

راهنمای عملی کنترل و مدیریت ذهن

تالیف و ترجمه
دکتر حمیدرضا رضا زاده

www.ketab.ir

سرشناسه	: رضا زاده، حمیدرضا، ۱۳۴۵ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی کنترل و مدیریت ذهن / تالیف و ترجمه حمیدرضا رضا زاده.
مشخصات نشر	: تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-94206-6-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ قبلی: وائیا، ۱۳۹۱.
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: تلقین روانی
موضوع	: موفقیت — جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۲۶/۶۳۲BF
رده بندی دیسی	: ۱۵۳/۴۲
شماره کتابخانه	: ۴۰۲۹۶۰۱



راهنمای عملی کنترل و مدیریت ذهن

دکتر حمیدرضا رضا زاده

چاپ اول: تهران، ۱۳۹۵

شابک: ۷-۶-۹۴۲۰۶-۶۰۰-۹۷۸ شمارهگان: ۵۰۰

ناشر: عالی تبار - انقلاب خیابان لبافی نژاد بین دانشگاه و فخر رازی پلاک ۱۲۹

واحد ۱ تلفن ۶۶۴۸۹۳۵۰-۶۶۴۸۹۳۵۰

۷۰۰۰ ریال

۱	مقدمه
۳	نقطه شروع
۹	مبانی قدرت ذهن
۱۷	قدرت های ذهنی
۲۳	قدرت کیفی ذهن
۲۶	علم کنترل ذهن
۲۹	خودکنترلی
۳۵	تکنیک های کنترل ذهن

۳۸	مدیریت ذهن
۴۹	مدیریت ذهن برتر
۵۴	تأثیر خودگویی بر مدیریت ذهن
۶۴	چگونه جملات خود تأکیدی بنویسم؟
۷۸	چگونه ذهن دیگران کنترل می شود؟
۸۵	کاربرد پرسش در کنترل و مدیریت ذهن
۹۵	قوانین زندگی

◆ مقدمه

پانزدهمین سالگرد علمی که در اواسط قرن نوزدهم در آلمان و با وونت^۱ پایه‌گذاری شده بود، موضوع بحث خود را شعور ظاهر یا خودآگاه قرار داد. یعنی آن قسمی از روانی آدمی که کاملاً معلوم است. اینکه ما می‌دانیم که هستیم و کجا هستیم، چه احتیاجات و تمایلات و عواطفی داریم و در پیرامون ما چه می‌گذرد... این بر روی هم ضمیر خودآگاه یا شعور ظاهر ما را تشکیل می‌دهند. هر یک فعالیت‌های روانی و تمرکز حواس ما بیشتر باشد، ما خودآگاه‌تر به نظر می‌آئیم. حاصل اینکه معنی خودآگاهی به گفته فروید این است که آدمی از حیث جان و روان زنده و بیدار باشد.

فروید معتقد بود که: خودآگاهی که به هر طریقی مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد، نمی‌تواند آدمی را چنانکه باید و شاید بشناساند، زیرا قسمت کوچکی از شخصیت را تشکیل می‌دهد، نه همه شخصیت. ما به نظر او، قسمت اعظم شخصیت آدمی از شعور باطن و یا ناخودآگاه تشکیل شده است. که به آن ضمیر یا ذهن نیز گفته می‌شود.

^۱ wundt

برخی از روانشناسان معتقدند: ذهن، تفکری است شامل ادراک، خودآگاهی، یادآوری، امید، خواسته‌ها و تمایلات، قضاوت، تحلیل کردن، ارزیابی و استدلال کردن و آن را نظام یا مجموعه منظمی از تمام اعمال عقلی یا فعالیتهای روانی فرد می‌دانند. و بعضی دیگر می‌گویند: ذهن، نمودی از هوش و آگاهی تجربی است که بنا به تعاریف، مرکب از اندیشیدن، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل و کلیه فرایندهای شناختی ناخودآگاه است.

حتی به مثبیل کوکاس آن را خیلی ساده کرده و می‌گویند: ذهن شامل مغز به علاوه شخصیت می‌باشد.

به هر حال، ذهن و امیال است که بخش کوچکی از فعالیت آن به وسیله افکار و اندیشه‌های آگاهانه شکل گرفته و قسمت بزرگی از آن توسط فعالیتهای ناخودآگاه که به شدت تحت تأثیر اطلاعات خودآگاه قرار دارد هدایت می‌شود. فرایندی که اگر مورد توجه و راستی قرار نگیرد و فرد در فقر اطلاعاتی و با ناآگاهی از اهمیت و تأثیر ناخودآگاه باشد، سبب می‌شود افکار، رفتار و عواطف او به وسیله ذهن ناخودآگاه اداره شود که نتیجه آن چنانچه جز ضعف عواطف و اعمال و بروز ناملایمات روانی و رفتاری و ایجاد روابط نامناسب با خود و دیگران نیست.