

مثل یک راهب فکر کنید

جی شتی — ترجمه سینا بحیرایی

www.ketab.ir



سرشناسنامه / شتی، جی، ۱۹۸۷ | Sheety, Jay, 1987

عنوان و نام پدیدآور / مثل یک راهب فکر کنید
نوشته جی شتی؛ ترجمه سینا بحیرانی
عنوان فرعی / ذهن‌تان را برای رسیدن به آرامش
تمرین دهید

و هر روز را با هدف پیش ببرید.

مشخصات نشر / تهران: علوم نوین، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری / ۳۹۷ ص:، ۱۴ در ۲۱ س.م.

شابک / 2-60-5304-600-978

وضعیت فهرست‌نویسی / فیپا

موضوع / ابزار وجود، روان‌شناسی، خودیاری، راه و
رسم زندگی

Self-Realization, Psychology, self-Help,

Conduction of life,

Hindu Monastic And Religious Life

شناسه افزوده / بحیرانی، سینا، ۱۳۶۵، مترجم

رده بندی کنگره / BF۶۳۷

رده بندی دی‌دی / ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی / ۸۴۳۹۶۹۶

آدرس / تهران، میدان
انقلاب، ابتدای کارگر
خوابی، خیابان شهدای
ژاندارمری پلاک ۱۲۲



مثل یک راهب فکر کنید

ذهن‌تان را برای رسیدن به آرامش تمرین دهید و

هر روز را با هدف پیش بروید

نوشته / جی شتی

ترجمه / سینا بحیرانی

طراح جلد / حمیده یاری

تنظیم و تولید / موسسه نشر علوم نوین

سال چاپ / زمستان ۱۴۰۰

چاپ / هدف نوین

تیراژ / ۱۰۰۰ جلد

فهرست

۷	مقدمه کتاب
۲۳	فصل یکم: رها کردن
۲۳	بخش یکم: هویت
۴۵	بخش دوم: منفی نگری
۷۹	بخش سوم: ترس
۱۰۵	بخش چهارم: نیت
۱۳۱	مواقفه: تنفس
۱۳۹	فصل دوم: رشد
۱۷۹	بخش پنجم: هدف
۲۰۹	بخش ششم: روال
۲۴۷	بخش هفتم: ذهن
۲۸۱	بخش هشتم: خودپسندی
۲۸۹	مراقبه: تجسم
۳۱۱	فصل سوم: بخشیدن
۳۵۱	بخش نهم: سپاس گذاری
۳۷۳	بخش دهم: روابط
۳۷۹	بخش یازدهم: خدمت رسانی
۳۸۹	مراقبه: آواز خوانی
۳۹۵	نتیجه گیری
۳۹۸	ضمیمه
۳۹۵	سپاس گذاری
۳۹۸	یادداشت نویسنده
۳۹۹	درباره نویسنده

«اگر دنبال یک ایده تازه می‌گردی، یک کتاب قدیمی بخوان.»

نقل قولی منتسب به ایوان پاولوف

مقدمه

وقتی هجده سالم بود، در اولین سالی که به دانشکده تجارت کاس^۱ می‌رفتم، یکی از دوستانم به من پیشنهاد کرد که با او به جایی بروم و صحبت‌های یک راهب را گوش کنم.

من مقاومت کردم: «چرا باید بخواهم به صحبت‌های یک راهب گوش کنم؟» معمولاً به سخنرانی مدیرعامل‌ها، ستاره‌های مشهور و دیگر افراد موفق که در دانشگاه برگزار می‌شد زیاد می‌رفتم، ولی هیچ علاقه‌ای به یک راهب نداشتم. دوست داشتم حرف‌های کسی را گوش کنم که در زندگی واقعا دستاوردهایی داشته است.

دوستم همچنان اصرار کرد و من دست آخر گفتم: «به شرط این‌که بعد از آن به میخانه‌ای برویم و چیزی بنوشیم.» عبارت «عاشق شدن» را بیشتر مواقع در رابطه‌های احساسی به کار می‌برند. ولی آن شب، وقتی داشتم به صحبت‌های راهب از تجربه‌هایش گوش می‌کردم، شیفته‌اش شدم. شخص روی صحنه یک مرد هندی سی و چند ساله بود. موهای سرش را تراشیده بود و یک ردای زعفرانی رنگ به تن داشت. باهوش، خوش‌بیان و با جاذبه بود. داشت درباره اصل «فداکاری همراه با از خودگذشتگی» صحبت می‌کرد. وقتی گفت باید درخت‌هایی بکاریم که قرار نیست خودمان زیر سایه‌شان بنشینیم، یک هیجان ناآشنا سرتاپای وجودم را گرفت.