

یافتن راه نجات پس از شکست قهرمان زندگی خود باشید

فرمولی 3 مرحله ای که پس از هر شکستی شما را به موفقیت می رساند



(کتابی که مطالعه ی آن فقط 20 دقیقه از وقت شما را میگیرد !

اما یک چشم انداز حداقل 20 ساله برای زندگی آینده ی شما را تغییر میدهد !)

حمید پارسانژاد

تیرماه 1395

www.parsanezhad.com

به نام خدای بخشنده و مهربان

فهرست :

مقدمه

شکست چیست؟

چرا انسانها شکست می خورند؟

دلایل حضور شکست ها در زندگی انسانها چیست؟

شکستها در زندگی ما چه نقشی ایفا میکنند؟

چرا شکستها دردناک هستند؟

چرا بسیاری از انسانها در وضعیت شکست خوردگی باقی می مانند؟

چرا شکست خوردن راحت است ولی موفقیت سخت؟

چگونه از وضعیت شکست خورده بودن خارج شویم؟

آرام سازی

تعیین هدف

برخی از مهمترین قوانین و دلایل شکست به زبان ساده

تکنیک طرح کتبی وقایع زندگی تو و من

پیدا کردن علت شکست های تو و من - ترمز شکستها

تکنیک طرح کتبی یافتن راه حل - مسیریابی و سکوی پرتاب

اقدام

دوست خوبم ، قبل از هر چیز به خودت و به من قول بده که تا پایان این کتاب کم حجم با من بمونی و دقیقاً تمرکز فکری تو بر روی مطالعه ی این کتاب باشه و تا زمانی که مطالعه ی اون رو تمام نکردی ، از مطالعه دست نکشی ، مطمئن باش زمان کمی نیاز داره و خیلی زود تموم میشه ... متشکرم ...

مقدمه

به نام خدای بخشنده و مهربان ، سلام و درود بر تو دوست عزیز و همراه گرامی و بسایت پارسا نژاد دات کام ، من حمید پارسا نژاد هستم ، نویسنده و پژوهشگر موفقیت و خیلی خوشحالم که با ارائه ی یک فرمول 3 مرحله ای در قالب این کتاب الکترونیکی در خدمت تو دوست عزیز هستم .

در این کتاب قصد داریم در مورد شکست صحبت کنیم ، و اینکه چطور بعد از شکست راه نجات خودمون و زندگی خودمون رو از شرایط ناگوار، پیدا کنیم و به اونچه که میخوایم دست پیدا کنیم ...

متأسفانه در عصر امروزی تعداد مردمی که پدیده ی شکست رو تجربه می کنن به مراتب بیشتر از کسانی هستن که موفقیت رو تجربه میکنن و این اصلاً خوب نیست ! شکست پدیده ای هست که امروزه زیاد اتفاق می افته و بیشتر از اینکه برای مردم حالت یک گذرگاه رو داشته باشه ، متأسفانه تبدیل به ایستگاه میشه و برای مدت های طولانی مردم رو درگیر نگه میداره و این ایستگاه ناخوشایند بشدت تاثیر منفی بر کیفیت زندگی افراد مختلف میگذاره و اثرات بسیار مخربی رو بر ذهن و روحیه و سلامتی و خوشبختی و مقدار عُمر انسان به جا میگذاره .

می خوایم خوب بررسی کنیم که شکستها چی هستن و چرا به زندگی ما وارد میشن و چرا اینقدر سخت از زندگی ما بیرون میرن ؟ چرا تا مدت ها اثرات اونها بر روی جسم و روح و روان ما باقی می مونه ؟ و در نهایت اینکه چطور از وضعیت شکست به راحت ترین شکل ممکن خارج بشیم و حرکت کنیم به سوی موفقیت ...

چقدر دلپذیر بود اگر میتونستیم کاری بکنیم که مثل اکثر مردم برای مدت های طولانی در وضع شکست خوردگی باقی نمونیم و این مرحله ی سخت از زندگی خودمون رو که اسمش (مرحله ی شکست خورده بودن) هست ، خیلی راحت پشت سر بگذاریم .

دوست من واقعیت اینه که شکست خوردن هنر چندانی نمیخواد (کافیه نسبت به فطرت خودت و قوانین زندگی بی توجهی بکنی و اتوماتیک وار شکست خوردن تو قطعی خواهد شد) ، اما خارج شدن از وضعیت شکست خوردگی ، اون هم به بهترین شکل ممکن و با بیشترین سرعت ممکن ، هنر قابل توجهی میخواد که هر کسی این هنر رو نداره . با یک نگاه اجمالی به اجتماعات و جوامع مختلف ، میتونی این رو به چشم خودت ببینی دوست من .

اکثر مردم زندگی رو یک **جنگ** میدونن و معتقدن که باید مبارز خوبی باشی ، اما من جمله ی اسکاؤل شین رو میپسندم که گفت زندگی **یک بازیه** . من معتقدم باید بازیکن خوبی باشی و کسی که شکست میخوره در واقع بازنده ی این بازی میشه .

و به نظر من کسی که بتونه از وضع شکست خورده بودن خارج بشه فقط پیروز این بازی نشده بلکه **قهرمان زندگی** خودش محسوب میشه و این واقعاً اتفاق زیبایی به شمار میاد.

و من شخصاً یکی از اون حرفه ای ترین شکست خورده های زندگی ، نسبت به افراد دور و بر خودم و اونهایی که میشناختم ، بودم . و در بهترین دوران جوانی خودم شکست هایی رو تجربه کردم که شاید تحملش خیلی از افراد رو متلاشی بکنه !
اما همیشه در همون شرایط بد ، یک چیزی منو در حال و هوای خوب نگه میداشت : این که همیشه بدنبال یادگیری و تحقیق و بررسی بودم و میخواستم که بهترین و ساده ترین راه و روش ها رو برای خروج از وضعیت شکست و شکست خورده بودن و بیرون اومدن از شرایط سخت زندگی پیدا بکنم . پس نه تنها خودم رو بلکه افراد بسیار زیادی رو ظرف مدت زمان های طولانی ، مورد بررسی قرار دادم و چیزی که بشدت توجه من رو جلب کرد این بود که **نکات مشترکی** بین تمام افراد شکست خورده وجود داره و این واقعاً حیرت انگیز بود ! چون فهمیدم اگر من بتونم اون **نکات مشترک** رو شناسایی کنم و بر روی اونها کار کنم و مانور بدم ، قطعاً به راه حل های بی نظیری دست پیدا خواهم کرد .

معمولاً کسانی که شکستی رو تجربه میکنن یک چیزهایی رو دارن زیرپا میگذارن ، دیگه فرقی نمیکنه اون شکست چی باشه . چون در نهایت به این رسیدم که یک سری مجموعه قوانینی وجود داره که بر جهان حاکم هست و همه چیز و همه ی پدیده ها رو شامل میشه و هرگونه تخطی از این قوانین مساوی با مجازات و تنبیه و شکست خوردنه ! و مجدداً هرگونه نجات پیدا کردن و تغییر دادن شرایط و خروج از اون وضعیت بد و دوباره به موفقیت رسیدن هم ، تابع رعایت همون مجموعه قوانینه !

و در نهایت پس از گذشت زمانی نزدیک به 10 سال که برای من مخلوط و ترکیبی از موفقیت و شکست و پژوهش و بررسی و ... بود ، موفق شدم **بهترین و ساده ترین و بی نظیرترین** راه کارها رو پیدا بکنم . راهکارهایی که اینقدر ساده هستن که با وجود جلوی چشم بودن ، مردم حتی متوجه اونها نمیشن و اونها رو نادیده میگیرن و هر شخصی میتونه از اونها استفاده بکنه و نتایج فوق العاده ای رو دریافت بکنه و اونها رو در این کتاب و در قالب یک فرمول **3 مرحله ای** برای تو دوست عزیز ارائه دادم .

برای شروع این بحث حاضری دوست من ؟

بسیار خب ! بیا شروع کنیم ...

حمید پارسانژاد

نویسنده و پژوهشگر موفقیت

تیرماه 1395

شکست چیست ؟

طبق تعریف عامیانه و از دیدگاه انسانی ، شکست یک حالت روحی روانی و یک تجربه ی احساسی ناخوشایند محسوب میشه که میخواد به انسان این پیام رو بده : این ، اونی نبود که من میخوامم !

هر چیزی که هدف یا خواسته ی تو هست ، خلافش مساوی با شکست توئه . نرسیدن به هدف ، ناکام موندن ، اینکه بخوای چیزی درست پیش بره ولی عکسش اتفاق بیفته ، تمام اینها معنای شکست رو میده .

و در یک گفتار کلی : نتایجی که در تضاد با خواسته های انسان باشه ، برای انسان حکم شکست رو پیدا میکنه . اما شکست به خودی خود چیز بدی نیست ! بلکه ما انسانها براساس اون موقعیتی که درونش قرار گرفتیم و بر اساس اون فضایی که بر ذهن و روح و روانمون حاکم شده و بر اساس اون درکی که از یک شکست میتونیم داشته باشیم ، بر روی شکست ها برچسب خوب یا بد میزنیم . اما شکست به خودی خود پدیده ی بدی نیست و اگر بخوایم از نگاه ماورائی بهش نگاه کنیم ، **حتی بهتره اسم**

شکست هم بر روی اون نگذاریم ...

اما فعلاً برای ادامه ی بحث خودمون ، همون **تعریف عامیانه ی شکست** رو انتخاب میکنیم تا راحت تر باشیم و کار آموزش خودمون رو دنبال بکنیم ...

چرا انسانها شکست میخورند؟

دوست عزیز ما در جهانی زندگی میکنیم که **قوانینی** بر اون حاکم هستن و هرگونه سرپیچی و نادیده گرفتن این قوانین از کوچکترین تا بزرگترینش موجب شکست خواهد شد ! کسانی که فکر میکنن دنیا و زندگی بدون هیچ قاعده و قانونی داره جلو میره ، سخت در اشتباه هستن !

نکته ای که وجود داره اینه که : از دیدگاه جهان هستی و کائنات چیزی به نام درست یا غلط یا خطا و اشتباه وجود نداره !

فقط 2 حالت از دیدگاه جهان هستی وجود داره : **1 - هم جهت با قوانین 2 - خلاف قوانین**

دلایل حضور شکست ها در زندگی انسانها چیست؟

با اتکا بر درست ترین قوانین حاکم بر جهان هستی می توانیم 3 دلیل رو به طور کلی برای توجیه شکست ها ذکر کنیم :

1 - مجازات 2 - ارتقاء 3 - برنامه ریزی

اولی : که خب ساده ست ، انسان وقتی قوانینی رو زیرپا بگذاره طبیعتاً مجازات میشه . (خصوصاً اگر در تداخل با انسان های دیگه و ایجاد اثرات منفی بر زندگی اونها باشه) !

دومی : این هم ساده ست ، بعضی شکست ها در ظاهر ناخوشایند هستن اما در مرحله ی بعد از ظاهر شدن شکست ، تو با رشد و پیشرفت مواجه میشی . (این خیلی شیرینه)

مثلاً شاید لیاقت تو بیشتر از چیزی باشه که مد نظرت هست و این وسط ها یکدفعه یک شکست سرو کله ش پیدا میشه تا تو رو در مسیر دیگری قرار بده که برای تو، ختم به خواسته ی بهتری میشه ...

اما سومی : بعضی انسان ها جوری با قوانین زندگی بازی میکنن که برای رفتن به سطح بالاتر یا مرحله ی بعدی که همون خواسته و آرزوی اونهاست ، لازمه که یک شرایط نامتعادل یا یک شکست رو پشت سر بگذارن و این **برنامه ریزی** رو جهان هستی به انجام میرسونه ، نه انسان ها .

به عنوان مثال : تو نیاز داری که بیشتر آماده بشی برای رسیدن به هدف و یا هدف تو شاید خیلی بزرگ باشه و تو باید به واسطه ی یک رویداد ، اون آمادگی لازم رو پیدا کنی و به همین منظور شکست در مسیر تو سبز میشه ...

اما متأسفانه 99.9% (نود و نه و ممیز نه دهم درصد) از انسانها ، هرگز متوجه چنین چیزی نمیشن ... و به اون شکست ، برچسب بد میزنن !

شکست ها در زندگی ما چه نقشی ایفا میکنند؟

مجدداً بر اساس قوانین حاکم بر هستی میتونیم به طور کلی بگیم که شکست ها 2 نقش اساسی برای ما انسان ها دارن :

یا **بازدارنده** هستن یا **اصلاح کننده** .

و بدون شک اینطور میشه نتیجه گرفت که هر 2 به نفع انسان ها هستن ، وقتی تو در زندگی خودت داری اشتباه بازی میکنی ، شکست ها جلوی تو رو میگیرن تا بیشتر از اون به اشتباهات خودت ادامه ندی و همچنین زمانی که تو به سمت هدفی

در حال حرکت هستی ، هر وقت که مسیری رو به اشتباه انتخاب کرده باشی ، شکست ها ظاهر میشن تا مسیرت رو اصلاح کنی . (پس انگار خود پدیده ی شکست ، فی نفسه و به خودی خود چیز بدی نیست)

چرا شکست ها دردناک هستند؟

علت این امر یک چیز بیشتر نیست دوست من : انسان ذاتاً با نرسیدن به خواسته ی خودش مشکل داره و هر اتفاقی که خلاف رسیدن به خواسته های انسان باشه ، موجب تلخ کامی و ناراحتی انسان میشه ، این ذات انسانه و تغییر ناپذیره . و به همون نسبت که یک هدف با ارزش تر باشه به همون نسبت هم نرسیدن به اون هدف دردناکتر خواهد بود . این درد یک درمان بیشتری نداره : **لحاح پیدا کردن از شرایط شکست خورده بودن و حرکت به سوی موفقیت** .

چرا بسیاری از انسان ها در وضعیت شکست خوردگی باقی می مانند ؟

علت این امر اینه که متاسفانه انسانها فقط **خود حادثه** و **رویداد نهایی** رو میبینن به جای اینکه **مسیری** رو ببینن که منتهی به اون حادثه یا شکست ها شده ! بسیاری از انسانها حتی متوجه سلسله رفتارهای زنجیره ای و بهم پیوسته ای که ظرف مدت زمانهای طولانی مرتکب شدن نمیشن ، غافل از اینکه همون **مجموعه رفتارها** منجر به شکست اونها شده . نتیجه این میشه که فکر میکنن شکست به یکباره و ناگهانی ظاهر شده و از شکست خودشون یک کوه میسازن و در مقابلش احساس ناتوانی میکنن و تسلیم میشن و **برای مدت های طولانی در همون شرایط باقی می موندن !**

و این یکی از بزرگترین معضلات اجتماعی عصر فعلی محسوب میشه ! با یک کمی تحقیق خواهی دید که افراد موفق هر سال تعداد کمی هستن ولی اجتماع شکست خورده ها هر ساله رو به افزایشه !

علت همینه : **باقی موندن در شرایط شکست !**

چرا شکست خوردن راحت است ولی موفقیت سخت ؟

از دیدگاه علمی و از دیدگاه علوم ذهنی ، هیچ فرقی بین این 2 وجود ندارد !

فرق رو انسانها در ذهن خودشون قائل میشن و فکر میکنن موفقیت سخته و شکست خوردن راحت ، در صورتی که از دیدگاه فیزیک کوانتوم رفتار مشترکی برای این 2 حالت نیاز هست . فقط یکی در جهت مثبت و یکی در جهت منفی .

یکی از دلایل این تفکر میتونه القانات فکری غلط و نادرستی باشه که اجتماع به ذهن مردم تزریق کرده و همچنین پاسخی که در جواب به مورد قبلی داده شد تا حدودی برای این سوال هم کاربرد مشترک پیدا میکنه . (مجموعه رفتارهای زنجیره ای منجر به شکست ها)

دوست من لازمه بدونی که انسان ذاتاً پله های طی شده برای پروسه ی شکست رو نمیبینه و فقط پله های طی شده برای موفقیت رو میبینه ! بخاطر همینه که فکر میکنه برای شکست خوردن کاری نکرده و همه چیز به راحتی و خود به خود اتفاق افتاده ولی برای رسیدن به موفقیت کارهای زیادی کرده و خیلی سختی کشیده ! اما این اشتباهه .

قوانین مشترکی برای رسیدن به 2 پدیده ی **شکست** و **موفقیت** وجود داره ، که انجام دادن اونها منجر به موفقیت و انجام ندادن اونها منجر به شکست میشه . اگر **قوانین مشترکی** برای رسیدن به هر پدیده ای وجود داره ، پس **رفتار مشترکی** باید انجام شه تا هر کدوم از این پدیده ها خلق بشن ، فقط با این فرق که این رفتارهای مشترک در **جهت های مخالف** همدیگه انجام داده میشن . و همچنین **زمان مشترکی** مصرف میشه تا این 2 پدیده صورت بگیرن .

پس بنابراین تفاوتی بین شکست و موفقیت وجود نداره ، همیشه گفت کدوم راحت تره و کدوم سخت تر ... از نظر من حتی شکست خوردن خیلی سخت تره ...

مثال اول :

ورزش کردن منجر به حفظ سلامتی میشه و از بیمار شدن پیشگیری میکنه

ورزش نکردن منجر به کم شدن سلامتی میشه و احتمال دچار شدن به بیماری رو افزایش میده

تو اگر یکماه ورزش کنی اثرات فوری و قابل توجه اون رو مشاهده میکنی اما برای اینکه بیمار بشی حداقل باید یکسال ورزش رو بگذاری کنار ! حالا خودت بگو کدوم بیشتر طول میکشه ؟ کدوم سخت تره ؟

مثال دوم :

پس انداز کردن منجر به ایجاد یک موجودی بانکی میشه که برای مواقع ضروری ببرد میخوره

پس انداز نکردن منجر به نبود موجودی بانکی میشه و در مواقع ضروری شما دچار مشکل خواهی شد

و در مورد تمام پدیده های عالم ، همینه دوست من ! همه چیز 2 سويه عمل میکنه ! و اصلاً انسان 2 سويه آفریده شده ... تو میتونی در خاک زندگی کنی (پایین) ، می تونی در افلاک زندگی کنی (بالا) ... هر چیزو درست بررسی کنی به این قانده خواهی رسید ! از جمله 2 مقوله ی { شکست و موفقیت } ...

اما انسان ذاتاً مراحل طی شده برای شکست رو **نمیبینه** چون بهش **توجه** نمیکنه ، چون اصلاً خواسته ی انسان این نیست که شکست بخوره و اصلاً همین عدم توجه و بی خبری از رفتارهای شکست آفرین باعث شکست خوردن میشه . مگه میشه کسی متوجه باشه رفتاری که در پیش گرفته منجر به شکست میشه و بعد اون رو دنبال کنه ؟! این واقعاً دیوانگیه !

اما رسیدن به موفقیت چون **خواسته ی** یک انسان محسوب میشه بنابراین از صفر تا 100 مراحل رو در دنبال میکنه و زیر نظر میگیره ، پس متوجه **همه چیزش** هم میشه و **سختی کار رو حس میکنه** و برای همینه که انسان فکر میکنه شکست خوردن راحتی ولی موفقیت سخت ! اما حقیقتاً فرقی بین این 2 وجود نداره ، اگر فرقی وجود داشت قوانین هستی زیر سوال می رفت .

مثال تخصصی تر :

مثبت فکر کردن باعث موفقیت میشه و منفی فکر کردن باعث شکست . ولی حاضرم شرط ببندم 99 % مردم دنیا میگویند منفی فکر کردن راحتی و مثبت فکر کردن سخت . اما تو ، 10 یا 20 یا 30 سال یا یک عمر منفی فکر کردن های خودت رو ندیدی و توجهی هم بهش نکردی و برای همین حتی متوجه هم نشدی که این عادت فکری ، به سختی یا به راحتی در تو شکل گرفت ، اما همین که میای مثبت فکر کنی شروع میکنی به توجه و دقیق شدن به موضوع ، در نتیجه متوجه همه چیزش خواهی شد و ماجرا برات **سخت** میشه و در نهایت هم ولش میکنی و میشی همون آدم سابق !

(فکر منفی - فکر مثبت . عامل مشترک چی بود ؟ فکر کردن) در صورتی که هیچ فرقی بین این 2 تا نبود . هیچ سخت

یا راحتی وجود نداشت ، هر 2 مثل هم هستن .

چگونه از وضعیت شکست خورده بودن خارج شویم؟

دوست عزیز خروج از وضعیت شکست خوردگی شبیه فرار گرفتن درون یک اتاقه که فقط 1 درب برای ورود و خروج داره داره و هیچ راه دیگری وجود نداره . از همون دری که اومدی داخل باید برگردی خارج از اتاق . و اون خارج شدن فقط از طریق اجرای درست یکسری قوانین ممکن میشه .

...

بسیار خب انگار با این مباحث مطرح شده همیشه اینطور نتیجه گرفت که شکست چندان هم پدیده ی وحشتناک و دردناک و ترسناکی نیست و همیشه اول از فشار روانی این پدیده ی به ظاهر دردناک خارج شد و سپس از خود شرایط شکست خورده بودن و یا شرایط سخت خارج شد .

این مثال رو به عنوان زمینه سازی ذهنی رو در خاطرت نگه دار : <<<<<<<<

تصور کن داری با اتومبیل خودت با سرعت در یک جاده ی 2 طرفه حرکت میکنی و ناگهان متوجه میشی که داری در مسیر کاملاً اشتباهی حرکت میکنی و باید برگردی! خب برای برگشتن چه کاری باید انجام بدی؟

1- باید ترمز کنی 2- متوقف بشی 3- دوربزی و برای حرکت ، در مسیر درست قرار بگیری

این 3 مرحله رو به یاد داشته باش :

1- ترمز گیری 2- توقف 3- تغییر مسیر

1- ترمز گیری

مرحله ی اول از فرمول 3 مرحله ای

• آرام سازی

انسان 99% مواقع وقتی با مشکلی مواجه میشه کنترل خودش رو از دست میده و نگران و متلاطم و پریشان میشه و این طبیعیه و هیچ اشکالی هم نداره و اصلاً ذات انسان همینه و اگر دقت کرده باشی به همون نسبت که یک شکست یا مشکل یا رویداد بزرگتر باشه ، به همون نسبت هم میزان پریشانی و سردرگمی و ناراحتی در انسان افزایش پیدا میکنه .

اما دوست من هر چقدر هم که بخاطر فشار روحی روانی ناشی از شکست یا مشکلات بهم ریخته باشی ، برای تغییر دادن شرایط خودت راهی نداری مگر اینکه ابتدا **کاملاً آرام** بشی .

هیچ راهی وجود نداره ، هیچ جایگزینی برایش نیست و تنها چیزی که نیاز داری آرامشه .

این عملکرد ذهن انسانه که وقتی متلاطم باشه نه می تونه چیزی رو درست یاد بگیره و نه میتونه تشخیص درستی بده و هر کاری هم که بکنه با درصد خطای بالا همراه خواهد بود . از نظر علمی ، قدرت عملکرد و آنالیز و بررسی ذهن انسان در حالت نگرانی تا حد بسیار بسیار قابل توجهی (بیشتر از 50%) کاهش پیدا میکنه و این اصلاً چیز خوبی نیست . وقتی انسان شکستی رو تجربه میکنه یا در شرایط سختی قرار میگیره ، طبیعتاً ذهنش درگیر حالت های منفی میشه ، اما دوست من این اغتشاش فکری چیزی نیست که بدرد تو بخوره .

و نه تنها بدردت نمیخوره بلکه **یک مانع جدی** بر سر راه تو به حساب میاد . ذهنی که متلاطم باشه درست مثل هوای طوفانیه که پر از گرد و خاک باشه ! آیا در چنین شرایطی می تونی راه درست رو ببینی و تشخیص بدی ؟ قطعاً نه ! ، پس چه انتظاری داری که ذهنت پر از تلاطم باشه و بتونی اولاً راهی پیدا کنی و ثانیاً وارد اون بشی !؟

همیشه دوست من ، این ممکن نیست ، اگر هم در همون وضع اقدام به انتخاب یک راه کنی و یا تصمیمی بگیری ، به احتمال بالای 95% اون تصمیم یا انتخاب منجر به شکستهای مضاعف میشه ! دوست من ، برای خروج از وضعیت شکست باید و باید آرامش خودت رو بدست بیاری . هرچقدر هم سخت باشه باید خودت رو مجبور کنی به انجام اینکار . و این اولین کاریه که برای خروج از وضع شکست خورده بودن و شرایط سخت ، باید انجام بدی .

برای این کتاب رایگان ، یک کتابچه ی تکمیلی **100% رایگان** هم در نظر گرفته شده که در اون کتابچه ی رایگان یک روش برق آسا و بسیار سریع رو بهت آموزش میدم که خیلی سریع بهت کمک میکنه تا با سرعت باور نکردنی بتونی در هر شرایطی آرامش خودت رو بدست بگیری ! میتونی همین الان به آدرس زیر این کادر بری و عضویت خودت رو در قسمت **پیشنهاد ویژه سایت** تکمیل کنی و بلافاصله این کتابچه ی تکمیلی رایگان رو دانلود کنی و از مباحث تکمیلی اون بهره مند بشی ...
منوی پیشنهاد ویژه در وسط صفحه ی اصلی سایت www.parsanezhad.com واقع شده ...

برای دانلود این کتابچه ی تکمیلی رایگان ، دانلود کنید ...

• تعیین هدف

بسیار خوب ، پس از اینکه خودت رو آرام کردی و اصطلاحاً آرامش خودت رو بدست گرفتی باید برای خودت هدف تعیین کنی که میخوای به کجا بری ، این خیلی مهمه ، آگه ندونی به کجا میخوای برسی هیچ فرقی نمیکنه که به جایی برسی یا نرسی . در وضع بد و ناخوشایند باقی بمونی یا نمونی ، شکست خورده باقی بمونی یا نمونی ! پس باید برای خودت هدف تعیین کنی .

باید از همین الآن بدونی که وقتی از وضع شکست خورده بودن خارج شدی ، بلافاصله می خوای به چی برسی و اگر نه از وضع شکست خوردگی خارج میشی ولی بعدش سرگردانی بهت غالب میشه و مطمئناً به هر سمت و سویی کشیده میشی و باز دوباره آماده و مهیا میشی برای شکست های بعدی ... اصلاً یکی از دلایل خروج از وضع شکست خورده بودن ، داشتن هدفه !

طبق تعریف (درست) هدف رو اینطور بیان میکنیم :

یک خواسته ی مشخص و امکان پذیر که همراستا با شخصیت و علاقه ی تو باشه .

دوست من اهدافت رو بر اساس **ضرورت ها** باید الویت بندی کنی نه بر اساس **ارزش ها** و نه حتی بر اساس **سلیقه** ، این نکته ی مهمیه که اکثر مردم بهش کمتر توجه میکنن و برای همین در برنامه ی هدف گذاری خودشون دچار مشکل میشن .
یادت باشی دوست من حتماً اهداف خودت رو یادداشت کنی و اصول ضرورت رو در مورد اونها ، رعایت کنی ...

برای این کتاب رایگان ، یک کتابچه ی تکمیلی **100% رایگان** هم در نظر گرفته شده ، که در اون کتابچه ی تکمیلی برای تو دوست خوبم نحوه ی هدف نویسی درست رو به همراه توضیحات تکمیلی مربوطه آموزش دادم . میتونی همین الآن به آدرس زیر این کادر بری و عضویت خودت رو در قسمت پیشنهاد ویژه سایت تکمیل کنی و بلافاصله این کتابچه ی تکمیلی رایگان رو دانلود کنی و از مباحث تکمیلی اون بهره مند بشی ...
منوی پیشنهاد ویژه در وسط صفحه ی اصلی سایت www.parsanezhad.com واقع شده ...

برای دانلود این کتابچه ی تکمیلی رایگان ، دانلود کنید ...

• برخی از مهمترین قوانین و دلایل شکست ، به زبان ساده :

دوست من لازمه اینو بدونی همونطور که برای رسیدن به موفقیت قوانینی وجود داره ، برای رسیدن به شکست هم قوانینی وجود داره که لازمه اونها رو بدونی و بشناسی و بر اونها مسلط بشی ، بعضی از مهمترین قوانین شکست **2 لبه** و **2 سویه** هستن و برای شکست و موفقیت یکسان عمل میکنن ، فقط **جهت** این 2 با هم فرق میکنه ، یکی در جهت مثبت و دیگری منفی .

یادت باشه دوست خوبم اگه ندونی شکست خوردن چطور اتفاق می افته ، نه تنها پی نمگیری که چرا شکست خوردی بلکه مجدداً شکست های خودت رو تکرار میکنی . پس لازمه این قوانین رو خوب بشناسی ..

محرومیت از بزرگترین نیروی موجود در جهان هستی

در طول روز میشه در محیط های اجتماعی مختلف افرادی رو دید که در مورد این چیزها صحبت میکنن :

خدا ما رو دوست نداره ! خدا به ما کمک نمیکنه ! هوای ما رو نداره ! به داد ما نمیرسه ! تمام این گفتگوها یک نتیجه داره :

محروم شدن از **بزرگترین قدرت موجود** در جهان هستی ! (قدرت پشتیبانی و یاری رساندن خدا) ، چون کسی که این حرفها رو میزنه ، نمیدونه که داره خودش رو از تواناییه **مالک و طراح بازی زندگی** (خدا) ، محروم میکنه ...

ذهن افسار گسیخته یا عدم مدیریت ذهن (بیشتر از 50% قوانین فرعی منجر به شکست رو شامل میشه)

امکان نداره ذهن تو نا منظم و متلاطم و پر از هرج و مرج باشه و **برنامه های ذهنی غلط** و باورهای اشتباهی در اون وجود داشته باشه و تو با این وضع ، شکست نخوری . شک نکن !

عدم مراقبه و نبود نظارت بر ورودی های ذهنی

بی توجهی به حس ششم

انسانی که با راهنمای درونی خودش یعنی احساسی که در دل خودش داره رابطه ی نزدیکی نداشته باشه و متوجه ی راهنمایی های احساسی خودش نباشه قطعاً شکست میخوره ! صد درصد شکست میخوره !

نداشتن تمرکز بر روی کارهای مهم و ضروری

فداکاری کردن

دوست من این رو با بخشش اشتباه نگیر ، بخشش یعنی شما کمکی به دیگران بکنی بدون اینکه خودت به دردرس بیفتی ، اما زمانی که به دیگران کمک کنی ولی خودت به دردرس بیفتی این یعنی فداکاری کردن ، که زمینه ساز شکست خواهد بود !

پذیرش حرف افراد فاقد صلاحیت

عدم تغییر در زمان ضرورت

خود را کامل و بی نقص دانستن

ترس !

زیرپا گذاشتن چهارچوب های شخصیتی (بسیار مهمه)

دوست عزیز ، هرگز نباید اون چیزهایی که حکم ریشه های شخصیت تو رو دارن و زیربنیان و اساس شخصیت تو رو تشکیل میدن ، زیرپا بگذاری ... **چون واقعاً خطرناکه !!!**

عدم هوشیاری و بی دقتی به نشانه ها و رهنمود ها

اعتقاد به پدیده ای به نام قسمت و تقدیر و سرنوشت

اگر به این پدیده به عنوان چیزی معتقدی که هیچ تسلطی بر روی اون نداری و بدون کنترل تو اتفاق می افته ، خب مسلماً اسباب شکست خودت رو فراهم میکنی.

ضعیف بودن

عجله کردن

از دست دادن عنصر گرانبهای زمان

خود را اسیر زمان دانستن

متأسفانه خیلی از مردم فکر میکنند برای دستیابی به فلان خواسته ی مورد نظر و یا نجات پیدا کردن از فلان وضعیت بخصوص ، حتماً باید مقدار زیادی زمان صرف شه تا بتونن خودشون و زندگی خودشون رو تغییر بدن ! و با همین اشتباه بزرگ ، خودشون رو محدود به قید و بند های زمان میکنند ! و این یکی از دلایل با اهمیت برای شکست خوردنه .

توقع نجات داشتن از انسانهای دیگه

بی هدف بودن

انتظار کشیدن برای رسیدن شرایط و موقعیت های ایده آل

دوست من ، مطمئن باش هرگز این موارد (شرایط و موقعیت های ایده آل) به خودی خود و با دست روی دست گذاشتن ، بوجود نیاید . انتظار کشیدن برای اینها ، کار بی فایده ای هست ...

اعتقاد به لزوم سختی کشیدن برای رسیدن به هدف

داشتن احساس ناقص بودن

خیلی از افراد همیشه در مورد همه چیز ، خودشون رو ناقص و ناکافی میدونن و برای همین نه تنها کارهای لازم برای خروج از وضعیت شکست یا رسیدن به هدف رو انجام نمیدن ، بلکه هر زمان وارد یک جریان یا فعالیت یا یک رویداد بخصوص میشن ، خیلی زود شکست میخورن .

احساس نیاز برای کامل بودن

متأسفانه بسیاری از افراد به اشتباه فکر میکنند برای هر مقوله ای در زندگی خودشون ، باید کامل و بی نقص باشن تا بتونن به حرکت در بیان و یا حرکت درستی رو ادامه بدن (خصوصاً در مورد چیزهای جدید) ... این یکی از بزرگترین رفتارهایی هست که برای عده ی بسیار زیادی از مردم ، شکست آفرینی میکنه !

سخت گرفتن همه چیز

خیلی از مردم ، هرچیزی رو در ذهن خودشون سخت میگیرن و هیچ وقت در مورد اقدامات لازم ، دست به عمل نمیزنن چون فکر میکنند سخته !

راحت طلبی

بسیاری از مردم ، متأسفانه فکر میکنند بدون تلاش و زحمت، می تونن به نتیجه ی مطلوب ، دست پیدا کنن . آگاه باش دوست من : هرگز چنین چیزی ممکن نیست ! و وجود نداره ... برای هیچ چیز ! هیچ وقت ! و اینگونه تفکرات شکست آفرین ، ریشه در یکی دیگه از قوانین شکست داره که اسمش هست **قانون تنبلی** و همه میشناسیمش و من در اینجا دیگه اشاره ای به قانون تنبلی نمیکنم .

اقدام نکردن و دست به عمل نزدن

ناسپاسی

...

مرحله ی دوم از فرمول 3 مرحله ای

• تکنیک طرح کتبی وقایع زندگی تو و من -2- توقف

این تکنیک رو خودم ابداع کردم و در مورد نحوه ی عملکردش در سطح رفتارهای ذهنی ، تحقیقات زیادی انجام دادم و روی خودم و افراد مختلفی تست کردم و نتایج اون محشر بود ! بی نظیر بود ! ، ده ها تکنیک مختلف رو طراحی و بررسی کردم تا سرانجام رسیدم به این تکنیک ، بهترین روش برای رها شدن از بند گذشته ست ...

دیگه چی بهتر از این ؟؟ پس همراه من باش دوست عزیز ...

یکی از بزرگترین دلایلی که سالهای طولانی ، مردم رو در وضعیت شکست خوردگی نگه میداره و نمیگذاره که به جایی برسن اینه که : ذهن اونها تا سالهای سال درگیر شکستهایی که در زندگی خودشون و در گذشته ی خودشون تجربه کردن ، باقی میمونه ! و این آفت بسیار بزرگیه !

و اگر تو نمیخواهی مثل اکثر مردم اسیر این دام بزرگ باقی بمونی ، باید از بند گذشته ی خودت و از فکر شکست های خودت ، خلاص بشی .

ببین دوست من اگر بخوای یک سری فرایندها و پروسه ها در ذهنت کلید بخوره باید به گذشته برگردی و با یک تکنیک حساب شده ، گذشته ی خودت رو مورد بررسی و بازنگری قرار بدی ، اما نباید به روش معمول اینکارو بکنی ...

روش معمول ، همون اشتباه بزرگیه که اکثر مردم مرتکب میشن و میان فقط در ذهن خودشون تمام وقایع و خاطرات و شکست ها و خاطرات تلخ و ناکامی ها و موفقیت ها و مصیبت ها و ... همه و همه رو یکجا با هم مرور میکنن ، متأسفانه !

به جرأت میتونم بگم بیش از 99% مردم همینکارو میکنن ! و من خودم شخصاً استاد انجام دادن این اشتباه بزرگ بودم ☺

وقتی در ذهن خودت بازنگری انجام میدی ، نه تنها از گذشته ی خودت خلاص نمیشی بلکه کار رو برای خودت بدتر و سخت تر میکنی ! چون این خاصیت ذهنه که وقتی برمیگرده گذشته رو مرور بکنه ، (اگر شکست هایی وجود داشته باشه که قطعاً هم برای همه وجود داره) یا اول کار دنبال وقایع و اتفاقات ناگوار و شکست ها و تلخ کامی ها میگرده یا آخر کار ، ولی بهرحال اینکارو میکنه و گیر میده به همون شکست ها ! ... ذهن اکثر مردم همینطوری رفتار نشون میده .

اما اگر میخوای از این بازنگری کردن نتیجه ی درستی بگیری ، باید با یک روش حساب شده و بصورت کتبی محتویات ذهن خودت رو بر روی کاغذ بیاری و شکستهای خودت رو از موفقیت ها و کارهای مهمی که در زندگی خودت انجام دادی ، متمایز بکنی و یکبار برای همیشه تکلیف خودت رو با گذشته ی خودت روشن کنی ، و اگر نه مدام مثل ویروس از داخل ذهنت رو درگیر میکنه ! و مدام شکست های تو تکرار میشه ...

به این کار میگن : فرآیند تخلیه ی ذهن و تفکیک بندی و چیدمان درست وقایع ذهنی

بهت هشدار میدم دوست من که مبادا سادگی این تکنیک فریبته بده و به کارآمد بودنش شک بکنی ! چون تا حالا چنین کاریو نکردی و زمانی اثراتش برای تو مشخص میشه که انجامش بدی ! بهم اعتماد کن ...

قبل از یادگیری این تکنیک از یکسری حقایق آگاه باش ...

دلایل علمی برای اهمیت تکنیک های نوشتاری :

فکر میکنی چرا بشر خط رو اختراع کرد؟ و همچنین نقاشی رو؟
اینکه انسان بخواد تفکرات خودش رو در جایی ثبت بکنه که از بین نره و باقی بمونه و در معرض استفاده ی دیگران قرار بگیره ، یکی از دلایل اختراع خط و نوشتار بود ...
اما مهمترین دلیلش این بود که بشر ذاتاً دوست داشت اونچه رو که در ذهنش میگذره ، بتونه در جایی تخلیه و مکتوب بکنه که به طور عینی با چشم خودش اون رو ببینه و شاهدش باشه و (به نتایجی دست پیدا بکنه که مد نظرش هست) ...
در مورد نقاشی هم ، دقیقاً چنین دلیلی مطرح بود ... و دقیقاً اهمیت اجرای تکنیک های نوشتاری بر همین اساس استواره ...

و اگر دقت بکنی خواهی دید که : تمام کشف ها ... تمام اختراعات ... تمام طراحی ها ... تمام محاسبه ها ... تمام نقشه ها و پروژه ها ... و هر چیز دیگری که یک روزی در ذهن کسی بوده ولی بعداً تبدیل به یک پدیده ی بیرونی و قابل لمس شده ، قبل از هر چیز ، از ذهن اومده روی کاغذ ... و بعد تبدیل شده به طرح نهایی ، **این اهمیت نوشتار رو می‌رسونه...**

...

این تکنیک 3 بخش داره و حتماً باید بصورت **نوشتاری** انجامش بدی . اساس کارکرد تکنیک های کتبی و اثر گذاری اونها بر مبنای **نوشتن** استواره .

در بخش اول (وقایع شخصی) تو یک کلی نگری انجام میدی و زندگی خودت رو و عُمر خودت رو از جایی که یادت میاد ، مثلاً از سن 5 الی 7 سالگی ، تقسیم به قطعات 5 ساله میکنی تا در نهایت بررسی به سن فعلی خودت . و سن فعلی تو، در آخرین تقسیم بندی 5 ساله قرار بگیره و خیلی تیتروار و به صورت خلاصه وار ، **(کارهای مهمی)** که برای زندگی خودت انجام دادی ، به صورت جدا از هم (هر رویداد جدا از دیگری) یادداشت میکنی ...

اما آیا نیاز هست که کل زندگیت رو بنویسی ؟

قطعاً نه ، فقط کارهای مهمی که برای زندگیت انجام دادی رو بر روی کاغذ میاری و مینویسی .

این قسمت اول این تکنیک هست .

اما یادت باشه این کار اصلاً شباهتی به **خاطرات نویسی** نداره ، چون تو همه چیز رو به طور همزمان و ترکیب شده و **(مخلوطی** از کارهای انجام شده برای زندگی خودت و شکستها و موفقیتها **)** ذکر نمیکنی و هر چیزی رو **جداگانه** در نظر میگیری و ضمناً تو از یک **سیستم راهنما** داری پیروی میکنی .

در بخش دوم (موفقیت ها) مثل بخش اول لازمه تا مدت زمانی که زندگی کردی رو به قسمت های 5 ساله تقسیم کنی و **(موفقیت هایی)** رو که در طول دوران زندگی خودت بدست آوردی ، بر روی کاغذ بیاری ، (هر رویداد جدا از دیگری) بهتره که از سن 5 الی 7 سالگی تا لحظه ی حال باشه . **(از کوچکترین تا بزرگترین موفقیتها) ، هیچ تفاوتی**

نمیکنه ! فقط موفقیت باشه ...

در بخش سوم (شکست های زندگی) مجدداً لازمه که زندگی خودت رو و عُمر خودت رو از جایی که به خاطر میاری ، به همون صورت قبلی ، از 5 الی 7 سالگی به فواصل 5 ساله تقسیم کنی تا بررسی به سن فعلی خودت و در بازه های 5 ساله **(تمام شکست هایی)** رو که تجربه کردی بصورت کتبی بنویسی .

....

شاید انجام اینکار برای تو عجیب باشه چون 100% مطمئنم تا الان همچین کاریو انجام ندادی ، و دقیقاً بخاطر همین انجام ندادن بوده که تا الان ذهنت درگیر شکستها و ناکامی های گذشته ی خودت باقی مونده ! هر چی بوده تا الان درون ذهنت بوده و هیچوقت نبوده که با یک روش منسجم و کتبی ، بیای **محتویات قابل توجه ذهنت** رو ، شامل (کارهای مهم انجام شده در زندگی - موفقیت هایی که داشتی - شکست هایی که تجربه کردی) رو تفکیک بکنی و روی کاغذ پیاده کنی و **اصلاً** برای همینکه که ذهنت در **بند گذشته باقی مونده** ! ، چون تا الان همه چیز در ذهنت با هم به صورت مخلوط شده ، بازنگری میشده و قسمت **نهفته ی** ماجرا دقیقاً در همین بخش هست ... که چطور با یک کار فوق العاده ساده و پیش پا افتاده ، تو میای در ذهن خودت **تفکیک بندی** انجام میدی و نتیجه منجر به این میشه که : از بند گذشته ی خودت و از افکار آزار دهنده ی شکست های خودت رها میشی ...

و زیرساخت عملکرد این روش در سطح ذهنی به این شکله که : با اجرای مرحله ی **اول** و مرحله ی **دوم** و مرحله ی **سوم** ، ذهن تو ابتدا وارد یک فرایند میشه و بعد ذهنت درگیر این فرایند میشه و در آخر ذهنت از این فرایند خارج میشه ولی با احساس رها شدگی نسبت به گذشته و شکست های مربوط به گذشته ، به همین سادگی ...

همچنین لازمه که بدونی در اجرای هر 3 بخش این تکنیک ، **فقط موارد مربوط به خودت** رو یاداشت کنی . و نباید در مورد **دیگران** چیزی رو قید بکنی ...

اجازه بده با هم به سراغ اجرای این تکنیک فوق العاده ساده بریم :

1 - داستان شخصی

2 - موفقیت ها

3- شکست ها

اجازه بده هر 3 بخش این تکنیک رو در مورد خودم اجرا بکنم تا براحتی متوجه منظورم بشی :

مرحله ی اول - وقایع شخصی : در تقسیم بندی های 5 ساله **فقط کارهای مهمی** که انجام دادی رو ذکر میکنی . (برای شروع ، هر چی که یادت اومد همون کافیه ، بعدها میتونی چیزهای بیشتری که به خاطر میاری به این تقسیم بندی ها اضافه بکنی) ...

وقایع شخصی زندگی من :

5 تا 10 سالگی :

در سن 7 سالگی به مدرسه رفتم و درس خواندن رو شروع کردم ...

در سن 9 سالگی ورزش مینی بسکتبال رو شروع کردم ...

10 تا 15 سالگی :

در سن 12 سالگی به مقطع تحصیلی راهنمایی رفتم ...

در سن 14 سالگی به سراغ ورزش مینی hand ball رفتم ...

در سن 15 سالگی به مقطع دبیرستان رفتم ...

15 تا 20 سالگی :

در سن 17 سالگی به سراغ ورزش پرورش اندام رفتم ...

در سن 18 سالگی به سراغ چند تا شغل رفتم ...

در سن 19 سالگی به خدمت سربازی رفتم ...

20 تا 25 سالگی :

در سن 22 سالگی به سراغ چند شغل دیگه رفتم ...

در سن 22 سالگی به دانشگاه مورد علاقه م رفتم ...

در سن 23 سالگی به سراغ شغل جدید و متفاوتی رفتم ...

در سن 24 سالگی اولین رابطه ی عاطفی خودم رو شروع کردم ...

25 تا 30 سالگی :

در سن 26 سالگی ، تغییر شغل دادم ...

در سن 28 سالگی مجدداً تغییر شغل دادم ...

مرحله ی دوم – موفقیت ها : فقط به موفقیت هایی که داشتی ، اشاره میکنی - (برای شروع ، هر چی که یادت اومد همون کافیه ، بعدها میتونی چیزهای بیشتری که به خاطر میاری به این تقسیم بندی ها اضافه کنی) ...

موفقیت های من :

5 تا 10 سالگی :

در سن 11 سالگی ، فارغ التحصیلی از دبستان ...

10 تا 15 سالگی :

در سن 14 سالگی فارغ التحصیلی از مقطع راهنمایی ...

15 تا 20 سالگی :

در سن 18 سالگی از دبیرستان فارغ التحصیل شدم ...

در سن 19 سالگی ، برای 2 مرتبه پشت سر هم ، مقام اول پرورش اندام در سطح استانی ، بدست آوردم ...

20 تا 25 سالگی :

در سن 21 سالگی از خدمت سربازی ترخیص شدم ...

در سن 22 سالگی ، اولین و بهترین و بزرگترین موفقیت مالی زندگی خودم رو (دراون زمان) بدست آوردم ...

25 تا 30 سالگی :

در سن 28 سالگی مناسب ترین شغل رویایی خودم رو پیدا کردم ...

در سن 29 سالگی موفق شدم ذهن ثروتمند خودم رو دوباره از نو بسازم ...

مرحله ی سوم – شکست ها : فقط به شکست هایی که داشتی ، اشاره میکنی - (برای شروع ، هر چی که یادت اومد همون کافیه ، بعدها میتونی چیزهای بیشتری که به خاطر میاری به این تقسیم بندی ها اضافه کنی) ...

شکست های من :

5 تا 10 سالگی :

شکست خاصی نداشتم ...

10 تا 15 سالگی :

در سن 11 سالگی بخاطر رفتن مربی مینی بسکتبالم از باشگاهی که در اون بودم ، اون ورزش رو برای همیشه رها کردم ... در سن 13 سالگی به طرز باور نکردنی ای کیفیت یادگیری و آموزش پذیری من برای درس خوندن ، تا 80% اُفت پیدا کرد و با وجود اینکه جزء بهترین ها بودم ولی به ضعیف ترین ها تبدیل شدم ...

15 تا 20 سالگی :

در سن 14 سالگی بخاطر مُنحل شدن تیم مینی hand ball از باشگاه هندبالی که در اون بودم ، نتونستم اون ورزش رو دنبال کنم ... در سن 18 سالگی نزدیک به یکسال در شغلی فعالیت کردم که خیلی بهش علاقه داشتم ولی ، ناموفق عمل کردم و از اون خارج شدم ...

در سن 19 سالگی ، میخواستم برای مسابقات کشوری پرورش اندام ، آماده بشم ولی بخاطر رفتن به خدمت سربازی ، همه چیز منتفی شد ...

20 تا 25 سالگی :

در سن 21 سالگی از امتحانات دانشگاهیم جا موندم و ادامه تحصیل ، یکسال عقب افتاد در سن 23 سالگی ، ادامه ی تحصیل من ، در رشته ی دانشگاهی ای که عاشق اون بودم ، ناقص و نا تمام باقی موند در سن 24 سالگی یکسال پس از ورود به یک شغل و فعالیت در اون ، هیچ نتیجه ای نگرفتم و 90% دارایی های مادی خودم رو بواسطه ی اون شغل از دست دادم ! و ناچاراً اون رو رها کردم ! ... و شاید این یکی از بزرگترین شکستهای زندگی مادی من بود ...

در سن 24 سالگی ، اولین رابطه ی عاطفی من که داشت به مراحل پایانی میرسید ، از دست رفت ...

و در سن 25 سالگی ، اون ذهن ثروتمند و موفقی که پس از سالهای سال تلاش تونسته بودم از ذهن خودم بسازم ، بشدت تبدیل به یک ذهن منفی شد و تبدیل شد به یک ذهن شکست ساز و شکست آفرین (و این بزرگترین شکست زندگی من بود)

25 تا 30 سالگی :

در سن 26 سالگی به آخرین مرز دارایی های خودم رسیدم و رسماً ورشکست و مالباخته شدم و به نقطه ی صفر رسیدم ...

در سن 26 سالگی راه حل و راه نجاتی که پیدا کرده بودم و می تونست همه ی مشکلات من رو خیلی زود برطرف کنه ، در آخرین روزهای قبل از شروع شدن ، ناگهان تبدیل به یک در بسته شد ...

واین طرح کتبی وقایع شخصی و موفقیت ها و شکست های زندگی من بود

به همین سادگی ... متوجه شدی چقدر راحتی ؟ ، اما همین کار به ظاهر ساده ، فکر تو رو متحول میکنه ...

وقتی انجامش دادی متوجه خواهی شد ... حتی اجرای اینکار ، چشم انداز و زاویه ی نگاه تو رو نسبت به گذشته و همه ی موارد مربوط به اون ، تغییر میده ... **حتی اگر اون گذشته ، وحشتناک بوده باشه !!**

در مورد 3 قسمت این تکنیک یک چیز رو لازمه بدونی که از سرگردان شدن تو جلوگیری میکنه :

رفتن به مدرسه یا دانشگاه یا شروع کردن یک کار یا شغل یا رفتن به سراغ یک ورزش و یا نوع بخصوصی از فعالیت و یا شروع یک رابطه یا هر مورد دیگری ... جزء موفقیت ها به حساب نیاد ، اینها جزء وقایع زندگی شخصی ما انسان ها و کارهایی که برای زندگی خودمون انجام میدیم ، محسوب میشه ... مبدا این موارد رو جزء موفقیت ها ، دسته بندی کنی ...

اما موفقیت زمانی اتفاق می افته که تو از اون تحصیلات ، فارغ التحصیل بشی . اون رابطه مورد نظر رو به نتیجه برسونی . اون شغل بخصوص رو به نتیجه و درآمد مورد نظرت برسونی . در اون ورزش بخصوص ، به نتایجی که میخوای برسی . در اون فعالیت بخصوص ، به چیزی که میخوای برسی ... و الی آخر ... متوجه شدی دوست من ؟

و در مورد شکست ها ، که دیگه خودت میدونی به چه صورت هست و نیاز به توضیح نیست ...

اما اکثر وقایع مهم زندگی ما ، این 3 حالت رو دارن : **1** خود وقایع **2** موفقیت در اون وقایع **3** شکست در اون وقایع ، و ما در این تکنیک فقط جداسازی و تفکیک انجام دادیم دوست من ...

وقتی اینکارو انجام دادی و تمومش کردی ، حالا یکبار دیگه به سراغش بیا و از اول تا آخرش رو بخون و بررسی کن ، مطمئناً تو انسان قبل نخواهی بود و با خودت بیشتر آشنا میشی ...

هرگز گول سادگی تکنیک ها رو نخور ، بسیاری از تکنیک ها در عین سادگی ، اثرات معجزه وار دارن !

(بسیاری از معلمین موفقیت و حتی بعضی روانشناس ها با همین کارهای به ظاهر ساده و پیش پا افتاده ، خیلی انسان ها رو از خودکشی و نابودی و شکست و غیره ... نجات دادن !)

.....

• پیدا کردن علت شکست های تو و من - (ترمز شکست ها)

اگر بدونی چطور این تکنیک ، معجزه میکنه در زندگی تو و در روح و روان تو اثرات عجیب میگذاره ، حتی برای انجام دادنش یک لحظه هم آرام نمیگیری دوست من !

حالا دیگه باید در این تکنیک ، با استفاده از اونچه که تا الان یادگرفتی بتونی علت شکست های خودت رو پیدا بکنی ، با استفاده از مهمترین قوانین شکست و با استفاده از اونچه که در (تکنیک طرح کتبی وقایع زندگی) در مورد خودت اجرا کردی ، می تونی پی به علت شکست یا علت های شکست های خودت ببری .

این راز بزرگ رو به خاطر داشته باش:

انسان در هر سنی که شکستی رو تجربه بکنه ، بدون شک آخرین شکست با شکست های قبلی ، ریشه ی مشترکی داره و اکثر اوقات انسان ها یکسری رفتارهای مشترک رو در دوران های مختلف تکرار میکنن و این موارد مشترک در واقع ریشه ی مشترک برای تمامی شکست های یک انسان محسوب میشه.

مثال : شخصی که از ابتدای جوانی خودش خصلت (بی احتیاطی) رو در خودش پرورش داده و با خودش حفظ کرده ، این عامل بی احتیاطی تمام جنبه های زندگی اون فرد رو دربر میگیره و اگر به عملکرد زندگی اون شخص توجه بکنی خواهی دید که هر شکستی رو که تجربه میکنه یکی از قویترین دلایلش همون بی احتیاط بودن اون شخصه !

دیگه فرقی نمیکنه در سن 20 یا 30 یا 40 یا 50 سالگی یا هر سن دیگری شکست هایی رو تجربه کنه . عامل مشترکی وجود داره : **بی احتیاطی .**

یا به عنوان مثال : کسی که همیشه در خودش این رو پرورش داده که دیگران برایش تصمیم بگیرن ، توی هر زمینه ای و هر سنی ، هر نوع شکستی رو در هر زمینه ای تجربه بکنه ، ریشه ی مشترک شکست های اون شخص یک چیزه : **دیگران برایش تصمیم میگیرن !**

و تو دوست عزیز عامل و علت شکست های خودت رو پیدا کن ، خودت رو مورد ارزیابی قرار بده ، برای

این بررسی ، هم قوانین شکست و هم تکنیک طرح کتبی وقایع زندگی خودت رو در نظر داشته باش .

وقتی موفق به انجام اینکار میشی و علت شکست های خودت رو پیدا میکنی ، تازه برای اولین بار ، شکست خورده بودن تو به پایان میرسه و از چرخه ی شکست خارج میشی . و یکبار برای همیشه ترمز شکست های خودت رو فعال میکنی ...

درست مثل اینه که : با یک ویروس یاب ، اون ویروس شکست آفرین رو متوقف میکنی و برای همیشه باهش خداحافظی میکنی و این واقعاً اتفاق خارق العاده ایه .

و در مورد خود من وقتی این تکنیک رو اجرا کردم با کمال حیرت زندگی متوجه شدم که از کودکی تا بزرگسالی دقیقاً ریشه ی شکست های من مشترک بوده ، از کمترینش تا بیشترینش که به قیمت آلوده شدن ذهنم و تبدیل شدن اون از یک ذهن مثبت به یک ذهنی منفی و ضد ثروت و از دست دادن دار و ندار و تمام مال و اموال و دارایی من تموم شد !

و در مورد تمام کسانی که این تکنیک ها رو تست کردم بالای 90% از ریشه ی شکست های اون افراد ، مشترک بود !

و در مورد علت شکست های من ، شاید تعجب کنی که بیشتر قوانین شکست ، در مورد من صدق میکرد و اکثر اونها رو داشتم ندانسته اجرا میکردم و برای همین بود که زیاد شکست میخوردم ... و شکست های سنگین و قابل توجهی رو متحمل شدم ...

ولی از همه پررنگ تر 2 قانون بود : بی توجهی به حس ششم - زیرپا گذاشتن چهارچوب های شخصیتی .

البته برای بعضی از شکست های من فقط تعدادی از این دلایل وجود داشت اما برای بعضی شکست ها ، تمام این دلایل بطور همزمان .

و زمانی این رفتارهای شکست آفرین من خاتمه پیدا کرد که این علت ها رو به صورت کتبی پیدا کردم و ذهنم رو متقاعد کردم که نباید به این رفتارها ادامه بده ! کاری که شدیداً میخوام تو هم ، انجامش بدی ...

دوست من آگاه باش : ذهن انسان در اکثر مواقع به صورت شفاهی ، متقاعد نمیشه که دست از رفتارهای شکست آفرین خودش برداره و میل به تغییر پیدا کنه ! راه قدرتمند برای متقاعد کردن ذهن اینه که به صورت کتبی ، ذهنت رو متوجه اشتباهاتش بکنی و در اون تمایل به تغییر رو ایجاد بکنی ... راهش همینه ...

نکته : دوست خویم هرگز علت یابی شکست رو دست کم نگیر ! اگر از اون دسته افرادی هستی که در گذشته شکست یا شکستهایی رو تجربه کردی و فعلاً در زمان حال مشکلی نداری ، بد نیست بدونی که همیشه این احتمال وجود داره که یک روز باز هم مجدداً در آینده شکست های مشابهی رو تجربه بکنی !

می دونی علت این امر چیه ؟ علت اینه که چون تو در گذشته شکستی رو تجربه کردی ، این رویداد در ذهن ناخودآگاه تو باقی مونده و تو در حال حاضر متوجه اون نیستی . اما یکروز کافیه یک اتفاق کوچیک مشابه اون شکست قبلی ، در زندگی تو رخ بده و اون تجربه ی شکست کهنه و قدیمی که بصورت یک **برنامه ی ذهنی ناتمام** در ناخودآگاهت باقی مونده ، احتمال داره که برگرده تا خودش رو به شکل های مختلف تکرار بکنه ! از این احتمال آگاه باش ! میتونم ادعا بکنم 99% از معلمین موفقیت تا الان کوچکترین اشاره ای به این مهم نداشتن .

اما وقتی طرح کتبی شکست های خودت رو در اون 3 مرحله اجرا میکنی و در نهایت علت شکست های خودت رو پیدا میکنی ، برای همیشه این برنامه های مخرب ذهنی و **برنامه ی ذهنی ناتمام** رو **متوقف** میکنی .

و این دقیقاً زیباترین دستاورد این کتاب محسوب میشه و این خواسته ی قلبی منه که انسانها ، شکست های خودتون رو هر روز کمتر و کمتر کنن .

3- تغییر جهت

مرحله ی سوم از فرمول 3 مرحله ای:

• تکنیک طرح کتبی یافتن راه حل (مسیریابی و سکوی پرتاب)

(من شخصاً عاشق این قسمت هستم ... چون تکلیف خیلی چیزها رو روشن میکنه ...)

بسیارخب اما بالاخره باید یک کاری هم بکنیم دیگه ، درسته ؟ اینکه فقط دانش تئوریک رو افزایش بدیم و بعد خودشناسی و خود اکتشافی انجام بدیم و به نتایجی برسیم ، به تنهایی ما رو از وضع ناخوشآیند خارج نمیکنه ، باید راه حلی پیدا کنیم که از طریق اون راه حل ، دست به **اقدام عملی** بزنیم و حرکت فیزیکی انجام بدیم و خودمون رو از وضعیت شکست خوردگی بیرون بیاریم .

اساتید و معلمین مختلف در زمینه ی موفقیت ، نظرات مختلفی برای پیدا کردن راه حل نهایی و نجات دادن زندگی افراد ارائه میدن .

- عده ای میگن که پرسش کن و جواب بگیر .
- عده ای میگن که جستجو کن و اصطلاحاً رادارهای ذهن خودت رو روشن بگذار و به طرف هدفت حرکت کن و راه حل ها و منابع رو بطرف خودت جذب میکنی .
- عده ای میگن که در حال حاضر به اطراف خودت توجه کن و اصطلاحاً گیرنده های ذهنت رو فعال کن و ببین چه امکانات بالقوه ای در زندگی تو موجود هست که میتونی از اونها استفاده بکنی .

و تمام این شیوه های مسیریابی معتبر هستن ولی به نظر من 2 ایراد دارن :

اول اینکه به اندازه ی کافی مشخص نیستن و یک مقداری بیش از حد نیاز به جستجو دارن

دوم اینکه تمام اونها زمان حال رو جستجو میکنن .

برای همین که عده ی بسیار بسیار زیادی از افراد پس از مواجهه با این تکنیک ها سردر گم میشن . چون این خاصیت ذهنه که هر چقدر مسائل رو براش واضح تر کنی بهتر بهت جواب میده و هر چقدر ذهنت سردر گم باشه ، کمتر فعالیت میکنه .

تکنیکی که من شخصاً ابداع کردم و به شکل بسیار بسیار واضح تری راه حل نهایی و مورد نیاز تو رو در اختیارت قرار میده اسمش هست :

تکنیک (گذشته . حال . آینده)

برای این کتاب رایگان ، یک کتابچه ی 100% رایگان هم در نظر گرفتیم که در اون کتابچه ی رایگان خیلی واضح طرز استفاده از تکنیک (گذشته . حال . آینده) رو توضیح دادم . میتونی همین الان به آدرس زیر این کادر بری و عضویت خودت رو در قسمت **پیشنهاد ویژه** سایت تکمیل کنی و بلافاصله این کتابچه ی تکمیلی رایگان رو دانلود کنی و از مباحث تکمیلی اون بهره مند بشی ...

منوی پیشنهاد ویژه در وسط صفحه ی اصلی سایت www.parsanezhad.com واقع شده ...

برای دانلود این کتابچه ی تکمیلی رایگان ، کلیک کنید ...

• حرکت (اقدام)

دیگه در این مرحله زمانش رسیده که دست به عمل بزنی و حرکت کنی تا خودت رو از شرابیطی که شاید برای تو دلپذیر نیست خارج کنی ، و یادت باشه دوست من اگر دست به اقدام نزنی و با دنیای فیزیکی و مادی درگیر نشی ، هدفیات همیشه به صورت مجازی باقی میمونن ! و این خوشایند نیست !

بزرگترین عاملی که میتونه تو رو عقب نگه داره ترس تونه که خب این خودش به تنهایی **مبحث گسترده ای** رو می طلبه و از حوصله ی این کتاب خارج هست ، اما می تونی برای برطرف کردن ترس های خودت از **فایل مدیتیشن کلامی پاره کردن زنجیرهای ترس** ، که برای از بین بردن ترس طراحی شده، استفاده کنی . برای این منظور میتونی به آدرس www.parsanezhad.com مراجعه کنی و در قسمت مربوط به محصولات سایت ، فایل مربوط به رها شدن از ترس رو تهیه و استفاده بکنی . این فایل با تکنیکی طراحی شده که احساس ترس تو رو تا حد قابل توجهی برطرف میکنه . اگر مایل بودی میتونی سایر فایل های مدیتیشن رو بررسی بکنی و هر کدوم رو که احساس کردی مورد نیازت هست تهیه بکنی و از نتایج عالی این فایل ها بهره مند بشی .

جمع بندی :

در این کتاب الکترونیکی اومدیم به ترتیب این مراحل رو طی کردیم :

ابتدا آرامش خودمون رو به دست گرفتیم و بعد اهدافی رو برای خودمون تعیین کردیم سپس قوانین شکست رو فراگرفتیم ، در ادامه تکنیک طرح کتبی وقایع زندگی خودمون رو اجرا کردیم و بعد علت شکست های خودمون رو پیدا کردیم و در ادامه مسیریابی کردیم و در نهایت رسیدیم به اقدام .

و با همین چند کار ساده میتونی خودت رو از هر شرایط شکستی نجات بدی و به قهرمان زندگی خودت تبدیل بشی دوست من و هرگز در وضعیت شکست باقی نمونی .

فراموش نکن که شکست **گذرگاه** خوبیه ، چون بهت درس میده ولی **ایستگاه** بسیار بسیار بدیه ! چون نگه ت میداره ! با اولین امکان فراهم شده سریعاً این ایستگاه رو ترک کن ! و این کتاب الکترونیکی برای تو امکان فوق العاده ای میتونه باشه ...

دوست من یادت باشه ، حتماً و حتماً ، نظرات با ارزش خودت رو در سایت www.parsanezhad.com و در قسمت مربوط به دانلودهای رایگان - کتاب الکترونیکی یافتن راه نجات پس از شکست ... ، برای من کامنت بگذاری ، تا هم من از نظرات گرانقدر تو دوست عزیز مطلع بشم و هم اینکه دیگران رو از نظرات خودت بهره مند کنی ، هرگز نظرات ارزشمند خودت رو دست کم نگیر دوست من ، متشکرم ...

از تو دوست عزیز میخوام که به یکبار مطالعه ی این کتاب اکتفاء نکنی و حداقل 3 یا 4 مرتبه این کتاب رو مطالعه کنی تا به خوبی بر اون مسلط بشی و چیزی برای تو مبهم باقی نمونه ... متشکرم ...
و مطلع باش دوست خوبم که اگر از اون دسته افرادی باشی که بگی حوصله ندارم ، اگر تکنیک ها رو اجرا نکنی و فقط به یکبار مطالعه ی خودت اکتفاء بکنی ، هیچ اتفاقی برای تو نمی افته ، مطمئن باش ، داشتن اطلاعات به تنهایی برای تو معجزه نمیکنه ... ولی اگر چیزیو که یاد گرفتی اجرا بکنی ، خیلی اتفاقها برات میفته ... از این هم مطمئن باش ... 😊

دوست خوبم یادت باشه حتماً برای دریافت کتابچه ی تکمیلی رایگانی که برای این کتاب الکترونیکی در نظر گرفتم اقدام کنی و این کتابچه ی ضمیمه رو دریافت کنی . مباحثی که در اون کتابچه ی رایگان مطرح شده تکمیل کننده ی مباحث اصلی این کتاب الکترونیکی هست .

برای دریافت این کتابچه ی تکمیلی به آدرس زیر مراجعه کن و ضمن ثبت نام خودت در قسمت پیشنهاد ویژه ی سایت ، این کتابچه ی 100% رایگان رو دریافت کن...

[برای دانلود این کتابچه ی تکمیلی رایگان ، کلیک کنید ...](#)

با آرزوی موفقیت و خوشبختی برای تو دوست عزیزم

دوستدار تو حمید پارسانژاد

نویسنده و پژوهشگر موفقیت