

درمان رفتاری شناختی مثبت

از آموزش کاهش پریشانی تا رسیدن به موفقیت

نویسنده: فریدریک بنفیلد / ترجمه: دکتر پرویز کریمی ثانی

و دکتر حسن رستمی

درمان رفتاری شناختی مثبت
از آموزش کاهش پریشانی تا رسیدن به موفقیت
نویسنده: فریدریک بانینک / ترجمه: دکتر پرویز کریمی ثانی و دکتر حسین رستمی
ناشر: تبریز: انتشارات اوستا
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸، تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۰۷-۳

کد کتاب: ۱۵۳۲



انتشارات اوستا

نشانی: تبریز، بابان امانی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان تشریفات
تلفن: ۴۱)۳۳۳۶۹۵۲۵) دوزک: ۰۶۱)۳۳۳۵۷۰۶۱) دفتر تهران: ۰۴۱)۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱)

سرشناسه: بانینک، فردریک Bandrik, Fredrike
عنوان و نام پدیدآور: درمان رفتاری شناختی مثبت: از آموزش کاهش پریشانی تا رسیدن به
موفقیت / نویسنده فریدریک بانینک؛ ترجمه پرویز کریمی ثانی، حسین رستمی.
مشخصات نشر: تبریز: انتشارات اوستا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۰۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Practicing positive CBT: from reducing distress to building
success, 2012.

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: Cognitive therapy

موضوع: روان شناسی مثبت گرا

موضوع: Positive psychology

شناسه افزوده: کریمی ثانی، پرویز، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده: رستمی، حسین، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۹۶۴۹۹

فصل یکم

تکنیک های درمان رفتاری - شناختی

شواهد تجربی

فصل دوم

درمان رفتاری - شناختی مثبت چیست؟

نقاط ضعف مدل حل مشکل

دلایل ناکافی و نامناسب بودن مدل حل مشکل

حرکت به سوی الگوی راه حل ها و نقاط قوت

نکاتی در مورد نظریه یادگیری

تغییر نقش در انگ

فصل سوم

مثبت بودن در درمان رفتاری - شناختی مثبتی چیست؟

درمان متمرکز بر مهربانی

درمان شناختی مثبتی بر تمرکز بر

درمان رفتار دیالکتیکی

درمان بهزیستی

مصاحبه انگیزشی

درمان مثبتی بر پذیرش و تعهد

حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداخت

طرحواره درمانی

ترکیب درمان رفتاری - شناختی و راه حل محوری

آنچه در درمان رفتاری - شناختی مثبت امکان پذیر است

بیماری های روانی مزمن و حاد

فصل ۴

دو منبع مثبت

روان شناسی مثبت و درمان کوتاه مدت راه حل محور

منبع ۱: روان شناسی مثبت

منبع ۲: درمان کوتاه راه حل محور

مقایسه کوتاه بین روان شناسی مثبت و درمان کوتاه راه حل محور

علم عصب

فصل ۵

۱۰۱

۱۰۱

بهبود و ارتقاء رابطه درمانی

۱۰۴

ایجاد يك رابطه درمانی مثبت

۱۰۶

اذعان نمودن به وجود مشکل مراجع

۱۰۸

افزایش امید

۱۲۳

فصل ۶

۱۲۳

ارزیابی

۱۳۰

نظریه درك خیال

۱۳۲

اهداف اجتنابی و گزایشی

۱۴۰

ارزیابی مشکلات، نگرانی ها و محدودیت ها

۱۴۸

ارزیابی انگیزه تغییر

۱۵۱

تحلیل رفتار عملکردی مثبت (PFBA)

۱۵۴

مصاحبه تحلیل رفتار عملکردی مثبت در سوال

۱۵۵

فصل ۷

۱۵۵

تغییر دیدگاه

۱۵۹

فصل ۸

۱۵۹

تغییر رفتار و عمل

۱۶۱

تغییر الگوهای تکراری

۱۶۳

به وجود آمدن «عادت های مثبت»

۱۷۱

فصل ۹

۱۷۱

تغییر احساسات

۱۷۸

تمرین CBT مثبت

۱۸۲

متعادل ساختن احساسات مثبت و منفی

۱۸۹

فصل ۱۰

۱۸۹

ارائه تکلیف

۱۹۸

خودنظارتی

۲۰۱

آموزش خوش بینی

۲۱۱

فصل ۱۱

۲۱۱

جلسات بعدی

۲۲۶

سؤالات تحکیم کننده

۲۲۹

نقشه بهبود

۲۳۱

فصل ۱۲

۲۳۱	نقش درمان گر CBT مثبت
۲۳۶	درمان گران عالی
۲۴۵	فصل ۱۳
۲۴۵	درمان شناختی رفتاری مثبت (CBT) با زوج ها و گروه ها
۲۴۸	درمان شناختی رفتاری مثبت (CBT) با زوج ها
۲۶۱	فصل ۱۴
۲۶۱	درمان شناختی رفتاری مثبت (CBT) با بچه ها و خانواده ها
۲۶۵	خوش بینی
۲۷۱	مهارت های کودکان
۲۸۷	فصل ۱۵
۲۸۷	درمان CBT مثبت در محل کار
۲۹۰	CBT مثبت در باغ نیم
۳۰۰	رهبری مثبت
۳۰۵	فصل ۱۶
۳۰۵	CBT مثبت و آینده
۳۰۹	تمرکز مثبت
۳۱۳	فصل ۱۷
۳۱۳	۲۰ سؤال و پاسخ
۳۱۵	۲۰ سؤال و پاسخ
۳۲۹	ضمائم
۳۳۱	ضمیمه آ
۳۳۱	پروتوکل هایی برای نخستین جلسه اول
۳۳۲	ضمیمه ب
۳۳۲	پروتوکل برای یافتن استثنائات
۳۳۵	ضمیمه ث
۳۳۵	پروتوکل برای جلسات بعدی
۳۳۶	ضمیمه د
۳۳۶	مصاحبه FBA مثبت
۳۳۷	ضمیمه ج
۳۳۷	برونی کردن مشکل
۳۳۸	ماتریس تعاملی (چشم اندازهای در حال تغییر)
۳۳۸	ضمیمه خ

۳۳۸	پرسشنامه برای مراجعه کننده
۳۳۹	ضمیمه ه
۳۳۹	دفتر استثنائات
۳۴۰	ضمیمه ر
۳۴۰	مقیاس رتبه بندی جلسه (SRS)
۳۴۳	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

درمان رفتاری شناختی مثبت گامی از جهت تشویق مراجعین به سوی کشف الگوها و راه حل های پیش رو است. نگاه این رویکرد بر این استوار است. در درمان رفتاری-شناختی مثبت از مراجعان و درمانگران خواسته می شود که توجه شان را از تجزیه و تحلیل و تبیین مشکلات به سوی افکار، اعمال و احساساتی که می توانند به شکوفایی مراجع کمک کند، تغییر دهند. درمانگران درمان رفتاری-شناختی مثبت در گفتگوی مشترک بر مشکل همیشه به روزنه ها توجه می کنند. این روزنه ها می توانند مربوط به تغییر باشند که مراجعین برای زندگی شان می خواهند، و یا در زمینه موارد استثنایی، شایستگی ها، منابع و یا کسی یا چیزی باشد که ممکن است در گام بعدی کمک کننده باشد. در CBT مثبت تمرکز منجر به جای جهش های بزرگ بر روی قدم های کوچک می باشد حتی در شرایط با مشکلات بزرگ. زمانی که مشکلات بزرگ می باشند برداشتن قدم های کوچک خود شجاعانه تر و قدرتمندانه تر است. در درمان رفتاری شناختی موارد زیر مورد تاکید است: مداخلات برای افزایش بهزیستی از طریق افزایش آنچه که موجب شکوفایی انسان است، صورت می گیرد، اهداف همیشه توسط مراجعان تعریف می شوند، جهت گیری به سوی آینده، رها شدن از مدل پزشکی علت و معلولی است، طرح ریزی کردن نتایج مثبت و تجزیه و تحلیل موارد استثنایی مهم است، مراجعان همیشه به عنوان افرادی با کفایت دیده می شوند (مدل نقاط قوت و سرمایه ها)، درمانگر به دنبال دانستن است و مراجعان به عنوان همکار متخصص در نظر گرفته می شوند.

موفقیت یعنی رسیدن به نتیجه دلخواه که ممکن است متفاوت و یا حتی بهتر از حل مشکل باشد، مراجعان همیشه به عنوان افراد با انگیزه دیده می شوند (اگر چه ممکن است هدف شان همانند هدف درمانگر نباشد)، تمرکز بر روی راه حل ها و نقاط قوت است، درمانگر سوالاتی را می پرسد تا از مهارت های مراجعان مطلع شود، گفتگو در مورد چیزی است که مراجعین به جای مشکلاتشان می خواهند: تقویت گفتگوی متمرکز بر راه حل و مشکل همیشگی نیست، همیشه استثنائاتی وجود دارد.

درمان رفتاری - شناختی مثبت در پیشگیری از مشکلاتی نظیر افسردگی یا خودکشی مؤثر است چرا که به مراجعین می آموزد که خوش بین باشند. درمان رفتاری - شناختی مثبت برای کسانی که سابقه طولانی درمان دارند کارایی بهتری خواهد داشت (مراجعین دارای بیماری های روانی شدید و مزمن). درمان رفتاری - شناختی مثبت می تواند به عنوان درمان الکترونیکی که به آن درمان آنلاین می گویند، مورد استفاده قرار گیرد. درمان رفتاری - شناختی مثبت برای درمان گران نیز بسیار مناسب خواهد بود و باعث کاهش میزان استرس، افسردگی، خودکشی، فرسودگی و آسیب دگوشی در میان درمان گران رفتاری - شناختی می شود.

با توجه به کارآمدی درمان شناختی رفتاری مثبت، نسخه مورد نظر ترجمه گردید. کتاب حاضر دارای ۱۷ فصل همراه با ضمائم است. با توجه به مختلف رویکرد شناختی رفتاری مثبت، مفاهیم، تکنیک ها و تمرین های مرتبط با آن پرداخته شده است. مطالعه این کتاب را برای تمام روان شناسان، مشاوران و متخصصان پیشنهاد می کنیم. آماده دریافت نظرات ارزشمند شما در جهت کیفی سازی کتاب در نسخه های ویرایش شده بعدی هستیم.

دکتر پرویز کریمی ثانی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی