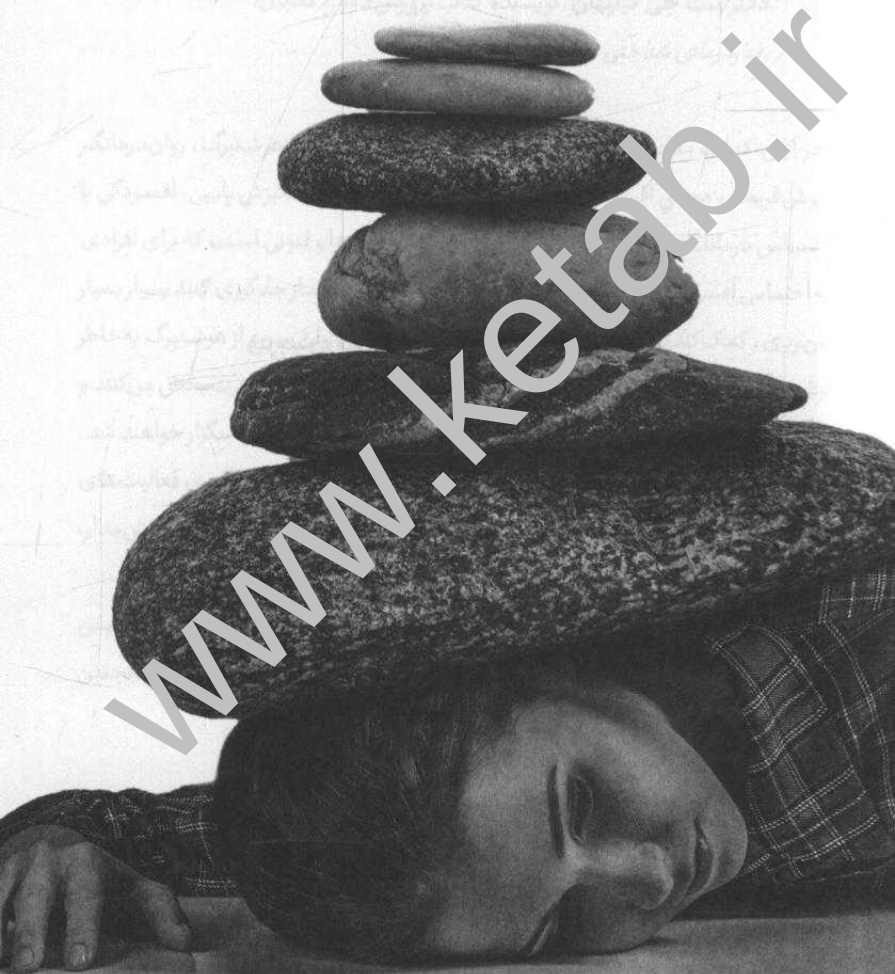


فعال سازی خوشحالی

راهنمایی برای غلبه سریع بر انگیزش پایین، افسردگی یا احساس درماندگی

مترجمان: منوچهر قرانی پور
سعیده موسوی نسب

نویسنده: دکتر اشل هرشنبیگ
پیشگفتار: دکتر ماروین گلدفرید



کتابخانه ملی ایران

Hershenberg, Rachel

هرشنبیگ، راشل
فعال از روی و شعله همنمایی برای غلبه سریع بر انگیزش پایین، افسردگی
یا احساس درماندگی، راشل هرنشبرگ؛ پیشگفتار ماروین گلدفرد؛
مترجمان موسوی نسب، سعیده موسوی نسب.

ISBN: ۹۷۸-۶۳۲-۹۶۶۳۵-۳

فهرست نویسی براساس اصطلاحات
Activating happiness : a jump-start guide to overcoming
عنوان اصلی: low motivation, depression, just feeling stuck .

۱. انگیزش، ۲. اهمالکاری، ۳. افسردگی، ۴. احساس درماندگی و تعدیل.
Goldfried, Marvin

گلدفرد، ماروین

قرآنی پوز، منوچهر، ۱۳۴۷ - مترجم

موسوی نسب، سعیده، ۱۳۶۹ - مترجم

BF۵۰۳

۱۳۹۸

کتابخانه ملی ایران

فعال سازی خوشحالی

نویسنده: دکتر میل هرشنبرگ

پیشگفتار: دکتر ماروین گلدفرید

مترجمان: منوچهر قرائی پور، سعیده موسوی نسب

ویراستار: دکتر میل هرشنبرگ

صفحه آرا: استودیو چهارمیخ (دانشگاه فیهانیان)

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۶۰۰ جلد

قیمت: ۴۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۳۵-۳-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۲۵	اصل ۱
	به خان اجتناب کردن مواجه شوید.
۳۹	اصل ۲
	مراقبت از خود بیشتر می شود انرژی بیشتری برای انجام فعالیت ها که برایتان بالارزش اند داشته باشید.
۸۵	اصل ۳
	اهمال کاری یک تصمیم بیجان برای اجتناب از ناراحتی است.
۱۲۵	اصل ۴
	زمانی که جدول برنامه هایتان پُر است کارهای بیشتری انجام می دهید.
۱۵۹	اصل ۵
	با به اشتراک گذاشتن موفقیت های زودگذر بهتر می توانید روی اهدافتان بمانید.
۱۷۳	نتیجه گیری
۱۷۹	تشکر و قدردانی
۱۸۳	فرم ها
۲۲۵	یادداشت ها
۲۲۷	واژه نامه

پیشگفتار

زمانی که از من خواستند تا پیشگفتاری بر این کتاب بنویسم، سوالی که سریع به ذهنم آمد این بود که آیا من در این زمینه نیاز به کتاب خودیاری دیگری هستم. در طی سال‌های اخیر کتاب‌های بسیاری نگارش یافته‌اند که تمام جنبه‌های این موضوع را پوشش می‌دهند. به عقیده من، نوشتن یک کتاب خودیاری خوب بسیار سخت است. چیزهای مورد نیاز عبارتند از یک موضوع مرتبط که برای بسیاری از خوانندگان مهم باشد؛ دانش عمیق که می‌تواند در آن زمینه؛ تجربه و حس بالینی خوب؛ و توانایی فوق‌العاده در ارتباط برقرار کردن با خوانندگان. هرشنبرگ تمام این موارد را در کتابش دارد و توانسته است ما به طور حرفه‌ای درباره نحوه تغییر مردم می‌دانیم با کلامی ساده، دل‌سوزانه و به‌رو به خواننده ارائه دهد. این کتاب خودیاری بی‌نظیر تمام این ویژگی‌ها و حتی بیشتر از آن را به خود جای داده است. این یک کتاب خوب نیست - بلکه کتابی خیلی خوب است.

طی پنجاه سال گذشته، رفتاردرمانی شناختی (CBT) انقلاب عظیمی در حیطه روان‌درمانی ایجاد کرده است. برخلاف درمان روان‌پویشی که از اساس بر پایه تجربه و مشاهدات بالینی بود، CBT هم در مشاهدات بالینی و هم در پژوهش ریشه دارد. پژوهش با به‌کارگیری اطلاعات پایه، نحوه تفکر، احساس و رفتار انسان را قابل درک می‌سازد و درباره اینکه چگونه تمام این‌ها را می‌توان در درمان‌های بالینی موفق ترکیب

کرد شواهدی فراهم می آورد. آنچه توسط پژوهش ثابت شده این است که CBT در کنار آمدن با هیجانات مشکل ساز از قبیل اضطراب و افسردگی به افراد کمک می کند و نه تنها کارکرد بین فردی آنان را بهبود می بخشد بلکه همچنین روی دیدشان نسبت به خودشان نیز تأثیر مثبت می گذارد. در این موقعیت حرفه ای و با بیش از پنجاه سال آموزش و سوپرویزن روان شناسان بالینی، انجام پژوهش هایی درباره روان درمانی ها و به رگیری CBT، چه در پژوهش و چه به لحاظ بالینی اطمینان یافتیم که این درمان مؤثر است. اساساً، پژوهش و مشاهده بالینی منجر به شکل گیری دیدگاهی هم گرا درباره درک بگونه مشکلاتی می شود که ما به عنوان انسان با آن ها روبه رو می شویم و اینکه چگونه از طریق ساداه درمانی می توان آن ها را اصلاح کرد.

دکتر هرشبرگ، یکی از تکنیک های پیشرفته و مهم CBT را اخذ کرده و راهنمایی ها و ابزار لازم برای شناسایی و برپایی ها، عمل مطابق آن ها؛ غلبه بر اهمال کاری و افزایش کارایی؛ کاهش احساس استرس و افسردگی، و یادگیری احساس خوب داشتن را به خواننده ارائه می دهد. با این ابزار ها خوانندگان کمک می کند درمانگران خودشان شوند.

یک سؤال مهم این است که آیا یک کتاب خودیاری خوب می تواند جایگزین روان درمانی چهره به چهره واقعی گردد؟ در برخی موارد می تواند. امتیاز واقعی کتاب دکتر هرشبرگ این است که خواندن آن تقریباً مثل این است که گویی دارد به طور مستقیم در یک ارتباط درمانی با خواننده صحبت می کند. دانش مطالعاتی، حساسیت بالینی و توانایی ارتباطی او، این کتاب را ارزشمند ساخته است. من به راحتی فواید آن را درک می کنم، نه فقط به عنوان یک رویکرد مناسب برای کمک به افراد دارای مشکلات مختلف زندگی بلکه همچنین به عنوان منبعی کمکی که درمانگران می توانند برای افزایش اثربخشی بالینی شان استفاده کنند.

اما در اینجا باید شفاف سازی کنم. دکتر هرشبرگ در دانشگاه استونی بروک آموزش دیده و من در رشد حرفه ای او دخیل بوده ام. آیا من دچار سوگیری شده ام؟ قطعاً. اما آنچه نیاز است اضافه کنم این است که همچنین از اینکه معلم و سوپروایزر بالینی او

بوده‌ام بسیار بر خود می‌بالم و احساس غرور می‌کنم که او این کتاب خودیاری بسیار
مهم را نوشته است.

ماروین گلدفرید

استاد ممتاز دانشگاه استونی بروک

بخش روان‌شناسی

www.ketab.ir