

۱۰۴۹۹۰۵

تسلط بر خود

آیا شما در کنترل هستید؟

سررشته‌ی زندگی‌تان را به دست بگیرید

وندی گرانت

مترجم: سارا زارع



سرشناسنامه	گرانت، وندی
	Grant, Wendy
عنوان و نام پدیدآور	تسلط بر خود / وندی گرانت
مشخصات نشر	مترجم سارا زارع
مشخصات ظاهری	تهران: پل، ۱۳۸۴
شابک	۲۴۶ ص
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۶۹۳۵-۸۷-۷
موضوع	فیبا
موضوع	خود راهبری
رده بندی کنگره	ایراز وجود
رده بندی دیویی	۱۳۸۴ ت ۵/گ ۴/بف ۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۸/۱۵۳
	۸۴-۲۱۷۷۵ م

www.polbook.ir



انتشارات پل

تسلط بر خود

نویسنده: وندی گرانت

مترجم: سارا زارع

ویراستار: مینو تهمتن زاده

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۳۵-۸۷-۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۴۷۶۵۸۳

قیمت: ۱۲/۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد»

فهرست مطالب

۹	■ مقدمه
۱۳	■ فصل اول / مغز شما چگونه کار می‌کند؟
۱۴	مغز چپ
۱۵	مغز راست
۱۶	اتصال دوتیمی مغز
۱۸	استفاده از بهترین مغز برای شغل
۱۹	خودآگاه یا ناخودآگاه؟
۲۰	استفاده از مغز راست برای ایجاد تغییرات
۲۳	■ فصل دوم / خود هیپنوتیزمی
۲۳	هیپنوتیزم
۲۴	هیپنوتیزم چگونه عمل می‌کند؟
۲۶	خود هیپنوتیزمی
۲۶	آیا کسی می‌تواند هیپنوتیزم شود؟
۲۸	آیا تأثیرات جانبی وجود دارد؟
۲۹	هیپنوتیزم چگونه می‌تواند به ماکمک کند؟
۲۹	استفاده از تمرین‌ها
۳۰	تمرین ۱- یادگیری خود هیپنوتیزمی
۳۷	■ فصل سوم / شما و قدرت تخیل تان
۳۷	خیال پردازی چیست؟

- ۳۸ استفاده‌ی سازنده از تصورات تان
- ۴۰ تغییر دادن تصورات
- ۴۱ جای‌گذاری تخیلات
- ۴۲ به یاد آوردن اطلاعات
- ۴۵ تمرین ۲- تغییر باورها
- ۵۱ ■ فصل چهارم / خودشناسی
- ۵۱ چرا این اتفاق می‌افتد؟
- ۵۲ منطق به چه دلیل کار نمی‌کند؟
- ۵۳ شرطی شدن
- ۶۰ برنامه‌ریزی برای ادامه حیات
- ۶۳ راه خروج
- ۶۵ گذشته را فراموش کنید
- ۶۸ تمرین ۳- رفع کردن تجارب منفی گذشته
- ۷۳ ■ فصل پنجم / تغییر باورها - دست‌یابی به اهداف
- ۷۳ تغییر
- ۷۴ سیستم اعتقادی
- ۷۵ تغییر باورها
- ۷۷ دست‌یابی به اهداف
- ۸۰ تمرین ۴- دست‌یابی به اهداف
- ۸۳ ■ فصل ششم / اطمینان و اعتماد به نفس
- ۸۳ اطمینان
- ۸۴ آنچه که دیگران در مورد ما فکر می‌کنند
- ۸۷ مقایسه با دیگران
- ۸۹ به وجود آمدن اعتماد به نفس

۹۳	متکی به نفس بودن
۹۵	تمرین ۵ ساختن اعتماد به نفس
۹۹	■ فصل هفتم / کنترل استرس
۹۹	تشخیص استرس
۱۰۰	استرس‌های بی‌مورد
۱۰۰	محیط‌های کلیدی
۱۰۰	روابط
۱۰۰	ترس‌های سلامتی
۱۰۰	اعتماد به نفس
۱۰۰	موقعیت‌های مکانی
۱۰۰	تغییرات
۱۰۰	کار
۱۰۰	پول
۱۰۱	چرا دچار استرس می‌شویم
۱۰۲	اضطراب می‌تواند باعث احساس امنیت شود
۱۰۳	شناسایی اضطراب
۱۰۳	محیط‌هایی که اضطراب را به وجود می‌آورند
۱۰۳	فشارهایی از خارج
۱۰۴	فشارهایی از داخل
۱۰۵	شما چه کاری می‌توانید در این باره انجام دهید؟
۱۰۸	استرس می‌تواند باعث مرگ شود
۱۰۹	دلایل دیگر اضطراب
۱۱۰	اختلال عملکردی اساسی مغز (ODB)
۱۱۱	رفع اضطراب

تمرین ۶- صحبت با ذهن ناهشیار.....	۱۱۱
تمرین ۷- راه جایگزین برای از بین بردن اضطراب.....	۱۱۵
ایجاد حفاظت شخصی.....	۱۱۷
■ فصل هشتم / رابطه و ارتباط.....	۱۱۹
چه چیزی یک رابطه خوب را پایه‌ریزی می‌کند؟.....	۱۲۲
در ابتدای شروع رابطه.....	۱۲۳
ارتباط.....	۱۲۳
پیدا کردن نیازهایشان.....	۱۲۵
سرنخ‌های نامرئی.....	۱۲۶
۱- یادآوری دیداری.....	۱۳۰
۲- ساختار دیداری آینده.....	۱۳۰
۳- لمسی.....	۱۳۰
۴- شنیدن.....	۱۳۰
۵- چشیدن.....	۱۳۰
۶- بوییدن.....	۱۳۱
حفظ کردن یک رابطه.....	۱۳۲
عدم پذیرش.....	۱۳۴
شروع یک رابطه.....	۱۳۶
تمرین ۸- بهبود بخشیدن به یک رابطه.....	۱۳۸
■ فصل نهم / رفع کردن حسادت، حسرت و گناه.....	۱۴۳
حسادت.....	۱۴۳
تمرین ۹- رفع کردن حس حسادت.....	۱۴۷
حسرت.....	۱۴۹
تمرین ۱۰- از بین بردن حسرت.....	۱۵۱

۱۵۳	گناه
۱۵۸	سوگ
۱۵۹	تمرین ۱۱- حذف گناه
۱۶۳	عملکردهای جدیدی که سبب احساس گناه می شوند
۱۶۴	گناههایی که به صورت عادت در می آیند
۱۶۷	■ فصل دهم / غلبه بر ترس های بیمارگونه
۱۶۷	ترس های ضروری
۱۶۸	ترس های اشتباه
۱۷۴	ترس های غیر منطقی
۱۷۴	هراس های بیمارگونه
۱۷۶	چرا همیشه گمان می کنم همه چیز خراب خواهد شد؟
۱۷۹	تمرین ۱۲- رفع کردن هراس ها
۱۸۵	■ فصل یازدهم / از بین بردن خشم
۱۸۵	عصبانیت
۱۸۶	خشم، سیستم حیاتی را حمایت می کند
۱۸۷	زمانی که خشم موجه است
۱۸۷	زمان هایی که خشم نفی می شود
۱۸۸	خشم های بی فایده
۱۹۱	عادت خشم
۱۹۳	برآورده کردن یک نیاز
۱۹۳	کنار آمدن با خشم دیگران
۱۹۵	تمرین ۱۳- از بین بردن خشم
۱۹۹	■ فصل دوازدهم / انتقاد سازنده
۱۹۹	انتقاد سبب کسب چه چیزهایی می شود؟

۲۰۰	انتقاد، تنها عقیده دیگری است
۲۰۲	انتقاد سازنده
۲۰۳	تمرین ۱۴- استفاده از انتقاد سازنده
۲۰۵	■ فصل سیزدهم / انگیزه و انضباط شخصی
۲۰۵	انگیزه
۲۰۹	ادامه حیات و انگیزه
۲۱۰	روبرویی با ترس‌ها
۲۱۰	انضباط شخصی
۲۱۱	یادگیری و انگیزش دوباره
۲۱۲	تمرین ۱۵- ایجاد انگیزه
۲۱۵	■ فصل چهاردهم / خوب خوابیدن
۲۱۹	■ حرف آخر
۲۲۱	■ ضمیمه
۲۲۱	تمرین برای رسیدن به حالت آلفا
۲۲۱	استفاده از تاب
۲۲۴	در اتاق شخصی‌تان
۲۲۵	در باغ
۲۲۶	شمارش معکوس از ۵۰۰
۲۲۷	استفاده از تخته سیاه
۲۲۹	دیدن یک خاطره از دوران کودکی
۲۲۹	در ساحل
۲۳۰	درب مخفی
۲۳۱	راهی دیگر برای ریلکس شدن
۲۳۲	خود درمانی

□ مقدمه

وقتی قصد دارید سفری را در مسیر ناشناخته‌ای آغاز کنید مسلماً با داشتن نقشه راه، سفر برای شما راحت‌تر می‌شود. بنابراین وقتی در مسیر زندگی سفر می‌کنید با در دست داشتن کتابی که به شما کمک نماید تا بتوانید از عهده‌ی مشکلات و چالش‌های موجود برآیید، مسلماً در این سفر احساس راحتی بیشتری خواهید کرد.

درست همانطور که وقتی اتومبیل خراب می‌شود آن را به مکانیکی می‌بریم، زمانی که نمی‌دانیم چه طور مشکلات روحی‌مان را حل کنیم و یا به یک موقعیت خاص چگونه پاسخ دهیم می‌توانیم به درهاگر رجوع کنیم. یک کتاب کوچک راهنما، به شما می‌گوید چه طور می‌توان مقدار زیادی از دردها، ناامیدی‌ها، اندوه و پشیمانی‌ها را از بین برد.

من به کسانی که ما را مجبور می‌کنند باور کنیم که رفع کردن مشکلات توسط خودمان خطرناک است فقط می‌توانم بگویم که به هر حال ما همیشه این کار را می‌کنیم. تمام مشکلاتی که در ذهن ما ساخته می‌شوند

در ذهن ما هم رفع می‌شوند. این مشکلات هیچ جای دیگر و توسط هیچ کس دیگری رفع نمی‌شوند.

یک مشاور خوب و یا یک درمانگر قادر است که شما را به مسیر درست راهنمایی کند. مهارت‌ها و تجربه‌های او می‌تواند به شما در ساختن تغییرات درونی سودمند کمک کند. اگر چه خیلی وقت‌ها شما به وسیله «جعبه کمک‌های اولیه» می‌توانید مشکلات‌تان را سریع و راحت حل کنید.

شاید در مواردی از قبیل فشار امتحان، برانگیختگی، کنار آمدن با خشم و احساس گناه و یا در مورد پیشرفت خاصی در ورزش، نیاز به کمک داشته باشید و به فکر‌تان نرسد که به دکتر یا درمانگر رجوع کنید. اما داشتن دانشی چند در حل این نوع مشکلات مفید خواهد بود.

در آن صورت «کتاب کمک‌های اولیه» برای کمک به حل مشکلات روزمره‌ای که قادرند لذت زندگی را از بین ببرند، طراحی شده است. با کمک تمرین‌های توضیح داده شده در زمینه‌ی تجسم فکری و آرامش، شما می‌توانید خیلی از مشکلات را خودتان حل کنید و حتی از این که بعضی‌هایشان اتفاق بیفتند جلوگیری کنید.

وقتی برای کمک به حل مشکلات روحی و روانی دارو تجویز می‌شود غالباً از درمان عاجز بوده و حتی دلایل اصلی را پنهان می‌نماید. مسلماً به مراتب بهتر است به جای این که آسیب‌رین بخوریم فشارهایی را که باعث سردرد می‌شوند پیدا کنیم و از بین ببریم؛ و چه بهتر که با اعتماد کامل عازم یک سفر سخت بشویم تا این که با مقدار زیادی تسکین دهنده و آرام‌بخش کنار بیاییم.

این کتاب فقط به کسانی کمک می‌کند که می‌خواهند در برابر زندگی خودشان مسئولیت‌پذیر باشند، هستند کسانی که این ادعا را می‌کنند اما در حقیقت ترجیح می‌دهند که درمانده و وابسته باشند. برخی دیگر به طرز عجیبی با جلب ترحم و لطف دیگران نیازهایشان را برآورده می‌کنند و برای آنها جلب توجه دیگران می‌تواند بسیار راضی‌کننده باشد. (در اینجا حالت خاص بچه نادیده گرفته شده).

اگر چه در نظر درمانگرهای شایسته این کتاب جالب و آموزنده خواهد بود، از ابتدا این کتاب هم برای اشخاصی که دارای اطلاعات قبلی از ضمیر ناخودآگاه و خود هیپنوتیزمی یا مهارت‌های تجسم فکری نیستند و هم کسانی که از اینها مطلع هستند نوشته شده است. من هیچ بهانه‌ای برای متن ساده این کتاب نمی‌آورم زیرا که این کار عمدی است. شما برای استفاده از خود هیپنوتیزمی، تجسم فکری و تکنیک‌های آرام‌بخش احتیاج ندارید که دانشگاهی و یا ماهر باشید. اگر چه هر نوع مشکل احساسی و رفتاری به هم مربوط نیستند، نمونه‌ها و مثال‌های داده شده باید برای حل مشکلات خاص شما کافی باشد. در آخر هر بخش در صورت لزوم یک تمرین داده شده است. من ادعا نمی‌کنم این کتاب تمام جواب‌ها را دارد اما معتقدم که این کتاب به شما در بدست آوردن کنترل در زندگی‌تان کمک می‌کند.

من به همه‌ی دانشجویان و بیماران گذشته می‌گویم: این همان کتابی است که شما دنبالش بودید. من از کار کردن با شما فهمیدم که پتانسیل فوق‌العاده‌ای در درون همه‌ی ما برای استفاده از نیمکره‌ی راست مغز وجود دارد که ما را در کنترل قرار می‌دهد. به شمایی که هرگز ندیده‌ام

می‌گوییم که این کتاب را امتحان کنید مهم نیست که چقدر گرفتارید یا چه قدر در فشار هستید، ۱۵ دقیقه در روز کناری بنشینید تا از روش‌های آرام‌بخشی و تجسم فکری که در این کتاب توضیح داده شده است استفاده کنید.

www.ketab.ir