

مدیریت ذهن ۱

ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی

جلد اول

مؤلفان

آرزو توکلی

پری همتی

ارشاد شکری

www.ketab.ir

سرشناسه	: توکلی، آرزو، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت ذهن: ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی / مولفین آرزو توکلی، پری همتی، ارشاد شکری.
مشخصات نشر	: تهران: انتخاب، ۱۳۹۲-
مشخصات ظاهری	: ج:
شابک	: دوره: ۴-۸-۷۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸؛ ج: ۱: ۷-۷-۷۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: تلقین روانی
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه رده	: همتی، پری، ۱۳۴۰-
شناسه افزوده	: شکری، ارشاد، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۴م۹/۶۳۲۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۳ ۶۳۸

مدیریت ذهن ۱
ارائه راهکارهای مدیریت ذهن در تمامی مراحل زندگی
جلد اول
آرزو توکلی - پری همتی - ارشاد شکری

حروفچینی	موسسه مهراد
ویراستار	علی اصغر رحمتی
طراح جلد	پریسا محمدی
چاپ و صحافی	موسسه مهر
چاپ	اول ۱۳۹۳
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قیمت	۱۰۰۰۰ تومان
شابک دوره	۴-۸-۷۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸
شابک جلد اول	۷-۷-۷۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸



نشر انتخاب

ناشر کتاب‌های دانشگاهی

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

nashreentekhab.com

nashreentekhab@gmail.com

فهرست مطالب

۲۱	پیشگفتار
۲۳	مقدمه
۲۶	تعریف ادراک
۲۶	تمرکز و توجه
۲۷	مدیریت ذهن
۲۸	فواید مدیریت ذهن
۲۸	قسمت‌های مختلف ذهن
۲۸	۱- ضمیر خودآگاه
۲۸	۲- ضمیر ناخودآگاه
۲۹	خواص ضمیر ناخودآگاه
۳۰	روش برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه
۳۰	۱- قدرت کلام
۳۰	محورهای اصلی مدیریت ذهن برای خلاقیت
۳۳	زمینه‌های خلاقیت ذهن
۳۳	۱- ذهن هدف‌یاب
۳۳	۲- ذهن خالی
۳۴	۳- نیمکره‌ی راست و نیم‌کره‌ی چپ
۳۵	۴- فایل مثبت و فایل منفی
۳۷	۵- ذهن مساله‌ساز، ذهن راه‌حل‌یاب
۳۷	۶- ارتباط خلاق و موثر
۳۸	تعریف سلامت روان
۳۹	دیدگاه شناختی

۴۰	دیدگاه بوم‌شناختی
۴۱	دیدگاه رفتارگرایی
۴۱	دیدگاه انسان‌گرایی
۴۳	توصیه‌های بهداشت روانی
۴۴	مدیریت تغییر
۴۴	ضرورت تغییر
۴۵	شناخت علل تغییر
۴۵	شناسایی منابع تغییر
۴۶	طبقه‌بندی انواع تغییر
۴۶	تمرکز بر اهداف
۴۷	تشخیص تقاضا برای تغییر
۴۷	انتخاب تغییرات ضروری
۴۷	ارزیابی پیچیدگی
۴۸	شیوه‌های مشارکت دادن افراد
۴۸	انتخاب مقیاس زمانی
۴۹	تهیه برنامه عمل
۴۹	پیش‌بینی اثرات تغییر
۵۰	پیش‌بینی مقاومت در برابر تغییر
۵۰	آزمایش و کنترل برنامه‌ها
۵۰	اطلاع‌رسانی در مورد تغییر
۵۱	واگذاری مسئولیت
۵۱	ایجاد تعهد
۵۲	تغییر فرهنگ

۵۲	کنترل مقاومت
۵۳	نظارت بر پیشرفت
۵۳	بازنگری پیش فرض ها
۵۴	حفظ انگیزه حرکت
۵۴	اعمال تغییرات بیشتر
۵۴	به طور خاص فرآیند تغییر
۵۵	جاده ترانس
۵۵	مراحل فرایند تغییر
۵۵	زمان حاضر
۵۵	نتایج آینده
۵۵	استراتژی
۵۶	اقدام تغییردهنده
۵۶	بازنگری
۵۶	تحول ذهن
۵۷	عواملی که باعث تحول ذهنی می شود
۵۷	فکر سالم دارای ۸ مشخصات است
۵۸	نکات روانشناختی
۵۸	مدیریت ذهن
۵۹	خودآگاهی
۵۹	همدلی
۵۹	مهارت های همدلی
۶۰	راه های تقویت روحیه همدلی
۶۱	تفاوت همدردی و همدلی

۶۲	تعریف ارتباط
۶۲	روانشناسی ارتباط
۶۲	هنر برقراری ارتباط
۶۳	چگونه با برقراری ارتباط بین فردی به پیشرفت خود کمک کنیم؟
۶۳	ارتباط مؤثر
۶۴	اهمیت ارتباط
۶۴	ارتباط نامؤثر
۶۴	عناصر اصلی ارتباط (غیر کلامی)
۶۵	اجزای ارتباط
۶۹	ارتباط با دیگران
۶۹	روابط بین فردی
۷۰	در ایجاد رابطه‌ی صحیح و مستحکم با
۷۱	مهربان و عاشق باشید
۷۱	قدرت تشخیص
۷۱	در روابط متعادل باشید
۷۱	واقع‌گرا باشید
۷۱	سخنرانی موفق
۷۱	قاعده اول: مخاطبانتان را بشناسید
۷۲	قاعده دوم:
۷۳	راهکارهای ساده برای جاری شدن کلام
۷۴	اولین قانون برای شروع گفتگو
۷۶	برای غلبه بر گفتارهراسی باید
۷۶	ویژگی‌های سخنران موفق

۷۶	نکاتی در باره مخاطبان
۷۷	جملات کوتاه و روشن راز موفقیت در سخنرانی
۷۸	حتی المقدور از حاشیه رفتن در سخنرانی پرهیزید
۷۹	چگونه سخنران جذاب و با نفوذی باشیم
۸۱	تمرین سخنرانی
۸۲	در سخنرانی
۸۳	سخنران عملی چگونه مؤثر است
۸۴	برای کاهش اضطراب
۸۵	شیوه کار سخنرانان
۸۵	مشخصات سخنران خوب
۸۶	ویژگی های صدای خوب
۸۶	مقابله با اضطراب
۸۶	عوامل مؤثر بر گفتگو خوب
۸۷	وضعیت محیطی سخنرانی
۸۷	اقدامات مفید قبل از سخنرانی
۸۷	عوامل افزایش اعتماد به نفس
۸۸	پایه ریزی اعتماد به نفس
۸۹	اعتماد به نفس خود را تقویت کنید
۸۹	با اعمال روشهای زیر می توانید در این راه موفق شوید
۸۹	نیمه ی پر لیوان را ببینید
۹۰	از مقایسه زندگی خود با دیگران دست بکشید
۹۰	روی پای خود بایستید
۹۰	اعتماد به نفس و قاطعیت محترمانه

۹۱	نکاتی در راه مبدل شدن به فردی متکی اعتماد به نفس تر
۹۵	نکات اصلی برخورد با مقاومت و حذف سد تغییر شامل موارد زیر است
۹۵	برای موفق شدن گوش به انتقادات ندهید و کرباشید!
۹۶	مهارت‌های برای گوش دادن مؤثر
۹۷	تصمیم‌گیری
۹۷	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۹۷	شرایط مناسب تصمیم‌گیری
۹۸	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۹۹	عواملی که تصمیم را با موفقیت نزدیک می‌کنند
۹۹	مهارت‌های برنامه‌ریزی
۹۹	سه استراتژی اساسی برنامه‌ریزی زمانی
۱۰۰	حل مسأله
۱۰۰	توانایی حل مسأله
۱۰۰	آموزش حل مساله
۱۰۱	فرآیند آموزش حل مساله:
۱۰۱	۱- تشخیص موقعیت کلی
۱۰۱	۲- تعریف مساله
۱۰۲	۳- ایجاد راه حل‌های مختلف
۱۰۲	۴- تصمیم‌گیری
۱۰۲	۵- تایید
۱۰۲	کاربرد بالینی روش حل مساله
۱۰۳	آموزش گام‌های حل مسأله از طریق انواع بازی و ایجاد موقعیت‌های فرضی
۱۰۳	مشکل‌گشایی گروهی

۱۰۳	بازی با کارت‌های "فرض کن".....
۱۰۴	استفاده از عروسک در نقش‌گذاری.....
۱۰۴	پاس دادن کلاه کارآگاه.....
۱۰۵	بهترین راه کدام است؟ پیامدهای این راه حل چیست؟.....
۱۰۵	بهترین راه یا گزینه کدام است؟.....
۱۰۶	اجرای مهارت‌های حل مسأله.....
۱۰۶	ارزیابی مجدد.....
۱۰۷	کارآمدتر کردن حل مسأله.....
۱۰۷	هدایت حل مسأله.....
۱۰۸	مدل چهار مرحله‌ای پویا.....
۱۰۸	۱- فهمیدن مسأله.....
۱۰۸	۲- طرح‌ریزی کردن.....
۱۰۹	۳- حل مسأله.....
۱۰۹	۴- نگاه به عقب.....
۱۰۹	راهبردهای حل مسأله.....
۱۱۱	تفکر خلاق.....
۱۱۲	مهارت‌های تفکر خلاق.....
۱۱۲	عوامل برانگیختن خلاقیت.....
۱۱۲	توصیه خلاقیت موثر.....
۱۱۲	راهکارهای رسیدن به افکار خلاق و زیبا.....
۱۱۴	تفکر انتقادی.....
۱۱۴	مهارت‌های تفکر انتقادی.....
۱۱۵	چگونه انتقاد را با قدردانی پذیرا باشیم.....

۱۱۵	اولین واکنش‌تان را متوقف کنید
۱۱۵	منفی را به مثبت تبدیل کنید
۱۱۶	از منتقدتان تشکر کنید
۱۱۶	از انتقادات درس بگیرید
۱۱۷	بعد از زمان ایجاد تغییر است
۱۱۷	شما باید تردید بیشتری باشید
۱۱۷	شما باید فداکاری بیشتری باشید
۱۱۸	انواع انتقاد
۱۱۸	* انتقاد سازنده
۱۱۸	* انتقاد غیرمستقیم
۱۱۹	* انتقاد تهاجمی و صریح
۱۱۹	* محکوم کردن
۱۱۹	* شیوه درست انتقاد کردن
۱۲۰	* انتقاد از همکاران
۱۲۱	راه‌هایی برای مهار احساسات ناخوشایند
۱۲۵	توانایی مقابله با استرس
۱۲۵	روش کنترل استرس
۱۲۸	مهارت‌های مقابله با استرس
۱۲۸	مهارت‌های مقابله با مشکلات روزمره و استرس
۱۲۹	مهارت‌های مقابله با شکست
۱۳۰	کمرویی
۱۳۰	مقابله با کمرویی
۱۳۵	فرمان‌های کلی برای فرار از کمرویی

۱۳۷	مبارزه با تنهایی
۱۳۸	مهارت‌های مقابله با تنهایی، طردشدگی
۱۳۹	مهارت مقابله با خلق منفی
۱۳۹	افسردگی چیست؟
۱۴۰	خشم و عصبانیت
۱۴۷	راهکار
۱۴۹	بذله‌گویی بدبین پاسخ شرایط ناگوار
۱۵۴	روش‌های مدیریت خشم
۱۵۴	چرخه پرخاشگر
۱۵۴	مدیریت خشم
۱۵۴	هدف مدیریت خشم
۱۵۴	اتخاذ نگرش مقابله‌ای
۱۵۵	تعریف خشم
۱۵۵	عوامل برانگیزاننده خشم
۱۵۶	علائم هشدار دهنده نشانه‌های خشم
۱۵۶	نشانه‌های خشم
۱۵۷	نشانه‌های جسمانی همراه با خشم
۱۵۷	نشانه‌های رفتاری خشم
۱۵۷	نشانه‌های هیجانی
۱۵۸	تعریف نشانه‌های شناختی
۱۵۸	نشانه‌های شناختی
۱۵۸	نحوه واکنش به خشم
۱۵۹	راهبردهای کنترل خشم

۱۵۹	راهبردهای فوری
۱۵۹	راهبردهای پیشگیرانه
۱۵۹	رعایت قواعد ترک موقعیت
۱۵۹	صحبت کردن با فرد مورد اعتماد
۱۵۹	آرام سازی و تنفس عمیق
۱۶۰	آموزش تنفس شکمی
۱۶۰	شناسایی و کنترل خودگویی های منفی
۱۶۰	افکار پرانیزاننده خشن
۱۶۲	استفاده از حل مسئله
۱۶۲	شوخی کردن
۱۶۲	سه شیوه برخورد
۱۶۳	مهارت های کلی مقابله با خشم
۱۶۳	ج) اضطراب
۱۶۳	مهارت های مقابله با اضطراب
۱۶۳	آنچه همسران باید بدانند
۱۶۴	اگر قصد ازدواج دارید از این مردان هشت گانه پرهیز کنید
۱۶۵	راههای کلی مقابله با ناملایمات خانوادگی
۱۶۶	پنج تمرین خانواده پذیری
۱۶۶	مهارت برای برقراری آرامش در خانواده
۱۶۶	موفقیت
۱۶۷	موفقیت واقعی چیست؟
۱۶۷	مراحل سه گانه زیر را رعایت کنید
۱۶۷	کلید طلایی موفقیت

۱۶۸	 نقش و قدرت اراده و تاثیر آن بر زندگی
۱۷۰	 اولین اقدامات
۱۷۰	 ابعاد موفقیت
۱۷۰	 ۱. بعد فردی
۱۷۰	 ۲. بعد سازمانی
۱۷۱	 برای موفقیت شدن گوش به انتقادات ندهید و کر باشید!
۱۷۲	 راهکارهای رایج یک فرد موفق
۱۷۴	 پنج اصل برای یک زندگی است
۱۷۵	 قوانین موفقیت
۱۷۵	 قانون اول
۱۷۵	 قانون دوم
۱۷۵	 نکته ناب
۱۷۵	 قانون سوم
۱۷۵	 قانون چهارم
۱۷۶	 قانون پنجم
۱۷۶	 قانون ششم
۱۷۶	 قانون هفتم
۱۷۶	 توصیه ناب
۱۷۶	 قانون هشتم
۱۷۶	 قانون نهم
۱۷۷	 قانون دهم
۱۷۷	 توصیه موثر
۱۷۷	 قانون یازدهم

۱۷۷	توصیه بهینه شخصیت
۱۷۷	قانون دوازدهم
۱۷۷	توصیه آموزنده
۱۷۸	قانون سیزدهم
۱۷۸	قانون چهاردهم
۱۷۸	توصیه خلاقیت موثر
۱۷۸	قانون پانزدهم
۱۷۹	نکات آموزنده
۱۷۹	قانون شانزدهم
۱۷۹	قانون هفدهم
۱۷۹	توصیه اخلاقی
۱۷۹	قانون هیجدهم
۱۷۹	توصیه ناب
۱۸۰	راه غلبه بر ترس
۱۸۰	قانون نوزدهم
۱۸۰	نگاه به مشکلات
۱۸۰	قانون بیستم
۱۸۰	قانون بیست و یکم
۱۸۱	قانون بیست و دوم
۱۸۱	قانون بیست و سوم
۱۸۱	قانون بیست و چهارم
۱۸۱	قانون بیست و پنجم
۱۸۱	قانون بیست و ششم

۱۸۱	 قانون بیست و ششم
۱۸۲	 قانون بیست و هفتم
۱۸۲	 قانون بیست و هشتم
۱۸۲	 قانون بیست و نهم
۱۸۲	 قانون سی ام
۱۸۲	 قانون سی و یکم
۱۸۳	 قانون سی و دوم
۱۸۳	 قانون سی و سوم
۱۸۳	 قانون سی و چهارم
۱۸۳	 قانون سی و پنجم
۱۸۳	 قانون سی و ششم
۱۸۴	 قانون سی و هفتم
۱۸۴	 قانون سی و هشتم
۱۸۴	 قانون سی و نهم
۱۸۴	 قانون چهل
۱۸۴	 قانون چهل و یکم
۱۸۵	 قانون چهل و دوم
۱۸۵	 قانون چهل و سوم
۱۸۵	 قانون چهل و چهارم
۱۸۵	 قانون چهل و پنجم
۱۸۵	 قانون چهل و ششم
۱۸۶	 قانون چهل و هفتم
۱۸۶	 افراد موافق

۱۸۷	 مهارت‌های مثبت در افراد موفق
۱۸۸	 زندگی خود را لذت بخش کنید
۱۸۹	 برنامه‌های موفقیت خود را طراحی کنید
۱۸۹	 اصول کلی موفقیت
۱۹۰	 عوامل موفقیت
۱۹۰	 استقامت و موفقیت
۱۹۰	 عوامل موفقیت با تحقق هدف
۱۹۱	 توصیه ناب
۱۹۱	 نکات آموزنده
۱۹۲	 طرح توسعه فردی
۱۹۳	 چرا طرح توسعه فردی
۱۹۳	 بررسی انواع شخصیت‌های مدیریتی
۱۹۳	 شخصیت آزادمنش
۱۹۴	 شخصیت مستبد
۱۹۴	 شخصیت قدرت طلب
۱۹۴	 شخصیت پیشرفت طلب
۱۹۴	 شخصیت موفق در مدیریت
۱۹۵	 چگونه به حرفه‌ای مدیران گوش دهید
۱۹۵	 مزایای این روش چیست؟
۱۹۶	 با مدیران چگونه ملاقات کنید؟
۱۹۶	 با مدیران چگونه سخن بگویید؟
۱۹۶	 مواظب عادات مدیر خود باشید
۱۹۷	 آداب شرکت در میزگرد

۱۹۸	در مکالمه تلفنی نکات زیر را باید رعایت کنید
۱۹۸	قوانین برای موفقیت در شرکتها
۲۰۱	عوامل موثر در انتخاب شغل
۲۰۲	استعداد عاملی موثر در انتخاب شغل
۲۰۲	بررسی علائق به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل
۲۰۳	فرصت های شغلی به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل
۲۰۳	عوامل اتصال به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل
۲۰۳	جایگاه اجتماعی به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل
۲۰۳	آیین دوست یابی
۲۰۴	گوش سپردن به حرفهای دوران
۲۰۴	چگونه به فرزندانمان عذرخواهی را آموزش دهیم
۲۰۵	از فرزندان کوچکتر شروع کنید
۲۰۵	به فرزندان بزرگتر عذرخواهی را بیاموزید
۲۰۶	مهارتهایی که باید به کودک آموخت
۲۰۹	مهارتهای دوران تحصیل
۲۰۹	مهارتهای زندگی که در هیچ مدرسه‌ای یاد نمی‌دهند!
۲۱۱	وسواس
۲۱۱	چرخه وسواس چیست؟
۲۱۲	نشانه‌های وسواس
۲۱۲	نشانه‌های اجبار
۲۱۳	دلایل ابتلا به اختلال وسواس جبری
۲۱۴	عوارض ابتلا به اختلال وسواس جبری
۲۱۴	اختلال وسواس فکری عملی

۲۱۵		وسواس فکری
۲۱۵		وسواسهای فکری
۲۱۶		وسواس عملی
۲۱۶		وسواسهای عملی شایع در اختلال وسواس فکری-عملی
۲۱۶		در کل انواع وسواس
۲۱۷		۱- وسواس فکری
۲۱۷		۲- وسواس عملی
۲۱۸		۳- وسواس ترس
۲۱۸		۴- وسواس الزام
۲۱۸		تشخیص اختلال وسواس فکری-عملی
۲۱۸		۱- اهمیت فوق العاده افکار
۲۱۸		۲- خطر بیش از اندازه بزرگ جلوه کردن
۲۱۹		۳- ناتوانی در تحمل عدم قطعیت
۲۱۹		۴- کمال گرایی
۲۱۹		۵- اختکار و جمع آوری وسایل
۲۲۰		۶- توجه
۲۲۰		۷- تفسیر اطلاعات مبهم
۲۲۰		۸- اضطراب
۲۲۱		علل به وجود آمدن وسواس
۲۲۲		مراحل مراقبت شخصی که می‌توانید دنبال کنید
۲۲۳		وسواس در چه کسانی بروز می‌کند؟
۲۲۴		ریشه‌های خانوادگی وسواس
۲۲۶		شیوه‌های اصولی در درمان وسواس

۲۲۸	درمان خانگی وسواس
۲۲۸	روشهای کلی درمان
۲۲۸	(۱) عدم پاسخ‌دهی
۲۲۹	(۲) تقابل به ضد
۲۲۹	(۳) فرمان ایست
۲۲۹	رفتاردرمانی
۲۳۱	توصیه‌های عمومی
۲۳۲	وسواس و توصیه‌ها مانع آن از دیدگاه اسلام
۲۳۲	نتیجه‌گیری
۲۳۶	فهرست منابع اینترنتی

پیشگفتار

روان شناسان در دهه‌های اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و ذهنی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل، و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد به خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، دست پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی آموزش مدیریت ذهن را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند.

آنچه امروز تحت عنوان مدیریت ذهن مشهود است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها و توانایی‌های الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. به طوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزشها که از بحث‌های مهم مدیریت ذهن است، به قرآن، نهج البلاغه، و صحیفه سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومین مورد تأکید قرار گرفته است.

در تأمین بهداشت روانی و ذهنی برنامه آموزش مدیریت ذهن روش مؤثری در جهت رشد شخصیت سالم فرد و تأمین و حفظ بهداشت روانی ذهنی فرد می‌شود. و همچنین:

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که بین افراد ثروتمند و فقیر یا مسروده و شاد و در کل بین انسان‌های موفق و ناکام چه تفاوتی وجود دارد؟

چرا اکثر مردم در بیماری، فقر و گمنامی زندگی می‌کنند و بعضی‌ها، قله‌های پیروزی و موفقیت را یکی پس از دیگری فتح می‌کنند؟

متأسفانه اکثر مردم، آنچنان در حال تلاش و تقلای جسمی، برای گدازان امور زندگی هستند که فرصت نمی‌کنند، به دنبال جواب اینگونه سؤالات بگردند و با خود بیندیشند که چرا تاکنون زندگی خوبی نداشته‌اند و چگونه می‌توانند یک زندگی عالی و موفق را برای خود ایجاد نمایند؟

آنها افراد موفق را خیلی خوش‌شانس تصور می‌کنند و نمی‌دانند که موفقیت و خوشبختی نیز مانند هر کاری در این جهان، اصولی دارد و دلیل پیروزی انسان‌های موفق، فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق آنهاست.

به قول مارک تواین: "موفقیت یک علم است، اگر اصولش را بدانی، نتیجه‌اش را به دست می‌آوری."

اکثر مردم باور ندارند که می‌توانند موفق باشند و حتی آمادگی دریافت اصول ساده موفقیت را ندارند. هنگامی که این کتاب را به پایان برسانید دیگر هرگز وقتی یک فرد موفق را می‌بینید، حسرتش را نمی‌خورید و موفقیت او را به حساب قدرت جسمی، هوش و یا بخت بلندش نمی‌گذارید؛ بلکه پیروزی او را نتیجه آشنایی و کاربرد اصول موفقیت می‌دانید و متوجه می‌شوید که چرا تاکنون برای رسیدن به آرزوهایتان ناکام مانده‌اید و از همه مهمتر که هرکسی می‌تواند فقط با اجرای این اصول به هر چه می‌خواهد برسد.

ما می‌تسیم در هر زمینه از مسائل زندگی، در هر مرحله‌ای که هستید، قطعاً با مطالعه این کتاب می‌توانید به اهداف و آرزوهایتان برسید.
تقدیر و سرنوشت شما در اختیار خودتان است.

باتشکر

مؤلفین

www.ketab.ir

مقدمه

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش مدیریت ذهن به ارتقاء بهداشت روانی فرد در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می‌رود. سلامتی بخش اصلی یک زندگی شاد است.

مدیریت ذهن در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی تأثیر دارد. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که مدیریت ذهن منجر به افزایش سلامت روان افراد می‌شود.

آموزش مدیریت ذهن فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزشها و نگرشها را به توانایی‌های بالنععل تبدیل کند. مدیریت ذهن توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد نماید.

پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که مدیریت ذهن در زمینه‌هایی مثل افزایش سلامت روانی و جسمانی و پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی تأثیر دارند.

مدیریت ذهن متعدّدند که شامل مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های مقابله که خود شامل:

الف - مهارت مقابله مسئله‌دار

ب - مهارت مقابله هیجان‌مدار

ج - مهارت حل مسئله و مشکلات زندگی.

در مورد برنامه‌ریزی برای آموزش این مهارتها باید به گروه‌های راسخ وضعیت جامعه تحلیل و انتخاب شود.

خداوند یک نوع قابلیت‌ها و توانایی‌ها و پتانسیل‌هایی در ذهن ما به ردیع گذاشته است که اگر بتوانیم ذهنمان را مدیریت کنیم این قابلیت‌ها و توانایی‌ها را می‌توانیم به خدمت خودمان در بریم. اگر نتوانیم آن را مدیریت کنیم همین قابلیت‌ها و توانایی‌ها به جای اینکه در راستای متعالی کردن ما باشند رکود و عدم رشد ما و حتی به وجود آمدن مشکلات فراوان جسمی و روانی در زندگیمان می‌شوند. مرحوم علامه طباطبایی می‌گوید شخصیت سالم و رشد یافته شخصیتی است که به مراقبه و تدوام آن اقدام می‌کند. مدیریت ذهن نیز در واقع یک نوع مراقبه بر ذهن است. اینکه آگاه باشیم آیا فعالیت‌های ذهنی‌مان ما را در جهت رشد و تعالی یاری می‌دهند یا خیر؟ آیا فعالیت‌های ذهنی‌مان سر جای خودشان هستند یا خیر؟ که در صورت لزوم و نیاز بتوانیم آنها را به کار گیریم و به آنها مراجعه کنیم.

یکی از فعالیت‌های ذهن این است که می‌تواند به گذشته و یا آینده برود و در آن زمانها سیر کند. و این نوع رفتن به گذشته و آینده هم می‌تواند سبب رشد و تعالی و هم می‌تواند سبب به‌وجود آمدن مشکلات و بیماری‌های جسمانی و روانی شود.

مدیریت ذهن می‌تواند سبب شود که فرد با رفتن به گذشته خویش و مرور کردن آن، از آن عبرت بگیرد و خطاهایی را که در گذشته داشته است دیگر مرتکب نشود. مسیرهای که سبب سقوط و عدم رشد وی شده‌اند دیگر ادامه ندهد و آنها را به کناری بگذارد. ولی اگر شخص مدیریت ذهن نداشته باشد آنچه که از گذشته به یاد می‌آورد چیزی نیست جزء شکست‌ها و ناکامی‌ها. چیزی نیست جز تلخی‌ها و سختی‌ها و زشتی‌های زندگی. اما شخصی که مدیریت ذهن دارد می‌داند و باور دارد که گذشته دیگر قابل تکرار و ترمیم نیست. هر آنچه ننگ زمان بر خود گرفت در واقع برای همیشه در برابر تغییر و اصلاح واکسینه و مصون می‌شود. اما مدیریت ذهن می‌توانیم زمان حال را با توجه به گذشته‌ای که داشته‌ایم و عبرت گرفتن و درس گرفتن از آن به شکل موفقیت‌آمیزی سپری کنیم و در واقع گذشته خویش را با گذراندن از فیلتر زمان حال، چراغ راه زندگی آینده کنیم.

در مورد آینده هم به همین منوال است. رفتن به زمان آینده هم می‌تواند ما را در جهت رشد و تعالی یاری دهد و هم می‌تواند سبب بریدن ما از واقعیت که در واقع چیزی نیست جزء همین حالا و همین جا شود و در زندگی ما اختلال و مشکل ایجاد کند. حتی می‌تواند ما را به سمت جنون و دیوانگی بکشانند. با داشتن نیم‌نگاهی به آینده می‌توانیم دست به پیش‌بینی آن بزنیم که البته این پیش‌بینی قطعی نیست و همواره با محدودیت‌ها و عدم تحقق‌ها و یا به صورت تمام و کمال شکل نگرفتن آنچه که در ذهن داشته‌ایم همراه است. همه آنچه که ما از آینده انتظار داریم همه آنچه چیزی نیست که در آینده ما حتماً تمامی آنها اتفاق بیافتند و یا اینکه همانگونه که ما انتظار داشته‌ایم پیش بروند و تحقق یابند. در واقع همین چشم‌انداز ما از آینده است که ما را رو به جلو می‌کشاند و زمینه‌پویایی، تحرک و رشد و پیشرفت ما و جامعه‌مان را فراهم می‌آورد.

بنابراین اگر نتوانیم گذشته و آینده‌مان را مدیریت کنیم این دو زمان به ما وارد حمله قرار می‌دهند و ارتباط ما را با خویش، اطرافیان و محیط‌مان دچار اختلال و آشفته‌گی می‌کنند.

یکی از مسائل مهم دیگری که در زمینه مدیریت ذهن وجود دارد عمل مقایسه کردن است. همه ما می‌دانیم که اگر مقایسه نبود، و اگر نمی‌توانستیم خوبی‌ها و بدی‌های، مزیت‌ها و محدودیت یک رفتار یا عمل را با همدیگر مقایسه کنیم نه پیشرفتی صورت می‌گرفت و نه رنسانسی بوجود می‌آمد. نه انقلاب صنعتی به‌وجود می‌آمد نه انقلاب فرهنگی و دینی.

اما همین عمل مقایسه کردن هم بایستی تحت کنترل قرار گیرد و این هم به جزء از طریق مدیریت ذهن تحقق نمی‌یابد. به عنوان مثال اگر بیایم فقط به ضعف‌ها و کاستی‌های خودمان و جامعه‌مان بنگریم و آن را با خوبی‌ها و توانایی‌ها اشخاص و جوامع دیگر مقایسه کنیم دست به رفتار خوبی نزده‌ایم و این نوع مقایسه سبب بروز مشکل برای ما می‌شود. و در واقع این نوع مقایسه کردن سبب بستن بر روی خوبی‌ها و توانایی خویشتن و جامعه‌مان می‌شود که نتیجه آن چیزی جز احساس حقارت شخصی و خانوادگی و ملیتی نیست. در مقابل اگر بیایم هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت خودمان را ببینیم و همانگونه که محاسن و مزیت‌ها را با یک شخص یا یک جامعه را می‌بینیم و آنها را رصد می‌کنیم نقاط ضعف و کاستی‌های آنها را نیز ببینیم آن وقت مقایسه خوبی انجام داده‌ایم.

خدایا، به من توفیق تلاش در شکست، صبر در نومیدی رفتن بی‌همراه، جهاد بی‌سلاح، کار بی‌پاداش، صداقت بی‌کمال در سکوت، دین بی‌دنیا، مذهب بی‌عوام، عظمت بی‌نام، خدمت بی‌نان، ایمان بی‌پایان، خدمت بی‌نمود، گستاخی بی‌خامی، متانت بی‌غرور، عشق بی‌هوس، تنهایی در انبوه، دوست داشتن در این آنکه دوست بدانند، روزی کن. خدایا، رحمتی کن که در لحظه مرگ بر بیهودگی لحظه‌ات که به نام زندگی تلف کرده‌ام، سوگوار نباشم.

دکتر علی شریعتی

تعریف ادراک^۱

ادراک، فرایندی است که ما با استفاده از آن محرکهای محیطی را برای دستیابی به تجربه‌های معنی دار برمی‌گزینیم و آنها را سازماندهی و تفسیر می‌کنیم

ادراک حقیقی، شناخت جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. ما براساس درکمان از واقعیتها، نه براساس آنچه که عملاً واقعیت دارد، رفتار می‌کنیم. ما اطلاعات را دریافت و آن را جمع بندی و در قالب معنی دار که برای خودمان منحصر به فرد است، تعبیر و تفسیر می‌کنیم.

تمرکز و توجه^۲

افراد موفق افرادی هستند که پر از توجه و تفکر هستند و همین تفکر و توجه سبب شده است که آنها و آثار و پدیده‌های بسیار بزرگی را به جامعه معرفی کنند و به عنوان اشخاصی متفاوت و منحصر به فرد از دیگر افراد جامعه شان شناخته شوند.

یکی از خصوصیات نوابغ این است که هر چقدر دلشان بخواهد می‌توانند یک فکر را در درون خودشان نگه دارند و هر چقدر دلشان بخواهد می‌توانند فکری را در درون خودشان نگه ندارند. و این همان اوج مدیریت ذهن است. یعنی افکار را در راستای تحقق اعمال و خواسته‌هایشان و رشد و شکوفایی خویشان می‌بینند در ذهن خودشان نگه می‌دارند و آن را پرورش می‌دهند و افکاری را که مزاحم این مسیر است از ذهنشان برای مدت زمان طولانی و یا به طور کلی 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 خواهیم خواستیم برایش ایجاد کنیم و فعالیت‌ها و جنب و جوش‌هایش را کنترل کنیم و هر زمان که خواهیم آه را می‌کنیم. این میمون بازیگوش همان فرایندهای درونی ذهن ماست که اگر مدیریت ذهن داشته باشیم می‌توانیم آن را کنترل کنیم.

این میمون بازیگوش ذهنی (فرایندها و فعالیت‌های ذهنی) در افراد موفق و نوابغ تحت کنترل است. اما آدم‌های معمولی و ناموفق توان کنترل آن را ندارند و این میمون مرتباً از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و

1 perception

2 Concentrate and Attention