

راهنمای آکسفورد

کاربرد استعاره‌ها در رفتار درمانی شناختی

مؤلفین

ریچارد استات

رون منسل

پل ساندویچ

انا لاوندر

سم کارت - هاتون

مترجمین

علی عیسی زادگان

عضو هیات علمی دانشگاه ارومیه

محمدرسلول مفسری، سعید اسدنی

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آکسفورد: کاربرد استعاره‌ها در رفتاردرمانی شناختی / مولفین ریچارد اسکات... [و دیگران]؛ مترجمین علی عیسی‌زادگان، محمد رسول مفسری، سعید اسدینیا.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات انس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۹۲ ص.
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۵۷ - ۸۲ - ۱ : ریال: ۲۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Oxford guide to metaphors in CBT : building cognitive bridges, c. ۲۰۱۰.
یادداشت	مولفین ریچارد اسکات، وارن منسل، پل سالکوسیکس، انا لایویندر، سیم کارت - هاتون.
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	شناخت درمانی -- روش‌ها
موضوع	Cognitive therapy-- Methods
موضوع	استعاره -- مصارف درمانی
موضوع	Metaphor -- Therapeutic use
موضوع	استعاره
موضوع	Metaphor
شناسه افزوده	اسکات، ریچارد
شناسه افزوده	Stott, Richard
شناسه افزوده	عیسی‌زادگان، علی ۳۷ - مترجم
شناسه افزوده	مفسری، محمد سوا ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	اسدینیا، سعید، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۲، ۹ ش / ۱۸۹ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۹۱۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۵۲۴۶۹



راهنمای آکسفورد

کاربرد استعاره‌ها در رفتار درمانی شناختی

مولفین:	ریچارد اسکات، وارن منسل، پل سالکوسیکس، انا لایویندر، سیم کارت - هاتون
ترجمه:	علی عیسی‌زادگان، محمد رسول مفسری، سعید اسدینیا
ناشر:	انتشارات انس
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
تعداد صفحه:	۲۹۲ و زیری
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی:	سهند. شهر صحافی
شابک:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۵۷ - ۸۲ - ۱
قیمت:	۲۵۰۰۰ ریال

Email: ons_pub@yahoo.com
www.onspub.com

حق چاپ محفوظ می باشد

تبریز خیابان ارک جدید مابین طالقانی و ارتش روبرو درمانگر

تلفن ۳۵۵۶۰۸۶۶ و ۰۹۱۴۴۱۴۳۶۱۳

پیش‌گفتاری از آرون تی. بک

شناخت درمانی مجموعه مداخله‌های درمانی است که قصد کمک به بیماران در حل مسایل جاری و تغییر الگوهای تفکر ناکارآمد را دارد که در رفتارها و هیجان‌های ناسازگارانه سهم دارند. زمانی که من برای اولین بار این مجموعه مداخله‌ها را به کار گرفتم و بعد آن را شناخت درمانی نامیدم چنین نظریه‌پردازی کردم که تفکر مختل در قلب اختلال‌های روان‌پزشکی همچون اضطراب و افسردگی قرار دارد. مشاهده کردم که بیماران سوی‌مندی شناختی دارند. به شیوه‌ای مشخص جنبه‌هایی از تجاربشان را سوی‌مندانه تعبیر می‌کنند و این سوی‌مندی‌های شناختی در هیجان‌های ناسازگار و پاسخ‌های رفتاری که فرد در حال حاضر با آن‌ها دست‌وپا می‌زند، نقش مهمی را ایفاء می‌کنند. در کار بالینی ام روشن شد که تشریک مساعی مبتنی بر آسان‌سازی و شناسایی و ارزشیابی افکار و باورهای غیر مفید و تحریف شده و پذیرش شیوه‌های واقع‌گرایانه و انطباقی‌تر تفکر با کاهش تقریباً سریع در نشانگان بیماران همراه است. همچنین در اقامت کلینیک من پزشک‌های بیمارستان در این فرایند طوری که آنها بتوانند خودشان درمانگر شوند به آنها در حین این بهبودی حتی پس از اینکه آن‌ها درمان را قطع بکنند، کمک می‌کند. سیستم روان‌پرورشی که بر اساس این اصول شروع کرده بودم به طور تجربی توسط خودم و سایر پژوهشگران برای تنوعی از اختلال‌های روان‌پزشکی اعتبار یابی شده است. مداخله‌ها همراه با این سیستم روان‌درمانی تحول یافته است طوری که شناخت درمانی امروزه آمیختگی هنر و علم بالینی است. راهمای آکسفورد برای استعاره‌ها در CBT: ساخت پل‌های شناختی یک مثال برجسته این تحول شناخت درمانی است.

این کتاب شیوه‌های نظری و عملی را توصیف می‌کند که در آن استعاره می‌تواند برای کمک به بیماران برای انتقال معانی منفی به کار گرفته شود که مانع اینجاست و اکنون را هدایت می‌کنند و منبع پرباشی بیشتری نیز هستند. در اوایل رشد شناخت درمانی، من قدرت استعاره در خلق و توانایی باقی ماندن مفید شیوه‌های بدیل تفکر درباره‌ی فهم دنیای بیمار متذکر شدم. اغلب این کار از استعاره‌های خود بیمار شروع می‌شود (همان گونه که این کتاب مطرح می‌کند). به عنوان مثال، در عنوان کتابم شناخت درمانی برای افسردگی (بک و همکاران، ۱۹۷۹)، من سودمندی استعاره را در کارم با یک بیمار افسرده که عود کرده بود و در حال تجربه افکار خودکشی بود توصیف کردم. به ویژه، به یاد دارم این بیمار در اوایل درمان

گفته بود که «من ممکن است احساسی شبیه موش داشته باشم ولی دلی همچون شیر دارم». من متذکر شده‌ام که نه تنها جمع‌آوری این عبارات استعاری در باز یافتن نگرش و احساساتی که او نیاز داشت، کمک‌کننده بود بلکه برای ادامه کشمکش با افسردگی، نیز به او باور و اعتمادی برای استقامت می‌داد.

مثال دزد، یکی از بیشترین مثال‌های استعاری به کار گرفته شده در شناخت درمانی است (بک و همکاران، ۱۹۷۹). هم برای درمانگران و هم بیماران، این یک مقدمه ساده ولی موثری برای ورود به اصول نظریه شناختی و نحوه کمک شناخت درمانی به تغییر دیدگاه افراد در مواجهه با مشکلات است. در این قصه، از بیمار خواسته می‌شود به این فکر بکند کسی در خانه‌ای خوابید در حالی که تنها است ناگهان در اتاق دیگری صدایی می‌شنود. از بیمار خواسته می‌شود در نظر بگیرد که چه چیزی احتمال دارد از ذهنش بگذرد، چگونه احساسات بر او تأثیر می‌گذارد، و شیوه‌هایی که او در پی آن است که از خودش مراقبت بکند (به عنوان مثال رفتارش) چیست؟ در قصه دوم فردی در منزل خوابیده، صدایی را می‌شنود اما او چنین فکر می‌کند که پنجره باز مانده و بد سبب این صدا است. هدف اولیه بحث با این درمانجو برجسته ساختن این فکر است که چگونه افکار بدل با احساسات منفی کم و متفاوتی همراه است (به عنوان مثال مقصر دانستن این که دود پنجره را باز گذاشته به جای اضطراب شدید به همراه این فکر که دزدی در خانه است) یک پاسخ متفاوت رفتاری را بر می‌انگیزد. درمانگر می‌تواند بحث را با گفتن این خلاصه بکند که خوب، آ، آنچه که این مثال به ما نشان می‌دهد این است که شیوه‌های متعددی وجود دارند که شما می‌توانید یک موقعیت را تعبیر بکنید. همچنین نحوه تعبیر شما از موقعیت بر احساسات و رفتار شما تأثیر می‌گذارد."

بعدها در کارم مطرح ساختم که کاربرد استعاره‌ها می‌تواند به درمان‌جویان در تامل بر باورهای بنیادین شان کمک کند. به عنوان مثال، درمانجویی که به این نتیجه رسیده است که او باید بد باشد چون مادرش با او بد رفتاری کرده است را می‌توان با کمک قصه سیندرلا به او شیوه مفیدی از تفکر بدیل مرتبط با تجربه گذشته را آموزش داد به طوری که او بتواند تجارب گذشته‌اش را باز ارزیابی کند (بک و همکاران، ۱۹۸۵). شناخت درمانی در پی زین و یراق بهتر هنر و علم بالینی است تا به افراد در فائق آمدن به فشار و سنگینی باورهای منفی ناسازگارانه، سوی مندی‌ها در تفکر و پیامدهای رفتاری و هیجانی شان یاری رسان باشد. این کتاب سعی بر ایجاد تعادل کامل میان خواست‌های ظاهراً متعارض تسهیل پذیرش تجربه درمانجو و نیاز به قبول شیوه‌های بدیل تفکر درباره خود، تجربه و آینده‌شان را دارد. نتیجه

آخر این که کتابی است که درمانجویان را توانمند می‌سازد تا در تعامل با دنیا به شیوه‌هایی تازه تعهد داشته باشند و بتوانند دوباره نشانگان‌شان را کنترل کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

آرون. تی. بک

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱: مقدمه
۱۹	فصل ۲: ریشه‌های تاریخی، نظریه و مفهومی سازی
۴۷	فصل ۳: کاربرد بالینی استعاره
۷۳	فصل ۴: اصول، چهارچوب و بافت CBT
۱۰۱	فصل ۵: مفهومی سازی شناخت و فراشناخت
۱۳۱	فصل ۶: افسردگی
۱۵۷	فصل ۷: اختلالات اضطرابی
۱۹۱	فصل ۸: اختلالات دوگانه
۲۰۷	فصل ۹: روان پریشی
۲۲۳	فصل ۱۰: اختلالات خوردن
۲۳۷	فصل ۱۱: مشکلات بین فردی
۲۵۳	فصل ۱۲: کار با والدین
۲۶۷	فصل ۱۳: هنر بالینی و دانش بالینی مبتنی بر CBT: میرهای آتی
۲۷۷	منابع و مأخذ