

گزاف اندیشی در زنان

چگونه از شر گزاف اندیشی خلاص شویم و از ابتلای
مجدد به آن جلوگیری نمائیم.

نویسنده: دکتر سوزان نولن - هوکسما

مترجم: سرور سفیف مقدم

نولن هوکسما، سوزان، ۱۹۵۹ -

.P

Nolen- Hoeksema ,susan

گزاف‌اندیشی در زنان: چگونه از شر گزاف‌اندیشی خلاص شویم و از ابتلای مجدد به آن جلوگیری نماییم. / نویسنده: سوزان نولن - هوکسما؛ مترجم: سرور سفیف مقدم اکبری. - تهران: راه سبحان، ۱۳۸۴
۳۰۱ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

ISBN,964-7714-14-9

عنوان اصلی:

Women who think too much: How to break free
of over thinking and reclain your life: 2004

۱. نگارانی. ۲- منفی گرایی ۳- آرامش ذهنی -- مسائل، تمرینها و غیره ۴. زنان--
روانشناسی الف. سفیف مقدم اکبری، سرور، ۱۳۳۹ - . ب عنوان
۵۷۵ / ۵۸۵۹ Bf ۱۵۸ / ۰۸۲
۱۳۸۴

۸۴-۲۶۰۶ م

کتابخانه ملی ایران

شناسنامه:

- نام کتاب: گزاف‌اندیشی در زنان (چگونه از شر گزاف‌اندیشی خلاص شویم و)
- نویسنده: سوزان نولن هوکسما
- مترجم: سرور سفیف مقدم
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۸۴
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- ناشر: راه سبحان
- چاپخانه: نقش سبحان
- صحافی: رفاه
- شابک: ۹-۱۴-۷۷۱۴-۹۶۴ ISBN

Women
How to
Break Free of
Over-
thinking
and
Reclaim
Your Life
Who
Think
Too
Much

DR SUSAN NOLEN-HOEKSEMA





Visit the Piatkus website!

Piatkus publishes a wide range of bestselling fiction and non-fiction, including books on health, mind body & spirit, sex, self-help, cookery, biography and the paranormal.

If you want to:

- read descriptions of our popular titles
- buy our books over the internet
- take advantage of our special offers
- enter our monthly competition
- learn more about your favourite Piatkus authors

VISIT OUR WEBSITE AT: www.piatkus.co.uk

Copyright © 2003 by Dr Susan Nolen-Hoeksema

First published in the USA in 2003 by Henry Holt and Company, LLC.

First published in the UK in 2003 by

Piatkus Books Ltd

This version first published in 2004

5 Windmill Street

London W1T 2JA

e-mail: info@piatkus.co.uk

Reprinted 2004

The moral right of the author has been asserted

*A catalogue record for this book is available
from the British Library*

ISBN 0 7499 2481 0

Text design by Victoria Hartman

This book has been printed on paper manufactured
with respect for the environment using wood from
manage sustainable resources

Printed and bound in Great Britain by Mackays of Chatham Ltd, Chatham, Kent

۱	فصل اول: اپیدمی گزاف اندیشی
۳	بخش ۱: چرا گزاف اندیشی اشتباه است
	بخش ۲: اگر گزاف اندیشی این همه مضر است چرا این کار را
۳۶	می کنیم؟
۵۵	بخش ۳: آسیب پذیری غیرعادی زنان
۶۷	فصل دوم: راهکارهایی برای فائق آمدن بر گزاف اندیشی
۶۹	بخش ۴: گسستن ورهایی
۹۴	بخش ۵: حرکت به طرف سطح بالاتر
۱۲۵	بخش ۶: پرهیز از گرفتار شدن در آینده
۱۵۷	فصل سوم: انگیزه های گزاف اندیشی
	بخش ۷: پیوستن به نگرانیهای من: گزاف اندیشی در مورد
۱۵۹	ارتباطات صمیمانه
	بخش ۸: قضایای خانوادگی: گزاف اندیشی در مورد والدین و
۱۸۱	خواهران و برادران
۱۹۶	بخش ۹: دامی برای والدین: گزاف اندیشی و فرزندانمان
۲۱۸	بخش ۱۰: گزاف اندیشی در کار و پیشه
۲۴۳	بخش ۱۱: افکار سمی: گزاف اندیشی و مشکلات سلامتی
	بخش ۱۲: آنچه نمی توان فراموش کرد: گزاف اندیشی
۲۶۲	داغدیدگی و شوکهای روحی
۲۸۸	بخش ۱۳: صعود به سطح اجتماعی بالاتر

پیشگفتار مترجم:

با دوستانم که می نشستیم همیشه بحثهایمان به یک نقطه مشترک می رسید. افکار منفی که در ذهنمان می چرخید، تصویر همه آن چیزهایی را که می توانست زیبا جلوه کند، واژگون می ساخت و گردابی از دلهره و ترس در دلهایمان می آفرید. ترس از آنچه اتفاق افتاده بود، ترس از اکنون و ترس از آنچه می خواست در آینده رخ دهد، آنچنان کرختمان می کرد که ساکت می شدیم و نمی توانستیم به بحثها ادامه دهیم و نتیجه ای بگیریم.

تجزیه و تحلیل‌های منفی، تمام نکات مثبت و روشنی را که در ذهنمان بود با سؤالاتی که ناشی از این گونه افکار بی پایان بود، تاریک و سیاه می کرد و آنقدر دچار شک و تردید می شدیم که افسرده و شکست خورده از یکدیگر جدا شده و ادامه این افکار و نتایج آن را با خود به رختخواب می بردیم.

نیمه شب با طپش وحشتناک قلبم از خواب می پریدم، آیا همسرم به من خیانت می کند؟ ابراز احساسات من به فرزندم او را وقیح تر نمی کند؟ چرا اینطور ابلهانه خشمگین شدم و فریاد کشیدم، آیا دوستانم از من سوءاستفاده نمی کنند؟ و ...

خدایا شبهای سیاه طولانی چقدر وحشتناک بودند. همه حوادث ثقیل تر و تردید برانگیزتر به نظر می رسیدند و تلخی آنچه بر ما گذشته بود خواب را از چشمانمان می ربود. دقایق شب بیداری از پس هم می گذشتند و چشمهای خواب آلودمان با افکاری که در ذهن متلاطم و وحشت زده مان می چرخیدند باز نگاه داشته می شد. آیا صبح فرا می رسید تا نفسی بکشیم؟ تا سپیدی صبح پایانی بر جریان این افکار در ذهن خسته مرده و اندوه سنگینمان باشد؟

«خدایا حالا با این همه چراها فردا را چگونه آغاز کنم؟»

دیگر خسته شده بودیم فقط اظهار نظرهای یکدیگر را تأیید می کردیم و آنقدر به تغییر کردن دیگران دلخوش کرده بودیم و بعد ناامید شده بودیم که دیگر کاری از دستان ساخته نبود. در مرداب اندیشه های تلخ و سیاه و شکهای خانمان برانداز خود هر روز فروتر و فروتر می رفتیم. آیا چاره ای بود؟

بارها تصمیم می گرفتیم که چاره ای بیندیشیم تا زندگی مان قابل تحمل تر باشد. اما چگونه؟ روزی بی هدف در کتابخانه ای پرسه می زدم. با دیدن عنوان این کتاب «گراف اندیشی در زنان» دلم در سینه لرزید. خدایا! آیا راه چاره ای برای خلاصی از آنچه در ذهن خودم و دوستانم، هر لحظه ما را به نابودی می کشاند در این کتاب خواهم یافت؟ سوالات پشت صفحه را خواندم. همه پاسخهای آری بود. بلی من یک گراف اندیش بودم. بدون شک این لقب تازه را پذیرفتم. با جان و دل و چون مرحمی برای دردم. کتاب را نخواندم، نشخوار کردم. و با خواندن هر صفحه - هر بخش و هر فصل آن متعجب بودم که چطور نویسنده، داستان ذهنی من و دوستانم را به تصویر کشیده است. خدایا! آیا مرحم دردم را یافته ام؟

آری سرانجام خود را یافتم. خود را مداوا کردم - خود را آزاد کردم و این بار از شوق رهایی از آن دام مخوف گراف اندیشیهایی مزمن که چون سرطانی سلولهای مغزم را متبلا کرده بود، دلم لرزید. من پیروز شده بودم.

«کاش می توانسم این خبر را به اطلاع همه دوستانم برسانم» رساندم. اما خلاصه و نامفهوم. از من خواستند که برای بهره وری بهتر از دستورات کتاب آن را برای آنها بنویسم و من نوشتم.

با نوشتن آن خود را بیشتر و بیشتر از گرداب اندیشه های تهی و سیاه غیرقابل کنترل ذهنم بیرون کشیدم. آزاد شدم.

حال امیدوارم که با ترجمه و انتشار آن بتوانم همه دوستانم و همه زنان جامعه خود را یاری دهم، تا بتوانند با انجام دستورات فوق العاده مفید این کتاب مؤثر، خود را از دام این اندیشه های هولناک برهانند و آن روی سکه درخشان زندگی را بهتر ببینند و بهترین همسر - بهترین مادر و بهترین دوست و یاور برای مردان باشند.

سرور سفیف مقدم