

حلقه‌های گمشده در روابط زناشویی و خانواده

آسیب‌شناسی خانواده امروزی و مهارت‌های تحول در زندگی

جلد (۲)

کمال هادی (اورموی)

نشر درنا قلم

تهران، ۱۳۹۴

سرشناسه: هادی، کمال، ۱۳۴۰ -
 عنوان و نام پدیدآور: حلقه‌های گمشده در روابط زناشویی و خانواده / اثری از کمال هادی (اورموی).
 مشخصات نشر: تهران: درنا قلم، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۲ جلد.
 فروست: آسیب‌شناسی خانواده امروزی و مهارت‌های تحول در زندگی.
 شابک: جلد اول: 978-600-7377-10-9 جلد دوم: 978-600-7377-11-6
 دوره: 978-600-7377-12-3
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: چاپ قبلی: فرسار، ۱۳۹۲
 موضوع: زناشویی - زناشویی - ارتباط - روابط بین اشخاص.
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ح ۸ / ۵۱۶ / HQ ۷۲۳
 رده‌بندی دیویی: ۷۸/۶۴۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۹۳۸۲

حلقه‌های گمشده در روابط زناشویی و خانواده (جلد ۲)

اثری از کمال هادی (اورموی)

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: کمال هادی

ناظر فنی: آرش موسوی عربانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر درنا قلم محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

پیش گفتار جلد ۲

حتما می دانید که گرد باده‌ها، حاصل تلاقی دو جبهه هوایی سرد و گرم است که در یک نقطه بنام جبهه ریش، سعی در عقب راندن یکدیگر و زیر سلطه بردن آن قسمت از جو می باشد. در کشاکش این درگیری آنچنان قدرت توفنده و مخربی برپا می شود که می تواند منطقه ای را به ویرانی بکشد.

روپارویی دو جنس زن و مرد در مفهومی بنام زندگی، یا گرفتار شدن انسان بین خودآگاه و ناخودآگاه در ناحیه ای بنام وجدان نیز درست همین حکم را دارد. این طوفان می تواند آنچنان انسان را دچار کشمکش روانی نماید که اقلیم وجودی فرد یا زندگی را تخریب و منهدم سازد. آنوقت است که دیگر فرد، بعنوان یک انسان که زندگی کند، مفهوم آن را درک نماید، از آن لذت ببرد و در طول حیاتش اثری مثبت برای انسانیت و طبیعت بر جای بگذارد، نیست. اینک او دیگر یک انسان برای ترفیع انسانیت نیست، بلکه میدان مبارزه ایست که هم خود و هم حیات انسانی را تهدید می کند. او فقط میزبان جنگی ست که شب و روز باید درگیر بمبارانهای ذهنی خود باشد و همین آتش جنگ را به دنیای بیرون، خانواده و زندگی سایر انسانها نیز تعمیم داده و جنگها و خونریزیهایی که شاهد آن هستیم را به دنیا تحمیل نماید.

حال اگر همین انسان برای نجات خود و نسل انسانی و دنیایی که در آن زندگی می کند، آگاهانه وارد عمل شده و به مهارتهای صلح و به جریان انداختن نیروهای درونی و بیرونی خود در یک مسیر صحیح مزین گردد، نه تنها زیان و تهدیدی از این بابت متوجه او و هستی نخواهد بود، بلکه با مهار و بکار گرفتن این دو نیروی قدرتمند که فقط او آنها را داراست، خواهد توانست پله های ترقی و انسانیتی که لایق اوست را یافته و راه سعادت را بییماید.

بنابراین انسان امروزی باید بداند که با پند و اندرز، توصیه های اخلاقی، سرپوش نهادن بر نیازها، همچنین محکوم نمودن یا صرف نظر کردن از یکی از دو طرف خواسته های خودآگاه یا ناخودآگاه و یا تن دادن به مبارزه دو جانبه، نمی تواند راه بجایی برده و خود یا دیگران را از این مهلکه برهاند. پس سر عقل آوردن خود یا همسری متمرّد، فرزندان یا اطرافیان، نیاز به آگاهی و مهارتی دارد که باید آموخت.

این مهارتها اطلاعاتی هستند که بتوانند ما را از شر مشکلات و تعارضات موجود برهانند، و با واقعیات موجود و دلائل بروز آنها آشنا نموده و چگونگی تغییر، کنار آمدن، سازگاری و مهار آنها را آموزش می دهند.

بنابراین ما در این کتاب سعی کرده ایم با استفاده از آموخته های جلد اول، بنوعی شرایط کاربست ساده و عملی آنها را در برون رفت از مشکلات زندگی به شما ارائه نماییم.

فهرست مطالب:

صفحه	
۹.....	حلقه اول: مشکلات خانواده و مهارت‌های مقابله با آن
	مشکلات و چگونگی برخورد با آنها
	راه‌های مقابله با مشکل
	تیم‌های شخصیتی
	آستانه تحمل
	مفهوم شکست و مهارت‌های مقابله با آن
۳۵.....	حلقه دوم: مهارت انتقاد و گفتمان
	انواع انتقاد
	موانع انتقاد (پاراریت ارتباطی)
	مهارت‌های انتقاد جنسی
	انتقاد از کودکان
	گفتمان سالم و یادگیری مهارت‌های آن
	موانع و مهارت‌های گفتمان
	انتقاد و ارتباط غیر مستقیم
۷۱.....	حلقه سوم: مهارت تغییر یکطرفه در زندگی
	تغییر یکطرفه
	خشم
	اقدام یک طرفه
	اصول اولیه تغییر یکطرفه
	روش‌های عملی اقدام یکطرفه
۹۱.....	حلقه چهارم: مفهوم خوشبختی
	تعریف خوشبختی
	پرنده خوشبختی
	گام‌های تغییر و خوشبختی
	ویژه زنان: (ورود آقایان ممنوع!)
	ویژه مردان: (ورود خانم‌ها ممنوع!)
۱۱۳.....	حلقه پنجم: فشارهای روانی
	فشار روانی چیست
	خشونت

اضطراب

تنش

استرس

مدیریت استرس

۱۳۵ **حلقه ششم: ویروس افسردگی**

ماهیت افسردگی

تشخیص افسردگی

علائم افسردگی

مراحل افسردگی

انواع افسردگی

عوامل افسردگی

رابطه افسردگی و خودکشی

۱۷۵ **حلقه هفتم: بیماریهای روان تنی**

بیماریهای روان تنی (سایکو سوماتیک)

انواع بیماریهای روان تنی

اختلال وسواس

پیشگیری و خودیاری وسواس

۱۹۵ **حلقه هشتم: پیشگیری و درمان**

نقش پیشگیری

تفاوت بیماریهای جسمی، روانی و روان تنی

پیشگیری و درمان استرس، افسردگی و بیماریهای روان تنی

راهکارهای پیشگیری و درمان

۲۱۷ **حلقه نهم: خنده درمانی**

ضرورت خنده

مزایای خنده

ویژگیهای خنده

تاثیر خنده در کارایی و بهره وری

۲۳۷ **حلقه دهم: تعادل و کمال**

تعادل و کمال دو پایه اصلی حیات

تعادل انسانی

کمال

دنیای ضدین

چگونه ناسازگاری بین دو جنس مخالف صورت می گیرد؟

حلقه یازدهم: جنس اندیشه های انسانی (راز) ۲۴۵

انرژی

آگاهی یا شعور چیست

جنس اندیشه های انسانی

حلقه دوازدهم: تلقین ۲۵۳

نقش تلقین در زندگی انسانها

تأثیر تلقین در بهبودی بیماریهای روان تنی

اشکال مختلف تلقین

حلقه سیزدهم: ذهن و مهارتهای کنترل آن ۲۶۳

معضلی بنام زمان

تعارض درونی

تفاوت بین خودآگاه و ناخودآگاه

حکومت ذهن

شناخت بازتابهای ذهن

گامهای نجات

حلقه چهاردهم: بازسازی زندگی ۳۰۵

عاداتهای غلط

ضرورت تغییر در عادات و نگرشهای غلط

خرافات چگونه شکل می گیرند

عصبیت

مقدمه جلد ۲

تحولات علمی و صنعتی آنچنان سریع در حال پیشرفت و دگرگونی هستند که اغلب ما مسافران جا مانده از قطار تمدن دیگر نمی توانیم خود را با نیازها و مسائل جدید سازگار نماییم. لذا این فاصله و تعارض حاصله آنچنان انسانها را دچار تنش و استرس نموده است که افسار زندگی در کلیه زمینه ها از دستش خارج شده و در گرداب مشکلات روحی و روانی گرفتار مانده است. منطق و عقل سلیم ایجاب می کند که بجای تن دادن به رقابت زدگی و خرید استرس به نقد جان قدری هم به فکر کسب راهکارها و مهارت های سازگاری با سرعت چرخ های تمدن شده و خود و فرزندانمان را از آینده ای تاریک نجات دهیم.

آنچه در این جلد از کتاب بدان پرداخته ایم ادامه مباحث جلد یک و حلقه های فراموش شده و مهارت های به روزآوری آنها می باشند که امید است بتوانیم حق مطلب را بجا آورده و رضایت خاطر خواننده محترم را جلب کرده باشیم.

این کتاب نیز حاوی مسائل و موارد فراموش شده زندگیست که همه ما بدون توجه به نیاز تجدید نظر در آنها براحتی از کنارشان گذشته و عواقب بی توجهی خود را به یدک می کشیم. مخاطبان ما دو دسته اند.

دسته اول مردان و زنانی هستند که در ابتدای زندگی مشترک بوده و هرگز مسائل مطرح شده در این کتاب را برای خود لازم ندیده و مشکلات زندگی را مخصوص دیگران می دانند و باور نمی کنند که آنها هم جزو همان مردان و زنان هستند.

دسته دوم کسانی هستند که همه چیز را تمام شده تلقی نموده و زندگی را قابل ترمیم و بازیابی نمی دانند.

چالشها و اختلاف نظرهای زندگی نه تنها اجتناب ناپذیرند، بلکه شناسایی ویژگیهای طرفین باعث می شود که این تهدیدها به فرصت و چالشها به لذت تبدیل گردند و در هر مرحله ای که هستند حتی در مرحله طلاق، می توانند با استفاده از آموزه های لازم در تغییر نگرشها و عادات خود با انرژی بیشتری نسبت به جبران خرابیهای گذشته و لذت بریدن از آینده ای زیبا تلاش نمایند. «انشاءالله»