



۹۰

یکی از رازهای موفقیت پت رابلی مربی افسانه ای بسکتبال، الزام او به پیشرفت تدریجی ولی پیوسته اوست. در سال ۱۹۸۶ رابلی با چالشی مهم روبه رو شد: اعضای تیم او می اندیشیدند که با وجود این که بهترین بازی را ارائه کرده اند اما از مسابقات قهرمانی سال قبل محروم شده اند.

برای روحیه دادن و حرکت تیم به سطح بالاتر، رابلی آنها را متقاعد کرد که اگر هر یک از بازیکنان بتوانند بازی خود را فقط یک درصد در پنج نقطه کلیدی ارتقاء دهند، تغییر فاحشی در بازی آنان رخ می دهد.

ذکاوت این برنامه در سادگی اش نهفته بود: هر کس یقین داشته باشد که می تواند به هدف دست یابد و به هدف دست می یابد.

هر بازیکن می بایست فقط خود را وقف افزایش قدرت می کرد، اما هنگامی که این درصد ضربدر ۱۲ بازیکن می شد، باعث پیشرفت ۶۰ درصدی تیم می شد. به این ترتیب تیم بهترین بازی فصل را انجام داد!

هر موفقیتی را می توانید با اصلاح جزئی اما پیوسته در کار به دست آورید.

۹۱

چه باورهایی راهنمای افکار، تصمیمات و اعمال روزانه شما می شود. این تمرین را انجام دهید تا دریابید باورهای شما چه تاثیر قدرتمندی بر شما دارند.

(۱) در بالای یک صفحه کاغذ بنویسید باورهای قدرتمند و در بالای صفحه دیگر بنویسید باورهای تضعیف کننده.

(۲) طی ده دقیقه تمام باورهای خود را بر روی این دو صفحه بنویسید. هر آن چه را که به ذهن تان می رسد یادداشت کنید.

(۳) همچنان که در حال تأمل و تفکرید، باورهای عام و خاص خود را نیز وارد کنید. باورهایی که «اگر» و «پس» را شامل می شود هم اضافه کنید؛ همچون «اگر دائماً به این کار بپردازم موفق خواهم شد» یا «اگر با این اشخاص جدی رفتار کنم پس آنها را ترسانده و دور می کنم».

۹۲

یکی از موثرترین راه ها برای پیشرفت در زندگی، شناسایی و تقویت هر باوری است که باعث حرکت شما به سوی رویاهایتان می شود.

(۱) فهرستی از باورهای تقویت کننده و تضعیف کننده خود را که نوشته اید، مرور کنید (طبق دستور العمل شماره ۸۷) سه باور بسیار قدرتمند خود را علامت بگذارید.

(۲) این باورها دقیقاً چگونه شما را قدرتمند می کنند؟ این باورها به چه روش هایی شخصیت شما را

قوی یا کیفیت زندگی شما را ارتقاء می بخشد؟ اگر این باورها قویتر بودند، چگونه می توانستند تاثیری مثبت تر داشته باشند؟ از برخی از این باورهای قدرتمند و یا تمامی، ایمانی خلق کنید.

(۳) از برخی یا تمامی این باورهای قدرتمند، ایمانی راسخ به وجود آورید. یقینی اجتناب ناپذیر ایجاد کنید که راهنمای رفتار شما در مسیری باشد که مایلید بروید. اکنون بر طبق ایمان های خود عمل کنید.

۹۳

اکنون زمان رهایی از باورهایی رسیده که دیگر در خدمت شما نیستند! (۱) دو باوری را که بیش از همه شمارا ناتوان می سازند، برگزینید.

(۲) با طرح پرسش ها و تردیدهایی ضرباتی بر پایه های یقینی این باورها تا چه پایه این باور احمقانه و پوچ است؟ آیا فردی که من از او پیروی می کردم بهترین الگوی شخصیتی من است؟ اگر دست از این باور بردارم، در نهایت از نظر احساسی چه بهایی را باید بپردازم؟ فیزیکی؟ مالی؟ از نظر ارتباط هایم؟ برای خانواده و افراد مورد علاقه ام چه قدر هزینه برمی دارد؟ (۳) پیامدهای منفی را که این باورها با خود به همراه دارند در نظر مجسم کنید. یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید که دیگر مایل به پرداخت هزینه های آن نیستید.

(۴) دو باور جدید خود را برای جایگزینی باورهای قدیمی بنویسید.

(۵) باورهای قدرتمند جدید خود را، با مجسم کردن در ذهن و پیش بینی منافع بی حد و حصرشان تقویت کنید.

ادامه دارد