

راز
(مدیریت ذهن)
♦
افشین طباطبائی

انتشارات نقش‌نکین

سرشناسه: طباطبایی، افشین محمدباقر، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور: راز مدیریت ذهن / نویسنده
 افشین طباطبایی - اصفهان: نقش نگین، ۱۳۹۴.
 ۱۹۹ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م. 978-600-329-136-2
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: ص. [۱۹۸]-۱۹۹.
 موضوع: ۱. پرورش ذهن. ۲. مثبت‌نگری. ۳. موفقیت --
 جنبه‌های روان‌شناسی. BF۶۶۳۲/ط۲۲۲ ۱۳۹۵
 ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۱۰۵۸۱



راز مدیریت ذهن
 افشین طباطبایی



ناشر: نقش نگین

مدیر تولید: مهدی نقش

باز خوانی متن: اشکان طباطبایی

صفحه آرا: مهدی نحوی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی: سپاهان

چاپ: حافظ ۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۹-۱۳۶-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

اصفهان / خیابان حکیم / ساختمان دقیق / پلاک ۱۱۶

تلفن: ۰۹۳۹۴۴۳۱۶۱۰ - ۱۱ / ۳۲۲۰۶۹۳۳

Email: Naghshnegin@gmail.com WWW.Naghshnegin.com

فهرست

۹..... مقدمه

فصل یک: مشکلات زندگی / ۱۱

۱۳.....	مشکلات زندگی
۱۵.....	دور و ایمن
۱۸.....	موفقیت چیست؟
۱۹.....	استقلال فکر
۲۱.....	قراردادهای اجتماعی
۲۳.....	تفکر مستقل

فصل دو: راهها، زبان ذهن / ۲۷

۲۹.....	رهایی از زندان ذهن
۳۰.....	ذهن منفی
۳۲.....	قدرت افکار منفی
۳۵.....	بدبینی
۴۴.....	خودکلامی
۴۵.....	جادوی واژه‌ها
۴۶.....	تجسم مثبت
۴۷.....	ریشه احساسات منفی - نگرش منفی - بدبینی

فصل سه: مزرعه‌ی ذهن / ۵۱

۵۳.....	مزرعه‌ی ذهن
۵۴.....	رنج و درد

۵۶	دلشوره‌ها
۵۷	هدف در زندگی
۵۹	تخریب روان ما
۶۱	نظر دیگران
۶۳	دو نوع انتقاد
۶۴	دشمنان ذهن
۶۷	آدم‌های سمی (منفی‌بین - بدبین)، روابط سمی
۶۹	پادزهر روابط سمی
۷۰	از این‌ها دانا با اعمال خودشان هستند

فصل چهار: چگونگی کارکرد ذهن / ۷۱

۷۳	کارکرد ذهن
۷۸	قدرت ذهنی چیست؟
۷۹	مقاومت ذهنی
۸۶	سه روش برای کم کردن از تعامل و مقاومت ذهنی
۸۶	روش اول: انجام ندادن فعالیت تهدیدآمیز
۸۶	روش دوم: تعامل با اهداف
۸۷	روش سوم: قوی شدن از نظر ذهنی
۹۰	تصور و قدرت ذهنی
۹۳	سه نکته‌ی اساسی
۹۳	تجارب منفی
۹۵	بار اضافه
۹۷	خروج از منطقه‌ی رشد
۹۸	اهمیت ثبات و پایداری
۱۰۱	خستگی و ملال، عدم پیشرفت

فصل پنج: ذهن خودآگاه - ذهن ناخودآگاه / ۱۰۳

۱۰۵	ذهن خودآگاه - ذهن ناخودآگاه
-----	-----------------------------

- ۱۰۹ قدرت ذهن نیمه‌هوشیار برای تغییر زندگی
- ۱۱۵ چگونه از ناخودآگاه استفاده کنیم؟

فصل شش: خشم سد راه ذهنی سالم / ۱۱۷

- ۱۱۹ خشم سد راه ذهنی سالم
- ۱۲۰ خشم خود را تشخیص دهیم
- ۱۲۱ گسترش ارتباط همدلانه (منصفانه)
- ۱۲۱ بین عصبانی شدن و ابراز خشم فاصله ایجاد کنیم
- ۱۲۲ انتظارات خود را تعدیل کنیم
- ۱۲۲ شناسایی الگوهای تکراری در عصبانیت
- ۱۲۳ باورهای مرتبط با خشم خود را شناسایی کنیم
- ۱۲۳ علائم و معانی خشم را بشناسیم
- ۱۲۴ صراحت کلام: رای بیان خواسته‌ی خود بیاموزیم
- ۱۲۵ اعتماد به نفس مایه بیات نمی‌شود
- ۱۲۷ ویژگی‌های اعتماد به نفس
- ۱۳۰ روش‌های تقویت اعتماد به نفس
- ۱۳۱ اعتماد به نفس شرط اول

فصل هفت: آرامش ذهن / ۱۳۳

- ۱۳۵ دم و بازدم و آرامش ذهن
- ۱۳۶ حضور در سه مرحله
- ۱۴۲ مراقبه
- ۱۴۳ آموزه‌های ذهن

فصل هشت: مهندسی ذهن / ۱۴۷

- ۱۴۹ مهندسی ذهن
- ۱۵۱ ذهن هدفمند
- ۱۵۳ تزلزل ذهنی
- ۱۵۵ تغییر چارچوب‌های ذهنی

- تغییر زمینه - تغییر محتوا ۱۵۷
- قیاس ذهنی ۱۶۰
- نیم‌کره‌ی راست و نیم‌کره‌ی چپ ۱۶۱
- سه نوع عمل وجود دارد: جسمی، زبانی، ذهنی ۱۶۲

فصل نه: مدیریت ذهن / ۱۶۵

- مدیریت ذهن ۱۶۷
- بخش مثبت و بخش منفی ذهن ۱۷۴
- تجربه، تکرار، هیجان ۱۷۶
- افکار - عاطرات ۱۷۶
- فکر ۱۷۹
- دانش تفکر ۱۸۰
- تمرکز محدود ۱۸۱

فصل ده: ایمان، مذهب و ثبات ذهنی / ۱۸۳

- ایمان مذهبی و کاهش اضطراب ۱۸۵
- ایمان و کاهش ناراحتی‌ها ۱۸۷
- سکینه (آرامش روان و خاطر) ۱۸۹
- ایمان و استحکام ذهن و روان ۱۹۳
- اندیشه‌های نیک از صدرالمتهین (ملاصدرا) ۱۹۵
- و آخر ۱۹۶
- منابع ۱۹۸

مقدمه

یکی از ویژگی‌های انسان توانایی کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت خود است. با توجه به مشکلات مختلف؛ شغلی، خانوادگی، تحصیلی، عاطفی و شرایط تربیتی که پیرامون همه‌ی ما وجود دارد، و به تنگناهای ذهنی و عاطفی و فشارهای فکری می‌انجامد، اهمیت مدیریت ذهن بیش از پیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخت تا بتوان از انرژی آن حداکثر بهره را برد. یکی از راه‌کارهای موثر برای دستیابی به این موضوع شناخت افکار، هیجانات و انگیزه‌های ذهنی خود است. به نوری که بهتر بتوانیم آن‌ها را مدیریت و تنظیم کنیم.

باید توجه خود را از گذشته و آینده معطوف به حال حاضر کنیم. زمانی که در حال حضور داشته باشیم، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بینیم. چنین توجهی موجب پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود؛ که وقایع زندگی فقط در لحظه‌ی حال رخ می‌دهند یا گاهی می‌گردند. اگر کاملاً در حال حضور نداشته باشیم، نمی‌توانیم تشخیص دهیم که دقیقاً چه امکاناتی داریم؟ یا چه‌طور می‌توانیم به امکانات بیش‌تری دسترسی پیدا کنیم؟ یا چگونه تغییر شکل داده و رشد نماییم؟ از طرفی آگاهی عامل زیربنایی مهمی برای رسیدن به رهایی است، که

خود روشی موثر برای توقف فشارهای ذهنی می‌باشد. در این حالت باید بدون بیزاری یا قضاوت، افکار خود را مورد بررسی قرار دهیم، و به مرور دریابیم «افکار صرفاً فکر هستند» و ممکن است حقیقت نداشته باشند.

انسان همواره پیام‌ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. اما مساله این است که چگونه درگیر افکار منفی نشده یا بتوانیم آن‌ها را رها کنیم؟

از بهتی در هر با دقت در واقعیات پیرامون می‌توان فهمید که خوشی، کیفیتی است. ناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون نیست و شاید مجبور شویم وابستگی به برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کنیم و رفتار خود برای رسیدن به موقعیتی شاد یا فرار از موقعیتی دردناک را تغییر دهیم. یکی از اصول مهم ذهن‌دوین «رها کردن» است. ما به خیلی چیزها چسبیده‌ایم: به باورهای ما، رویدادهای خاص، زمان‌های خاص، یک خاطره، یک خواسته و... زمانی که یاد بگیریم همه‌ی این‌ها را رها کنیم، نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش بیش‌تری کسب می‌کنیم و آن‌گاه می‌توانیم مشکلات و مسایل را با ذهنی شفاف و گشوده بررسی نماییم.

شاید همیشه آن‌چه را رخ می‌دهد درک نکنیم ولی اگر یاد بگیریم به خودمان و به قوانین هستی اعتماد کنیم، این کار قدرتی به ما می‌دهد که امنیت، تعادل و گشایش در کارها را به همراه خواهد داشت.

یک ضلع مهم از مثلث مثبت‌اندیشی «بودن در لحظه‌ی حال» است که مستلزم «تمرین و تکرار» بسیار می‌باشد و می‌تواند مهم‌ترین تحولات و پیشرفت‌ها را در راه رسیدن به مثبت‌اندیشی ایجاد کند.