

فهرست مطالب:

فصل اول: پیشگفتار.....	صفحه‌ی ۱۱
فصل دوم: تعریف هم وابستگی.....	صفحه‌ی ۱۵
فصل سوم: گذشته‌ی دردناک.....	صفحه‌ی ۲۳
فصل چهارم: عادت چیست؟.....	صفحه‌ی ۲۹
فصل پنجم: وابستگی چیست؟.....	صفحه‌ی ۳۴
فصل ششم: آیا مشکلات من عادت.....	صفحه‌ی ۴۰
فصل هفتم: کنترل کردن دیگران.....	صفحه‌ی ۴۶
فصل هشتم: مدیریت انکار.....	صفحه‌ی ۵۴
فصل نهم: مدیریت قوی انکار.....	صفحه‌ی ۵۸
فصل دهم: چگونه مسئولیت.....	صفحه‌ی ۶۵
فصل یازده: باید گم کرد تا پیدا کرد.....	صفحه‌ی ۸۰
فصل دوازده: غرور کاذب.....	صفحه‌ی ۸۲
فصل سیزده: والدین ملامتگر.....	صفحه‌ی ۸۷
فصل چهارده: کودک درون.....	صفحه‌ی ۱۰۲
فصل پانزده: پذیرش.....	صفحه‌ی ۱۱۲
فصل شانزده: خانواده‌ی سالم.....	صفحه‌ی ۱۲۴
فصل هفده: چهار مشکل دیگر.....	صفحه‌ی ۱۳۳
فصل هجده: چگونه خانواده.....	صفحه‌ی ۱۳۹
فصل نوزده: قانونمندی.....	صفحه‌ی ۱۴۳
فصل بیست: انگیزه‌های زندگی.....	صفحه‌ی ۱۵۱
فصل بیست و یک: فرزندان مهمترین.....	صفحه‌ی ۱۶۳
فصل بیست و دو: کودک بزرگسال.....	صفحه‌ی ۱۶۶
فصل بیست و سه: ترس.....	صفحه‌ی ۱۹۰

به نام خدا

زمانی که این کتاب را مطالعه نمودم، علیرغم این که با کتاب‌های اخلاقی و روانشناسی زیادی سر و کار داشته و دارم با خواندن صفحات این کتاب به این نتیجه رسیدم که در نوع خود، کاری جدید و نویسنده‌ی کتاب را درد چشیده یافتم که گویا جمله‌ی جمله‌ی کتاب را با تک تک سلول‌های بدنش احساس کرده و نگران است که دیگران مبتلا نشوند و اگر مبتلا شدند که راه برگشتی است و با اینکه بعضی عادت‌های ناسالم ممکن است از طریق ژنتیک به فرد سرایت کرده باشد و یا در اثر عدم آگاهی والدین باشد، باز هم ممکن است انسانی تصمیم بگیرد که نگرش خود را به زندگی تغییر دهد و این موضوعات دقیقاً نظریه کتاب‌های اخلاقی - اسلامی است که افراد مشکل‌دار همه‌ی گناه را به گردن والدین، مدرسه، محیط و یا جامعه نیندازند و اصل تقوی این است که انسان در اوج گرفتاری‌ها امید به این پیدا کند که راه نجاتی هم است.

با شناختی که از نویسنده‌ی کتاب دارم باور نمودم که می‌شود ره صد ساله را یک شبه طی نمود و فهمیدم که کتاب وجود هر انسانی، همان لوح محفوظ است که هرگاه خداوند کسی را اهل همت عالی ببیند کتاب وجودش را برایش باز می‌کند و بدون تقلید از دیگران خلاق زیبایی می‌شود که می‌تواند زشتی‌های خود و دیگران را زیبا کند و طبیب روح دیگران شود حسن ختام: خداوند صاحبان همت‌های عالی را دوست دارد. (امام حسین (ع))

همت کنید برای مطالعه‌ی این کتاب و از بین بردن عادت‌های ناسالم و عادت کنید به معشوق و محبوب مطلق یعنی خدا.

اکرم رسول زاده - مبلغ جلسات مذهبی و مشاوره

مهمترین زیر بنای نابودی انسان در عادت‌هایی است که از زمان کودکی از او رفع نشده و تبدیل به وابستگی‌ها و هم وابستگی‌های آزار دهنده‌ی رفتاری و افکاری شده است. از زمان کودکی بعد از تولد به یک‌سری عادت‌ها مانند: آغوش و شیر و صدای مادرمان عادت می‌کنیم، سپس برای اعلام حضور و درخواست شیر از مادرمان و آغوش او و اطرافیان با گریه و ونگ زدن نیاز خود را اعلام می‌نماییم، بهانه گرفتن و لجبازی و قهر کردن و پرخاشگری نیز از عادت‌های دوران کودکی بود که برای ابراز احساسات به کار گرفتیم، عادت‌های به نظر شیرین و سرگرم کننده‌ی کودکان برای والدین هم خوشایند بودند، آن‌ها نمی‌دانستند که باید کاری می‌کردند که این عادت‌ها تبدیل به ویژگی‌های نوجوانی می‌شدند، اما چون خودشان هم این آموزش را از والدین خود نگرفتند، قاعدتاً نتوانستند آن‌ها را از ما بگیرند!

عادت‌هایی که نباید به دوران نوجوانی می‌آمدند، عادت‌هایی که زمان کودکی به عنوان واکنش و عکس‌العمل یک کودک باعث نشاط و خنده‌ی اطرافیان می‌شد، در نوجوانی و جوانی تبدیل به رفتارها و افکارهای ناسالمی شد که زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان را به حد نابودی کشاند. آغوش مادر که امن‌ترین و با محبت‌ترین آغوش در جهان است، اولین عادت را به کودک می‌آموزاند، که کودک به مرور برای تأمین امنیت احساسی و عاطفی خود، بدون واهمه در آغوش کسان دیگری قرار می‌گیرد، بدون این که بداند این

آغوش خودی است و یا غریبه، بیش‌تر مادران با ایما و اشاره و صحبت سعی می‌نمایند که به کودک خود تفهیم نمایند که به هر آغوشی پناه نبرد، اما کمتر مادرانی می‌توانند این آموزش را به کودک خود بدهند که، لجبازی و قهر و پرخاشگری و خشم خودشان را در کودکی جا بگذارند و با جایگزینی عشق و دلبستگی به ارتباطات انسانی خودشان ادامه دهند.



بسم ا... الرحمن الرحيم

اینجانب از سال ۸۲ که برای اولین بار اقدام به برگزاری جلسات آموزش خانواده نمودم بعد از اتمام جلسه متوجه شدم که اکثر مخاطبین، عادت‌های ناسالم و بیماری وابستگی دارند و تا خودشان تغییر نکنند قادر نخواهند بود دیگران را تغییر و آموزش دهند و این عادت‌ها را مثل یک ویروس به دیگران انتقال می‌دهند خیلی از اوقات آن‌ها را برای مشاوره به مراکز شناخته شده معرفی می‌کردم اما این راه علاج نبود به علت این که مشاور نمی‌تواند تغییر در نگرش انسان‌ها دهد، علی‌رغم کارهای خدماتی، فرهنگی و اجتماعی که در جامعه به آن‌ها می‌پرداختم همیشه ذهنم درگیر این بود که کتابی بنویسم که مخاطبین با خواندن آن ضمن پی‌بردن به مشکلات خود، راه درمانی هم برایشان باشد تا به لطف ایزد منان بارش افکار صورت گرفت و این کتاب آماده شد تا خوانندگان این مطالب با پاسخ دادن به سؤالات می‌توانند پالایش درون کنند، انشا... که با راهکارهای این کتاب، زندگی را پیدا کنید.

جا دارد از استاد ارجمند جناب آقای پروفسور دکتر محسن صادقی تشکر کنم که باعث ایجاد انگیزه در تألیف این کتاب گردیدند، همین‌طور دوست خوبم علیرضا کیومرثی - کارشناس ارشد روانشناسی، محقق. پژوهشگر که حضورش همیشه باعث رشد و سازندگی من بوده و همچنین حاجیه خانم اکرم رسولزاده که نظریه پرداز راجع به این کتاب داشته و کلیه همکاران و پرسنل جمعیت خیریه امیدی دیگر که در لحظه‌های پیشرفت زندگی مرا یاری می‌نمایند، تشکر و قدردانی نمایم.

با سپاس

احسان کاشی

پیشگفتار:

امروزه عادت‌های آزار دهنده به بیماری مهلک و معضل بزرگ بشری تبدیل شده که برای آن درمان متعارفی وجود ندارد، در اصل ما به بیماری مبتلا گشته‌ایم که با بروز عوارضی در فیزیک، روان، احساسات، عواطف و روح فرد - بیمار ریشه می‌دواند و به عبارت دیگر از آن به بیماری خلأی معنوی نام برده می‌شود، این بیماری برخلاف سایر بیماری‌های شناخته شده می‌باشد که دراصل در اثر دوری از خداوند در زندگی افراد به وجود می‌آید و با مصرف داروهای روانگردان، مشاوره، مددکاری و مددپاری یا با استراحت نمی‌توان آن را مداوا کرد، ما زنان و مردانی هستیم که از زمان کودکی مهارت‌های زندگی را آموزش ندیده‌ایم؛ هدف مشترکمان در زندگی، دخالت در کارهای دیگران، تکیه نمودن به افراد، مناسبت‌ها و مسائل دنیوی و مادی و است، این نقیصه به قدری در ما پیشرفته است که در ضمیرآگاه و ناخودآگاهمان به یک غریزه‌ی مهم تبدیل شده و خود را به طور کامل فراموش کرده‌ایم و از احساساتمان غافل مانده‌ایم، چون نمی‌دانیم چرا به دنیا آمده‌ایم!

متأسفانه ما فکر می‌کنیم اگر سرپرست دیگران باشیم برایمان ارزش به ارمغان می‌آید، به جای آن‌ها فکر می‌کنیم، جای آن‌ها ناراحت می‌شویم و از این که به نصیحت و اخطارهای ما گوش نمی‌دهند، از دستشان خشمگین و افسرده می‌گردیم و در نهایت با کینه و رنجش آن‌ها را به حال خود رها می‌کنیم، چرا که، فکر می‌کنیم ما بهتر از آن‌ها می‌دانیم، می‌فهمیم و می‌توانیم.

به یقین بدانید که شما با کنترل‌های بی‌مورد و مداخلات بدون نیاز یا با ایجاد روابط ناسالم برای خود و دیگران یک منبع دردسرساز محسوب می‌گردید، این بیماری روحی و روانی آن قدر برایتان مشکلات ایجاد کرده است؛ که به دنبال راهی هستید تا از شرایط عذاب دهنده و دردناک آن رهایی یافته و به آرامش دست یابید، اکنون تمایل دارید تا به شما کمک شود و مشتاق روابطی می‌باشید که برای خودتان دردسر و اتلاف انرژی به همراه نداشته باشد؛ روابطی که بر مبنای عشق و احترام متقابل برای خود و هم‌نوعانتان باشد، می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه خود را دوست داشته باشیم و از این بحران و سردرگمی نجات پیدا کنیم، خیلی از ما به پزشکان، روانپزشکان و متخصصان مختلفی مراجعه کرده و داروهای روانگردان مختلفی هم مصرف نموده‌اید، اما هیچ نشانه و تغییری در خودتان مشاهده نکرده و باز هم به سراغ متخصصین و روش‌های دیگر و حتی عده‌ای به سمت قمار، رفیق‌بازی، پُر خوری، دعا و درگیری، الکل، نیکوتین، مواد مخدر، روابط نامشروع و وابستگی‌ها و هم‌وابستگی‌های خطرناک دیگری مانند: خود و دیگر آزاری گرایش یافته‌ایم، در این میان افرادی دیده شده که دست به خودکشی زده‌اند، اما نه تنها مشکلشان حل نشد بلکه بدبختی‌های دیگری را نیز برایشان ایجاد کرد، با این حساب و کتاب کارمان تمام است و به زندگی در درد و عذاب ادامه می‌دهیم و به گونه‌ای خود را به زندگی در بند و اسارت محکوم می‌کنیم، عده‌ای از ما سعادت این را داشتیم که خودمان را به جلسات رهایی از بندگی در عادت‌ها و رفتارهای ناسالم رسانده و با انجام بعضی از اصول قابل اجرا، بار سنگینی از

شانه‌هایمان را بر زمین بگذاریم و بعضی از مسائل و مشکلات بی‌موردی که برای خودمان ایجاد می‌کردیم را برطرف سازیم، این کتاب به تک‌تک ما اجازه می‌دهد تا در مورد تجربه‌ی شخصی و رفتارهای ناسالم خود، با خودمان صادق‌تر باشیم و آن‌ها را در خود و عملکردمان مشاهده کنیم و با دست کشیدن از انکار و غرور بتوانیم آسوده‌تر به زندگی شخصی خود بپردازیم، برای ایجاد انگیزه‌ی بهتر به خاطر خودمان، به کمک نیاز داریم!

یادمان باشد ما عادت دیرینه به این داریم که بدون این که از ما تقاضای کمک شود به مداخله می‌پردازیم، این روش و شیوه‌ی رفتاری غلط به صورت غریزی در ما نهادینه شده است و اکنون توانایی دارد به صورت ناخواسته باز هم در ما عود نماید، در حالی که اگر کمک کردن را می‌دانستیم، اول به خود کمک می‌کردیم تا اوضاعمان این‌قدر آشفته و درهم نشود، داشتن دانش و بینش و آگاهی در مقابل مشکلات خود، ایجاد یک محیط آموزشی سالم در فضایی امن را می‌طلبد، ما هر کدام به اندازه‌ی سال‌های عمرمان عادت‌هایی را به همراه داریم، عادت‌های بی‌مورد و آزار دهنده‌ای که به صورت غریزی در ما به وجود آمده است، و خواسته یا ناخواسته در ما فعال می‌شود، فعالیت‌هایی که گاه تمام انرژی هستی‌بخش را در ما تخلیه می‌نماید و بدون تخلیه‌ی آن همیشه خسته و فرسوده و به یقین خشمگین و افسرده هستیم، قطع عادت‌های ناسالم و وابستگی‌های آزاردهنده و ایجاد روابط سالم و رضایت‌بخش با خودمان و دیگران می‌باشد تا بتوانیم در محیطی امن به

زندگی و امور شخصی خود بپردازیم، شاید شما هم مانند دوستان ما متوجه شده‌اید که تمام ایام گذشته را در دنیای پر درد و محکومیت اجباری و عادت‌های آزار دهنده سپری نموده‌اید و در نهایت با احساس پوچی و بی‌تفاوتی به انتظار مرگ نشسته‌اید، با این اصول می‌آموزیم که با خود و دنیای اطراف خود و از همه مهم‌تر با خداوند رابطه‌ی منطقی برقرار نماییم، رابطه‌ای که بر مبنای باور، اعتماد، اعتقاد و ایمان خودمان ایجاد خواهد شد و این حق را به دیگران می‌دهیم تا آن‌ها نیز دورانِ بازسازی بهبود وضعیت شخصی، با خود، دنیای خود و خالق خود داشته باشند، با مطالعه این کتاب و پاسخ دادن به سؤالات مطرح شده به طور فعال، هرکدام از ما شادی، پذیرش، آرامش تازه‌ای را تجربه خواهیم نمود.

