

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳۶ راز کامیابی

نویسنده: دکتر گیل لیندن فیلد

مترجم: بهزاد رحمتی

سرشناسه: لیندل فیلد، گیل

عنوان و نام پدیدآور: ۳۶ راز کامیابی / نویسنده گیل لیندل فیلد؛ مترجم بهزاد رحمتی.

مشخصات نشر: تهران: شهرام، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۷ ص.

وضعیت فهرست‌آوری: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Self Motivation: simple steps to develop self-reliance and perseverance.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «خودانگیزختگی» توسط نشر افراز در سال

۱۳۸۶ منتشر شده است.

عنوان دیگر: خودانگیزختگی،

عنوان گسترده: سی و شش راز کامیابی.

موضوع: انگیزش.

موضوع: خودسازی.

شناسه افزوده: Lindenfeld, Gaeel

شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۴۹۰۳ BF۵۰۳

رده‌بندی دبویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۲۵۱۰۹

عنوان کتاب: ۳۶ راز کامیابی

ناشر: شهرام

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۳

لیتوگرافی: گلپاگرافیک

چاپ و صحافی: روناس-ایران زمین

حروفچینی و صفحه‌آرایی: زیتون

قیمت ۶۵۰۰۰ ریال

مرکزپخش: ۴۴۵۶۲۳۶۷-۰۹۱۲۴۲۱۵۲۶۳

فهرست

۱. راز اول: رویایی اندیشی در برابر خیالزدگی.....
۷. راز دوم: نیاز باوری مطلق در برابر طمع‌ورزی خودخواهانه.....
۱۱. راز سوم: خوش‌بینی ابدی را همراه با عقل سلیم سازید.....
۱۵. راز چهارم: شدیداً مراقب الگوزدگی (مراد و مرشدپرستی) باشید.....
۲۱. راز پنجم: خودباوری فرد باید عاری از غرور جاهلانه باشد.....
۲۷. راز ششم: چالش‌طلبی باید همراه با انتخاب‌های آسان باشد.....
۳۳. راز هفتم: شدیداً مراقب اعتیاد به پیروزی باشید.....
۳۷. راز هشتم: اصول اخلاقی و ارزش‌های فرد باید به‌دور از تنگ‌نظری و تعصب باشد.....
۴۱. راز نهم: شهامت تزلزل‌ناپذیر فرد باید بدور از قمار کله خراشه باشد.....
۴۵. راز دهم: قدرت بیکران تنها از طریق حفظ منابع انرژی میسر است.....
۴۹. راز یازدهم: فرصت‌سازی سنجیده را جایگزین فرصت‌سوزی کنید.....
۵۳. راز دوازدهم: مسئولیت‌پذیری در برابر کمال‌گرایی بیمارگون.....
۵۹. راز سیزدهم: تمرکز آرامش‌بخش باید بدور از خلایق سرکوب شده باشد.....
۶۳. راز چهاردهم: سازماندهی سیستماتیک باید بدور از وسواس نازدارنده باشد.....
۶۷. راز پانزدهم: برنامه‌ریزی دقیق باید همراه با انعطاف و مجال بازیابی باشد.....
۷۱. راز شانزدهم: قاطعیت باید بدور از نادیده گرفتن عواقب و پیامدهای آن باشد.....
۷۷. راز هفدهم: هیچ‌گاه از آراستگی و چشم‌نوازی بیرونی غافل نشوید.....
۸۱. راز هجدهم: فرد کامیاب باید به‌هنر مسئله‌گشایی آراسته شود.....
۸۷. راز نوزدهم: حسن ششم هیچ میانه‌ای با غریزه‌گرایی مرضی و افراطی ندارد.....
۹۳. راز بیستم: درون‌کاوی باید بدور از در خود غرقه‌شدگی باشد.....
۹۹. راز بیست و یکم: خودباوری افراطی و خودبسندگی بیمارگون آشکارا مشکل‌آفرین است.....

- راز بیست و دوم: احساسات‌نمایی کارآمد در برابر احساسات‌زدگی..... ۱۰۳
- راز بیست و سوم: از فروتنی و افتادگی افراطی پرهیز کنید..... ۱۱۱
- راز بیست و چهارم: اهمیتی به بهانه‌ها و دلیل‌تراشی‌های کذایی ندهید..... ۱۱۵
- راز بیست و پنجم: احساس گناه هیچ میانه‌ای با خودبرانگیزی ندارد..... ۱۱۹
- راز بیست و ششم: قدرت شخصی باید بدور از منکوب کردن قدرت دیگران باشد..... ۱۲۳
- راز بیست و هفتم: خودابرازگری باید همراه با ظرافت و موقعیت‌شناسی باشد..... ۱۲۹
- راز بیست و هشتم: دفاع آگاهانه، به دور از تعرض و خشونت احساسی است..... ۱۳۳
- راز بیست و نهم: تحصیلات آکادمیک باید بدور از بیرنگ شدن بینش شخص باشد..... ۱۳۷
- راز سی‌ام: هیچ‌گاه از تفریح و خوشدلی غافل نشوید..... ۱۴۱
- راز سی و یکم: برای نیازهای شخصی خود اولویت قایل شوید..... ۱۴۵
- راز سی و دوم: از خلوت کردن‌ها و به خودپردازی‌های سالم غافل نشوید..... ۱۴۹
- راز سی و سوم: جشن کامیابی باید باشکوه هر چه تمامتر برگزار شود..... ۱۵۵
- راز سی و چهارم: فرد جهت خودبرانگیزی باید در ابتدا زخم‌های روحی خود را درمان کند..... ۱۶۱
- راز سی و پنجم: حتی‌الامکان به‌خود پاداش داده و مشوق خود باشید..... ۱۶۵
- راز سی و ششم: هیچ‌گاه دندان‌های اسب پیشکشی را نشمارید!..... ۱۷۱

مقدمه:

خوب می‌دانیم که در عصر و زمانه‌ای زیست می‌کنیم که موسوم به عصر «استرس و اضطراب» است و این نارسایی گریبانگیر بخش وسیعی از مردم شده است و این در حالی است که از لازمه‌های گریزناپذیر پویایی، نشاط، سرزندگی، بالندگی و بهداشت روحی خودپذیری و آرامش روحی است ولیکن همان‌طور که گفته شد امروزه بخش بزرگی از مردم از استرس، اضطراب، تنش و تنیدگی‌های روانی رنج می‌برند.

اکنون پرسشی که مطرح می‌شود این است که اساساً چرا مردم استرس‌زده بوده و از بهداشت روحی ترمال محروم هستند؟ پاسخ این است که آرامش و بهداشت روحی فرد مستلزم لازمه‌ها و مولفه‌هایی چون خودشکوفایی، خودپذیری، خودباوری، خودتکایی و ویژگی‌هایی از این دست است که متأسفانه در این شرایط ویژه زیستی، برخورداری از این ویژگی‌های لازمه یک شخصیت سالم و پویا برای فرد میسر نمی‌شود. چون امروزه آدمی تحت سلطه و نفوذ وسایل ارتباط جمعی واقع شده و این ابزارها به علت اغراض و اهداف شخصی تا سر حد امکان سبب وادادگی، مسخ‌شدگی، گریزگرایی، بی‌تفاوتی و بی‌حالی فرد می‌شود. زیرا ذهنیات، نگرش‌ها و باورهای آدمی به گونه‌ای است که از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است. لذا بدین علت است که در این شرایط ویژه (سلطه و فراگیری وسایل ارتباط جمعی) خویشتن‌پایی و خودپذیری فرد بسیار دشوار می‌شود. از طرف دیگر نقش دستاوردهای تکنولوژی نیز در این رابطه قابل توجه است. زیرا اختراعات و ابداعات علمی و تکنولوژیکی سبب می‌شود که در نهایت ماشین جایگزین انسان شود. همین‌طور، قاعده و قانون‌گریزی دنیای پیرامون فرد سبب می‌شود که شخص هر چه بیشتر در دام وادادگی و بی‌تفاوتی گرفتار شود. برای

مثال در این رابطه می‌توان بر روی کامیابی‌های یک شبه و بدون حساب و کتاب برخی از اشخاص انگشت گذاشت.

باری، مسایل و عواملی از این دست سبب شده است که امروزه در قیاس با گذشته مردم بیشتر درگیر مسخ‌شدگی، گریزگرایی، وادادگی، بی‌تفاوتی و دلمردگی شوند و این امر نه تنها عقب‌افتادگان و نابرخورداران از بهداشت و آرامش روحی محروم می‌کند بلکه در دراز مدت بسیاری از عوارض روحی و جسمی را نیز به آنها تحمیل خواهد کرد. گذشته از این، این بخت برگشتگان و بازندگان از خودپذیری، خویش‌یابی و خوداتکایی نیز محروم خواهند شد. لذا به عللی از این دست است که امروزه، استرس، اضطراب و بسیاری از مشکلات روحی و جسمی گریبانگیر بخش وسیعی از مردم شده است.

اکنون پرسشی که مطرح می‌شود این است که بالاخره چگونه می‌توان از شر این نوع بیماری‌های قرن‌رهایی یافت؟ پاسخ این است که جهت فرار از مسخ‌شدگی، وادادگی و گریزگرایی، فرد باید تا سر حد امکان لازمه‌های خودپذیری، خوداتکایی و خویش‌پذیری خود را تقویت کرده و این مهم نیز از طریق شکوفا کردن و عینیت بخشیدن توان‌مندی‌های نهفته و بی‌پایان آدمی میسر است چون تسخیر این مهم سبب می‌شود که هم فرد از بهداشت روحی برخوردار شود و هم اینکه از برخورداری‌های مادی و مالی بهره‌مند شود. چون تنها از طریق خودشکوفایی و خودافزایی پیوسته می‌توان از پس وادادگی، دلمردگی، هیجان‌زدگی، احساس‌نگری و در یک کلام مسخ‌شدگی برآمد.

باری، کتاب حاضر موسوم به «۳۶ اصل خودبرانگیزی و کامیابی» است که به باور من به‌مورد اجرا گذاشتن ظرایف بی‌شمار مطروحه در این کتاب، بسادگی فرد هدفمند را به سرمنزل مقصود می‌رساند. چون این اصول زندگی بخش بسادگی برای من (مؤلف) مشکل‌زده و نگون‌بخت‌کار ساز شده‌اند زیرا سال‌های اولیه

زندگیم پر از مشکلات و سنگلاخ‌های ریز و درشت بوده‌اند که از جمله این موانع و بازدارندگی‌های زندگی سوز می‌توان به مادری الکلی، خانواده‌ای گسیخته، بزرگ شدن در پرورشگاه، افسردگی شخصی و فروپاشی ازدواج اول و فوت دختر بزرگم اشاره کرد.

بله، تجربه شخصی‌ام به سادگی ثابت می‌کند که جهت نیل به کامیابی و برخورداری‌های غنچه‌برانگیز، مسایل و موانع زندگی نمی‌توانند مشکل‌آفرین شوند مشروط بر آنکه فرد به‌راز و رمزها و هنر خودبرانگیزی و خودشکوفایی آراسته باشد و این کتاب پژوهشی، عصاره و چکیده کتاب‌های پر فروش پیشین من چون اعتماد به نفس احساسی، خودباوری کودکان، غلبه بر موانع زندگی، خودباوری نمایان و بسیاری از مطالعات مرتبط دیگر است. لذا بدین علت است که این کتاب در «۳۶ اصل» تنظیم شده است. باری، کتاب اصول خودبرانگیزی و خودشکوفایی، کاربردی کلی و فراگیر داشته و سعادت‌طلبان می‌توانند با ریشه‌داری و آراسته شدن به این رازهای زندگی بخش به سادگی به همه خواسته‌ها و آرزوهای خود در زندگی جامه عمل پوشانده و بدین وسیله ضمن گریز از استرس و ناخودپذیری، به سادگی به بهداشت روحی و پویایی و بالندگی نایل شوند و بدین واسطه یکبار برای همیشه از شر وادادگی، مسخ‌شدگی، واکنش‌های بازتابی و انعکاسی و گریزگرایی‌هایی یابند. چون همان‌طور که گفته شد این اصول زندگی بخش مرا از اوج بسدبختی، نگون‌بختی و درماندگی به‌اوج سعادت، برخورداری، خودشکوفایی، بالندگی و خودپذیری رسانده است.

شادکام باشید

دکتر گیل لیفدن فیلد