



اصول ده‌گانه موفقیت در زندگی پویا

مکان برگزاری: دانشگاه فردوسی مشهد

سخنران: دکتر علی صاحبی

تاریخ برگزاری: سال ۹۷

در کنار شعله آتش،
قصه می‌گوید برای بچه‌های خود عمو نوروز:
گفته بودم زندگی زیباست
گفته و ناگفته، ای بس نکته‌ها کاین جاست
آسمان باز
آفتاب زر
باغ‌های گل
دشت‌های بی‌در و پیکر
سر برون آوردن گل از درون برف
تاب نرم رقص ماهی در بلور آب
بوی عطر خاک باران خورده در کهسار
رقص گندم‌زارها در چشمه مهتاب
آمدن، رفتن، دویدن
عشق ورزیدن
در غم انسان نشستن
پا به پای شادمانی‌های مردم پای کوبیدن
کارکردن، کارکردن
آرمیدن
آری، آری، زندگی زیباست
زندگی آتش گهی دیرنده پابرجاست
گر بیفروزش، رقص شعله‌اش در هر کران پیداست
ورنه، خاموش است و خاموشی گناه ماست (سیاوش کسرایی)

در فرآیند زندگی اجتماعی چالش‌های بسیار زیادی وجود دارد اما انسانی می‌تواند در زندگی موفق باشد که اصول پویای زندگی را به خوبی دریابد و به خودش، جهان خارج و مسائل زندگی به صورت ایستا نگاه نکند. روان‌شناسی به عنوان کمک به سلامت جامعه و فرد تلاش می‌کند به انسان کمک کند تا در جامعه غیراومانیستی -جامعه‌ای که ما امروز با آن در ارتباط هستیم و از جامعه انسان آرمان‌گرا دور است- محیط زندگی را به صورت بهینه در بیاورد و در یک محیط بهتر با احساس آرامش و داشتن معنا در زندگی، اوقات خوبی را پشت سر بگذارد.

هنر زندگی کردن

ما انسان‌ها در کودکی به صورت کامل و تمام، زندگی می‌کنیم از کوچک‌ترین اتفاقات و لحظات لذت می‌بریم، خاطرات بد را از یاد می‌بریم و در جهت فراگیری و سازندگی پیش می‌رویم ولی هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، به نظر می‌رسد جامعه، طبیعت، نظام تعلیم و تربیت یا محیط خانواده، ما را نسبت به خلاقیت دوران کودکی خلع سلاح می‌کند و به یک سری اصول ایستا معتقد شده و بر اساس همان اصول، زندگی خود را اداره می‌کنیم. افراد بسیار کمی هستند که در "لحظه" زندگی می‌کنند و لذت می‌برند و زمانی که از آنها پرسیده می‌شود آیا سعادتمند هستند؟ احساس سعادت را واقعاً به صورت پویا دارند. از دیدگاه دانشی به نام (Neuro) NLP (Linguistic Programming)، (که کار آن بازسازی برنامه‌ریزی‌های عصبی - شناختی است) و روانشناسی اساس NLP را بر چگونگی فراگیری مهارت‌های زندگی قرار داده و روانشناسان تلاش می‌کنند به انسان بیاموزند که چه چیزهایی را در فرآیند رشد فراموش کرده، چه چیزهایی را از دست داده و چه چیزهایی را نیاموخته‌اند و بر این پایه، اصولی را تدوین کرده‌اند به نام اصول زندگی پویا. به عقیده من از این اصول، ۱۰ مورد اصول زندگی پویا هستند که اگر انسانی بتواند آنها را به کار بندد دارای احساس سعادت، رشد و پویایی - که از ویژگی‌های انسان است - خواهد بود. انسان نیز همانند یک درخت است درخت تا زمانی که رشد می‌کند، مقاوم، محکم و زیبا است و خود را با باد، سرما و گرما، تطبیق می‌دهد و حیات خود را با همان طراوت و شادابی حفظ می‌کند ولی وقتی رشد آن متوقف می‌شود، از درون پوک شده و به سمت مرگ می‌رود، ممکن است باد شدید یا طوفان آن را بشکند و زمستان بسیار سخت یا گرمای شدید، آن را خشک کند. انسان نیز همین‌گونه است تا زمانی که در فرآیند رشد حرکت می‌کند، پویایی خود را حفظ کرده و می‌تواند با مسائل و مشکلات و چالش‌های زندگی به راحتی کنار بیاید.

با به کار بستن حداقل یک یا دو اصل از مجموعه ۱۰ اصل قادر خواهید بود کیفیت و پویایی زندگی را ارتقا بخشید.

نکته: این اصول باید در دوره‌های تخصصی همراه با تمرین آموزش داده شود.

معرفی اصول

اصل اول: بخشش

در ضرب‌المثل‌ها آمده که «بخشید تا به دست آورید» و «از هر دستی که بدهید از همان دست پس می‌گیرید». این ضرب‌المثل‌ها در واقع تابع قانون کنش و واکنش است. به قول مولانا:

این جهان کوه است و فعل ما ندا
سوی ما آید نداها را صدا

در جهان، هر کاری که انجام دهیم، همان به سوی ما برمی‌گردد.

انسان در فرآیند رشد روانی خود همیشه از خودمیان‌بینی به میان‌واگرایی، حرکت می‌کند. خود را همیشه، مرکز و مُحِق و اصیل می‌بیند. وقتی که کودک بزرگ می‌شود احساس می‌کند اشخاص دیگری هم در بیرون وجود دارند. به همین دلیل است که کودک وقتی راه می‌رود جلو خود را نگاه نمی‌کند تا اینکه سرش به دیوار می‌خورد چون فکر می‌کند تنها کسی که وجود دارد خودش است دیوار را حس نمی‌کند ولی وقتی سرش به دیوار می‌خورد، می‌فهمد که چیز دیگری غیر از خودش وجود دارد و کم‌کم جهان خارج را می‌شناسد. بزرگ‌تر که می‌شود از لحاظ اجتماعی، خودمیان‌بین می‌شود یعنی فکر می‌کند که فقط دیدگاه و نیازهای او مهم است. شاید به این علت است که بخشایش را از دست داده‌ایم. یکی از مشکلاتی که زندگی را از پویایی متوقف کرده و به سمت ایستایی می‌برد، عدم وجود بخشایش است. ما همواره چیزهایی داریم که ببخشیم و چیزهایی را لازم است که ببخشیم. اگر در زندگی سعادت می‌خواهیم باید راه سعادت دیگران را نیز هموار کنیم. جهان بستری است که مدارش باز نیست و چون بسته است هر کاری انجام دهیم می‌چرخد و به سمت خودمان می‌آید. وقتی می‌خواهید گندم درو کنید، نمی‌توانید برنج بکارید اگر می‌خواهید پول بدست آورید باید پول خرج کنید اگر قرار است که شادمانی به دست آورید باید شادمانی بکارید. بنابراین اصل بخشایش اصلی بسیار جدی است. انسان‌ها فکر می‌کنند که تنها چیزی که باید ببخشند، پول است و می‌گویند مگر چقدر می‌توانیم پول به دیگران بدهیم؟ اما فقط پول نیست که می‌توان بخشید. بسیاری از چیزها را می‌توان به دیگران بخشید مانند اخلاق خوب، لبخند، حرمت گذاشتن به دیگران و... اگر می‌خواهید که دیگران به شما احترام بگذارند باید به آنها احترام بگذارید. اصل بخشایش یکی از اصول حاکم بر زندگی است. انسان‌هایی که از آنچه دارند نمی‌بخشند نه خود استفاده می‌کند و نه اجازه استفاده را به دیگران می‌دهند، دارایی‌های آنها بلااستفاده می‌ماند. در واقع بخشایش کانال ورود ثروت است مثل این که جویی از سرچشمه سعادت و ثروت به خانه شما باز شده‌است و قرار است از خانه شما عبور کرده به جای دیگری برود. اگر جلوی آن جوی را سد ببندید آنچه آب با خود آورده را استفاده خواهید کرد ولی اگر جلوی آن را باز کنید می‌توانید انتظار داشته‌باشید که چیزهای دیگری از دریای خروشان و پر نعمت وارد شود و از جوی شما بگذرد. وقتی جلوی جوی را سد کنید مرداب خواهید داشت و حوضی که آب آن هر لحظه ممکن است بگنجد. بخشایش را در زندگی مدرن، صنعتی و جامعه غیر اومانیستی از دست داده‌ایم. حاضر نیستیم وقت خود را برای کمک به دیگران ببخشیم، لبخند ببخشیم، کمک فکری بدهیم و... بخشش فقط پول نیست.

اولین گزاره در این مبحث این است که: از هیچ، هیچ به عمل می‌آید.

بخشایش تنها راه به دست آوردن است. آیا امکان دارد چیزی نکارید و گندم برداشت کنید؟ بر همین اساس باید بپردازید تا به دست آورید. در جهان هستی نیز همین‌گونه است. باید برای تمام چیزهایی که در جهان برای زیست انسان است پرداخت کرد تا به دست آورد. در واقع برای به دست آوردن هر چیز باید بهای آن را پرداخت کرد. بسیاری از افراد دوست دارند خانه و ماشین شیک داشته‌باشند ولی چیزی رایگان به دست نمی‌آید بهای هر چیزی را باید پرداخت کرد. در واقع پرداخت کردن، عمل بخشایش است. باید بتوانید به جهان چیزی بدهید تا جهان متعاقب آن چیزی به شما بدهد.

اصل دوم: ما همواره چیزی برای بخشیدن داریم

برای مثال ممکن است کسی از شما آدرس پرسد او را راهنمایی کنید یا برخورد خوب با او داشته‌باشید. وقتی از شما سوال می‌شود برای شما فرصتی ایجاد می‌شود که چیزی را ببخشید. هر کدام از افراد در هر لحظه چیزهایی برای بخشیدن دارند. بخشش، گاهی یک سلام گرم است یا کمک و امید بخشیدن به کسی که فکر می‌کند امیدی وجود ندارد و دنیا را سخت می‌گیرد. به گفته اینشتین: «همواره برای هر مساله بیش از یک راه حل وجود دارد».

نکته: همه انسان‌ها چیزی برای بخشیدن دارند.

تشریح اصل دوم: انتخاب

ما می‌توانیم انتخاب کنیم که ببخشیم یا نبخشیم. می‌توانیم نگرش مان را تغییر دهیم ما به عنوان انسان، ثروت‌های درونی مانند ذکاوت، شخصیت، نگاه ... داریم که می‌توانیم بخشی از آن را به دیگران ببخشیم. ما همواره وضعیت مالی بهتری نسبت به بعضی افراد داریم، به عنوان مثال شخص گرسنه‌ای، دید نفر بغلی کفش ندارد و کسی که ناراحت بود از اینکه کفش ندارد دید که نفر بغلی پا ندارد... پس ما همواره چیزهایی داریم که دیگران ندارند و می‌توانیم به دیگران کمک کنیم.

تمرین

چالشی را برای بیست روز آینده خود انتخاب کنید برای مثال سعی کنید هر روز حداقل از دو انتقاد یا اعتراض نسبت به افرادی که با آنها سروکار دارید، کم کنید. از انتقادات خود نسبت به دیگران بکاهید. در همه انسان‌ها صفاتی وجود دارد که از نظر انسانی برجسته و زیبا هستند، با نمایش و ابراز صفات خوب افراد به آنها کمک کنید تا با هستی هماهنگ‌تر و بهتر عمل کنند. حتی هیتلر هم صفاتی داشته که از نظر انسانی صفات خوبی هستند. مسئله بعد، انتظار داشتن یا انتظار نداشتن برای دریافت چیزی در ازای آنچه بخشیده‌اید، است.

اگر به کسی چیزی می‌دهید که در ازای آن، چیزی از او دریافت کنید به این فرآیند معامله‌مدار گویند و بخشش شما سودبخش نخواهد بود. انتظار بازگشت و بخشش باید از روح کائنات، هستی، خدا و در کل هر آنچه که به آن اعتقاد دارید باشد نه از شخصی که به او چیزی بخشیده‌اید. بنابراین انتظار دریافت را باید به معنویت واگذار کنید.

قانون برداشت

در کشاورزی ابتدا تخم گیاه را می‌کارند بعد صبر و شکیبایی می‌کنند تا از آن محصول به دست آید. برای دریافت معنویت از کائنات باید صبر داشته باشیم.

صبر کن الصبر مفتاح الفرج (مولانا)

قانون حذف

برای بازسازی شناختی مجبوریم بسیاری از چیزها را دور بریزیم. چقدر سخت است برای بعضی مردم چیزهایی را که لازم ندارند دور بریزند. بسیاری از چیزها در وجود ما هست که به درد نمی‌خورد و می‌دانیم که برای ما مشکل ایجاد کرده‌اند ولی آنها را دور نمی‌ریزیم. در کیف افراد چیزهایی هست که اصلاً لازمش ندارند و فقط کیف را سنگین کرده‌اند همچنین در میزها، کمدها و... هر لباسی که در سه ماه گذشته پوشیده‌اید و در سه ماه آینده نیز نخواهید پوشید، حذف کنید. صفاتی را که به دردتان نمی‌خورد حذف کنید. دوستان و روابطی را که به کارتان نمی‌آیند، حذف کنید.

یکی از اصول زندگی پویا حذف کردن است. فکر نکنید که هر چه بیش‌تر داشته‌باشید به نفعتان است. با حذف زائدها فضای کافی برای چیزهای مورد نیازتان فراهم می‌شود. بسیاری از افکار، اندیشه‌ها و عادات بد فضا برای چیزهای خوب را اشغال می‌کنند. مثل زمانی که هارد کامپیوتر شما پر می‌شود در این حالت برای اضافه کردن اطلاعات جدید ابتدا برنامه‌هایی را که نمی‌خواهید حذف می‌کنید تا برای فایل‌های جدید فضا باز شود.

کتاب‌هایی را که نمی‌خواهید، جلو دید نگذارید و اولویت‌بندی چیدن کتاب‌ها را بر اساس نیاز انجام دهید. مراودات و عادات غیر ضروری و قدیمی را حذف کنید. بر اساس یک تحقیق درآمد هر فرد در دنیا برابر است با میانگین درآمد ۱۰ درصد بالای دوستان صمیمی فرد منهای بیشترین و کمترین درآمد در بین دوستان.

برای وضع مالی بهتر باید دوستانی با وضع مالی بالاتر از خود پیدا کنید. به لحاظ اخلاقی نیز همین‌گونه است. اگر می‌خواهید موفق باشید، با دوستانی که موفق هستند بیش‌تر مروده داشته‌باشید و دوستان ناموفق را حذف کنید. ۱۰ فرد امیدوار را برای دوستی انتخاب کنید، ۶ ماه بعد شما نیز در ده درصد بالای آنها قرار خواهید داشت.

هر موسیقی را گوش ندهید موسیقی چنان با هیجانات فرد آمیخته می‌شود به طوری که فرد شعر و ملودی آن را با خود حمل می‌کند هر آنچه خواننده می‌خواند به طور ناخودآگاه در ضمیر شما می‌نشیند. شعر و موسیقی، جزء گزاره درونی شما خواهد شد. چیزی را گوش کنید که با اهداف بلندمدت شما هم‌خوانی دارد.

نکته: هر چیزی را که به کارتان نمی‌آید حذف کنید مخصوصاً لباس‌ها، عادات، دوستان و موسیقی و... این چهار مولفه تاثیرات بسیار زیادی در اهداف بلندمدت می‌گذارند.

اصل سوم: آفرینش (نوشتن)

بسیاری از مردم می‌خواهند چیزی بشوند، برای مثال: دوست دارند که حرکت کنند و موفق شوند ولی هنوز در مغزشان خلق نکرده‌اند و تصویر آن را نساخته‌اند و تصمیم نگرفته‌اند که چه می‌خواهند بشوند. در دفترچه کوچکی بنویسید آینده من. بنویسید که من می‌خواهم فرد خوش‌اخلاق، قاطع و مصمم باشم برنامه‌ریزی و کنترل بر زمان داشته و دارای وضع مالی خوبی باشم. آنچه که می‌خواهید را خلق کرده و بنویسید با امکان آن، کاری نداشته‌باشید. تا بنویسید تصویرش به وجود نمی‌آید. تا تصویر آنچه را که می‌خواهید در ذهن، نبینید نمی‌توانید آنرا بسازید. باید تصویر خود در آینده را ببینید. بسیاری از معماری‌هایی که اصلاً زیبا نیستند بر اساس تصادف ساخته شده‌اند. باید تجسم کنید تا خلاق باشید مثلاً تصور کنید که در ۴۰ سالگی با چه ظاهری چگونه در خیابان راه می‌روید. تا تصویر در ذهن متولد نشود کار خاصی نمی‌توان انجام داد. با تصویر ذهنی به منصف ظهور می‌رسید. ذهن همیشه از فرد می‌پرسد چه می‌خواهی بشوی؟ ذهن می‌گوید ترسیم کن تا بتوانم تجسم کنم. بنویسید تا بتوانید تجسم کنید زیرا ذهن به صورت انتزاعی نمی‌تواند کار کند. بنویسید که در ۵ عرصه مختلف زندگی (جسمانی، هیجانی، مالی، کنترل بر زمان و روابط) چگونه دوست دارید باشید. نوشتن برای بعضی‌ها یک اضطراب است نکته مهم این است که آرزو و یا گذشته را بنویسید. توصیف کنید که چه می‌خواهید بشوید.

چیزهایی که می‌خواهید را بر روی کارت‌های ۳ در ۵ سانتی‌متر بنویسید و در طول روز در مسیرهای حرکت مثل زمانی که در اتوبوس هستید به آن نگاه کنید. نکته: اهدافتان را روی کارت نوشته و صبح و شب آنها را مرور کنید.

اصل چهارم: تصویر ذهنی پویا بسازید (تعمیم اصل سوم)

چیزهایی را که می‌خواهید روی کارت بنویسید نه چیزهایی را که نمی‌خواهید. وقتی ذهن مشغول این فکر است که نکند بیفتم، بالاخره می‌افتید. باید بگویید: من نمی‌افتم. از آنچه می‌خواهید تصویر ذهنی متحرک و پویا بسازید مثلاً شخصی دانش کافی و مهارت لازم را دارد اما در زمان امتحان دچار مشکل می‌شود این فرد باید ابتدا بنویسد در زمان امتحان می‌خواهد چگونه باشد سپس آرام دراز بکشد و با چشمان بسته تصویر روز امتحان را با جزئیات در ذهن مجسم کند که به راحتی امتحان می‌دهد و موفق است. در این حالت قطعاً در زمان امتحان موفق عمل می‌کند. توجه ما، دروازه ذهن ما است. به هر چه توجه کنیم همان را در ذهن می‌آوریم. اگر به جایی می‌خواهید برسید تمام توجه‌تان را به طور کامل به هدف معطوف کنید. اگر می‌خواهید فرزندتان موفق شود به او پول ندهید به او هدفی بدهید که به آن توجه کند.

بعضی فکر می‌کنند ذهن ما ظرفی است که باید پر شود ولی دیدگاه ما این است که ذهن مشعلی است که باید شعله‌ور شود. ذهن را شعله‌ور نگه دارید. ضرب‌المثلی در NLP است که می‌گوید: "یک گرم ایماژ (تصویر ذهنی)، عملکردش برتر از صد تن اطلاعات است." همان‌طور که اینشتین می‌گوید: تجسم (تصویرسازی)، مهم‌تر از دانش است. اینشتین به نظریه خود با دانش نرسیده بلکه آن را تجسم کرده‌است.

NLP به ما می‌آموزد که تلاش و کوشش پیگیر به تنهایی هیچ فایده‌ای ندارد. نکته مهم این است ابتدا هدفی را که می‌خواهید به روشنی در ذهنتان ببینید، بعد تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن صرف کنید. یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: اگر چیزی را که می‌خواهید به آن برسید بتوانید تصور کنید، به آن می‌رسید اما اگر آن را جزئی از رویایتان بکنید یعنی همیشه با شما باشد حتماً مثل آن می‌شوید.

اصل پنجم: دستور

روانشناسی شناختی می‌گوید: دستور دادن، فرآیند "شدن" است. (ما را دستورات می‌سازند) ما دائم به خود دستور می‌دهیم. مرتب با خود حرف می‌زنیم هر چه که به زبان بیاوریم در مغزمان رد یا شیار ایجاد می‌کند و ما همان می‌شویم. بنابراین دستورات خوب به خودتان بدهید در زبان، بهداشت داشته‌باشید یعنی مواظب زبانتان باشید. به قول مولانا:

این زبان چون سنگ و هم آهن وشست وانچ بجهد از زبان چون آتشست

انسان ۷۰ درصد زمان خود را صرف گفتگو می‌کند، حتی زمانی که خوابیده و رویا می‌بیند فقط ۳۰ درصد زمان‌هاست که حرف نمی‌زند و بر فعالیت دیگری متمرکز است. زبان بهداشتی پیدا کنید. فرهنگ افکار مثبت را مرور کنید. ببینید چه نوع زبانی را با خود حمل می‌کنید؟ زبان شما مثبت و مشوق است یا بازدارنده؟ در مورد شغل، ارتباطات، روابط زناشویی و روابط دوستانه چه چیزی با خود می‌گوییم؟

مثال: خانمی که با رویاهایی ازدواج کرده و می‌بیند که همسر دلخواهش نیست، با خود می‌گوید: من آدم بدشانسی هستم اشتباه کردم، به من تذکر دادند اما گوش نکردم... این کلام، دستورات عدم سازگاری می‌دهد. وقتی کلام را عوض کند و بگوید: من انتخاب کردم پس بقیه زندگی‌ام را اصلاح می‌کنم من قادرم که ساخت جدیدی به زندگی‌ام بدهم، روش زندگی تغییر می‌کند. چیزی که بیش‌تر سرنوشت ما را می‌سازد نگرش ما است.

به عقیده من، آن چه که اساساً برای تغییر وضعیت کمک‌کننده است، تغییر در نگرش است. آن چه که برتر از پول، تحصیلات، مقام اجتماعی، ازدواج موفق و شغل خوب است، یک نگرش سالم و واقع‌گرایانه و نگرش زیبا به خود داشتن است. آنچه باعث شده من چنین اعتقادی داشته‌باشم این است که ما بر روی رفتارهای دیگران و همچنین بر روی وقایعی که در جامعه رخ می‌دهد هیچ کنترلی نداریم و تنها چیزی که در کنترل ما می‌باشد، نگرش ماست. تحقیقات نشان می‌دهد در تغییر زندگی افراد ۹۰ درصد نوع نگرش آنها به وقایع و فقط ۱۰ درصد، رخدادها و وقایع بیرونی دخیل بوده‌است. ادیسون می‌گوید: "مشکل اکثریت افرادی که شکست خورده و کار را رها کرده‌اند، این است که نگرش درستی نداشته و نمی‌دانستند چقدر به پیروزی نزدیک هستند در حالی که در یک قدمی پیروزی بوده‌اند. ولی من به این دلیل موفق شدم که هر وقت کلیدی را در قفلی می‌انداختم و باز نمی‌شد می‌گفتم حتماً بار دیگر باز می‌شود و وقتی ۹۹ بار جواب نمی‌گرفتم، می‌گفتم حتماً با ۱۰۰ بار آزمایش باز می‌شود و تا زمانی که باز شود تلاش می‌کردم. نگرش من این بود که این قفل با این کلید باز می‌شود و من باید این کار را انجام دهم."

نبوغ از نظر ادیسون

موفقیت یعنی ۹۹ درصد تلاش پیگیر و عدم دلسردی و یک درصد الهام. این نکته مهم است که ما چقدر بهداشتی، تعالی‌گر و محترمانه با دیگران صحبت می‌کنیم. از کوزه همان برون تراود که در اوست. امکان ندارد انسانی که با دیگران، بد صحبت می‌کند با خودش خوب صحبت کند. زیرا از یک فرهنگ لغات با دایره واژگان محدود استفاده می‌کند.

نکته: نگرش ما ۹۰ درصد سرنوشت ما را تعیین می‌کند و نگرش ما از دستورات می‌آید.

اصل ششم: اقدام، کنش، عمل

بعضی افراد برنامه‌ریزی‌های دقیقی دارند ولی نمی‌توانند کاری از پیش ببرند چون این نقشه نیست که کار را جلو می‌برد بلکه کلنگ است که کار را پیش می‌برد.

اقدام از نظر NLP یعنی **Do it now** (همین الان انجام بده) ولی منشا مضرات و خسارت‌هایی که به بشر وارد شده، اهمال کاری است، یعنی به تعویق انداختن کاری. فردا انجام دادن یعنی: انرژی انجام کار را مصرف نکرده و آن را هدر می‌دهید و انرژی کار دیگری را برای این کار صرف می‌کنید.

کاری که باید انجام شود باید همان موقع انجام شود اگر کتابی باید نوشته شود باید همین الان نوشته شود اگر درمانی باید صورت گیرد باید همین موقع انجام شود افرادی که به اصطلاح شش ماهه دنیا آمده‌اند معمولاً افراد موفق هستند. این خصلت در کودکی با ما بوده‌است کودک چیزی را که می‌خواهد همان لحظه می‌خواهد و به دست می‌آورد ولی تعلیم و تربیت باعث می‌شود این خصلت در ما کمرنگ شود.

نکته: اقدام کردن یعنی به تعویق نینداختن و انرژی محدود انسانی خود را حفظ کردن. اگر قرار است کاری را انجام دهید الان اقدام کنید.

اصل هفتم: باور

باورها در درون ما جوهری هستند که دیده نمی‌شوند ولی بر تمام زندگی ما حکومت می‌کنند. انسان بر اساس باورهایش اقدام می‌کند. باورها در سرنوشت ما نقش کلیدی دارند. داشتن افکار مثبت برای موفقیت کافی نیست، افکار مثبت فقط فضا را فراهم می‌کنند. داشتن افکار مثبت وقتی با باور شما متضاد باشد حرکتی را ایجاد نمی‌کند. هر نقشه‌ای که با باور ما متضاد باشد، پیشرفتی نخواهد داشت.

پرنده‌ای در نزدیکی سواحل زندگی می‌کند که بررسی دانشمندان نشان داده بال این پرنده توان وزن او را نداشته و اندازه بال او با جثه‌اش همخوانی ندارد، -در واقع بال‌هایش بسیار کوچک‌تر از جثه اوست- اما پرواز می‌کند، چون پرواز پرنده‌گان دیگر را در ساحل می‌بیند و از آنجایی که او نیز بال دارد پس باور دارد که می‌تواند پرواز کند.

از دیدگاه من، زندگی ما بازتاب تمام و کمال باورهای ما است وقتی عمیق‌ترین باورهایمان را در خصوص زندگی، خودمان و جهان آینده تغییر می‌دهیم سرنوشت خود را تغییر داده‌ایم.

باور کنید که می‌توانید زندگیتان را تغییر دهید. باور کنید که شایسته یک زندگی زیبا هستید و می‌توانید سرنوشت خودتان را رقم بزنید.

اصل هشتم: اشتیاق و شوق (انگیزه)

تفاوت عمده‌ای بین افکار و هیجانات وجود دارد. زیربنای بنیادی انگیزه شناختی است. به قول نیچه: باید در زندگی چرایی داشته‌باشید تا با هر چگونگی بسازید. هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید چرایی آن را بپرسید. اگر برای چرایی‌ها پاسخی داشته‌باشید حتماً چگونگی‌ها را تحمل خواهید کرد. در واقع اشتیاق یا شوق، اهرمی است که می‌تواند هر وزنه‌ای را بلند کند. پیش از میلاد مسیح^(ع) فیلسوفی در یونان گفته: من می‌توانم با یک انگشتم زمین را تکان بدهم به شرطی که اهرم بلندی به من بدهید که بتوانم آن را زیر زمین بگذارم و تکیه‌گاهی بدهید که قدرت تحمل وزن زمین را داشته‌باشد! اهرم یعنی اشتیاق. اگر اسکندر، ایران را فتح کرد، شوق این کار را داشته اگر نادر شاه به هندوستان لشکر کشید شوق طلا و جواهرات آنجا را داشته‌است. بدون شوق امکان ندارد بتوانیم کاری را انجام دهیم. بعضی می‌گویند اگر بهره کافی از امکانات زندگی داشته‌باشیم (مرفه باشیم) شوقی برای ادامه نداریم. البته در اصطلاح به این افراد انسان‌های کوچک (انگشتانه) گفته می‌شود که ظرفیت آنها با اندک امکاناتی پر می‌شود افراد موفق، دریادل هستند یعنی اگر همه رودخانه‌ها به آنها بریزد باز هم پر نمی‌شوند. هیچ انسانی به لحاظ موفقیت مالی شاید به اندازه بیل گیتس (صاحب شرکت مایکروسافت) درآمد نداشته‌باشد. در تمام دنیا بیل گیتس در هر خانه‌ای یک نماینده دارد که از او پول می‌گیرد. شهری در آمریکا به نام مایکروسافت است که کارمندان شرکت مایکروسافت در آنجا زندگی می‌کنند و به بعضی مدیران آن شرکت، ویلایی در بهترین نقطه شهر و ماشین با راننده و هر ماه یک میلیون دلار حقوق می‌دهد و میزان درآمد آقای گیتس از بسیاری از شرکت‌های نفتی بزرگ دنیا بیش‌تر است ولی این فرد از ساعت ۷ صبح تا ۵ بعدازظهر در دفتر کارش حضور دارد. او می‌گوید: هنوز راه زیادی مانده تا شرکت مایکروسافت به عنوان یک موسسه خیریه خدمات خود را پایه‌پای کلیسا به مردم برساند. او مدعی است که می‌تواند در کنار کلیسا به انسانیت خدمت کند. او برای "شدن" اشتیاق دارد.

یک شب آتش در نیستانی فتاد سوخت چون عشقی که بر جانی فتاد (مجدوب تبریزی)

(تمامی نی‌های خشک سوختند فقط نی سبز زنده ماند.)

متأسفانه وارفتگی و عدم اشتیاق در دنیا فراگیرتر است پس هرچه می‌توانید در خود اشتیاق ایجاد کنید.

نکته: اگر شوق برای پریدن داشته‌باشید زنده می‌مانید و گرنه در جا خواهید زد.

اصل نهم: اصل انضباط

یکی از مشکلات بزرگ در مقابل موفقیت، بی‌نظمی است. اکثر انسان‌های موفق نظم درونی دارند.

چند سال پیش رادیو با یکی از قهرمانان تنیس دنیا مصاحبه‌ای انجام داد و از او پرسید چگونه چند سال متوالی در ورزش تنیس بی‌رقیب بوده‌است؟ او در جواب گفت: من از کودکی این شانس را داشتم که با افراد مستعد تمرین می‌کردم. خبرنگار پرسید: پس چرا همان افراد مستعد و تیزهوش موفق نشدند؟ و او در جواب گفت: افراد تیزهوش، ذکاوت داشتند اما نمی‌توانستند استعداد خود را سازماندهی کنند و من در این زمینه شانس آوردم که با افراد مستعدی تمرین کردم که نظم را به من آموختند و به من یاد دادند زمانی می‌توانم موفق باشم که نظم داشته‌باشم. از بین تیزهوش‌های منظم برخی موفق نبودند چون فروتنی نداشتند. من همواره فکر می‌کردم می‌توانم از کسی چیزی یاد بگیرم.

پوریای ولی گفت که صیدم به کمند است

از همت داوود نبی بخت بلند است

افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

ابتدا با نظم داشته‌باشیم و بعد فروتنی. منظور از نظم و ترتیب این است که سر ساعت خاصی کاری را انجام دهیم نظم یعنی اینکه بدن ما بدانند باید چه میزان استراحت کند، غذا بخورد و... ویژگی بنیادین نظم این است که از هدر رفتن انرژی و زمان جلوگیری می‌کند. به ذهن نظم دهید و تعیین کنید چه می‌خواهید و روی آن پافشاری کنید. مولانا می‌گوید:

شد ز رنگ و طبع آتش محتشم

گوید او من آتشم من آتشم

آتشم من گر ترا شک است و ظن

آزمون کن دست را بر من بزن

آتشم من بر تو گر شد مشتبّه

روی خود بر روی من یک دم بنه

رنگ آهن محو رنگ آتش است

ز آتشی میلاقد و آتش‌وش است

اصل دهم: مقاومت (پایداری، پافشاری، اصرار)

بسیاری از افراد کاری را شروع می‌کنند ولی به دلیل اتفاقاتی که می‌افتد آن کار را رها می‌کنند.

انسان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- بهانه‌تراش

- عملکرد

همیشه برای کار نکردن بهانه‌ای وجود دارد. برای ایجاد تغییرات باید پشتکار داشته‌باشید. اگر می‌خواهید تغییراتی ایجاد کنید باید پشتکار داشته‌باشید و پشتکار یعنی هیچ‌وقت تسلیم نشوید. شرکت هیوندای ژاپن ۱۴ بار متوالی ورشکست شد بار سیزدهم پس از تولید زمانی که می‌خواست محصول را به بازار بفرستد نیروهای آمریکایی کارخانه را بمباران کردند. ولی مدیرعامل هیوندای گفت: من ماشینی خواهم ساخت که به آمریکا صادر کنم و صنعت ماشین‌سازی آنجا را تحت‌تاثیر قرار خواهم داد. پس از بارها تلاش بالاخره ماشین‌های ژاپنی به آمریکا صادر شد. با هیچ دارو، درمان، کلام و... معجزه‌ای رخ نمی‌دهد که تغییر ناگهانی در فرد صورت گیرد. تغییر، پایدار، گام به گام و تدریجی است. در اصول، نظم و باورهایتان پایدار باشید، بعد تغییر خودبه‌خود ایجاد می‌شود.