

کارت های ساده

/ دکتر شهربانو قهاری /

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶

عنوان و نام پدیدآور: کار ناتمام / شهربانو قهاری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص.: مصور؛.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۴۲۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۰

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: فشارروانی درمان جایگزین

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ک ۹ق / ۴۸۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۱۸۳۴

روان‌شناسی

کارِ ناتمام

نویسنده: شهربانو قهاری

ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: الهه فرجی

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۴۲۲

ISBN: 9786007063422

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | ۸۶۰۸۲۲۴۶

صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵

www.ravanhonar.com

مقدمه // ۱

فصل ۱ // کار ناتمام // ۳

انواع کارهای ناتمام // ۹

تکالیف ناتمام // ۱۱

علائق ناتمام // ۱۵

نیازهای ناتمام // ۱۸

نیاز و خواسته // ۱۸

نیازهای بدنی // ۱۹

نیازهای روانی // ۱۹

دیدگاه مزلو // ۲۰

نیازها و فشارهای محیطی // ۲۲

ارضای نیازها // ۲۳

فصل ۲ // روابط ناتمام // ۲۷

دیگرتخریبی // ۲۸

روابط آزارگرانه // ۲۹

قربانیان // ۳۰

آزارگران // ۳۲

روابط قطع شده // ۳۴

قربانیان روابط عاطفی بیمارگونه // ۳۸

روابط مسموم // ۴۰

والدین آزارگر // ۴۱

والدآزاری // ۴۵

همسرآزاری // ۴۷

دوستان و همکاران آزارگر // ۴۹

تصمیم‌های ناتمام // ۵۰

ذهن منطقی // ۵۱

ذهن هیجانی // ۵۳

ذهن خردمند // ۵۴

فصل ۳ // سوگ ناتمام // ۵۷

سوگواری // ۵۸

نشانه‌های سوگ ناتمام // ۶۰

سوگواری // ۶۳

هیجان‌های منفی را تجربه کنید // ۶۴

یادآوری فرد متوفی // ۶۶

هویت جدید // ۶۷

معنای زندگی // ۶۸

دریافت کمک و حمایت // ۷۰

فصل ۴ // نشانه‌های کار ناتمام // ۷۳

احساس گناه // ۷۴

احساس گناه منطقی و غیرمنطقی // ۷۸

مقابله // ۷۹

احساس تاسف // ۸۴

دلایل تاسف // ۸۵

تاسف‌های منطقی و غیرمنطقی // ۸۹

مقابله // ۹۰

احساس ناامیدی // ۹۴

برای غلبه بر ناامیدی باید: // ۹۴

احساس نفرت // ۹۶

قضاوت // ۹۷

رهایی از نفرت // ۱۰۰

نفرت و بدرفتاری // ۱۰۲

حسادت // ۱۰۳

رهایی از حسادت // ۱۰۵

احساس خشم // ۱۰۹

ابرازخشم // ۱۱۳

روش‌های ناکارآمد // ۱۱۳

روش‌های کارآمد // ۱۱۳

احساس ترس // ۱۲۰

اشتغال ذهنی // ۱۲۲

نگرانی از انتقام // ۱۲۳

نشخوارهای ذهنی // ۱۲۳

فصل ۵ // فنون و راهبردهایی برای تمام کردن کار ناتمام // ۱۲۷

(۱) همدلی // ۱۲۷

(۲) پوزش خواهی // ۱۲۹

(۳) بخشش // ۱۳۱

دلایل آزار // ۱۳۴

نقش قربانی // ۱۳۵

رها کردن گذشته // ۱۳۶

بخشش خود // ۱۴۲

(۴) رویارویی با هیجان ها // ۱۴۶

نگارش احساسات // ۱۴۶

صندلی خالی // ۱۴۷

نگارش نامه مجازی // ۱۵۱

تجسم // ۱۵۱

ایفای نقش // ۱۵۲

خودگویی // ۱۵۳

کارت های مقابله // ۱۵۳

فصل ۶ // پیشگیری از تجارب ناتمام // ۱۵۵

پذیرش // ۱۵۶

رها کردن قضاوت // ۱۵۶

خطای شناختی // ۱۵۷

قضاوت و سرزنش دیگران // ۱۵۹

برای رها کردن قضاوت باید... // ۱۶۰

ذهن پاک // ۱۶۱

پنجره بزرگ // ۱۶۲

نوازش // ۱۶۵

حذف نوازش‌های منفی // ۱۶۶

نوازش‌های مثبت // ۱۶۹

مثبت‌اندیشی // ۱۷۱

شناسایی افکار // ۱۷۳

مقابله با افکار منفی // ۱۷۴

باورها // ۱۷۵

تغییر باورها // ۱۷۹

تغییر رفتار // ۱۸۲

تغییر باور با تغییر رفتار // ۱۸۲

تغییر احساس با تغییر رفتار // ۱۸۳

عشق‌ورزی // ۱۸۳

مقدمه

کار ناتمام^۱ به رویدادهای ناخوشایند و دردناکی اشاره دارد که از روبه‌رو شدن با آن اجتناب می‌کنیم مانند سوگواری نکردن برای عزیز ازدست رفته، قطع رابطه با کسی که با وی مشکل پیدا کرده‌ایم، شکست‌های عاطفی حل نشده، حسادت به دیگران و انتقام‌جویی از دیگران و... بسیاری از تجارب دردناک زندگی می‌توانند کار ناتمام ایجاد کنند مانند مورد تجاوز واقع شدن، مورد شکنجه قرار گرفتن، بدرفتاری و آزار دیدن به هر شکلی. همه ما اسیر کارهای ناتمام خود هستیم، رنج آنها را تحمل می‌کنیم، زیر بار آن خورد می‌شویم و به دلیل فشار روانی ناشی از آن نمی‌توانیم از تمامی ظرفیت‌های روانی خود استفاده کنیم. از آن جایی که رویارویی با کارهای ناتمام دردناک است معمولاً از رویارویی با آنها اجتناب می‌کنیم اما هزینه

گزافی برای اجتناب از آنها می‌پردازیم. مانند: از دست دادن لذت ناشی از زیستن در لحظه، از دست دادن سلامتی جسمی و روانی و ابتلا به افسردگی و اضطراب و...

اگر برای عمر و زندگی مان ارزش و اهمیت قایل هستیم رویارویی با کارهای ناتمام و تمام کردن آنها تکلیف و رسالتی است که بر دوش ماست. ما باید کارهای ناتمام خود را بشناسیم و آنها را تمام کنیم.

در این کتاب نه تنها با انواع کارهای ناتمام بلکه با فنون و مهارت‌هایی آشنا می‌شوید که با یادگیری آنها می‌توانید وضعیت‌های ناتمام زندگی تان را تمام کنید، مطالعه این کتاب را به شما توصیه می‌کنم. امید است مطالعه آن راهگشای شما باشد، در صورت تمایل به انتقاد و پیشنهاد به من ایمیل بزنید.

Michka2004@gmail.com

دکتر شهربانو قهاری