

به نام خداوند لوح و قلم

رازها و نیازهای موفقیت ایرانی

اصول و تکنیک‌های نوین موفقیت

نویسنده: محمود جولایی



انتشارات کاپیتان

سرشناسه	:	جولایی، محمود، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	رازها و نیازهای موفقیت ایرانی / محمود جولایی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۵ ص.: مصور، جدول. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-622-96033-1-4
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	چاپ قبلی انتشارات نگاه ۱۳۹۳. (۹ نوبت چاپ)
موضوع	:	موفقیت - Success
موضوع	:	اعتماد به نفس - Self-confidence
موضوع	:	مثبت‌نگری - Affirmations
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۹۳۵۸۰



انتشارات کاپیتان: تهران، خیابان شریعتی، جنب بیمارستان ایرانمهر

بن بست افسر - پلاک ۸. تلفن: ۲۲۶۳۳۸۸۰

www.nashrecapitan.ir

(مدیر فروش: ۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴)

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات کاپیتان

ویراستار: زیبا شاکری

طرح روی جلد: هاجر فتوحی

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

تقدیم به دختر خوبم غزاله که بودنش زیاتر از هر واژه
و بارزش تر از هر موفقیت است.

« محمود »

تو ز چشم خویش پنهانی،
اگر پیدا شوی
درمیان جان تو گنجی نهان آید پدید
«عطار»

قفل در قفل است اگر این روزگار این روزگار...
خوشه خوشه من کلید آورده‌ام!!!
«خانم فروهر»

فهرست

۱۱.....	پیش گفتار.....
۲۵.....	شهامت تغییر یا تغییر شهامت.....
۴۷.....	هدف گذاری دقیق.....
۶۷.....	سریع اقدام کنید.....
۸۷.....	تعلل و تنبلی ممنوع!!!.....
۹۳.....	نظام باورها و اعتقادات.....
۱۲۱.....	شکست، شکست تا پیروزی!.....
۱۳۷.....	تجسم خلاق.....
۱۵۵.....	عبارات تاکیدی.....
۱۶۳.....	هنر ارتباطات.....
۱۸۵.....	اضطراب و استرس.....
۲۰۸.....	کار و پیشه.....
۲۱۲.....	پول و ثروت.....
۲۴۴.....	مشکلات و سختی ها.....
۲۶۵.....	قدرت انگیزه.....
۲۷۵.....	شانس یا فرصت.....
۲۸۵.....	قانون جذب.....
۳۲۱.....	تلاش و پشتکار.....
۳۳۱.....	آخرین تکنیک، توکل به خدا.....

پیش گفتار

هر انسانی خواهان موفقیت است چراکه هریک از ما رویاها و
آرزوهایی داریم...

بر عرشه کشتی سرنوشت خوش آمدید...

با ما در یک سفر خیالی در مسیر پر پیچ و خم زندگی همراه باشید.
زندگی شبیه رودخانه‌ای است با جریان تند، که انسان در زمان تولد
ناخواسته وارد آن می‌شود. اکثر مردم بدون آنکه مقصد مشخصی
داشته باشند به راه می‌افتند و طبیعی است که خیلی زود مجبور می‌شوند
خود را به جریان رودخانه بسپارند و این یعنی خود را تسلیم جریان
سیال وقایع زندگی کردن.

اصل هرچه پیش آید خوش آید، خیلی زود اندیشه فراگیر ذهن آنها
می‌شود. اما در مسیر زندگی جریان‌های تند و گردابی وجود دارد، باد
موافق و مخالف هست و هزاران حادثه پیش‌بینی نشده دیگر اتفاق
می‌افتد. برخی افراد در دوراهی‌ها نمی‌دانند به کدام سمت بروند. آنها
به جای حرکت در مسیر هدف‌ها و خواست‌های خویش، ناخودآگاه
تحت شرایط زمانی و محیطی به این سو و آن سو می‌روند. راه‌های
مختلفی را بی هدف امتحان می‌کنند، اما نمی‌دانند که برای رسیدن به

مقصد، تنها یک راه وجود دارد. فرصت‌های پیش رو نیز مثل مسیرهای میان‌بر می‌تواند شما را زودتر به مقصد برساند.

این افراد هیچ کنترلی بر زندگی و تعیین مسیر ندارند. زمان می‌گذرد و اوضاع زندگی آنها روز به روز بدتر می‌شود، تا اینکه روزی خود را در انتهای مسیر و نزدیک سراسیمی آبشار می‌بینند. اما خیلی دیر شده، آنها در معرض سقوط هستند.

بسیاری از مردم در زمان ناکامی وقتی واقع‌بینانه به مشکلات خود نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند که آن زمان خیلی راحت می‌توانسته‌اند از بروز بسیاری مشکلات جلوگیری کنند. فقط باید تصمیم‌گیری برای روند زندگی خود می‌گرفته‌اند. زمانی که ما به جریان تند می‌رسیم دیگر دیر شده، دچار ترس می‌شویم، اضطراب بالا رفته و دیوانه‌وار پارو می‌زنیم و تلاش می‌کنیم تا خلاف مسیر آب و در جهت دیگر حرکت کنیم و چه بسا که در پایان خسته شده، خود را تسلیم امواج مرگ آور کنیم.

آری در مسیر رودخانه زندگی فقط یک اصل شما را به مقصد می‌رساند: «اگر بایستی، هرگز به مقصد نمی‌رسی». انسان همیشه و تا پایان عمر باید در حرکت و رشد باشد. مهم نیست، کی و چگونه به مقصد می‌رسی، مهم این است که مقصد خود را درست انتخاب کنی و واقع بین باشی که در این مسیر ممکن است مسائلی نیز باشد که البته آن هم راه‌حلی دارد.

کافی است بدانید اکنون کجا ایستاده‌اید، به کجا می‌خواهید بروید و استراتژی مناسبی برای حرکت داشته باشید. پس هرگز مهم نیست که به چیزی برسی، مهم این است که تو تمام تلاشت را بکنی و هر روز کمی بهتر از دیروز در مسیر هدف‌هایت گام برداری.

پس مقصد خود را از پیش تعیین کنید و طرح و نقشه‌ای در دست داشته باشید تا در مسیر زندگی بتوانید درست تصمیم بگیرید. «آنتونی رابینز» دوراهی‌ها و چند راهی‌های رودخانه همان شک، تردید و قدرت انتخاب شما است. مشکلات و شکست‌ها علایم راهنمای مسیر می‌باشند. یعنی وقتی مسیر اشتباهی رفتید (با یک مشکل مواجه شدید)، این تنها بدان معناست که از این راه نمی‌توان به هدف رسید. پس چه باید کرد؟ درست حدس زدید، «باید از آن راه نرفت و تغییر مسیر داد» و این روش تعیین مسیر را تا رسیدن به مقصد ادامه دهید. اما کاری که ما در زندگی می‌کنیم چیز دیگری است. وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شویم آن را سدی (بسیار بزرگ‌تر از واقعیت) می‌بینیم و از حرکت می‌ایستیم و به دنبال این پرسش می‌گردیم که، چرا من آنقدر بدشانس هستم؟! چرا من محکوم به شکست هستم؟

اما، پس راز موفقیت چیست؟ اکثر افراد تصور می‌کنند که موفقیت و توان انجام کارهای بزرگ، هدیه‌ای آسمانی است که تنها به عده‌ای با استعداد و نابغه داده می‌شود. اما در واقع، ممکن یا غیر ممکن بودن انجام کاری تا سرحد پیروزی، برای هر فرد بستگی به نوع سوالاتی دارد که از خود می‌کند. من باور دارم که نبوغ واقعی آن است که با تقویت ایمان و اعتقادات سازنده، نیروهای عظیم درونی خود را در جهت آفرینش آرزوهای خود فعال سازیم.

اما کار تمام نشده، باید نظام باورهای خود را در جهت موفقیت همیشه تنظیم شده نگاه داریم.

«بیل گیتز» تصمیم گرفت، نرم‌افزاری را که تا آن روز حتی ایده‌ای کوچک از آن نداشت بسازد. آیا در آن دوره فرد با استعدادتری وجود نداشت تا این کار را انجام دهد؟ آیا به‌راستی او نابغه مادرزادی در دنیای رایانه بود؟

واقعیت آن است که، نه! او با آمیزه‌ای از عشق و علاقه و اعتماد به نفس بالا، توانست همه نیروهای درون را به کار گیرد و نرم‌افزار مورد نظر را با موفقیت تمام طراحی کرده و به یکی از موثرترین مردان سیاره در تاریخ علم تبدیل شود. هرگاه ما خود را مقید کنیم که حتماً به هدف برسیم و در عین حال ایمان داشته باشیم که به انجام این کار توانا هستیم، بسیار روشن است که احتمال موفقیت‌مان در هر زمینه‌ای قطعی خواهد بود.

در دوره‌های مختلف فلسفه حاکم بر نگرش ذهنی بشر متفاوت بوده است. انسان قرن‌ها «درون‌گرا و متفکر محض» بود. در همین دوران مردان بزرگی چون سعدی، نیوتن، ابن سینا، ارسطو، شکسپیر، فروید و بتهوون شاهکارهای ذهن خود را به مردم عالم تقدیم کردند. آیا تا حالا به این فکر کرده‌اید که چرا دیگر نویسندگان بزرگی چون تولستوی یا بزرگ علوی پا به عرصه وجود نگذاشتند؟ چرا دیگر شعرائی چون سعدی یا حافظ نداریم؟ شاید دلیل اساسی آن باشد که ذهن نخبگان امروز جامعه بر حل مسائل جدیدی متمرکز شده که خود ناخواسته به وجود آورده‌اند. ادبیات، فلسفه و هنر در همان دوره شکل گرفت و بعدها انسان فقط توانست تجربیات گذشتگان را تفسیر کند.

اما در دوره‌های بعدی انسان برون‌گرایی پیشه کرد. از تنهایی گریز زد و با کنجکاوی عجیبی به شناخت پیرامون خود پرداخت. انسان که احساس تنهایی می‌کرد، دیوانه‌وار به دنبال همزاد خود را در آسمان‌ها،

اقیانوس‌ها، فضا و حتی کرات دیگر جستجو کرد و زمانی که چیزی نیافت مجدداً سر در گریبان برد و به شناخت بیشتر خود پرداخت. البته این بار سراغ ذهن و قدرت اندیشه خویش رفت.

اگر دقت کنید در چند دهه گذشته یافته‌های انسان در مورد چگونگی عملکرد سیستم عصبی مغز و اثرات کیفیت اندیشه بر شیوه زندگی و حتی سلامت جسم و جان بیشتر بوده است. کشفیات انقلابی بشر امروز در زمینه سلامت تن و روان در این دوره سرعت بی‌سابقه‌ای به خود گرفته است. گویی، انسان تازه متوجه شده است که سلامتی جسم و روان با ارزش‌ترین ثروت است و برای حفظ آن، باید توجه خاصی به شیوه زندگی، تغذیه جسم (غذا) و روان (فکر) خود داشته باشد. در این دوره، بزرگترین راز موفقیت «اندیشه مثبت» معرفی شد، اما کار تحقیق باز هم ادامه یافت. آدمی بیشتر و بیشتر به شناخت فرایند «تفکر خلاق» پرداخت، تا بالاخره گروهی از اندیشمندان گرد هم آمدند و روش تحقیق گسترده‌ای تحت عنوان مردم‌شناسی (با رویکردی نو) را آغاز کردند. این گروه با استفاده از روش‌های خاصی، افراد را در گروه‌های مختلف موفق و ناموفق (با توجه به شیوه‌های عملیاتی و نتایج حاصله در زندگی آنها) دسته‌بندی کرده و مورد مطالعه قرار دادند. آنها کار خویش را از نتایج نهایی (موفقیت یا ناکامی) شروع کرده و قدم به قدم به عقب برگشتند تا به نقطه آغاز یعنی هدف‌گذاری رسیدند. بعد به دنبال این پرسش مهم رفتند که، مهم‌ترین عوامل موثر در موفقیت یا شکست آنها چه بوده است؟

در واقع این محققین روی جزء به جزء مراحل شکل‌گیری یک موفقیت یا شکست از پایان تا آغاز متمرکز شده و با گردآوری داده‌های خام و تحلیل آنها به «فرمول شکست‌انگیز موفقیت» دست یافتند.

آنها متوجه شدند افراد موفق و ناموفق، یک سری عملکردهای خاص ذهنی (فکر) و جسمی (عمل) مشابه و مختص دارند که آنها را قادر می‌سازد نتایج برجسته و قابل ملاحظه‌ای را در تمام ابعاد زندگی خویش ایجاد کنند.

بعدها، مطالعات تکمیلی ثابت کرد، برای موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها باید از اصول و قواعد مشخص و دقیقی پیروی کرد.

حال برای رسیدن به هدف‌ها، باید قبل از هر چیز از این اصول آگاهی پیدا کرد، چرا که زندگی فقط به اندیشه و عمل توأم با آگاهی پاداش می‌دهد.

در این مرحله پرسش جدیدی روی میز کار دانشمندان قرار گرفت: چگونه می‌توان از این فرمول استفاده کرد و اصولاً آیا این فرمول آموختنی است؟

این سؤال مبنای مطالعات بعدی شد، تا معلوم شود آیا هر کس تحت تعلیم قرار گیرد و مرحله به مرحله با اجزای این سیستم آشنا شود، می‌تواند به آرزوهای خود برسد؟ اینجا بود که «راز بزرگ» بر انسان آشکارتر شد.

دوستان، برای رسیدن به موفقیت باید از چند درب قفل شده عبور کرد، شما با خواندن این کتاب کلیدها را یکی پس از دیگری به دست می‌آورید. شاه کلیدهای ارایه شده، به شما می‌آموزند که چگونه و چه کارهایی را در چه زمانی و با چه شیوه‌ای باید انجام داد تا به نتایج مورد نظر رسید. شما باید موفقیت را یاد بگیرید تا موفق شوید. این اصلاً مهم نیست که چه زندگی سخت و محدودی داشته‌اید یا دارید، مهم این است که برای از این به بعد خود چه می‌خواهید؟! آنچه

داشتید یا دارید، نتیجه افکار گذشته شما بوده، پس اگر چیز دیگری می‌خواهید باید به گونه‌ای دیگر اندیشیده و برای آن بجنگید.

گذشته چیزی بوده که بوده، فکر کردن زیاد به آن، همان چیزها را جذب زندگی شما خواهد کرد. دلیل آن هم این است که، هرآنچه از گذشته در ذهن به تکرار تداعی کنیم، بینش ما را نسبت به زمان حال شکل می‌دهد.

در اکنون خود، زندگی کنید. از گذشته بیاموزید که امروز چه کارهایی را باید یا نباید انجام دهید تا بتوانید فرداهای پر از رویاهای شیرین برای خود و عزیزانتان ترسیم کنید. آینده‌پر از موفقیت، حق مسلم شماست. فقط باید بخواهید و بجوید تا بیایید. در این صورت است که زندگی شما به هلهله و پایکوبی و جشن خوبان تبدیل می‌شود.

قصد بنده از مباحث یاد شده این بود که در شما این باور را ایجاد کنم که هر کس بتواند با ایجاد تغییراتی در شیوه پندار و کردار، این فرمول را بیاموزد و خود را با اجزای تشکیل‌دهنده آن تطبیق دهد، حتماً موفق می‌شود رویاهای خود را تحقق بخشد. بشر امروز به این تضمین رسیده است که اگر همان عملکردها را (چه ذهنی و چه عملی) در خود به‌وجود آورد، حتماً همان نتایج یا نتایج مشابه را تجربه می‌کند.

قوانین حاکم بر عالم طبیعت اساس ریاضی دارد. به عنوان فرمول موفقیت، یک معادله چند مجهولی را در نظر بگیرید، برای رسیدن به جوابی خاص، کافی است عناصر مجهول را یک به یک یافته و جایگزین کنیم. تکنیک‌های مطرح شده، حاصل مطالعه اندیشمندان بر سال‌ها و شاید قرن‌ها زندگی افراد مختلف می‌باشد که شما می‌توانید به راحتی با خواندن بخش‌های مختلف از آنها بهره ببرید.

دیگران خواستند اقدام کردند، شد. شما هم اگر بخواهید و اقدام کنید، حتماً می‌شود.

افراد موفق قبلی از این راز به طور کامل و آشکار آگاه نبودند ولی تصادفی یا با روش آزمون و خطا در مسیری قرار گرفتند که وقتی می‌دیدند جواب می‌دهد، همان روش را ادامه دادند و بعد هم کمتر آن را پیش کسی بازگو کردند تا با افزایش تعداد افراد موفق سهم آنها کاهش نیابد.

اگر در همین آغاز سفر، بخواهید شاه کلید دروازه‌های مخفی سرزمین آرزوها را به شما تقدیم کنم، باید بگویم آن چیزی نیست جز «تفکر مثبت خلاقانه».

امروزه «منفی نگری» به صورت یک بیماری مسری، کالبد جوامع مختلف بشری را آلوده کرده است. این بیماری قوی‌ترین سلاح نابودکننده انگیزه، شادی، رضایت، خلاقیت و در نتیجه موفقیت است. بینش منفی و محدود، افکار بد و منفی تولید می‌کند، افکار منفی احساسات منفی و ارتباطات منفی به وجود می‌آورد که در نهایت یا هیچ عمل و اقدام پیش‌برنده‌ای صورت نمی‌گیرد و یا اگر هم صورت گیرد ناچیز و غیر واقع‌گرایانه بوده و نتیجه مثبتی نخواهد داشت.

فرد منفی‌نگر خود را در یک سلول انفرادی خود ساخته، زندانی مظلومی می‌بیند که امیدی به رهایی و تغییر شرایط ندارد. او بدبینی را تنها تکلیف سنگین بر دوش خود می‌داند و از سنگینی آن همیشه سینه‌خیز حرکت می‌کند و خود را تسلیم زیاده‌خواهی‌های هر ایستاده‌ای می‌داند. او آرامش و سلامتی تن و روان را از خود باز می‌ستاند و هر چند زنده است ولی زندگی نمی‌کند.

آری شما تنها در سایه مثبت‌نگری است که می‌توانید هر آنچه که با خلوص نیت و باور قوی از توانایی خود مطالبه کنید، قطعاً به‌دست آورید. امروزه بسیاری از مردم جهان در ادامه سیستم تربیتی نادرست گذشتگان، زندگی و افکار مغشوشی پر از ترس‌ها، استرس‌ها و اضطرابات چسبنده به روح و روان برای خود به‌وجود آورده‌اند و این باعث شده، عده‌ای لحظه به لحظه به این نتیجه تلخ نزدیک‌تر شوند که زندگی و عالم هستی به سمت فساد و نابودی است. اما در واقع تفکر جمعی این جماعت نادان است که روز به روز دچار پیچیدگی‌های خواسته یا ناخواسته، روزمرگی‌شده و بدتر آنکه به نظر می‌رسد در برخی گروه‌ها «پدیده زوال عقل» در شرف وقوع است. بعضی جوامع به‌ظاهر مدرن، لجام اسب سفید اندیشه متعالی را از کف داده و ذهن، آنها را به سراب ناکجاآباد ناآشنای حیات بشری کشانده است.

آنان هیچ چیز این آبادی غریب را دوست ندارند.

خوب، چاره حال و روز بشر امروز چیست؟

کافی است، دوباره لجام اسب سرکش خیال و اندیشه را در دست گرفته، سبک زندگی خود را تغییر دهد. هر چقدر ساده‌تر، عاشقانه‌تر و خودمتکی‌تر؛ همان قدر پربارتر، سالم‌تر، شادتر و موفق‌تر.

بنده در مراحل تحقیق و گردآوری مطالب، با اصولی آشنا شدم که توانستم نه‌تنها احساساتم نسبت به «خود» را تغییر دهم، بلکه تأثیرات باورهای آموخته گذشته بر زندگی را نیز دگرگون سازم. اگر من توانستم، پس شما نیز می‌توانید تحولات بزرگی را در فکر و احساس خود ایجاد کرده و در جاده موفقیت شتابان گام بردارید. خداوند قدرت آفرینش آرزوها و خواست‌ها را در لفافه زرین «آزادی عمل به

اندیشه» به انسان هدیه داده است، که اگر روش به کارگیری آن را بیاموزد، او را از موجودی ناتوان به توانای محبوب الاهی تبدیل می‌سازد. دوستان هرگز فراموش نکنید، **شما مخلوق قادری هستید و هر تصمیم شما پیامدی دارد.** حتی اگر روزی هیچ تصمیمی نگیرید، این خود یک تصمیم است. پس با خود بیندیشید در گذشته چه تصمیماتی گرفته‌اید که امروزتان را اینگونه (خوب یا بد) ساخته‌اید.

اگر از حال امروزتان راضی نیستید خوب، کافی است افکار و عملکرد گذشته خود را کنار بگذارید. اگر راضی بودید همان افکار را داشته باشید و بیندیشید چه تغییراتی در معیارهای اساسی زندگی خود می‌توانید ایجاد کنید تا سطح رضایت خود را ارتقاء دهید و همیشه و در همه حال (حتی بعد از بحران‌ها) از کیفیت زندگی خود لذت ببرید. برای زندگی بهتر کافی است، کیفیت معیارهای خود را به بالاترین استانداردهای ممکن ارتقاء داده و تصمیم بگیرید که بر اساس همان معیارها فکر و عمل کنید. معیارهای اساسی زندگی را امروز باید تغییر و بهبود داد، شاید فردا بسیار دیر باشد.

اولین قدم در معیارشکنی، **لذت بردن از حال اکنون** است. آنقدر سرگرم ساختن زندگی نباشیم که زندگی کردن را فراموش کنیم. قدر هر لحظه را بدانید و از آن در کنار دیگران لذت ببرید. ارزش هر موقعیت را بدانید، جوانی، ازدواج، تولد فرزند، بازی با کودک خود، هدیه کردن یک شاخه گل به همسر، قدردانی از پدر و مادر و فرصت‌های طلایی پیش رو دیگر تکرار نمی‌شوند. لحظه به لحظه زندگی، هدیه‌ای الهی است که لحظه به لحظه آن فقط یک بار نصیب تو می‌شود. «فقط یک بار» و هرگز فرصت تجربه‌ای دیگر و شاید بهتر، نخواهی داشت. پس زندگی را آزمایش و تجربه نکن، بلکه فقط آن را «زندگی» کن.

متأسفانه بسیاری بر این باورند که ابتدا باید شرایط و لوازمی مهیا شود و یا به هدف‌های خاصی رسید تا آنگاه شادی و لذت وارد زندگی شود. این گروه همیشه منتظر اشخاص یا عوامل و شانس‌ها هستند تا آنها را به وجد آورده و خوشبخت کند. این افراد هرگز قادر نیستند در شور و حال «حرکت» از زندگی لذت ببرند. آنها می‌ایستند و منتظر موفقیت و خوشنودی تا پایان عمر جام تلخ نیستی و نداری را با طعم زندگی انفعالی سر می‌کشند.

ما گاهی به دنبال پولی هستیم نه چون نیاز داریم، فقط به خاطر اینکه فکر می‌کنیم پول می‌تواند ما را خوشبخت و راضی کند، اما دریغا که پول از در وارد می‌شود و سعادت و شادمانی، هم‌زمان از درب پشتی خارج می‌شود.

گروه موفق هم هستند که بر این باورند، بدون شادمانی نمی‌توان به اهداف زندگی رسید. برخلاف گروه قبلی اینان در هر روز زندگی خود، لذتی با رنگ متفاوت را تجربه می‌کنند. یک روز با رنگ خواستن، روز دیگر با رنگ تلاش و روز آخر با رنگ توانستن، تجربه چالش‌های زندگی را جشن می‌گیرند.

می‌گویند، آدمی یا هر چه لازم دارد به دست می‌آورد یا به هر چه می‌خواهد می‌رسد. اما فراموش نکنیم، ملاک ارزش‌گذاری ماهیت زندگی، هرگز رسیدن به چیزی نبوده است. این سمت و سوی حرکت و ذات در حرکت بودن و در مسیر مشخص ماندن است که به زندگی معنی می‌دهد. هنر زیبای زندگی کردن، این نیست که به چیزی یا جایی برسیم. زیبایی هنر زندگی کردن آن است که همیشه در جاده خواسته‌های واقعی خود باشیم و هر روز حتی شده یک گام کوچک

در جهت خودشناسی، رشد و رضای خود و خدای خود برداشته و مهیاتر ادامه سفر دهیم. در لحظه به لحظه زندگی خوشنود بوده و به گام‌های بعدی فکر کنیم. هرچند امروز عبارت خودشناسی، بیشتر شده خودبینی و دیدن جنبه‌های منفی خود از دریچه نگاه دیگران، اما به یاد داشته باش تو تمام و کمال آفرینشی، تو تنها خلیفه خدا بر زمینی، تو تنها دلیل و مرکز آفرینشی، تو معنی و تجلی عشق و دوستی خالق و مخلوقی، تو آینه آفرینش آرزوهای خدایی، پس تو خود را از چشم آفریدگارت بین و سرمست زیبایی خود باش و در جاده بی‌پایان موفقیت و عشق او گام بردار.

اگر از اولین قدم در مسیر موفقیت پرسید باید بگویم، کافی است، به روشنی بدانید چه چیزهایی را دوست دارید. ملاک خواستن باید حس دوست داشتن بی قید و شرط باشد.

مراقب باشید چیزهایی را که دوست دارید به دست آورید و گرنه سرانجام ناچار خواهید بود چیزهایی را که به دست آورده‌اید دوست بدارید. «جرج برناردشاو»

بعد تصمیم قطعی بگیرید که به هر قیمتی و تا پایان، دست از خواستن برنمی‌دارید.

از من می‌پرسند راز موفقیت شما چیست؟

من در پاسخ باید بگویم پیروی از دو اصل مرا به اینجا رسانده است: اول، همیشه کاری را انجام دهید که دوست دارید و دوم، آنقدر در کار خود تلاش و استمرار داشته باشید تا به نتیجه دلخواه برسید. «دونالد ترامپ»

اما بدانید تنها خواستن کافی نیست، بلافاصله باید دست به اقدام بزنید. مهم نیست اقدام شما چقدر موثر باشد، کاری هرچند کوچک برای شروع کافی است. در تمام این مدت نحوه عملکرد فکری - عملی خود را برای رسیدن به اهداف‌تان ارزیابی کنید. اگر متوجه شدید کافی یا موثر نبوده، شیوه کار و باورهای خود را آنقدر تغییر دهید تا بالاخره در جاده موفقیت افتاده و به مقاصد اصلی خود برسید، چون این باورها هستند که افکار و رفتار انسان را سمت و سو و معنی می‌دهند. در پایان این مقدمه طولانی خواهشمندم پیش‌داوری‌ها و انتقادات خود را در حین مطالعه کتاب کنار گذاشته و آن را چون تنها داروی بیماری زندگی خود (عدم موفقیت) با تمام دقت و توجه مطالعه کنید و مرحله به مرحله روش‌ها و تکنیک‌های گفته شده را به کار گرفته و از نتایج شگرف آن لذت ببرید.

مباحث این کتاب حاصل سال‌ها جستجوی وسواس گونه، مطالعه بیشتر آثار بزرگان اندیشه و گوش دادن به سخنرانی‌ها و نظرات مردان فکر و عمل در داخل و خارج و سفر به نقاط مختلف این سیاره زیبا و توجه به کیفیت زندگی مردم سرزمین‌های دور، می‌باشد که اثرات عملی شگرفی در زندگی من برجای گذاشته است. در اینجا سرگل تمام تکنیک‌های رازگونه تحقق آرزوها، که تاکنون بشر شناخته را برای شما گردآوری کرده و با زبانی ساده، هدفم همراهی شما هم‌وطن عزیز در رسیدن به آرزوهای بزرگ می‌باشد. من سخنان گران‌بار آنها را به امانت گرفته و پیشکش حضرت دوست می‌کنم، شاید که چراغ راه زیارت کعبه آمال باشد.

تکنیک‌های آن برای همگان موثر است. کسانی که می‌خواهند بیلیونر شوند، کسانی که دنبال کسب شغلی فرادستی هستند، کسانی

که می‌خواهند ورزشکار حرفه‌ای شوند، کسانی که به دنبال قدرت هستند، کسانی که در پی کسب مدارج معنوی بیشتری هستند و هر کسی که به نوعی قصد موفقیت در زندگی دارد.

شما ضمانت شخصی من را خواهید داشت که اگر اصول بیان شده را به کار گرفته و خط مشی زندگی خود قرار دهید، شما نیز بتوانید توانایی‌های بالقوه خود را در رسیدن به موفقیت روزافزون و شادی برای خود و خانواده‌تان شکوفا کنید. خواهشمند است با نظرات، انتقادات و البته همراه با راهنمایی‌های خود مرا در ادامه راه یاری رسانید.

محمود جولایی

بهار - ۱۳۹۱

info@razemovafaghiat.ir

www.razemovafaghiat.ir

شهامت تغییر یا تغییر شهامت

دیوانگی، ادامه دادن همان رفتار همیشگی
و انتظار داشتن نتیجه متفاوت است.
«جک کانفیلد»

تغییر در طبیعت یک اتفاق همیشگی است. سیاره زیبای ما و
زندگی بشر ناچار به تغییر است و آدمی نیز مجبور به تطابق با این
تغییرات است. ما در جهت موفقیت باید تن به تغییرات سازنده و مثبت
در شیوه تفکرو عمل خود بدهیم، چون تنها با تغییر پندار و کردار
می توان سرنوشت خویش را تغییر داد.

اگر از من پرسیده شود با ارزش ترین واژه در این کتاب چیست،
می گویم «تغییر». اگر سوال شود، انتظار چه تاثیری در خواننده کتاب
دارید؟ پاسخ من این خواهد بود:

«آرزوی ایجاد انگیزه تغییر، هر چند کوچک»

با تغییر، شما می توانید به طور آگاهانه تری مسیر زندگی خویش را
تعیین کنید. می توانید تفاوتی در شیوه زندگی ایجاد کنید و دنیای فعلی
خود را به صورت دنیای بهتری برای خود در آورید. امروز و فردای
شما می تواند متفاوت از دیروزتان باشد. آیا این هیجان انگیز نیست؟

آیا حاضر به تجربه چیزی متفاوت و بهتر از آنچه سال‌ها داشتید، هستید؟

آیا شما نیز افکار و اعمالی دارید که نیاز به تغییر داشته باشد؟
آیا در عقاید خود انعطاف دارید؟

اگر با چشم فرد دیگری به اعمال و عقاید خود بنگرید، چه می‌بینید؟
چه باورهایی در گذشته مانع پیشرفت شما بوده‌اند؟
شما می‌توانید با تغییر در نگاه خود به زندگی، افکاری قدرتمند در ذهن خویش به وجود آورید تا عزت و اعتماد به نفس‌تان بالا رفته و بپذیرید، که چیزی از دیگران کم نداشته و «شما نیز می‌توانید داشته باشید، فقط اگر بخواهید».

اگر چیزی در زندگی شما هست که از آن راضی نیستید (مثل شغل، عادت، باور، رفتار یا ارتباط با فردی خاص) فردا بسیار دیر است، امروز تصمیم بگیرید که تغییری ایجاد کنید.
هدف زیبای زندگی این نیست که به چیز زیبایی برسید، بلکه آن است که هر لحظه تا پایان عمر آگاهانه زیبایی‌های بیشتری را به زندگی خود جذب کنید و هر روز با ایجاد دگرگونی‌های کوچک و بزرگ، یک گام در جهت نزدیک‌تر شدن به هدف‌های زیبای خود بردارید.

توجه کنید، اگر شما بدانید چند ماه بیشتر زنده نیستید، چه تغییری در زندگی خود می‌دهید، بیشتر به دنبال چه کارهایی می‌روید؟ از چه چیزهایی دوری می‌کنید؟

حالا اگر بدانید چند سال بیشتر زنده نیستید، چه می‌کنید؟
سوال من اینجاست، شما که می‌دانید ۱ یا ۵ یا ۲۰ سال یا شاید چند سال بیشتر زنده نیستید، چرا نمی‌خواهید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید؟

خداوند در درون هر یک از ما منبع نیروی عظیمی را به ودیعه گذاشته است که می تواند ما را به تمام آرزوهای خود برساند. فقط کافی است شیوه استفاده از این قابلیت درون خود را کشف کنیم.

اما شاید پرسید، چگونه می توان اعتقادات و باورهایی را که سالیان سال با آن زندگی کرده و بزرگ شده ایم، تغییر داد؟ یکی از راحت ترین روش های ایجاد تغییر در یک عقیده و باور، وارد کردن خلل و تردید در آن می باشد. شما که نسبت به تمام افراد عالم بدبین هستید باید با خود خلوت کنید و با تمرکز روی افرادی که از نظر شما خوب هستند به این باور منفی خود شک کنید. تردید همیشه مخرب ترین سلاح ذهن بوده، که از آن به راحتی می توان برای تغییر عقیده ها و باورهای مستحکم منفی، غلط و بد خود استفاده کرد. با طرح این پرسش ها می توانید پایه های باورهای نامناسب را متزلزل سازید.

مثلاً، به خود بگویید: این عقیده یا برداشت چقدر مسخره، غیر موثر

و بی معنی است؟

یا اگر این عقیده را حفظ کنم در آینده چه زیان هایی متوجه من

خواهد شد؟

با این کار نصف راه تغییر را رفته اید. آثار و عواقب منفی این عقاید را در نظر مجسم کنید. یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید که دیگر هزینه های سنگین پیروی از این عقاید را نپردازید. پس از مرحله تردید در درستی یک عقیده، حال می توانید عقاید نو و نیروبخش را جایگزین عقاید قبلی خود کرده و تقویت کنید. منافع بی شمار، داشتن این عقاید را در نظر مجسم کنید و انگیزه تغییرات بیشتر را در خود ایجاد کنید. مرحله به مرحله و با تمرکز بر باورهای جزیی تر، کار خانه تکانی ذهنی را پیش برید. برای تقویت باورهای تازه از خاطرات و توانایی های خود کمک بگیرید. سعی کنید باورهایی به نفع خود بنا

کنید. بسیاری از الگوهای ما در طول زندگی بارها تغییر می‌کنند ولی متأسفانه کمتر به صورت آگاهانه و توسط خودمان انجام می‌شود. سیستم ناخودآگاه بازسازی ذهن با توجه به تجربیات بیرونی و تصادفی، همیشه در حال بازسازی است ولی این سیستم اتوماتیک مشکلی دارد که حتماً قرار نیست بر اساس منطق، اخلاق یا قانون عمل کند. اساس این سیستم بر پایه تجربیات قبلی و ساختار نظام الگوهای شکل گرفته گذشته فرد (مخصوصاً کودکی) است که هرچند تغییر آگاهانه در آن کاری بسیار سخت و زمان بر است ولی غیر ممکن نیست.

نتیجه اینکه، اگر روش تغییر آگاهانه را نیاموزیم. شخص دیگری ساختار الگوی ما را تغییر می‌دهد و ما فقط نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم و این همان روش ساختارشکنی است که غرب با بمباران تبلیغی فرهنگ خود در پیش گرفته است. آنها مارک‌های بزرگ را می‌آفرینند و بعد با تبلیغات بسیار زیرکانه الگوهای ما را به سمت خرید لباس‌ها، کولاها، سیگارها، خوراکی‌ها، ادکلن‌ها و مصرف محصولات خود سوق می‌دهند.

امروز بازار پوشاک خودمان را ببینید، در خیابانهای تهران هر چند وقت، یک مارک معروف ظهور می‌کند. من مخالف جنس خوب و به روز نیستم، ولی آیا برای کشاورز ما نیز جدیدترین ماشین‌آلات اروپایی و غربی وارد می‌شود تا خود حق انتخاب داشته باشد؟ در دهکده جهانی امروز، هیچکس نمی‌تواند جلوی تبلیغ و تاثیر آن را سد کند و تنها کار ممکن آن است که ما برای الگوهای مشابه ساختاری بسیار محکم و جامع ارایه کنیم که به یک باور عمومی تبدیل شده و در واقع آن الگو آنقدر آرمانی، فرهنگی و ارزشمند باشد که بهتر از آن نباشد تا بتواند جای آن را بگیرد. در این صورت باید تنها معیار انتخاب آن الگو تمرکز به خواست و نیاز جامعه باشد و نه دستور و

سفارش. ولی اگر الگوی ارزشی یا واقعی نباشد، نظام الگوهای نگون بخت ما هر روز جولانگاه ترک تازی‌های این و آن خواهد شد.

فرد موفق کسی است که دقیقاً می‌داند چه می‌خواهد، دست به عمل می‌زند تا به آن برسد و آنقدر سگان کشتی اندیشه و عمل را به چپ و راست تغییر می‌دهد تا به مقصد دلخواه برسد. کشتی‌بان زندگی خویش باشید. مقصد در انتظار است، تغییر مسیر آگاهانه جزء لاینفک یک سفر زیبای دریایی است.

آگاهانه مسئولیت کیفیت زندگی خود را بر عهده گیرید. رسیدن به هر استاندارد کیفیتی، نیاز به تغییرات دایمی و سازنده دارد. بهترین تغییر آن است که مانا باشد. شما هر تغییری که در خود ایجاد کنید، موقت خواهد بود مگر اینکه تنها خود را و نه کسی یا چیزی دیگر را مسئول ایجاد و ثبات آن تغییر بدانید و همیشه به سه اصل زیر توجه کنید:

۱. تغییر «حتماً» و باید ایجاد شود. (نه آنکه، خوب است تغییر کنم.)

۲. «من» خود به تنهایی باید این تغییر را ایجاد کنم. (دیگران فقط

راهنما و من مسئول هستم.)

۳. من «حتماً می‌توانم» تغییر را به وجود آورم. (مگر عادت‌های غلط

را خود به وجود نیاورده‌ام؟ پس خود نیز می‌توانم آنها را تغییر دهم.)

زندگی از آن شماست، پس مسئولیت آن را گردن بگیرید. عده‌ای

زمین و زمان را سپر بلای خود قرار می‌دهند و همه کس و همه چیز را

به خاطر شرایط نامطلوب زندگی خود متهم و مقصر می‌دانند. در حالی

که تنها مقصر ناملایمات زندگی هر کس، اندیشه‌های او و مقاومت وی

در قبال تغییر و خودسازی است.

عامل اصلی تحقق یک تغییر چیست؟

هرچند مجموعه‌ای از آموخته‌ها را آگاهی نامیده‌اند و می‌گویند هر کس چنانچه آموزه‌های جدیدی فرا بگیرد، تغییر خواهد کرد و امروز موفقیت و پیشرفت در تمام جنبه‌های مختلف زندگی آموختنی است. اما تغییر واقعی و مانا هنگامی ایجاد می‌شود که ما «احساسی» را که نسبت به یک تجربه معین داریم، عوض کنیم.

تا زمانی که از خوردن غذای چرب لذت می‌برید، قادر به پیروی از یک رژیم لاغری نخواهید بود. شما زمانی موفق می‌شوید که چاقی را به عنوان خطری برای سلامتی و عامل مرگ زودرس **حس و باور** کنید. مثلاً فردی که سکت قلبی کرده و پزشک، چاقی مفرط را عامل اصلی آن دانسته و بیمار را تهدید می‌کند که در صورتی که هرچه سریع‌تر حجم چربی‌های بدن خود را کاهش ندهد خواهد مرد، خود را به سرعت لاغر می‌کند. نه به‌خاطر آنکه به آگاهی رسیده که چه بسا قبلاً هم این را می‌دانسته، فقط چون خطر واقعی را «حس و باور» کرده است.

آری واکنش‌های رفتاری ما ناشی از ادراک حسی است و نه رسیدن به آگاهی‌های عقلی و منطقی. زیرا محرک اعمال ما، لذت (یا احساس لذت) و درد (یا احساس درد) است که یاد گرفته‌ایم تا به بعضی امور نسبت دهیم، نه چیزهایی که براساس منطق و قانون صحیح می‌دانیم. به بیان دیگر ما در مغز و ذهن خود تداعی‌هایی را برقرار کرده‌ایم و این تداعی‌های عصبی است که باعث رفتارهای ما می‌شود. یعنی اگر انسان با کشیدن اولین سیگار، دچار مشکلات سخت تنفسی (درد و رنج آنی) می‌شد، ما هرگز افراد سیگاری نمی‌داشتیم.

هرچند فرایند سه گام اصلی تغییر، یعنی تغییر دانش، تغییر بینش و تغییر روش را نباید نادیده گرفت. اما عامل محرک احساسی، از این سه گام یکباره عبور کرده و به انتهای راه که همان تغییر است می‌رسد.

مهم‌ترین دلیل عدم تمایل به تغییر در افراد، گریز از رنج همیشه همراه تغییر است. چاره کار، استفاده از اهرم روانی است. لذت بسیار را به تغییر نسبت دهید و رنج فراوان را به عدم تغییر. نتیجه‌ای را که در اثر عدم تغییر می‌تواند رخ دهد، با اغراق تصویرسازی کنید. در تصویرسازی‌های خود ببینید که آن اتفاق در بدترین و دردناکترین حالت رخ داده است. روشن و واضح ترس را در خود حس کنید و به این نتیجه احساسی برسید که درد تغییر، بسیار کمتر است. همچنین خود را پس از تغییر ببینید. احساس خوب و لذت بخش ناشی از تغییر، میل آنی به تغییرات بعدی را در شما به وجود می‌آورد. گاهی میزان رنج شما برای ایجاد انگیزه تغییر کافی نیست. اگر برای ایجاد تغییر تلاش زیادی کرده ولی به نتیجه نرسیده‌اید، شاید علتش نبود اهرم نیرومند روانی باشد. خانمی را می‌شناسم که پس از مدتها تلاش برای لاغری، هیچ نتیجه‌ای نمی‌گرفت ولی درست پس از آنکه همسرش به او گفت که تیپ لاغر را بیشتر می‌پسندد، با انگیزه بسیار بالایی و در مدت کوتاهی وزن خود را کاهش داد. احساسات انگیزشی را آگاهانه در خود ایجاد و تقویت کنید.

شما می‌توانید از خود سؤال کنید:

اگر این رفتار، فکر یا احساس را تغییر ندهم چه زیان‌هایی را متحمل خواهم شد؟

در گذشته چه زیان‌هایی دیده‌ام و چه لذت‌هایی را از دست داده‌ام؟
اگر این کار را نکنم، چه چیزهای با ارزشی (مالی، معنوی) را از دست خواهم داد؟

اگر این تغییر را ایجاد کنم، چه احساس و فکر خوبی در من فعال می‌شود؟

اگر این تغییر را ایجاد کنم، آیا رضایت و شادمانی خواهم داشت؟

نظر خانواده و نزدیکان در رابطه با این تغییرات چیست؟
 آیا من شایسته محاسن و لذت‌های ناشی از این تغییر نیستم؟
 خلاصه، همیشه «خود» را محور تغییر قرار داده و تمام تغییرات را
 برای جلب «رضایت و رشد و کمال» خود قرار دهید.
 اگر ایجاد تغییر را مرتباً به تاخیر بیندازید، این خطر وجود دارد که
 انگیزه‌های لازمه را از دست داده و در ذهن خود به تدریج جای رنج و
 لذت را عوض کرده یا اهمیت آنها را در لایه‌های پایین‌تر فکر دفن
 کنید تا کمتر با واقعیت رو در رو شوید.

ما تماماً به دست محیط خود ساخته می‌شویم و حتی طرز فکر،
 بزرگی یا کوچکی اندیشه‌ها، هدف‌ها و رفتارهایی مانند راه رفتن،
 علاقه به موسیقی و نحوه لباس پوشیدن‌مان نیز تاثیر گرفته از آن است.
 «دکتر شو/رتن».

یکی از روش‌های بسیار موثر در ایجاد تغییرات در زندگی، تغییر
 محیط و شبکه دوستان است. خوراک ذهن ما از طریق دوستان و
 محیط پیرامون ما تامین می‌شود. کیفیت غذای ذهن ما کیفیت اندیشه‌ها،
 عادت‌ها، باورها، احساسات، تمایلات و در نهایت عملکرد ما را تعیین
 می‌کند.

از کوه‌نظران چنان بگریزید که گویی از طاعون گریخته‌اید. چرا
 که آنان با دیدگاه‌های محدودشان، همواره انگیزه‌های شما را سرکوب
 می‌کنند. «دنيس ويتلی»

پس همه ما بیش از آنکه متوجه باشیم محصول، محدود و محصور
 تفکرات پیرامون خود هستیم که البته، متأسفانه بیشتر افکار حاکم بر
 فضای زندگی ما منفی، غیرواقعی و یاس‌آور می‌باشند. انسان خیلی
 زود با محیط و افکار جمعی هم‌رنگ می‌شود. من ایرانیان زیادی را