

حواست کجاست

افکار، تمرکز و حواس پرتی
وسواس



مؤلف: غلامعباس کوچکی
(روانشناس بالینی، مدرس، استاد و مشاور دانشگاه)
با همکاری: خانم صفیه ناجی آبادی

سرشناسه: کوچکی راوندی، غلامعباس، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: حواست کجاست؟: تمرکز و حواس پرتی، افکار،
وسواس / مولف غلامعباس کوچکی راوندی.

مشخصات نشر: اصفهان: کیاراد: شهید حسین فهمیده: بصائر، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص. شابک: ۴-۶۵-۶۴۹۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

عنوان دیگر: تمرکز و حواس پرتی، افکار، وسواس.

موضوع: وقت موضوع: پرورش ذهن

موضوع: وسواس -- درمان -- به زبان ساده

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ح ۹ ک ۳۲۱/۹ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۴۱۵۷۰

حواست کجاست؟

مولف: غلامعباس کوچکی

با همکاری: صفیه ناجی آبادی

انتشارات: کیاراد

ویراستار: صفیه ناجی آبادی

ویرایش: فرشته میرفندرسکی

طراح: نفیسه میرفندرسکی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۱

شابک: ۴-۵۶-۶۴۹۰-۶۰۰-۹۷۸

تعداد صفحات/ قطع: ۶۰ / پالتویی

لیتوگرافی: پارسا / چاپ: فانوس

صحافی: سلام

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۱۵۰۰ تومان

حواست کجاست؟

تلفن: پخش: ۰۹۱۳۷۴۳۱۰۸۱





فهرست مطالب

۸.....	حرف خودمانی:
۹.....	مقدمه مولف
افکار ، تمرکز و حواس پرتی	
۱۲.....	افکار
۱۵.....	چگونه تغییر را آغاز کنیم؟
۱۷.....	رابطه تفکر و تحقق آرزوها
۱۹.....	تمرکز و حواس پرتی
۲۰.....	تمرکز بر تنفس
۲۱.....	حالا اینجا باش
۲۱.....	روش عنکبوتی
۲۲.....	روش کش شوک
۲۲.....	روش شمارش معکوس
۲۲.....	روش حواستو جمع کن
۲۳.....	جا به جایی مکانی، تنها نبودن
۲۳.....	مکان‌های ممنوع
۲۳.....	جهت دادن به افکار مزاحم
۲۴.....	تفریح سالم
۲۴.....	داشتن روابط اجتماعی بالا
۲۴.....	بیکار نبودن
۲۴.....	ثبات حواس پرتی‌های ذهنی
۲۵.....	وقت ملاقات با تفکر
۲۵.....	افزایش سطح فعالیت
۲۶.....	صندلی خاردار
۲۶.....	صاف بشین
۲۶.....	علائم ورود ممنوع



- ۲۷..... تلفن تو قطع کن
- ۲۷..... دروغ گو نباشیم
- ۲۷..... به فکر کار خود باشیم
- ۲۷..... هنرمند خود باشیم
- ۲۷..... منفی نگر نباشیم
- ۲۸..... خودمان باشیم
- ۲۸..... شکایت نکنیم
- ۲۸..... درد دلت را بگو
- ۲۸..... ما آزادیم
- ۲۸..... قبول کنیم ناتوانیهایی هم داریم
- ۲۹..... از اشتباه کردن نترسیم
- ۲۹..... تسلیم همین لحظه (حال) شویم
- ۲۹..... صبور و مقاوم باشیم
- ۲۹..... عذر خواهی کنیم
- ۲۹..... گنجهای ذهنی
- ۳۰..... نه گفتن
- ۳۰..... راههای نه گفتن
- ۳۱..... تعیین هدف و پاداش برای خود
- ۳۱..... شاد باشیم
- ۳۱..... ایجاد توجه و علاقه جدید
- ۳۳..... محل رؤیایی
- ۳۱..... باور این که نیاز به چالش و خلاقیت داریم
- ۳۳..... نگران نگرانی نباشیم : یا نگرانی ، نگرانی ندارد
- ۳۴..... تبدیل پیش گویی به پیش بینی
- ۳۶..... دوپینگ با مشکلات
- ۳۷..... شناخت ضعف و قوت خود
- ۳۷..... رابطه شکست عشقی و تمرکز حواس



داشتن رفتار قاطعانه ۳۹

راه‌های جلوگیری از حواس پرتی و ... ۴۲

جلوگیری از انحرافات اخلاقی در اثر کنترل فکر ۴۴

وسواس

وسواس ۴۸

روشهای درمان ۴۹

نحوه برخورد حامی با فرد وسواسی ۵۱

پایان سخن ۵۵

منابع ۵۷



حرف خودمانی:

سلام،

من کتابی هستم که همین الان شروع به خواندنش کردی. ممنونم ازت، ممنونم که وقتت رو به من میدی، من واقعاً می‌خواهم دوست باشم. دوستی که اگر تو بخوای هر لحظه با توه. توی شادی‌ها، توی خستگی‌ها، توی مشکلات.

می‌دونم دنیایی که توش زندگی می‌کنی، گاهی برات تلخ و خسته کننده میشه. گاهی خیلی کلافه و بی‌حوصله میشی، درسته؟ اما من به قصد کمکت حالا اینجام. یادت میدم همه مشکلات رو خودت حل کنی، فقط خودت.

می‌دونی؟ شاید باور این حرف که می‌خوام بگم برات سخت باشه، اما باور کن که مشکلات همه آدم‌ها از ذهنشون منشأ می‌گیره و دقیقاً من به همین علت الان پیش توام. برای این که یه دنیا راه نشونت بدم تا ببینی میشه با استفاده از ذهنت، تمام مشکلات رو حل کنی و خودت، زندگی حتی دنیای اطرافت رو عوض کنی. یعنی اگر ذهنت رو رهبری کنی، می‌تونی تمام تلخی‌ها رو شیرین کنی. مثلاً

خوب حالا برو صفحه بعد تا قدم به قدم راه حل‌هامو برات بگم. از تو خیلی ممنونم.



مقدمه مولف

امروزه بیشتر روانشناسان به نقش افکار و باورها در شکل گیری هیجانات و رفتارهای ما اعتقاد راسخ دارند و رفتار و هیجانات انسان‌ها را برگرفته از افکار او می‌دانند. براساس اعتقاد روانشناسان، شناخت‌ها، باورها، و افکار ما تعیین کننده رفتارهای ماست و برای درمان اختلالات روانی، باید افکار غلط را اصلاح کرد. افکار صحیح منشأ رفتارهای معقول و هنجارند ولی افکار منفی، فرد را به چالش می‌کشند و زندگی او را مختل کرده و باعث سردرگمی ذهنی او می‌شوند که یکی از نشانه‌های آن حواس پرتی، بی‌حوصلگی، عدم تمرکز، افکار منفی و مزاحم و... است. پس کنترل افکار در پیش گیری و درمان انحراف‌های اخلاقی نقش اساسی و مهم دارد. در آموزه‌های دینی هم به این مهم بسیار توجه شده است و نقش کنترل افکار در شکل گیری رفتار، مهم ارزیابی شده است. چون افکار باعث شکل گیری هیجانات و مشغول شدن ذهن می‌شود و بعد، قلب انسان را تحت سیطره وسوسه‌ها درآورده و درعوض محبت الهی را از دل انسان می‌زداید.



حال قبل از این که وارد بحث افکار منفی و مزاحم ،
بی حوصلگی، حواس پرتی، عدم تمرکز و... شویم توجه به دو
نکته ضروری است :

۱- مواردی که در بالا بیان شد حالت‌هایی هستند که در همه
افراد وجود دارد که به خاطر عدم توجه ما به صورت ادامه دار
جریان دارد. پس طبیعی است که درمان آن نیز ادامه دار و
محتاج به گذشت زمان باشد که باید با حوصله و صبر و با کمک
مشاوره حضوری یا به صورت مکاتبه‌ای و در جلسات متعدد با راه
کارهای ارایه شده از طرف کارشناسان و متخصصین آن بر این
مشکل پیروز شویم و هیچ وقت انتظار معجزه از ناحیه روانشناس
و مشاور خود نداشته باشیم.

۲- باور داشته باشیم که انسان می‌تواند در وضعیت و حالت
روانی - رفتاری خود تغییر ایجاد کند و نباید هیچ گاه و در هیچ
مسأله‌ای خود را ناتوان وضعیف تصور کند. با این طرز فکر
می‌توانیم به راحتی با عادت خود مقابله کرده و آن را به حد
اعتدال و مطلوب برسانیم.