

۲۲۸۵۰۱۸



درمان فراشناختی

(ویژگی‌های منحصر به فرد)

مؤلفان:

پتر فیشر

آدریان ولز

مترجمان :

قدرت عابدی

(مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور)

فاطمه احمدخانی

سرشناسه	:	فیشر، پیتر، ۱۹۶۸ - م. Peter, Fisher
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان فراشناختی: (ویژگی‌های منحصر به فرد)/ مولفان پتر فیشر، آدریان ولز؛ مترجمان قدرت عابدی، فاطمه احمدخانی.
مشخصات نشر	:	کرج: شفقت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	[۲۲۶] ص.
شابک	:	۵۸۰۰۰ ریال ۸-۹-۹۷۵۰۶-۹۷۸-۶۲۲ :
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Metacognitive therapy : distinctive features, 2009.
یادداشت	:	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «فراشناخت درمانی» با ترجمه‌ی منصور بیرامی و علی خادمی توسط انتشارات علم در سال ۱۳۸۹ و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	فراشناخت درمانی.
موضوع	:	فراشناخت درمانی Metacognitive therapy
شناسه افزوده	:	ولز، آدریان، ۱۹۶۲ - م.
شناسه افزوده	:	Wells, Adrian
شناسه افزوده	:	عابدی، قدرت، ۱۳۴۹ -، مترجم
شناسه افزوده	:	احمدخانی، فاطمه، ۱۳۴۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۴۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۸۵۰۶۲۲

درمان فراشناختی

مؤلفان: پتر فیشر و آدریان ولز

مترجمان: قدرت عابدی و فاطمه احمدخانی



طراح جلد: بهزاد جانمحمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۰۶-۹-۸

نمابر: ۰۲۶-۳۴۲۴۳۷۳۷

تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۶۰۳۴۶۳

ایمیل: Shafagat.pub@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۵	مقدمه
بخش اول :	
مبانی نظری منحصر به فرد درمان فراشناختی	
۲۱	فصل ۱ : نگاهی اجمالی بر فراشناخت
۲۷	فصل ۲ : مدلی از پردازش اطلاعات برای اختلال روان شناختی
۳۵	فصل ۳ : سندرم شناختی-توجهی
۴۳	فصل ۴ : باورهای فراشناختی
۵۵	فصل ۵ : سبک های عینی و فراشناختی
۵۹	فصل ۶ : فرمول بندی تجدید نظر شده ی ABC
۶۵	فصل ۷ : ذهن آگاهی گسلیده
۷۱	فصل ۸ : کنترل اجرایی و انعطاف پذیری توجهی
۷۷	فصل ۹ : سطوح کنترل
۸۳	فصل ۱۰ : انواع دانش
۸۷	فصل ۱۱ : فرایندها و راهبردهای فراسوی محتوای شناختی

- فصل ۱۲ : نگرشی بر خودآگاهی ۹۱
- فصل ۱۳ : انواع تغییر ۹۵
- فصل ۱۴ : مدل‌های خاص هر اختلال ۹۹
- فصل ۱۵ : یک درمان جامع و همگانی ۱۱۵

بخش دوم :

مبانی عملی منحصر به فرد درمان فراشناختی

- فصل ۱۶ : هدایت درمان در سطح فراشناختی ۱۱۹
- فصل ۱۷ : ارزیابی فراشناخت ۱۲۳
- فصل ۱۸ : فرمول‌بندی موردی در درمان فراشناختی ۱۴۵
- فصل ۱۹ : شیوه‌های اجتماعی کردن فراسطح ۱۵۵
- فصل ۲۰ : تغییر جهت دادن به پردازش با سبک فراشناختی ۱۶۳
- فصل ۲۱ : تغییر و اصلاح باورهای فراشناختی منفی ۱۶۵
- فصل ۲۲ : تغییر و اصلاح باورهای فراشناختی مثبت ۱۷۱
- فصل ۲۳ : به تعویق انداختن نگرانی / نشخوار فکری ۱۷۷
- فصل ۲۴ : تکنیک آموزش توجه ۱۸۱

پیشگفتار مترجم

درمان فراشناختی^۱ (MCT) بر این اصل مبتنی است که نگرانی و نشخوار فکری^۲، فرایندهای فراگیری هستند که به اختلال هیجانی^۳ منجر می‌شوند. این فرایندها به باورهای نادرست درباره‌ی تفکر و راهبردهای خود نظم‌بخش^۴ غیرسودمند مربوط می‌شوند.

در این کتاب، ویژگی‌های منحصر به فرد درمان فراشناختی ارایه شده‌اند که مقدمه‌ای برای پایه‌های نظری و اصول درمانی درمان فراشناختی هستند و بر دو بخش نظری و عملی تقسیم می‌شوند. این ویژگی‌ها، تفاوت‌های بین رویکرد

¹ - Metacognitive therapy

² - rumination

³ - emotional disorder

⁴ - self-regulation

فراشناختی و رویکرد شناختی-رفتاری را از لحاظ نظری و عملی مشخص می‌کنند. مؤلفان با استفاده از ۳۰ نکته توضیح می‌دهند که درمان فراشناختی چگونه به افراد امکان می‌دهد تا از الگوهای تفکر تکراری که اغلب به پریشانی روانشناختی مداوم منجر می‌شود، رهایی یابند.

درمان شناختی-رفتاری (CBT)، در حرکت به سوی کار مبتنی بر شواهد، یک موقعیت محوری کسب کرده است و در موقعیت‌های بالینی به طور فراوان مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، درمان فراشناختی هرچند در زمره‌ی رویکردهای شناختی-رفتاری قرار می‌گیرد، با تمرکز بر باورهای فرد درباره‌ی تفکر خود به جای تأکید بر محتوای فکر، با درمان‌های شناختی سنتی تفاوت اساسی دارد. این کتاب، هم برای دانشجویان و هم برای متخصصانی که می‌خواهند تا یک درک اساسی در زمینه‌ی درمان فراشناختی و تفاوت آن با اشکال سنتی درمان شناختی-رفتاری کسب کنند، منبع ارزشمندی می‌باشد.

بر خود لازم می‌دانم از همکار ارجمندم سرکار خانم فاطمه احمدخانی که در ترجمه‌ی این کتاب با اینجانب همکاری کردند و همه‌ی کسانی که در چاپ و نشر این اثر همکاری داشته‌اند تشکر نمایم. جا دارد از صبوری و تحمل همسر عزیز و دو دختر مهربانم قدردانی نمایم که اگر همکاری آنان نبود ترجمه‌ی این اثر برای اینجانب میسر نمی‌شد. از جناب آقای دکتر شهرام محمدخانی، عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی، که با راهنمایی‌های ارزنده‌ی خود همیشه یاور و مشوق اینجانب

بوده‌اند قدردانی می‌نمایم. همچنین از تلاش‌های ناشر محترم و همکاران زحمتکش ایشان که زحمات زیادی برای آماده‌سازی و انتشار این اثر متحمل شده‌اند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

در پایان از خوانندگان، اساتید و همکاران عزیز دعوت می‌شود با ارایه‌ی نظرها و پیشنهادها و انتقادهای سازنده‌ی خود، مترجمان را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری نمایند.

قدرت عابدی

(مدرس دانشگاه فرهنگیان پیام نور)

پاییز ۱۳۹۱

Email: Ghoodrat Abedi@gmail.com

www.ketab.ir