

# زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

ماتیو مک کی  
پاتریک فانیگ

برگردان زهرا اندوز

نشر آسیم  
تهران، ۱۳۸۴

Mckay, Matthew

مکی، متیو

زندانیان باور: راهنمای کاربردی تغییر باورها/ ماتیو مکی، پاتریک فانینگ؛  
برگردان زهرا اندوز. - تهران: نشر آسیم، ۱۳۸۳.

ISBN 964-418-016-x

۲۰۰ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Prisoners of belief exposing

عنوان اصلی:

& changing beliefs that control your life.

۱. شناخت درمانی. الف. فنینگ، پاتریک Fanning, Patrick ب. اندوز،

زهرا، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: راهنمای کاربردی تغییر باورها.

۶۱۶/۸۹۱۴۲

RC ۲۸۹ / ش ۹ م ۶۷

۱۳۸۳

م ۸۳-۲۷۴۸۷

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

### PRISONERS OF BELIEF

*Exposing & Changing Beliefs That Control Your Life*

by

Matthew McKay, Ph.D.

Patrick Fanning

New Harbinger Publications, Inc., U.S.A., 1991

ویراستار: آزاده جولایی

حروف‌نگار: مسعود عباسی

صفحه‌آرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۷۹۴۲۱۸ - ۸۷۷۲۲۶۷ - ۸۷۷۲۰۲۹

## فهرست

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| یادداشت مترجم                  | نه  |
| مقدمه                          | ۱   |
| ۱. تصویر شما از خودتان         | ۹   |
| ۲. شناسایی باورهای مرکزی‌تان   | ۲۹  |
| ۳. پیامدهای باورهای مرکزی      | ۵۷  |
| ۴. شواهدی از گذشته‌تان         | ۷۵  |
| ۵. یافتن مفروضه‌های آزمون‌پذیر | ۱۰۱ |
| ۶. آزمایش قانون‌های‌تان        | ۱۲۵ |
| ۷. تقویت باورهای مرکزی جدید    | ۱۴۱ |
| ۸. تجسم باورهای مرکزی          | ۱۵۹ |
| ۹. جمع‌بندی نهایی              | ۱۹۷ |

## یادداشت مترجم

فرض اساسی شناخت درمانگران این است که رفتار و هیجان از طریق فرایندهای شناختی واسطه‌مندی می‌شوند. (دابسون و دوزویس، ۲۰۰۰) امروزه شناخت‌درمانی با پشتوانه پژوهشی گسترده و نظریه‌پردازیهای دقیق به یکی از رویکردهای درمانی اثربخش برای حیطه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی تبدیل شده است. رویکردی که در اوایل آماج اصلی آن فقط افسردگی بود، حوزه عملش به اختلالات شخصیت، اختلالات سوء مصرف مواد، ناسازگارهای زناشویی و... کشیده شده است. و این همه مدیون تلاش گروه بزرگی از متخصصان و پژوهشگران است که زندگی و وقت خود را صرف گسترش این شیوه درمانی نموده‌اند.

علاوه بر این، شناخت درمانگران سعی کرده‌اند اصول پیچیده رویکرد شناختی را به زبان قابل فهم برای افراد غیرمتخصص توضیح دهند. و در این زمینه کتابهای ارزشمندی به رشته تحریر درآمده است. کتابی که ترجمه آن را پیش رو دارید، یکی از کتابهای کاربردی و فوق‌العاده ارزشمند برای تغییر نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات

هیجانی است. اگرچه خواندن کتاب این نکته را به ذهن متبادر می‌سازد که تغییر باورها و طرح‌واره‌های ناسازگار کار ساده‌ایست، ولی ناگفته پیداست که چنین تغییری نیازمند برنامه‌ریزی و تلاش مداومی است که در بستر رابطه درمانی سالم با یک متخصص باصلاحیت در حوزه شناختی رخ خواهد داد.

نویسندگان کتاب با الهام گرفتن از کارهای پادسکی این نکته را برجسته ساخته‌اند که راه رسیدن به باورهای مرکزی مراجعین تحلیل گفتار درونی آنهاست. تحلیل نظام‌مند و دقیق گفتار درونی مراجعین، شناخت درمانگران را به سمت نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات هیجانی سوق خواهد داد. اما شناخت درمانی با تمام پیشرفتهای خود، تحلیل ناقصی از شناخت ارائه داده است. زیرا تحلیل گفتار درونی باید به سطح انگیزه و احساس مراجع برسد که منشأ و آبشخور اصلی شناخت است. این نکته مدیون اندیشه‌های پُربار ویگوتسکی (به نقل از قاسم‌زاده، ۱۳۷۵) است که نقش گفتار درونی را در شکل‌گیری مضمون، معنا و نظم‌بخشی رفتار برجسته ساخته است.

هسته اصلی کتاب حاضر، تغییر باورهای مرکزی مراجعین است. اگرچه در خصوص باورهای مرکزی و طرح‌واره‌ها بین صاحب‌نظران رویکرد شناختی اختلاف نظر وجود دارد، اما باورهای مرکزی در حقیقت زیربنایی‌ترین سطح شناخت را تشکیل می‌دهند (لیپی، ۲۰۰۳). بک (۱۹۹۵) شناخت را در سه سطح رفتار خودآیند، مفروضه‌های زیربنایی و باورهای مرکزی تحلیل می‌کند که تا حدودی مطابق با گفتاردرونی، قواعد و باورهای مرکزی ارائه شده در این کتاب است.

باورهای مرکزی حالت غیرشرطی دارند نظیر «من بی‌ارزشم». اما

قواعد یا مفروضه‌های زیربنایی به گونه‌ای شرطی در قالب جملات اگر... پس مثل «اگر دیگران مرا دوست داشته باشند، پس من بی ارزشم» بیان می‌شوند. (یانگ، ۱۹۹۹)

یکی دیگر از ویژگی‌های مثبت کتاب حاضر، پرسشنامه‌های باورهای مرکزی است که با الهام گرفتن از پرسشنامه طرح‌واره یانگ توسط نویسندگان تهیه شده است و این پرسشنامه می‌تواند میزان تغییر در باورهای مراجعین را نشان دهد. البته ذکر این نکته ضروری است که متخصصین نباید تنها به نمرات پرسشنامه اعتماد کنند. زیرا تغییر در طرح‌واره‌ها یا نظام باورها اگر به درستی اتفاق افتاده باشد، باید در جهان بیرونی ابراز شود و نمود مشخص پیدا کند. (قاسم‌زاده، ۱۳۷۸)

در ترجمه کتاب سعی شده است تا جای ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود که با همه تلاش مطمئناً نواقصی خواهد داشت. در پایان، از آقای دکتر علی صاحبی جهت رهنمودهای ارزشمندشان در معرفی کتاب و همچنین آقای کمال علمی مدیر محترم نشر آسیم که زحمت انتشار کتاب را به عهده گرفتند، صمیمانه سپاسگزارم.

پاییز ۱۳۸۳

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۵). ویگوتسکی و انگیزه سخن. چیستا، ۱۲۹ و ۱۲۸. ۶۶۹-۶۸۵.

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۸). پردازش طرح‌واره‌ای و فرایند متغیر. سخنرانی ارائه شده در دانشگاه تربیت معلم تهران.

– Beck, J.S. (1995). Cognitive Therapy: basic and beyond. New York: Guilford Press.

- Dobson, K.S., & Dozdis, D.T.A. (2000). Historical and philosophical bases of the cognitive - behavioral therapies. In K.S. Dobson (ed). Hand book of cognitive - behavioral therapies (2ed) (p.p 3-39). New York: Guilford Press.
- Leahy, R.L. (2003). Cognitive therapy techniques. New York: Guilford Press.
- Young, J.E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota, FL: professional resource exchange.