

مدیریت ذهن ۲

ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی

جلد دوم

مولفان

آرزو توکلی

پری همتی

ارشاد شکری

www.ketab.ir

شایک	دوره ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۶-۰۸-۴ : ج ۱ : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۶-۰۷-۷ : ج ۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۶-۰۹-۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۲۰۶۲۸
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت ذهن: ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی / مولفین آرزو توکلی، پری همتی، ارشاد شکری.
مشخصات نشر	تهران: نشر انتخاب، ۱۳۹۲ -
مشخصات ظاهری	ج :
یادداشت	ج ۲: (چاپ اول: ۱۳۹۲) (فیبا).
عنوان دیگر	ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی.
موضوع	پرورش ذهن
موضوع	تلقین روانی
موضوع	مثبت‌نگری
موضوع	موقفیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی دیویی	۱۵۳/۴۲
رده بندی کنگ	۱۳۹۲ ۴م۹/۶۳۲BF
سرشناسه	توکلی، آرزو. ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	همتی، پری. ۱۳۴۰ -
شناسه افزوده	شکری، ارشاد. ۱۳۵۷ -
وضعیت فهرست نویسی	فیبا

مدیریت ذهن ۲ ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی

جلد دوم

آرزو توکلی - پری همتی - ارشاد شکری

مؤسسه مهراد	حروفچینی
ام‌کلثوم یداللهی باغی	ویراستار
پریسا محمدی	طراح جلد
مؤسسه مهر	چاپ و صحافی
اول ۱۳۹۳	چاپ
۱۰۰۰ جلد	شمارگان
۹۰۰۰ تومان	قیمت
۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۶-۰۸-۴	شایک دوره
۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۶-۰۹-۱	شایک جلد دوم



نشر انتخاب
ناشر کتاب‌های دانشگاهی

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

nashreentekhab.com

nashreentekhab@gmail.com

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۳	معجزه‌ای به نام ذهن
۱۵	مقدمه
۱۷	تعریف ادراک
۱۷	تمرکز و توجه
۱۹	زبان ذهن
۱۹	مدیریت ذهن
۱۹	فوائد مدیریت ذهن
۲۰	قسمت‌های مختلف ذهن
۲۰	۱- ضمیر خودآگاه
۲۰	۲- ضمیر ناخودآگاه (پسر باستان)
۲۰	خواص ضمیر ناخودآگاه
۲۲	روش برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه
۲۲	۱- قدرت کلام
۲۲	محورهای اصلی مدیریت ذهن برای خلاقیت همه‌جانبه
۲۳	قوانین ذهن
۲۵	زمینه‌های خلاقیت ذهن
۲۵	۱- ذهن هدف یاب
۲۵	۲- ذهن خالی
۲۶	۳- نیم‌کره‌ی راست و نیم‌کره‌ی چپ
۲۷	۴- فایل مثبت و فایل منفی
۲۹	۵- ذهن مسئله ساز، ذهن راه‌حل یاب
۲۹	۶- ارتباط خلاق و مؤثر
۳۰	تعریف سلامت روان
۳۱	ویژگی‌های افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاه‌های مختلف
۳۱	دیدگاه شناختی
۳۲	دیدگاه بوم‌شناسی
۳۳	دیدگاه رفتارگرایی

۳۴	دیدگاه انسان‌گرایی
۳۵	توصیه‌هایی درباره بهداشت روانی کودکان
۳۶	مدیریت تغییر
۳۷	ضرورت تغییر
۳۷	شناخت علل تغییر
۳۷	شناسایی منابع تغییر
۳۸	طبقه‌بندی انواع تغییر
۳۸	تمرکز بر اهداف
۳۹	تشخیص تقابل برای تغییر
۳۹	انتخاب تغییرات ضروری
۴۰	ارزیابی پیچیدگی
۴۰	شیوه‌های مشارکت دادن افراد
۴۱	انتخاب مقیاس زمانی
۴۱	تهیه برنامه عمل
۴۱	پیش‌بینی اثرات تغییر
۴۲	پیش‌بینی مقاومت در برابر تغییر
۴۲	آزمایش و کنترل برنامه‌ها
۴۳	اطلاع‌رسانی در مورد تغییر
۴۳	واگذاری مسئولیت
۴۴	تغییر فرهنگ
۴۵	کنترل مقاومت
۴۵	نظارت بر پیشرفت
۴۵	بازنگری پیش فرض‌ها
۴۶	حفظ انگیزه حرکت
۴۶	اعمال تغییرات بیشتر
۴۷	به طور خلاصه فرآیند تغییر
۴۷	جاده تغییر
۴۸	مراحل فرآیند تغییر
۴۹	مهارت‌هایی که خوش‌شانسی می‌آورد

۴۹	۱. ماجراجو باشید اما سر دار و ندارتان شرط نبندید
۴۹	۲. کار را با اعتماد به دیگران آغاز کنید
۴۹	۳. با مهره‌های قوی خود بازی کنید
۵۰	۴. بیش از آن چه می‌گیرید، پس بدهید
۵۰	۵. متناسب و سلامت شوید و این حالت را حفظ کنید
۵۰	۶. در برقرار کردن ارتباط و اطلاع رسانی مهارت یابید
۵۰	۷. در کار و صنعت واقعی خود گام بردارید
۵۴	به ستاره‌ها زبر بوجه کنید
۵۵	کشتن هویدا و خواسته‌های خود
۵۵	نکاتی برای خودسازی
۵۷	مهارت ابراز وجود خودشناسی
۵۷	توصیه‌هایی برای فرار از خود
۵۸	تحلیل SWOT
۵۸	نقاط قوت
۵۹	نقاط ضعف
۶۰	فرصت‌ها
۶۰	تهدیدها
۶۱	تحلیل PEST
۶۲	فاکتورهای سیاسی
۶۲	فاکتورهای اقتصادی
۶۲	فاکتورهای فرهنگی اجتماعی
۶۳	فاکتورهای تکنولوژیکی
۶۳	تحلیل فرصت
۶۴	بیانیه مأموریت شغلی
۶۵	اهداف بزرگ شغلی
۶۶	فرهنگ تبلیغات
۶۶	فرهنگ تبلیغات در برنامه تبلیغاتی یکپارچه
۶۸	هدف تبلیغاتی
۶۸	نکات کلیدی رفتار مصرف‌کننده

۶۹	در نوشتن نسخه‌ی فروش
۷۱	رمز فروش موفق
۷۱	۱- گزینش هدف (هدف گذاری)
۷۱	۲- یک برنامه فروش را دنبال کنید
۷۱	۳- به مشتریان اجازه انتخاب بدهید
۷۲	۴- تمرین فروش کنید
۷۲	۵- هرگز به فروشندگان خود به عنوان ابزار فروش نگاه نکنید
۷۲	۶- به مشتریان توجه کنید
۷۳	۷- با ابرستان‌ها احاطه شوید
۷۳	وظایف شما در ارزیابی مشتریان
۷۵	قواعد خاص بازاریابی
۷۸	راه‌های تحقق مشتری مداری
۸۰	کلیدهایی برای ایجاد رابطه رده فروش
۸۱	عفت، رازی برای ادامه عشق
۸۲	نکاتی در رابطه با زناشویی مناسب
۸۴	مردان بدانند؛
۸۴	زنان بدانند؛
۸۵	نکات آموزنده
۸۵	به این چیزها فکر کنید و عملی کنید
۸۶	وفادار نسبت به همسر یعنی
۸۶	ساختن دیدگاه معنوی و امیدوار
۸۷	مهارت‌های ازدواج موفق
۸۸	راه‌حل‌های ایجاد محیط عاطفی مناسب
۸۹	مهارت‌های استحکام بخشیدن به روابط زوجین (برای افزایش محبت)
۹۰	مهارت‌های اساسی در اداره کردن زندگی روزمره
۹۰	مهارت‌های زندگی پایدار به طور خلاصه
۹۱	اصول مهم ازدواج
۹۲	چهار مرحله از عشق
۹۲	علت تمام مشکلات

۹۳	مهارت‌های اصلی در برابر مشکلات زندگی
۹۴	فرمولی برای حرکت و رسیدن به هدف
۹۴	مدیریت زمان
۹۵	نقطه آغاز موفقیت
۹۵	سه مانع ذهنی در مقابل مدیریت زمان
۹۵	روش‌های ذهنی برای اوج عملکرد
۹۶	تسلط بر زمان برای رسیدن به اهداف و مقاصد
۹۶	ابزارها و تکنیک‌های مدیریت زمان
۹۷	هدیه بزرگ زمان
۹۷	نتایج یک مدیریت زمان مؤثر
۹۸	مهارت‌های مطالعاتی و یادگیری
۹۸	ج) اصول بعد از پایان مطالعه
۹۸	هدیه‌دهندگان بزرگ زمان
۹۹	مدیریت زمان مؤثر
۹۹	مهارت‌های استفاده از زمان و بهره‌وری
۱۰۰	مهارت‌های انتخاب شغل مؤثر و دلخواه
۱۰۰	مدیریت اقتصادی در زندگی
۱۰۲	مهارت‌های به آرامش رسیدن
۱۰۴	مدیریت برای برقراری آرامش در خانواده
۱۰۴	مهارت‌های استراحت و تجدید قوا
۱۰۵	مراحل سکوت
۱۰۶	کلید برای تقویت روحی
۱۱۱	راه مؤثر برای رسیدن به هدف
۱۱۱	حافظه
۱۱۱	روشی برای آرامش حافظه
۱۱۲	حقه‌های ضروری حافظه برای بازخوانی مؤثر
۱۱۳	افراد نابغه
۱۱۷	عواملی که باعث روشنفکری می‌شود
۱۱۸	راه‌های غلبه بر انرژی منفی

۱۲۰.....	اصول تلقین به نفس
۱۲۰.....	۱- عبارات تأکیدی باید دقیق و مشخص باشند
۱۲۰.....	۲- از کلمات مثبت استفاده کنید
۱۲۰.....	۳- عبارات تأکیدی باید ثابت باشند
۱۲۰.....	۴- استفاده از ضبط صوت
۱۲۱.....	۵- استفاده از آینه
۱۲۱.....	۶- عبارات تأکیدی باید کوتاه و ساده باشند
۱۲۱.....	۷- عبارات تأکیدی باید به زمان حال باشند
۱۲۱.....	۸- زیاد تکرار کنید
۱۲۱.....	۹- تمرکز فکر داشته باشید
۱۲۱.....	۱۰- رعایت استمرار، نظم، تمرینات
۱۲۲.....	۱۱- پشتکار داشته و صبور باشید
۱۲۲.....	۱۲- به خداوند توکل کنید
۱۲۲.....	۱۳- وابستگی نداشته باشید
۱۲۲.....	۱۴- حساسیت و تنفر نداشته باشید
۱۲۳.....	۱۵- از چیزی ترسید
۱۲۳.....	۱۶- آرزوهایتان را با شور و اشتیاق دنبال کنید
۱۲۳.....	۱۷- عدم تغییر شرایط موجود
۱۲۳.....	۱۸- به افکار مزاحم و منفی بی‌اعتنا باشید
۱۲۴.....	۱۹- همیشه مراقب ورود مسایل منفی به ناخودآگاه باشید
۱۲۴.....	۲۰- عبارات تأکیدی را باور داشته باشید
۱۲۵.....	مثبت باشید
۱۲۵.....	سروکوتال
۱۲۵.....	ابزار سروکوتال
۱۲۵.....	دستورالعمل‌ها
۱۲۸.....	انواع اشتباهات در خدمات
۱۲۸.....	اشتباهات خدمات دهنده
۱۲۹.....	اشتباهات خدمات گیرنده
۱۳۰.....	هزینه‌های کیفیت خدمات

- روانشناسی دست خط ۱۳۰
- * کسانی که خطی نامرتب دارند ۱۳۰
- * کسانی که دست خط مرتب و خوانایی داشته باشند ۱۳۱
- * کسانی که خیلی پررنگ می‌نویسند و قلم را زیاد فشار می‌دهند ۱۳۱
- * کسانی که خیلی کمرنگ می‌نویسند ۱۳۱
- * کسانی که خیلی کند و آهسته می‌نویسند ۱۳۱
- * کسانی که دست خط تند و شتابزده‌ای دارند ۱۳۱
- * کسانی که دست خط ساده‌ای دارند و خیلی ابتدایی می‌نویسند ۱۳۲
- * کسانی که دست خط زیبا و پررنگ و لعابی دارند ۱۳۲
- * کسانی که دست خط زیبا و پررنگ و لعابی دارند ۱۳۲
- * اما اگر درست می‌نویسند ۱۳۲
- * اگر کسی دست خط شکسته‌ای دارد و حروف را زوایه دار و شکسته می‌نویسد ۱۳۲
- * اگر فردی دست خط مدرم و کشیده دارد ۱۳۳
- * اگر کلمات را در هم و فشرده می‌نویسد ۱۳۳
- * کسی که کلمات را با فاصله و باز بازش می‌نویسد ۱۳۳
- قوانین زندگی ۱۳۳
- قانون ۱ ۱۳۳
- قانون ۲ ۱۳۴
- قانون ۳ ۱۳۴
- قانون ۴ ۱۳۵
- قانون ۵ ۱۳۵
- ده نکته برای زیبایی یک زن ۱۳۸
- چگونه شخصیتی جذاب و برجسته داشته باشید ۱۳۹
- چگونه شانس بیاوریم؟ ۱۳۹
- شما به کدام تیپ شخصیتی نزدیکتر هستید؛ تیپ A یا تیپ B ۱۴۰
- چگونه تیپ A را از تیپ B تشخیص دهیم؟ ۱۴۱
- تیپ A و تیپ B در سازمان ۱۴۳
- چگونه با افراد مشکل آفرین کنار بیاییم؟ ۱۴۳

۱۴۷.....	روش برخورد با افرادی که خود را عقل کل می‌دانند
۱۴۷.....	چند ایده و توصیه برای برخورد با آن‌ها که فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند
۱۵۰.....	چگونه خاطره‌های بد را از یاد ببریم؟
۱۵۱.....	راه آسان برای «ته» گفتن
۱۵۱.....	چرا «ته» گفتن برایمان سخت است
۱۵۲.....	۷ راه ساده برای «ته» گفتن
۱۵۴.....	روش‌های متابله با گستاخی فرزندان
۱۵۵.....	گستاخی چیست؟
۱۵۵.....	انواع رفتارهای گستاخانه
۱۵۵.....	علل رفتارهای گستاخانه
۱۵۵.....	ضرورت مقابله با گستاخی فرزندان
۱۵۶.....	روش‌های مقابله با گستاخی فرزندان
۱۵۷.....	شش سپرده‌گذاری عمده
۱۶۰.....	روش‌های برخورد با انسان‌های ریاست‌طلب
۱۶۲.....	عواملی که باعث قدرتمندی شما می‌شود
۱۶۳.....	توصیه طلایی برای شما
۱۶۳.....	ترجیح صلاح خانواده
۱۶۴.....	خوشبختی در دسترس است
۱۶۴.....	اشتباهات یکدیگر را ببخشیم
۱۶۴.....	هر هفته یک جلسه خانوادگی
۱۶۵.....	خودمان را ارزیابی کنیم
۱۶۵.....	دانا شویم
۱۶۵.....	قدردانی را فراموش نکنیم
۱۶۶.....	احترام، کلید مقبولیت
۱۶۶.....	مهارت‌های مدیریتی
۱۷۷.....	سخنان بزرگان درمورد بحث
۱۹۸.....	نکات آموزشی
۲۱۱.....	دستورات کلی دوجلد کتاب
۲۱۲.....	نتیجه‌گیری

۲۱۲..... پیشنهادات راهکارهای کلی مدیریت ذهن

۲۱۳..... فهرست منابع فارسی

۲۱۶..... فهرست منابع اینترنت

www.ketab.ir

پیشگفتار

انتخاب با شماست که تصمیم راسخ را بگیرید که به مطالب این کتاب عمل کنید یا فقط به مطالعه آن بسنده نمایید. به خاطر داشته باشید که هدف نهایی زندگی، رسیدن به آرزوها و تسلط بر سرنوشت است. هدف ما از نگارش این کتاب این است که شما را با روش‌های بسیار ساده اما پر قدرت موفقیت آشنا نماییم و تمام آن چه را که دیده و آموخته‌ایم، بدین وسیله در اختیار شما قرار دهیم؛ چرا که هر چیزی را زکاتی است و زکات دانش، آموختن آن به دیگران است.

اگر پس از گذشت مدتی از مطالعه این کتاب، دیدید که نتیجه‌ای نگرفته‌اید، احتمالاً شما جزء افرادی هستید که به سرعت دارند پس از خواندن یک کتاب و موافقت با نویسنده و هیجان‌زده شدن، کتاب را به کناری گذاشته و همان اعمال قبلی خود را طبق عادت انجام دهند.

پس اگر می‌خواهید مسیر کنید، باید مدتی را به کمک این کتاب به تغییر پندار، گفتار و کردارشان بپردازید تا در شکل و صورت عادت درآید.

این کتاب را با عشق و محبت به شما تقدیم می‌داریم و مطمئن هستیم که با عمل به مطالب آن می‌توانید به تمام آرزوهایتان برسید.

در پایان، خداوند مهربان را به خاطر امانت‌ها و برکاتی که به ما ارزانی داشته، از جمله توفیق نگارش این کتاب، سپاس فراوان می‌گوییم. به ارزش واقعی خود پی ببرید؛

خداوند تمام اسماء الهی را به انسان آموخت؛ و آنگاه تمام هستی را فراخواند تا امانتی را به ایشان بسپارد؛ تمام مخلوقات از قبول این امانت که چیزی جز اراده و اختیار نیست، شکی خالی کردند، به غیر از انسان.

دوش دیدم که ملانک در میخانه زدند

ساکنان حرم ستر و عفاف ملکوت

آسمان بار امانت نتوانست کشید

و بدین دلیل بود که انسان تقدس و برتری یافت و سجده او بر ملانک واجب گردید.

معجزه‌ای به نام ذهن

انسان بزرگترین شگفتی آفرینش است و ذهن او قدرتمندترین ابزار موجود در جهان هستی. نیروی

ذهن از تولد تا مرگ با شماست و این تنها قدرتی است که حتی لحظه‌ای از شما جدا نمی‌شود.

آثار عظیم و قابل تحسینی که در طی حیات بشر به وجود آمده است، قطعاً به دلیل استفاده از این

نیروی عظیم درونی بوده است.

دانشمندان معتقدند که یک انسان در حالت عادی از کمتر از ۱۰٪ نیروها و استعدادهای خود استفاده می‌کند. وقتی که شما، با بخش عظیم قدرت خود آشنا شوید و آن را به کار بگیرید، به گروه انسان‌های بزرگ خواهید پیوست.

از کودکی به غلط به ما آموخته‌اند که برای رسیدن به آرزوهایمان فقط باید تلاش و تقلا کنیم.

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد
گنج میسر نمی‌شود

این معرصه‌ی بیان‌کننده قدرت پشتکار است که در صفحه ۵۰ به طور مفصل به توضیح آن خواهیم پرداخت، ولی اگر فکر کنید که کار و رنج زیاد به تنهایی باعث موفقیت می‌شود، به بیراهه رفته‌اید؛ چرا که قدرت اراده و تلاش جسمی در بالاترین بخش، اندکی از نیروهای شما را به کار می‌گیرد.

تلاش جسمی بیش از حد به تنهایی، نه تنها شما را به آرزوهایتان نمی‌رساند، بلکه باعث از بین رفتن انرژی و ایجاد بیماری‌های روحی و جسمی نیز می‌گردد. برای رسیدن سریع و آسان به آرزوها، باید از قدرت عظیم ذهن کمک گرفت.

مزد آن گرفت جان برادر که فکر کرد
ناکرده فکر، گنج میسر نمی‌شود

با مطالعه این کتاب، متوجه می‌شوید که برای رسیدن به اهدافتان دیگر نیازی به تقلا و فشار جسمی ندارید و یک حرکت توأم با آرامش کفایت می‌کند.

با استفاده از قسمت راکد ذهن، شاهد افزایش مغنویت، سلامت و آرامش، قدرت، ثروت، حافظه و در کل شاهد یک زندگی عالی خواهید بود.

در این کتاب همچنین خلاصه‌ای از کتاب‌های مختلفی که شامل ۱۰۰ راه مهم مدیریت ذهن و زندگی است، در دو جلد آمده است.

باتشکر

مولفین

مقدمه

در جلد اول این کتاب به یکسری از ابزارهای مدیریت ذهن اشاره کرده‌ایم و در این جلد، مابقی ابزارها و راهکارهای مدیریت ذهن را مورد بررسی قرار داده‌ایم.

یکی دیگر از مزایایی که مدیریت ذهن به دنبال دارد شناخت واقعی خویش و لذت بردن از زندگی است. یک ضرب‌المثل در جامعه وجود دارد که حسود هرگز نیاورد. حسود در واقع کسی است که مدیریت ذهن ندارد و برتری دیگران اذیتش می‌کند. به عنوان مثال اگر فرد حسود در میان جمعی نشسته و یک نفر در آن جمع شعری سروده و در حال قرائت آن است و وی نمی‌تواند شعری بخواند احساس کمی و کاست می‌کند و مرتب خود را مورد سرزنش و مؤاخذه قرار می‌دهد. اما همین شخص اگر مدیریت ذهن داشته باشد به حق آن ذهن خود را درگیر شمع شاعری نداشتن و شعرسرایي کند و خود را از این طریق آزار دهد خود را هوشیار کند و به دست می‌پذیرد و از شعری که دیگران می‌سرایند لذت و استفاده لازم را می‌برد.

بنابراین عدم مدیریت ذهن باعث پست شدن و آموختن خصایص زشت و ناپسندی در شخص می‌شود و شخص را ناتوان و ناکارآمد می‌سازد و به زشتی جلوه می‌دهد.

امروزه در سراسر جهان بر اهمیت بهداشت روانی تأکید می‌شود و روز به روز با انجام تحقیقات وسیع و گوناگون اهمیت و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی آشکارتر می‌گردد. به طوری که سال ۲۰۰۱ میلادی از طرف سازمان بهداشت جهانی، سال «بهداشت روانی» اعلام گردید. سازمان مذکور در این سال شعار «غفلت بس است، مراقبت کنیم» را جهت آشکارتر ساختن موضوع مطرح نمود.

این امر نشان‌دهنده آن است که بهداشت روانی موضوعی است که باید در سطح جهان مورد توجه قرار گیرد؛ یکی از دلایلی که در اهمیت این موضوع مطرح است، شیوع روزافزون اختلالات روانی در سطح جهان است در پیشگیری اولیه، هدف، جمعیت سالم در جامعه است و تصمیم‌آزمایی که در این حیطه صورت می‌گیرد در جهت آماده‌سازی افراد و فراهم نمودن شرایط مناسب برای زندگی سالم از تمامی جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی می‌باشد. بنابراین هدف، افزایش آمادگی و توانایی افراد در برخورد صحیح و مناسب با رویدادهای زندگی می‌باشد.

حسینی (۱۳۷۸) معتقد است آموزش، اساسی‌ترین روش پیشگیری اولیه است. از طرفی دیگر مهم‌ترین

و مؤثرترین دوره سنی جهت آموزش پیشگیرانه، دوره نوجوانی است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقاء بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می‌رود. سلامتی، بخش اصلی یک زندگی شاد است و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن نوجوانان پیرامون مسایل بهداشتی و سلامتی و آموزش علوم زندگی به آنان دارند.

امروزه بی‌رونی در ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با سبیل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روانی و شخصیتی آن، آسیب‌پذیر ساخته است. پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی، ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. برای مثال، پژوهش در زمینه اعتیاد و سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مرتبط با سوء مصرف مواد عبارتند از: ضعف، عزت نفس و توانایی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین خودکارایی، ضعف و مصرف سیگار و الکل، سوء مصرف مواد، رفتارهای مخاطره‌آمیز و ضعف عملکرد ساختاری رابطه وجود دارد و مطالعات نشان داده‌اند که ارتقاء مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است. توانایی‌های روانی - اجتماعی عبارتست از آن گروه توانایی‌ها که فرد را برای ایفای نقش مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کند این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تضمین نمایند.

مدیریت ذهن در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی است و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا با تنش‌ها، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. راهکارهای مدیریت ذهن منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که منجر به افزایش سلامت روان افراد می‌شود و

در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد.

خدایا: به من توفیق تلاش در شکست، صبر در نومیدی، رفتن بی همراه، جهاد بی سلاح، کار بی پاداش، فداکاری در سکوت، دین بی دنیا، مذهب بی عوام، عظمت بی نام، خدمت بی نان، ایمان بی ریا، خویی بی نمود، گستاخی بی خامی، متانت بی غرور، عشق بی هوس، تنهایی در انبوه، دوست داشتن بدون آن که دوست بدانند، روزی کن.

خدایا، رحمتی کن تا در لحظه مرگ بر یهودگی لحظه‌ای که به نام زندگی تلف کرده‌ام،

سوگو نباشم

دکتر علی شریعتی

تعریف ادراک^۱

ادراک، فرآیندی است که ما با استفاده از آن، محرک‌های محیطی را برای دستیابی به تجربه‌های معنی دار بر می‌گزینیم و آن را به زبان مفاهیم و تفسیر می‌کنیم. ادراک حقیقی، شناخت جهان است که در آن زندگی می‌کنیم. ما براساس درکمان از واقعیتها، نه براساس آن چه که عملاً واقعیت دارد، زندگی می‌کنیم. ما اطلاعات را دریافت و آن را جمع‌بندی و در قالب معنی‌داری که برای خودمان منحصر به فرد است، تفسیر و تفسیر می‌کنیم.

تمرکز و توجه^۲

افراد موفق افرادی هستند که پر از توجه و تفکر هستند. ذهن آنها و توجه سبب شده است که آنها، آثار و پدیده‌های منحصر به فردی را به جامعه معرفی کنند و به عنوان سخنان متفاوت و منحصر به فرد از دیگر افراد جامعه‌شان شناخته شوند.

یکی از خصوصیات نوابغ این است که هر چه قدر دلشان بخواهد می‌توانند به فکر را در درون خودشان نگه دارند و افکار دیگر را از ذهن خود بیرون کنند. و این همان اوج مدیریت ذهن است. یعنی افکاری را که در راستای تحقق افکار و خواسته‌هایشان و رشد و شکوفایی خویش می‌بینند در ذهن خودشان نگه می‌دارند و آن را پرورش می‌دهند و افکاری را که مزاحم این مسیر است از ذهنشان برای

1 feeling

2 Concentrate and Attention

مدت زمان طولانی و یا برای همیشه خارج می‌کنند.

در ذهن ما یک میمون بازیگوش وجود دارد که اگر نتوانیم آن را کنترل کنیم مرتباً به این طرف و آن طرف می‌رود، اما اگر بتوانیم آن را کنترل کنیم می‌توانیم هر زمان که خواستیم قفسی برایش ایجاد کنیم و فعالیت‌ها و جنب و جوش‌هایش را کنترل کنیم و هر زمان که خواستیم آن را رها کنیم. این میمون بازیگوش همان فرآیندهای درونی ذهن ماست که اگر مدیریت ذهن داشته باشیم می‌توانیم آن را کنترل کنیم.

این میمون بازیگوش ذهنی (فرآیندها و فعالیت‌های ذهنی) در افراد موفق و نوابغ تحت کنترل است اما آدم‌های معمولی و نادان نتوانسته‌اند کنترل آن را ندارند و مرتباً از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و دچار نابسامانی و آشفتگی فکر می‌شوند.

به عنوان مثال اگر از یک درخت خوشه‌ای پرسیم که چطور این درخت را اینقدر زیبا و جذاب کشیده‌ای در جواب می‌شنویم که می‌گوید: «من خود درخت شدم.» یعنی هنگام نقاشی درخت آنچنان ذهن خود را بر روی درخت و عوامل دیگر مرتبط با آن متمرکز کرده است که توانسته است نقاشی نادر و بی‌نظیری را از درخت بکشد.

مهم‌ترین فعالیت ذهن، اندیشیدن و فکر کردن است. این تفکر و اندیشه می‌تواند از راه‌های مختلفی مانند استقراء (از جزء به کل رسیدن)، قیاس (از کل به جزء رسیدن)، مقایسه (شباهت‌ها و تفاوت‌های یک شیء یا رفتار و یا هر چیز دیگر را با شیء یا اشیاء و رفتارهای دیگر رسیدن)، تجزیه و تحلیل و... صورت پذیرد.

مدیریت ذهن یعنی این که بدانیم و بتوانیم که کی و کجا افکار را از دست بکشیم و آن را به شکل جدا به کار ببریم و در واقع (یا یا) کنیم یعنی برای این زمان و این کار این فکر یا آن فکر به کار می‌آید و ما فقط از یکی از آن‌ها استفاده می‌کنیم. و یا این که بدانیم و بتوانیم که افکار را به صورت همزمان و با هم به کار ببریم یعنی (هم هم) کنیم. یعنی برای رسیدن به هدفم هم از این فکر استفاده می‌کنم و هم از آن فکر و در واقع هر دوی این فکرها و یا این چند فکر می‌توانند مرا در انجام عمل و رسیدن به هدفم یاری دهند.