

سرشناسه: دوستی، محمد مهدی، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: افسون انرژی/ نویسنده محمد مهدی دوستی؛ ویراستار اشکان حسین‌زاده
مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۸۰۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: انرژی
رده‌بندی کنگره: BF۵۰۵
رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۲۱۳۰

افسون انرژی

نویسنده: محمد مهدی دوستی
مشاور طرح: سیده عالمه میرشفیعی
ویراستار: محمد علی‌پور
بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده
صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: سی‌وسوم

سال چاپ: ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۸۰۶-۶

ISBN: 978-622-220- 806 - 6

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

۹	 مقدمه
۱۷	 فصل اول: انرژی چیست؟
۲۰	 جادوگر انرژی
۲۱	 انرژی همیشه هست
۲۲	 قانون بقای انرژی
۲۲	 بانک انرژی
۲۳	 معادله کار و انرژی
۲۶	 انرژی چگونه ساخته می‌شود؟
۲۸	 انرژی سروسامان می‌خواهد
۲۸	 مدیر جادوگر انرژی‌تان باشید
۲۹	 مدیریت انرژی یا زمان؟
۳۱	 ابزارهای مدیریت انرژی
۳۲	 خودتان را مطالعه کنید تا به خودآگاهی برسید
۳۲	 حالا مدیر خودتان هستید
۳۴	 من می‌دونم که نمی‌شه!
۳۷	 فصل دوم: اسکن انرژی
۴۰	 کارآگاه انرژی
۴۱	 اسکن انرژی
۴۳	 انرژی‌خوارها

اسب عساری نباشیم ۴۴

انرژی خواری بزرگ به نام سیاهچاله ۴۵

سیاهچاله‌های انرژی چطور ساخته می‌شوند؟ ۴۶

هیولای سیاهچاله ۴۸

چطور سیاهچاله‌های انرژی را از بین ببریم؟ ۵۰

انرژی خوارهای تهدیدکننده ۵۲

فصل سوم: شروع کردن ۵۷

شروع کردن، بزرگ‌ترین قدم است ۵۹

مسیر خودتان را پیدا کنید ۶۶

قدم در راه بگذارید ۶۷

عواملی که جلوی شروع کردن را می‌گیرند ۶۸

ریسک‌پذیری در برابر تفکر قلمی! ۷۰

موفقیت، یک شانس است ۷۳

شروع کردن، یک فرصت است ۷۴

حسرت شروع نکردن ۷۹

شنبه‌رؤیایی ۷۹

دلی شروع کنید! ۸۳

اقدامات کوچک ۸۸

پنج درصدی‌ها! ۹۰

از ایده‌های ساده بازیگوشانه تا نتایج شگفت‌انگیز جهانی ۹۲

فصل چهارم: موفقیت و شکست ۹۷

شکست یا موفقیت؛ مسئله این نیست! ۹۹

تله‌ای به نام موفقیت! ۱۰۳

شکست یک موهبت است! ۱۰۴

ماجرای شکست بزرگ ۱۰۷

۱۱۳	نوسان انرژی یا قانون فتح قله
۱۱۴	چگونه با انرژی خوار موفقیت مقابله کنیم؟
۱۱۶	قدرت جادویی شکست
۱۱۸	شکست در درونی‌ترین لایه وجودی!
۱۲۱	فصل پنجم: مالکیت و سطح انرژی
۱۲۳	انرژی و سطح زندگی
۱۲۵	داشته‌ها و نداشته‌ها
۱۲۹	حس مالکیت و تأثیر آن بر سطح انرژی
۱۳۱	لطفاً بوتیمار نباشید!
۱۳۳	انرژی دارایی‌های مازاد چگونه آزاد می‌شود؟
۱۳۷	تغییرات سطح انرژی
۱۳۹	رابطه سطح زندگی و سطح انرژی
۱۴۳	فصل ششم: انرژی جمعی
۱۴۵	بده بستان انرژی
۱۴۷	راز معادله انرژی
۱۴۸	حسگرهای درک انرژی جمعی
۱۵۰	افسون انرژی جمعی
۱۵۱	انرژی جمعی مدیریت می‌خواهد
۱۵۳	تقویت انرژی جمعی
۱۵۷	قانون طلایی
۱۶۰	قصه قلعه انرژی
۱۶۵	سخن پایانی

مقدمه

نه نویسنده کتاب‌های موفقیت هستم و نه سخنران انگیزشی. این کتاب را نوشته‌ام که یک کتاب دیگر به مجموعه کتاب‌های موفقیت در کشور اضافه شود. این کتاب را نوشته‌ام چون نسبت به همه کسانی که می‌خواهند مسیرهای رشد و شکوفایی را در عرصه‌های کسب و کار طی کنند، اما نمی‌دانند چطور و از کجا شروع کنند احساس مسئولیت می‌کنم؛ زیرا متأسفانه جای خالی الگوهای مثبت موفقیت در کسب و کار در زمینه‌های فرهنگی امروز ما بسیار حس می‌شود.

شاید به همین دلیل و البته دلایل دیگر در کشور ما اکثر افراد، به‌ویژه جوان‌ترها مسیر رشد را برای خودشان هموار نمی‌بینند. بیشتر آن‌ها فکر می‌کنند اگر بخواهند از نظر مالی به نتایج خوبی برسند، حتماً باید به اصطلاح پارتنری داشته باشند یا از رانت، زدوبند و امثال این‌ها استفاده کرده یا در نهایت به کشور دیگری مهاجرت کنند! و اگر هیچ‌کدام از این امکانات را نداشته باشند، دست از هرگونه تلاش برمی‌دارند و از انرژی جوانی‌شان استفاده نمی‌کنند یا اگر هم کاری را شروع کنند، با اولین مشکلات متوقف می‌شوند.

باور دارم که با کار فرهنگی، ترویج راه‌های موفقیت در کشور خودمان و معرفی الگوهای درست و مثبت به جوانان، می‌توان این دیدگاه‌های مایوس‌کننده و بازدارنده را تغییر داد تا باور کنند در سنین جوانی هم با تلاش، پشتکار و شناختن روش‌هایی کارآمد می‌توانند به موفقیت‌های بزرگی برسند.

آرزوی همیشگی‌ام این بوده و هست که همه جوانان کشورم در مسیر

کسب و کارشان موفق باشند تا بتوانیم در کنار هم ایرانی سعادتمند و زیبا بسازیم.

کتابی که در دست دارید، کتاب اصول موفقیت نیست!

قطعاً شما هم در میان انبوه کتاب‌های موفقیت که در کتاب‌فروشی‌ها موجود است، به این اسامی برخوردیده‌اید: پنج راه برای رسیدن به موفقیت! ده کاری که فلان فرد موفق انجام می‌دهد! بیست عادت افراد همیشه موفق! جالب است بدانید که افراد موفق کمتر وقت می‌کنند دربارهٔ موفقیت‌هایشان کتاب بنویسند. اغلب، افراد دیگری زندگی آن‌ها را مطالعه و فرمول‌های موفقیتشان را طبقه‌بندی می‌کنند، سپس این فرمول‌ها را با دیدگاه‌های شخصی خودشان می‌آمیزند و یک نسخهٔ همگانی در اختیار مخاطبان قرار می‌دهند. معمولاً هم این روش‌ها و نسخه پيچیدن‌ها روی هیچ کس جواب نمی‌دهد.

واقعیت این است که آدم‌های موفق، همان افراد با انرژی بالا هستند؛ فرقی هم نمی‌کند که برای مثال هر روز رأس ساعت پنج صبح بیدار شوند یا دوازده ظهر، ولی اکثر کتاب‌هایی که دربارهٔ آن‌ها نوشته شده است، به جلی پرداختن به این امر مشترک (یعنی همان سطح بالای انرژی که در این افراد وجود دارد) به چیزهایی فرعی مثل سحرخیزی، تحصیلات و... پرداخته‌اند. تقلید از امور فرعی نیز هیچ وقت کسی را به موفقیت نمی‌رساند، چون انرژی اصل است و باقی چیزها فرع.

آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که باید کاری را شروع کنید، اما مدت‌هاست که درجا می‌زنید و اقدام نمی‌کنید؟ آیا تا حالا شده یک ایدهٔ عالی داشته، اما آن را عملی نکرده باشید و ببینید که یک نفر دیگر همان کار را انجام داده است؟ آیا برایتان پیش آمده که به خودتان بگویید: ای کاش چند سال پیش از فلان موقعیت استفاده می‌کردم!

من کتاب‌های موفقیت زیادی خوانده‌ام و قصد ندارم فرمول‌های قبلی را تکرار

کنم. معتقدم اصول و تکنیک‌های هر فرد در مسیر زندگی و کسب‌وکار با دیگری تفاوت دارد و هر کس باید تکنیک‌هایش را متناسب با شرایط و ویژگی‌های زیستی‌اش پیدا کند تا بتواند آن‌ها را به کار ببرد.

به همین دلیل سعی دارم در این کتاب با توجه به مسیری که در زندگی حرفه‌ای خود طی کرده و تجربیاتی که به دست آورده‌ام، به مخاطبانم «بینش و نگرش جدیدی» ارائه دهم و به‌هیچ‌وجه قصد ندارم همان کلیشه‌ها و حرف‌های قدیمی را تکرار کنم. می‌دانم که نگرش‌های یک نفر نمی‌تواند صد درصد برای همه کاربرد داشته باشد، برای همین امیدوارم این کتاب بتواند دریچه‌ای برای متفاوت دیدن مسائل باشد.

تجربه‌های زندگی، دانشی شخصی از ابعاد زندگی یک نفر هستند، برای همین آگاهی از نتایج و نگرش‌های حاصل از این تجربه‌ها به ما کمک می‌کند تا خودمان را واکاوی کنیم، بیشتر بشناسیم و بفهمیم تجربیات ما چه نگرشی برایمان به ارمغان می‌آورند.

همهٔ راه‌ها به روم ختم نمی‌شود!

فرهنگ اصلی و غالب کشور ما درس خواندن تا بالاترین مدارج علمی را ترویج می‌کند، اما مگر استعدادها و علایق همهٔ آدم‌ها یکی است که همه‌شان به رفتن در یک راه توصیه و وادار می‌شوند؟

جامعهٔ امروز معتقد است که مسیر موفقیت فقط از راه درس خواندن میسر است. هیچ‌کس نمی‌گوید چه کار جدیدی را شروع کرده‌اید؟ چه مهارت جدیدی یاد گرفته‌اید؟ چه ریسکی کرده‌اید؟ کجاها زمین خورده‌اید و بلند شده‌اید؟ چقدر شاد هستید؟

هیچ‌کس نمی‌گوید اولین مرحلهٔ هر کاری شکست است.

تابوی فقط درس خواندن، رابطه بین زحمت کشیدن و نتایج خوب را از بین برده است. جوانی که به دانشگاه نرفته، فکر می کند چون به دانشگاه نرفته است، پس آدم موفق نیست و با این نگرش تمام انرژی اش را از دست می دهد. جوانی که به دانشگاه رفته، می بیند که خیلی از افراد چند سال از عمرشان را در دانشگاه ها گذرانده اند و هنوز بیکار هستند، پس چه انگیزه ای برایش می ماند تا بخواهد این راه از پیش تعیین شده را انتخاب کند یا ادامه دهد؟ او می خواهد کاری تازه را شروع کند و در مقابل، خانواده اش می خواهند که او درس بخواند! یک جنگ دائمی بین جوان و خانواده اش شروع می شود که از هر دو طرف فقط انرژی می گیرد و در میان این نزاع های همیشگی، موضوع اصلی و مهم، یعنی انرژی، نابود می شود.

امروزه در دنیا هم، آن قدر که مهارت در کارهای عملی اهمیت دارد، داشتن مدرک مهم نیست. زندگی مدرن، جامعه را به سمتی سوق داده است که به افرادی با مهارت های ارتباطی، رفتاری، اجتماعی و تخصص های بینارشته ای خیلی بیشتر از گذشته نیاز است و این موضوع در آموزش های مدارس معتبر دنیا هم لحاظ شده است؛ باین حال اکثر افراد موفق هنوز هم به سیستم های آموزشی موجود انتقاد دارند؛ پس اشتباه ترین تعریف از تلاش این است که گفته شود در چه حوزه ای تلاش کنید. هیچ کس نمی تواند راه درست و بهتر را برای دیگری انتخاب کند.

مگر نه اینکه هر کسی را بهر کاری ساختند؟ چرا همه باید به دانشگاه بروند؟ استعدادها، توانایی ها و علایق آدم ها متفاوت است. یکی می تواند آشپز خوبی باشد و دیگری یک جوشکار ماهر. من هم وقتی دیدم مسیر موفقیت من از راه دانشگاه نیست، درس و دانشگاه را در ترم پایانی رها کردم تا مسیر موفقیت های بزرگ را از راهی دیگر طی کنم؛ راهی که می گوید انرژی داشته باش، ریسک کن و حرکت کن. خودت می دانی چه کار می خواهی بکنی، قرار نیست کسی به تو بگوید.

شاید تصور کنید من با رها کردن دانشگاه و قدم در راهی جدید و ناشناخته گذاشتن، صاف و سراسر در مسیر پیشرفت و موفقیت قرار گرفتم. اصلاً این طور

نیست! مسیر من هم مثل هرکس دیگری که قدم در راه‌های پرخطر و ناشناخته می‌گذارد، پر از اشتباهات، ناکامی‌ها و هدف‌های نرسیده بود. همین‌حالا که این سطور را می‌نویسم، درگیر رفع موانع و چالش‌های پیش رو هستم و در مسیر حرکت به‌سوی اهداف مبارزه می‌کنم.

کتاب افسون انرژی چه می‌گوید؟

موضوع انرژی فقط یک ایده جذاب نیست، بلکه موضوعی اصیل از درونی‌ترین لایه‌های وجود ماست. انرژی، یک موهبت ارزشمند است که ما را به حرکت وامی‌دارد و می‌گوید در مسیر بهتر زیستن و تلاش کردن زندگی کنیم. انرژی به ما توانایی فکر کردن، یاد گرفتن، تجربه انداختن و پیش رفتن را می‌دهد. انرژی، قدرت ریسک کردن دارد و پس از هر زمین خوردن می‌گوید: برخیز و دوباره تلاش کن.

بیست‌وسه‌ساله بودم که کسب‌وکارم را راه‌انداختم. من برای شروع این کار خیلی جوان و خام بودم. دانش و مهارت لازم درباره جزئیات کار را نداشتم، ولی یک چیز در من می‌جوشید و به حرکت وامی‌داشت که اسمش را «انرژی درونی» می‌گذارم. در آن سن جوانی تنها دارایی من انرژی بود. منظور از انرژی، جنب‌وجوش، شاد بودن یا تحرک داشتن نیست، بلکه چیزی در لایه‌های درونی‌تر و عمیق‌تر وجودمان است؛ نیروی درونی عظیمی که باعث می‌شود یک جوان قدم‌های بلندی را در کسب‌وکارش، به‌سمت موفقیت‌های بزرگ بردارد. جنس این انرژی از آن نوع است که بوکسور افتاده در گوشه رینگ را از جایش بلند می‌کند تا مسابقه را نبازد.

دوستانی که در جریان نوشتن این کتاب بودند، دائماً از من می‌پرسیدند: «چرا موضوع انرژی؟ این موضوع ریشه‌های علمی و تئوری زیادی دارد. آیا نگران سطح علمی کتابت نیستی؟»

پاسخ ساده بود: رقابت‌های نوجوانان را در سطح مدرسه یا اجتماعات دیگر دنبال

کنید! این نوجوانان نه آموزش کار گروهی دیده‌اند و نه با اصول و تکنیک‌های موفقیت آشنا هستند. آن‌ها به صورت خودجوش در کنار هم قرار می‌گیرند و با سطح انرژی بالایی که دارند، یک تیم موفق را تشکیل می‌دهند.

قرار نیست یک کتاب علمی با موضوع انرژی نوشته شود. روان‌شناسان به اندازه کافی به آن می‌پردازند. این کتاب نگرش‌ها و درک شخصی‌ام از مفهوم انرژی است تا بگویم این انرژی است که می‌ماند. وقتی شما انرژی دارید، می‌توانید مسیرتان را پیدا کنید. انرژی هرگز فریب نمی‌دهد. اگر در جایی صرف شود، در جایی دیگر به صورتی دیگر ظاهر می‌شود. انرژی همیشه هست و همراهیمان می‌کند. این ما هستیم که باید بشناسیمش و از آن مراقبت کنیم.

این کتاب به آن نیروی محرکه شگفت‌انگیزی می‌پردازد که کودک نوپا را وامی‌دارد پس از هر بار زمین خوردن از جایش بلند شود تا در نهایت راه رفتن را یاد بگیرد. همان نیرویی که به گرم ابریشم قدرت می‌دهد پیله‌اش را بشکافد و همچون پروانه‌ای زیبا در جهان فرخ‌هستی بال بزند. کتاب *افسون/انرژی* به جنسی از انرژی می‌پردازد که بی‌بدیل، اصیل و صادقانه است، زیرا این انرژی است که ماجراجویی‌های زندگی‌تان را شکل می‌دهد و از شما قهرمان می‌سازد. انرژی، یک قدرت جادویی فناپذیر و دارایی اصلی وجود ماست که باید آن را بشناسیم و از آن بهره ببریم.

وقتی کتاب *افسون/انرژی* را می‌خوانید، با جهان وسیع درونتان روبه‌رو می‌شوید و می‌بینید که چه قدرت بی‌کرانی در اختیار دارید که در پیوستگی با انرژی هستی جریان دارد. وقتی این سطور را می‌خوانید، انرژی‌تان در مسیر انرژی‌هایی قرار می‌گیرد که تولد کتاب حاضر را رقم زده‌اند و این یعنی شما برای گام برداشتن در مسیر رشد و تعالی و پیشرفت، انتخاب شده‌اید. این فرصت بی‌مانند و این معجزه زندگی را از دست ندهید. پس از خواندن کتاب، انرژی درونی‌تان را رصد کنید و کار امروز را به فردا نیندازید. کتاب *افسون/انرژی* از خوانندگان می‌خواهد پس از خواندن

هر فصل و در پایان کتاب برای قدم گذاشتن در مسیر تازه‌ای که شکوفایی و موفقیت بزرگشان را رقم می‌زند تصمیمی جدی بگیرند.

قهرمانان همیشه دل به دریا می‌زنند، در مسیرهای ناشناخته با مخاطرات روبه‌رو می‌شوند تا پس از گذر از موانع و راه‌های سخت و طاقت‌فرسا به سرزمین جادویی سعادت برسند. در این سفر اگر قهرمانانه گام بردارید، پایان‌های بی‌پایان خوش همیشه در انتظارتان است. در تمام مدت نوشتن و بازنوشتن کتاب حاضر، این انرژی بود که دائم پیام می‌داد: مر/ بنویس!

محمد مهدی دوستی