



## بزرگترین مشکلات در راه رسیدن به موفقیت

بهتر است بگوییم بزرگترین دشمنان موفقیت و خوشبختی انواعی از احساسات منفی در وجود شما هستند. احساسات منفی، شما را به زمین می زنند و شما را از پای درمی آورند و همه شادی و لذت زندگی شما را نابود می کنند. به جرأت می توان گفت که احساسات منفی در طول تاریخ، بیشتر از بیماری طاعون به مردم ضرر رسانده اند. اگر می خواهید به واقع شاد و موفق باشید، یکی از مهمترین اهداف شما این است که خود را از شر احساسات منفی خلاص کنید. خوشبختانه اگر چگونگی این کار را یاد بگیرید، می توان به آینده شما امیدوار بود! احساسات منفی، ترس، افسوس خوردن، غبطه، حسادت، احساس حقارت و در نهایت خشم، اغلب تحت تأثیر چهار عامل خارجی صورت می گیرند. وقتی این عوامل را شناسایی و آنها را از اندیشه خود حذف می کنید، احساسات منفی خود به خود متوقف می شوند و احساسات مثبت عشق، آرامش، شادی و اشتیاق جای آنها را پر می کنند و همه زندگیتان تغییر می کند.

**اولین** ریشه مشکلات که سبب احساسات منفی می شود، توجه کردن است. تا حدی خود و دیگران را توجه کنید که حق دارید، وگرنه احساس منفی در شما خواهد ماند و با شما دمخور خواهد شد. اگر عصبانیت خود را از بین نبرید، پیوسته با شما خواهد ماند. به همین دلیل است که اشخاص عصبانی، همیشه می خواهند با ذکر دلیل ثابت کنند که حق دارند عصبانی باشند. برای مثال ممکن است کسی تحت تأثیر شرایط بد اقتصادی، بیکار شود. ممکن است شما از تصمیم رئیس شرکتتان ناراضی باشید و بعد بخواهید با ذکر دلیل بگوئید که ریاستان تصمیم منصفانه ای نگرفته است. حتی ممکن است برای تلافی، علیه او اقدام قانونی کنید. بهتر است شما در آن هنگام به خود بگوئید: «بسیار خوب! من بیکار

شدم. این اتفاقات زیاد می افتد. موضوع شخصی در کار نیست، همیشه کسانی هستند که شغلشان را از دست می دهند و من فکر می کنم بهتر است دست بکار شوم و شغل دیگری پیدا کنم»

احساسات منفی تان را از بین ببرید و آرام شوید و با توجه بیشتری تلاش کنید تا مجدداً به بازار کار برگردید. به محض آنکه توجه کردن را کنار بگذارید، به شخص مثبت تر و مؤثرتری تبدیل می شوید.

**دومین** مسبب احساسات منفی در شما، آوردن «دلیل» است. وقتی شما توجه می کنید، می خواهید دلایل جامعه پسندی برای یک اقدام ضد اجتماعی ارائه دهید. برای اینکه کارتان را توجه کنید، دلیل می آورید. توضیحی ارائه می کنید که به نظر موّجه می رسد و این در حالی است که می دانید در حادثه ای که اتفاق افتاده، نقش و سهم داشته اید. این توجه کردن، احساسات منفی را در شما زنده نگه می دارد. با توجه کردن و دلیل آوردن، همیشه می خواهید شخص دیگر یا موقعیتی را مسبب مشکل پیش آمده معرفی کنید. در واقع شما با این روش نقش قربانی را پیدا می کنید و شخص دیگر یا سازمان دیگری را ظالم و بد معرفی می نمایید.

**سومین** مسبب احساسات منفی، توجه داشتن بیش از اندازه به رفتار دیگران در مقابل خودتان است. تصویر ذهنی برخی را، صرفاً طرز محبت دیگران و یا حتی حالت نگاه شخص می سازد. این اشخاص ارزش های شخصی، سوای نظر دیگران برای خود قائل نیستند و اگر این نقطه نظرات دیگران به هر دلیل منفی باشد، قربانی، بلافاصله احساس خشم، خجالت، شرم، حقارت و حتی افسردگی و ناامیدی می کند. به همین دلیل است که روانشناسان می گویند: «هر کاری که ما انجام می دهیم، برای آنست که احترام دیگران را به دست آوریم و یا حداقل احترامی را که از قبل بوده، تثبیت نمائیم.

**چهارمین** علت احساسات منفی - که از همه بدتر است - سرزنش کردن است. وقتی در نشست هایم «درخت احساسات منفی» را ترسیم می کنم، تنه درخت را به سمت سرزنش دیگران و سایرین را مقصد مسائل بودن، نشان می دهم. وقتی

تنهٔ درخت را قطع می کنید، تمامی میوه ها و یا به عبارتی تمام احساسات منفی آن بلافاصله می میرند، درست همان طور که وقتی سیم برق درخت کریسمس را بیرون می کشید، تمامی چراغها خاموش می شوند.

پادزهر احساسات منفی این است که، مسئولیت کامل خود را در موقعیتی که در آن به سر می برید بپذیرید. نمی توانید بگوئید: «من مسئول هستم!» و با این حال احساس خشم نکنید. همین که مسئولیتی را می پذیرید، تمامی احساسات منفی را که تجربه می کنید، از میان می رود.

کشف این تلقین قدرتمند و در ضمن سادهٔ «من مسئول هستم» و توانایی بلافاصلهٔ آن برای از بین بردن احساسات منفی، نقطهٔ عطفی در زندگی من بود. این اتفاقات برای هزاران نفر از دوستان و دانشجویان من هم افتاده است.

شما می توانید خود را از احساسات منفی نجات دهید و سررشتهٔ امور زندگی خود را در دست بگیرید و هر زمان که احساس خشم و ناراحتی کردید، تنها از یک جمله استفاده نمائید: «من مسئول هستم»

تنها زمانی که خود را از احساسات منفی می رهانید، می توانید هدف گذاری کنید و به اهدافتان برسید و تنها وقتی آزاد می شوید که به لحاظ ذهنی و احساسی بتوانید انرژی خود را در مسیر جلو هدایت کنید. بدون پذیرفتن کامل مسئولیت شخصی، هیچ پیشرفتی حاصل نمی شود. از سوی دیگر، وقتی مسئولیت کامل زندگی خود را می پذیرید، محدودیتی برای کارهایی که می توانید انجام دهید پیش روی شما قرار نخواهد گرفت.

تنظیم: فاطمه مسیپی

موفقیت حاصل فکر بزرگ