

همانطور که یک مرد فکر میکند

کتابی خوب برای افرادی که می‌خواهند بدانند افکارشان چگونه کار می‌کند و چگونه با موفقیت‌شان ارتباط دارد

نویسنده: جمیز آلن

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد :

www.alefbayeroshd.com



درباره نویسنده:

جیمز آلن (۱۸۶۴-۱۹۱۲) انگلیسی بود که از دنیای تجارت بازنشسته شد تا سبک زندگی خود را با نوشتن و تفکر دنبال کند. کتاب های او کلاسیک در زمینه های الهام و معنویت هستند. اگرچه او بیشتر با عنوان به عنوان یک انسان فکر می کند شناخته شده است، اما چندین کتاب دیگر نیز نوشته است که به قدرت فکر می پردازند، از جمله مسیر سعادت، هشت ستون رفاه و کتاب مراقبه جیمز آلن برای هر روز از سال. کتاب های آلن استفاده از قدرت تفکر برای افزایش قابلیت های شخصی را به تصویر می کشد. آثار آلن همچنان بر مردم سراسر جهان از جمله جنبش اندیشه نو تأثیر می گذارد.

خلاصه کتاب همانطور که یک مرد فکر میکند:

آیا می خواهید قدرتمند شوید؟ یا هدف خاصی وجود دارد که می خواهید به آن برسید، مانند نوشتن اولین کتابتان؟ به طور معمول، ادبیات مشاوره به شما می گوید که با دنبال کردن مراحل عمدی و انجام اقدامات خاص، اهداف خود را دنبال کنید: فهرست کردن اولویت های خود، تمیز کردن و سازماندهی میز خود یا تمرین مهارت های شبکه خود در کنفرانس بعدی. خوب، این همان توصیه ای است که در این خلاصه کتاب پیدا نمی کنید.

در عوض، همانطور که یک مرد فکر می کند قصد دارد به شما کمک کند تا قدرتی را که در حال حاضر دارید درک کنید. با خواندن خلاصه این کتاب، متوجه خواهید شد که چگونه همه چیز در زندگی شما، از قدرت شخصیت و سلامت جسمانی شما گرفته تا دستاوردهای هنری و شرایط زندگی شما، توسط افکار شما تعیین می شود. و خواهید فهمید که چگونه از این آزادی بی حد و حصر حداکثر استفاده را ببرید.

با تسلط بر افکار خود، می توانیم زندگی خود را تغییر دهیم.

تا به حال به این فکر کرده اید که چه چیزی ما انسان ها را به آنچه هستیم تبدیل می کند؟ این یک سوال گیج کننده است، بنابراین در اینجا یک سرخ برای شروع شما وجود دارد: انسان مجموع افکارش است.

درست همانطور که یک گیاه از یک دانه کوچک جوانه می زند، هر عملی که انجام می دهیم زاینده افکار ماست. از این اقدامات، الگوهایی پدید می آیند. این الگوها شخصیت ما را تشکیل می دهند. شخصیت ما از افکار ما شروع می شود. اما چرا این مهم است؟

آیا تا به حال کسی را می شناسید که به نظر می رسد همیشه از پروژه ها یا روابط دست می کشد و در عین حال نگرش بسیار بدبینانه ای داشته است؟ درست حدس زدید: این دو چیز - نگرش و عمل - ارتباط نزدیکی با هم دارند. افراد ناموفق معمولاً خودشان را ناامید می کنند، زیرا در ابتدا خیلی کم به خودشان فکر می کنند. مشکلات نگرش اغلب گلوله برقی است و عواقب شدیدی دارد. با این حال، یک راه حل بسیار ساده وجود دارد.

اگر افکار ما شخصیت ما را شکل می دهند، منطقی است که تغییر افکار ما شخصیت ما را نیز تغییر دهد. با تغییر ماهیت افکار خود، افراد بدبین ممکن است متوجه شوند که باید کمی بیشتر به آنها لبخند بزنند.

هر کسی که تلاش می کند بر افکار خود مسلط شود، می تواند بسیار بیشتر از حذف ویژگی های شخصیت منفی انجام دهد. با کار درست بر روی افکار خود، یک فرد حتی می تواند به آنچه نویسنده به عنوان کمال الهی یاد می کند، دست یابد. به عبارت دیگر، انسان می تواند با از بین بردن افکار بد یا بیهوده، شادی، قدرت، آرامش و خرد را به زندگی خود بیاورد.

چرا از امروز شروع به تسلط بر افکار خود نکنید؟ افکار مدیریت نشده می توانند شما را به بزرگترین موانع تبدیل کنند. نگرش های منفی به معنای واقعی کلمه این قدرت را دارند که چیزهایی را که دوست دارید از بین ببرد.

دنیایی که در آن زندگی می کنیم فقط ما را شکل نمی دهد ما هم به آن شکل می دهیم!

تا به حال شده که در چیزی شکست سختی بخورید و آن را به خاطر آب و هوا، تماس تلفنی ناخوشایندی که در آن روز با مادرتان داشتید یا تجربه ای خاص از دوران کودکی، مقصر بدانید؟ مقصر دانستن و به گردن انداختن عوامل خارجی ممکن است حالمان را بهتر کند، اما فقط ما را به عقب برمی گرداند.

شرایط ما - یعنی همه آن عوامل خارجی که بر زندگی ما تأثیر می گذارند - با شخصیت ما ارتباط تنگاتنگی دارند. اما آنها به روشی که شما در ابتدا تصور می کنید به هم مرتبط نیستند. خیلی آسان است که فکر کنیم تجربیات و شرایط زندگی ما شخصیت ما را شکل می دهد.

شخصیت ما به جای اینکه صرفاً محصول شرایط باشد، تأثیر قابل توجهی در موقعیت هایی دارد که در نهایت در آن قرار می گیریم.

بنابراین، اگر در نهایت به زندان افتادید، به این دلیل نیست که دنیای بیرون یا سرنوشت، شما را به آنجا رسانده است. در عوض، افکار و نگرش هایی که در مورد دنیای بیرون داشتید، شما را به موقعیت هایی سوق داد که شما را به دردمس انداخت.

البته، همیشه مشخص نیست که شخصیت یا شرایط تأثیر بیشتری بر هر موقعیتی دارد.

به همین ترتیب، ما همیشه نمی توانیم شرایطی را که یک فرد در نهایت با بررسی شخصیت خود در آن قرار می گیرد، پیش بینی کنیم. بسیاری از افراد در زندان ویژگی های ناخوشایندی دارند. اما برخی از آنها جنبه های تحسین برانگیزی نیز دارند.

برای سلامتی بهتر و سایر اهداف با پرورش افکار مثبت تلاش کنید.

ما قبلاً دیدیم که افکار ما چه تأثیر قدرتمندی بر شخصیت و شرایطی که با آن روبرو هستیم می گذارد. بنابراین، جای تعجب نیست که افکار ما بر بدن ما نیز تأثیر می گذارد. افکار ناخوشایند عوارض جانبی زیادی دارند: ضربان قلب بیشتر، خواب ضعیف تر، سردرد و بله، چین و چروک از این همه اخم!

از سوی دیگر، فکر کردن به شادی، سبکی و انرژی به اندازه کافی قدرتمند است که ما را شادتر کند و همچنین جوانتر! بنابراین اگر می خواهید احساس بهتری نسبت به بدن خود داشته باشید، سعی کنید افکار خود را به سمت احساس بهتر هدایت کنید.

اگر می خواهید به هر هدفی برسید، هدایت افکارتان بسیار مهم است. چه بخواهید در محل کار خود، چه در روابط خود یا تمرین معنوی خود به ارتفاعات جدیدی دست یابید، این امکان پذیر نخواهد بود مگر اینکه افکار خود را بر روی آن هدف متمرکز کنید.

این به معنای رها کردن تمام افکاری است که شما را از اهدافتان دور می کند. اگر متوجه شدید که فکر خاصی مانع از رسیدن به هدف شما شده است مثلاً باعث ترس، بدبینی یا عدم اطمینان شما می شود، باید از بین برود. این در ابتدا آسان نیست اما ذهن شما مانند یک ماهیچه است. با تمرین، می توانید آن را آموزش دهید تا به طور موثرتر، مثبت و هدفمند فکر کند.

ما به تنهایی مسئول توانایی خود برای موفقیت هستیم، پس رویای بزرگ داشته باشید!
پس متوجه شدیم که عوامل بیرونی مقصر اشتباهاتی که مرتکب می شویم نیستند. با این حال، ممکن است بزرگ به نظر برسد که آیا ما تنها مقصر شکست هایمان هستیم؟

این نگرش چندان مفیدی به نظر نمی رسد، بنابراین بیا دیدگاه خود را تغییر دهیم. اگر فکر می کنیم قربانی می شویم، باید احساس کنیم و مانند قربانیان رفتار کنیم و به سرکوب ادامه دهیم. با این حال، اگر به خودمان اجازه ندهیم احساس کنیم قربانی هستیم، برای دیگران سخت تر است که ما را قربانی خود کنند. بنابراین، بسیار مهم است که ما درک کنیم که توانایی ما برای رهایی خود در دستان ماست.

صرف نظر از شرایطی که با آن روبرو هستیم، باید به ارزش ها و آرمان های خود وفادار بمانیم. بالاترین آرزوها و رویاهای ما چیزی است که به ما انگیزه می دهد تا اهدافمان را به دستاورد تبدیل کنیم. به همین دلیل بسیار مهم است که رویاپردازان را در اطراف خود نگه دارید و رویاهای خود را نیز زنده نگه دارید.

بدون شاعران، نقاشان و آهنگسازان، دنیای ما آن مکان هیجان انگیزی نبود که هست. رویاپردازی همچنین به ما اجازه می دهد تا دنیاهای جدیدی را کشف کنیم. به هر حال کریستوف کلمب رویای دنیای دیگری را در سر می پروراند. بدون این رویا، او هرگز نمی توانست آن را در سفرهای دریایی خود کشف کند.

اگر بر افکار خود مسلط باشید، در نتیجه شخصیت و شرایط خود را برای بهتر شدن تغییر می دهید. اگر افکار خود را به تمام آنچه می خواهید به دست آورید هدایت کنید. اگر افکار خود را به روی رویاهایی که به شما الهام می دهند باز کنید - آنگاه خواهید دید که زندگی خود کیفیت جدیدی دارد: آرامش.

راه آرام بودن نشانه کسی است که یاد گرفته است با افکار خود زندگی کند (و خوب زندگی کند). رسیدن به آنجا زمان می برد، اما شکی نیست که ارزشش را دارد.

پیام کلیدی این کتاب:

فکر کلید زندگی ماست. ویژگی‌ها و توانایی ما برای دستیابی به شرایطی که با آن روبرو هستیم و حتی سلامت جسمانی ما، همه توسط افکاری که داریم شکل می‌گیرند. با یادگیری تغییر افکارمان برای بهتر شدن، می‌توانیم زندگی خود را نیز تغییر دهیم.

توصیه عملی:

شروع به علف‌های هرز کنید!

دفعه بعد که احساس خستگی و بدخلقی کردید، وقت آن است که کمی وجین (کندن علف‌های هرز) کنید. نه در باغ، بلکه در ذهن شما! آیا می‌توانید افکاری را پیدا کنید که به شما آسیب می‌رسانند؟ اگر آنها آسیب می‌رسانند یا به سادگی مانع می‌شوند، آنها را بیرون بکشید! این به شما این امکان را می‌دهد که ذهن خود را پرورش دهید، نگرش خود را مثبت نگه دارید و به سمت زندگی مورد نظر خود هدایت کنید.