

اندیشه‌های زندگی‌ساز

(مهار احساسات)

میکائیل نینان - ویندی درایدن

ترجمه

ناصر عظیمی - طلا میرهادیزاده



انتشارات فرهنگ آوا



اسرار استخوان درید

تهران ۱۳۸۴

Neenan, Michael

نینان، مایکل، ۱۹۵۳ - م.
اندیشه‌های زندگی‌ساز (مهار احساسات) / میکائیل نینان، ویندی درایدن؛
ترجمه ناصر عظیمی، طلا میرهادیزاده. - تهران: فرهنگ نارا، ۱۳۸۴.
۲۶۵ ص. مصور.

ISBN 964-94610-3-5

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:
Life coaching a cognitive-behavioural
approach, 2002

۱. راه و رسم زندگی. ۲. شناخت درمانی. الف. درایدن، ویندی، ۱۹۵۰ -
م. Dryden, Windy ب. عظیمی، ناصر، مترجم. ج. میرهادیزاده، طلا، ۱۳۲۶ -
مترجم. د. عنوان. ه. عنوان: مهار احساسات.

۱۵۸/۱

BF۶۲۷/ر۲۹۴

۱۳۸۴

م۳-۲۸۷۴۳

کتابخانه ملی ایران



انشارات فرهنگ نارا



انشارات مروارید

تهران خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، ۱۳۱۲ / صندوق پستی ۴۵۷-۱۳۱۴۵

تلفن ۶۴۱۴۰۴۶-۶۴۰۰۸۶۶

پست الکترونیک: morvarid_pub@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.iketab.com

◆
اندیشه‌های زندگی‌ساز

(مهار احساسات)

میکائیل نینان - ویندی درایدن

ترجمه ناصر عظیمی - طلا میرهادیزاده

ویراستار میرمحمود میرزاده

طراح جلد فرشید مثقالی

چاپ اول ۱۳۸۴

چاپ دیدآور

تیراژ ۲۳۰۰

شابک ۹۶۴-۹۴۶۱۰-۳-۵ ISBN 964-94610-3-5

مرکز پخش انتشارات مروارید، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، ۱۳۱۲

جلد شمیز ۲۴۰۰ تومان / جلد لوکس ۲۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه‌ی نویسندگان	۵
مقدمه مترجم	۹
فصل یک چگونه با هیجانات ناخوشایند مواجه شویم	۱۱
فصل دوم مشکل آفرینی و رفع مشکل	۵۱
فصل سوم غلبه بر اهمال‌کاری	۷۳
فصل چهارم مدیریت زمان	۹۷
فصل پنج پشتکار	۱۱۹
فصل ششم چگونگی مواجهه با انتقاد	۱۴۳
فصل هفتم قاطعیت	۱۶۹
فصل هشتم ریسک کردن و تصمیم‌گیری	۱۹۱
فصل نهم درک فرایند تغییر فردی	۲۱۹
فصل دهم جمع‌بندی	۲۵۱

مقدمه‌ی نویسندگان

طرز فکر شما درباره‌ی رویدادهای زندگیتان، تأثیر بسیار زیادی روی نوع احساس شما درباره‌ی آنها دارد؛ طرز فکر خود را تغییر دهید تا احساس شما تغییر کند. جوهر «رفتاردرمانی بر مبنای شناخت» که امروزه کاربرد گسترده‌ای در زمینه‌ی مشاوره‌های روانی دارد، همین است.

درک نگرش شما درباره‌ی رویدادهای زندگی، روشنگر نوع احساسات و رفتارهای کنونی شماست (برای مثال شما از سخن گفتن در جمع نگرانید و از آن اجتناب می‌کنید، زیرا می‌ترسید سخنرانی شما عالی نباشد)، اما وقتی از این دانش مجهز شدید، می‌توانید در مورد جایگزین کردن دیدگاهی که احتمالاً نتایج بهتری در زندگی شما دارد، به جای این دیدگاه، تصمیم بگیرید (مثلاً: «مهارت و اعتماد، در اثر تمرین و تکرار ایجاد می‌شود، بنابراین انجام دادن آن کار، به نحوی که در توان شماست، بسیار مهم‌تر از عالی انجام دادن آن است.») این کتاب شما را در رسیدن به این هدف یاری می‌کند.

آرون بک^۱ و آلبرت الیس^۲، بنیان‌گذاران مکتب «رفتاردرمانی بر مبنای شناخت» بسیار مشتاق بوده‌اند تا این نوع درمان را از اتاق‌های مشاوره بیرون بکشند و به گستره‌ی جامعه ببرند تا برای روش‌های آموزشی و درمانی خود، مخاطبان بیشتری پیدا کنند. ما در کارهای درمانی خود با

گروه‌های غیردرمانگاهی، بیشتر به جنبه‌های آموزشی-روانی آن علاقه‌مندیم و روش خود را در این زمینه، تعلیم رفتاردرمانی بر مبنای شناخت می‌نامیم. بنابراین در این کتاب، تعلیم یا مربی‌گری به این صورت تعریف شده است: «کاربرد روش‌های ساده علمی و عملی برای یادگیری و بازسازی منش و رفتار فرد» به عقیده ما برای دستیابی به رشد شخصی، می‌توان از این روش به نحو احسن استفاده کرد. البته تعلیم رفتاردرمانی بر مبنای شناخت، هیچ‌گونه راه حل فوری و سریعی برای تغییر شخصیت به دست نمی‌دهد و یا مشکلات شخصی را با روش‌های جادویی غیب نمی‌کند، بلکه بر این نکته تأکید می‌ورزد که برای رسیدن به موفقیت، در برخورد با چالش‌ها و مشکلات زندگی خود، باید مدام بکوشید و تعهد لازم را داشته باشید.

پس اگر شما از آن دسته افرادی هستید که با تلاشی اندک می‌خواهید به تغییرات اساسی دست یابید، این کتاب به دردتان نمی‌خورد! به یاد داشته باشید که صرفاً خواندن یک کتاب خود-یاری شما را تغییر نمی‌دهد، بلکه این موضوع به میزان تلاش روزانه شما در پیروی از رهنمودهای کتاب بستگی دارد.

این کتاب به درد چه کسی می‌خورد؟ این کتاب برای افرادی نوشته شده است که در این عصر «که هوش رو به زوال است» به حال خود رها شده‌اند، یعنی: (خوانندگان هوشمند). این افراد با عمل کردن به روش‌ها و ایده‌های جدید، بر توانائی‌ها و استعدادهای خود می‌افزایند؛ از دیدگاه‌های مختلف استقبال می‌کنند؛ از تغییر دادن اندیشه و رفتار خود هراسی ندارند و در پی فرصت‌هایی برای رشد و توسعه‌ی خویش می‌گردند.

امیدوارم با مطالعه عمیق رهنمودهای این کتاب و تمرین و ممارست پیگیر روش‌ها و راهکارهای پیشنهاد شده، بتوانید بر مشکلات و چالش‌های زندگی خود غلبه کنید و به موفقیت و شادکامی دست یابید.

بنابراین، ما در این کتاب، به برخی از مشکلات متداول از جمله: اهمال‌کاری، عدم اعتماد به نفس، ضعف مدیریت زمان، برخورد نادرست با انتقاد و نداشتن پشتکار در رسیدن به اهداف خود می‌پردازیم. اگر آموزش‌هایی را که در این ده فصل آمده است، خوب فراگیرید و با دقت به آن عمل کنید، خواهید دید که با افزایش کارایی شخصی شما، زندگیتان ثمربخش‌تر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود.

مقدمه مترجمان

احساسات شما نتیجه افکار شماست؛ بنابراین اگر نگران یا افسرده هستید، با احساسات پیچیده خود درگیر نشوید، بلکه افکار خود را تغییر دهید تا احساسات ناخوشایند شما برطرف شود.

در این پیام ساده، کلید تحولی ژرف نهفته است که در دهه‌های اخیر، انقلابی در روانشناسی پدید آورده است.

این تحول بنیادی با پژوهش‌های ارزنده پرفسور آرون بک^۱ استاد کرسی دانشگاه پنسیلوانیا آغاز شد و با همکاری استادانی چون دکتر جان راش^۲، دکتر ماریاکواکس، دکتر استیو هولن و دکتر دیوید برنز به ثمر نشست. به طوری که به زودی مکتب شناخت درمانی در بسیاری از مراکز علمی و پژوهشی و همایش‌های روانشناختی جهان، جای خود را گشود و علاقه و توجه روانشناسان و روان‌درمانگران را به خود جلب کرد.

بدین‌گونه، شناخت درمانی، راه تازه‌ای برای درک احساسات انسانی گشود و این امکان را پدید آورد تا دستاوردهای زندگی‌ساز و امیدبخش شناخت‌درمانی از اتاق‌های در بسته روانکاوی به میان مردم برود و همگان بتوانند از ثمرات آن بهره‌مند شوند و با غلبه کردن بر مشکلات زندگی خود، به موفقیت و شادکامی دست یابند.

براساس یافته‌های دکتر آرون بک و شاگردان مکتب او، با اصلاح و تغییر شیوه نگرش و نحوه برخورد با مشکلات، می‌توان روند دشوار و پرچالش درمان ناهنجاری‌های روانی و بازسازی شخصیت و رفتار را تسهیل و تسریع کرد. بدین‌گونه، روش‌های شناخت‌درمانی را می‌توان تکنولوژی دستیابی به آرامش، شادکامی و موفقیت دانست. زیرا به گونه‌ای طراحی شده‌اند که همه بحران‌ها و

چالش‌های زندگی را دربر می‌گیرند. پژوهش‌های گسترده در مراکز علمی اروپا و ایالات متحده و مؤسسات پژوهشی و درمانی، سودمندی این روش‌های ساده را در مقابله با همه ابعاد ناخوشایند زندگی به اثبات رسانده است.

در واقع چکیده این نظریه بر این منطق استوار است که حال انسان، نتیجه شناخت‌ها و تفکرات اوست و همه چیز بستگی به نگرش انسان و برداشت‌ها و تفسیرهای روانی او دارد.

اثر بخشی روش‌های این مکتب به حدی است که براساس تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا، اگر بیشتر از دارو درمانی نباشد، کمتر از آن نیست.

با توجه به شواهد موجود، شناخت درمانی، بهتر از بیشتر روش‌های متعارف مانند رفتار درمانی و گروه درمانی و سایر شیوه‌های روان درمانی به درمان ناهنجاری‌های روانی و بازسازی شخصیت کمک می‌کند. در نتیجه، در سال‌های اخیر، موجی از پژوهش‌های تازه به حرکت در آمده است که بیش از پیش بر اعتبار این نظریه افزوده است، روش جدید شناخت درمانی منطبق با منطق علمی است. از همین رو، همه افراد می‌توانند از نتایج ثمر بخش آن استفاده کنند.

خواننده در این کتاب، با روش‌هایی آشنا می‌شود که تاکنون به بسیاری از افراد نشاط و عزت نفس و امید زندگی بخشیده است این کتاب، در واقع آینه‌ای فراروی ما می‌گذارد تا مشکلات و مسائل خود را در آن ببینیم و برای هریک از آنها راه حلی پیدا کنیم و با آموختن مهارت‌های تازه، به زندگی خود شور و نشاطی دوباره ببخشیم.

در جای جای این کتاب، روش‌های اصلاح فکر، به صورت عبارات و جملات تأکیدی بیان شده‌اند و بدین ترتیب، خواننده می‌تواند با تکرار منظم این عبارات و درونی کردن این طرز فکرها، احساس و رفتار خود را به گونه‌ای چشمگیر تغییر دهند. نویسندگان کتاب، با ارائه راهکارهای ساده و سودمند، گام به گام با خوانندگان کتاب همراه می‌شوند و بر این نکته تأکید می‌کنند که مقاومت‌های درونی و تردید و دودلی بخشی از فرایند تغییر هستند و با پشتکار و استقامت از بین می‌روند.

مترجمان کتاب، به سهم خود امیدوارند که خوانندگان علاقه‌مند با پیروی از رهنمودها و بهره‌گیری از تکنیک‌ها و راهکارهای کتاب، به رویای همیشگی بشر، یعنی رشد و کمال و خوشبختی دست یابند.