



PSY & ART

برنامه آموزشی درمانی

خوددورزی

(کتاب کار)

دکتر رضا جوهری فرد

(طراح و بنیانگذار خوددورزی)

سرشناسه: جوهری فرد، رضا، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: برنامه آموزشی درمانی خوددورزی (کتاب کار) ارضنا جوهری فرد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خودسازی -- جنبه‌های روانی

Self-actualization (Psychology) -- Psychic aspects

راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان شناسی

Conduct of life -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۲۸۸۰۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

روان‌شناسی

برنامه آموزشی درمانی خوددورزی (کتاب کار) |

نویسنده: دکتر رضا جوهری فرد |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

ویراستار: حمیدرضا معمری |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ طرح و نقش |

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳ | تیراژ: ۵۰۰ جلد | قیمت: ۲۵۸،۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۶-۴ |

ISBN: 978-622-8018-16-4 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. |

انتشارات روان‌شناسی و هنر | تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲ |

www.ravanhonar.com |

توجه: این اثر در مرکز مالکیت معنوی و همچنین کتابخانه ملی ایران به نام رضا جوهری فرد به ثبت رسیده است و هرگونه کپی برداری بدون کسب اجازه کتبی از مؤلف تخلف محسوب شده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	آشنایی با برنامه آموزشی درمانی خودورزی.....
۲۳	بخش اول: براین بودگی.....
۲۵	مقدمه.....
۳۱	گام اول: تَن ورزی.....
۳۱	تَن؛ نخستین تکیه‌گاه.....
۳۴	۱. تَن آگاهی.....
۳۷	۲. تَن آرامی.....
۴۰	۳. تَن آموزی.....
۴۵	۴. جس آگاهی.....
۴۷	گام دوم: هیجان‌ورزی.....
۴۹	۱. رهاسازی.....
۵۰	۲. بُرون سازی.....
۵۴	۳. بُنه‌سازی.....
۶۹	گام سوم: ادراک‌ورزی.....
۷۵	خودآگاهی؛ هویت اصیل خود را دریابید!.....
۷۸	دگرآگاهی.....
۸۲	روایت‌ورزی.....

- گام چهارم: توجه‌ورزی..... ۸۹
- گسست گذشته ۹۱
- هست آگاهی ۹۱
- سپاسگزاری ۹۳

بخش دوم: به آن شدگی ۹۵

- گام پنجم: آفرینش آن (آتیه‌ورزی)..... ۹۷
- در مسیر خودشکوفایی ۹۹
۱. خودآرمانی ۱۰۲
۲. به‌بودگی (کشف نقاط قوت خود) ۱۰۳
۳. ارزش‌های زندگی ۱۰۴
۴. آفرینش آن (آتیه‌ورزی) ۱۱۰

بخش سوم: تیم زندگی ۱۱۳

- گام ششم: زیست‌ورزی..... ۱۱۵
- تیم زندگی ۱۱۶
- طرحواره زندگی ۱۱۷
- مسیر زندگی ۱۱۷
- چهارگانه تیم زندگی (کنش خودورزانه) ۱۱۸
- گام هفتم: زیستن با تم هشیارانه ۱۲۱
۱. ذهن آگاهی (بهشیاری) ۱۲۱
۲. مهر آگاهی ۱۲۳
۳. یکپارچگی ۱۲۴
۴. آزادگی ۱۲۶

گام هشتم: زیستن با تم بالغانه ۱۲۹

۱. واقع‌گرایی ۱۲۹

۲. شکیبایی ۱۳۰

۳. پختگی ۱۳۱

۴. اندیشگی ۱۳۲

گام نهم: زیستن با تم مسئولانه ۱۳۳

۱. خویش‌داری ۱۳۴

۲. دگرداری ۱۳۵

۳. کنش‌مندی ۱۳۶

۴. پابیندی ۱۳۶

گام دهم: زیستن با تم خلاقانه ۱۳۹

۱. پویایی ۱۳۹

۲. زیبایی ۱۴۰

۳. گشودگی ۱۴۱

۴. نوگرایی ۱۴۳

پایان... آغاز..... ۱۴۵

پرسش و پاسخ در مورد خودورزی ۱۴۷

واژه‌نامه خودورزی ۱۵۱

گزارش مراجعین ۱۵۳

پی‌نوشت‌ها ۱۶۵

پیشگفتار

بیش از بیست و پنج سال دوران آموزش، پژوهش و فعالیت‌های بالینی در رشته روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی، و آشنایی با تفکر سیستم اندیش با رویکردی کل‌نگر، ارتباط-محور و ترکیبی (syntatic) در برابر جزءنگری و کاهش‌گرایی (reductionism)، و با در نظر گرفتن بافتار (content) فرهنگی، من را بر آن داشت تا شیوه‌ای جدید برای درمان مراجعین خود در پیش بگیرم، تا ضمن تحلیل و درمان گذشته فرد، به آینده‌نگری و ساخت روایت و مسیر ویژه فرد از زندگی‌اش و از همه مهم‌تر، استفاده از زمان و نیروی حال، توجه شود، شیوه‌ای که تا پایان عمر فرد را در جهت رشد و بالندگی قرار دهد:

خوددورزی!

خوددورزی، یک برنامه آموزشی درمانی است بر مبنای شناخت و تحلیل گذشته و شخصیت فرد (بر این بودگی)؛ آفرینش و ساخت آینده (به آن شدگی) و حرکت در مسیر زندگی در زمان حال (تم زندگی).

خوددورزی، برنامه‌ای است که تکلیف شما را با دو موضوع بسیار مهم فلسفه زندگی - به تعبیر هایدگر - روشن می‌سازد: هستی و زمان. در بخش هستی‌شناسی، نسبت فرد با زندگی و به اصطلاح *sein being* مشخص می‌کند و به یک چاچوب، ثبات و

جهت‌دهی در مسیر زندگی می‌رساند، و در بخش زمان، تکلیف فرد را با زمان گذشته، آینده و حال.

خودورزی، مسیری برای زندگی می‌سازد که به گفته شیخ محمود شبستری؛

شریعت پوست، مغز آمد حقیقت

میان این و آن، باشد طریقت

برای رسیدن به حقیقت زندگی خود، نخست باید «این» و «آن» واقع‌بینانه زندگی خود را دریافت؛ و سپس برای رسیدن از این به آن؛ در طریقت و «مسیر» زندگی حرکت کرد، تا بتوان احساس نیک‌بودی (wellbeing) را در زندگی تجربه نمود.

واژه به واژه این کتاب، پس از سال‌ها کار با مراجعین مختلف و بررسی‌های بالینی گوناگون نوشته شده و بارها توسط همین مراجعین گرامی مورد ویراستاری قرار گرفته است و بنابراین، مهم‌ترین مؤلفین این کتاب، مراجعین من هستند که باعلاقه و پی‌گیری، چارچوب نظری و بالینی کتاب را مستحکم نمودند.

این کتاب با عنوان «برنامه آموزشی درمانی خودورزی، کتاب کار»، بخشی از پروژه تحقیقاتی خودورزی است که سال‌ها به‌صورت پژوهش‌های آزمایشی و درمانی در دانشگاه و فضای بالینی مورد بررسی قرار گرفته است و به تدریج به چاپ می‌رسد. در اجرای این پروژه بزرگ تحقیقاتی، پژوهشگران و دانشجویان بسیاری همراهی نمودند که از همه آن‌ها صمیمانه سپاسگزارم. همچنین از گروه حرفه‌ای انتشارات روان‌شناسی و هنر، آقای دکتر هومن نامور و خانم دکتر سلیمی، که فرصت چاپ این کتاب را فراهم نمودند، تشکر می‌کنم.

با احترام

رضا جوهری فرد

روان‌درمانگر - استادیار دانشگاه

۱۴۰۳

آشنایی با برنامه آموزشی درمانی خودورزی

خودورزی، یک برنامه آموزشی درمانی و براساس اصول روان‌درمانی سیستم‌اندیش است که هرچند تحت تأثیر رویکردهای مشهور روان‌شناسی و روان‌درمانی دنیا، از جمله روان‌کاوی، تحلیل تبادل، طرحواره درمانی، شخص محور راجرز، درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی و نظیر آن است، اما، مفروضه‌هایی کاملاً فرهنگی و بومی و برخاسته از سبک زندگی ایرانی دارد.

اصطلاح خودورزی از دو بخش «خود» (self) و «ورزی» (working) ساخته شده است. ورزیدن در اینجا به معنای کار کردن و تمرین است؛ در واقع، خودورزی یک نوع کار است که دارای چهار ویژگی، هشیارانه، بالغانه، مسئولانه و خلاقانه است. پس خودورزی، شامل کارکردن با شخصیت به شیوه‌ای هشیارانه، بالغانه، مسئولانه و خلاقانه است. این چهار ویژگی در بخش سوم و نهای خودورزی (بخش تم زندگی) به تفصیل کار می‌شود، اما از همان نخستین تمرینات مدنظر است. برای مثال وقتی می‌گوییم، تن‌ورزی، یعنی کار با بدن به شیوه‌ای هشیارانه، بالغانه، مسئولانه و خلاقانه. و منظور از هیجان‌ورزی، یعنی کار با هیجان به شیوه‌ای هشیارانه، بالغانه، مسئولانه و خلاقانه و به همین ترتیب، هر جای دیگر کلمه‌ورزیدن بیاید چنین معنایی دارد.

مفروضه‌های خودورزی

۱. زندگی یک مسیر (طریقت) است که از یک مبداء (گذشته) شروع می‌شود و به سوی یک مقصد (آینده) در حرکت است.
۲. انسان سالم (بهنجار) از مسیر زندگی خود آگاه است و آگاهانه در این مسیر گام بر می‌دارد و مسئولیت گام‌های خود را می‌پذیرد.
۳. انسان نابهنجار، مسیر مشخصی در زندگی نداشته و احساس سردرگمی و بیهودگی در زندگی دارد.
۴. بهبودی، یک فرآیند پویا است، نه یک هدف ایستا و ثابت. سلامت روان، در روان بودن آن است و نه در جازدن و در خود ماندن. (سیر انفس و سیر آفاق هر دو لازمه سلامت روان است، البته در مسیری که متعلق به خود فرد است و نه تقلیدی و عاریتی).

سلامت روان همچون سلامت بدن، نیازمند ورزش مداوم در گستره عمر است نه یک مقطه خاص، و خودورزی، نوعی ورزش دادن شخصیت است.

مبانی نظری خودورزی

همان‌طور که در مفروضه‌های خودورزی اشاره شد، آسیب روانی از دیدگاه خودورزی حاصل سردرگمی در شناخت مسیر زندگی خود است. به نظر من، این سردرگمی در مسیر زندگی، از ادراک نادرست (misperception) از مفهوم خود (self-concept)، خود واقعی (self real)، خود آرمانی (ideal self)، نقاط قوت و ضعف، توانمندی‌ها و حتی عدم درک درست از شرایط بیرونی و فرصت‌ها، آغاز می‌شود و سنگ بنای بسیاری از تصمیم‌های نادرست بعدی را بنا می‌نهد (جوهری فرد، ۱۴۰۲).

برای آنکه فردی در مسیر سلامت روان گام بردارد، سه مرحله خودورزی باید انجام شود (جوهری فرد، ۱۴۰۲):

۱. بر این بودگی: من این واژه را از سه بخش «بر» «این» و «بودن» ساخته‌ام. «بر» اشاره به نگرش به‌شیرانه mind fullness و آگاهی برین (به گفته هایدگر ادراک استعلایی) فرد بر خود است. (بر) نگاهی آگاهانه، کل نگر، بی قضاوت و پویا دارد، در مقابل، (در) خود بودن، که نگاهی اوتیستیک (درخودمانده)، بی اراده و ناآگاهانه نسبت به خویشتن است.

منظور از «این»، اشاره به آنچه اینجا / اکنون است. خود، آنچنان که «هست»؛ نه آنچنان که «باید» باشد. درواقع، دلیل بسیاری از نرسیدن‌ها و «نشدن‌ها» عدم درک و پذیرش شرایط «این» و زندگی در توهمات و خیالات «آن» است؛ آنی که هنوز به دست نیامده و فقط در ذهن ماست. بنابراین، بر این بودن، ما را دعوت به شناخت خود آنچنان که هستیم می‌کند. ترکیب «بر این بودگی» به معنای هشیارانه به شناخت و پذیرش شرایط اینی خود پرداختن.

۲. به آن شدگی: این ترکیب نیز، از سه بخش «به»، «آن»، «شدن» ساخته شده است. «به» در ادبیات فارسی به معنای «به طرف» و «به سوی» است و در اینجا، منظور، به سوی آن شدن است که جهت نگاه و مسیر زندگی فرد را نشان می‌دهد. «آن» در برابر «این» (که در بخش پیشین توضیح داده شد)، اشاره به ایده‌آل‌ها، ارزش‌ها و اهداف فرد در زندگی دارد؛ آنچه باید آفریده شود و به سویش حرکت کرد، انسان بدون آفرینش آن‌ها، انسانی است که درجا می‌زند؛ منفعل است و گویی سردرگم. این مرحله درمان برای بسیاری از افراد جذاب است، زیرا؛ معنای زندگی خود را می‌یابند و می‌فهمند که به کدام سوی زندگی می‌کند و واژه «شدن» در برابر «بودن» تأکید بر رخ دادن تدریجی تحول است و میل، خواست و سازش فرد به «آن» را نشان می‌دهد. بنابراین «به آن شدگی» به معنای آفرینش «آن» و به سویش میل داشتن است.