

# رسوایی شیرین!

راهنمای عملی و کاربردی از تحقیر شدن تا رسیدن به موفقیت

نویسنده: میلاد کربلای علی زاده

[www.zehnekhlag.ir](http://www.zehnekhlag.ir)

## مقدمه

اول از همه باید به شما تبریک بگویم، چون دنبال کردن آرزو ها با وجود تحقیر و سنگ اندازی دیگران و مسائل زیاد جرات می خواهد و شما با خریدن این کتاب نشان داده اید که همیشه مرد عمل هستید و بر خلاف دیگران فقط شعار نمی دهید.

تقریباً مطمئنم که در همه انسان ها یک آرزوی بزرگ وجود دارد و بعضی ها همیشه منتظرند که غول چراغ جادویی را پیدا کنند تا آرزو های آنها را برآورده کند.

بعضی ها هم هستند که می خواهند آرزو های خود را محقق کنند ولی در ابتدای کارشان با اولین شکست یا تحقیر شدن توسط دیگران، آرزوی خود را به فراموشی می سپارند و به دنبال زندگی عادی خود برمیگردند.

وعده ایی هم مثل شما هستند که تمام شکست ها و تحقیر شدن توسط دیگران را تحمل می کنند ولی از آرزوی خود دست بر نمی دارند و تا محقق کردن آن تلاش می کنند و بالاخره آرزوی خود را به واقعیت تبدیل می کنند.

در اطراف ما انسان هایی زندگی می کنند که میخواهند با تحقیر کردن من و شما نگذارند به آرزوی خودمان برسیم و فکر می کنند که از همه بیشتر میفهمند و آن چیزی که آنها می گویند حقیقت دارد.

کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله ای کوه را به لرزه در آورد و باعث شد که یکی از تخم ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. بر حسب اتفاق آن تخم به مزرعه ای

رسید که پر از اردک بود. اردک ها می دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند و بالاخره هم اردک پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگه دارد تا جوجه به دنیا بیاید.

جوجه عقاب مانند سایر جوجه ها پرورش یافت و طولی نکشید که یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد. جوجه عقاب باور کرد که چیزی جزء یک اردک نیست. او زندگی و خانواده اش را دوست داشت اما چیزی از درون او فریاد می زد که تو بیش از این هستی. تا این که یک روز که داشت در مزرعه بازی می کرد، متوجه چند عقاب شد که در آسمان اوج می گرفتند و پرواز می کردند. عقاب آهی کشید و گفت ای کاش من هم می توانستم مانند آنها پرواز کنم.

اردک ها شروع کردند به خندیدن و مسخره کردن و گفتند که تو یک اردک هستی و اردک ها هم نمی توانند پرواز کنند. اما عقاب همچنان به خانواده واقعی اش که در آسمان پرواز می کردند خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می برد. اما هر موقع که عقاب از رویایش سخن می گفت به او می گفتند که رویای تو به حقیقت نمی پیوندد و عقاب هم کم کم باور کرد. بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک اردک به زندگی ادامه داد و بعد از سالها زندگی اردکی، از دنیا رفت.

شما همان چیزی خواهید بود که باور دارید. اگر باور داشته باشید که عقاب هستید در نهایت عقاب خواهید بود و هرگز به حرف ها و تمسخر اردک هایی که در اطرافتان هستند توجه نکنید و به دنبال آرزوهای خود بروید.

در طول این مسیری که قرار است برویم خودتان را آماده هر نوع تحقیر شدن بکنید ولی هیچ وقت این موضوع را از یادتان نبرید که شما یک عقاب هستید و آن چیزی که اطرافیان تان به شما می گویند حقیقت ندارد.

## فصل اول

### خودتان را آماده این مسیر بکنید.

موفق ترین افراد جهان ، شکست خورده ترین و مورد تمسخر شده ترین انسان های روی زمین هستند. مثلا ادیسون در اختراع کردن لامپ ۱۰۰۰ بار شکست خورد تا بتواند لامپ را اختراع کند. اگر در اولین شکست خود ، از هدفش دست برمیداشت الان وضع زندگی ما چگونه بود؟ حتما داشتید زیر شمع این کتاب را میخواندید!

اگر هنری فورد با تحقیر شدن توسط دیگران از آرزوی خود دست برمیداشت، الان وضع زندگی ما چگونه بود؟ حتما با شتر به مسافرت می رفتیم!

پس میبینم که شکست و تحقیر شدن توسط دیگران از زمان های قدیم وجود دارد و شما هم اگر میخواهید به آرزوی خود برسید در ابتدا باید آماده مشکلات بسیار زیاد، شکست و تحقیر شدن باشید.

### همین لحظه را زندگی کنید

کسی سراغ گردو فروش رفت و گفت : می شود همه ی گردو هایت را به من بدهی !  
گردو فروش با تعجب به اون نگاه کرد و جوابی نداد.

دوباره پرسید: می شود یک کیلو گردو مجانی به من بدهی؟  
و باز با سکوت مواجه شد.

پس خواهش می کنم دست کم یک عدد گردوی مجانی به من بدهید. او آن قدر اصرار کرد تا بالاخره گردو را گرفت.

یک عدد گردو که ارزش ندارد، یک عدد دیگر هم بدهید، و با اصرار یک عدد دیگر گردو گرفت. و در خواست کرد که گردوی سوم را نیز مجانی بگیرد.

گردو فروش عصبانی شد و گفت: زرنگی! این طور میخواهی یکی یکی همه گردوهایم را تصاحب کنی؟ مشتری سمج گفت: راستش می خواستم درسی را به تو بدهم. عمر و زندگی ما نیز چنین است، اگر به تو بگویم که همه ی عمرت را به من بفروش به هیچ قیمتی این کار را نمی کنی.

هر روز که زندگی می کنیم از ارزش بسیار بالایی برخوردار است چون هر لحظه ممکن است این شانس زندگی کردن از ما گرفته شود. پس باید از لحظه لحظه های زندگی خودمان استفاده کنیم. هیچ وقت منتظر یک روز خاص یا شنبه یا شروع سال جدید نمانید و هر وقت که تصمیم گرفتید، شروع به کار کردن کنید، اگر منتظر یک روز خاص باشید آن روز هیچ وقت نمی آید.

موفقیت های بزرگ حاصل تلاش در تمام ثانیه های زندگی بدست می آید. شما نمیتوانید تنها با یک قدم به قله کوه بروید بلکه با برداشتن قدم های کوچک به طور مستمر میتوانید به قله کوه برسید. هر فصلی که در این کتاب وجود دارد، حکم یک قدم کوچک در راه رسیدن به قله های موفقیت را دارد و با برداشتن هر قدم به موفقیت نزدیک تر خواهید شد.



## آرزویت را دست کم نگیر!

سرهنگ ساندرس یک روز در منزل نشسته بود، در این میان نوه اش آمد و گفت: بابابزرگ این ماه برایم یک دوچرخه میخری؟

او نوه اش را خیلی دوست می داشت، گفت: حتماً عزیزم، حساب کرد ماهی ۵۰۰ دلار حقوق بازنشستگی میگیرم و حتی در مخارج

خانه هم می مانم. . شروع کرد به خواندن کتاب های موفقیت. در یکی از بندهای یک کتاب نوشته بود قابلیت هایتان را روی کاغذ بنویسید.

او شروع کرد به نوشتن. دوباره نوه اش آمد و گفت: بابا بزرگ داری چه کار می کنی؟ پدربزرگ گفت: دارم کارهایی که بدم را مینویسم. پسرک گفت: بابابزرگ بنویس مرغ های خوشمزه درست می کنی. درست بود

پیرمرد پودرهایی را درست می کرد که وقتی به مرغ ها میزد مزه مرغ ها شگفت انگیز می شد. او راهش را پیدا کرد. پودر مرغ را برای فروش نزد اولین رستوران برد، اما صاحب آنجا قبول نکرد، دومین رستوران نه، سومین رستوران نه، او به ۶۲۳ رستوران مراجعه کرد و ششصد و بیست و چهارمین رستوران حاضر شد از پودر مرغ استفاده کند.

امروز کارخانه پودر مرغ کنتاکی در ۱۲۴ کشور دنیا نمایندگی دارد و اگر در آمریکا کسی بخواهد عکس کلنل ساندرس و پودر مرغ کنتاکی را جلوی در رستورانش بزند، باید ۵۰ هزار دلار به این شرکت پرداخت کند.

اهداف و آرزوی خودتان را دست کم نگیرید این همان اهدافی است که میتواند دنیا را جای بهتری برای زندگی کردن بکند. مثلا سرهنگ ساندرس اگر هدف خود را دست کم می گرفت به نظرتان میتوانست این جایگاه را داشته باشد؟ و همچنین به خودتان ایمان داشته باشید که می توانید آرزو های خودتان را بر آورده کنید در این صورت از شکست و مسخره شدن هم نه میترسید و نه خجالت می کشید و با ایمان نیز به راه خودتان ادامه میدهید.

## همین الان اقدام کنید

چوپانی و تاجری دوست بودند و هر دو هدف مشترک دور دنیا دیدن را داشتند، تاجر یک عمر پول جمع کرد تا به هدفش برسد و در نهایت بعد از ۳۰ سال که خواست دور دنیا را ببیند از دنیا رفت و موفق نشد و چوپان هر روز با گوسفندانش به یک نقطه از دنیا رفت و بعد ۳۰ سال در نهایت سلامت به شهر اصلیش با کلی ثروت آمد.

این اشتباه را شما نکنید و هر چیزی که یاد گرفتید را فوراً در زندگی خود پیاده سازی کنید و منتظر یک روز خاص نباشید. به همین دلیل در این کتاب اقدامک هایی در نظر گرفته شده است تا بتوانید آن چیزی را که در این کتاب یاد می گیرید را فوراً آن را به مرحله اجرا در آورید.

## توقع درستی از خودتان داشته باشید

شما که دارید این کتاب را می خوانید، یادتان هست که چه مدت طول کشید خواندن را یاد بگیرید؟ چه مدت طول کشیده است که به این سن برسید؟

هر مهارتی که تا به حال یاد گرفته اید یک شبه در شما ایجاد نشده است، بلکه به مدت زمانی معینی نیاز داشتید که این مهارت را به طور کامل یاد بگیرید. برای انجام دادن هر کاری مدت زمانی نیاز است

تا به اتمام برسد. در خواندن این کتاب هم عجله نکنید. یادتان باشد قرار نیست در مسابقه کتابخوانی شرکت کنید، بلکه میخواهید از این کتاب نتیجه بگیرید.

در این کتاب برای شما تمرین های متعددی در نظر گرفته شده است و از شما میخواهم که تمرین ها را به طور مرتب انجام دهید و اگر تمرینی را انجام نداده اید ادامه کتاب را نخوانید.

اگر تمرین های کتاب را انجام ندهید هیچ اتفاق خاصی برای شما رخ نمی دهد و تنها اتفاقی که میافتد این است که دانش شما بیشتر می شود، و دانش بدون عمل به هیچ دردی نمی خورد.

اگر میخواهید مطالب همیشه در ذهن شما باشد، بعد از یاد گرفتن مطلبی، آن را به (مادر بزرگ) خود یاد بدهید. وقتی که این کار را انجام بدهید به طور معجزه آسایی تمام مطالب به حافظه بلند مدت شما منتقل می شود.





## تعهد کنید

هر چه تعهد خود را به چیزی بیشتر کنید، عشق و شور و حال بیشتری نسبت به آن در خود احساس

خواهید کرد (باربارا دی آنجلیس)

یکی از قدرتمندترین روش‌ها این است که برنامه اجرایی خودتان را بنویسید و در جلوی چشمان خود

قرار دهید. این کار را می‌توانید

در روی کاغذ بنویسید. مثلاً من این کتاب را تا آخر این ماه می‌خوانم. مطمئن باشید هر بار دیدن این

نوشته در شما تأثیری گذارد.

اینجانب.....تعهد می‌دهم که برای موفقیت خود تمام این کتاب را بخوانم و تمرین‌های آن

را انجام بدهم.

## فصل دوم

### با مسخره کردن چه اتفاقی می افتد؟

یک روز در سلف دانشگاه در جای همیشگی ام نشسته بودم و نهار می خوردم. هوا سرد بود و من هم کلاه بافتنی که مادربزرگم در آخرین سال عمرش برایم بافته بود را سرم کرده بودم.

مادربزرگم در آخرین سال عمرش کلاه رو به من هدیه کرده بود و شاید زیباترین کلاه نبود. اما من عاشقش بودم، آخرین هدیه ی مادربزرگم برای من از همه چیز ارزشمند بود.

آن روز در میز کناری هم چند دانشجو نشسته بودند و داشتند نهار میخوردند. یکی از دانشجو ها به کلاه من نگاه کرد و با اشاره به کلامم با دوستانش شروع به خندیدن و مسخره کردن کردند.

عصبانی نشدم، ولی بسیار خجالت کشیدم و شرمنده شدم، و برای همیشه کلاه رو از سرم برداشتم و دیگر نتوانستم آن کلاه را به سرم بگذارم.

آن روز پسرا با مسخره کردن کلاه من چیز خاصی را به دست نیاوردند، ولی من خیلی چیزها رو از دست دادم، هدیه و یادگار مادربزرگم و عشقی که پس این کلاه بود را نیز از دست دادم.

با نگاه کردن به این داستان متوجه می شویم که خیلی از این مدل انسان هایی دوره بر ما هستند که با مسخره کردن، اهداف و آرزوهای ما را می دزدند.

و همیشه یک بقیه ایی وجود دارد که نمی گذارند به اهداف و آرزوهای خودمان برسیم و همیشه در کارهای ما دخالت می کنند و با سنگ اندازی و تحقیر کردن ما، نمی گذارند به کار خودمان ادامه بدهیم. این گونه افراد در همه ی دنیا وجود دارند و مختص من و شما نیستند و در هر شرایطی حاضر

هستند کار ما را خراب کنند. جالب این جاست که شما هر کاری را انجام بدهید برای کار شما، یک حرفی دارند و آن حرف می تواند تحقیر شما باشد

## اکثرا جنبه منفی را هدف قرار می دهند

شکارچی پرنده، سگ جدیدی خریده بود، سگی که ویژگی منحصر به فردی داشت. این سگ می توانست روی آب راه برود. شکارچی وقتی این را دید، نمی توانست باور کند و خیلی مشتاق بود که این را به دوستانش بگوید.

برای همین یکی از دوستانش را به شکار مرغابی در برکه ی آن طرف دعوت کرد.

او و دوستش شکار را شروع کردند و چند مرغابی شکار کردند. بعد به سگش دستور داد که مرغابی های شکار شده را جمع کند. در تمام مدت چند ساعت شکار، سگ روی آب می دوید و مرغابی ها را جمع می کرد. صاحب سگ انتظار داشت دوستش درباره این سگ شگفت انگیز نظری بدهد یا اظهار تعجب کند، اما دوستش چیزی نگفت.

در راه برگشت، او از دوستش پرسید:

آیا متوجه چیز عجیبی در مورد سگش شده است؟

دوستش پاسخ داد: آره، در واقع، متوجه چیز غیرمعمولی شدم. سگ تو نمی تواند شنا کند.

یعنی هرکاری که بکنید، بعضی از افراد همیشه به ابعاد و نکات منفی توجه دارند و برای دیدن توانایی هایتان کور و کر هستند.

و به همین خاطر با مسخره کردن میخواهند جلو پیشرفت شما را بگیرند چون به جز این کار، هیچ کاری از دستشان بر نمی آید.

## حتما برای شما نظری دارند.

وقتی که شما هر چیزی را به بقیه بگید،حتما یک حرف دیگری را برای شما دارند و به خودشان اجازه می دهند بدون اینکه بدانند هدف شما چه چیزی است،خواسته شما چیست،امکانات شما چیست،از جایگاه و شرایط شما خبر داشته باشند،حتما برای شما یک چیزی را تجویز می کنند.

روزی پدر و پسری با یک الاغ به شهری وارد می شوند که در ابتدا هر دوی آنها سوار الاغ بودند.مردی این صحنه را می بیند و می گوید:عجب انسان های ظالمی هستند که الاغ در حال مردن است و اینها ملاحظه نمی کنند ،هر دو سوار الاغ شده اند.

با این حرف پدر از الاغ پیاده می شود و پسر سوار الاغ می شود.مرد دیگری این صحنه را می بیند و می گوید:عجب پسر بی انصافی،پدر خود را پیاده کرده است و خودش سوار الاغ شده است.

بعدا پدر سوار الاغ می شود و پسر پیاده به راه خودشان ادامه میدهند.مرد دیگری این صحنه را میبیند و میگوید :عجب پدر ظالمی،خودش سوار الاغ شده است وپسرش را پیاده کرده است.

با این حرف ها، تصمیم می گیرند که هر دو پیاده به راه خودشان ادامه دهند.در این حال مرد دیگری این صحنه را میبیند و می گوید:عجب نادان هایی هستند در حالی که الاغ دارند و خودشان پیاده می روند.

خلاصه در دوره بر ما این مدل انسان های زیادی هستند که میخواهند زندگی ما را تحت کنترل خود بگیرند و همیشه در کارهای ما سرک می کشند و این افراد نمی توانند وارد زندگی ما بشوند به شرطی که ما خودمان اجازه بدهیم.

## منتظر شکست شما هستند تا مسخره کنند

روزی یک معلم در کلاس ریاضی شروع به نوشتن بر روی تخته سیاه کرد.

$$9*1=7$$

$$9*2=18$$

$$9*3=27$$

$$9*4=36$$

$$9*5=45$$

$$9*6=54$$

وقتی کارش تمام شد به دانش آموزان نگاه کرد، آن ها دیگر نتوانستند جلوی خود را بگیرند و شروع به خنده کردند.

وقتی او پرسید چرا می خندید، یکی از دانش آموزان اشاره کرد که معادله اولی اشتباه است.

معلم پاسخ داد: "من معادله اول را عمداً اشتباه نوشتم، تا درسی بسیار مهم به شما دهم.

دنیا با شما همین گونه رفتار خواهد کرد. همان طور که می بینید من ۵ معادله را درست نوشتم، اما شما به آن ها هیچ اهمیتی ندادید.

همه‌ی شما فقط به خاطر آن یک اشتباه به من خندیدید و من را قضاوت کردید.

دنیا همیشه به خاطر موفقیت‌ها و کارهای خوبتان از شما قدردانی نمی‌کند، اما در مقابل یک اشتباه سریع با شما برخورد خواهد کرد.

پس قوی‌تر از قضاوت‌های دیگران باشید. تا بتوانید به اهداف خود برسید و هیچ وقت از اشتباه کردن نترسید چون در این صورت می‌توانید راه درست را پیدا کنید.

## در مقابل این افراد مثل سنگ باشید

جنگجویی از استادش پرسید : بهترین شمشیرزن کیست؟

استادش پاسخ داد : به دشت کنار صومعه برو . سنگی آنجاست . به آن سنگ توهین کن.

شاگرد گفت : اما چرا باید این کار را بکنم؟ سنگ پاسخ نمی‌دهد.

استاد گفت : خوب با شمشیرت به آن حمله کن.

شاگرد پاسخ داد : این کار را هم نمی‌کنم . شمشیرم می‌شکند و اگر با دستهایم به آن حمله کنم ،

انگشتانم زخمی می‌شوند و هیچ اثری روی سنگ نمی‌گذارد .

من این را نپرسیدم . پرسیدم بهترین شمشیرزن کیست ؟

استاد پاسخ داد : بهترین شمشیرزن ، به آن سنگ می‌ماند ، بی آنکه شمشیرش را از غلاف بیرون

بکشد ، نشان می‌دهد که هیچ کس نمی‌تواند بر او غلبه کند.

شما هم در مقابل این افراد باید مثل این سنگ برخورد کنید تا اجازه ندهید شمشیرهایی که به

سمت شما از طریق حرف‌هایشان می‌زنند برخورد کند. در ادامه به شما می‌گویم که با این گونه افراد

باید چگونه رفتار کنیم.



## بد خواهان ما

اولین دسته که می خواهند با مسخره کردن ما به آرزوهای خود نرسیم ، کسانی هستند که واقعا می خواهند ما موفق نشویم، چون موفق شدن ما یعنی شکست خوردن آنها. چون ممکن است ما را با آنها در جاهایی مثل خانواده ، استخدام در یک شرکتی و انتخاب کردن در تیمی و امثالی از این دست ها مقایسه کنند. در صورتی که ما پیشرفت کنیم و موفق شویم و چون آنها هیچ گونه برای خود زحمتی نمی دهند که پیشرفت کنند در این صورت از ما عقب می افتند و این یعنی شکست آنها.

## منفی نگر ها

منفی نگر ها همان کسانی هستند که همیشه حال ما را خراب می کنند و با گفتن جملاتی مانند من میدانم موفق نمی شوی، تو نمی توانی این کار را انجام بدهی ، نکن ها خراب می کنی، الان در این اوضاع که نمی شود کار کرد، چرا فکر می کنی تو فقط عقلت به این چیز ها میرسه و امثالی از این دست ها و همیشه منتظر هستند که ما در کارمان یک شکستی بخوریم تا حرف های شان را به ما ثابت کنند و می گویند که دیدی گفتم نمی تونی، من که قبلا به تو گفته بودم و..... و آنقدر در مورد همه چیز منفی می گویند که ما را هم از ادامه دادن به مسیرمان نا امید می کنند.

چند تا قورباغه از جنگلی می گذشتند. در جلوی راه آنها گودالی بسیار عمیقی بود و دور تا دور گودال بسیار لیز و صاف بود.

یکی از این قورباغه ها گودال رو ندید و افتاد داخل آن و ابتدا هرچه تلاش کرد نتواست از آن گودال بیرون بیاید.

قورباغه های دیگر به جای اینکه به او کمک کنند شروع به مسخره کردن و تحقیر کردنش میکردند و میگفتند:

بیچاره

بدبخت

مگه کور بودی

بمیر اونجا و امثالی از این حرف ها

این نوع قورباغه ها هم در دوره بر ما زیاد دیده می شوند وبا دیدن اولین شکست شروع به مسخره کردن و تحقیر کردن ما میکنند.

## نا موفق ها

نا موفق ها که اکثرا قشر والدین را هم شامل می شود که برخی از آنها از سر دلسوزی به اشتباه کار هایی را انجام میدهند مثلا می گویند : ببین من این راه رو رفتم و موفق نشدم و از آن راه نرفتم.پس اگر تو این راهی که من نرفتم را بری حتما موفق می شوی.

در دوران کودکی ماهی داخل آکواریوم می خواست یک چیزی را به من بگوید.تا دهانش را میخواست باز کند آب میرفت داخل دهانش و نمی توانست چیزی را بگوید.

دست کردم داخل آب تا ماهی را در بیاورم.

شروع کرد از خوشحالی و شادی بالا و پایین پریدن، منم دلم نیامد دوباره داخل آب بیندازم. آنقدر بالا و پایین پرید که خسته شد و خوابید.

دیدم بهترین موقع است تا وقتی که خواب است دوباره به داخل آب بیندازم.

ولی چند ساعت بود که بیدار نشده بود یعنی فکر می کردم بیدار شده بود ولی دیده بود که دوباره داخل آب است قهر کرده بود و خودش را به خواب زده است!

این داستان رفتار آدم هایی است که کنار ما زندگی می کنند. ما آنها را دوست داریم و آنها نیز ما را دوست دارند ولی از شرایط ما، اهداف ما خبر ندارند و فقط در دنیای خودشان دارند بهترین راهنمایی ها و رفتارها را با ما می کنند.

## موفق ها

کسانی که قبلا با یک راهی موفق شده اند و فکر می کنند این راه برای همه، همیشه جواب میدهد. که اکثر می گویند که مگه آن زمان ما چیکار کردیم رفتیم استخدام شدیم دیگه. شرایط الان تغییر کرده است و تغییراتی صورت گرفته است و عموما این افراد متوجه این موضوع نمی شوند و وقتی در باره ی ایده های الان با آنها بحث می کنیم آنها شروع به ناکارآمد بودن ایده های ما صحبت می کنند و بعضی اوقات هم به ایده های ما می خندند.

در ادامه چندین راهکارهایی را پیشنهاد می کنیم که جلو تحقیر کردن آرزوهای شما را می گیرد.

## با کی صحبت بکنیم

عموما حرف زدن و بحث کردن ما را از رسیدن به اهدافمان ننگه می دارد. تحقیقی انجام شده است که بعد از بررسی هایی نشان می دهد که افرادی که در مورد آرزوهایشان حرف می زنند، هورمونی در مغز آن ها ترشح می شود که مغز احساس می کند که به آن خواسته رسیده است. بنابراین برای آن تلاش نمی کند، پس یاد بگیریم که در مورد اهدافمان با کسی حرف نزنیم.

بعضی از افرادی هستند تا وقتی ایده ای به ذهنشان می رسد، فوراً با اولین کسی که ملاقات می کند، مطرح می کند و ممکن است آن فرد هم با تحقیر کردن ایشان کلاً ایده خود را به فراموشی بسپارد و در نتیجه نمی تواند در کار خود موفق شود.

## جلوی ما گارد می گیرند

حواس ما باشد وقتی که میخواهیم کار متفاوتی را انجام بدهیم، طبیعی است که دیگران جلوی ما گارد بگیرند. پس توقع نداشته باشید که بدون هیچ گونه مزاحمتی از دیگران به موفقیت برسید. در این باره گاندی یک جمله بسیار زیبایی می گوید:

**اول شما را نادیده می گیرند**

**بعد به شما خواهند خندید**

**سپس با شما خواهند جنگید**

**و بعد شما برنده خواهید شد**

اگر به زندگی نامه افراد موفق نگاه کنید و ببینید که کدام یک از آنها توانسته اند بدون مشکلات و تحقیر شدن و سنگ انداری به موفقیت برسند. قطعا سختی های زیادی را تحمل کرده اند و شکست های زیادی را خورده اند، چون اگر کار ساده ای بود همه ی افراد دنیا موفق می شدند. کارهای سخت را هر کسی انجام نمی دهد و همیشه کارهای بزرگ کارهای سختی است که دیگران حاضر نیستند انجام بدهند.

## وارد بحث نشوید.

یه عده افرادی در دوره بر ما هستند که وقتی چیزی به آنها می گوئید و یا متوجه می شوند که می خواهید چه کاری را انجام بدهید، فوراً می آیند و نظر می دهند و می گویند که نکن این کار رو ها اشتباهه تو که نمی تونی این کار را انجام بدهی اخه مادرت این کاره است یا پدرت، مگه خودتو چی فرض کردی که می خوای این کار رو انجام بدی عمرا نمی تونی از پس این کار بریایی در برخورد با این افراد به جای اینکه آن ها را متقاعد کنیم ، اصلاً وارد بحث با آن ها نمی شویم و با گفتن جمله مانند مرسی که گفتید باید دقیق تر فکر کنم، اصلاً وارد بحث نشوید و انرژی خودتان را با بحث کردن با این افراد هدر ندهید.

## سحابی باشید

سحابی یک ابر بزرگ از گاز و غبار است و در فضای بین کهکشانی وجود دارد و این ها محل تولید ستاره ها هستند. سحابی ها بسیار بزرگ هستند و از ذرات ریز گاز و غبار تشکیل شده اند. به شکلی است که اگر شما بخواهید از فضای سحابی عبور کنید، هیچ چیزی به شما برخورد نمی کند، چون از هم دور هستند.

در برخورد با افرادی که شما را تحقیر می کنند از این تکنیک استفاده بکنید. اگر کسی با تحقیر کردن ما، چیزی به سوی ما پرتاب می کند اجازه ندهیم چیزی به ما برخورد کند. این تکنیک چگونه کار می کند؟ با یک دیالوگی نحوه استفاده کردن آن را مشخص می کنیم. مثلا من به شخصی می گویم که تصمیم گرفته ام که یک کاری را انجام بدهم. آن شخص می گوید: نه بابا موفق نمی شوی.

در این صورت آن شخص انتظار دارد من با او وارد بحث بشوم ولی با یک جمله حرف های آن را خنثی می کنیم و می گوییم که: بله ممکن است که موفق نشوم میگه: آخه بدبخت می شی ها! \_آره ممکنه بدبخت بشم



آیا میدانید که در گاو بازی چه کسی برنده می شود؟

کسی که بیشترین جای خالی را داده است نه کسی که با گاو درگیر شده است.

هر وقت کسی به شما با حرف هایشان چیزی را پرتاب کرد سعی کنید چیزی به شما برخورد نکند ، در

این صورت است که شما میتوانید بدون توجه کردن به دیگران دنبال آرزو های خودتان بروید.



## فصل سوم

### برداشت اولین قدم

اولین قدم برای شروع هر موفقیتی شناخت ارزش های درونی است. ارزش ها منابع موفقیت یا شکست انسان هاست. ما طبق ارزش های خود رفتاری را بروز می دهیم. مثلا کسی که به کسب علم ارزش بیشتری بدهد به دنبال تحصیل در دانشگاه یا خواندن کتاب می رود ولی کسی که کار کردن برایش ارزشمند باشد به دنبال کسب و کار می رود تا اینکه برای کسب علم.

یکی از دلایلی که افراد در مواجهه با اهدافتان، شما را مسخره می کنند تفاوت در ارزش های درونی است. ارزش های هر انسانی متفاوت از دیگری است و به همین دلیل است که زندگی انسان ها با هم متفاوت است. مثلا ممکن است شما به کارهای پرهیجان مثل پرش از ارتفاع را ارزشمند بدانید و به انجام این کار علاقه داشته باشید ولی دوستان سعی می کند خودش را به خطر نیندازد و همیشه کارهایی را انجام می دهد که در امنیت باشد.

اگر شما به دوستان پیشنهاد پرش از ارتفاع بدهید به احتمال زیاد نخواهد پذیرفت و عملا انجام این کار را برای خود غیر ممکن میدانند و از آن جایی که خودش نمی تواند این کار را انجام دهد، شروع به مسخره کردن شما خواهد کرد و میگوید تو میخوای از ارتفاع بپری؟! تو نمی تونی و از این مدل حرف ها که شما هم زیاد شنیده اید.

ارزش ها مانند نور چراق قوه در تاریکی شب است، که با نورش میتوانیم راه اصلی را پیدا کنیم تا اینکه به بیراهه برویم. فرض کنید در یک شب در جاده ای هستید که در آن اثری از هیچ نوری دیده نمی

شود حتی نور ماه هم پشت ابرها مانده است. شما در تاریکی مانده اید و میخواهید راه اصلی را پیدا کنید تا به خانه خود برگردید، چگونه میتوانید این کار را انجام دهید؟

در این حالت شما حتی نمی توانید از جای خود تکان بخورید چون میترسید که در جلوی راه شما دره ایی یا گودالی باشد و داخل آن بیفتید و اگر هم بخواهید در تاریکی راه خود را پیدا کنید به احتمال خیلی زیاد به بیراهه خواهید رفت و از راه اصلی خود نیز فاصله زیادی میگیرید و در این صورت است که استرس و اضطراب در شما به اوج خود میرسد و از این اتفاق بسیار نگران و آشفته خواهید شد. ولی اگر با خود یک چراغ قوه ایی داشته باشید با خیال آسوده، راه خود را پیدا می کنید و در آرامش و لذت به خانه خود می روید.

شناخت ارزش ها هم مانند داشتن یک چراغ قوه در تاریکی شب است. شما اگر در زندگی و کار خود دچار استرس می شوید و آرامش فکری ندارید به این دلیل است که شما کارهایی انجام می دهید که بر خلاف ارزش های درونی تان است، ولی اگر همیشه در آرامش هستید شما کارهایی انجام میدهید که با ارزش های درونی تان همسو هستند.

## با خودت چند چندی؟

یکی از مشکلاتی که اکثرا در جامعه ما زیاد دیده می شود، توجه کردن زیاد به حرف مردم است و زندگی شان را براساس حرف مردم مدیریت می کنند تا اینکه به ارزش های درونی شان توجه کنند. مثلا اینکه به دانشگاه میروند در حالی که برای کسب علم هیچ ارزشی قائل نیستند. به خاطر حرف مردم عروسی های گران بهایی را می گیرند در حالی که نمیتوانند به زندگی خود سرو سامان بدهند. به خاطر دیگران کارهایی انجام میدهند که اصلا به آن علاقه ندارند ولی به خاطر پز دادن حتما انجام میدهند.

دوستی می گفت که در جوانی اسبی داشتم ، وقتی سوارش می شدم و از کنار دیوار عبور میکرد و سایه آن به دیوار می افتاد.اسبم به آن نگاه می کرد وخیال می کرد که اسب دیگری است که میخواهد با او رقابت کند ،لذا سعی می کرد از آن جلو بزند،چون هر چه تند تر می رفت میدید از سایه هنوز جلو نیفتاده است و باز هم به سرعتش اضافه می کرد تا حدی که اگر این جریان ادامه میافت مرا به کشتن می داد.اما وقتی که دیوار تمام می شد و سایه اش از بین می رفت و آرام می شد.

وقتی به دیگران نگاه می کنیم و به خاطر آنها اقدام هایی انجام می دهیم ،در این صورت فقط خودمان را مثل آن اسب اذیت می کنیم . حتی ممکن است به دیگران نیز آسیب برسانیم ولی اگر به خودمان وخواسته های خودمان نگاه کنیم در این صورت همیشه در آرامش خواهیم بود و اززندگی خودمان لذت خواهیم برد.

اگر به خاطر دیگران زندگی میکنید این کار بسیار نادرستی است چون مردم میخواهند همه را طبق دید خودشان ببینند و فکر می کنند آن زندگی که آنها می کنند بهترین و درست ترین زندگی است.پس زندگی خودتان را با حرف مردم مدیریت نکنید و همیشه این سوال رو از خود بکنید که من خودم چه چیزی رو می خواهم؟چه نوع زندگی رو دوست دارم؟

## ساختار ارزش ها

از دوران کودکی هر کدام از ما احساس های مختلفی را در زندگی خود تجربه کرده ایم که تعدادی از آنها برای ما لذت بخش بوده و تعدادی از آنها برای ما ناراحت کننده بوده است. احساس های لذت بخشی که در ما ایجاد شده بود ممکن است برای همه لذت بخش باشد، ولی از درجه لذت متفاوتی

برخوردار خواهد بود. ممکن است برای کسی بیشتر لذت بخش باشد ولی برای کس دیگری از لذت کمتری برخوردار باشد. به همین دلیل است که ارزش ها هر کسی متفاوت از دیگری است و بر همین اساس باعث می شود زندگی مردم با هم متفاوت باشد.

ما هر لحظه توسط اطلاعات زیادی بمب باران می شویم و اگر ذهن ما بخواهد همه این اطلاعات را تجزیه و تحلیل کند به احتمال زیاد ما دیوانه خواهیم شد. ذهن ما اطلاعات را بر اساس ارزش های درونی مان فیلتر می کند و آن اطلاعاتی را تجزیه و تحلیل میکند که با ارزش ها و اهداف ما همسو باشند. ما به چیزهایی توجه می کنیم که برای ما ارزشمند ترند.

در طول روز به چه موضوعی بیشتر فکر میکنید؟ همان موضوع برای شما بیشترین ارزش را دارد. ما به چیزهایی فکر میکنیم که برایمان از ارزش بالاتری برخوردار است.

تا به حال برای شما پیش آمده است که وقتی اتومبیل جدیدی را میخرید آن نوع اتومبیل در خیابان ها زیاد می شود؟ آیا آنها قبلا در خیابان ها وجود نداشتند؟ چرا، قبلا همه آنها در خیابان بوده اند. تنها چیزی که فرق کرده است، کانون توجه شما بوده است. شما بیشتر به چیزهایی توجه میکنید که برای شما بیشترین ارزش را داشته باشد.

ما تمام کارهایی را که انجام میدهیم به این دلیل است که به ارزش های درونی مان برسیم. ارزش هایی مثل عشق، قدرت، موفقیت، آرامش، امنیت، خوشحالی، زیبایی و کارهای ماجراجویانه و..... ارزش هایی هستند که مارا به سوی خودشان سوق میدهند. و شکل عمل ما به این بستگی دارد که درجه اهمیت ارزش های ما چگونه باشد.

برای دریافت ادامه کتاب می توانید از لینک زیر استفاده کنید:

[yon.ir/wεLMq](http://yon.ir/wεLMq)

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید:

**Instagram:zehnekhalag\_ir**

**Telegram:zehnekhalag\_ir**



چون به یادگیری خودتان اهمیت می دهید، این هدایا را از ما بپذیرید:

کد تخفیف سی درصدی برای تمامی محصولات

کد تخفیف: **Off**

+

دریافت رایگان کتاب استارت موفقیت

برای دریافت هدایا به سایت **ذهن خلاق** مراجعه کنید

[www.zehnekhalag.ir](http://www.zehnekhalag.ir)