

رفتار درمانی شناختی به زبان ساده

درمان رفتاری شناختی به زبان ساده

تألیف

راب ویلسون

رنا برنیچ

ترجمه

دکتر زهره خسروی

استاد دانشگاه الزهرا

سمیه رضایی

ویراسته

رؤیا موسوی نیا



نسل فردا



راب ویلسون، رنا برنج
درمان رفتاری شناختی به زبان ساده

دکتر زهره خسروی، سمیه رضایی

ویراسته: رؤیا موسوی نیا

فروست: ۷۴۱

ناشر: نسل فردا

صفحه آرا: منا سرداری پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنک

چاپ اول، آبان ۱۳۹۳، ۱۶۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۳۶-۴۷-۴

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: ویلسون، راب
Willson, Rob

عنوان و نام پدیدآور: درمان رفتاری شناختی به زبان ساده / تالیف راب ویلسون، رنا برنج؛ مترجمان زهره خسروی، سمیه رضایی.

مشخصات نشر: تهران: نسل فردا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۳۶-۴۷-۴

یادداشت: Cognitive behavioural therapy for dummies, c2006

ویراست دیگر کتاب حاضر در سال ۱۳۹۱ توسط آوند دانش با عنوان «درمان رفتاری شناختی for dummies» به چاپ رسیده است.

عنوان دیگر: رفتاردرمانی شناختی for dummies.

موضوع: شناخت درمانی

شناسه افزوده: برنج، رنا، Branch, Rhena

شناسه افزوده: خسروی، زهره، ۱۳۳۸-، مترجم، رضایی، سمیه، ۱۳۶۵-، مترجم

رده بندی کنگره: ۳۶۱۳۹۲ ب ۹ ش ۹ RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۳۸۳۷

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳۱

بها: ۱۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

- | | |
|---|--------------|
| دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک | ارسال عدد ۱: |
| دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک | ارسال عدد ۲: |
| دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل | ارسال ایمیل: |

فهرست

۱۹مقدمه
۱۹ دربارهٔ این کتاب
۲۰ قواعد استفاده شده در این کتاب
۲۰ آنچه نباید بخوانید
۲۱ پیش فرض‌های خنده‌آور
۲۱ این کتاب چگونه تنظیم شده است
۲۱ بخش اول: معرفی مقدمات CBT
۲۲ بخش دوم: ترسیم دورهٔ آموزشی: تعریف مشکلات و تعیین اهداف
۲۲ بخش سوم: به کار بردن CBT در عمل
۲۲ بخش چهارم: نگاه به گذشته و حرکت به سمت آینده
۲۳ بخش پنجم: بخش ده‌ها
۲۳ ضمایم
۲۳ تصاویر استفاده شده در این کتاب
۲۴ از اینجا به بعد چه کار باید بکنید؟
۲۵ بخش اول: معرفی مقدمات CBT
۲۷ فصل ۱: همان‌گونه که فکر می‌کنید احساس می‌کنید
۲۷ استفاده از روش‌های آزمایش شده به لحاظ علمی
۲۹ درک CBT
۲۹ ترکیب کردن علم، فلسفه و رفتار
۳۰ گذر از مشکلات به اهداف
۳۰ ایجاد پیوند فکر - احساس
۳۱ تأکید بر معانی که به وقایع می‌بخشید
۳۱ تخلیه‌های هیجانی کردن (Acting out)
۳۳ آموختن ABCها
۳۴ تشریح CBT
۳۶ فصل ۲: شناسایی خطاهای فکری
۳۸ فاجعه‌سازی: کوه‌هایی که ساختم را به کاه بازگردانیم
۴۰ تفکر همه یا هیچ: یافتن جایگاهی متعادل

۴۱	پیشگویی (Fortune): از گوی بلورین فالگیری فاصله بگیرید
۴۳	ذهن خوانی: حدس زدن با بدبینی
۴۴	استدلال احساسی: به خود یادآوری کنید که عواطف واقعیت نیستند
۴۵	تعمیم بیش از اندازه (overgeneralising): پرهیز از اشتباه جز/کل
۴۷	برچسب زدن (Labelling): دست برداشتن از بازی ارزیابی
۴۸	مطالبه کردن: با انعطاف فکر کردن
۵۰	پالایشگری ذهنی (mental filtering): حفظ کردن یک ذهن باز
۵۱	سلب صلاحیت موارد مثبت (Disqualifying the positive)
	تحمل درماندگی پایین (low frustration tolerance): درک اینکه می‌توانید «غیرقابل تحمل» را تحمل کنید
۵۳	
۵۴	شخصی سازی (Personalising): خود را مرکز عالم ندانستن
۵۷	فصل ۳: چیره شدن بر افکار زهر آگین
۵۷	به چنگ آوردن NATها
۵۸	ایجاد پیوند تفکر- احساس (thought- feeling)
۵۸	عینی تر شدن در مورد افکار تان
۵۸	گام نهادن در فرم ۱ ABC
۶۲	به وجود آوردن جایگزین‌های سازنده: کامل کردن فرم ۲ ABC
۶۷	فصل ۴: مانند یک دانشمند رفتار کردن: طرح و اجرای آزمایش‌های رفتاری
۶۸	با چشم خود ببینید: دلایلی برای انجام آزمایش‌های رفتاری
۶۸	آزمودن پیش‌گویی‌ها
۷۱	جستجوی شواهد برای دریافتن اینکه چه فرضیه‌ای بهترین تطابق با واقعیت‌ها را دارد
۷۴	زمینه‌ابی (Conducting Surveys)
۷۶	مشاهده کردن
۷۶	اطمینان پیدا کردن از آزمایش‌های رفتاری موفق
۷۸	ثبت آزمایش‌ها
۸۱	فصل ۵: توجه کنید! تمرکز دوباره بر آگاهی و بازآموزی آن
۸۲	تمرین تمرکز بر روی وظایف
۸۲	انتخاب تمرکز
۸۵	هماهنگ شدن با وظایف و دنیای اطرافتان
۸۷	کار با برگه گزارش تمرکز بر وظایف
۸۸	حضور ذهن بیشتر یافتن
۸۸	حاضر بودن در لحظه حال

- ۸۸ بگذارید افکارتان سپری شود.....
- ۸۹ درک اینکه چه زمانی نباید به خود گوش دهید.....
- ۹۰ به کارگیری وظایف روزانه حضور ذهن.....

بخش دوم: ترسیم دوره‌ی آموزشی: تعریف مشکلات و تعیین اهداف ۹۱

فصل ۶: کاوش عواطف ۹۳

- ۹۴ برشمردن احساسات خود.....
- ۹۵ فکر کردن به نوع احساس.....
- ۹۶ فهم آناتومی احساسات.....
- ۹۷ مقایسه احساسات سلامت و ناسلامت.....
- ۱۰۷ شناخت تفاوت فکری.....
- ۱۰۹ شناخت تفاوت‌ها در رفتار و شیوه‌هایی که می‌خواهید رفتار کنید.....
- ۱۱۰ تشخیص تفاوت‌ها در آنچه بر آن تمرکز می‌کنید.....
- ۱۱۱ شناخت تشابه‌ها در حس‌های بدنی.....
- ۱۱۲ تشخیص احساسات درباره‌ی احساسات.....
- ۱۱۳ تعریف مشکلات عاطفی.....
- ۱۱۴ نوشتن بیانیه (ی مشکل).....
- ۱۱۵ نمره‌دهی به مشکل عاطفی‌تان.....

فصل ۷: شناخت راه‌حلهایی که عامل مشکلاتتان هستند ۱۱۷

- ۱۱۷ هنگامی که داشتن احساس بهتر می‌تواند مشکلاتتان را بدتر کند.....
- ۱۱۹ غلبه بر افسردگی بدون ناامید شدن.....
- ۱۱۹ کم کردن تسلط بر کنترل.....
- ۱۲۱ احساس ایمنی در جهانی بی‌ثبات.....
- ۱۲۲ غلبه بر عوارض جانبی امنیت‌جویی افراطی.....
- ۱۲۴ خارج شدن از نگرانی.....
- ۱۲۶ جلوگیری از استمرار مشکلاتتان.....
- ۱۲۷ کمک به خود: گلبرگ گذاشتن روی گل وحشی (Vicious Flower).....

فصل ۸: تعیین چشم‌انداز اهداف ۱۳۱

- ۱۳۱ همراه کردن «ش.م.ق.و.ز» با اهدافتان.....
- ۱۳۲ جهت‌یابی دقیق در مورد اینکه چگونه می‌خواهید متفاوت باشید.....
- ۱۳۳ تعیین اهداف مرتبط با مشکلات کنونی‌تان.....
- ۱۳۴ نوشتن بیانیه هدف.....

۱۳۴ به حداکثر رساندن انگیزه
۱۳۴ تشخیص منبع الهام برای تغییر
۱۳۵ تمرکز روی فواید تغییر
۱۳۵ انجام تحلیل هزینه - سود
۱۳۷ ثبت جریان پیشرفت

بخش سوم: به کار بردن CBT ۱۴۱

فصل ۹: مقاومت در برابر اضطراب و مقابله با ترس ۱۴۳

۱۴۳ یاد گرفتن روش‌های ضد اضطراب
۱۴۳ تفکر واقع‌گرایانه درباره احتمال وقوع اتفاقات ناخوشایند
۱۴۴ اجتناب از تفکر افراطی
۱۴۴ از بین بردن ترس از ترس
۱۴۶ حمله به اضطراب
۱۴۶ برنده شدن بدون مبارزه کردن
۱۴۶ شکست دادن ترس با ترس
۱۴۷ مواجهه شدن مکرر با ترس‌هایتان
۱۴۷ حفظ چالش کشیدن مواجهه‌تان، اما نه به حد طاقت‌فرسا شدن
۱۴۹ کنار گذاشتن رفتارهای ایمن
۱۴۹ ثبت مبارزه‌تان با ترس
۱۵۰ اهمیت ندادن به اضطراب‌های شایع
۱۵۰ شوکه کردن اضطراب اجتماعی
۱۵۰ اعلام جنگ به نگرانی
۱۵۱ در هم کوبیدن هراس
۱۵۱ حمله به هراس از مکان‌های باز
۱۵۱ مواجهه با اختلال فشار روانی پس‌آسیبی
۱۵۲ مقابله به مثل کردن با ترس از ارتفاع

فصل ۱۰: ساختارشکنی و نابودکردن افسردگی ۱۵۵

۱۵۶ درک ماهیت افسردگی
۱۵۷ بررسی آنچه موجب تقویت افسردگی می‌شود
۱۵۹ تکرار مکررات در ذهن: نشخوار فکری
۱۵۹ مچ خودتان را گرفتن
۱۶۰ دستگیر کردن نشخوار فکری پیش از آنکه شما را دستگیر کند

۱۶۱	فعال کردن خود برای تبدیل شدن به داروی ضد افسردگی
۱۶۲	مقابله با عدم فعالیت
۱۶۳	مواجهه با زمان و مکان فعلی: حل مشکلات
۱۶۴	مواظبت از خود و محیط اطرافتان
۱۶۴	داشتن خواب مناسب در شب
۱۶۶	تعیین انتظارات واقع‌گرایانه برای خواب
۱۶۶	دنج کردن اتاق خواب
۱۶۷	مدیریت افکار خودکشی
۱۷۱	فصل ۱۱: غلبه بر وسواس
۱۷۲	تشخیص و درک مشکلات وسواسی
۱۷۳	شناخت اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)
۱۷۴	شناخت اضطراب سلامت
۱۷۵	شناخت اختلال بدریختی بدنی (BDD)
۱۷۷	تشخیص رفتارهای غیرمفید
۱۷۸	یادگیری رفتارهای ضد وسواس
۱۷۸	تحمل تردید و بلا تکلیفی
۱۷۸	اطمینان کردن به قضاوت‌تان
۱۷۹	برخورد با افکار به عنوان افکار و نه چیزی بیش از آن
۱۸۰	انعطاف‌پذیر بودن و بسیار سخت تلاش نکردن
۱۸۰	استفاده از معیارهای بیرونی و عملی
۱۸۱	پذیرفتن اینکه ذهن و بدنتان کار خودشان را بکنند
۱۸۱	بهنجار جلوه دادن حس‌ها و نقص‌های بدنی
۱۸۲	مواجهه با ترس‌هایتان: کاهش دادن (و متوقف کردن) کارهای روتین
۱۸۲	مقاومت! مقاومت! مقاومت
۱۸۳	به تأخیر انداختن و تعدیل رفتارهای روتین
۱۸۴	واقع‌گرا بودن در رابطه با مسئولیت‌پذیری
۱۸۵	تقسیم کیک مسئولیت
۱۸۶	بازآموزی توجه‌تان
۱۸۷	فصل ۱۲: غلبه بر عزت نفس پایین از طریق پذیرش خود
۱۸۷	تشخیص مشکلات عزت نفس
۱۸۷	پرورش خودپذیری
۱۸۹	درک اینکه به عنوان یک انسان ارزشمندید

۱۹۱	درک اینکه برای ارزیابی یا سنجش کلی بیش از حد پیچیده‌اید
۱۹۲	تأیید ماهیت همواره در حال تغییر خود
۱۹۳	پذیرش ماهیت خطاپذیر خود
۱۹۴	بها دادن به منحصر به فرد بودنتان
۱۹۵	استفاده از خودباوری برای کمک به خودبهبودی
۱۹۷	درک اینکه پذیرفتن به معنای دست برداشتن نیست
۱۹۸	انگیزه داشتن برای تغییر
۱۹۹	به کار بستن خودباوری
۱۹۹	حرف زدن با خود، در راه رسیدن به خودباوری
۲۰۱	استفاده از استدلال بهترین دوست
۲۰۲	مقابله با شک و تردیدها
۲۰۳	انتخاب سفر خودیاری برای رسیدن به خودباوری
۲۰۵	فصل ۱۳: فرونشاندن خشم
۲۰۵	تشخیص تفاوت میان خشم سلامت و ناسلامت
۲۰۶	مشخصه‌های اصلی خشم ناسلامت
۲۰۷	نشانه‌های بارز خشم سلامت
۲۰۷	گردآوری رویکردهای مبنای خشم سلامت
۲۰۹	کنار آمدن با دیگران
۲۱۰	شکل‌دهی به ترجیحات انعطاف‌پذیر
۲۱۱	قبول دیگران به عنوان انسان‌های جایز الخطا
۲۱۲	پذیرش خودتان
۲۱۲	پرورش تحمل ناکامی بالا
۲۱۴	بررسی موارد مثبت و منفی اخلاقتان
۲۱۴	انتقال عصبانیت به شیوه‌ای سلامت
۲۱۴	دفاع موثر از خود
۲۱۶	مقابله با انتقاد
۲۱۷	استفاده از فن خلع سلاح
۲۱۸	مقابله با دشواری‌های غلبه بر خشم
۲۲۱	بخش چهارم: نگاه به گذشته و حرکت به سوی آینده
۲۲۲	فصل ۱۴: نگاهی نو به گذشته
۲۲۳	بررسی اینکه چگونه گذشته بر حال اثر می‌گذارد

۲۲۵	شناخت باورهای هسته‌ای
۲۲۶	سه اردوگاه باورهای هسته‌ای
۲۲۷	مشاهده چگونگی تعامل باورهای هسته‌ای
۲۲۷	تشخیص باورهای هسته‌ای
۲۲۸	دنبال کردن یک پیکان رو به پایین
۲۲۹	سرنخ یافتن از خواب‌ها و فریادها
۲۲۹	دنبال کردن مضمون‌ها
۲۳۰	پر کردن جاهای خالی
۲۳۰	شناخت تأثیر باورهای هسته‌ای
۲۳۰	تشخیص زمانی که طبق مقررات و باورهای قدیمی‌تان عمل می‌کنید
۲۳۱	تشخیص اینکه باورهای هسته‌ای ناسلامت شما را متعصب می‌کنند
۲۳۳	تنظیم کردن باورهایتان
۲۳۶	محدود کردن آسیب: آگاه بودن از باورهای هسته‌ای
۲۳۷	یافتن جایگزین‌هایی برای باورهای هسته‌ای
۲۴۰	از صفر شروع کردن

فصل ۱۵: انتقال باورهای جدید از ذهن به قلب ۲۴۳

۲۴۳	تعریف باورهایی که می‌خواهید تقویت کنید
۲۴۵	عمل کردن گویی هم اکنون باور دارید
۲۴۶	ساختن مجموعه‌ای از استدلال‌ها
۲۴۶	استدلال علیه یک باور غیرمفید
۲۴۸	استدلال برای اثبات باور جایگزین مفیدتان
۲۵۰	درک اینکه کار نیکو کردن از پرکردن است
۲۵۰	مقابله با شک و تردیدها
۲۵۱	مارپیچ رفتن از میان تکنیک زیگزاگ
۲۵۴	امتحان کردن باورهای جدید
۲۵۵	تقویت باورهای جدید

فصل ۱۶: رو به سوی یک زندگی سالم‌تر و شادتر ۲۵۹

۲۵۹	برنامه‌ریزی برای جلوگیری از بازگشت
۲۶۰	پر کردن شکاف‌ها
۲۶۰	انتخاب فعالیت‌های جذاب
۲۶۱	تناسب برقرار کردن میان فعالیت‌ها
۲۶۱	به خود رسیدن در عمل

۲۶۲	بازبینی کامل سبک زندگی
۲۶۳	عمل کردن به کارها
۲۶۵	گفتن حرف‌ها
۲۶۶	صمیمی شدن
۲۷۱	فصل ۱۷: غلبه بر موانع پیشرفت
۲۷۱	مقابله با احساساتی که سر راه تغییر قرار می‌گیرند
۲۷۱	تغییر دادن شرم
۲۷۲	خلاص شدن از دست احساس گناه
۲۷۳	کنار گذاشتن غرور
۲۷۴	دنبال حمایت گشتن
۲۷۵	امتحان کردن اندکی مهربانی
۲۷۵	اتخاذ اصول مثبت ارتقاءدهنده پیشرفت
۲۷۵	درک اینکه ساده به معنای راحت نیست
۲۷۶	خوش بین بودن در مورد بهبود یافتن
۲۷۶	متمرکز ماندن روی اهداف
۲۷۷	ثبات قدم و تکرار
۲۷۸	مقابله با افکار مزاحم در انجام تکالیف
۲۸۱	فصل ۱۸: باغبانی روان‌شناختی: حفظ دستاوردهای CBT
۲۸۱	تمیز دادن علف‌های هرز از گل‌ها
۲۸۲	کار کردن روی علف‌های هرز
۲۸۲	در نطفه کشتن علف‌های هرز
۲۸۴	تشخیص جاهایی که ممکن است علف‌های هرز برویند
۲۸۶	مقابله با علف‌های هرز مقاوم
۲۸۷	سرزدن به گل‌هایتان
۲۸۸	کاشتن گونه‌های جدید
۲۹۰	باغبانی دلسوز بودن
۲۹۳	فصل ۱۹: کار کردن با متخصصان
۲۹۳	پیدا کردن کمک حرفه‌ای
۲۹۵	فکر کردن راجع به بهترین درمان برای خود
۲۹۶	ملاقات با کارشناسان
۲۹۸	پیدا کردن CBT درمانگر مناسب برای شما
۲۹۸	پرسیدن سؤال‌های مناسب از خودتان

- ۳۰۰ صحبت کردن با متخصصانها
- ۳۰۲ بالاترین بهره را از CBT بردن
- ۳۰۲ بحث در مورد مطالب در طول جلسات
- ۳۰۴ فعال بودن در بین جلسات

بخش پنجم: بخش دهها ۳۰۷

فصل ۲۰: ده رویکرد سلامت برای زیستن ۳۰۹

- ۳۰۹ برعهده گرفتن مسئولیت عاطفی: همان طور که فکر می کنید احساس می کنید
- ۳۱۰ تفکر انعطاف پذیر
- ۳۱۱ ارج نهادن به شخصیت خود
- ۳۱۱ پذیرش اینکه زندگی می تواند ناعادلانه باشد
- ۳۱۲ درک اینکه تأیید دیگران ضروری نیست
- ۳۱۳ درک اینکه عشق خواستنی است نه ضروری
- ۳۱۳ تحمل ناراحتی کوتاه مدت
- ۳۱۴ مقرر داشتن علایق شخصی روشن بینانه
- ۳۱۵ در پی منافع خود بودن و عمل کردن به طور مداوم طبق ارزش های خود
- ۳۱۵ تحمل عدم اطمینان

فصل ۲۱: ده ارتقاءدهنده عزت نفس که کارگر نیستند ۳۱۷

- ۳۱۷ تحقیر دیگران
- ۳۱۸ تصور اینکه خاص هستید
- ۳۱۸ تلاش کردن برای اینکه همه دوستان داشته باشند
- ۳۱۹ خود را برتر از انتقاد دانستن
- ۳۲۰ اجتناب از ناکامی، عدم تأیید، رد شدن و دیگر هیولاها
- ۳۲۰ اجتناب از احساسات
- ۳۲۰ تلاش برای داشتن احساس اهمیت بیشتر با کنترل دیگران
- ۳۲۱ دفاع بیش از حد از ارزش شخصی
- ۳۲۱ احساس برتری داشتن
- ۳۲۲ متهم کردن طبیعت یا دیگران برای مشکلات خود

فصل ۲۲: ده روش برای راحت تر بودن ۳۲۳

- ۳۲۳ بپذیرید که شما می توانید اشتباه کنید و خواهید کرد
- ۳۲۴ امتحان کارهای جدید

۳۲۴ لگدکوب کردن شرم
۳۲۵ به خودتان بخندید
۳۲۶ خیلی راحت رنجیده‌خاطر نشوید
۳۲۷ از انتقاد استفاده درست کردن
۳۲۷ کنار آمدن با موقعیت‌های اجتماعی
۳۲۹ جریان خلاقیت‌تان را تشویق کنید
۳۲۹ ماجراجویانه عمل کنید
۳۳۰ لذت ببرید: دیر از آنی است که می‌اندیشید
۳۳۱ فصل ۲۳: ده کتاب برای اضافه کردن به کتابخانه‌تان
۳۳۱ درمان شناختی: مقدمات و پس از آن (Cognitive Therapy - Basics and Beyond)
۳۳۱ درمان شناختی و اختلالات عاطفی (Cognitive therapy and the Emotional disorders).....
۳۳۲ زیستن با فاجعه تمام‌عیار (Full Catastrophe Living)
۳۳۲ غلبه بر... (Overcoming...)
۳۳۲ غلبه بر خشم (Overcoming Anger)
۳۳۳ راهنمای آکسفورد در مورد آزمایش‌های رفتاری در درمان شناختی
۳۳۳ دلیل و احساس در روان‌درمانی (Reason and Emotion in Psychotherapy)
۳۳۳ ابداع دوباره زندگی (Reinventing Your Life)
۳۳۴ اضطراب منزلت اجتماعی (Status Anxiety)
۳۳۴ زنی شایسته (A Woman in your Own Right)
۳۳۵ ضمیمه الف: منابع
۳۳۹ ضمیمه ب: فرم‌ها
۳۳۹ برگه «معانی قدیم - معانی جدید»
۳۴۱ فرم تحلیل هزینه- سود
۳۴۳ برگه تیک - تاک
۳۴۵ فرم زیگزاگ
۳۴۷ گل وحشی
۳۴۸ برگه تمرکز بر تکلیف
۳۴۹ فرم ۱ ABC
۳۵۰ فرم ۲ ABC

درباره نویسندگان

راب ویلسون، چندین سال به عنوان یک درمانگر CBT برای بیمارستان پرایوری (Priory) در شمال لندن کار کرده است. علاوه بر این، وی به تدریس و نظارت درمانگران کارآموز در کالج گلداسمیت (Goldsmith) در دانشگاه لندن مشغول است و دفتر کارش در شمال لندن واقع شده است. اولین کتاب او، غلبه بر اختلال وسواس فکری عملی (Overcoming obsessive compulsive disorder)، به همراهی دکتر دیوید ویل (David Veale) نوشته شده است (کانس تیل و رایبسون، ۲۰۰۵). راب مصاحبه‌های فراوانی در روزنامه‌ها و رادیو راجع به CBT انجام داده است. او در تلویزیون هم برای صحبت راجع به انگاره‌ها از بدن ظاهر شده است. علائق خاص او، شامل تحقیق و درمان مشکلات وسواسی و کاربرد CBT به طور گروهی و خودیاری است. رنا برنچ، یک درمانگر CBT معتبر است و در بیمارستان پرایوری در شمال لندن کار می‌کند. علاوه بر این، او در شمال لندن به کار مشغول است و ناظر دوره فوق لیسانس در کالج گلداسمیت دانشگاه لندن است.

تقدیم به

فرزندانمان فلیکس (Felix)، آتیکوس (Atticus)، اما (Emma) و لوسی (Lucy)

مقدمه

شهرت درمان رفتاری شناختی (Cognitive behavioral therapy) یا CBT، به عنوان یک درمان مؤثر و طولانی مدت بر انواع مشکلات مختلف روان‌شناختی در حال افزایش است. اگر واژه «روان‌شناختی» باعث می‌شود که شما فریادکنان از اتاق فرار کنید، سعی کنید این عبارت را به گونه‌ای بررسی کنید که ارجاع آن به مشکلاتی باشد که به جای سلامت جسمی، سلامت هیجانی شما را تحت تأثیر قرار دهد. در برخی دوره‌های زندگی‌تان، بدن شما مشکلاتی پیدا خواهد کرد، پس چرا انسان‌ها تصور می‌کنند که ذهن و هیجان‌اتشان نباید ناراحت و یا دچار مشکل جدی شود؟

این کتاب، مقدمه‌ای جامع از نظریه و کاربرد تکنیک‌های CBT را ارائه می‌کند. هر چند، ما امکان کافی برای وارد شدن به جزئیات چگونگی استفاده از CBT برای غلبه بر هر نوع مشکل روان‌شناختی یا احساسی را نداریم، سعی می‌کنیم که شما را به مسیری سودمند هدایت کنیم. ما بر این باوریم که تمام راهبردها و اصول CBT که در این کتاب طرح شده‌اند، می‌توانند زندگی شما را بهبود بخشند و فارغ از این که شما در حال حاضر با روان‌درمانگر یا دیگر متخصصین سلامت روان کار می‌کنید، به شما در سلامت ماندن کمک می‌کنند.

علاوه بر این، اگر فکر می‌کنید که مشکلات شما جزئی هستند، احساس افسردگی خفیف می‌کنید یا سال‌هایی را با علائم روان‌شناختی ناراحت‌کننده سپری کرده‌اید، CBT می‌تواند به شما کمک کند. ما از شما می‌خواهیم که تعصب را کنار بگذارید و از مطالب این کتاب استفاده کنید تا به شما کمک کند که زندگی بهتر و پرمحتواتری داشته باشید.

درباره این کتاب

اگر شما یک سفر برای کمک به خود یا بهبود خویشتن را آغاز کرده‌اید، امیدواریم که این کتاب، مقدمه‌ای مفید برای تکنیک‌های CBT فراهم کند و برای شما سودمند باشد. بسته به میزان مشکلات و اضطرابی که مشکلات شخصی شما برایتان ایجاد می‌کند، این کتاب برای کمک به بهبود شما ممکن است کافی باشد یا نباشد. این کتاب ممکن است شما را برای دریافت کمک بیشتر به منظور از بین بردن کامل مشکلات اساسی ترغیب کند (فصل ۱۹ درباره درخواست کمک از متخصصین مطالب بیشتری در بر دارد).

این کتاب شامل موارد ذیل است:

✓ اصول مهم استفاده از CBT به عنوان روش روان‌درمانی (Psychotherapeutic) تأیید شده و برای غلبه بر مشکلات متداول احساسی به لحاظ علمی بررسی شده است.

- ✓ راه‌هایی که بوسیله آنها مشکلات خود را شناسایی کنید و هدف‌های خاصی برای چگونگی زندگی کردنتان تعیین کنید.
 - ✓ تکنیک‌هایی برای شناسایی اشتباهات در روش فکریتان و پذیرفتن افکار، نگرش‌ها، فلسفه‌ها و باورهای مفیدتر.
 - ✓ راهبردها و آزمایش‌های رفتاری که می‌تواند برای بهبود عملکرد روزانه در زندگی‌تان وارد کنید.
 - ✓ اطلاعاتی که می‌تواند به شما کمک کند تا بعضی از مشکلات متداول انسانی را بفهمید، به حالت عادی در بیاورید و با آنها مواجه شوید. شما ممکن است، فکر کنید که در دنیا تنها شما اینگونه فکر و احساس می‌کنید، این کتاب به شما نشان می‌دهد که بسیاری از مشکلاتی که شما تجربه می‌کنید مانند افسردگی، اضطراب، عصبانیت و وسواس، در واقع خیلی متداول هستند و شما تنها نیستید.
- ما امیدواریم که تمام این تجربه، حداقل کمی در این فرایندها سودمند باشد. پس بخوانید، از مفاهیم جدید استقبال کنید و امتحان بعضی از ایده‌هایی را که ما در کتاب ارائه می‌کنیم، بررسی کنید.

قواعد مورد استفاده در این کتاب

- برای آسان‌تر کردن، خواندن این کتاب و جلب توجه شما به واژه‌ها یا نکات کلیدی از قواعد خاصی استفاده کرده‌ایم.
- ✓ لغاتی که به صورت ایتالیک نوشته شده‌اند، برای معرفی کردن عبارات جدید، تأکید بر تفاوت اساسی بین معانی لغات، و مشخص ساختن مهم‌ترین ابعاد یک جمله یا مثال به کار می‌روند.
- ✓ برای اینکه به یک اندازه به هر دو جنس اشاره کنیم، در فصل‌های زوج از «سوم شخص مفرد مذکر» استفاده کردیم و در فصل‌های فرد از «سوم شخص مفرد مؤنث»
- ✓ مطالعات موردی (Case study) به کار رفته در کتاب، مثال‌هایی از مراجعین واقعی است که ما درمان کرده‌ایم و نمونه مستقیمی از مراجعین خاص نمی‌باشد.
- ✓ کلمات پررنگ برای نشان دادن بخش عملی فهرست‌های شماره دار به کار رفته است.

آنچه نباید بخوانید

این کتاب با نظمی ساده نوشته شده تا به شما کمک کند که از مقدمات CBT به تکنیک‌ها و طرح‌های پیچیده‌تر پیش بروید. با این حال، می‌توانید فصل‌های این کتاب را به هر ترتیبی که دوست دارید، بخوانید یا تنها فصل‌هایی را بخوانید تا موضوعاتی که می‌خواهید بیشتر راجع به آنها بدانید را پوشش می‌دهد.

برای اینکه خواندن این کتاب آسان‌تر شود، مواردی را که می‌توانید از آنها نخوانده رد شوید، مشخص می‌کنیم:

- ✓ **ستون‌های فرعی:** در بیشتر فصل‌ها، ستون‌های فرعی، پیش زمینه‌سازیه روشن نوشته شده‌اند. این ستون‌های فرعی، شامل بخش‌های جالبی از اطلاعات هستند و در مواردی، درباره موضوعی در فصل توضیح بیشتری می‌دهند. اگر به نظرتان جالب می‌آیند بخوانیدشان در غیراین صورت از آنها رد شوید.
- ✓ **قدردانی‌های ما:** احتمالاً برای درصدی از خوانندگان کسالت‌آور است.

پیش‌فرض‌های خنده‌آور

ما در نوشتن این کتاب، پیش‌فرض‌های زیر را درباره شما خواننده عزیز در نظر می‌گیریم:

- ✓ شما انسان هستید.
- ✓ به عنوان یک انسان، احتمال دارد در برهه‌ای از زندگی‌تان گونه‌ای از مشکلات احساسی را تجربه کنید که بخواهید بر آنها چیره شوید.
- ✓ درباره CBT شنیده‌اید یا درباره آن کنجکاو هستید و یا دکتر، دوست و یا متخصص سلامت روان به عنوان درمانی احتمالی برای مشکلات خاص شما، CBT را به شما معرفی کرده است.
- ✓ حتی اگر فکر نمی‌کنید که در حال حاضر نیاز خاصی به CBT دارید، می‌خواهید راجع به اصول اشاره شده در این کتاب بیشتر بدانید.
- ✓ شما فکر می‌کنید که زندگی‌تان در حال حاضر کاملاً خوب است، ولی می‌خواهید اطلاعات مفید و جالبی در این کتاب برای بهبود زندگی‌تان پیدا کنید.

این کتاب چگونه تنظیم شده است؟

این کتاب به پنج بخش و ۲۳ فصل تقسیم شده است. فهرست مطالب، عنوان‌های فرعی هر فصل را با اطلاعات بیشتری ارائه می‌دهد، ولی در ادامه بخش‌های اصلی کتاب توصیف شده‌اند.

بخش اول: معرفی مقدمات CBT

این بخش به شما درباره اینکه CBT شامل چه چیزهایی می‌شود و تکنیک‌هایش با دیگر شکل‌های روان‌درمانگری چه تفاوتی دارد، اطلاعات خوبی می‌دهد. «همانگونه که احساس می‌کنید فکر می‌کنید» عبارت خوبی برای خلاصه کردن CBT است و بخش‌های این کتاب، این ایده ساده را بسط می‌دهند. ما اشتباهات فکری متداول و راههای مقابله با کج‌فکری را

توضیح می‌دهیم. شما مدل اصلی CBT برای اختلال هیجانی (emotional disturbance) را کشف می‌کنید و حتی هنگامی که بعید به نظر می‌رسد که شرایط شما و دیگر افراد در زندگی‌تان که ناخوشایند است، بهبود یابد، راه‌هایی برای ایجاد تغییرات مثبت می‌یابید.

بخش دوم: ترسیم دوره آموزشی: تعریف مشکلات و تعیین اهداف

این بخش به شما کمک می‌کند تا مشکلات احساسی‌تان را دقیق‌تر تعریف کنید، ببینید که آنها از کجا سرچشمه می‌گیرند، و اهداف استواری را برای آینده احساسی‌تان پدید آورید. بعضی از تلاش‌های شجاعانه شما برای مواجهه با نگرانی‌هایتان، ترس‌ها و افکاری درباره خودتان اغلب در طولانی‌مدت مخرب هستند. فصل‌های این بخش به بررسی این ایده می‌پردازند و راجع به راهبردهای سازنده‌ی جایگزین که مزایایی در درازمدت دارند به شما ایده‌هایی می‌دهند.

بخش سوم: به کار بردن CBT

عمل کردن بیش از سخن گفتن تأثیرگذار است. این گفته ما را که عمل کردن نتایج بهتری از حرف زدن دارد باور کنید. اصلاح افکار‌تان کوشش بسیار مهمی است، ولی تمام تلاش‌تان برای سلامت فکر کردن، می‌تواند از بین برود، مگر این‌که باورهای جدید را به عمل کردن جدید برگردان کنید. فصل‌های این بخش، تقویت باورهای جدید، راه‌های خوبی برای آزمایش روش‌های جدید فکر کردن، مربوط به سلامت و تشویق واکنش‌های احساسی مفید به زندگی، جهان و هرچیز دیگر را فراهم می‌کند. اگر حرف ما را باور ندارید، این ایده‌ها را خودتان امتحان کنید! ما همچنین بعضی از مشکلات متداول بشری، مانند اضطراب و مشکلات وسواسی را بررسی می‌کنیم.

بخش چهارم: نگاه به گذشته و حرکت به سمت آینده

«ولی CBT به گذشته من بی‌اعتنایی می‌کند»، گلایه‌ای متداول است که از افراد تازه کار در CBT زیاد شنیده می‌شود. بنابراین ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم که CBT به گذشته شما بی‌اعتنا نیست. بله، CBT براینکه چگونه افکار و رفتار «فعلی» شما عامل مشکلات «فعلی» هستند تمرکز می‌کند. این بخش به شما کمک می‌کند تا تجارب گذشته شما که ممکن است باعث شکل‌گیری باورهای خاصی راجع به خودتان، دیگر افراد و دنیای اطراف شما شده است را شناسایی کنید. به کارگیری معانی مفید، به روز شده و دقیق‌تر نسبت به وقایع گذشته می‌تواند تفاوتی در چگونگی تجربه امروزتان از زندگی ایجاد کند. پس بخوانید!

بخش پنجم: بخش ده‌ها

این بخش از کتاب، حاوی نیمی مطلب سرگرم‌کننده و نیمی مسائل جدی CBT می‌باشد. در ابتدا نگاه کردن به این بخش می‌تواند به شما کمک کند تا با دیگر بخش‌های کتاب ارتباط برقرار کنید و رهنمودهای آسان و سریعی برای زندگی سالم‌تر، افزایش اعتماد به نفس به گونه‌ای درست، و بهبود رفتار تان نسبت به خودتان و به طور کلی زندگی را فراهم می‌آورد.

ضمایم

ضمیمه A، فهرستی از مراکز و تارنماهای (Websites) مفیدی را که ممکن است بخواهید بررسی کنید، در اختیار تان قرار می‌دهد. در کل کتاب، ما فرم‌ها و ابزارهای مختلف CBT را که ممکن است برایتان مفید باشد، توضیح و ارجاع می‌دهیم. ضمیمه B، فرم‌های پر نشده‌ای را فراهم کرده است که می‌توانید فتوکپی کنید و به صورت دلخواه آنها را پر کنید. همچنین می‌توانید این فرم‌ها را از www.wiley.com/go/CBT پرینت کنید.

شکل‌های به کار رفته در این کتاب

ما از شکل‌های زیر برای جلب توجه شما به انواع خاص از اطلاعاتی که می‌توانید برای خواندن انتخاب کنید، به حافظه بسپارید و یا کاملاً به آنها بی‌اعتنا باشید، استفاده کرده‌ایم:

این شکل نشان‌دهنده توصیه‌های عملی برای اجرا کردن CBT است.



این شکل یادآوری شاد و گاه اضطراری نسبت به مطالبی که باید به آنها توجه کنید، است.



این شکل موارد خاصی را که باید از آنها پرهیز کنید و یا تله‌هایی را که باید مواظب آنها باشید مشخص می‌کند.



این شکل مشخص‌کننده واژگان تخصصی CBT است که ممکن است تا حدی تخصصی به نظر بیاید، ولی به صورت متداول توسط درمانگران CBT استفاده می‌شوند.



این شکل توجه شما را به مواردی که قدری مبانی فلسفی دارد و لازم است که در وقت اضافه‌تان به آنها فکر کنید، جلب می‌کند.



این شکل نشان‌دهنده تکنیک‌های CBT است که می‌توانید آنها را در زندگی واقعی‌تان امتحان کنید تا نتایج آنها را ببینید.



از اینجا به بعد چه کار باید بکنید؟

ما دوست داریم که همه‌ی مطالب این کتاب را بخوانید و به تمام دوستان و افرادی که به صورت اتفاقی در خیابان ملاقات می‌کنید، توصیه کنید. در غیراین صورت، هرگاه تنها از آن به عنوان مرجعی راهنما برای CBT استفاده می‌کنید. نگاهی گذرا به فهرست مطالب داشته باشید و به فصل‌هایی که به نظر می‌آید مطلبی مفید برای شما و مشکلات موجودتان دارند، مراجعه کنید. وقتی از این کتاب به هر شکل استفاده کردید، می‌توانید تصمیم بگیرید که درمان CBT را با یک درمانگر انجام بدهید. اگر چنین است، فصل ۱۹ را برای پیشنهادات بیشتر در رابطه با درمان بخوانید.

بخش اول

معرفی مقدمات CBT

اثر ریج تننت

موج پنجم



«بگذارید ببینیم که می‌توانیم بعضی از عوامل استرس‌زا در زندگی‌تان را شناسایی کنیم. شما چیزی را به یک کرم بزرگ که گویا ظاهر می‌شود و سعی می‌کند خانه شما را منفجر کند، گفتید...»

در این بخش...

شما متوجه می‌شوید که CBT چیست و چرا این چنین بین متخصصین سلامت روان به موضوع داغی تبدیل شده است. اطلاعات خوبی نسبت به اینکه چگونه فکر کردن شما راجع به وقایع، منجر به چگونگی احساس شما می‌شود، به دست خواهید آورد. شما را در شناسایی و غلبه بر الگوهای فکری منفی کمک می‌کنند و رهنمودهایی برای اعمال کنترل بر تمرکزتان، ارائه خواهد کرد.

فصل ۱

همانگونه که فکر می‌کنید احساس می‌کنید

در این فصل

- ◀ تعریف CBT
- ◀ کاوش قدرت معانی
- ◀ درک این که افکار تان چگونه به احساسات و رفتارها منجر می‌شوند
- ◀ آشنا شدن با فرمول ABC

درمان رفتاری شناختی - که معمولاً به عنوان CBT از آن یاد می‌شود - بر روش فکر و عمل افراد تمرکز می‌کند تا به آنها کمک کند بر مشکلات رفتاری و احساسی‌شان چیره شوند. بسیاری از تمرین‌های مؤثر CBT که در این کتاب بحث می‌شود، شبیه مطالب معقول و روزمره است. به نظر ما، CBT دارای اصول واضح و سراسر است و رویکردی بسیار معقول و عملی برای کمک به افراد، به منظور چیره شدن بر مشکلات‌شان است. هر چند انسان‌ها همیشه منطبق بر اصول معقول عمل نمی‌کنند. و اغلب مردم عملی کردن راه‌حل‌های ساده را بسیار دشوار می‌یابند. CBT می‌تواند عقل سلیم شما را افزایش دهد و به شما کمک کند تا کارهای سلامتی را که گاهی به صورت طبیعی و بدون فکر انجام می‌دهید به گونه‌ای تعمدی و خود فزاینده و منظم انجام دهید.

در این فصل شما را با اصول اساسی CBT آشنا می‌کنیم و به شما نشان می‌دهیم که برای بهتر فهمیدن خود و مشکلاتتان چگونه از این اصول استفاده کنید.

استفاده از روش‌های آزمایش شده به لحاظ علمی

تأثیرگذاری CBT برای مشکلات مختلف روان‌شناختی، بیش از هر رویکرد روان‌درمانی دیگری مورد تحقیق قرار گرفته است. شهرت CBT به عنوان درمانی با تأثیرگذاری بالا در حال رشد است. مطالعات متعددی نشان می‌دهند که CBT در درمان اضطراب و افسردگی از مصرف دارو به تنهایی، تأثیرگذارتر است. در نتیجه این تحقیق، روش‌های درمانی قوی‌تر و کوتاه‌تری برای اختلالات اضطرابی خاص (anxiety disorders) مانند اختلال هراس، اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی و احساس نگرانی تمام‌وقت، ایجاد شده‌است.

تحقیق علمی درباره CBT ادامه دارد. در نتیجه، در این باره که چه ابعادی از درمان، برای انواع مختلف مردم مفیدتر هستند و چه اقدامات درمانی، بهترین نتیجه را نسبت به انواع متفاوت مشکلات ارائه می‌دهند، یافته‌های بیشتری به دست آمده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که از CBT برای انواع گوناگون مشکلات - به خصوص برای اضطراب و افسردگی - استفاده می‌کنند، مدت زمان طولانی‌تر سالم هستند. این بدان معناست که افرادی که از CBT استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که از انواع دیگر روان‌درمانگری و یا دارو به تنهایی استفاده می‌کنند، کمتر بازگشت یا لغزش (relapse) می‌کنند. این نتیجه مثبت احتمالاً تاحدودی وابسته به ابعاد آموزشی CBT می‌باشد- افرادی که از CBT استفاده می‌کنند، اطلاعات زیادی دریافت می‌کنند که می‌توانند از آنها برای روان‌درمانگر خود شدن، استفاده کنند-.

شهرت CBT رو به رشد است. روانپزشک‌ها و پزشک‌های بیشتری، بیماران خود را بر کمک برای غلبه بر طیف بزرگی از مشکلات با نتایجی مطلوب به CBT ارجاع می‌دهند. این مشکلات شامل موارد زیر می‌شوند:

- ✓ اعتیاد (addiction)
- ✓ مشکلات مربوط به خشم (anger problems)
- ✓ اضطراب (anxiety)
- ✓ اختلال پزشکی (body dysmorphic disorder)
- ✓ سندرم خستگی مزمن (chronic fatigue syndrome)
- ✓ درد مزمن
- ✓ افسردگی (depression)
- ✓ اختلالات مربوط به غذا خوردن (eating disorders)
- ✓ اختلال وسواس اجباری (obsessive-compulsive disorder)
- ✓ اختلال هراس (panic disorder)
- ✓ اختلالات شخصیت (personality disorders)
- ✓ هراس‌ها (Phobias)
- ✓ اختلال استرس پس از سانحه (Post traumatic stress disorder)
- ✓ اختلالات رون پریشی (Psychotic disorders)
- ✓ مشکلات مربوط به روابط (relationship problems)
- ✓ جامعه هراسی (Social phobia)

بسیاری از اختلالات این فهرست در این کتاب به طور مفصل‌تر مورد بررسی قرار می‌گیرند، ولی پوشش دادن همه آنها بسیار دشوار است. خوشبختانه، مهارت‌ها و تکنیک‌های CBT در این کتاب را، می‌توان در مورد اکثر انواع مشکلات روان‌شناختی به کار برد. پس، چه در مورد مشکل خاص شما به صورت مشخص بحث شده باشد یا نه، این مهارت‌ها و تکنیک‌ها را امتحان کنید.

درک CBT

درمان رفتاری - شناختی یکی از مکاتب «روان‌درمانگری» (Psychotherapy) است که هدفش کمک به افراد برای چیره شدن بر مشکلات احساسی است.

✓ **شناختی** یعنی فرآیندهای ذهنی مانند فکر کردن است. واژه «شناختی» به هر آنچه در ذهن شما می‌گذرد، مانند رویاها، خاطرات، تصویرها، افکار و توجه گفته می‌شود.

✓ **رفتاری** به هر آنچه که انجام می‌دهید، مربوط است. این شامل آنچه می‌گویید، چگونگی تلاش برای حل مشکلات، چگونه عمل کردن و اجتناب می‌شود. رفتار به انجام دادن و انجام ندادن عملی برمی‌گردد، به عنوان مثال گازگرفتن زبان‌تان به جای گفتن آنچه به ذهنتان می‌رسد یک رفتار است هر چند که شما در این مورد سعی می‌کنید کاری را انجام ندهید.

✓ **درمان** واژه‌ای است که برای توصیف رویکردی سازمان‌یافته برای مبارزه با مشکلات، بیماری‌ها و شرایط غیرمترعارف به کار می‌رود.

مفهوم محوری در CBT «همانگونه که فکر می‌کنید احساس می‌کنید» است. بنابراین، CBT براساس این اصل عمل می‌کند که اگر به روشی سالم فکر کنید، می‌توانید شادتر و موفق‌تر زندگی کنید. این اصل روشی بسیار ساده برای خلاصه کردن CBT است، ما جزئیات بسیار بیشتری داریم که در بقیه کتاب با شما در میان خواهیم گذاشت.

ترکیب علم، فلسفه و رفتار

CBT درمانی قدرتمند است؛ چرا که ابعاد رفتاری، فلسفی و علمی را در یک رویکرد جامع برای فهم و غلبه بر مشکلات متداول روان‌شناختی ترکیب می‌کند.

✓ **علمی شدن:** CBT علمی است، نه تنها به این معنا که توسط مطالعات علمی زیادی آزمایش شده و توسعه یافته، بلکه همچنین بدین معنا که مراجعین را تشویق می‌کند تا بیشتر شبیه دانشمندان شوند. به عنوان مثال، در طول CBT ممکن است این توانایی را به دست آورید که با افکارتان مانند فرضیه و گمان‌هایی درباره واقعیت برخورد کنید که باید مورد آزمایش قرار بگیرند، به جای آن که آنها را واقعیت در نظر بگیرید.



✓ **فلسفی شدن:** CBT می‌داند که افراد راجع به خود، جهان و دیگر افراد به ارزش و باورهای اعتقاد دارند. یکی از اهداف CBT کمک به افراد برای پرورش دادن باورهای انعطاف‌پذیر، متعادل و کمک‌کننده به خویشتن است تا با کمک آن بتوانند با واقعیت سازگار شوند و اهدافشان را دنبال کنند.

مشکلات شما تماماً در ذهن شما نیستند. هر چند CBT تأکید زیادی بر افکار و رفتار به عنوان حیطه‌هایی قدرتمند برای تغییر و رشد می‌کند، افکار و رفتار شما را هم در یک چهارچوب (Context) قرار می‌دهد. CBT می‌داند که آنچه دور و بر شما می‌گذرد، بر شما تأثیر می‌گذارد و محیط (environment) در طرز فکر، احساس و عمل شما نقش دارد. با این وجود، CBT اعتقاد دارد که شما - حتی اگر نتوانید محیط خود را تغییر دهید - می‌توانید چگونگی احساساتان را با تغییر روش‌های غیرمفید فکر کردن و رفتار کردن، تغییر دهید. ضمناً، محیط شما در چهارچوب CBT شامل دیگر افراد و روش رفتار آنها با شما نیز می‌شود.

✓ **فعال شدن:** همان طور که از نام CBT برمی‌آید، بر رفتار نیز تأکید بسیاری دارد. بسیاری از تکنیک‌های CBT شامل تغییر روش فکر و احساس شما است که وسیله تغییر رفتار شما می‌شود. می‌توان به نمونه‌هایی مانند، به تدریج فعال شدن، هنگامی که افسرده و بی‌انرژی هستید، یا مواجهه مرحله به مرحله با ترس در صورت اضطراب، اشاره کرد. CBT همچنین بر رفتارهای ذهنی (mental behaviors) مانند نگران بودن و تمرکز توجه، تأکید دارد.

گذر از مشکلات به اهداف

یکی از مشخصه‌های تعیین‌کننده CBT این است که به شما ابزاری برای پرورش راهکاری متمرکز (focused) می‌دهد. CBT به شما کمک می‌کند تا از مشکلات مشخص احساسی و رفتاری به سمت اهدافتان، درباره اینکه دوست دارید چگونه احساس و رفتار کنید، گذر کنید. بنابراین، CBT یک رویکرد هدف‌محور، روشمند و حل‌کننده مشکلات در مواجهه با مشکلات احساسی است.

ایجاد پیوند فکر - احساس

مانند اکثر افراد ممکن است، فرض کنید که وقتی اتفاقی برای شما می‌افتد، آن واقعه باعث می‌شود که شما به گونه‌ای مشخص احساس کنید. به عنوان مثال، اگر همسر شما به شما بی‌توجهی کند، ممکن است نتیجه بگیرید که او باعث عصبانیت شما می‌شود. ممکن است از این فراتر رفته و استنتاج کنید که رفتار بی‌توجهی او باعث می‌شود که به گونه‌ای خاص رفتار کنید. مثلاً اوقات تلخی کنید یا چند ساعت از صحبت کردن با او پرهیز کنید (شاید حتی چند روز؛ افراد می‌توانند برای مدتی طولانی اوقات تلخی کنند!).