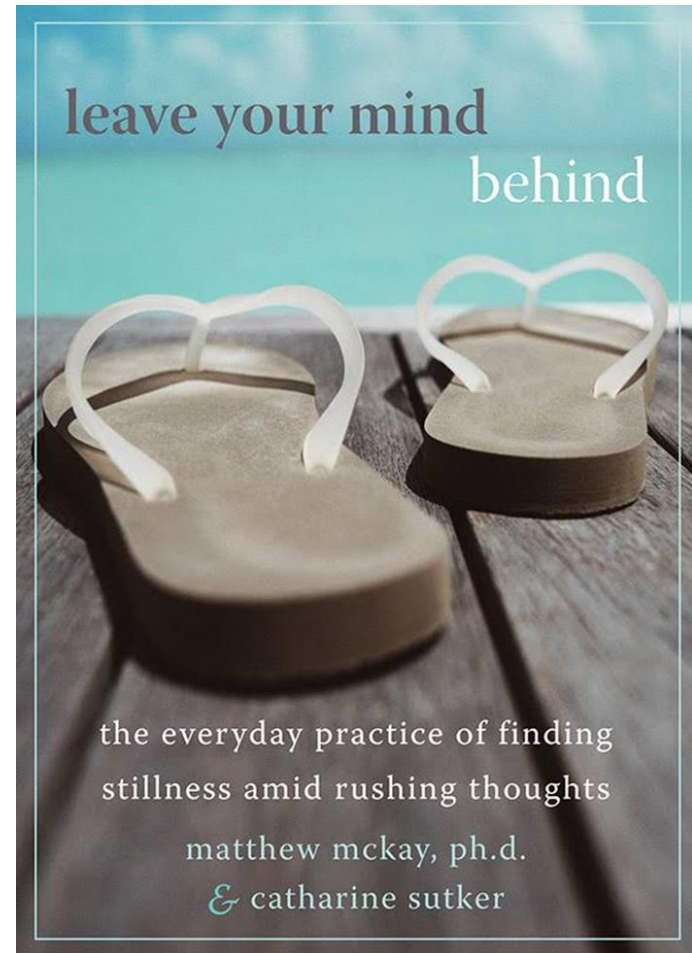
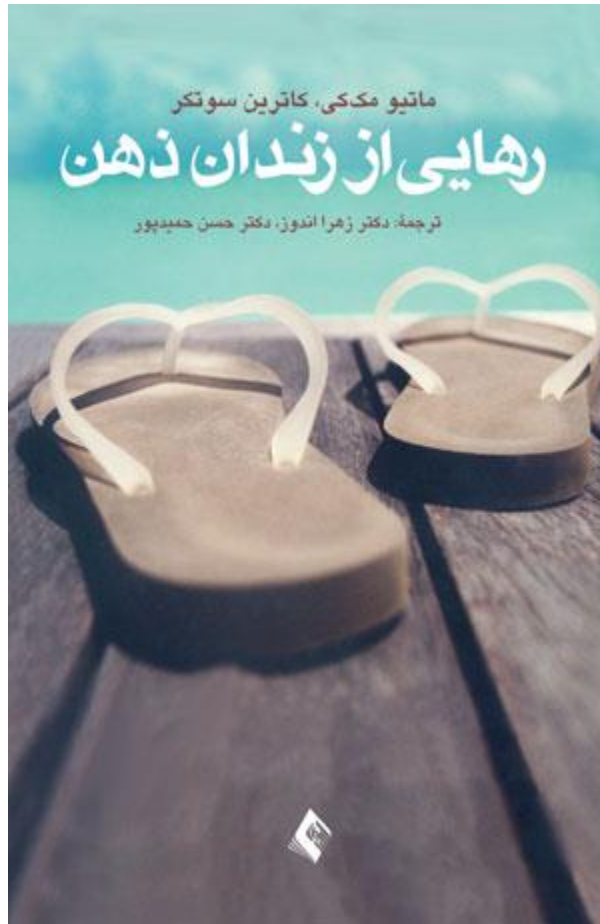


رهایی از زندان ذهن



• نویسنده: ماتیو مک‌کی، کترین سوتکر

• مترجم: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور

• موضوع: روان‌درمانی و مشاوره - درمان های موج سوم

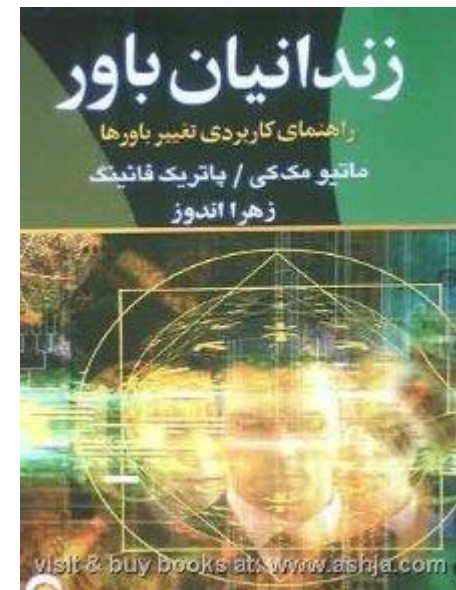
• تاریخ چاپ: ۱۳۹۴/۰۴/۲۰ - نوبت چاپ: چهارم

• تعداد صفحه: ۱۲۰ - رقی - شمیم

نویسندگان

استاد روان شناسی انستیتو رایت
در برکلی است.





در ابتدای کار

- چه کسی خوانده است؟
- چه برداشتی از عنوان کتاب و انتظارات از آن
- تامل چند دقیقه ای و اجازه جولان ذهن در مورد خودتان

پشت جلد

- شما در این کتاب، یاد می‌گیرید، از چشم اندازی دور به مشاهده ذهن تان بنشینید.
- وقتی دست از اعتقاد به افکار تان بر می‌دارید، افکار تان تسلیم می‌شوند و ذهن تان به احساس آرامش و امنیت بیشتری دست می‌یابد.
- در بخش اول کتاب یاد می‌گیرید چه طور افکار تان را بشناسید و آن‌ها را مشاهده کنید و چگونه فکرتان را تغییر دهید.
- در بخش دوم کتاب، به نقش و تأثیر این افکار در زندگیتان پی می‌برید. وقتی فریب افکار تان را نمی‌خورید و آن‌ها را به دقت شناسایی می‌کنید و می‌دانید که عملکردشان چیست و قرار است چه کار کنید، موفق می‌شوید که نفوذ آنها را در زندگی تان کاهش دهید.
- در بخش سوم کتاب به این موضوع می‌پردازیم که چه طور می‌توانید یک فکر را مشاهده کنید، بدون این که درگیر محتوای آن شوید. این کتاب، روش‌های نوین و خلاقانه‌ای در اختیار شما قرار می‌دهد تا در طول سفر روزانه ذهن تان، شما را همراهی کند. اگر موافقید، شروع کنید.

• بر اساس مولفه اصلی درمان اکت: **ناهمجوشی شناختی**
(Cognitive defusion)

• **همجوشی شناختی**: انسان تمایل دارد به محرک های مشتق از کلام اجازه دهد تا بر منابع تنظیم رفتاری احاطه پیدا کند.... که باعث می شود رفتار بیش از حد نا منعطف شود و ارتباط با لحظه حال قطع می شود

• به تدریج عملکرد کلامی غالب و محیط مورد غفلت قرار می گیرد.

فہرست مطالب

بخش اول: بہ چه چیزی فکر می کنید؟

(۹-۱ قسمت)

بخش دوم: افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

(۲۹-۱۰ قسمت)

بخش سوم: هر فکری را کہ بہ ذهنتان بطور می کند، باور نکنید

(۵۰-۳۰ قسمت)

به چه چیزی فکر می کنید؟

• کار ذهن تولید بی وقفه انواع فکر

انواع فکر

• مشاهده زمان حال (مشاهده گرایانه)

• خاطرات گذشته

• قضاوت ها

• افکار داستان گویانه

• افکار آینده نگرانه:

— برنامه ریزی، خیالپردازی و افکار پیشگویانه

به چه چیزی فکر می کنید؟

مشاهده زمان حال

۱. نوار مراقبه متحرک (آموزش بودن ذهن در زمان حال)
۲. رفت و برگشت بین تجربه درون و بیرون (تغییر آگاهی)

به چه چیزی فکر می کنید؟

۳. تماشای دیروز: خاطره در مقابل مشاهده (کمک به تسهیل حرکت از گذشته به زمان حال)
۴. افکار سگی (قضاوت ها) همیشگی، رابطه با آنها تغییر کند، توجه به آنها،
۵. دیدن و احساس کردن در مقابل قضاوت کردن (فهم این که قضاوت ها واقعیت نیستند)

ماشین مدل بالا

به چه چیزی فکر می کنید؟

۶. افکار داستان گویانه (درک موقعیت مبهم)

من هیچ دوستی ندارم

۷. بعدش چی می شود؟ برنامه ریزی در مقابل پیش گویی

تفاوت برنامه ریزی با پیشگویی؟

۸. افکار آینده نگرانه : خیالپردازی در برابر مشاهده (خیالپردازی مفید و

مضر) ۳۰

به چه چیزی فکر می کنید؟

۹. تمرین تسمه نقاله

- مشاهده گرانه
- قضاوت گرانه
- آینده نگرانه
- داستان گویانه

جمع بندی بخش اول

• کار بی وقفه ذهن

• انواع محصولات ذهن

• کنترل ناپذیری ذهن (قدرت انتخاب نداریم)

• ذهن تمایل به باور هر چیزی که فکر می کند

آماده کردن مقدمات یادگیری مشاهده ذهن

بخش دوم

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

• درستی یا نادرستی افکار مهم نیست مهم این است که
چقدر وقت صرف آن می کنید.

• تلاش را باید مصروف تغییر رابطه با افکار کرد.

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۱۰. کاربرد پذیری فکر: منجر به رشد و گسترش زندگی و

حل مسئله ۳۸

۱۱. پیوندها ذهنی

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۱۴. افکار چه دنیایی برای ما می سازند؟

به هر چه فکر می کنیم، باور می کنیم

به هر چه باور داریم تبدیل به واقعیت م ی شود

این واقعیت ها اساس آرزوها، ترس ها و انتخاب های ما می شود

هر ان چه انتخاب می کنیم زندگی مان را می سازد

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۱۹. افکار رییس مآبانه ۵۷

سوالات مناسب

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۲۱. شما فقط افکار تان نیستید ۵۹

مثال: برچسب زنی بر خود

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۲۴. ذهن تک بعدی ۶۵

معرفی توجه آگاهی یا ذهن آگاهی

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

۲۵. فکر را به آگاهی راه بدهید. ۶۸

زمانی که از فکری اجتناب می شود

تما شای فکر (هشدار)

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

جمع بندی

• در بخش دوم تلاش می کند تا نشان دهد چگونه ما تحت نفوذ افکارمان قرار می گیریم.

• معرفی مشاهده گری افکار

بخش سوم

هر فکری را که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید

• هدف فاصله گرفتن از فکر، مشاهده جریان افکار بدون پذیرش یا باور افکار

هر فکری را که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید

۳۰. نامگذاری افکار

من این فکر را دارم که....

پیام: داشتن فکر با بودن آن مثل آن فکر متفاوت است

هر فکری را که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید

۳۴. افکارتان را با صدای بلند تکرار کنید.

هر فکری را که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید

۴۶. غذا دادن به پیر ۱۰۹

هر فکری را که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید

۴۹. طناب را ول کنید. ۱۱۵

جرو بحث با افکار: مسابقه طناب کشی با آنها

خوانده شود

پشت جلد

- شما در این کتاب، یاد می‌گیرید، از چشم اندازی دور به مشاهده ذهن تان بنشینید.
- وقتی دست از اعتقاد به افکار تان بر می‌دارید، افکار تان تسلیم می‌شوند و ذهن تان به احساس آرامش و امنیت بیشتری دست می‌یابد.
- در بخش اول کتاب یاد می‌گیرید چه طور افکار تان را بشناسید و آن‌ها را مشاهده کنید و چگونه فکرتان را تغییر دهید.
- در بخش دوم کتاب، به نقش و تأثیر این افکار در زندگیتان پی می‌برید. وقتی فریب افکار تان را نمی‌خورید و آن‌ها را به دقت شناسایی می‌کنید و می‌دانید که عملکردشان چیست و قرار است چه کار کنید، موفق می‌شوید که نفوذ آنها را در زندگی تان کاهش دهید.
- در بخش سوم کتاب به این موضوع می‌پردازیم که چه طور می‌توانید یک فکر را مشاهده کنید، بدون این که درگیر محتوای آن شوید. این کتاب، روش‌های نوین و خلاقانه‌ای در اختیار شما قرار می‌دهد تا در طول سفر روزانه ذهن تان، شما را همراهی کند. اگر موافقید، شروع کنید.

نقد کتاب

۱. نظر کسانی که قبلاً خوانده اند؟
۲. ارزشمند است برای آشنایی با دیدگاه جدید در مورد ذهن برای خواننده معمولی
۳. تکنیک / استعاره های های متعدد در اختیار روان شناسان و مشاوران قرار می دهد.
۴. ترجمه سلیس و روان دکتر اندوز و دکتر حمید پور
۵. برخی از مفاهیم برای خواننده نا آشنا با مبانی نظری که کتاب بران مبتنی است به راحتی قابل درک نیست.

نقد کتاب

۵. می توانست تکنیک/ استعاره های کمتری داشته باشد ولی توضیحات نظری روشن‌تر بیشتر مطرح شود. به ویژه سوالات انتهایی هر قسمت می توانست کمتر باشد.
۶. مورد ۲ ممکن است خواننده را خسته کند.
۷. برخی تکنیک ها ممکن است برخی را: در چرخه افکار تحلیلی گرفتار کنند و یا هیجان های ناخوشایندی که کنترلش به تنهایی برای فرد سخت باشد. (پس برای همه مناسب نیست)
۸. توجه آگاهی یا ذهن آگاهی نیاز به توجه بیشتری داشت.

• آیا با توجه به عنوان کتاب مباحثی که مطرح شد مطابق
انتظارتان بود؟