

تسلط بر افکار

راهنمای عملی برای هماهنگی با حقیقت
و دستیابی به نتایج عالی در دنیای واقعی

www.ketab.ir

تألیف:

تیبو موريس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

سرشناسه	موریس، تیبو
عنوان و نام پدیدآور	Meurisse, Thibaut
مشخصات نشر	تسلط بر افکار: راهنمای عملی برای هماهنگی با حقیقت و دستیابی به نتایج عالی در دنیای واقعی / تألیف: تیبو موریس؛ ترجمه: ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم. مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	978-600-247-983-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Master your thinking: A practical guide to align yourself with reality and achieve tangible results in the real world, 2020.
عنوان دیگر	راهنمای عملی برای هماهنگی با حقیقت و دستیابی به نتایج عالی در دنیای واقعی
موضوع	اندیشه و تفکر
موضوع	Thought and thinking
موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	Goal (Psychology)
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
موضوع	پرورش ذهن
موضوع	Mental discipline
شناسه افزوده	جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱- مترجم
شناسه افزوده	صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷- مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۴۵۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۴/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۷۵۸۵
وضعیت رکورد	فیا

تسلط بر افکار: راهنمای عملی برای هماهنگی با حقیقت و دستیابی به نتایج عالی در دنیای واقعی

تیبو موریس

ساسان جعفرنیا- مهدی صفایی خرم

چاپ اول / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ البرز

۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۹۸۳-۹

۵۰۰۰۰ تومان



ناشر: سخن گستر

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر www.Timetochange.ir

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و پخش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است. هرگونه اقتباس منوط به اجازه کتبی از ساسان جعفرنیا می‌باشد و هرگونه کپی برداری و استفاده بدون مجوز کتبی مشمول آئین نامه مقرراتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گردیده و پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۱۳	چرا این کتاب.....
۱۵	این کتاب برای چه کسانی مفید است.....
۱۶	مقدمه.....

بخش اول: رها کردن تفکر غیردقیق..... ۱۹

۱: هزینه تفکر غیردقیق..... ۲۱

- الف- تفکر غبوقیق سبب ایجاد رنج‌های غیرضروری در زندگی شما می‌گردد..... ۲۱
- ب- تفکر غیردقیق باعث تلف شدن زمان شما می‌شود..... ۲۳
- ۱- فعالیت روی امور کم اهمیت..... ۲۳
- ۲- انجام کارها به شیوه اشتباه..... ۲۴
- ج- تفکر غیردقیق سبب می‌شود که حس بدی نسبت به خود داشته باشید..... ۲۷
- د- تفکر غیردقیق سبب ایجاد حس خستگی و فرسودگی در شما می‌گردد..... ۲۹

۲: چرا تفکر کنونی شما نادرست است..... ۳۲

- الف- فرضیات ضعیف فکر کردن شما را خدشه دار می‌کند..... ۳۲
- ۱- چرا ما فرضیه می‌سازیم..... ۳۵
- ۲- فرضیات شما از کجا می‌آیند..... ۳۵
- ۳- چگونه مدل واقعیت شما ایجاد شده است..... ۳۶
- الف- والدین خود..... ۳۶
- ب- معلمین خود..... ۳۷
- ج- وسایل ارتباط جمعی..... ۳۷
- د- دوستان و همکاران..... ۳۹
- و- تجربیات خودتان..... ۳۹
- ه- تفسیر خودتان..... ۴۰
- ب- پنج اشتباه رایج که سبب اختلال در تفکر شما می‌گردند..... ۴۱

- ۴۲..... ۱- تعصبات خود حفاظتی
- ۴۲..... چگونه با تعصبات خود حفاظتی مواجهه داشته باشیم
- ۴۳..... ۲- تعصب هزینه غرق شدن
- ۴۴..... ۳- تعصب برنامه ریزی
- ۴۵..... چگونه بر تعصب برنامه ریزی غلبه کنیم
- ۴۵..... ۴- تعصب عقب ماندگی
- ۴۶..... چگونه با تعصب عقب ماندگی مواجهه داشته باشیم
- ۴۷..... ۵- اثر دونینگ-کروگر
- ۴۸..... چگونه با اثر دانینگ-کروگر مواجهه نمایید
- ۴۹..... ج- نفس شما چگونه بر تفکر شما تأثیر می گذارد
- ۵۰..... ۱- زندگی در انکار
- ۵۱..... ۲- اجتناب از کمک خواستن
- ۵۲..... الف- غرور
- ۵۲..... ب- ترس از مزاحم دیگران شدن
- ۵۳..... ج- باور اینکه باید کارهای خودتان را خودتان انجام دهید
- ۵۴..... ۳- دوری از اشتباه
- ۵۵..... چیزی بنام اشتباه وجود ندارد
- ۵۶..... ۴- سرزنش کردن دیگران و رخدادها
- ۵۸..... ۵- چگونه احساسات شما تفکر شما را منحرف می کند
- ۵۸..... ۱- ویژگیهای کلیدی هیجانات منفی
- ۵۸..... الف- احساسات منفی مانند طلسم عمل می کنند
- ۵۸..... ب- هیجانات منفی تجربیات شما را فیلتر می کنند
- ۵۹..... ج- هیجانات منفی سبب جذب هیجانات منفی بیشتر می گردند
- ۵۹..... ۲- چهار نکته برای کمک به شما جهت غلبه بر تله های هیجانی
- ۶۲..... ۳- سه الگوی فکری منفی که باید از آن دوری کنید
- ۶۸..... بخش دوم: همسو کردن خود با واقعیت
- ۶۹..... ۱: پذیرفتن واقعیت همانگونه که هست

۶۹..... (۱) باید در قبال هست

۷۰..... (۲) باید در قبال توانستن

۷۳..... ۲: کشف مفروضات شما

۷۳..... الف- مشخص کردن مفروضات شما

۷۵..... ب) بررسی فرضیات

۷۶..... ۳: اصلاح مدل واقعیت

۷۶..... الف- فرضیات خود را دوباره بنویسید

۷۸..... ب- با سوال کردن از خود تفکر خود را بهتر و دقیق تر نمایید

۸۵..... ج- مصاحبه با افراد حرفه‌ای

۸۸..... د- خودتان تحقیق کنید

۹۰..... ۱- چگونه اطلاعات با کیفیت را بدست آوریم

۹۲..... ۲- چگونه می‌تواند اطلاعات مفید برای شما را یافت

۹۲..... الف- اطمینان حاصل کنید که هدف کاملاً مشخص دارید

۹۳..... ب- درک این که این اطلاعات چگونه بکار شما می‌آید

۹۵..... ج- اطمینان حاصل کنید که اطلاعات بروز هستند

۹۷..... نکته مهم: چگونه با خستگی مفرط مواجهه داشته باشم

۹۷..... و- کنجکاو بودن

۱۰۰..... و- گوش دادن به هیجانات خودتان

۱۰۳..... ۴: اجتناب از سوء برداشت‌ها و تفکرات تخیلی

۱۰۳..... باور غلط ۱: من مستحق موفق شدن هستم

۱۰۴..... باور غلط ۲: من خیلی خوب کار می‌کنم پس باید موفق شوم

۱۰۵..... باور غلط ۳: من تنها یک قدم فاصله دارم از

۱۰۷..... باور غلط ۴: من همین الان هم خوب هستم و نیازی که بهتر شدن ندارم

- ۵: چگونه یک فرایند مؤثر بسازید..... ۱۰۹
- الف- محدود کردن گزینه‌های خود..... ۱۱۱
- ۱- اهمیت داشتن استراتژی مشخص..... ۱۱۱
- الف- استراتژی در مقابل تاکتیک..... ۱۱۲
- فرض اول: الگوریتم آمازون کتابها را برای من می‌فروشد..... ۱۱۴
- فرض دوم: هرچه تعداد کتاب بیشتر باشد، بهتر است..... ۱۱۴
- فرض سوم: من هرچه که لازم است را دارم..... ۱۱۵
- ب- استراتژی شما مشخص می‌کند که چه کارهایی را نباید بکنید..... ۱۱۶
- ب- یک فرایند مؤثر را انتخاب کنید..... ۱۱۹
- ۱- اهداف فرایند در مقابل اهداف نتیجه..... ۱۱۹
- ج- پرورش تفکر طولانی مدت..... ۱۲۲
- ۱- چرا تفکر طولانی مدت مهم است..... ۱۲۲
- ۲- ارزش صبر..... ۱۲۳
- ۳- تله انتظارات غیرواقعی..... ۱۲۴
- ۴- چرا اهداف با ارزش نیاز به زمان و انرژی زیاد دارند..... ۱۲۶
- ۵- چگونه از حالت تفکر کوتاه‌مدت به حالت تفکر بلندمدت تغییر وضعیت دهیم..... ۱۲۸
- الف- ایجاد دید طولانی مدت..... ۱۲۸
- ب- تفکر به اهداف بلند مدت..... ۱۲۹
- ج- صرف زمان بر تمرکز بر تصویر بزرگ..... ۱۲۹
- د- یادگیری دوست داشتن فرایند..... ۱۳۱
- و- یادگیری رها شدن ترس از دست دادن..... ۱۳۲
- ی- یادآوری به خود جهت‌تصور بودن..... ۱۳۴
- ۶- ارزشی که به زمان می‌دهید را افزایش دهید..... ۱۳۵
- الف- در کوتاه مدت کم صبر و در بلند مدت صبور باشید..... ۱۳۶
- ب- مشغول در برابر مولد..... ۱۳۷
- روش ۷ مرحله‌ای برای انجام هر کار جدید..... ۱۳۸
- مرحله اول: اولویت بندی کارها..... ۱۳۸
- مرحله دوم: بررسی اعتبار کار..... ۱۳۹
- مرحله سوم: مشخص کردن دقیق کاری که باید انجام شود..... ۱۳۹

چرا این کتاب

در طی سال‌ها با افراد زیادی روبرو شده‌ام که مدل ناقصی از واقعیت دارند. آنها هدفهایشان را به من می‌گویند و تاکید می‌کنند که چقدر هیجان داشتند که به اهدافشان برسند اما وقتی به روش کار آنها دقت می‌کنم می‌توانم به روشنی بفهمم که حقیقتاً درک مناسبی از چیزهای ضروری برای رسیدن به اهدافشان ندارند. این موارد را می‌توان به صورت زیر نام برد:

- عملکرد آنها نسبت به اهدافی که دارند نامتناسب است (مثلاً کم کاری می‌کنند)

- استراتژی ضعیف

- عدم آگاهی نسبت به مسیر درست حتی زمانی که در مسیر درست هستند و یا

- عدم تمایل به بررسی دقیق بازخوردها و بازنگری روشها

داشتن و دنبال کردن دیدگاه‌های جاه‌طلبانه هیچ مشکلی ندارد. من خودم نیز دیدگاه بسیار بلندپروازانه‌ای دارم و به اهمیت دیدگاههای بلند و عالی اعتقاد راسخ دارم. اما مشکل زمانی پدید می‌آید که مردم ماهها و حتی سالها وقت صرف می‌کنند و به روشی کار می‌کنند که به ندرت سبب می‌شود که به سمت اهدافشان حتی نزدیک شوند و در اکثر موارد خودشان هم نمی‌دانند مشکل از کجاست.