

یا یکایک نهفته‌های علوم
چون تو را یافتم ورق شستم

هرچه هست از دقیقه‌های نجوم
خواندم و سر هر ورق جستم

اندیشه‌ورزی ابعاد آزمایش درون

مؤلف:

مریم اسلامی

سرشناسه	: اسلامی، مریم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اندیشه‌ورزی: ابعاد آرامش درون / مؤلف مریم اسلامی.
مشخصات نشر	: لنگرود: آوای غزل، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۹-۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اندیشه و تفکر
موضوع	: Thought and thinking
موضوع	: اندیشه و تفکر خلاق
موضوع	: Creative thinking
موضوع	: تفکر انتقادی
موضوع	: Critical thinking
موضوع	: حافظه
موضوع	: Memory
رده بندی کنگره	: B۴۲۰
رده بندی دیویی	: ۱۰۰/۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۲۵۱

گیلان - لنگرود - صندوق پستی ۱۱۳۷-۴۷۱۵ دین همراه: ۰۹۱۱۳۴۲۰۴۰۱

عنوان:	اندیشه‌ورزی - ابعاد آرامش درون
مؤلف:	مریم اسلامی
ناشر:	آوای غزل
طرح روی جلد:	محمد فتح‌نور - طوفان بهداد
چاپ:	شرکت چاپ و بسته‌بندی هنر گیلان لنگرود
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
شمارگان:	۳۰۰ جلد
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۹-۱-۸

تمامی حقوق برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
فصل اول.....	۱۱
بازتعریف تفکر.....	۱۱
مبانی تفکر.....	۱۱
اندیشه.....	۱۲
افق‌شناسی در مهارت‌های زندگی.....	۱۳
شناخت تفکر.....	۱۴
ویژگی تفکر.....	۱۴
کسب موفقیت.....	۱۵
نظریه کانت.....	۱۵
موانع تفکر.....	۱۶
تربیت و رشد تفکر.....	۱۷
کیفیت اندیشه درباره پاره‌ای از نشانه‌های خداوند.....	۱۸
فصل دوم.....	۲۱
تفکر انتقادی.....	۲۱
مراحل تفکر انتقادی.....	۲۲
آموزش تفکر انتقادی.....	۲۳
مهارت‌های تفکر انتقادی.....	۲۵
مهارت‌های تفکر منطقی.....	۲۸

۲۸.....	خلاقیت
۲۹.....	ویژگی افراد خلاق.....
۳۰.....	ویژگی‌های افراد خلاق از نظر «گیلفورد».....
۳۱.....	آموزش و پرورش خلاقیت.....
۳۲.....	فرضیه گورن.....
۳۲.....	ذهن انگیزی.....
۳۴.....	قوانین ذهن انگیزی.....
۳۵.....	مراحل روش ذهن انگیزی.....
۳۸.....	تفکر و منطق.....
۳۹.....	الف) احساس.....
۳۹.....	ب) تخیل.....
۳۹.....	ج) حافظه.....
۳۹.....	تفاوت حل مسئله و تفکر خلاق.....
۴۰.....	مراحل اجرایی آموزش چهارده تفکر.....
۴۳.....	فصل سوم.....
۴۳.....	تکنیک‌های پرورش شناخت و خود.....
۴۳.....	تشخیص مشکل.....
۴۴.....	تأیید خود یعنی چه؟.....
۴۵.....	تکنیک‌های پرورش تأیید خود.....
۴۵.....	ارتباط کلامی.....
۴۸.....	غیرکلامی.....
۴۸.....	مهارت روابط مؤثر اجتماعی.....
۴۹.....	انگیزش درونی.....
۵۱.....	فصل چهارم.....
۵۱.....	ضمیمه.....
۵۲.....	۱- تعیین اهداف منطقی و دست یافتنی.....
۵۴.....	۲- تجسم و القای هدف به ضمیر ناخود آگاه.....
۵۵.....	۳- عدم تجسم موانع و مشکلات در هنگام القای هدف.....

۵۶.....	۴- تجسم هدف.....
۵۶.....	۵- تلاش و تحقق هدف.....
۵۷.....	شیوه القای هدف به ضمیر ناخودآگاه.....
۵۷.....	۱- باور و نگرش خویشتنی پویا.....
۵۷.....	۲- آرامش و تمرکز.....
۵۸.....	۳- تمرکز و تجسم هدف.....
۵۹.....	داستان سرایی.....
۶۰.....	موسیقی و آهنگ.....
۶۱.....	نظریه کنترل.....
۶۲.....	نیروی درونی: سرچشمه اندیشه، عمل و احساس.....
۶۳.....	اندیشه، عمل.....
۶۴.....	نگرش.....
۶۶.....	ذهن.....
۶۶.....	تصویر ذهن مثبت و منفی.....
۶۹.....	آرامش درون ذهن.....
۶۹.....	استفاده از ظرفیت رها شده ذهن.....
۷۰.....	سکوت و «دیگر هیچ».....
۷۱.....	ذهنی مثبت.....
۷۲.....	یادآوری روش.....
۷۳.....	توجیه علمی از بتا تا آلفا.....
۷۳.....	خودت را بشناس.....
۷۳.....	ورزیده شدن قدرت ذهن.....
۷۴.....	طرز کار مغز.....
۷۵.....	راههای آموختن.....
۷۵.....	اثر تقویت جسم بر مغز.....
۷۶.....	حرکات ضربدری.....
۷۶.....	حرکات ضربدری از پشت.....
۷۶.....	چند قاعده اساسی برای تکرار و تمرین.....

فصل پنجم.....	۷۷
عشق و جاذبه جنسی.....	۷۷
عشق چیست.....	۷۷
شیفتگی.....	۷۸
جاذبه جنسی.....	۷۹
۱- ظاهر جسمانی.....	۸۰
۲- ایجاد رابطه عاشقانه.....	۸۰
عشق و مجذوبیت.....	۸۱
نظریه تبادیل.....	۸۱
نظریه تبادل.....	۸۱
مجاورت.....	۸۲
فصل ششم.....	۸۳
حکمت.....	۸۳
هم‌نشینی.....	۸۳
عاقل کیست؟.....	۸۴
شب دفن (لیلةالدفن).....	۸۵
فصل هفتم.....	۸۷
تأثیر فنون اندیشه‌ورزی به روش اجتماع پژوهش بر ترویج مهارت‌های زندگی.....	۸۷
منابع.....	۹۱

مقدمه

انسان را شوق یافتن ها و تکاپوی رسیدن به خواسته ها و رهایی از تنگناها به هر سویی کشانده است. این تلاش پیگیر و دائمی یگانه دغدغه انسان و سرشته شده در جان همگان است. ولی با وجود یگانگی و اشتراک انسان ها در این امر فطری، جهت گیری و رفتار اختیاری آنان را یکسوسازی نمی‌ایم. در این آشفته بازار دنیا که نمایشگاهی از بینش ها، نگرش ها و رفتارهاست، کدام تصمیم بر از انسان و جهان بینی واقعیت دارد؟

نوع تفکر، بینش و منش انسان، مهمترین مسئله از آغاز تاکنون بوده است. راز و سرچشمه حیات اندیشه انسان، تکامل تفکر و منش پرورش و تزکیه نفس و تلاش و تکاپو برای زدودن تنگناها و رسیدن به قله آرامش وجودی بوده است.

انسان آنگاه که تأثیر آموزش و برنامه ریزی هدفمند بهره مندی از زمان را در زندگی اجتماعی فردی باور کند و با نور این آموزش و آگاهی، برنامه اش را بشناسد و آن را پیگیر باشد، از تباه شدن کارها و محروم شدن در امان است. علاوه بر آموزش صحیح تفکر و شناخت، انسان موجودی دارای اختیار تصمیم گیری است و اگر عمل خود را جدا و مستقل از اراده خداوند بداند، نه تنها تلاشش سبب تکامل و رویش او نمی شود بلکه گرفتار، تباه و محروم از بهره مندی های حال و آینده زندگی آرام و ثمربخش می شود. پندار، گفتار و رفتار از عوامل زمینه ساز در چگونگی تفکر و هدایت به سوی تصمیم سازی و ارزیابی است. خداوند انسان را مجهز به توانایی هایی کرده است تا بتواند خوبی و بدی، خوب و خوب تر را شناخته و از هم جدا کند. با آموزش و تجربه و تمرین

در کلاس‌های گروهی، در می‌یابیم چگونه راه و رفتار خود را انتخاب کنیم. قدرت تشخیص و شناسایی داشته باشیم. سود و زیان را تشخیص دهیم، که همانا خداوند به انسان توانایی‌هایی چون شنوایی، بینایی، خردورزی و عقل داده است. با به کار بردن تفکر، شناخت، آگاهی و ادراک حاصل می‌شود؛ و شناخت کامل و صحیح پس از دیدن‌ها و شنیدن‌ها با فکر و سنجش عمیق استوار می‌شود؛ و نیز همواره همراه انسان پایدار می‌ماند. سؤال گام اول حرکت برای یافتن و آگاهی است و اگر سؤال و پشتکار در این مرحله جدی باشد اندیشه را به تکاپو وا می‌دارد و خواب و خمودی را از اندیشه و عقل انسان می‌زداید. نگاهی به تاریخ نشان می‌دهد که دانش، توانایی و مهارت‌های زندگی اجتماعی، هر سال مهمی بوده است یعنی بتوانیم در روابط و تعاملات اجتماعی موفق باشیم. اگر از دوران کدکی مهارت‌های درست زندگی برخوردار نباشیم، در دوران بزرگسالی با داشتن تحصیلات عالی نمی‌توانیم برنامه‌ریزی و روابط اجتماعی صحیح با دیگران داشته باشیم. بدون شک آگاهی و دانستن می‌تواند مقدمه‌ای مؤثر باشد در انسانی‌تر زیستن.

نکته آخر اینکه در فرایند ارتباطات، به رویدادها و روابط به گونه‌ای پویا، پیوسته، متغیر و مداوم بنگریم. آغاز و پایانی نداشته باشد و توالی منظمی از رویدادها باشد؛ یعنی ارتباط ساکن و ایستا نیست بلکه جاری است و اجزای آن، در پایداری و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و شناخت اجزای فرایند ارتباط و تعامل و استفاده موثر از آن‌ها مستلزم کسب مهارت‌های ارتباطی در زندگی است که باید آن را آموخت و تفهیم نکرد و نگرش راحت‌تر صورت گیرد.