

تله شيفتگی
(همراه راه‌های درمانش)

www.ketab.ir

نویسندگان:
منیژه داوری دولت آبادی
دکتر محمد حسن ادريس
پرستوسادات عقيلي

سرشناسه	داوری دولت‌آبادی، منیژه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	تله شیفتگی: همراه راه‌های درمانش/ نویسندگان منیژه داوری دولت‌آبادی، محمدحسن اندریس، پرستوسادات عقیلی.
مشخصات نشر	اصفهان: نشر ریشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۵۷ص. : جنول.
شابک	978-600-8285-77-9
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۵۰-۱۵۴.
موضوع	وابستگی (روان‌شناسی) -- ایران
موضوع	Iran -- (Psychology) Dependency
موضوع	دلبستگی -- ایران
موضوع	Attachment behavior-- Iran
موضوع	ارتباط بین اشخاص -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Iran -- Psychological aspects -- Interpersonal communication
موضوع	زناشویی -- ایران -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Iran -- Psychological aspects Communication in marriage --
شناسه افزوده	اندریس، محمدحسن، ۱۳۳۸ -
شناسه افزوده	عقیلی، پرستوسادات، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	۶۳۹/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۲۲۹۹
وضعیت رکورد	فیپا

- نام کتاب: تله شیفتگی همراه راه‌های درمانش
- تألیف: منیژه داوری دولت‌آبادی - دکتر محمدحسن اندریس - پرستوسادات عقیلی
- ناظر فنی: علیرضا جنت
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ نشر: ۱۴۰۰
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۵-۷۷-۹

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سپاس خدای بزرگ را که پس از یک سال تلاش بی‌وقفه با کمک دوستان عزیز توانستیم این کتاب را تهیه و تدوین نمایم. با توجه به این که افراد زیادی با وابستگی، سلطه‌پذیری و سلطه‌طلبی روبرو هستند، بر آن شدیم تا کتابی تدوین کرده و در اختیار عزیزان قرار دهیم تا بتوانند تغییری در خود ایجاد کنند. امروزه با وجود تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند، همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. این کتاب برای افرادی مناسب است که در ایجاد روابط خود با دیگران مرتکب اشتباه شده‌اند، چرا که ارزش واقعی خود را نمی‌شناخته‌اند. خطاهایی که رفته رفته باعث شده تا فرد عزت نفس و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، اشک بریزد و خود را فراموش کند. افرادی که برای پذیرفته شدن و توجه از طرف دیگران حاضر بودند یا بر ارزش خود بگذارند تا همه یا فرد مقابل قدر آن‌ها باشند اما در نهایت با سرافکندگی و بی‌توجهی و حتی خیانت مواجه شدند اما اکنون تصمیم به تغییر دارند. ارزش‌های فردی به شما می‌آموزد که هر فردی برای درک واقعی عشق، اول از همه باید ارزش واقعی خود را بشناسد و بداند که جز او کسی مسئول افکار و اعمالش نیست. هر کس قبل از ارتباط با دیگری و انکاب به آن‌ها باید با خود ارتباط داشته باشد و تکامل خود را در گرو عشق‌ورزی دیگران نبیند. امیدواریم مطالب این کتاب راهگشای زندگی شما باشد.

فهرست مطالب

۵	فصل اول
۸	مفهوم شیفتگی
۱۰	تعریف روان شناسی شیفتگی
۱۴	تفاوت عشق و شیفتگی
۱۴	معنای واقعی عشق چیست؟
۱۴	ریشه واژه عشق
۱۵	تعریف روان شناسی عشق
۱۹	فصل دوم
۱۹	ویژگی افراد شیفته
۲۳	مراحل شیفتگی
۲۵	علل و عوامل شیفتگی
۳۰	تیپ شخصیتی شیفته
۳۵	ویژگی رفتاری در افراد شیفته
۴۳	راهکارهای مقابله با شیفتگی
۵۳	مساله سوگ در کودکان
۶۰	عوارض طلاق در کودکی
۶۶	خیانت والدین
۶۸	عوامل و زمینه های بروز خیانت
۷۴	درمان خیانت
۸۱	انتقادگری
۸۵	فصل سوم
۸۵	تاثیر خانواده، اجتماع در شکل گیری شیفتگی
۸۷	سیکل معیوب رفتار در کودکی
۹۰	سیکل معیوب رفتاری در خانواده
۹۱	رابطه والدین با یکدیگر در خانواده
۹۴	نقش اجتماع و مدرسه بر شیفتگی
۱۰۳	تحریف و خطاهای شناختی
۱۱۰	اصلاح خطاهای شناختی
۱۱۳	فصل چهارم

امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. یک دسته از این افراد شیفته‌ها هستند.

شیفته‌ها چه اشخاصی هستند و چه نوع رفتارهایی دارند؟ ویژگی‌های روحی و شخصیتی آنها به چه صورت است؟ چه کمبودها و کاستی‌هایی در پرورش این افراد وجود داشته که باعث بروز این اختلال روحی و روانی شده است؟ رفتار والدین با آنها به چه صورت بوده است؟ یک فرد شیفته در جامعه چگونه حضور می‌یابد؟ درمان شیفتگی چیست؟

ما بارها با افرادی برخورد کرده‌ایم که وقتی پای صحبت آنها می‌نشینیم، اذعان می‌کنند که از مادر، خواهر، دوست، افراد یا تجربه فامیل (زن و مرد) و از مشاوران درخواست کمک کرده‌اند تا او را برای پیدا کردن راهی، برای رهایی از وابستگی به همسر یا فردی که مداوم باعث رنجش در زندگی می‌شود، دری نمایند، اما موفق نشده‌اند. این نوع افراد در مراجعه به مشاور یا روانشناس این گونه بیان می‌کنند: از هر محبت و کمکی به او دریغ نکرده‌ام، اما محبتی ندیدم، خودخواه است و فقط خودش مهم است. گویی من وجود ندارم. وقتی درخواست محبت می‌کنم مرا تهدید به طرد کردن یا سرزنش و ملامت می‌کند. یا افراد دیگر این گونه موضوع را مطرح می‌کنند: وای همسرم یک پارچه آقااست یا یک پارچه خانوم است، چیزی کم ندارد و اکثر اوقات در جر و بحث‌ها سکوت می‌کند و حرفی نمی‌زند که باعث دردسر نشود.

فرد وابسته همیشه مورد استثمار قرار می‌گیرد بنحوی که خود و ارزش‌ها و خواسته‌هایش را فدای دیگران برای دریافت محبت می‌کند و پس از گذشت سال‌ها به نقطه پوچ و بی ارزشی می‌رسد یا آن‌قدر از این ارتباط خسته می‌شود که مجبور است به یک مشاور مراجعه کند و بدنبال راه حل مناسب برای رهایی از این وابستگی باشد تا به استقلال دلپذیر دست یابد. با نگاهی به تألمات این افراد بر آن شدیم تا کتابی با راهکارهای کاربردی تدوین کنیم و در اختیار آن دسته از افرادی قرار دهیم که بدنبال رهایی از وابستگی‌ها هستند. در این کتاب به

ریشه‌هایی که باعث بوجود آمدن زمینه این نوع شخصیت در فرد شده، پرداخته و همچنین به شما راهکارهایی ارائه می‌دهد مثلاً برای این که فرزندان خود را طوری پرورش دهید که انسان‌هایی وابسته (شیفته)، که باری از بی ارزشی و ضعف عزت نفس و اعتماد به نفس با خود یدک نکشند و بتوانند در هر موقعیتی استقلال و ارزش‌های خود را حفظ کنند و خودشان را با هر خصوصیت جسمی و روانی دوست داشته باشند و در شرایط سخت انعطاف پذیر باشند. در روند رشد فردی؛ درس گرفتن از اشتباهات گذشته یکی از موضوعات مهمی است که انسان را به قله سعادت نزدیک می‌کند. اما اگر اشتباهات در روابط بین فردی رخ دهد، می‌تواند به روابط و در نتیجه به خود فرد صدمه بزند. اما درس گرفتن از اشتباهات به چه مناسبت؟ آیا افراد تنها با شناخت اشتباهات خود، می‌توانند در ارتباطشان بهبود ایجاد کنند؟ این کتاب برای افرادی مناسب است که در ایجاد روابط خود با دیگران مرتکب اشتباه شده‌اند چرا که ارزش واقعی خود را در گذشته نمی‌شناختند. خطاهایی که رفته رفته باعث شده تا فرد عزت نفس و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، اشک بریزد و خود را فراموش کند. افرادی که برای پذیرفته شدن و توجه از طرف دیگران حاضر بودند پا روی ارزش خود بگذارند تا همه یا فرد مقابل قدرشان را ندانند اما در نهایت با سرافکنندگی و بی‌توجهی و حتی خیانت مواجه می‌شدند اما حالا تصمیم به تغییر دارند.

ارزش‌های فردی به شما می‌آموزد که هر فرد برای درک واقعی عشق، اول از همه باید ارزش واقعی خود را بشناسد و بداند که او مسئول افکار کسی، جز خودش نیست. هر کس قبل از ارتباط با کسی و اتکا به آن‌ها باید با خود ارتباط داشته باشد و تکامل خود را در گرو عشق‌ورزی دیگران نبیند.