

آن جا كه عقل حاكم است

نوشته:

دنيس گرينبرگر

ترجمه:

زهرا درر بهانی



انتشارات
شکون

سرشناسه	گرینبرگر، دنیس : reenberg, Dennis
عنوان و نام پدیدآور	آن‌جا که عقل حاکم است / دنیس گرینبرگر، [کریستین پادسکی]؛ [با مقدمه آرون تی. بک]؛ مترجم زهره روزبهانی؛ ویراستار نرگس یوسفی.
مشخصات نشر	تهران: شبگون، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۴۱ ص.؛ جدول؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	978-600-8472-23-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Mind over mood : change how you feel by changing the way you think, 2nd ed, 2016.
نمونه	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع	شناخت‌درمانی -- به زبان ساده
موضوع	Cognitive therapy -- Popular works
موضوع	اختلالات عاطفی -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Affective disorders -- Treatment -- Popular works
شناسه زده	پادسکی، کریستین ا.
شناسه افزوده	Padesky, Christine A
شناسه افزوده	بک، آرون تی، ۱۹۲۱ - م.، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	Beck, Aaron T
شناسه افزوده	روزبهانی، زهره، ۱۳۵۸ - مترجم
زده بندی کنگره	۴۸۹۳ C
زده بندی دیویی	۶۱۰/۸۹۰-۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۳۵۷۷۱



آن‌جا که عقل حاکم است

نویسنده	دنیس گرینبرگر
مترجم	زهره روزبهانی
ویراستار	نرگس یوسفی
ناظر چاپ	علی کیوانمهر
چاپ	اول، ۱۳۹۸
لیتوگرافی	خاورمیانه
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۲-۲۳-۰
ناشر	انتشارات شبگون، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۳
تلفن:	۶۶۹۵۷۵۴۱ - ۶۶۹۷۴۰۸۱

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	فصل ۱: درک مشکلات
۳۵	فصل ۲: افکار مهم هستند
۵۳	فصل ۳: شناسایی و ارزیابی حقایق
۶۱	فصل ۴: موقعیت‌ها، حقایق و افکار
۷۷	فصل ۵: افکار خودکار
۹۷	فصل ۶: دلایل کدامند؟
۱۲۵	فصل ۷: تفکر جایگزین یا متعادل
۱۵۵	فصل ۸: آزمایش‌ها و طرح‌های عملی
۱۸۱	فصل ۹: فرضیه‌ها و باورهای اصلی
۲۱۷	فصل ۱۰: درک افسردگی
۲۴۷	فصل ۱۱: درک اضطراب
۲۷۵	فصل ۱۲: درک خشم، احساس گناه، و شرمندگی

سخن آخر..... ۳۰۱

پیوست..... ۳۱۳

www.ketab.ir

مقدمه

به ندرت کتابی چاپ شده است که بتواند زندگی شما را تغییر دهد. کتاب «آنجا که عقل حاکم است» چنین کتابی است. گرینبرگر^۱ و پدسکی^۲ عصاره خرد و دانش روان‌شناسی را فراهم آورده و یک راهنمای قابل فهم برای تغییر ریشه‌ای این کتاب بارها و بارها خوانده خواهد شد، درمانگران، بیماران و کسانی که به دنبال بهبود زندگی خود هستند آن را به دیگران توصیه خواهند کرد.

اواخر دهه‌ی ۱۹۵۰ میلادی به توسعه شناخت‌درمانی^۳ پرداختم، تصور نمی‌کردم این نوع درمان به یکی از موفق‌ترین و گسترده‌ترین روش روان‌درمانی در جهان تبدیل شود. در اصل این نوع درمان به منظور کمک به افراد برای غلبه بر افسردگی طراحی شده بود. نتایج مثبت درمان افسردگی با علاقه بسیار به شناخت‌درمانی دنبال شد. امروزه، شناخت‌درمانی شکلی از روان‌درمانی است که بیشترین رشد را

1. Dr. Greenberger

2. Padesky

۳. شناخت‌درمانی (Cognitive Therapy)، یکی از متداول‌ترین و موثرترین درمان‌ها در روانشناسی است. در این نوع از درمان فرض بر آن می‌رود که این نحوه‌ی برداشت از حوادث و افکار افراد است که باعث بروز برخی از بیماری‌های روان - تنی می‌شود. (مترجم).

داشته است. بیشتر به این دلیل که در بسیاری از موارد آزمایشی تحت کنترل، نتایج مثبتی از خود نشان داده است.^۱

در چند دهه گذشته، شناخت درمانی برای کمک به بیماران مبتلا به افسردگی^۱، اختلال هراس^۲، فوبیا^۳، اضطراب^۴، خشم^۵، اختلالات مرتبط با استرس^۶، مشکلات ارتباطی^۷، مصرف مواد مخدر و الکل^۸، اختلالات خوردن^۹ و مسائل بسیاری که مردم را به درمان می‌کشاند، موفق عمل کرده است. این کتاب اصول اساسی این درمان را برای حل مشکلات به خوانندگان می‌آموزد.

کتاب از بسیاری عطفه عطفی در تکامل شناخت درمانی به شما خواهد آمد. هرگز پیش از این، جزئیات مهم شناخت درمانی به طور واضح به شکل گام به گام برای عموم بیان نشده بود. گرینبرگر و پدسکی سخاوتمندانه سوالات، راهنمایی‌ها، نکات، یادآوری‌ها و کاربرگ‌هایی را که در شیوه‌های بالینی خود ایجاد کرده‌اند ارائه می‌دهند، که می‌تواند وسیله و هم‌نشینی برای کسانی باشد که به دنبال ایجاد تغییر اساسی در زندگی خود هستند. این کتاب، نادر و ویژه

1 . Depression

2 . Panic Disorder

3 . Phobias

4 . Anxiety

5 . Anger

6 . Stress-Related Disorders

7 . Relationship Problems

8 . Drug And Alcohol Abuse

9 . Eating Disorders

است و می‌تواند به آسانی برای خود - یاری یا کمکی برای درمان استفاده شود.

گرینبرگر و پدسکی سال‌ها، شاگرد، همکار، و دوستان من بوده‌اند. آن‌ها در کنار هم، ترکیب منحصر بفردی از استعداد، تجربه و تحصیلات هستند که در به ثمر رساندن این کتاب مفید بوده‌اند. دنیس گرینبرگر در استفاده از شناخت‌درمانی برای بیماران مبتکرانه عمل کرده است. او از کار کردن با بیمارانی که چالش‌های بزرگی در زندگی دارند از جمله بیمارانی که خودکشی می‌کنند، مهارت خاصی پیدا کرده است. علاوه بر این دکتر گرینبرگر در پیش‌بینی جهاتی برای رشد آتی شناخت‌درمانی آینده‌نگر بوده است. هر هوشه مشتاق بوده تا شناخت‌درمانی را به طور گسترده در دسترس درمانگران و عموم مردم قرار دهد. دکتر گرینبرگر یک متخصص با استعداد، مربی ماهر و توسعه دهنده موفق است.

من و کریستین پدسکی از سال ۱۹۰۲ با هم کار کرده‌ایم و شناخت‌درمانی را به هزاران درمانگر در سراسر جهان آموزش داده‌ایم. پس از صدها ساعت گفتگو با هم، می‌توان گفت که شناخت‌درمانی را بهتر از هر درمانگر دیگری درک کرده است. من گردن سفایت و تمرکز او را در روابطش با بیماران مشاهده و تحسین کرده‌ام. دکتر پدسکی در سال ۱۹۸۳ مرکز درمان شناختی نیوپورت بیچ^۱ را در کالیفرنیا تأسیس کرد. این مرکز به مرکز اصلی آموزش شناخت‌درمانی برای درمانگران در غرب کشور ایالات متحده تبدیل شده است. او به عنوان یک مربی کارگاهی، شناخت‌درمانی را بیشتر از هرکسی به درمانگران آموزش داده است. او از

طرف همکارانش مورد احترام است و در سال ۱۹۹۲ به ریاست انجمن بین‌المللی روان‌درمانی شناختی انتخاب شد.

دیدگاه و نوآوری دکتر گرینبرگر همراه با توانایی‌های فوق‌العاده دکتر پدسکی در مقام معلم و درمانگر در این کتاب مثال زدنی، با هم آمیخته شده است. همان‌طور که کتاب شناخت‌درمانی افسردگی، که من با همکاری جان راش^۱، برین شاو^۲ و گری امری^۳ (نیویورک: انتشارات گیلفورد پرس، ۱۹۷۹)^۴ نوشتیم، انقلابی در نحوه درمان ایجاد کرد، کتاب آن جا که عقل حاکم است نیز قاعده‌ای را برای استفاده از شناخت‌درمانی برای بیماران ایجاد خواهد کرد. دستورالعمل‌های صریح و واضح آن به بیماران کمک خواهد کرد تا بیشتر اصول شناخت‌درمانی را به کار گیرند و در نتیجه کیفیت درمان خود را بهبود بخشند. این کتاب ابزار موثری است که شناخت‌درمانی را در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

ارن ت. بک

استاد، دانش‌گاه و متخصص روان‌پزشکی

پزشک شاه پنسیلوانیا

1 . John Rush

2 . Brian shaw

3 . Gary Emery

4 . New York: Guilford Press, 1979