

نام کتاب: تکنیکهای تسلط بر ذهن

نویسنده: آنتونی رابینز

مترجم: سعید ابراهیم پور

مقدمه:

همیشه بزرگترین دغدغه ی ذهنی ما تغییر است. هیچ کدام از ما از آنچه هستیم راضی نیستیم. می‌خواهیم جایگاهی بالاتر داشته باشیم، روش‌های ما را هم می‌دانیم اما اراده کافی نداریم. می‌خواهیم کاری را شروع کنیم اما انگیزه کافی نداریم. می‌دانیم کدامیک از خصوصیات اخلاقی ما ناپسند است، اما از سختی ترک آن می‌ترسیم. احساس افسردگی ما را رها نمی‌کند و نمی‌توانیم از آن جدا شویم. هر از چند گاهی برای تغییرمان زمان و تلاش زیادی را صرف می‌کنیم اما همچنان نتایج مان ناامید کننده است. اگر بشود با روش خیلی سریع اعمال، رفتار و حالات روحی مان را تغییر دهیم چه؟ وقتی به مراجعان این حرف را می‌زنم به من می‌گویند رفیق تند نرو تو نمی‌توانی با این سرعت همه چیز را عوض کنی. من در پاسخ می‌گویم چرا نمی‌شود؟ خیلی وقت‌ها در یک چشم بهم زدن به نتایجی به مراتب بهتر می‌توان دست یافت تا در مدت زمان طولانی.

یادتان باشد تمام تغییراتی که ما انتظارش را داریم اول در دنیای درونی ما باید به وجود بیاید. اگر ما ساز و کار ذهن را به درستی درک کنیم می‌توانیم هر تغییر را در خود به وجود آوریم و پیوسته در مسیری پُرانرژی و با انگیزه به سمت اهدافمان حرکت کنیم. فرقی هم ندارد که تغییر مورد نظرمان چه باشد. ایجاد انگیزه برای انجام کاری که میلی به انجام آن نداریم و مدت‌هاست که ما را آزار می‌دهد، به وجود آوردن عاداتی جدید و موثر، پاکسازی ذهن از خاطرات زجرآور، درمان افسردگی و غیره. **یادتان باشد مغز شما یک قلمرو است و اگر بر آن مسلط شوید پادشاه سرنوشت خود خواهید شد.**

من در این کتاب حاصل سال‌ها مطالعات و تجربیات مراجعان مختلفم را در قالب روشی به شما می‌آموزم که اگر بر آن مسلط شوید بی‌شک می‌توانید بهترین نتایج را در کمترین زمان ممکن کسب کنید. مسلماً بعد از خواندن فصل‌های بعدی کتاب در می‌یابید که این روش‌ها تا چه حد مهیج و خارق‌العاده هستند اما باید این هشدار را به شما بدهم که نباید این روش‌ها را یک بار بخوانید و از آنها عبور کنید. آموختن این روش‌ها به مطالعه و تمرین بسیار این دستورالعمل‌ها نیاز دارد. حال اگر آماده اید به سراغ این الگوهای تغییر می‌رویم.