

Dr Michael Sinclair
Dr Belinda Hollingsworth

مختصر

العلاج المعرفي السلوكي

the little
CBT

WORKBOOK

ممارسة عملية خطوة بخطوة نحو تحكم فعال في سلوكياتك
A step-by-step guide to gaining control of your life

ترجمة
د. سامي صالح العرجان





مختصر

العلاج المعرفي السلوكي

u 'O # " u ‡

5'ghYd!Vn1ghYd' [i]XY'hc' [U]b]b['Vt6hfc''cZnci f''Zr'

Authorized translation from the English language edition, entitled **The Little CBT Workbook**, ISBN 978185458 6704, by **Dr Michael Sinclair and Dr Belinda Hollingsworth**, publishing by Crimson Publishing Ltd. as **Crimson Publishing**, Copyright ©2012

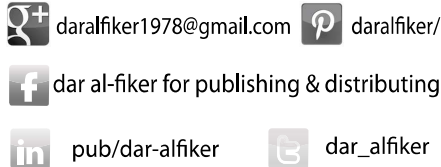
جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البترا - عمارة الحجيري
هاتف: +962 6 4621938 فاكس: +962 6 4654761
ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي



التصنيف: 153

تأليف: Dr Michael Sinclair | Dr Belinda Hollingsworth

ترجمة: د. سامي صالح العرجان
العلاج المعرفي السلوكي

رقم الإيداع: 2018/7/3260

الواصفات: / علم النفس المعرفي // السلوك /

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى
1440- 2019

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

ISBN: 978-9957-92-197-2

مختصر
العلاج المعرفي السلوكي

The Little **CBT** Workbook

A step-by-step guide to gaining control of your life

Dr Michael Sinclair | Dr Belinda Hollingsworth

ترجمة
د. سامي صالح العرجان

الطبعة الأولى
1440 - 2019

دار الفكر
ناشر وموزع



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) في 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 حالتك المزاجية؟

- 44..... تحدّي الأفكار السلبية.....
- 46..... مذكّرة الأفكار والمزاج.....
- 47..... مثال مذكرة الأفكار والمزاج.....
- 56..... تشتيت الأفكار السلبية.....
- 57..... تقليل 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 السلوكية

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

الفصل التاسع: التغلب على الخوف

- 85..... سيطرْ على مخاوفك.....

الفصل العاشر: الاسترخاء العضلي والذهني

فوائد الاسترخاء.....89

تمارين الاسترخاء.....90

التنفس الصدري.....90

الاسترخاء العضلي التّقدّمي.....92

الباب الرابع: ماذا بعد؟

الفصل الحادي عشر: التغلب على الصعوبات التي تمنع حدوث التغير

مقاومة التغير.....98

التساؤل عن الخبرات العاطفية السلبية.....99

الفصل الثاني عشر: فحص الصحة النفسية والسلوكية

التعامل المبكر.....102

أفكار ختامية.....105