

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۲۹-۳

۳۷۹۳۰۸۸

سرنوشت را باید از سر، نوشت

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴

۲۴۰ ص

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

سواد کوهی، علی اصغر، ۱۳۳۸ -

فیپای مختصر

سرنوشت را باید از سر نوشت

نویسنده: علی اصغر سواد کوهی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ویراستار: طاهره میر صفی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۲۹-۳

ISBN: 978-964-236-629-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

naslenowandish



انتشارات نسل نواندیش

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول؛ چگونه زندگی خود را مدیریت کنیم؟	۱۷
فصل دوم؛ برای موفقیت برنامه‌ریزی کنیم	۲۹
فصل سوم؛ خانه تکانی ذهن و اهمیت نگرش در موفقیت	۳۷
فصل چهارم؛ باورهای محدودیت‌آفرین خود را تغییر دهید	۵۹
فصل پنجم؛ نقش ایمان در موفقیت، نشاط و شادابی	۷۱
فصل ششم؛ آیا برای زمان خود ارزش قایلیم؟	۹۱
فصل هفتم؛ اهداف من چیست؟ به دنبال چه چیزی هستیم؟	۱۱۹
فصل هشتم؛ برای تغییرات در زندگی، نخست باید خود را تغییر دهیم	۱۷۷
فصل نهم؛ ارتباطات خود را مدیریت کنیم	۱۹۵
فصل دهم؛ قوانین معنوی موفقیت	۲۰۱
فصل یازدهم؛ سالنامه‌ی مدیریت زندگی خود را طراحی کنید	۲۲۱
سخن پایانی	۲۳۷
منابع	۲۳۹

مقدمه

ای که با نامت جهان آغاز شد دفتر ما هم ز نامت باز شد

در قرن هفدهم میلادی؛ ارزش شما با میزان پولتان سنجیده می‌شد.
در قرن هجدهم میلادی؛ ارزش شما را با توجه به کشوری که در آن
متولد شده بودید، می‌سنجیدند.

در قرن نوزدهم میلادی؛ ارزش شما را با میزان صنعت و فناوری‌تان
می‌سنجیدند.

در قرن بیستم میلادی؛ ارزش شما با میزان اطلاعات شما سنجیده می‌شد.
و در قرن بیست و یکم میلادی؛ ارزش شما با میزان فکر و اندیشه‌ای که
تولید می‌کنید، سنجیده می‌شود.

افکار و احساسات ما از زندگی، دنیایمان را می‌سازد. شاید بارها پیش
آمده که در زندگی احساسی ناخوشایند داشته‌ایم و حتی تصور کرده‌ایم به
بن‌بست رسیده‌ایم. در این مواقع انسان مهار ذهن و مغز خود را به‌دست
کمبودها و فقدان‌های زندگی می‌سپارد، به هرچیز که می‌نگرد،

کاستی‌هایش را می‌بیند و در چنین شرایطی حجمی انبوه از مغز را تصویرهایی از ناتوانی‌های موجود در زندگی انباشته می‌کند. در این صورت تمام تصویرهایی که ما از زندگی داریم، شامل کاستی‌هاست؛ نداشتن خودرو، خانه، همسر، فرزند، شغل و پول و هر آنچه در فقدانش به‌سر می‌بریم، مغز ما را پر می‌کند.

هنگامی که مغز، سرشار از چنین تصویرها شود، ضمیر ناخودآگاه ما بدون آن که بدانیم، شروع به جذب واقعیت‌هایی از همین جنس در زندگی‌مان می‌کند. ما هر روز با موجی بزرگ از همین جنس کاستی‌ها روبه‌رو می‌شویم و سازوکار روانی ما، زندگی‌مان را از فراوانی تهی می‌سازد و به سمت کاستی‌ها می‌برد.

مغز انسان این توان را دارد که هر چیزی از هر جنسی را در درون آن قرار دهد و پاسخی در همان راستا به ما بدهد. منظور از پاسخ مغز این است که ضمیر ناخودآگاه، ما را بدون آن که خودمان بدانیم، در برابر رویدادها، فضاها و زمان‌هایی قرار می‌دهد که همسو با تصویرهای موجود در مغز باشد، بنابراین هرچه تصویرهای موجود در مغز با بار منفی و کاستی‌ها مواجه باشد، واکنش‌های مغزی نیز از همان جنس خواهد بود. اگر به نداشتن پول می‌اندیشیم و همواره از نداشتن پول و زندگی مرفه می‌نالیم، این روش در مغز ما تصویرهایی از جنس فقر، نداری و کاستی‌ها و کمبودهایی از این قبیل ایجاد می‌کند و هنگامی که مغز از این تصاویر انباشته شد، نوبت به ضمیر ناخودآگاه می‌رسد.

ضمیر ناخودآگاه، بدون هیچ هیاهویی همان تصاویر را دریافت و ما را در موقعیت‌هایی از شبیه به آن قرار می‌دهد، سپس به صورت ناخودآگاه در کنار کسانی قرار می‌گیریم که ثروتمند نیستند و کسانی را به دوستی

برمی‌گزینیم که در مسائل مالی موفق نبوده‌اند، بنابراین بسیار طبیعی به نظر می‌رسد، هنگامی که افرادی با این ویژگی‌ها همنشین ما شوند، نه تنها راه‌حل یا آموزش و دانشی برای بهبود مسائل مالی و پولی ما نخواهند داشت، بلکه در یک هم‌آوایی مانند ما تنها با ناله و شیون، دردهای خود را بازگو می‌کنند و این بازگویی همان جنس تصویرها را با شکلی دیگر در مغز ما رقم می‌زند و ناخواسته دوره تسلسل روی می‌دهد.

بنابراین نه ما و نه همنشین ما، هیچ‌کدام کمکی به یکدیگر نخواهیم کرد و به‌طور کلی چیزی در چنته نداریم که مایه‌ی آموزش یا امید دیگری باشد. بر طبق یک قانون روانی، انسان هنگام درد و رنج‌های روانی، به دنبال گوشی شنوا می‌گردد که زبان تایید داشته باشد؛ به این معنا که درد و رنج ما را با سر و زبان تایید کند و تمام حق را به ما بدهد. بر این اساس، با وجود انبوهی از تصویرهای منفی و کاستی‌ها، ضمیر ناخودآگاه خود را به‌صورتی تنظیم می‌کنیم تا در این بخش از روان ما به این صورت رفتارسازی‌ها پرداخته شود؛ ما را به سمت مکان‌ها، زمان‌ها و فضاهایی که مطابق با درونیات مغزمان است، روانه کند. بدون آن که بدانیم، در کنار دوستانی قرار می‌گیریم که نه تنها افرادی موفق نیستند، بلکه از جنس برداشت‌های اشتباه ذهنمان هستند و ما و رنج‌هایمان را تایید می‌کنند، بدون آن که تحلیلی راستین به ما ارائه دهند و حتی در این میان همه‌ی تقصیرهایی را که به گردن محیط پیرامون می‌اندازیم تایید و به بیانی ساده ما را تشویق می‌کنند که هیچ‌گاه، به جستجوی ریشه‌های ناکارآمد یا ناتوانی‌هایمان در زندگی روزمره و زندگی اجتماعی نرویم و همواره عوامل بیرونی را مقصر بدانیم.

سرنوشت را باید از سرنوشت

می‌دانیم که اگر همنشین یا دوستان و به بیان کلی‌تر محیط پیرامونی ما موفق، کامیاب و راستین‌نگر باشد، به‌یقین تحلیلی درست از وضعیت موجودمان ارایه خواهند داد.

برای مثال، اگر بیمار، بی‌پول و بیکار هستیم یا هر کاستی و ناتوانی دیگری داریم، بخشی از ریشه‌های آن کاستی درون ما خواهد بود؛ زیرا همنشین یا دوستی که با این کاستی‌ها مواجه نباشد، با بیان تجربیات خویش، راهکارهایی برای رسیدن به اهدافمان ارایه خواهد کرد.

اکنون راهکاری ساده برای این دشواری‌ها پیش روی خود قرار می‌دهیم. بر اساس قوانین ذکرشده، تنها کافیت تصویرهای مغزی خود را تعبیر دهیم؛ به این معنا که به‌جای ثبت تصویرهای کاستی‌ها و ناتوانی‌ها، تصویرهای فراوانی‌ها و قابلیت‌های موجودمان را جایگزین سازیم.

به بیانی ساده، ما با بررسی زندگی‌مان در چند ماه یا چند سال گذشته، بی‌گمان با نکات و ویژگی‌هایی روبه‌رو می‌شویم که موجود نبوده است؛ ولی توانسته‌ایم آن‌ها را به‌وجود آوریم.

به‌عنوان مثال اگر امروز صاحب یک دوچرخه هستیم و دو سال پیش آن‌را نداشتیم، این یک نقطه‌ی قوت و توانایی است؛ به این معنا که توان این‌را داشته‌ایم که از نداشتن دوچرخه به داشتن آن برسیم.

اگر سه سال پیش بیکار بودیم و امروز یک کارمند ساده هستیم، این نیز یک نقطه‌قوت و توانایی به‌شمار می‌رود؛ از بیکاری و نداشتن کار به اشتغال رسیده‌ایم.

اکنون بیان را ساده‌تر می‌کنم؛ بیایید هرچه در زندگی، از جمله مادیات، توانمندی‌ها و اندیشه‌ها در اختیار داریم، به‌وسیله‌ی نخی نامریی آن‌را به عقب بازگردانیم تا در نهایت به زمانی که آن‌را نداشتیم، برسیم. سپس

آنرا چند ثانیه از ذهن پاک کنیم. در این لحظه است که تفاوت میان داشتن و نداشتن را می‌فهمیم و وزن داشته‌هایمان را حس می‌کنیم. برای مثال، اگر امروز صاحب یک خودرو هستیم، برای چند ثانیه به زمانی بازگردیم که هرگز خودروی نداشتیم و کنار خیابان به انتظار تاکسی یا اتوبوس می‌ایستادیم یا روزهایی سخت که در گرما و سرما در خیابان بدون خودرو پرسه می‌زدیم که بی‌گمان روزهایی دشوار بوده است، سپس بی‌درنگ به زمان حال بازگردیم؛ زمانی که صاحب خودرو هستیم، هر چند یک خودرو ارزش قیمت و مدل پایین!

بنابراین مهم این است که ما توانسته‌ایم از نقطه‌ی نداشتن ماشین به نقطه‌ی داشتن آن برسیم و مهم‌تر از همه این که کشف کردیم، چندان هم که تصور می‌کنیم، ناتوان یا بی‌چیز نیستیم، بلکه روشن است ما یک خودرو داریم که روزی نداشتیم و توانمندی دستیابی به آن را در خود کشف کرده‌ایم.

باور کنید اگر توان به‌دست آوردن یک خودرو ۳ یا ۴ میلیون تومانی مدل پایین را داشتید، براساس همان قانون توانایی، می‌توانید یک خودرو ۵ یا ۶ میلیون تومانی با مدلی بالاتر نیز داشته باشید و اگر آن را به‌دست آوردید، یقین بدانید توانایی داشتن یک ماشین گران‌تر را نیز پیدا خواهید کرد. کافی‌ست دریابید که توانمندی‌های ذهن شما، مانند قوی شدن عضلات است؛ به این معنا که اگر عضلات و ماهیچه‌هایتان ظرفیت بلند کردن وزنه‌ی ۱۰ کیلویی را دارد، بنابراین این نیرو می‌تواند به‌منظور برداشتن ۱۵ کیلو نیز افزایش یابد و به‌مرور وزنه‌ی بیست کیلویی را نیز بلند خواهد کرد؛ اما اگر پنج کیلویی را بلند نکردید، انتظار برداشتن وزنه‌ای ده کیلویی را نداشته باشید. در نتیجه بدانید سلول‌های مغزی شما هر روز

سرنوشت را باید از سرنوشت

گنجایشی تازه پیدا می کنند؛ به شرط آن که به قانون «حرکت پله پله» پایبند باشید.

اکنون از شما همراه و همسفر خوبم، پیش از مطالعه‌ی کتاب تقاضایی دارم؛ با خودتان عهدی ببندید که چنانچه این کتاب را مفید یافتید آن را به کسانی که دوستشان دارید، معرفی و هدیه کنید.

در پایان از تلاش‌ها، زحمات و مساعدت‌های بی‌دریغ همکاران و یاران صمیمی و دوست‌داشتنی‌ام در انتشارات نسل‌نواندیش؛ جناب آقای بیژن علیپور، سرکار خانم‌ها الهه‌ایمنی صفحه‌آرا، ندا ایمنی طراح جلد و تمام عزیزانی که زحمت حروفچینی، صفحه‌بندی، ویراستاری، صحافی، چاپ و فعالیت‌های مرتبط با این اثر را کشیده‌اند، سپاس و تشکر صمیمانه‌ی خود را تقدیم وجود نازنینشان می‌کنم و برای همگان آرزوی سلامتی و شادکامی را دارم.

علی اصغر سوادکوهی

زمستان ۹۳