

رازها و نیازهای موفقیت

ایرانی

اصول و تکنیک‌های نوین موفقیت

نویسنده: محمود جولایی



انتشارات کاپتان

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. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	978-622-96033-1-4
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	چاپ قبلی انتشارات نگاه ۱۳۹۳. (۹ نوبت چاپ)
موضوع	:	موفقیت - Success
رِضوع	:	اعتماد به نفس - Self-confidence
موضوع	:	مثبت‌نگری - Affirmations
رده‌بندی کننده	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دهی	:	۱۵۸/۱
شماره ثبت کتاب ملی	:	۵۷۹۳۵۸۰



انتشارات کاپیتان: تهران، خیابان شریعتی، جنب بیمارستان ایرانمهر

بن بست افسر - پلاک ۸. تلفن: ۲۲۶۳۳۸۸۰

www.kasrecapitan.ir

(مدیر فروش: ۰۲۱ ۵۲۸۰۴۰۲۱)

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات کاپیتان

ویراستار: زیبا شاکری

طرح روی جلد: هاجر فتوحی

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱.....	پیش گفتار.....
۲۵.....	شواست تغییر یا تغییر شهاست.....
۴۷.....	هذف کذاں دقیق.....
۶۷.....	سریع اقدام.....
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.....
۲۶.....	قدرت انگیزه.....
۲۷۵.....	شانس یا فرصت.....
۲۸۵.....	قانون جذب.....
۳۲۱.....	تلاش و پشتکار.....
۳۳۱.....	آخرین تکنیک، توکل به خدا.....

پیش گفتار

انسانی خواهان موفقیت است چرا که هریک از ما رویاها و آرزوهایی داریم...

بر عرشه کشتی سرخشته خوش آمدید...

با ما در یک سفر خیالی... سیر 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 طبعی است که خواهی 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 اندیشه‌ها و آرزوهای ذهن آنها می‌شود. اما در مسیر زندگی جریان‌های تند و گردابی وجود دارد که با 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 سراسیمگی 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 آن به‌سبب مشکلات جلوگیری کنند. فقط باید تصمیم بهتری برای روند زندگی خرید می‌گرفته‌اند. زمانی که ما به جریان تند می‌رسیم دچار شویم، دچار ترس می‌شویم، اضطراب بالا رفته و دیوانه‌وار پارو می‌زنیم، تلاش می‌کنیم تا خلاف مسیر آب و در جهت دیگر حرکت کنیم و به آنجا که در پایان خسته شده، خود را تسلیم امواج مرگ آور کنیم.

آری در مسیر رودخانه زندگی نظایک اصل شما را به مقصد می‌رساند: «اگر بایستی، هرگز به مقصد نهایی 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 بافتی. 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 می‌انند. 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». 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 سالی (سیار 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 توانایی از یک 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 به حد بی‌روزی، برای هر فرد بستگی به نوع سوالاتی دارد که از خود می‌کنند. من باور دارم که نبوغ واقعی آن است که با تقویت ایمان و استعدادات 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 عالم تبدیل شود. هرگاه ما خود را مقید کنیم که حتماً به هدف برسیم، 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 نسخه حاکم بر نگرش ذهنی بشر متفاوت بوده است. انسان قرن‌ها «دوران گرا و متفکر محض» بود. در همین دوران مردان بزرگی چون سعدی، نیون، 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 نویسندگان بزرگی چون تولستوی یا بزرگ علوی پا به عرصه وجود نگذاشتند؟ چرا دیگر شعری چون سعدی یا حافظ نداریم؟ شاید دلیل اساسی آن باشد که ذهن نخبگان امروز جامعه بر حل مسائل جدیدی مترکز 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 کنجکاوای عجیبی به شناخت پیرامون خود پرداخت. انسان که احساس تنهایی می‌کرد، دیوانه‌وار به دنبال همزاد خود را در آسمان‌ها،

ایقانوس‌ها، 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 ارزش تین ثروت است و برای حفظ آن، باید توجه خاصی به شیوه زندگی، نذیه جسم (غذا) و روان (فکر) خود داشته باشد. در این دوره، برگشتن 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 «رشد‌شناسی (با رویکردی نو)» را آغاز کردند. این گروه با استفاده از روش ساینسی، 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 هدف گذاری 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، یکسری 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 توام با آگاهی پادشاهی‌دها

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 سوال 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؟ یا جابود که «راز بزرگ» بر انسان آشکارتر شد.

دوستان، برای رسیدن به موفقیت باید از چند رُب عمل شده عبور کرد، شما با خواندن این کتاب کلیدها را یکی پس از دیگری بدست 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 دنون خود، زندگی کنید. از گذشته بیاموزید که امروز چه کارهایی را باید انجام دهید تا بتوانید فرداهای پر از رویاهای شیرین برای خود و عزیزانتان ترسیم کنید. آینده‌پر از موفقیت، حق مسلم شماست. فتد باید بخواهید و بجوید تا بیایید. در این صورت است که زندگی شما به هدایت و یابکوبی 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 شوه پندار و کردار، این فرمول را بیاموزد و خود را با اجزای تشکیل دهنده آن تطبیق دهد، حتماً موفق می‌شود رویاهای خود را تحقق بخشد. بشا امروز به این تضمین رسیده است که اگر همان عملکردها را (چه ذهنی و چه عملی) در خود به وجود آورد، حتماً همان نتایج یا نتایج مشابه را تجربه می‌کند.

قوانین حاکم بر عالم طبیعت اساس ریاضی دارد. به عنوان مثال، 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.