

الماس أبى

نویسنده: آفتاب

www.ketab.ir

سرشناسه	: خوش فطرت، هادی، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدید آور	: الماس آبی / تألیف هادی خوش فطرت (آفتاب)
مشخصات نشر	: تبریز ، آذربایجان، یاران.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۱ - ۷۲ - ۵۶۱۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا	
موضوع	: خوشبختی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Happiness—Psychological aspects :
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success :
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of Life:
رده بندی سنگرم	: BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۰۰/۱
شماره کتابشناسی سی	: ۶۱۰۱

الماس آبی

- تألیف : هادی خوش فطرت(آفتاب) • ناشر : آذربایجان (با همکاری یاران)
- چاپ و صحافی : امین • لیتوگرافی : چاردریاز • پیراژ : ۵۰۰ جلد
- اندازه : رقعی - ۲۰۰ صفحه • نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱
- شابک : ۱ - ۷۲ - ۵۶۱۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۳۵۵۶۷۹۲۵ - ۳۵۵۴۱۱۳۱
 خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران، کتابفروشی نوبل
تلفن : ۳۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۳۵۵۵۱۴۶۲
انتشارات آذربایجان تلفن : ۳۵۵۴۱۱۳۱

فهرست

۱۹	پیشگفتار
۲۱	ساختار و مزایای کتاب
۲۳	سخن با خواننده کتاب
۲۵	مقدمه

بخش اول: جسم و روح

۲۸	فصل اول: تن و رستم
۲۹	۱) سلامتی
۲۹	• ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه (سلامتی)
۳۲	۲) انگیزه (سلامتی)
۳۳	۳) روزمرگی (سلامتی)
۳۵	۴) تغذیه (سلامتی)
۳۹	۵) سموم (سلامتی)
۴۰	۶) تنفس (سلامتی)
۴۱	۷) آب (سلامتی)
۴۳	۸) حسن خلق (سلامتی)
۴۴	۹) تلقین (سلامتی)
۴۷	۱۰) شادی (تندرستی)
۴۹	۱۱) بهداشت (سلامتی)
۵۰	فصل دوم: سلامت روحی
۵۱	۱۲) معنویات
۵۱	• ثروت معنوی
۵۲	• عشق اکسیر جاودانگی
۵۳	• حمد و سپاس
۵۶	فصل سوم: سلامت جنسی
۵۷	۱۳) نکات زناشویی (سلامت جنسی)
۵۹	فصل چهارم: رموز طول عمر بیشتر و احساس جوانی
۶۰	۱۴) عمر بیشتر و جوانی

بخش دوم: سیستم مغز و اعصاب

- ۸۲ فصل اول: آشنایی با مغز
- ۸۳ ۱) ماهیت مغز
- ۸۳ • آشنایی با بخش‌های مغز انسان
- ۸۷ • خصوصیات افرادی که از مخ راست بیشتر بهره می‌گیرند.
- ۸۸ • خصوصیات افرادی که از مخ چپ بیشتر بهره می‌گیرند.
- ۸۹ ۲) ماهیت سیستم اعصاب
- ۸۹ • دستگاه اعصاب (مرکزی و محیطی)
- ۸۹ • رزون‌ها (دستگاه مغز و اعصاب)
- ۹۰ • نخاع، عمارد نور
- ۹۰ • سیناپس
- ۹۱ • هورمون‌ها و عده رزون (مغز و اعصاب)
- ۹۱ ۳) شناخت حواس
- ۹۴ ۴) حافظه
- ۹۶ ۵) خواب
- ۹۷ • اصول خواب مطلوب

بخش سوم: ذهنی

- ۱۰۰ فصل اول: ذهن
- ۱۰۱ ۱) ماهیت ذهن
- ۱۰۲ • کارائی ذهن
- ۱۰۸ • توانمندسازی ذهن
- ۱۱۰ • منطق (در ذهن)
- ۱۱۱ • تصمیم‌گیری (در ذهن)
- ۱۱۳ ۲) حالت آلفا - بتا - دلتا
- ۱۱۳ • حالت بتا
- ۱۱۳ • حالت دلتا
- ۱۱۳ • حالت آلفا
- ۱۱۶ ۳) تصویر ذهنی از خویش
- ۱۱۹ • تبدیل تصورات به واقعیات
- ۱۲۲ ۴) هاله

۱۲۴	۱۲۴	قوانین عالم هستی
۱۲۴	۱۲۴	• قانون ارتعاش
۱۲۵	۱۲۵	• قانون تضاد
۱۲۵	۱۲۵	• قانون ریتم
۱۲۵	۱۲۵	• قانون علت و معلول
۱۲۶	۱۲۶	۱۲۶ قوانین ذهن
۱۲۶	۱۲۶	• قانون کنترل (ذهن)
۱۲۶	۱۲۶	• قانون یماز (ذهن)
۱۲۶	۱۲۶	• قانون دبه (ذهن)
۱۲۷	۱۲۷	۱۲۷ نیروی کنداسیت
۱۲۷	۱۲۷	• چاکراهای ادسی
۱۳۰	۱۳۰	• چاکراهای ثانویه
۱۳۱	۱۳۱	۱۳۱ شناخت رنگ‌ها و انرژی آنها
۱۳۴	۱۳۴	فصل دوم: سلامت ذهنی
۱۳۵	۱۳۵	۱۳۵ ذهن برتر
۱۳۶	۱۳۶	• عوامل مخرب برای سلامت ذهنی
۱۳۷	۱۳۷	• عوامل سودمند در سلامت ذهنی
۱۴۰	۱۴۰	فصل سوم: ذهن ثروتمند
۱۴۱	۱۴۱	۱۴۱ ثروت‌های ذهنی
۱۴۲	۱۴۲	• عناصر ذهن ثروتمند

بخش چهارم: شخصیت موفق

۱۵۲	۱۵۲	فصل اول: آشنایی با رفتار، شخصیت و روان موفق
۱۵۳	۱۵۳	۱۵۳ شناخت رفتارها
۱۵۳	۱۵۳	• رابطه جسم و روان / زیست‌شناسی و روانشناسی (رفتار)
۱۵۴	۱۵۴	• سه اصل (محرک، واکنش، نتیجه) در رفتار
۱۵۴	۱۵۴	• ذهن‌گرایی (رفتار)
۱۵۴	۱۵۴	• فرهنگ (رفتار)
۱۵۷	۱۵۷	۱۵۷ شخصیت
۱۵۸	۱۵۸	• عادات (شخصیت)
۱۶۰	۱۶۰	۱۶۰ شناخت اختلالات روانی

۱۶۲	افسردگی (اختلال روانی)
۱۶۵	۱) استرس
۱۶۶	• عوامل استرس‌زا
۱۶۶	• علائم و آثار استرس
۱۶۷	• واکنش به استرس
۱۶۷	• مدیریت استرس
۱۷۰	فصل دوم: موفقیت
۱۷۱	۱) ربط
۱۷۱	• جنبه شخصی (روابط)
۱۷۲	• جنبه خانوادگی (روابط)
۱۷۲	• جنبه کاری (روابط)
۱۷۳	• جنبه مالی (روابط)
۱۷۴	• جنبه سلامتی (روابط)
۱۷۴	• جنبه ذهنی (روابط)
۱۷۴	• جنبه روحی (روابط)
۱۷۵	• مهارت‌های روابط موفقیت‌آمیز
۱۸۳	۱) تمرکز
۱۸۵	۱) مدیریت زمان
۱۸۸	۱) انگیزه
۱۹۰	۱) موفقیت
۱۹۱	• باور موفقیت‌آمیز
۱۹۱	• اندیشه موفقیت‌آمیز
۱۹۲	• امواج موفقیت‌آمیز
۱۹۶	۱) اعتماد به نفس
۱۹۸	۱) ۱۵ (چه) برای موفقیت

□ پیشگفتار

عزیزان جویای سعادت، ثروت، موفقیت، سلامتی، احساس جوانی، شهرت، کمالات، دیگر دروس «ای ناب، هر چقدر قدرت باور شما زیاد باشد به مراتب کائنات مطایب و مناسب با ارتعاش پیام شما، آرزوهایتان را پدید می‌آورند، لذا توجه نمائید که فردا با امروز ساخته می‌شوند که زمان حال با ارزشترین دارایی شما می‌باشد که در حال سپری شدن است. بنابراین امروزتان را زندگی کنید و برای آینده تلاش کنید.

بنابه گفته لائوتسه (اگر افسرده هستی، بی‌خیالی در گذشته زندگی می‌کنی. اگر مضطرب هستی، یعنی در آینده سیر می‌کنی. اگر آرام هستی، یعنی در حال زندگی می‌کنی.)

بنابه سخن ارزشمند مذکور، شما در چه زوایای زندگی می‌کنید؟!

هر چیزی که برای موفقیت و دیگر اهداف می‌خواهید اگرین در اختیار شما قرار دارد و کافیت آن‌ها را بیابید. لازم به ذکر است (اورانیم، منبع برق و دیگر اکتشافات امروزی) از زمان قدیم وجود داشته‌اند اما انسان در قرن اخیر توانسته آن را کشف کند، بنابراین برای دارا شدن اهدافتان باید از امروزتان بهره‌گیری و آهنربای مغزتان را فعال کنید تا خواسته‌هایتان ظهور یابند.

راز اصلی قشر برتر دنیا در همین موضوع نهفته شده است. آن‌ها چیزهایی را دیده‌اند و از آن بهره برده‌اند که دیگران نخواستند آنها را بیابند!

مطمئن باشید شما هم می‌توانید در کنار نام‌های والا و برتر دنیا به مانند ایلان ماسک، بیل گیتس، استیو جابز و دیگر افراد مشهور و موفق قرار بگیرید، به

شرطی که با قدرت و باور بالا بخواهید، و ذهنتان را فعال کنید تا راهکارهای لازم را از عالم هستی بیابد!

توصیه اکید من به شما عزیزان این است که در زمان حال تمرکز کنید و از باورهای دست و پاگیر که شما را به زمین گذشته میخ کوب کرده‌اند رها شوید تا به آسمان خوشبختی صعود کنید. خود را روئین تن نمائید و نگذارید موارد جزئی و بی ارزش به مانند (ترافیک، شرایط جامعه، مخالفت نزدیکان و دیگر موارد) شما را مغلوب و زمین گیر کنند.

یادآور می‌شوم که خوشبختی همین زمان حال است که دارد سپری می‌شود. زیرا فردا سیه است! بنابراین از امروز لذت ببر و هر امری که انجام می‌دهی را با لذت همراه کن. نگاهت به جلو باشد تا از زیبایی‌ها، فرصت‌ها و موفقیت‌های تعالی بخش و ارزشمند غافل نشوی.

هر آنچه که برای سلامتی، موفقیت و خوشی‌ها می‌خواهید در این کتاب و دیگر کتاب‌های تالیفی اینجانب با عنوان {الماس بنفش، الماس آبی، الماس سبز، الماس سرخ} موجود است که می‌توانید آن‌ها بهره ببرید و به قله‌های رفیع ثروت، شهرت، جوانی، عمر بیشتر، موفقیت و هر هدف دیگر صعود کنید. قبل از شما توانسته‌اند، شما هم می‌توانید.