



کارگاه عملی خودسازی / گام اول تا پنجم

موفقیت واقعی در ۱۰۰۰ روز

مجتبای اسلام سید مصطفی هاشمی محبوب

محسن شریفی مقدم



www.ketabo.ir

۱۰ مقدمه: موفقیت نامحدود

چله اول: ایجاد روحیه عالی

۱۱ فریب سودجویان را نخورید

۱۲ حتی در ناگواری ها احساس نشاط کنید

۱۳ روحیه ای پایدار داشته باشید!

۱۴ تکنیک های ایجاد روحیه عالی

الف: استفاده از قدرت تمرکز برای کنترل روحیه

۱۵ ب: تقویت برون گرایی

۱۶ ج: افزایش قدرت اعتماد

۱۷ قرارها

۱۸ جملات کلیدی

چله دوم: مدیریت دایره ارتباطات

۱۹ باید انجمای باشید

۲۰ از اء تنهایی

۲۱ تنهایی سازنده

۲۲ از زنبورها بیاموزید

۲۳ حد و مرزهای خود را مشخص کنید

۲۴ به خود فرصت محترم بودن بدهید!

۲۵ زمانی برای درون نگری داشته باشید

۲۶ قرارها

۲۷ جمله کلیدی

جمله سوم: بابا و رها از ندگے کنید

نیروی شخصیت ساز ۴۹

رهبری تصمیم‌ها ۵۱

فقط از قلبتان دستور بگیرید ۵۳

قرارها ۵۵

جمله کلیدی ۶۱

جمله چهارم: مدیریت صحیح امور

مشخص کنید از زندگی چه می‌خواهید؟! ۶۳

سرنه‌شت خود را تغییر دهید ۶۵

هدف‌های بزرگ‌تر، انگیزه‌های بیشتر ۶۷

مطابق ارزش‌های خود زندگی کنید ۶۹

برای خروشان شدن، صخره‌ها را از سر راه بردارید ۷۱

قرارها ۷۳

جمله کلیدی ۷۵

جمله پنجم: همه تعلق‌ها را رها کنید

برده داشته‌هایتان نشوید! ۷۷

موانع پولدار شدن را از بین ببرید! ۷۹

افق دیدتان را گسترش دهید! ۸۱

سپرده‌گذاری مطمئن و پرسود داشته باشید! ۸۳

قرارها ۸۵

جمله کلیدی ۸۷

«مقدمه»

موفقیت نامحدود

در نمایشگاه بین‌المللی کتاب سال ۱۳۸۹، میان عناوین مختلف کتاب‌ها و جلد‌های رنگارنگ و قالب‌ها و قطع‌های گوناگون، یک عنوان که نویسندگان داخلی و خارجی زیادی پیرامون آن قلم‌فرسایی کرده بودند، نظرم را به خود جلب کرد: «موفقیت نامحدود». جالب اینجا بود که ایر فقط یک موضوع مشترک نبود که نویسندگان گوناگون و بی‌شمار درباره آن با تالیف خود نوشته باشند؛ بلکه حتی عناوین این کتاب‌ها نیز مشترک بود و فقط یک فرق کوچک با هم داشتند و آن هم زمانی بود که هر نویسنده به دلخواه خود برای به دست آوردن این آرمان ذکر کرده بود. موفقیت نامحدود در ۲۰ و ۱۰ روز، ده دقیقه و ...

طرح جلد‌های زیبا، عکس نویسنده، لب‌خندی سرشار از حس موفقیت و این عنوان هوس‌برانگیز که با اطمینان خاطر و قاطع هم نوشته بود، من را نیز به مطالعه در این زمینه کشاند. پس هر چه کتاب با این عنوان دیدم، خریدم و با دقت کامل به مطالعه پرداختم. در طول مدت مطالعه در این باب، همیشه چند سؤال مهم ذهنم را به خود می‌نگرزان کرده بود که انتظار داشتم پاسخ آنها را حداقل در یکی از این کتاب‌ها پیدا کنم؛ ولی متأسفانه هر چه بیشتر می‌خواندم، بیشتر ناامید می‌شدم.

آیا فقط با ابزارهایی مثل: اعتماد به نفس، صمیمیت و تأثیرگذاری، تمرکز، فروشنده‌گی، جذابیت، دوست‌یابی و ... می‌شود به معنای واقعی موفقیت دست پیدا کرد؟ آیا همه موفقیت همین است؟

آیا می‌توان برای این نوع موفقیت‌ها کلمه وسیعی همچون: «نامحدود»

را اطلاق کرد؟ آیا این مهارت‌ها که نه حتی مجموع آنها، بلکه فقط یکی از آنها در این نوع کتاب‌ها به عنوان موفقیت نامحدود نام برده شده، می‌تواند آسایش انسانی را که به آخرت هم معتقد است، در دو دنیا فراهم آورد؟

آیا این همه تکنیک که این دسته کتاب‌ها برای رسیدن به موفقیت فقط در یک مهارت ذکر کرده‌اند، واقعاً در این مدت‌زمان ادعا شده روی جلد کتاب، قان‌انجه و نتیجه‌گیری است؟ حال آن‌که فقط مطالعه یکی از این کتاب‌ها - آن هم برای یک فرد اهل مطالعه - گاهی چندین ساعت یا چندین روز طول می‌کشد!

بی‌انصافی است اگر بخواهیم کاملاً این کتاب‌ها را بی‌خاصیت قلمداد کنیم، بلکه باید اعتراف کرد برتری آن‌ها را در جملات زیبا، راهکارهای عملی مفید و یادآوری‌های رفتاری بسیار مهم و کارگشا هستند که خواننده را در رسیدن به موفقیتی محدود - در یک مهارت و فقط برای چند روزه زندگی دنیوی - کمک می‌کنند.

انگشت‌شمار بودند، نویسندگان این عرصه که لطافت کلام در فصل پایانی کتاب خویش یا در کتابی مجزا پس از این به درد خوردن از نامحدود بودن موفقیت‌هایشان به یاد «خدای متعال» افتاد بودند و صرفاً جهت خالی نبودن عریضه، استمداد از او را نیز در کنار سایر تکنیک‌ها، یکی از عوامل موفقیت نام برده بودند!

بسیار واضح است که کسی با بیان‌های جدید و اصطلاحات روز روانشناسی مشکلی ندارد و اتفاقاً بسیاری از آنها برای نسل تکنولوژی مفید است؛ بلکه مسئله اصلی، منابع است.

احساس می‌شود کلاس‌های شلوغ و همایش‌های پرجمعیت و گران‌قیمت، حتی این دسته از نویسندگان داخلی را به غفلت و فراموشی از راه اصلی و حقیقی موفقیت نامحدود، یعنی وجودهای مقدس ائمه معصومین علیهم‌السلام کشانده و جای ارزش نهادن به احادیث با عظمت و سیره حیات این بزرگواران، خود و مخاطبان خود را گرفتار غرب و هم‌گرا و خودپرست نموده‌اند؛ و حال آنکه جامع‌ترین و کامل‌ترین برنا، های موفقیت واقعی، در کلام و سیره پیشوایان مذهبی ما، به ظرافت بیان شده، نه تنها در حد کلیات دست نیافتنی، بلکه همراه با راهکارهای عملی و کاربردی مناسب، به خوبی مسیر سعادت دنیا و آخرت را تبیین می‌کند.

آیا به راستی دین کامل و مذهب حق ما که برای کوچک‌ترین اعمال انسان در طول شبانه‌روز برپا می‌ریزی دارد و حتی برای خوردن و خوابیدن بشر آداب مختلف بیان می‌کند^۱ و رعایت این آداب را هم در موفقیت انسان و سرنوشت او مؤثر می‌داند^۲، برای رسیدن به موفقیت واقعی یک نقشه کلی ترسیم نکرده؟ و آیا معصومین علیهم‌السلام که اصلاً برای تبیین راهکارهای پیش روی بشر آمده‌اند، دستورالعملی بن فرموده‌اند؟! به دنبال یافتن پاسخی قانع کننده برای این همه سؤال بودم که با حدیث زیبایی از امام حکمت، امام صادق علیه‌السلام مواجه شدم.^۳ در این حدیث ناب که یکی از هزاران حدیث معتبری است که امروزه در اختیار ما قرار دارد، حضرت پس از معرفی «بیست و پنج» جایگاه، نشانه و ثمره موفقیت واقعی، با ظرافت تمام راه رسیدن به این درجه از موفقیت را ذکر می‌فرمایند. و جالب اینجاست که همه این مطالب را به خودشان

۳- مراجعه شود به صفحه ۹.

۱- مفاتیح الجنان / بخش آداب

۲- عمرتون چند؟! / هاشمی محجوب

نسبت داده، این اطمینان خاطر را در خواننده ایجاد نموده‌اند که همهٔ موارد مذکور و راه‌های پیشنهادی توسط وجود مقدس خودشان امتحان شده و نتیجهٔ آن مشخص است، پس می‌فرمایند: «طَلَبْتُ... فَوَجَدْتُهَا...» جست‌وجو کردم... پس یافتم...!

تنه سؤال باقی‌مانده این است که برای ملکه شدن این مطالب و راه‌ها باید اعمال انسان و متصف شدن به این صفات چقدر زمان لازم خواهد بود و دورهٔ عملی هر تمرین چند روز است؟

پاسخ این سؤال را هم در فهرست برخی کتب حدیثی به نام «احادیث اربعین» یافتیم^۱ در این باب از کتب حدیثی، به اهمیت عدد چهل در اتفاقات مهم عالم هستی اشاره شده و تصریح فرموده‌اند: «مداومت انسان به یک عمل در چهل روز، او را به آن کار عادت داده، متصف به آن صفت می‌کند که البته این تکرار و تمرین چهل روزه یا «چله گرفتن» باید در مسیر رضای خدا و با خلوص نیت و تصمیم قطعی بر تحول و به دست آوردن موفقیت حقیقی باشد»^۲.

رسول مکرم اسلام ﷺ می‌فرمایند: «مَنْ أَخْلَصَ لِي أَرْبَعِينَ يَوْمًا فَجَرَّ اللَّهُ يُتَابِعَ الْحِكْمَةَ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ کسی که تا چهل روز عبادت خالصانه انجام دهد، خداوند چشمه‌های حکمت را از قلبش بر بانش جاری می‌سازد»^۳.

سحر که رهرویی در سرزمینی
همی گفت این معما با قرینی
که ای صوفی شراب آنکه شود صاف
که در شیشه برآرد اربعینی

۱- حکمت عدد چهل / روح‌الله درخشانی. ۲- سفینه البحار ۶۶۸/۲.

۲- برگرفته از رسالهٔ سیر و سلوک منسوب به علامه بحر العلوم / ۲۹.

در این مجموعه سعی شده است تا حد توان به تبیین گوشه‌ای از بیکران معارف اهل بیت علیهم‌السلام در مسیر رشد و تعالی بشر پرداخته شود و با معرفی هر پنج بخش از حدیث گهربار امام صادق علیه‌السلام در یک جلد که جمعاً پنج جلد خواهد شد، چراغی فراروی اهل دقت و جست‌وجوگران کمال، روشن شود.

کلام شیوا و رسای امام صادق علیه‌السلام را با سایر احادیث، روایات و داستان‌های عبرت‌آموز به عنوان ملاک و معیار صحت نظریات روانشناسی روزگار هم قرار دادیم تا آن دسته از نظریات را که با فرمایشات حضرت منطبق بود استخراج کرده، مورد استفاده قرار دهیم و آن بخش از این نظریات که مخالف چهاربُوب‌ها و روش‌های ارائه شده در فرمایشات حضرت بود، به کناری نگذاشته و فاقد هر نوع ارزش و اعتبار عملی معرفی کنیم.

برای هر بخش از فرمایشات چهاربُوب حضرت، چهل روز تمرین و مداومت توصیه می‌شود که در صورت موفقت، بعد از جمعاً هزار روز دوره کامل رسیدن به «موفقیت نامحدود واقعی» خواهد بود. تمرینات ارائه شده در پایان هر بخش که متناسب با موضوع هر جلد و برگرفته شده از احادیث و روایات، سیره معصومین علیهم‌السلام و علماء و بزرگان علم اخلاق است، این کتاب را به «کارگاه عملی خودسازی» تبدیل کرده و این امکان را به شما خواننده گرامی می‌دهد که در صورت تمایل، برای پیمودن این راه طولانی و سخت اما شیرین و دلپذیر، عده‌ای همسفر انتخاب کنید و پس از مطالعه هر فصل از کتاب توسط تمامی اعضای کارگاه، با یکدیگر هم‌پیمان شوید که در انجام این تمرینات برای رسیدن

به موفقیت واقعی، یکدیگر را یاری خواهید کرد. در نظر گرفتن یک جریمه نقدی یا معنوی برای هر مرتبه رعایت نکردن تمرینات یا تخلف از قوانین موفقیت واقعی، می‌تواند تا حدودی به شما در رسیدن به هدف کمک کند. این طرح هم می‌تواند فقط میان شما و همسرتان، شما و صمیمی‌ترین دوستان، شما و همکلاسی یا همکاران اجرا شود و هم قابلیت اجرا در یک جلسه، هیأت، مسجد و یا هر جمع همسو و هم‌هدف را دارد.

از صاحب این سخن شریف استمداد گرفته، گام به گام در این مسیر دشوار اما لذت‌بخش قدم برمی‌داریم و امیدواریم نتیجه و ثمره مطالعه این کتاب و عمل به فرمایشات امام صادق (ع) پس از هزار روز، رسیدن به موفقیت‌های بزرگی در مسیر سب و آسایش، بیشتر بندگی خالصانه در محضر خدای مهربان باشد که این معنای واقعی موفقیت دنیا و آخرت برای انسان است؛

إن شاء الله

سید مصطفی هاشمی محبوب

۱۳۹۰/۱/۱