

✓ عنوان : آموزش رفتار درمانی شناختی

✓ کلی سالیوان

✓ مترجم: حسین باصری نژاد

✓ انتشارات: مجلسی

✓ تعداد صفحات : ۸۰

✓ شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۵-۵۶-۰

✓ شمارگان : ۵۰۰

✓ قیمت : ۷۰۰۰ تومان

✓ سفارش چاپ : چاپ کتاب ایران

دفتر فنی PH.R قم خیابان معلم مجتمع ناشران طبقه منفی یک پلاک B3

سایت : www.chap-iran.ir

سایت : www.phrs.ir

سامانه پیامکی : ۵۰۰۰۲۸۶۸۲



تمامی حقوق برای مولف محفوظ است

- سرشناسه : سالیوان، کلی، ۱۹۸۰- م. Sullivan, Kelli, ۱۹۸۰-۱۹۸۰
- عنوان و نام پدیدآور : آموزش رفتار درمانی شناختی / کلی سالیوان؛ مترجم حسین باصری نژاد.
- مشخصات نشر : قم: مجلسی، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۸۱ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۵۵۶-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی:
- موضوع : شناخت درمانی
- موضوع : Cognitive behavioral therapy....
- شناسه افزوده : باصری نژاد، حسین، ۱۳۶۵-، مترجم
- رده بندی کنگره : RC۴۸۹
- رده بندی دیویی : ۸۹۱۴۲/۶۱۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۷۹۵۰۴

آموزش رفتار درمانی شناختی

۱۰ راهنمای ساده برای غلبه بر افسردگی،
اضطراب و افکار منفی مخرب

کلی سالیوان

ترجمه: حسین باصری نژاد

تقدیم می دارم
به تجلی عشق خداوند در روی زمین؛

مادر عزیزم

فهرست

.....	سخن مترجم	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل اول: مفهوم رفتاردرمانی شناختی	۱۱
.....	رفتاردرمانی شناختی چیست ؟	۱۱
.....	فصل دوم: تاریخچه رفتاردرمانی شناختی	۱۷
.....	تاریخچه :	۱۷
.....	خصوصیات رفتاردرمانی شناختی	۲۲
.....	فصل سوم: رفتاردرمانی شناختی در عمل	۲۵
.....	رفتاردرمانی چه موقع کمک می کند ؟	۲۵
.....	چگونه کمک می کند ؟	۲۶
.....	رفتاردرمانی شناختی شامل چه مواردی است ؟	۳۲
.....	چرا باید تکالیف خانه را انجام دهیم ؟	۳۶
.....	رفتاردرمانی شناختی چقدر موثر است ؟	۳۷
.....	چالش های مربوط به رفتاردرمانی شناختی:	۳۹
.....	رفتاردرمانی شناختی چقدر زمان می برد ؟	۴۰
.....	در صورت بازگشت علائم چه کنیم ؟	۴۰
.....	رفتاردرمانی شناختی چه تاثیری می تواند در زندگی من داشته باشد ؟	۴۱
.....	چگونه می توانم از رفتاردرمانی شناختی کمک بگیرم ؟	۴۱
.....	اگر از رفتاردرمانی شناختی کمک نگیرم چه می شود ؟	۴۲
.....	فصل چهارم: مسیرهای دستیابی به رفتاردرمانی شناختی	۴۳

۱. درمانگر: ۴۳

۲. درمان شناختی رفتاری رایانه ای: ۴۵

۳. خواندن مطالب خودیاری: ۴۷

۴. دوره آموزشی گروهی: ۴۸

فصل پنجم: انواع رفتاردرمانی شناختی ۴۹

۱. رفتاردرمانی شناختی کوتاه مدت: ۴۹

۲. رفتاردرمانی شناختی هیجانی: ۴۹

۳. درمان آشتی اخلاقی: ۵۲

۴. آموزش تلقیح استرس: ۵۲

فصل ششم: ۱۰ راهنما و تکنیک ساده کاربردی قابل استفاده در

رفتاردرمانی شناختی ۵۵

۱. آزمایش رفتاری: ۵۶

۲. یادداشت فکر: ۵۶

۳. برنامه ریزی فعالیت دلپذیر: ۵۷

۴. سلسله مراتب قرار گرفتن در معرض وضعیت: ۵۹

۵. قرار گرفتن در معرض تصاویر ذهنی: ۶۱

۶. تنظیم برنامه در رفتاردرمانی شناختی: ۶۲

۷. هدف از تنظیم در رفتاردرمانی شناختی: ۶۳

۸. تکالیف خانگی در رفتاردرمانی شناختی: ۶۷

۹. سوالات سقراطی در رفتاردرمانی شناختی: ۶۸

۱۰. خود نظارتی: ۶۹

فعال سازی رفتاری: ۷۰

بازسازی شناختی: ۷۱

بازسازی شناختی و قانون جذب: ۷۵

نتیجه: ۸۰

سخن مترجم

رفتاردرمانی شناختی که در ایران با نام درمان شناختی رفتاری (CBT) نیز شناخته می‌شود، گونه‌ای روان‌درمانی است که با اصلاح احساسات، رفتارها و افکار ناکارآمد، به حل مشکلات می‌پردازد و شادمانی را افزایش می‌دهد. بر خلاف روانکاوی سنتی فرویدی، که به دنبال ریشه‌یابی مشکلات فرد در کودکی و نوجوانی است، رفتاردرمانی شناختی روی راه‌حل‌ها و تشویق بیماران به شناسایی باورهای نادرست و تغییر الگوهای رفتاری ناکارآمد و مخرب تمرکز دارد. درمان شناختی رفتاری رویکرد درمانی کوتاه مدت و هدفمند است که نگاهی علمی و عملی به حل مسئله دارد. هدف رفتاردرمانی شناختی، تغییر افکار و الگوهای رفتاری نادرست است که زمینه‌ساز پدید آمدن مشکلات و اختلال روانی شده‌اند.

روانشناسان به کمک رفتاردرمانی شناختی به شناسایی افکار و رفتارهای ناکارآمد و نادرست می‌پردازند و به درمانجو کمک می‌کند تا افکار مثبت و الگوهای رفتاری کارآمد را جایگزین کنند. روان‌شناس به

کمک رفتاردرمانی شناختی به درمانجو می آموزد که چگونه مشکلات خود را مدیریت کند و راهکارهای درست را برگزیند.

نویسنده در این کتاب هر چند با حجم کم سعی کرده است تا نمای کلی و کاملی از این درمان را به رشته تحریر درآورد و علاوه بر بررسی مراحل درمان، با ذکر تکنیک های مختلف، خواننده را با فضای درمان آشنا کند.

نمی توان این کتاب را به عنوان یک منبع جامع برای درمانگران محسوب کرد اما می توان به عنوان کتابی مقدماتی جهت آشنایی دانشجویان کارشناسی روانشناسی با رویکرد درمان شناختی رفتاری و هم برای کسانی که به دنبال انتخاب یک درمان مناسب برای مشکلات خود هستند دانست.

حسین باصری نژاد

روان درمانگر و مدرس دانشگاه

مقدمه

در ابتدا می‌خواهم از شما بابت مطالعه کتاب رفتار درمانی شناختی: ۱۰ راهنمای ساده رفتار درمانی شناختی برای غلبه بر اضطراب، افسردگی و افکار منفی تشکر کنم.

این کتاب شامل مرحله و تکنیک‌های اثبات شده در مورد چگونگی غلبه موثر بر مشکلات سه گانه اضطراب، افسردگی و الگوی تفکر منفی است که مدت‌ها است، بسیاری از افراد را به تاریکی مطلق عاطفی فرو برده است. کسی زیر لب چیزی زمزمه کرد، تاریکی مطلق عاطفی؟ بله، درست شنیدید! چگونه می‌خواهید وضعیتی را توصیف کنید که به موجب آن شما هر لحظه از زندگی خود را با اضطراب سپری می‌کنید و آرزو می‌کنید که می‌توانستید قدرت برگرداندن زمان به شما اعطا می‌شد. آن‌چه در این کتاب بیان می‌شود اگر شما تکنیک‌ها را به روشی صحیح انجام دهید، همان چیزی است که آرزو دارید اتفاق می‌افتد.

کافی است که بگوییم افراد زیادی در دنیا وجود دارند که به طرز فجیعی ناامید و ناتوان هستند و در اثر شرایط وحشتناکی دارند محکوم به مرگ هستند. این موضوع تمام دنیای شما را بر اساس احساس و تفکری که دارید فرو می ریزد. اکنون شما از همه چیز نگران هستید، افسرده هستید و اگر درست حدس بزنم؛ شما به دنبال یک مسیر برای فرار از این واقعیت هستید. دلیل منحصر به فرد این همه تجربیات آزار دهنده چندان عجیب نیست: الگوی افکار شما؛ که عمل و واکنش های شما به زندگی را شکل می دهد.

موضوع بدتر این واقعیت است که در مورد درمان اضطراب اطلاعات غلط زیادی وجود دارد. اطلاعاتی مانند تنها راه برای درمان اضطراب این است که در تمام زندگی باید دارو مصرف کنید یا این که اضطراب همراهی است که برای همیشه در کنار شما است و باید با آن کنار بیایید.

اما این درست نیست! مهم نیست که چه مدت از مشکل اضطراب رنج می برید یا این که اضطراب شما چقدر عجیب و غریب است شما می توانید با مطالعه این کتاب بر اضطراب خود غلبه کنید.

بله، امید در هر صفحه از این کتاب وجود دارد و فرقی نمی کند چه مدت است که با ناامیدی، افسردگی، افکار خودکشی و اضطراب شدید دست و پنجه نرم کنید.