

گام به گام با ابزارهای ذهنی

نویسنده :

ام البنین اسدی

سرشناسه: اسدی، ام البنین، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدید آور: گام به گام با ابزارهای ذهنی، ام البنین اسدی
مشخصات نشر: مشهد، کتاب چشم انداز
مشخصات ظاهر: ۶۹ صفحه قطع رقی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۴-۰۰-۱
شناسه مجوز: ۹-۵۷۳۸۲-۲۰۵۱۶۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: پرورش ذهن «Mental discipline»
موضوع: خودشناسی «Self-perception»
موضوع: مثبت نگری «Affirmations»
ردیف کتبی: BF632
شماره ثبت: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۷۸۴۱

گام به گام با ابزارهای ذهنی

نگارش: ام البنین اسدی
ناشر: کتاب چشم انداز
شماره گان: ۱۰۰۰ نسخه
صفحه آرای: مصطفی قنادزاده
چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال قنادزاده
نوبت چاپ: تابستان ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۴-۰۰-۱
شناسه مجوز: ۹-۵۷۳۸۲-۲۰۵۱۶۸

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۵	مقدمه:
۹	گام اول: باورهای ما
۱۳	گام دوم: منطق
۱۴	پیدایش منطق
۱۸	گام سوم: انگیزه
۲۲	گام چهارم: مرز
۲۶	گام پنجم: طوفان فکری
۳۱	گام ششم: پشتکار
۳۵	گام هفتم: ذهن ثروتمند
۳۹	گام هشتم: ذهن مثبت
۴۳	گام نهم: تجربه
۴۷	گام دهم: اندیشه بیدار
۵۱	گام یازدهم: ضرورت اندیشه
۵۵	گام دوازدهم: هدف
۶۰	گام سیزدهم: موفقیت

پیشگفتا

طی تحقیقات دانشمندان، قدرتمندترین چیزی که روی کره زمین وجود دارد مغز انسان است و این مغز است که انتخاب می کند ما چگونه زندگی کنیم. البته با توجه به اطلاعاتی که دارد و هم چنین در این میان قدرت ذهن را نمی توان نادیده گرفت. می توانیم استفاده از قدرت مغز و ذهن حداکثر بهره را ببریم و در باره چرایی کارهایمان گاهی پند کنیم.

سروتونین یک ماده شیمیایی اما ضروری برای مغز است که می تواند قدرت ذهن را افزایش دهد و اگر به هر دلیلی میزان این ماده در بدن کم شود ما در تمام کارهای خود دچار مشکل خواهیم شد و زندگی مان دچار اختلال می شود. پس سروتونین باید در مغز به اندازه کافی وجود داشته باشد تا ذهن به خوبی پاسخگوی ما باشد.

اگر از مدیتیشن اندکی آگاهی دارید باید اضافه کنم که یک نویسنده معروف به نام دیوید سیلدر که به سرطان مثانه مبتلا شده بود به مدت یک ماه از مدیتیشن و قدرت ذهنش استفاده می کرد تا اینکه پزشکان دریافتند که دیگر هیچ اثری از توده سرطان وجود ندارد و طبق آمار آدم های سطح بالای جامعه از آن استفاده می کنند اما در ایران هنوز رایج نیست. پس قدرت ذهن ر تاثیرات آن و البته استفاده درست و هم چنین مدیریت ذهن را نباید دست کم گرفت

اگر تمام ابزارهایی که در ذهن مان وجود دارد را با نظم و حوصله کنار هم بچینیم و اندکی محترمانه تر در مورد آنها بیاندیشیم می توانیم بهره درست را از آنها ببریم و در این صورت زندگی بهتری خواهیم داشت.

ابزارهای ذهنی را می توان نوعی جعبه ابزار نامید به طور مثال در آن چند تکنیک ساده که لازمه رسیدن به موفقیت است وجود دارد. در واقع این طور می توان گفت مجموعه ای از مهارت های ذهنی که فرد دارد که اطلاعات جامعی در اختیار ما قرار می دهد.

آیا می دانستید انسان در سر خود جعبه ابزار به همراه دارد؟ فقط باید بدانید که چطور از این جعبه ابزار به درستی استفاده کنید. در گذشته دانسته های انسان در مورد ذهن و مغز خود بسیار اندک بود اما خوشبختانه با پیشرفت

تکنولوژی انسان از این دو واقعیت مهم آگاهی بهتری پیدا کرده و درست تر از آن استفاده می کند.

چارچوب ذهنی یا پارادایم^۱

مجموعه ای از قواعد است که کارهایی را در ذهن انجام می دهد، این کار می تواند در یادگیری و به خاطر سپردن باشد یا حتی فراموشی. به هر حال یک عنوان است.

به عبارت ساده تر پارادایم یک نوع الگوی ذهنی و جدیدترین مفهوم ذهنی است که وارد حوزه فلسفه علم جامعه شناسی شده است.

بسیاری از مردم بر این باور هستند که آگاهانه را از روی هوشیاری زندگی می کنند اما دانشمندان معتقدند که انسان ها فقط ۵ درصد از فعالیت های شناختی خود آگاه هستند و در واقع رفتارهای ما ب فعالیت هایی در مغز بستگی دارند که ورای آگاهی هوشیارانه ما است. ^۲ دانشمند عصب شناس دانشگاه ویسکانسین در این باره می گوید:

«آنچه که در هر لحظه انجام می دهیم نا آگاهانه است، در حقیقت اگر قرار بود همه چیز را آگاهانه انجام دهیم زندگی به یک آشوب تبدیل می شد.»

^۱ Paradigam

^۲ Paul Whelan

یک چارچوب فکری می تواند به یک عادت تبدیل شود. به این جمله دقت کنید: «من نمی دانم، همه این کار را انجام می دهند، من هم انجام می دهم!» و این یعنی پارادایم، داشتن تفکر اشتباه و بی پایه و اساس.