

مالک ذهن خود

باش

www.ketab.ir

مؤلف

فہیمہ شاہدی

سرشناسه	شاهدی، فهیمه، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	مالک ذهن خود باش / مولف فهیمه شاهدی؛ ویراستار ادبی و علمی ترجس زارعزاده بغدادآبادی.
مشخصات نشر	یزد؛ اندیشه کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۳-۰۲-۷۷۴۳-۶۲۲-۹۷۸-۳۵۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۶-۱۲۸.
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
شناسه افزوده	Mindfulness (Psychology)
رده بندی کنگره	مثبت نگری
رده بندی دیویی	Affirmations
شماره کتابشناسی ملی	پرورش ذهن
اطلاعات کودک کتابشناسی	Mental discipline
شناسه افزوده	زارعزاده بغدادآبادی، ترجس، ۱۳۵۶-
شابک افزوده	BF۶۳۷
شناسه افزوده	۱۵۸/۱
رده بندی کنگره	۸۵۵۸۶۳۵
رده بندی دیویی	بیبا

www.ketab.ir

مالک ذهن خود باش	
نویسنده	فهیمه شاهدی
ویراستار علمی و ادبی	ترجس زارعزاده بغدادآبادی
صفحه آرایشی	سمیه سلطانی گردفرامرزی
طراح جلد	نجمه سلطانی گردفرامرزی
چاپ، صحافی	عترت قم
شابک	۳-۰۲-۷۷۴۳-۶۲۲-۹۷۸
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قیمت	۳۵,۰۰۰ تومان



توجه: کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسندگان بوده و هر گونه کپی برداری، تهیه جزوه، نشر الکترونیکی و سایر اعمالی که حقوق نویسندگان و ناشر را نقض نماید طبق قانون حمایت از حقوق مولفان، جایز نبوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

10	پیشگفتار
13	مقدمه
15	ذهن آگاهی (حضور ذهن)
18	اصول حاکم بر ذهن آگاهی
18	پیشینه ذهن آگاهی
21	ذهن آگاهی و شخصیت
21	محتوای درمان ذهن آگاهی
22	فرآیند درمان ذهن آگاهی
24	راهبردها و فن‌های درمان با استفاده از ذهن آگاهی
31	کارآیی درمان توسط ذهن آگاهی
33	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
33	مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
34	مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری-شناختی
36	پنج دروازه آرامش
39	مزایای درمانی تکنیک دروازه‌های پنج گانه
40	دنیای اسرارآمیز احساسات به دام افتاده
41	صحبت کردن با بدن
41	احساسات به دام افتاده از چه ساخته شده‌اند؟
42	احساسات ما از کجا می‌آیند؟
43	طب انرژی

- 44 افکار انرژی هستند
- 45 افکار قدرتمند هستند
- 46 احساسات به دام افتاده همگانی هستند
- 47 تأثیرات جسمی احساسات به دام افتاده
- 48 آیا می توان احساسات به دام افتاده را نگه داشت؟
- 49 دانش ذهن بدن
- 50 قوانین مهم
- 67 قانون شفا بخش رهایی
- 71 آزاد کردن دیگران، یعنی آزاد ساختن خودتان
- 73 قانون شفا بخش " آری "
- 81 قانون شفا بخش ستایش
- 95 قانون شفا بخش تجسم
- 108 چگونه ذهن آگاهی به سلامتی کمک می کند
- 109 چطور می توان به ذهن آگاهی دست یافت؟
- 111 ذهن آگاهی و کاهش استرس
- 112 تمرینات مدیتیشن و ذهن آگاهی
- 113 راههایی دیگر برای وارد کردن ذهن آگاهی به زندگی
- 115 مزایای ذهن آگاهی چیست؟
- 117 پنج نکته برای تقویت ذهن آگاهی
- 120 بحث و نتیجه گیری
- 127 منابع و مأخذ

پیشگفتار

ماری تازه از کارش برگشته بود و کاملاً خسته بود، بنابراین می‌خواست تمام بعد از ظهرش را جلوی تلویزیون استراحت کند. اما شوهرش در پیامگیر تلفن پیامی گذاشته بود حاکی از این که باید تا دیر هنگام در محل کارش بماند. در این هنگام، او عصبانی و مأیوس و افسرده شد و همین اتفاق را که یک‌بار دیگر در همان ماه اتفاق افتاده بود به یاد آورد. او کم‌کم تصور می‌کرد که شوهرش در حال خیانت به او است. سعی می‌کرد این افکار را از ذهنش دور کند. اما آن‌ها همچنان با قوت بیشتری به ذهنش خطور می‌کردند، طوری که تصور می‌کرد حتی صداهای خنده‌ای را هم هنگام شنیدن پست صوتی شنیده است. احساس انزجار به سراغش آمد و به اینجا هم ختم نشد، افکارش به سرعت به سمت آینده نامطلوبی سوق یافت و تصویری از وکلاء، دادگاه طلاق، خرید یک خانه دیگر و زندگی فقیرانه در ذهنش شکل گرفت. آشفته‌گی او بیشتر و بیشتر می‌شد طوری که عصبانیتش کم‌کم به افسردگی تبدیل می‌شد. تصاویری از گذشته، زمانی که توسط دوستانش طرد شده و تنها مانده بود، در ذهنش شکل گرفت. می‌دانست که آن‌ها تمام دوستان مشترک شان را به خاطر خودش از دست می‌دهند. اشک‌هایش جاری شد، سرگردان و مستأصل بود. درحالی که در آشپزخانه نشسته بود از خود می‌پرسید "چرا چنین اتفاقی همیشه باید برای من بیافتد؟" و سعی کرد بفهمد که چرا در چنین موقعیتی همیشه این رفتارها را دارد.

موج عظیمی از افکار، احساسات و هیجانات به ذهن ماری هجوم آورد. نه تنها سوءظن بلکه شیوه برخوردش با این مشکل هم سبب ناراحتی‌اش می‌شد. انگار حالت کلی ذهن در کلافی پیچیده از حالات روحی، افکار، تصاویر، انگیزش‌ها و هیجانات فیزیکی بروز می‌کند و در پاسخ به موقعیت آن لحظه ظاهر می‌شود. این حالت ذهنی برای ماری هم به صورت افکار منفی و هم رغبتش برای اندیشیدن درباره چگونگی برخورد با مشکل حاضرش بود.