

مبارزه نوجوانان با عادات‌های فکری منفی

رهایی از ۱۲ عادت فکری منفی
که باعث عقب ماندن شما می‌شوند

تألیف

ماری کاراپتیان آلوورد

آنه مک‌گراث

ترجمه

دکتر - دکتر زارع

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سوسن علیزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



کتاب ارجمند



ماری کاراپتیان آلورد، آنه مک گراث

مبارزه نوجوانان با عادت‌های فکری منفی

رهایی از ۱۲ عادت فکری منفی که باعث عقب ماندن شما می‌شوند

ترجمه: دکتر حسین زارع، سوسن علیزاده فرد

فروست: ۱۳۹۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مریم شکی

ناظر چاپ: سعید حانکشلو

چاپ و صحافی: سحر رنگ

چاپ اول، مهر ۱۳۹۷، ۱۱۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۵۲-۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرصه کند، دادرسی کیفری و قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: آلورد، ماری کاراپتیان،

Alvord, Mary Karapetian

عنوان و نام پدیدآور: مبارزه نوجوانان با عادت‌های فکری

منفی: رهایی از ۱۲ عادت فکری منفی که باعث عقب ماندن شما می‌شوند/ تألیف ماری کاراپتیان آلورد، آنه مک گراث؛

ترجمه حسین زارع، سوسن علیزاده فرد.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۵۲-۰

عنوان اصلی: Conquer Negative Thinking for Teens: A Workbook to Break the Nine Thought Habits that are Holding you Back.

موضوع: نوجوانان -- روان‌شناسی، Adolescent Psychology،

نوجوانان -- راه و رسم زندگی، Conduct of Teenagers--

Life تاب‌آوری، (Resilience Personality Trait)

شناسه افزوده: مک گراث، آنه، McGrath, Anne، زارع، حسین،

۱۳۴۷، مترجم، علیزاده فرد، سوسن، ۱۳۴۸، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۲ BF ۷۲۴/آ۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۲۶۷۳۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱۰، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۰۶۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۲-۳۳۳۳۱۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۲۷-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

فهرست

۷	قدردانی نویسنده
۹	مقدمه مترجمان
۱۱	مقدمه نویسندگان
۱۳	۱۲ عادت فکلی اشتباه
۱۷	فصل اول- عادت «من نمی توانم»
۲۹	فصل دوم- عادت «فاجعه پنداشتن»
۳۹	فصل سوم- عادت «همه یا هیچ»
۵۱	فصل چهارم- عادت «منفی گرایی»
۶۳	فصل پنجم- عادت «من باید، شما باید»
۷۵	فصل ششم- عادت «پیشگویی»
۸۵	فصل هفتم- عادت «ذهن خوانی»
۹۷	فصل هشتم- عادت «سرزنش کردن»
۱۰۹	فصل نهم- عادت «عادلانه نیست»
۱۱۹	فصل دهم- عادت «پیش داوری»
۱۲۹	فصل یازدهم- عادت «این را حس می کنم»
۱۳۷	فصل دوازدهم- عادت «تلاش می کنم تا شکست نخورم»
۱۴۵	پیوست: فهرستی از سؤالات چالشی
۱۴۸	منابع
۱۴۹	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۱	واژه نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه مترجمان

انسان‌ها دریافت‌کننده منفعل پیام‌های مختلف نبوده و سعی می‌کنند در نحوه برداشت از این پیام‌ها و اینکه چه چیزی را مورد توجه قرار دهند، مداخله کنند. به عبارت دیگر، اگر نظام شناختی را همچون پردازشگر یک رایانه تصور کنیم، خروجی این سیستم به نوع پردازش بستگی دارد. پردازشگران همیشه به درستی به پردازش اطلاعات نمی‌پردازند. قبل از اینکه به برخی از علل خطاهای شناختی اشاره شود، شایسته است در ابتدا به اجمال «شناخت» تعریف شود.

ما در محیط پیرامون خود، به سرعت مداوم در معرض محرک‌های مختلفی هستیم که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کنند. انسان به واسطه «توجه» برخی از آنها را انتخاب کرده و به تفسیر آنها (ادراک) می‌پردازد. سپس این تفسیرها را در جایگاهی به نام حافظه ذخیره می‌نماید. پردازشگران انسانی با آرایش‌های مختلف از اطلاعات مواجه می‌شوند. حافظه، استنباط‌های معناداری دارند که به آن «تفکر» گویند. به عبارت دیگر، با بازآرایی همه آنچه در حافظه وجود دارد، تفکر به دست می‌آید.

با توجه به آنچه گفته شد می‌توان نظام شناختی را به در دسته شناخت پایه، شامل توجه، ادراک و حافظه؛ و شناخت عالی شامل تفکر (استدلال، قضاوت و حل مسئله و تصمیم‌گیری)، طبقه‌بندی کرد.

انسان‌ها در شناخت پایه و عالی همیشه به درستی عمل نمی‌کنند. در این شرایط با خطاهای شناختی مواجه می‌شویم. اگرچه همه ما کمابیش با این خطاها سروکار داریم. شناختی تعداد و تکرار آنها فزونی باید و به یک شیوه غالب پاسخگویی تبدیل گردد، افراد با «عادت‌های غلط» به تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌پردازند. نتیجه این عادت‌های غلط، نارضایتی از خود و دیگران است. متخصصان برای اصلاح خطاهای شناختی از روشی به نام «بازسازی شناختی» استفاده می‌کنند.

جهت روشن شدن موضوع به چند مثال توجه کنید. همچنان که پیش‌تر گفته شد، «توجه» در نظام شناختی ما در نقش بنیان یک ساختمان عمل می‌کند. بسیاری از خطاهای شناختی افراد ریشه در خطاهای توجه دارد. فردی که وسواس واریسی دارد و به صورت مداوم یکی از وسایل منزل خود را بررسی و چک می‌کند، در واقع در توجه مشکل داشته و توجه گزینشی منفی دارد.

در افراد عادی هم ناپسامانی‌های توجه، مخرب و آزارنده است. شما در یکی از فصول این کتاب «عادت منفی‌گرایی» را مطالعه کرده و متوجه خواهید شد که منفی‌گرایی چیزی جز توجه گزینشی به یک

عادت‌های شناختی غلط در تفکر یا شناخت عالی به مراتب آزارنده‌تر است. تفکر با نتیجه‌گیری از اطلاعات، حل مسئله و تصمیم‌گیری سروکار دارد. همه انسان‌ها اطلاعات دریافتی را تفسیر می‌کنند، اما اگر این تفسیرها با اشتباه همراه شود، با سوگیری‌های شناختی مواجه خواهیم شد. بخش عمده مطالب کتاب حاضر به خطاهای شناختی در تفکر مربوط می‌شود.

نظم شناختی انسان تابع نوع پردازش وی است. بر این اساس که پردازش‌ها تا چه اندازه قابل کنترل هستند، با دو گروه پردازش کنترل‌شده و پردازش خودکار روبرو هستیم. پردازش خودکار برخلاف کنترل‌شده، از هشیاری پنهان بوده، منابع توجه محدودی را طلبیده و غیرارادی هستند. هرچند سرعت پردازش خودکار بالاست، اما صحت آن مورد تردید بوده و به همین دلیل همواره نیاز به بازبینی دارند. بخش عمده عادت‌های ذهنی غلط در کتاب حاضر، ریشه در پردازش‌های خودکار دارد.

هدف از نوشتار فوق‌آشنا، اجمالی با مبانی نظری و پژوهشی مباحث کتاب حاضر است. از آنجاکه مخاطب اصلی این کتاب نوجوانان هستند، برای اطلاعات بیشتر مطالعه فصل‌های یک، سه، چهار، پنج و شش کتاب روان‌شناسی پایه، ازدهم دبیرستان توصیه می‌گردد.

همکاران دانشگاهی از ابراهیم ناصحی می‌توانند به صورت کاربردی و کارگاهی استفاده کنند. این کتاب فاقد مبانی نظری و پژوهشی است، لذا به طریقی مباحث کتب دانشگاهی نمی‌پردازد. هدف از کتاب حاضر طرح مباحث علمی به صورت کاربردی و مهارتی است. مؤلفان با بهره‌مندی از تجارب عملی خود سعی نمودند تا مهارت خوانندگان را افزایش دهند.

مترجمان سعی کرده‌اند در برگردان متون، ترجیحاً روان و دقیقی را مدنظر داشته و در صورت لزوم در پاورقی توضیحاتی را بیفزایند. همچنین جهت غنای مرجع بیشتر مطالب کتاب، فصل‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ توسط مترجمان تألیف و اضافه شده است. شایسته است از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و همکاران محترمشان که در چاپ اثر حاضر مساعی لازم را مبذول داشتند، پیش از این تشکر شود.

حسین زارع نویسنده و ویراسته

اعضای هیئت علمی دانشکده پیام نور- تابستان ۱۳۹۷

مقدمه نویسندگان

شما هم مانند اکثر نوجوانان، بعضی روزها احساس می‌کنید که در تندباد هیجانات قرار دارید. یک لحظه شاد و هیجان‌زده و لحظه بعد مضطرب، غمگین، ناامید و ترسان بوده و یا از تصمیمی که والدینتان گرفتند، سرشار از خشم شده‌اید. به نظر می‌آید در اتفاقات ناراحت و مأیوس رها شده و شاید از ترس آنکه احمق به نظر برسید، از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کنید. اگرچه گاهی فوران سرکش خشم حال بهتری به شما می‌دهد، اما واقعاً شما را هم به شدت دچار مشکل خواهد نمود. این صحنه‌ها برایتان آشنا نیست؟ معمولاً وقتی در ترانز و ناراحتی غرق شدید، احساس درماندگی کرده و باور می‌کنید که بالا و پایین رفتن هیجانات از کنترل شما خارج است؛ اما این‌طور نیست!

آنچه بیشتر نوجوانان (و حتی بزرگسالان) نمی‌دانند، این است که ما توانایی تغییر هیجانات خود را در اختیار داریم و وقتی این کار را یاد بگیریم، به‌ای رفتارهای اشتباهی که نتیجه هیجانات کنترل نشده است، جایگزین‌های درستی را انتخاب خواهیم نمود.

چطور می‌توان شکل احساس را تغییر داد؟ بیایید با راز مهمی را با شما در میان بگذاریم: هیجانات شما مستقیماً از افکارتان نشأت گرفته و افکارتان همیشه تحت کنترل بوده و اکثراً با خطاهای زیادی همراه هستند.

وقتی حال بدی دارید، صداهایی در سرتان می‌پیچد: «من یک انسانم! من هرگز برای این گروه مناسب نخواهم بود! او باید من را به مهمانی دعوت می‌کرد! این عادلانه نیست که من حتماً تا قبل از ۸ خانه باشم!» چه حدس می‌زنید؟ شما می‌توانید رگبار شلیک این گفتگوی درونی بی‌دروستانه را خاموش کرده، منطقی‌تر بوده و آن گفتار مثبتی را قرار دهید. باید بدانید که گفتگوی درونی قدرت بسیار زیادی در ایجاد حال خوب یا بد دارد.

تمرینات این کتاب به شما می‌آموزد تا چگونه بر عادت منفی خود غلبه کنید. ۱۲ عادت اشتباه که اغلب نوجوانان را از دستیابی به شادی و موفقیت باز می‌دارد. افکاری که نتیجه این عادات هستند، خطای فکری نامیده می‌شوند. چراکه ذهن ما آنها را به‌عنوان حقیقت تلقی می‌کند، اگرچه هیچ دلیلی برای تأییدشان وجود ندارد.

نوجوانان هم مانند هرکس دیگری؛ وقتی با این عادت‌های غلط درگیر شوند، دست به تحریف واقعیت زده و حال بدی پیدا می‌کنند. تکرار این خطاها موجب می‌شود تا برداشت اشتباه خود از واقعیت را درست دانسته و این دیدگاه اثر منفی بر عزت‌نفس شما می‌گذارد. ترس‌ها و تردیدها باعث می‌شود تا اراده شما برای تلاش را تحت تأثیر قرار داده و مانع از تجربه کامل زندگی شود. در ارتباط با دوستان و اعضای خانواده حساس و رنجیده شده و در نهایت شما را به سمت اضطراب و افسردگی مزمن سوق خواهد داد. روش‌های این کتاب کمک می‌کند تا به شیوه‌ای یاری‌بخش و مثبت فکر کرده و اعتمادبه‌نفس کافی را برای زندگی واقعی و شاد کسب نمایید.

البته بیشتر نوجوانان با همه این عادت‌ها سروکار ندارند. این کتاب به شکلی تنظیم شده تا ابتدا بر عادت منفی خود تمرکز نموده و به مقابله با آن پردازید. در ادامه، این ۱۲ عادت توضیح داده می‌شوند، بررسی کنند که کدام مورد درباره شما مصداق دارد؟

امکان دارد که با همه آنها آشنا باشید. نگران نشوید! برای مثال کسی که عادت فاجعه‌پنداری دارد، احتمالاً درباره این، پیش‌بینی هم می‌کند؛ اما لزوماً کسی که پیشگویی می‌کند، یک فاجعه‌پندار نیست. حالا این عادت‌ها را با همه بررسی و ببینید کدام به شما نزدیک‌تر است!