

هو العليم

شناخت درمانی
مبتنی بر ذهن آگاهی

دکتر شهر بانوقهاری

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی / شهربانو قهاری.
 مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۴۸۸ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۵-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
 موضوع: Mindfulness-based cognitive therapy
 موضوع: شناخت درمانی
 موضوع: Cognitive therapy
 ردیف ملی کنگره: ۱۳۹۷ ق ۹۵ ش / RC۴۸۹
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
 شماره استاندارد ملی: ۵۳۷۳۷۸۸

عنوان: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
مؤلف: دکتر شهربانو قهاری
ویراستار: دکتر محمد مهدی شریف
صفحه آرا: ملیحه طرقي بحفري
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۵-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۲

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

فصل اول: شناخت درمانی چیست.....	۷
فصل دوم: مدل شناختی.....	۱۷
فصل سوم: تشخیص و ارزیابی.....	۳۹
فصل چهارم: فرمول بندی و طرح درمان.....	۷۹
فصل پنجم: اختلالات اساسی و نقش آنها در رویکرد رفتاری شناختی.....	۹۱
فصل ششم: شناسایی فراخوانی هیجان ها.....	۱۱۳
فصل هفتم: تکلیف درمانی.....	۱۲۷
فصل هشتم: مراحل درمانی.....	۱۴۳
فصل نهم: راهبردهای رفتاری.....	۱۷۱
فصل دهم: راهبردهای شناختی.....	۲۰۱
فصل یازدهم: فراخوانی و چالش با افکار و تصورات خود آیند.....	۲۲۱
فصل دوازدهم: فراخوانی و چالش با باورهای واسطه ای.....	۲۸۵
فصل سیزدهم: تحریف های شناختی.....	۳۲۵
فصل چهاردهم: فراخوانی و اصلاح باورهای اصلی.....	۳۳۹
فصل پانزدهم: پایان بخشیدن به درمان.....	۳۸۵
فصل شانزدهم: درمان های ذهن آگاهی.....	۳۹۵
منابع.....	۴۴۹
موضوع نما.....	۴۷۳
واژه نما.....	۴۷۷

مقدمه

سپاس خداوند متعال را که توفیق نگارش این کتاب را به من ارزانی داشت. استقبال دانش‌نویان روان‌شناسی و دستیاران روان‌پزشکی از کتاب مهارت‌های چالشی و ارائه راهبردهای مثبت به این جانب، مرا بر آن داشت تا کتاب دیگری به نام شناخت درمانی تدوین کنم. این کتاب علمی که به زبانی ساده نگارش شده است، به خواننده کمک می‌کند تا به راحتی با مفاهیم و راهبردهای شناختی آشنا شود. علاوه، ذکر مثال‌های متعدد در سراسر متن، درک مطالب را برای خواننده آسان می‌سازد. امیدوارم این کتاب بتواند راهگشای دانشجویان روان‌شناسی، روان‌پزشکی و مشاوره علاقمند به رویکرد رفتاری-شناختی باشد. در پایان از همکاران ارجمند نشر دانژه به خاطر زحمات‌شان سپاسگزارم و مایل به دریافت پیشنهادها و انتقادها همکاران و دانشجویان هستم.

شهربانو قهاری

Ghahhari.sh@iums.ac.ir