

پروورش ذهن برتر

علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن

نویسنده:

جان آساراف

مترجمین:

ساسان جعفرنیا

هانیه غفرانی

پروانه قاسمی

چاپ سوم - ۱۴۰۰

سرشناسه	: آساراف، جان Assaraf, John
عنوان و نام پدیدآور	: پرورش ذهن برتر : علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن / نویسنده جان آساراف ؛ مترجمین ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی، پروانه قاسمی.
مشخصات نشر	: مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۹-۳
یادداشت	: Innercise : the New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power, 2018
یادداشت	: چاپ قبلی: سخن گستر، ۱۳۹۹.
عنوان دیگر	: علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن
موضوع	: پرورش ذهن، Mental discipline، مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations، پویاسازی ذهن Biofeedback training
شناسه افزوده	: جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	: غفرانی، هانیه، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی، پروانه، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۲BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۷۲۱۰۶

پرورش ذهن برتر: علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن

جان آساراف

ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی، پروانه قاسمی

چاپ سوم (اول ناشر) / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ معین

نسخه ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۹-۳

۶۶۰۰۰ تومان



ناشر: زمان تغییر

مشهد - چهارراه راهنمایی - پاساژ ولیعصر - واحد ۲۱۰ - تلفن: ۳۸۴۷۷۸۳۶

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

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	پیش گفتار.....
۱۶.....	پیش از شروع.....
۱۸.....	انقلاب "تمرین ذهنی".....
۲۱.....	شما هم می‌توانید همین تعهد را قبول کنید.....
۲۳.....	بخش اول: مغز خود را بشناسید.....
۲۴.....	۱: تقصیر شما نیست: چرا رسیدن به اهدافتان اینقدر سخت بوده است؟.....
۲۵.....	تعیین اهداف در مقابل دستیابی به اهداف.....
۲۷.....	دو اولویت مغز شما.....
۲۸.....	زندگی خودکار شما.....
۲۸.....	تغییر مغز را تهدید میکند.....
۳۰.....	خلاصه فصل.....
۳۲.....	۲: با گوریل آشنا شوید: چگونه دو مغز شما را گیر می‌اندازند.....
۳۲.....	داستان دو مغز.....
۳۳.....	با گوریل غول‌پیکر قلدرمآب آشنا شوید.....
۳۴.....	جمع کردن دوباره گروه: انسجام در مقابل ناهماهنگی.....
۳۷.....	گوریل هر چیزی که بخواهد را به دست می‌آورد.....
۳۸.....	راه‌حل: مغز خود را با "تمرین ذهنی" آموزش دهید.....
۴۰.....	زمان فرار از زندان ذهنی‌تان فرارسیده است.....
۴۰.....	خلاصه فصل.....
۴۱.....	۳: ارتقاء به نسخه ۲.۰ مغز: استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف‌پذیری عصبی.....
۴۱.....	نقشه ذهن شما.....
۴۳.....	انعطاف‌پذیری عصبی: سلاح مخفی شما برای تغییر.....
۴۳.....	تغییر نقشه: سه روشی که انعطاف‌پذیری عصبی کار می‌کند.....
۴۳.....	ترفندهای جدید برای قدیمی‌ها: استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف‌پذیری.....
۴۵.....	عصبی.....

پرورش ذهن برتر

- ۴۹..... انعطاف‌پذیری عصبی همیشه در حال فعالیت است
- ۵۰..... برای پیشرفت آماده‌اید؟
- ۵۱..... خلاصه فصل
- ۴: مغز خود را پرورش دهید: استفاده از "تمرین ذهنی" برای انعطاف‌پذیری سه عضله - عصبی اصلی
- ۵۲.....
- ۵۴..... عضله - عصبی شماره یک: آگاهی
- ۵۷..... عضله - عصبی شماره ۲: قصد
- ۵۸..... عضله - عصبی شماره ۳: اقدام
- ۶۰..... زنگ ذهن‌آگاهی: تمرکز، آرامش، و آگاهی
- ۶۲..... چگونه سه عضله - عصبی اصلی باهم کار می‌کنند
- ۶۲..... خلاصه فصل

- ۶۴..... بخش دوم: بر افکار و احساسات خود مسلط شوید
- ۶۵..... ۵: جنگ گوریل: پنج تغییر "تمرین ذهنی"
- ۶۵..... فکر می‌کنید برای رسیدن به اهداف خود چه کاری باید انجام دهید؟
- ۶۷..... واقعاً چه اتفاقی می‌افتد وقتی سعی می‌کنید به اهداف خود برسید
- ۶۸..... جنگ گوریل: ۶ مانع ذهنی برای موفقیت
- ۶۸..... مانع شماره ۱: ترس
- ۶۹..... مانع شماره ۲: داستان‌ها و باورهای محدودکننده
- ۷۰..... مانع شماره ۳: طرز فکر منفی
- ۷۱..... مانع شماره ۴: استرس بیشتر
- ۷۱..... مانع شماره ۵: عادات‌های تضعیف‌کننده
- ۷۲..... مانع شماره ۶: عدم کنترل احساسی
- ۷۵..... هم‌سو کردن گوریل: ۵ تغییری که "تمرین ذهنی" ایجاد می‌کند
- ۷۵..... خلاصه فصل
- ۷۶..... ۶: عادات: از حالت خودکار تا کنترل آگاهانه
- ۷۷..... روانشناسی نحوه کار عادات‌ها
- ۸۱..... قطع عادات: استفاده از "تمرین ذهنی" برای تغییر عادات
- ۸۴..... تنظیم دقیق فرایند شکستن عادت
- ۸۷..... تمرین: ساختن عادت جدید
- ۸۷..... لغزش و سرخوردن: عادات‌ها چگونه از بین می‌روند
- ۸۸..... عادات تنها مربوط به جسم نیستند

۹۰	 خلاصه فصل
۹۱	 ۷: ترس، نیروی محرکه‌ای برای شما
۹۲	 ترس، راز بقا
۹۲	 مبارزه، فرار، یا بی‌حرکتی: ترس چگونه در مغز کار می‌کند
۹۵	 چالش واقعی ترس
۹۷	 زندگی شما با ترس این گونه است
۱۰۰	 تمرین: شناسایی ترس‌ها
۱۰۱	 هزینه واقعی ترس
۱۰۲	 از یک فضای کوچک به فضای کوچک دیگر
۱۰۶	 استفاده از ترس به عنوان سوخت
۱۰۷	 خلاصه فصل
۱۰۹	 ۸: باورها و داستان‌ها: از قصه‌های محدودکننده تا حماسه‌های قدرتمند
۱۱۰	 باورهای شما چگونه واقعیت شما را شکل می‌دهد
۱۱۱	 باورها چگونه در مغز کار می‌کنند
۱۱۲	 باورها چه هستند
۱۱۲	 باورهای شما چه نیستند
۱۱۳	 دو نوع باورها
۱۱۵	 جایی که عقاید در مغز زندگی می‌کنند
۱۱۸	 باورهای خود را از نو تنظیم کنید
۱۱۸	 ۱- از مغز خلاق خود بهره بگیرید
۱۲۰	 ۲- گام‌های کوچک بردارید
۱۲۲	 ۳- تجسم کرده و اقدام کنید
۱۲۷	 تصویر خود: مهم‌ترین باور
۱۲۹	 خلاصه فصل
۱۳۰	 ۹: استرس و اضطراب: از رنج تا موج‌سواری
۱۳۰	 استرس به عنوان قدرت
۱۳۱	 موج‌سواری در برابر رنج: دو نوع پاسخ به استرس
۱۳۳	 عادت شما در مواجهه با استرس چیست؟
۱۳۵	 اضطراب: یادگیری مواجهه با نگرانی مزمن
۱۳۵	 ذهن میمونی
۱۳۶	 با دسته عصب-میمون‌های خود آشنا شوید
۱۳۹	 نقطه تعادل خیال‌پردازی

پیش گفتار

وقتی قرار بود برای اولین بار جان آساراف را ملاقات کنم، دقیقاً نمی‌دانستم که انتظار چه چیزی را باید داشته باشم. شنیده بودم او یک معلم «خودیاری» است که دوست دارد علم قدرت مغز را به جهان معرفی کند. دنیای «خودیاری» مملو از افرادی است که ادعای تخصص دارند چراکه دچار سختی‌هایی در زندگی خود بوده‌اند. این افراد با توسل به حس همدلی دیگران، «جامعه‌ای» از کسانی که می‌توانند محصولات خود را به آنها بفروشند، ایجاد می‌کنند. من امیدوار بودم که "جان" نمی‌خواهد از تجربیات من به‌عنوان روان‌پزشک و محقق مغز برای تأیید این روش یا روش مشابه استفاده کند. برعکس، او کاملاً مرا متعجب کرد!

آنچه که یافتم مردی بود که درک عمیقی از شرایط انسانی داشت. شخصی که واقعاً می‌خواست به مردم کمک کند یاد بگیرند چگونه از مغز خود برای عبور از چالش‌های زندگی استفاده کنند. او نه تنها برای تأیید یافته‌های خود به متخصصان بسیاری مراجعه کرده بود، بلکه در این فرآیند، مفهوم عملکرد مغز را به‌طور مداوم بهبود بخشید. نتیجه سال‌ها کار او کتاب "پرورش ذهن برتر" است. من افتخار می‌کنم که این پیام انقلابی را به قوی‌ترین شکل ممکن تأیید کنم. کتاب "پرورش ذهن برتر" یکی از جامع‌ترین مجموعه رویکردهای مبتنی بر مغز برای دستیابی به موفقیت و زندگی شادتر است. این کتاب بر اساس نتایج سال‌ها تحقیقات گسترده برخی از برجسته‌ترین دانشمندان جهان نوشته شده است. و این اولین کتابی است که صراحتاً این ایده را باز می‌کند که اگر می‌خواهیم از نظر روان‌شناختی قوی و انعطاف‌پذیر باشیم، باید مغز خود را «ورزش دهیم».

درحالی‌که هیچ دانشمندی ادعا نمی‌کند که علم، تنها حقیقت واقعی و نهایی است، اما استفاده از یک روش علمی برای درگیر کردن مغز، یک چارچوب فراهم می‌کند. این روش راهی برای پیشرفت است که به شما کمک می‌کند، هم آگاهانه و هم ناآگاهانه با مغز خود تعامل کنید. جان به‌درستی خاطرنشان می‌کند که این فرایندهای ناخودآگاه ما هستند که اغلب نتایج زندگی ما را تعیین می‌کنند. همچنین نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید به مغز خود دسترسی پیدا کرده و آن را تغییر دهید تا احساس بهتری داشته باشید و نتایج ملموسی بدست آورید.