

از خودشناسی تا موفقیت

آرزو امیدی

سرشناسه	: امیدی، آرزو، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: از خودشناسی تا موفقیت / آرزو امیدی.
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۸۰۱۲ - ۵۸ - ۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
موضوع	: خودشناسی Self - perception
موضوع	: خودآگاهی Self-consciousness (Awareness)
موضوع	: موفقیت - جنبه های روانشناسی Success-Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۱۷۶۱
اطلاعات رکودشناسی	: فیبا

از خودشناسی تا موفقیت

ناشر: سروش برتر

نویسنده: آرزو امیدی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۸۰۱۲ - ۵۸ - ۲

قیمت: ۲۹۵,۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۷
-------------	---

بخش اول

فصل اول: خودآگاهی و دانش‌شناسی پایه‌های اصلی موفقیت و دستیابی به خواسته‌ها	۱۵
فصل دوم: ذهن به عنوان چراغ جادو در دست انسان	۳۳

بخش دوم

فصل اول: ضرورت هدف‌گذاری در زندگی	۵۳
فصل دوم: هدفمندی لازمه موفقیت و پیشرفت	۸۳
فصل سوم: ارزش‌ها پایه و اساس هدف‌گذاری	۹۳

بخش سوم

فصل اول: برنامه‌ریزی مؤثر	۱۱۱
فصل دوم: استفاده از عادت‌سازی در مسیر رشد و موفقیت	۱۲۷

فصل سوم: قدرت انضباط شخصی و موفقیت ۱۴۷

بخش چهارم

فصل اول: هدف گذاری و ضمیر ناخودآگاه ۱۶۳

فصل دوم: اصول هدف گذاری بر مبنای مکانیزم ضمیر ناخودآگاه ۱۷۵

بخش پنجم

فصل اول: نظام باورها ۱۸۷

فصل دوم: خودوری ۱۹۹

فصل سوم: تمرین، تئیر اور ۲۰۷

کلام آخر ۲۱۵

مقدمه

اگر شما یک پسر جوان باشید یا یک بانوی متاهل، یک آقای کارمند یا خانم خانه دار فرقی ندارد. اگر کسی از شما بپرسد بزرگترین خواسته شما چیست؟ بگویید که می‌خواهم موفق باشم و یا در پی موفقیت چشمگیری هستم. وقتی از شما بخواهند بگویید، چرا تا به حال به خواسته های خود نرسیده‌اید، بسیاری از شما اصلاً نمی‌دانید که چه خواسته ای دارید و بسیاری دیگر علت دنبال نکردن خواسته‌های خود را نداشتن انگیزه می‌دانید.

حال شاید از خودتان بپرسید باید از کجا شروع کنم؟

نمی‌دانم چند ساله هستید و تا به حال به چه کاری مشغول بوده‌اید و یا چه قدر از خود و زندگی‌تان راضی و خشنودید؟! البتة الان که این کتاب را در دست دارید، فرقی نمی‌کند، چند ساله هستید و یا تا به حال چه فعالیت‌هایی داشته‌اید و چه قدر موفق هستید و چه قدر به رویاها و خواسته‌های‌تان رسیده‌اید. با در دست گرفتن این کتاب، موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها برای شما حتمی است به شرط آن‌که به تمام نکات و دستورالعمل‌های ذکر شده، توجه کنید. همه ما گاهی در زندگی به جایی رسیده‌ایم که از بسیاری شرایط، خسته شده و همه چیز برای ما به

درد و رنج تبدیل گشته و عزم خود را جزم کرده ایم که همه چیز را تغییر دهیم، ولی نمی دانستیم که چگونه و چطور؟! اگر با خود مرور کنید، خواهید دید که گاهی دست به عمل زده اید و چون اطلاعات صحیحی از خود و شرایط موجود نداشته اید، سریع با شکست مواجه شده و دوباره سرخورده و باحال بد، افسرده و کسل گشته و روزهای تان را دوباره با بی انگیزگی و حال بد شروع کرده اید و هر روز صبح... ای شما، یک روز بی فروغ و کسل کننده بوده و از اینکه دوباره یک روز بکراری با کارهای تکراری را دنبال می کنید، خودتان را سرزنش کرده و از زین زمان گله و شکایت نموده اید. حتی گاهی اوقات، افسرده شده و بر رانشناس و روانکاو مراجعه نموده اید تا شاید راهکار ساده و کوتاهی به شما ارائه نمایند که شما را از این همه سرخوردگی و افسردگی رها کند، اما واقعاً چس چيست و چطور می توان از این بار سنگین مسئولیت و وظایف تکراری خلاص کرد؟!!!

باید بگویم، سال هاست مطالعات ریاضی انجام داده ام و در جلسات مشاوره ای که با دوستان و دانشجویانم داشته ام، متوجه شدم، بسیاری از مردم هستند که در زندگی امکانات کمی دارند، تخیلات آنها اندک است و شغل سختی دارند؛ در نتیجه دستاوردهای محدودی در انتظارشان است. آنها نمی توانند به موفقیت های خاص و چشمگیری دست پیدا کنند. در گذشته بارها از خودم پرسیدم، چرا برخی مردم از بقیه موفق ترند، یعنی آنها باهوش ترند یا ژن های بهتری دارند و یا افرادی

هستند که نسل به نسل موفق و ثروتمند بوده‌اند؟ طی این سال‌ها کتاب‌های زیادی خواندم و مقالات زیادی در مورد موفقیت مطالعه کردم و در نهایت به این نتیجه رسیدم که مهم‌ترین و موثرترین عامل در موفقیت موروثی نیست، بلکه تنها عامل بسیار مهم که انسان‌های موفق را از افراد معمولی متمایز می‌سازد، تفاوت در افکار، باورها و عادت‌های آنهاست که برای آنان دنیاها و تجربه‌های مختلفی را رقم می‌زند.

من نیز با تغییر افکار، عادت‌ها و باورهایم توانستم به خودشناسی و مدیریت فردی برسم و همچنین توانستم به تحصیلات عالی، همسر ایده‌آل و زندگی موفق و رفاه‌مآبی دست یابم و می‌خواهم در این مجال، تجربیاتم را با شما به اشتراک بگذارم.

وقتی ۱۸ ساله بودم، وارد دانشگاه دولتی اصفهان شدم. دختری خود ساخته که نه تنها همیشه سعی می‌کردم، حالش‌ها و مشکلات متعدد را در زندگی‌ام حل کنم، بلکه پیوسته تکیه‌گاه بنبی‌های خانواده نیز بودم. این ویژگی من (سرسختی و تلاش) باعث شد، آن‌کم پس از آغاز دانشجویی، جایگاه و موقعیت خوبی در دانشگاه برای خودم بسازم، با دوستان زیادی آشنا شوم و با اساتید و مسئولین دانشگاه ارتباط خوبی پیدا کنم، اما همیشه این سوال را در ذهن خود مرور می‌کردم که چطور می‌توانم موفقیت‌های خود را توسعه دهم و به دستاوردهای قابل توجهی برسم و آنها را برای خود حفظ نمایم؟

یک روز ابری در حالی که در محوطه دانشگاه نشسته بودم (و با

خستگی جسمی، سوال همیشگی‌ام را مرور می‌کردم و از عالم و آدم دلگیر بودم، مجله‌ای به دستم رسید. با بی حوصلگی، مجله را ورق زدم. تصویر خانمی سالخورده، توجهم را به خود جلب کرد. ناخودآگاه به سراغ نوشته‌های زیر آن عکس رفتم. آن خانم در مورد کتابی حرف زده بود که زندگی او را متحول نموده و او را به موفقیت‌های مادی و معنوی زیادی رسانده این موضوع مرا به شدت مشتاق و بی‌تاب خواندن بقیه مطلب نمود. متن مصاحبه را به سرعت می‌خواندم که زودتر به نام آن کتاب برسیم. محض پیدا کردن نام کتاب، با عجله روی دستم نوشتم و بی‌معطلی کتاب را از کتابفروشی بیرون دانشگاه رفتم و با اشتیاق تمام، کتاب "راز بزرگ نوشته "راندا برن" را خریدم. وقتی کتاب را با دستانم لمس کردم، انگار فلسفه آرام گرفت. ظاهر کتاب بسیار جذاب و دلگرم‌کننده بود. حس بسیار خوبی داشتم، وقتی آن کتاب مربعی با برگه‌های کاهی را در دستم گرفتم و صفحاتش را ورق زدم. سال‌ها بود کتاب غیردرسی نخوانده بودم. همین‌در روزی که از کتابفروشی بیرون می‌آمدم، بی‌درنگ و بدون توجه به محیط اطراف شروع به خواندن کتاب کردم. در تمام طول مسیر به سمت خانه که در آن‌جا نشسته بودم، لحظه‌ای از خواندن کتاب غافل نشدم. مطالب، بسیار جالب و الهام‌بخش بودند و من محو تک تک کلماتش شده بودم و با اشتیاق هرچه بیشتر، مطالب را دنبال می‌کردم. انگار یک چراغ جادو پیدا کرده بودم که می‌توانست مرا به تمام خواسته‌هایم برساند. چشمانم از شدت شوق برق

می‌زد و در دلم احساس عظمت، دلگرمی و قدرت زیاد می‌کردم. خواندن کتاب را تا پاسی از شب ادامه دادم و وقتی صفحه آخر آن را به پایان رساندم، چشمانم را بسته و با آرامشی توأم با شوق مضاعف برای زندگی به خواب رفتم.

صبح که از خواب بیدار شدم، نگاهم به زندگی و دنیا بسیار تغییر کرده بود. انگار این کتاب، اولین قدم در زندگی من بود که مسیر جدیدی از خودشناسی را برای باز می‌کرد. احساسم این بود که قدرت عظیمی که سال‌ها در وجودم پنهان نکرده بودم، هم اکنون در حال بیدار شدن است. اعتراف می‌کنم تا قبل از خواندن آن کتاب، عزت و اعتماد به نفس من در گروی تایید و تحسین بقیه بود، ولی حالا با خواندن این کتاب به نیروی عظیم درونی متصل شده‌ام. قدم‌هایم را محکم‌تر برمی‌داشتم، سرم را بالا می‌گرفتم و انگار دیگر از قضاوت شدن ترسی نداشتم. از ته دل بلندبلند می‌خندیدم. خودم را به اثبات باور کرده بودم، هر روز از درون، قوی‌تر می‌شدم و به عظمت وجودم، بیشتر واقف می‌شدم. این قدر خود دوستی و عزت نفس در من قدرت یافت که در کمال ناباوری همگان در ۱۸ سالگی و وقتی دانشجوی ترم اول بودم از طرف دانشگاه به عنوان نماینده دانشجویان در یک همایش بین‌المللی چند روزه معرفی شده و افتخار بودن در کنار چهره‌های نامدار جهانی در رشته تحصیلی خودم را یافتم. این تجربه جذاب، تنها با خودباوری و اتصال به نیروی عظیم درونم رخ داد، یک شروع قوی، برای خودباوری

بیشتر و کار کردن روی خودم برای رسیدن به تک تک خواسته ها و آرزوهایم بود.

من این کتاب را صرفاً برای کسانی نوشته‌ام که از وضعیت موجودشان خسته شده‌اند (خودشان را دوست ندارند و فکر می‌کنند سر جای درست خود قرار نگرفته‌اند. در زندگی، بسیار بی هدف و بی انگیزه‌اند و کمبودهای زیادی در وجودشان احساس می‌کنند، احساس نقص در صورت خود دارند و یا به اندازه کافی، زیبا و خوش‌اندام نیستند، درآمد کافی ندارند یا نمی‌توانند ازدواج خوبی داشته باشند و یا حتی در زندگی زناشویی دچار مشکلند و به اندازه کافی، نتوانستند مقتدر زندگی کنند. فکر می‌کنند ثروتمندشان و موفق بودن، مخصوص افرادی است که آن را به صورت موروثی دریافت کرده‌اند و یا از هوش و استعداد ذاتی برخوردار بوده‌اند).

همین جا به شما می‌گویم از بین افکار منفی و بیهوده و باطل که جلوی پیشروی و موفقیت شما را می‌گیرد، دست بردارید و سعی کنید با مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های آن، روش خود و زندگی‌تان بهترین سرمایه‌گذاری را انجام دهید.

راه‌های ارتباط با نویسنده: پیج اینستا Arezoo_omidi.ir

شماره تماس ۰۹۱۳۰۲۷۰۵۸۱

سایت Khode-bartar.ir