

۲۱۲۴۳۱۹
/ ۱۶۱۸

شناخت درمانی و مشکلات روانی

آرون تی بک

مهدی قراچه داغی

www.ketab.ir



انتشارات یوسا

Beck, Aaron T

بک، آرون تی.
شناخت درمانی و مشکلات روانی
۳۱۲ ص

شناخت درمانی، روان شناسی، آسیب شناسی
Cognitive therapy

RC ۴۸۹

۶۱۶/۸۹۱۴

۶۲۱۲۹۷۷

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
موضوع
عنوان اصلی
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



- نام کتاب: شناخت درمانی و مشکلات روانی
- نویسنده: آرون تی. بک
- مترجم: مهدی قراچه داغی
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۹۲-۱
- نوبت چاپ: پنجم - اول لیوسا
- سال چاپ: ۱۴۰۰
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: ثمین
- قیمت: ۸۵۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

۴	 مقدمه
۸	 عقل سلیم
۲۴	 ارتباطات درونی
۴۵	 معنا و احساسات
۷۳	 مضمون شناختی اختلالات عاطفی
۹۷	 افسردگی
۱۲۵	 اضطرابات عصبی
۱۴۷	 هراس های بیمار گونه و وسواس ها
۱۷۷	 توجه به جسم: اختلالات روان تنی و حملات عصبی
۲۰۳	 اصول شناخت درمانی
۲۲۲	 روش های شناخت درمانی
۲۵۰	 شناخت درمانی افسردگی
۲۸۸	 جایگاه شناخت درمانی

مقدمه

در سال‌های اخیر اختلالات عاطفی مورد توجه همگان قرار گرفته و بیشتر کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده، در ردیف پرفروش‌ترین کتاب‌های سال قرار گرفته است. همچنین، مقالات متعددی که در این خصوص در مجلاتی کثیرالانتشار چاپ شده، خوانندگان بسیار زیادی داشته است. دوره‌های دانشگاهی روان‌شناسی با استقبال گسترده‌ی دانش‌پژوهان روبه‌رو بوده و تعداد روان‌پزشک‌ها، روان‌شناسان بالینی و سایر متخصصان امور بهداشت روانی، رشدی شگفت‌انگیز داشته است. اختصاص بودجه‌های سخاوتمندانه در بخش دولتی و نیز مشارکت بخش خصوصی، به افزایش سریع مراکز بهداشت روانی و سایر تسهیلات روان‌درمانی منجر شده است.

باین حال، عجیب است که در شرایط عمومیت یافتن اختلالات عاطفی و نیز تلاش‌های همه‌جانبه جهت تأمین خدمات روان‌درمانی برای توده‌ی مردم، در بین دست‌اندرکاران امور روانی اختلاف نظر شدیدی درباره‌ی ماهیت این اختلالات و طرز درمان آنها وجود دارد. انواع نظریه‌ها و شیوه‌های درمانی جدید به ذهن عالم و آدم خطوط کرده و کمی بعد فراموش شده است. از این گذشته، مکاتب روان‌شناختی ماندگار و درگیر در کار مطالعه و درمان اختلالات عاطفی - مکاتبی مانند اعصاب درمانی، تجزیه و تحلیل روانی، رفتار درمانی - همچنان اختلاف نظرهای خود را در مورد چارچوب نظری و روش‌های تجربی و بالینی حفظ کرده‌اند.