

زندگینامه دکتر محمد علی جباری

نویسنده :

دکتر محمود جهانگیری



پیشگام در بهائیت ظهور حقیر/ نویسنده: محمود جهانگیر، ویراستار: عاطفه عابدی.
تهران: انتشارات تصویر ذهنی، بهار، ۱۳۹۱.

٢٥٥: مصور (عظمى وادى)، ١٩٧٢
٢٥٦: انتشارات تصویر (عظمى وادى)، ١٣٧٢

978-609-64577-5-5.3.2.10

تاریخ: ۱۳۸۲. ۱۲. ۱۵ (۱۳۸۲)

self-perception
تصور ذاتی

(Psychoanalysis)

التصديق

08/01/10 10:29 AM

100%
FAT-1

سنوات و نام پندار

ملحق ١٠

stable climate

المجلة

Figure 1

المعهد الوطني للدراسات الاستراتيجية

المؤلفون

1229

1999

2009

2340

والتواضع

503

8-5

5/20

وہابی

2340

[illegible]

1993-1994

برای اطلاع از آخرین اخبار و مقالات، به وبسایت ما مراجعه کنید.

سازمان گنجینه‌های ملی ایران
تهران، اردیبهشت ۱۳۸۵

م کتاب :

دین

یہاں سے:

شر

سما رگان :

ریخ چاپ

: امت

ماہیک :

حق چاپ محفوظ است.

مرکز بخش:

• 21-FFFF931FF - 912FF7722F



فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
----	-------

فصل اول :

تصویر ذهنی و عوامل موثر بر آن

۱۷	خودانگاره یا تصویر ذهنی
۳۲	عزت نفس
۳۶	چرخه تصویر ذهنی (حلقه باز خورد ناخود آگاه)
۴۰	عوامل موثر در ایجاد خودانگاره
۴۴	روش تعیین تصویر ذهنی

بهینه سازی تصویر ذهنی

- ۵۳ بهینه سازی تصویر ذهنی
- ۵۹ فایده ایجاد یک تصویر ذهنی خوب و مثبت از خویشتن
- ۶۱ مبانی بهینه سازی تصویر ذهنی
- ۷۸ مدیریت بر خویشتن در سایه تصویر ذهنی
- ۸۲ هدف گزینی موثر در زندگی
- ۹۳ شناخت جهان خویش
- ۱۰۲ جوای رون و گفتگوی باطنی با خویشتن
- ۱۰۷ جملات اکیه ی
- ۱۱۳ تجسم سال و بهینه سازی تصویر ذهنی
- ۱۲۳ موانع ایجاد یک خواننده ارم مثبت
- ۱۲۸ موفقیت در سایه تصویر ذهنی
- ۱۳۷ نقش ورزش در بهینه سازی تصویر ذهنی

فصل سوم:زندگی سالم و شاداب در سایه تصویر ذهنی مثبت

- ۱۴۵ اهمیت تصویر ذهنی در سلامتی انسان
- ۱۴۸ تصویر ذهنی جسمانی
- ۱۵۳ بهینه سازی تصویر ذهنی جسمانی خویشتن
- ۱۶۰ سرطان و تصویر ذهنی

۱۶۴	 تصویر ذهنی مثبت و حاملگی
۱۶۷	 تصویر ذهنی مثبت و دوران پس از زایمان
۱۷۰	 تصویر ذهنی کودکان و دانش آموزان
۱۷۷	 بهینه سازی تصویر ذهنی کودکان و دانش آموزان
۱۸۵	 نقش رسانه ها در ایجاد تصویر ذهنی
۱۹۰	 الگوی درید متناسب با تصویر ذهنی

مل چهارم:

دیدگاه های نوین تصویر ذهنی

۱۹۵	 تصویر ذهنی یک فرمانده
۲۰۹	 اصول حاکم بر طراحی خودنگاره یک مسلمان
۲۳۹	 تصویر ذهنی سازمانی
۲۴۷	 بهینه سازی تصویر ذهنی سازمانی
۲۵۱	 تصویر ذهنی و پیشرفت کشورها
۲۵۴	 تصویر ذهنی و صلح جهانی

مقدمه



قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلِهِ

راه دست یابی به شادی و نشاط در زندگی، ایجاد هم‌آنگی درونی با
طام خلقت است و نخستین گام در این راه نیز، شناخت خویش و معرفت نفس
می‌باشد. اصولاً اعمال و رفتار هر انسانی، نشان دهنده میزان شناخت درونی او
می‌باشد.

گوهر بسیار گران قیمت و گنجینه پنهانی درون خویش را باید بشناسیم و
بهره لازم را از آن دریافت کنیم و با تفکرات و باورهای مثبت، نیروی نیل به
بروزی و موفقیت را برای خود فراهم نماییم، نه این که زمام اختیار را به دست

افکار منفی خویشتن و یا تلقینات مخرب دیگران بسپاریم و در قعر جهنمی از آتش اضطراب، نگرانی و حقارت فرو افتم.

همه ما انسان‌ها قدرتی مافوق تصور، در اختیار داریم که باید از آن در جهت طراحی بهشت زیبای زندگی‌مان بهره‌مند شویم تا بتوانیم خود را از منجلاب حقارت‌ها نجات ببخشیم و شادمانه در بوستان عزت و سعادت گام بگذاریم.

بهرتر است مسئولیت زندگی را به دوش بگیریم و تمام امکانات و توانایی‌های خود را جهت نیل به اهداف و آرزوهایمان بسیج کنیم و بهشتی از شادابی، آرامش و معنیت را برای خود و دیگران بیافرینیم. باید سعی کنیم ذهن‌مان را از محدودیت‌ها رها کنیم. خویشتن را فردی جدید، در دنیایی بزرگ و عالی ببینیم که با تمام توان، در - "ا" قدم برداشتن به سوی تحقق اهداف زیبا و الهی خود می‌باشد.

زندگی ما انسان‌ها مجموعه پیچیده‌ای از افکار، اهداف، امیال و آرزوها، استعداد و توانایی‌ها، عواطف و احساسات، واکنش‌ها و رفتارها و بالاخره نقاط ضعف و قوتی است که شناخت و هدایت آن‌ها گام بسیار مهمی در نیل به سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی ما محسوب می‌شود.

اولین نکته‌ای که هنگام دیدن خودتان در آینه، به آن دقت می‌کنید چیست؟ چه نظری نسبت به خود و ظاهرتان دارید؟ برداشت شما از کل زندگی‌تان چیست؟ چه مسایلی در زندگی شما هست که دوست دارید آن‌ها را تغییر بدهید؟ در عالم خیال و ذهن، خود را چگونه می‌بینید و چه آینده‌ای را

برای خودتان رقم می‌زنید؟ سعی کنید پاسخ این گونه سئوالات را از مشاور درونی خویش پرسید و از ته دل به آن‌ها جواب بدهید تا بتوانید رازهای نهفته وجودتان را کشف و تصویر ذهنی مثبتی را برای خود پایه‌ریزی کنید.

ما انسان‌ها معمولاً فرض‌ها و تصورات محدود کننده‌ای نسبت به توانایی‌های خود، در ذهن ایجاد می‌کنیم و همین امر نیز موجب می‌شود تا به حوادث و شرایط مختلف زندگی و دیگران، اجازه بدهیم سرنوشت ما را به دست گرفته و برای ما تعیین تکلیف کنند که چگونه زندگی کنیم، به چه هدفی برسیم، چه موقع خوشحال شویم و چطور از زندگی خود لذت ببریم.

واقعاً چرا یک انسان باید تا این حد ضعیف شده باشد که خود را از صحنه زندگی عقب کشیده و اجازه دهد تا دیگران هر سرنوشتی را که می‌خواهند برای او رقم بزنند حتی تا جایی که تاهی به مرگ خود نیز راضی بشود، بدون این که برای او اهمیتی داشته باشد!

علت اصلی مشکلات ما در زندگی، داشتن تصور ذهنی منفی و نادیده گرفتن خوبی‌ها و توانایی‌های ذاتی و درونی‌مان است. انجام خوب ارزیابی‌های حقیرانه بر پایه یک ذهن بسته و متعصب، دارا بودن عقاید کاذب و غرور واقعی و همچنین معطوف نمودن افکار بر عیوب و نواقص خود و دیگران، مانع بروز هرگونه واکنش مناسب را در وضعیت‌های مختلف زندگی از ما سلب و توانایی‌های ما را محدود خواهد نمود.

به نظر من بزرگ‌ترین نیاز کنونی مردم، شناخت قدر و ارزش خویش و کسب عزت نفس بالاست. اگر افراد بتوانند تصویر ذهنی خود را بهبود ببخشند،

احساس بهتری نسبت به خود خواهند داشت و زندگی سالم و موفق تری را سپری خواهند نمود.

تاریخ نیز گواه این مطلب است که انسان‌ها و ملت‌های دارای تصویر ذهنی مثبت، جوامعی موفق را شکل داده‌اند در حالی که افراد و جوامع دارای تصویر ذهنی منفی، سرانجامی جز شکست و عقب ماندگی نداشته‌اند. این نکته را همواره به یاد داشته باشید که توسعه و پیشرفت روزافزون، تنها و تنها با بهینه‌سازی تصویر ذهنی جوامع و ملت‌ها امکان پذیر خواهد بود.

بن معتمد همه چیز آدمی، تصویر ذهنی اوست و ریشه بسیاری از مشکلات انسان‌های امروزه، عدم پرورش تصویر ذهنی مناسب آن‌هاست. البته هر انسانی می‌تواند با تغییر در ذهن و فکر خویش، هر چه را که دوست دارد به دست آورده و یا تغییر دهد. همان‌طور که برای موفقیت کامل در نیل به اهداف خود، باید سعی کنید تصویر ذهنی‌تان را هم‌آهنگ و متناسب با خواسته‌های خود به‌سازی نمایید.

تصویر ذهنی منفی و عزت نفس پایین، به شکل‌های مختلفی در زندگی واقعی افراد ظاهر می‌شود. این امر می‌تواند انسان را به سمت افسردگی، اعتیاد، انحرافات جنسی، شکست‌های تحصیلی، شغلی، خانوادگی و غیره بکشانند و امید به زندگی را به طور کامل از انسان گرفته و او را به سمت خودکشی بکشاند.

اساس شکل‌گیری و حفظ سلامت آدمی، عزت نفس و ارزش قایل شدن برای خویش می‌باشد و مفاهیمی چون اعتماد به نفس، عزت نفس و تصویر

ذهنی مثبت، جزو کلیدهای اصلی حل و فصل مشکلات زندگی انسان‌ها محسوب می‌شوند.

هر کسی اگر بخواهد، می‌تواند با شکل دهی یک خودانگاره مثبت و سالم، بر سطح عزت نفس خویش بیافزاید و زندگی سالم و موفقی را برای خویش رقم بزند. اثر دارای رفتار و یا عادات نامناسبی هستید، می‌توانید با قدرت تصویر ذهنی مثبت و کسب اعتماد به نفس، بر تمام این شرایط نابهنجار فایق آمده و عادات خویش را بهبود ببخشید.

تصویر ذهنی، نقش بسیار مهمی در شکل دهی رفتار و احساسات ما دارد به طوری که دارا بودن یک تصویر ذهنی مثبت از خویش، انگیزه بالایی را در وجود ما پدیدار خواهد ساخت تا بر مایم قله‌های موفقیت را یکی پس از دیگری در زندگی فتح کنیم.

وضعیت زندگی ما بر اساس همان تصاویری است که در ذهن به آن‌ها شکل داده‌ایم و زندگی به ما همان چیزهایی را می‌دهد که خواهیم داد که قبلاً در صفحه ذهن مان آن‌ها را به تصویر کشانده و انتظارش را داشته‌ایم. درست مثل محصولی که متناسب با دانه کاشته شده در سرزمینی برداشت می‌کنیم.

هر آن چه را که در حال حاضر داریم، همگی محصولات تصویر ذهنی قبلی خودمان است و این نیز خود ما هستیم که می‌توانیم و اختیار هم داریم، که زندگی آینده‌مان را هم اکنون و به دلخواه، در صفحه ذهن ترسیم نموده و از نیروی عظیم تصویرسازی ذهنی خود برای تحقق آرزوها و رویاهای خویش بهره‌گیری نماییم.

تصویرسازی ذهنی سالم و مثبت، درون‌مان را از شور و شوق و اشتیاق لبریز ساخته و احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش را در ما زنده می‌کند در حالی که شکل‌گیری منفی و غیرواقعی تصاویر ذهنی، وجود ما را آکنده از احساس شکست، بدبختی، بیماری و بیچارگی خواهد نمود و رهایی از آن‌ها نیز جز با جایگزینی تصاویر سالم و مثبت در ذهن، امکان‌پذیر نخواهد بود.

خوشبختی مثل سایه به دنبال کسی است که تصویر فردی خوشبخت را از خود در ذهن ترسیم نموده باشد. تصویر ذهنی سالم و مثبت، نشان‌دهنده میزان تمایل شما به بهتر شدن در زندگی است و می‌تواند به عنوان یک منبع عظیم و پایان‌ناپذیر از برکت وونی، شما را به موفقیت و خوشبختی برساند.

یک زندگی با معنی و مفهوم، تنها در سایه اعتقاد به خداوند و نیروی لایزال او امکان‌پذیر خواهد بود. اطاعت و فرمان‌برداری از خداوند، کلید سعادت‌مندی و ایجاد یک زندگی مثبت‌داشتنی، فعال و شادی‌آفرین است. این نکته را با توجه به تجارب باینه و مژده‌های خود می‌توانم با قاطعیت بیان کنم که یکی از روش‌های اصلی درمان عزت‌نفس پایین و تصویر ذهنی منفی، نگریستن به خود از دیدگاه خالق با عظمت و نظافت‌افکن به خویشتن با چشم الهی است.

تصویر ذهنی یک فرد مسلمان، شگفت‌انگیزترین، زیباترین و باعظمت‌ترین تصویر ذهنی ممکن در بین انسان‌هاست. او خود را گل سرسبد مخلوقات خداوند و عزیز دُرَدانه پروردگار عالم می‌داند که جامع همه اسماء و صفات الهی، نازپروردهٔ رب و مسجود فرشتگان است، هم او که در فرش است