

چند گام تا بیروزی بر روزمرگی

پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی

حامد رفیع‌یان کوپایی



دفتر پژوهش و نشر سهروردی

۱۳۹۱

رفیعیان کوپایی، حامد ۱۳۵۷ -	:	سرشناسه
چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل	:	عنوان و پدیدآور
احساس دل‌تنگی و تنهایی احمد رفیعیان کوپایی.	:	
تهران، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۹۱.	:	مشخصات نشر
۲۴۸ ص.	:	مشخصات ظاهری
80 - 8 - 6980 - 964 - 978	:	شابک
فیفا	:	وضعیت فهرست‌نویسی
راه و رسم زندگی.	:	موضوع
زندگی روزمرگی.	:	موضوع
تحول (روان‌شناسی).	:	موضوع
BF ۶۳۷ / ۲ ر ۷ ۱۳۹۱	:	رده‌بندی کنگره
۱۵۸ / ۱	:	رده‌بندی دیویی
۲۹۸۷۷۷۰	:	شماره کتابخانه ملی



دفتر پژوهش و نشر سهروردی

تلفن: ۸۸۰۲۸۹۵۳ - ۰۲۱

www.suhrawardipub.ir

info@suhrawardipub.ir

Suhrawardipub@Gmail.com

چند گام تا پیروزی پر روز موعودگی

پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی

حامد رفیع‌یان کوپایی

حیدری: صحاف □ □ چاپ‌گر: قلم

۱۱۰۰ نسخه: تیراژ □ □ تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۸۱

ISBN 978-964-6980-80-8 □ □ شابک ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۸۰-۸۰-۸

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

Printed in the Islamic Republic of Iran

فَبَشِّرْ عِبَادِ * الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَمْرَهُ
أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أَُولَئِكَ هُمُ الْآلِفَابِ

بشارت ده به آن دسته از بندگان من که به سخنان دیگران، (بلدا
فوب گوش فرا می‌دهند و پس از آن، از بهترین آن‌ها پیروی
می‌کنند؛ خداوند همینان را به راه راست هدایت نموده، و همینانند
که فرامندند

(سوره ی زمر، آیه ی ۱۷ و ۱۸)

www.ketab.ir

امروز، فردای همان دیروزی است که انتظارش را
می‌کشیدی، پس، فردای روشن خویش را از همین
امروز آغاز کن.

فهرست مطالب

۱۵	پیش‌گفتار
۱۸	لطفاً از همین جا بخوانید
۲۰	نکته‌ی پایانی

کام‌اؤل

شناخت احساسات گوناگون

۳۱	۱. روزمژگی یا روزمژگی
۳۵	۲. خوشبختی چیست؟
۳۸	برای رسیدن به خوشبختی از کجا شروع کنیم؟
۴۲	۳. ایده‌آل‌های زندگی
۴۴	۴. تنهایی
۴۷	۵. منشأ احساس دل‌تنگی و پوچی در زندگی
۴۹	۶. نقش باورهای فردی در ایجاد دل‌تنگی و ...
۵۰	چکیده

گام دوم

یکنواختی و دل‌تنگی؛ نشانه‌ها، علل و عوامل

۱. فرو رفتن در لاک خویش	۵۳
۲. ترس‌های کاذب از تصمیم‌گیری و شکست	۵۵
۳. توجه بیش از اندازه به مشکلات	۵۷
۴. میزان اهمیت قضاوت دیگران برای ما	۵۸
۵. تلاش برای تک بودن و پیروی افراطی از مدها	۶۰
۶. در گذشته زیستن	۶۲
۷. ناامیدی از آینده	۶۴
۸. نقش تکنولوژی در ایجاد روزمرگی	۶۶
چکیده	۷۳

گام سوم

تغییر در نگرش به زندگی و راه‌های آن

نقش باورهای فردی در تغییر نگرش به ...	۷۷
۱. خودشناسی	۷۸
۲. کسب آگاهی و استفاده از تجربه‌های دیگران	۸۱
۳. تلاش برای تقویت اعتماد به نفس	۸۴
۴. ارزش‌گذاری و احترام به شخصیت خویش	۸۷
۵. اهمیت تأثیر فعالیت‌های فردی در جامعه	۸۸
۶. عدم نیاز همیشگی به تأیید دیگران برای ...	۸۹
۷. ترس از شکست	۹۱
۸. تمرکز هم‌زمان بر اهداف مختلف و متفاوت	۹۳
چکیده	۹۴

گام چهارم

راه‌های مقابله با علل بروز و ظهور دل‌تنگی

۹۹	۱. تبدیل دل‌تنگی و دل‌زدگی به فرصت‌ها
۱۰۱	۲. بهترین اقدام برای رویارویی با دل‌تنگی
۱۰۶	۳. آسیب‌های ناشی از طولانی شدن دل‌تنگی
۱۰۶	(الف) عدم کارآیی
۱۰۷	(ب) دشواری‌های خروج از بحران
۱۰۹	(ج) خسته کردن اطرافیان
۱۰۹	(د) دل‌مردگی
۱۱۱	(ه) تبدیل شدن بحران هم‌زدگی به یک عادت
۱۱۲	(و) بیری زودرس
۱۱۴	(ز) بهانه‌جویی
۱۱۵	۴. علل بروز دل‌تنگی و حمله‌ی افکار مزاحم
۱۱۶	(الف) افکار پریشان و بروز احساسات بد
۱۱۸	(ب) شکست عاطفی
۱۲۲	(ج) غم از دست دادن یکی از نزدیکان
۱۲۳	(د) بحران ناشی از ورشکستگی اقتصادی
۱۲۶	(ه) تغییر ناگهانی جایگاه اجتماعی و شغلی
۱۲۸	(و) تأثیر میزان علاقه‌ی افراد به یک‌دیگر بر ...
۱۳۱	(ز) سرزنش بیش از حد خود در اشتباهات
۱۳۳	چکیده

گام پنجم

باورهای نادرست فردی

۱۳۷	۱. احساس شکست دائمی
-----	---------------------

۲. نقش شانس و بدشانسی در زندگی	۱۳۹
۳. محدودیت ذاتی یا ضعف جسمانی	۱۴۱
۴. اعتقاد به ناتوانی خود (زرنگ نبودن)	۱۴۴
۵. تغییر سلیقه‌ها در اثر گذشت زمان	۱۴۷
چکیده	۱۴۸

گام ششم

راه‌های خروج از احساس یکنواختی در زندگی

تسلط بر احساسات	۱۵۱
روش اول: هدف‌گذاری	۱۵۳
روش دوم: مأیوس نشدن از سختی‌های زندگی	۱۵۶
روش سوم: بهره‌گیری از نیروی نهفته در ...	۱۵۸
روش چهارم: گذشت	۱۶۰
روش پنجم: انجام فعالیت‌های گروهی	۱۶۳
روش ششم: یاد دادن و توجه به علاقه‌های شخصی	۱۶۷
روش هفتم: برنامه‌ریزی برای اتمام کارهای نیمه تمام	۱۶۸
روش هشتم: توجه به تحسین و تشویق دیگران	۱۷۰
روش نهم: پرهیز از مشورت و نظرخواهی افراطی از ...	۱۷۲
روش دهم: سنجش واقعی مشکلات (واقع‌بینی)	۱۷۵
روش یازدهم: همدلی	۱۷۶
روش دوازدهم: مسافرت	۱۷۸
چکیده	۱۸۰

گام هفتم

سرآب‌های زندگی در بیابان بی‌انتهای روزمرگی

۱. اعتیاد	۱۸۵
۲. پناه بردن به روابط خارج از خانه و خانواده	۱۸۸

۱۸۹	۳. قهرهای طولانی در میان اعضای خانواده
۱۹۲	۴. فرار از خانه
۱۹۳	۵. پناه آوردن به روابط با جنس مخالف
۱۹۵	۶. مطرح کردن ضد ارزش‌ها به عنوان ارزش
۱۹۸	چکیده

گام هشتم

توسعه‌یابی مفید و مؤثر برای بهبود زندگی

۲۰۳	جگونگی ایجاد تغییر مثبت
۲۰۵	۱. هدف‌سازی و نظر به افق‌های روشن
۲۰۶	۲. رشد و پیشرفت، نقطه مقابل یکنواختی و مرگ
۲۰۹	۳. دوستی‌های واقعی، بدون حسادت
۲۱۲	۴. صبوری و پرهیز از واکنش عجولانه
۲۱۵	۵. پرهیز از افراط در جلب رضایت دیگران
۲۱۶	۶. رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود
۲۱۸	۷. یاد بگیریم بعضی اوقات «نه» بگوییم
۲۱۹	۸. خود را بخواهیم؛ اما خودخواه نباشیم
۲۲۲	۹. زندگی، زیباتر از آن است که می‌بینیم
۲۲۴	۱۰. توجه به آراستگی ظاهری بدون خودنمایی
۲۲۵	۱۱. برخورد مناسب در هنگام ناراحتی دیگران از ما
۲۲۷	۱۲. پرهیز از خجالت و کم‌رویی نابجا
۲۲۹	۱۳. قیاس نادرست، ویران‌گر روابط انسان با دیگران
۲۳۲	۱۴. شادی چیست؟
۲۳۷	چکیده
۲۴۵	فهرست منابع و مآخذ

پیش‌گفتار

با صدهزار جلوه برون آمدی که من

با صد هزار دیده تماشا کنم تو را

(فروغی بسطامی)

سپاس و ستایش خداوندی را که در همه‌ی لحظه‌ها حضور دارد و جلوه‌های وجودی‌اش در همه‌جا نمایان است. شکر فراوان او را که مددهای آشکار و نهانش در همه‌ی امور زندگی؛ به‌ویژه در نگارش کتاب حاضر امیدبخش و راه‌گشا بوده است. خدایا! آنان که با بدی خود، مرا هوسیاری، و با بی‌اعتنایی خویش، مرا صبور، و با انتقاد، مرا راه و رسم زندگی، و با مهر و وفای خود، مرا دوستی آموختند همیشه و همه‌جا موفق‌بدار و خیر و نیکی دنیا و آخرت نصیبشان فرما!

امروزه شرایط زندگی از نظر فکری و روانی، چنان سخت و طاقت‌فرسا شده که رویارویی با این شرایط، مستلزم آمادگی کامل عقلی و تلاش فراوان است. انسانِ امروزی الزاماً برای آسیب ندیدن، باید انسانی انعطاف‌پذیر در برابر ناملازمات باشد. تصوّر کنید در حال گذران عمر و سپری کردن روزهای

یکنواخت و شکایت برانگیز هستید که به ناگاه خبر بیماری لاعلاج یکی از عزیزان یا سانحه‌ی تصادف منجر به فوت یکی از نزدیکان خود را می‌شنوید. حتی تصوّر چنین خبرهایی نیز ذهن انسان را می‌آزارد، چه رسد به آن که انسان به صورت واقعی با آن‌ها روبرو شود. حفظ تعادل روحی و کنترل وضع موجود در چنین شرایطی، کار بسیار دشواری است که تحمّلش انسانی آگاه و دارای اراده‌ای قوی می‌طلبد.

سبب تجربه و آگاهی از شرایط مختلف زندگی، اکتسابی و مستلزم این است که هر فرد، نگران زندگی و نحوه‌ی نگرش خود به مسائل و مشکلاتش باشد و در جهت تغییرات مثبت و کنترل افکار زائد خویش، گام‌های اساسی و هدفمند بردارد. مدّت زمانی که این حقیر به مطالعه‌ی کتاب‌های متفاوت در خصوص نحوه‌ی تغییر نگرش به زندگی و تغییرات مثبت در آن پرداخته‌ام، با کمبود منابع تخصصی در زمینه‌ی چگونگی رویارویی با مشکلات و شرایط سخت روبه‌رو شدم. البته خوشبختانه تاکنون کتاب‌های زیادی با تلاش نویسندگان آن‌ها در خصوص اصلاح نگرش به زندگی و ایجاد تغییرات مثبت چاپ شده‌اند؛ اما در این کتاب‌ها، کمبود دو حیرت‌آساز می‌شود که ضرورت نگارش این کتاب را بیان می‌کند. اول این که منابعی روشن که به طور صریح و کاربردی، روبه‌رویی آسان با مشکلات و شرایط دشوار را آموزش دهد، کم بوده‌اند. دوم این که بسیاری از این کتاب‌ها علاوه بر پراکندگی مطالب

مفید، بیش‌تر تخصصی و دانشگاهی هستند؛ لذا برای بیش‌تر افراد جامعه، منابع راهنمای انگشت‌شماری به نگارش در آمده است.

در ضمن برای ارتقای بهداشت روانی و هم‌چنین آگاه کردن بیش‌تر افراد جامعه، هیچ اقدام جدی و منسجمی صورت نپذیرفته است. علاوه بر آن در کشور عزیزمان، عواطف خاص و منحصر به فرد ایرانیان به چشم می‌خورد؛ ولی بیش‌تر کتاب‌های موجود در جامعه به صورت ترجمه و وارداتی است که نویسندگان آن‌ها با توجه به شرایط اقلیمی و فرهنگی کشور خود، به تحقیق و بررسی مسائل مختلف پرداخته‌اند که کم‌تر می‌تواند پاسخ‌گوی مشکلات و مسائل اجتماعی و اعتقادی ما ایرانیان باشد و در بسیاری از موارد به همین علت، تناقض‌های فراوانی را در اذهان ایجاد می‌کند.

با این توضیح، شایسته است متخصصان و پژوهش‌گران در این زمینه برای عموم مردم، و به‌خصوص برای طیف گسترده‌ی جوانان میهن عزیزمان، برنامه‌ریزی بیش‌تر و بهتری انجام دهند تا گام‌های مؤثرتری برای ارتقای بهداشت روانی و سلامت روحی آنان برداشته شود.

در این میان، نقش فراگیر و مؤثر رسانه‌ها و مطبوعات و نفوذ آن‌ها بر کسی پوشیده نیست و حرکت همه‌جانبه، منسجم و کارشناسی شده‌ی آنان در این زمینه، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

در پایان، ضمن تقدیر و تشکر از شما به سبب مطالعه‌ی این کتاب، برآنیم تا تذکرات، نقدها و دلسوزی‌های شما را مشعل راه خویش قرار داده، آن‌ها را غنیمتی ارزنده بدانیم. یقیناً آن که از خرد جمعی بهره گیرد، کارش به سامان‌تر است.

لطفاً از همین‌جا بخوانید

کتاب حاضر در حقیقت سعی دارد علل واقع‌بینانه‌ی دل‌تنگی‌ها، تنهایی‌ها و روزمزدگی‌ها را بررسی نموده، و راه‌کارهایی را برای مقابله با این حالات تلخ و دردناک ارائه کند. ممکن است به هنگام مطالعه‌ی این کتاب، احساس کنید برخی مطالب آن با پندار و رفتار شما هماهنگی زیادی دارد؛ این موضوع در کنار علاقه‌ی شما به تغییر روند فعلی زندگیتان، دلایل خوبی هستند که نشان می‌دهد به کمک مطالعه‌ی این کتاب، خواهید توانست در روند تغییر روزهای تکراری خود، موفق عمل کنید و برخوردهای مناسب‌تری با خانواده، نزدیکان و اطرافیان داشته باشید.

چنان‌چه تا امروز زندگی و مشکلات آن را صرفاً سیاه یا سفید می‌پنداشتید (شاد یا ناراحت‌کننده، خوشبختی یا بدبختی، پیروزی یا شکست) پس از مطالعه‌ی این مطالب، تصدیق خواهید کرد که تمام اتفاقات زندگی، دارای رنگ‌های متعدد و زیبایی هستند که می‌توانند چشم درون انسان را بیناتر کنند.

برای تغییر روحیه و استفاده‌ی بهینه، به جای مطالعه‌ی

چندین کتاب، آن هم بابتی توجّهی، بهتر است تلاش کنیم مطالب مفید و مؤثر از یک یا چند کتاب را دقیق‌تر مطالعه کرده و برای به کارگیری یافته‌های خود در زندگی، بیشترین تلاش را صرف نمایم.

برگ درختان سبز در نظر هوشیار
هر ورقش دفتری است معرفت کردگار^(۱)

مطالعه‌ی مجدد قسمت‌های جالب این کتاب، مطالب آن را برایتان مؤثرتر خواهد کرد. شاید بهتر باشد برخی بخش‌های آن را هرچند سال یک بار برای مرور انتخاب کنید؛ از این رو بازخوانی مطالبی که به نظرتان مفید آمده است، می‌تواند نقشی بسزا در تغییر روحیه و حالات یکنواخت و روزمره‌ی شما ایفا کند.

این کتاب، حاوی هشت گام است که هر گام به منزله‌ی یک فصل به حساب می‌آید. با توجّه به پیوستگی مطالب، اگر از گام اوّل به صورت هماهنگ و به ترتیب، مطالعه شود، بیشترین تأثیر را بر روی مخاطب خود دارد. برای درک بهتر مطالب ارائه شده، ابتدا نمای کلی کتاب ترسیم گردیده و در ادامه با توجّه به گام‌های مختلف، مسیرهایی به صورت نموداری طراحی شده‌اند که پیشنهاد می‌شود با بررسی دقیق آن‌ها از ابتدای کتاب، خود را در مسیر بهتری قرار دهید تا بازدهی محتوای فصول، برای شما بیش‌تر شود.

در پایان هر گام، صفحه‌ای سفید تدارک دیده شده تا پس از مطالعه‌ی مطالب همان گام، در صورت تمایل، بتوانید پیشنهادهای مؤثر در خصوص تغییر و اصلاح رفتار خود را یادداشت نمایید و مطالب مورد توجه خویش را با چکیده‌ی هر فصل مقایسه نمایید.

بهتر است پس از اتمام کتاب، به این صفحات مراجعه کرده، تمام جزئیات، مطالب مهم و کلیدی در مورد رفتار خود را به صورت خلاصه بر روی برگ‌های دیگر یادداشت نمایید، تا با اتمام کتاب، نقاط ضعف و قوت خود را که یکی از مهم‌ترین ارکان خودشناسی است، به دست آورید. آن یادداشت را در معرض دید دائمی خود قرار دهید. با مرور آن‌ها کم‌کم نقاط ضعف شما کاهش یافته، نقاط قوتتان تقویت می‌شود.

اگر پس از گذشت چند سال، مطالب این کتاب را دوباره مرور کنید، از تغییرات اساسی که در نحوه‌ی نگرشتان به زندگی و مشکلات آن رخ داده است شگفت‌زده خواهید شد. امید است به لطف و فضل خداوند، یادداشت‌ها و نگاه‌های این کم‌ترین، تأثیری هرچند اندک در بهبود زندگی و نگرش خوانندگان گرامی داشته باشد.

نکته‌ی پایانی

با توجه به این که کتاب حاضر علل و عوامل بروز احساس دل‌تنگی و پوچی در زندگی را از دیدگاه و نقطه‌نظر آسیب‌شناسانه

مورد بررسی قرار داده است؛ شاید این سؤال را در ذهن خواننده‌ی محترم ایجاد کند که چرا در بعضی گام‌ها و فصول کتاب، انتقادات و منفی‌گویی، زیاد صورت گرفته است؟ البته این سؤال کاملاً به‌جا و به‌حق خواهد بود و برای جلوگیری از تشدید این شائبه، باید گفت جوانان و نوجوانان میهن عزیزمان، امروز دارای توانمندی‌های بالقوه و توانایی‌های ذهنی به‌مراتب بیش‌تر از نسل‌های قبل از خود هستند و شایسته‌ی این همه انتقاد یا نصیحت نیستند. آنان اثبات کرده‌اند هر زمان که به آن‌ها اجازه داده شود، بسیار بهتر و محکم‌تر از همیشه قدم در راه خواهند گذاشت و تمدن بزرگ این سرزمین را با توجه به عصر حاضر به گونه‌ای شایسته به جهان ارائه خواهند کرد. این همان مسأله‌ای است که بارها، هر ایرانی که مجالی برای اثبات و نشان دادن نبوغ و توانایی‌های خود داشته، به نمایش گذارده است.

مطالب و تذکرات کتاب نیز بدین منظور بوده تا شاید گامی کوچک در راستای جمع‌آوری و هم‌جهت کردن نیروهای علاقه‌مند به رشد و پیشرفت ایران عزیز در مسیری درست برداشته شود. این نوشته، بیش‌تر جنبه‌ی یادآوری دارد، تا شاید بتواند بخشی از ضعف‌ها و نواقص موجود برای رسیدن به نقطه‌ی اوج را برطرف سازد.

امید است همه‌ی عزیزانی که مطالب کتاب حاضر را مطالعه می‌کنند و به کاستی‌ها و اشکالات آن پی می‌برند، ضمن عفو

نگارنده، با ارائه‌ی پیشنهادات و انتقادات مفید و سازنده‌ی خود، وی را در ارتقای مطالب کتاب در چاپ‌های بعدی یاری دهند.

بزرگان خرده بر خُردان مگیرند

به رحمت عذر ایشان در پذیرند

سیاس از تمام دوستانی که کم و بیش، خواسته یا ناخواسته، و دانسته یا نادانسته، پشتیبان و یاری‌رسان من بوده‌اند.

می‌گویند دوست واقعی کسی است که داوودی‌هایش را برای تو می‌چند و پیش‌کش می‌کند؛ ولی اندیشه‌ی کسب سود از تو ندارد و غیبه‌هایی را که از دست می‌دهد با شوق فراوان دوباره می‌کارد. بی‌شک ورود چنین افرادی به زندگی ما، هرچند کوتاه و گذرا، چنان تأثیری بر منش و نگرش ما می‌گذارد که منشأ تحولات بسیار عمیق و ماندگار و دگرگونی روحی در وجود ما خواهد شد.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همای دوستان واقعی، در هر جای این کره‌ی خاکی که تغییر می‌کنند و شرایط نامطلوب اطراف خود را نیز تغییر می‌دهند.

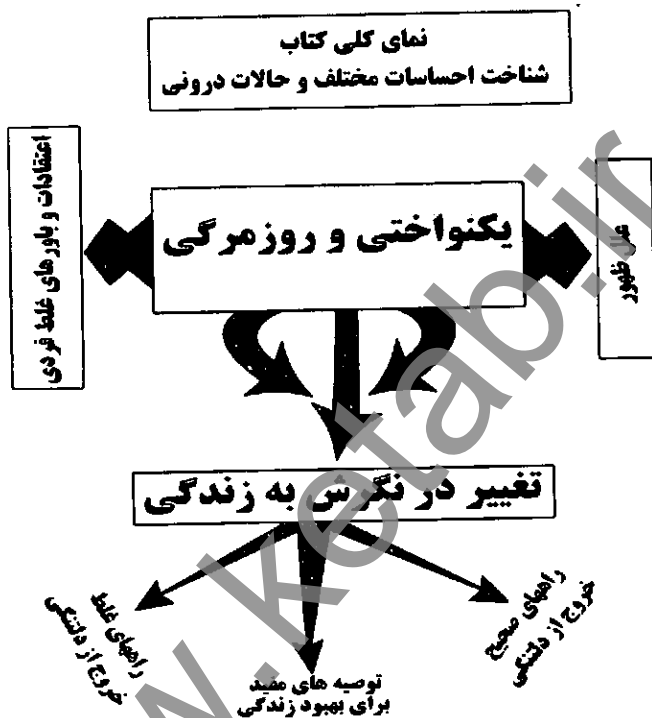
در پایان، از زحمات و رفتار شایسته پدر و مادر عزیزم و نیز برادر بزرگوارم، هادی رفیعیان سپاس‌گزاری می‌کنم.

حامد رفیعیان کوپایی

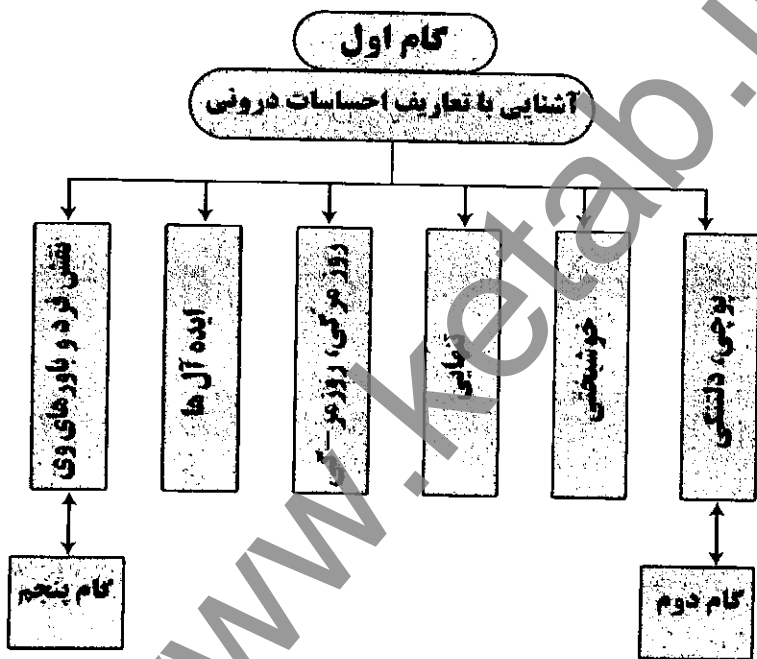
اصفهان — ۱۳۹۰ ش

www.ketab.ir

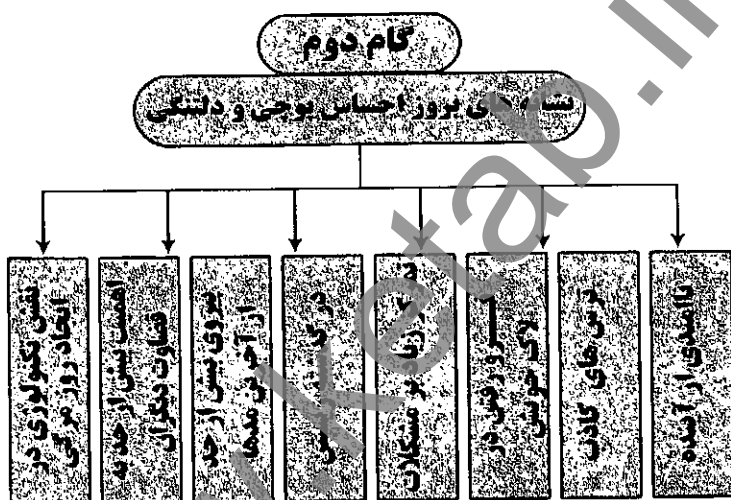
نمای کلی کتاب
و راهنمای گام‌های هشت‌گانه‌ی آن



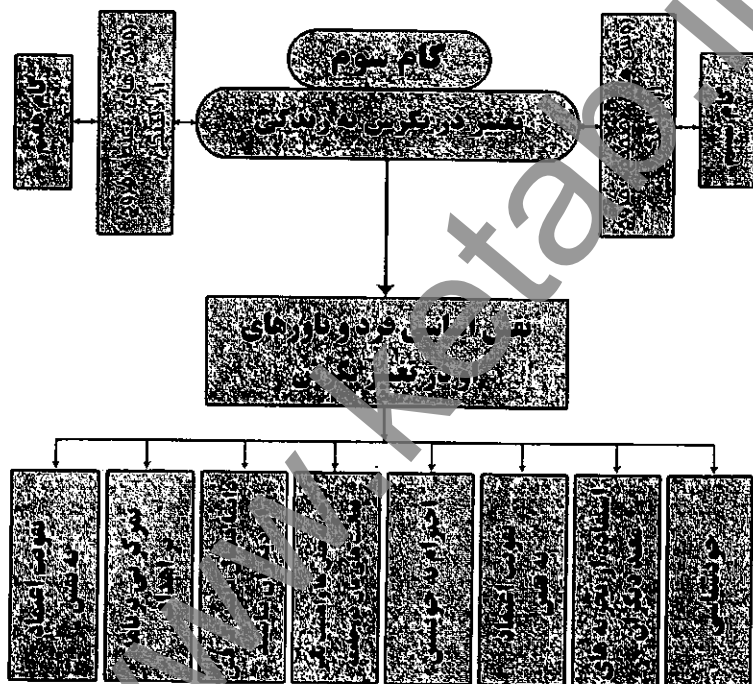
راهنمای گام ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر روزمرگی



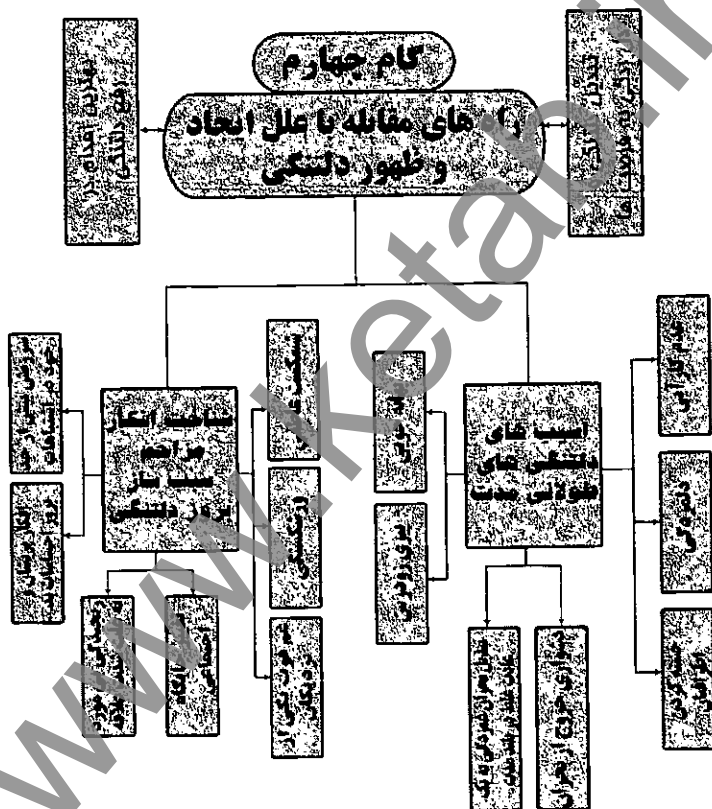
راهنمای گام‌ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر روزمرگی



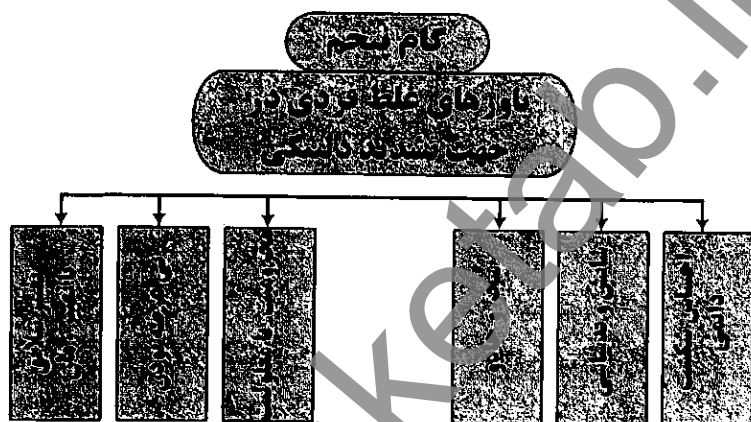
راهنمای گام ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر روزمرگی



(اهل‌م‌ای گام‌ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر روزمرگی)



راهنمای گام ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر روزمرگی



راهنمای گام ها
در جهت حرکت مؤثر برای غلبه بر (روا برگی)

