

ذهن خود را هک کنید

ویب‌بنده: نیکلاس هیل

مترجم: زهرا حاجب

انتشارات حله

۱۳۹۸

سرشناسه: هیل، نیکلاس - Hill, Nicholas
عنوان و نام پدیدآور: ذهن خود را هک کنید / نویسنده نیکلاس هیل؛ مترجم زهرا حاجب؛

مشخصات نشر: بوشهر، انتشارات حله، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۸۵ ص.؛ جدول، نمودار.

شاب: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۶-۱۹-۷

و سبب: فهرست نویسی: فیفا

موضوع: پرورش ذهن - Mental discipline

موضوع: ذهن آگاهی روان شناسی - Mindfulness (Psychology)

موضوع: پویایی ذهن - Biofeedback training

موضوع: کارایی ذهن - Mental efficiency

شناسه افزوده: حاجب، زهرا، ۱۳۷۳ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۴۲/۱۵۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۹۲۳۱۸۲

انتشارات حله



ذهن خود را هک کنید

زهرا حاجب

نویسنده: چاپ اول

ویراستار: نادر بنی سیدی

صفحه آرا: احسان محمدی

طراح جلد: فاطمه میرزایی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

آدرس: بوشهر - خیابان سنگی - کوچه بوستان ۱۶ - انتشارات حله

دفتر مرکزی: ۰۷۷۳۳۳۳۷۵۰۰ - ۰۹۱۷۸۷۱۶۱۳۶

فهرست

سخن مترجم ۹

مقدمه ۱۱

فصل ۱

هک ذهن چیست و چه کمکی می‌کند؟ ۱۷

مزیت‌های یک ذهن هک شده ۲۱

فصل ۲

چگونه انعطاف‌پذیری عصبی یک مزیت برای مغز شماست؟ ۲۳

فصل ۳

در ذهن ناخودآگاه کاوش کنید ۳۵

چطور خود را برای هک کردن ذهن ناخودآگاهتان آماده کنید؟ ۳۷

اطلاعاتی درباره مغز شما ۳۹

چطور ذهن خود را هک کنیم؟ ۴۱

فصل ۴

- از ذهن خود، برای تقویت تمرکز و بهره‌وری کمک بگیرید..... ۴۷
- ترفندهای افزایش تمرکز و بهره‌وری به کمک ذهن..... ۴۸

فصل ۵

- برای هک کردن ذهن، نیروی اراده خود را تقویت نمایید..... ۱۵
- نیروی اراده خود را تقویت کنیم؟..... ۵۵

فصل ۶

- ذهن آگاهی - ذهن شما..... ۵۹
- مزایای ذهن آگاهی..... ۶۲
- تمرینات ساده ذهن آگاهی..... ۶۵
- چگونه ذهن آگاهی را تمرین کنیم؟..... ۶۵

فصل ۷

- شهود چگونه به شما کمک می‌کند، تا ذهن ناخودآگاه خود را فعال کنید... ۹۶
- مزایای پیروی از غرایز..... ۷۲
- چگونه ظرفیت شهود خود را توسعه دهیم؟..... ۷۲

فصل ۸

- چگونگی به زانو درآوردن واقعیت و نامحدود شدن..... ۷۷
- نتیجه‌گیری نهایی..... ۸۴

ذهن انسان توانایی‌های بی‌شماری دارد، و عدم آگاهی از این توانایی‌ها سبب می‌شود که نتوانید به درستی از این قدرت برتر جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌ها اقبال بهره‌مند شوید.

کتاب حاضر کتابی است تا به شما کمک کند ذهن خود را بهتر بشناسید و از ظرفیت‌های ذهنی خود به‌ترتیب استفاده را نمایید؛ شاید پیش خود فکر کنید مدت‌هاست کارایی شما در زندگی کاهش یافته و یا به درستی نمی‌توانید از توانایی‌های ذهن خود استفاده کنید؛ با مطالعه این کتاب می‌توانید توانایی این را پیدا کنید که نیروی ذهن خود را کشف نموده و با کمک گرفتن از روایت‌های واقعی در زندگی، به فهم عمیق‌تر هر موضوعی دست یابید، و از قدرت ذهن خود، به منزله گامی به سوی موفقیت بهره‌مند شوید.

هدف این کتاب کمک به شما برای یافتن جوهره‌ی وجودی خودتان است. ذهن انسان پدیده‌ای حیرت‌انگیز است. علت تمام

شکست‌ها، محدودیت‌ها، موفقیت‌ها و نحوه زندگی انسان‌ها در ذهن آن‌ها خلاصه می‌شود. افراد کمی هستند که از نحوه کارکرد ذهن‌شان اطلاع دارند و از آن به درستی استفاده می‌کنند. هنگامی که ذهنتان را هک می‌کنید آن گاه می‌توانید بر بسیاری از ترس‌ها و نگرانی‌های خود غلبه کنید. شما در هر سنی که هستید می‌توانید ذهن خود را پرورش دهید. و از آن به بهترین نحو استفاده کنید. آگاهی از نحوه عملکرد ذهن و آشنایی با قوانین آن به شما کمک می‌کند که زندگی بهتری برای خود بسازید. تفاوتی نمی‌کند که چقدر باهوش باشید، چند سال سن داشته باشید یا به بزرگی‌های دیگری داشته باشید، با همه‌ی این احوال می‌توانید ذهن خود را افزایش دهید. پیشرفت و توسعه ذهن شما ضرورتاً به این معنی نیست که فقط دیوانه وار مطالعه کنید. ترفندها، راهکارها و عادت‌ها به اندازه تغییراتی در سبک زندگی، می‌تواند به شما کمک کند تا به‌تدریج بهره را از ذهن‌تان ببرید.

امیدوارم با خواندن این کتاب، نیروی پنهان ذهن خود را آزاد کنید و مسیر رسیدن به اهداف‌تان را سریع‌تر و راحت‌تر ببینید.

بیایید با هک ذهن خود، همه چیز را تغییر دهید.

«زهرا حاجب»