



۱۰۲

با وجود تمام موفقیت هایی که قبلاً به دست آورده ایم، زمانی فرا می رسد که در مقابل پیشرفت های شخصی و حرفه ای به موانعی بر می خوریم. پرسش این نیست که آیا با مشکل روبرو خواهیم شد یا خیر؛ بلکه این پرسش مطرح است که در هنگام بروز مشکل چگونه با آن برخورد می کنید. از فهرست بررسی برای تغییر وضعیت خود استفاده کنید و برای دریافت راه حل ها آماده باشید.

پرسش هایی برای حل مشکلات:

- ۱- موضوع این مشکل کدام است؟
- ۲- چه بخشی هنوز کامل نیست؟
- ۳- برای انجام خواسته ام چه کاری می توانم بکنم؟
- ۴- برای انجام خواسته ام چه کاری را نباید انجام دهم؟
- ۵- چگونه می توانم از انجام کار لذت ببرم، در حالی که با تمام توانایی هایم به انجام آن می پردازم؟

۱۰۳

چه عاملی دونالد ترامپ را قادر ساخت تا از طریق معاملات املاک ثروت هنگفتی را کسب کند. مطمئناً یک عامل آن می بایست فرآیند ارزیابی او باشد. در ارزیابی هر ملکی که از نظر او قابلیت فوق العاده اقتصادی داشت، این پرسش را مطرح می کرد، «عکس قضیه چیست؟ بدترین چیزی که امکان دارد در مورد این ملک روی دهد چیست؟ و آیا من می توانم از عهده اش برآیم؟ اگر می دانست می تواند از عهده بدترین شرایط برآید، وارد معامله می شد؛ زیرا شرایط خوب که دیگر موردی نداشت.

هنگامی که ترامپ شروع به عقب نشینی کرد، ناظران دریافتند که او شکست ناپذیر است و نقشی در رکود بازار ندارد. به خاطر داشته باشید که فقط پرسش هایی که طرح می کنید واجد اهمیت نیستند، بلکه پرسش هایی که موفق به پرسیدن آن نمی شوید، سبب شکل گیری سرنوشت شما می شود.

۱۰۴

پرسش های شما موجب ایجاد قدرت یا ضعف، خوشی یا آزرده گی، خوش دلی یا بدبختی می شود. پرسش هایی را مطرح کنید که روحیه تان را بالاتر ببرد و شما را در مسیر فضیلت انسانی رهنمون کند.

۱۰۵

اگر بسیار کوشیده اید و موفق به کم کردن وزن خود نشده اید، آیا این امکان وجود دارد که شما پرسش های نادرستی را مطرح کرده باشید؛ پرسش هایی مثل، «چه چیزی مرا سیر می کند؟ شیرین ترین و پرکالری ترین غذایی که می توانم از آن صرف نظر کنم کدام است؟

چه می شد اگر می پرسیدید، «چه غذایی برای تغذیه من لازم است؟» برای کسب انرژی، چه نوع بشقاب سبک و خوشمزه ای را باید برگزینم؟

آیا این غذا در بدنم انباشته می شود و یا به راحتی خارج می شود؟ و اگر وسوسه شدید تا ناخنکی بزیند: در صورت خوردن این غذا، چه چیز دیگری را باید حذف کنم تا همچنان به هدف خویش دست یابم؟ اگر اکنون تسلیم شوم، چه بهایی را در نهایت باید بپردازم؟

تغییر در پرسش های همیشگی تان می تواند تأثیر عمیقی در کیفیت زندگی شما ایجاد کند.

۱۰۶

هر پرسشی، بلافاصله تمرکز و در نتیجه احساس ما را تغییر می دهد. آیا در زندگی تان لحظات گرانتقدری نداشته اید که اگر بار دیگر بر آن ها تمرکز کنید، آن احساس نشاطی به شما دست دهد؟ شاید آن روز از خانواده تان جدا شده و روی پای خودتان ایستادید یا، تولد نخستین فرزند یا صحبت با دوستی که به شما اعتماد به نفس فوق العاده بخشید. خاطره ای بازیافتنی باشد. پرسش هایی مثل، چطور می توانم سپاسگزار باشم؟ چه چیزی در زندگی ام هم اکنون عالی ست؟ این پرسش ها راهنمایی برای یادآوری این لحظات است و به ما اجازه می دهد که نه فقط احساس خوبی درباره زندگی مان داشته باشیم، بلکه در احساس اطرافیان مان نیز سهیم باشیم.

۱۰۷

تفاوت فاحشی بین یک تائید و یک پرسش وجود دارد. می توانید تمام روز یک نظر را تکرار کنید مثل «من خوشحالم، من خوشحالم...» اما این تکرار آن قدر سبب ایجاد یقین نمی شود که پرسش های قدرتمندی مثل «اکنون از چه چیز خوشحالم؟ چطور می توانم اکنون خوشحال باشم؟ این خوشحالی چه احساسی به من می دهد؟

این پرسش ها می تواند تمرکزتان را جهت دهد و کمک کند تا دلایل واقعی و اجباری را حس کنید. بدین ترتیب به جای فقط بیان یک جمله تائیدی، همان حالت احساس را تجربه کنید؛ احساسی واقعی و بادوام.