



خلاصه کتاب غول درونتان را بیدار کنید

همه ما توان نامحدودی درون خود داریم. پس از طریق تسلط بر خود، می‌توانیم کنترل زندگی را در دست بگیریم و به همه خواسته‌هایمان در زندگی برسیم. این کتاب یک راهنمای عملی دقیق برای نشان دادن روش ایجاد تغییرات اساسی، ماندگار و تغییر کیفیت زندگی شما است.

مقدمه

همه ما با استعدادها و فرصت‌هایی به دنیا می‌آییم. هدف این کتاب باز کردن چشم ما بر توان واقعی‌مان است. با تمرکز آگاهانه، می‌توانیم در هر کاری مهارت کسب کنیم و به هر آنچه می‌خواهیم برسیم.

تونی رابینز در کتاب «غول درونتان را بیدار کنید» مربی شخصی شما می‌شود و ایده‌ها، تجربه‌ها و نقاط متمایز خود را با مثال‌ها، تمرین‌ها و نکاتی مطرح می‌کند تا در اقدام کردن به شما کمک کند. ایده‌های کلیدی این کتاب به سه بخش تقسیم

می‌شوند:

- ارتقای معیارها
- تغییر باورهای محدودکننده
- تغییر استراتژی

بخش ۱: ارتقای معیارها

همه چیز با یک تصمیم آغاز می‌شود

آینده شما به شرایط شما بستگی ندارد؛ بلکه به تصمیماتتان بستگی دارد. اغلب مردم می‌دانند که برای موفق بودن باید چه کاری انجام دهند، اما این کارها را انجام نمی‌دهند. اگر برای شرایط ۱۰ سال بعد خود تصمیم نگیرید، خودبه‌خود به شرایط اجازه می‌دهید که زندگی‌تان را کنترل کند.

هر فرد موفق (مانند ماهاتما گاندی، جان اف. کِنِدی) در مقطعی از زندگی خود تصمیم مهمی گرفته است. نقطه عطف زندگی رابینز، ۸ سال قبل از نوشتن این کتاب اتفاق افتاد. او چاق و ورشکسته بود و تصمیم گرفت زندگی‌اش را تغییر دهد و هرگز کمتر از بهترین حالت خود نباشد.

• یک تصمیم واقعی مانند مورد بالا با تعهد کامل همراه است. یعنی گزینه‌های دیگر را کنار بگذارید و آن‌قدر پایداری کنید تا راهی به‌سوی اهدافتان پیدا کنید. اقدام پایدار نشانه تصمیم و تعهد واقعی است.

• هر شکست یک فرصت یادگیری است. هرچه تصمیمات بیشتری بگیرید، بهتر و مطمئن‌تر می‌شوید. رابینز مهارت سخنرانی خود را با تمرین جدی بهبود بخشید و درحالی‌که دیگران ۴۸ سخنرانی در سال انجام می‌دادند، او این رکورد را فقط در ۲ هفته ثبت کرد.

• به تصمیمات خود تعهد بلندمدت داشته باشید؛ اما رویکردی منعطف پیش بگیرید. بر اساس بهترین گزینه موجود عمل کنید و ذهن خود را برای گزینه‌های

جدید باز نگه دارید.

فرصت‌ها همه‌جا هستند؛ اما فقط در صورتی می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید که اقدام کنید. تصمیم رابینز برای برگزاری یک سمینار در دنور باعث دیدارش با یکی شد که بعدها همسرش شد. همچنین، مشکلات او با شریکش (که نیم‌میلیون دلار به شرکتش ضربه زد و باعث بدهی ۷۵۸ هزاردلاری شد) به او کمک کرد تا شرکتش را بزرگتر و قوی‌تر کند.

رنج و شادی: نیروهای محرکه ما

هر کاری که انجام می‌دهیم برای اجتناب از رنج یا کسب شادی است؛ بنابراین، چیزهایی را که به رنج و شادی ربط می‌دهیم، انتخاب‌ها و زندگی ما را تعیین می‌کنند.

• حتی اگر از روی منطق معتقد باشیم که چیزی در بلندمدت برایمان مفید است، اگر فکر کنیم باعث رنج کوتاه‌مدت می‌شود، اقدام نمی‌کنیم. به همین دلیل است که پایبندی به رژیم غذایی یا ترک سیگار سخت است.

• ما همچنین بیشتر نگران از دست دادن‌های احتمالی هستیم تا مشتاق به دست آوردن‌های احتمالی. مثلاً، ما بیشتر سعی می‌کنیم تا ۱۰۰ هزار دلار ضرر نکنیم، نه این‌که سعی کنیم ۱۰۰ هزار دلار بیشتر به دست آوریم.

• همه ما آستانه رنج داریم؛ یعنی وقتی میزان رنج آن‌قدر زیاد است که قسم می‌خوریم هرگز دوباره در چنین شرایطی قرار نگیریم. راز بزرگ این است که رنج عظیم را به رفتار/الگویی ربط دهیم که می‌خواهیم از آن اجتناب کنیم. به این ترتیب، از آن دور می‌مانیم. رابینز در کودکی شاهد الکل نوشیدن پدرش بود و دوست داشت این کار را امتحان کند. مادرش موافقت کرد، به شرطی که او ۶ قوطی را یکباره بنوشد، همان‌طور که پدرش این کار را می‌کرد. او پس از نوشیدن شش قوطی و بالا آوردن همه آن‌ها هرگز دیگر سراغ الکل نرفت.

کلید کار این است که یاد بگیریم از رنج و شادی برای هدایت تصمیمات و اقدامات خود استفاده کنیم، نه اینکه توسط آن‌ها کنترل شویم. در بخش ۲ به این موضوع

بخش ۲: تغییر باورهای محدودکننده

شناخت سیستم باور خودتان

باورهای ما، درک ما از واقعیت و در نتیجه زندگی ما را شکل می‌دهند:

- تحقیقات نشان می‌دهد لحظه‌ای که فرد باور می‌کند شخص دیگری شده است، بدنش هم شروع به تغییر می‌کند. یعنی بیماری‌ها، شخصیت و حتی ظاهرش هم عوض می‌شود.
- به مدت هزاران سال، مردم باور داشتند که دویدن یک مایل در کمتر از ۴ دقیقه غیرممکن است، اما پس از این‌که راجر بانستر در سال ۱۹۵۴ این رکورد را شکست، ۳۷ دونه دیگر نیز در همان سال این رکورد را شکستند.
- این کتاب شامل مثال‌های بسیار دیگر از شیوه زندگی افرادی است که با شرایط مشابه (مانند خانواده ناکارآمد، حادثه فلج‌کننده)، زندگی‌هایی کاملاً متفاوت داشتند.

ایجاد و تغییر باورها

یک ایده مانند سطح یک میز است و نمی‌تواند بدون پایه دوام بیاورد. پس وقتی مرجع‌ها یا تجربه‌هایی در حمایت از آن پیدا کنیم، پایه و اساس پیدا می‌کند. باور، ایده‌ای است که از آن بسیار مطمئن هستیم.

قدرت یک باور به تعداد مرجع‌ها و شدت احساسی آن‌ها بستگی دارد.

- **نظرات** بر اساس چند مرجع ساخته می‌شوند و به راحتی تغییر می‌کنند.
- **باورها** بر اساس مرجع‌های بیشتر با پیوندهای عاطفی قوی ساخته می‌شوند. حتی آن قدر از آن‌ها مطمئن هستیم که شاید در برابر اطلاعات و ورودی‌های جدید

مقاومت کنیم.

• **اعتقادات** وسواس‌هایی هستند که انگار وجود ما را جلا می‌دهند. ما احساسات عمیق و شدیدی درباره‌شان داریم، اگر شخصی آن‌ها را به چالش بکشد، حالت تدافعی به خود می‌گیریم و حاضریم برای آن‌ها ریسک کنیم (شکست بخوریم یا طرد شویم). اعتقادات می‌توانند ما را به انجام اقدامات عظیم و مداوم ترغیب کنند، اما همچنین می‌توانند ما را نسبت به نظرات دیگران نابینا و بی‌توجه کنند. مثلاً، متعصبان به قدری به دیدگاه خود از خدا اعتقاد دارند که حاضرند برای محافظت از این اعتقاد، دیگران را بکشند.

باورها بر اساس مرجع‌ها ساخته می‌شوند که در واقع همان تجربیات خودآگاه و ناخودآگاه ما هستند که در طول زمان جمع می‌کنیم. شخصیت و باورهای ما اغلب توسط رویدادهای مهم و مرجع (نزدیک شدن به مرگ، پیروزی‌های بزرگ) شکل می‌گیرند. هر چه مرجع‌ها بیشتر و باکیفیت‌تر باشند، دیدگاه وسیع‌تری پیدا می‌کنیم و گزینه‌های بیشتری را می‌بینیم.

• می‌توانیم مرجع‌های خود را به ۳ روش گسترش دهیم: ۱. تجربه‌های خودمان، ۲. منابع خارجی مانند الگوها، کتاب‌ها/بیوگرافی‌ها، فیلم‌ها/فایل‌های صوتی/اسمینارها و ۳. تخیل؛ زیرا مغز نمی‌تواند بین تجربه‌های واقعی و خیالی تمایز قائل شود.

• مرجع‌ها، مواد خامی هستند که می‌توانیم آن‌ها را به هر شکلی که دوست داریم ساماندهی و تفسیر کنیم. ما می‌توانیم با ایجاد شک، استفاده از مرجع‌های جدید یا مثال‌های نقض، باورها را تضعیف کنیم یا با پیدا کردن مرجع‌های احساسی قوی‌تر، باورها را تقویت کنیم. راهکار این است که آگاهانه دنبال مرجع‌هایی باشیم که دید ما را گسترده‌تر و ما را توانمندتر کنند.

در کل، اصلاً مهم نیست که باوری درست است یا نه؛ زیرا انسان می‌تواند هر آنچه که می‌خواهد باور کند را توجیه کند. در واقع، بسیاری از باورهای فعلی ما بر اساس اطلاعات یا فرضیات ناقصی ساخته شده‌اند که آن‌ها را اعتبارسنجی یا بررسی

نکرده‌ایم. نکته مهم‌تر این است که این باور باید ما را توانمند کند. اطلاعات ورودی را جدا و مستقل از هم ارزیابی کنید و به تایید اجتماعی یا نظر کارشناسی تکیه نکنید. افراد الگو و سرمشق را بررسی کنید که به نتایج موردنظر شما دست یافته‌اند و از باورهای توانمندساز آن‌ها تقلید کنید.

شرطی‌سازی عصبی

وقتی رفتاری انجام می‌دهیم، مغز ما یک اتصال عصبی بین آن رفتار و احساس ناشی از آن برقرار می‌کند، هر وقت:

- این شرایط منحصر به فرد باشد.
- رفتار و احساس هم‌زمان اتفاق بیفتند.
- این پیوند مداوم باشد.

هر چه بیشتر آن رفتار را انجام دهیم، بیشتر این ارتباط مغزی را تقویت می‌کنیم. در نهایت، یک «بزرگراه عصبی» تشکیل می‌شود و ما همچنان به انجام آن رفتار یا اجتناب از آن ادامه می‌دهیم، حتی وقتی احساس متوقف شده باشد.

چنین پیوندهایی اغلب ناقص هستند. مغز ما اغلب دلایل اشتباه را به آن احساس یا رفتار نسبت می‌دهد (همبستگی نادرست عصبی). وقتی هم رنج و شادی را به چیزی واحد ربط دهیم (همبستگی عصبی ترکیبی) گیج می‌شویم. مثلاً، ما پول بیشتری می‌خواهیم، اما نمی‌خواهیم حریص باشیم. پس همین موضوع اراده ما را تضعیف می‌کند و اهداف خود را فدا می‌کنیم.

خبر خوب این که الگوهای ذهنی و عادات‌های ما می‌تواند به سرعت و دائم تغییر کند. ناک یا شرطی‌سازی عصبی یک سیستم ۶ مرحله‌ای است که رابینز برای مختل کردن الگوهای فلج‌کننده و ایجاد الگوهای جدید و توانمندساز طراحی کرده تا بدون تلاش و اراده مداوم هم کار کنند:

۱. تعریف. آنچه می‌خواهید و چیزی که شما را از به دست آوردن آن باز می‌دارد، تعریف کنید

معمولا ما نمی‌دانیم چه می‌خواهیم و رنج تغییر را بیشتر از رنج حفظ وضع موجود می‌دانیم. در بخش ۳، درباره روش تقویت و شفاف‌سازی اهداف صحبت می‌کنیم.

۲. با ایجاد رابطه بین تغییر نکردن/رنج بزرگ و تغییر/شادی بزرگ، احساس فوریت ایجاد کنید

- ما باید خود را به آستانه رنج برسانیم تا با اطمینان کامل بفهمیم که اکنون باید تغییر کنیم. هرگونه احساس ترکیبی درباره تغییر را از خود دور کنید تا مغزتان فقط روی نتیجه دلخواه تمرکز کند.

- مردی در سمینار رابینز می‌خواست اعتیاد خود به شکلات را برطرف کند، اما در نهان از این‌که «قهرمان شکلات خورها» بود، به خودش افتخار می‌کرد. تونی او را مجبور کرد که به مدت ۹ روز فقط شکلات بخورد و هیچ چیز دیگری نخورد. در روز سوم، او دیگر نمی‌توانست شکلات بیشتری بخورد. او به آستانه رنج خود رسیده بود و هرگونه ارتباط عصبی ترکیبی درباره ترک شکلات را از مغزش حذف کرد و واقعا آماده تغییر بود.

- برای دستیابی به تغییر پایدار، به ۳ باور اصلی نیاز داریم: چیزها باید تغییر کنند (نه این‌که بهتر است که تغییر کنند، بلکه باید تغییر کنند)، من باید آن‌ها را تغییر دهم (تسلط کامل شخصی) و می‌توانم آن‌ها را تغییر دهم (اعتماد به نفس).

۳. اختلال. در الگوی قدیمی اختلال ایجاد کنید و آن را بشکنید

- کاری کاملا غیرمنتظره و متفاوت انجام دهید. مثلا اگر در رستورانی بیش از حد غذا می‌خورید، از جا برخیزید، به صندلی خود اشاره کنید و فریاد بزنید «چه خوک چاقی!» بعد از چند بار انجام این کار، زیاده‌خوری را متوقف خواهید کرد، زیرا این تحقیر برایتان رنج‌آور و دردناک است.

- با به هم ریختن خاطرات شناختی، در الگوی ذهنی خود اختلال ایجاد کنید.

خاطرات منفی را مانند فیلمی در ذهنتان پخش کنید. سپس، آن را با حالت سریع پخش کنید، اجزایش را به هم بریزید و تغییر دهید تا به کمدی تبدیل شود. مثلاً فیلم را معکوس کنید، برای شخصی دماغ خوک بگذارید، موسیقی احمقانه به آن اضافه کنید ... لذت ببرید و این فیلم جدید را آنقدر در ذهنتان تکرار کنید تا هنگام فکر کردن به آن شرایط، دیگر احساسات ناخوشایند قدیمی در شما بیدار نشوند.

۴. جایگزینی. الگوی قدیمی را با یک الگوی جدید توانمندساز جایگزین کنید

این نکته برای برنگشتن به عادات قدیمی بسیار مهم است. مطالعات مربوط به بهبود معتادان نشان داد افرادی که خودشان به ترک مواد اقدام می‌کنند و این کار را با روابط، شغل و غیره جایگزین می‌کنند، بسیار موفق‌تر از افرادی هستند که مواد را ترک می‌کنند؛ ولی هیچ جایگزینی برای آن ندارند.

۵. شرطی‌سازی. الگوی جدید را آنقدر تقویت کنید تا ثابت و نهادینه شود

• با هر موفقیت کوچک (نخوردن یک میان‌وعده مضر یا چند ساعت سیگار نکشیدن) به خودتان پاداش دهید (از خودتان تعریف کنید، به خودتان هدیه دهید یا آزادی جدیدی برای خود تعریف کنید). برای هر رفتار نامطلوب، تقویت منفی انجام دهید (مثلاً به خودتان اخم کنید یا یکی از آزادی‌های خود را حذف کنید). باید این کار را فوراً انجام دهید تا احساس پاداش یا مجازات را به این الگو مرتبط کنید.

- همچنین می‌توانید آن را مدام در ذهنتان با احساس عمیق تمرین کنید.
- پس از مرتبط کردن پاداش با یک رفتار خاص، می‌توانید پاداش را تغییر دهید تا همیشه موثر باشد.

۶. آزمایش برنامه. با تصور موقعیتی که در گذشته باعث ناامیدی شما شده، این برنامه را آزمایش کنید

اگر مراحل را درست انجام داده باشید، حالا باید احساس متفاوتی نسبت به این

تصویر ذهنی داشته باشید. اگر این‌طور نیست، مراحل ۱ تا ۵ را دوباره مرور کنید. همچنین می‌توانید از «چک‌لیست محیطی» این کتاب استفاده کنید تا شکاف‌های احتمالی را شناسایی کنید و شخصی را الگو قرار دهید که به هدف مطلوب شما دست یافته است.

بخش ۳: تغییر استراتژی‌ها

اگر تصمیم قطعی گرفته‌اید و برای تغییر باورهای محدودکننده خود آماده‌اید، حالا می‌توانیم به استراتژی‌ها و اقدامات خاصی که می‌توانید انجام دهید، نگاهی بیندازیم. هر چیزی که تا به حال در زندگی خواسته‌ایم (مثل اهدافی که برای پول، خانواده، شغل داشته‌ایم) به ما کمک می‌کند آنچه دوست داریم مثل (عشق، احترام، شادی) را احساس کنیم.

قدرت شرایط

حالت‌های عاطفی، واکنش درونی و معمولا ناخودآگاه ما به اتفاقات اطراف هستند. آن‌ها احساسات و نوع واکنش ما را تعیین می‌کنند. رفتار فرد در حالت «ابهام» با رفتار او در حالت «هوشیاری» کاملا متفاوت است. درست مثل تلویزیونی که کانال‌های مختلف دارد.

می‌توانید حالت‌های عاطفی خود را به دو روش تغییر دهید:

۱. تغییر فیزیولوژی. روش شما در استفاده از بدنتان بر احساسات شما اثر می‌گذارد

اخم کردن و شانه‌های افتاده می‌تواند باعث خستگی شما شود، درحالی‌که صاف نشستن، نفس عمیق کشیدن و لبخند زدن باعث احساس طراوت می‌شود. مثلا، جان دِنور، نوازنده و ترانه‌سرا فهمید که پس از انجام کارهای پرهیجان در طبیعت مثل اسکی و راندن جت شخصی و ترشح آدرنالین، انگیزه بیشتری می‌گیرد.

- با گسترش دامنه احساسات خود، دامنه تجربیاتتان را هم گسترده‌تر کنید.
- علاوه بر احساسات معمولی مانند خوشحالی یا غم، سعی کنید احساساتی مثل بهت، مسحور شدن، جسارت و ملایمت را هم تجربه کنید.
- مسیرهای عصبی خود را برای خنده و شادی تقویت کنید. سعی کنید بدون هیچ دلیلی بخندید، مقابل آینه غرغر کنید یا حتی به جای دویدن، آرام قدم بزنید!

۲. تغییر نقطه تمرکز. می‌توانید با تغییر نقطه تمرکز و روش تمرکز، احساس خود را تغییر دهید

• **موضوع تمرکز.** ادراک ما مثل لنز دوربین عمل می‌کند. می‌توانیم روی چیزی زوم کنیم تا از واقعیت بزرگ‌تر به نظر آید یا آن را کوچک یا تار کنیم. اگر زیاده از حد روی چیز بدی تمرکز کنید، احساس بدی پیدا می‌کنید. اگر روی چیزی خوب تمرکز کنید، برعکس می‌شود و احساس خوبی پیدا می‌کنید. بنابراین، روی راهکارها و جایگاه مطلوب خود تمرکز کنید و برای متمرکز کردن خودتان، سوال‌های خوبی بپرسید: مثلاً بپرسید «چگونه می‌توانم این وضع را تغییر دهم؟» در ادامه به این موضوع می‌پردازیم.

• **روش تمرکز.** همه ما روش تجربه مخصوص خود را داریم: مثل تجربه تصویری (رنگ، روشنایی، اندازه، فاصله، حرکت)، تجربه شنیداری (صدا، ریتم، لحن، تمپو) یا تجربه حسی (بافت اشیا، احساسات، بوها). روش‌های تجربه اصلی و فرعی که شدیدترین احساسات را در شما برمی‌انگیزند شناسایی کنید (مثلاً اگر بیشتر تصویری هستید، آیا حرکت‌ها یا رنگ‌ها بیشترین احساسات را در شما برمی‌انگیزند؟)

با روش اصلی خودتان، روی چیزی تمرکز کنید که احساسات عمیق را در شما برمی‌انگیزد و احساسات ناخوشایند را به پس‌زمینه ذهنتان برانید. رابینز این موضوع را به تفصیل شرح می‌دهد و با ارائه تمرین‌هایی به شما کمک می‌کند تجربه‌های مطلوبتان را مشخص کنید و رقم بزنید.

ایده‌های بالا را ترکیب کنید تا حداقل ۱۵ مورد توانمندساز را پیدا کنید که می‌توانید

برای ایجاد احساس خوب فوری از آن‌ها استفاده کنید (مثل شنا کردن، در آغوش گرفتن فرزندان، حمام با آب گرم). با انجام این کارها، مسیره‌های عصبی مثبت ایجاد کنید و از منابع شادی‌آور مخرب (مثل مواد مخدر) اجتناب کنید.

قدرت پرسش

افراد موفق سوال‌های باکیفیت‌تری می‌پرسند که آن‌ها را توانمند می‌کند و به پاسخ‌های خوب می‌رساند. سوال‌ها کمک می‌کنند تا:

- **فورا نقطه تمرکز و احساسات خود را تغییر دهید.** به جای پرسیدن «چرا این قدر ناراحتم؟»، بپرسید «چگونه می‌توانم همین‌الان شاد شوم؟» به جای تاییداتی مانند «خوشحالم»، بپرسید «الان از چه چیزی خوشحالم؟» وقتی فاجعه رخ می‌دهد، به جای پرسیدن سوال‌هایی مانند «چرا برای من اتفاق افتاد؟» بپرسید «چطور می‌توانم از این شرایط استفاده کنم؟» و «در حال حاضر چه موهبت‌هایی دارم؟»
- **اولویت‌بندی کنید.** ذهن ما فقط روی چند چیز تمرکز می‌کند و موارد بی‌اهمیت را حذف می‌کند. اگر روی چیزی که شما را ناراحت می‌کند تمرکز کنید، ناخودآگاه آنچه شما را خوشحال می‌کند کنار می‌گذارید. اگر کسی از شما بپرسد «در صورت باخت در این بازی، چه احساسی خواهید داشت؟»، مغز شما شروع به تمرکز بر احتمال باخت می‌کند. پاسخ دادن به سوال‌های اشتباه می‌تواند باورهای توانمندساز شما را تضعیف کرده و باورهای جدید ایجاد کند.
- **منابع و راهکارها را پیدا کنید.** مثلا وقتی از خود می‌پرسید «چگونه می‌توانم نتایج ۱۰ برابر بهتر کسب کنم؟»، ذهن شما دنبال گزینه‌های جدیدی می‌گردد که شاید در شرایط دیگر اصلا به آن‌ها توجه نمی‌کرد. شاید پاسخ‌ها فورا ظاهر نشوند، اما آن‌قدر مطمئن به پرسیدن سوال‌ها ادامه دهید تا پاسخ‌ها پدیدار شوند.

پرسیدن سوال‌های عالی را به بخشی از عادت‌های خود برای رسیدن به موفقیت

تبدیل کنید. این کتاب فهرستی از سوال‌ها برای حل مشکل و سوال‌های قدرتمندی برای متمرکز کردن همیشگی ذهن ارائه می‌دهد.

قدرت واژگان و تشبیهات

زبان بخش مهمی از فرهنگ است و شیوه ادراک، تفکر، احساس و عمل ما را شکل می‌دهد.

واژگان به ذهن ما کمک می‌کنند تا تجربیات خود را تفسیر/ترجمه کنیم و اثر بیوشیمیایی فوری بر حالت روانی ما دارند. مثلا، اگر شما را «ابله» یا «فرشته» خطاب کنند، واکنش متفاوتی نشان می‌دهید. فقط با تغییر اسمی که روی احساسات خود می‌گذارید، می‌توانید احساس خود را تغییر دهید. رابینز این‌ها را «واژگان تحول‌ساز» می‌نامد.

• می‌توانید شدت احساسات منفی را با واژگان کاهش دهید. سعی کنید از خود بپرسید، «آیا عصبانی‌ام یا فقط کمی ناراحتم؟» به جای گفتن «خیلی افسرده هستم»، بگویید «کمی بی‌حوصله‌ام» یا «از این غم کوچک رها می‌شوم». همچنین می‌توانید از کلمات سرگرم‌کننده/جدید برای شکستن الگوی ذهنی خود استفاده کنید. مثلا، شاید استفاده از یک واژه بامزه شما را بخنداند و از عصبانیت بیرون بیاورد.

• می‌توانید احساسات مثبت را با کلمات زیر افزایش دهید: توقف‌ناپذیر، شگفت‌انگیز، خارق‌العاده، فوق‌العاده، توپ (به جای کلماتی مثل خوب، عالی، مناسب، جالب).

• کلمات همچنین می‌توانند رفتار شما با دیگران را تلطیف کنند. به جای گفتن «شرایط واقعا خراب شده، باید آن را درست کنیم»، بگویید «کمی نگران این موضوع هستیم، می‌شود درباره آن صحبت کنیم؟»

• رابینز در این کتاب طیف وسیعی از واژگان قابل‌استفاده ارائه می‌دهد. هدف این نیست که احساسات منفی خود را انکار کنید، بلکه باید آگاهانه رنج را کاهش و

شادی و لذت زندگی را افزایش دهید.

تشبیهات بسیار قدرتمند هستند؛ زیرا با احساسات قوی، تصاویر و چهارچوب‌ها/قوانین مرتبط همراه می‌شوند.

• یک تغییر ساده در تشبیه، درک شما و چهارچوب‌ها و قوانین مرتبط را تغییر می‌دهد. مثلاً، جمله «زندگی یک نبرد مداوم است» در مقایسه با جملات «زندگی یک بازی است» یا «زندگی مقدس است»، مرجع‌های متفاوتی در ذهن شما ایجاد می‌کند. از تشبیهات توانمندساز استفاده کنید. مثلاً به جای «رنج کشیدن در میدان مبارزه» از جمله «صعود از نردبان موفقیت» استفاده کنید. اگر کسی گفت «به بن‌بست رسیده‌ام»، بگویید، آن را خراب کن، دری بساز یا از آن عبور کن.

• شاید بعضی تشبیهات در حوزه‌ای مناسب باشند و در حوزه دیگر مناسب نباشند. مراقب باورهای محدودکننده‌ای باشید که در قالب تشبیه بیان می‌شوند. مثلاً، برکه و اقیانوس هر کدام مرجع‌های متفاوتی در ذهن شما ایجاد می‌کنند. نوع استفاده شما از برچسب‌ها یا تشبیهات روابط شما را هم شکل می‌دهد، مثل وقتی همسرتان را به جای «عشقم» و «شریک زندگی‌ام»، «پیرمرد» بنامید.

کنترل احساسات

در باغ زندگی ما، علف‌های هرز (احساسات منفی) همیشه ظاهر می‌شوند. نباید آن‌ها را نادیده بگیریم یا از آن‌ها ناراحت شویم. فقط علف‌های هرز را بچینید و روزانه احساسات مثبتی در خود بکارید تا باغتان سالم و پر نشاط باشد. احساسات ما قطب‌نمای درون ما هستند و به ما می‌گویند که آیا نیاز به تغییر مسیر داریم یا نه. می‌توانید با کمک شرطی‌سازی عصبی در ۶ مرحله بر احساسات منفی خود غلبه کنید:

۱. احساسات را شناسایی کنید و برای کاهش شدت آن از واژگان تحول‌ساز استفاده کنید، مانند «آیا احساس می‌کنم به من خیانت شده یا فقط کمی ناراحت هستم؟»
۲. احساسات خود را یک فراخوان اقدام بدانید. از آن‌ها اجتناب نکنید و با آن‌ها

مبارزه نکنید.

۳. حالت احساسی خود را به کنجاوی تغییر دهید. پیام پنهان در این احساس را در نظر بگیرید و راهکاری پیدا کنید.

۴. روی تغییر اوضاع تمرکز کنید. از موفقیت‌های گذشته الگو بگیرید و با اعتماد به نفس وضعیت فعلی خود را تغییر دهید.

۵. سه چهار گزینه برای رسیدگی به موقعیت‌های مشابه در آینده تعیین کنید. آن‌ها را در ذهنتان تمرین کنید تا مسیر عصبی و اعتماد به نفس در شما ایجاد کنند.

۶. اقدام کنید، به خود زمان بدهید تا به این ۶ مرحله عادت کنید.

این کتاب ده «نشانه نیاز به اقدام» یا همان احساسات منفی و پیام‌های پنهان در آن‌ها (ناراحتی، ترس، آسیب، خشم، بی‌حوصلگی، ناامیدی، گناه، بی‌کفایتی، ناتوانی، تنهایی) و همچنین ده «احساس قدرت» یا احساسات مثبت (عشق و مهربانی، قدردانی و سپاسگزاری، کنجاوی، هیجان و شور، قاطعیت، انعطاف‌پذیری، اعتماد به نفس، نشاط، سرزندگی، همکاری) را شرح می‌دهد.

• اکثر این ده احساس قدرتمند، پادزهر آن ده احساس منفی هستند. مثلاً، قدردانی می‌تواند بر ترس غلبه کند، کنجاوی می‌تواند احساس آسیب را تغییر دهد، خشم می‌تواند به هیجان و شور تبدیل شود و غیره.

• هنگام تمرین ۶ مرحله کنترل احساسات و تسلط بر عواطف، سعی کنید احساسات مختلف را تشخیص دهید و معنای واقعی آن‌ها برای خودتان را پیدا کنید.

• همیشه احساسات منفی را قبل از این‌که روی هم انبار شوند، برطرف کنید.

تعیین اهداف

اغلب، مردم به‌خاطر ترس از شکست برای خود هدف تعیین نمی‌کنند. با این وجود، داشتن یک نقطه تمرکز واضح و شفاف که به آن متعهد باشید، ضروری است. رابینز شما را برای تعیین هدف در ۴ حوزه رشد شخصی، شغل/کسب‌وکار/امور مالی، چیزهایی که باید داشته باشید/انجام دهید و همکاری و مشارکت راهنمایی می‌کند.

- فهرستی از اهداف مطلوبتان در هر حوزه را با طوفان فکری مشخص کنید. برای هر مورد یک جدول زمانی تعریف کنید (نگران نباشید که چطور آن را محقق می‌کنید).
- در هر حوزه، یک هدف برتر ۱ ساله تعیین کنید. بنویسید چرا هر هدف حیاتی است و چرا به آن متعهد هستید. «دلیل» تعیین این هدف را مشخص کنید.
- در ۱۰ روز آینده، حرکت کنید و پیوندهای احساسی ایجاد کنید:
 - این ۴ هدف برتر را به اقدامات کوچک روزانه تقسیم کنید و آن‌ها را انجام دهید.
 - دو بار در روز (صبح و شب) تمرین کنید و به این فکر کنید که رسیدن به ۴ هدف برتر چه احساسی در شما ایجاد می‌کند.
- خود را با الگوها و افرادی که می‌توانند اهدافتان را محقق کنند احاطه کنید. فهرست خود را مدام مرور کنید تا مطمئن شوید همچنان به آن‌ها متعهد هستید.

آزاد کردن غول درون

اهداف شما وسیله‌ای برای رسیدن به هدف، ابزاری برای هدایت تمرکز و رشد شما هستند. هدف نهایی آزاد کردن توان درونی شما است؛ یعنی شخصی که می‌خواهید در آینده باشید و افرادی که در طول این مسیر ملاقات می‌کنید. اگر هدف شفافی داشته باشید، می‌توانید به این سوال پاسخ دهید: «برای رسیدن به همه چیزهایی که می‌خواهم، باید چه فردی شوم؟»

۱. هرم ارزش‌های شما. ارزش‌های ما در زندگی تصمیمات ما را شکل می‌دهند. از آنجاکه بسیاری از ما نمی‌دانیم می‌خواهیم چه کسی باشیم یا ارزش‌های ما چیست، نمی‌توانیم تصمیمات درستی بگیریم و این باعث رنج ما می‌شود.

- همه ما احساسات شادی‌بخشی داریم که به سمت آن‌ها جذب می‌شویم (مانند عشق، موفقیت، آزادی) و احساساتی که به هر قیمت از آن‌ها اجتناب می‌کنیم (مانند طرد شدن، تنهایی، شکست). گاهی، ارزش‌های ما با یکدیگر در تضاد

هستند. مثلا، اگر اهمیت یکسانی برای آزادی و امنیت قائل باشید، شاید بین این دو احساس گیر کنید. همچنین، فردی که دنبال موفقیت است؛ اما از طرد شدن می‌ترسد، احساس می‌کند دیگر نمی‌تواند ادامه دهد.

- ارزش‌های فعلی ما توسط عوامل موثر بیرونی مثل والدین، معلمان، دوستان و همکاران شکل می‌گیرند و معمولا نشان‌دهنده ذات واقعی ما و چیزی که می‌توانیم در آینده باشیم، نیستند. نکته مهم این است که ۱. ارزش‌های فعلی خود را بشناسید و ۲. آن‌ها را طوری تنظیم کنید که با اهداف برتر شما و شخصی که می‌خواهید در آینده باشید «همسو» شوند.

- رابینز در این کتاب چند تمرین به شما می‌دهد تا ارزش‌های فعلی خود و موارد متضاد احتمالی را مشخص کرده و فهرستی از ارزش‌های مهم و اولویت‌دار که با سرنوشت دلخواهتان همسو هستند را تهیه کنید. بعضی سوال‌هایی که باید از خود بپرسید عبارتند از: «برای رسیدن به سرنوشت دلخواهم، باید با کدام ارزش‌ها زندگی کنم؟» یا «اگر این ارزش در صدر فهرست ارزش‌های برتر من باشد، چه هزینه‌ای برایم دارد؟»

یادتان باشد که گذشته شما تعیین‌کننده آینده شما نیست و آزاد هستید ارزش‌هایی را انتخاب کنید که از شما حمایت کنند.

- ما قوانین آشکار و پنهان بسیاری داریم که از آن‌ها برای ارزیابی افراد و چیزهای اطرافمان استفاده می‌کنیم، مانند تعیین خوب بودن یا نبودن رییس، همسر یا والدین.

- وقتی قوانین شما تحریف شده یا متناقض باشند، صرف‌نظر از دستاوردهایتان، احساس می‌کنید یک بازنده دائمی هستید. اگر «عشق» ارزش برتر شما است و یکی از قوانین شما این است که «اگر خیلی به کسی نزدیک شوید، آسیب می‌بینید»، محکوم به رنج کشیدن هستید.

- هر بار از دست شخصی (حتی از خودتان) ناراحت هستید، به این دلیل است که قانون‌ها یا انتظارات شما نقض شده است. از آنجاکه قوانین توسط شما تعیین می‌شوند، می‌توانید آن‌ها را از نو تعریف کنید. قوانین «قطعی» خود (قوانینی که

به شدت از آن‌ها پیروی می‌کنید) را بررسی کنید تا ببینید آیا لازم است آن‌ها را کم‌رنگ یا حذف کنید. قوانین توانمندسازی تعیین کنید که شما را در جهت دلخواهتان حرکت دهند و ۳ معیار داشته باشند: ۱. قابل دستیابی باشند، ۲. تحت کنترل شما باشند و ۳. احساس خوب را بیش از احساس بد در شما تقویت کنند.

۲. هویت. ما مطابق با ویژگی‌های شخصی که فکر می‌کنیم هستیم، عمل می‌کنیم (حتی اگر دقیق نباشد). اگر همچنان در ایجاد تغییر شکست می‌خورید، احتمالاً یک باور زیربنایی اشتباه از هویت خود دارید. مثلاً فکر می‌کنید «من محافظه‌کار هستم» یا «من زن چاقی دارم». ما آزاد هستیم که تکامل یابیم و هویت خود را شکل دهیم. رابینز چند تمرین مرتبط برای کمک به شما ارائه می‌دهد. به مثال زیر توجه کنید:

- وقتی در یک حالت آرام و عمیق هستید، از خود بپرسید، «من چه کسی هستم؟» هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید و به فهرست خود اضافه کنید تا وقتی که از توصیف کلی خودتان مطمئن شوید.
- تمام اجزای این هویت را یادداشت کنید (مانند ظاهر، نوع راه رفتن، نوع تفکر). افراد و الگوهای دارای این ویژگی‌ها را شناسایی کنید و فهرست خود را به‌دقت گسترش دهید. یک برنامه عملی تهیه کنید، از جمله فهرست افرادی که باید/نباید با آن‌ها ارتباط داشته باشید.
- به هویت جدید خود متعهد باشید. آن را به همه اعلام کنید و برای توصیف خود، از برچسب جدیدی استفاده کنید.

سیستم تعالی خود را کنترل کنید

افراد موفق در حوزه کاری خود شاخص هستند، زیرا ارزیابی عالی دارند (مثلاً وارن بافت و پیتز لینچ در ارزیابی بازار و سرمایه‌گذاری عالی هستند). ارزیابی موثر بر ۵ پایه استوار است:

- **حالت ذهنی/احساسی شما.** تصمیمات حیاتی را فقط زمانی بگیرید که در یک حالت عمیق و شاد هستید، نه حالت منفی.
 - **سوال‌های معمول شما.** سوال‌های درستی بپرسید تا نقطه تمرکز و نتایج مطلوب شما را مشخص کند.
 - **هرم ارزش‌های شما.** ارزش‌های خود را با دقت انتخاب کنید، آن‌ها را با عالی‌ترین اهداف خود و شخصی که می‌خواهید در آینده باشید، همسو کنید.
 - **باورهای شما.** باورها و اعتقادات توانمندسازی ایجاد کنید که برای اقدام مداوم به شما انرژی دهند.
 - **مرجع‌های شما.** مرجع‌ها و معیارهای جدید پیدا کنید تا دید خود را گسترش دهید. آن‌ها را طوری ساماندهی و تفسیر کنید که شما را توانمند کنند.
- تغییر هر یک از این ۵ پایه می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد و ما ابزارهای زیادی برای انجام این کار و کمک به شما معرفی کردیم. پس اقدام کنید!

["message_box text_color="light"]

چالش ۱۰ روزه ذهنی

در ۱۰ روز آینده، همه انرژی خود را روی راهکارهای ممکن متمرکز کنید، نه مشکلات. به خودتان قول بدهید که روی هیچ فکر یا احساس غیرحمایتی و منفی تمرکز نکنید. هر وقت افکار منفی ظاهر شد، در عرض ۲ دقیقه مچ خودتان را بگیرید و با کمک روش‌هایی که آموخته‌اید، حال خودتان را بهتر کنید (مثلاً، سوال‌های خوبی بپرسید، واژگان/تشبیهات خود را تغییر دهید). اگر اشتباه کردید، فقط هر چه سریع‌تر تغییر ایجاد کنید. با این چالش از الگوهای ذهنی خود آگاه شوید، ذهنتان را برای یافتن گزینه‌های توانمندساز آموزش دهید، اعتمادبه‌نفس‌تان را افزایش دهید و عادات، معیارها و انتظارات جدید در خود ایجاد کنید.

رابینز با استفاده از دیدگاه‌های متفاوت، جزئیات و تشبیهات، ایده‌های مختلف را

توضیح می‌دهد و همه این موارد باعث «درک و شهود» و تشویق ما به اقدام می‌شود. برای بهره‌مندی حداکثری از این کتاب، باید به جزئیات توجه کرده و مدام اقدام کنید.

[message_box/]

دانلود اینفوگرافیک کتاب «غول درونتان را بیدار کنید» در یک صفحه

[button size="big" style="primary" text] "دانلود اینفوگرافیک غول درونتان را بیدار کنید" [link="https://dle.modiresabz.com/temp/AwakenTheGiantWithin-Modiresabz.pdf"](https://dle.modiresabz.com/temp/AwakenTheGiantWithin-Modiresabz.pdf) target=""