

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لطف‌الحموی موقفیت خود را نکسیرید

امیر بهادر بهاری

۱۳۹۵

سروش‌نامه	بهاری، امیربهادر، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	لطفا جلوی موفقیت خود را نگیرید / امیربهادر بهاری.
مشخصات نشر	همدان: امیر بهادر بهاری، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۳۴ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۲۷۱-۰ ریال ۱۴۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
موضوع	موفقیت -- برنامه‌ریزی
موضوع	Success -- Planning
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
رده‌بندی کنگره	۱۱ ب۹۴ م۸ / BF۶۳۷
رده‌بندی دیوبی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۳ / ۱

که ناشر
 که چاپ اول
 که چاپ و صحافی
 که طراحی جلد
 که تایپ و صفحه‌آرایی
 که ویراستار
 که طراحی‌های داخل کتاب
 که طراحی وب سایت و اپلیکشین
 که وب سایت
 که کانال تلگرام
 که اینستاگرام
 که ایمیل
 که آی دی تلگرام
 که تیراژ

ISBN:978-600-۰۴-۶۲۷۱-۰

قیمت: ۱۴۵,۰۰۰ ریال

مقدمه.....	۵
پیشگفتار.....	۷
فصل اول هدف گذاری.....	۱۱
فصل دوم برنامه ریزی و مدیریت زمان.....	۲۵
فصل سوم ارتقاء علم.....	۳۵
فصل چهارم تم کمر (زندگی کردن در اکنون).....	۴۷
فصل پنجم تنبلی.....	۵۹
فصل ششم اعتماد به نفس.....	۶۹
فصل هفتم بخشش راز آرامش.....	۷۷
فصل هشتم چرا باید ورزش کنیم؟.....	۸۳
فصل نهم سحر خیزی چرا و چگونه.....	۹۳
فصل دهم سخت کوشی و پافشاری.....	۱۰۵
فصل یازدهم کاهش وزن و رژیم غذایی.....	۱۱۹
فصل دوازدهم انعطاف پذیری.....	۱۲۷
فصل سیزدهم بزرگ اندیشی.....	۱۱۱
فصل چهاردهم خواب.....	۱۲۵
فصل پانزدهم شکرگزاری.....	۱۱۳
فصل شانزدهم هنر.....	۱۵۵
فصل هفدهم دفع و کنترل استرس.....	۱۶۱
فصل هجدهم قانون جذب.....	۱۶۹

۱۷۷.....	فصل نوزدهم عبارات تأکیدی
۱۸۵.....	فصل بیستم باور
۱۹۵.....	فصل بیست و یکم زندگی مشترک
۲۱۷.....	فصل بیست و دوم سخنانی زیبا
۲۲۷.....	سخن پایانی
۲۳۴.....	مراجع

www.ketab.ir

مقدمه

در دنیایی زندگی می کنیم که تغییر و تحولات سریع اجتماعی، شرایط زندگی ما را تحت الشعاع قرار می دهد. دنیایی که مملو از تنوع و پیچیدگی بوده و تحت چنین شرایطی، انتخاب، تصمیم گیری و سازگاری انسان با محیط امری دشوار می باشد.

در این راستا یافتن توانمندی ها و استعداد های شخصی ضرورت پیدا می کند. در دنیای مدرن امروزی، استرس هایی به انسان تحمیل می گردد که نیاز به کنترل و مقابله کردن با آن دارد. ولی بهره بردن از راهکارها و استراتژی های کاهش دهنده استرس، می تواند مانع به وجود آمدن پیامدهای ناخوشایند در ابعاد مختلف زندگی باشد.

انسانها نیاز دارند که در دنیای تکنولوژیکی و حاکمیت شبکه های اجتماعی، ارتباطات خود را مدیریت کنند. چرا که مدیریت زمان اهمیت بیشتری پیدا می کند و افرادی توانمند استفاده بهینه از گذر زمان داشته باشند. بنابر این از طریق پرداختن به شیوه ها و مسیرهای به ظاهر جذاب اوقات زندگی خود را به فعالیت نگذرانند و از محوریت زندگی، هدف گذاری و برنامه ریزی به منظور سردرگمی سیر مناسب و مطلوب خود غافل نشوند. همچنین با تفکر خلاق خود، مهارت های به کار گرفته شده را غنی سازی نموده و اهداف برنامه ریزی شده خود را تحقق بخشند و سبک زندگی ای که تعیین کننده سلامت روانی، اجتماعی آنها باشد را برای خود رقم بزنند.

لذا نویسنده در کتاب حاضر تمایل دارد که نظر خوانندگان را به کاربرد مهارت های زندگی جهت کسب توانمندی ها، کنترل داشتن به زندگی و نهایتا ایجاد احساس رضایت از خود جلب نماید و از این طریق بهزیستی روانشناختی خود را تضمین کنند. چون رویکرد روانشناسی

روز، صرفاً بر درمان بیماری‌ها متمرکز نیست، بلکه تأیید بر این دارد که چگونه در زندگی شاد بوده و در بالاترین سطح احساس رضایت، زندگی کنید.

دکتر سهیلا پناهی

www.ketab.ir

به نام یگانه هستی بخش حکیم

پیشگفتار

از اینکه این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید سپاس گزارم امیدوارم که این کتاب بتواند تغییری در زندگی شما ایجاد کند. از دیرباز تاکنون انسان‌ها در پی خوشبختی، زندگی بهتر و آرامش بوده‌اند، ولی متأسفانه جز دسته‌ی اندکی، اکثر مردم در این مسیر ناکام بوده و دلایل مختلفی را برای این ناکامی عنوان می‌کنند، مثل خانواده، موقعیت اجتماعی، وضعیت مالی، زیبایی، تقدیر، سرنوشت و ...

حال ببینیم حاضر این مسائل درست است و آیا نقصان هر کدام از این موارد می‌تواند مانعی برای خوشبختی باشد؟ بلکه با نگاهی اجمالی به زندگی موفق‌ترین و خوشبخت‌ترین انسان‌ها درمی‌یابیم که این گونه نیست و در واقع این افراد زندگی سخت‌داشته و با کمبودها و مشکلات فراوان دست به گریبان بوده‌اند برای مثال چه بسیار انسان‌های موفق که در خانواده‌های فقیر به دنیا آمده و با فقر و مشکلات مالی فراوان دست و پنجه نرم کرده‌اند ولی در نهایت زندگی موفق داشته و خوشبخت زیسته‌اند. پس نتیجه می‌گیریم که خوشبختی یک عامل کاملاً درونی بوده و عوامل بیرونی تأثیر زیادی بر آن ندارند. کتاب حاضر برای آموزش تکنیک‌هایی است که شما با یادگیری، پرورش و استفاده از این مهارت‌ها در خود و با تمرین و ممارست می‌توانید در اندک زمانی تغییراتی شگرف در زندگی خود ایجاد کنید.

انسان بالقوه در بدو تولد بیشتر مؤلفه‌های موفقیت را در وجود خود دارد. به رفتار کودکان توجه کنید. زمانی که چیزی می‌خواهند با پشتکار فراوان چنان آن را پیگیری می‌کنند که تا به مقصود نرسند

دست بر نمی دارند. کینه به دلشان راه ندارد و هر بدی را به سرعت فراموش می کنند و می بخشند. با چیزهای کوچک شاد می شوند و شادی خود را با دیگران قسمت می کنند. از کبر و غرور و ریا در وجودشان خبری نیست و ...

انسان فی نفسه موفق است تا اینکه با افزایش سن و رشد با به وجود آمدن خصلت هایی در وجودش جلوی موفقیت خود را می گیرد. با انباشتن کینه و عدم بخشش دیگران قلب خود را تاریک و آلوده می کند و جاری شکوفا شدن عشق را در قلب خود می گیرد. با چند شکست که باور خود را از دست می دهد و جلوی پشتکار خود را می گیرد با زورش خصلت هایی چون کبر و غرور و ریا فرصت های رشد و بالندگی را از دست می دهد و نهایتاً جلوی موفقیت خود را می گیرد. کودک درون خود را بیدار و زنده نگه دارید و "لطفاً جلوی موفقیت خود را نگیرید."

با توجه به علاقه شدیدی به علم روانشناسی مطالعاتی فراوان در خصوص روش های زندگی و مهارت های آن داشته ام که متأسفانه خلایق در بیشتر این کتب و مقالات دیده می شود و آن فقدان تمرین عملی برای پایان هر مبحث می باشد.

ذهن انسان مطالب با ارزشی را که طی انجام دوره و ... نفع آموخته است به سرعت فراموش کرده و به آرامی دوباره به عادات روزانه خود بازمی گردد و مطالب را فراموش کرده و در زندگی نمی تواند به کار ببندد. بهترین روش آموزش روش عملی است که البته باید با تمرین و ممارست فراوان انجام شود. تجربه نشان داده است که یادگیری به روش عملی بسیار ماندگارتر از روش تئوری می باشد.

این کتاب حاوی ۲۲ فصل بوده که در پایان هر فصل تمرینی عملی برای همان موضوع در نظر گرفته شده که حتماً باید اجرا شود و اگر به هر دلیلی موفق به انجام تمرین نشدید به هیچ عنوان مطالعه فصل بعدی را آغاز نکنید. توجه داشته باشید که صرفاً مطالعه کتاب نمی‌تواند کمک خاصی به شما بکند. پیشنهادم این است که هر از چند گاهی از اول کتاب را دوره کنید تمرینات عملی را انجام داده و تمرین و مهارت‌ها را به صورت یک عادت در بیاورید تا بتوانید بهره کافی را از آن ببرید.

هنگام ترین و پرس‌های رزمی هنرآموزان ساعات زیادی را به صف ایستاده و به هر ضربه می‌زنند. ضرباتی کاملاً یکنواخت و خسته‌کننده که هر روز باید تکرار شود. تا حالا شما هم از خود پرسیده باشید که این تمرینات به چه دردی می‌خورد؟ بله این تمرینات کمک می‌کند که ضربه زدن؛ وارد ضمیر ناخودآگاه شما شود و به صورت یک عادت در بیاید. زیرا در هنگام مبرره ای برای تصمیم‌گیری جهت استفاده از تکنیک‌های مختلف وجود ندارد و شما آموزش در واقع باید به صورت غریزی از این تکنیک‌ها استفاده کند.

در مواجهه با زندگی و مشکلات در بحران روحی معماً لا زمان و مجالی برای تصمیم‌گیری و بررسی مشکل وجود ندارد. شما باید مهارت‌های زندگی به صورت یک عادت در بیاید تا بتوان بهره کافی را از آن برد. بنابراین انجام تمرینات عملی و مطالعه کتاب به صورت دو ماهی را ضروری می‌دانم. امیدوارم که بتوانید در مدت زمانی کوتاه طعم موفقیت را بچشید.

امیر بهادر بهاری