

هو العليم

مدیریت ذهن

(اصول و توان این اصلی، مفاهیم کاربردی،

و شیوه‌ها و تکنیک‌های برتر)

www.ketab.ir

مؤلف: محمود - عباس شیرازی

سرشناسه	عباس شیرازی، محمود، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت ذهن
مشخصات نشر	تهران: سخنوران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۵۷۹ ص.: ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۲۷۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۴ ع ۱۶م ۴/۴ BF۶۳۲
رده‌بندی دیویی	۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۱۵۴۸۳



کارگر شمالی، بعد از ادوار و دوران، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۰۵۴۷۶۳۰۶

Sokharvaran_p_b@yahoo.com

عنوان کتاب	مدیریت ذهن
مؤلف	محمود عباس شیرازی
ناشر	سخنوران
طراح جلد	کیوان سراج
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۴ - اول
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۲۷۶-۳
مرکز پخش	۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه
۲۹	فصل اول - اصول کلی
۳۰	مقدمه
۳۲	۱/۱ - اصل عام و فراگیر بودن قوانین طبیعی
۳۳	۱/۲ - اصل سلسله مراتب طولی قوانین
۳۵	۱/۳ - اصل برتر بودن قوانین ذهنی
۳۶	۱/۴ - اصل نفعی در فی قوانین
۳۸	۱/۵ - اصل خنثی نبودن موجودات، ذهنیات و اقدامات
۴۰	۱/۶ - اصل مشترک پذیری طبیعت
۴۴	۱/۷ - اصل جلب توجه رقابتی
۴۷	فصل دوم - قوانین اصلی
۴۸	مقدمه
۴۹	۲/۱ - قانون جذب
۵۱	۲/۱/۱ - قانون انتظارات
۵۴	۲/۱/۲ - قانون ارتباط و همخوانی
۵۵	۲/۱/۳ - قانون کاشت و برداشت
۵۸	۲/۲ - قانون انباشت
۶۰	۲/۳ - قانون باور
۶۹	۲/۴ - قانون خلاء
۷۰	۲/۵ - قانون تداوم نتایج (قانون علت و معلول و یا کارما)
۷۵	۲/۶ - قانون اقدام متقابل

- ۷۷ - ۲/۷ - قانون برتری تخیل
- ۷۸ - ۲/۸ - قانون عینیت یافتن ذهنیات
- ۸۱ - ۲/۹ - قانون شرطی شدن نسبت به وضعیت
- ۸۵ - ۲/۱۰ - قانون جستجو کردن و یافتن
- ۸۶ - ۲/۱۱ - عشق، قانون برتر
- ۹۵ - فصل سوم - سازماندهی و برنامه‌ریزی ذهن
- ۹۶ - مقدمه
- ۹۷ - ۳/۱ - ارزش‌های اساسی
- ۹۸ - ۳/۱/۱ - ارزش چیست؟
- ۹۹ - ۳/۱/۱ - تغییر شناسایی ارزش‌های اساسی
- ۱۰۱ - ۳/۱/۳ - اویتهای ارزش‌ها
- ۱۰۴ - ۳/۱/۴ - پای‌بندی ارزش‌ها
- ۱۰۶ - ۳/۱/۵ - ارزش‌های اساسی دیگران
- ۱۰۷ - ۳/۲ - باورها و اعتقادات ذهنی
- ۱۱۰ - ۳/۲/۱ - قابلیت و لزوم بازنگری و اصلاح باورها
- ۱۱۲ - ۳/۲/۲ - شناسایی و اصلاح باورهای زیان‌آور معانی
- ۱۲۰ - ۳/۲/۳ - باورها و اعتقادات ضروری و لازمی به‌ممکن است در حال حاضر فاقد آنها باشیم
- ۱۳۰ - ۳/۲/۴ - نقش عقاید و باورها در شکل‌دهی صافی ذهن
- ۱۳۴ - ۳/۲/۵ - پرستش‌های باورساز
- ۱۳۷ - ۳/۲/۶ - نظام باورها و اعتقادات
- ۱۳۸ - ۳/۲/۷ - اعتقادات و باورهای موفقیت‌آمیز/ شکست‌آور
- ۱۴۱ - ۳/۳ - قوانین شخصی
- ۱۴۸ - ۳/۴ - الگوهای ذهنی

- ۱۴۹ - ۳/۴/۱ - الگوی ذهنی جهت حرکت
- ۱۵۱ - ۳/۴/۲ - الگوی ذهنی نقطه آغاز حرکت
- ۱۵۲ - ۳/۴/۳ - الگوی ذهنی مرجع قضاوت و ارزیابی
- ۱۵۴ - ۳/۴/۴ - الگوی ذهنی متقاعد شدن
- ۱۵۶ - ۳/۴/۵ - الگوی ذهنی تشابه و تفاوت
- ۱۵۸ - ۳/۴/۶ - الگوی ذهنی دقت و توجه

فصل چهارم - برنامه ریزی ذهن

- ۱۶۲ - مقدمه
- ۱۶۳ - ۲/۱ - تعیین اهداف شخصی
- ۱۶۵ - ۳/۱/۱ - اهداف روشن و زمان دار
- ۱۶۷ - ۴/۱/۲ - ترسیم چشم انداز شخصی
- ۱۶۸ - ۴/۱/۳ - مراقبه از اهداف
- ۱۷۱ - ۴/۱/۴ - توجه به منظورهای هدف
- ۱۷۴ - ۴/۱/۵ - همسوئی اعتقادات با اهداف
- ۱۷۵ - ۴/۱/۶ - اهداف قدرت بخش
- ۱۷۷ - ۴/۱/۷ - اولویت بندی و زمان دار کردن اهداف
- ۱۸۱ - ۴/۱/۸ - قدرت کارکردی هدف گذاری
- ۱۸۲ - ۴/۱/۹ - دلایل اصلی محقق نشدن اهداف
- ۱۸۳ - ۴/۲ - تعیین و نصب برنامه های اجرایی و کاربردی معزز
- ۱۸۵ - ۴/۲/۱ - برنامه اجرایی تقویت روحیه و افزایش انرژی
- ۱۸۷ - ۴/۲/۱/۱ - استفاده از مشابهت مغز با دستگاه ضبط صوت
- ۱۹۲ - ۴/۲/۱/۲ - استفاده از مشابهت مغز با دوربین تصویربرداری
- ۱۹۸ - ۴/۲/۱/۳ - استفاده از قدرت سؤال و سئوالات قدرت بخش
- ۲۰۲ - ۴/۲/۲ - برنامه اجرایی کنترل و بهره گیری از ناراحتی
- ۲۰۳ - ۴/۲/۲/۱ - بهره گیری مستقیم از ناراحتی
- ۲۰۴ - ۴/۲/۲/۲ - بهره گیری غیرمستقیم از ناراحتی

- ۲۰۷ - برنامه اجرایی کنترل و بهره‌گیری از ترس ۴/۲/۳
- ۲۱۰ - برنامه کنترل و بهره‌گیری از وضعیت و حالت جسمانی ۴/۲/۴
- ۲۱۴ - برنامه ساده سازی کارها و موضوعات ۴/۲/۵
- ۲۲۱ - برنامه بازبینی دوره‌ای و به‌روزرسانی برنامه‌ها ۴/۲/۶

۲۲۵ فصل پنجم - کنترل ذهن

- ۲۲۶ مقدمه
- ۲۲۷ ۵/۱ - کنترل ذهن در موقعیت‌های حساس و سرنوشت‌ساز
- ۲۳۴ ۵/۲ - راهکارهای اصلی کنترل ذهن
- ۲۳۴ ۵/۲/۱ - تمرکز بر وضعیت حال
- ۲۴۱ ۵/۲/۲ - مهار احساسات (جلوگیری از ترس، غرور، تردید، و)
- ۲۴۵ ۵/۲/۳ - فعال و عامل بودن
- ۲۵۰ ۵/۲/۳/۱ - جبر رانی وراثتی
- ۲۵۰ ۵/۲/۳/۲ - جبر گرائی تردید
- ۲۵۱ ۵/۲/۳/۳ - جبر گرائی محیطی
- ۲۵۳ ۵/۳ - روش‌های مهار احساسات
- ۲۵۳ ۵/۳/۱ - خودتان را به‌طور داوطلبانه در وضعیت‌هایی که موجب ترس‌تان می‌شوند، قرار دهید.
- ۲۵۴ ۵/۳/۲ - در حالت‌های عادی نیز، خودتان را در وضعیت‌های حساس و حیاتی تصور کنید
- ۲۵۵ ۵/۳/۳ - از "فن تلقین به خود" و "روش تکرار کلام" استفاده کنید
- ۲۵۶ ۵/۳/۴ - اجرای فرمان "ایست"
- ۲۵۸ ۵/۳/۵ - بیدار کردن غول چراغ جادو

۲۶۱ فصل ششم - اصول و تکنیک‌های ذهنی موفقیت

- ۲۶۲ مقدمه
- ۲۶۵ ۶/۱ - چندوجهی بودن موفقیت

۲۶۶	۶/۲- موفقیت، میوه پشتکار و تلاش خستگی ناپذیر
۲۷۲	۶/۳- ویژگی‌های افراد موفق
۲۷۳	۶/۳/۱- ویژگی‌های کلی و عمومی افراد موفق
۲۷۳	۱- داشتن نظام ارزش‌های فکری
۲۷۴	۲- داشتن چشم‌انداز واضح و روشن
۲۷۵	۳- مأموریت داشتن
۲۷۷	۴- اعتماد به نفس
۲۷۹	۵- هنر ارزیابی مفید واقعیت
۲۸۳	۶- هنر خوش‌بینی
۲۸۵	۷- هنر خوش‌فکری
۲۹۰	۸- شش ورزیدن به کار خود
۲۹۱	۹- تمرکز بر روی اهداف
۲۹۲	۱۰- توجه به جزئیات
۲۹۳	۱۱- کشف فرصت‌ها
۲۹۴	۱۲- برخورداری از عقا سلیم
۲۹۵	۱۳- بهره‌مندی از هوش فراستان
۲۹۶	۱۴- برخورداری از تخصص و مهارت بالا
۲۹۷	۶/۳/۲- ویژگی‌های شخصیتی افراد موفق
۲۹۷	۱- عملگرایی
۲۹۸	۲- پیگیری و مداومت
۲۹۹	۳- روحیه یادگیرنده
۳۰۰	۴- حضور در لحظه حال
۳۰۲	۵- تواضع
۳۰۵	۶- انعطاف‌پذیری
۳۰۷	۷- خوداتکایی و مسئولیت‌پذیری
۳۱۰	۶/۳/۳- ویژگی‌های رفتاری افراد موفق
۳۱۰	۱- کشف و مدیریت استعدادهای خود
۳۱۲	۲- پروراندن خود

- ۳۱۴ ۳- فراتر از حد انتظار
- ۳۱۸ ۴- تمرکز داشتن در کار
- ۳۱۹ ۵- اعتدال فکر و عمل
- ۳۲۰ ۶- نظم و ترتیب و انضباط در کار
- ۳۲۲ ۷- روابط عمومی قوی
- ۳۲۷ ۸- بهره‌گیری از تخصص دیگران
- ۳۲۸ ۹- تقلید هوشمندانه
- ۳۳۲ ۱۰- تصویرسازی اهداف
- ۳۳۴ ۶/۴- عادت‌های موفقیت‌آور
- ۳۳۵ ۱. یادداشت و ثبت ایده‌ها
- ۳۳۶ ۲. توجه به جزئیات در عین کل‌نگری
- ۳۳۶ ۳. یادگیری مداوم
- ۳۳۷ ۴. تفکر درخت‌آلود امیدگی
- ۳۳۷ ۵. ایجاد تصویرهای ذهنی
- ۳۳۸ ۶. حرکت ذهنی از آسوده به حال
- ۳۳۸ ۷. سیال‌سازی ذهن
- ۳۳۹ ۸. ذهن سؤال‌کننده
- ۳۴۰ ۹. مثبت‌اندیشی
- ۳۴۱ ۱۰. تمرکز
- ۳۴۱ ۱۱. پیگیری
- ۳۴۲ ۱۲. نظم و ترتیب
- ۳۴۳ ۶/۵- روش تحلیلی حل مسئله
- ۳۴۹ فصل هفتم - تصویرسازی ذهنی
- ۳۵۰ مقدمه
- ۳۵۳ ۷/۱- تصویر ذهنی
- ۳۵۸ ۷/۲- تصویرسازی ذهنی

۳۶۴	۷/۳- مکانیزم خودکار
۳۷۴	۷/۴- نقش اندیشه آگاه
۳۷۶	۷/۵- تصویرسازی اهداف
۳۷۷	۷/۶- تصویرسازی افعال
۳۷۸	۷/۷- هنر بخشیدن خود
۳۸۱	پیوست ۱- تکنیک‌های عملی بهره‌گیری از قانون جذب
۳۸۷	نقش تأثیر و نفوذ کلام در زندگی افراد
۳۹۱	جذب ناآگاهانه
۳۹۲	جذب آگاهانه
۳۹۷	پیوست ۲- اعتقاد به نفس
۴۰۰	روش‌های اصلی کنترل احساس
۴۰۰	۱- استفاده از ابزار حتم
۴۰۱	۲- کنترل تمرکز فکر
۴۰۲	۳- تغییر دادن عقاید اصلی
۴۰۳	توصیه‌های اجرایی برای ایجاد و افزایش اعتقاد به نفس
۴۰۳	۱- عزیز باشید
۴۰۶	۲- به خدا توکل کنید
۴۰۷	۳- مسئولیت‌پذیر باشید
۴۰۸	۴- نظر خود را محترم شمارید
۴۱۵	۵- مثل افراد موفق باشید
۴۲۰	۶- خود را تحویل بگیرید
۴۲۶	۷- خود را در موقعیت ضعف قرار ندهید
۴۳۳	پیوست ۳- ارزیابی مفید واقعیت
۴۳۷	سازوکار ناخودآگاه ارزیابی و تفسیر حوادث
۴۳۸	۱- حالت احساسی و عاطفی خود
۴۳۸	۲- موضوعی که بر آن تمرکز کرده‌ایم

- ۴۳۹ ۳- ترتیب اولویت‌ها و موضوعات مهم و مهم‌تر
- ۴۴۰ ۴- نظام باورها و اعتقادات
- ۴۴۲ نقش برداشت ذهنی بر واکنش‌های جسمانی
- ۴۴۹ پیوست ۴- هنر خوش‌بینی
- ۴۵۹ پیوست ۵- ارتباطات مؤثر
- ۴۶۰ اهمیت ارتباطات
- ۴۶۲ تعریف
- ۴۶۳ الگوی ارتباطات
- ۴۶۵ وجه مشترک، اساس ارتباط بین افراد
- ۴۶۹ به‌هنگامی از ویژگی‌های حسی افراد
- ۴۷۳ شیوه‌های اندیشیدن
- ۴۷۵ شرایط لازم و ضروری برای برقراری ارتباط
- ۴۷۶ ۱. ایجاد اهمیت لازم برای طرف مقابل
- ۴۷۶ ۲. ایجاد اعتماد
- ۴۷۶ ۳. تفاهم متقابل
- ۴۷۷ ۴. نشان دادن شخصیت و اقتدار اخلاقی خود
- ۴۷۷ ۵. احترام به خود شخص مخاطب
- ۴۷۸ ۶. بخشیدن و بوزش طلبیدن
- ۴۸۰ ۷. ایجاد تنوع
- ۴۸۱ ۸. اجتناب از بحث و جدل
- ۴۸۲ ۹. سادگی
- ۴۸۳ ۱۰. تشویق و تحسین
- ۴۸۴ ۱۱. خودآگاهی
- ۴۸۵ ۱۲. شروع خوب ارتباط
- ۴۸۷ هنر گوش کردن
- ۴۹۳ مشکلات متداول و موانع اصلی ارتباطات
- ۴۹۳ ۱- نگرش‌های متفاوت به زندگی

۴۹۴	۲- روشن نبودن انتظارات
۴۹۴	۳- سلطه جویی طرفین
۴۹۶	ارتباطات، آینه درون
۴۹۷	نگاه‌های متفاوت به ارتباطات
۵۰۲	ارتباط با مخاطبان جمعی
۵۰۵	پیوست ۶- ضمیر ناخودآگاه
۵۱۱	کارکردهای ذهن ناخودآگاه
۵۱۱	۱- ساختن نظام باورها
۵۱۴	۲- نقش صافی و فیلتر برای دریافت اطلاعات محیط
۵۱۵	۳- مشارکت در تأثیر قانون جذب
۵۱۵	۴- مشارکت در درمان بیماری‌ها و التیام جراحات‌ها
۵۱۷	۵- تربیت و بروی از تلقینات
۵۱۸	۶- کشف و شنود
۵۱۹	پیوست ۷- مغز، هوش، حافظه، یادگیری، خلاقیت، و نبوغ
۵۲۰	۱- مغز
۵۲۷	۲- هوش
۵۳۲	۳- حافظه
۵۳۵	راهکارهای اجرایی تقویت حافظه
۵۳۸	۴- یادگیری
۵۴۴	نکات کاربردی و مهم در افزایش قدرت یادگیری
۵۴۶	یادگیری گروهی
۵۵۰	۵- خلاقیت
۵۵۳	محرک‌های خلاقیت
۵۵۳	۱. نگرش ذهنی مثبت
۵۵۹	۲. هدفدار بودن
۵۶۰	۳. تمرکز داشتن
۵۶۲	۴. نگاه کنجکاوانه در همه چیز

- ۵۶۲ ۵. تحریک ذهن
- ۵۶۳ ۶. تجسم خلاق و تصویرسازی ذهنی
- ۵۶۳ ۷. خوش مشربی
- ۵۶۴ ۸. ورزش‌های ایروبیک
- ۵۶۴ ۹. مسئولیت‌پذیری
- ۵۶۷ ۱۰. میل و اشتیاق
- ۵۶۷ موانع موجود بر سر راه خلاقیت
- ۵۶۷ ۱. همرنگی با جماعت
- ۵۶۸ ۲- تنها یک پاسخ صحیح و منطقی
- ۵۶۸ ۳- ارزیابی سریع و عجولانه
- ۵۶۹ ۴- موانع خود-تخمیلی
- ۵۶۹ ۵- ترس از مسخره شدن
- ۵۶۹ ۶- نبوغ
- ۵۷۱ ویژگی‌های مشترک نوانگ
- ۵۷۴ راهبردهای - انجمنی اثر خلاق.

مقدمه

"ذهن چیست؟" این پرسش که به آشنا و به ظاهر ساده، بی شک یکی از دشوارترین سئوالاتی است که تاکنون در مقابل بشر قرار گرفته است؛ چه اینکه در طول بیش از سه هزار سال گذشته، بزرگ‌ترین دانشمندان و اندیشمندان سعی کرده‌اند که پاسخی برای آن پیدا کنند، و پاسخ‌های ارائه شده آن بزرگواران، به تعداد خود آنها متنوع و متفرق بود. اما در واقع کار اصلی دانشمندان و فلاسفه این بوده است که برای پاسخ به این سؤال، با به سراغ انبار بزرگ ذهن خود رفته، تا با کندوکاو در آن، پاسخ را بیابند؛ و یا در صورت نیافتن پاسخ در آنجا، به سراغ کارگاه بزرگ ذهن خود رفته، تا پاسخ مناسب را در آنجا بسازند؛ و یا پاسخ را در جریان آزمایشات و تجربیات علمی جستجو کرده‌اند.

اما پاسخ‌های یافته شده و یا ساخته شده، به شدت واگرا هستند، و از آرمان‌گرایی (ایده‌آلیسم) فیلسوفان و دانشمندان بزرگی نظیر جورج برکلی، که کل جهان واقع را مساوی و معادل با ذهن می‌دانستند، و نفس‌گرایی (سولیسیزم) با اعتقاد به وجود جهان تنها در ذهن انسان (یا به تعبیر دقیق‌تر در ذهن هر یک از انسان‌ها)

آغاز شده، و به مادی‌گرایی (ماتریالیزم) فیلسوفان و دانشمندان ماده‌گرا خاتمه یافته است، که یا کلاً منکر چیزی غیرمادی به نام ذهن شده، و یا آن را از جنس فعل و انفعالات شیمیایی و فیزیکی درون بدن انسان دانسته‌اند؛ و البته در این میان انبوه نظریه‌هایی قرار دارند، که ذهن را ملغمه‌ای از ماده و غیرماده می‌دانند! اندیشمندان بزرگ تاریخ بشر و بخصوص دانشمندان دوران اخیر، برای بازگشایی این رمز، رویکردهای مختلف و متنوعی استفاده کرده‌اند؛ نظیر: رویکرد فلسفی، رویکرد تک‌ملی، رویکرد روان‌شناسی، رویکرد شناختی، رویکرد علوم اعصاب، رویکرد شبکه‌ای، رویکرد زبان‌شناسی، رویکرد هوش مصنوعی، و رویکرد رباتیک؛ که در هر یک از این رویکردها، روش‌ها و مشرب‌های متعددی^۱ معرفی شده و توسعه یافته‌اند؛ و در هر مشربی، دانشمندان زیادی عمر خود را به یافتن و یا ساختن پاسخی مناسب برای آن پرسش صرف کرده‌اند، و در این راه، نظریه‌های مختلفی را توسعه داده‌اند.

این مقدمه‌چینی نسبتاً مفصل، بدین منظور انجام گرفت که اگر عنوان این کتاب "مدیریت ذهن" است، اولین و طبیعی‌ترین سؤال که ایجاد می‌کند، این است که "خوب، این ذهن که در این کتاب قرار است نحوه مدیریت کردن آن را یاد بگیریم، چه چیزی است؟" و این مقدمه‌چینی برای این است، که بگوییم قرار نیست خود را درگیر مسئله‌ای سه هزار ساله کرده، و بخشی از این کتاب محدود را به موضوعی اختصاص دهیم، که میلیون‌ها برگ کاغذ، و در طی هزاران سال عمر مفید دانشمندان بزرگ بشر، در آن خصوص نوشته شده است، و تازه به بیان بسیاری از آنان، در ابتدای راه هستیم!

^۱ مثلاً در رویکرد روان‌شناسی، مشرب‌هایی معرفی شده‌اند نظیر: روش علمی، اراده‌گرایی، ساختارگرایی، کارکردگرایی، روان‌شناسی گشتالت، روان‌شناسی روانکاوی، و رفتارگرایی.

منظور از ذهن در این کتاب، همان مفهوم ساده و ابتدایی (و در عین حال قابل اعتماد و برآورنده نیاز ما) است، که هر کسی به طور فطری این مفهوم را در نزد خودش (و یا به تعبیر درست‌تر، در ذهن خودش!) می‌یابد. در این کتاب، ذهن "چیزی" دانسته می‌شود که:

۱. شامل حافظه و سیستم ثبت و نگهداری اطلاعات می‌باشد؛
۲. با کارگیری سخت‌افزاری شامل "مغز و سیستم عصبی شخص"، و با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای کاربردی مناسب (که شخص در طول عمر خود آنها را ساخته و بر روی آن سخت‌افزار نصب می‌نماید)، و با بهره‌برداری از اطلاعات ثبت شده در حافظه، وظایف و مأموریت‌های ویژه‌ای را بر عهده دارد؛ تفکر، تحلیل منطقی، تخیل، خلاقیت، سخن گفتن، یادگیری، و طریقت بر عملکرد کلیه اعضای بدن و هماهنگ نمودن آنها^۲.

با این تعریف از ذهن، بدیهی است که منظور از مدیریت ذهن، عبارت است از انجام کلیه اعمال سازماندهی، برنامه‌ریزی، و کنترلی در جهت هر چه بهتر انجام شدن وظایف و مأموریت‌های ذکر شده.

این کتاب، که در هفت فصل و هفت پیوست تنظیم شده است، تا آنجا که می‌رسد که می‌تواند به عنوان سندی جامع و در عین حال بسیار خلاصه و کاربردی، در زمینه شناخت کلی و کلان اصول و روش‌های اجرایی مناسبی در نظر گرفته شود، که این اصول و روش‌ها برای کسب توانمندی مدیریت داشتن بر ذهن خود بسیار

^۲ همان‌گونه که مشاهده می‌شود، این تعریف کلی و کلان از ذهن، بر مبنای یکی از رویکردهای اساسی (رویکرد روان‌شناسی) بوده، و به صورت ترکیبی از دو مشرب ساختارگرایی و کارکردگرایی می‌باشد.

لازم و ضروری می‌باشند. به طور خلاصه، این کتاب مشتمل است بر کلیه اصول و قوانین اصلی و مهم و مؤثر در دنیای ذهن، و نیز کلیه روش‌های اجرایی و مهارت‌های کلیدی و اساسی لازم برای سازماندهی، برنامه‌ریزی، و کنترل ذهن؛ که همه اینها مقدمه‌ای واجب و ضروری هستند، برای بهره‌مندی از یک زندگی کامیاب و سعادت‌بخش!

در فصل اول، ابتدا "جهان مادی و فیزیکی" و "جهان فکر و ذهن انسان" (یا جهان عینی و جهان ذهنی) به عنوان دو بخش اصلی "جهان طبیعت" از یکدیگر تفکیک شده، و سپس سبب به معرفی و تشریح اجمالی اصول اساسی حاکم و نافذ در جهان فکر و ذهن انسان اقدام شده است. این اصول اساسی عبارتند از:

۱. اصل عام و فراگیر بودن قوانین طبیعی

۲. اصل سلسله مراتب طول قوانین

۳. اصل برتر بودن قوانین ذهنی

۴. اصل بی‌طرفی قوانین

۵. اصل خنثی نبودن موجودات، ذهنیات، و اقدامات

۶. اصل مشتق‌پذیری طبیعت

۷. اصل جلب توجه واقعیت

در فصل دوم، اصلی‌ترین قوانین ذهنی، یعنی قوانین حاکم و نافذ در جهان فکر و ذهن انسان (که البته در جهان مادی نیز نافذ و حاکم هستند) معرفی، و به طور خلاصه تشریح شده‌اند. این قوانین اصلی عبارتند از:

۱. قانون جذب (در ذیل قانون جذب، سه قانون مشابه، یعنی قانون انتظارات،

قانون ارتباط و همخوانی، و قانون کاشت و برداشت نیز تشریح شده‌اند).

۲. قانون انباشت

۳. قانون باور

۴. قانون خلاء
۵. قانون تداوم نتایج (قانون علت و معلول و یا قانون کارما)
۶. قانون اقدام متقابل
۷. قانون برتری تخیل
۸. قانون عینیت یافتن ذهنیات
۹. قانون شرطی شدن نسبت به وضعیت
۱۰. قانون جستجو کردن و یافتن
۱۱. عشق، قانون برتر

فصل سوم به موضوع سازماندهی ذهن اختصاص یافته، و در این فصل سعی شده است که ابتدا ساختارهای مناسبی نسبت به بخش‌های اصلی ذهن خود به دست آورده، و سپس آشنایی اجزای با نحوه ورود اطلاعات به این بخش‌ها، و نحوه تبدیل شدن اطلاعات به بینش‌ها و قالب‌های ذهنی کسب شود. در ادامه این فصل، چگونگی و نحوه اعمال اطلاعات لازم در محتویات ذهن، و تغییر پیش‌فرض‌ها و قالب‌های ذهنی خود، مورد بحث و بررسی نسبتاً مفصل قرار گرفته است. مهم‌ترین بخش‌های ساختاری و تقابلی ذهن، ما که در این فصل مورد بررسی قرار گرفته‌اند، عبارتند از:

۱. اصول و ارزش‌های اساسی؛
۲. عقاید و باورها؛
۳. قوانین شخصی و فردی؛
۴. چارچوب‌های ذهنی؛

اگر مغز را به مثابه یک کامپیوتر در نظر بگیریم (که هست)، می‌توان سازماندهی ذهن (یعنی بازشناسی بخش‌های اصلی ذهن و محتویات آنها، و انتخاب آگاهانه و هوشمندانه محتویات مناسب و ضروری برای این بخش‌ها) را، به مثابه انتخاب و نصب سیستم عامل مناسب بر روی این کامپیوتر دانست!

بنا بر همین مشابهت مغز با یک کامپیوتر، در فصل چهارم، برنامه‌ریزی (Programming) ذهن، به عنوان فرایندی مشابه با انتخاب و نصب برنامه‌های اجرایی و کاربردی مناسب بر روی کامپیوتر ذهن، معرفی و تشریح شده است. برنامه‌ریزی ذهن اصولاً شامل دو مرحله اصلی و مهم است:

۱- تعیین اهداف شخصی؛ و ۲- تعیین برنامه‌های اجرایی و کاربردی مناسب برای مغز، نصب آنها بر روی سیستم ذهن.

در بخش مربوط به تعیین اهداف شخصی، مباحثی بسیار مهم و کلیدی و کاربردی تشریح شده‌اند. نظیر:

۱. اهداف در زمان ماندگار
۲. ترسیم چشم‌انداز شخصی
۳. مراقبت از اهداف
۴. توجه به منظور نهایی هدف
۵. همسوئی اعتقادات با اهداف
۶. اهداف قدرت‌بخش
۷. اولویت‌بندی و زمان‌دار کردن اهداف
۸. قدرت کارکردی هدف‌گذاری، و
۹. دلایل اصلی محقق نشدن اهداف.

در بخش مربوط به تعیین برنامه‌های اجرایی و کاربردی مناسب برای مغز و نصب آنها بر روی سیستم ذهن، شش برنامه کاربردی بسیار مهم معرفی و تشریح شده‌اند؛ که عبارتند از:

۱. برنامه اجرایی تقویت روحیه و افزایش انرژی
۲. برنامه اجرایی کنترل و بهره‌گیری از ناراحتی
۳. برنامه اجرایی کنترل و بهره‌گیری از ترس

۴. برنامه کنترل و بهره‌گیری از وضعیت و حالت جسمانی

۵. برنامه ساده‌سازی کارها و موضوعات

۶. برنامه بازیابی دوره‌ای و به‌روزرسانی برنامه‌ها.

در فصل پنجم به بحث کنترل ذهن در موقعیت‌های حساس و سرنوشت‌ساز، به عنوان یک مهارت کلیدی و بسیار مهم و ضروری که برای درخشش و ارتقاء عملکرد به سطوح عالی در هر شغل و حرفه‌ای لازم می‌باشد، پرداخته شده است؛ و سه راهکار اصلی کنترل ذهن به طور خلاصه تشریح شده‌اند:

۱. تمرکز بر وضعیت حال ۲. مهار احساسات ۳. جلوگیری از انفعال.

در انتهای این فصل، بحث خلاصه‌ای در خصوص روش‌های مهار احساسات در موقعیت‌های حساس و سرنوشت‌ساز ارائه شده، و پنج تکنیک اجرایی در این خصوص معرفی شده است.

۱. قرار دادن داوطلبانه خود در وضعیت‌های ترس‌آور

۲. تصور خود در وضعیت‌های حساس و حیاتی (حتی در حالت‌های عادی)؛

۳. استفاده از "فن تلقین به خود" و "روش تکرار کلام"؛

۴. اجرای فرمان "ایست"؛

۵. بیدار کردن غول چراغ جادو.

فصل ششم به معرفی و تشریح اصول و تکنیک‌های ذهنی مرتبط اختصاص داده شده است. در ابتدای این فصل، چندوجهی و همه‌جانبه بودن موفقیت (که ناشی از "کل تفکیک‌ناپذیر" بودن زندگی هر فرد می‌باشد)، و نیز اینکه موفقیت، میوه پشتکار و همت و تلاش خستگی‌ناپذیر فرد است، بحث شده است.

سپس ویژگی‌های افراد موفق در سه گروه اصلی ویژگی‌های کلی و عمومی، ویژگی‌های شخصیتی، و ویژگی‌های رفتاری، دسته‌بندی شده‌اند.

در بخش ویژگی‌های کلی و عمومی افراد موفق، موارد زیر معرفی و تشریح شده‌اند:

۱. داشتن نظام ارزش‌های فکری
۲. داشتن چشم‌انداز واضح و روشن
۳. مأموریت داشتن
۴. اعتماد به نفس
۵. هنر ارزیابی مفید واقعیت
۶. هنر خردبینی
۷. هنر خوش‌فکری
۸. عشق و پریشانی به کار خود
۹. تمرکز بر روی اهداف
۱۰. توجه به جزئیات
۱۱. کشف فرصت‌ها
۱۲. برخورداری از عقل سلیم
۱۳. بهره‌مندی از هوش و فراست
۱۴. برخورداری از تخصص و مهارت بالا

و در بخش ویژگی‌های شخصیتی افراد موفق، موارد زیر معرفی و تشریح شده‌اند:

۱. عملگرایی
۲. پیگیری و مداومت
۳. روحیه یادگیرنده
۴. حضور در لحظه حال
۵. تواضع
۶. انعطاف‌پذیری
۷. خوداتکایی و مسئولیت‌پذیری

و در بخش ویژگی‌های رفتاری افراد موفق، موارد زیر معرفی و تشریح شده‌اند:

۱. کشف و مدیریت استعدادهای خود
۲. پروراندن خود
۳. فراتر از حد انتظار

۴. تمرکز داشتن در کار
۵. اعتدال فکر و عمل
۶. نظم و ترتیب و انضباط در کار
۷. روابط عمومی قوی
۸. بهره‌گیری از تخصص دیگران
۹. تقلید هوشمندانه
۱۰. تصویب‌سازی اهداف

در ادامه این فصل، در بخشی با عنوان عادت‌های موفقیت‌آور، دوازده مورد عادت رفتاری معرفی و تشریح شده‌اند، که در صورت مداومت در تکرار آنها (به منظور تبدیل نمودن آنها به عادت‌های فکری و رفتاری خود) می‌توانند موجب موفقیت‌های قابل توجه شوند.

در انتهای این فصل، روش تجزیه و تحلیل مسئله، به عنوان یکی از مصادیق کارهای موفقیت‌آور، که در موقعیت‌های مختلف زندگی و در جریان کار و حرفه هر شخص، ضرورت یافته و بایستی به شکلی رایج و با نظم و ترتیب خاصی به انجام برسد، معرفی و تشریح شده است.

در فصل هفتم مفهوم تصویر ذهنی (آن تصویری که نزد آناهانه و یا ناخودآگاه از خودش، در ذهن خود ساخته است) تشریح شده است و سپس تکنیک بسیار مهم تصویرسازی ذهنی، و نحوه استفاده از تئاتر ذهنی برای ایجاد تصویر ذهنی مطلوب از خود، بیان شده است.

در ادامه، مکانیزم خودکار داخلی انسان معرفی و تشریح شده است، که می‌تواند هم به عنوان یک مکانیزم موفقیت، و هم به عنوان یک مکانیزم شکست در انسان عمل کند؛ و در توضیح نحوه عملکرد این مکانیزم خودکار، از مشابهت آن با سیستم‌های سرومکانیزم پیشرفته ساخت بشر استفاده شده است؛ و سپس نقش تفکر آگاه و هشیارانه انسان در تعیین و معرفی اهداف، و نیز در ساخت نظام

باورها و اعتقادات او، که برای عملکرد مکانیزم خودکار ضروری می‌باشند، تشریح شده است.

در انتهای این فصل، بحث تصویرسازی اهداف (به منظور فراهم‌سازی امکان تحقق آنها) و نیز تصویرسازی افعال (به منظور کسب مهارت در انجام دادن آنها)، و همچنین بحث هنر بخشیدن خود (به منظور اجتناب از تکرار دوباره اشتباهات گذشته) ارائه و تشریح شده است.

در پیوست ۱، تکنیک‌های عملی بهره‌گیری از قانون جذب و فرایندهای جذب آگاهانه و جذب ناآگاهانه به تفصیل توضیح داده شده‌اند.

در پیوست ۲، مفهوم اعتماد به نفس توضیح داده شده، و روش‌ها و توصیه‌های اجرایی و کاربردی متعددی جهت ایجاد و یا افزایش اعتماد به نفس، ارائه شده است.

در پیوست ۳، هنر ارزیابی مفید واقعیت تبیین و تشریح شده است. در این بحث، این حقیقت بسیار مهم تبیین می‌شود که حوادث و رویدادهای زندگی که برای همه ما رخ می‌دهند، هر چند که در ابتدا و در نگاه اول ممکن است بسیار تلخ یا بسیار شیرین بنمایند، اما در واقع نه تلخ هستند، و نه شیرین! آنچه آنها را تلخ یا شیرین می‌سازد، نوع واکنش و اقدام ما در مقابل این رویدادهاست؛ و نوع اقدام ما نیز مستقیماً از نوع تفسیر و تعبیر ما از آن اتفاقات ناشی می‌شود؛ و هنر ارزیابی مفید واقعیت نیز، این توانمندی بسیار کلیدی را برای ما فراهم می‌آورد که از هر حادثه و پیش‌آمدی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد، نتایجی مطلوب و مثبت و در مسیر کامیابی و بهروزی خود حاصل کنیم.

پیوست ۴، به تبیین و تشریح هنر خوش‌بینی و تفکر مثبت و نیز ویژگی‌های ذهنی و رفتاری افراد مثبت‌گرا اختصاص داده شده است، و راهکارهای اجرایی

بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی، و رها شدن از مشکلات ناشی از یک ذهن منفی، ارائه شده است.

در پیوست ۵، طی بحثی مفصل و نسبتاً کامل، موضوعاتی نظیر الگوی ارتباطات موثر و عوامل اصلی و تعیین‌کننده در ایجاد و استحکام روابط بین افراد، شرایط لازم و ضروری برای برقراری ارتباطات مؤثر و صمیمی، هنر گوش کردن، و مشکلات منوال و موانع اصلی ارتباطات، تشریح شده؛ و در انتها با تبیین نظریه زیبا و بسیار کاربردی "ارتباطات، آینه درون"، نحوه شناسایی و برطرف کردن جنبه‌های ضعیف و ناقص وجودمان (با نگاه کردن به محیط اطراف خود و افراد مرتبط با خود!) ارائه شده است.

در پیوست ۶، مطالب جمع‌نمایی شده و دسته‌بندی شده و خلاصه، در عین حال بسیار مفید و کاربردی در خصوص روش‌های ضمیر ناخودآگاه و کارکردهای آن ارائه شده است.

در پیوست ۷، اطلاعات کاربردی و گزینش شده‌ای در خصوص مغز، هوش، حافظه، یادگیری، خلاقیت، و نبوغ، جمع‌بندی و ارائه شده است.

در یک نگاه کلی و کلان، قسمت عمده این کتاب، در واقع پیکیده و عصاره مطالب و مباحث ارائه شده در حدود یکصد عنوان کتاب حوزه روان‌شناسی موفقیت است، که بیشتر این کتاب‌ها در طی حدود ده سال گذشته (و اکثراً به صورت ترجمه آثار اندیشمندان صاحب نام غربی) در داخل کشور منتشر شده‌اند. همه سعی و تلاش مؤلف، که به تدوین این کتاب منجر شده است، در راستای محورهای زیر بوده است:

✓ استخراج مطالب علمی، و روش‌ها و تکنیک‌های کاربردی و قابل

بهره‌گیری بسیار مفید و ارزشمند از کتاب‌های منتشر شده، در زمینه

آشنایی با دنیای فکر و ذهن، و اعمال مدیریت صحیح و اصولی شخص بر ساختار و محتویات ذهن خود؛

✓ پالایش مطالب استخراج شده از نگاه مادی‌گرایانه‌ای که عمدتاً بر محتویات کتاب‌های ترجمه شده غربی غلبه و تسلط دارد (هر چند در برخی موارد به طور کاملاً نامحسوس)؛ که این نگاه مادی‌گرایانه، کاملاً طبیعی، و متأثر از تسلط فرهنگ مادی مغرب زمین است، که بر زندگی راندیشه متفکرانش غلبه دارد؛

✓ بهره‌گیری محدود (به دلیل پرهیز از افزایش حجم کتاب) از آیات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام در راستای موضوعات بحث شده، و بیشتر با هدف اخذ تأیید نظریات و موضوعات مطرح شده از این منابع علم‌ن علم و حقیقت، و نیز با هدف نشان دادن اینکه منابع اصلی و اصل علوم و تخصص‌های مورد نیاز در اختیار مسلمانان قرار دارد، و متأسفانه مورد غفلت و کم‌توجهی آنان است؛ و با امید گشودن باب مطالعه علمی و مصداقی آن منابع ارزشمند برای کشف و استخراج نکات علمی و عملی مورد نیاز بشر امروزی در حوزه مدیریت ذهن (و انشاءالله در سایر حوزه‌های علمی و تخصصی مورد نیاز انسان)؛

^۲ عمدتاً بنا بر همین ملاحظه، و به خاطر پرهیز از ارجاع دادن به برخی از این کتاب‌ها (که علی‌رغم اینکه شامل برخی مباحث علمی و کاربردی مفید و ارزشمند می‌باشند، اما در عین حال به خاطر دیدگاه مادی‌گرایانه آنها، حاوی مطالب نامناسبی برای افراد غیرخبره و نامسلط به مسائل نظری و تئوریک نیز هستند)، به طور کلی از ذکر آدرس و نشانی مطالب انتخاب و استفاده شده از کتاب‌ها، خودداری شده است.

روش‌ها و تکنیک‌های عملی را با مطالعه کتاب یاد گرفتید، و به هر دلیلی عمل نکردید، بدانید که حتماً یاد نگرفته‌اید؛ و شاید نیاز دارید که مجدداً مطلب را مطالعه کنید!

این کتاب را، که مطالعه آن را برای همهٔ مردم عزیز کشورم لازم و ضروری می‌دانم، به همهٔ آنان تقدیم می‌کنم؛ به امید آنکه در مسیر نیکبختی و سعادت آنان، و ارتقاء سطح جامعه‌مان به یک جامعهٔ بالغ‌تر و بالنده‌تر، گامی برداشته شده باشد.

بهمن ماه ۱۳۹۲

محمود - عباس شیرازی

www.ketab.ir