

**راه‌های نو
از استادان بزرگ
برای زندگی بهتر**

جلد سوم



گردآورنده: دیوید ریکلان

مترجم: صادق فسرونژاد

ویراستار: آزاده مبشر

سرشناسه: ریکلان، دیوید Riklan, David

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های نواز استادان بزرگ برای زندگی بهتر/ گردآورنده دیوید ریکلان، مترجم صادق خسرونژاد؛ ویراستار آزاده مبشر.
مشخصات نشر: تهران: راشین، ۱۳۸۷.

شابک: دوره: 4-82-978-964-7851-83-1 ج ۱: 978-964-7851-83-1

ج ۲: 8-84-978-964-7851-85-5 ج ۳: 978-964-7851-85-5

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: 101 Great Ways to Improve Your Life

موضوع: خودسازی. موضوع: موفقیت.

شناسه افزوده: خسرونژاد، صادق، ۱۳۴۶- ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ خ/۹۶/۹۶ BF۶۳۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۰۲۵۵

بها: ۲۴۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۷



ناشر: انتشارات راشین

تهران میدان انقلاب خیابان جمالزاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد،

بن‌بست بهزادی، پلاک ۸۱، طبقه اول. تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: rashinpress@yahoo.com

مرکز پخش: گزیده

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نبش کوچه دیده‌بان، پلاک ۱۰۶

نمبر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷

چاپخانه: گلشن

لیتوگرافی: طیف‌نگار

فهرست

- ۱ منطقه عمل ۷
چطور در «منطقه عمل» زندگی کنیم: راز همیشه بهترین بودن
«مایکل ال اشتال»
- ۲ مالکیت شخصی ۱۱
مالکیت زندگی تان را به دست بگیرید
«ریچارد گرهم»
- ۳ مسئولیت پذیری و حمایت درونی ۱۵
کنترل زندگی: هماهنگی با سیستم حمایتی درونی و تقویت آن
«دالیو جین رابینسون»
- ۴ دیدگاه ۱۹
دلخور نشوید
«اوا گرگری»
- ۵ برنامه ریزی ۲۳
سحر خیز باش تا کامروا باشی
«مایکل ماسترسون»
- ۶ نجوای ذهنی مثبت ۲۷
مکالمه درونی
«جان هریکران»
- ۷ تفکر مثبت ۳۱
حاصل ضرب منفی در منفی، مثبت می شود
«لیستر جی رابینسون سوم»
- ۸ زمان حال ۳۵
قدرت زمان حال
«کریم حاجی»
- ۹ حل مشکلات ۳۹
با فکرتش بخواب
«هالی پارکر»

- ۴۳ ۱۰ تعلل و عقب انداختن کارها
 آیا تعلل مانع موفقیت شماست؟
 «ریتا امیت»
- ۴۷ ۱۱ بازدهی و کارآمدی
 چطور می توان در یک روز کارهای بیشتری انجام داد
 «زیگ زیگلار»
- ۵۱ ۱۲ آگاهی از نعمت‌ها
 سه ترفند ذهنی ساده برای جذب ثروت
 «آندرییس اُرت»
- ۵۵ ۱۳ هدف
 دلیلی برای زندگی کردن (به‌طور خلاصه)
 «لرنِت گرنییر»
- ۵۹ ۱۴ عشق واقعی
 ده دروغی که ما آنها را به عنوان عشق قبول داریم
 «کارول تاتیل»
- ۶۵ ۱۵ تغییر واقعیت
 کیمیاگری ذهن
 «ادوین هارکنس اسپاینا»
- ۶۹ ۱۶ آرامش
 آیا بازی کردن را از یاد برده‌اید؟
 «رُیرتا شیلر»
- ۷۳ ۱۷ درست زندگی کردن
 افسانه «کاری را بکن که به آن علاقه داری»
 «استیسی میو»
- ۷۷ ۱۸ خلوتگاه
 مکانی مهم: برای استراحت دادن به خودتان وقت بگذارید
 «لوآن میشل هالتیر»

- ۱۹ خودشناسی ۸۱
- خالق زندگی خودتان باشید
«بیل هریس»
- ۲۰ اعتماد به نفس ۸۵
- چگونه اعتماد به نفستان را به دست بیاورید و بهتر زندگی کنید
«باب گریس وُلد و جِف گریس وُلد»
- ۲۱ عشق به خود ۹۱
- روش پیشرفته دکتر لِن برای خودسازی
«جو وایتالی»
- ۲۲ کنترل خود ۹۷
- مقصد شما کجاست؟ هنر انتخابِ «چه کسی بودن» به جای «چه کار کردن»
«یانی منیپیتس»
- ۲۳ سادگی ۱۰۱
- ساده کردن زندگی
«دان کارلن»
- ۲۴ تندخوانی ۱۰۷
- ظرف ده دقیقه سرعت خواندنتان را دو برابر کنید
«پاول آر شیلی»
- ۲۵ هوشیاری معنوی ۱۱۱
- کمال
«ربی استرابینگ»
- ۲۶ معنویت ۱۱۵
- معنویت در زندگی روزمره
«آرییل کین و شیا کین»
- ۲۷ کاهش استرس یا فشار روحی ۱۱۹
- هشت راه از ده راه کاهش سریع فشار روحی
«فرانک بارن هیل»

- ۲۸ رهایی از فشار روحی ۱۲۳
رها شدن از کارهای کسالت‌آور و برگشت به زندگی
«جکی هیل»
- ۲۹ ذهن ناخودآگاه ۱۲۹
درگیری ذهنی شما چیست؟
«اولین کول»
- ۳۰ برنامه‌های صوتی که ناخودآگاه روی ما تأثیر می‌گذارند ۱۳۳
تغییر شخصیت بدون زحمت
«سوزانا لیپمن»
- ۳۱ معلم‌ها ۱۳۹
به حرف معلم‌هایی که در اطراف‌تان هستند گوش کنید
«ویلیام ای هابلیتزل»
- ۳۲ سپاسگزاری ۱۴۳
قدرت سپاسگزاری
«استوارت رُزن»
- ۳۳ ناراحتی ۱۴۷
علت ناراحتی
«چاک گلزی»
- ۳۴ تعریف ارزش ۱۵۳
آیا برنامه ذهنی شما برای موفقیت نوشته شده است یا شکست
«کری بایلتا»
- ۳۵ داوطلب شدن ۱۵۷
موفقیت از راه داوطلب شدن
«راجر کار»
- در باره دیوید ریکلان ۱۶۰

عشق به خود

روش پیشرفته دکتر لن برای فودسازی

«جو وایتالی»

دو سال پیش شنیدم که یک درمانگر در هاوایی یک عده بیمار مبتلا به جنون جنایت را حتی بدون اینکه آنها را دیده باشد درمان کرده است. این روانشناس پرونده هر کدام از زندانی‌ها را مطالعه می‌کرد و سپس به درون خودش رجوع می‌کرد تا ببینید چطور باعث بیماری آن زندانی شده است. وقتی او خودش را اصلاح می‌کرد آن زندانی هم اصلاح می‌شد.

وقتی برای اولین بار این موضوع را شنیدم فکر کردم یکی از افسانه‌های محلی است. آخر چطور می‌شود کسی با درمان کردن خودش، بیماری یک نفر دیگر را درمان کند؟ اصلاً چطور ممکن است که حتی بهترین مربی خودسازی بتواند یک بیمار مبتلا به جنون جنایت را درمان کند؟ اصلاً معنی نمی‌داد. منطقی به نظر نمی‌رسید و در نتیجه آن را به کلی رد کردم.

ولی یک سال بعد دوباره همین موضوع را شنیدم. شنیدم که این روانپزشک از شیوه درمانی مختص هاوایی به نام «هُو اُپونوپونو» استفاده می‌کند. قبلاً چیزی در این مورد نشنیده بودم ولی یک لحظه هم نمی‌توانستم فکرش را از سرم بیرون کنم. اگر این قضیه درست بود، باید اطلاعات بیشتری راجع به آن به دست می‌آوردم.

همیشه فکر می‌کردم که «مسئولیت‌پذیری کامل» یعنی اینکه من مسئول فکر و رفتار خودم هستم و فراتر از این از دست من خارج است. فکر می‌کنم اکثر مردم در مورد مسئولیت‌پذیری کامل همین نظر را داشته باشند. یعنی فکر می‌کنند

که مسئول اعمال خودشان هستند نه اعمال دیگران ولی این اشتباه است. آن روانپزشک اهل هاوایی که بیماران روانی‌اش را درمان می‌کرد دیدگاه جدیدی درمورد مسئولیت‌پذیری کامل به من یاد داد.

نام او دکتر آبهالی‌کالا هیولن است. اولین مکالمه تلفنی من با او حدود یک ساعت طول کشید. از او خواستم داستان کامل شیوه درمانی‌اش را برایم تعریف کند و او گفت که مدت چهار سال در بیمارستان دولتی هاوایی کار می‌کرده. بخشی که در آن از بیماران مبتلا به جنون جنایت‌نگهداری می‌کردند خطرناک بود. همه روانشناس‌هایی که برای کار به آنجا می‌رفتند و کارمندان اداری آن بخش ظرف یک ماه از شروع کارشان یا خودشان را به مریضی می‌زدند یا کارشان را رها می‌کردند و می‌رفتند. هر کسی که از آن بخش عبور می‌کرد خودش را محکم به دیوار می‌چسباند و می‌ترسید که نکند یکی از آن بیماران روانی به او حمله کند. آنجا برای زندگی کردن، کار کردن یا ملاقات، جای خوبی نبود. دکتر لن به من گفت که هرگز بیمارانش را ملاقات نمی‌کرد. فقط قبول کرده بود که در یک دفتر در آن بیمارستان حضور داشته باشد و پرونده بیمارانش را مطالعه کند. وقتی پرونده بیماران را می‌خواند روی خودش کار می‌کرد و وقتی این کار را می‌کرد بیمارانش درمان می‌شدند.

بعد از چند ماه حال بیمارانی که باید دست و پایشان را با زنجیر می‌بستند آن‌قدر خوب شد که اجازه داشتند بدون زنجیر راه بروند. آن دسته از بیمارانی که باید شدیداً دارو مصرف می‌کردند از مصرف دارو معاف شدند و آنهایی که اصلاً شانس آزادی نداشتند آزاد شدند.

واقعاً تحت‌تأثیر قرار گرفته بودم. در ضمن کارمندان آن بخش دل‌شان می‌خواست دوباره سر کار بیایند. تعداد کارکنان بیمارستان به سطح مازاد نیاز رسید زیرا خیلی از بیماران مرخص شدند. امروز این بخش به کلی تعطیل شده است.

بعد از این حرف یک سؤال طلایی از او پرسیدم: شما در درون خودتان چه کار می‌کردید که باعث می‌شد این آدم‌ها تغییر کنند؟

دکتر لن گفت که فقط بخشی از وجود خودش را که آن بیماران را خلق کرده بود درمان می‌کرد.

من متوجه منظور او نمی‌شدم.

و او در توضیح این مسئله گفت: مسئولیت‌پذیری کامل در زندگی یعنی اینکه شما مسئول هر چیزی در زندگی‌تان هستید آن هم فقط به این دلیل که این مسائل در زندگی شما وجود دارند. در واقع می‌شود گفت که شما خالق همه دنیا هستید.

خدای من. درک این مطلب خیلی مشکل است. مسئول حرف و رفتار خود بودن یک چیز است و مسئول حرف و رفتار هر کسی بودن یک چیز دیگر. ولی واقعیت این است که اگر مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید در مقابل هر چیزی که می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید و هر چیزی که به هر طریقی تجربه می‌کنید مسئول هستید زیرا آن چیز در زندگی شما وجود دارد. حل کردن مشکل اقدامات تروریستی، رئیس‌جمهور، اقتصاد، یا هر چیز ناخوشایندی که تجربه می‌کنید به عهده خود شماست! به عبارت دیگر این چیزها وجود ندارند و فقط زاییده ذهن شما هستند. مشکل از آنها نیست، مشکل از شماست و برای تغییر آنها باید خودتان را تغییر بدهید.

البته می‌دانم که پذیرش این مسئله کار دشواری است چه برسد به اینکه بخواهید به آن عمل هم بکنید. سرزنش کردن دیگران خیلی ساده‌تر از این است که مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید ولی وقتی با دکتر لن صحبت می‌کردم متوجه شدم که شیوه درمانی او و شیوه «هو اپونوپونو» یعنی خود را دوست داشتن و عشق به خود. اگر می‌خواهید بهتر زندگی کنید باید خودتان را درمان کنید. اگر می‌خواهید کسی را درمان کنید، حتی یک بیمار مبتلا به جنون جنایت، باید خودتان را درمان کنید.

از دکتر لن پرسیدم چطور خودش را درمان می‌کرد. و با دیدن پرونده بیماران دقیقاً چه کار می‌کرد؟

پاسخ او این بود: مرتباً می‌گفتم «متأسفم» و «دوستت دارم».

پرسیدم «همین؟»

پاسخ داد «همین.»

معلوم می‌شود که عشق به خود، بزرگ‌ترین روش اصلاحی است و وقتی خودتان را اصلاح کنید دنیا هم اصلاح می‌شود. اجازه بدهید با یک مثال ساده نشان بدهم که این قانون چطور کار می‌کند: یک روز یک ایمیل دریافت کردم که ناراحتی کرد. در گذشته اگر این نوع ایمیل‌ها به دستم می‌رسید سعی می‌کردم از نظر عاطفی روی خودم کار کنم تا دلخور نشوم یا برای شخصی که آن ایمیل رکیک را برایم فرستاده بود دلیل و منطقی می‌آوردم تا حرف من را بپذیرد. ولی این بار سعی کردم از شیوه دکتر لن استفاده کنم. فقط با خودم تکرار کردم «متأسفم» و «دوستت دارم» و این حرف را به شخص خاصی نمی‌زدم. فقط روح دوست داشتن را در درونم زنده کردم تا بخشی از وجودم را که باعث شد کسی آن ایمیل را برایم بفرستد درمان کنم.

یک ساعت طول نکشید که از همان شخص یک ایمیل دیگر دریافت کردم که در آن به خاطر ایمیل قبلی از من عذرخواهی کرد. یادتان باشد که من برای وادار کردن آن شخص به عذرخواهی هیچ کاری انجام نداده بودم. حتی پاسخ ایمیلش را نداده بودم. ولی با گفتن «دوستت دارم» آن بخش از وجودم را که باعث خلق آن شخص شده بود درمان کردم.

بعدها در یک کارگاه آموزشی «هو اپونوپونو» که دکتر لن آن را برگزار کرده بود شرکت کردم. او در حال حاضر ۷۰ سال سن دارد و همه او را به عنوان یک مرشد پیر می‌شناسند که تا حدودی گوشه نشین شده است. او از کتاب من، «عامل جذب»، تعریف کرد. و به من گفت با اصلاح خودم می‌توانم تأثیر و ارتعاشات کتابم را بیشتر کنم تا هر کسی با خواندن آن کتاب، ارتعاشات مرا احساس کند. خلاصه کلام اینکه اگر خودم را اصلاح کنم خواننده‌های من هم اصلاح خواهند شد.

پرسیدم پس کتاب‌هایی که به فروش رسیده‌اند و دست مردم هستند چطور؟ او یک بار دیگر با شعور و فرزانی‌اش مرا شگفت‌زده کرد و گفت: آنها دست مردم نیستند. بلکه هنوز در درون تو هستند.

خلاصه اینکه هیچ چیزی بیرون از وجود انسان‌ها وجود ندارد. اگر بخواهیم این تکنیک پیشرفته را آن طور که شایسته است توضیح بدهیم باید یک کتاب کامل در این مورد بنویسیم. ولی به همین مقدار کفایت کنید که برای اصلاح هر چیزی در

زندگی تان باید فقط از یک جا شروع کنید: از درون خودتان.
وقتی به درون خودتان نگاه می‌کنید این کار را با عشق انجام بدهید.

