

لغت
ن و ام

از ذهن خارج شو و زندگی کن

راستی يك زندگی بی نظیر برای نوجوانان

جوزف سیاروچی / لونیز هیز / آنا بیچی

مهدی اسکندری

کاندیدای دکترای مشاوره
مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه
دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی
فوق‌دکترای اختلالات و سواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: سیاروچی، جوزف Ciarochi, Joseph
عنوان و نام پدیدآور: از ذهنت خارج شو و زندگی کن (برای نوجوانان): راهنمای یک زندگی بی نظیر برای نوجوانان / نویسندگان جوزف سیاروچی، لوئیز هیز، آن بیلی؛ مترجمان علی صاحبی، مهدی اسکندری.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.؛ مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۳۰۴-۶۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های قبل تحت عناوین مختلف و مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - به زبان ساده
موضوع: Acceptance and commitment therapy. Popular works

موضوع: تصریح ارزش‌ها

Values clarification: موضوع

شناسه افزوده: هیز، لوئیز

شناسه افزوده: Hayes, Louise

شناسه افزوده: بیلی، آن

شناسه افزوده: Bailey, Ann

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: Sahebi, Ali

شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ س ۹ / ۵۴۲۶ / RC۴۸۹

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۲۸۲۱۶



از ذهنت خارج شو و زندگی کن

راهنمای زندگی به غیر برای نوجوانان

نویسندگان: جوزف سیاروچی / لوئیز هیز / آن بیلی

مترجمان: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمدمهدی صنعتگر. ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حیدری / الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت: ۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صوبور - ص. غافق - علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

- پیش‌گفتار: شرح‌حمان ۱۱
- پیش‌گفتار ۱۵
- قدردانی ۱۹
- مقدمه: این کتاب سعه به شماست ۲۱

بخش ۱: شروع کار

- فصل ۱: اگر هر کسی رازی را پنهان کند، - ، اتفاقی می‌افتد؟ ۲۷
- فصل ۲: تبدیل شدن به جنگجوی آگاه ۳۳

بخش ۲: نبرد درون

- فصل ۳: آغاز سفر ۴۳
- فصل ۴: یافتن آرامش درونی ۵۱
- فصل ۵: مشاهده نبرد درون ۶۱
- فصل ۶: حرکت پیروزمندانه ۷۵
- فصل ۷: ملاقات با ماشین ۸۹
- فصل ۸: بی‌توجهی به ارزیابی‌های ذهن ۱۰۳

□ از ذهنت خارج شو و زندگی کن □

فصل ۹: گسترش مشاهده عاقلانه ۱۱۹

بخش ۳: راه خود را زندگی کن

فصل ۱۰: شناخت ارزش‌ها ۱۴۵

فصل ۱۱: ارزش‌گذاری برای خود ۱۶۱

فصل ۱۲: ایجاد رابطه دوستی ۱۷۵

فصل ۱۳: جستجوی مسیر زندگی ۱۹۵

نتیجه‌گیری

جرقه‌ای که در قلب برده شد ۲۱۳



پیش‌گفتار

هر زمان که یاد داری دستار شاقی مثل رانندگی انجام دهید، هیچ‌کس انتظار ندارد بیکراست به سطح ماهر بروید و با آزمون و خطا رانندگی یاد بگیرید. به همین دلیل مکانی برای آموزش رانندگی ایجاد شده است. اگر قرار بود رانندگی را با آزمون و خطا بیاموزید، شاید هیچ‌گاه پارک دوبل را یاد نمی‌گرفتید؛ شاید نمی‌توانستید، در ترافیک، فاصله ایمنی را رعایت کنید و دیگری را درست تشخیص دهید و با پیامدهای ناگواری روبرو شوید.

این کتاب را یک دوره آموزش رانندگی در حادۀ زندگی خود بدانید. راهکارهای نظری برای رانندگی نمی‌توانند به نفع مطلق کارساز باشند، بلکه مهارت حقیقی فقط با تمرین عملی به دست می‌آید. نردی که در حال آموزش رانندگی است، شاید در آغاز مدام به خود یاد دهد که کند که قبل از حرکت به چپ و راست، به آینه جلو یا آینه‌های کناری نگاه کند. ما پس از مدتی، تمام این کارها به راحتی و ناخودآگاه انجام می‌شود. در آموزش رانندگی، رانندگی بخش عملی رانندگی را یاد نمی‌دهند، بلکه فقط به شرح فرایند یادگیری کمک می‌کنند.

موضوع این کتاب در مورد پیچیده‌ترین پدیده وجودی انسان، یعنی ذهن است. ما در خصوص چگونگی عملکرد ذهن آموزش کمی از دیگران دریافت می‌کنیم، اما روشن است که به آن آموزش اندکی هم که در قالب نصیحت و توصیه



□ از ذهنت خارج شو و زندگی کن □

از دیگران دریافت می‌کنیم، اهمیت چندانی نمی‌دهیم. یکی از گرایش‌های روان‌شناسی براساس پژوهش‌هایی دقیق و منظم به این نتیجه رسیده است که باید برخلاف مسیری که جامعه، دوستان و رسانه‌ها به ما می‌گویند، پیش برویم و البته چنین کاری، خود یک مشکل است. اما اگر بتوانیم براساس این علم رزاری که عده زیادی هم به آن باور ندارند، حرکت کنیم و تمرینات مداومی انجام دهیم، می‌توانیم آن‌ها را در وجودمان نهادینه کنیم.

در این‌ها مثالی می‌آورم: هیجانات گاهی دردناک هستند. گاهی، با آزمون و خطا، به راحتی راهکارهایی می‌آموزیم که باعث می‌شوند آن درد برای مدتی از ما دور شود. اگر زیاد بار نظر و صحبت در کلاس بترسیم، می‌توانیم به کلاس دیگری برویم یا خود را در مریضی بزنیم، سکوت کنیم یا تظاهر کنیم که اصلاً به آن موضوع علاقه نداریم. اسناده از هریک از این روش‌ها، موجب می‌شود ترس برای مدتی از بین رود. اما از بد حادثه، این مسئله به افزایش قدرت و نیروی ترس در زندگی ما می‌پیوندد. تمام روش‌هایی که برای جلوگیری از ترس به کار گرفته می‌شود، حتماً گزینه‌ای به ظاهر کم‌اهمیت مانند اظهار بی‌علاقگی به موضوع برای فرار از آن، از آنجا که دربردارنده این پیام هستند که «از ترس باید ترسید»، موجب افزایش این احساس خواهند شد.

این کتاب راه‌حلی‌هایی متفاوت با برداشت‌های رایج را بررسی می‌کند؛ راه‌حلی‌هایی که دانشمندان رفتارگرا ایجاد و بررسی کرده‌اند، مانند پذیرش ترس، صرف زمان برای احساس کنجکاوانه آن و حمل آن با خود. همان‌گونه که کیف پول خود را همیشه به همراه دارید. این روش به ما اجازه می‌دهد از ترس‌هایمان نکته‌هایی بیاموزیم و به تدریج سلطه ترس را در زندگیمان کاهش دهیم.

البته این‌ها نتیجه تحقیقات دانشمندان است و لازم نیست به این ادعاها اعتماد کنید. بکوشید خودتان این راهکارها را تجربه کنید، زیرا مهارت‌های جدید در این کتاب خیلی زود به دردتان خواهند خورد. وقتی این مهارت‌ها را یاد می‌گیرید، خود را ماهرتر از قبل احساس می‌کنید و همانند راننده‌ای مسلط



می‌توانید بدون این‌که به نکات رانندگی فکر کنید، خیلی سریع حرکت کنید و چابک و چالاک شوید.

من پس از نگارش کتاب اصلی از ذهن خارج شو و زندگی کن انگیزه زیادی پیدا کردم تا این کتاب را برای نوجوانان، به شیوه‌ای جدید، همراه با مثال‌ها و روش‌هایی متناسب با چالش‌های نوجوانی بنویسیم. این سه نویسنده، متخصص کار با نوجوانان هستند و پس از خواندن این کتاب برایم روشن‌تر شد. این بهترین کاری بود که می‌توانستم بکنم. مشابهت‌های بسیاری بین نوجوانی که با آن‌ها کار کرده‌ام، و موضوعاتی که در این کتاب مطرح شده، وجود دارد. این نویسندگان موضوعات جزئی و کم‌اهمیت را حذف و موضوعات مهم و عمده را به روشنی ارائه کرده‌اند. نویسندگان برای خواننده کتاب اهمیت فائز ندارند و او را جدی گرفته‌اند.

از مهم‌ترین نکاتی که در این دوره آموزش رانندگی در جاده زندگی وجود دارد این است که سعی نداریم به شما بگوییم کجا بروید، بلکه بر چگونگی رسیدن به مقصد تکیه دارد. این کتاب که کتابی است که می‌کند، همان‌طور که دوست دارید، زندگی کنید و به این منظور باید کتاب را به دقت مطالعه کنید و آن را در عمل به کار بگیرید. این کتاب در مورد مسائل سوال می‌کند که برایتان بیش‌ترین اهمیت و ارزش را دارند و در پی آن است تا با خرد عمیق‌تر و درونی شما تماس برقرار کند. به تعبیر دیگر باید تصمیم بگیرید این زندگی متعلق به کیست؟ آیا متعلق به شماست یا به افکار و احساسات دیگران دارد که برای شما برنامه‌ریزی شده‌اند؟

و این مسئله‌ای است که آزادی بشر تماماً به آن بستگی دارد. اگر نوجوان هستید، کتابی که شما را به بررسی ارزش‌هایتان تشویق کند و چگونگی استفاده از آن‌ها را به شما آموزش دهد، بسیار ارزشمند است.

استیون هیز

استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا و نویسنده کتاب از ذهن خارج شو و زندگی کن