



۱۱۴

در جایی که به نظر می رسد هیچ پرسشی وجود ندارد، پاسخ ها، سبب ایجاد پرسش هایی می شوند. در اوایل کارم، شریکی، پول هنگفتی را اختلاس کرد؛ به جای اعلام ورشکستگی (که مرتب توصیه می شود) از خود پرسیدم، چگونه می توانم این وضعیت را تغییر بدهم؟ چگونه می توانم باعث شوم که شرکت تأثیری بیش از قبل داشته باشد؟ چگونه می توانم به مردم کمک کنم، حتی هنگامی که در خوابم؟ این پرسش ها مرا قادر کرد تا مجوزی برای ایجاد شعب دریافت کنم و همچنین موفق به تهیه یک رشته برنامه های اطلاع رسانی تلویزیونی شدم که به نفع زندگی میلیون ها نفر بود.

اگر در ابتدا پاسخی را که می خواهید به دست نمی آورید، آیا تسلیم می شوید؟ یا اینکه به روش های مختلف به پرسیدن ادامه می دهید تا پاسخ مورد نظرتان را به دست آورید!

۱۱۵

آیین موفق روزانه ای را برای خودتان ترتیب دهید. هر روز صبح برای پرسش های زیر حداقل دو یا سه پاسخ داشته باشید و از احساس مثبت آن ها گرم شوید. اگر با یک پاسخ مشکل دارید،

فقط «می توانست» را اضافه کنید. مثلاً اگر شما نمی توانید به این پرسش پاسخ دهید، «هم اکنون از چه چیزی در زندگی ام بسیار خوشحالم؟ پرسید «اگر می توانستم، هم اکنون از چه چیزی در زندگی ام بسیار خوشحال می شدم؟»

پرسش های قدرتمند بامداد

۱) هم اکنون از چه چیزی در زندگی خوشحالم؟ چه چیزی مرا خوشحال می کند؟ این خوشحالی چه احساسی به من می بخشد؟

۲) هم اکنون چه چیزی در زندگی ام مرا به هیجان آورده؟ چه چیزی مرا به هیجان می آورد؟ احساسم در این باره چیست؟

۱۱۶

پرسش های قدرتمند بامدادی

۳) هم اکنون به چه چیزی در زندگی ام مباهات می کنم؟ چه چیزی مرا مغرور می سازد؟ چه احساسی در من به وجود می آورد؟

۴) هم اکنون از چه چیزی در زندگی ام سپاسگزارم؟ چه چیزی سبب این سپاسگزاری شده؟ این موضوع چه احساسی در من ایجاد کرده؟

۵) هم اکنون از چه چیزی بیشترین لذت را می برم؟ از چه چیزی بیش از آن لذت می برم؟ چه احساسی به من می بخشد؟

۶) هم اکنون چه تعهدی در زندگی ام دارم؟ چه عاملی سبب این تعهد می شود؟ چه احساسی به من می بخشد؟

۷- چه کسی را دوست دارم؟ چه کسی مرا دوست دارد؟ چه چیزی مرا دوست داشتنی کرده؟ این دوست داشتن چه احساسی در من ایجاد می کند؟

سپس یاد خواهید گرفت چگونه این آیین روزانه را حتی موثرتر و ثمربخش تر کنید.

۱۱۷

یک روش عالی برای دنبال کردن پرسش ها، طرح سه پرسش قدرتمند در هنگام شب است با فهرستی برای بررسی پرسش ها که طراحی آن مبتنی بر وقایع روزانه شما در چشم انداز است. چون شما تمام روز در حال پرسش از خود هستید. آیا بهتر نیست که قبل از

خواب نیز پرسشی را مطرح کنید که حالت خوبی در شما ایجاد کند؟

پرسش های قدرتمند شبانه

۱) امروز چه خدمتی کرده ام؟ در چه حرکت های مثبتی سهیم بوده ام؟

۲) امروز چه آموخته ام؟ چه نگاه جدیدی را ایجاد کرده ام؟

۳) امروز چگونه کیفیت زندگی ام را ارتقا داده ام؟

۴) اختیاری: پرسش های قدرت بخش بامداد را تکرار کنید.

۱۱۸

آنچه سبب محدودیت در پرسش هایمان می شود، باورها یتان درباره امکان یا عدم امکان پذیري آن امر است. اعتقاد محوری من که به صورت مثبتی سرنوشتم را شکل داده این است که اگر پیگیرانه پرسشی را دنبال کنیم، مطمئناً پاسخ مثبتی را به دست می آوریم، همچون بازی «چوینده، یابنده» - که هر پاسخ قبلاً در آنجا هست - فقط کاری که شما می بایست انجام دهید، مطرح کردن پرسش صحیح است.

۱۱۹

پیوسته از خود بپرسید: طرح چه پرسش های دائمی برای من مفید خواهد بود؟ دو پرسش مورد علاقه من در ضمن ساده ترین و قویترین پرسشی است که به من کمک می کند تا بر دشواری ها غلبه کنم: «جان کلام چیست؟» و «من چگونه می توانم از آن استفاده کنم؟» پرسیدن نخستین پرسش سبب از هم گسیختگی عنصر اساسی منفی است و به من یادآور می شود که هر مفهومی را به یک تجربه پیوند دهم. پرسش دوم، تمرکز مرا بر «چگونگی» معطوف می دارد و به جای «چرا» و پرسش های غیر قابل پاسخ، راه حل ها و منافع را در نظر می گیرد.

آن دو پرسشی که می توانید برای تغییر حالت و دسترسی به منافع خود استفاده کنید، کدام است؟ این دو را به پرسش های قدرت بخش بامداد اضافه کنید تا بخشی اساسی در آیین روزانه شما برای موفقیت شود.