

۱۴۷۲۳۱۱

۹۵/۱۱/۱۱

CBT

Cognitive Behavioral Therapy

مهندسی فکر و ارتقاء مؤثر با خویشتن

با یک بار آموزش بنیادین برای همیشه از اختلال مغرب و
وسواسی رها شویم.

سرشناسه	:	یادگاری، هاجر، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهندسی فکر با روش CBT/ هاجر یادگاری
مشخصات نشر	:	تهران، ژرف، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	:	۴۹ ص.: سیاه و سفید.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۵-۸۷-۶
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه
عنوان دیگر	:	مهندسی فکر و ارتباط مؤثر با خویشتن
موضوع	:	شناخت درمانی
موضوع	:	Cognitive Therapy
موضوع	:	فکر و تفکر
موضوع	:	Thought and thinking
رده بندی کنگره	:	RC ۴۸۹/۵۹۵۲۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۶۰۵۲

مهندسی فکر و ارتباط مؤثر با خویشتن

هاجر یادگاری

چاپ اول

چاپ و صحافی دانش

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۵-۸۷-۶

نشر ژرف. تهران. تلفن: ۶۶۴۰۳۲۸۴ jarfpub@yahoo.com

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

به نام خدا

اکثر ما در برهه های خاصی از زندگی احساسات منفی گوناگونی را تجربه می کنیم. احساساتی که به خاطر عدم شناخت صحیح از چرایی و چگونگی آنها، اسمشان را «حال بد» گذاشته ایم. احساساتی مثل افسردگی، خشم، تنهایی، ناامیدی، گناه و خجالت و بسیاری از احساسات دیگر حس هایی هستند که کمتر کسی است که تجربه نکرده باشد.

بود آگاهی نسبت به مهارت های کنترل احساسات و هیجانات باعث شده روز به روز این حس ها گسترش پیدا کند. همین احساسات منفی سلطه و سیطره ی بیشتری بر تمامیبعاد زندگی از جمله: زناشویی، شغلی، اجتماعی داشته باشند.

خبر خوش این است که ما با آموختن و تمرین سری مهارت های شناخت و کنترل افکار؛ می توانیم خیلی از احساسات خود را شناسایی و بررسی کنیم و با توجه به یافتن زیربنای باور در آنها و تصحیحشان زندگی شادتری داشته باشیم.

در این کتابچه، سعی بر آن است تا با زبانی ساده مهارت هایی جزئی جهت شناخت و مهار افکار خطا معرفی شود. استفاده و ترکیب و ساده سازی چند تکنیک کاربردی (CBT, TA) موجب سبکی تر کردن و تسهیل انتقال مفاهیم به درمانجو و درمان خراشید. ضمن اینکه چنانچه مطالب با نظامی منطقی به درمانجو آموخته شوند از تشتت ذهنی و سردرگمی جلوگیری خواهد شد صرفاً از قسمت های مکمل نظریه ها در جهت درمان استفاده می شود. این کتاب به خودی خود درمان گری نیست! ولی راهنما و سرنخی است برای اقدام جهت تغییر باورها و درمان هیجانات منفی. لازم به ذکر است در آینده ی نزدیک از نظریه های CBT و REBT جهت تکمیل برنامه ی درمان استفاده خواهیم کرد.