



معجزه قانون سیب

قانونی برای زندگی هدفمند
دکتر عقیل تقی زاده

سرشناسه: تقی‌زاده، عقیل، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور: معجزه قانون سیب/ نویسنده عقیل تقی‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات طهورا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۳-۳۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودسازی

موضوع: Psychology (Self-actualization)

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

موضوع: تغییر

موضوع: Change

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

کتابخانه: بی‌کتاب: ۱۳۹۷ ص ۶۳۷/۶ BF۶۳۷

بندی: ۶۵۰/۱

شماره ثبت: ملی: ۵۳۴۱۹۳۳



انتشارات طهورا

معجزه قانون سیب (قانونی برای زندگی)

دکتر عقیل تقی‌زاده

طراح جلد و صفحه‌آرا: داریوش جعفری

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

نشانی انتشارات: ستارخان، بین بهبودی و شادمان، بن‌بست فرحزاد، پلاک ۸

طبقه‌ی اول، واحد ۲ تلفن: ۶۶۵۲۶۱۷۰

فهرست مطالب صفحه

یادداشت نویسنده	۱۵
معجزه قانون سیب	۱۶
سیب دانایی، سرآغاز معجزه قانون سیب	۱۹
بیشگفتار	۲۳
قدمه	۲۸

فصل اول: تغییر سیستم عامل و برنامه ریزی ذهن ۳۵

سیستم عامل پارادایم ذهنی	۳۷
ذهن خود، گاه: ذهن ناخودآگاه	۴۱
نحوه شکل گیری ذهن ناخودآگاه	۴۳
تعامل ذهن خودآگاه و ناخودآگاه	۴۵
ذهن ناخودآگاه را جدی بگیرد	۴۷
ذهن ناخودآگاه چگونه عمل می کند	۵۰
برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه	۵۳
تمرین: ذهن را برای کتاب خوانی برنامه ریزی کنیم	۵۶
مراحل برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه	۵۹
تمرین: نگرش ما نسبت به کسب موفقیت تغییر می کند	۶۱
داستان موفقیت ۱	۶۳
پارادایم شیفیت	۶۸
طعم تلخ و شیرین تغییر ذهن	۷۰
حقایق جدید در پارادایم شیفیت	۷۱
چرخه توسعه رفتار	۷۴
داستان موفقیت ۲	۷۶
چکیده فصل	۸۳

۸۵ کدهای رفتاری برای پارادایم شیفت و برنامه‌ریزی ذهن

فصل دوم: تعیین حوزه‌های تغییر رفتار و اولویت‌بندی آنها ۸۹

۹۰ مقدمه

۹۲ اولویت‌بندی

۹۳ کدهای رفتار و هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی

۹۵ کدهای رفتاری مدیریت زمان (حیثیت عمر)

۹۷ کدهای رفتاری تصمیم‌گیری

۱۰۰ کدهای رفتاری کار و زندگی مؤشده

۱۰۲ کدهای رفتاری در مهارت‌های ارتباطی

۱۰۶ داستان موفقیت ۳

فصل سوم: کدهای رفتاری هدف‌گذاری ۱۱۱

۱۱۲ مقدمه

۱۱۵ چرا برخی از مردم هدف‌گذاری نمی‌کنند؟

۱۱۵ ذهن آنها برای هدف‌گذاری برنامه‌ریزی نشده!

۱۱۵ از قدرت هدف‌گذاری مطلع نیستند!

۱۱۶ برای هدف‌گذاری آموزش ندیده‌اند!

۱۱۷ مسئولیت زندگی خود را جدی نگرفته‌اند!

۱۱۷ به نقش خود در تعیین سرنوشت‌شان پی نبرده‌اند!

۱۱۹ هدف‌های خود را چگونه تعیین کنیم؟

۱۲۰ حوزه‌های مهم هدف‌گذاری در زندگی

۱۲۰ حوزه کسب و کار و شغل

۱۲۱ توسعه فردی (رشد شخصی و حرفه‌ای)

۱۲۲ حوزه خانواده

- حوزه سلامت و تندرستی ۱۲۳
- حوزه مالی و دارایی‌ها ۱۲۷
- اصول ده گانه برای هدف گذاری ۱۲۸
۱. اصل پیوند ۱۲۸
- پیوند عمودی ۱۲۸
- پیوند افقی ۱۳۰
۲. اصل انطباق و سازگاری ۱۳۱
۳. اصل تصویر سازی ذهنی ۱۳۴
۴. اصل عدم محدودیت در منطقه باورپذیری (نه زیاد دور، نه زیاد نزدیک) ۱۳۵
- داستان موفقیت ۱۳۹
۵. اهداف بلند مدت - اهداف کوتاه مدت ۱۴۳
۶. استمرار در هدف گذاری ۱۴۴
۷. برای هر هدف یک دلیل محکم ارائه کند ۱۴۷
- داستان موفقیت ۵ ۱۵۰
۸. از مدل‌های هدف گذاری استفاده کنید ۱۵۴
- الف. مدل SMART - هوشمندانه ۱۵۴
- Specific (مشخص و معین) ۱۵۴
- Measurable (قابل اندازه گیری و سنجش) ۱۵۵
- Attainable (قابل دستیابی) ۱۵۶
- Realistic (واقع بینانه) ۱۵۶
- Timely (به موقع و زمان بندی شده) ۱۵۷
- ب. مدل CLEAR - روشن و واضح ۱۵۷
- Collaborative (قابل همکاری باشد) ۱۵۸
- Limited (محدود باشد به زمان، چارچوب) ۱۵۹
- Emotional (انگیزه و احساس خوب ایجاد کند) ۱۶۰

۱۶۰ Appreciable (قابل ارزیابی و سنجش باشد)

۱۶۱ Refinable (انعطاف پذیر و قابل تصحیح باشد)

۱۶۱ ۹. اصل اولویت بندی هدف ها

۱۶۴ ۱۰. اصل تعادل و بای بندی به هدف

۱۶۶ کدهای رفتار و هدف گذاری

۱۷۰ کدهای برنامه ریزی و برنامه ریزی

۱۷۲ فصل چهارم: کدهای رفتاری و مهارت برنامهریزی و اجرا

۱۷۳ مقدمه

۱۷۴ اصل پرداخت بهای ارزش

۱۷۷ خروج از منطقه آسایش (حریم امن)

۱۸۱ خروج از منطقه درماندگی

۱۸۱ بامثبت اندیشی، از تارهای عنکبوتی ذهن منفی بافرها شوید

۱۸۳ ارزش واقعی خودتان را دریابید

۱۸۴ تصویر ذهنی از خودتان را سامان دهی کنید

۱۸۷ هدف شگفت انگیز

۱۸۸ داستان سیمرغ (تجلی هدف شگفت انگیز)

۱۹۱ راز سیاه چاله ها و تمرکز در هدف ها

۱۹۴ افق رویداد و محدوده جذب خود را گسترش دهید

۱۹۶ همواره در مسیر بمانید

۱۹۸ آهسته و پیوسته

۲۰۳ مثلث دانایی خود را کامل کنید

۲۰۷ به فردی یادگیرنده تبدیل شوید

۲۰۸ از سوال کردن هراس نداشته باشید

۲۱۰	از تجارب خودتان یاد بگیرید
۲۱۲	داستان موفقیت ۶
۲۱۷	کنترل و پایش مداوم هدف‌ها (راستی آزمایی)
۲۱۸	فرمان «ضرر بس»
۲۱۹	زمان «تاخیر بس»
۲۱۹	الف) کمال گرایی اندازه دارد
۲۲۱	ب) آماده - هدف - شلیک
۲۲۲	بررسی بودجه کنید
۲۲۴	برنامه ریزی بر اساس منطق فازی
۲۲۹	داستان موفقیت ۷
۲۳۳	ساخت فضا پیمایی کنید
۲۳۶	کدهای رفتاری برنامه ریزی و اجرا
۲۴۰	کدهایی برای برنامه ریزی در حد

فصل پنجم: کدهای رفتاری تنظیم برنامه عملیاتی و اجرایی سازی هدف‌ها ۲۴۲

۲۴۳	مقدمه
۲۴۴	برنامه ریزی و یا نقشه کشی برای گنج
۲۴۵	گام اول: دو نقطه کلیدی خود را تعیین کنید
۲۴۹	نقطه کلیدی دوم را اول پیدا کنید
۲۵۱	گام دوم: هدف بلندمدت را به اهداف کوتاه مدت تقسیم کنید و آن‌ها را بنویسید
۲۵۲	هدف نویسی (نگارش اهداف)
۲۵۵	گام سوم: برای هر هدف سالانه و اجرای آن، برنامه عملیاتی بنویسید
۲۵۷	نمونه فهرست اقدامات روزانه
۲۵۸	نمونه فهرست اقدامات هفتگی
۲۵۸	نمونه فهرست اقدامات ماهانه

- گام چهارم: رعایت ارزش‌های اخلاقی و قوانین در برنامه‌های عملیاتی ۲۶۲
- گام پنجم: جدول اهداف، برنامه‌ها و فعالیت‌ها را تهیه کنید ۲۶۳
- جدول هدف‌گذاری (اهداف، برنامه‌ها و فعالیت‌ها) ۲۶۵
- آنچه باید درباره جدول هدف‌گذاری بدانید ۲۷۱
- کدهای رفتار: جراحی‌سازی برنامه‌های عملیاتی زندگی ۲۷۵
- کدهای برنامه‌ریزی ذهن ۲۷۹
- سخن پایانی: هدف‌گذاران بر عشق ورزشی است ۲۸۱

معجزه قانون سیب چیست؟

سیب سرآمد میوه‌های بهشتی است که نزد همه انسان‌ها در هر کجای جهان، محترم است. سیب نماد دانایی است، در سفره هفت سین عید نوروز، نمادی از سلامت است و هنگامی که عاشق و معشوق، سیبی به یکدیگر هدیه می‌دهند، سیب عاشق، بهمانی از مهر و دلداری را درون خود جای می‌دهد. سیب نمادی از زندگی است و آری سیب، ما را به روح سبز طبیعت متصل می‌کند. سیب ما را به یاد مبداء خلقت می‌اندازد و خواص شگفت انگیز آن، به ما می‌آموزد که همانند سیب، برای جامعه انسانی مفید باشیم.

بر اساس تحقیقات علمی مربوط به حوزه سلامت، گفته می‌شود اگر هر روز یک سیب بخورید، هرگز بیمار نخواهید شد. خوردن یک سیب در هر روز، معجزه می‌کند؛ بلکه این یک واقعیت است و با توجه به خواص ویژه آن، باید اذعان کرد که سیب یک میوه‌ی معجزه‌گر است. با توجه به مطالعات انجام شده، سیب دارای ارزش غذایی بسیار زیادی است و برای سلامتی قلب و مغز مفید بوده و با داشتن خاصیت ضد سرطانی و توانایی پاکسازی عروق، در کاهش سکنه‌ها موثر است. سیب برای بهبود دستگاه گوارش و تقویت استخوان‌ها و همچنین بسیاری از اعضای بدن، میوه‌ای



کاملاً مفید و مناسب است. بر همین اساس در اغلب فرهنگ‌ها و جوامع پذیرفته شده است که سیب یک میوه‌ی معجزه‌گر است.

اما اینکه این معجزه چگونه کار می‌کند، سوال بزرگ و مهمی است!

وقوع معجزات در زندگی امروزی، مسیر دیگری را (بر خلاف آنچه که شنیده‌ایم و بسیاری از آنها منسوخ شده‌اند) طی می‌کند. معجزات ناگهانی که طی آن، یک اتفاق شگفت‌انگیز روی می‌دهد، فقط در حوزه‌ی باورهای ماورایی، متافیزیکی، آسمانی و یا اراده‌ای فراتر از اراده انسانی، قابل توصیف است.

اما معجزه قانون سیب، از جنس معجزه‌های قابل لمس و زمینی است. بسیاری از مردم با رویاپردازی و خیال‌پردازی، یک به توهم، منتظر یک معجزه عجیب هستند تا ثروتمند شوند، به یک نابغه ورزشی تبدیل شوند، در یک آزمون علمی بطور ناباورانه‌ای، رتبه نخست را کسب کنند، سلامتی خود را در اثر یک رویداد مطلوب و ناگهانی بدست آورند، روابطشان در خانواده همانند اتفاقاتی که در فیلم‌ها می‌افتد، در اثر یک اتفاق ساده بطور کامل اصلاح و به حد ایده آل برسد، در یکی از همین زیرها بطور اتفاقی یک نفر به او یک شغل پر درآمد پیشنهاد کند و هزاران آرزوی خوب که انتظار داریم با وقوع یک معجزه در زندگی ما برآورده شود. اما زندگی ما با آموخته است که این معجزات به این سادگی‌ها روی نمی‌دهند و عمر ما در انتظاری عبث و بیهوده، سپری می‌شود و هدر می‌رود.

اما من به معجزه اعتقاد دارم، شما هم یقین داشته باشید که معجزه وجود دارد و در دنیای واقعی اتفاق می‌افتد؛ و اطمینان داشته باشید که قانون سیب،



قانونی برای زندگی هدفمند

معجزه می‌کند. با خوردن یک سیب یا چند سیب در چند روز متوالی، اگرچه حالتان بهتر می‌شود، ولی معجزه‌ایی رخ نمی‌دهد. اما اگر هدف شما این است که زندگی سلامت محور داشته باشید و در این مسیر، خوردن سیب برای شما یک قانون و عادت شد و بمدت ۵ سال و هر روز یک سیب در بد غذایی شما وجود داشت، آنگاه معجزه سلامتی را به چشم خودتان خواهید دید. اگر به مدت ۵ سال، هر روز، فقط و فقط یک قدم به سمت ثروتمند شدن بردارید، معجزه‌ای شما برای کسب ثروت، اتفاق خواهد افتاد. اگر برای رشد شخصی و کسب قهرمانی و موفقیت در یک آزمون، هر روز تمرین کردید. معجزه مورد انتظار شما روی خواهد داد. اگر برای بهبود روابط خود با اعضای خانواده هر روز یک رفتار مناسب و اصلاحی انجام دهید، معجزه‌ای که انتظارش را داشتید، حتما اتفاق خواهد افتاد.

اصل معجزه قانون سیب به ما می‌گوید، اعجاز در زندگی، نیازمند این است که هدفمند باشید و طبق قانون سیب که می‌گیرید هر روز یک سیب بخورید هر روز یک قدم به سمت هدف بردارید و در این مسیر، با تمام وجود، ثابت قدم باشید. معجزه‌ای که شما منتظرش هستید، از دست شما و با پارادایم شیفت (تغییر نگرش) آغاز می‌شود و با هدایت بخش ذهن آگاه ذهنستان، رفتارهای جدید، جایگزین رفتارهای کهنه و بی‌اثر می‌شوند و سپس با ورود به بخش ذهن ناخودآگاهتان، این رفتارها به صورت عادت و قانون در زندگی‌تان تجلی پیدا کرده و با استمرار، پایداری و تاب آوری، این رفتارها، «معجزه قانون سیب» را به زندگی شما هدیه می‌دهند.