

ذهن برتر کلید موفقیت

غلامرضا گلچین

گلچین، غلامرضا، ۱۳۳۷ -
 ذهن برتر کلید موفقیت / تألیف غلامرضا گلچین. - قم:
 وفایی، ۱۳۸۹.
 ۱۶۸ص.
 ... ریال: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۷-۰۳۱-۴
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 ۱. موفقیت. ۲. راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی. ۳.
 خانواده - جنبه‌های روانشناسی. الف. عنوان.
 ۱۵۸/۱ BF۶۳۷/P۸ گ ۸

ذهن برتر، کلید موفقیت

مؤلف: غلامرضا گلچین
 ناشر: وفایی
 ناشر همکار قلم جوان
 چاپ جعفری
 نظارت بر چاپ: قم، چاپ دیجیتال سروش ۷۷۴۰۰۳۹
 صفحه آرا: عباس فریدی
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹
 تعداد صفحات و قطع: ۱۶۸ صفحه - رقعی
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۰۰۰ تومان
 شابک: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۷-۰۳۱-۴

حق شرعی و قانونی چاپ مفصوص ناشر است.

هرگونه برداشت به هر شکل از این کتاب مورد رضایت اینجانب نیست

آدرس: قم - خیابان ارم - نرسیده به چهارراه شهنا - پلاک ۳۵۱ - انتشارات وفایی
 تلفکس: ۷۷۴۱۷۴۶-۰۲۵۱ - تلفن: دفتر ۷۷۳۹۴۷۳-۰۲۵۱ - همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۸۲۸۴

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	چهار تکنیک مردان زیرک برای جلب اعتماد دیگران:
۱۸	پیامی از خدا
۲۰	زمان به انتظار هیچ کس برای موفقیت نمی‌نشیند!
۲۲	برای موفقیت شما همان هستید که باور دارید
۲۴	قدرت شگرف تصدیق مثبت
۲۵	جملات تأکیدی
۲۶	پاک کردن برنامه‌های منفی
۲۷	ایجاد اعتماد به نفس
۲۷	افزایش قدرت حافظه
۲۸	غلبه بر خستگی و استرس
۲۹	آموختن بخشش
۳۱	چرا فقط دیگران خوشبخت هستند؟
۳۱	آیا ماهم سهمی در خوشبختی داریم؟
۳۳	بر داشته‌های نا درست از موفقیت
۳۴	افراد موفق دچار اشتباه نمی‌شوند
۳۵	برای موفق شدن باید خیلی شانس داشته باشید
۳۶	زیبایی دل و قلم در موفقیت
۴۴	موفقیت مشخصات یک دوست خوب

- ۴۶.....سؤال و جواب شما از خدا در موفقیت.
- ۴۸.....گام‌های موفقیت در اعتماد به نفس.
- ۵۴.....برای موفقیت مواردی که باید همیشه به یاد داشته باشیم.
- ۵۵.....برای رسیدن به موفقیت چه چیزهایی در زندگی مهم است؟
- ۵۷.....در نرسیدن به موفقیت چرا عصبانی می‌شویم؟
- ۵۸.....درمان طبیعی عصبیت.
- ۶۰.....مناظره با خدا.
- ۶۲.....برای رسیدن به موفقیت هفت گام سریع برای تقویت عزت نفس.
- ۶۴.....فکر نکن، به خاطر داشته باش.
- ۶۷.....گفت و گو با خدا.
- ۶۹.....هفت دستور برای نرسیدن به خوشبختی.
- ۷۱.....جنگ با افسردگی، رمز موفقیت.
- ۷۱.....درمان افسردگی از دیدگاه پزشکی‌ها می‌پاتی.
- ۷۶.....مطالعه خوب رمز موفقیت.
- ۸۱.....راه‌های غلبه بر اضطراب در موفقیت.
- ۸۴.....امید، سلاحی پر قدرت در موفقیت.
- ۸۶.....برای موفقیت وقت بگذار.
- ۸۸.....آموخته‌ام پس تو هم پیاموز برای موفقیت.
- ۹۳.....همین امروز رمز موفقیت را پیدا کنید.
- ۹۵.....موفقیت = ایمان + اراده + تلاش.
- ۹۷.....روشهای خود مدیریتی در موفقیت.
- ۹۹.....رمز موفقیت در روانشناسی و شاد زیستی.
- ۹۹.....اعتماد به نفس درس اول شاد زیستی.

- ۹۹.....عوامل ایجاد کننده اعتماد به نفس سالم:
- ۱۰۰.....عوامل ایجاد کننده اعتماد به نفس پایین:
- ۱۰۰.....شکل اعتماد به نفس پایین:
- ۱۰۱.....سه گام تا اعتماد به نفس بالا:
- ۱۰۵.....درمان اضطراب در موفقیت:
- ۱۰۶.....اضطراب قبل از امتحان یا محاسبه:
- ۱۰۷.....اضطراب حضور یافتن و یا صحبت کردن در جمع:
- ۱۰۷.....اضطراب بدون علت مشخص:
- ۱۰۸.....اضطراب در زمانهای خاص شبانه روز:
- ۱۰۸.....اضطراب در تاریکی:
- ۱۰۸.....اضطراب به هنگام تنهایی:
- ۱۰۸.....اضطراب در باره آینده:
- ۱۰۹.....اضطراب نسبت به وضع سلامت خود (خود بیمار انگاری):
- ۱۰۹.....اضطراب در زمان عادت ماهیانه:
- ۱۰۹.....اضطراب دوره ای:
- ۱۱۰.....اضطراب در حضور غریبه ها:
- ۱۱۰.....اضطراب در مسایل جزئی:
- ۱۱۰.....اضطراب در محل های خاص:
- ۱۱۱.....اضطراب به هنگام گرفتاری شغلی:
- ۱۱۱.....نگرانی بر دیگران:
- ۱۱۲.....خود شکوفایی در موفقیت:
- ۱۱۵.....فردا مال من است:
- ۱۱۷.....برای موفقیت می خواهید قربانی باشید یا پیروز؟

- نکات کاربردی در یک برنامه موفقیت‌انگیز ۱۱۹
- الگوهای منظم خواب برای موفقیت ۱۲۲
- هرگز بیش از اندازه نخوابید ۱۲۲
- ساعت بدن خود را تنظیم کنید ۱۲۲
- ورزش کنید ۱۲۲
- در طول روز نخوابید ۱۲۳
- یک برنامه زمانی مشخص، برای خواب خود تعیین کنید ۱۲۳
- کار ثابتی را قبل از خواب انجام دهید ۱۲۳
- کارهای روز بعد خود را یادداشت کنید ۱۲۴
- نقش تغذیه در خواب ۱۲۴
- شیر گرم بیاشامید ۱۲۴
- از مصرف کافئین و غذاهای تیروسین دار هنگام شب پرهیز کنید ۱۲۴
- از مصرف قرص‌های خواب آور، تا حد ممکن پرهیز کنید ۱۲۵
- دمای اتاق خواب ۱۲۵
- رطوبت ۱۲۵
- سرو صدا ۱۲۵
- مهارت‌های گفتگو در موفقیت ۱۲۶
- مهارت اول: آغاز گر ها ۱۲۶
- مهارت دوم: پرسش‌های اولیه ۱۲۶
- مهارت سوم: از خود بگویید ۱۲۷
- مهارت چهارم: تغییر موضوع ۱۲۸
- مهارت پنجم: شرکت در گفتگوی دیگران ۱۲۸
- مهارت ششم: عدم نگرانی از سکوت در صحبت ۱۲۹

- ۱۲۹.....مهارت هفتم: تعریف یک رویداد ویا گفتن جوک
- ۱۲۹.....مهارت هشتم: تحسین، تشویق، اعلام کمک وهمدردی
- ۱۳۰.....مهارت نهم: گوش دادن پیوسته وفعال
- ۱۳۰.....مهارت دهم: پایان گفتگو
- ۱۳۱.....رموز موفقیت در شناخت رنگها
- ۱۳۱.....[تأثیر رنگها بریدن ما]
- ۱۳۷.....راهکارهای موفقیت در مدیریت
- ۱۴۱.....برای موفقیت اگرها را تجربه کنید
- ۱۴۴.....لحظات شادمانی در ذهن برتر
- ۱۴۶.....برای موفقیت به هدف بزنید
- ۱۴۶.....۱. اهداف خود را روی کاغذ بیاورید
- ۱۴۶.....۲- اهداف خود را در قالب جملات مثبت بگنجانید
- ۱۴۶.....۳- برای اهداف خود ارزش قائل شوید
- ۱۴۷.....۴- هدفهای واقع بینانه داشته باشیم
- ۱۴۷.....۵- اهداف خود را تشریح کنید و به شرح جزئیات پردازید
- ۱۴۷.....۶- استراتژی خود را مشخص کنید
- ۱۴۷.....۷- برای کلیه اهداف خود مدت زمان تعیین کنید
- ۱۴۸.....کتاب دوست همیشگی در موفقیت
- ۱۵۰.....کلید سلامت روانی راهی برای موفقیت
- ۱۵۰.....چرا باید در مورد سلامتی روانی بدانیم؟
- ۱۵۱.....اعتماد به نفس، کلید سلامت روانی
- ۱۵۳.....چگونه می‌توان با استرس کنار آمد؟
- ۱۵۴.....ویژگی‌های یک سازمان خلاق برای موفقیت بیشتر

- ۱۵۶..... خصوصیات یک انسان کامل برای رسیدن به موفقیت
- ۱۵۹..... نه‌های خدا برای رسیدن به موفقیت
- ۱۶۱..... برای رسیدن به موفقیت چرا، نه.....
- ۱۶۲..... گلبرگهای خواندنی از معلم برای موفقیت
- ۱۶۴..... عزت نفس = رمز موفقیت
- ۱۶۶..... اعلامیه احترام و اتکاء به نفس
- ۱۶۷..... آموختن رموز موفقیت
- ۱۶۸..... منابع

مقدمه

عالم محضر خداست

به نام او که عزیز و بزرگ است.
و به نام آن کس که در جستجوی عزت و بزرگی، خوینها و آرامش
قلیهاست.

هر ذره این جهان هستی از کوچکترین ذرات این عالم گرفته تا
کهکشاها و سیارات، همه و همه وجودی از الوهیت الهی است.
یعنی با فرمان الهی وجود یافته است و در طول حیات نیز همچنان
از بارقه الطاف الهی فیض می‌برند، در بین همه موجودات این کره
هستی، تنها موجودی که خداوند عالم برای اوارزش و اعتبار خاص قایل
شده است و عزیزترین و برترین‌ها یعنی ملائکه را دستور به سجده در
برابر او داده است، انسان است.

انسان به علت ماهیت خلقت و آفرینش خویش نزد خداوند، ارزش
خداوندی پیدا کرده است تا آنجا که او را نماینده و جانشین خود در روی
کره زمین قرار داده است و البته در این عالم همه آنچه را که به سعادت و
موفقیت او می‌انجامد فراهم آورده است.

وقتی صحبت از نیروی الهی در سطح زمین می‌کنید یا وقتی می‌گویید
"خداوند نور وجودش را در سطح آسمانها و زمین گسترانیده است"
(اشاره به آیه ۳۵ سوره مبارکه نور) به این معنی است که همه هستی در
عالم وجودی از خداوند است یا به تعبیر دیگر خداوند را در آنچه در عالم

می‌بینیم یا هر آنچه در سطح دنیا عنوان "عالم" نام گرفته است معنی هستی و خداوند را در بر می‌گیرد.

بنابراین این دنیا همه هستی و موجوداتش جزئی از خداوند است، خداوندی که همه امکانات و ابزار و لوازم مورد نیاز را برای سعادت و رفاه انسانها فراهم کرده است و به سبب فراوانی نعمت و آسایش زندگی، لوازم و ابزار یک زندگی سعادتمند او را در این سرای هستی آزاد گذاشته است تا به میل و در حد ظرفیت و توان خود (که البته این ظرفیت و توانایی می‌تواند به بی‌نهایت برسد) بهره‌برداری نماید، یعنی خداوند رحمان و رحیم برای سعادت و رفاه انسانها تابدانجا پیش رفته است که برخورداری از نعمات و اسعه الهی خویش را کاملاً در اختیار خود انسانها قرار داده است تا او بتواند حداکثر استفاده را از خوان گسترده خداوند بنماید.

همان طور که می‌دانیم این دنیا بخشی از تجلی خداوندی است و نور و نیروی الهی را در خود احاطه کرده است، شاید به سبب زمینی بودن انسان، او ظرفیت و توانایی لازم و کافی را برای بهره‌گیری از همه این خوبیها و نعمات نداشته باشد، به همین علت خداوند برای برخورداری انسان از همه نعمات الهی برنامه‌های دقیق و منظمی را برایش پیش بینی کرده است تا براساس عمل به همین دستورات الهی بتواند بیشترین بهره را برای سعادت خویش از جهان هستی داشته باشد.

اگر انسان خود را متعهد و مقید به برنامه‌های الهی نماید طبیعی است که می‌تواند بهره‌ای مناسب و شایسته از سفره الهی داشته باشد و مسیر

خود را برای حرکت به سوی یک زندگی سعادتمند هموار و مهیا سازد و به جاودانگی حقیقی و شادایی و آرامش الهی (که هدف خلقت چیزی غیر از این نیست) دست یابد. در تمام موارد موفقیت را از آن خود کند. اگر انسان خارج از برنامه‌های الهی و دستورات و تعهدات خداوندی گام بردارند توانایی دریافت نیروها و آنچه که در هستی است نخواهند داشت و اندک اندک به سوی خطاها و لغزش‌ها پیش می‌رود و روز به روز از مسیر صحیح زندگی و برنامه‌های الهی (محضر خداوند) فاصله می‌گیرید و در محضر خدا، هر چند همه چیز انسان از اوست به گناه و غفلت وارد می‌شود، غافل از اینکه همه دردهای هستی و درمان آن در رعایت قوانین هستی و توجه به حضور خدا (محضر خداوندی) است. بلکه عزیزان دلم، عالم محضر خداست، در محضر خدا گناه نکنید تا رموز موفقیت را پیدا کنید.

همه دردها، ناکامی‌ها، اضطراب‌ها و ناخوشی‌های هستی ریشه در غفلت از خود حقیقی و دور شدن از محضر خداوندی است، با وصل هر چه بیشتر به ریسمان الهی (قرآن کریم) و قرار گرفتن در کمند الهی، خویش را برای وصل همه خوبیها و آرامش‌ها آماده کنیم. عالیت‌ترین حضور الهی قرار گرفتن در رکوع و سجود الهی است تا باشد با نماز خویش نسیم رحمت از محضر خدا را در وجود با عظمت و پاک خویش زنده نماییم. عزیزانم، بیایید که بار دیگر وجود خویش را با وضوی عشق معطر کنیم و هر صبحگاه و شامگاه و در هر نیمه روز همه وجودمان را تقدیم الهی نماییم و به او بگوییم: "ایاک نعبد و ایاک نستعین، اهدنا الصراط

المستقیم، صراط الذین انعمت علیهم....." هر یک از این آیات را با این حضور آگاهانه و ارادت قلبی و از سر تسلیم و رضا است که همه هستی خویش را در محضر خدا می‌یابیم و البته به لطف بی‌کران الهی پاداش این حضور مبارک را در همه مراحل و ابعاد زندگی خویش با چشم حقیقت لمس خواهیم کرد.

یک نسخه شفابخش آسمانی
حالا ما به شما توصیه می‌کنیم آیه ۳۴ سوره مبارکه آل عمران را روزی چهار بار به مدت ۴۰ روز بخوانید، آثار و توفیقات شفابخش آن را دریافت خواهید کرد و به راستی آرامش و ظرفیت بالایی از خوان گسترده الهی خواهید داشت و موفقیت‌های خود را با چشم ببینید.
اقلیت‌های مذهبی نیز می‌توانند آن را با تفکر دقیق روی معانی و مفاهیم آن بخوانند.

متن آیه شریفه چنین است:
"الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"

ترجمه "کسانی که از مال خود به فقرا در حال وسعت و تنگدستی انفاق کنند و خشم و غضب خود فرو نشانند و از بدی مردم در گذرند (چنین مردمی نیکو کارند و خدا دوست دار نیکوکاران است)."