

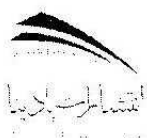
---

# مقدمه‌ای بر درمان‌های روانشناسی

---

تالیف و گردآوری:  
مehدی میرزاپور علمداری  
فاطمه دارابی  
سیده محبوبه میرزایی

با مقدمه ای از:  
دکتر پیمان دوستی



|                     |                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : میرزاپور علمداری، مهدی، ۱۳۶۵-                                                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور | : مقدمه‌ای بر درمان‌های روانشناسی / تالیف و گردآوری مهدی میرزاپور علمداری، فاطمه دارابی، سیده‌محبوبه میرتبار؛ با مقدمه‌ای از پیمان دوستی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: پادینا، ۱۴۰۱.                                                                                                                    |
| مشخصات ظاهری        | : ۹۵ ص.                                                                                                                                   |
| شابک                | : 978-622-294-201-4                                                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                                    |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۸۹-۹۵.                                                                                                                     |
| موضوع               | : روان‌درمانی Psychotherapy<br>رفتار درمانی Behavior therapy                                                                              |
| شناسه افزوده        | : دارابی، فاطمه، ۱۳۷۴-                                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : میرتبار، سیده‌محبوبه، ۱۳۶۲-                                                                                                             |
| شناسه افزوده        | : دوستی، پیمان، ۱۳۶۷-، مقدمه‌نویس                                                                                                         |
| رده بندی کنگره      | : RC۴۸۰                                                                                                                                   |
| رده بندی دیویی      | : ۸۹۱۴/۶۱۶                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۸۴۱۷۱۶                                                                                                                                 |

## مقدمه‌ای بر درمان‌های روانشناسی

تالیف و گردآوری: مهدی میرزاپور علمداری، فاطمه دارابی، سید محبوبه میرتبار بزرودی



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)  
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۲۰۱-۴-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

insta:@padinapublication padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

## پیشگفتار

اگر تاریخچه درمان‌های روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دهیم، می‌بینیم که امروزه نسل جدیدی از درمان‌های شناختی-رفتاری به عنوان درمان‌های مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی رو به گسترش است. این سبک از درمان‌ها، افکار را به عنوان درست یا غلط، مثبت یا منفی و یا دیگر ارزیابی‌ها، دسته‌بندی نمی‌کند. در این درمان‌ها، ما می‌آموزیم که افکار حتی اگر درست باشند، الزاما کارآمد هم نیستند. لذا درمانگری که از این روش‌ها استفاده می‌کند، در تلاش است تا به مراجعین کمک کند که عمل‌هایی متفاوت با افکار ناکارآمدشان انجام دهند. در این سبک از درمان‌ها، افکار حتی اگر منفی یا ناخوشایند باشند، به عنوان بخش طبیعی‌ای از فرآیند انسان بودن تلقی می‌شوند. طی این روش‌ها، افراد می‌آموزند که به جای تلاش برای رهایی از افکار ناخواسته (که اغلب تلاش برای رهایی از آنها در کوتاه مدت موثر و در بلند مدت اثراتی متضاد دارد)، آنها را به عنوان بخش از انسان بودن خود در نظر بگیرند و به جای اتلاف انرژی و زمان به منظور کاهش فراروانی یا شدت آنها، بر اعمال متعهدانه‌ای مبتنی بر ارزش‌های خود متمرکز شوند. به عبارتی دیگر، این روش‌ها مدعی هستند که تلاش برای تغییر یا حذف افکار، هرچند ممکن است مریایی کوتاه مدت داشته باشد، اما این کار زمان و انرژی زیادی را صرف می‌کند و دیری نمی‌انجامد که آنها به شیوه‌های مختلف، دوباره به سراغ ما می‌آیند.

درمان‌های موج سوم رفتار درمانی بیان می‌دارند که مغز ما انسان‌ها طی میلیون‌ها سال بدین شکل تکامل پیدا کرده است که همواره با تولید انواعی از افکار ناخوشایند مانند ترس‌هایی از آینده، پیش‌بینی‌هایی منفی، یادآوری شکست‌ها به منظور عبرت گرفتن از آنها، قضاوت کردن موقعیت‌ها و مواردی از این دست، بقای ما را تضمین کند. پس اگر ما چنین مغزی داریم، طبیعی است که مانند یک کارخانه تولید فکر، پیوسته انواعی از چنین افکاری به عنوان افکار خودآیند که البته بخشی از سیستم محافظت‌کننده ما می‌باشد، برایمان تولید کند. لذا این روش‌ها ما را تشویق می‌کنند تا آنها را به عنوان فرآیندهایی که به طور مستقیم قابل کنترل نیستند بپذیریم و در عین حال، متعهدانه اقدام‌هایی در جهت ارزش‌هایمان انجام دهیم.

در تمام درمان‌های موج سوم رفتار درمانی، مولفه‌ای مشترک به نام توجه‌آگاهی به چشم می‌خورد. برای این مفهوم تعاریف زیادی آورده شده است. یکی از این تعاریف بیان می‌دارد، توجه‌آگاهی مهارتی است که طی آن ما به توجه خودمان توجه می‌کنیم و از این توجه‌مان به توجه خود، آگاه نیز هستیم. این آگاه بودن، به معنی نوعی آگاهی بدون قضاوت و ارزیابی

است. درواقع، طی آن فرآیندهای روانی ما همانطور که هستند (بدون اینکه تلاشی برای دخل و تصرف در آنها داشته باشیم)، صرفاً مورد توجه قرار می‌گیرند و ما در تلاش هستیم به جای واکنش‌های خودکار به فرآیندهای روانی‌مان، نسبت به آنها آگاهی داشته باشیم و واکنش‌های آگاهانه‌تری از خود نشان دهیم. امروزه ما می‌دانیم که چنین نوع برخوردی با فرآیندهای روانی‌مان، می‌تواند در برخوردهای کارآمدترمان با انواعی از افکار و احساس‌های ناخوشایند، موثر واقع شود. توجه‌آگاهی، ترجمه پارسی‌ای از یک لغت تخصصی به نام Mindfulness است که البته این لغت به نام‌های دیگری مانند ذهن‌آگاهی و به هوشیاری نیز، به پارسی ترجمه شده است. هرچند که تمام این ترجمه‌ها از سوی جامعه علمی مورد پذیرش هستند و تقریباً وقتی نام آنها بر زبان می‌آید، تقریباً همه ما می‌دانیم که درباره چه چیزی صحبت می‌کنیم، اما شاید این کلمه توجه‌آگاهی باشد که بیشتر از هر کلمه دیگری به مفهوم توجه کردن و آگاه بودن از توجه، اشاره کند. لذا همانطور که پیداست، فرآیند توجه‌آگاهی به دنبال آرام سازی ما نیست، بلکه طی آن ما هرآنچه که در حال تجربه آن هستیم را بدون هرگونه دخل و تصرفی تجربه می‌کنیم و تلاش می‌کنیم به شکلی آگاهانه‌تر و غیر تکانه‌ای به فرآیندهای روانی خود، واکنش نشان دهیم.

این کتاب که توسط همکاران روانشناس من نگارش شده است، در تلاش است تا به صورت مقدماتی، برخی از درمان‌های روان‌شناختی را به شما معرفی کند. امروزه برخی از مراجعین و دانشجویان رشته روانشناسی یکی از مشکلاتشان آشنا نبودن با درمان‌های مختلف روان‌شناختی است و این ممکن است باعث سردرگمی آنها در مراجعه به مراکز تخصصی درمانی و انتخاب رویکرد مناسب برای حل مشکلات شان شود. از همین رو خواندن این کتاب را به همه علاقمندان حوزه روانشناسی به ویژه مراجعین و دانشجویان این رشته توصیه می‌کنم. امیدوارم برایتان مفید واقع شود.

## دکتر پیمان دوستی

مولف و مترجم کتاب‌های حوزه پذیرش و تعهد درمانی

## فهرست مطالب

## فصل اول

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۱۹ | ..... ذهن آگاهی                          |
| ۲۲ | ..... درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن     |
| ۲۳ | ..... نظریه آسیب‌شناسی                   |
| ۲۵ | ..... محتوای درمان                       |
| ۲۶ | ..... فرآیند درمان                       |
| ۲۷ | ..... راهبردها و تکنیک‌های درمان         |
| ۳۲ | ..... کارایی درمان                       |
| ۳۴ | ..... مداخلات دربرگیرنده آموزش ذهن آگاهی |
| ۳۵ | ..... رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی       |
| ۳۵ | ..... مقایسه ذهن آگاهی با رویکردهای دیگر |
| ۳۶ | ..... رویکردهای شناختی-رفتاری            |
| ۳۷ | ..... کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی      |

## فصل دوم

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۴۰ | ..... درمان شناختی-رفتاری                        |
| ۴۱ | ..... هدف درمان شناختی-رفتاری                    |
| ۴۱ | ..... ویژگیهای اصلی درمان شناختی-رفتاری          |
| ۴۳ | ..... اصول درمان شناختی-رفتاری                   |
| ۴۴ | ..... انواع درمان شناختی-رفتاری                  |
| ۴۴ | ..... مؤلفه‌های درمان شناختی-رفتاری              |
| ۴۵ | ..... کاربردهای درمان شناختی-رفتاری              |
| ۴۶ | ..... مفاهیم اصلی رویکرد شناختی رفتاری           |
| ۴۶ | ..... افکار اتوماتیک منفی                        |
| ۴۶ | ..... طرح‌واره‌های شناختی                        |
| ۴۷ | ..... قانون بندی‌ها                              |
| ۴۹ | ..... اجزاء مداخله شناختی-رفتاری                 |
| ۴۹ | ..... ۱- جنبه‌های آموزشی                         |
| ۴۹ | ..... ۲- فنون شناختی                             |
| ۴۹ | ..... تکنیک‌های درمان در نظریه شناختی:           |
| ۴۹ | ..... ۱- همسان‌سازی، بازشناسی اساس افکار خودآیند |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| ۲-همسان‌سازی، بازشناسی با افکار خودآیند انطباق ندارند..... | ۵۰ |
| ۳-استفاده از منطق.....                                     | ۵۰ |
| فرایندهای روش‌شناختی.....                                  | ۵۰ |
| الف) آشکار نمودن افکار اتوماتیک منفی.....                  | ۵۰ |
| ج) شناسایی فرضیات ناکارآمد.....                            | ۵۰ |
| د) آزمایش اعتبار فرضیه‌های ناکارآمد (ناسازگار).....        | ۵۱ |
| ۳- فنون رفتاری.....                                        | ۵۱ |
| سنجش در مداخله شناختی-رفتاری.....                          | ۵۱ |
| روش‌های استفاده از فنون سنجش.....                          | ۵۱ |
| ۱- مصاحبه‌ها.....                                          | ۵۱ |
| ۲- بازبینی خود.....                                        | ۵۱ |
| ۳- نمونه‌گیری از فکر.....                                  | ۵۲ |
| ۴- مقیاس‌ها و پرسشنامه‌ها.....                             | ۵۲ |

### فصل سوم

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....                        | ۵۴ |
| نظریه آسیب‌شناسی روانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... | ۵۷ |
| اجتناب از تجارب درونی.....                              | ۶۰ |
| هم‌جوشی (آمیختگی) شناختی.....                           | ۶۰ |
| عدم حضور در زمان حال.....                               | ۶۱ |

### فصل چهارم

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| طرح‌واره درمانی.....                                 | ۷۰ |
| تاریخچه‌ی طرح‌واره.....                              | ۷۴ |
| ویژگی‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.....           | ۷۵ |
| ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها.....                      | ۷۷ |
| پنج نیاز هیجانی اساسی.....                           | ۷۷ |
| تجارب اولیه زندگی.....                               | ۷۷ |
| سرشت هیجانی (یا خلق‌وخوی هیجانی) :.....              | ۷۹ |
| کاربرد مدل زیست‌شناختی در نظریه طرح‌واره درمانی..... | ۷۹ |
| پاسخ‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار.....          | ۸۰ |
| اجتناب از طرح‌واره.....                              | ۸۲ |