

به وقتِ گاه

مسیری برای خودکاوی

دکتر سید حمید آتش پور / دکتر نسرين محمدی نسب



به وقتِ گاه

مسیری برای خودکاوی

دکتر سید حمید آتش پور / دکتر نسreen محمدی نسب



سرشناسه: آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: به وقت گاه/ سیدحمید آتش پور، نسرين محمدی نسب.
مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري: ۵۷ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: خودشناسی
موضوع: Self-perception
موضوع: خودکاوی
موضوع: Self-analysis (Psychoanalysis)
موضوع: خودسازی -- جنبه های روانی
موضوع: Self-actualization (Psychology) -- Psychic aspects
موضوع: درون نگری
موضوع: Introspection
شناسه افزوده: محمدی نسب، نسرين، ۱۳۴۶-
رده بندی کنگره: BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۲۶۰۶

روان‌شناسی

به وقت گاه؛ مسیری برای خودکاوی |
مؤلفین: دکتر سیدحمید آتش پور (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان))، دکتر نسرين محمدی نسب |
ناشر: روان شناسی و هنر |
ویراستار: گروه ویرایشی روان شناسی و هنر |
طراح جلد: احسان رضوانی |
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |
نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۱ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان |
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۲-۹ |
ISBN: 978-600-7063-72-9 |
تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |
انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۲۲۲۷۰۵۰۲ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |
www.ravanhonar.com |

فهرست

۷.....	معرفی کتاب
۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: خویشتن‌نگری
۲۸.....	تمرین‌های فصل اول
۳۳.....	فصل دوم: خوداندیشی
۴۳.....	تمرین‌های فصل دوم
۴۷.....	فصل سوم: خودکاوی
۶۲.....	تمرین‌های فصل سوم
۶۷.....	فصل چهارم: خودتغییری
۸۶.....	تمرین‌های فصل چهارم
۹۷.....	فصل پنجم: نوشته‌ها و دیدگاه شرکت‌کنندگان در کارگاه آموزشی (در مسیر خودکاوی)

معرفی کتاب

در کتاب «به وقت گاه» چهار مرحله کمک به خود را طی می کنیم:

- خویشتن نگری: نگاه به خود، دیدن رفتارها، اعمال و اندیشه هایمان
- خوداندیشی: اندیشه درباره افکار، اندیشه ها، اندیشیدن نسبت به اندیشه ها و احساسات
- خودکاوی: تحلیل های عمیق تر از خود، شگفت زده شدن از خود، آمادگی برای پذیرش این جنبه ها و انعطاف پذیر شدن
- خودتغییری: تقویت خود، پیگیری روند تغییرات، بازبینی آنها و اصلاح کردن خود

مقدمه

"آه ای دنیا!

با هر نوایی که می‌نوازی، بس هم‌آهنگم، مرا هیچ چیز نه به‌هنگام است و نه بی‌هنگام، آنگاه که تو را به گاه باشد.

آه ای طبیعت! هر آنچه که فصل‌های تو ارزانی دارند، مرا بسان میوه است."

مارکوس اورلیوس

گاه در نقطه، منطقه و سنی هستیم که برزخ گرانش و رانش نامگذاری شده است. جایی در نقطه زندگی، وسط بودن و نبودن، جایی بین زمین و آسمان، جایی بین گرایش به زندگی و زمین و لذت‌ها و جایی بین آسمان، معنویت و رانش به سوی بالا و شکوفایی. این نقطه تغییر است، نقطه حرکت است نقطه تحولی و تعادل به‌طور همزمان است. این نقطه جایی میان کویر و رود، و جایی میان تمام نقطه‌های سپید و سیاه که در رقص سماع زندگی دستی سوی آسمان برای گرفتن داریم و دستی رو به زمین برای عطا کردن، در میان این همه اضداد و چرخش و حرکت ماه و آرامش و ثبات زمین، طرحی برای تغییر ایجاد شده است.

- خویشتن‌نگری: آینه‌ای می‌شویم در دست خود و با انعکاس رفتارها و افکار خود را

ارزیابی می‌کنیم نه دیگری را، در این نگرستن از آنچه می‌یابیم شاید اندوهگین شویم و شاید به خود ببالیم اما نکته مهم این است که برای رشد، خویشتن‌نگری قدم اول است. چگونه ممکن است که بدون نقشه راه، مسیر زنده نگه‌داشتن خویش را بیماییم؟ آیا می‌توان با انکار تمایلات خود درک درستی از خویش داشت؟

در این کتاب از آغاز تا گاه ۳۳ به این مقوله پرداخته شده است و این نگرش بدون سانسور به خویش را مورد توجه قرار داده است.

- خوداندیشی: در خودنگری تنها مشاهده خویش است نه قضاوت و نه خودکاوای بلکه فضایی بین هردو. در این مسیر نقشه راه در دست است که از واقعیت است اما آنچنان این نوع بودن نیاز به کاوش عمیق‌تر دارد که گاه سالک این راه ناتوان از حرکت بازمی‌ماند. از گاه ۳۴ تا ۵۳ این نکته را از نظر می‌گذرانند که این خودنگری و تحلیل چه بسیار طاقت‌فرساست اما نیاز دارد که همه خویش را با تمام ضعف‌ها و شکنندگی‌هایش به رسمیت بشناسد.

- خودکاوای: به‌طور قاطع می‌توان گفت خودکاویدن و شخم زدن حلقه‌های درونی خویش سخت‌ترین «گاه» انسان است. در اینجا اضطراب‌ها، ناامنی‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و سناریوهای دهشتناک ذهنی خود را نشان می‌دهند.

چه‌بسا خودکاویدن رنج بیشمار دارد و تحمل بسیار می‌خواهد و هر قدر به تاریک‌ترین بخش‌های درونی‌مان نزدیک‌تر شویم حس گریز نیز بیشتر می‌شود اما برای ایجاد تغییر ناگزیر از طی این درگاه هستیم.

از گاه ۵۴ تا گاه ۹۰ بسیاری از رنج‌هایی را که در این راه خود را آشکار می‌کند، بیان کرده است و می‌تواند این آگاهی را ایجاد کند که احساس درماندگی و خستگی از ویژگی‌های این راه است اما ادامه آن مرا به تغییری که لازم دارم، می‌رساند.

- خودتغییری: از گاه ۹۱ تا قسمت پایانی در هر متنی ابتدا نگاهی گذرا به خودنگری، خوداندیشی و خودکاوای دارد و سپس به امتداد همان سخن، گاه امید می‌دهد و گاه راهکار و شیوه‌ای برای مقابله ارائه می‌کند و گاه با نقدی بر ضعف‌های خویش، حرکتی

ایجاد می‌نماید.

در این کتاب کوشیده‌ایم که با تمرینات پایانی هر فصل و پیشنهادات عملی با دستورالعمل‌های واضح به کاربرست آنها در زندگی کمک کنیم و این تمرینات می‌تواند نقشه راه از خویشتن‌نگری تا خود تغییرری باشد.

