

آرامش بی پایان با سلامت روان

نویسندگان:

دکتر زهرا محبوبی نیه

دکتر سید مصطفی عبداللہی

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: محبوبی نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: آرامش بی پایان با سلامت روان/ نویسندگان: زهرا محبوبی نیه، سیدمصطفی عبداللهی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۲۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

Mental health

موضوع: بهداشت روانی

Conduct of life -- Psychological aspects

راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی

رده بندی کنگره: RAV۹۰

رده بندی دیویی: ۳۶۲.۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۰۸۶۲

شابک: ۸۸۰۴



عنوان: آرامش بی پایان با سلامت روان

نویسندگان: دکتر زهرا محبوبی نیه، دکتر سیدمصطفی عبداللهی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۳۳ - ۶۰ - ۲۶ - ۳

قیمت: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،

طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱- همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: مدل قطب‌نمای زندگی	
مدل قطب‌نمای زندگی.....	۱۱
ذهن چیست؟.....	۱۲
ذهن شما دوست شما یا دشمن شماست.....	۱۳
تسلیم شو تا پیروز شوی.....	۱۴
پذیرفتن زندگی.....	۱۵
دعای آرامش.....	۱۶
هر چه بیشتر تلاش می‌کنی کمتر موفق میشی.....	۱۶
کارایی کلید رهایی.....	۱۷
تغییر یافت.....	۱۸
ذهن چگونه کار می‌کند؟.....	۱۸
فصل دوم: الماس ۶ وجهی	
الماس ۶ وجهی.....	۲۳
ما در اینجا به دنبال چی هستیم؟.....	۲۵
تمرین دست‌ها به منزله فکر.....	۲۶
استعاره طناب کشی با هیولا.....	۳۰

۳۱	استعاره ماشین حل مسئله.....
۳۲	استعاره نمایشگاه مارها.....
۳۲	استعاره ببر گرسنه.....
۳۳	استعاره فیلم وحشتناک.....
۳۳	گام‌های چهارده گانه الماس شش وجهی.....
۳۴	نقشه زندگی.....
۳۸	تمرین تاجه کردن.....

فصل سوم: ناامیدی سازنده

۳۹	ناامیدی سازنده.....
۳۹	اهداف.....
۴۰	مثال.....
۴۷	گیر افتادن در چرخه باطل.....
۴۹	استعاره‌های ناامیدی سازنده.....
۴۹	استعاره کتاب.....
۴۹	استعاره طناب کشی با هیولا.....
۵۱	استعاره دستگاه دروغ سنج.....
۵۱	قواعد متفاوت دنیای بیرون و درون.....
۵۱	تمرین مرتب سازی تجربه پنج حس و دنیای درونی.....
۵۲	قلاب‌های توجه دزد.....
۵۳	قلاب توجه دزد.....
۵۳	تمرین آیکیدوی کلامی.....
۵۴	آموزش آیکیدوی کلامی.....
۵۵	تمرین.....

فصل چهارم: بودن در زمان حال

۵۹	بودن در زمان حال.....
----	-----------------------

- معرفی زمان حال ۵۹
- ساختار اصلی توجه آگاهی ۶۰
- تمرین اسکن بدن ۶۱
- تمرین توجه آگاهی دستان ۶۲
- تمرین توجه آگاهی خوردن یک کشمش ۶۴
- استعاره لنگرانداختن برای اشخاص پر استرس ۶۵
- تمرین ۶۶
- تمرین قدم زدن در سکوت ۶۶
- تمرین دسته بندی هیجانات ۶۶
- تمرین برای کسانی که ارتباط خوبی با موسیقی دارند ۶۷
- تمرین فقط نشستن ۶۸
- وضعیت بدن و حالت نشستن ۶۸
- مراقبه همدردی ۶۹

فصل پنجم: همجوشی زدایی

- همجوشی زدایی ۷۱
- همجوشی در ۶ مورد اتفاق می‌افتد ۷۲
- تمرین نوشتن افکار روی کارت ۷۵
- تکنیک‌های همجوشی زدایی ۷۶
- تکنیک لیمو یا شیر ۷۷
- تکنیک صفحه کامپیوتر ۷۷
- تکنیک مراقبه برگ‌های روی رودخانه ۷۸
- تکنیک مراقبه تماشا کردن افکار ۷۹
- استعاره چمدان در دریا ۸۰
- استعاره قصه‌گوی ماهر ۸۰
- آموزش توهم کنترل شدن توسط افکار ۸۱

- ۸۲..... تمرین تماشای قطار ذهن
- ۸۲..... برچسب زدن به افکار
- ۸۳..... عینیت دادن به افکار و احساسات
- ۸۴..... تمرین توصیف به جای ارزیابی

فصل ششم: پذیرش

- ۸۵..... پذیرش
- ۸۵..... تکنیک‌های پذیرش
- ۸۶..... تمرین توجه آگاهی
- ۸۸..... تمرین توجه آگاهی پذیرش
- ۹۲..... استعاره دیوها در قایق
- ۹۲..... استعاره مسافران در اتوبوس
- ۹۴..... تمرین‌های شفقت با خود که به پذیرش کمک میکنند
- ۹۶..... استعاره کودک گریان در هواپیما

فصل هفتم: خود به عنوان مشاهده‌گر

- ۹۹..... خود به عنوان مشاهده‌گر
- ۱۰۰..... استعاره میکروسکوپ چشم پزشکی
- ۱۰۰..... استعاره آسمان و آب و هوا
- ۱۰۱..... کلید رهایی
- ۱۰۲..... تمرین کلاسیک از استیون هیز
- ۱۰۴..... تمرین یک مراقبه ساده
- ۱۰۵..... تمرین حرف زدن و گوش دادن به ذهن
- ۱۰۵..... استعاره کلاس درس
- ۱۰۶..... استعاره شاهزاده و گدا

فصل هشتم: ارزش‌ها

- ۱۰۷..... ارزش‌ها

۱۰۸	مقایسه اهداف و ارزش‌ها
۱۰۹	استعاره دو بجه در ماشین
۱۱۰	موفقیت
۱۱۱	تکنیک‌های مشخص کردن ارزش‌ها
۱۱۱	جشن تولد ۸۰ سالگی
۱۱۲	در تشیع جنازه خود شرکت کنید
۱۱۳	تکنیک ماشین ذهن خوانی
۱۱۳	تکنیک عمل‌های نقش
۱۱۳	تکنیک لحظه دلپذیر
۱۱۴	لحظه دلپذیر با توجه آگاهی
۱۱۵	تکنیک نوشتن زندگینامه شخصی
۱۱۵	ده حوزه ارزشمند زندگی

فصل نهم: عمل متعهدانه

۱۱۷	عمل متعهدانه
۱۱۷	مراحل عمل متعهدانه
۱۱۸	انواع اهداف
۱۱۹	مثال
۱۲۱	انجام عمل توجه آگاهانه
۱۲۲	استعاره زورگ بیگانه
۱۲۳	استعاره همسفران
۱۲۳	انتظار برای قطار اشتباهی
۱۲۴	موانع موجود در مسیر
۱۲۴	راهبردهای مقابله با موانع

پیشگفتار

کتابی که پیش روی دارید یکی از آثار ارزشمند در حوزه روان‌شناسی است. به واقع کتابی به زبان ساده که نگاهی نو به موضوع رنج و سلامت روان دارد. زندگی کوتاه است و همه ما فرصت یک روزهای برای زندگی داریم و فردایی نیست همین الان و همین اینجا زندگی در جریان است. درد بخشی طبیعی و اجتناب ناپذیر از زندگی بشر است. اما اجتناب از درد و یا تلاش برای مهار تجربه‌های درونی دردناک منجر به رنج و مشکلات بلند مدت و در هم شکستن زندگی می‌شود. به اعتقاد کتاب، زندگی انسان همواره پر از درد و ناراحتی و البته مقداری هم شادی و خرسندی است. هر لحظه دردناک زندگی فرصتی برای رشد یعنی حرکت رو به ارزش‌هاست یا عقب نشینی از آنهاست. منظور ما از زندگی در این کتاب زندگی کامل، غنی و معنادار است یعنی زندگی‌ای که به زیستنش بیارزش این زندگی قواعدی دارد و ما ناچاریم زندگی را برای زیستن بهتر بپذیریم. یکی از مهم‌ترین قواعد زندگی، زیستن در کنار رنج‌های بی‌شمار است. برای خوب زندگی کردن باید از مسیر رنج بگذریم.

انسانها نسبت به زندگی دو نگرش دارند بعضی‌ها به دنبال "زندگی خوب" هستند و بعضی "خوب زندگی کردن". گروه اول می‌گویند زندگی خوب یعنی داشتن افکار خوب، احساسات خوب، والدین خوب، خواهر و برادر خوب، دوستان خوب، مدرسه خوب، معلم خوب، دانشگاه خوب، اسناد خوب، مدرک خوب، شغل خوب، همکار خوب، درآمد خوب، خونه خوب، ماشین خوب و خلاصه همه چیز و انواع خوبش!!

همانطور که می‌دانید داشتن این چیزهای "خوب" یک توهم بیش نیست چون کلمه خوب در این ترکیب صفت و نسبی است و کلمه زندگی فقط یک اسم است و هیچ کدام از آنها یعنی افکار خوب، احساسات خوب و ... دست ما نیست!! مثلاً ما در داشتن والدین خوب هیچ انتخابی نداریم!!

اما نگرش دوم یعنی "خوب زندگی کردن" یعنی انجام این سه کار: (۱) خوب فکر کردن، (۲) خوب احساس کردن و (۳) خوب رفتار کردن. این سه تماماً در اختیار ما هستند و می‌توانیم آنها را به خوبی انجام دهیم. اما "خوب زندگی کردن" یکی از دشوارترین کارهایی است که می‌توانیم انجامش دهیم. هر یک از ما فقط یک بار زندگی

می‌کنیم اما اگر خوب زندگی کنیم همین یکبار کافی است. زندگی سفر است. سفر ما از لحظه تولدمان آغاز می‌شود و تا زمانی که زنده‌ایم ادامه خواهد داشت. شروع آن به انتخاب ما نیست، اما این حق را داریم که با زمانی که به ما داده شده است چه کاری انجام دهیم. برای سفر ما نیاز به قطب‌نما داریم یعنی چیزی که راهنمایمان باشد، یک حس درونی که به ما بگوید حقیقتاً چه چیزی برای ما مهم است. کشتی‌ها برای هدایتشان به قطب‌نما و برای راندن در مسیر به سکان احتیاج دارند. زندگی نیز همین‌ها را نیاز دارد. حال اگر مایل هستید که در مسیر ارزشهایتان حرکت کنید و آرامش بی‌پایان را تجربه کنید با ما همراه باشید تا مدل قطب‌نمای زندگی را برای شما معرفی کنیم.

این کتاب بارهایی از رویکرد جدید بر مبنای شواهد با عنوان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به نام اکت است. اکت رویکردی است که توسط استیون هیز ابداع شد و چیزهای زیادی با زبان استعاره درباره شیوه خوب زندگی کردن برای گفتن دارد. انسان از طریق استعاره (تمثیل) بهتر یاد می‌گیرد. استعاره‌ها داستانک‌های ساده‌ای هستند که پیام‌های مهمی برای ما دارند. آنها به راحتی یادآوری می‌شوند و در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌گردند و برای تغییر رفتار به صورت گسترده خیلی مؤثر هستند. ممکن است مطالعه‌ی این کتاب را تا زمانی که حس کنید «مناسب» است به تعویق بیندازید یا مانند یک کتاب راهنما یا کتاب درسی با آن برخورد کنید و انتظار داشته باشید که راه‌حلی برای مشکلات خود بیابید. با این حال، برای اینکه این کتاب بیش‌ترین کاربرد را برایتان داشته باشد، خواندن آن را مانند تماشای یک فیلم پیشنهاد می‌کنیم: فقط ببینید و بخوانید. از بخش‌هایی که شما را هیجان‌زده می‌کند، نت‌برداری کنید. قسمت‌هایی که کمتر به شرایط شما مرتبط هستند را رد کنید. اگر چیز مهمی را از دست داده‌اید، به عقب برگردید و مرور کنید. با یکبار کل مطلب را بخوانید و بعداً دوباره به آن بازگردید. اساساً، از شما می‌خواهیم آنچه برایتان مفید است را انتخاب کنید و بقیه را رها کنید (به احتمال زیاد، با مثال‌ها و نمونه‌های خاص و زیادی مواجه خواهید شد). به جای رسیدن به کمال، برای رسیدن به موفقیت این کتاب را بخوانید سپس آنچه را که فراگرفته‌اید در زندگی‌تان اعمال کنید.

مقدمه

انسان‌ها در رنج‌اند اما رنج با درد متفاوت و فراتر از اونه، همه ما در زندگی هیچانات آزاردهنده، افکار نگران کننده، خاطرات ناگوار، امیال و احساسات ناخوشایند را تجربه کرده و نگران بازگشت آن‌ها هستیم. این‌ها دردهایی هستند که در زندگی ما بوده و از این بعد نیز خواهند بود. درد در بچه‌ها و بزرگسالان و حتی حیوانات امری طبیعی است اما رنج مخصوص ما انسان هاست، از موقعی که به زبان و تفکر مسلط میشیم مثلاً از ۶ سالگی به بعد زبان (آموزه‌های کلامی) شکل می‌گیرد و باعث تولید رنج میشه چون ما با افکارمان تمامی مواردی که در گذشته بوده رو بهم ربط میدهیم و در کنار هم قرار میدهیم که باعث ایجاد رنج در ما میشه.

اما بچه‌ها و حیوانات تشخوار فکری و حرف زدن با خودشان را ندارند که فکر کنند مثلاً اون بهم بی احترامی کرد، قبلاً هم اینکار رو کرده بود و این جریان رو تعمیم بدن به موارد دیگه و بهم ربطشون بدن، این کار را ذهن ما انجام میده، پس ذهن می‌تونه باعث تولید رنج بشه.

ما همیشه به دنبال این بوده‌ایم که تنش‌های درونی و احساسات ناخوشایند و چیزی که ما را اذیت میکنه و ارزش جوشمون نمیداد کنترل کنیم چه در دنیای بیرون (سرما، گرما و ...) چه در دنیای درون (احساسات ناخوشایند و افکار و نشانه‌های فکری آزار دهنده). در دنیای بیرون عامل آزار دهنده را حذف میکنیم و تمام میشه و راحت میشیم اما در دنیای درون روشی که از آن در دنیای بیرون استفاده میکنیم یعنی کنترل کار نمیکند که بخواهیم درد و احساسات ناخوشایند را حذف کنیم. اتفاقاً اگر بخواهیم این احساسات و دردها رو حذف کنیم فقط وارد یک میدان نبرد و جنگ نابرابر میشیم که هرچه تلاش میکنیم که آنها را بیرون کنیم نمیرن و حتی بیشتر هم میشن، اما روشی جدید هست که میگه "تسلیم شو تا پیروز شوی" ما میتوانیم به این سمت بریم که میدان نبرد را ترک کنیم و فقط تماشاگر این میدان باشیم.