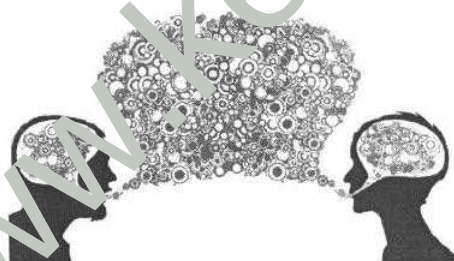


زوج درمانی

به شیوه

شناختی - رفتاری

(صاحب راهنمای زوج)



دکتر محمد حاتمی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

مریم امیدبیگی

سر شناسه	: حاتمی، محمد، ۱۳۳۶
عنوان و نام پدیدآورنده	: زوج درمانی به شیوه شناختی-رفتاری: (کتاب راهنمای زوج)
مشخصات نشر	: تهران: مشکوة دانش، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: (۱۷۹) ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۱-۲۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: کتابنامه.
شناسه افزوده	: امید بیگی، مریم، ۱۳۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۰۴۳۶۴

زوج درمانی به شیوه شناختی-رفتاری (کتاب راهنمای زوج)

نویسندگان: دکتر محمد حاتمی، مریم امید بیگی

ویراستار علمی: دکتر کامران شفیعی

نشر و چاپ: مشکوة دانش

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

طراح جلد: نازنین شفیعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۱-۲۷-۶

قیمت: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

آدرس: فلکه دوم صادقیه، بلوار کاشانی، خیابان بهنام، پلاک ۵، ساختمان

مشکوة دانش

تلفن: ۴۴۰۰۱۰۳۳-۴۴۰۰۱۰۳۴

www.meshkatpub.com

www.meshkatpub.ir

Insta/MD.publication

به نام ایزد یکتا

هنگامیکه یک کتاب زیبا را برای اولین بار می خوانیم، درست همانند آشنایی با یک دوست عزیز برایم است و تأملات همان کتاب را برای مرتبه دوم مطالعه می کنم مانند آن است که با یک دوست قدیمی، ملاقات کرده ام

"اولیور گلد اسمیت"

سیاس و ستایش بیکران پروردگار مهربان را که فرصت تهیه و تدوین و نشر اندیشه ها و تفکرات بشر و اصحاب قلم و ادیبان و شعرا را بر اختیار مشکوه دانش قرار داد. کتاب گنجینه گرانمایه ای است که بیانگر انشیزه، دانش، تفکر و نشانه استعداد و نبوغ آدمی است و در واقع انسان را با داستان های شیرین و مطالب دل انگیز و متون روان خود به سفر های دور و نزدیک می برد و با بند و اندرزه و تجربه ها آشنا می سازد و موجبات آرامش جویندگان را فراهم می سازد.

بر آنیم تا با شیوه های نوین و انتخاب گزیده های مناسب، آثار قدیمی را به مردم عزیز ایران زمین ارائه دهیم.

در این راه مفتخر هستیم تا دست همیاری و همکاری اساتید، پژوهشگران و محققین و نویسندگان و مترجمان گرامی را در مسیر تولید و نشر آن صمیمانه بخواهیم.

ارتقاء و توسعه فرهنگ کتابخوانی آرزوی مشکوه دانش.

مدیریت انتشارات

سپیده رحمت

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فرم چگونه افکار، احساس‌ها را ایجاد می‌کند.....	۳
فرم روش A, B, C.....	۳
فرم افکار در مقابل واقعیت‌های احتمالی.....	۴
فرم درجه‌بندی هیجان‌ها و باورها.....	۵
فرم دنبال کردن تغییرات میزان باور به یک فکر.....	۶
فرم فهرست ظاهای شناختی.....	۷
فرم طبقه‌بندی تجربه‌های شناختی.....	۹
فرم جدول زدن افکار منفی.....	۱۱
فرم تعریف اصطلاحات.....	۱۲
فرم تحلیل سود و زیان.....	۱۳
پس از آن که سود و زیان باورهایتان را یادداشت کرده‌اید، دور مهم‌ترین‌ها دایره بکشید.....	۱۳
فرم بررسی شواهد.....	۱۴
فرم بررسی کیفیت شواهد.....	۱۵
نقش وکیل مدافع خودتان را بازی کنید.....	۱۶
فرم ابغای نقش هر دو سوی یک فکر.....	۱۷
فرم ارزیابی برجسب‌های منفی.....	۱۸
فرم جستجوی تغییرات.....	۱۹
فرم تغییر افکار منفی به کمک تغییر رفتار.....	۲۰
فرم ارزیابی فرض‌ها، قواعد و استانداردها.....	۲۱
فرم ارزیابی فرض‌ها، قواعد و استانداردهای شما.....	۲۳
فرم ارزیابی و چالش با باورها.....	۲۴
فرم شناسایی باورهای شرطی.....	۲۴
فرم شفاف‌سازی ارزش‌ها.....	۲۶
نظام ارزشی جهانی.....	۲۷
فرم تلاش برای پیشرفت به جای کمال‌گرایی.....	۲۸
فرم درس گرفتن از پیشرفت.....	۲۹
فرم تبدیل قواعد و فرض‌های قدیمی به قواعد و فرض‌های جدید.....	۳۱
فرم ارزیابی قاعده و فرض سازگارانه‌تر و تمرین روی آن.....	۳۱

۳۲. فرم فهرست حقوق جدید من.....
۳۳. فرم یاوش نگرانی‌ها.....
۳۴. فرم سودها و زیان‌های نگرانی.....
۳۵. پرسشنامه‌ی فرساخت.....
۴۱. فرم تبدیل نگرانی‌ها به پیش‌بینی.....
۴۲. فرم آزمودن پیش‌بینی‌های منفی.....
۴۳. وارسی پیش‌بینی‌های منفی گذشته.....
۴۳. مرور خونگی مقابله با اتفاقات ناخوشایند در گذشته.....
۴۵. فرم از بدنامی از سوی دیگر.....
۴۷. فرم نگرانی‌ها، علل و سازنده.....
۴۸. فرم وقت مخصوص برای درمان.....
۴۹. فرم آزمون پذیر کردن افکار.....
۵۰. فرم شناسایی پیش‌بینی‌های منفی.....
۵۱. فرم خود را غرق در عدم قطعیت کنید.....
۵۲. فرم مانع‌های زمان.....
۵۳. چرا بعداً دیگران چندان به رفتار منفی من فکر نخواهند کرد.....
۵۴. فرم نیمی مشکلات.....
۵۵. فرم نگرانی به شکل خیال‌پردازی‌های ترسناک.....
۵۶. فرم تمرین یادگیری.....
۵۷. فرم استفاده از تمام اطلاعات.....
۵۷. فرم جستجوی جامع‌تر اطلاعات.....
۵۸. تشخیص احتمال رخ دادن رویدادها.....
۵۹. فرم ارزیابی خطاهای منطقی.....
۶۱. فرم به چالش کشیدن دوقطبی‌های کاذب.....
۶۲. فرم تعلیق به امر محال.....
۶۳. انقای خنثی و افکار جانشین.....
۶۴. فرم ارزیابی اثر تأخیر.....
۶۵. فرم منسطفه در بحث: تحلیل باورهای منفی.....
۶۸. فرم تمرین نمودار دایره‌ای.....
۶۸. فرم تمرین بنوستار.....

فرم دیدن از بالکن	۷۰
فرم در نظر گرفتن جایگزین ها	۷۱
فرم مقایسه با نقطه صفر	۷۲
فرم غیر قطبی کردن مقایسه ها	۷۳
فرم دیگران چگونه مقابله کرده اند؟	۷۴
فرم ابداع شیوه های جدید ارزیابی یک کیفیت	۷۵
فرم درخواست چیزهایی که برایم مهم هستند	۷۶
فرم بررسی رخصت ها و معانی جدید	۷۶
راهنمای شناسن طرح واره ها	۷۷
پرستنامه طرح واره ها	۷۹
پرستنامه طرح واره	۸۰
دستورالعمل	۸۰
مقیاس درجه بندی	۸۰
فرم چیه طور طرح واره های خود را جبراً می کنی	۹۴
چگونه از مواجه شدن با طرح واره هایمان اجتناب کنیم	۹۵
طرح واره ها از کجا می آیند؟	۹۶
فرم اجتناب یا جبران طرح واره ام	۹۸
فرم ایجاد انگیزه برای تغییر دادن طرح واره ام	۹۹
خطاطرات اولیه طرح واره ها	۱۰۰
فرم نگارش نامه ای به منشأ طرح واره هایمان	۱۰۱
چالش با طرح واره های شخصی	۱۰۲
فرم زندگی از پشت عینک یک طرح واره متفاوت	۱۰۳
فرم فواید طرح واره مثبت من	۱۰۴
فرم روز نگار هیجان	۱۰۵
فرم نوشتن یک داستان	۱۰۶
فرم شناسایی نقاط داغ	۱۰۷
مقیاس طرح واره های هیجانی لُهی	۱۰۸
ابعاد چهارده گانه مقیاس طرح واره های هیجانی لُهی	۱۱۲
طرح واره های هیجانی: ابعاد و مداخله ها	۱۱۵
بازگو کردن داستان به روایتی دیگر	۱۲۰

- ۱۲۱..... فرم ارزیابی پیش فرض ها، قواعد و معیارها.
- ۱۲۳..... فرم خودیاری. نظاره کردن پیش فرض ها، معیارها و قواعد.
- ۱۲۳..... فرم تغییر دادن پیش فرض ها. قواعد کهنه به پیش فرض ها، فواید جدید.
- ۱۲۴..... فرم ارزیابی و عمل کردن به پیش فرض ها و قواعد سازش یافته تر.
- ۱۲۴..... فرم صورتحساب جدید حقوق.
- ۱۲۵..... فرم هزینه ها، منافع نگرانی.
- ۱۲۶..... فرم ثبت بداندی در روش برخورد با وقایع منفی گذشته.
- ۱۲۷..... مشخصاتی کلی که در مورد آن نگرانم.
- ۱۲۷..... فرم نکته قابل.
- ۱۲۸..... فرم نگرانی های مفید و غیر مفید.
- ۱۲۸..... فرم نگرانی های حلایی.
- ۱۳۳..... فرم توصیف خود در موقعیت خطاب برانگیز.
- ۱۳۵..... پرسشنامه عقاید شخصی.
- ۱۲۴..... پرسشنامه چندوجهی سرگذشت زندگی.