

رازهای موفقیت بروسی لی

از نگاه ان ال پی (NLP)

بروسی لی:
هر نوع دانش و شناخت،
به نمونه است به خودشناسی

تألیف و گردآوری:
امیر حسین صالحی (ماشآ)
مشاور، مربی و محقق ان ال پی



نشر دایره

سرشناسه

صالحی (ساشا)، امیرحسین، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور

رازهای موفقیت بروس لی از نگاه انال پی (NLP): هر
نوع دانش و شناخت، رهنمونی است به خودشناسی
(بروس لی) / تألیف و گردآوری امیرحسین صالحی
(ساشا).

مشخصات نشر

تهران: نشر دایره، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

۱۴۴ ص. مصور. رقمی

شابک

978-600-5722-44-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع

لی، بروس، ۱۹۴۰-۱۹۷۳ م.

مؤدع

Lee. Bruce :

موضوع

برنامه ریزی روانی و زبانی

موضوع

موفقیت -- جنبه های روان شناسی

رده بندی کنگر

۱۳۹۶ ر ۱۶ ص ۱۱۴ / ۳ GV

رده بندی دیویی

۷۹۶ / ۱۱۵ . ۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی

۹۲۰۰۰۴

نام کتاب

رازهای موفقیت بروس لی از نگاه انال پی

نویسنده

امیرحسین صالحی (ساشا)

ناشر

دایره

چاپ نخست

بهار ۱۳۹۷

شمارگان

۷۵۰ جلد

حروفچینی

گروه انتشارات دایره

لیتوگرافی

فیلم گرافیک

چاپ

میران

صحافی

میران

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۴۴-۴

۲۰۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶ - ۱۵۷۴۵

فهرست :

- پیش‌گفتار ۹
- مقدمه ۱۱
- گزیده‌ای کوتاه از تولد و زندگی بروس‌لی ۱۳
- سیستم باورها ۱۵
- هنجارشکن (مخالف بادبودن)
ارزش‌گذاری مهم‌ترین اصل تغییر و موفقیت
- اعتماد بنفس ۲۳
- کاریزما
- ایمان فعال (برای رسیدن به هدف) ۲۹
- برنامه فو‌شی و کار در رستوران
ردواج با ایمان فعال
روز جدید و تعوی و عمل‌گرایی
در آنچه که می‌دیدید شو (عمل‌گرایی)
- دو اتفاق مهم و دو سحوی ۳۵
- مسابقات لاند بیچ ۱۹۶۴
قانون جذب ، موفقیت و دیده شدن نیست
قدرت ضربه مشت یک اینچ
از زمان خودش خیلی جلوتر بود (فرار از امر ر)
نا بغه درون هر انسان
تفاوتی که تفاوت ایجاد کند
مبارزه حیاتی اوکلند ۱۹۶۵
استراتژی فکری و سوال های درست
انعطاف پذیری و خلاقیت
تیز کردن اره (بروز رسانی خود)
توقع تو از خودت بالا ببر
استفاده از اصل مدلبرداری
تیزحسی و خلاقیت بالا (کالیبره کردن)
متفاوت و خاص بودن

سیک بی سیک (برداشتن چهارچوبها)
ساده سازی و ابداع سیک شخصی
فلسفه‌ی جیت‌کن‌دو
بدن بروس‌لی

استراتژی مبارزه..... ۵۷

تکنیک موفقیت نهایی
نکاتی در مورد مبارزه
استراتژی آموزش (فلسفه و هنرهای رزمی)
پیش‌فرض‌های مبارزه بروس

مطالعه گرم‌ها (چهارچوبهای ذهنی)..... ۶۹

خودمرجع بودن
تکلیف حرکتی (جاذبه و دافعه)
خط زمان و آینده محور
وربین یا ناجور بین
امکانات اجبار
چهار رب روابط

مطالعه و یادگیری ، تفکر..... ۷۵

برنامه ریزی ذهن برای موفقیت
یادگیری مطالب و نکات مرتبط در ده دقیقه
باید برای خودت وقت بذاری (ارتقا دادن همه ابعاد شخصیتی)
۴ پایه انسانی _ همه بعدی بودن

هدف گذاری..... ۸۱

قدرت کلام و نوشتن اهداف (ایجاد تعهد)
باورهای حمایت کننده
تغییر محیط دوستان
گفتگوهای درونی
آموزش

دردهای شیرین (سال ۱۹۷۰)..... ۸۹

فلوت بی صدا فیلمی که ساخته نشد
انعطاف‌پذیری و تغییر محیط

رسالت (ماموریت شخصی و جهانی)..... ۹۵

تأثیر فرهنگی و رسالت بروسی
تأثیر بر فرهنگ‌ها و باورها و نگرش‌ها
تأثیر بر افکار و باورهای مردم
تلاش برای پیشرفت اصل هنر
رسالت شخص (انسانیت و معنویت)
تلاش برای پیشرفت اصل هنر
فلسفه‌های بروسی و تأثیرات آن بر مردم و بزرگان قبلی
درس‌هایی برای موفقیت
شهرت از نگاه بروسی

پافشاری بر روی خواسته و باورهای خود..... ۱۱۵

سکوی پرتاب سوم
نقش حمایتگرانه همسر
خودشفادهی

زندگی قهر..... ۱۲۵

جاری بودن و اندامی که به آن عشق می‌ورزی
گداز و وداع
بروسی و کلام همسر دخترش

انتظار بروسی از ما (از زبان همسرش)..... ۱۳۱

دیدگاه بزرگان عرصه‌های مختلف در مورد بروسی..... ۱۳۲

پیش‌گفتار

کتابی که در دست شماست يك كپسول فشرده از مفاهیم و استراتژی‌های تعالی و خودشکوفایی است.

به عنوان يك مربی ان‌ال‌پی (برنامه ریزی عصبی-زبانی) همیشه به کاوش ساختار تجربیات ذهنی بالاخص آن دسته که به عملکردها و نتایج عالی منجر می‌شوند عطش داشته‌ام و همواره کشف تفاوت‌هایی که باعث ایجاد تفاوت می‌شوند برایم جذابیت خیلی زیادی دارند.

وقتی کتاب ساشای عزیز را دیدم واقعا لذت بردم چون همیشه از خواندن کتاب‌های حجیم که آن‌ها را دور سرشان می‌چرخانند، موضوعات را پیچیده و اغلب طولانی می‌کنند و بکارت به سراغ اساس چیزها نمی‌روند گریزانم! به قول انیشتین: "اگر نتوانی چیزی را به ساده‌ترین شکل ممکن بیان کنی معلوم می‌شود خودت هم هنوز آن را درست و خوب نفهمیده‌ای!!"

چه کاری بهتر از این که مستقیماً به تشخیص مخاطبت جواب بدهی و از پرداختن به جزئیات و حواشی بی‌اهمیت در کتابت پرهیز کنی.

وقتی توانستم این کتاب که حاصل مدلسازی دوستم از ساختار تجربیات ذهنی و قابلیت‌های بروسلی است را به سرعت بخوانم و غرض پیام و آموزه‌های آن را همچنان پس از مطالعه در وجودم به وضوح بیابم فهمیده‌ام راست می‌گفت که "هر چقدر مطلبی را موجزتر و ساده‌تر بیان کنی تأثیرش بیشتر خواهد بود."

یکی از ویژگی‌های مغز ما این است که الگوها را در سرعت بالایی بهتر نسبت به يك روند کند می‌آموزد و خبر خوب این است که تراکم بالای مطالب آموزه این کتاب با چگونگی یادگیری مغز سازگاری دارد.

مطمئنم شما هم ساختار محکم و کارآمد روان بروسلی و روحیه و نگرش‌های او را به شدت الهام‌بخش و مؤثر خواهید یافت. این صفحات به سادگی سرگذشت يك قهرمان واقعی را طوری به تصویر می‌کشد که بتوانید به سهولت نقشه راهی کلی برای موفقیت و شکوفایی خودتان از طریقش ترسیم کنید و از کم و کیف تنظیمات

مورد نیاز در سطوح عصبی خود برای تبدیل شدن به کسی که واقعاً می‌توانید در زندگیتان شوید باخبر شوید.

ان ال پی دربارهٔ این است که افراد موفق چطور از مغزشان برای دستیابی به اهداف و نتایجشان استفاده کرده و می‌کنند و حالا شما این فرصت را دارید که با رزگشایی بخش‌هایی از دنیای ذهنی و استراتژی‌های شناختی، گفتاری، رفتاری و جسمی بروسی، راه رشد خودتان را برای خلق یک زندگی معنادار و پرشکوه بازتر و هموارتر کنید، چرا که او علاوه بر این که متخصصی عالی‌رتبه در هنرهای رزمی بود، فیله‌وف، هنرمند و بازیگر توانمند و مثال زدنی نیز بود، نه فقط بر پردهٔ شما که بر صحنهٔ زندگی نیز این چنین بود.

به شما پیشنهاد می‌کنم کمربندتان را محکم ببندید چون تا لحظاتی دیگر از مسیری پرشتاب عبور خواهید کرد که حاصلش یادگیری‌هایی زیاد در سطوح مختلف خودآگاه و ناخودآگاهتان است.

علیرضا نادری

(متخصص و مربی nlp برنامه‌ریزی عصبی-زبانی)

مقدمه

هم‌اکنون که روی میبل نشستهام و درحال نگارش اولین جملات این کتاب هستم برایم جالب و کمی دور از انتظار است که چند کتاب ناتمام درحال نوشتن دارم و ناگهان ایده این کتاب به ذهنم خطور کرده است و هم‌اکنون، درحال طرح ریزش و نوشتن آن هستم!

همان‌طور که تماشای یک مستند شروع شد که از شبکه چهار درحال پخش بود. بعد از دیدن آن مستند، دهانم باز مانده بود. از آن همه ایمان و باور، از آن همه خلاقیت، از آن همه قدرت، از آن همه انعطاف‌پذیری، از آن همه خاص بودن، از آن همه تفکر و فلسفه‌ای که در پشت ظاهر خشن و بی‌روح شخصیتی بنام بروس‌لی ریشه‌پیش پنهان مانده بود!

من که آن مستند را ضبط کرده بودم، بارها و بارها آن را بازبینی و حتی در کلاس‌های موفقیت و الگوبرداری خودم، همراه با بچه‌ها تماشا و تحلیل کرده و هر بار بمانند بار اول هیجان زده شده‌ام. در لحظه لحظه زندگی او و در تک تک باورها و عملکردهایش، اصول موفقیتی که امروز در سطح دنیا تدریس می‌شود بکار رفته است و آخرین باری که درحال تماشای آن بودم، ایده نوشتن کتاب {فلسفه بروس‌لی} به ذهنم رسید.

مؤد ان‌ال‌پی بر مبنای بررسی و آنالیز الگوهای رفتاری افراد موفق و همچنین علت‌های موجود در واکنش و احساسات منفی یا مثبت انسان و چگونگی تغییر این احساسات شکل گرفته است.

من احساس کردم بعنوان فردی که در زمینه NLP (برنامه ریزی عصبی کلامی ذهن و مدبرداری) کار می‌کند باید مدل قدرتمندی چون بروس‌لی را آنالیز کرده و به استراتژی فکری و عملی و رازهای موفقیت و جهانی شدن او

تنها در سی و دو سال زندگی، پی برد و بصورت یک مقاله یا کتاب مخصوص موفقیت، نوشته و بدست همه آدمها در گوشه گوشه جهان برسد تا همه از این اصول ساده اما تأثیرگذار استفاده کنند!

جالب است بدانید که خود او نیز علاقمند به مباحث روانشناسی و مثبت اندیشی بوده است و همسرش می‌گوید یک کتابخانه پر از کتاب‌های روانشناسی موفقیت داشته است!

ارها به تازگی این مستند بخودم گفتم چگونه می‌شود بعضی آدمها سی سال عمر می‌کنند و چنین تأثیر عمیقی در زندگی خود، اطرافیان، فرهنگ و حتی جهان می‌گذارند و بعضی‌ها شصت هفتاد سال عمر می‌کنند و فقط زنده بوده‌اند اما زندگی نکردند!

به هر حال امیدوارم این کتاب به عنوان یک کتاب راهکارهای موفقیت و برای رسیدن به باورهای عمیق، آرامش و رشد معنوی، رویاها و خوشبختی استفاده کنید تا مانند بروسلی هم در زندگی خود و هم در زندگی دیگران و حتی جهان تأثیرگذار باشید!

