

رفتار درمانی شناختی

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

ویراست دوم

تألیف

مایکل نینان

ویندی درایدن

ترجمه

دکتر حمید یعقوبی

استادیار، دانشگاه شاهد

دکتر معصومه کریمی

دکترای روان‌شناسی، ساوه

مهدیه موسی‌الرضایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



۲۰۲۰/۱۰/۱۵

سرشناسه: نینان، مایکل، ۱۹۵۳ - م، Neenan, Michael
عنوان و نام پدیدآور: رفتاردرمانی شناختی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک / تألیف مایکل نینان، ویندی درایدن؛ ترجمه حمید یعقوبی، معصومه کریمی، مهدیه موسی الرضایی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص وزیري
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۱۳-۱
عنوان اصلی: Cognitive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques, 2nd ed, 2014
موضوع: شناخت درمانی، Cognitive Therapy.
شناسه افزوده: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰-م. Dryden, Windy.
یعقوبی، حمید، ۱۳۴۴-، مترجم، کریمی، معصومه، ۱۳۶۱-، مترجم، موسی الرضایی، مهدیه، ۱۳۶۳-، مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۹ش/۴۸۹ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۴۹۱۳۸

مایکل نینان، ویندی درایدن
رفتاردرمانی شناختی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک (ویراست دوم)
ترجمه: دکتر حمید یعقوبی، معصومه کریمی، مهدیه موسی الرضایی
فروست: ۱۱۹۲
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: مرضیه شکی
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: مرضیه شکی
ناظر چاپ: سید خانکشلو
چاپ و تصافی: نقش نیاز
چاپ اول، خرداد ۱۳۹۸، ۱۱۰ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۱۳-۱
این اثر، مشمول قانون حمایت از مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.ardmandp.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین ح کارگ و ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات ارجمند، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیری، تلفن: ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۱۰۶۰۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹-۱۰۰۰۰۰۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۳۱۲۰۱

بها: ۳۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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 مطالب

۱۳	رفتاردرمانی شناختی.....
۱۵	مقدمه مترجمان بر ویراست دوم.....
۱۷	مقدمه مترجمان بر ویراست اول.....
۲۱	مقدمه.....

بخش اول

مبانی نظری رفتاردرمانی شناختی

۲۵	۱. رویدادها به خودی خود احساسات ما را تعیین نمی‌کنند، بلکه آنچه اهمیت دارد معنایی است که ما به این رویدادها می‌دهیم.....
۲۷	۲. پردازش اطلاعات در مواجهه با بحران هیجانی ناراحت‌کننده، مختل می‌شود.....
۲۹	۳. اختلالات هیجانی را برحسب ازبانی سطوح سه‌گانه تفکر بهتر می‌توان درک کرد.....
۳۲	۴. افکار، احساسات، رفتار، فیزیولوژی و محیط به هم مرتبطند.....
۳۴	۵. واکنش‌های هیجانی به رویدادها در طول یک دستار برار می‌گیرند.....
۳۶	۶. هر یک از اختلالات هیجانی، دارای محتوای شناختی خاصی هستند.....
۳۸	۷. آسیب‌پذیری شناختی در برابر اختلالات روانی.....
۴۰	۸. افکار و باورهای ما هم قابل شناسایی و هم قابل دسترسی هستند.....
۴۲	۹. اکتساب آشفته‌گی هیجانی.....
۴۴	۱۰. تداوم اختلال هیجانی.....
۴۶	۱۱. مراجع به منزله یک دانشمند شخصی.....

بخش ۲

سوءبرداشت‌ها در رفتاردرمانی شناختی

۴۹	۱۲. تنها مراجعین باهوش و قدرت کلامی بالا می‌توانند از رفتاردرمانی شناختی بهره ببرند.....
۵۰	۱۳. رفتاردرمانی شناختی بر احساسات تمرکز نمی‌کند.....
۵۲	۱۴. رفتاردرمانی شناختی در اصل همان تفکر مثبت است.....
۵۴	۱۵. رفتاردرمانی شناختی بسیار ساده به نظر می‌رسد.....
۵۶	۱۶. رفتاردرمانی شناختی چیزی بیش از تسکین علایم است.....

۱۷. رفتاردرمانی شناختی به تجارب گذشته و دوران کودکی مراجعین علاقه‌ای ندارد ۵۸
۱۸. رفتاردرمانی شناختی از رابطه به‌عنوان ابزاری برای تغییر مراجع استفاده نمی‌کند ۶۰
۱۹. رفتاردرمانی شناختی به عوامل اجتماعی و محیطی دخیل در مسائل مراجعان علاقه‌ای ندارد ۶۲
۲۰. رفتاردرمانی شناختی به کار بردن محض عقل سلیم برای حل مسائل مراجع است ۶۴
۲۱. رفتاردرمانی شناختی صرفاً تکنیک‌مدار است ۶۶

بخش ۳

اجرای رفتاردرمانی شناختی

شروع درمان

۲۲. آماده کردن صحنه ۷۱
۲۳. اجرای ارزیابی ۷۳
۲۴. ارزیابی مناسب بودن مراجع برای رفتاردرمانی شناختی ۷۵
۲۵. ساختار جلسه درون ۷۸
۲۶. تنظیم دستور جلسه ۷۹
۲۷. تهیه فهرست مسائل ۸۰
۲۸. توافق بر سر اهداف ۸۱
۲۹. آموزش مدل شناختی ۸۳
۳۰. مفهوم‌پردازی موردی ۸۵
۳۱. تدوین برنامه‌های درمانی ۸۸

روش‌های شناسایی افکار خودآیند منفی

۳۲. شناسایی افکار خودآیند منفی ۹۰
۳۳. اکتشاف هدایت شده ۹۳
۳۴. استفاده از تصویرسازی ۹۶
۳۵. ارائه پیشنهادات ۹۸
۳۶. تغییرات هیجانی درون جلسه ۱۰۰
۳۷. کشف افکار از طریق جستجوی معانی خاصی که مراجعین به رویدادها نسبت می‌دهند ۱۰۲
۳۸. تمرکز بر احساسات ۱۰۴
۳۹. بدترین وضعیت را فرض کردن ۱۰۷
۴۰. مواجهه موقعیتی ۱۰۹
۴۱. بازی نقش ۱۱۱

۱۱۳	۴۲. تحلیل کردن یک موقعیت ویژه
۱۱۴	۴۳. خلاصه و مختصر بودن افکار خودآیند منفی
۱۱۶	۴۴. القای نشانه
۱۱۸	۴۵. تکالیف رفتاری
۱۲۰	۴۶. فراخوانی افکار خودآیند منفی اصلی از داده‌های شناختی کم اهمیت
۱۲۳	۴۷. جداکردن موقعیت‌ها، افکار و احساسات
۱۲۵	۴۸. تمایز قابل شدن میان افکار و احساسات

وارسی کردن افکار خودآیند منفی و پاسخ دادن به آنها

۱۲۷	۴۹. پاسخ دادن
۱۲۹	۵۰. اهمیت شواهد موافقه و مخالف
۱۳۲	۵۱. تبیین‌های جایگزین
۱۳۴	۵۲. شناسایی تحریف‌های شناختی
۱۳۶	۵۳. توجه به مزایا و معایم
۱۳۸	۵۴. توصیف و تعریف لغات و واژه‌ها
۱۴۰	۵۵. اسناد مجدد
۱۴۱	۵۶. فاجعه زدایی کردن
۱۴۳	۵۷. کاوش معیارهای دوگانه
۱۴۵	۵۸. اصلاح کردن تصویرهای ذهنی ترسناک
۱۴۷	۵۹. آزمایش‌های رفتاری
۱۵۰	۶۰. پرسشگری سقراطی (شیوه‌ای برای اکتشاف هدایت شده)
۱۵۳	۶۱. مبالغه و مزاح
۱۵۵	۶۲. یادداشت کردن پاسخ‌های جایگزین افکار خودآیند منفی

تکلیف

۱۵۷	۶۳. منطق تکلیف
۱۵۹	۶۴. انواع تکلیف
۱۶۳	۶۵. مذاکره و توافق درباره تکلیف
۱۶۵	۶۶. مرور تکلیف

روش‌های تشخیص قواعد و فرض‌های زیربنایی

۱۶۸	۶۷. برملا کردن عبارات «اگر... آنگاه»
۱۷۰	۶۸. شناسایی «بایدها»
۱۷۲	۶۹. تشخیص مضمون (درون‌مایه) افکار خودآیند

۱۷۳	۷۰. بررسی تغییرات خلقی بارز
۱۷۵	۷۱. پیکان رو به پایین
۱۷۷	۷۲. خاطرات، گفته‌های خانوادگی، شعارها

تجدیدنظر در فرض‌ها و قواعد

۱۷۸	۷۳. آزمایش‌های رفتاری
۱۸۱	۷۴. اطاعت نکردن از «بایدها»
۱۸۳	۷۵. پاداش دادن به قراردادهای شخصی
۱۸۴	۷۶. بررسی سودمندی کوتاهمدت و بلندمدت فرض‌ها و قواعد
۱۸۶	۷۷. ایجاد فرض‌های جایگزین که فواید فرض‌های ناکارآمد را حفظ و ضررهایش را کنار می‌گذارد
۱۸۸	۷۸. فهرست کردن مزایا و معایب یک قاعده یا فرض
۱۹۰	۷۹. بررسی سبقت‌گرفتن فرض‌ها و قواعد
۱۹۲	۸۰. استفاده از تصورات برای تعدیل و اصلاح فرض‌ها

آشکارسازی باورهای اصلی

۱۹۵	۸۱. پیکان رو به پایین
۱۹۷	۸۲. عبارات عطفی
۱۹۹	۸۳. تکمیل جمله
۲۰۰	۸۴. باورهای اصلی که در قالب افکار خودآیند ظاهر می‌شوند

شکل‌گیری و تقویت باورهای اصلی جدید/ موجود

۲۰۲	۸۵. آموزش به مراجعان درباره باورهای اصلی
۲۰۴	۸۶. ایجاد باورهای اصلی جایگزین
۲۰۶	۸۷. استفاده از پیوستار
۲۰۸	۸۸. گزارش داده‌های مثبت
۲۱۰	۸۹. عمل کردن به صورت «انگار که»
۲۱۲	۹۰. ارزیابی تاریخچه‌ای باور اصلی جدید
۲۱۴	۹۱. چالش با افکار به شیوه پیکان رو به پایین
۲۱۶	۹۲. ایفای نقش عقلانی- غریزی
۲۱۸	۹۳. یادگیری پذیرش خود

خاتمه درمان و ورای آن

۲۲۱	۹۴. کاهش عود
۲۲۳	۹۵. خاتمه درمان

۲۲۶.....	۹۶. حفظ فواید حاصل از درمان
۲۲۹.....	۹۷. پیگیری
رفتاردرمانی شناختی: آیا فقط برای مراجعان است	
۲۳۱.....	۹۸. عمل به آموخته‌ها
سایر موضوعات	
۲۳۴.....	۹۹. مقاومت
۲۳۸.....	۱۰۰. موج سوم رفتاردرمانی شناختی
۲۴۱.....	پیوست ۱: مفهوم‌سازی مقدماتی یک مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی
۲۴۳.....	پیوست ۲: ثبت روزه افکار (DTR) مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی
۲۴۴.....	پیوست ۳: فرم تکلیف‌انگی برای مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی
۲۴۷.....	منابع