

۱۹۱۵۹۱۸

برجسته

تدوین و تالیف:

د. علی نژاد

۱۳۹۷

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	: عالی نژاد، اکبر، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: برجسته/ تدوین و تالیف اکبر عالی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۵۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خودسازی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: اندیشه و تفکر
موضوع	: پویاسازی ذهن
موضوع	: راه و رسم زندگی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: رفتار
رده بندی شنگره	: ۱۳۹۷ ع۲ ۹ع۲ / BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه	: ۵۲۷۰۸۶۶
	Self-actualization (Psychology) -- Miscellanea
	Thought and thinking
	Biofeedback training
	Conduct of life -- Miscellanea
	Human behavior

ارشدان

مؤسسه آموزش عالی بی‌فی ارشدان

نام کتاب:	برجسته
تألیف:	اکبر عالی نژاد
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۵۱-۲
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۲۱۴۷۶۲۵۵
	۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳.....	مقدمه
۱۷.....	وجه انسان در عالم هستی
۲۲.....	تفاوتی انسان با حیوان
۲۴.....	مختصری بر سوسن و ارتباط بین عقل - مغز - هوش - ذهن - تفکر و اراده
۲۴.....	عقل
۲۵.....	مغز
۲۶.....	واژه ذهن
۲۷.....	هوش
۲۷.....	تفکر
۲۸.....	اراده
۳۳.....	فکر چتر نجات آدم
۳۶.....	افرادی که ذهنی باز و روشن دارند
۳۶.....	دستورالعمل ها
۳۸.....	نکات کلی و هشدارها
۳۹.....	احترام به افکار و عقاید بی آزار دیگران
۴۳.....	مراقبه و تغییر افکار
۴۴.....	چرا باید به ارزش خوب فکر کردن پی برد؟
۴۸.....	منشا باورها و عقاید
۴۹.....	قالب های ذهنی
۵۱.....	قالب های ذهنی چگونه شکل می گیرند؟

- اما قالب‌های ذهنی چه معایبی دارند و چگونه نگاه ما را به محیط پیرامون خود
 ۵۲..... تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
- ۵۳..... روش‌های شناسایی، تغییر و توسعه قالب‌های ذهنی
- اعتقاد معرفتی (یقین بالاترین سطح آگاهی است) - رهایی از بند شک و تردید
 ۵۴.....
- ۵۵..... سیر یقین
- شک و تردید عامل مهمی در محرومیت انسان از رسیدن به هدف است پس
 ۵۷.....
- ۵۷..... آخرین درمان چیست؟
- ۵۷..... معایب شک
- علت شک و تردید (چهل و تقلید کورکورانه)
 ۵۷.....
- ۵۸..... یقین، راه درستی
- ۵۹..... سبک زندگی
- ۶۲..... برای داشتن تصویر ذهنی خوب، به کنیم
- ۶۳..... تلقین
- ۶۳..... در گذشته سیر نکنید از گذشته درس بگیرید
- ۶۴..... در ضمیر خود؛ شادی و امید را جای غمید
- ۶۵..... ایده‌های نو و مثبتی در زندگی داشته باشید
- ۶۵..... ۱۵ روش فکری افراد موفق
- ۷۰..... فرهنگ
- ۷۳..... «فرهنگ مداری یا قانون مداری»
- ۷۳..... عوامل تأثیرگذار بر افکار و رفتار انسان‌ها
- ۷۵..... تفاوت فرهنگ با سایر عوامل تولیدکننده افکار و رفتار
- ۷۶..... قانون تا چه حد و اندازه‌ای می‌تواند پدیدآورنده فرهنگ باشد؟
- ۷۸..... شیرینی و سهولتی که فرهنگ ایجاد می‌کند
- ۷۸..... تعدد قانون؛ علل و آثار

- عجله؛ عامل قانون‌گرایی در مقابل فرهنگ‌گرایی ۷۹
- الگوی برای نسبت قانون و فرهنگ ۸۰
- عوامل تاثیر گذار بر دید افراد در زندگی ۸۱
- اما چگونه میتوانیم افکارمان را مدیریت کنیم؟ ۸۲
- اما انسان دارای عقل و تفکر است و به این وسیله میتواند از آشفتگی و اضطرابش جلوگیری کند ۸۳
- شما چگونه تفکری دارید؟ ۸۳
- اما باورهای منطقی چگونه میتواند باشد؟ ۸۳
- حال ما چگونه میتوانیم از تفکر منطقی استفاده کنیم؟ ۸۴
- افکار مزاحم ۸۵
- تمرکز بروی حواس پرتی ۸۶
- جلوگیری از استرس ۸۶
- به تاخیر انداختن اندیشه برای بعد ۸۷
- درمان متناقض ۸۷
- پذیرش ۸۸
- مراقبه ۸۸
- تصدیق خود ۸۹
- نوشتن ۸۹
- سنت‌های الهی یا قانونمندی طبیعت ۸۹
- قانون اول: قانون خالی شدن (خلأ) ۹۰
- همیشه خلأ باعث جذب می‌شود. ۹۰
- بخشیدن ۹۱
- خالی‌تر ۹۱
- خالی زبان ۹۲
- خالی شکم ۹۲

۹۲.....	خالی از گناه.....
۹۲.....	رهایی.....
۹۳.....	قانون دوم: قانون جریان و حرکت.....
۹۴.....	قانون سوم: قانون نظم.....
۹۵.....	قانون چهارم: قانون بارش.....
۹۶.....	صدقه از سه دیدگاه بیان می‌شود:.....
۹۷.....	بارش.....
۹۸.....	رش به کی، به کجا؟.....
۹۸.....	قانون پنجم: قانون پاکی.....
۱۰۰.....	قانون ششم: قانون سحر خیزی.....
۱۰۱.....	قانون هفتم: قانون جمع (با هم بودن).....
۱۰۲.....	قانون هشتم: قانون هماهنگی.....
۱۰۳.....	قانون نهم: قانون تنوع.....
۱۰۴.....	قانون دهم: قانون کارما (زیستدار).....
۱۰۵.....	قانون یازدهم: قانون عشق.....
۱۰۷.....	عوامل پیدایش و ایجاد آرامش:.....
۱۱۲.....	و چه خوش گفت سعدی:.....
ده نکته کاربردی از برخی از تکنیک‌های روان‌ساخته که شادی و آرامش را در	
۱۱۲.....	زندگیتان به وجود می‌آورد.....
۱۱۲.....	راز اول: با خدا ارتباط برقرار کنید.....
۱۱۳.....	راز دوم: مثبت فکر کنید.....
۱۱۴.....	راز سوم: قضاوت خود را به تأخیر بیندازید.....
۱۱۴.....	راز چهارم: بر آرامش درونی تمرکز کنید.....
۱۱۵.....	راز پنجم: از آنچه هستید راضی باشید.....
۱۱۶.....	راز ششم: به دستورات اخلاقی احترام بگذارید.....

- راز هفتم: دید جدیدی پیدا کنید..... ۱۱۶
- راز هشتم: صفت‌های مثبت خود را افزایش دهید..... ۱۱۷
- راز نهم: حس‌ها را از همدیگر، جدا کنید..... ۱۱۸
- راز دهم: وسایل اضافی را از محیط زندگی تان خارج سازید..... ۱۱۸
- الگوی راستین آرامش خاطر..... ۱۲۰
- آرامش نوآم با تسلیم..... ۱۲۱
- نمیر، سالعه و سفر بر افکار و رفتار:..... ۱۲۲
۱. افزایش آرامش و کاهش استرس..... ۱۲۳
۲. تقویت ذهن و حفظت از آن..... ۱۲۴
۳. تحریک ذهنی..... ۱۲۵
۴. داشتن خواب راحت..... ۱۲۶
۵. افزایش همدلی..... ۱۲۶
۶. مقابله با افسردگی با مطالعه‌ی کتاب‌های خوداری..... ۱۲۷
۷. افزایش آگاهی..... ۱۲۷
۸. گسترش دایره‌ی لغات..... ۱۲۸
۹. تقویت حافظه..... ۱۲۹
۱۰. تقویت مهارت تفکر تحلیلی..... ۱۲۹
۱۱. افزایش تمرکز..... ۱۳۰
۱۲. بهبود مهارت نوشتن..... ۱۳۰
۱۳. آرامش خاطر..... ۱۳۱
۱۴. مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی باکیفیت‌تر..... ۱۳۱
- سفر کردن:..... ۱۳۲
- ده دلیل مهم برای سفر کردن..... ۱۳۲
۱. آرزوها و تخیلات به واقعیت تبدیل خواهند شد..... ۱۳۳
۲. قدرت برنامه ریزی صحیح و مدیریت زمان را خواهید داشت..... ۱۳۴

۳. می‌توانیم به بهترین شکل کیف پولمان را اداره کنیم ۱۳۵
۴. غم و اندوه از شما دور خواهد شد ۱۳۶
۵. بهترین دوست یا حتی شریک زندگی را در سفر خواهید یافت ۱۳۷
۶. اجتماعی‌تر خواهیم شد ۱۳۸
۷. میزان IQ شما افزایش خواهد یافت ۱۳۹
۸. آزادی کامل را بازمی‌یابید ۱۳۹
۹. اعتماد به نفس خواهید یافت به دلیل توجه بیشتر ۱۴۰
۱۰. خودتان را تجزیه و تحلیل خواهید کرد ۱۴۱
- تاریخ ۱۴۲
- الف - تاریخ ساختار فعلی و آینده جوامع: ۱۴۳
- ب - نقش تاریخ در ساختار اشخاص: ۱۴۴
- شناخت علایق خود ۱۴۵
- ضرورت شناخت خود ۱۴۶
- پنج قدم ضروری برای شناخت خود ۱۴۷
۱. شخصیت خودتان را بشناسید. ۱۴۷
۲. ارزش‌های اصلی‌تان را بشناسید. ۱۴۸
۳. بدنتان را بشناسید. ۱۴۸
۴. آرزوهایتان را بشناسید. ۱۴۸
۵. علایق و عدم‌علاقته‌تان را بشناسید. ۱۴۹
- بنویسید تا خودتان را بیشتر بشناسید ۱۴۹
- نهایت شناخت (خودشناسی) ۱۵۰
- خود شناسی از دیدگاه قرآن ۱۵۰
- خود شناسی و خودسازی از منظر حضرت علی (ع) در نهج البلاغه. ۱۵۴
- منابع ۱۵۷

مقدمه

مولانا می‌گوید: هستی ما در حقیقت اندیشه‌های ماست و از این‌که بگذریم، باقی وجود ما مشتی استخوان و پوست و رگ و ریشه است که در راه حق، بیگانه است. کسی که اندیشه نیک ندارد، چوب یا خار و خسی است که فقه به رد سوزاندن و آتشدان حمام می‌خورد. بعید نیست که مولانا در بیان این سخن به مفهوم "حیوان ناطق" توجه داشته باشد؛ زیرا انسان را "حیوان ناطق" می‌نامند و در این اصطلاح، ناطق به معنای اندیشه‌گر و مُدرک است. طبعاً پرورش اندیشه و سلامت آن وابسته به پرورش روح است. اگر آدمی در پی سامان ساختن روح بر آمد اندیشه او نیز سالم و کامل خواهد گشت

یکی از اصولی که دین اسلام به پیروان خویش بسیار تأکید کرده است، اندیشه و تفکر در آفرینش و نیز در زندگی روزمره آنان است. در قرآن کریم آیات متعددی وجود دارد که انسان‌ها را به اندیشه، تعقل فراخوانده است. همچنین در احادیث ائمه اطهار (ع) نیز دعوت به فکر و تعقل فراوان است. عنصر «فکر و اندیشه» از جمله عناصری است که در رأس تعالیم عالیه دین مقدس اسلام قرار دارد و قرآن کریم به عنوان قانون اساسی این آئین ارجمند پر از آیاتی است که عموم انسان‌ها (و نه تنها مسلمانان) را به «تفکر» و «تعقل» فرا می‌خواند. و روایات و احادیث اسلامی نیز به عنوان یکی از منابع اربعه فقه اسلامی و یادگارهای گرانسنگ پیشوایان معصوم، بیشترین تأکیدات را درباره این موضوع یعنی «فکر و اندیشه» در خود نهفته دارند. و این امر آنچنان مورد عنایت و توجه بزرگان دین ما واقع

گردیده که از آن به عنوان «برترین عبادت» یاد شده است، همچنانکه علی(ع) در کلام والای خود چنین می‌فرماید:

«بالاترین عبادت به کار انداختن نیروی تفکر و تعقل است.» (الحديث، روایات تربیتی، ۳۲۵)

اصولا هرگاه بدانیم که مهمترین وجه تمایز آدمی با سایر موجودات، همانا دارا بودن گوهری به نام «عقل» و «خرد» می‌باشد و هویت واقعی و اسیل او در گرو این امانت عظیم الهی و بهره جویی از آن می‌باشد، به رمز و راز عنایت ربّ آئین آسمانی اسلام به عنصر «فکر و اندیشه» که محصول و میوه شجره طه «عقل» می‌باشد، بهتری خواهیم برد.

آری، آدمیت آدمی به دارا بودن و برخوردار بودن از «اندیشه» می‌باشد و الا جدای از عنصر «اندیشه» این موجود به جز تعدادی اعضاء و جوارح مادی که وجه اشتراک او با سایر موجودات است چیز دیگری نخواهد بود.

و اما اگرچه تا بدینجا از ارجحیت «عقل» و «اندیشه» و بکارگیری نیروی «فکر» و «خرد» سخن گفتیم، ما آنچه مسلم است اینکه شایسته نیست آدمی این «ودیعه الهی» را در هر جهتی بکار گیرد و این نیروی عظیم الهی را صرف اموری نماید که به جز «خسران» نتیجه‌ای در برنخواهد داشت. مخصوصا با عنایت به این حقیقت که عمر آدمی در فرسایش و زیان است و سعادتی و اخروی خود در اختیار دارد بسی کوتاه و رودگذر می‌باشد و به همین دلیل باید به نیکوترین وجهی مورد بهره برداری قرار گیرد، فلذا سزاوار، آن است که نیروی تعقل را در مسیری فعال سازد که به سعادتی دوسرا و نیز تقرب به ذات اقدس الهی منتهی گردد، و برای نیل به چنین مقصود والایی باید اموری را «محور اندیشه» خود قرار دهد که به نتایج مبارک و ارزشمند آن اطمینان داشته باشد و اینگونه امور هم شناخته

نمی‌شوند مگر با کسب یاری و هدایت و رهنمایی از خداوند عزیز که خود آفریننده «عقل» و توصیه کننده انسان به بهره گیری از آن می‌باشد، و به عبارت دیگر چه اموری شایستگی آن را دارند که آدمی نیروی «عقل» و «خرد» خود را صرف تأمل و تعمق در آنها نماید؟

باید دانست که بعد از مراجعه به آیات قرآن کریم و ملاحظه و تدبر در آیاتی که در آنها به نوعی سخن از اندیشه و تفکر به میان آمده است درمی یابیم که مهمترین امری که خداوند عزیز در این آیات، آدمی را به تعقل پیرامون آنها دعوت می‌نماید:

- اندیشه در آثار و اشیاء، به منظور اثبات وجود و یکتایی پروردگار
- اندیشه در برخی از بدیهات، طبیعی به منظور اثبات معاد و رستخیز
- اندیشه در حقانیت رسالت پیامبران
- اندیشه در سرگذشت پیشینیان به جهت آموزی از احوال آنان
- اندیشه در بی‌ثباتی دنیا و زینت‌های آن و برتری زندگی اخروی بر حیات دنیوی

- اندیشه در اعمال و رفتار

- اندیشه برای تامین زندگی دنیوی و اخروی

و...

در این کتاب سعی بر این است تا فرآیند و نتایج تفکر و اراده صحیح و عبط بر خوشبختی و بدبختی انسان تبیین و توصیف گردد.

همچنین از منظر فلاسفه و روانشناسان، قدرت ذهن دومین نیروی پر قدرت در کنار روح است. افکاری که از ذهن شما می‌گذرد مسئول تمام اتفاقاتی هستند که در زندگی شما می‌افتد. غالب افکار شما بر رفتار و نگرش شما

تاثیر می‌گذارند و حرکات و واکنش‌های شما را کنترل می‌کنند. پس همانطوری که افکار پیش می‌روند زندگی شما هم پیش می‌روند.

باید بسیار مراقب باشید که به چه چیز می‌اندیشید و فکر می‌کنید. افکار مانند یک نوار کاست هستند که در ویدئو ذهن شما به اجرا در می‌آیند. آن چیزی که به اجرا در می‌آید همان چیزی است که شما می‌بینید و تصور می‌کنید.

در چه فکر می‌کنید همان را زندگی می‌کنید. برای ایجاد تغییر در زندگیتان لازم است که نوار کاست قدیمی را در آورید و یک نوار جدید که دوست دارید جایگزین کند شما می‌توانید افکار تان را تمرین دهید و تقویت کنید و می‌توانید روی ذهن شما هم دیگر تاثیر بگذارید.

اگر شما دانه‌های گاهی را بکارید، آنها را آب دهید و به آنها کود دهید آنها سالم و قوی رشد می‌کنند. افکار مانند دانه‌ها هستند. اگر با علاقه به آنها توجه و رسیدگی شود یک تمام‌عیاری به رشد و تعالی پیدا می‌کنند.

افکاری که از ذهن خودآگاه شما به سمت ذهن ناخودآگاه می‌روند روی تمامی کارها و اعمال تان و روی ذهن‌ها تاثیر می‌گذارد.

قدرت ذهن شما فقط بخشی از قدرت خلاق جهان است، و این بدین معنی است که افکار شما با ذهن جهانی با هم در یک سو کار می‌کنند پس به فکر هایی که به ذهنتان راه می‌دهید توجه کنید. تمامی تلاشتان را بسازید و تمرین کنید که فقط افکاری را به ذهنتان راه دهید که برایتان خوبی، شادی، سعادت و نتیجه‌های مثبت بیاورند و از افکار منفی اجتناب کنید.