

**پارادایم موفقیت**  
**شش راهکار برای موفق شدن**

**نویسنده: حمیده دهقانی**

**انتشارات آرمان رشد**

۱۳۹۸

پیشگفتار

سخن ناشر

مقدمه

فصل اول: تعاریف

موفقیت

پارادایم

پارادایم موفقیت

تغییر پارادایم

فصل دوم: مسئولیت پذیری

مسئولیت زندگی خود را بپذیرید

فصل سوم: پیدا کردن رسالت خود

پیدا کردن رسالت خود

ارزش

رسالت

فصل چهارم: هدف

داشتن هدف در زندگی

ریزی و اقدام فصل پنجم: برنامه

فصل ششم: عزت نفس

عزت نفس داشته باشید

فصل هفتم: تغییر باورها و عادات

تغییر باورها و عادات

عادات

کلام آخر:

تقدیم به پدر و مادر آسمانی ام  
آن هایی که روحشان بوی خدا می دهد

## توصیه‌نامه آقای بهرامپور

در حال حاضر تغییر نگرش، نسبت به «موفقیت» یکی از نیازهای مهم بشر است. به طوری که نقطه اشتراک همه پژوهش‌ها و آموزش‌هایی که در این زمینه انجام می‌شود، همین موضوع است. کتاب پیش‌رو نگارش خانم دکتر حمیده دهقانی در همین جهت حرکت می‌کند و قصد دارد ابتدا در مورد موفقیت، تحولی در ذهن شما ایجاد کند و سپس پیمایش مسیر و دستیابی به آن را برایتان امکان‌پذیر سازد.

## پیشگفتار

با عنایت پروردگار متعال نگارش این اثر را با موفقیت به اتمام رساندم. این پژوهش با مطالعه آثار مختلف و تجربه‌هایم در زندگی، موفقیت‌ها و شکست‌ها و آموزه‌هایم در سمینارهای مختلف به دست آمده است. از محضر استادان برتری همچون: علیرضا آزمندیان، محمود معظمی، علیرضا سلیمی، محمدپیام بهرامپور و... بهره‌مند شدم که به‌واقع سفارش‌های دلسوزانه و عالمانه ایشان باعث قوت قلب و جرعه‌ای شد تا این کتاب را بنویسم. از خداوند بزرگ خواستار عمری پربرکت و سلامتی روزافزون برای همه استادان ارجمندم هستم.

خواندن این اثر را به جوانان، والدین و... پیشنهاد می‌کنم. امیدوارم مطالعه این کتاب تأثیری مثبت

و مؤثر در زندگی افراد داشته باشد و آنها را به سمت موفقیت هرچه بیشتر و بهتر هدایت نماید.

## سخن ناشر

انسان‌های موفق برای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند و به‌جای وقت تلف کردن و حرف زدن به آن عمل می‌کنند. خانم دکتر حمیده دهقانی مانند بسیاری از افراد موفق برای رسیدن به خواسته‌هایش بسیار کوشیده است. وی در شهر دارالعباده<sup>۱</sup> یزد به دنیا آمد و باعلاقه تحصیلات خود را ادامه داد. او با موفقیت کارشناسی ارشد خود را از دانشگاه اصفهان و در رشته آموزش پرستاری داخلی جراحی به پایان رساند و دکترای مدیریت کسب‌وکار DBA را از مؤسسه آموزش عالی آزاد جواد یزد دریافت نمود. وی پس از فراغت از تحصیل همچنان علاقه‌مند به مطالعه و فراگیری علوم و رشته‌های گوناگون از جمله موفقیت و کوچینگ بود. وی دانش



آموختهٔ دورهٔ نخبگان نوبل دکتر آزمندیان و  
دورهٔ کوچینگ دکتر علیرضا سلیمی است.  
بهره‌مندی از تجربیات استاد مجرب  
«محمدپیام بهرامپور» انگیزه‌ای شد تا وی اثر  
حاضر را به رشته تحریر درآورد.

## مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

هست کلید در گنج حکیم

فاتحه فکرت و ختم سخن

نام خدای است بر او ختم کن

بانام و یاد خدای مهربان نگارش این کتاب را آغاز کردم. اولین بار در دوره نخبگان نوبل دکتر آزمندیان با مبحث پارادایم آشنا شدم و به دلیل علاقه مندی به این موضوع، فیلم استادِ تغییر، باب پراکتور را درباره تغییر پارادایم مشاهده کردم و پس از شرکت در دوره کوچینگ دکتر سلیمی و مدرسه استادی، استاد خوش فکر و قدرتمند محمد پیام بهرامپور انگیزه نوشتن این اثر در من ایجاد شد. کتاب‌های مختلفی از نویسندگان خارجی و ایرانی درباره موفقیت و الگوهای فکر

و ذهنی انسان‌های موفق را خواندم سپس این پژوهش‌ها را با تجربیاتم تلفیق نمودم. با توجه به اینکه سال‌ها مدرس دانشگاه علوم پزشکی بودم و می‌دیدم جوانان زیادی به دنبال الگوی صحیح موفقیت در زمینه تحصیلی و شغلی و ازدواج هستند، این کتاب را نوشتم تا آن‌ها را در مسیر پُر فراز و نشیب زندگی یاری کند تا بتوانند پارادایم فکری و ذهنی خود را تغییر داده و به پارادایم موفقیت مبدل سازند. برای همه انسان‌ها از خداوند بزرگ خیر و برکت و شادی و موفقیت خواستارم.

دوستان عزیز قطعاً این کتاب خالی از نقص نیست، خواهشمندم نظرات و پیشنهادهایتان را به آدرس

و hamide.dehghani@gmail.com

اینستاگرام dr.hamideh.deh ارسال فرمایید.

در پایان از همسر مهربان و دختر و پسر نازنینم  
که صبوری کردند و مرا یاری نمودند و همچنین  
اساتیدی که به من تعلیم دادند، سپاسگزارم و  
برایشان سلامتی و شادمانی آرزومندم.

حمیده دهقانی

## فصل اول: تعاریف

## موفقیت



معنای موفقیت برای هر فرد متفاوت است و به مراحل زندگی او بستگی دارد؛ یعنی در هر مرحله از زندگی، افراد موفقیت را به شکلی معنا می‌کنند (کودکی، نوجوانی، جوانی، بزرگ سالی، میان‌سالی، پیری) و مهم این است که چه چیزی در هر مرحله اهمیت دارد؛ البته موفقیت را می‌توان رسیدن به هدف تعریف کرد.



**مایا آنجلو** می گوید: «موفقیت یکی از بهترین ایده‌ها است. موفقیت یعنی خودتان را دوست داشته باشید، کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید و نحوهٔ انجام آن را دوست داشته باشید.»



**بیل گیتس**، یکی از بنیان‌گذاران مایکروسافت، معتقد است: «موفقیت اثرگذار بودن در جامعه است.»

تعریف موفقیت از دیدگاه افراد موفق، علائم و نشانه‌هایی دارد که می‌تواند از نظر افراد متفاوت باشد. برخی موفقیت را احساس رضایت درونی و شادی می‌دانند. آنچه مهم است این است که موفقیت ارثی نیست، بلکه اکتسابی است. موفقیت از دیدگاه بعضی انسان‌ها یعنی رسیدن به پول و شهرت؛ اما عده‌ای دیگر قدرت را نیز اضافه می‌کنند؛ بنابراین تعاریف بسیاری برای موفقیت داریم که با توجه به دیدگاه افراد، متفاوت است.

**تعریف جامع موفقیت: «متمرکز کردن تمام قدرت بر روی هدفی است که شدیداً مشتاق رسیدن به آن هستید.»**

شما چه تعریفی از موفقیت دارید؟

لطفاً بنویسید:





## پارادایم



پارادایم<sup>۱</sup> چیست؟

مجموعه نظام فکر، اندیشه، ذهن، باورها و عادات انسان را پارادایم می‌نامند و الگویی که شما روزانه آن را دنبال می‌کنید، نمودی از پارادایم شماست. اسکت اصلی پارادایم هر انسان را نظام باورهایش تشکیل می‌دهد یا یک

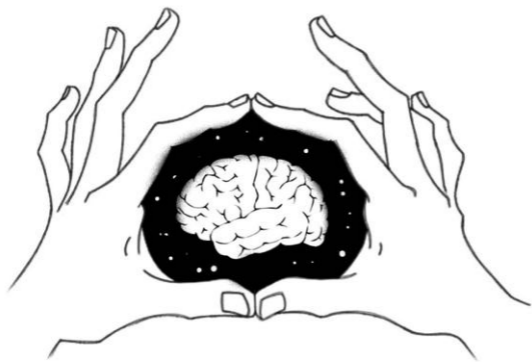
---

<sup>۱</sup> PARADIGM

روش تفکر است. پارادایم پنجره‌ای است که از آن به فعالیت بیرون و درون انسان نگاه می‌شود. انسان تمام زندگی‌اش را از پنجرهٔ پارادایم خود می‌بیند. مجموعه‌ای از ایده‌ها دربارهٔ چگونگی فکر کردن، ساختن یا انجام دادنِ هر چیزی را «پارادایم» می‌گویند. اکثر رفتارهای ما از روی عادت است، در حقیقت پارادایم، یک برنامهٔ ذهنی است.

پارادایم‌ها بر طرز تفکر تان اثر دارند و می‌توانند رفتار و زندگی‌تان را کنترل کنند. پارادایم‌ها باعث موفقیت یا شکست شما می‌شود و نتایج را کنترل می‌کنند و بر همه چیز مسلط هستند (از روابط تا کار). پارادایم‌ها می‌توانند مانع موفقیت و پیشرفت انسان شوند. پارادایم‌های یک انسان ممکن است با واقعیت سازگاری

داشته باشد یا نداشته باشد؛ بنابراین برای رسیدن به اهداف پارادایم‌ها می‌توانند گاه کمک‌کننده و گاهی صدمه‌زننده باشند، پس می‌توان گفت پارادایم، یک سیستم کنترل‌کننده در ذهن ناخودآگاه شماست. هر فردی پارادایم منحصر به فردی دارد که نشانهٔ هویت اوست.



هر انسانی با پارادایم ویژه‌اش شناخته می‌شود و پارادایمش میزان ارزشمندی او را تعیین می‌کند. یک مدیر، یک رهبر، یک انسان بر اساس پارادایم خود عمل می‌کند. پارادایم بخش

مهم باورهای انسان است. آنچه در سرتان می‌گذرد جهانتان را می‌آفریند. اگر پارادایم خود را تغییر ندهید هر بار به همان نتایجی دست می‌یابید که قبلاً کسب می‌کردید، پس اگر به دنبال کسب نتایج بهتر و موفقیت هستید، باید پارادایم خود را تغییر دهید.

می‌توانید انواع پارادایم‌های مثبت و منفی را در ذهن خود بسازید:

۱. پارادایم عشق / نفرت
۲. پارادایم موفقیت / شکست
۳. پارادایم شجاعت / ترس
۴. پارادایم قهرمانی / قربانی



به یک تحقیق روان‌شناسی توجه کنید که  
نمودی از پارادایم هست:

گروهی از محققان پنج میمون را درون قفسی  
نگهداری می‌کردند، درون این قفس نردبانی  
وجود داشت که بالای آن مقداری موز قرار  
گرفته بود، هر بار که میمونی برای برداشتن

موزها به بالای نردبان می‌رفت محققان میمون های دیگر را با آب سرد خیس می‌کردند، پس از مدتی میمون‌ها، هر میمونی را که بالای نردبان می‌رفت کتک می‌زدند. شرایط به گونه‌ای شده بود که دیگر هیچ میمونی جرئت بالا رفتن از نردبان را نداشت، هرچند که همهٔ میمون‌ها به شدت به موز علاقه‌مند بودند، ولی از ترس کتک خوردن به هیچ‌وجه از نردبان بالا نمی‌رفتند. پس از آن دانشمندان تصمیم گرفتند، یکی از میمون‌ها را با میمون جدیدی جایگزین کنند، اولین کاری که این میمون انجام داد، این بود که به بالای نردبان رفت تا موزها را بردارد؛ اما به محض انجام این کار توسط سایر میمون‌ها تنبیه شد، بدون اینکه دلیل این کار را بداند؛ اما پس از مدتی یاد گرفت که نباید بالای نردبان برود

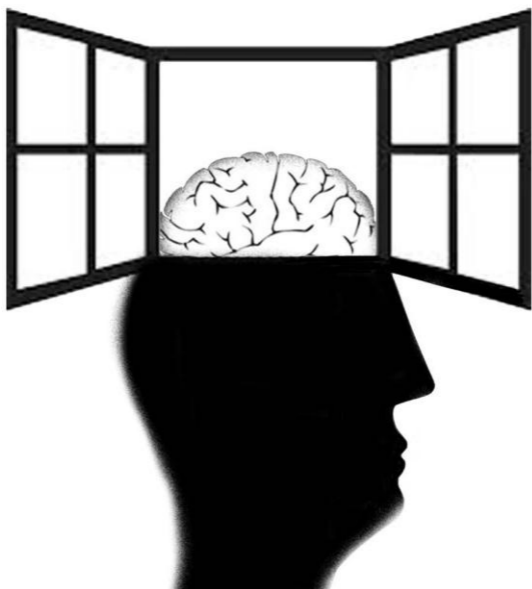
وگرنه توسط سایر میمون‌ها کتک می‌خورد. به مرور تمام پنج میمون با میمون‌های جدیدی جایگزین شدند و این اتفاق برای همهٔ آنها تکرار شد، هر میمونی که از نردبان بالا می‌رفت توسط سایر میمون‌ها تنبیه می‌شد درحالی‌که اصلاً دلیل این اتفاق را نمی‌دانست. حال آنچه باقی‌مانده بود پنج میمون جدید در قفس بودند که هیچ کدامشان دوش آب سرد را تجربه نکرده بودند، ولی همچنان هر میمونی را که بالای نردبان می‌رفت، کتک می‌زدند، هرچند که دلیل این کار را نمی‌دانستند، بدین ترتیب هیچ میمونی جرئت بالا رفتن از نردبان را نداشت.

شاید اگر این حیوانات قادر به صحبت کردن بودند و دلیل این رفتار را از آنها می‌پرسیدیم



پاسخ می دادند: «من نمی دانم، همه همین  
کار را می کنند، من هم انجام می دهم!»

## پارادایم موفقیت



پارادایم موفقیت: «یعنی الگو و چارچوب

فکری و ذهنی برای رسیدن به موفقیت.»

نقش آدم موفق را بازی کنید، الگو و مدل

ذهنی و فکری انسان موفق را داشته باشید و در

ذهن خود تصور کنید تا به سمت موفقیت پیش بروید. می‌توانید قفل پارادایم قلبی را شکسته و چارچوب فکری جدید و صحیحی ایجاد نمایید که شما را به سمت موفقیت هدایت می‌کند. اگر جویای موفقیت و تغییرات بزرگ هستید پارادایم خود را تغییر دهید. شیوهٔ تفکر و باورهای خود را عوض کنید تا به موفقیت برسید. آنچه امروز هستیم حاصل انتخاب‌های دیروزمان است. اکنون دیگرگونه انتخاب کنیم، اگر می‌خواهید رفتار افراد را تغییر دهید تصویری را که از نقش خود دارند، عوض کنید.

با خودتان خلوت کنید و این سؤالات را پرسید، لطفاً قلم و کاغذ بردارید و به‌درستی پاسخ دهید:

۱. شما انسان موفق‌تری هستید؟

جواب شما:

این که خود را موفق بدانید یا نه حاصل  
تعریف شما از موفقیت است.

۲. چه چیزهایی باعث موفقیت شما شده  
است؟

جواب شما:

خوب فکر کنید، به راستی دلیل موفقیت شما  
چه بوده است؟

۳. نقطهٔ عطف زندگی شما چه بوده؟

جواب:

۴. آیا موفقیت شانس است؟

جواب:

۵. آیا از جایگاه خود در زندگی راضی  
هستید؟

جواب:

به جایگاه فردی و اجتماعی خود فکر کنید،  
آیا واقعاً از این موقعیت  
رضایت دارید؟

۶. دلیل اصلی مشکلات ما چیست؟

جواب:

به نظر شما، اگر در برخی امور موفقیت کسب  
نکردید، علت آن چه

بوده، علت مشکلات چیست؟

۷. آیا تا به حال شکست خورده‌اید؟

جواب:

قطعاً اکثر انسان‌ها طعم شکست را در

زندگی‌شان چشیده‌اند شما چگونه؟

۸. چه چیزهایی باعث شکست شما شد؟

جواب: