

کتاب تمرین
درمان شناختی-رفتاری
برای مشکلات سلامت روان

تمرین‌های بسیار مؤثر برای
تغییر افکار منفی و دستیابی به بهزیستی روانی

فهرست

۹.....	تقدیر و تشکر.....
۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	چگونه از این کتاب تمرین استفاده کنیم.....
۱۷.....	فصل ۱: آشنایی با درمان شناختی رفتاری (CBT).....
۳۶.....	فصل ۲: رشد عزت نفس و پذیرش خود.....
۷۰.....	فصل ۳: تقویت روابط.....
۱۱۰.....	فصل ۴: مدیریت استرس، اضطراب و خشم.....
۱۵۳.....	فصل ۵: رهایی از احساس گناه و شرم.....
۱۸۷.....	فصل ۶: مقابله با ولع‌های شدید.....
۲۱۲.....	سخن پایانی.....
۲۱۳.....	۱۰ تحریف شناختی.....
۲۱۴.....	منابع.....
۲۱۶.....	درباره نویسندگان.....

هرچند همیشه از افکارمان آگاه نیستیم، آنها بر احساسات ما درباره خودمان، جهان پیرامون و آینده ما تأثیر می‌گذارند. افکار همچنین بر نحوه رفتار ما تأثیر می‌گذارند. از آنجایی که قصد دارید مطالعه این کتاب تمرین را شروع کنید، به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که افکار و رفتارهای تان تأثیر منفی بر زندگی تان دارند و آماده‌اید برای بهبود آنها کاری کنید. به‌خاطر آغاز این راه به شما تبریک می‌گوئیم!

درمان شناختی رفتاری^۱ (CBT) که این کتاب تمرین مبتنی بر آن است، شکلی از درمان مبتنی بر گفت‌وگوست که از سال ۱۹۶۰ برای کمک به افراد به‌منظور تجربه احساس بهتر درباره خودشان و رضایت بیشتر از زندگی‌شان با توفیق زیادی به کار گرفته شده است. مفروضه اصلی درمان شناختی رفتاری این است که با تغییر افکار و رفتارها، می‌توانید احساسات تان را تغییر دهید. این کار می‌تواند به تقویت عزت‌نفس، روشن‌سازی چیزهای مهم زندگی و توانایی رسیدن به اهداف تان کمک کند. در این کتاب تمرین، به‌جای صحبت کردن با یک درمانگر، حرف‌های تان را برای خودتان می‌نویسید. همچنین تشویق می‌شوید کارهای خاصی را انجام دهید که بعضی از آنها احتمالاً خارج از منطقه امن شما قرار دارند، زیرا تغییر اغلب با امتحان کردن چیزهای جدید حاصل می‌شود. البته، اگر احساس می‌کنید که به کمک بیشتری نیاز دارید، می‌توانید به یک روان‌درمانگر ماهر مراجعه کنید.

مشخص شده است که درمان شناختی رفتاری برای کمک به افراد دچار اختلال‌های اضطرابی، افسردگی، اعتیاد، اختلال‌های ناشی از استرس همچون اختلال استرس پس از آسیب (PTSD)، اختلال وسواسی-اجباری (OCD) و سایر مشکلات روانی مفید است. اگر با یکی از این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنید، تکنیک‌هایی را در این کتاب یاد می‌گیرید که ممکن است برای شما مفید باشند. با این حال، به‌طور قطع،

1. Cognitive behavioral therapy

حتماً نباید به یکی از اختلال‌های سلامت روان دچار باشید تا از مزایای درمان شناختی‌رفتاری بهره‌مند شوید. افرادی که در زندگی روزانه خودشان از تمرین‌های درمان شناختی‌رفتاری استفاده می‌کنند با بیشترین مزایا مواجه خواهند شد - از کاهش سطح استرس گرفته تا بهبود عزت‌نفس تا جرأت‌مندی و انگیزش. در واقع، در بعضی از نقاط دنیا، آموزش درمان شناختی‌رفتاری در مدارس شروع شده است تا کودکان به موازات یادگیری ریاضی، خواندن و سایر مهارت‌های درسی، توانایی مدیریت سلامت هیجانی خود را نیز به دست آورند.

درمان شناختی‌رفتاری به این دلیل برای بسیاری از افراد مؤثر است که مهارت‌های کاربردی برای داشتن احساس بهتر را آموزش می‌دهد. برای نمونه، ممکن است معتقد باشیم که فردی نظر منفی‌ای نسبت به ما دارد و در نتیجه احساس بدی را تجربه می‌کنیم. در درمان شناختی‌رفتاری این باور تحریف شناختی ذهن‌خوانی نام دارد. یا ممکن است فکر کنیم که بدترین اتفاقات ممکن برای ما می‌افتند (برای نمونه، «اگر سوار هواپیما شوم، سقوط می‌کنیم») حتی اگر دلیلی برای اثبات آن نداشته باشیم. در درمان شناختی‌رفتاری این فکر تحریف‌های شناختی پیش‌گویی و فاجعه‌سازی نام دارند. در این کتاب تمرین، این فرصت را پیدا می‌کنید تا مهارت‌هایی را برای آگاه‌تر شدن از تحریف‌های شناختی خودتان تمرین کرده و شیوه متفاوتی را برای فکر کردن انتخاب کنید. اگر بتوانید تحریف‌های شناختی خودتان را شناسایی و اصلاح کنید، طرز تفکرتان شفاف‌تر و متعادل‌تر خواهد شد که به نوبه خود می‌تواند خلق شما را بهبود دهد و نسبت به انجام کارهایی که قبلاً انگیزه انجام دادن آنها را نداشتید، اشتیاق پیدا کنید.

دلیل دیگر مؤثر بودن درمان شناختی‌رفتاری برای بسیاری از افراد، راه‌حل محور بودن آن است. تمرکز این درمان بر تغییر الگوهای تفکر و رفتار در اینجا و اکنون است تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و مشکلات احتمالی را حل و فصل کنید و به اهداف مهم زندگی‌تان برسید. در این کتاب تمرین، یاد می‌گیرید که درمان شناختی‌رفتاری چقدر انعطاف‌پذیر است و می‌فهمید که این درمان در کمک به بهبود احساس بهزیستی‌تان چقدر نیرومند است.

چگونه از این کتاب تمرین استفاده کنیم

مباحث و تمرین‌های موجود در این کتاب تمرین به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند افکار منفی و رفتارهای مشکل‌ساز را شناسایی کنید و آنها را با افکار و رفتارهای سازگارانه‌تر و سازنده‌تر جایگزین کنید. هر فصل به یک مشکل شایع متفاوت اختصاص داده شده است - عزت‌نفس پایین؛ روابط بی‌ثبات؛ استرس، اضطراب و خشم؛ احساس گناه و شرم؛ ولع‌های دائمی - و تکنیک‌ها و تمرین‌های متنوعی را برای کمک به مدیریت بهتر این مسائل ارائه می‌دهد.

هر تمرین را که ۱۰ الی ۳۰ دقیقه زمان می‌برد باید روزانه به‌طور منظم در زندگی‌تان انجام دهید. تغییر الگوهای تفکر و رفتار زمان‌بر است و نیاز به تمرین دارد، بنابراین، کلید موفقیت، تداوم در انجام تمرین‌هاست. اگر روزانه ۳۰ دقیقه به انجام تمرین‌های درمان شناختی‌رفتاری اختصاص دهید، خیلی زود با مزایای آن مواجه خواهید شد. مزیت مهارت‌های درمان شناختی‌رفتاری از این جهت است که انجام آنها هیچ‌گونه عوارض جانبی برای شما در پی ندارد. در واقع، هرچه زمان و تلاش بیشتری را به یادگیری این مهارت‌ها اختصاص دهید، به‌همان اندازه در بلندمدت تفاوت بیشتری را در چگونگی احساس‌تان تجربه خواهید کرد. هدف این است: به بهبود خلق و تغییر الگوهای قدیمی تفکر و رفتارتان توجه کنید! بنابراین بدون محدودیت زمانی و آزادانه از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

پیشنهاد می‌کنیم که ابتدا کتاب را فصل به فصل مطالعه کنید، زیرا ممکن است درک برخی از مفاهیم مستلزم آشنایی با مطالب قبلی باشد. در این کتاب تمرین‌های مختلفی همچون ثبت فکر، مراقبه ذهن آگاهانه، یادداشت روزانه، افزایش فعالیت بدنی و ایفای نقش ارائه شده‌اند. ممکن است به انجام برخی از تمرین‌ها علاقه بیشتری داشته باشید، اما شما را تشویق می‌کنیم همه تکنیک‌ها را حداقل یک‌بار امتحان کنید تا بدانید کدام تمرین‌ها بیشترین تأثیر را دارند. مطمئن هستیم که بسیاری از تمرین‌های موجود در این

کتاب برای شما مفید خواهد بود. سپس می‌توانید از این تمرین‌ها جعبه‌ابزاری بسازید که وقتی به ناچار با رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی مواجه می‌شوید، بتوانید به راحتی از آنها استفاده کنید. اگر به یک تمرین علاقه خاصی دارید، ادامه‌اش دهید و اگر به یک تمرین علاقه‌ای ندارید، خودتان را مجبور به انجام آن نکنید. هدف این کتاب تمرین این است که ابزارهای عینی و کاربردی مفید را در اختیار شما قرار دهد، تا زمانی که فرصت تمرین تمام تکنیک‌ها را دارید، کتاب را صفحه به صفحه ورق بزنید و آنها را امتحان کنید.

به‌خاطر داشته باشید که تغییر فکر منفی و الگوهای رفتاری زمان‌بر است، بنابراین شکیبایی در این فرایند بسیار مهم است. با این حال ما معتقدیم که با انجام این تمرین‌های کوتاه و ساده شاهد تغییرات مثبتی در نحوه تفکر، احساس و رفتار خود خواهید بود. بنابراین، بیایید ببینیم که درمان شناختی رفتاری چگونه می‌تواند ذهنیت شما و کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشد. برای شروع، CBT را به اختصار معرفی می‌کنیم.

آشنایی با درمان شناختی رفتاری (CBT)

آن گونه که مردم درباره مسائل فکر می کنند و کارهایی را که انجام می دهند یا انجام نمی دهند، تأثیر زیادی بر خلق آنها دارند و بالعکس. درمان شناختی رفتاری شکلی از روان درمانی است که به درک چگونگی تأثیر افکار و رفتارها بر احساس ها کمک می کند. خواستگاه درمان شناختی رفتاری به دهه ۱۹۶۰ میلادی برمی گردد، زمانی که دکتر آرون بک روان پزشک برجسته دانشگاه پنسیلوانیا، آنچه را که خودش درمان شناختی نامید با رفتاردرمانی که قبلاً توسعه یافته بود، در ابتدا برای درمان افسردگی ترکیب کرد. این رویکرد سرانجام به درمان شناختی رفتاری معروف شد.

علاوه بر اینکه درمان شناختی رفتاری برای هر فردی که با چالش های زندگی روزمره مواجه می شود، مفید است، از دهه ۱۹۶۰، اثربخشی آن برای شماری از اختلال های سلامت روان همچون اضطراب و افسردگی بررسی شده است که نتایج حاکی از اثربخشی بالای این روش درمانی - در واقع، اغلب، به اندازه داروها - در تسکین علائم و افزایش کیفیت زندگی، لذت و رضایت از زندگی است. برای نمونه، پژوهش های منتشر شده در مجله مروری بر روان شناسی بالینی^۱ نشان می دهند که بعد از دریافت درمان شناختی رفتاری، نرخ پاسخ ها در همه اختلال های اضطرابی به طور میانگین ۴۹/۵ درصد و ۵۳/۶ بعد از دوره پیگیری بودند. سایر مطالعات نشان داده اند که نرخ پاسخ ها از ۵۰ تا ۷۵ درصد برای اختلال اضطراب اجتماعی و ۷۰ تا ۸۰ درصد برای بی خوابی اولیه بودند. در بسیاری از موارد همچون درمان افسردگی عمده، اختلال وحشت زدگی و اختلال وسواسی-اجباری (OCD)، برای افزایش نرخ پاسخ ها می توان

درمان شناختی رفتاری را با دارودرمانی ترکیب کرد و این تأثیرات تا دو سال بعد از دوره درمان همچنان معنادار و نیرومند باقی می ماند. به طور خلاصه، بر اساس نتایج بیش از ۵۰ سال پژوهش، می توان گفت بدون تردید درمان شناختی رفتاری درمانی معتبر، ایمن و اثربخش برای درمان بسیاری از مشکلات سلامت روان است.

اکثر متخصصان توافق دارند که درمان شناختی رفتاری باید اولین رویکرد درمانگران برای افرادی باشد که دنبال درمان های مبتنی بر گفت و گو برای مشکلات شان هستند، زیرا شواهد بیشتر نشان می دهند که این درمان بیش از سایر شکل های روان درمانی اثربخش است. برخلاف برخی از سایر اشکال درمان های مبتنی بر گفت و گو، درمان شناختی رفتاری کوتاه مدت و هدف مند است. در عین حال که استثنائاتی وجود دارند، بسیاری از مردم با درمانگران درمان شناختی رفتاری به مدت ۱۲ الی ۲۰ جلسه و هر هفته به مدت ۴۵ دقیقه، تقریباً در یک دوره سه الی ۵ ماهه ملاقات می کنند. درمان شناختی رفتاری عمدتاً به اینجا و اکنون متمرکز است و شما با هدف کمک به کسب احساس بهتر و زندگی رضایت بخش تر، اهداف عینی و کاربردی تعیین می کنید. در درمان شناختی رفتاری بر یادگیری مهارت های جدیدی برای تغییر الگوهای تفکر منفی و رفتارهای مشکل ساز جهت بهبود خلق و کیفیت زندگی تأکید می شود.

در برخی موارد، مفید است که با درمانگری آموزش دیده در حوزه درمان شناختی رفتاری دیدار کنید تا شما را در طی فرایند درمانی هدایت کند. با این حال، در بسیاری از موارد، موفقیت درمان بستگی به تمایل فرد (یعنی، انگیزه و تعهد) به انجام تمرین ها در بین جلسه ها دارد. در نتیجه، شما می توانید از این کتاب تمرین به عنوان منبعی مستقل استفاده کنید یا در صورتی که تحت درمان قرار دارید از آن برای انجام «تکلیف خانه» بهره ببرید. در هر صورت، شاید قوی ترین عنصر درمان شناختی رفتاری اختصاص زمان به انجام تمرین هاست و بعد از اینکه مهارت های درمان شناختی رفتاری را یاد گرفتید و توسعه دادید، این امکان برای شما فراهم است تا به تنهایی اعتماد به نفس لازم برای مدیریت چالش های آتی زندگی تان را به دست آورید.

درمان شناختی رفتاری چگونه کار می‌کند؟

همان‌طور که ذکر شد، درمان شناختی رفتاری به ابزارهای عملی برای کمک به تغییر افکار و رفتارها مجهز است تا روی هیجان‌های پیچیده کار کنید. این درمان به شما کمک می‌کند از الگوهای تفکر و رفتارتان آگاه شوید که قبلاً آگاه نبودید. در عین حال، این درمان به شما کمک می‌کند از طریق یادگیری جدا کردن ذهن منطقی خود از ذهن هیجانی خود (و سپس ترکیب کردن آنها) روی ایجاد تغییر تمرکز کنید و همچنین یاد بگیرید که الگوهای رفتاری جدیدی را به وجود بیاورید. برای برخی از افراد، این اتفاق به‌طور شهودی رخ نمی‌دهد. به‌خاطر داشته باشید که درمان شناختی رفتاری، رویکردی مبتنی بر مهارت‌هاست و مانند یادگیری هر مهارت جدید، تسلط یافتن روی آنها به زمان و تمرین نیاز دارد. قبل از اینکه جلوتر برویم، بیایید دو افسانه‌ای که در مورد درمان شناختی رفتاری وجود دارند، رد کنیم:

۱. **درمان شناختی رفتاری مثبت‌اندیشی نیست.** این درمان دربارهٔ تفکر منطقی است. گاهی در زندگی اتفاقات مثبت رخ نمی‌دهند. ما باید به‌طور بنیادین آن را بپذیریم و سپس تصمیم بگیریم با وجود چیزی که مثبت نیست و اینکه چرا مثبت نیست، چه کار کنیم.

۲. **درمان شناختی رفتاری به شما نمی‌آموزد که احساسات‌تان را نادیده بگیرید.** درمان شناختی رفتاری دربارهٔ احساسات‌تان است! با این حال، بر این امر تأکید دارد که بدانید احساسات چگونه بر افکار و رفتارتان تأثیر می‌گذارند و بالعکس، زیرا آسان‌ترین راه برای تأثیر بر احساسات، تمرکز بر افکار و اعمال‌تان است.

درمان شناختی رفتاری همچنین پیشنهاد می‌کند که اغلب چگونه تفکر دربارهٔ چیزها با خطا همراه است مانند *استدلال هیجانی*. فرض کنید از اینکه دوست‌تان با شما تماس نگرفت یا جواب پیام‌تان را نداد عصبانی شدید. شاید فکر کنید که دوست‌تان از دست شما عصبانی است. هرچند نمی‌دانید دوست‌تان واقعاً چه احساسی دارد، شما با این

باور که دوست‌تان از دست شما عصبانی است به‌صورت هیجانی واکنش نشان می‌دهید. ممکن است از دوست‌تان دوری کنید یا به تماس‌های او پاسخ ندهید. مشکل در اینجا این است که هرگز فرصت ارزیابی درستی یا نادرستی افکار‌تان را پیدا نمی‌کنید که اگر واقعاً دوست‌تان به دلایلی از دست شما عصبانی است آن را برطرف کنید. در نتیجه، فرصت یادگیری را از دست می‌دهید و باورها و الگوهای رفتاری مشکل‌سازتان همچنان تداوم می‌یابند.

درمان شناختی‌رفتاری به شما می‌آموزد چگونه تحریف‌های شناختی را شناسایی کنید، درستی یا نادرستی باورهای‌تان را به چالش بکشید و سپس در صورت نادرست بودن آنها، تغییرشان دهید. برای انجام این کار مفید است که فکرتان را ثبت کنید. اگر با درمانگر شناختی‌رفتاری کار می‌کنید، آنها از شما می‌خواهند افکار خودآیندتان را بنویسید (در این نمونه، «دوست‌ام از دست من عصبانی است») و سپس تحریف‌های شناختی که ممکن است روی این فکر تأثیر بگذارند و شواهد موافق یا مخالف با این فکر را شناسایی کنید (در ادامه به برگه ثبت فکر اشاره می‌کنیم).

زمانی که بار هیجانی موقعیت تشدید شود، به‌سختی می‌توان تشخیص داد که چه چیزی واقعیت و چه چیزی تحریف‌شده است. با این حال، اگر بتوانید یک گام به عقب بردارید و افکار‌تان را به‌طور دقیق‌تری بررسی کنید، ممکن است متوجه شوید که واقعاً نمی‌دانید آیا دوست‌تان از دست شما عصبانی است یا نه، چون از او سؤال نکرده‌اید. ممکن است متوجه شوید که غرق «ذهن‌خوانی» شده‌اید. بدون اینکه پرسید، شما نمی‌توانید بدانید که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند، چرا که نمی‌توانید ذهن آنها را بخوانید. بعد از اینکه تحریف شناختی موجود در فکرتان را شناسایی کردید، می‌توانید فکرتان را اصلاح کنید (یعنی، آن را به یک فکر متعادل، منطقی و واقع‌بینانه تغییر دهید). به‌خاطر داشته باشید، این کار مترادف با مثبت‌اندیشی نیست. در اینجا هدف این است که تا حد امکان درباره چیزها به‌صورت عینی و دقیق فکر کنید و شاید حتی بخواهید جهت تأیید یا رد کردن افکار‌تان، آنها را در دنیای واقعی بیازمایید؛ برای نمونه، می‌توانید از دوست‌تان پرسید که آیا از دست شما عصبانی است یا نه.