

مدیریت ذهن و مثبت‌اندیشی

مدیریت استرس، غلبه بر اضطراب، حذف تفکر منفی، پرورش ذهن، تمرکز ذهن، افزایش شادی در زندگی و کار، کاهش عادات منفی، افزایش عادات مثبت، جذب انرژی مثبت، تحول در زندگی و کار، شروع زندگی و کار جدید، بهبود کسب و کار، کسب موفقیت در زندگی و کار

نویسنده

الن ابرین

مؤلفان و مترجمان

روح‌اله جراحی

الهه باغانی - کبری سنگری مهدب

نیاز دانش

سرشناسه	: ابرین، آلن O'brien, Alan
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت ذهن و مثبت‌اندیشی / الن ابرین؛ ترجمه و تالیف روح اله جراحی، الهه باغانی، کبری سنگری مهذب
مشخصات نشر	: تهران: نیاز دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۶-۱۶-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Declutter your mind
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
شناسه افزوده	: جراحی، روح اله، ۱۳۶۱- مترجم
شناسه افزوده	: باغانی، الهه، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	: سنگری مهذب، کبری، ۱۳۵۸- مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ الف ۲ م / BF۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۶۰۴۴۷



نام کتاب	: مدیریت ذهن و مثبت‌اندیشی
نویسنده	: الن ابرین
ترجمه و تالیف	: روح اله جراحی، الهه باغانی، کبری سنگری مهذب
مدیر اجرایی - ناظر بر چاپ	: حمیدرضا محمد شیرازی - محمد شمس
ناشر	: نیاز دانش
صفحه‌آرا	: واحد تولید انتشارات نیاز دانش
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۶
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۶-۱۶-۲ ISBN: 978-600-8906-16-2

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه‌ی CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است، متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس انتشارات: تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - تقاطع وحید نظری - پلاک ۲۵۵ - طبقه ۱ - واحد ۲

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۲۷۰۷۳۹۳۵-۰۸۱۰۸-۶۶۴۷۸۱۰۶-۶۶۴۷۸۱۰۶-۰۲۱

www.Niaze-Danesh.com

مشاوره جهت نشر: ۰۲۱۰۶۷۰۹ - ۰۹۱۲

فهرست مطالب

۸	سخن مترجم و مولف
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: ما آن چیزی هستیم که به آن فکر می‌کنیم
۱۲	چگونه می‌توانید از ذهن خود برای خودتان استفاده کنید؟
۱۵	بهم ریختگی چیست؟
۱۶	تعهدات
۱۶	مجموعه‌ها
۱۶	مقایسه‌ها
۱۷	مسئولیت‌ها
۱۷	کنترل و اختیار
۱۷	تصمیم‌گیری (اتخاذ تصمیم صحیح در همه حال)
۱۸	اعتماد به غرایز خود
۱۹	داشتن دوستان مورد اعتماد برای کمک به تصمیمات شما
۱۹	عجله نکن، از زمان خود استفاده کن
۱۹	سوال پرسید
۱۹	یادگیری همزمان با پیش رفتن
۲۰	چگونه بخود بگوئیم تصمیم درست گرفته‌ایم؟
۲۲	اتخاذ یک تصمیم برای زندگی عاری از منفی‌نگری
۲۶	خلاصه فصل اول
۲۹	فصل ۲: چرا باید بهم ریختگی را از ذهن خود دور کنیم؟
۲۹	کارآمدی
۳۰	چرخه باطل
۳۰	توقف کنید. یک گام به عقب برگردید. ذهن خود را باز کنید
۳۲	خلاصه فصل دوم
۳۳	فصل ۳: چگونه ذهن‌ها بهم ریخته می‌شوند؟
۳۵	تسهیل زندگی برای کسب خوشبختی
۳۶	خلاصه فصل سوم

فصل ۴: انواع بهم ریختگی ذهنی ۳۷

نگرانی ۳۸

تأسف و پشیمانی ۳۸

گناه و تقصیر ۳۹

منفی بافی ۴۰

خلاصه فصل چهارم ۴۱

فصل ۵: توجه، آگاهی و تمرکز بر روی آرامش ۴۳

متفکر و متوجه بودن به چه معناست؟ ۴۴

نحوه دستیابی به توجه و آگاهی ۴۴

دستیابی به آرامش درونی ۴۵

چه چیزی از مدیتیشن بدست می‌آورد؟ ۵۱

پس از مدیتیشن ۵۱

زندگی در زمان حال ۵۲

زندگی در زمان حال چه مزایایی دارد؟ ۵۴

خلاصه فصل پنجم ۶۰

فصل ۶: از بین بردن عادات بد ۶۳

چگونه عادات بد بر افکار تأثیر می‌گذارند ۶۳

جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت ۶۴

گام به گام از بین بردن عادات بد ۶۵

خلاصه فصل ششم ۶۸

فصل ۷: توسعه عادات تعالی روح و روان ۶۹

چگونه عادات خوب می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند؟ ۶۹

پنج عادت که در توسعه مهارت‌های شخصی شما مؤثر است ۷۱

خلاصه فصل هفتم ۷۷

فصل ۸: تأخیر و طفره‌روی ۷۹

رهایی از تأخیر و مبارزه علیه حواس‌پرتی‌ها و انحرافات ۷۹

دلایل طفره ۸۰

افراد سازنده و مولد چه کاری انجام می‌دهند ۸۱

روش‌هایی برای توقف طفره‌روی ۸۴

خلاصه فصل ۸ ۹۰

فصل ۹: اراده ۹۳

خلاصه فصل ۹ ۹۷

فصل ۱۰: سرمایه‌گذاری بر روی خودتان ۹۹

بزرگترین دشمن برای سرمایه‌گذاری بر خویش و بهبود مستمر ۱۰۲

معنای سرمایه‌گذاری بر خودتان چیست؟ ۱۰۳

نحوه سرمایه‌گذاری بر خود ۱۰۵

کمی خیال‌بافی و رویاپردازی کنید ۱۰۶

مهارت جدیدی بیاموزید ۱۰۷

بر یک عامل لغزش و سقوط قدیمی فائق آید ۱۰۷

عادات سالم خلق کنید ۱۰۸

کمی استراحت به خودتان بدهید ۱۰۸

خلاصه فصل ۱۰ ۱۱۰

فصل ۱۱: افزایش قدرت فردی ۱۱۳

مهارت‌های لازم برای دستیابی به هدف ۱۱۳

مهارت اول: تفکر مستقل ۱۱۴

مهارت دوم: با خواسته‌های خود صادق باشید ۱۱۶

مهارت سوم: سیاست بازخورد- تفکر و عمل ۱۱۶

مهارت چهارم: هرگز توقف نکنید. قطعی سخن بگویید و تصویرسازی کنید ۱۱۷

قانون طلایی ۱۱۸

قناعت ۱۱۹

فضایی برای آنچه اهمیت دارد پدیدآورید ۱۲۱

آزادی بیشتری را ایجاد کنید ۱۲۲

بر روی سلامت و سرگرمی‌ها تمرکز کنید ۱۲۲

تمرکز کمتر بر روی متعلقات مادی ۱۲۲

آرامش ذهنی بیشتر ۱۲۳

خوشحالی بیشتر ۱۲۴

ترس کمتر از شکست ۱۲۴

اعتماد به نفس بیشتر ۱۲۴

چگونه قانع و حذاقل‌گرا شویم ۱۲۵

حفظ کنید، دور بیندازید، بفروشید، هبه کنید ۱۲۵

راه خود را بیابید ۱۲۶

چگونه در زندگی خود حس صاحب اختیاری و قدرت داشته باشیم..... ۱۲۷

خلاصه فصل ۱۱..... ۱۳۱

فصل ۱۲: تغییر ذهنیت..... ۱۳۷

تغییر ذهنیت..... ۱۳۷

نحوه یافتن اشتیاق و علاقه‌مندی..... ۱۳۸

از خودتان بپرسید: چه چیزی لبخند بر گونه شما می‌نهد؟..... ۱۳۹

از خودتان بپرسید: چه چیزی یا کاری برای شما طبیعی و آسان به نظر می‌آید؟..... ۱۳۹

از خودتان بپرسید: چه چیزی شما را خلاق می‌سازد؟..... ۱۳۹

از خودتان بپرسید: چه کاری را حاضر هستید به‌طور رایگان انجام دهید؟..... ۱۳۹

از خودتان بپرسید: از صحبت درباره چه چیزی لذت می‌برم؟..... ۱۴۰

از خودتان بپرسید: چه چیزی مرا از شکست می‌ترساند؟..... ۱۴۰

از خودتان بپرسید: از انجام ندادن چه چیزی تأسف می‌خورید؟..... ۱۴۱

چگونه نسبت به خود و دیگران سپاسگزار و بخشنده باشیم؟..... ۱۴۱

به خودتان متعهد باشید..... ۱۴۲

ارزش دیگر افراد پیرامون خود را بدانید..... ۱۴۳

به دیگر افراد کمک کنید و کارها و اعمال خوب انجام دهید..... ۱۴۳

دست از مقایسه خود با دیگران بردارید..... ۱۴۴

منفی بافی را فراموش کنید..... ۱۴۵

درک و فهم عمیق‌تری از خودتان داشته باشید..... ۱۴۶

چگونه از شکست‌ها و عقب‌نشینی‌ها ناامید نشوید..... ۱۴۸

خلاصه فصل ۱۲..... ۱۴۹

فصل ۱۳: اصول اخلاقی..... ۱۵۱

ارزش‌های شما چیست؟..... ۱۵۱

خلاصه فصل ۱۳..... ۱۵۷

فهرست اشکال

- شکل ۱-۱ عوامل مؤثر بر تصمیم‌گیری ۱۸
- شکل ۲-۱ اقدامات لازم در زمان تصمیم‌گیری صحیح ۲۰
- شکل ۳-۱ رهایی از منفی بافی ۲۳
- شکل ۱-۴ انواع بهم ریختگی ذهنی ۳۷
- شکل ۱-۵ کارهایی که منجر به آرامش درونی می‌شوند ۴۵
- شکل ۲-۵ نحوه زندگی در زمان حال ۵۳
- شکل ۳-۵ نکات با اهمیت در خصوص زندگی در زمان حال ۵۵
- شکل ۱-۶ گام به گام برای از بین بردن عادات بد ۶۵
- شکل ۱-۷ عادات خوب افراد ۶۹
- شکل ۲-۷ پنج عادت مؤثر در توسعه مهارت‌های شخصی ۷۱
- شکل ۱-۱۰ نحوه سرمایه‌گذاری بر خود ۱۰۵
- شکل ۱-۱۱ مهارت‌های لازم برای دستیابی به هدف ۱۱۴
- شکل ۲-۱۱ سبک زندگی حداقلی ۱۲۰
- شکل ۳-۱۱ چگونه در زندگی خود حس صاحب اختیاری و قدرت داشته باشیم ۱۲۷
- شکل ۱-۱۲ نحوه یافتن اشتیاق و علاقه‌مندی ۱۳۸
- شکل ۲-۱۲ چگونه نسبت به خود و دیگران سپاسگزار و مهربان باشیم ۱۴۲
- شکل ۱-۱۳ بهبود ارزش‌های فردی ۱۵۲
- شکل ۲-۱۳ مؤلفه‌های حیاتی جهت بهبود مستمر ۱۵۵

سخن مترجم و مولف

بسیاری از ما دائم در حال سر و کله زدن با خودمان هستیم، با افکاری منفی که گاه و بی‌گاه به سراغمان می‌آید، یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن آنهاست؛ فکرهای منفی این قدر در ذهن باقی می‌مانند و دنبال هم می‌چرخند تا ماجرای تلخ و منفی در ذهن شکل بگیرد.

جهت مدیریت افکار، اولین قدم کسب آگاهی است؛ یعنی قبل از هر چیز باید فکرهای منفی را بشناسید و سعی کنید آنها را به افکار مثبت تغییر دهید؛ البته فراموش نکنید این کار ابتدا خیلی سخت است و نباید ناامید شوید؛ ولی وقتی راهش را پیدا کنید، براحتی می‌توانید این کار را پیش ببرید. پس اگر سال‌هاست با افکار منفی زندگی کرده‌اید، انتظار نداشته باشید طی یک شب از شر آنها خلاص شوید، چون این فکرها به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود که باید با شناخت دقیق، با آنها روبه‌رو شوید.

بعنوان مثال یکی از معروف‌ترین جملات منفی که خیلی از ما دائم با خودمان مرور می‌کنیم، این است: «من نمی‌توانم». غافل از این که وقتی به خودتان می‌گویید «نمی‌توانم» یا «این کار خیلی سخت است» در واقع مقاومتی نسبت به انجام آن کار در خودتان ایجاد می‌کنید که داشتن چنین مانع ذهنی‌ای می‌تواند شما را از رسیدن به موفقیت بازدارد. پس هر وقت به خودتان گفتید «من نمی‌توانم» کمی به جمله‌تان فکر کنید و بگویید «چرا نمی‌توانم؟»

تحقیقات متعدد نشان داده است اکثر نوابغ و دانشمندان کسانی بوده‌اند که با کار و مطالعه زیاد به این موقعیت رسیده‌اند و همین موضوع ثابت می‌کند اگر می‌خواهید موفق شوید باید دائم به خودتان بگویید که می‌توانید.

در این کتاب سعی شده ضمن افزایش آگاهی شما نسبت به پرورش ذهن و مثبت‌اندیشی، روش‌های صحیح دور نمودن افکار منفی، استرس و اضطراب و تقویت افکار مثبت به شما ارائه شود، موفقیت روز افزون شما را از خداوند متعال خواستاریم.

مقدمه

در این هفته اوضاع و احوال شما چطور بوده؟ احساس ناراحتی می‌کنید؟ افکار، نگرانی‌ها و دغدغه‌های زیادی ذهن شما را مشغول کرده؟ آیا تحت استرس و فشار مستمر هستید؟ آیا نسبت به خود حس خوشحالی دارید؟ اگر احساس خوشحالی درونی دارید، پس خوشحالی واقعی از آن شماست و دستیابی به زندگی موفق و رویایی با مشکلات برای شما امکان‌پذیر است! زندگی‌ای که عاری از افکار و اعمال منفی است یک امتیاز مثبت به شمار می‌آید. هر چند موانع زیادی برای فراهم کردن چنین زندگی وجود دارد اما باور کنید بزرگترین عامل یا مانع، ذهن ماست.

فکر و ذهن انسان توانایی رسیدن به دستاوردهای شگفت‌انگیز را دارد. هوش و بصیرت، توانایی منطقی، خلاقیت، توانایی تمرکز بر روی یک موضوع، کار و تصور کردن موقعیتی در آینده به منظور ایفای نقش بر اساس آن، همه‌ی این توانایی‌ها به موفقیت یک شخص کمک می‌کند.

ذهن و اندیشه مثبت ما سبب سودآوری و منفعت برای خودمان و دیگران می‌شود، پول، قدرت و نفوذ، همه‌ی این دارایی‌ها از ذهن ما حاصل می‌شود.

در این کتاب، شما روش زندگی مطلوب را براساس شرایط خودتان از طریق نگاهی مثبت و سازماندهی رشته افکارتان کشف خواهید کرد.

این کتاب به شما می‌آموزد چطور زندگی، ذهن و افکارتان را به نحوی سودمند برای دستیابی به بهترین نتایج بکار ببرید. ذهن و فکر شما قدرتمندترین ابزار در این دنیاست. از این رو، شناخت نحوه کنترل و رسیدگی به آن امری ضروری به شمار می‌آید.

این کتاب برای افرادی به رشته تحریر درآمده که به هدفمندی، سازندگی، و زندگی موفق فکر می‌کنند. مطالعه این کتاب ضمن تغییر نگرش و ایجاد دیدگاهی متفاوت، می‌تواند بهبود زندگی و تفکر را برای شما به ارمغان آورد.