

آلیس

در

آگاهانه

ریشه

www.ketab.ir



انتشارات فصل هفتم
www.fasle7.ir
۰۹۱۳ ۲۰۵ ۱۷۴۷

سرشناسه: مرادزاده، محسن، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور: آلیس در آکادمی ریشه / گردآوری و تدوین محسن مرادزاده.
مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات فصل هفتم، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: [۸۰] ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۴۳-۶۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع: ملال - پیشگیری
موضوع: Boredom - Prevention
موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی
رده بندی کنگره: BF۵۰۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۷۶۳۰

نام کتاب: آلیس در آکادمی ریشه
گردآوری و تدوین: محسن مرادزاده
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۴۳۶۵-۲
طراحی و صفحه‌آرایی: انتشارات فصل هفتم
ناشر: انتشارات فصل هفتم
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار

۷	پیشگفتار (گام اول)
۸	رویا
۸	خودباوری

فصل اول

۱۵	فضانوردان آیولو
۱۷	تصمیم گیری و هدف گذاری - با آنتونی رابینز
۲۱	هدف گذاری - با محسن مرادزاده (گام دوم)
۲۵	سیستم RAS مغز
۲۷	چه چیزی را باید بنویسیم
۳۲	چرخ زندگی
۳۳	معیارهای هدف گذاری صحیح

فصل دوم

شجاعت (گام سوم)

۳۹	ملال و معنا
۴۴	ترس
۴۹	افکار منفی

فصل سوم

۵۵	 PRINCE EA
۵۸	 چهارستون معنا
۵۹	 تعلق داشتن
۶۴	 فلسفه ملال
۶۵	 ملال و زمان
۶۶	 ملال و معنا
۶۷	 ملال، کار و فراغت
۶۸	 ملال و مرگ
۶۸	 ملال و تازگی
۶۹	 ملال و فیلسوفان
۷۰	 ملال و عشق
۷۰	 اخلاق ملال
۷۲	 کلام آخر
۷۴	 تمرین های گام ۳
۷۵	 JEDIDIAH JENKINS

ضمایم

۷۷	 ضمیمه ۱
۷۸	 ضمیمه ۲
۸۰	 منابع

رویا

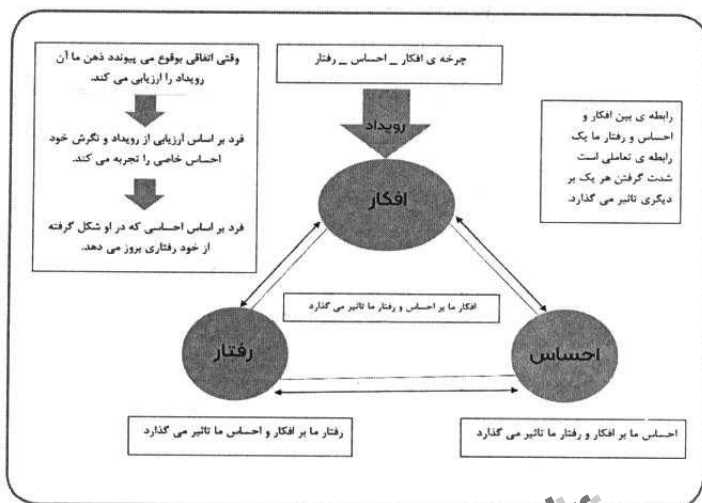
همین حالا از جا برخیزید و وارد بازی زندگی شوید! بگذارید تخیلتان شما را در موقعیت‌های مختلفی قرار دهد. در موقعیت جف بیروز کارآفرین - موسس آمازون - استیو جابز مخترع - یکی از موسسین اپل - دونالد ترامپ بیزینس من، وارن بافت سرمایه‌گذار، گاندی - نماد فلسفه‌ی زندگی عاری از خشونت و ترور - پروانه وثوق - فرشته‌ی نجات کودکان سرطانی -

همین حالا رویایتان را شروع کنید. بگذارید تخیلتان شما را به هر جایی ببرد. به هر جای ممکن که برای شما می‌تواند کشف و البته تجربه‌ای جدید باشد. برای من مهم است که بدانم امروز به دنبال کدام تجربه‌ی جدید می‌توانم بروم که زندگی‌م را گسترده‌تر سازد و به آن عمق بیشتری بدهد اینکه بر اثر آن تجربه‌ی جدید به چه انسانی تبدیل خواهم شد. ماایلم شما نیز آن را به زندگی خود اضافه کنید.

خودباوری

نیروی است که زندگی ما را شکل می‌دهد. نیروی که تعیین می‌کند چه کارهایی از نظر ما ممکن و چه کارهایی ناممکن است. نیروی که تعیین می‌کند از چه چیزهایی اجتناب کنیم، چگونه فکر کنیم و چه واکنش‌هایی نشان دهیم. این نیرو عقیده و باوری است که هر کدام از ما درباره‌ی هویت خود داریم.

همه‌ی ما ولو به طور نیمه آگاه تعریفی از هویت و خویش‌شناسی داریم و این تعریف است که بر همه‌ی جنبه‌های زندگی ما اثر می‌گذارد. مثلاً اگر خود را فردی ترسو و محافظه‌کار می‌بینیم حرکات و سخنان ما یک نوع است و اگر خود را فردی بی‌باک و جسور می‌بینیم نوع دیگر. هر تغییری که در این تعریف بدهیم بلافاصله در استعدادهایی که بکار می‌گیریم، رفتاری که نشان می‌دهیم و آرزوهایی که در سر می‌پروریم تغییری ایجاد می‌کند. گویی افکار، احساس و در نهایت رفتار و عملی که از خود نشان می‌دهیم در یک چرخه به هم مرتبط می‌شوند و هر کدام روی دیگری تاثیر می‌گذارند.



بسیار ضروری است بدانیم که ماهمهی تجارب زندگی خود را با کمک این اعتقاد تفسیر می کنیم و همهی تصمیم های ما از این صافی می گذرد که :

خود را چگونه می بینیم و تا چه اندازه خود را باور داریم