مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، شماره ۲۲، زمستان ۱۳۹۹جلد۳، ص ۲۶-۲۰
http://www.jisc.ir

بررسی اثر بخشی نوع تفکر در به دست آوردن خواسته های ذهنی

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۲ / زمستان ۱۳۹۹ / ص ۲۶-۲۰

ایران ناصری[۱]، فاطمه درجی[۲]، اشکان پورلشکری[۳]
[۱]عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
[۲]دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان یاسوج
[۳]دبیر آموزش و پرورش بویراحمد

نویسنده مسئول:
ایران ناصری

چکیده :

خداوند انسان را هدفمند و حکیمانه آفرید و این موجود زنده همواره در طول زندگی خود خواسته ها و اهدافی دارد . خواسته های انسان قبل از آنکه در جهان خارج محقق شوند ابتدا در ذهن پرورش داده می شوند . نوع اتفاقات بهتری برایمان رقم تفکر در به دست آوردن خواسته های ذهنی اثر گذاری به سزایی دارد . هراندازه مثبت بیاندیشیم خواهد خورد . هدف از آفرینش انسان پی بردن به عظمت خداوند و در نهایت کمال انسانی ست و با وجود این همه نعمت ، انسان نیز باید شکرگزار باشد و در صدد رسیدن به کمال انسانی برآید .همراهی با نعمت های خداوندی تفکر مثبت و داشتن حس خوب را میطلبد . انسان ها خواسته های متفاوتی دارند اما راه رسیدن به آنها یکسان است . در این مقاله به چیستی تفکر ذهن و تقویت ان ، تفکر مثبت و منفی ، خواسته های ذهنی و قانون جذب ، ایمان به خداوند ، تصویر سازی ذهنی و در نهایت رهاسازی ذهنی برای رسیدن به خواسته های ذهنی پرداخته ایم . هدف : بررسی اثر گذاری نوع تفکر (مثبت و منفی) در به دست آوردن خواسته های ذهنی .روش : توصیفی – کتابخانه ای

کلید واژه ها: تفکر مثبت، تفکر منفی، خواسته های ذهنی، ایمان به خداوند، قانون جذب .

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، شماره ۲۲، زمستان ۱۳۹۹جلد۳، ص ۲۶-۲۰
http://www.jisc.ir

مقدمه :

تأثیر قدرت ذهن و افکار ما بر رویدادهای زندگیمان به ویژه شکست‌ها و موفقیت‌ها قصه‌های افسانه‌ای یا جملات زرورق پیچیده دنیای امروز نیست . ذهن نمودی از هوش و آگاهی تجربیست و به زبان ساده‌تر همان احساسات، ادراکات، امیال ، تخیلات و آرزوهای انسان است که بر رفتار و عملکرد او تأثیر می‌گذارد. ذهن یک پدیده فلسفی ست که به فرماندهی واحد مغز گفته می‌شود. ذهن دقیقاً برعکس مغز ماهیتی مادی ندارد، فاقد هرگونه شکل و اندازه فیزیکی است. هر شناختی از جهان بیرون توسط آگاهی و ذهن به دست می‌آید و در واقع ذهن همان آگاهی ماست.هر کسی خود، خالق خویشتن است و به واسطه طرز تفکری که خودِ او انتخاب کرده، به خود امید می‌دهد.

ارزش اصلی صداقت این است که هرآنچه به زندگی می‌دهیم، به سوی خودمان برخواهد گشت. قانون علت و معلول همیشه در همه‌ی سطوح عمل می‌کند. اگر دیگران را تحقیر یا قضاوت کنیم، پس ما نیز مورد قضاوت قرار خواهیم گرفت. اگر همیشه عصبانی باشیم، به هرجا برویم، با خشم روبه‌رو می‌شویم.تفکرات ما نیز به همین شکل است .اگر تفکر مثب را به اطرافیانمان هدیه دهیم اتفاقات مثبت برایمان رقم خواهد خورد .و اگر تفکر منفی ارسال کنیم چیزی جز نگرانی ، ترس ، اضطراب و دور شدن از خواسته ها نصیبمان نخواهد شد .

ای کاش می‌توانستیم درک کنیم همه‌ی آنچه آن‌ها را مشکلات می‌نامیم، فقط فرصت‌هایی برای ما هستند که رشد کنیم و متحول شویم، و اینکه بیشتر آن‌ها ناشی از ارتعاشاتی هستند که ما از خود خارج می کنیم . تنها کاری که لازم است انجام دهیم این است که روش فکری‌مان را تغییر دهیم، آزردگی‌مان را برطرف کنیم و مایل به بخشیدن باشیم.

برای رسیدن به خواسته های خود لازم است تا تفکر مثبت داشته باشیم . و برای داشتن تفکر مثبت نیز لازم است تا همیشه خود و دیگران را دوست بداریم و در هر لحظه و هرشرایطی احساس خوب و مثبت داشته باشیم و همواره آن را در خودمان تقویت کنیم .دارا بودن تفکرمثبت نیز از عوامل بسیاری تاثیر می پذیرد که در این مقاله به مهم ترین آن ها اشاره نموده ایم.

چیستی تفکر، ذهن و تقویت آن :

تفکر یک حقیقت و نیروی غریزی و طبیعی است که در واقع اطلاعات وارد شده به مغز را پردازش می کند . این پردازش خواسته ها را به صورت تفکر منفی و تفکر مثبت خارج می کند .

«قدرت ذهن »یک حقیقت نهفته در وجود انسان است، حقیقتی مرموز که بشر تا به امروز تقریباً ذره‌ای از آن را کشف کرده و هنوز چیزهای زیادی در مورد آن وجود دارد که ما نمی‌دانیم(آقارفیعی ،۱۳۹۸: ۱۴).

روش تفکر شما نسبت به خودو زندگی تان تقریبا تمام رویدادهای مربوط به شما را تعیین می کند . مسئولیت اولیه شما کنترل کامل بر تفکر ومتمرکز کردن افکار و گفته های خود بر خواسته هایتان است . باید از فکر کردن به مسائلی که نمی خواهید ، خودداری کنید .این فرمول ساده ، راه رسیدن به سلامتی ، خوشحالی و خوشبختی است (تریستی ،بی تا : ۲۶۷).نوع تفکر ما و هرآنچه در ذهن ما میگذرد ، احساسات گوناگونی را درما پدید می آورد که اگرتفکر ما مثبت باشد و این روند ادامه پیدا کند ، تبدیل به تفکر مثبت و اگر احساس بدی داشته باشیم تبدیل به تفکر منفی خواهد شد . پس احساسات ما در پدید آمدن نوع تفکر اثرگذاری بسزایی دارند .

ذهن انسان قدرت شگفت انگیزی دارد که مسائل گوناگون وارد آن میشوند . زندگی انسان با اهدافی که برای خود در نظر می گیرد معنا پیدا می کند . واگر انسان خواستار رسیدن به اهداف خود می باشد باید ابتدا آن ها را در ذهن خود پرورش دهد و با نوع تفکر خود مثبت یا منفی تعیین می کند که میتواند به آن ها دست یابد یا نه !

همه ی ما انسان ها نیز با احساسات خوب و بد خود به اهداف و تفکرات خود جامه ی عمل پوشانده و تفکرات خود را تقویت می کنیم . وهر اندازه احساس خوب داشته باشیم به اهداف خود نزدیک تر خواهیم شد .

در زندگی به آنچه باور داشته باشید زندگی نیز به دنبال آن می رود.قانون ذهن شما قانون باورات است یعنی باید به باورکردن باور داشته باشید. و باور همان اندیشه‌ای است که در ذهن شماست این یک اصل بسیار مهم ساده است(آقارفیعی ،۱۳۹۸: ۱۶). پس باور و اعتقادات ما نیز تعیین می کند که چه چیز وارد ذهن ما بشود و چه چیزی از آن خارج شود . هراندازه باورهای ما درمورد مسئله ای به گونه ای مثبت قوی باشد تفکر مثبت شکل می گیرد و احساس و تفکر منفی راه به جایی نخواهد برد .

زندگی ترکیبی است از شادی‌ها، موفقیت‌ها، ناامیدی‌ها و شکست‌ها.کیفیت زندگی هر یک از ما حاصل عملکردهای ماست. عملکردهایی که ناشی از باورها، نگرش‌ها و تفکرات ما می‌باشند. پس ما محصول تفکرات خود هستیم(سیف ،۱۳۹۷: ۱۲).تفکرات ما نوع و شیوه زندگی ما و در نهایت رسیدن به خواسته هایی که در ذهن می پرورانیم را تعیین می کند . پس اگر خواستار یک زندگی شاد و ارام هستیم باید تفکرات خود را به سمت و سوی مثبت هدایت کنیم تا سرانجام به اهداف وخواسته های خود برسیم .

فکر همانند سنگی که در آب پرتاب می‌شود امواجی را در اقیانوس پهناور اندیشه انتشار می‌دهد؛ اما یک تفاوت عمده میان این دو وجود دارد، امواج آب در تمامی جهات و در یک سطح انتشار می‌یابد ولی امواج فکر همانند تابش خورشید در تمام جهات و از یک مرکز انتشار

می‌یابند(آتکینسون ،۱۹۳۲: ۲۵). بنابراین باید توجه داشته باشیم که چه نوع فکری از خود ساطع می کنیم و به کدام سمت ارسال می کنیم . ما نمی توانیم این قانون را زیر پا بگذاریم پس باید در صدد آن باشیم که همیشه تفکری مناسب با خواسته های خود را خلق کنیم.

مفهوم خودانگاره :

«خودانگاره» یک نوع توانایی ست ومبنی براین است که هر فرد ، از زمان تولد ، مجموعه ای از باورهارا درباره خود پرورش می دهد . خودانگاره به برنامه اصلی نظام ناخود آگاه تبدیل می شود و تعیین می کند که به چه چیزی فکر کنیم ، چه بگوییم ، چه کاری را انجام دهیم و چه احساسی داشته باشیم و تمام تغییرات زندگی از ایجاد تغییر در خود انگاره و نحوه تفکر فرد پدید می آید (تریستی ، بی تا :۲۳). اگر خواهان آن هستیم که در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم باید تفکرات خود را تغییر دهیم ، البته آن دسته از تفکراتی را که منفی هستند را باید تغییر داد و ایجاد تغییر در تفکرات مستلزم ایجاد تغییر در خودانگاره است . واگر میخواهیم خودانگاره خود را تغییر دهیم و درجهت مثبت هدایت کنیم باید مراقب ذهن ناخودآگاه خود نیز باشیم که هرنوع مسئله ای که مارا از اهدافمان دور می کند وارد آن نشود . ذهن را باید طوری کنترل کرد که مانند یک کاروانسرا عمل نکند تا هرموضوع ناخوشایندی وارد آن نشود.

تفکر مثبت :

عمل، شکوفه درخت اندیشه است و لذت و رنج، میوه‌های آن هستند؛ بنابراین، انسان میوه‌های شیرین و تلخی را جمع‌آوری می‌کند که حاصل زراعت خویش است.تفکرمان ما را می‌سازد. به هر آنچه که می‌اندیشیم، شکل می‌دهیم. اگر در ذهن کسی فکرهای پلید باشد، درد و رنج به سراغش می‌آید، همچون چرخی که از پسِ گاو نرمی‌رود واگر به تفکرات مثبت تن دهد، یقینا، لذت، همچون سایه در پی اوست.(آلن، ۱۹۱۲: ۵).جهان هستی زیبا و منظم آفریده شده است و جهت موافق این جهان نیز تفکر مثبت است . تفکر مثبت انسان است که جهان را سراسر خیر و برکت و شادی و امید خواهد نمود . واگر ما خیر و برکت و شادی می خواهیم باید همواره مثبت بیاندیشیم .

«مثبت‌اندیشی منبع انرژی و نیز سرچشمه‌ی آزادی است.منبع انرژی است؛ چون به تو کمک می‌کند تا راه حل برای مشکلات بیابی و بدین ترتیب،مهارت و اعتماد به نفس و قدرت تو زیاد شود.سرچشمه‌ی آزادی است؛ چون از دردها و رنج‌های زندان منفی‌نگری و آثار جسمی آن آزادخواهی شد »(الفقی، بی تا : ۱۰۰).آنچه که مارا از زندان موجود رها خواهد کرد و به خواسته هایمان نزدیک تر می کند از خود حقیقی ما یعنی تفکرات مثبتمان سرچشمه می گیرد . تفکر مثبت به زندگی معنا می بخشد و اجرا کننده قوانین جهان هستی ست .

داشتن احساس خوب :

شما از منبعی سرشار از عشق و خوشبختی آمده اید (آبراهام ،۱۳۹۸: ۷). آغاز ما و منبعی که ما از آن سرچشمه گرفته ایم ، سرشار از عشق و شادی و محبت و سرور است پس ما نیز باید همیشه در خودمان داشتن احساس خوب و انرژی بخش و سرشار از شادی را تقویت کنیم ، چون در واقع حقیقت وجود ما همین است . با داشتن احساس خوب به منبع حقیقت وصل خواهیم شد و در این صورت مطابق قوانین جهان هستی عمل خواهیم نمود . خداوند انسان را شاد و آزاد آفریده است ، پس خود ما انسان ها هستیم که تعیین می کنیم احساس خوبی داشته باشیم یا احساس بد . هنگاهی که احساس خوبی از تمام لحظات چه تلخ و چه شیرین داشته باشیم در این صورت همیشه احساس شادابی و نشاط و خوشبختی خواهیم داشت . مهم نیست که در چه موقعیتی قرار خواهیم گرفت مهم ایت است که از چالش ها چگونه بتوانیم فرصت های خوبی را خلق کنیم.احساس خوب و فوق العاده داشتن ، ما را از داشتن فرصت های عالی بهره مند خواهد نمود . چون ما به این باور خواهیم رسید که هرچیزی را می توان حل کرد حتی اگرخیلی مشکل و حاد باشد . احساس خوب از تفکر مثبت نشأت می گیرد.

تفکر منفی :

حقیقت این است که منفی‌نگری خطرناک‌تر از آن است که تصور می‌شود. منفی‌نگری یک‌سری رنج و احساسات منفی و رفتارهای منفی در زندگی انسان به وجود می‌آورد که نتایج منفی مانند بیماری‌های روانی و جسمی و احساس دلتنگی و تنهایی و ترس به بار می‌آورد(الفقی ، ۱۳۹۴: ۲۷). تفکر منفی احساس منفی پدید می آورد و احساس منفی، باور و نگرش انسان را در جهت منفی سوق می دهد و به مرور زمان انسان را از اهداف و خواسته های عالی و مثمر خود دور می کند . اکنون این خود ما هستیم که تعیین می کنیم تفکر منفی را در ذهن وباور های خودراه بدهیم یا نه . خیلی از مسائل سخت روزمره زندگی تفکر منفی را پدبد می آورد وما هنگامی که درک درستی از زندگی و مشکلات آن داشته باشیم حتی از مسائل پیش آمده به عنوان یک فرصت استفاده خواهیم کرد ودر نتیجه ترس و نگرانی و تفکرات منفی نیز از ما دور خواهند شد . بدین سبب که آن مشکلات را به عنوان یک موهبت و نعمت الهی دانسته تا از آنها به عنوان یک پل زیبا برای

رسیدن به اهدافمان استفاده نماییم .تفکر منفی نه تنها حال و شرایط روحی خودمان بلکه حال و شرایط روحی اطرافیانمان را نیز تحت تاثیر خود قرار خواهد داد و همچون ویروس کشنده خواسته ها ، اهداف و آرزوهایمان را نیزاز بین خواهد برد ، چراکه ما همواره در حال ارسال سیگنال و ارتعاشات اول به خودمان و سپس جهان اطرافمان هستیم . نقطه مقابل تفکر منفی تفکر مثبت است . بنابراین هراندازه تفکر مثبت را در خود تقویت کنیم را عبور تفکر منفی در ذهن و روح خودمان خواهیم بست .

ناراحتی می تواند دوست شمابباشد ، به شرطی که از آن به طور موثر استفاده کنید (رابینز ، بی تا : ۲۵). ناراحتی ما نشان یک خلآ است . که باید کاری راانجام می دادیم اما از انجام آن سرباز زدیم . پس می تواند یک فرصت برایمان تداعی کند . به شرطی که تفکر منفی از ناراحتی هایمان نداشته باشیم بلکه آنها را یک فرصت بدانیم

ایمان به خداوند :

ای اهل ایمان ، (در پیشرفت کار خود)از صبر و مقاومت کمک گیرید و به ذکر خدا و نماز توسل جویید که خدا با صابران است (قرآن ، بقره : ۱۵۳).این آیه نشان می دهد که برای رسیدن به موفقیت ، باید به خداوند ایمان داشت و در جهت مثبت گام برداشت . وقتی کار خود را به خداوند وا می گذاریم و به او ایمان کامل داریم دلیلی برای ناراحتی وجودندارد . چراکه خداوند از همه بزرگتر و بالاتر و داناتر است و اگر انسان چیزی را از دست دهد ، خداوند چیزی مشابه همان یا بهتر از آن را به انسان خواهد داد . ایمان به چنین مسئله ای اراده ی انسان را چندین برابر خواهد نمود .

اکنون خدا نه تنها آنچه را که برای دیگران کرده ، بلکه بیش از آن را نیزبرایم می کند(شین، بی تا : ۱۷۸). موهبت خداوند و بخشش های جاودانه و بی انتهاست ، وما اگر حتی به یکی از خواسته های ذهنی خود دست پیدا نکنیم قطعا خداوند به مانند آن یا بهتز از آن را نیز به ما خواهد بخشید .

من اکنون برای تحقق مراد دلم تدارک می بینم تا به خدا نشان دهم که ایمان دارم او به وعده خود وفا خواهد کرد (شین ، بی تا :۱۳۶). وقتی که ما انسان ها خواستهٔ خود را از خداوند میخواهیم و بر او توکل می کنیم دیگردلیلی برای ترس و نگرانی ازآینده نخواهیم داشت و ما به راحتی می توانیم با تفکر مثبت و انرژی مضاعف خواسته های خود را دنبال کنیم . داشتن امید یعنی داشتن ایمان به خداوند و داشتن ایمان به خداوند یعنی داشتن امید .

خواسته های ذهنی :

با رؤیا پردازی و فکرکردن به رؤیاهای بزرگ ، به تدریج توقف ناپذیر می شوید . از آن جایی که هرچیزی که در دنیای خود می سازید ، ازیک اندیشه آغاز می شود ، هرچه رؤیاهای بزرگ تری داشته باشید ، به اهداف بزرگ تری خواهید رسید .تمام مردان و زنان موفق، رؤیا پرداز و متفکر هستند . آن ها وقتی به کارهای ممکن در دنیای خود فکر می کنند ، همواره ذهن خود را آزادانه به جریان می اندازند(تریستی ،۱۳۹۴: ۷۹) . خواسته های ذهنی معمولا با رویا پردازی همراه است و به هر میزان این رویاپردازی ها بزرگ تر و گسترده تر باشد خواسته های ذهنی نیز همسو با آنان بزرگ تر و گسترده تر خواهد شد . نوع خواسته های ذهنی نیز با نوع تفکّر رابطهٔ مستقیم دارد .یعنی اگر تفکر ما نسبت به جهان پیرامون مثبت باشد به طبع آن خواسته هایی که در ذهن می پرورانیم مثبت خواهد بود واگر تفکر ما منفی باشد خواسته های ما نیز در جهت منفی وبه گونه ای خارج از قانون هستی رخ خواهد داد و چون خواسته های ما خارج از قوانین جهان هستی شکل گرفته اند احساس و تفکر منفی در ما پدید خواهد آمد که موجب نگرانی ما خواهد شد.

تصویر سازی ذهنی :

هر چیزی را که در ذهن خودمان تصور کنیم و برای مدتی هر روز آن تصویر را در ذهن خودمان نگه داریم دیر یا زود در بیرون از ذهن ما به واقعیت تبدیل می‌شود(خادمی پور ، ۱۳۹۶: ۲۸). هر آرزو خواسته و رویایی داریم باید به گونه ای آن را تصور کنیم که به آن رسیده ایم . این کار با تصویر سازی ذهنی صورت خواهد پذیرفت . به این صورت که هرآنچه را می خواهیم با استفاده از ثبت لحظاتی که خواستار به وقوع پیوستن آنها هستیم همراه با جزئیات آنها در ذهنمان شروع به تصویر سازی می کنیم . همه چیز باید خلاقانه تصویرسازی شود تا به گونه ای عالی به حقیقت بپیوندد.

قانون جذب :

هرفکری مرتعش می شود ، هرفکری یک سیگنال ساطع می کندو هرفکری یک سیگنال هماهنگ را جذب می کند ، ما این فرآیند را قانون جذب می نامیم...قانون جذب می گوید : هرچیز به سمت مشابه خود جذب می شود . بنابراین شما قانون قدرتمند جذب را باید به عنوان

نوعی مدیر جهانی بدانید که نظارت می کند تا اندیشه های هماهنگ در یک ردیف قرار بگیرند (هیکس، بی تا :۵۴). جهان هستی طبق قانون مندی خاصی در جریان است و یکی از این قانون مندی ها قانون جذب است . وقتی از وجود چنین قانونی آگاه باشیم بنابراین همیشه سعی خواهیم نمود تا همیشه هم به گونه ی مثبت فکر کنیم و هم به شیوه ی مثبت عمل نماییم . اینگونه میشود که هرچیز مثبتی به سمت ما جذب میشود و ما میتوانیم به خواسته های خود دست پیدا کنیم.

رهاسازی ذهنی :

هر تغییری در زندگی در نتیجه خطور یک فکر و ایده جدید به ذهن شما رخ می دهد .ایده ها راه رسیدن به آینده هستند وپاسخ تمام مشکلات و راه رسیدن به اهداف را در بر دارند . شما باید ایده هایی را به وجود آورید ، طوری که به ایده های بهتر و جدیدتری برای مواجهه بهتر با تغییرات وفرصت های اطراف خود برسید (تریستی ، ۱۳۹۴: ۲۳۳).هرچه قدر که ایده های بزرگ تر وماهرانه تری داشته باشیم قدرت رهاسازی ذهنی ما نیز بیشتر خواهد بود . خواسته های خود را باید رها کرد .آنها نباید راکد و بی صدا بمانند بلکه باید رها شوند و به دست کائنات سپرده شوند .واگر ایده های ما بیشتر باشند درصورت عملی نشدن یک ایده درعوض، یک ایده دیگر به ثمر خواهد نشست . اگر خواسته های خود را رها نکنیم و بااستفاده از عوامل مختلف در برابر آنها مقاومت کنیم به وقوع نخواهند پیوست . هنگامی که ما تفکر مثبت را در خودمان تقویت کنیم ، آن را در این جهان پهناور رها کرده ایم تا دقیقا همانطور که می خواهیم رخ دهد .

نتیجه گیری :

زمانی که ما به این حقیقت پی بردیم که خداوند آفریدگار جهان است و آنرا منظم و هدفمند آفریده و جهان هستی دارای قانونمندی هایی ست و یکی از این قانون مندی ها قانون جذب است پس دیگرجایی برای داشتن تفکر منفی و احساس بد وجود ندارد . اگر ما خواسته و یا هدفی داریم باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم و به گونه ای مثبت فکر کنیم که انگار به آن رسیده ایم . جهان زیباست و پر از رمز و راز است و منتظر است تا ما با زیبا اندیشیدن به آن جان ببخشیم . رحمت خداوندی بی نهایت است پس جای نگرانی به هیچ عنوان وجود ندارد .حتی اگرچیزی را از دست بدهیم همانرا و یا بهتر از آنرا نیز به دست خواهیم آورد . عمر ما در این دنیا محدود است ، پس باید تا می توانیم این دنیا را سرشار از امید و عشق و شادی و سرور نماییم .

منابع :

۱-آقارفیعی ، معصومه .(۱۳۹۸). قدرت ذهن و تجسم. تهران :انتشارات نظری.
۲-آتکینسون ، ویلیام واکر.(۱۹۳۲).ارتعاش فکر .ترجمهٔ سیامک وطنی. بابل :فن آوری نوین .۱۳۹۷ش.
۳-آلن ، جیمز. (۱۹۱۲). تو همانی که می اندیشی . ترجمهٔ مطهره انصاری . تهران : کتاب کوچه . ۱۳۹۶ش.
۴-الفقی ، ابراهیم .(بی تا). بررسی تحلیلی مثبت اندیشی و منفی نگری . ترجمهٔ آسیه سادات حسینیان راوندی . کاشان : مرسل . ۱۳۹۴ش.
۵-تریستی ، برایان . (بی تا). فکرت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند .ترجمهٔ یلدا بلارک . تهران : انتشارات اشکذر. ۱۳۹۴.
۶-خادمی پور ، مهدی.(۱۳۹۶).موفقیت با تصویر سازی ذهنی.تهران :سخنوران .
۷-رابینز ، آنتونی .(بی تا). گام های کوچک برای موفقیت های بزرگ .ترجمهٔ سمیه موحدی فرد .قم :بوکتاب .۱۳۹۶ش.
۸-سیف هاشمی ، سودابه .(۱۳۹۶).اسرار کنترل ذهن .تهران : نسل نواندیش .
۹-شین ، فلورانس اسکاول .(بی تا). چهار اثر .ترجمهٔ گیتی خوشدل . تهران : پیکان . ۱۳۸۱ش.
۱۰-قرآن .ترجمهٔ مهدی الهی قمشه ای. قم : انتشارات آدینده نگار ،۱۳۸۷.
۱۱-هیکس ، استروجری . (بی تا). بخواهید تا به شما داده شود.ترجمهٔ مهناز صادقی . تهران : آسو . ۱۳۹۸.