

آرزوی تو دستور توست

کتاب راهنما و تمرین

چگونه خواسته‌های بزرگ خود را تجلی بخشیم

نویسنده: کوین ترودو

مترجم: محمود جولایی

سرشناسه	: ترودو، کوین
عنوان و نام پدیدآور	: Trudeau, Kevin
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۲۰۱ ص: ۲۱/۵x۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-622-96033-4-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Your Wish is Your Command.
یادداشت	: چاپ قبلی: شهر علم، ۱۳۹۷.
موضوع	: موفقیت — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: جولایی، محمود، ۱۳۴۷ - مترجم
ردمبندی کنگره	: BF۶۳۷
ردمبندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۹۴۴۶۹



انتشارات کاپیتان: تهران، خیابان شریعتی، جنب بیمارستان ایرانمهر

بن بست افسر - پلاک ۸- واحد ۱۳- تلفن: ۲۲۶۳۳۸۸۰

www.nashrecapitan.ir

(مدیر فروش: ۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴)

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات کاپیتان

چاپ: صداقت

ویراستار: زیبا شاکری

طرح روی جلد: غزاله جولایی

صفحه‌آرا: هاجر فتوحی

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

تقدیم به:

خواهر خوبم فرحناز عزیز

که همیشه در سحطات سخت کنارم بوده.

محمود

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه نویسنده
۱۵	چهارمفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت (بخش ۱)
۳۱	چهارمفهوم 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 چهارمفهوم فرکانس انرژی
۷۷	همین الان حال خوبی داشته باشید
۹۳	قدرت زیادی که در نپرسیدن سؤال «چگونه و چطور» 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

مقدمه مترجم

کوپین 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 پوست آشنا شدم.

هرچقدر بیشتر راجع به کوپین ترودو جستجو کردم کنجکاوتر شدم. واقعاً مرد جنجالی است. در یک دوره جلوی چاپ چند کتابش را گرفتند. با FDA^۱ 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.

کوپین 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. به‌قدری این خبرها زیاد است که به نظر بنده کوپین ترودو را به حاشیه برده و حتی به جهت خبرساز شدن خود کوپین و ممنوع شدن کتاب‌هایش، فروش او بسیار بالا رفت.

^۱ اداره مواد غذایی و دارویی ایالات‌متحده آمریکا (Food and Drug Administration) مشهور به اف‌دی‌ای (FDA)

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.

کوپن 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.^۱

اما از کتاب‌های کوپن که بگذریم ایشان بعد از آنکه در سال ۲۰۰۹ سمیناری مخفی درجایی 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.

^۱ جهت مطالعه بیشتر راجع به زندگی، تهیه دوره و کتاب‌های کوپن ترودو می‌توانید به سایت راز موفقیت مراجعه کنید. م

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 پسندیدیم. 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.

در کتابی که امروز در اختیار شماست، کوین توضیحات کوتاهی در مورد مفاهیم اصلی مطرح شده در هر جلسه می دهد. 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 نظرخواهی هایی 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 موفقیت های بزرگ پیش رو باشد.

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

- ۱- دوره کوین ترو دو-آرزوی تو دستور توست را جلسه به جلسه با این کتاب گوش کنید. (حداقل ۳ بار فایل های دوره را گوش کنید)
- ۲- تمرینات هر جلسه مربوط به همان جلسه است و اگر موردی را متوجه نشدید باید به فایل های همان جلسه مراجعه کنید.
- ۳- برای نوشتن پاسخ های تمرینات، زیر هر تمرین فضایی را در نظر گرفته ایم. لطفاً پاسخ ها را بنویسید. نوشتن، بهترین ابزار تغییرات ذهنی و عملی است. توصیه می کنیم یک دفتر مناسب هم همراه

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

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

www.razemovafaghiat.com

capt.m.joulaei@gmail.com

مقدمه نویسنده

به دوره «آرزوی تو دستور توس» 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 توس*، یک سری ابزار کاربردی در اختیار شما قرار می‌دهد که با تمرین‌های زیادی همراه شده تا در این سفر به همه اهداف خود دست یابید.

سخنران سمینار *آرزوی تو دستور توس*، 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 توس* استفاده کرده و توانسته یک امپراتوری تجاری به ارزش ۲ میلیون دلار بسازد و همچنین یک مجموعه کتاب پر فروش به نام درمان‌های طبیعی بنویسد. او مجری برنامه رادیویی «کوین ترودو شو» نیز هست.

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

امیدوارم فایل‌های صوتی دوره را تهیه کرده باشید.^۱

اول فایل‌های صوتی هر جلسه را حداقل دو بار، یا به صورت ایده آل سه بار گوش دهید.^۲ (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.

بیایید باهم شروع کنیم!

^۱ توصیه می‌کنیم یکبار دوره کوین ترودو را فقط از سایت راز موفقیت تهیه کنید تا از کامل بودن و ترجمه صحیح اطمینان حاصل کنید.

^۲ 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

جلسه ۱

چهار مفهوم اساسی برای رسیدن به موفقیت (بخش ۱)

این جلسه به کلیت آنچه در این سمینار دوروزه 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.

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

آرزوهای مالی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آرزوهای مربوط به روابط:

.....

.....

.....

.....

.....

.....