

قدرت کوه

در انگیزش و خودباوری

(مورد استفاده علاقه مندان به حرفه فروشنده‌گی، کنکوریه‌ها، تجار و کسبه)

نویسنده:

دکتر نادر غریب نواز

انتشارات در دانش بهمن

تلفن پخش کرج: ۰۲۶-۳۲۲۶۲۹۱۲

تلفن پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۵۶۹۸۲۳

پاییز ۱۳۹۰

فهرست عناوین

فصل اول) پیشنایز های موفقیت (برائت، هجرت، استارت، فرمت)

فصل دوم) رعایت اصول و قوانین (اطاعت، طاعت، متابعت، تبعیت)

فصل سوم) غلبه بر ترس (جرات، جسارت، شهامت، شجاعت)

فصل چهارم) ترسیم آینده دور و نزدیک (درایت، هدایت، حرکت، برکت)

فصل پنجم) انتخاب هدف (شناخت، همت، غیرت، طاقت)

فصل ششم) نقش ارتفاع و ارتقاء در موفقیت (رفعت، مرتبت، منزلت، مکانت، عزت)

فصل هفتم) نقش عادات در موفقیت (عادت، خصلت، شخصیت، سرنوشت)

فصل هشتم) جمع بندی و نتیجه گیری

فصل اول

پیشنیازهای موفقیت

هجرت - برائت - استارت، فرمت

باسمه تعالی

روزی مادری به فرزندش گفت: هرگاه خیالی ترسناک سراغ تو آمد تو سعی کن که بر آن خیال غلبه کنی. فرزند در جواب مادر گفت: اگر آن خیال مادری چون من داشت و مادر آن خیال هم همین سفارش را به او کرده بود، آنگاه تکلیف من چیست؟ مادر به او گفت: در این حالت کسی برنده است که استقامتش بیشتر باشد.

اگر تجربه کوهنوردی در یک صبح زود را داشته باشید و در یک صبحی که هنوز آفتاب طلوع نکرده است و هوا کاملاً تاریک است بخواهید قله ای را فتح کنید به محض شروع به کوهنوردی و صعود از یک قله هزاران خیال منفی سراغ شما خواهد آمد. شما با چند عامل ترسناک روبرو هستید مثل تاریکی، کوههای سر به فلک کشیده و مرتفع که دور تا دور شما را فرا گرفته اند، حیوانات وحشی که احتمال دارد حین صعود به خصوص در فصول سرد سال با آنها برخورد کنید. صخره ها و سنگ های تیز همراه با شیب تند و دهها عامل دیگر در شروع کار انگیزه شما را کمی سست کند حال تکلیف چیست؟ با توجه به حکایت مادر و فرزند تلاش ما باید بر این باشد که بر خیالات منفی چیره شویم و در این نبرد هیچگاه پشتکار و استقامت خود را از دست ندهیم.

زندگی هر فردی مملو از کوههای متعددی است. اگر شما یک ورزشکار هستید و هدفتان قهرمانی در رشته مورد علاقه تان است با یک کوه ورزش روبرو هستید که قهرمانی بر قله آن ایستاده است. اگر دانش آموز یا دانشجویی هستید که هدفتان پذیرش در یکی از مقاطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد است با کوه تحصیل

روبرو هستید که قله آن قبولی و کسب رتبه های پایین است. اگر هدفتان این است که در شغل خود حرفه ای شوید به عنوان مثال یک وکیل درجه یک، گزارشگر و مجری بی رقیب، پزشک حاذق، مکانیک حرفه ای، آرایشگر وارد، فروشنده ماهر، مدیر موفق، هنرمند بی همتا، نقاش چیره دست و هر چیز دیگری که مد نظر شما باشد با یک کوه مرتفع روبرو هستید. که قله آن را شاید افرادی زودتر از شما فتح کرده باشند ولی هنوز جا برای شما وجود دارد و شما می توانید به آنها برسید. چارلی چاپلین جمله معروفی دارد که می گوید در این دنیا جا به اندازه کافی برای شما وجود دارد شما به فکر جایگاه خود باشید. بنابراین هدف ما رسیدن به قله شهرت و حرفه ای شدن در شغل خودمان است. اگر در این روزها در جستجوی خانه ای مناسب و دلخواه برای خرید هستید یا هدفتان این است که یک اتومبیل خوب بخرید شما هم با یک کوه روبرو هستید که قله آن خانه دلخواه شما است. (از نظر محل، مساحت، معماری، نقشه) ما هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم معمولا در حال صعود از این کوهها هستیم و دنبال این هستیم که به قله این کوهها دست یابیم.

اگر زندگی شما بر پایه صعود و پیشرفت و هدف بدست آوردن بهترین نتیجه (فتح قله) استوار باشد، آنگاه زندگی برای شما زیبا، جذاب، دلنشین خواهد شد. آنگاه می توانید در زندگی خوشحال باشید به یادمان باشد که سوخت موفقیت در زندگی خوشحالی است. و این خوشحالی با هدفمندی بدست می آید. اگر شما در زندگی خوشحال باشید آنگاه می توانید با انرژی زیاد کار کنید و نتیجه بگیرید. در کلیه فرهنگ لغات لاتین واژه خوشحالی بر واژه موفقیت مقدم است. در این حالت است که عمر شما پربرکت خواهد شد. دانشمندی جمله معروفی دارد که می گوید زندگی بیحاصل خیلی کوتاه است هر چند که صد سال

طول بکشد. اگر هدف ما این است که زندگی پر حاصل و پرباری داشته باشیم و هنگامی که سن ما از ۵۰ سالگی عبور کرد با نیم نگاه کوچکی به همه راهی که از ابتدا آمده ایم احساس شور، شمع، شادمانی، و خوشحالی به ما دست دهد باید در زندگی دایما در حال صعود و در حال یادگیری و آموزش باشیم.

مطالعه، یادگیری و آموزش مانند پیمودن سر بالای های یک کوه است که دایما ارتفاع شما را بیشتر می کند و شما را نسبت به هم نوعانتان به سطح بالاتری ارتقاء می دهد. بنابراین تعریف قله های موفقیت در زندگی و داشتن برنامه ای برای فتح این قله ها برای یک زندگی پر بار و پر حاصل ضروری به نظر می رسد. اما هیچ شکی نداشته باشید که هنگام شروع به صعود و بالا رفتن خیالات منفی متعددی سراغ شما خواهد آمد افکار منفی مانند اینکه من پول کافی برای خرید خانه ندارم، رقابت خیلی شدید است با این وضعیت قبول نمی شوم، رسیدن به فروش X میلیون تومان با این وضعیت بازار امکان پذیر نیست در این خیابان چند مغازه شبیه به مغازه من افتتاح شده است. در بازار دست زیاد شده است. دیگر فایده ای ندارد در این ج باید بلافاصله حرف آن مادر را به خاطر آوریم که به فرزندش گفت چنانچه خیال ترسناکی سراغ تو آمد سعی کن بر آن خیال چیره شوی ما باید سعی کنیم که خیالهای منفی را از خود دور کنیم تا با دور کردن آنها موانع پیشرفت و صعود را کنار بزنیم تا بتوان به صعود و اوج گرفتن خود ادامه داد.

حال شاید این سوال در ذهن شما ایجاد شود که چگونه می توان این خیالها را از بین برد و راهکار آن چیست؟ برای پاسخ به این پرسش توجه شما را به یک حکایت از مولوی شاعر بزرگ قرن هفتم (۶۰۴- ۶۷۲ هجری قمری) جلب می نمایم.

روزی مردی با یک اسب از میان جنگلی عبور می کرد پس از عبور از میان درختان سبز و سر به فلک کشیده به رودخانه ای می رسد که جریان و سرعت عبور آب در آن به آن اندازه بالا نبود. اسب به مضمض نگاه کردن به آب با وجود سرعت نسبتاً پایین آب در کنار رودخانه می ایستد و به هیچ وجه از رودخانه رد نمی شود راکب اسب هر قدر که تلاش می کند تا اسب را از رودخانه عبور دهد موفق نمی شود.

به نظر شما خواننده گرامی چرا اسب از این رودخانه رد نمی شد؟ اسب با چه مشکلی روبرو شده بود؟ مولوی در جواب می گوید که چون این اسب تصویر خودش را در آب می دید جرات نمی کرد که بر روی تصویر نقش بسته خود در آب پا بگذارد. و آن نقش زیبا را به هم بزند. حال به نظر شما بهترین راه عبور دادن این اسب از رودخانه چیست؟ کمی در این باره تامل کنید سپس پاسخ خود را در صفحه خواهید یافت.

حقیقت امر این است که دلیل شکست انسانها و کم جرات بودن، داشتن اعتماد به نفس پایین در همین حکایت خلاصه می شود. همه ما انسانها قبل از شروع هر کاری با ترس و هراس روبرو هستیم به عنوان مثال دانش آموز یا دانشجویی را در نظر بگیرید که هدفش قبولی در یکی از امتحانهای ورودی کارشناسی یا کارشناسی ارشد است. قبل از هر اقدامی واژه هایی ترسناک و ناامید کننده در ذهن این جوان به این ترتیب نقش خواهد بست حتم دارم آگه روزی ۱۰ ساعت هم درس بخوانم باز هم رد می شوم، مگه ظرفیت پذیرش

چند نفره، من که هوش آنچنان بالایی ندارم. جزواتم به روز نیست، قدیمی است، این همه زحمت بکشم در نتیجه آیا قبول شوم یا خیر؟ و واژه های اینچنین در ذهن این فرد نقش میندد.

رقابت شدید- ظرفیت پذیرش
پایین- هوش متوسط- استعداد
متوسط- نداشتن جزوه- معلوم

آیا فکر نمی کنید این واژه های ناامید کننده همان جریان کند آب هستند که منعکس کننده تصورات ذهنی ما است؟ همانگونه که آن اسب در تمثیل مولوی تصویر خودش را در آب می دید و جرات نمی کرد که پا بر تصویر خود بگذارد ما هم در انجام هر کاری که مانند فتح قله کوه می ماند با این واژه ها روبرو می شویم. این واژه ها دقیقا تصورات ذهنی ما هستند که در قالب اوقات در جلوی چشمان نقش می بندد. و اراده ما را برای هر کاری سست می کند. اجازه دهید به حکایت مولوی و آن اسب برگردیم که از رودخانه عبور نمی کرد به نظر شما راه حل عبور اسب از آب چیست؟ راکب آن اسب در نهایت چگونه آن اسب را از آب عبور داد؟ پاسخ بسیار ساده است. آن مرد از اسب پیاده شده و با دستش آب را گل آلود کرد و بعد از آن تصویر اسب در آب شکسته شد. و اسب به راحتی از آب عبور کرد. حال آن دانش آموز یا دانشجویی که در صدد عبور از جریان ورود به دانشگاه است او باید همین کار را انجام دهد. یعنی باید خود او تصویر

ذهنی خودش را که بر روی آب نقش بسته و منعکس کننده اندیشه ها و باورهای اوست را بر هم زند که در شکل ۲ این باورها منعکس شده است.

رقابت شدید- ظرفیت پذیرش
 پایین- هوش متوسط- استعداد
 متوسط- نداشتن جزوه- معلوم

قدم مهم بعدی این است که تصویر جدیدی به جای تصویر قدیمی ساخته شود که این تصویر و باور جدید در شکل ۳ ارایه شده است.

تلاش بیشتر، کسب رتبه های دو
 رقمی، پشتکار بیشتر، تهیه بهترین
 جزوه ها، فکر کردن به نتیجه مثبت و

به می پرستی از آن نقش خود زدم بر آب که تا خراب کنم نقش خود پرستیدن

حال هدف کلی این کتاب آموختن و ارایه راهکارهایی است که ما را از شکل ۲ به شکل ۳ برساند (از تصور و خیالات منفی به تصور و خیالات مثبت) امیدواریم با مطالعه این کتاب خودتان بتوانید تصاویر ذهنی به وجود آمده در ذهن خود را به هم ریخته و بتوانید تصاویر و افکار مثبت و هدفدار را جایگزین آنها کنید و هر روز بتوانید قله های جدید و مرتفع در زندگی برای خود تعریف و دایما در حال صعود از این قله باشید تا از زندگی خود لذت ببرید.

حال شاید در این قسمت معنای واژه های هجرت، برائت و فرمت که در ابتدای این فصل آمده را بهتر بتوانید درک کنید. منظور از هجرت یعنی خداحافظی با تصورات گذشته و منفی، منظور از برائت یعنی پاک شدن و زدودن اندیشه های منفی و منظور از فرمت یعنی پیکر بندی مجدد ذهن و آماده سازی آن برای فتح قله های مرتفع و با معنا در زندگی.

فصل دوم

اطاعت، طاعت، متابعت و تبعیت

