

روشی نو
در
برنامه‌ریزی کسب موفقیت
(گفت‌وگو با خود)

نویسنده: دکتر شاد هلمستر

مترجم: فروزان گنجی‌زاده

سرشناسه	: هلمستتر، شاد Helmstetter, Shad
عنوان و پدیدآور	: روشی نوین در برنامه‌ریزی کسب موفقیت گفت وگو با خود/ شاد هلمستتر؛ مترجم: فروزان گنجی‌زاده؛
مشخصات نشر	: تهران: نسل نوآندیش، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۴ ص.
شابک	: 964-412-222-4
یادداشت	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: What to Say when you talk to your self, c1992
یادداشت	: کتاب حاضر تحت عنوان "با خویشتن" و "روشی نو در برنامه‌ریزی کسب موفقیت با خود چه بگوئیم" نیز منتشر شده است.
عنوان دیگر	: با خویشتن.
عنوان دیگر	: روشی نو در برنامه‌ریزی کسب موفقیت با خود چه بگوئیم.
موضوع	: مکالمه با خود.
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی.
شماره افزوده	: گنجی‌زاده، فروزان، ۱۳۳۵ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ۷۷۴/۵۷۱۵۶۹۷۱۳۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۲۹۶۹۱

مشخصات کتاب

روشی نو در

برنامه‌ریزی کسب موفقیت

(گفت‌وگو با خود)

مؤلف: دکتر شاد هلمستتر

مترجم: فروزان گنجی‌زاده

ویراستار: فریبا روشنفکر

صفحه‌آرا: زهرا کاروسی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

ناشر: نبدیل توان‌دیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۲۲۲-۴

ISBN: 964-412-222-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کورنچان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نوآندیش

فهرست مطالب

۷	 مقدمه مترجم
۱۳	 فصل ۱: در جست‌وجوی روشی بهتر
۱۹	 فصل ۲: پاسخ‌ها
۳۱	 فصل ۳: عوامل نتیجه‌بخش
۴۳	 فصل ۴: کشفیات جدید
۴۹	 فصل ۵: باورکردن را بیاموزیم
۵۷	 فصل ۶: دیوار
۶۹	 فصل ۷: انتقال
۷۵	 فصل ۸: زنجیره مدیریت بر خود
۸۵	 فصل ۹: پنج مرحله حرف‌زدن با خود
۹۹	 فصل ۱۰: مشکل مثبت‌اندیشی
۱۰۷	 فصل ۱۱: اسطوره انگیزش
۱۱۷	 فصل ۱۲: نه هیپنوتیزم، نه ناهشیاری

فصل ۱۳: روش ساده.....	۱۲۷
فصل ۱۴: شیوه‌های جدید.....	۱۳۵
فصل ۱۵: خواسته‌های شما در زندگی.....	۱۵۵
فصل ۱۶: تغییر دادن عادت‌ها.....	۱۶۹
فصل ۱۷: تغییر نگرش.....	۱۸۳
فصل ۱۸: رفع مشکلات و رسیدن به هدف‌ها.....	۱۹۵
فصل ۱۹: انگیزه درونی.....	۲۰۹
فصل ۲۰: حرف زدن وضعیتی.....	۲۲۷
فصل ۲۱: شروع کنید.....	۲۴۵
فصل ۲۲: تهیه متن حرف زدن با خود.....	۲۵۳
فصل ۲۳: تغییر کردن یا نکردن.....	۲۶۷

مقدمه

زندگی بازتابی از تفکرات درون ماست؛ انعکاس رویاها و باورهايمان. حال تاچه اندازه در پرورش و احیای آن موفق هستیم به خودِ درونی ما بستگی دارد. اگر باور کنیم قادریم غیرممکن‌ها را هم ممکن سازیم، اگر باور کنیم که خواستن توانستن است بی‌تردید می‌توانیم به آرزو و خواسته‌های خود جامهٔ عمل بپوشانیم.

شاید تاکنون بارها به خود گفته‌اید، آرزوهایتان فقط در خواب تحقق می‌یابند و یا اینکه رسیدن به آنها غیرممکن و دور از ذهن است. شاید بارها و بارها با خود تکرار کرده‌اید: «نمی‌توانم»، «نمی‌شود» و...

حتماً تاکنون به کتاب‌های زیادی برخورده‌اید که در بعضی موارد پر فروش هم بوده‌اند. آنها راهکارهای متعددی را در رسیدن به آرزوهایتان ارائه داده‌اند. شاید آنها را اجرا کرده‌اید ولی پس از مدتی خسته و سرخورده کنارشان گذاشته‌اید. بله! همهٔ ما بارها و بارها با خودِ درونی خود صحبت کرده‌ایم و نظریات منفی خود را به او دیکته کرده‌ایم.

اما من به شما می‌گویم نیروی درونی ما آنقدر عظیم و قدرتمند است

که نه تنها می‌تواند به آرزوهایمان تحقق ببخشد، بلکه هر لحظه آماده است تا با افروختن آتش خودباوری و رهایی از خیالات موهوم و منفی، ما را به اوج اقتدار و سربلندی رهنمون کند.

کتاب حاضر به اندازه‌ای واقعی و قابل درک است که فقط کافی است دستانمان را دراز کنیم و آن را برداریم و بخوانیم. راهکارهای ارائه‌شده در آن با زندگی روزمره ما درهم آمیخته است. هیچ چیز دور از ذهن و غیرقابل دسترسی در آن وجود ندارد. او به ما می‌گوید چگونه می‌توانیم با صحبت با خود درونی‌مان با دیدگاهی تازه به زندگی بنگریم. او به ما می‌گوید چگونه خود را باور کنیم و با باورداشت خود بر سرزمین لایتناهی درونمان حکومت کنیم، «نه» و «نمی‌شودها» را دور بریزیم و با دیدی نو و مثبت خود درونی‌مان را غنی سازیم و به هر چه می‌خواهیم دست یابیم.

این کتاب که یکی از مفیدترین و بهترین متون روانشناسی و خودشناسی است می‌تواند راهگشای یک زندگی پربار و پرنشاط برای ما باشد. ما با مطالعه آن می‌توانیم به جای اندوه و شکست، شادمانی و موفقیت را از آن خود سازیم و در عمل تجربه کنیم و پی ببریم که خواستن توانستن است.

امید است خواننده این کتاب، پس از مطالعه آن به خود بگوید: بله! می‌توانم! می‌توانم به آنچه در تصورم است جان ببخشم. می‌توانم غیرممکن‌ها را ممکن سازم. می‌توانم مثبت باشم و آتش خودباوری و امید به زندگی را در دل خود و دیگران شعله‌ور سازم. فروزان گنجی‌زاده

چرا حرف زدن با خود تمرین بخش است؟

۷۷ درصد از آنچه انسان به خود می‌گوید ممکن است به زیان او باشد! با مطالعه این کتاب متحول‌کننده، پی خواهید برد که چگونه فن ساده و انقلابی حرف زدن با خود این امکان را فراهم می‌آورد تا برنامه‌ریزی‌های منفی‌ای را که به ما تحمیل شده‌اند، به آسانی تغییر دهیم و زندگی خود را سرشار از انرژی تازه و حیات بخش سازیم.

۱. راه‌حل‌های خارجی موقتی هستند؛ اما برنامه مثبت حرف زدن با خود، در رفتار ما تغییرات دائمی ایجاد می‌کند، زیرا ما تمامی پیام‌هایی را که ذهنمان دریافت می‌کند - چه در سکوت و چه در گفتار یا نوشتار - کنترل می‌کنیم.

۲. تکنیک حرف زدن با خود، براساس آخرین پیشرفت‌های علمی درباره چگونگی عملکرد ذهن آدمی هنگام دریافت و پذیرش اطلاعات تدوین شده است. اگر بخواهیم تغییری دائمی در خود پدید آوریم، باید مطابق با عملکرد ذهن رفتار کنیم.

۳. این برنامه‌ریزی نوین کلمه به کلمه، حالت و وضعیت ضمیر ناخودآگاه - یعنی مرکز کنترل ذهن - را دگرگون می‌کند. هرکس در هر زمان می‌تواند این واژه‌های خاص را به کار گیرد و رهنمودهای مثبت، نوین

و متداوم را جانشین برنامه‌ریزی منفی کند.

اگر بتوانیم دروازه ذهن خود را بر روی مثبت‌اندیشی بگشاییم، آنگاه می‌توانیم به تمام خواسته‌های خود جامه عمل بپوشانیم.

www.ketab.ir