

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تو مے توانے... ۱

ذهنیت خود را بساز

فرحان انتظام

انتشارات طیبین

سرشناسه	: انتظام، فرحان، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تو می توانی ... ۱: ذهنیت خود را بساز/ فرحان انتظام.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۲].
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات طبیین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۸-۵۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ دوم.
یادداشت	: ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "تو می توانی..." توسط انتشارات دارا در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: تو می توانی ...
عنوان دیگر	: ذهنیت خود را بساز.
موضوع	: موفقیت، Success، موفقیت - انگیزش، راه و رسم زندگی، ، Conduct of life، Achievement motivation خودسازی، Self-actualization (Psychology)
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف ۷۴۵ م ۸ / BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۰۵۵۰۹

عنوان: تو می توانی ... ۱، ذهنیت خود را بساز

مؤلف: فرحان انتظام

ناشر: طبیین

صفحه آرایبی: منصور منصوری

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۸۵-۲-۴

تقدیم به

پروردگار مهربانم که زندگسرت و توفیقسنگارش اینسرمجموعه را به منسرمهدیه داد.

روح پاک مادرم که نخستینسرمربسرموفقیست منسرمبر روی زمینسرمبود.

همسرمعزیزم که نوشته بسیش اللهم بخش موفقیتم مرسرمباشد.

خانواده و دوستانسرمکه حامر و مشوقسرممنسرمبودند.

فهرست

۷ مقدمه
۱۱ آشنایی با مطالب
۱۶ خود را بشناس
۲۰ خود را تقویت کن
۲۵ تو تنها نیستی...
۳۰ توکل کن بر خدایت
۳۵ مثبت اندیش باش
۴۱ مشتاق باش
۴۴ عشق بورز
۴۶ هدف را تجسم کن
۴۹ «دعا» را به خاطر داشته باش
۵۱ باور کن
۵۵ امیدوار باش
۶۰ شاکر باش
۶۶ سخن پایانی

مقدمه

مدت‌ها پیش از نگارش چاپ اول این مجموعه، خود را موظف می‌دانستم مطالبی را برای هم‌نوعانم، به خصوص نسل خودم ارائه دهم تا به لطف خداوند لکه‌های ناامیدی و یأس از جامعه بشری رخت بریندد و هرکدام از انسان‌ها بتوانند رؤیاهای خویش را محقق سازند و لذت زندگی را تجربه نمایند.

سال ۱۳۹۵ چاپ اول مجموعه را به نگارش در آوردم و پس از بازبینی و البته افزایش نسبی تجربیات و مطالعاتم، به فکر ویرایش جدیدی از مجموعه افتادم تا نواقص و کاستی‌های چاپ اول را نداشته باشد.

حال که این نوشته‌ها را در دست گرفته‌ای تا مطالعه کنی یعنی قصد داری با عزمی راسخ به سوی موفقیت گام برداری که این موفقیت برای هرکس تعریف ویژه‌ای دارد. برای مثال یکی موفقیت را در شغل خوب می‌داند و دیگری فوتبالیست خوب بودن، یکی هم پزشک ماهر شدن را موفقیت می‌داند.

بنده پس از مطالعه و بررسی زندگی و نظریات افراد موفق دریافتم که تقریباً همه‌ی افراد موفق از یک فرمول بهره می‌برند و پیش از آن‌که در دنیای بیرون موفق شوند ابتدا در ذهن خود موفقیت خویش را دیده‌اند و از تکنیک‌های مشابهی برای موفق شدن بهره برده‌اند.

در این مجموعه نیز بنده از ملزوماتی که برای موفقیت ذهنی لازم است نام برده‌ام و آن‌ها را معرفی کرده‌ام تا تو نیز به آنچه می‌خواهی برسی و با بهره‌گیری از این ملزومات به آنچه لایقش هستی دست یابی. به جرئت می‌توانم بگویم که کمترین دستاورد تو از مطالعه‌ی این کتاب حال خوب خواهد بود.

چگونه می‌توان موفق شد؟

موفقیت مستلزم تغییر است. در واقع می‌توان این‌گونه بیان کرد که موفقیت یعنی تغییر وضعیت تو از حالتی که در آن هستی به حالتی که بهتر از آن باشد. موفقیت یعنی این که عملکرد تو و آنچه بر تو می‌گذرد در جهتی مثبت تغییر کند و خداوند سرنوشت تو را به شکلی زیبا درآورد و در دنیای بیرونی تو تغییراتی رخ دهد. این تغییر چگونه حاصل می‌شود؟

اما آیا می‌دانستی که تغییر دنیای بیرونی تو نیازمند تغییر در دنیای درونی تو می‌باشد؟ پروردگار در آیه ۱۱ سوره رعد می‌فرماید:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ یعنی خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد تا این که خودشان را تغییر دهند. و همچنین اقبال لاهوری در بیتی زیبا بیان داشته است:

خدا آن ملتی را سروری داد

که تقدیرش به دست خویش بنوشت



که در واقع به این معنا و مفهوم است که تا زمانی که دنیای درون تو و رفتارهای تو تغییر نکند دنیای بیرونی و سرنوشت تو تغییری نخواهد کرد.

دنیای درون تو چیست؟ دنیای درون تو همان واگوپه‌های تو با خودت، ذهنت، افکار و اعمال تو می‌باشد.

تو باید بر ناملایماتی که در مسیر تغییر، تو را آزار می‌دهند چیره و غالب شوی تا تغییر واقعی را احساس کنی. آن‌گاه متوجه می‌شوی که چگونه تغییر دنیای درونت، سرنوشت و دنیای بیرون را تغییر خواهد داد.

تغییر مورد انتظار، از کجا شروع می‌شود؟ چگونه شروع می‌شود؟

تو باید احساس کنی که نیازمند تغییر هستی و باید تغییر کنی. به عبارتی از وضع موجود خسته شده باشی. از این‌که انسانی منفعل باشی و در یکنواختی خود گم شده باشی به تنگ آمده و در صدد یافتن راه نجات باشی. این نقطه‌ی عطف تو برای تغییر خواهد بود. تنها زمانی که می‌توان گفت خستگی مورد ستایش است، زمان خستگی تو از معمولی بودن و یکنواخت زندگی کردن است. زمانی که واقعاً به این درک رسیده باشی که تو برای معمولی بودن خلق نشده‌ای و خداوند تو را اشرف مخلوقات قرار نداده است که معمولی و یکنواخت زندگی کنی. آن‌گاه در می‌یابی که باید به سمت نیکی‌ها تغییر کنی. برای بسیاری از مردم یا به عبارتی انسان‌های عادی مسیر موفقیت سخت و طاقت فرسا به نظر می‌آید؛ به همین دلیل از

تلاش‌ها و موفقیت خود لذت نمی‌برند. اما اگر بدانند که چگونه می‌توانند با آرامش و لذت به موفقیت برسند و به اهداف خود دست پیدا کنند آن‌گاه می‌توانند مسیر موفقیت را راحت‌تر طی کنند. یکی از موارد مهمی که باید برای طی کردن مسیر موفقیت مد نظر قرار داد حفظ نشاط و آرامش، قبل از اقدام، هنگام عمل و بعد از رسیدن به هدف است. برای انسان‌های عادی موفقیت در فرمولی به شکل زیر قرار می‌گیرد:

سخت کوشی و رنج ← موفقیت ← شادی و نشاط
 اما برای کسانی که موفقیت بخش جدانشدنی زندگیشان شده است در فرمولی به شکل زیر قرار می‌گیرد:

شادی و آرامش ← سخت کوشی به دور از رنج ← موفقیت
 حفظ نشاط و آرامش در حین فعالیت و تلاش می‌تواند تو را با سرعت بهتری به اهدافت برساند و چشمانت را به زیبایی‌های زندگی بگشاید. یادت باشد که تو مخلوق خاص خداوند هستی و توانایی بالقوه و پنهانی داری که باید آن را به مرحله عمل در آوری. خداوند هم تو را در اجرا کردن برنامه زندگی یاری خواهد کرد به شرطی که با ذهن‌ت یاری خداوند را رد نکنی بلکه با ذهنی باز و قلبی سرشار از عشق یاری خدا را بپذیری.



آشنایی با مطالب

در این قسمت خلاصه‌ای از مطالب را برای تو خواننده عزیز بیان می‌کنم تا با کلیات آن آشنا شوی.

شاید بسیار شنیده باشی که روایت شده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» یعنی هرکس که خود را بشناسد، قطعاً خدای خویش را شناخته است. حال تو نیز در اولین قدم باید تلاش کنی خودت را بشناسی و توانایی‌هایت را یادآور شوی و آن را تقویت کنی تا در وادی موفقیت گام برداری.

توانمندسازی خویشتن از ابزاری است که می‌تواند انسان را به اهدافش برساند.

توانمند شدن انسان مرحله به مرحله است و به این معنی است که انسان در درون خویش تا دندان مسلح می‌شود تا در میدان و کارزار زندگی پیروز و سربلند باشد.

آیا می‌دانی که هیچ انسانی در زندگی خویش تنها نیست و هرکس در اعماق باور خویش به نیرویی بالاتر از نیروی خود معتقد است؟ حتی کسانی که خلقت هدفمند را قبول ندارند و نیروی طبیعت را قدرت مطلق می‌دانند، و یا حتی کسانی که معتقد به افکار اومانستی هستند نیز در اعماق افکارشان خود را متصل به نیرویی وسیع‌تر می‌دانند که با تکیه بر این نیرو انگیزه خود را مضاعف می‌کنند.