

درمان شناختی - رفتاری به زبان ساده:

شش مهارت ساده برای
بهبود خلق در چند دقیقه

تألیف

متیو مک کی
مارتا داویس
پاتریک فاینینگ

ترجمه

الیاس اکبری
روانشناس بالینی

مهسا احمدی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	فصل اول: افکار خودآیند.....
۲۶.....	فصل ۲: تفکر محدود.....
۴۲.....	فصل ۳: افکار داغ.....
۵۴.....	فصل ۴: آرام‌سازی.....
۶۵.....	فصل ۵: کنترل نگرانی.....
۸۸.....	فصل ۶: فعال‌سازی.....
۱۰۰.....	نتیجه‌گیری.....
۱۰۴.....	منابع.....

مقدمه

زندگی سخت است. والدین، خانواده، دوستان، معلم‌ها، رؤسا و دیگران ابزارها و دستورالعمل‌های مختلفی را برای مقابله با مسائل مختلف زندگی در اختیار ما قرار داده‌اند. برخی از این ابزارها مفید و برخی دیگر غیرمفید هستند. این کتاب ابزارهای مؤثر درمان شناختی رفتاری (CBT) را در اختیار شما قرار می‌دهد. کتاب حاضر، راهنمایی برای تغییر چگونگی پاسخ به خلق و زندگی است.

شاید اعتقاد دارید که احساسات دردناک از تجارب فراموش‌شده دوران کودکی نشأت می‌گیرند. شاید فرض کنید که تنها راه تسکین این احساسات تحلیل‌های طولانی و سخت برای ریشه‌یابی خاطرات و تداعی‌های ناهشیار است.

تا حدودی بین گذشته دور و احساسات دردناک کنونی شما ارتباط وجود دارد. اما افکار کنونی شما تأثیر بیشتر و سریع‌تری روی هیجان‌های کنونی شما دارند.

دو بینش کانون درمان شناختی رفتاری است:

۱: افکار احساسات را به وجود می‌آورند.

اکثر هیجان‌ها بلافاصله بعد از تفکر تفسیری به وجود می‌آیند. برای نمونه، وقتی که دوست‌تان به قولی که داده بود عمل نکرده و با شما تماس نگرفته است.

اگر فکر کنید که «دوستم نداره» ممکن است احساس غمگینی یا شرم کنید.

اگر فکر کنید که «ممکنه تصادف کرده باشه» احتمالاً احساس ترس و اضطراب کنید.

اگر فکر کنید که «به من دروغ گفت. منو پیچوند!» ممکن است احساس خشم کنید.

افکار مختلف دربارهٔ رویداد یکسان هیجان‌های بسیار متفاوتی را به وجود می‌آورند. اما در اینجا نکته‌ای هست که شاید با خواندن این مثال متوجه شده‌اید. این نکته در دومین بینش سادهٔ درمان شناختی - رفتاری بیان شده است:

۲: شما می‌توانید با تغییر افکار احساسات خود را تغییر دهید.

در هر موقعیتی که افکار موجب برانگیختن پریشانی هیجانی می‌شوند، ابزارهای شناختی - رفتاری می‌توانند مفید واقع شوند. این موضوع به‌ویژه در مورد افکار خودآیند و عادت‌های صدق می‌کند.

در طول ۶۰ سال گذشته، بر اساس این بینش‌ها، پژوهشگران و درمانگران درمان شناختی - رفتاری ابزارهایی را تدوین و آزمایش کرده‌اند. این ابزارها کاربردی و قابل یادگیری هستند و به‌ویژه می‌توانند اضطراب و افسردگی را تسکین دهند.

اضطراب زمانی به یک مشکل تبدیل می‌شود که اکثر روزها و حداقل به مدت شش ماه در حالت نگرانی قرار داشته باشید. کنترل این نگرانی دشوار است و احتمالاً علائم زیر را تجربه می‌کنید:

- بی‌قراری
- خستگی
- مشکل در تمرکز کردن
- تحریک‌پذیری
- تنش عضلانی
- آشفتگی خواب

افسردگی زمانی اتفاق می‌افتد که خلق شما غمگین است و هیچ‌چیز از نظر شما جالب یا لذت‌بخش نیست. افسردگی به‌صورت زیر می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد:

- اشتها، باعث کاهش یا افزایش وزن شما می‌شود

- خواب بیشتر یا کمتر از حد معمول
 - احساس بی‌قراری و در عین حال خستگی
 - مشکل در تمرکز و یا تصمیم‌گیری، به‌ویژه تصمیم‌گیری برای بیدار شدن و انجام دادن کاری
 - احساس بی‌ارزشی
 - احساس ناامیدی نسبت به زندگی
- اگر افسردگی باعث شده به خودکشی فکر کنید، مطالعه این کتاب به‌تنهایی کافی نیست. لطفاً در اسرع وقت به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید.
- درمان شناختی رفتاری همچنین در حل و فصل بسیاری از مشکلات دیگر نیز مفید است، از جمله:

- خشم مشکل‌ساز
- کمال‌گرایی
- عزت‌نفس پایین
- شرم
- احساس گناه
- اهمال‌کاری



این کتاب کوچک ابزارها و شیوه‌های اصلی درمان - شناختی رفتاری را برای التیام از رنج هیجانی آموزش می‌دهد.

سه فصل نخست کتاب به شما کمک می‌کنند سه نوع افکاری را که سبب رنج هیجانی شما می‌شوند شناسایی کنید:

- افکار خود آیند
- تفکر محدود
- تفکر داغ

سه فصل بعدی تمرین‌هایی را به شما آموزش می‌دهند که می‌توانید از آنها برای رهایی از الگوهای قدیمی تفکر و احساس و یادگیری الگوهای جدید استفاده کنید:

- آرام‌سازی (برای اکثر مسائل مفید است)
- کنترل نگرانی (به‌ویژه برای اضطراب مفید است)
- فعال‌سازی (به‌ویژه برای افسردگی مفید است)

در این کتاب، کاربرگ‌های موردنیاز برای هر کدام از تمرین‌ها را فراهم کرده‌ایم تا بتوانید آنها را به منظور انجام تمرین‌ها تکثیر کنید. شما همچنین می‌توانید به جای آن از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید. برای دسترسی به مطالب بیشتر به بخش منابع در انتهای کتاب مراجعه کنید.



آغاز این سفر خودشناسی و التیام‌بخش را به شما تبریک می‌گوییم! تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب امید واقعی به شما می‌بخشند. با صبر و کمی تلاش، می‌توانید خیلی سریع احساس بهتری را تجربه کنید.

فصل اوّل

افکار خود آیند

همان گونه که می دانید، افکار احساسات را به وجود می آورند. هیجان‌ها بلافاصله بعد از افکار یا ناشی از آنها برانگیخته می شوند، هرچند که این افکار ممکن است کوتاه و زودگذر باشند یا نادیده گرفته شوند.

این موضوع اغلب به صورت مدل ABC هیجان‌ها نشان داده می شود که در آن A به معنای «رویداد فعال‌ساز»، B به معنای «باور» و C به معنای «پیامد» یا احساس است:

احساس (C) → باور (B) → رویداد (A)

به نمونه زیر توجه کنید:

الف. رویداد فعال‌ساز: شما سوار ماشین می شوید و سوئیچ را می چرخانید ولی ماشین روشن نمی شود.

ب. باور: این رویداد را این گونه تفسیر می کنید «اوه نه! باتری خالی کرده. این وحشتناکه! گرفتار شدم، دیر می رسم.»

ج. احساس: هیجان متناسب با افکارتان را تجربه می کنید. در این مورد، درباره تأخیر کردن احساس ناراحتی و نگرانی می کنید.

اما وقتی افکارتان را تغییر می دهید، احساس شما نیز تغییر می کند.

اگر این گونه فکر می کردید که «احتمالاً دوباره پسر نوجوانم تمام شب چراغ‌های ماشین را روشن گذاشته است»، ممکن بود احساس خشم کنید. اما اگر این فکر را

داشتید «یه قهوه دیگه می خورم، استراحت می کنم و منتظر امداد می مونم»، نهایتاً به صورت خفیف احساس ناراحتی می کردید.

افکار خودآیند مانند موارد بالا در پاسخ به یک محرک و بدون قصد وارد ذهنتان می شوند. در این فصل، نحوه شناسایی و کشف افکار خودآیند را در این چرخه یاد می گیرید. سپس برای ثبت این افکار در کاربرگ ثبت فکر، با نحوه شناسایی آنها آشنا می شوید. این رویکرد بسیار مفیدی برای کاوش، مقابله و تغییر الگوهای تفکر منفی است.

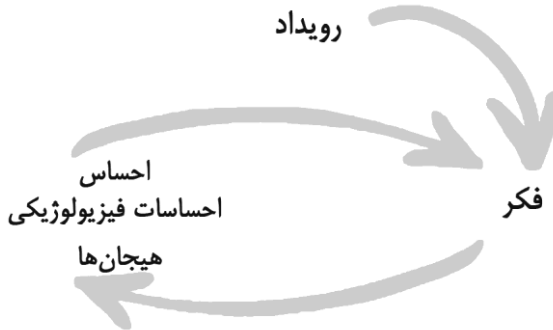
حلقه های بازخورد

عنصر اساسی چرخه هیجان توالی رویداد- فکر- احساس است. اما عنصر سازنده ممکن است آشفته و گیج کننده شوند. در زندگی واقعی، افراد معمولاً مجموعه ساده ای از واکنش های رویداد- فکر- احساس را که هرکدام دارای رویداد فعال ساز، فکر و احساس مجزایی باشند تجربه نمی کنند. بیشتر وقت ها، مجموعه واکنش های رویداد- فکر- احساس به شکل حلقه بازخورد هستند که در آن احساس انتهایی در یک توالی به رویداد فعال ساز توالی دیگر تبدیل می شود.

حلقه بازخورد منفی در مورد احساسات دردناک نیز ممکن است روی دهد. این امر زمانی اتفاق می افتد که یک احساس ناخوشایند به یک رویداد فعال ساز تبدیل می شود: موضوع افکار بعدی که احساسات دردناک تری را به وجود می آورند خود به رویداد بزرگ تری تبدیل می شوند که به نوبه خود منجر به تولید افکار منفی بیشتری می شوند و این توالی به همین ترتیب ادامه می یابند.

احساسات دارای مؤلفه های فیزیولوژیکی هستند. وقتی هیجانی همچون ترس، خشم یا شادی را تجربه می کنید، قلب شما تندتر می زند، تنفس تان سریع تر و کم عمق تر می شود، بیشتر تعریق می کنید و رگ های خونی قسمت های مختلف بدن تان منقبض یا منبسط می شوند.

برعکس، هیجان‌های «آرام» همچون افسردگی، غمگینی و اندوه برخی سیستم‌های فیزیولوژیکی شما را کُند می‌کنند. در هر صورت، هم هیجان و هم احساسات بدنی همراه آن یک فرایند ارزیابی را برمی‌انگیزند که در آن احساس خود را تفسیر کرده و به آن برچسب می‌زنید.



به نمونه‌ای از حلقهٔ بازخورد توجه کنید.

اگر ماشین شما در منطقهٔ خطرناک شهر خاموش شود یا روشن نشود، حلقهٔ بازخورد منفی ممکن است به صورت زیر روی دهد:

الف. رویداد: ماشین روشن نمی‌شود.

ب. فکر: «اوه، نه! این وحشتناکه. دیر می‌رسم - و این خیابان خطرناکی است.»

ج. احساسات: تپش قلب، احساس داغی و تعریق کردن، بی‌قراری و اضطراب.

ب. فکر: «می‌ترسم. ممکنه دزد بیاد - این واقعاً بده!»

ج. احساسات: منقبض شدن شکم، تنفس سخت، سرگیجه و ترس.

ب. فکر: «دارم دیوانه می‌شم. کنترل را از دست خواهم داد. نمی‌تونم حرکت کنم.

احساس امنیت ندارم.»

ج. احساسات: ترشح شدید آدرنالین، وحشت‌زدگی.

همان‌گونه که می‌بینید، حلقهٔ بازخورد را می‌توان تا جایی که دچار یک خشم، حملهٔ اضطراب یا افسردگی عمیق شوید گسترش داد.

افکار خودآیند

دائم در حال توصیف جهان هستید، به هر رویداد یا تجربهٔ خود برچسب می‌زنید. به‌طور خودکار همهٔ چیزها - چیزهایی را که می‌بینید، می‌شنوید، لمس و احساس می‌کنید - تفسیر می‌کنید. رویدادها را به‌صورت خوب یا بد، خوشایند یا دردناک، ایمن یا خطرناک قضاوت می‌کنید. این فرایند تمام تجربه‌های شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، معناهای خاص خودتان را به آنها می‌چسبانید.

این برچسب‌ها و قضاوت‌ها از گفتگوی پایان‌ناپذیری که شما با خودتان دارید سرچشمه می‌گیرند، آشناری از افکار که در پشت ذهن‌تان جاری است. این افکار دائمی هستند و به‌ندرت متوجه آنها می‌شوید، آنها آن‌قدر قوی هستند که شدیدترین هیجان‌ها را به وجود می‌آورند.

افکار خودآیند منفی معمولاً از ویژگی‌های زیر برخوردار هستند که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم. آنها اغلب:

- به‌طور کوتاه ظاهر می‌شوند.
- باورپذیر هستند.
- خودجوش به نظر می‌رسند.
- به‌صورت «باید»، «بایستی» یا «حتماً» هستند.
- تمایل به «فاجعه‌سازی» دارند.
- نسبتاً فردویژه هستند.
- پایدار و خود تداوم‌بخش هستند.
- متفاوت از اظهارات عمومی فرد هستند.