

فکرها و احساس‌ها

(ویراست سوم)

کنترل وضعیت روانی و زندگیتان را به دست بگیرید

نویسندگان

متیو مک‌کی، مارتا دیویس

پاتریک فنینگ

مترجم

مرجان فرجی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

-
- مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م. (McKay, Matthew, 1948)
- فکرها و احساسها / نویسندگان متیو مک کی، مارتا دیویس، پاتریک فنینگ؛ مترجم مرجان فرجی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.
- مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۹۷-۸
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Thoughts & feeling: taking control of your moods & your life, 3rd ed, c2007
- یادداشت: کتابنامه.
- عنوان دیگر: کنترل افکار و احساسات
- موضوع: شناخت‌درمانی - به زبان ساده (Cognitive therapy - Popular works)
- شناسه افزوده: دیویس، مارتا، ۱۹۴۷ - م. (Davis, Martha)
- شناسه افزوده: فنینگ، پاتریک (Fanning, Patrick)
- شناسه افزوده: مرجان فرجی - م.
- رده بندی کنگره: RC۴۸۹
- رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
- شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۰۹۲۲
-

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون کسب اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران محسوب می‌شود. این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای ما و فرزندانمان می‌گردد.

فکرها و احساس‌ها

(ویراست سوم)

نویسندگان

متیو مک‌کی، مارتا دیویس، پاتریک فنینگ

مترجم

مرجان فرجی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: تهران، میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

پیشگفتار ویراست سوم.....	۱۳
نحوه استفاده از این کتاب.....	۱۵
فصل ۱: برنامه درمانی خود را طرح ریزی کنید.....	۱۷
چرا درمان شناختی - رفتاری مؤثر واقع می شود؟.....	۱۸
برنامه درمانی خود را طرح ریزی کنید.....	۱۹
طراح درمان.....	۳۲
فصل ۲: پرده برداری از فکرهاى خودکار.....	۳۷
علامت اثربخشی.....	۳۸
زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۳۸
دستورات.....	۳۹
ملاحظات ویژه - شمارش فکر.....	۵۰

فصل ۳: تغییر دادن الگوهای تفکر محدود.....	۵۱
نشانه‌اثر بخشی.....	۵۲
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۵۳
دستورات.....	۵۳
چکیده.....	۶۰
تمرین‌ها.....	۶۱
یادداشت روزانه افکار.....	۶۶
فصل ۴: تغییر دادن فکرهاى داغ.....	۷۷
نشانه‌اثر بخشی.....	۷۸
زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۷۹
دستورات.....	۷۹
طرح اقدام شما.....	۸۶
مثال.....	۸۸
ملاحظات ویژه.....	۹۰
فصل ۵: آرمیدگی.....	۹۳
نشانه‌اثر بخشی.....	۹۴
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۹۴
دستورات.....	۹۵
فصل ۶: کنترل نگرانی.....	۱۰۹
نشانه‌اثر بخشی.....	۱۱۰
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۱۱۱
دستورات.....	۱۱۱
مثال.....	۱۲۶
فصل ۷: متوقف کردن فکر.....	۱۲۹
نشانه‌اثر بخشی.....	۱۲۹
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک.....	۱۳۰
دستورات.....	۱۳۰
مثال.....	۱۳۴
ملاحظات ویژه - کنار گذاشتن نگرانی‌ها.....	۱۳۵
فصل ۸: غرقه‌سازی.....	۱۳۷
نشانه‌اثر بخشی.....	۱۳۹

۱۳۹	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۱۳۹	دستورات
۱۴۶	مثال
۱۵۵	فصل ۹: کنار آمدن با وحشت زدگی
۱۵۶	نشانه اثربخشی
۱۵۷	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۱۵۷	دستورات
۱۸۱	ملاحظه‌های ویژه
۱۸۳	فصل ۱۰: تجسم کنار آمدن
۱۸۴	نشانه اثربخشی
۱۸۵	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۱۸۵	دستورات
۱۸۷	مثال
۱۹۲	مثال
۱۹۷	فصل ۱۱: واکسیناسیون علیه فشار روانی
۲۰۰	نشانه اثربخشی
۲۰۰	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۲۰۱	دستورات
۲۰۴	سه نمونه سلسله مراتب
۲۱۶	مثال
۲۱۷	ملاحظات ویژه
۲۲۱	فصل ۱۲: کنار آمدن در طول مواجهه
۲۲۲	نشانه اثربخشی
۲۲۳	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۲۲۳	دستورات
۲۳۴	تهیه نوشته
۲۳۵	مثال
۲۳۹	فصل ۱۳: تحرک
۲۴۰	نشانه اثربخشی
۲۴۰	مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک
۲۴۰	دستورات
۲۵۷	ملاحظات ویژه

فصل ۱۴: حل مشکل	۲۶۱
نشانه اثربخشی	۲۶۲
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک	۲۶۲
دستورات	۲۶۲
مثال	۲۷۹
ملاحظات ویژه	۲۸۱
فصل ۱۵: آزمون باورهای محوری	۲۸۳
نشانه اثربخشی	۲۸۵
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک	۲۸۵
دستورات	۲۸۵
قواعد پایه خود را کشف کنید	۲۸۹
مثال	۲۹۷
فصل ۱۶: تغییر دادن باورهای محوری به کمک تجسم	۲۹۹
نشانه اثربخشی	۳۰۰
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک	۳۰۰
دستورات	۳۰۰
مثال	۳۰۲
تو روی کسی ایستادن و جواب دادن	۳۱۴
ملاحظات ویژه	۳۱۵
فصل ۱۷: واکنش‌ناهیون علیه فشار روانی برای کنترل خشم	۳۱۷
نشانه اثربخشی	۳۱۸
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک	۳۱۸
دستورات	۳۱۹
مثال	۳۲۸
ملاحظات ویژه	۳۳۰
فصل ۱۸: الگو برداری نا آشکار	۳۳۳
نشانه اثربخشی	۳۳۵
مدت زمان لازم برای تسلط بر این تکنیک	۳۳۶
دستورات	۳۳۶
مثال‌ها:	۳۴۲

پیشگفتار ویراست سوم

ویراست نخست فکرها و احساس‌ها در سال ۱۹۸۱ روانه بازار شد و آن مقدمه‌ای بر درمان شناختی - رفتاری بود که هم عموم خوانندگان و هم درمانگران به طور یکسان از آن استفاده می‌کردند. ویراست نخست شامل دستورهای گام به گام ساده‌ای برای ده‌ها تکنیک خاص بود. ما به مرور زمان به محدودیت‌های این کتاب پی بردیم. نخست، برخی تکنیک‌ها از بوطه آزمایش سالم بیرون نیامده بودند. بعدها، مطالعات ثابت کرد که در مقایسه با مداخله‌های جدیدتر و مؤثرتر تأثیر کمتری دارند. دوم، درمانگران شناختی - رفتاری در حال تهیه پروتکل‌های چندمرحله‌ای برای درمان بسیاری از اختلال‌ها بودند. اما در نسخه اولیه فکرها و احساس‌ها معلوم نبود چطور باید مجموعه‌ای از تکنیک‌ها را به شکل طرح درمانی منسجمی برای مشکلاتی چون افسردگی، اختلال وحشت‌زدگی یا خشم با هم تلفیق کرد.