

«قوانین زندگی من»

پنجشنبه راه موفقیت را یافتم؟

(۴۵ ایده برای ارتقاء کیفیت زندگی شما)

حسین شیرمحمدی

با مقدمه:

دکتر آناهیتا چشمه‌علایی

سرشناسه	شیرمحمدی، حسین، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	«قوانین زندگی من» چگونه راه موفقیت را یافتیم (۴۴ ایده برای ارتقا کیفیت زندگی شما) / حسین شیرمحمدی؛ با مقدمه آناهیتا چشمه‌علایی.
مشخصات نشر	تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۹۹-۸۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	موفقیت
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	مهارت‌های زندگی
شناسه افزوده	چشمه‌علایی، آناهیتا، ۱۳۴۷، -، مقدمه‌نویس
رده‌بندی - شنگره	BF ۶۳۷ ۱۳۹۴ ۱۳۹۷ ش ۸/۳۸
رده‌بندی دیوید	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی	۴۱۳۳۷۶۲

○ قوانین زندگی من

○ نویسنده: حسین شیرمحمدی

○ طراح جلد و صفحه آرا: مونا قهاری

○ نوبت چاپ: اول - بهار ۹۵

○ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۹۹-۸۹-۹

○ قیمت: ۱۰ هزار تومان (کمتر از پول یک پیتزا)

○ چاپ: نقش و نشان

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰
واحد ۱۹ | تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.noavaransina.ir



فهرست

قوانین ذهنی و روانی

- قانون شماره ۱: برای عقیده‌ام نمی‌جنگم فقط می‌کوشم به آن عمل کنم ۱۵
- قانون شماره ۲: الخیر فی ما وقع ۱۹
- قانون شماره ۳: عینک خوش بینی زده‌ام ۲۳
- قانون شماره ۴: هر استخوانی را به سمت سگ توجه‌ام پرت نمی‌کنم ۲۷
- قانون شماره ۵: آرایش را در درون خودم می‌جویم ۳۱
- قانون شماره ۶: بسیار کم غر می‌زنم ۳۳
- قانون شماره ۷: شایسته‌ام نیستم ۳۷
- قانون شماره ۸: غول ترس ۳۹
- قانون شماره ۹: خودم را بیشتر از هر کسی در دنیا دوست دارم ۴۳
- قانون شماره ۱۰: نظر، باور، ایمان ۴۵

قوانین ارتباطات

- قانون شماره ۱۱: حضورم در هر جایی منشأ برکت است ۴۹
- قانون شماره ۱۲: قانون حسن جویی ۵۱
- قانون شماره ۱۳: قانون طلایی ۱۰ نفر مراسم خاک‌سپاری ۵۵
- قانون شماره ۱۴: صریح و شفاف هستم ۵۹
- قانون شماره ۱۵: صداقت و درستکاری را ترجیح می‌دهم ۶۳
- قانون شماره ۱۶: عذرخواهی سریع، قدردانی سریع ۶۵
- قانون شماره ۱۷: احسان بر پدر و مادر ۶۷
- قانون شماره ۱۸: میانگین ۵ نفر ۷۱
- قانون شماره ۱۹: قانون درخواست ۷۳
- قانون شماره ۲۰: معجزه کلام ۷۷

قوانین سبک زندگی

- قانون شماره ۲۱: دستگاه تلویزیون در منزل ندارم ۷۹
- قانون شماره ۲۲: مثلث وقت، فکر، انرژی ۸۳

- ۸۷ قانون شماره ۲۳: معجزه نوشتن
- ۸۹ قانون شماره ۲۴: مسافرت
- ۹۱ قانون شماره ۲۵: شکرگزاری
- ۹۵ قانون شماره ۲۶: موفقیت یعنی خوشبختی

قوانین کسب و کار

- ۹۷ قانون شماره ۲۷: شاغل نیستم، عاشق هستم
- ۱۰۱ قانون شماره ۲۸: قانون تخصص
- ۱۰۵ قانون شماره ۲۹: قانون تکامل
- ۱۰۹ قانون شماره ۳۰: رسالت زندگی ام

قوانین موفقیت

- ۱۱۳ قانون شماره ۳۱: قانون تمرکز
- ۱۱۷ قانون شماره ۳۲: نیروی جاذبه
- ۱۲۱ قانون شماره ۳۳: مسئولیت
- ۱۲۵ قانون شماره ۳۴: کوچینگ قطعه گمشده را با موفقیت

قوانین یادگیری

- ۱۲۹ قانون شماره ۳۵: دانشجوی مادام العمر دانشجو نمی هستم
- ۱۳۱ قانون شماره ۳۶: دوست خوب دوست مرده است
- ۱۳۳ قانون شماره ۳۷: بهای آموزش را می پردازم
- ۱۳۹ قانون شماره ۳۸: قانون سؤال
- ۱۴۳ قانون شماره ۳۹: من اینو می دونم

قوانین مالی

- ۱۴۵ قانون شماره ۴۰: احترام زیادی به پول قائل هستم
- ۱۴۹ قانون شماره ۴۱: از بانکها وام نمی گیرم
- ۱۵۱ قانون شماره ۴۲: به شانس و فرعمکشی هیچ اعتقادی ندارم
- ۱۵۳ قانون شماره ۴۳: ۱۰٪ درآمدم را می بخشم
- ۱۵۷ قانون شماره ۴۴: قانون فراوانی
- ۱۶۱ قانون شماره ۴۵: همه ما فروشنده ایم

مقدمه

«دکتر آناهیتا چشمه علایی»

از خواب بیدار می‌شوم. پیش از این که از جا برخیزم، کش و قوسی به بدنم می‌دهم و لبخند می‌زنم و با روز سلام می‌کنم: سلام امروز! سپس به خودم می‌گویم: «الان وقت خوبی است که از خواب بیرون بیایی و از فرصت‌هایی که دنیا امروز در اختیارمان گذاشته است، استفاده کنی.»

به آرامی پاهایم را روی زمین می‌گذارم و می‌گویم: سپاسگزارم!

می‌ایستم و می‌گویم: سپاسگزارم!

قدم برمی‌دارم و می‌گویم: سپاسگزارم!

جلوی آینه می‌ایستم و به موهایی که سیخ سیخ بالای سرم ایستاده نگاه می‌کنم و از ته دل به قیافه خنده دار خودم می‌خندم. می‌گویم به چشمان خودم نگاه می‌کنم و می‌خندم. جوری می‌خندم که انگار همه سلول‌های بدنم می‌خندد. صورتم را می‌شویم. دندانم را مسواک می‌زنم. در هنگام مسواک زدن برای سرم شکاف دهنی آورم تا خلغم خوش شود.

کتری پر از آب را روی اجاق گاز می‌گذارم. آب جوش آمده است. چای دم می‌کنم. تا چایی دم بکشد فرصت دارم بنویسم. بی آنکه فکر کنم چی دارم می‌نویسم تند تند سه صفحه می‌نویسم. هرچی به ذهنم می‌رسد، از خوب و بد و نشسته و رها می‌نویسم. این کار باعث می‌شود غرغرها و منفی بافی‌ها از کله‌ام خارج شود و روحم کاملاً شفاف و روشن شود. افکار انرژی دارند. وقتی آن‌ها را می‌نویسیم، انرژی به ماده تبدیل می‌شود. از ذهن ما خارج می‌شوند. وگرنه مثل کلاف سردرگم ما را تا شب گرفتار می‌کنند.

کتابی پر از نوشته‌های مثبت را برمی‌دارم و چند دقیقه می‌خوانم.

حالا آماده‌ام روز را آغاز کنم.

من آهسته آهسته روز را شروع می‌کنم. تا قدرت و انرژی کافی برای روبرو شدن با مسائل زندگی را داشته باشم. زندگی ماشین زده ما به گونه ای است که مدام ما را تحت فشار می‌گذارد: تندتر! تندتر! تندتر!

بیشتر ما صبح بیدار می‌شویم و بی آنکه درست دست و صورتمان را بشوییم عازم محل کار می‌شویم. هنوز از خواب شب گذشته آشفته‌ایم، هنوز ذهن مان ضعیف است که خود را در خیابان و در معرض هزاران مسئله می‌پاییم.

اولین ساعت صبح، ساعتی طلایی است و زمانی جادویی برای قوی شدن است. اگر آهسته

آهسته روز را آغاز کنیم و اول صبح ذهن خود را پر از حرفهای خوب، فکرهای خوب کنیم، می‌توانیم روزی عالی را شروع کنیم.

در هنگام صبح ذهن ما بسیار تلقین پذیر است. اگر با حرفهای خوب، فکرهای خوب و افکار پر از سپاسگزاری آن را آغاز کنیم، روزی عالی را می‌سازیم.

من معمولاً روزم را با خواندن کتابهای آنتونی رابینز، برایان تریسی، کاترین پاندر، لوییژ هی و زیگ زیگلار آغاز می‌کنم. ولی از وقتی آقای شیرمحمدی نسخه ای از کتاب جدیدش را برایم پست کرد، صبحها این کتاب را می‌خوانم. پیش خودم فکر می‌کنم برای من پنجاه سال طول کشید تا بفهمم آنچه در این کتاب نوشته شده، درست است. کاش در سن پایین تری با نوشته‌های شبیه به این نوشتار زیبا آشنا می‌شدم. امیدوارم جوانان ما از محتوای ارزشمند این کتاب به خوبی استفاده کنند.

دکتر آناهیتا چشمه‌علایی

(متخصص جراحی عمومی، لایف کوچ و مدرس مهارت‌های زندگی)

یادم می‌آید در دوران نوجوانی دفترچه‌ای داشتم و به هر آدم مهمی که می‌رسیدم (از معلم مدرسه گرفته تا روحانی محله) از او می‌خواستم برای رسیدن به موفقیت توصیه‌ای به من بکند. آن توصیه‌ها را در دفترچه‌ای می‌نوشتم و سعی می‌کردم به آن‌ها عمل کنم تا روزی من هم انسان مهم و بزرگی شوم. آن توصیه‌ها بعضاً متناقض بودند یا اینکه در همه‌جا جواب نمی‌دادند و اصولاً بیشتر توصیه‌های اخلاقی بودند. بعدها که بزرگ‌تر شدم، با مطالعه صدها کتاب در زمینه‌ای مختلف، مصاحبت و نشست و برخاست با انسان‌های بزرگ، تجربه کار در بیش از ۴۰ سازمان بزرگ، کورک، ۷ سال تحصیل در دو تا از بهترین دانشگاه‌های تهران و تجربه مشاغل مختلف از دس، فروش و فروشنده‌گری گرفته تا مشاوره و کارمندی و تدریس در دانشگاه، باورها و ارزش‌های زیادی در ذهن من شکل گرفت و برخی باورهای قدیمی‌ام نیز از بین رفت. برخی باورها در ذهن من تبدیل به قوانین محکم و لایتغیری شد که عمل به آن‌ها همواره نتایج مطلوبی برایم داشت.

بعد از فراز و نشیب‌های مختلف زندگی، بهتر دیدن جهان هستی، تصمیم گرفتم برخی از تجربیات زندگی‌ام را که به آن‌ها ایمان دارم، بایتن بنویسم. تجربیاتی که به من کمک کرد تا بهتر زندگی کنم. انسان مفیدتری باشم، در آمد بیشتری کسب کنم. شادی و آرامش بیشتری تجربه کنم و به رضایت و موفقیت برسم. من این کتاب را با هزار امید و آرزو برای شما نوشتم و آن را به قدری خوب و مفید می‌دانم که یقین دارم با مطالعه و عمل به قوانین آن زندگی هر فردی متحول خواهد شد؛ اما در عین حال باید خاطر نشان کنم این قوانین را کاملاً شخصی می‌دانم و نه لزوماً درست. به کار بردن «ها» در این جملات از علانم خودشیفتگی نیست بلکه تأکیدی بر شخصی بودن و غیر قطعی بودن مطالب است. تأکید می‌کنم این‌ها تجربیات شخصی بنده است و هیچ اصراری بر اثبات درستی یا بی‌درستی آن‌ها به دیگران ندارم اما خودم به آن‌ها ایمان دارم و برای من خوب کار کرده است. دلیل نگارش و ثبت این تجربیات شخصی را برای شما خواننده محترم در درجه اول بهانه‌ای برای فکر کردن و نگرستن به زندگی از زاویه‌ای جدید و سپس عمل به آن‌ها می‌دانم. من فکر می‌کنم شاید لازم باشد تا مطالب این کتاب را برای مدتی عمل کرد و بعد در مورد درستی یا نادرستی آن‌ها نظر داد؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنم قبل از هرگونه پیش‌داوری و قضاوت برای مدتی کم ولو ۳ ماه به این قوانین عمل نموده و بعد از دیدن نتایج تصمیم به پذیرش

صددردی و اجرای آن بگیرید.

از این که این کتاب را تهیه کرده‌اید از شما متشکرم. به شما اطمینان می‌دهم اگر ۵ نفر در زندگی‌تان خواهان خوشبختی و عاقبت به‌خیری شما باشند یکی از آن‌ها من هستم. این کتاب را شاید من نوشته باشم اما سبب نوشتن اش شما هستید شمایی که به وجودتان افتخار می‌کنم. خوشحالم که این کتاب را برای شما نوشته‌ام. شما برنده هستید، چون اگر برنده نبودید برای خریدن این کتاب هزینه نمی‌پرداختید. خوشحالم که برای رشد شخصی‌تان هزینه کرده‌اید. تنها جایی که صرفه‌جویی جایگاهی در آن ندارد پرداخت هزینه برای آموزش و سلامتی است. این کتاب را بخوانید بلکه بیایید، آن را به مغزتان تزریق کنید. با مطالعه این کتاب با تجربه‌های جالبی روبرو خواهید شد. قول می‌دهم از این کتاب به‌عنوان یکی از بهترین کتاب‌های عمرتان یاد خواهید کرد.

اجاره بدهید، حرف نزنم، خدایا تو را شکر می‌کنم که به من کمک کردی کتابی دیگر بنویسم و فرصت دیگری برایم فراهم نمودی. در طول زندگی‌ام بر افراد زیادی تأثیر مثبت داشته‌ام. این را بزرگترین موفقیت و رسالت خود می‌دانم. به همین دلیل اگر همین الان بدو از زندگی‌ام راضی‌ام. هر چند کارهای نکرده زیادی دارم. نمی‌دانم چند نفر این کتاب را خوانده‌اند. اما اگر فقط و فقط یک نفر با خواندن این کتاب زندگی‌اش عوض شود آن وقت من تمام را درست انجام داده‌ام. از شما می‌خواهم بعد از خواندن این کتاب با من تماس بگیرید و احساساتتان برایم بگویید. مطالب این کتاب را اجرا کرده و تأثیرات آن را ببینید و برایم گزارش کنید. از شنیدن صدای شما و خواندن ایمیل‌های شما بسیار شاد می‌شوم.

همچنین از شما خواهش می‌کنم یک نسخه از این کتاب را به حداقل ۵ نفر از مهم‌ترین افراد زندگی‌تان هدیه دهید با این کار شاید بتوانید مسیر زندگی فردی را عوض کنید. شاید بدون شما این ۵ نفر هیچ‌وقت با این کتاب آشنا نمی‌شدند. پایان از پدر، مادر، همسر و محمد هادی کوچکم سپاسگزاری می‌کنم و این کتاب را با افتخار نام به همه معلمان عزیزم علی‌الخصوص استاد سید حسین عباس منش و استاد محمدرضا شهنشاهی تقدیم می‌کنم. همچنین سپاسگزاری می‌کنم از دوستانی که با بازخوانی کتاب قبل از چاپ و ارائه نظرات خود به غنای کتاب افزودند:

آقایان: غلامحسین سلطانی، علی محمد افتخاری، اسماعیل ایزدی، محمد جواد حدادوست، علی صفری، ضیا بهرمان، علی فراهانی و سرکار خانم کبری مرادی.

قدردانی ویژه از:

خانم دکتر آناهیتا چشمه‌علایی، الگوی مهرورزی و موفقیت.

با عشق و احترام

حسین شیرمحمدی