

زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید

رابرت کیوساکی
منصور بیگدلی



زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید

رابرت کیوساکی

ترجمه منصور بیگدلی

سرشناسه	: کیوساکی؛ رابرت، تی، ۱۹۷۴ م
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید/رابرت تی کیوساکی؛ مترجم منصور بیگدلی
مشخصات نشر	: بیگدلی، منصور، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۲۰ ص.
شابک	: 978-622-00-0584-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Change your life before breakfast
موضوع	: موفقیت
موضوع	: خودسازی
شناسه افزوده	: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ک۹۵/ت۳/۶۳۷BF۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۷۶۴۲

زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید

رابرت کیوساکی

ترجمه: منصور بیگدلی

طراح روی جلد: راما فرخ‌نیا

صفحه آرا: راما فرخ‌نیا

مشاور و ناظر چاپ:

نشر اول: بهار ۹۹

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-00-0584-1

آدرس ناشر: www.avaanoor.com

راه‌های ارتباط با مترجم:

[Instagram.com/mansbigdeli](https://www.instagram.com/mansbigdeli)

t.me/avaanoor

www.avaanoor.com

mansbigdeli@yahoo.com

فهرست

۵	پیش گفتار
۶	برای تغییر به اندازه کافی شجاع باشید
۷	زمان مهم است
۸	ذهن‌تان را خالی کنید
۱۰	بگویید
۱۲	ببینید
۱۴	حرکت کنید
۱۵	خوره کتاب شوید
۱۶	بنویسید
۱۷	کمترین زمان، بیشترین تاثیر

پیش گفتار

یادتان می‌آید وقتی کودک بودید شب عید کریسمس یا شب پیش از تولدتان به رختخواب می‌رفتید و آنقدر هیجان‌زده بودید که تا چند ساعت خوابتان نمی‌برد؟ و صبح روز بعد با اینکه کم خوابیده بودید، با همان هیجان دیشب از خواب بیدار می‌شدید؟

حدس می‌زنیم این حسی نیست که امروز صبح با آن بیدار شدید.

بیشتر ما خسته از خواب بیدار می‌شویم. شاید غرق مسایل روز باشید یا شاید روز را با خوش‌بینی کاری که قرار است انجام دهید آغاز کرده‌اید اما بعد از ظهر متوجه شدید که برنامه‌های شما بهم ریخته و بی‌قرار رفتن به خانه لم دادن روی کاناپه هستید.

می‌خواهم به شما بگویم راه بهتری هست. نه فقط راهی بهتر، بلکه راهی فوق‌العاده.

اما باید با دو مساله موافقت کنید و یک کار خاص را انجام ندهید. باید قبول کنید این کتاب را کامل بخوانید و سپس دست کم به مدت ۲۱ روز به آن عمل کنید تا عادت‌های جدیدی در خود ایجاد کنید.

کاری که باید قبول کنید انجام ندهید؟ نمی‌توانید بگویید که همه موارد را می‌دانید، یا اینکه قبلاً شنیده‌اید. اگر فکر می‌کنید همه پاسخ‌ها را می‌دانید، پس مسایل جدید را تجربه نخواهید کرد. چیزی یاد نخواهید گرفت، رشد نخواهید کرد.

اگر همه پاسخ‌ها را داشتید، این کتاب را نمی‌خریدید. احساس نمی‌کردید که در مسیر گیر کرده‌اید و نمی‌توانید تغییر ایجاد کنید. پس با ذهن باز به خواندن ادامه دهید.

و یک نکته دیگر پیش از آنکه آغاز کنیم: موفقیت همه‌چیز نیست.

بگذریم. موفقیت نمی‌تواند همه‌چیز باشد اگر رشد شخصی را جزو راهبرد زندگی خود قرار ندهید. موفقیت در کار بدون رشد شخصی منجر به شادی نخواهد شد. این مساله‌ای است که در اینجا بدان می‌پردازیم؛ شش گام برای آغاز روز با انرژی مثبت و آماده برای موفقیت.

برای تغییر به اندازه کافی شجاع باشید

چند سال پیش، دوران سختی را گذراندم، افسرده بودم و هیچ دلیل منطقی برای آن وجود نداشت؛ ازدواجی عالی، شکرتهی عالی و افرادی عالی داشتم که با آنها کار می‌کردم. همه چیز داشتم جز شادی.

احساس خاصی برای بدست آوردن پول بیشتر نداشتم، چون به اندازه کافی داشتم (و همچنان افسرده بودم). اشتیاقی نداشتم به باشگاه بروم. احساس گیرکردن داشتم.

آنچه متوجه شدم این بود که باید در مورد نحوه رسیدنم به شادی دوباره می‌اندیشیدم، و باید روی رشد شخصی تمرکز می‌کردم. جایی در طول مسیر که نادیده گرفته بودم و نتایج آنرا می‌دیدم.

باید تصدیق می‌کردم که نیاز به تغییر داشتم. و هر شخص دیگری هم به این موقعیت مشابه دچار شود باید همین کار را انجام بدهد. خواه پول درآوردن، کاهش وزن، تبدیل شدن به شخصی بهتر باشد – هدف شما هرچه که هست – کافی نیست که آرزو کنید ای کاش می‌توانستید زندگی‌تان را تغییر دهید. باید آنقدر شجاع باشید تا واقعا این کار را انجام بدهید.

من و همسرم کیم جمله‌ای داریم که می‌خواهم آنرا تکرار کنم: برای تغییر مسایل، اول باید خودم تغییر کنم.

و این مساله برای شما هم صادق است. شاید شرایط شما ظاهرا فراتر از کنترل شما باشد، اما همیشه می‌توانید آنچه در ذهن‌تان می‌گذرد را کنترل کنید. جیم ران، نویسنده و سخنران انگیزشی می‌گوید: «سطح موفقیت شما به ندرت بیشتر از سطح رشد شخصی شما خواهد بود.»

پس این نکته چیست که، اگر بتوانید آنرا تغییر دهید، عالی‌ترین اثر مثبت را بر زندگی شما خواهد گذاشت؟ همینطور که این شش گام را تمرین می‌کنید آن هدف را جلوی ذهن‌تان نگهداشته و عادت‌هایی را ایجاد کنید که شما را به سمت آن هدف سوق می‌دهند.

زمان مهم است

وقتی شروع به کار در این سه مرحله می‌کنیم، مساله‌ای را باید در ذهن داشته باشید: زمانی از روز که تمرین می‌کنید مهم است. شب‌زنده‌دارها از این مساله خوششان نمی‌آید، اما زمان انجام این کار صبح است. بله، حتی اگر فکر می‌کنید که پس از غروب آفتاب بهترین کار خود را انجام می‌دهید.

علت این است که این مساله آنقدر برای شما مهم است که روز را به روش مثبتی آغاز می‌کنید. ذهن خود را برنامه‌ریزی می‌کنید که باقی روز چگونه باشد و انتظار مثبتی نسبت به آنچه پیش می‌آید ایجاد می‌کنید.

نحوه آغاز کردن روز باعث تغییر کیفیت کل روز می‌شود. برخی افراد می‌گویند نحوه آغاز صبح، بزرگترین و مهم‌ترین کاری است که برای تغییر زندگی‌تان می‌توانید انجام دهید.

اگر در ابتدای صبح اول این گام‌ها را انجام دهید (خوب، شاید دومین کار اگر ابتدا باید یک فنجان قهوه بنوشید)، پس انجام آنها را تضمین هم می‌کنید. با این فکر که این گام‌ها را بعد از ظهر یا غروب انجام خواهید داد خودتان را گول نزنید. بیشتر افراد از سرکار به خانه می‌آیند، تلویزیون را روشن کرده و روز آنها تمام می‌شود. هیچ بهبودی از این وضعیت وجود ندارد. پس بسیار بهتر است که صبح را با یک عادت مثبت آغاز کنید.

اگر جزو افراد سحرخیز نیستید، باید این عادت خود را عوض کنید. در ابتدا شاید سخت باشد، اما وقتی کم‌کم منافع مراسم صبحگاهی را ببینید، مخلصانه آغاز به استفاده از ساعت‌های ابتدای صبح خواهید کرد.

و به یاد داشته باشید منظورم این نیست که هر روز صبح باید یک ساعت برای هر گام وقت بگذارید و چند ساعت پیش از طلوع آفتاب از خواب بیدار شوید. در یک روز مشخص فقط ۲۰ دقیقه زمان برای انجام هر شش گام دارید؟ پس هرچقدر که مراسم صبحگاهی شما طول بکشد. لازم نیست همه‌چیز یا هیچ باشد، هر ذره‌ای کمک می‌کند. پس این گام‌ها را با زمانی که دارید منطبق کنید.

هدف این است که روز را بهتر آغاز کنید نه لزوماً زودتر.

اکنون به آن گام‌ها می‌پردازیم. بسیاری از موفق‌ترین افراد جهان به یک یا دو مورد از این شش گام قسم می‌خورند. اما وقتی همه آنها را ترکیب می‌کنید، اتفاق شگفت‌انگیزی می‌افتد؛ حتی اگر برای مدت کوتاهی باشد.

ذهن‌تان را خالی کنید

ما در جهانی از شلوغی زندگی می‌کنیم. این شلوغی گاهی قابل شنیدن است و در زمان‌هایی دیگر - بیشتر اوقات - شلوغی، بررسی مدام تلفن و اخبار است.

باید زمان‌هایی را برای آرامش و سکوت به ذهن خود اختصاص بدهید. باید برای مدت کوتاهی جهان بیرون را ببندید و بگذارید مغز شما استراحت کرده و بازیابی شود. مدیتیشن در این کار به شما کمک می‌کند.

حتما می‌گویید «اما من اهل یوگا یا ماورالطبیعه یا چیزی شبیه این نیستم.» مدیتیشن فقط محدود به این مسایل نیست. ری دالیو موفق‌ترین مدیر تامین بودجه در جهان در نظر گرفته می‌شود. او می‌گوید مدیتیشن کلید موفقیت مالی او است.

یادتان می‌آید در ابتدای این کتاب گفتم که نمی‌توانید بگویید همه این موارد را از قبل می‌دانید؟ باید ذهن باز داشته باشید و به روشی که در اینجا می‌گویم امتحان کنید. چون یادتان باشد، کاری که انجام می‌دادید جواب نمی‌دهد. زمان آن رسیده که روش جدیدی را امتحان کنید.

مدیتیشن باعث می‌شود شروعی متمرکز برای پنج گام دیگر و شروعی متمرکز برای روزتان داشته باشید. اما گول ظاهر ایستای این گام را نخورید؛ ساده نیست. قرار نیست فقط بنشینید. باید ذهن خود را ساکن کرده و جهان را تنظیم کنید.

باید صدای درونی خود را نیز ساکت کنید، که اغلب سخت‌تر از ساکت کردن اطراف‌تان است.

این گام بصورت طبیعی برای من اتفاق نیافتاد. هر روز صبح که زمان مدیتیشن را آغاز می‌کنم، بلافاصله بی‌قراری من شروع می‌شود. اما یادگرفته‌ام خودم را تنظیم کنم. چون وقتی خودم را تنظیم می‌کنم، مسایلی رخ می‌دهد.

بخشی از مدیتیشن آموزش دادن ذهن برای انجام این کار است. به همان اندازه که ورزش کردن ماهیچه‌های شما را تمرین می‌دهد، مدیتیشن هم ذهن شما را تمرین می‌دهد.

ساکن کردن ذهن می‌تواند به ریلکس شدن و کم کردن فشار خون و تمرکز شما کمک کرده، به شما انرژی می‌دهد. پیش از آنکه شلوغی باقی روز فرا برسد شما را متمرکز می‌کند.

اما چنین مساله ساده‌ای - ساکت بودن - برای بسیاری از افراد از جمله خودم واقعا سخت است. چون مثل این می‌ماند که هیچ کاری انجام نمی‌دهید، فقط هستید. و بسیاری از افراد تعادل و چارچوب ذهنی ندارند که به آنها اجازه بدهد بصورت طبیعی این کار را انجام بدهند.

برخی افراد با تمرکز روی تنفس راحت‌تر می‌توانند مدیتیشن کنند، چون بدینوسیله کاری برای انجام خواهند داشت. نیازی نیست تمرین تنفسی خاصی انجام بدهید؛ فقط بصورت طبیعی نفس کشیده و به حس بدن خود توجه کنید.

فکری به ذهن‌تان می‌آید. فکر نکنید مدیتیشن شما خراب شده و دست برندارید. واقع‌گرایانه‌ترین نکته‌ای که در مورد مدیتیشن شنیده‌ام این است که فقط آن افکار، احساسات حواس پرت کننده را تایید کنید، سپس بگذارید به آرامی رد شوند. خود را با این حقیقت قضاوت نکنید که ذهن‌تان به آن افکار اجازه ورود می‌دهد. به این فکر نکنید که هرگز نمی‌توانید واقعا مدیتیشن کنید. فقط متوجه آن افکار بشوید، آنها را تصدیق کنید و بگذارید رد شوند.

برخی این حالت را آگاهی می‌نامند. توجه به آنچه در ذهن یا بدن شما می‌گذرد بدون هیچ قضاوتی در آن مورد. گرفتار آن افکاری که بوجود می‌آیند نشوید، فقط از آنها آگاه باشید و حرکت کنید.

افرادی هستند که می‌توانند ساعت‌ها تا به آخر مدیتیشن کنند. من نمی‌گویم که شما هم باید این کار را انجام بدهید. نمی‌توانید؟ ساعت را روی دو دقیقه تنظیم کنید و ببینید آیا می‌توانید این کار را انجام بدهید. هنوز هم فکر می‌کنید نمی‌توانید؟ یک دقیقه انجام بدهید. یک دقیقه را کامل کنید، پیروزی را جشن بگیرید (بدون قضاوت کردن خودتان) و به گام بعدی بروید.

فردا، دو دقیقه را سعی کنید. همینطور ادامه دهید تا زمانی که بتوانید پنج تا ده دقیقه در صبح مدیتیشن کنید. باید اینقدر در این کار خوب شوید که بتوانید در فواصل کاری روزانه مدیتیشن کوتاه انجام دهید تا تمرکز خود را بدست بیاورید.

بگویید

اگر طرفدار برنامه‌های آخر شب دهه نود تلویزیون هستید، احتمالاً برنامه استوارت اسمالی را به یاد دارید. او کاراکتری در «برنامه زنده‌ی شنبه شب» بود که توسط آل فرانکن اجرا می‌شد.

هجو استوارت اسمالی متمرکز بر نمایش تقلید کمک به نفس بود که در آن مهمان‌هایی را دعوت کرده و از چند جمله تاکیدی استفاده می‌کرد از جمله مشهورترین جمله او: «من به اندازه کافی خوب هستم، من به اندازه کافی باهوش هستم، و لعنت به آن، مردم مرا دوست دارند.»

کاراکتر کمی می‌خندید، اما در نتیجه باعث می‌شد تعداد زیادی از افراد جامعه ایده‌ی جملات تاکیدی را به سخره بگیرند. و روشی که جملات تاکیدی در طول سالها آموخته شده‌اند کمکی نکرده است. اغلب افراد از دروغ به خود به عنوان جملات تاکیدی یا بیاناتی استفاده می‌کنند که خیلی کلی هستند - «من ثروت را جذب می‌کنم» یا «وزن من ۱۲۰ پوند است.» این‌ها واقعی نیستند و گفتن این جملات به خود باعث نمی‌شود اتفاق بیافتند.

بهترین جملات تاکیدی جملاتی هستند که شامل اعمال خاصی باشند. این جملات تاکیدی ذهن شما را برنامه‌ریزی می‌کنند تا کارهایی را انجام بدهد که نتایج دلخواه شما را به دست بدهد. با گفتن یا آرزو کردن آنها اتفاق جادویی نمی‌افتد. باید ذهن - خود آگاه و ناخودآگاه - خود را آموزش بدهیم تا عادت‌هایی را در خود ایجاد کنیم که باعث رسیدن به اهداف ما شوند.

این هم یک مثال: همسرم در کار با زنان بسیاری گفتگو می‌کند که از برداشتن نخستین گام در مسیر ثروت هراس دارند. آنها از سرمایه‌گذاری پول خود، از اشتباه کردن، از اینکه بنظر برسد نمی‌دانند چه می‌کنند ترس دارند.

بجای تشویق آنها به گفتن جمله‌ای مثل «پول بدون زحمت به سمت من می‌آید» که تنها منجر می‌شود به اینکه شخص منتظر پیدا شدن پول باشد، که چنین چیزی رخ نمی‌دهد؛ آن زنان می‌توانند جمله تاکیدی مثل این را به خود بگویند «متعهد هستم الف مقدار پول را با انجام کار ب در هر روز، تا تاریخ ج بدست بیاورم.»

این فقط تفکر آرزومندانه نیست؛ این یک برنامه عملی است. و با تکرار این جمله به خودشان، آنها در ذهن خود انتظاری ایجاد می‌کنند که در واقع می‌خواهند عمل کنند. آنها مسیرهای‌شان را در ذهن خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

دوباره به هدف خاصی که می‌خواهید به آن دست‌یابید فکر کنید. گام‌های رسیدن به آن چه هستند؟

جملات تاکیدی از آن گام‌های عملی بسازید. آنها را خاص کنید.

زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید | ۱۱

آنها را بنویسید و هر روز صبح به مدت پنج تا ده دقیقه این جملات را با خود تکرار کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، کم‌کم بصورت طبیعی منجر به گام بعدی می‌شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ببینید

تصویرسازی هم مواردی مشابه جملات تاکیدی دارد. این‌ها به عنوان روشی جادویی و مبهم آموخته شده بودند تا خودتان را در هدف‌تان تصور کنید. آنهایی که این موارد را آموزش می‌دهند به افراد اصرار می‌کنند خروجی عالی را تصور کنند- شغلی پردرآمد، خانه‌ای رویایی، جسمی عالی- اما این خیلی کلی است.

درست همانطور که جملات تاکیدی شما باید بر گام‌های خاصی متمرکز باشند، تصویرسازی‌های شما هم باید اینگونه باشند. نمی‌توانید فقط خودتان را تصور کنید که در دفتر گوشه ساختمان نشسته‌اید. گام‌هایی را در نظر بگیرید که شما را به آنجا می‌رسانند و آنها را تصور کنید.

فرض می‌کنیم می‌خواهید بدن‌تان خوش فرم شود. تصویرسازی شما اینگونه نخواهد بود که خود را در لباس شنا نشسته کنار ساحل تصور کنید. بلکه باید خود را تصور کنید که ساک باشگاه را برداشته، هر روز با روحیه مثبت به باشگاه می‌روید. خودتان را در حال استفاده از دستگاه‌های باشگاه و قویتر شدن تصور کنید. خود را تصور کنید که به فروشگاه می‌روید، محصولات تازه و گوشت خالص انتخاب کرده و سپس به خانه بازمی‌گردید و آن مواد را به یک خوراک خوشمزه تبدیل می‌کنید که رضایت شما را جلب می‌کند.

تصویرسازی خاص مثل آن مورد، ذهن شما را آماده می‌سازد تا گام‌هایی را تکمیل کنید که منجر به هدف مورد نظر شما می‌شود. صرف تصور کردن هدف شما را به هیچ‌جایی نمی‌رساند. با تصور کردن هدف نهایی، بصورت جادویی مالک شرکت خود یا دویدن در ماراتون نمی‌شوید. باید ذهن خود را شرطی کنید تا گام‌هایی را بردارید که شما را به آنجا می‌رساند، و تصویرسازی یکی از راه‌های آموزش دادن ذهن شما است.

همچنین تصویرسازی می‌تواند به ذهن شما در رفع یک مانع ذهنی کمک کند. به عنوان مثال دیگری از همسرم کیم- در حال آماده شدن برای ویناری بود که باید اجرا می‌کرد. در مورد ایده آن مشکل داشت، پس تصویرسازی کرد و در آن خود را دید که به طبقه پایین رفت، روی صندلی راحتی بیرون نشست، چشمانش را کمی بست و سپس ایده به ذهنش آمد. پس از تصویرسازی دقیقاً همین کار را انجام داد؛ به طبقه پایین رفت، روی صندلی راحتی نشست، چشمانش را بست و پنج دقیقه بعد، کشف کردم! ایده به ذهنش آمد و می‌دانست برای وینار چه کاری باید انجام بدهد. پس همانطور که برای جملات تاکیدی انجام دادید، به گام‌های مورد نیاز برای انجام هدف خود فکر کنید. سپس آنها را با رنگ‌های زنده تصور کنید؛ جزییات و هرچیزی. اگر خود را در حال آماده‌سازی خوراک سالم تصور می‌کنید، صرفاً بصورت مبهم خود را در فروشگاه و بعد در خانه نبینید. خود را تصور کنید که محصول را انتخاب می‌کنید- آنرا بو می‌کنید، حس می‌کنید- به صندوق می‌روید و پول آنرا حساب می‌کنید. در آشپزخانه، تخته برش را ببینید، تابه‌ای که استفاده خواهید کرد را ببینید.

زندگی خود را پیش از صبحانه تغییر دهید | ۱۳

چند دقیقه را صرف این روند کنید- بازهم بصورت ایده‌آل پنج تا ده دقیقه- گام‌های خاص تا رسیدن به هدف را تصور کنید. در حد امکان مشخص.

خود را ببینید که در ذهن‌تان این کار را انجام می‌دهید، و انجام آن در زندگی واقعی بسیار راحت‌تر خواهد بود چون قبلاً ذهن خود را برای انجامش آماده کرده‌اید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

حرکت کنید

تا به اینجا، روی ذهن شما متمرکز شده‌ایم. اکنون زمان آن رسیده که خون را به بقیه بدن برسانیم.

زندگی واقعا تعادلی از سلامت، ثروت و شادی است و بدون حفظ سلامت در این ترکیب، نواحی دیگر زندگی شما دچار مشکل خواهند شد. فایده فوری برای ورزش صبح وجود دارد: گرفتن اکسیژن و گردش خون و آزاد شدن آندورفین اثر مثبتی بر کیفیت باقی روز شما می‌گذارد.

حال اگر دوست دارید پس از کار به باشگاه بروید، همچنان می‌توانید این کار را انجام بدهید. تمرینی که در این مورد صحبت می‌کنم جایگزین یک ورزش کامل نیست. حدود پنج تا ده دقیقه حرکت دادن بدن پیش از آغاز کردن روز است.

شاید ترجیح بدهید بعد از ظهر یا غروب وزنه بزنید یا بدوید. پس از جلسه صبح برای ورزشی مثل حرکات کششی یا پلانک استفاده کنید.

اگر جزو افراد سحرخیزی هستید که می‌خواهند ورزش کامل را صبح انجام بدهند، این هم خوب است. مساله اصلی این است که باید به عنوان بخشی از مراسم صبحگاهی حرکت کنید، و نمی‌خواهم فکر کنید که چون نمی‌توانید یک ساعت ورزش کنید پس این مرحله را خراب کرده‌اید.

مساله مهم این است که برای چند دقیقه کاری انجام بدهید. این کار ذهن و بدن شما را بیدار کرده و به شما قدرت می‌دهد کار روزانه خود را انجام بدهید.

من از آن دسته افرادی هستم که ممکن است پنج روز ورزش نکنم بعد به باشگاه بروم و در تلاش برای جبران زمان از دست رفته بیشتر ورزش کنم؛ سپس با کشتن خودم روی دستگاه‌ها، از ورزش متنفر می‌شوم. پس بجای این کار، خوشبختانه هر روز صبح چند دقیقه ورزش می‌کنم. شاید هنوز هم از ورزش کردن متنفر باشم، اما با این حال می‌توانم سه دقیقه ورزش کنم.

پس چیزی پیدا کنید که مناسب شما باشد و طی چند دقیقه قابل انجام باشد. اپلیکیشن‌هایی وجود دارد که شما را در یک ورزش چند دقیقه‌ای همراهی می‌کنند، یا می‌توانید ویدیو یا برنامه ورزشی را آنلاین پیدا کنید که قابل انجام باشد. مساله اصلی، همانند جمله معروف نایکی این است که، فقط انجامش بده.

خوره کتاب شوید

مطالعه گام بعدی مراسم صبحگاهی شما است. نه، منظورم خواندن پست دوستان‌تان در فیسبوک یا آخرین داستان جنایی نویسنده‌ی محبوب‌تان نیست.

در این مرحله منظور کتاب‌هایی است که به شما کمک می‌کند مهارت‌ها، چارچوب ذهنی و خرد خود را توسعه دهید تا حوزه‌های زندگی خود را بهبود دهید. این مطالعه برای سرگرمی نیست، بلکه برای تقویت ذهن شما است.

مهم نیست که هدف شما چیست. درست همانطور که اینترنت منبعی عالی برای تمرینات سریع ورزشی مربوط به مراسم صبحگاهی شما است، زندگی در عصر اطلاعات یعنی فارغ از اینکه کدام حوزه از زندگی‌تان را می‌خواهی بهبود دهید، کتاب‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند انجام این کار را به شما بیاموزند.

این جمله را می‌شناسید «آشغال بدی، آشغال می‌گیری»؟ همچنین می‌توانید بگویید «منفی بدی، منفی می‌گیری». هرچه به ذهن‌تان بدهید تبدیل خواهد شد به چیزی که به جهان می‌فرستید.

اگر اطراف خود را با سرتیترهای تلخ اخبار پر کنید، زندگی را آنگونه خواهید دید. اما اگر بخشی از صبح خود را برای خوراک دادن دانش مثبت و مهارت‌های زندگی به ذهن خود صرف کنید، چشم‌انداز کلی شما بهبود زیادی خواهد یافت.

و بار دیگر، لازم نیست پیش از رفتن به سر کار نیم ساعت مطالعه کنید. ده دقیقه با دقت مطالعه کنید و سپس به مرحله بعدی بروید. قرار نیست زندگی خود را در عرض یک صبح تغییر دهید، بلکه مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد می‌کنید تا نوعی از عادت‌ها را در خود ایجاد کنید که شما را به سمت اهداف‌تان سوق می‌دهد. کتابی بیابید در مورد حوزه‌ای که می‌خواهید بهبود بخشید. این کتاب می‌تواند مربوط به کسب و کار، روابط یا حتی زندگینامه شخصی باشد که دوست دارید زندگی شما شبیه او باشد. کتابی در مورد گاندی می‌خواندم - سه بار کل کتاب را خواندم و هر بار مطالب جدیدی آموختم - و با برنامه‌ریزی مغزم پیش از رفتن به سر کار در صبح، چشم‌انداز مرا تغییر داد.

اگر دیدید که به سختی می‌توانید یک کتاب را به پایان برسانید، این مرحله یا خودتان را شکست خورده در نظر نگیرید. نویسندگان به روش‌های مختلف به توضیح یک عنوان می‌پردازند، پس به گشتن ادامه دهید تا کتابی را پیدا کنید که مغز شما را باز کند. قرار نیست این گام‌ها پرزحمت باشند، هدف این است که روزتان را با انرژی مثبت شروع کنید. تمرکز روی خواندن کتابی که از آن متنفر هستید شما را به این هدف نمی‌رساند.

بنویسید

یادداشت کردن فقط برای نوشتن تصادف‌های پنهان نیست. نوشتن افکار و نیت‌های شما دارای قدرتی است؛ دیدن نوشته‌های یک مساله باعث به واقعیت درآمدن آن می‌شود.

چندین روش برای نوشتن طی مراسم صبحگاهی وجود دارد. یکی نوشتن آن چیزی که می‌خواهید انجام دهید، دیگری نوشتن در مورد آنچه که بخاطرش سپاسگزار هستید.

نوشتن نیت‌های روز، نوشتن مواردی که در جملات تاکیدی و تصویرسازی‌ها روی آنها تمرکز دارید شما را به سمت عمل سوق می‌دهد. به شما امکان می‌دهد کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و تقریباً مثل قراردادی است که با خودتان بسته‌اید. این روشی است برای محکم کردن تفکراتی که در گام‌های قبلی داشتید.

همچنین نوشتن آنچه که بخاطرش سپاسگزار هستید به تغییر چارچوب ذهنی شما کمک می‌کند. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که چگونه تمرکز روی آنچه که بخاطرش سپاسگزار هستید مغز شما را آموزش می‌دهد تا آغاز به اسکن موارد مثبت کند. اگر هر روز این کار را انجام بدهید، واقعا تفکرات خود را دوباره برنامه‌ریزی خواهید کرد تا بدون تلاش آگاهانه شروع به رخ دادن کند.

فقط یک راه درست برای نوشتن وجود ندارد. شاید به یک دفترچه گرد و یک خودکار فانتزی علاقه داشته باشید. شاید با نرم‌افزار ورد یا اپلیکیشن راحت‌تر کار کنید. می‌تواند یک کتاب سفید یا صفحه‌ای باشد که مناسب شما است، یا مدلی که قابلیت نوشتن سریع دارد مثل دفتر روزنامه پنج دقیقه‌ای.

شاید بیشتر فردی دیداری باشید و دفتر روزنامه علامت دار برای شما بهتر باشد. دفتر روزنامه‌های علامت‌دار، اگر تابحال ندیده‌اید، کتاب‌هایی هستند که بخشی از آن دفتر خاطرات، بخشی لیست انجام کارها است که به روشی سازماندهی شده که برای شخص سازنده آنها معنی‌دار باشد. شاید یک نمودار پای (دایره‌ای) برای شما مناسب باشد که نشان می‌دهد روزتان را چگونه می‌خواهید تقسیم کنید، یا طرح‌هایی که بجای استفاده از جملات بصورت دیداری نشان می‌دهند از چه چیز سپاسگزار هستید.

مساله اصلی این است که احساس زنجیر شدن با دفتر روزنامه خود پیدا نکنید، یا اگر مطالب حماسی با جزئیات کامل ننوشتید، احساس گناه نکنید. درست همانند گام‌های دیگر، هدف این است که هر روز صبح چند دقیقه را صرف نوشتن اهداف یا سپاسگزاری کنید. در نتیجه عادت تمرکز ذهنی و چشم‌انداز روشن‌تری در شما ایجاد می‌شود که باعث بهبود زندگی و دست‌یافتنی‌تر شدن اهداف شما می‌شود.

کمترین زمان، بیشترین تاثیر

همه ما گرفتار روزمرگی می‌شویم. سرکار می‌روید، به خانه می‌آید، جلوی تلویزیون می‌نشینید و روزتان تمام می‌شود. این مساله بصورت جادویی به خودی خود تغییر نمی‌کند، باید گام‌هایی در جهت رشد شخصی بردارید تا واقعا خط سیر زندگی خود را تغییر دهید.

هیچ‌کدام از گام‌هایی که در اینجا لیست کرده‌ام انقلابی نیست. در مورد تمام این مطالب شنیده‌اید، اما اجازه ندهید این مساله باعث شود دست از شنیدن بردارید. قدرت این گام‌ها در انجام آنها بصورت ترکیبی و هر روز است. حتی اگر می‌توانید هر گام را فقط یکی دو دقیقه انجام بدهید، انجام بدهید. این کار باعث می‌شود مغز خود را دوباره برنامه‌ریزی کنید.

اگر یکبار گلف بازی کنم، باعث می‌شود حرفه‌ای شوم؟ نه، باید همچنان ادامه بدهم. تمرین باعث می‌شود بهتر شوید، اما تمرین باعث دایمی شدن هم می‌شود. هرکاری که هر روز انجام بدهید تبدیل به عادت شده و می‌شود آنچه که هستید.

بجای اینکه فقط به این گام‌ها نگاه کنید و بگویید «از قبل این‌ها را می‌دانم» تلاش کنید واکنش خود را اینگونه عوض کنید «آیا با آن زندگی می‌کنم؟» آیا با آن چشم‌انداز مثبت به زندگی نزدیک می‌شوید یا تارومار، دچار استرس و روزمرگی هستید؟ چرا این مراسم صبحگاهی را امتحان نمی‌کنید؟

انجام تمام این مراحل فقط برای یک روز صبح، یا حتی چند روز پشت سر هم، باعث تغییر چشمگیری در زندگی‌تان نخواهد شد. به مدت ۲۱ روز یا بهتر از آن، به مدت ۳۰ روز پشت سرهم این کارها را انجام بدهید. دقت کنید که چشم‌انداز شما چگونه شروع به تغییر خواهد کرد. ببینید چگونه حالت شما بهبود یافته و چگونه فعالانه شروع به جذب اهداف‌تان خواهید کرد چون گام‌های خاصی را تصویرسازی کرده و نوشته‌اید که باید به آنها دست‌یابید.

هرکدام از این گام‌ها کمک کننده است، اما انجام همه آنها باهم باعث بیشتر شدن سرعت تغییرات زندگی شما می‌شود.

مساله جالب در مورد ایجاد عادت هر روز صبح انجام هر شش تمرین به مدت چند دقیقه، این است که شروع به تغییر بخش‌های دیگر روز شما هم خواهد کرد. بجای اینکه با وحشت از خواب بیدار شوید و وارد روزمرگی شوید، می‌توانید ناگهان تصمیم بگیرید با شب هنگام زودتر به خواب رفتن و گذشتن از خیر برنامه آخر شب تلویزیون یا گشتن در کامپیوتر، زمان بیشتری را برای انجام این کارها در صبح فراهم کنید. حتی می‌توانید دوباره آن لذت شب قبل از تولد دوران کودکی را بدست بیاورید که با اشتیاق منتظر تمام شگفتی‌های روز بعد بودید؛ بجای یک آه سنگین و تعجب از اینکه چرا ساعت اینقدر زود زنگ زد.

نحوه شروع زندگی مشخص می کند بقیه روزتان چطور خواهد بود، این روزها با هم جمع می شوند و بدین صورت است که زندگی شما می گذرد.

به یادداشته باشید، وظیفه دنیا نیست که تغییر کند تا زندگی شما بهتر شود. شما باید این تغییر را ایجاد کنید. اقتصاد خراب یا بازار رقابتی را فراموش کنید. باید روی خودتان کار کنید و تغییری که می خواهید ببینید را ایجاد کنید.

مروری بر گام ها:

۱. ذهن خود را پاک کنید: چند دقیقه را صرف مدیتیشن کنید و از آنچه در بدن شما می گذرد آگاه باشید. جهان و خود را تنظیم کنید.

۲. بگویید: در مورد گام هایی که باید بردارید تا به هدف خود برسید، جملات تاکیدی خاص و عملی بسازید.

۳. ببینید: آن گام ها را با جزییات روشن تصویرسازی کرده و مغز خود را برای انجام آنها آموزش دهید.

۴. حرکت کنید: اکسیژن و جریان خون، نه فقط باعث می شود روز پرنرژی داشته باشید، بلکه آن چند دقیقه به شما کمک می کند سلامت خود را فراموش نکنید.

۵. خوره کتاب شوید: به دنبال کتاب هایی باشید که برای رسیدن به اهدافتان بتوانند دانش و مهارت هایی را به شما بیاموزند.

۶. بنویسید: مشخصات آنچه بخاطرش سپاسگزار هستید را بنویسید، یا از زمان نوشتن خود استفاده کنید تا اولویت های روز خود را مشخص کرده و برنامه عملیاتی را براساس جملات تاکیدی و تصویرسازی های خود ایجاد کنید.

تبدیل این گام ها به بخشی از هر روز صبحتان نه فقط به بهبود زندگی شما کمک می کند، بلکه باعث ایجاد عادت هایی می شود که در زمان های سخت راهنمای شما می شود؛ و این روزهای سخت همیشه می رسند. زندگی به ندرت عالی و آسان است و جهنده بودن می توان تفاوت را ایجاد کند.

بخصوص برای آنهایی که کارآفرین هستند، توانایی بازگشت از یک شکست می تواند شما را بسازد یا خرد کند. تمرکز روی رشد شخصی به شما کمک می کند آن توانایی بازگشت را بهبود دهید.

هر روز صبح انجام دادن این شش گام باعث ساخته شدن آن ماهیچه می شود- فکر کنید، وقتی تمرین مدیتیشن را به اندازه کافی انجام دادید تا آنرا به یک عادت طبیعی تبدیل کنید، وقتی با یک لحظه غیرقابل کنترل در زندگی روبرو شوید می توانید آن کار متمرکزکننده را انجام بدهید. جملات تاکیدی، تصویرسازی ها و نوشتن می تواند به ایجاد دوباره کارهایی که باید انجام دهید تا از آن لحظه خارج شوید کمک کند. عادت خواندن کتاب هایی را در خود ایجاد خواهید کرد که چیزی برای آموختن به شما دارند، پس طبیعی است که با خرد به دنبال آنها باشید تا در انجام این کار به شما

کمک کند. و ورزش کردن به شما یادآوری می‌کند که قوی نگهداشتن بدن بسیار مهم است، باعث می‌شود انرژی شما بالا نگهداشته شده و هنگام رویارویی با بحران‌های زندگی ماهیچه‌های شما دچار تنیدگی نشوند.

صبح خود را با این گام‌ها آغاز کنید و آماده دستیابی به اهداف‌تان شوید. ۳۰ روز این کار را انجام دهید و ببینید زندگی شما چگونه تغییر می‌کند. این سرمایه‌گذاری زمانی اندک برای سود بزرگ در زندگی است.

شهر کتاب
(nbookcity.com)

کتابهای منتشر شده از این مترجم:

- «۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند» اثر ایمی مورین، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۸)
- «فکر کن، یاد بگیر، موفق شو» اثر دکتر کارولین لیف، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۸)
- «رهبری شجاعانه» اثر دکتر برنی براون، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۸)
- «لحظه اوج» اثر ملیندا گیتس، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۸)
- «سطح دیگری از تفکر» اثر جول اوستین، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۸)
- «اول سود» اثر مایک میکالوویتز، ناشر آوین (۱۳۹۷)
- «کد ذهن شگفت‌انگیز» اثر ویشن لخیانی، نشر الکترونیک طاقچه/ نسخه چاپی (۱۳۹۷)
- «چرخه سود» اثر آنیک سینگال، نشر الکترونیک طاقچه (۱۳۹۷)
- «علی بابا، خانه‌ای که جک‌ما ساخت» اثر دانکن کلارک، ناشر بهار سبز (۱۳۹۶)
- «جهش دادن ژن ثروت، DNA خود را برای موفقیت بازنویسی کنید»، داون کلارک، ناشر آوین (۱۳۹۶)
- «فراتر از محدودیت ذهن» اثر تی هارو اکر، نشر الکترونیک طاقچه (۱۳۹۶)
- «گنج درونی شما چیست» اثر استیو اولشر، ناشر آوین (۱۳۹۶)
- «می‌توانید پولدار بودن را انتخاب کنید» اثر رابرت کیوساکی و شارون ال لچر، ناشر آوین (۱۳۹۵)
- «میلیونر آمازون» اثر رابرت کیوساکی و دیوکتتر، ناشر آوین (۱۳۹۵)
- «شادی، با کارآفرینی به قدرت و آزادی مالی برسید» اثر کیم کیوساکی، ناشر آوین (۱۳۹۵)
- «چگونه بیشترین سود را از سرمایه‌گذاری در املاک بدست آورید» اثر رابرت کیوساکی، ناشر: آوین (۱۳۹۴)
- «کلیدهای کاربردی پدر پولدار» اثر رابرت کیوساکی، ناشر: بهارسبز (۱۳۹۴)
- «قواعد شکست» اثر رابرت کیوساکی (۱۳۹۷)
- «استعدادهای خود را کشف کنید» اثر برایان تریسی، (۱۳۹۶)