

شاه کرم، مرتضی، ۱۳۴۹-
قدرت رؤیا/ نویسنده مرتضی شاه کرم؛
ویراستار نرگس آشتیانی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۲۹۶ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۱-۷

فیبا

موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
Success -- Psychological aspects

آشتیانی نرگس، ۱۳۷۰- ویراستار

۱۴۴۷

۱/۱

۷۴۸۸/

قدرت رؤیا

نویسنده: مرتضی شاه کرم

ویراستار: نرگس آشتیانی

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۱-۷

ISBN: 978-622-220-151-7

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

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۹	مقدمه
۲۳	فصل اول: ایجاد آمادگی (آماده شدن)
۲۳	جرعه
۲۳	اتفاق جالب واقعی
۲۳	مسئله‌های سه‌گانه
۲۳	اول مسئله‌ها را تفکر کنید
۲۳	اشتباه‌های بزرگ
۲۳	تصمیم‌گیری
۲۳	خلاصه فصل اول
۵۵	فصل دوم: بازیابی
۵۵	تکرار
۵۵	عادت
۵۵	واکنش
۵۶	مقدمه
۵۸	تکرار
۶۰	مسئله اصلی
۶۱	خاطره واقعی از مفهوم تکرار در رانندگی
۶۳	خجالت کشیدم
۶۴	تکرارها در طبیعت
۶۴	جذابیت و تکرار
۶۶	عادت
۶۸	آشنایی با عادت
۷۰	واکنش
۷۳	خلاصه فصل دوم

۷۵.....	فصل سوم: آفت ذهن، بیماری «من می دانم»
۷۵.....	مقدمه
۷۵.....	مختصری در مورد نویسنده
۷۵.....	بیماری «من می دانم»
۷۵.....	از سر راه خود کنار بروید
۷۵.....	نقطه شروع شما
۱۰۶.....	باطنه «من می دانم» با پول
۱۲۲.....	خلاصه فصل سوم
۱۲۳.....	فصل چهارم: تعیین هدف
۱۲۳.....	مقدمه
۱۲۳.....	مهم ترین و ضروری ترین مفهومی که بهتر است فوراً آن را یاد بگیرید
۱۲۳.....	چرا این کتاب را ننویسم
۱۲۳.....	خلاصه فصل چهارم
۱۵۷.....	فصل پنجم: مراقبت
۱۵۷.....	مقدمه
۱۵۷.....	مزه این کتاب چیست؟
۱۵۷.....	خنده دارترین و مضرت ترین تفکر غلط جاری در ذهن ها
۱۵۷.....	احساس گیجی
۱۵۷.....	موشک باران
۱۵۷.....	مداد رنگی
۱۵۷.....	خلاصه فصل پنجم
۱۹۳.....	فصل ششم: کلیدهای خوشبختی
۱۹۴.....	مقدمه
۱۹۵.....	نظم و تمرکز یا تمرکز و نظم
۲۳۱.....	صبر
۲۳۷.....	خبر خوب
۲۳۱.....	صبر واقعی
۲۳۲.....	آرامش
۲۴۶.....	خلاصه فصل ششم
۲۴۷.....	فصل هفتم: شاه کلید زندگی
۲۴۷.....	مقدمه اول
۲۵۱.....	مقدمه دوم
۲۵۳.....	مقدمه اصلی
۲۵۴.....	شاه کلید

۲۵۵.....	سگ و کنه (داستان واقعی)
۲۶۳.....	چه بخواهیم، چه نخواهیم ذهن ما دائم فعالیت می‌کند
۲۶۷.....	نشانه‌های وجود تفکرات غلط در مورد شکرگزاری
۲۷۱.....	بذیهیات
۲۷۳.....	نشانه‌های شکرگزاری ضعیف
۲۷۵.....	خلاصه موانع اصلی برای شکرگزاری
۲۷۶.....	آشتی با شکرگزاری
۲۷۷.....	اولین تجربه عمیق احساس فراوانی
۲۸۴.....	شکرگزاری در مترو
۲۸۶.....	خلاصه فصل هفتم
۲۸۷.....	منابع

در طی این چند سال، هر روز درمورد نوشتن این کتاب و نامش با مردم صحبت کردم. درنهایت از بین نام‌های مختلف *قدرت رؤیا* بیشتر مورد پسند قرار گرفت. چه بخواهیم، چه نخواهیم هر رؤیایی دارای قدرت است. چه به آن رؤیا برسیم و چه نرسیم. وقتی به رؤیایی برسیم یا نرسیم احساسات متفاوتی در ما ایجاد می‌شود. اما این موضوع اصلاً مهم نیست، زیرا احساسات امری گذراست. آنچه واقعاً اهمیت دارد، داشتن رؤیا و نگهداری آن در ذهن و تا لحظه مرگ کنار زدن ترس‌ها و تلاش برای تحققش است. البته این فرایند دائمی زندگی ما (خواسته ما) ادامه می‌دهد. درباره اینکه رؤیایمان به حد کافی باید بزرگ و برای خدمت به خودمان و دیگران باشد، استادان بزرگ سخن گفته‌اند.

به نظر من مرور روزانه یک مفهوم پایه‌ای و اساسی همیشه انسان را پرنرژی و آگاه نگه می‌دارد و آن توجه و اهمیت دادن به مفهوم تخیل و رؤیاست که باعث تقویت خلاقیت‌مان می‌شود. کاری که هر روز انجام دهیم. توبه، تپیل و غلاقیت کوچک‌ترین ارتباطی با بی‌نظمی و بی‌فعال زندگی کردن ندارد.

اکنون یک‌بار با هم سریع آن را مرور می‌کنیم. تخیل و داشتن رؤیا تفاوت اصلی میان انسان، حیوانات و گیاهان است. مهم‌تر اینکه عامل اصلی تفاوت میان انسان‌ها وجود انواع رؤیاها در ذهنشان است.

خوشبختانه همه انسان‌ها رؤیا دارند و می‌توان گفت انسان‌ها فقط از یک رؤیا ندارند، بلکه رؤیاهای زیادی دارند و سختی کار از همین‌جا شروع می‌شود. سختی کار انتخاب یک رؤیا یا خواسته از میان رؤیاهای گوناگون در ذهنمان و کنار زدن تصاویر گوناگون و انتخاب یکی از آن‌هاست.

خوشبختانه، انسان این قدرت را دارد که رؤیایش را انتخاب کند. در کنار قدرت تخیل و رؤیا قدرت انتخاب انسان از بالاترین قدرت‌هاست.

اگر شما قدرت انتخاب خود را درک کرده‌اید، بنابراین، جای هیچ‌گونه نگرانی برایتان وجود ندارد و این بسیار عالی است، اما اگر هنوز در حالتی از شک و دودل قدم می‌زنید و خبر ندارید که قدرت انتخابتان در اختیار خودتان، دیگران، درون یا بیرون نیروهای بیرون از وجودتان است، مطمئن باشید این کتاب شما را به تأمل کافی وامی‌دارد و تأمل صرفاً افزایش اطلاعات نیست، بلکه چیزی است که شما به آن نیاز دارید.

هدف اصلی قدرت رؤیا، حق دادن شما به‌سوی تأمل است. در هر فصل و عنوان برای تأمل به ذهن فرصت دهید. هیچ عجله‌ای در کار نیست.

نوشتن این کتاب بخشی از رؤیای من بوده و هست. روزی که این رؤیا را جدی گرفتم، تصاویر زیادی در ذهنم به تصویر مربوط به خاطرات گذشته و آینده، خواسته‌هایم، دلخوری‌هایم، نگرانی‌هایم، تصویرها از صبح تا شب در ذهن من به‌صورت یک فیلم حرکت می‌کردند و من سعی می‌کردم آن‌ها را به‌صورت یک تصویر منجمد یا عکس نگاشته‌ام. یعنی پاکسازی تصاویر منفی و چسبیدن به تصاویر رویایم.

اصلاً ما با دیدن تصاویر تفکر می‌کنیم. به نظرم ذهن ما با این‌گونه است. آیا این‌طور نیست؟

رؤیای من، نوشتن این کتاب به‌صورت تصویر و خواسته بود. به اسم آن را می‌دانستم و نه محتوا و شکلش را. تنها یک قسمت از خواسته من نمایان بود. با خودم می‌گفتم: می‌خواهم کتابی بنویسم که از لحاظ محتوا بدون تاریخ مصرف باشد. به همین سادگی.

این رؤیا داخل ذهنم بود. تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم، چسبیدن به این تصویر بود و محکم چسبیدم.

در قسمت چهارم این کتاب را نوشتم؟ به خوبی نحوهٔ پسیرنم را توضیح داده‌ام.

بنابراین، وقتی رؤیای اصلی خودتان را از میان رؤیاهای مختلف انتخاب و روزها و شب‌ها به آن می‌پردازید و به‌خاطرش تفکر و تصویرسازی می‌کنید، روزانه کارهای کوچک انجام می‌دهید، تلفن می‌زنید، سؤال می‌کنید، راه می‌روید، قدرت رؤیا را به‌خوبی لمس می‌کنید. وقتی این کتاب را می‌خوانید، از واقعی بودنش تعجب نکنید. نوشتن این کتاب رؤیای من بود. بخوانید و از کاربردی بودنش لذت ببرید و استفاده کنید.