

مجموعه درمان‌های اثربخش  
برنامه درمان شناختی- رفتاری  
غلبه بر مشکلات کنترل تکانه  
کتاب کار

تألیف

جان. ی. گرانت

کریستوفر. ب. دوناو

برایان. ل. ادلاوگ

ترجمه

دکتر 'لا' الک ابراهیمی

دکتر 'لا' مناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه ووم پزشکی تبریز

دکتر سیده الناز موه و

دکترای روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

ویراستار علمی

دکتر سیده الناز موسوی

دکترای روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

جان. ی. گرانت؛ کریستوفر. ب. دوناو؛ برایان. ل. ادلاوگ  
**برنامه درمان شناختی- رفتاری غلبه بر مشکلات  
 کنترل تکانه: کتاب کار**

ترجمه: دکتر لیلا سالک ابراهیمی، دکتر سیده الناز موسوی  
 ویراستار علمی: دکتر سیده الناز موسوی  
 فروست: ۱۴۹۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محمده بازرعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روش

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۸، ۱۱۰ نسخه

شابک: ۹۶۵-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان، 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 مرتد پیر  
 قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: گرانت، جان ی؛ -۱۹۶۴م؛ Grant, Jon E.  
 عنوان و نام پدیدآور: برنامه درمان شناختی - رفتاری غلبه  
 بر مشکلات کنترل تکانه: کتاب کار/ تألیف جان. ی. گرانت،  
 کریستوفر ب دوناو، برایان. ل. ادلاوگ؛ ترجمه لیلا سالک  
 ابراهیمی، سیده الناز موسوی؛ ویراستار علمی سیده الناز موسوی.  
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص. وزیری

شابک: ۹۶۵-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: Overcoming Impulse Control Problems: a  
 Cognitive-behavioral Therapy Program. Workbook, 2011

موضوع: اختلالات کنترل تکانه، Impulse Control Disorders

موضوع: اختلالات کنترل تکانه-- درمان

موضوع: Impulse Control Disorders--Treatment

موضوع: قمار، Gambling

موضوع: خرید بیمارگونه، Compulsive Shopping

موضوع: دزدی، Theft؛ آتش افروزی، Pyromania

شناسه افزوده: داناو، کریستوفر ب.

شناسه افزوده: Donalhue, Christopher B

شناسه افزوده: ادلاوگ، برایان ل.، -۱۹۸۰م.

شناسه افزوده: Odlaug Brian L., 1980

شناسه افزوده: سالک ابراهیمی، لیلا، -۱۳۷۰، مترجم، موسوی،

سیده الناز، -۱۳۶۹، مترجم، ویراستار

دهبندی شنگره: RC ۵۶۹/۵

رده بندی در بی: ۶۱۶/۸۵۸۴

شماره کتابخانه: ۵۸۳۹۸۵۳

## مرکز پخش انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱۹، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۱۶ ۴۴۱ ۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۲۱۳۳۲۸۷۶-۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۲۷۷۶۴-۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۸۰۲۰۰۹۰-۹۱۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳

بها ۲۱۰۰۰ 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

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| ۷.....   | مشاوران بامی                                |
| ۹.....   | درباره مجریه کتب درمان‌های مؤثر             |
| ۱۱.....  | تشکر و قدردانی                              |
| ۱۳.....  | فصل ۱ - معرفی برنامه                        |
| ۲۳.....  | فصل ۲ - جلسه یک: آموزش و یاد دادن انگیزه    |
| ۳۱.....  | فصل ۳ - جلسه دو: برنامه‌ریزی الی            |
| ۴۹.....  | فصل ۴ - جلسه سه: مداخلات رفتاری             |
| ۶۵.....  | فصل ۵ - جلسه ۴: مواجهه تجسمی                |
| ۷۳.....  | فصل ۶ - جلسه ۵: شناخت درمانی باورهای تکانشی |
| ۸۹.....  | فصل ۷ - جلسه ۶: پیشگیری از عود              |
| ۹۹.....  | فصل ۸ - جلسه ۷: جلسه خانواده (اختیاری)      |
| ۱۰۷..... | پیوست کاربرگ‌ها                             |
| ۱۳۷..... | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی                  |
| ۱۳۹..... | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی                  |