

به نام خداوند جان و خرد

تو موفق به دنیا آمده‌ای

از صفر تا صد موفقیت

نویسنده:

هدایت نوری



سرشناسه: محمودی، هدایت، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: تو موفق به دنیا آمدی از صفر تا صد موفقیت/ نویسنده هدایت محمودی .
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص: مصور ، جدول .
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۹۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Success -- Psychological aspects
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع: (Psychology Goal)
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ م۳/م۶۳۷ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کارشناسی ملی: ۴۷۴۷۱۱۱



«تو موفق به دنیا آمدی»

- نویسنده: هدایت محمودی ● ناشر: انتشارات طاهریان
 - نوبت چاپ: سوم ● سال چاپ: ۱۴۰۲ ● تیراژ: ۱۰۰ جلد ● طرح جلد: آرزو خسروپور
 - قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان ● چاپ: شهر
 - شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۹۱-۲
-
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com
- با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۶۶۴۹۲۷۳۳-۱۰۰۰۰۰ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست:

فصل ۱: چرا برخی ها موفقند ولی خیلی های دیگه نه

تعریف موفقیت..... ۱۵

دلایل عمده عدم موفقیت بسیاری از افراد..... ۱۸

رابطه میزان آموزش پذیری با موفقیت..... ۲۲

رابطه میان میزان ریسک پذیری با موفقیت..... ۲۷

دلایل افراد موفق برای پذیرش ریسک..... ۲۹

تکنیک‌هایی برای افزایش قابلیت ریسک پذیری..... ۳۲

تغییر در زندگی با تغییر نگرش..... ۳۴

در جستجوی فرصت..... ۴۸

فصل ۲: قدرت ذهن تو

ایجاد تصویری از ذهن و بررسی عملکرد آن..... ۶۴

ذهن آگاه..... ۶۵

۶۷.....	ذهن نیمه آگاه.....
۶۸.....	بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه.....
۷۲.....	الگوی ذهنی و نقش آن در موفقیت.....
۷۲.....	شکل گیری الگوی ذهنی.....
۷۶.....	تصویر ذهنی از خود.....
۸۱.....	مکانیزم کنترل زندگی.....
۸۵.....	تغییر الگوی ذهنی.....
۸۹.....	الگوی ذهنی خودتان را شناسایی کنید.....
۹۰.....	استفاده از عبارتهای تاکیدی.....
۹۲.....	ویژگیهای عبارتهای تاکیدی مناسب.....
۹۷.....	تکنیک تصویر سازی.....

فصل ۳: تعیین هدف و رسیدن به آن

۱۰۳.....	اقدامات لازم قبل از هدف گذاری.....
۱۰۴.....	شناسایی نقطه آغاز.....
۱۰۵.....	ثبت مشخصات دقیق نقطه آغاز.....

- ۱۰۷.....تصمیم مهم زندگی
- ۱۰۸.....تعیین هدف
- ۱۰۹.....گرفتار دام الگوی ذهنی نشوید
- انتخاب استراتژی نادرست در هدفگذاری بعلت وجود الگوی ذهنی
- ۱۱۰.....نادرست
- ۱۱۲.....استراتژی‌های مختلف در هدف گذاری
- ۱۱۳.....عبور از مرز ترس
- ۱۱۴.....برنده معامله بزرگ زندگی تان باشید
- ۱۱۷.....ویژگی‌ها و خصوصیات اهداف
- ۱۱۷.....شفافیت
- ۱۱۸.....قابل اندازه گیری باشد
- ۱۱۹.....تاریخ دقیقی را برای دستیابی به هدف مشخص کنید

- اهداف تان را بنویسید..... ۱۲۰.....
- هدفگذاری در ابعاد سه گانه..... ۱۲۰.....
- هدف گذاری در بعد رشد شخصی و سلامت..... ۱۲۲.....
- هدف گذاری برای بدست آوردن اموال و چیزها..... ۱۲۴.....
- هدف گذاری مالی و تجاری..... ۱۲۴.....
- انجام اقداماتی که رسیدن به هدفتان را تضمین می کند..... ۱۲۵.....
- اهداف بزرگ را به بخش های کوچک تقسیم کنید..... ۱۲۶.....
- لیستی از موانع، تهیه کنید..... ۱۲۷.....
- از تکنیک تصویر سازی استفاده کنید..... ۱۲۸.....
- علاقمند هستید یا متعهد؟..... ۱۲۹.....
- تهیه برنامه..... ۱۲۹.....
- کاربرگ های هدف گذاری..... ۱۳۰.....
- اهداف پنج ساله تا بیست ساله..... ۱۳۳.....
- اهداف ۱ تا ۵ ساله (اهداف کوتاه مدت)..... ۱۳۴.....
- اهداف ماهانه..... ۱۳۵.....

- اهداف هفته.....۱۳۶
- اهداف روزانه.....۱۳۷
- مالی و تجاری.....۱۳۹
- اهداف پنج ساله تا بیست ساله:.....۱۳۹
- اهداف ۱ تا ۵ ساله (اهداف کوتاه مدت).....۱۴۰
- اهداف ماهانه.....۱۴۱
- اهداف هفته.....۱۴۲
- اهداف روزانه.....۱۴۳
- اموال و چیزها.....۱۴۶
- اهداف پنج تا بیست ساله:.....۱۴۶
- اهداف ۱ تا ۵ ساله (اهداف کوتاه مدت).....۱۴۷
- اهداف ماهانه.....۱۴۸
- اهداف هفته.....۱۴۹

اهداف روزانه..... ۱۵۰

فصل ۴: زمان را در دست بگیر

پیش شرط‌های لازم جهت کسب مهارت در مدیریت زمان..... ۱۵۴

احساس نیاز..... ۱۵۵

تصمیم..... ۱۵۶

خود انضباطی و دیسیپلین..... ۱۵۸

ایجاد و تقویت ویژگی خود انضباطی و دیسیپلین..... ۱۶۱

روانشناسی مدیریت زمان..... ۱۶۶

وقت برابر با پول و برابر با زندگی تان است..... ۱۶۶

عبور از منطقه آسایش و رفاه..... ۱۶۷

تعیین اولویت‌ها..... ۱۶۸

استفاده از ماتریس تعیین اولویت..... ۱۶۹

استفاده از قانون بیست / هشتاد..... ۱۷۳

استفاده از تکنیک ABCDE..... ۱۷۴

- هیچ فعالیتی را نا تمام نگذارید.....۱۷۶
- اتلاف کننده‌ها و نقش آنها در مدیریت زمان.....۱۷۷
- استفاده از تکنیک لیست ده روزه برای شناسایی اتلاف کننده‌ها.....۱۷۷
- موبایل و صفحات اجتماعی.....۱۷۸
- موفقیت یا تلویزیون.....۱۷۹
- واگذاری امور.....۱۸۱
- خارج نمودن برخی از افراد از دایره افرادی که می‌شناسید.....۱۸۲
- بدون لیست کارهای روزانه هیچ کاری انجام ندهید.....۱۸۳
- دست از راضی نگه داشتن دیگران بردارید.....۱۸۵
- به تاخیر انداختن کارها.....۱۸۸
- دلایل به تاخیر انداختن کارها.....۱۸۹
- از بین بردن عادت به تعویق انداختن کارها.....۱۹۳
- واگذاری امور..... ۲۰۳
- انتخاب شخص و فعالیت مناسب.....۲۰۶

- ۲۰۶.....تعیین تاریخ معین برای پایان کارهای واگذار شده.
- ۲۰۷.....شفاف سازی و برقراری ارتباط سازنده.
- ۲۰۹.....دریافت گزارش پیشرفت کار و ارائه بازخورد.
- ۲۰۹.....خیلی کمال گرا نباشید.
- ۲۱۰.....استفاده بهینه از تکنولوژی.

فصل ۵: پیروی از قوانین طبیعت

- ۲۱۹.....قانون فکر کردن.
- ۲۲۵.....قانون جذب.
- ۲۲۵.....فیزیک کوانتوم و قانون جذب.
- ۲۲۷.....آزمایش شکاف دوتایی.
- ۲۲۸.....اصل برهم نهی.
- ۲۲۹.....انرژی درون اتم.
- ۲۳۰.....قانون ارتعاش.
- ۲۳۴.....فرکانس‌تان را افزایش دهید.
- ۲۳۹.....پیروی از چرخه کسب نتایج.

۲۴۰.....	چرخه نا مناسب کسب نتایج.....
۲۴۱.....	الگوی صحیح کسب نتایج.....
۲۴۴.....	مکانیزم ساخت واقعیت جدید.....
۲۴۹.....	پاسخ به سؤالات و ابهامات.....
۲۵۶.....	قانون کاشت و برداشت.....
۲۶۳.....	قانون قطبیت.....
۲۶۴.....	قانون دادن و دریافت کردن.....
۲۶۸.....	قانون علت و معلول.....
۲۶۹.....	قانون قربانی کردن.....
۲۷۳.....	قانون عدم مقاومت.....
۲۷۶.....	قانون جبران.....
	استفاده از قانون جبران در انتخاب شغل و تضمین موفقیت در شغل
۲۷۸.....	مورد نظر.....
۲۷۹.....	وجود نیاز به کاری که انجام می دهید.....
۲۸۰.....	میزان توانایی در انجام دادن کار مورد نظر.....

میزان دشواری در پیدا کردن جایگزین برای خدماتی که ارائه می‌کنی.....۲۸۱

قانون بخشش.....۲۸۲

منابع و مأخذ.....۲۸۵

سخن مؤلف

یک روز بهاری در سال ۱۳۸۹ بود که با مطالب آقای ارل نایتینگل آشنا شده بودم. تا قبل از آن روز، دیدگاهم نسبت به دنیا کاملاً منفی بود. احساس یاس و ناامیدی و سردرگمی در درونم موج میزد. هر روز حالم بدتر میشد و نتایج ضعیفی در همه زمینه‌ها کسب میکردم و این اتفاق، تداوم داشت و از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت مناسبی نبودم. واقعا فکر میکردم که همه چیز در مقابل من قرار میگیرد و همه عوامل دست به دست هم داده تا من زندگی خوبی نداشته باشم. انتظار داشتم که دنیا به من چیزی که میخواهم را بدهد و از اینکه این اتفاق نمی‌افتاد، شرایط سختی را تجربه میکردم که البته دیدگاه اشتباه من و در نتیجه؛ نوع ارتباطی که با دنیا برقرار کرده بودم، این نتایج را برای من رقم زده بود. از همان روز با خواندن مطالب آقای ارل نایتینگل، نگرش‌م به کلی تغییر کرد. چیزهایی را فهمیدم که هرگز نمیدانستم. تصمیم گرفتم هر روز به مطالعه مطالب حوزه رشد شخصی بپردازم. لحظه‌ای به خودم آمدم که متوجه شدم، روزی چندین ساعت به مطالعه و جستجو و تحقیق در این مورد می‌پردازم. در همان چند ماه اول تغییرات مهمی در درون من و به تبع آن در رفتارها و زندگی‌ام رخ داد و این اتفاقات تشویق‌م میکرد که مطالعاتم را بیشتر کنم. در این

مدت به هر آنچه که می آموختم، عمل میکردم. هر روز که میگذشت نسبت به مطالعه در این زمینه بیشتر علاقمند میشدم، زیرا تغییر در سبک زندگی، طرز تفکر، درآمد، رفتارم با دیگران، دست یافتن به اهدافی که تعیین میکردم و خیلی از موارد دیگر باعث میشد که من بیشتر به مطالعه، جستجو، تفکر و تحقیق در حوزه رشد شخصی و حرفه ای بپردازم. اکنون، با اشتیاق فراوان تصمیم گرفتم، آنچه تا به امروز با مطالعه آثار دانشمندان، فیلسوفان و متخصصان این حوزه فرا گرفتم و نیز مواردی که حاصل تجربه شخصی من با پیروی از این اصول بوده را با شما به اشتراک بگذارم، زیرا معتقدم که همه ما به این دنیا آمده ایم تا یاد بگیریم و در نتیجه، دنیا را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کنیم.

هدایت محمودی

بهار ۹۶

فصل ۱

چرا برخی‌ها موفقند ولی خیلی‌های

دیگر نه؟

برای من همیشه این سوال وجود داشت که چرا برخی‌ها موفقند ولی خیلی‌های دیگر به موفقیت در زندگی نمی‌رسند. این موضوع خیلی جالب بود که بدانم چطور دو نفر در شرایط تقریباً یکسان، مثلاً در یک کلاس درس می‌خواندند و یا در یک منطقه و تقریباً در خانواده‌هایی با شرایط مشابه، زندگی می‌کردند، حال آنکه نتایج متفاوتی در زندگی کسب می‌کردند. در واقع این سوال همیشه آزارم میداد تا اینکه در جستجوها و تحقیقاتم به موضوعات جالبی برخورد کردم.

تعریف موفقیت

موفقیت؛ تشخیص پیوسته و مداوم ایده آل و هدفی ارزشمند است.

«ارل نایتینگل»