

۱۰۰ روش مؤثر برای استفاده از

قانون جذب

100 Powerful Ways to Use
the Law of Attraction

نویسنده: استیو. جی. جونز و فرانک مانگانو

برگردان: رامین اسدی

محمود دریائی

تبریز - ۱۳۹۶

سرشناسه: جونز، استیو جی. Jones, Steve G

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ روش موثر برای استفاده از قانون جذب / نویسنده استیو. جی. جونز، فرانک مانگانو؛ برگردان رامین اسدی، محمود دریائی.

مشخصات نشر: تبریز: نشر آریا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۸۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۳۶-۱-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فلیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 101 Powerful Ways to Use the Law of Attraction.

عنوان گسترده: صد روش موثر برای استفاده از قانون جذب

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی - Success - Psychological aspects

موضوع: موفقیت در کسب و کار - جنبه‌های روان‌شناسی - Success in business - Psychological aspects

نوع: خوشبختی - جنبه‌های روان‌شناسی - Happiness - Psychological aspects

موضوع: فکر نوین - New thought

نام افزوده: مانگانو، فرانک - Mangano, Frank

شابک: اسدی، امین؛ ۱۳۵۳ - مترجم

شابک: افزوده: ایلی، محمود؛ ۱۳۵۳ - مترجم

ردیف‌بندی: بستره: ۱۳۹۶ / م - BF۶۲۷

ردیف‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۷۵

۱۰۰ روش موثر برای استفاده از قانون جذب

نویسندگان: استیو. جی. جونز و فرانک مانگانو

مترجمین: رامین اسدی، محمود دریائی

* نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ * تیراژ: ۱۰۰۰ جلد * چاپ: پرنیان

* ناشر: انتشارات آریا * تعداد صفحات: ۲۸۷ صفحه * نوع کتاب: رقی

* مترجم همکار: ساناز سالم عایق * ویراستار فنی: نسیم آذری

* طراحی روی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات آریا

* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۳۶-۱-۷

* قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال



پشتیبانی: شرکت مطالعات و توسعه تجارت و صنعت آذربایجان

تبریز: خیابان ۲۲ بهمن شرقی، تقاطع قطران، مجتمع عمران، طبقه اول اداری، واحد ۱۰۷

تلفن: ۰۴۱ ۳۴۴۴۲۰۷۱-۳ فاکس: ۰۴۱ ۳۴۴۲۰۸۰۷-۳۴۴۲۰۸۰۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۶	۱. شادی را جذب کنید
۱۹	۲. ثروتمند شوید
۲۲	۳. عشق را بیابید
۲۵	۴. دوستان واقعی را پیدا کنید
۲۸	۵. هیجانات خود را آزاد بگذارید
۳۱	۶. بخشنده باشید
۳۳	۷. مهربانی و شفقت را بگسترانید
۳۶	۸. معایب خود را برطرف نمایید
۳۹	۹. صبر پیشه کنید
۴۲	۱۰. اتومبیل رویاهایتان را جذب کنید

۱۱. خانه رویاهایتان را جذب کنید ۴۴
۱۲. شهادت خود را آشکار سازید ۴۷
۱۳. مناعت طبع داشته باشید ۴۹
۱۴. کسب و کار به راه بیندازید ۵۲
۱۵. به دنبال یک هدف باشید ۵۵
۱۶. انگیزه را در خود بیدار کنید ۵۷
۱۷. به روابط خود سروسامان بدهید ۵۹
۱۸. در مصاحبه خبره باشید ۶۲
۱۹. شک و دودلی را از خود دور نمایید ۶۵
۲۰. به موفقیتان اطمینان داشته باشید ۶۷
۲۱. نگرسان را اطاعت کنید ۶۹
۲۲. یک سازان مؤثر به تأسیس نمایید ۷۱
۲۳. بر چالش‌های جسمانی غلبه کنید ۷۴
۲۴. باورهای محدودکننده را بریزید ۷۷
۲۵. از زندگی خود نهایت لذت را ببرید ۸۰
۲۶. به سلامتی خود اهمیت بدهید ۸۳
۲۷. نگرش خود را تغییر دهید ۸۶
۲۸. دیدگاه دیگران را نسبت به خود عوض کنید ۸۹
۲۹. یک خانواده دوست‌داشتنی تشکیل بدهید ۹۲
۳۰. خردمند باشید ۹۵
۳۱. مهارت جدید کسب کنید ۹۸
۳۲. به درجات عالی دست یابید ۱۰۰
۳۳. در محل کار خود عملکرد خوبی داشته باشید ۱۰۳
۳۴. با دیگران همسو باشید ۱۰۶
۳۵. عادات غذایی سالم داشته باشید ۱۰۸
۳۶. از استعمال دخانیات پرهیزید ۱۱۱

۳۷. از مصرف الکل خودداری نمایید ۱۱۴
۳۸. بر اعتیاد به مواد مخدر غلبه کنید ۱۱۶
۳۹. خشم خود را مدیریت نمایید ۱۱۸
۴۰. در مواقع رنج و گرفتاری مقاوم باشید ۱۲۱
۴۱. دردهایتان را تسکین دهید و یا آنها را ریشه کن نمایید ۱۲۴
۴۲. به کابوس‌های شبانه خود پایان دهید ۱۲۷
۴۳. بر ترس‌های بیمارگونه خود غلبه کنید ۱۳۰
۴۴. وزن خود را کاهش دهید ۱۳۳
۴۵. قدرتان را بشوید ۱۳۶
۴۶. تمرکز داشته باشید ۱۳۹
۴۷. بیشتر به تفریح بپردازید ۱۴۲
۴۸. دید خود را نسبت به تنوع تغییر دهید ۱۴۵
۴۹. با بی‌خوابی مقابله کنید ۱۴۸
۵۰. تناسب اندام خود را حفظ نمایید ۱۵۱
۵۱. نگرانی را کنار بگذارید ۱۵۴
۵۲. سعی کنید به ترفیع درجه یا افزایش حقوق برسید ۱۵۷
۵۳. احترام دیگران را جلب کنید ۱۶۰
۵۴. به زندگی زناشویی خود سر و سامان بدهید ۱۶۲
۵۵. به یقین برسید ۱۶۸
۵۶. کار امروز را به فردا موکول نکنید ۱۶۸
۵۷. فرصت ایجاد کنید ۱۷۱
۵۸. اضطراب اجتماعی را در خود ریشه کن کنید ۱۷۴
۵۹. زندگی خانوادگی خود را بهبود ببخشید ۱۷۶
۶۰. برای خود ضرب‌الاجل تعیین کنید ۱۷۹
۶۱. کمتر کار کنید، بیشتر به دست آورید ۱۸۲
۶۲. آزادی و اوقات فراغت بیشتری برای خود ایجاد کنید ۱۸۵

۶۳. لایق باشید ۱۸۷
۶۴. استرس و اضطراب را از خود دور کنید ۱۹۰
۶۵. به افکار منفی پایان دهید ۱۹۳
۶۶. پیرامون خود را اصلاح کنید ۱۹۶
۶۷. الهام‌بخش خود و دیگران باشید ۱۹۹
۶۸. قوه تخیل خود را تقویت کنید ۲۰۲
۶۹. در رویاهایتان به تعطیلات بروید ۲۰۵
۷۰. درک و فهم خود را بالا ببرید ۲۰۷
۷۱. آرا را با بیاموزید ۲۱۰
۷۲. پیام آ را صلح باشید ۲۱۳
۷۳. مهارت های سازنده را در خود تقویت کنید ۲۱۶
۷۴. دیگران را مدد کنید ۲۱۸
۷۵. از هر لحظه خرد لذت ببرید ۲۲۰
۷۶. حافظه خود را تقویت کنید ۲۲۳
۷۷. مشکلات تغذیه‌ای خود را برطرف نمایید ۲۲۵
۷۸. غم و اندوه را به فراموشی بسپارید ۲۲۸
۷۹. اعتیاد به خرید را ترک کنید ۲۳۱
۸۰. به هنگام رانندگی خشم خود را کنترل نمایید ۲۳۴
۸۱. حس حسادت را در خود نابود کنید ۲۳۷
۸۲. بهبود بیماری را تسریع کنید ۲۴۰
۸۳. از تزویر و ریا دوری کنید ۲۴۳
۸۴. از خیانت جلوگیری کنید ۲۴۶
۸۵. بخشش را بیاموزید ۲۴۸
۸۶. خودانگاره مثبت داشته باشید ۲۵۱
۸۷. خجالت و کمرویی را کنار بگذارید ۲۵۴
۸۸. در برابر وسوسه‌های نفس مقاومت کنید ۲۵۷

۸۹. مهارت‌های گفتاری خود را تقویت نمایید ۲۶۰
۹۰. وسواس فکری - عملی را از بین ببرید ۲۶۳
۹۱. حمله‌هراسی را مهار کنید ۲۶۶
۹۲. علایم آسم را رفع نمایید ۲۶۸
۹۳. بر افسردگی غلبه کنید ۲۷۰
۹۴. مهارت‌های مناظره را بیاموزید ۲۷۳
۹۵. خویشاوندی‌اری یشه کنید ۲۷۵
۹۶. عادت‌ها را از بین ببرید ۲۷۷
۹۷. عادات پسندیده را تقویت کنید ۲۷۹
۹۸. احساس تعلق خاطر بسازید ۲۸۱
۹۹. حقیقت وجودی خود را دریابید ۲۸۳
۱۰۰. بر تمامی ابعاد زندگی تسلط داشته باشید ۲۸۶

مقدمه

قانون جذب، عنوانی است که برای اصل فلسفی حکار و انرژی های مشابه، یکدیگر را جذب می کنند، به کار می رود؛ مفهوم اصل فلسفی این است که خواه آگاه باشیم یا نباشیم، انرژی های مثبت و منفی در جهان جریان دارند و بر زندگی انسان ها تأثیرات قابل توجهی می گذارند.

مهمترین نکته ای که باید در مورد قانون جذب بدانید، درک این موضوع است که با تمرکز بر هر چیزی می توانید، زمینه های تحقق آن را فراهم آورید. اگر روزهای عمر خود را با پشیمانی از گذشته و ترس از آینده سپری می کنید، موجب جذب انرژی های منفی بیشتر به سوی خود می شوید؛ ولی اگر مثبت نگر باشید، انرژی های مثبت، ذهن و پیرامون شما را فرا خواهند گرفت. در واقع این قانون بزرگ به ما می آموزد که چیزی به نام تقدیر و سرنوشت وجود ندارد و انسان ها قادر هستند آینده را تحت کنترل خود در آورند.

هنگامی که چگونگی کارکرد ابزار عملی و قدرتمند قانون جذب را آموختید، می‌توانید مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را با فکر و زندگی خود همراه کنید و رویدادها و تجربیات مثبت را جذب نمایید. اهداف، آرزوها و رویاهایتان هرچه می‌خواهند باشند، قانون جذب آموزه‌های ارزشمندی در اختیاران قرار می‌دهد تا به خواسته‌هایتان دست یابید. زندگی را مانند یک بوم نقاشی سفید و تمیز و خود را نقاش زبردستی که با قلم مو و رنگ‌های دلخواه، نقش مورد پسندش را بر روی آن ترسیم می‌کند، تصور کنید. شما سبک زندگی جدیدی هستید که زندگیتان را آن‌گونه که می‌خواهید در راستای خواسته‌های خود زوهایتان شکل می‌دهید.

هرچه بیشتر در مورد قدرت ذهن و افکاران آگاهی داشته باشید، بهتر می‌توانید در مورد جذب و یا دفع برخی از افکار و انرژی‌های خود در دنیای واقعیت تصمیم بگیرید. بتاریخ منفی‌نگری را از خود دور کرده و با جایگزین کردن باورهای درست به جای باورها و افکار نادرست که در ذهنتان ریشه داده‌اند، آینده‌ای روشن را برای خود رقم می‌زنید و انرژی‌های مثبت را به سوی خود جذب می‌نمایید. زانم را می‌کنید که عادات و باورها، معمارهای نامرئی زندگی شما هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که انسان ۴۵ درصد از کارهای روزانه خود را از روی عادت انجام می‌دهد؛ لذا عادات‌ها شکل‌دهنده زندگی و آینده‌ما هستند؛ بنابراین با تغییر عادات و باورها و به کمک قانون جذب می‌توانیم در زندگی خود تغییرات اساسی ایجاد نماییم. درون‌نگری، به شما بصیرت لازم را برای آگاهی بر خواسته‌ها و آرزوها و همچنین تعیین اهدافتان می‌دهد.

راه‌های زیادی برای عملی کردن دانش خود در مورد قانون جذب در زندگی روزمره و کسب مهارت‌های جدید وجود دارد؛ اگرچه شاید این

قانون و آموزه‌های آن در بدو امر، تعهدی دشوار به نظر برسد، ولی حقیقت این است که به کمک قانون جذب می‌توانید با ایجاد تغییرات هرچند کوچک، شاهد نتایج مطلوب باشید. با تکرار مداوم تمرین‌ها و تکنیک‌های مختلف قانون جذب، پس از مدتی آنها را از روی عادت انجام خواهید داد. تجسم خلاق، زیربنای استفاده از قانون جذب می‌باشد و تمرین‌های مرتبط با مآقبه و تفکر نیز بخشی از این فرآیند را تشکیل می‌دهند؛ به عنوان مثال به کمک این تمرین‌ها هر روز بخشی از زمان خود را به تصویرسازی در مورد زندگی ایده‌آتان صرف می‌کنید؛ با وجود این، تجسم چیزی فراتر از تصاویر ذهنی و خیالی است و می‌تواند در جهان واقعی به شکل تمرین‌های مداوم روزانه به عمل درآید؛ برای نمونه می‌توانید با انجام تمرین‌هایی چون نوشتن و مرور اهداف و آرزوهای آنها را به واقعیت نزدیک‌تر نمایید.

یکی از مهمترین عناصر استفاده از ابزار تجسم، یافتن روش‌هایی است که بر اهدافتان بیشتر منطبق هستند. ما در بخش تمرین‌های تجسم این کتاب سعی کرده‌ایم تا روش‌های مختلف تجسم را که به شما اعتماد به نفس و مثبت‌نگری را در شما به اوج می‌رسانند، ارائه دهیم. همچنین خواهید آموخت که چگونه از طریق تلفیق ابزار تجسم با روش‌های مثبت دیگر به گونه‌ای رفتار و زندگی کنید که گویی مدتهاست به اهداف و آرزوهایتان دست یافته‌اید.

جملات تأکیدی قانون جذب، اغلب در قالب افکار در ذهنتان شکل می‌گیرند و یا به شکل کلمات ادا می‌شوند و یا حتی می‌توانید آنها را به صورت بصری نشان دهید. آنچه در انتخاب شیوه استفاده از جملات تأکیدی اهمیت دارد، تدوین این جملات بر مبنای دیدگاهتان نسبت به تغییراتی است که در زندگی خود می‌خواهید؛ به کمک این گونه جملات

می‌توانید مثبت‌نگری، انسجام و تمرکز دقیق بر روی آینده‌ایده‌آل را در خود تقویت نمایید؛ علاوه بر این، جملات تأکیدی به شما کمک می‌کنند که به‌طور مداوم با افکار مثبت خود در ارتباط باشید. شما می‌توانید با چسباندن کاغذی که جملات تأکیدی مثبت خود را در آن نوشته‌اید و یا تابلویی با تصاویر و عکس‌های مرتبط با اهداف و خواسته‌هایتان، اعتماد به نفس خود را همواره در بالاترین درجه حفظ کنید. جملات تأکیدی ارائه شده در این کتاب در جهت تقویت مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس شما کاملاً اثر می‌کنند.

هدف از ترجمه این کتاب، ارائه روش‌ها و تکنیک‌های مؤثر فکر نو یا قانون جذب می‌باشد که اولین بار توسط نویسنده بزرگ، «ویلیام واکر اتکینسون» در کتاب «اتصال فکر، قانون جذب در دنیای تفکر» با این عنوان معرفی شد؛ نویسنده نیز با ارائه جملات تأکیدی و شیوه‌های تجسم سعی دارد شما را از عادات و افکار نادرستی که ذهنتان را به تسخیر درآورده‌اند، رهایی بخشد.

اولین گام در راه موفقیت، ایجاد تغییرات اساسی و بنیادین و از بین بردن عوامل بازدارنده به شمار می‌رود. در دنیای جدید، امروزی، ذهن انسان‌ها بیشتر گرفتار مسائل و مشکلاتی است که در مسیر موفقیت با آنها مواجه می‌شوند. در جهانی که با سرعت غیرقابل باوری به سوی پیشرفت و تحول گرایش پیدا می‌کند، ایجاد آرامش و مثبت‌نگری در چالش‌ها و شرایط دشوار ضروری می‌باشد.

امروزه تحقیقاتی که در زمینه قدرت ذهن و نقش آن در تغییر سرنوشت انسان‌ها صورت گرفته، نشان می‌دهد که تنها با تقویت تفکر و ذهن و همچنین مثبت‌اندیشی می‌توان به پیشرفت‌های چشمگیری دست یافت.

حقیقت جالبی که باید در مورد قانون جذب بدانید، این است که همه ما انسان‌ها با قدرت بزرگ کائنات در ارتباط هستیم و هریک سهمی از آن می‌بریم. وظیفه هر انسانی است که با تقویت افکار مثبت و انتشار آنها و نیز دفع افکار منفی، دیگران را از اثرات مطلوب آن بهره‌مند کند. ارتعاش فکر و قدرت ذهن می‌تواند زندگی را به کلی دگرگون کرده و آن را در مسیری قرار دهد که خواسته و آرزوی هر انسانی است.

قانون جذب، پاسخ شما به انبوه سؤالات و یافتن راه حلی برای مشکلات است؛ این قانون به تدریج وسیع و قدرتمند می‌باشد که هنگام وقوع آن، به سختی می‌توان نشأ و پیچیدگی ظهورش را یافت. بسیاری از مردم بدون آنکه با مفهوم واقعی مثبت‌اندیشی آشنایی داشته باشند، به دنبال جذب آن هستند و از این حقیقت غافلند که بدون ایمان و یقین قادر به جذب هیچ نیرویی نخواهند بود؛ لذا از جذب آنچه با نام وجود در طلبش نیستید، پرهیزید. صد روشی که در این کتاب ارائه می‌شود به شما کمک می‌کند تا در مقاطع حساس زندگی، مسیر قانون جذب را در پیش گرفته و به اهداف خود نزدیک‌تر شوید.