



زنان و غلبه بر فکر و خیال

(جلد اول)

فکر و خیال شدید چیست؟
راهکارهای عملی برای غلبه بر فکر و خیال شدید
زنان و تغییر تعریف هویت فردی



سرشناسه: نولن - هوکسیما، سوزان، ۱۹۵۹ - م.

Nolen-Hoeksema, Susan

عنوان و نام پدیدآور: زنان و غلبه بر فکر و خیال / اسوزان نولن - هوکسیما؛ مترجم شقایق قندهاری.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص.

شابک: دوره 978-964-349-571-8 ج. 978-964-349-531-21

ج. 2 978-964-349-569-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Women who think too much how to break free of overthinking...

موضوع: نگرانی، منفی‌گرایی، آرامش ذهنی.

موضوع: زنان - روانشناسی.

شناسه افزودن: قندهاری، شقایق، ۱۳۵۵ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ن ۸۶ ن / BF ۵۷۵

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۲۴۴۶

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۷۰۱۸۲



خ. انقلاب، خ. فخر رازی، خ. شهدای اندامری غربی، بلاک ۸۶ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ - نشر پیدایش

زنان و غلبه بر فکر و خیال - ۱

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: سوزان نولن - هوکسیما
- مترجم: شقایق قندهاری
- ویراستار: فریبا کلهر
- طراح جلد: کیانوش غریب‌پور
- امور فنی کتاب: مؤسسه نشر پیدایش
- چاپ دوم: ۱۳۹۲
- تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: سیب
- چاپ: کاج
- شابک: ۲-۵۳۱-۳۴۹-۹۶۴-۹۷۸
- سایت ناشر: www.peydayesh.com
- پیام‌نگار: info@peydayesh.com
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ناشر ۵

بخش اول:

فکر و خیال بیش از حد چیست و از کجا می‌آید؟ / ۷

۱. فکر و خیال بیش از حد چه اشکالی دارد؟ ۹

۲. اگر فکر و خیال تا این حد آزارمان می‌دهد، پس چرا

مدام تکرارش می‌کنیم؟ ۷۱

۳. آسیب‌پذیری منحصر به فرد زنان ۱۰۷

بخش دوم:

شیوه‌های غلبه بر فکر و خیال شدید / ۱۲۷

۴. رهاکردن خود ۱۲۹

۵. یک مرحله جلوتر بروید ۱۷۳

۶. پیشگیری از دام‌های پیش رو ۲۲۳

مقدمه ناشر:

بسیاری از افراد در طول زندگی خود با ناهنجاری و ناملايمات زيادي مواجه مي‌شوند. اين افراد بسته به توان و ظرفيت روح و جسم خود در بسياري از اوقات اين ضربه‌ها را رد کرده و پشت سر مي‌گذارند اما عوارض آن ضربه‌ها گاه تا آخر عمر با آنها همراه است.

يکي از عوارض بسيار مهم اين ناملايمات، ايجاد فکر و خيال شديد نسبت به همه چيز است. (ناگفته نماند که بعضي اوقات اين فکر و خيال‌ها ناشی از ويژگي‌های شخصيتی افراد است که ممکن است از کودکی با آنها همراه باشد و اصلاً نتیجه ناملايمات زندگی نباشد.)

کتاب حاضر، به بررسی علمی و عملي فکر و خيال، طریقه غلبه بر آن و نیز عوامل ايجاد آن می‌پردازد.

کتاب اول این مجموعه دو جلدی شامل دو بخش "فکر و خیال شدید چیست و از کجا می آید" و نیز "شیوه های غلبه بر فکر و خیال شدید" است.

کتاب دوم نیز "عوامل ایجاد فکر و خیال" را بررسی می کند.

هر چند که در این کتاب بر جنس زنان تأکید شده است، اما بسیاری از مردان نیز با توجه به دغدغه های شخصیتی و فکری خود می توانند از کتاب بسیار بهره ببرند. به عبارت دیگر تأکید می کنیم که فکر و خیال شدید شاید در زنان بیشتر باشد اما مختص آنان نیست.

30BOOK

بخش اول

فکر و خیال بیش از حد چیست و از کجا می آید؟

من در بخش اول، فکر و خیال شدید و نتایج تحقیقاتمان را در خصوص پیامدهای منفی آن شرح و توضیح می‌دهم. در ادامه به عوامل بی‌شماری که به فکر و خیال منجر می‌شوند اشاره خواهم کرد؛ به خصوص عواملی که در زنان چنین حالتی را پدید می‌آورند.

۱. فکر و خیال بیش از حد چه اشکالی دارد؟

در طول چهار دههٔ گذشته، زنان در کسب استقلال و فرصت‌های مختلف اجتماعی رشد بی‌سابقه‌ای داشته‌اند. امروزه ما در انتخاب نوع روابط، داشتن و یا نداشتن فرزند، زمان بچه‌دار شدن، انتخاب حرفه و سبک و سیاق زندگی آزادی عمل بیشتری داریم. یعنی مجال‌ها و شانس‌هایی که برای نسل‌های پیشین حتی قابل تصور هم نبود. پیشرفت‌های علوم پزشکی ما را بیش از هر زمان دیگری تندرست کرده و به طول عمرمان افزوده است. ما به دلایل مختلفی می‌توانیم شاد و متکی به خود باشیم.

با این حال هر زمان که در فعالیت‌های روزانه وقفه‌ای به وجود می‌آید، بسیاری از ما با هجوم انواع نگرانی‌ها، افکار و هیجانات خارج از کنترل روبه‌رو می‌شویم که انرژی ما را تحلیل

می‌برند. ما از فکر و خیال شدید رنج می‌بریم؛ اسیر و گرفتار موجی از افکار و احساسات منفی می‌شویم و کارایی و سلامتی مان مختل می‌شود. دغدغه‌های ما دربارهٔ موضوعات اساسی است: من کیستم؟ من دارم با زندگی خودم چه کار می‌کنم؟ دیگران درباره‌ام چطور فکر می‌کنند؟ چرا من شاد و راضی نیستم؟ اغلب پاسخ چنین پرسش‌هایی خیلی سریع به ذهن نمی‌آید و در نتیجه ما بیش از پیش و با جدیت به فکر فرو می‌رویم و کاملاً نگران می‌شویم. زمانی که حال و حوصله نداریم و بدخلق هستیم، باددغه‌های بیشتری مواجه می‌شویم و پرسش‌هایی از این دست به سراغمان می‌آید: چرا من هنوز هم سر همان کارِ یکنواخت و بدون پیشرفت هستم؟ نکند پسرم مواد مخدر مصرف می‌کند؟ چگونه باید علاقهٔ همسرم را حفظ کنم؟ چرا نمی‌توانم موقع صحبت با مادرم، عصبانیتم را کنترل کنم؟ چنین افکاری با نوسان‌های سریع خلق و خوی ما می‌آیند و می‌روند، اما ما به ندرت به نتیجهٔ خاصی می‌رسیم.

حتی رویدادهای بسیار جزئی و کم‌اهمیت هم می‌توانند تا چند ساعت یا حتی تا چند روز ما را دچار فکر و خیال بیش از حد و آشفتگی و ناراحتی کنند. برای نمونه رئیس‌تان به شما طعنه می‌زند، شما چند روز را با نگرانی می‌گذرانید و فکر می‌کنید او چه منظوری داشت، به احساس گناه و شرمساری خود فکر می‌کنید، یکی از دوستان‌تان دربارهٔ وزن شما اظهار نظر

می‌کند و بلافاصله شما گرفتار افکار مختلفی می‌شوید؛ مدام نگران سر و وضع ظاهری‌تان هستید و با خود فکر می‌کنید چه دوست بی‌احساسی دارم. یک شب همسرتان به حدی خسته است که نمی‌تواند با شما ارتباط عاطفی برقرار کند؛ شما شب تا صبح بیدار می‌مانید و از خودتان می‌پرسید این وضعیت در زندگی مشترکمان چه معنا و مفهومی دارد؟

این فکر و خیال‌های همه‌گیر و رایج نوعی بیماری است که زن‌ها خیلی بیشتر از مردها به آن مبتلا هستند و از آن رنج می‌برند. با تحقیق و مطالعه به این نتیجه رسیده‌ایم که احتمال غرق شدن زن‌ها در عالم فکر و خیال به مراتب بیشتر از مردها است. برای نمونه به مورد «ورونیکا» توجه کنید: او یک مادر تمام‌وقت بیست‌وهفت ساله است باموهایی خرمایی و چشمانی قهوه‌ای. ورونیکا به نگهداری از دوقلوهای نوپایش و نیز شرکت در فعالیت‌های اجتماعی علاقه زیادی دارد. فعالیت‌هایی که هم برای دوقلوهای خودش و هم سایر بچه‌های ساکن آن شهر مفید است. اما زمانی که او مشغول آموزش شنا به دوقلوهایش نیست و یا در یکی از جلسات مؤسسه‌های خیریه شهر حضور ندارد و به هر شکل مشغول فعالیت نیست، متوجه می‌شود که وارد عالم فکر و خیال و منفی‌بافی شده است و در حقیقت بیش از حد فکر می‌کند:

«من چه عیبی دارم که هیچ‌وقت از کاری که انجام می‌دهم

فکر و خیال بیش از حد خطرناک و ویرانگر است و از توانایی افراد در برخورد با مشکلات زندگی می‌کاهد. مردان نیز دچار فکر و خیال می‌شوند اما معمولاً تعداد زمانی که دچار فکر و خیال شدید می‌شوند، دو برابر مردان است.

این مجموعه دو جلدی فکر و خیال شدید و راه‌های مبارزه با آن را بررسی می‌کند. در جلد اول، چستی فکر و خیال و شیوه‌های غلبه بر آن و در جلد دوم، عوامل بروز فکر و خیال و راه‌های مبارزه با آن مطرح می‌شود.

کتابخانه ملی ایران



ISBN 964-349-531-0

9789643495312



نشر پیدایش

www.peydayesh.com

info@peydayesh.com

دفتر و فروشگاه مرکزی:

خ. انقلاب، خ. فخر رازی،

خ. شهدای ژاندارمری غربی، پلاک ۸۶

تلفن: ۶۶۴۰۱۵۱۴ - ۶۶۹۷۰۲۷۰

■ ناشر برگزیده سال‌های ۷۶، ۸۲، ۸۷ کشور

■ ناشر نخست چهارمین بین‌المللی تصویرگران ایران

■ ناشر برگزیده سال‌های ۸۱، ۸۲، ۸۶ نمایندگان بین‌المللی کتاب

■ ناشر برگزیده سال‌های ۸۰، ۸۹ جشنواره رشد