

ذهن‌بینی

مبانی علمی جدید برای تحول فردی

نویسنده

دنیل جی. نیگل

ترجمه

شیوا جمشیدی



نشر اسبار

نام کتاب: ذهن‌بینی: مبانی علمی جدید برای تحول فردی

نویسنده: دانیل جی. سیگل

ترجمه: شیوا جمشیدی

ناشر: اسبار

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

طراح جلد: بهمن لطفی

صفحه‌آرا: فاطمه نیکبختیان

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۱
ش گفتار به قلم دنیل گلمن	۵
مقدمه: شیرجه زدن در دریای درون	۷
بخش اول سیر به زیستی: شرح دقیق ذهن‌بینی	۱۷
فصل ۱ - مغز از آب دیده، یک روح گمشده: مثلث به زیستی	۱۹
درباره مغز: مغز، رکف دست شما	۳۳
فصل ۲ - کرب‌های خش: از دست دادن و بازیافتن ذهن‌بینی	۴۵
درباره مغز: خلاصه از کتاب پذیرش نوروئی	۶۴
فصل ۳ - ترک کردن گنبد اتری: ذهن کجاست؟	۷۳
درباره مغز: سوار شدن بر مدارهای بازتابی	۹۰
فصل ۴ - گروه گر پیچیدگی: کشف هماهنگی سلامتی	۹۷
بخش دوم قدرت تغییر: ذهن‌بینی در عمل	۱۱۳
فصل ۵ - یک ذهن پُر نوسان: تقویت چرخ آگاهی	۱۱۵
فصل ۶ - نیمی از مغز در اختفا: متعادل کردن چپ و راست	۱۴۳
فصل ۷ - قطع ارتباط از گردن به پایین: پیوند دادن مجدد ذهن با بدن	۱۶۷
فصل ۸ - زندانیان گذشته: حافظه، تروما، بهبود	۱۹۹
فصل ۹ - درک کردن داستان زندگی‌مان: دلبستگی و مغز داستان‌گو	۲۲۷

فصل ۱۰ - خویشتن‌های چندگانه ما: برقراری رابطه با اصل و جوهره	۲۵۷
فصل ۱۱ - عصب‌زیست‌شناسی «ما»: تبدیل شدن به مدافعان یکدیگر	۲۸۳
فصل ۱۲ - زمان و امواج: مواجه شدن با عدم قطعیت و فناپذیری	۳۱۱
سخن آخر	۳۴۱
پیوست	۳۴۹
یادداشت‌ها	۳۵۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۸۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۸۷
نمایه	۳۹۱
درباره نویسنده	۳۹۶

یادداشت مترجم

آیا خاطره‌ای دارید که آزارتان می‌دهد؟ یا ترسی غیرمنطقی که نمی‌توانید از شر آن خلاص شوید؟ آیا گاهی اوقات به شکلی غیرقابل توضیح عصبانی یا ناراحت می‌شوید و برایتان سخت است از چنین حالتی خارج و آرام شوید؟ آیا تا کنون با خودتان فکر کرده‌اید چرا به‌رغم تمام تلاش‌هایی که به‌خرج داده‌اید، نمی‌توانید رفتارهای خاصی را کنار بگذارید؟ آیا به‌نظر می‌رسد در رابطه با فرزند، پدر/مادر، همسر، همکار یا رئیس‌تان در یک دور تکراری و اجتناب‌ناپذیر از تعارضات گیر افتاده‌اید؟ اگر بتوانید از این تله‌ها خارج شوید و یک زندگی غنی‌تر، پربارتر و شادمانه‌تر را زیست کنید چه می‌شود؟

این کتاب کمک می‌کند قدرت ذهن خودتان را عمیقاً کاوش کنید و سپس شما را هدایت می‌کند از قدرت ذهن‌تان برای یکپارچه‌کردن مغزتان استفاده کنید تا سطح کیفیت زندگی‌تان افزایش یابد. بخش اول کتاب مشتمل بر چهار فصل است که در آنها، دکتر سیگل مبانی نظری و یک عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی را شرح می‌دهد. در پایان سه فصل اول، بخشی تحت عنوان «درباره مغز» وجود دارد که در آن، مقدمات عصب‌شناسی و مفاهیم اساسی مرتبط با مغز آسانی به زبانی ساده ارائه شده‌اند. هرچند کاربرد عملی این مفاهیم در زندگی روزمره و نیز آثار درمان در بخش دوم کتاب آمده، بهتر است چهار فصل اول را به دقت مطالعه کنید تا با پارچ‌ب نظری نویسنده آشنا شوید. بخش دوم حاوی هشت فصل است که کاربرد مفاهیم مطرح‌شده را در عمل نشان می‌دهند. هر فصل این بخش با یک مثال واقعی شروع می‌شود و سپس نویسنده فرمول‌بندی و روند درمان آن مراجع خاص را شرح و بسط می‌دهد. واداس سترس پس از سانحه، افسردگی و تعارضات زناشویی از جمله اختلالات و مسائلی هستند که در نمونه‌های بالینی این بخش از کتاب به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته‌اند. می‌توان گفت کتاب «من‌بینی» یک کتاب تخصصی درباره موضوعی پیچیده است که دکتر سیگل با استفاده از مثال‌های متنوع و مشروح از زندگی واقعی خودش و همچنین مراجعان حقیقی، آن را به شکلی جذاب و قابل فهم ارائه می‌دهد.

این کتاب الهام‌بخش، آموزنده، عمیق، مبتنی بر یافته‌های علمی و درعین حال بسیار کاربردی، حاوی یک پیام بسیار مهم است: ما محکوم به تکرار گذشته و رفتار به شیوه‌های قدیمی و معین نیستیم؛ ما می‌توانیم با به کارگیری قدرت ذهن، مسیرهای نوروئی مغزمان را به شیوه‌هایی تحول‌بخش، از نو شکل دهیم. این امر به مدد ذهن‌بینی امکان‌پذیر می‌شود که مهارتی آموختنی است. این مهارت کمک‌مان می‌کند بر هیجانات خود تسلط یابیم، روابطمان را بهبود بخشیم و به نهایت توانمندی‌های فردی‌مان برسیم.