

خودِ دلخواهتو بساز

Make your favorite self

نوشته:

علیرضا رضایی

فرامرز کوثری

سرشناسه	:	رضیی، علیرضا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	خود دلتخواهتو بساز نوشته علیرضا رضیی، فرامرز کوثری.
مشخصات نشر	:	تهران: اروانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۶۰ ص.
شابک	:	978-622-736820-8
وضعیت فهرست نویسی	:	قیفا
یادداشت	:	خودشناسی
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization (Psychology
موضوع	:	روان‌شناسی عملی
موضوع	:	Psychology, Applied
شناسه افزوده	:	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۰۰۰۰

اشادات اروان

خود دلتخواهتو بساز

- تألیف: علیرضا رضیی - فرامرز کوثری
- ناشر: اروانه
- قطع: وزیری
- مشخصات ظاهری: ۳۶۲ صفحه
- چاپ و صحافی: موسسه چاپ بهمن
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
- شابک: ۸-۲۰-۷۳۶۸-۶۲۲-۹۷۸
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق این اثر متعلق به مترجم می‌باشد»

جهت تهیه این کتاب و ارتباط با نویسنده با شماره یا وبسایت زیر تماس بگیرید :

www.zibaandishan.com - ۰۹۳۵۹۴۴۶۳۵۴

مقدمه :

زندگی انسانها در قرن ۲۱ با چالش‌های زیادی روبرو است. انسانی که هر روز با مسائل و موضوعاتی سروکار پیدا می‌کند که خواه و ناخواه در جنبه‌های مختلف زندگی و رفتاری اش تاثیر گذار است.

یکی از چالش‌های مهم افراد در زندگی پیدا کردن یا رسیدن به مهارتی است که بتوانند در برابر شرایط و موقعیت‌های مختلف زندگی اعم از شرایط بحرانی و پیش بینی نشده و مشکلات و موضوعاتی که در زندگی شخصی و اجتماعی و اقتصادی و روابطشان با آنها روبرو می‌شوند، بتوانند آنها را کنترل کرده و یا به بهترین نحو ممکن از آن شرایط و بحرانها عبور کنند. و این امر تنها با داشتن خود قوی و مختلف و کارآمد در زندگی میسر می‌شود خودی که باید در رفتار فرد باشد نه فقط در ذهن. در واقع همه انسان‌ها این توانایی برای تغییر خود ناکارآمد شان را در تمام جنبه‌ها ندارند، دارند اما تا زمانی که شناختی از خود و هویت واقعی شان نداشته باشند در برابر هر اتفاقی آسیب می‌بینند.

آنچه که شما در این کتاب می‌آموزید این است که؛ یاد می‌گیرید چگونه به راحتی می‌توانید «خود» وجودی‌تان را در موقعیت‌های مختلف عوض کنید و یک آدم جدید باشید. (البته خودی که ذهنی است یعنی من ذهنی شماست) در واقع عوض کردن خود را همه بلد هستند. اما در این کتاب شما آگاهانه با این مهارت آشنا می‌شوید تا این خود، خودنما هر جایی که لازم نیست خودش را بالا نیاورد و همه چیز را خراب نکند. شما با کمک خیال‌پردازی و تجسم می‌توانید خود را بخواه و آرمانی‌تان را به شکل کنترل شده، ره‌نمندان و ساخت یافته بر وجودتان حاکم کنید. یعنی باید تجسمی که می‌کنید چند حسی بوده و همه حواس پنج‌گانه را پوشش دهد.

در کل هدف این کتاب برای تغییر خود است. چون طراحی ساختار انسان طوری است که فقط با دو ابزار میشود این کار را انجام داد.

۱ - زبان (در همه فرم‌های کلامی و نوشتاری و بدنی و اشاره‌ای و نمادی و...)

۲ - تخیل و تجسم (آنهم تجسمی که با حداکثر حواس و هیجانات گره خورده باشد).

یعنی شما باید به شکلی متفاوت از این دو ابزار کلیدی برای «من‌سازی» یا «خود» سازی یا «هویت» سازی استفاده کنید. شما باید جلوه‌های مختلف خود آرمانی‌تون را به خلاقانه‌ترین

شکل تجسم های چند حسی با کلام و نوشتار توصیف کنید که از شما یک جادوگر هم برای زندگی خودتون هم برای دیگران می سازد.

چون وقتی این شیوه جدید را یاد بگیرید نه تنها می توانید «خود دلخواه» خودتان را در کالبد وجودتان بالا ببرید ، بلکه می توانید به آدمهای اطراف خود کمک کنید که آنها نیز «خود» های آرمانی خویش را پیدا کنند و به راحتی با «خود» های قدیمی و نابیره ور قدیمی وارد چالش شوند. و شما از درس سیزدهم به بعد با روش و شیوه خارق العاده هیپنوتیزم کلامی میلتون اریکسون آشنا خواهید شد که با ابزار «زبان» میتوانید جمله های دو قسمتی بسازید که :

۱ - قسمت ظاهر آشکار پیامی است برای ضمیر هشیار شما

۲ - قسمت پنهان که بدون بخش اصلی پیام برای ضمیر ناخودآگاه یا خود واقعی شماست .

در واقع میلتون اریکسون اساس و بنیان هیپنوتراپی نوین و ان ال پی و قانون جذب و... را تشکیل داد. که تجسم سرور و نیل و... از این جمله دو بخشی رو به خود ؛ فرد واگذار می کرد و سعی میکرد ذهن فرد آرام کند تا فقط این جمله را بشنود. اصطلاحاً می گویند او را به حالت خلسه (نه خواب) می برد.

دوست عزیز این کتاب که حاصل یکسال آموزش به شکل پرسش و پاسخ در یک کلاس که با حضور بیش از ۱۰۰ نفر از افراد مختلف با نگرش ها و نگاههای متفاوت بوده ، با موضوع : چگونه خود دلخواهمان را بسازیم ؟

که بعنوان یک مجموعه غنی از اطلاعات بی نظیر عالی و ماندگار ، پیر هویت فرد از خود ناکارآمد به یک خود مقتدر و دلخواه است که با هدف نشان دادن قدرت خودنجوایی کلام + تجسم خلاقانه و چند حسی درحوزه خود آفرینی و خودشکوفایی است که رای واقعی ترین و مستندترین مثال های موردی از نظرات افراد مختلف است.

این کتاب یک جور ترکیب خود هیپنوتیزم + ان ال پی + درمان نسل سوم روانشناسی هست . و با توجه به اینکه هیپنوز اساس قانون جذب و ان ال پی است در واقع یک جور مرجع خود هیپنوزه که همراه با سلف هیپنوز و تاثیر گذاری روی زندگی خودمون و دیگران بر اساس اسکریپت نویسی هایی که همگی نمونه های انسانی واقعیست ، که برای موقعیت های مختلف و موارد زیادی از جمله ؛

برای ثروت سازی و کسب ثروت دلخواه - جذب همسر دلخواه

- افزایش هوش و توانایی های جسمی و روانی

- جذب اقتدار درونی و حفظ و افزایش عزت نفس

- آرامش و - سلامتی و... کاربرد خواهد داشت و یک منبع مستند عالی برای تحقیقات علمی است که یک فرد در کنار درسهای این کتاب یاد می گیرد که چگونه خود سالم و متناسبش را بسازد؟

چگونه خود مقتدر و با عزت نفسش را بسازد یا خود را توانگرش را بسازد؟؟ .. و...و..

۳- در بخشی آخر کتاب درس ها به شکل «دیگر هیپنوزی» ارائه شده است. یعنی فرد در قالب درمانگر برای «خود های بیمار» کسانی که بهش مراجعه می کنند یا عزیزی که نگرانش هست، میتواند اسکریپت خرد هیپنوز نوشته و با ویس آنها را در اختیار فرد قرار دهد. قسمت انتهایی کتاب همین «خرد هیپنوز» است که برای همه درمانگران ؛ اعم از رواندرمانگران و دندانپزشکان و ماماها و مربیان ورزش و ... کاربرد زیادی دارد.

شماره سلامت و پیروز باشید.

علیرضا رضایی - رامرز کوثری