



۲۲۱

چالش ذهنی ده روزه (ادامه)

۴- طی ده روز متوالی آینده یقین باید تمام ذهن شما بر راه حل‌ها متمرکز است نه مشکلات. لحظه ای که شما چالشی را امکان پذیر یافتید، بی درنگ تمرکزتان را معطوف بر سر راه حل احتمالی کنید.

۵- اگر خود را تسلیم یک فکر یا احساس ضعیف و بی تدبیر یافتید، به جای مذمت، بی درنگ به تغییر حالت خود بپردازید. اگر همان اندیشه و فکر ضعیف و بی درایت را ساعت‌ها ادامه دادید، می‌بایست تا روز بعد منتظر بمانید و سپس بار دیگر چالش ذهنی ده روزه را آغاز کنید، بدون توجه به این که قبلاً چند روز را پشت سر گذاشته بودید.

۲۲۲

آیا واقعاً آماده پذیرش نگرشی جدید به زندگی هستید؟ این تعهد ده روزه را آغاز نکنید مگر آنکه مطمئن شوید می‌توانید تمام این مسیر را طی کنید. این چالشی نیست که بتوانید با عزمی ضعیف آن را آغاز کنید، بلکه برای کسانی است که واقعاً قصد دارند الگوی احساسی قدرتمند و جدیدی را برای سیستم عصبی خود برگزینند تا آنها را به سطوح بالاتری از موفقیت رهنمون کنند. این چالش برای کسانی است که می‌خواهند هر چیزی را که اندیشمندانه فرا گرفته‌اند ارتباط شرطی عصبی وازگان

دگرگونی، استعاره‌ها، تغییر تمرکز و فیزیولوژی - بخشی از تجربیات روزمره خود بکنید.

۲۲۳

چگونه می‌توانید نیروی اضافی را برای گذراندن چالش ذهنی ده روزه کسب کنیم؟ **دوستان**، **خویشان و همکاران خوب را در جریان بگذارید** تا پشتیبانی آن‌ها را در باقی ماندن در مسیر داشته باشید. یا حتی بهتر این است که یک همراه بیابید که می‌خواهد این چالش ذهنی ده روزه را با شما طی کند.

در ضمن یک ایده عالی این است که در تمام مدتی که در این چالش ذهنی هستید، دفتر روزانه‌ای برای نگارش داشته باشید، تا با نوشتن این که چگونه توانسته‌اید با موفقیت با الگوی ضعیف برخورد کنید، در واقع نقشه مسیر با ارزشی را ایجاد کنید که در آینده هر بار به نظر می‌رسد در حال خارج شدن از مسیر اصلی هستید، آن را مرور کنید.

۲۲۴

سال‌ها پیش عادت داشتم که یکی از ارزشمندترین وابستگی‌های من در زندگی ام محسوب می‌شود: حداقل سی دقیقه مطالعه روزانه. یکی از معلمان گفته بود مطالعه کاری با محتوا و با ارزش است؛ چیزی که مقاصد جدیدی را به شما می‌آموزد و بسیار مهمتر از غذا خوردن است. او می‌گفت: «یک وعده غذا را حذف کن، اما مطالعه خود را حذف نکن.»

به این ترتیب در حالی که چالش ذهنی ده روزه خود را می‌گذرانید و به پالایش سیستم ذهنی خود می‌پردازید، مطالبی را بخوانید که شما را به سوی بینش و استراتژی‌هایی رهنمون شود که برای سبک جدید زندگی‌تان برگزیده‌اید. به یاد داشته باشید: **رهبران**، **افرادی اهل مطالعه‌اند.**

۲۲۵

چالش ذهنی ده روزه چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟

(۱) شما را از الگوهای ذهنی معمول که سبب می‌شود عقب‌بمانید آگاه می‌کند.

(۲) وادارتان می‌کند در جستجوی جایگزین قدرتمندی باشید.

(۳) هر بار که فرآیند افکارتان را کنترل می‌کنید و موقعیت اطراف خود را تغییر می‌دهید احساس اطمینان خاطر حیرت‌انگیزی به شما دست می‌دهد.

(۴) مهمتر آنکه کمک می‌کند تا عادت‌های جدید، استانداردهای جدید و انتظارات جدیدی را به وجود آورید تا شما را به یک تجربه غنی‌تر در زندگی رهنمون شود.

موفقیت پشتوانه مردم است؛ و از یک رشته نظم و مقررات کوچک حاصل می‌شود. همچون یک قطار باری که به تدریج سرعت می‌گیرد، این تمرین با پشت سر گذاردن الگوهای قدیمی و در برگرفتن ایده‌های جدید به شما حرکت و شتابی خاص می‌بخشد.

۲۲۶

آیا این تمرین فقط برای همین ده روز است؟ مطمئناً نه. اگر مایل هستید، هرگز دیگر به الگوهای منفی گذشته‌تان باز نگردید. این فرصتی است تا برای بقیه عمر به تمرکز مثبت دلبسته شوید.

اگر پس از دور کردن الگوهای مسموم ذهنی‌تان، طی ده روز مایل به بازگشت بودید، مختارید؛ اما حاضرم شرط ببندم وقتی از احتمالات آگاه باشید، بازگشت منجرکننده جلوه‌گر می‌شود. به یاد داشته باشید که اگر از مسیر خارج شدید چگونه با استفاده از طرق مختلف بار دیگر خود را در شاهراه قرار دهید.

۲۲۷

یکی از موارد مورد علاقه من فرصت پرده برداری از رفتارهای بشر و عرضه راه‌حلی است که سبب ارتقای کیفیت زندگی مردم می‌شود؛ با بررسی و جست‌وجو نکات موثر و کلیدی چون باورهای فراگیر، استعاره‌ها و غیره که در ایجاد دگرگونی تسهیل‌کننده به وجود می‌آورند. به این ترتیب هر روز به ایفای نقش شرلوک هلمز پرداختم تا بتوانم معمایی را حل کنم و هر قطعه پازل بی‌مانند زمینه هر شخص را کنار هم قرار دهم.

تفاوت میان مردم چگونگی تفکر و استدلال آنهاست. **من روش تصمیم‌گیری مردم را درباره مفهوم هر چیز و کاربرد آن را نظام ارزشیابی خود، نامیده‌ام.**