



خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

راهنمای برای یک زندگی استثنائی

* شناخت توانایی‌های خود

* رهایی از اضطراب و عدم اعتماد به نفس

* ایجاد دوستی‌های پایدار

* دستیابی به رویاها

جوزف وی سیروچی، لوئیز هیز، آن بی لی

مترجمین

دکتر اصغر آقایی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوارزمی)

شیرین سلیمی

اکبر روحی

ویراستار: عیسی حیدری رزوه

سرشناسه	: سیاروچی، جوزف Joseph , Ciarrochi
عنوان و نام پدیدآور	: خروج از ذهن، ورود به زندگی: راهنمایی برای یک زندگی استثنایی ... / جوزف وی سیاروچی، لوئیز هیز، آن بی لی؛ مترجمین اصغر آقایی، شیرین سلیمی، اکبر روحی؛ ویراستار عیسی حیدری رزوه.
مشخصات نشر	: اصفهان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: 978-964-10-3797-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: into your life for teens : a guide to living Get out of your mind and ۲۰۱۲, an extraordinary life
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد — تصریح ارزش ها
شناسه افزوده	: هیز، لوئیز Hayes, Louise — بیلی، آن Bailey, Ann
شناسه افزوده	: آقایی، اصغر، ۱۳۴۰ - مترجم
شناسه افزوده	: سلیمی، شیرین، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	: روحی، اکبر، ۱۳۴۹ - مترجم
شناسه افزوده	: حیدری رزوه، عیسی، ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد خوراسگان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ س ۹۰ / RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹ ۱۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۶۲۲



ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)
معاونت دانشجویی، فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی، فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی ۸۱۵۹۵
تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khu-isf.ac.ir

خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

جوزف وی سیاروچی، لوئیز هیز، آن بی لی

مترجمین: دکتر اصغر آقایی، شیرین سلیمی، اکبر روحی

- مدیر مسئول: دکتر پیام نجفی
- مدیر تولید: فاطمه دادرس
- طراح جلد: شمیم شکرانی
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- چاپ: جهان بین
- لیتوگرافی: مهدی
- صحافی: تک

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-10-3797-2

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۷۹۷-۲

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰ و ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۸-۹

مقدمه معاونت دانشجویی، فرهنگی

هریک از ما مراحل مختلفی را در زندگی پشت سر می گذاریم. از مادر متولد می شویم و با تولد، دوره نوزادی را طی کرده و به دوره کودکی گام می نهیم، سپس مرحله نوجوانی و جوانی را فراز و نشیب هایش، هیجانات و احساسات و رشد جسمی، عقلی، احساسی، عاطفی و اجتماعی را تجربه کرده و به مرحله میانسالی وارد می شویم. گذر از مرحله میانسالی به مرحله بزرگسالی و در نهایت پنهان سالی به عنوان مرحله پایانی حیات که در زیست دنیای کنونی با مفهوم زندگی از آن نام می برد. ما با اندوخته های ذهنی و افکاری و عملی خویش در انتظار جهان آخرت و ابدی سر می کشیم. در هر حال جریان زندگی نیازمند دانش و مهارت و تجربه ورزی است که بسیاری از این در جریان رشد اجتماعی و فرآیند اجتماعی شدن آموخته می شود.

زندگی انسانی ترکیب پویای ذهنیت و عینیت است که انسان در جریان آن به عنوان کنشگری آگاه و انتخابگر نقش آفرینی می کند. به منظور انجام نقش موثر باید اهداف مشخص شده و مسیر رسیدن به اهداف و ایده آل ها به درستی و با تمرین خطای کمتر طی شود.

کتاب «خروج از ذهن، ورود به زندگی» در سنامه ای است که براساس دانش و تجربیات مؤلفین برای دوره نوجوانی و جوانی تدوین شده است. بعد آموزشی کتاب به عنوان راهنمای عملی در جهت شناخت دقیق تر، جامع تر و مبتنی بر واقعیت های موجود و ترجمه روان کتاب توسط اساتید می تواند راهگشای بسیاری از معضلات دانش پژوهان گرامی، اولیاء و مربیان و

مشاوران باشد که چگونه جهان پر رمز و راز خود را شناخته و با بهبود نگرش‌ها روش‌های کاربردی‌تری را در زندگی اتخاذ نمایند.

معاونت دانشجویی، فرهنگی سپاس خود را به مترجمین اثر تقدیم داشته و مراتب قدردانی خود را از جناب آقای دکتر فروغی ریاست محترم دانشگاه به دلیل هدایت‌های عالمانه و متعهدانه و همچنین معاونت محترم پژوهشی به دلیل تولید و اشاعه دانش با رویکرد انسانی و معنوی و نیز مسئول محترم مرکز مشاوره جناب آقای عیسی حیدری رزوه اعلام می‌نماید.

امید است که اثر مذکور مورد استفاده و بهره‌برداری دانشجویان عزیز به عنوان سرمایه‌های ارزشمند فردا، ایران اسلامی، مشاوران و استادان قرار گیرد.

دکتر علیرضا جلالی زند

معاون دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

پیش گفتار

هر گاه کار دشواری مانند رانندگی را یاد می گیرید کسی از شما انتظار ندارد همان وقت آن کار را انجام دهید یا هر کاری را با آزمون و خطا بیاموزید. به همین علت است که رانندگی دوره‌ی آموزشی لازم دارد. اگر قرار بود رانندگی را فقط از طریق آزمون و خطا بیاموزید، به جای این که برای پارک دوبل از گوشه‌ای عقب عقب بروید باید دقیقاً به سمت محل پارک رانندگی می کردید. شاید بدون راهنمایی فاصله‌ی بین ماشین خود و ماشین دیگر را هم در ترافیک اشتباه برآورد کنید که نتایج مصیبت باری خواهد داشت.

این کتاب را مانند دوره‌ی آموزشی رانندگی در نظر بگیرید. دستورالعمل‌های کلاس درس رانندگی کاری از پیش نمی برد و در نهایت واقعی در هر چیزی فقط با تجربه به دست می آید. فردی که رانندگی می آموزد، شاید برای آن که در تابلو ایست، نگاه به چپ و راست را فراموش نکند یا برای این که قبل از عبور به آینده‌ی عقب و آینده‌های بغل نگاه کند، از چک لیست ذهنی خود کمک بگیرد، اما سرانجام همه‌ی این کارها به راحتی و خود به خود انجام می شود. کلاس آموزش رانندگی نقش تمرین را بازی نمی کند، اما به شما کمک کند تا مراحل یادگیری را به درستی آغاز کنید.

این کتاب درباره‌ی پیچیده ترین بخش وجودی شما، یعنی ذهن شما است. ما از آن چه دیگران می گویند، «آموزش رانندگی» اندکی درباره‌ی ذهن خود می آموزیم، اما چنان که مشخص است این توصیه‌های فراوان و مرسوم اصلاً کارآمد نیست. علمی به نام روان شناسی وجود دارد و تحقیقات دقیق مرتباً به این نتایج دست می یابد که تقریباً خلاف آن چه فرهنگ،

دوستان یا رسانه‌ها می‌گویند، عمل کنید. این مسئله است، اگر علوم رفتاری درست می‌گوید یعنی ما حرکت‌های اشتباه را تمرین می‌کنیم و به قدری این حرکت‌ها را تکرار می‌کنیم که غیر ارادی می‌شوند.

به یک مثال توجه کنید. گاهی احساسات دشواری داریم و به کمک آزمون و خطا می‌توانیم به سادگی چیزهایی بیاموزیم که برای مدتی احساس رنج را از ما دور کند. اگر از سخنرانی در ترس درس می‌ترسیم، می‌توانیم به کلاس دیگری برویم، خود را به بیماری بزنیم، با چرب زبانی از زیر سخنرانی در برویم یا وانمود کنیم که این کار را دوست نداریم. موفقیت در هر کدام از این موارد موجب کاهش موقتی ترس می‌شود، اما عجیب آن که این راه‌حل‌ها به طور نامحسوس به دلیل ترس را در سراسر زندگی ما افزایش می‌دهد. همه‌ی روش‌های اجتناب از احساسات دشوار، به عدم تظاهر به ترس که آشکار نیست، این طور هستند، زیرا همه‌ی آن‌ها دارای این پیام تکرارگزار هستند: ترس چیزی است که باید از آن ترسید.

این کتاب برخلاف انتظار، راهکارهای دیگری پیشنهاد می‌دهد که دانشمندان علوم رفتاری آن را بسط داده و آزمایش کرده‌اند: ترس را بپذیرید، زمان بگذارید و آن را با کنجکاوی واقعی احساس کنید، همان طور که کیف پول خود را در جیب خود داخل جیبی دیگر می‌گذارید، ترس را هم جابجا کنید؛ و اجازه ندهید، ترس به انجام کارهایی که مطابق با ارزش‌های شما است، مسلط شود. انجام این روش همان طور که به تدریج از شدت ترس در سراسر زندگی ما می‌کاهد، به ما می‌آموزد که چه چیزهایی نیز از ترس یاد بگیریم.

لزومی ندارد در این موارد به دانشمندان اعتماد کنید. می‌توانید به تجربه‌ی خود اعتماد کنید، زیرا مهارت‌های جدید این کتاب به سرعت به کار می‌آیند. به محض این که این مهارت‌ها را یاد بگیرید، افزایش مهارت و چابکی خود را احساس می‌کنید درست مانند

راننده‌ای که مهارت‌های رانندگی را به خوبی تمرین می‌کند و خیلی زود متوجه می‌شود که رانندگی او طبیعی‌تر، روان‌تر و بهتر شده است.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های «دوره‌ی آموزش رانندگی برای زندگی» این است که نمی‌خواهد به شما بگوید کجا بروید، به همان اندازه که مربی آموزش رانندگی هم پس از گرفتن گواهی نامه به شما نمی‌گوید، کجا بروید، بلکه این کتاب بر این موضوع تمرکز می‌کند که چگونه به مقصد برسید. از آنجا که نوجوانان عادت دارند بزرگسالان به آن‌ها بگویند چه کاری انجام بدهند، پس نیازمند کتابی نیستند که دوباره چنین کاری را برای آن‌ها انجام بدهد. این کتاب می‌خواهد به شما کمک کند تا به روش خود زندگی کنید، پس برای این که نیاز خود به زندگی مستقل را برآورده کنید، آن را مطالعه کنید و به کار ببرید. این کتاب به مواردی می‌پردازد که برای شما اهمیت دارد، هم چنین می‌خواهد با خرد عمیق‌تر شما ارتباط برقرار کند. به تعریف دیگر باید تصمیم بگیرید که این زندگی چه کسی است، زندگی شما است یا متعلق به افکار و احساساتی است که برای شما برنامه ریزی شده است.

معنی آزادی انسان همین است، موضوعی که همه‌ی انسان‌ها با آن مواجه هستند. اگر نوجوان هستید و اکنون این کتاب را در دست دارید، اتفاق بسیار عالی و هیجان‌انگیزی است، زیرا ترغیب می‌شوید به موقع ارزش‌های خود را در زندگی بررسی کنید و یاد بگیرید چگونه از ذهن خود استفاده کنید، به جای این که ذهنتان شما را به کار گیرد.

"استیون سی هیز"، استاد، دانشجویی دانشگاه نوادا،

نویسنده‌ی کتاب خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

مقدمه مترجمان ۱۹

بخش ۱: ۱.۱. سرآغاز

فصل اول: چه می‌شود اگر هر کس رازی را پنهان کند ۲۳

فصل دوم: تبدیل شدن به جنگجویی ذهن آگاه ۲۹

بخش دوم: درگیری درونی

فصل سوم: آغاز سفر ۳۹

فصل چهارم: کسب آرامش درونی ۴۷

فصل پنجم: مشاهده‌ی درگیری درونی ۵۵

فصل ششم: حرکت پایانی ۶۷

فصل هفتم: آشنایی با ماشین ذهن ۷۹

فصل هشتم: عدم پذیرش ارزیابی‌های ذهن ۹۳

فصل نهم: ایجاد دیدگاه عاقلانه ۱۰۷

بخش سوم: به روش خود زندگی کنید

- فصل دهم: آگاهی از ارزش های خود ۱۲۹
- فصل یازدهم: برای خود ارزش قائل شوید ۱۴۱
- فصل دوازدهم: ایجاد رابطه ی دوستی ۱۵۳
- فصل سیزدهم: جستجوی راه خود در زندگی ۱۶۹
- نتیجه گیری: جرقه ای که در قلب شما است ۱۸۵

www.ketab.ir

مقدمه

کتابی برای شما

بی‌کفایتی ما موجب ترس شدید ما نمی‌شود، بلکه توانمندی بیش از حد ما موجب این ترس می‌شود؛ رحمت زیاد ما به دلیل توانایی است، نه نادانی. از خود می‌پرسید، مگر من چه کسی هستم که ریزش، عذاب یا استعداد و حیرت‌انگیز باشم؟ به راستی تو چه کسی نیستی؟ تو اشرف مخلوقات هستی.

«ماریان ویلیامسون»^۱

تعداد نوجوانانی که بخواهند چنین کتابی را باز کنند، زیاد نیست، چه برسد به این که آن را بخوانند. به احتمال زیاد فردی بزرگسال از شما می‌خواهد که این کتاب را بخوانید و می‌گوید این کتاب به تو کمک می‌کند، یا این که تو مشکل داری و این کتاب مشکل تو را حل می‌کند. شما هم فرصت خوبی به دست می‌آورید که شک کنید آیا فردی که این کتاب را به شما توصیه می‌کند، اصلاً شما را درک می‌کند؟ شرط می‌بندم که با خود فکر می‌کنید، این کتاب هیچ تغییری ایجاد نمی‌کند.

از کجا می‌دانیم؟

خوب این کتاب بر دو مبنا استوار است: علمی که مربوط به رفتار انسان است و تجربه‌ای که از کار با تعداد زیادی نوجوان به دست آورده‌ایم. از آن جایی که شما را نمی‌شناسیم و

1. Marianne Williamson

مشکلات شما را هم نمی‌دانیم، به آن چه بسیاری از نوجوانان می‌گفتند، گوش کردیم و خودمان هم از نتایج تحقیق، چیزهایی آموختیم و می‌دانیم که بیشتر نوجوانان انتظار ندارند کتاب به آن‌ها کمک کند و فکر می‌کنند بزرگسالان هم اطلاع زیادی ندارند. اما زندگی پر از شگفتی است. اگر به مطالعه تمایل دارید، این کتاب کوچک پیشنهادهای جالبی برای شما دارد که شما را غافلگیر می‌کند.

سال‌ها در مدرسه ریاضیات، علوم، جغرافیا، ادبیات و دروس دیگر را مطالعه می‌کنید. اما در این مورد فکر کنید: برای این که بدانید چگونه از پس افکار و احساسات دشوار خود برآید، چه قدر برای یادگیری علوم انسانی زمان می‌گذارید؟ چه قدر برای افزایش دانش درباره‌ی خودتان فرصت می‌کنید؟ فردی که خواسته‌ها، نیازها و علایقی دارد و صدایی که شایستگی شنیدن دارد.

این کتاب می‌خواهد دانش شما را به دست آورد و مورد افزایش دهد، این که انسان بودن یعنی چه و چگونه توانایی درونی خود را پرورش دهید. همین منظور در طول مسیر به کشمکش‌هایی که درون هر فرد اتفاق می‌افتد، توجه می‌کنید، درباره‌ی کشمکش‌های خود نیز می‌آموزید تا خودتان را درک کنید، از افکار و احساسات خود آگاه شوید و ترس و تردید را کنترل کنید و یاد می‌گیرید چگونه با اقتدار، اقتدار یک جنگجو، وارد رنای خود شوید.

هم چنین این کتاب به شما کمک می‌کند تا رازها و تمایلات درونی خود را کشف کنید. به کمک این کتاب توانایی‌های خود را پیدا می‌کنید، به مفهوم خود می‌برید و آن را ارج می‌نهد، نکات بیشتری درباره‌ی دوستی و روابط می‌آموزید و برای چگونگی دستیابی به رویاهای خود به جستجو می‌پردازید. برای کشف این موارد هیچ زمانی بهتر از اکنون نیست!

لطفاً هنگام مطالعه‌ی این کتاب مسئله‌ی مهمی را در نظر بگیرید: مهم نیست چه طور این کتاب به دست شما رسیده است، این کتاب نه مخصوص افراد دیگر و نه مخصوص کسانی

است که به شما می‌گویند باید آن را بخوانید، این کتاب برای شما است و امیدواریم شما را در سفر زندگی برای دستیابی به رویاهایتان یاری کند.

"جوزف وی سیاروچی^۱، لوئیز هیز^۲، آن بی لی^۳"

«این کتاب منبعی است خارق‌العاده، سرشار از خرد و مهربانی و کتابی کاملاً سودمند برای کمک به نوجوانان است تا در رویارویی با چالش‌های زندگی موفق شوند. مطالعه‌ی این کتاب نه تنها برای نوجوانان لازم است، بلکه برای پدران، مادران، معلمان و درمان‌گران یا مشاورانی^۴ که با این گروه سنی سر و کار دارند، ضروری است.»

"رأس هریس^۵، نویسنده‌ی کتاب‌های دریچه‌ای به شادمانی^۶ و سیلی واقعیت^۷"

«در کتاب خروج زندگی: ورود به زندگی، جوزف سیاروچی، لوئیز هیز و آن بی لی اصول مؤثر درمان از طریق تأثیرش را تعهد را در اختیار نوجوانان می‌گذارند. به طور کلی روش‌های آموزشی ارائه شده در این کتاب برای مقابله با کشمکش‌های فراوانی که نوجوانان دارند، قابل اجراست. کشمکش‌هایی که نوجوانان نمی‌توانند از آنها اجتناب کنند، اما می‌توانند آن‌ها را از طریق داستان‌های کتاب تشخیص دهند و با شجاعت آرزوهای خود را در تمرین‌های پیشنهادی دنبال کنند. شاید مهم‌ترین مطلب این کتاب که در بحبوحه‌ی این مرحله از زندگی، هنگامی که افکار و احساسات، بیشتر انسان‌ها را از آن نوع زندگی که برایشان اهمیت دارد، جدا می‌کند، نویسندگان این کتاب به وضوح می‌گویند که خوانندگان این کتاب تنها نیستند و اجباری به کشمکش چندان نیز ندارند. به نظر می‌آید این کتاب منبع

-
1. Joseph V. Ciarrochi
 2. Louise Hayes
 3. Ann Bailey
 4. Russ Harris
 5. The Happiness Trap
 6. The Reality Slap

فوق‌العاده‌ای برای درمان گران، والدین، دیگر اعضای خانواده یا دوستانی است که می‌خواهند به نوجوانان کمک کنند.^۱

"امیلی کی سندز^۱ استادیار روان‌شناسی دانشگاه لوئیزیانا^۲، لافایت^۳"

«انسان بودن مشکل است و نوجوان بودن هم از آن آسان‌تر نیست. نویسندگان این کتاب، سیاروچی، هیز و بی‌لی، به خوبی می‌دانند که از تجربیات خود و کار با نوجوانانی که کشمکش دارند، چه می‌گویند. این کتاب باید سال‌ها پیش نوشته می‌شد. ای کاش وقتی نوجوان بودم فردی این کتاب را به من داده بود.»

"ریکارد کی ویکسل^۴، روان‌شناس و محقق بالینی، استوک هولم^۵، سوئد"

«این کتاب منبعی استثنای برای نوجوانانی است که با همه چیز، از محکمه‌ی نوجوان بودن گرفته تا مشکلات جدی‌تر، کشمکش دارند. نویسندگان نقشه‌ای جالب، مهربانانه و قابل فهم با پیشنهادها و تمرین‌های مفید به عنوان ناشی راه تهیه کرده‌اند تا هر نوجوانی که بخواهد، بتواند مسیر خود را پیدا کند. این کتاب مفید، بدیهی حیرت‌انگیزی برای توصیه به نوجوانان و خانواده‌ی آنهاست.»

"جنیفر گریگ^۶، استادیار دانشگاه ایالت سن جوس^۷"

و یکی از نویسندگان کتاب شیوه‌ی زندگی دیابت^۸

1. Emily K. Sandoz

2. Louisiana

3. Lafayette

4. Rikard K. Wicksell

5. Stockholm

6. Jennifer Gregg

7. San Jose

8. The Diabetes Lifestyle

«کتاب خروج از ذهن؛ ورود به زندگی، راهنمایی استثنایی برای نوجوانان است تا به دنبال یک زندگی استثنایی باشند. نویسندگان کتاب، سیاروچی، هیز و بی لی، تمرین‌های مفیدی پیشنهاد می‌کنند و شخصیت‌هایی را به ما معرفی می‌کنند که با استفاده از «مهارت‌های جنگجوی ذهن آگاه» زندگی هدفمند و دانسته‌ای را دنبال می‌کنند. به این منظور، نویسندگان رنجی را که بیشتر نوجوانان هنگام کشمکش با مشکلات معمول، مانند شایعه‌ها، تنهایی و انتقادهای تند، احساس می‌کنند، کاهش می‌دهند. امیدوارم که این کتاب یکی از درس‌های دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان سراسر دنیا شود.»

"ریشیا جی رابینسون^۱، یکی از نویسندگان کتاب تمرین ذهن آگاهی و پذیرش در افسردگی و تغییر رفتار واقعی در مراقبت اولیه^۲"

1. Patricia J. Robinson

2. The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression and Real Behavior Change in Primary Care