

راهبری شناختی-رفتاری

ویژگی های متمایز کننده

نویسنده:

مایکل نینان

مترجمان:

زهره همی کاشانی

کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه

دکتر سمیه آقامحمدی

دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه

دکتر مصطفی خانزاده

استادیار گروه روانشناسی موسسه آموزش عالی فیض الاسلام-خمينی شهر



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: نینان، مایکل، ۱۹۵۲ - Neenan, Michael
عنوان و نام پدیدآور	: راهبری شناختی - رفتاری ویژگی‌های متمایز کننده / نویسنده مایکل نینان؛ مترجمان زهره همتی کاشانی، سمیه آقامحمدی ورنوس فادرانی، مصطفی خانزاده چرخاب.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-600-309-846-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Cognitive behavioural coaching : distinctive features, 2018.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان " کوچینگ شناختی - رفتاری: ویژگی‌های متمایزکننده " با ترجمه محمدرضا مقدسی، نرگس زمانی توسط انتشارات سخنوران در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: کوچینگ شناختی - رفتاری: ویژگی‌های متمایزکننده.
موضوع	: مربیگری زندگی Personal coaching شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	: همتی کاشانی، زهره، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده	: آقامحمدی ورنوس فادرانی، سمیه، ۱۳۶۲ -، مترجم
شناسه افزوده	: خانزاده، مصطفی، ۱۳۶۵ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۴۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸۷
شماره	: ۸۶۶۵۸۳۵
کتابشناسی ملی اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

راهبری شناختی-رفتاری

ویژگی‌های متمایزکننده

نویسنده: مایکل نینان

مترجمان: زهره همتی کاشانی - دکتر سمیه آقامحمدی - دکتر مصطفی خانزاده

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۴۶-۶



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۵۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۵

مقدمه: از درمان شناختی-رفتاری (CBT) تا راهبری شناختی-رفتاری (CBC) .. ۷

فصل اول: راهبری شناختی-رفتاری..... ۱۵

بخش ۱: جستجوی معنا..... ۱۵

بخش ۲: پردازش تحریف‌شده اطلاعات..... ۱۷

بخش ۳: سطوح فکر..... ۲۰

بخش ۴: افکار، احساسات، رفتارها، فیزیولوژی و موقعیت با هم در ارتباطند..... ۲۴

بخش ۵: پیوستار واکنش‌های هیجانی..... ۲۵

بخش ۶: احساسات، محتوای شناختی مخصوص به خود دارند..... ۲۶

بخش ۷: آسیب‌پذیری شناختی..... ۲۸

بخش ۹: حفظ مشکلات..... ۳۱

بخش ۱۰: پایبندی جدی درمان شناختی-رفتاری به تجربه‌گرایی علمی..... ۳۳

بخش ۱۱: قانون ایجاز..... ۳۵

فصل دوم: راهبری شناختی-رفتاری..... ۳۷

بخش ۱۲: رابطه راهبری..... ۳۷

بخش ۱۳: ارزیابی و مفهوم‌سازی موردی..... ۴۱

بخش ۱۴: طراحی جلسه راهبری..... ۴۹

بخش ۱۵: تعیین اهداف..... ۵۱

بخش ۱۶: آموزش مدل شناختی..... ۵۶

بخش ۱۷: دو ویژگی اصلی سلامت روان..... ۶۵

بخش ۱۸: برنامه‌های عملی..... ۶۹

بخش ۱۹: باورهایی که مانع انجام تکالیف خارج از جلسه می‌شوند..... ۷۶

بخش ۲۰: مقابله با موانع روانی تغییر..... ۸۰

پیشگفتار

درمان شناختی-رفتاری به عنوان درمانی معتبر و کاربردی از زمانی که آرون تی بک و آلبرت الیس آن را پی‌ریزی کردند تاکنون مورد استفاده‌ی درمانگران، متخصصان روان‌شناسی، روان‌پزشکان و سایر متخصصان علوم رفتاری قرار گرفته است. شواهد محکم پژوهشی اثربخشی این درمان را در بهبود بسیاری از اختلالات روان‌شناختی مورد تأیید قرار داده است. با این حال افرادی که دچار اختلال روان‌شناختی نیستند نیز گاهی افکار مزاحم و هیجانات منفی را تجربه می‌کنند و رفتارهای نامتناسب از آن‌ها سر می‌زند و قادر به مدیریت چرخه‌ی فکر، احساس و رفتار خود نیستند. زمانی که فرد درگیر روابط بین فردی، انجام تکالیف شغلی و کسب و کار است، این مشکلات در مدیریت خود می‌تواند عملکرد او را با اختلال روبه‌رو کند.

با این توصیفات، مایکل نینان (مدیر مرکز راهبری و مرکز مدیریت استرس، بلک هیت^۱ لندن) بر اساس تجربیات درمانگری و راهبری خود، کتاب حاضر با عنوان راهبری شناختی-رفتاری را تألیف کرده است. راهبری^۲ به معنای مربیگری، یک رابطه‌ی حمایتی است که در آن راهبر به راهجوی خود کمک می‌کند تا با تمرکز بر هدف انتخاب شده به نتایج مورد نظر دست پیدا کند. راهبر به افراد کمک می‌کند در زندگی شخصی اعم از روابط بین فردی، سبک زندگی و کسب و کار به اهداف شخصی خود نائل شوند.

1- Blackheath

2- coaching