

مقدمه
 فصل اول - کلیات روانکاوی
 فصل دوم - روش روانکاوی
 فصل سوم - روانکاوی در ایران

لیست منابع
 فهرست مطالب
 چاپخانه

خود روانکاوی



مجله روانکاوی
 شماره ۱
 سال ۱۳۵۰

مجله روانکاوی
 شماره ۱
 سال ۱۳۵۰

نویسنده: دکتر دیوید لیبرمن
 مترجم: دکتر آرمان مردمی

مترجم: دکتر آرمان مردمی
 چاپخانه

لیبرمن ، دیوید

خودروانکاوی / نویسنده دیوید لیبرمن /

مترجم و مؤلف دکتر آرمان مردمی

تهران : نهضت پویا

۳۶۰ ص

ISBN : 978 - 964 - 2686 - 03 - 2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

۱۵۸/۱

۱۳۸۵/۹/۸۵ خ/۶۲۷ BF

۸۵-۳۹۱۰۸ م

کتابخانه ملی ایران



تصویرگران بامداد

0912-278 93 22

021- 44 08 39 24

021- 44 06 99 04

نام کتاب : خودروانکاوی

مترجم : دکتر آرمان مردمی

شمارگان : ۱۱۰۰

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۸۶-۰۳-۲

چاپ اول : ۱۳۸۶

چاپ دوم : ۱۳۸۶

تایپ و صفحه بندی : تصویرگران بامداد

ناشر : انتشارات نهضت پویا

ناظر چاپ : مشیت ا... جمالی

قیمت : ۳۶۰۰۰ ریال

.....	مقدمه	۸
.....	چرا همیشه در آینه خیره می شوم ؟	۱۰
.....	چرا احساس می کنم که باید زودتر و یا به موقع سرفرازم حاضر شوم ؟	۱۴
.....	چرا در مورد نجات دیگران رؤیا پردازی میکنم ؟	۱۹
.....	چرا بر این باورم که قدرت های خارق العاده ای مثل تله پاتی و رؤیا پردازی دارم ؟ ...	۲۲
.....	چرا هر وقت که تنها می شوم باید تلویزیون یا رادیو روشن باشد ؟	۲۶
.....	چرا بعضی ها مرا به سادگی کلافه و عصبانی می کنند ؟	۳۰
.....	چرا بسیار حواس پرت هستم ؟	۳۴
.....	چرا به سادگی ناامید و از انجام کارهای مختلف منصرف میشوم ؟	۳۷
.....	چرا برای هر نوع تصمیمی نیاز به زمانی طولانی دارم ؟	۴۱
.....	چرا از برنامه ریزی و هدف گذاری برای آینده خود گریزانم ؟	۴۷
.....	چرا از انجام کارهایی که فقط چند دقیقه به طول خواهد انجامید طفره می روم ؟	۵۰
.....	چرا منضبط بودن برایم بسیار مشکل است ؟	۵۳
.....	چرا احساس می کنم با داشتن برنامه در زندگی شخصی مفیدتر و خوشحال تر خواهم بود ؟	۵۶
.....	چرا مردم را معطل نگه میدارم ؟	۵۹
.....	چرا حتی زمانی که دیگران در اطرافم می باشند، احساس تنهایی می کنم ؟	۶۳
.....	چرا به ندرت باک بنزین اتو میبلم را کاملاً پرمیکنم و تا آخرین قطره آن را مصرف می کنم ؟	۶۷
.....	چرا همیشه کلید ها ، کاغذ و تقریباً همه چیز خود را گم و یا جا بجا میکنم ؟	۷۰
.....	چرا دست و پا چلفتی هستم ؟	۷۵
.....	چرا بسیاری اوقات در مورد خودکشی فکر می کنم، اگر چه قصد انجام آن را ندارم ؟	۷۹
.....	چرا هرکاری را حتی آسان ترین آنها را مشکل میکنم ؟	۸۳
.....	چرا به قسمت و سرنوشت اعتقاد بسیار دارم ؟	۸۶
.....	چرا حواس پرت هستم ؟	۹۰
.....	چرا درباره انجام حرکات غیر عادی در حضور جمع فکر میکنم ؟	۹۴
.....	چرا از عصبانی شدن لذت می برم ؟	۹۷

- چرا بعضی مواقع اعمال احمقانه ائی را انجام می دهیم؟ ۱۰۱
- چرا احساس محبت و دوستی نسبت به کسی ندارم؟ ۱۰۵
- چرا ترجیح میدهم که بجای کمک به خود بیشتر به دیگران کمک کنم؟ ۱۰۹
- چرا به افرادی که حتی از آنها خوشم هم نمی آید لطف می کنم؟ ۱۱۲
- چرا ثبات شخصیت و افکار ندارم؟ ۱۱۵
- چرا نسبت به خود سخت گیرم؟ ۱۱۸
- چرا رفتارم نسبت به دیگران براساس رفتار آنها با من تغییر می کند؟ ۱۲۲
- چرا همه را به چشم رقیب نگاه میکنم و حس رقابت فراوان نسبت به هرکاری که انجام میدهم، دارم؟ ۱۲۵
- چرا مایل به کنترل دیگران هستم؟ ۱۲۹
- چرا در دل امیدوارم که دیگران شکست بخورند؟ ۱۳۲
- چرا نسبت به کوچک ترین و یا حتی احمقانه ترین کارها وسواس نشان میدهم؟ ۱۳۵
- چرا حس میکنم که بعد از هر خنده ائی گریه خواهد بودو بعد از هر اتفاق خوب، اتفاق بدی خواهد افتاد؟ ۱۳۹
- چرا هر لحظه به ساعت خود نگاه میکنم که دریابم آیا گرسنه یا خسته هستم؟ ۱۴۴
- چرا دچار احساس آزار دهنده اینکهموضوعی را فراموش کرده ام، هستم؟ ۱۴۷
- چرا نسبت به از دست دادن عزیزانم واهمه دارم؟ ۱۵۰
- چرا همیشه آشفته، پریشان حال و عصبی هستم؟ ۱۵۴
- چرا در کمک خوابستن از دیگران مشکل دارم؟ ۱۵۷
- چرا نسبت به اطرافیانم مخصوصا کسانی که برایم اهمیت دارند، رفتار نامالیمی دارم؟ ۱۶۰
- چرا همیشه افراد ناباب را به خود جلب میکنم. ویا روابط غیرسازنده را حفظ میکنم؟ ۱۶۴
- چرا از غیبت کردن لذت می برم؟ ۱۶۹
- چرا از شنیدن رازها و اعترافات دیگران لذت میبرم؟ ۱۷۲
- چرا اعتماد به نفس ندارم؟ ۱۷۵
- چرا مایل به اطمینان از لطف و محبت دیگران نسبت به خود هستم؟ ۱۷۹
- چرا از ستایش و تمجید دیگران در مورد خود ناخشنود می شوم؟ ۱۸۲
- چرا به خاطر موضوعات و مسائلی که در آنها هیچ دخالت و اختیاری ندارم، احساس گناه میکنم؟ ۱۸۵

- چرا حتی مواقعی که مقصر نیستم از دیگران عذرخواهی میکنم؟ ۱۸۸
- چرا بسیار خرافاتی هستم؟ ۱۹۱
- چرا عقاید دیگران برایم مهم است؟ ۱۹۴
- چرا حتی زمانی که به شدت نیاز مند اظهار نظر و دفاع از خود هستم، فروتن و خاضع میشوم؟ ۱۹۸
- چرا احساس میکنم که هیچ چیزی خوشحالم نخواهد کرد؟ ۲۰۱
- چرا در زندگی با شکست و ناامیدیهای بسیاری روبرو هستم؟ ۲۰۵
- چرا در مورد دیگران عجولانه قضاوت میکنم؟ ۲۰۸
- چرا وقتی زندگیم به خوبی پیش میرود احساس بدی دارم؟ ۲۱۱
- چرا اعمالی را که میدانم باعث خوشحالیام می شوند، انجام نمیدهم؟ ۲۱۴
- چرا احساس میکنم که اشیاء با ارزش خود را از دست خواهم داد؟ ۲۱۷
- چرا نسبت به مشکلاتی که ممکن است هرگز رخ ندهد و یا موضوعاتی که کنترل بر آن ندارم، ناراحت می شوم؟ ۲۲۰
- چرا همکاری را نیمه تمام انجام میدهم، اگر چه میدانم مجبور خواهم بود که بعدها آنرا دوباره انجام دهم؟ ۲۲۲
- چرا از مقامات میترسم؟ ۲۲۶
- اگر چه با مشکلی واقعی روبرو نیستم، چرا از لحاظ روحی بسیار خسته و کسل می باشم؟ ۲۲۹
- چرا نسبت به دیگران به سرعت نتیجه گیری و قضاوت کرده و سعی دارم کلمات گفته نشده آنها را تفسیر کنم؟ ۲۳۲
- چرا اغلب احساس میکنم در موقعیت های نامطلوب و سردرگم گرفتار خواهم شد؟ ۲۳۸
- چرا از قبول مسئولیت سر باز می زنم؟ ۲۴۰
- چرا شخصی احساساتی و حساس هستم؟ ۲۴۳
- چرا شخصی منزوی و گوشه گیر می باشم؟ ۲۴۷
- چرا آرزو میکنم بیمار یا زخمی بودم؟ ۲۵۰
- چرا احساس می کنم که بدشانس ترین فرد روی زمین هستم؟ ۲۵۳
- چرا احساس میکنم که در حال فریب همه دنیا هستم؟ ۲۵۷
- چرا با خود حرف میزنم؟ ۲۶۰

- چرا اغلب رویا پردازی میکنم؟ ۲۶۳
- چرا همیشه مایل به توجیه اعمال و رفتار خود هستم؟ ۲۶۶
- چرا ترک عادات بد برایم بسیار مشکل است؟ ۲۷۰
- چرا سعی و تلاش خود را دست کم می گیرم؟ ۲۷۳
- چرا احساس میکنم شخصی بی اهمیت می باشم؟ ۲۷۷
- چرا همیشه در افکار منفی خود کنکاش کرده و گرفتار هستم؟ ۲۸۰
- چرا وقتی که گرسنه نیستم، غذا میخورم؟ ۲۸۳
- چرا زمانی که توانائی انجام کارهای بیشتری دارم، به کندی کار میکنم؟ ۲۸۷
- چرا نسبت به ظاهر خود حساس هستم؟ ۲۹۰
- چرا از روبروشدن یا واقعیت واهمه دارم؟ ۲۹۳
- چرا روزی سرحال هستم و روز دیگر به سختی از جایم بلند میشوم؟ ۲۹۶
- چرا خود را با دیگران مقایسه می کنم؟ ۲۹۹
- چرا با اینکه احساس می کنم شخص خوبی هستم، ولی اعمال بدی را انجام میدهم؟ ۳۰۲
- چرا افکاری عجیب و مالبخولیایی دارم؟ ۳۰۶
- چرا احساس میکنم که کسی مرا واقعاً نمی شناسد و درک نمی کند؟ ۳۱۰
- اگر چه فرد تبدیلی نیستم، چرا از خود مواظبت نمیکنم؟ ۳۱۳
- چرا غذایی که میدانم مرا بیمار خواهد کرد، می خورم؟ ۳۱۶
- چرا هر موضوعی را در حد نهایت بررسی میکنم؟ ۳۱۹
- چرا اعمالی را که واقعاً مایل به انجام آن نیستم، انجام میدهم؟ ۳۲۲
- چرا اغلب در گذشته ها سیر میکنم؟ ۳۲۵
- چرا همیشه مواجه با احساسی از ناامیدی هستم؟ ۳۲۸
- چرا احساسی از تنهایی و بی ریشگی دارم؟ ۳۳۱
- چرا نیاز به توجه دیگران دارم؟ ۳۳۳
- چرا از شنیدن جواب منفی بسیار ناخشنود و حساس هستم؟ ۳۳۵
- چرا فردی بسیار تنبل هستم؟ ۳۳۸
- چرا احساس می کنم که از لحاظ اخلاقی فردی برتر از دیگران هستم؟ ۳۴۱
- چرا بسیار متعصب و نسبت به عقیده ام خشک و دگم می باشم؟ ۳۴۴
- فصل ۲/ هنوز تمام نشده است ! ۳۴۷

مقدمه

تصمیم نوشتن این کتاب را بعد از شناسایی این حقیقت تلخ که بسیاری در زندگی برای ایجاد احساسی از زیستن و هیجان نیاز به تحریکات روحی و روانی متفاوت دارند، نوشتیم. در زندگی آنان کمرختی و سکون جایگزین هیجان و تحرک شده است و از لحاظ روحی و جسمانی درمانده می باشند. در واقع باید گفت که آنان زندگی نمی کنند. این کتاب برای آنانی است که می خواهند دوباره زندگی کرده و شاد باشند.

بعد از سمینارها، مصاحبات و مکالمات بیشمار به حقیقتی جالب دست یافتیم و آن اینکه اکثر مردم "تقریباً" خوشحال هستند اگر چه آنان به زندگی موردنظر خود نزدیک بوده اما در مشکلات روحی و روانی گرفتار می باشند.

همچنین دریافتیم که نقطه مشترک تمامی انسانها سعی و تلاش در رسیدن به زندگی بهتر و آرامش می باشد. این زندگی که دارای روندی غیر فعال و بدون شادابی است به عنوان یک زندگی خودکار می باشد. اگر چه آنان سعی در پیشرفت دارند، اما بدلیل فقدان هر گونه قدرت، آزادی، تحرک و یا حتی خواسته واحد و انضباط با مشکلات فراوان درگیر می باشند.

اگر شما نیز نسبت به رفتارهای خود ناخوشایند می باشید و زندگی مورد علاقه خود را تاکنون نیافته اید، به احتمال زیاد زندگی شما نیز به یک سری از واکنش های شرطی تبدیل و یا حتی نزول یافته است. در حقیقت اگر چه زندگی وجود دارد اما بدون هر نوع تازگی و شادابی می باشد.

تمرکز بر زفتا و عوامل مختلف بروز آن باعث شادابی و نهایتاً انجام خودکار آن عوامل بوجود آورنده خواهد شد. برای توجیه شخصی که در حالت کما می باشد را در نظر بگیرید. او توانایی احساس درد و جراحت را نخواهد داشت. اما در هوشیاری و بیداری، او بلاطبع در هنگام بروز ناراحتی و مشکلات دگرگون گشته و به سرعت سعی در قطع ریشه ناراحتی خواهد نمود. این امر به این معنی

نیست که او خواهان ایجاد آن ناراحیها برای خود می باشد بلکه فقط به دلیل عدم آگاهی از تأثیر اعمال و رفتار خود با خبر نمی باشد.

یکی از نتایج تحقیقات من پی بردن به بروز صد رفتار که به درجات مختلف و ترکیبات متنوع سازنده تفکر خودکار در انسان انجامید. این رفتارها باعث توقف و آهسته کردن روند پیشرفت در زندگی و رسیدن به ظرفیت والای انسانی خواهد شد و همچنین از بهره وری غیر مؤثر در زندگی جلوگیری می نماید. میتوان با آگاهی کامل از رفتار و عقاید غیر سالم خود از انجام آن اعمال به عنوان یک عادت جلوگیری نمود. آگاهی از ناراحتی باعث بیداری خواهد شد و متعاقباً شبکه خودکار انسان نیز شروع به تغییر و بهبود آن رفتار خواهد کرد.

در بخش دوم این کتاب چگونگی در هم شکستن و آزاد نمودن خود از زندگی شرطی را خواهید آموخت. وقتی که تفکر به صورت مکانیکی نباشد اعمال تازه‌تری خواهد داشت، آگاهی به رفتار شما زندگی خواهد دمید، عادات قدرت خود را از دست خواهند داد و به سادگی از بین می روند. زیرا تفکرات دیگر مکانیکی و ناخودآگاه نخواهد بود.

در این کتاب شما فرا خواهید گرفت که چگونه با شکستن و آزاد کردن عقاید، رفتار و افکار خود کنترل بیشتری نسبت به زندگی داشته باشید. کتاب "خود روانکاوی" به شما نشان خواهد داد که چگونه به جای واکنش به تفکرات شرطی، تامل و تفکر نموده و اعمال مناسب را جایگزین نمایید.

"حال برای یک زندگی نوین آماده شوید"