

مقدمه‌ای بر رفتار درمانی شناختی نوین

راه حل‌های روان‌شناختی برای مسائل سلامت روان

تألیف

اشتفان هوفمن

ترجمه

دکتر محمد حاتمی

دانشیار، گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

ترجمه با حانجانی

دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت دانشگاه خوارزمی

ویراستار

مریم تقی‌پور

با مقدمه

دکتر آرون بک

Wiley Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند



(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

اشتفان هوفمن

مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی شناختی نوین
راه‌حل‌های روان‌شناختی برای مسائل سلامت روان
ترجمه: دکتر محمد حاتمی، اتوسا خانجانی

ویراستار: مریم تنی‌پور

فروست: ۶۷۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپید چراغی

مدیر هنری: احسان ارج

سرپرست تولید: محبوبه ازعلی‌ر

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، خرداد ۱۳۹۹، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۸۴-۸

سرشناسه: هوفمن، اشتفان گ. Hofmann, Stefan G.
عنوان و نام پدیدآور: مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی شناختی
نویسنده: راه‌حل‌های روان‌شناختی برای مسائل سلامت روان /
تألیف اشتفان هوفمن؛ ترجمه محمد حاتمی، اتوسا
خانجانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص، قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۸۴-۸

عنوان اصلی: An Introduction to Modern CBT:
Psychological Solutions to Mental Health Problems, 2012.
موضوع: شناخت‌درمانی، Cognitive Therapy، رفتاردرمانی
- روش‌ها، Behavior therapy—Methods، شرطی شدن
کشنگر، Operant Conditioning

شناسه افزوده: حاتمی، محمد، ۱۳۳۶-، مترجم، خانجانی،
اتوسا، ۱۳۶۵-، مترجم

ه‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ هـ ۸ / ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۱۳۶۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و نشریات
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۹۱، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیدی، تلفن: ۳۳۲۸۷۶-۰۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۳۳۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۸۰۲۰۰۹۰-۰۱۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۳۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳

بها: ۴۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

در معرفی این کتاب ...

کتاب حاضر که توسط پژوهشگر و روان‌شناس بالینی شناخته شده در سطح جهان، اشتفان هوفمن به نگارش درآمده، کتابی بسیار مناسب برای روان‌درمانگران پرمشغله‌ای است که می‌خواهند از جدیدترین پژوهش‌های مرتبط با درمان بالینی و روش درمان مراجعان نیازمند به کمک، آگاه شوند. سبک تحریر واضح، کاربردی و مؤثر این کتاب برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و مشتاق به کارگیری رویکردهایی با پشتوانه تجربی، و همچنین متخصصان بالینی کارآموزده‌ای که می‌خواهند از جدیدترین درمان‌های نوآورانه در حوزه CBT آگاه شوند، بسیار ارزشمند است.

رابرت ال. لیهی، مدیر مؤسسه درمان شناختی، نیویورک

اشتفان هوفمن، از پیشگامان جهانی درمان‌های مبتنی بر اساس اجتماعی، راهنمای مقدماتی کاملی را در کتاب رفتار درمانی شناختی قرن ۲۱ به نگارش درآورده است. این کتاب واضح و کاربردی، به ویژه برای دانشجویان و درمانگران باسابقه‌ای که در مسیری فرایگیری آخرین مداخله‌های درمانی مبتنی بر شواهد برای شایع‌ترین اختلالات روان، شناخته شده امروزه با آنها روبه‌رو هستند، بسیار مفید و بالارزش است.

ریچارد جی. مک‌نلی، استاد دانشگاه هاروارد و مؤلف کتاب "بیماری روانی چیست؟"

فهرست

۱۱.....	سیاسگزاری
۱۳.....	دبیاچه
۱۵.....	مقدمه
۱۹.....	۱. ایذه اولیه
۴۲.....	۲. توانمندسازی ذهن
۶۳.....	۳. رویارویی با هوس ها
۷۷.....	۴. غلبه بر وسوسه های و گذرهراسی
۹۶.....	۵. غلبه بر اختلال اضطراب اجتماعی
۱۱۲.....	۶. درمان اختلال وسواس - جنسی
۱۲۵.....	۷. غلبه بر اختلال اضطراب راگبر نگرانی
۱۴۰.....	۸. درمان افسردگی
۱۵۵.....	۹. غلبه بر مشکلات ناشی از سوء مصرف الکل
۱۷۰.....	۱۰. حل مشکلات جنسی
۱۸۳.....	۱۱. مدیریت درد
۱۹۵.....	۱۲. غلبه بر مشکلات خواب
۲۰۹.....	منابع
۲۲۳.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۲۵.....	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۲۲۷.....	درباره نویسنده
۲۳۷.....	درباره کتاب

دیباچه

درمان شناختی رشته‌ای در حال تحول است. اکنون پس از گذر سال‌های پرتلاطم ابتدایی رشد، به دوره رشد وارد شده است. گرچه مزایای دارو درمانی به اثبات رسیده است، اما محدودیت‌های آن هم مشخص شده و این امر به وضوح آشکار است که یک «قرص جادویی» برای همه اختلال‌های روان‌پزشکی وجود ندارد. در نتیجه، ضرورت استفاده از روان‌درمانی برای درمان اثربخش بسیاری از اختلال‌های روانی محرز است.

در طول سال‌ها، روتکل‌های متعدد درمان شناختی مختص انواع اختلالات تدوین شده است. این درمان‌ها برای بسیاری از اختلال‌ها از جمله درد مزمن، اختلال‌های خواب، اختلال‌های جنسی، افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد و بسیاری از انواع دیگر اختلال‌ها اثربخش بوده‌اند. علی‌رغم تمرکز این پروتکل‌ها بر نشان‌های خاص، همگی مشخصه‌های یکسانی را نشان می‌دهند که در یک چارچوب مفهومی یکسان قرار می‌گیرند. رویکرد اصلی درمان شناختی را که برای همه انواع اختلال‌های روانی کاربرد دارد، می‌توان به سه بخش تقسیم کرد:

اول ماشه‌چکان‌ها و عوامل بیرونی بر گیزادای وجود دارند که باورهای غیر انطباقی را فعال می‌کنند، باورهایی که منجر به بروز افکار خودآلود غیر انطباقی می‌شوند.

دوم توجه بر روی این باورها و افکار متمرکز می‌شود.

و سوم آنکه مکانیسم‌های کنترل ناسازگار وجود دارد.

برای مثال، در اختلال وحشت‌زدگی، ماشه‌چکان بیرونی می‌تواند ترس قلب باشد. فرد احتمالاً باور دارد، این علائم جسمانی آسیب‌زا و غیر قابل کنترل هستند و در تلاش برای کنترل این احساسات ممکن است اقدام به رفتارهای اجتنابی کند که نوعی از مکانیسم‌های کنترل ناسازگار هستند. این مکانیسم‌های کنترل، منجر به بدتر شدن مشکل می‌شوند. در نتیجه، فرد بیشتر روی علائم هراس تمرکز می‌کند و بیشتر درگیر رفتارهای اجتنابی شده که در نهایت به تداوم مشکل می‌انجامد.

برخی از تکنیک‌های درمانی با پذیرش این سه‌گانه، ناکارآمدی روانی را مفهوم‌سازی می‌کنند. مثلاً درمانگر می‌تواند باورهای ناسازگار را شناسایی و ارزیابی کند، مکانیسم‌های کنترل ناسازگار را هدف قرار داده و مثلاً با تشویق بیمار بر تمرکز توجهش روی سایر محرک‌های غیر تهدیدآمیز، از تکنیک تمرکز توجه استفاده کند.

کتاب حاضر، اصول بنیادین درمان شناختی را با طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روانی مطابقت داده است. اگرچه تکنیک‌های درمانی خاص هر کدام از این اختلال‌ها با هم متفاوت‌اند و باید متناسب با نوع مشکل و خود بیمار باشند، اما همگی بر مبنای یک مدل درمانی بنیادین بنا شده‌اند. باور دارم این

کتاب منبع ارزشمندی برای درمانگران در حوزه درمان و آموزش، و مرجع مفیدی برای دانشجویان روان‌پزشکی خواهد بود.

دکتر آرون تی. بک

استاد روان‌پزشکی

دانشکده روان‌پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا

www.ketab.ir