

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 شناخت درمانی 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، انتقادات، پیشنهادات 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.

تقدیم:

این جلد را تقدیم می‌دارم به روح پاک حضرت مولانا که افکار و اندیشه‌هایش الهام‌بخش و راهگشای حقیر در زندگی و نگارش این کتاب بوده است؛ لذا خاک تربتش را توتیای چشم نموده و با الهام از اندیشه‌های آسمانیش قطعه شعر ناقابلی که به صورت تضمین دوبیت اول از مثنوی سروده‌ام، نثار خاک پای حضرتش می‌نمایم.

((آمده‌ام که سرنم عشق ترا، بسر برم ورتو بگویم که فی، فی شکم شکر برم
گرشکنی دل مرا دل بدهم به دلشکن و رز سرم که بری من زمین کمر برم))
آمده‌ام تا بدست بوسه زنم دست‌ت برد آستانه‌ات چند دمی بسر برم
گر توبه من اذن دهی یا شکنی پای مرا چون که رفتم رسد من ز توبال و پر برم
آمده‌ام که سرزنم برو هم آن کرد درخت خاک رهت بسر کنم مجمع جامه در برم
کم شده‌ام ز راه خود توشه تمام کرده‌ام کیسه خالی آورم پرکنم از هنر برم
چون بمایی آن رخت آهوی چین شود خجل کوزه نفقه آورم هدیه مشک تر برم
آمده‌ام داد زنم جنس دهم جنس برم خون دو دیده من دهم خون دل و جگر برم
تاجر آزموده‌ام ترسم از سود و زیان و رند بی شرم مرا دل نکشم ضرر برم
چشم تویی پشه تویی آب تویی شررتویی گر ندی آب مرا، مجری از شر برم
صدف تویی، بحر تویی، معلم دهر تویی آمده‌ام که دل دهم لؤلؤ و هم کمر برم

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
حلقه اول: سخنی با خواننده.....	۱۱
خوانش غلط از برابری زن و مرد	
حلقه دوم: ذهن نافرمان من.....	۱۷
سلامت روانی	
ماهیت ذهن	
شناخت بازتاب‌های ذهن	
پروسه تبدیل احساسی به رفتار در ذهن	
زمان ذهنی	
نقش خودآگاه	
شکل‌گیری تعارض بین خودآگاه و ناخودآگاه	
لزوم تعامل بین خودآگاه و ناخودآگاه	
حلقه سوم: خطاها یا تحریف‌های شناختی ذهن.....	۴۷
تحریف‌های شناختی چیست‌اند؟	
انواع تحریف‌های شناختی	
انتظار ذهن خوانی و پیشگویی	
حلقه چهارم: نقش تلقین در ذهن.....	۶۳
اشکال مختلف تلقین	
مرکز درد	
هیپنوتیزم	
بیوفیدبک (پس‌خوراند زیستی)	
من برتر	
نقش دارونما	
تأثیر تلقین در زندگی	

حلقه پنجم: جنس اندیشه های ما..... ۷۵

انرژی

آگاهی یا شعور

جنس اندیشه‌های انسانی

تناسخ

حلقه ششم: نجات از زندان ذهن..... ۸۷

نیروی حال

تندیس درد

خوراک‌های ده‌گانه کژکاری ذهن

تست سنجش عملکرد ذهن

چهارده گام نجات

سایکوسایبرنتیک

عفو درمانی

تقدیمی:

«تقدیم به پویندگان خوشبختی که می‌خوانند، عل می‌کنند و به دیگران می‌آموزند»

وقتی لذت پیامهای امیدوارکننده فوآندگانی که با مطالعه این مجموعه راه سعادت و فوشبفتی را یافته و از ناکامی و درماندگی نجات یافته‌اند را تصور می‌کنم، فستگی پند ساله و بی‌فوابی‌های شبانه برایم گوارا می‌گردد.

باشد که با توجه به مطالعات پند ساله و تجربیات شفصمی فودم در زندگی فصوصی و مرفه‌ایم بتوانم بدین وسیله راهگشای حل مشکلات زناشویی و خانواده برای نسلی باشم که از این ناسامانی رنج می‌برند.

«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 هرچقدر به آسایش انسان افزوده می‌شود به همان نسبت از آرامش او کاسته می‌گردد؟
 - ✓ چرا باوجود بالا رفتن رفاه عمومی و افزایش میلیاردی 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؟

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:

- ۱- بتواند با تمرکز و تلقین، افکار منفی خود را به مثبت تغییر دهد.
- ۲- با جنس اندیشه‌های خود آشنا شده، افکار و نگرش‌های خود را مدیریت نماید.
- ۳- از تسلط و نشخوارهای ذهن نافرمان آزاد شده و کنترل آن را در دست گیرد.
- ۴- شناخت و کنترل لازم را روی کارکردهای ذهنی و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای خود داشته باشد.

انسان‌های قوی می‌بخشند،

انسان‌های ضعیف انتقام می‌گیرند

و انسان‌های باهوش فراموش می‌کنند.

«اینشتین»

«بنام اله عشق و بخارنده آغازین که کتاب هستی را نخواست»

خداوندا مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از الگوهای کهن

باورم و تار و پود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درماندگی و

استرس رنج می‌برند تاثیر گذار باشم.

آسناخ خواهم توانست با آسودگی خاطر جانی که برای خدمت به خلق

برایم بخشیده‌ای و جمی که شاید زمانی کوزه‌گری از آن سوئی خواهد

ساخت و کووکی بر آن خواهد دید که «زندگی زیاست» دوباره

برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می‌آغازیم»



سخنی با خواننده

(فصل مشترک)

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

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.

خوب اگر هم اکنون من چراغ جادویی داشته باشم و جناب علاءالدین از آن برخیزد و به شما بگوید که «هر آرزویی دارید، بخواهید تا اجابت کنم» چه درخواستی می‌کنید؟ لابد آرزو می‌کنید که «می‌خواهم از شر مشکلات عصبی و افکار منفی خلاص شوم!» این‌طور نیست؟

بسیار خوب این چراغ جادو همین غول سفید کاغذی است که هم اکنون 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 بی‌شبهات به زندگی شما نیز نباشد!

نمی‌توانی طوفان را آرام کنی، سعی کن فودرت را آرام کنی طوفان فواهد گزشت!

کودکی خود را در یک خانواده هفت نفره گذراند، پدرش فردی سرشناس و بانفوذ 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 به‌صورت گزانبیری، 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 عدم‌توانایی 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 ازجمله 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 آنها را به‌یاد می‌کشد و لذا شبانه‌روز با چند شغل هم‌زمان سعی در جبران گذشته و رسیدن به کعبه‌آمال 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 چندسال از زندگی گذشته، بچه ها بزرگ شده و آن گونه که او می خواسته زندگی ویتربینی 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 ارتباطی و 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 قاچی 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 بر مغز 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.

او پس از چندین سال تجربه، بررسی و مطالعه، اکنون متوجه نقش مخرب باورها و رفتارهای غلط موروثی شده و سخن گهربار بزرگی در وجودش درخشیدن گرفت که می‌گوید:

کودک که بودم می‌خواستم دنیا را تغییر دهم، جوان که شدم تصمیم گرفتم کشورم را تغییر دهم، ازدواج که کردم تصمیم گرفتم همسر مرا تغییر دهم و اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که هیچکدام را نمیتوان تغییر داد؛ بلکه باید خود مرا تغییر دهم!

لذا تصمیم گرفت به جای پافشاری جهت تغییر همسر و فرزندان تغییر را از خود آغاز نماید و با نگارش این مجموعه، مرهمی تازه بر زخم‌های کهنه ناآگاهی خود و میلیون‌ها نفری بزند که مانند او سال‌ها با روش‌های غلط زیسته‌اند. بله درست فهمیده‌اید این فرد کسی نیست جز نگارنده کتابی که هم‌اکنون در دست شماست و با شما سخن می‌گوید!

حتماً با خودتان می‌گفتید که خوشا به حال همسر و فرزندان نویسنده که با نگارش این مجموعه یک زندگی آرمانی و ایدئال را تحقق بخشیده و خوشبختی واقعی را تجربه کرده‌اند؛ ولی جادارد من به خوشبختی شما غبطه بخورم؛ چرا که شما خواننده سعادتمند در چند روز مطالعه این مجموعه، ره صدساله را یک‌شبه می‌پیمایید و بدین سادگی می‌توانید آنچه را که من هم مثل میلیون‌ها مرد دیگر در بیش از نیمی از عمر خود و بیست سال زندگی مشترک با روش‌های سنتی غلط و آزمایش و خطا طی کرده و دیر بیدار شده‌ام، با تحول در زندگی خود راه سعادت و خوشبختی را بیابید.

جالب اینکه ضمن مطالعات عمیق خود در این چند سال به این نتیجه رسیدم که اغلب نویسندگان و تحول‌گران بزرگ اجتماعی تجربیات مشابهی داشته و با متوجه شدن به روش‌های غلط خود در زندگی، قلم در دست گرفته و با آگاه ساختن بسیاری از انسان‌ها به روش‌های غلط رابطه، میلیون‌ها خانواده را از هم‌پاشی نجات داده‌اند. از جمله آقای جان‌گری که بانگارش کتاب بی‌همتای «مردان مریخی و زنان ونوسی» تحولی عظیم در شناخت ویژگی‌های زن و مرد در جهان ایجاد نمود.

آقای اکهارت تله که خود به‌خاطر ناتوانی در کنار آمدن با مسائل زندگی در دام افسردگی گرفتار شده و تا مرز خودکشی نیز پیش رفته بود تا اینکه یک‌شبه متوجه کارکرد معیوب ذهن انسان شده و با نگارش کتاب بی‌همتای «نیروی حال» جان خود و میلیون‌ها انسان را در عصر تمدن زده امروزی از قید افسردگی و گذشته و آینده نجات داده و چنین خدمت شگرفی را به جامعه بشری ارزانی نمود و ده‌ها نمونه از این دست