

با اسم دوست

ذهن‌تان را پشت‌سر بگذارید

تمرین روزمره برای یافتن آرامش در میان هجوم افکار

دکتر میو مکی

و

کاترین سانکر

مترجم: فائزه پالیزبان کرمانشاهی

سرشناسه: مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.

-McKay, Matthew, 1948

عنوان و نام پدیدآور: ذهنتان را پشت سر بگذارید: تمرین روزمره برای یافتن آرامش در میان

هجوم افکار/ متیو مکی، کاترین ساتکر؛ مترجم: فائزه پالیزبان کرمانشاهی؛

ویراستار: امیرحسین وزیری

مشخصات نشر: زنجان: قلم مهر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ص، ۱۴/۵×۲۱/۵سم.

شابک: 978-622-7687-20-0

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: behind: the everyday practice of finding

.stillness amid rushing thoughts, c 2007

عنوان دیگر: هر فکری را زیاد جدی نگیر ...

عنوان دیگر: تمرین روزمره برای یافتن آرامش در میان هجوم افکار.

موضوع: اندیشه و تفکر

موضوع: Thought and thinking

موضوع: آرامش ذهنی

موضوع: Peace of mind

شناسه افزوده: ساتکر، کاتارین

Sutker, Catharine

شناسه افزوده: پالیزبان کرمانشاهی، فائزه، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۴۱

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۸۷۹۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا



انتشارات قلم مهر

www.tabassom.org

ذهنتان را پشت سر بگذارید

نویسندگان: دکتر متیو مکی - کاترین ساتکر

مترجم: فائزه پالیزبان کرمانشاهی

ویراستار: امیرحسین وزیری

صفحه آرایی و تنظیم: موسسه فرهنگی هنری تبسم قلم مهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۸۷-۲۰-۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: ولیعصر قیمت: ۶۳/۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه: هنر پشت‌سر گذاشتن ذهن ۸
- بخش اول: به چه می‌اندیشید؟ ۱۱**
- ۱- تماشای اکنون: مراقبه‌ی پرتو متحرک ۱۵
- ۲- تماشای اکنون: رفت و برگشت به درون و بیرون ۱۷
- ۳- تماشای دیروز: خاطره در برابر مشاهده ۲۰
- ۴- افکار پیت‌بولی ۲۳
- ۵- دیدن و حس کردن در برابر قضاوت کردن ۲۶
- ۶- افکار قصه‌گو ۲۸
- ۷- در ادامه: برنامه‌ریزی در برابر طالع‌بینی ۳۰
- ۸- افکار آینده: خیال‌پردازی در برابر مشاهده ۳۳
- ۹- تسمه‌نقاله‌ی تجربه ۳۵
- بخش دوم: فکرهای شما با زندگی‌تان چه می‌کنند؟ ۳۷**
- ۱۰- آزمون کارایی ۴۱
- ۱۱- ارتباط‌های ذهنی ۴۵
- ۱۲- قضاوت کردن همه‌چیز ۴۷
- ۱۳- این فکر سعی در انجام چه کاری دارد؟ ۴۹
- ۱۴- فکرهايتان در حال ساختن چه دنیایی هستند؟ ۵۲
- ۱۵- فرار بزرگ ۵۴
- ۱۶- اغواگر ۵۷
- ۱۷- افکار سرکش ۵۹
- ۱۸- طوفان افکار ۶۱
- ۱۹- افکار ارباب‌میش ۶۴
- ۲۰- نان بیات ۶۶
- ۲۱- شما یک فکر نیستید ۶۷
- ۲۲- تنها به این دلیل که به چیزی می‌اندیشید، آن‌گونه نمی‌شود ۶۹
- ۲۳- پذیرش روز بارانی ۷۲
- ۲۴- ذهن یک‌طرفه ۷۴

- ۲۵- فراخواندن یک فکر به خودآگاهتان ۷۷
- ۲۶- جستجوی نقص‌ها ۷۹
- ۲۷- افکار به مثابه‌ی ستارگان ۸۱
- ۲۸- دسته‌ی زنجیربند ۸۳
- ۲۹- پاهایتان را حرکت دهید ۸۶
- بخش سوم: هرچه می‌اندیشید را باور نکنید..... ۸۹**
- ۳۰- افکار برچسبزن ۹۲
- ۳۱- قایق‌های ماهی‌گیری ۹۴
- ۳۲- رهایی از قضاوت‌ها ۹۶
- ۳۳- افکارتان را ترسیم کنید ۹۸
- ۳۴- سام، دوباره آن را بگو ۱۰۰
- ۳۵- آهنگ‌ها و صداهاى احمقانه ۱۰۲
- ۳۶- چینش افکار ۱۰۴
- ۳۷- وزنه‌ی کاغذ ۱۰۵
- ۳۸- افکار مزاحم ۱۰۷
- ۳۹- چاه اندوه ۱۰۹
- ۴۰- مراقبه‌ی اتاق سفید ۱۱۱
- ۴۱- چی‌واواى خود را به پیاده‌روى ببرید ۱۱۳
- ۴۲- مشتری ناراضی ۱۱۵
- ۴۳- ظرف غذای فکر ۱۱۶
- ۴۴- فکری را مانند یک پَر نگه دارید ۱۱۸
- ۴۵- فکر شکلاتی ۱۲۰
- ۴۶- غذا دادن به ببر ۱۲۲
- ۴۷- اجازه دهید نگرانی از کنارتان بگذرد ۱۲۴
- ۴۸- حرکت به سوی زندگی‌تان ۱۲۶
- ۴۹- رها کردن طناب ۱۲۹
- ۵۰- هیولاها ۱۳۲

مقدمه: هنر پشت‌سر گذاشتن ذهن

هنگامی که بیدار می‌شوید، ذهن‌تان سفری یک‌روزه را آغاز می‌کند. درست مثل این است که سوار یک ماشین می‌شوید و ذهن‌تان رانندگی می‌کند. گاهی با سرعتی بسیار بالا حرکت می‌کند. گاهی حتی نمی‌توانید از پارکینگ خارج شوید. گاهی دقیقاً شما را به مقصد راهنمایی می‌کند. گاهی از جاده‌ای خاکی با علف‌های هرز به میان ناکجاآباد می‌بردتان. ذهن شما می‌تواند خیابان‌هایی با خانه‌های مجلل و زمین‌های چمن شیب‌دار به شما نشان دهد - مکان‌هایی که به شما احساس حسادت و شکست می‌دهد. یا می‌تواند شما را در کوچه پس‌کوچه‌های پر از خطر و سایه‌های متحرک سرگردان کند.

ذهن بسیاری از ما به جاهایی می‌رود که آرزو می‌کنیم مجبور نبودیم دنبالش برویم. فکرهای ما ممکن است یک ویژگی خودکار داشته باشند که ما را به سمت احساس ترس، از دست دادن، بی‌لیاقتی یا عصبانیت سوق دهند. ما چنان به افکار خود وابسته شده‌ایم که آن‌ها در نظرمان واقعی هستند و ما را به سمت کارهایی سوق می‌دهند که درد بیش‌تری ایجاد می‌کند. این کتاب در مورد چگونگی به آرامش رسیدن و مشاهده‌ی ذهن‌تان است. در باره‌ی این است که اجازه دهید ذهن‌تان به هر کجا می‌خواهد برود، اما شما این سفر را خیلی کم‌تر جدی بگیرید. یاد خواهید گرفت مناظر ذهنی را با بی‌طرفی، نه با باور، و با علاقه، نه با درگیر شدن تماشا کنید. هنگامی که باور کردن هر آن‌چه را که می‌اندیشید کنار می‌گذارید، آن سواری‌های همراه ذهن‌تان احساس امنیت و راحتی بیش‌تری خواهند داشت.

بخش اول این کتاب پنج نوع فکر را به شما معرفی می‌کند. یاد خواهید گرفت که چگونه آن‌ها را بشناسید و مشاهده‌شان کنید؛ و این که چگونه

می‌توان از یک نوع فکر به نوعی دیگر تغییر وضعیت داد. در بخش دوم کتاب، یاد خواهید گرفت که عمل کرد و تأثیرات افکار خود را بشناسید. وقتی قادر باشید فکرها را واضح و شفاف ببینید، وقتی بدانید آن‌ها برای انجام دادن یا ایجاد چه چیزی طراحی شده‌اند، تسلط بسیار کم‌تری بر شما خواهند داشت. بخش سوم به شما نشان خواهد داد که چگونه یک فکر را تحت نظر داشته باشید، بی آن که گرفتار محتوایش شوید. یاد خواهید گرفت از قید چیزهای ترسناک و آسیب‌زایی که فکرها به سمت‌تان پرتاب می‌کنند رها شوید.

این کتاب [برای شما] روشن‌گر خواهد بود. قول می‌دهیم. این کتاب هم‌چنین روش‌های خلاقانه و جدیدی برای آن سفر روزانه با ذهن‌تان، به شما یاد می‌دهد. پس بیایید آغاز کنیم.

www.ketab.ir