

✓ عنوان : رفتار درمانی شناختی
✓ مترجم : حسین باصری نژاد

✓ انتشارات: مجلسی
✓ طراح جلد: حسن مجتبی زاده
✓ صفحه آرایی: حسن مجتبی زاده
✓ تعداد صفحات: ۱۰۰
✓ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۵-۸۱-۲
✓ قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

✓ سفارش چاپ: چاپ کتاب ایران

دفتر فنی PH.R قم خیابان معلم مجتمع ناشران طبقه منفی یک پلاک B3

سایت: www.chap-iran.ir

سایت: www.phrs.ir

سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۸۶۸۲

ISBN 978-600-6315-81-2



9

786006

315812

تمامی حقوق برای مولف محفوظ است

.....

عنوان و نام پدیدآور : رفتار درمانی شناختی و نه راهکار موثر برای درمان افکار منفی.

اضطراب و افسردگی / کریستوفر وایت، ترجمه حسین باصری نژاد

قم، مجلسی، ۱۳۹۹

ص ۱۰۰

۹۷۸-۶۰-۶۳۱۵۸۱-۲ :

فیفا :

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

فهرست نویسی

یادداشت

عنوان اصلی: Cognitive Behavioral Therapy

(CBT): ۹ Powerful Techniques to Cure

Negative Thoughts, Anxiety & Depression

شناخت درمانی :

منفی گرایی - درمان :

اضطراب - درمان :

افسردگی - درمان :

RC۴۸۹ :

۶۱۶/۸۹۱۴۲ :

۶۱۲۶۶۳۸ :

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رنده بندی دیویی

کتابشناسی ملی

.....

بسمه تعالی

نیم نوشتار پیش روی را گر چه ارزش پیش کشی ندارد
و لیکن از باب «من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق» تقدیم
می دارم به عزیز مردی که دستان زحمتکشش، دستم بر نوشتن
گرفت، صلابتش، قلمم را استوار کرد و عرق جبینش جوهر
قلمم را پدید آورد.

پدر بزرگوaram که تمام لطف خداوند است بر من.

رفتار درمانی شناختی

و

**نه راهکار موثر برای درمان
افکار منفی، اضطراب و افسردگی**

کریستوفر وایت

ترجمه: حسین باصری نژاد

راهنمایی دانشجویان روانشناسی

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول: رفتار درمانی شناختی چیست؟	۱۱
تاریخچه رفتار درمانی شناختی	۱۳
دو اصل مهم	۱۳
ارزیابی رفتاری شناختی	۱۵
انحرافات شناختی	۱۶
چهار مرحله رفتار درمانی شناختی	۱۷
درمان موثر	۲۱
اضطراب	۲۲
اختلالات خلق و خو، روان پریشی و اسکیزوفرنی	۲۳
چگونه تشخیص دهیم که رفتار درمانی شناختی برای ما مناسب است؟	۲۴
چگونه از رفتار درمانی شناختی نفع بیشتری ببریم؟	۲۶
فصل دوم: واقعیت درمانی	۲۹
نیازهای اصلی	۳۱
رفتار کامل	۳۴
اکنون به کار گیری روش را آغاز کنید	۳۵
فصل سوم: درمان پردازش شناختی (پردازش درمانی شناختی)	۳۷
مراحل CPT	۳۹
پردازش تروما	۴۱
به جلو حرکت کردن	۴۲

فصل چهارم: درمان حساسیت زدایی حرکت چشم و پردازش

مجدد	۴۳
مراحل EMDRT	۴۵
اکنون تمرین را آغاز کنید	۴۹
آغوش پروانه	۵۰
فصل پنجم: درمان پذیرش و تعهد	۵۳
اصول ACT	۵۴
فصل ششم: رفتار درمانی دیالکتیکی	۶۱
مهارت ها	۶۳
پذیرش بنیادین	۶۶
توجه برگردانی از طریق حواس	۶۷
توجه برگردانی های دیگر	۶۸
چهارستون DBT	۷۰
فصل هفتم: درمان تحلیلی کارکردی	۷۳
ACL	۷۵
رهنمودهای FAT	۷۵
فصل هشتم: درمان چند وجهی	۷۹
نمونه ی MMT	۸۴
اکنون تمرین را آغاز کنید	۸۶
فصل نهم: رفتار درمانی عقلانی هیجانی	۸۷
اکنون تمرین را آغاز کنید	۹۱
فصل دهم: زوج درمانی رفتاری تلفیقی	۹۳
شرح مختصر IBCT	۹۴
اکنون تمرین را آغاز کنید	۹۷
نتیجه	۹۹

سخن مترجم

کتاب‌های زیادی در حوزه درمان اختلالات روانی به رشته تحریر درآمده است به گونه‌ای که گاهی اوقات کسانی که در حوزه درمان مشغول به کار هستند و یا کسانی که به دنبال درمان مشکل خود هستند باید از بین بسیاری از درمان‌ها دست به انتخاب و گزینش بزنند.

اگر چه زمانی ابوالفضل بیهقی (۱۳۸۳) گفته بود که یک کتاب ارزش یک بار خواندن را دارد اما با توجه به رشد بالای چاپ کتاب و نشر کتاب در حوزه روان درمانی و به خصوص درمان شناختی رفتاری در نتیجه بایستی از بین آنها یکی را برگزیند و برای مطالعه دقیق آنها دقت و انرژی بسیار صرف کرد. خرمشاهی (۱۳۷۶) معتقد است در جهان امروز نمی‌توان همه کتاب‌های حتی یک حوزه تخصصی را مطالعه کرد، زیرا عمر انسان کفاف این کار را نمی‌دهد.

با توجه به صحبت های بالا، دانشجویان رشته روانشناسی علاقمند به حوزه درمان می‌بایست حوزه درمانی خود را مشخص کنند تا بتوانند به صورت نیرومند در یک حوزه تخصصی فعالیت نمایند، اگر چه باید نسبت به درمان های دیگر نیز اطلاعات جامعی داشته باشند.

کتاب «نه تکنیک قدرتمند برای درمان افکار منفی، اضطراب و افسردگی»، سعی کرده است تا نه درمان زیر مجموعه درمان شناختی رفتاری را مورد بررسی قرار دهد تا دانشجویان با درمان های مختلف تا حدودی آشنا شوند و حتی کسانی که به دنبال درمان مشکلات خود هستند توانایی انتخاب یکی از درمان ها، متناسب با مشکلات روانی خود را پیدا کنند.

از ویژگی های این کتاب علمی رغم حجم کم، این است که نویسنده توانسته نمایی کامل هر چند کوتاه در مورد تکنیک ها و درمان های مختلف حوزه روانشناسی ارائه دهد.

امیدوارم این کتاب رضایت خاطر خوانندگان را بدست آورد.

حسین باصری نژاد

روان درمانگر و مدرس دانشگاه

از این که کتاب رفتار درمانی شناختی (CBT) را خریداری نموده
اید به شما تبریک عرض می‌کنم:

۹ راهکار موثر برای درمان افکار منفی، اضطراب و افسردگی.
رفتار درمانی شناختی این قابلیت را دارد که با تکنیک‌های که شما
هنوز قادر به کاربرد آنها نمی‌باشید واقعا زندگی‌تان را به سوی
بهبودی سوق دهد؛ اما جهت دریافت این مزایا، ابتدا شما باید به طور
منظم از آن استفاده نمایید. این کتاب نخستین گام برای رسیدن به
یک زندگی بهتر است، فقط کافی است تا آخر آن را دنبال کنید تا در
نبرد علیه هر بیماری روانی که شما را رنج می‌دهد پیروز شوید.

اگر شما به دنبال راه حل سریع و فوری هستید، به احتمال زیاد
رفتار درمانی شناختی برای شما مناسب نمی‌باشد. آن از یک قرص
خوردن ساده فعالیت و زمان بیشتری می‌طلبد، اما نکته حائز اهمیت
این است که به خاطر داشته باشید این نتایج و ثمرات برای مدت
زمان طولانی‌تری نیز باقی می‌ماند. تمام سعی و تلاش رفتار درمانی
شناختی بر این است که به منشأ مشکل دست یابد و جهت رفع دائمی
مشکل اقدامات لازم را انجام دهد که این اقدامات مذکور عبارتند از:
تغییر الگوهای فکری و در اختیار گذاشتن ابزارهای به منظور مدیریت
شرایط فوق العاده دشوار در آینده.

فصل‌های بعدی هر آنچه که شما نیاز دارید بدانید را در اختیارتان قرار خواهد داد تا تشخیص دهید کدام یک از زیر مجموعه‌های رفتار درمانی شناختی (در صورت موجود بودن) برای شما مناسب است. فصل با یک بحث مفصلی پیرامون به رفتار درمانی شناختی آغاز می‌شود که این بحث متشکل است از:

تاریخچه، چه نوع مشکلاتی بهتر است کاهش یابد، شما علیه چه چیزی می‌جنگید و از یک جلسه‌ی استاندارد چه چیزی انتظار دارید و پس از آن وارد یک بحث مفصل راجع به نه مورد از مهم‌ترین زیر مجموعه‌های رفتار درمانی شناختی می‌شود که عبارتند از: شرح مختصری از هر کدام از زیر مجموعه‌ها که چگونه به حل و فصل مشکلات می‌پردازد و همچنین مسائلی که در فرآیند درمان موثر می‌باشد.

با این که کتاب‌های زیادی پیرامون این موضوع در بازار موجود می‌باشد، بار دیگر به خاطر انتخاب این کتاب از شما سپاس گذارم. سعی و تلاش زیادی صورت پذیرفت تا به شما تضمین دهیم که کتاب پیش رو مملو از اطلاعات مفید است، امیدوارم لذت ببرید و در راه مراقبت از سلامت روانی‌تان موفق باشید.