

ساکن روان

تجربه‌رهایی بر اساس متد سدونا
فرشته میرهاشمی



www.ketab.ir

سرشناسه	میرهاشمی، فرشته، ۱۳۲۹-
عنوان و نام پدیدآور	ساکن روان : تجربه‌های بر اساس متد سدونا/نویسنده فرشته میرهاشمی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴۵۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	بخش اعظم کتاب حاضر تجربیات نویسنده است.
عنوان دیگر	تجربه‌های بر اساس متد سدونا.
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
موضوع	خودسازی
موضوع	تحول (روان‌شناسی)
سناسه روده	دوسکین، هیل
سناسه افزوده	Dwoskin, Hale
رده بندی سر	BF۶۳۷
رده بندی دیوین	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	۶۱۹۶۶۴۸

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷
ساکن روان

تجربه‌های بر اساس متد سدونا

نویسنده .. فرشته میرهاشمی
طراح جلد .. کیوان روشن‌بین
صفحه‌آرایی .. مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول .. ۱۳۹۹
ناظر چاپ .. امیرحسین ندیری
چاپ .. آبرنگ نوین
تعداد .. ۱۰۰۰ نسخه
قیمت .. ۳۵۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۵۰۴



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۶		مقدمه
۱۴	 انسان در سفر زندگی	فصل ۱
۲۰	 آگاهی به «چگونگی بودن» احساسات و افکار	فصل ۲
۳۴	 رها کردن	فصل ۳
۴۴	 تکنیک‌های رها کردن	فصل ۴
۵۱	 تکنیک «انتخاب رها کردن»	فصل ۵
۶۰	 آزادی و سکون زنده	فصل ۶
۶۶	 نقشه راه برای آزادی احساس	فصل ۷
۹۲	 رها کردن در سطحی عمیق‌تر	فصل ۸
۱۰۰	 رها کردن خواسته‌های زیربنایی	فصل ۹
۱۰۲	 مقاومت	فصل ۱۰
۱۴۶	 هدف‌گذاری و دستیابی	فصل ۱۱
۱۵۴	 جمع‌بندی نکات مهم	فصل ۱۲
۱۶۰	 پرسش‌های رایج	فصل ۱۳

انسان همواره به نوعی در جستجوی آرامش درون بوده است، که من آن را تجربه «دل‌آرامی» می‌نامم. او در آن جستجو در طی تاریخ، فنون و روش‌های گوناگونی برای تجربه‌ریزی از گران و احساس‌های ناخوشایند و دستیابی به آرامش درون کشف کرده است. یکی از این روش‌های ساده و موثر برای تجربه‌ریزی، «متد سدونا» است. رهایی از افکار و احساسات با «متد سدونا»، به تجربه آزادی درون منجر می‌شود. اگر چه در زندگی ممکن است به طرق مختلف رهایی را تجربه کرده باشید، بی‌نگامی که با بکارگیری «متد سدونا» آگاهانه بر «رها کردن» تمرکز می‌نید، فاد، خواهید بود «رها کردن» را به سادگی در زندگی روزمره خود تجربه کنید. «متد سدونا» فوق‌العاده است، زیرا روندی است که شما می‌توانید در هر زمان و هر جایی از آن استفاده کنید تا با ذهنی باز و آزاد هر بخشی از زندگی‌تان را که مایلید، گسترش و ارتقاء دهید.

«متد سدونا» توسط لستر لونسون^۱ در شهر سدونا^۲ ایالت آریزونا

1. Sedona Method
2. Lester Levenson

آمریکا تدوین و ارایه شد. لستر لونسون در سال ۱۹۰۹ به دنیا آمد و در سال ۱۹۵۲ پزشکان تشخیص دادند که مبتلا به بیماری‌هایی است و مدت کوتاهی بیشتر زنده نمی‌ماند. در آن زمان او زندگی خود را چنین مورد سوال قرار داد: «زندگی‌ام چه شد؟ شادی و سرور زندگی‌ام کجاست؟». پس از سیر و سلوکی درونی دریافت که «دوست داشتن به جای دوست داشته شدن» پاسخ این سوال است و از آن پس تمرکز زندگی‌اش را بر دوست داشتن و رها کردن انتقاد و احساسات ناخوشایند قرار داد. به تدریج حال و احوالش کاملاً رو به بهبود نهاد. «همی شهر سدونا شد و در آنجا سکنی گزید. برنامه‌هایی را در جلسات «سست» جهت آرامش و رها کردن افکار و احساس با دیگران برگزار کرد که در دل آن جلسات، متدی برای رهایی از افکار و احساسات به نام «متد سدونا» پدید آمد. لستر لونسون چهل و دو سال پس از آن تاریخ، زنده ماند و در سال ۱۹۹۱ درگذشت. وی قبل از فوتش «متد سدونا» را به دو تن از بهترین شاگردانش «هن دوا مکی»^۲ و «لری کرین»^۳ سپرد. دوا مکی بعد از وی برگزاری برنامه‌ها و تعییمات «بریان» را به عهده گرفت. «متد سدونا» بر پایه این جمله معروف لستر لونسون بنا شده است که می‌گوید: «ما در اصل موجودات نامحدودی هستیم که تنها با محدودکننده‌ای که در ذهنمان هست، محدود می‌شویم».

چگونه در مسیر سدونا قرار گرفتیم

من در سال ۱۹۸۷ با برنامه‌های تحول^۴ در رشد شخصی در لاس‌آنجلس آشنا شدم و بر اساس اعتماد به دوستی عزیز که معرف من به این برنامه‌ها بود، در آنها شرکت کردم. در آن زمان من از نظر حرفه‌ای و مالی فرد بسیار موفقی در

1. Satsang

2. Hale Dowskin

3. Larry Crane

4. transformation programs

آمریکا بودم، به عنوان یک آرشیکت و شهرساز، شرکت ساختمانی بزرگی داشتم و بسیار پرمشغله بودم. در روز اول برنامه در ذهنم مکالمات مختلفی حضور داشت و مدام به خود می‌گفتم «من برای چه اینجا هستم!». با وجود این مکالمات در روز دوم برنامه بود که در یکی از پروسه‌های مربوط به گذشته، یک مرتبه با برنامه، با گذشته و کودکی، و با خودم ارتباط برقرار کردم. این برای من نقطه عطفی اساسی شد. پس از پایان آن برنامه، در برنامه‌های زیادی در این حوزه شرکت کردم و در حوزه رشد شخصی از جان و دل فعال شدم. در سال ۱۹۸۹ برنامه‌های تجربی رشد شخصی و حرفه‌ای به نام «بنال» را به زبان فارسی در آمریکا برای جامعه ایرانی به وجود آوردم و پس از مدتی تحصیلات دانشگاهی خود را در مقطع دکترای روان‌شناسی ادامه دادم و تمامی فعالیت‌های آموزشی و حرفه‌ای خود را معطوف به حوزه «تحوّل و تغییر شخصی و حرفه‌ای» کردم.

در طی سال‌های فعالیت «بنیان» برنامه‌های زیادی در زمینه «چگونگی بودن» با احساسات برگزار شد. در سال یکی از این برنامه‌ها در سال ۱۹۹۳ با نام موسسه «سدونا» آشنا شدم و از طریق خبرنامه آنها را دنبال می‌کردم. در همان زمان در یکی از جلساتی که توسط بنال - اسکین در لس‌آنجلس برگزار شد شرکت کردم. پس از پایان این نشست، با توجه به تجربیاتم از بنیانگذاری نظریه و متد بنیان و ۷ سال سابقه مربی‌گری آن به صورت رسمی برای برنامه تربیت مربی^۱ این متد در اکتبر ۱۹۹۵ دعوت شدم.

حضور من در این برنامه با داستان جالبی همراه بود که شاید برای شما جذاب باشد. روز اول برنامه سدونا برایم خسته‌کننده و بیش از حد ساده بود و به نظرم آمد که بهتر است برنامه را ترک کنم. این مطلب را با دوستم در میان گذاشتم و او به من پیشنهاد داد که آن شب را در شهر سدونا بمانم و روز بعد تصمیمم را بگیرم. آن شب هالوین بود و من از دوستم درخواست کردم

که مرا به مزار لستر لونسون ببرد. برایم گفت که مزار لونسون در تپه‌های نزدیک مرکز موسسه سدونا قرار دارد و در این شب خاص می‌ترسد مرا به آنجا ببرد. بالاخره راضی‌اش کردم که مرا همراهی کند و حدود ۱۲ شب به محل مزار رسیدیم؛ مزاری تنها و در نهایت سادگی. کنار مزار در سکوت و با احترام به سادگی این متد و بنیانگذار آن، مدتی نشستیم. پس از آن در کوته راهی اتاقم در مرکز موسسه سدونا شدم؛ اتاق شماره ۱۳. شب‌هنگام در خواب دیدم که پشت در خانه قدیمی دوران کودکی‌ام ایستاده‌ام. در بسته است. از آنم که کلید در خانه را می‌خواهم. می‌گویم من چیز مهمی در خانه جا گذاشته‌ام و حتماً باید وارد شوم. مادرم تاکید می‌کند که کلید را به خودت داده‌ام. کلید در دست خودت هست. در این حال بودم که از خواب پریدم. انگار اولین بار بود این اتفاق می‌افتاد. خورشید داشت در آسمان بالا می‌آمد و پرتوی نوری از پنجره وارد اتاق می‌شد. پرتوی نور را دنبال کردم. در کنار تخت خواب کتابی از لستر لونسون بود روی کتاب بزرگ نوشته شده بود: «کلید». یک لحظه خوابم به ناگهان آمد و منقلب شدم و در ذهنم تداعی شد که کلیدی که در گذشته جا گذاشته‌ام، اینجا است و ادامه این برنامه پیام خواب من است. با همان حالت منقلب به کلاس رفتم، خواب را تعریف کردم، و اعلام کردم که می‌خواهم بمانم و برنامه را ادامه دهم. در پایان برنامه تنها کسی بودم که به عنوان مربی انتخاب شدم و مجاز برگزاری «متد سدونا» را به عنوان مربی رسمی دریافت نمودم.

پس از تجربه برگزاری چند برنامه آموزش متد سدونا به زنان انگلیسی در لندن و لس‌آنجلس، و با وجود تجربه شگفت‌انگیزی که خوردم از حضور در برنامه‌های سدونا داشتم، بر آن شدم که «متد سدونا» را به زبان فارسی در فضای بنیان ارائه نمایم. بنابراین به تدوین برنامه مقدماتی «متد سدونا» برای فارسی‌زبانان با بهره‌گیری از فرهنگ ایرانی و حکمت شاعرانی چون حافظ و

مولانا اقدام کردم. به منظور موثرتر شدن برنامه، بازی‌های تجربی‌ای طراحی کردم که در برنامه‌های اصلی «متد سدونا» موجود نبودند. بعدها این بازی‌ها را به موسسه سدونا ارائه کردم که مورد استقبال قرار گرفت. اولین برنامه در لس‌آنجلس ارائه شد و پس از آن در ایران، امارات، مالزی، و ترکیه به دفعات ارائه گردید.

تجربه متد سدونا برای من کلید رهایی بود و رسالت خود دانستم که «متد سدونا» را نیز چون «متد بنیان» عزیز بدارم. امروز پس از سال‌ها کار در این حوزه، «متد سدونا» را موثرتر از هر متدی برای رهایی انسان از درگیری‌های ذهنی می‌دانم. متد سدونا از طریق برنامه‌های گروهی و تجربی ارائه می‌گردد^۱ و بنابر تجربه سالیان، هیچ چیزی در حوزه رشد شخصی جای تجربه را نمی‌گیرد. با این وجود بسیار مشتاق بودم امکانی ایجاد کنم تا افرادی که در برنامه‌ها شرکت نکرده‌اند نیز بتدریج طعمی از رهایی را بچشند، و این منشاء نگارش این کتاب شد تا خواننده رواند با مطالعه این کتاب و به کارگیری تمرین‌های آن رهایی را تجربه کند. از آنجا که از ابتدای گام نهادن در مسیر تحول، قصدم که ایستادن برای رشد انسان‌هاست شفاف بوده است، نوشتن این کتاب را بخشی از رسالت خود دانستم. در بخش‌های آن هر لحظه این شوق برایم حضور داشت که هر کس که این کتاب به دستش می‌رسد و تمرین‌هایش را انجام می‌دهد، بتواند حتی برای لحظه‌ای آرامش در درون «سکون زنده آ»، و نامحدود بودن وجودش را در فضای یکی بودن هستی تجربه کند.

اثر حاضر برگردان بخش‌هایی از کتاب سدونا نوشته هانس-وااسکین (با هماهنگی نویسنده و ناشر)، برنامه مقدماتی «متد سدونا»، و تجربه‌های شخصی من در طی سال‌ها آموزش این متد است؛ و جهت بهره‌گیری هرچه بیشتر خواننده، به زبانی ساده و کاربردی تدوین شده است تا بتوان آن را به

۱. برای تجربه «متد سدونا» می‌توانید با ایمیل Info@Sedona.ir مکاتبه نمایید.

سهولت تمرین کرده و در موارد زندگی روزمره خود به کار برد. با به کارگیری «متد سدونا» برای لحظه‌ای ظرف هستی از معیارها، قضاوت‌ها، افکار، احساسات، خواسته‌ها، و ... تهی می‌شود و در این فضای تهی امکان تجربه‌های نو گشوده می‌گردد. مزده آن‌که این تجربه هر لحظه می‌تواند در اختیار ما باشد، همانگونه که مولانا می‌گوید: «هر نفس نو می‌شود بیا و ما/ بی‌خبر از نو شدن اندر بقا». این متد برای من و انسان‌ها فرصت تجربه حضور و نو بودن را ایجاد کرده است. هرچه این متد را بیشتر به کار برد، به تدریج مانند نفس کشیدن، انجام آن راحت‌تر و طبیعی‌تر می‌شود. در این حالت بر خود لازم می‌دانم از لستر لونسون و هیل دواسکین و تمام افرادی که در سال‌های نوجوانی و ماندگاری متد سدونا مشارکت داشته‌اند، سپاس و قدردانی به عمل آورم. نام این کتاب را به حرمت مولانا جلال‌الدین بلخی، و کلام ایشان «ساکنِ روان» می‌گذارم.

وہ چہ بی رنگ و بی نشان در منم کی بینم مرا چنان کہ منم
کی شود این روان من ساکن ین چنین «ساکنِ روان» کہ منم

فرشته میرهاشمی