

شماره پروانه: ۱۲۰۳۸

مقدمه‌ی استاد قدرتمندم جناب آقای دکتر محمد سیدا

آیا از تغییر می‌ترسید؟ آیا تصور می‌کنید با تغییر دادن رفتار تان، دوستی و محبت دیگران را از دست می‌دهید یا در انجام کارهایتان شکست می‌خورید؟ مطمئن باشید تغییر اگر در جهت مثبت و سازنده باشد شما را هزاران قدم به سر منزل مقصود نزدیک تر می‌کند.

آیا می‌انید که اشرف مخلوقات هستید و تمامی پدیده های هستی در خدمت شماست؟ تا به حال به این نکته فکر کرده اید که واقعاً چه توانایی نهفته ای در وجود هر یک از ماست که خدا ما را اشرف مخلوقات لقب داده است؟ اگر کمی واقع بین باشید، با اعتماد به نفس و اطمینان به قدرت درونی خود می‌توان از زندگی شاد و موفقیت آمیزی برخوردار گردید. عده بسیار زیادی را می‌بینیم که به علت داشتن عقده خود کوچک بینی، شکست خورده اند یا کوچکترین پیشرفتی نکرده اند. درحالی که این نتایج توانایی و موفقیت را داشته اند. با گام های مثبت و صحیح می‌توانید خودتان را باور کنید و ایمان محکمی نسبت به خود در دلتان ایجاد نمایید. ایمانی که موجه بوده و حق الهی شما است.

برای به وجود آمدن ایمان به خود، اولین لازم است می‌توانید از جملات تأکیدی استفاده کنید از همین حالا شروع کنید. افکار پوسیده و قدیم را رها کنید. نگرش منفی را دور بریزید و به موفقیت دوستی و شادی خوش آمد بگویید.

این کتاب را من امروز چهارشنبه ۸۸/۱۲/۱۹ مطالعه کردم. در این روزهای آخر سال "ویژه برنامه آخر سال مؤسسه ذهن برتر" و مسافرت کاری خارج کشور، را در پیش دارم. درحالی که ذهنم مشغول این کارها بود، بسیار تأثیر مثبت بر روی روحیه و اعتماد داشت.

بی صبرانه منتظرم که این اثر چاپ شود و چندین جلد از آن را برای خودم و دوستانم تهیه کنم. آرزوی موفقیت و سرفرازی برای آقای رضا هاشمی نویسنده جوان و باذوق کتاب "خدا، شکر من همیشه خوشحالم" را دارم و توصیه می‌کنم همه عزیزان این کتاب تأثیرگذار را مطالعه و از مطالب بالارزش آن استفاده کنند.

دکتر محمد سیدا

رئیس انجمن تقویت حافظه ایران

مقدمه‌ی استاد قدرتمندم جناب آقای زینال محمودی

بعد از همایش خودباوری و موفقیت در ۲۲ اردیبهشت سال ۸۸ تبریز، با نویسنده کتاب آشنا شدم. شوق تدریس، یادگیری و آموزش ایشان موجب خلق این اثر زیبا شده است.

یادآور می‌شوم، مغز انسان با ۲۸ میلیارد سلول عصبی کار پیچیده ارزیابی، تصمیم‌گیری، خلق احساسات، تعیین سرنوشت و کیفیت آن را از طریق تجارب و تصورات انسان، عهده‌دار است. مغز انسان همانند یک مسیرکار می‌کند. مغز انسان از فرآیند ترکیب، تعمیم، تحریف و حذف تجارب اخذ شده، تا چون سلول تشکیل دهنده جسم ما را هر لحظه در اوج شادی و نشاط یا غم و اندوه قرار می‌دهد. نسبت به تکرار و احساس عمیق واکنش سریع دارد. از خود برای هیچ چیزی معنا و مفهوم خاصی ندارد، بلکه داده‌ها، عوخته‌ها و باورهای ما را ترکیب می‌کند و به نسبت حس اطمینان و نوع شرطی شدنش موجب اعمال عکس العمل خاصی در رفتار می‌شود. مغز ما همانند دوربین فیلم‌برداری عمل می‌کند. کاری به واقع یا جازای بدن صحنه‌ها ندارد. صاحب اختیار، تصمیم‌گیری و ... است. فقدان اطلاع از چگونگی و نحوه عمل در انسان موجب خلق باورهای ضعیف، محدود و دست و پاگیری همچون شانس، بدشانسی، نمی‌توانم و ... می‌شود و هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند و ... می‌شود. روانشناسان معتقدند با تکرار جملات مثبت، عبارات تاکیدی و تصویرسازی ذهنی می‌توان در شکل‌گیری نوع احساسات انسان دخل و تصرف کرد. چنانچه تکرار عبارت تاکیدی با احساس عمیق توأم شود، موجب شرطی شدن و برنامه‌ریزی مجدد بخش خودآگاه مغز می‌شود. تغییر احساس در شکل‌گیری رفتار انسان بسیار مؤثر است. لذا نویسنده محترم با آگاهی از تأکید بر کاربردی بودن این شیوه با انتخاب جملات و عبارات تاکیدی بسیاری برای بخش‌های مختلف زندگی به ما کمک شایانی می‌کند. روانشناسان نوین و آنتونی رابینز معتقدند، برای به چالش کشیدن باورهای ضعیف و محدود کننده و ایجاد انگیزه عمل و تغییر رفتار می‌توان با عبارات تاکیدی و سوالات آگاهانه کنجکاوانه و مداوم برای برنامه‌ریزی مجدد و نوع شرطی شدن مغز اقدامات مؤثری انجام داد. کنترل مدیریت زندگی را در دست گرفت.

با حس امیدواری به آگاهی آحاد انسانها، سکونت و زندگی بهتر آنها، دست توانمند همه آنها را که در این مسیر فعالیت می‌کنند به گرمی می‌فشارم. موفقیت توأم با شادی و سلامتی همیشگی را برای تک تک هموعان آرزومندم. چشم به راه آثار شما عزیزان هستم، موفق باشید.

با تشکر: زینال محمودی

مؤلف کتاب خودشناسی، خودباوری و موفقیت

فهرست مطالب

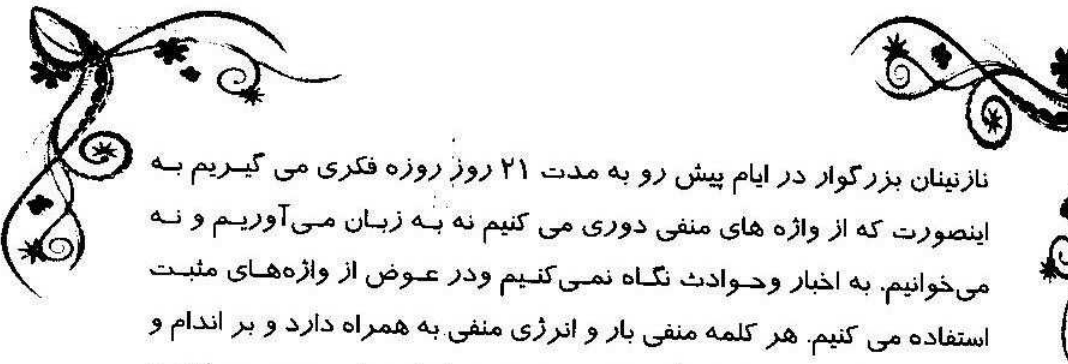
عنوان	صفحه
مقدمه	۱
موفقیت	۴
شناخت ذهن و ویژگی‌های آن	۴
ضمیر خودآگاه	۴
ضمیر ناخودآگاه	۵
روش تغییر باور یا عادت	۵
مدیریت بر خود	۸
کسب ستاره‌های عالی	۱۰
چرا نمی‌توانیم؟	۱۱
چرا بعضی مواقع آنها تأخیر می‌کنند؟ (یعنی گره کار کجاست؟)	۱۷
تجسم خلاق چیست	۲۰
برچسب مثبت چیست؟	۲۳
روش استفاده از این برچسب‌های مثبت	۲۵
باورها و برچسب‌ها و عبارات تأکیدی مثبت	۲۶
درباره جسم و سلامتی	۲۹
موقعیت‌های فردی و شخصیتی و انرژی‌زا	۴۰
برچسب‌های عالی در مورد شغل	۶۳
برچسب‌های مثبت در مورد خانه	۶۷
برچسب‌های مثبت در مورد همسر	۷۰
برچسب‌های مثبت در مورد فرزندان	۷۲
برچسب‌های مثبت در مورد ماشین	۷۴
برچسب‌های مثبت و عبارات تأکیدی در مورد آموزش	۷۶
برچسب‌ها و عبارات تأکیدی مثبت در مورد پول و امور مالی	۷۸
اصول تلقین به نفس	۹۵
الف- مقاومت ذهنی	۹۶
ب- مقاومت بیرونی	۹۷
کلام آخر	۹۹
منابع و مأخذ	۱۰۴

مقدمه

سال‌ها مطالعه مستمر و تحصیل علوم موفقیت و تدریس آن بین دانشجویان و فرزندان ایران زمین و سال‌ها بهره‌مندی از استادان بزرگ موفقیت دنیای امروز آنتونی را بینز، وین دایر، جک کانفیلد، برایان تریسی، کاترین پاندر، شاکتی گواپن، اسکاول شین، نابلئون هیل، لوئیز هی و دوستان قدرتمند در ایران آقایان دکتر فریور، دکتر سیدا، دکتر فرهنگ، دکتر حلت، دکتر آرمندیان، دکتر احمدی منش، دکتر معظمی و بزرگ مردان و زنانی که اینجا مجال ذکر نام آن‌ها نیست، همچنین با استفاده از تجربیات خودم با شاگردان و زندگی مشخص مرا بر آن داشت این کتاب را تهیه و بمثابة گنجی در اختیار هموطنان قدرتمند قرار دهم تا در حداقل زمان با جایگزینی باورهای عالی شاهد بارش باران فواید و نعمت در زندگی آنان باشم.

ایمان دارم شما برگزیده‌شدید برای شادی و لذت، دانستن و آگاهی، توانایی و دستاوردهای بیشتری نسبت به دیگر تمامی عرصه‌های زندگی.

خدایا سگرو پاس خوشحالم، من هر خط مالک تر، شاداب تر،
خوش‌تپ تر، خوش شانس تر و خوشبخت تر می‌شوم.



نازنینان بزرگوار در ایام پیش رو به مدت ۲۱ روز روزه فکری می گیریم به اینصورت که از واژه های منفی دوری می کنیم نه به زبان می آوریم و نه می خوانیم. به اخبار و حوادث نگاه نمی کنیم و در عوض از واژه های مثبت استفاده می کنیم. هر کلمه منفی بار و انرژی منفی به همراه دارد و بر اندام و بافت و دستگاه های بدنمان تأثیر دارد و به مرور زمان به صورت بیماری و ناراحتی نمود خارجی پیدا می کند. واژه های مثبت مانند من می توانم، من سالمم، شاکرم، رفقم، خوش شانسم، زیبایم، پولدارم، ثروتمندم، آرامم، برترم، مهربانم، ذریع حالم، شاکرم، همه اوضاع هر روز بهتر و بهتر می شود، در خدمت راحتی و وضعت من هستند. باز هم تکرار می کنم در همه حال می خندیم و در فرانس شادمان قرار داریم.

خوشحال می شوم اگر نظر شما ، بداند ، حق یارتان رضا هاشمی خانمیری ۰۹۱۴۳۰۴۹۰۳۹

Email: Novinnoandish138@yahoo.com