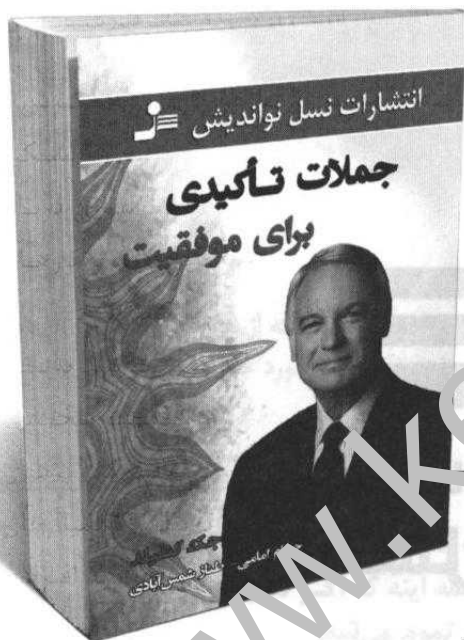




خواننده گرامی:

کتاب‌های انتشارات نسل نواندیش در تمامی مراحل تولید از «تالیف و ترجمه، حروفچینی و صفحه‌آرایی و ویرایش» تا «طراحی جلد، امور چاپ و صحافی» با کیفیتی بسیار بالا تولید شده و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می‌گیرد.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی‌ها باشد، تقلبی محسوب می‌شود.

خواهشمندیم در صورت مواجهه با هر یک از این موارد، با تلفن ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نواندیش تماس حاصل فرمایید.

کنفیلد، جک، ۱۹۴۴ - م.
Canfield, Jack

جملات تاکیدی برای موفقیت / نویسنده جک کنفیلد، آرام گانگلانی، جانسون کلی؛
مترجم طناز شمس آبادی، حسام امامی؛ ویراستار لیلا امیرخانی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.
۲۴۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.:
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۶۱-۴

فیبا

عنوان اصلی: Success affirmations : 52 weeks for living a passionate
and purposeful life, 2017.

موفقیت --- جنبه‌های روان‌شناسی
Success --- Psychological aspects

مثبت‌نگری

Affirmations

گانگلانی، رام
Ganglani, R: m

سون، کلی
Johnson, Kelly

امام، حسام، ۱۳۶۹ - مترجم
شمس آبادی، طناز: ۱۳۷۰ - مترجم

BF ۲۷۱/۲ ۵۸۶۴ ۳۹۷

۱۵۸/۱

۵۲۲۱۲۶۷

جملات تاکیدی برای موفقیت

نویسنده: جک کنفیلد

مترجمان: طناز شمس آبادی - حسام امامی

ویراستار: لیلا امیرخانی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: راضیه السادات فروزان

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۶۱-۴

ISBN: 978-964-236-961-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

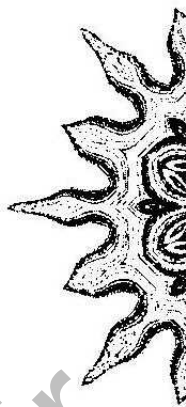
<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- مقدمه..... ۱۳
- هفته ۱. مسئولیت صد درصدی آینده‌تان را به عهده بگیرید..... ۲۱
- هفته ۲. امید که چرا اینجا هستید..... ۲۵
- هفته ۳. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کسی باشید، چه کنید و چه داشته باشید..... ۲۹
- هفته ۴. با او، کنید..... ۳۳
- هفته ۵. خودتان را با او..... ۳۷
- هفته ۶. قانون جذب را اعمال کنید..... ۴۱
- هفته ۷. اهدافی را در نظر بگیرید که برایتان الهام‌بخش باشد..... ۴۵
- هفته ۸. یک هدف را مشخص کرده و آن را به چند بخش تقسیم کنید..... ۴۹
- هفته ۹. موفقیت نشانه دارد..... ۵۳
- هفته ۱۰. از جملات تأکیدی استفاده کنید تا ترس‌ها رها شوند..... ۵۷
- هفته ۱۱. هر چه می‌خواهید ببینید، هر چه دیده‌اید به دست آورید..... ۶۱
- هفته ۱۲. طوری عمل کنید که..... ۶۵
- هفته ۱۳. دست‌به‌کار شوید حتی وقتی تمام راه را نمی‌شناسید..... ۶۹
- هفته ۱۴. با تمام وجود کاری را انجام دهید و ببینید که حس خوبی به شما می‌دهد یا نه؟..... ۷۳
- هفته ۱۵. ترس‌هایتان را تجربه کنید و به هر حال دست‌به‌کار شوید..... ۷۷
- هفته ۱۶. برای موفقیت هزینه بپردازید..... ۸۱
- هفته ۱۷. باید طلب کنید..... ۸۵
- هفته ۱۸. اجازه ندهید جواب منفی شما را متوقف کند..... ۹۱
- هفته ۱۹. به بازخوردها گوش کرده و از آن در راستای منافع خود استفاده کنید..... ۹۵
- هفته ۲۰. بهبود دائمی و بی‌پایان را تمرین کنید..... ۱۰۱

- هفته ۲۱. در هر زمینه‌ای که معیاری دارد، می‌توان پیشرفت کرد..... ۱۰۵
- هفته ۲۲. استقامت داشته باشید..... ۱۱۱
- هفته ۲۳. قانون پنج را یاد بگیرید..... ۱۱۵
- هفته ۲۴. در هر کاری که انجام می‌دهید، انتظارات را بالا ببرید..... ۱۱۹
- هفته ۲۵. اطرافتان را از افراد موفق پر کنید..... ۱۲۳
- هفته ۲۶. گذشته مثبت خود را تأیید کنید..... ۱۲۷
- هفته ۲۷. نگاهتان به پاداش باشد..... ۱۳۱
- هفته ۲۸. ریختن آس‌هایتان را مرتب کنید و کارهای نیمه را تمام کنید..... ۱۳۵
- هفته ۲۹. گذشته را شامل کنید تا آینده را داشته باشید..... ۱۳۹
- هفته ۳۰. اگر کار نمی‌کنید به آن روبه‌رو شوید..... ۱۴۳
- هفته ۳۱. منتقد درونی خود را سرپی درونی تبدیل کنید..... ۱۴۷
- هفته ۳۲. عادات جدیدی را برای موفقیت ایجاد کنید..... ۱۵۳
- هفته ۳۳. ۹۹ درصد بی‌فایده است، ۱ درصد خراب است..... ۱۵۷
- هفته ۳۴. بیشتر یاد بگیرید تا بیشتر به‌دست بیاورید..... ۱۶۱
- هفته ۳۵. علاقه و اشتیاق خود را حفظ کنید..... ۱۶۵
- هفته ۳۶. روی نبوغ اصلی خود متمرکز شوید..... ۱۶۹
- هفته ۳۷. تعهدات مربوط به زمان خود را دوباره بررسی کنید..... ۱۷۳
- هفته ۳۸. به آشفته‌گی‌ها نه بگویید..... ۱۷۹
- هفته ۳۹. برای پیروان خود رهبر باارزشی باشید..... ۱۸۳
- هفته ۴۰. شبکه‌ای از مربیان، استادان و مخاطبان ایجاد کنید..... ۱۸۷
- هفته ۴۱. از قدرت ذهن ماهر استفاده کنید..... ۱۹۱
- هفته ۴۲. به خواسته‌های درونی خود گوش دهید..... ۱۹۵
- هفته ۴۳. گوش بدهید تا یاد بگیرید..... ۱۹۹
- هفته ۴۴. گفت‌وگوی قلبی داشته باشید..... ۲۰۳
- هفته ۴۵. حقیقت را زودتر به زبان بیاورید نه دیرتر..... ۲۰۷

هفته ۴۶.	درباره دیگران خوب صحبت کنید.....	۲۱۱
هفته ۴۷.	قدردانی مداوم را تمرین کنید.....	۲۱۵
هفته ۴۸.	به داشتن رفتاری نمونه شناخته شوید.....	۲۲۱
هفته ۴۹.	آگاهی مثبت نسبت به پول داشته باشید.....	۲۲۵
هفته ۵۰.	شما چیزی را به دست می آورید که روی آن تمرکز کرده اید.....	۲۳۱
هفته ۵۱.	قبل از اینکه بیشتر خرج کنید، بیشتر درآمد داشته باشید.....	۲۳۵
هفته ۵۲.	بیشتر به اشتراک بگذارید، بیشتر خدمت کنید.....	۲۳۹
درباره نو، مدگان.		۲۴۳



مقدمه

«مراتب بشید چه آرزویی می‌کنید!» احتمالاً این جمله را چندین بار شنیده‌اید اما آیا می‌دانید یک واقعیت علمی در پس این توصیه نهفته است؟ امروزه پژوهشگران حوزه علوم اعصاب می‌توانند که سرعت ارگانیسم جوایای هدف است. هر ایده، تصویر یا پیامدی که به آن فکر کنید دربارهٔ صحبت کنید و حسی قوی نسبت به آن داشته باشید، محقق می‌شود، البته چنانچه چشم انداز تیره و تاری برای خود نداشته باشید. این پدیده علمی قدرتمند در واقع توانایی آن را دارد که تمام جوانب زندگی شما را به شکلی که نمی‌توانید تصورش را هم بکنید، ارائه دهد.

حتی ابزاری وجود دارد که شما می‌توانید از آن برای تمرکز افکار خود استفاده کنید و به روند دستیابی به اهدافتان سرعت ببخشید. این «زار جملات تأکیدی نامیده می‌شوند؛ جملاتی که هدف را به نحوی توصیف می‌کنند که گویی به آن دست پیدا کرده‌اید.

جملات تأکیدی به چه شکل هستند؟

جمله «من غروب خورشید را با لذت تمام از املاکم در توسکانی نصره می‌کنم» یک نمونه است. «خوشحالم که از طریق کتاب پرفروشم یکصد هزار دلار پس‌انداز داشته‌ام» نمونه دیگری است. این‌ها جملاتی هستند که ذهن شما را به سمت افکار جدید و تصاویر زیبا سوق می‌دهند و در واقع با فرایندهای ذهنی شما کار می‌کنند تا این تغییرات را در زندگی‌تان پیاده کنند. وقتی ذهنتان را با تصاویر رنگارنگ، جزئیات

مهیج و عواطف لذتبخشی که می‌تواند در آینده اتفاق بیفتد بمباران می‌کنید، پدیده‌ای به نام ناهماهنگی شناختی در ذهن شما اتفاق می‌افتد. ناهماهنگی شناختی یک ناآرامی ذهنی - احساسات ناخوشایند - است که وقتی دو باور یا ایده متضاد داشته باشید، درگیر آن می‌شوید: ۱- زندگی شما به شکل امروز آن؛ ۲- زندگی شما به شکلی که می‌خواهید در آینده داشته باشید. وقتی به رفتارهای محدودکننده‌ای ادامه می‌دهید که شما را به زندگی امروزتان متصل می‌کنند یا به شدت بر این باور هستید که نمی‌توانید آنچه را می‌خواهید به دست بیاورید و بعد ناگهان استفاده از جملات تأکیدی را شروع می‌کنید که زندگی بهتری برایتان تصویرسازی می‌کنند، شکلی از تنس ذهن را بوجود می‌آورید و مغز شما برای دستیابی به روش زندگی بهتر و دلخواه‌تر، در ظرف این ساد هر کاری را که می‌تواند، انجام می‌دهد.

لئون فستینگر^۱ رواساس نوپنده کتاب نظریه ناهماهنگی شناختی این روند را با واکنش مغز در زمان گرسنگی مقایسه می‌کند: مغز برای غذا خوردن سیگنال‌هایی به بدن ارسال می‌کند و عبارت دگر موجب می‌شود برای رفع گرسنگی گام‌های لازم را بردارید. به همین ترتیب وقتی استفاده از جملات تأکیدی را شروع می‌کنید تا آینده جدید و مهیجی را با تصاویر و عواطف رضایت‌بخش برای خود متصور شوید، مغز شما موجب می‌شود که برای دستیابی به این آینده مهیج و جدید گام‌های لازم را بردارید.

بمباران مغز با افکار زندگی بهتر، تصویرسازی و به زبان دردن روزمره آن‌ها واقعاً مغز را تحریک می‌کند تا ناهماهنگی شناختی را که از آن بیزار است، برطرف کند. جملات تأکیدی به لحاظ بصری و عاطفی، جملات رضایت‌بخشی هستند که می‌توانید هر روز از آن‌ها برای تصویرسازی زندگی بهتر استفاده کنید.

«هر اتفاق بزرگی که برای بشریت رخ داده است، از یک

فکر واحد در ذهن یک انسان آغاز شده است.»

یانیس کریسومالیس^۱ (آهنگساز و پیانیست شناخته شده به نام یانی)

جملات تأکیدی چگونه زندگی تان را تغییر می دهند

شما که این کتاب را می خوانید احتمالاً تصمیم گرفته اید زندگی تان را تغییر دهید. خواه این تغییر انتخاب یک شغل مهیج تر، وضعیت مالی بهتر، روابط و پشتیبانی بهتر، سفر به دور دنیا، سلامت بیشتر و خواه داشتن یک زندگی آرام و برنامه ریزی شده تر باشد، برای رسیدن به آن باید گامی بردارید. این اثر درباره همین گام هاست.

کتاب حاضر علاوه بر این که شامل جملات تأکیدی پیشنهادی برای شروع این عادت قدرتمند و روزانه است، مجموعه ای از ۵۲ اصل قدرتمند را به شما معرفی می کند که موفق ترین انسان های جهان چندین دهه از آن ها برای پیشرفت در حرفه، هنر، ورزش، فعالیت های بشردوستانه، سیاست و موارد بسیار دیگری استفاده کرده اند. این ها همان اصولی هستند که من مطالعه کرده ام، آموزش داده ام و در زندگی خود حدود ۴۰ سال به کار برده ام و رام گانگانی نیز بیش از سه دهه برای موفقیت در کار و زندگی خصوصی اش از آن ها بهره برده است. در ضمن شاهد کارایی این اصول در صدها هزار زندگی دیگر بوده ایم. با استفاده از چارچوب ثابت شده این اصول، کتاب جملات تأکیدی موفقیت، تنها شامل فکر مثبت و ایده های خوب نیست بلکه حاوی گام های ثابت شده ای در راه رسیدن به موفقیت و شادی است.

1. Yiannis Chrissomallis

2. Ram Ganglani

اگر این اصول را به کار ببرید، همواره کارایی دارند

در حقیقت اگر همان طور که این کتاب شما را راهنمایی می کند، در هر هفته فقط یک اصل را به درستی اجرا کنید، می توانید تنها در مدت یک سال زندگی تان را دگرگون کنید.

کلید موفقیت شما در این است که باید مسئولیت به کارگیری این اصول را در زندگی تان بپذیرید. عادت به بازگویی و نهادینه سازی این اصول تأکیدی، خود یکی از این اصول به شمار می رود که می توانید آن را در فصلی با عنوان «هفته ۱۰: از جملات تأکیدی به ماده ۱۰۰ تا ترمزها رها شوند» مطالعه کنید. اشتباه نکنید، شما تنها کسی هستید که باید در این استفاده از این اصول در زندگی تان کار کنید و نمی توانید این کار را به دیگری محول کرده یا کسی از اصل ها را که دوست ندارید، اجرا نکنید. در حقیقت تک تک این اصول جزئی از یک برنامه مشخص برای دستیابی به موفقیت هستند. درست مثل نوشتن یک کتاب که قبل از اینکه روند کار را شروع کنید باید خواندن و نوشتن را فرا گرفته باشید، باید ساختار و نحو جملات را بشناسید، باید بتوانید با کنار هم قرار دادن کلمات جمله درست کنید، با مرتب کردن جملات یک بند بسازید و با کنار هم چین بندها یک فصل از کتاب را خلق کنید. اثر یک رحل را کنار بگذارید، کتاب شما نامفهوم خواهد شد و خواننده هیچ بهره ای از آن نخواهد داشت. تصور کنید در کتابی هیچ ویرگول یا نقطه ای به کار نرفته و هیچ بند یا فصلی مشخص نشده باشد، چنین اثری کارایی نخواهد داشت.

به این ترتیب هریک از این اصول و جملات تأکیدی همراه با ان اجزای کلیدی در ایجاد زندگی شاد و موفق اهمیت دارند. هیچ کس نمی تواند اهداف شما را محقق کند، رؤیاهایتان را بسازد و آینده تان را تعیین کند. جیم رون^۱ فیلسوف انگیزشی،

همین مسئله را بازگو می‌کند: «شما نمی‌توانید دیگری را استخدام کنید تا به جای شما درازنشست برود.»

اگر در حال ورزش، تنظیم اهداف، مدیتیشن، مطالعه یا حتی خواب باشید، بعضی کارها را فقط خودتان می‌توانید انجام بدهید تا از آن بهره ببرید؛ مانند اصولی که من در این کتاب آموزش می‌دهم و جملات تأکیدی که شما برای نهادینه شدن اصول از آن‌ها استفاده خواهید کرد. اگر نسبت به استفاده از این اصول در هفته‌های متوالی متعهد باشید، هیچ ذرق‌العاده آن را به‌دست خواهید آورد.

چهل سال زندگی، این اصول و جملات تأکیدی، کارایی آن‌ها را ثابت می‌کند

آلبرت اینشتین زمانی گفت: «بودن سیایی که ما ساخته‌ایم روندی از افکار ماست. دنیا تغییر نخواهد کرد مگر اینکه تفکرمان را عوض کنیم.» جملات تأکیدی ابزاری هستند که روزبه‌روز و به‌آرامی افکار ما را تغییر می‌دهند. با تلاش بیشتر در به‌کارگیری این اصول، به‌تدریج در زندگی‌تان اتفاقاتی رخ می‌دهد که هرگز تصور آن را هم نمی‌کردید.

همین ماجرا برای من اتفاق افتاد و این جک است که به شما می‌گوید: من در ویلینگ ویرجینیای غربی^۱ بزرگ شدم و در خانه‌های معمولی زندگی می‌کردم. پدرم عاشق کارش بود و مادرم الکلی بود. تابستان‌ها با کار در گلفروسی پدرم و کار غریق‌نجات در استخر محلی پول درمی‌آوردم. با کمک هزینه دانشگاه باقی‌سدم در هاروارد تحصیل کنم. صبحانه‌ها را در دانشگاه می‌خوردم تا برای خریدن کتاب و لباس پول داشته باشم. آخرین سال دانشگاه شغل آموزگاری پیدا کردم و برای هر دو هفته ۱۲۰ دلار دستمزد می‌گرفتم. این پول اجاره‌خانه و بقیه هزینه‌هایم را تأمین

1. Wheeling West Virginia

می کرد. اگر بگویم همیشه ورشکسته بودم اغراق نکردم. وقتی پولم کم می شد با خوردن شامی که به آن بیست و یک سنتی می گفتم دوام می آوردم؛ یک قوطی رب گوجه، نمک سیردار، آب و یک بسته اسپاگتی تمام غذای من بود. از نظر اقتصادی در شرایط بسیار بدی زندگی می کردم. چطور توانستم از دانشگاه فارغ التحصیل شوم، هیچ کس نمی داند.

وقتی کارم را به عنوان دبیر در دبیرستانی در جنوب شیکاگو شروع کردم، معلمی در مؤسسه‌ای خاص به من پیشنهاد شد که آموزش اصول حرفه‌ای یک میلیونر خودم را به نام کلمنت استون^۱ بود. من از این فرصت برای یادگیری این اصول و در نیم سال که به دیگران برای تغییر زندگی‌شان استفاده کردم، این شروع چهل سال یادگیری، آردن و آموزش اصولی بود که در این کتاب برایتان بیان خواهم کرد. من هر روز این اصول را در زندگی خود به کار بردم و حتی یک مولتی میلیونر شدم و چندین کتاب پرفروش داشتم که مجموعه سوپ جوجه برای روح سرآغازش بود. همچنین چند سرور موفق تأسیس کردم و به جایگاه برترین مربی موفقیت و استاد سیر تکامل رسیدم.

تک تک اصول موفقیت این کتاب، اصولی هستند که من خودم از راه تجربه فراگرفته‌ام و از آن در بخشی از برنامه آموزشی که امروز در پیش از یکصد کشور درس می‌دهم، استفاده می‌کنم. در طول این سال‌ها هرگز اشتباهی، رشد، ایجاد اهداف جدید و دستیابی به آن‌ها دست نکشیدم و این همان چیزی است که بای شما هم می‌خواهم. واقعیت این است که هر کسی می‌تواند دائم نتایج تازدی را در زندگی خود بیافریند، فقط کافی است که بخواهد این اصول را به کار ببندد.

تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید، خودتان را باور کنید و از جملات تأکیدی که به شما ارائه خواهیم داد، استفاده کنید تا زندگی را بر اساس اصول و عاداتی که در این کتاب خواهید آموخت، آغاز کنید.

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببریم

افکار مثبت علاوه بر اینکه در تمرکز روی دستیابی به اهداف به شما کمک می‌کنند، ارتعاشات انرژی مثبتی را که شما به‌سوی کائنات می‌فرستید تقویت کرده و افزایش می‌دهند و با این کار انرژی‌های مفید بیشتری به‌سوی شما بازمی‌گردد. این قانون کائنات است که وقتی خود را در معرض انرژی‌های مثبت قرار دهیم موفقیت، فراوانی، شادی، آگاهی و ثروت شدن غیرقابل باوری افزایش پیدا می‌کند.

بخش زیادی از این انرژی‌های مثبت شامل جملات تأکیدی می‌شود. همچنین این جملات تأکیدی به تنظیم مجدد آگوهای تفکر و واکنش‌های عاطفی کمک کرده و مسیرهای تازه‌ای را در مریجادگی‌تان گشود و به‌مرور جایگزین آگوهای قبلی می‌شود که باعث رکود و ناکارآمدی ما می‌شدند. استفاده از جملات تأکیدی مثبت صرفاً ابزاری برای پر کردن ذهن از گفت‌وگوهای مثبت با خود نیست بلکه وسیله‌ای است که در مبارزه با ترس‌ها، غلبه بر موانع و از بین بردن بی‌بست‌هایی که مانع رسیدن به اهداف می‌شود نیز به شما کمک می‌کند.

در هر فصل این کتاب سه جمله تأکیدی مثبت می‌یابید که همراه با اصول موفقیت ذکر شده در ادامه، می‌توانید آن‌ها را عملی کرده و برای تربیت ذهن خودتان استفاده کنید. پیشنهاد ما این است که یکی از جملات تأکیدی را انتخاب کنید که با هدف یا نیازی که در حال حاضر تجربه می‌کنید، سخن بگویید و آن را روزانه با ذهنی متمرکز تکرار کنید. هر روز صبح ۱۰ دقیقه این جمله را با صدای بلند بگویید و آن را به‌شکلی تصویرسازی کنید که گویی محقق شده است. خود را با چشم ذهنتان ببینید که طوری زندگی می‌کنید که به آن هدف رسیده‌اید، عواطفی را که

باید داشته باشید فرایخوانید؛ شادمانی، هیجان، حس امنیت یا اعتماد به نفس. تجربیات حسی یا صوتی دیگر را هم به مدیتیشن خود اضافه کنید تا آنچه را بعد از محقق شدن هدف تجربه می‌کنید تا حد امکان شبیه‌سازی کنید؛ خواه ورزش باد به صورت تان باشد یا صدای تشویق یا صدای حرکت سریع هواپیمای شخصی هنگام برخاستن از باند. عواطف‌تان را احساس کنید.

اگر بخواهید می‌توانید چند کارت تهیه کرده و با مازیک‌های رنگی آن‌ها را علامت‌گذاری کنید تا جملات تأکیدی را روی فلش کارت‌هایی به اندازه جیب خود داشته باشید. همچنین باید نوشتن جملات تأکیدی جدیدی را که مناسب اهداف و شرایط خاص زندگی شما هستند، شروع کنید. رهنمودهای لازم برای این کار در صفحات بعدی آمده است. در این هر روز ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و قبل از رفتن به رختخواب دوباره همان جملات تأکیدی را تکرار کنید تا ذهن ناخودآگاه شما در طول شب هم به تمرکز روی اهداف ادامه دهد. وقتی روی عملی شدن یک اصل تمرکز کافی پیدا کردید، تکرار مجدد تأکیدی بعدی را که در آن فصل آمده است، شروع کنید. به این ترتیب هفته به هفته زندگی شما دستخوش تغییر می‌شود. همان‌طور که میان افراد بی‌شماری که این اصول را فرا گرفته‌اند مشاهده کرده‌ایم، زندگی سرشار از فراوانی و شادی در انتظار شماست. استفاده از جملات تأکیدی را شروع و زندگی‌تان را طلب کنید.