

زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

ماتیو مک کی

پاتریک فانیگ

زهرا اندوز

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۹

www.ketab.ir

سرشناسه:	مک‌کی، ماتیو	(Mckay, Matthew)
عنوان و نام پدیدآور:	زندانیان باور: راهنمای کاربردی تغییر باورها / ماتیو مک‌کی، پاتریک فانیگ؛ ترجمه زهرا اندوز.	
مشخصات نشر:	تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۹.	
مشخصات ظاهری:	۲۱۶ ص.	
شابک:	978-600-5219-06-7	
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی:	Prisoners of belief : exposing and changing beliefs that control your life.
عنوان دیگر:	راهنمای کاربردی تغییر باورها.	
موضوع:	شناخت‌درمانی.	
شناسه افزوده:	فانیگ، پاتریک	Fanning, patrick
شناسه افزوده:	اندوز، زهرا	
ده‌بندی کنگره:	۱۳۸۸ م ۶۷ ش ۹ / RC ۴۸۹	
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۲	
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۹۳۰۱۶	

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

مدیرپیش‌تولید: پژمان آرایش

چاپ هفدهم: تابستان ۱۳۹۹

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی بخش: www.gbook.ir

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

یادداشت مترجم.....	ته
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 واسطه‌ای می‌شوند. (دابسون و دوزویس، ۲۰۰۰) امروزه شناخت درمانی با پشتوانه پژوهشی گسترده و نظریه‌پردازیهای دقیق به یکی از روش‌های درمانی اثربخش برای حیطه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی تبدیل شده است. رویکردی که در اوایل آماج اصلی آن فقط افسردگی بود، امروزه عملش به اختلالات شخصیت، اختلالات سوء مصرف مواد، ناسازگارهای زناشویی و... کشیده شده است. و این همه مدیون تلاش گروه‌بررسی 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 راه 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 سرچشمه برسد که منشأ و آبشخور اصلی شناخت است. این نکته مدیون اندیشه‌های پربار ویگوتسکی (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 بی‌ارزشم» 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 بر اساس نمرات پرسشنامه اعتماد کنند. زیرا تغییر در طرح‌واره‌ها یا نظام باورها اثر به درستی اتفاق افتاده باشد، باید در جهان بیرونی ابراز شود و نمود مشخص پیدا کند. (قاسم‌زاده، ۱۳۷۸)

در ترجمه کتاب سعی شده است تا با نای ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود که با همه تلاش مطمئن‌انراستی 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. دبیرستان،

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.

- Dobson, K.S., & Dozdis, D.T.A. (2000). Historical and philosophical bases of the cognitive - behavioral therapies. In K.S. Dobson (ed). Hand book of cognitive - behavioral therapies (2ed) (p.p 3-39). New York: Guilford Press.
- Leahy, R.L. (2003). Cognitive therapy technique. New York: Guilford Press.
- Young, J.E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota, FL: professional resource exchange.