

به نام هستی بخش

۱ + ۴۰ فکر سمی

در اضطراب و افسردگی

این فکرها شما را مضرب و افسرده می کنند

رامین کریمی

(روان شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



فهرست مطالب

- مقدمه ۷
- فکر سمی ۱: اگر شانس داشتیم وضعم بهتر از این بود که می بینید..... ۹
- فکر سمی ۲: من نمی توانم..... ۱۲
- فکر سمی ۳: اگر در فضای بسته سکنه کنم کسی به دادم نمی رسد. ۱۵
- فکر سمی ۴: من وسواسی نیستم فقط یه کم تمیزم!..... ۱۹
- فکر سمی ۵: زندگی من که دیگه فنا شده، چرا بی خودی تلاش کنم؟..... ۲۲
- فکر سمی ۶: خوش به حالش، خدا شانس بده!..... ۲۵
- فکر سمی ۷: من برای این رابطه خیلی جنگیدم و حالا نمی تونم ... ۲۸
- فکر سمی ۸: چون شغلی پیدا نکرده ام حالم بد است..... ۳۱
- فکر سمی ۹: فلانی از نظر تحصیلات و تجربه از من عقب تره چرا باید ... ۳۴
- فکر سمی ۱۰: دودمان شو به باد می دم!..... ۳۷
- فکر سمی ۱۱: مشاور به من هیچ کمکی نمی کنه، باید خودم ... ۴۰
- فکر سمی ۱۲: اگر آنفلوآنزای خوکی بگیرم، شما جواب منو می دین؟!..... ۴۳
- فکر سمی ۱۳: سلام من خیلی بدبختم، تمام!..... ۴۶
- فکر سمی ۱۴: اگر دیر برسم استرس دیوانه ام می کند..... ۴۹
- فکر سمی ۱۵: در جمع های جدید شرکت نمی کنم تا اعصابم راحت باشد..... ۵۲
- فکر سمی ۱۶: لابد منظورت اینه که من بی عرضه ام؟ ۵۵
- فکر سمی ۱۷: چرا پرسید این لکه های سفید روی پوستت چیه؟ ۵۸
- فکر سمی ۱۸: نگرانم پدر یا مادرم فوت کنند..... ۶۲
- فکر سمی ۱۹: از وقتی مرا ترک کرده، هر شب کارم گریه است..... ۶۵
- فکر سمی ۲۰: باید امروز تکلیف مرا روشن کند یا با من ازدواج می کند ... ۶۸
- فکر سمی ۲۱: من یک احمق بالفطره هستم!..... ۷۱
- فکر سمی ۲۲: تو هم نمی تونی به من کمک کنی، همون حرف هایی را ... ۷۴
- فکر سمی ۲۳: من دارو نمی خورم مگه دیوانه ام؟..... ۷۷

فکر سمی ۲۴:	یک ماه هست دارو مصرف می‌کنم اما هنوز خوب نشده‌ام. ۸۰
فکر سمی ۲۵:	من خارش فکری دارم! ۸۳
فکر سمی ۲۶:	وقتی عصبی هستم باید سیگار بکشم تا آرام شوم! ۸۶
فکر سمی ۲۷:	وقتی سوار پله برقی می‌شوم یا روی پل هوایی می‌روم ۸۹
فکر سمی ۲۸:	من لکنت زبان دارم و به همین خاطر خجالت می‌کشم ۹۲
فکر سمی ۲۹:	یهو قلبم می‌گیره، احساس می‌کنم دارم خفه می‌شم. ۹۵
فکر سمی ۳۰:	من تا انتقام نگیرم آرام نمی‌شینم. ۹۸
فکر سمی ۳۱:	من آدم بدی هستم... کارهای من غیرقابل بخشش هستند. ۱۰۱
فکر سمی ۳۲:	خوش به حال بقیه... من حتی از خانواده هم شانس نیاوردم. ۱۰۵
فکر سمی ۳۳:	من بازنده‌ام. ۱۰۸
فکر سمی ۳۴:	بعضی آدم‌ها حالم را به هم می‌زنند. ۱۱۱
فکر سمی ۳۵:	من به خودکشی فکر می‌کنم. ۱۱۴
فکر سمی ۳۶:	دست به طلا هم که می‌زنم، خاک می‌شه. ۱۱۷
فکر سمی ۳۷:	تنها امیدم شما یید آقای دکتر! ۱۲۰
فکر سمی ۳۸:	همینه که هست! ۱۲۳
فکر سمی ۳۹:	من ناامیدم. ۱۲۶
فکر سمی ۴۰:	تمام این کارهایی را که شما می‌گویید من انجام داده‌ام. ۱۲۹
فکر سمی ۴۱:	حالا نمی‌شه، شما اسم چند تا دارو رو به من بگین؟ ۱۳۲
پیوست‌ها: ۱۳۵

به نام هستی بخش

مقدمه

با توجه به استقبال شما عزیزان از مجموعه ۱ + ۴۰ فکر سمی و با ارزیابی نظرهای ارزشمندتان، تشویق شدم که هرچه زودتر چهارمین جلد از این مجموعه را برای چاپ آماده کنم. اگر با مجموعه‌های قبلی آشنایی داشته باشید، می‌دانید که این کتاب‌ها چند ویژگی منحصر به فرد دارند:

نخست اینکه رویکرد نگارش این کتاب‌ها بر پایه جدیدترین دیدگاه‌های روان‌شناسی روز دنیا، یعنی دیدگاه‌های پست‌مدرن و روان‌شناسی شناختی است.

دوم، با توجه به فرهنگ ایران، به نگارش درآمده‌اند و با فرهنگ بومی تطبیق کامل دارند و از این حیث کتاب‌های ترجمه‌ای تفاوت دارند.

سوم، خواندن آنها سریع و راهکارهایشان ساده و مشخص است. چهارم، افراد مورد پژوهش ذکر شده در این کتاب‌ها واقعی هستند و تنها برای رعایت اصول رازداری حرفه‌ای، نام‌ها و برخی ویژگی‌ها تغییر کرده‌اند.

در مجموعه‌های پیشین، کتاب با بیان یک مورد پژوهشی، به تحلیل آنها می‌پرداخت و زمزمه‌های درونی مثبتی را برای تغییر هیجان‌های منفی و یک باور مثبت در جهت پایداری این زمزمه‌های درونی پیشنهاد می‌کرد

که در هر سه جلد این مجموعه (۱ + ۴۰ فکر سیمی در امتحان و کنکور؛
۱ + ۴۰ فکر سیمی در زندگی زناشویی و ۱ + ۴۰ فکر سیمی در روابط
عاشقانه) این شکل و محتوا رعایت شده است.

مژدهای هم برای خوانندگان عزیز این مجموعه کتابها دارم، که در
جلد چهارم این مجموعه (یعنی کتاب حاضر) با توجه به پیشنهادهای شما،
به صورت بخش جدیدی در نظر گرفته شده است، یعنی پیشنهاد افزودن
یک بخش با عنوان پیوست، شامل جدولها و موارد مفیدی از این دست، که
با کمال میل از آن استقبال کردم. در این کتاب شما می‌توانید بخشی را
به عنوان پیوست مطالعه فرمایید، که حاوی اطلاعات بسیار کلیدی و
ارزشمندی در جهت حل مشکلات مربوط به اضطراب، افسردگی و عدم
اعتماد به نفس است.

در پایان لازم می‌دانم از دوست و ناشر بسیار عزیزم جناب آقای
اکبر محسنی و همسر گرامی‌شان در انتشارات بهار سبز، که به سهم خود
با جان و دل در راه اعتلای فرهنگی ایران امروز بسیار می‌کوشند،
سپاس‌گزاری نمایم.

در صورت نیاز می‌توانید با این نشانی‌ها با من مکاتبه فرمایید:

- 1 - www.Raminkarimi.com
- 2 - Raminekarimi@gmail.com

به امید سربلندی ایران

رامین کریمی

سیاتل - واشنگتن

فکر سیمی ۱

اگر شانس داشتیم وضعم بهتر از این بود که می‌بینید...

بهر روز می‌گویند: «دکتر احساس می‌کنم، دست به طلا بزنم خاک
می‌شه. اون از روابطم، این از شریکم. بعضی وقتها به خودم می‌گم تو
از روز تولدت هم بدشانس بودی. این همه نوزاد متولد می‌شن، مگه
چندتا شون زردی و یرقان می‌گیرن؟ من بدبخت اونم گرفتم! مردم بنز
و بی‌ام‌و می‌گیرن، من یرقان!

خدا شانس بده، پسر همسایه‌مون تو سریال قهوه تلخ یه پراید
برده. حالا اگه من با خودم مسابقه بدم دوم می‌شم!

می‌دونم شما هم نمی‌تونید کمکی به من کنید. آخرش می‌گین:
صبر داشته باش، بخند، شادباش، زندگی رو سخت نگیر. من امروز
اومدم اینجا به من راهکار ارایه بدین...»