

## سلامت

## رفتار درمانی شناختی (CBT)

## چیست؟

**بخش اجتماعی**– رفتار درمانی شناختی (COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY) که در ایران با نام درمان شناختی رفتاری هم شناخته می‌شود، یکی از بزرگ‌ترین دست‌آورد‌های علم روان‌شناسی در نیم قرن گذشته‌است. این روش درمانی چنان مؤثر بوده است که برای توصیف آن از عبارت «انقلاب شناختی» استفاده می‌شود. این نظریه اثربخش‌ترین روش در درمان اختلالات اضطراب و افسردگی است. هم‌چنین در درمان و کاهش علائم بیماری‌های حاد روانی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی تأثیر بسیاری دارد. مبانی فلسفی و علمی درمان شناختی رفتاری چنان قدرتمند هستند که باعث می‌شوند این نظریه در میان روش‌های مختلف روان‌شناسی بیشتر از همه پیشرفت کند. حجم و تعداد پژوهش‌ها و آزمایش‌های بالینی و علمی در زمینه رفتار درمانی شناختی به حدی زیاد است که تنها در مؤسسه بهداشت ملی ایالات متحده آمریکا در طول ده سال گذشته بیش از ده‌هزار تحقیق و آزمایش در زمینه رفتار درمانی شناختی به ثبت رسیده‌است.

درمان شناختی رفتاری یا به اختصار سی.بی.تی (CBT)، یک روش روان‌درمانی کوتاه‌مدت است که روان‌درمانگران از آن برای آموزش افراد استفاده می‌کنند و احساسات و رفتارهای آنها را از طریق تغییر الگوهای فکری و باورهای‌شان، تغییر می‌دهند. در حقیقت اساس رفتار درمانی شناختی این است که نوع تفکر و الگوهای فکری و شناخت ما، از محیط اطراف و خودمان و البته تفسیر شخصی ما از اتفاقات زندگی، باعث بروز رفتارها و احساسات ما می‌شود و به طور کلی ما هرطور که فکر کنیم، همان‌طور هم احساس می‌کنیم و رفتارهای ما متناسب با همان افکار و احساسات شکل می‌گیرند. منظور از رفتار درمانی شناختی تنها یک گونه‌ی خاص از روان‌درمانی نیست، بلکه رفتار درمانی شناختی به علت گستردگی جنبه‌ی علمی و نظری‌اش، شامل الگوهای بسیار متنوع روان‌درمانی می‌شود. نظریه‌های شناخت‌درمانی (COGNITIVE THERAPY)، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی (REBT)، شناخت‌درمانی مبتنی منظور از رفتار درمانی شناختی تنها یک گونه‌ی خاص از روان‌درمانی نیست، بلکه رفتار درمانی شناختی به علت گستردگی جنبه‌ی علمی و نظری‌اش، شامل الگوهای بسیار متنوع روان‌درمانی می‌شود. نظریه‌های شناخت‌درمانی (COGNITIVE THERAPY)، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی (REBT)، شناخت‌درمانی مبتنی منظور از رفتار درمانی شناختی تنها یک گونه‌ی خاص از روان‌درمانی نیست، بلکه رفتار درمانی شناختی به علت گستردگی جنبه‌ی علمی و نظری‌اش، شامل الگوهای بسیار متنوع روان‌درمانی می‌شود. نظریه‌های شناخت‌درمانی (COGNITIVE THERAPY)، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی (REBT)، شناخت‌درمانی مبتنی منظور از رفتار درمانی شناختی تنها یک گونه‌ی خاص از روان‌درمانی نیست، بلکه رفتار درمانی شناختی به علت گستردگی جنبه‌ی علمی و نظری‌اش، شامل الگوهای بسیار متنوع روان‌درمانی می‌شود. نظریه‌های شناخت‌درمانی (COGNITIVE THERAPY)، رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)، درمان چندوجهی (MMT) و بسیاری از نظریات دیگر زیرمجموعه‌ی رفتار درمانی شناختی محسوب می‌شوند که همگی دارای سابقه‌ی تجربی بالینی بسیار قدرتمندی هستند.

هدف اصلی رفتار درمانی شناختی این است که با تغییر و اصلاح شیوه‌ی تفکر و رفتار، احساسات فرد را تغییر دهد. رفتار درمانی شناختی می‌تواند به مردم برای حل مشکلات پزشکی، اجتماعی، شغلی و عاطفی‌شان کمک کند. بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف شیوه‌های قدیمی روان‌درمانی، ربط دادن اتفاقات دوران کودکی با مشکلات حال حاضر افراد بود، ولی در رفتار درمانی شناختی به «اینجا و اکنون» می‌پردازیم. در حقیقت رفتار درمانی شناختی با بهره‌گیری از تحقیقات و پژوهش‌های مختلف علمی نشان داد که بیشتر مشکلات روانی و اختلالات احساسی به خاطر باورها و طرز فکر کنونی افراد به وجود می‌آیند. پرورش مهارت‌های خاصی مانند شناسایی افکار غیرواقعی، اصلاح باورهای غیرمنطقی و مدیریت روابط عمومی می‌تواند باعث افزایش احساس رضایت در افراد مختلف شود.

فرد ممکن است به هر اتفاقی بیش از حد واکنش نشان دهد و عصبانی بشود و احساس ناراحتی شدید بکند. چنین احساساتی به خاطر نتیجه‌گیری‌های معیوب و غیرواقعی به وجود می‌آیند. در حقیقت افکار خودکار غیرمنطقی باعث چنین برداشت‌های غیرواقعی می‌شوند. این تفکر غیرواقعی و غیرمنطقی باعث به وجود آمدن یک چرخه معیوب در زندگی فرد می‌شوند. در حقیقت افراد بر اساس برداشت‌های غیرواقعی خود از اتفاقات روزمره و حتی اتفاقات ناخوش‌آیند، از نظر احساسی و هیجانی صدمه می‌بینند و چنین آسیبی از نظر احساسی باعث شکل‌گیری رفتارهای مخرب می‌شود. با توقف این افکار غیرواقعی و تبدیل آن‌ها به افکار منطقی و مبتنی بر واقعیت، چنین چرخه‌ی معیوبی به طور کامل از بین می‌رود. به طور مثال، فردی که دچار هراس از دندان‌پزشکی است، به شدت از رفتن به دندان‌پزشکی می‌ترسد چرا که فکر می‌کند هر بخش از روند درمان در دندان‌پزشکی بسیار دردآور است و حتی ممکن است باعث مرگ شود، چنین ترسی ممکن است به خاطر یک تجربه ناخوش‌آیند در دوران کودکی فرد شکل گرفته باشد. فردی که دچار هراس از دندان‌پزشکی است ممکن است دچار بی‌خوابی و اضطراب‌های شدید باشد و حتی به خاطر ترس از دندان‌پزشکی سلامت دندان و لثه‌های خود را کاملاً از دست بدهد. در این مثال تفکر غیرمنطقی فرد این‌گونه است: چون من یک بار در مطب دندان‌پزشکی درد کشیده‌ام، پس هر بار و به هر دلیلی که به دندان‌پزشکی مراجعه کنم درد خواهم کشید. یک روان‌درمانگر شناختی-رفتاری می‌تواند با شناسایی و حذف این تفکر غیرواقعی و یافتن روشی برای غلبه بر این ترس، به فرد مبتلا به هراس از دندان‌پزشکی کمک کند.

همان‌طور که اشاره شد، رفتار درمانی شناختی یک روش رون‌درمانی کوتاه‌مدت و مؤثر است که روند درمان در آن بین یک تا بیست جلسه طول می‌کشد. رفتار درمانی شناختی به طور تخصصی برای بهبود وضعیت احساسی و حل مشکلات هیجانی و رفتاری بیمار و هم‌چنین جلوگیری از بازگشت مجدد این مشکلات طراحی شده است. در طول دوره‌ی درمان، مشاور و مراجعه‌کننده در مورد روش‌های مورد استفاده و اهدافی که در جلسات درمان باید به آنها برسند بحث می‌کنند و به نتیجه می‌رسند. در حقیقت بیمار باید برای اثربخشی درمان شناختی رفتاری، تمریناتی انجام دهد. رفتار درمانی شناختی در حقیقت روشی برای کشف این واقعیت اساسی‌است که حوادث، رویدادها و مشکلات نیستند که باعث ایجاد اختلالات احساسی و ناراحتی‌های متعدد ما می‌شوند بلکه معنایی که ما به این رویدادها و مشکلات بار می‌کنیم چنین احساساتی را در ما به وجود می‌آورد. تحریف واقعیت و افکار غیرمنطقی منجر به رفتارهای مشکل‌ساز و اختلال در عملکرد ما می‌شوند. شناخت افکار معیوب، اصلاح باورهای ناکارآمد و افزایش کیفیت روابط عمومی می‌تواند بسیاری از بیماری‌های شایع روانی را مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات هراس درمان کند.

در چند سال گذشته تحقیقات و پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که رفتار درمانی شناختی در درمان کم‌مردد و دردهای مختلف عصبی به نحو چشمگیر مؤثر بوده است. برای نمونه یک مطالعه نشان داد که رفتار درمانی شناختی در کنترل علائم بیماری در بانوان مبتلا به سرطان پستان و یائسگی مؤثر بوده است. در این آزمایش که از ۴۲۲ زن به طور تصادفی به عمل آمد، مشخص شد ورزش در کنار رفتار درمانی شناختی در کنترل علائم بیماری تأثیر دارد. آزمایش‌ها نشان دادند که بعد از ۶ تا ۱۲ هفته علائم مربوط به یائسگی از جمله گرگرفتگی و تعرق شبانه به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و حتی عملکرد غدد درون‌ریز متعادل‌تر و عملکرد فیزیکی بانوان بهتر شده است.

در پایان باید گفت که با ظهور درمان شناختی رفتاری، روان‌شناسان به بهبود وضعیت بهداشت روانی بسیار خوش‌بین‌تر شده‌اند. رفتار درمانی شناختی در کشور ما هم رشد قابل توجهی کرده است و در آینده نه چندان دور شاهد تأثیرات مثبت آن خواهیم بود.

**بخش اجتماعی**– زنی که با راه اندازی یک تشکیلات سازمان یافته و برگزاری جلسات صدها نفری خانگی در مشهد، اعتقادات مذهبی مردم را دستاویزی برای کلاهبرداری های میلیاردری شبکه ای قرار داده بود با صدور دستورات ویژه قضایی به چنگ عدالت افتاد.

به گزارش خراسان، به دنبال تاکیدات رئیس کل دادگستری خراسان رضوی برای هوشیاری عوامل اطلاعاتی و انتظامی در برابر حلقه های اعتقادی انحرافی و مبارزه قاطع با خرافه گرایی و سوءاستفاده های گوناگون از عقاید مذهبی، فعالیت های گسترده اطلاعاتی ضابطان قضایی و به ویژه سربازان گمنام امام زمان(عج) در اداره کل اطلاعات خراسان رضوی برای ریشه یابی و شناسایی باندهای پیدا و پنهان در دستور کار قرار گرفت. این فعالیت ها و رصدهای اطلاعاتی با راهنمایی‌ها و صدور دستورات محرمانه ای از سوی قاضی محمدحسین رودری (دادستان مرکز خراسان رضوی) اهمیت ویژه ای یافت به گونه ای که شهروندان نیز به یاری دستگاه های اطلاعاتی آمدند و تلاش شبانه روزی برای ریشه سوزی عوامل فریب و سوءاستفاده کنندگان از اعتقادات مذهبی و دینی رنگ و بوی مردمی پیدا کرد. بنابر این گزارش، در اثنا فعالیت‌های اطلاعاتی ضابطان قضایی در گوشه و کنار شهر، ناگهان سربازان گمنام امام زمان(عج) در اداره کل اطلاعات خراسان رضوی به اخباری دست یافتند

که نشان می داد زنی میان سال با همدستی اطرافیانش و راه اندازی یک شبکه سازمان یافته به بهانه برگزاری جلسات خانگی، به سوءاستفاده از عقاید دینی می پردازد به گونه‌ای که افراد زیادی را در سراسر کشور فریب داده است. با به دست آمدن این اطلاعات، بررسی های غیرمحموس آغاز و مشخص شد که این زن با ترغند ادعای ارتباط با ائمه اطهار(ع) و مکاشفات و رویاها، به سر کیسه کردن مردم می‌پردازد و پول های میلیاردری به دست می‌آورد.

این گزارش حاکی است، همزمان با تحقیقات غیرمحموس و تایید درستی اطلاعات، بلافاصله سربازان گمنام امام زمان(عج) مراتب را به معاون بانجربه دادستان مرکز خراسان رضوی اطلاع دادند. این گونه بود که با دستورات خاص قاضی سیدجواد حسینی مجرای کلاهبرداری های میلیاردری شبکه ای

## {اجتماعی}

## طی الارض یک زن تا زندان!

زن مذکور وارد مرحله جدیدی شد. قاضی حسینی که بنا به تجربه قضایی خود، از خطرات ترویج افکار انحرافی و ادعاهای بی پایه و اساس ارتباط با امامان معصوم برای فریبکاری و ثروت اندوزی کاملاً آگاه بود، بی درنگ دستور



دستگیری عاملان سوءاستفاده از اعتقادات مذهبی مردم را صادر کرد و بدین ترتیب نیروهای عملیاتی اداره کل اطلاعات خراسان رضوی در اقدامی ضربتی و هماهنگ، چهار تن از عوامل اصلی این باند را به دام انداختند و تحویل مراجع قضایی دادند. به گزارش خراسان، با توجه به اهمیت و حساسیت موضوع، این پرونده با دستور سرپرست مجتمع قضایی ناحیه ۲ مشهد به شعبه ۲۰۴ دادرسرای عمومی و انقلاب ارجاع شد و توسط قاضی دکترحسن زرقانی مورد رسیدگی دقیق قرار گرفت. مقام قضایی که خطوط اوراق این پرونده حساس را زیر ذره بین عدالت قرار داده بود قرار بازدیدت موقت چهار تن از متهمان دستگیر شده را صادر کرد و دستور به ریشه یابی اعضای مرتبط دیگر این باند داد چرا که محتویات پرونده و گزارش های موجود، حکایت از فعالیت

های گسترده و فریبکارانه زن میان سال و همدستانش در نقاط دیگر کشور داشت. این گزارش حاکی است، معاون دادستان مرکز خراسان رضوی روز گذشته با تایید دستگیری مروجان افکار انحرافی برای زراندوزی با سوءاستفاده از عقاید مذهبی در گفت وگویی به خراسان گفت: سرکرده این متهمان که زنی حدود ۵۰ ساله به نام «هرا-ق» است با ادعاهای حيله گرانه، بسیاری از افراد را فریب داده و مبالغ هنگفتی را کلاهبرداری کرده است. قاضی سیدجواد حسینی افزود: ترغندهای فریبکارانه این زن با توجه به اظهارات شاکیان، تا آن جا پیش رفته بود که داماد خود را فرمانده

سیاه امام زمان(عج) در زمان ظهور آن حضرت معرفی می کرد او نه تنها ادعای ارتباط با امام زمان(عج) و اولیاء... را داشت بلکه حتی مدعی طی الارض بود. این مقام ارشد قضایی تصریح کرد: او چنان افکار و عقاید خطرناک خود را در میان افراد به اصطلاح مردبش گسترش داده بود که حتی یک زن شهروند، منزل بزرگی را در خیابان ابوذر غفاری منطقه احمدآباد مشهد، وقف سرکرده این باند کرده بود. قاضی حسینی همچنین به بخشی دیگر از تحقیقات صورت گرفته در پرونده اشاره کرد و گفت: بررسی ها نشان می دهد در یک مورد نیز مردی مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان برای مصارف امور خیریه به سرکرده باند داده و آن زن نیز این مبلغ را برای خرید منزل فرزندش صرف کرده است. سرپرست مجتمع قضایی دادرسرای عمومی وانقلاب ناحیه ۲ مشهد خاطر‌نشان کرد: متهمان تعداد زیادی از شهروندان

را سرکیسه کرده اند و مقادیر زیادی طلا و مبالغ نقدی از آنان گرفته اند. معاون دادستان مشهد با بیان این که قاضی شعبه ۲۰۴ دادرسرای عمومی و انقلاب، هم اکنون اتهاماتی از قبیل مشارکت در کلاهبرداری های شبکه ای، توهین به مقدسات، تبانی و اجتماع علیه اعراض و اموال مردم را به چهار عضو دستگیر شده این پرونده تفهیم کرده است، افزود: با توجه به گستردگی فعالیت های متهمان، تحقیقات همچنان ادامه دارد و شهروندانی که فریب ادعاهای این زن (متهمه) را خورده و اموال خود را از دست داده‌اند به شعبه ۲۰۴ دادرسرای عمومی و انقلاب واقع در خیابان کوهسنگی مشهد مراجعه کنند و یقین بدانند که هویت و اسامی آنان به صورت محرمانه در پرونده باقی می ماند.

## عاقبت تلخ شرکت در جشن تولد برای دختر جوان

پشیمانی به جرم خود اعتراف کرد. وی گفت: آن شب همراه فرهاد و دو نفر از دوستانم در جشن تولد آریتا شرکت کرده بودیم که نامزد شیما به خانه آریتا آمد و با فرهاد درگیر شد و نامزدش و یکی از دوستان او را از آنجا برد. فرهاد خیلی ناراحت شده بود که تصمیم گرفت پژمان را تنبیه کند که ما هم همراه او شدیم. پس از درگیری من حال خوشی نداشتم و با میله آهنی که در دست داشتم به شیشه عقب و در عقب خودرو ضربه زدم و قصد داشتم شیشه‌ها را بشکنم که به صورت اتفاقی یکی از ضربه‌ها به چشم شیما برخورد و او را کور کرد.پس از حادثه از آنجا فرار کردم تا اینکه متوجه شدم شیما کور شده‌است و به همین خاطر خیلی ترسیدم و برای اینکه دستگیر نشوم همیشه مخفیگاهم را تغییر می‌دادم.وی ادامه داد: در این مدت عذاب وجدان رهایم نمی‌کرد و در نهایت تصمیم گرفتم خودم را به پلیس معرفی کنم و الان هم خیلی پشیمان هستم. متهم در ادامه برای تحقیقات بیشتر به دستور قاضی احسان زمانی در اختیار کارآگاهان اداره‌دهم پلیس آگاهی قرار گرفت.



خودش را در یکی از کلاترئی‌ها به پلیس معرفی کرده است. متهم صبح دیروز پس از انتقال به دادرسرای امور جنایی تهران با اظهار

## درخواست قصاص چشم

وی در توضیح ماجرا گفت: چهاردهم آذرماه تولد دوستم آریتا بود. آریتا از یک روز قبل با من و یکی از دوستان مشترکمان به نام ثریا تماس گرفت و برای جشن تولدش ما را دعوت کرد. شب حادثه من و ثریا کادویی خریدیم و راهی خانه آریتا در منطقه یافت‌آباد شدیم. در حالی که در خانه آریتا مشغول جشن بودیم، پسر مورد علاقه آریتا به نام فرهاد همراه سه نفر از دوستانش به خانه آریتا آمدند که متوجه شدیم آریتا، فرهاد و دوستانش را هم برای جشن تولدش دعوت کرده است.

من ناراحت شدم و تصمیم گرفتم مهمانی را ترک کنم، اما آریتا خیلی اصرار کرد که برای شام بمانم و گفت اگر بروم از دست من ناراحت می‌شود. به هرحال با اصرار آریتا، من و ثریا ماندیم تا اینکه دقایقی بعد نامزدم پژمان با تلفن همراهم تماس گرفت و سؤال کرد که کجا هستیم. به او گفتم که جشن تولد آریتا هستیم و در همان لحظه که با هم حرف می‌زدیم، پژمان صدای فرهاد و دوستانش را از پشت گوشی شنید که به نامزدم گفتم آریتا پسر مورد علاقه‌اش را برای جشن تولدش دعوت کرده و ما هم در جریان نبودیم. پس از این پژمان با من شروع به مشاجره لفظی کرد و گفت چرا در جشنی که چند مرد غریبه حضور دارند شرکت کرده‌ام. هر چقدر تلاش کردم او را قانع کنم فایده‌ای نداشت تا اینکه فرهاد گوشی را از من گرفت و با نامزدم دعوا کرد و گفت چرا جشن تولد دختر مورد علاقه‌اش را خراب می‌کند و بعد از نامزدم خواست هر چه زودتر دنبال من بیاید و مرا از آنجا ببرد.

نیم ساعتی از ماجرا نگذشته بود که پژمان برای بردن ما به در خانه آریتا آمد. وقتی سوار خودروی پژوی نامزدم شدیم، فرهاد از خانه بیرون آمد و با پژمان مشاجره لفظی کرد و بعد هم پژمان سوار خودرواش شد و از آنجا دور شدیم. وی ادامه داد: هنوز مسافت زیادی را طی نکرده بودیم که فرهاد همراه سه دوستش راه خودروی ما را سد کردند و با پژمان درگیر شدند. آن‌ها با میله‌های آهنی پژمان را کتک زدند و بعد هم با همان میله آهنی شروع به تخریب خودروی پژمان کردند که من از ترس به صندلی عقب پیش دوستم ثریا رفتم. دقایقی بعد یکی از آن‌ها با میله آهنی به سراغ ما آمد و ابتدا شیشه‌های عقب خودرو را شکست و بعد هم با میله آهنی ضربه‌ای به چشم راستم زد که کور شدم و الان هم درخواست قصاص چشم در مقابل چشم دارم.

## دستگیری متهمان

با طرح این شکایت پرونده به دستور قاضی احسان زمانی، بازپرس شعبه ششم دادرسرای امور جنایی تهران برای رسیدگی در اختیار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت. همزمان با ادامه تحقیقات مأموران پلیس شدند سه نفر از عاملان درگیری را به نام‌های فرهاد، شاهرخ و مسعود دستگیر کنند. هر سه متهم در بازجویی‌ها به درگیری اعتراف کردند، اما مدعی شدند که عامل کوری دختر جوان یکی از دوستانشان به نام ایمان است. فرهاد گفت: آن شب ما همه درگیر شدیم و میله آهنی در اختیار ایمان بود که به چشم دختر جوان ضربه زد.

بدین ترتیب مأموران پلیس به خانه ایمان رفتند که متوجه شدند وی پس از حادثه به مکان نامعلومی گریخته است. در حالی که تحقیقات برای دستگیری ایمان ادامه داشت و شش‌ماه از حادثه گذشته بود، عصر روز یکشنبه ۱۲ اردیبهشت‌ماه به کارآگاهان پلیس آگاهی خبر رسید ایمان

## آگهی دعوت به همکاری

سال بیست و چهارم / شماره ۵۴۶۶

سال بیست و چهارم / شماره ۵۴۶۶

سال بیست و چهارم / شماره ۵۴۶۶

## آگهی دعوت به همکاری

آگهی دعوت به همکاری

## آگهی دعوت به همکاری

آگهی دعوت به همکاری

## آگهی دعوت به همکاری

آگهی دعوت به همکاری

آگهی دعوت به همکاری

آگهی دعوت به همکاری

## مهدی سررشته‌دار ویشکائی

## رییس هیات مدیره شرکت گروه آموزشی کوشیار گیلانی