

# المحتويات

- 7.....المقدمة
- 8.....مقدمة المترجم
- 9.....عن هذا الكتاب

## الباب الأول: أنت والعلاج المعرفي السلوكي

### الفصل الأول: كيف يحدث العلاج المعرفي السلوكي التغيير في حياتك؟

- 14.....هل ترى نصف الكأس الممتلئة أم نصفها الفارغ؟
- 16.....ماذا نقصد بالعلاج المعرفي السلوكي؟

### الفصل الثاني: كيف تفهم نفسك من خلال العلاج المعرفي السلوكي

- 20.....الاستجابة الداخلية للضغوط
- 21.....دورة الثقة بالنفس
- 22.....دورة الرضا عن الذات
- 25.....ملخص مهارات العلاج المعرفي السلوكي

## الباب الثاني: (المعرفة) فيه العلاج المعرفي السلوكي

### الفصل الخامس: ماذا نقصد بالمعرفة؟

- 29.....أساليب التفكير
- 31.....تدريبات معرفية

### الفصل الرابع: تعرّف على أساليب تفكيرك

- 35.....أخطاء التفكير الشائعة.....
- 36..... ما أخطاء التفكير لديك؟ .....

### الفصل الخامس: كيف تؤثر الأفكار عليك؟

- 40..... نموذج (ABC).....

### الفصل السادس: كيف يمكنك أن تغير حالّك المزاجيّة؟

- 44..... تحدّي الأفكار السليبيّة.....
- 46..... مذكرة الأفكار والمزاج.....
- 47..... مثال مذكرة الأفكار والمزاج.....
- 56..... تشتيت الأفكار السلبية.....
- 57..... تقليص حجم المشكلة.....

## الباب الثالث: (السلوك) فيه العلاج المعرفي السلوكي

### الفصل السابع: السلوك الصحي وحاجتنا له

- 64..... عجلة السلوك الصحي Your wellness wheel.....

### الفصل الثامن: تطوير الصحة السلوكيّة

- 65..... ماذا نقصدُ بجدولة الحدث الممتع؟ .....
- 78..... افعِلِ الأفضل كي تشعرَ بالأفضل.....
- 78..... ماذا نقصدُ بسجل النشاط؟ .....

### الفصل التاسع: التغلب على الخوف

- 85..... سيطرْ على مخاوفك.....

### الفصل العاشر: الاسترخاء العضلي والذهني

- 89..... فوائد الاسترخاء
- 90..... تمارين الاسترخاء
- 90..... التنفُّس الصدري
- 92..... الاسترخاء العضلي التَّقْدُمِيّ

### الباب الرابع: ماذا بعد؟

#### الفصل الحادي عشر: التغلب على الصعوبات التي تمنع حدوث التغيير

- 98..... مقاومة التغيير
- 99..... التساؤل عن الخبرات العاطفية السلبية

#### الفصل الثاني عشر: فحص الصحة النفسية والسلوكية

- 102..... التعامل المبكر
- 105 ..... أفكار ختامية