

بهترین خودت باش

مدیریت ذهن (جلد اول)

برگس فولادلو

نشر مانیان

سرشناسه	: فولادلو، نرگس، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بهترین خودت باش / نرگس فولادلو.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: [۵۹۲] ص.
فروست	: مدیریت ذهن.
شابک	: شابک دوره: ۶-۶۹-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸ / جلد اول: ۰-۳۲-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۶۳۷].
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
موضوع	: خود راهبری
موضوع	: Self-management (Psychology)
رده‌بندی کره	: BF697/5
رده‌بندی دیس	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۱۶۹۸۱



بهترین خودت باش / مدیریت ذهن: جلد اول

نرگس فولادلو

نشر مانیان

شابک: ۰-۳۲-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

تهیه کتاب از: www.forsatemrooz.com

Instagram: Nargesfooladloo

ایمیل: nfouladlou@yahoo.com

Mobile: ۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	مقدمه

فصل اول: تسلط بر خویشتن در عصر جدید

۲۶	چرا پیوسته رنج می کشیم؟
۳۳	تصویر ذهنی
۳۵	رسیدن از خود قدیمی به خود جدید
۳۸	فرهنگ
۴۱	رسالت
۴۸	انگیزه
۴۹	هدف
۵۱	استرس
۵۶	یادگیری
۵۸	پارادایم شما (الگوهای ذهنی)

فصل دوم: تسلط بر ذهن (افکار)

۶۱	سیستم فکری و دانش اندیشه
۶۴	مدیریت افکار

۶۵.....	افکار.....
۶۹.....	فکر سمی چیست؟.....
۶۹.....	سم زدایی افکار.....
۷۱.....	سازماندهی افکار.....
۹۳.....	تأثیر ذهن و جسم و رفتار بر یکدیگر.....
۱۰۵.....	پاکسازی ذهن.....
۱۰۸.....	ذهن خو. آگاه و ذهن ناخودآگاه.....
۱۱۰.....	ذهن مشاغل.....
۱۱۰.....	ضمیر ناخودآگاه.....
۱۱۱.....	بدن.....
۱۱۲.....	چطور از این قدرت عظیم استفاده کنید.....
۱۱۳.....	تجزیه و تحلیل ناخودآگاه.....
۱۱۴.....	تجزیه و تحلیل آگاهانه.....
۱۱۷.....	تفاوت ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه.....
۱۱۸.....	نقش ضمیر ناخودآگاه.....
۱۱۹.....	ذهن شما چگونه عمل می کند.....
۱۱۹.....	از ناماهر به ماهر.....
۱۲۰.....	NLP چیست؟.....
۱۲۳.....	متابروگرام.....
۱۲۴.....	نکات مهم در رابطه با ضمیر ناخودآگاه.....
۱۲۵.....	ضمیر ناخودآگاه چطور با خود القایی ترس را از بین می برد.....
۱۲۹.....	نکات مهم در رابطه با ضمیر ناخودآگاه و تلقین های مثبت و منفی.....
۱۳۲.....	چگونه ضمیر ناخودآگاه، تمام عملکردهای بدن را کنترل می کند.....
۱۳۳.....	چه کار کنید تا ضمیر ناخودآگاه برای شما کار کند.....
۱۳۴.....	ایده هایی که ارزش به خاطر سپردن را دارند.....

- نکات مهم در رابطه با قدرت شفابخشی ضمیر ناخودآگاه ۱۳۵
- باور ۱۳۷
- دعا درمانی ۱۳۷
- راهنمای شما برای رسیدن به سلامتی ۱۳۹
- استفاده از تکنیک تلقین مداوم برای القای یک ایده در ضمیر ناخودآگاه ۱۴۱
- ضمیر ناخودآگاه شما، نقشه ذهنی تان را می‌پذیرد ۱۴۱
- تکنیک تصویرسازی ذهنی ۱۴۳
- تکنیک تلقین در حالت خواب و بیداری ۱۴۴
- تکنیک استفاده از - ارات مثبت و تاکیدی ۱۴۵
- تکنیک فرمان ۱۴۶
- راهنمای شما برای رسیدن به خواسته‌ها با ضمیر ناخودآگاه ۱۴۶
- چگونه بدن فعالیت‌های ذهنی به تدریج می‌کشد؟ ۱۴۷
- یک نوع از هوشمندی وجود دارد که از بدن مراقبت می‌کند ۱۴۸
- راهنمای شما برای رسیدن به سلامت جسم و ذهن و بدن با ضمیر ناخودآگاه ۱۵۰
- موفقیت ۱۵۱
- سه پله‌ی موفقیت با استفاده از ضمیر ناخودآگاه ۱۵۱
- راهنمای شما برای رسیدن به موفقیت با ضمیر ناخودآگاه ۱۵۴
- چطور باید شادی را انتخاب کرد ۱۵۵
- راهنمای شما برای شاد بودن با ضمیر ناخودآگاه ۱۵۷
- رسیدن به بلوغ عاطفی ۱۵۸
- معنای عشق در روابط هماهنگ انسانی ۱۵۹
- راهنمای شما برای داشتن روابط انسانی عالی با ضمیر ناخودآگاه ۱۶۰
- اقدامات تحکیمی برای روابط زوجین در زندگی مشترک ۱۶۳
- ضمیر ناخودآگاه شما چگونه موانع ذهنی را بر طرف می‌کند ۱۶۵
- چگونه یک عادت را شکل دهیم یا ترک کنیم ۱۶۵

۱۶۷.....	قانون جایگزینی.....
۱۶۷.....	راهنمای شما برای ترک عادت‌ها با ضمیر ناخودآگاه.....
۱۷۱.....	مهارت بخشش.....
۱۷۵.....	چگونه می‌توان با استفاده از ضمیر ناخودآگاه ترس و نگرانی را از بین برد.....
۱۸۲.....	راهنمای سالخوردگی.....
۱۸۴.....	ارتباط امواج مغزی و ضمیر ناخودآگاه.....
۱۹۸.....	بهترین زمان برای تجسم خلاق و مراقبه.....
۲۰۲.....	تکلیف الهی عضو بدن.....
۲۰۹.....	باورها.....
۲۱۰.....	باورها چگونه ساخته می‌شوند؟.....
۲۱۱.....	قرارداد تغییر باور.....
۲۱۲.....	تغییر باور.....
۲۱۲.....	انواع باورهای انسان.....
۲۱۹.....	پارادایم‌ها یا الگوهای ذهنی.....
۲۲۰.....	باورسازی.....
۲۲۰.....	کنترل ورودی‌های ذهن.....
۲۲۱.....	ورودی‌های مغز ما چه چیزهایی هستند؟.....
۲۲۷.....	برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه.....
۲۲۹.....	باور و نقش باورها در زندگی.....
۲۳۳.....	عبارات تأکیدی و باورها.....
۲۳۷.....	تغییر.....
۲۴۰.....	افکار انتقادآمیز.....
۲۴۲.....	رها کردن گذشته.....
۲۴۴.....	بخشش.....
۲۴۶.....	سلامتی.....

۲۵۰		خویشتن دوستی
۲۵۲		روابط عاشقانه
۲۵۵		خلاقیات
۲۵۶		کار
۲۵۸		تجسم فکر
۲۵۸		اعتیاد (رفتارهای عاداتی)
۲۶۰		زندگی بدون نگرانی و اضطراب
۲۶۲		چک است افکار منفی برای مقابله با افکار منفی خود
۲۶۳		ذهنیت‌های ناکارآمد
۲۶۷		چگونه خود را بهتر شناسم؟
۲۶۸		ارزش‌ها
۲۶۹		شناخت ارزش‌ها
۲۷۰		شناسایی ارزش‌ها
۲۷۳		شناسایی نیاز برآورده نشده
۲۷۶		اقدام برای رفع کمبودها
۲۷۹		ارزش‌های اساسی شما چیست؟
۲۸۰		تمرین اولویت‌گذاری ارزش‌ها
۲۸۱		معنای زندگی (معنا چیست؟)
۲۸۱		ارزش ایجاد بی‌معناست؟
۲۸۲		ارزش‌ها؛ مهمترین دارایی ما در زندگی
۲۸۳		چه معیارهایی برای معتبر بودن ارزش‌های ما وجود دارد؟
۲۸۴		ارزش‌های انسانی
۲۸۹		ارزشیابی ارزش‌های فردی
۳۰۱		چرخ زندگی
۳۰۲		نقش‌های ما در زندگی

۳۰۵.....	نیازهای اساسی دوران زندگی.....
۳۰۸.....	نیازها در طول زندگی.....
۳۱۰.....	نیازها.....
۳۱۳.....	شناخت غرایز.....
۳۱۳.....	انواع غرایز.....
۳۱۳.....	نیاز انسان‌ها براساس تحقیقات اصلی موری.....
۳۱۷.....	نیازهای روحی (نیاز به امنیت یافتگی).....
۳۱۷.....	طرحواره.....
۳۱۷.....	تله‌ی زندگی.....
۳۱۷.....	تله‌های زندگی و آسیب‌های دوران کودکی.....
۳۱۸.....	طرحواره‌ها دو نوع اند: شرطی و غیرشرطی.....
۳۱۹.....	طرحواره ناسازگاری.....
۳۲۱.....	انواع طرحواره‌ها.....
۳۲۲.....	طرحواره رهاشدگی.....
۳۲۳.....	طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری.....
۳۲۷.....	طرحواره‌ی محرومیت هیجانی.....
۳۳۳.....	طرحواره نقص.....
۳۳۵.....	طرحواره انزوای اجتماعی.....
۳۳۷.....	طرحواره وابستگی / بی‌کفایتی.....
۳۳۹.....	طرحواره‌ی آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری.....
۳۴۱.....	طرحواره گرفتار / خود تحول نیافته.....
۳۴۳.....	طرحواره شکست.....
۳۴۶.....	طرحواره استحقاق / بزرگ منشی.....
۳۴۸.....	طرحواره خویشتن‌داری.....
۳۴۹.....	طرحواره اطاعت.....

۳۵۱	 طرحواره ایثار
۳۵۳	 طرحواره پذیرش جویی و جلب توجه
۳۵۴	 طرحواره منفی گرایی
۳۵۷	 طرحواره بازداری هیجانی
۳۵۹	 طرحواره معیارهای سرسختانه / عیب جویی افراطی
۳۶۱	 طرحواره تنبیه
۳۶۴	 پرسشنامه طرح واره یانگ
۳۶۴	 مقیاس - رجا بندی
۳۶۹	 خطاهای شناختی
۳۷۲	 ۱۰ خطای شناختی اثر آلبرت آلیس
۳۸۳	 خطای شناختی اثر چشم و هم چشمی

فصل سوم: تسلط بر احساسات و هیجانات

۳۸۶	 احساسات و هیجانات
۳۸۷	 شناخت احساس، عاطفه و هیجان
۳۸۷	 احساس و هیجان از کجا می آید؟
۳۸۹	 مقاومت ذهنی چیست؟
۳۹۰	 هشیاری عاطفی
۳۹۰	 خلق و خو
۳۹۱	 عملکرد ذهنی ما
۳۹۲	 فرق هیجان با خلق و خو
۳۹۲	 مهمترین هیجان های ما
۳۹۳	 خشم
۳۹۴	 مراحل خشم
۳۹۵	 تکنیک های مهم برای تسلط بر خشم

- نشانه‌های رفتاری خشم..... ۳۹۶
- روش‌های ابراز خشم..... ۳۹۷
- مشکل چیست؟..... ۳۹۸
- نابسامانی و آشفتگی..... ۳۹۹
- فرق بین درد و رنج..... ۴۰۰
- رفتارهای ایمنی‌بخش..... ۴۰۲
- فن‌های هیجانی..... ۴۱۰
- ترس..... ۴۱۴
- تمرین مقابله با ترس..... ۴۲۲
- فن‌های هیجانی برای رهایی از ترس..... ۴۲۳
- فن‌های شناختی برای بررسی و برطرف کردن ترس‌ها..... ۴۲۴
- فن‌های رفتاری..... ۴۲۵
- غم و اندوه..... ۴۲۷
- فن‌های هیجانی برای کاهش غم و اندوه..... ۴۳۱
- فن‌های شناختی برای بررسی و کاهش غم و اندوه..... ۴۳۲
- فن‌های رفتاری..... ۴۳۳
- شادی..... ۴۳۶
- تمرین خودآگاهی..... ۴۴۲
- لذت..... ۴۴۶
- اعتماد به نفس..... ۴۴۷
- تکنیک‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس..... ۴۴۷
- عزت نفس..... ۴۴۹
- تفاوت بین اعتماد به نفس و عزت‌نفس از دیدگاه یونگ..... ۴۴۹
- ویژگی افراد دارای عزت نفس بالا و عزت‌نفس پایین در چیست؟..... ۴۵۰
- چگونه می‌توان عزت نفس را افزایش داد؟..... ۴۵۱

۴۵۱	راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس
۴۵۱	راهکارهایی برای بالا بردن عزت نفس
۴۵۲	علائم مسمومیت احساسات انباشته شده
۴۵۲	قدم‌های لازم برای پاکسازی احساسات مسموم
۴۵۴	مایندفولنس چیست؟
۴۵۴	مراحل مایندفولنس
۴۵۵	خودآگاهی
۴۵۹	MBCT

فصل چهارم: تسلط بر عادت‌های ناکارآمد

۴۷۰	عادت‌های ناکارآمد
۴۷۳	شناسایی عادت‌های رفتاری ناکارآمد
۴۷۵	تمایل به تغییر
۴۸۲	رهایی از عادت‌های مخرب رفتاری
۴۸۸	عامل ایجاد عادت‌های رفتاری ناکارآمد
۴۹۶	۷ مرحله مهم تا تغییر
۴۹۸	پرسشنامه ارزیابی عادت‌ها
۵۰۱	تعریف صدمه
۵۰۵	اقدام عملی برای جبران صدمات
۵۱۶	عادت‌های مفید و کارآمد
۵۱۶	تسلط بر اهداف
۵۲۰	تعیین هدف
۵۲۳	سیستم طراحی هدف
۵۲۸	نحوه صحیح هدف‌گذاری
۵۳۲	اهداف هوشمندانه چه خصوصیتی باید داشته باشد

- ۵۳۲..... (S.M.A.R.T) هوشمندانه.
- ۵۳۳..... نقشه‌های ذهنی چیست؟
- ۵۳۷..... استفاده از نقشه‌های ذهنی به عنوان ابزار تغییر.
- ۵۵۱..... اساتید تغییر شما چه کسانی هستند.
- ۵۵۳..... بخش‌های برنامه‌ریزی زندگی.
- ۵۵۳..... ارزیابی تعادل زندگی.
- ۵۵۴..... استفاده از یک نقشه‌ی ذهنی برای ارزیابی تعادل زندگی.
- ۵۵۵..... ارزیابی برخورد شما.
- ۵۵۶..... معرفی نقشه‌ی ذهنی برای تغییر.
- ۵۵۹..... نقش و موفقیت و هدف‌گذاری شما در کسب‌وکار.
- ۵۶۵..... نقشه‌های ذهنی قابل.
- ۵۶۸..... بازگرداندن جسم به وضع عادی.
- ۵۷۱..... تسلط بر مدیریت زمان.
- ۵۸۹..... سه مرحله خلق خواسته‌ها.
- ۵۹۱..... منابع.

مقدمه

- بعضی از ما پیوسته رنج می کشیم و در حالت قربانی بودن باقی می مانیم؟
 - بعضی از ما نمی توانیم افکار مزاحم و مسموم و احساس های ناخوشایند و عادات و رفتارهای مخربمان را تغییر دهیم؟
 - بعضی از ما دست به انتخاب های اشتباه می زنیم؟
 - بعضی از ما پیوسته هراسانیم و استرس داریم؟
 - بعضی از ما نمی توانیم خشممان را کنترل کنیم؟
 - بعضی از ما نمی توانیم شادی را جایگزین غم و اندوه کنیم؟
 - بعضی از ما از این شاخه به آن شاخه می پریم؟
 - بعضی از ما تمرکز و توجهمان ضعیف است؟
 - بعضی از ما انگیزه مان را برای رسیدن به هدف از دست می دهیم؟
 - بعضی از ما نمی توانیم خود قدیمی مان را ترک کنیم و یک خود جدید بسازیم؟
 - بعضی از ما تغییر برایمان سخت است؟
- در میان نظام جهان هستی انسان پیچیده ترین آفریده است.
- طولانی شدن عمر بشر، بالا رفتن دانش و آگاهی او از جهان هستی باعث افزایش این پیچیدگی ها شده است.

بحران‌های محیطی و وجود استرس و اضطراب بر کارکرد ذهن انسان اثر گذاشته و در بیشتر موارد نمی‌تواند راه‌حل مناسب و روشنی برای آن‌ها پیدا کند و پیامد تغییرات سریع و آشکار در جوامع امروزی موجب دگرگونی‌هایی بوده که افسردگی و خشونت در زمره‌ی آن‌ها است.

بر این اساس می‌توان گفت در دنیای امروز بیشتر انسان‌ها دارای شخصیت آسیب‌دیده هستند. انسان با خصوصیات ژنتیکی خاصی به دنیا می‌آید، والدین و اطرافیان و محیط با القای الگوهای خود و نوع واکنش‌های رفتاری خاص بر جسم، ذهن، احساسات، باورها و ارزش‌ها و رفتار او اثر می‌گذارد و باعث می‌شوند تا با الگو و قالب‌های مشخصی به دنیا نگاه کنند و واقعیت‌های تشکیل‌شده‌ی جهان را بپذیرند و از طریق این الگو با شخصیت شکل‌گرفته به تناسیب جهان بپردازد. بدون شک برای رهایی از درد و رنج و استرس و مشکلات روحی و روانی، باید به خودشناسی بپردازد. شناخت خود، یعنی به صلح رسیدن با درون و بیرون، یعنی پذیرش (آنچه هست)، یعنی مشاهده خود و دنیای بیرون بدون فیلتر هویت فکری، یعنی قبول کردن خود بدون مایه‌س، رزنا، قضاوت!

خودشناسی یعنی آگاهی، آگاهی از روند فکری و احساسات خودمان. خودشناسی یعنی درک، آگاهی، بازبینی، بازشناسی، تشخیص، پذیرش، تغییر پاک‌سازی، بازآفرینی و در نهایت رشد.

خودشناسی دو مرحله دارد:

۱. شناخت

۲. عمل و تمرین

کتاب‌خوانی یا آموزش فقط در ما شناخت ایجاد می‌کند. اما مرحله‌ی تغییر مرحله‌ای است که به تمرین و زمان نیاز دارد.

خودشناسی فقط به معنای شناختن خود نیست. با خودشناسی از دیگران و دنیای آن‌ها شناختی بسیار دقیق‌تر و عمیق‌تر پیدا می‌کنیم و این درک تازه، احساسات، روابط ما را به کلی متحول خواهد کرد.

برای حرکت در مسیر تغییر، نیاز به یک جلیقه‌ی ایمنی داریم و اگر این جلیقه ایمنی بر تنمان نباشد، در هر جایی از مسیر آسیب می‌بینیم و از مسیر خارج می‌شویم. ما احتیاج داریم که برنامه ریزی مجددی برای زندگی داشته باشیم.

برای زندگی آگاهانه نیاز داریم موارد ذیل را بیاموزیم:

- شناخت ذهن و عملکرد آن از بُعد فیزیولوژیک و از بُعد روان‌شناسی

- شناخت موانع موجود

- تجربه و ریزکردی تازه و نگاهی نو به هر آنچه هست

- تغییر باورها

- شکستن مقاومت‌ها

- ماندن در چرخه تغییر و تثبیت با تغییرات روزمره

در هر مکان و زمانی در زندگی مان، به هیچ‌کسی و هیچ چیزی اجازه دهیم که فضای امید را در ما، ناامید کند.

پس اگر می‌خواهیم در فضای شخصیتی و قالب‌های فکری مان، تغییری ایجاد کنیم، اگر جلیقه‌ی امید را نپوشیم، هر لحظه ترکشی به نام مقاومت در این مسیر ما را از پا می‌اندازد و از راه رفتن بازمی‌دارد و دوباره به عادت قبلی مان برمی‌گرداند.

اسم امید آسان است، اما عمل کردن به آن زیاد آسان نیست. ما همگی دل‌مان می‌خواهد که امیدوارانه عمل کنیم. جلیقه‌ی امید را با این تعریف شروع می‌کنیم: بر روی هر اتفاقی که در زندگی مان می‌افتد، یک برجسب می‌زنیم، برجسب (از این اتفاق چه باید بدانم)؟

(پس چه باید بدانم)، برای پیدا کردن کد امید است. برای پی بردن به قالب شخصیت‌مان به یک بازیابی شناختی و هیجانی و رفتاری نیازمندیم. در این بازیابی شناختی باید با نیازها و مراحل رشد و نیازهای هر مرحله آشنا شویم.