

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نویسنده: برایان تریسی

گردآورنده و تنظیم: حسین خورشیدی

## خود شکوفایی و موفقیت فردی

اگر کار درست را به شیوه ی صحیح انجام دهید به هر نتیجه ای که می خواهید دست خواهید یافت.

هر کاری که در زندگی می کنید یه برای بدست آوردن عشق است یا برای جبران نبود عشق.

با ارزش ترین سرمایه ی شما در واقع این است که چقدر بیش از دیگران ثبات قدم و پشتکار دارید.

از افراد با تجربه درس بگیرید چون عمر انقدر طولانی نیست که بتوانید تمام موارد را خودتان تجربه کنید.

زندگی سخت است. البته همیشه چنین بوده و همواره نیز چنین خواهد بود. قبول کردن این واقعیت تا حدودی زندگی را اسان تر می کند.

انتقاد مخرب در کودکی باعث می شود که در بزرگ سالی از شکست خوردن و طرد شدن بترسید.

شکست خوردن شرط لازم و حتمی برای دستیابی به موفقیت است. به واسطهء شکست است که یاد می گیرید موفق شوید.

عمل گرایی و میل به واکنش سریع در هنگامی که فرصت موجود است در واقع کلید رسیدن به موفقیت در هر حیطة ای است.

همه تغییرات در زندگی شما زمانی حاصل می شود که ایدهء جدیدی به ذهنتان می رسد.

شما می توانید هر چیزی را که ذهنتان مدت زمان زیادی به طور مستمر به آن پردازد به دست آورید.

رسیدن به آرامش ذهنی را والاترین هدف خود قرار بدهید و تمامی زندگی تان را در حول آن برنامه ریزی کنید.

شما بالقوه نابغه هستید هیچ مشکلی نیست که نتواند از سر راهتان بردارید و هیچ پاسخی وجود ندارد که نتوانید جایی ان را پیدا کنید.

طبیعت از کسی جانبداری نمی کند پی اگر همان کاری را انجام دهید که افراد موفق انجام داده اند بدون شک شما هم به موفقیت می رسید.

تقریبا تمامی ناخشنودی شما در زندگی به خاطر تمایل تان به سرزنش کردن دیگران برای کاری است.

اگر می خواهید در زندگی به موفقیت های بسیار دست یابید. پس باید طالب موفقیت باشید.

در هر جنبه ای از زندگی خود به دقت مشخص کنید که چه می خواهید چون نمی توانید ان را تصور کنید.

داشتن هر گونه طرح یا روشی برای کسب موفقیت بهتر از نداشتن ان است. افکار تان را روی کاغذ بنویسید.

هر شخصی که بخواهید بشوید هر چیزی که بخواهید داشته باشید یا هر کاری که بخواهید انجام دهید در عمل با یادگیری و سخت کوشی دست یافتنی است.

زندگی خود را یک شاهکار بدانید هیچ محدودیتی برای آنچه می توانید بشوید یا داشته باشید یا انجام دهید قائل نشوید.

شما این توانایی را دارید که هم اکنون از تمامی موفقیت های قبلی خود فراتر بروید.

اگر راجع به پول نگران هستید فقط به این معناست که شما می توانید و باید پول بیشتری بدست آورید به راستی چگونه می خواهید این کار را انجام دهید؟

امروز تصمیم بگیرید که کاری بی نظیر در زندگی انجام بدهید.

راز بزرگ موفقیت این است که در واقع هیچ راز موفقیتی وجود ندارد. فقط اصول پابر جا و همیشگی وجود دارد که در طول قرون بودن انها به اثبات رسیده است.

ارامش ذهن برترین مصلحت و نفع انسان و در واقع وضعیت عادی و طبیعی شماست. از خودتان پرسید "ایا میخواهید حق با شما باشد یا می خواهید شاد باشید؟"

کاری کنید که هر روز به هدف زندگی تان نزدیک تر شوید.

میزان موفقیت شما بستگی دارد به میزان رسیدن به خوشبختی تان.

مهربانانه ترین عملی که می توانید برای انهایی که دوست شان دارید انجام دهید این است که تبدیل به شخصی شاد و خوشحال شوید.

شما نمی توانید چیزی را که ندارید به دیگران ببخشید. پس غمگین هستید نمی توانید دیگران را خوشحال کنید.

نگرش مثبت ذهنی با موفقیت با موفقیت در تمامی وجوه زندگی قرین است.

هر چه بیشتر احساسات منفی را از زندگی تان حذف کنید به همان اندازه مثبت اندیش خلاق و خوشحال خواهید بود.

روش تفکر "بر گشت از آینده" را تمرین کنید یعنی با کمک ذهن تان به آینده بروید و زندگی ارمانی خودتان را تجسم کنید این زندگی ازمانی چگونه خواهید بود؟

فقط یک زندگی وجود دارد که ان هم به سرعت سپری می شود. فقط ان چه با عشق انجام می شود باقی می ماند.

علاقه مند شوید که کارتان را با توکل و بدون تضمین موفقیت شروع کنید. این کار نشانهء عضویت فردی است.

همیشه مختارید که انتخاب کنید با زندگی تان چه می خواهید بکنید. برای تغییر دادن آینده خود انتخابات های جدیدی پیش پای خودتان بگذارید.

خوشبختی و ناکامی شما معمولا نتیجه روابط شغلی و فردی شماست که گاهی نیز ناخوشایند است.

همین امروز تصمیم بگیرید که در زندگی خود بهترین روابط را برنامه ریزی کرده و ترتیب دهید به یاد داشته باشید این کار فقط به عهده شماست.

اگر قرار بود که امروز زندگی را دوباره از نو شروع کنید کدام تغییرات را در زندگی خود ایجاد می کردید؟

ملاک واقعی سلامت شخصیت شما میزان خنده رویی شما در ارتباط هایتان با دیگران است.

هرگز از دیگران گله و شکایت نکنید هرگز توجه نکنید و در مقابل وسوسهء دفاع کردن از خودی بهانه آوردن مقاومت کنید.

میزان آزادی شما بستگی دارد به تعداد انتخاب هایی که در اختیار دارید پس برای هر موقعیتی انتخاب های مختلف داشته باشید.

وقت طلاست پس همیشه به دنبال راه هایی برای سریع تر و بهتر انجام دادن کارها باشید.

در مقایسه با تمام دوران تاریخ بشر ما در غنی ترین دوران زندگی می کنیم آیا توانسته اید با عملکرد درست ثروتی را که سهم عادلانه شماست از جامعه بگیریید؟

برای ثروت مند شدن باید میلی پر شور برای در آوردن پول و رسیدن به استقلال مالی داشته باشید.

مشخص کنید که امروز چقدر مقدار پول در طول یک سال پنج سال یا ده سال بدست آورید. برای بدست آوردن این مقادیر چه باید بکنید؟

اینده مالی خود را با در نظر گرفتن تمامی جوانب برنامه ریزی کنید و سپس برای نیل به آن برنامه ریزی کنید.

برای این که واقعا خوشحال باشید و احساس خوشبختی کنید باید معنا و مفهومی روشن از زندگی داشته باشید.

طرز فکر مبتنی بر توقع به جا و اکنده از اعتماد خلاقیت شما را فعال می سازد و قوای ذهنی تان را شکوفا می کند.

اگر احتیاج مادر اختراع است پس به نظر می رسد که محنت و درد پدر یادگیری است.

شما همانی هستید که هستید و در همان مقامی هستید که شایسته آن هستید چون خودتان اینطور خواسته اید.

اکنون نسبت چیزی بزرگ تر و مهم تر از خورتان احساس مسئولیت کنید.

خودشکوفایی و خود سازی زمانی به دست می آید که احساس کنید تا آنجا که در توان داشته اید به خویشتن خود دست یافته اید.

خوشبختی تحقق تدریجی یک ارمان با ارزش است.

برای اینکه با تمام توانایی دست به عمل بزنید باید خودتان را بشناسید و بدانید که چرا تفکد و احساسات تان به این صورتی است که اکنون هست.

شما کسی نیستید که خیال می کنید هستید بلکه آن چیزی هستید که فکر می کنید هستید همیشه در ظاهر طوری رفتار کنید که با خود انگارهء خودتان در باطن همسان باشد.

موفقیتی که امروز از آن بر خوردارید نتیجهء بهایی است که در گذشته پرداخته اید.

اگر طرز تفکر خودتان را تغییر دهید در واقع زندگی خودتان را تغییر می دهید.

شما می توانید تمامی موارد مورد نیاز را برای رسیدن به هر هدفی که برای خودتان انتخاب کرده اید یاد بگیرید.



زندگی سخت است البته همیشه چنین بوده و همواره نیز چنین خواهد بود. قبول کردن این واقعیت تا حدودی زندگی را اسان تر می کند.

انتقاد مخرب در کودکی باعث می شود که در بزرگ سالی از شکست خوردن و طرد شدن بترسید.

شکست خوردن شرط لازم و حتمی برای دست یابی به موفقیت است. به واسطهء شکست است که یاد می گیرید موفق شوید.

عمل گرایی و میل به واکنش سریع در هنگامی که فرصت موجود است در واقع کلید رسیدن به موفقیت در هر حیطة ای است.

همهء تغییرات در زندگی شما زمانی حاصل می شود که ایدهء جدیدی به ذهنتان می رسد.

شما می توانید هر چیزی را که ذهنتان مدت زیادی به طور مستمر به ان پردازد به دست آورید.

رسیدن به آرامش ذهنی را والاترین هدف خود در زندگی قرار بدهید و تمامی زندگی تان را در حول ان برنامه ریزی کنید.

شما بالقوه نابغه هستید هیچ اشکالی ندارد که نتوانید از سر راهتان بردارید و هیچ پاسخی وجود ندارد که نتوانید جایی ان را پیدا کنید.

مغز چند بعدی شما تحت تاثیر هر چیزی که می بیند می شنود می خواند استشمام می کند لمس می کند احساس می کند یا می گوید قرار می گیرد پس مراقب باشید.

در زندگی برای هر معلولی یک علت خاص وجود دارد پس به یاد داشته باشید که برای هر چیزی یک علتی هست.

مسئولیت قبول کنید. در واقع هر چه بیشتر احساس کنید که زندگی تان را تحت اختیار دارید به همان میزان نیز نسبت به خودتان احساس بهتر و مثبت تری خواهید داشت.

از قبل تصمیم بگیرید که هر ناکامی یا شکستی را به منزله انگیزه ای برای تلاش بیشتر محسوب کنید.

اهداف و ملاک های با ارزشی برای خودتان تعیین کنید و در مقابل وسوسه استراحت کردن شدیداً مقاومت کنید. هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین باورهایتان زندگی کنید. در این مورد هرگز مصالحه نکنید.

اگر در زندگی چیزی وجود دارد که شما خواهان آن هستید ببینید که دیگران چگونه به آن دست یافته اند و همان کاری را بکنید که آنان انجام داده اند.

شرایطی که در آن هستید نتیجه اعمال شماست و دلیل آن هم طرز تفکر شماست. شما در واقع زندگی تان را با نحوه تفکر کنونی تان خلق می کنید.

اگر موردی در زندگی تان وجود دارد که ان را نمی پسندید علت را پیدا کنید و ان را از میان بردارید.

یکی از چیز هایی که کنترل کامل ان را در دست دارید طرز تفکر شماست پس از ان خوب استفاده کنید.

تعیین موعد مقرر برای رسیدن به اهداف باعث می شود که ضمیر نیمه آگاه شما فعال و تصمیم و اراده شما تقویت شود.

برای موفق شدن همان کاری را انجام دهید که اشخاص موفق انجام داده اند و این کار را انقدر ادامه دهید تا به همان نتایجی که انها دست یافته اند برسید.

دوست داشتن دیگران را با انجام دادن کارهای دوست داشتنی با انها و برای انها یاد می گیرید.

لبخند بزنید و به یاد داشته باشید هر کسی را که ملاقات می کنید مشکلات خاص خودش را دارد و حوصله دیدن چهره گرفته شما را ندارد.

هر چیزی را که از صمیم قلب باور دارید خواه درست یا غلط به واقعیت بدل می شود.

برای این که در ظاهر شبیه به کسی بشوید که می خواهید مثل او باشید باید ذهنیت و باورهایتان مانند ان فرد بشود.

دیدگاهی مثبت داشته باشید یعنی نکات مثبت اشخاص و اوضاع دوروبرتان را ببینید.

بزرگترین موانع ذهنی که باید بر آنها فائق شوید همان هایی هستند که از باورهای خودتان و محدودیت های ذهنی شما ریشه می گیرد.

اگر همیشه توقع داشته باشید که خوشحال و موفق باشید و همیشه بر اساس این دیدگاه رفتار کنید امکان ندارد ناامید شوید.

اگر قرار بود زندگی تان را از نوع شروع کنید چه کاری را به نحوه دیگری انجام می دادید؟ جواب هر چه باشد ان را اکنون انجام دهید. شما می توانید درستی و موفق بودن بسیاری از ایده ها را با پرسیدن این سوال از خودتان بفهمید "ایا این ایده در مورد من صدق می کند؟".

**تئودور روز ولت** چنین گفته است : در هر شرایطی که هستید با تمام امکاناتی که در اختیار دارید هر کاری که از دستتان بر می آید انجام دهید. این پندی بزرگ است.

هر روز صبح با گفتن این جمله روزتان را شروع کنید " مطمئنم که امروز اتفاق خوبی برایم می افتد." این جمله را چند بار تکرار کنید.

افراد موفق دربارهء اینکه که هستند و چه می خواهند تصور بسیار روشنی دارند.

این ذهن شگفت انگیز شماست که می تواند شما را از حضيض فقر به اوج ثروت از تنهایی به محبوبیت و از افسردگی به سعادت و خوشی رهنمون سازد البته از ان درست استفاده کنید.

دلیل هر کاری که انجام می دهید یا علاقه است یا ترس.

مغز شما بیش از صد سلول دارد که هر یک حداقل با بیست هزار سلول دیگر در ارتباط است تعداد این اتصال ها بیشتر از تعداد ملکول هایی است که در جهان شناخته شده وجود دارد.

مهمترین اهداف خود را روی یک برگه یادداشت کوچک بنویسید و حداقل روزی دو بار انها را مرور کنید.

در هر شرایطی هر کاری که انجام می دهید در واقع با انسان های دیگر سروکار دارید.

خودتان را به خوش بینی بیش از حد مبتلا کنید یعنی فکر کنید همه عالم توطئه کرده اند تا به شما خوبی کنند.

در مقابل هر بد بیاری و شکستی فوراً به خودتان بگویید :::::اتفاق خوبی است:::و سپس نکات مثبت ان وضعیت را پیدا کنید.

به یاد داشته باشید هر چیزی در زندگی تان دارید نتیجه شخصیت خودتان است.

شما می توانید بیشتر داشته باشید بهتر از این باشید و کارهای بیشتری انجام دهید چون می توانید خودتان را تغییر دهید.

باید کاملا به وضوح بدانید که هدفتان چیست ولی درباره نحوه دستیابی به آن انعطاف پذیر باشید.

شما به این دلیل انگونه هستید و در این مقام قرار دارید که باورتان نسبت به خود چنین بوده است. به عبارت دیگر اگر باورهایتان را تغییر دهید واقعیت های زندگی تان تغییر می کند.  
دو مرد از پشت میله های زندان به بیرون می نگرستند ::: یکی گل و لای می دید و دیگری ستارگان را:::

سطح دانش و مهارت فعلی شماست که باعث شده به جایی برسید که امروز هستید.

تفکر خلاق و افرینش گر است. شما تمامی زندگی خود را ساعت به ساعت و دقیقه به دقیقه با فکر هایتان می افرینید.

باورها و ارزش های اصلی شما فقط و فقط در اعمال تان بروز می کند به ویژه آن اعمالی که تحت فشار عصبی انجام می دهید.

زمانی زندگی شما شروع می شود که بالاخره بفهمید منشا تمامی ترس هایتان ذهن شماست.

شجاعت برآستی بهترین فضیلت محسوب می شود چون فضایل دیگر به آن وابسته هستند.

خود شکست نیست که جلوی موفقیت شما را می گیرد بلکه ترس از شکست است که شما را زمین گیر می کند.

شما اشخاص و اوضاعی را وارد زندگی تان می کنید که در واقع همسان و سازگار با افکار اصلی خودتان است.

مثبت اندیش باشید یعنی از چیزی یا کسی انتقاد نکنید همچنین سرزنش کردن را هم کنار بگذارید.

شکست فقط مجال دیگری است برای اینکه دوباره با هوشیاری بیشتر دست به کار شوید.

رشد شخصیت همان فرایند ایجاد و حفظ عزت نفس بالاست شما می توانید با تغییر دادن نحوه تفکر تان راجع به خودتان عملکردتان را تغییر دهید. بسیاری از موفق ترین مردان و زنان جهان از دانشگاه فارغ التحصیل نشده اند بلکه در مدرسهء زندگی درس خوانده اند.

همواره به پاداش های منتج از موفقیت فکر کنید نه به غرامت های شکست.

اینده نگر و هدفگرا باشید. وقتی با مشکلی مواجه می شوید از خودتان پرسید  
:::هدف من چیست:::

عادت شجاع بودن را به این صورت در خودتان ایجاد کنید که وقتی می ترسید شجاعانه رفتار کنید با چیزهایی که می ترسید روبرو شوید و مطمئن باشید که نابودی ترس حتمی است.

این تصویر ذهنی شماست که عملکردتان را کنترل می کند. پس خودتان را با اعتماد به نفس و کاملاً مسلط بر امور تصور کنید. فضای ذهنی خودتان را بسازید و کنترل آن را بر عهده بگیرید و فقط آن کلمات تصاویر و ایده هایی را که دوست دارید به این محیط راه دهید.

شکل گیری عادات خوب سخت است و زندگی کردن با آن آسان است. شکل گیری عادات بد آسان است ولی زندگی کردن با آن سخت است.

عزت نفس و عشق به خود متضاد ترس است. هر چه بیشتر خودتان را دوست بدارید کمتر از چیزی می ترسید.

برای اینکه همیشه مثبت اندیش و با اعتماد به نفس باشید مدام به اهدافتان فکر کنید.

ایا می خواهید میزان موفقیت خود را افزایش دهید؟ پس میزان شکست هایتان را دو برابر کنید.

برای تقویت الگوهای عادت‌های مثبت و نو در افکارتان و رفتارانتان جملات تاکیدی و مثبت را پیش خودتان تکرار کنید.

شما همان قدر خودتان را دوست دارید که به دیگران عشق می ورزید.

اگر می دانستید که ارزش هایتان بر آورده می شود چه ارزشی بزرگی می کردید؟



دنیای بیرون شما در واقع بازتابی از دنیای درون شماست.

همواره ذهن خود را مشغول افکار کلمات تصاویر و افرادی کنید که هماهنگ با شخصی باشد که می خواهید باشید و سازگار با اهدافی باشید که می خواهید به آنها برسید.

زندگی کنونی شما ماحصل همه انتخاب ها و تصمیم هایی است که در گذشته اتخاذ کرده اید. وقتی انتخاب جدیدی میکنید در واقع آینده ای جدید را بنا می نهید.

شما قادر هستید هر عادت فکری یا رفتاری را که مناسب یا لازم می دانید در خودتان ایجاد کنید.

هر چیزی که در دنیای مادی پیرامونتان هست فقط ان اهمیتی را پیدا می کند که افکارتان به ان می دهد.

شما نمی توانید آنچه را که اتفاق می افتد کنترل کنید فقط می توانید نحوه واکنش خودتان را نسبت به هن اتفاق تحت اختیار بگیرید.

شما شدیداً تحت تاثیر افرادی هستید که برای عشق و احترام انان بیشترین ارزش را قائلید.

همیشه به آنچه می خواهید فکر کنید نه چیزهایی که از ان می ترسید .

تصاویر ذهنی خودتان را خلق کنید و آنها را پر از چیزهایی کنید که می خواهید داشته باشید. به یاد داشته باشید که تمامی پیشرفت ها در زندگی شما با اصلاح تصاویر ذهنی شروع می شود.

شما همیشه در جهت افکار اصلی خودتان رشد و تکامل پیدا می کنید.

برتری و بهتر شدن یک مقصد نیست بلکه سفری طولانی است که هرگز پایان نمی پذیرد.

تایید کردن اهدافتان در واقع شیوه ای برای شکل دادن به واقعیت آینده است.

بلند صحبت کردن با خودتان با لحن و شیوه ای مثبت و اطمینان بخش باعث می شود که واقعا اعتماد به نفس پیدا کنید و عملکرد شما بهتر شود.  
سخن آخر

این کتاب توسط نویسنده مشهور برایان تریسی نگاشته شده است امیدوارم که این کتاب همان طور که از نامش پیداست بتواند در خودشکوفایی و موفقیت فردی شما تاثیر بسزایی داشته باشد ولی باید توجه داشت که تمامی نکاتی که نگاشته شده و توسط شما خوانده می شود باید در زندگی فردی شما بکار برود به امید به خدا امیدوارم زندگی توام با موفقیت داشته باشید .