

۲۰۰۴۴۸۶

افسانه شکست یا شکست افسانه‌ها
تجربین شکست‌های تلخ به موفقیت‌های شیرین

نویسنده:
فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه	:	میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	افسانه شکست یا شکست افسانه‌ها: تبدیل شکست‌های تلخ به موفقیت‌های شیرین / نویسنده فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۷ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	978-622-99514-4-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
درج	:	شکست (روانشناسی)
موضوع	:	(Failure (Psychology
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷BF۶۳۶ م۸م۹
رده بندی دیویی	:	۵۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۳ ۹۵

ناشر.....

پدیدآورنده..... فرزاد میراحمدی

طراح جلد.....

صفحه آرا.....

نوبت چاپ.....

شمارگان..... ۱۰۰۰

قیمت..... ۱۸۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسنده محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: رهایی از گذشته پر از شکست
۱۳	چرا شکست می‌خوریم؟
۱۵	افسانه‌ای نام شکست
۱۵	مکتب خانه ذهن
۱۶	چگونه از تاه‌های گذشته رها شویم؟
۱۷	انواع مد: چرا از الوهای نوری یا رفتاری خاصی به کار می‌گیریم؟
۱۸	چهار دسته مد
۱۹	مد کودک
۱۹	انواع مد کودک
۲۱	مد سبک رفتاری نامناسب (سبک مقابله‌ای)
۲۲	انواع مد سبک رفتاری
۲۳	مد والد درونی
۲۳	انواع مد والد
۲۳	مد بزرگسال سالم
۲۴	شخصیت ما چگونه در مقابل شکست عمل می‌کند؟
۲۴	والد سرزنش گر:
۲۴	کودک آسیب‌پذیر
۲۵	مدهای مقابله‌ای
۲۶	ویژگی‌های گیر کردن تله شکست
۲۷	تکنیک تبر
۲۹	جدول سود و زیان
۳۳	گاهی کمال طلبی منجر به شکست می‌شود
۳۳	داستان‌هایی که باید عوض شوند

- فصل دوم: فرمولی کوچک برای موفقیت‌های بزرگ ۳۷
- در حال خوش، بودن و ماندن ۴۳
- افسانه اول ۴۴
- شکست نباید اتفاق بیفتد ۴۴
- فصل سوم: پرواز بزرگ ۴۵
- تصویب قانون زندگی ۴۷
- تدوین قانون اساسی زندگی ۴۸
- قوی ترین نیروی جهان ۵۱
- هر را اساس کنی به دست می‌آوری ۵۲
- در حال خوش، بودن و ماندن ۵۳
- افسانه دوم ۵۵
- شکست وحشتناک است ۵۵
- فصل چهارم: رسالت زندگی را مشخص کنید ۵۷
- بچه غول حرف گوش کن ۵۹
- توجه: رمز پیروزی ۶۰
- دایره‌ی زندگی ۶۱
- دایره رسالت من ۶۲
- در حال خوش، بودن و ماندن ۶۳
- افسانه سوم ۶۴
- من یا شکست خورده‌ام یا موفق ۶۴
- فصل پنجم: قانونی ساده برای رهایی از آشفتگی‌ها ۶۵
- ناخودآگاه ما را به سمت هدف می‌برد ۶۷
- در راه هدف چه چیزهایی به کمک ما می‌آید؟ ۶۸
- پارائونید معکوس یعنی چه؟ ۶۸
- چگونه می‌توانم از قانون ششم بیشتر استفاده کنیم؟ ۶۹
- قدرت عادت ۶۹
- قدرت ذهن دولبه ۷۱
- چگونه با صاحب بودن، چیزی را به دست آوریم؟ ۷۲

- ۷۵..... در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۷۶..... افسانه چهارم.....
- ۷۶..... چون قبلا نشد باز هم نمی‌شود.....
- ۷۷..... فصل ششم: با چه تکنیک‌هایی به آن چه می‌خواهیم برسیم.....
- ۸۵..... در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۸۶..... افسانه پنجم.....
- ۸۶..... کودکی خسته نداشتم.....
- ۸۷..... فصل هفتم: بدون ایمان در راه هدف گم می‌شوید.....
- ۹۰..... قانونی که باعث برکت زندگی می‌شود.....
- ۹۰..... قانون خلا.....
- ۹۱..... چگونه ایمان به هدف را قوی‌تر کنیم؟.....
- ۹۲..... جرقه‌ای کوچک در ذهن برای ایجاد بزرگ.....
- ۹۵..... در مسیر موفقیت.....
- ۹۶..... در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۹۷..... افسانه ششم.....
- ۹۷..... اگر شانس داشتم شکست نمی‌خوردم.....
- ۹۹..... فصل هشتم: برنامه ریزی یعنی رهایی از شکست.....
- ۱۰۲..... می‌دانی داستان بامبوی چینی چگونه است؟.....
- ۱۰۴..... اصل ۱+ چیست؟.....
- ۱۰۵..... قدرت زمان.....
- ۱۰۶..... هدر دهندگان زمان.....
- ۱۰۶..... راه حل رهایی از به تعویق انداختن کارها.....
- ۱۰۷..... تنظیم ریتم جدید به زندگی.....
- ۱۰۸..... جدول هفتگی زندگی.....
- ۱۰۹..... در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۱۱۰..... افسانه هفتم.....

- ۱۱۰..... من نمی‌توانم تغییر کنم.
- ۱۱۱..... فصل نهم: از خاک بلند شوید و تکانی بخورید.
- ۱۱۴..... ایده‌ای که شگفتی می‌آفریند.
- ۱۱۸..... کارخانه‌ی خودسازی و هدف‌سازی.
- ۱۲۰..... در حال خوش، بودن و ماندن.
- ۱۲۲..... افسانه‌ی هشتم.
- ۱۲۲..... افکار منفی رهایم نمی‌کنند.
- ۱۲۳..... فصل دهم: سه سوال که زندگی را عوض می‌کنند: قدرت "چ".
- ۱۲۶..... برنامه‌ی یک ساله.
- ۱۲۶..... جدول برنامه یک ساله زندگی.
- ۱۲۸..... جدول هفتگی برنامه.
- ۱۲۹..... برنامه‌ی روزانه.
- ۱۲۹..... یک نکته بسیار بسیار مهم!
- ۱۲۹..... ارزیابی (سوال جادویی).
- ۱۳۲..... در حال خوش، بودن و ماندن.
- ۱۳۳..... افسانه‌ی نهم.
- ۱۳۳..... هر شخص دیگری هم باشد همین کار را می‌کند.
- ۱۳۵..... فصل یازدهم: انرژی پیروزی را از کجا پیدا کنیم؟
- ۱۳۸..... انرژی بالا و پایین.
- ۱۴۰..... چگونه دنیایی نو بسازیم؟
- ۱۴۱..... بخش نامرئی ما.
- ۱۴۲..... چند توصیه مهم.
- ۱۴۳..... دعا؛ بزرگترین انرژی مثبت.
- ۱۴۶..... در حال خوش، بودن و ماندن.
- ۱۴۷..... افسانه‌ی دهم.
- ۱۴۷..... این کار فایده‌ای ندارد و باید عوضش کنیم.

مقدمه

آیا کسی دوست دارد شکست بخورد؟ خیر. همه دوست دارند همیشه در اوج قله‌های موفقیت باشند. وقتی اسمی از شکست می‌آید بر اندام بسیاری از افراد لرزه می‌افتد، چرا که آن‌ها شکست را پایان راه می‌دانند. اما طبیعتی که ما در آن زندگی می‌کنیم قوانینی دیگر دارد؛ گاهی کوه‌ها درهم می‌شکنند، گاهی دریا با امواج سرکش خود به زمین حمله‌ور می‌شود و گاهی نیز ستاره یا سیاره‌ای پس از سال‌ها عمر شکسته می‌شود.

آنچه ما را می‌ترساند خود شکست نیست، بلکه افسانه‌هایی است که از شکست برای ما روایت کرده‌اند. من پس از سال‌ها مطالعه و تدریس در زمینه خودسازی و خوشناسی دریافتم که افراد از ترس شکست در کار، ارتباط، ازدواج، عشق یا هر چیز دیگری زمان زیادی از عمر خود را با ناامیدی و تنهایی سر می‌کنند. در این کتاب می‌خواهم کمک کنم به افراد از طرح‌واره شکست رها شوند و شهامت خود را بالاتر ببرند، کمکی کنم تا افسانه‌های ده‌گانه شکست را پیدا کنند و از این افسانه‌ها عبور کنند. در ضمن در این کتاب می‌خواهم قوانینی را برای اولین بار بیان کنم تا خوانندگان بتوانند برنامه‌های آینده خود را با موفقیت و اطمینان بیشتری به سرانجام برسانند.

این کتاب یک برنامه کاربردی و آموزشی است که لازم است با آرامش تمرینات آن را به انجام برسانید. اگر شما هم با موارد زیر درگیر هستید این کتاب می‌تواند تحول بنیادین در زندگی‌تان ایجاد کند:

- اگر می‌خواهید ترس از شروع کارها را از بین ببرید و کار خود را شروع کنید
- اگر می‌خواهید باورهای شکست‌پذیری خود را پیدا کنید و آن‌ها را اصلاح کنید
- اگر می‌خواهید از هر شکستی که تاکنون در زندگی‌تان ایجاد شده است هدیه ارزشمندی به دست بیاورید

- و اگر می‌خواهید برنامه‌ای دقیق و کاربردی برای رسیدن به اهداف خود تدوین کنید و به آن‌چه دوست دارید برسید

این کتاب کمک بسیار زیادی به شما می‌کند.