



# مهندسی فکر



فروردین ماه ۱۳۹۱

[www.fathian.ir](http://www.fathian.ir)

[info@fathian.ir](mailto:info@fathian.ir)

## تفکر چیست؟

بطور ساده، تفکر جریانی است که طی آن معلومات خود را به نحوی مناسب در کنار هم قرار می‌دهیم تا بتوانیم به یک نتیجه‌ی جدید برسیم. تفکر تنها خاص انسان است و تا فکر در انسان زنده است، حیات ارگانیک او در مرحله تعادلی است. اندیشه زائیده خلاقیت در انسان است و از توانمندی‌های نوع بشر می‌باشد.

هنرهای زیادی در عالم وجود دارد هنر نقاشی، هنر خطاطی، هنر زندگی موفقیت تمامی این‌ها هنر است اما یک جنس از هنر است که با ذهن و زندگی علمی و عملی انسان‌های پیوند محکمی دارد و آن هنر فکر کردن است. نحوه تکلم انسانها بیانگر نحوه تفکر آنهاست. مثبت بیندیشیم و مثبت بگوییم تا انرژی مثبت خود را به دیگران منتقل کنیم.

## در تفکر، چه چیزهایی مهم هستند؟

بیش از همه، انتخاب درست «سبک تفکر» و مهارت در آن است.

## «سبک تفکر» یعنی چه؟

سبک تفکر، یعنی روشی که برای ترکیب کردن معلوماتمان بکار می‌بریم.

## آیا سبک تفکرمان را خودمان انتخاب می‌کنیم؟

- می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم!
- می‌توان دیگران انتخاب کنند!

## تفکر عقلانی یا احساسات؟

این دو روش ابزاری برای اتخاذ تصمیمات بزرگ و کوچک زندگی افراد به شمار می‌رود و هر کدام به تنهایی نمی‌تواند در گرفتن یک تصمیم درست راهکار مناسبی باشند. برخی افراد برای تصمیمات خود از احساسات و برخی دیگر از تفکر عقلانی استفاده می‌کنند، بهتر است بدانیم هر کدام از آنها به تنهایی ممکن است آسیب‌های جدی را به فرد وارد کنند، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بهترین روش حد تعادل میان این دو روش برای تصمیمات مهم زندگی به شمار می‌رود.

## تکنولوژی فکر چیست و چگونه زندگی شما را متحول می کند؟

تکنولوژی فکر بک سیستم جدید خودشکوفایی و خودمدیریتی است.

تکنولوژی فکر روشی زیبا برای هدایت و برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه انسان است تا به کمک آن باورهای زیبا و روحیه عالی در انسان ساخته شود تا انسان از رهگذر داشتن باورهای درست و اعتماد به نفس و احساس شخصیت و نیز کسب روحیه ای عالی و با نشاط، بتواند اندیشه های بزرگی را در ذهن خود خلق کند و با اقدام و تلاش و داشتن انگیزه و عشق، به خلق دستاوردهای موفقیت آمیز در زندگی خود اقدام نماید.

### اصول طلایی تکنولوژی تفکر:

- در عصر انفجار اطلاعات، قدرت پردازش اطلاعات لازمه زندگی تفکر محور است.
- مشاهده و تدبیر در آنچه می بینیم و احساس می کنیم زمینه ساز راه اندازی فکرمان است.
- جریان فکری، به ایجاد زمینه های جدید فکری و بهره برداری از تفکر هیجانی منجر می شود.
- معلم خوب کسی است که چگونه فکر کردن را بیاموزد.
- یکی از مهارتهای تیز هوشی سریع فکر کردن است.
- شما همانی هستید که فکر می کنید.
- افکار دسته بندی شده، خروجی های دسته بندی شده دارند.
- تفکرات هم گرا و تفکرات واگرا، همواره هم پوشانی دارند و به تنهایی قابل بهره وری نیستند.
- تفکرات عقلانی و تفکرات احساسی، همواره خود پوشانی دارند و به تنهایی قابل بهره وری نیستند.
- برای تفکرات دیگران احترام قائل شویم و با منطق به تعامل بپردازیم نه احساس.
- برای ارائه تفکرات خود، به استدلال های قانع کننده رجوع کنیم.

### تمرکز فکر

موفقیت یعنی تمرکز، و علم آموزی موفق تر یعنی تمرکز بیشتر. همه فعالیت های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت های نیازمند تمرکز، دانش پژوهی جدی ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

مهم ترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکری عالی، تعاریف نادرستی است که در ذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد. بیشتر شما تمرکز را فکر کردن به یک موضوع ویژه به صورت مطلق و کامل و صد درصد می دانید در حالی که چنین چیزی نه تنها برای شما که برای هیچ انسانی در هیچ شرایطی به هیچ عنوان ممکن نیست. شما ابدا قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیاریک موضوع بگذارید و بقیه افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید. زمانی که یک انسان می تواند چنین تمرکزی داشته باشد، حداکثر سه الی چهار ثانیه است.

تمرکز فکر یکی از عوامل کامیابی است. تمرکز دادن فکر در یک نقطه باعث می‌شود که فشار فکر به یک نقطه متوجه گردد و هرگونه مانع سرسخت از جلوی پا برداشته شود. نقش تمرکز فکر در کار، همان نقش اهرم در فیزیک است. کار اهرم این است که نیروها را در نقطه‌ای متمرکز می‌سازد و با یک فشار متناسب، جسم سنگینی را بلند می‌کند. لذا با تمرکز فکر در یک نقطه، بسیاری از مشکلات از پیش پای انسان برداشته می‌شود.

همچنین قوای عقلی در حل مشکلات بسان اشعه خورشید است که اگر به وسیله ذره بین در نقطه‌ای متمرکز نشود، چیزی را که در مقابل آن قرار گرفته است نمی‌سوزاند. و اشعه فکر انسانی تا به نقطه واحدی نتابد موانع را ریشه کن نمی‌سازد و جوانب موضوع را روشن نمی‌کند.

### ارتباط فکر و انرژی

- هر فکری که تو اکنون داری یا قبلاً داشتی یا در آینده خواهی داشت خلاق است. پس تو با فکر کردن خلق می‌کنی.
- انرژی حاصل از فکر هرگز نمی‌میرد. این انرژی از فکر تو و ذهن تو وارد عالم هستی می‌شود و تا ابد می‌ماند.
- افکار با هم تلاقی پیدا می‌کنند، آنگونه که انرژی‌ها و البته آنها که متناجسند جذب هم می‌شوند.
- افکار و انرژی‌ها مثبت و منفی دارند.
- افکار و انرژی‌ها پیشرو یا پیرو هستند.
- افکار و انرژی‌ها ماثِر و متأثر هستند.
- انرژی امروز را می‌سازد و افکار فردا را ترسیم می‌کند.
- انرژی بروز خارجی افکار است. پس همیشه به بهترینها فکر کن.

### اقسام فکر از نظر جامعیت



### اقسام فکر از نظر ماهیت



## اقسام فکر از نظر جنسیت

## منابع تغذیه فکر (حواس پنج گانه)



## تأثیر خوب اندیشیدن در گفتار:

- بگوییم از اینکه وقتتون رو در اختیارم گذاشتید ممنون...
- نگوییم ببخشید مزاحمتون شدم!
- بگوییم طول میکشه تا یاد بگیری...
- نگوییم هیچ وقت یاد نمیگیری!
- بگوییم مسئله دارم...
- نگوییم مشکل دارم!
- بگوییم مسئله رو خودم حل میکنم...
- نگوییم مسئله به تو ربطی نداره!
- بگوییم شاد و پر انرژی باشید...
- نگوییم خسته نباشید!
- بگوییم این کار را بعدا انجام میدهم...
- نگوییم دچار یاس شدم!
- بگوییم صد در صد خواهد شد...
- نگوییم ای کاش میشد!
- بگوییم حتما موفق میشوی...
- نگوییم موفق میشوی!
- بگوییم عالی هستم...
- نگوییم خوب هستم!

## مدیریت تفکر فردی

### برای فکر کردن وقت بگذارید:

اگر می خواهید بهتر فکر کنید باید روی آن کار کنید و وقت بگذارید. باید در هفته یک زمان مشخص برای فکر کردن داشته باشید. اکثر افراد موفق و مدیران خوب بخشی از زمان شان را به فکر کردن اختصاص می دهند.

### انرژی تان را در جای درست مصرف کنید:

از قانون ۲۰/۸۰ استفاده کنید. باید هشتاد درصد از انرژی تان را روی ۲۰ درصد کارهای مهم تر صرف کنید. فراموش نکنید که شما نمی توانید به همه چیز و همه کار برسید و مهم این است که درست انتخاب کنید. مهم ترین کارها و اهداف را در زندگی تان مشخص کنید و هشتاد درصد از وقت و انرژی تان را به آن اختصاص دهید.

### افراد باهوش خودشان را در مقابل تفکرات متفاوت قرار می دهند:

این مهم است که خودتان را در مقابل تفکرات و عقاید مخالف خودتان قرار بدهید. سعی کنید با کسانی ارتباط داشته باشید که تفکرات و ایده های شما را به چالش می کشند و با آنها مخالفت می کنند. این موضوع سبب می شود که اشکالات کار خودتان را بهتر پیدا کنید و تفکر منطقی تری داشته باشید.

### ایده داشتن و عمل کردن: تفاوت از زمین تا آسمان

داشتن فکر خوب و ایده های زیاد شاید سخت نباشد. اما تمام آنها زمانی ارزش دارند که به آنها عمل کنید. رویا پردازی به تنهایی ارزش زیادی ندارد و کار شما وقتی ارزشمند است که به آنها عمل کنید. در طرف دیگر باید بدانید که هر ایده ای طول عمر خودش را دارد. اگر دیر برای اجرایش بجنید ممکن است تاریخ مصرف اش گذشته باشد.

### ایده های خام نیاز به پخته شدن دارند:

هیچ وقت دنبال ایده ای که ناگهانی به ذهن تان رسیده، نروید. کمی زمان بگذارید و روی آن فکر کنید. بسیاری از ایده های ناگهانی که در ابتدا طلایی به نظر میرسند، با ساعاتی تفکر به نظر خنده دار و غیر منطقی می آیند. هر ایده ای را باید تحت بررسی قرار بدهید و نکات مثبت و منفی اش را بررسی کنید. اگر در نهایت نتیجه مثبت بود آن وقت می توانید دنبالش بروید.

### افراد باهوش با افراد باهوش می چرخند!

اگر می خواهید خوب فکر کنید سعی کنید در ارتباطات اجتماعی تان با افرادی زندگی کنید و سروکار داشته باشید که آنها هم خوب فکر می کنند و انسان های باهوش به شمار می آیند. کمک آنها سبب می شود که شما هم ایده ها و تفکرات بهتری را پرورش بدهید.

این جمله معروف را شنیده اید که «هر انسانی را می توان از روی دوستش شناخت؟» واقعیت این است که اطرافیان روی فکر کردن شما تاثیر می گذارند بنابراین آنها را با دقت انتخاب کنید.

### **عقاید عمومی را قبول نداشته باشید:**

اگر عموم مردم چیزی را قبول داشته باشند دلیل نمی شود که شما هم آن را قبول کنید. در بسیاری از موارد اکثرا مردم موردی را بدون فکر کردن قبول می کنند چون افراد زیادی آن عقیده را قبول دارند. (که آن هم نتیجه فکر نکردن است) بسیاری از ایده های نو و محصولات با قبول نکردن تفکرات عامه به موفقیت رسیده اند. بنابراین در مورد هر ایده و عقیده ای خودتان فکر کنید و به تفکرات عامه توجه نداشته باشید.

### **برای اینکه متفاوت فکر کنید کارهای متفاوت انجام بدهید:**

روش های متفاوتی برای انجام کارهایتان امتحان کنید. با افراد جدیدی آشنا شوید و کتاب های مختلفی بخوانید. حتی کتاب هایی که ممکن است به نظرتان خسته کننده بیایند. نکته در اینجا است که خودتان را در برابر جریان ایده ها و تفکرات مختلف قرار بدهید تا یک بعدی فکر نکنید.

### **ایده های شما همیشه درست نیست:**

نباید این تفکر را داشته باشید که همیشه درست فکر می کنید و کار درست را انجام می دهید. برای نظرات دیگران هم ارزش قایل شوید و سعی کنید از اشتباه هایتان درس بگیرید. همه ما در زندگی مرتکب اشتباه های زیادی می شویم.

### **برای روزتان برنامه ریزی کنید:**

افراد زیادی برای هر روزشان برنامه ریزی می کنند. اما افراد باهوش برای روز، هفته، ماه و آینده طولانی مدت شان برنامه مشخص دارند. کسی که دارای هدف و برنامه است هیچ کاری را بدون دلیل انجام نمی دهد. آنها حتی در مهمانی و تفریح هم به دنبال یادگیری و نزدیک شدن به هدف هایشان هستند.

### **همیشه (انجام میدهم) و (می توانم) افعال شما باشد.**

افراد خلاق خودشان را صرف ایده ها می کنند آنها از سختی کشیدن لذت می برند. از شکست ترسی ندارند و سعی می کنند با دیگر افراد خلاق ارتباط داشته باشند. می توان روی حرف آنها حساب کرد و منفی فکر نمی کنند. از نظر آنها مشکلات به راحتی قابل حل شدن است. هنری فورد جمله مشهوری دارد که می گوید: (انجام دادن هیچ کاری واقعا سخت نیست. اگر آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنی).

### **افراد خوشبین واقع گرا نیستند:**

اگر ذاتا انسان خوشبینی باشید باید مراقب خودتان باشید. اگر فکر کنید که همه چیز به خوبی و درستی پیش میرود کاملا در اشتباه اید و وقتی متوجه می شوید که اتفاق های جبران ناپذیری افتاده است. داشتن یک دیدگاه واقع گرا سبب می شود که هر چه سریع تر مشکلات را پیدا کنید و برای رفع آنها بکوشید.



## انسان واقع گرا اینگونه اند.

- 
- واقعیات ها را قبول کنید.
  - به سختی تلاش کنید.
  - به مزایا و معایب هر چیزی فکر کنید.
  - به بدترین حالت ممکن در هر کاری فکر کنید و برایش برنامه ریزی کنید.
  - بر اساس منافع موجود و واقعیات ها فکر کنید و برنامه ریزی کنید.

## پیامد های تفکر مثبت

- 
- استرس را کاهش دهد.
  - ابتلا به امراض را کاهش داده و موجب سرعت در بهبودی می شود.
  - فیزیولوژی بدن را متعادل می کند.
  - قدرت تشخیص را در ابتلاات بالا می برد.
  - نشود فرد را در جامعه پیرامونی خود کشمین می کند.
  - مراحل پیشرفت را تسهیل می کنند.
  - منافع انسانی و غیر انسانی را بسوی هدفمندی ترقیب می نماید.

## کارگاه فکر مثبت

- از فیلتر کردن موفقیت های پرهیزید.
- از مرتبط کردن اتفاقات پرهیز کنید.
- از کاه ، کوه نسازید.
- نگرش سیاه و سفید نداشته باشید. همواره حالتی غیر از این دو وجود دارد.
- به استقبال افکار خوش بروید. مثبت فکر کردن را تمرین کنید.
- از افکار فرسایشی دوری کنید.
- موسیقی ، کتاب ، طبیعت ، انسانها و همه اجزای اطرافتان را برای مثبت اندیشیدن خرج کنید.
- با چشمان بسته به روشنایی نگاه کنید نه با چشمان باز به تاریکی
- هر روز را به عنوان یک فرصت جدید بنگرید.
- نفسهای عمیق بکشید و دم و باز دم خود را شمارش کنید.
- شما و فکرتان ، دو دوستید در یک تن ، باهم مشاجره نکنید.
- در مقابله با تفکرات منفی ، جاخالی دهید.
- عواملی را که شما را به منفی بافی سوق می دهد، ترک کنید.

## راههای تغییر در نحوه فکر کردن

برای ایجاد تغییر در نحوه فکر کردنمان، باید به خودمان و دنیای اطرافمان از یک زاویه دیگر نگاه کنیم و دیدگاهمان را تغییر دهیم. به جای اینکه در پاسخ به یک سوال همان مسیر قدیمی را برای رسیدن به نتیجه انتخاب کنید، از یک زاویه جدید به آن سوال نگاه کنید و از یک راه دیگر به نتیجه برسید. اینها راه های خوبی برای کمک به تغییر دیدگاهتان در زندگی خواهد بود. هر بار که یک راه تازه را برای رسیدن سر کار انتخاب می کنید، به مغزتان هم آموزش می دهید که یک راه جدید برای حل یک مشکل انتخاب کند. و وقتی فکرتان را تغییر دادید، دنیایتان تغییر خواهد کرد.

## حال از خود شروع کنید، و به خود بگویید (من باید):

### ۱. یک مسیر جدید انتخاب کنید.

به دنبال یک راه جدید برای رسیدن به مقصدتان باشید. برای رفتن سر کار چه پیاده از پارک رد می شوید یا با اتوبوس می روید، سعی کنید یک مسیر جدید برای خود انتخاب کنید که به شما ایده ها و بینش تازه ای نسبت به محیطتان بدهد.

### ۲. نقش دیگران را بازی کنید.

برای لحظه ای هم که شده افکار و نظرات خود را کنار بگذارید و با چشمان یک نفر دیگر به یک موقعیت یکسان نگاه کنید. سعی کنید همان چیزی که آنها می بینند و حس می کنند را ببینید و حس کنید

### ۳. افکار و قضاوت های غیردوستانه و باورهای محدود کننده خود را بشناسید.

"من خیلی چاقم"، "من نمی تونم...، و من اصلاً به نظرش نیام"، "اون دمدمی مزاجه"، و ... این الگوهای فکری منفی را تغییر داده و به مثبت تبدیل کنید: "من می تونم...خواستن توانستن است"، "اون خیلی دوست داشتنی است، دلم می خواد باهاش آشنا بشم"، "آدم جالبی به نظر می رسه" و ... شگفت انگیز است که چطور تغییر افکار منفی به مثبت باعث می شود مثبت های بیشتری را در زندگی به سمت خود جذب کنید.

### ۴. چیزهای کهنه را از بین ببرید.

با یک خانه تکانی درست و حسابی منزل، جا برای انرژی و ایده های جدید باز کنید.

### ۵. برنامه روزانه زندگیتان را تغییر دهید.

اولویت هایتان را ارزیابی کنید، ببینید چه چیزهای بیشترین اهمیت را در زندگیتان دارند، و بعد برنامه روزانه تان را برای تمرکز بیشتر روی اولویت هایتان تغییر دهید. .

### ۶. نسبت به کلماتی که استفاده می کنید، ریزین باشید.

کلماتی که استفاده می کنید، نحوه بیان افکار و احساساتتان را تغییر دهید و آنوقت خواهید دید که انرژی پیرامونتان تغییر می کند.

### ۷. انتخاب کنید که شاد باشید.

خودتان منبع شادی خودتان باشید و از دیگران انتظار نداشته باشید که خوشحالتان کنند.

### ۸. مرتب دعا و مناجات کنید.

با عبادت و مناجات از خدای خود تشکر و قدردانی کنید و خواسته های خود را از او طلب کنید.

## ۹. همه چیز را ساده کنید.

به دنبال واضح و ساده کردن همه چیز باشید. ساده کردن، چه در طریقه زندگی کردنمان باشد چه در نحوه آنالیز کردن یک مشکل، دیدگاه ما را تغییر می دهد و همه چیز را روشن تر می کند.

## ۱۰. لبخند بزنید.

لبخند زدن تاثیر فیزیکی بر مغز دارد و البته بر نحوه فکر کردنمان. لبخند زدن حین کار باعث میشود لذت بیشتری از انجام آنکار ببرید و همه اینها در دیدگاه شما نسبت به خودتان و دنیای اطرافتان تغییر ایجاد میکند.