



چگونه می‌توان فردی سرزنده،

امیدوار و موفق بود؟

تکنیکهای فوق‌العاده دستیابی به نشاط درونی،

اعتماد به نفس، خوشحالی پایدار و موفقیت

امیر ملک محمودی الیگودرزی

ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱ -
چگونه می‌توان فردی سرزنده، امیدوار و موفق بود؟ / مؤلف امیر ملک محمودی الیگودرزی.

-- تم: منشور وحی

۱۶۰ ص.

۵۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-8414-82-0

۱. موفقیت - روش‌ها. ۲. امید - روش‌ها.

الف. عنوان.

۷۱۳۸۵ ج ۸ / م ۵۲ BF

شناسنامه کتاب

نام کتاب	چگونه می‌توان فردی سرزنده، امیدوار و موفق بود؟
مؤلف	امیر ملک محمودی الیگودرزی
ناشر	منشور وحی
صفحه آرائی	کوثر (۹۱۳۲۵۳۹۷۹۴)
چاپ	پارن
لحبت چاپ	پانزدهم (نهم از این ناشر) زمستان ۱۳۹۳
شمارگان	۱۵۰۰
قیمت	۵۵۰۰ تومان

مرکز پخش

تم: کتاب گستر جوان - تلفکس ۰۲۵-۳۲۸۸۱۴۲۸ - همراه ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۹	□ مقدمه
۱۱	با خدا ارتباط برقرار کنیم
۱۲	خدایا! از تو سپاسگذارم
۱۳	چگونه می‌توان از زندگی خود راضی بود؟
۱۵	چگونه آینده‌ای درخشان داشته باشیم؟
۱۶	چرا نگرانی؟!
۱۷	ترس از شکست!
۱۸	به مشکلات زندگی خیرمقدم بگویید!
۱۹	حمله به درون مشکلات!
۲۰	افکار و اندیشه‌ها
۲۱	هر مشکلی یک فرصت است!
۲۲	چگونه می‌توان در زندگی دوستان سالم و صالحی داشت؟
۲۵	مشخصات یک دوست خوب
۲۶	کلیدهای تداوم حفظ دوستی و صمیمیت
۲۹	ده رمز پایداری دوستی‌ها و افزایش صمیمیت
۳۰	صمیمانه با زوج‌های جوان (رازهای تداوم عشق و دوستی و شاد زیستن)
۳۳	وقتی که من تو را با تمام وجود دوست دارم
۳۵	اگر جداً تصمیم دارید موفق باشید!
۳۷	چهل راهکار برای موفقیت مدیران
۴۱	چگونه رئیس و دوست خوبی باشیم؟
۴۳	هفت تکنیک برقراری ارتباط مؤثر مدیران و کارمندان
۴۴	با کارمندان اینگونه رفتار کنید
۴۵	بیست و نه اصل کلیدی برای رسیدن به موفقیت
۴۶	رهنمودهای عملی برای رسیدن به اهداف
۴۶	آیا جرأت بحران را دارید؟!
۴۹	برکارهایتان مدیریت کنید
۵۳	شیوه‌های افزایش عزت نفس
۵۳	پانزده راه سودمند برای جلوگیری از استرس
۵۵	مهار اضطراب در بیان مطالب در برابر جمع
۵۵	بیست و سه نکته برای اینکه با خشم خود مبارزه کنید
۵۷	ارتباط دهندگان ناتوان چه کسانی هستند؟



- ۵۷ هفت روش ابراز علاقه به فرزندان
- ۵۸ هفت روش برای پرورش قوه خلاقیت فرزندان
- ۵۸ هفت روش برای این که کودکان را از وابستگی برهانید
- ۵۹ اندرزهای طلایی
- ۶۱ آرام بخش های حقیقی کدامند؟
- ۶۱ خوشبختی و کسب آرامش:
- ۶۲ متعادل باشید!
- ۶۳ بخندید تا شاداب باشید
- ۶۳ رها شوید.....
- ۶۴ چرا غصه می خوری؟
- ۶۵ چشم دل بازکن!
- ۶۶ یادت باشه!
- ۶۶ بدان ای عزیز!
- ۶۷ بر تردیهایت غلبه کن!
- ۶۹ ۱- سودمند بودن
- ۶۹ گنجی به نام مخالفت
- ۷۱ زمانی برای.....
- ۷۲ بینش
- ۷۳ طناب را بردار.....
- ۷۳ پیاد او، مدد از او، برای او!
- ۷۴ آیا منتظرید شما را بخندانند؟
- ۷۵ ارزش و فایده کار.....
- ۷۶ این زندگی توست!
- ۷۷ بد نیست بدانید که!
- ۷۷ معجون عشق
- ۷۸ قرار بگذاریم هر سال که!
- ۷۹ زندگی یعنی برگی از یک کتاب
- ۸۱ هفت بار که روح خویش را تحقیر کردم
- ۸۲ من فقط یک مسافرم.....
- ۸۲ برتری مهارت نیست
- ۸۳ فقط در «یک روزی» زندگی کن
- ۸۴ یک فرصت طلایی
- ۸۵ چند پیام کوتاه
- ۸۶ بهترین نکات در زندگی
- ۸۶ دارایی های تو!
- ۸۷ بدان که ممکن است!

۸۸ دستوره‌های ثمر بخش.

۸۹ خودتان را متقاعد سازید!

۹۰ پی ریزی و زیرسازی مهم‌ترین است!

۹۲ توی خط باش!

۹۳ راز سر بسته موفقیت!

۹۴ همیشه شاد بودن و سبز بودن را از کاج‌ها بیاموزیم

۹۵ وقتی امروز را داری پس...!

۹۶ چه می‌شد آگه خدا...؟

۹۷ پی‌سرم! به خانه برگرد

۹۷ لذت اعمالت را پیدا کن!

۹۹ یک تصادف پر خسارت

۱۰۰ به امید لحظه‌های عشق

۱۰۱ اولین حرکت را انجام بده

۱۰۲ همیشه منتظر غیر منتظره باشید!

۱۰۳ لحظات سخت را شبیه سازی و مسخره کنید!

۱۰۴ آن صدای آشنا

۱۰۴ به کدامین راهید؟

۱۰۶ آغاز زندگی

۱۰۶ اهمیت کار رضایت بخش

۱۰۷ ایده‌های بزرگ

۱۰۸ سقوط بدون وقفه

۱۰۹ آنسوی گودال!

۱۱۰ ده اصل درباره تبسم

۱۱۱ هیچ متوجه هستی؟! تو زنده‌ای!

۱۱۲ اونوری باش!

آهای احساسات بد و خوب به سوی من آیید، من دیگر فرار نمی‌کنم!؟

۱۱۳ تصمیم مهم

۱۱۴ ارزش درون

۱۱۵ قدرت کلمات

۱۱۶ وقتی خوبی بزرگ می‌شود!

۱۱۷ انتخاب زندگی

۱۱۸ تو می‌توانی

۱۱۹ قلب امیدوار

۱۲۰ قیمتش را بپردازید!

۱۲۱ نقطه عالی زندگی

۱۲۲

- ۱۲۳ پشیمانی سردی ندارد!
- ۱۲۴ من اینگونه‌ام!
- ۱۲۵ معلمین واقعی
- ۱۲۶ مهرورزان
- ۱۲۷ کدام مهم است؟! جهت، وسیله، تقلا یا قصد
- ۱۲۸ می خواهید قربانی باشید یا پیروز؟
- ۱۲۹ یک دنیا خبر خوب!
- ۱۳۰ ریسک و پاداش!
- ۱۳۱ سرزنش
- ۱۳۳ شخصیت اجتماعی!
- ۱۳۴ زیرا؟!!!
- ۱۳۵ نگرانی یک انتخاب است!
- ۱۳۶ چرا دلسرد؟
- ۱۳۸ انرژی ناامیدی
- ۱۳۹ در شرایط بحرانی خونسردی خود را حفظ کنید
- ۱۴۰ مبادا خودت را ناامید کنی!
- ۱۴۲ ایستگاه ناامیدی، ایستگاه پیروزی است!
- ۱۴۳ هیچ کس کامل نیست
- ۱۴۴ توهم غم‌انگیز
- ۱۴۵ به خود تکیه کنید
- ۱۴۷ چگونه خود را بهتر بشناسیم:
- ۱۴۹ ترک عادت بد، موجب خوشبختی است!
- ۱۵۱ امروز، همان روز موعود است
- ۱۵۲ هر روزتان را شگرف و با شکوه سازید
- ۱۵۴ لغت مقابلهت مهم نیست، ترجمه‌اش می شود: «عمل»!
- ۱۵۶ درست در یک قدمی پیروزی!
- ۱۵۷ خودتو دوست داشته باش

یاد خدا آرام بخش قلب هاست

روش برخورد شما در زندگی با «مسایل» چگونه است؟ اصلاً به موردی که برایتان اتفاق می افتد و باعث می شود روند زندگی شما دگرگون شود چه اسمی می دهید؟ «مسأله» یا «مشکل»! یادتان باشد هر چیزی در زندگی قابل حل است، در بعضی موارد راه حل هایی وجود دارد و در برخی موارد دیگر که فکر می کنیم راه حلی نیست، بهترین راه حل «پذیرش» آن موضوع است. پس وقتی به این موارد عنوان «مسأله» بدهیم، برایمان قابل حل می شوند.

به خاطر داشته باشیم که برای چه امری یا به دنیا گذاشته ایم؟ مگر نه این که همه ما مایل به رشد و پیشرفت هستیم؟ جز این است که همه ما «رشد» را انتخاب کرده ایم، پس سکون و تردید برای چه؟

مسایلی که در زندگی ما رخ می دهند، برای سکون و درجا زدن نیستند، آن ها بال های پرواز ما هستند. ما به چالش های زندگی فرا خوانده می شویم، با آن ها دست و پنجه نرم می کنیم، درس می گیریم و رشد می کنیم.

ما باید از هر مورد در زندگی درس آن را یاد بگیریم. شکست عاطفی، عدم موفقیت در کنکور، عدم موفقیت مالی و ... همه و همه حامل پیامی برای ما هستند، پیام رشد و تلاش بیشتر، پیام آگاهی بالاتر، پیام این که این مسایل، پله ای برای صعود ما هستند. این که قانتان را راست کنیم، که قدرتمندتر و خلاق تر از هر آنچه که رویا روی ما قرار می گیرند هستیم. پس شروع کنیم، شروع دوباره، پیروزی از آن ماست.

قبل از شروع: انتخاب هدف، دقت، طرح و برنامه، پی ریزی و زیرسازی تلاش و پشت کار!

اگر می خواهیم یک ساختمان بلند و چند طبقه بسازیم، قبل از آغاز کار، حتماً باید در ابتدا هدفی معین داشته و با دقت در طرح و برنامه، یک پی ریزی و زیرسازی قوی و مستحکم ایجاد کنیم. زیرسازی هرچند به ظاهر یک کار زاید و پردردسر به نظر می رسد و نمود کمی دارد، اما یک الزام و ضرورت اساسی و غیر قابل اغماض است.

ساختن یک پی‌ریزی و زیرسازی قوی در زندگی فردی شاید محدود کننده و خسته کننده به نظر برسد اما به خاطر داشته باشیم که با ایجاد پایه‌های قوی و محکم در جنبه‌های مختلف زندگی است که می‌توانیم در تمام عرصه‌ها محکم و با اقتدار گام برداریم. توسعهٔ یک نظم شخصی اغلب مستلزم فدا کردن بخشی از لذایذ و خوشی‌های مقطعی است، اما همیشه به یاد بسپاریم که نظم الآن، خوشی دایمی فردای ما را تضمین می‌سازد.

یک پی‌ریزی و زیرسازی قوی در نهایت نه تنها ما را محدود نمی‌سازد، بلکه این امکان را برایمان فراهم می‌سازد که براساس معیارها و خواسته‌های خودمان زندگی کنیم. انرژی تعهدی که ما صرف ساختن و استحکام ریشه‌های خود می‌سازیم، برای ما انرژی و تغذیه لازم جهت رشد بیشتر در زندگی و صعود به قله‌های بالاتر را فراهم می‌سازد.

لذا در تدوین این کتاب کوشیده‌ایم دستورالعمل‌هایی به عنوان بهترین ابزارها، تکنیک‌های فوق‌العاده، اصول و شیوه‌های مفید و کاربردی جهت «شروع و پی‌ریزی اهداف عالی در زندگی، دست‌یابی به نشاط درونی، اعتماد به نفس، خوشحالی پایدار و موفقیت» به اختصار و در عین حال جامع و آسان منبعث از آموزه‌های دینی و همچنین از یافته‌ها و تحقیقات و پژوهش‌های صاحب‌نظران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان جدید بهره‌گیریم.

امید به این که بتوانیم نشاط درونی، آرامش و موفقیت را بر عرصهٔ زندگی شما خوبان فهیم و شایسته حاکم سازیم.

در پایان امیدوارم با مطالعه و مراجعهٔ مکرر به این کتاب کوچک، توفیقی بزرگ در جهت رسیدن به بالاترین قلهٔ موفقیت در زندگی خود پیدا کنید.

چنانچه طرح، نظر، انتقاد و پیشنهادی را برای مطرح کردن دارید، به نشانی قم: ص - پ ۳۷۱۸۵-۸۴۸ «کتاب گستر جوان» مکاتبه کنید و مطمئن باشید نظر شریفتان مورد توجه قرار خواهد گرفت.

سخن پایانی من سپاسگزاری از همهٔ عزیزان خصوصاً برادر ارجمند و اندیشمندم جناب آقای اولیاء شعبانی و دوست خوب و هنرمندم جناب آقای مجید بابکی است که در پدید آوردن این اثر مرا یاری نمودند.

همیشه آرام، بانشاط، امیدوارم، خلاق، پویا و موفق باشید.

امیر ملک محمودی الیگودرزی

تابستان ۱۳۸۵