



ده روز، روزه فکر روزه فکری و تسلط بر نظام ارزیابی

قهرمان واقعی آن است که همیشه قهرمان باشد. ما نمی خواهیم فقط گاه به گاه نتیجه بگیریم. نمی خواهیم فقط یک لحظه احساس شادمانی کنیم و یا ندرتاً درخشانی انجام دهیم. می خواهیم به طور دائم، احساساتی را تجربه کنیم که زندگی را ارزشمند می سازند. این حالت ثبات را چگونه می توان به وجود آورد؟ باید گفت که این موضوع، بستگی به عادات شما دارد. دانستن کافی نیست، باید به دانسته های خود عمل کنید.

طرز فکری که ما را به جایی رسانده است که اکنون هستیم، ما را به جایی که می خواهیم برویم، نخواهد رساند. تغییر، بزرگترین یار ماست، با وجود این بسیاری از اشخاص، سازمانها، و جوامع، در مقابل تغییر، مقاومت می کنند و شیوه های فعلی خود را با توجه به موفقیت‌های گذشته، توجیه می نمایند. لیکن اگر می خواهیم به موفقیت‌های بالاتری در زمینه های فردی یا شغلی برسیم، لازم است که برداشتهای و تلقیهای متفاوتی داشته باشیم.

آیا یک اتومبیل آخرین مدل را می خرید تا آنرا در گاراژ منزلتان پارک کنید؟ آیا پیشرفته ترین کامپیوترها را می خرید تا آنرا در کمدی بایگانی سازید؟

مطمئنم که پاسخ شما به پرسشهای بالا، منفی است. اکنون می پرسیم که آیا این کتاب را خریده اید تا از شیوه های مؤثری که در آن هست، استفاده نکنید؟ گمان نمی کنم چنین باشد. به این جهت در این بخش از کتاب، طرح ساده ای را پیشنهاد می کنم تا به کمک آن بتوانید الگوهای فکری، عاطفی و رفتاری گذشته را درهم بشکنید و نشان دهید که می توانید روشهای تازه و نیرومندی را که قبلاً آموخته اید بلافاصله به اجرا درآورید. من ضمانت می کنم که اگر این طرح را با دقت اجرا کنید، خواهید توانست الگوهای رفتاری تازه را برای همیشه در خود تثبیت کنید.

آری، این موضوع حقیقت دارد که نیروی باد و باران و سایر تغییرات جوی در اختیار ما نیست. اما می توانیم بادبانهای خود را طوری تنظیم کنیم که با استفاده از همان تغییرات، قایق خود را به سر منزل مقصود برسانیم.

تمام افراد موفقی که می شناسم دارای قدرت تمرکز و روشن بینی هستند و می توانند در میان طوفان احساسات، خونسردی خود را حفظ کنند. چگونه این کار را می کنند؟ من دریافته ام که بیشتر این افراد برای خود یک قانون اساسی دارند: هرگز بیش از ۱۰ درصد از اوقات خود را صرف فکر کردن به مشکل نکنید و همیشه ۹۰ درصد از وقت خود را صرف یافتن راه حل نمایید.

چگونه می توانید بر افکار و احساسات خود مسلط شوید. در اینجا می خواهیم به کشف یکی از مؤثر ترین شیوه های پردازیم که ترکیبی از واقع بینی و خوشبینی است. سالها پیش، تفکر مثبت را جزو بهترین راه حلها نمی دانستیم. فکر می کردم که اگر امور را بهتر از آنچه که هستند نبینم، دلیل هوشمندی است. حقیقت آنست که تعادل، شرط زندگی است. اگر متوجه علفهای هرزه باغمان نباشیم باغ از بین می رود. همین طور توجه بیش از حد به علفهای هرزه باعث اتلاف وقت است. شیوه بزرگان راه میانه است.

۱- هر واقعه‌ای را آنچنان که هست ببینید. (نه بدتر از آنچه که هست).

۲- آنرا بهتر از آنچه که هست ببینید.

۳- این طرز نگرستن را شیوه خود قرار دهید.

مهمترین قدم در زمینه وجین کاری باغ ذهنی ما این است که الگوهای محدود کننده را بر طرف کنیم و بهترین راه انجام این کار، ده روز، روزه فکری است که ضمن آن می توانیم آگاهانه بر افکار خود مسلط شویم. این برنامه فرصتی عالی برای رفع الگوهای منفی و نابود کننده است. موضوع بسیار ساده است. ظرف ده روز آینده که از هم اکنون آغاز می شود، تصمیم قاطع بگیرید که کاملاً بر افکار و احساسات خود مسلط باشید. و هم اکنون تصمیم بگیرید که به هیچ وجه به مدت ده روز متوالی دچار افکار و احساسات منفی و بی ثمر نشوید.

ده روز، روزه فکری

برای ده روز آینده زندگی تازه ای آغاز کنید! قوانین کار به شرح زیر است:

۱- به مدت ده روز متوالی از باقی ماندن در افکار و احساسات بیهوده خودداری کنید. از فرو رفتن در مسائل ضعیف کننده و بکار بردن کلمات و تمثیلهای مخرب اجتناب کنید.

۲- اگر افکار شما متوجه امور منفی شد، بلافاصله با کمک شیوه هایی که آموخته اید، جهت فکری خود را عوض کنید.

۳- هر روز صبح پرسشهای نیروبخش صبحگاهی را تکرار و خود را برای موفقیت آماده کنید.

۴- برای ده روز متوالی سعی کنید که توجهتان مطلقاً به راه حلها باشد، نه به مسائل و مشکلات، هرگاه مشکلی به نظرتان رسید بلافاصله فکر خود را به یافتن راه حل آن متوجه کنید.

۵- اگر متوجه شدید که در یکی از افکار و احساسات نا مطلوب فرو رفته اید، خود را زیاد سرزنش نکنید و بلافاصله به تغییر روحیه خود پردازید. اما اگر به مدت طولانی در افکار و احساسات منفی باقی ماندید تا روز بعد صبر کنید و آنگاه ده روز، روزه فکری را از سر بگیرید. هر چند که ممکن است چندین روز، روزه خود را ادامه داده باشید.

آیا واقعاً حاضرید که برداشت تازه ای از زندگی داشته باشید؟ ده روز روزه فکری را آغاز نکنید، مگر اینکه مطمئن باشید که می خواهید آن را تا پایان مدت ادامه دهید. این، کار اشخاص ضعیف نیست، این کار کسانی است که واقعاً می خواهند نظام عصبی خود را برای الگوهای عاطفی نیروبخش شرطی کنند تا به درجات بالاتری از موفقیت برسند. این شیوه مخصوص کسانی است که می خواهند شیوه هایی را که آموخته اید (تداعی عصبی شرطی، پرسش، کلمات دگرگون کننده، تمثیل، تغییر مرکز توجه و حالت جسمی) بصورت بخشی از تجارب روزانه در آورند.

چگونه می توان از اهرم روانی برای تقویت روحیه و ادامه روزه، ده روز استفاده کرد؟ موضوع را به دوستان، خویشاوندان، و همکارانتان اعلام کنید و از آنها کمک بگیرید. حتی بهتر است رفیق همراهی پیدا کنید و همزمان به روزه فکری مبادرت کنید.

اگر در این مدت خاطرات روزانه خود را یادداشت کنید. بسیار عالی است. با ثبت موفقیت‌های خود در زمینه رفع الگوهای منفی نقشه شاهرهی را ترسیم می کنید که بسیار ارزشمند است و در آینده هر گاه به جاده های انحرافی بر خوردید می توانید به آن نقشه مراجعه کنید.

سالها پیش، عادت کردم که روزانه حداقل به مدت سی دقیقه مطالعه کنم و این یکی از ارزشمندترین عادت‌های زندگی من بوده است. جیم ران یکی از استادان من گفته بود که مطالعه چیزی که ارزش داشته باشد، نیروبخش باشد و مهارت‌های تازه ای به انسان بیاموزد، از غذا خوردن مهمتر است. می گفت از خوردن شام صرف نظر کن اما از مطالعه چشم پوشی نکن.

پس در هنگام گرفتن ده روز، روزه فکری و پاکسازی ذهن، با مطالعه مطالبی که بینش شما را افزون سازد، و شیوه های نوین زندگی را به شما بیاموزد روح خود را تغذیه کنید. بخاطر داشته باشید: رهبران اهل مطالعه اند.

روزه ده روز فکری چه فوایدی دارد؟

- ۱- به الگوهای عادت‌های ذهنی که باعث عقب افتادن شما شده اند، آگاه می شوند.
- ۲- ناچار می شوید جانشین‌های مفید برای آنها پیدا کنید.
- ۳- هر بار برای رفع مشکلات، افکار خود را کنترل می کنید، اعتماد به نفستان زیاد می شود.

- ۴- مهمتر از همه آنکه باعث می شود عادت‌های تازه، معیارهای نو، و انتظارات جدیدی پیدا کنید که زندگانتان را پربارتر سازد.

موفقیت، فرآیندی قدم به قدم است و از مراعات یک رشته اصول ساده و نظم و انضباط‌های جزئی بدست می آید. همچنان که قطار، به تدریج سرعت می گیرد، این تمرین نیز باعث می شود که عادات قدیمی را پشت سر گذارید و با سوختی که از عادات تازه بدست می آورید با سرعتی بی سابقه پیش بروید.

آیا این فقط یک تمرین ده روزه است؟ در واقع چنین نیست. شما هرگز نباید به عادات منفی گذشته بر گردید، مگر آنکه خود چنین بخواهید. می توانید در تمام عمر به چیزهای خوب و مثبت فکر کنید و به این کار (معتاد) شوید. اگر پس از گذشتن ده روز و ترک الگوهای مسموم فکری باز هم هوس کردید که به آن عادت‌ها بر گردید، میل خودتان است. اما من اطمینان دارم که پس از آشنا شدن با روش‌های تازه، بازگشت به آن شیوه های منفی در نظرتان تهوع آور خواهد بود. فقط یادتان باشد که هر وقت دچار آن عواطف منفی شدید، مقابله با آنها را قبلاً آموخته اید و می توانید بلافاصله خود را در مسیر صحیح قرار دهید.

از میان کارهایی که می کنم یک جنبه را بسیار دوست می دارم و آن فرصتی است که یافته ام تا رمز و راز رفتار انسانی را بگشایم و سپس راه‌هایی را ارائه کنم که واقعاً تغییری در کیفیت زندگی افراد، پدید آورد. برای اینکه کار تغییر، آسانتر انجام شود، از سطح، به عمق فرو می روم و اهرم‌های حساسی از قبیل باورهای کلی و تمثیلهای مورد توجه قرار می دهد. من عادت دارم که هر روز در نقش کارآگاه شرلوک هلمز فرو روم تا جزئیات دقیق تجربه های منحصر به فرد دیگران را پهلوی هم گذارم و معماهای رفتاری آنان را کشف کنم.

سرنخ‌های رفتاری گاهی همچون دودی که از لوله اسلحه خارج می شوند، افشاگرند و گاه بسیار ظریف و نامرئی هستند و کشف آنها نیازمند تحقیق و تحسس بیشتری است. اما سرانجام، همه سرنخ‌ها به عوامل اصلی خاصی ختم می شوند. تفاوت انسانها در نحوه استدلالشان است. هر کسی با توجه به نظام

خاصی تصمیم می گیرد که هر واقعه ای را چگونه تعبیر و تفسیر کند و چه عملی را انجام دهد. من این نظام را (نظام اساسی ارزیابی) می نامم.

اهمیت درک رفتار انسانی را می توان به کمک یک تمثیل، نشان داد. فرض کنید مردی در کنار رودخانه ای ایستاده است. ناگهان صدای فریادی را می شنود و متوجه می شود که کسی در حال غرق شدن است. فوراً به آب می پرد و او را نجات می دهد. اما هنوز نفس تازه نکرده فریادهای دیگری را می شنود و باز به آب می پرد و دو نفر دیگر را نجات می دهد، اما پیش از آنکه حالش جا بیاید، صدای چهار نفر دیگر را که کمک می خواهند، می شنود.

او تمام روز را صرف نجات افرادی می کند که در چنگال امواج خروشان گرفتار شده اند. کاش این مرد خیر خواه، چند قدمی به طرف بالای رودخانه می رفت تا متوجه شود که دیوانه ای مردم را یکی یکی به رودخانه می اندازد!

خود شما اگر بجای رفع معلول، به مبارزه با علت می پرداختید چقدر در مصرف انرژی صرفه جویی می کردید؟

اگر (نظام اساسی) ارزیابی را درک کنید، خود را مجهز کرده اید تا تاثیر رفتار خود و دیگران تاثیر مثبتی بگذارید. نحوه ارزیابی مشکلات و فرصتهای زندگی، علمی آشکار است. با دانستن عوامل نظام تصمیم گیری و قضاوت، نه فقط علت رفتارهای خود را درک می کنید، بلکه می توانید پیش بینی کنید که چه چیزهایی در شما حالت دافعه و چه چیزهایی حالت جاذبه ایجاد می کنند. چنانکه خواهیم دید تصمیم و ارزیابی بر پایه پنج جزء اساسی است، خواه این تصمیم مربوط به شام خوردن باشد و خواه مربوط به ازدواج.

هر یک از ما دارای ترکیب خاصی از این پنج جزء هستیم و همین امر باعث می شود که زندگی ما، منحصر به فرد باشد.

هنگامی که روابطتان با کسی تیره می شود. آیا بهتر نیست علت رفتار طرف مقابل را درک کنید تا بتوانید رشته قطع شده را بلافاصله گره بزنید؟ خصوصاً در ازدواج باید هر روز مراقب فشارهای روانی کوچکی که پیش می آید باشید تا بتوانید رشته ای که شما را در ابتدا بهم پیوند داده است محکمتر کنید. اگر همسر شما در اثر فشار کار، سخنان دلسرد کننده ای می گوید معنی اش آن نیست که به آخر خط رسیده اید. معنی اش آن است که همسر مورد علاقه شما به محبت و حمایت بیشتری نیاز دارد. اگر قیمت سهام کارخانه ای یک روز اتفاقاً در بازار بورس تنزل کرد نمی توان آن را ملاک قضاوت درباره عملکرد آن شرکت قرار داد. بهمین ترتیب نمی توان درباره شخصیت یک فرد براساس یک رفتار اتفاقی به داوری نشست. رفتار، همیشه معرف شخصیت فرد نیست. برای شناخت افراد باید انگیزه های آنان را شناخت.

اگر از مطالعه طرز فکر و نحوه عمل بزرگان و رهبران، یک نکته را یاد گرفته باشیم آن نکته این است که زندگانی برتر، نتیجه قضاوت برتر است. مثلاً کسانی که از نظر مالی موفق می شوند، راههای بهتری برای ارزیابی فرصتها، احتمال خطر، و منفعت سراغ دارند. هر چند هر کسی می تواند در زمینه های گوناگون، اطلاعات فراوانی را بدست آورد، اما نظام تصمیم گیری و قضاوت غولهای نشان دهنده، برتری آنان را سبب می شود. کسانی که در زندگی زناشویی خود روابط پایداری را ایجاد می کنند نیز از قدرت ارزیابی فوق العاده ای برخوردارند و می توانند در هنگامیکه اوضاع متشنج می شود، واکنشهای مناسبی نشان دهند. افراد خوشبخت نیز راههای مؤثرتری را برای ارزیابی (مشکلات) می دانند. خبر خوشی که برایتان دارم این است که لازم نیست سالها رنج بکشید بلکه می توانید شیوه های افراد موفق را در هر زمینه الگو برداری کنید.

باید شیوه های قضاوت خود را بشناسید و بر آنها مسلط باشید و گرنه این شیوه ها شما را به مسیری می رانند که سرانجام نسبت به تواناییهای خود مشکوک می شوید. فرض کنید مشغول تنیس بازی هستید و ضربه ضعیفی می زنید. بیشتر مردم در چنین مواردی موضوع را به شکل بدی تعمیم می دهند و ابتدا می گویند: (عجب ضربه افتضاحی!) و بعد (امروز اصلاً نتوانستم خوب بازی کنم). هرگز سعی نکنید با چنین افکار و قضاوتی خود را شکست دهید!

هم اکنون دست کم دو واقعه که آنها را بصورت منفی بزرگ جلوه داده اید بخاط آورید. آیا این واقعه در زمینه روابطتان بوده است؟ در زمینه عملکرد شغلی؟ یا توانایی جسمی؟ اکنون تصمیم بگیرید که این الگو را دور اندازید، دفعه بعد که این حالت شروع شد بلافاصله آن را از ذهن خود پاک کنید. با آن طرز فکر وداع کنید و فکر خود را متوجه هدف سازید. به تغییری که بلافاصله در حاصل عملکردتان پیدا می شود، دقت کنید.

آنچه در میان همه افراد موفق مشترک است، قضاوت و ارزیابی عالی آنهاست. و این گرتسکی قهرمان بزرگ هاکی نیز از این قاعده مستثنی نیست. آیا او بزرگترین، نیرومندترین و سریعترین بازیکن تیم است؟ خود او چنین ادعایی ندارد.

وقتی از او علت موفقیتش را پرسیدم، گفت موقعی که سایر بازیکنان به دنبال توپ حرکت می کنند، من به طرف محلی می روم که توپ به آنجا خواهد رسید. قدرت پیش بینی و سنجش سرعت و مسیر توپ و نحوه عملکرد و انگیزه سایر بازیکنان باعث شده است که او خود را در موقعیتی بالاتر از دیگران قرار دهد.

اگر هم اکنون قدرت پیش بینی بیشتری داشتید چه تفاوتی بزرگی در شرایط زندگیتان پدید می آمد؟ شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از شنیدن مطلبی به گریه افتاده باشید، در حالیکه همان سخن در شرایط دیگری شما را به خنده انداخته است. علت، به احتمال زیاد مربوط به تغییر شرایط روحی شماست. شرایط فکری و عاطفی اولین عنصر (نظام اساسی ارزیابی) است.

در حالت اعتماد به نفس و خوشبینی تصمیمهایی می گیرید و در هنگامی که وحشتزده و آسیب پذیر هستید تصمیماتی دیگر. در شرایطی احتیاط شرط عقل است و در شرایطی دیگر مانع پیشرفت. هنگام تصمیم گیری و تعبیر وقایع و اقدام به عمل باید روحیه ای نیرومند داشته باشید نه اینکه برای بقای خود بطور غریزی واکنش نشان دهید.

دومین سنگ بنای نظام اساسی، پرسش است. پیش از انجام هر کاری باید قضاوت کنید و برسید (معنی این کار چیست، و چه باید بکنم تا رنجها را دفع و خوشیها را فراهم سازم؟)

پرسشهای خاصی که از خود می کنید اثری نیرومند بر اعمال شما دارند. هنگامی که با کسی وعده ملاقات دارید آیا طبق عادت می گویی (اگر این شخص پیشنهاد مرا رد کند یا مرا برنجانند چه؟) اگر چنین باشد خود را در معرض قضاوتهایی قرار می دهید که ممکن است باعث از دادن فرصت شود. اما اگر از خود پرسید (بهتر نیست اول درباره شخصیت این شخص تحقیق کنم؟ دوستی با این شخص چقدر برایم جالب و مفید است؟) این پرسشها باعث می شود که از موقعیت، بهتر استفاده کنید.

همه ما دوستدار رنج کمتر و لذت بیشتر هستیم. اما هر یک از ما راه متفاوتی برای رسیدن به این هدفها آموخته ایم. در نتیجه هر یک از ما یاد گرفته ایم که به بعضی از عواطف خود بهای بیشتری بدهیم. مثلاً بعضی ها نهایت خوشی را در آرامش و امنیت می دانند و بعضی دیگر طرفدار ماجراجویی هستند. سومین عنصر نظام اساسی سلسله مراتب ارزشهاست و آن عبارت از فهرستی است که در آن مهمترین (لذتبخش ترین) حالات روحی و همچنین رنج آورترین آنها به ترتیب اولویت نوشته شده باشد. هر تصمیمی که می گیریم و هر قضاوتی که می کنیم بطور نا خودآگاه بر خاسته از میل به ارزشهای لذتبخش

و اجتناب از ارزشهای رنج آوراست. مثلاً اگر به عشق بهای زیادی بدهید و در عین حال هیچ نوع تضاد عقیده برایتان قابل تحمل نباشد آیا فکر نمی کنید که این طرز فکر بر صداقت شما در روابط شخصی اثر بگذارد؟

چهارمین عنصر نظام اساسی، اعتقادات شماسست. اعتقادات کلی، تعیین کننده انتظاراتی است که از خود، از دیگران، و بطور کلی از زندگی دارید. این اعتقادات غالباً بر نحوه ارزیابی شما اثر می گذارند. دسته خاصی از اعتقادات بصورت قوانین فردی تظاهر می کنند و به شما می گویند که در چه صورت و تحت چه شرایطی ارزشهای مورد نظران تامین می شوند. به عنوان مثال اعتقاد بعضی از اشخاص این است که (اگر مرا دوست داشتی هرگز صداقت را برای من بلند نمی کردی). این اشخاص باری خود قانونی دارند که می گوید اوج گرفتن صدا نشانه بی مهری است، هر چند که این عقیده ممکن است پایه و اساسی نداشته باشد.

آیا شما هم در زمینه روابط برای خود اعتقادات و قوانینی دارید؟ آیا این عقاید مفید واقع شده اند یا خیر؟ اعتقادات چگونه پیدا می شوند؟ پنجمین عنصر نظام اساسی مرجع است. مرجع عبارت از مخلوط درهمی از تجارب و اطلاعات است که در بایگانی عظیمی به نام مغز نگهداری می شوند. مرجعها مواد خام و سازنده اعتقاداتی هستند که منجر به قضاوت و تصمیم می شوند. هر کسی تجارب یا مرجعهای بیشماری در ذهن خود دارد که می تواند از آنها استفاده کند؛ مرجعهایی که انتخاب می کنید و از بایگانی مغز خود خارج می سازید، تعیین کننده معنایی است که به تجربه می دهید، احساسی که در قبال آن دارید، و عملی که می خواهید انجام دهید.

به عنوان مثال خیلی فرق می کند اگر احساس کنید، همیشه از وجود شما سوء استفاده شده است، یا اینکه احساس کنید که با عشق و محبت بی قید و شرط بزرگ شده اید. یا اینکه در زندگی آزاد و لابلایی بوده اید، یا تابع انضباط. آیا این تجارب بر نحوه ارزیابی شما از مردم، زندگی، و فرصتها چه اثری دارند؟

برای اینکه طرز کار نظام اساسی را دریابید از شما سؤالی می کنم: ارزنده ترین خاطره شما کدام است؟ برای یافتن پاسخ چه مسیری را طی کردید؟ احتمالاً اولین قدم این بوده است که پرسش را نزد خود تکرار کنید. آنگاه احتمالاً مرجعهای ذهن خود را زیر و رو کرده اید تا از میان انبوهی از تجارب زندگی یکی را انتخاب کنید.

در ضمن ممکن است از انتخاب یک خاطره اجتناب کرده باشید زیرا اعتقادتان اینست که همه تجارب زندگی ارزشمندند و انتخاب یکی از آنها به معنی پست شمردن بقیه است. ممکن است نتوانسته باشید به خاطرات خود، چه ارزشمند و چه بی ارزش مراجعه کنید زیرا (زندگی کردن در گذشته) با ارزشهای شما سازگار نیست.

ملاحظه می کنید که نظام اساسی نه فقط نحوه ارزیابی و قضاوت را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه حتی بر انتخاب امور مورد ارزیابی نیز اثر می گذارد.

چه عاملی باعث ایجاد مهارت می شود؟ اشخاص ماهر و توانمند بدون تردید کسانی هستند که بیش از دیگران تجربه (مرجع) دارند و می دانند که در هر زمینه چه عواملی موجب موفقیت یا ناکامی می شود. هر روزی که می گذرد فرصت دیگری است که می توانیم به مرجعهای خود بیفزاییم و اعتقادات خود را محکمتر سازیم، ارزشهای خود را مشخص تر کنیم، سؤالات تازه ای بپرسم، و به حالات و روحیاتی دست پیدا کنیم که ما را به مسیرهای دلخواه هدایت کنند.

شما هم اکنون قادرید که تغییراتی فوری و کلی پدید آورید که بطور همزمان بر افکار، احساسات و اعمال شما در جنبه های گوناگون زندگی اثر بگذارند. این کار با تغییر هر یک از پنج عنصر نظام اساسی امکان پذیر است.

به عنوان مثال بجای اینکه خود را شرطی کنید تا در مقابل جواب رد، احساس متفاوتی داشته باشید، می توانید عقیده کلی تازه ای را بپذیرید. مثلاً (من منشا همه عواطف خود هستم. هیچ کس و هیچ چیز بجز خودم نمی تواند احساس مرا عوض کند. هرگاه متوجه شوم که در مقابل چیزی واکنش غیر ارادی نشان می دهم، قادرم در یک لحظه آن را تغییر دهم) اگر عمیقاً به این مطلب اعتقاد داشته باشید خواهید دید که نه فقط ترس شما از پاسخ منفی و جواب رد بر طرف می شود بلکه می توانید احساس خشم، ناکامی، یا بی کفایتی رانیز از بین ببرید و ناگهان در می یابید که بر سرنوشت خود حاکم شده اید.

یکی دیگر از راههای غلبه بر احساس طرد شدگی یابی کفایتی این است که در سلسله مراتب ارزشها تغییری ایجاد کنیم و مثلاً احساس خدمتگزاری یا شکرگزاری رادر اولویت بالاتر قرار دهیم. آنگاه اگر کسی به شما پاسخ رد داد اهمیتی نخواهد داشت و بجای آنکه به معایب خود فکر کنید توجه خود را به این مطلب جلب می کنید که چگونه می توان باز هم به آن شخص کمک کرد و یا وضعیت را به شکلی بهبود بخشید. یا ممکن است نسبت به زندگی چنان احساس شکرگزاری داشته باشید که هیچ پاسخ منفی نتواند بر شما اثر بگذارد و یا حتی پاسخ منفی را در ذهن خود به عنوان طرد شدن معنی نکنید. این عواطف باعث می شود که احساس بی سابقه ای از شادمانی و ارتباط با دیگران در شما نفوذ کند. باتغییر هر یک از عناصر (نظام اساسی ارزیابی) می توانید به آسانی و فوریت هر یک از جنبه های زندگی خود را دگرگون کنید.

آیا تا کنون برای گرفتن تصمیمی ساده مثلاً شروع به ورزش، دچار مشکل شده اید؟ به احتمال زیاد علتش این بوده است که موضوع را بیش از حد پیچیده کرده، توجه خود به دهها کار مقدماتی کوچک معطوف ساخته اید. مثلاً با خود فکر کرده اید (این کار در دسرهای زیادی دارد، باید با اتومبیلی به باشگاه بروم، پارک کنم، ورزش کنم، دوش بگیرم و غیره) معذالک وقتی به کارهای ساده تری فکر می کنید، آنها را در مجموع بصورت یک کار کوچک مجسم سازید. مثلاً اگر می خواهید در رستورانی غذا بخورید یا مثلاً به کنار دریا بروید کافی است سوار اتومبیل شوید و به محل مورد نظر بروید! تفاوت در اعمالی که باید انجام شود نیست بلکه در نحوه ارزیابی آنهاست. برای تغییر در نحوه زندگی، نحوه ارزیابی را عوض کنید.

بخش نهم

قطب نمای فردی

ارزشها و قوانین

اگر بخواهیم در زندگی خود به کمال رضایت برسیم، این کار یک راه بیشتر ندارد: ابتدا ببینیم چه چیزی را بیش از همه می خواهیم (یعنی عالیتترین ارزشها در نظر ما چیست) و آنگاه تصمیم قطعی بگیریم که براساس معیارهای مورد قبول خود زندگی کنیم.

در جامعه بشری، چه افرادی مورد ستایش و احترام جهانیان قرار می گیرند؟ آیا آنان همان کسانی نیستند که قویاً به ارزشهای مورد قبول خود پابندند و نه فقط آنها را اظهار می کنند، بلکه بر اساس آن ارزشها

زندگی می نمایند؟ همه ما به مردان و زنانی که موضع مشخصی بر اساس اعتقادات خود دارند احترام می گذاریم، حتی اگر با نظرات آنان درباره اعمال نیک و بد موافق نباشیم. کسانی که فلسفه زندگی، و اعمالشان بر هم منطبق است و بر پایه باورهای خود زندگی می کنند، قدرتی انکار ناپذیر دارند. هماهنگ شدن با اصول اعتقادی راهداف خود قرار دهید: آیا در حال حاضر کارهایی انجام می دهید که به اصول اعتقادیتان مطابق نباشند؟ اگر چنین است، بلافاصله در جهت اصلاح خود قدم بردارید. لحظه ای بیندیشید: آیا به ارزش یا اصلی اعتقاد دارید که در زندگی خود مطلقاً آنرا مراعات کرده باشید؟ چه تاثیر مثبتی بر زندگی‌تان داشته است؟

یکی از فیلمهایی که دیدهام مربوط به معلمی به نام جیم اسکالانتی است که به خوبی نشان می دهد اگر کسانی مهمترین ارزش مورد قبول خود را بشناسند و در راه آن تلاش کنند، به چه قدرتهایی دست می یابند. او عشق خود را به یادگیری، نه فقط با تعلیم، بلکه با نمایش زنده کارهایی که امکان پذیر است به شاگردان خود منتقل می کند. وی به نسلی که (از دست رفته) تلقی می شود یاد می دهد که نه فقط دشوارترین آزمون ریاضی را بگذرانند

(کاری که فکر می کردند قابل انجام نیست) بلکه می آموزد که چگونه یکدیگر را ارزیابی کنند و کیفیت زندگی خود را برای همیشه بالا ببرند. تصمیم قاطع او به بالا بردن معیارهای حیات، زندگی این افراد جوان را دگرگون می سازد.

اگر شما همت خود را صرف بالاترین ارزشهای زندگی خود کنید، به انجام چه کارهایی قادر خواهید بود؟ اگر عشق، موفقیت یا درستی در نظر شما دارای اهمیت باشند، در این صورت بخشی از نظام ارزشی شما به حساب می آید. ارزش، حالتی عاطفی است که در نظر شما یا تجربه کردن آن (به علت لذتی که به اعتقاد شما در بر خواهد داشت) و یا اجتناب از آن (به علت رنجی که می تواند به همراه داشته باشد) دارای اهمیت است.

همه تصمیمهای ما ناشی از این دو اعتقاد است: چگونه عمل معینی ما را بسوی ارزشی لذتبخش می کشاند؟ و آیا این عمل ما را از ارزشی رنج آفرین دور می کند؟

مهمترین احساس لذتبخشی که در نظرتان ارزشمند است و دردناکترین احساسی که بهر قیمتی از آن دوری می کنید کدام است؟

ارزشهای لذتبخش را ارزشهای جذبی می نامیم. این ارزشها شامل عواطفی از قبیل عشق، خوشی، آزادی، امنیت، شور، و آرامش فکری می باشند.

ارزشهای دردناک (مثلاً انزوا، افسردگی و طرد شدن) به ارزشهای دفعی معروفند. وقتی تصمیمی می گیریم این نکته را در نظر داریم که آیا اعمال ما سرانجام به رنج منتهی می شوند یا به لذت. در روزهای آینده نه فقط حالات روحی را که باعث همه تصمیمها می شوند روشن خواهیم کرد بلکه آنها را به ترتیب اهمیت نیز مرتب خواهیم ساخت. مثلاً ممکن است در نظر شما هم امنیت و هم ماجراجویی دارای اهمیت باشد. اگر مشخص شود که کدامیک در نظر شما اهمیت بیشتری دارند کمی توانید تصمیمهایی بگیریر که شادمانیهای دراز مدتی را به دنبال داشته باشند.

علاوه بر ارزشهای دفعی و جذبی دو دسته ارزش دیگر نیز وجود دارند: ارزشهای هدف و ارزشهای وسیله. به عنوان مثال ممکن است اتوموبیلتان دارای ارزش باشد، اما آن در واقع فقط یک وسیله است نه هدف. بر عکس ارزشهای غائی (هدف) که به دنبال آن هستند حالاتی عاطفی هستند. مثلاً ممکن است اتوموبیل پونتیاک به شما هیجان، اتوموبیل بنز به شما اعتبار و حیثیت، و اتوموبیل ولوو به شما احساس اطمینان و امنیت بدهد.

بخاطر داشته باشید که در پشت هر تصمیمی نیروی محرکه ای است که همان (ارزش هدف) می باشد. متأسفانه بیشتر مردم در تصمیم گیریهای خود به دنبال وسیله می روند و از آنچه بسیار مهمتر است یعنی هدف نهایی (انگیزه های عاطفی) غافل می مانند.

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که به ارتباط دوستانه با کسی علاقمند شده اید. بعد از مدتی دریافته اید که علاقه ای به ادامه آن ارتباط ندارید. دلیلش آنست که آن ارتباط دوستانه فقط وسیله بوده است نه هدف. آنچه واقعاً می خواسته اید از آن ارتباط بدست بیاورید، ارزشهای غائی مانند عشق، الفت، یا صمیمیت بوده است. هر نوع ارتباطی منتهی به ارزشهای مهم نمی شود. باید بدانید که اینها هدفهای واقعی هستند و باید همیشه آنها را مد نظر داشته باشید.

یادتان باشد که ممکن است در زندگی همه ارزشهای وسیله ای (پول، مقام، فرزند، رابطه) را داشته باشید و با وجود این احساس نارضایی و بدبختی کنید. مادام که براساس عمیقترین ارزشهای غائی خود زندگی نکنید، هر چند به وسایل گوناگون دست یابید اما رضایت کاملی را که شایسته شماست بدست نمی آورید.

هر چند که بسیاری از حالات عاطفی را به عنوان ارزشهای فردی در نظر می گیریم اما بعضی از آنها بیش از بقیه در نظرمان عزیز هستند. این ارزشها که در جهت تأمینشان کوشش بسیار می کنیم ارزشهای جذبی نامیده می شوند مانند عشق، موفقیت، آزادی، صمیمیت، امنیت، ماجراجویی، قدرت، شور و شغف، راحتی، و سلامت جسمی.

پس از آنکه ارزشهای خود را مشخص کردید، سلسله مراتب مناسبی برای آنها در نظر بگیرید. از میان ارزشهایی که ذکر کردیم کدامیک در نظر شما مهمترند؟ اکنون کمی وقت صرف کنید و آنها را با شماره های ۱ تا ۱۰ بترتیب اهمیت درجه بندی کنید.

ارزش	درجه اهمیت
عشق	
موفقیت	
آزادی	
صمیمیت	
امنیت	

ارزش	درجه اهمیت
ماجراجویی	
قدرت	
شور و شغف	
راحتی	
سلامت جسمی	

ارزشهای دفعی نیز مانند ارزشهای جذبی دارای سلسله مراتبند. معمولترین ارزشهای دفعی عبارتند از طرد شدن (پاسخ منفی)، خشم، ناکامی، انزوا، افسردگی، شکست، خواری، و گناه. این ارزشها را نیز به ترتیب از شماره ۱ تا ۸ مرتب کنید و شماره ۱ ارزشی باشد که برای اجتناب از آن تلاش بیشتری می کنید.

ارزش	درجه اهمیت
طرد و جواب رد شنیدن	
خشم	
ناکامی	
انزوا	

ارزش	درجه اهمیت
افسردگی	
شکست	
خفت و خواری	
احساس گناه	

آیا حاضرید پرش با اسکی را تجربه کنید؟ پاسخ شما به عوامل چندی بستگی دارد که یکی از آنها، سلسله مراتب ارزشهاست. به عنوان مثال اگر مهمترین ارزش جذبی شما امنیت و بالاترین ارزش دفعی شما ترس باشد(یعنی به هیچ وجه دلتان نخواهد که دچار ترس شوید) احتمالاً پاسخ شما به این سؤال، منفی است!

اما اگر بزرگترین ارزش دفعی شما طرد شدن باشد و فکر کنید که اگر نپسید، دوستانتان از شما رو گردان می شوند چه؟ از آنجا که مردم برای فرار از رنج تلاشی بیشتر می کنند تا برای کسب لذت، لذا نیاز شما به اجتناب از طرد شدن، بر نیاز به احساس امنیت غلبه می کند.

آیا اتفاق افتاده است که یکی از ارزشها شما را به سویی جلب کند و ارزشی دیگر شما را از آن منع نماید؟ تصمیم گیری چیزی بجز روشن کردن ارزشها نیست.

یکی از مهمترین فواید سلسله مراتب ارزشها این است که تضادهای ارزشی را روشن می کند. مثلاً اگر موفقیت، بالاترین ارزش جذبی و طرد شدن (جواب رد شنیدن) بزرگترین ارزش دفعی شما باشد ملاحظه می کنید که این دو ارزش چگونه با یکدیگر ناسازگارند؟ سعی در کسب لذت موفقیت، بدون تحمل رنج پاسخهای منفی، هرگز به نتیجه نمی رسد. در واقع ممکن است پیش از آنکه در جاده موفقیت زیاد جلو بروید، خودتان را ه خودتان را سد کنید، زیرا ترس از طرد شدن توسط دیگران، شهادتی را که برای کسب هرگونه موفقیت لازم است، از شما می گیرد.

راه حل این کار را که در پنج صفحه آینده کتاب بیان شده است می توان در دو کلمه خلاصه کرد: یکی آگاهی از ارزشها و دیگری تصمیم گیری آگاهانه.

آگاهی از ارزشها - قدم اول - الف

برای کشف ارزشهای جذبی کافی است از خود پرسید: (در زندگی برای من چه چیزی از همه مهمتر است؟) هنگامی که در ذهن خود به دنبال پاسخ می گردید، توجه داشته باشید که منظور شما کشف ارزشهایی است که جنبه هدف داشته باشند، یعنی عواطفی که بیش از همه مایلید آنها را احساس کنید.

پس از تهیه فهرست ارزشها، آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید. یعنی به دلخواه ترین ارزش، شماره ۱ بدهید و ارزشی را که پس از آن از همه مهمتر است با شماره ۲ مشخص کنید، الی آخر

آگاهی از ارزشها - قدم اول - ب

رای کشف ارزشهای دفعی تان از خود پرسید (کدام یک از عواطف هست که اجتناب از آن برایم بیشترین اهمیت را دارد؟ چه احساسی است که به هیچ قیمتی نمی خواهم دچار آن شوم؟) و برای یافتن پاسخ، کاملاً فکر کنید.

پس از تهیه فهرست، آنها را بر حسب اهمیت مرتب کنید و شماره ۱ را به ارزشی بدهید که بیش از بقیه مایلید از آن دوری کنید.

قدم دوم - تصمیم گیری آگاهانه

پس از استخراج ارزشهای فعلی خود، در می یابید که تاکنون در درجه اول، نسبت به چه ارزشهایی شرطی شده اید، و کدام نظام رنج و لذت محرک اعمال و رفتارتان بوده است. اما اگر می خواهید در طرحریزی زندگانی خود نقش فعال داشته باشید، باید همین امروز تصمیمهای تازه ای بگیرید. این سئوالات را از خود بکنید:

برای اینکه سرنوشت نهایی خود را بدست گیرم و برای اینکه بهترین شخصی باشم که می

توانم باشم، ارزشهای مورد قبول من چه باید باشد تا بزرگترین اثر را بر تمام زندگی من بگذارد؟

۲- چه ارزشهای دیگری را لازم است که به این فهرست اضافه کنم؟

فهرست جدید ارزشها در نظر شما چگونه است؟ آیا فقط مشتی کلمات نیست که بر روی صفحه کاغذی نوشته شده باشد؟ البته چنین است مگر آنکه خود نسبت به آنها شرطی کنید و آنها را قطب نمای زندگی تازه خود قرار دهید. در این صورت است که ارزشها به شما کمک می کنند تا راه خود را از میان دریاهاى آرام و امواج طوفانی به سوی مقصد بگشایید.

این ارزشها را هر روز در پیش چشم داشته باشید. اگر می خواهید از اهرم روانی استفاده کنید، نسخه ای از آنها را به دوستان خود بدهید. مزایایی را که زندگی بر اساس این ارزشها دارد، تجسم، تفکر و احساس کنید تا آنکه انتظار پاداشهای عاطفی در شما شرطی شود و آنها را بخشی از تجارب روزانه خود قرار دهید.

برای اینکه (حال خوب) را احساس کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟ آیا باید کسی شما را در آغوش بگیرد و بگوید که تا چه اندازه قابل احترام هستید؟ آیا باید یک میلیون دلار پول بدست آورید؟ به ورزش خاصی بپردازید؟ رئیس‌تان از شما تقدیر کند؟ اتومبیل معینی را سوار شوید؟ به مهمانیهای معینی بروید؟ به حد اعلاى روشنفکری برسید؟ یافقط ناظر غروب آفتاب باشید؟

حقیقت آنست که برای احساس خوشی به هیچ عامل خارجی نیاز نیست. می توانید هم اکنون اگر بخواهید احساس خوشی کنید! تازه اگر همه آن اتفاقات بیفتد چه کسی باید خوشحالتان کند؟ خودتان!

پس چرا منتظرید؟ تنها چیزی که مانع خوشحالی شماست، قوانین فردی یا اعتقاد به این مسئله است که برای احساس شادی چنان اتفاقاتی باید حتماً بیفتد. این قوانین خود ساخته را دور بریزید و شادمانی را که شایسته شماست احساس کنید.

اگر می خواهید برای خوشبختی قانونی داشته باشید بگذارید قانون شما این باشد: (برای احساس خوشی به هیچ واقعه بیرونی نیاز ندارم! من احساس خوشی می کنم زیرا که زنده ام! زندگی موهبتی است و من به لذت بردن از آن مشغولم). ابراهام لینکن، زمانی گفته بود

(بیشتر مردم همان اندازه خوشبختند که خودشان می خواهند). داستان زندگی همین شخص و داستانهای دیگرانی که علی رغم وقایع ناگوار زندگی به پیروزی رسیده اند، یادآور این نکته مهم است که ما بر خویشتن مسلط هستیم.

پس این قانون را بپذیرید و تصمیم بگیرید که معیارهای خود را به خاطر چیزی که کاملاً در اختیارتان است، یعنی وجود خودتان، بالا ببرید. معنی این سخن آن است که خود را مقید کنید که هوش، انعطاف پذیری و خلاقیت داشته باشید و دائماً از زاویه ای به زندگی نگاه کنید که تجارب حیات، پربارتر و ثمر بخش تر شود.

از کجا می توانیم بفهمیم که بر اساس ارزشهای خویش زندگی می کنیم؟ این موضوع کاملاً به قوانین فردی ما مربوط است: یعنی عقایدی که به ما می گویند چه باید بشود تا احساس موفقیت، خوشبختی یا سلامت جسمی کنیم.

گویی دادگاه کوچکی همیشه در درون ما وجود دارد. قوانین فردی ما به منزله حکم نهایی این دادگاه است، و نشان می دهد که آیا اعمال ما با مقررات لازم برای تامین ارزشها مطابق بوده است یا خیر، و آیا حال ما باید خوب باشد یا بد و باید لذت ببریم یا رنج بکشیم.

هنگام احساس رنج، خوب است که به یک سؤال مهم پاسخ دهیم (آیا این رنج، نتیجه شرایط موجود است یا مربوط به قوانین فردی من که می گوید در چه شرایطی باید چه احساسی داشته باشم؟ آیا رنجی که می کشم به بهبود شرایط کمک می کند؟ در چنین شرایطی قوانین یا باورهای من چگونه باید باشد تا احساس بد حالی کنم؟)

بسیار مهم است که قوانین خود را بررسی کنیم تا ببینیم آیا هوشمندانه و مناسب هستند. قانون بعضیها برای احساس حال خوب این است که مثلاً فرزندانشان در مدرسه باید نمره بیست بگیرند، باید در کار خود از نظر میزان فروش نفر اول باشند، میزان چربی بدنشان کمتر از ده درصد باشد و دائماً آرام و بی دغدغه باشند! به نظر شما کسی که چنین قوانینی دارد تاچه حد حال خوب را احساس خواهد کرد؟
قوانین خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که در خدمت شما هستند!

شگفت انگیز است که بسیاری از مردم راههای بی شماری برای احساس حال بد اختراع کرده اند (قوانین رنج آور)، و در مقابل تنها راه های انگشت شماری را برای احساس حال خوب باقی گذاشته اند (قوانین لذتبخش).

هم اکنون تصمیم بگیرید و قانونی عالی را وضع کنید تا به شما اجازه دهد خود را بیش از پیش مورد محبت احساس کنید. بجای این قوانین که (اگر فلانی همیشه بگوید که مرا دوست دارد... برای من هدایای گرانبهائی بخرد... مرا به سفرهای خارج از کشور ببرد... همیشه با من در تماس باشد... و همیشه برای رضایت من دیگران را برنجاند) که مسلماً احساس مورد محبت بودن را در شما محدود می کند، شاید بتوانید این قانون ساده را برگزینید که (هر وقت که به فکر محبت می افتم و یا عشق و صمیمیت خود را به کسی اظهار می کنم، احساس می کنم که مورد محبت هستم).

آیا قوانینی که زندگی امروزی شما را می چرخاند مناسب شخصیت امروزی شما هستند؟ آیا قوانینی دارید که در گذشته مفید بوده اند و امروزه مایه عذاب شما هستند؟ مثلاً ممکن است زمانی در زندگی خود با دیگران بصورت خشک و خشن رفتار می کرده و احساسات خود را ظاهر نمی ساخته اید. اما هرچند که ممکن است این نوع رفتار برای اداره بعضی مشاغل مفید باشد، مسلماً در زمینه روابط و زندگی با دوام زناشویی کاربردی ندارد.

همچنین اگر شغل شما وکالت یا قضاوت است مراقب باشید که برداشتهای شغلی خود را به محیط خانه نیاورید در غیر این صورت ممکن است هر شب همسر خود را مورد بازجویی قرار دهید.

کدامیک از قوانین گذشته خود را باید امروزه به دور افکنید؟

از کجا می فهمید که موفق هستید. و نفر که قوانین کاملاً متفاوتی درباره موفقیت داشتند در یکی از سمینارهای من حاضر بودند. یکی از آنها جزو مدیران تراز اول بود و همه عوامل ظاهری خوشبختی رادر اختیار داشت: ازدواج رضایتبخش، پنج فرزند زیبا، درآمدی هفت رقمی، و جسمی که در اثر دو ماراتون ورزیده شده بود. با وجود این خود را موفق نمی دانست زیرا قوانینی غیر منطقی برای خود داشت.

نقطه مقابل او مردی بود که هیچیک از آن امتیازات را نداشت، و در عین حال خود را واقعاً موفق می دانست. هنگامی که از او پرسیدم که چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس موفقیت کند، پاسخ داد (کافی است صبح از جا بر خیزم، به پایین نگاه کنم و ببینم که بر روی زمین ایستاده ام. زیرا هر روزی را که بر روی این زمین زندگی کنم روزی بزرگ است!)

در نظر شما کدامیک از این دو نفر موفقترند؟

مسلماً ما می خواهیم از هدفهای خود نیرو بگیریم، آینده ای مطمئن داشته باشیم و خود را به پیش برانیم. اما در عین حال باید یقین کنیم که در پشت همه این خواسته ها قوانینی داریم که بر اساس آنها می توانیم هر وقت دلمان خواست خوشبختی را احساس کنیم.

برای اینکه احساس موفقیت، امنیت و محبت کنید چه اتفاقی باید بیفتد؟

از کجا می فهمید که قانون شما تضعیف کننده است و باید عوض شود؟ قانون شما تضعیف کننده است اگر:

- ۱- اجرای آن غیر ممکن است (ضوابط به قدری پیچیده یا متعدد یا خشک باشند که هرگز نتوانید در زندگی برنده شوید).
 - ۲- این قانون به عواملی که در اختیار شما نیست بستگی داشته باشد (مثلاً قرار باشد دیگران رفتار معینی نسبت به شما داشته باشند تا احساس رضایت کنید).
 - ۳- راههای معدودی برای احساس خوشحالی و راههای بسیاری برای احساس بد حالی وضع کرده باشید (مثلاً یک سلسله از وقایع باید دقیقاً به ترتیب خاصی اتفاق بیفتد تا احساس خوشحالی کنید، و هر اتفاق دیگری باعث بد حالی است).
 - از هم اکنون سعی کنید که بر قوانین خود مسلط شوید.
 - به سؤالات زیر حتی المقدور بطور کامل پاسخ دهید.
 - ۱- در چه صورتی احساس موفقیت می کنید.
 - ۲- در چه صورتی خود را مورد محبت فرزندان و همسر خود و یا کس دیگری که برایتان اهمیت دارد می دانید.
 - ۳- در چه صورت احساس اعتماد به نفس می کنید.
 - ۴- در چه صورت در هر یک از زمینه های زندگی، خود را عالی و درخشان احساس می کنید.
- هر رنجشی که در زندگی خود از کسی پیدا کرده اید، ناشی از قوانین فردی بوده است. در واقع ناراحتی شما به علت آن شخص نیست، بلکه از این جهت ناراحتید که او یکی از قوانین شما یا معیارها و اعتقاداتتان را درباره اینکه هر چیزی چگونه باید باشد زیر پا گذاشته است. خود شما نیز ممکن است یکی از قوانین خود را در مورد شیوه رفتار، تفکر، یا احساس نقض کرده باشید.
- این بار که از کسی ناراحتی پیدا کردید بخاطر داشته باشید که ناراحتی شما مربوط به آن شخص نیست بلکه واکنشی در مقابل قوانین خودتان نسبت به آن وضعیت است. از خود بپرسید (کدامیک مهمتر است: قوانین فردی من و یا روابط من با این شخص؟)
- از این الگو برای احتراز از بگو مگوهای آزارنده استفاده کنید تا دریابید که می توان به سرعت تضادها را بر طرف کرد.
- اگر قوانین خود را بطور واضح اظهار نکنید، نباید انتظار داشته باشید که دیگران برآن اساس رفتار کنند. نباید انتظار داشته باشید که دیگران قوانین شما را محترم بشمارند اگر حاضر نباشید که خود را سازگار کنید و دست کم بعضی از قوانین دیگران را بپذیرید.
- در ضمن بخاطر داشته باشید که حتی اگر قوانین خود را پیشاپیش روشن سازید باز هم ممکن است سوء تفاهمی در این زمینه پیدا شود. به این دلیل است که ارتباط با دیگران تا این اندازه اهمیت دارد. هرگز قوانین خود را روشن و مسلم فرض نکنید. آنها را اظهار کنید.
- بعضی قوانین در نظر ما اهمیت بیشتری دارند. آیا در زمینه سلامت جسمانی قانونی دارید که مطلقاً آن را مراعات کنید؟ این قانون بی چون و چرا را با چه کلماتی بیان می کنید؟ خیلیها می گویند (من هرگز نباید مواد مخدر مصرف کنم). از طرف دیگر ممکن است قوانینی باشد که گاهی آنها را زیر پا گذاشته سپس پشیمان شوید. مثلاً بعضی ها می گویند (بله بعضی از غذاها برای سلامتی من خوب نیست).
- من قوانین دهها هزار نفر را مطالعه کرده و به این نتیجه رسیده ام که قوانینی که با عبارت (خوب نیست) بیان می شوند، شکستنی هستند و قوانینی که با عبارت (هرگز نباید) مشخص می گردند به ندرت شکسته می شوند. قوانین اخیر را قوانین (آستانه ای) می نامیم.
- آیا می توانید بعضی از قوانین خود را به قوانین آستانه ای مبدل کنید تا از نتایج ناشی از تغییرات رفتاری بهره مند شوید.

قوانین متعدد، زندگی را تحمل ناپذیر می سازند. یادم می آید که در یک برنامه تلویزیونی از بیست خانواده پنج نفره دعوت شده بود. از هر خانواده پرسیدند (چه عاملی برای حفظ سلامت خانواده از همه مهمتر است؟) و بسیاری از آنها پاسخ دادند (قوانین فراوان نداشته باشید). چرا؟ در خانه ای که اینهمه افراد و شخصیتها در آن رفت و آمد می کنند اگر قوانین فراوانی حاکم باشد، طبق قانون احتمالات هر ساعت ممکن است کسی یکی از قوانین را زیرپا بگذارد و اعصاب دیگران را متشنج کند. آیا بهتر نیست که قوانین محدود ولی پراهمیتی را مراعات کنیم؟ من می توانم به شما اطمینان دهم که در روابط متقابل هر چه تعداد قوانین کمتر باشد خوشبختی بیشتر است. من هم قانونی برای شما دارم: هنگام وضع قوانین تازه زندگی لبخند بزنید! از وضع قوانین غیر عادی نترسید و قوانین قدیمی را در هم بشکنید. بگذارید بعضی از قوانین شما دیوانه وار به نظر آیند. تا کنون از قوانین فردی برای محدود کردن خویشتن و یا عقب نگه داشتن خود استفاده کرده اید. چرا برای خنده چند قانون مضحک را چاشنی آنها نکنید؟ شما برای اینکه خود را مورد محبت حس کنید، کافی است که انگشت کوچک خود را حرکت دهید البته این کار، غیر عادی است. اما من که باشم که بگویم شما از چه کاری لذت ببرید؟

بخش دهم

کلیدهای توسعه

هویت و مرجع

فرق شما با سایر مردم جهان چیست؟ یکی از عوامل مهم که شما را از دیگران متمایز می کند، تجارب شماست. هر عملی که زمانی انجام داده اید، نه تنها در حافظه آگاه، بلکه در نظام عصیبتان ثبت شده است. هر چه که تاکنون دیده، شنیده، لمس کرده، چشیده و یا بوئیده اید، در بایگانی عظیمی که مغز نامیده می شود انباشته شده است.

این خاطرات آگاه یا ناآگاه را مرجع می نامیم. برای اطمینان از درستی یا نادرستی هر عقیده ای به این تجارب تکیه می کنیم، حتی اگر آن عقیده بسیار مهم باشد (مثلاً اعتقاد به اینکه چه کسی هستیم و چه کارهایی از ما ساخته است).

چه تجاربی در شکل دادن به زندگی شما مؤثر تر بوده است؟ در یکی از سمینارهای من، پیش از ورود به جلسه، پرسشنامه ای به شرکت کنندگان داده می شود. در این پرسشنامه از شرکت کنندگان خواسته شده است که پنج تجربه را که به عقیده خوشان بیشترین اثر را بر زندگیشان گذاشته است ذکر کنند. جالب اینجاست که بسیاری از اشخاص تجارب (یا مرجعهای) همانندی دارند، اما نحوه تعبیر و تفسیرشان از آن واقعه به کلی با دیگری متفاوت است.

دو نفر در جوانی پدرشان را از دست می دهند. یکی شان بر اثر این واقعه از ایجاد هرگونه رابطه صمیمانه با دیگران خودداری می کند، در حالی که دیگری فردی بسیار اجتماعی و خونگرم می شود. پس آنچه که زندگی ما را شکل می دهد نه فقط خود مرجعها، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آنها می کنیم.

بزرگترین طراح زندگی شما، خودتان هستید، خواه به این موضوع، توجه کرده و خواه نکرده باشید. تجارب خود را مانند پارچه بزرگی در نظر آورید که می توانید آن را مطابق هر الگویی که دوست دارید، ببرید و بدوزید، و هر روز که می گذرد، نخ به تار و پود این پارچه افزوده می شود...

آیا این پارچه را به صورت پرده ای در می آورید تا در پشت آن پنهان شوید، یا اینکه از آن قالیچه ای جادویی می سازید تا با آن به اوج ملکوت پرواز کنید؟ آیا این پارچه را چنان طرح می کنید که خاطرات مثبت و نیروبخشان در مرکز این شاهکار، واقع شود؟

اکنون، مدتی وقت صرف کنید و پنج خاطره را که بیش از بقیه در شکل دادن به شخصیتتان اثر داشته است، بنویسید. نه فقط واقعه را تشریح کنید، بلکه نحوه اثری را هم که بر شما داشته است بنویسید. اگر آن خاطره طوری است که اثر منفی داشته است، بلافاصله آن را طوری دیگر تعبیر کنید؛ هر تعبیری که به نظرتان می رسد. این کار ممکن است تاحدودی نیازمند ایمان باشد. ممکن است به نگرشی نیاز داشته باشد که تاکنون نسبت به آن بی توجه بوده اید. فقط به خاطر داشته باشید که در هر یک از تجارب انسانی، ارزشی نهفته است.

برای انجام هر کاری، به احساس اطمینان نیاز داریم. سرچشمه این احساس نیرومند (اعتماد به نفس) مرجعهای ماست. اما اگر هیچ تجربه (یا مرجعی) برای انجام کاری نداشته باشیم، چگونه می توانیم با اطمینان به انجام آن بپردازیم؟ باید دانست که ما محدود به تجارب واقعی خود نیستیم، بلکه قدرت تخیل ما، منبعی پایان ناپذیر برای کمک به ماست.

به یاد داشته باشید، علت اینکه راجر بانیستر توانست رکورد (یک مایل در چهار دقیقه) را بدست آورد آن بود که قبلاً بارها آن را در عالم خیال تجربه کرده و با چشم دل، دیده بود. او آنقدر شکستن رکورد را در خیال خود مجسم کرده بود که مرجعهایی در ذهن او ایجاد شده و سپس ایمانی در او به وجود آمده بود که تواناییهای جسمی بالقوه اش را فعال کرده بود.

قدرت تخیل، ده بار نیرومند تر از نیروی اراده است. اگر این نیرو را آزاد سازید، چنان حس اعتماد به نفس و تجسم قوی در شما ایجاد می شود که همه محدودیتهای گذشته را در می نوردید.

آندره آگاسی اخیراً به من می گفت که وی در سن ده سالگی، هزاران بار در تورنمنت تنیس ویمبلدون شرکت کرده و برنده شده است...البته در عالم خیال. تجسم واضح و مداوم پیروزی، اعتماد به نفس او را زیاد کرد، تا سرانجام در تابستان ۱۹۹۲ توانست به رویای خود جامه عمل بپوشاند.

با استفاده مداوم از قدرت تخیل، چه رویاهایی را می توانید عملی کنید؟

یکی از راههای آسان افزایش تجارب مرجع، استفاده از گنجینه های ادبی، داستانها، افسانه ها، اشعار و موسیقی است که همه جا در اختیار شماست. با مطالعه کتاب، تماشای فیلمها و نوارهای ویدیویی ارزشمند، حضور در مسابقات، شرکت در سمینارها و صحبت با بیگانگان تجارب مرجع خود را افزایش دهید. همه مرجعها توانایی شما را افزون می سازند و هرگز نخواهید دانست که کدام یک ممکن است زندگی شما را به کلی دگرگون سازد.

مطالعه کتاب شما را قادر می سازد تا بتوانید مانند نویسنده فکر کنید. در آن لحظات جادویی که در اعماق جنگلهای اردن فرو می روید ویلیام شکسپیر هستید. در آن هنگام که در جزیره گنج دجار کشتی شکستگی می شوید رابرت لوئیز استیونسون و وقتی در والدن با طبیعت سخن می گوید هنری دیوید تورو هستید. کم کم مانند آنان فکر می کنید. مانند آنان احساس می کنید، و از قدرت خیال خود مانند آنان بهره مند می شوید. مرجعهای آنان مال شما می شوند و تا مدتها پس از مطالعه کتاب در ذهن شما باقی می ماند.

مطالعه یک کتاب ارزشمند ، تماشای یک نمایش یا گوش کردن به یک قطعه موسیقی چه ماجراهای جالب، تفریحی و پر باری را می تواند برایتان به ارمغان آورد؟

آیا باور می کنید که هیچ یک از تجارب ما بد نیستند؟ در هر کاری که می کنید، چه مشکل باشد و چه آسان، چه رنج آور باشد و چه لذتبخش و خلاصه در هر تجربه‌های می توانید نکته ارزشمندی پیدا کنید.

نیرویی که زندگی شما را شکل می دهد ناشی از معنایی است که به هر تجربه می دهید. به یکی از (بدترین) تجارب زندگی خود فکر کنید. آیا راهی به نظرتان می رسد که آن تجربه را دارای اثر مثبتی در نظر آورید؟ ممکن است دچار سوختگی و یا حوادث رانندگی شده باشید و یا جیبتان را خالی کرده باشند اما بر اساس همین تجارب سرانجام به تصمیمی نو یا آگاهی تازه و یا حساسیت جدیدی نسبت به دیگران دست پیدا کرده اید که باعث شده است به عنوان یک انسان رشد کنید و توانایی خود را برای کمک به دیگران افزایش دهید.

تجارب محدود، زندگی محدودی را به وجود می آورد. اگر جویای رشد و زندگی پر باری هستید باید با تغییر نظرات و تجاربی که اگر آگاهانه به دنبال آنها نروید جزو زندگی شما نمی شوند، مرجعهای خود را افزایش دهید. به ندرت یک فکر بکر ممکن است خود به خود به ذهنتان خطور کند. باید فعالانه در جستجوی آن باشید.

آیا کاری بوده است که هرگز فکر انجام آن را نمی کرده اید و پس از انجام آن ، درهای دنیای تازه ای به رویتان گشوده شده باشد؟

به دنبال کارهای بروید که تاکنون هرگز نکرده اید: به غواصی و کشف دنیای زیر آب بپردازید و ببینید که زندگی در محیطی کاملاً تازه چگونه است ... یک شب برای شنیدن سمفونی و یا کنسرت موسیقی تند(هر کدام که طبق عادت از رفتن به آن خودداری می کنید) بروید... به بیمارستان اطفال بروید واز بیماران عیادت کنید ... در فرهنگی متفاوت خود را غرق کنید و جهان را از دیدگاه دیگران ببینید.

به خاطر داشته باشید هر محدودیتی که در زندگی خود دارید احتمالاً فقط ناشی از محدودیت تجارب مرجع است. مرجعهای خود را توسعه دهید تا زندگیتان به سرعت توسعه پیدا کند.

تجارب تازه ای را که باید پیدا کنید، کدامند. سؤال شایسته ای که می توانید از خود بکنید این است (برای رسیدن به چیزهایی که واقعاً می خواهم، چه مرجعهایی مورد نیاز است؟)

چه تفریحاتی را می خواهید تجربه کنید. به چه چیزهایی فکر کنید که برای سرگرمی و احساس حال خوش مایل به انجام آنها هستید.

پس از آنکه فهرستی از مرجعهای تازه تهیه کردید، برای هر یک، مهلتی زمانی قائل شوید. تصمیم بگیرید که در چه زمانی می خواهید هر یک از آن کارها را انجام دهید.

کی می خواهید سخن گفتن به زان اسپانیایی، یونانی یا ژاپنی را بیاموزید؟ چه موقع می خواهید به بالونی که با هوای گرم کار می کند سوار شوید؟ کی می خواهید از خانه سالمندان بازدید کنید؟ چه موقع می خواهید به کاری تازه و غیر عادی دست بزنید.

یکی از قویترین تجارب مرجع من، مربوط به زمانی است که در روز عید شکر گزاری به همراه پسرم برای توزیع بسته های غذا بین مستمندان رفته بودیم. من پسرم را که در آن زمان چهار ساله بود، تشویق کردم که یک سبد غذا را به مرد ولگردی که در درگاه یک دستشویی عمومی خوابیده بود ، بدهد. با تعجب، پسرم جیرک را دیدم که دستی به شانه آن مرد زد و با صدای بلند گفت (روز شکر گزاری مبارک!). ناگهان مرد ولگرد از جا پرید، قد خود را راست کرد و به طرف او یورش برد. قلب من از جا کنده شود چیزی نمانده بود که به طرف او خیز بردارم که دیدم مرد، دست پسرم را به نرمی گرفت، آن را

بوسید و گفت (از لطفتان ممنونم...) گمان نمی کنم که در روز عید شکر گزاری ، بتوان هدیه ای بهتر از این به کودکی چهار ساله داد.

چه تجارب ثمر بخشی را می توانید با همراهی عزیزانتان کسب کنید.

برای کسب تجربه و افزایش مرجعها، لازم نیست به سفرهای دور و دراز بروید. می توانید در همان جامعه ای که هستید، در سر یک چهار راه ، به فردی کمک کنید. فقط با اضافه شدن یک مرجع، دریچه جهانیهای تازه ای به روی شما گشوده می شود. این مرجع کارساز، می تواند چیز تازه ای باشد که می بینید یا می شنوید، یک گفتگو، یک فیلم و یا یک سمینار، یا نکته ای که در صفحه بعد همین کتاب یا کتاب دیگری به آن بر می خورید. هرگز نخواهید دانست که چه موقع برایتان پیش می آید.

از جابرخیزید و وارد معرکه زندگی شوید! بگذارید تخیل شما همراه با امکان آنچه که قابل کشف و تجربه است پرواز کند. و این کار راهم اکنون آغاز کنید.

امروز به دنبال کدام تجربه می توانید بروید که زندگیتان را گسترده تر سازد؟ بر اثر این تجربه به چه انسانی مبدل خواهید شد؟

نیروی است که زندگی شما را شکل می دهد . این نیرو است که تعیین می کند چه کارهایی از نظر شما ممکن، یا غیر ممکن است، از چه چیزهایی اجتناب کنید، چگونه فکر کنید و چه واکنشهایی نشان دهید. این نیرو، عقیده ای است که درباره هویت خود دارید.

همه ما، ولو بطور نیمه آگاه، تعریفی از خویشتن خویش داریم، و این تعریف است که بر همه جنبه های زندگی اثر می گذارد. مثلاً اگر خود را فردی محافظه کار ببینید، حرکات و حتی سخنانتان یک نوع است و اگر خود را فردی بی باک و متجاوز در نظر آورید، نوع دیگر. هر تغییری که در این تعریف بدهید، بلافاصله در استعداد هایی که بکار می گیرید، رفتاری که نشان می دهید و آرزوهایی که در سر می پرورید تغییری ایجاد می کند. همه تجارب زندگی خود را با کمک این اعتقاد ، تفسیر می کنید و همه تصمیمهای شما از این صافی می گذرد.

آیا هرگز گفته اید (این کار از من ساخته نیست ! من چنین آدمی نیستم!) اگر چنین عبارتی را گفته باشید، به مرز تعریفی که در گذشته از خود داشته اید، و کیفیت زندگی امروزیتان تا حدی ناشی از آن است نزدیک شده اید. از خود پرسید (این عقیده را که من چگونه شخصی هستم از کجا آورده ام و چه مدت است که در من پیدا شده است؟) شاید تاکنون زمان آن رسیده باشد که هویت خود را به روز در آورید. آیا این عقیده را آگاهانه انتخاب کرده اید و یا بر آیندی از مجموعه نظرات دیگران و وقایع مهم زندگانی و عوامل دیگری است که ناخواسته و ناآگاهانه وارد ذهنتان شده است؟

اگر می خواستید خود را به گونه ای دیگر معرفی کنید تا تصویری نیرومند تر و دقیق از آنچه امروز هستید، به دست دهد، چگونه بیان می کردید که چه کسی شده اید.

همه ما باید دیدگاه خود رانسبت به هویت و قابلیت هایی که داریم، وسیعتر کنیم. باید اطمینان حاصل کنیم بر چسبهایی که به خود می زنیم، ما را محدود نمی کنند، بلکه به ما وسعت می بخشند و به نیکیهایی که در درون خود داریم. می افزایشند اما مراقب باشید: اگر مرتباً بگویید (من چنین هستم...) چنان هم خواهید شد. مثلاً بعضیها می گویند (من آدم تنبلی هستم) در حالی که این افراد تنبل نیستند، بلکه هدفهای انگیزنده ای ندارند.

آیا خود را به گونه ای تعریف می کنید که تولید محدودیت کند؟ آیا این محدودیت، در زمینه پیش بینی عملکرد و قابلیتتان است؟ اگر چنین است، آن را عوض کنید.

هنگامی که تغییری در زندگی خود ایجاد می کنیم، کسانی که در محیط اطرافمان هستند، گاه به کمکمان می آیند و گاه موانعی بر سر راه پیشرفتمان ایجاد می کنند. این اشخاص، اگر به همان چشم گذشته به ما

نگاه کنند، چون اطمینان (باور) دارند که، چه کسی هستیم، لذا عملاً در حکم لنگر یا عاملی منفی هستند و گاهی ما را به سوی عواطف و عقاید گذشته، که زمانی بخشی از هویتمان بوده اند، بر می گردانند. باید بدانیم که قدرت نهایی برای تعریف هویت، در اختیار خود ماست. گذشته ما، مشخص کننده حال یا آینده ما نیست. دست به عمل بزنید و هویت تازه و نیرومند خود را از همین امروز بپذیرید.

اگر در زندگی خود بارها سعی کرده اید که تغییری مثبت به وجود آورید، اما موفق نشده اید، به احتمال زیاد علتش این بوده است که سعی کرده اید که اعمال و رفتار تازه ای پیش بگیرید که با عقایدی که درباره هویت خود داشته اید، سازگار نبوده است. برای اینکه بهبود سریع و پایداری در کیفیت زندگیتان ایجاد شود، باید هویت خود را عوض کنید، یا آن را تغییر دهید و یا گسترده تر سازید.

مثلاً به جای اینکه سعی در ترک عادت مضری (مثلاً مصرف مشروب الکلی) کنید، خود را به چشم فرد سالم و شادابی ببینید که برای بهبود عملکرد خود تلاش می کند. حاصل طبیعی چنان تصمیمی آن است که به عنوان یک فرد سالم، هرگز حتی به فکر نوشیدن مشروب نیفتید.

بحران هویت چیست؟ این حالت هنگامی اتفاق می افتد که بخواهیم بر خلاف عقیده ای که درباره هویت خود داریم، عمل کنیم. نتیجه این می شود که در درستی همه چیز، تردید کنیم. اما آیا هیچیک از ما هست که واقعاً خود را بشناسد و بداند که چه شخصی است؟ من گمان نمی کنم.

خصوصاً هویتی که به سن یا ظاهر شخص بستگی داشته باشد، بطور قطع موجب دردسرو بحرانهای آتی خواهد شد. بعلاوه این امور، دستخوش تغییرند. اما اگر در مورد شخصیت خود، دیدی وسیعتر داشته باشیم و یا حتی تعریفی را که از خود داریم، به امور معنوی مرتبط سازیم، هرگز هویتمان مورد تهدید قرار نمی گیرد.

آنچه مسلم است، ما چیزی بیش از جسم ظاهری خود هستیم. پس ببینید چه عاملی است که شما را منحصر به فرد کرده است.

اکنون زمانی وقت صرف کنید و به معرفی خود بپردازید. هنگام پاسخ دادن به این پرسش که (من کی هستم؟) کنجکاو و سرزنده باشید.

آیا خود را با توجه به کارهایی که در گذشته کرده، یا فعلاً می کنید، یا در آینده خواهید کرد؟ یا با توجه به شغل؟ در آمد؟ نقشی که در زندگی دارید؟ اعتقادات معنوی؟ خصوصیات جسمانی؟ یا چیزی که بالاتر از همه اینها باشد تعریف می کنید؟

اگر نام شما را در فرهنگ لغات یا دایرةالمعارف می نوشتند، دلتان می خواست در برابر اسمتان چه تعریفی را ذکر کنند؟ آیا فقط چند کلمه کافی است یا اینکه شرح و تعریف هویت شما، صفحات متعدد و یا حتی یک جلد کامل رادر بر می گیرد؟

هم اکنون، تعریفی را که ممکن است در فرهنگ لغات، در برابر نام شما بنویسند، روی کاغذ بیاورید. اگر قرار بود کارت شناسایی، یا شناسنامه ای برای خود تهیه کنید که نشان دهد واقعاً چه کسی هستید، بر روی آن چه می نوشتند؟ آیا عکس و مشخصات جسمی خود را به آن می افزودید؟ یا اینکه به این مشخصات اهمیت نمی دادید؟ آیا اعداد و ارقام مهم را در آن ذکر می کردید؟ چه چیزهای دیگری در آن می نوشتید؟ موفقیت ها؟ ارزشها؟ عواطف؟ عقاید؟ آرزوها؟ شعارها؟

هم اکنون دقایقی از وقت خود را صرف کنید و کارت شناسایی خود را که معرف هویت واقعیتتان باشد بنویسید.

اگر بعضی از جنبه های هویت شما برایتان دردناک است، چرا آن را تغییر نمی دهید؟ اینها چیزهایی هستند که خودتان تصمیم گرفته و تاکنون به هویت خود افزوده اید. حالتی شبیه کودکان را در خود به وجود آورید که با تخیلات شگفت انگیز قلب و روح خود را پر می کنند. یک روز در نقش زور و قهرمان

نیکوکار فرو می روند، و روز دیگر در قالب هر کول، نیرومندترین مرد جهان می روند، و روز سوم نقش پدر بزرگ را بازی می کنند که سرانجام نقش واقعی خودشان است. ایجاد تغییر در هویت، می تواند از شادترین، جادویی ترین، و رهایی بخش ترین تجارب زندگی باشد. در لحظه ای، می توانیم تعریفی به کلی متفاوت، از خویشتن بدست دهیم و یا آگاهانه اجازه دهیم که خویشتن واقعیمان بدرخشد و از هویت عظیم ما پرده برداشته شود که فراتر از رفتارمان، گذشته مان، و همه بر چسبهایی است که تاکنون به خود زده ایم.

اگر بتوانید همان کسی باشید که خودتان می خواهید، در آن صورت هویت شما شامل چه مشخصاتی خواهد بود. همین امروز، فهرستی تهیه کنید و همه عوامل مورد نظر را در آن بنویسید. آیا کسی هست که مشخصات دلخواه شما را داشته باشد؟ آیا می توانید این اشخاص را الگوی خود قرار دهید؟ در عالم خیال، در قالب شخصیت تازه فرو بروید. مجسم کنید که چگونه نفس می کشید؟ چگونه راه می روید؟ چگونه سخن می گوید؟ چگونه فکر می کنید؟ چگونه احساس می کنید؟

از قدرتی که برای تغییر هر جزء از هویت خود فقط با کمک یک تصمیم دارید، احساس شادمانی کنید. اگر حقیقتاً می خواهید هویت خود، و در نتیجه زندگی خود را توسعه دهید، آگاهانه تصمیم بگیرید که چه کسی می خواهید باشید. بار دیگر مانند کودکان شوید، به شور و شغف آید و دقیقاً مشخص کنید که امروز، چه کسی می خواهید باشید.

هم اکنون فهرست کاملی از خصوصیات را که می خواهید داشته باشید به روی کاغذ بیاورید، و هیچ محدودیتی برای خود قائل نشوید.

اشخاصی که وقت خود را با ما می گذرانند، تاثیر نیرومندی بر تصور ما از هویتمان دارند. هنگامی که برای تقویت هویت تازه، اعمال و رفتارمان را برنامه ریزی می کنید، توجه خاصی به اشخاصی که در اطرافتان هستند، داشته باشید.

آیا دوستان، خویشان، و همکارانتان هویت تازه ای را که برای خود ساخته اید، تقویت می کنند یا تضعیف؟

به هویتی که برای خود ایجاد کرده اید پایبند باشید و آن را به اطرافیان، اعلام کنید. اما از همه مهمتر آن است که این هویت را به خودتان اعلام کنید. هر روز، با بر چسب تازه ای که به خود زده اید، خصوصیات خود را برای خود بازگو کنید تا در شما بصورت شرطی در آیند.

درست در همین لحظه می توانید براساس هویت تازه خود زندگی کنید. از خودپرسید:

(دیگر چه می توانم باشم؟ دیگر چه باید باشم؟ اکنون دارم به چه شخصی مبدل می شوم؟)

عهد کنید که علی رغم شرایط، همیشه به عنوان کسی که قبلاً به هدفهای خود رسیده است عمل کنید. مانند چنین شخصی تنفس کنید. حرکات و واکنشهای شما در قبال دیگران، مانند این شخص باشد. با مردم با همان شخصیت، احترام، دلسوزی، و محبتی رفتار کنید که آن شخص ممکن است رفتار کند. اگر تصمیم بگیرید که مانند شخص دلخواه خود فکر، احساس، و عمل کنید آیا می توانید بصورت آن شخص درآیید؟

اکنون بر سر دو راهی قرار گرفته اید. گذشته را فراموش کنید. اکنون چه کسی هستید. به این که چه کسی بوده اید فکر نکنید. اکنون تصمیم دارید چه کسی بشوید؟

این تصمیم را آگاهانه بگیرید. با دقت تصمیم بگیرید. با قدرت تصمیم بگیرید. آنگاه بر اساس آن عمل کنید

بخش یازدهم

جمع بندی

سلامت، وضع مالی، روابط و قانون هدایت

تاکنون شیوه ها ، ابزارها و درسهایی را در زمینه تسلط بر نفس ارائه کرده ایم. اکنون می خواهیم از همه اینها نتیجه بگیریم و حاصلی بدست آوریم. هر یک از صفحات این بخش را که مطالعه می کنید، در همان حال به جنبه های گوناگون جسمی، مالی، و ارتباطی زندگی توجه ، و روشی را ابداع کنید تا بتوانید هر روز بر اساس بالاترین معیارهای خود زندگی کنید.

قبلاً یاد گرفته اید که چگونه نظام عصبی خود را شرطی کنید تا با تغییر رفتار، به نتایج دلخواه برسید. اکنون می خواهیم بگوییم که سرنوشت جسمانی شما نیز بستگی به این دارد که چگونه سوخت و ساز و عضلات خود را شرطی کنید تا انرژی لازم و تناسب اندام دلخواه در شما ایجاد شود.

کارهایی که برای مراقبت از جسم و تامین سلامت خود به طور منظم انجام می دهید کدام است؟ چه عاملی سبب می شود که جسم انسان، با حداکثر توان خود کار کند؟ پیروزی باور نکردنی ستو میتل من اهمیت بعضی از اصول پایه را نشان می دهد. میتل من، رکورد دو استقامت را شکست و مسافت ۱۶۰۹ کیلومتر را در ۱۱ روز و ۱۹ ساعت دوید و به طور متوسط روزانه بیش از ۱۳۵ کیلومتر را طی کرد! شگفت انگیز تر آنکه به شهادت ناظران عینی ، در پایان مسابقه، سر حال تر از اول به نظر می رسید و کمترین آسیبی از نظر جسمی ندیده بود.

چه عاملی باعث شد که او بتواند از همه تواناییهای جسمی خود استفاده کند و حتی تواناییهای خود را افزون سازد بی آنکه کوچکترین صدمه ای به جسم او وارد آید؟ اول اینکه او سالها تمرین جسمی کرده بود و ثابت کرد که اگر ما بطور مداوم و روز افزون انتظارات صحیحی از خود داشته باشیم می توانیم خود را با هر شرایطی سازگار کنیم.

دومین امتیازی که باعث شد ستو میتل من رکورد تازه ای در زمینه دو استقامت بر جا بگذارد چه بود. او دانسته بود که سلامت جسمی و آمادگی جسمانی دو موضوع جداگانه اند.

طبق گفته دکتر فیلپ مفتون (آمادگی جسمانی عبارت از توان انجام فعالیتهای ورزشی است). اما سلامت جسمی تعریف گسترده تری دارد (عبارت از حالتی است که همه دستگاههای بدن بصورت بهینه کار کنند). خلیپها فکر می کنند که آمادگی جسمانی شامل سلامت جسمی نیز می شود، اما این دو لزوماً با یکدیگر همراه نیستند . اگر آمادگی جسمانی به قیمت از دست رفتن تندرستی به دست آید عمر ما چندان طولانی نخواهد شد که از اندام متناسب خود لذت ببریم.

در نظر شما کدامیک مهمتر است؟ آیا تعادلی بین سلامت و آمادگی جسمانی بر قرار کرده اید؟ چگونه بر سلامت جسمی خود بیفزایید؟ بهترین راه آن است که تفاوت بین ورزشهای قند سوز و چربی سوز و تفاوت بین بنیه و نیروی جسمی راد رک کنیم. ورزشهای چربی سوز اکسیژن زیادی را به مصرف می رسانند و شامل تمرینهای معمولی هستند که می توان آنها را به مدت طولانی انجام داد. این تمرینها که باعث تقویت بنیه می شوند برای تامین انرژی در درجه اول از چربیهای بدن استفاده می کنند. بر عکس ورزشهای قند سوز مستلزم افزایش مصرف اکسیژن نیستند و فقط به مدت کوتاهی قابل انجامند . این تمرینها در درجه اول باعث سوختن گلیکوژن و ذخیره شدن چربی در بدن می شوند.

آیا خود را سالم می دانید؟ یا دارای آمادگی جسمی؟ یا هیچکدام؟
چرا اغلب آمریکاییان از خستگی رنج می برند؟ بسیاری از مردم از آنجا که می خواهند در کوتاهترین مدت بزرگترین نتیجه را بدست آورند لذا با توجه به فشارهای عصبی و نداشتن وقت کافی به ورزشهای قند سوز رومی آورند. با انجام ورزشهای قند سوز ذخیره گلیکوژن آنها به زودی تمام می شود و نظام سوخت و ساز بدنشان به مصرف قند خون (که دومین منبع سوخت است) می پردازد و همین امر باعث سر درد، خستگی و مشکلات دیگر می شود.

چگونه می توان ورزشهای قند سوز را به چرب سوز مبدل کرد؟ ساده ترین راه آن کند کردن حرکات است. طبق نظر دکتر مفتون ورزشهایی نظیر پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، دو آهسته می توانند بصورت قند سوز یا چربی سوز انجام شوند. در هنگام انجام، اگر ضربان قلب کند باشد این ورزشها چربی سوز و اگر تند باشد قند سوز به شمار می آیند.

آیا لازم است سرعت خود را کاهش دهید؟ در هنگام ورزش؟ یا بطور کلی در نوع زندگی؟
برای اینکه بدن خود را به ماشینی چربی سوز مبدل کنید باید نظام سوخت و ساز بدن خود را آموخته کنید تا بصورت چربی سوز کار کند. دکتر مفتون یک دوره دو تا هشت ماهه را برای پرداختن انحصاری به ورزشهای چربی سوز پیشنهاد می کند. برای اینکه تعادلی میان تندرستی و آمادگی جسمانی برقرار شود باید پس از این مدت، هفته ای یک تا سه بار بطور منظم به ورزشهای قند سوز بپردازید.

برای حفظ تندرستی خود آیا به مشاور نیاز دارید؟ آیا به کتاب یا منابع دیگر رجوع می کنید؟

لودویگ ویت گن اشتاین فیلسوف انگلیسی گفته است

(جسم انسان بهترین تصویر روح است).

آیا جسم شما درباره شخصیت درونیتان چه می گوید؟

احتمالاً مهمترین عامل ایجاد تندرستی اکسیژن است. بدون اکسیژن، یاخته ها ضعیف می شوند و می میرند.

برای اینکه در هنگام ورزش، اکسیژن اندامها تمام نشود باید بدانید که آیا حرکات شما بصورت چربی سوز بوده است و یا از آن حد تجاوز کرده و به مرحله قند سوزی رسیده است. به سئوالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- آیا در هنگام ورزش قادر به سخن گفتن هستید (چربی سوز) یا از نفس افتاده اید(قند سوز)؟
- ۲- آیا تنفس شما منظم و قابل شنیدن است (چربی سوز) یا نفس نفس می زنید(قند سوز)؟
- ۳- آیا در عین خستگی از حرکات ورزش لذت می برید (چربی سوز) یا با اکراه ورزش می کنید(قند سوز)؟

۴- اگر حداقل فشاری که به عضلات وارد می شود با عدد صفر و حداکثر آن با عدد ۱۰ بیان کنیم چه نمره ای به خود می دهید؟ اگر خود را بین ۶ تا ۷ ارزیابی کنید عالی است چنانچه نمره شما بیشتر از هفت باشد وارد مرحله قند سوز شده اید.

برای اینکه تمرینهای ورزشی فرحبخشی را جزو برنامه منظم زندگی خود قرار دهید به نکات زیر توجه کنید.

- ۱- آیا ورزشهای مرتب شما بصورت قند سوز و یا چربی سوز انجام می شوند؟ آیا با احساس خستگی از خواب بیدار می شوید؟ آیا بعد از ورزش احساس گرسنگی شدید، سرگیجه، و یا کوفتگی عضلات می کنید؟ آیا علی رغم تلاشهای خود لایه چربی بدنتان فرقی نکرده است؟ اگر پاسخ شما به همه یا بعضی از این سئوالات مثبت است به احتمال زیاد بصورت قند سوز ورزش می کنید.

۲- یک دستگاه کوچک تعیین ضربان قلب بخرید، تا در هنگام ورزش نگذارید ضربان قلب شما از حد معین بالاتر رود، از خرید این دستگاه پشیمان نخواهید شد.

۳- برپا شرطی کردن نظام سوخت و ساز بدن خود برنامه ریزی کنید تا ضمن سوختن چربیهای بدن انرژی لازم در شما ایجاد شود، این برنامه را حداقل به مدت ۱۰ روز اجرا کنید. کمتر چیزی است که در زندگی انسان به اندازه روابط او اهمیت داشته باشد. هیچ موفقیتی انسان را ارضاء نمی کند مگر اینکه آن را با کسی در میان بگذارد. در واقع عالیترین احساس انسان احساس همبستگی است. در روزهای آینده ۶ اصل اساسی را برای موفقیت در زمینه روابط، خصوصاً روابط زناشویی بیان خواهیم کرد.

قبل از هر چیز باید ارزشها و قوانین مورد قبول طرف مقابل را بشناسید. هر قدر یکدیگر را دوستع بدارید و هر قدر روابطتان صمیمانه باشد اگر مرتباً قوانین یکدیگر را نادیده بگیرید خواه نا خواه بر خوردهایی بین شما ایجاد خواهد شد.

اگر قوانین همسر خود را نمی دانید و یا آنها را فراموش کرده اید، آنها را دریابید. اگر مدتهاست که در این باره با همسر خود گفتگو نکرده اید خوب است برای اطمینان آنها را از یکدیگر بپرسید. عشق و زناشویی محلی برای بخشیدن و خوشبخت کردن طرف مقابل است، نه جایی برای بدست آوردن چیز هایی که نداریم.

در روابط خود با ارزشترین چیزی که بخشیده اید چیست؟

برای تحکیم مناسبات زناشویی مراقب علائم هشدار دهنده باشید. با تشخیص به موقع و چاره جویی فوری می توانید پیش از آنکه کدورت های جزئی به اختلافات بزرگی مبدل شوند، آنها را از بین ببرید. آیا در روابط شما علائم هشدار دهنده ای وجود دارد که لازم باشد به آنها توجه کنید؟ برای اینکه؟ (غول را در کودکی بکشید) امروز چه کارهایی را باید انجام دهید تا اختلافاتتان دامنه پیدا نکند.

بسیاری از روابط گسیخته می شوند بی آنکه حتی طرفین، علت آن را بدانند. برای موفقیت در زمینه روابط مهمترین و بهترین راه آن است که مطالب خود را به روشنی و رو در رو بگویید. اطمینان حاصل کنید که قوانین یکدیگر را می دانید و به آنها احترام می گذارید. برای اینکه جلو بگو مگو هایی را که هیچ علت معقولی ندارند و صرفاً برای غلبه بر طرف مقابل ادامه می یابند بگیرید شیوه ای ابداع کنید.

از کلمات دگرگون کننده برای جلوگیری از مشاجره استفاده کنید. مثلاً بجای اینکه بگویید (من نمی توانم آن رفتار را تحمل کنم) بگویید (من ترجیح می دهم این رفتار را داشته باشی).

آیا روابط عاشقانه شما جزو مهمترین اولویتهای زندگی است؟ اگر چنین نباشد مسائل فوری که هر روز اتفاق می افتد نسبت به آن اولویت پیدا می کنند و در نتیجه میل شما به یکدیگر روز به روز کاهش می یابد.

نگذارید روابط صمیمانه شما بصورت رابطه عادی در آید. شور و هیجان داشته باشید و از اینکه فرد بی همتایی را در زندگی خود دارید سپاسگزار باشید.

برای اینکه روابط شما با دوام باشد، هر گز قطع رابطه را عنوان نکنید. تنها گفتن جمله (اگر فلان کار را نکنی، می گذارم و می روم) کافی است که امکان جدایی را بوجود بیاورد. بجای آن هر روز راهبرای بهتر شدن روابط خود بیندیشید. تمام زوجهای موفق که می شناسم و روابط آنها رضایتبخش بوده و به مدت طولانی ادامه داشته است برای خود قانونی دارند و آن این است که هر قدر خشمگین شوند و هر اندازه از طرف مقابل آزرده خاطر باشند، بدون چون و چرا خود را به حفظ روابط پابند می دانند.

یکی از بهترین کارهایی که هر روز می توانید انجام دهید این است که محاسن طرف مقابل را در ذهن خود مرور کنید. احساس همبستگی فرد را تقویت کنید و مثلاً با گفتن (چگونه این خوشبختی نصیب من شد که تو وارد زندگی من شدی؟) احساس عشق و صمیمیت را در خود تازه نگه دارید. بطور مداوم در جستجوی راههایی باشید که طرف مقابل را شگفت زده کنید و مراتب قدردانی خود را به یکدیگر ابراز

نمایید. طرف مقابل را ملک طلق خود فرضش نکنید و لحظات زیبایی در زندگی بیافرینید که روابطتان را بصورت افسانه در آورد؟

امروز چه خدمتی می توانید به فرد محبوب خود بکنید.

آیا می خواهید که روابطی رویایی با همسر خود داشته باشید؟

به این چند اصل اساسی توجه کنید.

۱- اوقات خود را صرف وجود ارزشمند یکدیگر کنید و آنچه را که از نظر همسرتان مهم است کشف نمایید. بالاترین ارزشهای شما در زمینه روابط کدام است و چه اتفاقی باید بیفتد تا احساس کنید که آن ارزش تامین شده است.

۲- بپذیرید که عاشق بودن مهم تر از حق به جانب بودن است. اگر متوجه شدید که دارید در مورد اینکه حق به جانب شماست بیش از حد اصرار می کنید، الگوی خود را در هم بشکنید. اگر لازم می دانید سکوت کنید و به مشاجره خاتمه دهید تا به حال عادی برگردید و راهی برای حل اختلاف پیدا کنید.

۳- الگویی ابداع کنید و با یکدیگر قرار بگذارید که در هنگام بروز خشم و مشاجره، برای تغییر حالت از آن استفاده کنید. الگویی عجیب یا مضحک طرح کنید و آن را بصورت شوخی بین خود قرار بگذارید به طوری که یادآوری آن طرف مقابل را به خنده بیندازد.

۴- با بروز اندک کدورتی موضوع را با ملایمترین لحن با او در میان بگذارید. مثلاً می دانم که اشکال از کج فهمی من است اما وقتی فلان کار را می کنی حس می کنم که عقیده ام نسبت به تو کمی سست شده است).

۵- برنامه منظمی داشته باشید تا هفته ای یک بار و یا دست کم ماهی دوبار با همسر خود شبهای عاشقانه داشته باشید. برای این منظور از پیش برنامه ای تفریحی و رویایی فکر کنید.

۶- روزی یک بار حتماً همسر خود را ببوسید!

خیلیها به اشتباه تصور می کنند که اگر بقدر کافی پول داشته باشند، تمام مشکلاتشان بر طرف می شود. در حالی که پول، به خودی خود به ندرت موجب رهایی شان می گردد. اما این هم به همان اندازه اشتباه است که فکر کنیم وسیعتر شدن امکانات مالی و مهارت در مسائل اقتصادی، نقشی در افزایش امکان رشد و مشارکت و ایجاد ارزشهایی برای ما و دیگران ندارد.

تحصیل ثروت، کاری آسان است. با وجود این، بیشتر افراد به این کار موفق نمی شوند، زیرا در شالوده مالی آنان، رخنه ها و خلل هایی وجود دارد که همان تضاد های ارزشی و اعتقادی است. بزرگترین عاملی که باعث کمی شود افراد، از موفقیت های مالی اجتناب کنند آن است که درباره ثروت، عقاید مختلفی دارند. این افراد در عین حال که به مزایای رفاه مادی واقفند، ممکن است عقیده داشته باشند که جمع آوری ثروت محتاج تلاش و کوشش طاقت فرسا، یا انحراف از معیارهای اخلاقی است و یا اینکه افراد ثروتمند از وجود دیگران سوء استفاده می کنند.

علت دیگر آن است که تصور می کنند تحصیل ثروت، کاری پیچیده، و محتاج تخصص است. هر چند که استفاده از نظرات متخصصان امور مالی، کاری صحیح است، اما باید یاد بگیریم که مسئولیت تصمیمهای خود را بپذیریم و عواقب آنها را درک کنیم.

پس از پنج سال مطالعه مستمر در علت موفقیت افراد، دریافته ام که برای بهبود وضع مالی، پنج کلید وجود دارد. کلید اول، توانایی ایجاد ثروت است. اگر بتوانید راهی پیدا کنید که ارزش کار خود را افزایش دهید و به ده الی پانزده برابر زمان حاضر برسانید، در آن صورت درآمدتان به آسانی افزایش خواهد یافت.

از خود بپرسید (چگونه می توانم ارزش کار خود را در این سازمان افزایش دهم؟ چگونه می توانم کاری کنم که شرکت، در مدت کمتری به هدفهای بیشتری دست یابد؟ چگونه می توانم کیفیت کالا و سود آوری آن را بالاتر ببرم و در عین حال، هزینه ها را کاهش دهم؟ چه نظامهای تازه ای را می توانم پیاده کنم؟ از چه تکنولوژیهایی می توانم استفاده کنم تا این شرکت، از رقیبان خود جلو بیفتد؟)

کلید دوم، نگهداری ثروت است. تنها راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید، و درآمد باقیمانده را سرمایه گذاری نمایید.

پس انداز کردن پول، هدفی ارزشمند است، اما به خودی خود باعث افزایش ثروت نمی شود. سومین کلید مهارتهای مالی، افزایش ثروت است. راه این کار، آن است که کمتر از درآمد خود خرج کنید، مابقی را سرمایه گذاری کنید، و درآمد حاصل از آن را هم دوباره سرمایه گذاری نمایید. این کار باعث می شود که سرمایه بجای شما کار کند و رشد، آن حالت تصاعدی داشته باشد. هر چه درآمدهای خود را کمتر خرج و بیشتر سرمایه گذاری کنید، زودتر به استقلال مالی می رسید.

هیچکس نمی خواهد لقمه چربی برای سوء استفاده ای دیگران باشد. چهارمین کلید مهارتهای مالی، نگهداری ثروت است. در جو فعلی آمریکا، بسیاری از ثروتمندان بیش از زمانی که ثروتمند نبودند احساس عدم امنیت می کنند. دلیلش آن است که می دانند در هر لحظه، به دلایلی که گاه به کلی واهی است، امکان دارد که علیه آنها اعلام جرم و اقامه دعوا شود. البته باید گفت که برای حفظ اموال نیز راههای قانونی خوبی پیدا شده است.

آیا حفاظت از داراییهای خود را لازم می دانید؟ حتی اگر هنوز به مرحله ای که نگران اموال خود باشید نرسیده اید، خوب است با فرد متخصصی در این مورد مشورت کنید و در این مورد نیز، مانند سایر موارد زندگی، از راههایی که دیگران رفته اند، سر مشق بگیرید.

برای اینکه از رفاه اقتصادی بر خوردار شوید، مدت زیادی صبر نکنید. پنجمین کلید مهارتهای مالی آن است که از داراییهای خود بهره مند شوید. بیشتر افراد، منتظرند تا دارایی آنها به حد معینی برسد. اما اگر جمع آوری ثروت، لذتها و دلخوشیهایی را همراه نداشته باشد، به زودی از این کار خسته می شوند و دست از تلاش می کشند. پس، گاهی پاداش خویشتن را فراموش نکنید (پاداش اتفاقی).

در ضمن صدقه و بخشش را فراموش نکنید. بخشیدن مال، این احساس را در شما به وجود می آورد که بیش از حد نیاز خود، درآمد دارید. ثروت واقعی، فقط نوعی احساس است: احساس رفاه و فراوانی مطلق. پول هیچ ارزشی ندارد، مگر اینکه به کمک آن تاثیر مثبتی در زندگی افراد مورد علاقه خود بگذاریم، و اگر یاد بگیریم که چگونه با درآمد خود خدمتی به دیگران بکنیم، به بزرگترین شادمانیهای زندگی دست می یابیم.

اکنون برای بهبود وضع مالی خود اقدام کنید:

- ۱- عقایدی را که درباره پول دارید، بررسی کنید. عقاید منفی را زیر سؤال ببرید و عقاید مثبت را تقویت کنید. از مراحل ششگانه تداعی عصبی شرطی استفاده کنید.
- ۲- ارزش شغل خود را بالا ببرید و برای کارفرمای خود مفیدتر باشید، ولو آنکه بابت آن دستمزد اضافی نگیرید. تصمیم بگیرید که دست کم، ده برابر به ارزش کار خود بیفزایید.
- ۳- دست کم ده درصد از درآمد خود را پس انداز و سپس سرمایه گذاری کنید.
- ۴- از راهنمایی متخصصان، در تصمیم گیریهای مالی و حفظ دارایی خود استفاده کنید.
- ۵- پاداشهایی به خود بدهید تا تلاشهای مالی شما با لذت همراه باشد. در حق چه کسی می توانید خدمت خاصی انجام دهید؟ برای اینکه امروز کار را شروع کنید، چگونه به تقویت روحیه خود می پردازید؟

بسیار خوب است که برای ارزشهای مورد قبول خود سلسله مراتبی داشته باشید. اما اگر وسیله سنجشی در اختیارتان نباشد، از کجا می فهمید که روز به روز و لحظه به لحظه بر اساس ارزشها و فضایل مورد قبول خود زندگی کرده اید؟ خدمت به هممنوع، شاید جزو والاترین ارزشهای شما باشد. اما چگونه دائماً به دیگران خدمت می کنید؟ عشق، شاید در فهرست شما بالاترین مقام را آورده باشد، اما می دانید که در بسیاری از لحظات زندگی خود عاشق نبوده اید.

راه حل چیست؟ دستورالعمل یا قانونی برای هدایت و کنترل خود داشته باشید. چگونگی آن را در صفحات بعد شرح خواهیم داد.

آیا تا به حال موردی برایتان پیش آمده است که صد در صد و به طور مطلق بدانید که چه باید بکنید (هر چه می خواهد بشود، بشود)؟ بیشتر ما هرگز به این مرحله از یقین نمی رسیم، مگر آنکه پیشا پیش خصوصیتی را برای خود در نظر گرفته باشیم که همیشه بر اساس آنها زندگی کنیم. اگر این موارد را روی کاغذ بیاوریم. دستورالعملی به وجود می آید که من آن را (قانون هدایت) می نامم و در سفر زندگی، به منزله نقشه راههاست.

۱- برای اینکه براساس عالیتترین اصول و ارزشهای خود زندگی کنید، باید دائماً دارای چه روحیات و عواطفی باشید؟ فهرستی از این حالات روحی تهیه کنید. این فهرست باید آنقدر مفصل باشد که کمال و تنوع دلخواه را داشته باشد، و آنقدر مختصر باشد که واقعاً هر روز بتوان همه آن حالات را تجربه کرد.

۲- در برابر هر یک از آن حالات و خصوصیات، قانونی برای نحوه احساس آن ذکر کنید. مثلاً (هنگامی شاد و سر حال هستم که به مردم لبخند بزنم) یا (هنگامی شکر گزارم که یادم باشد چه چیزهای خوبی در زندگی خود دارم).

۳- خود را مقید کنید که دست کم روزی یک بار، هر یک از آن حالات را احساس کنید. می توانید قانون هدایت خود را روی کاغذ بنویسید و همیشه با خود داشته باشید، و یا نسخه هایی از آن را روی میز کار و یا کنار تختخواب خود قرار قرار دهید. گاهی به این دستورالعمل نگاه کنید و از خود بپرسید (آیا امروز، کدامیک از این حالات در من بوده است؟ کدامیک نبوده است و چگونه می توانم تا پایان امروز، آن را در خود به وجود آورم؟