

زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

ماتیو مک کی

پاتریک فانیگ

زهرا اندوز

www.ketab.ir

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۲

(Mckay, Matthew)

مک‌کی، ماتیو
زندانیان باور: راهنمای کاربردی تغییر باورها / ماتیو مک‌کی،
پاتریک فانیگ: ترجمه زهرا اندوز.
تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۲.
۲۱۶ ص.
978-600-5219-06-7

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:

**Prisoners of belief : exposing and changing beliefs
that control your life.**

وضعیت فهرست‌نویسی:
یادداشت: عنوان اصلی:

Fanning, patrick

راهنمای کاربردی تغییر باورها.
شناخت درمانی.
فانیگ، پاتریک
اندوز، زهرا
مترجم.
۱۳۸۸ م ۹ ش / RC ۴۸۹
۶۱۶/۸۹۱۴۲
۱۱۹۳۰۱۶

عنوان دیگر:
موضوع:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابخانه ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

PRISONERS OF BELIEF

زندانیان باور

Exposing & Changing Beliefs That Control Your Life

by

Matthew McKay, Ph.D.

Patrick Fanning

New Harbinger Publications, Inc., USA., 1991

ویراستار: آزاده جولایی

اجرای جلد: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ بیستم: بهار ۱۴۰۲

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: نمونه

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

اینستاگرام: zehnavizpub



فهرست

یادداشت مترجم	نه
مقدمه	۱
۱. تصویر شما از خودتان	۹
۲. شناسایی باورهای مرکزی تان	۲۹
۳. پیامدهای باورهای مرکزی	۵۷
۴. شواهدی از گذشته تان	۷۵
۵. یافتن مفروضه‌های آزمون‌پذیر	۱۰۱
۶. آزمایش قانون‌های تان	۱۲۵
۷. تقویت باورهای مرکزی جدید	۱۴۱
۸. تجسم باورهای مرکزی	۱۵۹
۹. جمع‌بندی نهایی	۱۹۷

یادداشت مترجم

فرض اساسی شناخت درمانگران این است که رفتار و هیجان از طریق فرایندهای شناختی واسطه‌مندی می‌شوند. (دابسون و دوزویس، ۲۰۰۰) امروزه شناخت‌درمانی با پرتوانه پژوهشی گسترده و نظریه‌پردازیهایی دقیق به یکی از رویکردهای درمانی اثربخش برای حیطه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی تبدیل شده است. رویکردی که در اوایل آماج اصلی آن فقط افسردگی بود، حوزه عملش به اختلالات شخصیت، اختلالات سوء مصرف مواد، ناسازگارهای زناشویی و... کشیده شده است. و این همه مدیون تلاش گروه بزرگی از متخصصان و پژوهشگران است که زندگی و وقت خود را صرف گسترش این شیوه درمانی نموده‌اند.

علاوه بر این، شناخت درمانگران سعی کرده‌اند اصول پیچیده رویکرد شناختی را به زبان قابل فهم برای افراد غیرمتخصص توضیح دهند. و در این زمینه کتابهای ارزشمندی به رشته تحریر درآمده است. کتابی که ترجمه آن را پیش رو دارید، یکی از کتابهای کاربردی و فوق‌العاده ارزشمند برای تغییر نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات

هیجانی است. اگرچه خواندن کتاب این نکته را به ذهن متبادر می‌سازد که تغییر باورها و طرح‌واره‌های ناسازگار کار ساده‌ایست، ولی ناگفته پیداست که چنین تغییری نیازمند برنامه‌ریزی و تلاش مداومی است که در بستر رابطه درمانی سالم با یک متخصص باصلاحیت در حوزه شناختی رخ خواهد داد.

نویسندگان کتاب با الهام گرفتن از کارهای پادسکی این نکته را برجسته ساخته‌اند که راه رسیدن به باورهای مرکزی مراجعین تحلیل گفتار درونی آنهاست. تحلیل نظام‌مند و دقیق گفتار درونی مراجعین، شناخت درمانگران را به سمت نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات هیجانی سوق خواهد داد. اما شناخت درمانی با تمام پیشرفتهای خود، تحلیل ناقصی از شناخت ارائه داده است. زیرا تحلیل گفتار درونی باید به سطح انگیزه و احساس مراجع برسد که منشأ و آبشخور اصلی شناخت است. این نکته مدیون اندیشه‌های ابراهام و یگوتسکی (به نقل از قاسم‌زاده، ۱۳۷۵) است که نقش گفتار درونی را در شکل‌گیری مضمون، معنا و نظم‌بخشی رفتار برجسته ساخته است.

هسته اصلی کتاب حاضر، تغییر باورهای مرکزی مراجعین است. اگرچه در خصوص باورهای مرکزی و طرح‌واره‌ها بین صاحب‌نظران رویکرد شناختی اختلاف نظر وجود دارد، اما باورهای مرکزی در حقیقت زیربنایی‌ترین سطح شناخت را تشکیل می‌دهند (لیهی، ۲۰۰۳). بک (۱۹۹۵) شناخت را در سه سطح رفتار خودآیند، مفروضه‌های زیربنایی و باورهای مرکزی تحلیل می‌کند که تا حدودی مطابق با گفتار درونی، قواعد و باورهای مرکزی ارائه شده در این کتاب است. باورهای مرکزی حالت غیرشرطی دارند نظیر «من بی‌ارزشم». اما

قواعد یا مفروضه‌های زیربنایی به گونه‌ای شرطی در قالب جملات اگر... پس مثل «اگر دیگران مرا دوست داشته باشند، پس من بی ارزشم» بیان می‌شوند. (یانگ، ۱۹۹۹)

یکی دیگر از ویژگیهای مثبت کتاب حاضر، پرسشنامه‌های باورهای مرکزی است که با الهام گرفتن از پرسشنامه طرح‌واره یانگ توسط نویسندگان تهیه شده است و این پرسشنامه می‌تواند میزان تغییر در باورهای مراجعین را نشان دهد. البته ذکر این نکته ضروری است که متخصصین نباید تنها به نمرات پرسشنامه اعتماد کنند. زیرا تغییر در طرح‌واره‌ها یا نظام باورها اگرچه درستی اتفاق افتاده باشد، باید در جهان بیرونی ابراز شود و نمود مشخص پیدا کند. (قاسم‌زاده، ۱۳۷۸)

در ترجمه کتاب سعی شده است تا جای ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود که با همه تلاش مطمئناً نواقصی خواهد داشت. در پایان، از آقای دکتر علی صاحبی جهت رهنمودهای ارزشمندشان در معرفی کتاب و همچنین آقای کمال علمی مدیر محترم نشر آسیم که زحمت انتشار کتاب را به عهده گرفتند، صمیمانه سپاسگزارم.

پاییز ۱۳۸۳

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۵). ویگوتسکی و انگیزه سخن. چیستا، ۱۲۹ و ۱۲۸. ۶۶۹-۶۸۵.

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۸). پردازش طرح‌واره‌ای و فرایند متغیر. سخنرانی ارائه شده در دانشگاه تربیت معلم تهران.

– Beck, J.S. (1995). Cognitive Therapy: basic and beyond. New York: Guilford Press.