

سرشناسه	: هداوندخانی، نسرين، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: خلق خواسته‌ها (برطبق قوانین کائنات زندگی خود را آنگونه که دوست دارید تغییر دهید) / مؤلف نسرين هداوند خانی.
مشخصات نشر	: تهران: کالج برتر، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۴ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۴-۷۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه ص ۱۷۳
موضوع	: تفکر نوین - جنبه‌های مذهبی - اسلام New Thought - Religious aspects - islam تفکر نوین - جنبه‌های قرآنی New Thought - Quranic teaching موفقیت Success راه و رسم زندگی Conduct of life
رده بندی کنگره	: BP۲۲۹
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۵۴۶۳۱

کالج برتر

www.collegebartar.ir

تلفن تماس: ۳-۶۶۹۷۲۹۲۲-۶۶۹۷۲۹۲۲ پستیانی: ۰۹۰۲-۳۹۵۶۵۱۸

عنوان کتاب مسیر خلق خواسته‌ها

مؤلف نسرين هداوند خانی

ویراستار علیرضا رحمتی

انتشارات کالج برتر

نوبت چاپ اول ۱۴۰۳

تیراژ ۲۰۰ نسخه

قیمت ۲۲۰,۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۴-۷۴-۱

تقدیم به

روح آسمانی پدرم که یادش همواره در قلبم جاودانه است

و مادر عزیزم که لحظه لحظه زندگی ام را مرهون مهربانی و فداکاری هایش

هستم

فهرست مطالب

۹	قدردانی
۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول قانون جذب
۱۷	بخش اول قانون جذب
۱۹	فرکانس
۲۲	باور
۲۵	روش ساخت باور
۳۰	مراحل قانون جذب
۳۱	تنوع و تضاد
۳۳	قانون جذب و دیدگاه قرآن در مورد آن
۳۹	بخش دوم: احساس
۳۹	مفهوم احساس در علم روان‌شناسی
۴۰	احساس به‌عنوان قطب‌نما برای جذب خواسته‌ها
۴۳	چه زمانی ما بهترین احساس ممکن را تجربه می‌کنیم؟
۴۷	درجه‌بندی احساسات

۵۳	فصل دوم الهامات.....
۵۵	تعریف الهام.....
۵۷	تفاوت الهام و نجوای ذهن.....
۵۸	شهود.....
۶۰	چگونه شهود را تقویت کنیم؟.....
۶۱	وحی در قرآن.....
۶۳	الهامات و نقش آن‌ها در رسیدن به خواسته‌ها.....
۶۵	فصل سوم قدرت کلام.....
۶۷	قدرت کلام.....
۶۸	قدرت کلام و ارتباط آن با جذب خواسته‌ها.....
۷۱	کلام تو عصای معجزه‌گر توست.....
۷۳	جملات تأکیدی و نقش آن‌ها در رسیدن به خواسته‌ها.....
۷۶	جملات تأکیدی مثبت برای عزت نفس و اعتماد به نفس.....
۷۷	جملات تأکیدی مثبت برای سلامتی.....
۷۸	جملات تأکیدی مثبت برای جذب روابط عاطفی.....
۷۹	تأثیر کلمات بر روی آب.....
۸۱	فصل چهارم ایمان و توکل.....
۸۳	تعریف ایمان و توکل.....
۸۵	فقط روی خدا حساب کن.....
۸۸	آگاهی‌های پیش از تولد.....
۹۵	فصل پنجم نکات کلیدی در قرآن و قوانین کائنات.....
۹۷	بخش اول: نکات کلیدی در قرآن و ارتباط آن با قانون جذب.....
۹۷	مفهوم اعراض در قرآن.....
۱۰۰	حزن در قرآن.....

بخش دوم: قوانین کائنات.....	۱۰۳
قانون خلأ.....	۱۰۳
قانون رهایی.....	۱۰۶
قانون تکامل.....	۱۰۹
قانون انتظار.....	۱۱۳
قانون مدارها.....	۱۱۶
فصل ششم تمرین‌های قانون جذب.....	۱۲۱
تمرین‌های روزانه برای جذب خواسته‌ها.....	۱۲۳
شکرگزاری.....	۱۲۴
تصویرسازی ذهنی و تجسم خلاق.....	۱۲۶
عوامل موفقیت در تجسم خلاق.....	۱۲۹
تمرین ستاره قطبی.....	۱۳۲
بازی فراوانی.....	۱۳۴
تقسیم کار با خدا.....	۱۳۶
سناریونویسی.....	۱۳۸
فصل هفتم عزت نفس و جذب خواسته‌ها.....	۱۴۱
تعریف عزت نفس.....	۱۴۳
راه‌های تقویت عزت نفس.....	۱۴۵
خودباوری و ارتباط آن با عزت نفس.....	۱۴۸
خویشتن دوستی و ارتباط آن با عزت نفس.....	۱۵۰
شیوه‌های افزایش و از بین رفتن اعتمادبه نفس.....	۱۵۳
۱. مرحله اول با برنامه‌ریزی شروع می‌شود.....	۱۵۳
۲. مرحله دوم حرکت است.....	۱۵۳
۳. مرحله سوم صعود است.....	۱۵۳

- عواملی که اعتماد به نفس را از بین می‌برد و باید از آن‌ها دوری کنید..... ۱۵۳
- حرف خودمانی..... ۱۵۵
- فصل هشتم قانون جذب و ارتباطات..... ۱۵۷**
- قانون جذب و تأثیر آن در روابط انسانی..... ۱۵۹
- اصل برانگیختگی در روابط..... ۱۶۴
- راهکارهایی برای بهبود روابط..... ۱۶۶
- سخن پایانی..... ۱۷۰
- منابع..... ۱۷۳

قدردانی

همواره متن تشکر و قدردانی را در ابتدای بسیاری از کتاب‌ها خوانده‌ام و به احساس بین نویسنده و افرادی که در خلق این اثر ارزشمند نقش داشته‌اند، پی برده‌ام. سپاسگزاری بابت همکاری این افراد توانمند به‌منظور ارائه آثار ماندگار و تأثیرگذار را امری پسندیده یافتم. نوشتن این کتاب برایم توأم با حسی زیبا و لذتی وصف ناشدنی بود، حسی برآمده از ایده‌ای ناب که بی‌درنگ با اقدام همراه شد.

بیش از همه سپاسگزار یکتا خالق جهان می‌باشم که امکان دریافت آگاهی‌های ناب که زندگی‌م را متحول نمود، را به من اعطا کرد. نگارش کتاب تنها با مساعدت و همراهی عزیزانی میسر شد که نام بردن از آنها حتی بخش کوچکی از مهربانی‌شان را جبران نخواهد کرد. ابتدا از همسر عزیزم که در این مدت با صبر و حوصله بنده را همراهی کردند، قدردانی می‌کنم و همچنین از فرزند عزیزم علیرضا که با راهنمایی‌های ارزشمندش در مراحل تدوین کتاب، من را یاری کرد تشکر می‌نمایم و از دختر مهربانم طناز که همراه امیدآفرین لحظات ناب و مشوق من در مراحل نگارش این کتاب بود، سپاسگزار می‌باشم و از آنجایی که نگارش بخش دوم کتاب مصادف با تولد نوه عزیزم رایان بود، هم‌زمانی این دو اتفاق زیبا را به فال نیک گرفتم و با شوقی بی‌پایان در کنار این هدیه الهی به نوشتن ادامه دادم. و در ادامه شایسته است تا از همکاران ارجمندم سرکار خانم مریم قدرت‌آبادی به‌عنوان فردی که اولین نسخه کتاب را خوانده و در ویرایش ادبی کتاب نقش ارزنده‌ای داشتند و همچنین، سرکار خانم مهدیه عالی‌دایی که در تحلیل مباحث قرآنی بنده را یاری نمودند، صمیمانه تشکر نمایم. در آخر، از ناشر

محترم جناب آقای سید فرشید احمدجواهری که مراحل انتشار این اثر را آسان نمودند، مراتب قدردانی خود را تقدیم می‌نمایم.

پیش‌گفتار

حمد و سپاس خدای را که تنها فرمانروای جهانیان است، خداوندی که من را بعد از سال‌ها ناآگاهی به مسیر عشق و حقیقت و آگاهی هدایت کرد، مسیری پر از احساس ناب که تجربه چنین حسی با هیچ کلمه و عبارتی قابل وصف نیست. خدای مهربان را شاکرم که با دستان قدرتمندش من را به مسیر سرتاسر پاکی و عشق هدایت کرد و زندگی‌م را متحول نمود و آنگاه که در این راه پر تلاطم، او را از جان و دل صدا زدم، به ندایم پاسخ داد؛ به مصداق آیه «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» چراکه او شنوندهٔ داناست.

و آن‌گاه به مسیر زیبایی، عشق و هر آنچه که همه خوبان دارند هدایت شدم و با تداعی این جملهٔ زیبا که «شاگرد آماده باشد، استاد از راه می‌رسد»، ظرف وجودی من برای دریافت آگاهی، آماده شد. با اشتیاق سوزانی که برای دریافت آموزه‌های اساتید قانون جذب در من ایجاد شد، با شرکت در دوره‌های اساتید برجسته قانون آفرینش و مطالعه کتب متعدد در این حوزه، مدار آگاهی‌م در این زمینه افزایش یافت. بعد از پنج سال مطالعه در این حوزه، احساسی در من ایجاد شد که شاید بتوانم با نشر آگاهی‌هایم به افرادی که طالب این مسیر زیبا هستند و نیاز به تغییر در خود و سبک زندگی‌شان دارند، کمک کنم تا بتوانند آرامش و احساس بهتری را تجربه کنند. البته تنها انگیزه من برای نوشتن این کتاب، ایده‌ای بود که ناگهان در ذهنم طنین انداز شد، و با احساس خوبی که در من ایجاد شده بود، آن‌را با عشق آغاز کردم. در تمامی لحظات نگارش کتاب، با حسی ناب، همهٔ ایده‌هایی را که از جانب خداوند به من می‌رسید، دنبال کردم

و در دسته‌بندی مطالب به بیانی واضح، با شوقی وصف‌ناپذیر از هیچ کوششی دریغ ننمودم.

این کتاب حاصل گوش دادن به ساعت‌ها فایل صوتی در حوزه موفقیت و قانون جذب و تلفیقی از آگاهی‌های کسب شده بر طبق قانون آفرینش در قرآن با مطالعه کتب بسیار مفید در این حوزه می‌باشد که بهای تمام دوره‌ها و کتب و آموزه‌های اساتید را با جان و دل پرداخت کرده‌ام و اکنون این آموزه‌ها را با عشق به همه عزیزان و دوستانان مسیر حقیقت و کامیابی تقدیم می‌کنم. خدای مهربان را شاکرم که در حین انجام این رسالت، من را یاری کرد تا با جمع‌بندی و تبیین آموزه‌هایم، نقش مهمی در به یاد آوردن آگاهی‌ها و قوانین ازلی و ابدی خداوند داشته باشم و جویندگان حقیقت با کسب آگاهی و درک قوانین هستی، گام بزرگی را برای تغییر و در نهایت موفقیت در همه جنبه‌های زندگی‌شان بردارند. بنده در نگارش این کتاب، نقش مترجمی را دارم که هدفش جمع‌بندی و بیان حقایقی می‌باشد که سال‌ها آموخته است، آن هم به شیوه‌ای که برای همه افراد، قابل درک باشد اهتمام من بر این بوده است که مطالب به‌طور خلاصه و جامع در اختیار خوانندگان عزیز قرار گیرد، لذا از اضافه‌گویی امتناع ورزیدم. با احترام ویژه به همه افرادی که در دهه‌های اخیر از راز جهان هستی، پرده برداشته‌اند و این کتاب اساساً پیشکشی به مطالعات و آگاهی‌های آنها می‌باشد. من عمیقاً مدیون این انسان‌های به کمال پیوسته هستم که مسیر زندگی بسیاری از انسان‌ها را به سمت خوشبختی سوق می‌دهند.

مقدمه

همهٔ انسان‌ها برای رسیدن به آرزوهایشان، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، تلاش می‌کنند و در این میان، تنها اندکی از افراد هستند که به‌آسانی، به خواسته‌هایشان می‌رسند؛ اما بیش‌تر، حتی اگر در همان شرایط باشند، به هدف‌هایشان دست نمی‌یابند. سؤالی که مطرح می‌شود این است که چه عواملی باعث شده تا بعضی از انسان‌ها در راه رسیدن به خواسته‌هایشان موفق می‌شوند، اما در مقابل، برخی دیگر هیچ‌گاه خواسته‌های خود را جذب نمی‌کنند؟ «قانون جذب» موضوعی است که به این سؤال پاسخ می‌دهد. باور به این موضوع براساس این ایده بوده که انسان‌ها و افکارشان هر دو از جنس انرژی هستند و از آن‌جا که انرژی‌های مشابه هم‌دیگر را جذب می‌کنند، پس هر ارتعاشی که از فکر و ذهن انسان به جهان هستی ساطع شود، انرژی‌ها و موارد مشابه به خود را نیز جذب می‌کند. قانون جذب، قانون باورهاست و بیان می‌دارد: «به هر چیزی که فکر کنید و در مدارش قرار بگیرید، برای شما اتفاق خواهد افتاد.»

بنابراین، با تغییر نگرش و افکارتان می‌توانید در مسیر درستی برای دستیابی به خواسته‌های خود، قرار بگیرید. برای عملی کردن قانون جذب باید مجموعه‌ای از اصول و قواعد را رعایت کرد. نباید فراموش کرد که قانون جذب -به‌تنهایی- معجزه نمی‌کند، بلکه این خود شما هستید که با انتخاب خودتان و به کمک این قانون، زندگی خود را تغییر می‌دهید. در همین لحظه، زندگی ما توسط نیروهای جهان، هدایت شده و تحت تأثیر قرار می‌گیرد که حتی از بسیاری از آن‌ها آگاه نیستیم. با درک بهتر این

قانون، می‌آموزیم که ریشهٔ همهٔ مشکل‌ها و موفق‌نشدن در کسب خواسته‌ها، در اندیشه و ذهن ما قرار دارد.

هدف از نگارش اثر پیش‌رو، معرفی روش‌هایی اصولی و درست، برای رسیدن به خواسته‌ها با استناد به برخی از آیات کتاب آسمانی -قرآن- و آموخته‌هایی از بزرگان است. راهکارهایی نیز توسط استادان برجستهٔ قانون جذب در ایران ارائه شده‌است و با کاربری این روش‌ها در زندگی، مسیر رسیدن به خواسته‌ها، هموارتر می‌شود. این کتاب تنها مناسب افرادی است که در مسیر آگاهی و جذب خواسته‌های خویش هستند و در رسیدن به آن از هیچ تلاشی فروگذار نیستند؛ همان افرادی که آگاهانه در این مسیر قدم برداشته و معتقدند که این جهان منظم، توسط آفریننده‌ای مدیریت می‌شود که در قوانین او هیچ نقصی نیست. اوست که تنها فرمانروای جهانیان است و هر که را که در مسیر خوبی، عشق و خیر مطلق قدم گذارد، هدایت می‌کند. این افراد بر این باورند که تمام رخ داده‌های زندگی‌شان را با اندیشه و کانون توجه‌شان رقم زده‌اند. کوتاه سخن آن که امید است با عمل به آموزه‌های کتاب پیش‌رو، خود را در مسیر خوش‌بختی و تحقق خواسته‌ها قرار دهید.