

سوادکوهی، علی اصغر، ۱۳۳۸ -
قهرمان زندگی خود باشید؛ نه قربانی آن/ نویسنده علی اصغر سوادکوهی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

ص. ۲۱۶

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۰-۴

فیبا

کتابنامه.

موفقیت

راه و رسم زندگی

خودسازی

BF ۸۴/۳۸ ص ۱۳۹۴

۱۰/۱

۲۰۷۰۵۰

قهرمان (ن) ای، خود باشید نه قربانی آن!

نویسنده: علی اصغر سوادکوهی

صفحه آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۰-۴

ISBN: 978-964-236-680-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۷	 فصل اول: نامه‌های پستیچی ذهن
۴۱	 فصل دوم: هفت خان موفقیت
۵۱	 فصل سوم: تاثیر طبایع بر زندگی انسان
۷۷	 فصل چهارم: تاملی در زندگی انسان‌های موفق
۱۰۳	 فصل پنجم: شانس را به اگرها موکول نکنیم
۱۱۳	 فصل ششم: چگونه سانس بیاوریم؟
۱۲۵	 فصل هفتم: می‌خواهم بدکم‌ای باشم؟ مرغابی یا عقاب؟
۱۳۷	 فصل هشتم: زمان را مدیریت کنیم یا خویشتن را؟
۱۴۳	 فصل نهم: علاءالدین و چراغ جادو
۱۵۳	 فصل دهم: شگفتی‌های دوران کودکی
۱۹۷	 فصل یازدهم: چگونه خودتان را باز یابید؟
۲۰۹	 سخن پایانی
۲۱۱	 منابع

مقدمه

آیا تا کنون نگاهی دقیق و عمیق به زندگی خود انداخته‌اید؟
آیا به چشم خود خرابدار به زندگی نظری افکنده‌اید؟
آیا خودتان حاضرید برای زندگی‌تان بهایی بپردازید؟
آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید؛ چرا در کارهایم موفق نیستم؟
چرا برای تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شوم؟
چرا یک کار را به انجام نرسانده، رها می‌کنم و به کار دیگر می‌پردازم؟
چرا می‌پندارم به‌طور ذاتی بازنده خلق شده‌ام؟
چرا به زندگی علاقه زیادی ندارم و از آن لذت نمی‌برم؟
چرا به تفریح و با جمع بودن رغبتی ندارم؟
چرا بیشتر منزوی و استراحت‌طلب هستم؟
چرا خود را از دیگران حقیرتر و ناچیزتر می‌پندارم؟
چرا هدف‌هایم را دسترس‌ناپذیر می‌بینم؟
چرا بدبین و گوشه‌گیر هستم؟
چرا در محیط کار ترقی و پیشرفت نمی‌دارم؟
چرا زیاد اشتباه می‌کنم؟

چرا بیشتر از این که از خود متوقع باشم، از دیگران توقع دارم؟

چرا احساس گناه می‌کنم؟

چرا احساس بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی می‌کنم؟

چرا در هنگام صبح خوشحال و پرانرژی از خواب بیدار نمی‌شوم و

بیشتر علاقه‌مندم در رختخواب بمانم؟

علا چرا صبح از خواب بیدار می‌شوم؟ تاکنون از خود پرسیده‌اید که

چرا صبح از خواب بیدار می‌شوید، برای این که صبحانه بخورید؟

یا به این علت که روزی بهتر از دیروز داشته باشید و موجب به گردش

درآمدن چرخ‌های جامعه‌ای شوید که از آن بهره می‌برد.

بهتر است در حاشیه این سوال‌ها را از خود بپرسیم و ببینیم

پاسخمان چیست.

اگر پاسخ، راضی‌کننده بود، دنبال علت آن باشیم. باید ببینیم در طول

روز و شب، چه موضوعاتی بیشتر توجه ما را جلب می‌کند یا این که ما به

آن‌ها علاقه نشان می‌دهیم. برای مثال بیشتر چه مطالبی از روزنامه‌ها را

می‌خوانیم. آیا صفحه حوادث و اخبار ناگوار سیل و زلزله، آدم‌ربایی، دزدی،

قتل، اخاذی، خشونت و سایر موارد؟

در هنگام شب و وقت استراحت کدام برنامه تلویزیونی را برای دیدن

انتخاب می‌کنیم؟

یک فیلم سراسر رنج و ناامیدکننده و ملال‌آور یا برنامه اخبار درگیری‌ها

و آوارگی‌های کشورهای دیگر که سراسر ترویج‌دهنده ناامیدی هستند!

به‌خوبی می‌توانیم بازتاب این انتخاب‌های غلط را در روحیه فردی و

زندگی اجتماعی‌مان ببینیم.

ذهن ما یک رایانه بسیار قوی و پیچیده است که باید از حواسمان اطلاعات بگیرد و پردازش کند، سپس آن اطلاعات پردازش شده، به عنوان راهنمای زندگی روزمره ما قرار گیرد.

چه انتظاری داریم وقتی چنین خوراک‌های مسموم و اطلاعات غلط به آن‌ها می‌دهیم؟

آیا متلقي است که انسان اطلاعات ناکامی و ناخوشایندی‌ها را به مغز بدهد و انتظار موفقیت و شادکامی داشته باشد؟

برای روشن شدن موضوع به صورت کوتاه به بررسی عملکرد مغز می‌پردازیم. اساساً بینایی، چشایی، شنوایی، لامسه و بویایی اطلاعات را از محیط می‌گیرد و به مغز می‌دهند. این اطلاعات در مغز پردازش می‌شوند و بعد مغز بر بنیای برنامه‌ریزی که در ذهن شده است، دستور مقتضی را صادر می‌کند و آن‌ها را ما بر اساس همین فرمان اقدام می‌کنند. برای مثال یکی از حواس ما بینایی (به مغز می‌گوید باران می‌آید (دادن اطلاعات)، در بایگانی مغز (ذهن) این طرح برنامه‌ریزی شده که نباید خیس شویم؛ زیرا ممکن است سرما بخوریم (پردازش اطلاعات)، پس دستور می‌دهد که چتر برداریم یا بارانی بپوشیم (اقدام بر اساس اطلاعات پردازش شده).

اکنون اگر حواس ما به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه این اطلاعات غلط را به مغز بدهد، چه اتفاقی می‌افتد؟

کمترین اثر نامطلوب آن، ابتلا به بیماری است. پس اگر ما دانسته ناامیدی، شکست و موضوعاتی از این قبیل را به مغز می‌دهیم، مغز همین اطلاعات را پردازش می‌کند و بر همین اساس فرمان می‌دهد و عکس قضیه نیز صادق است؛ یعنی اگر حواس ما به طور آگاهانه موضوعات خوب

را انتخاب کند، خواهیم دید چه تحولی در زندگی مان رخ خواهد داد. بزرگان ما در گذشته هوشیارانه این ضرب‌المثل را می‌گفتند: «از کوزه همان برون تراود که در اوست»

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا پله‌های ترقی، موفقیت، بهروزی و پیشرفت را طی کنید. در صورتی که کتاب را عمیق و دقیق بخوانید و به زندگی، نمونه‌هایی که نویسنده کتاب آورده است، دقیق شوید و از اشتباهات آنها پرهیز کرده و به دستورالعمل‌های کتاب عمل کنید؛ انسانی موفق، کامروا، مقید، خرد، خانواده و جامعه خواهید شد.

www.ketaboo.ir