







# به قدم کوش تابه کام رسے

(کاپیتان کشته سرنوشت خود باشید)

**نویسنده: حمیدرضا ذاکری مروست**



موضوع: خودسازی  
موضوع: (Psychology) (Self-actualization)  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب ۹ ۲/۳۷/۲۰۲۰ HQT  
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۳۴۵۱۴

سرشناسه: ذاکری مروست، حمیدرضا، ۱۳۷۱ -  
عنوان و نام پدیدآور: به قدم گوش تا به کام رسی  
(کاپیتان کشتی سرونوشت خود باشید) / نویسنده  
حمیدرضا ذاکری مروست.  
مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص. : جدول.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۹-۴۳-۱-۱۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فنیبا  
موضوع: مهارت های زندگی  
موضوع: Life skills  
موضوع: موفقیت  
موضوع: Success  
موضوع: مربیگری زندگی  
موضوع: Personal coaching

نام کتاب: **به قدم گوش تا به کام رسی (کاپیتان کشتی سرونوشت خود باشید)**

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: حمیدرضا ذاکری مروست

صفحه آرای - طراحی جلد: علیرضا زمانی

چاپخانه صحافی: آرمانسا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۹-۴۳-۱-۱۵۰۰۰۰

آدرس: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، خیابان شهیدنظری.

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد B ۴۴ ☎ ۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.ir 📧 nasleroshan\_book @nasleroshan

تمامی مسئولیت ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده می باشد.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



به نام خدا

انسان مثال گیاهی است که خشک شده و از بین می‌رود و تمام زیبایی‌های انسان نیز همچون گلی است که پژمرده می‌شود. آری؛ گیاه خشک و پژمرده می‌شود و انسان نیز مانند گیاه از بین می‌رود اما تنها کلام، افکار و آثار او باقی می‌ماند. انتشارات نسل روشن در تلاش است تا با ایجاد یک بستر مناسب در حمایت از مولفان و همچنین ماندگاری ایده‌ها، آثار و افکار آنها و با انتشار کتابی ارزشمند که از سطح علمی مطلوبی برخوردار باشد به وظیفه‌ی انسانی و اعتقادی خویش عمل کند تا بتواند اثری سازنده را به عنوان میراثی ناچیز برای نسل روشن باقی گذارد.







## فهرست موضوعی

- مقدمه ----- ۱۱
- چطور این کتاب رو مطالعه کنید ----- ۱۲
- مربی زندگی خود باشید ----- ۱۵
- نیازهای اساسی ----- ۲۲
- خوب نیاز اساسی ما چیست؟ اولویت کجاست و چگونه برطرف میشه؟ ----- ۲۳
- اگر خود کارمند و استخدامی هستید. ----- ۲۸
- افرادی که شغلی ندارند یا به عبارت دیگر بی کارهای محترم: ----- ۲۹
- شانس رابطه ی مستقیم با تلاش داره تلاش بیشتر مساوی شانس بیشتر ----- ۳۳
- خلاصه ی مدیریت مالی (برای مطالعه بیشتر) ----- ۳۳
- چند سوال آینده ساز ----- ۳۴
- رومانس و بعد احساسی (خانواده و احساسات) ----- ۴۰
- اگر مجرد هستید: (به هر نوعی مهم نیست قبلا رابطه داشته اید یا خیر) ----- ۴۱
- چرا آقایون نیاز به ثبات مالی دارند؟ ----- ۴۴
- برای افراد متاهل (اگر به هر نحوی داخل رابطه هستید - نامزد دارید یا هر چیز دیگه) ----- ۴۵
- علوم روحانی / آرامش درون / تفریح ----- ۵۶
- تعلیم و تربیت ----- ۵۸
- راه یابی: ----- ۶۰
- زمانی که بیشتر می خواهیم ----- ۶۳



## فهرست موضوعی

- ۶۵ ----- برای کسانی که فکر می کنند پشت کار ندارند
- ۶۸ ----- چه نوع تفریح و لذتی از زندگی می خواهید؟
- ۷۰ ----- هنر شاد زیستن
- ۷۹ ----- ادامه‌ی فرآیند کوچینگ فردی
- ۸۳ ----- چگونه به پول سریع برسیم (تیرهای آخر برای تامین سرمایه سریع)
- ۸۵ ----- کمی بیشتر دیدگاهمان را تغییر دهیم
- ۸۶ ----- چقدر کنترل در زندگی خود داریم؟
- ۸۷ ----- دیدگاهمون رو کمی تغییر دهیم
- ۹۰ ----- بخش پایانی
- ۹۰ ----- سوالات که باید از خود پرسیم
- ۹۵ ----- حوزه مالی
- ۱۰۰ ----- حوزه احساسی
- ۱۰۲ ----- جدائی و قطع ارتباط احساسی
- ۱۰۲ ----- سلامت
- ۱۰۳ ----- رشد و تکامل
- ۱۰۵ ----- حوزه روحانی



## مقدمه

بیشتر ما تو زندگیمون نمی دونیم به کدوم سمت داریم میریم، به قدم به اینور به قدم به اونور، به خودمون میایم و می بینیم زمان زیادی داریم زندگی می کنیم ولی به اون چیزی که می خواستیم نرسیدیم، یک خلاء همیشه همراهمونه، میبینیم با توانایی های بالامون حتی نتونستیم با کسانی که توانایی هاشون از ما پایین تره هم رقابت کنیم و اونا به نظر خوشبخت تر میان، متوجه میشیم که هنوز رسالت زندگیمون رو پیدا نکردیم و یه جورایی در درونمون بلاتکلیفیم. هنوز به معنای کلمه زندگی نکردیم و هرچقدرم تلاش کردیم به نتیجه ی مطلوب نرسیدیم. یا به جای از زندگی به بن بست خوردیم و نمی دونیم دقیقا باید چیکار کنیم و به صورت غریزی فقط صبر کردیم که شاید معجزه ای بشه یا زمان مشکلات و حل کنه.

صبر کردن گرچه از غوره می تونه حلوا بسازه، عمر مفید ما رو هم از بین میبره، هر چیزی در زمان خودش خوبه وگرنه همه در زمان بازنشستگیشون می تونن ثروتمند بشن، وقت کافی داشته باشن و... ما در این لحظه می خوایم ثروتمند، با عشق، سلامت و با آرامش زندگی کنیم. مهم نیست چند سال سن داشته باشیم، مهم نیست چه گذشته ای داریم و موقعیت فعلیمون چیه. صبر کردن جواب سوال ما نیست.

تورو خدا نگیه موج منفی می ده این واقعیت دنیاست و باید باهش کنار بیایم، با مدیتیشن و قانون جذب و موج مثبت و... شاید به یک قسمتی از خواسته هامون به صورت موقت برسید ولی همه ی ما در درون می دونیم که تمام این حرفا بیش از این چیزیه که به ما نشون میدن.

بیشتر افرادی که تو این جریانات وارد میشی بعد از یک مدت خسته میشی، یا خودشون می دونن دقیقا چی پیش میاد. اصلا مهم نیست، ما اینجا نیستیم تا چیزی رو نقص کنیم ما اینجایم تا راه حل منطقی و قابل اجرا ارائه بدیم.

ما به مربی نیاز داریم به یک مربی زندگی... به یک نفر که زندگیمون رو از بیرون مرتب کنه. بهتره مذهبیش نکنیم چرا که خداوند صبرش بیش از عمر ماست. پس باید آستین بالا بزنیم و زندگیمون رو خودمون مدیریت کنیم و یا یک فردی رو پیدا کنیم که این کار و برامون انجام بده. البته این کتاب برای این طراحی شده که شما مربی زندگی خودتون و دیگران باشید.

تصور کنید وقتی از خواب بیدار میشید دقیقا بدونید که چیکار می خواد انجام بدید و دقیقا ۵ سال آینده چه اتفاقی قراره توی زندگیتون رخ بده. اگه بر میگشتید به گذشته چه چیزهایی رو تغییر می دادید، حال می تونید آینده رو ببینید و نتایج گذشته رو تغییر بدید. زندگیتون متفاوت خواهد شد. تصور کنید شغلتون، زندگیتون و هر چیزی که در دنیاتون هست براتون خوشبختی و خوشحالی بیاره و تمام ابعاد زندگیتون رو دوست داشته باشید مشکلات چالش باشند و نه درد. تصور کنید که کارتون اینقدر لذت بخش باشه که نخواین مرخصی بگیرید یا گوشیتونو خاموش کنید، زندگی احساسیتون اینقدر شیرین باشه که دل تو دلتون نباشه که به خونه برگردید. از لحاظ علمی و شخصیتی سرآمد و مثال زدنی باشید. دیده بشید و حرفی برای گفتن داشته باشید. و از همه مهم تر به آرامش درونی برسید.

سعی کردیم مطالب رو تا جایی که می تونیم خلاصه کنیم زیرا وقتتون خیلی مهمه در نتیجه اگه در هر بخشی نیاز به مطالعه و اطلاعات بیشتر دارید با من تماس بگیرید.

دنیا به سمت جلو در حال حرکت و اگر ما بایستیم و صبر کنیم قطعاً عقب خواهیم رفت. جایگاه خودمون رو در جهان پیدا کنیم یا بسازیم و خودمون و اونایی رو که دوستشون داریم لذتجو ببریم.

از کلمه ی موفقیت استفاده نمی کنیم چون خیلی کلیشه ای شده ما مربی زندگی هستیم و باید زندگی در دستان ما رام شود و غیر از این انتظار نمی رود، شما می تونید سوالات و ابهامات خودتون رو هر زمان از ما بپرسید:

ایمیل [icedeathpiaz@gmail.com](mailto:icedeathpiaz@gmail.com)

تلگرام [@tavazoncoach](https://t.me/tavazoncoach)

### چطور این کتاب رو مطالعه کنید

این کتاب طوری طراحی شده که به جز بخش یکم تقریباً بقیه بخش ها مستقل هستند پس می تونید خیلی ساده چیزی رو که دنبالش هستید پیدا کنید. ولی پیشنهاد میشه کل کتاب رو حداقل یک بار هم که شده مطالعه کنید ایده های جدیدی به ذهنتون می رسه یا نکات مثبتی رو به زندگیتون اضافه می کنید.

در زمان مطالعه حتما یک دفتر و یک خودکار (قلم) با خود داشته باشید یا وسیله ای برای یادداشت. این نکته تقریباً برای بازدهی الزامیه.

بخش برای مطالعه بیشتر صرفاً برای آشنایی و مطالعه بیشتر هستش و مطالعه ضرورتی نداره گرچه می تونه مفید باشه. مطالب رو تا اونجایی که میشد خلاصه نویسی کردیم تا زمان با ارزشتون از بین نره ولی اگه نیاز به مطالعه بیشتر دارید یا سوال یا ابهامی توی هر بخش دارید

می‌تونید با من تماس بگیرید خوشحال میشم بتونم توضیح بیشتری براتون بدم و اگر ابهامی هست رفعش کنم.

بخش آخر شامل سوالات مختلف در بخش‌های مختلف زندگی هستش پیشنهاد می‌کنم یک روز رو فقط به جواب دادن به این سوالا و یادداشت کردن جواب‌ها در یک دفتر خصوصی برای خودتون بزارید. تاکید می‌کنم وقت بزارید پس این کارو یک روزی انجام بدین که حوصلشو دارید چون سوالا سخت و کلیدی هستش.

نکته آخر لذت ببرید اگه هر جایی خسته شدید توقف کنید و اگه از بحثی خوشتان نمی‌آید نخونیدش. ولی از واقعیت فرار نکنید

به امید پیدا کردن آنچه که در ذهن دارید

شما می‌تونید سوالات و ابهامات خودتون رو هر زمان از ما بپرسید:

ایمیل [icedeathpiaz@gmail.com](mailto:icedeathpiaz@gmail.com)

## مربی زندگی خود باشید

چگونه توازنی در زندگی خود ایجاد کنیم؟ ما برای اینکه بتوانیم در زندگی خودمون توازن ایجاد کنیم، اول باید صریح و مشخص بدونیم که به کجا می‌خواهیم برسیم، به چی می‌خواهیم برسیم و کجا می‌خواهیم باشیم.

برای شروع یک خودکار (قلم) و یک دفتر تهیه کنید ترجیحا دفتر قیمتی و خوشگل انتخاب کنید که بهتون حس خوبی بده.

این کتاب بیشتر عملی هستش پس صرفا با مطالعه کردن قرار نیست به چیزی برسید پس همین لحظه کتاب رو متوقف کنید و دفتر و قلم رو آماده کنید.

این سوال رو از خودتون بپرسید و سوال و پاسخ را در دفترتان یادداشت کنید.

.....  
.....

برای مطالعه بیشتر :

تحقیقات نشون میده، فقط ۳ درصد مردم دنیا دارای هدف هستند، ۹۷ درصد مردم دنیا بدون هدف زندگی می‌کنند، این آمار در کشورهای پیشرفته بیشتره، در این کشورها ۵ درصد مردم دارای هدف هستند، و جالب اینجاست که اکثر مردم دنیا در زندگی گلایه دارن که چرا ما به خواسته‌هامون نمی‌رسیم.

خیلی ساده است، شما در زندگی‌تون هدف ندارید، هدف مشخص مثل یک ذره بین