

به آینده بیندیشید در اندیشه کامیاب

روان‌روان آینده‌نگر

Future Directed Therapy

چگونه از قدرت ذهن در پیش بینی برای
برای رهایی از گذشته و شکل دهی
آینده استفاده کنیم؟

نویسنده: دکتر جنیس ویلهور

مترجم: دکتر سیلا صفارزاده کرمانی

سرشناسه

ویلهاور، جنیس، ۱۹۷۰-م.

Vilhauer, Jennice, 1970-

عنوان و نام پدیدآور

به آینده بیندیشید، در اندیشه کامیابی، روان درمانی آینده نگر: چگونه از قدرت ذهن در پیش بینی، برای رهایی از گذشته و شکل دهی آینده استفاده کنیم؟/ جنیس ویلهاور: مترجم سیلا صفارزاده کرمانی.

مشخصات نشر

رشت : نشر بلور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

۳۴۴ص: جدول.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۸۷۱-۱:

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

عنوان اصلی: Think forward to thrive : how to use the mind's power of anticipation to transcend your past and transform your life.

چگونه از قدرت ذهن در پیش بینی، برای رهایی از گذشته و شکل دهی آینده استفاده کنیم؟

عنوان دیگر

خودسازی

موضوع

Self-actualization Psychology:

موضوع

صف ۱۳۵۴- مترجم

شناسه افزود

۶۳۷b.

رده بندی کنگره

۱/۱:

رده بندی دیویی

۳۱۴۹

شماره کتابشناسی ملی

به آینده بیندیشید در اندیشه کامیابی

نویسنده	دکتر جنیس ویلهاور
مترجم:	سیلا صفارزاده کرمانی
ناشر:	انتشارات بلور
نوبت چاپ:	اول
تاریخ انتشار:	۱۳۹۹
چاپ و صحافی:	چاپ زیتون
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۷۰/۰۰۰ تومان

نشانی: رشت، خیابان امام خمینی، کوی آفرا، جنب مسجد، انتشارات بلور

تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۴۵۵۷۵، ۰۱۳-۳۳۲۶۲۳۳۲، فکس: ۰۱۳-۳۳۲۵۶۱۷

همراه: ۰۹۰۲۱۹۷۵۱۳۳، ۰۵۰۰۲۰۶۰۵۰۶۰

Email: BoloorBook@gmail.com

BoloorBook

www.BoloorBook.com

فهرست مطالب

مقدمه: مقدمه از برهان درمانی آینده نگر (FDT).....	۱۹
روشنایی در انتهای تونل.....	۲۲
مبانی FDT.....	۲۴
داستان مری.....	۳۰
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۳۴

فصل اول: شروعی نا:

مسیر به سمت خوشبختی.....	۳۸
بازسازی مجدد گذشته.....	۳۹
خلق تجربه‌ای جدید در آینده.....	۴۲
در مورد زمان حال حاضر وضعیت چگونه است؟.....	۴۳
احساس کامیابی.....	۴۴
چگونه می‌توانید کامیاب‌تر شوید و احساس بهتری پیدا کنید؟.....	۴۷

فصل دوم: ارزش افکار شما

افکار آگاه منبعی محدود است.....	۶۹
ما افکارمان را با توجه کردنمان صرف می‌کنیم.....	۷۱
فکر کردن در مورد اینکه به راستی چه می‌خواهید.....	۷۵
افکار رشد می‌کنند.....	۷۹

- جهت دهی به افکار..... ۸۱.
- جهت دهی افکار به سمت آینده‌ی بهبود یافته..... ۸۷.

فصل سوم: اجزای تشکیل دهنده‌ی تجربه‌ی انسان

- تفسیر محیط اطراف با استفاده از پیش بینی..... ۹۹.
- چه چیزی تجربه‌ی ما را خلق می‌کند؟..... ۱۰۳.
- این اجزا چگونه با هم همکاری می‌کنند؟..... ۱۱۲.

فصل چهارم: خلق انتظارات جدید

- ما برای آنچه انتظارش را داریم، آماده می‌شویم..... ۱۲۰.
- باورها، تجربیات آینده را محدود می‌کنند..... ۱۲۱.
- احساساتمان در واقع راه‌های عمل حاضر برای هدایت آینده هستند..... ۱۲۴.
- چگونه انتظارات‌تان را در مورد آینده مناسب می‌کنید؟..... ۱۳۰.
- کدامیک از انتظارات‌تان در مورد آینده را باید که دارید؟..... ۱۳۳.
- اگر باورهای منفی‌تان در مورد آینده درست باشند، در آن صورت چه باید کرد؟..... ۱۳۵.
- چگونه انتظارات جدیدی برای آینده خلق کنیم؟..... ۱۳۶.
- هفت قدم تا موفقیت در آینده..... ۱۴۷.

فصل پنجم: غلبه بر مقاومت در برابر باورهای جدید

- کاهش مقاومت..... ۱۵۶.
- راه‌های دیگر غلبه بر مقاومت..... ۱۵۷.
- با خود آینده‌تان مکالمه داشته باشید..... ۱۶۹.
- مقاومت نهادینه شده: الگوهای غیر مؤثر فکری..... ۱۷۱.

فصل ششم: ذهن آگاهی و مراقبه

- مشاهده گر آگاه و هوشیار..... ۱۸۸.
- چگونه ذهن آگاهی و مراقبه می‌توانند به شما کمک کنند تا آینده‌تان را خلق نمایید؟..... ۱۹۰.

۱۹۲	ذهن آگاهی و مراقبه چه مواردی نیستند؟
۱۹۳	ذهن آگاهی
۱۹۸	مراقبه

فصل هفتم: به چه چیزی ارزش می‌دهید؟

۲۰۶	ارزش احساس خوب داشتن
۲۰۸	آنچه به آن ارزش می‌دهیم
۲۱۱	شناختن ارزش‌ها
۲۱۵	لیست پنج ارزش این فصل

فصل هشتم: تعیین اهداف

۲۲۱	هیچ مقصد پایانی وجود ندارد
۲۲۲	ساختن اهداف بر اساس ارزش‌هایتان
۲۲۴	چگونه تصمیم می‌گیرید که چه می‌خواهید؟
۲۳۰	حضور آنچه که می‌خواهید
۲۳۱	چرا آن هدف را می‌خواهید
۲۳۴	اگر نتوانید آنچه را که می‌خواهید داشته باشید، چه خواهید شد؟
۲۳۶	بسط و توسعه‌ی هدف

فصل نهم: تصویرسازی آینده

۲۵۳	مجسم‌سازی آینده
۲۵۴	مغز یک ماشین حل‌کننده‌ی مشکلات است
۲۵۷	تصویرسازی
۲۶۲	خلق شبیه‌سازی برای آینده

فصل دهم: خلق راه‌حلهایی برای موفقیت

۲۷۰	چارچوب ذهنی موفق
-----	------------------

- ۲۷۴..... برنامه ریزی
- ۲۷۹..... غلبه بر موانع
- ۲۹۱..... بازخورد و ارزیابی مجدد

فصل یازدهم: اقدام به عمل

- ۳۰۰..... سایر موانع بر سر راه عمل
- ۳۰۶..... شش نام برای اقدام به عمل
- ۳۱۶..... هفت سوئی احساسی برای عمل مثبت
- ۳۱۹..... منتظر ایجاد حس انگیزه در خود نباشید
- ۳۲۰..... ثبات و تعهد

فصل دوازدهم: به آینده اجازه دهید تا از راه برسد

- ۳۲۷..... مقاومت را در خود از بین ببرید
- ۳۲۹..... خواستار تغییر باشید
- ۳۳۰..... برای حق خوب زندگی کردم بجنگید
- ۳۳۱..... آماده زندگی کنید
- ۳۳۳..... با ناامیدی مقابله کنید
- ۳۳۴..... چاله‌هایی در مسیر جاده
- ۳۳۷..... روشنایی خود را در انتهای تونل ایجاد کنید
- ۳۴۱..... در نیمه‌ی راه هم می‌توان احساس شادمانی داشت
- ۳۴۲..... شما خالق زندگی آینده‌تان هستید