

روان‌پزشکی

۵۴

شناخت درمانی

۱۰۰ تکنیک و نکته کاربردی

برای روانشناسان بالینی و روانپزشکان و مشاوران

مایکل نینان و ویندی ورایدن

مجتبی انصاری شهیدی

سرشناسه: نینان، مایکل، ۱۹۵۳ - م

Neenan, Michael

عنوان و نام پدیدآور: شناخت درمانی: ۱۰۰ تکنیک و نکته کاربردی / مولفان مایکل نینان، وندی درایدن؛ ترجمه مجتبی

انصاری شهیدی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص.

شابک: ۹-۴۴-۵۷۷۲-۶۰۰-۹۷۸ / ریال: ۸۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive therapy: 100 key points and techniques, 2004.

یادداشت: کتاب حاضر در سال ۱۳۸۷ تحت عنوان «درمان شناخت (فنون و نکات اصلی)» با ترجمه محسن دهقانی و

آناهیتا گنجوی ترجمه توسط انتشارات رشد منتشر شده است.

عنوان دیگر: درمان شناخت (فنون و نکات اصلی)

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: شناخت درمانی -- روشها

شناسه افزوده: درایدن، وندی، ۱۹۵۰ - م.

شناسه افزوده: Driden, Windy

شناسه افزوده: انصاری شهیدی، مجتبی، ۱۳۵۵ - م، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ن ۹ / ۴۸۹ / ۳۰۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۴۸۲۳

روانشناسی

شناخت درمانی

| نام کتاب: شناخت درمانی |

| نویسنده: مجتبی انصاری شهیدی |

| ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر |

| طرح جلد و یونیرم: احسان رضوانی |

| صفحه آرا: شیما مومنی |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آبان |

| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال |

| شابک: ۹-۴۴-۵۷۷۲-۶۰۰-۹۷۸ |

ISBN: 978-600-5772-44-9

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | صندوق پستی ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

فهرست

بخش اول: نظریه CT

- تئیا کاربرد عقل سلیم (عقل و درک متعارف) CT تنها کاربرد عقل سلیم (عقل و درک متعارف) ۴۱
- بر مشکلات درمانجو ۴۱
- آموزش CT به درمانجویان جهت تفکر به صورت ۴۲
- معقولانه در پرداختن به مشکلاتشان ۴۳
- بخش سوم: اجرای CT مرحله آغاز
- چیدن صحنه (آماده سازی) ۴۷
- شناسش اوزیایی ۵۰
- اوزیایی مناسب بودن درمانجو برای CT ۵۲
- ساختار بندی جلسه درمانی ۵۵
- تعیین دستور جلسات (دستور کار) ۵۷
- فهرست نمودن مشکلات ۵۹
- توافق درباره اهداف ۶۱
- آموزش مدل شناختی ۶۳
- گسترش مفهوم سازی موردی (کیس) ۶۵
- گسترش طرح های درمانی ۶۸
- روش های مبتنی بر ذهن به افکار منفی (اکشف Nats) ۷۰
- اکتشاف هدایت شده ۷۲
- استفاده از تصویر سازی ذهنی ۷۴
- پیشنهاد دادن ۷۶
- تغییرات هیجانی در حین جلسه ۷۸
- باقتن افراد با اطمینان حاصل کردن از معنای شخصی ۷۸
- درمانجویان به آن رویداد ۸۰
- تمرکز بر احساسات ۸۱
- در نظر گرفتن بدترین ۸۳
- مواجه سازی واقعی ۸۵
- تئین و ایجاد احساسات توسط معانی که افراد به رویداد ها ۸۵
- می دهند نه توسط رویداد ها به خودی خود ۸۷
- تعریف پردازش اطلاعات در هنگام تجربه پریشانی ۸۷
- هیجانی ۸۹
- درک اختلال هیجانی با بررسی سه سطح تفکر ۸۹
- درهم تنیدگی افکار احساسات رفتار، فیزیولوژی و محیط ۹۳
- در نظر گرفتن واکنش های هیجانی نسبت به رویداد ها در ۹۳
- طول یک پیوستار ۹۴
- محتوای شناختی خاص در اختلالات هیجانی ۹۶
- آسیب پذیری شناختی نسبت به آشفتگی روانشناختی ۹۸
- قابل شناسایی و قابل دسترس بودن افکار و امور ها ۹۹
- کسب آشفتگی هیجانی ۱۰۱
- حفظ آشفتگی هیجانی ۱۰۲
- درمانجو به عنوان دانشمند شخصی ۱۰۳
- بخش دوم: کج فهمی ها درباره CT
- بهره مندی تنها درمانجویان باهوش و دارای قدرت بیان از CT ۱۰۵
- عدم تمرکز CT بر احساسات ۱۰۷
- تفکر مثبت به عنوان اساس CT ۱۰۹
- ساده به نظر رسیدن بیش از اندازه CT ۱۱۱
- CT، اندکی پیش از تسکین نشانه ها ۱۱۳
- عدم علاقه مندی CT به تجارب گذشته یا کودکی درمانجو ۱۱۵
- عدم استفاده CT از رابطه به عنوان ابزار تغییر درمانجو ۱۱۷
- عدم علاقه مندی CT به عوامل اجتماعی و محیطی تسبیب ۱۱۹
- گذار بر مشکلات درمانجو ۱۲۱

۱۴۲.....	تشخیص درون‌مایه‌های افکار خود کار در مانجریان
۱۴۵.....	بررسی تغییرات خلقی مشخص
۱۴۷.....	پیکان نزولی
۱۴۹.....	خاطرات، گفتار خانواده، و شماره‌ها
۱۵۱.....	آزمایشات رفتاری
۱۵۳.....	عدم پابندی به الزامات و باید‌ها
۱۵۵.....	باز ترسیم قراردادهای شخص
.....	بررسی مزایای کوتاه مدت و دوازده مدت فرضیات و
۱۵۷.....	قوانین
.....	گسترش فرضیه‌ای جایگزین و نگه‌دارنده امتیازات فرضیه
۱۵۸.....	ناسازگارانه قبلی و حذف کننده معایب آن
۱۶۰.....	فهرست نمودن مزایا و معایب قوانین و فرضیات
۱۶۲.....	بررسی تاریخچه رشد و شکل‌گیری فرضیات و قوانین
۱۶۴.....	کاربرد تصویرسازی در تغییر و اصلاح فرضیات
۱۶۶.....	پیکان نزولی
۱۶۸.....	عبارات ربطی
۱۷۰.....	تکمیل جمله
۱۷۱.....	ظاهر شدن باورهای هسته‌ای در قالب افکار خود کار
۱۷۳.....	آموزش در مانجریان درباره باورهای هسته‌ای
۱۷۵.....	گسترش باورهای هسته‌ای جایگزین
۱۷۷.....	استفاده از بیوساز
۱۷۹.....	ثبت اطلاعات مشخص
۱۸۱.....	عمل به شیوه انگار کننده
.....	بررسی تاریخی رویدادهای مسیر تپ باورهای هسته‌ای
۱۸۳.....	جدید
۱۸۵.....	به چالش طلبیدن تفکرات به شیوه پیکان نزولی
۱۸۷.....	ابفای نقش عقلانی- هیجانی
۱۸۹.....	فرآگیری پذیرش خود
۱۹۲.....	مقاومت در مانجو
۱۹۵.....	مقاومت در مانگر
۸۶.....	ابفای نقش
۸۸.....	تحلیل بک موقعیت خاص
.....	NATS (افکار منفی خود کار) در قالب واژه های کوتاه و
۸۹.....	سرع
۹۱.....	القاء نشانه
۹۲.....	تکالیف رفتاری
۹۴.....	فرآخوانی افکار NATS (اطلاعات شناختی کم اهمیت تر)
۹۶.....	جداسازی موقعیت ها، افکار و هیجانات
۹۹.....	نمایز بین افکار و احساسات
۱۰۱.....	پاسخ دوباره به افکار خود کار منفی
۱۰۳.....	بررسی و مقایسه خواهد
۱۰۶.....	پتانمودن تعابیر جایگزین
۱۰۸.....	شناسایی تحریفات شناختی
۱۱۰.....	بر شمردن مزایا و معایب
۱۱۲.....	توصیف اصطلاحات
۱۱۲.....	اسناد مجدد
۱۱۶.....	فاجعه زدایی
۱۱۸.....	جست و جوی معیارهای دوگانه
۱۱۹.....	اصلاح تصویر سازی
۱۲۱.....	آزمایشات رفتاری
۱۲۳.....	پرستشگری سفر اطلی (اکتشافات هدایت شده)
۱۲۶.....	مبالغه و شوخ طبعی
۱۲۷.....	یادداشت پاسخ های جایگزین برای NATS
۱۲۹.....	فلسفه تکلیف
۱۳۱.....	انواع تکالیف
۱۳۵.....	گفت و گو درباره تکالیف
۱۳۷.....	مرور تکالیف خانگی
۱۴۰.....	آشکار ساختن عبارات «اگر ... آن گاه»
۱۴۲.....	شناسایی الزامات و باید‌ها
۱۴۴.....	تشخیص درون‌مایه‌های افکار خود کار در مانجریان

ضمائم	۱۹۸	پیشگیری از عود مجدد از عود
ضمیمه ۱	۲۰۰	ختم درمان
ضمیمه ۲	۲۰۳	حفظ دست‌آورد های درمان
ضمیمه ۳	۲۰۶	جلسات پیشگیری
درمان حل مسئله	۲۰۸	عمل به مواعید خود
۲۱۲		
۲۱۴		
۲۱۵		
۲۱۷		

www.ketab.ir

تقدیم به

دو گوهر درخشان زندگیم: پدر و مادر عزیزم

www.ketab.ir

مقدمه مؤلفان

شناخت درمانی (CT) توسط آرون تی بک^۱ (۱۹۲۱b) روانپزشک آمریکایی در دانشگاه پنسیلوانیا در اوایل دهه ۱۹۶۰ (جی. اس. بک^۲، ۱۹۹۵) ابداع شد. CT سعی دارد که پریشانی درمانجویان را با کمک به آنها در شناسایی، بررسی و تغییر دادن تفکر تحریف یافته و ناسازگارانه که زیربنای پریشانی آنها می باشد، بهبود بخشد. در ابتدای روش بک هر تحقیق در مورد افسردگی و درمان آن (بک و همکاران، ۱۹۷۹) مرکز دلتا ولی در دو دهه اخیر، CT در شماری از اختلالات به کار گرفته شده است که شامل اضطراب، فزونی ها (بک و همکاران، ۱۹۸۵)، سوء مصرف مواد (بک و همکاران، ۱۹۹۳)، اختلالات شخصیت (اسپری^۳، ۱۹۹۹)، اختلال وسواسی - اجباری (سالکوفسکیس^۴، ۱۹۹۹)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) (اehler^۵ و کلارک^۶، ۲۰۰۰)، روان پریشی (موریسون^۷، ۲۰۰۱)، اختلال دوقطبی (نیومن^۸ و همکاران، ۲۰۰۲) و جمعیت هایی از قبیل بیماران بستری روانپزشکی (رایت^۹ و همکاران، ۱۹۹۳)، بیماران دارای مشکلات پزشکی مزمن (وایت^{۱۰}، ۲۰۰۱)، کودکان و نوجوانان (فریدبرگ^{۱۱} و مک کلور^{۱۲}، ۲۰۰۲) و افراد مسن (لیدلا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۳) مورد استفاده قرار گرفته است و این تعداد نیز در حال گسترش می باشد. CT در حیطه درمان شناختی رفتاری (CBT)، مشهورترین روش و دارای بالاترین اعتبار از میان روش موجود در این حیطه (ماهونی^{۱۴} و گابریل^{۱۵}، ۱۹۸۷) می باشد.

ما در این کتاب، شناخت درمانی (۱۰۰ تکنیک و نکته کاربردی) را شرح خواهیم داد. مقدار توصیف ما از هر کدام از این تکنیک ها متفاوت خواهد بود. این ۱۰۰ تکنیک و نکته، نظریه و عمل را در CT پوشش خواهد داد و کج فهمی های این روش را بررسی خواهد کرد. این کتاب اساساً کارآموزان CT/CBT و دیگر مشاورانی که به این روش علاقه مند هستند و نیازمند آشنایی کلی با رواندرمانی های اصلی و رایج می باشند را مخاطب قرار داده است. ما امیدواریم که این کتاب طیفی وسیع از خوانندگان مختلف را تحت پوشش قرار دهد.

^۱ Aaron T. Beck

^۲ J.S. Beck

^۳ Sperry

^۴ Salkovskis

^۵ Ehlers

^۶ Clark

^۷ Morrison

^۸ Newman

^۹ Wright

^{۱۰} White

^{۱۱} Friedberg

^{۱۲} McClure

^{۱۳} Laidlaw

^{۱۴} Mahoney

^{۱۵} Gahriel

مقدمه مترجم

امروزه دو رویکرد رفتار درمانی و شناخت درمانی از رایج ترین رویکردهای رواندرمانی محسوب می گردند. خوشبختانه درس رفتار درمانی جزء واحدهای مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی بوده و دانشجویان از آموزش های لازم در این زمینه برخوردار می شوند، اما واحدی تحت عنوان شناخت درمانی در دروس دوره کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی گنجانیده نشده است و هیچ گونه جایگاهی ندارد و آموزشی منظم نیز در این زمینه به دانشجویان داده نمی شود. اگر از بسیاری از دانشجویان روانشناسی بالینی و روانشناسان بالینی کار پرسیده شود که شناخت درمانی چیست، در پاسخ خواهند گفت که شناسایی باورها و افکار ناسازگار و جایگزینی آنها با باورها و عقاید سازگار و کارآمد؛ اما اگر در ادامه از آنها خواسته شود تا در باره فرایند تغییر و چگونگی آن در این رویکرد صحبت نمایند، از بیان آن عاجزند.

مترجم پس از بررسی کتب گوناگون در زمینه شناخت درمانی، این کتاب را چه از حیث حجم و چه از لحاظ کارایی مفید دانسته و سعی بر این بوده است تا حتی الامکان ترجمه های سلیس و روان در اختیار روانشناسان بالینی و سایر مخاطبان قرار دهند. این کتاب فنون و نکات نظری و عملی را جهت تغییر شناخت های ناسازگار و ناکارآمد و جایگزینی آنها با عقاید و باورهای کارآمد و سازگارانه را به طور مختصر و مفید ارائه می دهد. امید است این اثر در ارتقای دانش تکنیکی و درمانی روانشناسان موثر باشد.

در ضمن علاوه بر متن اصلی ترجمه شده، فصل دیگری با عنوان درمان حل مسئله تألیف توماس زوریلا و آرتور نزر توسط سرکار خانم افسانه مهماندوست ترجمه گردیده و به این کتاب اضافه شده است. که لازم است در همین جا از ایشان تشکر و قدردانی گردد امید است این کتاب گامی در چند کوچک در جهت پویایی علمی روانشناسان کشور عزیزمان برداشته باشد.

در اینجا بر خود لازم می دانم از مساعدت های مسئولین محترم انتشارات روان شناسی و هنر جناب آقای غلامرضا نامور و جناب آقای دکتر هومن نامور در چاپ این کتاب سیمانه تشکر و قدردانی

نمایم.

مجتبی انصاری شهیدی
دانشجو دکتری سلامت
روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه