

کنفیلد، جک، ۱۹۴۴ - م. / Canfield, Jack

کتاب معجزات تغییرات مثبت: عبارتهای تاکیدی مثبت برای رسیدن به موفقیت/ اثر جک کنفیلد، رام گانگلانی؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی؛ ویراستار معصومه امیرخانی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۳۰۴ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۹-۷

فیبا

عنوان اصلی: The magical book of affirmations: 405 powerful affirmations to accelerate your breakthrough to success, 2014.

مثبت‌نگری

نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها/ مثبت‌نگری -- کلمات قصار/ موفقیت

گانگلانی، رام

Ganglani, Ram

قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

۱۳۹۴ م. ۶۹۲ ص.

۱۵۸/۱

۳۹۱۲۸۸۲

کتاب معجزات تغییرات مثبت

جک کنفیلد - رام گانگلانی

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۷۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۹-۷

ISBN: 978-964-236-689-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

فهرست مطالب

۱۳	پیشکش.....
۱۵	مقدمه.....
	اصل شماره ۱. موفقیت
۱۹	مسئولیت ۱۰۰ درصد زندگی خود را به دست بگیرید.....
	اصل شماره ۲. موفقیت
۲۳	بدانید چرا در این دنیا زندگی می کنید.....
	اصل شماره ۳. موفقیت
۲۹	تصمیم بگیرید چه می خواهید.....
	اصل شماره ۴. موفقیت
۳۵	باور کنید امکان پذیر است.....
	اصل شماره ۵. موفقیت
۳۹	خودتان را باور کنید.....
	اصل شماره ۶. موفقیت
۴۳	بدبین نباشید.....
	اصل شماره ۷. موفقیت
۴۷	از قدرت هدف گذاری استفاده کنید.....
	اصل شماره ۸. موفقیت
۵۳	به اجزاء کوچک تری تقسیم کنید.....
	اصل شماره ۹. موفقیت
۵۹	موفقیت سرنخ هایی بر جای می گذارد.....
	اصل شماره ۱۰. موفقیت
۶۳	ترمزها را رها کنید.....
	اصل شماره ۱۱. موفقیت
۶۷	آن چه را می خواهید ببینید و آن چه را می بینید به دست آورید.....
	اصل شماره ۱۲. موفقیت
۷۱	فرض را بر موفق شدن بگذارید.....
	اصل شماره ۱۳. موفقیت
۷۵	دست به کار شوید.....
	اصل شماره ۱۴. موفقیت
۷۹	به موفقیت تکیه کنید.....
	اصل شماره ۱۵. موفقیت
۸۵	ترس خود را تجربه کرده و با این حال اقدام کنید.....

- اصل شماره ۱۶. موفقیت
- ۹۱..... بخواهید که بهایش را بپردازید
- اصل شماره ۱۷. موفقیت
- ۹۵..... بپرسید! بپرسید! بپرسید!
- اصل شماره ۱۸. موفقیت
- ۹۹..... رد شدن را رد کنید
- اصل شماره ۱۹. موفقیت
- ۱۰۳..... از بازخورد به سود خود استفاده کنید
- اصل شماره ۲۰. موفقیت
- ۱۰۹..... برای بهبود و رشد ادامه دار و پایان ناپذیر متعهد شوید
- اصل شماره ۲۱. موفقیت
- ۱۱۳..... حساب موفقیت‌هایتان را نگه دارید
- اصل شماره ۲۲. موفقیت
- ۱۱۷..... استمرار و مداومت داشته باشید
- اصل شماره ۲۳. موفقیت
- ۱۲۱..... قانون ۵ را تمرین کنید
- اصل شماره ۲۴. موفقیت
- ۱۲۵..... از حد انتظارات فراتر روید
- اصل شماره ۲۵. موفقیت
- ۱۲۹..... از باشگاه بدبین‌ها بیرون بیایید و خود را در محاصره اشخاص موفق قرار دهید
- اصل شماره ۲۶. موفقیت
- ۱۳۳..... گذشته مثبت خود را تصدیق کنید
- اصل شماره ۲۷. موفقیت
- ۱۳۷..... به جایزه و پاداش نیم‌نگاهی داشته باشید
- اصل شماره ۲۸. موفقیت
- ۱۴۱..... به زندگی‌تان نظم ببخشید
- اصل شماره ۲۹. موفقیت
- ۱۴۵..... گذشته را به پایان ببرید و به استقبال آینده بروید
- اصل شماره ۳۰. موفقیت
- ۱۴۹..... با مشکلات روبه‌رو شوید
- اصل شماره ۳۱. موفقیت
- ۱۵۳..... به استقبال تغییر برویم
- اصل شماره ۳۲. موفقیت

- منتقد درون خود را متحول کنید و آن را به مربی و راهنمای درون تبدیل کنید..... ۱۵۷
اصل شماره ۳۲. موفقیت
- به فراسوی باورهای محدودکننده بروید..... ۱۶۱
اصل شماره ۳۳. موفقیت
- هر سال چهار عادت جدید برای موفق شدن در خود ایجاد کنید..... ۱۶۵
اصل شماره ۳۵. موفقیت
- تعهد ۱۰۰ درصد داشته باشید..... ۱۶۹
اصل شماره ۳۶. موفقیت
- بیاموزید که هر درآمد خود بیفزایید..... ۱۷۳
اصل شماره ۳۷. موفقیت
- با برقراری رابطه با استادان و صاحب نظران با انگیزه باقی بمانید..... ۱۷۷
اصل شماره ۳۸. موفقیت
- با اشتیاق به موفقیت خود سوخت سانی کنید..... ۱۸۱
اصل شماره ۳۹. موفقیت
- به توانمندی‌های اصیل خود توجه کنید..... ۱۸۵
اصل شماره ۴۰. موفقیت
- زمان را از نو تعریف کنید..... ۱۸۹
اصل شماره ۴۱. موفقیت
- یک تیم حمایتگر قدرتمند ایجاد کنید و کارهایتان را به آن‌ها تفویض نمایید..... ۱۹۳
اصل شماره ۴۲. موفقیت
- فقط بگویید نه..... ۱۹۷
اصل شماره ۴۳. موفقیت
- به خوب نه بگویید تا بتوانید به عالی آری بگویید..... ۲۰۱
اصل شماره ۴۴. موفقیت
- بالی پیدا کنید و به پرواز درآیید..... ۲۰۵
اصل شماره ۴۵. موفقیت
- مربی خصوصی استخدام کنید..... ۲۰۹
اصل شماره ۴۶. موفقیت
- اتاق فکر، راه رسیدن به موفقیت..... ۲۱۳
اصل شماره ۴۷. موفقیت
- از درون خود مدد بگیرید..... ۲۱۹
اصل شماره ۴۸. موفقیت
- در لحظه حضور داشته باشید..... ۲۲۵

- اصل شماره ۴۹. موفقیت
- ۲۳۱..... با همدلی با هم صحبت کنید
- اصل شماره ۵۰. موفقیت
- ۲۳۵..... حقیقت را سریع تر بگویید
- اصل شماره ۵۱. موفقیت
- ۲۳۹..... با صداقت حرف بزنید
- اصل شماره ۵۲. موفقیت
- ۲۴۵..... وقتی تردید دارید، بیشتر بررسی کنید
- اصل شماره ۵۳. موفقیت
- ۲۴۹..... بیاسگزار باشید
- اصل شماره ۵۴. موفقیت
- ۲۵۵..... به توافق هایتان پایبند باشید
- اصل شماره ۵۵. موفقیت
- ۲۶۱..... استانداردهای خود را رعایت کنید
- اصل شماره ۵۶. موفقیت
- ۲۶۹..... در ارتباط با پول هوشیاری مثبت داشته باشید
- اصل شماره ۵۷. موفقیت
- ۲۷۳..... روی هر چه متمرکز شوید، آن را به دست می آورید
- اصل شماره ۵۸. موفقیت
- ۲۷۷..... اول به خودتان بپردازید
- اصل شماره ۵۹. موفقیت
- ۲۸۱..... درست هزینه کنید
- اصل شماره ۶۰. موفقیت
- ۲۸۵..... برای این که بیشتر خرج کنید، ابتدا بر درآمدهای خود بیفزایید
- اصل شماره ۶۱. موفقیت
- ۲۸۹..... بیشتر بدهید تا بیشتر بگیرید
- اصل شماره ۶۲. موفقیت
- ۲۹۳..... برای خدمتگزاری راهی بیابید
- اصل شماره ۶۳. موفقیت
- ۲۹۷..... همین حالا شروع کنید
- اصل شماره ۶۴. موفقیت
- ۳۰۱..... با قدرت دادن به دیگران به خودتان قدرت دهید

مقدمه

«حرف مثبت بزنید و هدف‌های خود را به حرکت در آورید.» این عبارت درواقع موضوع کتاب تاییداتی است که می‌خوانید.

همه روزه با انواع پیام‌های منفی بمباران می‌شویم. اطرافیان، رسانه‌ها و تبادل‌های اجتماعی ما پر از پیام‌های منفی و برای ذهن ما مضر هستند. باید از کنار این ذهنیت منفی بگذریم و به سمت مثبت بودن و خوش‌بینی حرکت کنیم.

یک عبارت تاییدی، بیانی‌ای است که وقتی بارها و بارها تکرار شود، روی احساسات و عواطف ما تاثیر می‌گذارد و سرانجام در عمق ذهن نیمه‌هوشیار ما نفوذ می‌کند. عبارات تاییدی مثبت به ما کمک می‌کنند که گذرگاه‌های عصبی مغزمان را تغییر دهیم.

نیروی پنهان پیشنهادات و القائات تکراری بر دلایل ما غلبه می‌کند و سبب می‌شود باورهای خود را تغییر دهیم. تاثیر قدرت کلمات بر مغز ما چیزی نیست که بتوان آن را دست کم گرفت.

اجازه دهید رمز و راز موفقیت خود را با شما در میان بگذارم. به مدت سه دقیقه کلمات زیر را بارها و بارها تکرار کنید (بله؛ به واقع می‌گویم چند دقیقه‌ای وقت بگذارید و آن‌ها را تکرار کنید).

خسته کننده، شلوغ و به هم ریخته، ستمگر، بی دست و پا، افسرده کننده،
اندوهگین، پر خاشاک، هراسان، ترسیده، وحشتناک، دل به هم زننده،
نفرت انگیز و ...

همان طور که با مراجعه به تجربه خود متوجه می شوید، روحیه تان به سرعت
تغییر می کند. احساس بد و خمودگی می کنید. احساس می کنید انگیزه خود
را از دست داده اید. احساس می کنید انرژی تان کاهش یافته است.
حالا چشمان تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان تان را باز
کنید و کلمات زیر را چندین بار بخوانید:

شگفت انگیز، پر انرژی، زیبا، شاداب، لذت بخش، عالی، خوشحال،
وجدآور، شکوفا، شادمان، درخشان، بی کم و کاست و ...

آیا تفاوت را احساس می کنید؟ آیا قدرت کلمات را روی ذهن تان تجربه
کردید؟ آیا به نگرش و احساسات خود دقیق شدید؟

من از بخت بلندی برخوردار بودم که خیلی زود به این رمز و راز پی
بردم. در آن زمان به ظاهرم و سلامتی ام بها می دادم. احساس می کردم
بدن ضعیفی دارم (بسیار لاغر بودم) و این در من موجب کمبود
اعتماد به نفس شد و در صحبت کردن با دیگران راحت نبودم. حالا احساس
می کنم اشتیاق من برای خواندن کتاب های بهسازی شخصی ناشی از
برداشت اشتباه من درباره توانمندی ها و قابلیت های بالقوه ام بود.

سال ها قبل، در سال ۱۹۷۶ کتاب «می توانید زندگی خود را شفا دهید»
اثر لوئیز. هی، نویسنده شماری از پرفروش ترین کتاب های سال را خواندم.
عبارات تاییدی مثبت مندرج در آن کتاب، جایگزین احساسات و عواطف
منفی و عدم اعتماد به نفس و حرمت نفس در من شد. این عبارات به من

آموزش دادند که همه چیز امکان پذیر است. همه ی مفهوم آن ها در موضوع ایمان و اعتقاد به خود خلاصه می شد.

این بزرگترین راه گشای زندگی ام بود. سرانجام کتاب های دیگر لوئیز.هی را خواندم که روی جنبه های مختلف زندگی ام؛ از جمله جسمانی، احساسی، عاطفی، مالی و روابطم با دیگران تاثیر گذاشت.

کمی دیرتر به رشد و بهسازی شخصی روی آوردم. بیست سال قبل ماموریت من این بود که معلمین مشهور رشد و بهسازی شخصی را به خاورمیانه و شبه قاره هند ببرم تا برای تغییر وضعیت کسانی که در گرسنگی به سر می برند، کاری صورت دهند. ضمن انجام این کار به نتیجه ای خوب رسیدم مبنی بر این که کتاب های زیادی درباره رشد و بهسازی شخصی به صورت منبعی طلایی وجود دارند که توسط بهترین نویسندگان آثار پرفروش نوشته شده اند تا نظرات خود را با ما در میان گذارند.

هنگام برگزاری همایش ها و کارگاه های آموزشی، هزاران کارت از شرکت کنندگان در همایش دریافت می کنیم. به جای این که کارت ها را دور بیندازم پشت هر کدام یک عبارت الهام بخش می نوشتم و آن ها را میان اشخاص و گروه ها توزیع می کردم.

وقتی برای دومین بار کتاب پرفروش جک کنفیلد به نام «اصول موفقیت» را خواندم، به نظرم رسید ایده ی بسیار خوبی است که براساس ۶۴ اصل موفقیت که در این کتاب مورد اشاره قرار گرفته اند، مطالبی بنویسم تا زندگی دیگران را تغییر دهد. خوانندگان نیازمند تسریع تغییراتی بودند که باید با درگیر کردن ذهن ناهوشیارشان به آن دست می یافتند.

در جریان تور سخنرانی که جک هم طبق معمول با ما بود، موضوع را با او در میان گذاشتم. او بلافاصله ایده مرا تایید کرد و گفت ابتکار بسیار خوبی است.

جک قبول کرد در نگارش این کتاب با من همکاری کند تا درستی عبارات و نظرات او رعایت گردد.

شما هم اکنون نتیجه همکاری من و جک کنفیلد را در دست دارید. آرزوی قلبی ما برای شما این است:

- همیشه به تنعم و فراوانی و خواسته‌های خود برسید.
- به خاطر تلاش‌های روزانه‌تان پاداش بگیرید.
- کارهایی که همه روزه انجام می‌دهید با هدف‌ها و رؤیاهایتان همخوانی داشته باشد.

مهم باقی بمانید؛ این کار از شما ساخته است.

با آرزوی موفقیت
رام گانگلانی