



حفظ سلامت روان

ترجمه:

دکتر پری صالحی کلاهی و مهرداد افشار
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس

انتشارات فرامتن ۱۳۸۸

سرشناسه: لازاروس، آرنولد. ۱۹۳۲ م.

Lazarus, Arnold A.

عنوان و نام پدیدآور: حفظ سلامت روان/ [نویسندگان آرنولد لازاروس، کلیفورد لازاروس]؛ ترجمه پری صالحی

کلاهی و مهین بذرافشان

مشخصات نشر: شیراز: فرامتن، ۱۳۸۸

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص.

شابک: 978-964-2861-12-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

The 60 second shrink: IUI strategies for Staying sane in acrazy

world, 1997

یادداشت: کتاب حاضر در سال ۱۳۸۷ توسط شمس الدین حسینی و الهام آرام نیا تحت عنوان

"به فارتها: ۶۰ ثانی" به فارسی ترجمه و توسط انتشارات نسل نو اندیش منتشر شده است.

عنوان در مهارتهای زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: بهداشت روان

شناسه افزوده: لازاروس، کلیفورد، ۱۹۶۱- م

Lazarus, Clifford A.

شناسه افزوده: شمس الدین حسینی، پری، ۱۳۳۸-، مترجم

شناسه افزوده: بذرافشان، مهین، مترجم

رده بندی کنگره: ۶۴۱۳۳۸

رده بندی دیو یی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۳۴۲۸۱



عنوان اصلی: حفظ سلامت روان

مترجمان: دکتر پری صالحی و مهین بذرافشان

ویراستار: دکتر فاطمه محمدی

ناشر: انتشارات فرامتن

طراح: مسعود محمدی

حروفچینی و صفحه آرایی: ملیح

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

چاپ: سپهر

لیتو گرافی: سپهر اسکندر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۶۱-۱۲-۵

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش: انتشارات فرامتن

شیراز، انتهای خیابان عفیف آباد، نبش کوچه ۲۲، پلاک ۴۱۵

تلفن: ۰۷۱۱-۶۲۹۳۱۰۸ (۰۷۱۱) همراه: ۰۹۱۷۳۰۹۷۳۹۸

مقدمه ناشر:

در عصر هیجانات و استرس های زندگی و رقابتی، نیاز به عوامل آرامش دهنده و آگاهی های لازم در این زمینه برای انسان فسیل و موفقیت طلبی لازم و ضرورت دانستن آنها واقعیتی انکار ناپذیر است. این کتاب در اوج نیاز به آگاهی بر آن است تا ظریفترین و دقیق ترین نتایج تحقیقات روانشناسی را به شکلی کاربردی در اختیار خواننده قرار دهد. مترجمین کتاب نیز با بهره مندی از سال ها تجربه مشاوره های روانشناسی و تدریس در دانشگاههای داخل و خارج به این نتیجه رسیده اند که این کتاب را از بین تعداد بی شمار کتابها موجود، انتخاب و به فارسی برگردانند تا خوانندگان فارسی زبان بتوانند با مطالعه این کتاب به علت و علل بخشی از مشکلات خود پی برده و ابزار مواجهه و مقابله با آنها را بدست آورند. مترجمین نیز به نوبه خود علاوه بر تبریک این موفقیت به سرکار خانم دکتر پری صالحی کلاهی را بجناب سرکار خانم مهین بذرافشان مترجمان کتاب حاضر؛ امیدوارم مردم فهیم و شعورمند ایران با صرف وقت بیشتر برای مطالعه منابع غنی و توصیه شده، علاوه بر کاهش مشکلات خود آرامش لازم دست یافته و درپرتو افکار مثبت و الهی از زندگی آرام و سرشار از موفقیت برخوردار باشند. توأمان سلامت و نشاط برای همه خوانندگان خوب این کتاب آرزو مندیم.

دکتر فاطمه محمدی

مدیر مسئول انتشارات فرامتن

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۹
- مقدمه ۱۰

روشهای حفظ سلامت روان

- ۱ - آنچه به هنگام گفتگو با خودتان باید بگوئید ۱۱
- ۲ - قدرت تصوّر ذهنی ۱۳
- ۳ - ریاپردازی برنامه‌ریزی شده ۱۵
- ۴ - کسب تعادل روانی ۱۶
- ۵ - روبرو شدن ۱۸
- ۶ - ترک عادات ۲۰
- ۷ - تعیین جایگاه بخش هیجانات ۲۱
- ۸ - تصوّر نیرو بخش خاص ۲۳
- ۹ - استفاده از روشهای موسیقی ۲۴
- ۱۰ - تقویت حواس پنجگانه ۲۶
- ۱۱ - حل مسأله (مشکل‌گشایی) ۲۷
- ۱۲ - مدی‌تیشن: بخش اول ۲۹
- ۱۳ - مدی‌تیشن: بخش دوم ۳۰
- ۱۴ - روشهای سریع آرامش ۳۲
- ۱۵ - غلبه بر بی‌خوابی ۳۳
- ۱۶ - غلبه بر مسامحه کاری و تعلل: بخش اول ۳۵
- ۱۷ - غلبه بر مسامحه و تعلل: بخش دوم ۳۶
- ۱۸ - احساس شما زائیده نحوه تفکر شماست ۳۸
- ۱۹ - چگونه می‌توان با افکار سالم‌تر زندگی شادتری داشت؟ ۳۹
- ۲۰ - استبداد "بایدها" ۴۰
- ۲۱ - نکات بیشتری درباره "بایدها" و "اجبارها" ۴۲
- ۲۲ - خطرات خوش بینی بیش از حد ۴۳
- ۲۳ - هیچکس کامل نیست ۴۵
- ۲۴ - غم آفریده خود ماست ۴۶
- ۲۵ - از انتظارات بیش از حد احتراز کنید ۴۸

- ۲۶- قضاوت منصفانه و قضاوت عجولانه ----- ۴۹
- ۲۷- نتیجه‌گیری بی اساس و عجولانه ----- ۵۱
- ۲۸- از خود- فاشیسمی بهره‌یزید ----- ۵۲
- ۲۹- اشتباهات می‌توانند آموزنده و سازنده باشند ----- ۵۴
- ۳۰- واقعیت‌ها و نظرها ----- ۵۵
- ۳۱- تعیین اهداف واقع‌گرایانه ----- ۵۷
- ۳۲- از حرفهای دیگران ناراحت نشوید ----- ۵۸
- ۳۳- تقاضای اساسی (مشخصات افراد روان رنجور) ----- ۶۰

درباره اعمال خود مشورت کنید:

- ۳۴- به عمل کردن باید یا خندانی نیست ----- ۶۳
- ۳۵- بیاموزید که مسئولیت را با دیگران تقسیم کنید ----- ۶۴
- ۳۶- مطالبی درباره کارکرد مفید مؤثر ----- ۶۶
- ۳۷- زندگی خود را با طنز بیامیزید ----- ۶۷
- ۳۸- اهمیت تحرک ----- ۶۹
- ۳۹- قبول مسئولیت ----- ۷۰
- ۴۰- احساسات خود را سرکوب نکنید ----- ۷۱

پی‌ریزی ارتباط موفق:

- ۴۱- کلیدهای یک ازدواج موفق ----- ۷۳
- ۴۲- چگونه می‌توان یک رابطه شکل‌دار را اصلاح یا یک رابطه خوب بهتر کرد ----- ۷۵
- ۴۳- برای (داشتن) یک ازدواج موفق مبارزه کنید ----- ۷۶
- ۴۴- آیا می‌توانید به او اعتماد کنید؟ بستگی دارد به ... ----- ۴۴
- ۴۵- چگونگی عمل شما مهمتر است از اینکه شما چه کسی هستید ----- ۷۹
- ۴۶- مهربانی بر نامهربانی غلبه نخواهد کرد ----- ۸۰
- ۴۷- فرزند پروری مؤثر (بخش اول) ----- ۸۱
- ۴۸- فرزند پروری مؤثر (بخش دوم) ----- ۸۳
- ۴۹- فرزند پروری مؤثر (بخش سوم) ----- ۸۴
- ۵۰- اهمیت دوستی واقعی ----- ۸۶

ایجاد ارتباط مؤثر

- ۵۱- ارتباط مؤثر ۸۹
- ۵۲- تفاوت جنسیتی در ایجاد ارتباط ۹۱
- ۵۳- شناخت عناصر اصلی ارتباط ۹۲
- ۵۴- روش نه گفتن ۹۴
- ۵۵- رها کردن از غبطه خوردن و غم های گذشته ۹۵
- ۵۶- نمرات تعمیم دادن ۹۷
- ۵۷- به کار بردن "من" به جای شما ۹۹
- ۵۸- برخوردی با اعضای اساس ۱۰۱
- ۵۹- انتقاد کردن ۱۰۳
- ۶۰- انتقاد پذیری ۱۰۴
- ۶۱- زبان هیجانی منفی ۱۰۶
- ۶۲- جسارت، پرخاشگری و تفاوتی ۱۰۸
- ۶۳- رعایت بیش از حد حریم شخصی ۱۰۹
- ۶۴- امتیازات خود افشائی ۱۱۱

غلبه فشار روانی

- ۶۵- فشار روانی ۱۱۳
- ۶۶- مراحل فشار روانی ۱۱۴
- ۶۷- فشارهای زندگی روزمره ۱۱۵
- ۶۸- نگذارید از پا در آیید ۱۱۷
- ۶۹- جملات محشت انگیز ۱۱۹
- ۷۰- اختلال وسواس-اجبار ۱۲۱
- ۷۱- اختلال اضطرابی تعمیم یافته ۱۲۲
- ۷۲- غلبه بر اضطراب ۱۲۴
- ۷۳- تعدیل اضطراب: منابع در برابر ریسک ها ۱۲۵
- ۷۴- اختلال تنفس ۱۲۶
- ۷۵- اختلال شخصیت ۱۲۸

مقایله با افسردگی، خشم و اختلالات خلقی

- ۷۶- افسردگی ----- ۱۳۱
- ۷۷- خشم ----- ۱۳۲
- ۷۸- واقعیات بیشتر درباره خشم ----- ۱۳۴
- ۷۹- چرا داشتن یک سوپاپ اطمینان لازم است ----- ۱۳۶
- ۸۰- به خاطر ناراحتی و تأثر خود خود را ناراحت نکنید ----- ۱۳۷
- ۸۱- خلق و وسانات خلقی ----- ۱۳۹

کنترل وزن

- ۸۲- آیا می - اهید وزن کم کنید؟ به چه قیمتی؟ ----- ۱۴۱
- ۸۳- کاهش وزن پایدار: محسوس: بخش اول ----- ۱۴۳
- ۸۴- کاهش وزن پایدار: محسوس: بخش دوم ----- ۱۴۵
- ۸۵- کاهش وزن پایدار و محسوس: بخش سوم ----- ۱۴۶
- ۸۶- کاهش وزن پایدار و محسوس: بخش چهارم ----- ۱۴۸
- ۸۷- کاهش وزن پایدار و محسوس: بخش پنجم ----- ۱۴۹
- ۸۸- تفاوت بین روان پزشکان و روان شناسان ----- ۱۵۱
- ۸۹- سه روش اصلی روان درمانی ----- ۱۵۳
- ۹۰- روان درمانی کوتاه مدت و بلند مدت ----- ۱۵۵
- ۹۱- درمانگران مختلف ----- ۱۵۷
- ۹۲- روان درمانی را زیاد اسرارآمیز نکنیم ----- ۱۵۸
- ۹۳- انتخاب درمانگر ----- ۱۶۰
- ۹۴- تصورات نادرست درباره استفاده از روان درمانی ----- ۱۶۲
- ۹۵- روان درمانی یک فرایند زیستی- روانی- اجتماعی است ----- ۱۶۴
- ۹۶- داروهای روان درمانی ----- ۱۶۶
- ۹۷- آیا دچار مشکل شده‌اید؟ برای بهبودی چیزی بخورید و یا در مورد آن کاری انجام دهید ----- ۱۶۸
- ۹۸- روابط بین سلامت جسمی و روانی ----- ۱۶۹
- ۹۹- بهانه‌هایی برای اجتناب از روان درمانی ----- ۱۷۱
- ۱۰۰- کم کردن شکاف بین علم و عمل ----- ۱۷۳
- ۱۰۱- چرا بسیاری از مردم تغییر نمی‌کنند ----- ۱۷۴
- ۱۰۲- آیا باید خوددار باشم و خم به ابرو نیاورم؟ ----- ۱۷۶

مطالب بیشتر درباره بهداشت روان

- ۱۰۳- منش‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟ ----- ۱۷۹
- ۱۰۴- لازم الاجرا بودن ----- ۱۸۰
- ۱۰۵- سندرم قبل از عادت ماهیانه (PMS) ----- ۱۸۲
- ۱۰۶- فطرت یا تربیت ----- ۱۸۴
- ۱۰۷- اعتدال به کافئین ----- ۱۸۶
- ۱۰۸- اخلالات توجه و بیش‌فعالی ----- ۱۸۷
- ۱۰۹- خواب درمانی (هیپنوتیزم) ----- ۱۸۹
- ۱۱۰- پیشگویی‌ها، درد و سیکل‌های منفی ----- ۱۹۱
- ۱۱۱- نکات بیشتر درباره پیشگویی‌های خود - ساخته ----- ۱۹۲
- ۱۱۲- اختلالات شخصیت ----- ۱۹۴
- ۱۱۳- اهمیت استعداد فنی ----- ۱۹۶
- ۱۱۴- دو اشتباه رایج در سبک زندگی ----- ۱۹۸
- ۱۱۵- معتادان گمنام الکلی و بستوانی طاقی ----- ۲۰۰
- ۱۱۶- کتابهای خود- یاری: برخی سبک‌های قوت و ضعف ----- ۲۰۲

پیشگفتار

اولین بار که آرنولد و کلیفورد لازاروس^۱ را ملاقات کردم، دانشجوی دوره تخصصی اعصاب و روان در دانشگاه علوم پزشکی پیل^۲ بودم. در آن زمان آرنولد استاد و رئیس بخش آموزش بالینی در بخش روانشناسی دانشگاه پیل بود و من به عنوان پرستار، از کلیف نه ساله و خواهر یازده ساله‌اش نگهداری می‌کردم. کلیف با وجودی که بیشتر وقت خود را به بازی می‌گذراند ولی کاملاً پیدا بود که پسر باهوشی است. کسب درجات علمی رفیع آرنولد و مشاهده پسرش کلیفورد که دکترای روانشناسی را دریافت کرد و به جای آنکه پا جای پای پدرش بگذارد، از او سبقت گرفت، شگفت‌آور بود. کلیفورد علاوه بر دستیابی به اطلاعات وسیع در روان درمانی، مدت پنج سال سرپرستی یک گروه پژوهشی در خدمات روان درمانی را برعهده گرفت که درباره یک روش مداوای روان درمانی جدید مطالعه می‌کردند. در همین حین در زمینه تست‌های اعصاب و روان تخصص یافت.

همانطور که در محتوای این کتاب پیداست، این پدر و پسر کتابی نوشتند که علاوه بر مطالب همه‌انگیز بسیار دلنشین بوده و موضوعات پیچیده روانپزشکی، روانشناسی و بطور کلی دانش روان را به نحو قابل درکی توضیح می‌دهد. گنجاندن اینهمه اطلاعات در مطالب چنین کتاب کوچکی حیرت‌انگیز می‌باشد. این دو نفر، استعداد شگفت‌انگیزی در جمع دقیق واقعیات، بیان نظرات خود و نیز ارائه راهکارهای مؤثر و کاربردی که کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد، نشان داده‌اند.

آنچه توجه مرا بیشتر جلب کرده است آن است که کتاب هم آسان است و هم خواننده را به مطالعه آن ترغیب می‌نماید. هر بخش را می‌توان به طور مجزا مطالعه کرد و از آن بهره گرفت. برای هر مورد، یک فصل و بعد از آنچه در اطراف ما دیده می‌شود آورده شده است و هرکس می‌تواند به سرعت از درایت موجود در تمام بخش‌های کتاب در زندگی شخصی خود استفاده کرده و سلامت روحی خویش و افراد مورد علاقه‌اش را در سطح عالی نگاه دارد. من گمانه‌ها باید در قفسه هر کتابخانه‌ی خانوادگی نگهداری و در سطح وسیعی مطالعه شود. دکتر هارولد. اچ. بلوم فیلد، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب: "چگونه افسردگی را درمان کنیم."

Harold. H. Bloom Field , MD Author of the best – selling
book: "How to Heal Depression"

1 - Arnold and Clifford Lazarus

2 - Yale University Medical School

مقدمه

به عنوان دستیار تهیه کننده یک برنامه یک ساعته رادیویی به نام "مطالبی درباره بهداشت روان"^۱ که توسط کلیفورد از رادیو محلی پخش می شد؛ کار می کردیم؛ از ما خواسته شد تا در برنامه خبری ساعت ۱۷ الی ۱۸ بعد از ظهر هر روز مطالبی را در زمینه بهداشت روان از رادیو پخش نماییم. اندیشه تهیه عناوین مختصر و ساده بهداشت روانی و تدریج موضوعات مختلف روانشناسی و روان درمانی که مورد استقبال قرار گرفته است، بخش بود. در حالی که برنامه هفتگی ما نیاز به آمادگی چندانی نداشت؛ ولی برنامه روزانه ما باید با دقت نوشته می شد. (بخصوص وقتی که یک میهمان در برنامه حضور می یافت و سخنندگان موضوعات جالبی را مطرح می کردند). هر یک از ما بایستی سه یا چهار بار را می نوشتیم و سپس در استودیو آن را ضبط می کردیم و به نوبت پارگراف ها را می خواندیم. کنار هم چیدن این نکات، عناوین و توضیحات مختصر؛ مستلزم زمان و فکر معین خاص بود. بعدها برخی دوستان پیشنهاد چاپ آن را دادند و ما تصمیم گرفتیم این کار را انجام دهیم.

مردم به کتابهایی علاقه مند هستند که مردم را از اول تا آخر بخوانند اما بتوانند بطور انتخابی هر بخش را که لازم دارند بخوانند. کتاب حاضر را می توان به هر ترتیبی خواند. به آسانی می توانیم بخش های مختلف آن را بطور سطحی بخوانیم و قسمت های بخصوصی را که مورد علاقه ماست انتخاب کنیم. تفسیرهای مختصر و موجز با این هدف آورده شده است تا قوای فکری را تقویت کند، نکات برجسته مفید و شرح های مختصر بسیار ارزشمندی را فراهم می نماید. ما از "سوزان کریگر"^۲ سپاسگزاریم که تمامی دست نوشته ها را خواند و پیشنهادات بسیار ارزنده داد.