

خلاصه کتاب

بیداری غول درون

بی درنگ کنترل سرنوشت ذهنی احساسی فیزیکی و مالی خود را به
دست بگیرید (جلد یکم)

نویسنده: آنتونی رابینز

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



قدرت خود را آزاد کنید

روایاهای سرنوشت

همه ما رویاهایی داریم اما برای بسیاری از ما آن رویاها در ناامیدی و روزمرگی زندگی گم شده است و دیگر تلاشی برای به دست آوردن آنها نمی‌کنیم. من هم با وجود اینکه ۸ سال پیش در کشمکش ناامیدی و تنهایی بودم، توانستم از پس زندگی بر بیایم و حالا رویاهایم را زندگی کنم. من یاد گرفتم از اصلی که اکنون آن را قدرت تمرکز می‌نامم استفاده کنم. وقتی ما به طور منسجم روی بهبود در حوزه خاصی تمرکز می‌کنیم، تمایزهای منحصر به فردی را برای بهبود آن حوزه توسعه می‌دهیم و یکی از دلایلی که تعداد بسیاری از افراد به رویاهایشان دست پیدا نمی‌کنند، این است که هرگز تمرکز خود را جهت نمی‌دهند و تصمیم نمی‌گیرند در زمینه خاصی مهارت پیدا کنند. بلکه در امور جزئی و بی‌اهمیت مهارت کسب می‌کنند. من معتقدم همه ما برای این اینجا هستیم که چیزی منحصر به فرد را عرضه کنیم. در اعماق وجود همه ما موهبت ویژه‌ای نهفته است و باور دارم همه ما غولی درون خود داریم که خواب است. این کتاب ایده‌ها و راهبردهایی به شما می‌دهد و کمک می‌کند تغییرات خاص، قابل اندازه‌گیری و ماندگار در خود و دیگران ایجاد کنید و توانایی خود را برای بیشینه کردن پتانسیل‌هایتان تضمین خواهد کرد.

چگونه تغییرات پایدار ایجاد کنیم.

گام نخست: استانداردهای خود را بالا ببرید. نخستین کار این است که به پیامدهای دور از دسترسی بیندیشید که افراد موفق بر مبنای آنها دست به عمل زدند و تصمیم گرفتند که به چیزی کمتر از آن قانع نباشند.

گام دوم: باورهای محدود کننده خود را تغییر دهید. باورهای ما به ما می‌گویند چیزها چگونه هستند. چه چیزی امکان‌پذیر و چه چیزی غیر ممکن است و ما از پس چه کارهایی برمی‌آییم و بر نمی‌آییم. در نتیجه تغییر باورهایمان در ایجاد هر تغییر حقیقی و پایدار در زندگی‌مان نقش مرکزی دارد.

گام سوم: استراتژی خود را تغییر دهید. من معتقدم اگر استاندارد بالاتر تعیین کنید و بتوانید باور را در خود ایجاد کنید، آنگاه بی‌تردید می‌توانید به استراتژی‌ها هم دست پیدا کنید. شما راه آن را پیدا خواهید کرد. این کتاب به شما استراتژی‌هایی که نیاز دارید را یاد خواهد داد. بهترین استراتژی تقریباً در هر موردی یافتن یک نمونه است. یعنی شخصی که همین حالا آنچه شما در پی به دست آوردنش هستید را دارد؛ پیدا کنید و سپس از دانش او استفاده کنید.

تصمیمات: مسیری به سوی قدرت

ما باید از خود بپرسیم می‌خواهم ۱۰ سال آینده را چطور زندگی کنم و امروز می‌خواهم چطور زندگی کنم تا فردایی را که به آن متعهدم، بسازم؟ اکنون زمانی است که باید ده سال بعدی زندگی‌تان را طراحی کنید. قدرتمندترین شیوه برای شکل دادن زندگی‌مان این است که خود را وادار به اقدام کنیم. اقدامات متفاوت پیامدهای متفاوتی

ایجاد می‌کند چون هر اقدامی ما را در جهت مشخصی پیش می‌برد. آنچه زندگی ما را شکل می‌دهد اقداماتی نیست که هر از گاهی انجام می‌دهیم بلکه اقدامات مکرر و پیوسته ما است. هرچه در زندگی شما رخ می‌دهد با یک تصمیم آغاز می‌شود. تصمیماتی که همین حالا و هر روز می‌گیرید، تعیین می‌کند امروز چه احساسی داشته باشید و یک دهه بعد به چه کسی تبدیل شوید. این تصمیمات است که سرنوشت ما را تعیین می‌کند نه شرایط زندگی ما. شما باید استانداردهایی برای آنچه رفتار قابل قبول می‌پندارید، تعیین کنید و تصمیم بگیرید از اشخاصی که به آنها اهمیت می‌دهید چه انتظاری دارید و بر اساس آنها زندگی کنید و در هر شرایطی همچنان به تصمیم خود متعهد باشید. بیشتر افراد این کار را انجام نمی‌دهند چون سرگرم بهانه آوردن هستند. استفاده از قدرت تصمیم‌گیری به شما قابلیت رها شدن از همه بهانه‌ها در جهت تغییر همه بخش‌های زندگیتان در یک لحظه را می‌دهد. این می‌تواند تعیین کند شما شاد یا غمگین باشید. اگر شما واقعاً تصمیم بگیرید تقریباً هر کاری را می‌توانید انجام دهید. بنابراین اگر در شرایطی هستید که آن را نمی‌پسندید همین حالا برای تغییر آن تصمیم بگیرید. مثلاً شغل خود را رها کنید یا رابطه‌ای که مناسب شما نیست را ترک کنید. اکنون تصمیمی بگیرید که می‌تواند شما را وارد مسیر جدید، مثبت و قدرتمندی برای رشد و شادی کند. مهم نیست از کجا شروع می‌کنید. آنچه اهمیت دارد تصمیماتی است که مبنی بر این می‌گیرید که قرار است سرانجام شما به کجا ختم شود. به محض اینکه واقعاً متعهد شدید اتفاقی را محقق کنید راه حل خود را نشان خواهد داد. راه تصمیم گرفتن بهتر، بیشتر تصمیم گرفتن است. هرچه بیشتر تصمیم بگیرید بیشتر در می‌یابید که کنترل زندگی خود را در دست دارید. سه تصمیمی که شما در هر لحظه از زندگیتان می‌گیرید سرنوشتتان را در کنترل خود دارد. این سه تصمیم تعیین می‌کند که به چه چیزی توجه کنید. چه احساسی داشته باشید. چه کاری انجام دهید و در نهایت چه چیزی عرضه کنید و به چه کسی تبدیل شوید. اگر شما این سه تصمیم را کنترل نکنید، کنترل زندگی خود را در دست ندارید. این تصمیم‌ها از این قرارند:

1. تصمیم شما مبنی بر اینکه روی چه چیزی تمرکز کنید.
2. تصمیم شما مبنی بر اینکه چه چیزهایی برایتان اهمیت دارند.
3. تصمیم شما مبنی بر اینکه چه کاری انجام دهید تا نتایجی که می‌خواهید را خلق کنید.

یک مانع نهایی برای استفاده درست از قدرت تصمیم‌گیری وجود دارد. آن مانع این است که ما باید بر ترس‌های خود از گرفتن تصمیمات اشتباه غلبه کنیم. شما بدون تردید تصمیمات اشتباهی در زندگی خواهید گرفت. مهم این است که به پیامدهای آن نگاه کنید و از آنها بیاموزید و برای گرفتن تصمیمات بهتر در آینده از آنها استفاده کنید. قضاوت خوب نتیجه تجربه و تجربه اغلب نتیجه قضاوت بد است. کسب مهارت به اندازه‌ای که شما می‌خواهید طول می‌کشد. هر چقدر که شما بیشتر دست به اقدام بزنید، سریعتر و بیشتر رشد خواهید کرد. علاوه بر اهمیت تجربیات فردی داشتن یک الگو بسیار مهم است. این شخص نقشه خوبی از مسیر دارد که شما