

ماشین موفقیت خودکار

استفاده از ابزارهای درونی برای رسیدن به اهداف



تالیف:

مهندس شهرام دهقانی

به نام خداوند بخشنده مهربان

ماشین موفقیت خودکار

استفاده عملی از ابزارهای هوشمند درون
برای رسیدن به موفقیت

سرشناسه : دهقانی، شهرام، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور : ماشین موفقیت خودکار: استفاده عملی از ابزارهای هوشمند درونی برای رسیدن به موفقیت/ مولف شهرام دهقانی؛ ویراستار عباس جانی قربان.
مشخصات نشر : کرج: پیدار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص. : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۷۲-۱۰-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیا
عنوان دیگر : استفاده عملی از ابزارهای هوشمند درونی برای رسیدن به موفقیت.
موضوع : موفقیت
موضوع : Success
موضوع : هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع : Goal (Psychology)
موضوع : تجسم
موضوع : Visualization
موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره : ۶۳۷BF
رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۰۱۶۲۵



❖ نام کتاب : ماشین موفقیت خودکار
❖ مؤلف: شهرام دهقانی
❖ ویراستار: عباس جانی قربان
❖ طراح جلد: شهره دهقانی
❖ ناشر: پیدار
❖ نوبت چاپ: اول ، تابستان ۱۳۹۹
❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
❖ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۷۲-۱۰-۴
❖ قیمت: ۴۰ هزار تومان
کلیه حقوق محفوظ است

نشانی: کرج- رجایی شهر- فاز ۲- خیابان ۷ غربی- پلاک ۹۰

۰۹۱۲۹۱۵۶۷۴۸ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۳ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۷

Pidar.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار و مقدمه
۱۱	بخش اول - سیستم هدایت درونی
۱۲	هدایت عمومی
۱۳	غریزه پیروزی
۱۴	مکانیزم موفقیت
۱۴	سیستم‌های خودکار
۱۶	راهنمای صمیمی
۱۷	مهمترین رکن
۱۸	انتخاب
۱۸	فرمول موفقیت
۲۱	بدن شما
۲۲	سرومکانیزم
۲۹	اتصال به منبع
۳۷	بخش دوم - مکانیزم احساسات
۳۸	مکانیزم موفقیت
۴۱	بازخورد لحظه‌ای
۴۴	احساسات
۵۰	قانون ۵۱٪
	اخطارهای مهم احساسات
۶۱	۱ - ترس
۶۳	۲ - حسادت
۶۵	۳ - نفرت
۶۷	۴ - انتقام جویی
۶۸	۵ - خشم
۷۲	۶ - ناامیدی

۷۴	۷- احساس تنهایی
۷۷	۸- احساس ناامنی
۷۸	۹- احساس پوچی
۸۱	احساسات مثبت
۸۵	بخش سوم - تصور از خود
۸۶	یک سؤال مهم
۸۷	شناخت امکانات
۸۷	نظام باورها
۸۹	تصور از خود
۹۰	قدرت تصویر ذهنی
۹۲	تصویر از خود قوی‌تر
۹۴	اثر بازگشت Snap Back Effect
۹۶	راز تغییر چهره
۹۹	ضمیرناخودآگاه
۱۰۴	فرمول بهینه موفقیت
۱۰۵	آزمون تصور از خود
۱۰۸	القای محدودیت
۱۰۹	تجربیات غیرواقعی
۱۱۱	بخش چهارم - تجسم خلاق
۱۱۲	بازسازی تصور از خود
۱۱۶	خود را موفق تصور کنید
۱۱۸	زندگی شیرین‌تر
۱۱۹	۷ تکنیک
۱۳۳	سخن آخر

به نام خدا

ما انسان‌ها مجهز به یک سیستم فوق‌هوشمند هستیم که مسیر کمال را به ما نشان می‌دهد. به این سیستم که مانند یک مکان‌یاب ماهواره‌ای عمل می‌کند، راهنمای درونی می‌گویند.

این سیستم نعمت بزرگی از سوی خداوند است برای هدایت انسان‌ها؛ آن را دست کم نگیرید چرا که معجزه‌ای بزرگ در طراحی خلقت است و در جهت کمال ما عمل می‌کند.

وقتی در مسیر کمال قرار می‌گیریم، در جهت درستی هستیم و حال دل‌مان خوب است. اما وقتی از مسیر درست منحرف شویم، حال درونی‌مان ناخوش می‌شود و احساس کمبود می‌کنیم، حتی اگر در ظاهر به همه چیز رسیده باشیم و دستاوردهای مادی بزرگی داشته باشیم.

برای دستیابی به موفقیت و حال خوش کافی است به پیام‌های این سیستم جهت‌یاب توجه کنیم؛ به ندای درونی‌مان گوش بدهیم و همسو با ارزش‌های‌مان زندگی کنیم. در این صورت به خودشکوفایی خواهیم رسید که عمیق‌ترین احساس خوشی را برای‌مان به ارمغان می‌آورد.

این کتاب ارزشمند کمک زیادی به شما می‌کند تا با این سیستم شگفت‌انگیز آشنا شوید و از آن استفاده کنید. استفاده از این امکانات درونی خدادادی نه تنها شما را به ثروت مادی می‌رساند بلکه آرامش روحی و روانی که گم‌شده این روزهای بشریت است را هم به شما هدیه می‌دهد.

خواندن این کتاب با قلم زیبای دوست عزیزم آقای شهرام دهقانی اثر دوچندان دارد زیرا خود ایشان این تجربه را داشته‌اند که در مسیر کمال قدم بردارند و آرامشی که من از آن صحبت می‌کنم را چشیده‌اند.

با آرزوی بهترین‌ها - محمد مهدی ربانی

موسس پلتفرم ویدان

بخش دوم

مکانیزم احساسات

مکانیزم موفقیت

دریخش قبلی به طور مختصر با سرومکانیزم آشنایی مختصری پیدا کردید. و متوجه شدید که هر سرومکانیزم سه بخش مهم اصلی دارد.

۱ هدف

هدفی که قرار است به آن برسید.

۲ نیروی پیشران

انرژی که باعث انجام کار و حرکت می شود.

۳ سیستم کنترل و هدایت

بازخورد یا فیدبک از محیط و انجام عکس العمل مناسب.

۱ - هدف و هدف گذاری

مهم ترین عامل برای رسیدن به هدف این است که اصولاً هدف واضحی وجود داشته باشد. هدفی که کاملاً مشخص و معین باشد. می توان گفت هیچ چیز در هستی بدون هدف وجود ندارد. برای هر ذره ای در عالم هستی نقشی و هدفی وجود دارد. خداوند در این باره کاملاً دقیق برنامه ریزی کرده و برای هر ذره ای هدفی مشخص قرار داده است و برنامه های لازم را برای آن ها در وجودشان به صورت نرم افزاری قرار داده است.

نمی توانید هیچ ماشین یا وسیله ساخت انسان را بیابید که بدون هدف ساخته شده باشد اگرچه ممکن است این هدف یک هدف عالی و ارزشمند نباشد؛ اما بدون هدف چیزی ساخته نمی شود. اگر از دید مکانیکی و سیستمی که قبلاً صحبت شد به این موضوع نگاه کنیم می توانیم متوجه شویم که اگر

سیستمی هدف نداشته باشد وجود آن سیستم بی مصرف و بی فایده است. اتومبیل برای حرکت و جابجایی سرنشینان طراحی شده است. لباس برای زیبایی و یا گرم کردن افراد تهیه می شود. هر چیز دیگری هم به همین صورت است. اصولاً هیچ سیستمی بدون هدف قابل تصور و ساخت نیست.

انتخاب

در این بین خداوند چیزی ورای دیگر موجودات برای انسان قرار داده که قدرت اختیار و انتخاب اوست. خداوند به انسان قدرتی داده تا بتواند اهداف متنوعی برای زندگی خویش، بر مبنای دانشی که دارد و به دست می آورد انتخاب کند. خداوند خیر و شر را به او الهام کرده است و به او اجازه داده تا هر کدام را بخواهد انتخاب کند. انسان می تواند بر اساس اراده و خواست خودش هدفی بزرگ یا کوچک را برای خودش در نظر بگیرد. همین طور می تواند بدون هدف زندگی کند؛ اما در این شرایط نایستی انتظار داشته باشد که زندگی خوب و راحتی در انتظارش باشد.

نداشتن هدف عالی و بزرگ معادل است با

انتخاب یک زندگی پست و سخت.

در این کتاب قرار نیست که هدف گذاری آموزش داده شود چرا که خود این مبحث، یک بحث بسیار مفصل است و نیاز به کتاب و کارگاه های مفصل هدف گذاری و شناختن ارزش های خود دارد؛ اما پیشنهاد می کنم درباره آن حتماً آموزش ببینید.

در اینجا فرض می کنم شما در مورد هدف گذاری آشنایی کافی دارید و به دنبال رسیدن به هدف های بزرگ و یا کوچک خود هستید. شما می توانید برای امتحان درستی مطالب این کتاب از هدف های کوچک روزانه که در مثال های مختلف این کتاب آمده است و یا اهداف خود استفاده کنید.

۲- نیروی پیشران

وقتی هدف خود را انتخاب کردید، هدفی که بر اساس توانمندی‌ها و ارزش‌های اساسی زندگی‌تان بنا شده باشد در شما شوقی ایجاد می‌کند و به شما نیروی حرکت می‌دهد. انگیزه‌ای قوی برای حرکت و رسیدن می‌دهد. دور شدن از درد و رنج یک زندگی پست و حقیر و میل به موفقیت، خوشبختی و داشتن یک زندگی شاد و سالم، آرزوی هر انسانی است. همه دوست دارند که چنین زندگی لذت بخشی داشته باشند؛ اما تنها بخش اندکی از مردم حاضرند برای این خواسته خود قدم بردارند.

من فکر می‌کنم مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود افراد برای چنین خواسته به حقی دست به اقدام زنند، نداشتن ایمان است. آنها ایمان دارند که نمی‌توانند. ایمان به ضعف خود دارند؛ آنها می‌ترسند. یقین دارند که نمی‌توانند به خواسته‌های‌شان برسند. اگر شک داشتند باز هم امتحان می‌کردند.

آن‌ها فکر می‌کنند امکانات لازم برای رسیدن به خواسته‌های‌شان ندارند. اکثر افراد فکر می‌کنند برای رسیدن به زندگی شاد و خوشبختی لازم است که ابتدا ثروت، قدرت و حمایت انسان‌های دیگر را داشته باشند. روی همه‌چیز حساب باز می‌کنند جز امکاناتی که خداوند قبل از تولد برای آن‌ها آماده کرده است و این تفکر از نظر دینی کفر است. کفر در مقابل شکر.

وجود امکانات و ابزارهای پیشرفته شما برای موفقیت، چیزی نیست که بشود مستقیم ببینند اما وجود دارد و من به آن ایمان دارم. من می‌خواهم در این کتاب شما را با گوشه‌ای از امکانات وسیعی که در اختیار دارید و می‌توانید با آن‌ها به سمت خواسته‌هایتان بال بگشایید آشنا کنم.

اگر زندگینامه افراد موفق را در هر گوشه از جهان مطالعه کنید، می‌بینید که اکثر قریب به اتفاق آن‌ها زندگی ساده و محقری داشته‌اند و روزی فهمیده‌اند که می‌توانند و شروع کرده‌اند. مطمئن هستم هرچه در مطالعه این کتاب پیش بروید نسبت به داشته‌های خود بیشتر احساس شگفتی و سپاسگزاری می‌کنید. بعد هم تصمیم می‌گیرید از امکانات بی‌نظیر خود که تاکنون از آن غافل بوده‌اید استفاده کنید.

۳ - سیستم هدایت و کنترل

بیشترین مطالب این کتاب در رابطه با سیستم هدایت و کنترل قدرتمند شماست. چیزی که در کمتر کتابی می‌توانید آن را بیابید.

اکنون می‌دانید هر سرومکانیزم یک هدف مشخص دارد. پرتاب شدن موشک به سمت هدف را به خاطر دارید؟ اکنون مثال دیگری در رابطه با سیستم هدایت و کنترل درونی شما توضیح می‌دهم.

برداشتن مداد از روی میز را در نظر بگیرید. برای این کار نیاز به یک نیروی پیشران دارید که عضلات شما تامین می‌کند. برای انجام درست این کار لازم است یک مکانیزم کنترل و هدایت وجود داشته باشد تا به هدف برسید. بفهمید به هدف نزدیک می‌شوید یا دور و در صورت نیاز مسیر حرکات انگشتان و جهت دست خود را اصلاح کنید.

کاملاً مشخص است این سیستم کنترلی، هنگامی که شما در مسیر درست هستید و مستقیماً به سمت هدف حرکت می‌کنید فشار کمتری را متحمل می‌شود و در حالت آسودگی و راحتی بیشتری قرار دارد، نسبت به موقعی که باید مرتباً کارهای اصلاحی انجام دهد، پیام اصلاح مسیر بفرستد و دوباره بررسی کند که اصلاح انجام شده یا خیر و درست انجام می‌شود یا نه؟

می‌توان گفت این سیستم کنترلی تحت فشار و خستگی است. هنگامی که شما مستقیم به سمت هدف حرکت می‌کنید، میزان خستگی، بسیار کمتر است و به انرژی کمتری نیاز دارد. برعکس هنگامی که هدف خود را گم می‌کنید یا دچار خطا می‌شوید، حرکتهای اضافی به وجود می‌آید و سرومکانیزم برای اصلاح و رفع خطاها به انرژی بیشتری نیاز دارد، بنابراین خستگی و فشار بیشتری را متحمل می‌شود. در این صورت سیستم هدایت، ناراحتی خود را آشکار می‌کند. اما چگونه؟

باز خورد لحظه‌ای

همان‌طور که گفته شد در وجود شما یک سیستم هدایت و کنترل بسیار پیشرفته وجود دارد که شامل احساسات پنج‌گانه فیزیکی و احساسات دیگری است که برخی از آنها غیر فیزیکی هستند. البته این مهم نیست، مهم این

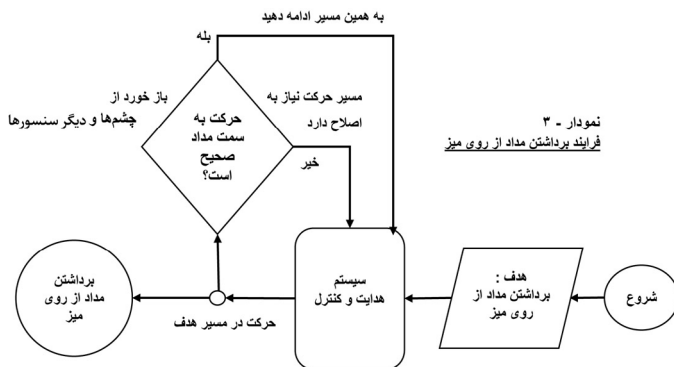
است که این مجموعه پیشرفته به شما کمک می‌کند تا کار مورد نظر را به‌خوبی انجام دهید و هر جایی لازم شود آن‌ها بهبود بخشید.

دوباره برداشتن مداد از روی میز را تصور کنید: هدف: برداشتن مداد از روی میز است.

مداد را روی میز در نقطه مشخصی می‌بینید. مغز به عضلات مختلف دستور می‌دهد تا دست به سمت آن حرکت کند و انگشت‌ها آن را بردارند. کارهای دیگری هم لازم هستند که طبق فرمان مغز انجام می‌شوند.

سیستم هدایت و کنترل در این مثال کارهای بسیار پیچیده و دقیقی انجام می‌دهد که به‌طور خلاصه برخی از آن‌ها را می‌گوییم.

چشم یک حس‌گر یا سنسور از دستگاه کنترل‌کننده است که محل دقیق مداد را روی میز تشخیص می‌دهد. همین‌طور که دست به طرف آن حرکت می‌کند به‌طور پیوسته توسط چشم دنبال می‌شود و فیدبک لازم را دریافت می‌کند تا حرکات دست را تنظیم کند.



حالا فرض کنید در اثر ضربه‌ای مداد روی میز حرکت کند، بنابراین چشم به عنوان یک حسگر کنترل‌کننده، متوجه این تغییر می‌شود و پیام‌های لازم را جهت تصحیح حرکت، به اندام‌های لازم ارسال می‌کند. این کار با سرعت بسیار زیاد و پیوسته تکرار می‌شود تا نهایتاً دست به مداد برسد. بعد فرمان‌های جدیدی برای گرفتن مداد صادر می‌شود.

حسگرهای لامسه به کار می‌آیند تا متوجه شوند مداد به اندازه کافی در بین انگشت‌ها محکم قرار گرفته است یا خیر؟ فشار روی مداد باید به اندازه‌ای باشد که هنگام برداشتن، از بین انگشت‌ها نیافتد. همه این اتفاقات در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتند. البته هرگز به صورت آگاهانه متوجه آن نیستید و به آن فکر نمی‌کنید. این کار ساده بدون یک سیستم کنترل پیشرفته قابل انجام نیست.

وقتی کودکی بخواهد همین کار را انجام دهد مسلماً به زمان بیشتری نیاز دارد. خطای بیشتری هم مرتکب می‌شود. سیستم هدایت و کنترل یک واحد ذخیره اطلاعات دارد. هر بار که این کار را انجام می‌دهید تمام اطلاعات را در خود ذخیره و بررسی می‌کند و پس از بررسی، اطلاعات مفید را نگه داشته و اطلاعات بی‌مصرف را حذف می‌کند. به این ترتیب در دفعات بعدی سیستم می‌تواند با سرعت بیشتر و خطای کمتر مداد را از روی میز بردارد، به طوری که پس از چند بار انجام این کار می‌تواند بدون کمترین خطا مداد را از روی میز بردارد.

بسیاری از کارها به یک عادت تبدیل می‌شوند. این سیستم یک سیستم یادگیرنده است و پیوسته مهارت‌های جدید را در حافظه ذخیره می‌کند.

وقتی این کار با سرعت و بدون خطا انجام می‌شود، احساس بهتری دارید چون انرژی کمتری را برای آن کار مصرف کرده‌اید. البته دلایل دیگری نیز دارد. ناگفته پیداست اگر هنگام برداشتن مداد از روی میز با مشکلی مواجه شوید احساس ناخوشایندی خواهید داشت. فرض کنید عینکی را به چشم دارید که نمی‌توانید محل دقیق مداد را روی میز تشخیص دهید و مثلاً مداد را در ۱۰ سانتی‌متری محل واقعی‌اش می‌بینید و یا چشمان شما ضعیف است و بازخوردی که از مکان مداد می‌گیرید درست نیست.

در این صورت هنگام پیدا کردن و برداشتن مداد احساس ناخوشایندی خواهید داشت.

**این احساس ناخوشایند همان بازخورد سیستم کنترل است
که به شما می‌گوید چیزی اشتباه است و لازم است اصلاح شود.**

احساسات

در این بخش می‌خواهم شما را با احساسات و پیام‌هایی که به شما می‌دهد بیشتر آشنا کنم.

احساسات شما بهترین مشاور شما هستند، وقتی که به آن‌ها گوش دهید و زبان آن‌ها را بفهمید.

از حواس پنج‌گانه فیزیکی که بگذریم نوع دیگری از حسگرها در وجود شما قرار دارند که آن‌ها را به نام احساسات می‌شناسید. می‌توان گفت حالت‌های مختلفی از احساس وجود دارند که شما متوجه می‌شوید و نام‌های مختلفی بر آن می‌گذارید. احساسات می‌خواهند هشدارهای لازم را به شما بدهند و شما را متوجه عکس‌العمل‌هایی که باید انجام دهید بکنند.

اگرچه شما احساسات را به حالت‌های مختلفی متوجه می‌شوید، اما همگی پیام‌هایی است که از طرف سیستم هدایت و کنترل درونی به شما ابلاغ می‌شود. بسیاری اوقات آن‌ها را درست متوجه نمی‌شوید. گاهی اوقات به آن‌ها بی‌توجهی می‌کنید و گاهی اوقات دقیقاً برخلاف پیامی که به شما می‌دهند عمل می‌کنید.

به‌طورکلی می‌توانم بگویم که بسیاری از مردم شناخت بسیار کمی از سیستم هدایت و کنترل و احساسات خود دارند و پیام‌های دریافتی از آن را بسیار ناشیانه و بد ترجمه می‌کنند.

در این فصل با حقایق جالب توجهی در رابطه با احساسات آشنا می‌شوید.

برای روشن شدن بیشتر موضوع به چند مثال دیگر توجه کنید:

- یک دماسنج نمونه‌ای است از یک حسگر که میزان گرمی هوا را نشان می‌دهد. مقدار گرمی هوا را با مقیاس و اعدادی بر حسب درجه سانتی‌گراد یا فارنهایت نشان می‌دهد. دقت دماسنج‌ها هم متفاوت است. برخی با دقت یک درجه و برخی از آن‌ها با دقت یک‌هزارم درجه این میزان را نشان می‌دهند. وقتی که دمای هوای اتاق ۴۵ درجه سانتی‌گراد باشد، می‌گوییم هوا خیلی

گرم است به دمای ۱۷ درجه هوای عالی می‌گوییم، به هوای ۵ درجه سانتی‌گراد سرد و به هوای منفی ۲۰ درجه یخبندان می‌گوییم. همه این اسامی، نام‌هایی است که برای یک ویژگی هوا یعنی دمای آن در نظر گرفته شده است.

توجه به پیام

اعداد دماسنج به شما نشان می‌دهند که در حال حاضر چه عکس‌العملی باید انجام دهید. آیا باید لباس بیشتری بپوشید و یا بخاری منزلتان را روشن کنید؟ و یا سیستم خنک‌کننده محیط کارتان را روشن کنید؟ البته نیازی هم به دماسنج ندارید. درون بدنتان یک حسگر حساس برای چنین کاری دارید. شاید آن را بخشی از حس لامسه بدانید اما تفاوت می‌کند.

به داشبورد اتومبیل خود نگاه کنید. نشانگرهای مختلفی وجود دارند؛ نشانگر سطح بنزین، سرعت‌سنج، دور موتور و دمای آب موتور اطلاعاتی هستند که حس‌گرهای مختلف اتومبیل به شما می‌دهند.

شما به‌عنوان راننده با استفاده از هر یک از این اطلاعات واکنش‌های مناسبی را انجام خواهید داد. اگر نشانگر بنزین، خالی بودن باک را نشان بدهد، باید بنزین بزنید. شاید لازم است سیستم خنک‌کننده اتومبیل‌تان را بررسی کنید و در صورت نیاز به تعمیرگاه ببرید. شما از این اطلاعات و ابزارها برای درست کار کردن اتومبیل استفاده می‌کنید.

اتومبیل برای آن ساخته شده است که شما را جابجا کند و به مقصد برسد؛ اما ممکن است در طول مسیر سوخت اتومبیل تمام شود. حس‌گر مربوطه مقدار سوخت را به شما اعلام می‌کند و شما باید توجه کنید. ممکن است حرارت موتور بیش از حد بالا برود و حس‌گر مربوط به شما آلارم می‌دهد.

باید به همه اطلاعاتی که این حسگرها به شما می‌دهند توجه کنید تا به هدف‌تان برسید. لازم است به اطلاعات دیگری هم که از خیابان و جاده می‌گیرید توجه کنید و واکنش‌های لازم را نسبت به آن‌ها انجام دهید.

احساسات درونی شما نیز چنین اطلاعاتی می‌دهند. به شما می‌گویند درحین انجام هر کار، باید چه عمل یا عکس‌العملی نشان دهید.

احساسات به شما می‌گویند آیا در مسیر مورد نظر راحت و بدون اشکال حرکت

می‌کنید؟ آیا همه چیز درست است؟ باید به همین مسیر ادامه دهید؟ یا نیاز به اصلاح است؟ آیا لازم است سوخت‌گیری کنید؟ یا داغ کرده‌اید و باید ریلکس کنید؟ و آیا باید تغییر جهت بدهید؟ آیا اصلاً از نردبان درستی بالا می‌روید یا نردبان را به دیوار اشتباهی تکیه داده‌اید؟

احساس یا احساسات؟

همان طور که در مورد دمای هوا، میزان گرمی و سردی هوا را با اسامی مختلف یا اعداد متفاوت بیان می‌کنید، احساسات نیز با کلمات و عبارات متنوعی بیان می‌شوند. احساس لذت، احساس اشتیاق، شور و شوق و امید، احساس رضایت یا بی‌حوصلگی، سرخوردگی، احساس عصبانیت، نفرت، حسادت، احساس ترس، اضطراب و غیره. این عبارات مختلف، همگی حالات مختلف یک چیز را نشان می‌دهد.

سیستم هدایتگر در رابطه با مسیر حرکت صحیح شما و هم جهت بودن شما با هدف‌تان به شما اطلاعات لازم را می‌دهد. وقتی که اشتباه می‌روید آلارم می‌زند.

بعضی افراد می‌گویند دو نوع احساس داریم. احساس خوب و احساس بد. مثل هوای گرم و هوای سرد. اما اگر به مطالب قبلی توجه کرده باشید درک می‌کنید که چیزی به اسم خوب یا بد وجود ندارد. گرمی و سردی هوا هم نسبی است و فقط اطلاعاتی است که دریافت کرده‌اید و باید آن اطلاعات را تحلیل کنید و از آن استفاده کنید.

نکته مهم دیگر اینکه شما نمی‌توانید دماسنج را خوب یا بد بدانید. آیا اگر دماسنج دمای معتدل را نشان دهد دماسنج خوبی است؟ و هنگامی که دمای ۲۰ درجه زیر صفر را نشان دهد دماسنج بدی است؟

آیا نشانگر بنزین اتومبیل شما وقتی که نشان می‌دهد مخزن سوخت شما کاملاً پر است یک نشانگر بنزین خوب است؟ و هنگامی که نشان می‌دهد باک بنزین شما در حال اتمام است نشانگر بد؟ چنین چیزی نیست. این حسگرها تنها اطلاعات لازم را به شما می‌دهند تا اقدامات لازم را انجام دهید. احساس خوب و بد شما نیز همینطور است.

البته درست است. اگر این حسگرها اطلاعات غلطی بدهند خوب نیستند.

مثلاً وقتی که باک بنزین در حال اتمام است و هنوز نشان دهد که باک بنزین پر است، خوب نیست. در چنین حالتی می‌توانید بگویید که حسگر بد است، یا بهتر است بگویید که سنسور خراب شده و نیاز به تعمیر دارد.

اگرچه خرابی ممکن است در مورد حسگرهای شما نیز اتفاق بیافتد، اما این اتفاق به‌ندرت پیش می‌آید. در حال حاضر در این باره حرفی نمی‌زنم و فرض می‌کنم که حسگرها در حالت طبیعی خودشان، کاملاً صحیح و سالم هستند، درست کار می‌کنند و اطلاعات صحیحی را ارائه می‌کنند.

تأثیر احساسات در بدن

شاید حسگرهای عواطف و احساسات، نوعی انرژی و غیرمادی باشند، اما برای اینکه کاملاً متوجه آن شوید، توسط مغز ترجمه می‌شود و آن را به‌صورت فیزیکی به شما اطلاع می‌دهد. اطلاعات دریافتی مختلف از سنسورها، توسط مغز ترجمه می‌شود و دستور ترشح هورمون‌های متفاوتی را به غدد داخلی بدن ارسال می‌کند. این موضوع خود یک بحث بسیار پیشرفته پزشکی است که اینجا به آن نمی‌پردازم.

به خلاصه هنگامی که هورمون‌های مختلف در خون و سطح بدن پخش می‌شوند عکس‌العمل‌های مختلفی ایجاد می‌کند. مثلاً وقتی حسگر، پیام ترس، هیجان اضطراب و موارد دیگر را به مغز ارسال کند، در نتیجه هورمون‌های مختلفی از جمله کورتیزول، آدرنالین، اندورفین و غیره در بدن ترشح می‌شود و بدن نسبت به آن عکس‌العمل فیزیکی نشان می‌دهد. این هورمون‌ها پیامی برای شما و بدنتان دارد.

به‌بیان دیگر وقتی که دچار خشم می‌شوید، عصبانی می‌شوید، از کسی نفرت پیدا می‌کنید، دچار ناامیدی و عذاب وجدان می‌شوید؛ احساسات می‌خواهند پیام مهمی به شما بدهند، هورمون‌های لازم در بدن شما ترشح می‌شوند.

احساسات مثبت نیز مانند لذت، عشق، هیجان، شور و شوق و امید و رضایت، پیام‌های ارسال می‌کنند که همگی حاوی اطلاعات مهمی برای شما هستند. به آن‌ها هم باید خوب گوش دهید و سعی کنید آن‌ها را خوب بشناسید تا بتوانید پیام‌های آن را دریافت کنید.

نکته بعدی که لازم است در اینجا متذکر شوم این است که شما به طور معمول فقط یاد گرفته‌اید، از حواس پنج‌گانه فیزیکی به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه استفاده کنید ولی این کافی نیست.

به طور مثال وقتی که چیزی به سمت شما پرتاب می‌شود، ناخودآگاه چشمانتان را می‌بندید و سر خود را از مسیر آن دور می‌کنید؛ اما متأسفانه برای احساسات دیگر، احساس‌های خوب یا بد، آموزش لازم را ندیده‌اید و نحوه کار آن‌ها را نمی‌دانید. به همین خاطر از آن‌ها به نحو درستی استفاده نمی‌کنید؛ به خصوص در مواجهه با احساسات منفی در باتلاقی گیر می‌کنید که درآمدن از آن بدون کمک دیگران کار راحتی نیست.

احساسات چه می‌گویند؟

احساسات که بخشی از سیستم هدایت و کنترل هستند به طور کلی به شما می‌گویند که آیا شما در مسیر هدف‌تان هستید یا خیر؟ به شما می‌گویند آیا به هدف‌تان نزدیک می‌شوید و یا در حال دور شدن و فاصله گرفتن از آن هستید؟ به طور کلی هر قدر به هدف نزدیک‌تر می‌شوید، احساس بهتری پیدا می‌کنید. هر قدر در مسیر مستقیم‌تری نسبت به هدف حرکت کنید، احساس خوشایندتری تجربه می‌کنید و امید بیشتری برای رسیدن به مقصد پیدا می‌کنید. شور و شوق بیشتری پیدا می‌کنید و با جدیت بیشتری به حرکت ادامه دهید. درست مثل زمانی که در سفر هستید و مرتب تابلوهای فاصله تا شهر مورد نظر را می‌بینید که نزدیک شدن شما را به مقصد نوید می‌دهد.

با داشتن این احساس، هیجان بیشتری به شما می‌دهد و از کار خود لذت بیشتری می‌برید. وقتی احساس می‌کنید همه چیز بر وفق مراد است سپاسگزاری می‌کنید و با عشق به هدف‌تان می‌رسید.

از طرف دیگر هنگامی که کمی از مسیر اصلی دور می‌شوید باز خورد سیستم احساسات به سرعت اطلاعات لازم را به شما می‌دهد. بی‌حوصلگی اولین نشانه‌ای است که به شما می‌گوید از مسیر منحرف شده‌اید. اگر به آن توجه نکنید آزرده‌گی و سرخورده‌گی پیش می‌آید.

همانطور که مسیریاب اتومبیل (جی‌پی‌اس) وقتی مسیر را اشتباه بروید

به شما پیام می‌دهد، این اطلاعات نیز می‌خواهد بگوید چیزی نادرست پیش آمده تا مسیر درست را بازشناسید. اگر باز توجه نکنید کم‌کم دلوپسی و عصبانیت پیش می‌آید. حتی ممکن است نسبت به کسانی که مسیر درست را طی می‌کنند و احساس خوبی دارند، حسادت کنید، کم‌کم ناامید می‌شوید و می‌ترسید.

**همه این‌ها نشان‌دهنده آن است که به اطلاعات مفیدی
که حسگرهای حساس شما اطلاع داده‌اند بی‌توجهی کرده‌اید
و آن‌ها بررسی نکرده، پشت گوش انداخته‌اید.**

شادی

اما شادی یکی از نشانه‌های روشن قرار گرفتن در مسیر درست رسیدن به خواسته‌ها و اهداف است. وقتی که در خط مستقیم به سمت هدف حرکت می‌کنید، انرژی بسیار کمتری را هدر می‌دهید و با قدرت و انرژی بیشتری حرکت می‌کنید. این موضوع می‌تواند نوعی انرژی روانی باشد. انرژی روانی از احساسات شما حاصل می‌شود چیزی نیست که از سوخت و ساز مواد غذایی به دست آید. وقتی که احساس خوبی دارید و شاد هستید انرژی بیشتری دارید. از طرف دیگر اگر بتوانید برای خود به هر صورتی شادی واقعی ایجاد کنید توانسته‌اید به سیستم هدایت و کنترل کمک کنید تا کار خود را با دقت و سهولت بیشتری انجام دهد.

احساس خوب شما، به این معناست که شما مستقیم به سمت هدف در حال حرکت هستید و به آن نزدیک می‌شوید. احساس خوب نشان می‌دهد در حرکت خود مانع و مقاومتی ندارید. احساس خوب یعنی اینکه منتظر اتفاقات خوب بعدی در زندگی هستید. احساس خوب یعنی اینکه هدف را به روشنی و وضوح می‌بینید و توجه شما کاملاً به سمت هدف معطوف است. در چنین حالتی تا رسیدن به هدف مورد نظر فاصله چندانی ندارید.

غم

وقتی که خود را با مسائل نامربوط و افکار منفی مشغول می‌کنید، سیستم هدایت و کنترل، درگیر موانع و مقاومت‌های ناخواسته می‌شود. این

موانع جلوی عملکرد صحیح سرومکانیزم شما را می‌گیرند. ناگفته پیداست که این موضوع باعث دور شدن از هدف می‌گردد. داشتن افکار منفی و ناراحت‌کننده، توجه کردن به چیزهایی است که دوست ندارید در زندگی اتفاق بیفتد.

افکار ناراحت‌کننده از آنجا ناشی می‌شود که به موضوعی توجه می‌کنید که می‌خواهید از آن بگریزید. می‌خواهید آن را از زندگی خود خارج کنید، اما همین که به آن موضوع توجه می‌کنید آن را جذب می‌کنید. مثل این است که بخواهید مستقیم حرکت کنید و گردن خود را به سمت چپ گردانده باشید و با چشم‌هایت نیز تا حد ممکن سمت چپ را نگاه کنی؛ در این صورت نمی‌توانید جلوی خود ببینید. نمی‌توانید مقصد را ببینید و از موانعی که در سر راه دارید به سلامت و به سرعت بگذرید و به نقطه موردنظر برسید.

قانون ۵۱٪

معمولاً وضعیتی که در آن احساس خوب و شادی دارید را به راحتی می‌شناسید، احساس شوق و هیجان می‌کنید و پر از انرژی هستید. از گذر زمان لذت می‌برید. به آینده امید بیشتری دارید و در درون شما احساس سپاسگزاری موج می‌زند.

احساس بد خود را نیز کاملاً می‌شناسید. در این حالت سرشار از نگرانی، غم، افسردگی، اضطراب، ناامیدی و ترس هستید.

اما بسیاری اوقات، احساس خود را دقیقاً متوجه نمی‌شوید. در آن اوقات می‌گویید نه حس خوبی دارم و نه حس بد. به‌طور مشخص در هیچ یک از دو طرف طیف احساسی قرار نگرفته‌اید. چنین حالتی مسلماً بهتر از قرار گرفتن در شرایط ترس، ناامیدی و اضطراب است اما از دیدگاه من این وضعیت مناسبی نیست.

از دیدگاه من و بررسی سرومکانیزم‌های هوشمند، چنین وضعیتی به این معنی است که سیستم هدایت و کنترل خودکار شما کاری برای انجام دادن ندارد. هدفی برای پیگیری ندارد. بلا تکلیف و معطل است. بدون استفاده قرار

گرفته و شبیه اتومبیلی است که در پارکینگ خانه سال هاست خاک می خورد؛ و مأموریتی که برای آن ساخته شده است را فراموش کرده است.

اگر مدت هاست در چنین وضعیتی قرار گرفته‌اید، نشان دهنده این است که زندگی بی‌هدفی دارید. لازم است تا برنامه جدیدی برای زندگی خود پیدا کنید. با هدف‌های کوچک روزانه شروع کنید. تصمیم بگیرید که امروز فقط ۵ دقیقه ورزش کنید یا ۵ صفحه کتاب بخوانید. یا ۵ دقیقه به صدای نفس‌های خود گوش دهید. راحت‌تر از این نمی‌شود. اقدام کنید و ببینید چه حس خوبی پیدا می‌کنید.

باید بیش از ۵۱٪ اوقات حال شما خوب باشد و حس کنید شاد هستید .

احساسات خود را بررسی کنید. فقط ۱۵ دقیقه تمرین روزانه کافی است تا نتیجه این آزمون را متوجه شوید. تصمیم‌های کوچک بگیرید و اجازه دهید حس خوبی پیدا کنید. سپس برای تصمیم‌های بزرگ‌تر و هدف‌های بالاتر هم برنامه‌ریزی کنید.

قانون ۵۱ درصد می‌گوید:

برای زندگی خوب، هدفدار و در جریان :

باید حداقل ۵۱ درصد اوقات حال و احساساتان خوب باشد.

وقتی به این نقطه رسیدید هرروز حس بهتری پیدا می‌کنید و این مقدار بیشتر و بیشتر می‌شود. کافی است فقط یک درصد از حالت میانه به‌صورت آگاهانه خود را ارتقا دهید. در این صورت حس بهتری خواهید داشت.

این عمل آگاهانه انرژی بیشتری برای شما ذخیره می‌کند و در یک چرخه مثبت می‌افتد. همین ۱٪ انرژی بیشتر، کمک می‌کند تا آگاهانه اهداف بزرگ‌تری برای خود در نظر بگیرید و پس از مدتی متوجه می‌شوید که همیشه پر از شادی و نشاط هستید. پر از عشق، پر از احساس سپاسگزاری، پر از هیجان و پر از امید.

همین یک درصد افزایش آگاهانه احساس خوب می‌تواند باعث شروع یک چرخه مثبت در زندگی شما شود؛ و شما را به حالتی از زندگی ببرد که دیگر هیچ‌گاه مایل نیستید آن را از دست بدهید.

متأسفانه برعکس این اتفاق نیز برای افراد زیادی به‌صورت ناآگاهانه یا آگاهانه اتفاق می‌افتد. کافی است تنها یک درصد از حالت میانه به سمت احساس بد وارد شوید و کاری برای اصلاح و بهبود آن نکنید. در این صورت چرخه معیوب ایجادشده، باعث می‌شود که هرروز احساس بد بیشتری را به زندگی خود وارد کنید. عدم توجه به احساس بد، اتفاقات بد بیشتری را به زندگی شما وارد می‌کند و احساسات بدتری را تجربه می‌کنید و این چرخه شما را به جایی خواهد برد که نتیجه‌ای جز افسردگی یاس و ترس نخواهد داشت.

پلکان احساسات

.....

Automatic Success Machine

این کتاب به شما دید جدیدی می‌دهد تا بتوانید ابزارهای رایگان و قدرتمندی که درون شماست را بهتر بشناسید. ابزارهایی بسیار پیشرفته، که خداوند درون همه موجودات قرار داده، تا به اهداف و نیازهای خود برسند. در این میان انسان به ابزارهای پیشرفته‌تری برای مسیریابی مجهز است. این ابزارها مانند مسیریاب ماهواره‌ای دائماً حرکت شما را به سمت هدف بررسی می‌کند و اصلاحات لازم را به شما اطلاع می‌دهد. ماشین موفقیت خودکار، نیاز به مقصد و هدفی دارد که شما آن را مشخص می‌کنید و بقیه کار را به آن می‌سپارید تا شما را به مقصد برساند. در این کتاب یاد می‌گیرید چگونه از این ماشین قدرتمند و پیشرفته استفاده کنید. اصول رانندگی و تسلط بر این ابزار هوشمند را آموزش می‌بینید و می‌توانید در جنبه‌های مختلف زندگی خود برای بهبود مهارت‌های شخصی، افزایش عملکرد، بهبود جنبه‌های مالی و روابط خود از آن استفاده کنید. این کتاب برای افرادی نوشته شده که می‌خواهند یک مشاور شخصی، امین و حرفه‌ای را همیشه در کنار خود داشته باشند و به او تکیه کنند. با تکنیک‌های این کتاب با مشاور حرفه‌ای درون خود آشنا می‌شوید و هر لحظه از او راهنمایی می‌گیرید.

مهندس شهرام دهقانی
مربی و مشاور مهارت‌های توسعه فردی



ISBN: 978-600-8672-10-4



9

786008

672104



برای دریافت فایل
هدیه اسکن کنید

www.bartary.com/success-machine