

بہندیشید و عالی زندگی کُنید

قانونمندی ها و اسرار خلق یک زندگے ثروت مندانه

(موفقیت، ثروت، عافیت، معنویت)

اثری از دکتر علیرضا آزمندیان

www.ketab.ir

سرشناسه: آزمندیان، علیرضا، ۱۳۳۲

Azmandian, Alireza

عنوان و نام پدیدآور: بیندیشید و عالی زندگی کنید / دکتر علیرضا آزمندیان.

مشخصات نشر: تهران: دو جلدی، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص:؛ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۷۴-۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: موفقیت، راه و رسم زندگی، انگیزش

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۹

رده بندی دیویی: ۲۸۹/۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۴۴۵۵

بیندیشید و عالی زندگی کنید
تألیف: دکتر علیرضا آزمندیان
بنیان‌گذار تکنولوژی فکر در ایران
مدیر پروژه: مهندس حمزه نجفی مهر
چاپ اول، بهار ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۷۴-۰-۷

www.ketab.ir



نشر دوجلدی



technology
of thought

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ملت، خیابان
انصاری (صداقت)، نبش کوچه مهرشاد، ساختمان صداقت،
طبقه هفتم

کد پستی: ۱۹۶۷۷۳۳۱۴۶
تلفن: ۰۲۱ - ۲۲۰۴۳۰۸۱

فهرست

۷

مقدمه

۱۳	بهبود و بهزیستی	فصل اول
۳۱	مدیریت حالت و روحیه	فصل دوم
۴۵	امپراتوری باورها	فصل سوم
۷۱	ابریست کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه	فصل چهارم
۸۳	انگیزه، موتور حرکت زندگی	فصل پنجم
۱۰۱	هدف، مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین پارامتر زندگی ساز	فصل ششم
۱۳۷	برنامه‌ریزی برای اقدام	فصل هفتم
۱۴۹	مدیریت عمر و زمان، برنامه‌ریزی جزئیات کار و زندگی	فصل هشتم
۱۷۹	مدیریت چالش‌ها	فصل نهم
۲۰۷	ارتباطات، یکی دیگر از پارامترهای مهم زندگی ساز	فصل دهم
۲۵۱	علم پول‌سازی	فصل یازدهم
۲۸۵	معجزه‌ی دیسیپلین و خودانضباطی	فصل دوازدهم
۳۰۵	توصیه‌های قبل از پرواز	فصل سیزدهم

مهربانی و گذشت را از گل بنفشه بیاموزید که حتی وقتی او را لگدمال می‌کنی، زیر کفشت را معطر و خوشبو می‌سازد.

نخبه‌ی عزیزم، فاصله ما با روحانه‌ی عظیم هدایت، برای تو فاصله‌ی کوتاهی است و رسالت الهی من این است که تو را به این رودخانه پیوندم. رودخانه‌ای خروشان، که بی‌قرار و شتابنده، به دریای رویایت پیوند خواهد خورد. برای هر انسانی، پیوستن به این مسیر هدایت، نشانه‌ی خلق رویا و تحقق خواسته‌اش و بشارتی بر گام نهادن در مسیر زیبای زندگی است. زندگی‌ای با دنیایی از آرامش، سلامتی، باورهای قشنگ، شخصیت عالی، دستاوردهای زیبا و لذت بردن از لحظه‌های آن، شناخت نعمات و شکرگزاری داشته‌ها و نداشته‌ها.

دوست خوبم، درست است که تجربه‌ی زیسته‌ی هر کس با دیگری متفاوت است، ولی معلومات این

کتاب، برای رشد و پیشرفت شما، که به تحقق رویای تان منتهی می شود، فرصت مغتنمی است. در این کتاب، استادی با شما همراه خواهد بود که با کوله باری از ۶۷ سال تجربه و با دانشی از سراسر دنیا، روزگار فقر و ثروت خود را تبدیل به کتابی نموده و با عشق به شما تقدیم می کند، شخصیتی جهانی که امروز، نیمی از مردمان کره ی زمین، می توانند کتاب «تکنولوژی فکر» او را به زبان مادری خود بخوانند.

لذا بسیار مهم است که بدانید این کتاب بی نظیر است، شگفت انگیز است و تمام گمشده های تان را در آن خواهید یافت. در زمان خواندن این کتاب، با هم زندگی خواهیم کرد و به شکوفاسازی و اصلاح شخصیت خود خواهیم پرداخت. این سفر بسیار تأثیر گذاری خواهد بود و در سراسر این سفر زیبا به طور مداوم، شخصیت، باورها، عشق، ایمان و نگاه تان را، تغییر خواهید داد و بهبود خواهید یافت. آن قدر به سوی بهبود پیش می روید و آن را به کار خواهید بست، که نه تنها از زندگی خود شاهکار می سازید بلکه نیاز انسان ها را نیز، به زیبایی برآورده خواهید کرد.

این کتاب، یک کتاب معمولی نیست، این یک کتاب انسان ساز است، کتابی است که به اذن خداوند، از شما، شخصیت بی نظیر و الهی خواهد ساخت. پس، توجه خود را معطوف جملاتش کنید و به آن ها عمیق فکر کنید و انتظار بالایی از خود و این کتاب داشته باشید. باید احساس کنید که در کنار شما، خدای کریم حضور دارد و به تحول و تولد دوباره ی شما نگاه می کند. آیا فقط می دانید و یا این که هم می دانید و هم اجرا می کنید؟ آیا فقط تغییر می کنید و یا آن که متحول می شوید، رشد می کنید و انسان بهتری از خود خواهید ساخت؟

بنا به فرموده ی خداوند در قرآن کریم، آن که از کتاب ها استفاده نمی کند: كَمَثَلِ الْجِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا^۱. پس از من و صفحات این کتاب، یاد بگیرید و عمل کنید

۱- سوره ی مبارکه ی جمعه، آیه ی شماره ی ۵؛ مثل آن دراز گوشه ست که کتاب هایی را حمل می کند.

تا به یک مغناطیس زنده تبدیل شوید، به یک موجود الهی انسانی، یک شخصیت جذاب و فره‌مند، انسانی که به زیبایی فکر می‌کند، به زیبایی سخن می‌گوید، ارتباط برقرار می‌کند، به زیبایی تلاش می‌کند و انگیزه دارد. اینجاست که شما حقیقتاً به انسان شگفت‌انگیزی تبدیل خواهید شد. در هر صفحه از این کتاب، دسته‌گلی از گلستان زندگی را برای شما به ارمغان خواهیم آورد، که با استشمام عطر آن‌ها، قطعاً به خدا خواهید رسید.

قبل از خواندن این کتاب بهتر است بدانید که:

۱. این کتاب را عاشقانه بخوانید.

تصور کنید در این کتاب خدا به وسیله‌ی بنده‌ی کوچکش، کلام الهی و آدرس موفقیت و سعادت و برای شما بازگو خواهد کرد. در این حالت چقدر مصمم به آموختن و با احترام و عاشقانه کلام او را به گوش جان می‌شنوید؟

۲. آن‌چه را یاد می‌گیرید به کار ببرید.

در دل تک‌تک جملات این کتاب، گنجی نهاده شده است، پس دقیق بخوانید و کامل اجرا کنید و در تمام ساعات شبانه‌روز، غرق در آموزه‌های این کتاب باقی بمانید.

«از شما می‌خواهم هر روز از خودتان پرسید: من امروز چه چیزهایی یاد گرفته‌ام و چه تغییراتی کرده‌ام؟ و آن‌ها را در دفتری ثبت کنید.»

۳. تکالیف را حتماً انجام دهید.

نظام تفکر شما، در طی خواندن این کتاب، در حال عوض شدن است و درست مانند انسانی که قلبش را عمل کرده و نیاز اساسی به مراقبت‌های ویژه دارد، انجام تکالیف نیز امری واجب و ویژه است.

۴. از اطرافیان و دوستان‌تان بازخورد بگیرید و نظرات‌شان را جویا شوید.

درباره‌ی شیب رشد منحنی خود و زندگی‌تان، از انسان‌های هوشیار بازخورد بگیرید، نه از غافل‌ها. زیرا کسانی که مدام آیه‌ی یأس می‌خوانند، میکروب‌هایی

هستند که سلامت وجود شما را به خطر خواهند انداخت.

«از شما می‌خواهم، از انسان‌های هوشیار زندگی‌تان بپرسید: به نظر شما، من این روزها چگونه‌ام؟ آیا تغییری در من می‌بینید؟ در اخلاق و رفتارم، در سخنانم؟ و سپس آن‌ها را در دفترتان بنویسید.»

۵. بهبود مستمر را احساس کنید.

مثل مادری که به فرزند خود نگاه می‌کند و شاهد رشد هر روزه‌ی اوست، شما نیز باید همیشه احساس تغییر داشته باشید.

۶. حال خوش خود را احساس کنید.

در جاده‌ای که نامش زندگی‌ست، مبدا، تویی و مقصد، خدا. در این مسیر باید هر روز کیفیت زندگی‌تان را به وسیله‌ی ارزیابی احساس‌تان، رصد کنید. حال خوش و احساس فشنگنه از خود و زندگی، شاغولِ راست‌قامتی‌بنای شخصیت و زندگی شماست. پس با این شاغولِ میزان تحول و پیشرفت مسیرتان را اندازه بگیرید. همه‌چیز در جهان هستی در حال حرکت است، انسان‌ها در زندگی یا به جلو می‌روند یا به عقب، سکون در دنیای انسان معنا ندارد. احساس رضایت و خوشحالی شما از روزمره‌های زندگی نشان‌دهنده‌ی نوع حرکت شماست.

۷. در دفتر زندگی کنید.

کار دیگری که باید انجام دهید آن است که یک دفتر به نام «دفتر زندگی من» تهیه کنید و در این دفتر زندگی کنید. یعنی به هر آن‌چه که فکر می‌کنید؛ تمام اتفاقات، تصمیمات و برنامه‌های‌تان را در این دفتر بنویسید. این دفتر باید در طول شبانه‌روز همراه شما باشد تا زندگی‌تان را در آن مستند کنید.

۸. هر روز برای فردای‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید.

«از شما می‌خواهم، هر شب قبل از خواب، فهرست‌های مذکور را بررسی کنید: فهرست کارهایی که امروز انجام شده است، فهرست کارهایی که برای فردا مانده است و نیز فهرست برنامه‌ی کاری فردای‌تان.»