

مروری بر آثار

پُل مَکنا



هنگامه بلورساز

دستیار علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	: ۱۳۵۳ - بلورساز مشهدی، هنگامه،
عنوان و نام پدیدآور	: مروری بر آثار پل مکننا / هنگامه بلورساز.
مشخصات نشر	: ۱۳۹۰. مشهد: امید مهر
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۰۰۴۷-۰۰۴۵۰۰۰۹۷۸ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ۱۹۶۳ - م. مکننا، پل،
موضوع	: Mckenna, Paul
موضوع	: خودسازی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ خ ب ۹۷۸/۸۲ BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۶۷۴۲۰

مروری بر آثار پل مکننا

مؤلف: هنگامه بلورساز

ناشر: امید مهر

چاپ: پارت

طراحی جلد: نوید کریمی

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۰۰۴۷-۰۰۴۵۰۰۰۹۷۸

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

انتشارات امیدمهر

مشهد: ص. پ: ۳۳۳-۹۱۷۵۵

تلفن و دورنگار: ۸۷۸۶۳۱۲ (۰۵۱۱) - همراه: ۰۹۱۵۱۷۱۰۳۶۰

بخش کتاب آریا: ۸۵۳۹۰۱۵

فهرست:

۱۱	مقدمه :
۱۳	فصل اول: شما در واقع کی هستید؟
۱۹	فصل دوم: اعتماد به نفس و احساسات خود را در دست بگیرید.
۵۹	فصل سوم: ترک سیگار با روشی آسان
۱۰۳	فصل چهارم: شما می توانید لاغر شوید و به وزن دلخواه تان برسید.
۱۳۹	فصل پنجم: چگونه سلامت باشیم
۱۵۱	فصل ششم: چگونه پولدار شویم؟
۱۷۳	فصل هفتم: چگونه شاد باشیم.
۱۸۲	منابع فارسی
۱۸۴	منابع انگلیسی

گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد
چشم ها را باید شست جور دیگر باید دید واژه ها را باید شست
واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد
چترها را باید بست، زیر باران باید رفت
فکر را خاطره را زیر باران باید برد. با همه مردم شهر، زیر باران باید رفت
دوست را زیر باران باید دید عشق را زیر باران باید جست
زندگی تر شدن پی در پی،
زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون است.

سهراب سپهری

مقدمه :

پس از فراغت از تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد، تصمیم به ادامه تحصیل در خارج از کشور گرفتم. در سال ۸۲ در سفری به کشور انگلستان، در کتابخانه شخصی یکی از اقوام، با کتاب های آقای "پل مکنا" آشنا شدم و شروع به خواندن کتابهای ایشان کردم. یکی از آن ها بیش از دیگر کتاب ها توجه مرا به خود جلب کرد و مرا به یاد مشکلات مراجعانم در ایران انداخت. بنابراین تصمیم به ترجمه آن گرفتم. پی از گذشت یک سال از چاپ کتاب اول خود تحت عنوان "چگونه قلب شکسته تان را درمان کنید" و استقبال فراوانی که از این کتاب شد؛ تصمیم گرفتم کتاب دوم خود را از این نویسنده بزرگ و مشهور انگلیسی شروع کنم. ولی در انتخاب کتابی که می خواستم ترجمه کنم دچار تردید شدم زیرا تمامی کتابهای آقای مکنا جذاب ، سرشار از مطالب مفید و به زبانی ساده بودند.

بنابراین در سفری که در سال ۱۳۸۴ به لندن داشتم تصمیم گرفتم در یکی از کارگاههای سه روزه ایشان شرکت کنم و در پایان این کارگاه که به همراهی آقای ریچارد بندلر (بنیانگذار تکنیک N.L.P) در لندن تشکیل شده بود به سراغ ایشان رفته و از ایشان وقت ملاقات گرفتم . آقای پل مکنا مرا که به همراه فردی که توسط ایشان با کتابهای آقای مکنا آشنا شده بودم ، پذیرفتند. ایشان که از طرفداران آقای مکنا بودند و در تمامی کارگاههای آموزشی شان شرکت می کردند و معتقد بودند پس از شرکت در این کارگاههای آموزشی و خواندن کتابهای ایشان بود که توانستند به تمامی چیزهایی که در زندگی، رویای دست یافتن به آن را داشتند ، دست یابند (هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه ای شان). هم اکنون نیز ایشان در کارگاههای آقای مکنا شرکت میکنند و می گویند هر بار که در این کارگاهها شرکت می کنم احساس میکنم نکته ای تازه می آموزم و در جریان شرکت در همین کارگاهها ایشان با آقای مکنا آشنا شده

بودند و من از این فرد خواستم که در رابطه با یک سری از مشکلات مراجعانم با ایشان صحبت کند و مرا در انتخاب کتابهای مناسب برای ترجمه راهنمایی نماید. صحبت با آقای مکنّا و شرکت در کارگاههای آموزشی ایشان این فکر را در ذهن من پروراند که کتابی را تالیف کنم که گزیده ای از تمامی صحبتها و تکنیک ها مناسب ارائه شده توسط ایشان در آن گنجانده شود. من برای این کارم دو دلیل داشتم :

بعضی از مطالب در دو یا سه کتاب ایشان عیناً تکرار شده بود و (حتی گاهی یک تکنیک در تمامی کتابها تنها با تغییر چند کلمه و مناسب با نوع مشکل تکرار شده بود).

زمانی که مراجعینم از من می خواهند تا کتابی را به آنها معرفی کنم که در زمینه مشکلات آنها و برای بهبود سطح زندگیشان مناسب باشد ، با گفتن نام این کتاب به جای چند کتاب بتوانم به آنها کمک کنم تا در هزینه و وقتشان صرفه جویی شود؛ اما تهیه این کتاب مستلزم ترجمه چند کتاب و بعد از آن گلچین کردن مطالب مناسب با مشکلات موجود در جامعه ما و گردآوری مطالبی از کتابهای مختلف برای تأیید گفته های پل مکنّا بود که زمان نسبتاً زیادی نزدیک به سه سال طول کشید و مشکل تر از آن زمانی بود که باید در میان پرونده مراجعانم به دنبال افرادی بودم که مشکلاتی مانند مشکل افرادی داشته باشند که در کتاب آقای مکنّا نوشته شده است تا مطمئن می شدم این راهکارها در مورد مراجعین جامعه ما هم جوابگو بوده است .

تمامی این کارها چیزی حدود ۳ سال طول کشید تا این کتاب حاضر و آماده ارائه به هم وطنان عزیزم شد .

هنگامه بلورساز

تابستان ۸۹