

حاکمیت ذهن: تفکر سرنوشت ساز (باز آفرینی زندگی)

Master Your Mind, Design Your Destiny

نویسنده: آدام کو

دکتر سید حمید آتش پور

طوبی مردانی

ابوالفضل شیرازی

زهره اسماعیلیان اردستانی

ترجمه و نگارش:

سرشناسه :	کو، آدام، ۱۹۷۴ - Adam, Khoo
هنوان و نام پدید آور :	حاکمیت ذهن: تفکر سرنوشت ساز (بازآفرینی زندگی) / نویسنده آدام کو؛ ترجمه و نگارش سیدحمید آتش پور... (و دیگران) - مشخصات نشر: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک :	978-964-170-179-8: وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: Master your mind design your destiny.
یادداشت :	ترجمه و نگارش سیدحمید آتش پور، طوبی مردانی، زهره اسماعیلیان اردستانی، ابوالفضل شیرازی.
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۱۷۵. موضوع: موفقیت - جنبه های روان شناسی موضوع: پرورش ذهن
شناسه افزوده :	آتش پور، سیدحمید، ۱۳۳۳ - رده بندی کنگره: ۶۲۷BF ۱۳۹۲ ۸۸۸۸۸۸/م
رده بندی دیویی :	۳۲۱.۲۲۸۶ شماره کتابشناسی ملی ۱۵۷۱
تاریخ درخواست :	۱۳۹۲/۰۴/۲۶ تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۲/۰۴/۳۱ کد پیگیری: ۲۲۱۱۲۰۲

■ ناشر:	ابوعطا
■ مدیر مسئول:	سید رفیع احمد جواهری
■ پروژه های کتابخانه:	مدیریت

■ عنوان کتاب:	حاکمیت ذهن: تفکر سرنوشت ساز (بازآفرینی زندگی)
■ نویسنده:	آدام کو
■ ترجمه و نگارش:	دکتر سیدحمید آتش پور - طوبی مردانی - ابوالفضل شیرازی - زهره اسماعیلیان اردستانی
■ ویراستار:	عوض لطیفی
■ طراح جلد:	امیر زارع
■ صفحه آرای:	هانی تواناییان فرد
■ لیتوگرافی:	باختر
■ چاپخانه و صحافی:	نقش نیزار
■ شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
■ شابک:	978-964-170-179-8 ISBN : ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۷۹-۸
■ نشانی:	تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
■ تلفن:	دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۳۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۲)
■ صندوق پستی:	۱۳۱۴۵-۹۸۱
■ پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.Abooata.com info@Abooata.com

■ نوبت چاپ:	اول
■ سال انتشار:	۱۳۹۲
■ قیمت:	۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

فصل اول: الگوهای فضیلت.....	۱۵
فصل دوم: فرمول موفقیت نهایی.....	۲۱
فصل سوم: چگونه به خواسته‌ی خود برسیم؟.....	۳۱
فصل چهارم: کلیدی برای رسیدن به قدرت مطلق.....	۳۹
فصل پنجم: قدرت باور نکردنی اعتقادات.....	۴۷
فصل ششم: راز عملکرد در اوج.....	۶۱
فصل هفتم: مدیریت ذهن به منظور رسیدن به نتایج مطلوب.....	۸۱
فصل هشتم: محرک سازی.....	۱۰۱
فصل نهم: تغییر معنا.....	۱۱۹
فصل دهم: ارزش‌ها: نیروی محرک شما.....	۱۲۷
فصل یازدهم: سرنوشت خود را رقم بزنید.....	۱۴۳
فصل دوازدهم: چگونه برنامه‌ی موفقیت دیگران را تکرار نماییم.....	۱۶۵
جمع‌بندی:.....	۱۷۵
منابع:.....	۱۷۶

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com

info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی



آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها	کنت بلانچارد - شلدون باولز
ارزشمندی سازمانی	دکتر سید حمید آتش‌پور - پیمان رحیمی‌نژاد
الفبای مثبت‌گرایی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی - پیمان رحیمی‌نژاد
اگر من بوق العادهم، چرا هنوز مجردم؟	سوزان پیچ
اهداف سبک	مارک مورفی
افتادگان پیروز	جان سی مکسول
اوج‌گیری تیمی (حرکت گروهی)	کنت بلانچارد - آلن راندولف - پیتر گرزبر
استعداد هرگز کافی نیست	جان سی مکسول
استراتژی‌های زندگی	دکتر فیلیپ مک گراو
استراتژی در ۷۵ برداشت	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
اعتماد به نفس گمشده	دکتر روس هریس
اعتماد هوشمندانه	استفان ام. آر. کاوی - گریک لینک
با پیرها قدم بردار	فرانک فرنس
برنده با تو	جان سی مکسول
بهترین واکنش در برابر افراد پرتنش	مونیکا ووفورد
۲۱ قانون رهبری	جان سی مکسول
پیروزی	دکتر فرانک آی لونتز
۵ مرحله رهبری	جان سی مکسول
نوده یخی ما در حال ذوب شدن است	جان کاتر - هولگر رانگبر
تو هم می‌توانی شغل دلخواهت را داشته باشی	پیت لیمن
ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
جرات اعتماد	دیوید ریکو
جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار	جان سی مکسول
چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟	مارک فیشر
چگونه فردی بانفوذ باشیم؟	جان سی مکسول - جیم نوران
چگونه یک تیم برنده بسازیم؟	کوین بنفیلد
حقیقتی درباره‌ی دروغ	جینی گراهام اسکات
حاکمیت ذهن	آدام کو

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

دانه‌های قهوه	اسلی یرکتر - چارلز دکر
در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
درون هر زن	ویکی میلانو
دیگران را سرک کنید	بورلی دی. فلکسینگتون
روز خود را سازماندهی کنید (مدیریت زمان)	سندرا فلتون - مارشا سیمز
روش مدیریت ویل دان	کنت بلانچارد
رهبری تغییر	مایکل فولان
زبان خاموش	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
ژئوگرام سازمانی	دکتر سید حمید آتش‌پور
شکارچی ایده‌ها	اندی بویتون، بیل فیشر
شهامت بخشش	ادوارد هالوول
۱۰۰ روش برای تقویت اعتماد به نفس	دکتر بارتون گلداسمیت
طریق‌داران شیفته	کنت بلانچارد - شلدون باولز
غلبه بر استرسی (به روش CBT)	استفان بالمر - کریستین ویلندینگ
فراتر از ذهن	کن رابینسون
قرص مدیریت	کنت بلانچارد - مارک مک‌نیک
کشمکش مؤثر	تیم اسکادر - مایکل پترسون - کنت میشل
متعهد	لیندا هولیک - جشوف متیوز
مهارت‌های شهروندی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدیریت صبح روز دوشنبه	دیوید کنترل
مزیت مشکلات	پائول جی. اریک - وین مایر
موانع پیشرفت	پائول جی. هرولد
نگران نباشید	پائول مک‌گی
نجات سرنگی	استفان وانیول
نقوذهای فربکارانه	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
نقاب خود را بردارید	سارلین جیسیم
هنر اندیشیدن	جان سی مکسول
یادداشت‌های روزانه‌ی جان سی. مکسول	جان سی مکسول

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

www.Abooota.com info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی



۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی کودکان)	برنی یادگروبر
روش‌های زندگی (ویژه‌ی نوجوانان)	پاملا اسپلاند
مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی جوانان)	تینا پستالوژی
بلوغ (راهنمای اولیا و مربیان)	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
بلوغ (فقط دخترها بخوانند)	تری کوون هوون
بلوغ (فقط پسرها بخوانند)	کلی دانهام
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	دکتر سیدحمید آتش‌پور
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پرورش مهارت‌های حرفه‌ای مدیران، معلمان، اولیا و مربیان)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدارس فردا را امروز بسازیم (راهنمای اولیا و مربیان)	ریچارد گروور
کلاس آموزش فلسفه	ران شاو
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	غلامرضا لشکریلوکی - ناصر صفری - دکتر منوچهر فضل‌خانی
آموزش (املا) به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی)	دکتر سیدبهنام علوی - فاطمه صفری - علیرزاده
آموزش خواندن (آزمون بین‌المللی پرلز)	دکتر محمدرضا سنگری - فاطمه صفری - علیرزاده



برای فرزندان شما هم کتاب‌هایی منتشر کرده‌ایم که شامل:

۱- مجموعه کتاب‌های سیم‌رغ (کودک و مهارت‌های زندگی) - ۳۰ جلد
هدف این مجموعه آموزش مهارت‌های اصلی زندگی به کودکان است. در این کتاب‌ها ۳۰ مهارت پایه و اساسی در فرآیند تربیت و رشد کودکان مد نظر قرار گرفته و در قالب داستان‌هایی جذاب که در دهکده‌ی حیوانات رخ می‌دهند، به بچه‌ها آموزش داده می‌شود.

۲- مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان) که شامل ۴ زیرمجموعه می‌شود:

الف- مجموعه‌ی ۱ جلدی *فرین پیرمرد سفیدپوش* (ادبیات کهن - ابتدایی)

ب- مجموعه‌ی ۱۶ جلدی *کارشگر تاریخ* (تاریخ ایران باستان - ابتدایی)

ج- مجموعه‌ی ۹ جلدی *درد جام زرین* (ادبیات کهن - ششم و راهنمایی)

د- مجموعه‌ی ۷ جلدی *مهر/عجباب/نگیز* (تاریخ ایران باستان - ششم و راهنمایی)

اهداف مجموعه:

- آموزش مهارت‌های زندگی
- بهبود سطح سواد خواندن
- آشنایی کودکان و نوجوانان با تاریخ و ادبیات ایران باستان در قالب داستان‌های جذاب و تخیلی

برای مشاهده‌ی گزیده‌ای از کتاب‌ها به سایت انتشارات ابوعطا مراجعه فرمایید

نکاتی که باید در مطالعه‌ی مفید رعایت شود^۱:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشیم.
- ۴- مطالعه هدف‌مند باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و حین مطالعه، باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست‌وجو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی از اهل فن گفته‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشتن راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلزد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- مکان مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب برای مطالعه مکانی مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه‌ی حروف، پررنگی و کم‌رنگی نوشته بر میزان کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلطنامه‌ی کتاب قبل از مطالعه ضروری است.
- ۱۹- قبل از مطالعه باید وسایل مطالعه (قلم، کاغذ، پاک‌کن و ...) آماده باشد.
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع، به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کنیم.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه آهسته خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی حتماً به منابع ذکر شده رجوع شود.
- ۲۴- هرگز نباید تنها به مطالعه‌ی آثار یک نویسنده بسنده کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.