

فرمانروایی ذهن

مترانوشه شریعت تربقانی

فربیا محمدی

www.ketab.ir

انتشارات آدمی و پری

تابستان ۱۳۹۵

سرشناسه: شریعت تربقانی، انوشه، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: فرمانروایی ذهن / انوشه شریعت تربقانی، فریبا محمدی.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

شابک: ۴-۰-۹۶۴۰۹-۶۰۰-۹۷۸: ۱۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: پرورش ذهن

Mental discipline: موضوع

موضوع: اندیشه و تفکر

Thought and thinking: موضوع

شناسه افزوده: محمدی، فریبا، ۱۳۴۷-

رده بندی کنگره: ۱۵۳۰۲/۳۶BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱۵۳۰۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۴۸۷



نشر
آدمی و پری

نام کتاب: فرمانروایی ذهن

تالیف: دکتر انوشه شریعت تربقانی، فریبا محمدی

ناشر: آدمی و پری

نوبت و سال چاپ: تابستان ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۴-۰-۹۶۴۰۹-۶۰۰-۹۷۸

Email: adamivapari@gmail.com

حق چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اول: فرمانروا کیست؟	۱۹
زندگی در سایه تفکر	۲۱
آشایی فرمانروا	۲۶
قدرت نفوذ ذهن	۳۱
ذهن خلاق	۳۷
فصل دوم: دشمنان فرمانروا	۴۵
هیجان	۴۷
خشم	۵۰
غلبه بر خشم	۵۱
اندوه	۵۵
غلبه بر اندوه	۵۹
دلشوره	۶۲
غلبه بر دلشوره	۶۳
حسادت	۷۱
غلبه بر حسادت	۷۲
غرور	۷۶
غلبه بر غرور	۷۸

۷۸.....	کمرویی
۷۹.....	غلبه بر کمرویی
۸۲.....	مشکلات اخلاقی
۸۲.....	مسخره کردن
۸۲.....	مشکلات اخلاقی
۸۲.....	آفات زبان

۱۰۳.....	فصل سوم: دوستان فرمانروا
۱۰۵.....	افکار موفقیت آمیز
۱۱۰.....	شادی
۱۱۷.....	عزت نفس
۱۲۳.....	جلب اعتماد
۱۲۷.....	خوش بینی
۱۲۸.....	اخلاق

۱۴۷.....	فصل چهارم: همکاری با فرمانروا
۱۴۹.....	از بین بردن نقاط ضعف
۱۵۴.....	مفهوم زیبایی
۱۵۶.....	مبارزه با پیری
۱۶۷.....	تسلط بر ذهن

مقدمه

سپاس می‌گذاریم سلطان یکتای زمین و زمان را که حی است و علیم به آنچه بواسطه ما از درکش عاجز است و مرید است و قائل به آنچه در دنیا شنیده می‌شود و قادر است به آنچه بخواهد، اما به جواد جنگ می‌زنیم که هر نفسی افرای می‌گیرد و در اعمال و گفتار و اندیشه‌هایمان تنها به مقصد بوش چشم می‌دوزیم. خداوند! شکر می‌کنیم که توان به پایان رساندن اثر را به ما عطا فرمودی و امیدواریم توانسته باشیم گامی در جهت ارتقای روحیه‌ی هموعانمان برداشته باشیم.

درباره‌ی طبیعت و ماهیت آدمی، نظریه‌های متعددی مطرح شده است که گاهی با یکدیگر در تعارض هستند. این نظریه‌ها را می‌توان به دو دسته‌ی کلی مادی و الهی تقسیم نمود. کسانی که هستی را با ماده مساوی می‌دانند، یا دست کم انسان را پدیده‌ای کاملاً مادی در نظر می‌گیرند، جزو دسته‌ی اول قرار دارند. در مقابل، آن‌هایی که علاوه بر بُعد مادی، به جنبه‌ی غیرمادی انسان نیز توجه می‌کنند، متعلق به دسته‌ی دوم هستند؛ برای مثال افلاطون یکی از بزرگانی است که وجهه‌ی غیرمادی برای انسان در نظر گرفت و بنا به عقیده

او روح یا ذهن جوهری است غیرمادی که می تواند جدا از بدن وجود داشته باشد. در مقابل، اسکینر پیشنهاد می کند مطالعه ی تجربی رفتار آدمی، تنها راه رسیدن به نظریه ای واقعی درباره ی ماهیت انسان است و او هر گونه ثنویت متافیزیکی را رد می کند.

سیاری از دانشمندان انسان را حیوان متفکر می دانند و تفکر را فصل ممیز انسان و حیوان قرار می دهند. با این که پاره ای از آزمایش ها نشان می دهد که تفکر در سطح پایین و ابتدایی آن در میان بعضی از حیوانات دیده می شود ولی تفکر اساسی و ذهن خلاق مخصوص انسان است و واقعا این خصوصیت انسان را از سایر حیوانات ممتاز می سازد. به عنوان مثال یادگیری از طریق شرطی سازی که مد نظر رفتارگرایان است، یک یادگیری سطحی است و با یادگیری از طریق درک، فهم و بصیرت، که بر محور تفکر قرار دارد، قابل تلفیق نیست. تفکر پایه ی ادراک و یادگیری را تشکیل می دهد. فهم و ادراک اساسی هر چیز و نتیجه ی تفکر و ذهنیت درباره ی آن چیز است.

گذشته از ذهن، اندیشه یا تفکر را نیز می توان نوعی کارکرد مغز دانست که "مفهوم ها و طبقه بندی" عناصر اصلی آن هستند. مفهوم به مجموعه ای از ویژگی هایی اطلاق می شود که به کمک آن تعدادی از اشیا در یک گروه قرار می گیرند و طبقه بندی می شوند تا شناخت جهان برای ذهن امکان پذیر گردد، وگرنه باید هر شی مستقل و متمایز در نظر گرفته می شد که دیگر شناخت جهان برای انسان غیر ممکن یا بسیار دشوار می گردید.

شیوه های مختلفی برای فکر کردن وجود دارد که عبارتند از:

الف- اندیشه ی گزاره ای : در این شیوه انسان سلسله جمله هایی

را در ذهن خود می‌سازد و چون گزاره یا حکمی بیان می‌شود به این نام خوانده شده است. در این جا اندیشه به دنبال سازمان دادن است.

ب- اندیشه‌ی تجسمی: در این شیوه شخص تصویرهایی در ذهن خود می‌بیند یا تجسم می‌نماید.

ج- اندیشه‌ی حرکتی: این روش شامل زنجیره‌ای از حرکات ذهنی می‌باشد که بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

فرد برای رسیدن به مرحله‌ی نهایی تفکر باید مراحل یادگیری را طی کند که عبارتند از: به فکر خطور کردن، تعقل، فرضیه‌سازی، استدلال و کاربرد. این نظم دیوبی، تفکر اساسی و واقعی تنها با طی این مراحل ممکن است. اگر تفکر کلیه فرایندهای ذهنی ما را در برگیرد، می‌توان حل مسائل، فضارت، استنتاج و استدلال و حتی رویا را نیز در زمره‌ی انواع تفکر به حساب آورد. روان‌شناسان مختلف، گرچه موارد نامبرده را به عنوان مکانهایی از تفکر می‌پذیرند ولی آن را به عنوان دسته‌بندی علمی انواع تفکر نمی‌پذیرند. گیلفورد تفکر را به دو دسته همگرا و واگرا تقسیم می‌کند. تفکر همگرا عبارت از انتخاب مناسب‌ترین راه حل که مبتنی بر کاربندیش و قوانین منطق برای کاستن تعداد راه‌های ممکن و تمرکز بر مناسب‌ترین راه حل است و تفکر واگرا، مرحله‌ی بررسی راه‌های توانا و توانایی باشد که مستلزم به خاطر آوردن راه‌های حل ممکن یا ابداع راه‌های جدید می‌باشد.

در ادامه تلاش می‌شود تا با متنی متفاوت از این مقدمه و با کلماتی ساده و روان، ذهن به عنوان فرمانروای بدن معرفی شود، زیرا به کمک آن می‌توان به بسیاری از آرزوهای خود دست یافت و دنیا

را زیباتر و قابل تحمل‌تر مشاهده کرد و جلو رفت. روان‌شناسان در قدیم فکر را پادشاه بدن معرفی می‌کردند، اما ابتدا فروید با مطرح کردن ناخودآگاه آن را زیر سؤال برد و لذا در این کتاب نیز ذهن به عنوان فرمانروا معرفی می‌گردد. انسان با تبعیت از عقل، علم، واقعیت و ذهن می‌تواند عالی‌ترین مدارج کمال را طی کند؛ هدف از طرح این مبحث نادان قلمداد کردن مخاطب نمی‌باشد، ولی اگر تصور می‌کنید این مباحث به درد شما نمی‌خورند، بهتر است قبل از بستن کتاب کمی به گذشته‌ی خود نگاه کنید (اندیشه‌نمایید). آیا واقعا همیشه تمام کارهایتان تحت اختیار این فرمانروا بوده است؟ هیچ گاه دچار هیجانات غلطی شده‌اید که بر اساس آن تصمیم نادرستی گرفته باشید؟ آیا در موقعیت خاصی قرار نگرفته‌اید که به دلیل کمرویی نتوانسته باشید حرف دل خود را بنیزید؟ چقدر ذهن و توانایی‌هایش را می‌شناسید؟ به دوستان و دشمنان آن آشنایی دارید؟ می‌دانید چگونه می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید؟ با خواندن کتاب بعد از آن که با دلایل و مثال‌های گوناگون به توانایی‌های ذهن پی برده شد، می‌توان آن را به عنوان فرمانروا پذیرفت. برای ذهن و عقل دشمنانی چون دلشوره، خشم، اندوه، حسد، غرور و کمروزی معرفی می‌شوند و در انتهای هر مبحث نیز راهکارهای ساده‌ای برای رهایی از هر یک از آن‌ها بیان خواهد شد. سپس به نمونه‌هایی از دشمنان عقل شامل افکار موفقیت‌آمیز، شادی، عزت نفس، جلب اعتماد و بالاخره موازین اخلاقی اشاره خواهد شد. مسلم است که فهرست بلند بالایی از تقویت یا تضعیف‌کننده‌های گوناگون می‌توان برای ذهن در نظر گرفت، لیکن آوردن همه‌ی آن‌ها از حوصله‌ی کتاب خارج است و لذا به همین چند نمونه بسنده شده است که به نظر می‌رسد از اهمیت

بیشتری برخوردار هستند و به علاوه تغییر آن‌ها بسیار کارساز خواهد بود.

برای اصلاح و بهبود موارد یاد شده در هر مبحث علاوه بر رعایت نکات عملی گفته شده در قسمت مربوطه، باید در انتهای هر فصل به یک تمرین عملی پرداخت. بدین منظور ابتدا باید یک یا چند جمله‌ی مثبت متناسب با هدف مربوطه پیدا کرد. به همین دلیل چندجمله‌ی مناسب برای هر موضوع در آخر هر فصل پیشنهاد شده است ولی شما باید جمله خودتان را پیدا کنید و در محل در نظر گرفته شده در پایین صفحه با اشت کنید. سپس باید جمله‌ی مزبور را روزی چند مرتبه در "سطح آرامش" تکرار کنید تا ملکه‌ی ذهن شود و در درون ذهن تان جای گیرد. بدون شک بعد از مدتی مفهوم آن جمله را در اعمال و گفتار تان نیز شاهد خواهید بود. برای قرار گرفتن در سطح آرامش، بهتر است موبایل را به دقت مطالعه و سپس به آن عمل نمایید. این تمرین را می‌توان چند نفری همزمان و در کنار یکدیگر انجام داد. برای قرار گرفتن در این سطح از هشیاری باید مراحل زیر به ترتیب انجام شوند:

۱- آمادگی: وضعیت بدن و شرایط محیط باید خوبی باشد که حواس پنج‌گانه کمترین تحریک را داشته باشد. به عنوان مثال چراغ‌ها خاموش باشند؛ لباس راحت پوشیده شود. بهترین وضعیت برای بدن چهار زانو نشستن بدون تکیه دادن و با کمر صاف می‌باشد. البته کسانی که از مشکلات ستون فقرات یا مفاصل رنج می‌برند، هر وضعیتی را می‌توانند انتخاب کنند. چشم‌ها باید بسته شوند. می‌توان با روشن کردن عود یا چیز خوش بویی تحریک بویایی را نیز به حداقل رساند. بهتر است یک موسیقی آرامش بخش در محیط پخش

شود. توصیه می‌شود که درب اتاق بسته باشد و به خانواده خبر داد که حداقل تا نیم ساعت مزاحم نشوند و تمرین را قطع نکنند. مسلماً موبایل و تلفن اتاق هم باید قطع و خاموش باشند.

۲- شل کردن عضلات (ریلکسیشن): در این مرحله عضلات بدن باید قسمت به قسمت از پا تا سر کنترل و شل شوند (به عبارتی به ترتیب پاها، ساق پاها، ران‌ها، شکم، قفسه سینه، پشت از کمر تا گردن، کتف‌ها، ساعد‌ها، بازوها، کف دست‌ها و انگشتان، گردن، سر و صورت). در هر منطقه در حال شل کردن عضلات می‌توان با ندای درونی به آن عضو فرمان داد که "آرام باش، آرام باش". حتی می‌توان برای بهتر حس کردن شل شدن عضلات، ابتدا هر عضله را منقبض و سپس گهلی آن را رها کرد.

۳- شمارش معکوس: در قدم بعد باید با شمارش معکوس ذهن را آرام‌تر کرد. علت معکوس شمارش این است که اغلب انسان‌ها درحین شمارش عادی از کم به زیاد می‌توانند همزمان به موضوع دیگری نیز فکر کنند. این که از چه عددی شروع شود، خیلی اهمیت ندارد، مثلاً می‌توان از ۵۰ آغاز نمود. با بیشتر شدن تمرین می‌توان از اعداد پایین‌تری کار را شروع کرد. سرعت شمارش باید در حدود شمردن هر عدد در یک ثانیه باشد. با رسیدن به عدد دهم ذهن در آرامش مناسبی قرار دارد.

در این لحظه اگر نوار مغزی (الکتروانسفالوگرافی) از شخص گرفته شود، به جای امواج بتا- که در حالت بیداری و هشیاری کامل دیده می‌شود - امواجی تحت عنوان آلفا ثبت می‌شوند که هم تعداد آن‌ها کم‌تر است (حدود ۱۲-۸ عدد در ثانیه) و هم اندازه (ارتفاع) آن‌ها از

حالت عادی (بتا) کم ترمی باشد. به همین دلیل این کار را رفتن به سطح آلفا نیز می‌نامند.

در این وضعیت ذهن چنان آرامشی دارد که ندای درونی خود را می‌تواند به کل بدن (شاید هم به کل دنیا) برساند. این ندا باید به صوت یک جمله‌ی مثبت کوتاهی باشد که دائم در زیر لب و یا در ذهن تکرار می‌شود. قبل از گفتن این جملات بهتر است چند دقیقه به دم و بازدم خود توجه شود. عده‌ای معتقدند اگر تنفس با شکم انجام شود آرامش بیشتری را می‌توان تجربه کرد. بهترین عبارت همان جمله‌ای است که در آخر هر فصل بعد از خواندن چند جمله پیشنهادی، در پایان صفحه از خودتان خواهید نوشت (به اشکال انتهایی هر فصل نگاه کنید). منظور از جمله‌ی مثبت، جمله‌ای است که فعل آن مثبت است (مثل می‌شود) زیرا نباید از افعال منفی (مثل نمی‌شود) استفاده کرد. اعتقاد بر آن است که فکر و بدن هنگام دریافت این فرمان خودش فعل مثبت می‌شنود و دریافت می‌کند! دقت شود که از افعال آینده نیز استفاده نشود، علی‌رغم این که هنوز تمرین کننده به آن وضعیت بیان شده در جمله نرسیده است؛ دلیل این کار آن است که می‌خواهیم به ذهن خود تلقین کنیم که آن حالت را دارد تا به تدریج در واقعیت نیز به آن شرایط برسیم. به عنوان مثال:

- من هر روز شاد تر از روز قبل می‌شوم.
- من شادی را به ذهن خود فرا می‌خوانم.
- نشاط جزء لاینفک زندگی من است.
- و از جملات نادرست می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- من دیگر غمگین نمی‌شوم (یا نیستم).

- من غم و اندوهی در زندگی ندارم.

- به زودی از غم رها خواهم شد.

برای تاثیر بیشتر می توان از تصویرسازی ذهنی نیز کمک گرفت. بدین منظور یک فیلم کوتاه تهیه می شود تا در همان لحظه در پرده سینمای ذهن اکران شود. بازیکن نقش اول آن خود شما هستید و از هر کس که می خواهید می توانید در این فیلم استفاده کنید. هر چه اتفاقات جاری در فیلم واقعی تر باشند، تغییر مورد نظر در انسان زودتر به وجود می آید. به عنوان نمونه برای غلبه بر خشم در کنار بیان جمله مثبت در سطح آرامش (مثل: خشم خود از احمد را با بیان محبتات تاکیدی آرام می کنم) فیلمی در همان لحظه ساخته و مشاهده می گردد که " یک روز هنگام صحبت با احمد (محرک واقعی عصبانیت و خشم در فرد) او مثل همیشه با مسخره بازی هایش باعث عصبانیت شما می شود ولی این بار شما در لحظه خشمگین شدن محیط را ترک می کنید و بعد از رسیدن به آرامش دلیل عصبانیت خودتان را به او می گوید و او هم اظهار پشیمانی می نماید و قول می دهد که دیگر این کار را تکرار نکند و در قرارهای بعدی نیز او به قول خود وفا می کند... " تا زمانی که وقت دارید می توانید این داستان را ادامه و به آن شاخ و برگ بدهید و هر وقت احساس کردید که دیگر کافی است (بسته به فرصت شما) می توانید کار را به اتمام برسانید. با این کار علاوه بر پیدا کردن آرامش، می توانید مشکلات روانی خود را نیز به تدریج برطرف نمایید. داستان کوتاهی که می سازید، همانند جمله ی مثبتی که تکرار می کنید، بستگی به مشکلی دارد که می خواهید بر آن غلبه نمایید.

۴- پایان: قرار گرفتن در وضعیت مزبور می تواند برای برطرف کردن مشکلات درونی نباشد (به عنوان مثال برای پیدا کردن آرامش یا استراحت دادن به فرمانروا). تا هر زمان می توان در این وضعیت باقی ماند (حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه). برای به اتمام رساندن کار در ذهن گفته می شود " حالا می خواهم از یک تا پنج بشمارم و با رسیدن به شماره ی پنج آرام آرام و با چند نفس عمیق چشم های خود را باز کنم. " و پس از چند تنفس عمیق چشم ها را باز و کار را به اتمام رساند.

به همراه کتاب مجموعه ای از جملات قصار در یک سی دی ارائه شده است که چکیده ای از کل مطالب می باشد که می توانید آن ها را چاپ و در جای مناسبی در معرض دید بچسبانید و یا در موبایل خود قرار دهید تا هر روز چند نوبت بخوانید تا به تدریج ملکه ی ذهنتان شوند. توجه شود که چون بعضی از این جملات با افعال مثبت نوشته نشده اند، برای گفته شدن در سبب آرامش و تمرین فوق مناسب نیستند.

هیچ دست نوشته ای بی عیب نیست از شما خواننده ی گرامی که با دقت و درایت آن را مطالعه می نمایید خواهش است عیوب آن را برای تصحیح و بهتر شدن به نویسندگان ارسال نمایید که به همین منظور نشانی پستی در زیر گذاشته شده است. عنوان متن ارسالی را "پیشنهاداتی برای کتاب" بگذارید که از فرستاده شدن آن از طرف یک دوست اطمینان حاصل شود. جا دارد از دوست عزیزمان آقای داوود مداح کمال تشکر را داشته باشیم که با سخنان سازنده ی خود نه تنها مشوق اصلی ما برای نگارش کتاب بودند بلکه برای چاپ و نشر آن نیز از هیچ تلاشی مضایقه نکردند. در نهایت باید

از تصحیح‌ها و توصیه‌های دلسوزانه‌ی سرور گرامی آقای مجید مبلغی
نیز یاد کنیم که در ارتقای سطح علمی کتاب تاثیر بسزایی داشتند.

anoosheh_shariat@yahoo.com

www.ketab.ir