

# خاطرات بد، معدن طلا هستند

چگونه با استفاده از (تکنیک EFT) احساسات ناخوشایند  
و باورهای منفی را تغییر دهید.

نویسنده: علی حسینی

www.ketab.ir

سرشناسه : حسینی، علی، ۱۳۶۳ اردیبهشت-

Hosseini, Ali

عنوان و نام پدیدآور : خاطرات بد معدن طلا هستند/ نویسنده علی حسینی.

مشخصات نشر : تهران : کلید آموزش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۳۹-۱

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : موفقیت در کسب و کار

رده‌بندی کنگره : B۶۳۷

رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۳۰۶۳

# خاطرات بد، معدن طلا هستند

نویسنده: علی حسینی

ویرایش: صفورا حیدری، از مؤسسه «ویراستاران»

مدیر هنری و طراح جلد: مهدی سجاد

صفحه آرا: لیلا نظری

ناشر: کلید آموزش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۳۹-۱

قیمت: ۴۴ هزار تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۷۳۲

آدرس: تهران - خیابان ۱۲ فروردین - روبروی انستیتو پاستور -

بن‌بست فتوره‌چی - پلاک ۱۰

## فصل اول

---

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۱۶ | منابع موفقیت                  |
| ۱۶ | کتاب‌های موفقیت خطرناک هستند! |
| ۱۷ | مثبت‌اندیشی سم است            |
| ۱۹ | مستند جنجالی                  |

## فصل دوم

---

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۳۲ | وضعیت موجود بد نیست، افتضاح است!           |
| ۳۳ | اوضاع خیلی بد است                          |
| ۴۵ | آدم‌های موفق چطور از این شرایط عبور کردند؟ |

## فصل سوم

---

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۶۴ | ناخودآگاه؛ الگوها و ارزش‌ها          |
| ۶۵ | بادیگارد طبیعی؛ وظیفه نخست ناخودآگاه |

## فصل چهارم

---

|    |                      |
|----|----------------------|
| ۸۸ | موفقیت مالی          |
| ۹۱ | پول معیار موفقیت است |

## فصل پنجم

---

- ۱۰۸ نسخه نهایی شما
- ۱۱۱ برنده‌های بازی ارزشمندی
- ۱۱۲ دوست داشتن خود غرور و خودخواهی نیست؟
- ۱۲۱ دوست داشتن خود با حس لیاقت یکی است؟

## فصل ششم

---

- ۱۲۶ چند ابزار ساده ولی کارآمد
- ۱۲۷ ابزار اول؛ گزارش نویسی
- ۱۳۹ آدم‌های موفق هم تنبل هستند؟

## فصل هفتم

---

- ۱۴۴ آشنایی با تکنیک ای‌اف‌تی و کاربرد آن در موفقیت
- ۱۴۵ ای‌اف‌تی چیست؟
- ۱۴۶ شیوه اثربخشی ای‌اف‌تی
- ۱۴۸ کاربرد ای‌اف‌تی
- ۱۵۱ اجرای ای‌اف‌تی
- ۱۵۴ نقاط هشت‌گانه ضربه زدن
- ۱۵۴ چه زمانی باید ریشه‌یابی کنیم

“

آن قدر زنده هستید که دو چیز را تجربه کنید:  
حسرت کارهایی که نکرده‌اید و افسوس همهٔ کم‌کاری‌های امروزتان!

”

## مخاطبین کتاب

این کتاب برای افرادی است که به موفقیت شخصی یا تحول فردی علاقه‌مند هستند. مخصوصاً افرادی که سال‌ها از کتاب‌ها و روش‌های مختلف استفاده کرده‌اند و نتیجه دلخواه‌شان را نگرفته‌اند. همچنین برای کسانی که توانسته‌اند تغییرات موفقی به وجود بیاورند اما پیشرفت‌شان دوام زیادی نداشته است و با یک اتفاق ناخواسته موفقیت تبدیل به شکست شده است و نیز افرادی که مرتب بدبیری‌های زیادی را تجربه می‌کنند و علت آنها را نمی‌دانند و البته برای افرادی که علاقه‌مند هستند تا جدیدترین تکنیک‌های بهبود فردی را به کار بگیرند تا موفق‌تر شوند.

## سرگذشت این کتاب

با وجود اینکه همیشه دوست داشتم روانشناسی بخوانم، ولی رشته دانشگاهی من روانشناسی نبوده است. به توصیه پدرم در رشته‌ای فنی تحصیل کردم تا گرسنه نمانم! علاقه به خودشناسی و تغییر در سبک زندگی و آرزوی رسیدن به موفقیت‌های بزرگ باعث شد که به خواندن کتاب‌های موجود در حوزه بهبود فردی بپردازم و در دوره‌های مختلفی مانند کوچینگ<sup>۱</sup> و ای‌اف‌تی<sup>۲</sup> و ده‌ها کارگاه و همایش دیگر شرکت کنم و آنها را در زندگی خود به کار ببرم. ادعا نمی‌کنم هر آنچه گفتم بهترین است و نظیرش را در جایی نمی‌یابید؛ تنها، آموخته‌هایم در طول بیش از دو دهه را با شما در میان گذاشته‌ام. ابزارهایی را به اشتراک گذاشته‌ام که هم در زندگی شخصی‌ام به کار گرفتم و هم با استفاده از آنها به افراد زیادی کمک کرده‌ام.

دو شکست خیلی سنگین مالی و عاطفی را هم زمان تجربه کردم. هم رابطه عاطفی شش ساله‌ام را از دست دادم و هم تمام سرمایه‌ای که در طول چندین سال اندوخته بودم و علاوه‌براین، بیش از دویست میلیون تومان بدهی بالا آوردم و منبع درآمدم را نیز از دست دادم. با این حال از دیگران شاداب‌تر بودم، در برابر اتفاقات ناخوشایند زندگی آرامش بیشتری داشتم و همچنان اطرافیان را تشویق می‌کردم که به هدف‌هایشان برسند. هنرم این بود که به افراد کمک می‌کردم تا از خاطرات بد و الگوهای منفی خود رها شوند و نقاط مثبت شخصیت و داشته‌های باارزش خود را ببینند و آنها را به کار بگیرند.

1 - Coaching

2 - Emotional freedom techniques (EFT)

روزبه‌روز افراد بیشتری برای راهنمایی گرفتن نزد می‌آمدند و کم‌کم به این نتیجه رسیدم که رسالت اصلی من در زندگی همین است: کمک به افرادی که دوست دارند در زندگی خود تغییرات سازنده به وجود بیاورند. اگر نگوییم با هزاران نفر، با صدها نفر گفته‌های این کتاب را اجرا و تست کرده‌ام. کارگاه‌های مختلفی برای این مطالب برگزار کرده‌ام و اثر عملی آنها را در زندگی افراد دیده‌ام. این قوانین را من اختراع و کشف نکرده‌ام؛ بلکه در طول هزاران سال توسط آدم‌های مختلف، در فرهنگ‌های متفاوت آنها را به کار گرفته‌اند و درستی این قوانین اثبات شده است. این کتاب حاصل سال‌ها تلاش و تجربه در زمینه موفقیت فردی است.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های مشابه تحول فردی استفاده هم‌زمان از دو تکنیک ای‌اف‌تی و کوچینگ و نیز استفاده از ناخودآگاه هست. یکی از بخش‌های کلیدی در کوچینگ یا مربی‌گری پرسیدن سوالات قدرتمند است که فرد را به فکر کردن وادارد و در خلال هر فصل با سؤالات ارزشمند بسیاری روبرو می‌شوید که گاهی یکی از آنها می‌تواند تمام چیزی را که دنبالش هستید به شما بدهد. همچنین با تکنیک فوق‌العاده قدرتمند به نام ای‌اف‌تی (EFT) آشنا خواهید شد.

ای‌اف‌تی (EFT) ترکیب روانکاوی و طب سوزنی است. در ای‌اف‌تی هر مشکلی نوعی احساس حل نشده است که باعث اختلال در سیستم انرژی می‌شود. با سرانگشتان ضربه‌هایی روی نقاط خاصی می‌زنیم و جملاتی را می‌گوییم. این ضربه‌ها مسیر انرژی را تحریک می‌کنند و آن اختلال برای همیشه از بین می‌رود. کاربردها:

۱. از شر تمام خاطرات بد برای همیشه خلاص شوید: مدرسه، روابط عاطفی، شکست‌های مالی

۲. احساسات ناخوشایند را در چند ثانیه محو کنید: احساس گناه، خجالت، پشیمانی، خشم و..

۳. از عادات بد رها شوید: اهمال کاری، ایده‌آل‌گرایی، پرخوری، ایجاد بدهی و روابط نامطلوب

۴. هرگونه استرس، ترس و فوبیا را کامل از بین ببرید.

این کتاب را همچون یک دستورالعمل کاربردی برای موفقیت شخصی بدانید و در نظر داشته باشید که مطالب ساده و روان نوشته شده‌اند تا شما با خواندن و تمرین کردن بتوانید شخصاً مسائل پیچیده خودتان را حل کنید و موفق شوید.

## سفری لذت‌بخش برای یافتن معدن طلا

در این کتاب با پشت صحنه موفقیت و شکست آشنا می‌شوید. خواهید دید که اغلب ما برای شکست برنامه‌ریزی شده‌ایم و به همین دلیل دیدن فیلم راز و تجسم موفقیت هیچ کاربردی برای ما ندارد. با تعریف جدیدی برای مسئولیت‌پذیری آشنا می‌شوید و کشف می‌کنید که افراد بزرگ و موفق دنیا چگونه آن را به کار می‌گیرند. فصل سوم با ناخودآگاه و الگوها آشنا خواهید شد. باورها + احساس‌ها + عادت‌ها = الگوها و این الگوها هستند که نتایج ما را مشخص می‌کنند. متوجه می‌شوید که: باورها با ذهن خودآگاه

قابل تغییر نیستند بلکه ریشه در ناخودآگاه دارند پس ابزاری برای رسوخ به ناخودآگاه نیاز دارید. در فصل چهارم به صورت کاملاً ریشه‌ای به پول و ثروت می‌پردازیم تا یکبار برای همیشه این مسئله را در زندگی‌تان حل کنید.

خاطرات بد ما راهنمایی هستند برای حل کردن تمام این موارد و در فصل آخر شما با ابزار ای‌افتی و نحوه اجرای آن آشنا خواهید شد و اگر بگویم غول چراغ جادو را پیدا کرده‌اید، خودتان تصدیق خواهید کرد!

عمیقاً معتقدم که هر فردی توانایی‌های فوق‌العاده‌ای دارد که از آنها استفاده نمی‌کند. هر فردی، در هر مرحله‌ای نیاز به یادگیری بیشتر دارد و پس از رسیدن به موفقیت‌های بیشتر می‌بیند که تا این لحظه چقدر خودش را دست‌کم می‌گرفته است. لطفاً با شوق زیادی این مطالب را دنبال کنید و تمرین‌های آن را انجام دهید؛ چرا که موفقیت در دستان شماست مخصوصاً در نوک انگشتانتان! امیدوارم به زودی شما دوست گرامی را از نزدیک ببینم و داستان موفقیت خود را برایم نقل کنید تا در چاپ بعدی کتاب از آن استفاده کنم.

در آخر یادتان باشد:

“

حتی اگر معدنی از طلا داشته باشید و آن را کشف کنید باید تلاش کنید و آن طلا را استخراج کنید! پس بیاید طلای درونمان را استخراج کنیم.

علی حسینی

”