



الفهرس

Content

15	شكر وتقدير
16	حول المؤلف
17	تصدير

الجزء الأول: بدء العلاج المعرفي

23	الفصل 1 - المقدمة
----	-------------------------

الجزء الثاني : الفنيات

39	الفصل 2 - استخراج الأفكار
42	فنية: التمييز بين الأحداث والأفكار والمشاعر
45	فنية شرح كيف تقوم الأفكار بخلق المشاعر
49	فنية: التمييز بين الأفكار والحقائق
54	فنية: تقدير درجة الانفعال ودرجة الاعتقاد بالفكرة
57	فنية: البحث عن التباينات في معتقد معين
60	فنية: تصنيف التشويه في التفكير
63	فنية: الانحدار الرأسي
67	فنية: تقنين الاحتمالات في التسلسل
69	فنية: تخمين الفكرة
72	الاستمارة 2.1 التمييز بين الأحداث والأفكار والمشاهد
73	الاستمارة 2.2 كيف تخلق الأفكار المشاعر؟



74	الاستمارة 2.3 فنية ABC
75	الاستمارة 2.4 الحقائق الممكنة الأخرى
76	الاستمارة 2.5 تقدير الانفعالات والمعتقدات
77	الاستمارة 2.6 تعقّب درجة الاعتقاد في فكرة ما
78	الاستمارة 2.7 قائمة فحص التشوّهات المعرفية
80	الاستمارة 2.8 تصنيف تشوّهات التفكير لديك
81	الاستمارة 2.9 استخدم الانحدار الرأسي
82	الاستمارة 2.10 النظر إلى الاحتمالات في سلسلة الأحداث
83	الاستمارة 2.11 تخمين الفكرة السلبية
85	الفصل 3 - تقييم واختبار الأفكار
87	فنية: تعريف المصطلحات
91	فنية: جعل التعريفات واضحة وعادلة
95	فنية: تحليل التكاليف والمنفعة للفكرة
100	فنية: فحص صدق التكاليف والمنافع قصيرة وطويلة المدى
104	فنية: فحص الأدلة
108	فنية: فحص جودة الأدلة
111	فنية: محامي الدفاع
114	فنية: هل الاستجابة العقلانية ذات صلة بالفكرة التلقائية
117	فنية: لعب دور كلا طرفي الفكرة
119	فنية: فصل السلوكات عن الأشخاص
122	فنية: فحص التباينات في السلوك في المواقف المختلفة
124	فنية: استخدام السلوك لمخاطبة الفكرة السلبية
127	الاستمارة 3.1 تعريف المصطلحات
128	الاستمارة 3.2 جعل التعريفات واضحة
129	الاستمارة 3.3 تحليل تكاليف ومنافع الفكرة
130	الاستمارة 3.4 فحص صدق التكاليف والمنافع قصيرة المدى وطويلة المدى
131	الاستمارة 3.5 فحص الأدلة
132	الاستمارة 3.6 فحص جودة الأدلة
133	الاستمارة 3.7 لعب دور محامي الدفاع الخاص بك



134	الاستمارة 3.8 هل تحدياتي ذات صلة بأفكاري السلبية؟
135	الاستمارة 3.9 لعب دور كلا طرفي الفكرة
136	الاستمارة 3.10 تقييم القابك السلبية
138	الاستمارة 3.11 البحث عن البدائل
139	الاستمارة 3.12 تغيير الأفكار السلبية عن طريق تغيير السلوك
141	الفصل 4 - تقييم المسلمات والقواعد
142	فنية: تحديد المسلّمة أو القاعدة الأساسية
146	فنية: تحدي جمل «لا بد أن»
150	فنية: تحديد القواعد الشرطية
153	فنية: تقييم مسلمات المستوى الثاني
157	فنية فحص منظومة القيم
159	فنية: التفريق بين التقدم والكمال
163	فنية: استخدام الانتكاس من أجل إعادة التعلم
167	فنية: استخدام صياغة الحالة
171	فنية: فحص مضامين النزعة إلى الكمال
174	فنية: زياده الفضول، والخبرة الإيجابية للتحدي، والنمو لدى المرضى بدلاً من النزوع إلى الكمال
178	فنية: تطوير قواعد ومعايير ومسلمات تكيفيه جديدة
182	فنية: ميثاق الحقوق
185	الاستمارة 4.1 مراقبة مسلماتك وقواعدك ومعاييرك
186	الاستمارة 4.2 فحص وتحدي جمل «لا بد أن»
187	الاستمارة 4.3 تحديد المعتقدات الشرطية
189	الاستمارة 4.4 تقييم افتراضات المستوى الثاني
190	الاستمارة 4.5 توضيح القيم
192	الاستمارة 4.6 بطاريات النزوع إلى الكمال
197	الاستمارة 4.7A تكاليف ومنافع التقدم والميل إلى الكمال
198	الاستمارة 4.7B إحراز التقدم بدلاً من محاولة الوصول إلى الكمال
199	الاستمارة 4.8 التعلم من الزّلات
200	الاستمارة 4.9 نموذج صياغة الحالة
201	الاستمارة 4.10 فحص مضامين النزعة إلى الكمال



202	الاستمارة 4.11 تحويل العمل إلى لعب
203	الاستمارة 4.12 تغيير القواعد/المسلمات القديمة إلى قواعد/مسلمات جديدة
205	الاستمارة 4.13 قائمة بحقوقى الجديدة
5 - فحص معالجة المعلومات والأخطاء المنطقية	
207	فنية: التحيز التأكيدى
210	فنية: البحث المحدود
216	فنية: تجاهل النسب القاعدية
219	فنية: فحص المنطق
222	فنية: ربط الأحداث غير المترابطة ورؤية الأنماط التي ليست هناك
227	فنية: عمل الانقسامات الثنائية الزائفة
230	فنية: البرهان بنقض الفرض
233	فنية: الاستدلالات الانفعالية
236	فنية: تأثيرات الأحداث
238	فنية: البراهين القائمة على المغالطات المنطقية
242	الاستمارة 5.1 فحص التحيز التأكيدى
243	الاستمارة 5.2 استخدام كل المعلومات
244	الاستمارة 5.3 تقديرات احتمالية الأحداث
245	الاستمارة 5.4 فحص الأخطاء المنطقية
246	الاستمارة 5.5 رؤية الأنماط التي ربما ليس لها وجود
247	الاستمارة 5.6 تحدي التقسيمات الثنائية الزائفة
248	الاستمارة 5.7 إنقاص الأفكار إلى أساس معيب
249	الاستمارة 5.8 استحداث الحالة المزاجية والأفكار البديلة
250	الاستمارة 5.9 فحص أثر الحداثة
251	الاستمارة 5.10 المغالطات في البراهين: تحليل المعتقدات السلبية
الفصل 6 - تعديل عملية اتخاذ القرار	
253	فنية: تحديد الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى
261	فنية: استراتيجيات الالتزام المسبق
264	فنية: التغلب على التكاليف الغارقة



271	فنية: تعديل الاستدلال الانفعالي في اتخاذ القرار.
274	فنية: إعادة صياغة التغيير كمكسب بدلاً من خسارة.
277	فنية: التغلب على تجنب الندم.
280	فنية: القرار من أجل الذات المستقبلية.
284	فنية: تنويع مصادر المكافأة.
287	فنية: مقارنة مخاطرة مقابل مخاطرة.
291	الاستمارة 6.1 التركيز على الأهداف قصيرة المدى.
292	الاستمارة 6.2 التركيز على الأهداف بعيدة المدى.
293	الاستمارة 6.3 الالتزام بالمستقبل عن طريق تقريره الآن.
294	الاستمارة 6.4 فحص التكاليف الغارقة.
296	الاستمارة 6.5 الحالة المزاجية واتخاذ القرار.
297	الاستمارة 6.6 رؤية الخسائر والمكاسب كبؤرة في اتخاذ القرارات.
298	الاستمارة 6.7 تجنب الندم.
300	الاستمارة 6.8 القرارات عن طريق الذات الحالية والمستقبلية.
301	الاستمارة 6.9 الأنشطة المكافئة الماضية والحالية والمستقبلية.
302	الاستمارة 6.10 اختيارات المخاطرة مقابل المخاطرة.
303	الفصل 7 - الاستجابة للأفكار المقترحة وتقييمها.
306	فنية: الانفصال المتيقظ.
310	فنية: بالون التفكير.
313	فنية: فحص انصهار التفكير مع الفعل.
317	فنية: السؤال إذا ما كانت الفكرة ذات صلة.
320	فنية: الترحيب بالزائر.
322	فنية: مهرج التفكير.
325	فنية: التنازل عن التحكم في الأفكار.
329	الاستمارة 7.1 انفصال اليقظة.
330	الاستمارة 7.2 تخيل الفكرة كشيء آخر: لا ترد على الاتصال.
331	الاستمارة 7.3 بالون التفكير.
332	الاستمارة 7.4 الأفكار مقابل الواقع.



333	الاستمارة 7.5 هل هذه الأفكار ذات صلة بي حقًا؟
334	الاستمارة 7.6 الفكرة الزائرة
338	الاستمارة 7.7 مهرج التفكير
339	الاستمارة 7.8 الاستجابات المشككة للفكرة غير المرغوبة
340	الاستمارة 7.9 فنية الملل
341	الفصل 8 - تعديل القلق والاجترار
342	فنية: تحديد التعرف على القلق
345	فنية: فحص التكاليف أو منافع القلق
347	فنية: تحويل نقاط القلق إلى تنبؤات
349	فنية: فحص إذا ما كان التنبؤ يمكن اختباره
352	فنية: اختبار التنبؤات السلبية
356	فنية: فحص الأفكار والتنبؤات الماضية
359	فنية: تخيل نتائج أفضل
361	فنية: تجنب رفض الحلول غير المثالية
364	فنية: استعراض كيف كنت تتوافق مع الأحداث السلبية الماضية
368	فنية: فحص النتائج واستخدام النقطة والنقطة المضادة
371	فنية: التمييز بين القلق المنتج وغير المنتج
374	فنية: تحديد وقت للقلق
378	فنية: النبوءات التي تحقق ذاتها
381	فنية: الإغراق في الشك
384	فنية: إخراج نفسك من الأمر / اختفى
387	فنية: أن تصبح حبة رمل
390	فنية: النظر إلى أسفل من البلكونة
393	فنية: آلة الزمن (الذات)
395	فنية: آلة الزمن (الآخرين)
399	فنية: إنكار المشكلات
402	فنية: قلق الخيال المخيف
405	فنية تقبل الفكرة
409	الاستمارة 8.1 المراقبة الذاتية لنقاط القلق



410	الاستمارة 8.2 تكاليف ومنافع القلق.....
411	الاستمارة 8.3 تحويل نقاط القلق إلى تنبؤات.....
412	الاستمارة 8.4 جعل الأفكار والتنبؤات قابلة للاختبار.....
413	الاستمارة 8.5 اختبار التنبؤات السلبية.....
414	الاستمارة 8.6 فحص التنبؤات السلبية الماضية.....
415	الاستمارة 8.7 النتائج الممكنة.....
416	الاستمارة 8.8 قصص حول النتائج.....
417	الاستمارة 8.9 أمثلة للحلول الناقصة.....
418	الاستمارة 8.10 استعراض كيف أعالج الأحداث السلبية الماضية.....
419	الاستمارة 8.11 لماذا لم أتعلم من التنبؤات الماضية؟.....
420	الاستمارة 8.12 النقطة - النقطة المضادة.....
421	الاستمارة 8.13 نقاط القلق المنتجة وغير المنتجة.....
423	الاستمارة 8.14 تعقّب مسار نقاط القلق من أجل وقت القلق.....
425	الاستمارة 8.15 جعل التنبؤات السلبية تتحقق: النبوءات التي تحقق ذاتها.....
426	الاستمارة 8.16 إغراق نفسك بالشك.....
427	الاستمارة 8.17 أخرج نفسك من الأمر / اختفِ.....
428	الاستمارة 8.18 حبة الرمل.....
429	الاستمارة 8.19 رؤية الأمر من البلكونة.....
430	الاستمارة 8.20 آلة الزمن.....
431	الاستمارة 8.21 لماذا يهتم الآخرون لاحقاً بخصوص سلوكي السلبي؟.....
432	الاستمارة 8.22 إنكار المشكلات.....
433	الاستمارة 8.23 قلق الخيال المخيف.....
434	الاستمارة 8.24 ممارسة التقبل.....
435	الفصل 9 - وضع الأمور في نصابها الصحيح.....
436	فنية: رسم دائرة على شكل فطيرة.....
439	فنية: المتصل المتدرج.....
442	فنية: ما الذي يزال باستطاعتي فعله؟.....
445	فنية: بناء البدائل.....
447	فنية: تحديد النقطة الصفريّة من أجل التقييم.....



- 451 فنية: فكّ استقطاب المقارنات.
- 455 فنية: النظر إلى كيف يتوافق الآخرون.
- 458 فنية: قلب الطاولة - توكيد السلبيات.
- 461 فنية: تنويع المعايير.
- 464 فنية: استبعاد الأمر كليًا.
- 467 فنية: فحص الفرص والمعاني الجديدة التي تأتي من الخسارة أو الصراع.
- 470 فنية: السفر إلى المستقبل.
- 474 الاستمارة 9.1 تمرين رسم الفطيرة.
- 475 الاستمارة 9.2 تمرين المتصل التدريجي.
- 476 الاستمارة 9.3 ما الذي ما زال من الممكن فعله؟
- 477 الاستمارة 9.4 التفكير في البدائل.
- 478 الاستمارة 9.5 مقارنات النقطة الصفريّة.
- 479 الاستمارة 9.6 فكّ استقطاب المقارنات.
- 480 الاستمارة 9.7 كيف قام الآخرون بالتأقلم مع الأوضاع؟
- 481 الاستمارة 9.8 كيف يمكن أن أتوافق لو أن هذا كان حقيقيا بالنسبة لي؟
- 482 الاستمارة 9.9 تطوير طرائق جديدة لتقدير الصفات.
- 484 الاستمارة 9.10 طلب الأشياء المهمّة بالنسبة لي.
- 485 الاستمارة 9.11 فحص الفرص والمعاني الجديدة.
- 486 الاستمارة 9.12 السفر إلى المستقبل.
- 487 **الفصل 10 - تحديد وتعديل المخطوطات**
- 489 فنية: تحديد المخطوطات - الأنماط الدائمة.
- 494 فنية: تحديد المخطوطات - الانحدار الرأسي.
- 498 فنية: تفسير المعالجة للمخطوطات.
- 501 فنية: تحديد مخطوطة التعويض والتجنب.
- 504 فنية: تكوين الدافعية لتعديل المخطوطة.
- 508 فنية: تنشيط الذكريات المبكرة المرتبطة بالمخطوطات.
- 511 فنية: كتابة رسائل إلى المصدر.
- 514 فنية: تحدي المخطوطة.
- 519 فنية: فحص حياتك باستخدام مخطوطة أكثر إيجابية.



522	فنية: تحدي مصدر المخطوطة من خلال لعب الدور.
524	فنية: تكوين مخطوطة أكثر إيجابية.
526	فنية: التسامي: تأكيد المخطوطة.
531	الاستمارة 10.1 استعراض الأنماط المسببة للمشكلات.
532	الاستمارة 10.2 استبيان معتقد الشخصية - الاستمارة القصيرة.
538	الاستمارة 10.3 ما هي المخطوطات؟
543	الاستمارة 10.4 تجنب مخطوطاتي والتعويض عنها.
546	الاستمارة 10.5 تكوين الدافعية لتغيير المخطوطات.
548	الاستمارة 10.6 الذكريات المبكرة للمخطوطات.
549	الاستمارة 10.7 كتابة رسالة إلى مصدر مخطوطاتك.
551	الاستمارة 10.8 تحدي مخطوطاتك الشخصية.
553	الاستمارة 10.9 الحياة عبر عدسات مخطوطة مختلفة.
555	الاستمارة 10.10 تأثيرات مخطوطتي الإيجابية.
557	الاستمارة 10.11 التسامي عن مخطوطتي.
559	الفصل 11 - فنيات تنظيم الانفعال
560	فنية: الوصول إلى الانفعال.
565	فنية: الكتابة التعبيرية.
569	فنية: تحديد النقاط الساخنة.
571	فنية: وصف المخطوطات الانفعالية.
576	فنية: تعديل المخطوطات الانفعالية.
579	فنية: تحدي الشعور بالذنب بخصوص الانفعالات.
582	فنية: تقبل الانفعال.
586	فنية: إعادة كتابة الصورة الذهنية.
588	فنية: فعل ما لا تريد أن تفعله.
591	الاستمارة 11.1 سجل الانفعال اليومي.
592	الاستمارة 11.2 الانفعالات التي أتجنبها.
593	الاستمارة 11.3 الاحتفاظ باليوميات.
594	الاستمارة 11.4 كتابة قصة.
595	الاستمارة 11.5 التعرف على النقاط الساخنة.



- الاستمارة 11.6 مقياس ليهي للمخطوطة الانفعالية 596
- الاستمارة 11.7 دليل تصحيح 14 بُعْدًا لمقياس ليهي للمخطوطة الانفعالية 598
- الاستمارة 11.8 المخطوطات الانفعالية: الإبعاد والتدخلات 600
- الاستمارة 11.9 تقبل الانفعال 605
- الاستمارة 11.10 إعادة كتابة القصة 606
- الاستمارة 11.11 فعل ما لا تريد أن تفعله 607

الجزء الثالث: تطبيقات محددة

- الفضل 12 - فحص وتحديد التشوهات المعرفية. 611
- الفضل 13 - تعديل الحاجة إلى الاستحسان 639
- الفضل 14 - تحدي نقد الذات 647
- الفضل 15 - إدارة الغضب 663
- الفضل 16 - تعليقات ختامية 677
- المراجع 683