



پیام انرژی‌زا

چگونه با انگیزه
به اهدافتان برسید



آوای موفقیت

نویسنده: کوین نگو مترجم: مهتاب علیم‌رادی

Ngo Kevin

سرشناسه: نگو، کوین

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ پیام انرژی زا، چگونه با انگیزه به اهدافتان برسید.

نویسنده کوین نگو؛ مترجم مهتاب علیمرادی.

مشخصات نشر: تهران: آوای موفقیت، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۲۱ صفحه.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۶-۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: 100 Motivational Messages

موضوع: موفقیت / هدف (روان شناسی) / خودسازی

شناسه افزوده: علیمرادی، مهتاب، ۱۳۵۱، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ص ۴ / ۸ BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۷۶۷۲۶

۱۰۰ پیام انرژی زا

چگونه با انگیزه به اهدافتان برسید

تعداد صفحه: ۲۲۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع اثر: رقعی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

قیمت: ۹۵،۰۰۰ ریال

نویسنده: کوین نگو

مترجم: مهتاب علیمرادی

ویراستار: راضیه سادات فروزان

صفحه آرا: رضا گرامی منش

چاپ: مجتمع چاپ هنگام

مرکز پخش

انتشارات گوتنبرگ

نشانی: انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، جنب

بانک ملت، پلاک ۱۲۱۲

شماره تماس: ۶۶۴۱۳۹۹۸

انتشارات

انتشارات آوای موفقیت

نشانی: پاسداران، دولت، دیباجی جنوبی،

ک ارغوان، ک شریعتمداری، پ ۶ واحد ۷

شماره تماس: ۲۲۵۶۳۷۷۶

پست الکترونیکی: Info@AMBook.ir

وب سایت: www.AMBook.ir

فهرست مطالب

۹		مقدمه
۲۱		(۱) مسئولیت پذیر باشید
۲۲		(۲) خوش اقبالی
۲۳		(۳) بر مشکلات غلبه کنید
۲۵		(۴) شرایط زندگی
۲۷		(۵) برای دیگران منبع انگیزه باشید
۲۸		(۶) بی انگیزگی
۳۰		(۷) بلند پروازی
۳۲		(۸) موانع پیشرفت
۳۴		(۹) عدم تمرکز
۳۵		(۱۰) لغزش
۳۷		(۱۱) از خود گذشتگی
۳۹		(۱۲) خود را دست کم نگیرید
۴۱		(۱۳) نسخه و دستورالعمل موفقیت
۴۳		(۱۴) کلید خوشبختی
۴۵		(۱۵) اکنون عمل کنید
۴۷		(۱۶) استعداد های بالقوه ی خود را شکوفا سازید

فهرست مطالب

۴۸	 فقط کارتان را انجام بدهید
۵۰	 بر تحقق بخشیدن خواسته‌هایتان اصرار کنید
۵۲	 به دنبال تغییرات جزئی در زندگی خود باشید
۵۳	 قهرمان داستان خود باشید
۵۵	 منطقه‌ی امن
۵۷	 میزان اشتیاق شما برای دستیابی به موفقیت
۵۹	 بر سر دو راهی قرار گرفته‌اید؟
۶۰	 عذر و بهانه نیاورید
۶۱	 فرصت را از دست ندهید
۶۳	 هیچ وقت دیر نیست
۶۵	 حضور داشتن به تنهایی کافی نیست
۶۷	 به مسائل کم اهمیت توجه نکنید
۶۹	 دست از گله و شکایت بردارید
۷۱	 به راه‌های میانبر فکر نکنید
۷۳	 موفقیت از ذهن آغاز می‌شود
۷۵	 حتی اگر دوست ندارید، باز هم ...
۷۷	 به بدخواهان توجه نکنید
۷۹	 به خودتان ضرب‌الاجل بدهید

فهرست مطالب

۸۱		۳۵) شکست های پی در پی
۸۳		۳۶) رؤیاهای بزرگ داشته باشید
۸۵		۳۷) اگر کارتان را دوست ندارید، با جدیت ...
۸۸		۳۸) از خودتان انتظارات بیشتر داشته باشید
۸۹		۳۹) گاهی نیاز است به دنبال کار دیگری بروید
۹۱		۴۰) روزتان را خوب شروع کنید
۹۳		۴۱) ناامیدی را به انگیزه تبدیل کنید
۹۵		۴۲) به روح و جسمتان آرامش دهید
۹۶		۴۳) مسیر رسیدن به اهدافتان را هموار کنید
۹۸		۴۴) از نیروهای مخالف به نفع خود استفاده کنید
۱۰۰		۴۵) به دیگران ثابت کنید که در مورد شما اشتباه می کنند
۱۰۲		۴۶) به جای فرار کردن با مشکلات بجنگید
۱۰۴		۴۷) تا چه حد مشتاق دستیابی به هدفتان هستید
۱۰۶		۴۸) سختی کار به تدریج کم می شود
۱۰۸		۴۹) تعهد کاری داشته باشید
۱۱۰		۵۰) تسلیم مشکلات نشوید
۱۱۲		۵۱) حتی اگر رؤیاهایتان نقش بر آب شده است، ...
۱۱۴		۵۲) دوباره رؤیای پزدازی کنید

فهرست مطالب

۱۱۷		۱۵۳ وقت‌کشی کافی است
۱۱۹		۱۵۴ بهانه تراشی نکنید
۱۲۱		۱۵۵ روی یک هدف متمرکز شوید
۱۲۳		۱۵۶ مأموریت خود را در زندگی پیدا کنید
۱۲۵		۱۵۷ از قدرت عادات رفتاری غافل نشوید
۱۲۷		۱۵۸ چرا می‌خواهید به هدف‌تان دست یابید؟
۱۲۹		۱۵۹ زندگی همه یکسان نیست
۱۳۲		۱۶۰ از ۲۴ ساعت شبانه‌روز به خوبی استفاده کنید
۱۳۵	...	۱۶۱ احساس یأس و ناامیدی را در وجودتان بخشکانید
۱۳۷		۱۶۲ خودتان را باور کنید
۱۳۹		۱۶۳ برای دستیابی به رؤیاهایتان بجنگید
۱۴۱		۱۶۴ قدم به قدم جلو بروید
۱۴۲		۱۶۵ سخت‌کوش باشید
۱۴۴		۱۶۶ تنبلی را کنار بگذارید
۱۴۶		۱۶۷ آیا انجام کارهایتان را به تعویق می‌اندازید؟
۱۴۹		۱۶۸ امور مالی خود را به دست بگیرید
۱۵۱		۱۶۹ واقع‌بین باشید
۱۵۳		۱۷۰ برخی امور خارج از کنترل شماست

فهرست مطالب

۱۵۵		(۷۱) شعار ندهید
۱۵۷		(۷۲) خود را در فضای ابدیت ببینید
۱۵۸		(۷۳) برای کسانی که دوستشان دارید، تلاش کنید
۱۶۰		(۷۴) خود را به «نه شنیدن» عادت دهید
۱۶۲		(۷۵) خود را به سختی بیندازید
۱۶۴		(۷۶) بهترین مشوق خود باشید
۱۶۶		(۷۷) هدف از تحصیل چیست؟
۱۶۸		(۷۸) خود را در معرض نقد عمومی قرار دهید
۱۷۰		(۷۹) تفکر مثبت داشته باشید
۱۷۲		(۸۰) تحرک داشته باشید
۱۷۴	..	(۸۱) از همنشینی با آدم‌های بدبین و منفی‌باف دوری کنید
۱۷۷	...	(۸۲) نسبت به وسوسه‌های درونی خود بی‌اعتنا باشید
۱۸۰		(۸۳) همواره احساس رضایت و خوشبختی
۱۸۳		(۸۴) موفقیت در سایه‌ی باور قلبی به دست می‌آید
۱۸۶		(۸۵) دل به دریا زدن کافی نیست
۱۸۹		(۸۶) هویت شما چگونه شکل می‌گیرد؟
۱۹۲		(۸۷) برای خودتان تأسف نخورید
۱۹۴		(۸۸) اکنون را دریابید

فهرست مطالب

۱۹۵		۱۸۹) انگیزه پایدار نیست
۱۹۷		۱۹۰) ظرفیت و توانایی های خود را بسنجید
۱۹۹		۱۹۱) واکنش شما چگونه خواهد بود؟
۲۰۱		۱۹۲) به زندگی خوشبین باشید
۲۰۳		۱۹۳) اقدام بعدی تان چیست؟
۲۰۵		۱۹۴) به زندگی معمولی رضایت ندهید
۲۰۷		۱۹۵) انسان ضعیف و توسری خور نباشید
۲۰۹		۱۹۶) هنوز دیر نشده است
۲۱۱		۱۹۷) شما ارزش رسیدن به آرزوهایتان را دارید
۲۱۳		۱۹۸) از امروز به بعد ...
۲۱۵	..	۱۹۹) زمان آن فرا رسیده است که زندگی خود را تغییر دهید
۲۱۷		۱۰۰) مبارزه ی هفت روزه را امتحان کنید
۲۲۰		سخن آخر

مقدمه

شاید به جرأت بتوان گفت تنها کلید موفقیت این است که آستین‌ها را بالا بزنید و برای دستیابی به هر خواسته یا هدفی که در زندگی دارید، دست به کار شوید. به هر حال قرار نیست موفقیت با پای خودش به سراغتان بیاید بلکه باید از جا برخیزید و برای تحقق اهدافی که در سر دارید، دست به کار شوید. البته شاید این عبارت که «برای رسیدن به خواسته‌هایتان باید دست به کار شوید»، چندان تازگی نداشته باشد، تا جایی که آن را کاملاً بدیهی و پیش پا افتاده بدانید. در این صورت این پرسش پیش می‌آید که چرا بسیاری با این که به خوبی می‌دانند لازمی رسیدن به موفقیت دست به کار شدن است، باز هم برای رسیدن به خواسته‌هایشان در زندگی ناکام می‌مانند؟

واقعیت این است که انجام هر کاری در آغاز راه ساده به نظر می‌رسد. زمانی که در مسیر رسیدن به موفقیت قدم می‌گذارید، چنان انگیزه و اشتیاقی برای رسیدن به سرمنزل مقصود دارید که سراز پا نمی‌شناسید و تصور می‌کنید که به سادگی به هدف‌تان دست خواهید یافت اما به تدریج در ادامه‌ی مسیر با موانع و مشکلاتی مواجه می‌شوید، در چنین شرایطی است که ندایی از درون‌تان شما را به صرف نظر

کردن از این مسیر پر پیچ و خم فرا می خواند. علاوه بر این، عده‌ای هم مدام آیه یأس می خوانند و از شما می خواهند که از پیمودن این راه پر فراز و نشیب دست بکشید. درست در چنین وضعیتی است که این تعبیر زیبای حافظ «که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها» معنا پیدا می کند. واقعیت این است که در چنین شرایطی، دست به کار شدن و پیمودن ادامه‌ی راه، کاری بس دشوار است. با این حال چنانچه از آمادگی ذهنی و روانی برخوردار باشید، می توانید سختی‌ها و دشواری‌ها را پشت سر بگذارید و در لحظات حساس و سرنوشت ساز به درستی تصمیم بگیرید.

شاید کتاب‌های زیادی درباره‌ی رمز موفقیت خوانده باشید. کتاب‌هایی که نسخه و دستورالعمل ارائه می دهند و برآنند که مخاطب خود را با مجموعه‌ای از راهبردها و روش‌های نوین در زمینه‌ی کسب موفقیت آشنا کنند. اگر حتی چند جلد کتاب در این زمینه خوانده باشید، خوب می دانید که برای رسیدن به هر خواسته و هدفی که در سر دارید، چه اقداماتی را باید انجام بدهید اما واقعیت این است که آشنایی با چند دستورالعمل ساده ممکن نیست به تنهایی ضامن موفقیت و رسیدن به سرمنزله مقصود باشد. اگرچه گاهی اوقات می دانید چه کارها و اقداماتی را باید انجام بدهید تا به خواسته‌تان برسید، ناملازمات و دشواری‌ها چنان عرصه را بر شما تنگ می کنند که ترجیح می دهید، از کار و تلاش دست بردارید و از پیمودن این راه پرسنگلاخ صرف نظر کنید.

به هر حال کتابی که پیش روی شماست، دربردارنده‌ی مجموعه‌ای از روش‌های نوین در زمینه‌ی کسب موفقیت نیست و به این دلیل با تمامی کتاب‌هایی که پیش از این خوانده‌اید، تفاوت دارد. حقیقت این است که کتاب حاضر شامل صد پیام کوتاه و انگیزه‌بخش است، پیام‌هایی که در وجودتان انگیزه ایجاد می کند و شما را به پیمودن ادامه‌ی راه و رسیدن به تعالی و پیشرفت

وامی دارد. این پیام‌های معجزه‌بخش نور امید را در وجودتان شعله‌ور می‌سازد و شما را از هجوم افکار منفی و ناامیدکننده مصون نگاه می‌دارد تا با صلابت و استواری هر چه بیشتر، مسیر رسیدن به تعالی و پیشرفت را بپیمایید و با عبور از گردنه‌های پر پیچ و خم به سرمنزله مقصود برسید.

هنگام خواندن این کتاب، نیازی نیست پیام‌ها را به ترتیب بخوانید بلکه هرگاه احساس ناامیدی به سراغتان آمد و بی‌انگیزگی سرتاپای وجودتان را فرا گرفت، کتاب را باز کنید و چند صفحه از آن را بخوانید تا بار دیگر فکر و ذهنتان را سامان بدهید.

در واقع این کتاب حاوی پیام‌های الهام‌بخش است، پیام‌هایی که شما را وامی‌دارد، به دنبال خواسته‌هایتان بروید و حتی در هنگام سختی‌ها هم دست از تلاش برندارید و با اعتماد به نفس و انگیزه‌ای هر چه بیشتر، خواسته‌ی خود را تحقق ببخشید.

به هر حال، به عنوان مقدمه و پیش‌درآمد بحث، در این بخش از کتاب، مناسب می‌دانم که به برخی از عوامل بی‌انگیزگی که شما را از ادامه‌ی حرکت در مسیر رسیدن به موفقیت باز می‌دارد، هر چند کوتاه اشاره کنم. به طور کلی راه‌های ایجاد انگیزه بسیار است ولی در این مرحله بهتر است ابتدا به عوامل از بین برنده‌ی انگیزه بپردازیم. در واقع شناسایی همین عوامل سبب می‌شود که از انجام هر کاری اقدامی که سبب بی‌انگیزگی می‌شود، خودداری کنید.

در این بخش سعی کرده‌ام، به برخی از موارد یا عواملی که در زندگی شخصی‌ام آن‌ها را تجربه کرده‌ام، اشاره کنم تا شاید با به کار بستن همین رهنمودها و تجربیات شخصی، مسیر تحقق خواسته‌هایتان را با صلابت و استواری بیشتری بپیمایید.