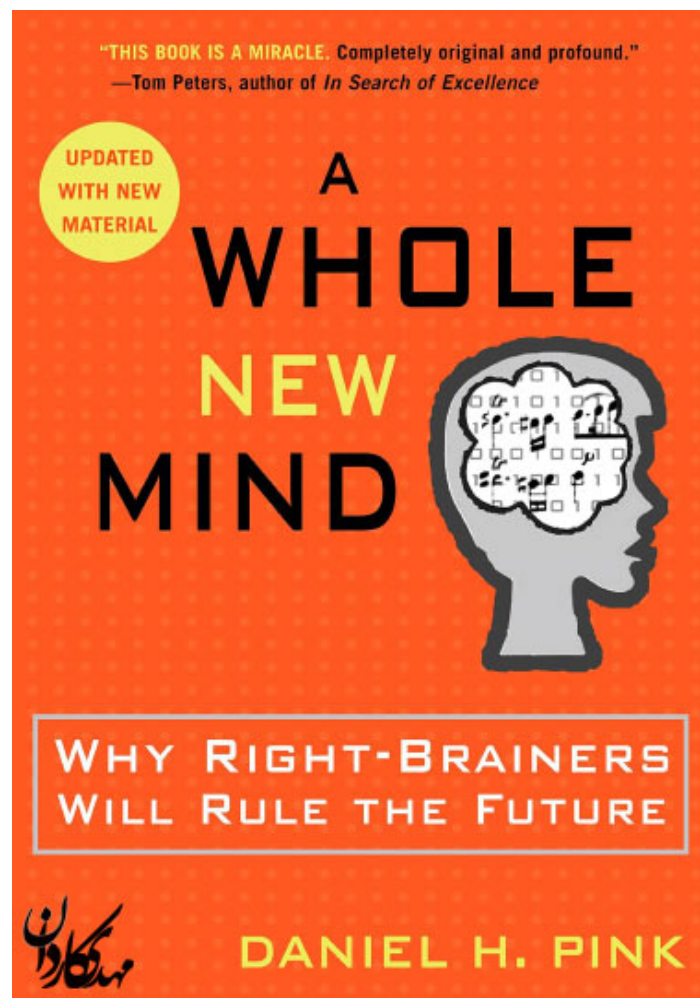


# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

## خلاصه بر اساس دیدگاه شخصی کتاب ذهن کامل نو

(برای درک عمیق‌تر مطالب، بهتر است اصل اثر هم مطالعه شود)

### اثر دنیل پینک



# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

نویسنده در ابتدای کتاب جمله بسیار زیبایی را نوشته است:  
ما باید فرزندانمان را برای آینده خودشان آماده کنیم، نه گذشته خودمان.  
پس نیاز داریم داشتن ذهن جدید و قوی‌تر را یاد بگیریم و به فرزندانمان آموزش بدهیم.

ما نیاز داریم که الگوهایی در جهت خلق زیبایی و به وجود آوردن اندیشه‌های جدید را یاد بگیریم.

همچنین در کنار این الگوها نیاز به ایجاد ارتباطات صحیح با اطرافیان و درک روابط انسانی داریم تا در جامعه‌ای بهتر زندگی کنیم.

نویسنده در این کتاب عنوان می‌کند که همه ما درون سرمان، ۲ نیمکره مغز داریم. نیمکره چپ و راست.

تا الآن بیشترین اهمیت به کارهایی داده می‌شده که ناشی از فعالیت نیمکره چپ بوده، مثل حساب و کتاب و تفکر منطقی و ...

ولی علاوه بر این مسائل، ما نیاز داریم کیفیت فعالیت سمت راست مغزمان را هم بالا ببریم تا در دنیای امروزی بتوانیم به زندگی بهتری دست پیدا کنیم. مهارت‌هایی که نیاز به فعالیت بیشتر نیمکره راست دارند شامل خلاقیت، ارتباطات مؤثر و همدلانه، احساس خوب و ... هستند. البته باید این نکته را بدانیم که نیمکره راست و چپ به‌طور کامل از هم جدا نیستند و در برخی کارها یکی از ۲ نیمکره بیشتر از آن یکی فعال است. (مهدی کاردان)

پس در این کتاب دنبال این هستیم که فعالیت سمت راست مغزمان را بیشتر کنیم و به سمت ذهن کامل حرکت کنیم.

## فصل ۱:

شیوه فکر کردن ما بسته به اینکه بیشتر از سمت راست یا چپ مغزمان استفاده می‌کنیم، متغیر است.

اگر جز افرادی باشیم که خیلی ترتیبی و منظم و تحلیلی مسائل را نگاه کنیم، یعنی از سمت چپ مغز بیشتر استفاده می‌کنیم.

ولی اگر به شیوه کلی به مسائل نگاه کنیم و دنبال الگوها و احساسات باشیم، سمت راست مغزمان فعال‌تر است.

در دنیای ما بیشتر به کسانی که سمت چپ مغزشان فعال است باهوش گفته می‌شود! در حالی که ما نیاز داریم فعالیت سمت راست را هم بیشتر کنیم.

نکته مهمی که باز هم تأکید می‌کنم، این است که ۲ نیمکره مغز همیشه باهم فعال هستند

# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

و بدون هم نمی‌توانند کار کنند. منظور از این تفکیک که در بالا آمده، این است که یکی از نیمکره‌ها فعالیت بیشتری نسبت به دیگری دارد.

## فصل ۲:

در طول تاریخ، همیشه زندگی انسان‌ها با کمبودهای منابع همراه بوده است و هیچ‌وقت به اندازه الآن فراوانی وجود نداشته. همچنین امروزه نیروی کار بسیار ارزان‌تر از قبل شده، ضمن اینکه با پیشرفت‌های عجیب و غریب تکنولوژی، دیگر خیلی از کارهای روتین و همیشگی به کامپیوترها و ربات‌ها سپرده می‌شود. به همین دلیل دیگر طرز فکر و رفتارهای قدیمی پاسخگوی نیازهای امروزی نیست. ما باید به سمت خلاقیت بیشتر و رشد حرکت کنیم و این اتفاق بدون استفاده بیشتر از نیمکره راست مغز حاصل نمی‌شود.

## فصل ۳:

نویسنده معتقد است بعد از گذر از عصر کشاورزی، به انقلاب صنعتی و دوران کارخانه‌داری رسیدیم. بعد از آن در قرن ۲۰ به عصر اطلاعات رسیدیم و دارندگان دانش جز پیشروها بودند. و امروزه به عصر مفهومی رسیدیم و افرادی موفق می‌شوند که آفریننده‌های بهتری باشند و بیشتر بتوانند با بقیه هم‌دل و همراه باشند. ما نیاز داریم توانایی خلق و آفرینش زیبایی داشته باشیم. در کسب‌وکار و زندگی شخصی، ما باید به دنبال خلق تجارب خوب باشیم و نوآوری داشته باشیم تا دیگران با ما همراه شوند. همچنین نیاز داریم روابط انسانی را به‌خوبی مدیریت کنیم و با بقیه نه به‌عنوان کارمند و کارگر و حقوق‌بگیر، بلکه به‌عنوان یک انسان رفتار کنیم و با نیروی انسانی خودمان (چه در محیط کاری چه در محیط خانوادگی و دوستانه) هم‌دل و همراه باشیم تا همراهی آن‌ها را هم داشته باشیم. پس از این به بعد علاوه بر تمرکز روی رشد مهارت‌های شخصی خودمان، حتماً روی زیبایی‌شناسی و خلاقیت و نحوه رفتار هم‌دلانه هم باید تمرکز کنیم. در ادامه ۶ روش برای بالا بردن قدرت نیمکره مغز را باهم بررسی می‌کنیم تا با استفاده از آن‌ها مهارت‌های بالا را هم یاد بگیریم:

- ۱- به‌جای ساخت محصولات و خدمات خوب، سعی کنیم بر روی طراحی و زیبایی آن‌ها هم کار کنیم و خلاق باشیم.
- ۲- به‌جای استدلال‌های منطقی، به دنبال داستان‌سرایی باشیم و برای خودمان

# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

داستان‌هایی درست کنیم.

۳- علاوه بر تمرکز روی تخصص، به ارتباط بین‌رشته‌ای هم توجه داشته باشیم.

۴- در ارتباطات، همدلی و درک را یاد بگیریم.

۵- بازی، خنده، شادی، شوخ‌طبعی. مواردی هستند که وقتی بزرگ می‌شویم فراموششان می‌کنیم ولی خیلی نیاز داریم.

۶- علاوه بر اهداف مالی، دنبال به‌دست آوردن اهداف معنوی و رشد شخصیت خودمان هم باشیم.

پس باید ۶ مهارت زیبایی‌شناسی (طراحی خلاقانه)، داستان‌سرایی، ارتباط بین‌رشته‌ای (همنوایی)، همدلی، بازی (سرگرمی و خنده و ...) و معنادار کردن زندگی را یاد بگیریم.

## فصل ۴:

در ابتدا به سراغ طراحی و زیبایی می‌رویم.

کالاهای زیبا، خدماتی که طراحی بهتری دارند، بسته‌بندی‌های زیبا، طراحی‌های منزل و اتومبیل زیبا و هر چیزی که زیباتر است بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

امروزه در کسب‌وکار فقط نمی‌توان بر مبنای قیمت و کیفیت، رقابت کرد. در واقع داشتن قیمت مناسب و کیفیت خوب شرط‌های لازم هستند ولی شرط کافی، داشتن زیبایی و طراحی خوب در کالا و خدمات است.

در واقع باید کالا و خدمات ما هم از لحاظ منطقی و از دید سمت چپ مغز خوب باشد یعنی قیمت و کیفیت معقول و مناسب داشته باشد.

هم باید از لحاظ احساسی و از دید سمت راست مغز جذاب باشد. زیبا و کاربرپسند باشد. یادمان باشد چیزهای زیبا به نظرمان بهتر کار می‌کنند و سود بیشتری به ما می‌رسانند. برای اینکه از لحاظ طراحی و زیبایی‌شناسی و خلاقیت رشد کنیم، لازم است به طراحی‌های زیبا نگاه کنیم.

مثلاً مجلات و سایت‌های مرتبط با کارمان را ببینیم و نحوه کار افراد پیشرو در دنیا رو بررسی کنیم.

یا موزه‌های زیبا را ببینیم. (موزه‌های زیادی در ایران هستند که آثار فوق‌العاده زیبایی دارند و می‌توانیم با دیدن آن‌ها دید طراحی و زیبایی‌شناسی خودمان را رشد دهیم.)

# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

## فصل ۵:

داستان‌سرایی یکی از کارهای واجب برای هرکدام از ماست. داستان‌ها خیلی راحت در ذهن مخاطبین ما باقی می‌مانند. باید داستان‌هایی برای محصولات و خدمات و کار خودمان داشته باشیم. وقتی یک موضوعی را به شکل تصویری روایت می‌کنیم، خیلی خوب و واضح در ذهن مخاطب باقی می‌ماند و خیلی خوب آن را درک می‌کند. در واقع وقتی ما یک موضوعی را منطق و دلیل بیان می‌کنیم، بیشتر نیمکره چپ مغز را درگیر کردیم ولی وقتی آن را در قالب داستان بیان می‌کنیم، علاوه بر منطق سراغ مسائل تصویری هم می‌رویم و سمت راست مغزمان را هم کاملاً وارد بازی می‌کنیم. برای بهتر شدن داستان‌سرایی خودمان، باید داستان‌های بیشتری بخوانیم. مطالعه رمان‌ها و کتاب‌های ادبی داستانی کمک خوبی به ما می‌کند. در کنار این کار باید شروع به داستان‌سرایی کنیم. در ابتدا داستان زندگی خودمان را بگوییم و آن را ضبط کنیم. بعد از آن وقتی بیرون می‌رویم درباره انسان‌های دیگر داستان‌های تخیلی از ذهن خودمان بسازیم. (منظور تمسخر یا توهین نیست. فقط داستان‌هایی بر اساس تخیل خودمان می‌سازیم.)

## فصل ۶:

در این فصل نویسنده روی موضوع دیدن کل یک الگو و ترکیب الگوها باهم صحبت می‌کند. در واقع منظور در از کل‌نگری و ترکیب، این است که بتوانیم بین رشته‌های مختلف ارتباط برقرار کنیم و مسائل جدیدی را خلق کنیم. به جای اینکه روی یک موضوعی که خیلی از افراد حرف برای گفتن دارند وارد شویم، سعی کنیم ارتباط آن موضوع را با سایر مسائل پیدا کنیم و در حوزه جدیدی که خودمان خلق می‌کنیم یا افراد کمتری در آن تخصص دارند، تبدیل به یک متخصص حرفه‌ای بشویم. برای داشتن همنوایی و ارتباط برقرار کردن بین حوزه‌ها، ما نیاز به بروز خلاقیت داریم. به جای اینکه به حوزه‌ها و کارهایی بچسبیم که کاملاً عادی شده‌اند و در جامعه جا افتاده‌اند، یک حوزه جدید را در جامعه خودمان جا بی‌اندازیم. اکثر نوآوری‌هایی که در دنیا اتفاق می‌افتد، از بازنگری و ترکیب مسائل موجود و ایجاد یک حوزه جدید است. برای مثال تاکسی‌های اینترنتی از ترکیب کسب‌وکار آنلاین و آژانس‌ها ساخته شدند. و پیک‌های موتوری اینترنتی از بازنگری تاکسی‌های اینترنتی خلق شدند و جای تاکسی با

# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

پیک عوض شد.  
برای اینکه خلاقیت خودمان را افزایش بدهیم، از کارهای زیر باید بهره ببریم:  
به موسیقی‌های ارزشمند گوش بدهیم (نویسنده پیشنهاد می‌کند به سمفونی‌های بتوون و موتزارت و سایر سمفونی‌های معروف دنیا گوش بدهیم.)  
مجلات خارج از حوزه تخصصی خودمان را مطالعه کنیم.  
نقاشی بکشیم.  
کتاب بخوانیم.  
جلسات طوفان فکری راه بی‌اندازیم. (به صورت تکی یا گروهی)  
دنبال فرصت‌های خالی که خیلی‌ها استفاده نکردند باشیم.

## فصل ۷:

در ادامه مهارت‌های مهمی که باید به دست بیاوریم، موضوع همدلی را بررسی می‌کنیم.  
همدلی یعنی اینکه خودمان را جای دیگران بگذاریم.  
این کار به معنای دلسوزی نیست، به معنای درک دیگران و شرایطشان است.  
یعنی اینکه اگر در آن شرایط بودیم، چه عکس‌العملی نشان می‌دادیم.  
برای اینکه بتوانیم رهبر خوبی باشیم، حتماً باید همدلی را یاد بگیریم.  
پس دست از کنترل دیگران برداریم و به سمت همدلی و درک پیش برویم.

## فصل ۸:

اگر دوست داریم توان بهتری در زندگی داشته باشیم و رشد کنیم، باید از ذات بچگی خودمان بهره ببریم و به سمت بازی و تفریح برویم.  
ما به طور ذاتی در بچگی عاشق بازی و تفریح و خنده و شوخی هستیم ولی بزرگسالان ما را به سمت جدی بودن هدایت کردند و الآن هم ما کودکانمان را به همین سمت تشویق می‌کنیم.  
در حالی که باید به بازی و تفریح اهمیت ویژه بدهیم، چون باعث رشد و پیشرفت ذهنی و روحی ما می‌شوند.  
جالب است بدانیم که خنده باعث می‌شود هورمون‌هایی که منجر به فشار روحی می‌شوند، کاهش پیدا کنند و به مرور روی سیستم ایمنی ما تأثیر مثبت می‌گذارد.  
آدم‌های خندان، هم خلاق‌تر هستند و هم راحت‌تر می‌توانند موارد جدید را خلق کنند.  
پس حتماً از این به بعد زمانی را به تفریح و بازی و شوخی و خنده بگذرانیم.

# خلاصه کتاب ذهن کامل نو

## فصل ۹:

یکی از اشتباهاتی که در زندگی‌مان داریم، این است که به دنبال پیدا کردن لذت و دوری از رنج هستیم. درحالی‌که ما باید به دنبال پیدا کردن معنای زندگی باشیم. وقتی معنای زندگی را پیدا کنیم و در آن راستا حرکت کنیم، خودبه‌خود لذت‌های زندگی سمت ما می‌آیند و زندگی‌مان شکل دلخواهش را می‌گیرد. از راه‌های پرمعنی کردن زندگی، توجه به معنویات، توجه به ارتباطات و انسان‌های دیگر و دوری از رویدادهای منفی است. یکی از راه‌های پیدا کردن معنای زندگی، این است که خودمان را در سنین بالا مثلاً ۹۰ سالگی تصور کنیم. در جشن تولدمان درحالی‌که نوه‌ها و فرزندانش و عروس و دامادهایمان کنارمان هستند. دوست داریم در آن لحظه چه دستاوردی داشته باشیم؟ دوست داریم به چه چیزی افتخار کنیم؟ چه ارزشی به دنیا اضافه کرده باشیم. این تمرین سختی است ولی انجام آن، معنای خوبی به زندگی‌مان می‌دهد.