

زندگی با اکت

فلسفه زندگی تان را تغییر داده و به صورت
ارزشمندانه به اهداف تان برسید

نویسندگان

دکتر فرزانه پیرمرادی

شهلا یاری

سعید مرادی وفا

فهرست نویسی

سرشناسه	پیرمرادی، فرزانه، ۱۳۴۵
عنوان و نام پدیدآوران	زندگی با اکت/ نویسندگان فرزانه پیرمرادی، شهلا یاری، سعید مرادی و فاطمه
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۸۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی) (Mindfulness (Psychology)
موضوع	خودپذیری (Self-acceptance)
شناسه افزوده	یاری، شهلا، ۱۳۶۰
شناسه افزوده	مرادی وفا، سعید، ۱۳۶۵
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	۷۶۵۰۴۱۳
اطلاعات رده کتابشناسی	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی، چاپ، چاپ افست، فتوکپی، و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش، و یا عرضه کند، در صورتی آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر، اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است. استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	زندگی با اکت: فلسفه زندگی بان را تعبیر داده و به صورت
نویسندگان	:	ارزشمندان به اهدافشان برسید
صفحه‌آرایی	:	دکتر فرزانه پیرمرادی، شهلا یاری، سعید مرادی و قاسم
طراح جلد	:	انتشارات رشد فرهنگ
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	مهندس ریحانه رحیمی
نوبت چاپ	:	واصف
شمارگان	:	اول - تابستان ۱۴۰۰
بها	:	۳۰۰ نسخه
قطع	:	۶۰۰۰۰ تومان
	:	رقعی

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۸۹-۵

ISBN: 978-622-205-389-5

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل یکم: همچون یک مبارز ذهن آگاه زندگی کنید
۱۱.....	مبارز ذهن آگاه چیست؟
۱۱.....	مبارزان ذهن آگاه شجاعت دارند
۱۲.....	نفس عمیق کشیدن و آرام شدن
۱۲.....	مشاهده کردن
۱۳.....	گوش کردن به ارزش های خود
۱۳.....	تصمیم گیری برای کنش ها و انجام دادن آن ها
۱۴.....	مزایای شفافیت داشتن
۱۵.....	فصل دوم: سفرمان را شروع می کنیم
۱۵.....	در این مسیر باید تمرین کنید تا به مبارزی ذهن آگاه تبدیل شوید
۱۶.....	باید تمرین انجام دهیم
۱۹.....	فصل سوم: رسیدن به آرامش درونی
۱۹.....	تمرین اول: تنفس ذهن آگاهانه
۲۰.....	مرحله اول: به تنفسان توجه کنید
۲۱.....	مرحله دوم: بادکنک را باد کنید
۲۱.....	مرحله سوم: تمرین
۲۷.....	فصل چهارم: نبرد درون خود را ببینید
۲۷.....	هیجان های خود را بشناسیم
۲۹.....	جنگیدن در مبارزه ی احساس ها

۲۹	در این مبارزه کنترل را در دست بگیرید.....
۳۰	ماریار سعی می‌کند احساس‌هایش را کنترل کند.....
۳۷	فصل پنجم: کنترل.....
۵۵	فصل ششم: به سمت موفقیت حرکت کنید.....
۵۶	پهروز و ماریار.....
۵۷	پذیرش و رضایت.....
۵۷	معنای صحیح و حقیقی پذیرش.....
۶۰	به جای مبارزه چه کاری انجام دهیم؟.....
۶۲	تمایل داشتن چگونه است؟.....
۶۹	فصل هفتم: با ماشین ذهنت ملاقات کن.....
۶۹	با اتمار بادی بچرخید.....
۷۳	ماریار: توجه به ماشین مسئله‌یابی.....
۷۴	ماشین مسئله‌یابی چگونه حرکت می‌کند.....
۷۶	پهروز: توجه کردن به ماشین مسئله‌یابی.....
۷۷	مشکلات همه‌جا هستند.....
۷۹	فصل هشتم: برای ارزیابی‌های ذهنتان اهمیت قابل توجهی.....
۷۹	ذهن = آریاب.....
۸۱	ذهن قصه می‌سازد.....
۸۵	به ذهن خود توجه نکنید.....
۸۸	انتخاب با شماست که چه زمانی به ماشین ذهنتان گوش نکنید.....
۹۱	فصل نهم: نگاه خردمندانه را در خودتان خلق کنید.....
۹۱	محدودیت وجود ندارد.....
۹۸	دیدگاه خردمندانه باعث می‌شود با خودتان مهربان باشید.....
۱۰۳	فصل دهم: ارزش‌هایتان را شناسایی کنید.....
۱۰۴	زندگی کردن بر اساس ارزش‌ها.....

در مسیر زندگی یکی از روش‌هایی که به افزایش دانش ما در مورد زندگی کمک می‌کند، از دور نگاه کردن به نبردهای درونی بقیه مردم است. با یادگیری مشاهده کردن مبارزه‌های دیگران بهتر می‌توانیم کشمکش‌ها و تنش‌های خودمان را درک کنیم.

در این کتاب داستان نوجوان‌هایی را می‌خوانیم که تصور می‌کنند بازنده هستند و تنها کسانی هستند که در زندگی کشمکش دارند و در حال مبارزه با زندگی بودند اما سال‌ها بعد که نوجوانی را پشت سر گذاشتند و به دانشگاه رفتند دوستانی پیدا کردند عاشق شدند امروز هم زندگی‌شان هنوز در بعضی جنبه‌ها سخت است اما درباره‌ی هویت خود و اینکه چه کسی هستند و از دنیا و زندگی چه می‌خواهند نظر بهتری دارند و مطابق چیزهایی زندگی می‌کنند که برایشان مهم است. حالا می‌دانند که اشتباه می‌کردند این نوجوانان روان‌شناسی خواندند تا درون آسیب‌دیده خودشان را اصلاح کنند، در این مسیر فهمیدند که هرکسی کشمکش‌هایی دارد حتی موفق‌ترین افراد هم جدای

از تجربه‌های مثبتی که داشتند ناکامی‌ها و ناخوشایندی‌های زیادی را گذرانده‌اند.

درواقع هیجان‌های انسان در همه حال در حال تغییر است هر لحظه هر ساعت و هر روز. هر کسی هیجان‌های عاطفی منفی را تجربه می‌کند مثل ترس، غم، شرم یا عدم اعتماد به نفس. همه ما برای یافتن و ساختن روابط دوستانه مبارزه می‌کنیم با عشق دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و از تنهایی و طرد شدن می‌ترسیم و می‌خواهیم در ظاهر قوی و خونسرد به نظر برسیم، حتی اگر در درونمان هول و هراس داشته باشیم.

ما باید یاد بگیریم صدای درونمان را بشنویم صدایی بالاتر از سروصدای مردمی که می‌گفتند باید چه کار کنیم و چه کار نکنیم. همین حالا به این فکر کنید چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی بشوید.