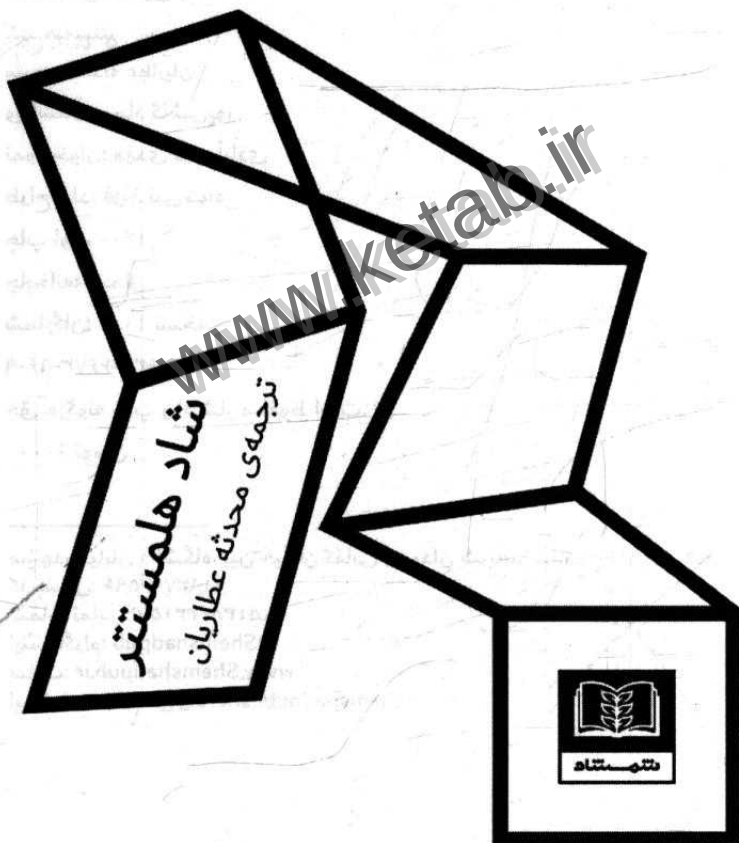


خانه تکانی مغزی



سرشناسه	هلمستتر، شاد Helmstetter, Shad
عنوان و نام پدیدآور	خانه‌تکانی مغزی/نویسنده شاد هلمستتر؛ برگردان محدثه عطاریان.
مشخصات نشر	مشهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۵ص ۵/۱۴/۵۰۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۳-۶۶۷۳-۹۶-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: What to say when you talk to yourself: the major new breakthrough to managing people, yourself, and success, 1982.
موضوع	مکالمه با خود
موضوع	Self-talk
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
شناسه‌ی افزوده	عطاریان، محدثه، ۱۳۷۸، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی	۷۵۸۸۸۸۱



خانه‌تکانی مغزی

شاد هلمستتر

مترجم: محدثه عطاریان

ویراستار: سجاد کاشی‌پور

نمونه‌خوان: مهدی نعیم‌آبادی

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپخانه: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۲۳-۶۶۷۳-۹۶-۹

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۶۰۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست

۹.....	یادداشت مترجم.....
۱۱.....	فصل یک: در جست و جوی مسیری بهتر.....
۱۶.....	فصل دو: پاسخ ها.....
۳۵.....	فصل سه: آنچه مؤثر است و آنچه مؤثر نیست.....
۳۵.....	فصل چهار: کشفیات جدید.....
۴۰.....	فصل پنج: می آموزیم که باور کنیم.....
۴۷.....	فصل شش: دیوار.....
۵۷.....	فصل هفت: انتقال برنامه نویسی.....
۶۲.....	فصل هشت: مراحل خودمدیریتی.....
۷۲.....	فصل نه: پنج سطح واگویی.....
۸۳.....	فصل ده: ایراد مثبت اندیشی.....
۹۰.....	فصل یازده: افسانه‌ی انگیزه.....
۱۰۰.....	فصل دوازده: هیپنوتیزم و سابلمینال نیست.....
۱۰۹.....	فصل سیزده: چنانچه ساده نیست مؤثر هم نیست.....
۱۱۵.....	فصل چهارده: روش های جدید.....
۱۳۸.....	فصل پانزده: هر نیاز یا جایگاهی که در زندگی دارید.....
۱۵۱.....	فصل شانزده: تغییر عادت ها.....
۱۶۳.....	فصل هفده: تغییر نگرش ها.....
۱۷۴.....	فصل هجده: حل مشکلات و دستیابی به اهداف.....
۱۸۷.....	فصل نوزده: انگیزه‌ی درونی.....
۲۰۳.....	فصل بیست: واگویی موقعیتی.....
۲۲۲.....	فصل بیست و یک: آغاز کار.....
۲۳۱.....	فصل بیست و دو: ساخت واگویی شخصی.....
۲۴۷.....	فصل بیست و سه: تغییر یا عدم تغییر.....

یادداشت مترجم

ساعتی میزان آنی

ساعتی موزون این

بعد از این میزان خود شو

تا شوی موزون خویش

«مولانا»

همه‌ی ما به نوعی قربانی هستیم. قربانی حرف‌هایی که نباید می‌شنیدیم و شنیدیم. ما قربانی حرف‌های دیگرانی هستیم که آن‌ها نیز به نوبه‌ی خود قربانی هستند. بی‌احتیاط به یکدیگر حرف‌هایی زدیم که هیچ‌گاه گمان نکردیم مسیر زندگی یک آدم را به بی‌راهه خواهد کشید. کسی نبود تا راه درست را نشانمان دهد. در نتیجه به دلیل عدم آگاهی از تأثیرات گفته‌ها و رفتارهایمان، رویکردی را در پیش گرفتیم که در آن لحظه به گمان خود بی‌عیب بود و این بی‌خبری از تأثیر کوچک‌ترین گفته‌ها و کردارمان، ناخواسته سبب شد تا زخمی شویم بر دل آدم‌ها و دلیلی شد تا میان ما و عزیزترین‌هایمان جدایی حاکم شود و از این‌رو، آن‌هایی که روزگاری جدایی‌ناپذیرترین آدم‌های زندگی‌مان می‌پداشتیم را به دست تاریخی بی‌بارگشت سپرد.

و اما آن هنگام می‌شود به مشکلی پرداخت که به وجود و ماهیتش آگاه بود، لیکن امان از بی‌آگاهی که خود مشکلی ژرف است و حتی فرد به‌شخصه

از وجودش آگاهی ندارد، چه رسد به آن که کاری به منظور از بین بردنش انجام دهد. ما چرخه‌ی ناآگاهانه سخن گفتن و رفتارکردن را رنجیوار ادامه می‌دهیم. امید است روزی هریک از ما پایانی بر این رنجیره باشیم. تا آن زمان که نوری بر این ناآگاهی تابانیم، وجودش را در نمی‌یابیم. چه بسا خواندن کتاب نوری شود بر این ناآگاهی عظیم و هرکداممان با خواندن کتاب بتوانیم غول ناآگاه خفته‌ی درون خود را از خواب چندساله‌اش بیدار کنیم.

چرا واگویه‌ی مثبت مؤثر است؟

احتمالاً ۷۷٪ از آنچه به خود می‌گویید به ضرر شما کار می‌کند! در این کتاب که تغییر و تحولی در زندگی‌تان ایجاد می‌کند، متوجه خواهید شد که چگونه تکنیک ساده و متحول‌کننده‌ی واگویه می‌تواند برنامه‌نویسی منفی را معکوس کرده و زندگی‌تان را سرشار از انرژی تازه و پرشور کند.

۱) راه‌حل‌های بیرونی موقتی هستند. برنامه‌ی واگویه متحرکه تغییر رفتاری دائمی می‌شود. زیرا شما تمام پیام‌های بی‌صدا، گفتاری و نوشتاری‌ای را که مغزتان دریافت می‌کند، کنترل می‌کنید.

۲) واگویه مبتنی بر آخرین پیشرفت‌های علمی در مورد نحوه‌ی دریافت و پذیرش اطلاعات توسط مغز انسان است. چنان‌که می‌خواهید تغییری ایجاد کنید و آن را پایدار کنید، باید این کار را به شیوه‌ی مغز انجام دهید.

۳) این برنامه‌نویسی کلمه‌به‌کلمه، ضمیر ناخودآگاه _ مرکز کنترل مغز _ را تغییر می‌دهد. هر شخص می‌تواند از این واژگان خاص در هر زمان برای جایگزینی برنامه‌نویسی منفی با دستورالعمل‌های مثبت، جدید و مکرر استفاده کند.

با خودت سخن بگو!

کلمات مناسب را بیاموز و آن‌ها را به‌کار بگیر!

با کتاب خانه‌نکاتی مغزی، موفقیت را به رویکرد دائمی زندگی خود تبدیل

کن!