

مهندسی ذهن و رفتار

تألیف:

علی اکبر صلاحی

www.ketab.ir

سرشناسه	صلاحی، علی اکبر، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	مهندسی ذهن و رفتار/ مؤلف علی اکبر صلاحی.
مشخصات نشر	تهران: آذر فر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۷۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۲۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	رفتار درمانی کودکان--شناخت درمانی کودکان--رفتار
موضوع	Behavior therapy for children--Cognitive therapy for children
رده بندی کنگره	RJ۵۰۵
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۶۸۹۱۴۲
شماره کتابخانه ملی	۶۱۱۲۲۱۳

مهندسی ذهن و رفتار

مؤلف:

علی اکبر صلاحی

نشر: آذر فر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸ ش.

صفحه و قطع: ۲۷۸، صحه، وزیری.

مدیر تولید: مهتاب بارانی

طراح جلد و صفحه آرا: مهدی جهانش ملورا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۲۷-۰

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال



مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل طبقه اول، واحد ۷۵

تلفن مرکز پخش: ۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به صاحب اثر می باشد.

	فهرست مطالب
۱۳	پیشگفتار
۱۵	فنون رفتار درمانی
۱۶	پیشینه رفتار درمانی
۱۸	رفتار
۱۸	ویژگی‌های رفتار
۲۰	انواع رفتار
۲۰	رفتار آشکار و رفتار نهان
۲۰	رفتار پاسخگر و رفتار کنشگر
۲۱	رفتار کنشگر
۲۲	رفتار بهنجار و رفتار نابهنجار
۲۳	مشکلات رفتاری
۲۴	یادگیری
۲۵	تقویت مثبت
۲۶	تقویت کننده‌های مناسب
۲۶	انواع تقویت کننده‌های مثبت
۲۸	فوریت تقویت
۲۸	مقدار تقویت
۲۹	تازگی و تنوع تقویت کننده‌ها
۲۹	تقویت منفی
۳۰	قرارداد وابستگی
۳۱	روش شکل دهی رفتار
۳۲	روش زنجیره سازی رفتار
۳۳	برنامه‌های تقویت
۳۳	برنامه تقویتی نسبت ثابت (FR)
۳۳	برنامه تقویتی نسبت متغیر (VR)

۳۴	برنامه تقویتی فاصله‌ای ثابت (FI)
۳۴	برنامه تقویت فاصله‌ای متغیر (VI)
۳۴	کمرنگ کردن برنامه تقویتی
۳۵	روش‌های کاهش رفتار
۳۵	روش‌های مثبت کاهش رفتار
۳۷	روش‌های منفی کاهش رفتار
۳۹	تنبیه
۴۱	برنامه تغییر رفتار
۴۵	نردان بخشی
۴۶	طرح پژوهشی تغییر رفتار
۴۷	انواع طرح‌های پژوهشی تک آزمودنی
۴۸	طرح A-B
۴۹	طرح A-B-A
۵۰	طرح A-B-A-B
۵۰	طرح‌های چند خط‌پایه‌ای
۵۳	اقتصاد ژتونی
۵۴	اقتصاد ژتونی
۵۴	قوانین و نکات اقتصاد ژتونی
۶۵	حساسیت‌زدایی منظم
۶۷	دستورالعمل مربوط به تمرین آرمیدگی عضلات
۷۳	مراقبه
۷۷	صورت‌های دیگر حساسیت‌زدایی منظم (خیالی)
۷۹	خودحساسیت‌زدایی
۷۹	حساسیت‌زدایی واقعی
۸۱	اعتماد به نفس
۸۲	اعتماد به نفس
۸۲	خصوصیات افراد با اعتماد به نفس پایین

۸۴	خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا
۸۶	راه‌های افزایش اعتماد به نفس
۸۷	اصول تقویت اعتماد به نفس
۸۸	یک راه ساده برای افزایش اعتماد به نفس کودکان
۹۳	معرفی خود
۹۵	فضای تعاملی
۹۶	خانواده
۹۷	اهمیت روان‌شناختی خانواده
۹۸	چرایی فضای شامل
۱۰۱	مکان تعامل
۱۰۳	تنفس شکمی
۱۰۳	شیوه تنفس شکمی
۱۰۴	طریقه تنفس شکمی
۱۰۵	فواید تنفس
۱۰۶	پرانای
۱۰۷	خنده
۱۰۷	خنده بر هر درد بی درمان دواست
۱۰۹	خنده بهترین پزشک
۱۱۰	زبان بدن
۱۱۷	زبان بدن در فضای تعاملی
۱۱۸	همدلی
۱۱۹	همدلی موثرترین مهارت زندگی
۱۲۱	گوش دادن
۱۲۳	انتقاد و راه‌های آن
۱۲۴	روش صحیح انتقاد کردن از دیگران
۱۲۶	انتقاد سازنده

۱۲۷	انتقاد غیرمستقیم
۱۲۷	انتقاد همراه با تعریف و تمجید
۱۲۷	انتقاد تهاجمی و صریح
۱۲۸	محکوم انتقاد کردن
۱۲۸	انتقاد دیرتر از موعد
۱۲۸	اصول انتقاد
۱۳۱	شناخت درمانی
۱۳۲	تاریخچه شناخت درمانی و انواع آن
۱۳۲	مفهوم علم شناختی
۱۳۵	نظریه شناختی اجتماعی (یادگیری مشاهده‌ای)
۱۳۷	یادگیری مشاهده‌ای
۱۳۸	سرمشق‌گیری
۱۴۰	ویژگی‌های موقعیت سرمشق‌گیری
۱۴۰	فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای
۱۴۳	مراحل رشد سرمشق‌گیری و احساس کارایی
۱۴۳	کودکی
۱۴۳	نوجوانی
۱۴۳	بزرگسالی
۱۴۴	بیری
۱۴۴	تغییر رفتار
۱۴۴	ترس‌ها و فوبی‌ها
۱۴۵	اضطراب
۱۴۵	درمان از نظر بندورا
۱۴۶	نظریه رشد شناختی پیاژه
۱۴۷	ساخت‌های شناختی
۱۴۸	طرحواره
۱۴۹	جذب و انطباق

۱۴۹	تعادل یابی
۱۵۰	عملیات
۱۵۱	سازمان دهی
۱۵۱	سازگاری
۱۵۱	درون سازی و برون سازی
۱۵۲	رشد شناختی کودک
۱۵۲	الف) ویژگی های مراحل رشد در نظریه پیاژه
۱۵۳	ب) مراحل رشد
۱۵۳	۱- دوره حساس - حرکتی (تولد تا ۲ سالگی)
۱۵۶	۲- دوره پیش عملیاتی دو تا هفت سالگی - دوره نمادی یا رمزی
۱۵۸	استدلال های کودک با تبیین سهای ذهنی
۱۵۹	بازگشت پذیری
۱۵۹	جبران
۱۵۹	ردیف کردن یا ردیف بندی
۱۵۹	طبقه بندی
۱۶۰	۴- دوره عملیات انتزاعی یا صوری - یازده تا ۱۵ سالگی
۱۶۱	انتقادات به نظریه پیاژه
۱۶۲	درمان شناختی رفتاری
۱۶۳	روش های تغییر رفتار شناختی
۱۶۳	یازسازی شناختی
۱۶۴	آلبرت الیس و درمان شناختی
۱۶۷	درمان شناختی رفتاری آرون بک
۱۷۱	روش شناخت درمانی
۱۷۲	خطاهای شناختی
۱۷۲	خطای اول: تفکر همه یا هیچ
۱۷۳	خطای دوم: تعمیم مبالغه آمیز

۱۷۳	خطای سوم: فیلتر ذهنی
۱۷۳	خطای چهارم: بی‌توجهی به امر مثبت
۱۷۴	خطای پنجم: نتیجه‌گیری شتاب‌زده
۱۷۴	خطای ششم: درشت‌نمایی
۱۷۵	خطای هفتم: استدلال احساسی
۱۷۵	خطای هشتم: بایدها
۱۷۵	خطای نهم: برچسب‌زدن
۱۷۶	خطای دهم: شخصی‌سازی و سرزنش
۱۷۶	اصول طرح افکار خودکار
۱۷۷	درمان خطاهای شناختی (افکار خودکار)
۱۷۸	تکنیک‌های شناخت درمانی
۱۷۹	فرایند مصاحبه درمان‌ناهناسی، رفتاری
۱۸۰	تعیین عوامل پیش‌آیند و پس‌آیند
۱۸۱	سلسله مراتب درمان
۱۸۱	ارزیابی
۱۸۱	طرح‌ریزی درمان
۱۸۱	معرفی درمان
۱۸۲	آموزش و اجرای تکنیک‌های رفتاری
۱۸۲	آموزش و اجرای تکنیک‌های شناختی
۱۸۴	اصول درمان شناختی
۱۸۷	طرحواره درمانی
۱۸۸	طرحواره
۱۸۹	طرحواره درمانی
۱۹۳	طرحواره درمانی
۱۹۳	طرحواره درمانی یانگ
۱۹۵	حیطه‌های طرحواره‌ها

۱۹۵	حیطه یک: بریدگی و طرد
۱۹۶	حیطه دو: خودگردانی و عملکرد مختل
۱۹۸	حیطه سه: حد و مرزهای مختل (محدودیت‌های مختل)
۱۹۹	حیطه چهار: هدایت شدن توسط دیگران (دیگر جهت‌مندی)
۲۰۰	حیطه پنج: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۲۰۱	سبک‌های طر حواره
۲۰۲	انواع سبک‌های طر حواره‌ای
۲۰۳	کنش‌های طر حواره
۲۰۳	طرح‌واره‌های سازگار اولیه
۲۰۷	ذهن آگاهی
۲۱۱	مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۱۵	رفتار درمانی دیالکتیک
۲۱۶	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، CT
۲۱۷	راهکارهای بهره‌مندی از ذهن آگاهی
۲۱۷	رویارویی
۲۱۸	تغییر شناختی
۲۱۹	تنظیم هیجان
۲۲۰	خودمدیریتی
۲۲۱	وانهادگی
۲۲۲	پذیرش
۲۲۲	نظریه آسیب‌شناسی
۲۲۴	نظریه شخصیت
۲۲۵	محتوای درمان
۲۲۵	فرآیند درمان
۲۲۷	راهبردها و فن‌های درمان
۲۲۷	تمرکز زدایی

۲۲۹	مواجهه
۲۳۰	تغییر شناختی
۲۳۱	مدیریت خود
۲۳۱	آرام‌سازی
۲۳۲	۶-پذیرش
۲۳۲	کارایی درمان
۲۳۴	ذهن آگاهی و روان‌کاوی
۲۳۵	ذهن آگاهی و رفتاری-شناختی
۲۳۷	آرزو خود شکوفایی
۲۴۲	آرزو درمانی
۲۴۳	لیست آرزو
۲۴۴	منابع موجود
۲۴۶	تعیین هدف
۲۴۷	ساعت بدن
۲۵۰	برنامه‌ریزی
۲۵۳	تاب‌آوری
۲۵۴	تاب‌آوری
۲۵۶	خصوصیات تاب‌آوری
۲۵۸	نکات تاب‌آوری
۲۵۹	دو روی سکه تاب‌آوری
۲۶۱	ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور
۲۶۲	روش تاب‌آوری
۲۶۳	حوزه‌های تاب‌آوری
۲۶۴	توصیه‌هایی جهت تاب‌آوری
۲۶۶	منابع

پیشگفتار

این کتاب با رویکرد رفتاری-شناختی برای ایجاد فضای زندگی بهتر در حوزه تربیت کودکان، زندگی خانوادگی و سایر فردی و ذهنی تدوین شده است.

در کل این کتاب از دیدگاه یکپارچه‌سازی شامل، فنون رفتار درمانی، اقتصاد ژتونی، حساسیت‌زدایی، نظم، عدم ماده‌نفس، فضای تعاملی، شناخت درمانی، طرحواره درمانی، ذهن آگاهی، آرزو، مانع و تاب‌آوری تشکیل شده است. البته با توجه به ابعاد وسیع و کاربردی مباحث رفتاری و شناختی، می‌توان گفت این کتاب قسمتی از این مباحث را پوشش می‌دهند و از درج نظریه‌ها و نظریه‌پردازان مختلف تا آنجا که مقدور بود، صرف نظر شد تا بیشتر به رویکردهای رفتاری-شناختی پرداخته شود. در ضمن برخی از ایده‌های استفاده شده در کتاب به خصوص در تکمیل مباحث تغییر رفتار از کتاب دکتر علی‌اکبر سیف تحت عنوان تغییر رفتار و رفتار درمانی اقتباس شده است. اما مفهوم آرزو درمانی برای اولین بار توسط بنده مطرح شده است که این مدل درمانی برای پایین‌ترین سطح اختلالات نظیر افسردگی و اضطراب فراگیر تأثیرات زیادی داشته که طبق طرح‌های پژوهشی تک متغییره A-B چندخط پایه‌ای «رفتارهای مختلف یک فرد، موقعیت‌های مختلف و افراد مختلف» بر روی مراجعان خود در دانشگاه اجرا گردید و سپس این پرتکل درمانی نیز بصورت بخشی مجزا در این کتاب درج گردید. بخش اقتصاد ژتونی بر اساس کارهای که روی کودکان در پروژه هفت گام‌نخبه‌پروری در گام دوم آن یعنی مهندسی رفتار صورت گرفت، تغییراتی بسیاری نسبت به سایر روش‌های قبلی آن در مدل‌های یادگیری و تغییر رفتار ایجاد شده است که در کل یک روش خیلی خوب برای کودکان ۳ تا ۱۲ سال

محسوب می‌شود. مبحث تاب‌آوری نیز یکی از نیازی مهم برای ایمن سازی انسان‌ها در مقابله با شرایط سخت است، در واقع نقش واکسن دارد تا زمانیکه انسان در برابر ویروس و بیماری قرار گرفت بدن پادتن آنرا داشته باشد. مبحث اعتماد به نفس به دلیل ضرورت و اهمیتی که در ایجاد انگیزشی در بروز رفتار نیاز است درج شدو مدل های درمانی نظیر حساسیت زدایی، طرحواره درمانی و ذهن آگاهی نیز به این کتاب افزوده شد.

علی اکبر صلاحی

زمستان ۱۳۹۸