

استبداد بايدها

استبداد بایدها

آرتور فریمن
رز دی ولف

پیشگفتار:
آرون بک

ترجمه:
نسرين خدیوی
محمد شهبازی فرد

ویراستار:
محمد شهبازی فرد

-
- سرشناسنامه: فریمن، آرتور، ۱۹۴۲ - م.
Freeman, Arthur
- عنوان و نام پدیدآور: استبداد پایدها/آرتور فریمن، رز دی ولف؛ پیشگفتار آرون.تی.بک؛ ترجمه نسرين خدیوی، محمد شهبازی فرد؛ ویراستار محمد شهبازی فرد.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری: ۲۵۳ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۲۳-۱
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: Woulda/coulda/shoulda : overcoming regrets, mistakes, and missed opportunities, c1989.
- موضوع: حسرت و افسوس
Regret
- شناخت درمائی -- به زبان ساده
Cognitive therapy -- Popular works
- شناسه افزوده: دولف، رز، ۱۹۳۴-م.
- شناسه افزوده: DeWolf, Rose, 1934-
- شناسه افزوده: خدیوی، نسرين، ۱۳۶۶-، مترجم
- شناسه افزوده: شهبازی فرد، محمد، ۱۳۶۲-، مترجم، ویراستار
- رده بندی کنگره: RC۵۶۹/۵
- رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
- شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۰۴۸۹
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا
-



نشر اسپار

استبداد پایدها

ناشر: اسپار

تیراژ: ۴۵۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

این کتاب یک راهنمای عالی در مورد باورهای اساسی خودویرانگر است که مردم ناخواسته خود را به خاطر آنها ناراحت می‌کنند. کتاب حاوی راهکارهای کاربردی برای تغییر این باورها است. با مطالعه این کتاب و کاربست راهکارهای ارایه شده از ناراحتی‌های ناشی از خود ویرانگری می‌کاهید.

دکتر آلبرت الیس

رئیس موسسه درمان عقلانی هیجانی

استبداد بایدها کتاب بسیار ارزشمندی است. نویسندگان یک ساختار منسجم و معتبر برای تسلط بر خاطرات مستبد معرفی می‌کنند. ارایه جذاب و سرگرم‌کننده آنها درک این ساختار را به شکلی لذت‌بخش، آسان می‌کند. این یک همکاری مهم است که آثاری مثبت بر زندگی مخاطبین می‌گذارد.

دکتر دنیس دی دیویس

روانشناس بالینی و استاد یار گروه روانپزشکی کلینیک اختلالات خلقی، دانشگاه وندربیلت

این کتاب برای کسانی مفید است که فکر می‌کنند توسط رویدادهای منفی گذشته خود گرفتار شده‌اند و رویدادهای منفی گذشته سد راه‌شان شده است

آرون تی بک

معرفی نویسندگان

آرتور فریمن استاد روانشناسی بالینی، دانشگاه پزشکی و دندانپزشکی نیوجرسی است. او کارگاه‌های شناخت درمانی زیادی را در سراسر جهان برگزار کرده است.

رز دی ولف، نیز روزنامه نگار فیلادلفیا، سخنران و شخصیتی معروف در تلوزیون است. نوشته‌های او در مجلات ملی، از جمله Nation و مجله Ladies Home چاپ شده است.

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹

بخش اول: گذشته را رها کنید، خود را برای آینده‌ای جدید آماده کنید

سرآغاز ۱۳

فصل اول: استبداد باید‌ها ۱۷

فصل دوم: نگاه واقع‌بینانه‌تری به زندگی داشته باشید ۳۱

فصل سوم: آیا واقعاً می‌خواهید تغییر کنید؟ ۵۹

فصل چهارم: ترفندهای حافظه ۸۱

فصل پنجم: بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ تغییر رخ می‌دهد؟ ۹۹

فصل ششم: برنامه B، برنامه پشتیبان ۱۲۳

فصل هفتم: دو دستی به زندگی تان بچسبید ۱۳۵

بخش دوم: غلبه بر رایج‌ترین عوامل محدود کننده

فصل هشتم: دردسرسازترین باید‌ها از ملاک‌های شخص تان نشأت می‌گیرد ۱۵۱

فصل نهم: مصرانه خواستار انتقام هستید ۱۶۵

فصل دهم: مقایسه خود با دیگران ۱۷۹

فصل یازدهم: عشق از دست رفته و اشتباهات فرد عاشق ۱۹۳

فصل دوازدهم: استبداد باید‌ها در زندگی روزمره ۲۰۹

فصل سیزدهم: مقاومت در برابر فشارهای دیگران ۲۲۳

فصل چهاردهم: خواستن، توانستن، بایستن ۲۴۵

پیشگفتار

در این سی سال: «از زمانی که برای اولین بار رویکرد شناخت‌درمانی را بنا نهادم، از دیدن تعدادی از دانشجویان و همکارانم که بر مبنای کار اصلی من در زمینه افسردگی و اضطراب به حل طیف وسیعی از مشکلات روانی پرداخته‌اند رضایت زیادی کسب کرده‌ام».

آرتور فریمن یکی از همکارانم است. دوازده سال با آرت در مرکز شناخت‌درمانی دانشگاه پنسیلوانیا همکاری داشتیم. امروز آرت به یکی از استاد‌های برجسته شناخت‌درمانی در جهان تبدیل شده است. مقاله‌ها و نشریه‌های تخصصی وی در زمینه به‌کارگیری شناخت‌درمانی و نیز کار مشترکی که اخیراً در زمینه اختلالات شخصیت انجام داده‌ایم، موجب شناخت او در جامعه درمانی شده است.

هنگامی که آرت به من گفت بارز دی ولف در نوشتن این کتاب همکاری می‌کند، بسیار خوش حال شدم. رز یک روزنامه نگار نکته‌سنج و یک مفسر عالی شناخت‌درمانی برای عامه مردم است. نوشته‌های او نه تنها درک درستی از درمان، بلکه توانایی فوق‌العاده‌اش در ارائه مطالب پیچیده به روشی قابل فهم و مفید نشان می‌دهد.

این کتاب، ترکیبی از دانش بالینی و فنی آرت فریمن و مهارت‌های تفسیری رز دی ولف است که تبدیل به یک اثر درمانی شده است و به کسانی که احساس می‌کنند وقایع منفی گذشته سد راه‌شان شده کمک بزرگی خواهد کرد.

خوانندگان کتاب استبداد باید‌ها، ممکن است علاقه‌مند به یادگیری رویکرد درمانی خاص توصیف شده باشند.

سال‌ها پیش، از شیوه روان‌کاوی و روان‌پزشکی سنتی استفاده می‌کردم و تحقیقاتی نیز، در مورد نظریه‌های فرویدی و درمان افسردگی انجام دادم، اما یافته‌هایی که کشف کردم باعث شد که از رویکردهای سنتی فاصله بگیرم. در تحقیقاتم دریافتم بیماران فارغ از اینکه چه مشکلی دارند؛ تمایل دارند پیام‌های دیگران را بد تعبیر کنند. آن‌ها باورهای

نامعقولی در مورد خود و دیگران داشتند. دریافتیم که اصلاح سوء تعبیرها و باورهای غلط آن‌ها باعث بهتر شدن احساسات و کمک به ایشان برای رسیدن به اهداف‌شان می‌شود. لازم نبود وقت زیادی را صرف صحبت در مورد مسائل کودکی کنند. تمرکز بر مشکلات فعلی (اینجا و اکنون) معمولاً کافی بود تا در مدت زمان نسبتاً کوتاهی، احساس بهتری داشته باشند. تعدادی از پژوهش‌های علمی این یافته‌ها را تایید می‌کنند.

داده‌های به دست آمده از این پژوهش‌ها و نیز تجربه بالینی گسترده نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با استفاده از اصول و تکنیک‌های نسبتاً ساده، نوسانات خلقی دردناک و رفتار خودتخریبی را کنترل کنند. نتایج امیدوارکننده در مورد آن‌ها گسترش این روش‌ها را تقویت کرده است.

مراکز شناخت‌درمانی را در سراسر ایالت متحده، نروژ، سوئد، دانمارک، انگلیس، اسکاتلند، ایتالیا، آرژانتین، فرانسه، اسپانیا، پرتغال و سایر نقاط دنیا می‌توان یافت. همچنین این نتایج، منجر به نوشتن کتاب‌های مفیدی مانند این کتاب شده است که اطلاعات مربوط به شناخت‌درمانی را به طور جامع در دسترس مخاطبان قرار می‌دهد. من معتقدم خوانندگان این کتاب یاد می‌گیرند چگونه با غلبه بر گذشته ناخوشایند که آرتور فریمن و رز دی ولف آن را به درستی استبداد بایدها می‌نامند، رضایت و شادی بیشتری کسب کنند.

آرون. تی. بک

مدیر مرکز شناخت‌درمانی و استاد روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا