

چگونه زندگیتان را تغییر دهید

HOW TO CHANGE YOUR LIFE

«عالی‌ترین روش‌های معنوی برای تغییر زندگی»

از مجموعه آثار ارنست هولمز

«با مقدمه‌ای از دکتر مایکل بک وایت»

منیر یدالله‌وند

انتشارات پل

Holmes, Ernest

هولمز، ارنست، ۱۸۸۷ - ۱۹۶۰ م.

چگونه زندگیتان را تغییر دهید. **How to change your life**

عالی‌ترین روش‌های معنوی برای تغییر زندگی / از مجموعه آثار ارنست هولمز، با مقدمه‌ای از دکتر مایکل بک وایت، مترجم: منیره یدا... وند. تهران پل ۱۳۸۳، ۲۲۸ ص.

ISBN 964-6935-56-7

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

How to change your life

عنوان اصلی:

۱- تفکر نوین. الف. یدا... وند، منیره، ۱۳۳۷-- مترجم. ب. عنوان.

۸۳-۲۳۸۰۸

کتابخانه ملی ایران

۱۳۸۳

۲۹۹/۹۳

BF ۶۳۹/۵۹۳۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد.



انتشارات پل

شابک: ۷-۵۶-۶۹۳۵-۹۶۴

نام کتاب: چگونه زندگیتان را تغییر دهید

مترجم: منیره یدا... وند

مؤلف: ارنست هولمز

چاپ: کلمه پرداز

حروف نگاری: تینا

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۴

طراحی جلد، لیتوگرافی و نظارت بر چاپ: باهر گرافیک (۶۴۶۴۵۶۹)

خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی، تقاطع لیافی نژاد، نبش چهارراه، شماره ۲/۱۳۷

تلفن مرکز پخش: ۶۴۶۴۵۶۹ - ۶۹۵۹۹۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۵۹۳۳

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

چگونه زندگی‌تان را تغییر دهید

«عالی‌ترین روش‌های معنوی برای تغییر زندگی»



از مجموعه آثار ارنست هولمز

«با مقدمه‌ای از دکتر مایکل بک وایت»

فهرست مندرجات

۱۱	□ درباره‌ی نویسنده.....
۱۳	□ مقدمه.....
۱۵	□ پیشگفتار.....
۱۷	■ فصل اول.....
۱۹	۱- رویاهای شما می‌توانند به حقیقت پیوندند!.....
۲۰	قابل درک و معقولانه است.....
۲۲	چیزی برای شما.....
۲۳	چگونه چنین چیزی امکان‌پذیر خواهد بود؟.....
۲۴	تفکر برتر در همه جا حضور دارد.....
۲۵	چگونه می‌توان این آگاهی تازه را به کار بست.....
۲۶	شما حق دارید آنچه را که می‌خواهید، بیافرینید.....
۲۶	چگونه بیاورید که باور کنید؟.....
۲۸	او زندگی‌اش را تغییر داد!.....
۲۹	تصویری از تفکر برتر شما.....
۳۳	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق‌تر.....
۳۵	۲- افکار شما... سلامتی شما.....
۳۶	بدن ما بطور خودکار عمل می‌کند.....
۳۷	ارزش عادت‌ها.....
۳۸	مراقب حال و هوای فکر خود باشید.....
۴۰	گسترش دیدگاه‌ها (تصورات).....
۴۱	مثالهایی در مورد افکار و اندیشه‌های درست.....
۴۲	اندیشه‌ها و افکار، باورهای برای استفاده‌ی شما.....
۴۴	تسلیم‌ناپذیر بودن.....
۴۶	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق‌تر.....
۴۷	۳- افکار شما و ثروت.....

- ۴۸ شما یک حساب بانکی دارید.
- ۵۰ باور کنید هر آنچه بخواهید امکان پذیر است.
- ۵۰ بنیاد و اساس را محکم و استوار بسازید.
- ۵۲ تجلی از طریق خدمت به دیگران.
- ۵۳ هوشیاری و آگاهی فراوان.
- ۵۴ آرزوها و خواسته های بزرگی برای خود داشته باشید.
- ۵۵ موفقیت حق شما است.
- ۵۵ چه کاری انجام داده اید؟
- ۵۸ محکم نمودن پایه های موفقیت و کامیابی.
- ۵۹ ● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر.
- ۶۱ ۴ - زندگیتان را از نو بنا کنید.
- ۶۲ نردبان معرفت و آگاهی.
- ۶۳ بهترین ها را بخواهید و برای بهترین ها تلاش کنید.
- ۶۴ الوهیت درون شما.
- ۶۵ امکانات نامحدود و بیکران شما.
- ۶۶ فقط به هدف خود فکر کنید.
- ۶۸ میراث الهی خود را دست کم نگیرید.
- ۶۹ شما می توانید به علم الهی دست یابید.
- ۷۰ آفرینش درون شما است.
- ۷۲ ● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر.
- ۷۳ ۵ - شما مسئول هستید.
- ۷۳ شما چه کسی هستید؟
- ۷۴ نکته ی مهم در مورد عادت ها.
- ۷۵ هیچ چیز فراموش نشده.
- ۷۶ شما و خاطراتتان.
- ۷۸ آموزشهای جدید به قوانین.
- ۷۹ حذف عادت های ناخوشایند.
- ۸۰ هرگز شکست خورده نیستید، مگر خودتان آن را بپذیرید.

۸۱	پستی و حقارت هرگز در شما وجود ندارد.....
۸۲	تأیید و اهمیت دادن به عشق و درست کاری.....
۸۵	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر.....
۸۷	۶- قدرت احساسات هدایت شده.....
۸۸	همه چیز مطابق قانون الهی است.....
۹۰	با احتیاط و دقت آماده نمایش.....
۹۱	با دقت بکارید.....
۹۲	خود را ببخشید.....
۹۴	احساسی کاذب نسبت به گناه.....
۹۶	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر.....
۹۷	۷- ارزش شخصیت.....
۹۸	شما همان گونه اید که می اندیشید.....
۹۹	مزایای شخصیت.....
۱۰۱	ارزش گسترش و ترویج شخصیت.....
۱۰۱	بعضی مثالهای جالب دیگر.....
۱۰۳	میزان شخصیت.....
۱۰۴	اثبات نتیجه ای جالب و شیرین.....
۱۰۵	مزیت اندیشه های درست.....
۱۰۶	نکاتی جهت یادآوری.....
۱۰۸	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر.....
۱۰۹	۸- شکوه و دولتمندی زندگی را دریابیم.....
۱۰۹	امتیازات را به تنهایی برای خود انتخاب می نمایم.....
۱۱۰	قوانین الهی را بپذیرید و از آنها استفاده نمایید.....
۱۱۲	ایمان با عمل یکی می شود.....
۱۱۳	لذت عمل درست.....
۱۱۴	تأکید رفتار و کنش درست برای بهره برداری.....
۱۱۶	برنامه ریزی نکنید.....
۱۱۷	رشد معمولی.....

۱۱۸	 معقول و منطقی باشید
۱۲۰	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر
۱۲۱	۹- رشد معنوی
۱۲۲	 صورت های مختلف رشد و شکوفایی
۱۲۳	 فضایی برای سلامت احساسی و عاطفی
۱۲۵	 فهم و دریافت ذهنی
۱۲۶	 چگونه آن را انجام دهیم
۱۲۷	 ارزش دعا
۱۲۸	 مطابق ایمان و اعتقاد شما
۱۳۱	● سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر
۱۳۳	۱۰- زندگی بهتر، از همین حالا
۱۳۴	 شفای جسمانی
۱۳۶	 امور مالی
۱۳۸	 استعمال و بکارگیری
۱۳۸	 یک فکر جدید
۱۴۰	 جزئیات خواهند آمد
۱۴۱	 حکمرانی معنوی
۱۴۳	 سؤالاتی برای ارزشیابی خود و تمرکز بیشتر و عمیق تر
۱۴۵	■ فصل دوم
۱۴۷	 یک نگرش عمیق
۱۴۸	 جستجو برای حقیقت
۱۴۸	 تجربیات معنوی
۱۵۰	 حضور خداوند در همه جا
۱۵۱	 پیام عملی
۱۵۲	 علم و مذهب
۱۵۳	 آنچه تمام مردم جستجو کردند
۱۵۴	 کشف مذهب
۱۵۵	 دیدگاه های جدید بنیادین و متحول کننده

۱۵۶	پایان ترس و وحشت
۱۵۷	مسیح که بود؟
۱۵۹	شما منحصر به فرد هستید.
۱۶۰	ارتباط مستقیم است.
۱۶۱	یک سیستم معنوی.
۱۶۲	دعا چیست
۱۶۵	■ فصل سوم
۱۶۷	راه دستیابی به شفای معنوی
۱۶۹	تأکیدات ویژه
۱۷۰	خشنودی
۱۷۰	مشکلات
۱۷۰	عشق
۱۷۱	امنیت و آسایش
۱۷۱	موفقیت
۱۷۱	فراوانی
۱۷۳	■ فصل چهارم
۱۷۵	۱- بر طرف کردن موانع و شرایط بد و نامناسب
۱۷۶	۲- موانع را از سر راه زندگیتان بردارید.
۱۷۷	۳- کمال درونی‌تان را کشف کنید
۱۷۸	۴- امنیت از آن شما است، دقیقاً همین حالا
۱۸۰	۵- چگونه الهامات را تجربه کنید
۱۸۱	۶- چگونه خود را از رنج‌ها رهایی بخشید.
۱۸۲	۷- اوضاع و شرایط بد و منفی را از زندگیتان حذف کنید
۱۸۳	۸- چگونه می‌توان مطمئن شد که کارها درست انجام می‌شود.
۱۸۴	۹- همین حالا خود را از ترس و اضطراب رهایی بخشید.
۱۸۶	۱۰- قدرت معنوی نامرئی خود را آزاد کنید
۱۸۷	۱۱- کمال مطلوب درون خود را نشان دهید.
۱۸۸	۱۲- چگونه می‌توان راه حل‌ها را یافت

- ۱۳- کسب هوشیاری و آگاهی عالی ۱۸۹
- ۱۴- عدم مقاومت، کلید فتح و پیروزی واقعی ۱۹۰
- ۱۵- چگونه می‌توان ایده‌آل‌ها را جذب نمود ۱۹۲
- ۱۶- در زندگی تأمل و اندیشه نمایید ۱۹۳
- ۱۷- ارتباط با لذت درونی ۱۹۴
- ۱۸- راه معنوی کسب پول و ثروت ۱۹۵
- ۱۹- آرامش فردی... آرامش جهان ۱۹۶
- ۲۰- فقط کامیابی و خیر و نیکی را بپذیرید ۱۹۷
- ۲۱- داشتن سلامت جسمانی ۱۹۹
- ۲۲- روح الهی همواره با شما است ۲۰۰
- ۲۳- تمامیت و کمال خود را مطالبه کنید ۲۰۱
- ۲۴- از قدرت ذهنی درون خود استفاده کنید ۲۰۲
- ۲۵- خود را از تأثیرات بد رها سازید ۲۰۳
- ۲۶- آنچه نیاز به شفا دارد، شفا دهید ۲۰۴
- ۲۷- اکنون کمال فیزیکی از آن توست ۲۰۵
- ۲۸- چرا باید در این هستی کامل، ناقص بود؟ ۲۰۶
- ۲۹- اسرار سلامت جسمانی ۲۰۷
- ۳۰- دادن معنای جدید به زندگی ۲۰۸
- ۳۱- نگذارید هیچ چیز مانع و سد راه شما شود ۲۰۹
- ۳۲- چگونه با ترس از مرگ رفتار نماییم ۲۱۰
- ۳۳- قدرت کائنات برای استفاده‌ی شما است ۲۱۱
- ۳۴- راز زندگی شادمانه ۲۱۳
- ۳۵- چگونه می‌توان چیزهای با ارزش را به انجام رساند ۲۱۴
- ۳۶- آرامش را در ذهن خود برپا سازیم ۲۱۵
- ۳۷- با رهایی از مشکلات آرامش بیابید ۲۱۶
- ۳۸- اکنون چیزهای بیشتر و بزرگتری برایتان امکان‌پذیر است ۲۱۷
- ۳۹- چگونه می‌توان هماهنگی و توازن یافت ۲۱۹
- ۴۰- پیوستگی با هستی کل ۲۲۰

■ درباره‌ی نویسنده

ارنست هولمز (۱۹۶۰ - ۱۸۸۷) مؤسس و بنیانگذار فلسفه و جنبش علم الهی بود. آموزش‌ها و درسهای ارنست هولمز بر پایه‌ی رسوم و عقاید غرب و شرق و قوانین تجربی علم و متافیزیک بنا شده است.

علم الهی فلسفه‌ی معنوی است که مردم سراسر جهان آن را به عنوان راه و روشی مثبت، مجهز و پشتیبان برای زندگی می‌شناسند.

این حقایق کهن و باستانی برای همگان است و ارتباط تمام مردم را در دهکده‌ی جهانی امروز و تکنولوژی توسعه یافته‌ی آن و تغییرات سریع و دگرگونی آن را اثبات نموده است.

هولمز نویسنده‌ی کتاب علم الهی، کتاب اصلی این آموزشها، ماهنامه‌ی علم الهی را منتشر می‌نمود. ماهنامه‌ای که تا سال ۱۹۲۷ تقریباً هر ماه به چاپ رسیده است.

ارنست هولمز توسط سخنرانی‌ها، برنامه‌های رادیو، تلویزیون، کاست‌ها، کتابها و مجلات، میلیونها انسان را با قوانین ساده‌ی زندگی موفق آشنا نمود. قوانین ساده‌ای که خود آن را علم الهی نامید.

■ مقدمه

این کتاب جالب توجه و استثنایی شامل بسیاری از ایده‌ها و عقاید قدرتمندی است که همواره طالب خواندن آن خواهید بود.

اگر صادقانه و بطور کامل آنها را به کار ببرید، شادمانی، سلامتی، امنیت مالی، روابط درست و تمام ایده‌آلهایی را که خواستار آن هستید، به دست می‌آورید. می‌توانید ترس، نگرانی، استرس و اضطراب را از خود دور کنید می‌توانید نسبت به سرنوشت و ماهیت واقعی خود، به بصیرت و بینش عظیمی به عنوان یک انسان نایل شوید.

دکتر ارنست هولمز (۱۸۸۷ - ۱۹۶۰) نویسنده‌ی این کتاب یکی از اساتید زبده و برجسته‌ی علوم روحی و معنوی آمریکا است. وی از طریق سخنرانی، برنامه‌های رادیو و تلویزیون، کاست، کتاب و مجله توانست به میلیون‌ها نفر مبانی و اصول ساده‌ی زندگی موفقیت‌آمیز را که خودش آن را علم الهی می‌نامید، معرفی کند و بشناساند.

این اصول همراه با روش‌های به کارگیری آن دقیقاً در این کتاب شرح داده شده‌اند و شامل بسیاری از نمونه‌های واضح، دقیق و جزئیاتی است که می‌توانید علم الهی را مستقیماً به کار گیرید.

آیا آماده‌اید تا زندگی‌تان را در جهت بهتر شدن تغییر دهید و آن را بهبود

بخشید؟

اگر آماده‌اید می‌توانید از همین حالا شروع کنید. شما می‌توانید آنچه را که
خواستار آن هستید، بیابید.
«به دنیای علم الهی خوش آمدید»!

www.ketab.ir

■ پیشگفتار

دکتر ارنست هولمز، برای پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان زندگی خود را تغییر داد، عالی‌ترین و موثق‌ترین روشهای روحی و معنوی را به جهانیان عرضه نموده است.

اگر کمبود دارید یا فقدانی را تجربه می‌کنید، نقطه ضعف یا محدودیتی دارید، گرفتار ترس، دلوایسی، دلشوره، ناامیدی یا ناامنی هستید، پس دقیقاً توجه کنید! هر صفحه از این کتاب را با دقت بخوانید و توجه خود را به تمام نکات آن معطوف کنید، خواهید دید آنچه برای شما اتفاق می‌افتد، بطور خیلی ساده به خاطر کمبود و نقصان اعتقادات و باورهای شما است!

مسئله‌ای که باید آن را خوب درک کنید، این است که «هیچ چیز خارج از خود شما نیست».

اما باید نگاهی نیز به خزانه‌ی عظیم و پهناور خودآگاهی، بصیرت و ذهن که در خود شما است، بیندازید.

تجسمات و تمرینات این کتاب (چگونه زندگی خود را تغییر دهید) به شما می‌آموزد که مستقیماً به قوانین روحی و معنوی دست یابید و با آن جهان کامل و منحصر به فردی را ایجاد نمایید و آن را نگه دارید و حفظ نمایید.

گرچه کتاب در سال ۱۹۵۷ نوشته شده است، اما از آن جایی که همیشه دو ضربدر دو مساوی چهار می‌شود، حقیقت و واقعیت در هر زمان و هر عصری که نوشته شود، مساوی حقیقت و واقعیت خواهد بود.

دکتر هولمز یکی از بزرگترین روانشناسانی است که نشانه‌ها و علائم تجربی را برای تحقق هدف‌ها، خواسته‌ها و مقاصد اصلی زندگی استفاده نمود و آنها را به کار بست.

شما هم می‌توانید با آزمایش و تجربه‌ی آنها در آزمایشگاه زندگی شخصی خود، تکنیک‌ها و روشهایی را که در صفحات این کتاب شرح داده شده است، مورد استفاده قرار دهید و همان گونه که وی ثابت کرد که این افکار و اندیشه‌ها هستند که زندگی شما را می‌سازند، شما نیز می‌توانید آن را اثبات کنید.

دکتر ارنست هولمز انسانی با احساسات بزرگ روحی و معنوی، شعور انسانی و شناخت بود. بطوری که شما خواهید دید او قوانین معنوی جهان را از طریق آموزش داد که می‌تواند برای تمام انسانها در هر سطح آگاهی و بیداری و اعتقاد، مفید واقع شود. سفری به محدوده و قلمرو استثنایی، نامریی و جالب توجهی که توانایی‌های بالقوه‌ی شما را بیدار می‌کند.

«دکتر مایکل بک وایت»