

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهایی از زندان ذهن

یا من ثبت و زمره در حضور ذهنی پر مشغله

متیو مک کی - کاترین ساتکر

مترجم: حسین علی پورفلاح پسند

نشر عالی تبار

- سرشناسه : مک کی، متیو، ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew
- عنوان و نام پدیدآور : رهایی از زندان ذهن / متیو مک کی، کاترین سانکر؛ مترجم حسین علی پورفلاح پسند.
- مشخصات نشر : تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
- شابک : ۱۶۰۰۰۰ ریال: 978-622-6153-05-8
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : Leave your mind behind: the everyday practice of finding stillness amid rushing thoughts, 2007.
- موضوع : اندیشه و تفکر
- موضوع : Thought and thinking
- موضوع : آرامش ذهنی
- موضوع : Peace of mind
- شناسه افزوده : سانکر، کاترین
- شناسه افزوده : Sutker, Catharine
- شناسه افزوده : رهایی از زندان ذهن / متیو مک کی، کاترین سانکر؛ مترجم حسین علی پورفلاح پسند، ۱۳۷۰ - مترجم
- رده بندی کنگره : BF۴۴۱/م۷۹۱
- رده بندی دیویی : ۱۶۰/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۳۲۱۰

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌بینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام ناشر کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تعقیب قانونی قرار می‌گیرند.

Email: Alitabar publications@gmail.com



رهايي از زندان ذهن

نویسنده: متیو مک کی، کاترین سانکر

مترجم: حسین علی پورفلاح پسند

ناشر: عالی تبار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۰۵-۶۱۵۳-۶۲۲-۹۷۸ 978-622-6153-05-8

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخر رازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰-۱ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مرکز یخش: (فاطر) ۶۶۹۷۳۶۴۰-۲

فهرست مطالب

تشکر و قدردانی	۵
مقدمه	۶

بخش اول: افکار شما چیستند؟

۱ مشاهده حال حاضر: تعمق به شیوه نوار متحرک	۱۲
۲ مشاهده حال حاضر: سفر به درون و برون	۱۴
۳ مشاهده در ریز: خاطره یا منظره‌ای برای تماشا؟	۱۷
۴ افکار نامنتزانی	۲۰
۵ تداک و -س کردن در مقابل قضاوت کردن	۲۳
۶ افکار دلبتان، رایانه	۲۵
۷ قدم بعدی، برنامه‌ریزی در مقابل غیب‌گویی	۲۷
۸ افکار مربوط به آینده: ردیابری در مقابل مشاهده	۲۹
۹ تسمه نقاله‌ی پیشامد	۳۱

بخش دوم: افکار شما چه تأثیری بر زندگی شما دارند؟

۱۰ آزمون کارایی	۳۶
۱۱ وصلت‌های ذهنی	۳۹
۱۲ قضاوت راجع به همه چیز	۴۱
۱۳ این اندیشه می‌کوشد چه کاری انجام دهد؟	۴۳
۱۴ افکار شما مشغول به ایجاد چه دنیایی هستند؟	۴۶
۱۵ فرار فوق‌العاده	۴۸
۱۶ اغواکننده	۵۰
۱۷ افکار سرکش	۵۲
۱۸ طوفان افکار	۵۴
۱۹ افکار ارباب‌منش	۵۷
۲۰ نان بیات	۵۹
۲۱ شما یک اندیشه نیستید	۶۰
۲۲ فقط به خاطر این‌که به آن فکر می‌کنید، معنی‌اش ...	۶۲
۲۳ قبول کردن روز بارانی	۶۴
۲۴ ذهنی که فقط یک قطعه در آن اجرا می‌شود	۶۶

۲۵	وارد کردن اندیشه‌ای به ضمیر هوشیار.....	۶۹
۲۶	به دنبال ابرادات.....	۷۱
۲۷	افکار همانند ستارگان.....	۷۳
۲۸	دار و دسته‌ی زنجیره‌ای.....	۷۵
۲۹	پاهای خود را جابجا کنید.....	۷۸

بخش سوم: از باور همه افکار تان دست بکشید

۳۰	برچسب‌گذاری افکار.....	۸۳
۳۱	قایق‌های ماهیگیری.....	۸۵
۳۲	رها کردن قضاوت‌ها.....	۸۷
۳۳	افکار خود را نقاشی کنید.....	۸۹
۳۴	یک را دیگر تکرار کن.....	۹۱
۳۵	آهنگ‌ها و صوت مزه.....	۹۳
۳۶	افکار بهم ریخته.....	۹۶
۳۷	وزنه‌ی کاغذ.....	۹۷
۳۸	افکار جهنده.....	۹۹
۳۹	جاه غم‌ها.....	۱۰۱
۴۰	تعمق به شیوه‌ی اتاق سفید.....	۱۰۳
۴۱	سگ خود را برای هواخوری به بیرون برید.....	۱۰۵
۴۲	مشتری ناراضی.....	۱۰۷
۴۳	ظرف غذای افکار.....	۱۰۸
۴۴	اندیشه‌ها را مانند پر نگاه دارید.....	۱۱۰
۴۵	اندیشه‌ی شکلاتی.....	۱۱۲
۴۶	غذا دادن به ببر.....	۱۱۴
۴۷	بگذارید نگرانی عبور کند.....	۱۱۶
۴۸	نقل مکان به زندگی خود.....	۱۱۸
۴۹	ول کردن طناب.....	۱۲۱
۵۰	هیولاها.....	۱۲۴

هنر ترک ذهن

وقتی بیدار می‌شوید، ذهن‌تان را سفری روزانه را آغاز می‌کند. مثل این می‌ماند که در حال سوار شدن به سومیست هستید که به تپید که ذهن‌تان را راننده آن است. گاهی اوقات با سرعت سرسام‌آوری حرکت می‌کند. گاهی اوقات حتی نمی‌توانید از گاراژ خارج شوید. گاهی ذهن‌تان شما را به جایی می‌برد که مقصدی معین سوق می‌دهد؛ گاهی شما را از مسیری خاکی به ناله‌آباد می‌رساند. ذهن شما قادر است خیابان‌هایی با خانه‌های مجلل و باغچه‌های زیبا را به تصویر بکشد — جاهایی که در شما حس حسودی و شکست را زنده می‌کنند، یا می‌تواند شما را به قدم زدن در کوچه‌های پستی ببرد، مکان‌هایی پر از خطر و سایه‌های متحرک.

ذهن اکثر ما، ما را به مکان‌هایی می‌برد که امیدواریم در آنجا نمی‌بودیم. افکار ما ممکن است به طور خودسر عمل کرده و در ما احساس ترس، زیان، به درد نخور بودن و یا خشم را زنده کنند. ما به حدی «افکارمان وابسته می‌شویم که واقعی جلوه می‌کنند و ما را وادار به انجام اعمالی می‌کنند که رنج ما را دوچندان می‌کنند. موضوع این کتاب، نحوه ایجاد آرامش و مراقبت از ذهن‌تان است، این که بگذارید ذهن‌تان هر جایی که دلش می‌خواهد برود، بدون آن که بیش از حد آن را جدی بگیرید. در این کتاب یاد خواهید گرفت که مناظر ذهنی‌تان را بدون باور کردن و با حس کنجکاوی، و نه درگیری، تماشا کنید. وقتی بتوانید از باور کردن هر آنچه که ذهن‌تان می‌پروراند دست بکشید، سفرهایی که با ذهن‌تان می‌روید، امن‌تر و راحت‌تر خواهند بود.

بخش اول این کتاب به معرفی انواع پنج‌گانه‌ی افکار می‌پردازد و به شما یاد خواهد داد که چگونه آن‌ها را شناسایی کرده و تحت نظر داشته باشید؛ و چگونه از نوعی از فکر به نوعی دیگر تغییر جهت دهید. در بخش دوم کتاب، یاد خواهید گرفت کارکرد و تأثیرات افکارتان را شناسایی کنید. وقتی بتوانید باطن افکارتان را ببینید، وقتی بفهمید که آن‌ها برای انجام چه کاری و یا خلق چه چیزی اِراح‌ی شده‌اند، آن وقت است که آن‌ها سلطه به مراتب کم‌تری بر شما خواهند داشت. بخش سوم به شما یاد خواهد داد که چگونه به تماشای افکارتان بنشینید بدون آن که درگیر محتوای آن‌ها شوید، و یاد خواهید گرفت خود را از سر چه‌ی ترسناک و آسیب‌رسانی که افکارتان شما را درگیر آن‌ها می‌کنند، خلاص کنید.

ما قول می‌دهیم که این کتاب به شما دیدی روشن بدهد. این کتاب همچنین به شما راه‌های جدید رسیدن به آفاقانه‌ای برای سفر روزانه ذهن‌تان نشان خواهد داد. پس بیایید آغاز کنیم.