

کتاب کار افکار منفی

مهارت‌های شناختی-رفتاری برای
چیرگی بر نگرانی‌های تکراری، سرافکندگی و نشخوار ذهنی
که باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند

تألیف

دیوید ای. کلارک

با پیشگفتار

رابرت ال. لیهی

ترجمه

دکتر فاطمه قدیری لشکاجانی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



دیوید ای. کلارک

کتاب کار افکار منفی

مهارت‌های شناختی- رفتاری برای چیرگی بر نگرانی‌های تکراری، سرافکندگی و نشخوار ذهنی که باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند

ترجمه: دکتر فاطمه قدیری لشکاجانی

فروست: ۲۰۲۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سیما هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۴-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا مجری یا محضوئه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: کلارک، دیوید ای. ۱۹۵۴-م.

(Clark, David A.)

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار افکار منفی: مهارت‌های شناختی- رفتاری برای چیرگی بر نگرانی‌های تکراری، سرافکندگی و نشخوار ذهنی که باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند/ تألیف دیوید ای. کلارک؛ ترجمه فاطمه قدیری لشکاجانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۴-۵

عنوان اصلی: The negative thoughts workbook: CBT skills to over the repetitive worry, shame, and rumination that drive anxiety and depression, 2020.

موضوع: افکار مزاحم (intrusive thoughts)

موضوع: اضطراب-- پیشگیری (anxiety--prevention)

موضوع: اختلالات عاطفی (affective disorders)

موضوع: شناخت درمانی (cognitive therapy)

شناسه افزوده: قدیری لشکاجانی، فاطمه، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۹۳۷۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

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

بها: ۶۰۰۰۰ 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 مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱ تله‌های ذهن‌تان را بشناسید.....	۱۵
فصل ۲ بارادوکس کنترل را مدیریت کنید.....	۳۲
فصل ۳ عادت نگرانی را کنار بگذارید.....	۴۸
فصل ۴ جلوی نشخوار ذهنی را بگیرید.....	۷۹
فصل ۵ از حسرت عبور کنید.....	۱۰۵
فصل ۶ با سرافکندگی روبه‌رو شوید.....	۱۲۸
فصل ۷ بر احساس تحقیر تسلط پیدا کنید.....	۱۵۲
فصل ۸ کینه را رها کنید.....	۱۷۳
نتیجه‌گیری.....	۱۹۷
تقدیر و تشکر.....	۱۹۹
منابع.....	۲۰۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۰۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۱۱

«کتاب کار افکار منفی راهکارهای عالی و مبتنی بر شواهد بسیاری را برای مقابله با تفکر منفی تکراری که مرتبط با اضطراب و افسردگی است، به شیوه‌ای عالی معرفی می‌کند. اگر درگیر این نوع تفکر هستید- که البته همه ما گاهی دچار آن می‌شویم- این کتاب کار کمک‌تان می‌کند الگوهای تفکر خود را شناسایی کنید و روش‌های مؤثری را برای تغییر آن‌ها به کار بگیرید. این کتاب توسط یکی از متخصصین جهان در زمینه روان‌شناسی تفکر منفی و به سبکی جذاب و کاربردی به نگارش درآمده است و مطالعه آن و استفاده از مهارت‌هایی که مطرح می‌کند برای‌تان سودمند خواهد بود.»

کیث اس. دابسون، دکترای تخصصی، استاد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه کلگری، و دبیر کنفدراسیون جهانی درمان‌های شناختی و رفتاری

«افکار منفی تکراری می‌تواند باعث پریشانی شوند و زندگی روزمره ما را مختل کنند. در این کتاب کار عالی که بسیار سلیس نوشته شده است، دیوید کلارک راهکارهای عینی و راه‌حل‌های کاربردی را برای برخورد با نگرانی، نشخوار ذهنی، حسرت، سرافکندگی، تحقیر و کینه ارائه می‌دهد. این کتاب که با استادی و تدبیر به رشته تحریر درآمده است، زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. خواندن آن ضروری است.»

استفان جی. هافمن، دکترای تخصصی، استاد دانشگاه بوستون و نویسنده کتاب کار مهارت‌های مربوط به اضطراب

«اگر در کشمکش با افکار منفی تکراری هستید که باعث اضطراب، افسردگی، حسرت، سرافکندگی، گناه، تحقیر، خشم یا کینه می‌شوند، این کتاب کار کاربردی که سلیس نوشته شده است می‌تواند واقعاً مفید باشد. دیوید کلارک، روان‌شناس و پژوهشگر شناخته شده در جهان، گستره‌ای از رویکردهای شناختی-رفتاری را یکپارچه کرده است تا راهنمای مؤثر و گام به گامی را به شما ارائه دهد تا در چیرگی بر افکار منفی تکراری کمک‌تان کند. با اطمینان این کتاب کار را به بیماران، دانشجویان و همکارانم توصیه می‌کنم.»

گئوس پاپاگئورگئو، روان‌شناس بالینی، دکترای تخصصی، یکی از نویسندگان کتاب کنار آمدن با افسردگی، و یکی از گردآوردندگان کتاب نشخوار ذهنی افسردگی‌ساز

«این کتاب یک راهنمای عالی است که به افراد کمک می‌کند از افکار دردآوری که زندگی را تباه می‌کنند، رها شوند. دیوید کلارک- یکی از داناترین و محترم‌ترین صاحب‌نظران زمانه ما- عصاره این اصول را در کتابی واحد گرد آورده است. کتابی که پیش رو دارید، همچون دوره جامعی است که رویکردهایی پیشرفته را برای رهایی ذهن‌تان از افکار و هیجان‌های آشفته‌ساز به شما می‌آموزد. به نظر

من خواندن این کتاب برای همه کسانی که ذهنی «چسبنده» دارند، ضروری است.

مارتین ان. سیف، دکترای تخصصی، هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا، بنیان‌گذار انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، و یکی از گردآوردندگان کتاب‌های آنچه هر درمانگری باید در مورد اختلالات اضطرابی بلداند، چیرگی بر افکار مزاحم ناخواسته و نیاز به دانستن برای اطمینان

«به دنبال یک تجربه منفی زندگی، بیشتر ما این تجربه را داشته‌ایم که آن رویداد را در ذهن خود مرور کنیم، به این فکر کنیم که چرا اتفاق افتاد و آیا زندگی هرگز مانند همیشه خواهد بود یا نه. این فرآیند تفکر منفی و تکراری تنها درد و رنج هیجانی را دامن می‌زند. کتاب‌کار/افکار منفی دیوید کلارک، با استفاده از تمرین‌های تفکربرانگیز و مثال‌های موردی روشنگر به خوانندگان می‌آموزد چگونه نشخوار ذهنی را قطع کنند و از راهکارهای مؤثری برای پشت سر گذاشتن ناامیدی، حسرت و کینه استفاده کنند. این کتاب فوق‌العاده خواندنی است و فنون بی‌شماری را معرفی می‌کند که خوانندگان می‌توانند به شکل مستقل و بدون راهنمایی درمانگر از پس آن‌ها بیاورند. منبعی خارق‌العاده برای افرادی است که می‌خواهند از نگرانی خود بکاهند و زندگی سازنده‌تر و معنادارتری در لحظه اکنون داشته باشند.»

دبورا روث لدلی، دکترای تخصصی، روان‌شناس مجاز برای کار خصوصی در فیلادلفیا، PA؛ و یکی از گردآوردندگان کتاب‌های برای کودکان

«دیوید کلارک صاحب‌نظر مرجعی در زمینه درک و چیرگی بر افکار منفی است. وی در این کتاب دانش و تجربه بالینی خود را ترکیب کرده و یک کتاب راهنما با دستورالعمل آسان و بسیار مؤثر برای برخورد با گستره وسیعی از افکار منفی خلق می‌کند، افکاری که اگر با آن‌ها برخورد نشود می‌توانند خلق و توانایی ما را در انجام امور مختل کنند. خواندن آن به شدت توصیه می‌شود!»

کریستین پوردن، دکترای تخصصی، روان‌شناسی بالینی، استاد در دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه واترلو، و یکی از گردآوردندگان کتاب چیرگی بر افکار و وسواسی

«این کتاب مناسب و مهمی برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی است. به طور فزاینده‌ای مشخص شده برای درمان این مشکلات و نیز سایر مشکلات، باید با نشخوار ذهنی، نگرانی و سرافکندگی برخورد شود. دیوید کلارک در مقام درمانگری پیشتاز دارای اعتبار جهانی است و در این حوزه دانشگاهی مقالات و کتاب‌های زیادی منتشر کرده است. وی از این مهارت‌ها استفاده کرده تا کتاب‌کار

قابل فهم و مفیدی را تهیه کند که مطالعه آن را به درمانجویان و درمانگران به یک اندازه توصیه می‌کنم.

ریچارد مولدینگ، دکترای تخصصی، مدرس ارشد در دانشگاه دیکلین استرالیا، سردبیر مجله روان‌شناس بالینی، و یکی از گردآوردگان کتاب نقش خویشتن در فهم و درمان اختلالات روان‌شناختی.

“به جای نوشتن یک یا چند کتاب در مورد اضطراب، افسردگی، گناه، خشم یا سایر هیجان‌های ناراحت‌کننده، دیوید کلارک ما را به آنچه پشت این هیجان‌هاست هدایت می‌کند: یعنی تفکر منفی تکراری مانند نگرانی یا نشخوار ذهنی. کلارک با استفاده از اصول درمان شناختی-رفتاری و کاربرگ‌ها و تمرین‌های عالی و آسان-و به شیوه‌ای بسیار دوستانه، کاربر پسند و گام به گام-به ما کمک می‌کند تا از شر افکار منفی تکراری و احساسات وابسته به آن خلاص شویم.”

گریگوریس سیموس، دکترای پزشکی، دکترای تخصصی، استاد آسیب‌شناسی روانی در دانشکده سیاست‌های آموزشی و اجتماعی در دانشگاه مقدونیه در یونان

“کتاب کار افکار منفی دیوید کلارک یکی از شفاف‌ترین و قابل فهم‌ترین کتاب‌کارهایی است که دیده‌ام. این کتاب‌کار بر پایه آخرین شواهد علمی استوار است و توسط یکی از صاحب‌نظران پیش‌تاز دنیا به نگارش درآمده است، به خوانندگان اطلاعات، ابزار خودسنجی و تمرین‌های گام به گامی ارائه می‌دهد که می‌تواند کمک‌شان کند بر احساس اضطراب، افسردگی، اختلال وسواسی-اجباری و سایر مشکلات هیجانی خود کنترل بیشتری به دست آورند.”

جان اچ. ریسکیند، دکترای تخصصی، استاد روان‌شناسی در دانشگاه جورج میسون، و یکی از گردآوردگان کتاب ظهور پرهیت آسیب‌پذیری

پیشگفتار

آیا افکار منفی تکراری و مزاحم راه را بر ذهن‌تان می‌بنند؟ شاید نگرانید همه چیز از هم پاشد، از عهده کاری برنیاید، رئیس‌تان از دست شما عصبانی شود یا هواپیمای‌تان سقوط کند. ممکن است متوجه شوید به خاطر نگرانی از بی‌خوابی، دچار بی‌خوابی شده‌اید و آن وقت نگران شوید که نمی‌توانید فردا عملکرد خوبی داشته باشید. یا شاید افکار تکراری منفی‌تان بر محور اشتباهات، بدبازی‌ها، انتخاب‌های بد یا حسرت‌های مربوط به گذشته است که صرف‌نظر از چیزهای خوبی که امروز برای‌تان در جریان است، دست از سرتان برنمی‌دارند. گویی در گذشته، و در این نشخوارهای ذهنی که به آرامی در ذهن آینده شما می‌خزند و توانایی‌تان را برای لذت بردن از لحظه حال محدود می‌کنند گیر کرده‌اید. نیازی نیست دیگر جوان باشید زیرا این کتاب کمک خواهد کرد، در عین حال که بر حل مشکلات واقعی در زمان واقعی و در دنیای واقعی تمرکز می‌کنید، این افکار را که آزارتان می‌دهند، رها کنید.

دیوید ای. کلارک روان‌شناس شناختی-رفتاری برجسته‌ای است که پژوهش‌هایش در زمینه اضطراب و افسردگی در سطح جهانی است. اما او بالینگر نابغه‌ای نیز هست که قادر است برای مردم عادی به شیوه‌ای بسیار قابل فهم و ملموس بنویسد. این کتاب-یعنی کتاب کار/افکار منفی-دقیقاً همان چیزی است که همه ما برای توجه دقیق به افکار خود به آن نیاز داریم. به نظر من آنچه به ویژه در مطالعه این کتاب کار عالی دلگرم‌کننده است این است که دکتر کلارک گستره وسیعی از رویکردهای درمان شناختی-رفتاری را یکپارچه می‌کند تا بهترین ابزارهای مقابله با این افکار منفی تکراری آزاددهنده و مزاحم را در اختیار ما بگذارد.

همه ما می‌دانیم زیر یوغ این افکار منفی بودن چه حسی دارد. اغلب احساس می‌کنیم هیچ کنترلی بر آن‌ها نداریم. ممکن است فکر کنیم باید کاملاً حذف‌شان کنیم. یا شاید فکر کنیم باید به آن‌ها «پاسخ» دهیم، درگیرشان شویم و بلافاصله «درشان را ببندیم». نمی‌توانیم این افکار را بدون پاسخ و ناتمام رها کنیم. اما هرچه بیشتر سعی کنیم از شر این سروصدای مزاحم در ذهن‌مان خلاص شویم، این افکار بیشتر باز می‌گردند تا راه را بر ما ببندند. متوجه می‌شوید هرچه سخت‌تر بکوشید افکار‌تان را سرکوب کنید، آن‌ها با قدرت بیشتر خطر و اجبار را در ذهن‌تان فریاد خواهند زد. خوشبختانه راه

متفاوتی هم وجود دارد-و دکتر کلارک ما را به این مسیر هدایت می‌کند.

ماهیت افکار منفی تکراری به گونه‌ای است که اغلب فکر می‌کنیم نمی‌توانیم عدم اطمینان را بپذیریم، باید مطمئن شویم، باید تقریباً همه چیز را تحت کنترل داشته باشیم، عادت داریم روی تهدید تمرکز کنیم و توانایی خود را در حل مشکلات واقعی، البته در صورتی که واقعاً وجود داشته باشند، دست‌کم بگیریم. کتاب‌کار کلارک دانش مربوط به این افکار و فرض‌های مزاحم را بازنگری می‌کند و ما را به صورت گام به گام هدایت می‌کند تا این باورهای مشکل‌ساز را که باعث نگرانی و نشخوار ذهنی می‌شوند تغییر دهیم. دکتر کلارک کمک‌مان می‌کند بفهمیم عدم اطمینان یک توهم است، متوجه شویم صرفاً به خاطر این که بعضی چیزها تحت کنترل‌مان نیستند، به این معنی نیست که دنیا دارد از هم می‌پاشد، بفهمیم که امنیت بیشتر از تهدید وجود دارد، که تشخیص تهدید در ذهن ماست نه در دنیای واقعی و این که می‌توانیم عملاً برای مشکلات واقعی راه‌حل پیدا کنیم ولی مشکلاتی را که وجود ندارند نمی‌توانیم حل کنیم.

اگر هرکدام از این موارد در مورد شما صادق است و می‌بینید تنش، اضطراب، خواب یا عملکرد روزمره‌تان مختل شده و به خط می‌افتد، پس این کتاب برای شما نوشته شده است. دکتر کلارک در مقام یک روان‌شناس شناخته شده در جهان دهه‌هاست که روی اضطراب کار کرده است و دانش، خرد و توصیه‌های ارزشمند خود را در این کتاب‌کار کاربردی و بسیار قابل‌فهم به شما تقدیم می‌کند. تصور کنید یک مربی شخصی در سطح جهانی دارید که از راه می‌رسد و به جای این که سرتان فریاد بزند که روی دستگاه تردمیل پلکانی بیشتر کار کنید-بهترین ابزارهای مقابله را در اختیاران می‌گذارد و کمک‌تان می‌کند تا به آرامی و توانمندی بر ذهن‌تان کنترل بهتری پیدا کنید.

به توصیه‌های هر فصل گوش کنید، منطقی را که مبتنی بر پیشرفته‌ترین دانش مربوط به نگرانی و نشخوار ذهنی است، بخوانید و تمرین‌ها را دنبال کنید. شاید وقتی بعد از کار روی بسیاری از تمرین‌های این کتاب‌کار عالی متوجه شدید که افکار منفی تکراری‌تان شبیه یک صدای پس‌زمینه از خیابان است، شگفت‌زده شوید. به جای دویدن به دنبال آمبولانس خیالی، شاید بهتر است لم بدهید و محو شدن آن را در افق تماشا کنید. آن‌گاه متوجه خواهید شد، می‌توانید آن گونه که می‌خواهید زندگی کنید.

رابرت ال. لیهی، دکترای تخصصی

نویسنده کتاب‌های رفع نگرانی و رفع حسادت

و مدیر مؤسسه شناخت‌درمانی آمریکا