

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۱۴ انسان در سفر زندگی	فصل ۱
۲۰ آگاهی به «چگونگی بودن» با احساسات و افکار	فصل ۲
۳۴ رها کردن	فصل ۳
۴۴ تکنیک‌های رها کردن	فصل ۴
۵۱ تکنیک «انتخاب رها کردن»	فصل ۵
۶۰ آزادی و سکون زنده	فصل ۶
۶۶ نقشه راه برای آزادی احساس	فصل ۷
۹۲ رها کردن در سطحی عمیق تر	فصل ۸
۱۰۴ رها کردن خواسته‌های زیربنایی	فصل ۹
۱۰۲ مقاومت	فصل ۱۰
۱۴۶ هدف‌گذاری و دست‌یابی	فصل ۱۱
۱۵۴ جمع‌بندی نکات مهم	فصل ۱۲
۱۶۰ پرسش‌های رایج	فصل ۱۳

مقدمه _____

انسان همواره به نوعی در جستجوی آرامش درون بوده است، که من آن را تجربه «دل‌آرامی» می‌نامم. او در این جستجو در طی تاریخ، فنون و روش‌های گوناگونی برای تجربه‌رهایی از نگرانی و احساس‌های ناخوشایند و دستیابی به آرامش درون کشف کرده است. یکی از این روش‌های ساده و موثر برای تجربه‌رهایی، «متد سدونا»^۱ است. رهایی از افکار و احساسات با «متد سدونا»، به تجربه‌ آزادی درون منجر می‌شود. اگرچه در زندگی ممکن است به طرق مختلف رهایی را تجربه کرده باشید ولی هنگامی که با بکارگیری «متد سدونا» آگاهانه بر «رها کردن» تمرکز می‌کنید، قادر خواهید بود «رها کردن» را به سادگی در زندگی روزمره خود تجربه کنید. «متد سدونا» فوق‌العاده است، زیرا روندی است که شما می‌توانید در هر زمان و هر جایی از آن استفاده کنید تا با ذهنی باز و آزاد هر بخشی از زندگی‌تان را که مایلید، گسترش و ارتقاء دهید.

«متد سدونا» توسط لستر لونسون^۲ در شهر سدونای ایالت آریزونا

-
1. Sedona Method
 2. Lester Levenson

آمریکا تدوین و ارایه شد. لستر لونسون در سال ۱۹۰۹ به دنیا آمد و در سال ۱۹۵۲ پزشکان تشخیص دادند که مبتلا به بیماری‌هایی است و مدت کوتاهی بیشتر زنده نمی‌ماند. در آن زمان او زندگی خود را چنین مورد سوال قرار داد: «زندگی‌ام چه شد؟ شادی و سرور زندگی‌ام کجاست؟». پس از سیر و سلوکی درونی دریافت که «دوست داشتن به جای دوست داشته شدن» پاسخ این سوال است و از آن پس تمرکز زندگی‌اش را بر دوست داشتن و رهاکردن افکار و احساسات ناخوشایند قرار داد. به تدریج حال و احوالش کاملاً رو به بهبودی نهاد. راهی شهر سدونا شد و در آنجا سکنی گزید. برنامه‌هایی را در جلسات نشست^۱ جهت آرامش و رها کردن افکار و احساس با دیگران برگزار کرد که از دل آن جلسات، متدی برای رهایی از افکار و احساسات به نام «متد سدونا» پدید آمد. لستر لونسون چهل و دو سال پس از آن تاریخ، زنده ماند و در سال ۱۹۹۴ درگذشت. وی قبل از فوتش «متد سدونا» را به دو تن از بهترین شاگردانش، هیل دواسکین^۲ و لری کرین^۳ سپرد. دواسکین بعد از وی برگزاری برنامه‌ها و تعلیمات مربیان را به عهده گرفت. «متد سدونا» بر پایه این جمله معروف لستر لونسون بنا شده است که می‌گوید: «ما در اصل موجودات نامحدودی هستیم که تنها با معیارهای محدودکننده‌ای که در ذهنمان هست، محدود می‌شویم».

چگونه در مسیر سدونا قرار گرفتیم

من در سال ۱۹۸۷ با برنامه‌های تحول^۴ در رشد شخصی در لس‌انجلس آشنا شدم و بر اساس اعتماد به دوستی عزیز که معرف من به این برنامه‌ها بود، در آنها شرکت کردم. در آن زمان من از نظر حرفه‌ای و مالی فرد بسیار موفق‌تری در

1. Satsang

2. Hale Dowskin

3. Larry Crane

4. transformation programs

آمریکا بودم، به عنوان یک آرشیتکت و شهرساز، شرکت ساختمانی بزرگی داشتم و بسیار پرمشغله بودم. در روز اول برنامه در ذهنم مکالمات مختلفی حضور داشت و مدام به خود می‌گفتم «من برای چه اینجا هستم!». با وجود این مکالمات در روز دوم برنامه بود که در یکی از پروسه‌های مربوط به گذشته، یک مرتبه با برنامه، با گذشته و کودکی، و با خودم ارتباط برقرار کردم و این برای من نقطه عطفی اساسی شد. پس از پایان آن برنامه، در برنامه‌های زیادی در این حوزه شرکت کردم و در حوزه رشد شخصی از جان و دل فعال شدم. در سال ۱۹۸۹ برنامه‌های تجربی رشد شخصی و حرفه‌ای به نام «بنیان» را به زبان فارسی در آمریکا برای جامعه ایرانی به وجود آوردم و پس از مدتی تحصیلات دانشگاهی خود را در مقطع دکترای روان‌شناسی ادامه دادم و تمامی فعالیت‌های آموزشی و حرفه‌ای خود را معطوف به حوزه «تحول و تغییر شخصی و حرفه‌ای» کردم.

در طی سال‌های فعالیت «بنیان»، برنامه‌های زیادی در زمینه «چگونگی بودن» با احساسات برگزار شد. در طی یکی از این برنامه‌ها در سال ۱۹۹۳ با نام موسسه «سدونا» آشنا شدم و از طریق خبرنگار آنها را دنبال می‌کردم. در همان زمان در یکی از جلساتی که توسط هیل دواسکین در لس‌آنجلس برگزار شد شرکت کردم. پس از پایان این نشست، با توجه به تجربیاتم از بنیانگذاری نظریه و متد بنیان و ۷ سال سابقه مربی‌گری آن، به صورت رسمی برای برنامه تربیت مربی^۱ این متد در اکتبر ۱۹۹۵ دعوت شدم.

حضور من در این برنامه با داستان جالبی همراه بود که شاید برای شما جذاب باشد. روز اول برنامه سدونا برایم خسته‌کننده و بیش از حد ساده بود و به نظرم آمد که بهتر است برنامه را ترک کنم. این مطلب را با دوستم در میان گذاشتم و او به من پیشنهاد داد که آن شب را در شهر سدونا بمانم و روز بعد تصمیمم را بگیرم. آن شب هالوین بود و من از دوستم درخواست کردم

که مرا به مزار لستر لونسون ببرد. برایم گفت که مزار لونسون در تپه‌های نزدیک مرکز موسسه سدونا قرار دارد و در این شب خاص می‌ترسد مرا به آنجا ببرد. بالاخره راضی‌اش کردم که مرا همراهی کند و حدود ۱۲ شب به محل مزار رسیدیم؛ مزاری تنها و در نهایت سادگی. کنار مزار در سکوت و با احترام به سادگی این متد و بنیانگذار آن، مدتی نشستیم. پس از آن در سکوت راهی اتاقم در مرکز موسسه سدونا شدم؛ اتاق شماره ۱۳. شب‌هنگام در خواب دیدم که پشت در خانه قدیمی دوران کودکی‌ام ایستاده‌ام. در بسته است. از مادرم کلید در خانه را می‌خواهم. می‌گویم من چیز مهمی در خانه جا گذاشته‌ام و حتماً باید وارد شوم. مادرم تاکید می‌کند که کلید را به خودت داده‌ام. کلید دست خودت هست. در این حال بودم که از خواب پریدم. انگار اولین بار بود این اتاق را می‌دیدم. خورشید داشت در آسمان بالا می‌آمد و پرتوی نوری از پنجره وارد اتاق می‌شد. پرتوی نور را دنبال کردم. در کنار تخت خواب کتابی از لستر لونسون بود. روی کتاب بزرگ نوشته شده بود: «کلید!». یک لحظه خوابم به خاطر آمد و منقلب شدم و در ذهنم تداعی شد که کلیدی که در گذشته جا گذاشته‌ام، اینجاست و ادامه این برنامه پیام خواب من است. با همان حالت منقلب به کلاس رفتم، خواب را تعریف کردم، و اعلام کردم که می‌خواهم بمانم و برنامه را ادامه دهم. در پایان برنامه تنها کسی بودم که به عنوان مربی انتخاب شدم و مجوز برگزاری «متد سدونا» را به عنوان مربی رسمی دریافت نمودم.

پس از تجربه برگزاری چند برنامه آموزش متد سدونا به زبان انگلیسی در لندن و لس‌آنجلس، و با وجود تجربه شگفت‌انگیزی که خودم از حضور در برنامه‌های سدونا داشتم، بر آن شدم که «متد سدونا» را به زبان فارسی در فضای بنیان ارائه نمایم. بنابراین به تدوین برنامه مقدماتی «متد سدونا» برای فارسی‌زبانان با بهره‌گیری از فرهنگ ایرانی و حکمت شاعرانی چون حافظ و

مولانا اقدام کردم. به منظور موثرتر شدن برنامه، بازی‌های تجربی‌ای طراحی کردم که در برنامه‌های اصلی «متد سدونا» موجود نبودند. بعدها این بازی‌ها را به موسسه سدونا ارائه کردم که مورد استقبال قرار گرفت. اولین برنامه در لس‌آنجلس ارائه شد و پس از آن در ایران، امارات، مالزی، و ترکیه به دفعات ارائه گردید.

تجربه متد سدونا برای من کلید رهایی بود و رسالت خود دانستم که «متد سدونا» را نیز چون «متد بنیان» عزیز بدارم. امروز پس از سال‌ها کار در این حوزه، «متد سدونا» را موثرتر از هر متدی برای رهایی انسان از درگیری‌های ذهنی می‌دانم. متد سدونا از طریق برنامه‌های گروهی و تجربی ارائه می‌گردد^۱ و بنابر تجربه سالیان، هیچ چیزی در حوزه رشد شخصی جای تجربه را نمی‌گیرد. با این وجود بسیار مشتاق بودم امکانی ایجاد کنم تا افرادی که در برنامه‌ها شرکت نکرده‌اند نیز بتوانند طعمی از رهایی را بچشند، و این منشاء نگارش این کتاب شد تا خواننده بتواند با مطالعه این کتاب و به کارگیری تمرین‌های آن رهایی را تجربه کند. از آنجا که از ابتدای گام نهادن در مسیر تحول، قصدم که ایستادن برای رشد انسان‌هاست، شفاف بوده است، نوشتن این کتاب را بخشی از رسالت خود دانستم. در نوشتن آن هر لحظه این شوق برآیم حضور داشت که هر کس که این کتاب به دستش می‌رسد و تمرین‌هایش را انجام می‌دهد، بتواند حتی برای لحظه‌ای آرامش درون، «سکون زنده‌آ»، و نامحدود بودن وجودش را در فضای یکی بودن هستی تجربه کند.

اثر حاضر برگردان بخش‌هایی از کتاب سدونا نوشته هیل دواسکین (با هم‌هنگی نویسنده و ناشر)، برنامه مقدماتی «متد سدونا»، و تجربه‌های شخصی من در طی سال‌ها آموزش این متد است؛ و جهت بهره‌گیری هر چه بیشتر خواننده، به زبانی ساده و کاربردی تدوین شده است تا بتوان آن را به

۱. برای تجربه «متد سدونا» می‌توانید با ایمیل Info@Sedona.ir مکاتبه نمایید.

سهولت تمرین کرده و در موارد زندگی روزمره خود به کار برد. با به‌کارگیری «متد سدونا» برای لحظه‌ای ظرف هستی از معیارها، قضاوت‌ها، افکار، احساسات، خواسته‌ها، و ... تهی می‌شود و در این فضای تهی امکان تجربه‌های نو گشوده می‌گردد. مزده آن‌که این تجربه هر لحظه می‌تواند در اختیار ما باشد، همانگونه که مولانا می‌گوید: «هر نفس نو می‌شود دنیا و ما/ بی‌خبر از نو شدن اندر بقا». این متد برای من و انسان‌ها فرصت تجربه حضور و نو بودن را ایجاد کرده است. هرچه این متد را بیشتر به کار برید، به تدریج مانند نفس کشیدن، انجام آن راحت‌تر و طبیعی‌تر می‌شود. در این جا بر خود لازم می‌دانم از لستر لونسون و هیل دواسکین و تمام افرادی که در شکل‌گیری و ماندگاری متد سدونا مشارکت داشته‌اند، سپاس و قدردانی به عمل آورم. نام این کتاب را به حرمت مولانا جلال‌الدین بلخی، و کلام ایشان «ساکنِ روان» می‌گذارم.

وه چه بی‌رنگ و بی‌نشان که منم کی ببینم مرا چنان که منم
کی شود اینِ روانِ من ساکن این‌چنین «ساکنِ روان» که منم

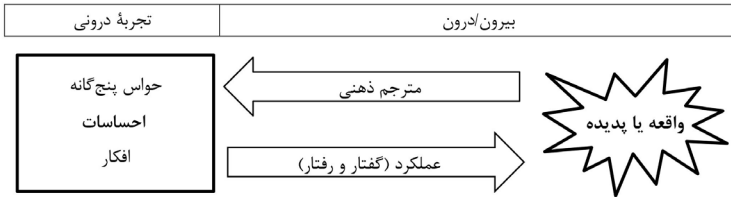
فرشته میرهاشمی

فصل اول | انسان در سفر زندگی

شکل‌گیری تجربه و عملکرد انسان

در سفر زندگی، انسان تجربه‌هایی در مواجهه با وقایع زندگی دارد. هنگام روبرو شدن با هر واقعه‌ای انسان پدیده را با حواس پنجگانه دریافت می‌کند و آنچه را که دریافت کرده است، توسط ذهنش که به آن «مترجم ذهنی» می‌گوییم معنی می‌کند و سپس احساسش براساس آن معنی حضور می‌یابد. این «مترجم ذهنی»، معانی را از تجربه در مواجهه با وقایع در زمان کودکی کسب کرده است. کودک هر پدیده را با حواس پنجگانه دریافت کرده، احساسی برایش حضور می‌یابد، و بعدها افکار به تدریج بر روی آن شکل می‌گیرند و معنی را در ذهن شکل می‌دهند. هنگامی که کودک بزرگ می‌شود آنچه را که یادگرفته است در ذهنش به «فرهنگ لغات» تبدیل می‌شود و ذهن به صورت مترجمی همزمان، وقایع را بر اساس آن ترجمه و معنی می‌کند. تجربه‌های گذشته از کودکی، که با احساس شکل گرفته، تبدیل به ظرفی می‌شود که افکار و معانی در آن شکل می‌گیرد و دوام می‌یابد و بتدریج باورهایی را شکل می‌دهد که اساس عملکردهای ما می‌باشند.

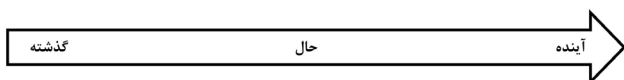
«مترجم ذهنی» شخص آماده است که در روبرو شدن با وقایع زندگی، ابتدا اطلاعات مربوط به آن وقایع را از حواس پنج‌گانه (به ویژه بینایی و شنوایی و لامسه) دریافت، و سپس آن را در ذهن ترجمه و معنی کند. براساس این ترجمه و معنی، احساسات و افکاری در شخص به وجود می‌آید که ما به آن «برداشت ذهنی» می‌گوییم و عملکرد بیرونی بر اساس آن شکل می‌گیرد. در نتیجه می‌بینیم که این احساسات و افکار درونی است که عملکرد بیرونی شخص شامل گفتار و رفتارش را شکل می‌دهد.



منطقه امن عادت‌ها

از آنجایی که معنی تجربه‌های گذشته در «فرهنگ لغات» ذهنی براساس احساس کودک در گذشته می‌باشد، انتخاب عملکرد نیز بر اساس تجربه‌های گذشته و انتخاب‌های گذشته صورت می‌گیرد که با تکرار به صورت اتوماتیک در می‌آید و محدوده‌ای را ایجاد می‌کند که به آن «منطقه امن عادت‌ها» گفته می‌شود. از آنجا که به خاطر تکرار، عادت‌ها و اتوماتیک شده است به نظر امن و راحت می‌آید و از آنجا حتی درگیری‌ها و مسایل زندگی و طریق مواجهه با آن نیز عادت می‌شود. در «منطقه امن عادت‌ها» مسیر زندگی به صورت خطی و ثابت در می‌آید و از این‌رو نتایج و تجربه زمان «گذشته» به زمان «حال» می‌آید و لذا «آینده» نیز مثل «حال» و «گذشته» خواهد شد. در واقع زمانی بسیاری از ما در مساله‌ای «گیر» می‌کنیم

که به احساسات و افکار و عملکردمان آگاهی نداریم و به صورتی تکراری و اتوماتیک در منطقه امن عادت‌ها درگیر مانده‌ایم و دنبال راه حل مساله در «گیر» می‌گردیم. در همین راستا از انیشتین نقل قولی هست که «اگر کاری را که همیشه می‌کنید باز انجام دهید، دیوانگی است که انتظار نتیجه دیگری داشته باشید». به عبارتی دیگر، راه حل مساله را در همان سطح مساله نمی‌توان پیدا کرد.



تمرین: آگاهی راجع به عملکرد و نتایج

در مورد خودتان لحظه‌ای مکث کنید و ببیند در چه مواردی عملکرد و نتیجه‌تان مثل گذشته است، در حالیکه برایتان مهم است نتیجه دیگری داشته باشید. موردی را انتخاب کنید و عملکرد مربوط به آن و نتیجه‌ای که داشته‌اید را مشخص کنید.

مورد	عملکرد	نتیجه
.....

تحول و تغییر

برای آگاهی به «منطقه امن عادت‌ها» و بیرون آمدن از آن باید انگیزه و شوق آزادی و رشد داشته باشید همانطور که لستر لونسون می‌گوید:

شما برای تحول و تغییر، باید یک شوق قوی داشته باشید زیرا آن چنان درگیر گذشته‌ها هستید که برای رهایی از آن باید به همان اندازه که شخص در حال غرق شدن در پی هوا برای نفس کشیدن است در پی آن باشید که تغییر و تحول را تجربه کنید.