

رهایی از زندان ذهن

تألیف
متیو مکی
کاترین سوتکر

ترجمه
دکتر زهرا اندوز
دکتر حسن حمیدپور

www.ketab.ir



کتاب ارجمند

سرشناسه: مک‌کی، متیو، ۱۹۴۸ م. McKay, Matthew, 1948

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از زندان ذهن / تألیف متیو مک‌کی، کاترین سوتکر؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص، قطع: رقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۰۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Leave Your Mind Behind: the Everyday Practice of Finding Stillness Amid Rushing Thoughts, 2007.

موضوع: اندیشه و تفکر، آرامش ذهنی

شناسه افزوده: سوتکر، کاترین.

شناسه افزوده: اندوز، زهرا، -۱۳۵۴، مترجم

شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، -۱۳۵۵، مترجم

رده‌بندی دکنی: BF۴۴۱

رده‌بندی دیویی: ۱۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۸۹۹۱

متیو مک‌کی، کاترین سوتکر

رهایی از زندان ذهن

ترجمه: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور

فروست: ۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: حسین اینانلو

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

چاپ: سامان، صحافی: روشک

چاپ دهم (اول ناشر)، مرداد ۱۴۰۰، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۰۱-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

بخش اول: به چه چیزی فکر می‌کنید

- قسمت ۱: تماشای زمان حاضر: نوار مراقبه متحرک ۱۲
- قسمت ۲: تماشای زمان حال: رفت و برگشت بین ۱۴
- قسمت ۳: تماشای دیروز: خاطره در مقابل مشاهده ۱۷
- قسمت ۴: افکار پاچه‌گیر ۱۹
- قسمت ۵: دیدن و احساس کردن در مقابل قضاوت کردن ۲۲
- قسمت ۶: افکار داستان‌گویانه ۲۴
- قسمت ۷: بعدش چی می‌شود؟ برنامه‌ریزی در مقابل پیش‌گویی ۲۷
- قسمت ۸: افکار آینده‌نگرانه: خیال‌پردازی در برابر مشاهده ۲۹
- قسمت ۹: تسمه نقاله افکار ۳۱

بخش دوم: افکار شما چه تأثیری بر زندگی‌تان می‌گذارند؟

- قسمت ۱۰: آزمون کاربردینگری ۳۶
- قسمت ۱۱: پیوندهای ذهنی ۳۹
- قسمت ۱۲: قضاوت کردن درباره همه چیز ۴۱
- قسمت ۱۳: این فکر چه هدفی را دنبال می‌کند؟ ۴۳
- قسمت ۱۴: افکارمان چه دنیایی برای شما می‌سازند؟ ۴۶
- قسمت ۱۵: فرار بزرگ ۴۸
- قسمت ۱۶: افکار گمراه‌کننده ۵۰
- قسمت ۱۷: افکار شیطانی ۵۲
- قسمت ۱۸: بارش افکار ۵۴
- قسمت ۱۹: افکار رئیس‌مآبانه ۵۶
- قسمت ۲۰: نان بیات ۵۸
- قسمت ۲۱: شما فقط افکارتان نیستید ۵۹
- قسمت ۲۲: صرف فکر کردن به یک واقعه ۶۱
- قسمت ۲۳: پذیرفتن یک روز بارانی ۶۳

قسمت ۲۴:	ذهن تک بعدی.....	۶۴
قسمت ۲۵:	فکر را به آگاهی تان راه بدهید.....	۶۷
قسمت ۲۶:	در جستجوی نقص ها.....	۶۹
قسمت ۲۷:	افکار شبیه ستاره هستند.....	۷۱
قسمت ۲۸:	زنجیره افکار.....	۷۳
قسمت ۲۹:	پاهایتان را حرکت دهید.....	۷۵

بخش سوم: هر فکری که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید.

قسمت ۳۰:	نامگذاری افکار.....	۷۹
قسمت ۳۱:	قایق های ماهیگیری.....	۸۱
قسمت ۳۲:	قضاوت هایتان را رها کنید.....	۸۳
قسمت ۳۳:	تصویر افکار تان را بکشید.....	۸۵
قسمت ۳۴:	افکار تان را با صدای بلند تکرار کنید.....	۸۷
قسمت ۳۵:	آواها و حرف های خنده دار.....	۸۹
قسمت ۳۶:	جابه جایی حرف ها و افکار.....	۹۱
قسمت ۳۷:	وزنه کاغذ نگه دار.....	۹۲
قسمت ۳۸:	افکار فضول مآبانه.....	۹۴
قسمت ۳۹:	چاه غم.....	۹۵
قسمت ۴۰:	مراقبه اتاق سفید.....	۹۷
قسمت ۴۱:	سگ تان را همراه خودتان ببرید.....	۹۹
قسمت ۴۲:	مشتري ناراضی.....	۱۰۱
قسمت ۴۳:	افکار در داخل ظرف غذا.....	۱۰۲
قسمت ۴۴:	فکر را مثل یک پر تصور کنید.....	۱۰۴
قسمت ۴۵:	فکر شکلات.....	۱۰۶
قسمت ۴۶:	غذا دادن به ببر.....	۱۰۸
قسمت ۴۷:	اجازه بدهید نگرانی از کنار تان بگذرد.....	۱۱۰
قسمت ۴۸:	وارد زندگی تان شوید.....	۱۱۲
قسمت ۴۹:	طناب را ول کنید.....	۱۱۵
قسمت ۵۰:	افکار غول آسا.....	۱۱۸

"فکر: آنچه مردم را بیفایده بیمار کند."

عبید زاکانی^۱

خواندن این کتاب ممکن است شما را دچار سردرگمی کند. دلیلش نیز کاملاً واضح است. تا به حال در بسیاری از کتاب‌ها چنین راهکارهایی برای حل مشکلاتتان به شما پیشنهاد شده است:

"افکار را بررسی کنید تا متوجه خطاهای فکری خود بشوید"، افکار را تحلیل و ارزیابی کنید"، "با افکارتان چالش کنید"، "افکارتان را زیر سؤال ببرید"، "سعی کنید افکارتان را براساس شواهد عینی منطبق کنید"، "ببینید فکرتان چقدر با واقعیت فاصله دارد"، "از کدام خطای شناختی (مثل شخصی سازی، استدلال هیجانی، تفکر دوقطبی و...) بیشتر استفاده کنید" و...

این کتاب موضعی کاملاً متفاوت در پیش می‌گیرد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که راهکارهای قبلی ممکن است اثر زیادی بر احساس‌ها و رفتارهای شما بر جای نگذارند و حتی احتمال دارد ذهن شما را بیشتر درگیر این افکار کنند. اگر چه این کتاب برای خوشبختی فرمولی در اختیار شما قرار نمی‌دهد اما می‌تواند نشان دهد که چه دستورالعملی شما را به سوی شوربختی و بیماری می‌کشاند، اینکه: **افکارتان را جدی بگیرید.**

در نگاه اول ممکن است برای شما بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد که از افکارتان فاصله بگیرید و آنها را جدی تلقی نکنید. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند می‌توان از روش‌های این کتاب برای سالم زیستی و ایجاد سبک زندگی کارآمد استفاده کرد. به احتمال زیاد تا این‌جا که مطالعه کرده‌اید ذهن‌تان دست به کار شده و افکاری را تولید کرده است: "ولش کن بابا، بی خیال. این کتاب‌های روان‌شناسی آدم را دیوانه می‌کنند"، "بیکاری این چرندیات را مطالعه می‌کنی و وقت ارزشمندت را هدر می‌دهی"، "این کتاب هم مثل بقیه کتاب‌ها فقط ادعا می‌کند به افراد کمک می‌کند"، "مگر می‌توان افکار را جدی گرفت"، "این روان‌شناس‌ها خودشان هزار تا مشکل دارند چه طوری می‌خواهند برای دیگران راه حل بدهند".

۱- زاکانی، عبید (۱۳۷۹) کلیات عبید زاکانی (ص ۳۶۶). تصحیح و تحقیق: پرویز اتابکی، تهران: زوار