

الفهرس

٥	مقدمة :
٩	الفصل الأول : الحس المشترك وما بعده
١٠	حسرة المريض
١٢	الوعى والحس المشترك
١٥	عندما يفشل الحس المشترك
١٩	مابعد الحس المشترك : العلاج المعرفى
٢٣	الفصل الثانى : استكشاف منظومة الاتصال الداخلى
٢٤	الرسالة الخفية
٢٧	اكتشاف الأفكار الأوتوماتيكية
٣١	طبيعة الأفكار الأوتوماتيكية
٣٣	الضبط الذاتى والتعليمات الذاتية
٣٥	التوقعات
٣٦	القواعد والإشارات الداخلية
٤١	الفصل الثالث : المعنى والإنفعالات
٤٢	معنى المعنى
٤٤	الطريق إلى الأنفعالات
٤٨	The personal domain النطاق الشخصى

٤٩	الحزن
٥٢	الانشرائح والإثارة
٥٤	القلق
٥٥	الغضب
٥٦	التعديات المتعمدة وغير المتعمدة
٥٧	التعديات غير المباشرة
٥٨	التعديات الافتراضية
٦٢	التمييز بين ثورة الحزن والغضب والقلق
٦٣	الحزن مقابل الغضب
٦٣	الحزن مقابل القلق
٦٣	القلق مقابل الغضب
٦٥	الفصل الرابع: المحتوى المعرفي لاضطرابات الانفعال
٦٧	الاضطرابات الانفعالية الحادة
٧٠	الاضطرابات العصابية
٧٦	الذهان
٧٦	طبيعة اضطرابات التفكير
٨٠	مبدأ القواعد
٨٥	الفصل الخامس: مفارقات الاكتئاب
٨٨	المفتاح إحساس فقدان
٨٩	تطور الاكتئاب
١٠٢	الدراسات التجريبية للاكتئاب
١٠٥	جماع الاكتئاب

١٠٧	الفصل السادس : وقوع البلاء ولا انتظاره
١٠٨	القلق
١١٣	القلق والخوف
١١٥	عصاب القلق
١٢٠	التصاعد اللولبي للخوف والقلق
١٢٧	الفصل السابع : الرهاب والوساوس
١٣٠	مشكلة الخوف الموضوعي
١٣١	النظام الاعتقادي الثنائي
١٤٦	نشوء الرهاب
١٥١	الفصل الثامن : الاضطرابات النفسجسمية والهستيريا
١٥٢	مشكلة الذهن - الجسم
١٥٥	الاضطرابات النفسجسمية
١٥٧	الضغوط النفسية والاختلالات الجسمية
١٦٣	الاضطرابات الجسمية ذات الغطاء السيكولوجي
١٦٥	التصور الجسدي
١٦٦	الهستيريا
١٧١	الفصل التاسع : مبادئ العلاج المعرفي
١٧٤	أهداف العلاج المعرفي
١٧٦	التعاون العلاجي
١٧٨	تأسيس المصدقية
١٨١	اختزال المشكلة
١٨٤	تعلم التعليم

١٨٧	الفصل العاشر: فنيات العلاج المعرفى
١٨٨	المنهج التجريبي
١٨٩	التعرف على الفكر اللاتكيفى
١٩٢	ملء الفراغات
١٩٤	الإبعاد (أخذ المسافة) وفض المركزية
١٩٦	التثبيت من النتائج
١٩٧	تغيير القواعد
٢٠٧	الاستراتيجية الاجمالية
		Pefereneas
٢١١		