

سازماندهی ذهنی (تکنیک‌های کسب آرامش)

مؤلفین:
مبینا حمیدپور زارع
فریده سعیدی گلوچه



سرشناسه	:	حمیدپور زارع، مبینا، ۱۳۸۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	سازماندهی ذهنی (تکنیک‌های کسب آرامش) / مولفین مبینا حمیدپور زارع، فریده سعیدی گلوچه؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۹۳-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۱۰۱-۱۰۵.
موضوع	:	پرورش ذهن Mental discipline نظم و ترتیب - جنبه‌های روان‌شناسی Orderliness - Psychological aspects
شناسه افزوده	:	سعیدی گلوچه، فریده، ۱۳۴۳-
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۲
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۸۴۱۸۴
وضعیت رکورد	:	

www.ketab.ir

سازماندهی ذهنی

مبینا حمیدپور زارع	کـه مؤلفین
فریده سعیدی گلوجه	
دکتر اردوان تقوا	کـه ویراستار
برگ و باد	کـه ناشر
۱۰۰ نسخه	کـه شمارگان
اول ۱۴۰۳	کـه نوبت چاپ
۱۵۰۰۰۰ تومان	کـه قیمت

ISBN: 978-622-8091-93-8



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل ۱: سازماندهی ذهنی چیست؟
۱۱	فصل ۲: تکنیک‌های رایج
۱۵	فصل ۳: لزوم خانه‌تکانی ذهنی
۱۵	گام اول: پاکسازی ذهن
۲۰	گام دوم: مدیریت و تنظیم محل کار
۲۲	گام سوم: پاکسازی اتاق خواب
۲۵	گام چهارم: پاکسازی حمام
۲۷	گام پنجم: مدیریت آشپزخانه
۳۲	گام ششم: مرتب کردن یخچال و انباری
۳۶	گام هفتم: خلوت کردن کمدها
۳۹	گام هشتم: خلوت کردن کفش‌هایتان
۴۲	گام نهم: خلوت کردن لباس‌هایتان
۴۵	گام دهم: مدیریت تلفن همراهتان
۴۸	گام یازدهم: خلوت کردن شبکه‌های اجتماعی
۵۰	گام دوازدهم: خلوت کردن دیوارها
۵۲	گام سیزدهم: خلوت کردن خانه
۵۵	گام چهاردهم: بهینه‌سازی روابطتان
۶۰	گام پانزدهم: تنظیم دارایی‌هایتان
۶۳	فصل ۴: مدیریت امور و فعالیت‌ها
۷۱	فصل ۵: پیگیر اخبار نباشید
۷۹	فصل ۶: انعطاف و اولویت‌بندی
۸۵	فصل ۷: بهبود سلامت روان
۹۳	فصل ۸: گفتمان
۹۹	نتیجه
۱۰۱	منابع

مقدمه

انسان بودن دشوار است. شاید ما بیشتر از هر موجود دیگری در این کره خاکی به چالش کشیده می‌شویم.

ندایی می‌گوید: «چه مسخره! طاقت نگاهی بینداز. در عصر تکنولوژی، همه خواسته‌هایمان برآورده می‌شود، همه نیازها اعم از غذا، آب، مسکن و ...» درست است، اما این امکانات در عین حال شرایط بشر را سخت و بغرنج می‌کند. چطور می‌شود که انسان به عنوان موجودی اجتماعی و دارا، نگران آینده باشد؟ شکست‌های گذشته را مدام مرور کند؟ در مدیریت زندگی کنونی اش ضعف داشته باشد؟ روابط و دوستان سومی را تجربه و یا با ترس و تردید به خود، احساس ناتوانی کند؟

ذهن انسان بر اساس حل مسئله کار می‌کند، به این شکل که مشکل را شناسایی، موقعیت را بررسی، نتایج را پیش بینی و در نهایت، راهکاری پیشنهاد می‌کند. مگر ما می‌تواند بهترین یار ما در این مسیر باشد و در سازماندهی ابعاد مختلف زندگی کمک مان کند. اما از سویی دیگر، این عضو متفکر و ماجراجو می‌تواند به بزرگترین دشمن ما تبدیل شده و زندگی را بجای تجربه ای شیرین، به مسئله ای پیچیده و ناآرام تغییر دهد. در این شرایط، زندگی به تعویق افتاده و ما درگیر جنگی درونی خواهیم شد.

بگذارید مثالی بزنم. فرض کنید که اتاق تان نامرتب است و هدف این است که تمیزش کنید. مغز در این حالت خیلی راحت بخش های مختلف اتاق را اولویت بندی کرده و شما انرژی تان را برای تمیزکاری می گذارید. ولی هنگامی که این شلختگی، بی نظمی و شلوغی، تمام زندگی تان را تحت تاثیر قرار داده باشد، ممکن است دیگر از پس این کار بر نیامده و اوضاع حتی بهم ریخته تر شود.

خوشبختانه، این کتاب کمکتان می کند شکاف میان فقدان نظم و انجام اقدامات موثر را درک کنید. اگر به این کتاب فرصت دهید، تکنیک هایی موثر و پیش رونده ای برای کسب آرامش ارائه می دهد.

از طرفی دیگر، روزانه در سرتاسر دنیا کتاب های متعددی با هدف کمک به انسان های نیازمند چاپ می شود. این گونه آثار، در بسیاری از پژوهش ها، در زمره کتاب های پر مخاطب قرار داشته که خود حاکی از نیاز بشر به نجات زندگی و زیستن در دنیایی پر از آرامش است. و در آخر، با ارجاع به عبارت های ابتدایی این مقدمه: انسان بودن سخت است؛ نه به این دلیل که به کمبود منابع دچاریم. تعدادهای اسفناکی را از سر می گذرانیم، بلکه، به این دلیل که ذهن به عنوان بزرگترین نقطه قوت و عامل دستاوردهای ما، کاملاً محسوس و زیرکانه ما را به سوی دام می کشاند.

مبینا حمیدپور زارع

Instagram: mobina_hamidpourrr