

به نام خداوند جان و خرد ۱۵۱۰۴۲۴۰

تو موفق به دنیا آمدی

از صفر تا صد موفقیت

نویسنده:
هدایت محمودی



انتشارات
طاهریان

سرشناسه: محمودی، هدایت، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: تو موفق به دنیا آمدی از صفر تا صد موفقیت/ نویسنده هدایت محمودی

مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۳۹۶ .

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۹۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: هدف زندگی (روانشناسی)

موضوع: (Psychology Goal)

رده بندی کنگره: ۶۹۶/۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کارشناسی ملی: ۷۱۱۱



انتشارات طاهریان

«تو موفق به دنیا آمدی»

• نویسنده: هدایت محمودی • ناشر: انتشارات طاهریان

• نوبت چاپ: اول • سال چاپ: ۱۳۹۶ • تیراژ: ۳۰۰ جلد • طبع جلد: رزو خسروپور

• قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان • لیتوگرافی: امیر نقش • چاپ جلد: ژیک • چاپ متن: سجده

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۹۱-۲

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱

تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com

با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای

بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین

شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً

عدد ۱ را به شماره ۶۶۴۹۲۷۳۳-۱۰۰۰۰ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست:

فصل ۱: چرا برخی ها موفقند ولی خیلی های دیگر نه

- تعریف موفقیت..... ۱۵
- دلایل عدم موفقیت بسیاری از افراد..... ۱۸
- رابطه میزان آموزش پذیری با موفقیت..... ۲۲
- رابطه میان میزان ریسک پذیری با موفقیت..... ۲۶
- دلایل افراد موفق برای پذیرش ریسک..... ۲۹
- تکنیکهایی برای افزایش قابلیت ریسک پذیری..... ۳۱
- تغییر در زندگی با تغییر نگرش..... ۳۳
- در جستجوی فرصت..... ۴۷

فصل ۲: قدرت ذهن تو

- ایجاد تصویری از ذهن و بررسی عملکرد آن..... ۶۲
- ذهن آگاه..... ۶۴
- ذهن نیمه آگاه..... ۶۶
- بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه..... ۶۶

- ۷۰.....الگوی ذهنی و نقش آن در موفقیت.....
- ۷۱.....شکل گیری الگوی ذهنی.....
- ۷۴.....تصویر ذهنی از خود.....
- ۷۹.....ماندیم کنترل زندگی.....
- ۸۴.....تغییر الگوی ذهنی.....
- ۸۸.....الگوی ذهنی حرکتار را شناسایی کنید.....
- ۸۹.....استفاده از عبارتهای تاکیدی.....
- ۹۰.....ویژگیهای عبارتهای تاکیدی.....
- ۹۵.....تکنیک تصویر سازی.....

فصل ۳: تعیین هدف و رسیدن به آن

- ۱۰۱.....اقدامات لازم قبل از هدف گذاری.....
- ۱۰۲.....شناسایی نقطه آغاز.....
- ۱۰۳.....ثبت مشخصات دقیق نقطه آغاز.....
- ۱۰۶.....تصمیم مهم زندگی.....
- ۱۰۷.....تعیین هدف.....

گرفتار دام الگوی ذهنی نشوید..... ۱۰۷

انتخاب استراتژی نادرست در هدفگذاری بعلت وجود الگوی ذهنی

نادرست..... ۱۰۸

استراتژیهای مختلف در هدفگذاری..... ۱۱۱

عبور از مرز ترس..... ۱۱۱

برنده معادله بزرگی تان باشید..... ۱۱۳

ویژگیها و خصوصیات اهداف..... ۱۱۵

شفافیت..... ۱۱۵

قابل اندازه گیری باشد..... ۱۱۶

تاریخ دقیقی را برای دستیابی به هدف مشخص کنید..... ۱۱۷

اهداف تان را بنویسید..... ۱۱۸

هدفگذاری در ابعاد سه گانه..... ۱۱۹

هدف گذاری در بعد رشد شخصی و سلامت..... ۱۲۰

هدفگذاری برای بدست آوردن اموال و چیزها..... ۱۲۲

هدفگذاری مالی و تجاری..... ۱۲۲

انجام اقداماتی که رسیدن به هدفشان را تضمین میکند..... ۱۲۳

رقم چقدر هستید یا متعهد؟..... ۱۲۶

تهیه برنامه..... ۱۲۷

کاربرگ های هدف گذاری..... ۱۲۸

اهداف پنج ساله تا بیست ساله..... ۱۳۰

اهداف ۱ تا ۵ ساله (اهداف کوتاه مدت)..... ۱۳۱

اهداف ماهانه..... ۱۳۲

اهداف هفته..... ۱۳۳

اهداف روزانه..... ۱۳۴

مالی و تجاری..... ۱۳۷

اهداف ۱ تا ۵ ساله (اهداف کوتاه مدت)..... ۱۳۸

اهداف ماهانه..... ۱۳۹

اهداف هفته..... ۱۴۰

اهداف روزانه..... ۱۴۱

اموال و چیزها..... ۱۴۴

اهداف ماهانه..... ۱۴۶

اهداف هفتگی..... ۱۴۷

اهداف روزانه..... ۱۴۸

فصل ۴: زمان را درست بگیر

بیش شرطهای لازم جهت کسب مهارت در مدیریت زمان..... ۱۵۲

احساس نیاز..... ۱۵۳

تصمیم..... ۱۵۴

خود انضباطی و دیسیپلین..... ۱۵۶

ایجاد و تقویت ویژگی خود انضباطی و دیسیپلین..... ۱۵۹

روانشناسی مدیریت زمان..... ۱۶۴

تعیین اولویتها..... ۱۶۷

استفاده از ماتریس تعیین اولویت..... ۱۶۷

استفاده از قانون بیست / هشتاد..... ۱۷۱

- استفاده از تکنیک ABCDE ۱۷۲
- هیچ فعالیتی را نا تمام نگذارید ۱۷۴
- اتلاف کننده‌ها و نقش آنها در مدیریت زمان ۱۷۵
- استفاده از تکنیک لیست ده روزه برای شناسایی اتلاف کننده‌ها ۱۷۶
- موبایل و صفحات اجتماعی ۱۷۷
- موفقیت یا تلویزیون ۱۷۸
- واگذاری امور ۱۷۹
- خارج نمودن برخی از افراد از لیست افرادی که میشناسید ۱۸۱
- بدون لیست کارهای روزانه هیچ کاری انجام ندهید ۱۸۲
- دست از راضی نگه داشتن دیگران بردارید ۱۸۳
- به تاخیر انداختن کارها ۱۸۷
- دلایل به تاخیر انداختن کارها ۱۸۷
- بسیارکمال گرا هستید ۱۸۸
- هم اکنون به پاداش نیاز دارید ۱۸۸
- اهداف و ارزشهایتان مبهم هستند ۱۹۰

- اهداف و فعالیتهای شما بسیار بزرگ و طاقت فرسا هستند ۱۹۰
- ترس از انتقاد و قضاوت دیگران ۱۹۱
- از بین بردن عادت به تعویق انداختن کارها ۱۹۲
- گفتگو، مثبت با خود ۱۹۳
- استفاده از انگیزه مناسب برای ترک این عادت ۱۹۵
- تمرکز بر انجام یک فعالیت ساده و کوچک ۱۹۷
- استفاده از تکنیک به تعویق انداختن خلاقانه ۱۹۸
- همخوانی اهداف و فعالیتهای ارزش با ۱۹۹
- ساخت و ایجاد روتین جدید ۲۰۰
- واگذاری امور ۲۰۲
- انتخاب شخص و فعالیت مناسب ۲۰۵
- تعیین تاریخ معین برای پایان کارهای واگذار شده ۲۰۶
- شفاف سازی و برقراری ارتباط سازنده ۲۰۷
- دریافت گزارش پیشرفت کار و ارائه بازخورد ۲۰۸
- خیلی کمال گرا نباشید ۲۰۸

استفاده بهینه از تکنولوژی ۲۱۰

فصل ۵: پیروی از قوانین طبیعت

قانون فکر کردن ۲۱۷

قانون جذب ۲۲۳

فیزیک و انتم و قانون جذب ۲۲۳

آزمایش شکاف دوتایی ۲۲۵

اصل برهم نهی ۲۲۷

انرژی درون اتم ۲۲۷

قانون ارتعاش ۲۲۹

فرکانس تان را افزایش دهید ۲۳۲

احساس حقارت ۲۳۴

پیروی از چرخه کسب نتایج ۲۳۷

چرخه نامناسب کسب نتایج ۲۳۸

الگوی صحیح کسب نتایج ۲۴۰

مکانیزم ساخت واقعیت جدید ۲۴۳

پاسخ به سوالات و ابهامات ۲۴۷

قانون کاشت و برداشت ۲۵۵

قانون قطبیت ۲۶۱

قانون دادن و دریافت کردن ۲۶۳

قانون علت و معلول ۲۶۶

قانون قربانی کردن ۲۶۸

قانون عدم مقاومت ۲۷۱

قانون جبران ۲۷۴

استفاده از قانون جبران در انتخاب شغل و تسمین موفقیت در شغل

مورد نظر ۲۷۷

وجود نیاز به کاری که انجام می‌دهید ۲۷۸

میزان توانایی شما در انجام دادن کار مورد نظر ۲۷۸

میزان دشواری در پیدا کردن جایگزین برای خدماتی که ارائه می‌کنید ۲۸۰

قانون بخشش ۲۸۱

منابع و مأخذ ۲۸۵

سخن مؤلف

یک روز بهاری در سال ۱۳۸۹ بود که با مطالب آقای ارل نایتینگل آشنا شده بودم. تا قبل از آن روز دیدم نسبت به دنیا کاملاً منفی بودم. احساس یاس و ناامیدی و سردرگمی در درونم موج میزد. هر روز حالم بدتر میشد و نتایج ضعیفی که در همه زمینه ها کسب میکردم تداوم داشت و از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت مناسبی نبودم. مدام با فکر میکردم که همه چیز در مقابل من قرار میگیرد و همه عوارض دست به دست هم داده تا من زندگی خوبی نداشته باشم. انتظار داشتم که دنیا به من چیزی که میخواهم را بدهد و از اینکه این اتفاق نمی افتاد، شرایط سختی را تجربه میکردم که البته دیدگاه، طرز تفکر، نوع ارتباطی که با دنیا برقرار کرده بودم، این نتیجه را برای من رقم زده بود. از همان روز با خواندن مطالب آقای ارل نایتینگل، نگرش من کمی تغییر کرد. چیزهایی را فهمیدم که هرگز نمیدانستم. تصمیم گرفتم هر روز مطالب حوزه رشد شخصی را مطالعه کنم. لحظه ای به خودم آمدم که دیدم دارم روزی چندین ساعت به مطالعه و جستجو و تحقیق در این مورد می پردازم. در همان چند ماه اول تغییرات مهمی در درون من و به تبع آن در زندگی ام رخ داد و این اتفاقات تشویقم میکرد که مطالعاتم را بیشتر کنم. در این مدت به هر آنچه که می

آموختم، عمل میکردم. هر روز که میگذشت نسبت به مطالعه در این زمینه بیشتر علاقمند میشدم، زیرا تغییر در سبک زندگی، طرز تفکر، درآمد، رفتارم با دیگران، رسیدن به اهدافی که تعیین میکردم و خیلی از موارد دیگر باعث میشد که من بیشتر تشویق به مطالعه، جستجو، تفکر و تحقیق در حوزه رشد شخصی و حرفه ای شده و تاحدی که اکنون انجام این کارها تمام وجود مرا فرا گرفته است. با اشتیاق فراوان تصمیم گرفتم، آموخته هایی که از دانشمندان، متخصصان، یلسووان و افرادی که دانش و تجربه شان را به اشتراک میگذارند، که من که ده ام و نیز مواردی که حاصل تجربه شخصی من با پیروی از اصول بوده را با دیگران به اشتراک بگذارم، زیرا معتقدم که همه ما این دنیا آمده ایم تا یاد بگیریم و در نتیجه، دنیا را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کنیم.