

به نام خداوند جان و خرد

## روانشناسی موفقیت لحظه‌هایی برای زندگی

رحیم منشادیان

زندگی آنچه زیستیم نیست، بلکه چیزیست که یاد می‌آوریم تا روایتش کنیم.  
گابریل گارسیا مارکز

در معادله زندگی، گذشته با آینده برابر نیست.  
آنتونی رابینز

## فهرست مطالب

1. فصل اول : زندگی با عشق
2. فصل دوم :سخنان بزرگان
3. فصل سوم : غلبه بر ترس
4. فصل چهارم: روانشناسی موفقیت
5. فصل پنجم: روابط موفق

خوانندگان فاضل و گرامی می توانند نظرات و پیشنهادات خود را درباره این کتاب به پست الکترونیک [mr78573445@gmail.com](mailto:mr78573445@gmail.com) ارسال نمایند.

مهم این است که دید خود را وسیع تر کنیم و از بررسی مسائل مشکل نهراسیم و امیدوار باشیم تا بتوانیم آنها را با ابهام کمتری به نسل های آینده تحویل دهیم بدون آن که ادعای حل آن ها را در طول زندگی کوتاه خود بنماییم.دکتر لوکنت دونوئی"

## فصل اول: زندگی با عشق

1. عشق ما را به مبدا خود جذب می کند. با عشق زندگی می کنند. نفس می کشند. عشق یگانه منبع نیرو و قدرت است. هرچه عشق و شور بیشتری از خود ابراز کنید. برای دیگران نیز بیشتر مقاومت ناپذیر خواهید شد. شما این توان را دارید که زندگی ای سرشار از عشق و رضایت بیافرینید.
2. عشق دریچه ای است که زندگی و زیباترین هدیه ها و ناب ترین ارزشها را به روی ما می گشاید و زندگی با عشق مستلزم داشتن جرات و بزرگ منشی می باشد. تجربه عشق و سهیم شدن آن با دیگران مانند این است که هدیه ای گرانبها را به خود. دیگران و دنیای اطراف پیشکش کنیم.
3. همواره منبع و منشا عشقی که احساس می کنید. خودتان هستید. هیچ کس نمی تواند عشقی که هرگز نداشته اید نثار شما کند. مهمترین رابطه انسان. رابطه با خودش است. چنانچه عشق را در درون خود نیافته باشید. نمی توانید آن را در بیرون بیابید.
4. صمیمیت و نزدیکی با خودتان آن است که خودتان را دوست بدارید و به خودتان عشق بورزید. دوستان و اطرافیان خود را از میان کسانی برگزینید که برای شما احترام قائل باشند و با محبت با شما رفتار کنند.
5. خود را دوست داشتن یعنی از خودتان مراقبت کنید در برابر رنجش ها و دلخوری ها قبل از اینکه بتوانید با انسان دیگری صمیمی باشید. باید ابتدا بیاموزید با خودتان صمیمی باشید.
6. کسی که اعتماد به نفس بالایی دارد عشق می ورزد. زیرا احساس خوبی نسبت به خود دارد. نشانه های اعتماد به نفس این است که چه احساسی نسبت به خود دارد. به رفتاری که با خود دارد چگونه از خود و بدنش مراقبت می کند. چگونه از محیطی که در آن زندگی می کند. نگهداری می کند. اینها انعکاسی از اعتماد به نفس بالاست.
7. برای اکثر ما حقیقت زندگی سعی و تلاش برای رسیدن به آرامش و آسایش است. خیلی خوب است که ما نقطه اوج را تجربه کنیم. بایست رویاهای خود را در اوج بسازیم و بیشتر و بهتر تجربه کنیم. ما یک روح ساکن نیستیم. انسان روح است نه جسم.

8. هر روز شما بایستی جهان را به نگرش متفاوت ببینید تا اکنون دو غروب خورشید به یک شکل نبوده به همه چیز دقیق نگاه کنید. سه گوشه منزل شما از بیرون یکسان نیست.
9. هربرت اتو می گوید: تغییر و رشد زمانی روی می دهد که شخص این خطر را به جان بخرد و جرات کند که با امتحانات زندگی دست و پنجه نرم کند و پایداری کند.
10. هرکس در انتها تنهاست و برای فهمیده شدن فریاد می کشد. ولی ما هرگز نمی توانیم درون کسی را بفهمیم و هر یک از ما بخشی بیگانه برای کسی که دوستش دارد. باقی مگذار. "لئوروستن"
11. ما فکر می کنیم که بزرگ شده ایم و باید مستقل از دیگران زندگی کنیم و دیگر نیازی به کسی نداریم و درست به همین دلیل است که بعضی از ما در تنهایی از دنیا می رویم.
12. انسان به احساس موفقیت و مفید بودن نیاز دارد. اکثر ما چنین هستیم. ما علاقه مندیم که با انجام خوب و دقیق یک کار شناخته شویم. و گاهی یک نفر پیدا شود و دست بر شانه ما بگذارد و بگوید. خیلی کار خوبی است. واقعا لذت بردم.
13. هر یک از شما به نوبه ی خود منحصر به فرد هستید و چه خوب است که این را از کودکی به بچه ها بیاموزیم تا در طول زندگی برای یافتن چنین مهمی وقت هدر نشود. شما یک ترکیب جادویی هستید و هرگز چنین ترکیبی بوجود نخواهد آمد و شما دارای دنیای منحصر به فرد خودتان هستید و می توانید در این دنیا آن را با هرکسی سهیم شوید.
14. اگر اطرافیانتان به شما عشق می ورزند اما احساس می کنید به شما محبت و توجهی نمی شود و کسی دوستتان ندارد به این دلیل است که به خودتان عشق نمی ورزید. تا زمانی که تصمیم نگیرید به خود عشق بورزید. هیچ چیز در بیرون نمی تواند در شما احساس عشق بوجود آورد.
15. همه چیز در نهایت تغییر می کند و این تنها اصل ثابت و تغییر ناپذیر زندگی است.
16. در شما عشقی بی انتها و جاودان نهفته است. فقط باید بر آن تمرکز کنید و هر لحظه بخواهید می توانید از آن بهره مند شوید.
17. هرگاه زمان عشق ورزیدن فرا رسیده با تمام وجود عشق خود را نثار کنید. هرچه بیشتر نثار کنید بیشتر دریافت می کنید.
18. راه عاشق بزرگی شدن این است که بر عشق تمرکز کنید و هر روز این احساس عشق را در خود بیشتر احساس کنید و آن را تقویت کنید. بخواهید تا نصیب تان شود. جستجو کنید تا بیابید.
19. عشق مهم ترین تجربه زندگی است و همه ما نیاز داریم به خودمان و دیگران عشق بورزیم.
20. زندگی بسیار پربار است. بکوشید در گذر زندگی لحظه ها را دریابید و گرنه آن ها شما را پشت سر خواهند گذاشت.

21. عشقتان را در عمل به عزیزان خود نشان دهید. عشق تنها یک احساس نیست بلکه یک عمل است.
22. ما در قبال دیگران مسئولیت داریم. اگر ما چیزی از خود داریم مسئول هستیم از آن نگهداری کنیم و تقویتش کنیم. و آن را با دیگران سهیم شویم. تنها دلیل داشتن هر چیزی عرضه آن به دیگران است.
23. آغوش باز کردن به روی دیگران و دیگر فرهنگ‌ها بسیار ارزشمند است. زیرا وجود آدمی را پربار می‌کنند. اما نباید آن را برای خود نگه داشت بلکه باید توسط آن به دیگران کمک کرد که آگاهی یابند و خودشان را بیشتر بشناسند.
24. اگر عشق می‌خواهی باید فعال باشید زیرا عشق در عمل نمود پیدا می‌کند. شگفتی‌های زندگی فقط در دسترس عده‌ی اندکی نیست بلکه در دسترس همه‌ی انسان‌هاست.
25. اگر می‌خواهید عشق بیشتری دریافت کنید. لازم نیست که حتماً لحظات بزرگ خلق کنید. یاد آوری لحظات خوب گذشته برای دریافت عشق کافی است.
26. تا وقتی دست به عمل نزنید از نتیجه آگاهی نخواهید یافت. همه تجربیات ارزشمند با اقدام عملی و درک تجربه ارزشمند می‌شوند.
27. اگر به خود عشق بورزید ظرفیت بیشتری برای عشق ورزیدن به دیگران خواهید داشت.
28. وقتی با مشکلات خود روبرو می‌شوید قابلیت خود را افزایش می‌دهید و رشد می‌کنید و اعتماد به نفس و اقتدار شخصی خویش را افزایش می‌دهید. و وقتی مشکلات را حل کردید مشکلات بعدی با کیفیت تر و سخت تر مواجه می‌شوید که در واقع قدرت شما بیشتر شده است.
29. ارزش درک این نکته در مورد اینکه هر کس روش خاص خودش را برای دوست داشته شدن و مورد عشق واقع شدن دارد. هرگاه با قوانین کسی در این باره آگاه باشید بسیار ساده می‌توانید موثر واقع شوید و نیازهای طرف مقابل را که پیرامون عشق و دوست داشتن است برآورده سازید.
30. قواعدی وجود دارد که هرکس می‌تواند برای تجربه کردن و احساس خاص نظیر باهوش بودن و دوست داشتنی بودن و موفق بودن بشناسد و اجرا کند. اگر شما پاسخ این تجربه کردن و باهوش بودن و احساسات خوب را بدانید و در جای مناسب استفاده کنید بسیاری از نیازهای دیگران را برآورده می‌کنید.
31. یکی از قواعد اعتماد به نفس این است که هرگاه با یک اتفاقی روبرو می‌شوید باور داشته باشید و به این خودباوری برسید که همواره راهی برای حل و فصل کردن آن وجود دارد و راهی برای مواجه شدن با آن خواهید یافت.
32. بهتر است قوانینی برای خودتان وضع کنیم که ما را به عمل و فعال بودن تشویق کند و نه اینکه از هرگونه تلاش و مبارزه و مواجه شدن باز دارد.
33. باید تعریف جدیدی از موفقیت. باهوش بودن و عشق و دوست داشتن و احترام در خود ایجاد کنید و افکار خود را به درستی که به آن باور دارید با دیگران به اشتراک بگذارید تا آنها با قوانین ذهنی شما آشنا شوند و برای کمک به شما و یا بالعکس شما برای رفع نیازهای دیگران و برآورده ساختن

خواسته های دیگران انتظاری که دارند بتوانید انجام دهید. این نوعی کنار آمدن با دیگران و تعامل می باشد که با توجه به شناختن افراد به آنها کمک می کنید.

34. چگونه می توان خواسته ها و نیازهای خود را از دیگران مطالبه کرد بدون اینکه دلخوری و ناراحتی و احساس توقع زیاد ایجاد کردن این کار را انجام دهیم؟ شاید از علت های تعامل ما با دیگران احساس بهتر داشتن و حس خوب هم فکری و مشورت و در صورت نیاز حمایت شدن است. اول باید نیاز خود را بشناسید و بعد از راه مناسبی برای درخواست کمک و. مخابره کردن و درخواست کردن بیابید. چنانچه دیگران احساس خوبی نسبت به شما داشته باشند و شما بتوانید در دراز مدت این ارتباط خوب را حفظ کنید. در اغلب اوقات از جانب دیگران حمایت می شوید و به شما کمک می کنند.

35. خیلی مهم است که از حل کردن مشکلات و مسائل در خود احساس غرور و افتخار کنید و به گذشته که در ذهن مرور می کنید و دریابید چطور از پس این مشکلات برآمدید برای عزت نفس و کارایی و خودکارآمدی. رشد اراده بسیار موثر است و در خود به توانایی هایی پی میبرید که قبلا توجهی به آنها نداشتید.

36. سعی کنید تفکری مستقل و طبعی پرشش گر داشته باشید و فعالانه اطلاعات و داده های لازم را جمع آوری کنید و خودتان پردازش نمایید.

37. چنانچه به دیگران اجازه دهید که به سبب تردید و دودلی به جای شما تصمیم بگیرند بی آن که عواقب و پیامدهای منفی آن را در نظر بگیرند. این امکان وجود دارد که با ارزش ترین هدیه و موهبت الهی خود یعنی سلامتی تان از دست برود.

38. یکی از تکنیک های رسیدن به آرامش این است که از حالت تنش. اضطراب و نگرانی خارج شوید و معنا و مفهومی را که به وقایع نسبت می دهید تغییر دهید و از زائویه جدید به موضوع نگاه کرده و آن مشکل را حل کنیم.

39. در زندگی نمی توانید بی آنکه تصمیم بگیرید که تعهد داشته باشید و پای بند باشید. خیلی از زندگی لذت ببرید. بلکه با تصمیم به این که بخواهید متعهد باشید که ارزش لذت. یا هر چیز دیگری را برآستی بیابید. و می توانید آن را در هر کجا پیدا کنید.

40. برای بالا بردن کیفیت زندگی: 1. تصمیم بگیرید چه می خواهید 2. کمیت آن را مشخص کنید. برای آن زمان مشخص کنید 3. تعریف کنید چه اقداماتی باید انجام دهید 4. دست به اقدام بزنید.

41. ما باید به نقطه ای برسیم که مسئولیت ناامیدی و غم و شاد بودن خود را بپذیریم و بدانیم خودمان انتخاب کریم این گونه باشد. ما مسئول شادی و خوشبختی خودمان هستیم.

42. هر بار که احساس درد و تجربه ناخوشایند را احساس کردید. تنها آنرا تحمل نکنید و سعی کنید درک کنید از این رنج و احساس بد چه چیزی فرا گرفته اید و بدین صورت درد و رنج شما احتمالا کمتر شود و یا افق جدیدی به زندگیتان باز شود.

43. نیروی عشق سبب می شود انسان تصویر ذهنی ای که از خودش دارد عوض شود و به دنیای پیرامون خود با نگرش زیباتر و بهتر نگاه کند و در نتیجه رفتارهایی که با دیگران دارد توام با محبت و همدلی و سخاوت می شود.

44. اگر می خواهید رابطه با دوام و طولانی داشته باشید با دیگران گفتگو و بحث کنید با نگرش یادگرفتن و ابراز وجود کردن! در این صورت شناخت بسیاری از طرف مقابل خود دریافت می کنید هر چند که در نهایت ببینید موضوع صحبت تان آنچنان اهمیت نداشته است. این گفتگو ایده ها و نگرش های زیادی به شما می دهد.

45. انسانها صاحب روح و روانی هستند که آنها را قادر می سازد علاوه بر اینکه گفتگو و سخن بسیار داشته باشند چه منفی یا مثبت. قادر به ابراز شور و شوق و فداکاری و گذشت می باشند و این موهبت است.

46. بهترین نشانه شما به عنوان یک فرد انسان این است که چه تعداد روابط عمیق و با مفهوم و با دوام دارید.

47. صمیمیت تنها آینه ایست که در اختیار شماست و کسی که به شما می گوید چیزی به صورتت چسبیده میدانید شما را دوست دارد. ما به دیگران نیاز داریم تا ما را منعکس کنند.

48. در دوست داشتن دیگران می توان گفت: شما شان دارید. ارزش دارید. در تمام جهان یکتا هستید و کسی مانند شما نیست. بنابراین از آن استفاده کنید.

49. به خاطر داشته باشید که مشکلات هرگز از بین نمی روند و ناپدید نمی شوند مگر اینکه کسی مسئولیت آن ها را قبول کند و در نهایت حل شوند.

50. یکی از تضعیف کننده ترین باورهای که داریم این است که فکر می کنیم وقایع و امور پدیده هایی خارج از کنترل ما هستند. می بایست بدانید همه کارها در کنترل شماست. کافیهست مسئولیت آنرا بعهده بگیریم. و واژه مسئولیت برای خیلی ها ترسناک است مثل واژه مشکل و مشکلات. شما واکنش و پاسخ مناسب را زمانی می توانید بدهید که مسئولیت پذیر باشید.

## بخش اول: برگزیده جملات بزرگان

1. به لحظه ی حال خواهم گفت: بمان. تویی که این قدر زیبایی! سپس می خواهی به دست و پام زنجیر ببندی پس با کمال میل آرزوی مرگ و نیستی خواهم کرد. گوته"
2. و گمان نکید که می توانید جهت عشق را تعیین کنید زیرا این عشق است که جهت زندگی شما را تعیین می کند. اگر شما را لایق بدانند. جبران خلیل جبران"
3. هنگامی که ترس کنار می رود. زندگی آغاز می شود. اچ. آر. هیلتی"
4. خوشبخت و عاری از ترس بودن را می توان تمرین کرد. همان طور که یک ورزشکار جسم خود را آموزش و تمرین می دهد. یورگن بکر"
5. اگر به راستی می خواهید جوهره ی مرگ را درک کنید. قلب خود را به روی کالبد زندگی بکشایید زیرا مرگ و زندگی یکی هستند. همان طور که رودخانه و دریا یکی هستند. جبران خلیل جبران"
6. اما در جایی که خطر وجود داشته باشد. نجات دهنده ای هم هست. هولدرین"
7. کسی که ترس را نمی شناسد. من را به وحشت می اندازد و کسی که از همه کس فرار میکند. نیز همین طور. اما انسانی را که از میان ترس گذشته باشد. می توانم با کمال میل به عنوان الگوی خود بپذیرم. کلاوس یورگن بکر"
8. اگر به انجام تمام کارهایی که ظرفیت آنها را داریم بپردازیم. واقعا گیج. متحیر خواهیم شد. توماس ادیسون"
9. عقیده خود را در عملکردتان پیاده کنید. رالف امرسون"
10. بالاخره بعد از سلطه بر بادهای. امواج. جزرمد و جاذبه های زمین. روزی می رسد که به منبع عشق الهی دست پیدا کنیم و بدین ترتیب برای دومین بار در تاریخ جهان بشر آتش را کشف خواهد کرد. تیل هارد دو چاردین"
11. تحولات عظیم فقط در افرادی روی می دهد که شجاعانه باور دارند که باید به چیزهای برتری در درونشان اهمیت بدهند. بروس براتون"
12. وقتی ذهن انسان به ایده ی جدیدی معطوف شود. هرگز به حالت اولیه خود بر نمی گردد. الیور وندال هلمز"



13. هیچ چیز جز احساسات نمی توانند تاریکی را به روشنایی و یاس و دلمردگی را به تحرک تبدیل کنند. کارل یونگ
14. عادت بهترین خدمتکار و یا بدترین ارباب است. ناتانیل امونز
15. نکته مهم این است که هرگز دست از پرسیدن برندارم. کنجکاوی همواره موجب شادی و هیجان می گردد. انسان هنگامی که به رازهای جاودانگی، زندگی و ساختار شگفت انگیز دنیا می اندیشد، بی اختیار دچار هراس و حیرت می شود. کافی است که انسان بکوشد تا هر روز، اندکی از این اسرار را دریابد. هرگز کنجکاوی، این نیروی مقدس را از دست ندهید. آلبرت اندشتین
16. این ذهن ماست که بدی را به خوبی تبدیل می کند و ناراحتی و خوشحالی و فقر و ثروت را بوجود می آورد. ادmond اسپنسر
17. هر لحظه بزرگ و ماندنی در تاریخچه جهان در حقیقت نتیجه پیروزی اشتیاق هاست. رالف والدو امرسون
18. به جای این که مرتب بهانه بیاورید که زمین کج است، می توانید رقصیدن یاد بگیرید. توماس کرام
19. پول شیطانی و اهریمنی نیست. پول را هم مانند هر چیز دیگر می توان به شکل مثبت یا منفی استفاده کرد. نیک ولیامز
20. وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی دهد، به دلیل این است که شما هم چیز زیادی از او نخواستید. مارسل پی. وو
21. هر اندیشه منفی درباره ی دیگری چیزی است که درباره ی خودتان فکر می کنید. افکار مثبت را به جای این اندیشه منفی بنشانید تا به همین نحو عزت نفس و ارزشمندی وجودتان رشد کند. وین دایر
22. مهارت و اعتماد به نفس ارتشی شکست ناپذیر است. جورج هربرت
23. اگر در ذهن خود تصویری از انتظارات خوب و شادمانه نقاشی کنید، خود را در شرایطی قرار می دهید که با اهداف شما متناسب باشد. نورمان ونسنت پیل
24. کوزه ی سفالی، زیر حرارت خورشید همان طور رسی باقی می ماند، باید در حرارت کوره قرار گیرد تا به چینی تبدیل شود. میلدرد ویتنه استون
25. تفاوت بین افراد عادی و افراد موفق در نگرش آن ها نسبت به شکست است. جان ماکسول
26. هر فعالیت یا عدم فعالیتی مستلزم انتخابی است. بین آن چه بیشتر اهمیت دارد و آن چه کمتر اهمیت دارد. برایان تریسی
27. تسلط بر خود نه تنها یک فظیلت بزرگ است، بلکه به نظر می رسد که همه ی فضایل از آن سرچشمه می گیرند. آدام اسمیت

28. این اندیشه را چراغ راه تان قرار دهید که عادت های نامطلوب را اندک اندک و با ترفندهای مختلف از قلمرو زندگی تان برانید و به جای آن اندیشه های ناب و خالص بنشانید. وین دایر"
29. وقتی در مسیر تغییر قرار دارید. تغییر کرده اید. بروس بارتون"
30. به تمام رویاهایی که به ذهن تان می آیند. اجازه بروز دهید. وین دایر"
31. تنها داشتن هدف نیست که دارای اهمیت است. بلکه شیرینی های زندگی که در راه رسیدن به هدف نصیب تان می شود نیز به همان اندازه مهم است. آنتونی رابینز"
32. هر جهش بزرگ در زندگی تابع تصمیم شفاف و تعهد به عمل است. برایان تریسی"
33. برنامه ریزی و سازماندهی کارها از قبل باعث پیشرفت ناگهانی کیفیت عملکرد شما در زندگی می شود. بریان تریسی"
34. می توانید دست به کار شوید و عمل کنید و یا معلق بمانید و انتظار معجزه داشته باشید. پیتراکرا"
35. موفقیت نتیجه یک درصد استعداد و نود و نه درصد پشتکار است. ادیسون"
36. اولین ساعت روز. ستون روز. اسست. هنری وارد بیچر"
37. مسئولیت کامل همه ی رویدادهای زندگی تان را به عهده بگیرید. وقتی مقصر دانستن دیگران دست می شوید و به درون خودتان مراجعه می کنید. همواره آن چه را که نیازمندش هستید. خواهید یافت. وین دایر"
38. آیا زندگی را دوست دارید؟ پس زمان را تلف نکید. زیرا زمان چیزی است که زندگی از آن شکل می گیرد. بنجامین فرانکلین"
39. پر اهمیت ترین کارها هرگز نباید قرابی کم اهمیت ترین کارها بشوند. گوته"
40. مدام از خود بپرسید کاری که مشغول انجام دادن آن هستم. بیش از بازده را برای وقت صرف شده دارد یا خیر؟ برایان تریسی"
41. هزینه ها افزایش می یابند تا به درآمد برسند. پارکینسون"
42. تنها کاری که می توانیم برای رسیدن به خوشبختی بکنیم این است که در لحظه اکنون باشیم. استفن لوائین"
43. طبیعت برای یک دهن عاری از احساس محزون است و برای یک ذهن روشن تمام دنیا در نور می درخشد. رالف والدو امرسون"
44. داشتن یک ذهن خوب کافی نیست مهم آن است که آن را خوب به کار برید. رنه دیسکاتس"

45. یک اهرم بلند به من بدهید و یک تکیه گاه قوی. در این صورت می توانم با یک دست دنیا را تکان دهم. ارشمیدوس"

46. تقویت خودتان را برنامه ریزی کنید. در این صورت تغییرات پایدار می شوند. جان لاک"

47. هر لحظه بزرگ و برجسته در تاریخ وقایع دنیا. پیروزی بعضی اشتیاق هاست. رالف والدو امرسون"

48. همیشه کسی پاسخ زیبا را می گیرد که سوال بهتری پرسد. ای.ای. کامیز"

49. برخی افراد مسائل را به صورت واقعی مشاهده می کنند و می پرسند چرا؟ من رویای مسائل غیر واقعی را می بینم و نمی گویم چرا؟ جورج برتارد شاو"

50. بدون دانستن قدر کلمات. شناخت انسانی غیر ممکن است. کنفسیوس

## بخش دوم: جملات روانشناسان

51. من کار خودم را انجام می دهم و تو هم کار خودت را انجام بده. من برای پیروی از انتظارات تو در این دنیا نیستم و تو هم برای پیروی کردن از انتظارات من در این دنیا نیستی و اگر به طور اتفاقی یکدیگر را بیابیم قشنگ است. وگرنه کاری از دست من بر نمی آید. فردریش پرلز"

52. همه چیز را می توان از انسان گرفت به جز یک چیز: آخرین آزادی انسان – آزادی انتخاب کردن نگرش خویش در هر شرایط معینی. آزادی انتخاب کردن راه خویش. ویکتور فرانکل"

53. گاهی فقط به بیمار نام یادآوری می کنم که دیر یا زود مجبور خواهند شد هدف داشتن گذشته بهتر را رها کنند. اروین یالم"

54. طی چند سال ... شواهد پژوهشی همچنان انباشته می شوند و قویا به این نتیجه گیری اشاره دارند که میزان بالای همدلی در رابطه. احتمالاً قدرتمندترین و قطعاً یکی از قدرتمندترین عواملی است که موجب تغییر و یادگیری می شود. کارل راجرز"

55. بهترین سال های زندگی همان سال هایی هستند که ما تصمیم می گیریم که بگوییم مشکلات ما برای ما هستند. زمانی که دیگر مادر. جامعه و دیگران را به خاطر آنها سرزنش نمی کنیم. زمانی که یاد می گیریم که این خودمان هستیم که زندگی و سرنوشت مان را کنترل می کنیم. آلبرت الیس"

56. زندگی به خودی خود به ما درد تحمیل می کند. اما وظیفه ما ساختن شادی است. میلتون اریکسون"

57. یکی از چیزهایی که روانشناسان قبلا می گفتند این بود که اگر شما افسرده . مضطرب یا خشمگین هستید . نمی توانید خوشحال باشید. آنها در دو انتهای یک پیوستار بودند . من معتقدم که شما می توانید رنج بکشید یا بیماری روانی داشته باشید و خوشحال باشید . فقط نه همان لحظه که غمگین هستید . مارتین سلیگمن "

58. آزادی واقعی . توانایی مکث کردن بین محرک و پاسخ و در این مکث انتخاب کردن است . رولو می "

59. یادگیری چیزی بیش از فراگیری توانایی فکر کردن است . یادگیری فراگیری توانایی های اختصاصی برای اندیشیدن به انواع چیزهاست . ویگوتسکی "

60. شاید خوشبختی همین باشد که با خودت نگوئی کاش جای دیگری بودم . کار دیگری داشتم . یک آدم دیگری بودم . آلدوس هاکسلی "

61. تا وقتی به این فکر چسبیده اید که دلیل خوب زندگی نکردنتان در بیرون از وجودتان است . هیچ تغییر مثبتی در زندگیتان رخ نمی دهد . اروین دیالوم "

62. 5 قانون برای داشتن زندگی شادتر: 1. عاشق خودت باش 2. کارت رو خوب انجام بده 3. به کسی آسیب نزن 4. همیشه ببخش 5. مثبت باش

63. بزرگترین هدیه ای که می توان به کسی داد زمان است . هنگامی که برای یک نفر وقت می گذاری قسمتی از زندگیت را به او می دهی که دیگر باز پس نمی گیری!

64. چیزی که برای تغییر پیدا کردن یک فرد ضروری است . خودآگاهی اوست . آبراهام مزلو "

65. خاطرات بد هیچ سودی برای ما ندارند و ما نباید نگرهبان چیزهایی باشیم که به ما آسیب می زنند . ما رنج و درد آن آسیب را یکبار و یکجا خورده ایم و دیگر قرار نیست هر روز آن را بازسازی کنیم .

66. کسانی که به توانایی های خود اعتقاد و اطمینان دارند به کارهای دشوار به صورت چالش هایی می نگرند که باید بر آنها پیروز شوند نه بصورت تهدیدهایی که باید از آنها اجتناب کند . آلبرت بندورا "

67. اگر تنها چیزی که به همراه داشته باشیم چکش باشد . تمام مشکلات را شبیه میخ میبینیم . آبراهام مزلو "

68. زندگی رنج است و برای ماندن باید معنایی در رنج پیدا کرد . ویکتور فرانکل "

69. هنگامی که احساس می کنید دیگر به آخر خط رسیده اید و حالتان خیلی بد است . بدانید که رویدادی نیک در راه است . رویدادی مهم و شاید مهیج که زندگیت را تغییر خواهد داد .

70. تحقیر کردن دیگران به منظور بزرگتر نمودن خودمان بیشتر ترحم انگیز است تا نفرت انگیز . چون نشان می دهد چقدر ناامیدانه آرزو می کنیم دوستان بدارند! لئوبوسکالیا "

71. در همه اینها ما دنبال ثبات و قرار هستیم . و از این بابت متحمل اضطراب و رنج می شویم . اگر جرات داشته باشیم این قانون را بپذیریم که دنیا بی ثبات است و هیچ چیز پایدار نیست . به آرامش بزرگی می رسیم . اریک فروم"
72. چقدر خوب است که همیشه در زندگیتان کسی را داشته باشید که حتی در نبودنش هم باعث لبخندتان شود! آنا گاوآلدا"
73. آدمهای تمام شده را دیگر از نو شروع نکن... نه آنها مثل قبل خواهند بود و نه تو... نه حتی رابطه تان... پائولو کوئلیو"
74. فکر کردن دشوار است به همین دلیل بیشتر مردم قضاوت می کنند . یادمان باشد نکته ها را همیشه می توان گفت اما گفته ها را نمی توان پس گرفت . کارل گوستاو یونگ"
75. وقتی فخر می فروشی می کنید . به دیگران نشان می دهید از خود مطمئن نیستید . ناپئون هیل"
76. آدم ها رفتاری که باهاشون داشتید را فراموش می کنن . اما احساسی که در آنها بوجود آوردید را از یاد نمی برند .
77. اغلب مردم به قصد فهمیدن گوش نمی دهند . آنها به قصد پاسخ دادن گوش می دهند . استیون کاوی"
78. هرگاه میزان عشق و علاقه بین همسران به هم بیش از میزان نیازشان به یکدیگر باشد . رابطه آنها بهترین نوع رابطه است .
79. کسی که به بیرون از خود نگاه می کند رویاها را می بیند . و اما کسی که به درون خود می نگرد به بیداری می رسد . کارل گوستاو یونگ"
80. من فکر می کردم سال ها باید یکی پس از دیگری سپری شوند تا هر بار انسان یک سال بزرگ تر شود . اما این طور نیست !گاهی انسان با یک اتفاق در یک شب به اندازه ده سال بزرگ می شود . هاروکی موراکامی"
81. هنگامی که پذیرا و میزبان کسی می شویم . در واقع پذیرای سرگذشت ها . ماجراها و اسرار دیگران می شویم . پائولو کوئلیو"
82. هنگامی که فرد خود را وقف فردیت می کند . غالباً سرمشق می شود و اثر مثبتی بر روی افراد اطراف خود می گذارد . درست همانند جرعه ای که گسترش می یابد . و این معمولاً هنگامی روی می دهد که آدمی نمی خواهد روی دیگران تاثیر بگذارد . کارل گوستاو یونگ"
83. می توانیم تصمیم بگیریم به سختی ها و مصائب اجتناب ناپذیر زندگی از منظر معنا و حکمت نگاه کنیم تا در پس هر ضربه ی روحی و هر لطمه ی جسمی تنومندتر . مقاوم تر و آگاه تر بیرون بیاییم یا اینکه تصمیم بگیریم در بهترین حالت یک قربانی منفعل با حیاتی پر از غم باشیم . ویکتور فرانکل"
84. مهم نیست چقدر به دیگران نزدیک هستیم . مهم این است که هرکس باید به تنهایی با زندگی روبه رو شود . اروین یالوم"

85. هرچه زندگی نزیسته مان بیشتر باشد. اضطراب مرگ نیز بیشتر خواهد بود. هرچقدر بیشتر در کامل تجربه کردن زندگی شکست بخورید. بیشتر از مرگ خواهید ترسید. اروین یالوم"

86. آنچه انجام می دهید معرف شماست. نه کاری که می گوئید انجام خواهید داد. کارل گوستاو یونگ"

87. انگیزه های خود را بطور کامل تشریح کنید! به این نتیجه خواهید رسید که هرگز هیچ کس کاری را کاملاً به خاطر دیگری انجام نمی دهد. تمام کارها متوجه جهت خود آدم. تمام خدمات برای خود. و تمام عشق ها. عشق به خود است. شاید بهتر باشد که به عزیزترین و نزدیک ترین کس خود فکر کنید. عمیق تر حفر کنید و پی خواهید برد که کسی که شما دوست دارید او نیست. چیزی که شما دوست دارید احساس مطبوعی است که چنین عشقی را در شما بیدار میکند! آدم در نهایت عاشق آرزوها و اشتیاق های خود است. اروین یالوم"

88. اگر افراد می توانستند یادگیرند که آنچه برای من خوب است. لزومی ندارد برای دیگران هم خوب باشد. آنگاه دنیای شاد و خوشایندتری می داشتیم... تئوری انتخاب به ما می آموزد که دنیای مطلوب من. اساس زندگی من است نه اساس زندگی دیگران! ویلیام گلاسر

89. برای خیلی ها مشغولیت زیاد پوششی برای اضطراب درونی و دور نگه داشتن خود از حال و وضع واقعی خودشان است. مثل اینکه اگر دائماً در حال حرکت باشند اتفاقی رخ می دهد و مشغول بودن نشان از اهمیت شان است.

90. آنچه از اتفاقات ناگوار زندگی انکار می کنید شما را شکست می دهد و آنچه که قبول می کنید شما را تغییر می دهد. کارل گوستاو یونگ"

91. هستی را نمی توان به تعویق انداخت. بسیاری از بیماران سرطانی گزارش می کنند که زندگی شان در زمان حال پربارتر شده است. دیگر زندگی کردن را به زمان آینده موکول نمی کنند. دریافته اند که زندگی تنها در اکنون جریان دارد. در واقع نمی توان اکنون را طولانی تر کرد... همیشه با شماست. حتی لحظه ای که انسان به گذشته خود می نگرد (حتی در آخرین لحظه زندگی) هنوز زنده است و زنده بودن را تجربه می کند. زمان جاودان اکنون است نه آینده. اروین یالوم:

## فصل سوم: غلبه بر ترس

ترس بخشی از مغز است که سیستم لیمبیک نامیده می شود و ترس برای بقا لازم است و ما را در برابر خطرات آگاه می کند و موجب واکنش بدن بصورت ترس می شود . اما اگر ترس بیش از حد زیاد و طولانی شود ما را ناتوان می کند و آیب جدی در روابط اجتماعی و زندگی ما دارد و انسان را برای حرکت و پیشرفت از پا در می آورد. محققان معتقدند بسیاری از شکست های در زندگی از جمله عاطفی .تحصیلی و کسب و کار و ارتباطات از ترس نشات می گیرد .ترسی که طولانی شود و شدت زیاد داشته باشد به اختلال تبدیل می شود.

در این صورت باید از روش های روانشناختی استفاده کرد.

ترس نیز از نظر روانشناختی یک احساس اساسی و طبیعی مانند دیگر احساسات همچون شادی و غم و عصبانیت است که باید به شیوه درست کنترل شود.

ترس در مزمان و موقعیتی ظاهر می شود که به عنوان تهدید.ناشناخته.کنترل نشده و ناخوشایند ارزیابی شود.

انواع ترس ها

1. ترس از تنهایی: زمانی است که فرد نمی تواند مدت طولانی تنها باشد و می ترسد .چون افراد در جامعه زندگی می کنند مستعد این نوع ترس هستند.

2. ترس از مرگ : به دلیل ناشناخته بودن این نوع موقعیت و مرگ افراد از مرگ می ترسند و مخصوصا زمانی که خطر تهدید کند و یا موقعیت هایی مثل جنگ و بیماری های همه گیر و افراد علاوه بر ترس برای خودشان نگران اطرافیان و خانواده و عزیزانشان هستند. اگر ترس زیاد شود باید حتما به متخصص روانشناسی مراجعه شود.

3. ترس از ارتفاعات: که از نظر علمی آگور فوبیا نامیده میشود .یا ترس از محیط های باز.که اغلب با تجربه ای ناخوشایند در دوران کودکی همراه است.ترس از ارتفاع می تواند غیر عادی باشد و یا طبیعی باشد باید عمق ترس را درک کرد و آن را برطرف کرد و بعضی ترس ها حالت خیالی و توهم دارند و ضروری نیست و بدون دلیل موجه است که باید با مشاوره و تمرین برطرف شود.

4. ترس از مشکلات و ناتوانی در حل آن:

افراد وقتی در خود ناتوانی حل مسائل را نمی بینند مستعد ترس هستند.اگر شما باور داشته باشید در حل مشکلات خانوادگی و عاطفی و شغلی ناتوان هستید دچار ترس می شوید.و با طرز فکر و طرز تلقی مثبت می توان از این ترس رهایی یافت.

5. ترس از موقعیت هایی در گذشته: ترس هایی هست که فرد با توجه به تجربه قبلی و یا اینکه در کودکی تجربه کرده از موقعیت مشابه می ترسد و واکنش نشان می دهد که در اکثر اوقات ترس کاذب است که در تداعی فرد واقعی جلوه می کند و فرد تلاش می کند از آن موقعیت فرار کند و یا اجتناب کند و در صورت تحمل از ترس زیاد شکایت کند.

مولفه های ترس:

ترس در مولفه های جسمی: مثل درد گرفتن قلب. عرق کردن و فشار عضلانی همراه است  
مولفه های ذهنی و حسی: ترس از دست دادن کنترل خود و ناتوانی در واکنش مناسب  
مولفه های رفتاری: یعنی انتخاب نوعی خاصی از رفتار مثلا جیغ زدن. فرار کردن. پنهان شدن.  
تکنیک های غلبه بر ترس:

1. ترس خود را بپذیرید. بسیاری از افراد مثلا ترس از مسخره شدن و یا تحقیر شدن توسط دیگران ترس خود را مخفی می کنند که موجب تنش و فشار عصبی می شود ناتوانی ناشی از ترس می تواند به مشکلات جسمی و روانی تبدیل شود. و برای این به اختلال هراس دچار نشد بهتر است ترس را بپذیرند و درخواست کمک کنند.

2. بازشناسی علت ترس: ترس می تواند به علت خاطرات و تجربیات دوران کودکی باشد که با آگاهی از آن با موقعیت ها منطقی تر می شود برخورد کرد و یا علت های دیگر ترس است که باید شناسایی شود با شناسایی اینکه علت ترس چیست می شود بهتر ارزیابی کرد و مثل را حل و فصل کرد.

3. ترس خود را ابراز کنید. در جلو آینه و یا با صدای بلند در مکان مناسب و یا به دوست صمیمی بیان کردن از شدت ترس کم می کند و کمک می کند که با واکنش مناسب با ترس ها که بعضا خیالی هستند مواجه شویم.

4. مواجه شدن با ترس: مواجه شدن با ترس باید بصورت تدریجی و گام به گام و منظم باشد تا دچار شوک نشوید. اول از نظر ذهنی مواجه شوید و بعد آهسته با عامل ترس مواجه شوید. از دیگران کمک بگیرید. از دیدگاه دیگر به ترس و عامل ترس خود بنگرید. و طرز تلقی خود را با آن موضوع تغییر دهید. به ذهنتان تسلط داشته باشید. مثلا اگر از ارتفاع می ترسید به تپه نرویدی و کوه نوردی بروید. اگر از مرگ می ترسید به قبرستان بروید. اگر از حشرات یا حیوانات خانگی می ترسید. در محیط امن و آشنا به آرامی به آنها نزدیک شوید تا کم کم ترس شما برطرف شود.

5. با آدم های قابل اعتماد در مورد ترس خود صحبت کنید. دوست. همکار و در صورت بهتر به مشاور و روانشناس مراجعه کنید. همین صحبت کردن از شدت ترس شما کم می کند و با یادگیری تکنیک های مختلف می توانید ترس خود را که یک مانع بزرگ برای دستیابی به اهداف است از میان بردارید.

6. فرار کردن از ترس موجب می شود که آنها روز به روز ترسناک تر شوند. اگر شما با ترستان روبرو شوید آنها کم کم از بین می روند. پس بهتر است به سراغشان رفته و راه غلبه بر آنها را یاد بگیرید و پیدا کنید.



## توضیحاتی بیشتر در مورد ترس:

هر ترسی که بر ما چیره می شود. برای روان ما پیامی دارد. ترس با زبان نشانه ها صحبت می کند. یعنی بروز ترس نشان می دهد کجا کمبود تنگنا و تجمع انرژی وجود دارد می توانیم ترس را از سه طریق تشخیص دهیم.

1. جستجو درباره ی زمان پدید آمدن آن (گذشته)

2. راهنمایی و راهبرد روانشناسی که رفتار جدید را پیشنهاد می کند. (آینده)

3. تجربه رفتار ناشی از ترس و تنظیم و تراز دوباره آن در جهت هماهنگی جدید. (زمان حال)

می توانیم یک بار ترس را به زمانی برگردانیم که برای اولین بار بروز کرده است.

این زمان ممکن است در زمان گذشته و یا کودکی باشد. هنگامی که یکبار دیگر زمان بروز ترس را تجربه می کنیم. تمام احساس ها و حالات آن زمان را در می یابیم و ترس را از سیستم انرژی خود تخلیه می کنیم. جنبه مثبت این روش این است که به انرژی ذخیره شده در ترس دسترسی پیدا می کنیم.

2. برخی درمان گران بر این باورند که (ترس از) به مفهوم (علاقه و گرایش به) است. اما قاعده کلی در خور توصیه برای از بین بردن ترس این است که درست همان کاری را انجام دهیم که از آن می ترسیم. یعنی با ترس هایمان مواجه شویم و تلاش کنیم آنرا کنار بگذاریم و بر خود مسلط شویم.

3. فرض کنید که با ترس هایمان یکی پس از دیگری روبرو می شویم. چه تاثیری ممکن است برای ما داشته باشد؟ تصور کنید اگر بر ترس هایتان غلبه می کردید چقدر از زندگی لذت می بردید؟ و یا چه کارهایی انجام می دادید؟ مثلاً اگر از سخنرانی کردن در جمع می ترسید. اگر با این ترس روبرو شوید و مراحل غلبه بر آن را پشت سر بگذارید و محکم و با مهارت در جمع صحبت کنید. این تغییرات در مدت پنج سال چه تاثیری بر زندگی تان خواهد گذاشت. چه کارهای بیشتر و چه درآمدهای بیشتری می توانید کسب کنید. ببینید از چه چیزی می ترسید و با آن مواجه شوید و به خودتان اجازه دهید تصویر ترس از ذهنتان تغییر کند و بصورت عادی و واکنش نشان دهد. در این صورت افق های جدیدی به سمت شما باز می شود.

4. یک شکست شغلی را تجربه می کنیم و گمان می کنیم پیشرف کردن در کار و موفق شدن بسیار سخت و طاقت فرساست. اما به ندرت به این آگاهی می رسیم که تاثیر متقابل میان باور و شرایط زندگی هم در جهتی دیگر تاثیر گذار است. مثلاً یک منطق اشتباه می گوید: فقط وقتی باور می کنم که خودم ببینم. اما خویشتن انسان می گوید اگر باور داشته باشی خواهی دید. اگر به باور هایتان وفادار بمانید و همراه آنها در دنیا حرکت کنید. دنیا باید به آن پاسخ دهد. و بزرگی می گوید: برای هرکسی چیزی رخ می دهد که به آن باور دارد.

## 5. قصد و هدف و مقاومت و مشکلات

در این روش ممکن است در مورد آغاز کردن یک کار جدید یا ارتباط برقرار کردن با یک فرد جدید ترس داشته باشید. فرض کنید برای انجام دادن این کارها ترس دارید. باید ابتدا ترس های خود و موانع سد راه خود را یادداشت کنید و بعد به خودتان فرصت دهید و فکر کنید و با فکر مثبت و تکرار آن بجای ترس و تصور منفی جایگزین کنید و خودتان را کنترل کنید و به انجام دادن و انجام شدن درست کار متمرکز شوید و تجسم کنید و به این صورت بر ترس خود غلبه کنید.

## فصل چهارم: روانشناسی موفقیت

### بخش اول:

1. عزت نفس برای نوجوانان و جوانان اهمیت ویژه ای دارد. زیرا آنها در این دوره با انتخاب های زیادی مثل انتخاب شغل، رشته تحصیلی، ازدواج و ... در نتیجه نیاز زیادی به عزت نفس دارند.
2. افرادی که عزت نفس بالایی دارند برای خود ارزش قائل هستند و بنابراین از اعمال ناشایست دوری می کنند. و همچنین افراد با عزت نفس بالا از استعداد و خلاقیت بالایی برخوردارند و به راحتی تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند.
3. حقیقتا افکار مانند اشیا هستند. و هنگامی که با هدف، پشتکار و اشتیاق شدید برای تبدیل به پیشرفت و موفقیت و سایر موضوعات مادی و معنوی به کار گرفته شوند، ابزاری قدرتمند خواهند بود.
4. روانشناسان می گویند: اگر کسی حقیقتا برای چیزی آماده است آرزویش را به اجرا می گذارد.
5. چه زندگی ها تغییر می کرد اگر انسان ها می توانستند یک هدف مشخص و روشن داشته باشند و آن را دنبال کنند. تا زمانی که در واقعیت به آرزو و هدف خود دست یابند.
6. موفقیت از آن کسانی است که علاقمند به موفقیت باشند. شکست از آن کسانی است که از روی بی اعتنایی خود را به سمت شکست می کشانند.
7. دقیق و مختصر مقدار پولی که می خواهید بدست آورید مشخص کنید. برای آن یک زمان مشخص تعیین کنید. و تعیین کنید چه چیزی در قبال آن می خواهید بدهید و به طور واضح طرحی را برای رسیدن به آن هدف ارائه دهید. و دست به اقدام عملی بزنید.
8. تنها کسانی که همواره به فکر پول هستند، ثروت عظیمی انباشته می کنند. فکر مادی به این معناست که ذهن کاملا با پولی که شخص می تواند خود را در حال حاضر مالک آن بداند، اشباع شده باشد.
9. هر شکستی با خود بذری از موفقیت و پیروزی را به همراه دارد.
10. رویاپردازان واقع گرا هرگز کنار نمی کشند و تا زمانی که به رویای خود دست یابند به تلاش خود ادامه می دهند.
11. بین آرزوی چیزی را داشتن و آمادگی برای دریافت آن تفاوت وجود دارد. هیچ کس آماده دریافت چیزی نخواهد بود مگر اینکه ایمان و باور داشته باشد می تواند آنرا بدست آورد. ویژگی ذهنی این است که هدف داشته باشد نه اینکه صرفا امید و آرزو باشد. همت بلند برای این باور ضروری است و بسته به باور و تلاش و شجاعت به اهداف خود می رسند.

12. خودتان را موفق تصور کنید. روی موفقیت های گذشته خود عمیقا فکر کنید. اهداف روشن و قاطعی را برنامه ریزی کنید و واکنشی مثبت به زندگی داشته باشید.

13. همه چیز به ما درس ایمان و باور می دهند و ما تنها باید به آنها توجه کنیم. و تنها محدودیت ها آنهایی است که ما آنرا در ذهن خود پرورش می دهیم.

14. هیچ چیز برای شخصی که خواسته ها و آرزوهایش توسط ایمانی راسخ و جاودانه حمایت می شود. غیر ممکن نیست.

15. ایمان و باور بالاترین هنر ذهن هستند و هنگامی که این ایمان با ارتعاشات فکر آمیخته می شود در نتیجه ذهن ناهوشیار مرتعش می شود و به معادل روحی و روانی اش تبدیل می شود و در نتیجه به یک هوش و شعور بی نهایت می رسد.

16. اگر به همه افکار جنبه احساسی داده شود و با ایمان ترکیب شود. در نتیجه شروع به تبدیل شدن به معادل مادی خود می شوند.

17. تنها یک روش مورد اعتماد برای جمع آوری و نگهداری ثروت وجود دارد و آن ارائه خدمات مفید است. هیچ سیستمی تاکنون توسط افرادی که بطور قانونی ثروت را از طریق قدرت افراد یا بدون اینکه در قبال ایجاد یک ارزش معادل بدست آورده باشند. وجود ندارد.

18. این فرصت در اختیار شماست که پیش بروید و آنچه می خواهید انتخاب کنید و برنامه ریزی کنید و این برنامه را اجرا کنید و آنرا با جدیت دنبال کنید.

19. اگر شما در هنگام تصمیمات. تحت تاثیر عقاید دیگران قرار می گیرید در کار مورد نظر به ویژه در تبدیل علاقه تان به پول موفق نخواهید بود. اگر شما تحت تاثیر عقاید دیگران قرار بگیرید و هیچ علاقه ای از خودتان ندارید. زمانی که میخواهید قواعد فوق را به عمل تبدیل کنید از طریق اتخاذ تصمیم و پیگیری آن مشاور خود باشید.

20. آن چه را که قصد انجامش را دارید به دنیا بگویید. اما اول آنرا نشان دهید.

21. دلایل ثابت پایداری یعنی: 1. هدف داشتن 2. خواسته و علاقه 3. اتکا به نفس 4. داشتن طرح و نقشه ذهنی 5. دانش درست و دقیق از موضوع داشتن 6. همکاری و همدردی داشتن و هماهنگ بودن

22. یک شریک مناسب می تواند موجب پیروزمندی در کار و حرفه باشد. مثلا دو شریک مکمل یکدیگر باشند یکی در شناساندن نوع کار و ارتباطات و یکی در جزئیات کار و بازاریابی یا یکی در فروشندگی یا یکی در بازاریابی خوب باشند بدین طریق گاهی شراکت ها خیلی فواید مثبت دارند.

23. در خواست کردن خیلی می تواند کمک کند که شما آنچه می خواهید بدست آورید. مثلا در خواست کمک کردن. افزایش حقوق. بخشیده شدن. فرصتی دیگر. مرخصی یا هر چیز تنها با درخواست کردن و خواستن میتوانید به اهداف خود برسید.

24. وقتی تصمیم بگیرید گله کردن را کنار بگذارید و متوقف کنید خواهید دید زندگی بسیار شادتر و راحت تری خواهید داشت. و اینکه از گله کردن جز برای اینکه برای خود تأسف بخورید و غمگین شوید چیزی عایدتان نمی شود. و همچنین مدافع محدودیت های خود باشید. افکار و کلامتان مانع راهتان شده و مانع خلاقیت شما می شود.

25. راه ارتقا یافتن این است که برای همه بهترین آرزوها را داشته باشید. با تمام وجودتان امیدوار باشید که همه بتوانند به عالی ترین توانایی خود دست یابند. آرزو کنید افرادی را که می شناسید. به رویاهای خود دست یابند و به عظمت برسند.

26. اگر به دیگران فرصت دهید و آنها را تشویق کنید و به آنها اعتقاد داشته باشید. آنها نیز از آنچه می توانند انجام دهند متحیر خواهید شد. مهم است بدانید هر کس موهبت های خدادادی و استعداد های منحصر به فردی دارد.

27. پذیرای نظر و نصیحت دیگران باشید. ما نمی خواهیم کارهایی که بدرد نمی خورند را تکرار کنیم. در عوض می خواهیم چشمانمان را بر روی روشهای تازه و بهتر کارها باز کنیم.

28. توانایی استفاده از ذهنیت مثبت و تبدیل ذهنیت منفی به ذهنیت مثبت از جمله ویژگیهای اشخاص موفق است. اغلب گمان می کنیم که موفقیت باید به طور غیر منتظره به دست آید. اما اینطور نیست. ذهنیت مثبت هر کس امتیاز اوست.

29. ذهنیت مثبت تلقی ذهنی درست و بجاست. ممکن است برسید که تلقی ذهنی درست کدام است؟ تلقی درست ذهن از خصوصیات مثبت تشکیل می شود. مفاهیمی از گونه ایمان. انسجام. امیدواری. خوشبینی. مهربانی. صبر. سخاوت. خلاقیت. شجاعت. اخلاق و شعور خوب را در بر میگیرد. کسی که دارای ذهنیت مثبت است شایسته هدفهای عالیست و پیوسته برای آن تلاش می کند.

30. در ازای هر عیب و نقص در شما به همان اندازه یا بیشتر امتیازی مثبت وجود دارد. پیشرفت از آن کسانی است که برای رسیدن به اهداف عالی اشتیاق زیاد داشته باشند. و کسانی موفق می شوند که با ذهنیت مثبت تلاش کنند و برای این مهم تمرین کنند.

31. شما قهرمان به دنیا آمده اید. آیا تا به حال فکر کردید که تا کنون در چه زمینه هایی موفق بودید؟ آیا فکر کرده اید چقدر موفقیت داشته اید؟ در طول تاریخ انسانی دقیقا مثل شما وجود نداشته است و شما منحصر به فرد هستید.

32. هفت اصل موفقیت عبارتند از: 1. خلاقیت. 2. نظم و انضباط. 3. ابتکار. 4. اندیشه سازمان یافته. 5. توجه. 6. برنامه ریزی پول و زمان و 7. پشتکار است.

33. نقطه شروع موفقیت داشتن هدف مشخص و تصمیم قاطع و ترکیب آن با ذهنیت مثبت است.

34. در شرایط ذهنیت مثبت مغز انسان می تواند به آنچه در سر دارد برسد. وقتی هدف خود را مشخص می سازید ذهن نیمه هوشیار شما را در جهت رسیدن به هدف سوق می دهد و شرایط را برای رسیدن و دست یابی به آن آماده می کند.

35. شما موفق به دنیا آمده اید . کسی موفقیت را به شما تقدیم نمی کند . شما کافی است از استعداد درونی خود استفاده کنید . همه ما استعداد اینکه بر مشکلات خود غلبه کنیم هستیم . زندگی هرگز ما را دست بسته در برابر حوادث رها نمی کند .

36. می توانید دنیای خود را تغییر دهید . برای دستیابی به چیزهای ارزشمند باید هدفهای عالی در نظر بگیرید و بخواهید به آن ها برسید و اگر انسان درست و منطقی باشد . دنیای او درست و منطقی خواهد بود .

37. اندیشه و فکر همه افراد را انبوهی از احساسات . عواطف . عادات . باورها . و تعصبات فرا گرفته است .

38. گاهی یک کلمه کافی است که بحث و مشاجره و سوء تفاهم ایجاد شود . در حالیکه همین یک کلمه در شرایط ذهنی مثبت نتیجه معکوس می دهد . یک کلمه می تواند منجر به آری یا نه و یا عشق و نفرت شود .

39. افکار خود را هدایت کنید . عواطف خود را کنترل نمایید و مقصد خویش را مشخص سازید .

40. هیچ حادثه ای رخ نمی دهد . مگر اینکه ابتدا رویای آن وجود داشته باشد . کارل ساندبرگ "

41. آغاز هر عادت مثل یک رشته نامرئی است . اما هر بار که آن رفتار را تکرار می کنیم . آن رشته را تقویت می کنیم و رشته های دیگری به آن می افزاییم . تا آنکه تبدیل به یک کابل بزرگ می شود و طریق عملکرد ما را به صورت برگشت ناپذیر محدود می کند . اوسون سوئیت مارون "

42. من متوجه شدم که بیست درصد هر تغییر دانستن نحوه انجام آن است . اما هشتاد درصد تغییر دانستن دلیل آن است . اگر یک سری دلایل کافی و قوی برای ایجاد تغییر جمع آوری کنیم . می توانیم چیزی را که طی سال ها نتوانستیم تغییر دهیم . در یک در یک دقیقه تغییر دهیم . آنتونی رابینز "

43. شما با تمرکز بر خواسته تان . شانس خود را افزایش می دهید . توجه به راه حل همیشه به نفع شماست . اگر با سرعت زیاد به سوی دیوار بروید . در این صورت تمرکز و توجه به مشکل درست قبل از تصادف به شما کمکی نخواهد کرد .

44. تجربه چیزی نیست که برای یک مرد اتفاق افتاده باشد . بلکه چیزی است که یک مرد با اتفاقاتی که برای او به وقوع می پیوندد . انجام می دهد . آلدوس هاکسلی "

45. حوادث . زندگی را که تعیین کننده ی احساس و عملکردهایم است شکل نمی دهد . بلکه تفسیر و ارزیابی ما از تجربه هاست که آن را رقم می زند .

46. تفاوت افراد موفق و شکست خورده این است که افراد موفق سوالات بهتری از خود می پرسند و در نتیجه پاسخ های بهتری نیز به دست می آورند . و این سوالات موجب پاسخ های قدرتمندی می شوند که در هر شرایطی انتخاب های بهتری دارند .

47. اگر واقعا غمگین هستید. چون دلایل شاد بودن را از بین برده اید و اگر شاد هستید به این دلیل است که تمام مسائل بد که بر روی آن ها تمرکز می کردید از بین برده اید.
48. هرکس حق دارد نوع زندگی را که خود انتخاب می کند داشته باشد. ثروت واقعی در ذهن شماست از درون می آید منتظر بیرون نباشید. باب پراکتور"
49. محدودیت و کمبود فقط موقعی وجود دارند که ما برایشان در ذهنمان جایی باز کنیم. اما آگاهی بر سعادت می داند که هیچ محدودیت و کمبودی وجود ندارد.
50. در ماورای سطح هوشیاری گنج بزرگ ذهن ناخودآگاه وجود دارد.
51. دنیا سرشار از فراوانی و نعمت است. فقط عده ای این را باور دارند و عده ای دیگر هر روز با این مسئله بارها تلقین می کنند که ثروت فقط برای عده ی خاصی است.
52. کره ی زمین چندین میلیون سال پیش شکل گرفته است و در این مدت موجودات بسیاری در آن زیسته اند و از امکانات آن بهره بردنده اند. اما هنوز هم کره زمین سرشار از فراوانی است.
53. انگیزه شما را به شروع کار ترغیب می کند و عادت حرکت آن را دوام می بخشد.
54. عادت خوب فکر کردن قبل از هر اقدامی را در خود پرورش دهید و عادت کنید که عاقلانه تصمیم بگیرید.
55. انسان ها بدون داشتن هیچ گونه عادت به دنیا می آیند و عادت ها موجب می شوند به مرور زمان جز شخصیت آن ها شوند. اگر می خواهید کاری برای شما عادت شود آن را سی روز تکرار کنید.
56. اگر ایده ای دارید و به آن عمل کنید موفق تر از کسی هستید که ده ها هزار ایده دارد و به هیچ یک عمل نمی کند.
57. همه چیز با تلاش به دست می آید و هیچ چیز طاقت مقابله با تلاش را ندارد.
58. موفقیت ها در پشت موانع مشکلات است و تنها کسانی که اهل تلاش باشند قادر خواهند بود به موفقیت دست یابند.
59. ما مسئول شخصیت و موقعیت و سلامتی خود هستیم و احساس خوبی که در پشت حس مسئولیت هست قابل مقایسه با بی مسئولیتی نیست.
60. زمان ارزشمندترین دارایی انسان است و مثل پول قابل برگشت نیست ولی مثل پول قابل پس انداز است.
61. مسئولیت پذیری را در درون تان تقویت کنید و هر روز با خود تکرار کنید که " من انسانی مسئول هستم و مسئولیت کارهایم را خودم بر عهده می گیرم"

62. هر روز در همه زمینه ها بهتر و بهتر می شوم. تایید و تصدیق خویشتن اگر به قدر کافی تکرار شود روی ذهن نیمه هوشیار اثر می گذارد و آنرا مجبور به واکنش می کند.

63. اگر شما در آستانه موفقیت ایستاده اید و نمی توانید از درگاه آن عبور کنید سعی کنید چیزی به آن اضافه کنید لازم نیست که این چیز خیلی زیاد باشد. این اشتراک تمام داستان های موفقیت است.

64. وقتی ایده ای می گیرید فوراً آنرا یادداشت کنید چرا که ممکن است این چیزی بیش از آن باشد که شما در جستجوی هستید. به ایده های جدیدی که به ذهن تان خطور می کند بها دهید.

65. اصول را بیاموزید آنها را بکار ببرید. اگر آنطور که می خواهید پیشرفت نمی کنید در جستجوی چیزی بیشتر باشید که ممکن است شناخته شده یا شناخته نشده باشد. اما شما آنرا می یابید به شرط آنکه وقت کافی صرف مطالعه و اندیشه و برنامه ریزی و جستجوی آن کنید.

66. افراد هر اندازه بخواهند می توانند شاد و خوشحال باشند. افراد تفاوت چندانی با هم ندارند اما همین تفاوت کم در ذهنیت منفی یا مثبت تفاوت زیاد ایجاد می کند.

67. هلن کلر می گوید: هر کس از روی صفای باطن کلمه ای در مقام یاری به دیگران بگوید تبسمی شادی آفرین بر لبانش ظاهر گردد یا مشکلی را از پیش پای دیگران بردارد می داند که احساس شادی و نشاطی که در او ایجاد می شود چه اندازه بخشی صمیمی و همیشگی از زندگی او را تشکیل می دهد. لذتی بیش از این وجود ندارد که بر موانعی که زمانی از میان بر نداشتی می رسیدند غلبه کنید و مرزهای موفقیت خود را بیشتر و باز هم بیشتر توسعه بخشید.

68. مهم این است که دید خود را وسیع تر کنیم و از بررسی مسائل مشکل نهراسیم و امیدوار باشیم تا بتوانیم آنها را با ابهام کمتری به نسلهای آینده تحویل دهیم. بدون آنکه ادعای حل آنها را در طول زندگی کوتاه خود بنماییم. دکتر لوکونت دونوئی-1935"

69. گاه تصمیم گیری درباره جواب منفی یا مثبت دادن کار ساده ای نیست. و باید میان آنچه خود انتخاب می کنی و آنچه جامعه از او انتظار دارد یکی را انتخاب کند. مسئله انتخاب میان ارزشهایی مانند عشق و وظیفه و وفاداری است.

70. کمی وقت بگذارید و به خود بیندیشید :  
در طول تاریخ هرگز شخصیتی دقیقاً مثل شما وجود نداشته. شما محصول میراث. محیط. جسم. ذهن هوشیار و نیمه هوشیار. تجربه. و شرایط هستید. شما قدرت این را دارید که روی همه ی این عوامل تاثیر بگذارید.

71. شما می توانید با استفاده از کتاب های انگیزه بخش ذهنیت خود را کنترل کنید. با داشتن هدف راه هایی برای دستیابی به آن بیاموزید و لازمه موفقیت در هر کاری اطلاع از قوانین و مقررات و طرز به کار بردن آن هاست.

72. با ذهنیت مثبت می توانید به خواسته ی خود برسید. به شرط آنکه این توانایی را خود باور داشته باشید.

73. اصول 17 گانه موفقیت: 1. ذهنیت مثبت 2. هدف شخصی 3. تلاش بیشتر 4. درست اندیشی 5. نظم و ترتیب 6. ذهن روشن 7. ایمان 8. شخصیت خوشایند 9. ابتکار شخصی 10. پشتکار 11. توجه کنترل شده 12. کار گروهی 13. درس آموختن از شکست 14. بینش خلاق 15. برنامه ریزی در زمان و پول 16. حفظ سلامت جسمانی و روانی 17. استفاده از نیروی وابسته به عالم

74. شما تمایل به دیدن چیزهایی دارید که به آن تمایل دارید ولی شنیدن لزوماً به مفهوم توجه کردن و یا به کار بردن نیست با این وجود گوش دادن همیشه از این کیفیت برخوردار است.

75. هرگز مشکلات را به خودتان نسبت ندهید. مشکلات را وسیله ای برای کسب تجربه در نظر بگیرید و با استفاده از این تجربه ها راه را به سوی هدفان باز کنید و خداوند را به خاطر مشکلات شکرگذار باشید.

76. گاهی اوقات کارها طبق برنامه پیش نمی روند. اما اگر به چرخش فصول توجه کنید می توانید در دراز مدت و در نهایت آنچه کاشتید را برداشت کنید.

77. اگر نگرش خود را به زندگی تغییر دهید در نتیجه احساس و افکار و طرز تلقی شما از زندگی تغییر می کند و با نگرش مثبت به زندگی نگاه کنید بینش جدیدی به زندگی پیدا خواهید کرد.

78. ما باید شخصا مسئولیت تغییرات خودمان را نیز بعهده بگیریم. کسی نمی تواند ذهن ما را برنامه ریزی کند و عادت های شرطی جدیدی را جایگزین ما کند. شما هستید که باید خودتان را شرطی کنید. و عادت های خوب جایگزین عادت های منفی نمایید.

79. آنچه می خواهید تعیین کنید و با صراحت و دقت بیان کنید و زمانی برای آن تعیین کنید و دست به اقدام بزنید و آنقدر روش تان را تغییر دهید تا نتیجه دلخواه را بگیرید.

80. امروز برای حرکت کردن به جلو و پیشرفت چه کارهایی می توانید انجام دهید؟ اولین گام هرچند کوچک شما را به هدف نزدیک تر می کند و قدم اول می تواند یک تلفن یک تعهد یا برنامه ریزی باشد.

81. اگر می خواهید برای رضایت خود قانونی تعریف کنید. می توانید با خود بگویید. برای داشتن احساس خوب نیاز به هیچ چیز ندارید. چون زنده هستم خوشحالم و زندگی یک نعمت است و از لحظه لحظه آن لذت می برم.

82. اگر از آینده خود مطلع بودیم زندگی کسل کننده می شد. چند لحظه بعد ممکن است اتفاقی بیفتد که مسیر زندگی ما را به کلی تغییر دهد. باید علاقه مند تغییر بود و از آن استقبال کرد.

83. نسبت به زندگی دید مثبتی داشته باشید و بدانید که هرچه در زندگی اتفاق می افتد در نهایت به نفع شماست و هر اتفاقی در خود موهبت هایی برای رشد و یادگیری دارد.

84. رفتار از هویت ما نشات می گیرد. توانایی شما اندازه و مقدار ثابتی دارد. اما هویتی که برای خود قائل هستید موجب می شود که بخش معینی از آن توانایی را به کار گیرید.



85. اگر اطمینان داشته باشید که فردی خاص هستید در این صورت باید استعدادها و افکار متفاوتی داشته باشید و رفتارهایی را انجام دهید که با هویت شما سازگار باشد.
86. هرگاه درباره هویت خود باور جدیدی داشته باشید. رفتار ما برای تقویت آن هویت تغییر می کند.
87. احساس اعتمادی که به هویت و شخصیت خود داریم محدودیت هایی را برای ما ایجاد می کند و در نتیجه ما در چهارچوب آن رفتار کرده و زندگی می کنیم.
88. هر آنچه را پیوسته به عبارت "من هستم" پیوند می دهید. همان خواهید شد و شما گذشته تان نیستید و آینده تان هم نیستید. اما خیلی ها براساس آینده خود را تعریف می کنند. آنچه زندگی ما را شکل می دهد تجربیات و رویدادهای زندگی نیستند. بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن وقایع زندگی ما را می سازند.
89. باید قواعد و ضوابطی برای خود ایجاد کنید تا بتوانید آینده را پیش بینی کنید و بر اساس آن بتوانید قدم هایی برای آن در زمان اکنون بردارید.
90. همه تغییرات لحظه ای هستند. علت به تعویق افتادن تصمیمات ما این است ما بیش از حد منتظر می شویم اتفاقات بیفتند و بعد واکنشی برای آن انجام دهیم. برای پیش بینی کردن بهتر آینده باید برنامه های خودت را پیاده کنی و نتیجه رو بررسی کنی و این حداقل آزمون و خطا هست و تجربه و یادگیری در پی دارد.
91. در ایجاد تغییر مهمتر از توانایی انجام آن. انگیزه انجام آن است. باید دلایل تغییر کردن را با تمام وجود حس کنید و دلایلی داشته باشی برای انجام تغییر که خیلی بیشتر از ادامه زندگی روزمره باشد. آن وقت تغییر راحت انجام می شود. البته باید در تغییر کردن تعهد داشت و مسئولیت آن را بعهده گرفت.
92. هر تغییری که انجام می دهیم موقتی خواهد بود اما اگر مسئولیت خویشتن را برای تغییر بعهده بگیرید. با دلایل متعددی تغییر خواهید کرد.
93. زمان طراحی ده سال بعد اکنون است. نه ده سال بعد. در این صورت از خودت راضی خواهی بود که ده سال دیگر صبر نکردید.
94. ذهن خود را برای رسیدن به موفقیت برنامه ریزی کنید و پس از رسیدن به یک هدف بلافاصله هدف جدید برای خود تعیین کنید. باید همواره رویاهایی داشته باشید.
95. وقتی درصدی از چیزی که بدست می آورید ببخشید این باور را در خود تقویت می کنید که شما دارا هستید و ضمیر ناهوشیار آنرا باور کرده و به واقعیت تبدیل می کند.
96. موفقیت مجموعه ای از ناکامی هاست. هرچا موفقیت بزرگی ببینید. انبوهی از ناکامی ها را در مسیر آن مشاهده می کنید. چون در این صورت از تجربه شکست درس هایی میگیرید و درک میکنید تعداد زیادی از روشها اشتباه است و به پیروزی منتهی نمی شود.

97. اگر بر تصاویر کمبود و محدودیت در ذهن بی همتا و کیهانی خود تمرکز کنید. هرگز با سعادت‌مندی و فراوانی هماهنگ نخواهید شد.

98. از امروز تو دائماً به موفقیت‌هایی فکر می‌کنی که از دستاوردهایی که تا اکنون داشته‌ای بزرگتر هستند. تو امروز پر انرژی، پویا و ریسک‌کننده هستی.

99. همه ما قابلیت برخوردار شدن و دوباره شروع کردن را داریم. بنابراین در لحظه اکنون تصمیم می‌گیرید ریسک کنید و آنچه از صمیم قلب می‌خواهید بدست آورید.

100. نعمتی در ما به ودیعه گذاشته شده است و آن قابلیت ذهنی و تفکر است تا بتوانیم آینده را پیش بینی کنیم و برنامه ریزی کنیم و زندگیمان را در حالتی که دوست داریم ببینیم، بهتر و خوشحال‌تر.

### بخش دوم:

101. هیچ وقت نمی‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید مگر کاری را که هر روز انجام می‌دهید تغییر دهید. جان ماکسول"

102. راز موفقیت تغییر در کارهای روزمره نهفته است. بنا بر تحقیقات باید حدود سیصدبار یک رفتار را تکرار و تقویت کنید که بتوان رفتار جدید را جای دهید.

103. اگر توجه خاص و تمرکز داشته باشید در طول سه هفته می‌شود عادت جدید را ایجاد کرد.

104. شما اگر می‌خواهید عادت بدی را حذف کنید باید عادت جدید اضافه کنید و با اضافه کردن بجای عادت‌هایی که می‌خواهید ترک کنید موفقیت‌آمیز خواهد بود.

105. همیشه زمانی را برای جشن گرفتن در نظر بگیرید بهانه موفقیت‌های کوچک و بزرگ. هرگز نمی‌توانید با قربانی کردن خود موفق شوید.

106. تغییر کردن دشوار است و عادی بودن آسان است. برای فوق‌العاده بودن و متمایز بودن در انجام کار انگیزه و علاقه است.

107. کسی که آرام و مستمر در تلاش و فعالیت باشد در نهایت موفق می‌شود.

108. گام‌های کوچک و مداوم و طول‌زمان موجب دستاوردهای بزرگ می‌شود.

109. تغییرات اساسی یعنی اقدامات کوچک و پشتکار و پایداری

110. انتخاب درست و مناسب در زمان و موقعیت مناسب تفاوت عملی ایجاد می‌کند و موجب می‌شود که کار درست از مسیر صحیح و سریع انجام شود.

111. اگر در هر کاری کل مسئولیت آن کار را بعهده بگیرید و انتظاری از بقیه نداشته باشید و واکنش مناسب را نشان دهید در قبال آن کار به موفقیت زیادی دست می‌یابید.

112. بینش.نگرش.آمادگی و استفاده از فرصت در زمان مناسب منجر به موفقیت های بزرگ می شود.
113. هر هفته یک عادت خوب در خودتان ایجاد کنید.عادت خوب را با جایگزین کردن عادت بد سریع تر و راحت تر انجام می شود.
114. انضباط فردی داشتن و اولویت بندی کارها و تشخیص اینکه کدام کارها را زودتر انجام دادن برای تان وقت اضافه در پی دارد.برای انجام همه کارها وقت نیست. اما برای انجام مهمترین کارها وقت است.
115. موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که گنجایش و ظرفیت رسیدن به دستاورد مورد نظر را داراست.بعد از انتخاب هدف باید به آن شخصیت تبدیل شوید و بعد آمادگی دریافت هستید.
116. یکی از روشهای ترک کردن عادت های بد این است که دلایل زیادی را برای ترک آن عادت بنویسید و پیامدهای تغییر نکردن آن را نیز بنویسید و هر روز آن را مرور کنید.در نتیجه انگیزه و دلایل کافی برای انجام ندادن آن عادت بد دارید.
117. ثبات قدم موجب می شود که انرژی و زمان شما هدر نشود و شما با ثبات قدم مثل اینست در ریل قرار دارید و با توقف و خارج شدن از ریل وقت و انرژی زیادی هدر می شود تا دوباره به شتاب قبلی برسید و تمرکز نیز در این میان از بین می رود.
118. در انجام کارهای سخت و پیوسته هرگاه خسته شدید استراحت کوتاه بکنید ولی هدف را رها نکنید.خستگی نباید موجب شود هدف را رها کنید.با استراحت دوباره انرژی بدست آورید و ادامه دهید.
119. زمان همیشه برای به انجام رساندن اهداف چالش بر انگیز است.بعد از اینکه ده هدف خود را نوشتید.پنج هدف را اولویت بندی کنید و تمرکز کنید همین پنج هدف اول را انجام دهید.
120. وقتی می خواهید اهداف خود را بنویسید.بزرگ فکر کنید و محدودیت های خود را کم رنگ کنید و درجه ریسک خود را بیشتر کنید و از عملی بودن و واقع بینانه بودن هدف مطمئن شوید و سپس اولین گام عملی را بردارید.
121. ناکامی و شکست در زندگی وجود ندارد اگر از اشتباهاتمان درس بگیریم.پیروزیم.
122. بخشی از ایمان آن است که انسان آن چه را هنوز ندیده حقیقت بداند. پاداش چنین باوری آن است آن چه را انسان هنوز ندیده به حقیقت می پیوندد. آگوستین قدیس"
123. هر روز قبل از انجام کار بر روی اهداف سه سوال از خود بپرسید: 1. این که باید توجه خود را به چه معطوف کنم؟. 2. این هدف برایم چقدر اهمیت دارد؟ 3. برای رسیدن به این اهداف چه کارهایی باید انجام دهم؟

124. وقتی تصمیم گیری می کنید باید دقیق روشن و واضح و مشخص باشد چه می خواهید و هر مانعی را که سد راه شما و هدفتان است از میان بردارید.
125. هرگز فراموش نکنید! وقتی ما تلاش می کنیم تا روز به روز به مهارت های خود افزوده کنیم و از اشتباهاتمان درس بگیریم. در این صورت موفقیت از آن ما خواهد بود.
126. دل گرمی و شهامت خود را از دست نمی دهیم چراکه هر شکستی یک گام به سوی پیروزی است. ادیسون"
127. وقتی ظاهرا با عدم موفقیت روبرو می شوید باید شرایط را به نفع خود تغییر دهید. بهترین کار تغییر در طرز فکر و احساس است.
128. از شکست های خود به نفع خودتان استفاده کنید. استانداردهای خود را بالاتر ببرید و هدف های بزرگتری در نظر بگیرید و آن احساس شکست را بررسی کنید چه چیزی از آن یاد گرفتید؟ و چه انگیزه جدیدی برای پیشرفت دوباره می توانید دریافت کنید و دوباره شروع کنید.
129. در مکانی که آرام باشد و احساس راحتی می کنید بنشینید و حداقل یک ساعت فکر کنید و پیدا کنید که می خواهید چگونه باشید؟ چه کارهایی را در توان خود می دانید؟ چه دستاوردی می خواهید به دست آورید؟ و چه چیزی به جهان بدهید؟ این یک ساعت نقطه شروعی برای موفقیت ها می باشد.
130. اگر به طور کامل از موفقیت های خود اطمینان داشتید به دنبال چه کارهایی می رفتید؟ چه کوشش ها و فعالیت ها را شروع می کردید؟ و چه سختی هایی را تحمل می کردید؟
131. اگر انسان ها را صادقانه دوست داشته باشیم و به آنها کمک کنیم. آنها نیز شما را یاری خواهند کرد.
132. شجاعت مسری است. وقتی انسان شجاع ایستادگی می کند. دیگران هم به ایستادگی تشویق می شوند. بیلی گراهام"
133. شجاعت بهایی است که زندگی برای اعطای صلح و آرامش مطالبه می کند. املیا ارهارت"
134. شجاعت نردبانی است که سایر فضائل از آن بالا می روند. کلر بوت لوس"
135. شجاعت یعنی اندکی بترسیم و با این حال قدمی به جلو برداریم. بورلی اسمیت"
136. بزرگترین شکوه و عظمت ما این نیست که هرگز شکست نخوریم. مهم این است که بعد از هر سقوط دوباره روی پای خود بایستیم. کنفوسیوس"
137. اگر بزرگ باشید مشکلاتتان بیشتر و اگر کوچک باشید مشکلاتتان کمتر می شود. سوئت ماردن"
138. هر که بامش بیش برفش بیشتر. ضرب المثل ایرانی"

139. انسان با داشتن ذهنیت مثبت و پشتکار و مداومت می تواند به فراسوی همه موقعیتها برود و ببه آنچه می خواهد برسد. ساموئل اسمایلز"
140. مهمتر از هر چیز ممارست و استمرار است. هرگز اجازه ندهید ناامید هایی که به هر صورت از راه می رسند روی کار شما تاثیر نامطلوب بگذارند. جیمز ویتکومب ریلی"
141. ما عروسکهای خیمه شب بازی نیستیم که تحت تاثیر نیروهای قدرتمند بیرون از خود تحت سلطه جویی قرار بگیریم. ما خود تبدیل به نیروی قدرتمند می شویم. لئوبوسکالیل"
142. زمانی به موفقیت می رسید که وقتی دیگران تسلیم می شوند و به راه خود می روند. شما پایدار و مقاوم باقی بمانید. ویلیام فدر"
143. انسان مخلوق شرایط نیست. شرایط هستند که مخلوق انسان هستند.
144. هرگز کسی کار شکوهمندی انجام نداد مگر او که باور داشت در درونش چیزی برتر از شرایط وجود دارد. بروس بارتون"
145. به ندرت چیزی پیدا می کنید که به مهارت و سخت کوشی احتیاج نداشته باشد. کارهای بزرگ نه با قدرت بلکه با توجه به پشتکار و استمرار صورت خارجی پیدا می کنند. ساموئل جانسون"
146. برای رسیدن به حداکثر موفقیت به آرامش خاطر و رضایت احتیاج دارید. اینها نصیب کسانی می شوند که کار مورد علاقه شان را پیدا کردند. ناپلئون هیل"
147. موانع برای رسیدن به موفقیت ضروری هستند. زیرا پیروزی به دنبال تلاشها و شکست های فراوان نصیب می شود. هر تلاش و شکست بر مهارت ها و نقاط قوت شما می افزاید. شجاعت و استقامت شما را بیشتر می کند. به شما توانمندی و اعتماد به نفس بیشتری می دهد. هر مانع سببی است تا به شخصیت بهتری تبدیل شوید. اوگ ماندینو"
148. معجزه چیزی بیش از این است. هرکس که به هویت راستین خود پی ببرد. وقتی با منبع درایت و قدرت عالم هستی در پیوند و ارتباط می شود به نیروهای بزرگ تر و سرشارتر از خود امکان می دهد تا بر او آشکار و ظاهر شوند. رالف والدو تراین"
149. کسی که قدرت خود را شناسایی می کند. شکست نمی خورد. برای اشخاص مصمم شکستی متصور نیست. برای کسی که پس از هر بار به زمین خوردن از جا بلند می شود. شکستنتت مفهومی ندارد. کسی که وقتی همه شکست خورده اند او مقاوم ایستد مغلوب نمی شود. کسی که وقتی همه پشت می کنند او بر تلاش خود می افزاید شکست نمی خورد. سوئت ماردن"
150. زندگی از سلسله اقداماتی درست می شود. کارها به تدریج انجام می شوند. گهگاه قدم بلندی باید برداشت. اما در اغلب مواقع روی پلکان زندگی قدم های کوتاه و معمولی برمی داریم. رالف رانسوم"

## بخش سوم:

151. تصور نمی‌کنم کیفیتی به اندازه مداومت و پشتکار بتواند زمینه ساز موفقیت شود. با مداومت و استمرار می‌توانید بر همه چیز و حتی طبیعت غلبه کنید. جان.دی. راکفلر"
152. شما مغز شگفت‌انگیزی دارید که از 100 میلیارد سلول درست شده است. مغز شما از هر کامپیوتری که تا حالا ساخته شده قدرتمندتر است.
153. وقتی در یک شرایط بحرانی قرار می‌گیرید، وقتی با یک مشکل روبرو می‌شوید، اولین کاری که باید انجام دهید کنترل کردن فکر و احساسات است.
154. اگر به هنگام بروز بحران به عمد و قصد در مقام کنترل احساسات خود برنیاوید تسلیم و اکنش جنگ یا گریز می‌شوید. وقتی اشکالی بروز می‌کند یا متقابلاً دست به تهاجم می‌زنید یا عقب نشینی می‌کنید و اینها احتمالاً هیچ کدام راهکار درستی در یک موقعیت بحرانی نیست.
155. در شرایط بحرانی اولین قدم این است نفس عمیق بکشید و ذهن خود را آرام کنید و سپس در مورد حرف‌هایی که می‌خواهید بزنید و اقداماتی که می‌خواهید بکنید دقایقی فکر کنید.
156. ترس از شکست خوردن و ترس از رد شدن هر دو موضوعی است که اگر مدبرانه کنترل نشوند پیامدهای بد و فلج‌کننده‌ای دارند.
157. ترس از رد شدن با ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن و یا تایید نشدن و یا با ناتوانی ظاهر شدن مطابق انتظارات دیگران رابطه دارد و موجب احساس خجالت و بی‌کفایتی فرد می‌شود. شما در این زمان باید نفس عمیق بکشید و با طرز و فکر مناسب و موثری با این مشکلات برخورد کنید. باید خوش بین باشید و ذهنیت مثبت داشته باشید و مودب و مهربان حرف بزنید.
158. در هنگام بحران بدون توجه به اتفاقی که برایتان می‌افتد همیشه به خود یادآور شوید که شما انسان خوبی هستید. شما انسانی با شخصیت و با منش عالی هستید و با صلاحیت و هوشمند هستید.
159. در هنگام بحران، به خود بگویید از عهده هر کاری برمی‌آیید. به خود بگویید مسئله‌ای نیست که نتوانید آن را حل کنید. توانایی حل مسئله یا غلبه بر بحران را آزمونی برای فراست و منش خود تلقی کنید و آن را یک چالش ببینید و چیزیست که آمده تا دانش و درایت شما را افزایش دهد.
160. برای مبارزه با نگرانی‌های خود در لحظات بحرانی: 1. بدترین نتیجه‌ای که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ 2. تصمیم بگیرید که بدترین اتفاق ممکن را بپذیرید. 3. در این حالت چه اقداماتی می‌توانید انجام بدهید؟ 4. دست به اقدام بزنید و از شدت بروز بحران بکاهید.
161. شجاعت به معنای نبود ترس نیست. شجاعت به معنای کنترل کردن ترس و تسلط بر هراس است. مارک تواین"
162. ترس از شکست حتی از قدرتمندترین اشخاص انسانی‌ها هم مردد و در مانده می‌سازد.

163. اگر می خواهید موفق شوید باید تصمیم بگیرید و با هر اسهائتان روبه رو شوید. اگر کاری را که از آن می ترسید انجام دهید بدانید مرگ ترس حتمی است. رالف والدو امرسون"
164. در تجارت بزرگترین هراس بعد از ترس از اخراج کردن و اخراج شدن و ضرر و زیان مالی یا ورشکستگی، ترس از رویارویی است.
165. وقتی کاری را که از آن می ترسید انجام دهید احساس شجاعت شما تقویت می شود و در زندگی شجاعت از رفتار جسورانه نشات می گیرد. امرسون میگوید: کارها را انجام دهید تا به توانمندی برسید.
166. شجاعت دو بخش دارد. اولی یعنی امیدوارانه و بدون تضمین موفقیت قدم به پیش گذاشتن و دست به کار شدن و دومی شجاعت دوام آوردن در معرض مشکلات و شکست های موقتی است.
167. وظایف شما در تجارت این است که در خود شجاعتی ایجاد کنید که برای حل مسئله و عبور از بحران هر کاری لازم است انجام دهید.
168. مهمترین علت موفقیت در زندگی رسیدن به علم و روشنی و وضوح است. و اینکه بدانید چه کسی هستید. چه می خواهید و در چه شرایطی قرار دارید.
169. باید اطلاعات واقعی بدست آورید و اطلاعات دقیق به دست آورید و براساس آنها تصمیم بگیرید.
170. اگر به اندازه کافی اطلاعات به دست آورید و آنها را به درستی و ارسی نمایید. تصمیم گیری درست و کاری که باید انجام دهید خود به خود مشخص می شود.
171. به محض اینکه از سرزنش کردن دیگران دست بردارید و مسئولیت کارهای آینده را بعهده بگیرید. احساسات منفی در شما از بین می رود و می توانید تصمیمات بهتر بگیرید.
172. نقطه شروع تحلیل موانع و مشکلات این است که اطلاعات خود را در مورد موانع و مشکلات بالا ببرید و از خود بپرسید می خواهید به کجا برسید و چه چیزی می خواهید به دست آورید.
173. اگر می دانستید که با شکست مواجه نمی شوید چه کاری انجام می دادید اگر تضمینی برای موفقیت داشتید کدام هدف بزرگ را انتخاب می کردید؟
174. خلاقیت و تصمیم گیری مثل عضله است هر چه بیشتر مسائل و مشکلات بیشتری حل کنید قوی تر و ورزیده تر می شود. هر چه برای حل مسائل راه حل های بیشتری بدست آورید با ایده ها و نظرات بهتری مواجه می شوید.
175. تنها با دل است که می توان به خوبی دید. چشم از دیدن آنچه ضرورت دارد محروم است. آنتوان دو سن آگروپری"

176. کسی که در زندگی به عظمت رسید و کسی موفقیت چشمگیری به دست آورد که توانست نیروهایش را در یک کانال خاص متمرکز کند. سوئت ماردن"

177. زمان در همه روابط عامل مهمی برای موفقیت است. کیفیت هر رابطه با زمانی که برای آن صرف می کنید در ارتباط است. اهمیت یک شخص با زمانی که صرف او می کنید رابطه دارد.

178. زندگیتان در صورتی بهتر می شود که خود شما بهتر شوید. به چه دانش و مهارت هایی احتیاج دارید تا کیفیت زندگیتان را بهتر کنید؟ بر چه موضوعاتی بیشتر احاطه دارید تا بتوانید روابطتان را تقویت کنید؟

179. در زندگی ما به دو طریق زمان صرف می کنیم. یکی در زمان کار که نتیجه آن را اندازه می گیریم و یکی صرف وقت شخصی که آن را با کیفیت مهر و عشق و رضایت اندازه می گیریم.

180. امروز همه عجله دارند و اغلب اشخاص سرعت را با کیفیت معادل می گیرند. مثلاً سریع عمل کردن و سریع جواب دادن را در کار. کار شما را بهتر از کار دیگران ارزیابی می کنند.



## فصل پنجم: ایجاد روابط موفق

تسلط کلام. علائم چهره و زبان بدن از مهمترین زیر مجموعه های مهارت ارتباطی است. آموزش های مذاکره که در آن ها درک و تحلیل مواضع و گفته های صریح افراد در حاشیه آموزش پیام ها و رفتارهای غیر کلامی قرار می گیرد. در اصول و فنون مذاکره منطقی است که همزمان به مواضع و گفته های پنهان و احساسات ناگفته ی او توجه کنیم.

در میان مجموعه مهارت های زندگی شاید بتوان گفت ارتباط بیش از سایر مهارتها مورد توجه قرار گرفته و معمولاً در محیط های کسب و کار هم منابع قابل توجهی صرف آموزش دادن و یادگرفتن مهارت های ارتباطی و دانش ارتباطات است.

بیان حرف ها از کلیدی ترین زیرمجموعه های مهارت ارتباطی است. اما تکنیک های کلامی و ایجاد ابهام و ابهام در گفته ها و توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. مهارت گفتگو هم شاید به علت جذابیت کمتر. چندان مورد توجه نیست. در مقابل متقاعد سازی در اولویت پایین مورد توجه قرار گرفته است.

1. مهارت ارائه: برای ارائه مطلب یک نقشه ذهنی باید لحاظ شود.

انمی توان مهارت ارائه را به صورت مستقل از مهارت های ارتباطی جدا کرد ولی موضوع ارائه بسیار مهم است. و مهارت ارائه را به به بحث و درس مستقلی تبدیل کرده است. اگر مهارت های ارتباطی را شامل پیام های ارسالی و دریافتی تقسیم کنیم. مهارت ارائه بیشتر ارسالی است و شنیدن بیشتر دریافتی است.

2. تحلیل نقاط قوت و ضعف در مهارتهای ارتباطی:

نباید از یادگیری این درس استنباط شود که هکه ایراد های خودمان را پیدا کنیم. بلکه پرسش های مطرح شده در این رابطه. ذهن مان را روی اهمیت مهارتهار ارتباطی فعال تر می کند و اولویت یادگیری برایمان شفاف تر می شود.

3. گوش دادن به فایل های صوتی مهارت های ارتباطی

4. مرور تحول تاریخچه تحول نیاز های ارتباطی انسان

5. مفهوم ارتباط اثر بخش

6. انواع شیوه های ارتباطی (کلامی – غیرکلامی)

کسی که به شکل برنامه ریزی ده دقیقه دیرتر خود را به یک جلسه می رساند. در حال ارسال یک پیام است که مه کلمات است و نه زبان بدن بلکه ارتباط غیر کلامی است.

7. ابزارهای ارتباطی

معرفی منابع و کتاب: کتاب هفت چالش ارتباط از دنیس ریورز و کتاب ارتباط بدون خشونت. نوشته مارشال روزنبرگ می باشد.

مهارت مدیریت جلسه را به عنوان یک مهارت مستقل در نظر می گیرند و آموزش می دهند.

مذاکره: گفتگویی میان دو یا چند فرد یا گروه است که با هدف دستیابی به منفعتی در نتیجه آن گفتگو. ایجاد توافق در خصوص دوره های اقدام. چانه زنی. برای منفعت گروهی یا حصول نتایج رضایتبخش برای منفعت تمامی افراد در فرایند مذاکره انجام می شود.

مذاکره و مصالحه و سعی در متعادل کردن سلايق بخش ضروری زندگی انسان است. از آنجا که این نوع قضاوت ارزشی همیشه شخصی است در مورد مثلاً قیمت یک کالا ولی نمی توان قیمت یا شرایط مناسب و نهایی را از قبل تعیین کرد. قیمت هایی که دردیگران پرداخت می کنند. همیشه به افراد و نیازهای نسبی در زمان معامله بستگی دارد. همیشه در معامله قیمت کمتر و شرایط بهتر را درخواست کنید. افزودن موارد تخفیف. امتیازها یا خدمات جانبی رو همیشه بخواهید. تماس تلفنی با افرادی که نمی شناسید شجاعت را زیاد می کند. مذاکره دو نوع است کوتاه مدت و یک بار انجام می شود که باید با کمترین قیمت و بهترین شرایط انجام دهید و مذاکره بلند مدت که توافق پیچیده تری است که مدت زمان بیشتری به توافق می انجامد.

باید طوری باشد مذاکره که هر دو طرف خوشحال باشند و بخواهند که کار به طور موفقیت آمیز پیشرفت کند.

اگر برای خشنودی طرف مقابل روشی را بیابید. طرف مقابل نیز تلاش می کند که توافقی انجام دهد که رضایت شما را جلب کند.

راه های گوناگونی برای افزایش قدرت شما در مذاکره وجود دارد که شامل آمادگی، اختیار، شناخت طرف مقابل، همدلی و سرمایه گذاری نیز هستند.

خونسردی در مذاکره بسیار مهم است به این معنی که از قبل خود را از لحاظ روانی آماده کنید و خونسرد باشید و با دقت مراقب خودتان باشید و آرامش تان را حفظ کنید و احساسات خودتان را کنترل کنید. توانایی شما برای حفظ آرامش و کنترل احساسات مهمترین نکته است.

ایجاد ارتباط موفق:

یک ارتباط موفق بستگی به عواملی دارد که با شناسایی آن ها فرد می تواند مهارت خود را بهبود بخشد. و بر موانع ایجاد آن غلبه کند.

ارتباط به معنای منتقل کردن یک پیام به نحوی که طرف مقابل معنای آن را دریافت کند.

ارتباط کلامی همان صحبت کردن و غیر کلامی بصورت زبان بدن و اشاره و حالتی که در جلسه با تاخیر عمدا ظاهر شدن نیز از نوع غیر کلامی است.

اساسا هدف از برقراری ارتباط با یک فرد دیگر پیوستگی به آن فرد می باشد و یا دوست صمیمی پیدا کردن و تعامل داشتن و معامله کردن است.

و همچنین رفع نیازها و درخواست کمک. برقراری ارتباط برای حفظ برای انسان ضروری می باشد.

برای داشتن شغل مناسب. ازدواج موفق و سلامت روان نیاز به ارتباط یا دیگران داریم.

با ارتباط برقرار کردن با دیگران به نکات زیاد دیگری می شود اشاره کرد از جمله

ویژگیهای ارتباط موفق

1. طرفین صادق و صرح هستند
2. علاوه بر کلام به زبان بدن یکدیگر توجه می کنند
3. به طور فعال به صحبت دیگران گوش دهند و بفهمند و جواب دهند.
4. بهم دیگر احترام گذاشته و یکدیگر را درک کنند.
5. در صورت لزوم ابراز همدلی و همدردی کردن نیز در پی دارد
6. صریح و خلاصه صحبت کردن برای دریافت درست
7. در نظر گرفتن سطح مخاطب
8. کامل صحبت کردن

راهبردهای ایجاد ارتباط موفق:

1. به اولین برخورد هایتان اهمیت دهید. بسیاری از نگرش هایی که دیگران در مورد ما دارند با اولین برخورد مشخص می شود. ظاهر مرتب و نحوه دست دادن و نوع کلام و محتوای آن و لبخند زدن و زبان بدن همگی تاثیر دارند.
2. خود اشنایی کردن در شروع موجب صمیمیت و نزدیکی هیجانی می شود و نشان دهنده این است که در چه موقعیتی هستید و چه علایقی دارید و دوست دارید با شما چگونه برخورد شود. و این خود اشنایی می تواند ارتباطات مختلف را شروع کند و زمینه اعتمادسازی روابط بین فردی باشد.
3. خودارزیابی کنید. همیشه پذیرای انتقاد باشید. و اولین منتقد خودتان باشید. البته انتقاد کردن به معنای سرزنش کردن نیست بلکه یاد آوری نقاط ضعف و تصحیح بهتر در اور است و به این صورت باشد که کاستیهای رفتارتان را بشناسید و سعی کنید آن ها را جبران و یا برطرف کنید.
4. سعی کنید از دید دینیگران به خود نگاه کنید و همچنین به عنوان یک ناظر از بیرون به خود نگاه کنید تا جنبه های مختلف رفتار خودتان را درک کنید.
5. سنجیده صحبت کنید و خوب گوش دهید.

موارد توانایی ایجاد ارتباط موفق:

1. مشاهده و بررسی: باید همیشه در حال مشاهده و بررسی بوده و فردی جستجوگر باشید.
2. مهارت سخن گفتن: صریح، ساده، زیبا، و خلاصه صحبت کنید تا بتوانید در مخاطب تاثیر مورد نظر را بگذارید
3. مهارت در گوش دادن و درک کردن
4. داشتن هوش عاطفی: به این معنا که هوش عاطفی بالا و تحت تاثیر قرار دادن درونی دیگران است.
5. کارآمد بودن: فردی که متکی به خود و کارآمد باشد، در برقراری ارتباط با دیگران موفقیت بیشتری دارد.
6. اعتماد به نفس: این معیار باعث افزایش ارزش روابط بین فردی می شود.
7. زبان بدن: مثلا شایسته بودن ژست ها، تماس چشمی مناسب و طرز نگاه کردن، طرز نشستن و ایستادن، حرکات فیزیکی، قیافه.
8. انتخاب محیط مناسب: انتخاب محیط مناسب براب برقراری یک توانایی محسوب می شود. باید به طرز فکر و بینش مخاطب تان اهمیت بدهید و محیط و موقعیت مناسبی را انتخاب کنید برای ارتباط.

## منابع و ماخذ

1. روانشناسی موفقیت. ناپلئون هیل. ترجمه مهدی: چراغه داغی
2. قدرت مغز و مهارت‌های رویایی. آنتونی رابینز. ترجمه: مزده ودادی
3. فقط غیر ممکن غیر ممکن است. آنتونی رابینز. ترجمه: مسعود لعلی
4. رمز کامیابی و شکوفایی. آنتونی رابینز. ترجمه: آزاده تویسرکانی
5. سرآغاز عشق. آنتونی رابینز و لئوبوسکالیا. ترجمه: مجید پزشکی
6. زندگی با عشق. آنتونی رابینز. ترجمه: هادی ابراهیمی
7. اثر مرکب. دارن هاردی. ترجمه: اکبر عباسی و شاهین بیات
8. راه‌هایی برای کسب موفقیت و ثروت. مولفان: جواد غفاری و گیتی یزدانی نژاد
9. از ترس تا شوق زندگی. به تالیف: کورت تیرواین. ترجمه: کلارا کرمی
10. بیندیشید و ثروتمند شوید. ناپلئون هیل. ترجمه: بهاره مرادقلی
11. نقطه بحران برایان تریسی. ترجمه: مهدی قراچه داغی
12. مذاکره. برایان تریسی. ترجمه: مهدی قراچه داغی
13. گام‌های پرتوان. آنتونی رابینز. ترجمه: مزده هاشمی
14. هنر عشق ورزی و آموختن. لئوبوسکالیا. ترجمه: گیسو ناصری
15. عاشقانه‌های باربارادی آنجلیس. به کوشش مسعود لعلی

