. برای اینکه به اسونی بتونی این عادت پر خوری رو کنار بزاری اول باید متوجه بشی که این کار چه پاداشی رو برای تو داره. ممکنه هر وقت احساس استرس داری برای فرار از اون شروع به پر خوری میکنی یا ممکنه زمانی که ناراحتی و به شدت عصبانی شدی به سمت پر خوری حرکت کنی اما دلیلش هر چیزی هست(که باید اون رو به خوبی در درون خودت پیدا کنی) در تو یک حس رضایت داره، شاید آرامش یا هر چیز دیگه. وقتی دلیل این کار و پاداش رو در ذهنت متوجه شدی میتونی اون رو با کار یا فعالیتی که پاداشی مشابه در ذهنت می سازه جایگزین کنی. برای مثال میتونی حس آرامش رو در گوش کردن به یک موزیک آرامش بخش و قدم زدن در پارک یا هر فعالیت دیگه که من مطمئنم تو خیلی خوب اون ها رو می شناسی پیدا کنی و اون را با تمرین و تکرار به ذهنت بشناسونی تا بتونی به مرور زمان عادت بدت رو کنار بزاری و اون رو جایگزین کنی...

2- پذیرفتن عادات بد:

بعد از شناخت کافی از پاداش ذهنی که هر عادت در ذهنت ایجاد میکند در دومین قدم باید **عادات خودت رو بپذیری**. بعضی افراد از عادات خودشون آگاهی دارن و میدونن چه نتایجی رو برآشون به همراه داره ولی حاضر به پذیرفتن اون ها نیستن در نتیجه حاضر به تغییر اون ها نمیشن. عده ای کارهای اشتباهی رو که به خاطر عادت های بد انجام میدن قبول نمیکنن و مقصر رو دیگران میدونن یا والدین که باعث این عادات در ذهن اون ها شده. اما دوست من، خود تو سازنده ی عادت های ذهنیت هستی و اون ها رو خلق میکنی پس زمانی میتونی در مقابل اون ها بایستی که اون ها رو بپذیری. در غیر این صورت نمیتونی عادت های بدی که مانع از کشف احساس خوشبختی واقعی میشه رو تغییر بدی. احتمالاً افرادی رو دیدی که برای اینکه تغییر نکنن و عادت های بد رو دور نریزن دیگران رو وادار به تغییر میکنن. افرادی که در زندگی زناشویی خود به مشکلات جدی برمیخورن به این دلیل که هیچکدوم حاضر به تغییر خود نیستن و عادت های بد خودشون رو قبول نمیکنن و میگن من همینم هستم که میبینی تو خودت رو تغییر بده.

3- دادن هزینه یا بها برای ترک عادت ها:

قدم سوم **هزینه ای هست که برای ترک عادات باید بپردازی**. اما این هزینه مادی نیست بلکه در درون توست. برای اینکه هرگز به سمت عادت ها برنگردی باید خودت رو از شرایط سابق و موقعیت هایی که تو رو به اون عادت بد نزدیک میکنه دوری کنی و این کار رو به مدت 21 روز یا حتی بیشتر از 1 ماه انجام بدی. فردی که قصد ترک سیگار رو داره باید از دوستان یا هر موقعیتی که باعث فراهم کردن زمینه برگشت به اون عادت رو میشه دوری کنه. همین طور فردی که پرخوری میکنه برای ترک این عادت باید هرگز وارد رستوران یا بودن در چنین موقعیت هایی خودداری کنه.

تمرین

تا این جای کار درمورد چگونگی ترک عادات صحبت کردیم و متوجه شدی که برای این که عادت های بد رو کنار بزاری باید چگونه عمل کنی. اما دوست خوبم حالا نوبت به کار عملی رسیده و باید تمام این اطلاعات رو به صورت عملی هم اجرا کنی تا از شر عادت های بد خلاص بشی. اگر به خاطر عادت های بدت از جایگاه فعلی راضی نیستی وقت تغییر رسیده، چون کار ها و عادت های تکراری نتایج تکراری به همراه داره

ازت می خوام یک صفحه کاغذ برداری و 10 عادت رو که قصد ترک اون ها رو داری یادداشت کنی، و روی پاداش هایی که در ذهنت ایجاد میکنه خوب تمرکز کن تا علت اون رو به خوبی پیدا کنی و در مقابل هر کدام یادداشت کن

در ادامه به نتیجه عادت بدی که انجام میدی فکر کن. آیا فایده ای برات داره؟ به نظر تو آیا انجام کاری که برای تو سود و فایده ای نداشته باشه، جلو گیری از احساس خوشبختی نیست؟ بنابراین زیر هر عادت بد، بنویس که چرا میخوای این عادت رو ترک کنی و هم چنین یادداشت کن که اگر اون رو کنار نزاری چه ضرر هایی برای تو داره و اگر اون رو ترک کنی به چه نقطه ای از زندگی میریسی.

در مرحله بعد لیستی از 10 کار مثبت و مورد علاقه خودت که پاداشی مشابه با اون عادت بد در ذهنت ایجاد میکنه رو یادداشت کن. برای ترک عادت ها باید از خود اون ها استفاده کنی به این شکل که عادت بد رو جایگزین عادت خوب میکنی.

واقعا بهت تبریک میگم، تو مطالب بسیار ارزشمندی رو تا این جای کار یاد گرفتی که مطمئنم تاثیر معرکه ای رو در روابط خودت با جهان اطراف به وجود آورده، خیلی خوشحال میشم که این تکنیک های کاملا رایگان رو به خیلی از دوستان و اطرافیانت هم هدیه بدی تا اون ها هم بتونن دید خودشون رو نسبت به زندگی که در اون عمرشون رو صرف میکنن باز تر کنن. من این باور رو دارم که همه ی آدمها لیاقت سپاس و ستایش رو دارن و همه ی اون ها این حق رو دارن که پیشرفت کنن و با کسب اطلاعات کافی نسبت به ناشناخته های زندگی و داشتن انعطاف لازم در برخورد با اون ها به خوشبختی برسن، خوشبختی که تاریخ انقضا نداره و همیشه میتونی اون رو با تمام وجودت احساس کنی .

دوست من فقط کافیه باور داشته باشی و ایمان بیاری که نعمت و فراوانی در دنیا هست، فقط کافیه به خدا ایمان داشته باشی و بدونی که اون هیچ موقع بین بندگانش فرق نمی زاره، خدا تموم نعمت ها ، زیبایی ها و خوشبختی ها رو کاملا یکسان بین تموم بندهاش تقسیم کرده.

اگر تصور میکنی که دیگران خوشبخت تر از تو هستن و مدام گله میکنی، دنبال خوشبختی مادی هستی و در اخر خودت رو قابل ستایش نمی دونی، به خدا ایمان نداری و به این یقین نرسیدی که تموم نعمت ها و خوشبختی هایی رو که خدا به دیگران داده ، در درون تو هم هست. فقط کافیه ایمان بیاری و به این یقین برسی که خدا همه بنده هاش رو دوست داره و خوشبخت افریده. در این صورت متوجه میشی که تو لیاقت سپاس و ستایش رو داشتی و داری، تو فرد خوشبختی هستی ولی این حس خوشبختی درونی و واقعی رو در زیر گرد و غبار باور های کهنه و محدودت پنهان کرده بودی.

چهارمین تکنیک خوشبختی

یکی دیگه از مهم ترین گام هایی که در جهت رسیدن به خوشبختی درونی به تو خیلی میتونه کمک میکنه خوش بین بودن. اما اینکه چه تاثیری داره و نسبت به چه چیزی و تا چه میزان باید خوش بین باشی خیلی مهمه !



در شروع کار از تو میخوام که با تعریف خوش بین بودن بیشتر آشنا بشی تا بتونی به خوبی از اون استفاده کنی. خوش بینی یعنی داشتن یک نگرش و باور قلبی مثبت نسبت به جهان اطراف و البته نسبت به زندگی خودت. حس خوش بینی که کاملا از اعماق قلبت باشه، به تو آرامش میده. خوش بین کسی هست واقع بینانه و در مورد هر چیزی در زندگی از جنبه ی مثبت و منفی اون خبر داره اما تموم توجه و تمرکز خودش رو به جنبه ی مثبت میده. فرد خوش بین دلیل و چرایی جنبه ی منفی رو میدونه و برای حل اون تلاش میکنه.

برای اینکه بتونی بهتر صفت خوش بین بودن و نحوه ی به کار گیری اون رو یاد بگیری ازت میخوام به ویژگی های یک فرد خوش بین توجه کنی. افراد خوش بین همیشه

تلاش میکنم که دنیا رو از دید مثبت ببینم و در بدترین شرایط هم دنبال فرصت‌ها و ویژگی‌های مثبت هستم. خوش بینم که باشی نیمه پر لیوان رو میبینی در صورتی که میدونی نصفش خالیه، چرا و چگونه خالیه. برای اینکه بهتر این موضوع رو درک کنی اجازه بده چند مثال بزنم،

همسرم عاشق من هست چون من هم اون رو دوست دارم. امروز صمیمی‌ترین دوستم پیشنهادم رو در مورد کمک کردن به من رد کرد در صورتی از وضعیت نا مساعدم خبر داشت ولی ایراد نداره احتمالا خودش خیلی درگیری‌های فکری بیشتری داره.

اگر بخوام یک مثال ساده تر در مورد خوش بین بودن بزنم: تو هندوانه ای رو میخوری، وقتی اون رو قاچ میکنی یکی میگه سفید، یکی میگه شیرین نیست، یکی میگه گرون خریدی، اما فرد خوش بین میگه همه ی هندوانه‌ها آب زیادی داره و برای بدن خیلی مفیده. این در حالی است که میدونه شیرین نیست، گرون خریدی، سفید و ...

نقطه ی مقابل خوش بین‌ها افراد بدبین هست. اما افراد بدبین چطور ویژگی‌هایی دارن؟ متأسفانه افراد بدبین نسبت به همه چیز منفی فکر میکنن و در واقع حتی در بهترین شرایط هم ویژگی و نقاط منفی اون رو پیدا میکنن و به دیگران نشون میدن. بدبین که باشی به خاطر منفی فکر کردن نسبت به همه چیز اوضاع و شرایطی مطابق با اون رو در زندگیت جذب میکنی، از زندگیت راضی نیستی چون فرمان زندگیت رو در دست نداری و این خوشبختی نمیاره.

اجازه بده یک مثال خیلی آسون برات بزنم کسی که مدام از مزه و شکل غذایی که سه وعده در روز میخوره غر میزنه هر روز هم باید اون رو بخوره چون با این شکل نه تنها دوباره همین غذا رو جذب میکنه بلکه چیزی تغییر نکرده و نتیجه یکسان خواهد داشت. در کل بدبینی فرصت‌های موفقیت، کسب و کار خوب، انتخاب همسری با ویژگی‌ها و شرایط مورد علاقه و خیلی چیزهای ایده‌آل رو از تو دور میکنه و هیچ موقع احساس رضایت و خوشبختی درونی رو پیدا نمیکنی.

servatland

دلیلش این هست که باور داری که بحران‌ها و اتفاقات بد یک امر دائمی و ثابتیه و تو نمی‌تونی یک روز رو بدون اتفاقات بد پشت سر بزاری چون مدام دنبال نقطه ی منفی هستی.

مثلا من در رانندگی مشروط شدم، چون استعدادش رو نداشتم. اون طرف که خونه فلان قیمتی داره خدا برایش خواسته ولی خدا برای من نمیخواه در زندگیت به چیزی برس. قطعاً علاقه زیاد همسرم نسبت به من به خاطر پولمه یا خدمتکار خوبی تو خونه گیر آورده.

این‌ها تمام باور‌ها و نگرش‌های یک فردی هست که مدام با دلایل و نقطه‌های منفی در هر چیزی که فکرش رو کنی خودش رو توجیح میکنه و نمی‌تونه ویژگی مثبتی در خودش پیدا کنه و خودش رو بشناسه و همین شکل خودش رو خیلی دور تر از تجربه حس خوشبختی در زندگیت میبینه

اما دوست خوبم، من میخوام در مورد یک موضوع خیلی مهم تر هم صحبت کنم که احتمالاً گیر ذهنی تو هم هست. اگر خوش بین بودن نسبت به همه چیز این قدر در رسیدن به معنای واقعی خوشبختی موثر و میتونه تاثیر مستقیم در تمام اعمال و

افکار هر فردی بزاره پس چرا افراد خوش بین شکست میخورن یا اینکه این جمله ی عامیانه (**ادم نباید این قدر ها هم نسبت به همه چیز خوش بین باشه**) چطور بر سر زبان ها افتاده؟

من هم با این جمله موافقم و تایید میکنم که به درستی در میون مردم جا افتاده، اما دوست من ادم های بیش از اندازه خوش بین شکست میخورن که اسمش خوش خیالی هست. فرض کن تو مدیر یک شرکت خیلی بزرگ و معتبر هستی که در امد، شهرت و اعتبار خیلی عالی هم داری اما یک شب به خاطر نوسانات ناگهانی بازار و بحران های مالی در دنیا نمیتونی شرکتت نگه داری و باید اعلام ورشکستگی کنی و در کنار اون تمام سرمایه، شهرت و اعتبار چند ساله خودت رو هم از دست میدی. متاسفانه در این میون یکی از عزیز ترین بستگانت رو هم که اصلا انتظار از دست دادنش رو نداشتی از دست میدی. خوب واکنش تو در این شرایط بد و اشفته چی هست؟



رو

باور

تو

زمانی مثبت بودن و همیشه خوش بین، چنین حسی پیدا کنی؟

دلیلش مشخصه دوست من ، تو نسبت به همه چیز بیش از اندازه خوش بین بودی و این نگاه بیش از اندازه خوش بین، تو رو از واقعیت زندگی دور کرده بود به شکلی که اصلا انتظار نداشتی خودت رو در چنین شرایط بد و بحرانی ببینی. قصد من از این مثال نگران کردن تو نبود بلکه سعی دارم تعادلی در ذهنت نسبت به حس خوش بینی بیش از اندازه و مقدار منطقی و واقع بینانه اون در زندگی برات ایجاد کنم. خوش بینی فقط بازی کردن با کلمات مثبت و حفظ ظاهری که نشون بده تو فرد مثبت اندیش و خوش بینی هستی نیست، تو باید یاد بگیری که در زمان شکست چگونه از ویژگی خوش بین بودن استفاده کنی.

مسئله خیلی مهم در مورد افراد بیش از اندازه خوش بین اینه که میخوان در هر موقعیتی بدون در نظر گرفتن واقعیات جلو برن و خوش بینی رو فقط در دیدن جنبه ی مثبت میدونن و با جنبه های منفی کاری ندارن. اون ها میخوان یک شب 10 پله جلو برن و واقع بین نیستن. فردی که فقط به جنبه های مثبت فکر میکنه و به جنبه های منفی که در هر مسئله ای میتونه وجود داشته باشه کاری نداره و اون ها رو نمیبینه نابود میشه و از پا در میاد.

قطعا به این موضوع پی بردی که در زندگی هم اتفاق های خوب و هم مشکلات سختی وجود داره و به همین خاطر زندگی رو پر از فراز و نشیب تعریف کردن. این رو بدون دوست من اگر مسئله و مشکلی در زندگی پیش میاد به خاطر کوتاهی و بی توجهی بوده که باید اون ها رو قبول کنی و هر چه زود تر اون ها رو اصلاح کنی (البته این صحبتی که کردم در مورد همه اتفاقات ناگهانی نیست) فهمیدن و پذیرفتن این موضوع کمک خیلی زیادی بهت میکنه که خوشبختی درونی رو سریع تر پیدا کنی و

همیشه نگاهش داری . انجام این کار تمرین و تکرار میخواد و طبق تکامل در ذهن تو شکل میگیره و تبدیل به عادت میشه. تمرین پایین دید و نگرش تو رو نسبت به موضوع که امروز راجبش گفت و گو کردیم به صورت عملی قوی میکنه و اون رو به یک عادت خوب و کار ساز تبدیل میکنه.

اما برای اینکه بتونی خوش بینی رو به یک الگو درست با تعریفی مناسب در خودت جا بندازی قصد دارم ویژگی های افراد خوش بین و بدبین رو از نظر نگرش و طرز فکر با هم مقایسه کنم و تو میتونی به خوبی این دسته از افراد رو به خوبی بشناسی.

- ← افراد خوش بین حوادث خوب رو به یاد میارن، ادم های بدبین حوادث بد رو به یاد میارن
- ← ادم های خوش بین اعتقاد دارن که چیزهای خوب تداوم پیدا میکنه و چیزی که بده گذراست، ادمهای بدبین اعتقاد دارن که آنچه بد همیشه در دنیا ثابت و پایداره و آنچه خوب گذراست
- ← ادم های خوش بین در حال سازندگی و فعالیتن، بدبین ها در حال دفاع و حمایت دائمی هست
- ← ادم های خوش بین خلاق و آغازگر هستن اما ادمهای بدبین تقلید گر و پیرو
- ← ادمهای خوش بین مهربان و توانایی بردباری و تحمل دیگران رو دارن اما ادمهای بدن بین این طور نیستن.
- ← ادم های خوش بین خودشون رو مسئول اعمالشون میدونن اما ادم های بدبین دیگران رو مقصر میدونن.
- ← ادم خوش بین میگه : گذشته تموم شده و برای آینده چیکار میتونم بکنم و دیگران رو مقصر نمیدونه، اما ادم بدبین تمام عمر دنبال مقصر بوده و هست.
- ← ادم خوش بین جهان رو پر از حادثه میبینه که خوب و بد اما بدبین جهان رو پر از فاجعه میبینه
- ← ادم خوش بین سریع تصمیم میگیره و احتمالا اشتباه میکنه اما ادم بدبین در تصمیم گیری مردد و بعد از اون هم احساس پشیمونی میکنه.
- ← ادم خوش بین بر اساس زمینه های علمی و عقلی و ایده الی حرکت میکنه اما ادم بدبین بر اساس ماجراهای تاریخی.
- ← ادم خوش بین ادم سالمی هست و ادم سالم خوشبخت اما ادم بدبین این طور نیست.

تمرین

برای اینکه به سمت خوشبینی واقع بینانه حرکت کنی باید عکس العمل خودت رو در برخورد با اتفاقات بشناسی تا به خوبی عمل کنی و واقع بین بشی . بنابراین تمرین عملی که برای خوشبین بودن بهت معرفی میکنم این هست که لیستی از تمام

اتفاقات خوب و بدی که در طول روز با اون ها برخورد میکنی که می تونه به هر صورت اتفاق بیفته ، یادداشت کن و در مقابل هر کردم از اون ها دقیقا بنویس که چه واکنش و عکس العملی داشتی. این کار بهت کمک میکنه میزان خوش بینی و میزان بد بینی خودت رو بسنجی که چگونه عمل میکنی . دوست من این رو بدون که خوشبینی یک باور و عادت هست و با تکرار و توجه به واکنشت قابل اصلاح هست

بهت کمک میکنه در شرایط منفی همیشه دنبال نقاط مثبت بگردی و اشتباهات خودت رو بپذیری. تو میتونی از همین امروز ویژگی خوشبین بودن که تعریف درست اون رو فهمیدی رو در خودت تبدیل به عادت کنی و با تمرین عکس العمل خودت رو نسبت به حوادث زندگی کنترل و اصلاح کنی. وقتی مفهوم درست خوش بینی رو بدونی به راحتی میتونی اون رو در زندگی و در جای درست استفاده کنی.

اما در مرحله اخر که به خودت بستگی داره باید تصمیم بگیری و اراده خودت رو به کار بندازی تا به نتیجه برسی و همون طور که در بالا هم گفتم باید تصمیم های روزانه بگیری، به این شکل که در مورد کاهش وزن تصمیم میگیری، من امروز این سالاد رو میخورم و این رژیم رو میگیرم و کاری به فردا ندارم.

من قلبا میدونم که تو بعد از انجام این تمرین و با اراده ی خودت و باوری که در جهت تغییر عادت بد داری میتونی این کار رو به راحتی انجام بدی و باز هم بهتر خوشبختی درونی خودت رو پیدا کنی و اون رو حفظ کنی.

ثروت لند
دوست دار همیشگی تو - تیم ثروت لند

پنجمین تکنیک خارق العاده در کشف خوشبختی



خوشبختی از درون تو ساطع میشه و یک امر شانسی و اتفاقی نیست. و چیدن تمام این تکنیک ها تو رو در حفظ خوشبختی درونی یاری میکنه. بخشیدن یکی دیگه از تکنیک های مهم در حفظ خوشبختی و رضایت در زندگی و رضایت از خود هست میدونی چرا؟ قصد دارم باز هم راز خوشبختی رو در یک کلام بهت یادآوری کنم. خوشبختی یعنی در کنترل بودن.

تو زمانی میتونی در کنترل باشی که بخشش رو یاد بگیری و مفهوم درست اون رو درک کنی تا به خودت فرصت فرار بدی، فرار از درگیری های ذهنی که میتونه حاصله اشتباهات خودت و دیگران باشه، و اون ها رو فراموش کنی. تو میتونی با تمرین هنر بخشیدن و تبدیل اون به یک عادت خوب در ذهنت، بر تمام جنبه های زندگی تسلط داشته باشی و اجازه ندی اشتباهات دیگران تو رو از مسیر موفقیت و خوشبختی در زندگی دور کنن. بخشیدن باعث میشه در روابط با دیگران، سلامتی جسمی و روانی، دست یابی به موفقیت های بزرگ در زندگی درست عمل کنی و این که خودت رو از حس کینه و رنجش ازاد کنی و اون رو تا آخر عمر حمل نکنی.

برای کاربرد درست عمل بخشش، و درک معنی درست اون نیاز به یکسری اطلاعات پیش نیاز داری و قبل از این که وارد تعریف بخشش بشیم باید از این مطالب آگاه داشته باشی

همه انسان ها ناقص هستند و حتما اشتباه میکنند ، این یک تعریف علمی و دقیق از انسان. وقتی میتونی معنی درست از بخشش رو بفهمی که معنی درست از اشتباه رو درک کنی. دوست من باید این نکته رو بدونی که معنی کار اشتباه با کار غلط و خطا متفاوته. بیشتر کار های انسان در زندگی ممکنه اشتباه باشه و این طبیعت انسان هست و این اشتباهات کاملا قابل قبول و البته قابل بخشش هست چرا که ممکنه افراد در موقعیت هایی که دارن، تصمیم هایی رو بگیرن و یا کار هایی رو انجام بدن که هر شخص دیگه ای هم اگر چنین شرایط و موقعیتی داشت همین اشتباه رو انجام میداد.

اگر بیای اشتباهاتی رو که در گذشته انجام دادی (که این اشتباهات میتونه در یک ساعت قبل باشه، یک روز قبل باشه، یک هفته، یک قرن و... باشه) رو بررسی کنی متوجه میشی که تقصیر نداشتی و حق داشتی که این اشتباه رو انجام بدی. چرا؟

همه ی افراد ممکنه در شرایط و موقعیتی که هستن به خاطر علم و اطلاعاتی که در اون زمان دارن یا به خاطر عواطف و احساساتشون یا نیاز هایی که داشتن تصمیم یا کار اشتباهی رو انجام بدن که اگر الان هم چنین اطلاعات و آگاهی، عواطف و احساسات و حتی نیاز ها رو داشتن همون خطا رو انجام میدادن.

اما چرا این حق رو به خودت میدی که اشتباهی که در زمان گذشته انجام دادی قابل بخشش هست ؟ چون تو با گذشت زمان اطلاعات و آگاهی و تجربه های بیشتری رو یاد گرفتی و اون اشتباهات رو پذیرفتی، اجازه بده یک مثال بزنی. فردی رو در نظر بگیر که ازدواج میکنه ، وقتی وارد زندگی میشه بعد از مدتی ، به هر دلیلی از ادواج با اون خانوم یا اقا پشیمون میشه و متوجه اشتباهش میشه و این رو بدون که اگر این فرد اطلاعات و آگاهی، عواطف و احساسات و نیاز هایی رو که قبل از ازدواج داشت ، الان هم بهش بدی همین اشتباه رو انجام میده و نکته ی مهم اینه که هر کس دیگه ای هم باشه با چنین موقعیتی این اشتباه رو میکنه. دوست من میخوام این نتیجه رو بگیری که اشتباهات

مستحق مجازات مرگ، تنبیح بدنی یا روحی نداره و نباید این اشتباهات رو خیلی بزرگ کنی که کل فکرت رو به خودش مشغول کنه و اون رو تا اخر عمر با خودت حمل کنی.

زمانی معنی بخشش رو درک میکنی که بر این مطالبی که در بالا گفتم تسلط داشته باشی. این رو بدون هیچ کس با تنبیح به جایی نمیرسه، پیشرفت فردی و ذهنی نداره، نمیتونه خود واقعییش روی پیدا کنه. وقتی بتونی خودت رو ببخشی، به دنبال اون میتونی دیگران رو هم ببخشی . از اشتباهات اون ها هم بگذری چون به این یقین رسیدی که همه ی انسان ها اشتباه میکنند و همون طور که تعریف کردم انسان ها ناقص هستند.

نبخشیدن و فراموش نکردن اشتباهاتی که ممکنه در زندگی، چه از طرف اطرافیان و چه از طرف خودت وارد بشه یک دلیل داره. این دلیل این هست که تو از پیش نیاز های بخشش و خود معنی بخشش آگاهی نداری یا بیشتر اوقات به خاطر اینکه از مفهوم بخشیدن برداشت بدی داری باعث مقاومت در برابر بخشیدن دیگران و حتی خودت میشه. برای مثال اگر من کسی رو ببخشم ادم ضعیفی هستم، طرف مقابل فکر میکنه من مجبورم که اون رو ببخشم چون وظیف



منه، اگه ببخشی یا فراموش کنی نشون میده که هیچ اتفاقی نیفتاده یا مسئله ی مهمی نبوده. با بخشیدن حقم میشه و اینکه دیگران خودشون رو برتر از من می بینن و کنترل زندگی رو از دستم می گیرن. تمام این مثل ها معانی و مفهوم نادرستی نسبت به فراموش کردن و بخشیدن هست.

بخشیدن یعنی از خودت حفاظت کنی و ذهنت رو از تمام بار های منفی که باعث عقب افتادن از موفقیت در زندگی میشه خالی کنی. یعنی رسیدن به حس آرامش به خاطر سبک کردن خودت. یعنی اینکه به خود و زمانت اهمیت بیشتری میدی تا اینکه وقت خودت رو به هدر بدی و به اشتباهات دیگران یا اشتباهاتی که ممکنه در اثر نادانی و نداشتن اطلاعات کافی در اون زمان و موقعیت انجام داده باشی ، مدام فکر کنی و تئونی فراموش کنی. کلمه بخشیدن همیشه با فراموش کردن مکمل هست.

اجازه بده یک مثال میزنم، فرض کن یک نفر چاقویی رو در بدن تو فرو میکنه و میره، تو چیکار میکنی؟ چاقو رو بدتر وارد بدنت میکنی، میزاری درد بکشی یا اینکه صبر میکنی تا عفونت کنه ؟ قطعاً تو این کار ها رو نمیکنی . به دکترا میری تا چاقو رو در بیاره و از عفونت جلوگیری کنه و حتی از اون میخوای که در صورت امکان کاری کنه که جای چاقو و زخم باقی نمونه. اما دوست خوبم اگر فردی به شما بدی کرد یا اشتباهی در حق تو انجام داد با اون فرد و اشتباه چیکار میکنی؟ میخوای انتقام بگیری، میخوای درد و رنج رو با خودت نگه داری.

بهترین کار این هست که تو این اشتباه روی باهش در میون بزاری ، اگر قبول کرد که به اون فرد کمک کردی و اگر نه، نباید خودت رو درگیر کنی و باید خودت رو خلاص کنی. باید پرونده رو بندی در غیر این صورت در حال تلف کردن وقت خودت هستی.

اما این رو بدون همون طور که دیگران اشتباه میکنن، تو هم ممکنه در حق کسی اشتباهی انجام بدی ، باید جبران کنی و معذرت خواهی کنی که این کار باعث ازاد کردن و سبک کردنت میشه. حالا اگر فرد تو رو نبخشید اصلاً مهم نیست چون تو کار درست رو انجام دادی و اشتباهات خودت رو پذیرفتی و همون جا پرونده رو میبندی. وقتی میبخشی یعنی فراموش میکنی در غیر این صورت اون بخشش نیست بلکه فریب خودت هست.

بخشیدن و فراموش کردن یعنی احساس مسئولیت داشتن نسبت به زمان حال و آینده خودت ، یعنی ارزش قائل شدن برای خودت ، یعنی راحت گرفتن زندگی، یعنی بهادادن به خودت و مبارزه با فرکانس های منفی ناشی از نبخشیدن. دوست عزیز تمامی این معانی که خوندی مفهوم واقعی از بخشیدن و فراموش کردن اشتباهات هست. ازت می خوام باز هم بیشتر بر روی اون ها تمرکز کنی . قطعاً وقتی معنای واقعی اون رو بدونی بهتر میتونی خوشبخت زندگی کردن رو در خودت تبدیل به یک عادت کنی.

بخشش به معنی فداکاری ، و تحمل نیست. این رو هم باید بگم که، زمانی میتونی به کسی فرصت دوباره بدی که فرد اشتباه خودش رو قبول کنه و به صورت عملی تغییر کنه و دلایل اشتباهش رو بررسی کنه در غیر این صورت دادن فرصت دوباره به فرد و تحمل اون اشتباه، کاری رو حل نمیکنه بلکه اون فرد رو تشویق به اشتباه مجدد میکنه و در اخر به خودت صدمه میزنی

اگر بخوام بخشش رو به چیزی تشبیه کنم، اون رو به جاده ای تشبیه میکنم که برای حرکت از جهنم زندگی به بهشت زندگی باید از اون راه و جاده عبور کنی. و این یعنی کشف خوشبختی زندگی که نا محدود هست.

مطلب مهمی که قصد دارم راجبش صحبت کنم پاسخ دادن به یک سوال که شاید سوال ذهنی تو هم باشه. خیلی از افراد باور دارن که بخشیدن فردی که باعث عذاب من شده و باعث شده رنج های زیادی رو تحمل کنم به این راحتی ها هم نیست، و اینکه اصلا شما چنین تجربه ای رو کردی که الان به من میگی راحت ببخشم؟

جوابی قانع کننده و منطقی که من برای این افراد دارم اینه که قلبا چقدر خودتون رو دوست دارین؟ مسلما همه جواب میدن، من عاشق خودم هستم و خودم رو خیلی دوست دارم. خوب اگه این طوره، کسی که قلبا خودش رو دوست داره چطور حاضر میشه به خودش اسیب بزنه؟ چنین فردی اصلا به خودش اجازه نمیده که رنج ها و درد های روانی و بار سنگین هیجان های منفی، ذهنش رو مشغول کنه که اصلا نتونه به موفقیت و رشد فکر کنه.

پس منطقی ترین و بهترین راه اینه که راحت دیگران رو ببخشی و خودت رو از ناراحتی و در گیری های روحی ازاد کنی. اجازه بده یک مثال برات بزنم تا به خوبی بتونی این موضوع رو درک کنی.

فرض کن راضی رو با دوست و همکار چند سالت درمیان میزاری اما دوست صمیمیت این راز رو به خیلی های دیگه هم میگه و تو با شنیدن این موضوع به دوست و همکاری میگی که هرگز تو رو نمی ببخشم. اما دوست خوبم کمی بیشتر به این موضوع فکر کن، با انجام چنین کاری تو بیشتر رنج میکشی یا همکاری؟ تو مدام به خودت لعنت میگی و مدام عذاب می کشی که چرا این راز رو با اون درمیان گذاشتی، در صورتی که شاید اون فرد الان در مهمونیه و داره حسابی از روزش لذت می بره. اما تو میتونی دوستت رو قلبا ببخشی. در واقع داری به خودت کمک میکنی و بیشتر اهمیت میدی و این یعنی خوشبختی. تو با این کار خودت رو بخشیدی و از تمام وزنه هایی که به پات وصل شده رهایی پیدا میکنی و این کار باعث حرکتت به سوی هدفی مهم تر در زندگی میشه. در این جا باید بگم، وقتی کسی رو میبخشی نباید اجازه بدی که همون فرد باز هم اشتباهی رو در حق تو بکنه، و این خیلی مهمه. وقتی فردی رو میبخشی یعنی که اون فرد رو فراموش میکنی و تنها زمانی میتونی به اون فرصت بدی که اون فرد تغییر کنه که در بالا راجب این موضوع صحبت کردم.

بخشیدن یک فراینده و باید اون رو تمرین کنی و یاد بگیری تا کنترل زندگیت رو در دست بگیری و خوشبختی رو به خودت هدیه بدی. تکنیک امروز به راحتی بهت کمک میکنه که بخشیدن رو تمرین کنی و بتونی به دیگران هم این عادت خوب رو آموزش بدی.

تمرین

تمرکز و هدف من از این تمرین ابتدا بر بخشیدن خودت هست. چرا که وقتی بتونی خودت رو ببخشی و باور داشته باشی که انسان اشتباه میکنه دیگران رو هم میتونی ببخشی پس ازت میخوام، یک کاغذ بردار و ده اشتباهی که طی چند روز پیش انجام دادی و نتیجه بدی برات داشته و هنوز نتونستی اون رو فراموش کنی یادداشت کن. برای مثال من از اینکه درس رو نادیده گرفتم و مردود شدم خودم رو نمی ببخشم. حالا باز هم به این جمله فکر کن. از اینکه این همه مدت خودت رو به خاطر این تصمیم اذیت کردی سودی به دست آوردی؟ پاسخ این سوال رو در همون برگ کاغذ یادداشت کن. تصمیم بگیر این اشتباهات رو فراموش کنی. ازت میخوام که این تمرین رو تا بیست و یک روز انجام بدی و اشتباهات خودت رو یادداشت کنی و بنویس که چه سودی از فراموش نکردن اون بدست میاری

جادوی کلمات بر دست یابی به خوشبختی

احتمالا چیز هایی کم و بیش راجب تاثیر کلمات شنیدی. امروز قصد دارم قدرت کلمات و تاثیر اون رو بر کل زندگیت والبتنه تاثیر اون بر ایجاد خوشبختی آموزش بدم. دوست من قدرتی که کلمات در زندگی و رسیدن به اهداف داره ی خیلی زیاده و از همین اول کار ازت میخوام که اونها رو دست کم نگیری و تمرین کنی که کلمات خوبی رو در صحبت های عامیانه خودت به کار ببری. این رو بهخاطر داشته باش که حتی اگر قدرت کلمات رو اور نداشته باشی، اون ها بر خوشبختی و زندگی تو تاثیر میزارن و دقیقا چیز هایی رو به زندگی خودت میکشی که در مورد اون ها صحبت میکنی. کلمات مثبت و یا منفی کاملا بی خبر تاثیر خودشون رو در جذب هر چیزی می زاره. پس اصلا اون رو شوخی نگیر اما این که چطور این اتفاقات می افته رو الان برات کاملا توضیح میدم.

کلمات و عبارت های تاکیدی همان کلمات مثبتی هستن که خیلی روان و ساده به سبک ادبی خودمون میگیریم که در واقع دست یابی به هر خواسته ای که در ذهنت داری رو برآورده میکنه. مراحل و عملکرد این پروسه تاثیرگذاری خیلی اسونه. وقتی کلمه ای رومدام و در صحبت هات به زبون میاری در واقع در حال تصویر سازی و فکر کردن به مفهوم اون کلمه و جمله هستی و در واقع وقتی موضوعی رو زیاد تجسم میکنی در حال ارسال فرکانس های مطابق با اون تصویر ذهنی هستی و در اخر داری اون خواسته و تجسم فکری رو به خودت نزدیک میکنی که سرعت رسیدن و دست یابی به اون خواسته به تعداد دفعات تصویر سازی و استفاده از کلمات و تکرار اون ها بر میگردد.

اگر بخوام علمی تر در مورد این موضوع صحبت کنم تمام این پروسه و فرایند، حاصل فعالیت هایی هست که از ضمیر ناخداگاه و ضمیر خداگاه ریشه میگیره. ضمیر خداگاه مثل کاپیتان یک کشتی عمل میکنه و دستوراتی رو به قسمت فنی کشتی که ضمیر ناخداگاه هست میفرسته و این دستورات و اطلاعات در اون جا بررسی میشه. ذهن انسان منفی و مثبت رو نمیفهمه و چیزی که زیاد برات تکرار میشه رو جذب میکنه ، این تکرار زیاد کلمات در ضمیر ناخداگاه ذخیره میشه و اون متوجه میشه که چنین احساسی و چنین تصویری که از کلمات ناشی میشه و تو به اون ها فکر میکنی و زیاد صحبت میکنی برای تو اهمیت داره اما نکته ی مهم این جاست که اون کلمه و عبارت می تونه به نفع تو باشه یا به ضررت برای ذهن فرقی نمیکنه. در جنبه های دینی زیاد از این موضوع صحبت شده برای مثال حضرت محمد فرمودن، **فرزندان خودتون رو با اسم های خوب و زیبا صدا کنید.**

خیلی از مردم خوشبختی نامحدود رو در زندگی هاشون تجربه نمی کنن و این رو به راحتی از کلام و صحبت های اون ها همیشه فهمید. کلماتی که هر فرد استفاده میکنه زابیده ی ذهنی اون هست و همچنین نشون میده که اون فرد چه باور ها و نگرانش رو در سرش نسبت به محیط اطراف داره. وقتی فردی احساس خوشبختی نمیکنه، باور داره که خوشبختی مقدار نامحدود داره و مدام میناله، در واقع کلماتی که معنی خوشبختی و رضایت مندی رو میده در صحبت های این دسته افراد نمیشه پیدا کرد.

برای اینکه به این موضوع پی ببری ازت میخوام که لیستی از تمام کلماتی که در طول روز در مورد احساس خوشبختی به خودت و ضمیر ناخداگاهت تلقین می کنی تهیه کن، تازه متوجه می شی چرا من خوشبختی رو حس نمی کردم و مدام به دنبال اون میگشتم. چون به ندرت یا مدام کلمات منفی رو استفاده می کردی که معنای منفی در ذهن تو داشته که تبدیل به باور های بنیادی تو شده. مثلا من سمت هر چیزی میرم خشکی میزنه. یا همه از زندگیشون راضی اند اما من نه

پس هر چیزی رو که زیاد تکرار میکنی، در حال تلقین به خودت و ذهنت هستی و همون رو در زندگی جذب میکنی چه خوب و چه بد اما بهترین و موثرترین راه برای اینکه به راحتی خواستت رو برآورده کنی باید ذهنت رو از کلمات و جملات با بار منفی خالی کنی و کلمات و جملات مثبت و سازنده جایگزین کنی،

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر نعمت، نعمت از کفایت بیرون کند

برای درک بهتر این موضوع اجازه بده یک مثال ساده برات بزنم، به گروه کلمات زیر دقت کن.

خدا-زندگی-ثروت-سلامتی-شادی-موفقیت

شیطان-مرگ-فقر-مریضی-بدبختی-شکست

دوست خوبم چه تفاوتی بین این دو گروه از کلمات می بینی؟ آیا وقتی اون ها رو میخونی یک احساس یکسانی بهت دست میده؟ قطعاً این طور نیست بار کلامی جملات مثبت انرژی و شوق زیادی رو در فرد ایجاد میکنه. احتمالاً با ادمی که انرژی مثبت زیادی داره و مثبت اندیش بر خورد کردی و با صحبت کردن با اون فرد انرژی خیلی زیادی گرفتی، این قدرت کلام هست. کلمات قدرت شفا، ویرانی و تغییر دنیای تو را دارن. اما برای اینکه بتونی بیشتر قدرت جملات مثبت رو درک کنی یک تمرین ساده ای رو بهت معرفی میکنم. این تمرین به این شکل که تسلط بیشتری بر روی کلمات داشته باشی و در صورت به کار بردن کلمات و جملات منفی سریع صحبتت رو قطع کنی و کلمه ای مثبت جایگزین اون کنی. و به این شکل بیشتر تاثیر اون رو در طول روز متوجه میشی.

قصد من ارز این تمرین خیلی کوچک اینه که بیشتر با طرز استفاده کلمات در صحبت هات آشنا بشی و سعی کنی کلمات مثبت رو جایگزین کنی و عادت به کار گیری کلمات مثبت رو کم کم در خودت جا بندازی. به همین دلیل سعی کردم مطالب این موضوع رو یک شب بهت آموزش بدم، اول تنها اون ها رو در صحبت های عامیانه خودت بهت نشون بدم. که اول اون ها رو کنار بزاری و بعد جملات مثبت جایگزین کنی. به همین دلیل در روز بعد تکنیک هایی رو در استفاده از جملات و کلمات مثبت بهت آموزش می دم و همین طور میخوام سوالی رو که خیلی از افراد در ذهنشون به وجود می یادیا اون رو تجربه کردن، در خصوص عبارت های تاکیدی پاسخ بدم که چرا افراد باز هم در صورت به کار گیری عبارت های مثبت به خواستشون نمیرسن که قطعاً امید وارم که با همت خودت و تمریناتی که روز بعد برای تو دوست خوبم ارسال میشه بتونی به خوبی این مشکل بزرگ رو از سر راه برداری

این رو یادت باشه دوست من که **کلمات تو عمای معجزه گر تو هستن**

تکنیک اول: در مورد هر چیزی که دوست داری صحبت کن

چرا این قدر اصرار...! اگر از چیزی بدت میاد. دوستش نداری و حاضری هر کاری کنی تا یک بار هم اون رو تجربه نکنی پس چرا این قدر اصرار داری با دیگران راجب اون صحبت کنی و جالب تر از همه این که این کار رو خیلی با ذوق و شوق انجام میدی. دوست عزیز تو در هر صورت با صحبت کردن در مورد ناخاسته ها در حال جذب اون موضوع به سمت خودت هستی چه این رو باور داشته باشی چه نه این فرمول برای تو کار میکنه... مثالی که الان برات میزنم به خوبی تو رو متوجه میکنه.

یک مغازه دار از مشتری های کمی که داره متنفره ولی مدام با خانواده و اطرافیان راجب این موضوع صحبت میکنه و دنبال نتیجه بهتر شدن هم میگردد قطعاً چنین چیزی امکان نداره و چنین اتفاقی برای اون اقا یا خانوم مغازه دار نخواهد افتاد. چون مدام تمرکز خودش رو بر روی محدودیت مشتری گذاشته. روش درست اینه که بگم: من با چنین تغییری در مغازم مشتری های بیشتری رو جذب میکنم و فروشم بیشتر میشه. و راجب تغییری که در مغازش به وجود آورده که میتونه شامل تغییر در دکور. تنوع در جنس. قیمت یا هر چیز دیگه ای باشه حتی خیلی کوچیکتر، ولی با تکرار زیاد این باور رو در خودش جا میندازه که به خاطر این تغییر مشتری های زیادی پیدا کرده و همین اتفاق هم میفته. این فرد میتونه از تاثیر مثبتی که در طی چند روز آینده بر افزایش تعداد مشتری ها میزازه با اطرافیان صحبت کنه.

تکنیک دوم: جملات و کلمات رو در هر صورت مثبت بگو

دوست من تا حالا به این موضوع فکر کردی که چطوری با خودت صحبت میکنی؟ نکته ی خیلی جالبی که خیلی از مواقع با اون برخورد میکنم اینه که **افراد حرف هایی رو به خودشون میزنن که هیچ موقع به دیگران نمی زنن**..! مثلاً من خیلی چاقم، من هوش و استعداد ندارم، من دارم فقیر میشم. خدا هم دیگه با من کاری نداره، مردم بهشت دارن در زندگی میکنن اون وقت من دارم در جهنم و بد بختی زندگی میکنم، فلان ماشین با فلان قیمت بالا مال پولداراست نه ما بدبخت بی چاره ها، و از این قبیل مثال ها که مطمئنم تو هم شنیدی.



اما این کار خیلی نادرسته و به مرور زمان این جملات تبدیل به باور بنیادی در ذهن اون فرد میشه. یکسری کلمات هستن که در هر صورت دارای بار معنایی منفی اند و اصلاً مهم نیست که کجا ازشون استفاده میکنی. مثل خسته نباشید-سفر بی خطر-دستت درد نکته. به جای استفاده از این کلمات که در هر حال اثرات معکوس داره از کلماتی که مثبت هستن استفاده کن مثل خدا قوت-سفر خوش-ممنون... این کار نیاز به تمرین داره تا تبدیل به عادت بشه. بهت قول میدم که وقتی این موضوع رو در تو به شکل عادت دریابد تاثیر جادویی اون رو در روح و روان خودت هم میتونی ببینی و تو رو به خوشبختی درونی نزدیک میکنه.

تکنیک سوم: از جملات مثبتی که تو رو در حال دست یابی به خواستت نشون میده استفاده کن

اجازه بده در همین شروع کار این مطلب و این تکنیک رو از نظر علمی بررسی کنیم. ذهن انسان از 3 قسمت به نام خودآگاه- ناخودآگاه- ناخودآگاه درونی تشکیل شده. کلمات و جملات بعد عبور از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه می رسن. ضمیر خودآگاه نسبت به همه چیز منطقی عمل میکنه و برای انجام هر کاری از تو دلیل میخواد. اما ضمیر ناخودآگاه این طور نیست و هرخواسته ای بخوای رو می پذیره و برآورده کردن اون برایش ممکنه ، در واقع دلیل منطقی از تو نمی خواد تنها به دنبال خلق اون خواسته هست.

اما این اطلاعات علمی برای چی هست؟ این اطلاعات بهت کمک میکنه که از کلمات و جملاتی استفاده کنی که برای ضمیر خودآگاهت در اون زمان و شرایط منطقی باشه. برای مثال ممکنه الان بگی من خیلی ثروتمندم. من خیلی خوشبختم ولی شرایط فعلی تو غیر از این باشه و از نظر مالی در تنگنا باشی و اوضاع و احوال خوبی نداشته باشی به همین دلیل ضمیر خودآگاه تو این جملات رو قبول نمیکنه چون از وضعیت فعلی تو آگاهه.

راه درست اینه که از جملاتی که تو رو در حال دست یابی به خواستت نشون میده استفاده کنی. برای مثال میتونی از چنین جملاتی استفاده کنی. من هر روز درآمد بیشتری کسب میکنم. من به خوشبختی درونی نزدیک میشوم. استفاده از چنین جمله بندی مضارعی که تو رو در حال انجام تغییری در شرایطی فعلی نشون میده، کمک میکنه که هر دو ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه در مقابل هم قرار نگیرن بلکه با هم یکی بشن و انرژی بیشتری در مسیر دست یابی به هدفت بگیری. این رو هم بدون که این قبیل جمله بندی ها تاثیری بسیار مثبت در رفتارت میزاره و تو رو بیشتر به نتیجه نزدیک میکنه.

تکنیک چهارم: برای ثبت کلمات و جملات در ضمیر ناخودآگاه و عبور ان ها از ضمیر خودآگاه اون ها رو تکرار کن

قطعا نباید با گفتن یک بار کلمات و جملات انتظار معجزه داشته باشی. برای تاثیر بیشتر و نتیجه گرفتن از اون ها باید کلمات و جملاتی رو که انتخاب میکنی مدام تکرار کنی. برای این که درختی رو قطع کنی با یک بار ضربه زدن به هر درخت این اتفاق نمی افته بلکه باید به یک درخت مدام ضربه زد.

اما بهترین زمان برای تکرار و گفتن کلمات در صبح بعد از بیدار شدن و در شب قبل از خوابه، که دلیل علمی در پشت این کار وجود داره که باید در یک فایل جدا به طور مفصل این موضوع باز بشه. سعی کن تکرار کلمات رو با صدای بلند انجام بدی. و این اجازه رو به خودت بده که با گوش هات هم کلمات رو بشنوی. این حرکت بی نظیره چون ورودی مثبتی رو به ذهنت وارد میکنی و تمام سلول های بدنت هم با تو یکی میشن و بهت انرژی میدن تا بتونی اون دست آورد رو خلق کنی. برای راحتی در در انجام این کار بهت پیشنهاد میکنم از یک فایل صوتی استفاده کنی و عبارت های خودت رو در اون ضبط کنی و در زمان هایی که بهت گفته مدام گوش کنی



تکنیک پنجم: استفاده از جملات و کلمات تکراری تا دست یابی به نتیجه دلخواه دوست من وقتی کلمات رو انتخاب و طبق اصولی که در تکنیک اول برات توضیح دادم یادداشت کردی، برای اینکه بتونی راحت تکرار شون کنی و گفتن مداوم اون سخت نباشه جملات رو کوتاه بنویس. بعد از انجام چنین کاری باید از جملات تکراری استفاده کنی. برای مثال وقتی جمله ی ((من هر روز و هر روز به خوشبختی درونی نزدیک میشم)) رو انتخاب کردی تا رسیدن به خواستت باید از همین جمله استفاده کنی و نباید اون رو مدام تغییر بدی تا به خوبی در ضمیر ناخودآگاهت ثبت بشه. درخت رو همیشه مدام از این جا کند و در جای دیگه کاشت چون با این کار درخت ریشه نمی کنه یا به اصطلاح ریشه نمی دوونه خوب دوست من تو تکنیک های بسیار عالی و بی نظیری رو که از مهم ترین و تاثیر گذارترین اون ها بود یادگرفتی. ازت میخوام به خوبی اون ها رو مطالعه کنی تا بتونی جملات صحیح بسازی و به درستی از اون ها استفاده کنی و اون موقع نتیجهش رو خواهی دید.

اما همون طور که قولش رو داده بودم میخوام سوالی رو پاسخ بدم که خیلی از افراد توی ذهنشون هست و دنبال جواب اون میگردن. قطعاً تو دوست خوبم هم خیلی دوست داری اون رو بدونی.

چطوری خودم رو متقاعد کنم که این کار باعث میشه من به خواستم برسم؟

قطعاً به همین صورتی که خودت رو متقاعد کردی که نمی تونی به خواسته هات برسی. و با ادمهای منفی که فقط در مورد ناخواسته های خودشون صحبت میکنند نشست و برخاست کردی تا آرام آرام طرز فکر نادرست و اشتباه اون ها در ذهن تو هم نشست کرده که خواسته هات فاصله ی زیادی از تو دارن و از این زندگی ناراضی هستی. همون طور که گفتم تو به صورت ناخداگاه با استفاده از کلمات در حال مسیر دادن به زندگی خودت هستی و چه این موضوع رو قبول کنی و چه قبول نکنی این جادو و انرژی برای تو هم کار میکنه. پس چه قدر خوبه که برای رسیدن به همه چیز در زندگی از اون استفاده کنی و هم چنین خودت رو خوشبخت صدا بزنی تا خوشبختی رو همیشه کنار خودت داشته باشی.

اما چرا تکنیک به کار گیری جملات تاکیدی مثبت برای خیلی از افراد کار نمی کنه با اینکه خیلی از اون استفاده میکنن؟

- 1- اون ها هنوز به این یقین و باور نرسیدن که این سیستم برای همه کار میکنه و اون ها هم میتونن ازش استفاده کنن. برای مثال (من که میدونم این ها اخرش جواب نمیده. این چیز ها روی من تاثیر نداره.)
- 2- هنوز برنامه ریزی و تلاش جسمی رو شروع نکردن و فقط به این جملات بسنده کردن.
- 3- در مقابل نیش و کنایه اطرافیان و طعنه های منفی که به اون ها وارد میشه تسلیم میشن و کنار می کشن. مثلاً این ها همش حرفه! مثبت اندیشی و جملات تاکیدی چه میقه ایه؟ داری فال قهوه میگیری!!!
- 4- ضمیر ناخودآگاهت تورو می سنجه، تا بفهمه چقدر اطلاع راجب هدف و خواستت داری و برای این کار از اطلاعات مغزت استفاده میکنه. دوست من کسی که واقعا نمیدونه چه چیزی میخواد و کسی که نمی دونه خوشبختی چی هست و درواقع ادرس درستی به ذهنش نمیده چطور میخواد به اون برسه؟ یا فردی که هنوز نمی تونه تصویری از فلان قدر درآمد ماهیانه تجسم کنه، اصلاً این مقدار پول چه شکلی درمیاد؟ و خیلی از این قبیل مثل ها. پس اطلاعات خیلی مهمه .

دوست خوبم تو به خوبی با مفهوم خوشبختی آشنا شدی و اطلاعات خیلی خوبی در مورد اون و تکنیک های بی نظیر اون یاد گرفتی به همین دلیل به راحتی میتونی خوشبختی رو کشف کنی. پس از همین الان تجسم کن که خوشبخت هستی

تمرین

حالا که اطلاعات کافی از نحوه ی استفاده از عبارت های تاکیدی مثبت داری اون رو از همین امروز به کار ببند. تمرینی که برای تو دوست عزیزم دارم اینه که 20 جمله ی تاکیدی در مورد خواستت تهیه کنی و اون رو به فایل صوتی تبدیل کنی. تو میتونی قبل از خواب در شب و صبح ها بعد از بیدار شدن اون رو گوش کنی یا تکرار کنی. پیشنهاد ویژه ای برات دارم و اون این هست که این جملات رو علاوه بر گوش کردن در یک کاغذ بنویسی و با خودت به همراه داشته باشی که میتونه یاد اور خیلی خوبی برای تو باشه.

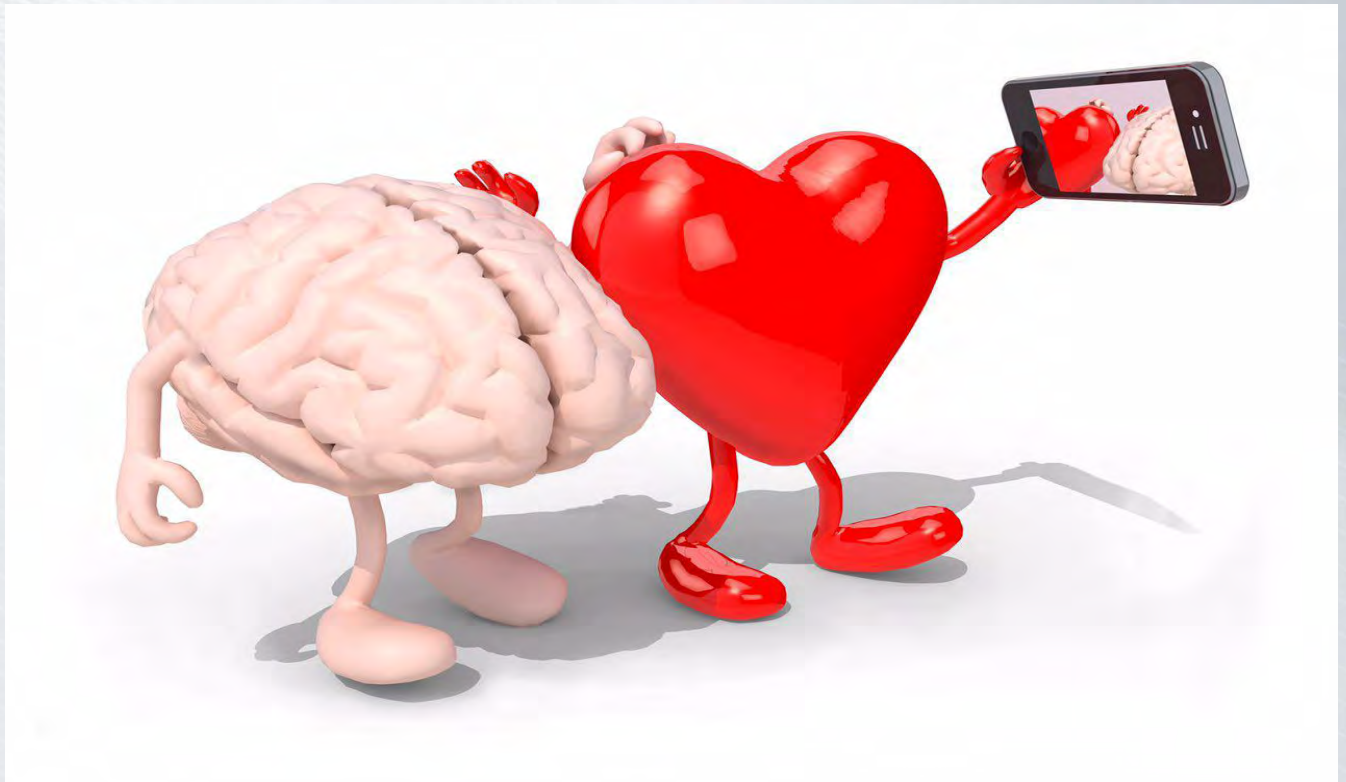
برای مثال : من به لطف خدا به سمت کشف خوشبختی درونی حرکت میکنم.

من هر روز در جذب مشتری بهتر عمل میکنم.

ذهن من ایده های بسیار ساده ای رو برای دست یابی به خرید فلان خونه یا ماشین در اختیارم میزاره

دوست خوبم این رو بدون اصلا مهم نیست که بدونی این مسیر ها و راه ها چگونه برای تو باز میشه یا اینکه چطوری میخوای خودت رو صاحب این خونه، این ماشینف این همسر بدونی فقط از این تکنیک ها استفاده کن و باور و یقین داشته باش که این تکنیک به خوبی برای تو هم کار میکنه و در اخر اطلاعات کاملی از اهدافت داشته باش

خودت رو دوست داشته باش



servatland

همین طور که تا این جای کار متوجه شدی هر کدام از مطالب باز خورد مثبتی رو برات به همراه داره و با یاد گیری مفهوم واقعی این جمله کامل تر میشه، **(من با تمام وجود خودم رو دوست دارم و در هر شرایط بهترین خودم هستم)** چه برداشتی از این جمله میکنی؟

ازت میخوام باز هم این سوال رو بخونی و کمی بیشتر روی اون تمرکز کنی. بهت پیشنهاد میکنم که در یک کاغذ تمام برداشت هایی که با خوندن این جمله می کنی رو یادداشت کنی، هر چیزی که از این جمله درک میکنی. بهت پیشنهاد میکنم یک بار دیگه این جمله رو تکرار کنی اما این بار در جلوی آینه بایست و با صدای بلند اون رو به رو به خودت بگو. قطعاً معنای قوی تری رو پیدا می کنه.

چند بار در روز قربون صدقه ی خودت میری و از اینکه زندگی میکنی لذت می بری؟ دوست خوبم بزرگ ترین ضربه ای که به خودت وارد میکنی که باعث می شه حس خوشبختی واقعی رو از خودت سلب کنی اینه که همیشه فکر کنی به اندازه ی کافی خوب نیستی که سزاوار دوست داشتن باشی و از این که خودت رو دوست داشته باشی احساس خود خواهی میکنی. این طرز فکر تمام بذر های

مثبت بودن و خوشبخت زندگی کردن رو که در طی این چند روز در ذهن کاشتی نابود میکنه. این طرز فکر حس ضعیف بودن بهت می ده. هم چنین باعث میشه هر کاری رو میخوای شروع کنی، نظر همه مردم برات مهم باشه غیر خودت و همیشه دنبال تایید دیگران باشی.

جمله ای که بهت گفتم قطعاً معنی خود بینی و خود پسندی رو نمیده. معنی این رونمیده که خودت رو بهتر از هر کس دیگه ای بدونی. جمله ی بالا این معنی رو میده که خودت رو دوست داشته باشی اون هم بیشتر از همه ی اطرافیان و ادم های دیگه. یعنی داشتن تمام خوبی ها به همراه کمبود ها. یعنی تمام کیفیت خودت رو بپذیری، توجه به اینکه من خودم رو سلامت و مفید میدونم و و برای خودم ارزش و احترام قائل میشم.

هیچکس در این دنیا کامل نیست بلکه همه نقاط قوت و ضعف دارن اما این ضعف ها و کمبود ها به معنی این نیست که خودت رو دوست نداشته باشی. از مهم ترین اشتباهات هر فرد اینه که نسبت به خودش انتظار کامل بودن رو داره و این غیر ممکنه. کامل ترین موجود فقط یک چیز هست و ما اون رو به اسم خدا میشناسیم.

وقتی از خودت انتظار کامل بودن داری، به خودت سخت میگیری، و اصلاً دوست نداری اشتباه کنی. این طرز فکر باعث میشه هیچ حرکتی در زندگی نکنی و به دنبال کامل بودن، خودت رو از موفقیت عقب می اندازی. ازت میخوام به خودت فرصت اشتباه کردن بدی. وقتی به خودت بیش از اندازه سخت می گیری خوشبختی درونی کم رنگ میشه.

البته این رو بدون منظور من از راحت گرفتن زندگی و سخت نگرفتن به خودت، معنی این رونمیده که برای رسیدن به خواسته هات هیچ تلاشی نکنی تا این که راحت باشی، بلکه تا اون جایی که می تونی برای رسیدن به اهدافت زمان زیادی صرف کنی تا فنون مبارزه رو بلد بشی و بتونی به خوبی مبارزه کنی و به خواستت برسی و این یعنی در هر حالت بهترین خود بودن. از اینکه ممکنه بعد از تلاش شکست بخوری فرار نکن، همیشه این جمله رو به یاد داشته باش **تمام شکست ها**

در زندگی به معنی یاد گیری مهارتی جدید و به دنبال اون پیدا کردن فرصتی جدید.

زمانی که دوست نداری شکست بخوری زمانی هست که فکر می کنی باید کامل باشی و بدون هیچ عیب و نقص، و این نگرش اجازه پیشرفت رو بهت نمیده. چون به محض شروع هر کاری بهانه میاری که الان این مهارت رو ندارم، وقتی یاد گرفتم میرم سراغ این کار، و این خیلی اشتباه بزرگی هست. برای مثال فردی که به خاطر اضافه وزن داشتن به هیچ مهمونی نمیره تا اینکه به وزن دلخواه برسه، خیلی از افراد کاری رو شروع نمی کنن چون منتظر پول اولیه هستن و به این شکل هیچ موقع نمی تونن اون کار رو شروع کنن. این رو به خاطر بسپار، چیزی که تو رو نمیکشه بلکه قویترت میکنه .

این دسته از افراد همیشه قصد دارن صد در صد حرکت کنن و این امکان نداره. تمام دنیا طبق تکامل ساخته شده و هر روز یک قسمت از اون شکل گرفته و به خاطر همین موضوع، هیچ کس یک شب و بدون تلاش و طی کردن پروسه ای به نتیجه نمی رسه. در واقع ضمیر خوداگاه انسان راه منطقی رو در پیش میگیره و باید کم کم به باور برسه که میتونه تغییر کنه

اولین ویژگی مهم در مورد فرد خود دوست اینه که تمام کار های خوب رو برای خودش میکنه، کار هایی خوب شامل همه فعالیتی که برای رشد و تکامل خودت انجام میدی.

دومین ویژگی این دسته از افراد اینه که هیچ کار بدی در مورد خودشون انجام نمیدن که به خود ضرر بزنن و باعث نابودی خودشون بشن مثل سیگار کشیدن، عرق خوردن و...

سومین ویژگی افرادی که خودشان رو دوست دارن اینه که تمام هزینه ی زندگی خودشان رو میپردازن. در واقع تمام مسئولیت زندگی رو قبول میکنند و میگن این کار رو انجام دادم و این نتیجه رو دریافت کردم. هزینه شامل زمان، انرژی، پول همیشه

چهارمین ویژگی این افراد این هست که به حریم خصوصی دیگران تجاوز نمیکنن و همچنین اجازه هم نمیدن که دیگران به حریم خصوصی اون ها وارد بشن

تمام این ویژگی ها در یک شخص نشون میده که اون فرد خودش رو دوست داره، و تو زمانی میتونی دیگران رو دوست داشته باشی که اول خودت رو دوست داشته باشی. وقتی با تمام وجود به خودت علاقه داشته باشی برات اهمیت نداره که دیگران چه نظری نسبت بهت دارن ، چه حرفی بهت میزنن.

اما دوست خوبم در اخر ازت میخوام بیشتر به خودت اهمیت بدی و بعد از یک مدت خیلی کوتاه، متوجه میشی که در مسیر درست قرار داشتی چون برای خودت و علایقت ، احترام قائل بودی. از همین امروز شروع کن به دوست داشتن خودت و مثبت فکر کن و از تکنیک هایی که برای خوشبختی یاد گرفتی استفاده کن و بدون خوشبختی یعنی همین. و ادم هایی که احساس خوشبختی میکنند جادویی به کار نمیبرن و از فرمول خاصی استفاده نمیکنن، اون ها تنها باور دارن که خوشبختن



تمرین

لیستی از علایق خودت تهیه کن، مثلا امروز فلان غذا رو میخورم و این کار رو انجام بده. یا دوست دارم فلان ورزش برم پس اون رو پیگیری کن. هر چیزی که به تو فرصت دوست داشتن خودت رو میده امتحان کن. اما در کنار همه ی این شادی ها و تفریحات خوشبخت باش.

خیلی خوشحالم که تو دوست و همراهم رو در جمع خانواده ی ثروت لند دات کام می بینم و تونستم تاثیری کوچک اما مفید رو در زندگی تو داشته باشم. اگه مطالب این مدت برای تو تاثیر گزار و مورد علاقه ی تو بود، ممنون میشم که اون رو با دوستان و اطرافیان هم به اشتراک بگذاری تا اون ها هم بتونن این احساس رضایت مندی و خوشبختی رو در درون خودشون پیدا کنن. واین رو بدون دوست من این فایل مطمئنا نقطه ی آغاز تاثیرات مفید و مثبت تیم ثروت لند در زندگی تو خواهد بود. من و تیمم همچنان در کنارت هستیم و تو میتونی از طریق وبسایت [ثروت لند دات کام](#) با ما در ارتباط باشی و از مطالب و تکنیک های بسیار موثر و مفیدی در جهت موفقیت های فردی، مالی و مدیتیشن استفاده کنی و نتایج مثبت خودت رو با من هم در میون بزاری .

با ارزی موفقیت بی نهایت برای تو دوست خوبم

www.Servatland.com

servatland



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil