

به نام خدا

روباهایتان را پس بگیرید

رندی گیج

در متن قبلی به بررسی اینکه چگونه عوامل محیطی باعث فروپاشی عزت نفس میشود پرداختیم ، و اینکه چگونه پرداختن به مسائل بی ارزش میتواند دریچه نگاه شما را به دنیا و اطرافیان تنگ تر کند . اما به محض اینکه شما آگاهی لازم را از این روند منفی و مخرب به دست آورید میتوانید جلوی آن را گرفته و این روند را به نفع خودتان تغییر دهید ، عزت نفس خود را بازیابید و دریچه نیمه ناخودآگاه سعادت خود را وسعت ببخشید . در این زمان شما مبارزه را برای پس گرفتن روباهایتان شروع کرده اید ...

برای بالا بردن اعتماد به نفس تان و برای اینکه در این چالش با قدرت به پیش بروید پنج دیدگاه بسیار مهم را باید بدست آورید . زمانی که این دیدگاه ها را بدست آورید خواهید فهمید که چه باید بکنید و چرا این دیدگاه ها برایتان مهم است . اجازه دهید کمی عمیق تر بررسی کنیم .

پنج دیدگاه مهمی که باید بدست ه‌ورید :

۱- زندگی شما را افکاری خلق میکند که روزانه به آنها می پردازید

این جمله هسته اصلی آموزه های "جیمز آلن" در کتاب "پندار انسانی" است . شما در واقع زندگیتان را با تک تک افکارتان به وجود می آورید (یا از بین میبرید) . وقتی به سادگی اجازه میدهید که یک تفکر " **اتفاق بیافتد** " شما قربانی هزاران الگوی رفتاری منفی و افکار محدود کننده ای شده اید که در فضای داده ها در حال چرخش هستند . (فضای داده : تمام اطلاعاتی که از دنیای اطرافمان مانند رسانه ها ، افراد ، کتاب ها و غیره میگیریم) . وقتی شما تعیین کننده افکار خود میشوید ، یعنی به خود آگاهی می رسید که انتخاب کنید آنچه را که به آن فکر میکنید ، شما قادر خواهید بود زندگی مثبت خود را بسازید و هر روز در مسیر رسیدن به روباهایتان در حرکت باشید .

۲- برای تغییر دادن عوامل بیرونی ، باید آنچه که درونتان است را تغییر دهید .

اگر میخواهید نحوه رفتار دیگران با شما تغییر کند ، خودتان تغییر کنید . اگر میخواهید اقتصاد تغییر



کند ، خودتان را تغییر کنید . اگر میخواهید هوا بهتر شود ، خودتان تغییر کنید . اگر میخواهید جهان تغییر کند باید خودتان تغییر کنید . و در این زمان موفقیت واقعی بدست می آید .

۳- الگوهای فکری یک روزه پدید نمی آیند ، در یک دوره سی روزه شکل میگیرند

اگر کاری را سی روز پی در پی انجام دهید عادت میشود . الگوهای فکری نتیجه افکاری هستند که تبدیل به عادت شده اند . بنابراین امکان ندارد که در روز شنبه یک فکر مثبت را در ذهن خود پرورش دهید و انتظار داشته باشید که یک شنبه یک مولتی میلیونر یا قهرمان المپیک بشوید . به یاد داشته باشید که اگر سی روز یک فکر مثبت را در ذهن خود پرورش دهید تغییرات عظیمی در نتایج شما رخ میدهد و سپس الگوی فکری به وجود می آید . و در دوره بعدی نتایج مثبت بیشتر رخ میدهد و در دوره بعدی و بیشتر و ...

۴- با خلق یک تصویر ذهنی بهتر از خودتان ، زندگی بهتری را برای خود خلق کنید

تصویر شما از تصاویر ذهنی که هر روز با آنها بازی میکنید ساخته شده است . (یعنی فردی که در حال حاضر هستید و درون آینه میبینید و تصویری که از خودتان دارید ، از هزاران تصویر ذهنی که از خودتان در ذهنتان دارید و هر روز خود را با آنها مقایسه و یا توصیف میکنید شکل گرفته است .) به راستی خودتان را چگونه تصور میکنید ؟ موفق یا شکست خورده ؟ به همین دلیل دیدگاه شما از خودتان از درجه اول اهمیت برخوردار است .

۵- اگر واقعا باور دستیابی به چیزی را داشته باشید و بر اساس باور خود عمل کنید ، آن را بدست

خواهید آورد

کلمه کلیدی جمله بالا " واقعا " است . شما باید واقعا باور داشته باشید که میتوانید انجام دهید . شما میتوانید دائما اواز بخوانید که " من میتونم پرواز کنم " بدون اینکه واقعا باور داشته باشید ، پس گرانش زمین همچنان عمل خواهد کرد .

وقتی هدفی را انتخاب میکنید ، قطعا به آن خواهید رسید ، پس تلاشتان را بکنید . هر روز به پیشرفت شخصی خود فکر کنید ، هر روزتان را با پیشرفت شخصی سپری کنید . الگوهای فکری خود را مثبت نگه دارید و مطمئن باشید که ضمیر ناخودآگاه تان شما را به سمت قدم هایی برای واقعی کردن افکارتان

راهنمایی خواهد کرد .

اگر حقیقت این دیدگاه را دریابید قطعاً رویاهایتان به واقعیت تبدیل خواهند شد . و این آرزوی من
برای شماست .

مترجم : کوشا ذوالفقاریان

گروه مترجمین اهرم

کوشا ذوالفقاریان 22 ساله ، اهل تبریز و کارشناس مترجمی زبان
انگلیسی است . به سفر و نتورک علاقه زیادی دارد و در واقع نتورک را
سبک زندگی خود قرار داده است . او در 21 دی ماه سال 91 در شرکت
بیز مشغول به فعالیت شده است
کوشا معتقد است : “ نباید فراموش کنیم که برای ساختن یک زندگی
خوب و یک شبکه خوب ، اول باید باور و ظرفیت درونی خودمان را
وسعت بدهیم .”



لطفاً در هنگام بازنشر حتماً نام مترجم و منبع مقاله ذکر شود

به روزترین و متفاوت ترین کانال بازاریابی شبکه ای ایران www.telegram.me/leverappteam :