

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غلبه بر افکار بدینانه و سوء ظن

۱۵۹۹۰۱۴
۲۵/۱/۱۴۰۲

تألیف :

دانیال فری من، جی. سون فری من، فلیپا گرتی

ترجمه :

سیاوش جماله

(عضو جامعه روانکاوی انگلستان)

ارزاد

نشر ارزاد

Freeman, Daniel

فری من، دانیل، ۱۹۷۱ -

غلبه بر افکار بدبینانه و سوءظن / تألیف: دانیال فری من، جیسون فری من، فلیپا گرتی؛
ترجمه سیاوش جمالفر، - ۱۳۲۵ - تهران: ارسباران، ۱۳۹۹.
شانزده، ۲۵۶ ص.

ISBN : 978 - 964 - 6389 - 77 - 9

شابک:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Overcoming Paranoid and Suspicious Thoughts

عنوان به انگلیسی:

موضوع: پارانویا -- سوءظن -- روان شناسی آسیب شناختی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ غ ۴ ف / RC ۵۲۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۳۸۱۳۸

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، با افتد گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست و غیرقانونی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و خرابی کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، زیان خود را و فرزندانشان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

غلبه بر افکار بدبینانه و سوءظن

تألیف: دانیال فری من، جیسون فری من، فلیپا گرتی

ترجمه: سیاوش جمالفر

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۲۷۲

شمارگان: ۵۵۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978 - 964 - 6389 - 77 - 9

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۳۸۹ - ۷۷ - ۹

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفکس: ۸۸۹۶۵۲۲۸

تلفن: ۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

هفت	سپاه خزاری
نه	مقدمه
یازده	پیشگفتار

بخش اول: شناخت افکار بدبینانه و سوءظن

۳	منظور ما از سوءظن نسبت به دیگران چیست؟	۱
۴	مقدمه	
۷	ارزیابی افکار بدبینانه و سوءظن خود	
۱۰	چه نوع افکاری به عنوان سوءظن و مظنون شناخته می‌شوند؟	
۱۹	چه چیزی را به عنوان افکار بدبینانه و سوءظن قلمداد می‌کنیم؟	
۲۷	خلاصه فصل	

۲۹	چه موقع افکار بدبینانه و سوءظن پیدا می‌کنیم؟	۲
۳۰	مقدمه	
۳۲	چه موقع افکار بدبینانه و سوءظن‌ها به سراغ ما می‌آیند؟	
۴۵	شعله‌ورکننده‌های داخلی	
۵۶	موقعیت‌های روان‌پریشی و طبی	
۶۲	خلاصه فصل	

۳

واکنش‌های شایع نسبت به افکار و سوءظن‌های پارانوئیدی ۶۳

مقدمه ۶۳

واکنش‌های رایج و شایع ۶۴

نادیده گرفتن افکار پارانوئیدی و سوءظن ۶۵

رویکرد روش حل مسئله ۶۷

واکنش‌های هیجانی ۶۷

اجتناب از افکار بدبینانه و سوءظن ۶۸

بذیرفتن افکار بدبینانه و سوءظن به عنوان حقایق مسلم ۶۹

ن تلاش در جهت درک و شناخت افکار پارانوئیدی و سوءظن ۷۱

۱۰ مورد از بهترین (و ۱۰ مورد از بدترین) راهبردها ۷۲

تمرین: واکنش شما نسبت به افکار بدبینانه و سوءظن چگونه است؟ ۷۶

خلاصه فصل ۸۰

۴

درک علت وقوع افکار پارانوئیدی و سوءظن ۸۱

مقدمه ۸۷

پنج عامل ۸۹

۱. فشار روانی و تغییرات مهم زندگی ۸۹

۲. هیجانات ۹۱

۳. وقایع داخلی و خارجی ۹۶

۴. تعبیر و تفسیرهای ما از وقایع داخلی و خارجی ۹۹

۵. استدلال ۱۰۳

تمرین: درک اینکه چرا افکار بدبینانه و سوءظن به وجود می‌آید ۱۰۵

فشار روانی و تغییرات مهم زندگی ۱۰۶

هیجانات ۱۰۸

وقایع داخلی و خارجی ۱۰۹

تعبیر و تفسیر شما از وقایع ۱۱۱

خلاصه فصل ۱۱۲

۵

درک اینکه چرا افکار بدبینانه و سوءظن همچنان وجود دارند و چرا باعث

به وجود آمدن فشار روانی می‌شوند ۱۱۳

مقدمه ۱۱۳

۱۱۴	چهار نوع واکنش
۱۱۴	۱. اعتقاد به اینکه افکار بدبینانه و سوءظن واقعی هستند
	۲. رفتارهای خود را بر اساس واقعی بودن افکار بدبینانه و سوءظن
۱۱۹	شکل می‌دهیم
۱۲۳	۳. احساس اضطراب
۱۲۵	۴. خلق و خوی بد داشتن و احساس ضعف و ناتوانی
۱۲۸	تعدادی از نتیجه‌گیری‌ها
	تمرین: درک اینکه چرا افکار بدبینانه و سوءظن شما دوباره برمی‌گردند و
۱۳۰	باعث اضطراب و ناراحتی شما می‌شوند.
۱۳۲	خلاصه فصل

بخش دوم: غلبه بر افکار بدبینانه و سوءظن

۱۳۵	شروع به تعریک دن
۱۳۵	مقدمه
۱۳۶	اصول اساسی موفقیت
۱۴۲	اهداف و راهبردهای عادی
۱۴۳	تمرین: افکار بدبینانه و سوءظن خود را مشخص کنید
۱۶۰	خلاصه فصل

۱۶۱	مبارزه با افکار بدبینانه و سوءظن
۱۶۱	مقدمه
۱۶۳	اصول اتخاذ تصمیم‌های خوب
۱۶۴	افکار و احساس‌های خود را به عنوان واقعیت مسلم در نظر نگیرید
۱۶۵	در مورد افکار خود به شواهد موافق و مخالف تکیه کنید
۱۶۷	همیشه سعی کنید تعبیر و تشریح‌های دیگر را نیز مورد بررسی قرار دهید
۱۶۷	تفسیر و تشریح‌های خود را آزمایش کرده و ارزیابی کنید
۱۶۸	یک‌تعدی فکر نکنید، ذهن خود را برای چیزهای دیگر نیز باز بگذارید
۱۷۹	روش‌های آزمایش افکار
۱۸۶	خلاصه فصل



سازش کردن با افکار پارانوئیدی، همچنان که اتفاق می‌افتند	۱۸۷
مقدمه	۱۸۷
همچنان به تلاش خود ادامه بدهید	۲۰۵
خلاصه فصل	۲۰۸



داشتن احساس خوب در مورد خود	۲۰۹
مقدمه	۲۰۹
چه چیزی خلق و خوی ما را تشکیل می‌دهد؟	۲۱۰
افکار ما	۲۱۱
روشن کردن و احساس ما از دنیای اطراف	۲۱۲
رفتار ما	۲۱۴
بهر کردن خلق خود	۲۱۵
عزت نفس خود را بهبود	۲۲۴
چگونه باید تصمیم و قانع بود	۲۲۶
داشتن خواب خوب و راحت	۲۳۳
خلاصه فصل	۲۳۹

ضمیمه

دریافت کمک بیشتر: روان‌درمانگران و دارودرمانی	۲۴۱
کمک تخصصی	۲۴۲
درمان شناختی - رفتاری (CBT)	۲۴۳
روان‌درمانگران شناختی - رفتاری	۲۴۴
استفاده از درمان شناختی - رفتاری (CBT)	۲۴۶
دارودرمانی	۲۴۶
داروهای آرام‌بخش	۲۴۸
داروهای ضدافسردگی	۲۴۹

خواندنی‌های بیشتر

۲۵۱

مقدمه

این کتاب اولین کتاب راهنمای خودیاری است که در جهت مبارزه و مدارا با افکار بدبینانه و سوءظن‌ها نوشته شده است و ما فکر می‌کنیم که به موقع این کار انجام شده است. به نظر می‌رسد که ترس، سوءظن و نگرانی در مورد دیگران، جاذبه‌ها و جدیدی را بدون توجه به اینکه منبع آنها تروریست‌ها، نوجوانان، دائم‌الخمر، سوءاستفاده‌کننده‌ها از کودکان و جنایتکاران باشند، به دست آمده است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که افکار بدبینانه و مبتنی بر سوءظن برخلاف آنچه تصور می‌شد، بسیار شایع هستند. بنابراین، اگر شما داری افکار بدبینانه و سوءظن نسبت به دیگران باشید، بدانید که تنها نیستید.

در واقع، می‌توان گفت که تقریباً یک سوم مردم دارای افکار بدبینانه و سوءظن هستند. بنابراین، می‌توانیم بگوییم که میزان شایع بودن این افکار همانند افسردگی و اضطراب است. با وجود چنین وضعیتی، شما به آسانی می‌توانید کتابهای مختلفی را در مورد افسردگی و اضطراب پیدا کنید، زیرا کتاب‌فروشی‌ها پر از کتاب‌های گوناگون در این زمینه است، در حالی که در مورد افکار بدبینانه و سوءظن کتابی وجود ندارد.

ما معتقدیم که افکار بدبینانه و سوءظن نه تنها در مورد بیمارانی که به ما مراجعه می‌کنند وجود دارد، بلکه در میان کل جمعیت نیز بسیار شایع است.

در همین راستا، پیشرفتهای شگرفی در تحقیقات دانشمندان در مورد افکار بدبینانه و سوءظن انجام گرفته است. حالا به مراتب بهتر می‌دانیم که چرا یک فرد دارای چنین افکاری بوده و چرا مضطرب و نگران است. در همین جهت، روشهای درمانی مؤثری را با تکیه بر درمان شناختی - رفتاری در غلبه بر چنین افکار بدبینانه و سوءظن داریم. روشهای درمانی ارایه‌شده در این کتاب که به همراهی و همکاری شما به مرحله اجرا گذاشته می‌شود، همان روشهای مؤثر درمانی است. افکار بدبینانه و سوءظن، نه تنها به عنوان یک مشکل قلمداد نشده است، بلکه مردم دوست ندارند در مورد این افکار صحبت کنند (شاید همین امر باعث شده است که مشکل بزرگی قلمداد نشود).

در نیمه اول کتاب در مورد افکار بدبینانه و سوءظن و چگونگی به وجود آمدن آنها و احساس فرد، بحث خواهیم کرد. ما سعی می‌کنیم این مشکل نهفته را آشکار کرده و برمداریم. ما مدیم که اولین قدم در از بین بردن یک مشکل، درک و فهمیدن آن است. در نیمه دوم کتاب، سعی خواهیم کرد که بر اساس چنین درک و آگاهی از مشکل، روش عملی غلبه و مدارا با مشکل را ارایه دهیم. در سرتاسر کتاب، سعی داریم مثال‌هایی از افکار بدبینانه و سوءظن که در زندگی واقعی ناشی از کاهای بالینی ما هستند را ارایه دهیم. اگر شما تمام مطالب ارایه‌شده در این کتاب را فصل به فصل و قدم به قدم تعقیب نمایید، نه تنها درک درست و کاملی از افکار بدبینانه و سوءظن خواهید داشت، بلکه روش‌های غلبه بر آنها را نیز کسب خواهید کرد.

دانیال فری من^۱، جیسون فری من^۲، فلیپا گرتی^۳