

شناخت درمانی

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

شناخت درمانی ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

تألیف
مایکل نینان
ویندی درایدن

ترجمه
دکتر حمید یعقوبی
استادیار دانشگاه شاهد

معصومه کریمی
دانشجوی دکترای روان‌شناسی سلامت
دانشگاه تهران



انتشارات ارجمند



انتشارات ارجمند

سرشناسه: نینان، مایکل، ۱۹۵۳-م. (Neenan, Michael)	مایکل نینان، ویندی درایدن شناخت درمانی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک
عنوان و نام پدیدآور: شناخت درمانی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک / مایکل نینان، ویندی درایدن؛ ترجمه دکتر حمید یعقوبی، معصومه کریمی.	ترجمه: دکتر حمید یعقوبی، معصومه کریمی فروست: ۶۰۹
مشخصات نشر: تهران: ارجمند، ۱۳۸۹	ناشر: انتشارات ارجمند
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص، قطع: وزیری	صفحه آرا: شهرام محمدی
شابک: ۹-۲۰۵-۴۹۶-۹۶۴-۹۷۸	طراح جلد: احسان ارجمند
عنوان اصلی: Cognitive therapy: 100 key points and techniques, 2004	چاپ: سامان، صحافی: روشنگر چاپ سوم، آذر ۱۳۹۲، ۱۶۵۰ نسخه شابک: ۹-۲۰۵-۴۹۶-۹۶۴-۹۷۸
موضوع: شناخت درمانی	www.arjmandpub.com
شناسه افزوده: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰-م. (Dryden, Windy)	این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
شناسه افزوده: یعقوبی، حمید، مترجم.	
شناسه افزوده: کریمی، معصومه، مترجم.	
رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۹۳۹ ش/ RC۴۸۹	
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲	
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۶۲۲۰۹	

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
 شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
 شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳۱

بها: ۱۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیریید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

بخش اول: مبانی نظری شناخت‌درمانی	۱
۱. رویدادها به خودی خود احساسات ما را تعیین نمی‌کنند، بلکه آنچه اهمیت دارد معنایی است که ما به این رویدادها می‌دهیم	۳
۲. پردازش اطلاعات در مواجهه با تجارب هیجانی ناراحت‌کننده، مختل می‌شود	۵
۳. اختلالات هیجانی را برحسب ارزیابی سطوح سه‌گانه تفکر بهتر می‌توان درک کرد	۷
۴. افکار، احساسات، رفتار، فیزیولوژی و محیط به هم مرتبطند	۱۰
۵. واکنش‌های هیجانی به رویدادها در طول یک پیوستار قرار می‌گیرند	۱۲
۶. هر یک از اختلالات هیجانی، دارای محتوای شناختی خاصی هستند	۱۴
۷. آسیب‌پذیری شناختی در برابر اختلالات روانی	۱۶
۸. افکار و باورهای ما هم قابل شناسایی و هم قابل دسترسی هستند	۱۸
۹. اکتساب آشفته‌گی هیجانی	۲۰
۱۰. تداوم اختلال هیجانی	۲۲
۱۱. مراجع به منزله یک دانشمند شخصی	۲۴
بخش دوم: سوء برداشت‌ها در شناخت‌درمانی	۲۷
۱۲. تنها مراجعین باهوش و قدرت کلامی بالا می‌توانند از شناخت‌درمانی بهره‌برند	۲۹
۱۳. شناخت‌درمانی بر احساسات تمرکز نمی‌کند	۳۱
۱۴. شناخت‌درمانی اساساً همان تفکر مثبت است	۳۳
۱۵. شناخت‌درمانی بسیار ساده به نظر می‌رسد	۳۵
۱۶. شناخت‌درمانی چیزی بیش از تسکین‌علایم است	۳۷
۱۷. شناخت‌درمانی به تجارب گذشته و دوران کودکی مراجعین علاقه‌ای ندارد	۳۹

۱۸. شناخت درمانی از رابطه به عنوان ابزاری برای تغییر مراجع استفاده نمی‌کند ۴۱
۱۹. شناخت درمانی به عوامل اجتماعی و محیطی دخیل در مسائل مراجعان علاقه‌ای ندارد ... ۴۳
۲۰. شناخت درمانی به کار بردن محض عقل سلیم برای حل مسائل مراجع است ۴۵
۲۱. شناخت درمانی به مراجعان آموزش می‌دهد به هنگام مواجهه با مسائل عاقلانه بیندیشند . ۴۷

۵۱ بخش سوم: اجرای شناخت درمانی

۵۳ شروع درمان

۲۲. آماده کردن صحنه ۵۵
۲۳. اجرای ارزیابی ۵۸
۲۴. ارزیابی مناسب بودن مراجع برای شناخت درمانی ۶۰
۲۵. ساختار جلسه درمانی ۶۳
۲۶. تنظیم دستور جلسه ۶۵
۲۷. تهیه فهرست مسائل ۶۷
۲۸. توافق بر سر اهداف ۶۹
۲۹. آموزش مدل شناختی ۷۱
۳۰. مفهوم‌سازی بیماری ۷۳
۳۱. تدوین برنامه‌های درمان ۷۶

۷۹ روش‌های شناسایی افکار خودآیند منفی

۳۲. شناسایی افکار خودآیند منفی ۸۱
۳۳. اکتشاف هدایت شده ۸۴
۳۴. استفاده از تصویرسازی ۸۷
۳۵. ارائه پیشنهادات ۸۹
۳۶. تغییرات هیجانی درون جلسه ۹۱
۳۷. کشف افکار از طریق جستجوی معانی خاصی که مراجعین به رویدادها نسبت می‌دهند ... ۹۳
۳۸. تمرکز بر احساسات ۹۵
۳۹. بدترین وضعیت را فرض کردن ۹۷
۴۰. مواجهه واقعی ۹۹

۴۱	بازی نقش	۱۰۱
۴۲	تحلیل کردن یک موقعیت ویژه	۱۰۳
۴۳	خلاصه و مختصر بودن افکار خودآیند منفی	۱۰۵
۴۴	القای نشانه	۱۰۷
۴۵	تکالیف رفتاری	۱۰۹
۴۶	فراخوانی افکار خودآیند منفی از داده‌های شناختی کم‌اهمیت	۱۱۱
۴۷	جدا کردن موقعیت‌ها، افکار و هیجانات	۱۱۴
۴۸	تمایز قایل شدن میان افکار و احساسات	۱۱۷

۱۱۹ واریسی کردن افکار خودآیند منفی و پاسخ دادن به آنها

۴۹	پاسخ دادن	۱۲۱
۵۰	اهمیت شواهد موافق و مخالف	۱۲۳
۵۱	ارائه تبیین‌های جایگزین	۱۲۶
۵۲	شناسایی تحریف‌های شناختی	۱۲۸
۵۳	توجه به مزایا و معایب	۱۳۰
۵۴	توصیف و تعریف لغات و واژه‌ها	۱۳۲
۵۵	اسناد مجدد	۱۳۴
۵۶	فاجعه‌زدایی کردن	۱۳۶
۵۷	کاوش معیارهای دوگانه	۱۳۸
۵۸	اصلاح کردن تصویرهای ذهنی	۱۳۹
۵۹	آزمایش‌های رفتاری	۱۴۱
۶۰	پرسشگری سقراطی (اکتشاف هدایت شده)	۱۴۳
۶۱	مبالغه و مزاح	۱۴۶
۶۲	یادداشت کردن پاسخ‌های جایگزین افکار خودآیند منفی	۱۴۷

۱۴۹ تکلیف

۶۳	منطق تکلیف	۱۵۱
۶۴	انواع تکالیف	۱۵۳

۱۵۷	۶۵. مذاکره و توافق درباره تکالیف
۱۵۹	۶۶. مرور تکالیف
۱۶۳	روش‌های تشخیص قواعد و فرض‌های زیربنایی
۱۶۵	۶۷. بر ملا کردن عبارات «اگر آنگاه»
۱۶۷	۶۸. شناسایی «بایدها»
۱۶۹	۶۹. تشخیص مضمون (درون‌مایه) افکار خودآیند
۱۷۰	۷۰. بررسی تغییرات خلقی بارز
۱۷۲	۷۱. پیکان رو به پایین
۱۷۴	۷۲. خاطرات، گفته‌های خانوادگی، شعارها
۱۷۷	تجدیدنظر در فرض‌ها و قواعد
۱۷۹	۷۳. آزمایش‌های رفتاری
۱۸۱	۷۴. اطاعت نکردن از «بایدها»
۱۸۳	۷۵. پاداش دادن به قراردادهای شخصی
۱۸۵	۷۶. بررسی سودمندی کوتاه‌مدت و بلندمدت فرض‌ها و قواعد
۱۸۷	۷۷. ایجاد فرضهای جایگزین که فواید فرضهای ناکارآمد را حفظ و ضررهایش را کنار می‌گذارد
۱۸۹	۷۸. فهرست کردن مزایا و معایب یک قاعده یا فرض
۱۹۱	۷۹. بررسی سابقه شکل‌گیری فرض‌ها و قواعد
۱۹۳	۸۰. استفاده از تصویرپردازی برای تعدیل و اصلاح فرض‌ها
۱۹۵	آشکارسازی باورهای اصلی
۱۹۷	۸۱. پیکان رو به پایین
۱۹۹	۸۲. عبارات عطفی
۲۰۱	۸۳. تکمیل جمله
۲۰۲	۸۴. باورهای اصلی که در قالب افکار خودآیند ظاهر می‌شوند

۲۰۵	شکل‌گیری و تقویت باورهای اصلی جدید/موجود
۲۰۷	۸۵. آموزش به مراجعان درباره باورهای اصلی
۲۰۹	۸۶. ایجاد باورهای اصلی جایگزین
۲۱۲	۸۷. استفاده از پیوستار
۲۱۴	۸۸. گزارش داده‌های مثبت
۲۱۶	۸۹. عمل کردن به صورت «انگار که»
۲۱۸	۹۰. ارزیابی تاریخچه‌ای باور اصلی جدید
۲۲۰	۹۱. چالش با افکار به شیوه پیکان رو به پایین
۲۲۲	۹۲. ایفای نقش عقلانی-هیجانی
۲۲۴	۹۳. یادگیری پذیرش خود
۲۲۷	مقاومت
۲۲۹	۹۴. مقاومت مراجع
۲۳۲	۹۵. مقاومت درمانگر
۲۳۵	خاتمه درمان و ورای آن
۲۳۷	۹۶. پیشگیری از عود
۲۳۹	۹۷. خاتمه درمان
۲۴۳	۹۸. حفظ فواید حاصل از درمان
۲۴۶	۹۹. پیگیری
۲۴۹	شناخت درمانی: آیا فقط برای مراجعان است؟
۲۵۱	۱۰۰. عمل به آموخته‌ها
۲۵۵	پیوست ۱. مفهوم سازی مقدماتی یک مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی* (وابسته به موقعیت)
۲۵۷	پیوست ۲. ثبت روزانه افکار (DTR) مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی
۲۵۹	پیوست ۳. فرم تکالیف خانگی برای مراجع مبتلا به فوبیای اجتماعی
۲۶۱	منابع

مقدمه مترجمان

روان‌شناسی شناختی به نحوه کسب، پردازش، ارائه، اندوزش و بازیابی دانش و به این که دانش، چگونه آنچه را مورد توجه ما قرار می‌گیرد، راهبری می‌کند و نیز به نحوه پاسخ ما مربوط می‌شود (سولسو، ۲۰۰۰). همان‌طور که می‌دانیم پس از تولد هر رویکردی در روان‌شناسی، تلاش می‌شد تا بر پایه مفاهیم اصلی آن نظریه، شیوه درمانی هم به وجود آید. شناخت درمانی حاصل تلاش‌های روان‌شناسانی است که مفاهیم ذکر شده را سنگ بنای پیدایش ویژگی‌های مختلف بشری می‌دانستند. شناخت درمانی در اواخر دهه ۵۰ میلادی در کشورهای غربی مطرح شد و برای درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و اختلالات روان‌پزشکی، از کنترل خشم و اختلالات اضطرابی و خلقی گرفته تا درمان اسکیزوفرنی به کار رفت (فری، ۱۹۹۹).

آرون بک از خاستگاه روان‌کاوی به پیشگامی درمان شناختی رسید. بک که متقاعد شده بود، روان‌کاوی بینش‌های مهمی در مورد اختلال‌های روانی فراهم آورده است، برای ارزیابی فرضیه‌های روان‌کاوی دست به تحقیق زد، اما یافته‌های او از تحقیق آزمایشی درباره رؤیاهای و مطالب ایده‌گرایانه باعث شد تا او اغلب مفاهیم روان‌کاوی را دور بزند. بک همانند بسیاری از دانشمندان دیگر برای تدوین نظریه و درمان شناختی اختلالات روانی دقیقاً از شواهدی که برخلاف روان‌کاوی بودند، پیروی کرد. او دریافت که اگر به بیماران آموخته شود افکار منفی خود را بازبینی و آزمایش کنند، افسردگی آنها بهبود می‌یابد (پروچاسکا، نورکراس، ۲۰۰۶).

شناخت‌ها به عنوان ساختاری از دانش یا باورها و مجموعه راهبردهای بهره‌گیری از این اطلاعات به شیوه‌ای انطباقی محسوب می‌شوند. در عمل، فرض بنیادین شناخت درمانی این است که شناخت‌ها بر هیجانات و رفتارها تأثیر می‌گذارند. به علاوه، اعتقاد بر این است که بیش از خود رویدادها، افراد به بازنمایی‌های شناختی از رویدادها پاسخ می‌دهند. این موارد فرض‌های مهمی هستند که تغییر شناختی را به مثابه پیش‌نیاز بهبودی تعیین می‌کنند (راینیکه، داتیلو، فریمن، ۱۹۹۸). اصول اولیه در شناخت درمانی همچون سایر روش‌های روان‌درمانی است. به عبارتی لازم است شناخت درمانگر برای شروع تکنیک‌های شناختی خود اقدامات و شرایط اولیه‌ای را به وجود بیاورد.

برقراری رابطه مناسب و استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی برای مدیریت این رابطه، تشویق بیمار به بیان جریان بیماری برای به دست آوردن اطلاعاتی راجع به علل بیماری و استفاده از سایر منابع برای کسب اطلاعات دقیق‌تر مثل پرونده پزشکی بیمار و اطلاعات از خانواده و... کشف میزان علاقه و انگیزه بیمار برای درمان به کار بردن روش‌هایی برای تحریک انگیزه بیمار برای درمان، مشخص نمودن این که مشکل بیمار مناسب برای شناخت درمانی است یا نه... و بسیاری موارد دیگر به عنوان اصول اولیه در هر نوع روان‌درمانی و به ویژه شناخت‌درمانی به کار می‌روند.

شناخت‌درمانی نه تنها در کشورهای غربی پذیرفته شده و به کار می‌رود، بلکه در کشورهای آسیایی نیز جایگاه ویژه‌ای یافته است. واقعیت این است که برای کاربرد شناخت‌درمانی در آسیا، مشکلات فلسفی، فرهنگی و سیاسی بسیاری وجود دارد. با این حال، یافته‌های به دست آمده به طرز امیدوارکننده‌ای نشان‌دهنده مؤثر بودن آن هستند. در حال حاضر متخصصان بالینی و پژوهشگران براساس یافته‌های علمی پذیرفته‌اند که شناخت‌درمانی به عنوان یک رویکرد روان‌درمانی کارآمد مبتنی بر شواهد^۱، در کاهش رنج افراد مؤثر است (فری، ۱۹۹۹).

پروفیسور «ویندی درایدن» استاد روان‌درمانی کالج گلداسمیت^۲ انگلستان و یکی از بزرگترین رهبران درمان‌شناختی و شناختی-رفتاری در جهان است که در این حوزه سابقه‌ای ۳۰ ساله دارد. او نویسنده و ویراستار بیش از ۱۶۰ کتاب تخصصی می‌باشد. کتاب‌هایی مثل «راهنمای جامع درمان فردی»، «نکته‌های کلیدی مشاوره عملی» و... از معروف‌ترین کتاب‌های او هستند.

دکتر مایکل نینان رئیس «مرکز مدیریت استرس» در لندن و ویراستار نشریه «درمانگران روش عقلانی-هیجانی-رفتاری» است. «شناخت‌درمانی فشرده» و «درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری» به شکل فشرده» از جمله پر فروش‌ترین کتاب‌های اوست که در آنها درمان‌های شناختی و عقلانی-هیجانی-رفتاری را به شکل خلاصه و عملیاتی معرفی کرده است. از این دو نویسنده کتاب «زندگی خردمندانه» به فارسی برگردانده شده که از سوی انتشارات ارجمند به چاپ رسیده است.

براساس رویکردهای جدید به درمان‌های روان‌شناختی که مبتنی بر عملیاتی کردن و ساده‌سازی فرایند درمان برای متخصصان و درمانگران، به ویژه درمانگران تازه کار است، نینان و درایدن مجموعه کتاب‌هایی را تألیف نموده‌اند که مراحل درمان را به شکل گام به گام و نکته به نکته برای درمانگران تشریح می‌کند. به عبارت دیگر کتاب‌های آنها نسخه‌هایی هستند که از اولین تا آخرین جلسه درمانی همراه درمانگر بوده و مسیر درمان را روشن می‌نمایند.

روان‌شناسی و درمان‌های روان‌شناختی رفته رفته جایگاه خود را در کشور ما یافته و گرایش افکار عمومی به استفاده از تخصص و دانش روان‌شناس بیشتر و بیشتر می‌شود و این خود مستلزم ارتقای روزافزون دانش و تخصص درمانگران کشور ما خواهد بود. امروزه سلسله کتاب‌هایی که به شکل فشرده و با صرف حداقل وقت بیشترین اطلاعات را در اختیار درمانگران قرار می‌دهند، مورد توجه خاص قرار گرفته‌اند. کتاب حاضر نیز که ۱۰۰ نکته کلیدی در فرایند شناخت‌درمانی را پیش روی درمانگران قرار می‌دهد، می‌تواند آگاهی درمانگران را از شناخت‌درمانی بالا برده و جوابگوی سؤالات آنها باشد و به همین دلیل توسط مترجمان به فارسی برگردانده شد تا راهگشای تمامی علاقه‌مندان به ویژه کسانی باشد که به تازگی در مسیر شناخت‌درمانی قرار گرفته‌اند. البته ترجمه حاضر خالی از اشکال نبوده و مترجمان بی‌صبرانه در انتظار نظرات و پیشنهادات سرشار از محبت خوانندگان هستند و به خصوص چشم به راهنمایی‌های ارزنده بزرگان و متخصصان امر دوخته‌اند. اما در راستای تحقق هدف مترجمان جهت ارائه هرچه بهتر و سریع‌تر متن حاضر اساتید و دوستان زیادی متحمل زحمت شده‌اند که همین جادستان پر توان آنها را به مهر می‌فشاریم و آرزوی سلامتی و توفیق را بدرقه راهشان می‌نماییم، به ویژه:

- جناب آقای دکتر ارجمند که به عنوان یک روان‌پزشک دانشمند و ناشر علاقه‌مند علاوه بر اشتغال به کار طبابت بخش عمده‌ای از وقت، انرژی و علاقه و صرف‌نشدنی خود را صرف گسترش مبانی نظری و ارتقای جایگاه علمی متخصصان پزشکی و پیراپزشکی و به ویژه حوزه بهداشت روانی نموده‌اند و حقیقتاً توانسته‌اند انتشارات ارجمند را به عنوان یک مرکز علمی معتبر به خصوص در حوزه روان‌شناسی و روان‌پزشکی به جامعه علمی و حوزه نشر ایران معرفی نمایند.
- جناب آقای دکتر مظفر که از همکاران فعال، کوشا، خوش‌برخورد، پیگیر و بسیار صمیمی و مدیر تولید انتشارات ارجمند می‌باشند و افتخار آشنایی با ایشان اگرچه مدت کوتاهی و هم‌زمان با ترجمه این اثر برای مترجمان فراهم گردید اما آشنایی‌ای بسیار تأثیرگذار، آموزنده و پایدار بود.
- در پایان جا دارد از مجموعه همکاران زحمتکش انتشارات ارجمند به ویژه آقایان افشار و نوروزی که باگشاده‌رویی و صمیمیت وافر از هیچ کوششی برای ارائه بهتر و سریع‌تر کار دریغ ننموده و خانم‌ها نویدی و روستا که با دقت فراوان زحمت تایپ و غلط‌گیری‌های مکرر کتاب را به عهده داشتند، قدردانی نماییم.

دکتر حمید یعقوبی

معصومه کریمی

تابستان ۱۳۸۷

پیشگفتار

شناخت درمانی در اوایل دهه ۱۹۶۰ توسط روانپزشک آمریکایی، آرون تی. بک^۱ (متولد ۱۹۲۱)، در دانشگاه پنسیلوانیا مطرح شد (جی.اس.بک، ۱۹۹۵). شناخت درمانی قصد دارد از طریق کمک به مراجعان، جهت شناخت، واریسی و اصلاح تفکر تحریف شده و ناکارآمد مسبب پریشانی‌ها و آشفتگی‌های هیجانی، آنها را کاهش دهد. رویکرد بک در ابتدا بر پژوهش و درمان افسردگی متمرکز بود (بک و همکاران، ۱۹۷۹)؛ اما این رویکرد در دو دهه اخیر برای درمان تعداد فزاینده‌ای از بیماری‌ها به کار بسته شده است که عبارتند از: فوبیا و اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۸۵)، سوء مصرف مواد (بک و همکاران، ۱۹۹۳)، اختلال شخصیت (اسپری^۲، ۱۹۹۹)، اختلال وسواس فکری-عملی (سالکو و سکیس^۳، ۱۹۹۹)، اختلال استرس پس از سانحه (ایلرز^۴ و کلارک^۵، ۲۰۰۰)، روان‌پریشی (موریسون^۶، ۲۰۰۱)، اختلال دو قطبی (نیومن^۷ و همکاران، ۲۰۰۲) و افراد دیگر مثل بیماران روانی بستری (رایت^۸ و همکاران، ۱۹۹۳)، بیمارانی با مسائل پزشکی مزمن (وایت^۹، ۲۰۰۱)، کودکان و نوجوانان (فریتبرگ^{۱۰} و مک‌کلار^{۱۱}، ۲۰۰۲) و افراد مسن (لیدلو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۳). شناخت درمانی به محبوب‌ترین و معتبرترین رویکرد در حوزه درمان شناختی-رفتاری^{۱۳} (CBT) تبدیل شده است؛ در حالی که ۱۷ رویکرد مختلف در این حوزه وجود دارد (ماهونی^{۱۴} و گابریل^{۱۵}، ۱۹۸۷).

مادر این کتاب ۱۰۰ تکنیک و نکته کلیدی از شناخت درمانی را توضیح می‌دهیم. هر بخش

-
- | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------------|
| 1. Aaron. T. Beck | 2. Sperry | 3. Salkovskis |
| 4. Ehlers | 5. Clark | 6. Morrison |
| 7. Newman | 8. Wright | 9. White |
| 10. Friedberg | 11. McClure | 12. Laidlaw |
| 13. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) | | 14. Mahoney |
| 15. Gabriel | | |

ممکن است اندازه متفاوتی داشته باشد. این ۱۰۰ نکته و تکنیک شامل مبانی نظری و عملی شناخت درمانی بوده و سوءبرداشت‌های مربوط به این رویکرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. مخاطبان اصلی کتاب، کارآموزان حوزه شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی شناختی و سایر مشاوران علاقمند به این رویکرد هستند که می‌بایستی با این رویکرد به عنوان بخشی از زمینه کلی روان‌درمانی‌های عمده کنونی، آشنا شوند. امیدواریم که مورد توجه خوانندگان قرار گیرد.

مایکل نینان

ویندی درایدن