

۲۲۸۵۸۹۶

اقیانوس ذهن

دستیابی به حداکثر عملکرد در معامله‌گری
با استفاده از NLP، خود هیپنوتیزم و مدیتیشن

زینب آذریان

نشر چالش

سرشناسه	:	آذریان، زینب، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	اقیانوس ذهن: تکنیک‌های خودیاری برای دستیابی به حداکثر عملکرد در معامله‌گری/ نویسنده زینب آذریان.
مشخصات نشر	:	تهران: چالش، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۱ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۵-۱۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
موضوع	:	خودیاری - ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Self-help techniques- Mindfulness (Psychology)
موضوع	:	تحلیل‌گران کسب و کار - موفقیت در کسب و کار
موضوع	:	Business analysts- Success in business
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۲
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱

اقیانوس ذهن

نویسنده: زینب آذریان

اجرای طرح جلد: چاووش
چاپ و صحافی: فرشویه
امور فنی و صفحه‌آرایی: نشر چالش
چاپ اول: ۱۴۰۱
چاپ دوم: بهار ۱۴۰۲
شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۵-۱۸-۱

نشر چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۰، واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۱۴۶۱۰

فروشگاه چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۲
تلفن: ۶۶۴۱۷۴۱۵

قیمت: ۲۸۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است. هرگونه تکثیر و تولید مجدد آن
کلاً و جزاً بصورت چاپی، الکترونیک، کپی، انتشار الکترونیک این اثر بدون اجازه کتبی ناشر
ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.



.....مقدمه ۶

بخش اول: در جست و جوی تعالی

- فصل اول: درمان شناختی رفتاری و روان شناسی بودایی..... ۱۵
- درمان شناختی رفتاری چیست؟..... ۱۶
- درمان های شناختی رفتاری نسل سوم..... ۱۹
- روان شناسی بودایی..... ۲۰
- نقطه تلاقی درمان های شناختی رفتاری نسل سوم و روان شناسی بودایی..... ۳۹
- فصل دوم: ذهن آگاهی و معامله گر ذهن آگاه..... ۴۷
- ذهن آگاهی دقیقاً چیست؟..... ۴۸
- تعریف کارآمد ذهن آگاهی در درمان های شناختی رفتاری..... ۵۱
- ذهن آگاهی پایه درمان های شناختی رفتاری و روان شناسی بودایی..... ۵۳
- اهداف تمرین ذهن آگاهی در درمان های شناختی رفتاری و روان شناسی بودایی..... ۵۴
- تکنیک های ذهن آگاهی..... ۵۷
- چگونه ذهن آگاهی به معامله گران کمک می کند؟..... ۷۶
- موانع سودآوری..... ۷۹
- احساسات مخرب در معامله گری..... ۸۲
- جهل..... ۸۳
- حسادت..... ۸۵
- نفرت..... ۸۷

۱۹..... دل‌بستگی

۹۰..... غرور

۹۳..... فصل سوم: دائوی معامله‌گری

۹۶..... چشم سوم معامله‌گر

۱۰۴..... میدان نبرد ذهن

۱۱۷..... تجربه اوج در معامله‌گری

۱۲۵..... لحظه ذین

بخش دوم: هک کردن مغز

۱۴۵..... فصل چهارم: برنامه‌ریزی عصبی-کلامی و معامله‌گری

۱۴۶..... برنامه‌ریزی عصبی-کلامی چیست؟

۱۴۹..... آیا برنامه‌ریزی عصبی-کلامی واقعاً مؤثر است؟

۱۵۲..... چگونه می‌توان زندگی را به بهترین شکل ممکن تجربه کرد؟

۱۵۳..... استفاده از برنامه‌ریزی عصبی-کلامی در معامله‌گری

۱۵۶..... فرض‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی

۱۶۳..... فصل پنجم: هیپنوتیزم و معامله‌گری

۱۶۴..... هیپنوتیزم و هیپنوتیزم‌درمانی

۱۶۵..... چیست هیپنوتیزم؟

۱۶۶..... تجربه هیپنوتیزم

۱۶۷..... پیشینه هیپنوتیزم و هیپنوتیزم‌درمانی

۱۶۹..... پیشرفت‌های علمی اخیر در هیپنوتیزم‌درمانی

۱۷۰..... خودهیپنوتیزم

چگونه هیپنوتیزم درمانی به معامله‌گران کمک می‌کند؟..... ۱۷۸

فصل ششم: چالش‌های معاملاتی..... ۱۸۱

مشکلات مشترک معامله‌گران..... ۱۸۱

درک چالش‌های معاملاتی خود..... ۱۹۳

فصل هفتم: چهار مانع روانی موفقیت و راه‌های مقابله با آن‌ها..... ۱۹۷

نپذیرفتن معاملات ضررده..... ۱۹۷

استرس و اضطراب..... ۲۲۱

گفت‌وگوهای درونی منفی..... ۲۲۷

ترس..... ۲۴۵

فصل هشتم: معامله‌گر فوق‌ستاره..... ۲۵۹

تصویرسازی ذهنی برای کسب موفقیت..... ۲۶۱

عبارات تأکیدی..... ۲۶۷

مدل‌سازی موفقیت..... ۲۷۳

تقویت اعتماد به نفس و انگیزه..... ۲۷۸

نظم و آمادگی ذهنی..... ۲۹۵

خلق آینده خود..... ۳۰۲

منابع..... ۳۰۹

مقدمه

کشاورزی در یکی از روستاهای فقیر چین زندگی می‌کرد. همه معتقد بودند که او بسیار خوش‌شانس است؛ چرا که اسبی داشت که می‌توانست از آن هم برای شخم زدن زمین و هم برای باربری استفاده کند. روزی اسب او فرار کرد. همه همسایه‌ها گفتند: «چه اتفاق وحشتناکی»، اما کشاورز به‌سادگی گفت: «شاید».

چند روز بعد، اسب برگشت و دو اسب وحشی را نیز با خود آورد. همه همسایه‌ها گفتند: «تو چقدر خوش‌شانسی»، اما کشاورز باز هم فقط گفت «شاید». روز بعد پسر کشاورز سعی کرد یکی از آن اسب‌های وحشی را سوار شود. اسب او را انداخت و پایش شکست. همسایه‌ها برای این بدشانسی، دلسوزانه با او همدردی می‌کردند. اما کشاورز باز هم فقط گفت: «شاید».

هفته بعد افسران ارتش به آن روستا آمدند تا مردان جوان را برای سربازی با خود ببرند. از آنجا که پسر کشاورز پایش شکسته بود، او را با خود نبردند. همسایه‌ها به او گفتند: «عجب شانس آوردی» و کشاورز دوباره گفت: «شاید»...

طرز فکر ما باعث به‌وجود آمدن احساسات مختلفی می‌شود. درست است که در جهانی سرشار از موقعیت‌های کافکایی زندگی می‌کنیم و درد و رنج با زندگی‌مان عجین است، اما معنای هر اتفاق به طرز نگاه خودمان بستگی دارد. وقتی طرز نگاه‌مان را عوض کنیم، آن معنا نیز عوض می‌شود. وقتی معنا تغییر کند، عکس‌العمل‌ها و رفتارهای‌مان نیز تغییر می‌کنند. داشتن دو اسب وحشی خوب است تا زمانی که پای پسر کشاورز شکست. یک پای شکسته در زندگی روستایی آرام به‌نظر بد می‌رسد، اما وقتی بحث جنگ و خدمت سربازی به میان آمد، ناگهان به اتفاق خوبی تبدیل شد.