

درمان شناختی – رفتاری:

(برای رهایی از اضطراب، افسردگی، ترس و افکار منفی، مغز خود را دوباره آموزش دهید)

مؤلف:

یان ویلسون

www.ketab.ir

مترجمان:

جمشید حیدری

ایمان جوکار قلعه‌سیدی

سارا حسینی

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	ویلسون، ایان، ۱۹۵۱ - م. Wilson, Ian
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی- رفتاری: (برای رهایی از اضطراب، افسردگی، ترس و افکار منفی، مغز خود را دوباره آموزش دهید)، مولف یان ویلسون، مترجمان جمشید حیدری، ایمان جوکارقلعه‌سیدی، سارا حسینی
منحصرات نشر	اردیبهشت ۱۴۰۰
منحصرات ظاهری	۷۸ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۴۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy: retrain your brain to get...
عنوان دیگر	برای رهایی از اضطراب، افسردگی، ترس و افکار منفی، مغز خود را دوباره آموزش دهید.
موضوع	شناخت‌درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
موضوع	اضطراب -- درمان جایگزین
موضوع	Anxiety -- Alternative treatment
موضوع	فشار روانی -- درمان جایگزین
موضوع	Stress (Psychology) -- Alternative treatment
شناسه افزوده	مترجم ۱۳۶۹- حیدری، جمشید.
شناسه افزوده	جوکار قلعه‌سیدی، ایمان، ۱۳۷۱ - مترجم
شناسه افزوده	حسینی خنکاسطلخی، سارا، ۱۳۶۹- مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۸
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۳۲۹۴۷

www.ketab.ir

درمان شناختی- رفتاری:

(برای رهایی از اضطراب، افسردگی، ترس و افکار منفی، مغز خود را دوباره آموزش دهید)

مؤلف: یان ویلسون

مترجمان: جمشید حیدری، ایمان جوکار قلعه‌سیدی، سارا حسینی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

صفحه آرا: مینا معرفت

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰

ISBN:978-622-202-243-3

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۴۳-۳

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 ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴-۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

عنوان صفحه

۱		مقدمه
۵		فصل اول: درمان شناختی - رفتاری چیست و چگونه عمل می‌کند؟
۶		انواع مختلف درمان شناختی - رفتاری
۹		درمان شناختی - رفتاری چگونه کار می‌کند؟
۱۰		تشخیص مسئله
۱۱		باورهای خود را به چالش بکشید
۱۲		ایجاد رفتارهای جدید
۱۴		مزایای درمان شناختی - رفتاری
۱۵		فصل دوم: کاربردهای عملی درمان شناختی - رفتاری در زندگی روزمره
۱۶		غلبه بر منفی‌نگری و واکنش‌های هیجانی
۱۶		درنگ و تأمل درباره موقعیت
۱۷		تشخیص محرک‌ها
۱۹		آگاهی از افکار خودجوش
۱۹		واکنش هیجانی شما تا چه حد شدید یا مناسب است؟
۲۰		ایجاد تفکر و اندیشه‌های جایگزین
۲۱		واکنش هیجانی خود را دوباره ارزیابی کنید
۲۱		ثبت و ضبط افکار برای بازسازی شناختی
۲۳		فصل سوم: کنترل اضطراب
۲۴		به چالش کشیدن افکار
۲۶		قرارگیری در معرض موقعیت
۲۸		روش تنفس عمیق

۳۰	ابزار تجسم فکری
۳۱	آرامش عضله
۳۱	شمردن تا آرامش
۳۳	فصل چهارم مدیریت استرس:
۳۵	دلایل مختلف استرس
۳۷	ابزارهای رفتار با استرس
۳۷	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی
۳۹	ذهن آگاهی و مراقبه
۴۰	احتمال واقع‌بینانه
۴۱	متفاوت فکر کردن
۴۳	فصل پنجم: مدیریت افسردگی
۴۵	تغییر رفتارها
۴۸	تغییر افکار
۵۰	آیا درمان شناختی رفتاری کار خواهد کرد؟
۵۱	فصل ششم: مدیریت ترس‌ها و انواع فوبیا
۵۳	انواع فوبیاها
۵۳	انواع فوبیای خاص
۵۴	انواع فوبیای پیچیده
۵۴	مواجهه‌ی تدریجی
۵۶	بازآموزی مغز شما
۵۷	فصل هفتم: مدیریت اعتیاد
۵۸	انواع اعتیاد
۵۸	اعتیاد به مواد مخدر
۵۹	اعتیاد رفتاری
۵۹	یافتن الگوهای فکری
۶۱	درک تأثیر رفتار
۶۲	مواجهه‌سازی با تصاویر ذهنی

همه ما کم‌وبیش این احساس را داشته‌ایم که در ذهن خود گرفتار شده‌ایم و اغلب این فضای ذهنی مکان مناسبی برای ماندن نیست. گفت‌وگوی درونی که به طور مداوم با خود داریم، بدین معنی است که ما به ناچار گرفتار «چه اگرها»، «چراها»، «شاید‌ها» و حتی «بایدها» می‌شویم که می‌توانند در ما احساس منفی و ناامیدی بیش از حد ایجاد کنند. این امر ممکن است چرخه‌ای از منفی‌نگری ایجاد کند که شکستن آن می‌تواند دشوار باشد، به خصوص اگر برای مقابله با آن احساس آمادگی نکنیم. اغلب هنگام مقابله با مشکلات احساس تنهایی می‌کنیم، اما تشخیص این که به کمک نیاز داریم، نخستین گام در جهت ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است. درمان شناختی- رفتاری به شما کمک می‌کند که صدای آرام درون ذهن خود را بازآموزی کنید تا مثبت‌تر فکر کرده و با استفاده از روش‌های جدید تفکر و درک چالش‌های پیش رو به مقابله با آن افکار خرنده بپردازید.

در چند سال اخیر به موضوع سلامت روان و اهمیت بهزیستی روانی توجه بیشتری شده است. اگر چه در گذشته تلاش‌هایی برای کمک به سلامت روان وجود داشته است، اما جست‌وجوی درمان و کار فعالانه در زمینه بهبود سلامت روان به تدریج در حال تبدیل شدن به جریانی اصلی و امری قابل قبول‌تر است. اگر نتوانیم عملکرد بهینه داشته باشیم، نمی‌توانیم زندگی کاملی را تجربه کنیم. ابزارها، راهبردها و مدل‌های زیادی برای مقابله با انواع مختلفی از مسائل مربوط به سلامت روان وجود دارند. این کتاب با ارائه توضیحات ساده و ابزارهایی برای بهبود چالش‌های مربوط به سلامت روان به درمان شناختی- رفتاری (CBT)^۱ می‌پردازد که به عنوان راهبردی برای مقابله با انواع مختلفی از چالش‌ها و اختلالات محسوب می‌شود.

بنابراین درمان شناختی- رفتاری دقیقاً چیست؟ درمان شناختی- رفتاری راهبردی است برای درک تمامی افکار و احساسات اساسی که منجر به بروز رفتارهای خاص می‌شوند. با درک آنچه که موجب تحریک این رفتارهای خاص می‌شود، می‌توانید افکار و احساسات خود را درباره آن‌ها تغییر دهید و اقدامات و راهبردهای مقابله‌ای جدید و بهتری ایجاد کنید. بسیاری از مواردی که از نظر ما درست هستند، ریشه در نگرش‌ها و باورهای دارند که در طول زندگی خود شکل داده‌ایم. این باورها می‌توانند از اوایل کودکی ما نشأت بگیرند و

شامل مواردی باشند که ممکن است حتی از آن‌ها آگاهی نداشته باشیم یا باورهایی باشند که در طول زندگی خود شکل داده‌ایم. در حالی که برخی از این باورها ممکن است درست باشند، باورهایی هم وجود دارند که موجب بروز نگرش‌ها و رفتارهای منفی می‌شوند و این‌ها همان باورهایی هستند که باید روی آن‌ها کار کنیم. درمان شناختی-رفتاری ابزارها و راهبردهای مختلفی را به کار می‌گیرد تا به شما کمک کند رفتارهای شناختی یا باورهای اساسی را به شیوه‌ای متفاوت مورد بازاندیشی قرار دهید. هدف نهایی، برنامه‌ریزی مجدد مغز برای شکل دادن نگرش‌ها و باورهای جدید و بهتری است که به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی کمک می‌کنند.

درمان شناختی-رفتاری اصولاً روی ترکیبی از سه چیز مختلف تمرکز می‌کند: ذهن و چگونگی و چرایی عملکرد فکری آن، کارها و اقدامات انجام شده در مقابله با مسائل و سرانجام احساسات. ذهن شما در طول سالیان متمادی شیوه‌های مختلفی از تفکر را شکل داده است که اغلب به وسیله چیزهایی که از کودکی در معرض آن‌ها قرار گرفته‌اید یا به طور مداوم در زندگی روزمره تجربه کرده‌اید، از قبل برنامه‌ریزی شده‌اند. ما معمولاً این باورها و شیوه‌های تفکر را مبنای انجام برخی اقدامات و رفتارهای خاص قرار می‌دهیم. گاهی حتی توجیه می‌کنیم که رفتارمان مناسب است زیرا مغزمان می‌گوید این رفتار بر اساس چیزهایی است که قبلاً یاد گرفته‌ایم. هنگامی که این اقدامات را انجام دهیم، احساس آرامش می‌کنیم. بسته به نوع احساسات، اثرات آن‌ها می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر دائماً احساس منفی و احساس شکست دارید، این امر بر عملکرد و رفتار شما تأثیر منفی می‌گذارد و ممکن است شما را از دستیابی به چیزهای با ارزش باز دارد. با این حال، اگر بتوانید بر احساسات خود مدیریت و تسلط داشته باشید و آن‌ها را به احساسات مثبتی مانند احساس آرامش تبدیل کنید، این امر می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر توانایی شما در مقابله با موقعیت‌های پیش رو داشته باشد.

درمان شناختی-رفتاری در تمرکز روی حوزه‌ای خاص یا دستیابی به هدفی معین، نتایج مطلوبی در پی دارد. این راهبرد برای مقابله با مسائل خاص بسیار مؤثر است و از آنجا که از آن برای درک طرز تفکر خاص خود استفاده می‌کنید، اغلب می‌تواند گسترش یابد و بر سایر جنبه‌های زندگی تأثیر مثبت بگذارد. می‌توانید از این راهبرد برای اهداف کوتاه‌مدت و مسئله‌ای که هم اکنون دچار آن هستید، استفاده کنید یا همواره آن را به کار بگیرید تا

مطمئن شوید دیگر دچار عادت‌های بد گذشته نمی‌شوید و چالش‌های مربوط به سلامت روان خود را تحت نظر دارید. توضیحاتی که در این کتاب در مورد ابزارها و راهبردها ارائه می‌شود، ساده و درک آن‌ها آسان است؛ بدین معنی که اصطلاحات پیچیده روانشناسی و پزشکی در آن به کار برده نشده است. در عوض، نمونه‌های عینی از کارهایی ارائه می‌دهد که می‌توانید به راحتی در زندگی روزمره خود انجام دهید تا به درک کاملی از آنچه با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید، دست یابید.

بسیاری از افراد با جنبه‌هایی از اضطراب، افسردگی، استرس و حس منفی نگری روبه‌رو هستند، به خصوص در مواقع تغییر یا احساس عدم اطمینان. حتی در خفیف‌ترین حالات نیز این اختلالات می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی روزمره داشته باشند. ممکن است کمی از کودکان، همسر یا والدین خود عصبانی باشید. شاید هنگامی که صبح از رختخواب بلند می‌شوید، احساس می‌نمایند ناخوشایند داشته باشید؛ بدین معنی که روز خود را دیر شروع می‌کنید و در نتیجه این باعث خستگی و بدخلقی شما می‌شود. شاید متوجه شوید که نمی‌توانید روز را تا زمان قبل از خواب بدون تمام کردن یک بطری شراب یا یک بسته شش‌تایی سپری کنید. حتی ورزش، رابطه جنسی و غذا خوردن می‌توانند منجر به اعتیادهای ناسالمی شوند که بهزیستی روانی و توانایی شما را برای زندگی با ذهنیتی مثبت تحت تأثیر قرار دهند. یک ترس یا هراس ممکن است مانع این شود که به رؤیایی که در طول زندگی خود داشته‌اید، برسید یا در فعالیت‌های لذت‌بخش با دوستان شرکت کنید. همه این‌ها اختلالات و چالش‌های مختلفی هستند که این کتاب به تشریح آن‌ها خواهد پرداخت و به شما کمک خواهد کرد تا راهبردهای درمان شناختی-رفتاری را در زندگی خود به کار گیرید.

اگر چه ممکن است از قبل با برخی از راهبردها و ابزارهایی که در درمان شناختی-رفتاری استفاده می‌شوند، مانند واقع‌نگاری^۱ و تمرین ذهن آگاهی^۲ آشنا باشید، اما موارد بسیار بیشتری وجود دارند که این کتاب به تشریح آن‌ها خواهد پرداخت؛ از جمله بازسازی شناختی^۳، قرارگیری در معرض موقعیت^۴، آزمایشات رفتاری^۱ و ثبت و ضبط افکار^۲. هر یک

۱. Journaling

۲. Mindfulness

۳. Cognitive Restructuring

۴. Situation Exposure

از ابزارها و راهبردها را می‌توان برای هدفی معین به کار برد و به نتیجه مطلوبی در رابطه با نگرش، باور یا اختلال خاصی که می‌خواهید آن را تغییر دهید، دست یابید. اینکه بتوانید ابزارهای عملی در دسترس داشته باشید که استفاده از آنها آسان و درک آنها ساده باشد، می‌تواند به شما کمک کند تا تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنید. اگر چه ممکن است نام ابزارها و راهبردهای مختلف پیچیده به نظر برسد، اما این کتاب شیوه‌های مختلف را با زبانی ساده و قابل فهم همراه با نمونه‌هایی عملی از کاربرد روزانه این راهبردها توضیح می‌دهد.

روش‌های درمان شناختی-رفتاری که در این کتاب توضیح داده شده‌اند، به شما در یافتن راه‌های عملی برای مدیریت برخی از چالش‌هایی که ممکن است با آنها روبه‌رو باشید، کمک می‌کند. ممکن است قبلاً به یک درمانگر مراجعه کرده یا نکرده باشید یا برخی از کمک‌های تخصصی را برای مقابله و مدیریت یک مسئله مربوط به سلامت روان دریافت کرده باشید. این کتاب جایگزینی برای مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای نیست، بلکه یک راهنمای تکمیلی برای کمک به شما از طریق ابزارها، راهبردها و اقدامات مقابله‌ای بیشتر است. بسیاری از افرادی که دچار عادت‌ها، رفتارها و نگرش‌های نامطلوب و اختلالات خفیف هستند، می‌توانند از درمان شناختی-رفتاری به عنوان نقطه شروع استفاده کنند. همچنین این کتاب راهنمایی‌هایی در مورد زمان و لزوم جست‌وجوی کمک حرفه‌ای بیشتر ارائه می‌دهد. بیایید سفر خود را از طریق درمان شناختی-رفتاری شروع کنیم.