

از استرس، تضاد درونی و خودتخریبی آزاد شوید

## قوی ترین نهاد خود را بیدار کنید

دکتر نیل فیوره

ترجمه فرهاد توحیدی

|                     |                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | فیوره، نیل<br>Fiore, Neil A                                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | قوی‌ترین نهاد خود را فعال کنید / نیل فیوره؛ ترجمه فرهاد توحیدی.                                                                                                  |
| مشخصات نشر          | آروسیه : فرهاد توحیدی، ۱۳۹۳.                                                                                                                                     |
| مشخصات ظاهری        | ۱۷۰ ص.                                                                                                                                                           |
| شابک                | 978-600-04-1262-3                                                                                                                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبیا                                                                                                                                                            |
| یادداشت             | Awaken your strongest self : break free of stress, inner conflict, and self-sabotage, c 2007.                                                                    |
| یادداشت             | کتاب حاضر تحت عناوین " زندگی بهتر با شخصیت برتر " و " قوی‌ترین بخش وجودیتان را بیدار کنید : از استرس ، کشمکش‌های درونی و خودتخریبی رها شوید " نیز منتشر شده است. |
| یادداشت             | بالای عنوان: از استرس، تضاد درونی و خودتخریبی خلاص شوید.                                                                                                         |
| عنوان دیگر          | از استرس، تضاد درونی و خودتخریبی خلاص شوید.                                                                                                                      |
| عنوان دیگر          | زندگی بهتر با شخصیت برتر.                                                                                                                                        |
| عنوان دیگر          | قوی‌ترین بخش وجودیتان را بیدار کنید : از استرس ، کشمکش‌های درونی و خودتخریبی رها شوید.                                                                           |
| موضوع               | منفی‌گرایی                                                                                                                                                       |
| موضوع               | خودسازی                                                                                                                                                          |
| موضوع               | رهبری                                                                                                                                                            |
| موضوع               | خود یاری                                                                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | توحیدی، فرهاد، ۱۳۲۹ - مترجم                                                                                                                                      |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۳ ۹۵۸/۶۹۸/۳۵۵۱                                                                                                                                                |
| رده بندی دیویی      | ۱۵۸/۱                                                                                                                                                            |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۵۲۹۳۸۰                                                                                                                                                          |

نام کتاب : قوی‌ترین نهاد خود را فعال کنید

تألیف : دکتر نیل فیوره

ترجمه فرهاد توحیدی

ناشر : مترجم

نوبت چاپ : اول / پاییز ۱۳۹۳

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی : باختر، چاپ و صحافی : فرشیده / کهنمویی

شابک (ISBN) : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۱۲۶۲-۳

قیمت : ۵۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش : تهران انتشارات سیمای دانش تلفن ۶۶۴۶۴۷۷۹

تهران انتشارات سپاهان تلفن ۶۶۴۸۴۴۹۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

## فهرست مطالب

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| 1   | مقدمه : خفته باید بیدار شود.....                              |
|     | مرحله 1 : الگوهای قدیمی ناکارآمد خود را ترک کنید              |
| 9   | 1 پنج علامت این که هنوز قوی ترین خود خویش نیستید.....         |
| 21  | 2 هویت خود را از ایگوتان فراتر برید.....                      |
|     | مرحله 2 : به سوی مغز جدید خود و قوی ترین خود خویش گام بردارید |
| 31  | 3 به نقطه نظرات قوی ترین خودتان پیش بروید.....                |
| 39  | 4 با صدای قوی ترین خودتان صحبت کنید.....                      |
|     | مرحله 3 : پنج ویژگی قوی ترین خودتان را بیدار کنید             |
| 51  | 5 امنیت جای استرس را می گیرد.....                             |
| 60  | 6 انتخاب جایگزین تضاد درونی می شود.....                       |
| 70  | 7 حضور جایگزین حسن پریشانی می شود.....                        |
| 82  | 8 تمرکز جای خودانتقادی را می گیرد.....                        |
| 90  | 9 ارتباط جایگزین تقلای تنها می شود.....                       |
|     | مرحله 4 : رهبر درون خود را بیدار کنید تا به اهدافتان برسید    |
| 101 | 10 خودکارایی و مراحل تغییر.....                               |
| 112 | 11 مرحله 1: تحلیل ذهن تان.....                                |
| 121 | 12 مرحله 2: تعهد به تغییر.....                                |
| 133 | 13 مرحله 3: اتخاذ عمل.....                                    |
| 143 | 14 مرحله 4: حفظ موفقیت درازمدت.....                           |
| 153 | 15 شما قوی ترین خودتان هستید.....                             |
| 157 | ضمیمه A : دفتر تغییرات موفق.....                              |
| 158 | ضمیمه B : تمرین تمرکز.....                                    |
| 160 | ضمیمه C : آزمون استرس.....                                    |
| 162 | ضمیمه D : خودصمیمت موثر.....                                  |
| 164 | ضمیمه E : تغییر عادت موثر.....                                |
| 165 | ضمیمه F : آزمون های نهایی.....                                |

## خفته باید بیدار شود

هر شخصی به تجربیات جدید نیاز دارد..... بدون تغییر چیزی در درون ما خفته است و اندر تأبیدار می‌شود. خفته باید بیدار شود. دیوک لتو در *Duke* فرانک هربرت

سی سال پیش من نه ماه شیمی درمانی هفتگی گذراندم تا سرطانی را مداوا کنم که به گفته دکتر به ریه‌ام گسترش یافته بود. آن تجربه در من شناخت جدیدی را از زندگی بیدار کرد که دیگر وقت یا انرژی برای نگرانی در مورد مسایل جزئی زندگی باقی نگذاشت. اگر شما هم مانند من یک تراژدی صعب‌العبور داشته‌اید و یک فراخوان بیداری داشته‌اید، احتمالاً مانند من سپاس عمیقی از زنده بودن فعلی‌تان و قادرانی عمیقی برای عزیزان‌تان را کشف کرده‌اید. ولی آیا هرگز سوال کرده‌اید که این فراخوان بیداری برای کیست و چه کسی خفته بوده است؟ به اعتقاد من این برای تماس برای قوی‌ترین خود شماست - شمای که منتظر آزادسازی پتانسیل کامل مغز جدید انسانی‌تان است.

برنامه چهار مرحله‌ای این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه قوی‌ترین خود را بیدار کنید بدون این که نیازی به یک فراخوان بیداری خطرناک داشته باشید. یاد می‌گیرید که از بخش انسانی یکتای مغز جدیدتان چگونه استفاده کنید - که از نظر عصب‌شناسان کارکردهای اجرایی سازمان دهنده قشر پرفرونتال، واقع در مرکز پیشانی خوانده می‌شود - تا کامل‌تر، شیرین‌تر و موثرتر زندگی کنید.

طی دو میلیون سال گذشته، جمجمه انسان‌ها بزرگ شده است تا با کارکردهای نظارت، برنامه‌ریزی، اجتماعی شدن و رهبری قشر پرفرونتال مدرن ما تطبیق شود. جمجمه میمون‌ها، شامپانزه‌ها، *Homo erectus* و نئاندرتال‌ها لبه‌های ایرویی برجسته و پیشانی کج مایل به پشت دارند، که نشان دهنده یک لب فرونتال کم‌توسعه یافته است که فاقد کارکردهای تنظیمی اجرایی و آگاهی خودانعکاسی‌ای که شما را انسان می‌سازد است. ولی قشر پرفرونتال گسترش یافته انسان مدرن (*Homo sapiens sapiens*) پیشانی ما را به وضعیت تقریباً عمودی جابه‌جا کرده است و اندازه متوسط مغز ما را به  $1350\text{cm}^3$  افزایش داده است. قسمت اعظم این تحول در 120,000 سال گذشته صورت گرفته است.

این بخش نسبتاً جدید و اخیراً توسعه یافته مغز انسان فعالیت‌های یک مغز خزنده‌ای 500 میلیون ساله، یک مغز پستانداری 200 میلیون ساله، و یک مغز آدم‌نمای 50 میلیون ساله را نظارت می‌کند، هماهنگ می‌کند و تنظیم می‌کند. همه این نواحی و کارکردهای مجزا و متمایز مغز، به طور کم و بیش صلح‌آمیز، در داخل جمجمه شما با هم وجود دارند. دکتر رابرت اورنشتاین در

چند ذهن می‌نویسد "مغز انسان مجتمعی از مدارات است که روی هم انباشته شده‌اند، به گونه‌ای که یک تک‌مغز نداریم بلکه یک مغز چند سطح داریم که در مقاطع مختلف برای اولویت‌های مختلف ساخته شده‌اند." برهم‌کنش و یکپارچگی این سیستم‌ها و کارکردها است که از شما یک شخص منسجم و هماهنگ می‌سازد نه یک سری واکنش‌های جداگانه غیر قابل پیش‌بینی. کسی باید این مغزهای چندگانه را هدایت کند و پاسخ‌های پیش‌فرضی را که میلیون‌ها سال قبل تنظیم شده‌اند تا در محیط‌ها و فرهنگ‌های بسیار متفاوت از امروز بقا یابند به روز کند. این شخص قوی‌ترین خود شماست، که مانند یک ذهن مجزا عمل می‌کند و کارش تعیین ارزش‌های بالاتر شما، تطبیق با محیط‌های جدید، و یکپارچگی کارکردهای مغز پایینی در یک کل منسجم است.

### فواید ارتباط با قوی‌ترین خود شما

هر هفته، با بیش از بیست نفر از مراجعین درمان و آموزش خود که درست مانند شما افراد مستعد و باانگیزه‌ای هستند کار می‌کنم. و برای من دردآور است که ببینم به سختی با موانع خوشبختی، کارآیی و آرامش درونی چالش دارند. این کتاب را به این علت نوشتم که بتوانید از روش‌هایی استفاده کنید که به هزاران نفر کمک کرده‌اند از الگوهای مضر خلاص شوند، پتانسیل واقعی‌شان را کشف کنند، و زوایایی از خود را وارد زندگی‌شان کنند که منجمد و خاموش شده‌اند.

خواهید دید که این کتاب اصرار ندارد با استفاده از همان ابزارهای قدیمی ناکارآمدی که از دید محدودی از خود و واکنش‌های خودکار مغزهای ابتدایی می‌آیند سخت‌تر تلاش کنید. در واقع بخش‌هایی از شما که هراسان، مقاوم و مشکوک بوده‌اند دیگر مسئول زندگی شما نخواهند بود. شما بر اساس مغز انسانی‌تان عمل خواهید کرد - جدیدترین و قدرتمندترین مغز روی این سیاره!

خبر جالب این است که قوی‌ترین خود خفته را بیدار کنید ابزارهای آزادسازی پتانسیل کامل‌تان به عنوان رهبر و مدیر موثر زندگی‌تان را می‌دهد. این کتاب به شما کمک می‌کند از دید محدودی از قابلیت‌های‌تان خارج شوید و به نقش‌هایی روی آورید که شما را قادر می‌سازند زندگی لذت‌بخش‌تر، ساده‌تر و کارآمدتر داشته باشید بدون این که ناچار باشید منتظر آن بدانید که مغز کارکردی پایینی شما حس اعتماد و انگیزه پیدا کند.

### "مغز جدیدتان" را بیدار کنید

طی پنجاه میلیون سال گذشته تکامل نخستینی‌ها، اندازه قشر پرفرونتال به بیش از 30% نوکورتکس در انسان‌ها، در مقایسه با 11.5% در میمون‌ها و 17% در شامپانزه‌ها، افزایش یافته است. قشر پرفرونتال توسعه یافته انسان شامل یک حافظه کاری، برنامه‌ریزی و پیش‌بینی، توانایی انتخاب، سازگاری عصبی (یا شکل‌پذیری)، و توانایی تشکیل پیوندها و جلوه‌هایی که مهارت‌های شناختی یکتای زبان، خلاقیت، اختراع و حصول هدف را به ما می‌دهند، می‌شود.

مطالعات اخیر عصب‌شناسان با استفاده از اسکن‌های تصویربرداری رزونانس مغناطیسی کارکردی (fMRI) نشان می‌دهند که هنگامی که افراد در حالت مدیتیشن عمیق و نیایش به حس تعالی، آرامش درونی و تمرکز بهتر می‌رسند، مغز جدید (قشر پرفرئوتال) روشن می‌شود. آنها همچنین حس قوی‌تری از پیوستگی با خود و با جهان را تجربه می‌کنند.

با استفاده از برنامه چهار مرحله‌ای این کتاب، خواهید توانست قابلیت‌های سازمان دهنده و تنظیم‌کننده مغز انسانی‌تان را روشن کنید - و فعال کنید - تا نقش رهبری درست‌شان در مدیریت و هدایت زندگی‌تان را ایفا کنند. هنگامی که این برنامه را به زندگی‌تان اعمال می‌کنید، می‌آموزید که واکنش‌های خودکار و شرطی مغز ابتدایی‌ترتان را تشخیص دهید. بر اساس این تشخیص، می‌توانید از قابلیت مغز انسانی متمایزتان برای انتخاب عمل به طریقی همراستا با هدف، دید و ارزش‌های تکامل‌یافته بالاترین استفاده کنید.

### از ترس و الگوهای خودمخرب آزاد شوید

برنامه قوی‌ترین خودتان را بیدار کنید به شما مهارت‌هایی ارائه می‌دهد که برای ارتباط با آنچه که روان‌پزشک انگلیسی آنتونی استور "چیزی فراتر از ایگو (خود)" می‌خواند لازم دارید. این چیز اغلب خود، ذهن نیمه‌خودآگاه، جهان، قدرتی بالاتر، نبوغ، قدرت درونی، روح یا روان خوانده می‌شود.

در راستای رویکرد غیر فرقه‌ای این کتاب، من این چیز را قوی‌ترین خود و نقش‌های کلیدی آن را خود محافظ و خود رهبری می‌خوانم. ایگوی شما (که شامل شخصیت، ذهن خودآگاه و هویت هرروزه شما، و نه کاربرد روانکاوی یا ترویدی واژه ایگو می‌شود) فقط بخشی از قوی‌ترین خود شماست. شما با تمرین خواهید آموخت که ایگوی خود را با سیستم حمایتی بزرگ‌تر قوی‌ترین خودتان مرتبط کنید و به ایگوی خود یاد دهید چالش‌ها و متکبرانه خود را تسلیم کند. این برنامه به شما نشان می‌دهد که چگونه یک نقش رهبری در زندگی‌تان ایفا کنید. به شما نشان می‌دهد چگونه خود را از الگوها و ترس‌های کهنه‌ای خلاص کنید که مانع می‌شوند پتانسیل کامل‌تان را تجربه کنید و به اهداف بالاترین برسید. توجه کنید که شناخت تکامل مغز انسان و ظهور آگاهی روی این سیاره باور به خدا، قدرتی برتر، یا یک خرد بالاتر در جهان را کنار نمی‌نهد، و در واقع، با مفهوم اعمال قابلیت یکتای انسان برای اراده آزاد برای انتخاب عمل‌هایی که ما را از حیوانات و مغز پایین‌تر ما متمایز می‌کنند، سازگار است. این برنامه می‌تواند برای شما عمل کند بدون این که ناچار باشید مذهب یا باورهای معنوی‌تان را تغییر دهید.

### با تلاشی کمتر و آرامشی بیشتر به اهداف خود برسید

اکثر مراجعین من با اجرای تمرینات و ابزارهای این کتاب به حس بالاتری از آرامش درونی

رسیده‌اند ضمن آن که به مهم‌ترین اهداف خود رسیده‌اند. یکی از مراجعین من که کسب و کار کوچکی داشت با پیروی از این روش‌ها درآمدش را دو برابر کرد ضمن آن که ساعات کمتری کار می‌کرد. یک مراجع دیگر، مردی که 172kg وزن داشت، طی یک سال 50kg وزن کم کرد بدون این که حتی احساس کند که رژیم دارد. دیگری قبل از ازدواج دخترش سیگار را ترک کرد و یکی دیگر با استفاده از این روش‌ها توانست امتحان وکالت‌اش را در هشتمین بار قبول شود. یک شخص بر یک رفتار تهاجمی نوع A دائمی غلبه کرد و به گفته خودش "مانند یک بودا در ساعت شلوغی ترافیک" شده بود. دیگری بر سهل‌انگاری فایق آمد و پنج سال مالیات معوقه‌اش را تسویه نمود. و همان گونه که در فصول بعدی می‌خوانید، خود من توانستم با تشخیص یک سرطان ویرانگر و یک روند معالجاتی مشکل مبارزه کنم.

مهم‌تر از اهدافی که من و مراجعین من به دست آوردیم سادگی حصول این اهداف است - به محض این که آموختیم که از چالش با ذهن آگاه/ایگوی خود فراتر رویم و به چیز برتری وصل شویم. مراجعین من با کنار گذاشتن حس محدودی از هویت و ارتباط با قوی‌ترین خود، توانسته‌اند کتاب، نمایشنامه و رساله‌های دکتری را تکمیل کنند و بر ترس‌شان فایق آیند و اولین CD موسیقی‌شان را تولید کنند. حتی یکی از آنها بر ترس از صحنه غلبه کرد و در اوپرای پاریس آواز خواند! مراجعین جوان‌تر یاد گرفتند که با اختلال نقص توجه (ADD) مبارزه کنند تا از دبیرستان فارغ‌التحصیل و وارد دانشگاه شوند.

افراد معمولی شامل خود من دریافته‌اند که مواجهه با انواع زیادی از چالش‌ها از دیدگاه قوی‌ترین خود ما و مغز جدید ما (آن گونه که در این کتاب مطرح می‌کنم) ما را از الگوهای منسوخ مخرب رفتاری آزاد کرده است. مفاهیم و تمرینات این کتاب شما را سریعاً به مسیر همراستایی اقدامات‌تان با ارزش‌ها و اهداف بالاترین هدایت می‌کنند.

### پیروی از چهار مرحله برای رسیدن به پتانسیل کامل‌تان

برای رسیدن به اهداف‌تان و تحقق رویاهای‌تان از چه مراحل پیروی کردیم؟ در اصل، از چهار مرحله مطرح شده در این کتاب استفاده کردیم. و شما نیز می‌توانید.

در "مرحله 1: از الگوهای قدیمی ناکارآمدتان عقب‌نشینی کنید" خواهید آموخت که لغات، احساسات و حواس فیزیکی خاصی را بشناسید که واکنش‌های غریزی و آموخته شده ایگوی شما به فشارهای زندگی را جبران می‌کنند. به کمک تمرینات واکسن ترس در فصل اول، توانایی خود را برای شناخت عادات خودکار و واکنش‌تان قبل از آن که بتواند ساعت‌ها و روزها ناراحتی احساسی برای شما فراوان کنند، توسعه خواهید داد. خواهید آموخت که چگونه از ترس و شک رد شوید و فرایند جایگزینی الگوهای قدیمی با گزینه‌های سالم‌تر را شروع کنید.

در "مرحله 2: به مغز جدید خود و قوی‌ترین خود خویش ارتقا یابید" خواهید آموخت که

چگونه چشم‌انداز جدیدی کسب کنید که نقاط قوت رهبری‌تان را بیدار می‌کند. درخواهید یافت که ایفای یک نقش حفاظتی و حصول یک دیدگاه رهبری شما را از ترس‌ها، چالش‌ها و حس پریشانی قبلی خلاص می‌کند. با اعمال یک دیدگاه جدید از نقطه نظر مغز جدیدتان، از گذشته شخصی و ماقبل تاریخی خود رها می‌شوید. شما قادر خواهید شد توجه‌تان را معطوف چالش‌ها، فرصت‌ها و اهداف فعلی‌تان کنید.

در "مرحله 3: پنج ویژگی قوی‌ترین خودتان را بیدار کنید"، پنج ویژگی امنیت، انتخاب، حضور، تمرکز و ارتباط را کشف خواهید کرد. با این ویژگی‌ها، با دسترسی به منابعی که بسیار فراتر از منابع لیگو و ذهن هشیار شما هستند، زندگی کامل‌تری خواهید داشت. یادگیری این که این پنج ویژگی را به صورت بخشی از تعهد روزانه‌تان به خود درآورید شما را قادر می‌سازد سریعاً از الگوهای ترس‌منا به حس قوی‌تر گسترده‌تر از خود بروید. هنگامی که زندگی با قوی‌ترین خود خویش را شروع می‌کنید، خواهید توانست این حوزه مشکل‌ساز اصلی - استرس، تضاد درونی، خودانتقادی، احساس فشار، و تقلا - را به مینیسم برسانید ضمن آن که لذت، قدرت درونی و قابلیت خود برای تعمیق روابط شخصی‌تان را ماکزیمم می‌کنید.

در "مرحله 4: رهبر درونی‌تان را بیدار کنید تا به اهداف‌تان برسید" از مهارت‌های خودرهبری برای شناخت نگرانی‌های مربوط به همه جنبه‌های خودتان استفاده خواهید کرد. هم‌چنین همه سطوح مغزتان را به شکل تیمی درخواهید آورد که با ماموریت فعلی‌تان همگرا است و بر حصول اهداف عالی‌ترین تمرکز دارد. درخواهید یافت که هنگامی که مسئولیت تیم درونی خود را به عهده می‌گیرید خودتخریبی، سهل‌انگاری و تردید عملاً از بین می‌روند. هنگامی که به نقش رهبری خود وارد می‌شوید و همه بخش‌ها را با دید و ارزش‌های بالاترین همراستا می‌کنید حصول اهداف سریعاً و تقریباً بدون زحمت، رخ می‌دهد. خواهی آموخت که آخرین تحقیقات را به مراحل تغییر موثر اعمال کنید تا اطمینان حاصل کنید که نه فقط روند تغییر را شروع کرده‌اید بلکه مهارت‌ها و استقامت ذهنی لازم برای حفظ عادات سلامتی‌تان را نیز دارید.

هنگامی که به طور روزانه از این برنامه چهار مرحله‌ای استفاده می‌کنید، این اعتماد را به دست می‌آورید - به رغم تردیدها و شکست‌های گذشته - که می‌توانید کارآمدتر و سازگارتر مطابق با ارزش‌های بالاتر و ماموریت‌تان عمل کنید.

### پیش‌آزمون برای منبش پیشرفت‌تان

برای شروع، از این معیارها برای ثبت وضعیت فعلی‌تان استفاده کنید به گونه‌ای که بتوانید پیشرفت خود را طی چند هفته آینده ببینید. در فصل بعد با به کارگیری چهار مرحله برای بیدار کردن قوی‌ترین خودتان، موانعی را که می‌خواهید برطرف کنید شناسایی خواهید کرد.

برای اندازه‌گیری پیشرفت‌تان طی این برنامه پویا، می‌توانید سطوح فعلی استرس، شادی،



آرامش درونی، و حس ارتباط با منابع عمیق‌تر را با مقیاس‌هایی که از پی می‌آیند ثبت کنید. در ضمیمه F یک پس‌آزمون خواهید یافت که می‌توانید به عنوان مقایسه‌ای با سطوح فعلی‌تان به کار برید تا به شما نشان دهد در کاهش استرس و حصول حس بالاتری از آرامش درونی با فعال کردن قوی‌ترین خودتان، چقدر پیشرفت کرده‌اید. فرض کنید که این مقیاس‌ها دماسنج‌هایی هستند که سطح فعلی استرس، لذت، آرامش درون و ارتباط شما را ثبت می‌کنند.

۱- استرس: عددی را که معرف متوسط استرس شما در هفته گذشته است علامت بزنید.

بیشترین

هیچ

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

۲- لذت: عددی را که معرف سطح متوسط لذت شما در هفته گذشته است علامت بزنید.

بیشترین

هیچ

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

۳- آرامش درونی: عددی را که معرف سطح متوسط آرامش درونی شما در هفته گذشته است علامت بزنید.

بیشترین

هیچ

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

۴- ارتباط: عددی را که معرف سطح متوسط حس ارتباط با چیزی قوی‌تر از خودتان در هفته گذشته است علامت بزنید.

بیشترین

هیچ

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

## پیش‌آزمون اندازه‌گیری نیت و تعهد شما

آخرین تحقیقات در مورد اثربخشی شخصی، یا خودکارآیی، و حفظ عادات سلامتی درازمدت - مانند ورزش منظم، بهبود تغذیه، و ترک سیگار - نشان می‌دهند که کنترل درک شده و قصد رفتاری از ویژگی‌های کلیدی‌ای هستند که موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. با یادگیری انتقال به کارکردهای سازمان دهنده مغز جدیدتان - خصوصاً انتخاب، تنظیم اضطراب و تحریک، تعهد درازمدت، و غلبه بر واکنش‌گری مغز پایینی - مطمئن‌تر خواهید شد که هنگامی که هدفی را از قوی‌ترین خود بالاترتان تنظیم می‌کنید، همکاری هر جزء از شما را خواهد داشت. هنگامی که حقیقتاً قصد و تعهد انجام کاری را دارید، قدرت کامل منابع عمیق و دیدگاه رهبری قوی‌ترین خود شما را پشت سرش خواهد داشت.

پنج مقیاس زیر به شما یک معیار ذهنی از تخمین‌های فعلی شما از آرزو، اعتماد، توانایی، کنترل و قصد بهبود، تغییر و هدایت زندگی‌تان را به دست می‌دهند.

### ۱- آرزو/انگیزش

چقدر می‌خواهید بهبود حاصل کنید، تغییر کنید و مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید؟

قطعا هیچ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2- توانایی

تا چه حد خود را قادر به ایجاد بهبود، ایجاد تغییرات مثبت، و پذیرش مسئولیت زندگی‌تان می‌بینید؟

توانا

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

3- اعتماد

چقدر اطمینان دارید که پیشرفت می‌کنید، تغییر می‌کنید و مسئولیت زندگی‌تان را به عهده می‌گیرید؟

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

نه چندان مطمئن

خیلی مطمئن

4- کنترل درک شده

فکر می‌کنید چقدر کنترل شخصی بر ایجاد بهبود، تغییر عادات و به عهده گرفتن مسئولیت زندگی‌تان را دارید؟

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

هیچ کنترلی

کنترل کامل

5- قصد

به چه میزان قصد دارید از تمرینات و مفاهیم این کتاب برای ایجاد پیشرفت، تغییر عادات و مسئولیت زندگی‌تان استفاده کنید؟

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

هرگز

مکرراً

این کتاب را به آهستگی، شاید هر بار یک فصل، بخوانید، و مفاهیم، راهبردها و ابزارهای آن را در زندگی‌تان به کار برید. شما مفاهیم جدیدی - یا حداقل، راه‌های جدیدی برای اعمال این مفاهیم - خواهید آموخت. پس به کتاب برگردید تا داستان‌ها و تمرینات محرک آن یادآوری شوند. شاید بخواهید ضمن خواندن این کتاب دفتر و قلمی داشته باشید تا با هر تمرین و الگوهای منفی‌ای که شناسایی می‌کنید تجربیات خود را ثبت کنید.

انتظار یک تغییر درونی پویا در رویکرد، دیدگاه و توانایی‌ها داشته باشید. تمرینات هر فصل به شما کمک می‌کنند مهارت‌های جدیدی در زندگی‌تان وارد کنید که شما را با منابع و قدرت‌های درونی‌تان پیوند می‌زنند. برای رسیدن به این اهداف، باید با این مفاهیم و تمرینات در زندگی هرروزه‌تان تجربه کنید و از آنها استفاده کنید. طی چند هفته، قدرت رهبری مغز جدیدتان را آزاد خواهید کرد و درخواهید یافت که اجزای کوچک ترسوی شما از رهبری‌تان پیروی خواهند کرد. نهایتاً، شما - به عنوان قوی‌ترین خودتان - مسئول زندگی‌تان خواهد بود.