

قدرت کوه

در انگیزش و خودباوری

نادر غریب نواز

ویرایش دوم

نشر دکتر دانش بهمن
کرج، ۱۳۹۰

غریب‌نواز، نادر، ۱۳۵۶
 قدرت کوه در انگیزش و خودباوری / نادر غریب‌نواز
 کرج: دژ دانش بهمن، ۱۳۹۰
 ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۴-۱۴۸-۰
 قدرت کوه در انگیزش و خودباوری (مورد استفاده علاقمندان به فروشدگی،
 کنکوری‌ها، تجار و کسبه)
 موفقیت -- انگیزش
 پیشرفت
 هدف (روانشناسی)
 ۱۳۹۰ ق ۴۶ / ۳۵۰۲ BF
 ۱۵۸/۱
 ۲۳۲۴۰۲۱



نشر دژ دانش بهمن

قدرت کوه در انگیزش و خودباوری

نادر غریب‌نواز

لیتوگرافی: سپهر بهمن

چاپخانه: کاج

صحافی: بهمن

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۵۰۰

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

ناظر فنی چاپ: داود راسخی

حق چاپ مخصوص نشر دژ دانش بهمن می‌باشد.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۴-۱۴۸-۰

ISBN: 978-964-174-148-0

دفتر نشر: کرج، بلوار طالقانی شمالی، نیش کوچه نسیم، طبقه سوم نمایشگاه دائمی کتاب بهمن ۲۲۶۲۹۱۲-۲۲۶۲۹۱۳-۲۶۱-۶۶۵۶۹۸۲۳-۴-۲۰ تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۹۸۲۳-۴-۲۰
 مرکز پخش کرج: نمایشگاه‌های دائمی کتاب بهمن
 مرکز پخش تهران: میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه رشت‌چی، پلاک ۲۰

بَقْدَرِ الْكَدِّ تُكْتَسَبُ الْمَعَالِي

به اندازه تلاش و سعی، جایگاه‌های رفیع و بلند به دست می‌آید.

مَنْ طَلَبَ الْعُلَى سَهَرَ اللَّيَالِي

و کسی که جایگاه‌های رفیع را جستجو می‌کند باید شب زنده‌داری کند.

وَمَنْ طَلَبَ الْعُلَى مِنْ غَيْرِ كَدٍّ

کسی که جایگاه‌های بلند و موفقیت را بدون تلاش جستجو می‌کند.

اضَاعَ الْعُمَرَ فِي طَلَبِ الْمَحَالِ

عمر خود را در جستجوی محال ضایع کرده است.

مقدمه چاپ اول

خلاصه‌ای از شرح زندگی نویسنده

نگارش این قسمت بیشتر از آن جهت بوده که شاید مطالعه آن برای شما خواننده محترم مفید واقع شود و حتی شاید وضعیت کنونی فرزند شما از نظر تحصیل و محیط به وضعیت گذشته اینجانب شبیه باشد. به عنوان نگارنده حقیر این کتاب، تا اتمام تحصیلات دوره دکترا (دانشگاه شهید بهشتی) از نظر تحصیل، افت و خیزهای خیلی زیادی داشته‌ام، به همین دلیل شاید تغییر ناگهانی وضعیت تحصیلی اینجانب برای شما نیز کاربرد داشته باشد.

اینجانب نادر غریب‌نواز در سال ۱۳۵۶ در یک خانواده روستایی در قریه شریان از توابع شهر سراب واقع در استان آذربایجان شرقی چشم به این دنیا گشودم. بعد از مهاجرت، تحصیلات ابتدایی را در شهر کرج در سال ۱۳۶۳ در دبستان روستائزاد آغاز کردم. به دلیل مشغله بالای پدر بابت رفع مشکلات اقتصادی خانواده و سایر موارد، تحصیل اینجانب آغاز خوبی را با خود به همراه نداشت. افت تحصیلی اینجانب تا حدی بود که تا سال چهارم ابتدایی معدلی بالاتر از ۱۲ را نتوانستم کسب کنم و حتی در سال پنجم دبستان در خرداد ماه و در ثلث سوم با کارنامه‌ای که حاوی ۴ تجدید بود به خانه بازگشتم. این درس نخواندن‌ها و بازی‌گوشی‌ها و تجدید آوردن‌ها تا اواخر مقطع راهنمایی ادامه داشت و در سال دوم راهنمایی به اوج خود رسید. سال دوم راهنمایی زمانی که

به مدرسه راهنمایی شهید مدرس برای دریافت نتیجه امتحانات شهریور ماه مراجعه کردم دیدم که مقابل اسم اینجانب زده بودند: مردود از دو درس. (تاریخ و جغرافی) با خوشحالی به طرف منزل حرکت کردم بین راه یکی از همکلاسی‌هایم به نام حمید فرزانه مروت که برای ثبت‌نام در مقطع بالاتر آمده بود را دیدم، از من نتیجه را جویا شد و به او ماجرا را گفتم. او از من پرسید که چرا خوشحال هستی؟ در پاسخ گفتم چون سال بعد همه درس‌ها برایم تکراری هستند و یک ضرب در خرداد ماه قبول می‌شوم. در پاسخ به من گفت که تو اگر درس‌هایت را بلد بودی که مردود نمی‌شدی! بنابراین سال آینده باید زمان بیشتری بگذاری. به هر حال بعد از بازگشت به خانه و اعلام نتیجه به پدر محترم با یک تنبیه جانانه مورد استقبال پدر قرار گرفتم. سال سوم راهنمایی درست ثلث دوم با خوشحالی و کارنامه در دست، از مدرسه به سمت مغازه پدر دویدم. پدرم با دیدن من و کارنامه از نتیجه کار پرسید در پاسخش گفتم نتیجه ثلث دوم از ثلث اول بهتر است. پرسید چطور مگه؟ در پاسخ پدر گفتم در این ثلث فقط ۲ تجدید آورده‌ام، در حالی که در ثلث اول ۴ تجدید آورده بودم! پدرم با درایت کاملی که داشت در آن سال مدرسه مرا از شهید مدرس به مدرسه دیگری انتقال داد. بعد از این جابه‌جایی، سال سوم را در شهریور قبول شده و به مقطع دبیرستان وارد شدم. به اتفاق پدر یک هفته اکثر دبیرستان‌های شهر کرج را سر زدیم ولی به دلیل پایین بودن معدل اینجانب هیچ دبیرستانی حاضر به ثبت‌نام از من نشد. بنابراین از روی ناچاری در رشته انسانی در یکی از مدارس (تنها رشته‌ای که می‌توانستم در آن ثبت‌نام کنم) تحصیل را شروع کردم. اوایل شروع سال تحصیلی بود که معلم زبان ما امتحان مختصری از لغات آخر کتاب از کلاس به عمل آورده بود. بعد از تصحیح اوراق، برگه‌ها را به

شاگرد اول کلاس یعنی آقای بهرام عباسیان داد تا برگه‌ها را پخش کند. از قضا و از روی اتفاق آن روز به دلیل کم حجم بودن لغات آنها را خوب خوانده بودم و نمره من ۱۷ به عنوان نمره دوم کلاس شده بود. آقای عباسیان که همیشه نمره اول کلاس بود از من درخواست کرد که در یک میز نشسته و با یکدیگر رقابت کنیم. بنده هم با اکراه پذیرفتم. بعد از این روز برای اینکه نمرات من از آقای عباسیان بالاتر رود هر روز درس می‌خواندم به طوری که بعد از گذشت سال‌ها انتظار، در خرداد ماه سال ۱۳۷۱، برای بار اول توانستم با معدل ۱۵/۳۷ آرزوی دیرینه پدر را برآورده کنم. سال دوم دبیرستان در جشنی که بهمن ماه هر سال از طرف دبیرستان برگزار می‌شد و به شاگردان اول جایزه داده می‌شد، از طرف ناظم مدرسه (آقای سهراب خانی) اسم اینجانب با معدل ۱۸/۵۶ قرائت شد. بعد از آن سال چهارم دبیرستان را به شدت بیشتری درس خواندم چون هدفم قبولی در کنکور سال ۷۴ بود. شاید این قسمت از زندگی اینجانب با یکی از فصول این کتاب (ترسیم نقشه آینده) مرتبط باشد چون در آن سال من خود را در جایگاه یک مدرس دانشگاه می‌دیدم و در رویاهایم، خود را درحالی می‌دیدم که بر روی سکوی کلاس ایستاده و در حال تدریس هستم. خلاصه، سال چهارم دبیرستان را با معدل ۱۹/۸۶ به پایان رساندم و رتبه ۳۵۱ را در کنکور آن سال کسب کردم و در دانشگاه تهران در رشته مدیریت دولتی پذیرفته شدم. بعد از شروع تحصیلات در دانشگاه بدون اینکه کتابی درباره اهداف مطالعه کرده باشم، شعاری را به شکل ۷۴ - ۷۸ - ۸۰ نوشتم که تفسیر آن این بود که در سال ۷۴ در دانشگاه در مقطع کارشناسی پذیرفته شدم و باید در سال ۷۸ دوره کارشناسی را به اتمام برسانم و در همان سال در مقطع کارشناسی ارشد و آن هم در رشته مدیریت بازرگانی قبول شوم و تا سال ۸۰

این دوره را به اتمام و بعد از آن، در مقطع دکترا قبول شوم که این شعار در سال ۸۱ با یک سال اختلاف از آنچه که نوشته شده بود به انجام رسید و دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری را در دانشگاه شهید بهشتی در رشته مدیریت بازرگانی به اتمام رساندم.

کلیه مطالبی که در این کتاب گردآوری شده است از سه منبع مطالعه، تجربه شخصی و کوهنوردی گردآوری شده است. به یاد دارم از سال ۱۳۶۹ هفته‌ای یک بار با پدر برای کوهنوردی می‌رفتم و از سال ۱۳۸۰ به بعد طوری شد که هر روز برای کوهنوردی می‌رفتم و کسانی که با این ورزش مانوس هستند نیک می‌دانند که این ورزش خاصیت عجیبی داشته و انسان را به شدت به خود جذب و معتاد می‌کند. از این رو خیلی از مطالب نگاشته شده در این کتاب هنگام کوهنوردی به ذهنم رسیده و بعد به‌طور منظمی کنار هم قرار گرفته است. البته در طول نگارش سعی شده است که مطالب به‌طور خلاصه در کنار یکدیگر قرار گرفته و در خواننده احساس نخستگی ایجاد نکند. امیدوارم مطالعه این کتاب در زندگی شما تا حد هرچند اندک، تأثیرگذار باشد و بتوانید در زندگی برای خود قله‌های بلند و قابل دستیابی را تصور و تعیین کنید و در طول زندگی هدفتان رسیدن به این قله‌های رفیع باشد و پس از فتح هر قله بتوانید قله بلند دیگری را برای آینده خود تصویر کنید.

با سپاس و احترام

نادر غریبنواز

بهار ۱۳۸۹

مقدمه چاپ دوم

نظر به استقبال خوانندگان محترم چاپ اول کتاب و به پایان رسیدن نسخه‌های چاپ اول در سه ماه تابستان ۱۳۸۹ و با نظر مثبت ناشر بر آن شدیم که برای چاپ دوم کتاب اقدام شود. از آنجا که هر اثری نمی‌تواند بدون عیب و ایراد باشد و این اثر هم از این قاعده مستثنی نیست، بسیاری از خوانندگان محترم، بنده حقیر را مورد لطف قرار داده و پیشنهاداتی درباره اضافه شدن یک فصل جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، توضیح و تفسیر کلمه‌های موزون مانند اطاعت، جرأت، جسارت و... در این فصل، تغییرات فصل‌های چهارم و هفتم و اصلاح برخی از غلط‌های تایپی، ما را بر آن داشت که برای چاپ دوم، این اصلاحات انجام شود تا کتاب از اثرگذاری بالاتری برخوردار شود.

در این قسمت بر خود لازم می‌دانم که از جناب آقای مهندس مهدی عاشوری (مدیر ارشد فروش شرکت فکور مغناطیس اسپادانا) که ایده اصلی تغییرات فصل چهارم را بیشتر از ایشان گرفتم تشکر و سپاسگزاری کنم. قطعاً چاپ دوم این اثر، باز هم خالی از اشکال نیست. چنانچه خوانندگان محترم بتوانند نظرات اصلاحی خود را از طریق پست الکترونیکی زیر با اینجانب در میان بگذارند مایه خوشحالی و مباهات اینجانب را فراهم نموده‌اند که از آنها پیشاپیش سپاسگزاری و قدردانی می‌شود.

با تقدیم سپاس و احترام فراوان

نادر غریب‌نواز

پاییز ۱۳۸۹

N. Gharibnavaz@Gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول: پیش نیازهای موفقیت.....	۱۵
هجرت، برائت، استارت، فرمت	
فصل دوم: رعایت اصول و قوانین.....	۲۳
اطاعت، طاعت، متابعت، تبعیت	
فصل سوم: تقویت نیروی ایمان و باور.....	۳۱
جرات، جسارت، شهامت، شجاعت	
فصل چهارم: ترسیم نقشه آینده دور و نزدیک.....	۴۷
درايت، هدايت، حرکت، برکت	
فصل پنجم: انتخاب هدف.....	۶۹
شناخت، همت، غیرت، طاقت	
فصل ششم: نقش ارتفاع و ارتقاء در موفقیت.....	۸۹
رفعت، مرتبت، منزلت، عزت	
فصل هفتم: نقش عادات در موفقیت.....	۱۰۵
عادت، خصلت، شخصیت، سرنوشت	
فصل هشتم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....	۱۱۷
فهرست منابع.....	۱۲۳