

خودورزی

برنامه آموزشی درمانی

(کتاب جامع)

دکتر رضا جوهری فرد





سرشناسه: جوهری فرد، رضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: خودورزی (کتاب جامع): برنامه آموزشی درمانی / رضا جوهری فرد.
مشخصات نشر: تهران: نشر دانژه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: [۲۱۲] ص: مصور، جدول: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۸۵-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: ص. ع. به انگلیسی: Reza Johari Fard, Self-Working.
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: خودسازی
Self-actualization (Psychology) -- Psychic aspects
خودسازی -- جنبه‌های روانی
رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۶۵۳۶۸

توجه: این اثر در رکز یکیت معنوی و همچنین کتابخانه ملی ایران به نام رضا جوهری فرد به ثبت رسیده است و هرگونه کپی‌برداری بدون کسب اجازه کتبی از مؤلف، تخلف محسوب شده و پیگرد قانونی دارد.

عنوان: خودورزی (کتاب جامع)

(برنامه آموزشی درمانی)

مؤلف: دکتر رضا جوهری فرد

صفحه‌آرا: خسروها یا:

مدیر تولید: داریوش سازه بد

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر - ۱۵۰۰

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۸۵-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت ۲۹۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
هفت درنگ خوددورزی	۹
درنگ نخست: در فریب، کیم، ادراک	۱۱
درنگ دوم: در تغییرپذیری شخصیت	۱۶
درنگ سوم: خودشناسی یا خودآزمایی	۱۷
درنگ چهارم: خوددورزی: رویکردی سیدم‌اندیش به روان‌درمانی	۱۸
درنگ پنجم: تم زندگی	۲۰
درنگ ششم: آهنگ تحول شخصیت	۲۱
درنگ هفتم: خوددورزی در زندگی	۲۳
♥ کتاب نخست: خوددورزی برای درمان‌جویان	۲۵

بخش اول

بر این بودگی ۲۷

مقدمه	۲۹
الگوی عصب‌روان‌شناختی خوددورزی (مغز چهارسطحی)	۲۹
شروع خوددورزی: ملاقات با خود	۳۳
آداب ملاقات با خود	۳۳

- گام اول: تن‌ورزی ۳۷
- تن؛ نخستین تکیه‌گام ۳۷
۱. تن‌آگاهی ۴۰
۲. تن‌آرامی ۴۵
۳. تن‌آموزی ۴۹
۴. جس‌آگاهی ۵۵
- گام دوم: هیجان‌ورزی ۵۷
۱. رهاسازی ۵۹
۲. بُرین‌سازی ۶۰
۳. بُد‌سازی ۶۴
- گام سوم: ادراک‌ورزی ۸۱
- خودآگاهی؛ هویت‌آسیب‌خود را دریابید! ۸۳
- دیگرآگاهی ۸۷
- روایت‌ورزی ۹۰
- گام چهارم: توجه‌ورزی ۹۷
- گسست گذشته ۹۹
- هست‌آگاهی ۱۰۰
- سپاس‌گزاری ۱۰۱

بخش دوم

به آن شدگی ۱۰۳

- گام پنجم: آفرینش آن (آتیه‌ورزی) ۱۰۵
- در مسیر خودشکوفایی ۱۰۷
۱. خودآرامانی ۱۱۰
۲. به-بودگی (کشف نقاط قوت خود) ۱۱۱

۳. ارزش‌های زندگی..... ۱۱۳
۴. آفرینش آن (آتیه‌ورزی)..... ۱۱۹

بخش سوم

تیم زندگی ۱۲۱

- گام ششم: زیست‌ورزی ۱۲۳
تیم‌زندگی ۱۲۴
طرحواره زندگی ۱۲۵
مسیر زندگی ۱۲۶
چهارگانه تیم‌دگی (کنش خودورزانه)..... ۱۲۷

- گام هفتم: زیستن با تیم هشت‌رانه ۱۳۱
۱. ذهن‌آگاهی ۱۳۱
۲. مهر‌آگاهی ۱۳۳
۳. یکپارچگی ۱۳۴
۴. آزادگی ۱۳۶

- گام هشتم: زیستن با تیم بالغانه ۱۳۹
۱. واقع‌گرایی ۱۳۹
۲. شکیبایی ۱۴۰
۳. پختگی ۱۴۱
۴. اندیشگی ۱۴۱

- گام نهم: زیستن با تیم مسئولانه ۱۴۳
۱. خویشداری ۱۴۴
۲. دگرداری ۱۴۵
۳. کنش‌مندی ۱۴۶
۴. پایبندی ۱۴۶

۱۴۹	گام دهم: زیستن با تیم خلاقانه
۱۴۹	۱. پویایی
۱۵۰	۲. زیبایی
۱۵۱	۳. گشودگی
۱۵۳	۴. نوگرایی

۱۵۵	♥ کتاب دوم: خودورزی برای درمانگران
۱۵۷	خودورزی: روان درمانی سیستم اندیش
۱۵۸	مفروضه های خودورزی
۱۵۸	مبانی نظری خودورزی
۱۶۱	۱- مرحله بر این بودگی
۱۷۵	۲- مرحله به آن شدگی
۱۷۷	۳- مرحله تم زنی (کنش خودورزانه)

۱۷۹	اسلایدهای آموزشی
۱۸۵	فرم مصاحبه خودورزی
۱۹۱	پروتکل پژوهشی درمانی خودورزی
۱۹۳	پرسش و پاسخ درمورد خودورزی
۱۹۷	واژه نامه خودورزی
۱۹۹	گزارش مراجعین
۱۹۹	مورد نرگس
۲۰۴	مورد پریم
۲۰۸	مورد سارا

۲۱۳	پی نوشت ها
۲۲۱	نمایه موضوعی

پیشگفتار

قریب ۲۵ سال دوران امرزش، پژوهش و فعالیت‌های بالینی در رشته روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی، و آشنایی با تفکر سیستم‌اندیش با رویکردی کل‌نگر، ارتباط‌محور و ترکیبی (syntatic) در برابر جزءنگری و کاهش‌گرایی (reductionism)، و بدین‌طور گفتمانی بافتار (content) فرهنگی ایرانی-اسلامی، من را بر آن داشت تا شیوه‌ای جدید برای درمان مراجعین خود در پیش بگیرم، تا ضمن تحلیل و درمان گذشته فرد، به آینده‌نگری و ساخت روایت و مسیر ویژه فرد از زندگی‌اش و از همه مهم‌تر، استفاده از زمان و نیروی حال، توجه شود، شیوه‌ای که تا پایان عمر فرد را در جهت رشد و بالندگی قرار دهد: خودورزی!

خودورزی، یک برنامه آموزشی درمانی است بر مبنای شناخت و تحلیل گذشته و شخصیت فرد (بر این بودگی)؛ آفرینش و ساخت آینده (به آن شدگی) و حرکت در مسیر زندگی در زمان حال (تم زندگی).

خودورزی، رویکردی است که تکلیف شما را با دو موضوع بسیار مهم فلسفه زندگی - به تعبیر هایدگر - روشن می‌سازد: هستی و زمان. در بخش هستی‌شناسی، نسبت فرد با زندگی و به اصطلاح *being* (sein) را مشخص

می‌کند و به یک چارچوب، ثبات و جهت در مسیر زندگی می‌رساند، و در بخش زمان، تکلیف فرد را با زمان گذشته، آینده و حال.

خودورزی، مسیری برای زندگی می‌سازد که به گفته شیخ محمود شبستری:

شریعت پوست، مغز آمد حقیقت میان این‌و آن، باشد طریقت

برای رسیدن به حقیقت زندگی خود، نخست باید «این» و «آن» واقع‌بینانه زندگی خود را دریافت؛ و سپس برای رسیدن از این به آن؛ در طریقت و «مسیر» زندگی حرکت کرد، تا بتوان احساس رضایتمندی و نیک‌بودن (wellbeing) را در زندگی تجربه نمود.

♥ واژه به واژه این کتاب، پس از سال‌ها کار با مراجعین مختلف و بررسی‌های بالینی گوناگون نوشته شده و بارها توسط همین مراجعین گرامی مورد ویراستاری قرار گرفته است و بنابراین، مهم‌ترین مؤلفین این کتاب، مراجعین من هستند که با علاقه و پیگیری، چارچوب نظری و بالینی کتاب را مستحکم نمودند.

این اثر، به‌عنوان یک کتاب آزمایشی (pilotbook) و به‌منظور بررسی‌های پژوهشی به چاپ خواهد رسید تا پس از بازآزمایی‌های بالینی بعدی مورد تجدیدنظر و بررسی‌های دقیق‌تر قرار گیرد. به این جهت، از همه مراجعین گرامی، متخصصین و دانش‌پژوهان گرامی درخواست می‌شود، نظرات خود را به ایمیل rjoharifard@gmail.com ارسال نمایند.

در پایان از انتشارات محترم دانژه به‌ویژه آقای دکتر سازمند که این فرصت را برای معرفی کتاب و برنامه آموزشی درمانی خودورزی برای من فراهم نمودند سپاسگزاری می‌کنم.

رضا جوهری‌فرد

روان‌درمانگر- استادیار دانشگاه