



ذهن سالم بدن سالم

دیوید سوبل،
رهبر آموزشین
منجم برید قلهی



راهکارها و تمرین های سالم و کاربردی
در جهت به کارگیری ذهن برای:
کاهش فشار روانی (استرس)
افزایش شادابی و سرزندگی
مدیریت بیماری ها
تقویت سیستم ایمنی بدن
کاهش هزینه ها
ساختن یک زندگی شادتر، سالم تر
و مفیدتر با امکانات موجود

WWW.ketab.ir

سرشناسه	: سوبل، دیوید استوارت، ۱۹۴۸ - م. Sobel, David S. (David Stuart)
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز ذهن سالم، بدن سالم / نوشته دیوید سوبل، رابرت اورنشتاین؛ مترجم فرید قاهری.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب آمه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۳ ص؛ ۲۳ × ۱۶ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۳-۴۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The healthy mind, healthy body handbook, c1996.
موضوع	: روان شناسی بالینی تندرستی
موضوع	: جسم و جان
موضوع	: جسم و جان درمانی
شناسه افزوده	: اورنشتاین، رابرت اون، ۱۹۴۲ - م.
شناسه افزوده	: Ornstein, Robert E. (Robert Evan)
شناسه افزوده	: قاهری، فرید، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ رخ ۹/ RV۲۶۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۲۲۱۸۹



کتاب آمه

خودآموز ذهن سالم، بدن سالم

دکتر دیوید سوبل، دکتر رابرت اورنشتاین

مترجم: فرید قاهری

چاپ اول، پاییز ۱۳۹۴

ویراستار: شیدا محمدطاهر

طراح جلد: زینب زاهدی

صفحه آرایی: حمید کریمی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش نوین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به نشر «کتاب آمه» و محفوظ است.

نشانی: تهران، بلوار کشاورز، تقاطع کارگر، شماره ۳۰۸

تلفن: ۶۶۹۳۹۲۴۵ فکس: ۶۶۹۰۵۱۰۱

ایمیل: publications@amehbooks.com

فهرست

۱۵	مقدمه مترجم
۱۷	پیش گفتار
۲۱	سخن نویسندگان با خوانندگان کتاب

روش استفاده از این کتاب

۲۳	ده مهارت ضروری برای پابرجا نگه داشتن، تقویت و بهبود سلامتی و شادابی
۲۳	اطلاعات اولیه کاربردی، ساده، مفید و مؤثر
۲۴	امکانات ویژه

مقدمه

۲۹	چگونه قدرتمندترین سیستم شفابخشی دنیا را فعال کنیم
۳۱	داروئی قوی، هدیه ای از طرف ذهن شما
۳۲	محدودیت ها
۳۳	فاصله بین دانستن و عمل کردن

۱. قدرت تغییر

۴۱	چگونه تغییرات سالم را ایجاد کرده و به آن ها ادامه دهیم
۴۲	الگوهای تغییر

- ۴۳ ۱- تغییر دل‌پذیر
- ۴۳ ۲- تغییر ناگهانی (فراشکافتی)
- ۴۴ ۳- تغییر گام به گام
- ۴۵ آماده‌گی برای تغییر
- ۴۸ چگونه تغییرات مدنظر را در خودمان به وجود آوریم و آن‌ها را حفظ کنیم؟
- ۴۸ «انجامش بده بره پی کارش»
- ۴۹ آیا آماده تغییر هستید؟
- ۴۹ مرحله ۱: تمایلی برای تغییر وجود ندارد
- ۵۰ بهانه‌های خود را بررسی کنید.
- ۵۱ سعی کنید تشخیص دهید چه وقت به موقعیت بحرانی رسیده‌اید
- ۵۱ مرحله ۲: در نظر گرفتن تغییر
- ۵۱ اطلاعاتتان را افزایش دهید
- ۵۲ لیستی از مزایا و معایب تغییر مدنظر تهیه کنید
- ۵۳ توفان فکری برای یافتن گزینه‌ها
- ۵۴ مرحله ۳: آماده برنامه‌ریزی
- ۵۵ داشتن یک طرح اجرایی مکتوب، انگیزه‌ها و نیت شما را شفاف و واقعی می‌کند
- ۵۸ کنار آمدن با موانع
- ۵۹ فرض کنید که همین الان موفق شده‌اید تغییر را انجام دهید
- ۶۰ متعهد شوید
- ۶۱ سیستم حمایت اجتماعی تشکیل دهید
- ۶۳ مرحله ۴: آماده برای وارد عمل شدن
- ۶۳ محیط اطراف خود را مدیریت کنیم
- ۶۴ روز ترک عادت بد خود را جشن بگیرید
- ۶۴ لذت‌های سالم جایگزین کنید
- ۶۵ برنامه خود را به‌طور مرتب اصلاح کنید
- ۶۵ مرحله ۵: ماندگار کردن عادت
- ۶۵ لغزش‌ها غافل‌گیرتان نکند
- ۶۶ هوس در کمین است. خودتان را برایش آماده کنید
- ۶۷ مدیریت لغزش‌ها
- ۶۸ اوضاع را در کنترل خود بگیرید
- ۶۹ اگر موضوعی در میان است که نمی‌توانید تغییرش دهید، آن را بپذیرید

۲. فکر کردن سالم

- ۷۵ نقش مثبت اندیشی در ارتقاء سلامتی و افزایش حس خوشبختی
- ۷۶ واکنش مناسب و مؤثر
- ۷۷ افکار شما به احساسات شما تبدیل می‌شوند
- ۷۸ عینک زیبایی
- ۷۹ انسان‌های خوش بین چگونه‌اند؟
- ۸۹ چگونه سالم تر فکر کنیم؟
- ۸۹ آمار افکار خود را داشته باشید
- ۹۰ «گفت‌وگوی درونی» بدبینانه را به چالش بکشید
- ۹۹ از هسته درونی مسائل ذهنیتان پرده برداری کنید.
- ۱۰۰ «باید»های خود را به چالش بکشید
- ۱۰۱ از «عبارات تأکیدی» استفاده کنید
- ۱۰۱ به مسائل مسلط شوید
- ۱۰۳ بر داشته‌هایتان تمرکز کنید
- ۱۰۳ طوری رفتار کنید که انگار...
- ۱۰۴ گوش به زنگ باشید

۳. شوخ طبعی

- ۱۰۵ چگونه از شوخ طبعی و خنده برای افزایش میزان سلامتی استفاده کنیم
- ۱۱۰ چگونه از خنده و شوخی برای سلامتی بهتر استفاده کنیم
- ۱۱۰ خنده و شوخی را بیشتر در زندگیتان راه دهید
- ۱۱۱ کتابچه طنز درست کنید
- ۱۱۲ یک لطیفه بگویید
- ۱۱۲ «به خود خندیدن» را تمرین کنید
- ۱۱۴ به دنبال جنبه خنده‌دار موضوعات باشید
- ۱۱۴ در مسائل اغراق کنید
- ۱۱۵ برداشت از مسئله را تغییر دهید. داستانی فکاهی بسازید
- ۱۱۵ شوخ طبعی را به جای عصبانیت امتحان کنید
- ۱۱۶ از شوخ طبعی برای مقابله با اضطراب استفاده کنید
- ۱۱۶ اوقاتتان را با آدم‌های شاد بگذرانید
- ۱۱۷ بر لبان خود لبخند بنشانید

۴. لذت از حواس

- ۱۲۱ چگونه از حواس پنج گانه خود لذت ببریم
- ۱۲۲ منشأ بقا و لذت
- ۱۲۳ حواس پنج گانه خود را جدی بگیرید.
- ۱۲۵ به لمس کردن و لمس شدن بهای بیشتری بدهید
- ۱۲۵ حس لامسه
- ۱۲۶ نقش تماس فیزیکی در زندگی را پررنگ تر کنید
- ۱۲۹ خودتان را مهمان کنید، مهمان سفره شفا بخش حس بینایی
- ۱۲۹ حس بینایی
- ۱۳۰ از دیده هایتان بیشتر بهره ببرید
- ۱۳۰ طبیعت را به درون خانه خود بیاورید
- ۱۳۳ خودتان را از داروی موسیقی بهره مند کنید
- ۱۳۳ حس شنوایی
- ۱۳۴ به صدای طبیعت گوش جان بسپارید
- ۱۳۴ موسیقی بیافرینید
- ۱۳۷ با موسیقی به تحرک پردازید
- ۱۳۸ خودتان را مهمان تغذیه ای لذت بخش کنید
- ۱۳۸ حس چشایی
- ۱۳۸ روند تکامل قوه چشایی
- ۱۴۱ از تمام حواس خود استفاده کنید
- ۱۴۲ غذا را با بینی خود مزه کنید!
- ۱۴۲ ذائقه خود را به سفر ببرید
- ۱۴۳ چه نوع غذایی هوس کرده اید؟
- ۱۴۳ غذا خوردن را جایگزین کارهای دیگر نکنید
- ۱۴۵ بهره گیری از رایحه ها در جهت سلامتی
- ۱۴۵ حس بویایی
- ۱۴۶ بینی خود را بشناسید
- ۱۴۶ دامنه حس بویایی خود را گسترش دهید

۵. سلامت رابطه جنسی

۱۴۹	تأثیر روابط جنسی بر سلامتی
۱۵۰	چگونه لذت روابط جنسی را افزایش دهیم
۱۵۰	یک رابطه جنسی خوب چگونه تعریف می شود
۱۵۱	رابطه جنسی به صرف وقت نیاز دارد
۱۵۳	تصورات غلط درباره رابطه جنسی
۱۵۴	دیدگاه خود را تبدیل به احسن کنید
۱۵۴	بخش منعی را شناسایی و حذف کنید
۱۵۵	ادبیات رابطه جنسی
۱۵۶	یکنواختی رابطه جنسی را از بین ببرید
۱۵۷	بر تک تک حواس پنج گانه تمرکز کنید
۱۶۱	ورزش و رابطه جنسی
۱۶۲	وقتی که شریک زندگی در دسترس نیست...

۶. تمدد اعصاب

۱۶۵	چگونه ذهن خود را متمرکز و بدن خود را آرام کنیم؟
۱۶۶	واکنش تنشی نامتناسب
۱۷۰	سیستم واکنش آرامش بخش
۱۷۰	کدام روش تمدد اعصاب بر شما بهتر اثر می گذارد؟
۱۷۸	چگونه از تکنیک های تمدد اعصاب برای تمرکز ذهن و آرامش بدن استفاده کنیم؟
۱۷۸	تمدد اعصاب روزانه
۱۷۸	آماده شدن برای تمدد اعصاب

۷. تصویرسازی ذهنی

۱۹۳	چگونه از تصویرسازی ذهنی برای ارتقای سلامتی استفاده کنیم؟
۱۹۷	چگونه از تخیلات و تجسمات خود برای ارتقای سلامتی استفاده کنیم؟
۱۹۷	در این جا صحبت از مهارت است، نه جادو
۱۹۸	خود هیپنوتیزمی

۸. از فعالیت جسمی لذت ببریم

۲۱۳	چگونه با و بدون ورزش احساس تندرستی کنیم؟
۲۱۴	نسخه تجویز شده جدید
۲۱۵	فعالیت‌های عادی روزمره نیز ورزش به‌شمار می‌رود
۲۱۷	فواید ورزش نرم
۲۲۲	چگونه ورزش را لذت‌بخش‌تر کنیم؟
۲۲۲	ورزش‌های مفرح را انتخاب کنید
۲۲۲	ساعات استراحتتان را به ورزشی سبک اختصاص دهید
۲۲۳	پیاده‌روی کنید
۲۲۳	در پی برنده شدن نباشید
۲۲۵	مهم است که به خودتان چه می‌گویید
۲۲۵	چگونه بر بهانه‌هایمان غلبه کنیم؟
۲۲۷	ورزش را با کارهای مفید تلفیق کنید
۲۲۹	ورزش را تبدیل به یک فعالیت اجتماعی کنید
۲۳۰	فرزندان را هم وارد بازی کنید
۲۳۰	ضربان قلب و دیگر نشانه‌های ورزش شدید
۲۳۱	چگونه انگیزه خود را حفظ کنیم؟
۲۳۲	استفاده مفید از لغزش‌ها
۲۳۳	کشش و تقویت عضلات

۹. برقراری ارتباط سالم

۲۳۵	چگونه برای ارتقای سلامتی، بهتر صحبت کنیم و بهتر گوش دهیم؟
۲۳۶	چرا بهتر ارتباط برقرار نمی‌کنیم؟
۲۴۰	چگونه سالم ارتباط برقرار کنیم؟
۲۴۰	بیاموزیم شنونده‌ای خوب باشیم
۲۴۱	مراقب پیام پنهانی حرف‌ها و حرکات بدنتان باشید
۲۴۴	سبک‌های برقراری ارتباط را نادیده نگیرید
۲۴۵	به حدود و حقوق شرعی و قانونی خود آگاه باشید
۲۴۷	صریح و مناسب رفتار کردن را بیاموزیم
۲۵۱	مراقب کلمات «همیشه» و «هرگز» باشید

- ۲۵۱ درخواست خود را مشخص و ساده و گویا بیان کنید
 ۲۵۱ چگونه «نه» بگوییم؟
 ۲۵۳ فرض‌های خود را بازنگری کنید
 ۲۵۳ آتش اختلافات را در نطفه خفه کنیم
 ۲۵۵ مکالمه درونی خود را بهینه کنید
 ۲۵۶ تمجید کردن را تمرین کنید
 ۲۵۷ برخورد مناسب در رویارویی با انتقاد
 ۲۵۸ گفتن «بیخود» کار چندان سختی نیست

۱۰. کمک سالم

- ۲۶۱ چگونه کمک کردن به دیگران باعث بهبود سلامتی ما می‌شود؟
 ۲۶۴ کمک به خود از طریق کمک به دیگران
 ۲۶۴ سعی کنید در کمک کردن از نقاط مستقیم برقرار کنید
 ۲۶۵ چه کمکی بیشتر به دلتان می‌رسد؟
 ۲۶۶ همکاری با نهادها
 ۲۷۰ زیاده‌روی در کمک کردن
 ۲۷۱ پرورش رویکردی سالم درباره کمک کردن
 ۲۷۱ مهربانی را چاشنی فعالیت‌هایتان کنید
 ۲۷۴ جلوگیری از از پادآمدن ناشی از کمک کردن
 ۲۷۷ مراقب سرمایه‌گذاری‌هایتان باشید

- ۲۸۱ ضمیمه ۱: فهرست واژگان
 ۲۸۹ ضمیمه ۲: فهرست منابع

مقدمه مترجم

این کتاب نقش بسیار پویایی در افزایش آرامش، شادابی، موفقیت و تسلط بر زندگی برای من ایفا کرده است. همین موضوع انگیزه اصلی برای ترجمه و تدریس آن به هم‌نوعان فارس‌زبانم در سراسر دنیا شد. این مجموعه اطلاعات، حاصل یک عمر تلاش و زحمت دو استاد توانمند در این حرفه است که با سعه‌صدر اجازه ترجمه این کتاب را دادند.

دست‌یابی به خوشبختی دغدغه اصلی تقریباً همه انسان‌هاست. هر فرد، خوشبختی را از دیدگاهی متفاوت برای خودش تعریف می‌کند. علوم اجتماعی هم تعاریف زیادی برای این موضوع مهم و اساسی ارائه کرده است. یکی از تعاریف که در نتیجه تحقیق بین‌المللی گسترده دانشگاه‌های میلان و شیکاگو حاصل شده، خوشبختی را به اختصار «داشتن تسلط و کنترل لحظه به لحظه و خودآگاه، به ضمیر و ذهن» می‌داند. داشتن کنترل بر روی ذهن اجازه می‌دهد که در ضمیر فرد نظم به‌وجود آید. یعنی هر چیزی سر جای خودش قرار بگیرد و این موضوع ایجاد آرامشی واقعی را که مهم‌ترین عامل خوشبختی است، به همراه دارد.

به گفته شان آکر، محقق و نویسنده و سخنران دانشگاه هاروارد آمریکا: «فرض غلط تا مدتی این بوده که شرایط دنیای بیرونی ما به‌خوبی قادر است میزان خوشبختی‌مان را مشخص کند. در واقع نود درصد خوشبختی طولانی‌مدت ما به

این بستگی دارد که مغزمان چگونه دنیای اطرافمان را تفسیر می‌کند و اوضاع و دنیای اطراف فقط ده درصد تأثیرگذار است.»

به میزانی که خودمان را بهتر بشناسیم، به ذهن و ضمیرمان تسلط بیشتری پیدا کنیم، بدانیم هر لحظه در ذهنمان چه می‌گذرد و مغزمان مسائل را چگونه تفسیر می‌کند، به همان میزان در مسیر آرامش و خوشبختی پیش رفته‌ایم.

هدف اصلی من از ترجمه و انتشار این کتاب، انتقال اطلاعاتی مفید و کاربردی و بسیار ساده در راستای هدایت فکر برای تفسیر مطلوب مشاهدات اطرافمان است. این اطلاعات به منظور بالابردن سطح آرامش و سلامت جسمی و روانی، افزایش شادابی و سرزندگی و ساختن زندگی شادتر و سالم‌تر و مفیدتر با اوضاع و احوال و امکانات موجود هر فرد است. اطلاعاتی که کمک می‌کند در هر مقام و موقعیت و وضعیت مالی و شرایط سلامتی که هستیم، در مسیر خوشبختی راحت‌تر و مفیدتر قدم برداریم.

از شما خوانندگان عزیز تقاضا دارم من را از طریق ایمیل info@zehnesalembadanesalem.ir در جریان نظرها و پیشنهادهای خود بگذارید. امیدوارم مطالعه و مرور این کتاب برای شما باعث تغییراتی مفید و خوشایند و ماندگار شود.

فرید قاهری

پیش گفتار

در نیمه دوم قرن بیستم پیشرفت‌های چشم‌گیری در حوزه شناسایی و درمان اختلالات روان‌شناختی در جهان روی داد و دانش روان‌شناسان و روان‌پزشکان در این حوزه همراه با رشد علمی سایر حوزه‌های بالینی و درمانی توسعه غیرقابل باوری یافت. متخصصان به علت‌ها و درمان‌های اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب دست یافتند، نظریات عمده‌ای در حوزه‌های بالینی ارائه شد.

اما این تنها یک بخش قابل توجه از تحولات بود. روان‌شناسی به ویژه روان‌شناسی بالینی تأکید خود را روی انسان‌های رنجور گذاشته بود. نظریه پرداز بزرگی به نام ادوارد سلیگمن یکی از دلایل افسردگی افراد را درماندگی آموخته شده نامید. او پس از انجام آزمایش‌هایی روی حیوانات به این نظریه رسید که علت افسردگی آدمیان، درماندگی آموخته شده است. یعنی افراد به دلیل این که کنش‌ها و عملکردهایشان به هدفمندی منتهی نمی‌شود، یاد می‌گیرند که از تلاش دست کشیده، احساس درماندگی کنند. و این احساس درماندگی علت افسردگی است. این نظریه تحول مهمی در توسعه و گسترش درمان افسردگی با توسعه رویکرد شناخت درمانی ایجاد کرد، اما بازهم نتایج بر مبنای مطالعات روی روان‌رنجوران بود. روان‌شناسی بالینی

به طور سستی بر کمبودها و ناتوانی های روانی تأکید داشت و انعطاف پذیری، خردمندی و توانایی های مراجعان را برای بازپیدایی کمتر مد نظر قرار داشت. بعد از سال ها تحقیق و مطالعه سلیگمن در نظریه خود بازنگری ارزشمندی انجام داد. او خردمندی، تلاش و فضیلت های انسانی را در نظریه خود وارد کرد و نظریه او به خوش بینی آموخته شده نیز منتهی شد. سپس او با استفاده از روان شناسی اجتماعی و نظریه سبک های اسنادی به بنیان گذاری رشته جدیدی در روان شناسی به نام روان شناسی مثبت همت گمارد.

- روان شناسی مثبت به بررسی مفاهیم زیر در روان شناسی می پردازد:
- صفات مثبت مانند خوش بینی چگونه در رفتار انسان عمل می کنند؟
- چگونه می توان صفات مثبت در افراد را افزایش داد؟
- کدام بافت اجتماعی و شرایط محیطی صفات مثبت افراد را حمایت می کند و کدام بافت ها مانع این شرایط هستند؟
- خرد چیست؟ چگونه می توان به خردمند شدن آدمیان کمک کرد و توسعه آن چه نتایجی دارد؟
- شادکامی چیست؟ و روش های ایجاد و برنامه ریزی برای آن چیست؟
- هوش هیجانی چیست و چه تأثیری بر کارکرد افراد دارد؟
- چگونه می توان از شادی و سلامتی لذت برد؟
- مدارس و خانواده ها چگونه می توانند به مثبت اندیشی و مثبت بودن افراد کمک کنند؟
- ترویج روان شناسی مثبت در سطح جامعه، سازمان ها و خانواده ها چگونه است؟

این سؤال ها و بسیاری از موضوعات دیگر از محورهای روان شناسی مثبت هستند.

روان شناسی مثبت بر خرد، دانایی، شجاعت، نوع دوستی، عدالت جویی، اعتدال، تعالی و اخلاق تأکید دارد.

کتاب حاضر در حوزه روان شناسی مثبت توسط دکتر سوبل و دکتر اورنشتاین تألیف شده و توسط دوست عزیز و خردمند بنده آقای فرید قاهری با روانی به

فارسی ترجمه شده است. مؤلف تلاش دارد با نگاه روان‌شناسی مثبت خواننده را با خوش‌بینی، شادکامی و خردمندی روبه‌رو سازد و مهارت‌های مؤثری را برای مواجهه با مشکلات روان‌شناختی به خوانندگان بیاموزد. پس از مطالعه این اثر توصیه‌های لازم برای استفاده از به‌روزترین واژه‌های روان‌شناختی به مترجم شد و ایشان هم مشتاقانه آن‌ها را پذیرفتند. امیدوارم این اثر مورد توجه دانشجویان، متخصصان و همه علاقه‌مندان و خوانندگان قرار گیرد.

دکتر مجید صفاری نیا

دانشیار روان‌شناسی

و رئیس انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

www.ketab.ir

سخن نویسنده گان با خواننده گان کتاب

هدف از استفاده این کتاب جایگزینی عقل و منطق و کمک های حرفه ای پزشکی و روان شناختی نیست. توصیه اکید ما این است که هنگام مشاهده مشکلات یا علائم غیر عادی، تکرار نشونده، ماندگار، شدید یا توجیه نشده از کمک حرفه ای مناسب متخصصان مربوط بهره بجوئید و آزمایش ها و درمان های توصیه شده ایشان را به دقت انجام دهید. بیماری ها و علائم مربوط به آن ها نیازمند معاینه ها و آزمایش ها و درمان های مخصوص پزشکی و روان شناختی است. از آن ها بهره ببرید و خودتان را از خدمات تخصصی مناسب محروم نکنید.

■ اگر علائم و مشکلات مشاهده شده از حد معقول طولانی تر شد، با وجود استفاده از توصیه های خود مراقبتی، مشکل خود را با متخصصان مربوط در میان بگذارید.

■ اگر توصیه های پزشکتان متناقض با مطالب این کتاب بود، اولویت را به توصیه های پزشکی بدهید. به دلیل این که متخصص مربوط با توجه به تاریخچه و نیازهای فردی شما طرح درمان دقیق تری را تجویز کرده است.

■ چنان چه افکاری در زمینه صدمه زدن به خودتان در سر دارید، لطفاً بلافاصله کمک های حرفه ای دریافت کنید.

این کتاب به اندازه توان نویسندگان و ناشر آن دقیق است، ولی نمی تواند تضمین کند که در تمام موضوعات، جواب گوی نیاز شما باشد. نویسندگان و ناشر کتاب مسئولیت قانونی استفاده از مطالب این کتاب را به عهده نمی گیرد. این کتاب صرفاً یک راهنما بوده و نیاز است عقل و درایت خواننده، قضاوت صحیح و همراهی و نظر متخصصان حرفه ای خدمات درمانی و پزشکی را در کنار این کتاب به کار برود.

ما تلاش در مرور و اصلاح و بهبود مداوم کتاب را داریم. اگر چنانچه پیشنهاد یا نظری دارید که فکر می کنید به بهبود کتاب کمک می کند، لطفاً آن را به ما برسانید.

با تشکر

دکتر دیوید سویل

دکتر رابرت اورنشتاین

روش استفاده از این کتاب

در تهیه این کتاب، سعی شده است امکاناتی فراهم شود که خواننده به راحتی و با صرف زمان کمتر، اطلاعات مدنظر خود را پیدا کند. بعضی فصل‌ها برای افزایش اطلاعات عمومی و برخی برای خواندن هنگام نیاز، مناسب هستند؛ یعنی زمانی که خواننده یا نزدیکان او درباره آن موضوع خاص سؤال دارند یا نگران هستند. فقط به یاد داشته باشید راهکارهای مطرح شده در این کتاب، وقتی سودمند خواهند بود که تمرین شده و بادقت به کار برده شوند.

ده مهارت ضروری برای پابرجا نگه داشتن، تقویت، بهبود سلامتی و شادابی

فصل‌های این جلد از کتاب، برای جلوگیری از بیماری‌ها، بازیافتن سلامتی پس از بیماری و افزایش شادابی و تندرستی کلی در زندگی، توصیه‌ها و راهکارهایی عملی را به زبانی ساده ارائه می‌دهند. این فصول مانند جعبه کمک‌های اولیه یا قفسه داروی موجود در منزل عمل می‌کنند.

اطلاعات اولیه کاربردی، ساده، مفید و مؤثر

اگر فصول این کتاب را به گونه‌ای مناسب به کار ببرید، سلامتی خود را به گونه درخور توجهی ارتقا داده‌اید. این که «قدرت اندیشیدن سالم و خوش‌بینی»،

«شسوخ طبعی»، «استفاده بهتر از حواس پنج گانه در جهت ارتقای سلامتی»، «روابط جنسی سالم»، «تکنیک‌های مؤثر تمدد اعصاب» و «تصویربرداری ذهنی»، «ورزش و تربیت بدنی»، «مهارت‌های مؤثر در روابط اجتماعی» و در آخر این که «کمک سالم به دیگران» چگونه می‌تواند به شما کمک کند، در این کتاب گنجانده شده است.

فصل اول که «قدرت برای تغییر» نام دارد، خلاصه‌ای است از روش‌های به‌روز و گام‌های لازم برای تغییر و پیشرفت موفق. در آن فصل شما می‌آموزید که چگونه عادات بد را عوض و عادات مطلوبی را جایگزین آن‌ها کنید. شما هم چنین، راهبردهای حل مشکل را که برای بهره‌برداری بهتر از بقیه کتاب کمکتان می‌کند، خواهید آموخت.

امکانات ویژه

در این کتاب، امکاناتی برای دسترسی آسان‌تر به مطالب، در نظر گرفته شده است؛ از جمله:

- **حاشیه کتاب و سرتیترها:** تمام فصول کتاب در حاشیه کتاب، در سمت چپ آورده شده‌اند تا خواننده راحت‌تر بتواند فصول را مرور و به فصل مدنظر خود دسترسی پیدا کند.
- **راهنمای شروع سریع:** ابتدا و انتهای کتاب، راهنماهایی است که شما را به مباحث اصلی و منابع مدنظر هدایت می‌کند. با جواب‌گویی به تعدادی سؤال کوتاه، می‌توانید سریع‌تر به مباحث منظور نظر و مناسب برای شروع دسترسی پیدا کنید.
- **فهرست موضوعی:** برای دسترسی به مطالب مدنظر، فهرستی موضوعی در انتهای کتاب گنجانده شده است. هنگامی که دنبال موضوع خاصی می‌گردید، می‌توانید به سرعت آن را پیدا کنید.
- **اشاره و ارجاع مطالب:** در متن کتاب، هر جا مطلبی مرتبط با قسمت دیگری از کتاب وجود دارد، با نشانه (رجوع شود به صفحه) مشخص شده است. شما می‌توانید از این نشانه‌ها برای پیدا کردن اطلاعات مدنظر خود استفاده کنید.

نکته کلیدی

نکته‌های کلیدی: نکته‌های کلیدی و مهم کتاب، با نشانه نکته کلیدی مشخص شده‌اند و این امکان را به شما می‌دهند که برای مرور سریع کتاب، مطالب مهم و کلیدی را به راحتی پیدا کنید.

داروخانه درون

داروخانه درون: در هر فصل، تکنیک‌های خاص و پیشنهادها و توصیه‌های خودآموز، با نشانه داروخانه درون مشخص شده‌اند. وقتی به این نشانه برمی‌خورید، برای افزایش سلامتی و شادابی، فرض کنید که نسخه پزشک و طرز استفاده از دارو را مطالعه می‌کنید.

علایم و کادرها: علایم و کادرها نشان‌گر امکانات اصلی و مطالب ویژه در کتاب هستند. آن‌ها این امکان را به شما می‌دهند که بر مطالب خاص آن بخش، بیشتر دقیق شوید؛ برای مثال، اگر علاقه‌مند هستید درباره پژوهش‌هایی که درباره یکی از تکنیک‌ها انجام شده است، بیشتر بدانید می‌توانید در فصل مدنظر به کادرهایی با عنوان «نتیجه پژوهش‌ها و آزمایش‌ها» مراجعه کنید. این ویژگی امکانی را ایجاد می‌کند که اگر علاقه زیادی به مطالعه قسمت خاصی ندارید، بتوانید به راحتی، بدون خارج شدن از مسیر کتاب، از آن قسمت عبور کنید و روی موضوعاتی که بیشتر به شما مربوط است، تمرکز کنید. چند مثال از علایم و کادرها:

احتیاط کنید



تکنیک‌های خودکفایی این کتاب معمولاً بسیار امن هستند؛ ولی لازم است برای جلوگیری از عوارض احتمالی، با احتیاط استفاده شوند. در متن کتاب، کادرهای «احتیاط کنید» به چشم می‌خورد؛ هدف از آن‌ها آگاهی دادن درباره چگونگی استفاده از تکنیک‌های خودآموز، به طور ایمن و مؤثر است.

مثال‌هایی از عناوین کادرهای «احتیاط کنید»:

احساسات منفی سالم (رجوع شود به صفحه ۹۸)

شوخی طبعی ناسالم (رجوع شود به صفحه ۱۱۸)

فواید و مزایا

کادرهای «فواید و مزایا» در متن کتاب، برخی امتیازها و فواید انجام این تکنیک را مشخص می‌کنند؛ به چند مثال توجه کنید:

ارتباط برقرارکردن مؤثر با اطرافیان، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. (رجوع شود به صفحه ۲۳۷)

تصویرسازی ذهنی می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت کند. (رجوع شود به صفحه ۱۷۲)

مثبت‌اندیشی، دوران نقاهت پس از عمل جراحی را کوتاه می‌کند. (رجوع شود به صفحه ۱۷۶)

خودتان را ارزیابی کنید

در این کتاب، به کادرهایی با عنوان «خودتان را ارزیابی کنید» برمی‌خورید. هدف از آن‌ها، تشویق شما برای ارزیابی موقعیت خودتان، در رابطه با مسئله مطرح‌شده در آن بخش است؛ برای مثال، می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

راهی برای حذف و حل مشکلات بیابید. (رجوع شود به صفحه ۷۱)

آیا شما انسانی خوش‌بین هستید؟ (رجوع شود به صفحه ۷۹)

تا چه اندازه در بیان نظرات خود موفق هستید؟ (رجوع شود به صفحه ۲۴۹)

نتیجه پژوهش‌ها و آزمایش‌ها

شواهد علمی

در هر فصل، مفیدترین نتایج پژوهش‌ها و آزمایش‌های علمی انجام‌شده را در خصوص اهمیت ارتباط ذهن و بدن خواهید یافت؛ چند مثال:

خلق تأثیر مستقیمی بر سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس‌های سرماخوردگی دارد. (رجوع شود به صفحه ۳۵)

انجام کارهای داوطلبانه خیرخواهانه، تأثیر مستقیمی بر پایین آوردن نرخ مرگومیر دارد. (رجوع شود به صفحه ۲۶۷)

خندیدن آستانه تحمل درد را افزایش می‌دهد. (رجوع شود به صفحه ۱۰۸)

تماشای مناظر طبیعی دل‌پذیر، دوره نقاهت بیمارستانی را کوتاه می‌کند. (رجوع شود به صفحه ۱۳۱)

تمرین های خودآموز

کادرهای «تمرین های خودآموز» شامل تمرین های کاربردی گام به گام است. این تمرین ها به شما نشان می دهند چگونه وارد عمل شوید و مهارت های خاص و مربوط به موضوع را در خود به وجود آورید؛ برای مثال، یاد می گیرید چگونه:

- بیاموزیم چگونه نظرات خود را بیان کنیم (صریح رفتار کردن). (رجوع شود به صفحه ۲۵۰)
- حواس پنج گانه خود را بیدار کنید. (رجوع شود به صفحه ۱۴۴)
- خودهیئتیزی را امتحان کنید. (رجوع شود به صفحه ۱۹۸)
- تمرین موفقیت داشته باشید. (رجوع شود به صفحه ۱۰۲)
- چگونه اجازه دهیم موسیقی خلق ما را عوض کند. (رجوع شود به صفحه ۱۳۷)
- به عضلات تن آرامش دهید. (رجوع شود به صفحه ۱۸۴)
- تمرین «ذهن آگاهی» کنید. (رجوع شود به صفحه ۱۸۸)
- تصویرسازی ذهنی هدایت شده داشته باشید. (رجوع شود به صفحه ۲۰۴)

عناوین ویژه

این کتاب حاوی کادرهایی است که درباره عناوینی که برای برخی خواننده ها اهمیت ویژه دارد، صحبت می کند؛ چند مثال:

- چهار نکته اساسی درباره گوش دادن مؤثر (رجوع شود به صفحه ۲۳۸)
- تلاش کنید که گریه کنید. (رجوع شود به صفحه ۱۱۹)
- تأثیر ایمان و اعتقاد بر شفابخشی و التیام (رجوع شود به صفحه ۸۳)

امیدواریم که از این کتاب و امکانات آن لذت برده و بتوانید از آن استفاده و بهره کامل ببرید.