



بررسی ۴۰ مانع موفقیت در زندگی

گردآورنده: حسین کریمی

عنوان و نام پدیدآور: شکست ممنوع:
بررسی ۴۰ مانع موفقیت در زندگی / گردآورنده حسین کریمی .
مشخصات نشر: انتشارات گفتمان اندیشه معاصر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۷۵ ص.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

رده بندی دیویی: ۱۵۸

رده بندی کنگره: ۵۰۷ : ۴۱۹۵ / ۸۵۴

سرشناسه: کریمی، حسین، ۱۳۶۰ -

وضعیت فهرست نویسی: فیا



گفتمان اندیشه معاصر

۰۹۱۲۲۵۱۳۲۲۸

gofتمان54@yahoo.com

gofteman54@hotmail.com

www.shekast.mamno.ir

شکست ممنوع

حسین کریمی

ناشر: گفتمان اندیشه معاصر چاپ اول ۱۳۹۵

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان شمارگان: ۱۰۰۰ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۹-۴۰-۲

فهرست

۵	فهرست
۷	مقدمه
۱۱	موفقیت چیست؟
۱۴	شکست چیست؟
۱۷	معاینه: نداشتن هدف در زندگی
۲۵	مانع دوم: نداشتن رویا
۳۰	مانع سوم: نداشتن میل و اشتیاق
۳۷	مانع چهارم: نداشتن ناور، در رسیدن به هدف
۴۴	مانع پنجم: کمبود اراد (نداشتن مداومت و پشتکار)
۵۱	مانع ششم: عدم درک حقایق و بی‌خود
۵۸	مانع هفتم: قدرت فکر خود را نشان ندادن
۶۳	مانع هشتم: اندیشه منفی (تفکر تاریک)
۷۰	مانع نهم: تلقین های منفی
۷۴	مانع دهم: عادت های اشتباه
۸۰	مانع یازدهم: تصمیمات اشتباه
۸۶	مانع دوازدهم: نداشتن اعتماد به نفس
۹۲	مانع سیزدهم: ترس از شکست
۹۸	مانع چهاردهم: ترس از شروع
۱۰۳	مانع پانزدهم: ترس از انتقاد دیگران (تایید طلبی)
۱۰۹	مانع شانزدهم: ترس از تغییر
۱۱۴	مانع هفدهم: ترس از گذشته (ماندن در گذشته)
۱۲۰	مانع هجدهم: نداشتن برنامه ریزی
۱۲۹	مانع نوزدهم: عدم توجه به ثروتی به نام زمان

- ۱۳۶..... مانع بیستم: نداشتن نظم و انضباط
 ۱۴۲..... مانع بیست و یکم: نداشتن تخصص و مهارت های لازم
 ۱۴۷..... مانع بیست و دوم: نداشتن خلاقیت و نوآوری
 ۱۵۴..... مانع بیست و سوم: نداشتن پول و سرمایه کافی
 ۱۶۰..... مانع بیست و چهارم: نقص های جسمانی
 ۱۶۴..... مانع بیست و پنجم: اضطراب و نگرانی
 ۱۶۹..... مانع بیست و ششم: ناامیدی و افسردگی
 ۱۷۵..... مانع بیست و هفتم: عدم صبر برای رسیدن به موفقیت
 ۱۷۹..... مانع بیست و هشتم: تردید و دودلی
 ۱۸۶..... مانع بیست و نهم: فقدان کشی و اتلاف وقت
 ۱۹۳..... مانع سیم: نداشتن تکیه بر خدا
 ۱۹۹..... مانع سی و یکم: مسامحه کاری کار امروز را به فردا انداختن
 ۲۰۸..... مانع سی و دوم: عدم علاقه به شنیدن خود
 ۲۱۵..... مانع سی و سوم: زندگی بر اساس حرف مردم
 ۲۲۱..... مانع سی و چهارم: برخوردار نبودن از شان
 ۲۲۹..... مانع سی و پنجم: تنبلی
 ۲۳۶..... مانع سی و ششم: عدم کنترل خشم
 ۲۴۲..... مانع سی و هفتم: عدم مشورت
 ۲۵۰..... مانع سی و هشتم: تاثیر از دوستان ناموفق
 ۲۵۵..... مانع سی و نهم: وسایل ارتباط جمعی و شبکه های اجتماعی
 ۲۶۱..... مانع چهلم: نداشتن سلامتی جسمی (خستگی و کسالت)
 ۲۷۱..... منابع

مقدمه

مشکلات زندگی روزمره، کم‌تر بیشتر مشابه یکدیگرند. اختلاف نظر، تعارض و سازش، بخشی از مفهوم انسان بودن است. مشکلات مالی، پیری، بیماری، مرگ، سوانح و یا بلایای طبیعی از جمله مسائلی هستند که ملا زندگی انسان را با دشواری روبه‌رو می‌سازند. با وجود این، هستند کسانی که به رغم این چنین پیشامدهایی تسلیم یأس و افسردگی نمی‌شوند و به رویارویی با مشکلات در می‌خیزند. این در حالی است که گروه دیگر در خود فرو رفته و دچار رخوت و جدایی می‌شوند. کسانی که می‌دانند مشکلات بخشی از زندگی انسان‌ها را تشکیل داده است و آن‌ها را در عدم وجود مشکلات جستجو نمی‌کنند، موفقیت را به مفهوم کامل درک می‌کنند.

چه بسا هرکس در زندگی، بارها طعم تلخ شکست‌ها و ناکامی‌ها و سردی و گرمی روزگار را چشیده و طوفان بحران‌ها را تجربه کرده و فراز و نشیب و پستی و بلندی آن را از سر گذرانده باشد. لیکن، چه بسیار کسانی که در این وادی پر بیم و خطر، سر تسلیم فرود آورده و دست تقدیر و سرنوشت را بهانه فرجام کار خویش پنداشته و

لاجرم پوچ و تهی گشته اند و یا به کنج خلوت گزیده اند و دست از مبارزه کشیده و شکست خورده اند.

این را بدانید که موفقیت، یک احساس درونی بسیار قدرتمند می باشد و به شرایط بیرونی بستگی ندارد. تفاوت موفقیت و شکست، در اتفاقی که می افتد نیست، بلکه تفسیر ما از این اتفاقات و عکس العمل ما در برابر این حوادث است که این تفاوت را ایجاد می کند. راه موفقیت، از درون هر یک از ما می گذرد. راهی که برای خیلی از ما بسیار فراتر و نشیب به نظر می رسد و سدها و موانع بسیاری بر سر راه قرار می دهد. این موانع می توانند هر کدام از ما را متوقف کنند؛ پس ابتدا باید این موانع را به خوبی بشناسید.

شاید خیلی از ما، انواع و اشکال این موانع در درونمان، اصلاً خبر نداشته باشیم و تمام مشکلات را از بیرون بیگانه کنیم. ولی این نکته حائز اهمیت است که این موانع، همگی در درون خودمان می باشد. هنگامی که به درون خود مراجعه می کنید و از احساس درونتان با خبر می شوید، فرقی نمی کند چه کسی باشید و چه چیزی درون زندگیتان داشته باشد. این احساس درونی است که شما را پیش خواهد برد. همه ی ما کم و بیش، تمام ترانس های خود را در بیرون دنبال می کنیم و هنگامی که به آنها نمی رسیم و به ظاهر شکست موقتی خورده و دنبال خواسته ی بعدی می رویم.

شاید یکی از این موانع جلوی پیشرفت شما را گرفته باشد و یا اینکه همگی آنها در درونتان وجود دارد. سعی کنید آنها را بشناسید، سپس راه های تراب کردن این سدها را پیدا کنید. تنها خودتان می توانید آنها را از بین ببرید. هنگامی که به خوبی بتوانید دلایل عقب افتادن خود از موفقیت را پیدا کنید، آنگاه متوجه می شوید که اساس موفقیت را به خوبی شناخته اید. در این هنگام است که خواسته های بیرون نیز یکی یکی در دسترس است.

نکته ی دیگر این است که هر کدام از موانعی که در درونتان، شما را از موفقیت دور نگه می دارند، نباید دوباره تکرار گردند. اگر چندین بار یک مانع، جلوی پیشرفت شما را بگیرد، آنوقت است که دیگر، جزئی از وجود شما گشته است و می توان گفت، جزو

باورهای شما شده است. این موانع درون ذهنتان لانه می کنند و کم کم تمام وجودتان را فرا می گیرند و ناراحتی و دلسردی را برایتان به ارمغان می آورند. باید با درونتان آشتی کنید و بدانید که تنها کسی که می تواند برایتان تلاش کند، خودتان هستید. هنگامی که خودتان را بشناسید، آنگاه می توانید شادی، موفقیت، رضایت، ایمان، اعتماد به نفس را در درون خود احساس کنید.

وقتی به نیازهای واقعی خودمان پی نمی بریم و یا وقتی نمی توانیم به خواسته هایمان برسیم، دیگر نمی توانیم در مورد خود واقعیمان احساس خوبی داشته باشیم و با آن ارتباط برقرار می کنیم. در چنین شرایطی، باید موانع را همان را بشناسیم تا بتوانیم با استفاده از روش ها و ابزار های گوناگون، موانع سر را همان را از میان ببریم و به خواسته هایمان برسیم. نکته دیگری که باید بدانیم این است که این موانع، به خودی خود از سر راهمان نمی خواهند رفت و ما باید کاری بکنیم. در این هنگام است که تازه متوجه می شویم که چه چیزی بر سر راهمان وجود دارد.

در این کتاب سعی شده است، موانع اصلی پیش روی موفقیت به صورت جزئی تر و دقیق تر مورد بررسی قرار دهیم. با بررسی دقیق و موثر این عوامل و یافتن راه های مقابله و غلبه بر آنها، می توانید نام های موفق را یکی بعد از دیگری طی کنید. بطور کلی باورها و اعتقادات افراد در زندگی شان، در قدم اول از والدین، معلمین، همسالان، تلویزیون، رسانه ها و ... نشأت می گیرند، و وقتی ستمان کم است فکر می کنیم بزرگترهایمان بیشتر از ما می دانند به همین خاطر به هرچه که می گویند اعتماد می کنیم. اما هرچه ستمان بالاتر می رود، این خرد ما سستیم که اعتقادات و باورهایمان نسبت به دنیا را شکل می دهیم. هر انسانی چه بخواهد چه نخواهد کمی از اعتقادات دوران کودکی اش در او می ماند و حتی گاهی اوقات باورنهایی که خودمان خبر داشته باشیم نیز درونمان لانه می سازند.

در این کتاب سعی شده است که به برخی از این باورها و اعتقادات، اشاره ای هرچند مختصر گردد که ممکن است زندگی هر انسانی، از جمله شما را به چالش بکشد. پس چنانچه احیاناً این اعتقادات را در درون خود می بینید، باید درصدد تغییر آنها برآیید.

هر یک از عوامل و مسائلی که در این کتاب به عنوان موانع موفقیت بیان شده است، برای ایجاد یک انگیزش و فرصت برای خودیاری شما بیان گردیده است. باورهای غلط یا رفتارهای نامناسب افراد شناسایی شده و مورد مطالعه قرار گرفته است. تاکید اصلی در این روش، کمک به شماست تا دریابید چرا گرفتار چنین باورهایی شده اید و رفتارهای ناشی از این باورها مورد بررسی قرار بگیرد. رفتارهایی که در مورد آنها بحث می کنیم، روش های روزمره زندگی ما هستند که ممکن است بسیار قابل قبول و خوشایند به نظر بیایند. اما در واقع برای شادکامی همه مضرند. در این کتاب به سکلات عاطفی حاد و بالینی افراد هیچ نوع اشاره ای نشده و بیشتر به علائم و پیغامهای عصبی که همه ی ما به طور روزانه از خود بروز می دهیم پرداخته شده است؛ و سپس به راه کارهایی هر چند جزئی برای رفع موانع موفقیت پرداخته شده است.

هر یک از بخش های این کتاب، با ارائه راه کارهای ساده و قابل فهم، به نوع رفتار خودشناسانه خاتمه می دهد. امید است که این کتاب را شناخت و موارد بروز آن را بررسی کرد و برای مقابله با آن دست به اقدام زد.

هر کدام از موانع مورد بحث، می تواند بر هر کدام از ما در طول زندگی روی دهد، هیچ کس نمی تواند بگوید که من از دیگران استثنای هستم. به غیر از افرادی که با تمام توان و تلاش این موانع را از سر راه خود کنار می زنند. ولی نکته اینجاست که تمام این موانع به یک نقطه باز می گردد و آن ذهن هر کدام از ما است. همچنین سعی شده است که باورهای غلط و رفتارهایی که باعث ایجاد روحیه شکست خورگی در درونتان می شود، به صورت جداگانه بیان گردد.

هدف، کمک برای یافتن وجود اصلی خودتان می باشد. در زندگی روزمره ی ما، ممکن است این رفتارها به چشم بخورد که خودمان دلیل رخ دادن آن را نمی دانیم و شادی و ناکامی خود را از دست می دهیم. در این کتاب سعی شده تا این موانع بیان شده و دلایل ایجاد و رفع آن مورد بحث قرار بگیرد.