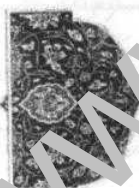




نش راز افراد بسیار هوشمند، برای موفقیت های دایمی و بدون توقف
اوزشمندترین راهبر تغییر در ک چشم به هم زدن در تمام زمینه ها



حمید اصفهانی



انتشارات مینوفر
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۶

فهرست

- ۹.....نامه یک زندگی موردعلاقه
- ۱۱.....پرا اغلب به آنچه نمی خواهی می رسی؟
- ۱۲.....میانبر غز
- ۱۴.....واقعاً چه می خواهد؟
- ۱۵.....نقش خواسته ها در زندگی؟
- ۱۶.....خواستن راهی به سوی پرواز
- ۱۶.....امروز چه قدم هایی بردارم که سرنوشت خدایم را بسازم؟
- ۱۷.....علاقه یا مقید؟
- ۱۸.....به همین راحتی؟
- ۱۹.....راز بازو!
- ۲۲.....تمرین عملی
- ۲۳.....فصل اول: آرزوهای هدف ساز
- ۲۵.....کد تقلب

۲۷..... برای خودت ارزش قائل باش

۲۸..... هدف‌های بزرگ، انگیزه‌های بزرگ، قدم‌های کوچک

۳۰..... یک قدم نزدیک‌تر هزار متر پیشرفت

۳۱..... خشت اول

۳۱..... درباره هر یک از این زمینه‌ها مدتی فکر کنید

۳۵..... چگونه می‌توانید به دیگران خدمت کنید؟

۳۵..... یک تیر و سه بار تیرانداز

۳۶..... چگونه رؤیاهای خود را عملی سازیم؟

۳۶..... فایده هدف‌گذاری

۳۷..... مهم‌ترین قدم

۳۹..... نقشه ذهن

۳۹..... اهداف چگونه رخ می‌دهند

۴۰..... سه پیشنهاد راهبردی

۴۳..... فصل دوم: راه ایمان

۴۸..... قلاب من

۴۸..... ستون‌های نامرئی

۴۹..... دو ستون نامرئی

۵۲..... خوب حالا چه کنیم که شرایط را تغییر دهیم؟

- ۵۳..... باورهای ما چگونه شکل می گیرد؟
- ۵۸..... نابودگر و سازنده
- ۶۰..... کسی که کیفیت را به ژاپنی ها آموخت
- ۶۲..... نردبان پله به پله
- ۶۲..... تمرین عملی
- ۶۵..... هنر دروغ باور ساز
- ۷۱..... فصل سوم: تغییر را احساس کنید
- ۷۳..... درکی از رنج و لذت
- ۸۰..... تمرین عملی
- ۸۱..... توانمندسازی احساسات
- ۸۳..... سرنخ احساسات
- ۸۵..... احساسات بنیان شکن
- ۹۱..... پنج گام تسلط
- ۹۵..... فصل چهارم: تغییر در یک چشم به هم زدن
- ۱۰۰..... عادت ها چگونه کار می کنند
- ۱۰۴..... نحوه ایجاد تغییر در زندگی
- ۱۰۴..... گام به گام بازتاب شرطی
- ۱۰۸..... راهی جالب برهم زدن الگوها

ایجاد الگوهای تازه و نیروبخش ۱۰۹

پژوهش‌هایی در زمینه‌ی تغییر عادت ۱۱۱

الگوهای شرطی را عادت کنید ۱۱۲

فصل پنجم: قدرت بینش ۱۱۷

فصل ششم: خنده بر هر درد بی‌درمان دواست ۱۲۷

روجه چیست؟ ۱۳۰

انرژی نافه ۱۳۱

توجه توجه ۱۳۴

شادی را برنامه‌ریزی کنید ۱۳۶

مقدمه یک زندگی موردعلاقه

بیایید پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست. کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی موردعلاقه خود را در درون خلق کنید. قانون جذب، روشی است که در این راه بسیار می‌تواند به ما کمک کند. همان‌طور که از نامش مشخص است بیانگر جذب کردن هست. قانون جذب می‌تواند روش‌هایی وجود دارد، که می‌توانیم با پیروی از آن‌ها در زندگی به آنچه می‌خواهیم برسیم. هر آنچه در ذهن انسان تکرار شود اعم از خوب یا بد، زشت یا زیبا می‌تواند در دنیای واقعی نمود پیدا کند. در کل قانون جذب معنا و مفهوم جذب شدن افکار و احساسات به انسان در دنیای واقعی است.

اما آیا واقعاً آنچه در مورد قانون جذب در طول چند سال اخیر گفته‌اند درست است؟

آیا مستندهایی مثل فیلم راز به‌طور واضح اعلام می‌کند قانون جذب چیست؟

در جای‌جای این کتاب نکات بسیار ارزشمندی مطرح می‌شود. با خواندن آن اغلب متوجه می‌شوید که مستندها و آموزش‌های

که در مورد قانون جذب با آن روبرو شده‌اید احتمالاً در حد تئوریک هستند.

یادمان باشد: کار اصلی ما در زندگی این است که زندگی موردعلاقه خود را در درون خلق کنیم.

در بسیاری از موارد ما خیلی از نظرهایی که می‌شنویم را نمی‌گیریم. عنوان مثال من می‌گویم شما می‌توانید ظرف سه ماه آینده درآمد خود را سه برابر کنید! و این در حالی است که شما بیشتر از ۱۰ سال است در شغل خود فعالیت می‌کنید و این برای شما ممکن است قابل قبول نباشد!

پیش خود می‌گویید این کار ممکن نیست. شما از کار من هیچ سر در نمی‌آوری! شروع می‌کنید به بیهوش‌گیری کردن. ولی اگر به‌طور کاربردی برای شما روشن سازم، که چگونه با روش‌های کاملاً قانونی بدون اینکه ساعت‌های بیشتری کار کنید می‌توانید درآمد خود را افزایش دهید؟

شاید با مطرح کردن این موارد راحت‌تر بپذیرید که این کار ممکن است. حال اگر افراد هم‌سطح شما را معرفی کنم که توانسته‌اند این کار را انجام دهند، کمی برای شما ملموس‌تر و قابل‌قبول‌تر می‌شود. در مورد فیلم راز و امثال آن نیز به همین منوال است. من در وب‌سایت آموزشی خود (doctorkar.ir) به ارائه روش‌هایی می‌پردازم که شما می‌توانید با رعایت نکاتی ساده

بهره‌وری خود را تا حد بسیار زیادی افزایش دهید. خیلی از این نکات در همین کتاب ارائه شده و بسیار امیدوارم که برایتان مفید واقع شود.

چرا اغلب به آنچه نمی‌خواهی می‌رسی؟

ما امروز با لحظات بسیاری روبرو می‌شویم. تک‌تک آن‌ها در مغز به صورت خودکار پردازش می‌شود. هر کدام در طبقه‌بندی مخصوص خود در مغز جای داده می‌شود. تمامی آن‌ها احساس مربوط به خود را دارند. مغز روزانه به‌طور متوسط ۵۰ هزار نوع فکر یا اطلاعات را حل می‌کند. بخشی از این اطلاعات را نمی‌توانیم کنترل کنیم؛ اما اطلاعاتی که در روند زندگی ما بسیار حائز اهمیت هستند رو می‌توانیم کنترل کنیم.

شما می‌توانید با رعایت نکات ساده این کتاب بهره‌وری خود را تا حد بسیار زیادی افزایش دهید.

اما چطور؟ دوست دارید عمیق‌تر بررسی کنیم تا ریشه‌ی علمی قانون جذب برایمان مشخص بشود؟

در طول ۱۰ سال گذشته موضوع جذب و امثال این بر زبان بسیاری از انسان‌ها افتاده و بسیاری در موردش صحبت می‌کنند، اما آغاز این فرایند از کجا شکل می‌گیرد؟

میانبر مغز

مغز ما یک خیابان اصلی دارد که مخصوص یکسری اطلاعات خاص طراحی شده. این اطلاعاتی که در این خیابان می‌توانند تردد کنند، از طریق چشم‌ها و گوش‌های ما وارد می‌شوند (دیداری و شنیداری). وقتی شما به چیز خاصی توجه می‌کنید، فقط یکسری اطلاعات خاص از این خیابان عبور می‌کنند؛ و بقیه نمی‌توانند از جاده اصلی عبور کنند. فرض کنید شما ماشین جدیدی می‌خرید. از روز بعد در خیابان‌ها، سراسر که تردد می‌کنید؛ شبیه به ماشین خودتان را بیشتر از قبل می‌بینید. در اینجا فکر می‌کنید که از وقتی شما این ماشین رو خریده‌اید، هم در ماشین شما زیاد شده است. ولی این برداشت غلط است. این کارها از خیابانی است که گفته شد؛ یعنی متمرکز می‌شود روی اطلاعاتی که شما به آن توجه بیشتری دارید، و آن‌ها را برای استخراج به مغز هدایت می‌کنند.

نام علمی آن، سیستم فعال‌کننده مشبک (reticular activating system) هست. من نامش را برای خودم میانبر مغز گذاشته‌ام. شما هم می‌توانید همین نام را استفاده کنید که راحت‌تر به خاطر بسپارید.

میانبر مغز فعالیت خیلی جالب و جذابی دارد. وظیفه‌اش این هست که اطلاعاتی که به ما وارد می‌شود را بررسی کند، و آن دسته از مواردی که به کار می‌آید را به اطلاع ما می‌رساند. به همین دلیل است که شما بعد از خرید ماشین جدید، ماشین‌های مشابه زیادی

می‌بینید. میانبر مغز مدام در حال انجام فعالیت‌هایی است که به ما ثابت کند، اطلاعاتی که به آن توجه می‌کنیم درست است. کافی است صبح اول وقت با بدخلقی بیدار شوید. تا آخر شب بلایی به سرتان می‌آورد که هزار بار تا شب بگویید عجب روز افتضاحی بود؛ بنابراین آنچه تاکنون قانون جذب می‌پنداشتیم بخش عمده‌ای از آن ترسها میانبر مغز انجام می‌شود. به‌طور کلی شما می‌توانید تمام خواسته‌های خود را با مغز خود برآورده کنید. من هر شب و در شروع هر روز خداوند را برای این نعمت گران‌بها شکر می‌کنم.

میانبر مغز، رفتار کودکانه‌ای دارد. مدام می‌خواهد دوست داشتن شما را با انجام وظیفه خود ثابت کند. مثال دیگری می‌زنم: اگر شما مدام از شرایط زندگی غمگین و شایسته‌تان را احساس نارضایتی داشته باشید؛ میانبر مغز ثانیه به ثانیه از میان اطلاعاتی که وارد مغز شما می‌شود؛ اطلاعاتی را پالایش می‌کند و در اختیار دستگاه عصبی مرکزی می‌گذارد، که او هم به‌نوبه‌ی خودش ثابت کند کاملاً حق با شماست. حال کمی بیشتر متوجه شوید که چرا آنچه نمی‌خواهیم در زندگی رخ می‌دهد.

ما می‌توانیم تمام خواسته‌های خود را با مغز خود برآورده

کنیم

واقعاً چه می‌خواهی؟

بزرگی گفته اگر امروز آخرین روز زندگی‌ات بود چه می‌کردی؟ بگذارید من برای شما بگویم: امروز اگر آخرین روز زندگی من بود، همه آدم‌هایی که مدت‌هاست از آن‌ها دلخور هستم را می‌بخشیدم. فقط برای اینکه امروز را با احساس بهتری سپری کنم. تمام اشتباهاتم را فراموش می‌کردم فقط برای اینکه من انسانم. اشتباهات من را به من نشان می‌دهند. علم و دانش گاه برای پیشرفت کافی نیست. گاه در راه است همچون کودکی که می‌خواهد راه رفتن را یاد بگیرد، دست به عین بندیم و ادامه دهیم تا راه رفتن را بیاموزیم. چقدر اشتباه می‌کند بردن آن به هنگام یادگیری راه رفتن. امروز راکمی خلوت می‌کردم. به فکر می‌کردم. واقعاً من چه می‌خواهم؟ نه دیر نیست. می‌خواهم امروز کمی خدا از این بنده‌اش راضی باشد و کمی شاد شود، این امر نفعی، توبه است. من میدانم همین امروز هم کافی است که در راه هدف فقط کمی اندیشیده باشم. امروز اگر آخرین روز زندگی من بود نصف آن را به شکر نعمت‌های خداوند می‌گذراندم که چقدر بسیارند.

همیشه فرصت‌ها بسیارند، همیشه نعمت‌ها بسیارند. ما هرروز زمان بسیاری داریم تا مشخص کنیم که دقیقاً خواستار چه چیزهایی هستیم؟ می‌خواهیم هرروزمان را مشغول چه باشیم؟ یکی از بزرگ‌ترین خدمت‌هایی که می‌توانید به خود، اطرافیان و جهان

بکنید این هست که بدانید چه می‌خواهید؟ صرف‌نظر از شرایط و توانایی از صمیم قلب در پی یافتن خواسته‌های خود باشید.

در ادامه و فصل‌های مختلف کتاب راهکارهای کاملاً کاربردی در اختیار شما قرار گرفته می‌شود که بتوانید به راحتی آنچه را که می‌خواهید مشخص کنید و در راه آن به پیش بروید.

هر روز از خود بپرسید: اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام بود
به‌طور واقعی چه می‌کردم؟

نقش خواسته‌ها در زندگی؟

فعالیت‌های مغز ما در اساسات ما متمرکز می‌شوند. مدام اطلاعاتی را پالایش و در اختیار ما می‌گذارند که روی آن‌ها متمرکز هستیم؛ بنابراین وقتی خواسته‌ها داشته‌ایم، یک اتود خوب است. هنگامی که به آن می‌رسیم و با ابراز علاقه بسیار، خوشحال می‌شویم و شکر گذاری می‌کنیم، باعث می‌شویم این اطلاعات در مغز پالایش شده و روی این بخش متمرکز شود. تا آن‌ها از این مورد شرایط را تجربه کنیم. به نظر من خواسته‌ها اغلب از روی عصبانیت می‌آیند. ضرورت دارد که شما در زندگی اهداف خود و خواسته‌های خود را مشخص و در راه رسیدن به آن‌ها تلاش کنید. شما فقط و فقط یک‌بار فرصت زندگی کردن دارید. باید به درستی زندگی کنیم. خداوند این فرصت را به وفور در اختیار ما انسان‌ها با راه‌های بسیار فراوان قرار داده تا بتوانیم موفق باشیم و به آنچه می‌خواهیم برسیم.