



۱۴۱۴۷۷۲

مهندسی باور



ایمان ارجمند راد

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۸۶-۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۴۴۷۶۸
عنوان و نام پدیدآور	:	مهندسی باور / نویسنده ایمان ارجمندراد.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
موضوع	:	مثبت‌نگری
موضوع	:	Affirmations
موضوع	:	عزت نفس
موضوع	:	Self-esteem
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
رده بندی دیو	:	۱۵۸/۱
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۳۷ الف ۲ م / ۵/۶۹۷ BF
سرشناسه	:	ار - مند راد، ایمان، ۱۳۶۰ -
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	مهندسی باور
نویسنده	:	ایمان ارجمندراد
طرح جلد	:	حمید مقدم
ویراستاری و صفحه آرایی:	:	مریم میرزاعلی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۵
تیراژ	:	۲۰۰ جلد
قیمت	:	۱۲ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۸۶-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

سیاسگزاری ۵

درباره مدل طلایی موفقیت عصر ۹

دریچه ۱۳

فصل اول

باورهای اشتباه ۲۱

فصل دوم

باورهای محدود کننده ثروت ۴۵

فصل سوم

اصول طلایی موفقیت عصر ۵۷

فصل چهارم

تکنیک های طلایی موفقیت عصر ۸۷

منابع ۱۱۷

هو المعاشق

"نکاتی پیرامون مهندسی باور"

در حدود هشت قرن پیش "مولانا" سروده است:

مابقی تو استخوان و ریشه‌ای
گلست اندیشه تو گلشنی
ور بود خاری تو هیمة گلخنی

البته ده‌ها سال قبل از مولانا، زرتشت بزرگ اشاره به اندیشه نیک داشته است:

پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک

که اینجانب به آن باور دارم. یک را هم اضافه کرده‌ام که چیزی متفاوت از کردار

نیک است.

و اما اصطلاح مهندسی معنوی را آتلا بزرگواری به نام دکتر آزمندیان در "مهندسی فکر" بکار گرفته است.

و اصطلاح "باور" را بزرگی به نام استاد خواجه نوی (مکتب‌ناده) تحت عنوان "باور درمانی" و امروز شاهد نگارشی متین از جوانی بطلی به نام "مهندسی باور".

به نظر اینجانب، کلام این دانش پژوه فرانو فرانی وین از مکانیسم‌های مربوط به "پندار نیک" است که می‌تواند برای همکاران مفید باشد.

به طور کلی چهار روش برای تحقیق در علوم انسانی با عنوان‌های «پیش‌های دینی»، «دانش‌های بشری»، «روش‌های جهانی» و «روش‌های عرفانی» داریم.

در اولین خروجی از "مجموعه کتاب‌های مدل طلایی موفقیت عصر" با عنوان "مهندسی باور" از هر چهار روش بهره‌برداری شده است.

بالاترین بیش، «بیش قرآنی» است که از سوره مبارکه عصر وام گرفته شده، دانش بشری در اصول طلایی موفقیت عصر دیده می شود و روش های جهانی را در تکنیک های طلایی موفقیت عصر دیدم.

منش های عرفانی نیز در بخش های مختلف این کتاب به خصوص در جملات طلایی موفقیت عصر قابل رویت است که به این مجموعه وزن و اعتبار خوبی بخشیده است.

خواندن این کتاب را به همگان توصیه میکنم چرا که در جنبش مطالب آن به انسان توان هر دو نیمکره مغز انسان توجه شده است.

از نظر علمی هر دو نیمکره چپ و راست مغز باید باهم انطباق داشته باشند.

اگر «آی کیو IQ»، بیشتر از «ای کیو EQ» شد، خرد انسان پایین می آید.

امیدوارم تلاش از نمود راد در مسیری که آغاز نموده است با تکیه بر بیش عمیق قرآنی و به کارگیری دانش بشری و روش جهانی، منش عرفانی موفقیت را بجشد و بجشانند.

با آرزوی تسلیات هر چه بیشتر

پروفسور حسین باهر

به نام خدا

اوایل سال ۱۳۹۴ در میان عزیزانی که برای آزمون ورودی دوره مدرسان موفق که نمره قبولی را بدست آورده و برای مصاحبه و تایید نهایی پیش من می آمدند، جوانی خوش سیما، با بیان و عزت نفسی بالا آمد در همان دیدار اولیه با توجه به تجربه و اطلاعاتی که در زمینه چهره شناسی دارم متوجه استعداد و توانمندیهای این جوان فوق العاده شدم. به ایشان گفتم نیازی به مصاحبه نیست شما ۱۰۰٪ قبول هستید.

ایمان ارجمندراد کارشناس ارشد مهندسی شیمی که اخیراً شنیده‌ام در مقطع دکترا قبول شده‌اند در طول دوره مدرسان موفق که در دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شد بارها نشان دادند که پس از بی و قضاوت من در مورد ایشان درست بوده و اخیراً با تألیف کتاب مهندسی باور ثابت کردند جزء بهترین‌ها هستند.

مطالعه کتاب مهندسی باور که در رابطه با باور، تکنیک‌های موفقیت و استفاده درست از مغز می‌باشد را به همه توصیه می‌کنم و امیدوارم در آینده برای ساختن ایرانی پیشرفته، ایمان ارجمندراهای زیادی داشته باشیم.

دکتر محمد سیدا

رئیس انجمن تقویت حافظه ایران

خرداد ۱۳۹۵

درباره مدل طلایی موفقیت عصر

به نام او..

در یکی از روزهای گرم پایتخت صنعتی ایران (عسلویه) باحالتی افسرده و غمگین با حسرت به این فکر می‌کردم که چه اتفاقی رخ داد که یک جوان ۲۳ ساله در سال ۱۳۸۴ وارد صنعت نفت ایران شد و پله‌های ترقی را چنان در مدت یک سال طی کرد و رتبه‌ای (۱۷C سازمانی) بدست آورد که یک فرد عادی می‌باید چندین سال درس می‌کرد تا شاید به آن جایگاه برسد.

و البته چگونه در مدت کوتاهی دستاوردها از بین رفت و انبوهی از مشکلات مالی، روحی و خانوادگی زندگی او را فرا گرفت.

در دهنم شروع به یادآور ، خاطره اولین روز حضورم در عسلویه در یکم مرداد ۱۳۸۴ را کردم. زمانی که درب مرا به در فرودگاه عسلویه گشوده شد و گرما و رطوبت وحشتناک این شهر را با همه وجود احساس کردم و در یک لحظه تصمیم به بازگشت گرفتم.

اما انگیزه پیشرفت و ترقی آن قدر در من قوی بود که از تصمیم منصرف شدم و با خود عهد کردم در مدت زمان کوتاهی جزء مدیران عالی رتبه مجموعه صنعت نفت بشوم.

این باور قوی کار خود را کرد و هدف من در مدت زمان کوتاهی بدون هیچ گونه ارتباط و یا سفارشی محقق شد.

اما به محض رسیدن به این جایگاه یک ترس و باور سمی "از دست دادن موفقیت" وجود مرا فرا گرفت.

آری درست فهمیده بودم باورهای مثبت و سازنده من عامل موفقیت و باورهای منفی و محدود کننده زمینه ساز شکست من شده بودند.

به محض دریافت پیام کائنات از جا بلند شدم و به لطف خدای مهربان با مطالعه و مهندسی دقیق باورهای درونی خودم و تلاشی همسو با باورهای مهندسی شده، پله‌های ترقی و موفقیت را با سرعتی بسیار بیشتر از قبل طی کردم و اکنون که این کتاب را برای شما دوست خوب آماده می‌کنم هر روز بر درآمدهای مالی، اجتماعی، خانوادگی و معنوی زندگیم افزوده می‌شود و به اهداف خود یکی پس از دیگری دست پیدا می‌کنم و کلاً حال خوبی دارم.

مهمترین عامل به دست بازگشت من به مسیر موفقیت تاثیر داشت پیام عجیبی بود که از کلام خداوند تعالی در «سوره والعصر» دریافت کردم.

این سوره به ظاهر کوچک و در اطن بزرگ تاثیری شگرف در تحول زندگی من گذاشت.

در آن زمان که درگیر مشکلات فراوان در زندگی بودم، بزرگی گفته بود که مداومت در خواندن «سوره والعصر» گشایش در مشکلات ایجاد می‌کند.

وقتی با این سوره انس گرفتم متوجه شدم که برآنچه برای موفقیت در هر زمینه‌ای در زندگی نیاز هست خداوند متعال در این کلام انجابه انگیز قرار داده است.

دریافت این مطلب ایده طراحی «مدل طلایی موفقیت عصر» را با من به همراه برد. از آموزه‌های «سوره والعصر» در ذهن من ایجاد کرد.

این مدل نه تنها زندگی مرا دگرگون کرد بلکه تمام کسانی که به واسطه مشاوره‌های موفقیت من از این مدل پیروی کردند در مدت زمان بسیار کوتاه تغییرات مثبت باور نکردنی در زندگی خود مشاهده کردند.

این مدل شامل ۵ بخش اصلی است:

- مهندسی زمان (والعصر)
- مهندسی باور (الذین امنوا)
- مهندسی اراده (عملوا الصالحات)
- مهندسی ارزش (تواصعوا بالحق)
- مهندسی صبر (تواصعوا بالصبر)

امید و لطف خداوند متعال در «مجموعه کتاب‌های مدل طلایی

موفقیت» را تکیه بر تبیین بخش‌های مختلف این مدل ارزشمند و همچنین طرح استاوردهای روانشناسی نوین که منطبق با این مدل می‌باشد، بتوانم نقشی که در رشد و تعالی مادی و معنوی انسان‌هایی که طالب ترقی و پیشرفت سریع و وسیع در زندگی هستند بازی کنم و بخشی از دین سنجینی که آشنایی با این آموزه‌های بر نظیر بر کردن من نهاده ادا نمایم.

ایمان ارجمندراد

خرداد ۱۳۹۵

دیباچه

باید باورهایمان را زیرورو کنیم و دوباره آنها را مهندسی کنیم.
در اطراف و درون ما آنقدر باورهای اشتباه وجود دارد که آدرس‌های غلط در
بیمودن مسیر زندگی به ما می‌دهد.

افسردگی‌ها، عصبانیت‌ها، اضطراب‌ها و احساس گناه‌ها همه ریشه در الگوها
نقش‌های غلطی دارند که از باورهای ما نشأت می‌گیرد.

مطالب این کتاب از آن جهت بسیار اهمیت دارد که بصورت تخصصی بر روی
مهندسی باورهای انسان تمرکز دارد.

ناکامی انسان، پیش از این در باورهای آن‌ها دارد، کسی که باور دارد نمی‌تواند،
شانس ندارد، امکانات ندارد سلامتی ندارد و... این باورهای منفی در زندگی او
محقق و مجسم می‌شوند.

باورهای ذهنی ما، مغز را به راهبردی می‌کنند و مغز بر اساس برنامه‌ریزی
ذهنی که سرچشمه آن باورها می‌باشند، اعصاب و عضلات فرمان می‌دهد.

باورهای منفی چون غده‌ای خطرناک باعث شکست و نابودی انسان می‌شوند.
از آموزه‌های دینی هم چنین نتیجه می‌گیریم که
باور منفی، وسوسه‌ای از وسوسه‌های شیطان است در حالی که باور مثبت،
مژده‌ای از بشارت‌های الهی است.

ایپکتیوس - فیلسوف بزرگ رواقی - می‌گوید:

ما باید بیشتر از آن چه که مراقب بیرون کشیدن «تومور و آبسه از بدن»
هستیم، مراقب «بیرون کشیدن افکار نادرست از ذهن» باشیم.

آنچه انسان را محدود و ناکام می‌کند، باورهای محدودکننده اوست، نه عوامل
بیرونی.

اگر در جست و جوی رشد و کمال هستید، باید باورهای محدود کننده را نابود کنید، و باور کنید که می‌توانید با حمایت خالق کائنات هر قله‌ای را فتح کنید؛ فتحی آسان و پیروزمندانه.

به محض تشخیص باور غلط باید پادزهر آن را تولید کنیم و البته مصرف به موقع و با دوز کافی کم‌کم آثار آن باور اشتباه را از زندگی ما محو خواهد کرد. به‌طور که در فرایند مهندسی و ساخت یک ساختمان ابتدا زمین را از هر گونه آوار و خدابه احتمالی، خار و خاشاک، زوائد و موانع پاک‌سازی میکنند سپس بر اساس اصول مهندسی عمران نقشه ساخت را طراحی و در مرحله آخر با استفاده از تکنیک‌های مهندسی عملیات ساخت را شروع می‌کنند در این کتاب نیز برای مهندسی و ساخت باورها، در فصل اول برخی از رایج‌ترین و خطرناک‌ترین باورهای تخریب‌کننده زندگی یاد و بر انرژی را شناسایی و پادزهر آن‌ها را به شما معرفی می‌کنم.

در فصل دوم باورهای محدود کننده ثروت را بررسی می‌کنم. چرا که تفاوت یک انسان فقیر و ثروتمند در ذهن آن‌هاست نه در میزان دارایی‌های مادی ایشان.

دلیل این موضوع هم آن است که اگر دارایی یک ثروتمند را از او بگیریم در مدت زمان کوتاهی دوباره میزان بیشتری دارایی و ثروت را از خود فراهم می‌کند.

باور ثروتمند مانند یک کت جادویی ثروت و فراوانی را در زندگی انسان سرازیر می‌کند.

سپس در فصل سوم اصول ساده ولی بسیار مهم موفقیت در زندگی را برای طراحی نظام باورهای مثبت و موفقیت‌آفرین ارائه می‌کنم.

و بالاخره در فصل چهارم با ارائه تکنیک‌های طلایی موفقیت عصر همه آنچه برای ساختن یک ساختمان از باورهای مثبت نیاز دارید در اختیار شما خواهد بود. بخش جملات طلایی موفقیت عصر در لابه‌لای مطالب این کتاب قرار داده شده تا با لحظه‌ای تمرکز بر روی این جملات مثبت قدرتمند حال خوبی پیدا کنیم و با انرژی این جملات به تعبیر استاد عزیزم دکتر محمد سیدا مرد حافظه ایران «دو ذهنی» بگیریم.

فایده یک جمله می‌تواند زندگی یک انسان را آباد یا ویران کند؛ روز یک فرد را بسازد یا خراب کند و حال انسان را به خوب یا بد تغییر دهد. فلورانس اسکارسین می‌گوید:

کلام شما عصای معجزه گر شماست.

جمله تلقینی چیست؟

در بخش‌های مختلف کتاب از جمله تلقینی یا تاکیدی نام بردام اما ابتدا باید به این سوال پاسخ بدهم که تلقین چیست؟ پاسخ این سوال از بخشی از مقاله‌ای تحت همین عنوان استخراج شده که آدرس آن جهت مطالعه بیشتر در قسمت منابع درج شده است.

القاء یک حالت، یک رفتار، یک کلام به خود یا کسی دیگر را تلقین گویند. اگر اندیشه‌ای برای مدت طولانی و پشت سر هم وارد ذهن شود، در ذهن می‌ماند و فرد آن را به صورت حقیقی انکارناپذیر، تلقی می‌کند. در هر حال نیست هیچ گونه مطلبی را برخلاف آن قبول کند. مثال بارز آن تفکرات است که از دوران کودکی در ذهن ما نقش بسته و زندگی ما را ساخته است. روانشناسان هم معتقدند هرگاه فردی تمام ذهنیت خود را بر روی اندیشه یا عقیده‌ای متمرکز کند و

هر روز آن را تقویت نماید، این باور شخص، در جهان بیرون، جنبه واقعیت پیدا می‌کند.

همه انسانها دارای استعداد تلقین پذیری هستند. شاید بتوان گفت هیچ کس در جهان پیدا نمی‌شود که تلقین پذیر نباشد.

تلقین این قدرت را دارد که زندگی ببخشد یا زندگی را بگیرد. اگر تفکر کسی را عوض کنیم، زندگیش را عوض کرده ایم و کلید تغییر تفکر کلام تلقینی و یا همین جمله تلقین است. کلام به مرور زمان و با تکرار، وارد ضمیر ناخودآگاه شده و قسمتی از باور فرد می‌شود.

تلقین هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی. گاهی اوقات دیگران با جملات و بیانات منفی خود، حالات منفی و ذهنیت بدی را در ما به وجود می‌آورند. پس باید هنگام مکالمه با دیگران کاملاً آگاه باشیم.

بدبینی نیز نوعی تلقین منفی است که اکثر اوقات به واقعیت می‌پیوندد. فرد آنقدر درباره مسئله مورد نظرش بدبینی به خرج می‌دهد تا بالاخره اتفاق می‌افتد در صورتی که شاید از اول اینطور نبوده است. از دیگر تلقین‌های منفی می‌توان به ترس‌های بی‌مورد که در وجودمان است و اعتماد به نفس پایین اشاره کرد.

تلقین منفی نافذتر از تلقین مثبت عمل می‌کند. پس باید مراقب کلامی که بر زبان می‌آوریم، کسانی که هم صحبت می‌شویم، جاهایی که می‌رویم و مطالبی که می‌خوانیم باشیم.

در مقابل تلقین منفی، تلقین مثبت را داریم. تلقین مثبت باعث رهایی فرد از ترس، تنش و اضطراب می‌شود. خلاقیت را بالا می‌برد، به زندگی و شغل، هدف و انگیزه می‌بخشد، اشتیاق را در زندگی بیشتر می‌کند، عادات عصبی ناراحت کننده را برطرف می‌نماید، باعث افزایش مهر و محبت به دیگران می‌شود و در نهایت امیدواری را بهبود می‌بخشد.

تلقین مثبت، شما را به موفقیت می‌رساند. روانشناسان یکی از مهم‌ترین ارکان موفقیت را تلقین مثبت می‌دانند. برای تلقین مثبت باید نکاتی را در نظر داشت:

- ۱- تلقین باید به دفعات و کرات انجام شود.
- ۲- هر چه تلقین زیباتر باشد بیشتر تاثیر دارد. می‌توانید شعرهای مثبت و امیدبخش بخوانید، جملات زیبا در صحبت‌ها به کار برید.
- ۳- تلقینی که توسط افراد مهم و افرادی که برایمان عزیز هستند بیان می‌شود اثرش بیشتر خواهد بود.
- ۴- اگر تله را باور کنیم، سریع‌تر اثر می‌گذارد.
- ۵- تاثیر تلقین در زمان آرامش بیشتر است. (هیپنوتیزم، مراقبه، ریلکسیشن)
- ۶- پانزده دقیقه شب‌ها قبل خواب و صبح‌ها بعد بیدار شدن، اثر تلقین سه برابر زمانهای دیگر است. پس صبح را با جملات زیبا و امید بخش شروع کنید و شب‌ها به امید روز بهتر دیروز به خواب روید.
- ۷- برای اینکه جمله تلقین سریع‌تر و سریع‌تر اثر کند، می‌توانید آن جمله را حفظ کنید یا در جایی قرار دهید که چشمتان به آن باشد.
- ۸- از جملات مثبت برای تلقین استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید نمی‌ترسم، بگویید من شجاع هستم.
- ۹- جملات را به زبان حال بگویید.
- ۱۰- در جملات تلقینی (تاکیدی)، باید احساس وجود داشته باشید.

چگونه این کتاب زندگی شما را متحول می‌کند؟

چنانچه خواستید در مدت زمان بسیار کوتاه تحول مثبت شگفت‌انگیزی در زندگی خود مشاهده کنید این کتاب را نخوانید بلکه زندگی کنید.

با اینکه تندخوانی و تقویت حافظه را تدریس می‌کنم ولی توصیه می‌کنم از آن اصل ۱ در خواندن این کتاب استفاده نکنید و بر روی تک تک آموزه‌های آن مکتب تأمل کنید و بگذارید باورهای مثبت بر ضمیر ناخودآگاه شما بنشیند.

علاوه بر تکرار جملات تلقینی پیشنهادی در آخر شب‌ها و صبح‌های زود، برای تأثیر بیشتر سریع‌تر آن‌ها را بصورت فایل صوتی با صدای خودتان ضبط کنید و در حین روزهایی که به آن گوش دهید.

قبل از مطالعه فصل اول، شما به پرسشنامه‌های صفحات بعد پاسخ دهید.

پرسش‌ها را با دقت خوانید و با دقت‌تر پاسخ دهید.

به آن دسته از سوالاتی که پاسخ ما اقم دادید یا شنه آشیل‌های شما در مسیر موفقیت خواهند بود و باید بخش‌هایی مربوط به آن باور را در کتاب با تأمل بیشتری بخوانید و جملات تلقینی آن را با جدیت بیشتری تکرار کنید.

سوالاتی که پاسخ آن‌ها را نظری ندارم، دهان ممکن است باورهای اشتباه مخفی در ضمیر ناخودآگاه شما باشد پس از آن‌ها ترکت نکنید.

اگر به سوالاتی هم قاطعانه و بی‌هیچ شکی پاسخ ندادم، آدهاید نشان دهنده آن است که آن باور اشتباه در شما وجود ندارد.