



100%

کاربردی



رازها موفقیتم

در زندگی

علیرضا صبح زاده



کتاب: راز های موفقیت در زندگی (۱۰۰ کاربردی)

به قلم: علیرضا حسن زاده

ناشر: وب سایت فکرپرواز fekreparvaz.com

صفحات: ۱۹ صفحه

تاریخ نشر: اسفند ماه ۱۳۹۶

قیمت: رایگان-غیر قابل فروش

سلام دوست خوبم

(اگه همیشه لطفاً مطلب زیر رو بخون)

این کتابچه کوچیک حاصل مطالعات زیادیه که دوست دارم شما هم مثل خودم و کسانی که به این نکات عمل کردند و به نتایج فوق العاده ای در زندگی شون رسیدند، مطالب این کتاب رو بخونی و در زندگیت به مرحله **اجرا** دربیاری و بعد شاهد بهتر شدن زندگیت می شی و اگه نکات رو **عملی** کنی زندگی برات لذت بخش تر میشه و اون موقع مثل بعضی ها نمی گی فقط زنده ام بلکه می گی دارم زندگی میکنم، زندگیت که خوب شد از خدا تشکر کن و برای من هم دعا کن.

دوستدارت علیرضا

خوب حالا حاضر بر سر بهتر شدن زندگیت این کتابچه رو بخون؟



اسرار و راز های موفقیت در

راز های موفقیت در زندگی چیز های سختی نیستند و اگر تا آخر این کتابچه همراه من باشید شما را با برخی از این رازها آشنا می کنم ولی قبل از بیان راز های موفقیت، اصلا موفقیت چیست؟

تعاریف متفاوتی از موفقیت کرده اند، هر شخصی موفقیت را به گونه ای تعریف می کند ولی در بین تعاریف اساتید بزرگ موفقیت، چند تعریف به چشم می خورد. برخی بر این باور اند که موفقیت یعنی رسیدن به هدف، همین که شما به هدفتان رسیدید یعنی شما موفق شده اید.

برخی دیگر مثل آنتونی رابینز می گویند: ”موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن“ همین که شما رو به جلو در حال حرکت هستید و همواره رشد می کنید این یعنی شما موفق هستید

ولی یک تعریف دیگر هست که از دکتر شاهین فرهنگ شنیده ام و گویا استاد مجتبی حورایی هم بر این باور هستند، آن تعریف موفقیت این است: توفیق بندگی خدا، یعنی اینکه بتوانیم خداوند را بندگی کنیم و همین که در بندگی کردن خدا موفق باشیم یعنی به موفقیت رسیده ایم (بنده به شخصه تعریف دکتر فرهنگ را برگزیده ام) البته این اساتید در کنار این تعاریف به نکات و راز هایی نیز اشاره می کنند که برای رسیدن به موفقیت در زندگی به آنها نیاز دارید.



راز های موفقیت

در ابتدا باید بدانیم در کدام بخش از زندگی می خواهیم به رشد برسیم مثلا در حال حاضر هدف شما این است که به موفقیت معنوی برسید یا به موفقیت مالی یا می خواهید در سلامتی خود سر بلند باشید و...

روی صحبت من در این کتابچه بیشتر بر روی موفقیت فردی و رشد شخصی است که خوب بریم به سراغ ۷ تا از فوق العاده ترین راز های موفقیت فردی در زندگی:

۱- ریلکسیشن یا تن آرامی

ریلکسیشن علوم غریبه نیست، یا کارهای غیر علمی و غیر عقلی بعضی از ادیان، کار ترسناک و پیچیده ای هم نیست.

یک روش ساده برای آرام کردن ذهن و بدن است که در پایین تر فایل صوتی آن را برایتان آماده کرده ام، فقط این نکته را بدانید که برای ریلکسیشن روش های بسیاری گفته اند که ۹۰٪ آنها دکان و دستگاه است و برای کلاه گذاشتن بر سر شما اند، یکی از روشهای صحیح ریلکسیشن را در فایل صوتی زیر که از دکتر سیدا (مرد حافظه ایران) است برایتان آماده کرده ام. یک روش عالی و صحیح ریلکسیشن یا تن آرامی است که خودم از این روش استفاده میکنم، البته بعد از بررسی روش های مختلف پی بردم که این روش، روشی صحیح و به درد بخور است. (این فایل دکتر سیدا در شبکه آموزش، صدا و سیما، در دهه ۸۰، در برنامه آموزش تند خوانی ایشان پخش شده است)

ریلکسیشن را تجربه کنید و فواید عالی آن را از دست ندهید



رازهای موفقیت

روش انجام ریلکسیشن

ابتدا در مکانی ساکت و به دور از حواس پرت کن ها، کمر بند، ساعت و هر چیزی که می تواند برای شما تنش زا باشد و آرامشتان را برهم زند را از خود دور کنید و بعد: بر روی یک صندلی بنشینید، طوری که احساس راحتی بکنید و بعد چشمتان را ببندید و فایل صوتی زیر را گوش دهید و یا بر روی کمر، روی زمین دراز بکشید (طاق باز) و دست هایتان را کنار پا هایتان قرار دهید و پاهایتان را نیز رها کنید و بعد چشمتان را ببندید و فایل صوتی زیر را دانلود کنید و گوش دهید:





راز های موفقیت

۲-مدیتیشن یا مراقبه

و اما مدیتیشن چیست؟ روشی برای تسلط بر ذهن.

مدیتیشن هم مورد سوء استفاده های زیادی قرار گرفته است.

و برای کاهش استرس و رسیدن به آرامش روحی و... کاربرد دارد.

روش های مختلفی دارد که یکی از آسان ترین روش هایش این است که :

در مکانی ساکت بنشینید و وسایل حواس پرت کن مثل گوشی و... را کنار بگذارید و چشمانتان را ببندید و تمام تمرکز خود را بر روی تنفس (دم و باز دم) خود متمرکز کنید.

البته در دین اسلام به صورت خیلی اساسی و کامل تر به روش های تسلط بر ذهن پرداخته شده، از قدیم الایام عرفا به وسیله روش هایی مانند ذکر گفتن یا تمرکز بر جسمی و... بر ذهن خود تسلط پیدا می کردند، و در دین اسلام به تمرکز، حضور قلب می گویند و روش هایی برای رسیدن به حضور قلب بیان شده است که برای مطالعه بیشتر به کتاب "در محضر روح الله" نوشته حسین قدوسی زاده مراجعه کنید.

توصیه میکنم کتاب ۱۰ راز یک ابر قهرمان را نیز مطالعه کنید:

برای دانلود به سایت fekreparvaz.com رجوع کنید.



رازهای موفقیت

۳- نه گفتن

این نصیحتی است که بیل گیتس از وارن بافت دریافت کرد و به شدت به درد هر کسی می‌خورد، فرقی هم نمی‌کند که پول‌دار و موفق باشید یا نباشید. همیشه بر سر راهتان با فرصت‌ها یا کارهایی برای انجام دادن مواجه خواهید شد. در این دنیای شلوغ و پرهیاهو اینکه بدانید چگونه و چه زمانی به پروژه‌های مختلف، رویدادهای اجتماعی و دیگر درخواست‌هایی که از شما وقت می‌گیرند نه بگویید یک مهارت مهم است که باید کسب کنید. نه گفتن به شما این فرصت را می‌دهد که تشخیص دهید چه امری واقعا مهم است و بر همان تمرکز کنید.





۴- از خود سوال کنید

برای اینکه بعد از انجام کار هایتان پشیمان نشوید باید قبل از انجام هر کاری ۴ سوال زیر را از خود بپرسید

سوال اول: برای چی؟ (چرا):

قصد و هدف من از انجام این کار چیست؟ مثلاً شخصی که مدام به بازی های کامپیوتری می پردازد اگر این سوال را از خود بپرسد متوجه می شود که این کار به پیشرفت و رشد او کمک چندانی نخواهد کرد و یا کسی که یک فست فود سفارش می دهد اگر از خود بپرسد که برای چی این فست فود را سفارش داده ام؟ شاید به خود پاسخ دهد برای اینکه انرژی فیزیکی بدنم را تامین کنم، و دوباره از خود سوال می کند آیا این فست فود برای بدن من مفید است؟ و همینطور از خود سوال میکند و متوجه می شود که آیا این کار برایش مفید است یا نه

سوال دوم: برای کی؟

پیامبر خدا حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) در رهنمودی به اباذر فرموده اند:

«یا اباذر لیکن لک فی کل شیء نیه صالحه حتی فی النوم و للاكل» ای ابوذرا! باید در هر کاری هدفی پاک داشته باشی، حتی در خوردن و خوابیدن).

نیت (قصد) یعنی از خود بپرسیم برای چی؟ و برای کی؟ و چه خوب است که انسان کارهایش را برای خدا انجام دهد مثلاً غذا میخورد برای اینکه انرژی بگیرد و به خلق خدا خدمت کند و یا برای خانواده اش کسب در آمد حلال کند و چون برای انجام دستور خدا است (خدمت به خلق خدا و کسب در آمد خانواده)، خداوند برای او پاداش در نظر می گیرد و این پاداش را یا در این دنیا و یا در دنیای پس از مرگ به او می دهد.

در کل ما که باید غذا را بخوریم، چه ضرری دارد که با نیت الهی بخوریم؟



راز های موفقیت

۴- از خود سوال کنید

سوال سوم: آخرش که چی؟

خوب مهندس بشوم آخرش که چی؟

برای استخدام و کسب درآمد؟

برای استاد دانشگاه شدن؟

برای اینکه مردم مرا مهندس خطاب کنند؟

یا برای اینکه مفید باشم برای بشریت و به انسان ها خدمت کنم، دنیا را جای بهتری برای بندگان خدا کنم.

سوال چهارم: چطور این کار را انجام بدم؟

در این مرحله شما با کسب آگاهی، تفکر، مشورت و... متوجه می شوید که چگونه به بهترین نحو آن کاری را که قصد انجامش را دارید را دهید و به بیراهه نروید.

بدانید که اگر در راه درست حرکت کنید حتی با سرعتی کم بالاخره روزی به مقصد خواهید رسید ولی اگر راه را اشتباه انتخاب کرده باشید هر چه سریع تر بروید بیشتر از اهدافتان دور می شوید.



۵- شکرگذار باشید

اکنون سوالی پیش می آید: چرا باید شکر گزار خدا باشیم؟؟

پاسخ:

به قول شاعر:

یا کیست آنکه شکر یکی در هزار کرد	فضل خدای را که تواند شمار کرد
عذر به درگاه خدای آورد	بنده همان به که ز تقصیر خویش
کس نتواند که به جای آورد	ورنه سزاوار خداوندیش

کافی است یک نگاهی به خود و اطراف خود ببندیم، خواهیم فهمید که نعمتهایی که خداوند به ما داده است آن قدر زیاد است که قابل شمارش نیستند.

مثلاً اینکه ما به آسانی نفس می کشیم. آیا میدانید بسیاری از افراد در بیمارستانها زیر دستگاه های تنفس مصنوعی هستند و برای نفس کشیدن پول پرداخت می کنند؟

آیا بدن شما سالم است؟ آیا میدانید در بیمارستانها افرادی هستند که آرزوی داشتن بدنی سالم را دارند؟

شما زنده هستید، آیا میدانید مردگان آرزو دارند یک لحظه به دنیا بازگردند؟

شما از نظر روانی سالم هستید، غذا برای خوردن دارید، آب، لباس، مهارت ها، اطلاعات مختلف و...

آیا باز هم می خواهید پرسید برای چه چیزی باید شکر گزار خدا باشیم؟



۵- شکرگذار باشید

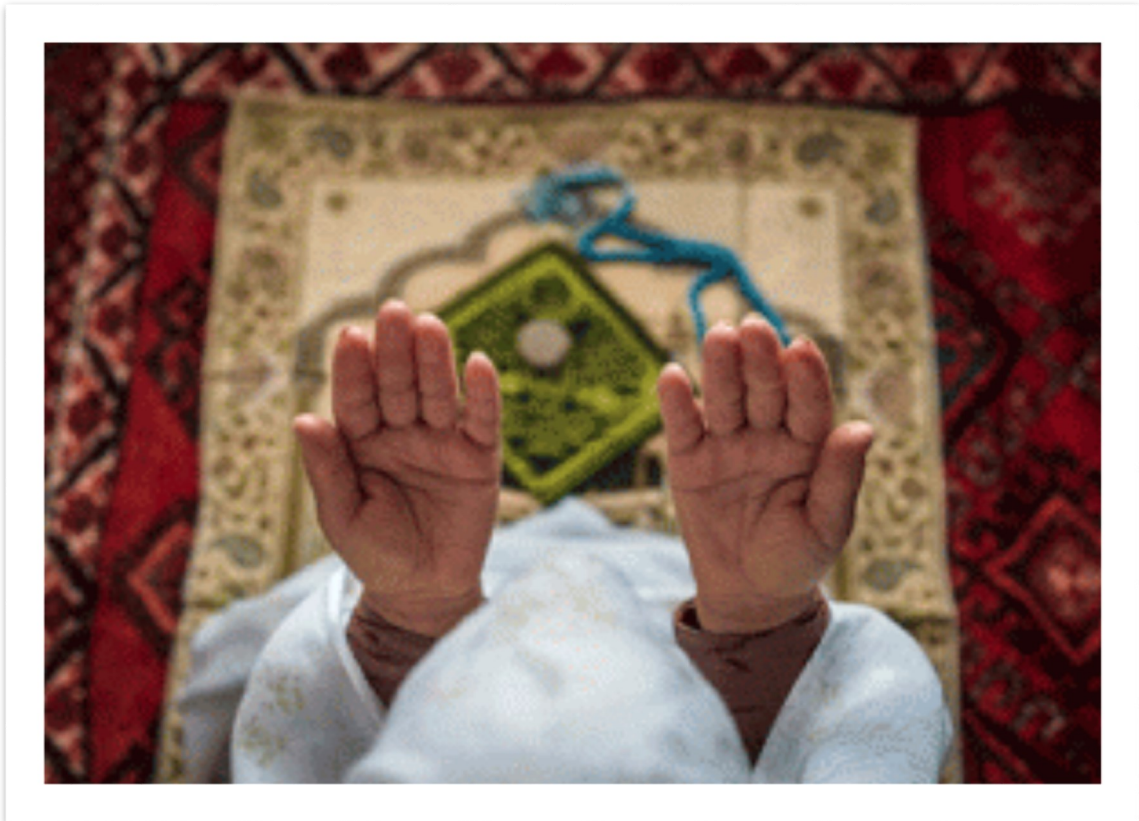
و خداوند فرمود :

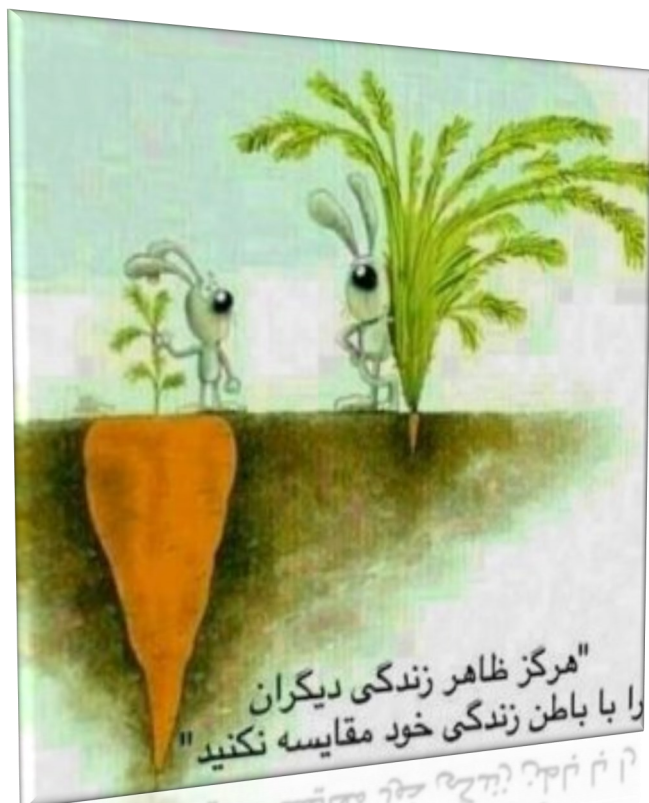
لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

«اگر شکرگزارى كنيد، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود؛ و اگر ناسپاسى كنيد، مجازاتم شديد است!»

سوره ابراهيم آيه ۷

يادمان نرود كه اين ما هستيم كه نيازمند به او هستيم





۶- برای مردم زندگی نکنیم

از امروز تمرین می کنیم که برای خودمان زندگی کنیم نه سایرین .
 برای مردم زندگی نکنیم! چرا؟
 شما هر چه قدر هم پیشرفت کنید، به درجات والای انسانیت هم برسید باز هم مردم در مورد شما قضاوت می کنند، و پشت سر شما حرف میزنند، اگر بالباس های گران قیمت بیرون بروید یا با یک ماشین مدل بالا می گویند "دزد" است و اگر با لباس های ارزان بیرون روید می گویند "گدا" است .

پیامبر خدا هم باشید باز هم در مورد شما قضاوت می کنند و حتی برخی از افراد دشمن شما می شوند و با افکار و عقاید شما مخالفت می کنند.

انسان ها سلیق و علایق مختلفی دارند، شما نمی توانید کاری کنید که همه از شما خوششان بیاید، اگر تاریخ را مطالعه کنید متوجه می شوید که حتی پیامبران ، امامان، دانشمندان، بزرگان هم دشمنانی داشته اند و اینطور نبوده که مورد تایید همه گان باشند، در ضمن ما نیازی به تایید مردم نداریم، افکار و اعمال ما باید مطابق



۶- برای مردم زندگی نکنیم

رضایت خداوند باشد نه مردم زیرا تنها منشاء اثر در عالم خداوند است و اگر او نخواهد کسی نمی تواند به شما ضرر یا سودی برساند.

داستان ملا نصرالدین و پسرش:

ملائصرالدین و پسرش همراه با اسبشان راهی دیاری بودند که باید از ۴ روستا می گذشتند، ملا سوار اسب شد و پسر دهانه ی اسب را گرفت و به راه افتادند، هنگامی که به روستای اول رسیدند مردم آن روستا گفتند عجب پدر بی رحمی، خود سوار بر مرکب است و فرزندش پیاده، ملا که حرف آنها را شنید از اسب پیاده شد و به پسرش گفت: تو سوار بر مرکب شو و من پیاده می آیم، حرکت کردند و زمانی که به روستای دوم که رسیدند مردم روستا بادیدن آنها گفتند چه بچه گستاخی، چه قدر بی ادب است، احترام حالیش نمیشود، خود سوار اسب است و پدرش پیاده، پسر ملا باشنیدن این حرفها از اسب پیاده شد و تصمیم او هم مانند پدر خود پیاده به راه خود ادامه دهد، پسر دهانه ی افسار اسب را گرفت و حرکت کردند، همین که به روستای سوم رسیدند، ساکنین آن روستا گفتند چه انسان های بی عقلی، اسب دارند و پیاده سفر میکنند، ملا و پسرش که از حرف مردم آن روستا تعجب کرده بودند هر دو سوار اسب شدند و راه افتادند و به روستای چهارم رسیدند و این دفعه مردم روستای چهارم گفتند چه آدم های بی رحمی، حیوان بیچاره را له کرده اند، آخر اسب برای یک نفر است نه دو نفر، ملا و پسرش که به هر سازی که مردم زده بودند رقصیده بودند دیگر کلافه شدند و تصمیم گرفتند در ادامه ی راه یک گوش را در قرار دهند و دیگری را دروازه.



۷- از چنگ روز مرگی فرار کنید

تاحالا دقت کرده اید که خیلی از افراد دور و برمون هر روز یه سری کار های تکراری می کنند و جز پیشرفت مالی هیچ سود دیگری عائدشان نمی شود، مثل یک ربات، یه سری کارهای ازپیش تعیین شده را سر وقت انجام می دهند، بدون هیچ تنوع و هیچ خلق جدیدی.



شاید یک ربات هیچ وقت از انجام کارهای تکراری خسته نشود چون احساس نداره، ولی برای ما انسان ها که دارای عواطف و احساسات هستیم قضیه کمی متفاوت است، انسان هایی که هر روز دست به کارهای تکراری می زنند بعد از مدتی از زندگی خسته می شوند و بعضی ها احساس پوچی می کنند و دست به خودکشی میزنند، بله خودکشی!! و برخی دیگر دچار افسردگی می شوند و عده ای هم زیر فشار زندگی تکراری داغون می شوند، تاحالا شنیدید بعضی ها می گویند ” ما زندگی نمی کنیم بلکه فقط زنده ایم؟“ این افراد دچار روزمرگی شده اند و به قولی از زندگی بریده اند. (شاید بگویید چون پول ندارند، اگر تا آخر این مطلب را بخوانید متوجه می شوید که بدون پول هم می شود زندگی متنوعی داشت)



۷- از چنگ روز مرگی فرار کنید

خوب حالا چه جوری از روز های تکراری خلاص شویم و دیگر رنگ روزمرگی را هم در زندگیمان نبینیم؟

در اینجا به دو راه کار بسیار موثر اشاره میکنم که به لطف خدا با عملی کردن آنها میتوانید از روزمرگی رها شوید:

۱- تعیین اهداف





شما باید برای تمامی مراحل زندگیتان هدف داشته باشید و هدفمند زندگی کنید.

نکاتی که باید در انتخاب هدف در نظر داشته باشید:

۱- هدف های شما باید واقع بینانه باشند یعنی شدنی باشند مثلاً نگوئید میخواهم بدون امکانات به کره ماه سفر کنم و ...

۲- اهدافی واضح و دقیق را انتخاب کنید.

۳- حتماً اهداف خود را روی کاغذ بنویسید (این نکته را میتوانید در %۹۰ کتاب های مربوط به هدف مشاهده کنید)

۴- اهداف خود را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید (مثلاً اگر هدف شما مطالعه یک کتاب ۱۰۰۰ صفحه ای است و زمان کافی دارید، بیایید و روزی ۵۰ صفحه از این کتاب را بخوانید تا تمام شود)

۵- همزمان کمتر از ۳ و بیشتر از ۵ هدف انتخاب نکنید (زمانی که به هدفی رسیدید، هدفی جدید جایگزین کنید)

۶- هر روز اهداف خود را مرور کنید.

۷- هدف های خود را اولویت بندی کنید.

۸- باور داشته باشید که خدا هر چیزی را که بخواهید می تواند به شما بدهد.

پس از تعیین هدف به سراغ برنامه ریزی بروید و برای سال ها، ماه ها، هفته ها و روز های خود برنامه بچینید تا به لطف خدا به اهدافتان برسید.



پس از تعیین هدف به سراغ برنامه ریزی بروید و برای سال ها، ماه ها، هفته ها و روز های خود برنامه بچینید تا به لطف خدا به اهدافتان برسید.

وقتی شما هدفمند زندگی میکنید دیگر روزهایتان تکراری نمیشوند چون هر روز برای رسیدن به اهدافتان تلاش میکنید و کارهایتان را پیش میبرید و در طول رسیدن به اهدافتان شاید نیاز باشد مهارت های جدیدی فرا بگیرید و زندگی ای با روزهای متنوع را برای خود رقم بزنید.

در واقع کسی که هدف دارد اصلاً اجازه نمیدهد که روز هایش با تکرار ازدست بروند.

این را هم یادتان باشد که اکثر کسانی که خود کشی میکنند در گروه بی هدف ها قرار دارند، این مسئله را میتوانید در بین برخی از فرزندان خانواده های ثروتمند مشاهده کنید، وقتی شخصی هر چیزی را که بخواهد بدون هیچ تلاشی بدست میآورد، اصلاً به هدفگذاری و تلاش برای رسیدن به آن دامن نمی زند و بعد از مدتی به خود میگوید من که هر چه از این دنیا واز این زندگی خواستم را داشته ام دیگر چه نیازی به ماندن در این دنیا هست؟ حتی به آن دنیا هم ایمان ندارد که اهدافی برای رسیدن به آخرتی زیبا تعیین کند و تلاش کند و رو به جلو حرکت کند که دچار پوچی شخصیتی نشود (سوء تفاهم نشود همه ی ثروتمندان انسان های بی هدف و بدون اعتقاد به آخرت نیستند، حتی ثروتمندان باخدا و درست کار زیادی در این جهان وجود دارند).

در خانواده های فقیر هم این بی هدفی کار دست انسان میدهد و از آنجا که انسان به صورت فطری خواهان دیده شدن است، (برخی از افراد میخواهند که خدا آن ها را ببیند و خیلی ها هم میخواهند مردم آنها را ببینند) این مسئله را در شبکه های اجتماعی و خرید لایک و... میتوانید مشاهده کنید.

حال در نظر بگیرید که پسر جوانی که هدف ندارد و نتوانسته است در زمینه های صحیح بدرخشد و دیده شود، جان خود را به خطر می اندازد و دست به تک چرخ زدن با موتور در خیابان ها میزند، اکنون دقت کنید که اگر این پسر جوان برای خود اهدافی تعیین میکرد مثلاً قهرمانی در یک رشته ورزشی یا موفقیت های تحصیلی و... می توانست در عرصه های صحیح بدرخشد و باعث افتخار خود و خانواده ی خود شود.

که ما دیگر در خیابان ها شاهد اعلامیه های مرگ هایی نمیشویم که روی آنها نوشته شده است "جوان ناکام".



۷- از چنگ روز مرگی فرار کنید

۲- ایجاد تنوع های سالم

برای ایجاد تنوع در زندگی خود میتوانید.

به مسافرت بروید.

در کلاس های ورزشی، هنری و هر کلاسی که مورد علاقه ی شماست شرکت کنید.

صله رحم کنید.

نقاشی بکشید.

آخر هفته ها با خانواده به پارک و شهر بازی بروید.

و...

**برای مطالعه بیشتر در خصوص اینکه روز هایتان تکراری و خسته کننده نشود به

سایت فکرپرواز بیايید.



گروه تحقیقات فکرپرواز

www.fekreparvaz.com