
برنامه بهی

درسگفتارهای

اقتصاد زیست‌انرژی

فرزاد گلی

تصویرگر

اندانا فصیحی





سرشناسه	۱۴ فرزاد ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	برنامه ... درسگفتارهای اقتصاد زیست‌انرژی/فرزاد گلی؛ تصویرگر: ماندانا فصیحی؛ ویراستار علیرضا تولایی.
مشخصات نشر	اصفهان: دهکده سلاطین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص: مصور؛ ۱۴/۱۰ س ۲ س م.
شابک	9۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۹۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	نمایه.
عنوان دیگر	درسگفتارهای اقتصاد زیست‌انرژی.
موضوع	خودپذیری
موضوع	Self-acceptance
موضوع	تحول (روان‌شناسی)
موضوع	Change (Psychology)
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	Self-confidence
شناسه افزوده	فصیحی، ماندانا، تصویرگر
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۴۵۵۵۹



انتشارات دهکده سلامت

اصفهان، خیابان میر، کوچه مسعود کیانی، پلاک ۶.

صندوق پستی: ۳۳۶۹۶-۸۱۶۳۷

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۷۱۹۱۷

تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

برنامه بهی

درسگفتارهای اقتصاد زیست‌انرژی

دکتر فرزاد گلی

تصویرگر: ماندانا فصیحی

ویراستار: علیرضا تولایی

صفحه آرا: مینا عنایتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ • تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه • قیمت: ۸۰ هزار تومان

تعداد صفحات: ح، ۳۶۰ • قطع: رقعی • چاپ: النذیر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۹-۱-۲

ISBN: 978-622-96899-1-2

- ۱..... سپاس نامه
۳..... پیشگفتار
۷..... آشناسازی
۲۱..... تن آرامی؛ کار بی بار

اهمیت بارها ۲۵

بارها از کجا می آیند؟ ۲۶

تمرین تن پالایی ۴۴

تنفس شکمی ۴۹

جان کلام تن آرامی ۵۲

خویشکاری ۵۳

- ۵۷..... در سگفتار دوم تن آرایبی؛ بازپردازش تن یاد

مرور خویشکاری ۵۹

تمرین اول: تنفس مواج ۶۶

تمرین دوم: ارتعاش عمودی ۶۷

تمرین سوم: کشش ها ۶۹

تمرین چهارم: تنفس شکمی ۷۰

جان کلام تن آرایبی ۷۵

خویشکاری ۷۶

- ۷۹..... در سگفتار سوم تن آگاهی؛ تن بیدار، تن شایسته بخش

مرور خویشکاری ۸۱

تن آگاهی: ارتباط با شعور تن ۸۲

تمرین تن آگاهی ۹۲

خویشکاری ۹۹

- ۱۰۱..... در سگفتار چهارم روی آوری؛ هدایت هشیارانه توجه

مرور خویشکاری ۱۰۳

نیروی نگاه ۱۰۵

تمرین مترونوم ۱۱۹

نرمش توجه ۱۲۰

گسلش توجه ۱۲۴

گنج سپاس ۱۲۸

خویشکاری ۱۳۴

درسگفتار پنجم: راوی گری؛ از خود چیزی بهتر ساختن..... ۱۳۷

- مرور خویشکاری ۱۳۹
- داستان زندگی من ۱۴۱
- نسبت‌هایی که ما را می‌سازند ۱۴۷
- تمرین‌های راوی گری ۱۵۶
- تن‌نوازی ۱۵۷
- تمرین تن‌نوازی ۱۵۷
- تمرین کردشناسی گفتار ۱۵۹
- روان-کانونی شدن ۱۶۵
- تمرین روان-کانونی ۱۶۶
- خویشکاری ۱۷۰

درسگفتار ششم: رابطه‌سازی؛ حد مهر..... ۱۷۳

- مرور خویشکاری ۱۷۵
- اقتصاد رابطه ۱۷۸
- رسایی از جهان دوگانگی ۱۸۲
- حد از خود به خود ۱۸۷
- حد مهر ۱۹۳
- مفاصل رابطه ۱۹۸
- در-میدانی ۱۹۹
- تمرین در-میانی ۲۰۰
- خویشکاری ۲۰۳

درسگفتار هفتم: دل‌آگاهی؛ رهایی از نازندگی..... ۲۰۵

- جذب و دفع ۲۰۸
- نه مثبت ۲۱۰
- در-میان-گذاشتن ۲۱۳
- دل‌آگاهی ۲۲۲
- ماشین‌های نازندگی ۲۲۴
- لطفاً از ترس نترسید ۲۲۵
- خشم، کین، سرزنش ۲۲۷
- ماشین جهنم ۲۳۰
- فراموشی، بخشودن، درگذشتن ۲۳۳
- پالایش رنجش‌ها ۲۳۷
- تمرین پالایش رنجش‌ها ۲۴۰
- خویشکاری ۲۴۲

درسگفتار هشتم راه مهر؛ مهربانی، با من است..... ۲۴۵

مرور خویشکاری ۲۴۷

زاده دل ۲۴۹

باز هم به نام خداوند جان و خرد ۲۵۰

فرایند شکل گیری دل ۲۵۳

جهان فرافردی ۲۵۴

خودهای برتر ۲۵۶

چهار عمل اصلی دل ۲۵۷

مهربانی، با من است ۲۶۴

تا هستی، هست ۲۶۹

مهر و تجربه فرافردی ۲۶۹

مهرورزی ۲۷۱

تمرین مهرورزی ۲۷۲

افرن خوانی ۲۷۶

ویشکدن ۲۸۴

سخن آخر: هروی در راه بهی..... ۲۸۷

کتاب نامه..... ۲۹۱

پیوست: سفر در وطن..... ۲۹۳

واژه نامه..... ۳۵۳

نمایه..... ۳۵۷

درسگفتارهایی که اکنون در دست دارید چکیدهٔ دورهٔ مقدماتی «اقتصاد زیست‌انرژی» (بهی) است که در پانزده سال گذشته در قالب چهار کارگاه برگزار شده است. در هر کارگاه به یکی از میدان‌های زیست‌انرژی - یعنی تن و عایت و رابطه و قصد - پرداخته شده است. برنامهٔ بهی بیش از هر چیز واحد بین‌رشته‌ای و روان‌درمانی بدن و درمان‌های بافتاری، و البته، روان‌شناسی فیزیکی است. به ویژه، آنچه از «جان‌شناسی» عرفان اسلامی دریافتم سهم بزرگی در فهم من از این رویکردها و ساختار این برنامه داشته است. از پرسش‌ها، زخم‌زدناها، و پژوهش‌های همراهان ارجمندم در این راه بسیار آموختم و سعی کردم این سیر و سفر را منسجم‌تر، آسان‌تر، و مؤثرتر کنم. بخت یارم بود که در این سال‌ها توانستم از تجربهٔ زیسته و اندیشیدهٔ صاحب‌نظران و بهجویان بسیاری در آلمان، فرانسه، آمریکا بهره ببرم، و به تدریج، این باور در من نیرو بگیرد که این سه راه می‌تواند راهی به بهتر بودن بگشاید.

پژوهش‌های بسیاری در این سال‌ها در دانش‌های فراسورگ، اوهایو، علوم پزشکی اصفهان، علوم پزشکی مشهد، و بسیاری دانشگاه‌های دیگر بر بنیاد این شیوه انجام گرفت که اثر بخشی آن را بر کیفیت زندگی، خلق، اضطراب، فرسودگی شغلی، کارکرد آموزشی، و نیز بر بهبودی ناخوشایندی چون میگرن، سندرم رودهٔ تحریک پذیر، چاقی، سندرم درد مایوفاسیال، افسردگی، و حساسیت اضطرابی تأیید کرده است. محدودیت‌های زمانی، سازمانی، پزشکی، و تحصیلی این پژوهش‌ها ما را واداشت تا این دوره را چکیده‌تر و دست‌یاب‌تر کنیم تا اثربخشی و فراگیری بیشتری داشته باشد.

سال‌ها بود به فکر نوشتن چنین کتابی بودم، ولی نگرانی‌ام از بابت از کف رفتن معنا و تأثیر برنامه - که می‌توانست از کوتاه نویسی و ساده‌تر شدن‌اش پدید آید - من را بازمی‌داشت که این کار را آغاز کنم. نبود هم‌مکانی و هم‌سویی‌های میان‌فردی در این شیوه آموزش، از جمله دلایل دیگری بود که من را در این راه مردد می‌ساخت. هر بار به یاد کتاب «من لایحضره طبیب» (به معنای «آن‌که پزشک بر بالین‌اش حاضر نیست») نوشته ذکریای رازی می‌افتادم - که پیشگام خودآموزهای سلامت بود - آرزو می‌کردم بتوانم این برنامه را شکل خودآموزی برای آن‌هایی درآورم که دسترسی به کارگاه‌ها ندارند، همان‌طور که همکار ارجمندم آقای دکتر جهانشیر توکلی‌زاده طرح پژوهشی دوره‌ی سه‌دکترای پزشکی روان‌تنی و روان‌درمانی خود را درباره «تأثیر برنامه بهی بر بازتوانی قلبی و عروقی» ارائه کرد، و سپس با در دسترس نبودن آموزشگر در دانشگاه علوم پزشکی گناباد مواجه شدیم، این میل از آستانه نگرانی عبور کرد و سرانجام به صورت اثر حاضر درآمد.

بازخوردها و نتایج پژوهشی بر برنامه شنیداری بهی، به ویژه تأثیر بسیار روشن آن بر همه حوزه‌های کیفیت زندگی، فراتر از انتظار ما بود. این نتایج با توجه به ناخوشی و سن بالا و تحصیلات کمتر از میانگین بهجویان، و البته، شیوه اجرای غیرحضوری دوره این نوید را به ما می‌داد که می‌توانیم انتظار داشته باشیم که برنامه بهی بتواند برای عموم مردم قابل استفاده و اثربخش باشد.

این کتاب درواقع یک برنامه خودآموز است؛ و افزون بر این، به شکل یک برنامه شنیداری هم در دسترس است. به‌خاطر اهداف آموزشی و تحولی این برنامه سعی کرده‌ام که ارجاع‌های اضافه بر متن بار نشود تا ذهن خواننده را از سیر و سفر باز ندارد. برای مطالعه بنیان‌های علمی این برنامه می‌توانید به کتاب «اقتصاد زیست‌انرژی، مبانی علمی و روش‌شناختی» و مقاله‌های منتشر شده در

این زمینه - که در «کتاب‌نامه» این کتاب هم آمده است - مراجعه کنید. اگر خواهان آشنایی ژرف‌تر با این رویکرد مراقبتی هستید می‌توانید دو کتاب بعدی، یعنی «راه بهی» و «کتاب بهی» را که در دست انتشاراند مطالعه کنید.

امیدوارم که انتشار این برنامه بتواند راهی به رشد سلامت تن و روان بگشاید، و نیز بتواند سرآغازی برای برنامه‌های گسترده‌تر سلامت‌زایی و پژوهش‌های ژرف‌تر در روان‌شناسی فرهنگی در ایران باشد.

www.ketab.ir