

ویتامین آرزوها

« بهترین راه رسیدن به هدف »

نویسنده : انور سروش نیا

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

اسفند ۱۳۹۳

سرشناسه: سروش نیا، انور، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: ویتامین آرزوها: بهترین راه رسیدن به هدف/
نویسنده انور سروش نیا.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۷۰ص.
شابک: ۳-۲۶-۷۵۵۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: موفقیت
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ س۴۳/م۸/ BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۲۶۹۵۸

نام کتاب: ویتامین آرزوها: بهترین راه رسیدن به هدف
نویسنده: انور سروش نیا
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - اسفند ۱۳۹۳
چاپ: مدیران
قیمت: ۴۰۰۰ تومان
شابک: ۳-۲۶-۷۵۵۸-۶۰۰-۹۷۸
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱

www.chaponashr.ir

تقدیم به :

اسطوره های بردباری، صداقت و مهر

پدر بزرگوار، مادر مهربان و همسر عزیزم



فهرست مطالب

صفحات	عناوین
۵	مقدمه
۶	استراتژی موفقیت
۸	احساس موتور حرکتی انسان
۱۰	آنچه در طول روز می بینیم
۱۲	پیام های بازرگانی با ما چه می کنند
۱۳	آنچه در باره تصویر ذهنی باید بدانید
۱۸	تصویر ذهنی شما از خودتان
۲۱	قدرت تصویر ذهنی - تندرستی و موفقیت
۲۴	علت و راه حل ترس ها
۲۶	آینده خود را پیش بینی کنید
۲۹	راه میانبر تغییر مسیر زندگی
۳۱	قبولی در آزمون ها
۳۲	فرمول نهایی موفقیت
۳۴	چرا از هر چه بترسیم سرمان می آید
۳۶	هر چه را که به زبان می آورید همان را به دست خواهید آورد
۴۲	یافتن شغل دلخواه
۴۴	شکر نعمت، نعمت افزون کند
۴۶	زبان بدن
۴۸	جهان اطراف، بازتاب ذهن انسان
۴۹	شادی یا غم، انتخاب با شماست
۵۱	همیشه لیخند بزن
۵۳	حال شما چگونه است ؟
۵۴	زندگی یک روایست
۵۵	خودت را بپذیر و دوست داشته باش
۵۸	خود و دیگران را ببخشید
۶۰	رسیدن به اهداف
۶۲	کسب ثروت
۶۶	بزرگترین راز کسب ثروت در تاریخ
۶۷	سخن آخر

مقدمه

کیفیت زندگی شما را دو چیز تعیین می کند: کتاب هایی که می خوانید و انسان هایی که ملاقات می کنید. نگارش این کتاب سالهاست که آرزوی من بوده است. سالها بود که به آن می اندیشیدم و سرانجام به این نتیجه رسیدم که مخاطبی (شما) دارم که به آن گوش فرا دهد و از آن برای موفقیت در زندگی استفاده نماید. تجربیاتی را که در طول سالیان گذشته در مورد کامیابی به دست آورده ام با شما در میان خواهم گذاشت. تصور می کنم که خواندن این کتاب برایتان مهیج باشد. از همین حالا ورود شما را به جمع افراد خوشبخت تبریک می گویم. این کتاب، دستور عملی برای رسیدن به خواسته هاست. سپاسگزارم که این کتاب را برای پیشرفت خود انتخاب کرده اید و به شما تبریک می گویم زیرا که می خواهید خوشبختی را در آغوش بگیرید. به شما افتخار می کنم که مسئولیت ساختن سرنوشت خود را به عهده گرفته اید و می خواهید معمار سرنوشت خود باشید. ضمن مطالعه این کتاب در کنار هم می آموزیم که چگونه به اهداف نیک خود برسیم و خوشبختی را در آغوش بگیریم. وقتی استراتژی رسیدن به موفقیت را بدانید، به آرزوهایتان می رسید. می توانید آدم های مناسب را جذب کنید، اطلاعات مناسب و امکانات دلخواه را جذب می کنید. شما لایق دریافت بهترین مواهب و هدایای جهان هستید، پس می توانید هر آنچه را نیاز دارید، دریافت کنید: عشق بیشتر، صمیمیت بیشتر، پول بیشتر و اعتماد به نفس بیشتر. همه ما خواسته هایی داریم و خواهان تغییری در زندگی خود هستیم. اهدافی مانند یافتن شغل مناسب، ازدواج موفق، کم یا اضافه کردن وزن، نوشتن یک کتاب، تغییر شغل، ترک سیگار و اهداف و آرزوهایی دیگر. رسیدن به بعضی از این اهداف ممکن است طولانی مدت باشد. برای رسیدن به اهداف زندگی، مهم ترین چیز، برداشتن اولین قدم ها است، پس بهتر است هم اکنون شروع کنید و در

راه رسیدن به اهدافتان ثابت قدم باشید.

من مطمئنم در هر زمینه از مسائل زندگی، در هر مرحله‌ای که هستید، قطعاً می‌توانید به اهداف و آرزوهایتان برسید. مهم نیست از کجا آمده‌اید یا الان کجا هستید مهم آن است که به کجا می‌روید. تقدیر و سرنوشت شما در اختیار خودتان است، پس مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید و معمار زندگی خود باشید. هدف نهایی زندگی، رسیدن به آرزوها و تسلط بر سرنوشت است. وقتی قبول می‌کنید که خود عامل زندگیتان هستید، در صدد آماده شدن بر می‌آیید، در غیر این صورت یک موجود انفعالی هستید که مجبورید هر روز بر روی اشتباهاتتان ماله بکشید تا شاید ترمیم شوند، اما تا کی و تا کجا؟ موفقیت در زندگی در گرو آماده بودن قبل از فرا رسیدن زمان مناسب است و این یعنی یک قدم از زندگی جلو بودن.

استراتژی موفقیت

رسیدن به موفقیت آرزوی هر فردی هست. همه ما در زندگی آرزوها و اهدافی داریم. اغلب افراد جسارت آن را ندارند، همان‌طور که می‌خواهند زندگی کنند، پس به همان سبک زندگی سابق تن می‌دهند و هر روز منتظرند نتیجه‌ای متفاوت از تکرار کاری یکسان در همه روزهای زندگی‌شان بگیرند و این‌ها همان‌هایی هستند که می‌خواهند بهای زندگی را هنگام درو پردازند و انتظار دارند اول شرایطشان درست شود، سپس آن‌ها دست به اقدام بزنند. اما دیگر زمان تغییر فرا رسیده است. چه خوب است که آدمی در یابد فقط خود اوست که خالق زندگی‌اش است و انگشت اشاره را به طرف خود بگیرد و خودش را مسوول همه زندگی‌اش بداند. و این یعنی آغاز یک زندگی پویا. همیشه با خودم فکر می‌کردم چرا بعضی از مردم موفق‌تر از دیگران هستند. چرا برخی افراد به تمام اهداف خود می‌رسند و بعضی‌ها با وجود داشتن هدف، نمی‌توانند به آن دسترسی یابند؟ چرا بعضی‌ها، سال‌ها در آرزوی داشتن منزل، شغلی مناسب و یا همسری دلخواه، خود را به آب و آتش می‌زنند، بدون آنکه به نتیجه‌ای برسند. در عوض هستند کسانی که با وجود نداشتن تحصیلات خوب، به آنچه که خواسته‌اند رسیده و تحصیل کرده‌ها را نیز به خدمت گرفته‌اند. چه عاملی باعث می‌شود بعضی‌ها در شرایط یکسان موفق‌تر باشند؟ آیا موفقیت به زمان و مکان

و یا سن و سال یا جنسیت بستگی دارد؟ آیا به این بستگی دارد که در کجا به دنیا آمده باشیم و یا چند سال داشته باشیم؟ کم کم به این نتیجه رسیدم که موفقیت هرگز به عوامل بیرونی بستگی ندارد و اگر چنین بود باید اعضای یک خانواده یا یک گروه سنی یکسان یا افراد یک شهر همه وضعیت زندگی مشابهی داشتند ولی می بینیم که چنین نیست.

متأسفانه اکثر مردم، آنچنان در حال تلاش و تقلای جسمی، برای گذران امور زندگی هستند که فرصت نمی کنند، با خود بیندیشند که چرا تاکنون زندگی خوبی نداشته اند و چگونه می توانند یک زندگی عالی و موفق را برای خود ایجاد نمایند؟ آنها افراد موفق را خیلی خوش شانس تصور می کنند و نمی دانند که موفقیت و خوشبختی نیز مانند هر کاری در این جهان، اصول و استراتژی خاص خود را دارد و دلیل پیروزی انسان های موفق، فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق آنهاست. اکثر مردم باور ندارند که می توانند موفق باشند و حتی آمادگی دریافت اصول ساده موفقیت را ندارند و خود ماشین اثبات باورهای خود هستند.

موفقیت یک علم است، اگر اصولش را بدانید، نتیجه اش را بدست می آورید. هرگز وقتی یک فرد موفق را می بینید، حسرتش را نخورید و موفقیت او را به حساب قدرت جسمی، هوش و یا بخت بلندش نگذارید. بلکه پیروزی او را نتیجه آشنایی و کاربرد اصول موفقیت بدانید و خود نیز در جستجوی یافتن این اصول باشید.

من همیشه به این فکر می کردم که رمز موفقیت چیست و من در این دنیا چگونه می توانم موفق شوم. این سوالی است که سال ها ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. معنا و مفهوم موفقیت چیست؟ آیا باید اهدافی را برای خود تعیین کنیم و سپس برای رسیدن به آنها تلاش کنیم؟ و اگر به آنها رسیدیم احساس موفقیت کنیم؟ راستی معنا و مفهوم احساس موفقیت چیست؟ این همه تلاش ما فقط برای رسیدن به این احساس است؟! اگر این چنین است چرا راه میانبر را نرویم و همین الان همان احساس را در خود بوجود نیاوریم؟ همین الان احساس کنیم موفق هستیم و یا هر احساس دیگری که نیاز داریم. چرا منتظر بمانیم تا شرایط خاصی ایجاد شود و سپس احساس موفقیت کنیم؟ اصلاً این احساس که می گویند واقعاً چیست؟ چه اتفاقی می افتد که ما یک احساس خاصی خواهیم داشت؟ آیا به عوامل بیرونی بستگی دارد یا عوامل درونی؟ آیا در اختیار ماست یا بصورت خودکار عمل می کند؟ چرا بعضی مواقع با

شنیدن یک آهنگ خاص، احساسی خاص در ما ایجاد می‌شود؟ اگر آن احساس، با آهنگی خاص، در ما ایجاد می‌شود و با توجه به اینکه ما در انتخاب نوع آهنگ‌هایی که گوش می‌دهیم، پس ایجاد آن احساس تا حدی در اختیار ماست و می‌توانیم هر وقت خواستیم همان آهنگ را گوش دهیم و همان احساس در ما ایجاد شود. اگر رفتن به مکان‌هایی خاص یا بودن در کنار افرادی خاص به ما احساس خوبی می‌دهد هر وقت خواستیم می‌توانیم با رفتن به آن مکان‌ها و دیدن آن افراد، احساس دلخواه را در خود ایجاد کنیم. اگر مطالعه بعضی موضوعات و کتاب‌ها به ما احساس خوبی می‌دهد، می‌توانیم همیشه چند کتاب از آن نوع موضوعات را در دسترس خود قرار دهیم تا هر وقت خواستیم با مطالعه آن‌ها، احساس دلخواه خود را ایجاد کنیم و به یاد داشته باشیم اگر چیزهایی که می‌شنویم و می‌بینیم اینقدر در بوجود آوردن نوع احساس در ما موثر هستند پس باید در انتخاب هر آنچه می‌بینیم و می‌شنویم دقت کنیم و آنها را آگاهانه و هدفمند انتخاب کنیم. چرا که این موضوع در زندگی ما تاثیر بسزایی دارد و ما وقتی حالمان خوب است بهتر می‌توانیم تصمیم بگیریم و بهتر عمل کنیم. احساس خوب مساوی است با اتفاقات خوب و احساس بد مساوی است با اتفاقات بد. درست مانند یک آینه مقابل شما گذاشته شده است! هر احساسی چیزی عین خودش را بوجود می‌آورد.

احساسات در کنترل حرکتی انسان

احساس چیزی شگفت‌انگیز است. احساسات ما از افکار و تصاویر ذهنی ما نشأت می‌گیرد. احساسات مثل قطب‌نما و راهنمای درونی هستند که به ما پیغام می‌دهند که داریم به کدام سو می‌رویم. وقتی احساس خوبی داریم یعنی اینکه داریم به سمت هدف و موفقیت پیش می‌رویم و وقتی احساس بدی داریم یعنی اینکه از مسیر درست خارج شدیم. ما وقتی احساس خاصی داریم کارهای خاصی هم انجام می‌دهیم. مثلاً وقتی احساس ترحم و دلسوزی می‌کنیم دوست داریم به دیگران کمک کنیم. بسیاری از متکدیان این مسئله را خوب درک کرده‌اند و از این مسئله به نفع خود استفاده می‌کنند. بعضی از آن‌ها با اینکه واقعاً مستحق کمک نیستند ولی کارهایی انجام می‌دهند که باعث ایجاد احساس ترحم و دلسوزی در دیگران شود تا از مردم کمک دریافت کنند. وقتی احساس خشم می‌کنیم، ممکن است به خود یا دیگری

آسیب بزنیم، و هر تصمیمی که بگیریم احتمالاً اشتباه خواهد بود و صد البته شاید کارهایی انجام دهیم که بعداً پشیمان شویم، پس باید مواظب احساساتی که در هر لحظه داریم باشیم. وقتی احساس تنهایی می‌کنیم دنیا را تیره و تاریک می‌بینیم. شاید شما هم تجربه کرده باشید که گاهی با اینکه در میان جمع بوده‌اید ولی احساس تنهایی کرده‌اید. وقتی احساس موفقیت می‌کنیم همه چیز در نظر ما عالی است و دنیا دوست داشتنی‌تر است. همین الان وقتی احساس کنید خواندن این کتاب برایتان مفید است دوست دارید هر چه زودتر ادامه‌اش را بخوانید و بفهمید آخرش به کجا ختم می‌شود و هر لحظه احساس کنید این مطلب بی‌ارزش و غیر مفید است دیگر خواندن آنرا متوقف می‌کنید و از آن دست می‌کشید. پس تصمیم‌گیری شما و کارهایی که انجام می‌دهید بر اساس نوع احساساتی است که دارید. خیلی از مردم احساساتشان، واکنشی است در قبال هر آنچه برایشان رخ می‌دهد. یعنی آن‌ها به جای اینکه احساسات خود را آگاهانه انتخاب کنند و خود را مسئول آن بدانند، روی حالت خودکار گذاشته‌اند. وقتی اتفاق خوب بیفتد، احساس خوبی دارند و وقتی مورد بدی برایشان رخ بدهد، احساس بدی خواهند داشت و کاری در جهت تغییر احساس خود انجام نمی‌دهند. آنها خبر ندارند که این احساس آنها عامل بلاهایی است که به سرشان می‌آید. وقتی در برابر اتفاقات بدی که برایتان می‌افتد با احساسات منفی واکنش نشان دهید نتیجه این می‌شود که با شرایط منفی بیشتری مواجه می‌شوید. آن وقت در دام چرخه احساس خود می‌افتید. زندگی تان دایره وار می‌چرخد و به جایی هم نمی‌رسد.

هر ثانیه فرصتی است برای تغییر زندگیت! چون در هر ثانیه می‌توانی احساسات را تغییر دهی! مهم نیست که قبلاً چه حال و هوایی داشتی. برای جذب و گرفتن خواسته‌ها، نوع احساسی که در آن لحظه دارید "مثبت یا منفی" نشان‌دهنده توفیق یا عدم توفیق در رسیدن به آن خواسته است. پس می‌توان گفت احساس موتور حرکتی ما آدمهاست. خیلی مهم است که بدانیم چه موتوری هم اکنون در وجود ما مشغول فعالیت است. آیا موتور، ما را به سوی موفقیت سوق می‌دهد یا در جهت خلاف آن. الان موتور حرکتی شما از چه نوع و مدلی است؟ همین الان چه احساسی دارید؟ موتور شما همان احساسی است که در هر لحظه دارید. بعضی‌ها آنقدر درگیر احساسات منفی هستند که عملاً موتور حرکتی شان از کار افتاده و دیگر کار نمی‌کند یا خیلی بد کار می‌کند یا دارد آنها را بسوی پرتگاه سوق می‌دهد! می‌توان گفت احساس، راه میانبری است که می‌توانیم قبل از بوجود آمدن همه عوامل و شرایط،

آن را در خود ایجاد کنیم. چرا باید منتظر باشیم آهنگ خاصی در زمان خاصی یا توسط افراد دیگر نواخته شود تا ما بشنویم؟ اگر آهنگی خاص این همه احساس را در تو ایجاد می‌کند همین الان شروع کن و آن را گوش بده تا احساس دلخواهت در تو ایجاد شود. اگر دیدن یا ملاقات شخص خاصی، احساس‌های خاصی در شما ایجاد می‌کند چرا باید منتظر بمانید تا آن شخص به دیدن شما بیاید یا بطور اتفاقی او را ببینید؟ همین الان بلند شو و به دیدنش برو و زودتر آن احساس را در خودت ایجاد کن. حتماً تجربه کرده‌اید که دیدن و حضور افراد خاصی به شما انرژی مثبت می‌دهد و شادی و آرامش را در شما ایجاد می‌کند، پس چرا ما باید منتظر باشیم تا در زمان و روز خاصی چنین اشخاصی را، آن هم بطور اتفاقی ببینیم؟ همین الان به دیدن یکی از آنها برو یا با او تماس بگیر و چند دقیقه صحبت کن. به خاطر داشته باشید در هر لحظه از زندگی، دارای یک نوع احساس هستید و بر اساس احساسی که دارید، افراد و شرایط را برای خود رقم می‌زنید! بنابراین برای رسیدن به نتایج دلخواه خود، نباید منتظر باشید تا ابتدا آن نتایج به وجود بیایند و بعد حال و هوای شما را خوب کند! شما باید اول حال و هوای خودتان یعنی احساساتتان را خوب کنید تا بعد از آن، نتایج خوب و دلخواه به وجود بیایند. شما باید آماده دریافت باشید. بارها به کسانی برخورد کرده‌ایم که به نظر می‌رسد بسیار آسان و بی‌دغدغه زندگی‌شان را پیش می‌برند اما واقعا چرا چنین است؟ باید بگویم واقعیت این است که این افراد هر چند به دیده‌ی عامه‌ی مردم «خوش اقبال» به نظر می‌رسند اما یاد گرفته‌اند از گزینه‌های طبیعی و قدرت‌های حقیقی درونشان یعنی قدرت احساس استفاده کنند. آنها می‌دانند در هر لحظه چگونه موتور حرکتی خود را تنظیم کرده و هرگز احساس و روحیه خود را وابسته به عوامل بیرونی نکنند.

آکچه در طول روز می‌بیشیم

گفتیم بوجود آمدن احساس به عواملی بستگی دارد که می‌توانیم خود در جهت بوجود آمدن آن احساس پیشقدم باشیم و همان احساس را در خود بوجود آوریم. برای بیشتر ما اتفاق افتاده که با دیدن بعضی فیلم و سریال‌ها از چشم‌هایمان اشک جاری شده است! چرا چنین می‌شود؟ چون آن فیلم یا سریال با تصاویر و موسیقی و برنامه ریزی که بصورت هدفمند توسط کارگردان انجام گرفته باعث شده آن