



درمان شناختی رفتاری

اصول و فراسوی آن

جو دیت اس بک

ترجمه:

دکتر علی مشهدی

عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مریم مرواریدی

زهره امام‌زمانی

ملیکا قهرمان‌زاده

Beck, Judith S

بک، جودیت
درمان شناختی-رفتاری، اصول و فراسوی آن/جودیت اس بک؛ ترجمه علی مشهدی ... او دیگران.]

مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات ۱۳۹۷.

۴۳۲ ص: مصور، جدول، نمودار.

انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۷۲۲.

ISBN: 978-964-386-397-5

وضیعت فهرست نویسی: فیبا.

Cognitive behavior therapy : basics and beyond, 2nd ed. , 2011
عنوان اصلی:

ترجمه علی مشهدی، مریم مرواریدی، زهرا امام‌زمانی، ملیکا قهرمان‌زاده.

کتابنامه.

شناخت درمانی

Cognitive therapy

مشهدی، علی، ۱۳۵۷ - مترجم

دانشگاه فردوسی مشهد. انتشارات

۱۳۹۷ ۸۹/ش/۴۸۹ RC

۶۱۶/۸۹۱۴

۵۵۷ ۸۹۶

شماره افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کتبی:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی:

درمان شناختی-رفتاری اصول و فراسوی آن

پدیدآورنده: جودیت اس بک

ترجمه: دکتر علی مشهدی، مریم مرواریدی، زهرا امام‌زمانی، ملیکا قهرمان‌زاده

مشخصات: وزیری، ۲۵۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۵۵۰/۰۰۰ ریال

حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.

مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد،

جنب سلف یاس تلفن: ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)

مؤسسه کتابیران: تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی‌نژاد، بین خیابان فروزین و اردیبهشت،

شماره ۲۳۸ تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵-۶۶۴۹۴۴۰۹ (۰۲۱)

مؤسسه دانشیران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری،

شماره ۱۴۲ تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)



فهرست

۱۰	در باره نویسنده.....
۱۱	سخن مترجمان.....
۱۲	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه مؤلف.....
۱۷	فصل ۱. مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری.....
۱۸	درمان شناختی رفتاری چیست؟.....
۱۹	نظریه زیربنایی درمان شناختی رفتاری چیست؟.....
۲۰	پژوهش چه می‌گوید؟.....
۲۱	درمان شناختی رفتاری یک گونه سه‌سعه یافت؟.....
۲۳	اصول اساسی درمان چیست؟.....
۲۳	اصول اساسی درمان شناختی رفتاری در زبان آمده است.....
۲۹	جلسه درمان چگونه است؟.....
۳۰	چگونه یک درمانگر شناختی رفتاری شویم؟.....
۳۲	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟.....
۳۵	فصل ۲. مروری بر درمان.....
۳۵	ایجاد رابطه درمانی.....
۳۹	برنامه‌ریزی درمان و ساختار بندی جلسات.....
۴۱	شناسایی و پاسخ به افکار ناکارآمد.....
۴۵	تأکید بر مثبت بودن.....
۴۶	تسهیل تغییر شناختی رفتاری در بین جلسات (تکلیف).....
۴۹	فصل ۳. مفهوم‌سازی شناختی.....
۵۰	الگوی شناختی.....
۵۲	باورها.....
۵۷	ارتباط رفتار با افکار خود آیند.....
۶۷	فصل ۴. جلسه زیابی.....
۶۸	اهداف جلسه سنجش.....
۶۹	ساختار جلسه سنجش.....

۶۹	 آغاز جلسه ارزیابی
۷۰	 مرحله سنجش
۷۴	 بخش پایانی سنجش
۷۵	 درگیر کردن عضوی از خانواده
۷۵	 شرح برداشت‌های خود
۷۵	 تعیین اهداف اولیه درمان و شرح برنامه درمانی
۷۸	 انتظارات درمانی
۷۹	 اندیشیدن به مفهوم‌سازی شناختی اولیه و برنامه درمانی
۸۱	فصل ۵. ساختار جلسه اول درمان
۸۱	 اهداف و ساختار نخستین جلسه
۸۲	 تعیین دستور جلسه
۸۵	 انجام یک بررسی خلقی
۸۶	 به‌روزرسانی
۸۷	 به بحث گذاشتن تشخیص
۹۱	 شناسایی مشکل و تعیین هدف
۹۳	 آموزش الگوی شناختی به بیمار
۹۷	 بحث درباره مشکل یا فعال‌سازی رفتاری
۹۷	 خلاصه‌انتهای جلسه و تعیین تکالیف خانگی
۹۹	 بازخورد
۱۰۳	فصل ۶. فعال‌سازی رفتاری
۱۰۳	 مفهوم‌سازی عدم فعالیت
۱۰۴	 مفهوم‌سازی فقدان تسلط یا لذت
۱۱۹	 کاربرد جدول فعالیت برای ارزیابی صحت پیش‌بینی‌ها
۱۲۳	فصل ۷. جلسه دوم و بعد از آن: ساختار و چهارچوب
۱۲۴	 بخش اول جلسه
۱۳۶	 بخش میانه جلسه
۱۴۳	 خلاصه‌سازی نهایی و بازخورد
۱۴۵	 جلسه سوم و بعد از آن
۱۴۹	فصل ۸. مشکلات ساختاردهی جلسه درمان
۱۴۹	 شناخت‌های درمانگر
۱۵۰	 قطع کردن کلام بیمار

۱۵۱	توجه کردن بیمار
۱۵۱	درگیر ساختن بیمار
۱۵۲	تقویت اتحاد درمانی
۱۵۳	بررسی خلق
۱۵۵	به روزرسانی مختصر
۱۵۶	پُل زدن بین جلسات
۱۵۹	مرور تکلیف
۱۶۰	بحث درباره مقوله های دستور کار
۱۶۱	تدوین تکلیف جدید
۱۶۲	خلاصه نهایی
۱۶۲	بازخورد
۱۶۳	فصل ۹. شناسایی افکار خود آیند
۱۶۳	ویژگی های افکار خود آیند
۱۶۶	توضیح افکار خود آیند به بیمار
۱۶۸	شناسایی افکار خود آیند
۱۸۲	آموزش شناسایی افکار خود آیند به بیمار
۱۸۵	فصل ۱۰. شناسایی هیجان ها
۱۸۶	تفکیک افکار خود آیند از هیجان ها
۱۸۹	مشکل در نام گذاری هیجان ها
۱۹۱	درجه بندی شدت هیجان
۱۹۳	استفاده از شدت هیجان برای هدایت درمان
۱۹۵	فصل ۱۱. ارزیابی افکار خود آیند
۱۹۵	انتخاب افکار خود آیند کلیدی
۱۹۸	پرسشگری برای ارزیابی افکار خود آیند
۲۰۵	مفهوم پردازی علت بی تاثیر بودن ارزیابی فکر خود آیند
۲۰۷	استفاده از روش های جایگزین برای کمک به بیمار در ارزیابی افکار خود
۲۱۰	هنگامی که افکار خود آیند درست هستند
۲۱۴	میانبر زدن: عدم استفاده از سؤالات
۲۱۷	فصل ۱۲. پاسخ به افکار خود آیند
۲۱۷	مرور یادداشت های درمانی
۲۲۱	ارزیابی و پاسخ دهی به افکار خود آیند جدید در فاصله بین جلسات

۲۲۲.....	ثبت افکار.....
۲۲۶.....	کاربرگ «آزمودن افکار خود».....
۲۲۷.....	پاسخ گویی به افکار خود آیند به شیوه‌هایی دیگر.....

۲۲۹.....	فصل ۱۳. شناسایی و تعدیل باورهای میانجی.....
۲۳۰.....	مفهوم پردازی شناختی.....
۲۴۶.....	اصلاح باورها.....
۲۵۱.....	نمودار موفقیت اولیه.....

۲۶۳.....	فصل ۱۴. شناسایی و تعدیل باورهای بنیادین.....
۲۶۷.....	طبقه‌بندی باورهای بنیادین.....
۲۶۹.....	شناسایی باورهای بنیادین.....
۲۷۰.....	ارائه باورهای بنیادین.....
۲۷۱.....	آموزش به بیماران درباره باورهای بنیادین و نظارت بر عمل کردن آن‌ها.....
۲۷۵.....	ایجاد یک باور بنیادین جدید.....
۲۷۶.....	تقویت باورهای بنیادین جدید.....
۲۷۸.....	تعدیل باورهای بنیادین منفی.....
۲۷۹.....	کاربرگ باور بنیادین.....

۲۹۳.....	فصل ۱۵. فنون شناختی و رفتاری بیشتر.....
۲۹۳.....	حل مسئله و آموزش مهارت‌ها.....
۲۹۵.....	تصمیم‌گیری.....
۲۹۸.....	تمرکز مجدد.....
۳۰۱.....	استفاده از جدول فعالیت برای سنجش خلق و رفتار.....
۳۰۱.....	آرام‌سازی و ذهن آگاهی.....
۳۰۲.....	تکلیف درجه‌بندی.....
۳۰۴.....	مواجهه.....
۳۰۵.....	ایفای نقش.....
۳۰۷.....	استفاده از فن نمودار دایره‌ای.....
۳۱۱.....	مقایسه خود و فهرست‌های اعتبار.....

۳۱۷.....	فصل ۱۶. تصویرسازی.....
۳۱۷.....	شناسایی تصاویر.....
۳۱۹.....	آموزش به بیماران درباره تصویرسازی ذهنی.....

۳۲۰	پاسخ به تصاویر خودانگیخته
۳۳۱	القای تصویر ذهنی به عنوان یک ابزار درمانی
۳۳۷	فصل ۱۷. تکلیف
۳۳۹	تعیین تکالیف
۳۴۳	افزایش تبعیت از تکلیف
۳۵۳	مفهوم پردازی مشکلات
۳۶۱	مرور تکلیف
۳۶۳	فصل ۱۸. پایان درمان و پیشگیری از عود
۳۶۳	فعالیت‌های اول
۳۶۵	فعالیت‌های حین درمان
۳۶۹	فعالیت‌های نزدیک به پایان درمان
۳۷۴	جلسات تقویتی
۳۷۹	فصل ۱۹. برنامه‌ریزی درمان
۳۷۹	دستیابی به اهداف گسترده درمانی
۳۸۰	برنامه‌ریزی درمان بین جلسات
۳۸۱	ساختن برنامه درمان
۳۸۱	برنامه‌ریزی فردی جلسات
۳۸۷	تصمیم‌گیری برای تمرکز بر یک مشکل
۳۹۲	تعدیل درمان استاندارد برای اختلال‌های خاص
۳۹۵	فصل ۲۰. مشکلات طی زمان
۳۹۵	آشکار کردن وجود یک مشکل
۳۹۸	مفهوم پردازی مشکلات
۴۰۵	حل و فصل مشکلات در درمان
۴۰۷	فصل ۲۱. پیشرفت به عنوان درمانگر شناختی رفتاری
۴۱۱	پیوست «الف»: شرح حال شناختی مورد (مراجع)
۴۱۶	پیوست «ب»: COGNITIVE BEHAVIOR; THERAPY RESOURCES
۴۱۷	پیوست «ج»: مقیاس شناخت درمانی
۴۲۴	کتابنامه
۴۲۹	واژه‌نامه

سخن مترجمان

درمان شناختی رفتاری یکی از رویکردهای درمانی است که از پشتوانه تجربی قوی ای برخوردار است. تاکنون پژوهش‌های بسیاری با هدف بررسی اثربخشی این درمان در زمینه‌های گوناگون صورت گرفته است. صاحب‌نظران و درمانگران حوزه درمان شناختی رفتاری علاوه بر انجام پژوهش و به‌دست آوردن شواهد تجربی، به‌منظور کاربرد این کردن دانش و یافته‌های مربوط به این رویکرد درمانی به تألیف و انتشار کتاب‌های آموزشی متنوع در این حیطه پرداخته‌اند. علاقه‌مندان به کسب دانش در این زمینه برای یادگیری مبانی نظری و نحوه کاربرد این دانش در این درمان به انتخاب از میان این کتاب‌ها می‌پردازند و در این بین کتاب‌هایی که جامع هستند و از بیان شفاف و روان مهم برای مخاطب برخوردارند، در صدر انتخاب‌های افراد قرار دارند. یکی از این کتاب‌ها که از ابتدا تا انتها درمان شناختی رفتاری را به‌صورت جامع، با زبانی سلیس و با استفاده از مثال‌های کاربردی و در چهار جلد علمی به تصویر کشیده است، کتاب درمان شناختی رفتاری: اصول و فراسوی آن، اثر جودیت اس بک است. ارزش درمان شناختی رفتاری جایگزین درمان شناختی صرف شده است و ما در همین راستا بر آن شدیم، تا با این کتاب جدید کتاب مذکور را که بعد رفتاری نیز در آن گنجانده شده است، برای قراردادن در دسترس علاقه‌مندان ترجمه نماییم. در جریان ترجمه اثر سعی مترجمان بر این بود که در عین حفظ دقت در ترجمه لغات و جملات، فصاحت و سلاست اثر نیز حفظ گردد. بنابراین برای نیل به این هدف، ترجمه اثر بارها ویراستاری علمی و ادبی شد. امید است که این اثر راهگشای علاقه‌مندان به این حیطه باشد و به افراد در یادگیری و کاربرد هرچه بهتر و صحیح تر درمان شناختی رفتاری یاری رساند.