

مینی جزوه برای نگاه اجمالی به CBT

قبل از هر چیز به چیزی رو روشن کنیم، همین اول کاری!

اگه در ذهن تو «CBT» فقط با اسم یه نفر خاص معنا پیدا می‌کنه، و بدون اون، فکر می‌کنی اصلاً «CBT» وجود خارجی نداره، خب راستش باید بگم یه جای کارت می‌لنگه! چون یا از اونایی هستی که عاشق «مریدبازی» و «بت‌سازی» ان، یا اون‌قدری درگیر جو تبلیغاتی شدی که دیگه فرق یادگیری با دنباله‌روی کور رو متوجه نمیشی!

آخه یه عده واقعاً فکر می‌کنن فقط یه نفر تو کل ایرانیه که حق داره از موج دوم و سوم درمان‌های شناختی‌رفتاری حرف بزنه!! چرا؟ چون گونی‌گونی کتاب ترجمه کرده و کلی واژه‌ی انگلیسی رو با لهجه‌ای که نه ایرانیه، نه خارجی، توی جلسات و همایشات (بیخشید: همایش‌ها!) تکرار کرده. بعدم شده مراد یه عده که فقط دنبال اینن ببینن ایشون چی می‌گه، نه اینکه خودشون بفهمن و تحلیل کنن.

اگه دنبال پرستش یه شخص خاصی، لطفاً همین الان این جزوه رو ببند، برو عکسشو بیوس و حالشو ببر...

ولی اگہ دنبال اینی کہ خودت بفهمی CBT یعنی چی، اونم بدون دخیل بستن به اسم و رسم کسی، خوش اومدی.

اینجا نه پای «مکتب استاد» وسطه، نه «حلقه به گوشی» افتخاره. اینجا قراره روان‌شناسی یاد بگیریم، نه این که توی مراسم مرشدی شرکت کنیم!

فقط یه نکته‌ی مهم: ما با استاد واقعی هیچ مشکلی نداریم. اتفاقاً دست همچین آدمایی رو می‌بوسیم. اونا که باسوادن، پژوهش کردن، بالینی کار کردن و بدون ادا و اصول، تجربه و دانش شون رو منتقل می‌کنن. مشکل ما با بُت‌سازی و بنده‌سازی؛ با اون

فضایی که به اسم خاص می‌شه اسم رمز به فرقه، و نقد کردن می‌شه حسادت یا گناه کبیره!!

سلام رفقای خوبم، امیدوارم خوب خوب باشید. این بار، این مینی جزوه رو براتون طراحی کردم تا به شناخت



کلی از CBT پیدا کنید. میفروایم ببینیم این CBT چیه که فیلپا (نه همه) به بهانه (!) یاد داشتنش، یه عاااالمه پول

دوره از رقابون می گیرن؛ واقعا بیه و بقدر دست نیافتنی هست که حالا حالاها باید بفارش پول دار و دوره ها

رفت تا بشه چیزی ارزش فهمید!!

۲. فب حاضرید شروع کنیم؟؟

برو که رفتیم....



درمان با رفتاردرمانی شناختی (CBT) چندتا مرحله مهم داره که معمولاً (نه همیشه) به ترتیب پیش میرن، ولی خب بسته به شرایط مراجع، ممکنه یه کم جابه‌جا بشن. اینم توضیح خودمونی و علمی‌ش برای تو نازنینم:

مراحل درمان با CBT:

① ارزیابی اولیه و تشکیل رابطه درمانی

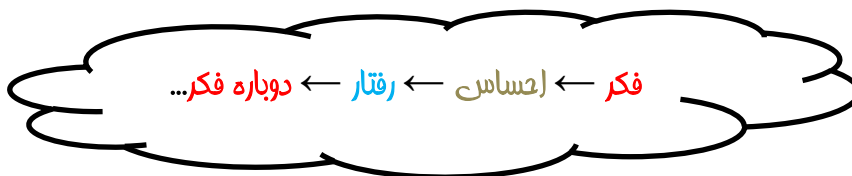
همون اول کار، درمانگر با مراجع صرف می‌زنه تا مشکلو بفهمه، اطلاعات بگیره (مثل سابقه خانوادگی، نشونه‌ها، افکار، و رفتار) و یه فضای امن ایجاد کنه که اعتماد شکل بگیره.

② تعیین اهداف درمانی

بعدش با هم مشخص می‌کنن دقیقاً می‌توان روی چی کار کنن. مثلاً: کاهش اضطراب، ترک وسواس، افزایش اعتمادبه‌نفس، کنترل خشم و... این هدف‌ها باید مشخص، قابل اندازه‌گیری، و واقع‌بینانه باشه.

③ آموزش مدل شناختی رفتاری (Psychoeducation)

حالا مراجع یاد می‌گیره که افکار، احساسات، و رفتاراش چطور به هم ربط دارن:



④ شناسایی حرفای حال خراب کنی که مراجع با خودش میزنه (Automatic Thoughts)

اینجا با کمک تمرین‌هایی مثل ثبت افکار، مراجع یاد می‌گیره گفتگوهای درونی که بدون اراده و انتخاب خود مراجع میان توی ذهنش (مثل: من بی‌عرضه‌ام، همه منو مسخره می‌کنن) رو شناسایی کنه.

⑤ بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring)

و حالا یاد می‌گیره چطوری اون گفتگوهای درونی که بدون اراده و انتخاب میان توی ذهنش رو به پالش بکشه و گفتگوهای درونی منطقی و سازگار و سودمند و متناسب با واقعیت رو جایگزین اونا کنه.

⑥ مداخلات رفتاری

یعنی بهش یاد میدیم چه کارایی بکنه یا نکنه.

مثل چی؟ مثل:

مواجهه تدریجی با موقعیت‌های ترسناک (برای اضطراب و فوبیا)

فعال‌سازی رفتاری (برای افسردگی)

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، حل مسئله، جرأت‌مندی و...

مداخلات رفتاری، یعنی با رفتارشن بازی می‌کنیم تا گفتگوهای درونیش و احساساتش آرام آرام تغییر کنه.

فلاص!!

⑦ تمرین توی دنیای واقعی (Homework)

هر جلسه بهش تمرین می‌دی تا توی زندگی روزمره انجام بده، چون تمرینای بین جلسات خیلی مهم‌ان و اونه اینکه تغییر اتفاق بیفته.

⑧ بررسی پیشرفت و اصلاح درمان

هر چند جلسه یه بار بررسی می‌کنن ببینن اوضاع چطوره، کجاها پیشرفت شده، کجاها همچین تغییری نکرده، چی باید تغییر کنه.

⑨ پیشگیری از عود (Relapse Prevention)

وقتی حال مراجع بهتر شد، یادش می‌دی چطوری از این به بعد اکه یه زره عالش بد شد، دوباره توی حال بد گیر نکنه.

یعنی اینجا تمرکز تو میذاره روی تثبیت مهارت‌هایی که تا اینجا باهاش کار کردی.

⑩ پایان درمان (Termination)

وقتی به هدف رسیدی، کم‌کم فاصله بین جلسات بیشتر می‌شه تا مراجع مستقل‌تر بشه، بعدم درمان تموم می‌شه. ولی همیشه راه بازه برای برگشت دوباره اگه لازم شد.

تا اینجا خیلی سخت و غیرقابل فهم بود بنظرت آیا احیانا؟؟؟؟!

نظرتو بریم سراغ یه مثال واسه این مراحل؟؟؟

اوکی برویم (یعنی بریم!)....

خب بذار یه اختلال جذاب، رایج، و پرمثال رو انتخاب کنیم که هم توی درمانش، تکنیک‌های CBT کامل استفاده می‌شن، هم فهمش آسونه و ایشون کسی نیستن، جز.....

اختلال اضطراب اجتماعی

(Social Anxiety Disorder)

یعنی همون افتلالی که آدم با داشتنش توی جمع‌ها می‌ترسه حرف بزنه، نگران قضاوت بقیه‌ست، دلش می‌خواد زمین دهان باز کنه تا بره توش، وقتی یه نفر نگاهش می‌کنه! بله!

حالا مراحل درمان CBT برای این اختلال، با مثال:

① ارزیابی و رابطه درمانی

مثلا یه مراجع میاد می‌گه:

« نمی‌تونم سر کلاس سوال بپرسم. چون اگه بپرسم، همه فکر می‌کنن من خنگم.»

ما شروع می‌کنیم بررسی اینکه از کی این‌طوری شده، کجاها تشدید می‌شه، چه گفتگوهای درونی با خودش می‌کنه توی اون لحظه‌های سخت و جان فرسا (بله، واسه این بنده خدا همین‌طوره!). چه واکنش‌های بدنی پیدا می‌کنه، و...

② تعیین اهداف

یعنی مشخص می‌کنیم که به چه نقطه ای قراره مراجع رو برسونیم در نهایت.

مثلا که بتونه:

توی جمع نظرش رو بگه – کلاس آنلاین شرکت کنه و صحبت کنه – توی جلسه کاری حرف بزنه – اعتماد به نفسش بره بالا

③ آموزش مدل شناختی-رفتاری

براش توضیح می‌دیم که وقتی می‌خواد حرف بزنه، یه فکری میاد تو ذهنش (مثال «منو مسخره می‌کنن»)، باعث می‌شه مضطرب شه (احساس)، بعد هم از موقعیت فرار کنه (رفتار).

④ شناسایی گفتگوهای درونی خودمختار

ازش می‌فروایم. یه فرم پر کنه مثلاً بعد از هر موقعیت استرس‌زا، بنویسه:

چه اتفاقی افتاد؟ - چه فکری اومد توی ذهنش؟ - چه احساسی داشت؟ - و نهایتاً چه کاری کرد؟

مثلاً می‌نویسه:

«استاد پرسید کسی سوال داره؟ من دو جا رو متوجه نشده بودم و دلم می‌خواست بپرسم. اما فک کردم اگه چیزی بگم همه فکر می‌کنن خیلی فنکم. احساس کردم قلبم داره از سینه‌م درمیا. هیچی نگفتم.»

⑤ بازسازی شناختی

اینجا باهاش کار می‌کنیم تا این گفتگوهای درونی که یهو توی ذهنش استارت می‌خورن رو به پالش بکشه. مثلاً همچنین چیزایی رو ازش می‌پرسیم:

«از کجا می‌دونی بقیه مسافرت می‌کنن؟»

«تا حالا کسی واقعا بهت گفته فنکی؟»

«ممکنه بقیه هم مثل همین سوالا تو داشته باشن؟»

«واقع بینانه‌ترش چیه؟»

و نهایتاً کار به جایی میرسه که یه گفتگوی درونی منصفانه رو جایگزین اون گفتگوی بی رحمانه حال غراب کن که بی اجازه توی سرش میان میکنه و از این بابت تقریباً مشکلی نداره که هیچ، کلی هم خوشش میاد و بهمون میگه "بابا تو دیگه کی هستی؟!!!"

مثلاً این گفتگوی درونی جایگزین رو که منطقی و منصفانه هست، آگاهانه انتخاب میکنه و جای اون قبلیه که ناآگاهانه و اعصاب فردکن بود میذاره:

فکر جایگزین: «ممکنه این سوالای من، سوال بعضی بچه‌ها هم باشه ولی اونا هم چون فکر میکنن ضایع میشن چیزی نمی‌پرسن. تازه، اگه من بلد می‌بودم الان اینجا ننشسته بودم؛ اینجا نشستم تا گوش کنم، بپرسم، دوباره گوش کنم، و... تا یاد بگیرم.»

⑥ تکنیک‌های رفتاری

زیادن، مثل مواجهه تدریجی، ریلکسیشن، تنفس دیافراگمی، و ...

مثلا براش مواجهه تدریجی انجام می‌دیم (از آسون به سخت):

۱. تمرین سلام کردن به آدمای غریبه

۲. سوال پرسیدن از فروشنده

۳. حرف زدن تو جمع کوچیک

۴. پرسیدن سوال توی کلاس

۵. ارائه دادن یه مطلب

و در کنار تکنیک رفتاری مواجهه تدریجی، تمرینای ریلکسیشن، تنفس دیافراگمی، و آموزش مهارت جرأت‌مندی رو هم مثلا باهاش کار می‌کنیم.

⑦ تمرینات خونه (Homework)

براش تمرین می‌ذاریم:

هفته‌ای دوبار سلام کردن به غریبه‌ها

نوشتن افکار خودکار و بازسازی‌شون

ضبط صداش و گوش دادن بهش (برای کاهش حساسیت)

⑧ بررسی پیشرفت

هفته به هفته بررسی می‌کنیم بینیم تونسته تمرینا رو انجام بده یا نه. اگه تونسته، بررسی می‌کنیم دلیلش چیه و

با کمک خودش، یه فکری براش می‌کنیم.

⑨ پیشگیری از عود

بهش آموزش می‌دیم اگه دوباره اضطراب برگشت، بطور با افکارش کنار بیاد، تمریناشو ادامه بده و اگه لازم شد کمک بخواد.

⑩ پایان درمان

اینجا میشه غول مرحله آخر...!

وقتی تونست توی جمع راحت‌تر باشه، مستقل‌تر عمل کنه، تعداد جلسات رو کم می‌کنیم، آماده‌ش می‌کنیم برای خدایاقلی. ولی بهش می‌گیم همیشه می‌تونه برگرده اگه مشکلی پیش اومد.

تا اینجا با اقتاد؟؟

ایول بهت و مرسی که باهامی.

خیلی فب، حالا فرض می‌گیریم یه گل پسری به اسم علی ۱۱ ساله دانشجو اومده پیشمون (چه پسری، چه پسری!!) و می‌خوایم با پیزایی که یاد گرفتیم باهاش کار کنیم.

تا شما ادامه رو بخونید من برم یه چای بریزم و برگردم...!

① ارزیابی و رابطه درمانی

علی جان فوش اومدی. بگو ببینم چی شده که تصمیم گرفتی بیای پیش من؟



راستش خیلی وقتاً توی جمع استرس می‌گیرم. مثلاً تو دانشگاه وقتی استاد می‌پرسه کسی سوالی داره،



اصلاً روم نمی‌شه حرف بزنم. دلم می‌خواد قایم شم!

خب چه فکرایه اون لحظه میاد تو ذهنت؟



می‌گم نکنه سوالم مسخره باشه، بقیه بفندن. یا فکر کنن فنگم.



کاملاً قابل درکه. توی جلسات بعدی یه کم بیشتر بررسی می‌کنیم که این فکر و حس از کجا میاد و



چی پشتشه.

② تعیین اهداف درمانی

خب علی، دوست داری بعد از این جلسات به چه توانایی برسی؟



مثلاً بتونم تو کلاس سوال بپرسم، ارائه بدم، یا حتی تو جمع دوستانم راحت حرف بزنم.



عالیه، پس یکی از هدف‌هامون می‌تونه همین باشه که استرست موقع صحبت تو جمع کمتر شه، و



بتونی با اعتماد به نفس رفتار کنی.

③ آموزش مدل شناختی-رفتاری

علی موضوعی که می‌خوانم باهاش در موردش صحبت کنم اینه که افکار، احساسات، و رفتار به هم وصلن.



یعنی چی دقیقاً؟



مثلاً وقتی توی کلاس می‌خوانی سوال پرسه، یه فکر میاد: «الان همه منو مسخره می‌کنن».



آره دقیقاً.



بعد، اون فکر باعث می‌شه دلشوره بگیری، دل آشوبه پیدا کنی، قلبت تند تند بزنه، دستات بلرزه. و در



نهایت چی کار می‌کنی؟

هیچی نمی‌پرسم و ساکت می‌شینم.



خب این رفتار باعث می‌شه اون فکر، بیشتر تقویت شه. ما این چرخه رو می‌خوانیم بشکنیم.



④ شناسایی گفتگوهای درونی خودمختار و حال خراب کن (افکار خودکار منفی)

این فرم رو نگاه کن، بهش می‌گیم «فرم ثبت افکار». هر موقع حس بدی پیدا کردی، بنویس اون لحظه



چه فکری از سرت رد شد.

مثلاً اگه امروز رفتیم کلاس و خواستیم حرف بزنم....





آره، بنویس چه اتفاقی افتاد، چه فکری کردی، چه حسی داشتی و نهایتاً چه کار کردی؟؟

جلسه بعد...



دیروز سر کلاس آمار یه سوال داشتم ولی نپرسیدم. و بعدش توی برگه ای که بهم دادید نوشتم که

"فک کردم" الان همه فکر می‌کنن من بی‌سوادم"، بعدش خیلی استرس گرفتم، و نتیجه این شد که ساکت

موندم.



عالی نوشتی. حالا وقتشه این فکر رو بررسی کنیم...

⑤ بازسازی شناختی



عالی، به نظرت این فکری که کردی، چقدر واقعی بود؟ یعنی از کجا مطمئنی که بقیه اینطوری فک

می‌کنن؟



خب، در واقع نمی‌دونم... شاید اینطوری فکر نکنن.



آیا تا حالا کسی واقعا گفته که سوالایی که می‌پرسی مسخره‌ست؟

نه، راستش نه.



خب پس فکر منطقی تر چی می تونه باشه؟



شاید سوال پرسیدن چیز بدی نیست. شاید بقیه هم سوال داشتن ولی نپرسیدن.



آفرین! این دقیقاً کاریه که بهش می گیم **بازسازی شناختی**.



⑥ مداخلات رفتاری (مثل مواجهه)

علی، این هفته یه پالش کوچیک داریم. حاضری؟



چه پالشی؟



فقط برو کتابفونه و از کتابدار یه سوال ساده بپرس. مثلاً بپرس فلان کتاب کجاست؟



لوووووو... یه کم سفته ولی باشه، امتحان می کنم.



بعدش بیا تعریف کن چی شد. قراره کم کم بریم سمت موقعیت های سخت تر، مثلاً حرف زدن توی جمع

کوچیک.



⑦ تمرین‌های خونه یا همون تمرینات خارج از جلسات درمانی (رفتن توی رینگ واقعی!!)

ایتم تمرین این هفته‌ات:



۱. سلام کنی به دو نفر توی دانشگاه

۲. یه سوال از استاد بپرسی (حتی شده آخر کلاس، خصوصی)

۳. یه فرم ثبت افکار پر کنی

باشه، یادداشت می‌کنم، بقیه رو هم انجام می‌دم.



⑧ بررسی پیشرفت

(هفته بعد): یه سوال از استاد آمار پرسیدم، خیلی خوب بود، کسی از بچه‌ها یا خود استاد، نگاه و رفتار



معنادار یا ناراحت کننده ای نسبت به من نداشتن که هیچ، حتی بچه‌ها هم توضیحات استاد به سوال منو واسه

خودشون یادداشت کردن،

عالم!!!!!! دیدی پقدر از اون چیزی که فکر می‌کردی راحت تر بود؟



آره، حس می‌کنم یه کم اعتماد به نفسم بیشتر شده.



⑨ پیشگیری از عود

علی حالا که خیلی بهتر شدی، وقتشه یاد بگیری اگه یه روز دوباره اون افکار برگشتن، چیکار کنی.



اوههههههه... مثلاً فرم ثبت افکارو پر کنم؟



دقیقاً. یا اگه دیدی از موقعیتا داری فرار می‌کنی، یادت باشه این یه سیگنالیه که دوباره باید تمرینات رو



شروع کنی.

⑩ پایان درمان

خب علی، به نظرم الان توی جمع خیلی راحت‌تری، درسته؟



خیلی فرق کردم با اون روز اول.



جلساتمون رو کم‌کم کمتر می‌کنیم. ولی اگه یه روز حس کردی دوباره برگشتی عقب، همیشه می‌تونی



بیای پیشم.

مرسی ، واقعا خیلی کمکم کردین.



خب... رسیدیم به آخر ماجرا؟؟؟
نه عزیز دل، این تازه سرِ ماجراست!

اگه تا این‌جای این مینی جزوه رو خوندی، یعنی یا خیلی بیکاری (!)، یا واقعاً دنبال فهمیدنی...
و من دوست دارم باور کنم که دومی‌ای.
یعنی دنبال اون فهم واقعی‌ای هستی که اول جزوه ارزش صرف زدیم؛ نه دنبال بت‌سازی، نه
دنبال عکس کسی رو بوسیدن! یعنی خواستی خودت فکر کنی، خودت یاد بگیری، و از دل ماجرا
سر دربیاری.

یه چیزی رو باس بگم...
ما توی این مینی جزوه دنبال ناشیبه نبودیم.
ما نه اومدیم کسی رو بکوبیم، نه مثل بعضیا مدعی شدیم نسخه اصلی این مکتب فقط دست
ماست!
فقط گفتیم: «بذار بدون تعصب، بدون بت‌سازی، بدون خود کم بینی، بدون پیش فرض، بیایم
یه نیم نگاه به CBT بندازیم.»

حقیقت اینه که هیچ دوره‌ای، هیچ آدمی، و هیچ مکتبی قرار نیست جای فکر کردن خودت رو بگیره.
می‌تونی از هر کسی یاد بگیری، حتی از همونا که باهاشون هم‌نظر نیستی.
ولی مهم اینه که «انتخاب کنی» نه اینکه «تقلید کنی».

من این مینی جزوه رو نوشتم که شروع به راه باشه، نه پایان ماجرا.

اگه به چیزایی رو فهمیدی، عالیه! اما اگه هنوزم سوال داری، **عالی تره!** چون دقیقاً همین جاست که رشد شروع می شه.

نمی خوای مثل بقیه باشی؟ نمی خوای فقط دنباله رو باشی و از استاد فلانی نقل قول کنی؟
خب پاشو...

برو یاد بگیر، تجربه کن، اشتباه کن، درستش کن، و مهم تر از همه: **خودت باش.**

چیزی که روان شناسی رو زنده نگه می داره، همین نگاه انتقادی و همین عطش یادگیریه؛ نه پیروی کورکورانه و بزرگ کردن دیگران، و نه دنباله روی از اسم ها و رسم ها. هیچ روان درمانی مقدس نیست، **هیچ مدرس و مترجمی هم پیامبر روان شناسی نیست!** علم زنده ست چون قابل نقده، چون همیشه جای رشد داره.

اگه این حرفا برات آشناست، بدون که تو یکی از ماهایی! از اونایی که دلشون برای یاد گرفتن می تپه، نه برای تعظیم کردن.
ما خیلی ایم... فقط به کم پراکنده ایم هنوز.

مرسی که فوندی. مرسی که شک کردی. مرسی که خواستی بفهمی.

این پایان نیست، تازه شروعشه...