

درمان رفتاری شناختی به زبان ساده

تألیف
راب ویلسون
رنا برنج

ترجمه
دکتر زهره خسروی
استاد دانشگاه الزهراء

سمیه رضایی

ویراسته
رؤیا موسوی نیا



فنسل فردا



نسل فردا

راب ویلسون، رنا برنج درمان رفتاری شناختی به زبان ساده

ترجمه: دکتر زهره خسروی، سمیه رضایی

ویراسته: رؤیا موسوی نیا

فروست: ۷۴۱

ناشر: نسل فردا

صفحه آرا: منا سرداری پور

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشور

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۳، ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۳۶-۲۷-۴

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/تألیف 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: عنوان اصلی: Cognitive behavioural therapy for dummies, c2006

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 پ ۹ش 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 مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۷۰۰۰ تومان

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

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

مقدمه	۱۹
درباره این کتاب	۱۹
قواعد استفاده شده در این کتاب	۲۰
آنچه نباید بخوانید	۲۰
پیش فرض های خنده آور	۲۱
این کتاب چگونه تنظیم شده است	۲۱
بخش اول: معرفی مقدمات CBT	۲۱
بخش دوم: ترسیم دوره 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	۲۲
بخش پنجم: بخش ده ها	۲۳
ضمایم	۲۳
شکل های به کار رفته در این کتاب	۲۳
از اینجا به بعد چه کار باید بکنید؟	۲۴

بخش اول: معرفی مقدمات CBT

فصل ۱: همان گونه که فکر می کنید احساس می کنید	۲۷
استفاده از روش های آزمایش شده به لحاظ علمی	۲۷
درک CBT	۲۹
ترکیب علم، فلسفه و رفتار	۲۹
گذر از مشکلات به اهداف	۳۰
ایجاد پیوند فکر - احساس	۳۰
تأکید بر معنایی که به وقایع می بخشید	۳۱
تخلیه هیجانی	۳۱
آموختن ABC ها	۳۳
تشریح CBT	۳۴
فصل ۲: شناسایی خطاهای فکری	۳۷
فاجعه سازی: کوه هایی که ساختم را به کاه بازگردانیم	۳۸
تفکر همه یا هیچ: یافتن جایگاهی متعادل	۴۰

۴۱	پیشگویی: 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: پرهیز از اشتباه جز/کل
۴۷	برچسب زدن: دست برداشتن از بازی ارزیابی
۴۸	مطالبه کردن: با انعطاف فکر کردن
۵۰	پالایشگری ذهنی: حفظ ذهنی باز
۵۱	سلب صلاحیت موارد مثبت
۵۳	تحمل درماندگی پایین: درک اینکه می‌توانید «غیرقابل تحمل» را تحمل کنید
۵۴	شخصی سازی: خود را مرکز عالم ندانستن
۵۷	فصل ۳: چیره شدن بر افکار زهر آگین
۵۷	به چنگ آوردن NAT ها
۵۸	ایجاد پیوند تفکر- احساس
۵۸	عینی تر شدن در مورد افکار تان
۵۸	گام نهادن در فرم ۱ ABC
۶۲	به وجود آوردن جایگزین های سازنده: کامل کردن فرم ۲ ABC
۶۷	فصل ۴: مانند یک دانشمند رفتار کردن: طرح و اجرای آزمایش های رفتاری
۶۸	با چشم خود ببینید: دلایلی برای انجام آزمایش های رفتاری
۶۸	آزمودن پیش گویی ها
۷۱	جستجوی شواهد برای دریافتن اینکه چه فرضیه های بهترین تطابق با واقعیات را دارد
۷۴	زمینه یابی
۷۶	مشاهده کردن
۷۶	اطمینان پیدا کردن از آزمایش های رفتاری موفق
۷۸	ثبت آزمایش ها
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 افکار تان سپری شود

- درک اینکه چه زمانی نباید به خود گوش دهید ۸۹
- به کارگیری وظایف روزانه حضور ذهن ۹۰

بخش دوم: ثبت دوره: تعریف مشکلات و تعیین اهداف

- فصل ۶: کاوش عواطف ۹۳**
- برشمردن احساسات خود ۹۴
- فکر کردن به نوع احساس ۹۵
- فهم آناتومی احساسات ۹۶
- مقایسه احساسات سلامت و ناسلامت ۹۷
- شناخت تفاوت فکری ۱۰۷
- شناخت تفاوت‌ها در رفتار و شیوه‌هایی که می‌خواهید رفتار کنید ۱۰۹
- تشخیص تفاوت‌ها در آنچه بر آن تمرکز می‌کنید ۱۱۰
- شناخت تشابه‌ها در حس‌های بدنی‌تان ۱۱۱
- تشخیص احساسات دربارۀ احساسات ۱۱۲
- تعریف مشکلات عاطفی ۱۱۳
- نوشتن بیانیه (ی مشکل) ۱۱۴
- نمره‌دهی به مشکل عاطفی‌تان ۱۱۵
- فصل ۷: شناخت راه‌حلهایی که عامل مشکلات‌تان هستند ۱۱۷**
- هنگامی که داشتن احساس بهتر می‌تواند مشکلات‌تان را بدتر کند ۱۱۷
- غلبه بر افسردگی بدون ناامید شدن ۱۱۹
- کم کردن تسلط بر کنترل ۱۲۰
- احساس ایمنی در جهانی بی‌ثبات ۱۲۱
- غلبه بر عوارض جانبی امنیت‌جویی افراطی ۱۲۳
- خارج شدن از نگرانی ۱۲۵
- جلوگیری از استمرار مشکلات‌تان ۱۲۶
- کمک به خود: گلبرگ گذاشتن روی گل وحشی ۱۲۷
- فصل ۸: تعیین چشم‌انداز اهداف ۱۳۱**
- همراه کردن «ش.م.ق.و.ز» با اهداف‌تان ۱۳۱
- جهت‌یابی دقیق در مورد اینکه چگونه می‌خواهید متفاوت باشید ۱۳۲
- تعیین اهداف مرتبط با مشکلات کنونی‌تان ۱۳۳
- نوشتن بیانیه هدف ۱۳۴
- به حداکثر رساندن انگیزه ۱۳۴

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

۱۴۳	فصل ۹: مقاومت در برابر اضطراب و مقابله با ترس
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 به 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
۱۵۵	فصل ۱۰: ساختارشکنی و نابود کردن افسردگی
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
۱۶۵	داشتن خواب مناسب در شب
۱۶۶	تعیین انتظارات واقع‌گرایانه برای خواب
۱۶۶	دنج کردن اتاق خواب
۱۶۷	مدیریت افکار خودکشی

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
۱۸۴	تقسیم کیک مسئولیت
۱۸۶	بازآموزی توجه‌تان

فصل ۱۲: غلبه بر عزت نفس پایین از طریق پذیرش خود

۱۸۷	تشخیص مشکلات عزت نفس
۱۸۸	پرورش خودپذیری
۱۸۹	درک اینکه به عنوان یک انسان ارزشمندید
۱۹۰	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 بودنشان
۱۹۵	استفاده از خودباوری برای کمک به خودبهدی
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
۲۰۸	گردآوری رویکردهای مبنای خشم سلامت
۲۰۹	کنار آمدن با دیگران
۲۱۰	شکل دهی 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

بخش چهارم: نگاه به گذشته و حرکت به سوی آینده

۲۲۳	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
۲۴۳	فصل ۱۵: انتقال باورهای جدید از ذهن به قلب
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 غیر مفید
۲۴۸	استدلال برای اثبات باور جایگزین مفیدتان
۲۵۰	درک اینکه کار نیکو کردن از پر کردن است
۲۵۰	مقابله با شک و تردیدها
۲۵۱	مارپیچ رفتن از میان تکنیک زیگزاگ
۲۵۴	امتحان کردن باورهای جدید
۲۵۵	تقویت باورهای جدید
۲۵۹	فصل ۱۶: رو به سوی یک زندگی سالم‌تر و شادتر
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
۲۷۷	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
۲۸۳	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 متخصص‌ها

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

۳۰۹		فصل ۴۰: ده رویکرد سلامت برای زیستن
۳۰۹		برعهده گرفتن مسئولیت عاطفی: همان طور که فکر می‌کنید احساس می‌کنید
۳۱۰		تفکر انعطاف‌پذیر
۳۱۱		ارج نهادن به شخصیت خود
۳۱۱		پذیرش اینکه زندگی می‌تواند نا عادلانه 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 روشن‌بینانه
۳۱۵		در پی منافع خود بودن و عمل کردن به طور مداوم طبق ارزش‌های خود
۳۱۵		تحمل عدم اطمینان
۳۱۷		فصل ۴۱: ده ارتقاءدهنده عزت نفس که کارگر نیستند
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 تربیت برای مشکلات خود
۳۲۳		فصل ۴۲: ده روش برای راحت‌تر بودن
۳۲۳		بپذیرید که شما می‌توانید 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	 ماجرایی عمل کنید
۳۳۰	 لذت ببرید: دیرتر از آنی است که می‌اندیشید
۳۳۱	فصل ۲۳: ده کتاب برای اضافه کردن به کتابخانه‌تان
۳۳۱	 درمان شناختی: مقدمات و پس از آن
۳۳۱	 درمان شناختی و اختلالات عاطفی
۳۳۲	 زیستن با فاجعه تمام‌عیار
۳۳۲	 غلبه بر
۳۳۲	 غلبه بر خشم
۳۳۳	 راهنمای آکسفورد در مورد آزمایش‌های رفتاری در درمان شناختی
۳۳۳	 دلیل و احساس در روان‌درمانی
۳۳۳	 ابداع دوباره زندگی
۳۳۴	 اضطراب منزلت اجتماعی
۳۳۴	 زنی شایسته
۳۳۵	ضمیمه الف: منابع
۳۳۹	ضمیمه ب: فرم‌ها
۳۳۹	 برگ «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