

عادی یا غیر عادی؟

چه کسی از نظر روانی سالم است و چه کسی ناسالم؟

روشی معتبر برای ارزیابی روانی سریع همه‌ی اشخاص

دکتر دیوید جی. لیبرمن

امیر حسن مکی

www.ketab.ir



انتشارات آریاگهر



عادی یا غیر عادی؟ چه کسی از نظر روانی سالم است و چه کسی ناسالم؟

نویسنده: دکتر دیوید جی. لیبرمن

مترجم: امیر حسن مکی

انتشارات: آریا گهر

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۱

قیمت: ۶۵،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۵۶-۷
ISBN: 978-600-7632-56-7

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۷۱۵۴۷۵۷۶ - ۶۶۹۳۳۰۴۵

www.aryagoharbooks.com، info@aryagoharbooks.com

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات آریا گهر محفوظ است. هیچ شخصی بدون اجازه کتبی از ناشر حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده.....	۱۱
درباره‌ی مترجم.....	۱۳
سخن مترجم.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹

بخش اول: طبیعت بشر

فصل اول. روان آزاد.....	۲۵
نگاهی به طبیعت بشر؛ روان چگونه شکل می‌گیرد، در طول زمان چگونه تحول می‌یابد و وقتی شخصی از حالت عادی خارج شود چه مشکلی پیش می‌آید	

فصل دوم. سوگیری تشخیص؛ شناختی که از سامانه داریم.....	۴۱
چگونه میانبرهای ذهنی باعث سوگیری تشخیص می‌شوند، ما را به اشتباه می‌اندازند و مانع از این می‌شوند که ارزیابی درست و واقع‌بینانه‌ای داشته باشیم	

فصل سوم. عملکرد سامانه؛ زمینه‌سازی.....	۴۹
حتی در کوتاه‌ترین برخوردها وضعیت روانی ما در رفتارهایمان نمود می‌یابد و از خود رد پا برجای می‌گذارد. با بررسی چهار بُعد اساسی روان می‌توانیم این رد پاها را ردیابی کنیم	

بخش دوم: چهار بُعد روان

فصل چهارم. بُعد اول: عزت نفس..... ۵۵

نگاهی گسترده به نقش اساسی و مؤثر عزت نفس در تعدیل سلامت روان مان و این که چگونه کیفیت زندگی و روابطمان را شکل می دهد

فصل پنجم. بُعد دوم: مسئولیت پذیری..... ۷۱

سلامت روان ما تعیین کننده ی میزان مسئولیت پذیری ما در قبال زندگی مان است. در این فصل توضیح داده می شود که چرا بعضی از مردم برای اجتناب از درد به کارهای افراطی و غیر منطقی دست می زنند

فصل ششم. بُعد سوم: دیدگاه..... ۸۵

دیدگاه ما تعیین کننده ی این است که آیا نسبت به یک وضعیت واکنشی منطقی نشان دهیم یا احساسی و باعث می شود یک مسئله را مهم یا بی اهمیت تلقی کنیم

فصل هفتم. بُعد چهارم: روابط و مرزها..... ۹۹

روابط فقط به زندگی مان رنگ و بو نمی بخشد، بلکه کیفیت آن را تعیین می کند. در این فصل خواهیم دید که چگونه مرزهای نامشخص منجر به آشفتگی روابط و زندگی می شود

بخش سوم: شرح حال روانی

فصل هشتم. اسکن روانی پنج دقیقه‌ای..... ۱۰۹

چگونه در برخوردی مختصر - مثل مواقعی که در یک رستوران، پارک یا حتی در یک آسانسور هستیم - با یک نگاه اجمالی تعادل روانی طرف مقابل را ارزیابی کنیم؟

فصل نهم. کاوشگر گفت‌وگو..... ۱۲۱

در موقعیت‌های کاری یا شخصی - مثل گفت‌وگو با همکاران، پرستار بچه‌تان، همسایه‌تان یا کسی که با او قرار ملاقات گذاشته‌اید - چگونه صحبت کنید تا از شرح حال روانی او باخبر شوید

فصل دهم. زنگ خطر..... ۱۳۹

نگاهی جامع به علائم هشدار که در ملاقات‌ها و روابط به هیچ وجه نبایست نادیده انگاشت؛ و شناسایی علائم یک اختلال و سه اختلال

فصل یازدهم. از دیدگاه آمار..... ۱۶۵

الگوهای تحقیقی و آماری که سلامت روان اشخاص را پیش‌بینی می‌کنند

فصل دوازدهم. عامل انعطاف‌پذیری..... ۱۷۵

چرا بعضی اشخاص می‌توانند با تنش و ضربه‌های روحی مقابله کنند و بعضی نمی‌توانند؟ جواب در انعطاف‌پذیری آنان است. در این فصل به بررسی نشانه‌های بارز انعطاف‌پذیری می‌پردازیم

سخن مترجم

کارل گوستاو یونگ^۱ - روانپزشک و روان‌درمانگر مشهور سویسی تبار که نظریات قابل تأملی در حوزه‌های روانشناسی تحلیلی و عقده‌های روانی دارد- در جایی گفته است: «آدمی را نشانم دهید که از نظر روانی سالم باشد تا درمانش کنم!»

اگرچه این سخن یونگ بار طنز دارد، عاری از حقیقت نیست. در واقع، هیچ انسان زنده‌ای نیست که تا حدی دچار آسیب‌های روحی و روانی نباشد، چرا که درغیراین صورت دیگر انسان نیست!

گذشته از کاستی‌هایی که ممکن است به صورت ژنتیک به ما منتقل شود و بر روانمان تأثیر بگذارد، هر انسانی از بدو تولد در معرض تأثیرات محیطی قرار می‌گیرد. انسانی که دارای قوه‌ی تعقل و درک باشد، محال است تحت تأثیر محرک‌های پیرامون خود قرار نگیرد و این محرک‌ها، خواسته یا ناخواسته بر ذهن و روان او تأثیر می‌گذارد. اما آنچه اهمیت دارد این است که آیا در کل از لحاظ روانی فردی هنجار و عادی محسوب می‌شویم یا ناهنجار و غیرعادی.

اولین قدم برای ارزیابی وضعیت تعادل روانی خود یا دیگران این است که خود و دیگران را واقع‌بینانه ارزیابی کنیم. این کتاب در این باره کمک شایانی به شما می‌کند و پیش‌درآمدی است برای شناخت مشکلات روانی و تلاش برای مواجهه با آن.

در واقع این کتاب به دو طریق شما را یاری می‌کند: در وهله‌ی اول کمک می‌کند وضعیت روانی مخاطبان و اطرافیانتان را محک

^۱ - Carl Gustav Jung

بزنید. همان طور که می‌دانید شناخت وضعیت روانی دیگران بسیار مهم است و از یک سو در مواردی نظیر شناسایی خواستگار یا شریک آتی زندگی خود و فرزندان، یا کسی که می‌خواهید با او وارد معامله شوید، یا شناخت همسایه یا همکاران مفید است. از سوی دیگر، باعث می‌شود به عزیزانتان که دچار مشکل هستند کمک کنید تا برای رفع آن اقدام کنند؛ اشخاصی نظیر همسر، فرزند یا دوستان.

دیگر این که، این کتاب به شما کمک می‌کند که خود و کاستی‌های روانی خودتان را شناسایی کنید و پیش از آن که به معضل و گرفتاری بدل شود برای رفع و اصلاح آن وارد عمل شوید.

یادتان باشد تا زمانی که نپذیریم مشکلی وجود دارد، نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم. انگار یک مشکل یا بی‌تفاوتی نسبت به آن نه تنها سودی ندارد، بلکه باعث شدت گرفتن آن می‌شود و اوضاع را در آینده خراب‌تر می‌کند.

متأسفانه مراجعه به روانشناس و مشاوره با متخصصان حرفه‌ای در جامعه‌ی ما و میان عموم به درستی و به نحوی مطلوب جا نیفتاده است. شاید مردم برای این از مراجعه به روانشناس واهمه و اکراه دارند که می‌ترسند انگ دیوانگی بر آن‌ها زده شود، در حالی که برعکس چنانچه مشکلات روانی خود را به‌موقع شناسایی و برطرف نکنند دیر یا زود دچار مشکلات اساسی و جبران‌ناپذیر خواهند شد.

همه‌ی صاحب‌نظران اتفاق‌نظر دارند که هیچ نعمتی بالاتر از آرامش نیست؛ و برای این که به آرامش دست یابیم باید نگرش، ذهن و روانمان را اصلاح کنیم. این میسر نیست مگر با آگاهی، همت و پشتکار.