

داستان من و مهمان

نویسنده: پیمان حسنی

سرشناسه	حسنی، پیمان، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	داستان من و ذهنم / نویسنده پیمان حسنی؛ ویراستار مرضیه حسینی
مشخصات نشر	تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۴۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	پرورش ذهن
موضوع	Mental discipline:
موضوع	مثبت نگری
موضوع	Affirmations:
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	موفقیت -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Success -- Psychological
رده بندی کنگره	BF ۶۳۲ / ح ۲۱۳۰۷
رده بندی دیویی	۱۵ / ۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۳۸۱

نام کتاب: داستان من و ذهنم

نویسنده: پیمان حسنی

ویراستار: دکتر مرضیه حسینی

طراحی جلد و صفحه آرایی: آیدین علی بیگی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۴۸-۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

E-Mail: peymanhassani20005@yahoo.com

Telegram: @ramzeshadi & @pmketabhani

Instagram: @peymanhassani_tahavol

پایگاه اینترنتی پخش: www.tahavoledaron.com

حق چاپ و نشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول / رفیق نارفیق را بشناسید.....	۱۳
..... ذهن دوست ماست یا دشمن ما؟	۱۵
..... تجربه اولین خودکشی من	۱۵
..... تجربه دومین اقدام به خودکشی من	۱۶
..... دردناک‌ترین تجربه زندگی من	۱۶
..... ورق برمی‌گردد	۱۷
..... برندی پیکر.....	۱۸
..... جواب در گذشت ماست	۱۹
..... دام‌های دهن	۲۱
..... ۱- دام ایده‌آل گرایی	۲۲
..... برای رهایی از دام اندیشه‌های غریبی نکته‌ها می‌توانند بسیار مؤثر باشند:	۲۴
..... ۱- اول اقدام کنید و بعد به دنبال راه حل باشید	۲۴
..... ۲- قانون ۶۰ درصد	۲۴
..... ۳- قانون بی‌نظمی	۲۵
..... ۲- دام گذشته	۲۶
..... ۳- دام افسوس به حال خود	۲۶
..... ۴- دام کینه و رنجش	۲۷
..... ۵- دام احساس گناه	۲۸
..... ۶- دام احساس قربانی	۳۰
..... ۷- دام مرور خاطرات بد	۳۰
..... ۸- دام آینده	۳۲
..... ۹- دام ترس از آینده	۳۲
..... ۱۰- دام که چی؟	۳۳
..... ۱۱- دام اگر نشد؟	۳۴
..... ۱۲- دام پیش‌داوری	۳۴
..... ۱۳- دام ناامیدی	۳۵
..... ۱۴- دام ناشکری	۳۶
..... ۱۵- دام منفی‌بینی	۳۷
..... ۱۶- دام دید تونلی	۳۸
..... ۱۷- دام خودمحو‌ری	۳۹
..... ۱۸- دام توقع و انتظار	۴۰
..... ۱۹- دام شکوه و شکایت	۴۱
..... ۲۰- دام توجیه و بهانه	۴۲
..... ۲۱- دام زیاده‌خواهی و طمع	۴۳

فصل دوم / کشتی اقیانوس پیما شوید ۴۵

- ۴۷ چگونه تبدیل به یک کشتی اقیانوس پیما شویم؟
۴۸ چگونه از لحاظ احساسی ضد ضربه شویم؟
۴۸ فیل سوار
۴۹ شارژ انرژی احساسی
۵۰ شهر احساسی درون
۵۱ چگونه از لحاظ جسمی ضد ضربه شویم؟
۵۱ آرایه‌ران
۵۲ آشتی با بدن
۵۳ تنه به
۵۳ جریبه ۴۰ روز میوه خواری
۵۶ ورزش
۵۷ نفر
۵۸ آب

فصل سوم / چشم‌ها را باید شست ۵۹

- ۶۱ از لحاظ ذهنی ضد ضربه شویم
۶۱ چشم‌ها را باید شست
۶۲ بینش اول: شکست یا پیج؟
۶۵ بینش دوم: دنیا طبق میل من باشد
۶۶ فقط دو نفر
۶۶ چاره چیست؟
۶۸ حاضر غایب
۶۸ کوزه پرسکه
۶۹ کادو پیج کردن نه
۷۰ خریم یار
۷۰ اعلام موضع خود
۷۱ انتقاد
۷۲ مرحله اول: جلوگیری از واکنش تدافعی و عصبانیت
۷۲ ۱- دست خودش نیست
۷۳ ۲- هویت ما
۷۴ ۳- خودت را دوست بدار
۷۴ ۴- شوخ طبع باشید
۷۵ ۵- شخصیت آهنین در دستکش مخمل
۷۵ ۶- لزوماً وارد نیست
۷۶ گفتن جمله طلایی
۷۷ پنج منفعت انتقاد پذیر بودن
۷۷ ۱- پیشنهادهای ارزشمند
۷۷ ۲- رفع عیوب
۷۷ ۳- جلب کمک دیگران
۷۸ ۴- برقراری ارتباط موثر
۷۸ ۵- همسو شدن یا جریان هدفمند هستی
۷۹ روش انتقاد تأثیرگذار

فرمول انتقاد سازنده	۸۰
بینش چهارم: نحوه شناخت جهان هستی	۸۱
خدایا چرا من؟	۸۲
با طرح این فرض به دو نتیجه جالب رسیدم	۸۳
بعد از تغییر دیدگاهم	۸۴
بینش پنجم: آفرینش هدفمند	۸۵
بینش ششم: مرگ	۸۶
بینش هفتم: پول	۸۸
نتیجه خدمت عاشقانه و صادقانه	۸۸
نیت	۸۸
نیروی محرک	۹۰
چند باور نادرست در مورد پول و دلایل رد آن	۹۱
- پول چراک کف دست است	۹۱
۲- هر کس پولدار است سر دیگران کلاه گذاشته یا حق دیگران را خورده است	۹۱
۱- معنویت با پولداری جور در نمی آید	۹۲
۴- پول دانه آبرو است	۹۲
۵- سرمایه لازم برای شروع کار را ندارم	۹۳
۶- پدر سرمایه اولیه نمی شود کار کرد	۹۳
انطباق مالی	۹۴
دخل و خرج	۹۵
راه حل: فرمول انصباط مالی	۹۶
۶۰ درصد ضروریات	۹۶
۱۰ درصد تفریح و خوشی	۹۶
۲۰ درصد پس انداز	۹۷
۵ درصد آموزش	۹۷
۵ درصد بخشش و کار خیر	۹۹
بینش هشتم: روابط	۹۹
مدیریت یکطرفه	۹۹
گفتش را ببوش	۱۰۰
مسئولیت صد درصدی	۱۰۰
بینش نهم: خودم	۱۰۱
من می توانم	۱۰۲
من گذشته نیستم	۱۰۲
من خودم را دوست دارم	۱۰۳
بینش دهم: کار	۱۰۴
تفریح کن و پول بساز	۱۰۴
رسالت شما چیست؟	۱۰۴
پدر پولدار باش	۱۰۴
بینش یازدهم: آینده	۱۰۵
آینده روشن است	۱۰۵
ستون تا ستون	۱۰۵
من می آفرینم	۱۰۶
بینش دوازدهم: آموزش	۱۰۸

۱۰۸	ز گهواره تا گور.....
۱۰۹	دانشجو.....
۱۱۰	تندخوانی.....
۱۱۱	تمرین عملی.....
۱۱۱	بیش سیزدهم: خوشبختی.....
۱۱۲	خواست من یا خواست خدا؟.....
۱۱۳	پله پله تا ملاقات خدا.....

فصل چهارم / جهان هستی یک موجود زنده است ۱۱۵

۱۱۸	منظور از جهان هستی چیست؟.....
۱۲۱	قانون هستی.....
۱۲۲	۱- قانون شکرو کفر.....
۱۲۴	۲- قانون گزین و آویزون.....
۱۲۵	۳- قانون انعطاف پذیری.....
۱۲۷	۴- قانون حکمت.....
۱۲۸	۵- قانون مباد.....
۱۳۱	۶- قانون بارش.....
۱۳۳	۷- قانون ماز.....
۱۳۴	۸- قانون کار از کار خرد.....
۱۳۶	۹- قانون جذب.....
۱۳۸	۱- قانون فرکانس.....
۱۴۰	۲- قانون جذب فرصت ها.....
۱۴۲	۳- قانون غول چراغ جادو.....
۱۴۳	۱- قرآن بر سرنیزه.....
۱۴۴	۲- هاروت و ماروت.....
۱۴۵	۴- اثر گذاری قانون ها بر یکدیگر.....
۱۴۵	۱- قانون تناسب.....
۱۴۶	۲- قانون تعمیم به عام.....
۱۴۶	۳- قانون تلاش.....
۱۴۷	۴- قانون های منطقی هستی.....
۱۴۷	۵- قانون تقابل خواسته ها.....
۱۴۷	۶- قانون حکمت.....
۱۵۳	۱۰- قانون همنشین.....
۱۵۶	۱۱- قانون معرفه به اضافه.....
۱۵۸	۱۲- قانون سفر.....

امروز شاهد افزایش افسردگی و احساس ناکامی در انسان‌های زیادی هستیم. این افراد پس از نالایندی از نجات یافتن، خود را محکوم به تحمل یک زندگی طاقت فرسا می‌دانند. شاید شما هم یکی از این انسان‌ها هستید. این موضوع دلایل مختلفی دارد از خانواده و مکان زندگی گرفته تا نحوه بینش انسان به زندگی و آگاه نبودن از مهارت‌های ضروری زندگی. با توجه به اینکه همه ما خواهان یک زندگی لذت بخش و سرشار از رضایت هستیم، آیا امکان‌پذیر هست در کوتاه‌ترین زمان ممکن و به ساده‌ترین روش به آن دست پیدا کنیم؟

اجازه بدهید جواب سوال را با گفتن یک داستان واقعی به شما بدهم. فردی را می‌شناسم که در سن ۱۳ سالگی با خوردن ۴۰ عدد قرص تصمیم گرفت به زندگی خود پایان دهد؛ حتی فکرش را هم نمی‌کرد که زنده بماند. در حدود ۱۲ سال بعد چنان موفقیت، شادی و نشاط لذت بخشی را تجربه کند که شاید اگر رساله‌ها رسیدن به آن را محال می‌دانند. حالا که در حال خواندن این کتاب هستید افتخار می‌کنم که آموزگار هزاران انسانی است که به او اجازه داده‌اند تحول بسیار ارزشمندی را، آن هم تنها در مدت یکسال در زندگی آنها ایجاد کند. پس جواب سوال بالا این است که با امکان‌پذیر است. شاید پرسید که این داستان زندگی چه کسی بود؟ این داستان زندگی خودم بود. خدا را شکر می‌کنم که توانستم از مشکلات بیرونی و درونی بسیاری رها شوم. موارد زیر تنها گوشه‌ای از مشکلات من است که از آنها رها شده‌ام:

بدبینی، تعصب بیش از حد، منفی بینی شدید، ناامیدی شدید، افسردگی مزمن، اعتیاد به نیکوتین و اعتیادهای کشنده دیگر، اعتماد به نفس بسیار پایین، خجولی،

ناتوانی شدید در برقراری ارتباط با دیگران، ضعف در بدست آوردن خواسته‌ها، ناتوانی در کسب درآمد کافی، عصبانیت‌های شدید و جوش آوردن ناگهانی، بی‌تدبیری و نداشتن استراتژی‌های لازم در زندگی، رنجش و کینه و نفرت‌های عمیق جالب است بدانید برای نجات از مشکلاتم به انواع پزشک‌ها، روانپزشک‌ها و مشاوران عالی رجوع می‌کردم و عمدتاً اثر بخش نبوده و یا تأثیر اندکی داشتند. من نیاز به یک تحول عمیق بودم که به لطف خداوند این اتفاق افتاد.

پس از مدتی، تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم و به انسان‌ها آموزش بدهم که چگونه به کمتر از یک سال بتوانند تحولی عمیق در درون خود ایجاد کنند. توانمند شوند و به خواسته‌های خود دست یابند. بلکه می‌توان این توفیق به ظاهر اجباری زندگی را به یک سفر لذت بخش تبدیل کرد.

این کتاب را مخصوص افراد نوشته‌ام که در مراحل مختلف زندگی، شکست‌های پی‌درپی‌ای را تجربه کرده‌اند و از این بابت ناراحت یا افسرده هستند. اگر شما جزو افراد موفق و شاد هستید، به احتمال زیاد اکثر راه‌بردهای کاربردی این کتاب را انجام می‌دهید و نیازی به خواندن این کتاب ندارید. اگر شما در هر زمینه‌ای از زندگی احساس شکست و ناتوانی کنید و به دنبال احساس خوشبختی و شادی هستید، آن را از کسی بیاموزید که اوج افسردگی به اوج شادی سفر کرده و رموز این مسیر دقیق را می‌شناسد. قویا ایمان دارم که ارزشمند است که در زندگی انسان‌ها تحولی عملی و ماندگار ایجاد کند.

پس از ایجاد تأثیراتی بسیار مثبت و ماندگار در زندگی انسان‌های اطرافم، این کار به حرفه‌ای لذت بخش برای من تبدیل شده است. پس با خودم گفتم که: چقدر لذت بخش است هر کس در هر کجای این کره خاکی که مشتاق تغییر و تحول است، بتواند از این آموزش‌های کاربردی استفاده کند. به این نتیجه رسیدم که بهترین راهی که انسان‌ها می‌توانند به یک مدرس دوره‌های تحول درون اعتماد کنند تا از آموزش‌هایش استفاده کنند این است که اول کتابی از این شخص بخوانند و اگر آموزش‌های کتاب تأثیر ارزشمندی در آنها ایجاد کرد با اشتیاق بیشتری، از بقیه آموزش‌هایش استفاده کنند. به همین خاطر تصمیم گرفتم ابتدا این کتاب که حاوی

گلچین آموزش هایم است را در اختیار عموم بگذارم و بعد از آن کسانی که مشتاق رشد بیشتری هستند از طریق سایتهم بتوانند به ادامه این آموزش ها دست پیدا کنند. تجربه کار با هزاران انسان به من ثابت کرده است که با به کار بستن آموزش های این کتاب و شرکت در دوره ها شما هم دیدگاهتان نسبت به جهان هستی و زندگی چنان تغییری پیدا می کند که با تمام وجود فریاد خواهید زد: «زنده باد زندگی». این جمله متعلق به یکی از شرکت کنندگان غمگین در یکی از دوره های من است که با باز کردن مطالب همین کتاب نظرش به زندگی ۱۸۰ درجه تغییر کرد.

شاید شما هم دوره هایی شرکت کرده اید که فقط هیجان و توهّم در شما ایجاد کرده اند و تغییر پایدار دستیابی به خواسته ها در آنها وجود نداشته است. برخلاف آن آموزش ها، تمام سعی کرده ام که تنها و تنها اصول عملی و کاربردی را در این کتاب و آموزش هایم بیاورم برای اینکه متوجه شوم کدام آموزش ها ارزشمند و کاربردی هستند تمام اصولی که یاد می گیرم را در زندگی خود پیاده می کنم. با همین اصول توانستم از اوج افسردگی به اوج شادمانی سر کنم. تجربیات شخصی خودم به همراه قسمت هایی از زندگی مرا قبل از به کار بستن این اصول و بعد از آن در کتاب نوشته ام تا پیروزی بر مشکلاتم شاهدهی باشد بران شما که می خواهید تحولات ارزشمندی را در زندگی خود ایجاد کنید. به نظر من مشکل اکثر کسانی که در زندگی ناکام می مانند و احساس شکست دارند نداشتن اراده نیست؛ بلکه نداشتن یک راهنمای خوب و راهکارهای عملی است.

در فصل یک کتاب با دشمنی به ظاهر دوست آشنا می شویم. این نارقیق رو می شود. شما ریشه اصلی همه ناکامی های خود را پیدا می کنید. همچنین با بیست و یک دام خطرناک این دشمن که شما را توسط آنها صید می کند آشنا خواهید شد. و راه هایی از آنها را می آموزید.

پس از شناخت این دشمن درونی و دام های خطرناک آن، در فصل دوم و سوم می خوانید که چنانچه می خواهید از اقیانوس پر تلاطم زندگی با سلامتی و سربلندی عبور کنید نیاز است که راه های تبدیل شدن به یک کشتی اقیانوس پیما را بیاموزید. بسیار ضروریست که شما از لحاظ ذهنی، احساسی و جسمی انسانی قدرتمند باشید

تا در بحران‌ها و مصیبت‌ها آسیبی نبینید. در فصل دوم به بررسی راه‌های ضد ضربه شدن احساسی و جسمی پرداخته‌ام و در فصل سوم با دوازده بینش قدرتمند آشنا خواهید شد که شما را از لحاظ ذهنی شکست‌ناپذیر خواهد کرد.

در فصل آخر اقیانوس پر تلاطم هستی را مورد بررسی قرار داده‌ام. شگفت زده خواهید شد. وقتی بفهمید که هستی یک موجود زنده است و رفتارها و عکس‌العمل‌هایی دارد. با خواندن این فصل دیگر این اقیانوس برایتان ناشناس و گیج‌کننده نخواهد بود و متوجه شگفتی‌ها و رفتارهای این اقیانوس خواهید شد. در این فصل در مورد یکی از قوانین هستی با نام قانون جذب مطالبی حقیقی که در هیچ کجا بیان نشده را خواهید خواند. پیشنهاد می‌کنم برای خواندن کتاب، اول از قسمت‌هایی شروع کنید که کنج‌کاوی شما را برانگیزد. یکی از هیجان‌انگیزترین و لذت‌بخش‌ترین احساس‌ها خواندن یک کتاب خوب است که اطلاعات کاربردی فراوانی دارد. این لذت در انتظار شماست لطفاً شروع کنید.