

www.ketab.ir

— T . D . JAKES —

لطفاً تنظیمات پیش فرض
ذهن خود را تغییر دهید!!

— مترجم: بهداد بلوری —

سرشناسه	: جیکس، تی. دی. ۱۹۵۷-م
عنوان	: لطفاً تنظیمات پیش فرض ذهن خود را تغییر دهید!!
تکرار نام پدیدآور	: نویسنده: تی. دی. جیکس؛ مترجم: بهداد بلوری
مشخصات نشر	: قم: سرچشمه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
بها	: ۲۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: 978-600-97745-8-6
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Please change your default settings
موضوع	: تحویل (روان‌شناسی)
موضوع	: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) - تغییر
موضوع	: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: جیکس، تی. دی. ، ۱۹۵۷-م.
شناسه افزوده	: بلوری، بهداد، مترجم.
رده کنگره	: BF ۶۳۷/ ۳ ج ۹، ۱۳۹۸:
رده دیویی	: ۱۵۸/۱:
شماره مدرک	: ۵۲۸۸۲۶۳:



لطفاً تنظیمات پیش فرض ذهن خود را تغییر دهید!!

نویسنده:

تی. دی. جیکس

ترجمه و تدوین:

بهداد بلوری

ویراستار:

سودابه سلیمی

ناشر:

شب چراغ

چاپ اول:

بایر ۱۳۹۸

شمارگان:

۰۰۰ نسخه

قیمت:

۲۵۰۰۰ تومان

شابک:

۹۶۸-۶۰-۹۷۷۴۵-۸-۶

سایت:

www.aghalim.ir

ایمیل:

Aghalim.ehsas@gmail.com



پیج اینستاگرام بهداد بلوری:

instagram.com/Behdad_Bolouri

آدرس: قم / خیابان شهدا (صفاییه) / کوچه ۳۸ / پلاک ۲۸ / طبقه اول

تلفکس: ۳۷۷۴۷۶۸۸ - ۰۲۵

کلیه حقوق مادی و معنوی انتشار نسخه چاپی

و الکترونیکی این کتاب برای مترجم محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۹
- فصل اول: چگونه یک ذهن منعطف داشته باشیم؟ ۱۷
- ذهن انعطاف‌پذیر چیست و چه کمکی به افراد می‌کند؟ ۱۹
- چگونه ذهن منعطف داشته باشیم؟ ۲۰
- آرام کردن ذهن برای انعطاف‌پذیری بیشتر ۲۱
- استقبال از تغییرات با آغوش باز ۲۲
- مشخص کردن اهداف برای ذهن منعطف ۲۳
- خوش‌بینی و مهارت حل مشکل از دیگر روش‌های انعطاف‌پذیری ۲۴
- فصل دوم: تغییر روش زندگی توسط تغییرات ذهنی ۲۷
- تغییر روش زندگی ۳۰
- تأثیر تغییرات ذهنی بر روی روش زندگی ۳۱
- نقش تغییرات ذهنی بر روی موفقیت ۳۱
- چگونه با تغییرات ذهنی روش زندگی خود را تغییر دهیم؟ ۳۲
- ریسک‌پذیری یکی از عوامل تغییرات ذهنی ۳۳
- زندگی سالم و متعادل در گرو تغییرات ذهنی مثبت ۳۴
- زندگی کنونی شما حاصل تصمیم‌های گذشته شماست! ۳۵
- مهارت‌های ذهنی برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی ۳۶
- تغییر روش زندگی توسط تغییراتی در ذهن ۳۶
- فصل سوم: مدیریت ذهن و افکار و تأثیر آن بر موفقیت ۳۹

- چگونه ذهنمان را مدیریت کنیم؟ ۴۱
- نتایج مدیریت ذهن و افکار ۴۲
- روش‌های رهاسازی ذهن از افکار منفی ۴۳
- گوش کردن به ذهن ۴۳
- تشکر و سپاسگزاری از ذهن ۴۴
- شناسایی تله‌ها برای مقابله با افکار منفی ۴۴
- تصورات انسان ۴۴
- اعتقادات ۴۵
- انتظارات ۴۵
- روانشناسی موفقیت چیست؟ ۴۶
- توصیه‌های مهم در زمینه روانشناسی موفقیت ۴۶
- ۱- آگاهی در خصوص علت انجام کارها ۴۷
- ۲- حرکت به سمت کامیابی در اهداف ۴۷
- ۳- توجه بسیار به حال حاضر تا گذشته ۴۷
- ۴- شناسایی اهداف ۴۸
- ۵- تغییر نگرش ۴۸
- ۶- پاسخ منفی به افکار سرزنش کننده درونی ۴۸
- ۷- تمرین مثبت اندیشی ۴۸
- ۸- تمرین پذیرفتن ۴۹
- ۹- به دنبال پیشرفت باشید ۴۹
- تاثیر روانشناسی موفقیت در مدیریت ذهن و افکار ۴۹
- آیا نظارت بر ذهن تاثیر در مدیریت ذهن و افکار دارد؟ ۵۰
- روش‌های دستیابی به ذهن آزاد و پاک ۵۱



- ۵۱ تفکر -
- ۵۱ تنفس -
- ۵۱ کمتر صحبت کردن -
- ۵۲ انجام فعالیت‌های فیزیکی -
- ۵۲ تمرین تمرکز حواس جهت مدیریت ذهن و افکار -
- ۵۲ تعمیم ندادن افکار و اتفاقات منفی -
- ۵۳ هرگز به جای دیگران فکر نکنید -
- ۵۳ آیا قبول مسئولیت در مدیریت ذهن و افکار کار درستی می‌باشد؟ -
- ۵۵ فصل چهارم: چگونه ذهن خود را هوشمندانه بازسازی کنیم؟ -
- ۵۸ بازسازی ذهن چیست؟ -
- ۵۹ بازسازی ذهن مشغول -
- ۵۹ راهکارهایی برای بازسازی ذهن -
- ۶۰ آیا زمان خاصی برای بهبود عملکرد ذهن وجود دارد؟ -
- ۶۱ نتایج بازسازی ذهن -
- ۶۲ بازسازی ذهن بعد از پایان مشکلات -
- ۶۲ من خیلی برای بازسازی ذهن پیر هستم -
- ۶۳ بازسازی ذهن را از کجا شروع کنیم؟ -
- ۶۴ یافتن نقاط قوت راهی برای بازسازی بهتر ذهن -
- ۶۴ ایجاد روال خوشبختی با بازسازی ذهن -
- ۶۵ ترس از اشتباه -
- ۶۶ پرورش آگاهی راهی برای بازسازی بهتر ذهن -
- ۶۶ در راه رشد قدم بردارید -
- ۶۷ بازسازی ذهنی چه تاثیری روی روابط اجتماعی خواهد داشت -

دو برادر دوقلو توسط یک پدر الکلی بزرگ شده بودند، یکی از آنها بزرگ شد و الکلی شد؛ از او پرسیدند چرا مانند پدرت رفتار می کنی؟

گفت: چون توسط یک پدر الکلی بزرگ شده ام.

و برادر دیگر هرگز به الکلی لب نزد و وقتی از او پرسیدند چرا الکلی نمی نوشی؟

گفت: چون توسط یک پدر الکلی بزرگ شده ام.

روی روابط خود با مردم کار کنید، با تمام افراد به دنبال صلح باشید. همیشه به دنبال راهی باشید که از کشمکش دوری کنید. همواره به دنبال بحث و جدل درباره چیزهایی که اهمیتی ندارند نباشید و انرژی منفی ایجاد نکنید. شما باید مواظب این موضوع باشید: کارهایتان یا شما را بهتر می کنند یا بدخلق تر؛ پس همیشه باید مراقب رفتارتان باشید و ببینید چه چیزهایی در قلب شما رشد می کنند. دقت کنید چه چیزهایی را نمی بینید، چه فکری می کنید، چرا آن رفتار را با آن شخص داشتید، چه

چیزی درون تو رشد می کند که تو این رفتار را انجام می دهی؟؟
 دیر یا زود متوجه می شوید چیزهایی در زندگی شما هست که
 باید کنترل شوند، شما باید قدرت ذهن خودتان را کنترل و
 مدیریت کنید، اگر مراقب نباشید قدرت به قدری آلوده کننده
 است که کاملاً شما را فاسد می کند.

میزان قدرتی که دارید و میزانی که می توانید در زندگی افراد
 تاثیر بگذارید باید کنترل شود. در غیر اینصورت از دستش
 خواهید داد.

پولی که دارید، باید مدیریت شود. مهم نیست که چقدر پول
 دارید، هر زمان از مدیریت کردن پولتان دست بکشید، ورشکست
 خواهید شد.

وقتی چیزی را مدیریت می کنید، آنها را بر اساس نیازهایی که
 دارید اولویت بندی می کنید.

پول و قدرت اگر مدیریت و کنترل شوند چیز بدی نیستند.
 اگر پول را کنترل نکنید هر زمان که خواستید آن را استفاده
 می کنید و یکباره می بینید چیزی که می خواستید را خریدید و
 بعد برای داشتن چیزی که نیاز داشتید التماس می کنید.

فکر کنید چه چیزی را نباید بگویید، چه چیزی را نباید انجام
 دهید و کجاها نباید بروید.