

مرهمی بر زخم روح

راهنمای حل مشکلات رفتاری
به همراه کتابچه تمرین عملی

نویسندگان

مسعود اسدی

قاسم اسدی

www.ketab.ir



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	: اسدی، مسعود، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: مرهمی بر زخم روح: راهنمای حل مشکلات رفتاری به همراه کتابچه تمرین عملی نویسندگان مسعود اسدی، قاسم اسدی.
مشخصات نشر	: تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۵۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۷۵-۱۸۲.
عنوان دیگر	: راهنمای حل مشکلات رفتاری به همراه کتابچه تمرین عملی.
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: خود یاری
موضوع	: Self-help techniques
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy
شناسه افزوده	: اسدی، قاسم، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۵۸۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	



انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

نام کتاب

مؤلف

ناشر

صفحه آرایا

طراح جلد

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

مرهمی بر زخم روح

مسعود اسدی، قاسم اسدی

خط آخر

رضا کاوه

رضا کاوه

اول، ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

۵۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7744-58-3

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول: می‌توان احساس خود را تغییر داد	۱۵
معرفی تحریف‌های شناختی	۲۲
فرم ۲-۲ فهرست تحریف‌های شناختی	۲۳
فصل دوم: تمرین خودآگاهی	۲۹
تمرین خودآگاهی	۳۱
اضطراب و نگرانی	۳۲
فصل سوم: تمرین تغییر احساس	۳۵
آیا باید احساس خود را تغییر داد؟	۳۷
۱- چه مدتی است که این احساس را دارم؟	۳۹
۲- آیا در برخورد با مسأله، رفتارم سازنده است؟	۳۹
۳- آیا افکار و احساسات من، واقع‌بینانه هستند؟	۳۹
۴- آیا ابراز احساسات، به سود من است ؟	۴۰
۵- آیا به‌خاطر حادثه‌ای که خارج از کنترل من است، خود را ناراحت می‌کنم؟	۴۱

۴۱- آیا از مسأله‌ای که به‌راستی من را ناراحت کرده است فرار می‌کنم؟ ۴۱

۴۲- آیا انتظارات من از جهان، واقع‌بینانه هستند؟ ۴۲

۴۲- آیا انتظاراتی که خودم دارم، واقع‌بینانه است؟ ۴۲

۴۴- آیا احساس عجز می‌کنم؟ ۴۴

۴۵- آیا احساس می‌کنم که عزت نفسم را از دست می‌دهم؟ ۴۵

۴۷- فصل چهارم: روش تغییر احساس خود ۴۷

روش‌ها فنون شناخت درمانی جهت رسیدن به شناخت سالم ۵۰

روش‌های مورد استفاده در مهارت شناخت درمانی ۵۱

شناسایی خطاهای شناختی ۵۱

مرحله اول: شناسایی حادثه ناراحت‌کننده ۵۱

مرحله دوم: ثبت احساسات منفی ۵۳

مرحله سوم: روش سه ستونی ۵۵

گزارش روحیه روزانه ۶۰

مرحله چهارم: نتیجه ۶۳

راهنمای حل مسأله ۶۵

خلاصه ۷۱

فرم ۱-۱. فرم خودیاری: افکار چگونه احساسات را بوجود می‌آورند ۷۴

فرم ۱-۲. فرم خودیاری: تکنیک A-B-C ۷۴

۷۷- فصل پنجم ۷۷

۱- بررسی شواهد ۷۹

۲- معیار دوگانه ۸۰

فرم ۳-۶. تمرین معیارهای دوگانه ۸۲

۳- روش تجربی ۸۳

۴- روش بررسی ۸۴

۵- تعریف کردن واژه‌ها ۸۵

۶- روش علم معانی ۸۷

۷- روش دوباره نسبت دادن ۸۹

۸- روش تحلیل سود و زیان ۹۰

فصل ششم: طرز تلقی‌ها، هراس‌های مخرب و نظام ارزشی سالم ۹۷

فرم ۲-۷. آشنایی با طرح واره‌ها ۹۹

طرح واره‌ها چه هستند؟ ۹۹

طرح واره‌ها را چگونه جبران می‌کنیم؟ ۱۰۰

فرم ۲-۷. آشنایی با طرح واره‌ها (ادامه) ۱۰۱

چگونه از روبرو شدن با طرح واره‌ها یمان اجتناب می‌کنیم؟ ۱۰۲

طرح واره‌ها از کجا می‌آیند؟ ۱۰۴

فرم ۳-۷. اجتناب و جبران طرح واره ۱۰۵

فرم ۷-۷. چالش با طرح واره‌های شخصی ۱۰۷

طرز تلقی‌ها و هراس‌های مخرب ۱۰۸

نظام ارزشی سالم ۱۰۹

۱۰- روش پیکان عمومی ۱۱۰

روش پیکانی عمودی ۱۱۳

سخن آخر ۱۱۹

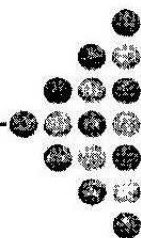
نمایه الفبایی موضوعی ۱۲۳

کتابچه راهنما ۱۲۹

فرم ۷-۱. مقوله بندی تحریف‌های شناختی ۱۲۹

فرم ۲-۱. فرم خودیاری: تکنیک A-B-C ۱۳۰

مقدمه



کتابی که پیش روی شماست، در مورد شناخت‌درمانی بوده و راهنمای شما در مراحل یادگیری مهارت شناخت‌درمانی می‌باشد. در این کتاب در مورد شناخت احساسات و افکار مربوط به آن و همچنین رابطه احساسات با افکار بحث شده است. شما با مطالعه دقیق این کتاب به احساسات منفی (اضطراب، اندوه، خشم، افسردگی و ...) و افکار مرتبط با آنها پی می‌برید و شیوه‌های تغییر این احساسات و کنترل آن‌ها را می‌آموزید.

روشی که در این کتاب یاد می‌گیرید شناخت‌درمانی نام دارد. شناخت‌درمانی مبتنی بر نظریه ساده‌ای است که می‌گوید: "به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های آدمی است که روحیه (احساس) انسان را شکل می‌دهد"، بنابراین در این روش یاد می‌گیرید که طرز فکر، رفتار و احساس خود را تغییر دهید.