

فوری ساھارہ

نظریہ مہمون

مترجم: فہیمہ فتحی



سرشناسه: د هاره، نورتی : Sahare, Sfurti

عنوان و نام پدیدآورنده: زلمی میمن 'تألیف سفورتی ساهاره

ترجمه بهیمه فتحی

مشخصات نشر:

تهران: آویدنگار ۱۳۹۹

۱۱۶ صفحه: ۵/۲۱، ۵/۱۱ س.م.

مشخصات ظاهری:

۹۲۱-۶۰۰-۶۲۱۶-۴۸-۵

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The Monkey Theory:

Conquer Your Mental Monster, 2019.

عنوان دیگر: با میمون ها دوست نشوید: تئوری میمون ها

موضوع: خود راهبری (Psychology) Self-management

موضوع: موفقیت Success

موضوع: مثبت نگری Affirmations

شناسه افزوده: فتحی، بهیمه، ۱۳۶۶، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیودی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۷۹۵۴۲



ایرانیه میمون

سفیران سر

مترجم فهیمه فتحی

نوبت چاپ ۱، ۱۳۹۹

شمارندگان ۱۰۰

شابک ۵-۶۶۹۳۰۶۳۱-۶۶۵۷۲۱۰۰-۹۷۸-۶۰۰

قیمت ۳۰۰۰۰۰ یا



کلیه حقوق این اثر متعلق به مرکز نشر آویدنگار است

مرکز پخش و توزیع:

۶۶۵۷۲۱۰۰-۶۶۹۳۰۶۳۱-۰۲۱

www.jaheshbook.com

هر گونه چاپ و تکثیر کل یا قسمتی از محتویات اثر به هر صورت اعم از فتوکپی برداشت به صورت دستنویس و غیره بدون اجازه کتبی انتشارات آویدنگار ممنوع است و متخلفان به موجب قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.
"بباید به حقوق دیگران احترام بگذاریم"

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و حرام است و نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز بی آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان می گردد.

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه
۱۷.....	با این میمون‌ها قمار بگذارید
۲۷.....	همسران مرثی و ثروت
۳۷.....	میمون «پشت‌گوش» از «انبار»
۶۳.....	میمون ترسو
۸۵.....	میمون دمدمی... میمونی که مدام دنبال رنگ عروسی کردن است
۹۵.....	وقتی همه میمون‌ها با هم به‌سوی ذهنتان حمله‌ور می‌شوند
۹۹.....	جزیره ارغوانی
۱۰۹.....	یک یادداشت شخصی

پیشگفتار

افکاری که در میان یک مسابقه ورزشی یا هر کار دیگری به سرتان می‌زند، تعیین‌کننده نحوه انجام بقیه آن و همچنین نتیجه آن است.

برای مثال: وقتی ضربه اول را در بازی کریکت می‌زنید و منتظر می‌مانید نوبت ضربه دوم فرا برسد، وقتی تیر اول را در ورزش تیراندازی شلیک می‌کنید و منتظر می‌مانید نوبت شلیک تیر دوم سر برسد یا وقتی بیکار هستید، افکاری به ذهنتان می‌رسد. این افکار شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

حقیقت این است که در اوقات فراغت، ابتدا گفت‌وگویی در ذهنتان شکل می‌گیرد و بعد ذهن به شما می‌گوید که فلان کار را چگونه به انجام برساند. با آنگاه مسئله را چطور حل و فصل کنید. من نام این گفتگوهای ذهنی را «گردهمایی میمون‌ها» داشته‌ام!

مدتی پیش با چند قهرمان ورزشی هندی صحبت کردم که آن‌ها هم به تأثیرات مخرب گفتگوهای ذهنی منفی بر عملکردشان اذعان کردند.

بازی‌های ورزشی‌ای مثل کریکت هشت تا ده ساعت طول می‌کشد (و در صورت گزینشی بودن تا پنج روز به طول می‌انجامد). بنابراین، توانایی شما در مدیریت این گفتگوهای ذهنی (یا همان مذاکرات میمون‌ها) تعیین‌کننده کیفیت عملکرد و برنده یا بازنده بودنشان خواهد بود. برای مثال، اگر توپ‌گیر نتواند یکی از ضربات را بگیرد،