

## نظرات کارآموزان دوره تمرین شخصی/تأمل شخصی (تمرین ورزشی/اندیشه‌ورزی)

«پیش از تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی رویکرد CBT را به‌طور منطقی می‌شناختم اما حالا می‌دانم چه حس‌وحالی دارد! من درمانگری باتجربه هستم، اما پس از گذراندن تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی درک بسیار متفاوت و عمیق‌تری از CBT پیدا کرده‌ام. حالا CBT را از دید دیگری می‌نگرم و آن را با سطح متفاوتی از شفقت انجام می‌دهم. با گذراندن این تجربه، اکنون عمیقاً باور دارم که همه کارآموزان و درمانگران باتجربه CBT باید دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی را بگذرانند. حالا می‌فهمم برای انجام به‌ظاهر ساده‌ترین تکالیف مثل هدف‌گذاری یا تکمیل پرسشنامه‌ها، چه میزان تلاش و صداقت لازم است.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی، ایرلند

برای من دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی بسیار مفید بود. اولین بار بود که باید دوره‌ای را با چنین سطح آموزش «عملی» می‌گذراندم. کسب بینش نسبت به فرایندهای شخصی خودم و زمان گذاشتن برای اینکه ببینم آنچه هستم چه حسی دارد، تغییر بزرگی به حساب می‌آمد. این مؤلفه آموزشی همچنین نظریه‌هایی را که خوانده و آموخته بودم در وجودم نهادینه کرد و به من درباره احساس مراجعان وقتی از آنها خواسته می‌شود شناخت‌درمانی انجام دهند، بینش داد. احساس می‌کنم باید در معرفی مدل درمان بیشتر از زمانی که آن را شروع کردم، پرشور باشم. همچنین باید هنگام توضیح درباره اهمیت تکالیف خانگی، پرشورتر عمل کنم.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی، استرالیا

«تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی] ... بسیار مفید بود - انجام شخصی تمرین‌های CBT چالش‌برانگیز بود. این کار درک و همدلی مرا با مراجعان و کاری که انجام می‌دهند افزایش داد و به من در خصوص باورهای شخصی‌ام و رفتارهای متناظر با آنها که زندگی‌ام را محدود می‌کند، بینش داد؛ همچنین امکان به چالش کشیدن و تغییر دادن آنها را نشانم داد.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی، نیوزیلند

«تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی ابزار واقعاً نیرومندی است! به من کمک کرد از باورهای مربوط به ناکارآمدی خودم که سال‌ها به آن چسبیده بودم رها شوم. من تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی را برای خودش انجام دادم و اصلاً انتظار نداشتم چنین نتایجی، هم در زندگی حرفه‌ای و هم در زندگی شخصی‌ام، به بار بیورد.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی

«چه چیزی یاد گرفتیم؟ ... فکر می‌کردم خیلی CBT می‌دانم، ولی حالا که به عقب نگاه می‌کنم فقط (به اصطلاح) نوک کوه یخ را می‌دیدم. این دوره شروعی عالی برای شناخت‌درمانی است ... برای من نه فقط در زمینه کاری، بلکه در زندگی شخصی هم مفید بود. یاد گرفتم و توانستم توانمندی‌ها و ضعف‌هایم را بشناسم و بدانم کیستم و از زندگی چه می‌خواهم.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی، استرالیا

«حتی الآن که فرآیند دوره را مرور می‌کنم، تجربه آهان دارم! به این نتیجه رسیدم که ایرادی ندارد خود واقعی‌ام باشم. پنهان کردن آسیب‌پذیری‌هایم مرا به جایی نمی‌رساند. می‌توانم این را هم در خانه و هم در محیط کارم احساس کنم. برای مثال، وانمود می‌کردم دلم نمی‌خواهد در شغلم پیشرفت کنم، پس هیچ‌وقت تلاش نمی‌کردم. یا نشان نمی‌دادم که چقدر دلم می‌خواهم تشکیل خانواده بدهم ... حالا با اینها می‌خندم. اما گاهی لحظات آهان برایم بار هیجانی زیادی داشت. نه خیلی به خاطر مسائل کاری، بلکه به خاطر اینکه می‌دیدم در گذشته چقدر مرا در زندگی شخصی عقب نگه داشته است.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی، انگلیس

«مؤلفه تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی این دوره برایم واقعاً مفید بود. (همانطور که یادتان هست!) اوایل خیلی بدبین و پرتردید بودم و می‌گفتم آیا می‌شود این سطح از تحلیل را در یک دوره دانشگاهی گنجانند؟ تردیدهای من نه درباره ارزش این نوع «اکتشاف» و خودآگاهی برای خودمان به‌عنوان درمانگر و انسان، بلکه درباره متناسب بودن آن با برنامه درسی بود... همانطور که تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی برای برخی دریافت‌ها و بینش‌های حرفه‌ای درباره CBT ضروری است و نمی‌توان از طرق دیگر به آنها رسید، تجربه کردن خود فرایند تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی هم برای درک ارزش آن ضروری است.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی، استرالیا

«باید بگویم درباره اینکه مراجع بودن و کمک گرفتن چه حسی دارد، بینش زیادی کسب کردم. این فرایند تجربی به من کمک کرد بسیاری چیزهای کوچک را در مورد خودم و نحوه ارتباطم با مراجعان، تبیینی که از مسائل دارم، و شفقتی که نسبت به آنها احساس می‌کنم، تغییر داد.»

کارآموز دوره تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی، انگلیس

«تمرین شخصی و تأمل شخصی، هر دو عناصر بسیار کلیدی در این دوره بودند. بدون آنها غیرممکن بود به سطح درکی برسم که از کاربرد معنی‌دار و حیاتی مفاهیم حاصل می‌شود. برای شخص

من این دوره فرصتی برای اکتشاف خویشتن بود که جنبه‌های جذابی از خودم و نحوه برخورد من با مشکلات را در آن کشف کردم. همچنین آزمون خوبی برای روش‌های مداخله‌ای شناختی-رفتاری بود.»  
کارآموز دوره تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی، استرالیا

«من همیشه با CBT ارتباط برقرار می‌کردم - برایم منطقی بود و همیشه دوست داشتم با آن کار کنم. با این حال، SP و SR به من نشان داد کدام جنبه‌های برداشتم سطحی‌تر بوده‌اند. تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی ... تأثیر زیادی بر درک من از تجربه مراجعان از تکنیک‌ها (به‌خصوص کسانی که هیچ‌آشنایی قبلی با CBT ندارند) و شاید نحوه عملکرد این تکنیک‌ها (فراتر از توضیح منطقی کارکرد آنها) داشت.»  
کارآموز دوره تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی، استرالیا

«به نظرم هم در زندگی شخصی و هم در کار حرفه‌ای‌ام بی‌نهایت ارزشمند بود. نمی‌دانم چطور می‌توان درکی از تجربه درمانی افراد یا مقاومت‌ها و مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوند داشت یا آن را پیش‌بینی کرد، اگر خودتان آمادگی انجامش را نداشته باشید.»  
کارآموز دوره تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی، استرالیا

## راهنمای تمرین شخصی / تأمل شخصی برای درمانگران

جیمز بنت-لوی، ویراستار مجموعه

مجموعه حاضر درمانگران را تشویق می‌کند تا با تمرین شخصی/تأمل شخصی (تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی) اثربخشی درمان خود را «با گوشت و پوست» لمس کنند. کتاب‌های این مجموعه درمانگران را در مسیر فرایندی سه‌مرحله‌ای و ساختارمند به سمت تمرکز بر مشکلات شخصی یا حرفه‌ای که مایل به تغییرشان هستند، اجرای تکنیک‌های درمانی بر روی خودشان (تمرین شخصی) و تأمل بر تجربه‌هایشان (تجربه شخصی) هدایت می‌کند. پژوهش‌ها از مزایای منحصربه‌فرد تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی در ارائه بینش و مهارت‌هایی که در رویکردهای آموزشی سنتی یافت نمی‌شود، حمایت می‌کند. این رویکرد برای درمانگران در تمام سطوح تجربه مفید است، از کارآموزان گرفته تا اساتید ناظر باتجربه. جهت سهولت استفاده کاربران، کتاب‌های این مجموعه در قطع بزرگ عرضه می‌شوند و کاربرگ‌ها و فرم‌های قابل کپی دارند که از وبسایت مجموعه قابل دریافت و پرینت است. اولین کتاب‌ها شامل درمان شناختی-رفتاری و طرحواره‌درمانی است؛ عناوین بعدی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و سایر درمان‌های شواهد محور خواهد بود.

## درباره نویسندگان

**دکتر جیمز بنت-لوی** دانشیار سلامت روان در مرکز دانشگاهی سلامت روستایی دانشگاه سیدنی استرالیا است. او از زمان اولین مقاله تمرین شخصی/تأمل شخصی (تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی) خود در سال ۲۰۰۱، سردمدار درمان شناختی-رفتاری (CBT) با تمرکز بر تجربه شخصی بوده و با بیش از ۲۵ مقاله و کتاب در زمینه CBT سهم مهمی در ادبیات آموزش درمانگران ایفا کرده است. به‌خصوص، مدل اخباری-رویه‌ای-تأملی او از پرورش مهارت‌های درمانگر که در سال ۲۰۰۶ تدوین کرده کاربرد زیادی پیدا کرده و پراجاع بوده است. دکتر بنت-لوی از نویسندگان و ویراستاران سه کتاب در زمینه آموزش CBT است، از جمله جدیدترین کتابش، *راهنمای آکسفورد برای تصویرسازی ذهنی در شناخت‌درمانی*.  
**دکتر ریچارد توییتس** روان‌شناس بالینی مشاور و درمانگر CBT است که به عنوان رئیس بالینی یک مرکز ملی خدمات سلامت با رویکرد روان‌درمانی در انگلستان مشغول به فعالیت است. او علاوه بر ارائه درمان، به کار رهبری، نظارت، آموزش و مشاوره بالینی در حوزه CBT (از جمله کاربرد برنامه‌های تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی) اشتغال دارد. علایق پژوهشی اخیر دکتر توییتس عبارتند از نقش رابطه درمانی در CBT و کاربرد تمرین تأملی در فرایند مهارت‌آموزی.

**دکتر بوری هارhoff** روان‌شناس بالینی و مربی ارشد در مدرسه روان‌شناسی دانشگاه ماسی در اوکلند نیوزیلند است و از بنیان‌گذاران اولین دیپلم عالی CBT در نیمکره جنوبی بود. او طی ۱۴ سال گذشته به آموزش و نظارت بالینی هم CBT و هم کارورزان روان‌شناسی بالینی پرداخته است. پژوهش‌های او عمدتاً بر تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی به‌عنوان سازوکارهایی برای پشتیبانی و تقویت مهارت‌آموزی درمانگران CBT در تمامی سطوح تخصص و تجربه، تمرکز داشته است. دکتر هارhoff همچنین در مطب شخصی خود به کار درمان مشغول است و کارگاه‌های آموزشی CBT برگزار می‌کند.

**هلن پری** مربی ارشد مدعو در دانشگاه سیدنی و روان‌شناس بالینی در مطب خصوصی است. او نقش مهمی در تدوین برنامه دیپلم CBT در دانشگاه ماسی ایفا کرده و یک آموزگار و ناظر CBT فعال است. او مدیر پروژه تحقیقات متمرکز بر آموزش آنلاین CBT است و دو مقاله در این زمینه به چاپ رسانده است. خانم پری در مراکز بالینی مختلف با طیف سنی وسیعی از مراجعان کار کرده است. علاقه‌های خاص او عبارتند از افسردگی و اضطراب پیچیده/همبود و اختلالات مرتبط با آسیب و استرس.

## پیشگفتار

یکی از بهترین راه‌ها برای یادگیری درمان شناختی-رفتاری (CBT) این است که آن را در زندگی خودتان به کار ببرید. تنها از طریق تمرین‌های هفتگی و روزانه است که می‌توانید توان آنها؛ تأثیر هیجانی، شناختی و رفتاری آنها؛ و موانعی را که مراجعان هنگام انجام تمرین با آن مواجه می‌شوند، درک کنید. به همین دلیل، من اولین مراجع CBT خودم بودم و همواره در برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌هایم تمرین شخصی را گنجانده‌ام.

از تمرین شخصی و تأمل شخصی بر روی CBT چه آموخته‌ام؟ علاوه بر خلق بالاتر و خودشناسی بیشتر، آموختم که تمرین شخصی من باعث می‌شود مراجع‌انم بیشتر به CBT اعتقاد پیدا کنند. بیشتر آنها شوکه یا متأثر می‌شوند وقتی می‌گویم «ابتدا زمانی که از این روش استفاده کردم برایم سخت بود، اما بعد از چند هفته واقعاً به من کمک کرد.» اعتبار شما، اتحاد درمانی و پایبندی مراجع به درمان، همگی وقتی «به حرف‌هایتان عمل کرده باشید» قوی‌تر می‌شوند. تجربه شخصی شما در استفاده از CBT با صدای رسا به مراجعان می‌رساند که به ارزشمندی این روش‌ها ایمان دارید.

این یک قانون شخصی برای من است که هیچ‌گاه به مراجع‌انم تکلیفی را ندهم که خودم انجام نداده باشم یا در هفته آینده قرار نباشد انجامش دهم. گاهی اوقات به مراجع‌انم می‌گویم «بیا این هفته هر دو این تمرین را انجام دهیم و هفته بعد یادداشت‌هایمان را از آنچه اتفاق افتاد با هم مقایسه کنیم.» اینکه خودتان را در مسیری قرار دهید که مراجع در آن قرار دارد، مهر تأییدی است بر تعهدتان بر همکاری در درمان. این کار همچنین باعث می‌شود فراموش نکنید انجام چند تکلیف یادگیری چه احساسی دارد. همچنین وقتی به مراجع می‌گویید «من هم برای این کار وقت می‌گذارم» بر اهمیت تجربیات درمانی و تجربیات یادگیری تأکید کرده‌اید.

حتی یک تکلیف بنیادی مانند شناسایی افکار خودآیند هم غنی‌تر می‌شود اگر وقت بگذارید و در سکوت درباره‌اش تأمل کنید. من وقتی در سر کارم احساس فشار می‌کنم و لحظه‌ای به افکار خودآیندم توجه می‌کنم، اولین لایه چیزی شبیه این است: «خیلی کار دارم که باید انجام بدهم. باید امروز تمامش کنم ولی وقت کافی ندارم.» پس از شناسایی این افکار، هنوز احساس تنش می‌کنم. با این حال، اگر وقت بیشتری برای افکارم بگذارم، لایه دیگری پدیدار می‌شود: «دیگران روی من حساب کرده‌اند. می‌خواهم کارم را به خوبی انجام دهم.» با صرف زمان بیشتری بر روی تأمل، سطوح عمیق‌تری از افکار آشکار می‌شود: «برایم واقعاً مهم است که بهترین خودم را نشان دهم. این کار برایم مهم است و می‌خواهم سهمی در آن داشته باشم. این فرصتی برای من است تا تغییری را رقم بزنم.» وقتی زمان می‌گذارم تا افکار خودآیند مربوط به معانی و ارزش‌های عمیق‌ترم را ببینم، احساس فشار جای خود را به حسی سرزنده از مقصود می‌دهد. در نتیجه، اگر می‌خواهید CBT را مؤثرتر به کار بگیرید، مهم است که یاد بگیرید آن را با سطوح عمیق‌تر آگاهی خود مرتبط کنید، نه صرفاً به افکار، هیجان‌ها و رفتارهای سطحی.

این مفاهیم تمرین شخصی امروزه بسیار بهتر از دهه ۱۹۷۰ که من برای اولین بار استفاده از CBT را بر روی خودم و مراجع‌انم آموختم، جا افتاده است. در سال ۲۰۰۱ وقتی برای داوری رساله دکتری جیمز بنت-لوی دعوت شدم بسیار خوشحال شدم، زیرا اولین مطالعه در زمینه تأثیر تمرین شخصی/تأمل شخصی (تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی)

بر یادگیری CBT بود. ایده بنت-لوی برای افزودن تأمل شخصی آشکار به تمرین شخصی، ضمیمه خوبی به مفهوم «یادگیری از طریق انجام دادن» بود. نیروی حاصل از همراهی تمرین و تأمل در پژوهش‌هایی که ما بعداً با هم انجام دادیم (بنت-لوی و پدسکی، ۲۰۱۴) و در چندین پژوهش بر روی تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی توسط دیگر مؤلفان این کتاب، آشکار شد. با خواندن این کتاب مفهوم «با گوشت و پوست» را عمیقاً درک خواهید کرد.

شما خوش‌شانس هستید که این کتاب را در دست دارید. نویسندگان نه تنها این روش‌ها را خودشان انجام داده‌اند، بلکه به صدها درمانگر کمک کرده‌اند این مسیر را طی کنند. تمرین‌ها، کاربرگ‌ها و متن آموزشی این کتاب همگی امتحان خود را پس داده و برای این طراحی شده‌اند که به شما در داشتن بهترین تجربه ممکن در استفاده شخصی از CBT کمک کنند. تمرین‌های تأمل شخصی این کتاب باعث می‌شود یادگیری هر مرحله از کار برایتان به بیشترین حد برسد. از اینکه تأکید این کتاب را بر شناسایی توانمندی‌ها، ایجاد مفروضه‌ها و باورهای جدید، و استفاده از تصویرسازی و تمرین‌های رفتاری می‌بینم خرسندم. همه این روش‌ها کانون CBT توانمندی‌محور (پدسکی و مونی، ۲۰۱۲) است که ما در مرکزمان تدوین کردیم و با آن به هزاران درمانگر در سرتاسر دنیا آموزش دادیم. نویسندگان از این مفاهیم استفاده خلاقانه‌ای کرده و تمرین‌هایی طراحی کرده‌اند که کاملاً برای تقویت مهارت‌های درمانگران مفید است.

کتاب «شناخت درمانی برای شناخت درمانگر» راهنمایی ایده‌آل برای کمک به شما در دستیابی به درکی پیچیده‌تر از تمرین CBT است. این کتاب نقشه راهی برای کشف خویشتن و یادگیری بیشتر فراهم می‌کند. اینکه راه‌های مختلف این نقشه را امتحان کنید بستگی به شما دارد؛ انتخاب‌هایی که می‌کنید تعیین می‌کند چه چیزی را یاد بگیرید. پیشنهاد من این است که به جای دویدن، این مسیر را سلانه‌سلانه طی کنید. هرچه زمان بیشتری بر روی هر فصل بگذارید، فرصت بیشتری برای کشف ناشناخته‌ها دارید. تلاش‌های شما در این مسیر، معانی عمیق و شیوه‌های جدیدی از زندگی پیش رویتان می‌گذارد که کمک می‌کند درمانگر بهتر و انسان شادتری باشید. نویسندگان شما را به مشارکت گشوده و کنجکاواوده در تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی دعوت می‌کنند. اطمینان دارم که اگر این کار را بکنید، درک و اشتیاق اصیلی را نسبت به همه امکاناتی که CBT می‌تواند عرضه کند کشف خواهید کرد.

کریستین پدسکی

مرکز شناخت‌درمانی، هانتینگتون بیچ، کالیفرنیا

[www.padesky.com](http://www.padesky.com)

## منابع

Bennett-Levy, J., & Padesky, C. A. (2014). Use it or lose it: Post-workshop reflection enhances learning and utilization of CBT skills. *Cognitive and Behavioral Practice, 21*, 12–19.

Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*, 283–290.

## مقدمه نویسندگان

از این که قصد دارید کتاب «شناخت‌درمانی برای شناخت‌درمانگر» را مطالعه کنید، بسیار خرسندیم. خوش آمدید. تمرین شخصی / تأمل شخصی (تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی) بعد از ۱۵ سال به سطحی از پختگی رسیده که آنقدر احساس اعتماد می‌کنیم که اولین کتاب کار تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی را منتشر کنیم. این کار کمک می‌کند درمانگران شناختی-رفتاری بانگیزه و باتجربه نه تنها درباره CBT بخوانند، بلکه آن را بر روی خودشان اجرا نیز بکنند. مطالعات نشان داده که تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی درک درمانگران را از CBT عمیق‌تر کرده و مهارت‌های درمانی‌شان را ارتقا می‌دهد- از جمله فراشایستگی‌هایی همچون مهارت تأمل و ظرفیت تقویت رابطه درمانی.

ما در «شناخت‌درمانی برای شناخت‌درمانگر» از فرصت استفاده کرده‌ایم تا نه تنها برداشت‌های معاصر از CBT را منعکس کنیم، بلکه آنها را گسترش هم بدهیم. در طول نگارش این کتاب، مدل دیسک را به‌عنوان شیوه‌ای منسجم برای ضابطه‌بندی و مقایسه شیوه‌های قدیمی و جدید زندگی طراحی کردیم. در شروع کار که کتابچه تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی نقطه شروع خوبی برای معرفی شیوه‌های جدید اجرای CBT باشد. اما مدل دیسک شیوه‌های زندگی روز به روز گسترش پیدا کرد و در پایان نتوانستیم جلو فوران این ایده‌ها را بگیریم.

ما شما کارآموز دوره تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی را دعوت می‌کنیم که در کار خود با این کتاب، این مدل جدید را امتحان کنید؛ اشارات آن را ببینید- نه فقط برای درک‌تان از CBT و رشد مهارت‌های درمانی‌تان، بلکه بیش از هر چیز برای خودتان. اگر در فرایندی شیوه‌های جدیدی برای گسترش مدل پیدا کردید، لطفاً آن را با ما در میان بگذارید. از شنیدن نکات شما بسیار خوشحال خواهیم شد.

بیش از هر چیز امیدواریم لذت تجربه CBT را از رویکرد شخصی درک کنید؛ این کتاب به شما انگیزه بدهد؛ و با کمک آن بتوانید غنا و گستردگی CBT را لمس کنید. یکی از جذاب‌ترین موضوع‌ها درباره CBT این است که در طول عمر نسبتاً کوتاه خود مدام در حال تکامل بوده است. امیدواریم مدل دیسک شیوه‌های زندگی و تمرین‌های تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی قدم کوچکی در مسیر این تکامل باشد.

جیمز بنت-لوی

ریچارد تویتنس

بورلی هارhoff

هلن پری

## فهرست مطالب

۷.....	درباره نویسندگان .....
۸.....	پیشگفتار .....
۱۰.....	مقدمه نویسندگان .....
۱۳.....	فصل ۱ - معرفی رفتاردرمانی شناختی برای درمانگران .....
۱۹.....	فصل ۲ - (نام کتاب): چارچوب نظری .....
۳۱.....	فصل ۳ - رهنمودهایی برای کارآموزان دوره .....
۴۷.....	فصل ۴ - رهنمودهایی برای تسهیل‌گران .....
۶۱.....	بخش ۱: شناسایی و درک شیوه‌های غیرمفید (قدیمی) زندگی .....
۶۳.....	گام ۱ - شناسایی مشکل .....
۷۵.....	گام ۲ - ضابطه‌بندی مشکل و آماده شدن برای تغییر .....
۱۰۳.....	گام ۳ - استفاده از فعال‌سازی رفتاری برای تغییر الگوهای رفتار .....
۱۱۹.....	گام ۴ - شناسایی تفکر و رفتار غیرمفید .....
۱۴۱.....	گام ۵ - استفاده از فنون شناختی برای اصلاح تفکر و رفتار غیرمفید .....
۱۵۷.....	گام ۶ - مروری بر میزان پیشرفت .....
۱۷۳.....	بخش ۲: خلق و تقویت شیوه‌های جدید زندگی .....
۱۷۵.....	گام ۷ - شناسایی مفروضه‌های غیرمفید و خلق گزینه‌های تازه .....
۱۹۵.....	گام ۸ - استفاده از آزمایش‌های رفتاری برای ارزیابی مفروضه‌های غیرمفید .....
۲۱۱.....	گام ۹ - خلق شیوه‌های جدید زندگی .....
۲۲۷.....	گام ۱۰ - جسمیت بخشیدن به شیوه‌های جدید زندگی .....
۲۴۱.....	گام ۱۱ - استفاده از آزمایش‌های رفتاری برای ارزیابی و تقویت شیوه‌های جدید زندگی .....
۲۵۷.....	گام ۱۲ - تداوم و تقویت شیوه‌های جدید زندگی .....
۲۷۳.....	نکات مازول‌ها .....
۲۹۰.....	منابع .....

