

آشغال‌های فکرت را دور بریز

راهنمای درمان از طریق بازسازی شناختی

رایان مک‌مولین

مترجم:
مهرداد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه : مک مولین، رایان ای.، ۱۹۴۰ - م. McMullin, Rian E.

عنوان و نام پدیدآور: آشغال‌های فکرت را دور بریز / مولف رایان مک مولین؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر : تهران: رسا، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری : ۴۳۲ ص.

شابک : ISBN 978-964-317-710-2

وضعیت فهرست‌نویسی : فبا.

یادداشت : عنوان اصلی: Taking out your mental trash: a consumer's guide to cognitive restructuring therapy

موضوع : شناخت‌درمانی -- رفتاردرمانی.

شناسه افزوده : فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - مترجم.

رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۶ م ۹ش / RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۹۸۵۴۸



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

صندوق پستی ۵۹۱۹-۱۵۸۷۵

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.COM

چاپ اول: ۱۳۸۹ / تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

چاپخانه: غزال - صحافی: کیمیا

صفحه‌آرایی: علی‌اکبر کاظمی

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۴۱۵۰۴۰ و ۶۶۴۸۱۲۰۵

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
بخش اول ABC ها	۹
فصل ۱ ترسیم نقاشی های خودمان	۱۹
فصل ۲ ABC های درمان از طریق بازسازی شناختی	۲۵
فصل ۳ فکرهای توام با اجبار	۳۶
فصل ۴ هیجانات	۴۱
فصل ۵ رویدادهای مهم زندگی	۵۱
فصل ۶ تمام شناخت ها را پیدا کنید	۶۰
فصل ۷ باورهای اصلی	۶۷
بخش دوم انواع باورهای اشتباه	۷۷
فصل ۸ خودپنداره	۸۱
فصل ۹ معلمان مخفی ما	۸۶
فصل ۱۰ باورهای فرهنگی	۹۳
فصل ۱۱ در اسم ها چه هست؟	۱۰۵
فصل ۱۲ عزت نفس	۱۱۲
فصل ۱۳ پیشداوری	۱۲۲
فصل ۱۴ انتخاب دقیق گذشته	۱۳۰
فصل ۱۵ تفسیر خواب ها	۱۳۷
فصل ۱۶ دیدگاه فرهنگی	۱۴۷
فصل ۱۷ مقصر کیست؟	۱۵۷

فصل ۱۸	تفکر خرافی	۱۶۲
بخش سوم		
تحلیل باورها ۱۷۳		
فصل ۱۹	تحلیل باورها	۱۷۷
فصل ۲۰	احساسات غریزی	۱۸۷
فصل ۲۱	چه کسی این را می‌گوید؟	۱۹۵
فصل ۲۲	پیدا کردن دلیل خوب	۲۰۲
فصل ۲۳	قانون امساک	۲۰۸
فصل ۲۴	رقص کیهانی	۲۱۸
بخش چهارم		
تغییر باورها ۲۲۳		
فصل ۲۵	مقابله	۲۲۷
فصل ۲۶	باورهای دیگر	۲۳۷
فصل ۲۷	تغییر دادن گذشته	۲۴۳
فصل ۲۸	انتخاب کردن	۲۵۱
فصل ۲۹	شکستن سد	۲۵۵
فصل ۳۰	جهش‌های کوانتومی	۲۶۰
فصل ۳۱	زندگی با ارزش‌های اصلی	۲۷۱
فصل ۳۲	فراسوی پاداش‌ها	۲۸۱
بخش پنجم		
هفت باوری که باید دور بریزید ۲۹۱		
فصل ۳۳	سندرم آتاری	۲۹۵
فصل ۳۴	عشق واقعی	۳۰۳
فصل ۳۵	خل و چل‌ها	۳۰۹
فصل ۳۶	تجربه‌های دردناک	۳۱۴

فصل ۳۷	غبطه خوردن به همسایه	۳۲۳
فصل ۳۸	اختراع مشکلات	۳۲۸
فصل ۳۹	قدرت ذهن	۳۳۳
بخش ششم	مشکلات خاص	۳۳۹
فصل ۴۰	فرار به سمت غرش	۳۴۱
فصل ۴۱	گله آدم‌ها	۳۴۹
فصل ۴۲	گوش دادن فعال	۳۵۷
فصل ۴۳	هنر اقناع	۳۶۲
فصل ۴۴	هرگردی گردو نیست	۳۷۴
فصل ۴۵	سیم‌تان چقدر کشیده شده است؟	۳۸۰
فصل ۴۶	تانگو، دونفره است	۳۸۷
فصل ۴۷	مشکلات مربوط به روابط صمیمی	۳۹۴
فصل ۴۸	مأمن	۴۰۴
ضمیمه الف	درباره مؤلف	۴۱۱
ضمیمه ب	برای درمانگران	۴۱۳
منابع		۴۲۱

مقدمه

مقدمه‌ها به شکل‌های مختلفی درمی‌آیند، القاب مختلفی به خود می‌گیرند و وانمود می‌کنند کارهای زیادی انجام می‌دهند... اما تمام آنها یک کار انجام می‌دهند؛ مقدمه‌ها نوعی عذرخواهی بابت کتاب هستند؛ به عبارت دیگر، برای چاپ کتاب، دلیل و توجیه می‌آورند.

مارک تواین

این کتاب را نوشتم تا مطالبی را که قبلاً فقط در اختیار حرفه‌ای‌ها و متخصصان بود در اختیار خوانندگان قرار بدهم. این کتاب، راهنمای آدم‌های غیرمتخصص، در رابطه با کارهای تخصصی من، خصوصاً کتاب دستنامهٔ جدید فنون درمان از طریق بازسازی شناختی (مک‌مولین، ۲۰۰۰) است.

می‌توانید از این کتاب به عنوان راهنمای مشاوره یا مقدمه‌ای بر درمان از طریق بازسازی شناختی استفاده کنید. در این کتاب، رویکرد خودم را به شکلی ساده و قابل فهم توضیح می‌دهم.

این کتاب، ۴۸ فصل کوتاه با بخش‌های مشابه دارد. برای کمک کردن به خوانندگان از یک رشته علائم تصویری استفاده کرده‌ام. فصول کتاب با مفاهیم کلیدی شروع می‌شوند و به دنبال آن، مفاهیم را در قالب داستانی کوتاه، یک تشبیه یا ماجرای یکی از مراجعانم توضیح می‌دهم. سپس به قسمت کلیدی فصل - یعنی تمرین - می‌رسیم. این کتاب ۵۲ تمرین گام

به گام همراه با مثال و توضیح دارد. اگر می‌خواهید درمان از طریق بازسازی شناختی را واقعاً حس کنید باید تمرین‌ها را انجام بدهید و به خواندن آنها اکتفا نکنید. حدوداً نیمی از تمرین‌ها، کاربرگ دارند. برای برخی از فصل‌ها نیز پانویس یا منابع داده‌ام ولی سعی کرده‌ام پانویس‌ها و منابع تا حد امکان کم باشند. اگر می‌خواهید وارد جزئیات شوید یا منابع نظریاتم را بخوانید، توصیه می‌کنم به یکی از کتاب‌های درسی من به خصوص به کتاب دستنامه جدید رجوع کنید.

سازمان این کتاب

این کتاب شش بخش دارد و هر بخش، به یکی از حوزه‌های کلیدی درمان از طریق بازسازی شناختی می‌پردازد. چون فصول بعدی بر اساس مطالب، تمرین‌ها و کاربرگ‌های فصول قبل پی‌ریزی شده‌اند، باید کتاب را به ترتیب فصول بخوانید.

بخش اول: ABCها

بخش اول کتاب از هفت فصل تشکیل شده است و مبانی درمان از طریق بازسازی شناختی را توضیح می‌دهد. باید تمام فصول این بخش را بخوانید، حتی اگر تحت درمان باشید یا با نظریه شناختی آشنا باشید. از همه مهم‌تر اینکه در بخش اول، تمرین‌ها و کاربرگ‌های اصلی را می‌خوانید.

بخش دوم: انواع باورهای اشتباه

در این بخش، یازده مورد از رایج‌ترین باورهای مشکل‌آفرین را توضیح

می‌دهم. اگر تحت درمان هستید، درمان‌گرتان می‌تواند بگوید کدامیک از این باورها را بخوانید. اما اگر خودتان کتاب را می‌خوانید، ببینید کدام طرز فکر به شما ربط دارد. اگر هم زمانی تمام این فکرها را داشته‌اید باید تمام آنها را بخوانید.

بخش سوم: تحلیل باورها

بعد از آن که به باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های کلیدی‌تان پی بردید، می‌توانید ببینید کدام باورها مخرب‌اند و باید آنها را داخل سطل آشغال بیندازید و کدام باورها مفیدند و بهتر است آنها را نگه دارید. شش فصل این بخش، ابزارهای لازم برای این تصمیم‌گیری را در اختیارتان می‌گذارند. همه باید فصل‌های اول و آخر این بخش (یعنی فصل‌های ۱۹ و ۲۴) را بخوانند.

بخش چهارم: تغییر باورها

اکثر خوانندگان می‌خواهند بدانند مشکلات‌شان را چطور رفع کنند. در هشت فصل این بخش با برخی از فنون اصلی درمان از طریق بازسازی شناختی آشنا می‌شوید. شما باید فصل ۲۵ با عنوان «تلافی»، فصل ۳۰ با عنوان «جهش‌های بزرگ»، فصل ۳۱ با عنوان «زندگی با ارزش‌های اصلی» و فصل ۳۲ با عنوان «فراسوی پاداش‌ها» را بخوانید. البته در صورت تمایل می‌توانید فصل‌های دیگر را نیز بخوانید. اگر تحت درمان هستید، درمان‌گرتان می‌تواند تشخیص بدهد کدام فصل‌ها برای شما مناسب‌ترند و روش‌های پیشرفته‌تر از روش‌های این کتاب مقدماتی را توصیه کند.

بخش پنجم: هفت باوری که باید در سطل آشغال بیندازید

در این بخش، هفت باور را که برای بسیاری از آدم‌ها مشکل ایجاد می‌کنند، انتخاب کرده‌ام. در فصل‌های این بخش، قوی‌ترین استدلال‌ها علیه این باورهای مخرب را به کار می‌برم. استدلال‌هایی را که فکر می‌کنید به شما ربط دارند بخوانید.

بخش ششم: مشکلات خاص

اکثر آدم‌ها می‌دانند مشکل دارند ولی علت آن را نمی‌دانند. در این بخش، مشکلاتی مثل اضطراب، کنار نیامدن با دیگران، افسردگی و نداشتن روابط صمیمانه را توضیح می‌دهم. من این مشکلات را به طور کامل باز نمی‌کنم، فقط نگاه جدیدی در اختیاران می‌گذارم تا بتوانید از آن طریق با مشکلات کنار بیایید. مشکلات مربوط به خودتان را بخوانید.

ضمایم

در ضمیمه الف با عنوان «درباره مولف»، خودم را بیشتر معرفی می‌کنم. در ضمیمه ب نیز با عنوان «خطاب به درمانگران حرفه‌ای» نکاتی را برای درمانگران و مشاورانی که می‌خواهند از این کتاب به عنوان کتاب راهنمای مراجعان استفاده کنند، برمی‌شمرم.

این کتاب چه کار نمی‌تواند بکند

همان‌طور که عنوان فرعی کتاب نشان می‌دهد، کتاب آشغال‌های فکرت را دور بریز راهنمای درمان از طریق بازسازی شناختی، برای مراجعان و

عامه مردم است. بنابراین باید با مشاوره توأم شود. اما می‌دانم که بسیاری، این کتاب را بدون رجوع به مشاور می‌خوانند. می‌خواهم به این گروه از خوانندگان یادآوری کنم که کتاب حاضر یک راهنمای مقدماتی است و درصد کمی از روش‌ها و فنون مشاوره را توضیح می‌دهد. این کتاب می‌تواند به خوانندگان کمک کند ولی نمی‌تواند جای رسیدگی انفرادی، بازخوردها و تماس انسانی حاصل از مشاوره رو در رو را بگیرد.

امیدوارم این کتاب راهنما، برای شما مفید باشد.

رایان مک‌مولین

کاناها، هاوایی