

داستان‌های واقعی اشتباهات تکراری

(برگرفته از تجربیات واقعی دو درمانگر)

مؤلفان

علیرضا رحمت‌کش

فاطمه میرزایی

فهرست نویسی

سرشناسه	زحمتکش، علیرضا، ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور	داستان‌های واقعی اشتباهات تکراری (برگرفته از تجربیات واقعی دو درمانگر) / مولفان علیرضا زحمتکش، فاطمه میرزایی
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۸۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۵۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	داستان‌های کوتاه فارسی - قرن ۱۴ Short stories, Persian- 20th century
موضوع	داستان‌های روان‌شناختی Psychological fiction
شناسه افزوده	میرزایی پونینکه فاطمه، ۱۳۷۲
رده‌بندی کنگره	PIR۸۳۴۶
رده‌بندی دیویی	۸۱۴۳/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۵۶۲۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

داستان‌های واقعی اشتباهات تکراری (برگرفته از تجربیات واقعی دو درمانگر)	نام کتاب
علیرضا زحمت‌کش، فاطمه میرزایی	مؤلفان
انتشارات رشد فرهنگ	صفحه‌آرایی
مهندس ریحانه رحیمی	طراح جلد
واصف	لیتوگرافی، چاپ و صحافی
اول - بهار ۱۴۰۱	نوبت چاپ
۳۰۰ نسخه	شمارگان
۱۱۰۰۰۰ تومان	بها
رقمی رنگی	قطع و رنگ



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۵۳-۳

ISBN: 978-622-205-453-3

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه.....
۱۱.....	بخش یکم: همیشه دلم یک خانواده گرم و آرام می‌خواست.....
۲۳.....	بخش دوم: سارا دختری که دلش می‌خواست انتقام بگیرد.....
۲۹.....	بخش سوم: زندگی خودم رو فدا کردم، تا عزیزانم زندگی کنند.....
۳۷.....	بخش چهارم: بی‌توجهی مادر.....
۴۳.....	بخش پنجم: شهاب و مرد سالاری.....
۴۹.....	بخش ششم: مغزهای کوچک زنگ‌زده.....
۶۱.....	بخش هفتم: دل‌آرام ولی نا آرام.....
۶۷.....	بخش هشتم: آرمان مثل سایه دنبالتم.....
۷۵.....	بخش نهم: نیکا، خیانت و ارباب.....

مقدمه

هر انسانی در طول زندگی همچون کتاب داستانی می‌ماند که تمام زانرهای داستانی از جمله هیجان‌انگیز، غم‌انگیز، عاشقانه و جنایی را در خود جای داده است. هر کدام از ما شخصیت اصلی یک داستان هستیم که مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته و مشکلات زیادی را پیش رو داریم اما..... مهم اینجاست که در حال حاضر چه جوابی برای سوالات زیر داشته باشیم؟؟؟.....

۱. چقدر قادر به پیش‌بینی مشکلات بعدی زندگی هستیم؟
۲. چقدر در حل مشکلات قدیمی موفق بوده‌ایم؟
۳. آیا در چرخه‌ای تکراری از مشکلات گیر کرده‌ایم؟
۴. چند دفعه پیش‌شمار یا روانشناس رفتیم و دیگه ادامه ندادیم؟
۵. چقدر قادر به کنترل هیجانات منفی خودمون هستیم؟
۶. چقدر از خشم یا غم سرریز شدیم یا سرکوبشون کردیم؟
۷. چقدر خودمون رو سرزنش می‌کنیم و با رفتارمون در دیگران احساس عذاب وجدان ایجاد می‌کنیم؟
۸. چقدر برای محافظت از خودمون، دیگران رو مستقیم و غیرمستقیم تحقیر می‌کنیم؟
۹. چقدر ترس از دست دادن عزیزانمون رو داریم که حاضریم به هر بهایی نگاهش داریم؟
۱۰. چقدر ترس از تنهایی و طرد شدن داریم که سریع دست به جایگزینی آدم‌ها می‌زنیم؟

بعد از اینکه به سوالات بالا جواب دادید، فکر کنید که چطور می‌تونید مسیر زندگی خود را با تحمل تمامی سختی‌ها، تغییر دهید و زندگی آرام و سالمی را برای خود بسازید. از طرفی این روزها هر یک از ما با روشی به دنبال حال خوب

می‌گردیم، گویا این روزها حال خوب از هر چیز با ارزش و کمیابی، با ارزش‌تر و نایاب‌تر شده است.



بعضی هامون از جلسات روان درمانی استفاده می‌کنیم که به خاطر هزینه‌ی بالای این جلسات همه نمیتونیم ازشون استفاده کنیم، عده‌ای از شبکات مجازی و پیج‌های اینستاگرامی استفاده می‌کنند که نمی‌تونیم به همشون اعتماد کنیم و گاهی هم سروقت مطالعه‌ی کتاب‌های مرتبط با خودشناسی میریم که بعضی هاشون خیلی مفید و کاربردی هستند اما برخی هم زرد و کاملاً فاقد هرگونه مطلب علمی هستن.

توی این کتابچه می‌خوایم خیلی روان و آسان نتایج چندین جلسه‌ی درمانی رو با هم مرور کنیم که اگر تو هم مشکلی مشابه با مراجع من داشتی، بتونی مشکلاتت رو خیلی دقیق‌تر و جدی‌تر بشناسی و هم بتونی از راهکارهای عملی ارائه شده در این کتابچه استفاده کنی.