

زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی - رفتاری)

تألیف
مایکل نینان
ویندی درایدن

ترجمه
زهرا اندوز
دکتر سحر حمیدپور



سرشناسه: نینان، مایکل، ۱۹۵۳-م.
(Neenan, Michael)
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی - رفتاری) / نویسنده مایکل نینان، ویندی درایدن؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص، قطع: رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۶-۵
عنوان اصلی: Life coaching: a cognitive-Behavioural Approach, 2002
موضوع: راه و رسم زندگی؛ شناخت درمانی.
شناسه افزوده: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰-م.
شناسه افزوده: اندوز، زهرا، مترجم؛ حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ن۹۴/۲ BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۸۶۹۷

مایکل نینان، ویندی درایدن
زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی - رفتاری)
ترجمه: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور
فروست: ۸۱۰
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: علی‌نیا
طراح جلد: احسان ارجمند
ناشر: نفیس‌نگار، صحافی: روشنگر
ناپ اول، فروردین ۱۳۹۳، ۱۶۵۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۶-۵
www.ketab-arjmand.com

این کتاب به‌دولت ایران حمایت از مؤلفان و مصنفان و نشر و توزیع آن ممنوع است، هر کس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مورخ پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر ۱۶، آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پلاک ۶۲۸۱۵۷۴، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶، تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، طبقه ۴، تلفن: ۰۱۱۱-۲۲۲۷۰۰۴
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳۱-۳۲۳۰۰۰۰
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۰۰-۳۰۰۰۰۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳۱-۲۸۱۰۳۸

بها: ۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹ ۰۹۹ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱:	دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲:	دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل:	دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۵		مشکلات مترجمان
۷		مقدمه
۹		فصل اول: کلیات مدیریت بحران‌های دردرساز
۳۷		فصل دوم: مشکل آشنایی در برابر مشکل گشایی
۵۳		فصل سوم: غلبه راهکارها بر کارها
۷۰		فصل چهارم: تنظیم وقت
۸۶		فصل پنجم: پشتکار
۱۰۲		فصل ششم: برخورد درست با انتقاد
۱۲۱		فصل هفتم: جسارت
۱۳۹		فصل هشتم: خطرپذیری و تصمیم‌گیری
۱۵۸		فصل نهم: درک فرآیند تغییر شخصی
۱۸۱		فصل دهم: جمع‌بندی
۱۹۱		منابع

کنون ای خردمند ارج خرد
بدین جایگه گفتن اندر خورد
خرد رهنمای و خرد دلگشای
خرد دست گیرد به هر دو سرای
ازو شادمانی وزو مردمی است
ازویت فزونی و زویت کمی است
ازویت هر دو سرای ارجمند
گسسته خرد پای دارد به بند
خرد چنان است چون بنگری
که بی چشم شایان جهان نسپری

«فردوسی»

کتاب‌های زیادی در حوزه روان‌شناسی نوشته شده است تا بتواند برای حل مشکلات و گسری‌های افراد، اصول علمی را در قالب راهکارهایی عملی ارائه دهد. برخی از این کتاب‌ها از این روش‌ها برای برخورد با افراد بوده‌اند و مورد توجه علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند. تبدیل مفاهیم انتزاعی به روش‌های عینی و قابل درک، کاری در خور اهمیت و تقدیر است. صاحب‌نظران حوزه روان‌درمانی شناختی سعی کرده‌اند تکنیک‌های درمانی را از کلینیک‌ها و مراکز مشاوره بیرون بکشند و آن‌ها را در قالب کتاب‌های خودیاری عرضه کنند تا افراد بیشتری بتوانند از خدمات روان‌شناختی بهره ببرند. آلبرت الیس هر دو در این راه موفق بوده‌اند به طوری که رویکرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی آلبرت الیس با پرکاری و تلاش شخصی‌ناپذیر و پایداری در این راه بیشتر گام برداشته است.

کتاب حاضر از جمله کتاب‌هایی است که با استفاده از آخرین یافته‌های علمی و پژوهشی به ارائه راه‌حل‌هایی برای حل و فصل مشکلات و قبیل اهمال‌کاری، کم‌رویی، برخورد نامناسب با انتقاد، تصمیم‌گیری نادرست یا عجز به توانایی در حل مشکلات می‌پردازد.

نکته حائز اهمیت دیگر اینکه بسیاری از مراجعه‌سازان و کلینیک‌های روان‌شناسی، اختلال روانی قابل تشخیصی ندارند، اما نمی‌توانند و نمی‌توان خود به درستی بهره ببرند. این امر به ویژه درباره دانشجویان و دانش‌آموختگان بیشتر صادق می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است دانشجویی به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کند و متخصص بالینی نتواند او را در یکی از طبقات تشخیصی اختلالات روانی قرار دهد، ولی شخص علائمی حاکی از بلاتکلیفی، ناتوانی در حل مشکلات، برخورد نامناسب در برابر انتقاد، انجام ندادن تکالیف درسی تا آخرین دقایق ترم و ... را بروز می‌دهد. کتاب حاضر می‌تواند در حل این مشکلات مؤثر افتد.

نام اصلی کتاب "Life Coaching" است که عنوان «زندگی خردمندانه» برای آن انتخاب شد. زندگی نه می‌تواند بر پایهٔ عقل و استدلال بچرخد، نه بر پایهٔ عشق و احساس. هر کدام از این‌ها اگر بخواهند به تنهایی بر رفتار حکمرانی کنند، مشکلاتی را به دنبال خواهند داشت. ذهن خردمند، ترکیب ذهن منطقی و ذهن هیجانی است. در ترجمهٔ کتاب سعی شده تا حد ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود. اینکه مترجمان چقدر در این مهم موفق بوده‌اند را خوانندگان و صاحب‌نظران بهتر می‌دانند و ارائهٔ پیشنهادات و انتقادات‌شان می‌تواند راه‌گشای کارهای بهتر در آینده و اصلاح خطاهای گذشته‌مان باشد.

انلوز

حمیدپور

نوع تمرین شما در مورد رویدادهای زندگی تان، تأثیر شگرفی بر شیوه احساس شما درباره این رویدادها دارد. بنابراین، تغییر نوع تفکر، تغییر احساس را به دنبال خواهد داشت. این اصل، جوهر اساسی یکی از رویکردهای مسلط روان‌درمانی و مشاوره است که رفتاردرمان شناختی^۱ نامیده می‌شود. شناخت طرز فکر تان درباره رویدادها به شما کمک می‌کند به رفتار خود را به گونه‌ای خاص احساس کرده و رفتار می‌کنید (به عنوان مثال، «شما از صحبت کردن در حضور جمع، اضطراب دارید چون فکر می‌کنید نمی‌توانید به خوبی سخنرانی کنید». وقتی چنین دانشی را فرا گرفتید، می‌توانید تصمیم بگیرید که طرز فکر تان را تغییر دهید. زندگی بهتری نصیب شما شود (به عنوان مثال، «کارتان را با کفایت و اعتماد به نفس انجام می‌دهید. انجام دادن کار برای شما مهم‌تر از بی‌نقص بودن آن می‌شود»). اینکه چگونه به چنین بینش و مهارتی دست پیدا می‌کنید، موضوعی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود.

آرون بک^۲ و آلبرت الیس^۳، بنیان‌گذاران رفتاردرمانی شناختی، خیلی علاقه‌مندند که این رویکرد درمانی را از مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناختی خارج کنند و آن را به سطح جامعه بکشانند تا افراد بیشتری از روش‌های عملی و مشاوره‌آموزش اصول روان‌شناختی بهره‌مند شوند. ما مخصوصاً به «آموزش اصول روان‌شناختی»^۴ برای افراد سالم علاقه‌مندیم و آن را مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی^۵ می‌نامیم. مهارت‌آموزی را می‌توان «هنر ایجاد شرایط مناسب برای تسهیل یادگیری و پیشرفت دیگران» تعریف کرد (داوونی^۵؛ ۱۹۹۹؛ ص ۱۵). ما معتقدیم که مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی برای رسیدن به چنین کمال فردی‌ای مناسب است.

1. Cognitive-Behaviour Therapy

2. Aaron Beck

3. Albert Ellis

4. Cognitive-Behavioural Coaching (CBC)

5. Downey

البته مهارت آموزی رفتاری - شناختی، هیچ‌گونه راه‌حل فوری و جادویی برای تغییر و رفع مشکلات شخصی پیش پای شما نمی‌گذارد، بلکه به این نکته تأکید می‌کند که برای حل مشکلات و چالش‌های زندگی‌تان، و دستیابی به نتایج موفقیت‌آمیز، نیازمند تلاش و تعهد مداوم هستید. اگر در زمره افرادی هستید که بدون تلاش می‌خواهید به تغییرات بزرگ دست پیدا کنید، این کتاب به درد شما نمی‌خورد! به یاد داشته باشید که تنها خواندن کتاب خودیاری، به شما کمکی نمی‌کند. تغییر شما بستگی به میزان به‌کارگیری مداوم از دستورالعمل‌های این کتاب دارد.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟ این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در این «روزگار بلاخیز» گرفتار شده‌اند. کسانی که با عمل کردن به ایده‌های جدید، استقبال از دیدگاه‌های متضاد، تغییر در شیوه تفکر و جست‌وجوی فرصت‌هایی برای بودشکوفایی، در پی پرورش قابلیت‌های خود هستند. با این حال، حتی چنین ویرانی‌هایی خود شما را در برابر به وجود آمدن مشکل در زندگی‌تان یا ناتوانی در انجام درست کارها، سون‌نگه نمی‌دارد.

در این کتاب، شما از مشکلات شایع اهمال‌کاری، کم‌رویی، ضعف در مدیریت زمان، برخورد نادرست با انتقاد و نداشتن پشتکار برای دستیابی به اهداف می‌پردازیم. اگر اطلاعاتی را که در کتاب ارائه شده است، ملکه ذهن خود سازید و طبق توصیه‌های آن عمل کنید، گفت‌وگوهای شما بیشتر می‌شود و به زندگی ثمربخش‌تر و رضایت‌مندانه‌تری دست می‌یابید.