

معجزه دوصندلی
(کتاب راهنمای عملی موفقیت)



www.ketab.ir

نویسنده:

دکتر سهیلا دادخواه

مسترترینر انالپی از IN آلمان

کوچ بین‌المللی از ICI

سرشناسه.....	دادخواه، سهیلا
عنوان.....	معجزه دو صندلی (کتاب راهنمای عملی موفقیت)
نویسنده.....	سهیلا دادخواه
مشخصات نشر.....	تهران: حاجیلی، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری.....	ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م.
شابک.....	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۰۴۴۶ - ۶ - ۷
وضعیت فهرست نویسی.....	فیا
موضوع.....	برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع.....	Neurolinguistic Programming
موضوع.....	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع.....	Success- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره.....	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی.....	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی.....	۹۵۲۷۲۱۹

معجزه دوصندلی



نویسنده..... دکتر سهیلا دادخواه
 شمارگان..... ۲۰۰ نسخه
 چاپ اول..... ۱۴۰۳
 ناشر..... حاجیلی
 چاپ و صحافی..... هوران
 قیمت..... ۱۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ و تولید آن به
 هر شکل (صوتی، تصویری، چاپ، کپی
 و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه
 ممنوع می‌باشد.

تهران، تهرانپارس،

خیابان فرجام،

خیابان مظفری‌نیا

(سراج)، کوچه

فرزانه آزادی،

پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست مطالب

۷.....سخن آغاز

۱۱.....آغازی دوباره

فصل اول

۳۳.....شخصیت خلاق، تغییر افکار

فصل دوم

۷۱.....باور

فصل سوم

۸۹.....ارزش‌ها

فصل چهارم

۱۰۱.....هویت

فصل پنجم

۱۱۱.....رسالت

فصل ششم

۱۲۱.....مواع برای رسیدن به خودآرامی

فصل هفتم

۱۳۱.....مرحله پایانی: نقشه ذهنی خودآرامی

۱۳۷.....سخن آخر

د دوستد

خودشناسی، هویت، تغییر، موفقیت

نویسنده: دکتر سهیلا دادخواه
مستقرینر ان ال پی از IN آلمان
کوچین المللی از ICI



بر اساس تکنیک‌های ان ال پی و کوچینگ

با سپاس از:

گروه سرزمین رستگاری: اسماعیل شیلر، راضیه گلشن، و زینب
که در این مسیر همواره کنار من بودند.

سخن آغاز

سلام خواننده عزیز به دنیای من خوش آمدید شاید کنجکاو باشی بدانی من کیستم و با چه انگیزه این کتاب را نوشته‌ام!

خیلی ساده بگویم، من انسانی هستم همانند تو... شاید از لحاظ جنسیت، فرهنگ، تفکر و... با تو متفاوت باشم ولی در نهایت انسانی همانند شما هستم که از زمان شناختن خویش، با این پرسش‌ها مواجه بوده است:

من چه کسی هستم؟

برای چه هدفی به دنیا آمده‌ام؟

چه راه روش و یا مسیری را باید انتخاب کنم؟

اهداف من در زندگی چیست؟ و...

شاید، سال‌ها این پرسش‌ها زندگی مرا با چالش و پیکار پر کرده بود و شاید هم، مثل خیلی از شما این تصور را داشتم که باید استاد یا استادانی داشته باشم تا بیایند و به من بگویند چه کنم چه نکنم! تا بتوانم خودم را پیدا کنم و یک راه و روش درست درست را در پیش بگیرم. لذا، در مسیر زندگی برای یافتن پاسخ سوال‌هایم به اروپا مهاجرت کردم و از آنجا نیز، تقریباً تمام دنیا را گشتم تا آنچه را که می‌خواستم پیدا کنم. حدود بیست سال در زمینه‌های مختلف روانشناسی، انسانشناسی، جامعه شناسی و خودشناسی کتاب‌ها و مکاتب بسیار زیادی را مطالعه کردم...

۸ معجزه دو صندلی

البته در این میان دیدار استادان بزرگ و مطالعه و تحقیق کمک زیادی به من کرد ولی تا قبل از اینکه من با علم «ان ال پی» آشنا شوم همواره یک بخش ناتمام در وجودم بود و گویی قطعه‌ای از پازل هستی‌ام گمشده و پیدا نمی‌شد تا اینکه بعد از سال‌ها تحقیق و جستجو دریافتم که «ان ال پی» قطعه گمشده این پازل می‌باشد...

«ان ال پی» با تکنیک‌های ساده و علمی به من نشان داد که با سفر درونی به اعماق ناخودآگاه می‌توان استاد اصلی را یافت و استاد اصلی کسی نیست جز خود من... توانایی‌های شخصی و همان من برتر که در مکاتب روانشناسی و خودشناسی از آن صحبت می‌شود...

شاید بگویید این موضوع خیلی هم جدید نیست! بله طرح پیدا کردن خود اصلی واقعاً جدید نیست، اما بی‌شک پاسخ چگونه رسیدن به خود اصلی بسیار ساده‌تر و عملی‌تر از آن است که تاکنون در مباحث روانشناختی دیگر با راهکار ارائه شده بسیار زمان‌بر و گاه پیچیده‌اش از آن صحبت شده باشد به طور مثال: با کمک «ان ال پی» در زمان کمتر از ۲۰ دقیقه با تکنیک فوبیا شما می‌توانید فوبیایی را که سال‌هاست از آن رنج می‌برید با کمک گرفتن از یک کوچ درمان کنید و یا اینکه با تکنیک پاک کردن خاطرات گذشته در کمتر از نیم ساعت از شر خاطرات بدی که سال‌هاست شما را درگیر خود کرده بود رهایی یابید.

بخش دیگری از دانش «ان ال پی» که مرا تحت تاثیر خود قرار داد توجه به معنویات، پیدا کردن رسالت شخصی و ایجاد صلح و عشق جهانی بود وقتی که ما دچار مشکل روحی می شویم و به یک مشاور یا روانشناس مراجعه می کنیم معمولاً کمتر و یا اصلاً اتفاق نمی افتد که مشاور برای درمان ما از بخش معنویات وارد حیطه شخصیتی ما شده و به ما کمک کند اما در «ان ال پی» هرچه بیشتر جلو می رویم متوجه می شویم که برای حل مشکلات شخصی اجتماعی و غیره درنهایت ساختن جهانی بهتر چاره ای نداریم جز آنکه به خودمان باورها ارزش ها رسالات و معنویات درونی خود باز کردیم که البته این ها می توانند شامل توجه به حضور خداوند در زندگی توجه به اخلاق و عدان فردی و اجتماعی و ارتباط صلح آمیز با خودمان و دیگران باشد. این کتاب به ما راه کارها و تدبیری کاملاً عملی است که با استفاده از نظریات بزرگ و دانشمندان این رشته و همچنین تکنیک های «ان ال پی» به نگارش درآمده است است در واقع گویی کارگاه عملی ساده و کاربردی به خانه شما می آید که البته اگر تا آخر کتاب با ممارست و مثل با من همراه باشید می توانیم بگوییم که نتایج شگفت انگیزی از مطالعه و انجام تمرین ها خواهید گرفت. در پایان دوست دارم این خاطره شیرینی را با شما خواننده عزیز در میان بگذارم:

زمانی در شهر «رودوست» یونان با استاد سالخورده ای روبرو شدم که در

۱۰ معجزه دو صندلی

مقابل پرسش‌های بی پایان من تنها یک جمله گفت:

– با کفش‌های خود راه برو...

و بعدها که با علم «ان ال پی» آشنا که گردیدم آنجا بود که متوجه منظور آن پیر فرزانه شدم.

سال‌های زیادی را به تنهایی و با هزینه‌های زیاد پشت سر گذاشتن تا بتوانم خود واقیع را پیدا کنم و از آنجا که به این موضوع باور دارم که اگر انسان‌ها رسالت خود را پیدا کنند بی‌شک جهان جای بهتری برای زندگی خواهد بود لذا تمام سعی خود را به کار گرفته‌اند تا بتوانند سریع‌ترین علمی‌ترین و عملی‌ترین راه را برای پیدا کردن خود واقعی و اهداف و رسالت‌تان را به شما معرفی کنم. پس با من همراه باشید تا به شما بگویم که چگونه بتوانیم با کفش‌های خودتان راه آینده‌تان را پیدا کنیم.

«سهیلا دادخواه»

خوانندگان محترم نظر، پیشنهاد و یا پرسش‌های خود را

می‌توانید به نشانی الکترونیکی زیر ارسال نمایید.

برای اطلاعات بیشتر درمورد اصطلاحات و اسامی می‌توانید

به یادداشت‌های آخر کتاب مراجعه نمایید.

Soheila.dadkhah66@gmail.com

آغازی دوباره

انسان در بستر عشق متولد می‌شود و خداوند از روح الهی خویش در ما می‌دمد هر انسانی با توانایی‌های خاص و برای هدفی که با آن رسالت نیز می‌گوییم پا به جهان هستی می‌گذارد روان ما که از بدو تولد از جنس ناب عشق خداوندیست کم کم در بستر زمان تربیت جامعه عشق و امثال آن به سوی نفرت کینه انتقام ناامیدی افسردگی و... گرایش می‌یابد و در نهایت آن روان پاک از سرچشمه‌های اصلی خود دور گشته و ما در ناراحتی‌ها و رنج‌های خواسته گم می‌شویم و سرانجام در برابر آنچه که آن را سرنوشت می‌نامیم تسلیم می‌شویم.

کودک متولد می‌شود... نامی بر او می‌دهند... شناسنامه... تاریخ تولد و محل سکونت... اینها اولین شناسه‌های هویت ما هستند به آهستگی رشد می‌کنیم و در روند گذر زمان قرار می‌گیریم. روندی که خانواده ما در آن نقش اصلی را بر عهده گرفته و هویت ما در بایدها و نبایدهای اصول خانواده طراحی می‌شود. سپس وارد جامعه می‌شویم و قوانین و رسوم جامعه طرح‌های هویت ما را پررنگ‌تر می‌کند. بسیاری از انسان‌ها در این نقطه هویتشان ثابت می‌ماند و براساس همین اطلاعات ورودی و الگوهای غلط یا درست به زندگی ادامه می‌دهند که آنها را انسان‌های روزمره می‌نامیم. مدتی بعد یا ازدواج می‌کنیم یا نمی‌کنیم، بچه‌دار می‌شویم یا نمی‌شویم، کسب و کاری داریم یا نداریم، ولی در کل چیزهایی که به

دست آورده یا نیاورده‌ایم، تمامیت درون ما نیست! بر این اساس اغلب انسان‌ها با تجارب غلط یا درستی که در طول زندگی کسب می‌کنند به زندگی خود ادامه می‌دهند و در واقع کنترلی بر وقایع خوب و بدی که برایشان اتفاق می‌افتد ندارند. به طور مثال اگر شخصی در خانواده‌های نامنسجم بزرگ شده باشد، همیشه با بدبینی خاصی به رابطه مشترک و خانواده نگاه می‌کند یا اینکه اگر شخصی یک بار شکست مالی داشته باشد خود را انسان بدشانس و ناموفقی می‌داند.

خیلی از اوقات ما بزرگترین اصل زندگی را فراموش می‌کنیم! درست است که ما در مورد زمان و مکان به دنیا آمدنمان حق انتخاب نداشته‌ایم، اما در کنار آن این حقیقت هم وجود دارد که در بزنگاه‌هایی حق انتخاب داریم و می‌توانیم انتخاب کنیم که آیا از مشکلات تجربه کسب کرده و برای موفقیت و خوشبختی خویش تلاش می‌کنیم یا اینکه خودمان را یک قربانی بدشانس، یک موجود مفلوک می‌بینیم که شرایط نامطلوب زندگی کنونی خود را پذیرفته و به همین فلاکت ادامه می‌دهیم؟!

ممکن است وقتی که از پنجره خانه به بیرون نگاه می‌کنیم یا زمانی که پشت میز کار خود نشسته‌ایم، ناخودآگاه صدا، تصویر و خاطره‌ای ما را به یاد رویاهایی که زمانی داشتیم و هنوز داریم اما فکر می‌کنیم که رسیدن به آن غیرممکن است بیاندازد. من این لحظات را لحظه‌های طلایی

می‌نامم! لحظه‌هایی که خویش حقیقی شما از تاریکی‌ها، فراموشی‌ها و قفس‌هایی که برای خود ساخته شده فریاد می‌زند:

- مرا زندگی کن...! من هنوز هستم...! کافیست مرا ببینی و رویاهایت را باور و زندگی کنی!!

خبر خوب این است که در هر مرحله از زندگی که باشیم می‌توانیم از اول شروع کنیم. شاید برسید... چطور؟ این امکان ندارد!!

شاید بگویید دیگر از من گذشته است... سرنوشت مرا نابود کرده است...

شاید خیلی از این عوامل را برای چیزهایی که می‌خواستید و به آن

نرسیدید مقصر بدانید... خانواده... جامعه... و حتی همسر یا بچه‌هایتان...

ولی باز هم تکرار می‌کنم! می‌توانید همه چیز را دوباره از اول شروع

کنید! می‌توانید تمام چارچوب‌های ذهنی محدود کننده نسبت به خود را

بشکنید و با قوانین پویا، خلاق و هدفمند رویاهایتان را زندگی کنید!

تفاوت انسان‌های موفق و خوشبخت در همین شکستن چارچوب‌های

ذهنی است. شکستن قوانین کهنه و بازآفرینی خود جدید یا همان آزادی

به قول «ژان پل سارتر» ما محکوم به آزادی هستیم... آزادیم تا خط سیر

زندگی خود را از اکنون تا پایان سفرمان در این جهان خودمان انتخاب

کنیم و در این راه دو انتخاب بیشتر نداریم... یا برنده باشیم یا بازنده!

البته اطمینان دارم که هیچکس نمی‌خواهد نقش یک بازنده قربانی را

داشته باشد هر چند که در این راه خواستن مهم است اما کافی نیست

زیرا حق خواسته‌ها و اقدامات برای رسیدن به آرزوها مهمترین اصل است. معمولاً بازنده‌ها مصداق خواستن بدون اقدام هستند که قربانیان ابدی نیز خواهند بود. اما خواستن برنده‌ها؛ خواستن با برنامه‌ریزی و دارای استراتژی می‌باشد که البته تاکید می‌کنم مهمترین اصل برای رسیدن به آرزوها همان اصل اقدام و حرکت به سوی اهداف می‌باشد.

در این کتاب تکنیک‌های ساده علمی و عملی که روشن کننده راه شما خواهد بود آورده شده است. در واقع تلاش کردم یک کارگاه جامع علمی و عملی به خانه شما بیاورم تا برای آن دسته از کسانی که توانایی پرداخت هزینه برای کلاس‌های حضوری را ندارند بتوانند با مطالعه این کتاب و تمرینات عملی آن به آرازش موفقیت و خوشبختی به نتایج بسیار عالی برسند. این تکنیک‌ها شما می‌کند تا خودتان را از بین او و بهتر، بشناسید نقاط ضعف خود را شناسایی و توانایی‌های بالقوه‌تان را پیدا کنید و بر اساس قدرت‌های درونی به آنچه که می‌خواهید دست یابید.

انتخاب شما چیست؟

اگر انتخاب کرده‌اید که با وجود همه شرایط نامطلوب و نامساعد تلاش کنید تا به اهدافتان برسید خواندن این کتاب را ادامه بدهید و گر نه این کتاب را به کتابفروشی برگردانید و پولش را پس بگیرید... شاید با رفتن به پارک و خریدن یک بستنی حالتان به طور موقت خوب شود.

«گنج درون یا جنگ درون»

گنج در وجود توست... جای دیگر دنبالش نگرد... همه پلهایی که به قصر منتهی می‌شوند مهمل و بی معنی‌اند... تو باید گنج درون خود را در درون خود جستجو و خلق کنی... قصر آنجاست... گنج همانجاست... «اشو»

ج ن گ

ن

ج

در ضمیر ناخودآگاه ما گنج عظیمی نهفته است. شخصیت ما در حالت طبیعی در دو بخش سطحی و عمیق عمل می‌کند. همچنین باورهای درست و غلط ما نیز در ضمیر ناهوشیار ساخته شده و در حالت سطحی به طور رفتار نشان داده می‌شوند.

رفتارهای ما همان سلسله زنجیره‌هایی هستند که وابسته به نوع بینش ما باورها و ارزش‌ها می‌باشند که باورهای محدود کننده رفتارهای محدود را ایجاد می‌کنند. به طور مثال اگر شما باورتان این باشد که ارزش یک زندگی موفق را ندارید، قطعاً رفتارهای شما نیز رفتارهای یک آدم شکست خورده و ناامید می‌شود. رای تغییر رفتارهای منفعل به رفتارهای پویا بهتر است به ارزش‌ها و باورهای خود رجوع کنید تا بخش‌های محدودکننده ذهن را ببینید بتوانید رفتارهایتان را تغییر دهید.

پیدا کردن کلید اصلی موفقیت و آرامش، مانند حفاری کردن در چاهی عمیق است که در پایین‌ترین و پنهانی‌ترین بخش چاه به آن دست می‌یابیم تا به سرچشمه‌های ناب الهی برسیم.

اکثر ما در زندگی عادی با لایه‌های سطحی باورها و عادت‌های اکتسابی خود زندگی می‌کنیم. مثلاً با اتفاقی ساده خشمگین می‌شویم، با از دست دادن شخصی در زندگی به هر دلیلی عزادار می‌شویم و فکر می‌کنیم زندگی تمام شده و همیشه بهانه‌ای برای ناامیدی، ناتوانی و حتی احساس بی‌ارزشی خود داریم. در واقع همیشه دچار جنگی درونی هستیم اجازه می‌دهیم طوفان‌های زندگی ما را به هر سو که می‌خواهند بکشند... چنان که گویی ما کنترلی بر جهت‌گیری و سازماندهی زندگی خود نداریم. تاثیرپذیری شدیدی نیز از دیگران داریم همان‌که نقش و تاثیر دیگران در زندگی ما به مراتب بیشتر از مسائل بیرونی و محیطی تاثیرگذار است. یعنی همیشه بین آنچه خودمان می‌خواهیم باشیم و آنچه دیگران از ما می‌خواهند جنگی در وجودمان جریان دارد. ما این قدرت را داریم که به توانایی‌های بالقوه درونی خود پی‌برده و گنج را در سرچشمه‌های زیرزمینی درونمان پیدا کنیم البته در این میان مهم است که انتخاب ما چیست؟ آیا می‌خواهیم در چارچوب عادت‌ها و رفتارهای روزمره خود بمانیم یا اینکه شهامت آن را داریم که به درون خویش سفر کنیم و راهی نوین برای خود رقم بزنیم؟

شروع راهی نوین در زندگی

۱. ابتدا باید‌ها و نبایدها، قضاوت دیگران و باورهای غلطی که حاصل تجارب گذشته‌ی شماست را رها کنید. یعنی با گذشته خود خداحافظی کرده و برای یک سفر درونی آماده شوید!

۲. در این کتاب ما به شما کمک می‌کنیم در این سفر درونی با توضیحات و تمرینات عملی همراه شما خواهیم بود تا بتوانید با شناختی جدید در مورد خودتان از جنگ به گنج برسید...

من کیستم!

اغلب وقتی از کسی می‌پرسیم: «تو کیستی؟» کسی هستید؟ اطلاعاتی از قبیل اسم، فامیل، محل تولد، و شغلش را به ما می‌گوید... مشکل بزرگ تعریف ما از خودمان تعریفی است که اطرافیان از ما دارند: پدر، مادر، فرزندان، همسر، همکاران و دوستان... هر کدام تعریفی از ما دارند که به مرور زمان به صورت مولفه‌های شخصیتی ما درمی‌آید و خود واقعی ما به مرور زمان از ما فاصله گرفته و ما خویش حقیقی‌مان را با همه آرزوها، اهداف و توانایی‌ها فراموش می‌کنیم و خواسته یا ناخواسته؛ همانی می‌شویم که دیگران می‌خواهند.

شاید خیلی از شما رشته تحصیلی شغل یا همسری را انتخاب کرده‌اید که درواقع خواست قلبی شما نبوده و شاید به خاطر خانواده و یا خیلی از عوامل دیگر به انتخاب‌های ناخواسته تن داده‌اید، ولی من این قول را به

شما می‌دهم که اگر ذهن خود را از دیگران و قضاوت‌هایشان پاک کنید خود واقعی‌تان پیدا خواهید کرد و درهای آرامش خوشبختی و موفقیت به روی شما باز خواهد شد.

شهادت خود واقعی را زندگی کردن با همه نقاط ضعف و قوتش ارزش این را دارد که برای یافتن و رسیدن به آن کمی تلاش کنیم... خود واقعی را زندگی کردن یعنی رمز رهایی و آزادی...

وقتی یاد می‌گیریم از تعاریف تعبیر و قضاوت‌های دیگران نسبت به خودمان فاصله بگیریم، خود واقعی از پس پرده غبار گرفته ناآگاهی بیرون می‌آید و خودش را به ما نشان می‌دهد. مانند کودکی که در درون ما زاییده می‌شود و ما با پذیرش مسئولیت‌مان در مقابل آن، مسئولیت تمام افکار و رفتارهایمان را پذیرفته و دیگران را قربانی سرنوشت نمی‌دانیم. این کودک نوپا را بر اساس بینش دانش و عملکردهای درست و آگاهانه پرورش می‌دهیم و تولدی دوباره برای خود رقم می‌زنیم. من می‌دانم اگر تا این بخش کتاب با من همراه بوده‌اید و بی‌حوصله کتاب را به گوشه‌ای پرت نکرده‌اید با دیدن خود شفاف واقعی از هم اکنون و همین حالا اولین قدم را به سوی یک زندگی ایده‌آل برداشته‌اید... پس در حقیقت من واقعی هر کسی، و رای عناوین تکراری و مرسوم است که هر شخص خود را معرفی می‌کند. من واقعی به همان نقشه‌ی ذهنی مربوط می‌شود مجموعه‌ای که من واقعی را می‌سازد همان بخش‌های تفکر، توهم و تخیل

شماست و عملکردهای من براساس من واقعی شکل می گیرد. وقتی من واقعی را بشناسید و دیدگاه های خود را بازبینی کنید متوجه می شوید که در کجای زندگی مشکل دارید و چه موانعی سد راه شما شده است و وقتی صورت مسأله برای شما مشخص باشد پیدا کردن راه حل برای آن آسان است مشکل اصلی همه ی ما انسان ها این است که نمی دانیم چه می خواهیم و به کجا می خواهیم برویم. برای رسیدن به این پاسخ لازم است دوباره بازگشتی به درون خود داشته باشیم و باشناخت نقشه ی ذهنی خود بدانیم کجا هستیم و سپس تصمیم بگیریم به کجا می خواهیم برویم.

در طی سال های متمادی در دوره های آموزش با جوانان زیادی ملاقات کردم که مشکل اساسی آنها این بود که آنها را بزرگوار و بزرگوار قضاوت های اطرافیان خود شده بودند که با وجود همه ی توانایی ها زیبایی و قدرت های جوانی که در اختیار داشتند دچار عدم عزت نفس و اعتماد به نفس شده و باور کرده بودند که نمی توانند به آرزوها و اهداف خود دست پیدا کنند. مثلاً دختر جوان زیبایی که در مرز سی سالگی خود را زشت و پیر می دید و تصورش از خودش این بود که چون دخترهای کشور ما در سنین خیلی جوان ازدواج می کنند حالا او پیردختر است و هیچ مردی حاضر به ازدواج با او نیست. زن جوان تحصیل کرده و زیبای بیست و پنج ساله ای که ازدواج ناموفق داشت و به خاطر اعتیاد همسرش با یک بچه از همسرش

۲۰ معجزه دو صندلی

جدا شده بود تصورش این بود که چون متارکه کرده و بچه دارد دیگر هیچ مردی حاضر به ازدواج با او نیست.

مرد جوان بیست و هشت ساله‌ای که عاشق ورزش بدنسازی و کوهنوردی بود به خاطر مخالفت خانواده‌اش و این که مدام به او گفته شده بود که ورزش یک شغل نیست، دچار تضاد شدیدی شده بود و با وجود توانمندی در رشته‌های ورزشی مختلف، خود را انسان بی ارزش و بی مصرفی می‌دانست... و ده‌ها نمونه‌ی دیگر می‌توانم برای شما مثال بزنم که تحت تأثیر تعاریف و قضاوت دیگران نقشه‌ی ذهنی منفی از خود ساخته و آن را بیهوده کرده بودند.

همه این افراد تنها با تغییر دیدگاه و نقشه‌ذهنی خود زندگیشان را تغییر داده و هم‌اکنون در حیطه‌های مختلف موفق و پویا شده‌اند. حالا آن طور که خودشان می‌خواهند ادامه می‌دهند.

چرا دو صندلی؟

همانطور که از نام کتاب پیداست تاکید ما بر تکنیک دو صندلی است. حتماً می‌پرسید چرا دو صندلی؟ زبان ضمیر ناخودآگاه زبان سمبل‌هاست. زمانی که انسان از دوران کودکی خود فاصله می‌گیرد در تمام مدت عمر و حتی در زمان سالخوردگی، قصه‌ها و افسانه‌ها را دوست دارد. شاید یکی از علت‌هایش این است که قصه‌ها و افسانه‌ها زبان سمبل‌ها و نمادها و نشانه‌هاست. بدین معنی مفاهیم اصلی و اساسی قصه‌ها و

معجزه دو صندلی ۲۱

افسانه‌ها به واسطه نمادها و نشانه‌ها به خواننده یا شنونده انتقال می‌یابد به همین دلیل ما همیشه از خواندن و یا شنیدن آنها لذت می‌بریم. درس‌ها، عبرت‌ها و آموزه‌هایی که به طور غیرمستقیم به ضمیر ناخودآگاه ما فرستاده می‌شود برای ما مورد قبول و پذیرش است. مثلاً اگر من به طور مستقیم به شما بگویم ناامید نباش! شما در ظاهر قبول می‌کنید. تاثیر زیادی روی شما نمی‌گذارد. حالا من برای شما یک قصه تعریف می‌کنم: زمانی من در تنهایی کامل زندگی می‌کردم و برایم اتفاقی افتاده بود که فکر می‌کردم زندگی تمام شده است و دیگر هیچ چیزی نمی‌تواند مرا به زندگی بازگرداند. در همان زمان من به هندوستان سفر کردم در آنجا مردمان بسیاری را دیدم که با کمترین امکانات زندگی می‌کردند و اگرچه اکثر آنها بسیار فقیر بودند اما همین مردم فقیر به من دلیلی در بیشتر روزهای هفته به بهانه‌های مختلف به خیابان‌ها می‌آمدند و جشن گرفته و پایکوبی می‌کردند آن هم با شکم گرسنه...

در یکی از این روزها ما با یک گروه به پیاده‌روی در جنگل رفته بودیم از هر روستایی که می‌گذشتیم مردم آن دهکده‌ها با خوشرویی ما را به کلبه‌های شان دعوت می‌کردند.

بعد از کلی پیاده روی من که خیلی خسته شده بودم از گروه جدا شدم و تصمیم گرفتم برگردم. در راه برگشت، آب آشامیدنی من تمام شد و مجبور شدم به کلبه‌ای که زنی حدود سی و چند ساله با سه بچه قد و

نیم قد در آنجا ساکن بود بروم... مرا با خوشرویی به کلبه دعوت کرد و با یک تکه از چند تکه نانی که با تنور خانگی پخته بود از من پذیرایی کرد... در چهره زن آرامش عجیب و شادی عمیقی حکم فرما بود و با صبوری با فرزندانش رفتار می‌کرد... برایم تعریف کرد که همسرش را سال‌ها پیش در اثر یک بیماری مرموز از دست داده و حالا به تنهایی سرپرستی بچه‌هایش را بر عهده دارد... می‌گفت که به سختی و با کار در مزارع، خانواده‌اش را اداره می‌کند. علت آرامش و شادی و صبوری‌اش را در این اوضاع سخت پرسیدم... او گفت:

- آیین ما به ما یاد می‌دهد که زندگی را به عنوان یک هدیه بپذیریم و در هر شرایطی تلاش کنیم تا بچه‌های زیبایش را ببینیم... همچنین اضافه کرد: گاهی اوقات که گرسنه می‌ماندم و با خجلی از کارهایی که دلم می‌خواست و نمی‌توانستم انجام دهم به من فشار می‌آورد در آن لحظات تنها به بچه‌هایم فکر می‌کردم که اگر تنها بودند و این بچه‌ها نبودن قطعاً انگیزه‌ای برای ادامه زندگی نداشتیم... زندگی باید ادامه یابد...

با شنیدن سخنانش دانستم که با وجود همه سختی‌ها امیدش به حضور بچه‌هاست که او را زنده پر انرژی و شاد نگه داشته است. خواندن این قصه بسیار بیشتر از جمله مستقیم و تحکمی «امیدوار باش!» بر روی شما تاثیر گذاشته است... آیا اینطور نیست؟

معجزه دو صندلی ۲۳

پس درمی یابیم که روش ها و تکنیک ها به طور غیرمستقیم و سمبلیک تاثیرگذار بیشتری روی ذهن انسان دارد لذا در اینجا دو صندلی دو سمبل است که ما در تمام متن این کتاب از آن استفاده خواهیم کرد.

صندلی اول یا صندلی سیاه نشانگر آن چیزی است که ما هستیم. یعنی مجموعه ای از من کنونی و آنچه که باعث موفقیت ها و شکست های من شده است را تشکیل می دهد. من کنونی یعنی تمام نقاط ضعف و قوت، هویت ها و ارزش ها به طور کلی آنچه زندگی مرا تا کنون رقم زده است می باشد. زمانی که در این صندلی قرار می گیریم می توانیم خود کنونی مان را به زور ببینیم. مثلاً تصور کنید تابلویی از چهره شما توسط یک نقاش کشیده شده که در حال تماشای آن هستید... گاهی دلتان می خواهد خطوطی که توسط نقاش درست ترسیم شده را اصلاح کنید...

حالا در صندلی اول ما می خواهیم دقیقاً این کار را انجام دهیم و با دقت تمام زوایای ذهنی و روانی خود را بررسی کنیم. بنابراین ابتدا در صندلی اول مشکل ها، راهکارها و ابزارها را شناسایی می کنیم... سپس به صندلی دوم کوچ می کنیم.

در صندلی دوم یا صندلی سفید، من آرمانی وجود دارد... «منی» که در اعماق ضمیر پنهان وجودمان دلمان می خواهد آن باشیم. مثلاً شغلی داریم که از آن راضی نیستیم یا اینکه در روابطمان حالا چه خانوادگی و اجتماعی مشکل داریم یا دلمان می خواهد آدم مشهور یا ثروتمندی

باشیم... اما هنوز به هیچ یک از آنها دست نیافته‌ایم! وقتی بر روی این صندلی قرار می‌گیرید با کمک تکنیک‌های راهنما، خود آرمانی را به وضوح می‌بینید... با انجام تمرین‌ها متوجه می‌شوید که صورت شخصیت جدیدتان دقیقاً چگونه باید باشد! چگونه می‌توانید این چهره و شخصیت جدیدی که دوست دارید به آن برسید را به واقعیت تبدیل کنید.

آری زمان آن است که ترس‌هایتان را کنار بگذارید و آرزوهای زیباتان را با شهامت از پستوهای تاریک فراموشی بیرون بیاورید. آنها را گردگیری و شفاف کنید و در جهت عملی شدن این آرزوها اقدام کنید... آماده‌اید! می‌دانم که جواب این است مشتاقید ببینید که این دو صندلی ساده ولی جادویی چگونه می‌تواند دگرگونی را در شما برساند. دست شما را به چراغ جادویی آرزوهایتان برساند. دست بگویم در هر مرحله از کتاب که شما به این دو صندلی می‌رسید و روی آنها قرار می‌گیرید، هر بار بیش از پیش خود آرمانی‌تان را کشف کرده و از خود درونیتان فاصله می‌گیرید و در نتیجه آرزوهای‌تان شفاف و دست یافتنی با کاملاً عملی به نظر می‌رسد اکنون برای سفر با صندلی‌های جادویی من آماده باشید تغییر را در وجودتان در زمانی نه چندان طولانی تجربه کنید.

آمادگی

لازم به ذکر است که اگر با تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن مدیتیشن و تصویرسازی آشنایی ندارید، بهتر است قبل از شروع این کتاب به یادگیری این تکنیک‌ها بپردازید. تنها کسانی می‌توانند از این کتاب بهترین نتیجه را بگیرند که قادر و مسلط به تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن باشند. در این راستا توصیه می‌کنم قبل از شروع این کتاب، کتاب «آرامش درونی کلید تحقق رویاها» نوشته خودم را خوانده و تکنیک‌ها را به دقت انجام داده و سپس این کتاب را شروع کنید. هر بار قبل از آغاز تمرین‌ها این نکته‌ها را رعایت کنید تا بتوانید بهترین نتیجه را از تکنیک‌ها بگیرید.

- مکان آرامی که از این به بعد منطقه خصوصی و امن شما می‌شود را انتخاب کرده و تلاش کنید این فضا مکان همیشگی تمرین‌های شما باشند.

- زمانی را برای انجام تکنیک‌ها انتخاب کنید که دغدغه فکری نداشته باشید و دوروبرتان شلوغ نباشید صبح زود و آخر شب بهترین زمان برای انجام تکنیک‌هاست

- برای انجام تکنیک‌ها مکان و زمان مشخص بگذارید مثلاً ساعت نه هرشب در مکان امن خودتان و انجام این کار به شما این امکان را می‌دهد که باتمرکز و آرامش بیشتری تکنیک‌ها را انجام بدهید.

۲۶ معجزه دو صندلی

- از موزیک‌های مدیتیشن با فرکانس ۴۳۲ هرتز هنگام اجرای تمرین‌ها استفاده کنید.

- در بخش یادداشت‌ها حتماً بعد از انجام تکنیک‌ها تجربه‌های خود را بنویسید.

- برای خواندن کتاب و انجام تکنیک‌ها عجله نکنید... اجازه بدهید ضمیر ناخودآگاه شما با تکنیک‌ها همراه شود.

آینده تو نتیجه دیدگاه تو نسبت به خودت است...

اگر تصمیم دارید قهرمان زندگی خود باشید و به آرزوهایتان برسید تنهاراهتان این است: مکان امن خود خارج شده و با خود کنونی خداحافظی کرده و در جهت خودآمانی تلاش کنید و اولین قدم شناخت مکانیزم ذهن است و متوجه بشوید چرا می‌توانید خودتان را آنچنان که باید زندگی کرده و به آرزوهایتان برسید. شما باید از مسیر زندگی گذشته خارج شده و در جستجوی مقام والای خود باشید و برای رسیدن به این خود والا به ابزارآگاهی به آنچه که اکنون هستید نیازمندید.

تمرین: ساخت دو صندلی در ذهن



من (که) می‌خواهم باشم صورت شخصیت خلاق ← من (که) هستم

ابتدا دو صندلی سیاه و سفید را در ذهن خود تجسم کنید. تلاش کنید رنگ و فرم صندلی‌ها را در طول تمام تمرینات کتاب تغییر ندهید. صندلی اول به رنگ سیاه است به این دلیل که صندلی اول سمبلی است تمام دستاوردهای جسمی ذهنی و روانی شما تاکنون مثل کاغذی که از نوشته‌های زیادی پر شده است و دیگر جایزادی برای نوشتن ندارد. صندلی دوم به رنگ سفید است و بر عکس صندلی اول مثل کاغذ سفیدی می‌ماند که قرار است شما با دست خطی زیبا نوشته‌های جدید و خلاق و مثبتی را بر روی آن بنویسید صندلی اول را در قسمت چپ ذهن خود بگذارید و صندلی دوم را در بخش راست ذهن تمرکز و تجسم هر دو نقش اصلی را در کاربرد بودن این تکنیک ایفا می‌کنند.



صندلی سیاه آماده سازی ذهن

- مجسم کنید که روی یک صندلی سیاه نشسته‌اید حالا کاملاً خودتان و جستماتان را ببینید چه لباسی پوشیده‌اید دست‌ها و پاهایتان را در چه حالتی قرار گرفته است دوباره به کل بدنتان از نظر جسمانی توجه کنید و خودتان را به طور کامل ببینید که بر روی صندلی نشسته‌اید.

توجه خود را به درون و قلبتان متمرکز کنید و سعی کنید از جهان بیرونی رها شوید مجسم کنید که هیچکس از شما در این جهان وجود ندارد و حالا از خود بپرسید: من کی هستم؟ جملات زیادی به ذهن شما می‌آیند... مقاومت نکنید و اجازه بدهید تمام جملاتی که درباره خودتان می‌دانید به ذهنتان بیایند خود را خوب ببینید و تا زمانی که نیاز دارید در این حالت بمانید چند نفس عمیق کشیده و آگاهی را به بدن خود بازگردانید.

در این قسمت با دقت به این سوالات پاسخ دهید:

- وضعیت کنونی زندگی من چیست؟

- تلاش کنید یک مرور اجمالی بر زندگی خود داشته باشید.

- حالا به پرسش‌های زیر پاسخ دهید و آنها را یادداشت کنید نوشتن در این سفر ابزار مهمی است و بعد از به پایان بردن کتاب و برگشت به یادداشت‌های امروز متوجه می‌شوید که چقدر باجابجا کردن دو صندلی در ذهن، تغییرات معجزه‌واری را در زندگیتان به وجود آورده‌اید.

به یاد داشته باشید در این سفر استاد، خود شما باشید...

- نقاط قوت من چیست؟

- از نظر خودم من چه کسی هستم در این بخش خیلی مهم است که خود را قضاوت نکنید تلاش خود به عنوان یک ناظر خودتان را ارزیابی کنید از کل به جز بروید تا تمرکز بیشتری بر خودکنونی‌تان داشته باشید.

- آیا حس خوبی نسبت به نامم دارم و اگر ندارم دوست دارم چه اسمی داشته باشم و چه موانعی برای تغییر نام من وجود دارد.

- آیا شهر و کشورم را دوست دارم؟ چرا؟ و اگر دوست ندارم، دلم می‌خواهد در کدام کشور باشم! چرا دوست دارم؟ چه موانعی برای مهاجرت من وجود دارد؟

- ارتباطم با خانواده چگونه است؟ چیزها و کسانی که در خانواده‌ام دوست دارم و یا ندارم... ارتباطات خوب و یا بدی که دارم...

- دوست دارم چه چیزهایی را تغییر دهم که یا نمی‌توانم یا نمی‌دانم چگونه تغییر دهم!

- در چه بخش‌هایی از زندگی خود راضی هستم؟

- در چه بخش‌هایی از زندگی خودم راضی نیستم؟

- چه اتفاقی افتاده است که این بخش‌ها برای من راضی کننده نیست؟

- وضعیت دلخواه من چیست؟

- چه اتفاقی باید برای من بیفتد تا من به آن وضعیت دلخواه برسم؟

۳۰ معجزه دو صندلی

- آیا از ارتباطاتم با دیگران راضی هستم؟ اگر نه، با چه کسانی مشکل دارم؟
- آیا از رفتارهای خودم راضی هستم؟ اگر نه، پس چه رفتارهایی را در خودم دوست ندارم؟
- آیا توانایی‌ها و قابلیت‌های خودم را می‌شناسم؟
- دوست دارم چه قابلیت‌ها و توانایی‌ها داشته باشم؟
- چه خصوصیات اخلاقی دارم که فکر می‌کنم بسیار ارزشمند هستند؟
- نقاط منفی من چیست؟
- در این بخش تمام تلاش خود را به کار ببرید تا با خود صادق باشید... خودتان را قضاوت نکنید، فقط سعی کنید این نقاط ضعف را ببینید.
- یادداشت‌ها را کنار گذاشته چند نفس عمیق بکشید... به خود استراحت بدهید... وقتی احساس کردید آماده‌اید به بعد هیجان‌انگیز بعدی یعنی نشستن روی صندلی سفید بروید.

یادداشت شما:

.....

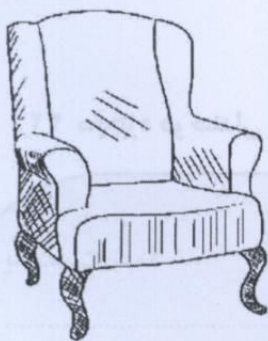
.....

.....

.....

.....

.....



صندلی سفید (خودآرمانی)

- صندلی دوم به رنگ سفید است و برعکس
صندلی اول مثل کاغذ سفیدی می ماند که قرار است با دست خطی زیبا
نوشته نوشته های خلاق و مثبت را بروی آن بنویسید.
- آماده سازی ذهن

- به پرسش های زیر پاسخ دهید:
لطفاً هرچه به ذهنتان می رسد را با جزییات بنویسید.
- زندگی رویایی شما از لحاظ مالکیت
- زندگی رویایی شما از لحاظ احساسی
- زندگی رویایی شما از لحاظ احساس امنیت و
- خودتان را در زمان و مکانی ببینید که تمام رویاهای شما به واقعیت
پیوسته است فکر می کنید غیرممکن است.
- من به شما اطمینان می دهم که هیچ چیز غیرممکن نیست اگر دیگران
توانستند شما هم می توانید.

- نوشته هایتان را خلاصه نویسی کرده و دفترتان را بسته و بین پنج تا
پانزده دقیقه به تصویرپردازی درمورد من آرمانیتان بپردازید.
به خاطر داشته باشید تا شما رویاهایتان را باور نکنید هیچ اتفاقی نمی افتد.