

پیش گفتار^۱

آیا هرگز فکر کرده‌اید که چرا امروزه هرچقدر به رفاه و آسایش انسان افزوده می‌شود به همان نسبت از آرامش و امنیت او کاسته شده و پدیده‌هایی مانند استرس، خشونت، افسردگی، تنش، اضطراب، ناسازگاری، خیانت، طلاق و بیماری‌های روان‌تنی دارند به‌صورت فرسایشی نسل بشری را تهدید می‌کنند؟

آیا شما هم از این مشکلات خسته شده و دنبال راهکار می‌گردید؟

آیا فکر می‌کنید شما و خانواده شما از گزند این آفات در امان هستید؟

آیا فکر می‌کنید با روش‌های جاری موفق به کنترل این فاجعه خواهید شد؟

هدف این مجموعه پاسخگویی به سؤالات فوق و یافتن علل عملکرد نادرست افراد و سیستم خانواده در روابط و کنش و واکنش متقابل و بازگرداندن آرامش به آن‌هاست؛ لذا رویکرد اصلی آن بر اساس آسیب‌شناسی خانواده و شناخت‌درمانی نهاده شده که جهت کسب بینشی‌نو و مهارت‌هایی عملی برای کاربست آن‌ها در زندگی تدوین گردیده و سعی شده است آنچه را که خانواده‌ها و جوانان امروزی با آن گریبان‌گیر هستند، به‌صورتی کاملاً ساده و عملی بیان گردد.

از آنجایی که چاپ اول و دوم کلیات این مجموعه مورد استقبال زیادی واقع شده، اکنون بنا به ضرورت و درخواست تعداد زیادی از خوانندگان محترم، هرکدام از مباحث به‌صورت موضوعی در کتابی مستقل در این مجموعه مورد بحث قرار گرفته است؛ لذا دست یاری به‌سوی همکاران، صاحب‌نظران، اساتید، محققین و خوانندگان عزیز دراز کرده و منتظر نظرها، انتقادهای، پیشنهادها و راهنمایی‌های گرمشان هستیم. همچنین مطالب جدیدی که به‌عنوان نظر شخصی نگارنده مطرح شده، خود جای بحث دارند که جا دارد آن‌ها را به‌عنوان یک پیش‌فرض تلقی نموده و مورد تحقیق و مذاقه قرار دهند. باشد که بتوانیم به مقابله با غول وحشتناک جهل و ناآگاهی که علناً و عملاً جنگ جهانی سوم را علیه بشریت اعلان نموده است و نسل بشری را تهدید می‌کند بپا خیزیم.

«امید که این مجموعه نیز مورد قبول خاص و عام قرار گیرد»

«پاییز ۹۸»

^۱ - جهت جلوگیری از اطاله مطلب، پیش گفتار در همه جلد‌های مجموعه بصورت مشترک آمده است.

تقدیمی:

این جلد را تقدیم می‌دارم به روح پدر و مادرم که اولین معلمان زندگی من بوده‌اند.

وقتی لذت پیامهای امیدوارکننده خوانندگانی که با مطالعه این مجموعه راه سعادت و خوشبختی را یافته و از ناکامی و درماندگی نجات یافته‌اند را تصور می‌کنم، فستگی چند ساله و بی‌ثوابی‌های شبانه برایم گوارا می‌گردد.

باشد که با توجه به مطالعات چند ساله و تجربیات شفاهی فودم در زندگی فصوصی و حرفه‌ایم بتوانم بدین وسیله راهگشای حل مشکلات فردی، زناشویی و خانواده برای نسلی باشم که از این نابسامانی رنج می‌برند و این دفتر از مجموعه نیز بتواند مورد پذیرش خاص و عام قرار گیرد. «انشاءالله»

این مجموعه پاسخی است به سؤالات زیر که بهتر است قبل از مطالعه به آن‌ها پاسخ دهید.

- ✓ چرا عشق‌های امروز به نفرت فردا تبدیل می‌شوند؟
- ✓ چرا ناسازگاری، فساد و بزهکاری اجتماعی بیداد می‌کند؟
- ✓ چرا جوانان نمی‌توانند مانند گذشتگان خود به موقع صاحب هویت شوند؟
- ✓ چرا هرچقدر به آسایش انسان افزوده می‌شود به همان نسبت از آرامش او کاسته می‌گردد؟
- ✓ چرا باوجود بالا رفتن رفاه عمومی و افزایش میلیاردری مهریه‌ها جهت تضمین آینده زوجین، آمار ناسازگاری، خیانت و طلاق هرروز بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود؟
- ✓ چرا باوجود اینکه تمام والدین ادعا می‌کنند زحمتکش‌ترین پدر و مادر دنیا هستند و تمام امکانات رفاهی را برای فرزندان خود فراهم نموده‌اند، فرزندان یاغی‌گری می‌کنند؟

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
حلقه اول: سخنی با خواننده.....	۱۱
فصل مشترک	
خوانش غلط از برابری زن و مرد	
حلقه دوم: خطاها یا تحریف‌های شناختی.....	۲۱
تحریف‌های شناختی چیست‌اند؟	
انواع تحریف‌های شناختی	
حلقه سوم: مشکلات روانی-هیجانی (خشم، استرس، اضطراب).....	۳۵
فشار روانی چیست؟	
هیجان	
تنش	
خشم (عصبانیت)	
خشونت‌های عاطفی یا خاموش	
عوامل مؤثر در خشم	
مدیریت خشم	
استرس	
علل استرس	
مدیریت استرس	
اضطراب	
حلقه چهارم: ویروس افسردگی.....	۷۵
ماهیت افسردگی	
تشخیص افسردگی	
انواع افسردگی	
علائم افسردگی	
عوامل افسردگی	
وابستگی	
مراحل افسردگی	

حلقه پنجم: بیماری‌های روان‌تنی..... ۱۲۱

انواع بیماری‌های روان‌تنی

اختلال وسواسی - جبری

ویژگی‌های شخصیت وسواسی

اختلالات جسمانی شکل

عوامل وسواس

زمینه خانوادگی وسواس

پیشگیری و خودیاری وسواس

حلقه ششم: پیشگیری و درمان..... ۱۵۱

تفاوت بیماری‌های جسمی با بیماری‌های روانی و روان‌تنی

نقش پیشگیری

مراحل پیشگیری

راهکارهای پیشگیری و درمان

حلقه هفتم: عفو درمانی..... ۱۷۹

مزایای بخشش

موانع بخشش

کلید طلسم بخشش

آیا قلب شکسته قابل ترمیم است؟

حلقه هشتم: خنده درمانی..... ۱۸۷

خنده به‌عنوان یکی از شاه حلقه‌های فراموش‌شده

ضرورت خنده

مزایای خنده

تاریخچه خنده‌درمانی

مزایای خنده باشگاهی

وقت عمل

اهداف کلی این مجموعه:

- ✓ به چالش کشیدن باورها، اصول، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر افراد و جوامع.
- ✓ شناخت درست و ایجاد تغییر در افکار و نگرش‌های جاری جهت همنوایی و همگرایی با تحولات سریع تمدن.

اهداف این جلد:

- در این کتاب سعی شده است فرد به مهارت‌های زیر نائل گردد:
- ✓ بتواند فشارهای روانی خود را کنترل و مدیریت نماید.
 - ✓ عوامل استرس‌زای زندگی را تشخیص داده و مهار کند.
 - ✓ از وسواس‌های ذهنی خلاص شده و کنترل افکار خود را در دست گیرد.
 - ✓ از دام افسردگی آشکار یا پنهان آزاد شده و از زندگی خود لذت ببرد.
 - ✓ رویکردهای مختلف مقابله با انواع بیماری‌های روان‌تنی که سال‌ها از آن‌ها رنج می‌برده را فراگرفته و زندگی سالمی را آغاز نماید.

راستی چرا دوست داریم با کوچکترین بهانه‌ای ناراحت شده و غمگین شویم؟
اما نمی‌توانیم به هر بهانه‌ای شاد شویم و بفندیم؟!

«بنام اله عشق و بخارنده آغازین که کتاب هستی را بنخاست»
 خداوند مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از الگوهای کهن
 باورهای و تار و پود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درمانگی و
 استرس رنج می برند تاثیر گذار باشم.

آنگاه خواهم توانست با آسودگی خاطر جانی که برای خدمت به خلق
 برایم بخشیده ای و جسمی که شاید زمانی کوزه گری از آن سوختنی خواهد
 ساخت و کودکی بر آن خواهد دمید که «زندگی زیباست» دوباره
 برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می آغازیم»

اگر تاکنون فکر خودکشی به ذهنتان رسیده، مطمئن باشید دلیل افسردگی و
ضعف شخصیتی شما بوده نه لاینحل بودن مسئله!



حلقه اول

سخنی با خواننده

(فصل مشترک)

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید...

➤ **نکته ۱:** شاید با مطالعه هریک از کتاب‌های این مجموعه این سؤال در ذهن خواننده تداعی شود که چرا برخی از مباحث، از جمله بحث حاضر، در کتاب‌های مختلف تکرار شده‌اند؟ علت این امر اهمیت ساختاری مطلب و مربوط بودن آن به مباحث اصلی هریک از این کتاب‌هاست که احتمالاً برخی عزیزان کتاب‌های دیگر را مطالعه نکرده باشند.

➤ **نکته ۲:** این مجموعه در نهایت بی‌طرفی نگاشته شده و قصد هیچ‌گونه قضاوتی را نداریم؛ زیرا مسائل انسانی و زناشویی به قدری پیچیده هستند که مقصردانستن یکی و بری دانستن دیگری، اشتباهی محض است؛ لذا سعی بر آن است که فقط به دنبال حلقه گمشده گشت نه مقصر؛ بنابراین هرگز انگشت اتهام را به سوی طرف نشانه نروید و نگویند که «بیا، درست منظور نویسنده تویی» زیرا این کار یعنی نشانه رفتن بر روی ضعف او که موجب رنجش و مقاومت وی برای پذیرش مطلب خواهد بود.

خوب اگر من چراغ جادویی داشته باشم و جناب علاءالدین از آن برخیزد و به شما بگوید که «هر آرزویی درمورد زندگی فردی یا مشترکتان دارید، بخواهید تا اجابت کنم» چه درخواستی می‌کنید؟

لابد آرزو می‌کنید که «می‌خواهم رفتار همسر یا فرزندم را تغییر دهد و عشق زیبایی اولیه را که تبدیل به نفرت شده است، به ما بازگرداند!» این طور نیست؟

بسیار خوب این چراغ جادو همین غول سفید کاغذی است که هم‌اکنون در دست شماست و دارای یک سری فوت و فن‌هاست که شما باید دست در دست علاءالدین ما گذاشته و آرزوهای خود را برآورده سازید؛ ولی قبل از هر چیز اجازه دهید ابتدا حکایت کوتاهی را از زبان او بشنویم که شاید بی‌شبهت به زندگی شما نیز نباشد!

کودکی خود را در یک خانواده هفت‌نفره گذراند، پدرش فردی سرشناس و مادرش به وسواس مبتلا بوده و همه او را زنی بسیار باسلیقه می‌شناختند.

دیسپلین و سخت‌گیری‌های پدر و حساسیت‌های مادر برای رعایت دقیق موازین اخلاقی و بهداشتی به صورت گازانبری، فرصتی برای رسیدگی آن‌ها به امور عاطفی فرزندان باقی نگذاشته و این وضعیت از او کودکی منفعل و مضطرب ساخته بود.

دوران نوجوانی که رسید، نیازهای سرکش نوجوانی و نیازنسبی به آزادی جهت همسویی و سازگاری با هم‌سن‌وسالان و عدم توانایی در این امر، او را سخت آزار می‌داد و از آنجایی که هیچ‌گونه امکان تخلیه و یا تغییر شرایط را نداشت، دچار اضطراب مزمن، خیال‌پردازی و نوعی وسواس فکری شد و درگیر امور بسیار جزئی و بازماندن از رشد همه‌جانبه گردید.

در دوره جوانی نیز از برقراری ارتباطی نسبتاً پایدار با دوستان و یا جنس مخالف شدیداً رنج می‌برد. این سختی‌ها و احساس ناکامی در اغلب دوستان با شرایط مشابه وی نیز در آن زمان وجود داشت که به انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی از جمله سیگار، خشونت، درگیری و غیره منجر می‌شد؛ ولی او راه جبران این کمبودها را از طریق تحصیل برگزید و وارد دانشگاه شد که در آن موقع شرایط بسیار سختی داشت و سپس استخدام شده، وارد زندگی مشترک گردید.

او برای جبران گذشته سخت خود، سعی در تشکیل خانواده‌ای آرمانی و خاص با شرایط کاملاً دیکته‌ای و کنترل‌شده داشت؛ بنابراین با داشتن اهدافی بلندمدت، خود را به هر آب‌وآتشی می‌زد تا زن و فرزند او آینده‌ای بهتر و متفاوت‌تری از گذشته تربیتی خود و دیگران داشته باشند؛ غافل از آنکه در ناخودآگاه خود تمام روش‌های سخت‌گیرانه والدین و رفتارهای کلیشه‌ای آنان را به‌یاد می‌کشد و لذا شبانه‌روز با چند شغل هم‌زمان سعی در جبران گذشته و رسیدن به کعبه آمال خود داشت که توانست تقریباً گوی سبقت را نسبت به اطرافیان خود ربوده و امکانات نسبتاً بهتری را برای خانواده فراهم آورد. فرزندان نیز توفیقی برای بازی و گذراندن وقت با او نداشتند؛ اما او همه‌چیز را به آینده موکول می‌نمود تا همسر و فرزندان خود را خوشبخت نماید؛ بنابراین با تشکیل یک زندگی ویتروینی، زبانزد اطرافیان شده و همه نزدیکان تلاش‌های او را برای خوشبختی خانواده ستوده و الگو قرار می‌دادند.

او زمانی چشم باز کرد و دید که چند سال از زندگی گذشته، بچه ها بزرگ شده و آن گونه که او می خواسته زندگی ویتیرینی وی نه تنها نتوانسته رضایت خاطر همسر و فرزندان را جلب نماید؛ بلکه آن ها شدیداً دچار خلأ عاطفی و کمبود توجه شده و علائمی مانند سردی روابط، نارضایتی، افسردگی، افت تحصیلی، پرخاشگری و زیاده خواهی در بیخ گوش خانواده زنگ های خطر و بیدارباش را به صدا درآورده و حلقه های زندگی گسسته و حلقه اصلی ارتباط عاطفی گم شده است!

ابتدا تلاش های بی وقفه خود را برای تأمین خوشبختی خانواده بربادرفته دیده و آنان را مقصر می شمرد که قدر زحمات های او را نمی دانند؛ غافل از آنکه نه تنها تلاش های بی پایان او به قیمت نادیده گرفتن نیازهای عاطفی آنان تمام شده بود؛ بلکه همان نقش های سخت گیرانه والدین خود را که سال ها از آن ها رنج می برده در قالب های جدیدی از قبیل اعتیاد به کار، حساسیت شدید به رفتار فرزندان، کنترل و سلطه گری، انتقاد، توجه به جزئیات و غیره درمورد خانواده خود به کار گرفته و از توجه به نیازهای اساسی و عاطفی آنان غافل شده و تبدیل به همسر و پدری غایب شده بود، تا اینکه دو اتفاق تکان دهنده رخ داد.

اول از آنجایی که همسرش روزانه نیم ساعت فرصت گفتگو و همدردی با وی را نداشت روزی برای درددل با او مجبور شد نامه ای دردناک برایش بنویسد که چقدر به حضور و همدلی او نیاز داشته و این نامه اولین تلنگر و شوک را به ذهن او وارد نمود و متوجه شد که تا آن موقع چقدر از توجه به همسر و فرزندان خود غافل بوده است.

اتفاق دوم از این قرار بود که روزی در نیمکت نزدیک خود در پارک، صحبت های آشکار و بی مهابای یک گروه چهار نفره جوان با بازوهای خالکوبی شده و صورت هایی تیغ خورده توجه او را جلب کرد و متوجه شد که از طریق قماربازی، کیف قاپی و جیب زنی درآمدشان را به طور مساوی باهم تقسیم می کردند! جالب اینکه صحبت از صداقت، مردانگی و انواع فسادهای اجتماعی نیز می نمودند؛ اما نکته بسیار تکان دهنده این بود که یکی از آن ها که از قرار معلوم سرگروه نیز بود گفت: «من اجازه نمی دم بچه هام به بیرون برند، چون

بیرون پر از لات و خلاف کار است، می ترسم بدآموز شوند!

حال شما از این حکایت چه چیزی می آموزید و نظرتان در مورد آن چیست؟ این دو اتفاق شوک فکری شدیدی برمغز او وارد کرده و انقلابی درونی در وی شکل گرفت؛ بنابراین به مطالعه عمیق و تحقیق در زمینه خودشناسی و آسیب های اجتماعی روی آورد.