

خلاصه کتاب

انجامش بده

نویسنده: گری جان

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



زمانی که هدفی بزرگتر از نگرانی‌های جزئی روزانه‌تان انتخاب می‌کنید؛ جسورتر، تأثیر گذارتر، اجتماعی‌تر، قاطع‌تر، دوست داشتنی‌تر و سخت کوش‌تر می‌شوید.

هنگامی برای کاری که انجام می‌دهید هدفی دارید. باعث استوار ماندن زندگی‌تان می‌شود. شما مجبور می‌شوید به اهدافتان برسید؛ برایشان تلاش کنید و اساسی‌ترین از نگرانی‌هایتان فراتر بروید.

این شادی واقعی در زندگی است، همین زندگی کردن برای هدفی که خودتان آن را به عنوان هدفی بزرگتر برگزیده‌اید. انسانی نیرومند بودن در عوض خودخواه و بیمار گون بودن و تبدیل شدن به مجموعه‌ای از امراض و شکایات که چرا دنیا خودش را وقف شاد کردنم نمی‌کند.

هدف از خودتان ناشی می‌شود؛ به شرطی که بارها و بارها آن را به خودتان یادآور شوید.

من معتقدم شما می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید. می‌دانم که این کار دشوار است. آنچه در اینجا مهم است اینست که، اگر هر چه بیشتر بدانید با چه چیزهایی مواجه هستید، قدرت بیشتری برای شناخت و فائق آمدن بر این مشکلات را دارید. شاید شما گیج و سرگردان باشید یا به شرایط اطرافتان نگاه کنید و متوجه شوید نا امید هستید. شاید شما بیش از حد می‌نوشید و یا زیاد دروغ می‌گویید. می‌خواهم بدانید که می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید.

می‌خواهم هفت تکلیف تغییر دهنده‌ی زندگی را به شما بگویم. می‌توانید آنها را به هر ترتیب که بخواهید انجام دهید. هر تکلیف براساس یکی از جمله‌های شخصی است که شما را به رو در رو شدن با آن تشویق

می‌کنم. اگر «خودت را تباه نکن» را به یاد داشته باشید، زبان قوی و قاطع است، مزخرفات و چرندیات را کنار می‌زند و چیزی را از شما طلب می‌کند.

همچنین توصیه می‌کنم حداقل یک روز کامل، روی هر یک از تکلیف‌ها کار کنید. اما هر کدام ممکن است حتی یک هفته یا یک ماه یا بیشتر طول بکشند.

1-من مشتاقم

روزی را انتخاب کنید که احساس اشتیاق و تمایلی را به دست می‌آورید که قبلاً وجود نداشته است یا موضعی را اتخاذ می‌کنید و در مقابل چیزی می‌ایستید که دیگر حاضر نیستید با آن کنار بیایید. به تمام جنبه‌های زندگی‌تان از دیدگاه اشتیاق نگاه کنید: روابط، سلامتی، مالی، شغلی، هر کار ناتمام و هر چیزی که به ذهن‌تان خطور می‌کند.

2-من برای پیروزی خلق شده‌ام

در زندگی‌تان همه چیز را پیروزی در نظر بگیرید. حتی وقتی می‌بازید هم این برای برنامه‌ریزی ناخودآگاه ذهن‌تان یک برد به حساب خواهد آمد.

آن قسمت از زندگی‌تان را انتخاب کنید که احساس می‌کنید در آن بخش بازنده بوده‌اید. در اعماق آن غوطه‌ور شوید و پاسخ این سؤال را کشف کنید:

من در اینجا واقعاً برنده‌ی چه چیزی بوده‌ام؟