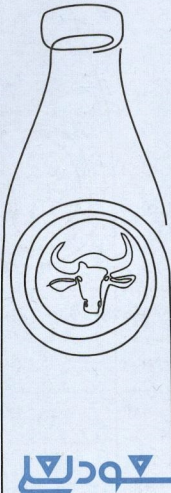


به نام هستی بخش



مهدی

چگونه از گاو نر شیر بدوشیم؟

۳ راهکار عملی برای انجام کارهای ناممکن
و دستیابی به دستاوردهای بزرگ



مفهوم مخر یا سوزن الکتریکی
 فصل پنجم: اولین بخش های کج رفتن گاو به نشأ نانه و افسانه نشأ نانه
 خوکاوری چیست و چگونه ساخته می شود؟
 چرا ما اینها را
 ماکور نسوز
 نقش های خوکاوری
 ۸۲ بخش دوم: انقلاب در باورها
 فصل ششم: تجربیات شخصی
 فصل هفتم: تجربیات شخصی

فهرست

مقدمه ۹

تاریخ؛ نمایشگاه دستاوردهای بشر ۱۱

ناممکن افسانه است ۱۳

میراث بشر ۱۶

سفر به سپیده دم تاریخ ۱۷

بخش اول: چرا دوشیدن گاو نر ناممکن است؟

فصل اول: غیرممکن چیست؟ ۲۳

قانون سینما ۲۳

برده کیست؟ برده داری چیست؟ ۲۷

فصل دوم: چرا غیرممکن قدرتمند است؟ ۳۳

قانون نمکدان ۳۳

آنکه یافت می نشود، آنم آرزوست ۳۶

فصل سوم: غیرممکن افسانه است ۳۹

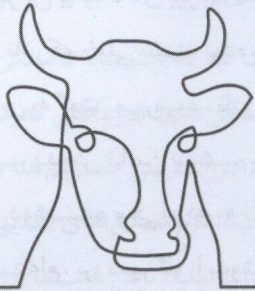
باورها از کجا می آیند؟ ۳۹

۴۰	تمثیل هیئت منصفه
۴۰	با هیئت منصفه درونتان آشنا شوید
۴۲	سه نکته مهم
۴۳	فرضیه چوپان دروغگو
۴۵	باورها از کجا به وجود می آیند؟
۴۸	داستان یک کارآفرین
۴۸	نکته مهم
۵۲	اثر پروانه‌ای رفتارها
۵۴	چرا انجام دادن عملی برای نخستین بار سخت است؟
۵۴	آخرین باری که کاری را برای اولین بار انجام دادید، کی بود؟
۵۶	با غیرممکن خداحافظی کنید
۵۸	چگونه گاندی از گاو نر شیر دوشید؟
۶۱	رهبر بودن یعنی نخستین نفر بودن
۶۱	افتخار نخستین نفر بودن
۶۳	مصائب رهبر بودن
۶۴	روزی که یک دست صدا داشت
۶۶	از تسلیم شدن خسته شدم
۶۹	من چه کسی هستم و چه کارهایی از دستم برمی آید؟
۶۹	از تصویر تا تصور
۷۳	فصل چهارم: چگونگی تشکیل خودپنداره
۷۳	مهمترین آفریده انسان خود اوست
۷۴	چرا انسان به خود بی ایمان می شود؟
۷۵	هویت شکست خورده

۷۸	جراح مغز با سوزن الکتریکی
۸۳	فصل پنجم: اولین خشت‌های کج زندگی
۸۳	خودباوری چیست و چگونه ساخته می شود؟
۸۶	رفتارها آینه اند
۸۷	جادوی تشویق
۸۹	الماس‌های خودباوری

بخش دوم: انقلاب در باورها

۹۳	فصل ششم: تجربیات شخصی
۹۶	سنگ بزرگ علامت زدن است؛ اگر...
۹۷	چگونه لقمه بزرگتر از دهانمان برداریم؟
۹۸	بازوهای تصمیم‌گیری‌تان را قوی کنید
۱۰۰	کنیزکی که دست به کار غیرممکن زد
۱۰۲	سری را که درد نمی‌کند، دستمال ببندید
۱۰۳	دریای آرام ناخدای قهرمان نمی‌سازد
۱۰۶	مشکل‌پسند شوید
۱۰۶	به من بگویید چه را مشکل می‌دانید تا به شما بگویم که هستیید
۱۰۸	فرق درد و رنج را بدانید
۱۰۹	از اجتناب، اجتناب کنید
۱۱۳	فصل هفتم: بزرگسالان کودک رفتار
۱۱۳	آهنگر و پسر تنبل
۱۱۵	بی تجربگی تلخ‌ترین تجربه است
۱۱۶	چرا رنج گنج است؟
۱۱۸	بچه‌هایی که بزرگ نمی‌شوند



مقدمه

حکایت‌های جالبی از دوره پادشاهی نادر افشار نقل شده است. مثلاً روایت شده که دشمن در یکی از جنگ‌ها، سپاه نادر را متلاشی می‌کند. شاه نگون‌بخت به کمک عده‌ای از نزدیکانش به سمت بیابان فرار می‌کند. او آن‌قدر می‌رود تا مطمئن شود تعقیبش نمی‌کنند. کم‌کم تشنگی و گرسنگی بر او غالب می‌شود. در اوج ناامیدی، از دور آبادی کوچکی نمایان می‌شود.

در اولین خانه را می‌زند. پیرزنی در را باز می‌کند. شاه بی‌سپاه که دیگر توان حرکت نداشته، وسط حیاط نقش بر زمین می‌شود. بی‌رمق زمزمه می‌کند: «پیرزن! من نادر، پادشاه ایران هستم. هرچه در خانه برای خوردن و آشامیدن داری، برایم بیاور.» پیرزن با خون سردی می‌گوید: «هرکسی می‌خواهی باشی، باش. تو مهمان

- فصل هشتم: اگر دیگری توانسته، من هم می‌توانم ۱۲۵
- دونده‌ای که محال در برابرش زانو زد ۱۲۵
- الگوهای موفقیت ۱۳۳
- اثر دوستان و اطرافیان در شکل‌گیری باورها ۱۳۷
- فکرهای بزرگ برای مردمان بزرگ خنده‌دار نیست ۱۴۳
- فصل نهم: تجربه‌های ذهنی ۱۴۵
- مغزتان را فریب دهید ۱۴۵
- مغزتان را بشناسید تا زندگی‌تان تغییر کند ۱۴۸
- مغزتان را گول بزنید ۱۵۱
- دستاوردهای تخیلی ۱۵۲
- از شتر، پنبه‌دانه دیدن در خواب را بیاموزید ۱۵۲
- با تصویرسازی مهارت کسب کنید ۱۵۴
- مهارت‌های تصویرسازی ذهنی ۱۵۸
- تمرینات ریلکس پیشرفته به منظور عمیق‌تر کردن سطح امواج آلفا . . . ۱۵۹
- کارگردان شوید ۱۶۱
- چرا تصویرسازی مفید است؟ ۱۶۴
- فصل دهم: شما جراح زیبایی هستید ۱۶۷
- از نتیجه تا پیامد ۱۶۷
- مشت نمونه خروار است ۱۶۸
- چوپان دروغگوی زندگی خویشتم ۱۷۱
- اصل اثر مادام‌العمر رفتار ۱۷۳
- سابقه‌دار نشوید! ۱۷۴
- سخن پایانی ۱۷۹