

مهارت‌های تفکر مؤثر

مدیریت و پیشگیری مشکلات شخصی

ریچارد نلسون - جونز

رئیس انجمن سلطنتی روانشناسی ملبورن استرالیا

ترجمه: حسن نصیری تیداری

انتشارات سارا و سمیرا

سرشناسه:

نلسون - جونز، ریچارد، ۱۹۳۶-م.
Nelson-Jones, Richard

عنوان و نام پدیدآور:

مهارت‌های تفکر موثر، مدیریت و پیشگیری مشکلات شخصی /
ریچارد نلسون - جونز؛ ترجمه حسن نصیری قیداری.

مشخصات نشر:

تهران: سارا و سمیرا، ۱۳۹۶

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۸۹-۵-۶

مشخصات ظاهری:

۲۸۴ صفحه

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا

موضوع

راه و رسم زندگی

موضوع

تصمیم‌گیری (اخلاق)

موضوع

مهارت‌های زندگی

شناسه اف‌ده:

نلسون - جونز، حسن، ۱۳۳۶، مترجم

رده‌بندی کنگر

۱۵۳/۴۲

رده‌بندی دیویی:

۱۳۰۱ / ۲ / ۱۵۸۱ BJ

شماره کتاب‌شناسی ملی:

۲۵۷۶ ۰۲

انتشارات
سارا و سمیرا

نام کتاب: مهارت‌های تفکر موثر

(مدیریت و پیشگیری مشکلات شخصی)

نویسنده: ریچارد نلسون - جونز

مترجم: حسن نصیری قیداری

ویراستار: ثریا خلیلی

صفحه‌آرا: سارا نصیری

طراح جلد: نرگس مقبولی

مصحح: لیلا ابوالفتحی

نوبت چاپ: تابستان ۱۳۹۶

قیمت: ۳۰۰.۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: کهن

شماره پخش: ۰۹۰۳۴۵۶۸۶۲۰

فهرست مطالب	
مقدمه مترجم	۱
مقدمه مولف	۵
فصل اول - چگونه فکر می کنید؟	۶
پیشگیری یا مدیریت مشکلات	۸
مشکلات شخصی شما چیست؟	۹
تفکر چیست؟	۹
تفکر و انتخاب	۱۱
ابعاد تفکر	۱۳
تفکر، احساس و عمل	۱۴
مهارت های تفکر کدامند؟	۱۶
شخصاً مدل تفکر خود باشید؟	۱۸
فصل دوم - روش «فکر نک دن» را بیاموزیم	۲۱
کسب مهارت های فکر معیوب	۲۲
یادگیری از طریق مشاهده	۲۳
یادگیری از نتایج یا پیامدها	۲۶
کسب مفاهیم و اطلاعات نامناسب	۲۷
اكتساب اضطراب حاد	۲۸
حفظ مهارت های معیوب تفکر	۳۰
با خود چه می کنید؟	۳۱
محیط با شما چه می کند؟	۳۳
فصل سوم - مسئولیت انتخاب خود را بپذیرید	۳۶
آگاهی انتخاب	۳۷
سه عرصه انتخاب	۳۸
آگاهی از مسئولیت	۴۲
قبول مسئولیت مشکلات و تصمیمات روزانه	۴۳
آگاهی زیستی (اصالت وجود)	۴۷
آگاهی از احساسات	۵۱
گوش دادن به جسم خود	۵۲
فصل چهارم - استفاده از گفت و گو با خود	۵۸
گفت و گو با خود چیست؟	۵۹
خود چیست؟	۵۹
نکات مهم انتخاب	۶۱
گفت و گو با خود سازشی	۶۴
معنای سازش چیست؟	۶۵
آگاهی، انتخاب و عمل	۶۶
گزینه های تفکر در گفت و گو با خود سازگارانه	۷۱
رویکردی تدریجی به یادگیری	۷۶
فصل پنجم - انتخاب قوانین فردی	۸۰
قوانین فردی چیست؟	۸۲

۸۴	افزایش آگاهی شما از قوانین فردی خود (سرزنش گر)
۸۵	قوانین تغییر ناپذیر
۹۰	کنش های خود را به همراه قوانین فردی تغییر دهید
۹۲	مبارزه با قواعد خود سرزنشگر
۹۸	گوش فرادادن به وجدان و رشد آن
۹۹	توسعه وجدان اجتماعی
۱۰۳	فصل ششم - انتخاب چگونگی ادراک شما
۱۰۴	نفوذ بر احساسات خود
۱۰۵	آگاهی از نفوذ ادراک بر احساسات
۱۰۷	خطاهای ادراکی عمومی
۱۰۸	خطاهای ادراکی خاص
۱۰۸	تحلیل منطقی ادراکات خود
۱۰۹	ایجاد ادراکات گوناگون
۱۱۰	ارزشیابی ادراکات گوناگون
۱۱۴	درک مثبت خود
۱۱۷	انتخاب ادراک مثبت خود
۱۱۸	ادراک مثبت خود
۱۲۰	داشتن حالت دفاعی
۱۲۰	روش های درک دفاعی
۱۲۴	درک واقعی دیگران
۱۲۵	خطاهای ادراکی
۱۲۷	ادراکات خود درباره دیگران را تغییر دهید
۱۳۱	فصل هفتم - دلیل اسنادی
۱۳۲	دلایل اسنادی مشکلات
۱۳۸	آگاهی یافتن از اسنادهای افسرده کننده
۱۴۱	دلایل اسنادی شکست یا پیشرفت تحصیلی
۱۴۷	فصل هشتم - پیش بینی و خلق آینده
۱۴۸	پیش بینی خطر و پاداش
۱۴۹	پیش بینی غیر واقعی خطر
۱۵۱	پیش بینی غیر دقیق پاداش
۱۵۴	ارزیابی احتمال
۱۵۵	ارزیابی ظرفیت سازش شما
۱۵۷	هدف گزینی خویشتن
۱۵۹	اهداف و ارزش ها
۱۶۰	فلسفه زندگی شما
۱۶۲	هدف گزینی شما
۱۶۶	فصل نهم - تجسم کردن با چشم دل
۱۶۷	زبان تجسم
۱۶۸	آگاهی از تجسم کردن

۱۷۰	مدیریت احساسات خود
۱۷۳	خود حساسیت زدایی
۱۷۴	سلسله مراتب تجسم کردن
۱۷۶	تجسم بدترین حالت ممکن
۱۷۷	تجسم تصاویر ذهنی مثبت
۱۸۱	تمرین و مرور ذهنی
۱۸۲	تجسم هدف‌های دست یافتنی
۱۸۴	تجسم اهداف و قوانین
۱۸۸	درک دیگران
۱۸۹	مدیریت خشم و عصبانیت
۱۹۰	قاطعیت مثبت
۱۹۲	اجتناب از برر پیامدهای منفی
۱۹۳	تجسم مبالغه آمیز نتایج منفی
۱۹۶	فصل دهم - تصمیم‌گیری
۱۹۷	سبک تصمیم‌گیری شما
۱۹۹	سبک‌های تصمیم‌گیری مشترک
۲۰۱	تصمیم‌گیری منطقی
۲۰۳	جمع‌آوری اطلاعات
۲۱۱	بهبود کیفیت تصمیم‌گیری
۲۱۴	آیا با احساسات نهفته‌ام در ارتباط هستم
۲۱۶	آیا از مهارت گفت و گو با خود به طور سازنده‌ای استفاده می‌کنم؟
۲۲۴	فصل یازدهم - پیشگیری و مدیریت مشکلات
۲۲۵	سبک‌های مدیریت مشکلات
۲۲۶	پیشگیری از بروز مشکلات
۲۲۷	چک لیست پیشگیری و مدیریت مشکلات
۲۳۰	پیشگیری از بروز مشکلات و عملکرد عالی
۲۳۳	توصیف مشکلات
۲۳۶	تشریح وضعیت کار کردن
۲۳۸	گزینه‌های اهداف کار
۲۴۲	مدیریت مشکلات خاص
۲۴۵	مدیریت احساس افسردگی
۲۵۱	فصل دوازدهم - شهامت فکر کردن به خود را داشته باشید
۲۵۲	کنترل مهارت‌های فکری خود
۲۵۷	قاطعیت درونی
۲۵۸	قاطعیت بیرونی
۲۵۹	بگویند که به چه می‌اندیشید
۲۶۰	مبارزه با پیام‌هایی که شما را از تفکر باز می‌دارند
۲۶۳	توسعه مهارت‌های فکری
۲۷۰	منابع

ای شهان کشتیم ما خصم برون ماند خصمی زو بتر در اندرون

«مولوی»

کتاب حاضر از معدود کتاب‌هایی است، که به صورت تحلیلی، علمی و جامع به بررسی اسرار موفقیت انسان‌ها می‌پردازد. چرا بعضی از مردم در زندگی و مدیریت کارهایی که به آنان سپرده می‌شود موفقند و چرا بعضی ناموفق؟ این کتاب پاسخ این سوال را می‌دهد، پاسخی که با بررسی ریشه‌ها و ساختار عوامل تشکیل دهنده موفقیت همراه است. نویسندگان از نادر روانشناسان مشهور جهان است که دارای بیماران متعدد در استرالیا، آمریکا و انگلیس است. این کتاب نیز از تجربیات سایر روانشناسان در تدوین این کتاب استمداد جسته است. این کتاب تفکر سالم، اثربخش و کارآمد را عامل موفقیت می‌داند و بر سه نکته، تفکر، احساس و عمل تاکد دارد و تاثیر متقابل این سه عنصر در هم را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. لذا بخش اعظم کتاب را جمع به شکل‌گیری تفکر، عوارض، بیماری‌ها و آسیب‌های آن و هم‌چنین پیامدها، سبک‌ها و منفی در احساس و عمل آدمی است. مثال‌های متعدد این کتاب درباره جوانان و خانواده‌هاست، ولی به روشنی می‌توان این مثال‌ها را در مدیریت سازمان‌ها و ادارات نیز به کار برد. سبک‌های این کتاب را در رهبری سازمان‌ها و مدیریت آن‌ها استفاده کرد. کتاب با سوال چگونگی فکر می‌کنید آغاز می‌شود و تفکر را محصول فرآیندهای ذهنی و مبتنی بر اطلاعات می‌داند و معتقد است، هر چقدر اطلاعات ما کافی و فرآیند ذهنی سالم و کارآمد باشد، محصول تفکر ما نیز موفق‌تر خواهد بود. این کتاب پیرو فلسفه اگزیستانسیالیسم یا اصالت وجود «سارتر» است که منشأ هر گونه موفقیت یا عدم موفقیت انسان را خود او می‌داند و می‌گوید هر کس مسؤول سرنوشت سبک‌هاست و یا توفیق خود است و بقیه بهانه تراشی و یا فرافکنی است، اینجاست که روی سبک انتخاب بسیار تاکید دارد و به تحلیل ابعاد انتخاب می‌پردازد. پس از بررسی تفکر و ابعاد آن برای این که بتواند مفهوم فکر کردن را به خوبی بیاموزد، فصل دوم را به فکر نکردن اختصاص می‌دهد و می‌گوید: برای اینکه یاد بگیریم چگونه فکر کنیم باید اول یاد بگیریم که چگونه فکر نکنیم. در بحث تفکر، نویسنده روی دو نکته تاکید دارد، یکی مهارت‌های تفکر معیوب و دیگری مهارت‌های تفکر اثر بخش و تمامی گرفتاری‌ها و مشکلات و ناتوانی‌های بشر را ناشی از مهارت‌های معیوب یا ناکارآمد تفکر می‌داند که از طریق مشاهده یا درک پیامدها و یا اطلاعات

نامناسب و یا بر اثر اضطراب های حاد به وجود می آید و آنگاه به بررسی حفظ و استمرار این مهارت ها در انسان های پر دازد که از طریق تلقین و یا مشاهدات محیطی، در شخص تثبیت می شود. فصل سوم کتاب به مساله انتخاب می پردازد و تاکید بر آن دارد که هر کس مسوول انتخاب خود است و هیچ کس دیگری نمی تواند به جای ما انتخاب کند. از دیدگاه نلسون جونز در این فصل برای اینکه ما انتخاب گر خوبی باشیم باید در قدم اول مسوولیت زندگی خود را درک کنیم، سپس از وجود خود آگاهی داشته باشیم و بعد به احساسات و عواطف خود آگاه باشیم و به ندای درونی و جسم خود خوب گوش فرا دهیم. انتخاب به نوعی در ادبیات ما نیز به این مضمون را دارد.

این نکته و ، مز اگر دانی، دانی هر چیز که در جستن آنی، آنی
رقصان شوا قراض تر اصل اصل کانی جویای هر چه هستی، بدان که عین آنی
«مولوی»

و اما بحث کلیدی و جدی کتاب تحت عنوان «گفت و گو با خود» در فصل چهارم آمده است. در این فصل گفت و گو با خود بررسی می شود و انواع خود که عبارت باشد از خود اکتسابی (معادل من والد اریک برن) خود انتخابی (معادل من بالغ اریک برن) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، سپس انواع گفت و گو با خود و اثرات آن در احساس و رفتار آدمی مورد بحث قرار می گیرد. هر انسانی با خود در حال گفت و گو است این گفت و گو گاهی دو سویه است و گاهی یک سویه، گفت و گو با خود گاهی سازگارانه است و گاهی منفی و یا خود آزار دهنده. گفت و گو با خود سازگارانه شامل گفت و گو با خود مربی گرانه (پرورشی) و یا گفت و گو با خود آرام بخش است که در در مفید و اصلاح گر تلقی می شود، ولی گفت و گو با خود منفی و یا خود - آزاری عامل اصلی پایداری رفتار غلط، تثبیت آن ها و انهدام شخصیت آدمی است. این کتاب به گفت و گو با خود سازشی، مربی گرانه و آرام بخش را برای فائق آمدن بر مشکلات از جمله کم رویی، خشم، عدم توفیق در انتخابات و یا ارتباطات پیشنهاد می کند که تکنیکی بسیار کارآمد در توفیقات انسان هاست.

نمونه ای از گفت و گو با خود در اشعار مولوی:

با دل گفتم که ای دل از نادانی محروم ز خدمت شده ای می دانی
دل گفت مرا سخن غلط می رانی من لازم خدمتم تو سرگردانی

فصل پنجم کتاب به قوانین فردی افراد می پردازد و می گوید هر کسی در درونش یک کتاب

قانون اساسی برای خود دارد که بر مبنای آن داوری، قضاوت و انتخاب می‌کند. او می‌گوید در تدوین بسیاری از قوانین این کتاب، ما دخیل نبوده‌ایم. پدر و مادر، دوستان و جامعه این قوانین را به درون ما ریخته‌اند و ما هم پذیرفته‌ایم و حال بر مبنای آن عمل می‌کنیم. این قوانین نیز دو گانه است یا خود - آزار است یا خود - حمایتی که قانون خود حمایتی عامل توفیق و قانون خود - آزار عامل شکنجه روحی، اضطراب، نگرانی‌ها و عدم توفیق‌هاست و این فصل به ما می‌گوید که از قوانین خود سرزنش گر باید رها شویم و قوانین خود حمایتی را جایگزین کنیم. وجدان به عنوان یک ندای برتر و موثر در تصمیمات ما در این فصل بحث می‌شود. فصل ششم بر ادراکات انسان تاکید دارد و می‌گوید ادراکات منشادآوری و تصمیم‌گیری است و اگر این ادراکات از واقعیت دور باشد مشکل آفرین است. ادراکات نیز می‌توانند در مقایسه با واقعیت مثبت و یا منفی باشند که هر دو سوی این طیف غیر منطقی و آزار دهنده است. آنان که ادراکات مثبت دارند، آدم‌های کاملاً خوشبین و افراد دارای ادراکات منفی کاملاً بدبین هستند. این تیپ انسان‌ها خودشان را بسیار تخریب می‌کنند و آزار می‌رسانند و آدم‌های خوشبین نیز از حد خود را به زحمت می‌اندازند. در این فصل انواع ادراکات خطاهای ادراکی و نحوه دگرگون کردن ادراکات از دیگران مورد بحث قرار می‌گیرد. فصل هفتم نیز مبحث مهمی تحت عنوان «دلایل اسنادی» را مورد بحث قرار می‌دهد و آن چرایی‌ها و یا دلایل مشکلات ماست که به همان نسبت می‌دهیم و این دلایل نیز می‌تواند منطقی و واقع‌بینانه و یا غیر منطقی و غلط باشد، هر چقدر اسنادهای ما غلط باشد موجب انحراف ما و بروز مشکلات و یا پایداری مشکلات خواهد بود.

فصل هشتم به پیش‌بینی و خلق آینده می‌پردازد، از دیدگاه این کتاب آینده تحت تاثیر و نفوذ ماست، آینده، زمین حاصل خیزی است که ما می‌توانیم اهداف خود را در آن بکاریم، طرح و برنامه ارائه دهیم و در نهایت این که آینده چیزی نیست - ساخته و محصول ما، ولی ساختن آینده خود متأثر از عوامل گوناگون فکری و احساسی است و بیش از همه فلسفه زندگی ما و ارزش‌های ما در آن تاثیر گذار است. ادراکات غلط، خطاهای فکری فقدان شناخت ارزش‌ها و فلسفه زندگی می‌تواند طراحی آینده ما را با مشکل مواجه سازد. فصل نهم تحت عنوان، «تجسم کردن با چشم دل»، در واقع زبان تجسم را به یاری ما می‌خواند. ابتدا به ما می‌گوید که چگونه تجسم کنیم و چگونه احساسات خود را مدیریت کنیم و چگونه حساسیت‌های بیهوده را از وجود خود بیرون ببریم و چگونه از طریق تجسم آرام بگیریم و نگاه مثبت به زندگی انداخته و خشم و عصبانیت خود را کنترل کنیم و روابط

دوستانه خود را گسترش دهیم و نقش خودمان در زندگی را بهینه و مثبت سازیم. فصل دهم و یازدهم بر مباحث «تصمیم‌گیری و پیشگیری و مدیریت مشکلات» می‌پردازد که بسیار به‌جا و قابل مطالعه و کاربردی است و با استفاده از برگه‌های تفکر می‌توان دستورات کتاب را به کار گرفت و در تصمیم‌گیری کار آمد شد.

هم‌چنین فصل یازدهم به ما کمک می‌کند تا مشکلات را بشناسیم از بروز مشکلات، استرس‌های حاد و اضطراب‌های بیهوده جلوگیری کنیم.

فصل دوازدهم کتاب که جوهره همه مباحث پیشین است تحت عنوان «شهامت فکر کردن» خود را داشته باشید» کلیه مباحث فصول گذشته را به صورت کاربردی برای تعریف قوانین فردی اشتباه، کنترل مهارت‌های تفکر، اصلاح دلایل اسنادی، پیش‌بینی آینده، تجسم کردن، تصمیم‌گیری، پرورش مهارت‌های فکری، مبارزه با پیام‌های منفی، بازدارنده تفکر را مورد بررسی قرار می‌دهد و عملاً آموزش می‌دهد تا مدت‌تیم سر و شست و اختیار زندگی خود را به دست گیریم. در نهایت چند توصیه به خوانندگان محترم دارم، به لحاظ این که متن کتاب مقداری مشکل بود، در برگردان نیز اثر گذاشته، لذا کتاب را با حوصله بخوانید، بعضی واژه‌ها ترکیبی و جدید است که تلاش کرده‌ام در گیومه بنویسم، اگر مقداری تأمل کنید به آسانی مفهوم خواهد شد و کتاب کاملاً عملیاتی و اصول آن قابل اجرا و ازتئوری‌ها گریزان است؛ لذا سعی کنید دستورات آن را اجرا کنید در صورتی که احساس می‌کنید متن دشوار است ابتدا، نکات مهم فصل که در پایان هر فصل آمده بخوانید سپس برگردید و فصل را مطالعه فرمایید. امیدوارم این کتاب به ظهور استعدادهای درخشان و سخت‌کوشان و الامقام در عرصه‌های گوناگون اجتماعی و اقتصادی کشور کمک کند.

مترجم: حجت‌الاسلام صبری قیداری

nasirihassan@yahoo.com

مقدمه مولف

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که می‌خواهند در تصمیم‌گیری و حل مشکلات خود از مهارت‌های کارآمد تفکر استفاده کنند. اصول فلسفی این کتاب مکتب اصالت وجودی پراگماتیک یا اگزیستانسیالیسم است.

بر اساس این فلسفه، هر کس خود مسئول شادکامی و موفقیت خود است و توفیق هر کس از طریق انتخاب‌های خودش محقق می‌شود و البته عکس قضیه نیز صادق است، این که شما چگونه انتخاب می‌کنید و کیفیت انتخاب شما چگونه است، موفقیت یا عدم توفیق شما را می‌سازد. زمانی که انتخاب می‌کنید از «مهارت‌های تفکر» استفاده کنید. استفاده از مهارت‌های کارآمد و یا ناکارآمد، مسیر موفقیت و یا ناکامی شما را ترسیم می‌کند. تفکر اثربخش، نیازمند استفاده از مهارت‌های کارآمد تفکر است و برای حل مشکلات خود یا تصمیم‌گیری باید به انید از مهارت‌های کارآمد تفکر بهره‌برده، به‌طور موثر فکر کنید. در این کتاب انواع مهارت‌های فکر را شرح داده‌ایم و شما را به استفاده از مهارت‌های کارآمد تفکر تشویق می‌کنیم.

بسیاری از مفاهیم مذکور است. شما را نگران کنند، ولی این شما هستید که با تفکر خود می‌توانید از خود حمایت کنید یا به خود آزاری پرداخته و خود را نگران کنید. این اولین نکته کتاب است. آبراهام لینکلن می‌گوید: مردم به همان میزان شادمان می‌شوند که تصمیم به شادمانی می‌گیرند.

نکته دوم این کتاب این است که همان‌گونه که مشکلات خود را مدیریت می‌کنید، برای پیشگیری از بروز مشکلات می‌توانید مهارت‌های تفکر اثربخش را به کار بگیرید و خودتان را بی‌جهت به دردسر و خطر نیندازید.

سومین نکته‌ی این کتاب، آن است که استفاده از مهارت‌های تفکر کارآمد نیازمند شجاعت است. شما می‌توانید با فائق آمدن بر استعداد خطاپذیر بشر، خودتان و دیگران، شخصیت خود را متمایز سازید.

همه جای این کتاب بر نگرش‌های مختلف «شناخت درمانی» تمرکز دارد. دو فصل اول کتاب بر این‌که: تفکر چیست، چگونه بدان می‌پردازید و چگونه مهارت‌های ناکارآمد تفکر را در خود نگه می‌دارید و از آن‌ها استفاده می‌کنید، می‌پردازد.

فصل‌های بعدی کتاب شامل: شما مسئول تصمیمات و انتخاب خود هستید. گفت و گو با خود، تنظیم واقع‌بینانه نقش فردی، درک درست خود و دیگران، نسبت دادن دلایل منطقی به رویدادهایی که در زندگی اتفاق می‌افتد، پیش‌بینی و ساختن آینده و کاربرد «تفکر تجسمی» است.

این کتاب همچنین از مهارت های ناکارآمد تفکر که بارها و بارها شما را در زندگی به مشکل و گرفتاری انداخته است بحث می کند.

دو فصل بعدی را با هم ترکیب کرده ایم تا نشان دهیم که چگونه می توان از مهارت های کارآمد تفکر در تصمیم گیری و همچنین پیشگیری از مشکلات و یا برطرف کردن گرفتاری های خاص استفاده کرد.

بخش پایانی کتاب نگاهی دارد بر این که چگونه می توانیم شهادت لازم را به دست آوریم تا بتوانیم به خودمان فکر کنیم.

ویژگی های این کتاب چیست؟ به طور مسلم این کتاب به عنوان این که: «چگونه باید کاری را انجام دهیم» نوشته شده است و پایان سخن این که «کس دیگری نمی تواند به جای شما، به شما فکر کند». در این کتاب ۵۵ «برگه تفکر» آمده است تا شما با تکمیل آن ها بتوانید مهارت ها، کارآمد تفکر را به دست آورید. استفاده از این برگه ها آسان است و تا زمانی که به درد شما می خورد خود نگه دارید و برای رفع نیازهای خود از آن استفاده کنید. علاوه بر تمرین های تفریحی «مطالعه موردی» را آورده ام که هر کدام مشکل حاد و خاصی را مطرح می کند. اغلب این موارد، نمونه هایی از بیماران خودم است که روی آنان کار کرده ام. اکثر بیماران من کسانی بودند که می خواستند شادمانی خود را از طریق مهارت ناکارآمد «خود آزاری» به دست آورند. خود آزاری «نقطه مقابل «خود حمایتی» است. تلاش کرده ام این کتاب ساده و روان باشد و از هر گونه «یاوه سرایی» پرهیز کرده ام و با استفاده از لطیفه ها، نقل قول ها، غزل و قطعات ادبی سعی کرده ام بر این کتاب رنگ و رویی متنوع ببخشم. جا دارد، همین جا از افرادی که در نوشتن این کتاب یاریام کردند، تشکر و قدردانی کنم. «از روت نائومی» سر دبیر و مدیر گروه به خاطر همکاری در تهیه کتاب از «بوچر» از واحد تکنولوژی پردازش موسسه «ملبورن» به خاطر همکاری و تواضعشان در چاپ نسخه خطی و از کلیه نظریه پردازان شناختی، محققان و «روان درمانگرها» که این کتاب را اساس کارهای آنان است. از این افراد هم در متن و هم در فهرست انتهای کتاب قدردانی کرده ام.

ریچارد نلسون - جونز