



چگونه موفق شویم؟

مؤلف :

علیرضا یکتای مقدم

انتشارات استاد

ایران - مشهد

یکتای مقدم، علیرضا، ۱۳۵۶

چگونه موفق شویم؟ / ۲ مولف علیرضا یکتای مقدم. -- مشهد: استاد، ۱۳۸۵.
۸۰ ص م.

ISBN 964-6657-46-X

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا،

کتابنامه: ص ۸۰: همچنین به صورت زیر نویس.

۱. موفقیت. ۲. اعتماد به نفس. ۳. خود سازی. الف. عنوان.

۱۵۸/۱

۸۱ م / ۳۷ BF۶۳۷

۱۳۸۵

۹۲۱-۸۵ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات استاد - مشهد - میدان سعدی تلفن - ۲۲۵۶۴۷۱

WWW.NashreOstad.com

info@nashreostad.com



نام کتاب	: چگونه موفق شویم؟
مولف	: علیرضا یکتای مقدم
تاریخ انتشار	: ۱۳۸۵ چاپ اول
تعداد صفحات	: ۸۰ صفحه رقعی
تیراژ	: ۱۶۰۰ جلد
چاپ	: گوتمبرگ
بهاء	: ۱۲۰۰ تومان
شابک	: ۹۶۴-۶۶۵۷-۴۶-X ISBN 964-6657-46-X

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار ۵

فصل اول:

تصمیم برای تغییر یافتن ۹

اصل یکم ۱۲

اصل دوم ۱۲

روش تغییر عقاید ۱۵

فصل دوم:

اعتقاد به قدرت درونی و شناسایی آن ۱۸

فصل سوم:

اعتماد به نفس و میزان تأثیر آن در موفقیت ۲۶

معنی واقعی اعتماد به نفس ۲۷

چگونه خود را تضعیف نکنیم و به خواسته‌های خود اعتماد کنیم؟ ... ۳۰

۳۴	چگونه اعتماد به نفس را در خود به وجود آورید؟
۳۶	انواع اعتماد به نفس و میزان تأثیر آن در موفقیت
۳۶	اعتماد به نفس رفتاری
۳۸	اعتماد به نفس عاطفی
۳۹	اعتماد به نفس معنوی

فصل چهارم:

۴۲	راههای مقابله با مشکلات
۴۴	مشکلات را بیش از حد کوچک یا بزرگ جلوه ندهید
۴۶	داشتن انگیزه و مثبت اندیشی

فصل پنجم:

۵۰	تأثیر ترس و اشتباهات در موفقیت
۵۴	شیوه‌های تقویت قدرت و شجاعت خویش با استفاده از ابزار جسم

فصل ششم:

۵۷	ایمان به خدا و تأثیر آن در میزان موفقیت
----	---

فصل هفتم:

۶۵	تنظیم اهداف و عمل به آن
----	-------------------------

فصل هشتم:

۷۲	موفقیت قابل پیش‌بینی است
----	--------------------------

۷۹	منابع و مآخذ
----	--------------

پیشگفتار

بدون شک همهٔ انسانها در آرزوی رسیدن به موفقیت هستند. بدون اینکه آن را با کسی در میان بگذارند و مشورت کنند فقط در ذهن خود یاد می‌کنند و زود هم آن را فراموش می‌کنند و این فکر موفقیت، اینکه آنها این توانایی را دارند که بهترین باشند را زود رها می‌کنند و حتی گاهی ماهها و سالها به آن نمی‌اندیشند. یا اینکه با خود کاری می‌کنند که کلمه موفقیت و پیروز شدن را یک واژهٔ نامأنوس و غیر آشنا برای خود تلقی بکنند و اینگونه می‌پندارند که شاید این کلمه از فرهنگ لغت خارجی به زبان ما آمده باشد. و بعضی‌ها هم ممکن است این واژه را فقط از طریق مطبوعات و یا تلویزیون می‌شنوند که مثلاً فلانی در رشتهٔ ورزشی موفق به کسب مدال طلا شده و یا شخص دیگری در مسابقات علمی موفق شده که نشان ارزنده و افتخار از سوی دولت خود یا کشوری دیگر دریافت نماید. در این حالت بسیاری از انسانها با خود می‌گویند که خوب

او حتماً شناس آورده تا به این مرحله رسیده و یا اینکه، از امکانات و شرایط ویژه‌ای برخوردار بوده، و یا حتماً کسی را داشته که او را از نظر مالی، فکری و غیره حمایت کرده، خوشا به حالش عجب افتخاری کسب کرده است. هم به شهرت و مقام رسیده و هم به پول و اکثر اوقات رسانه‌های گروهی از آنها به خاطر موفقیتشان تقدیر و قدردانی می‌کنند.

بنابراین به تمام جزئیات افراد موفق فکر می‌کنند و حتی به آنها بسیار علاقه‌مند می‌شوند، ولی تنها چیزی که اصلاً به آن فکر نمی‌کنند این است که چرا خود آنها سعی نمی‌کنند با تلاش و پشتکار به چنین موفقیتی برسند، و چرا ما دوست داریم تنها در بین صحبت‌های خود با دیگران از انسانهای موفق یاد کنیم و چرا این فکر به ذهن ما نمی‌رسد که ما هم با الگو قرار دادن انسان موفق به آنچه می‌خواهیم دست یابیم و همیشه سعی می‌کنیم با جملاتی قانع‌کننده بین ما و انسانهای موفق دنیا فاصله ایجاد کنیم و کم‌کم به حدی می‌رسانیم که اینگونه فکر کنیم حتماً موفقیت در امری ویژه اشخاص محدودی است که آن ما نیستیم. او با ما بسیار فرق می‌کند و با نظیر این جملات فرد موفق را می‌ستاییم و در مقابل، خودمان را ناتوان و ناقص جلوه می‌نماییم و به خود می‌گوییم که فقط آنها قادرند، اما ما نمی‌توانیم.

در واقع با افکار منفی بسیاری از خواسته‌ها، علایق و سلايق خودمان را تربیت و پرورش می‌دهیم به طوری که برای انجام کار بزرگی حرکت نمی‌کنیم؛ یا با کوچکترین مانع سرنگون می‌شویم و ادامه نمی‌دهیم. متأسفانه در جامعه ما با وجود اینکه در بسیاری از زمینه‌های علمی،

اقتصادی و اجتماعی و... شاهد پیشرفتهای چشمگیر بوده‌ایم اما باز هم بسیاری از انسانها را می‌بینیم که در سطح جامعه با افکار مخرب منفی زندگی می‌کنند، بدون اینکه اطلاعی داشته باشند یکدیگر را با این طرز فکر سمپاشی می‌کنند و اجازه رشد و بالندگی را از هم می‌گیرند و در نتیجه به آن قدرت و نیروی عظیم که خداوند در وجود همه انسانها قرار داده، دست پیدا نمی‌کنند و در نهایت تن به کارهایی می‌زنند که در شأن و مقام انسان به عنوان انسان بودن و مخلوق برتر خداوند نمی‌باشد و به درآمد کم، شادمانی کم و به زندگی توأم با رنج و سختی فراوان قناعت می‌کنند و تنها کاری که می‌کنند این است که از وضع نامطلوب حاکم بر زندگی و درد و رنج شکایت می‌کنند، اما دریغ و صدافسوس از راه حلی و عملی مفید و سازنده!

صبح که از خواب بیدار می‌شویم با بسیاری از این قبیل افراد مواجه می‌شویم. چه در محیط منزل، چه در محیط کار و یا در راه برگشت به خانه و داخل اتوبوس.

تمامی این مسائل من را بر این داشت تا با ایمانی که بر توانایی و اراده خود دارم کاری بهتر و سازنده بکنم تا بذر شوق و اشتیاق به تلاش و کوشش را در سایه ایمان به خداوند و قدرت و لطف او، در دل بسیاری از هموطنان عزیزم و یا سراسر دنیا بکارم و شاهد شکوفایی و موفقیت آنها باشم.

بنابراین در این اثر ناچیز سعی شده است تا افکار منفی و محدود کننده از ذهن انسانها زدوده شود و نیروی جادویی «ایمان راستین به

خداوند «قوی تر گردد و با دعوت به «نگرش مثبت» و «سخت کوشی» همراه با تقویت اعتماد به نفس، به رؤیاهای خود جامه واقعیت ببوشانند و شاهد موفقیت خود و دیگران باشند.

و من ... التوفیق

علیرضا یکتای مقدم

فروردین ماه یکهزار و سیصد و هشتاد و پنج هجری شمسی