

## فهرست مطالب

### مقدمه: ایجاد ذهنیت یک برنده ..... ۹

شما یک شاهکار هستید..... ۱۱

از زندگی پر از یاس دوری کنید..... ۱۴

کار را با موارد کوچک شروع کنید ..... ۱۵

یک ایده می‌تواند شما را عقب نگه دارد..... ۱۶

حقیقت شما را آزاد خواهد کرد ..... ۱۸

### فصل ۱: چرا انسان‌ها گیر می‌افتند ..... ۱۹

هیچ دستورالعملی برای زندگی وجود ندارد پس برای خودتان یکی ایجاد

کنید!..... ۲۰

جادوی تغییر تفکرتان ..... ۲۱

قوانین ذهنی ..... ۲۳

قانون علت و معلول ..... ۲۴

افکار شما خلق کننده هستند ..... ۲۷

درباره موفقیت فکر کنید ..... ۲۸

اصل بنیادی..... ۲۹

قانون باور ..... ۳۰

تمام باورها، قابل یادگیری هستند ..... ۳۲

قانون انتظارات ..... ۳۴

قانون جذب ..... ۳۶

کشف مفهوم شخصی ..... ۴۳

- ۴۳ ..... کودکان تازه متولد شده
- ۴۵ ..... دو الگوی بزرگ عادت منفی
- ۵۱ ..... تغییر مفهوم شخصی
- ۵۶ ..... زمان سریع واکنش
- ۵۷ ..... کنترل تحول خود را در دست بگیرید

## فصل ۲: چه چیزی شما را عقب نگه داشته است ..... ۵۹

- ۶۰ ..... اشتباهی که والدین انجام می‌دهند
- ۶۱ ..... دو احساس منفی اصلی
- ۶۲ ..... فرض کنید هیچ محدودیتی ندارید
- ۶۴ ..... سلسله مراتب نیازها
- ۶۸ ..... یک شخص با عملکرد کامل
- ۷۱ ..... حسادت و رنجش
- ۷۳ ..... حسادت و عزت نفس پایین
- ۷۴ ..... ما زمان‌های "دیوانگی" داریم
- ۷۵ ..... پنج عامل سازنده احساسات منفی
- ۸۶ ..... نمایش احساسات منفی را از بین ببرید
- ۸۷ ..... بدترین احساسات
- ۸۹ ..... به جای مقصر دانستن، مسئولیت را قبول کنید
- ۹۵ ..... هدف بزرگ شما
- ۹۶ ..... مکان کنترل
- ۹۸ ..... احساس گناه و ارزش نداشتن را کنار بگذارید
- ۱۰۳ ..... از تله "زبان قربانی" دوری کنید
- ۱۰۴ ..... احساس گناه را از بین ببرید
- ۱۰۷ ..... معنی و هدف زندگی خود را پیدا کنید

**فصل ۳: اجازه دهید گذشته برود ..... ۱۰۹**

- سه قانون ذهنی ..... ۱۱۱
- مکانیسم‌های مغز ..... ۱۱۱
- به خاطر دیروز، امروز ناراحت هستید ..... ۱۱۲
- کامل نبودن انسان ..... ۱۱۷
- معجزه بخشش ..... ۱۱۸
- دکمه‌های سبز و قرمز ..... ۱۲۰
- فرآیند بخشش ..... ۱۲۲
- تفاوت را تشخیص دهید ..... ۱۳۹
- چهار سطح رشد شخصی ..... ۱۴۲
- گام آخر ..... ۱۴۵

**فصل ۴: تغییر تفکر، تغییر زندگی ..... ۱۴۹**

- شیوه تفسیر شما ..... ۱۵۱
- از این تجربیات درس بگیرید ..... ۱۵۳
- قدرت بزرگی که شما را دوست دارد ..... ۱۵۳
- خوش‌بینی اکتسابی ..... ۱۵۸
- تجربه نزدیک به مرگ ..... ۱۶۰
- بازنگرش تجربیات ..... ۱۶۱
- مشکلات و بحران‌ها ..... ۱۶۳
- درباره چیزی فکر کنید که می‌خواهید ..... ۱۶۴
- گزارش فاجعه ..... ۱۶۴
- تفکر مبتنی بر صفر ..... ۱۶۷

**فصل ۵: تبدیل شدن به استاد تغییر ..... ۱۷۱**

- تفکر تغییر ..... ۱۷۴
- انتظارش را داشته باشید ..... ۱۷۵
- تغییر در زندگی شخصی ..... ۱۷۹
- گذرگاه‌های زندگی ..... ۱۷۹
- تغییرات غیرقابل اجتناب هستند ..... ۱۸۰
- آن را پیش‌بینی کنید ..... ۱۸۱
- دورنمای طولانی‌مدت داشته باشید ..... ۱۸۲
- برنامه ریزی مالی ..... ۱۸۳
- انتخاب‌های بیشتری بسازید ..... ۱۸۴
- جلوتر را ببینید ..... ۱۸۵
- برای آن آماده شوید ..... ۱۸۵
- یک عصای جادویی را تصور کنید ..... ۱۸۶
- ایده‌آل‌سازی را تمرین کنید ..... ۱۸۷
- برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید ..... ۱۸۸
- تحلیلش کنید ..... ۱۹۰
- شش سطح سوگواری ..... ۱۹۱
- قدرت سوال پرسیدن ..... ۱۹۲
- اول برسید تا بفهمید ..... ۱۹۳
- از آن استفاده کنید ..... ۱۹۴
- میلیون‌های خودساخته ..... ۱۹۵
- پیدا کردن شخص ایده‌آل ..... ۱۹۵
- انسان‌ها چگونه یاد می‌گیرند ..... ۱۹۶
- خنثی کردن احساس منفی ..... ۱۹۶
- پذیرش را انجام دهید ..... ۱۹۷

## باورش کنید تا به آن برسید! □ ۷

---

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| پشیمان نباشید .....                            | ۱۹۸ |
| کشف بزرگ .....                                 | ۱۹۹ |
| ترس از دست دادن .....                          | ۱۹۹ |
| هزینه اتلاف شده .....                          | ۲۰۰ |
| مسئولیت را قبول کنید .....                     | ۲۰۱ |
| درباره راه حل فکر کنید .....                   | ۲۰۲ |
| درباره دفعه بعد فکر کنید .....                 | ۲۰۳ |
| خود را تطبیق دهید و تصحیح کنید .....           | ۲۰۴ |
| از منطقه آرامش دوری کنید .....                 | ۲۰۵ |
| تغییر ساختار زندگی .....                       | ۲۰۶ |
| زندگی خود را دوباره بسازید .....               | ۲۰۸ |
| به دست گرفتن مجدد کنترل .....                  | ۲۰۸ |
| یک انسان عملگرا باشید .....                    | ۲۰۹ |
| به شرایط پاسخ دهید .....                       | ۲۰۹ |
| تغییرات را به عنوان پیشرفت در نظر بگیرید ..... | ۲۱۲ |

## فصل ۶ : انسان‌های درون زندگی شما ..... ۲۱۵

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| کیفیت زندگی شما .....                        | ۲۱۷ |
| چقدر خود را دوست دارید .....                 | ۲۱۷ |
| باعث شوید دیگران احساس اهمیت پیدا کنند ..... | ۲۱۸ |
| عزت نفس را در دیگران بسازید .....            | ۲۲۰ |
| ازدواج و روابط .....                         | ۲۳۲ |
| روابط موفق .....                             | ۲۴۵ |
| رسیدن به توان کامل .....                     | ۲۵۱ |

**فصل ۷: به هدف خود پایبند باشید..... ۲۵۳**

- ۲۵۴ ..... تفکر مثبت یا منفی
- ۲۵۵ ..... ذهن خود را با چیزی که می‌خواهید باشد پر کنید
- ۲۵۵ ..... هفت کلید برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ
- ۲۶۷..... عزت نفس بر مبنای کارآمدی
- ۲۶۸..... یک موفقیت بزرگ را به خاطر بیاورید
- ۲۶۸..... خود را به سمت جلو هل دهید
- ۲۷۱ ..... جادوی رشد شخصی
- ۲۷۱ ..... در هر کاری انجام می‌دهید بهترین باشید
- ۲۷۳ ..... کاملاً نتیجه‌گرا شوید
- ۲۷۳ ..... افزایش خلاقیت
- ۲۷۵ ..... روی مشارکت خود متمرکز شوید
- ۲۷۵ ..... هفت کلید برای مثبت بودن

**نتیجه‌گیری: هفت حقیقت درباره شما..... ۲۸۱**

- ۲۸۵ ..... جمع‌بندی

مقدمه

ایجاد ذهنیت یک برنده

## ایجاد ذهنیت یک برنده



مشکل، ویژگی مشترک زندگی و یک متعادل کننده عالی است.

-آن لندرس<sup>۱</sup>

شاید بتوان گفت مهم‌ترین سوالی که می‌توانید از خود بپرسید و به آن پاسخ دهید این است:

من چه کسی هستم و چرا اینجا هستم و واقعا می‌خواهم با زندگی خودم چه کنم؟

مهم‌ترین سوالی که می‌توانید از خود بپرسید و به آن پاسخ دهید این است:

من چه کسی هستم و چرا اینجا هستم و واقعا می‌خواهم با زندگی خودم چه

کنم؟

وضعیت طبیعی شما این است که خوشحال، سلامت، و دلشاد باشید و از زنده بودن هیجان داشته باشید و هر روز صبح اشتیاق شروع روز جدید را داشته باشید به گونه‌ای که برای شروع روز جدید هیجان زده باشید. باید درباره خودتان و روابطتان با افراد درون زندگی‌تان احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشید و باید به عنوان یک بزرگسال بالغ که از همه نظر به خوبی کار می‌کند، هر روز کارهایی را انجام دهید که شما را به سمت واقعی کردن توان درونی کاملتان هدایت کنند و باید برای همه برکت‌ها و نعمت‌های

اطرافتان در هر زمینه از زندگی تان، شکرگزار باشید.

اگر به هر دلیلی، در اکثر مواقع به این شکل فکر نمی‌کنید، به این معنی است که در مسیر احساس، تفکر، یا واکنش شما به زندگی، چیزی مشکل دارد. هدف اصلی شما این است که زندگی خود را به شکلی سازماندهی کنید تا در اکثر مواقع، احساس شادی، لذت و رضایت داشته باشید و افکار، باورها و ایده‌های منفی که شما را عقب نگه داشته‌اند را به کناری بزنید و یک ذهنیت برنده و به دست آورنده در خود ایجاد کنید. این کتاب قرار است استراتژی‌هایی را به شما بدهد که موفق‌ترین و شادترین انسان‌های دنیا از آن‌ها استفاده می‌کنند تا به چیزی که می‌خواهند برسند و شما نیز با استفاده از آن‌ها می‌توانید نتایجی مانند این افراد داشته باشید.

### شما یک شاهکار هستید

اجازه دهید داستانی را تعریف کنم. در گالری آکادمیا در فلورانس ایتالیا، تابلوی داوود میکل‌آنژ قرار دارد به اعتقاد بسیاری، زیباترین مجسمه در دنیا است. مردم از همه جای دنیا می‌آیند تا با حیرت و شگفتی به آن نگاه کنند. وقتی برای اولین بار به جلوی این مجسمه می‌روید، قدرت احساسی آن شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اما این مجسمه از کجا آمده است؟ درباره آن می‌گویند که در حدود ۱۵۰۱ بعد از میلاد، به میکل‌آنژ گفته می‌شود مجسمه‌ای برای کلیسای بزرگ فلورانس بسازد که از همه کارهای هنری دیگر متفاوت باشد. (بعداً در پیزا

دلا سیگنوریا<sup>۲</sup> قرار گرفت.) او نیز در بیرون حیاط اپرا دل دومو<sup>۳</sup> از ۱۵۰۱ تا ۱۵۰۴ در خفای کامل روی این مجسمه کار کرد.

وقتی این اثر هنری در مراسمی بزرگ که در آن هزاران نفر شرکت کرده بودند رونمایی شد، جمعیت شوکه شدند زیرا متوجه شده بودند این اثر، زیباترین مجسمه‌ای است که تا به حال ساخته شده است.

بعداً، از میکل‌آنژ سوال شد که چگونه توانست چیزی به این زیبایی را خلق کند. او توضیح داد که یک روز صبح مثل همیشه از کارگاهش خارج شد و در کنار خیابان یک تکه عظیم از سنگ مرمر دید که از کوهستان آورده شده بود و در میان علف‌ها و بوته‌ها قرار گرفته بود.

او بارها از آن خیابان عبور کرده بود اما این بار ایستاد و این قطعه عظیم مرمر را بررسی کرد و چندین بار دور آن چرخید. ناگهان متوجه شد که این دقیقاً همان مرمری است که برای ساختن مجسمه درخواستی مدیچی‌ها<sup>۴</sup> لازم دارد. او آن را برداشت و به حیاط آورد و چهار سال روی آن کار کرد تا توانست مجسمه داوود را بسازد.

او بعداً گفت، "از همان ابتدا داوود را در میان این قطعه مرمر دیدم. کار من از آن به بعد این بود که هر چیزی که داوود نبود را حذف کنم تا این که یک چیز کامل باقی بماند."

---

<sup>۲</sup> Pizza Della Signoria

<sup>۳</sup> Opera del Duomo

<sup>۴</sup> Medicis خانواده‌ای ثروتمند در ایتالیا

## باورش کنید تا به آن برسید □ ۱۳

به همین صورت، شما نیز مانند داوود هستید که درون مرمر حبس شده است و هدف بزرگ زندگی شما این است که همه ترس‌ها، شک‌ها، عدم امنیت‌ها، احساسات منفی و باورهای اشتباهی را حذف کنید که شما را عقب نگه می‌دارند تا این که تنها چیزی که می‌ماند، بهترین شخصی باشد که می‌توانستید به آن تبدیل شوید.

ما امروزه در یکی از بهترین دوران‌های تاریخ انسان زندگی می‌کنیم و نسبت به کل مدت زمان آن، در هر زمینه‌ای از زندگی فرصت‌ها و شانس‌های به مراتب بهتری داریم و همه چیز سال به سال در حال پیشرفت و بهتر شدن است.

در بیست و پنج سال گذشته، ثروتی بیش از کل تاریخ انسان ایجاد شده است و ثروت کل دنیا با نرخ ۴ درصد و بیشتر در سال در حال افزایش است و انسان‌های بیشتری با سرعت به مراتب بالاتری ظرف یک نسل از فرش به عرش می‌رسند.

شما نیز مانند داوود هستید که درون مرمر حبس شده است و هدف بزرگ زندگی شما این است که همه ترس‌ها، شک‌ها، عدم امنیت‌ها، احساسات منفی و باورهای اشتباهی را حذف کنید که شما را عقب نگه می‌دارند تا این که تنها چیزی که می‌ماند، بهترین شخصی باشد که می‌توانستید به آن تبدیل شوید.

به علاوه، مقدار طول عمر انسان‌ها نیز بیشتر شده است. در سال ۱۹۰۰، عمر میانگین برابر با ۵۲ سال بود و در سال ۱۹۵۳ این مقدار به ۶۲ سال

رسید. اما امروزه میانگین عمر مردان برابر با ۷۷ و برای زنان برابر با ۸۰ سال است و هر سال نیز این مقادیر بیشتر می‌شوند.

یعنی اگر از سلامت فیزیکی و روحی خود، به خوبی مراقبت کنید می‌توانید به راحتی میانگین‌ها را بشکنید و تا ۸۵، ۹۰، ۹۵ یا حتی بیشتر عمر کنید. کار شما این است که یاد بگیرید برای زندگی بیشتر و شادتر چه چیزهایی نیاز است و سپس چیزی که یاد گرفتید را روی زندگی خود اعمال کنید تا بتوانید در بهترین دوره تاریخ انسان‌ها مشارکت داشته باشید.

### از زندگی پر از یاس دوری کنید

متأسفانه بسیاری از انسان‌ها حتی در این دنیای پر از فراوانی و فرصت، باز هم در دنیای یاس و ناامیدی خود زندگی می‌کنند.

این افراد که اکثریت جامعه را تشکیل می‌دهند، به جای این که درباره زندگی و آینده خود شاد، پر اشتیاق و مثبت اندیش باشند، بازهم در ترس، عدم امنیت، نگرانی، خشم، و استرس زندگی می‌کنند و افکار منفی دارند. آن‌ها موانع و ترس‌های ذهنی دارند که همگی در تجربیات قبلی آن‌ها ریشه دارند و مانع از رسیدن آن‌ها به توان واقعی‌شان و تبدیل شدن به هر چیزی که قابلیتش را دارند می‌شوند.

خوشبختانه، امروزه خیلی بیشتر درباره احساسات منفی و ایده‌های ثابتی می‌دانیم که باعث می‌شوند انسان‌ها نتوانند توان واقعی خود برای موفقیت و رسیدن به اهداف را به واقعیت تبدیل کنند. بعضی مواقع حتی یک ایده یا بینش می‌تواند باعث شود خود و زندگی‌تان را متفاوت ببینید و در نتیجه

## باورش کنید تا به آن برسید □ ۱۵

آنقدر تغییر کنید که بعد از آن همیشه درباره زندگی خود احساسات فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

### کار را با موارد کوچک شروع کنید

اجازه دهید داستان خودم (یعنی برایان) را تعریف کنم. من در یک خانواده فقیر به دنیا آمدم که فرصت‌های زیادی برای زندگی نداشتند. حتی از دبیرستان نیز فارغ‌التحصیل نشدم و کارهای کارگری زیادی را برای سال‌ها انجام دادم، ظرف شستم و چاه کندم. در میانه دهه بیست زندگی‌م، وارد کار فروش شدم که سرانجام در آن به موفقیت رسیدم و مدیر فروش شدم و موفقیت‌م بیشتر و بیشتر شد. در زمانی که به ۳۰ سالگی رسیدم، زندگی‌ام کاملاً تغییر کرده بود و به سمت جلو حرکت می‌کرد.

با بهبود شرایط، یک روز به خودم جرئت دادم و یک مرسدس بنز 450SEL خاکستری رنگ خریدم که برای سال‌ها ماشین رویایی من بود و سرانجام بعد از مدت‌ها توانستم به آن برسم.

وقتی آن را گرفتم و سوارش شدم و پا را روی گاز گذاشتم، آنقدر سرعتش زیاد شد که سرانجام مجبور شدم سرعتم را کم کنم تا جریمه نشوم. بعد از راندن این ماشین بزرگ و قدرتمند برای بیش از یک سال، آن را به یک مکانیک متخصص مرسدس بنز دادم تا آن را سرویس کند.

### قدرت یک تغییر کوچک

وقتی رفتم ماشین را پس بگیرم، مکانیک که هانس نام داشت، به من گفت یک مشکل کوچک در کاربوراتور پیدا کرده است. مکانیک قبلی قطعه مهمی

را برعکس جا گذاشته بود و بنابراین مقدار سوختی که وارد موتور می‌شد کم می‌شد. هانس آن قطعه را با یک شیر جدید عوض کرد و آن را به درستی نصب کرد و گفت، "الان خودت می‌فهمی چقدر فرق کرده."

تا آن موقع من کاملاً از ماشین راضی بودم و به نظر می‌رسید می‌توانست خیلی سریع به حداکثر سرعتی که من جرئت داشتم برسد. اما این بار، وقتی دوباره سوار ماشین شدم و آن را روشن کردم، به محض این که پدال گاز خورد، ماشین مثل یک راکت به جلو شلیک شد تا جایی که مجبور شدم همان لحظه پدال را روی ترمز بگذارم تا مانع از برخورد با ترافیک و خیابان شوم.

از آن به بعد، هر وقت مرسدسم را می‌راندم، باید خیلی آرام پدال را روی پدال گاز می‌گذاشتم و یک لمس کوچک باعث می‌شد تا ماشین به جلو پرتاب شود و باید با ترمز جلوی سرعت آن را می‌گرفتم و این بهبود بزرگ در عملکرد، به دلیل تنها یک شیر کوچک درون کاربوراتور بود.

### یک ایده می‌تواند شما را عقب نگه دارد

نکته این است که شما نیز همانند یک مرسدس بنز با مهندسی عالی هستید. اما حتی اگر زندگی شما در حال حرکت به شکل راضی کننده‌ای است، شاید درون شما، در اعماق خیلی زیاد تفکرتان، یک خاطره منفی یا یک مانع، باعث شده است نتوانید کاری غیرعادی و فوق‌العاده با زندگی خود انجام دهید. اما به محض تشخیص این مانع و حذف آن، می‌بینید چگونه سرعت پیشرفت شما در چند هفته یا ماه آینده، به مراتب بیش از چند سال

خواهد شد.

فرض کنید که یک ماشین لوکس کاملاً نو دارید که با دقت زیاد در تمام جزئیات و به زیبایی طراحی شده است و تنها یک مشکل دارد. در زمان ساخت، یک قطعه به اشتباه نصب شده است که باعث می‌شود ترمز روی چرخ جلو قفل کند و بنابراین وقتی پدال گاز را فشار می‌دهید، چرخ نچرخد. اکنون تجسم کنید که شما درون این ماشین گرانقیمت و زیبا هستید و موتور را روشن می‌کنید و پا را روی پدال گاز می‌گذارید. اگر چرخ جلو قفل باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ چرخ‌های عقب، ماشین را به جلو هل می‌دهند اما چرخ جلو ثابت است و بنابراین ماشین شروع به چرخیدن به دور خودش می‌کند و هیچ حرکتی به جلو ندارد.

نکته کل این صحبت‌ها این است که تنها یک سد عمیق درون ذهن شما، یک احساس یا خاطره منفی از یک تجربه دردناک می‌تواند باعث شود که کل زندگی شما روی یک دایره به دور خودش بچرخد. مهم نیست چقدر در بیرون سخت کار می‌کنید، در هر صورت به نظر می‌رسد که هیچ نوع پیشرفتی ندارید چه در وضعیت مالی، چه در زندگی خانوادگی، چه در بزرگ کردن کودکان، چه در کار، و چه در سلامت و هرچه بیشتر در بیرون تلاش می‌کنید، پیشرفت کمتری به دست می‌آید و بیشتر از احساس نارضایتی پیدا می‌کنید زیرا در حال چرخیدن روی یک دایره هستید.

بزرگ‌ترین مانع در راه شادی و موفقیت شما معمولاً درون باورهای محدود کننده شخصی شما قرار دارد یعنی باورهایی منفی که درباره خودتان و توان‌تان دارید که هیچ مبنای واقعی ندارند و بدون هیچ دلیلی پذیرفته

شده‌اند. و بنابراین کلید آزاد کردن توان واقعی شما این است که این باورها را به چالش بکشید و آن‌ها را با باورهای جدید و بهبود دهنده زندگی جایگزین کنید.

### حقیقت شما را آزاد خواهد کرد

در صفحات پیش رو، یاد می‌گیرید چگونه این موانع پنهانی را پیدا کنید که شما را عقب نگه داشته‌اند و یاد می‌گیرید که چگونه مخزن‌های پنهان انرژی، اشتیاق و تمایل خود را در جهتی که می‌خواهید آزاد کنید و درباره ایده‌ها و بینش‌هایی یاد می‌گیرید که اثبات شده‌اند زندگی شما را تغییر می‌دهند. جاش بیلینگز<sup>۵</sup>، طنزپرداز قرن نوزدهم، زمانی گفت، "چیزی که انسان می‌داند به او لطمه نمی‌زند بلکه چیزی که می‌داند اما واقعیت ندارد به او صدمه می‌زند."

**چیزی که انسان می‌داند به او لطمه نمی‌زند بلکه چیزی که می‌داند اما واقعیت**

**ندارد به او صدمه می‌زند.**

اغلب ناراحتی‌ها و نارضایتی‌های دنیای اطراف شما که مانع از رسیدن‌تان به موفقیت، شادی، و لذت می‌شوند به خاطر چیزهایی هستند که فکر می‌کنید می‌دانید اما واقعیت ندارند. وقتی باورهای محدود کننده خود را تغییر دادید، زندگی شما نیز تغییر می‌کند.

بنابراین، بیایید شروع کنیم.