

همان ذهن

www.ketab.ir

نویسنده:

سامان فرشادی

سرشناسه	: فرشادی، سامان، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: جهان ذهن
مشخصات نشر	: تهران : طلوع دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۷ ص.؛ س.م. ۱۴/۵×۲۱/۵
شابک	: 978-600-6637-01-3
وضعیت فهرست نویسی	: فبیای مختصر
یادداشت	: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nli.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۹۳۰۱

انتشارات طلوع دانش

تهران - میدان شهید - خیابان پیروزی - رویروی ایستگاه مترو شیخ الرییس - کوچه رستمی پلاک ۱
تلفکس: ۳۳۶۴۶۸۰۱ | تلفن: ۳۳۷۸۹۵۱۵ - ۸۸۳۴۵۶۸۲ همراه: ۲۲۸ | ۰۹۱۲ ۲۳۴۰

E-mail: Tolooedaneshe@yahoo.com

- عنوان: جهان ذهن
- نویسنده: سامان فرشادی
- ناشر: طلوع دانش
- ویراستار: سالم پوراحمد
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- لیتوگرافی: موج نوین
- چاپ و صحافی: صاحب کوثر
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳۷-۰۱-۳

ISBN: 978-600-6637-01-3

فهرست مطالب

در باره‌ی نویسنده.....	۱۱
مقدمه.....	۱۶
فصل ۱ / فرایند و چگونگی تفکر در زمان (گذشته، حال و آینده).....	۱۹
فرایند و چگونگی تفکر در زمان (گذشته، حال و آینده).....	۲۱
زمان حالی برای جسم وجود ندارد.....	۲۲
بهترین زمان.....	۲۳
چرا نداشتن اعتماد به نفس و داشتن واقع بینی بد است؟.....	۲۴
زمان گذشته در حال.....	۲۵
زمان آینده در حال.....	۲۷
رعایت اندازه به فکر در زمان‌ها.....	۲۸
توجه به زمان حال در حال.....	۳۰
فصل ۲ / افکار مثبت و منفی.....	۳۳
افکار مثبت و منفی.....	۳۵
انسان فطرتاً موجودی پاک و مثبت‌اندیش است.....	۳۶
رابطه‌ی قسمت جذب با افکار مثبت و منفی.....	۳۷
چگونگی پدیدار شدن افکار مثبت و منفی در ذهن.....	۳۸

فصل ۳ / افکار و قدرت جذب ۴۱

افکار و قدرت جذب ۴۳

فصل ۴ / ذهن انسان ۴۷

ذهن انسان ۴۹

فعالیت‌های طبیعی و فوق طبیعی ذهن ۵۱

فصل ۵ / چه بدانیم، تا به آن چه که می‌خواهیم برسیم ۵۵

چه بدانیم، تا به آن چه که می‌خواهیم برسیم ۵۷

نحوه استفاده از ذهن در زمان‌های مختلف ۵۸

فصل ۶ / چه طور فکر کنیم تا به آن چه که می‌خواهیم برسیم و به آن چه که

نمی‌خواهیم نرسیم ۶۱

چه طور فکر کنیم تا به آن چه که می‌خواهیم برسیم و به آن چه که

نمی‌خواهیم نرسیم ۶۳

واکنش قسمت جذب افکار به کلمات ۶۴

فصل ۷ / چگونه با افکار منفی روبه‌رو شویم ۷۱

چگونه با افکار منفی روبه‌رو شویم ۷۳

مقابله با افکار منفی ۷۵

فصل ۸ / چگونه افکار مثبت را سازمان‌دهی کنیم ۷۹

چگونه افکار مثبت را سازمان‌دهی کنیم ۸۱

چند داستان راجع به افرادی که از رسیدن به هدفشان ناراضی بودند ۸۳

- ۸۳.....دانش آموز و انتخاب هدف
- ۸۴.....دو برادر و انتخاب خوب و بد هدف
- ۸۵.....تأثیر منفی تغییر اهداف در جذب افکار

فصل ۹ / مضرات تمرکز توجه به اهداف دور یا نزدیک..... ۸۷

- ۸۹.....مضرات تمرکز توجه به اهداف دور یا نزدیک
- ۹۰.....بی‌توجهی به گذشته و آینده‌ی دور
- ۹۲.....عده‌ای که به‌واسطه‌ی عشق، به آینده‌ی دور بی‌توجه‌اند
- ۹۳.....عده‌ای که به‌واسطه‌ی هوس، از فکر به آینده‌ی دور غافل می‌شوند
- ۹۴.....بی‌توجهی به زمان گذشته‌ی نزدیک، حال حال و آینده‌ی نزدیک
- ۹۶.....زمان‌های گذشته

فصل ۱۰ / تأثیر کنجکاوی در ذهن و زندگی انسان..... ۹۷

- ۹۹.....تأثیر کنجکاوی در ذهن و زندگی انسان
- ۱۰۲.....چند داستان راجع به تأثیر کنجکاوی
- ۱۰۲.....مرد با ایمان و نتیجه‌ی کنجکاوی‌هایش
- ۱۰۳.....فرد کنجکاو و افتادن به دام اعتیاد
- ۱۰۴.....شخص کنجکاو و موضوع خودکشی

فصل ۱۱ / رابطه‌ی قسمت خیال‌پردازی و جذب افکار در ذهن..... ۱۰۷

- ۱۰۹.....رابطه‌ی قسمت خیال‌پردازی و جذب افکار در ذهن
- ۱۰۹.....الف - قسمت خیال‌پردازی
- ۱۱۰.....ب - قسمت جذب افکار
- ۱۱۳.....ساختار قسمت خیال‌پردازی و جذب افکار

فصل ۱۲ / نقش خنده و شادی در زندگی انسان..... ۱۱۵

نقش خنده و شادی در زندگی انسان..... ۱۱۷

خنده، راهی مؤثر در داشتن زندگی شادتر، سالم‌تر و طولانی‌تر..... ۱۲۱

فصل ۱۳ / ذهن و گیرنده‌های حسی..... ۱۲۵

ذهن و گیرنده‌های حسی..... ۱۲۷

گیرنده‌های حسی بیرونی..... ۱۲۹

چشم..... ۱۲۹

ضعف چشم‌ها..... ۱۳۰

نکات منفی عینک زدن..... ۱۳۲

گوش..... ۱۳۳

بینی..... ۱۳۴

زبان..... ۱۳۵

لامسه..... ۱۳۵

فصل ۱۴ / بروز دادن احساسات درونی..... ۱۳۷

بروز دادن احساسات درونی..... ۱۳۹

احساسات خوشایند و ناخوشایند در وجود افراد باید بروز داده شود..... ۱۴۰

مشکلات عامه‌ی مردم..... ۱۴۱

فصل ۱۵ / ترس و تأثیر آن در زندگی انسان..... ۱۴۷

ترس و تأثیر آن در زندگی انسان..... ۱۴۹

تأثیر منفی ترس..... ۱۵۰

فصل ۱۶ / همیشه باید در زندگی، به نیمه‌ی پر لیوان نگاه کرد..... ۱۵۳

همیشه باید در زندگی، به نیمه‌ی پر لیوان نگاه کرد..... ۱۵۵

برج اقتصاد..... ۱۵۷

فصل ۱۷ / حسادت و حسرت - ناکامی در زندگی..... ۱۵۹

حسادت و حسرت - ناکامی در زندگی..... ۱۶۱

چگونگی فعال شدن حسادت..... ۱۶۲

حسادت فعال در نوزاد..... ۱۶۳

سرنوشت انسان‌های حسود..... ۱۶۴

فصل ۱۸ / منتظر تحولات مثبتی که به آن فکر نکرده‌اید نباشید..... ۱۶۷

منتظر تحولات مثبتی که به آن فکر نکرده‌اید نباشید..... ۱۶۹

دلیل پیشرفت بشر در گذشته تا به حال و از حال تا آینده..... ۱۷۰

طرز فکری که مانع پیشرفت می‌شود..... ۱۷۱

در چه مواقعی پیشرفتی حاصل نمی‌شود..... ۱۷۲

فصل ۱۹ / هیچ وقت منتظر به وجود آمدن معجزه‌ای در زندگی نباشید..... ۱۷۵

هیچ وقت منتظر به وجود آمدن معجزه‌ای در زندگی نباشید..... ۱۷۷

معجزه‌ی تغییر خود..... ۱۷۷

فصل ۲۰ / تأثیر شعر و موسیقی بر ذهن و زندگی انسان..... ۱۷۹

تأثیر شعر و موسیقی بر ذهن و زندگی انسان..... ۱۸۱

عشق در یک نگاه..... ۱۸۴

بازیگر نقش اول عشق در یک نگاه..... ۱۸۵

- شعرها و موسیقی‌هایی که در ذهن جای می‌گیرند (زودتر یا دیرتر)..... ۱۸۵
- تأثیر شعر و موسیقی بر زندگی..... ۱۸۸
- تأثیر چه موسیقی‌ای در قسمت جذب افکار بیش‌تر است؟..... ۱۹۰
- جنبه‌ی مثبت شعر و موسیقی..... ۱۹۰
- چه شعر و موسیقی‌ای کم‌ترین تأثیر را در ذهن و زندگی دارد؟..... ۱۹۱
- چگونگی فراموش کردن عشق‌های یک‌نگاهی..... ۱۹۲

در باره‌ی نویسنده

در درون من، به‌عنوان نویسنده‌ی کتاب پیش‌رو، چند ویژگی وجود دارد که در این راه‌یاری‌ام داده‌اند؛ یکی این‌که در زندگی، هر کاری را با احتیاط کامل انجام می‌دهم. دوم این‌که، به‌شدت راجع به علم‌های ناشناخته و شناخته‌شده کنج‌کاو و در موردشان تحقیق می‌کنم، و هیچ موردی را که دیگران می‌گویند و می‌نویسند را تا وقتی که آزمایش‌شان نکرده و به اثبات نرسانده‌ام، قبول ندارم. سوم، وسواس داشتن در انجام کارهاست؛ وقتی قرار است کار مهمی انجام دهم، بارها آن را چکش‌کاری می‌کنم، تا حداقل به بهترین وجه ممکن صورت گیرد.

نمی‌گویم این حس‌هایی که در وجودم است، خوب‌اند؛ نه، ممکن است خوب هم نباشد؛ به‌همین دلیل به جای این‌که سعی کنم این حس‌ها را در درونم حذف کنم، تلاش کرده‌ام که در زندگی از آن‌ها به شکل مثبت استفاده نمایم. بنابراین، از این حس‌ها در پرداخت اثر حاضر نهایت بهره را برده‌ام.

برای نوشتن این اثر، از هیچ کتابی به شکل مستقیم بهره نگرفته‌ام، که نیاز به پاورقی باشد؛ شما نیز نمی‌توانید این مطالب را در کتاب دیگر پیدا کنید. البته کتاب‌های زیادی را که در باره‌ی ذهن آدمی به چاپ رسیده، مطالعه کرده و در پرورش ذهن و کسب تجارب، از هر کدام

توشه‌ای برگرفته‌ام. اولین دل‌مشغولی‌ای که درباره‌ی ذهن نصیبم شد، این بود: «ما انسان‌ها به هر چیزی که فکر کنیم، می‌رسیم.» اما با توجه به ویژگی‌هایی که داشتیم، این موضوع برایم غیرقابل درک بود. سؤالاتی در ذهنم به وجود آمد؛ این که چه‌طور انسان به هر چیزی که بخواهد می‌رسد؟ قدرت جذب چیست و در کجای ذهن جای دارد؟ و آیا اصلاً این قانون در ذهن وجود دارد یا خیر؟

از سر کنجکاوی، شروع کردم به مطالعه کردن؛ آن هم بیش‌تر در باره‌ی ذهن و انجام فعالیت‌هایی که به قدرت جذب مربوط می‌شد. هم‌چنین به دنبال تأیید یا رد این موضوع برای خودم بودم، تا این که به حدیثی از امام علی (ع) برخورد کردم که می‌فرماید: «به گناه فکر نکن، چون گناه تو را به سمت خود می‌کشاند.» این امر تقریباً برایم آشنا بود؛ آری این مسئله، مثل همان قانون جذب در ذهن بود. چون که به علم امام علی (ع) اعتقاد زیادی دارم، این مهم برایم مسجل شد و در ذهنم مهر تأیید خورد. اما باز مدام به این فکر می‌کردم که، چه‌طور جذب افکار، اهداف را جذب می‌کند؟ چگونه این قسمت کار می‌کند؟ اصلاً چگونه همه‌ی انسان‌ها به اهدافشان می‌رسند؟ در ضمن، با این فکر هم درگیر بودم که، اگر این‌طور بود، پس هیچ آدم فقیری نمی‌باید روی زمین وجود می‌داشت. اما عملاً چنین وضعی هرگز در جامعه دیده نمی‌شود. آیا آدم‌های فقیر هیچ‌وقت به سمت کسب پول نرفته و ثروت را دوست نداشته‌اند؟ مشخص است که هیچ‌کس از داشتن پول بدش نمی‌آید، همه برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنند. پس قسمت جذب در ذهن، کارش چیست؟ چون اگر وجود می‌داشت، باید این افراد به ثروت می‌رسیدند. اگر هم قانون جذب وجود ندارد، چرا عده‌ای از انسان‌ها به

خواسته‌های خود می‌رسند و نقل می‌کنند که به همان چیزی تبدیل شده‌اند که می‌خواستند؛ حدیث نقل شده در بالا از امام‌علی(ع) نیز از این قانون در ذهن حکایت می‌کند. سرگردان و حیران، در این خصوص، به فکر فرو رفتم؛ بنابراین، برای به‌دست آوردن اطلاعات کامل، همراه با جزئیات در این زمینه، عزم را جزم کردم؛ چون که برای موضوع جالب و جذابی محسوب می‌شد. کنجکاوی‌هایم نیز اجازه نمی‌داد که از این موضوع دست بکشم؛ به‌همین دلیل، افکار و اهداف زیادی را برای خود متصور شدم و طبق گفتار نویسنده‌های این قانون عمل کردم. بعد از مدتی نسبتاً طولانی، به حدود پنجاه‌درصد از خواسته‌هایم رسیدم؛ می‌دانستم که به پنجاه‌درصد اهداف دیگر نخواهم رسید، چون که یا از دست‌شان داده بودم یا افکار، به‌دلیل بزرگ بودن، غیرقابل دسترس بودند. باز ذهنم درگیر این شد که، اگر قانون جذب در ذهن وجود دارد، پس باید به صددرصد آن چه در افکارم بود می‌رسیدم؛ و این‌که، اگر این قسمت در ذهن نیست، بنابراین باید به هیچ یک از آن منویات در ذهن نمی‌رسیدم. اما چرا به پنجاه‌درصد از آن چه در فکر داشتم، رسیدم و به پنجاه‌درصد دیگر نرسیدم. این‌گونه بود که متصور شدم که مشکل از ذهن خودم است. پس بهتر این بود که تحقیقاتم را روی ذهن دیگران انجام دهم. تحقیقاتم را روی قسمت جذب افکار افراد، از کوچک تا بزرگ عملی ساختم. تمام افکار و اهداف آینده‌ی نزدیک دیگران را جویا شدم، بعد منتظر می‌ماندم تا ببینم به کجا می‌رسند، اما باز به نتیجه‌ی قبلی دست یافتم. دیگران نیز به همه‌ی آن چه در افکارشان متبلور بود، نرسیدند. همه‌ی آن‌ها به حدود نیمی از اهداف‌شان رسیده بودند. معمولاً به آن نیمی از اهداف که جزء افکار بزرگ محسوب می‌شدند، نمی‌رسیدند. این

نتیجه باز قانعم نکرد و به گذشته پناه بردم. از پیرمردان در باره‌ی اهداف گذشته‌اشان پرس‌وجو کردم. می‌پرسیدم: «آیا به تمام آن‌چه در افکارتان بوده، رسیده‌اید؟» اما متوجه شدم که اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها به افکار کوچک‌شان رسیده بودند. با این تحقیق، باز هم به همان نتیجه رسیدم، اما چیزی که به‌وضوح مشخص بود، این بود که، افکاری را که مردم به آن نرسیده‌اند، اهداف بزرگ‌شان بود، که هر کسی نمی‌تواند به آن‌ها برسد. این موضوع در کتابی ذکر نشده بود؛ این شد که برای به‌دست آوردن دلایل کافی برآمون این موضوع، به ذهن رجوع نمایم. سعی کردم با کمک شناخت ذهن، به این سؤال و دیگر سؤالاتی که برایم به‌وجود آمده بود پاسخ دهم. علاوه بر خواندن کتاب‌هایی در باره‌ی اقسام ذهن و کارکرد آن، راجع به صحت و سقم آن‌ها تمرکز و تفکر می‌کردم. با خواندن یا شنیدن هر موردی، سریع به‌دنبال این بودم که آن را با کمک ذهن تأیید یا رد کنم. اگر موردی به تأیید می‌رسید، به‌دنبال جزئیات آن می‌گشتم تا در زندگی به‌خوبی از آن استفاده نمایم. در صورتی که موردی را رد می‌کردم، به‌دنبال دلیلی بودم که موجب مطرح شدن آن علم شده بود. بعد، به‌دنبال شکل و دلیل درست آن می‌گشتم. خوشبختانه با تحقیقات و وسواس فراوان، به تمام سؤالاتی که در زمینه‌ی ذهن برایم مطرح شده بود، جوابی درست و منطقی یافتم. هم‌چنین با به‌دست آوردن آگاهی‌های متعدد، شیوه‌ی استفاده‌ی صحیح از ذهن را فهمیدم؛ بنابراین، همیشه در زندگی روزمره، از آن استفاده می‌کنم و با یاری جستن از آن، به موفقیت‌هایی دست یافته‌ام.

اطلاعاتی که در باره‌ی ذهن به‌دست آوردم، آن قدر بود که می‌توانستم دلیل هر چیزی را دقیقاً بدانم. ولی این اطلاعاتی را که از آن‌ها استفاده

می‌کردم، یافته‌هایی بودند که خودم به آن‌ها پی برده و در جایی دیگر نخوانده و نشنیده بودم. این مهم، موجب شد تا به این باور برسم که، برای به‌دست آوردن این اطلاعات، تحقیقات و تلاش فراوانی انجام داده‌ام؛ بنابراین، هر انسانی که بخواهد ذهنش را بشناسد و درست از آن استفاده نماید، نیاز به جست‌وجو و تحقیقات بسیار دارد.

ذهن، مثل این است که، برنامه‌ی خیلی خوبی روی کامپیوتر داشته باشید، ولی کار کردن با آن را بلد نباشید و تنها از حداقل کارایی آن بهره بگیرید. اما وقتی که کار کردن با آن برنامه را یاد بگیرید، می‌توانید بهتر و بیش‌تر از آن استفاده کنید. این کتاب، در واقع نقش آموزگار و مربی را ایفا می‌کند؛ به شما یاد می‌دهد که چگونه از ذهن نامحدود خود برای موفقیت در کارها استفاده کنید.

مخاطب عزیز! محتوای این کتاب، به‌طور خلاصه و با زبانی ساده نگارش یافته و در مورد ذهن - با جزئیات - توضیح کامل داده شده است. علاوه بر آن، عمداً یافته‌هایی را چندین بار تکرار کرده‌ایم، که هم نشان‌دهنده‌ی ربط یک موضوع با موضوع دیگر است، هم این‌که مطالب مهم کتاب، ملکه‌ی ذهن‌تان شود.

سعی کرده‌ایم تا با مثال‌هایی، هر موضوعی را به‌درستی تفهیم نماییم. اما هر اندازه که این کتاب خوب و پرمفهوم باشد، تا در خواندن دقت نکنید، چیزی عایدتان نمی‌شود. مطالب را با دقت بخوانید و راجع به هر کدام فکر کنید و عملاً آن را در زندگی پیاده نمایید. هنگام مطالعه، اگر ذهن‌تان درگیر مسائلی غیر از محتوای کتاب است، سعی کنید از آن تفکرات بیرون آمده و روی مطالب کتاب متمرکز شوید. به فکر کردن ادامه دهید؛ چون که مطالب ارائه شده، در حال نصب شدن روی ذهن‌تان

است. بعد از نصب، می‌توانید مدت‌های مدیدی از آن‌ها استفاده کنید. برای خواندن کتاب، کلاغ‌پر نکنید و مطالب را به ترتیب و گام‌به‌گام بخوانید، تا بتواند مفید فایده واقع شود و به سادگی درک گردد.

مقدمه

جهان ذهن، وسیع‌ترین و گسترده‌ترین جهان است. جهان، واژه‌ای است که برای اشاره به مجموعه‌های بزرگ به کار می‌رود؛ مثل جهان شرق، جهان غرب و جهان طبیعی. اما هر کدام از این جهان‌ها محدودیت‌هایی دارند؛ اجزای جهان غرب جزء شرق محسوب نمی‌شود و بالعکس، یا چیزهای غیرطبیعی در محدوده‌ی جهان طبیعی به‌شمار نمی‌آیند و هر کدام به‌نوعی با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستند. ولی جهان ذهن، هم‌چون جهان اجتماعی است و به مجموعه پدیده‌هایی دلالت دارد که در محدوده‌ی ذهن قرار می‌گیرد، و چون که ذهن انسان نامحدود است، همه‌ی جهان‌ها را در خود جای می‌دهد. ذهن می‌تواند هم به غرب فکر کند هم به شرق، هم به زمین فکر کند، هم به آسمان. می‌تواند به سادگی، مطالب بلند را در کوتاه‌ترین جمله بیان نماید؛ خلاصه می‌تواند به همه چیز فکر کند، چیزی وجود ندارد که در محدوده‌ی ذهن قرار نگیرد.

انسان، پیچیده‌ترین موجود شناخته شده است. قدرت گفتاری، شنیداری، نوشتاری و توان خواندن نوشتار، پیچیدگی این موجود را بیش‌تر کرده است. این عوامل، موجب شده که تأثیرپذیری انسان افزایش یابد؛ به‌طوری‌که هر چیزی می‌تواند بر زندگی انسان - چه مستقیم، چه غیرمستقیم - تأثیر بگذارد. این تأثیر می‌تواند بر اثر یک متن، یک تصویر،

یک کلیپ، یک جمله یا حتی یک کلمه باشد، که هر کدام به‌نوعی می‌تواند احساس‌های خوب یا بد انسان را برانگیزد و او را متحول کند؛ مثلاً شخصی، نادانسته مرتکب گناهی می‌شود، ولی هنگامی که یک گزارش راجع به عاقبت گناهش می‌گیرد، از کاری که کرده پشیمان می‌شود و در صدد رفع آن برمی‌آید. علاوه بر این، سعی می‌کند دیگر گناهی شبیه آن را انجام ندهد.

امروزه، مشکلات روانی، تقریباً همه‌ی افراد جامعه را تحدید می‌کند. معمولاً انسان‌ها، کم‌تر می‌توانند آن‌ها را مهار کنند؛ به‌همین دلیل با مشکل روبه‌رو می‌شوند. البته مشکلات روحی و روانی، به خود شخص وابسته نیست، بلکه به جو محیط و جامعه برمی‌گردد. امروزه، جوامع به دلیل پراکندگی توجه، استفاده‌ی نادرست از ذهن، تغییر اهداف و ارزش‌ها، عوض شدن دید افراد و دیگر تغییرات، دچار پیچیدگی شده است. البته با ویژگی‌هایی که «قابلیت توجه» انسان دارد، حداکثر، هم‌زمان می‌تواند به دو یا سه موضوع توجه داشته باشد. وقتی که به آن‌ها توجه می‌کند، نمی‌تواند راجع به چیز دیگری درست فکر کند و ادراک عمیقی داشته باشد؛ مثلاً کسی که سرگرم کار کردن است و به آن توجه می‌کند، نمی‌تواند هم‌زمان به خانواده‌اش توجه نماید، به‌همین دلیل از خانواده‌اش غافل می‌شود. اگر هم به خانواده توجه کند، از شغلش باز می‌ماند. انسان هر دو را ترجیح می‌دهد و به هر دوی آن‌ها فکر می‌کند؛ بنابراین، اگر شغل فرد، فکری یا پیچیده باشد، یا دست‌مزدش کم باشد و فرد مجبور شود اضافه کاری کند، توجه‌اش بین شغل و خانواده، پراکنده می‌شود و دچار مشکل و سردرگمی می‌گردد و از حل آن عاجز می‌ماند. خود فرد نیز ریشه‌ی آن‌ها را نمی‌داند؛ در صورتی که دلیل اصلی،

پراکندگی زیاد توجه است، که موجب به وجود آمدن مشکلات روحی و روانی می شود. برای درمان و حل مشکلاتی که در زندگی به وجود می آید و ذهن انسان را خسته و درگیر می کند، و خود فرد نیز توان گذر از آن را ندارد، بهتر است از روان شناس، مشاوره دریافت کند و سعی در رفع مشکلات از طریق گفت و شنود نماید.

عده ای از افراد، با به وجود آمدن مشکل روانی کوچکی، سریع به روان پزشک مراجعه می کنند. روانپزشک نیز برای حل مشکل مراجعه کننده، چند دارو نسخه می کند، ولی مشکلات روانی ای که برای انسان به وجود می آید، ویروس یا باکتری نیستند که فرد را به مشکل روانی دچار ساخته اند. این ها از طریق نوع نگاه و طرز تفکر اشتباه نسبت به حوادث کوچک و بزرگ به وجود آمده اند. افراد، با مشاوره گرفتن از روان شناس حرفه ای و ماهر، می توانند خیلی سریع بهبود یابند. کافی ست که روان شناس، دید و طرز فکر طرف مقابل را نسبت به محیط اطراف و حوادث، اصلاح کند. در این صورت، فرد به سادگی مداوا شده و قدرت حل مشکل را در خود تقویت می کند.

در این کتاب، شما با کارایی اقسام مهم، شناخته شده و ناشناخته ی ذهن، بیش تر آشنا خواهید شد، و این که کدام قسمت، چه تأثیری بر زندگی انسان می تواند داشته باشد و چگونه به شکل مثبت، از ذهن بهره برداری گردد و باز این که، چگونه تأثیر عوامل منفی محیط اطراف را کم کنیم، یا چگونه به آن چه که می خواهیم برسیم یا چگونه افکار منفی را از خود دور کنیم؛ خلاصه این که چگونه زندگی مان را بهبود ببخشیم.