

کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

# آرزوی تو دستور توست

کتاب راهنما

---

چگونه خواسته‌های بزرگ خود را تجلی بخشیم

---

کوین مارک ترودو

مترجم: محمود جولایی

۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴

[www.RazeMovafaghiat.com](http://www.RazeMovafaghiat.com)

[@razemovafaghiat com](https://www.instagram.com/razemovafaghiat)

راز موفقیت تغییرات کوچک، نتایج بسیار بزرگ

جدیدترین مقالات و مطالب جدید در زمینه‌های  
قانون جذب، موفقیت، عزت نفس، اعتماد به نفس

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

سرشناسه	: ترودو، کوین
عنوان و نام پدیدآور	: Trudeau, Kevin
مشخصات نشر	: آرزوی تو دستور توست: کتاب راهنما چگونه خواسته‌های بزرگ خود را تجلی بخشیم / کوین مارک ترودو: [ترجمه] محمود جولایی: ویراستار زیبا شاکری.
مشخصات ظاهری	: تهران: شهر علم، ۱۳۹۷.
شابک	: 99580-622-978-5-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Your Wish is Your Command
موضوع	: موفقیت - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: جولایی، محمود، ۱۳۴۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ت ۸ م / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۶۳۵۵۳



انتشارات شهر علم

انتشارات شهر علم، تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین  
مجتمع کتاب فروردین، طبقه همکف، واحد ۱۲ - تلفن: ۶۶۴۰۱۹۳۸

این کتاب برگردانی است از:

*Your Wish is Your Command - Guidebook*

*How to manifest your desires*

*By Kevin Mark Trudeau*

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات شهر علم

ویراستار: زیبا شاکری

طرح روی جلد: غزاله جولایی

صفحه‌آرا: هاجر فتوحی

چاپ و صحافی: صداقت

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴

[www.RazeMovafaghiat.com](http://www.RazeMovafaghiat.com)

[@razemovafaghiat.com](mailto:@razemovafaghiat.com)

راز موفقیت تغییرات کوچک، نتایج بسیار بزرگ

جدیدترین مقالات و مطالب جدید در زمینه‌های  
قانون جذب، موفقیت، عزت نفس، اعتماد به نفس

تقدیم به:

خواهرنخوبم فرحناز عزیز

که همیشه در لحظات سخت در کنارم بوده.

محمود



# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

## فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم.....
۱۳	مقدمه نویسنده.....
۱۵	چهار مفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت (بخش ۱).....
۳۱	چهار مفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت (بخش ۲).....
۴۵	قدرت تکرار، مطالعه و نظم.....
۵۵	چگونه هر آنچه می‌خواهیم را انجام دهیم، داشته باشیم و بدان تبدیل شویم؟.....
۶۷	شفاف‌سازی چهار مفهوم فرکانس انرژی.....
۷۷	همین‌الان حال خوبی داشته باشید.....
۹۳	قدرت زیادی که در نپرسیدن سؤال «چگونه و چگونه» وجود دارد.....
۱۰۹	ابزارها و تکنیک‌هایی برای افزایش فرکانس انرژی خود.....
۱۳۹	باور شما به واقعیت شما تبدیل می‌شود.....
۱۵۳	داشتن یک هدف اصلی و بینش عمیق.....
۱۶۳	چگونه دانه‌ها را بکاریم و نگهداری کنیم تا به موفقیت برسیم.....
۱۷۵	ابزارهای اضافی برای افزودن به سیستم موفقیت خود.....
۱۸۹	کنکاش در جوامع، احساسات و ارتعاشات.....



# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

## مقدمه مترجم

کوپن ترودو را نمی‌شناختم. یعنی کسی در ایران و جهان نمی‌شناخت. تا اینکه چند سال پیش خیلی تصادفی در یک سفر خارجی تبلیغات زیاد کتاب‌هایش را دیدم و همین‌طور با پکیج سمینار آرزوی تو دستور توست آشنا شدم.

هرچقدر بیشتر راجع به کوپن ترودو جستجو کردم کنجکاوتر شدم. واقعاً مرد جنجالی است. در یک دوره جلوی چاپ چند کتابش را گرفتند. با <sup>۱</sup>FDA و حاکمان صنعت دارو مشکل دارد. بابت کتاب‌هایش جریمه بسیار سنگینی را متقبل شده است و بسیاری موارد دیگر که به ماجرای حصر و زندانی شدن او ختم گردید.

کوپن ترودو ادعا دارد که تمام مشکلاتی که برایش ایجاد شده به خاطر این هست که او اسرار درون گروه‌های مخفی را افشاء کرده و جامعه ثروتمند و بانفوذ آمریکا از این کار او رضایت ندارند. به قدری این خبرها زیاد است که به نظر بنده کوپن ترودو را به حاشیه برده و حتی به جهت خبرساز شدن خود کوپن و ممنوع شدن کتاب‌هایش، فروش او بسیار بالا رفت.

---

<sup>۱</sup> اداره مواد غذایی و دارویی ایالات متحده آمریکا (Food and Drug Administration) مشهور به افدی‌ای (FDA)

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

او در عنوان کتاب‌هایش از پسوند «که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید» استفاده کرد که خوب بسیار جنجالی شد، چون «آن‌ها» اشاره مستقیم به دولت، FDA کمیسیون تجارت فدرال آمریکا و مدیران تجارت جهانی دارو و مکمل‌های غذایی داشت.

کوین ترودو ثروتمند خودساخته‌ای بود که یک‌تنه جلوی همه این مقامات ایستاد و از خود دفاع کرد و فعلاً در زندان بسر می‌برد. او باکار نتورکینگ شروع کرد و خیلی سریع پله‌های ترقی را طی کرد. یک دوره مدرس دوره‌های تقویت حافظه بود. امروز ۶۰ شرکت ثبت‌شده و فعال دارد و یک شبکه تلویزیونی در انگلیس دارد و یک کانال رادیوی اینترنتی راه‌اندازی کرده و کتاب‌هایش این افتخار را دارد که به مدت ۲۶ هفته پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده و بیش از ۵۰ میلیون نسخه فروش داشته است.

اما از کتاب‌های کوین که بگذریم ایشان بعد از آنکه در سال ۲۰۰۹ سمیناری مخفی در جایی نامشخص در نزدیکی کوه‌های آلپ برگزار کرد و بسیاری از سرتاسر دنیا به این سمینار آمدند و همان سال پکیج صوتی این سمینار را منتشر کرد مجدداً جنجالی شد. در این سمینار رازهای آموزش موفقیت مالی در گروه‌های مخفی را افشاء کرد.

<sup>۱</sup> جهت مطالعه بیشتر راجع به زندگی، تهیه دوره و کتاب‌های کوین ترودو می‌توانید به سایت راز موفقیت مراجعه کنید. م

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

واقعیت آن است که بنده با شنیدن فایل‌های این دوره بعد از مهر و موم‌های سال مطالعه در این حوزه، مفاهیم آموزشی تازه‌ای را در این دوره یافتیم. یادم هست که فایل‌ها را بارها و بارها گوش دادم و نکته برداری کردم و روش تدریس کوین ترودو را بسیار پسندیدم. این سمینار برای من بسیار جذاب بود و تصمیم گرفتم آن را ترجمه کنم. اما بعد از ترجمه و دوبله آن با صدای خودم، متوجه شدم که سؤالات خیلی زیادی از جانب مخاطبین مطرح می‌شود. حجم بسیار بالای سؤالات به نظرم کاملاً طبیعی بود چون کوین روش آموزشی بسیار خاصی دارد و یک تصور ذهنی دارد که مخاطب اطلاعات زیادی دارد و اینجا قرار است فقط اطلاعاتش کامل شود. تصمیم گرفتم توضیحات ناقص کوین ترودو را کامل کنم و حاصل آن ۱۱ فایل با نام «درس‌های ناگفته کوین ترودو» شد.

اما زمانی که متوجه شدم کوین برای نتیجه بخشی بیشتر سمینار «آرزوی تو دستور توست» کتاب راهنما و دفتر تمرینی نیز چاپ کرده مشتاق شدم آن را نیز مطالعه کنم. کتاب را از آمازون با قیمت ۶۹ دلار خریداری کردم. واقعاً عالی بود. تازه متوجه شدم که کوین در سال ۲۰۱۱ به خاطر سؤالات بسیار زیاد مخاطبین خود مجبور شده این کتاب راهنما را طراحی و چاپ کند. جالب است بدانید کل پکیج صوتی دوره ۳۸ دلار است درحالی‌که کتاب راهنمای دوره نزدیک به دو برابر آن قیمت دارد که نشان از ارزش بالای آن دارد.

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

در کتابی که امروز در اختیار شماست، کوین توضیحات کوتاهی در مورد مفاهیم اصلی مطرح شده در هر جلسه می‌دهد. البته در برخی موارد، توضیحات در دل تمرینات گنجانده شده است. سپس در بخش مربوط به هر جلسه راهکارها و کار عملی برای شما تدارک دیده که با نظرخواهی‌هایی که از اساتید روانشناسی انجام دادیم، متوجه شدیم که تمرینات در تغییر باورها و نگرش فرد بسیار مؤثر بوده و به نوعی کار مشاوره موفقیت (مخصوصاً موفقیت مالی) را دربردارد.

امیدوارم این کتاب، راهنمای شما در تغییر و تحول فردی گردد و کمک بزرگی به یافتن نقاط ضعف و راهنمای شما در مسیر موفقیت‌های بزرگ پیش رو باشد.

در ادامه چند توصیه برای نتیجه گرفتن بیشتر از این دوره خدمت دوستان ارائه می‌کنم:

- ۱- دوره کوین ترودو-آرزوی تو دستور توست را جلسه به جلسه با این کتاب گوش کنید. (حداقل ۳ بار فایل‌های دوره را گوش کنید)
- ۲- تمرینات هر جلسه مربوط به همان جلسه است و اگر موردی را متوجه نشدید باید به فایل‌های همان جلسه مراجعه کنید.
- ۳- برای نوشتن پاسخ‌های تمرینات، زیر هر تمرین فضایی را در نظر گرفته‌ایم. لطفاً پاسخ‌ها را بنویسید. نوشتن، بهترین ابزار تغییرات ذهنی و عملی است. توصیه می‌کنیم یک دفتر مناسب هم همراه

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

داشته باشید و حتی اگر نخواستید در کتاب بنویسید از این دفتر استفاده کنید و زیاد بنویسید. کوین می‌گوید هرچقدر تمرینات را بیشتر و توصیفی‌تر انجام دهید به همان میزان نتایج بیشتری خواهید گرفت.

پس همه سؤالات را جواب دهید. پاسخ‌های شما هرچقدر بهتر و کامل‌تر و بر اساس تحقیق و مطالعه و گوش کردن تکراری فایل‌های صوتی دوره باشد همان قدر بیشتر جواب می‌گیرید.

۴- متن این کتاب یکی از دشوارترین متن‌های انگلیسی بود. اصطلاحات از کلمات متداول کتاب‌های موفقیت و قانون جذب اقتباس شده و سعی شده دشوار گویی کوین به فارسی روان ترجمه شود.

۵- یادتان باشد شما فقط پاسخ سؤالات ساده کوین را نمی‌دهید. شما دارید در عمیق‌ترین سطح ذهن کار فکری می‌کنید. با هر سؤال بخشی از ذهن شما به چالش کشیده می‌شود. با هر سؤال عضلات بخشی از مغز شما تمرین انجام می‌دهد و تقویت می‌شود. شما با انجام تمرینات این کتاب به مفهوم تمام توانمند می‌شوید.

کوین آدم شگفت‌انگیزی است که زندگی مرا با این دوره متحول کرد. آن قدر برایم مؤثر بود که شاید مفهوم یادگیری او اندازه نصف کل اساتید دیگر روی من تأثیر مثبت بجای گذاشت. توصیه می‌کنم تصور کنید این کتاب راهنمای شما به سرزمین اهداف و آرزوهایتان است. تصور کنید در این کتاب شما قرار

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

است فقط پاسخ این پرسش اساسی را بگیرید که «چرا این همه کتاب خواندم و

این همه دوره و سمینار رفتم و نتیجه نگرفتم؟ چرا من تغییر نمی‌کنم؟»

در پایان برای همه دوستان آرزوی سلامتی و موفقیت‌های روزافزون دارم.

یادتان باشد به قول کوین آموزش کاری است که تا پایان عمر باید در زندگی و

ذهن ما جاری باشد. امیدوارم این کتاب ارزنده در جهت اعتلای پرچم ایرانی

اسلامی و رشد فکری جوانان این مرزوبوم، گام مؤثری محسوب گردد.

محمود جولایی - پاییز ۹۷

۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴

[www.RazeMovafaghiat.com](http://www.RazeMovafaghiat.com)

[@razemovafaghiat](https://www.instagram.com/razemovafaghiat) com

راز موفقیت تغییرات کوچک، نتایج بسیار بزرگ

جدیدترین مقالات و مطالب جدید در زمینه های  
قانون جذب، موفقیت، عزت نفس، اعتماد به نفس

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

## مقدمه نویسنده

به دوره «آرزوی تو دستور توست» خوش آمدید!

قرار است شما سفری حیرت‌انگیزی را با من آغاز کنید که در آن یاد می‌گیرید، تمام خواسته‌های خود را داشته باشید، عملی کنید و به آن‌ها تبدیل شوید. آرزوی تو دستور توست، یک سری ابزار کاربردی در اختیار شما قرار می‌دهد که با تمرین‌های زیادی همراه شده تا در این سفر به همه اهداف خود دست‌یابید.

سخنران سمینار آرزوی تو دستور توست، کوین ترودو مولتی میلیونر خودساخته است. او یکی از معروف‌ترین مدرسان و سخنرانان در زمینه قانون جذب و ارتعاش افکار است. او به شما یاد می‌دهد چگونه از آموزش‌ها برای جذب تمام آنچه می‌خواهید، استفاده کنید - همان‌گونه که خودش این کار را انجام داده است. کوین با موفقیت از تکنیک‌های مطرح‌شده در آرزوی تو دستور توست استفاده کرده و توانسته یک امپراتوری تجاری به ارزش ۲ میلیون دلار بسازد و همچنین یک مجموعه کتاب پرفروش به نام درمان‌های طبیعی بنویسد. او مجری برنامه رادیویی «کوین ترودو شو» نیز هست.

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

برای اینکه بتوانید بهترین نتیجه را از این درس‌ها و کتاب راهنما بگیرید، چند توصیه داریم...

امیدوارم فایل‌های صوتی دوره را تهیه کرده باشید.<sup>۱</sup>

اول فایل‌های صوتی هر جلسه را حداقل دو بار، یا به صورت ایده آل سه بار گوش دهید.<sup>۲</sup> (گوش دادن چندباره به فایل صوتی باعث می‌شود اطلاعات در ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ کند. هر بار که گوش کنید، اطلاعات جدیدی کشف خواهید نمود.) سپس، تمرینات هر فصل را انجام دهید.

هنگامی که به فایل‌های صوتی جلسات گوش می‌دهید، یک ورق سفید و خودکار آبی همراه داشته باشید. زمانی که ایده یا تکنیکی را می‌شنوید که برایتان جالب است، فایل صوتی را متوقف کنید و آن را یادداشت کنید. بعد در مورد اینکه چطور می‌توانید از آن در شرایط کنونی خودتان، کار و سبک زندگی‌تان استفاده کنید، فکر کنید. سپس یک برنامه اجرایی برای روزهای آینده آماده نمایید.

بیاید باهم شروع کنیم!

<sup>۱</sup> توصیه می‌کنیم پکیج دوره کوین ترودو را فقط از سایت راز موفقیت تهیه کنید تا از کامل بودن و ترجمه صحیح اطمینان حاصل کنید.

<sup>۲</sup> دقت کنید که در دفعات اول گوش کردن فایل‌های آموزشی به جهت مقاومت‌های ذهنی و تازه بودن مطالب، دریافت بسیاری کمی توسط ذهن صورت می‌گیرد و در هر بار گوش کردن شما متوجه موضوعات جدیدی می‌شوید. بنده (محمود جولایی) بیش از ۵ بار فایل‌ها را گوش کردم و هر بار درک بهتری از کل آموزش‌ها دوره کوین ترودو پیدا کردم. م

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

## جلسه ۱

### چهار مفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت (بخش ۱)

این جلسه به کلیت آنچه در این سمینار دوازده مورد بررسی قرار می‌گیرد، می‌پردازد و در ادامه به مقدمه‌ای بر چهار مفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت پرداخته می‌شود...

۱- به چه کسی گوش می‌دهید؟

۲- میزان آموزش پذیری و یادگیری (شاخص آموزش پذیری)

۳- بالانس ترازوی موفقیت و پیشرفت (مقیاس تعادل آموزش)

۴- چهار مرحله یادگیری (پردازش اطلاعات جدید)

اطلاعات گوناگونی در این مورد وجود دارد که چگونه سبک زندگی مطلوب خویش را پیاده کنید. زمان آن رسیده که رؤیاهای بزرگ داشته باشید.

این جلسه با یک پیام دلگرم‌کننده شروع می‌شود. همه ما می‌توانیم چراغ علاءالدین داشته باشیم و از غول آن بخواهیم آرزوهایمان را برآورده کند.

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

برای چند لحظه تصور کنید که واقعاً گول چراغ جادو دارید. فهرستی از آرزوهایی که در زندگی دارید را با جزئیات کامل بنویسید.

آرزوهای مالی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آرزوهای مربوط به روابط:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آرزوهای عاطفی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آرزوهای فیزیکی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

آرزوهای معنوی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سایر آرزوها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## مفهوم شماره ۱: به چه کسی گوش می‌دهید؟

۱- بیشتر به کی گوش می‌کنید؟ فهرستی از تمام نویسندگان، متخصصان، سخنرانان، همکاران تجاری، دوستان و سایر افرادی که تا به امروز به حرفشان گوش داده‌اید را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- زندگی شما چگونه تغییر کرده است؟

.....

.....

.....

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

.....

.....

.....

.....

۳- بسیاری از افراد به اصطلاح «متخصص» در «نعمت‌هایی» که در موردش آموزش می‌دهند، زندگی نمی‌کنند. در مورد سه نفر از متخصصانی که مورد تحسین شما هستند، تحقیق کنید. در زندگی‌شان چقدر موفق بوده‌اند؟ آیا سطح موفقیت آن‌ها با موفقیتی که شما طالبش هستید، هم‌خوانی دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۴- در اکثر موارد، افرادی که خیلی ثروتمند هستند نمی‌خواهند راز موفقیتشان در اختیار عموم مردم قرار بگیرد. **اندرو کارنگی** یک استثنا بود. آیا با فلسفه اندرو کارنگی آشنا هستید؟ اگر جواب منفی است، تحقیق کنید و در مورد یافته‌های خود بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۵- بسیاری از گروه‌های مخفی، رازهای موفقیت را با اعضای خود در میان گذاشته‌اند. از جمله آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: **Free Mansons**، **The Brotherhood** و **Builderberg Group**، **Illuminati**، **Yale Skull and Bones** در مورد هر یک از این گروه‌های مخفی تحقیق کنید و یافته‌های خود را بنویسید:

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

.....

.....

.....

.....

.....

۶- چقدر انگیزه دارید که این مهارت‌ها و تکنیک‌ها را فراگیرید؟

در مقیاس زیر از ۱ تا ۱۰ به خود امتیاز بدهید. (۱ یعنی خیلی کم و ۱۰ یعنی خیلی زیاد - دور عدد موردنظر خط بکشید.)

سطح علاقه نسبت به یادگیری مهارت‌های تغییردهنده زندگی در شما:

۱ ---- ۲ ---- ۳ ---- ۴ ---- ۵ ---- ۶ ---- ۷ ---- ۸ ---- ۹ ---- ۱۰

۷- شما باید از اساتیدی که به خواسته‌های مورد انتظار شما رسیده‌اند، یاد بگیرید. آیا یک مربی شخصی دارید؟ آیا آن‌ها حقیقتاً به آنچه شما می‌خواهید رسیده‌اند؟ اگر جواب مثبت است، نام آن‌ها را لیست کنید. اگر جواب منفی است، اسم سه نفر را بنویسید که به آنچه شما می‌خواهید، رسیده‌اند.

۸- اطلاعاتی که در آرزوی تو دستور توسست آمده است، حیرت‌انگیز و درعین حال بسیار ساده است. آیا پذیرای ساده‌انگاری هستید؟ (دور گزینه موردنظر خط بکشید)

بله  خیر

۹- جمله معروفی هست که می‌گوید «رهبران همیشه اهل مطالعه هستند». نام سه رهبر جهانی را بنویسید که مورد احترام شما هستند. در مورد آن‌ها تحقیق کنید. آیا کتاب خاصی را معرفی کرده‌اند؟ چه کتاب‌هایی زندگی آن‌ها را تغییر داده است؟ نام آن‌ها را بنویسید:

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

.....

.....

.....

.....

.....

۱۰- داشتن ارتباط مستقیم شاگردی-استادی کلید موفق شدن و موفق ماندن است. آیا در حال حاضر شما نیز ارتباط مربی-شاگردی دارید؟ اگر جواب مثبت است، توضیح دهید که این ارتباط چگونه زندگی شما را تغییر داده است. اگر جواب منفی است، توضیح دهید که چنین رابطه‌ای چگونه می‌تواند به زندگی شما سود برساند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۱۱- برای موفقیت شما ضروری است که آموزش پذیری و قابلیت تغییر داشته باشید. در عین حال، نباید چشم‌پسته دیگران را دنبال کنید. شما باید پرسشگر

باشید و حقیقت را خودتان کشف کنید. همچنین باید تواضع و بینش عمیق داشته باشید تا چیزهای بیشتری در زندگی یاد بگیرید.

آیا چنین تواضعی دارید؟ فهرستی از حوزه‌های زندگی خود بنویسید که به نظرتان باید چیزهای زیادی در مورد آنها یاد بگیرید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۱۲- فهرستی از حوزه‌های مختلف زندگی خود بنویسید که به نظرتان در آنها خبره و استاد هستید.

.....

.....

.....

.....

.....

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

.....  
.....  
۱۳- آیا «شما نمی‌دانید چه چیزهایی را نمی‌دانید؟» این جمله چه معنایی برای شما دارد؟ و چه ارتباطی به زندگی شما دارد؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

مفهوم شماره ۲: میزان آموزش پذیری و یادگیری

(شاخص یادگیری / شاخص تغییرپذیری)

۱۴- دو متغیر وجود دارد که به وسیله آن‌ها می‌توانید دریابید تا چه میزان آموزش پذیر هستید. هر دو آن‌ها عناصر مهم در شاخص آموزش پذیری و

---

<sup>۱</sup> یعنی چقدر می‌شود به شما چیز آموخت. کوبن در دوره توضیح می‌دهد که اگر رغبت شما برای آموختن و تغییر کردن بالا نباشد، شما یاد نمی‌گیرید و تغییر هم نمی‌کنید. م

۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴

[www.RazeMovafaghiat.com](http://www.RazeMovafaghiat.com)

[@razemovafaghiat\\_com](mailto:@razemovafaghiat_com)

راز موفقیت تغییرات کوچک، نتایج بسیار بزرگ

جدیدترین مقالات و مطالب جدید در زمینه های  
قانون جذب، موفقیت، عزت نفس، اعتماد به نفس

یادگیری هستند. اولین متغیر این است: میزان تمایل و رغبت شما به یادگیری چقدر است؟ در مقیاس زیر آن را مشخص کنید:

میزان رغبت و تمایل به یادگیری: (شاخص یادگیری)

۱-----۲-----۳-----۴-----۵-----۶-----۷-----۸-----۹-----۱۰

۱۵- چقدر تمایل دارید روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید تا رؤیاهایتان به حقیقت پیوندند؟ (چقدر حاضرید از خوشی‌ها بگذرید و وقت بگذارید؟)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۱۶- از چه چیزهایی دست می‌کشید تا درس‌های لازم جهت تحقق رؤیاهایتان را فرا بگیرید؟

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

۱۷- حاضر هستید چه کارهایی بکنید تا رؤیایتان به حقیقت بدل شود؟

۱۸- دومین متغیر در میزان آموزش پذیری و یادگیری، تمایل و رغبت به پذیرش تغییر است. شما باید با آغوش باز از تغییر استقبال کنید. چقدر پذیرای تغییر هستید؟ در مقیاس زیر به خود امتیاز دهید:

تمایل به پذیرش تغییر: (شاخص تغییرپذیری)

۱----- ۲----- ۳----- ۴----- ۵----- ۶----- ۷----- ۸----- ۹----- ۱۰

۱۹- آیا واقعاً حاضر هستید نحوه تفکر خود را تغییر دهید؟

خیر

بله

۲۰- آیا حاضر هستید احساسات خود را تغییر دهید؟

خیر

بله

۲۱- «اگر می خواهید اوضاع زندگی شما تغییر کند، باید اوضاع زندگی خود را خودتان تغییر دهید». چند لحظه در مورد این جمله فکر کنید. برای شما چه معنایی دارد؟ نظرتان را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲۲- آیا تا قبل از این منتظر کسی و یا شرایطی بودید تا زندگی شما را تغییر دهد؟ توضیح دهید.

# کتاب راهنما و تمرین آرزوی تو دستور توست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲۳- چه بهانه‌هایی داشته‌اید که مانع ایجاد تغییر در زندگی شده است؟ هر تعداد می‌توانید را یادداشت نمایید. (با خود صادق باشید).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....