

اعتیاد به ذهن میمون

(برنامه ریزی ذهنی خود را که در زندگی تان
کارشکنی می کند تغییر دهید)

جی اف ایف و ایست

ترجمه منیژه شیخ جوادى (بهزاد)

نشر پیکان

تهران، ۱۴۰۰

سرشناسه:	بنوا، ژی. اف.	J. F Benoist
عنوان و نام پدید آور:	اعتیاد به ذهن میمون: (برنامه ریزی ذهنی خود را که در زندگی تان کارشکنی می کند تغییر دهید) / جی. اف بنواست؛ ترجمه منیژه شیخ جوادی (بهزاد)؛ ویراستار علی اصغر عبداللہی.	
مشخصات نشر:	تهران، پیکان، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری:	۱۶۰ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.	
شابک:	978-964-328-919-5	
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی:	
	addicted to the monkey mind: change the programming...	
موضوع:	برنامه ریزی ذهنی خود را که در زندگی تان کارشکنی می کند تغییر دهید	
موضوع:	پرورش ذهن	Mental discipline
موضوع:	نگرش (روانشناسی) - تغییر	Attitude change
موضوع:	راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی	
	Conduct of life - Psychological aspects	
شناسه افزوده:	بهزاد، منیژه (شیخ جوادی)، مترجم.	
رده بندی کنگره:	BF۶۳۲	
رده بندی دیویی:	۱۵۳/۴۲	
شماره کتابشناسی ملی:	۸۵۲۱۹۴۳	



ADDICTED TO THE MONKEY MIND

اعتیاد به ذهن میمون

Pakalana Publishing/ U.S.A/ 2018

JF BENOIST

جی اف بنوایست

مترجم: منیژه شیخ جواد (بهراد)

ویراستار: علی اصغر عبداللہی

آماده سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر تولید: زهرا درخشان

حروفچینی و صفحه آرایی: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نادر

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۵۰

بها: ۹۸/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پایکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲/۸۸۴۲۳۱۱ - کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

وبسایت: www.paykanpress.com

ایمیل: paykanpress@gmail.com

اینستاگرام: [@paykan.press](https://www.instagram.com/paykan.press)

فهرست

پیشگفتار ۱

بخش ۱: آشنایی با ذهن میمون

- فصل ۱: این فیلم شماست ۱۵
- فصل ۲: ذهن میمونی که ما را بزرگ کرده است ۲۷
- فصل ۳: برنامه ریزی ما از کجا می آید ۳۷

بخش ۲: قدرت باورها

- فصل ۴: باورها به اشکال مختلف ظاهر می شوند ۵۱
- فصل ۵: هدف باورهای ما ۵۴
- فصل ۶: باورهایمان تعیین کننده تجربیاتمان هستند ۵۸
- فصل ۷: پیامد باورهای کشف نشده ۶۷
- فصل ۸: غلبه بر باورهای قدیمی ۷۴
- فصل ۹: مراقب باورهای شرم برانگیز باشید ۸۹
- فصل ۱۰: انطباق با باورهای جدید ۱۰۳

بخش ۳: احساسات در نقش سیستم هدایتی

- فصل ۱۱: اهمیت عواطف ۱۱۱
- فصل ۱۲: با احساسات صادق باشید ۱۲۰
- فصل ۱۳: اجازه دهید احساسات قطب‌نمای شما باشد ۱۲۵
- فصل ۱۱: احساس خشم را دور بزنید ۱۲۷
- فصل ۱۵: احساس اندوه را دور بزنید ۱۳۵
- فصل ۱۶: ترس را دور بزنید ۱۴۲
- فصل ۱۷: احساس شرم را دور بزنید ۱۵۲

بخش ۴: ابزار آگاهی

- فصل ۱۸: آگاهی تغییر می‌آفریند ۱۶۱
- فصل ۱۹: ذهن میمون را متحول سازید ۱۶۵
- فصل ۲۰: مالکیت تجربه‌تان را به دست بگیرید ۱۷۶
- فصل ۲۱: ضرباهنگ درونی‌تان را گند کنید ۱۸۶
- فصل ۲۲: در بدنتان حاضر باشید ۱۹۱

بخش ۵: کنکاش آگاهانه

- فصل ۲۳: ذهنیت خود را زیر سؤال ببرید ۲۰۷
- فصل ۲۴: سؤالات خاص و واقعی بکنید ۲۱۳
- فصل ۲۵: چه سؤالاتی بکنیم ۲۱۹
- فصل ۲۶: جریان کنکاش آگاهانه ۲۳۱

بخش ۶: ارباب ذهن میمون خود شوید

- فصل ۲۷: خارج از سلطه ذهن میمون ۲۴۳
- فصل ۲۸: بگذارید نور بر ذهنتان بتابد ۲۴۵
- فصل ۲۹: حاضر باشید ۲۵۲
- فصل ۳۰: خود را با دقت نظاره کنید ۲۵۷
- فصل ۳۱: آگاهی را پیروورانید ۲۶۲
- فصل ۳۲: قدردانی را نمایش دهید ۲۶۹
- فصل ۳۳: از آنچه هست استقبال کنید ۲۷۴
- فصل ۳۴: اشتباهات خود را بپذیرید ۲۸۰
- فصل ۳۵: تنفس آگاهانه را در برنامه روزمره بگنجانید ۲۸۶

بخش ۷: درایت ذهن ناظر سهیم شوید

- فصل ۳۶: توزیع عشق ۲۹۳
- فصل ۳۷: غلبه بر جراحات گذشته ۲۹۵
- فصل ۳۸: انتظاراتتان را زیر سؤال ببرید ۳۰۱
- فصل ۳۹: وقتی خشنودسازی دیگران را با عشق ۳۱۲
- فصل ۴۰: عبور از کنار قضاوت‌ها ۳۱۹
- فصل ۴۱: غلبه بر بحران سلامتی ۳۲۶
- فصل ۴۲: اعتماد به نفس را تجربه کنید ۳۳۲

پیشگفتار

کوبین را ملاقات کنید. یک شب کوبین پس از نوبت کاری دوازده ساعته در بیمارستان به خانه می آید. مستقیماً به طرف یخچال می رود و یک بطری آبجو بیرون می کشد و به دنبال آن یک پاکت چیپس را هم از قفسه آشپزخانه برمی دارد و مستقیماً به اتاق نشیمن می رود و روی مبل راحتی ولو می شود و تلویزیون را روشن می کند.

خیلی زود صدای قدم های زنش را که از پله ها پایین می آید، می شنود. کوبین هنوز زنش را ندیده است، اما صدای فریادش را از پله ها می شنود: «کوبین، باورم نمی شود.»

کوبین آهی می کشد: «مگر چه کار کرده ام؟»

جمی وارد اتاق می شود و پاکتی را به سوی او پرتاب می کند. «تو قرارداد را به بنگاه معاملات املاک نرساندی. این تنها کاری بود که از تو خواستم! من به جودی زنگ زدم تا عذرخواهی کنم و او گفت ما فرصت را از دست داده ایم — آن ها پیشنهاد کس دیگری را پذیرفته اند.»

جمی ساکت می شود و با نفرت به همسرش نگاه می کند.
کوپن جرعه ای از نوشابه اش را می نوشد. هنوز هم روی برنامه تلویزیون تمرکز کرده و سرانجام می گوید: «متأسفم، سرم خیلی شلوغ بود، آن قدر که...»

جمی حرفش را قطع می کند. «آهان، مشکل، کار توست، مگر نه؟ بیا کمی درمورد کارت حرف بزنیم. امروز یکی از دوستان پرستارت به من زنگ زد. از من می پرسید آیا تو بیماری که ساعت ده صبح هنوز سرکار حاضر نشدی. امروز ساعت ۷ از خانه بیرون رفتی. این سه ساعت کجا بودی؟»

جمی شوهرش را بازجویی می کند و جلوی صفحه تلویزیون می ایستد و مانع تماشای کوپن می شود.
کوپن آه عمیقی می کشد و پیش از پاسخ دادن لحظه ای فکر می کند.
«امروز صبح حالم خوب نبود و باید کمی استراحت می کردم.» حالا مستقیماً به چشمان زنش نگاه می کند.

جمی با عصبانیت دستانش را بالا می برد: «لابد در باری مشغول خوردن ودکا و یا چیز دیگری بودی.» جمی مکثی می کند، نفس عمیقی می کشد و بعد به سرعت انگشتانش را لابه لای موهایش فرو می برد. «من نمی توانم به تو نگاه کنم.» و نگاهش را به قالی می دوزد و سپس از آنجا دور می شود و کوپن را با سیل افکارش تنها می گذارد.

نمی توانی کاری را درست انجام بدهی؟ آدم بی مسئولیتی هستی.
احمقی. جمی لیاقت بهتر از تو را دارد.

کوپن از جا می پرد. دیوانه وار تلاش می کند هشدار ملامتگر درونش را خاموش کند. به سرعت از در جلویی بیرون می رود، سوار کامیونش می شود و با سرعت به طرف باری که اندکی با آن ها فاصله دارد، می راند.