

زندگی ات عوض می شود.

مؤلف:

مهدی رضا آخوندی

ویرایش و صفحه آرایی:

علیرضا جراح

سرشناسه : آخوند شریف، محمدرضا، ۱۳۷۴ -

عنوان و نام پدیدآور : زندگی ات عوض می شود/ مولف محمدرضا آخوندشریف ؛ ویرایش و صفحه آرا علیرضا جراح.

مشخصات نشر : تربت حیدریه: افرا تربت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۲۲۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۷-۰۹-۴ ریاال ۱۲۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی

موضوع : Conduct of life -- Psychological aspects :

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life :

موضوع : تحول (روانشناسی)

موضوع : (Change (Psycholog

شناسه افزودن : جراح، علیرضا، ویراستار

رده بندی کنگره : ۲۱۳ ۱۳۹۵ /۲ YB۲

رده بندی دیویی : ۱۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۶۷۷۶۶۰۰

انتشارات افرا تربت

تربت حیدریه - خیابان فردوسی شمی - ر.ز قدس (بقایی) طبقه دوم

تلفن: ۵۲۳۳۲۵۶۷ - ۵۲۳۵۵۶۷۶۰۶ - ۰۹۳۳۵۳۱۰۴۷۸ - ۰۹۳۳۵۳۱۰۴۷۸ Afraforbat@gmail.com

نام کتاب: زندگی ات عوض می شود

مؤلف: محمدرضا آخوندشریف

ویراستار: علیرضا جراح

صفحه آرا و حروف چینی: علیرضا جراح ۰۹۱۵۳۳۳۳۲۸۵

طراح جلد : محمدرضا آخوند شریف

سال انتشار : ۱۳۹۵ چاپ اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : چاپخانه مهر سیما ۵۲۳۳۶۳۱۵ - ۵۱

قطع : وزیری

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۷-۰۹-۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

سخن ناشر

در این کتاب نویسنده جوان و خوش ذوق آقای محمدرضا آخوند شریف با مطالعه‌ی منابع مختلف علمی و روانشناسی مطالبی همچون شکل‌گیری عقیده، فرشته‌هدایت، قانون جذب، خدا و آرامش، امتحانات زندگی، شکرگزاری، تمرین خوب بودن، عدم آرامش افراد منفی، داستان خلاقیت، کودک درون، نفرت، خشم و کنترل آزاد کردن آن، دروغ و غیبت و ... همراه با داستانهای بسیار آموزنده را گردآوری کرده که در نوع خود کم نظیر است و هر کدام از داستانها تأثیر خاص خود را بر خواننده می‌گذارد و همانطور که از نام کتاب پیداست باعث تغییر در زندگی افراد می‌شود لذا خواندن آن را به همه‌ی خانواده‌ها توصیه می‌کنیم. از آنجا که هیچ اثری بی نقص نیست از خوانندگان محترم استدعا داریم که ناسی‌های کتاب را از طریق وبگاه afzatorbat@gmail.com و یا تالین‌های ۰۹۱۵۵۳۱۰۴۷۸ (ناشر) و ۰۹۱۵۰۰۸۳۹۵۹ (مؤلف) اطلاع داده تا انشاءالله در پهای بعدی اصلاح شود.

مق نگهدارتان

هیئت علمی انتشارات افرا تربت

« فهرست مطالب »

صفحه	عنوان
۱۲.....	مقدمه
۱۶.....	عقیده
۱۷.....	شکل گیری عقیده
۱۸.....	رشته هدایت
۱۹.....	اصل ۹۰ / ۱۰ را کشف کنید
۲۴.....	خراب آگاه ناخود آگاه
۳۲.....	دین اسلام و ناخود آگاه
۳۲.....	کلماتی که کای ببریم
۳۴.....	قانون جذب
۳۵.....	تخیل
۳۶.....	داستان حساسیت
۳۸.....	آیا بیماری با ناخود آگاه رابطه دارد؟
۴۱.....	صبر
۴۲.....	داستان بی صبری پدر
۴۲.....	یشیمانی فایده نداشت ...
۴۴.....	داستان زیبا
۴۴.....	هدف
۵۰.....	داستان صداقت و آرامش
۵۳.....	تمسخر اهداف
۵۳.....	نگرانی از دزدیدن هدف
۵۳.....	داستان لحظات زندگی
۵۵.....	سختی در هدف
۵۷.....	آرامش

- آرامش در مقابل حرفها و کارهای دیگران..... ۵۸
- داستان عروس و مادر شوهر..... ۵۹
- آرامش در گفتگو..... ۶۰
- حرفهای منفی و آرامش شما..... ۶۱
- برای آرامش، حریمها را رعایت کنیم..... ۶۲
- خدا و آرامش..... ۶۳
- سختیها و مشکلات..... ۶۶
- سختیها و پیشرفت..... ۶۸
- فکر منفی، پیشرفت..... ۶۸
- هنر در عظمت سخت..... ۶۹
- تا انتها ادامه بده..... ۷۰
- داستان..... ۷۱
- خستگی شما از افکار تن است..... ۷۲
- امتحانات زندگی..... ۷۴
- داستان امتحان..... ۷۴
- گذشته..... ۷۷
- گذشته را ببخش..... ۷۹
- گذشته خوب ضمانت آینده خوب را نمیکند..... ۸۰
- حسرت..... ۸۱
- برای خودت زندگی کن..... ۸۲
- تفکرتان، شما را متمایز می کند..... ۸۴
- نقاط ضعف و اشکالات..... ۸۵
- اشتباهات را به رخ هم نکشید..... ۸۷
- شکست..... ۸۸
- از رویاهای کودکان تا ایده های میلیاردی..... ۸۹

۹۳.....	تغییر
۹۶.....	خودت را آبیاری کن
۹۸.....	زاویه نگاه خود را عوض کنید
۹۹.....	امروز و فردا نکنید
۱۰۰.....	تمرین خوب بودن
۱۰۲.....	شکرگزاری
۱۰۲.....	داستان شکر داشته ها
۱۰۵.....	داستان داشته ها
۱۰۸.....	داستان شکر و پیم
۱۰۸.....	تمرین عشق
۱۰۹.....	بدبینی و منفی بودن
۱۱۱.....	یکدیگر را پنجره نکنید
۱۱۱.....	بد بین آرامش ندارد
۱۱۲.....	افراد منفی
۱۱۲.....	داستان تداوم فکر منفی
۱۱۴.....	خوشبختی
۱۱۵.....	چه شده است ما را!
۱۱۶.....	در لحظه زندگی کنید
۱۱۷.....	خاص
۱۱۸.....	خاص بودن
۱۱۹.....	داستان زیبای من خودم هستم
۱۱۹.....	داستان خلاقیت
۱۲۰.....	خودت باش، دیگران به اندازه کافی هستند
۱۲۳.....	اطلاعات کسب کن
۱۲۴.....	غیر منطقی فکر کنید

داستانی از پائولو کوئیلو.....	۱۲۷
کودک درون.....	۱۲۹
کمک کردن.....	۱۳۱
داستان بیل گیتس.....	۱۳۱
داستان آخرین کمک.....	۱۳۴
پدر و مادر.....	۱۳۶
داستان عشق مادر.....	۱۳۷
داستان کودک و خداوند.....	۱۳۸
شرایط محاسبیم.....	۱۴۰
دوست داشتن.....	۱۴۲
تمرکز.....	۱۴۳
انتظار نداشتن.....	۱۴۴
داستان گوش سنگین.....	۱۴۵
خوشحال زندگی کنید.....	۱۴۷
آرامش در گرو توقع نداشتن است.....	۱۴۸
کارتان را برای خدا انجام دهید.....	۱۵۰
نفرت و خشم.....	۱۵۰
کنترل خشم و آزاد کردن آن.....	۱۵۱
فکر قبل از عمل و سخن.....	۱۵۳
دروغ و غیبت.....	۱۵۵
قضاوت عجولانه ممنوع.....	۱۵۶
تمسخر.....	۱۶۰
ایده، اراده و تلاش.....	۱۶۲
داستان ویلما رادولف.....	۱۶۷
تمرین عملی برای دوری از بی حوصلگی و تنبلی.....	۱۷۰

- ریسک در زندگی ۱۷۱
- حساسیت، نگرانی و بی خیالی ۱۷۳
- ترسو نباشید ۱۷۷
- حرف دیگران ۱۷۸
- بی ارزشها ارزش فکر کردن ندارند ۱۸۱
- بخشید تا آرام شوید ۱۸۲
- استان سیب زمینی ۱۸۳
- زاویه نگاه ۱۸۴
- داستان اس‌ام‌ای شیف ۱۸۶
- میلیونر از خورد ساخته تفاوتی با شما دارند؟! ۱۸۷
- هیچ گاه دیر نیست ۱۸۹
- مثبت باشید ۱۹۰
- شناخت استعداد، نیتها و احساسات ۱۹۲
- شناخت استعداد ۱۹۲
- شناخت احساسات ۱۹۵
- شناخت نیتهایتان از انجام کارها ۱۹۶
- نفس ۱۹۷
- شیطان ۱۹۹
- حسادت ۲۰۱
- دیگران را دوست بداریم ۲۰۱
- خدا ۲۰۳
- داستان دنیا بازتاب کارهای ماست ۲۰۴
- تقصیر خدا نیست ۲۰۵
- داستان بازمانده در جزیره ۲۰۵
- داستان بازمانده از اتوبوس ۲۰۷

- ۲۰۸.....داستان حکمت خدا
- ۲۰۹.....خوب باشید.
- ۲۱۰.....گاهی تنها او حال شما را میفهمد.
- ۲۱۱.....نقابتان را کمتر کنید.
- ۲۱۱.....به او اعتماد کن.
- ۲۱۲.....داستان کوهنورد
- ۲۱۴.....داستان بران و پسر بچه
- ۲۱۴.....داستان
- ۲۱۵.....پاسخ خدا به ای
- ۲۱۶.....بردبار با
- ۲۱۷.....برای بازگشت درست
- ۲۱۹.....سخن آخر
- Error! Bookmark not defined.**.....منابع و مآخذ

خدایا

عطا کن به من

هر آنچه که تو را به من می دهد.

مقدمه

اکنون که این کتاب را انتخاب نمودید، یعنی فکرتان در جهت عنوان این کتاب است و می خواهید زندگیتان را بهتر کنید. پس با تعصب به این که همه چیز را می دانید و دانستن مطلب دیگر لازم نیست به سوی جهالت حرکت نکنید. نفس برای راحت بودن خودش به شما می گوید دیگر خواندن کتاب لازم نیست از آن بیشتر به کارم نمی آید، آنچه لازم است من می دانم و شاید شما را از خواندن این کتاب بیا هر کتابی دیگر منصرف کند. انتخاب با خود شماست. کتاب را ببندید یا با خواندن و همراه کردن خودتان با کتاب، وارد مرحله ای جدید از زندگی شوید و نگاهتان به دنیا را عوض کنید.

مطالب این کتاب به کسی کمک می کند که باور داشته باشد تغییر مهم ترین رکن زندگی است و قدرت درونش را باور کند و بداند که طبق عادت قدیمی موفق می شود. از هفته پیش تا کنون چه تغییری کرده اید؟ اگر هیچ تغییری در شما رخ نداده، ۱۰ سال دیگر هم زندگی تان همین طور خواهد بود؟

در این کتاب علاوه بر بالا بردن انگیزه سعی شده خصلت هایی را که احیاناً در شما خواب باشند، با کمی تأمل در مطالب، بیدار شوند.

تکرار بعضی از مطالب به این دلیل است که شما با حالات روحی متفاوت به عمق آن پی ببرید.

« اگر خدا برای نمونه یک بار دیگر به من فرصت زندگی می داد به آدمهای پیر می گفتم چگونه پیر می شوند نه با فرایند مسن شدن بلکه با غفلت کردن و عاشق نبودن ».

(گابریل گارسیا مارکز)

با براموش کردن اهداف و عشق هاست که در زندگی پیر می شوی و گرنه می توان همیشه آن را در دست داشت. به قول بارباردی آنجلس، عشق همان چیزی است که به شما امکان می دهد بارها بارها متولد شوید.

وقتی عاشق می شوید هر روز برای رسیدن به آن مشتاقانه می جنگید. حس خوشبختی با پیر به دست نمی آید. لذت بردن در زندگی و خوشبختی حس درونی است که خودتان باید آن را انتخاب کنید از کسی که ماشین مورد علاقه ی شما را دارد یا خانه ی مورد علاقه ی شما را، سؤال سید که آیا احساس خوشبختی می کند؟

تعداد زیادی از انسان های پولدار بودند که دست به خودکشی زدند. این یعنی اشباع همه چیز در زندگی و لذت نبردن از هیچ چیز و نداشتن هیچ هدفی که برای آن سخت تلاش کرد. خیلی خوب است که یک پولدار خوشبخت باشید به این معنی که به جهات رشد کنید. اگر همواره در زندگی هدفی داشته باشید تا برای رسیدن آن هر روز پشیمانی را با عشق باز کنید زندگی لذت بخش می شود. اما مشکل اینجاست که بعد از رسیدن به هدف همه چیز عادی می شود. درست مثل داشته هایی که اکنون دارید. اگر از آنچه اکنون دارید لذت نبرده و راه لذت بردن از آن را پیدا نکنید وقتی به آرزوهایتان هم برسید دوباره پس از مدتی به چیز عادی می شود و دچار روزمرگی می شوید.

این کتاب شاید بتواند راه ایجاد تغییر در زندگی را به شما نشان دهد. اکثر مطالب این کتاب فرمول‌های زندگی انسان‌های موفق است که استفاده‌اش برای خود من هم شگفت‌انگیز است.

شایان ذکر است که اکثر مطالب این کتاب آموخته‌هایی است که از استاد گرانقدرم سید ایمان سرورپور فراگرفتم و سعی کردم اندیشه‌ی ایشان را که اکنون اندیشه‌ی من می‌باشد و در طی چند سال دنبال کردن سخنرانیهای ایشان آموختم، در این کتاب بیاورم. از ایشان بابت تغییر زاویه نگاهم ممنونم.

بیشتر دانستن میلی بر بهتر زیستن نیست. بلکه جامه‌ی محل به دانسته‌هست که زیستن حقیقی را محقق می‌سازد.

قصد اصلی این کتاب، تغییر زاویه نگاه شماست. همه این مطالب به تغییر زاویه نگاه شما بستگی دارد و گرنه نتواند این غالب به تنهایی و بدون عمل تأثیری ندارد و فقط نوعی کسب اطلاعات است.

امید است که مطالب این کتاب شما را به تغییر وادارد.