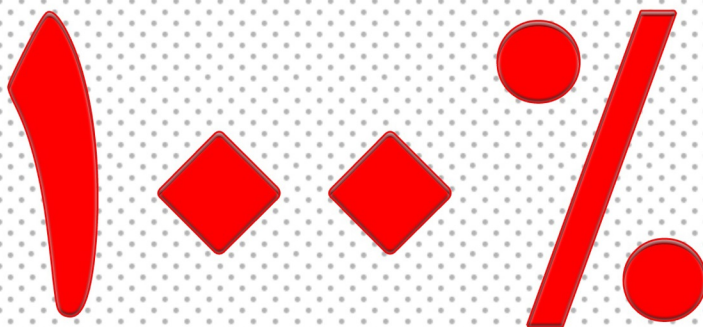


کاربست درمان شناختی رفتاری در کمال‌گرایی (آگاهی و درمان)

تالیف: داود زمانی خرمندیچالی

باید



انجام شود.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کاربست درمان شناختی رفتاری

در کمال‌گرایی

(آگاهی و درمان)

تالیف:

داود زمانی خرمندیچالی



انتشارات موجک



سرشناسه: زمانی خرمندیچالی، داود، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور: کاربست درمان شناختی رفتاری در کمال‌گرایی (آگاهی و درمان)/تالیف داود
زمانی خرمندیچالی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۱۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۲۷] - ۱۳۵.

موضوع: کمال‌گرایی

موضوع: Perfectionism (Personality trait)

موضوع: بیماری‌های روانی - درمان

موضوع: Mental illness -- Treatment

موضوع: افسردگی

موضوع: Depression, Mental

رده بندی کنگره: ۶۹۸/۳۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۱۴۲۱

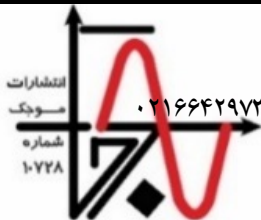
انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: کاربست درمان شناختی رفتاری در کمال‌گرایی (آگاهی و درمان)

تالیف: داود زمانی خرمندیچالی

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۸۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۱۰-۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

تقدیم به

کسانی که تحمل ابهام و گشودگی ذهنی

را قدرتی سازگارانه می‌پندارند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش‌گفتار.....
۳	فصل اول: دوره نوجوانی و کمال‌گرایی.....
۳	۱-۱ دوران نوجوانی.....
۴	۲-۱ مراحل نوجوانی.....
۵	۳-۱ تحول جسمی.....
۷	۴-۱ تحول شناختی.....
۷	۵-۱ تحول اخلاقی.....
۹	۶-۱ مخاطرات اخلاقی دوران نوجوانی.....
۱۰	۷-۱ مشکلات رفتاری و روانی شایع در نوجوانان.....
۱۰	۸-۱ اختلالات مربوط به سلامت روان نوجوانان.....
۱۱	۱-۸-۱ افسردگی در نوجوانان.....
۱۲	۲-۸-۱ اضطراب در نوجوانان.....
۱۳	۳-۸-۱ اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان.....
۱۳	۴-۸-۱ اسکیزوفرنی در نوجوانان.....
۱۳	۵-۸-۱ اختلالات رفتاری نوجوانان.....
۱۴	۶-۸-۱ اختلالات خوردن در نوجوانان.....
۱۴	۹-۱ مشکلات روانشناختی دیگر در بین نوجوانان.....

- ۱۰-۱ کمال گرایی در نوجوانان ۱۴
- ۱۱-۱ پذیرفتن واقعیت ۱۵
- ۱۲-۱ بحران هویت ۱۶
- ۱۳-۱ کودکان باهوش ۱۶
- ۱۴-۱ احساس امنیت ۱۷
- ۱۵-۱ تقویت عزت نفس ۱۷

فصل دوم: کمال گرایی ۱۹

- ۱-۲ تعریف کمال گرایی ۱۹
- ۲-۲ مفهوم کمال گرایی ۲۰
- ۳-۲ کمال گرایی از نظر فروید ۲۱
- ۴-۲ عوامل نگهدارنده کمال گرایی ۲۳
- ۵-۲ انواع کمال گرایی ۲۴
- ۶-۲ ابعاد کمال گرایی ۲۵
- ۱-۶-۲ کمال گرایی بهنجار - نابهنجار ۲۵
- ۲-۶-۲ کمال گرایی چند بعدی از دیدگاه فروست و همکاران ۲۷
- ۳-۶-۲ ابعاد کمال گرایی از دیدگاه هویت و همکاران ۱۹۹۱ ۲۷
- ۴-۶-۲ کمال گرایی مثبت و منفی ۲۹
- ۷-۲ ابعاد سه گانه کمال گرایی ۳۰
- ۸-۲ کمال گرایی چند بعدی ۳۱
- ۹-۲ ویژگی های افراد کمال گرا ۳۲
- ۱۰-۲ عوامل پدید آورنده کمال گرایی ۳۵
- ۱-۱۰-۲ وراثت ۳۵
- ۲-۱۰-۲ زیست شیمیایی ۳۵
- ۱۱-۲ نقش خانواده و والدین در شکل گیری کمال گرایی ۳۵

- ۳۷..... ۱۲-۲ کمال گرایی و نشخوار فکری
- ۳۸..... ۱۳-۲ کمال گرایی و جنس
- ۳۹..... ۱۴-۲ نظریه‌ها در مورد کمال گرایی
- ۳۹..... ۱-۱۴-۲ نظریه فروید
- ۴۱..... ۲-۱۴-۲ نظریه ایس
- ۴۲..... ۳-۱۴-۲ نظریه پرلز
- ۴۲..... ۴-۱۴-۲ نظریه آدلر
- ۴۳..... ۵-۱۴-۲ نظریه اریکسون
- ۴۴..... ۶-۱۴-۲ نظریه هورنای
- ۴۷..... ۷-۱۴-۲ نظریه راجرز
- ۴۷..... ۱۵-۲ کمال گرایی از دیدگاه اسلام
- ۴۸..... ۱۶-۲ کمال گرایی والدین
- ۴۹..... ۱۷-۲ والدین کمال‌گرا، فرزندان کمال‌گرا
- ۵۰..... ۱۸-۲ دانش آموزان کمال‌گرا
- ۵۱..... ۱۹-۲ بیماری‌های مرتبط با کمال گرایی
- ۵۲..... ۲۰-۲ کمال گرایی و آسیب‌های روانی

فصل سوم: ابعاد کمال گرایی در ارتباط با اختلالات خلقی ۵۷

- ۵۷..... ۱-۳ تعریف خلق
- ۵۸..... ۲-۳ تاریخچه اختلالات خلقی
- ۵۸..... ۳-۳ همه‌گیرشناسی اختلال‌های خلقی
- ۶۰..... ۴-۳ افسردگی
- ۶۲..... ۵-۳ ارتباط پیچیده‌ی کمال گرایی و اضطراب

فصل چهارم: درمان شناختی- رفتاری ۶۳

۶۳.....	۱-۴ مفهوم درمان شناختی- رفتاری
۶۵.....	۲-۴ تعریف درمان شناختی- رفتاری
۶۷.....	۳-۴ هدف درمان شناختی- رفتاری
۶۸.....	۴-۴ ویژگی‌های اصلی درمان شناختی- رفتاری
۷۰.....	۵-۴ اصول درمان شناختی- رفتاری
۷۰.....	۶-۴ انواع درمان شناختی- رفتاری
۷۰.....	۷-۴ مؤلفه‌های درمان شناختی- رفتاری
۷۱.....	۸-۴ کاربردهای درمان شناختی- رفتاری
۷۲.....	۹-۴ مفاهیم اصلی رویکرد شناختی- رفتاری
۷۲.....	۱-۹-۴ افکار اتوماتیک
۷۳.....	۲-۹-۴ طرحواره‌های شناختی
۷۶.....	۱۰-۴ رابطه شناخت با هیجانات
۷۷.....	۱۱-۴ نظریه ساختار شخصیتی
۷۸.....	۱۲-۴ آسیب‌شناسی روانی
۸۳.....	۱۳-۴ اجزاء مداخله شناختی- رفتاری
۸۳.....	۱-۱۳-۴ جنبه‌های آموزشی
۸۳.....	۲-۱۳-۴ فنون شناختی
۸۵.....	۳-۱۳-۴ فنون رفتاری
۸۵.....	۱۴-۴ سنجش در مداخله شناختی- رفتاری

۸۷..... فصل پنجم: کاربرد درمان شناختی رفتاری در بهبود کمال‌گرایی

۹۵.....	فصل ششم: پکیج (پروتکل) درمان شناختی- رفتاری (CBT)
۹۵.....	۱-۶ جلسه‌های مداخله
۹۵.....	۲-۶ جلسه اول: آشنایی

- ۳-۶ جلسه دوم: افکار، احساسات، رفتار ۹۶
- ۴-۶ جلسه سوم: بازسازی افکار ۱۰۰
- ۵-۶ جلسه چهارم: نشانه‌ها و زنجیره‌ها ۱۰۳
- ۶-۶ جلسه پنجم: جرات ورزی ۱۰۴
- ۷-۶ جلسه ششم: تکانش‌گری، خودکنترلی و بالا بردن خلق ۱۱۰
- ۸-۶ جلسه هفتم: مدیریت استرس و حل مسئله ۱۱۵
- ۹-۶ جلسه هشتم: عزت نفس ۱۲۰
- ۱۰-۶ جلسه نهم: پیشگیری از عود ۱۲۲

منابع ۱۲۷

پیش‌گفتار

این کتاب با هدف آشنایی هر چه بیشتر روان‌شناسان، مشاوران و درمان‌گران با درمان شناختی رفتاری و کاربرد آن بر کمال‌گرایی نوجوانان دارای اختلالات خلقی نگارش شده است. در این کتاب سعی شده است در فصل نخست، دوره نوجوانی به صورت کوتاه و گذرا اشاره شود. در فصل دوم، کمال‌گرایی مورد بحث قرار گرفت. فصل سوم ابعاد کمال‌گرایی در ارتباط با اختلالات خلقی مورد بحث قرار گرفته شد. فصل چهارم به مبانی نظری و اصول درمان شناختی رفتاری پرداخته و در فصل پنجم کاربرد درمان شناختی رفتاری برای کمال‌گرایی نوجوانان دارای اختلالات خلقی به طور مفصل مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. تمام تلاش‌ها بر آن بوده است که مباحث به طور یکپارچه و عمیق بیان گردیده و تمامی نکات و مباحث مربوط به آن مورد ملاحظه قرار گیرد.

داود زمانی خرمندیچالی

زمستان ۱۴۰۰

Application of Cognitive Behavioral Therapy in Perfectionism

Awareness and Therapy

Davoud Zamani Khormandichali

کمال‌گرایی در فرهنگ مشرق زمین ریشه‌ای دیرینه دارد. مولانا معتقد است که انسان مظهر خداوند است و این موجود فوق‌العاده، اساساً در حال تکامل و شکوفایی است. از نظر او انسان خودشکوفای خلیفه و نماینده خداوند در زمین است و چون خداوند می‌خواست برای خود مظهري اکمل بیافریند که آینه تمام‌نمای اسما و صفات الهی باشد، انسان را آفرید. نگاه مولانا برای دستیابی به خودشکوفایی یک نگاه مرحله‌ای و پله‌پله است. به این شکل که آدمی از کوچک‌ترین و پست‌ترین مراحل زندگی طی مسیری می‌کند تا به بالاترین نقطه می‌رسد. مولانا این فرآیند را دو جهتی می‌داند که به شرط برخورداری از آزادی درونی مراحل شدن را می‌پیماید، هم خود به شکوفایی می‌رسد و هم به شکوفایی دیگری کمک می‌کند. مولانا با نگاهی کل‌نگر به هستی و زندگی نظام آفرینش را یک کلیت یکپارچه می‌داند که مدام در حال تکامل و پویایی است (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۱).

تحقیقات کمال‌گرایی ابتدا در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی صورت می‌گرفت دیدگاه‌های سنتی کمال‌گرایی والدین را به‌عنوان سازه‌ای یک‌بعدی و به‌طور غالب منفی در نظر می‌گرفتند. برای مثال فروید (۱۹۵۹) کمال‌گرایی والدین را نوعی خودشیفتگی و نوروتیک در نظر می‌گرفت. او با طرح مفهوم فراخود عنوان کرد که نوروتیک‌ها پایبند به اصول اخلاقی شدید می‌باشند و محرک اصلی زندگی آن‌ها تکامل و برتری یافتن است، نه خوشبخت بودن. برنز (۱۹۸۰) نیز کمال‌گرایی والدین را به‌منزله تمایل فرد به وضع استانداردهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها در نظر می‌گرفت (فلت و هویت، ۲۰۰۲).

