

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رفتار درمانی شناختی و مبانی فراتر از آن

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

www.ketab.ir

جودیت اس. بک

Judith S. Beck

لیلا دهقان نسب فر

سرشناسه	بک، جودیت :
عنوان و نام پدیدآور	Beck, Judith S
مشخصات نشر	رفتار درمانی شناختی و مبانی فراتر از آن/جودیت اس. بک ؛ مترجم لیلا دهقان نسب فر.
مشخصات ظاهری	تهران: شاپرک سرخ، ۱۴۰۰.
شابک	۲۷۹ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۴۸۵-۴
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavior therapy : basics and beyond, 2nd ed, ۲۰۱۱.
	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "درمان شناختی رفتاری: اصول و فراسوی آن" توسط انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	درمان شناختی رفتاری: اصول و فراسوی آن.
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy :
شناسه افزوده	دهقان نسب فر، لیلا، ۱۳۶۹، مترجم
رده بندی کنگره	۲۸۹RC
رده بندی دیویی	۸۹۱۳۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۱۷۱۶۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

رفتار درمانی شناختی و مبانی فراتر از آن

www.ketab.ir



- نویسنده: جودیت اس. بک
- مترجم: لیلا دهقان نسب فر
- نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۰
- ناشر: شاپرک سرخ
- چاپ و صحافی: شاپرک
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان
- شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۴۸۵-۴

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به مترجم بوده و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی میباشد و پیگرد قانونی خواهد داشت

مقدمه

با انفجار تحقیقات جدید، رفتار درمانی شناختی به عنوان یک روش درمانی انتخابی برای بسیاری از اختلالات شناخته شده است، نه تنها به این دلیل که به سرعت از رنج افراد می‌کاهد و آنها را به سمت بهبودی سوق می‌دهد، بلکه به این دلیل که به آنها کمک می‌کند تا خوب بمانند.

قرار گرفتن در معرض این نوع روان درمانی از طریق کارگاه‌ها و برنامه‌های مختلف آموزشی کافی نیست. با آموختن هزاران نفر در ۲۵ سال گذشته، هنوز هم متوجه می‌شویم که افراد برای مطالعه به کتابچه راهنمای اساسی نیاز دارند و اگر بخواهند بر تئوری، اصول و عملکرد رفتار درمانی شناختی تسلط یابند، می‌توانند به طور مکرر به آن مراجعه کنند.

این کتاب برای مخاطبان گسترده‌ای از متخصصان بهداشت و سلامت روان طراحی شده است، از کسانی که قبلاً هرگز در معرض رفتار درمانی شناختی قرار نگرفته‌اند تا افرادی که کاملاً باتجربه هستند اما می‌خواهند مهارت‌های خود را از جمله چگونگی مفهوم‌سازی شناختی بیماران، برنامه ریزی برای درمان، استفاده از تکنیک‌های مختلف، اثربخشی درمان آنها را ارزیابی کنند و مشکلاتی را که در یک جلسه درمان بوجود می‌آید را بهبود بخشند مناسب می‌باشد.

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل اول: مقدمه ای بر روش شناختی رفتار	۱۵
رفتار درمانی شناختی چیست؟	۱۵
تئوری زمینه ساز رفتار شناختی چیست؟	۱۶
تحقیق چه می گوید؟	۱۷
چگونه رفتار درمانی شناختی یک توسعه یافت؟	۱۸
اصول اساسی درمان چیست؟	۱۹
جلسه درمان چگونه است؟	۲۳
به عنوان یک درمانگر رفتار شناختی در حال توسعه	۲۴
نحوه استفاده از این کتاب	۲۵
فصل دوم: بررسی اجمالی درمان	۲۹
توسعه درمانی ارتباطات	۲۹
نشان دادن مهارت های خوب متناوبه	۲۹
اشتراک گذاری ایده و طرح درمانی	۳۰
تصمیم گیری مشترک	۳۰
بازخورد	۳۱
متفاوت از سبک خود	۳۱
کمک به بیماران در رفع ناراحتی هایشان	۳۱
برنامه ریزی درمان و ساختار جلسات	۳۲
شناسایی و پاسخ به شناخت ناکارآمد	۳۳
کشف هدایت شده	۳۳
آزمایشات رفتاری	۳۶
تأکید بر نکات مثبت	۳۶
تسهیل تغییر شناختی و رفتاری بین جلسات «تکلیف خانه»	۳۷
فصل سوم: مفهوم شناختی	۳۹
مدل شناختی	۳۹
ادراک شناختی	۴۰
درمان شناختی رفتار: مبانی فراتر از آن	۴۱
باورها	۴۱

۴۲	نگرش، قوانین، و مفروضات
۴۳	رابطه رفتار با افکار خودکار
۴۵	مدل شناختی پیچیده تر
۴۷	باورهای اصلی سالی
۴۸	نگرش ها، قوانین و فرضیات سالی
۴۹	استراتژی های مقابله با سالی
۴۹	افکار خودکار سالی
۵۰	توالی منجر به افسردگی سالی
۵۳	فصل چهارم: ارزیابی جلسه
۵۳	اهداف جلسه ارزیابی
۵۴	ساختار جلسه ارزیابی
۵۴	شروع جلسه ارزیابی
۵۵	مرحله ارزیابی
۵۸	بخش نهایی ارزیابی
۵۸	درگیر کردن یکی از اعضای خانواده
۵۹	برداشت های مربوط به شما
۵۹	تعیین اهداف اولیه برای درمان و مرتبط کردن برنامه درمانی
۶۱	انتظارات برای درمان
۶۲	بین جلسه ارزیابی و اولین جلسه درمانی
۶۲	طرح ایده اولیه شناختی و برنامه درمانی
۶۵	اهداف و ساختار اولین جلسه
۶۶	تنظیم دستور کار
۶۷	انجام بررسی خلق و خو
۶۹	آخذ به روزرسانی
۷۰	بحث در مورد تشخیص
۷۳	شناسایی مشکل و تعیین هدف
۷۵	آموزش بیمار در مورد مدل شناختی
۷۸	بحث در مورد مسئله یا فعال سازی رفتاری
۷۸	خلاصه پایان جلسه و تنظیم مشق شب
۸۰	بازخورد
۸۳	فصل ششم: فعال سازی رفتاری

۸۳	مفهوم عدم فعالیت
۸۳	مفهوم عدم تسلط یا لذت
۹۴	استفاده از نمودار فعالیت برای ارزیابی صحت پیش بینی ها
۹۷	فصل هفتم: جلسه دوم و فراتر از آن: ساختار و قالب
۹۸	بررسی حالت
۱۰۱	تنظیم دستور کار اولیه
۱۰۳	به روزرسانی هفته
۱۰۳	بررسی مشق شب
۱۰۵	اولویت بندی دستور کار
۱۰۷	قسمت میانی جلسه
۱۱۲	خلاصه های دوره ای
۱۱۳	خلاصه و بازخورد نهایی
۱۱۴	جلسه سوم و بعد از آن
۱۱۷	فصل هشتم: مشکلات ساختار جلسه درمان
۱۱۷	درمانگر شناختی
۱۱۷	معاشرت با بیمار
۱۱۸	درگیر کردن بیمار
۱۱۸	تقویت اتحاد درمانی
۱۱۹	بررسی خلق و خوی
۱۲۱	به روز رسانی مختصر
۱۲۲	بل ارتباطی بین جلسه
۱۲۴	بررسی مشق شب
۱۲۵	موارد دستور کار
۱۲۶	تنظیم تکالیف جدید
۱۲۶	خلاصه نهایی
۱۲۶	بازخورد
۱۲۹	فصل نهم: شناسایی افکار خودکار
۱۳۱	توضیح افکار خودکار به بیماران
۱۳۳	استخراج افکار خودکار
۱۳۴	مشکلات استخراج افکار خودکار
۱۳۴	افزایش پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی