

رهایی از زندان ذهن

فهرست

- بخش اول: چه فکر می‌کنید؟ ۱۱
- رصد زمان حال: تمرکز با حلقه متحرک ۱۳
- رصد زمان حال: مرور درون و برون ۱۵
- رصد گذشته: خاطره و مشاهده ۱۸
- افکار دست و پاگیر ۲۱
- تفاوت دیدن و حس کردن با قضاوت کردن ۲۴
- افکار روایتگر ۲۶
- قدم بعدی: برنامه‌ریزی در مقابل پیش‌بینی ۲۹
- افکار آینده: تخیل در مقابل مشاهده ۳۲
- نوار نقاله تجربیات ۳۵
- بخش دوم: افکار با زندگی چه می‌کنند؟ (تأثیر افکار بر زندگی) ۳۷
- آزمون‌گرایی ۳۹
- پیوندهای ذهنی ۴۳
- قضاوت ۴۵
- وظیفه این فکر چیست؟ ۴۷
- جهانی که ذهن می‌سازد ۵۰

۹۲. افکار خود را ترسیم کنید.

۹۴. با صدای بلند تکرار کنید.

۹۶. آوازه‌ها و صداها را چرند.

۹۸. افکار نامرتب.

۹۹. روزنه.

۱۰۱. افکاری که ناگهان در مقابلتان سبز می‌شوند.

۱۰۲. چاه ماتم.

۱۰۴. تمرکز در اتاق سفید.

۱۰۶. افکار بد را از خود دور کنید.

۱۰۸. مشتری ناراضی.

۱۱۰. ظرف غذا.

۱۱۲. افکار را مانند پر در دست بگیرید.

۱۱۴. افکار شکلاتی.

۱۱۶. غذادادن به ببر.

۱۱۸. از نگرانی خلاص شوید.

۱۲۰. به سمت زندگی بروید.

۱۲۴. طناب را رها کنید.

۱۲۷. هیولاها.

۵۲. فرار بزرگ.

۵۴. اغفال‌گر.

۵۶. افکار هرزه.

۵۸. طوفان فکر.

۶۱. ریاست افکار.

۶۳. نان بیات.

۶۴. شما یک فکر نیستید.

۶۶. طبق میل افکار عمل نکنید.

۶۸. پذیرش روز بارانی.

۷۰. وقتی تمام فکر و ذکرتان درگیر یک مسئله می‌شود.

۷۳. آوردن یک فکر به سطح آگاهی.

۷۵. یافتن نقص‌ها.

۷۷. افکار مانند ستاره‌ها هستند.

۷۹. افکار متصل به هم.

۸۲. حرکت کنید.

۸۴. بخش سوم: به چیزهایی که فکر می‌کنید، باور نداشته باشید.

۸۶. علامت‌زدن افکار.

۸۸. قایق ماهیگیری.

۹۰. رهاکردن قضاوت‌ها.

مقدمه

هنر رهایی از زندان ذهن

وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، ذهن شما سفر خود را آغاز می‌کند. مثل اینکه در اتومبیلی نشسته‌اید که ذهن شما راننده آن است. گاه با سرعتی سرسام‌آور رانندگی می‌کند و گاهی حتی نمی‌تواند از پارکینگ خارج شود. گاهی دقیقاً شما را به مقصد می‌رساند و زمانی شما را در میان ناکجاآباد رها می‌کند. ممکن است ذهنتان به شما خیابان‌هایی را نشان دهد که در آن، خانه‌های پرزرق و برق وجود دارند که با دیدن آنها، احساس حسرت و سرخوردگی می‌کنید. گاهی هم ممکن است شما را به دالان‌های تاریک و ترسناک ببرد.

برای بسیاری از ما پیش می‌آید که ذهنمان ما را به جاهایی برده که دوست نداریم آنجا باشیم. افکار ما به طور ناخودآگاه طوری تنظیم شده است که ما را به سمت احساس ترس، باخت، بی‌ارزشی یا خشم سوق می‌دهند. آن قدر در افکار خود غرق می‌شویم که به نظرمان می‌رسد، آنها واقعیت دارند و ما را به انجام کارهایی وامی‌دارند که حتی اوضاع را وخیم‌تر نیز می‌کند. موضوع این کتاب رسیدن به

آرامش و رصدکردن ذهن است. در این باره سخن گفته‌ایم که چطور بگذاریم مرغ ذهنمان به هر جا دلش خواست پرواز کند، اما زیاد به جایی که می‌رود توجه نکنیم. در اینجا می‌آموزید که چطور بعضی از صحنه‌هایی که ذهن ترسیم می‌کند را ببینید و لذت ببرید؛ اما آن‌ها را باور نکنید و درگیر آن نشوید.

بخش اول این کتاب به معرفی پنج نوع از افکار می‌پردازد. در این بخش یاد می‌گیرید که چطور این افکار را تشخیص داده و آن‌ها را رصد کنید. همچنین می‌آموزید که چگونه فکر خود را از سویی به سوی دیگر تغییر دهید.

در بخش دوم این کتاب، می‌آموزید که چطور کارکرد و تأثیر افکار خود را تشخیص دهید. وقتی بتوانید افکار خود را رصد کنید؛ وقتی بدانید که این افکار قرار است چطور عمل کنند و چه نتیجه‌ای در بر خواهند داشت، غلبه آن‌ها بر ذهن شما کمتر خواهد شد.

در فصل سوم به شما نشان خواهیم داد: چگونه بی‌آنکه در فحوای افکار غرق شوید، بتوانید آن‌ها را رصد کنید. و چطور در برابر اثرات مخرب بعضی از افکار مصون بمانید. تضمین می‌کنم که این کتاب، چشم شما را به روی حقایق باز خواهد کرد و همچنین راه‌های جدید و خلاقانه‌ای برای سفر روزانه‌ای که با ذهنتان دارید، به شما معرفی خواهد کرد. پس شروع کنید.

بخش اول | چه فکر می‌کنید؟

وظیفه اصلی ذهن ما تفکر است. ذهن ما، این کار را مدام و بی‌وقفه انجام می‌دهد. بعضی از این افکار، منطقی و بعضی دیگر بی‌منطق هستند. بعضی از افکار به حل مشکلات کمک می‌کنند و بعضی نیز با ایجاد ترس، عملکرد ما را مختل می‌کنند. گاهی افکارمان ما را به سمت دریای موفقیت سوق می‌دهند و زمانی کشتی زندگی‌مان را به گِل می‌نشانند.

افکار ما پدیده‌ای در لحظه هستند که فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند. [اگر بخواهم مثالی تلویزیونی بزنم] این افکار مانند یک صحنه کمدی غیرواقعی در تلویزیون هستند، اما ما اهمیت آن‌ها را در حد یک خبر جدی و فوری در نظر می‌گیریم. ما هر فکری که از ذهنمان می‌گذرد باور می‌کنیم و همین منشاء بسیاری از دردهای ما می‌شود. فقط یک راه وجود دارد تا از دام باورهای ذهن رها شویم و آن: دانستن چگونگی عملکرد آن‌هاست.

درک عملکرد ذهن با یادگیری هفت نوع طرز تفکر و درک تفاوت میان آن‌ها آغاز می‌شود. انواع طرز تفکر عبارت است از:

- مشاهده زمان حال؛
- خاطرات گذشته؛
- قضاوت درباره خوبی و بدی یا درستی و نادرستی؛
- افکار روایتگر که علت وقوع وقایع را بیان می‌کنند؛