

درمانگری شناخته-رفتاری

(راهنمای اطلاعاتی)

نیل آ. رکتور

برگردان:

دکتر علیرضا پیرخائفی

عضو هیأت علمی دانشگاه

www.ketab.ir

سرشناسه	رکتور، نیل آ. Rector, Neil A.
عنوان و نام پدیدآور	درمانگری شناختی- رفتاری: راهنمای اطلاعاتی/ نیل آ. رکتور: برگردان علیرضا پیرخانفی.
مشخصات نشر	تهران: هزاره ققنوس، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص:؛ ۵/۲۱×۱۴ س.م.
شابک	۸۵۰۰۰ ریال: 978-600-286-148-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive-behavioural therapy: an information guide, 2010.
را. اشیت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " رفتاردرمانی شناختی (راهنمای عمومی) " ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	رفتاردرمانی شناختی (راهنمای عمومی).
موضوع	شناخت درمانی
شناسه افزوده	پیر انقی، علیرضا، ۱۳۲۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ / ۴۹۹۰۳
رده بندی دیویی	۶/۸۹۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۹۴۰۱۱

درمانگری شناختی - رفتاری



انتشارات هزاره ققنوس

تهران: تهران خیابان انقلاب- خیابان رامسر - ۱۳۹۴، ۵۵ تلفن ۸۸۳۱۷۸۳۳

© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات هزاره ققنوس www.nasren.ir

نویسنده: نیل آ. رکتور

برگردان: دکتر علیرضا پیرخانفی عضو هیأت علمی دانشگاه

ناشر: هزاره ققنوس

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شابک: ۱-۱۴۸-۲۸۶-۶۰۰-۹۷۸

لیتوگرافی و چاپ: سفیر قلم

شمارگان: ۲۲۰

بها: ۸۵.۰۰۰ ریال

فهرست

۷	درباره نویسنده
۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول / درمانگری شناختی رفتاری چیست؟
۲۳	فصل دوم / اصول درمانگری شناختی رفتاری
۳۵	فصل سوم / رویکرد درمانگری شناختی رفتاری به تغییرات شناختی
۵۱	فصل چهارم / رویکردهای درمانگری شناختی رفتاری به تغییر رفتار
۶۷	فصل پنجم / درمانگری شناختی رفتاری در عمل
۸۱	فصل ششم / رویکردهای جایگزین درمانگری شناختی رفتاری

درباره نویسنده

نیل.ای. رکتور، دانشمند و پژوهشگر مرکز علوم سلامت سانی بروک تورونتو، متخصص روان شناسی بالینی است. او که در تأسیس آکادمی شناخت درمانی در آمریکای شمالی نقش داشته و متخصص بالینی فعالی است، در حوزه درمانگری، شناختی رفتاری نیز به عنوان آموزش دهنده و پژوهشگر فعالیت می کند. دکتر رکتور، دو اثر از مجموعه راهنمای اطلاعاتی با عنوان اختلالات اضطرابی و وسواس فکری عملی را نیز به رشته تحریر درآورده است.

مقدمه مترجم

از گذشته برای بسیاری از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاورانی که به درمان‌های روان‌شناختی علاقه مندند، به‌دست آوردن منابعی که بتواند به زبانی ساده ولی ساختارمند اطلاعات مورد نیاز آنان را برای درمان تأمین کند، یک نیاز اساسی بوده است. کتاب "درمان‌گری شناختی رفتاری"^۱ با همین هدف توسط دکتر رکتور به رشته تحریر در آمده و دارای اطلاعات ارزشمندی، هم

^۱ Cognitive Behavior Therapy (CBT)

برای درمانگران و هم درمانجویان است. کتاب ماهیتی اطلاعاتی و دانشی دارد و در شش فصل کاربردی تنظیم شده است. نویسنده تلاش کرده با زبان ساده درباره درمانگری شناختی رفتاری، توضیحات مناسبی در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد. از مزیت‌های این کتاب می‌توان به زیاد نبودن اصطلاحات فنی و تخصصی روان‌شناسی اشاره کرد. از این رو مطالب آن به خوبی قابل فهم و درک است. ساختار درمانگری شناختی رفتاری، دامنه تاثیرگذاری آن، چالش‌ها و منابع این نوع درمان و دیگر الگوهای درمانی نیز در کتاب به سادگی مطرح شده است. خواندن این کتاب به کسانی که می‌خواهند اولین تجربیات درمانگری شناختی رفتاری را به دست آورند، پیشنهاد می‌شود.

در این جا فرصت را مغتنم شمرده از جناب آقای حاجی‌آبادی مدیر محترم نشر هزاره ققنوس بابت نشر کتاب سرکار خانم لیلی کامرانی که ویراستاری ادبی کتاب را انجام دادند تسلیت می‌نمایم

علیرضا پیرخانفی

بهار ۱۳۹۵

مقدمه

این راهنمای اطلاعاتی برای افرادی طراحی شده است که به درمانگری شناختی رفتاری مبتنی بر آنها به عنوان یک روش درمانی، بلکه همراه با سایر انواع درمانگری یا روان درمانی نگاه می کنند. کتاب برای آنها که قصد دارند به فهم بیشتر از درمانگری شناختی رفتاری به منظور حمایت از اعضای خانواده یا دوستان برسند، تدوین شده است.

هدف این راهنما، فراهم آوردن مقدمه ای آسان و قابل خواندن درباره درمانی پیچیده و غنی است. کتاب ماهیت و فرآیند درمانگری شناختی رفتاری را - آنچه هست و آنچه را شامل می شود - شرح می دهد. به علاوه در کتاب، اهداف درمانگری شناختی رفتاری و تکالیفی که در درمانگری برای یاری رساندن به

افراد در رسیدن به این اهداف مورد استفاده قرار گیرد، بیان شده است. به منظور فهمی بهتر از جنبه‌های این شیوه روان درمانی، راهنما باید صفحه به صفحه خوانده شود. حتی برخی خوانندگان می‌توانند بخش‌هایی از کتاب را که مورد علاقه آنهاست، عمیق‌تر بخوانند. در این راهنما به منظور حفظ اسرار درمانجویان، جزئیات برخی مثال‌ها تغییر داده شده است.