

درمان شناختی رفتاری

مبانی و فراتر از آن

ویراست سوم

تألیف

جو دیت اس بک

پیشگفتاری از

ارن تی بک

ترجمه

شیوا جمشیدی

ویراستار علمی

دکتر لادن فتی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند



جو دیت اس. بک

درمان شناختی رفتاری: مبانی و فواید آن
(ویراست سوم - ۲۰۲۱)

ترجمه: شیوا جمشیدی

ویراستار علمی: دکتر لادن فتی

فروست: ۱۸۸۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، دی ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۶۹-۳

سرشناسه: بک، جو دیت اس.، ۱۹۵۴-م.

(Beck, Judith S., 1954)

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری: مبانی و

فراتر از آن / تألیف جو دیت اس بک؛ با پیشگفتاری از ارن

تی. بک؛ ترجمه شیوا جمشیدی؛ ویراستار علمی لادن فتی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری ۴/۸ ص. وزیری، جدول، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۶۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: cognitive behavior therapy: basics and

beyond, 3rd ed, [2021].

موضوع: شناخت درمانی (cognitive therapy)

شناسه افزوده: بک، آرون تی.، ۱۹۲۱-م. مقدمه نویسی

(Beck, Aaron T.)

شناسه افزوده: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹-م. مترجم

شناسه افزوده: فتی، لادن، ۱۳۴۳-، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۳۴۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از

این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا بخش یا عرضه

کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۱، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بهای: ۱۴۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم.....
۹	مقدمه.....
۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	۱ مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری.....
۳۲	۲ بررسی اجمالی درمان.....
۴۳	۳ مفهوم‌پردازی شناختی.....
۷۷	۴ رابطه درمانی.....
۹۵	۵ جلسه ارزیابی.....
۱۱۳	۶ نخستین جلسه درمان.....
۱۴۶	۷ برنامه‌ریزی برای فعالیت.....
۱۶۶	۸ برنامه‌هایی برای اقدام.....
۱۹۵	۹ طرح درمان.....
۲۱۱	۱۰ ساختاردهی به جلسات.....
۲۳۱	۱۱ مشکلات مربوط به ساختاردهی به جلسات.....
۲۵۱	۱۲ شناسایی افکار خودآیند.....
۲۷۰	۱۳ هیجان‌ها.....
۲۸۳	۱۴ ارزیابی افکار خودآیند.....
۳۰۶	۱۵ پاسخدهی به افکار خودآیند.....
۳۲۱	۱۶ تلفیق ذهن‌آگاهی در CBT.....
۳۳۱	۱۷ آشنایی با باورها.....
۳۵۵	۱۸ تغییر و اصلاح باورها.....

۳۷۷.....	۱۹ سایر تکنیک‌ها
۳۹۹.....	۲۰ تصویرسازی ذهنی
۴۱۳.....	۲۱ پایان دادن به درمان و پیشگیری از عود
۴۲۷.....	۲۲ مشکلات درمان
۴۴۱.....	پیوست الف منابع CBT
۴۴۳.....	پیوست ب گزارش موردی مؤسسهٔ یک
۴۵۴.....	پیوست پ مراحل تکنیک AWARE (آگاه)
۴۵۶.....	پیوست ت بازسازماندهی معنای مخاطرات اولیه از طریق تکنیک‌های تجربی
۴۷۳.....	منابع
۴۸۲.....	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۴۸۵.....	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

یادداشت مترجم

کتاب حاضر، جدیدترین کتاب خانم جودیت بک، یکی از برجسته‌ترین درمانگران شناختی رفتاری دنیاست که به مرور دقیق و مبسوط مفاهیم اساسی CBT (همچون مفهوم پردازی موردی، طراحی درمان، ساختار و تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری) می‌پردازد و اشاره می‌کند که در شناخت درمانی بهبود-مدار به چه مواردی توجه و بر چه نکات و ظرایفی تأکید می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های رویکرد بهبود-مدار این است که هنگام صورت‌بندی موردی، چالش‌های موجود در زندگی درمانجو درون بافتار گسترده‌تر علائق، ارزش‌ها و آرزوهای وی برای برخورداری از یک زندگی معنادار در نظر گرفته می‌شوند. در سرتاسر کتاب به مثال‌های متعدد و مشروح دو درمانجو نیز اشاره شده تا تمام مباحث عینی باشند.

بسیاری از کاربرگ‌ها و سایر منابع مفید موجود در کتاب، از جمله پنج فیلم کوتاه آموزشی و همچنین دو جلسه درمان ۴۵-دقیقه‌ای با اجرای خانم بک، به زبان اصلی و در سایت مؤسسه شناخت درمانی بک به آدرس www.beckinstitute.org در دسترس مخاطبان علاقه‌مند هستند. لیکن جهت سهولت استفاده و برای کمک به یادگیری هرچه بیشتر مفاهیم، این فیلم‌های کوتاه آموزشی و همچنین جلسات درمانی با زیرنویس فارسی در قالب لوح فشرده همراه کتاب ارائه شده‌اند که از همکاری صبورانه آقای احسان ارجمند در تکمیل این بخش از کار بسیار سپاسگزارم.

در انتها، از جناب آقای دکتر محسن ارجمند که ترجمه این اثر ارزشمند را به من واگذار کردند، از اساتید گرانقدرم سرکار خانم دکتر لادن فتی و جناب آقای دکتر حسن حمیدپور که در تمام مراحل ترجمه این کتاب با شکیبایی مرا راهنمایی کردند و همچنین از تمامی همکاران گرانقدرم در انتشارات ارجمند بسیار سپاسگزارم. همراهی این عزیزان در این مسیر طولانی و بعضاً دشوار، همواره مایه دلگرمی بوده است.

شیوا جمشیدی^۱

پاییز ۱۴۰۰

۱. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی به آدرس shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.