

لارنس ای . شاپیرو

کاربرگ‌های درمان شناختی رفتاری

بیش از ۶۵ کاربرگ آماده استفاده برای انگیزه تغییر، تمرین
رفتارهای جدید و تنظیم هیجان

ترجمه: نجمه سالار حاجی

انتشارات نوید شیراز

به نام خداوند جان و خرد

سرشناسه	: شاپیرو، لارنس ای، ۱۹۴۸-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Shapiro, Lawrence E
عنوان و نام پدیدآور	: کاربردگ‌های درمان شناختی رفتاری: بیش از ۶۵ کاربردگ آماده استفاده برای انگیزه تغییر، تمرین رفتارهای جدید و تنظیم هیجان/ لارنس ای. شاپیرو، ترجمه نجمه سالار حاجی.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ص؛ جدول.
شابک	: 978-622-270-053-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: Cognitive behavioral therapy worksheets: عنوان اصلی:
موضوع	: کتابنامه: ص، ۱۷۱-۱۷۲
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy
موضوع	: هیجان‌ها - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Emotions - Psychological aspects
موضوع	: سالار حاجی، نجمه، ۱۳۶۴- مترجم
موضوع	: RC۴۸۹
رده بندی کنگره	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
رده بندی دیویی	: ۸۴۶۰۱۴۹
شماره کتابشناسی ملی	



کار برگ‌های درمان شناختی رفتاری

تالیف: لارنس ای شاپیرو / ترجمه: نجمه سالار حاجی

صفحه آرایشی: نجمه اسکندری نیا ○ طرح جلد: نجمه اسکندری

لیتوگرافی و چاپ: دنیا ○ چاپ اول: ۱۴۰۰ ○ تیراژ: ۵۰۰ جلد ○ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات بین المللی نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۳۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر ۳۲۲۲۹۶۷۶-۷۱

دفتر تهران- تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۸۸۹۲۱۵۲۲-۸۸۹۲۱۵۲۲-۲۱

پست الکترونیکی: navideshiraz.pub@gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

ISBN: 978-622-270-053-9

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۰-۰۵۳-۹

۷۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۷	 اهمیت تکلیف خانگی در درمان شناختی رفتاری
۱۳	 فصل اول / ابزارهایی که زمینه را برای تغییر درمانی مهیا می کنند
۱۶	 خلق یک رسالت شخصی
۲۰	 انگیزه به خودتان برای تغییر
۲۵	 استفاده از توانمندی های فردی تان برای حل مشکلات تان
۲۸	 درک راه اندازهای هیجانی خودتان
۳۰	 تصور بهترین خود ممکن فردی تان
۳۹	 فصل دوم / ابزارهای آموزش مهارت های شناختی
۴۴	 چالش با افکار خود آیند
۴۶	 فایق آمدن بر لحظات دشوار با توجه آگاهی
۴۹	 شناسایی تکیه گاه های ایمنی خودتان
۵۴	 مراقبه با محبت - مهربانی
۵۵	 گسترش عادت قدردانی
۵۷	 حل مشکلات تان، هر بار با یک قدم
۶۲	 استفاده از استعاره های دیداری برای پذیرش نگرانی ها و افکار پریشان کننده خودتان
۶۷	 پذیرش نگرانی های تان با شوخ طبعی
۷۲	 فصل سوم / ابزارهایی که تنظیم هیجان را آموزش می دهند
۷۷	 توانمندی های هیجانی و بین فردی

مقدمه

اهمیت تکلیف خانگی در درمان شناختی رفتاری

تقریباً تمام درمان‌های مبتنی بر شواهد بر آموزش مهارت‌های نوین شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی به افراد تمرکز دارند و این تنها زمانی منطقی به نظر می‌رسد که یادگیری این مهارت‌های جدید همراه با تمرین بین جلسات، خارج از اتاق درمان باشد. با این حال، تعداد نسبتاً کمی از درمانگران پروتکل سازمان‌یافته‌ای را برای استفاده از تکالیف روان‌درمانی پیش‌می‌برند. آنهایی که تکالیف خانگی تعیین می‌کنند اغلب این کار را تا حدودی تصادفی انجام می‌دهند بدون اینکه برای مراجعان اهمیت پیگیری تکالیف را توضیح دهند و عموماً بدون پیگیری اینکه آیا تکالیف اثر درمانی مطلوبی داشته‌اند یا خیر. با توجه به تحقیقاتی که فواید تکالیف درمانی را نشان داده است، جای تأسف دارد که یک روند استاندارد برای بررسی تکالیف وجود ندارد. بویژه اینکه بیشتر مراجعان گزارش می‌دهند که وقتی تکالیف خانگی تعیین می‌شوند، از درمان بهره بیشتری می‌برند. به علاوه، هرچه تکالیف بیشتری انجام دهند، بیشتر احساس می‌کنند که بهبود یافته‌اند.

چرا تکالیف درمانی اینقدر مفید هستند؟ از جهات بسیاری، تکالیف درمانی خارج از اتاق درمان خلأ بین کتاب‌های خودیاری و جلسات سنتی در اتاق درمان را پر می‌کنند. آنها مراجعان را به روند درمانی پیوند می‌دهند، زیرا تکالیف درمانی خانگی آنچه که درمانجو در جلسه درمان یاد می‌گیرد را تعمیم می‌دهند. همچنین تکالیف خانگی به درمان معنا و تمرکز می‌بخشند، و درباره چگونگی پیشرفت هر مراجع، برای درمانگر بازخوردی عینی ایجاد می‌کنند. وقتی در انجام تکالیف خانگی مشکلاتی پیش می‌آید، این مشکلات نیز به خودی خود می‌توانند به درمانگر کمک کنند تا بر موانع و چالش‌هایی که مراجع در راه دستیابی به اهدافش با آنها روبرو می‌شود، تمرکز کند.