

مبارزه با افکار منفی

www.ketab.ir

رضا مجیدی

سرشناسه: مجیدی، رضا، ۱۳۵۰-
 عنوان و نام پدیدآور: مبارزه با افکار منفی / نویسنده رضا مجیدی.
 مشخصات نشر: قم: عصر جوان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: روان شناسی مثبت گرا
 موضوع: Positive psychology
 موضوع: نگرش (روان شناسی)
 موضوع: Attitude (Psychology)
 موضوع: منفی گرایی
 موضوع: Negativism
 رده بندی کنگره: ۲۰۴/۶BF
 رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۱۳۱۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

شناسنامه

عنوان: مبارزه با افکار منفی
 نویسنده: رضا مجیدی
 ناشر: انتشارات عصر جوان
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۴۰۰
 تیراژ: ۵۰۰
 صفحه آرا: استودیو جوانه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۳-۱۹۰-۴
 قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان



مرکز پخش:

[قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷
 تلفن: ۳۷۷۳۰۰۳۷ - ۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰]

فهرست

۹	 مقدمه
۱۲	 اولین قدم در مبارزه
۱۳	 مقابله با افکار منفی و رسیدن به ثروت
۱۵	 افکار منفی چیست؟
۱۷	 تفکرات موفق
۲۱	 راز بادکنک‌ها
۲۲	 ما می‌توانیم
۲۴	 پرهیز از افکار و عقاید خرافی
۲۵	 حکایت دو همسایه
۲۷	 جملاتی که تصاویر ذهنی کوچک و منفی ایجاد می‌کنند
۲۸	 فرق دیدگاه مثبت با دیدگاه منفی
۲۹	 زبان بنده قلم پروردگار است
۳۰	 راه‌های رسیدن به آرامش و نجات از افکار منفی
۳۱	 ۱- قبول کنید که بیش از اندازه تفکر می‌کنید
۳۱	 ۲- خود را ببخشید
۳۱	 ۳- بیشتر تنفس کنید
۳۱	 ۴- کمتر حرف بزنید
۳۲	 ۵- مشغولیت کار برای خود ایجاد کنید
۳۲	 ۶- تمرکز حواس
۳۲	 ۷- به کائنات تسلیم شوید
۳۳	 ۸- بیاد داشته باشیم که این افکار منفی ماست که واقعیت ما را می‌سازد

۳۴	 قانون جذب
۳۵	 پرهیز از غم و غصه
۳۶	 بنده خیلی به این شعر علاقه دارم
۳۷	 تیز کردن اژه
۳۸	 نشخوارهای ذهنی
۳۹	 هرچه کنی به خود کنی
۴۰	 باز هم خدا هست
۴۱	 فرار از افکار منفی دیگران
۴۳	 مثبت اندیش و زندگی در لحظه
۴۴	 مهربان باش ولی وابسته نشو
۴۵	 نجات از مرگ با مبارزه با افکار منفی
۴۶	 مُردن با افکار منفی
۴۹	 حکایتی از خواجه نصیرالدین طوسی
۵۱	 حکایت وزیر و سگ‌های وحشی
۵۲	 افراد شاد مثبت اندیش
۵۳	 حکایت مار و زنبور
۵۴	 قانون باور
۵۵	 انسان خرچنگی نباشیم
۵۸	 کار امروز را به فردا می‌فکن
۶۰	 جادوی پشتکار
۶۱	 آرامش چه نعمت بزرگی است
۶۳	 افکار منفی که زندگی تان را نابود می‌کند
۶۵	 بخشش صادقانه
۶۶	 افکار منفی یا ویروس‌های ذهنی

۶۸	 پرواز شاهین
۷۰	 ورود افکار منفی ممنوع
۷۱	 همسران شکاک
۷۳	 سوءظن
۷۴	 حسادت مانع توانگری
۷۵	 قفسی از مشکلات
۷۷	 نامادری
۸۰	 آرامش خود را بر هم نزنید
۸۲	 حال را غنیمت بشماریم
۸۳	 اصل قورباغه‌ای
۸۵	 راهکارهایی برای دور کردن افکار منفی
۸۸	 مبارزه با افکار منفی با ذکر
۹۰	 آزاد سازی فکر
۹۱	 پرهیز از افکار منفی دیگران
۹۲	 تلاش رمز موفقیت
۹۴	 بادقت حمل کنید
۹۶	 وقت‌تان را مدیریت کنید
۹۷	 چرا نگرانی
۹۹	 سخن بزرگان در مورد فکر و اندیشه
۱۰۱	 بی‌خوابی
۱۰۴	 خواب وحشت‌ناک
۱۰۵	 بازتاب افکار منفی
۱۰۷	 جلوگیری از رشد افکار منفی
۱۰۸	 ضررهای افکار منفی

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

یا ناظر! فیہ سل باللہ مرحمہ علی المصنف واستغفر لصاحبه
واطلب لنفسک من خیر تریدها من بعد ذالک غفرانا لکاتبه
در ذیل توجهات و عنایات و الطاف و مراهم خامه بقیه الله الاعظم
روحی فداه العبد الحقیر المسکین الذی لا زاد له الا محبة مولانا و مقتدانا.
حجۃ بن الحسن العمکری این حقیر سراپا تقصیر در این عرصه بزرگ قدم
نهادم و مقدمه کتاب مبارزه با افکار منفی را این چنین به لطف خدا شروع نمایم.
عجب عصر و زمانه ای است تناقض زمانه ما در تاریخ این است که ساختمان های
بلندتری داریم اما اعصاب ما ضعیف تر شده است! آدره هایمان پهن تر شده اند
اما دیدگاهمان باریک بیشتر خرج می کنم ولی کمتر داریم بیشتر می خوریم ولی
کمتر از آن لذت می بریم ما خانه های بزرگتر ولی خانواده های کوچکتری داریم ما
تسهیلات بیشتر اما وقت کمتر مدرک تحصیلی بیشتر اما احساسات کمتری داریم
داروهایمان بیشتر اما سلامتی ها کمتر شده است زیاد می نوشیم بی پروا خرج
می کنیم بسیار کم می خندیم تند می رانیم خیلی زود به اوج عصبانیت می رسیم تا
دیروقت بیدار می مانیم و با خستگی زیاد از خواب برمی خیزیم بسیار کم مطالعه
می کنیم بیش از حد تلویزیون تماشا می کنیم و به ندرت به نماز و راز و نیاز و دعا
می پردازیم زیاد صحبت می کنیم و به ندرت عشق می ورزیم و غالباً متغیر می شویم

آموخته‌ایم که چطور پول کسب کنیم ولی یاد نگرفته‌ایم که چگونه زندگی کنیم تا کره ماه رفته و برگشته‌ایم ولی با عبور از خیابون و دیدار همسایه جدید خود مشکل داریم فضاهای بیرون را در نور دیده‌ایم اما فضای درون مان نه کارهای بزرگتری انجام داده‌ایم اما نه کارهای بهتری، هوا را تمیز کرده‌ایم اما روحمان را آلوده‌ایم تا شکسته‌ایم اما پیش داوری‌هایمان را نه بیشتر می‌نویسیم ولی کمتر می‌آموزیم بیشتر برنامه ریزی می‌کنیم ولی کمتر به تمام می‌رسانیم عجله و شتاب را یاد گرفته نه صبر و شکیبایی. درآمد زیاد اما اخلاقیات کم داریم رایانه‌های بیشتر می‌سازیم تا اطلاعات بیشتری را نگه داری کند شما کتابهای بیشتری را به چاپ می‌رسانید اما ارتباطات کمتر کمیت‌های بیشتر و کیفیت‌های کمتر به کدام سو می‌رویم؟ به کجا چنین شتابان...

در زندگی سقراط می‌خوانم قبل از آنکه سقراط حکیم را محاکمه کنند از او پرسیدند بزرگترین آرزوی تو چیست؟؟ و او پاسخ داد بزرگترین آرزوی من این است که به بالاترین مکان در آتن صعود کنم و با صدای بلند بر این مردم فریاد زنم رفقا چرا با این حرص و وله بهترین و عزیزترین سال‌های عمر خود را به جمع‌آوری ثروت و طلا می‌گذرانید در حالی که آنگونه که باید و شاید در تعلیم و تربیت فرزندان که محبوب ما هستند سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم؟ روزی تمام ثروت خود را برای آنها باقی می‌گذارید چرا الان همت نمی‌گذارید؟؟

بنابراین مبارزه با افکار منفی یکی از بزرگترین هندهای بشریت است دورکردن ویروس‌های مزاحم از صفحه ذهن و ساختن فکر و هدایت آن در مسیر درست این وظیفه بزرگی است تمام کتاب‌های انگیزشی را که مطالعه می‌کنیم همگی بر ساختن فکر دوست اصرار می‌کنند حتی برای ثروتمند شدن باید بهتر بیاندیشیم برای زندگی بهتر باید بهتر بیاندیشیم بنابراین اگر خوانندگان محترم در میدان مبارزه

با افکار منفی ان شاء الله پیروز شویم در میادین دیگر زندگی هم موفق خواهیم بود
همتم بدرقه راه کن ای طایر قدس که دراز است ره مقصد و من نو سفرم.
ثواب این جلد کتاب و دیگر آثارم به محضر مقدس امام زمانم بقیه الله الاعظم
و همچنین به روح بلند مادرم مرحومه مغفوره شهربانو مجیدی که قلبی از اقیانوس
داشت تقدیم می نمایم.

با تشکر از انتشارات عصر جوان قم

رضا مجیدی

۰۳۵۳۲۳۲۶۶۶۵

۰۹۱۳۱۵۷۴۴۱۴