

کتاب کار نگرانی و اضطراب

راه حل شناختی رفتاری

تألیف

دیوید ای. کلارک

آرون تی. بک

ترجمه

دکتر فرزین رضاعی

www.ketab.ir

gp

GUILFORD

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند

سرشناسه: کلارک، دیوید، ای. ۱۹۵۴-م.
 (Clark, David A.)
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار نگرانی و اضطراب: راه حل
 شناختی رفتاری / تألیف دیوید ای. کلارک، آرون تی. بک؛
 ترجمه فرزین رضاعی.
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص، قطع: وزیری
 شابک: ۷-۳۴۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸
 عنوان اصلی: The anxiety and worry workbook:
 the cognitive behavioral solution, c2012.
 موضوع: اضطراب؛ اضطراب -- پیشگیری؛ نگرانی
 موضوع: شناخت درمانی
 شناسه افزوده: بک، آرون تی. ۱۹۲۱-م
 شناسه افزوده: رضاعی، فرزین، ۱۳۴۹-، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک ۸۵۸ الف/ BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۷۲۶۱

دیوید ای. کلارک، آرون تی. بک
 کتاب کار نگرانی و اضطراب: راه حل شناختی رفتاری
 ترجمه دکتر فرزین رضاعی
 فروردین ۱۳۹۲
 ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
 صفحه آرا: سوسن علیزاده
 طراح جلد: احسان احمد
 چاپ: سامان صنعتی: رشت
 چاپ اول، فروردین ۱۳۹۳: ۲۲۰۰ نسخه
 شابک: ۷-۳۴۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
 هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمسک به امتی از
 این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش عریضه
 کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ رازی، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجید دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
 شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۱۲۲۰۹۰
 شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۲۲۸۰۶
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۸۰-۱۸۰۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۲۲۸۰۶

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

فهرست

۴	 مقدمه
۷	 ۱. یک شروع تازه
۲۱	 ۲. درک اضطراب
۳۵	 ۳. ذهن مضطرب
۶۰	 ۴. آغاز مسیر
۷۴	 ۵. تدوین نسخه اضطرابی شما
۱۰۴	 ۶. تغییر ذهن مضطرب
۱۳۲	 ۷. مواجهه درمانی
۱۵۶	 ۸. راهبرد بگذار محبت سیم
۱۷۰	 ۹. شکست دادن وحشتزدگی و استتاب
۱۹۸	 ۱۰. چیرگی بر ترس اجتماعی
۲۳۹	 ۱۱. غلبه بر نگرانی

مقدمه

امروزه اختلالات اضطرابی جزء ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند. هر روز میلیون‌ها نفر در سراسر جهان بی‌باکانه برای کنترل نگرانی، وحشت‌زدگی، ترس یا وحشت تقلا می‌کنند، اما اغلب درمی‌یابند هرچه بیشتر تلاش می‌کنند از اضطراب و آغازگرهای آن بگریزند، اضطراب‌شان بدتر و زندگی‌شان محال‌تر می‌شود. استفاده از این کتاب کار می‌تواند اضطراب را زیر و رو کند و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. روش‌های ارائه شده در صفحات آتی کتاب مبتنی بر شناخت‌درمانی (درمان شناختی-رفتاری) هستند و مطالعات مکرر نشان داده‌اند این روش درمانی می‌تواند اضطراب را حتی اگر سال‌ها طول بکشد به دست بیاورد. بهبود بخشد. درواقع این کتاب راهنما نخستین کتاب‌کار خودآموز اضطراب است که از سوی بایه‌گر شناخت‌درمانی، دکتر آرون تی. بک، پیشنهاد شده است.

قدرت شناخت‌درمانی با خود زیادی در تمرکز آن بر افکار خودآیند ناراحت‌کننده مولد اضطراب نهفته است. در این کتاب از شما شایسته ارزیابی و اصلاح افکاری را می‌آموزید که ممکن است تمام شب شما را بیدار نگه دارند اما نمی‌توانید به تخفیف نگرانی یا حل مشکلات زندگی واقعی کمکی بکنند. شما قادر خواهید شد که توسط این بایه‌گر افکار غیرواقعی یا مبالغه‌آمیز در مورد حس‌یات بدنی حملات وحشت‌زدگی را کاهش دهید. بسیاری از روش‌ها پیشگیری کنید. اگر از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید، ما به شما نشان می‌دهیم چگونه در صورتی پنداشته در مورد نظر دیگران در مورد خودتان را آزمایش کنید به طوری که روابط بین‌فردی که زندگی را شایسته زیستن می‌کنند دیگر تهدیدکننده به نظر نیایند.

ما این کتاب را به عنوان یک کتابچه خودآموز و نیز به عنوان یک کمک در کنار کتابچه‌های درمانی درمانگران تحت عنوان کتاب کار نگرانی و اضطراب: راه حل شناخت رفتاری، به رشته تحریر درآوردیم. اگر به درمانگر با تجربه‌ای در زمینه شناخت‌درمانی، دسترسی ندارید این کتاب کار باز هم می‌تواند نویدبخش و یاری‌دهنده باشد. کار را از هشت فصل اول کتاب شروع کنید و اگر احساس کردید به تمرکز بیشتر روی وحشت‌زدگی، اضطراب اجتماعی یا نگرانی نیاز دارید فصول ۹ تا ۱۱ را بخوانید. در انتهای کتاب اطلاعات بیشتری در مورد منابع دیگری ارائه شده است که این کتاب‌ها در برگزیده اطلاعات و توصیه‌های بیشتر و سازمان‌های ارائه‌دهنده حمایت هستند و در صورتی که به این نتیجه برسید که خودیاری کافی نیست، به کمک این اطلاعات می‌توانید درمانگر با کفایت را پیدا کنید.

اضطراب چهره‌های زیادی دارد، اما کار دلسوزانه صدها بالینگر و محقق بهداشت روانی در طول سه دهه گذشته، چشم‌انداز و اثربخشی شناخت‌درمانی را در مقابله با پیچیدگی این اختلال تقویت کرده است.

در این کتاب از کارهای انجام شده از سوی بسیاری از همکاران در طول این سال‌ها استفاده شده، اما اساساً کتاب حاضر معرف تلفیق تجربه بالینی پژوهشی مؤلفان آن است. آرون تی. بک، پایه‌گذار شناخت‌درمانی و دیوید کلارک، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه، بیش از ۳۵ سال تجربه بالینی و پژوهشی در شناخت‌درمانی اضطراب و افسردگی دارند.

این کتاب بدون کمک‌ها و حمایت ارزشمند کارکنان انتشارات گیلفورد به انجام نمی‌رسید. ما بخصوص از کریس بنتون سپاسگزاریم که پیش‌نویس‌های کتاب را نقد کرد و در هر فصل بازنگری‌های وسیعی را انجام داد. خلاقیت، خرد، کارآیی و شور و اشتیاق او به عنوان ویراستار در تکمیل این پروژه نقش حیاتی داشت. کار با کریس واقعاً لذت‌بخش است چرا که به راحتی تبحر خود را در ترجمه دانش به زبان ساده در اختیار ما قرار داد. همچنین از حمایت، تشویق و بصیرت ویراستار اصلی کیتی مور متشکرم، او مدافعی قدرتمند برای ما بود و در تمام طول تدوین این کتاب کار، کمک‌های ارزشمندی در زمینه ویراستاری به ما نمود. کار تنگاتنگ با کیتی و کریس در طول این پروژه فرآیندی بسیار مثبت، غنابخش و مبتنی بر همکاری بود که سبب شد نهایتاً به متنی دست یابیم که به مراتب بهتر از آن چیزی بود که می‌توانستیم به تنهایی تهیه کنیم.

در پایان مراتب سپاس خود را نثار سه گروه از انسان‌های ارزشمند می‌کنیم:

- همکاران زیادی که در طول این سال‌ها نقش ارزنده‌ای در رشد شناخت‌درمانی ایفا کردند.
- دانشجویانی که با غش دانش ما می‌افزایند.
- بیماران مان که در مورد زندگی با اضطراب مطالب زیادی را به ما آموختند.

برخی از تحسین‌های کتاب‌کار نگرانی و اضطراب

اگر آماده مواجهه با اضطراب و برداشتن گام‌های ضروری برای غلبه بر آن هستید این کتاب را بخريد. دکتر کلارک و دکتر بک از پیشگامان شناخت‌درمانی هستند، روشی که بالاترین میزان توفیق را در جهان در زمینه درمان اضطراب به دست آورده است. هرکسی که تا به حال احساس اضطراب کرده با شد خود را در لابلای این صفحات می‌یابد و درک جدیدی از عوامل پیشبرنده اضطرابش پیدا می‌کند. نکته جالب‌تر اینکه در هر فصل برگه‌های تمرینی قرار داده شده که می‌تواند ظرف چند روز یا چند هفته به کاهش اضطراب کمک کند. این فرصتی برای شماس که با اطمینان، رهنمودهای متخصصان را برای رفتن به سوی یک آرامش شادتر دنبال کنید.

کریستین پدسکی، یکی از مؤلفان کتاب ذهن روی خلق

این کتاب‌کار که نوشته شناخت درمانگران شناخته شده جهانی است، کتابی عملی، گام به گام و کاربردی است که می‌تواند شما را کمک کند تا از اضطراب و ناتوانی فلج‌کننده‌های یابید. از این کتاب به عنوان یک راهنمای روزانه در جهت کمک و تمرین تفکرات استفاده کنید. دکتر کلارک و دکتر بک نقشه راه روشن و توان‌افزایی برای ساختن یک زندگی بهتر ارائه کرده‌اند.

رابرت لیبی، مؤلف کتاب شفای نگرانی

هدیه‌ای ارزشمند برای هر کسی که از اضطراب رنج می‌برد. این کتاب کتابی قابل فهم است که با خرد و صمیمیت به رشته تحریر درآمده و دربرگیرنده روزترین راهبردهای شناختی رفتاری است. اثری به غایت ارزشمند که الهام‌بخش شهامت و امید است.

دین گیلبرت، مؤلف کتاب ذهن دلسوز

مرجعی با ارزش و قابل فهم برای میلیون‌ها نفر از انسان‌هایی در سراسر جهان که از اضطراب رنج می‌برند، بخصوص آنهایی که دچار حملات وحشتزدگی هستند، از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند یا از نگرانی دایمی رنج می‌کشند.

ریچارد هیمبرگ، مدیر درمانگاه اضطراب و ترس، دانشگاه تمپل