

راز شاد زیستن

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: وحید افضلی راد

.....	۶۷
.....	۵۷
.....	۲۸
.....	۲۸
.....	۵۸
.....	۶۶
.....	۶۶

فهرست مطالب

.....	۵	فصل یکم «الگوهای رفتار»
.....	۷	الگوهای رفتار
.....	۱۷	تصویر ذهنی انسان از خویشتن
.....	۲۳	تصویر ذهنی و ضمیر ناهوشیار
.....	۲۷	تندرستی
.....	۳۱	درد
.....	۳۳	ما جزیی از دنیای روزمره‌ی خود هستیم
.....	۳۵	ثروت
.....	۴۳	فصل دوم «زیستن در زمان حال»
.....	۴۵	در حال زندگی کنید
.....	۴۸	انتظار
.....	۴۹	بخشنده‌گی
.....	۵۲	شادی
.....	۵۶	مقابله با افسردگی
.....	۵۹	شوخی
.....	۶۱	فصل سوم «ذهن آدمی»
.....	۶۳	ما به طرف اندیشه‌های غالب خود کشیده می‌شویم
.....	۶۵	ضمیر ناهوشیار
.....	۶۸	تخیل
.....	۷۱	تمرین ذهنی

الگوهای رفتار

بیاید در آغاز به کار ذهن نگاهی بیندازیم. آیا وقتی از خیابان عبور می‌کنیم، باید به تک‌تک قدم‌های خود توجه داشته باشیم؟ آیا وقتی غذا می‌خوریم، باید برای هضم آن، کاری انجام دهیم؟ آیا وقتی در خواب هستیم، باید نگران ادامه‌ی تنفس خود باشیم؟ حقیقت این است که ما هیچ‌یک از این کارها را با ذهن هوشیار خود انجام نمی‌دهیم. ذهن انسان را می‌توان به کوه یخی تشبیه کرد که بخش قابل رویت آن همان ضمیر هوشیار و بخش بسیار بزرگتر و پنهان آن، ضمیر ناهوشیار ماست. ضمیر ناهوشیار، مسئول بخش بزرگی از پیامدها و مسبب همه‌ی تکرارها در زندگی انسان است.

بسیاری از ما واجد الگوهای عودکننده هستیم؛ بدین معنا که تجربه‌ها یا رفتارهای کهنه، مرتب در زندگی ما تکرار می‌شوند.

به‌عنوان مثال شخصی را در نظر بگیرید که همیشه با تأخیر به قرارهای خود می‌رسد. خود من یک همبازی تنیس داشتم که همیشه تاخیر داشت. ما صبح دوشنبه‌ی هر هفته رأس ساعت هفت در هیلتون تنیس بازی می‌کردیم و من مطمئن بودم که همیشه حوالی ساعت هفت و ربع سروکله‌اش پیدا می‌شود؛ البته همیشه برای تأخیرهایش انواع و اقسام بهانه‌ها را داشت: «پسرم راکتم را گرفته بود و زیر تختش