

غلبه بر وسواس و احساس گناه

بیمان آزاد

www.ketab.ir

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه: آزاد، پیمان، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر وسواس و احساس گناه/ پیمان آزاد
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۶۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ غ ۸ آ ۴۵۳۱ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۸۵۲۲

انتشارات البرز

- امور فنی: مهراوه فیروز
 - حروفچینی: مریم یوسنی
 - طراح جلد: سروش رستگار
 - چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰
 - شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
 - لیتوگرافی: صحیفه نور
 - چاپخانه: کاج
 - صحافی: گسترش
 - بها: ۸۵۰۰ تومان
 - شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۷۶۸ - ۸
- ISBN: 978 - 964 - 442 - 768 - 8

☎ مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۷۳۱۳۸-۲۲۸۹۳۹۹۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM ☎

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM ☎

☎ نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن

و نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶-۸۸۴۰۵۱۸۲-۱۵۸۱-۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

- ✓ مقدمه ۵
- ✓ دفتر اول: زندگی بدون احساس گناه ۷
- ✓ دفتر دوم: شناخت استرس (فشار روانی) و غلبه بر آن ... ۹۳
- ✓ دفتر سوم: رابطه وسواس و اضطراب ۱۵۹
- ✓ دفتر چهارم: غلبه بر وسواس ۲۸۵

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

همین ابتدای مقال بگویم که بیماری‌های روانی تحفه تمدن و مدرنیته یا به اصطلاح عقلانیت ابزاری غرب است. ما در دوران سنت با بیماری‌های روانی روبه‌رو نیستیم. آدمیان به راحتی در کنار یکدیگر می‌زیند. رقابتی در کار نیست. آب خوش از گلوی همه کم و بیش پایین می‌رود. این همه گسیختگی در خانه و خانواده به چشم نمی‌خورد. همه با هم به شکلی کنار می‌آیند. تردیدی نیست که بیماری‌های ژنتیکی داریم، ولی آن چنان از بیماری‌های روانی خبری نیست. بیماری‌های روانی از زمانی شیوع پیدا می‌کنند که مدرنیته یا عقلانیت ابزاری غرب آغاز می‌شود. یا بهتر بگویم، غرب صنعتی می‌شود. تکنولوژی گسترش می‌یابد. سرمایه حرف اول را می‌زند. بورژوازی و سرمایه‌داری و بر اثر آن صنعت و ابزار تولید در غرب به شدت رشد می‌کند و بر اثر شیوه زندگی مقایسه‌ای و رقابتی و محاسبه‌ای، ترس و اضطراب فراگیر می‌شود. از همین جاست که تاریخ غم‌آلود روان‌شناسی آغاز می‌گردد.

همه ما به خوبی می‌دانیم که بیماری‌های روانی ریشه در اضطراب، ترس و هراس دارد. بنابراین بیماری‌های روانی را فرزند خلف زندگی غربی می‌دانیم. تحفه یا بلایی که با باز شدن مرزها و جهانی شدن صنعت و

تکنولوژی و مناسبات سرمایه‌داری و بورژوازی به سرزمین‌های دیگر نیز رخنه کرده‌اند و با خود اخلاق و شیوه جدیدی از زندگی را آورده‌اند که در پی بیماری‌های روانی اجتناب‌ناپذیر است.

اکنون ببینیم که چرا بزرگ‌ترین روان‌شناسان در غرب ظهور کرده‌اند؟ برای اینکه با این پدیده جهنمی و غرب بنیاد، از راه مشاهده جوامع خود و معاینه بیماران، آشنا شده‌اند و راه چاره می‌جویند. پیش از مرحله سرمایه‌داری کمتر نشانه‌هایی از این‌گونه بیماری‌ها هست. نمی‌گوییم نیست، ولی این‌گونه همه‌گیر نشده است؛ این‌گونه مهاجم نبوده است؛ معنای واقعی و ملموس پیدا نکرده است؛ همه را سر در گریبان نبرده است. از این رو روان‌شناسی به سرعت در غرب رشد می‌کند، زیرا ضرورت نادیده گرفتن این عارضه‌ها و نشانه‌هاست که دامن‌گستری دانش روان‌شناسی را توجیه می‌کند.

بیشتر روان‌شناسان و روانکاوان ابتدا پزشک عمومی و یا عصب‌شناس بوده‌اند، بر اثر فراوانی بیماران عصبی و روانی است که یکسره وقت خود را به درمان این‌گونه بیماری‌ها اختصاص داده‌اند. اختلالات شخصیت را بررسی کرده‌اند. به مکانیزم‌های دفاعی پی برده‌اند. راه درمان را جست‌وجو کرده‌اند و سرانجام این همه رشته‌های متنوع در ارتباط با روان انسان ایجاد شده است. بگذریم از اینکه در کنار روان‌شناسی اصیل و علمی، روان‌شناسی زرد و غیرحرفه‌ای و کاسیکارانه نیز که محصول ترفندهای زندگی غربی است، آفریده شده. شومن‌هایی که در شکل و شمایل روان‌شناس در غرب ظاهر شدند و بسیاری از مردم سرزمین‌های دیگر را نیز بدین‌شکل درآوردند و با خود همراه کردند و از این طریق آسیب‌هایی به اخلاق و روحیه مردم سرزمین‌های دیگر وارد ساختند و به عبارتی دیگر به تقلید از خود واداشتند.

وسوسه‌ای که در کشور نیز فراوان به چشم می‌خورد.

برای مثال فروید با دیدن نشانه‌های عارضه‌های عصبی و روانی (بخصوص تضادها و تعارض‌های درونی جوانان) در جوامع غرب (بخصوص اتریش و آلمان صنعتی) که روان‌کاوی و درمان بیماری‌های روانی را با تقلید از اعتراف‌گیری‌های مسیحیت ابداع می‌کند. فروید می‌بیند که در جوامع صنعتی غرب افراد روز به روز تنهاتر می‌شوند. روابط بین فردی محدود و محدودتر می‌گردد. تخلیه روانی فرد با وقفه صورت می‌گیرد. روندی که در دوران سنت آسان‌تر انجام می‌شود. از این‌رو در خود فرو می‌روند. مضطرب می‌شوند. احساس ناامنی می‌کنند. در نتیجه افسردگی می‌گیرند. دلمردگی می‌گیرند. وسواس می‌گیرند. اما این نشانه‌ها و عارضه‌ها را در دوران سنت نداریم و یا آن‌چنان نیست که همه فکر و ذکر ما را به خود مشغول کند.

فروید با دیدن عوارض جامعه به اصطلاح مدرن غربی است که با شدت‌گیری بیماری‌های روانی مواجه می‌شود. راه چاره می‌جوید. و در این راه به نظریه‌های خود می‌رسد که بسیاری از آن‌ها امروز یا رد شده‌اند و یا دستخوش تغییر و تبدیل قرار گرفته‌اند. بنابراین فروید و دیگر روان‌شناسان با مشاهده بیماری‌های روانی در جوامع غربی است که وقت و انرژی خود را در این راه صرف می‌کنند. خلاصه اینکه سرزمین‌های ما از تحفه‌های صنعت و تکنولوژی و دانش غربی هیچ‌گاه درمان نبوده‌اند و نخواهند بود. بنابراین همیشه باید با تکنولوژی و تمدن غرب و ایسم‌هایی که تولید کرده و می‌کند، با دیدی انتقادی و سختگیرانه روبه‌رو بشویم.

این قلم تلاش می‌کند تا مؤلفه‌های روان‌شناسی بومی سرزمین خود را بشناسد و در حد وسع و امکان خویش معرفی کند. هیچ‌گونه تعصبی در ارائه

نظرات خویش ندارد. ضمن اینکه می‌داند باید با نظریه‌های غربی با دیدی عمیقاً انتقادی برخورد شود، زیرا فقدان دید انتقادی در خود غرب نیز سبب شد که ضایعات بزرگی بر اثر تسلیم شدن به این ایسم‌ها به جامعه غربی وارد شود. از خوانندگان گرامی تقاضا می‌شود که مطالب این کتاب را حتی منزل نبینند و هر کجا با لغزشی روبه‌رو می‌شوند، نویسنده را از تذکر خود محروم نسازند که این قلم بیش از هر قلم دیگری همیشه در معرض خطا و اشتباه می‌تواند باشد.

پیمان آزاد

تابستان ۹۰

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب شامل چهار دفتر است:

دفتر اول: به شناخت احساس شرمساری و گناه اختصاص دارد. اینکه چرا احساس گناه می‌کنیم و راه شناخت و غلبه بر احساس گناه چیست. چه تفاوتی است بین احساس گناه و احساس تقصیر؟

دفتر دوم: شناخت استرس (فشار عصبی) و غلبه بر آن است. استرس زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و وسواس نیز می‌تواند باشد. شناخت و درمان استرس را جدی بگیرید.

دفتر سوم: رابطه وسواس و اضطراب است. در این قسمت رابطه گرایش‌های وسواس‌گونه را با اضطراب و افسردگی می‌بینیم. اضطراب زمینه‌ساز وسواس فکری و عملی است. وسواس را حتی می‌توانیم نوعی مکانیزم (سازوکار) دفاعی بدانیم، برای فرار از اضطراب شدید، در این بخش نیز به شناخت و درمان وسواس توجه شده است. با دقت بخوانید.

دفتر چهارم: غلبه بر وسواس است. دیدگاه‌های مختلف درمانی در این بخش مورد بررسی قرار گرفته است. موانع درمان را دیده‌ایم. نتیجه‌گیری‌های لازم شده است. آن را با دقت دنبال کنید. به درمان با ابزار معنوی نیز در این دفتر

توجه شده است. آرامش بدون خلوص قلبی و معنویت غیرممکن است. دفتر سوم و چهارم به شناخت و درمان وسواس اختصاص دارد.

نکته اساسی

نظر به اینکه مباحث این کتاب در جلسات مختلف و زمان‌های دور از هم، مورد بررسی قرار گرفته و به نگارش درآمده، نیاز به توجه و تمرکز خواننده گرامی دارد. زیرا سعی شده که حتی‌الامکان یک بعدی به مسئله نگاه نکنیم. روان آدمی، پدیده چموشی است. نیاز مبرم به ژرف‌نگری دارد. پرسش‌ها و پاسخ‌ها باید با دقت دنبال شوند. اضطراب، افسردگی، وسواس، استرس و احساس گناه چرخه درهم تنیده‌ای است. رابطه و پیوند این پدیده‌ها باید برای ما روشن شوند. در این صورت است که می‌توانیم چشم‌انداز روشنی در برابر خود داشته باشیم. درمان و رهایی از این موانع سلامتی و عافیت، از این نقطه آغاز می‌شود. صبورانه مطالب را دنبال کنید که رهایی از وسواس خناس از آن شما و قطعی است.