

www.ketab.ir



رهایی از زندان ذهن

McKay, Matthew, 1948	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.	سرشناسه
	رهایی از زندان ذهن/متیو مکی، [کاترین سوتکر؛ مترجم] الهام قدوسی جعفری.	عنوان و نام پدیدآور
	تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
	۱۲۸ ص.	مشخصات ظاهری
	978-622-6847-66-7	شابک
	فیفا	وضعیت فهرست نویسی
Leave your mind behind : the everyday practice of finding stillness amid rushing thoughts, 2007	عنوان اصلی:	یادداشت
	هر فکری را زیاد جدی نگیر: چگونه افکار تان را کنترل کنید و از رشد افکار آزاد بمانید	عنوان دیگر
	موضوع	موضوع
	آرامش ذهنی	موضوع
	سوتکر، کاتارین	شناسه افزوده
Sutker, Catharine	شناسه افزوده	شناسه افزوده
	قدوسی جعفری، الهام، ۱۳۶۴ - مترجم	شناسه افزوده
	BF۴۴۱	رده بندی کنگره
	۱/۱۵۸	رده بندی دیویی
	۸۵۰۶۷۷۸	شماره کتابشناسی ملی

رهایی از زندان ذهن

متیو مکی

الهام قدوسی جعفری

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ناظر چاپ: اسدالله کبیری

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۷-۶۶-۷



میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فراهانی شرقی پلاک ۲۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۶۶۴۹۷۸۹۲

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می باشد»

فهرست مطالب

۹	قدرانی
۱۱	مقدمه
۱۳	بخش اول: چه فکری می کنید
۱۵	۱: نظاره‌ی زمان حال: تفکر با حلقه‌ی متحرک
۱۷	۲: نظاره‌ی زمان حال: رفت و برگشت درونی و بیرونی
۲۰	۳: نظاره‌ی گذشته: حافظه در برابر مشاهده
۲۲	۴: افکار وحشیانه
۲۵	۵: دیدن و حس کردن در برابر قضاوت کردن
۲۷	۶: افکار روایتگر
۳۰	۷: قدم بعدی: برنامه‌ریزی در برابر پیش‌گویی
۳۳	۸: افکار آینده: تخیل در برابر مشاهده
۳۵	۹: نوار نقاله‌ی تجربیات
۳۷	بخش دوم: افکار شما با زندگی‌تان چه می‌کند
۳۹	۱: آزمون کارآمدی
۴۲	۲: روابط ذهنی
۴۴	۳: قضاوت در مورد همه‌چیز
۴۶	۴: این فکر قرار است چه کند؟
۴۹	۵: افکار شما چگونه جهانی را می‌سازند؟
۵۱	۶: فرار بزرگ
۵۳	۷: همراه کننده
۵۵	۸: افکار پریشان
۵۷	۹: طوفان فکر
۵۹	۱۰: افکار آمرانه
۶۱	۱۱: نان بیات
۶۳	۱۲: شما فکر نیستید
۶۵	۱۳: داشتن یک فکر، دلیل بر عمل کردن به آن نیست
۶۷	۱۴: پذیرفتن روز بارانی
۶۹	۱۵: ذهن یک بعدی

- ۷۲ ۱۶: رساندن فکر به آگاهی
- ۷۴ ۱۷: در جست‌وجوی خطاها
- ۷۶ ۱۸: افکار ستاره‌ای
- ۷۸ ۱۹: افکار زنجیر شده به هم
- ۸۰ ۲۰: حرکت کنید
- ۸۳ بخش سوم: هر آن‌چه را که فکر می‌کنید، باور نداشته باشید
- ۸۴ ۱: نام‌گذاری افکار
- ۸۶ ۲: قایق‌های ماهیگیری
- ۸۸ ۳: رهاکردن قضاوت‌ها
- ۹۰ ۴: افکار خود را رسم کنید
- ۹۲ ۵: دوباره تکرار کن
- ۹۴ ۶: صداها و آوازهای احمقانه
- ۹۶ ۷: به هم ریختن افکار
- ۹۸ ۸: وزنه
- ۱۰۰ ۹: افکار خودجوش
- ۱۰۲ ۱۰: چاه غم
- ۱۰۴ ۱۱: تمرین تمرکز در اتاق سفید
- ۱۰۶ ۱۲: سگ خود را به پیاده‌وری ببرید
- ۱۰۸ ۱۳: مشتری ناراضی
- ۱۱۰ ۱۴: ظرف غذای فکر
- ۱۱۲ ۱۵: فکر خود را مانند یک پر حمل کنید
- ۱۱۴ ۱۶: فکر شکلاتی
- ۱۱۶ ۱۷: غذا دادن به ببر
- ۱۱۸ ۱۸: بگذارید نگرانی‌تان از بین برود
- ۱۲۰ ۱۹: وارد شدن به زندگی
- ۱۲۳ ۲۰: طناب را ببندارید
- ۱۲۶ ۲۱: هیولاها

مقدمه

هنر رهایی از زندان ذهن

هنگامی که از خواب بیدار می شوید، ذهن شما سفر روزانه‌ی خود را آغاز می کند. مثل این است که سوار اتومبیلی شوید که دهنشان هدایت آن را بر عهده دارد. گاهی این اتومبیل با سرعتی سرسام آور حرکت می کند و گاهی نیز حتی از پارکینگ خارج نمی شود. بعضی مواقع شما را دقیقاً به سوی مقصد راهنمایی می کند و بعضی مواقع خود را در بیراهه‌ای بی آبی و علف وسط ناکجا آباد می یابید. ذهن شما قادر است خیابان‌هایی با ساختمان‌های بلند و چمنزارهای شیب دار نشانتان دهد؛ جایی که احساس حسادت و شکست می کنید. همچنین می تواند راه شما را به بن‌بست‌هایی تاریک و خطرناک و مملو از سایه‌های متحرک بکشد.

ذهن بسیاری از ما به راه‌هایی می روند که آرزو می کردیم هرگز مجبور نبودیم آنها را طی کنیم. افکار ما به صورت خودکار ما را به سمت احساساتی نظیر ترس، کمبود، بی ارزشی یا خشم هدایت می کنند. ما آن چنان به افکار خود متکی هستیم که به نظر واقعی می رسند و ما را وادار به خلق چیزهایی می کنند که بیشتر باعث آزارمان می شود. موضوع کتاب حاضر، چگونگی رسیدن به آرامش و تماشای ذهنمان است. می خواهیم ذهن خود را رها کنیم و این سفر را زیاد جدی نگیریم. در این کتاب فرا می گیرید که چگونه صحنه‌های ذهنی را با گسستگی و علاقه تماشا کنید، نه با باور و

مشارکت. اگر اعتقاد به آنچه که در فکرتان است را رها کنید، سفرهای ذهنی شما امن تر و آسان تر خواهد شد.

نخستین بخش این کتاب شما را با پنج نوع فکر آشنا می کند. یاد می گیرید چطور آنها را شناخته و تماشایشان کنید؛ و همچنین بتوانید از یک فکر به فکر دیگر بروید. در بخش دوم این کتاب عملکردها و آثار افکار خود را می آموزید. وقتی می توانید از طریق افکارتان ببینید، وقتی می دانید به چه منظور طراحی و خلق شده اند، قدرت کنترل آنها بر شما به حداقل می رسد. بخش سوم به شما نشان می دهد چگونه بدون اینکه وارد محتوای فکری شوید آن را کنترل کنید. در انتهای این کتاب قادر خواهید بود خود را از افکار ترسناک و آزاردهنده جدا کنید.

کتاب حاضر، کتابی بسیار روشنگر خواهد بود. همچنین راههای جدید و خلاقانه ای برای سفر روزانه ی ذهن پیش روی شما قرار می دهد. پس بیایید شروع کنیم.