

عقل فراتر از احساس

تغییر افکار برای بهبود خلق و خو

دنيس گرينبرگر، کریستین پادسکی • پیشگفتار از ارن تی. بک

MIND OVER MOOD **Second Edition**



برگردان: دکتر مرضیه پهلوان، الهام اعتمادی مقدم، دکتر مریم جواهریان، دکتر الهام سعیدی نیا،
دکتر مهیاس سهیمی، دکتر مریم کامی • زیر نظر دکتر سید مجتبی جزایری (روان پزشک)



انتشارات شباهنگ

■ **سرشناسه:** گرینبرگر، دنیس، Greenberger, Dennis ■ **عنوان و نام پدیدآور:** نقل فراتر از احساس: تغییر افکار برای بهبود خلق و خو / دنیس گرینبرگر، کریستین پرسی؛ به سبقت آرن تی. یک، ویراستار مریم نیکپور؛ ترجمه دکتر مرضیه پهلوان ■ **مشخصات نشر:** تهران: جا بیک، ۱۳۹۹. ■ **مشخصات ظاهری:** ۳۶۰ ص. ■ **شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۰-۲۴۲-۸ ■ **صفحه‌آرایی:** تک‌سویسی ■ **فایده‌داشت:** عنوان اصلی:

This is a Persian Translation of

MIND OVER MOOD

Second Edition

Change How You Feel
by Changing the Way You Think

Denis Greenberger, PhD

Christine A. Padesky PhD

Foreword by Aaron T. Beck, MD

THE GUILFORD PRESS

Copyright © 2016

Denis Greenberger, Christine A. Padesky

حسن افکار از احساس

تغییر افکار برای بهبود خلق و خو

دنیس گرینبرگر، دکترای فلسفه

کریستین پادسکی، دکترای روانشناسی

ویراستار: مریم نیک‌بهر

برگردان:

دکتر مرضیه پهلوان، الهام اعتمادی مقدم، دکتر مریم جباریان

دکتر الهام سمیدی‌نیا، دکتر مهیاس سهیمی، دکتر مریم کامران

زیر نظر سیدمجتبی جزایری (روان‌پزشک)

صفحه‌آرایی: مرتضی آزادبهر، شهرام فرجی

لیتوگرافی فروز، چاپ نقش ایران، صحافی آذین

چاپ یکم ۱۳۹۹، شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۰-۲۴۲-۸

حقوق چاپ، نشر و توزیع این اثر محفوظ است.



انتشارات شباهنگ

مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۰، تلفن ۶۶۹۶۴۲۳۵-۶

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۹۴، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، تلفن ۶۶۹۵۳۶۰۹-۱۰

فهرست

پیشگفتار	۹
سپاسگزاران	۱۳
یک پیام کریمه برای درمانگران و خوانندگان علاقه‌مند	۱۷
فصل ۱. گونه‌تاری افکار برای بهبود خلق و خو به شما کمک خواهد کرد؟	۲۱
فصل ۲. چگونگی متوجه شدن مسائل خود را درک کنید؟	۲۵
فصل ۳. اندیشه است که اهمیت دارد	۳۹
فصل ۴. تشخیص و درج‌بندی حالت‌های خلقی	۵۱
فصل ۵. تعیین اهداف شخصی را چگونه به وجود آوریم؟	۵۹
فصل ۶. موقعیت‌ها، حالت‌های خلقی و افکار	۶۵
فصل ۷. افکار خودکار	۷۷
فصل ۸. شواهد کدام‌اند؟	۱۰۱
فصل ۹. تفکر جایگزین یا متعادل	۱۲۹
فصل ۱۰. افکار جدید، طرح‌های عملیاتی و پذیرش	۱۵۳
فصل ۱۱. فرض‌های بنیادی و تجربه‌های رفتاری	۱۶۹
فصل ۱۲. افکار بنیادی	۱۹۳
فصل ۱۳. درک افسردگی	۲۳۵
فصل ۱۴. درک اضطراب	۲۶۵
فصل ۱۵. درک خشم، گناه و شرم	۳۰۳
فصل ۱۶. محقق شدن اهداف و تجربه شادی بیشتر	۳۳۷
سخن آخر	۳۵۳

پیشگفتار

به ندرت کتابی تألیف می‌شود که روان‌آگاه واقعاً زندگی شما را تغییر دهد. تغییر افکار برای بهبود خلق و خو چنین کتابی است. دبیس گرینبرگر و کریستین پادسکی خرد و دانش روان‌درمانی را خلاصه و مختصر به شکل یک دست‌آورد قابل فهم برای تغییر افکار نوشته‌اند. اولین چاپ این کتاب خوانده شده و بارها دوباره مطالعه شده و توسط درمانگران به دیگران و بیماران توصیه شده است که می‌خواهند زندگی خود را بهتر ببخشند. هنگامی که اولین بار در اواخر دهه ۱۹۵۰ درمان‌شناختی^۱ را شروع کردم، نمی‌دانستم این روش به یکی از مؤثرترین و پرکاربردترین روش‌های روان‌درمانی در سراسر دنیا تبدیل خواهد شد. امروزه، درمان‌شناختی بیشترین روان‌درمانی استفاده‌شده در دنیاست که تا حد زیادی نتایج مثبت ایجادشده با آن، تأثیرات پایداری داشته است.

درمان‌شناختی با موفقیت برای کمک به بیمارانی با افسردگی،^۲ ترس، اضطراب، استفاده بیش از حد از الکل، اختلال خوردن، جنون و بیشتر مشکلاتی که مردم را به درمان نیازمند می‌کند، استفاده شده است. این کتاب به خوانندگان، اصلی‌ترین قوانینی را آموزش می‌دهد که این درمان را برای تمام این مشکلات، موفقیت‌آمیز کرده است.

تغییر افکار برای بهبود خلق و خو نقطه عطف قابل توجهی در ارزیابی درمان‌شناختی است. پیش از این هرگز جزئیات درمان‌شناختی به این صراحت، به شیوه قدم به قدم برای عموم تشریح نشده بود. دکتر گرینبرگر و دکتر پادسکی سخاوتمندانه، نکات، سؤالات راهنما، یادآوری‌ها و

1. Cognitive Therapy (CT)

2. Panic Attack

کاربرگ‌هایی را که در کار بالینی خود استفاده می‌کردند، در این کتاب آورده‌اند. این عوامل وسیله و مسیر را برای افرادی که می‌خواهند در زندگی خود تغییرات اساسی ایجاد کنند، فراهم می‌کند. این یک کتاب نادر و خاص است که به‌آسانی می‌تواند برای کمک به خود یا همراه با درمان استفاده شود. این کتاب نه تنها یک کتاب خودیاری است، بلکه برای آموزش به دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل در رشته‌های سلامت روان و رزیدنت‌های روان‌شناسی به‌منظور انجام درمان‌شناختی به شیوه‌های مؤثر نیز استفاده می‌شود. غیرعادی است که یک کتاب آن‌قدر ساده نوشته شود که هم بتواند برای خودیاری استفاده شود و درعین حال، اصول مهمی را برای هدایت بالاترین سطوح تحصیل دربرداشته باشد. تغییر افکار برای بهبود خلق و خو یکی از پرطرفدارترین کتاب‌های درمان‌شناختی است که به بیش از ۲۲ زبان مختلف ترجمه شده است.

خوشحالم که در دومین چاپ تغییر افکار برای بهبود خلق و خو، بخش‌هایی برای چگونگی استفاده از درمان شناختی برای اضطراب ایجاد شده است که نشان‌دهنده پیشرفت‌هایی در این زمینه پس از انتشار چاپ اول است. چاپ جدید شامل بخش‌هایی درباره تفکر، پذیرش، بخشش، قدردانی و روان‌شناسی مثبت است.

خوانندگان می‌آموزند که چطور از این اصول در طول درمان‌شناختی برای راحت شدن از سختی و ساختن خوشبختی استفاده کنند.

دکتر گرینبرگر و دکتر پادسکی و دانش‌آموزان و دانشجویان، دوستان من در طول این سال‌ها بوده‌اند. آن‌ها باهم یک ترکیب منحصربه‌فرد از استعداد، تجربه و تحصیلات هستند که کمک کرده‌اند این کتاب به بازدهی برسد. دنیس گرینبرگر در استفاده از درمان‌شناختی در بیماران بستری و غیربستری مبتکر است. کار او بر توسعه برنامه‌های درمانی با تأثیر بالا براساس تحقیقات روان‌درمانی متمرکز شده است. دکتر گرینبرگر مرکز اضطراب و افسردگی را ایجاد کرده است و مدیریت می‌کند که یک کلینیک درمان‌شناختی در سان‌ایو، کالیفرنیا است. مرکز اضطراب و افسردگی به‌عنوان یک مدل برای ارائه مراقبت‌های صمیمانه و دل‌سوزانه و با تجربه برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان است. دکتر گرینبرگر علاوه بر سرپرستی و آموزش رزیدنت‌های روان‌شناسی، آموزش دانشجویان روان‌شناسی و پزشکی را که می‌خواهند مهارت‌های درمان‌شناختی خود را توسعه دهند هم بر عهده دارد. دکتر گرینبرگر مدیر آکادمی درمان‌شناختی نیز هست؛ سازمانی که من به‌تازگی با آن آشنا شده‌ام و صلاحیت درمانگرهای شناختی را تأیید می‌کند.

کریستین پادسکی و من از سال ۱۹۸۲ باهم کار کرده‌ایم و درمان‌شناختی را به هزاران درمانگر در سرتاسر دنیا آموزش داده‌ایم. پس از صدها ساعت مکالمه باهم، او درمان‌شناختی

را تقریباً بهتر از هر درمانگر دیگری می‌داند. من اشتیاق، دقت و تمرکزی را که او دربارهٔ مراجعه‌کنندگان‌اش دارد، مشاهده و تحسین می‌کنم. دکتر پادسکی مرکز درمان‌شناختی را در سال ۱۹۸۳ در ساحل هانتینگتون کالیفرنیا ایجاد کرد و حالا این مرکز، یک مرکز بزرگ بین‌المللی درمان‌شناختی برای درمانگرها شده است. او درمان‌شناختی را به بیش از ۴۵۰۰۰ درمانگر در ۲۲ کشور آموخته است. او بسیار مورد احترام دانشجویان‌اش است و در سطح ایالتی، ملی و بین‌المللی برای بسیاری از همکاری‌هایش در رشتهٔ خود جوایزی دریافت کرده است. دو مورد از جدیدترین همکاری‌های او در زمینهٔ توسعهٔ مدل پنج‌بخشی برای درک غم و جدول ثبت افکارها، تست‌نی است. خوانندگان این کتاب با آموختن این روش‌ها و به‌کار بردن آن‌ها برای حل مشکلات خود بهره‌برده‌اند و در آینده هم استفاده خواهند کرد. او عضو مؤسسهٔ معروف آکادمی درمان‌شناختی و مشاوره بین‌المللی برای درمانگران بیمارستان‌ها و برنامه‌های آموزشی است.

توانایی‌های فوق‌العادهٔ دکتر گرینبرگر و دکتر پادسکی و تجربه‌های زیاد آن‌ها به‌عنوان درمانگر، مبتکر، استاد و مدیر این کتاب منحصربه‌فرد جمع‌آوری شده‌اند. به همین طریق، درمان‌شناختی افسردگی در من به‌جای جادو، برایان شاو، گری امری، در زمینهٔ چگونگی درمان آن همکاری می‌کنم. کتاب تغییر افکار برای بهبود خلق‌وخو استانداردهایی را برای چگونگی استفاده از درمان‌شناختی تنظیم می‌کند. در العمل‌های صریح آن به درمانگران و خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا بیشتر طبق اصول درمان‌شناختی پیش بروند و در پی آن، کیفیت درمان و زندگی خود را بهبود بخشند. تغییر افکار برای بهبود خلق‌وخو ابزاری مؤثر است که درمان‌شناختی را در دست‌های خواننده قرار می‌دهد.

آرون تی. بک، پزشک

پروفسور، امپریال از دانشگاه پنسیلوانیا

در بریتوس

انجستیتو بک برای درمان‌شناختی رفتاری