

زندگی تان را در

۲۱ روز تغییر دهید

نوشته رابرت کیوساکی

گرفته شده از کتاب:

Change your life before breakfast



به یاد می‌آورید زمانیکه که کودک بودید و شب قبل از تولدتان به تخت می‌رفتید تا بخوابید، ولی آنقدر هیجان‌زده بودید که تا ساعت‌ها خوابتان نمی‌برد؟ صبح روز بعد با وجودیکه خواب کمی داشتید با هیجان بالا بیدار می‌شدید تا به استقبال روز بروید، اینطور نیست؟

حدس می‌زنم در حال حاضر این حس و حال را ندارید و بسیاری از شما پس از بیدار شدن با زحمت از تخت‌خواب جدا می‌شوید.

بیشتر افراد خسته از خواب بیدار می‌شوند. شاید شما نیز با احساسی سنگین و زیربار افکار فراوان بیدار می‌شوید که امروز قرار است چه بر سرتان بیاید. شاید هم روز را با خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی آغاز می‌کنید ولی عصر همان روز در می‌یابید که تمام نقشه‌های شما خراب شده و منتظرید تا شب شود و بتوانید به خانه بروید و روی مبل خودتان را رها کنید.

اما اینجا قصد دارم به شما بگویم که راه بهتری وجود دارد. این راه نه تنها یک راه بهتر، بلکه یک راه فوق‌العاده برای شروع روز است.

قبل از اینکه این راه فوق‌العاده را به شما بگویم، باید قول دهید دو کار را حتماً انجام دهید. ابتدا قول می‌دهید که کل این فایل را بخوانید و

حداقل به مدت ۲۱ روز به کار ببندید تا عادات مفید در شما نهادینه شود و همچنین قول می‌دهید که نگویید قبلا این صحبت‌ها را شنیده‌اید یا قبلا این‌ها را می‌دانسته‌اید. اگر فکر می‌کنید پاسخ همه پرسش‌ها را می‌دانید، نخواهید توانست چیزهای جدیدی یاد بگیرید و رشد کنید.

اگر شما همه جواب‌ها را می‌دانستید این کتاب را دانلود نمی‌کردید. اگر احساس عدم پیشرفت، پوسیده شدن و یا ناتوانی در تغییر به شما دست داده، ذهن‌تان را باز نگه‌دارید و به خواندن ادامه دهید.

موفقیت همه‌چیز نیست. اگر رشد شخصی‌تان را در زندگی در نظر نگیرید، موفقیت نمی‌تواند همه‌چیز باشد. [موفقیت](#) در کارتان بدون رشد شخصی به خوشبختی و شادی منتهی نخواهد شد. در بورسیس آموزش‌های بورس و سرمایه‌گذاری را برای همه افراد علاقه‌مند فراهم کرده‌ایم، اگر در بورس سرمایه‌تان را چندین برابر کنید ولی احساس شادی، سلامتی و خوشبختی نداشته باشید، در واقع هیچ موفقیتی بدست نیاورده‌اید.

در ادامه به بررسی ۶ قدم اولیه برای داشتن یک روز مثبت و سرشار از موفقیت خواهیم پرداخت.

شجاعت تغییر را داشته باشید



چندسال پیش، من در مسیر مشکلی قرار داشتم. افسرده بودم و هیچ دلیل خاصی برای آن وجود نداشت. ازدوام موفق بود، شرکت بزرگی داشتم، با مردم عالی کار می‌کردم. همه‌چیز داشتم به جز خوشحالی.

هیچ محرکی برای پیشرفت و کسب درآمد بیشتر در من وجود نداشت چون به اندازه کافی پول کسب کرده بودم. هیچ انگیزه‌ای برای رفتن به باشگاه و ورزش در من وجود نداشت و احساس یک شخص گیرافتاده به من دست داده بود.

چیزی که کشف کردم این بود که باید به خوشبختی به نوع دیگری نگاه کنم و باید روی رشد شخصی خودم تمرکز داشته باشم. جایی در مسیر زندگی، غفلت کرده بودم و داشتم عواقب آنها را متحمل می‌شدم.

می‌بایست تغییر می‌کردم و هرکس که در چنین شرایط مشابهی است باید همین کار را بکند.

چه کسب درآمد باشد، چه کاهش وزن، شخص بهتری شدن و یا هر چیز دیگری، (هدف‌تان هرچه که باشد) آرزو کردن برای تغییر زندگی‌تان کافی نیست و شما باید آنقدر شجاع باشید که دست به عمل بزنید.

همیشه این نکته‌ی مهم را در نظر بگیرید:

برای اینکه چیزها تغییر کنند، ابتدا ما می‌بایست تغییر کنیم.

این موضوع برای شما نیز صادق است، شرایط بیرونی شما شاید به نظر غیرقابل کنترل برسد اما شما همیشه می‌توانید چیزی که در ذهن‌تان می‌گذرد را کنترل کنید و برای اینکار، نیاز به انجام کار و اقدام از سمت خودتان است.

نویسنده و سخنران انگیزشی، جیم ران همیشه می‌گفت: «سطح موفقیت شما به ندرت از سطح رشد فردی شما پیشی می‌گیرد» .

پس آن چیزی که بزرگترین تاثیر مثبت را روی زندگی‌تان می‌گذارد و می‌توانید آنرا تغییر دهید چیست؟ همینطور که انجام این ۶ قدم را ادامه می‌دهید، آن هدف را در جلوی ذهن خود نگه دارید و عادت بسازید که شما را در جهت رسیدن به آن هدف و به جلو هدایت کند.

زمان مهم است



همینطور که کار ما در این ۶ قدم شروع می‌شود، باید چیزی را در نظر بگیرید: زمان تمرین این قدم‌ها بسیار مهم است و تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. افرادی که شب‌ها بیدار می‌مانند شاید شاکی شوند. ولی حتی اگر فکر می‌کنید بعد از اینکه خورشید غروب کرد بهترین عملکرد را دارید، بازهم زمان مناسب برای اینکارها صبح زود است.

چون بسیار مهم است که روزتان را چگونه آغاز می‌کنید. با انجام اینکارها در ابتدای روز شما ذهن‌تان را با برنامه‌ریزی مثبت می‌کنید تا روز را با انتظار مثبت آغاز نمایید.

نحوه شروع روز، کیفیت کل روز شما را تغییر می‌دهد و بسیاری از افراد اعتقاد دارند که تغییر نحوه آغاز روز، بزرگترین چیزی است که برای تغییر زندگی‌تان می‌توانید انجام دهید.

همچنین اگر این قدم‌ها، اولین کارهایی باشند که در صبح انجام می‌دهید (یا شاید بعد از خوردن یک فنجان قهوه یا چای) مطمئن خواهید بود که واقعا آنها انجام خواهند گرفت.

خودتان را فریب ندهید که این کارها را عصر یا در زمان شب انجام خواهم داد. بیشتر مردم عصر از کار بر می‌گردند، تلویزیون را روشن می‌کنند و بدین ترتیب روزشان را به پایان می‌رسانند.

به این صورت است که شروع به پوسیدن در عادات خود می‌کنند. بنابراین بسیار بهتر است که روز را با یک سری کارهای از پیش تعیین شده شروع کنید.

اگر شما شخصی سحرخیزی نیستید، باید این نحوه زندگی را تغییر دهید. شاید در ابتدا چالش‌برانگیز و سخت باشد، اما وقتی نتایج این اقدامات اولیه صبح را ببینید، صادقانه خودتان از ساعت‌های اولیه صبح بیشترین بهره را خواهید برد.

و بدانید که نیازی نیست هر صبح برای هریک از این کارها ۱ ساعت وقت صرف کنید و نیاز باشد خیلی قبل‌تر از طلوع خورشید بیدار شوید. کفایت روزانه ۲۰ دقیقه برای این قدم‌ها وقت بگذارید، مطمئنم این زمان را در اختیار دارید.

هرچقدر هم زمان این کارها کوتاه باشد، بازهم کارساز خواهند بود. بنابراین این کارها را در زمانی که در اختیار دارید بگنجانید. موضوع بر سر شروع بهتر روز است، نه الزاما زودتر بیدار شدن.

خب اکنون بیایید این قدم‌ها را شروع کنیم، بسیاری از موفق‌ترین افراد دنیا به انجام یک یا دو مورد از این کارها اعتقاد دارند اما وقتی شما همه آنها را با هم ترکیب و انجام دهید، اتفاقات شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان روی خواهد داد.

قدم اول: ذهن‌تان را پاک کنید

ما در دنیایی پر از سروصدا زندگی می‌کنیم. گاهی اوقات این صداها لازم هستند ولی بسیاری از مواقع، این شلوغی ذهنی و سروصدا شامل چک کردن موبایل یا اخبار بطور مرتب است.

باید به ذهن‌تان زمانی برای استراحت و سکوت اختصاص دهید. باید سروصدا و شلوغی دنیا را برای مدتی خاموش کنید تا مغز شما بیاساید و خود را بازیابی کند، مراقبه (مدیتیشن) اینکار را برای شما انجام خواهد داد.

به احتمال قوی خواهید گفت « اما من یوگا کار نمی‌کنم و به فلسفه ماورالطبیعه یا چنین چیزهایی اعتقاد ندارم». مدیتیشن به این موارد محدود نیست. [ری دالیو، موفق‌ترین مدیر صندوق‌های تامینی در دنیا با میلیاردها دلار ثروت](#)، به مدیتیشن اعتقاد زیادی دارد. او می‌گوید مدیتیشن، کلید موفقیت او در دنیای مالی بوده است.

چیزی که در ابتدای این فایل گفتم را به یاد داشته باشید، شما نباید بگویید قبلا اینها را می‌دانسته‌اید. باید ذهن باز داشته باشید و اینکار را بصورتی که شرح می‌دهم امتحان کنید. چون فراموش نکنید کاری که

قبلا انجام می‌داده‌اید به احتمال قوی نتیجه خوبی نداشته و باید چیز جدیدی را شروع کنید.

مدیتیشن به شروع شما یک محور می‌بخشد تا ۵ قدم بعدی را انجام دهید. اما ظاهر ساده اینکار شما را فریب ندهد، مدیتیشن کار راحتی نیست. کسی که مدیتیشن می‌کند فقط به سادگی آنجا ننشسته، بلکه در حال آرام کردن ذهن و خالی کردن ذهن از افکار است..

می‌بایست صدای درونی‌تان را به سکوت بکشانید. اینکار از ساکت کردن محیط اطراف‌تان سخت‌تر است. این قدم به راحتی به سمت من نیامد و تلاش زیادی لازم بود. چون با شروع مدیتیشن، بی‌قراری من نیز آغاز می‌شد (نمی‌توانستم ساکن و در سکوت باقی بمانم) اما یاد گرفتم صدای درونی را ساکت کنم و اتفاقات جالب توجهی رخ داد.

بخش مهم مدیتیشن، تدام و تعلیم خودتان برای انجام اینکار است و به تمرینات بدنی برای تقویت ماهیچه‌ها شباهت دارد. چون با تمرین بهبود پیدا می‌کند.

ساکن‌سازی ذهن و آرام کردن آن باعث کاهش فشار خون و ریلکس شدن می‌شود، به این ترتیب میزان تمرکز شما افزایش یافته و انرژی خوبی برایتان خواهد داشت.

اما چنین کار کوچکی (یعنی ساکت نشستن و خاموش کردن گفتگوی درونی) برای بسیاری از مردم مشکل است، چون به نظر می‌رسد در حال انجام هیچ کاری نیستید.

برخی از مردم با تمرکز روی نفس کشیدن‌شان وارد مدیتیشن می‌شوند که روش خوبی برای تازه‌کارهاست، البته شما نیازی نیست تمرینات تنفس خاصی انجام دهید و فقط به طور طبیعی نفس بکشید و در زمان دم و بازدم، احساس و حرکات بدن‌تان را حس کنید.

به احتمال قوی سایر افکار وارد ذهن‌تان خواهند شد. ولی این موضوع را به عنوان نشانه‌ای از شکست ندانید و با افکارتان نجنگید. بهترین توصیه برای مدیتیشن که شنیده‌ام این است که وجود آن افکار و احساسات را انکار نکنید، بلکه به نرمی آنها را کنار بزنید.

به دلیل اینکه افکار به ذهن شما بازگشته‌اند خودتان را سرزنش و قضاوت نکنید. فکر نکنید هرگز نخواهید توانست واقعا مدیتیشن را انجام دهید.

فقط به آن افکار آگاهی داشته باشید و بگذارید که عبور کنند.

برخی از افراد این فعالیت را «تمرکز حواس» می‌نامند: دانستن اینکه چه چیزی در حال وقوع در بدن و ذهن شماست، بدون اینکه درباره آن قضاوت کنید.

افرادی وجود دارند که می‌توانند برای ساعت‌ها مدیتیشن کنند ولی شما نیازی نیست چنین کاری کنید. هدف اولیه می‌تواند ۵ دقیقه مدیتیشن باشد. حتی اگر امتحان کردید و ۵ دقیقه نیز برای شما مشکل بود، زنگ موبایل را روی ۱ یا ۲ دقیقه بعد قرار دهید و مدیتیشن را شروع کنید. نتیجه هرچه بود، از خودتان قدردانی کنید و به قدم بعدی بروید. روز بعد برای مدیتیشن زمان بیشتری بگذارید تا زمانی که بتوانید ۵ تا ۱۰ دقیقه مدیتیشن کنید.

ممکن است آنقدر در مدیتیشن مهارت کسب کنید که در هنگام کار نیز، فوراً بتوانید به آن حالت وارد شوید و در میانه روز، مرکزیت خود را بازیابید.

به زبان آورید



تاکیدات کلامی در گذشته به صورتی نادرست آموزش داده می‌شد. بسیاری از اوقات مردم از دروغ‌های درون خود آگاهند ولی بازهم آنها را به صورت تاکیدات کلامی تکرار می‌کنند تا نتایج مثبتی در زندگی‌شان به وجود آید مانند «من جذب کننده ثروت هستم» یا «من ۳۰ کیلو وزن کم می‌کنم». این تاکیدات کلامی چندان مبنای درستی ندارند و تکرار آنها با خودتان باعث وقوع‌شان نخواهد شد.

بهترین تاکیدات کلامی آنهایی هستند که اقدامی مشخص در آن آمیخته باشد. این تاکیدات کلامی ذهن شما را برنامه‌ریزی می‌کنند تا اقداماتی انجام دهید که به نتایج دلخواه‌تان ختم می‌شود.

کارها به خودی خود و بصورتی جادویی با آرزو و حرف رخ نمی‌دهند. باید ذهن خودآگاه و ناخودآگاه‌مان را طوری تربیت کنیم تا عاداتی در ما شکل بگیرد که منتهی به رسیدن به هدف شود.

برای مثال اگر شما از اینکه اولین قدم را برای ثروتمند شدن بردارید یا سرمایه‌گذاری واهمه دارید، تاکیدات کلامی مانند «ثروت بدون زحمت به سمت سرازیر می‌شود» تنها باعث می‌شود هیچ کاری نکنید، منتظر

ثروت باقی بمانید تا خود را به شما نشان دهد در حالیکه چنین چیزی
رخ نخواهد داد.

به جای آن، می‌توان از این تاکید کلامی استفاده کرد «من متعهد هستم
تا تاریخ X با انجام کارهای Y و Z مقدار W تومان پول بدست آورم» .

اینکار فقط تفکر امیدوارانه و آرزوی خالی نیست؛ بلکه یک برنامه قابل
انجام است و با تکرار این تاکید کلامی، در ذهن یک انتظار برای اقدام
شکل می‌گیرد و شخص مسیر حرکت را در ذهن خود برنامه‌ریزی می‌کند.

به هدف مشخصی فکر کنید که قصد دارید به آن برسید، قدم‌های
رسیدن به آن چیست؟

از آن قدم‌ها تاکیدات کلامی مشخص و دقیق بسازید، آنها را بنویسید و
هر صبح ۵ تا ۱۰ دقیقه آنها را با خودتان تکرار کنید. این قدم‌ها می‌تواند
قدم‌هایی بسیار کوچک باشد. وقتی اینکار را انجام دهید، به طور طبیعی
به مرحله بعدی هدایت خواهید شد.

آنرا ببینید



تجسم نیز مانند تاکیدات کلامی می‌تواند دارای اشکال باشد. معمولاً از تجسم به عنوان فعالیتی جادویی که باعث رسیدن به هدف و آرزو می‌شود یاد می‌کنند. آنهایی که تجسم را آموزش می‌دهند، اصرار می‌کنند که مردم باید نتیجه نهایی را در ذهن‌شان تجسم کنند (درآمد بالا، خانه رویایی یا یک بدن متناسب یا ...). اما اینکار بسیار کلی است و افراد کمی به آن خواسته‌ها می‌رسند.

همانطور که تاکیدات کلامی شما باید روی قدم‌های خاصی متمرکز باشد، تجسم شما نیز به همین صورت است.

شما نمی‌توانید فقط یک گوشه بنشینید و هدف اصلی را تجسم کنید. باید قدم‌هایی که برای رسیدن به هدف لازم است را تشخیص دهید و سپس تجسم نمایید آن قدم‌ها به بهترین شکل و به صورت دلخواه انجام می‌گیرد.

فرض کنید هدف شما این است که بدن متناسب‌تری داشته باشید، برای رسیدن به این هدف، شما تجسم نخواهید کرد که یک بدن عالی دارید و در ساحل در حال قدم زدن هستید. بلکه تجسم می‌کنید در حال

بستن ساک ورزشی خود هستید، هر روز با یک دیدگاه مثبت به باشگاه بدنسازی می‌روید و خودتان را در حالیکه دستگاه‌های بدنسازی را به کار می‌برید و قوی‌تر می‌شوید تجسم می‌کنید.

خودتان را می‌بینید که به سوپرمارکت رفته و غذاهای سالم و مفید را خریداری کرده و به منزل باز می‌گردید و غذای خوشمزه‌ای با آنها می‌پزید.

تجسم‌های دقیق مانند آماده‌سازی ذهن‌تان برای گذشتن از مراحل است که در نهایت به هدف شما منتهی می‌شود. تجسم کردن هدف به تنهایی شما را به جایی نخواهد برد و بصورت جادویی صاحب یک شرکت چندمیلیاردی نخواهید شد.

باید ذهن‌تان را شرطی‌سازی کنید تا قدم‌های لازم برای رسیدن به هدف را انجام دهید و تجسم یکی از بهترین روش‌ها برای این کار است.

تجسم همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا از یک بن‌بست ذهنی خارج شوید. فرض کنید هیچ ایده‌ای برای [کسب درآمد](#) ندارید. برای استفاده از تجسم برای کسب درآمد، می‌توانید تجسم کنید که در محل کار یا منزل از پله‌ها پایین می‌آیید، روی یک صندلی می‌نشینید و

چشمانتان را برای مدت کمی می‌بندید و یک ایده عالی کسب درآمد ناگهان به ذهنتان می‌رسد. سپس اگر همینکار را (پایین آمدن از پله و نشستن روی صندلی و...) را خارج از دنیای ذهنی و در واقعیت انجام دهید به احتمال قوی آن ایده را خواهید گرفت.

حالا که ایده به ذهنتان رسیده، قدم‌های بعدی اجرایی کردن ایده را هم با کمک تجسم و اقدام همزمان می‌توانید به پیش ببرید.

بنابراین همانند کاری که با تاکیدات کلامی انجام دادید درباره قدم‌هایی فکر کنید که برای رسیدن به هدف نیاز دارید آنها را بردارید. سپس انجام آنها را بصورتی واقعی و همراه با جزییات تجسم کنید. به مزه‌ها، رنگ‌ها، هوای محیط دقت کنید و حواس ۵ گانه‌تان را در حین تجسم به کار برید، طوری که واقعا آنجا هستید.

هرصبح چند دقیقه (در حالت ایده‌آل ۵ تا ۱۰ دقیقه) صرف اینکار کنید و خودتان را در حال انجام کارهای لازم ببینید. با اینکار انجام آن کارها بسیار ساده‌تر خواهند شد چون شما ذهنتان را قبلا آماده کرده‌اید.

تجسم بسیار کمک می‌کند اما با باید عمل و اقدام همراه باشد.

تحرک داشته باشید



تا الان، همه تمرکزمان روی ذهن شما بوده است. اکنون زمان آن رسیده تا جریان خون را در بدن خود به حرکت درآورید.

زندگی توازنی از سلامتی، ثروت و خوشحالی است و این سه چیز باید با هم وجود داشته باشند.

یک منفعت آنی در تمرین صبحگاهی وجود دارد: به جریان انداختن اکسیژن و خون در بدن و آزادسازی اندروفین به طور مثبتی روی کیفیت روز شما تاثیر مثبت میگذارد.

البته اگر دوست دارید بعد از کار به باشگاه بروید باز هم می‌توانید. تمرینی که داریم از آن صحبت می‌کنیم جایگزینی برای ورزش‌ها و باشگاه نیست بلکه ۵ تا ۱۰ دقیقه برای به تحرک درآوردن بدن قبل از شروع روز کاری است.

پس صبح را به کاری مانند حرکات کششی یا ورزش اختصاص دهید یا اینکه اگر فرد سحرخیزی هستید حتی می‌توانید ابتدای صبح را به بدنسازی نیز صرف کنید. چیز مهم، تحرک داشتن به عنوان یک برنامه

روزانه در ابتدای صبح است و تصور نکنید که چون برای تمرینات ورزشی یک ساعت وقت ندارید بنابراین باید اینکار را کنار بگذارید.

مهم اقدام است و انجام کار حتی برای چند دقیقه، در طول زمان تاثیر بزرگی خواهد گذاشت. تمرین در ابتدای روز، ذهن و بدن شما را بیدار می‌کند تا بازدهی کل روز کاری را افزایش دهید.

از افرادی نباشید که ۵ روز تمرین نمی‌کنند سپس آخر هفته در باشگاه به خودشان فشار مضاعف وارد می‌نمایند تا این زمان جبران شود. اینکار غیر از اینکه نتیجه ملموسی ندارد، باعث تنفر شما از تمرینات خواهد شد. پس به جای آن، تمرینات ورزشی را چند دقیقه ابتدای صبح انجام دهید، حتی اگر ۳ دقیقه باشد.

کم کم نتیجه را خواهید دید و خودتان با رضایت خاطر، زمان آنرا افزایش خواهید داد.

فیلم‌ها و اپلیکیشن‌هایی برای این تمرینات سریع وجود دارد که در چند دقیقه انجام می‌شوند. مهم اقدام است، پس بهانه نیاورید و شروع کنید.

بخوانید



خواندن، قدم بعدی در برنامه روزانه شماست و منظور من از خواندن در اینجا، خواندن جوک و پست‌های دوستان‌تان در تلگرام یا فیس‌بوک یا خواندن آخرین اخبار حوادث نیست. این قدم برای توسعه مهارت‌ها، طرز فکر و دانش شما برای بهبود زمینه‌های مختلف زندگی شماست.

مهم نیست هدف شما چیست. اینترنت منبع بسیار عالی برای یادگیری در برنامه صبح است، عصر اطلاعات به این معناست که مهم نیست چه بخشی از زندگی‌تان را قصد دارید بهبود دهید، [ده‌ها کتاب برای آموزش این موارد](#) وجود خواهد داشت.

خروجی ذهن‌تان به اطلاعاتی که وارد ذهن‌تان کنید بستگی دارد. اگر اطلاعات منفی، بی‌مصرف، ناامیدکننده و به طور کلی اطلاعات به‌دردنخور وارد ذهن‌تان کنید، خروجی ذهن‌تان (افکار، رفتار و اعمال شما) نیز منفی خواهد بود.

اگر ذهن خودتان را در ابتدای صبح با خواندن یک مطلب مثبت و یا مطلب آموزشی برای افزایش مهارت در زندگی تغذیه کنید، دیدگاه کلی شما به طرز شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند.

و مجدداً به یاد داشته باشید که نیاز نیست ۱ ساعت مطالعه کنید. ۱۰ دقیقه غوطه‌ور شدن در یک کتاب درست است که در یک روز زندگی شما را دگرگون نمی‌کند اما شما عادت خواندن را در خود ایجاد می‌کنید که شما را به سمت هدف‌تان سوق می‌دهد.

کتابی درباره آن زمینه از زندگی‌تان که مایلید بهبود بخشید را بیابید، مثلاً کتابی در مورد کسب‌وکار، روابط عاطفی و یا حتی بیوگرافی شخصی موفق را بخوانید.

اگر برای خواندن یک کتاب در تقلا هستید، در این مرحله پیشرفت خودتان را قضاوت نکنید و برچسب شکست‌خورده به خود نچسبانید. کتابی متفاوت بیابید، چون نویسندگان رویکرد متفاوتی نسبت به همان موضوع دارند، پس می‌توان با جستجوی بیشتر، کتابی یافت که باعث شود جرقه‌هایی در ذهن‌تان شکل گیرد.

برای تحقق این قدم‌ها لازم نیست به سختی از خودتان کار بکشید، بلکه هدف آن است شروعی مثبت برای روز بدست آورید، بنابراین مجبور کردن خودتان به خواندن کتابی که دوست ندارید، نتیجه‌ای نخواهد داشت.

بنویسید

نوشتن فقط برای نوجوانانی که خاطرات خود را می‌نویسند نیست. نوشتن افکار و نیت خودتان دارای قدرت است، چون به قلم کشیدن افکار، به آنها واقعیت می‌بخشد.

چند رویکرد برای نوشتن در برنامه صبح‌تان وجود دارد. یک مورد نوشتن در مورد کاری است که قصد دارید به آن برسید و دیگری، نوشتن درباره چیزهایی است که برای آنها شکرگذار هستید.

نوشتن مقاصد روزانه‌تان، مواردی که روی آن متمرکز هستید، تاکیدات کلامی و تجسم‌ها باعث می‌شوند دست به اقدام بزنید. نوشتن باعث خواهد شد اولویت‌ها را مشخص کنید و افکاری که در مراحل گذشته داشتید را به سمت عملی شدن و اقدام به پیش ببرید.

نوشتن از مواردی که درباره آنها شکرگذار هستید کمک خواهد کرد ذهنیتان تغییر کند.

تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تمرکز روی چیزهایی که به خاطرشان شکرگذارید، در واقع ذهن شما را تربیت می‌کند تا به دنبال

چیزهای مثبت باشد. اگر اینکار را هر صبح انجام دهید، ذهن‌تان را دوباره برای به واقعیت رساندن افکارتان برنامه‌ریزی می‌کنید.

هیچ راه از پیش تعیین شده و مشخصی برای نوشتن وجود ندارد. شاید نوشتن در یک دفترچه کوچک را دوست داشته باشید، شاید تایپ کردن در Word یا در یک اپلیکیشن برای شما راحت‌تر باشد و شاید یک صفحه سفید از یک کتاب را برای نوشتن انتخاب کنید.

شاید نموداری دایره‌ای از اینکه امروز قصد دارید زمان‌تان را سپری کنید را پر کنید، به هر حال هر روشی که باشد، مهم این است که فقط بنویسید. اگر نوشته‌های شما از هر لحاظ خوب نبود، گرامر درستی ندارد و...، هیچ نیازی به شمات خودتان نیست.

همانند سایر قدم‌هایی که توضیح داده شد، چنددقیقه در صبح برای نوشتن اهداف و مواردی که بابت‌شان شکرگذارید بصورت روزانه صرف کنید. اینکار باعث ایجاد عادت تمرکز و دیدگاهی روشن‌تر به زندگیتان خواهد شد و هدف‌تان را بسیار دست‌یافتنی‌تر خواهد کرد.

کمترین زمان، بیشترین تاثیر

عادت‌ها زندگی را شکل می‌دهند. به سرکار می‌روید، به خانه برمی‌گردید، جلوی تلویزیون می‌نشینید و روزتان به این ترتیب به پایان می‌رسد. این عادات هیچگاه به خودی خود تغییر نمی‌کند، باید قدم‌هایی در جهت پیشرفت و توسعه شخصی بردارید تا مسیر زندگی‌تان را تغییر دهید.

هیچ‌کدام از قدم‌هایی که اینجا ذکر شد، انقلابی نیستند. به احتمال قوی درباره اکثر این موارد شنیده‌اید اما این نباید باعث شود از گوش دادن و عمل کردن به آنها دست بکشید. قدرت این قدم‌ها در انجام آنها باهم و به طور مرتب است.

حتی اگر می‌توانید هر قدم را برای دودقیقه انجام دهید، اقدام کنید. با اینکار ذهن‌تان را دوباره برنامه‌ریزی خواهید کرد.

اگر یکبار تنیس بازی کنید، آیا همان یکبار بازی کردن شما را حرفه‌ای خواهد کرد؟ مسلماً خیر! باید به بازی ادامه دهید. تمرین و تکرار است که باعث بهبود تدریجی و روی غلتک افتادن می‌شود. کارهای روزانه شماست که زندگی و شخصیت‌تان را می‌سازد.

به جای اینکه به این قدم‌ها بنگرید و بگویید «قبلا اینها را می‌دانستم» از خودتان سوال بپرسید «آیا اینکارها را امتحان کردم؟» .

آیا به زندگی با دیدگاهی مثبت نگاه می‌کنید یا ازهم پاشیده شده‌اید و در عادات مخرب قرار گرفته‌اید؟ اگر خواهان تغییر در هر زمینه از زندگی‌تان هستید بهتر است این روش را نیز امتحان کنید.

انجام تمام این قدم‌ها برای یک روز و یا چندروز، بهبود چندان بزرگی در زندگی‌تان ایجاد نخواهد کرد. این قدم‌ها را در ۲۱ روز (یا بهتر است ۳۰ روز) پشت سرهم انجام دهید. ببینید چگونه چشم‌انداز شما شروع به تغییر می‌کند، ببینید چگونه نگرش، طرز برخورد و حالات شما تغییر خواهد کرد و چگونه فعالانه به سمت اهداف خود حرکت می‌کنید. تمام اینها به خاطر تجسم و نوشتن قدم‌های مشخصی است که برای به هدف رسیدن نیاز است آنها را بردارید.

همه این قدم‌ها کارآمد هستند ولی ترکیب این موارد باهم می‌تواند زندگی شما را به کلی تغییر دهد.

ایجاد عادت برای انجام این کارها نتیجه شگفت‌انگیزی دارد و یکی از این نتایج، شروع تغییر در سایر بخش‌های زندگی‌تان است. به جای اینکه صبح بالاچار از تخت‌خواب بیرون آیید و عادات گذشته را ادامه دهید، ناگهان تمایل پیدا خواهید کرد با زودتر خوابیدن، زمان بیشتری در صبح بدست آورید تا این عادات مثبت را ادامه دهید.

به جای اینکه با زور زنگ ساعت با خستگی از خواب بیدار شوید، شاید حتی حس و حال کودکی را پیدا کنید که هر روز، مانند روز تولدش نمی‌تواند منتظر بماند تا ببینید امروز چه چیزهای فوق‌العاده‌ای در انتظارش است.

نحوه شروع روز، تعیین‌کننده کیفیت کل روز کاری‌تان خواهد بود و تکرار این روزهاست که زندگی‌تان را می‌سازد.

به یاد داشته باشید، مسئولیت بهبود زندگی‌تان بر عهده دنیا نیست. شما هستید که باید تغییر عادات را ایجاد کنید. وضعیت اقتصادی را فراموش کنید، چون شما می‌توانید با کار کردن روی خودتان، تغییری که خواهان دیدنش هستید را به وجود آورید.

خیلی از افراد فقط گله و شکایت می‌کنند و هیچ تلاشی و همتی برای

تغییر در زندگی‌تان به خرج نمی‌دهند. ذهن‌تان را از افکار منفی و زباله‌ها خالی کنید و با محتوای روحیه‌بخش، کارآمد و مفید پر کنید. به تحرک درآیید و ببینید زندگی‌تان چگونه تغییر خواهد کرد، طوری که هیچ‌وقت باورتان نمی‌شد بتوانید به چنین زندگی دوست‌داشتنی و رویایی دست یابید. از همین امروز شروع کنید!

خلاصه‌ای از ۶ قدم



۱ - ذهن‌تان را پاک کنید: چنددقیقه را صرف مدیتیشن نمایید و با ایجاد سکوت درونی، با توجه به ذهن و جسم‌تان، سروصدای درون را آرام نمایید.

۲ - به زبان آورید: تاکیدات کلامی مشخص و بر پایه اقدام درباره گام‌هایی که برای رسیدن به هدف‌تان لازم است را چنددقیقه به زبان آورید.

۳ - تجسم کنید: گام‌هایی که برای دستیابی به خواسته و هدف‌تان باید برداشته شود را در ذهن‌تان تجسم کنید. با اینکار ذهن‌تان را برای رسیدن به آن تمرین می‌دهید.

۴ - تحرک داشته باشید: با انجام تمرینات ورزشی در چند دقیقه خون و اکسیژن را در بدن‌تان به جریان اندازید. اینکار کمک می‌کند روز را پرانرژی شروع کنید و سلامتی‌تان نادیده گرفته نشود.

۵ - کتاب بخوانید: به دنبال کتاب‌هایی باشید که دانش و مهارت دستیابی به اهداف‌تان را آموزش دهد و هر صبح چند صفحه از آنرا بخوانید.

۶ - بنویسید: دقیقاً بنویسید به خاطر چه چیزهایی شکرگذار هستید و اولویت‌های همان روزتان را مشخص کنید و براساس تاکیدات کلامی و تجسم‌تان، یک برنامه عملی برای کارها بنویسید.

از همین امروز شروع کنید!
