

# نکات کاربردی درمان شناختی رفتاری

تکنیک‌ها و اصول پایه

شهلا شوکت پور  
ناصر جعفرزاده  
رقیه ابراهیمی آذر

چاپ اول، ۱۴۰۱  
۲۵۰ نسخه

ویراستار: مریم (عارفه) محمدی  
صفحه‌آرایی: فرشته عیسی‌آبادی  
طرح جلد: آزاده پورباقرانی  
چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

۵-۰۷-۷۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸ شابک  
ISBN:978-622-7692-07-5  
آدرس: تهران، خیابان آذربایجان،

پلاک ۶۲۱، طبقه دوم.

تلفن: ۶۶۵۷۶۳۹۷-۹  
www.vnco.ir

۱۳۰ هزار تومان



نشر ویرجی

شوکت پور، شهلا، ۱۳۶۲-

نکات کاربردی درمانی شناختی رفتاری  
(تکنیک‌ها و اصول پایه)/تالیف شهلا  
شوکت پور، ناصر جعفرزاده،  
رقیه ابراهیمی آذر؛ ویراستار مریم (عارفه)  
محمدی.

تهران: ویرجی‌اند، ۱۴۰۱-

۲۱۸ص؛ جدول، نمودار؛ ۳۴/۳۳×۲۱×۵۶۲۱م.س.

۵-۰۷-۷۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. [۲۱۷]-۲۲۰.

شناخت درمانی

Behavior therapy

رفتاردرمانی

Psychology

طرحواره (روان‌شناسی)

Schemas (Psychology)

طرحواره (روان‌شناسی)

Schemas (Psychology)

جعفرزاده، ناصر، ۱۳۶۵-

۴۸۹ RC

۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

کتابخانه ملی ایران ۸۹۱۴۷۱۰

## فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
۹	اهداف نویسندگان از به تحریر در آوردن این کتاب:.....
۱۱	سخنانی از بزرگان:.....
۱۳	فصل اول: مقدمه‌ای بر درمان.....
۱۵	شرطی‌سازی پاسخگر یا کلاسیک.....
۱۶	شرطی‌سازی عامل.....
۱۷	نظریه یادگیری اجتماعی.....
۲۹	فصل دوم: بنیادهای نظری درمان شناختی رفتاری.....
۳۱	مدل شناختی بک.....
۳۳	مفروضه‌های مدل شناختی بک.....
۳۶	افکار خودآیند یا اتوماتیک.....
۳۶	افکار واسطه‌ای.....
۳۷	طرحواره‌ها یا اسکیمها.....
۳۸	خطاهای منطقی یا تحریف‌های شناختی.....
۳۹	مثلت شناختی.....
۴۰	درمان عقلانی هیجانی رفتاری الیس:.....
۴۵	فرآیند درمان عقلانی هیجانی رفتاری.....
۵۴	فصل سوم: اصول کلی درمان.....
۵۶	اصول بنیادی درمان شناختی رفتاری.....
۶۵	نشانه‌های یک درمانگر شناختی.....
۶۸	مهارت‌های عمومی، درونی و بیرونی مشاور/ درمانگر.....
۶۹	پیش‌شرط‌های مشاوره کاربردی.....
۶۹	همخوانی (خلوص و یا اصالت).....
۷۰	احترام (توجه مثبت غیرمشروط).....
۷۰	همدلی.....
۷۲	آموزش همدلی به دیگران.....
۷۳	خودآگاهی.....
۷۵	رازداری.....

## فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
۹	اهداف نویسندگان از به تحریر در آوردن این کتاب:.....
۱۱	سخنانی از بزرگان:.....
۱۳	فصل اول: مقدمه‌ای بر درمان.....
۱۵	شرطی‌سازی پاسخگر یا کلاسیک.....
۱۶	شرطی‌سازی عامل.....
۱۷	نظریه یادگیری اجتماعی.....
۲۹	فصل دوم: بنیادهای نظری درمان شناختی رفتاری.....
۳۱	مدل شناختی بک.....
۳۳	مفروضه‌های مدل شناختی بک.....
۳۶	افکار خودآیند یا اتوماتیک.....
۳۶	افکار واسطه‌ای.....
۳۷	طرحواره‌ها یا اسکیمها.....
۳۸	خطاهای منطقی یا تحریف‌های شناختی.....
۳۹	مثلث شناختی.....
۴۰	درمان عقلانی هیجانی رفتاری الیس:.....
۴۵	فرآیند درمان عقلانی هیجانی رفتاری.....
۵۴	فصل سوم: اصول کلی درمان.....
۵۶	اصول بنیادی درمان شناختی رفتاری.....
۶۵	نشانه‌های یک درمانگر شناختی.....
۶۸	مهارت‌های عمومی، درونی و بیرونی مشاور/ درمانگر.....
۶۹	پیش‌شرط‌های مشاوره کاربردی.....
۶۹	همخوانی (خلوص و یا اصالت).....
۷۰	احترام (توجه مثبت غیرمشروط).....
۷۰	همدلی.....
۷۲	آموزش همدلی به دیگران.....
۷۳	خودآگاهی.....
۷۵	رازداری.....

۷۹	برنامه‌ریزی و ساختار جلسات
۸۱	ساختار کلی درمان
۸۱	بروز مشکل در ساختار بندی جلسات درمانی
۸۴	تکلیف منزل
۸۸	فصل چهارم: سنجش و ارزیابی
۸۹	مزایای عمده ارزیابی
۹۰	هدف مشاور از سنجش و ارزیابی
۹۱	روش‌های سنجش و ارزیابی
۹۷	روش‌های دستیابی به اطلاعات
۹۹	مراحل مصاحبه
۹۹	گرفتن شرح کوتاهی از مشکل
۱۰۰	چگونگی شروع مشکل
۱۰۱	سیر اختلال
۱۰۱	تحلیل رفتاری
۱۱۷	بخش پایانی ارزیابی
۱۲۱	مقیاس سفران و سیگل
۱۲۴	طرح‌ریزی فرمول بندی شناختی اولیه
۱۲۶	فصل پنجم: تشخیص، فرمول بندی و طرح درمان
۱۲۷	تشخیص و فرمول بندی شناختی
۱۳۲	مدل شناختی
۱۳۴	پاورهای اصلی
۱۳۶	پاورهای میانجی
۱۳۹	فرمول بندی شناختی پرسونز
۱۴۷	فنون درمان
۱۴۸	فصل ششم: ساختار جلسات درمان شناختی رفتاری
۱۴۸	جلسه اول
۱۵۹	فصل هفتم: شناسایی خطاهای منطقی
۱۵۹	انواع خطاهای منطقی
۱۶۳	فصل هشتم: شناسایی و اصلاح افکار خودآیند
۱۶۵	چالش با افکار خودآیند
۱۶۵	۷-۱ کاربرد ثبت افکار ناکارآمد
۱۶۶	۷-۲ کاربرد دیگر واقعیت‌های ممکن

۱۶۷	۷-۳ درجه‌بندی هیجان و میزان اعتقاد به فکر
۱۶۸	۴-۷ ارزیابی و اصلاح افکار
۱۶۹	۷-۵ تعریف واژه‌ها
۱۷۰	۷-۶ فن تحلیل سود - زیان
۱۷۲	۷-۷ فن بررسی شواهد
۱۷۳	۷-۸ فن وکیل مدافع
۱۷۴	فصل نهم: شناسایی و اصلاح مفروضه‌ها
۱۷۵	۱. فرض‌های مشروط
۱۷۵	۲. بایدها
۱۷۵	۳. قواعد
۱۷۶	۸-۱ فرم ارزیابی مفروضه‌ها، قواعد و معیارها
۱۷۷	۸-۱ فرم چالش با بایدهاندیشی
۱۷۸	۸-۲ فرم بررسی نظام ارزش‌ها
۱۸۰	۸-۳ فرم مرز بین پیشرفت‌گرایی و کمال‌گرایی
۱۸۲	فصل دهم: شناسایی طرحواره‌ها (باورهای بنیادین)
۱۸۵	طبقه‌بندی طرحواره‌ها
۱۸۶	انواع طرحواره‌های رایج
۱۹۰	فنون شناسایی و اصلاح طرحواره‌ها
۱۹۳	پیوست ۱. پرسش‌نامه افسردگی بک
۲۰۰	پیوست ۲. پرسش‌نامه اضطراب بک
۲۰۴	پیوست ۳. مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS)
۲۱۵	فهرست منابع