

تند آموز درمانگری فراشناختی

(فراشناخت درمانی)

تألیف

پیتر فیشر

آدرین ولز

ترجمه

دکتر مژگان آگاه‌هریس

استادیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه پیام نور

دکتر مسعود جان‌بزرگی

دانشیار روان‌شناسی بالینی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

ویرایش

دکتر احمد علی‌پور

استاد روان‌شناسی دانشگاه پیام نور



Routledge
Taylor & Francis Group



کتاب ارجمند



Routledge
 Taylor & Francis Group



کتاب ارجمند

سرشناسه: فیشر، پیتز، ۱۹۶۸-م.
 Fisher, Peter

عنوان و نام پدیدآور: تندآموز درمانگری
 فراشناختی / مؤلفان پیتر فیشر، آدرین ولز؛
 مترجمان مژگان آگاه‌هریس، مسعود جان‌بزرگی.
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. رقعی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۲-۷

عنوان اصلی: Metacognitive therapy:
 distinctive features, 2009

موضوع: فراشناخت درمانی - به زبان ساده.
 شناسه افزوده: ولز، آدرین، ۱۹۶۲-م. Wells,
 Adrian, آگاه‌هریس، مژگان، مترجم.
 جان‌بزرگی، مسعود، مترجم.
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴۹۱/۳۸۹ RC
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۵
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۴۰۷۱۸۷

پیتز فیشر، آدرین ولز
 تندآموز درمانگری فراشناختی

ترجمه: دکتر مژگان آگاه‌هریس، دکتر مسعود
 جان‌بزرگی
 فروست: ۲۲۳
 ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 مدیر هنری: احسان ارجمند
 ناظر چاپ: سعید خان‌کشلو
 چاپ و صفحه‌آرایی: سماویک
 چاپ اول، فروردین ۱۳۹۴، ۱۰۰ صفحه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۲-۷

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 پخش 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 ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۰۶
 شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
 شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
 شعبه گرماتشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۸۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۵	مقدمه مترجمان
۷	درمانگری فراشناختی
۹	مقدمه

بخش اول: وجه تمایزهای نظری MCT

۱۳	۱ تأکیدی بر فراشناخت
۱۶	۲ الگوی پردازش اطلاعات برای اختلال روان شناختی
۲۰	۳ نشانگان شناختی مبتنی بر توجه (CAS)
۲۴	۴ باورهای فراشناختی
۳۱	۵ رویه‌های فراشناختی و عینی
۳۳	۶ تحلیل ABC بازپردازی شده
۳۶	۷ ذهن آگاهی مجزاشده
۳۹	۸ کنترل اجرایی و انعطاف توجه
۴۲	۹ سطوح مهار
۴۵	۱۰ ریخت‌های دانش
۴۷	۱۱ فرایندها و راهبردهای فراسوی محتوای شناختی
۴۹	۱۲ مرور خود - آگاهی
۵۱	۱۳ انواع تغییر
۵۳	۱۴ الگوهای اختلال - خاص
۶۲	۱۵ یک درمان عمومی؟

بخش دوم: وجه تمایزهای ویژگی‌های کاربردی MCT

۶۵	۱۶	هدایت درمانگری در سطح فراشناختی
۷۳	۱۷	ارزیابی فراشناخت
۸۰	۱۸	فرمول‌بندی موردی در MCT
۸۶	۱۹	روش‌های آشناسازی فرا - سطح
۹۰	۲۰	تغییر جهت به رویه پردازش فراشناختی
۹۱	۲۱	اصلاح باورهای فراشناختی منفی
۹۵	۲۲	اصلاح باورهای فراشناختی مثبت
۹۹	۲۳	به تعویق انداختن نگرانی / نشخوارگری
۱۰۳	۲۴	فن آموزش توجه
۱۰۷	۲۵	به کارگیری ذهن آگاهی مجزا شده
۱۱۴	۲۶	تمرکز مجدد مبتنی بر توجه موقعیتی
۱۱۶	۲۷	هدف قرار دادن فرا - هیجان‌ها
۱۱۹	۲۸	اجرای مواجهه‌سازی تمرکز یافته به صورت فراشناختی
۱۲۳	۲۹	ایجاد طرح‌های جدید پردازش در الگوی فراشناختی
۱۲۶	۳۰	یکپارچه‌سازی تکنیک‌های MCT: یک مطالعه موردی
۱۳۳		نتیجه‌گیری
۱۳۵		منابع
۱۴۱		واژه‌نامه
۱۴۷		نمایه

مقدمه مترجمان

به نام یگانه هستی بخش

فراشناخت یعنی فکر کردن درباره فکر کردن که قدمی جدید و جدی برای کمک به انسان‌های نیازمند است. همواره قدم‌های نو حاصل ناکامی‌های تکراری گذشته و بایرداری نیاز است. پس از جنبش شناختی در نیمه دوم قرن بیستم در روان‌شناسی، اغلب حوزه‌های این علم اهمیت شناخت را برجسته ساختند. اما، در حوزه روان‌درمانگری این جنبش بسیار امیدبخش شد. چرا که هر روز خبرهای جدیدی از تحولات و اکتشافات امیدبخش به درمانگران و مراجعان دلگرمی می‌داد. هرچند این موفقیت‌ها چشم‌گیر بوده و هست، اما دیری نپایید که محدودیت‌های این شیوه‌ها نیز آشکار شد و روش‌های جدید، مسیرهای جدیدی برای موفقیت بیشتر باز کرد.

فکر کردن به عنوان مکانیسم اساسی شناخت، به قدر کافی برای انسان سخت است و اصلاح این فرایند سخت‌تر، اما لایه جدیدتری از فکر کردن یعنی توجه به جریان‌های فراشناختی مطرح شد. اگر بپذیریم که فکر ثابت؛ احساس و رفتار ثابت می‌دهد، به نظر می‌رسد فراشناخت‌ها لایه‌ای مجزا از شناخت باشند که به عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده ثبات افکار سطحی، میانی و یا عملکرد روان‌بندها (طرح‌واره‌ها) را تحت تأثیر قرار می‌دهند. موضوع فراشناخت‌ها امروزه به فرایندهای قدیمی تری که شاید تحت عنوان اراده مطرح بودند، معطوف است. مادر درمانگری شناختی - رفتاری با این فرض مواجه هستیم که اگر شناخت‌ها را در حوزه هشیاری فرد قرار دهیم و برای فرد مسلم شود که کار غلط او ناشی از این افکار است و نحوه تغییر آن را با منطق متناسب و مخالف ورزی به او یاد دهیم و این افکار تغییر کنند، آنگاه رفتار و حال فرد تغییر خواهد کرد. اما واقعیت‌ها نشان می‌دهند که حتی اگر این فرایندها به طور دقیق هم تغییر کنند، همواره تضمینی برای تغییر حال و احساس وجود ندارد. در مواردی، به خصوص در کسانی که از

وسواس رنج می‌برند فرد کاملاً بر غلط بودن رفتار و شناخت خود واقف است؛ اما چرا حال او و ناسازگاری رفتاری او بهبود نمی‌یابد؟ اینجا است که لایه‌های شناختی دیگر و پاکش‌های دیگر شناختی مورد توجه روان‌شناسان این حیطه قرار گرفته است.

توجه، هشیار نگهداشتن ذهن یا تمرکز، نگرانی‌های عمیق‌تر درباره خود افکار غیرمنطقی، همه فرایندهایی بودند که در نهایت به انعطاف ذهنی منجر می‌شوند. این جریان جدید یادآور روش‌های شرقی، از ذهن‌آگاهی و ذن، گرفته تا تمرین‌های تمرکز است. چه بسا دانشجویان ما بتوانند از روش‌هایی که در عرفان اسلامی و حکمای ایرانی در این زمینه وجود دارد، استفاده کنند. گنجینه‌هایی همچون مولوی و حافظ و غیره می‌توانند منابع غنی برای تقویت این حوزه از دانش بشری باشند. در این مجموعه‌های همیشه زنده به مواردی جالب از این قبیل تذکرات برمی‌خوریم که با تمثیل و فرایندهای روان‌شناختی مختلف، به هشیاری انسان و توجه او به پیچیدگی‌های نظام روان‌شناختی اشاره دارد.

مجموعه حاضر کتابی مختصر، اما جامع و گویا از درمان فراشناختی است که فیشر و ولز، کسانی که در این زمینه در دنیا شناخته شده هستند، تدارک دیده و تا حد زیادی می‌تواند نیاز کسانی را که بخواهند در این زمینه به اطلاعات جامعی دست یابند برآورده سازد. نزدیک شدن این بخش از درمان به نوشتار فلسفی تا حدی متن را ثقیل و ترجمه آن را به مراتب سخت کرده و حتی گاهی متن از دشواری خاصی برای فهم برخوردار شده است. امید است این کار زمینه‌ای برای تولید محصولات ملی باشد. بر خود لازم می‌دانیم از اساتید ارجمندمان و همچنین دانشجویان مشتاق که همواره انگیزه ما را برای کار بیشتر تحریک می‌کنند، تقدیر و تشکر کنیم. همچنین از انتشارات ارجمند به ویژه ریاست محترم و فرهیخته آن جناب دکتر ارجمند که انصافاً خود عضری قوی و تأثیرگذار در جهت‌دهی و تولید دانش روان‌شناختی ایران است کمال قدردانی و سپاس را داریم.

دکتر مسعود جان‌بزرگی

دکتر مزگان آگاه هریس