

درمان شناختی - رفتاری

(نکات عملی در مورد چگونگی رویارویی با اختلالات روانی و
بازپسگیری دوباره کنترل زندگی خود)

مؤلف:

راسل دیوار

مترجمان: لیلا حسینی، ثریا نورآرجمند

سرشناسه	دیویس، راسل Davis, Russell
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی-رفتاری: نکات عملی درمورد چگونگی رویارویی با اختلالات روانی و بازپس‌گیری دوباره کنترل زندگی خود/مؤلف: راسل دیویس؛ مترجمان: لیلا حسینی، ثریا نورآورمحمد؛ ویراستار: علمی شهلا چاهد.
مشخصات نشر	اردمیل: نشر نایاب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰۱ ص.
شابک	۲۲۰۰۰۰ ریال 978-622-202-085-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy: practical tips on how to conquer psychological disorders and take back control of your Life, 2017.
یادداشت	: کتابنامه
عنوان دیگر	نکات عملی درمورد چگونگی رویارویی با اختلالات روانی و بازپس‌گیری دوباره کنترل زندگی خود.
موضوع	شناخت‌درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
شناسه افزوده	نورآور محمد، ثریا، ۱۳۷۵- مترجم
شناسه افزوده	Nuravay, Siamma, Sorayya
شناسه افزوده	حسینی، لیلا، ۱۳۷۵- مترجم
شناسه افزوده	بهراد، محمدی، ۱۳۷۰- مترجم
رده بندی کنگره	۴۸۹ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۸۱۶۷۶



درمان شناختی-رفتاری

نکات عملی در مورد چگونگی رویارویی با اختلالات روانی و بازپس‌گیری دوباره کنترل زندگی خود

مؤلف: راسل دیویس

مترجمان: لیلا حسینی، ثریا نورآورمحمد

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

طراح و صفحه‌آرا: مینا معرفت

ناشر: انتشارات نایاب

ویراستار علمی و ادبی: بهزاد محمدی

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۸

ISBN: 978-622-202-058-9

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۰۵۸-۹

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱-۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴

پیشگفتار

کتابی که در دست دارید راهنماییست، برای هر شخصی که با وجود اختلالات روانشناسی قصد در دست گرفتن سکان زندگی خود را دارد.

اگر شما سرشار از ترس و اضطراب هستید و یا احساس افسردگی و ناامیدی دارید، این کتاب دستورالعمل‌هایی در راستای به دست گرفتن فرمان زندگیتان را به شما خواهد داد. درمان رفتاری - شناختی (CBT) بسیار وسیع است و شامل سایر رشته‌های مهم و حیاتی دیگر نیز می‌شود. اما تمرکز این فصل بر روی موضوعاتی که می‌تواند افکار شما را به سمت مثبت سوق دهد، است.

البته هیچ تضمینی وجود ندارد؛ چرا که این تنها خود شما هستید که تصمیم می‌گیرید آشفته‌گی‌ها را از زندگی‌تان حذف کنید یا خیر. با این اوصاف اگر شما راهنمایی‌های این کتاب را جدی بگیرید، مهارت‌های دست‌آموز می‌آورید، که با استفاده از آن‌ها به راحتی به مسائل و مشکلات روانشناختی‌تان فائق خواهید آمد.

مثال‌های گفته شده، طرح‌های رفتاری از آنچه که شما باید انجام دهید، هستند و شما بدون کمترین سابقه‌ی فعالیت در زمینه روان درمانی و یا حتی دخالت هیچ روان‌درمانگری به خوبی از پس خود برخواهید آمد.

به مطالعه‌ی خود ادامه دهید و مراحل مقابله و رویارویی با وضعیتتان را آموزش ببینید. این نوشته‌ها اطلاعاتی دقیق و قابل اعتماد در مورد مثبت برد نظر، در اختیار ما قرار می‌دهد. و با این شرط در اختیار همه قرار داده می‌شود که نشریه و ناشر بعدها مجبور به حسابرسی نباشند و واجدین شرایط در صورت نیاز به مشاوره تخصصی و حرفه‌ای به متخصص آن مراجعه کنند.

تمامی این اصول به طور مساوی توسط انجمن آمریکا بار و کمیته ناشران پذیرفته و تأیید شده است.

تکثیر، تکرار و فرستادن هیچ یک از بخش‌های این نوشته، حتی توسط ابزار الکترونیکی و یا در قالب پرینت، به هیچ وجه قانونی نمی‌باشد و ضبط این نشریه به شدت ممنوع است. هرگونه ذخیره‌سازی این اسناد مجاز نیست، مگر اینکه از ناشر اجازه‌نامه کتبی وجود داشته باشد، تمامی حقوق محفوظ است.

اطلاعاتی که در این کتاب گردآوری شده بر مبنای حقیقت استوار است و در آن هر گونه مسئولیتی، به لحاظ استفاده و یا سوء استفاده از سیاست‌ها، فرآیندها، دستورالعمل‌های موجود در کتاب، بر عهده‌ی خود خواننده و برداشت شخصی وی از نوشته‌ها می‌باشد. تحت هیچ شرایطی مسئولیت قانونی و هرگونه بازپرداخت، خسارت و یا از دست دادن پول به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر عهده‌ی ناشر نخواهد بود.

نویسندگان مربوطه، حق نسخه‌برداری توسط ناشر را بر عهده دارند. هدف از گردآوری این نوشته‌ها صرفاً اطلاع‌رسانی جهانی است و ارائه‌ی این اطلاعات بدون هیچ قرارداد و یا تضمینی می‌باشد. علائم تجاری بدون مجوز و حمایت صاحب علامت تجاری مورد استفاده قرار گرفته است. تمامی علائم تجاری و برندهای همراه با این کتاب تنها برای روشن کردن اسامی و متعلق به صاحبان خود هستند و به این اسناد هیچ وابستگی ندارند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: معرفی درمان شناختی - رفتاری	۱
نکات مثبت و منفی درمان شناختی - رفتاری	۲
افکار اتوماتیک و فرض‌های اتوماتیک چیست؟	۳
فصل دوم: تاریخچه درمان شناختی - رفتاری	۵
دوره درمان روانکاوی	۶
دوره شناخت درمانی	۶
درمان شناختی - رفتاری	۷
فصل سوم: درک قدرت ذهن	۹
تأثیرات دارونماها	۱۱
تفکرات بارداری و بیماری	۱۱
دور جنبانی و دور آگاهی ذهنی	۱۲
فیزیولوژی مغز	۱۳
فصل چهارم: خود را بشناسید و ارزیابی کنید	۱۵
قدم اول: یک مکان امن و آرام انتخاب کنید	۱۶
قدم دوم: انجام تمرینات تنفسی	۱۷
قدم سوم: دم و بازدم	۱۷
قدم چهارم: تمامی مواردی را که با آن‌ها ترس و اضطراب را تجربه کرده‌اید	۱۷
قدم پنجم: تجاربی که درباره عصبانیت و یا افسردگی داشته‌اید را به خاطر بیاورید	۱۸
قدم ششم: تمامی احساساتی که آرامش ذهنتان را مختل کرده، به یاد بیاورید	۱۸
قدم هفتم: چشمان خود را باز کنید و به آرامی از حالت لوتوس خارج شوید	۱۸
قدم هشتم: ترس خود را با توجه به اثرات آن، ارزیابی کنید	۱۹
قدم نهم: نقاط ضعف خود را یادداشت کنید	۲۰

۲۲		قدم دهم: نقاط قوت خود را یادداشت کنید.....
۲۳		قدم یازدهم: تمام اطلاعاتی را که از این فعالیت بدست آورده‌ای، جمع‌آوری کنید.....
۲۵		فصل پنجم: فکر می‌کنید که چه کسی هستید؟.....
۲۷		چگونگی غلبه بر نقاط ضعف خود.....
۲۸		تجسم کنید.....
۳۱		فصل ششم: ترس و اضطراب خود را بفهمید.....
۳۲		حقایقی درباره ترس و اضطراب که شما باید بدانید.....
۳۳		ترس و اضطراب ممکن است منجر به عملکرد غیر منطقی شما شود.....
۳۵		ترس و اضطراب مفرط می‌تواند شما را از انجام کارهای بزرگ باز دارد.....
۳۶		پاسخ طبیعی بدن به ترس..... ترشح بیشتر هورمون‌های استرس است.....
۳۸		چه باید کرد؟.....
۴۳		فصل هفتم: اهداف خود را با حل ترس و اضطراب خود تنظیم کنید.....
۴۴		تنظیم اهداف.....
۴۵		قابل اندازه‌گیری.....
۴۵		قابل دستیابی.....
۴۶		اهداف بلند مدت.....
۴۹		فصل هشتم: پیاده‌سازی اهداف شما برای مدیریت ترس و اضطراب.....
۵۰		قدم اول: ترس خود را مشخص کنید.....
۵۰		قدم دوم: گامی را که برای رسیدن به هدفتان نیاز دارید، را مشخص کنید.....
۵۰		قدم سوم: شناسایی مکانیزم‌های مقابله مؤثر برای هریک از ترس‌ها.....
۵۱		قدم چهارم: ارزیابی نتایج.....
۵۳		با مکانیزم‌های غلبه رو به رو شوید.....
۵۳		به تدریج در معرض قرار گرفتن.....
۵۳		قدم‌های به تدریج در معرض قرار گرفتن.....
۵۴		خود را تسکین دهید.....
۵۷		فصل نهم: گزارش کار برای مدیریت ترس و اضطراب.....
۵۸		گزارش کار برای مدیریت ترس و اضطراب.....

فصل دهم: ضبط فرآیندهای ذهنی شما.....	۵۹
تغییر شکل دادن.....	۶۱
فصل یازدهم: ارزیابی پیشرفت شما.....	۶۳
فصل دوازدهم: خشم و ناراحتی خود را درک کنید.....	۶۷
فصل سیزدهم: اهداف خود را برای غلبه بر خشم و ناراحتی خود تنظیم کنید.....	۷۱
فصل چهاردهم: پیاده سازی اهداف شما برای مقابله با خشم و افسردگی.....	۷۳
گام اول: شناخت موقعیتهایی که شما را عصبانی می کند.....	۷۴
گام دوم: شناسایی گامهایی که وسیله ای برای محدودیت خشم شما می شود.....	۷۴
گام سوم: شناسایی تریگرهای منبسط کننده با خشم.....	۷۴
گام چهارم: ارزیابی نتایج.....	۷۴
فصل پانزدهم: ضبط فرآیندهای ذهنی.....	۷۷
فصل شانزدهم: ارزیابی پیشرفت شما.....	۸۱
فصل هفدهم: ذهنیت و تفکر خود در درون ساختار رفتاری.....	۸۳
گام اول: یک مکان امن پیدا کنید.....	۸۴
گام دوم: خیلی راحت بر روی یک صندلی بنشینید.....	۸۵
گام سوم: دم و بازدم را شروع کنید.....	۸۵
گام چهارم: به هر احساسی که در آن لحظه دارید، توجه داشته باشید.....	۸۵
گام پنجم: مدیتیشن خود را تا زمانی که ممکن است، حفظ کنید.....	۸۶
مثالهایی برای افکار مثبت.....	۸۶
گام ششم: از مدیتیشن خود بیدار شوید.....	۸۷
جمع بندی.....	۸۷
فصل هجدهم: ارزیابی دقیق خطرها.....	۸۹
گام اول: خطر را بنویسید.....	۹۰
گام دوم: بدترین چیزی که ممکن است، برای شما اتفاق بیفتد را یادداشت کنید.....	۹۰
گام سوم: هرچه که در واقع اتفاق افتاده را یادداشت کنید.....	۹۰
گام چهارم: خطری را که بیشترین ترس را برای شما داشته.....	۹۰
گام پنجم: اگر خطر واقعی است، آن را تعریف کنید.....	۹۱

- زمانی که به کمک یک روان درمانگر احتیاج دارید..... ۹۱
- فصل نوزدهم: چگونه می‌توانید کنترل زندگی خود را بدست بگیرید..... ۹۳
- فصل بیستم: راهنمایی‌های ارزشمند در درمان شناختی- رفتاری..... ۹۷
۱. همیشه مثبت باشید..... ۹۸
۲. تکالیف خود را بسیار دقیق انجام دهید..... ۹۸
۳. ممکن است پسرفت داشته باشید..... ۹۸
۴. توجه به افکار منفی خودکار را تمرین کنید..... ۹۸
۵. درمان شناختی- رفتاری ممکن است در ابتدا مشکل باشد..... ۹۸
۶. درمان شناختی- رفتاری برای همه افراد مؤثر نیست..... ۹۹
۷. مهارت‌های شناختی بسیار مهم هستند..... ۹۹
۸. مطالعه بیشتر درباره اطلاعات خودشناسی، مشوق می‌شود..... ۹۹
۹. درمان شناختی- رفتاری را به خود آمدن بدترین شرایط..... ۹۹
۱۰. شما می‌توانید از خانواده خود حمایت، معنوی داشته باشید..... ۹۹
۱۱. درمان شناختی- رفتاری کاملاً متن می‌تواند اضطراب و..... ۹۹
۱۲. به راحتی کنار نروید..... ۱۰۰
۱۳. خودآگاهی از مهم‌ترین قسمت‌های درمان شناختی- رفتاری است..... ۱۰۰
۱۴. ثبت کردن در درمان شناختی- رفتاری بسیار ضروری است..... ۱۰۰
۱۵. بعد از عملکرد خوبی که داشتید، به خودتان تبریک بگویید..... ۱۰۰
- نتیجه‌گیری..... ۱۰۰