

## سی بی تی به زبان ساده

### درباره ی کتاب:

کتاب سی بی تی به زبان ساده [راهنمای بالینی](#) درمان شناختی رفتاری می باشد. سی بی تی به زبان ساده یک رویکرد کامل، روشن و ساختار یافته برای یادگیری مهارتهای درمان شناختی - رفتاری (سی بی تی) و شیوه به کارگیری مهارت ها در تمرین بالینی را ارائه میدهد. درمانگران باتجربه و تازه کار از تمرین و بحث در مورد مداخلات و موارد برخط اضافی و منابعی برای تقویت یادگیری بهره خواهند برد. (خرید کتاب سی بی تی به زبان ساده از سایت انتشارات آثار برات به همراه تخفیف ویژه می باشد...)

سی بی تی به زبان ساده توسط ژوزفویتز و میران، نسخه برجسته به روز شده راهنمای تمرین سی بی تی است. این کتاب نمونه نادری از یک کتابچه راهنمای گام به گام است که مخاطب پسند و مبتنی بر مثال های موردی جذاب و سرشار از ابزار و منابع مفید، از جمله فیلم هایی است که می توان به صورت برخط به آنها دسترسی پیدا کرد.

کتاب سیبیتی به زبان ساده بسیار کاربردی، مفید، ضروری و حتی بهتر از نسخه پیش است. خواننده به شیوه ای دقیق، تأکیدی و روشن، از طریق اصول اساسی همراهی میشود. فصل های جدید کتاب بسیار هیجان انگیز است و به باورهای مرکزی قدیمی و نحوه جایگزینی آنها و همچنین برخورد با مفروضه های زیربنایی و آزمایش های رفتاری می پردازد. همچنین، اکنون در سراسر کتاب بخش هایی در مورد نحوه گنجاندن ذهن آگاهی در سیبیتی وجود دارد که به مراجع کمک می کند تا از درد و رنج و افکار معمولی فاصله بگیرد. دانلود کتاب سی بی تی از کتابفروشی آثار برات...



### پیشگفتار کتاب سی بی تی به زبان ساده:

منصفانه است که بگوییم درمان شناختی رفتاری (سی بی تی) در طول بیست و پنج سال گذشته تحول عظیمی را تجربه کرده است. این تحول از طریق نوآوری‌ها و گسترش کاربرد سی بی تی به اختلالاتی در بیرون از حوزه اعتبار اولیه اش به وجود آمده است. سببیتی در آغاز به درمان اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب محدود بود.

اصلاحات دیگر، مانند تمرکز بر نقاط قوت مراجع و ایجاد تعادل در پذیرش وضعیت موجود مراجع و همزمان تغییر او، پاسخی به چالش‌های مدل‌های درمانی دیگر بود. با وجود این میزان پیشرفت در این حوزه، بازگشت به عناصر اساسی این رویکرد به گونه‌ای که از گرایش‌ها و کاربردهای خاص دور باشد، برای بیشتر درمانگران دشوار است.

کارآموزان علاقه مند به یادگیری شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اغلب با من تماس می گیرند؛ وقتی از آنها در مورد تاریخچه سیبیتی می پرسیم، می گویند بد نیست کمی سی بی تی میدانند چون خیلی به آن نیاز ندارند. به گمانم چون آنها به مداخلات جالب تر و هیجان انگیزتر مشتاق هستند اصول سی بی تی را نادیده می گیرند. آنها از پاسخ من متعجب میشوند که اغلب برخلاف خواسته های آنها تأکید می کنم: کسی نمی تواند در یادگیری انواع جدید سی بی تی پیشرفت کند مگر اینکه مدل پایه را خیلی خوب درک کرده باشد.

## کتاب سیبیتی

به زبان ساده کاری غبطه انگیز است؛ زیرا بنیان های بالینی عمل گرایانه و مبتنی بر مهارت را در نظریه و کاربرست دنبال می کند. نینا ژوزفوویتز و دیوید میران پس از دو دهه فعالیت به عنوان درمانگر، معلم، ناظر و مدرس دانشگاهی، این کتاب را نوشته اند که در نوع خود بهترین راهنمای مورد پسند کارآموزان، استادان و حرفه ای ها است؛ زیرا بینش های ارزشمندی را در مورد زیرساختهای سی بی تی ارائه میدهد.



## ساختار بندی کتاب سی بی تی به زبان ساده

شما می توانید درمان را شبیه به بنا کردن یک ساختمان در نظر بگیرید؛ بنابراین بایستی با پایه هایی محکم شروع کنید.

### در بخش نخست

یاد می گیریم که چگونه پایه سیبیتی را بنا کنیم. یک پایه خوب شامل درک روشنی از مشکلات مراجع، اهداف، آموزش سی بی تی و استفاده از یک قالب ساختاریافته است. شما پایه ای می خواهید که در برابر طوفانها ایستادگی کند و از یک ساختمان سنگین حمایت نماید، به این معنی که حتی اگر مراجع بسیار مضطرب باشد و روزهای سختی را پشت سر بگذارد، ابتدا باید پایه را بنا کنید تا به شما و مراجع کمک کند به موفقیت مورد انتظار برسید.

گام بعدی قاب بندی چارچوب خانه است. بدون یک چارچوب خوب، نمی توانید دیوارها و پنجره ها را بچینید.

### در بخش دوم

یاد خواهید گرفت که احساسات، واکنش های بدنی، رفتارها و افکار مراجعین را شناسایی کرده و یک چارچوب ایجاد کنید؛ مدل چهار عاملی، چارچوبی برای درک مشکلات مراجعین فراهم می کند.

مرحله نهایی ساخت خانه شامل نصب دیوارها، پنجره ها و دربهاست.

### بخش سوم

مداخلات شناختی و رفتاری را پوشش می دهد. ما در این بخش بر روی انواع مداخلات شناختی تمرکز خواهیم کرد؛ از جمله بررسی شواهد برای افکار منفی، کمک به مراجع برای کسب دیدگاه جدید و ایجاد افکار متعادل یا جایگزین.

### بخش چهارم

کار کردن با باورهای اساسی، از جمله باورهای مرکزی و مفروضه های زیربنایی را پوشش می دهد.

### در بخش پنجم

ما به خانه تکمیل شده نگاه می کنیم. یک مرور کلی از دستور عملهای عمومی برای کار با اضطراب و افسردگی و نحوه ی درمان واقعی سی بی تی برای دو مراجع فرضی، سمیرا و رحمت ارائه می دهیم که در سراسر کتاب آنها را دنبال می کنیم. مادامی که روی کتاب کار می کنید و بر مفاهیم و مهارت های سیبیتی مسلط میشوید، پایه محکمی ایجاد خواهید کرد که میتواند از آن برای کمک به مراجعین برای رسیدن به اهداف و حل مشکلاتی استفاده کنید که آنها را در درمان آورده است.

نظریه و مداخلات سیبیتی به افرادی از هر تاریخچه قومی، گرایش های جنسی، فرهنگ و دین کاربرد دارد. در سراسر

کتاب سعی کرده ام به جای همسر، از واژه «شریک زندگی» استفاده کنم تا اطمینان حاصل کنم که سوگیری خاصی ندارم. در عمل، خودم هرگز گرایش جنسی مراجع را بدون بررسی اولیه فرض نمی‌کنم. به جای جنسیت همواره از ضمیر استفاده کرده‌ام. برای سادگی، درمانگران موردنظر ما همه مؤنث هستند.

## جلسات سببیتی

از ساختار خاصی پیروی می‌کند، بنابراین فکر کردم اگر ساختار هر فصل در این کتاب از ساختار یک جلسه درمانی واقعی تقلید کند، مفید خواهد بود. هر فصل با بررسی و مرور تکالیف فصل پیش آغاز می‌شود؛ و سپس دستور جلسه را تنظیم کرده و تمرکز اصلی فصل را مشخص می‌کند. سپس بر اساس دستور جلسه ادامه می‌دهیم و مهارت‌های خاصی را یاد می‌گیریم که در فصل موردنظر پوشش داده‌ایم. در پایان هر فصل تکلیف منزل را تعیین می‌کنیم و به شما فرصتی می‌دهیم تا مواردی را مرور کنید که در طی مطالعه یک فصل آموخته‌اید.

## بخشی از کتاب سی بی تی به زبان ساده:

### اگر مراجع بیشتر از یک مشکل داشت چه کار کنم؟

مراجعین اغلب چندین مشکل دارند. در این مورد، شما و مراجع باید ابتدا یک یا دو مشکل را انتخاب کنید و روی آن کار کنید و اهدافی را برای آن مشکلات تعیین کنید. بعداً در درمان، زمانی که مراجع آماده کار کردن روی یک مشکل جدید است، شما می‌توانید برای مشکل جدید نیز اهدافی را تعیین کنید. اغلب با پیشرفت درمان، اهداف نیز تغییر می‌کند. من مراجعینم را تشویق می‌کنم اهداف خود را بنویسند. نوشتن اهداف، وضعیت آنها را ملموس‌تر می‌کند و به ما یک سند مکتوب می‌دهد. مهم‌تر از همه، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که تعیین اهداف در اوایل درمان به طور قابل توجهی رضایت مراجع و احتمال موفقیت درمان را افزایش می‌دهد (سافران و والنر، ۱۹۹۱).

### توضیح طرح ریزی هدف

در ادامه چند پیشنهاد برای نحوه معرفی هدف گذاری با مراجعین جدید ارائه شده است. از این پیشنهادها می‌توانید برای مراجعینی استفاده کنید که مدتی است با آنها کار کرده‌اید اما هنوز اهداف را تعیین نکرده‌اید. شما می‌توانید جزوه‌ی این پیشنهادها را با عنوان توضیح تنظیم اهداف» در پیوست ۳ کتاب بیابید. اگر هدف گذاری را برای مراجع جدید توضیح می‌دهید، با موارد زیر شروع کنید:

کاری که می‌خواهم بکنیم اینه که کمی وقت روی بررسی اهداف درمان بذاریم. طی سالها تجربه درمانی متوجه شدم که تعیین اهداف روشن به مسیر درمان جهت میده.

## فهرست کتاب سی بی تی به زبان ساده:

- پیشگفتار
- مقدمه
- بخش اول : مبانی سی بی تی
- فصل اول استفاده از نظریه شناختی-رفتاری
- دوم تمرکز بر مشکلات و توانمندی های مراجع
- سوم توسعه اهداف درمان
- فصل چهارم ساختار جلسات
- بخش دوم : درک مشکلات مراجع
- فصل پنجم شناسایی احساسات ، واکنش های بدنی و رفتار مراجعین
- فصل ششم مراجعین افکار بسیار زیادی دارند بر روی کدام فکر تمرکز کنم ؟
- هفتم افکار مراجعین را شناسایی کنید
- بخش سوم : مداخلات شناختی و رفتاری
- هشتم جست و جوی شواهد خلق افکار متعادل
- نهم حل مسئله یافتن یک راه حل بهتر
- دهم فعال سازی رفتاری طرح عمل برای افسردگی
- یازدهم درمان مواجهه سازی / قرار دادن در معرض رو به رو کردن مراجعین با ترس هایشان
- بخش چهارم : کار کردن باورهای مرکزی
- دوازدهم کار کردن روی باور های مرکزی
- سیزدهم مفروضه های زیربنایی و آزمایش های تجربی رفتاری
- بخش پنجم : سی بی تی در عمل
- چهاردهم : دستور عمل درمان و درمان سمیرا و رحمت

کتاب سی بی تی به زبان ساده را از فروشگاه اینترنتی آثار برات به همراه تخفیف ویژه ی آن خریداری کنید.