

تار سیدن به آرزو ها راهی نیست

نویسنده: جینی گراهام اسکات

مترجم: اصغر اندرودی

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۲

سرشناسه: اسکات، جینی گراهام / Scott, Gini Graham
عنوان و نام پدیدآور: تا رسیدن به آرزوها راهی نیست (بخواه، مجسم کن، به دست آور) / جینی گراهام
مشخصات نشر: تهران: البرز ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص:
شابک: ۹۷۸۹۶۴۰۴۴۲۰۷۹۶۰۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Want it, see it, get it : visualize your way to success 2009
موضوع: مولفیت در کسب و کار
موضوع: موفقیت
موضوع: خلاقیت در کسب و کار
شناسه افروزده: اندرودی، اصغر. ۱۳۲۹ - مترجم
رده بندی کنگره: HF ۵۲۸۶/الف ۵۳ ت ۵۳ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۰۸۲۰۶

این کتاب برگردانی است از:

Want it, see it, get it : visualize your way to success
by
Gini Graham Scott

انتشارات البرز

ویراستار: اصغر اندرودی

حروفچینی: شبستری

صفحه آرا: لیلا هادیزاده

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲

شمارگان: ۷۰۰ نسخه

بها: ۱۲۷۰۰ تومان

چاپ: کاج

لیتوگرافی: مینا

شابک: ۹۷۸۹۶۴۰۴۴۲۰۷۹۶۰۱ ISBN 978 - 964 - 442 - 796 - 1

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است
تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدوین
مجاز و کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: بخش البرز - تلفن: ۲۶۴۱۱۱۴۵-۴۶

نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول: حداکثر بهره‌گیری از قدرت ب م ب

فصل ۱: پویایی روش‌های ب م ب ۲۱

فصل ۲: آماده شدن برای استفاده از روش‌های ب م ب .. ۵۱

فصل ۳: چگونه بدانید چه وقت می‌دانید؟ ۶۸

بخش دوم: تهیه دیدن مقدمات کار

فصل ۴: تقویت کردن انرژی ۸۷

فصل ۵: چیره شدن بر استرس ۱۰۶

فصل ۶: کنترل احساسات و عواطف ۱۲۸

فصل ۷: رها شدن از شر تفکر منفی ۱۴۲

بخش سوم: ساختن قطعه‌های توفیق ب م ب

فصل ۸: افزایش خودباوری و عزت نفس ۱۵۹

فصل ۹: خلق شخصیت و خودانگاره‌ای که می‌خواهید ... ۲۰۶

فصل ۱۰: به بیشترین حد رساندن مهارت‌ها و قابلیت‌ها ... ۲۴۰

فصل ۱۱: از بندرها کردن قدرت خلاقیت و نوآوری ۲۶۱

بخش چهارم: در کنار هم قرار دادن همه چیز

فصل ۱۲: تعیین هدف‌های روشن برای به دست آوردن ... ۳۰۷

فصل ۱۳: گرفتن تصمیم‌های «درست» ۳۴۲

فصل ۱۴: استفاده از ب م ب به عنوان ... ۳۷۶

مقدمه

در طی سه دهه گذشته برای آنچه آن را رویکرد «بخواه، مجسم کن، به دست آور» (ب م ب)^۱ در زندگی نامیده‌ام، بر روی شیوه‌های گوناگون کار کرده و آن‌ها را آزموده‌ام. در کتاب‌های پیشین خودم اسم‌های متفاوتی را برای آن مورد استفاده قرار داده‌ام - «قدرت ذهن»، «نیروی خلاق»، «ذهن توانمند» - ولی این رویکرد در اساس شامل سه گام یا مرحله ساده است:

- نخست، تعیین می‌کنید که به‌راستی چه چیزی را می‌خواهید - و در واقعیت می‌توانید به دست آورید.
- دوم، آن را به گونه‌ای پویا در نظر مجسم می‌کنید و به عبارتی، می‌بینید - از داشتن تصویری روشن از خواسته مورد نظرتان تا مجسم کردن لحظه‌ای که آن را به دست آورده‌اید.
- سوم و سرانجام، برای به دست آوردنش قدم برمی‌دارید، که شامل این

۱. ب م ب حروف اول بخواه، مجسم کن، به دست آور است که در کتاب برای سهولت کار و جلوگیری از تکرار رویکرد مورد نظر نویسنده، مورد استفاده قرار گرفته است - م.

موارد است: چگونگی قصد شما برای به دست آوردن خواسته مورد نظرتان؛ دیدن خود در زمانی که بر موانع چیره شده‌اید؛ دیدن خود که در طی این مسیر چه زمانی ناگزیر به تغییرها و جرح و تعدیل‌ها هستید؛ و سرانجام، دیدن خود در لحظه پیروزی و دست یافتن به هدف.

کلیدی برای استفاده مؤثر و سودمند از این رویکرد، بهره‌گیری تا حد امکان از قدرت تجسم یا تصویر ذهنی شماست، زیرا یاری‌تان می‌دهد آنچه را می‌خواهید به روشنی در آینه ذهن خود ببینید و با انرژی خلاق مورد نیازتان برای رسیدن به هدف به شما الهام می‌بخشد. قدرت تصور ذهنی همچنین شما را قادر می‌سازد آنچه را برای رسیدن به هدف لازم دارید، تعیین کنید. این فرآیندی است پویا و جاری و با همه تصاویر ذهنی، نمادها، یا مفاهیمی که در پیش چشم خود نمودار می‌سازید، و یا با هیچ‌یک از آن‌ها کار می‌کند. شما به راحتی می‌توانید تصاویر، نمادها، و مفاهیمی را که هم‌اکنون برای شما معنا دارد و دارای قدرت هستند به کار گیرید یا می‌توانید تصاویر، نمادها، و مفاهیم جدید مرتبط به آنچه را می‌خواهید به دست آورید، در ذهن خلق کنید. خلاصه آنکه، این شیوه‌ای قدرتمند و انعطاف‌پذیر است که هرکسی می‌تواند از آن استفاده کند.

من چگونه از این شیوه‌ها به گونه‌ای توفیق‌آمیز بهره‌گرفته‌ام

من این کتاب را پس از کار کردن و تغییر و پالایش این شیوه‌ها به مدتی بیش از سی سال و استفاده مستمر از آن‌ها در کار و وضعیت‌های روزمره به رشته تحریر درآوردم. برای مثال، از آن‌ها در نوشتن بیش از پنجاه کتاب چاپ‌شده از ۱۹۸۰ به بعد؛ در بیش از دو دوجین شغل در بازار با شرکت‌های گوناگون با فعالیت‌های متفاوت؛ در طراحی چندین خط تولید

عروسک در نوشتن چند دوجین کتاب برای کودکان؛ و در گرفتن عکس‌هایی که در دو کتاب و تقویم به چاپ رسیده‌اند، بهره گرفته‌ام. افزون بر این، آن‌ها را در برپایی سریع کیسب و کار اینترنتی در جال رشد مورد استفاده قرار داده‌ام و اساس کار آن بوده است که برای مشتریان یا تصمیم‌گیرندگان صنایع عمده، از جمله صنعت نشر، فیلم، بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها، و رسانه‌ها ایمیل حاوی پرسش‌هایی می‌فرستادم.

گذشته از این‌ها، از این روش‌ها برای انجام دادن کارهایی استفاده کرده‌ام که زمانی تصور می‌کردم هرگز قادر نیستم آن‌ها را به انجام رسانم، از جمله سخنران و اداره‌کننده سمینار/کارگاه آموزشی شدن (از سخن گفتن در جمع هراس داشتم). نوشتن بیش از صد آهنگ محلی که بعضی از آن‌ها چاپ و ضبط شد (همیشه تصور می‌کردم نمی‌توانم یک نت بنویسم)؛ و مربی بازاریابی و فروش و مشاور شدن (از فروش تنفر داشتم و فردی خیلی نافذ نبودم). من این روش‌ها را همچنین برای پشت سر گذاشتن دانشکده حقوق در مدت چهارونیم سال نیز به کار گرفتم، در حالی که به عنوان نویسنده تمام وقت مشغول بودم (زمانی از انجام دادن آزمون‌ها می‌ترسیدم و تصور نمی‌کردم آن قدر باهوش باشم که بتوانم هیچ‌یک از آن‌ها را انجام دهم). و به تازگی این روش‌ها باری‌ام داده‌اند که سه مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌های انسان‌شناسی، ارتباط جمعی، و رفتار سازمانی / مصرف‌کننده / بینندگان، و سبک زندگی بگیرم بالاتر از همه این‌ها؛ روان‌شناسی اجتماعی فرهنگی-روان‌شناسی تطبیقی برای گروه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی.

علاوه بر این، این روش‌ها را برای تصمیم‌گیری شغلی به منظور انتخاب افرادی که باید با آنان کار کرد، انتخاب طرح‌های قابل کار کردن و احساس فرصت‌های پیش‌بینی‌ناپذیر که به نتایج توفیق‌آمیزی می‌انجامد، مورد

استفاده قرار داده‌ام. من این تجربیات را به منظور لاف زدن و پز دادن ذکر نکردم، بلکه برای آن برشمردم که نشان دهم وقتی از بخش خلاق درونی‌تان حداکثر استفاده را ببرید و آن را به سویی هدایت کنید که یاری‌تان دهد آنچه را می‌خواهید، تعیین کنید، آن هدف را به روشنی مجسم بسازید و یا حتی ببینید، و به دنبالش بروید تا به هدف‌هایتان برسید و دنیایی بسازید که می‌خواهید، چه چیزهایی ممکن می‌شود.

از آنجا که این روش‌ها برای من بسیار سودمند و اثربخش بوده‌اند، می‌خواهم آن‌ها را با شما در میان بگذارم و سهیم شوم. من درباره بعضی از این روش‌ها نخستین بار در شماری از کتاب‌هایم نوشته‌ام از جمله: قدرت ذهن: شیوه توفیق در شغل را در نظر مجسم کنید و ذهن قدرتمند: نیروی خلاق درونتان را چگونه مهار کنید. اکنون، پس از کار کردن بیشتر روی این روش‌ها، آن‌ها را بسط داده و حک و اصلاح کرده‌ام. آن را بخواه، مجسم کن، به دست آور! نشان‌دهنده اوج اعتلای این تلاش‌هاست و آنچه را پیشتر وجود داشت توسعه داده و پرورانده است.

حداکثر استفاده از قدرت ذهن یا نیروی خلاق

نیروی زیربنایی برای استفاده از رویکرد آن را بخواه، مجسم کن، به دست آور، که از این پس آن را روش ب م ب می‌نامم، نیروی خلاق درونی شماست. از این رو، بخش نخست این کتاب به این امر اختصاص دارد که چگونه می‌توانید از این قدرت‌ها بیشترین بهره را ببرید. بخش‌های بعدی با شیوه‌های به کارگیری آن‌ها برای دستیابی به آنچه در عرصه‌های گوناگون زندگی خواهانش هستید، سروکار دارد.

همان‌گونه که در بخش یک درخواست یافت، این روش‌های قدرتمند ب م ب یاری‌تان می‌دهند به نیروهای درونی ذهنتان دست یابید و از

آن‌ها به‌منظور توانمند ساختن خودتان جهت دستیابی به آنچه می‌خواهید - و احساس خشنودی بیشتر - در کار و زندگی شخصی‌تان استفاده کنید. این روش‌ها بویژه با اقتصاد جهانی رقابتی این روزها مرتبط است، جهانی که باید بیشترین تلاش خود را به خرج دهید تا با کارکرد و خدمات عالی در کار، به آن حاشیه رقابتی لازم - هم به‌عنوان کارمند و هم در قالب شرکت - دست یابید. و بسیاری از افراد انگیزه‌های یکسان برای توفیق در عرصه‌های خاص زندگی‌شان را دارند، جایی که می‌خواهند همان مفهوم دستاورد و شناختی را که همراه آن است تجربه کنند - چه پاداش آن به‌صورت جایزه‌ای روبان‌پیچیده، جام‌ها، گواهی‌نامه‌های پیروزی، پول نقد باشد و چه به شکل دیگر پاداش‌ها.

بنابراین، کتاب حاضر همه آنچه را کم و بیش خواهان دستیابی به آن‌ها هستید، از اهداف مورد نظرتان در کار گرفته تا هدف‌های زندگی شخصی، مورد بررسی قرار می‌دهد. و این هدف‌ها نه‌تنها شامل دستاوردها، بلکه دیگر هدف‌هاست - از بهبود بخشیدن به سلامتتان گرفته تا یافتن چیزهای جالب توجه دیگر که برای سرگرمی و تفریح انجام می‌دهید.

در واقع، هر آنچه می‌خواهید، آرزو دارید یا مصمم هستید داشته باشید یا برای خودتان خلق کنید، به‌وسیله این روش‌های ب‌م‌ب امکان‌پذیر است. تمرکز این کتاب بر چگونگی به‌کارگیری این روش‌ها برای رسیدن به خواسته‌تان در کار یا تجارت، ولی این روش‌ها را همچنین می‌توان به‌منظور جست‌وجو و کسب همه نوع هدف‌های شخصی، از بهبود روابط گرفته تا صرفاً برخورداری از سرگرمی و شادی بیشتر به‌کار گرفت، که بدین ترتیب خشنودی و لذت را به همراه توفیق و پیروزی به‌دست خواهید آورد.

این‌ها، همچنین، روش‌هایی هستند که همه می‌توانند مورد استفاده قرار دهند، چون هرکسی این قابلیت‌های ب م ب را دارد، اگرچه شمار فراوانی از مردم از آن استفاده نمی‌کنند و یا آن‌ها را به‌طور کامل بسط نمی‌دهند. آن را بخواه، مجسم کن، به‌دست آور! به شما نشان می‌دهد این قدرت‌ها را چگونه بشناسید و سپس به کار ببرید، به‌طوری که بتوانید هم موفق باشید و خشنود - یعنی، حس درونی امنیت و اعتماد به نفسی که از یافتن هدفان در این زمانِ تغییر سریع و آشفته‌کننده اجتماعی سرچشمه می‌گیرد.

آنچه این روش‌های ب م ب برای شما انجام می‌دهند

شما درخواهید یافت که این روش‌های ب م ب توانایی‌تان را برای تعیین آنچه می‌خواهید و سپس پی گرفتن و به‌دست آوردنش، افزایش می‌دهد. بعضی از راه‌هایی که این روش‌ها یاری‌تان می‌دهند دیدگاهتان را در مورد زندگی تغییر دهید در اینجا ذکر می‌شود، بدین ترتیب شما فردی پذیراتر، آماده‌تر و بیشتر در مسیر به‌دست آوردن خواسته‌هایتان خواهید شد. آن راه‌ها به شما کمک می‌کنند:

- **بیشتر احساس قدرت کنید، و همچنان که با قدرت خود بیشتر آشنا و در تماس می‌شوید، آنچه را خواهان انجام‌دادنش هستید، بیشتر می‌توانید انجام دهید؛**
- **عزت نفس و اعتماد بیشتری به‌دست آورید، همچنان که خودتان را می‌شناسید، نتایج مورد نظرتان را به‌دست خواهید آورد؛**
- **حس هویت فردی و مقصود خود را بسط بیشتری دهید، همچنان**

که مسیر و هدف‌هایتان را روشن می‌کنید، درمی‌یابید در زندگی هرچیزی کارکرد بهتری دارد؛

- بیشتر خوشنود باشید، با آنچه انجام می‌دهید و کسی که هستید؛
- از هر روز زندگی شادی بیشتری کسب کنید - از جمله فعالیت‌ها و تجارب عادی و روزمره که در غیر این صورت سبب آشفتگی و فشار روحی (استرس) می‌شوند.

چگونه؟ با مهارت‌های ب‌م‌ب خودتان، به‌طوری که بتوانید در راه کسب آنچه می‌خواهید به‌کارشان گیرید. در حقیقت، به‌کار گرفتن این روش‌ها گسترش و توسعه نیروی قدرتمندِ خلاق باطنی را در درونتان امکان‌پذیر می‌سازد، که به شما انرژی، انعطاف‌پذیری و قابلیت شکل دادن هدف‌ها زندگی‌تان را می‌بخشد. در نتیجه، به برکت آمیزه‌ای قوی از خواسته‌هایتان (هدف‌هایی که درصدد دست یافتن به آن‌ها هستید) و کارکردهای هرروزی (وسایلی که به‌کار می‌گیرید)، احساس هماهنگی و یکپارچگی بیشتری خواهید کرد - بنابراین، برای رسیدن به خواسته‌هایتان توانایی و قابلیت بیشتری خواهید داشت.

به فرآیندی مانند پرتاب سفینه فضایی بیندیشید. لازم است که هدف آن سفینه به دقت تعیین شود تا درست به جایی برود که مورد نظر آن است و بر همهٔ مقاومت‌هایی که امکان دارد آن را از مسیر منحرف سازد، چیره شود. افزون بر این، سفینه به سوخت مناسب نیاز دارد تا انرژی لازم برای خروج از جو زمین، رفتن به مدار و سپس برگشتن به زمین را به آن بدهد - و همهٔ این‌ها بایستی به گونه‌ای توفیق‌آمیز انجام گیرد، زیرا سفینه فضایی هر آن احتمال دارد به زمین بیفتد. و، سرانجام، به برنامه‌ریزی

رایانه‌ای دقیق احتیاج دارد تا در مسیرش به حرکت ادامه دهد، و در صورت رویارو شدن با موانع نامنتظر و پیش‌بینی‌نشده و مشکلات سر راه بتواند تغییرات و اصلاحات لازم را به انجام رساند. بنابراین، همچنان که این کتاب را می‌خوانید، خودتان را جای آن سفینه فضایی بگذارید، که به این روش‌ها مجهزید که کمکتان می‌کند مسیری قوسی را بپیمایید و به جایی در کار و یا زندگی‌تان برسید که آرزویش را دارید. و، البته، همراهتان کارکنان مورد نظر خود را دارید، و قادریده هرآنچه را در این مسیر برای لذت بردن و خوش گذراندن می‌خواهید، انجام دهید.

سودمندی‌های استفاده از روش ب م ب

منافعی که با آموختن استفاده و به کارگیری روش ب م ب نصیب شما خواهد شد در اینجا برشمرده می‌شود. این روش‌ها یاری‌تان می‌دهند:

۱. از شناخت درونی خود در حد امکان بهره بگیرید. این امر نه تنها در مجسم کردن، بلکه انتخاب گزینه‌های بهتر و آماده شدن برای استفاده از این روش‌ها کمکتان می‌کند.

۲. سطح انرژی خود را برای کارکرد بهینه بالا و پایین ببرید. بدین روش برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید، بهتر توجه می‌شوید. هر وقت که بخواهید، می‌توانید سرعت خود را بالا ببرید یا پایین بیاورید؛ در صورت نیاز انرژی خود را بیشتر کنید یا آسوده باشید؛ با فوران انرژی بیشتر بر خستگی چیره شوید؛ و آن حد وسط میان انگیزش لذت‌بخش و استرس ویرانگر و تضعیف‌کننده را کشف کنید.

برای مثال، اگر اجرایی مهم یا مهلتی برای کاری دارید ولی احساس

خستگی می‌کنید یا آنکه فقط حال و حوصله‌اش را ندارید، می‌توانید آن تقویت اضافی انرژی و اشتیاق کار کردن شبانه‌روزی را مهار کنید و نتیجه لازم را به دست آورید. به همین ترتیب، از این شیوه‌ها می‌توانید برای تغییر خلق و خوی خود بهره بگیرید تا مثبت و خوشبین شوید، مانند زمانی که از شرکت در گردهمایی مهمی احساس شور و شوق نمی‌کنید، ولی پس از آخر هفته‌ای طولانی می‌خواهید سرحال و مسلط بر خود به نظر آیید. یا، دیگر اینکه، پس از روزی پر از تنش در محل کار، این روش‌ها می‌توانند کمکتان کنند بر استرس چیره شوید، به سرعت آرامش یابید و نگرانی‌های روز را به کناری بگذارید. اگرچه اندکی استرس ممکن است برانگیزاننده باشد، مقدار بیش از اندازه آن، با تضعیف بنیانی کارکرد و خشنودی‌تان در دستیابی شما به آنچه می‌خواهید اختلال ایجاد می‌کند. اگرچه، با این روش‌ها، شما می‌توانید بی‌درنگ از احساس‌های فشار بکاهید و بیاموزید بر موقعیت‌های استرس‌زا، مانند مصاحبه شغلی، اجرای کارهای فروش، یا نشست برای مذاکره چیره شوید و با راحتی و سهولت بیشتر از پس آن‌ها برآیید.

۳. استعدادهایتان را به حداکثر برسانید و مهارت‌ها و خلاقیت خود را افزایش دهید. بالا بردن استعدادها، مهارت‌ها و خلاقیت، گذشته از ایجاد لذت از شوق و شور خوب انجام دادن کاری، ممکن است به پاداش‌های مالی و امتیازات جانبی در زمانی که بابت دستاوردی عالی جایزه می‌گیرید، بینجامد. شما این احساس را می‌شناسید. وقتی کاری را خوب به انجام می‌رسانید، نه تنها احساس پیروزی می‌کنید، بلکه شور و هیجان قدردانی دیگران از شما بابت آن را نیز تجربه خواهید کرد. و این قدردانی و به رسمیت شناخته شدن ممکن است نه تنها درها را به سوی

شغلی مطلوب بگشاید، بلکه همچنین یاری‌تان می‌دهد به حسی از رسیدن به هدف خود در زندگی دست پیدا کنید - احساسی بسیار قوی. این روش‌ها، یکی پس از دیگری، می‌توانند به شما یاری دهند این هدف را کشف کنید و به شما انرژی می‌دهند که قابلیت‌هایتان را تا انتها درجه بسط دهید و پاداش‌های این کار را به دست آورید، زیرا در کاری که انجام می‌دهید هرچه بهتر باشید، بیشتر به پیش خواهید رفت. بنابراین، چه مهارت یا استعدادی را می‌خواهید بسط و گسترش دهید؟ هرآنچه هست، برای به انجام رساندنش می‌توانید از این روش‌ها بهره بگیرید.

۴. شخصی را طرح‌ریزی کنید که می‌خواهید باشید؛ شخصیت یا خودانگاره‌ای را که می‌خواهید خلق کنید. دوست دارید چه کسی باشید؟ چه کسانی الگوهای شما هستند؟ دوست دارید چگونه تغییر کنید؟ آیا برای آغاز شغلی جدید که خواهانش هستید لازم است نقشی متفاوت برای خودتان بیافرینید؟

برای دستیابی به هدفی مورد نظر ممکن است لازم باشد در سبک فردی، شخصیت، یا صورت ظاهر و یا نقشی که می‌آفرینید تغییراتی بدهید. شاید بخواهید برای شرکتی خاص کار کنید و یا شغل خود را تغییر دهید. در چنین صورتی، ممکن است لازم باشد خود را تغییر دهید تا مناسب آن عرصه یا فرهنگ آن شرکت شوید. برای مثال، به منظور دستیابی به تفریعی که آرزویش را دارید، لازم است بیاموزید خودتان را به گونه‌ای متحول سازید که مناسب کار جدیدی شوید که آن را می‌خواهید. برای ایجاد روابط خشنودکننده‌تر در محل کار و یا با کارمندان، بایستی بهتر درک کنید که از شما چه انتظاری می‌رود، سپس مطابق با آن دیدگاه‌ها و کارهای خود را تغییر دهید. این روش‌های

ب م ب یاری تان می دهند دریابید لازم است چگونه تغییر کنید و دست به اقدام بزنید تا آن تغییرات جامه عمل بپوشند.

۵. **آگاهی خود را افزایش دهید.** اگر فقط توجه نشان دهید، می توانید آگاهی خود را خیلی بیشتر کنید - که نه تنها به بقای فردی شما، بلکه به خوب رشد کردن توانایی اجتماعی تان یاری می رساند. برای مثال، وقتی که با بستی به کسی اعتماد کنید؛ نشانه های هشدار که کسی با شما روراست و صادق نیست، کدام ها هستند؟ آیا پیامی که سعی دارید برسانید تفهیم می شود، یا نشانه ها امواج برعکس می رسانند - که آن شخص به راستی علاقه مند نیست یا آنکه شما پیام را به شکلی نادرست می رسانید؟ آیا خطری در پیش روست؟ برای پرهیز از مشکل می توانید گام هایی بردارید؟ آیا همکاران دستور کاری پنهانی دارند که لازم است کشف کنید تا از برهم خوردن برنامه ها، پرهیزید. این روش های ب م ب می توانند کمکتان کنند فکر و توجه خود را روی آنچه در جریان است متمرکز سازید تا بتوانید کارکردی مناسب داشته باشید.

۶. **تصمیم های بهتر بگیرید و قابلیت خود را برای حل مسائل بهبود ببخشید.** ما هر روز با همه نوع تصمیم هایی که بایستی اتخاذ و مسائلی که باید حل شوند روبه رو می گردیم، چون گزینه های فراوانی پیش رو داریم. ما در مورد انتخاب های مربوط به شغل، درباره واکنش ها، در مورد سبک های زندگی، درباره فرصت های تازه کسب و کار و غیره امکان های چندگانه ای پیش رو داریم، و اغلب بایستی سریع تصمیم بگیریم که چه کاری انجام دهیم. در غیر این صورت ما با مشکلات ناگهانی روزمره یا مبارزه طلبی ای روبه رو می شویم که بایستی بر آن ها چیره شویم، مانند دستگاهی که درست کار نمی کند یا ارتباطی اجتماعی که دارد از هم

می‌پاشد. این موقعیت‌ها نیز به تصمیم‌گیری سریع نیاز دارد. به کمک نیروی خلاق درون، می‌توانید انتخاب‌های خیلی بهتری انجام دهید، چه گرفتن تصمیمی باشد، چه حل مسئله‌ای. و این امر نیز می‌تواند کمکتان کند، چه به شغل شما مربوط باشد، کسب و کاری که اداره‌اش می‌کنید، و چه آرزوی شما برای دستیابی به هماهنگی در زندگی شخصی‌تان باشد. اگر در این مسیر تصمیم درستی بگیرید، همه چیز کارکرد بهتری خواهد داشت و شما قادر خواهید بود آنچه را می‌خواهید، به‌دست آورید، و آرامش و اعتماد به نفس بیشتری کسب خواهید کرد و در این فرآیند کمتر دچار استرس خواهید شد.

۷. **دلگرمی و اتکای به نفس بیشتری حس خواهید کرد و عزت نفس بالایی خواهید داشت.** این روش‌ها همچنین می‌توانند یاری‌تان دهند به دلگرمی، اتکای به نفس و عزت نفس بیشتری دست یابید، که همه این‌ها کلیدهای دستیابی به توفیق است. هرچه موفق‌تر باشید، احساس دلگرمی، اتکای به نفس و عزت نفس بیشتری خواهید کرد. دلیل این امر هم آن است که با بالا رفتن دلگرمی و اعتماد به نفس احتمال بیشتری دارد که شغلی را به‌دست آورید، ترفیع بگیرید، حساب بانکی‌تان بالا برود، به رابطه‌ای یا هرآنچه می‌خواهید دست یابید. مانند شرکت در مسابقه دو ماراتن است - هرچه مسافت بیشتری را سریع‌تر بروید (به شرط آنکه به خود فشار نیاورید)، بیشتر احساس وجد و سرور می‌کنید و اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان خواهید داد. شما می‌توانید این کار را انجام دهید! به همین ترتیب، با استفاده از این روش‌های ب‌م‌ب بیشتر مطمئن خواهید شد که به خواسته خود می‌رسید، بیشتر احساس خواهید کرد قادرید چیز مورد نظرتان را به‌دست آورید، بیشتر اطمینان

خواهید داشت که سزاوارش هستید، و بدین ترتیب بیشتر متقاعد می‌شوید که می‌توانید این کار را بکنید، و در نتیجه خواهید توانست!

۸. هدف‌های ویژه دست‌یافتنی تعیین می‌کنید و به دستشان

می‌آورید. برای به دست آوردن چیزی باید بدانید آن چیز چیست، و برای دستیابی به آن هدف بایستی رشته‌ای گام‌های واقعی را برنامه‌ریزی کنید، حال این هدف‌ها شامل کار، روابط، توسعه و پیشرفت فردی، اشیای مادی باشد که می‌خواهید، یا هرچیز دیگر، فرایند همان است و فرقی ندارد. این روش‌ها می‌توانند یاری‌تان دهند هدف‌های خود را تعیین کنید، قابلیت مورد نیاز برای رسیدن به آن‌ها را افزایش دهید، و به شما انگیزه می‌دهند که به منظور دستیابی به آنچه می‌خواهید، فوری دست به اقدام بزنید. برای مثال، با استفاده از این روش‌های ب م ب به منظور عوض کردن دیدگاه‌ها در مورد خودتان، تعیین هدف‌های جدید، و پذیرای فرصت‌های تازه بودن خواهید توانست درآمد خود را بهبود بخشید و سبک زندگی خود را بالا ببرید.

چگونگی استفاده از این کتاب

از این کتاب برای آموختن چگونگی بهره‌گیری تا حد امکان از این نیروی خلاق درون استفاده کنید و دریابید که در هر موقعیتی آن را چگونه فرا بخوانید. و نیز این کتاب را برای یادگیری روش‌های ویژه‌ای مورد استفاده قرار دهید که در هر موقعیتی می‌توانید آن‌ها را به کار گیرید.

این روش‌ها را ابزارهایی تلقی کنید که یاری‌تان می‌دهند آن نیروی قدرتمند را از بند رها سازید و تا جایی که امکان دارد مورد استفاده قرار

دهید. زمانی که این کار را می‌کنید، می‌توانید تمرین‌هایی را انجام دهید یا شیوه‌های خود را برای رهاسازی این قابلیت‌ها خلق کنید. و پس از مدتی درخواهید یافت که این قابلیت‌ها به سهولت دم دست قرار دارند - آماده برای به اجرا درآمدن در لحظه‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرند، چون به صورت عادت و بخشی از شما درآمده‌اند. ناگزیر نیستید درباره به کارگیری آن‌ها فکر کنید - فقط ناخودآگاه آن‌ها را فرامی‌خوانید و اجازه می‌دهید به سرعت و به گونه به هم پیوسته شما را به سوی عمل کردن هدایت کنند.

تمرین‌هایی که پیشنهاد می‌کنم آن‌هایی هستند که برای من و دیگران اثربخش و سودمند بوده‌اند. من مثال‌هایی را نیز آورده‌ام که نشان دهم چگونه افراد گوناگون این روش‌ها را در موقعیت‌های مختلف مورد استفاده قرار داده‌اند. تجربیات آن افراد ممکن است دیگر استفاده‌های ممکن را به ما نشان دهند. ولی قدرت این نیروی خلاق درون چنان بالاست که وقتی اصول پایه‌ای آن را درک کردید، می‌توانید از این ابزارها برای خلق روش‌ها و ابزارهای خودتان استفاده کنید و باعث شوید این روش‌ها مال خودتان شوند. شما می‌توانید قابلیت‌های خودتان را بنیان بگذارید و بسط و گسترش دهید. این مانند بهره‌گیری حداکثر از منبع انرژی‌ای فراگیر در درونتان است - و وقتی که چنین کنید، می‌توانید از این روش‌ها برای هدایت آن انرژی به منظور کمک به شما جهت تعیین آنچه می‌خواهید، اولویت دادن به آن و به دست آوردنش بهره بگیرید.

چند روش برای استفاده حداکثر از این کتاب از این قرار است:

- سه فصل اول مروری اجمالی است در مورد اینکه نیروی خلاق چه هست، چگونه می‌توانید به آن دست یابید، چرا این روش‌ها اثربخش

هستند، و اینکه اثرهای تصویر ذهنی و ذهن‌گشایی را چگونه به حداکثر برسانید.

- درباره آنچه بیش از همه می‌خواهید با استفاده از این روش‌ها به دست آورید، فکر کنید (برای مثال، داشتن انرژی بیشتر، افزودن بر میزان توانایی خلاقیت خود، تعیین هدف‌ها و دستیابی به آن‌ها، بهبود بخشیدن مهارت‌های حل مشکلات یا تصمیم‌گیری‌تان، بهبود بخشیدن رابطه‌ای) و در فهرست مطالب به دنبال فصل یا فصل‌هایی بگردید که با این موضوع سروکار دارد.
- به آن فصل‌ها مراجعه و از تمرین‌ها برای تمرکز بر اولویت‌های خود استفاده کنید. آن دسته از تمرین‌ها را برگزینید که به نظرتان می‌رسد برای موقعیت ویژه شما بیشتر مورد استفاده دارند. تعداد دفعات فهرست‌شده برای بعضی از تمرین‌ها صرفاً به منظور رهنمودهایی هستند. ممکن است متوجه شوید که این تمرین‌ها را می‌توانید سریع‌تر به انجام رسانید، یا شاید ترجیح دهید مدت زمان بیشتری از آنچه پیشنهاد شده است، صرف آن‌ها کنید.
- از نمودارها و فرم‌هایی که همراه بسیاری از تمرین‌هاست برای ثبت بینش‌ها و نظرهای خودتان استفاده کنید - چه در ضمن تمرین و یا بعد از آن. آن‌ها کمک‌تان می‌کنند بر انتخاب‌ها و راه‌چاره‌های خود متمرکز شوید و شما را به مرحله بعدی رهنمون می‌شوند.
- روزی ده تا بیست دقیقه از وقت خود را صرف کار بر روی این روش‌ها کنید. آن‌ها را به بخشی آشنا و راحت از زندگی روزانه خود بدل سازید. تمرین منظم یاری‌تان می‌دهد روش‌های ب‌م‌ب خود را حاضر و آماده برای استفاده نگه دارید.

- از آنچه انجام می دهید فهرستی تهیه کنید. نمودارها و فرم هایی را که پر می کنید، نگه دارید و هر اندیشه ای را که پس از استفاده از این روش ها دارید، به ثبت برسانید. هر از گاهی آن ها را مرور کنید تا بسپید چه دستاوردی داشته اید.

از همه مهم تر، اذعان کنید که با بهره گیری از این روش های ب م ب، دارید یاد می گیرید که از رویکردی تازه در مورد زندگی استفاده کنید که یاری تان می دهد آگاه تر و تمیزهوش تر شوید و در هر موقعیتی از زندگی بهتر بتوانید واکنش نشان دهید. در نتیجه، قادر خواهید بود آنچه را برای شما بهترین است به انجام رسانید و قادر باشید آنچه را مورد نظر تان است بهتر به دست آورید.

خلاصه آنکه، بسیاری کارها هست که جهت خلق موقعیتی مطلوب تر برای خودتان و به دست آوردن آنچه می خواهید، می توانید انجام دهید. به این دلیل قادر به انجام دادن این کار هستید که با دیدگاه و نظام باورهایتان می توانید در آنچه رخ می دهد تأثیر بگذارید؛ دنیایی را که در آن به سر می برید، شکل دهید. از این رو، وقتی از این روش ها استفاده می کنید، یاد می گیرید از فرصت ها بیشتر آگاه باشید و بیشتر آماده اید که از آن ها بهره بگیرید. همچنین، در خواهید یافت که تعداد «تلاقی های زمانی» نیز در زندگی تان افزایش می یابد - شاید به این دلیل که آگاه ترید و آماده اجازه دادن به آن ها که به زندگی شما بیایند، شاید به این علت که برای بهره گیری از این تجربیات انتخاب های بهتری می کنید. دلایل آن هرچه باشد، متوجه خواهید شد که زندگی کاری و دیگر بخش های

زندگی‌تان، زمانی که از این شیوه‌ها استفاده می‌کنید، تغییراتی در جهت
بهبتر شدن می‌کنند.

www.ketab.ir