



خرد بزرگسالی: لحظه‌ای درنگ کن

سیده فاطمه معزی

پیشگفتار

همه‌ی ما میل و نیاز سیری‌ناپذیری به رشد و پیشرفت داریم؛ هر ساله میلیون‌ها نفر از ما کتاب‌های مختلف را مطالعه می‌کنیم، در کارگاه‌های آموزشی گوناگون شرکت می‌کنیم، رژیم غذایی می‌گیریم تا وزنمان را کم و زیاد کنیم یا به یک سبک زندگی سالم دست یابیم، روابط خود را بهبود می‌بخشیم، می‌کوشیم تا به استقلال مالی برسیم، تلاش می‌کنیم تا به روشنگری معنوی دست پیدا کنیم، والدین یا همسر خوبی باشیم و... این فهرست پایانی ندارد. ما مشتاق پیشرفت هستیم. با این حال، بسیاری از ما در رسیدن به آنچه که می‌خواهیم شکست می‌خوریم و یا مدام در حال درجا زدن هستیم. اما سؤال این است: که چرا؟

کتاب خرد بزرگسالی در تلاش است برشی از جریان پختگی و زیستن در دنیای یک بزرگسالی سالم را ارائه کند. این کتاب راهنمایی در شناخت خود واقعی‌مان است و طی کردن مسیر زندگی.

فصل اول: لحظه‌ای درنگ: تفکر یا احساس؟

احساسات خود را مدیریت کنید:

اولین سوالی که در هر تصمیم‌گیری باید از خود بپرسید این است که: «این تصمیمی که می‌خواهید بگیرید، یک استراتژی است یا حاصل یک دلسردی است؟» به این معنا که آیا به این فکر می‌کنید که این کار را رها کنید زیرا از نظر استراتژیک به آن فکر کرده‌اید و این حرکت مناسب و جسورانه بعدی برای شما، خانواده، شغل و آینده شماست؟ یا فقط احساس دلسردی می‌کنید؟ آیا این یک چیز منطقی است، مثل اینکه شما به طور متوالی به این تصمیم فکر کرده‌اید یا فقط در حال حاضر احساس بدی دارید؟ آیا فقط دلسرد شده‌اید که مدتی تلاش کرده‌اید و به نتیجه نرسیده‌اید؟ آیا به دلیل دریافت بازخورد منفی، دلسرد شده‌اید؟ آیا به دلیل رد شدن در یک امتحان یا مصاحبه شغلی، دلسرد شده‌اید؟ یا واقعا به دلیل ناتوانی در آن شغل و.... دلسرد شده‌اید؟ بدانید محل دلسردی شما با توانمندسازی یکی نیست و ما باید از آن آگاه باشیم. آنچه باید بدانیم این است که ما کجا هستیم؟ آیا به این موضوع فکر کرده‌اید؟ فکر کنید این حرکت بعدی شما یک راهبرد درست برای شما و خانواده‌تان، زندگی‌تان و حرفه‌تان است یا فقط حاصل یک خستگی، یک دلسردی، یک انتقاد ناعادلانه و..... است.

به مبارزه احترام بگذارید:

در هر رابطه‌ای، در هر استارت‌آپ جدید، هر ایده کارآفرینی جدید و هر شرکتی، زمانی احساس بدی به وجود می‌آید. زمان‌هایی وجود خواهد داشت که احساس بدی به شما دست می‌دهد. زندگی همین‌ها!!!! ذهن استراتژیک باید بگوید، خوب، حتی اگر در جای درست باشم، این احساس بد است، آیا می‌توانم یاد بگیرم که به مبارزه احترام بگذارم؟ آیا می‌توانم یاد بگیرم که این دلسردی را به کنجکاوی یا حتی علاقه تبدیل کنم؟ آیا می‌توانم یاد بگیرم که آن احساس ناتوان کننده را تحمل کنم و راهی برای ایجاد شادی در این چیزی که در حال حاضر به نوعی بد است پیدا کنم؟ باید یاد گرفت که دلسردی به ما اجازه ندهد که از همه چیز دست بکشیم.

به خاطر چیزهای کوچک دست از کار نکشید:

آیا هیچ کدام از شما تا به حال درخواست وام مسکن، و... داده‌اید؟ گاهی از روال اداری کارها خسته می‌شویم، دلسرد می‌شویم و می‌خواهیم اصلا ادامه ندهیم. اینجا به خود یادآوری کنید که: «این فقط روال اداری کار است، کاغذبازی است، و من از آن عبور خواهم کرد». کاغذبازی‌ها و روال اداری کارها چه وام گرفتن باشد چه روال اداری چاپ یک کتاب دانشگاهی، آنقدر دردناک است که می‌شود بیخیال آن ایده خرید مسکن و چاپ کتاب شد؛ اما اگر آن را کوچک و ساده ببینیم از کار، دست نمی‌کشیم. احساس خستگی، دلسردی و ناامیدی، در این مواقع، تنها یک احساس عاطفی است که باعث می‌شود کاری را که با امید شروع کرده‌ایم رها کنیم. یاد بگیریم، احساسمان را مدیریت کنیم و تسلیم نشویم.

استراتژیک باشید نه تکانشی

شما باید در مورد هر موضوعی در لحظه لحظه زندگی‌تان، متفکری استراتژیک باشید، نه اینکه از روی دلسردی رفتار کنید. توجه داشته باشید که من احساسات را انکار نمی‌کنم ولی باید یاد بگیریم که احساس را مدیریت کنیم. در تصمیم‌گیری برای دوراهی‌های زندگی مان (ماندن در شغل یا رها کردن شغل، و....) تکانشی نباشیم، استراتژیک فکر کنیم و بعد تصمیم بگیریم.

فصل دوم: بیشتر از انتظار باش

برای افزایش بازدهی خود ارزش اضافه کنید:

اگر می‌خواهید ثروت بیشتری داشته باشید، باید یاد بگیرید که از انتظارات فراتر بروید و ارزش جدیدی بیفزایید. ارزش جدید اضافه کنید. در شغل یا حرفه خود، باید از انتظارات فراتر بروید. اگر همیشه مثل یک ربات همان کاری را که از ما می‌خواهند انجام دهیم فقط در ازای دریافت حقوق، و حاضر به انجام کاری فراتر از آن نباشیم، کم‌کم فرسوده می‌شویم. بیایید یاد بگیریم فرهنگی بسازیم که بسیار فراتر از آنچه که شرح شغلیمان است، عمل کنیم چه دستمزد بگیریم چه نه، قرارمان این باشد که بهترین را ارائه دهیم. هی، تو بهترینی!!!

خودتان را به دلیل پاداش بیرونی، کوچک نکنید:

بیایید یاد بگیریم در هر کاری که هستیم چه دانشجو، چه معلم، چه مادر یک خانواده کار بزرگی انجام دهید. مهم نیست که از نظر مادی چیزی را دریافت می‌کنید یا نه. اگر قبول کردی آنجا باشی، قراردادی را امضا کردی، دستت را بالا بردی، کاری را به عهده گرفتی، قبول کرده‌ای آنجا باشی؛ حال بهترین خود باش. به خاطر دستمزد خود را کوچک نکنید. زیرا خود را در سطح پایینی از درآمد حبس خواهید کرد، نه تنها درآمد، بلکه خود را در سطح پایینی از زندگی محبوس خواهید کرد، زیرا خود را کاهش می‌دهید زیرا سرانجام پاداش خارجی دقیقی را که می‌خواهید دریافت نمی‌کنید.

مایل اضافی را طی کنید:

اگر در جایی هستید که می‌خواهید شرکت شما در بازار عملکرد بهتری داشته باشد، به خصوص در یک بازار سرمایه دار، خوب، باید از آن فراتر بروید. چیزی که مشتریان می‌خواهند، چیز اضافی است. آنها می‌خواهند از آنچه شما ارائه می‌دهید، شگفت زده شوند. این فراتر از انتظار است. وقتی از آنچه شما ارائه می‌دهید شگفت زده می‌شوند، طرفداران، مشتریان مکرر، ارزش سفارشات متوسط بالاتر و ارزش طول عمر بیشتر دارید، آنها طولانی‌تر می‌مانند، بنابراین کمتر سرگردان می‌شوند. در هر معیار تجاری، زمانی که مشتری شما راضی باشد، می‌گویند که از انتظارات آنها فراتر رفته‌اید و موفقیت شما تضمین می‌شود.

نوآوری کنید:

خارق‌العاده‌ترین افراد جهان اینگونه هستند که مدام از خود می‌پرسند: "چگونه این کار را بهتر کنم؟". راز موفقیت تمام شرکت‌های بزرگ جهان، همین است، نوآوری!!! آنها فقط کار را انجام ندادند. آنها فراتر از انتظارات بودند و ارزش جدیدی اضافه کردند. بنابراین، اگر شغلی دارید، فکر کنید چگونه می‌توانید چیز جدیدی به آن اضافه کنید؟ مسئولیت جدیدی را بر عهده بگیرید که به اطرافیان نشان می‌دهد که ارزش اضافه می‌کنید، از مشتری حمایت می‌کند. وظیفه شما این نیست که فقط حداقل‌ها را در محل کار انجام دهید. اگر فقط حداقل‌ها را در محل کار انجام دهید، حداقل دستمزد را دریافت خواهید کرد. بنابراین، وظیفه جدید شما این است که بروید، ببینید چگونه می‌توانید ارزش جدیدی به کارتان، اضافه کنید؟. حال ممکن است بگویید من یک دانشجو، یا یک خانم خانه‌دار هستم، نوآوری و ارزش اضافه کردن برای من دانشجو و من خانه دار یعنی؟؟ بیایید یاد بگیریم چه طور یک یادگیرنده و یک خواننده فعال باشیم و در هر چیزی که می‌خوانیم تنها مرورگر نباشیم یادگیریم چگونه مطالعه کنیم که در هر موضوعی مسلط شویم. یا من خانه دار هم یاد بگیرم که روتین‌ها و روزمرگی‌ها مرا فرسوده نکند و هر روز زمانی را برای یادگیری چیزهایی که دوست دارم اختصاص دهم و در خانه‌داری مسلط شوم.

فصل سوم: اتصال به شبکه مناسب خود و لحظات خانوادگی

به گروه های عمومی بیشتری بپیوندید:

شما باید در شبکه همتایان خود سرمایه گذاری کنید. این به معنای سرمایه گذاری زمان، انرژی و تلاش برای همراه شدن با افراد موفق، شاد، خوب، مثبت، بخشنده، و ماهر است. امروز این موضوع دست کم گرفته شده است. این، زمانی اتفاق می افتد که افرادی را بیابید که انرژی بالایی دارند، می خواهند ببخشند، می خواهند خدمت کنند، می خواهند کمک کنند، می خواهند تسلط پیدا کنند، می خواهند افراد اطرافشان را توسعه دهند، زندگی می کنند و زندگی را به شما می بخشند. وقتی در اطراف ما، افراد زیادی هستید که ما را پایین می کشند، این روی طرز فکر مان تأثیر می گذارد. این بر میزان تلاش مان برای زندگی تأثیر می گذارد. شما باید روی یک شبکه همتا، زمان، انرژی، پول و تلاش سرمایه گذاری کنید. مقداری پول ذخیره کنید و به گروهی ملحق بشید. این به ارتقای شغل و زندگی شما کمک می کند. در کنفرانسی، کارگاهی ثبت نام کنید و ده ها نفر را بشناسید و خود را به این افراد وصل کنید. این مارپیچ آموزشی و رشد فردی را از دست ندهید.

روی افرادی که کارهای جالب انجام می دهند سرمایه گذاری کنید:

شروع به برقراری ارتباط با افرادی کنید که در هر سطحی (مالی، شادی، ورزشی، تحصیلی، معنوی و...) بالاتر از شما هستند تا بتوانید به سطحی بالاتر از وضعیت اکنون تان برسید. هر سال از زندگی خود، سعی کنید، شبکه خود را با افراد مثبت، هدفمند، سخاوتمند و متفکرتر ارتقا دهید. این یک استراتژی سرمایه گذاری است. شبکه شما ارزش خالص شماست. ارزش خالص شما شبکه شماست. مرتبط بودن با افرادی که تلاش می کنند، بالا می روند، بخشش می کنند، خدمت می کنند، متفکرند و سخاوتمندانه رفتار می کنند، سطح شما را بالا می برد، نه تنها از نظر مالی، بلکه نگرش، احساس و نحوه تفکر شما را ارتقا می دهد. سعی کنید هر سال شبکه خود را ارتقا دهید.

دوباره لحظات را بسازید:

مهم ترین کاری که قرار است برای رشد خود واقعی خود و خانواده تان انجام دهید، ارتباط موثر است. باید دوباره لحظات را بسازید. ارتباط یعنی لحظه های با هم بودن. این در مورد حضور کامل و عمدی با یکدیگر است که عمداً یک لحظه ارتباط برقرار می کنیم، آن را انتخاب می کنیم و طرف مقابل را می بینیم. ممکن است مادری بگوید من حتی سه روز است که به چشمان کودکم نگاه نکرده ام. اینجا راهکاری داریم که در هر ارتباطی فقط دو ثانیه بیشتر ادامه دهیم، شما نوزاد خود را در رختخواب می گذارید، حالا دو ثانیه با تامل به این موجود زیبا و ظریف خیره شوید. ۲ ثانیه بیشتر به او نگاه کنید. دو ثانیه بیشتر او را ببوسید. دو ثانیه بیشتر دستان کوچکش را لمس کنید. این دو ثانیه های بیشتر را در ارتباط با افراد خانواده و آنها که دوستشان دارید، دریغ نکنید.

فصل چهارم: افکار را کنترل کن

به هر چیز معنی مثبت بدهید:

از این به بعد هر روز، نسبت به معنایی که به چیزها می‌دهم بسیار آگاه خواهم بود. من شروع به معنا بخشیدن به چیزهایی خواهم کرد که از زندگی من حمایت می‌کنند. من به چیزهایی معنا می‌دهم که به من کمک می‌کند یاد بگیرم و بهتر شوم و به کمال نزدیک تر. من قصد دارم چیزهایی را معنا کنم که به لطف و بخشش و عشق به خود و خودآگاهی مربوط است و قضاوت منفی را کنار خواهم زد. شما بالاخره باید این کار را یک روز در بزرگسالی، شروع کنید. من معتقدم که اکثر مردم هرگز هیچ یک از این ها را یاد نگرفته اند، حدود ۹۸ درصد از مردم جهان، کتاب‌های رشد شخصی یا معنویت را نمی‌خوانند، آنها جامعه شناسی نمی‌خوانند، روانشناسی نمی‌خوانند، آنها نه پیشینه‌ای دارند، نه شروعی. آنها هرگز در هیچ یک از آن موضوعات در کلاسی شرکت نکرده اند. بنابراین هرگز به آنها آموزش داده نمی‌شود که چگونه رویدادهای زندگی خود را به امنیت تفسیر کنند و از آن درس ها بیاموزند.

اجتناب از زندگی با اتوپایلوت:

می‌دانید مشکل اتوپایلوت چیست؟ سازنده گفته که آنچه در زندگی مان رخ می‌دهد همین است بشین و نگاه کن. در این صورت و با این پیش فرض، افکارمان توسط دیگران ساخته می‌شود و مدام شرطی می‌شویم. ما هرگز یاد نمی‌گیریم که افکارمان را کنترل کنیم. ممکن است ناراحت شوید و بگویید: «آره، بله، بله، شما فقط می‌گویید من معنای زندگی خود را درک نمی‌کنم زیرا هرگز یاد نگرفته ام که آن را تعریف کنم. من می‌گویم: «نه، من می‌خواهم شما عمق و معنای کاملی را که در زندگی تان سزاوار آن هستید احساس کنید، زیرا در تعریف وقایع زندگی خود به شکلی معنادار فکر نکرده‌ایم».

معنای فصول زندگی:

به سال های عمرمان فکر کنیم، دوران کودکی، نوجوانی، دبیرستان، کارشناسی، ارشد، دکتری، مصاحبه دکتری، آزمون جامع، دفاع رساله، مصاحبه های شغلی، و.... به طور مداوم به تجربیات روزانه، هفتگی، ماهانه، سه ماهه و سالانه خود چه معنایی می‌دهید؟ اکثر مردم می‌گویند: "اوه، من خیلی خوشحالم که تمام این سال ها گذشت". باید بیاموزیم که اگر دوره ای از زندگی مان را به دلیلی دوست نداریم، کل آن دوره را دور نیاندازیم. اما این کاری است که ما انجام می‌دهیم و هر چه بیشتر از زندگی مان دوری کنیم، کمتر معنا پیدا می‌کنیم.

زندگی خود را گرامی بدارید:

آیا می‌دانید چه کسانی در زندگی خود، معنایی باورنکردنی احساس می‌کنند؟ "افرادی که زندگی خود را گرامی می‌دارند و قدردان لحظه‌های عمرشان هستند". آنها واقعا زندگی خود را گرامی می‌دارند. اگر احساس می‌کنید که من دارم با شما فلسفی صحبت می‌کنم، اینطور نیست. من هم نعمت ها و هم تلخی های واقعی زندگی را چشیده‌ام و درماندگی واقعی را زمانی که مادرم در خانه درگذشت، با تمام وجود احساس کردم. حال من می‌توانم آن را با شما به اشتراک بگذارم که تا دیر نشده است "یاد بگیرید زندگی تان را گرامی بدارید و قدردان فصول مختلف زندگی تان باشد". اگر بتوانید این کار را بکنید، فکر می‌کنم یک اتفاق جادویی رخ می‌دهد.

باز خورد به خود از طریق یادداشت یا ژورنالینگ

از شما می‌خواهم هر لحظه معنادار خود را ثبت کنید، هر حس قدردانی را ثبت کنید، هر رویدادی را که دوست ندارید را ثبت کنید و آن معنا را به گونه‌ای بچرخانید که آنچه را که وجود دارد را تصدیق کنید. این به کنترل دوباره عواطف، احساسات و اعمال بعدی تان کمک می‌کند. مثل این است که هر چه بیشتر لحظات مان را ثبت کنیم می‌توانیم از آن یاد بگیریم، آنها را گرامی بداریم، و این طور زندگی معنادارتر می‌شود. به همین دلیل است که ژورنال‌نویسی بارها و بارها در روانشناسی مورد توجه است، از جمله اقدامات بهداشتی است که برای تغییر چشمگیر افکار و احساسات و رضایت از زندگی در طولانی مدت می‌توان از آن استفاده کرد. این یک ابزار فوق العاده قدرتمند برای به دست آوردن معنای بیشتر در زندگی است. معنای "آنچه امروز به من انرژی داد یا آنچه انرژی مرا گرفت"، معنای "آن بحثی که امروز با داشتم"، معنای "احساس دلخوری و ناامیدی از که مدام دارم بیان می‌کنم"، معنای "آن لحظه زیبای غذا دادن به گربه‌های پشمالو و قمری‌های عاشق"، معنای هر اتفاق و هر لحظه از ۲۴ ساعت روزتان را ثبت کنید. اگر تا به حال این کار را نکرده‌اید، دوباره برگردید، تاملی، درنگی و یک برچسب معنادار به آن بدهید. هر چه لحظات بیشتری را ثبت نکنیم، قدردانی نکنیم، آن‌ها را گرامی نداریم، معنای زندگی را کمتر احساس می‌کنیم. اگر احساس می‌کنید معنای زندگی‌تان را گم کرده‌اید، یعنی هرگز به طور آگاهانه به چیزی معنا نداده‌اید. پس از این لحظه مصمم شوید که به طور مداوم به چیزها معنی بیشتری بدهید.

فصل پنجم: مسلط شوید

مهارت مورد علاقه خود را بهبود بخشید:

آنچه اکنون می‌دانید شما را به افقی دورتر نمی‌رساند. برای رفتن به سطح بعدی باید دانش، مهارت، توانایی و استعداد جدیدی کسب کنید. حتی اگر پول زیادی به دست آورید، باید در مورد اینکه با آن پول چه کاری انجام دهید، صلاحیت بیشتری کسب کنید. برخورد با امور مالی، خود مهارتی است که می‌توانید آن را بیاموزید. چیزی که من همیشه به مردم می‌گویم، از آنها می‌خواهم به من نشان دهند از کجا پول در می‌آورند. برای پول درآوردن چه کار می‌کنند؟ خوب، می‌دانید، "من این شغل را دارم یا این نوع تجارت را دارم". چه مهارتی لازم دارید که فکر می‌کنید اگر در آن مسلط بودید، حقوق شما افزایش می‌یافت؟ اگر از آن مهارت لذت می‌برید، عمیق‌تر شوید، تسلط بیشتری کسب کنید، در کلاس‌ها شرکت کنید و ویدیوهای آموزشی رایگان تماشا کنید. سرمایه‌گذاری در توسعه مهارت به معنای سرمایه‌گذاری در زمان، انرژی، پول و تلاش است.

مرور را متوقف کن:

من فکر می‌کنم توسعه مهارت بسیار دست کم گرفته شده است، بسیار دست کم گرفته شده است. آنچه در حال حاضر داریم "یک فرهنگ مبتنی بر مرور" در مقابل "یک فرهنگ تسلط محور" است. از «من یک مرورگر هستم» رها شوید، خود را به تسلط برسانید یعنی "از این متن، کتاب، داستان و.... برای مطالعه عمیق استفاده کنید که مهارت‌های تان را توسعه دهد، به توانایی‌هایی مجهز شوید برای بهتر شدن، بهتر ساختن، بهتر خدمت کردن، بهتر رهبری کردن، بهتر تغییر دادن، ارزش افزودن". اگر همین موبایل هوشمند شما ابزاری شود برای مطالعه عمیق در مسیر درستی برای رسیدن به ارزش‌ها قرار می‌گیرید.

تسلط را به عنوان ذهنیت جدید خود بپذیرید:

می‌توانیم بگوییم یکی از مشکلات اساسی فرهنگ ما در حال حاضر در سراسر جهان این است که بیشتر مردم وقت خود را صرف مصرف‌گرایی، خرید یا سرگرمی می‌کنند و صرفاً آن را می‌پذیرند. ارتباطات، مدیریت تعارض، مذاکره، رهبری، تسلط بر مهارت‌های نرم یا مهارت‌های سخت مانند برنامه‌نویسی، مانند ساختن چیزی، مانند طراحی، مانند ایجاد چیزی، مانند اجرای واقعی یک فرآیند یا رفتار، مانند ورزش، نیاز ضروری دنیای امروز ما است. ذهنیت تسلط راهی به سوی ثروت و کمال است. روی توسعه مهارت‌های خود سرمایه‌گذاری کنید، حال مهارت‌های اصلی چیست؟ چگونه می‌توان آنها را توسعه داد؟ تا در آنها بهتر شویم، باید یاد گرفت باید فکر کرد که هر کدام از ما در محیط "خانه به عنوان پدر، مادر، همسر، فرزند" یا در "جامعه به عنوان یک شهروند" به عنوان "یک همسایه"، به عنوان "یک دانشجو"، به عنوان "یک کارمند"، به عنوان یکچه مهارت‌هایی باید یاد بگیریم.

به دنبال مهارت‌های مکمل باشید:

به عنوان یک نویسنده چه مهارت‌هایی باید یاد بگیرم؟ خوب، یک مهارت برای من نوشتن یک کتاب خوب است که اول خودم را راضی کند؛ جایی خواندم "کتابی را که دوست داری بخوانی؛ خودت بنویس" و از آن روز شروع به نوشتن کردم. بنابراین، من قصد دارم نحوه نوشتن خوب را مطالعه کنم و در این زمینه یاد بگیرم و تمرین کنم. بنابراین، من مطالعه کردم و نحوه نوشتن را آموختم هر چند راه یادگیری و تسلط شدن در هر زمینه‌ای طولانی است و یادگیری باید مستمر ادامه یابد..... با این حال، این یک مهارت

است. اما مهارت های مکمل نویسندگی در زمان حاضر این است که بتوانم یاد بگیرم معلم کتاب خود شوم یا خود کتاب صوتی ام را ایجاد کنم، این هدف من است و باید مهارتی را اضافه کنم، اما من "درونگرایی" هستم که حرف زدن یا سخنرانی را دوست ندارم، اما برای ارتقای کارم باید از خود بپرسم "خوب، چرا آن را دوست ندارم؟" آن را دوست ندارم زیرا "نمی دانم چگونه این کار را انجام دهم". "من از انجام آن ناراحتم" خوب، من زمانی از دوچرخه سواری هم ناراحت بودم چون "نمی دانستم چگونه این کار را انجام دهم" و اول با چند چرخ آموزشی امتحان کردم. حالا "بگذار سخنرانی را یاد بگیرم". بنابراین، شروع به صحبت کردم و به خودم زمان دادم تا یاد بگیرم و من به معنای واقعی کلمه در یک اتاق با خودم صحبت می کردم، در اطراف راه می رفتم، و فقط به خودم یاد می دادم که برای مدت طولانی درباره موضوعاتی با صدای بلند صحبت کنم. این مثالی بود از تسلط بر مهارت های اضافی و مکمل. حالا شما فکر کنید در هر کاری که هستید مهارت مکملی که باید بیاموزید چیست از الان شروع کنید.

مهارت های جدید را به عنوان فرصت هایی برای افزایش تأثیر شخصی خود ببینید:

باید کمی تمرین کنیم و به بهتر شدن ادامه دهیم. من به تلاش خود ادامه خواهم داد. من فقط باید از تکرار و تمرین کمک بگیرم تا مهارت کسب کنم تا بتوانم در آن خوب شوم. از خود بپرسید: "بگذار ببینم آیا می توانم آن را انجام دهم یا نه و بگذار ببینم از آن لذت می برم یا نه". مدام بر ترس هایتان غلبه کنید و تأثیری فراتر از خود بر خود و اطرافیانتان بگذارید. همانطور که شایستگی های خود را افزایش می دهید، احتمال کسب ثروت مادی و معنوی را افزایش می دهید.

فصل ششم: تغییر چرخ دنده زندگی

مایل به تغییر چرخ دنده باشید:

من افرادی را می‌شناسم که کار اشتباهی (رفتار، عادات، نگرش، اعتقادات، و...) را برای ۵، ۱۰، ۱۵ یا ۲۰ سال انتخاب کرده و ادامه می‌دهند. آنها خجالت می‌کشند که کار اشتباهشان را رها کنند، زیرا رها کردن آن اشتباه، ثابت می‌کند که سال‌ها در اشتباه بوده‌اند و مردم این را دوست ندارند که ثابت شود اشتباه کرده‌اند یا مسیری را اشتباه رفته‌اند، به خصوص افرادی که به منیت خود اهمیت می‌دهند. اینها معتقدند اشتباه کردن، بد است و نمی‌توانند خود را بد ببینند. بنابراین آنها حالت دفاعی می‌گیرند و همان کار یا همان عادت همیشگی را همچنان ادامه می‌دهند. وقتی حالت دفاعی می‌گیرید، لجبازی می‌کنید. وقتی لجبازی کردید، دو برابر بد می‌شوید. بیایید با خودمان صادق باشیم. بیایید از گام‌های اشتباه گذشته‌مان جدا شویم و آینده‌مان را درست‌تر بسازیم.

از درمان نترسید:

گاهی اوقات لازم است از خود بپرسیم که می‌توانم در رها شدن از اشتباهاتم از متخصصان مجربی کمک بگیرم؟ اگر احساس می‌کنید، به کمکی نیاز دارید، این شانس را به خود بدهید.

انعطاف پذیر باشید:

صدها استراتژی برای انجام هر کاری که می‌خواهید در زندگی‌تان انجام دهید، وجود دارد. هر کاری. به فرزندپروری فکر کنید. صدها استراتژی، برای پیدا کردن راه خود و برقراری ارتباط با فرزندان و... صدها راه وجود دارد. صدها راه برای توسعه مهارت‌ها وجود دارد. صدها تجارت وجود دارد. منظورم این است که به معنای واقعی کلمه، تعداد نامحدودی از استراتژی‌ها به روش‌های مختلف برای انجام کاری وجود دارد. وظیفه شما این است که کسانی را پیدا کنید که شما را راهنمایی کنند، برنامه‌ای داشته باشید، چیزی را ببینید که شخص دیگری سعی کرده است انجام دهد، آنها را مدل کنید. راه خود را در آن پیدا کنید. اما گوش کنید، اگر کار نمی‌کند، باید انتخاب کنید که چه زمانی آن را رها کنید و مسیرتان را در زمان مناسب تغییر دهید. شما باید انتخاب کنید. این می‌تواند به همان اندازه تاکتیکی باشد که، شما در سهام سرمایه‌گذاری می‌کنید، سهام را تماشا می‌کنید، و به مدت شش، هفت ماه هر ماه به آن سرمایه‌ای سرازیر می‌کنید. حال اگر رشد سهام منفی شد، به یاد داشته باشید، استراتژی دیگری وجود دارد. مدام باید ارزیابی کنیم که آیا این جایی است که باید باشیم یا اینکه باید تنوع ایجاد کنیم و راه مان را عوض کنیم.

از توقف نترسید:

بیایید از امروز، اگر در حال انجام کار اشتباهی هستیم، با خود لجبازی نکنیم. به جای اینکه از ترک اشتباه خجالت بکشیم، از انجام آن شرم کنیم، بدانیم رها کردن آنچه به من، به خانواده‌ام یا به سرمایه مادی و معنوی‌ام آسیب می‌زند، شروعی است که مرا به سطوح بعدی فراوانی خواهد رساند.

فصل هفتم: طرز فکر الگو

الگو باشید:

به یاد داشته باشید که مردم به شما نگاه می‌کنند. طرز فکر الگو می‌گوید: "می‌دانم که مردم به نحوه برخورد من به این موضوع نگاه می‌کنند". پس خود را فردی تاثیرگذار بر دیگران بدانید. حتی اگر این دیگران فقط افراد خانواده، یا گروه همسالان و دوستان‌مان باشند. بدانیم رفتارها و انرژی ما بر دیگران تأثیر می‌گذارد، و مسئولیت آن را بر عهده بگیریم. و این لحظه ای است که بازی عوض می‌شود. در لحظات بحرانی و عدم قطعیت الگو باشید. فرزندان شما به نحوه برخورد شما با این بحران نگاه می‌کنند. بالاخره کسی می‌بیند که چگونه با مشکلات زندگی کنار می‌آیید و این فرصتی برای شما است که الهام بخش دیگران شوید.

نیروی مثبت انتخاب کنید:

وقتی با افراد دیگر هستید، فرصتی برای الهام بخشیدن به آنها دارید. برای من، این طرز فکر الگو است. من این را بر عهده خواهم گرفت که در زندگی دیگران الگو باشم، نه به این دلیل که آنها به من اجازه انجام این کار را داده‌اند، نه به این دلیل که آنها چنین انتظاری دارند، نه به این دلیل که من یک متخصص هستم. الگو بودن، مدرکی نیست که از مدرسه یا دانشگاه دریافت کنید. این یک گواهینامه نیست. این یک تصمیم و نیت است که شما نیروی مثبت و تأثیر خوبی در این دنیا برجا بگذارید. شما فقط تصمیم بگیرید به اطرافیان‌تان چیزهایی یاد بدهید و آنها را قدمی جلوتر بیاورید. لازم نیست برای الگو بودن، باهوش‌ترین فرد در اتاق باشید. شما باید مهربان، دلسوز، فهمیده باشید، حقیقت خود را به اشتراک بگذارید، اجازه دهید دیگران تلاش و کار شما را ببینند و برای رسیدن به پتانسیل خود تلاش کنید تا آنها نیز از شما الهام بگیرند.

کنترل نگرانی‌ها با طرز فکر الگو:

اجازه ندهید که نگرانی‌ها و شرایط شما را کنترل کند. به محض اینکه وارد ذهنیت الگو می‌شوید، خود را از بسیاری از نگرانی‌های بیهوده رها می‌کنید. مدام در شرایط مختلف از خود بپرسید "اگر من یک الگو بودم، در این شرایط چه می‌کردم؟". در این صورت از عصبانیت‌ها، حسادت‌ها، رقابت‌ها، چشم و هم چشمی‌ها، طمع‌ها، حرص خوردن‌های بیجا و رها می‌شویم و آن‌ها را به خوبی اداره می‌کنیم.

مسئولیت انرژی خود را بپذیرید:

در روی تابلویی نوشته شده بود، "لطفا در قبال انرژی که به این فضا می‌آورید مسئول باشید". این یک آگاهی اجتماعی است از طرز فکر الگو. با خود عهد کنیم که من نمی‌خواهم یک آدم بداخلاق باشم. من باید احساسات خود را کنترل کنم زیرا می‌دانم که بر دیگران تأثیر می‌گذارم. وقتی بتوانیم این کار را انجام دهیم، بیرون از خودمان را می‌بینیم. لطفا بزرگتر فکر کنید. به من بگویید که چگونه می‌خواهید الگوی دیگران باشید. خود را وادار به فکر کردن در این موارد کنید. اگر بخواهید الگویی برای در دنیا شوید، اقدامات شما در این هفته چه خواهد بود؟ چگونه می‌خواهید الگوی بچه‌ها، جوان‌ها، معلمان، اساتید، مدیران و باشید؟

فصل هشتم: چگونه الگو باشیم

با حضور کامل

در ملاقات با مردم یا اعضای خانواده از نظر احساسی حضور کامل داشته باشید و مدام تلفن و ساعت خود را چک نکنید.

با انرژی مثبت

انرژی مثبت را در تمام تجربیات، حتی آنهایی که منفی به نظر می رسند طراحی کنید. در هر جا و هر لحظه و هر دیدار، برداشت خوب یا مثبت را بیابید. با دیدن دیگران و گفتن و فرافکنی ذهنی که "برای شما شادی، فراوانی، عشق و سلامتی آرزومندم" انرژی مثبت را "در فضا بپراکنید. ما به کسانی که برای ما آرزوی خوبی دارند نگاه می کنیم.

با کمک به دیگران در فکر کردن به حقایق

به دیگران کمک کنید حقایق خود را کشف کنند. سوال بپرسید و مردم را وادار کنید تا به آنچه برای آنها مهم است فکر کنند. الگوها با طرح سؤالات، کمک به کشف افکار و رویاهایمان، تمرکز بر داستان ها و تفسیرهایمان، به ما می آموزند که چگونه فکر کنیم.

با انجام دادن

برای ایجاد تغییر در زندگی دیگران، ابتدا باید به آنها نشان دهید که چگونه با فعال بودن تفاوت ایجاد می کنید. وقتی مردم می بینند که شما در حال مبارزه، رسیدن به اهداف و برخاستن از سختی ها هستید، از شما الهام می گیرند. دنیا باید ببیند که شما بهترین هستید. جهان نیاز به دیدن افراد بیشتری دارد که زندگی پرباری دارند!

فصل نهم: خودت باش

عزت نفس خود را توسعه دهید:

خودت باش و با خود صادق باش. اگر خود صادق مان را دریابیم، زندگی مان تغییر خواهد کرد. ما زمان زیادی را صرف تلاش برای سازگاری با جهان اطراف خود می کنیم و در این مطابقت و سازگاری، به افکار، احساسات، نیازها، آرزوهایمان و.... دروغ می گوئیم. وقتی می توانید خودتان باشید، که خودتان را بپذیرید، به خود احترام بگذارید، خودتان را ببینید، خود را ابراز کنید، خودتان را دوست داشته باشید، در واقع احترامی را ایجاد کنید که به شما امکان بیان واقعی خودتان را می دهد. معنای واقعی "خودت باش" همین است. خوب، اول باید خودت را بشناسی، به خود اهمیت بدهی و خودت را ابراز کنی. بدانیم "من کی هستم؟"، "من به چه چیزی اهمیت می دهم و چرا؟" مراقب خود واقعی و انسانی مان باشیم. ما ۵ خود داریم: خود جمادی، خود گیاهی، خود حیوانی، خود عقلی، و خود انسانی. خود انسانی مان را فدای خودهای دیگرمان نکنیم که پشیمانی ها دارد!!!

با خود صادق باشید:

ما برای دریافت عشق، شغل، پذیرفته شدن اجتماعی و.... خود را شبیه دیگران می کنیم، شبیه آنها می پوشیم، شبیه آنها حرف می زنیم، شبیه آنها ژست می گیریم و..... تا عشقمان را به دست آوریم، تا در مصاحبه پذیرفته شویم تا در آن اداره استخدام شویم و..... در دنیای حاضر مطابقت و شبیه دیگران شدن راهی است برای پذیرفته شدن در جمع بقیه و این با خود واقعی ما یکی نیست. اینجا باید به حال کسی که صادقانه خود واقعی اش را در جلسات مصاحبه شغلی ابراز می کند و مصاحبه کننده ها با تعجب به او خیره می شوند که این فرد با مدرک دکتری، چرا مثل بقیه نیست چرا فرق دارد نه از نظر رزومه بلکه از نظر صداقت متفاوت است، گریه کرد، که متأسفانه فرد صادق را نمی خواهند. اما باید دانست خدا صادقان را دوست دارد!!!!

به خود خدمت کنید، نه فقط به دیگران

در خدمت به دیگران حد و مرز تعیین کنیم. طوری نباشد خود را وقف رفع نیازهای دیگران کنیم و خودمان را فراموش کنیم.

فصل دهم: رهایی از شک، پراکندگی و تاخیر

چرا آنچه را که در زندگی می‌خواهید ندارید؛ به دلیل: شک، تفرقه و تاخیر

تبدیل شک به باور

افراد موفق، وقتی شک و تردید را در دل یا فکر خود احساس می‌کنند، متوجه می‌شوند که این فقط یک سیگنال از دل یا از فکر است و آلامی برای یادگیری. به محض اینکه صدای شک و تردید در سر و دل شما شروع شد، به خود بگویید: "در حال حاضر چه چیزی را باید یاد بگیرم؟". خوب، من باید اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنم و اعتماد به نفس با آموختن و یادگیری افزایش می‌یابد.

تبدیل تفرقه و پراکندگی به وحدت

دومین چیزی که سر راه ما قرار می‌گیرد، تفرقه، است. تفرقه اژدهایی است که پیشرفت را آتش می‌زند. ما بسیار قضاوت می‌کنیم. اگر کمتر قضاوت کنیم، احساس بهتری خواهیم داشت. اگر احساس بدی دارید، احتمالاً مردم را بیش از حد قضاوت می‌کنید. این واقعیت است. ما به تعلق اجتماعی و ارتباط با یکدیگر نیاز داریم اما در اینجا اژدهای قضاوت، ارتباطات را خراب و آلوده می‌کند. اگر خواهان سرزندگی و ارتباط خوب هستیم، اگر خواهان معنا و رشد هستیم، قضاوت تفرقه انگیز را باید رها کرد و به وحدت رسید.

تبدیل تاخیر به عمل

در حال حاضر، تاخیر در انجام کارها برای هر کسی، یک کشنده آرام و بی سر و صدا است. تاخیر، تنبلی و بی حوصلگی سالها است که مرا در سالن انتظار نگه داشته است. در انتظار آن شنبه یا آن سال نو ای هستیم که از راه برسد انگار که آن شنبه می‌خواهد کارمان را انجام بدهد. اما بدانیم بهترین زمان انجام هر کاری، از ساده تا پیچیده، همین لحظه اکنون است. خود را با امروز و فردا کردن خسته نکنیم. با ۲۰ دقیقه کار شروع کنیم و بعد ۱۰ دقیقه استراحت.

فصل یازدهم: مطالعه کتاب

موضوعات مورد علاقه تان را بخوانید:

به خواندن کتاب خود را عادت دهید.

خود را در یک موضوع غوطه ور کنید:

به کتابفروشی‌ها بروید و کتاب مورد علاقه خود را بیابید و شروع به مطالعه آن کنید.

تندخوانی را تمرین کنید:

من چیزهایی را پیدا کردم که برایم جالب است و تصمیم گرفتم بخوانم و هنوز هم این کار را انجام می‌دهم. از ۱۹ یا ۲۰ سالگی هفته‌ای یک کتاب می‌خوانم و به خودم تندخوانی یاد دادم. من حدود ۲۰ کتاب در مورد تندخوانی خوانده‌ام. تندخوانی یک موفقیت بزرگ برای من بوده است. شما هم امتحان کنید.

طرز فکر راه حل از کتاب انجام دادن با کتاب :

خواندن هنوز هم یک لذت است برای من و هم یک عادت. نکته مهم در خواندن کتاب این است که: " طرز فکر راه حل از کتاب و انجام دادن با کتاب " را از کتاب استخراج می‌کنم. هیچ کس به من یاد نمی‌دهد که کاری را درست و بی‌نقص انجام دهم من می‌روم درباره آن کتاب می‌خوانم. من کسی هستم که چگونگی انجام کارهای ناآشنا را با خواندن کتاب شروع می‌کنم.

فصل دوازدهم: راز نوشتن

نوشتن برای بهبودی:

در لحظات غم و اندوه، از دست دادن‌ها، شروع به نوشتن کن تا آنچه را که نمی‌توانی با صدای بلند بگویی، بنویسی. قلم در دست، یک راهنمای الهام‌بخش و کاربردی برای شکستن این لحظات است. در واقع، نشان دادن غم، خشم یا سردرگمی در صفحه می‌تواند هم فوق‌العاده غم‌انگیز و هم فوق‌العاده رهایی‌بخش باشد.

راهنمای الهام‌بخش نوشتن:

وقتی سرت درد می‌کند و فکر می‌کنی کسی را نداری که به او مراجعه کنی، به قلم و کاغذ روی بیاور. تو تنها نیستی. نوشتن به تو کمک می‌کند عمیق‌ترین احساسات خود را بدون ذره‌ای کتمان در شعر یا نثر بیان کنی، و امید را جایگزین درد و تنهایی کنی. خوشبختانه، شما ابزاری دارید که در شرایط تنهایی و درد از شما دفاع کند و از شما محافظت کند، مانند یک سپر جادویی است، ابزاری که همه ما از مدرسه به یادگار داریم. حتی لازم نیست که در آن خوب باشید تا کار کند. به معنای واقعی کلمه قلم خود را بردارید و احساسات خود را بنویسید.

فصل سیزدهم: اقدام کن

آیا کاری وجود دارد که باید انجام دهید، اما به طور مداوم متوجه می‌شوید که اصلاً اقدامی نمی‌کنید؟ بیایید به اصول زیر متعهد شویم.

فراتر از خودتان نگاه کنید

اگر به اندازه کافی خوب هستید، به اندازه کافی آماده هستید یا همه چیز را برای شروع کامل دارید، دیگر نگران نباشید. به فراتر از خود نگاه کنید و فکر کنید که این کار شما می‌تواند چه کمکی به دیگران بکند به خانواده، گروه، شغل و جامعه شما.

برای خدمت به دیگران حرکت کنید

دیدتان را واضح کنید و به عقب برگردید. الان کجا ایستاده اید؟ موفقیت را چه تعریف می‌کنید؟ چگونه متوجه می‌شوید که به هدف خود رسیده‌اید؟ هنگامی که این‌ها را در ذهن خود روشن کردید، به عقب برگردید تا فرآیند انجام آن را مشخص کنید. لازم نیست هر مرحله کار را کامل بدانید، فقط قدم اول را بردارید.

هر روز ۳ کار را انجام دهید.

هر روز سه قدم بردارید. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، سعی کنید از دیگران الگو بگیرید، آنها چه راهی را طی کردند؟ عادات آنها چیست؟ هر روز یا هر هفته چه کاری انجام می‌دهند؟

تمرین روزانه

اگر چیزی برای شما مهم است، باید در زندگی شما ثابت شود. شما نیاز به نظم و انضباط و تمایل به حضور هر روز و تلاش روزانه برای آن دارید. آن را در تقویم خود قرار دهید و هر روز کاری برای پیشبرد آن انجام دهید.

فصل چهاردهم: ماموریت زندگی شما

تعداد کمی از مردم یک هدف منحصر به فرد در زندگی شان دارند.

کیفیت زندگی

با بهترین کیفیت، زندگی کنید. این باید یکی از ماموریت‌های اصلی همه ما باشد، فکر نمی‌کنید؟ رشد و برتری در سلامتی، روابط، شغل، امور مالی، معنویت، سرگرمی‌های خود را در اولویت قرار دهید. هر یک از این زمینه‌ها را بهبود ببخشید.

علاق خود را دنبال کنید

هر چیزی که عمیقاً در مورد آن کنجکاو هستید ارزش کاوش را دارد. بنابراین، چه طراحی، عکاسی، مد، غذا، یا کدنویسی، به سمت آنها بروید. احساسات خود را با قدرت کافی کاوش کنید و آنچه را که برای شما مناسب است خواهید یافت. به خودتان اجازه دهید که از یک چیز به چیز دیگر منتقل شوید. برای یافتن معنی دارترین ماموریت خود، باید چند مورد را امتحان کنید.

خدمت

به خود اجازه دهید بین مشاغل، شرکت‌ها و کارهای پرشور حرکت کنید. و در این حرکت حقیقت خدمت را چاشنی کارتان کنید ثابت شده است که با خدمت به دیگران احساس هدفمندی بیشتری می‌کنیم. بنابراین فقط به اطراف خود نگاه کنید و بپرسید: "چگونه می‌توانم به شما در کمک کنم؟ با روحیه خدمت، ما به پتانسیل کامل خود خواهیم رسید."، جسور باشید، به اطراف بپريد، کارهای جدید را امتحان کنید، آنچه برای شما مهم است را کشف کنید.

فصل پانزدهم: ۵ قانون زندگی

قانون اول: برای زندگی خود چشم انداز داشته باشید

برای اینکه چه کسی می خواهید بشوید، چشم اندازی تعیین کنید. رویای شما چیست؟ هدف شما چیست؟ خواسته شما چیست؟ کجا می خواهید بروی؟ دوست داری زندگیت به کجا برسد؟ فکر کنیم اگر به پایان زندگی برسیم در پایان زندگی مان بعد از طی فصول کودکی، دبستان، دبیرستان، دانشگاه، ارشد، دکتری، و..... به چه چیزی معناداری رسیده ایم. این چشم انداز است. بنشینید و به این فکر کنید که از زندگی چه می خواهید، با یک تکه کاغذ و یک خودکار بنشینید و بگویید: "چشم انداز من برای زندگی چیست؟ من می خواهم زندگی ام چگونه باشد؟ در خدمت به دیگران (خانواده، محله، شهر، استان، کشور، جهان) چه کاری می توانم انجام بدهم؟ چه نوع روابطی می خواهم بسازم؟ اگر پاسخ اینها را نمی دانید، اشکالی ندارد، با طوفان فکری به سوالات جواب دهید یا از افراد دیگر بپرسید که چگونه به آنچه در زندگی می خواستند، رسیدند. این سفر را شروع کنید، جوینده چشم انداز خود شوید. مؤلفه های اصلی چشم انداز این است که می خواهید چه کسی شوید؟ نوع شخص را مشخص کنید. برای من، نوع فردی که می خواهم به آن تبدیل شوم این است..... و آن را بر کنید زیرا این چشم انداز زندگی شما را آغاز می کند. همه چیز مربوط به نوع فردی است که می خواهید به آن تبدیل شوید، و هر روز با آن شخص زندگی کنید، تا به آن شخص تبدیل شوید. در مقطعی از زندگی ام فکر کردم، می خواهم بیشتر حضور داشته باشم، چون آدم پراکنده ای بودم البته خیلی ها پراکنده اند باید تمرین می کردم که در لحظه حضور داشته باشم یعنی تمام حواسم را موقع کار به کار، زمان عبادت به عبادت، زمان بازی با فرزند به فرزند و.... می دادم. جادوی حضور در لحظه یعنی آگاهی نسبت به اطرافیان، آگاهی به افکار و عواطف و.... شد چشم انداز من. گفتم: "من این چشم انداز را دارم که یک فرد حاضر شوم" «در حال حاضر به چه چیزی توجه می کنم؟ چه احساسی دارم؟ من چه چیزی را حس می کنم؟ آیا من در این لحظه هستم؟ آیا من اینجا با این شخص هستم یا از آنجا خارج شده ام. این فقط یک مثال است و من امیدوارم که شما دیدگاه خود را برای کسی که می خواهید بشوید، توسعه دهید.

قانون دوم: به توانایی خود در کشف مسائل ایمان داشته باشید.

برخی از مردم نمی توانند خود را باور داشته باشند، امیدوارم بتوانیم به آنجا برسیم و به کل خود ایمان داشته باشیم. این هم باید یک ماموریت باشد. اما یک قاعده این است که به توانایی خود در کشف مسائل باور داشته باشید. این به شما اجازه می دهد تا به هر قلمرو ناشناخته ای، هر بلا تکلیفی وارد شوید و بگویید می دانید چیست، نمی دانم اینجا چه خبر است، اما من آن را کشف خواهم کرد. این یک باور زندگی است که همه ما باید داشته باشیم: توانایی دانستن اینکه با زمان، انرژی، تمرکز، منابع کافی، حتی در یک دوره زمانی می توانیم دانش، مهارت، شایستگی و تسلط در هر زمینه ای را که باید موفق شویم، توسعه دهیم. وقتی بدترین طوفان های زندگی به شما می رسد، بگویید: «می دانی، این در حال حاضر وحشتناک است. این چالش وحشتناک است، اما من راه خود را برای خروج از آن پیدا خواهم کرد. ممکن است آسان نباشد؛ سختی، مبارزه و ناامیدی وجود خواهد داشت. اما من راه خود را پیدا خواهم کرد. از این طریق یاد خواهم گرفت. من از این طریق توسعه خواهم یافت. من از این طریق رشد خواهم کرد. من حرکت خواهم کرد. فردای بهتری وجود خواهد داشت. همانطور که چیزها را کشف می کنید، شایستگی را توسعه می دهید. شما دانش، مهارت و توانایی، استعداد و تسلط خود را در زندگی توسعه می دهید و با شایستگی اعتماد به نفس حاصل می شود. به زندگی خود اعتماد بیشتری خواهید داشت و این از باور به خودتان و توانایی تان در کشف آن ناشی می شود، به اندازه ای که آن را به دست آورده اید.

قانون سوم: بدون توجه به هر چیزی سرگرم کار شوید و رویاهای خود را دنبال کنید.

قانون سوم زندگی این است که بدون توجه به هر چیزی سرگرم کار شوید و رویاهای خود را دنبال کنید. همانطور که شما آن بینش را دارید، آن رویا را دارید، زمان بد و دشوار گاهی فرا می‌رسد، زمانی هست که با فردی بد اخلاق سروکار دارید ولی باید رویایتان را دنبال کنید مثل کار با همکاری بدبین و بد اخلاق، با خود بگویید: "می‌دانید چیست، من سرگرمی را به ارمغان می‌آورم. من می‌خواهم شادی را به طور فعال به این وضعیت بیاورم. من منتظر اتفاقی نمی‌مانم که بتوانم از آن لذت ببرم. من می‌خواهم خود شادی و لذت و نور را به اینجا بیاورم و آن‌ها را فعالانه وارد وضعیت کنید". اکنون گاهی اوقات وارد پرتنش‌ترین موقعیت‌های کسب و کار می‌شوم، جایی که به معنای واقعی کلمه؛ تصمیمات اصلی بر دوش من است و فضا بسیار متشنج است. همه عصبانی هستند و من کسی خواهم بود که شادی را به آن موقعیت می‌آورد. می‌خواهم نور را به آن تاریکی بیاورم، حتی اگر گاهی اوقات احساس کنم در آن تاریکی شک یا تأخیر یا حواس پرتی و بد اخلاقی در زندگی‌ام غرق می‌شوم ولی آن را کنار می‌گذارم و حاضر می‌شوم، زیرا این قانون را دارم، که "مهم نیست که فضا تاریک است من دنبال رویاهایم می‌گردم و فقط آن کار را انجام می‌دهم. این یک شانس نیست، این یک نظم و انضباط است، یک رشته تفریح است، میل به تفریح و وارد کردن آن به هر موقعیت زندگی من است". امیدوارم این قانون را در زندگی خود قرار دهید. یاد بگیریم در هر شرایط بحرانی و سخت، از آن نور دریافت کنیم و نارش را خاموش نماییم.

قانون چهارم: صبور، پایدار و آرام باشید.

زندگی ما ممکن است به آن سرعتی که می‌خواهیم پیشرفت نکند. اگر به آن سرعتی که می‌خواهید جلو نمی‌روید، خونسرد باشید. برای انجام یک کار خوب به خود زمان بدهید و صبوری کنید. ممکن است بیشتر از آنچه فکر می‌کنید طول بکشد. بسیاری از مردم عجول هست. اصلاً انسان عجول آفریده شده است. فکر می‌کنم یکی از بدترین رفتارها و ردیلت‌های نوع بشر از عجله ناشی می‌شود، عجله یعنی خواهان بازده فوری بودن در قدم اول، و بدون طی طریق به مقصد رسیدن. ولی بدانیم رسیدن به نتیجه و بازده نیازمند طی کردن فرایند و تلاش کردن است. من تلاش را ارج می‌نهم. من می‌دانم که اگر منظم و متمرکز بر انجام کارهایی باشم که برای من، برای دیگران، برای تجارت من، برای زندگی من، برای شما خوب است، ادامه دهم و پایبند بمانم، این صبوری و تعهد، به موفقیت خواهد رسید و شادی خواهد آمد. تداوم عمل و رفتار چیزی است که ما را به جلو می‌برد. اگر می‌خواهید چیزی را داشته باشید، این یک قانون زندگی است، ما باید نسبت به رویاهایمان پیگیر و صبور باشیم.

قانون پنجم: به دیگران عشق بورزید و به آنها احترام بگذارید.

بهترین کاری را که می‌توانیم انجام بدهیم دوست داشتن و احترام به دیگران است. این دوستی و احترام برای سرنوشت ما مهم است، برای میراث ما حیاتی است. دوست داشتن دیگران برای من یک قانون است. من فکر می‌کنم مهم است که به دیگران احترام بگذاریم. پذیرش، درک، همدلی، همدردی، دلسوزی، مهربانی با دیگران، را قانون زندگی مان کنیم. پس دیگران را در سفر خود دوست داشته باشید. آن را به یک تمرین تبدیل کنید. آن را به یک رشته تبدیل کنید. آن را به منطقه ای از تسلط تبدیل کنید، جایی که اطرافیان شما همیشه احساس می‌کنند که شما آنقدر به آنها توجه دارید که مورد تحسین و قدردانی قرار می‌گیرند. آنها محبت شما را احساس می‌کنند و این محبت معتبر و واقعی است، آنقدر به آنها اهمیت دهید که دوست داشته باشند در کنار شما باشند، آنها را جذب کنید و از دادن همان چیزی که شما را به دنیا آورد احساس رضایت کنید: عشق!!!

فصل شانزدهم: بازیابی اشتیاق

اگر متوجه شده‌اید که مثل قبل انگیزه ندارید و می‌خواهید اشتیاق گمشده خود را دوباره بازیابی کنید، این چهار مرحله را امتحان نمایید!!!

استراحت کنید

اول از همه، کمی استراحت کنید. زمانی که به اندازه کافی بخوابید، توانایی‌های شناختی شما احیا می‌شود و انگیزه به زندگی شما باز می‌گردد. اگر نمی‌توانید خواب خوبی داشته باشید، روز بعد را با چرت زدن یا مدیتیشن جبران کنید.

تجسم کنید

چشمان خود را ببندید و احساسات خود و نتایج مثبت آنها را تجسم کنید. برای اینکه بتوانید دوباره رویاپردازی کنید، نیاز به خلوت دارید؛ لحظاتی دور از تلفن و دیگران. صبح و شب تجسم را ادامه دهید تا بر اشتیافتان دوباره متمرکز شوید.

احساسات خود را دریابید

محرک‌هایی را تنظیم کنید که عمداً شما را هیجان زده کند. موسیقی، ویدیوهای انگیزشی، جملات تاکیدی خاص و ... باعث سرزندگی و قدردانی شما می‌شوند و محرک‌های خوبی هستند.

موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

وقتی به چیزی عالی رسیدید، آن را جشن بگیرید! وقت بگذارید و در مورد آن بنویسید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. باید سرعت خود را کم کنید و از خود قدردانی کنید. مردم فراموش می‌کنند که پیروزی‌های خود را جشن بگیرند، آنها از چیزی به چیز دیگر می‌روند. اگر به خودتان هدیه دهید و پیروزی‌های کوچک زندگی روزمره‌تان را جشن بگیرید، به خودتان اجازه می‌دهید احساساتی را احساس کنید که دوباره شما را با علاقتان پیوند می‌دهد.

فصل هفدهم: ۴ راه برای منضبط تر شدن

آیا تا به حال برای نظم و انضباط بیشتر تلاش کرده‌اید؟ آیا متوجه می‌شوید که زمانی با انگیزه در حال انجام وظیفه هستید، و در زمان‌هایی تمام ثبات خود را از دست می‌دهید؟ این چهار ایده را امتحان کنید تا منظم‌تر شوید:

هر روز صبح به صورت احساسی با رویاهای خود درگیر شوید.

یکی از دلایلی که نظم و انضباط را از دست می‌دهیم این است که ارتباط خود را با رویاهای خود از دست می‌دهیم و با احساسات و ثبات واقعی به آنچه می‌خواهیم فکر نمی‌کنیم. بنابراین، هر روز صبح، تمرین کنید که خودتان را در حال رسیدن به اهداف و رویاهایتان تجسم کنید. به خودتان اجازه دهید که در رسیدن به آنچه می‌خواهید واقعا شادی و قدرت را احساس کنید.

صاحب صبح خود باشید.

روز را واکنشی شروع نکنید. در عوض، صبح خود را برای آنچه می‌خواهید به آن برسید، تنظیم کنید. این را به یک عادت تبدیل کنید که صاحب صبح خود باشید و به آنچه می‌خواهید، خواهید رسید.

زمان را مسدود کنید.

بلوک‌های زمانی برنامه‌ریزی شده‌ای ایجاد کنید که در آن فقط یک کار انجام دهید و از آن زمان برای پیشبرد زندگی خود، ایجاد هنر، و تلاش مجدانه روی یک فعالیت مهم استفاده کنید. اگر در تقویم امروز بلوک‌های زمانی برای انجام کارهای مهم تنظیم نکرده اید، در حال از دست دادن موقعیت خود هستید.

جوایز اجتماعی برای خود را ترتیب دهید.

وقتی به چیزی رسیدید که برای آن تلاش کرده اید، زمانی را برای جشن گرفتن با افراد دیگر با خانواده و دوستان اختصاص دهید. به خود تبریک بگویید و از تبریک دیگران شاد شوید البته این تشویقی بیرونی است اما جواب می‌دهد. گاهی اگر از نظر اجتماعی برای کار سخت خود، پاداشی دریافت نکنید، ادامه نظم و انضباط سخت می‌شود. هرچه بیشتر پیروزی‌های کوچک خود را جشن بگیرید، بیشتر در مسیر دستیابی به چیزهای بزرگ پیش می‌روید. این ایده‌ها را امتحان کنید؛ خود را منظم‌تر خواهید دید!!!

فصل هجدهم: چگونه زیبا باشیم

آنچه کسی را زیبا می‌کند این است که بدون هیچ حسادت و تقلید، از زیبایی دیگران قدردانی کند. یک فرد زیبا می‌تواند به شما نگاه کند و در واقع شما را ببیند، شما را بپذیرد و زیبایی الهی را در شما تشخیص دهد و همین باعث زیبایی او می‌شود. حضور آنها در کنار شما، آنها را زیبا می‌کند. زندگی در لحظه و قدردانی از آنچه می‌بینند و حس می‌کنند، آنها را زیبا می‌کند.

فکر می‌کنم اولین نکته در مورد زیبایی "اصالت" است. این کلمه بسیار خوبی است و بدان معنا است که شخص با خودش صادق است، روح منحصر به فردش را به نمایش گذاشته و به دنبال تقلید و چشم و هم چشمی‌های دنیا نیست. آنها سعی نمی‌کنند شخص دیگری باشند یا مانند دیگری در اینجا رفتار کنند، آنها فقط خودشان هستند. هر فرد زیبایی که به آن فکر می‌کنید، یک ویژگی منحصر به فرد دارد. زیبایی فقط به این نیست که چگونه موهای خود را آرایش کنید یا چه چیزی بپوشید یا و... . شخصیت منحصر به فرد هر کسی، می‌تواند او را زیبا کند. دقیقاً نمی‌دانم چیست، اما می‌توانم بگویم آنها واقعی هستند، زنده هستند و روحیه منحصر به فرد و واقعی خود را به دنیا نشان می‌دهند. این زیبایی است.

یکی دیگر از چیزهایی که افراد را زیبا می‌کند این است که آنها به دنبال "یادگیری" هستند و در مورد دانستن خود را محدود نمی‌کنند. این دانش و کنجکاوی برای فهمیدن و یادگیری است، که کسی را زیبا می‌کند.

یکی دیگر از چیزهایی که مردم را زیبا می‌کند "اشتیاق" شان است. آنها به چیزی علاقه دارند. آنها علاقه زیادی به زندگی دارند، به یک موضوع خاص یا یک دانش و تخصص خاص و یا... چیزی وجود دارد که آنها به آن علاقه دارند، دوست دارند درباره آن صحبت کنند و با دیگران به اشتراک بگذارند. وقتی آن را به دیگران انتقال می‌دهند، یک انرژی واقعی کسب می‌کنند.

اما افرادی که زیبا نیستند به "سیاه چاله" می‌مانند این افراد انرژی تاریکی با خود دارند که همه را به درون خود می‌کشد و آنها را در چاله‌های بدبینی غرق می‌کند. برخی از مردم عاشقانه نفرت، عصبانیت و خشم، غرور و تکبر، و... را دوست دارند و در وجودشان پرورش می‌دهند، اما اینها، زیبایی را از انسان می‌گیرد.

من معتقدم که اشتیاق به چیزهای مثبت، اشتیاق به چیزهایی که بشریت را به جلو می‌برد، زیبایی است. کمک به دیگران، زیبایی است، و به همین دلیل است که من فکر می‌کنم نیکوکاران زیبا هستند. آنها مردم زیبایی هستند رنگ پوست، نژاد یا جنسیت شان مهم نیست، فقط به روحیه آنها بستگی دارد. نیت آنها بسیار زیبا است و همتی بلند دارند. اینها چیزهایی هستند که برای من، کسی را زیبا می‌کند. در واقع زیبایی به دو چیز بسیار ساده خلاصه می‌شود: اول اصالت انسانی خود را حفظ کردن و آگاهی از خود واقعی، و دوم سرزندگی و اشتیاق به نور و روشنایی!!!!

فصل نوزدهم: چگونه بگوییم "متاسفم"

ببینید، بخشی از دلیلی که ما نمی‌خواهیم عذرخواهی کنیم این است که می‌ترسیم باعث شود اشتباه به نظر برسیم، ما احساس می‌کنیم، "اگر عذرخواهی کنم، به این معنی است که اشتباه کرده‌ام". حال اگر ربطی به اشتباه یا درست بودن، سزاوار یا موجه بودن شما نداشته باشد، چه؟ اگر معذرت‌خواهی خیلی ساده‌تر باشد، چه؟

عذرخواهی یا اشاره به هرگونه نقصی که داریم یا هر اشتباهی که مرتکب شده‌ام از من به عنوان یک شخص کم نمی‌کند. من را به عنوان یک شخص رشد می‌دهد. این مرا قوی‌تر، آگاه‌تر و توانمندتر می‌کند. زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شوم یعنی نقصی در یادگیری‌هایم دارم و من می‌خواهم یاد بگیرم که دیگر اشتباه نکنم، بنابراین وقتی کسی می‌گوید: "باید بابت آن کار عذرخواهی کنی"، می‌گویم: "باشه، عذرخواهی می‌کنم. چون می‌خواهم از این موقعیت یاد بگیرم و کامل‌تر شوم".

بیایید یک گفتگوی عمده در مورد اینکه واقعاچه نوع تعاملی می‌خواهیم با خانواده، همکاران خود و ... داشته باشیم، بسازیم و تامل کنیم. آیا من و شما هر دو می‌خواهیم به غرق شدن در درام خود ادامه دهیم یا می‌خواهیم راهی جدید برای زندگی و تعامل با هم پیدا کنیم؟ اگر نتوانیم راه جدیدی برای زندگی و تعامل با هم پیدا کنیم که در آن شادی واقعی، گشاده‌رویی، مراقبت و شفقت و عشق و سرگرمی با یکدیگر داشته باشیم، پس کاری عملاً انجام نشده و هر دو درجا می‌زنیم. این را باید مدام ارزیابی کرد.

بخش دوم عذرخواهی، عذرخواهی دیگران از شماست، این به توانایی بخشش شما بستگی دارد. اگر کسی به شما بگوید «متاسفم»، لازم نیست بگویید: «واقعاً متأسف نیستی» و کنکاش کنیم که راست می‌گوید یا نه. بخشش یعنی به سادگی عذر بقیه را بپذیرید. بخشش چیزی ذهنی نیست که لازم باشد در ذهن خود بسازید، بلکه یک نظم و انضباط معنوی و روحی است.

می‌دانید، در هر زمان چیزهای زیادی در حال وقوع است که می‌توان آن‌ها را اشتباه، خشن، وحشتناک، انتقام‌جویانه قضاوت کرد، اگر کسی در ترافیک راه شما را ببندد، عصبانی می‌شوید و او را نمی‌بخشید. حال نشانه‌های عصبانیت در صورت و کل بدن تان ظاهر می‌شود و کم‌کم شروع به کند کردن پیشرفت شما در زندگی می‌کند، زیرا به این که فکر می‌کنید که مردم بد هستند، بنابراین خود را از دیگران جدا می‌کنید. دیگر وارد همکاری نمی‌شوید. شما کمک نمی‌خواهید، شما به قدرت یک تیم برای انجام کاری، دیگر اعتقاد ندارید و ناگهان خود را تنهای تنها می‌بینید، زیرا توانایی معنوی برای بخشش را نداشتید.

بخشش خیلی ساده است به معنای واقعی کلمه یک تصمیم است. هیچ توجیه یا دلیلی نباید اتفاق بیفتد، و بخشش با پذیرش رفتار طرف مقابل، تأیید آن، توجیه، منطقی کردن یا درک آن کاری ندارد.

بخشش یک قدرت شخصی است که می‌گوید، من از دیگران عصبانی یا ناراحت نمی‌شوم.

بخشش به تصمیمی مربوط می‌شود که شما فقط می‌خواهید وزن بار منفی آنچه شما را متاثر کرده است رها کنید و این یک قدرت معنوی برای کاهش بار منفی دنیای اطراف شماست.

درس بیستم: ضرورت داشتن برنامه جایگزین (Plan B)

اگر تصمیم دارید به دنبال رویای جدیدی بروید، باید یک برنامه جایگزین داشته باشید؟ اینجا چند نکته وجود دارد که باید به آنها توجه کرد:

اگر ریسک پایینی دارید، به آرامی انتقال را انجام دهید.

شروع به برداشتن گام‌های کوچک به سمت رویای خود کنید و به دنبال کسب چند پیروزی کوچک باشید که به خودتان ثابت کند رویکرد شما کارآمد است. برنامه‌ریزی کنید و وارد عمل شوید. برای انجام فعالیت‌ها و شروع تمام وقت رویای خود، تاریخی تعیین کنید. از این زمان تا زمان تحقق رویا، شروع به تحقیق، یادگیری، و ساختن مهارت‌های مورد نیاز خود کنید.

پرشور باشید.

در این باور نادرست قرار نگیرید که باید فقط یک کار یا یک حرفه را دنبال کرد. زندگی در جامعه جهانی و متحرک امروزی، می‌طلبد که، شما به یک انتخاب شغلی محدود نشوید. این ایده که شما فقط می‌توانید یک حرفه داشته باشید، مربوط به گذشته است. الان شما می‌توانید در حرفه‌ها یا مشاغل متعدد تلاش کنید و به آن برسید.

برای کم کردن ریسک از دیگران بهره بگیرید.

در مورد افرادی که به خواسته شما دست یافته‌اند، بخوانید، تحقیق کنید، دنبال کنید و مصاحبه کنید. مربی بگیرید، در دوره‌های آنلاین ثبت‌نام کنید، در سمینارها شرکت کنید، با این حال، اگر قصد دارید کاری را انجام دهید که هیچ‌کس قبلاً انجام نداده است – که بسیار بعید است – پس با دقت برنامه‌ریزی کنید. مطمئن شوید که برنامه B دارید – بدانید اگر ایده شکست بخورد چه کاری انجام خواهید داد. با داشتن یک کار پشتیبان که می‌توانید از آن برای حفظ سبک زندگی فعلی خود استفاده کنید، به آرامی و با دقت انتقال را انجام دهید.

متعهد باشید.

مهم نیست در زندگی چه کاری انجام می‌دهید، به آن متعهد باشید. این بدان معنا نیست که باید «تمام وقت» روی آن کار کنید، بلکه به معنای تمرکز کامل ذهنی و عاطفی زمانی شما است. تعهد یک تعامل عاطفی عمیق است، تمرکز و شدتی است که می‌گوید این برای من اهمیت دارد. تمام انرژی خود را صرف آن کار کنید، بدون در نظر گرفتن پایان و نتیجه. روی هر کاری که انجام می‌دهید تمرکز کامل داشته باشید.

فصل بیست و یکم: پایان روز

اگر در پایان یک روز پرمشغله به مشکل بر می‌خورید و ذهن تان مدام درگیر آن مسائل می‌شود، یک روال عصرگاهی جدید ایجاد کنید و به طور منظم آن را دنبال کنید. در اینجا چهار ایده برای شما وجود دارد:

گذار از روز شلوغ.

بعد از کار، کاری انجام دهید که به شما کمک کند استرس روز را از بین ببرید. مدیتیشن، ورزش، حرکات کششی، یا چرت زدن یا پیاده‌روی کوتاه همه گزینه‌های عالی برای شما هستند. هر چه که هست، یک روال انتقالی داشته باشید که به شما می‌گوید روز پرمشغله به پایان رسیده و زمان رهایی آمده است.

در شبکه‌های اجتماعی یا جلوی صفحه نمایش گیر نکنید.

رسانه‌های اجتماعی و سرگرمی‌ها، دوپامین را در مغز شما دفع می‌کنند و اضطراب را افزایش می‌دهند. به جای تماشای دنبال کردن هر چیزی روی صفحه نمایش، سرگرمی دیگری پیدا کنید، کتاب بخوانید، با یک دوست گفتگوی خوبی داشته باشید.

تمرین شکرگزاری داشته باشید.

آنچه شکرگزارش هستید را یادداشت کنید. سپس، کارهایی را که باید فردا انجام دهید بنویسید تا ذهن خود را آزاد کرده و به آرامش برسید. تهیه لیست به آرامش شما کمک می‌کند.

محیط خانه آوردگاه عشق و آرامش

از محیط خانه خود برای رسیدن به آرامش استفاده کنید. نورها را کم کنید، موسیقی آرام بخشی پخش کنید، شمع روشن کنید و قبل از خواب دما را کاهش دهید. وقتی به رختخواب می‌روید مطمئن شوید که اتاق شما کاملاً تاریک باشد. قبل از اینکه بخوابید، قدردانی کنید و به خود بگویید که روز تمام شده است، تمام تلاش خود را کرده اید، و فعلاً همه چیز خوب است. اگر روزتان را با موفقیت به پایان برسانید، روز بعد کاملاً پرانرژی خواهید بود.

فصل بیست و دوم: حد و مرز بله و نه

نیازهای خود را روشن کنید.

فهرستی از چیزهایی که از زندگی می‌خواهید داشته باشید. بدانید که واقعا برای چه چیزی ارزش قائل هستید و آن را زندگی کنید. وقتی در مورد آنچه واقعاً برای شما مهم است روشن باشید، اجازه نخواهید داد که روز شما تصادفی بگذرد. اغلب اوقات ما فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنیم به این دلیل که به درخواست‌های تصادفی بسیار زیاد بله می‌گوییم بدون اینکه بدانیم و بسنجیم چه چیزی مهم است و اولویت دارد. زمان آن فرا رسیده است که یاد بگیرید آنچه را که بیشترین اهمیت دارد را اولویت بندی کنید.

بدانید کجا ارزش اضافه می‌کنید (و کجا مهم است!)

وقتی عملکرد بالایی دارید، دائماً از شما کمک می‌خواهند، زیرا خوب هستید. با این حال، اگر به همه چیز بله بگویید، در نهایت مشارکت کلی خود را کاهش می‌دهید. بنابراین، راه‌هایی که بیشترین ارزش را به شما می‌دهید بشناسید و بدانید شما چه کار می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند جای شما باشد. توجه خود را در آنجا متمرکز کنید.

محکم نه بگویید.

نه گفتن را یاد بگیرید. وقتی درخواست‌هایی دریافت می‌کنید که با اولویت‌های شما همسو نیستند پاسخ فوری باید خیر باشد. پاسخ منفی است مگر اینکه شما یا طرف مقابل شما را توجیه و متقاعد کند که اینجا جایی است که به شما نیاز دارند و می‌توانید ارزش منحصر به فردی بیافزایید.

یک جلسه صداقت هفتگی داشته باشید.

هر هفته، روزی را انتخاب کنید تا به این فکر کنید که آیا از حد و مرزهای خود محافظت کرده‌اید یا نه. با ردیابی واقعی آن، شما شروع به دیدن الگویی از محل مصالحه خود می‌کنید. شما همچنین تعهد بیشتری نسبت به محافظت از زمان و سلامت عقل خود دارید. در مورد کاری که انجام می‌دهید، ارزشی که به آن اضافه می‌کنید، اشتیاق در رسیدن به اهدافتان صادق باشید. آن وقت بیشتر احساس زندگی خواهید کرد.

فصل بیست و سوم: چگونه وارد مکالمات دشوار شویم؟

با احساسات فعلی خود وارد گفتگو نشوید.

وقتی ناراحت هستید یا می‌خواهید کسی تغییر کند، به راحتی را وارد گفتگو می‌کنید. این کار را نکنید. به یاد داشته باشید، مکالمات یک بازی ۵۰-۵۰ هستند. اول نفسی بکشید، و همیشه با فروتنی و مهربانی وارد یک گفتگوی سخت شوید.

آخرش را در نظر بگیرید.

دوست دارید طرف مقابل در پایان مکالمه چه احساسی داشته باشد؟ می‌خواهید چه چیزی را باور کنند یا انجام دهند؟ چگونه می‌خواهید احساس کنید و درک شوید؟ پاسخ‌های خود را در ذهن داشته باشید، و در طول مکالمه هدفمندتر و مؤثرتر خواهید بود.

از الگوی XYZ برای درخواست استفاده کنید.

چیزی شبیه این بگویید: "من دیدم یا شنیدم که X را انجام دادی، Y را احساس کردم و درخواست من Z است." این الگو مکالمه و درخواست شما را مؤثرتر می‌کند.

صبورتر باشید.

وقتی خبر بدی را به اشتراک می‌گذارید یا پیامی دشوار را ارائه می‌دهید، آن را سریعاً بپذیرید. صبور باشید و به طرف مقابل اجازه دهید آن را احساس کند، حرف بزند، اجازه دهید پیام شما به درون او نفوذ کند. تقریباً همه مشکلات در مکالمات دشوار به این دلیل است که کسی تحمل ندارد و صبور نیست. نفسی بکشید و صبور باشید. اگر این ۴ ایده را دنبال کنید، شروع به مکالمات معنادار و روابط عالی خواهید کرد !!!!

فصل بیست و چهارم: چگونه شادتر باشیم؟

اساس شادی خیلی ساده است: پذیرا باشید و با گذشته در صلح. اینجا در لحظه حال حاضر باشید. برای فردا هیجان زده شوید و چیزی را برای آینده پیش‌بینی کنید.

زمان گذشته

گذشته را بپذیرید و با گذشته در صلح باشید.

زمان حال

در زمان حال بودن ما را خوشحال می‌کند. خودمان را به چالش بکشیم تا حضور آگاهانه کامل خود را به لحظه برسانیم. تقریباً همه متون معنوی، معلمان و مربیان در تلاش هستند تا به مردم کمک کنند تا در لحظه حضور بیشتری داشته باشند، جهان را همانطور که هست بپذیرند، قدرت اکنون و بودن در لحظه را دریابند.

هیجان فردا

اما آینده، همه چیز به این بستگی دارد که با هیجان پیش‌بینی کنید که در آینده چه خواهد شد، حتی اگر آینده ترسناک باشد، حتی اگر بدانید که هنوز سختی وجود دارد (چون وجود خواهد داشت)، حتی اگر بدانید که قرار است این اتفاق بیفتد. فردا وجود خواهد داشت. برای فردایتان یک ماجراجویی هیجان‌انگیز پیدا کنید، با انجام چه کاری و یادگیری چه، هیجانی می‌شوید؟ اگر نمی‌توانیم چیزی برای هیجان فردایمان پیدا کنیم، این ربطی به واقعیت فردا ندارد. به طرز فکر ما ربط دارد. آنقدر خود را در برکه‌های بدبینی مسموم کرده‌ایم، که فراموش کردیم که زندگی جادویی دارد به نام فردا. حتی اگر فقط بگویید: "می‌دانی، فردا حالم بهتر می‌شود، فقط به این دلیل که تصمیم دارم باشم". در مورد آن هیجان زده باشید. "فردا قرار است بروم برای کسی کار خوبی انجام دهم. فردا قرار است روی این پروژه ای که منتظر انجامش بودم متمرکز شوم و". هر چه که هست، چیزی برای هیجان فردا پیدا کنید.

سلامت جسمانی

ما همچنین آموخته‌ایم که برای شادی و سلامت جسمانی چه چیزی لازم است:

- خواب کافی،
- نوشیدن آب بیشتر،
- استراحت کوتاه در طول روز،
- ورزش ۲-۴ بار در هفته،
- خوردن سبزی بیشتر،
- پرهیز از قند و کافئین،
- خودداری از خوردن مواد حساسیت‌زا و.....

تعامل و ارتباط

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند شادی را تحت تاثیر قرار دهد، روابط است. شما باید زندگی را برای یکدیگر سرگرم کننده و جذاب کنید.

معنویت

و یک عامل مهم دیگر در ایجاد شادی، معنویت است. هر آنچه در معنویت می‌دانیم به اصول اولیه باز می‌گردد، به داشتن ایمان، به ارتباط با خدای مهربان، و احترام به همان چیزهایی که به آنها ایمان داریم.

ارزیابی شادی در زندگی

گاهی به زندگی خود نگاه کنید و ارزیابی کاملی از آن انجام دهید - به زندگی خود نگاه کنید و بگویید:

- "خوب، باشه... آیا از نظر عاطفی خوشحالم؟ اگر نه، چگونه به گذشته، حال و آینده نگاه می‌کنم؟"
- "آیا از نظر جسمی سالم هستم؟ اگر نه، چگونه غذا می‌خورم؟ من چطور می‌خوابم؟ من چگونه ورزش می‌کنم؟ آیا من اصول اولیه را برای سلامت جسمم انجام می‌دهم؟"
- اگر روابط شما را شاد نمی‌کند، از خود بپرسید "خوب، چه باید کرد؟ کجا مشکل وجود دارد؟ و..."
- از نظر معنوی، رابطه‌مان را با خدا بهبود دهیم. از خود بپرسید "در لحظه اکنون رابطه من با خدا چگونه است؟ چرا؟ چگونه زبان ذاکر، قلب شاکر و بدن صابر را در خود پرورش دهیم تا به شادی معنوی برسیم؟".

و خرد بزرگسالی ادامه دارد.....