

فصل تغییر ذهن

(تأثیر ذهن مهمترین عامل موفقیت)

مریم صالحی مجرد

سرشناسه : صالحی مجرد، مریم، ۱۳۴۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : فصل تغییر ذهن / مریم صالحی مجرد.
 مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۹-۶۹-۱ ریا ۱۵۰۰۰۰
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Success -- Psychological aspects
 موضوع : تحول (روان‌شناسی)
 موضوع : (Change Psychology)
 موضوع : یواسازی ذهن
 موضوع : Biofeedback training
 رده بندی کنگره : ۱۵۸/۴۵۸/۱۳۹۵/۲۳ ص
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۴۵۸/۲۵۰۷۴۵۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۰۷۴۵۶

فصل تغییر ذهن



نویسنده: مریم صالحی مجرد

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۲۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۵

چاپ و یونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۵۶

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۸۵۰۹	۶۹	۱
-----	-----	------	----	---

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۶
فصل اول.....	۸
تغییر و مفاهیم.....	۸
تغییر از "من" آغاز می شود!.....	۹
موفقیت همیشه مهم بوده، اما چرا راز غرور با موفقیت به بت تبدیل شده است؟.....	۲۱
تعالی و راه رسیدن به آن.....	۲۳
تاثیر نگرش ایمان بر موفقیت.....	۳۱
بالا بردن نیروی ایمان.....	۳۳
فلسفه ی باورها.....	۳۵
فصل دوم.....	۳۸
یادگیری و انواع آن.....	۳۸
ویژگی های یادگیری ماشینی.....	۴۱
چگونه می توانیم سریع یاد بگیریم؟.....	۴۲
روش های یادگیری.....	۴۵
تکنیک های یادگیری.....	۴۸
ویژگی های برجسته فرد یادگیرنده.....	۴۹

۵۲	فصل سوم
۵۲	شادی ناب
۵۹	فصل چهارم
۵۹	ویژگی های انسان عالی
۶۱	پنج ویژگی شاخص فرد عالی
۶۷	فصل پنجم
۶۷	تشبیه ذهن انسان به کامپیوتر و کارخانه
۷۲	فصل ششم
۷۲	اجزای ذهن را بشناسیم
۷۳	محتوای ذهن
۷۵	نظریه ها
۷۹	داستان
۸۰	مهارت
۸۰	نرم افزار ذهنی
۸۱	اهمیت نرم افزارهای ذهنی
۸۲	انواع نرم افزارهای ذهنی
۸۲	مفهوم هر نوع از نرم افزارها
۸۳	سخت افزار ذهن (مغز)
۸۵	فصل هفتم
۸۵	مقایسه نرم افزارهای ذهنی
۸۶	۱- مقایسه ی نگرش گذشته نگر با آینده نگر

- ۹۱..... ویژگی های انسان آینده نگر:
- ۹۵..... ۲-مقایسه ی نگرش منفی نگر با مثبت نگر:
- ۹۷..... ۳-نگاه انسان منفی نگر به هستی و جهان:
- ۹۷..... ۴- نگاه انسان منفی نگر به خدا:
- ۹۸..... ۵- نگاه انسان منفی نگر به جامعه:
- ۹۹..... ۱-نگاه انسان مثبت نگر به خود:
- ۹۹..... ۲- نگاه انسان مثبت نگر به دیگران:
- ۹۹..... ۳- نگاه انسان مثبت نگر به هستی:
- ۱۰۰..... ۴-نگاه انسان مثبت نگر به خدا:
- ۱۰۰..... ۵- نگاه انسان مثبت نگر به جامعه:
- ۱۰۱..... ۳-مقایسه ی گرایش فرد گرا با جمع گرا:
- ۱۰۲..... ۴-مقایسه ی گرایش برون گرا با درون گرا:
- ۱۰۴..... ۵-مقایسه ی نگرش کوچک نگری با بزرگ نگری:
- ۱۰۷..... ۶-مقایسه نگرش ماشینی با خلاق:
- ۱۱۲..... ۷-مقایسه ی گرایش واقع گرایی با آرمان گرایی:
- ۱۱۶..... ۸-مقایسه ی نگرش چگونگی با چرایی:
- ۱۱۷..... ۹-مقایسه ی روحیه ی کار گریزی با کار دوستی:
- ۱۱۹..... ۱۰-مقایسه ی نگرش (با این -یا آن) نگری با (هم این-هم آن) نگری:
- ۱۲۰..... ۱۱-مقایسه روحیه ی بدون عزت نفس با دارای عزت نفس:
- ۱۲۲..... ۱۲-مقایسه ی نگرش مرگ نگری با زنده نگری:
- ۱۲۳..... ۱۳-مقایسه ی گرایش کهنه گرایی با نو گرایی:

۱۴- مقایسه ی نگرش جزء نگری با کل نگری..... ۱۲۴

۱۵- مقایسه ی گرایش نتیجه گرایی با فرآیند گرایی..... ۱۲۶

۱۶- مقایسه ی گرایش مصرف گرایی با تولید گرایی..... ۱۲۷

۱۷- مقایسه ی روحیه ی داشتن و ثبات با بودن و بی قراری..... ۱۲۹

فصل هشتم..... ۱۳۳

تغییر ذهن..... ۱۳۳

ارتقای ذهن..... ۱۳۴

چهار عامل مؤثر بر رم افزادی ذهنی..... ۱۳۶

فصل نهم..... ۱۴۱

راه های قوی کردن ذهن ضعیف..... ۱۴۱

فصل دهم..... ۱۴۹

شاخص تغییر ذهن..... ۱۴۹

مراحل تغییر و رسیدن به اقدام و عمل..... ۱۵۱

منابع..... ۱۵۳

محتوای این کتاب بر اساس درس های مدرسه تعالی آصف می باشد.

تمامی روش ها و راه حل های ارائه شده در این کتاب، برای عموم قابل اجرا و نتیجه بخش است. زندگی شما دگرگون می شود و به گوهر ناب تعالی دست می یابید. فرض کنید وارد یک رستوران شده اید یک نفر ماهیچه سفارش می دهد و یک نفر ماکارونی هر دو نفر با توجه به درخواست شان غذا می خورند و انرژی دریافت می کنند. ولی چه نوع و چه مقدار کالری؟ این انرژی ها یکسان نیستند. کسانی که این کتاب را می خوانند با توجه به خواسته ای که از این کتاب دارند، تفاوتی خواهند داشت و چنانچه از آموخته های خود استفاده ی عملی داشته باشند، تفاوتی خواهند گرفت.

انتخاب این کتاب توسط شما نشان می دهد که به کسب موفقیت علاقه دارید و دنبال رسیدن به خواسته های خود هستید. در ثانی خصلت خوب دیگری که دارید این است که تمایل به تغییر دارید.

از استاد بزرگوارم مهندس عقیل ملکی فرسپاسگزارم و از دوتن از دوستانم که در بالا بردن

کیفیت کتاب کمکم کردند تشکر می کنم.

مقدمه

«به یک زندگی عالی خوش آمدید.

مردان بزرگ کسانی هستند که می دانند اندیشه ها بر جهان حکم می رانند. (امرسون)

«هر کس آن چیزی است که در درون می پندارد. (داوود نبی)

خرداد سال نود بود که چهار سال رودتر از موعد، خودم را از کار معلمی، بازنشست کردم ، از خدا خواستم که راه معنوی را برام باز کند، دی ماه همان سال ، با جلسات دوازده قدمی، آشنا شدم، که خانمهای متأهل از در قشری آنجا بودند و روی خود شناسی کار می کردند ، رسیدن به خود شناسی، آرزوی من بود که ، این را تا آن زمان نمی دانستم ، بانوان در این جلسات با تمرکز بروی خود و اجرای اصول و تکنیک های جهانی که در این جلسات آموزش داده می شد و عملی کردن آن در زندگی ، به رشد و شکوفایی و بلوغ روانی می رسیدند. من در این سفر روحانی، واقعا خواهان تغییر بودم. ومنتظر تغییر دیگران نبودم و از خودم شروع کردم. توانستم از گذشته اندیشی و منفی اندیشی رها شوم و در زمان حال زندگی کنم.

مهر ماه ۹۴ با شرکت در مدرسه تعالی ، ارزش ها و مأموریت و هدفم که به آن چشم انداز می گویند، کشف کردم، که این هدیه ای بسیار بزرگ از طرف خداوند بود. دی ماه ۹۴ ، راهنما شدم و خوشحالم که این کار در راستای مأموریتم هست ، زاویه دید مادران را تغییر می دهم تا با نگاهی نو و خلاقانه به زندگی خود و همسر و فرزندانشان نگاه کنند و بتوانند در حل مسائل شان انتخاب های بهتری داشته باشند و از انجام رفتارهای واکنشی پرهیزند رفتارهای ساز را آگاهانه انتخاب کنند. در واقع با تغییر نگاه و نگرش آنها می توانستم، طرز تفکر آنرا را تغییر دهم و در نتیجه احساس و رفتار متفاوتی در آنها شکل می گرفت. افکار، احساسات ، رفتار و گفتار تشکیل یک چرخه ی درمانی می دهد. با تغییر فکراز بد بینی به خوش بینی ، احساس خوب می شود ، در نتیجه به جای خشم و پر خاش رفتار دوستانه از فرد سر می زند. هر جزئی از این چرخه تغییر کند، بقیه اجزا نیز تغییر می کند. چنان چه فردی غمگین باشد ، آگاهانه شروع به انجام کارهایی کند که در حالت شادی انجام می دهد مثلا لباس شاد بپوشد، آواز بخواند و برونطی ، این فرد شاد می شود. یعنی با تغییر رفتار ، تغییر احساس اتفاق می افتد و افکار ناخوشایند از ذهن خارج می شود و برعکس با تغییر افکار ، اول احساس و بعد رفتار تغییر می کند. مادران عزیز در جلسات دوازده قدمی، یاد می گیرند که افکار منفی و بد را به افکار مثبت تغییر دهند و احساس خوب و عمل کرد متفاوتی داشته باشند.