

ذهنتان را عوض کنید!

(بازآفرینی ذہن بہ روش خلاق)

قیومت کی کاترین ساکر

ترجمہ: مریم کادیانی

بکوشش استاد جنعلی میرزاہکی

سرشناسه :	مک کی، متیو - ساکر، کاترین.
عنوان و نام پدیدآور :	ذهن تان را عوض کنید! - مؤلف: متیو مک کی، کاترین ساکر.
مشخصات نشر :	مترجم: مریم کاویانی، ویراستار: فریبا داوودی.
مشخصات ظاهری :	قم : بیلاق یاران، ۱۳۹۳.
شابک :	۱۶۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی :	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۹-۸
موضوع :	فیفا
شناسه افزوده :	وقت، تنظیم، موفقیت، جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره :	کاویانی، مریم - مترجم.
شماره کتابشناسی ملی :	۱۳۸۹ ق ۴ ت ۴۹ / HD
	م ۸۹ - ۶۵۰/۱۱

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

aienedanesh@yahoo.com

www.ayenedanesh.com

ذهن تان را عوض کنید!

(باز آفرینی ذهن به صورت خلاق)

متیو مک کی، کاترین ساکر - ترجمه: مریم کاویانی - به کوشش استاد حسنعلی میرزاییگی

ناشر آئینه دانش

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳

قیمت ۵۵۰۰ تومان

شمارگان ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی صیام

چاپخانه جعفری

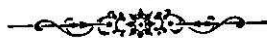
مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-7722-39-8

••

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۹-۸

فهرست



- مقدمه ۹
- هنر بازآفرینی ذهن ۹

بخش اول: به چه می‌اندیشید؟ / ۱۱

- محدوده‌ی حرکت مدیتیشن ۱۵
- شاتل درونی و بیرونی ۱۷
- مشاهده‌ی دیروز: یادآوری در مقابل مشاهده ۲۱
- تفکرات سخت ۲۵
- مشاهده و احساس در مقابل قضاوت ۲۹
- تفکرات داستان‌پرداز ۳۳
- طراچی و ترسیم در مقابل پیشگویی ۳۷
- تفکرات آینده: خیالپردازی در مقابل مشاهده ۴۱
- نوار انتقال‌دهنده‌ی تجربه ۴۵

بخش دوم: نقش افکار در زندگی شما / ۲۷

- تست عملی ۵۱
- پیوند ذهنی ۵۵
- همه چیز را نقد و بررسی کنید ۵۷

- این افکار چه کار می‌کنند؟ ۵۹
- چه دنیایی ذهن شما را می‌سازد؟ ۶۳
- راهی برای گریز ۶۵
- افکار همراه‌کننده ۶۹
- افکار سرکش ۷۳
- طوفان فکر ۷۵
- افکار رئیس‌مآبانه ۷۹
- نان بیات (مانده) ۸۱
- شما یک نفر نیستید ۸۳
- فقط به این خاطر که شما به آن فکر کنید وگرنه چیزی نیست! ۸۵
- پذیرش یک روز بارانی! ۸۹
- تفکر یک بُعدی ۹۱
- به وجود آوردن یک فکر در میدان آگاهی خود ۹۵
- در جست‌وجوی نقاط ضعف ۹۷
- افکار شبیه ستاره‌ها هستند ۱۰۱
- گروه زنجیره‌ای ۱۰۳
- پاهاتان را تکان دهید ۱۰۷

بخش سوم: هرآنچه فکر می‌کنید، باور نداشته باشید! / ۱۰۹

- افکار برجسی ۱۱۳
- قایق‌های ماهیگیری ۱۱۵
- قضاوت‌ها را کنار بگذارید ۱۱۷
- افکار تان را نقاشی کنید ۱۱۹
- دوباره به آن شم بگویید ۱۲۱
- آوازه‌ها و صداها را نامفهوم ۱۲۳
- دست و پنجه نرم کردن با فکر ۱۲۵
- کاغذ نگه‌دار ۱۲۷
- افکار ناگهانی (افکاری که یک دفعه سروکله‌شان را بلند می‌کنند) ۱۲۹
- خوبی غصه خوردن ۱۳۱
- مدیتیشن اتاق سفید ۱۳۳

- چیهوهایتان را برای قدم‌زنی ببرید ۱۳۵
- مشتری بداخلاق ۱۳۷
- جمیع ناهار فکر ۱۳۹
- یک فکر را مثل یک پَر نگه دارید ۱۴۱
- فکر شکلاتی ۱۴۳
- غذا دادن به تیر ۱۴۵
- نگرانی را کنار بگذارید! ۱۴۷
- زندگی‌تان را تغییر دهید ۱۴۹
- انداختن طناب ۱۵۳
- هیولاها ۱۵۷

مقدمه



◀ هنر بازآفرینی ذهن

زمانی که بیدار هستید یا در هشیاری مغزی به سر می‌برید، ذهن شما روزانه را شروع می‌نماید. مانند اینکه سوار ماشینی بشوید و مغزتان شروع به رانندگی کند. گاهی اوقات، با سرعتِ سرسام‌آور می‌رانید و گاهی نمی‌توانید از گاراژ بیرون بیایید. این سرعت، در مواقعی می‌تواند شما را از منزل مقصود برساند و در مواقعی دیگر، شما را به علف‌های هرزه که در دژه، و در حقیقت، به ناکجاآباد خواهد رساند. ذهنتان می‌تواند خیابان‌های خانه‌هایی مجلل و چمن‌ها را پراز آشغال به تصویر بکشد، طوری که احساس خجالت و شرمساری همه وجودتان را فراگیرد. حتی می‌تواند شما را در پس کوچه‌ها، مستأصل و پُراز ترس نگاه دارد.

گاهی اوقات، ذهن بسیاری از مادر نقاطی سیر می‌نماید که آرزو می‌کنید

کاش! هیچ وقت به آن نمی‌اندیشیدیم. ذهن ما قدرت و کیفیت فوق‌العاده‌یی دارد و می‌تواند به انتهای ترس، بدبختی، بی‌ارزشی و حتّا خشم بکشانندمان. آن قدر محکم به تفکراتمان می‌چسبیم که گویی واقعیّت محضند، امّا دریغ آنکه ما را به جایی رهنمون می‌کنند که جز رنج و عذاب بیشتر، چیز دیگری وجود ندارد.

این کتاب درباره این مطلب بحث می‌نماید که چه گونه با آرامش، مراقب ذهنمان باشیم و اینکه اجازه دهیم ذهنمان به هر جایی که می‌خواهد، برود، امّا زیاد آن را جدّی نگیریم. شما می‌آموزید چه طور با بی‌تفاوتی، مراقب صحنه‌پردازی‌های مغزتان باشید، نه اینکه آن را باور کنید و در نهایت، درگیرش شوید. اگر تمام صحنه‌پردازی ذهنتان را باور کنید، و به آن بیندیشید، کمتر احساس امنیت و آرامش می‌نمایید.

در اوّلین بخش کتاب، پنج تفکر متفاوت به شما معرفی می‌شود. شما می‌آموزید چه طور آنها را باز بشناسید و با آنها رفتار نمایید؛ از طرفی، چه گونه از یک نوع تفکر خارج شوید و به نوعی دیگر بپردازید. در بخش دوم، شما به تشخیص عملکرد و تأثیر تفکراتتان می‌پردازید. در واقع علاوه بر چه گونه خواندن ذهن، می‌آموزید ذهنتان از چه اجزایی تشکیل شده است.

در بخش سوم، چه گونگی کنترل ذهن را بدون اسیر کردن محتویات آن می‌آموزید و همچنین چه گونگی رهایی از تفکرات مخربّی که به سوی شما هجوم می‌آورند را یاد خواهید گرفت.

این کتاب چشمان شما را باز می‌کند و راه‌های جدید و خلاقانه‌یی را به شما می‌آموزد تا بتوانید سفر روزانه‌ی خوبی را با ذهنتان شروع نمایید. این را به شما قول می‌دهم.