

امواج مثبت،

زندگی مثبت

(احساس خوب، زندگی خوب)

نویسنده:

وکس کینگ

مترجم:

آناهیتا کریمی

سرشناسه	: کینگ، وکس
عنوان و نام پدیدآور	: احساس خوب، زندگی خوب (امواج مثبت، زندگی مثبت) / نویسنده وکس کینگ؛ King, Vex
مشخصات نشر	: تهران: السا، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۴۰۰۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۵، Good Vibes, Good life
پادداشت	: چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان "حس خوب، زندگی خوب: عشق به خویشستن، کلید قفل عظمت درون شما" با ترجمه رضا اسکندری آذر توسط انتشارات ترنگ در همین سال منتشر شده است.
عنوان دیگر	: حس خوب، زندگی خوب: عشق به خویشستن، کلید قفل عظمت درون شما.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: خودپذیری
موضوع	: Self-acceptance
شناسه افزوده	: کریمی، آناهیتا، ۱۳۶۵-
شناسه افزوده	: نوذری، آذین، ۱۳۷۶-
شناسه افزوده	: Karimi, Anahita
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۱۸۹۵۲



نام کتاب: امواج مثبت، زندگی مثبت
(احساس خوب، زندگی خوب)

نویسنده: وکس کینگ

مترجم: آناهیتا کریمی

ویراستار: آذین نوذری

نمونه خوان: محمد دسترس

طراح جلد: جمال سروربندان

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: امین ایمانی

چاپ و صحافی: آسمان سرخ

تیراژ: ۵۰ نسخه

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۴-۰۴-۲

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، شادمان، خیابان زنجان شمالی،

کوچه شهید امیر ولدخانی، پلاک ۴۳، طبقه منفی یک

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۳۱۰۹۵ کد پستی: ۱۴۵۶۸۳۹۱۳۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
عشق ورزیدن به خود چگونه است؟	۱۶
بخش اول	۱۹
فرکانس و امواج	۱۹
مقدمه	۱۹
تأکید قانون جذب بر افکار مثبت است.	۲۱
یک فاکتور از قلم افتاده در قانون جذب	۲۲
قانون فرکانس	۲۶
قانون فرکانس چیست؟	۲۸
فقط امواج مثبت؛	۳۰
بخش دوم	۳۳
عادات مثبت در زندگی	۳۳
مقدمه	۳۳
زبان بدنتان را تغییر دهید	۳۶
کمی وقت بگذارید	۳۸
در جستجوی منابع الهام بخش باشید	۴۰
چگونگی تغییر افکار منفی	۵۲
مدیتیشن	۵۸
بخش سوم	۶۳
خود را در اولویت قرار دهید	۶۳

۶۳	 مقدمه
۶۵	 رفتار خودتان را بررسی کنید.
۶۸	 قدرت شریک خوب
۷۲	 به دنبال دوستان واقعی باشید
۷۳	 حلقه دوستانتان را کوچک تر کنید.
۷۵	 خانواده
۷۹	 بودن برای دیگران
۸۱	 ارتباط با افراد منفی
۸۳	 بدبخت در جستجوی بدبخت
۸۴	 مخالفین پیشرفت
۸۵	 آسیب دسته جمعی
۸۵	 جاذبه و دافعه انسان ها
۸۶	 هرچه بکارید، همان را درو می کنید
۸۷	 انسان تنها و خسته در جستجوی توجه
۸۸	 قضاوت دیگران براساس ضعف های خود
۸۸	 تلاش برای خشنودی دیگران
۹۰	 به امواج مثبت اجازه دهید از شما محافظت کنند
۹۱	 شجاعت برای ترک شغل سمی
۹۳	 بخش چهارم
۹۳	 پذیرش خویشتن
۹۳	 مقدمه

۹۵. باز تکرار می‌کنم: اهمیت عشق‌ورزیدن بی‌قیدوشرط به خویشتن.....
۹۶. قدردان زیبایی خود باشید.....
۹۹. فقط با خودتان مقایسه شوید.....
۱۰۳. رقابت با دیگران، زندگی را تلخ خواهد کرد.....
۱۰۳. به زیبایی درونتان اهمیت بدهید.....
۱۰۴. موفقیت‌های خود را جشن بگیرید.....
۱۰۵. به خاص‌بودنتان احترام بگذارید.....
۱۰۷. او همواره در حال تماس گرفتن با شما است.....
۱۱۰. مهربان باشید و خود را ببخشید.....
۱۱۱. با خودزنی موفقیت شما تغییر نخواهد کرد.....
۱۱۳. بخش پنجم.....
۱۱۳. تحقق اهداف: تمرین ذهن.....
۱۱۳. مقدمه.....
۱۱۴. اهمیت مثبت‌اندیشی.....
۱۱۵. شما نمی‌توانید با افکار بازدارنده به سمت جلو حرکت کنید.....
۱۱۷. درک ضمیر نیمه‌هشیار.....
۱۱۸. فراتر از افکار.....
۱۱۹. شما فقط شاهدان افکارتان هستید، نه خود افکار.....
۱۲۰. حتی یک تفکر مثبت.....
۱۲۱. تغییر باورها.....
۱۲۳. خودتان را از شر محدودیت‌های ذهنی خلاص کنید.....

- تکرار جملات مثبت ۱۲۴
- قدرت کلمات ۱۲۶
- هدف (قصد) خود را مشخص کنید ۱۲۷
- اهدافتان را بنویسید ۱۲۹
- اهدافتان را با مداد یا خودکار بنویسید ۱۳۰
- صادق باشید ۱۳۰
- آن‌ها را مثبت بنویسید ۱۳۱
- آن‌ها را به زبان خودتان بنویسید ۱۳۱
- خاص باشید ۱۳۱
- تصور کنید که آن را زندگی می‌کنید ۱۳۲
- از حواس خود کمک بگیرید ۱۳۳
- جهان هستی از شما حمایت می‌کند ۱۳۵
- بخش ششم ۱۳۷
- به واقعیت پیوستن اهداف: وارد عمل شدن ۱۳۷
- مقدمه ۱۳۷
- تغییرات مستلزم اقدام و عمل است ۱۳۹
- راه آسان ۱۴۰
- از منطقه امن خود خارج و با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید ۱۴۱
- معمولی یا خارق‌العاده ۱۴۳
- تعلل، رؤیاهایتان را به تأخیر می‌اندازد ۱۴۴
- رفتارهای تأخیری مزمن شامل موارد ذیل هستند: ۱۴۵

- ۱۵۰ خدمت‌رسانی سریع جوامع
- ۱۵۱ مبادله لذت‌های کوتاه‌مدت با دستاوردهای بلندمدت
- ۱۵۳ ایمان در مقابل ترس
- ۱۵۷ بخش هفتم
- ۱۵۷ درد و هدف
- ۱۵۷ مقدمه
- ۱۶۰ درد و رنج انسان را تغییر می‌دهد
- ۱۶۱ درس‌ها تکرار خواهند شد
- ۱۶۲ به نشانه‌های خطر دقت کنید
- ۱۶۳ هدف والای شما
- ۱۶۸ پول و طمع
- ۱۷۱ دستیابی به شادی واقعی
- ۱۷۴ کلام آخر

امواج مثبت

عشق ورزیدن به خود،

زندگی مثبت

کلید آزادسازی قدرت درون است.

مقدمه

دوران کودکی‌ام را به‌خاطر می‌آورم که به‌مدت سه سال خانه ثابت و مشخصی نداشتیم و در خانه اقوام زندگی می‌کردیم؛ دوره‌های کوتاهی را نیز در پناهگاه سپری کردیم. من همیشه بابت این که سقفی بالای سرمان است شکرگزار بودم، ولی تجربه زندگی در پناهگاه واقعاً چیز وحشتناکی بود.

همیشه زمانی که می‌خواستیم وارد پناهگاه شویم، مجبور به تحمل نگاه‌های خیره و آزاردهنده آدم‌هایی بودیم که کنار در ورودی جمع شده بودند. برای یک کودک چهارساله، دیدن این صحنه‌ها ترسناک بود؛ اما مادرم همیشه به من اطمینان می‌داد که همه چیز درست می‌شود. او به من می‌گفت که باید سرمان را پایین بیندازیم و مستقیم به سمت اتاقمان برویم.

یک شب که بیرون بودیم، پس از بازگشت به پناهگاه، متوجه شدیم تمام راه‌پله‌ها و دیوارها غرق در خون و پر از خرده‌شیشه است. من و خواهرم تا

آن موقع صحنه‌ای به آن ترسناکی ندیده بودیم. با وحشت به مادرمان نگاه کردیم و ترس را در چشمان او هم دیدیم؛ باین حال، او سعی داشت باز هم آرام باشد و با شجاعت گفت که مراقب خرده‌شیشه‌ها باشیم و به سمت اتاقمان برویم.

من و خواهرم با این‌که همچنان از ترس می‌لرزیدیم، ولی کنجکاو بودیم بفهمیم در راه‌پله‌ها چه اتفاقی افتاده است. در همان لحظات بود که صدای جیغ و سروصدا بلند شد. وحشت‌زده به مادرمان نگاه کردیم؛ او ما را به خودش نزدیک کرد و گفت نگران نباشید، ولی من می‌توانستم صدای تپش قلبش را بشنوم؛ او وحشت‌زده بود.

آن شب نتوانستیم به درستی بخوابیم. خیلی عجیب بود که نه پلیسی آمد و نه کسی سعی داشت آن‌ها را آرام کند. ظاهراً امنیت ساکنین پناهگاه برای هیچ‌کس اهمیتی نداشت. گویا در آن دنیای سرد و بی‌رحم، ما فقط همدیگر را داشتیم.

دوستان و خویشاوندان با تشکیل خاطرات دوران کودکی‌ام حیرت‌زده می‌شدند که چگونه با آن سن کم تمام آن‌ها را به‌خاطر می‌آورم؛ اما درواقع من تمام خاطراتم را به‌یاد نمی‌آورم و بسیاری از آنها برایم مبهم هستند. باین حال هر احساس خوب یا بدی را که با هر تجربه در زندگی‌ام به من دست می‌داد، به‌خوبی به‌یاد دارم. حال‌وهوای آن روزهای من ارتباط مستقیم با حوادثی داشت که در زندگی‌ام رخ می‌داد و همین باعث می‌شد خاطرات آنها تا مدت‌ها با من باقی بماند.

اواخر دوران نوجوانی‌ام، آرزو می‌کردم که تمامی این خاطرات از ذهنم پاک شوند. دیگر نمی‌خواستم به‌یاد بیاورم که چه دوران پر از کشمکش و تقلایی را در کودکی سپری کرده‌ام. بعضی از این خاطرات حتی مرا شرمنده می‌کرد. هویتم در گذشته مرا معذب می‌ساخت. بعضی مواقع حرف‌هایی می‌زدیم یا کارهایی می‌کردیم که با خود واقعی‌ام در تضاد بود. اغلب احساس می‌کردم که دنیای اطرافم به من صدمه زده و حال بایستی تلافی کنم.

در حال حاضر همه چیز تغییر کرده است؛ من خاطراتم را مرور می‌کنم و هرآنچه را که برای من رخ داده است، می‌پذیرم. در پس هر اتفاقی که رخ می‌دهد، پندی نهفته است:

من پی بردم که تمام خاطرات خوب و بد یا کاملاً زشت من، بخشی از شخصیت مرا ساخته‌اند.

اگرچه بعضی از خاطراتم ممکن است دردناک باشند، ولی من به آن‌ها به چشم یک موهبت نگاه می‌کنم. آن‌ها چیزهای زیادی به من آموختند و راهی را جلوی پایم قرار دادند که مرا از بدبختی نجات و به سمت زندگی بهتر سوق داد. هدف من از نوشتن این کتاب این بود که درس‌هایی را که آموختم با دیگران به اشتراک بگذارم، به این امید که این تجربیات، شما را در مسیری قرار دهد که زندگی بهتری داشته باشید.

این که برداشت شما از داستان‌های من چیست، به خودتان بستگی دارد. قبول دارم که بعضی از آن‌ها ممکن است شما را به یاد خاطرات مشابه‌تان بیندازد و بعضی دیگر احساس ناخوشایندی را به شما منتقل کند؛ باین حال، من ایمان دارم که اگر مفاهیم عنوان‌شده در این کتاب را به کار گیرید، تغییرات مثبت و شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان رخ خواهد داد.

من نه یک فیلسوف هستم، نه روان‌شناس، نه دانشمند و نه رهبر دینی. من یک فرد معمولی هستم که می‌خواهد دانسته‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد، به این امید که آن‌ها را از بند احساسات ناخوشایند رها ساخته و احساس شادی را در آن‌ها برانگیزد.

من معتقدم هر فردی که بر روی این سیاره زندگی می‌کند، آمده است که تغییری ایجاد کند. من خود را وقف این کار کرده‌ام تا بتوانم به شما کمک کنم هدف‌تان را پیدا کنید و دنیای آشفته خود را هدفمند و ارزشمند سازید. اگر ما همگی تبدیل به شهروندانی آگاه بر روی این سیاره شویم، آسیب و فشاری را که به آن متحمل می‌شویم کاهش خواهیم داد. اگر شما از تمام استعدادهای بالقوه

خود استفاده کنید، نه تنها دنیای خودتان را، بلکه دنیای پیرامونتان را نیز تغییر خواهید داد.

بعضی افراد ترجیح می‌دهند میانه‌رو باشند و از داشتن زندگی جذاب‌تر و فراتر از حد معمول اجتناب می‌کنند. برای داشتن زندگی بهتر و جذاب‌تر، شما باید نقاط قوت خود را کشف کنید. به بیان ساده‌تر، رسیدن به زندگی برتر به معنی دستیابی به بهترین نسخه از خودتان است. باید تمام مرزهای خیالی اسارت را بشکنید، به هر شرایطی رضایت ندهید و در سرزمین شگفتی‌ها قدم بردارید. ذهنیت بزرگ داشتن، به معنای زندگی کردن بدون محدودیت است؛ جایی که احتمالات، نامحدود است. به همین دلیل ما نمی‌توانیم حد و مرز دقیقی برای بزرگ‌شدن و پیشرفت تعیین کنیم؛ تنها می‌توانیم برای بهترشدن تلاش کنیم.

تلاش بیشتر از حد برای تأثیرگذاری بر دیگران را کنار بگذارید؛

روی خودتان تأثیرگذار باشید؛

از محدوده امن‌تان بیرون بیایید؛

خود را امتحان کنید؛

بهترین نسخه ممکن از خودتان شوید.

این کتاب از شما می‌خواهد که در همین لحظه به نسخه بهتر خودتان متعهد شوید. هدف من این است که به شما کمک کنم در ادامه زندگی‌تان، هر روز بهتر از روز قبل شوید. اگر شما هر روز صبح با این اشتیاق از خواب بیدار شوید و آگاهانه آن را دنبال کنید، از الهاماتی که در زندگی‌تان به ذهن شما خطوط می‌کشد شگفت‌زده خواهید شد. زندگی شما قطعاً به تعهدی که به

پیشرفت‌تان دارید پاسخ خواهد داد.

قدرتمندی یک واژه تک‌بعدی نیست و از آن‌جا که کلمه‌ای انتزاعی است، اغلب افراد آن را به داشتن استعداد خاص، پول زیاد و املاک فراوان، مقام و موقعیت و موفقیت‌های بزرگ نسبت می‌دهند؛ ولی قدرت حقیقی فراتر از این‌ها است. بزرگ‌شدن نمی‌تواند بدون هدف، عشق، فداکاری، تواضع، قدردانی، مهربانی و البته شادمانی ما به‌دست آید. وقتی صحبت از یک زندگی شگفت‌انگیز می‌شود، من فکر می‌کنم باید تمامی راه‌های زندگی را تجربه و دنیا را تحت‌تأثیر خود قرار داده باشم. انسان‌های شگفت‌انگیز تنها به افراد ریسک‌پذیر و باتجربه محدود نمی‌شوند؛ بلکه تمامی ساکنین این کره خاکی می‌توانند در نوع خود ارزشمند و خارق‌العاده باشند.

شما لایق زندگی بهتری هستید و این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا آن را خلق کنید.^۱

هدف روزانه:

بهتر از دیروز باش

۱. تصویر، متن یا هر چیزی که در ارتباط با این کتاب است را با هشتگ #VexKingBook به اشتراک بگذارید تا من (نویسنده‌ی کتاب) هم بتوانم آنها را ببینم و در پیج خود به اشتراک بگذارم.