

موفقیت از من آغاز می‌گردد

کردآوری و تألیف: علیرضا شجاعی یگانه

شجاعی یگانه، علیرضا، ۱۳۴۸ -

موفقیت از من آغاز می‌گردد/ نویسنده علیرضا شجاعی یگانه.

تهران: چیچون، ۱۳۸۶.

ISBN: 978-964-5150-64-6

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- خودشناسی. ۲- خودسازی (اسلام).

۱۵۵/۲

ش ۳/خ ۷۲۴/۳ BF

۱۳۸۶

۱۰۸۷۲۱۶

کتابخانه ملی

موفقیت از من آغاز می‌گردد

گردآوری و تألیف: علیرضا شجاعی یگانه

تاریخ چاپ: ۱۳۸۷، تیراز: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۵۰-۶۴-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲ فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

مقدمه:	۹
مطلبی درباره نحوه تهیه و گردآوری این مجموعه:	۱۱
فصل اول: خودت را بشناس	۱۵
گنج‌های نهفته در خود داریم	۱۶
ارتباط خود را با کائنات بشناسیم	۱۸
عقابی که به زندگی مرغ و خروسی تن داده است	۱۹
بهره‌ای از کلام وحی - خودت را بشناس	۲۱
جرعه‌ای از سخن معصومین - خودت را بشناس	۲۴
فصل دوم: سنگفرش باورهای طلایی	۲۵
من کیستم؟ به راستی چگونه کسی هستم؟	۲۶
فکر و باور، ثروتی با ارزشمندتر از داشتن همه دارایی‌های دنیا	۲۸
باورهای مان چگونه شکل می‌گیرد	۳۰
مراحل شکل‌گیری باورها:	۳۰
خطاهای شکل‌گیری باورها	۳۲
گروه خطاهای اول - خطا در شکل‌گیری تصاویر ذهنی و مفاهیم	۳۲
گروه خطاهای دوم - خطا در جستجوی روابط و علل	۳۵
باورهای مان را تغییر دهیم تا زندگی مان تغییر کند	۳۶
سه گام تحول و دگرگونی باورهای فردی	۳۸
بهره‌ای از کلام وحی - سنگفرش باورهایی طلایی	۴۰
جرعه‌ای از سخن معصومین - سنگفرش باورهای طلایی	۴۲
فصل سوم: اصول و قوانین حاکم بر ذهن و ضمیر ناخودآگاه	۴۳
ساختار مغز انسان	۴۴
مشکل گشایی نیمکره راست مغز	۴۶
شیوه یادگیری و عملکرد مغز	۴۸
قوانین حاکم بر عملکرد ضمیر خود آگاه و ناخودآگاه	۵۱
شرطی شدن ذهن با مدیریت زمان و مکان	۵۲
عادات شیارهای هدایت‌کننده حرکات غیرارادی	۵۴
ضمیر ناخودآگاه اخلاق شخصی ندارد	۵۵

- ۵۶..... اجازه ندهیم ضمیر ناخودآگاه را دیگران برنامه‌ریزی کنند
- ۵۷..... برنامه‌ریز ضمیر ناخودآگاه، خودمان باشیم
- ۵۹..... هیچ تلقینی بدون خواست ضمیر خودآگاه کارساز نیست
- ۶۱..... قانون جاذبه.....
- ۶۲..... قانون عمل و عکس‌العمل.....
- ۶۳..... اصل گویی هشتم، هر آنچه آرزو می‌کنیم باشیم
- ۶۷..... تصویر ذهنی موفقیت، هدایت‌کننده بخش توجه در مغز.....
- ۶۸..... تصویر ذهنی ناگزیر از پر شدن و به وقوع پیوستن است.....
- ۶۹..... فلسفه رنج و شادی در ساخت تصاویر ذهنی.....
- ۷۰..... هر دانه‌ای بکارید همان محصول را برداشت خواهید کرد.....
- ۷۱..... هر چیز را بخواهی، زندگی همان را به تو خواهد داد.....
- ۷۵..... با تخیل انجام هیچ امری محال نیست.....
- ۷۶..... مغز به طور خودکار دریافت‌ها را ساماندهی می‌کند.....
- ۷۷..... جهت توجه ذهن را هدایت کنیم.....
- ۷۸..... چگونه توانایی ذهن را تقویت کنیم.....
- ۸۰..... بهره‌ای از کلام وحی - اصول و قوانین حاکم بر ذهن و ضمیر ناخودآگاه.....
- جرعه‌ای از سخن معصومین - اصول و قوانین حاکم بر ذهن و ضمیر ناخودآگاه
- ۸۲.....

۸۳..... فصل چهارم: ورود ممنوع.....

- ۸۴..... استرس، مختل‌کننده برنامه‌های ذهن.....
- ۸۵..... دست از دشمنی با خودمان برداریم؟.....
- ۸۶..... مراقب برچسب‌هایی که دیگران می‌زنند باشیم.....
- ۹۱..... افکار زهر آگین را از صندوقچه ذهن‌مان بیرون بریزیم.....
- ۹۴..... صفحه حوادث روزنامه‌ها را سریع‌تر ورق بزنیم.....
- ۹۷..... عنان اندیشه‌ها و احساس‌های خود را به دست بگیریم.....
- ۹۹..... شک و تردید را همچون یک ظرف حاوی زهر دور بریزید.....
- ۱۰۰..... ایمان و اعتقاد نابودکننده شک و تردید.....
- ۱۰۱..... با قانون خلاء خود را از شر آنچه نمی‌خواهید خلاص کنید.....
- ۱۰۳..... موانع و سدهای ذهنی خویش را از پیش پا برداریم.....
- ۱۰۵..... نفسانیات، فرمانروای ذهن از کنترل خارج شده.....
- ۱۱۱..... عاشقانه زندگی کنیم.....
- ۱۱۳..... انسان از هر چه بترسد به سرش می‌آید.....

- افکار ترسناک باعث احساسات ترسناک می‌شوند..... ۱۱۴
- دیگران را از موجودات اسرار آمیز ترسائیم..... ۱۱۶
- ترس را از اعماق ذهن خود بیرون آوریم..... ۱۱۷
- ترس از بدبختی‌های احتمالی را از ذهن‌تان پاک کنید..... ۱۲۱
- مقاومت، نفت بر آتش ریختن است..... ۱۲۲
- عذر و بهانه مانع حرکت انسانند..... ۱۲۴
- خود و دیگران را ببخشیم..... ۱۲۶
- کسی که خود را فقیر جلوه دهد، فقیر می‌شود..... ۱۲۷
- رهایی از موانع خلاقیت..... ۱۲۸
- چگونه از نفس آرزو رهایی حاصل کرد؟..... ۱۳۱
- بهره‌ای از کلام وحی - ورود ممنوع..... ۱۳۴
- جرعه‌ای از سخن معصومین - ورود ممنوع..... ۱۳۹
- فصل پنجم: پنجره ذهن‌تان را بگشایید..... ۱۴۱**
- درب‌های بسته را بگشاییم..... ۱۴۲
- پیوسته به زیبایی‌ها نگاه کنیم..... ۱۴۴
- شاد زیستن حق مسلم ماست..... ۱۴۵
- پر کردن ده مخزن عشق..... ۱۴۶
- بیاموزیم به بالاترین مراتب آگاهی هدایت شویم..... ۱۶۰
- بهترین مصالح را بکار ببریم..... ۱۶۰
- ما می‌توانیم..... ۱۶۱
- اگر گویی که بتوانم قدم ورزه که بتوانی..... ۱۶۲
- توانگری و ثروت را دوست داشته باشیم..... ۱۶۴
- خصوصیات افراد موفق را در خود پرورش دهیم..... ۱۶۶
- نیاز به پیشرفت و موفقیت را بیاموزیم..... ۱۶۸
- بیشتر خواستن طبیعت روح، ذهن، قلب و حس‌های ماست..... ۱۷۰
- مهربانی تنها راه رسیدن به سعادت..... ۱۷۱
- بهره‌ای از کلام وحی - دریچه ذهن‌تان را بگشایید..... ۱۷۳
- جرعه‌ای از سخن معصومین - دریچه ذهن‌تان را بگشایید..... ۱۷۶
- فصل ششم: تمرینات روزانه..... ۱۷۹**
- امروز کارهایم را با موفقیت به پایان خواهیم رساند..... ۱۸۰
- این انتخاب شماست که چه طور زندگی کنید..... ۱۸۱
- خاطرات موفقیت‌های گذشته را مرور کنیم..... ۱۸۲

۱۸۴	از ضمیر ناخودآگاه برای یافتن راه حل استفاده نمایم.....
۱۸۶	لحظه رسیدن به آرزو و هدف خود را در ذهن تصور کنید.....
۱۸۸	همسری مناسب انتخاب کنید.....
۱۹۱	توجه به لذت‌های نهایی، نه دشواری‌های مسیر.....
۱۹۲	آنچه آرزو می‌کنیم باشیم.....
۱۹۴	ابتدا در فکرتان موفق باشید تا در عمل به نتیجه برسید.....
۱۹۶	شب‌ها پیش از خواب با ضمیر ناخودآگاه گفتگو کنید.....
۲۰۰	بهره‌ای از کلام وحی - تمرینات روزانه.....
۲۰۰	جرعه‌ای از سخن معصومین - تمرینات روزانه.....
۲۰۱	فصل هفتم: قیمت تو بی‌نهایت است.....
۲۰۲	انسان با روح اوست که سزاوار سجده بهترین ملائک است.....
۲۰۴	انسان فقط همین جسم مادی نیست.....
۲۰۵	اگر خدا را بخواهی قیمت تو بی‌نهایت است.....
۲۰۷	سفر بیرونی، بازتابی از سفر درونی است.....
۲۰۸	کنترل باید همیشه به دست روح باشد.....
۲۰۹	ما در جستجوی راه بازگشت به سرمنزل الهی خود هستیم.....
۲۱۰	معنویت یعنی عشق به همگان.....
۲۱۱	نقش انسان در آفرینش.....
۲۱۲	هر آرزویی فقط توسط آرزویی قوی‌تر خنثی می‌شود.....
۲۱۳	زندگی را به شکل دیگری ببینیم.....
۲۱۴	مسافران برای ما مدارکی زنده از خود باقی گذاشته‌اند.....
۲۱۵	همه ما منبعی از انرژی هستیم.....
۲۱۷	بهره‌ای از کلام وحی - قیمت تو بی‌نهایت است.....
۲۱۸	جرعه‌ای از سخن معصومین - قیمت تو بی‌نهایت است.....
۲۱۹	آشنایی با گردآورنده.....
۲۲۱	منابع و مراجع.....

مقدمه

سلام، به شما خواننده محترم برای این که سری کتاب‌های گلچین موفقیت را انتخاب کرده‌اید، تبریک می‌گویم و پیشاپیش از شما بابت خواندن این کتاب سپاسگزاری می‌کنم. شما با شروع مطالعه این کتاب مهمان من هستید، خوش آمدید، صفا آوردید، روشن کردید خانه ما را و شاد کردید همه ما را و چه مبارک روزی است امروز که تو آمده‌ای به خانه درویشی ما، مهمان بزرگ است و مقام مهمان والا است، و میزبان بر خود واجب می‌داند که آسایش جسمانی و فکری مهمان را فراهم آورد. لذا باور دارم که باید مطالب ارزشمندی آماده کرده باشم، چون که مهمان گرانبهارترین سرمایه‌اش یعنی وقت و ساعتی از عمرش را به من اختصاص داده است.

این سری، گلچینی است از سخن‌ها و چکیده مطالعات و دیده‌ها و شنیده‌ها و داستان‌های کوتاه، آیات و روایات، که با موضوع محوری خودشناسی گرد هم آمده‌اند و در نهایت سادگی، مختصر و مفید می‌کوشد تا نگاهی تازه به توانایی‌های خود و به دنبالش دوست داشتن و عشق به خود داشته باشیم. نگاهی که پنجره منظره آنچه باید باشیم را به روی آنچه هستیم، باز نگه می‌دارد. پنجره‌ای که اگر بسته باشد، مسائل روزمره و درگیر شدن با کارهای تکراری توجه‌مان را به خود جلب کرده و مسیر موفقیت و استفاده از توانایی‌هایمان را فراموش می‌کنیم و در آنچه هستیم، مانند کرم ابریشم در پيله خویش محصور و محکوم خواهیم ماند.

هدف تأکید بر یادآوری نکاتی است که به ما کمک کنند تا نگرش فکری‌مان را از نمی‌توانم به می‌توانم تغییر دهیم. آنهایی که نمی‌توانند می‌گویند که تو هم نمی‌توانی، آنهایی که توانسته‌اند می‌گویند که تو هم می‌توانی.

مردان موفق زنان موفق‌تری را پشت سر دارند. لازم می‌دانم از همکاری همسرم در ویراستاری این کتاب صمیمانه سپاسگزاری کنم. در پایان ضمن خیر مقدم به مهمانی که به ما پیوسته است، با امید به این که از خواندن کتاب لذت و استفاده کافی ببرید، توفیق بیش از پیش شما را از آستان حضرت دوست مسئلت دارم.

علیرضا شجاعی یگانه

مطلبی درباره نحوه تهیه و گردآوری این مجموعه

همان محترم، من نیز همانند شما علاقه‌مند به مطالعه و تشنه یادگیری هستم. طبق روشی که به آن عادت کرده‌ام، پس از مطالعه کتاب‌ها، روزنامه‌ها، مجله‌ها، و شنیدن یا دیدن نوارها، فیلم‌های آموزشی، رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها، و شرکت در سمینارها، از مطالب جالب یادداشت برداری کرده، یادداشت‌ها را ساده سازی و به تفکیک موضوع سازماندهی و با تجربیات شخصی و تراوشات ذهنی خود در هم آمیختم. بعد از آن که دریافتم مطالب جمع آوری شده که توانسته است به رشد و تحول فکری من کمک کنند، می‌تواند برای سایر علاقه‌مندان مفید و مؤثر باشند، تصمیم گرفتم آنها را در قالب کتاب‌های هدفدار موضوعی منعکس نمایم. موضوع محوری خودشناسی اولین قدم در راه موفقیت و رشد و تحول فکری است. این موضوع محوری با در نظر گرفتن دو رویکرد، دو زاویه دید و یا دو روی یک سکه در این کتاب تهیه و گردآوری شده است.

رویکرد اول: دست به چه کارهایی زنیم / ورود ممنوع
زمانی که ما به دنیا می‌آییم، هزاران برنامه جداگانه در ذهن رایانه مانند ما وجود دارد تا از این طریق بدن ما به صورت کاملی اداره شود. بعدها این برنامه‌های کامل با طوفانی از برنامه‌ریزی‌های مجدد ناکامل، ناقص و مختل‌کننده تصادم می‌کنند. این تصادم در برنامه‌ریزی کامل ذهن ایجاد اختلال می‌کند.

افکار منفی، احساسات منفی و به تبع آنها استرس‌ها، به یک برنامه منفی و ناخواسته جهت اختلال در برنامه‌ریزی ذهنی تبدیل می‌شوند. این اختلال همانند مانع و سدهای ذهنی از آزادسازی انرژی‌ها و نیروهای نامحدودی که درون انسان است، جلوگیری می‌کند.

با رویکرد اول می‌خواهیم پس از این که با اصول و قوانین حاکم بر برنامه‌های ذهنی آشنا شدیم، با برنامه‌ریزی‌های منفی آشنا شویم که به دنبال این شناخت، نه تنها از ورود این برنامه‌ها از پنجره ذهن مان جلوگیری کنیم، بلکه به بیرون راندن آنهايي که در ذهن مان لانه کرده‌اند بپردازیم. به هر مقدار که در طرد برنامه‌های منفی موفق باشیم به همان میزان از تأثیرگذاری این برنامه‌ها در زندگی کنونی و آتی خود جلوگیری کرده‌ایم.



رویگرد دوم: دست به چه کارهایی بزنیم/ پدال گاز را فشار دهید
یک تکه آهن تا موقعی که آهن است یک سوزن را هم نمی‌تواند بلند کند، ولی یک آهن ربا تا دوازده برابر وزن خود را می‌تواند بلند کند. با استفاده از قدرت تمرکز بر زیبایی‌ها مغناطیس وجودمان را بیدار کنیم. همان طور که وقتی به یک منظره زیبا توجه و تمرکز می‌کنیم، خود به خود لبخند بر روی چهره ما نقش می‌بندد، اگر بتوانیم روی پدیده‌ها و منظره‌های زیبا تمرکز کنیم همه وجودمان تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد و همانند آن خواهد شد.

خود را عادت دهیم که پیوسته به زیبایی‌ها نگاه کنیم، پنجره‌های ذهن‌مان را برای قبول چیزهای خوشایند و مسرت بخش باز بگذاریم. مثبت اندیشی را شروع کرده و زندگی را زیبا ببینیم، قسمت پر لیوان را ببینیم. از هر چیز به نیکی بحث کنیم. اگر به این ترتیب فکر کردن را ادامه دهیم، احساس خواهید کرد که کم کم در دنیای دیگری قرار گرفته‌اید. دنیایی همه قشنگی، خوبی، خیر، مهربانی، دلسوزی و همراهی. از این به بعد هیچ گاه نمی‌گوییم: نمی‌توانم، نمی‌شود، فایده‌ای ندارد، ولش کن، بلکه با نگاه و فکر مثبتی که داریم می‌گوییم: می‌توانم، این کار را انجام خواهیم داد، زندگی فرح بخش است، دوستان دوستند، کارها بر وفق مراد است، راه و سفر با همه دشواری‌ها شیرین و پیمودنی است. با رویگرد دوم می‌خواهیم خود را عادت دهیم که پیوسته به زیبایی‌ها نگاه کنیم.

در تهیه و گردآوری این گلچین از گلستان دانش و تجربیات دیگران استفاده شده است، آنچه که مسلم است کائنات طبق قانون عمل و عکس العمل، پاسخ کار نیک و خیر نویسنده یا گوینده اولیه آموخته‌های کاربردی، مثبت و سازنده را داده و خواهند داد، و این مجموعه واسطه خیر و آینه انعکاس‌دهنده روشنایی آن منبع نور اولیه است.

نکته‌ای که باید یادآوری کنم، شما با توجه به مسئولیت‌های فردی، درگیر بودن با مسائل روزمره و انبوه کارها، هیچ وقت برای انجام تمام کارهایی که علاقه‌مند هستید، فرصت کافی نخواهید داشت. انسان با تمام توانایی‌های نامحدودش دارای سرمایه‌ای محدود است آن هم زمان، یکی از آن کارها صرف وقت برای تهیه و گردآوری گلچینی از مطالبی است که

دوست داریم در آغوش بگیریم و بهتر بشناسیم و بدانیم. وقت صرف شده
جهت تهیه این گلچین، هدیه میزبان است به شما مهمان عزیز.
رسول اکرم (ص) می‌فرماید: چهار چیز است که هر هوشمند و
خردمندی از امت من باید به آنها ملزم باشند. شنیدن علم، حفظ کردن آن،
نشر آن و عمل به آن (از کتاب تحف العقول)



تقدیم به تمامی آنان

که شمع وجود خود را

چراغی فرا راه دیگران قرار

داده و تقدیم به تمامی پدر و مادرانی

که چنین فرزندانی را در دامن خود پرورانیده‌اند.

...