

۲۰۹ ۸۱۹۷

شکستن عادت

چگونه ذهنتان را پاک کنید و ذهنی
جدید با ذهنیتی نو بیافرینید

سرشناسه : دیسپنزا، جو ۱۹۶۲ م. Dispenza, Joe

عنوان و نام پدیدآور : شکستن عادت: چگونه ذهنتان را پاک کنید و ذهنی جدید با ذهنیتی نو بیافرینید/ نویسنده جو دیسپنزا؛ مترجم فهیمه فتحی؛ عالمه رجیبی.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۴۱۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۸۶-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose

Your Mind and Create a New One, 2012.

عنوان دیگر : چگونه ذهنتان را پاک کنید و ذهنی جدید با ذهنیتی نو بیافرینید.

موضوع : تحول (روانشناسی). Change (Psychology)

موضوع : اندیشه و تفکر. Thought and thinking

موضوع : تفکر نوین. New thought

نا، هزوده : فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم.

ماده افزوده : رجیبی، عالمه، ۱۳۵۰ - ویراستار.

رده : کتب : BF ۶۳۷

رده بندی : بی : ۱۸۰

شماره کتابس : ملی : ۶۱۰۳۲۶



شکستن عادت

نام کتاب

جو دیسپنزا

نویسنده

فهیمه فتحی

مترجم

عالمه رجیبی

ویراستار

علی غلامی

ناظر چاپ

اول، ۱۳۹۹

نوبت چاپ

۱۱۵۰ نسخه

شمارگان

۷۵۰۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۸۶-۱

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	دیباچه
۱۷	مقدمه: بزرگ‌ترین عادتی که می‌توانید از خودتان پاک کنید، عادت مادی بودن است.
۱۸	از مرز دانسته‌های سطحی فراتر بروید و به چگنجی‌ها پی ببرید
۲۲	تغییر، انتخاب است و نه واکنش
۲۳	بخش اول: علم خودشناسی
۲۶	بخش دوم: مغز و مراقبه
۲۸	بخش سوم: پیش به سوی سرنوشت جدید
۳۳	بخش اول: علم خودشناسی
۳۵	فصل اول: کوانتوم خودتان
	اگر می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، باید باورهایی را که در مورد هویت‌تان دارید
۳۸	عوض کنید
	ماده‌گرایان: فقط بررسی ماده، بررسی ذهن هرگز! عقل‌گرایان: فقط بررسی ذهن، بررسی
۳۹	ماده هرگز!

- اینشتین نه فقط کشتی را بلکه جهان را به حرکت درآورد..... ۴۱
- زمینی که روی آن ایستاده‌ایم، آن قدرها هم محکم نیست..... ۴۲
- از ماده تا انرژی: ذراتی که ناپدید می‌شوند..... ۴۵
- خلق دنیای واقعی: انرژی به توجه و تمرکز آگاهانه واکنش نشان می‌دهد..... ۴۶
- واقعیت‌های محتمل بی‌شماری در زندگی که در انتظار مشاهده‌گر است تا..... ۴۸
- ما به هر چیز که در میدان کوانتومی وجود دارد متصلیم..... ۵۰
- عام غیرعادی: آیا می‌توانیم گذشته را تحت‌تأثیر قرار دهیم؟..... ۵۱
- حالت وجودی یا حالت ذهنی: وقتی ذهن و بدن یکی می‌شود..... ۵۳
- افکار و احساسات خالق نتایج آزمایشگاهی هستند..... ۵۳
- افکار و احساسات سرگنال‌های الکترومغناطیسی ما را به میدان کوانتومی می‌فرستد..... ۵۶
- برای تغییر تجربیات و اثبات زندگی باید پیشاپیش نتیجه‌نو و مطلوبتان را با ذهنیتی جدید مشاهده کرد..... ۵۸
- تغییر، نیازمند اتحاد و هماهنگی است: افکار و احساسات‌تان را با یکدیگر مرتبط و منطبق کنید..... ۵۹
- چرا نتایج کوانتومی باید شگفت‌زده و غافلگیرکننده باشند..... ۶۱
- پس از آفرینش کوانتومی و پیش از بهره‌مند شدن از آن، سپاس‌گزاری کنید..... ۶۳
- هوش جهان‌شمول (آگاه مطلق) و میدان کوانتومی..... ۶۴
- ما هم می‌توانیم از این نیروی هوشمند و صاحب خرد تقلید کنیم..... ۶۶
- از صاحب خردمند میدان کوانتومی‌تان بخواهید حضورش را از طریق اقبال بازخورد به شما اثبات کند..... ۶۹
- فیزیک کوانتوم «غیرحسی» است..... ۷۰
- ورای زمان و مکان..... ۷۲
- برای ورود به این میدان، باید حس و حال مشابه داشته باشید..... ۷۳
- ذهنتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند..... ۷۴
- و یک کودک آن‌ها را هدایت می‌کند..... ۷۵

فصل دوم: بر محیط پیرامونتان غلبه کنید..... ۷۹

اگر مدام، افکار و احساسات همیشگی را مرور کنید، همان اتفاقاتی را خلق می‌کنید که

همیشه فکر می‌کردید و هم‌اکنون در حال تجربه‌اش هستید..... ۸۰

برای ایجاد تغییر، باید بی‌اعتنا به محیط پیرامون، بدن و زمان عمل کنید..... ۸۱

خاطرات ما سازنده محیط درونمان است..... ۸۲

خاطر ۱ آشنا «یادآوری می‌کند» که همان اتفاق‌های همیشگی را بازآفرینی و تجربه

نیم..... ۸۳

حضور زن گذشته، اد زندگی زمان حالمان به چشم می‌خورد..... ۸۵

چسبیدن به رزمی‌های زندگی..... ۸۷

چگونه عادت‌هایتان را شکر می‌دم..... ۸۹

به محیط پیرامونی بی‌اعتنا باش، به باهیتان توجه کنید..... ۹۰

چرا رؤیاهای غول‌های تاریخ «بی‌معنا، نابل احساس و غیرواقعی» نبود..... ۹۲

تمرین و مرور ذهنی: چگونه افکار به تحولات واقعی تبدیل می‌شود..... ۹۴

فصل سوم: بر بدنتان غلبه کنید..... ۹۹

حلقه فکر و احساس..... ۱۰۴

آیا ذهنتان در کنترل بدنتان است؟ آیا بدنتان در کنترل ذهنتان است؟..... ۱۰۸

اغلب فقط به نظر می‌رسد که بیداریم..... ۱۱۰

وقتی خدمتکار به ارباب تبدیل می‌شود..... ۱۱۲

وارد ذهن ناخودآگاهتان شوید تا بتوانید آن را تغییر دهید..... ۱۱۴

تا وقتی بی‌گناهی‌ات ثابت نشده است، مقصری..... ۱۱۵

کمک، همین نزدیکی‌هاست..... ۱۲۱

افکار آگاهانه مثبت نمی‌تواند به‌خودی‌خود بر احساسات ناآگاهانه منفی غلبه کند..... ۱۲۲

احساسات درونی‌شده باعث بازسازی گذشته می‌شود..... ۱۲۳

کنترل محیط درونی‌مان: افسانه موروثی..... ۱۲۷

- ۱۲۹..... ژن‌ها: خاطرات محیط گذشته.....
- اپی‌ژنتیک معتقد است که می‌توانیم به ژن‌هایمان سیگنال‌هایی بفرستیم و آن‌ها را وادار به بازنویسی سرنوشت و تغییر آینده‌مان کنیم..... ۱۳۱
- جاودانه‌سازی حالت‌های وجودی قدیمی و تکراری، ما را برای سرنوشت نامطلوب ژنتیکی آماده می‌کند..... ۱۳۳
- آیا حالت‌های ذهنی متعالی سبب ظهور درست ژن‌ها می‌شود؟..... ۱۳۵
- تغییر بدنتان: چرا یک انگشت را بلند می‌کنید؟..... ۱۳۸
- فصل چهارم: غلبه بر زمان..... ۱۴۱**
- احساسات حاکم حوصله، خلق‌و‌خو و ویژگی‌های شخصیتی، بدن را مقید به زندگی در زمان گذشته می‌کند..... ۱۴۶
- تا وقتی با انتظار حقیقت اتفاقات گذشته در آینده زندگی کنیم، نمی‌توانیم تغییر کنیم..... ۱۴۸
- زندگی در گذشته‌ای که آید هتلی است..... ۱۵۱
- آینده جدید و مطلوبتان را در لحظه ارزشمند حال، خلق کنید..... ۱۵۲
- گذر از سه عامل مهم (محیط، بدن، زمان) سبب بهبود کیفیت اتفاقات زندگی و تغییر خودآگاه حالت‌های عادی و ناخودآگاه می‌شود..... ۱۵۴
- فصل پنجم: زندگی برای آفرینش، در مقابل زندگی برای ادامه حیات..... ۱۵۷**
- فکر به تنهایی واکنش سرشار از نگرانی را در انسان برمی‌انگیزد و آن را تا مدت‌ها حفظ می‌کند..... ۱۵۹
- معتاد به «کسی بودن» (یا داشتن هویتی وابسته به محیط، زمان و مکان)..... ۱۶۴
- خودی خودخواه و خودبین..... ۱۶۶
- اگر افکارمان بتواند ما را بیمار کند، آیا قادر به بهبود اوضاع و احوال ما هم هست؟..... ۱۶۸
- آفرینش: زندگی با هویت هیچ‌کس..... ۱۷۳
- قسمت جلوی مغز: قلمروی آفرینش و تغییر..... ۱۷۴
- ذهنتان را پاک و انرژی‌تان را آزاد کنید..... ۱۸۲

بخش دوم: مغز و مراقبه..... ۱۸۷

فصل ششم: سه مغز: از تفکر تا اقدام و از اقدام تا عملی شدن..... ۱۸۹

لازمه تغییر، ایجاد تغییراتی در تفکر، اقدام و هویت است..... ۱۹۰

از تفکر تا اقدام: نئوکورتکس (نوقشر)، دانش را پردازش و ما را تشویق می کند که آموخته هایمان

را به یاد بگیریم..... ۱۹۳

از احساسات جدید تا احساسات جدید: مغز احساسی مواد شیمیایی لازم را تولید می کند تا

به کمک آن هاستات جدید را به یاد آوریم..... ۱۹۵

از تفکر تا اقدام و از اقدام تا شدن: قسمت انتهایی مغز، افکار، باورها و رفتارهای روزمره

و عادی را در خود ذخیره می کند..... ۱۹۷

نمونه ای واقعی از سیستم در عمل: فعالیت کسب دانش از طریق تجربه: آموزش،

آموخته های ذهن به بدن..... ۲۰۲

دو مغز، شما را از تفکر به سمت اقدام می کشد؛ اما چگونه می توانید حالت ... ۲۰۳

چگونه یکر است از حالت تفکر به سوی حالت شدن حرکت کنیم: مقدمه ای بر مراقبه..... ۲۱۱

فصل هفتم: شکاف..... ۲۲۱

تجربه های زندگی، توصیف کننده هویت ماست و درگیری های زیاده احساسات ناخواسته

را دور نگه می دارد..... ۲۲۸

میانسالی: تکنیک هایی برای حفظ احساسات و هویت دفن شده..... ۲۳۰

میانسالی متفاوت: زمانی برای مواجهه با احساسات و دوری از توهّمات..... ۲۳۳

تغییر و روابطمان: گسستن از قیدوبندهای دست و پا گیر..... ۲۳۴

چه چیز اهمیت بیشتری دارد؟..... ۲۳۸

همیشه بیشتر و بیشتر می خواهید..... ۲۴۰

هر چه این شکاف (میان هویت واقعی و هویت جعلی) بیشتر باشد، اعتیاد احساسی

شدیدتری به وجود می آید..... ۲۴۴

تأثیرات از بین بردن این شکاف..... ۲۴۷

از قربانی‌پنداری تا ثروت و نعمت غیرقابل انتظار: چگونه یک زن..... ۲۵۰

جداشدن از گذشته، دورنمایی را برای آینده‌مان تعیین می‌کند..... ۲۵۳

چگونه تغییر و تحول من شروع شد. شاید دانستن این ماجرا برای شما هم انگیزه‌بخش باشد..... ۲۵۵

فصل هشتم: مراقبه: پرده‌برداری از اسرار و امواج آینده..... ۲۵۹

توصیفی از مراقبه: آشنایی با خود (هویت)..... ۲۶۱

دو معنی تعریف مراقبه: پرورش خود..... ۲۶۶

درایند مراقبه برای تغییر: از ذهن ناخودآگاه به سوی ذهن خودآگاه حرکت کنید..... ۲۶۸

امواج آستان..... ۲۷۱

رشد امواج مغزی، در بچه‌ها: از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه..... ۲۷۳

حالت‌های امواج مغزی در بزرگسالی: دورنمای کلی..... ۲۷۵

سه سطح فردی منصف از امواج بتا بر ساعات بیداری ما حاکم است..... ۲۷۹

حالت بتای فرکانس بالا: در که آمدت، برای تحقق هدف «فقط ادامه حیات» مفید است و در بلندمدت، مضر و عامل ایجاد نترانی و عدم تعادل..... ۲۸۱

آگاهی و عدم تحلیل، سبب ورود به ذهن ناخودآگاه می‌شود..... ۲۸۸

مدل کاربردی مراقبه..... ۲۸۹

مراقبه ما را فراتر از ذهن تحلیل‌گر می‌برد و وارد ذهن ناخودآگاه می‌کند..... ۲۹۲

مراقبه، ما را از حالت بتا خارج و وارد حالت‌های امواج مغزی آلفا و تتا می‌کند..... ۲۹۵

بهترین زمان مراقبه: صبح و شب که درهای ذهن ناخودآگاه را باز می‌کند..... ۲۹۷

کنترل و پیشروی به سوی مراقبه..... ۲۹۹

سازمان‌دهی برای ایجاد هماهنگی..... ۳۰۰

مغز انسجام‌یافته، زمینه درمان و بهبود را فراهم می‌کند..... ۳۰۲

مراقبه + اقدام: فرمول زندگی زنی که از کمبود رنج می‌برد..... ۳۰۴

مغز منسجم و هماهنگ را می‌توانید با خود به خیابان‌های شلوغ و..... ۳۰۷

پس از کسب دانش، آماده کسب تجربه هستید..... ۳۰۹



درباره

مغز شما در همه چیز (از نحوه انجام کارها گرفته تا نحوه تفکر، ابراز احساسات و کنار آمدن با دیگران) دخیل است. این مغزتان است که شخصیت، ویژگی‌های اخلاقی، هوش و تمام تصمیم‌هایتان را می‌سازد. با توجه به تحقیقاتی که روی مغز ده‌ها هزار نفر از بیماران انجام داده‌ام، به خوبی درک کرده‌ام که اگر مغزتان خوب کار کند، شما نیز درست عمل می‌کنید و اگر مغزتان دچار مشکل شود، مشکلاتی در زندگی تجربه خواهید کرد.

اگر مغزتان سالم باشد، شادتر، عاقل‌تر و ثروتمندتر خواهید بود. از بین سالم‌تری لذت خواهید برد و تصمیم‌های بهتری خواهید گرفت. در نتیجه، زندگی موفق‌تر و طول عمر خواهید داشت. اگر مغزتان (بنا به هر دلیلی) سلامت خود را از دست بدهد، ناراحت، بیمار، فقیر و ضعیف خواهید شد.

ضربات فیزیکی آسیب‌های زیادی به مغز می‌زند؛ اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تفکر منفی، تجربیات و تصمیم‌گیری‌های نامناسب و نامعقول گذشته نیز بر عملکرد آن مؤثر است.