

هنر درمان شناختی رفتاری

(اضطراب، افسردگی، وسواس)

نویسندگان:

دکتر تراویس ولز

دکتر ست گولمن

مترجمین:

دکتر هادی پاکدل

دکتر سکینه بهروان

ویراستار علمی: دکتر مهدی عابد

(مدرس دانشگاه)



سرشناسه	:	ولز، تراویس، ۱۹۹۳-۱۹۱۲ م. Wells, Travis, 1912-1993
عنوان و نام پدیدآور	:	هنر درمان شناختی رفتاری (اضطراب، افسردگی، وسواس) / نویسندگان تراویس ولز، ست گولمن؛ مترجمین هادی پاکدل، سکینه بهروان؛ ویراستار مهدی عابد.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۷۵-۴۸-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	Cognitive behavioral therapy: a beginners عنوان اصلی: guide to CBT with simple techniques for retraining the brain to defeat anxiety, depression, and low-self-esteem.
عنوان دیگر	:	کتاب کار اضطراب، افسردگی، وسواس و عزت نفس راه حل شناختی - رفتاری.
موضوع	:	شناخت درمانی Cognitive therapy افسردگی - درمان Depression, Mental-Treatment اضطراب - اختلالات - درمان Anxiety disorders - Treatment وسواس - درمان Obsessive - compulsive disorder - Treatment عزت نفس Self-esteem
شناسه افزوده	:	گلن، ست Goleman, Seth
شناسه افزوده	:	پاکدل، هادی، ۱۳۴۷ - مترجم
شناسه افزوده	:	بهروان، سکینه، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	عابد، مهدی، ۱۳۵۸ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	RC489
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۰۷۶۹۲۰
وضعیت رکورد	:	فیپا

هنر درمان شناختی رفتاری

دکتر هادی پاکدل، دکتر سکینه بهروان

که مترجمین

دکتر مهدی عابد

که ویراستار علمی

برگ و باد

که ناشر

۵۰۰ نسخه

که شمارگان

اول ۱۴۰۱

که نوبت چاپ

۷۰۰۰۰ تومان

که قیمت

ISBN: 978-622-5875-48-7



www.ketab.ir

مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶



@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱.....	پیشگفتار
۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: یادگیری بیماری‌های روانی
۱۱.....	فصل دوم: روان درمانی
۱۳.....	فصل سوم: درمان شناختی - رفتاری
۱۹.....	فصل چهارم: تاریخچه
۲۱.....	فصل پنجم: مقایسه با سایر روش‌های درمانی
۲۳.....	فصل ششم: مفید به فایده بودن درمان شناختی - رفتاری
۲۷.....	فصل هفتم: چرایی درمان شناختی - رفتاری
۳۳.....	فصل هشتم: مرحله و فرآیندها
۴۱.....	فصل نهم: روش‌ها و ابزارهای مهم
۵۱.....	فصل دهم: شناخت افسردگی
۶۱.....	فصل یازدهم: درمان افسردگی
۶۳.....	فصل دوازدهم: درمان شناختی - رفتاری و افسردگی
۷۱.....	فصل سیزدهم: شناخت اضطراب
۷۷.....	فصل چهاردهم: درمان شناختی - رفتاری و اضطراب
۸۹.....	فصل پانزدهم: ارتقاء عزت نفس
۹۷.....	فصل شانزدهم: از بین بردن موانع و مشکلات
۱۰۱.....	فصل هفدهم: پیشگیری از عود و حفظ سلامت روان
۱۰۵.....	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

پیشگفتار

شناخت و رفتار یکی از جالب‌ترین موضوعات در روان‌شناسی است. نظریه‌پردازان این حوزه به دنبال این هستند تا چگونگی فرایند های عالی شناختی ذهن از جمله یادگیری، حافظه، زبان، تفکر، استدلال، خلاقیت، قضاوت تصمیم‌گیری، باورها و سایر فرایندها را دریابند. همین‌طور، دانشی است که به مطالعه مشکلات شناختی و رفتاری پرداخته و از انواع تکنیک‌ها و روش‌ها استفاده می‌کند تا به افراد کمک شود رفتارها، شناخت‌ها و ویژگی‌های شخصی دیگر خود را در مسیری که شرکت‌کنندگان در درمان آن را مطلوب می‌دانند تغییر دهند.

درمان رفتاری شناختی بیش از چندین سال پشتوانه علمی و تجربی برخوردار است، پشتوانه‌ای که بر اساس رفتار و شناخت بنا نهاده شده است. این رویکرد، بر اساس دیدگاه‌های رفتارگرایی و شناختی است.

دیدگاه رفتاری می‌گوید رفتار، باید به وسیله‌ی تجارب قابل‌مشاهده، تبیین شود نه به وسیله‌ی فرآیندهای ذهنی. از نظر رفتارگرایان، رفتار آن چیزی است که انجام می‌دهیم و مستقیماً قابل‌مشاهده است و روان‌شناسی اصالت رفتار اولین بار توسط واتسون مطرح شد او معتقد بود مشاهده عینی ارگانیسم تنها روش موثق در مطالعات روان‌شناسی است. کارهای اولیه سیکانوف، بختریف و باولف بنیانگذاران شرطی‌سازی کلاسیک و سپس گلدستاین، لازاروس و سالتر که به عنوان اولین رفتار درمانگران شناخته می‌شوند، بسط یافت. علاوه بر شرطی پاسخگرافرادی چون: نوروندایک و اسکینر تأکید بر رفتارهای ارادی داشتند و شرطی‌عامل را بنانهادند که بعدها افرادی چون بندورا، کرومبولتز، هاسفورد، پریماک، میگر، لیندزلی و بیجو آنرا بسط دادند و به عنوان مهندسان رفتار معروف گشتند.