هیجانات خود را مدیریت کنید وگرنه آن‌ها شما را مدیریت خواهند کرد!

SOS

کمک در مورد هیجانات:

مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی

دکتر لین‌کلارک

مترجمان:

دکتر رضا رستمی ـ عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

علی نیلوفری

ویرایش دوم

سرشناسه: کلارک، لین، ۱۹۳۸ - م.
Clark, Lynn
عنوان و نام پدیدآور: SOS کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی/ لین کلارک؛ مترجمان رضا رستمی، علی نیلوفری.
مشخصات نشر: تهران: تبلور، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۵۰۰۰ ریال : 978-964-5580-67-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: SOS help for emotions: managing anxiety...,c2001.
یادداشت: بالای عنوان: هیجانات خود را مدیریت کنید، و گرنه آن‌ها شمار را مدیریت خواهند کرد!
عنوان دیگر: هیجانات خود را مدیریت کنید...
عنوان گسترده: اس.او.اس. کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی.
موضوع: عواطف.
موضوع: عواطف، مسائل، تمرین‌ها و غیره.
شناسه افزوده: رستمی، رضا، ۱۳۴۹ - ، مترجم.
شناسه افزوده: نیلوفری، علی، ۱۳۵۹- ، مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۵ الف ۸ ک/ BF۵۶۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۲۹۴۵۳

نشر تبلور

نام کتاب: SOS کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی
مترجمان: دکتر رضا رستمی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران) ـ علی نیلوفری
ویراستار: خانم نفیسه ساور سفلی
ناشر: انتشارات تبلور (۸۴۰۱۲۳۴۵)
شمارگان: ۵۰۰۰
تاریخ چاپ: بهار ۸۷
لیتوگرافی: به‌نورپرداز
چاپ: کامیاب
صحافی: سبحان
قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۰-۶۷-۲

خودگویه‌ای که موجب آشفتگی می‌شود



«او حق ندارد اینگونه با من صحبت کند.
او حق ندارد، او نباید به من توهین می‌کرد. او یک احمق است.
آدم باید چقدر احمق باشد که چنین چیزی بگوید! من
نمی‌توانم این حرف او را تحمل کنم!»

مواظب باشد که در حین گفتگو با خود، چه می‌گویید.
این گفتگو، کلید هیجانات شماست.

مهم‌ترین علل هیجانات و رفتارهای مـا، تفکـرات و ارزیـابی مـا از رویـدادها و عبارت‌هایی هستند که در سکوت با خود می‌گوییم.

خشم مربوط به خودارزشی



«من اعتقاد داشتم که دیگران هیچگاه نباید من را ناراحت کنند و اگر این کار را می‌کردند، من احساس بی‌ارزشی می‌کردم و نمی‌توانستم آن را تحمل کنم. این باور، من را به مبارزات بی‌شماری کشانده بود! من در حال حاضر بر روی پذیرش خود و بی‌توجهی به آنچه که دیگران می‌گویند و فکر می‌کنند، کار می‌کنم».

خشم غالباً به وسیله تهدیدات وارده بر احساس خود ارزشی و عزت‌نفس ما، برانگیخته می‌شود. عمدتاً این باورها و خودگویه‌های ما هستند که موجب خشم ما می‌شوند نه کارها و گفته‌های دیگران.

برخی از افرادی که در رابطه با خشم، مشکل دارند، ارزش مثبتی برای سرسختی و پرخاشگری قائل هستند. چنین اشخاصی، به عنوان افراد بزرگسال، تا حد زیادی در معرض خطر ناسازگاری هیجانی هستند.

مقدمه ۱۱

بخش یک

درک هیجاناتمان ۱۵

۱- دستیابی به رضایت و اهدافمان **۱۷**

رضایت و اهدافمان ۱۸

چهار هیجان اساسی ۲۰

هوش هیجانی ۲۰

منشاء هیجانات ما ۲۷

آیا هیجانات می‌توانند به سلامت ما لطمه بزنند؟ ۲۸

۲- منشاء ABC هیجانات و رفتار ما **۳۳**

ABC افکار، احساسات و رفتار ۳۷

تفکر درست در مقابل تفکر نادرست ۴۳

سه «باید» عمده باورهای غیرمنطقی زیانبار ۴۵

پنج رابط داغ ۵۰

۳- خود تحلیلی A-B-Cهایمان **۶۱**

منابع باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی ما ۶۳

شناسایی تفکر غیرمنطقی ـ یک تمرین ۶۵

تصویر ـ تحلیل ABC خشم ۶۷

تصویر ـ ABC یک قشقرق ۷۱

تصویر ـ تحلیل ABC اضطراب ۷۳

گزارش وضعیت خلقی روزانه ۷۸

نامگذاری احساسات ۸۰

بخش دوم

مدیریت هیجاناتمان **۸۳**

۴- مدیریت باورها، خودگویه‌ها و هیجاناتمان **۸۵**

ابتدا مشکلات هیجانی و سپس مشکلات عملی را حل کنید ۸۹
هدفی را در مورد هیجانات خود تعیین کنید ۹۰
هیجانات ناسالم خود را با هیجانات سالم جایگزین کنید ۹۱
بایدها و حتماًها را با ترجیحات و آرزوها جایگزین کنید ۹۳
از زبان هیجانی سرد استفاده کنید ۹۵
ابتدا تصویرسازی ذهنی منفی و سپس ... را تمرین کنید ۹۶
از خودگویه سازگارانه استفاده کنید ۹۸
سرگرمی، تفریح و تنوع ۱۰۰
تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده ۱۰۰
روش‌هایی برای دستیابی به تفکر منطقی و زندگی موفقیت‌آمیز ۱۰۲
باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را شناسایی کنید ۱۰۴
زیر سئوال بردن و تحلیل ABC هیجانات ۱۰۵

۵- ریشه‌کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی ۱۱۱
باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را شناسایی کنید ۱۱۲
چهار راهبرد برای زیر سؤال بردن و ریشه‌کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی ۱۱۸
تصویر ـ مدیریت اضطراب ۱۲۵
فرم خود ـ تحلیلی ABCDE ۱۲۶
تحمل پایین ناکامی (LFT) ۱۳۱
تفکر منطقی چیزی بیش از تفکر مثبت است ۱۳۷
دعای آرامش ـ تعبیر و تفسیر REBT ۱۴۰
توصیه‌های درمانگران ۱۴۱

۶- باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی رایج ۱۴۳
بایدهای عمده و رابطه‌ای داغ زیربنای سایر باورهای غیرمنطقی هستند ۱۴۴
یازده باور غیرمنطقی رایج ۱۴۶
مشکلات هیجانی ثانویه (اضافی) ۱۵۹
تحریفات شناختی و خطاهای فکری که باید از آن‌ها اجتناب کرد ۱۶۲

بخش سه

مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی ۱۶۹

۷- مدیریت اضطراب ۱۷۱

اضطراب به عنوان یک مشکل و اختلال ۱۷۱

هشت نوع اختلال اضطرابی ۱۷۳

تصویر ـ یادگرفتن مدیریت اضطراب با استفاده از ABC ۱۷۹

۸- مدیریت خشم ۱۹۱

خشم به عنوان یک مشکل و اختلال ۱۹۱

خشم: افسانه‌ها و واقعیت ۱۹۷

تحمل پایین ناکامی و خشم ۲۰۲

تهدید خود ارزشی و خشم ۲۰۳

سه هدف برای خشم ما ۲۰۳

خشم به عنوان ابزاری برای بدست آوردن چیزی که می‌خواهید ۲۱۰

چگونه خشم خود را برطرف نماییم؟ ۲۱۲

۹- مدیریت افسردگی ۲۱۹

افسردگی به عنوان یک مشکل و اختلال ۲۱۹

پنج نوع اختلال افسردگی ۲۲۴

فقدان‌ها می‌توانند موجب افسردگی می‌شوند ۲۳۰

پذیرش یک فقدان شدید ۲۳۲

خویشتن‌پذیری پایین (LSA) ۲۳۵

خودیاری در مورد افسردگی ۲۴۰

بخش چهار

راه‌های بیشتر برای کمک به خودمان ۲۴۷

۱۰- سازگاری با افراد دشوار ۲۴۹

ابتدا با آشفتگی خودمان و سپس با شخص دشوار برخورد کنیم ۲۵۰

باورها (Bها) و خودگویه‌های رایج ۲۵۲

روش‌های سازگاری با افراد دشوار ۲۶۰
سازگاری با کودک دشوار ۲۶۴

۱۱- راه‌های بیشتر برای کمک به خودمان ۲۷۱
از مسامحه بپرهیزید ۲۷۲
اجتناب از کمال‌گرایی ۲۷۴
کمک به خود، مستلزم مطالعه و تمرین است ۲۷۵
منابع خودیاری ۲۷۸
چه زمان و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم؟ ۲۸۲
چهار شیوه برای کمک گرفتن ۲۸۵
سؤالاتی در رابطه با درمان REBT ۲۸۶
سازمان‌های بهداشت روانی ۲۸۸

۱۲- آزمون‌ها و تمرینات ۲۹۱
بخش ۱ (فصل‌های ۱، ۲و۳) ۲۹۱
بخش ۲ (فصل‌های ۴، ۵ و ۶) ۲۹۸
بخش ۳ (فصل‌های ۷، ۸ و ۹) ۳۰۶
بخش ۴ (فصل‌های ۱۰ و ۱۱) ۳۱۱

۱۳- اطلاعات برای مشاوران ۳۱۹
اهداف کتاب SOS کمک در مورد هیجانات ۳۲۰
چه کسی می‌تواند از SOS سود ببرد؟ ۳۲۰
استفاده از SOS در مشاوره و درمان ۳۲۲
درمان‌های شناختی ـ رفتاری ۳۲۴
آموزش‌ها و مطالب حرفه‌ای ۳۲۵

خودگویه‌ها و باورهایی که موجب اضطراب می‌شوند



«دوست دارم که به او پیشنهاد قرار ملاقات بدهم، اما می‌ترسم که پیشنهادم را رد کند. اگر این کار را بکند، بسیار بد خواهد بود. یعنی؛ من بی‌ارزش خواهم بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم!»

خودگویه‌ها و باورهای شما، عمدتاً احساسات و رفتار شما را تعیین می‌کنند

مقـــدمـــه

کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات»، راهنمای شما برای مـدیریت دامنـه گسترده‌ای از مشکلات هیجانی رایج است. ما به بررسی سـئوالات و راه‌حـل‌هـای مشکلاتی از قبیل موارد زیر خواهیم پرداخت:

مشکلات هیجانی که مردم با آن‌ها روبرو هستند

- آیا ژانت[1] هفده ساله، برای داشتن عزت‌نفسـی سـالم، نیازمنـد داشـتن جسـمی ۱۰۰ درصد عالی و بی‌نقص است؟
- آیا جایگزینی برای ابراز خشم و یا فروخوردن آن وجود دارد؟
- ماریا[2] چگونه می‌تواند اضطراب شدید خود را مدیریت کند، بـه طـوری کـه قـادر باشد، سخنرانی خود را در مدرسه ارائه دهد؟
- آیا خود من مسئول هیجاناتم هستم یا اینکه این مسئولیت بـه سـایر افـراد و یـا رویدادهای ناخوشایند جهان مربوط می‌شود؟
- من چگونه می‌توانم به شیوه‌ای کارامدتر با خشم، آزردگی، نگرانـی و ناکـامی بـه سازگاری برسم؟
- آیا مردم بیشتر بوسیله بارهایی که دیگـران بـر دوش آن‌هـا مـی‌گذارنـد «دچـار استرس» می‌شوند یا به وسیله بارهایی که خودشان بر خود تحمیل می‌کنند؟
- اختلالات هراسی، ترس از فضای باز، هراس اجتماعی، اختلال وسواسی ـ جبـری و اختلال دوقطبی چه هستند؟
- چگونه اخراج از یک کار با ارزش باعث شد که بارب[3] تا مـاه‌هـای بعـد از آن، بـه صورت بالینی افسرده شود؟
- جوشوا[4] برای مقابله با حملات هراس خود چه کاری می‌تواند بکند؟
- تیلر[5] قصد دارد از جسیکا[6] یک قرار ملاقات بخواهد. او چگونه می‌توانـد اضـطراب

---

[1] - Janet
[2] - Maria
[3] - Barb
[4] - Joshua
[5] - Tyler
[6] - Jessica

خود را برای انجام این کار، کنترل کند؟

من چرا کتاب «SOS ، کمک در مورد هیجانات» را نوشتم؟

هدف اصلی من از نوشتن کتاب حاضر، کمک به مردم برای مدیریت بهتر اضطراب، خشم، افسردگی و سایر احساسات ناخوشایند است. شما می‌توانید انتظار داشته باشید که با بکارگیری مکرر روش‌ها و اصول SOS، بهتر از عهده رویارویی با مشکلات و ناکامی‌های زندگی برآمده و روابط خود را با دیگران، بهتر مدیریت نمایید. به علاوه شما رضایت فزاینده‌ای را تجربه نموده و از توانایی بیشتری برای تعیین اهداف واقع‌بینانه و تحقق این اهداف، بهره‌مند می‌شوید.

SOS، اصول و روش‌های خودیاری را از دیدگاه درمانِ شناختی ـ رفتاری (و بویژه از منظر رفتار درمانیِ عقلانی ـ هیجانی) آموزش می‌دهد. در کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات»، تلاش کرده‌ام که این روش‌های خودیاری را به روشنی و با شیوه‌ای جذاب و دلنشین، شرح دهم. برای رسیدن به این هدف از تصاویر زیادی استفاده کرده‌ام. من کتاب «SOS ، کمک در مورد هیجانات» را به این دلیل نوشتم که کتابی همانند آن را نیافتم.

چه کسی می‌تواند از SOS سود ببرد؟

SOS برای بزرگسالان، نوجوانان و جوانانی است که می‌خواهند به دانش بیشتری درباره خود دست پیدا کرده و کنترل بیشتری بر روی هیجانات ناخوشایند خود داشته باشند.

من SOS را برای کسانی نوشته‌ام که علاقمند به درک چگونگی وقوع تغییرات هیجانی مثبت هستند. برای مراجعان، درمانگران و تمام کسانی که ترجیح داده‌اند به جای مراجعه به مشاور از طریق مطالعه کتاب‌های خود ـ یاری به خودشان کمک نمایند. کسانی که به دنبال افزایش توانایی‌های تشکیل دهنده هوش هیجانی هستند، مطالعه این کتاب را مفید خواهند یافت.

بسیاری از مشاوران، مطالعه کتاب‌های خودیاری را به مراجعان خود، توصیه می‌کنند. من همچنین SOS را برای مشاورانی نوشته‌ام که می‌خواهند با تعیین

مطالبی جهت مطالعه مراجعان، به منظور افزایش درک آنان از خود و تغییرات مثبت، به درمان سرعت ببخشند. SOS در دامنه متنوعی از برنامه‌ها و محیط‌های مختلفی که به بزرگسالان و جوانان خدمات ارائه می‌دهند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. بسیاری از این برنامه‌ها و محیط‌ها در فصل ۱۳ (اطلاعاتی برای مشاوران) مورد اشاره قرار گرفته‌اند.

اقدامات خشمگینانه و خشونت‌بار در جامعه معاصر، بیشتر و بیشتر رواج یافته‌اند. ما باید به جوانان خود بگوییم که با خشم خود چکار بکنند؟ آن را فروخورند یا آن را بروز دهند؟ مربیان، مشاوران مدارس، والدین و متخصصان یاری دهنده، مسئول کمک به دیگران برای برخورد با مشکلات هیجانی و ارتباطی هستند. افراد مذکور، روش‌ها و اصول SOS را در کمک به بزرگسالان و جوانان جهت درک علل احساسات ناراحت کننده و چگونگی مدیریت بهتر هیجاناتشان، مفید خواهند یافت.

دانشجویان لیسانس و فوق لیسانس در حوزه‌های مشاوره و درمان، به یادگیریِ درمانِ شناختی ـ رفتاری نیاز دارند. کتاب SOS، مقدمه‌ای روشن و قابل درک، بر این یادگیری خواهد بود.

بهترین شیوه برای استفاده از این کتاب

کتاب SOS را بخوانید و تمرینات و توصیه‌های آن را به عمل درآورید. در پایان هرفصل، بخشی با عنوان «این نکات مهم را به یاد داشته باشیم» آمده است. که مهم‌ترین ایده‌ها و توصیه‌های هر فصل هستند.

در سراسر کتاب SOS، گاهی اوقات از شما می‌خواهم تمرینات مختلفی را انجام دهید تا درک خود را از روش‌های خودیاریِ مورد بحث، بیازمایید.

فصل ۱۲، شامل چهار مجموعه آزمون وتمریناتی است که با چهار بخش کتاب SOS انطباق دارند. پس از مطالعه فصل‌های ۱، ۲ و ۳ (بخش اول کتاب) به فصل ۱۲ مراجعه کرده و نخستین مجموعه از آزمون‌ها و تمرینات را انجام دهید. با این کار بازخورد ارزشمندی در مورد درک خود از سه فصل نخست دریافت کرده و تجاربی را در زمینه بکارگیری روش‌ها و اصول SOS در زندگی

خود بدست می‌آورید. همچنین آزمون‌ها و تمریناتی در مورد سه بخش پایانی کتاب SOS وجود دارد که آن‌ها را هم در فصل ۱۲ خواهید یافت.

در سراسر کتاب SOS، تعدادی برچسب‌های راهنما، شامل مثل‌ها وجود دارد. این مثل‌های SOS، اهمیت خاصی دارند. آن‌هایی را که برای شما دارای بیشترین اهمیت هستند، انتخاب کنید و کپی آن را در جاهایی که در طول روز به طور مکرر در معرض دید شما خواهند بود، بچسبانید!

برچسب مَثَل SOS

اضطراب، خشم و افسردگی خود را مدیریت کنید، وگرنه آن‌ها شما را مدیریت خواهند کرد!

کتاب «SOS ، کمک در مورد هیجانات» براساس تدریس‌های من در دانشگاه و فعالیت‌های حرفه‌ای‌ام به عنوان یک روان‌شناس بالینی، تجارب همکارانم، تجارب شخصی خودم و نتایج مطالعات پژوهشی متعدد در زمینه درمان، تهیه شده است.

با درک و بکارگیری برنامه SOS شما می‌توانید انتظار داشته باشید روش‌های خودیاری مفیدی را بیاموزید، به منظور بهبود افکار و احساسات خود، به بینش برسید و در رسیدن به اهداف خود، با موفقیت بیشتری عمل کنید.

اجازه بدهید بحث خود را در فصل یک، با عنوان «دستیابی به رضایت و اهدافمان»، آغاز کنیم.

بخش یک

درک هیجاناتمان

فصل ۱
دستیابی به رضایت و اهدافمان

ملاقات با ببر تیزدندان



پاسخ« ستیز یا گریز» ما و هیجاناتی مانند ترس، نیاکان ماقبل تاریخ ما را قادر ساختند در دنیایی پرخطر، به بقای خود ادامه دهند. به هنگام مواجه شدن با یک ببر تیزدندان، معمولاً گریز بهترین پاسخ بود.

مبارزه با مار

شب هنگام بود و من به قصد انتقال یک کابل تلویزیون از اتاقی به اتاق دیگر، در طبقه پایین خانه‌ام، با چراغ‌قوه‌ای که در دست داشتم، آهسته و کورمال حرکت می‌کردم. من که در میان انبوهی از لوله‌ها، کابل‌ها و خرت و پرت‌های دیگر کلافه شده بودم، به یکباره خود را بالای سر یک مار یافتم! با دیدن چشمان این مار در جای خودم، خشکم زد. وحشت‌زده بودم. به خودم گفتم «این یک مار است»! ضربان قلبم سریع شده و قلبم به تپش افتاده بود. در حالیکه چراغ‌قوه را بالا آورده بودم تا آن را بر سر مار بکوبم، با خودم گفتم «اگر نتوانم مار را بزنم، احتمالاً چراغ‌قوه‌ام را هم از دست می‌دهم و آنوقت من خواهم بود و تاریکی و مار» از این فکر به خود لرزیدم. لوله‌ای را پیدا کردم و با آن به مار یورش بردم.

همسر و پسرم که در طبقه بالای خانه بودند، سروصدا را شنیده و از آنجا

پرسیدند: «چه کار داری می‌کنی؟» من گفتم: «چیزی نیست، تمام شد. یک مار اینجا بود که آنرا کشتم». پسرم بلافاصله گفت «مواظب باش پدر! جایی که یک مار باشد، حتماً مارهای دیگری هم هستند!» با شنیدن این کلمات، بار دیگر لرزه بر اندامم افتاد. با احتیاط اطراف را پاییدم. پس از اطمینان یافتن از اینکه مار دیگری در نزدیکی من وجود ندارد، کار جابجایی سیم کابل تلویزیون را به پایان رساندم.

هنگامی که به محیط امن خانه برگشتم، به هیجان ترس و واکنش ستیز یا گریز خودم، فکر می‌کردم. پاسخ هیجانی من نسبت به مار، اساساً مشابه پاسخی بود که قرن‌ها قبل، نیاکان ما در برابر موقعیت‌های خطرناک تجربه می‌کردند.

هنگامی که به مار فکر می‌کردم، تا اندازه‌ای احساس پشیمانی هم داشتم، زیرا مار در این مواجهه تقصیری نداشت. من یک «پاسخ ستیز یا گریز» را تجربه کرده بودم. اما چیزی که مهم بود، این بود که اکنون احساس امنیت می‌کردم.

رضایت و اهدافمان

همه ما، خواهان شادی و رسیدن به اهداف خود هستیم. با این وجود، اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات ناخوشایند موجب ناراحتی شده و در رضایت و سلامت روابط و سایر اهداف زندگی ما تداخل ایجاد می‌کنند. اضطرابی که من در طبقه پایین خانه خود تجربه کردم، تقریباً مانع از این شد که من به اندازه کافی صبر کرده و کابل تلویزیون را به درستی جابجا کنم.

هدف این کتاب، کمک به شما برای کاهش و مدیریت اضطراب، خشم، افسردگی و افزایش رضایت شما در زندگی روزمره است. در نتیجه، شما می‌توانید در دستیابی به اهداف خود، موفق‌تر عمل کنید، از زندگی بیشتر لذت ببرید. روابط بهتری را تجربه کنید و از وضعیت سلامت بهتری برخوردار شوید.

هیجانات نامطلوب و خارج از کنترل نه تنها لذت بردن ما را از زندگی روزمره کاهش می‌دهند، بلکه ما را از رسیدن به اهدافمان باز می‌دارند. هیجانات خارج از کنترل، همچنین می‌توانند به سلامت ما لطمه بزنند. خشم مداوم و ناشکیبایی، می‌توانند ما را در مقابل گستره متنوعی از مشکلات قلبی ـ عروقی، آسیب‌پذیر

سازند. به عنوان مثال، افزایش ناگهانی خشم می‌تواند، فشار خون ما را افزایش دهد، موجب پاره شدن رگ‌های خونی و در نتیجه منجر به سکته گردد. هیجانات ناخوشایند شدید، از طرق مختلف دیگری به جسم ما صدمه زده و زندگی ما را به شکلی نامساعد تغییر می‌دهند.

افراد، به لحاظ آسیب‌پذیری و پاسخ به استرس، تفاوتهای بسیار باهم دارند. برخی از افراد با تجربه رویدادهای استرس‌زای ملایم، بسیار بیشتر از افرادی که رویدادهای استرس‌زای شدید را تجربه می‌کنند، دچار ناراحتی می‌گردند. ما به طور مختصر به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چرا افراد، از نظر پاسخ هیجانی به استرس، با یکدیگر تفاوت دارند.

اجازه بدهید، ماهیت هیجانات را با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهیم. در اینجا، رضایت، اضطراب، خشم و افسردگی را مورد توجه قرار می‌دهیم .

چهار هیجان اساسی



چهار هیجان اساسی ما عبارتند از: رضایت، اضطراب، خشم و افسردگی

چهار هیجان اساسی

هیجانات چه هستند؟ هیجانات احساساتی پیچیده با مؤلفه‌هایی روانی، جسمی و رفتاری هستند. ما به لحاظ روانی، هیجانات خود را به عنوان مطلوب یا نامطلوب تجربه می‌کنیم. از نظر جسمی آن‌ها را به عنوان آگاهی قوی یا تنش، تجربه می‌کنیم. به لحاظ رفتاری، احساسات و هیجانات ما به عنوان تکانه‌هایی برای اقدام، تجربه می‌شوند.

هنگامی که با مار مواجه شدم، من به لحاظ روانی، این رویداد را نامطلوب و تهدید کننده ارزیابی نمودم. به لحاظ جسمی، تنفس و ضربان قلب من افزایش یافت. از نظر رفتاری هم تکانه نیرومندی برای دست زدن به اقدام: «ستیز یا گریز» احساس نمودم.

چهار هیجان اساسی ما عبارتند از: ترس، خشم، اندوه و لذت یا رضایت (گلمن[1]، ۱۹۹۵). ترس مداوم که در موقعیت‌های مختلفی تجربه می‌شود، تبدیل به اضطراب می‌گردد. خشم یک احساس قوی از ناخشنودی و خصومت است. اندوه طولانی و بادوام، تبدیل به افسردگی می‌شود. رضایت هم حالت سلامتی و احساسات خوشایند، فارغ از تجربه‌ی اضطراب، خشم و افسردگی زیاد است. کتاب SOS، (کمک در مورد هیجانات) بر روی این هیجانات از جمله؛ اضطراب (ترس پایدار)، خشم، افسردگی (اندوه پایدار) و رضایت تمرکز می‌کند. اکنون اجازه بدهید هوش هیجانی و چگونگی ارتباط آن با هیجاناتمان را مورد بررسی قرار دهیم.

هوش هیجانی

درست به همان صورتی که افراد از نظر هوش عمومی با همدیگر تفاوت دارند، از لحاظ هوش هیجانی هم از یکدیگر متفاوت هستند. هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت هیجانات فرد است (گلمن، ۱۹۹۵).*

---

[1] - Goleman

* گفتگوی فنی: هوش هیجانی رابطه نزدیکی با عقل، بینش و قضاوت دارد. هوش اجتماعی شامل درک هیجانات و رفتار دیگران و مدیریت روابط می‌باشد.

هوش بالا و آموزش مناسب، تضمینی برای کنترل شما برروی احساساتتان و یا موفقیت در زندگی نخواهد بود. هیجانات شدید و پایین بودن تحمل ناکامی، در صورتی که به خوبی مدیریت نشود، می‌تواند به شکست شما بیانجامد.

برای جان[1] که مردی جوان و دارای مدرک دکتری بود، کسب موفقیت و به رسمیت شناخته شدن از سوی همکاران، اهداف اصلی بودند. او که به لحاظ هیجانی، نسبت به انتقاد، آسیب‌پذیر بود، یک بار چنان درگیر دفاع از کار تحقیقی خود در یک کنگره شد که ضربه مشتی بر بینی یکی از شرکت کنندگان وارد کرد. دفاعی بودن، فقدان کنترل هیجانی و انتقاد از همکاران و رئیس آن بخشی که او در آنجا کار می‌کرد برای او به قیمت از دست دادن شغلش تمام شد. جان، یک نمونه از اشخاص باهوش و تحصیل‌کرده‌ای است که فقدان بینش هیجانی و مدیریت ضعیف هیجانات، منجر به ناکامی در رسیدن به اهدافشان می‌شود.

مدیریت ضعیف هیجانات، می‌تواند مشکلاتی جدی را در روابط ما سبب شود. فریاد خشمگینانه‌ی «ازت متنفرم» بر سر یک کودک یا یکی دیگر از عزیزان، به رابطه ما با آن فرد صدمه می‌زند.

هوش هیجانی شما، احتمالاً بیش از هوش عمومی، به داشتن زندگی موفق و لذتبخش کمک می‌کند. از آنجایی که هوش هیجانی بیش از آنکه ارثی باشد، اکتسابی است، پس می‌تواند بهبود پیدا کند.

در فصل‌های بعدی، SOS روش‌های خاصی را برای مدیریت بهتر هیجانات، به شما می‌آموزد. اکنون اجازه بدهید مؤلفه‌های هوش هیجانی را مورد توجه قرار دهیم.

پنج توانایی، هوش هیجانی ما را شکل می‌دهند (گلمن، ۱۹۹۵). این توانایی‌ها عبارتند از:

- شناخت هیجاناتمان
- مدیریت هیجاناتمان
- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران

[1] - John

- مدیریت روابط با دیگران
- برانگیختن خود برای رسیدن به اهدافمان

حال، نگاهی گذرا بر روی هرکدام از این بخش‌های هوش هیجانی خواهیم داشت. توانایی نخست، یعنی؛ شناخت هیجانات عبارت است از خودآگاهی، درک احساسات اساسی و توانایی نام‌گذاری هیجانات. شناخت هیجانات همچنین به معنای آگاه بودن از خودگویه‌های درونی و افکار خودکار همراه با هیجانات و خلقیات می‌باشد.

دومین توانایی، یعنی؛ مدیریت هیجانات، وابستگی زیادی به شناخت هیجانات، افکار خودکار و خودگویه‌های درونیِ‌مان دارد. آموختن مدیریت مؤثرتر هیجانات، برای داشتن زندگی موفق، اهمیتی اساسی دارد و هدف عمده کتاب SOS است. بسیاری از افراد تلاش می‌کنند تا با پرخوری، مصرف الکل، مصرف داروهای «تفریحی» و کار افراطی هیجانات خود را تسکین دهند. این شیوه‌های ناسازگارانه برای آرام کردن خود، منجر به مشکلات هیجانی یا ارتباطی فزاینده می‌شود.

هیجانات خود را مدیریت کنید،
وگرنه
آنها شما را مدیریت خواهند کرد!

مدیریت مؤثر هیجانات، عبارت است از:

- تسکین و آرام ساختن خود به هنگام ناراحتی
- اِعمال خود کنترلی
- مدیریت خشم
- کنترل تکانه‌ها
- ابراز هیجانات در زمان و مکان مناسب
- اجتناب از اضطراب، خشم و افسردگی مداوم
- اداره کردن ناکامی‌ها و مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی
- جلوگیری از سایه افکندن هیجانات منفی بر روی قضاوت و توانایی حل

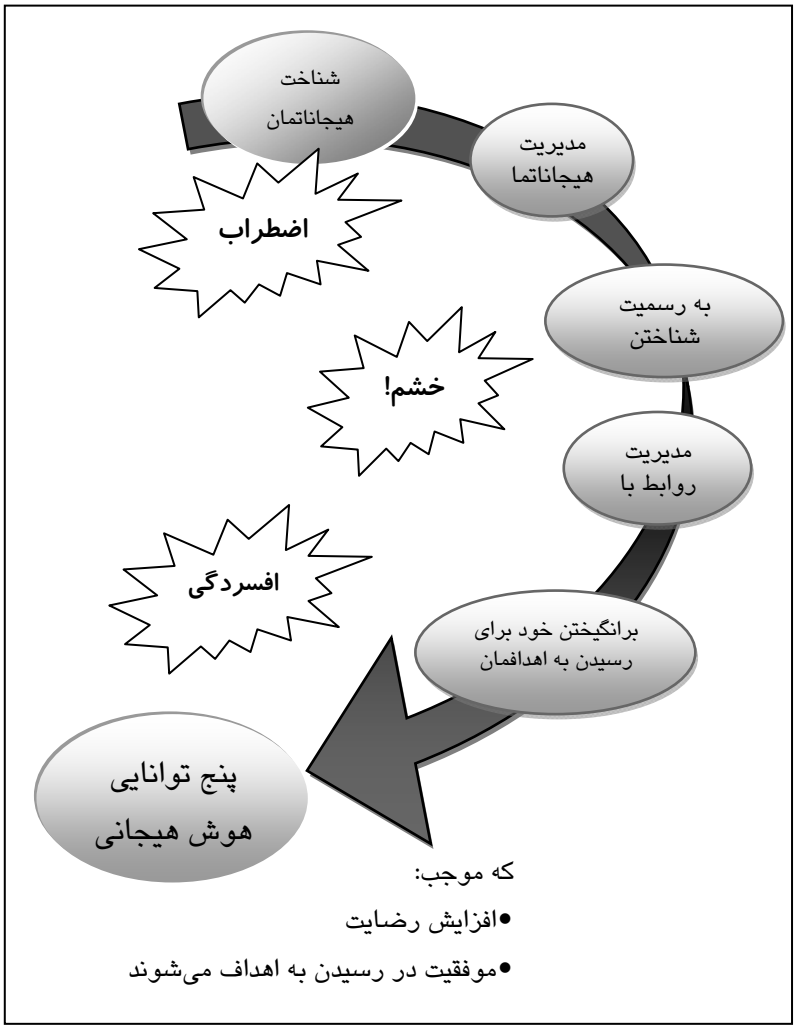
مسأله ما

دو مورد دیگرکه از ضروریات مدیریت هیجانـات بـوده و در SOS از اهمیتـی خاص برخوردارند، عبارتند از:

- تحمل ناکامی
- پذیرش و ارزش گذاشتن به خودمان

تسکین هیجانات خود را بیاموزید

پنج گام به سوی هوش هیجانی
و کنترل سه گام از هیجانات ناسالم.



هوش هیجانی خود را تقویت کنید و از افتادن در دام هیجانات ناسالم اضطراب، خشم و افسردگی اجتناب کنید.

به رسمیت شناختن هیجانات دیگران، عبارت است از توانایی خواندن و درک احساسات و مقاصد دیگران. استفان کاوی[1] در کتابی با عنوان «هفت عادت افراد بسیار کارآمد» به ما توصیه می‌کند، «نخست تلاش کنید دیگران را درک کنید و سپس خودتان درک شوید» دیل کارنگی[2] در کتاب «آیین دوستیابی و تأثیرگذاری بر دیگران» توصیه می‌کند «گوش دهنده خوبی باشید، دیگران را ترغیب کنید تا در مورد خودشان صحبت کنند» به رسمیت شناختن هیجانات دیگران به گوش دادن دقیق و تشویق دیگران برای بیان افکار و احساساتشان، بستگی دارد. همدلی و همدردی، نتیجه توانایی درک احساسات دیگران هستند.

مدیریت روابط با دیگران، چهارمین بخش از هوش هیجانی است. افرادی که در این زمینه، از توانایی خوبی برخوردارند، روابط را در آرامش مدیریت کرده، با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، از جسارت مناسبی برخوردارند، در هنگام بروز تعارضات و مشکلات دوجانبه، می‌توانند درباره راه حل‌ها به گفتگو و مذاکره بپردازند و قادرند با افراد دشوار، کنار بیایند. مدیریت روابط تا حد زیادی به شناخت هیجانات، مدیریت هیجانات و به رسمیت شناختن هیجانات دیگران بستگی دارد.

برانگیختن خود برای تحقق اهداف دستیافتنی، آخرین بخش از هوش هیجانی است. این توانایی هوش هیجانی شامل برنامه‌ریزی، پشتکار، به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها، تحمل ناکامی، مقاومت در مقابل رفتار تکانشی، بهبود یافتن پس از شکست‌ها و موانع زندگی و یافتن رضایت از فعالیت‌های جاری می‌باشد. البته، برانگیختن خود برای دستیابی به اهداف، به شناخت و مدیریت هیجانات خودمان بستگی دارد.

---

[1] - Stephan covey
[2] - Dale cornegie

پنج توانایی هوش هیجانی

- شناخت و مدیریت هیجانات خود
- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران
- مدیریت روابط با دیگران
- برانگیختن خود، برای رسیدن به اهدافمان

در اقتصاد رقابتی و دشوار زمانه ما، موفقیت شغلی، به طور فزاینده‌ای با این پنج توانایی تشکیل دهنده هوش هیجانی، پیوند خورده است. برقراری و حفظ موفقیت‌آمیز روابط صمیمانه و همچنین اجتناب از روابط زیانبار، به میزان زیادی به هوش هیجانی ما بستگی دارند.

هوش هیجانی توماس ادیسون

توماس ادیسون سرانجام پس از سال‌ها تلاش و تجربه‌ی ۱۰۰۰ بار شکست، موفق به اختراع لامپ الکتریسیته گردید. از میان پنج توانایی تشکیل دهنده هوش هیجانی، دو مورد از این پنج توانایی در وی نمود بیشتری دارند، آن دو مورد کدامند؟

۱- شناخت هیجاناتمان
۲- مدیریت هیجاناتمان
۳- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران
۴- مدیریت روابط با دیگران
۵- برانگیختن خود، برای رسیدن به اهدافمان

برای مشاهده پاسخ این سؤال، به پانوشت صفحه بعد مراجعه کنید[1].

[1]- هوش هیجانی توماس ادیسون ـ به اعتقاد من. ادیسون بیش از همه، توانایی شماره ۵ هوش هیجانی، (یعنی، برانگیختن خود برای دستیابی به اهداف) و توانای شماره ۲ (یعنی مدیریت هیجانات) را از خود نشان داده است. او نیاز داشت که احساسات ناکامی خود را به منظور تلاش در دستیابی به اهدافش مدیریت نماید. بسیاری از مردم در چنین شرایطی، دست از تلاش می‌کشند.

از آنجایی که هوش هیجانی، بیشتر اکتسابی است تا ارثی، پس من می‌توانم در این زمینه پیشرفت کنم.

منشاء هیجانات ما

علت هیجانات ما چیست؟ آن‌ها از کجا می‌آیند؟ هیجانات نیرومند، نیاکان ما قبل تاریخ ما را قادر ساختند تا در دنیای «بکش یا کشته می‌شوی» به بقای خود ادامه دهند. این هیجانات یکسان و نقاطی از مغز که جایگاه این هیجانات هستند، در گذر زمان به طور ژنتیکی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند. ما هنوز هم ـ هرچند که دیگر در زندگی خود با ببر تیز دندان روبرو نیستیم ـ این هیجانات نخستین را تجربه می‌کنیم.

سطوح بالای تنش، هوشیاری، اضطراب، پرخاشگری و همچنین پاسخ مداومِ ستیز یا گریز، به نیاکان ما کمک کردند تا در برابر ببرتیز دندان و سایر خطرات جسمی، خود را حفظ کنند. اما در دنیای مدرن ما که در آن به طور روزمره با مرگ و زندگی در جدال نیستیم، این هیجانات نیرومند، می‌توانند مشکلاتی را در زمینه سازگاری با جهان و برقراری روابط راحت با دیگران ایجاد کنند.

نقاط اولیه خاصی در مغز ما، تأثیری آشکار بر روی هیجانات ما دارند. با این وجود استفاده ما از زبان و نقاط عالی‌تر مغز می‌تواند تأثیری عمده بر روی نقاط مغزی اولیه داشته و آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر روی هیجانات و رفتار ما، تفکر و ارزیابی ما از رویدادها و خودگویه‌های درونی ماست.

آرایش ژنتیکی خاص شما، فقط تأثیری اندک بر روی گرایش شما به آرام بودن یا هیجانی بودن دارد. تجارب دوران کودکی و حمایت اجتماعی فعلی از جانب نزدیکان، به آرامش هیجانی شما کمک می‌کند. عوارض جسمی مختلف (بیماری، بی‌خوابی، تغذیه نامناسب) می‌توانند شما را به آسانی دچار آشفتگی کنند. با این وجود، در بسیاری از ما، این عوامل تأثیری عمده بر روی سطح رضایت و یا رهایی از قید اضطراب، خشم و افسردگی ندارند.

هیجانات ما عمدتاً، اما نه به طور کامل ـ به وسیله باورهای ما، شیوه تفکر ما

درباره مشکلات و خودگویه‌های درونی ما، کنترل می‌شوند. در صورتی که مشکلات جسمی و بیماری‌ها، شما را مستعد تجربه هیجانات ناخوشایند می‌کنند. به منظور تغییر این مشکلات جسمی، در جستجوی کمک‌های پزشکی برآیید. همچنین روش‌های ارائه شده در SOS را یاد گرفته و به کار بگیرید. الگوهای غیرمنطقی تفکر ما، مانند عادات بد هستند؛ که هر دو محکوم به شکست بوده و تغییر دادن‌شان دشوار است.

تا زمانی که هیجانات خود را مدیریت نکنید، قادر به مدیریت زندگی خود، نخواهید بود.

آیا هیجانات می‌توانند به سلامت ما لطمه بزنند؟

بله! در میان پزشکان، روانپزشکان و روان‌شناسان این امر کاملاً پذیرفته شده است که رویدادهای استرس‌زا، درماندگی هیجانی و ارزیابی ما از رویدادهای نامطلوب، تأثیر اساسی بر روی سلامت ما دارند (گاچل[1] و بلانچارد[2]، ۱۹۹۳؛ انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴). عوامل روان‌شناختی، می‌توانند موجب آغاز و تشدید آسیب جسمی به بدن ما شوند.* این آسیب می‌تواند موقتی یا دائمی باشد. با این وجود، گزارش‌های فراوانی در مورد افراد بهبود یافته از انواع بیماری‌های جدی و تغییر وضعیت روانی و حالات هیجانی آن‌ها، وجود دارد.

عاملی که برای یک فرد استرس‌زا است، ممکن است برای فردی دیگر، استرس‌زا نباشد. همان‌طور که در فصل بعد خواهیم دید، عمدتاً تعبیر و ارزیابی ما از رویدادهای ناخوشایند تعیین کننده میزان هیجانات ناراحت کننده از این رویدادها هستند.

استرس هیجانی چگونه می‌تواند به جسم ما، آسیب برساند؟ استرس هیجانی

---

[1] - Gatchel
[2] - Blanchard

* گلمن در اثری با عنوان «هوش هیجانی» (۱۹۹۵ صص ۳۲۸ ـ ۳۲۴)، تعدادی از پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه ذهن و پزشکی را ذکر می‌کند. اضطراب، خشم و افسردگی می‌توانند به دامنه متنوعی از اختلالات جسمی، منجر شوند.

می‌تواند باعث افزایش تنیدگی در عضلات شده و منجر به بهم ساییدن دندان‌ها، سردردهای تنشی و سایر انواع درد عضلانی شوند. اسپاسم‌های رگ‌های خونی در مغز موجب سردردهای میگرنی می‌شوند.

خشم و ترس، باعث ترشح موادی به داخل خون می‌شوند که احتمال ایجاد لخته‌های خونی را افزایش می‌دهند. دریافت خبرهای بد می‌تواند فشار خون را تا سطوحی خطرناک افزایش دهد. افزایش فشار خون و لخته شدن سریع خون به نیاکان ماقبل تاریخ ما کمک کرد تا در مقابل ببرهای تیزدندان به بقای خود ادامه دهند. با این وجود، در دنیای مدرن و یکجانشین ما، افزایش فشارخون و لخته شدن سریع خون، سلامت ما را به خطر می‌اندازد. آن فرایندهای جسمی، که زمانی موجب بقا نیاکان ما بودند امروزه موجب فنای ما هستند.

آشفتگی هیجانی می‌تواند موجب بازداری سیستم ایمنی ما و در نتیجه باعث ابتلای ما به عفونت‌های ویروسی و باکتریایی شود. استرس می‌تواند موجب تغییراتی در جداره بینی، گلو، سینوس‌ها و شش‌ها شده و عفونت‌های مکرر یا مزمن را ایجاد کند. انواع مختلفی از بثورات پوستی و ریزش مو، می‌توانند علل روان‌شناختی داشته باشند.

ناراحتی هیجانی می‌تواند موجب تحریک معده برای ترشح اسید فراوان شود که این امر باعث ایجاد احساس ترش کردن و ورم معده می‌شود. تهوع، استفراغ، اسهال و یبوست در مواردی ناشی از مشکلات هیجانی هستند. کاملاً روشن شده است که اختلالات خوردن، مانند جوع و بی‌اشتهایی عصبی، علل روان‌شناختی دارند.

درک و مدیریت ضعیف هیجانات ما، می‌تواند موجب تضعیف رضایت، روابط و اهداف ما و همچنین صدمه به سلامت ما گردند. از SOS، برای مدیریت بهتر هیجانات و زندگی خود، کمک بگیرید.

تا زمانی که هیجانات خود را مدیریت نکنید، قادر به مدیریت روابط خود نخواهید بود.

اضطراب، خشم و افسردگی، در صورت مدیریت ضعیف، موجب مشکلات و اختلالات هیجانی می‌شوند.



این نکات مهم را به یاد داشته باشیم:

- اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات نامطلوب موجب ناراحتی روانی و جسمی شده و می‌توانند در رضایت، سلامتی، روابط و اهداف ما در زندگی تداخل ایجاد کنند.
- به منظور داشتن زندگی موفق و لذتبخش، هوش هیجانی (درک و مدیریت هیجانات)، بیش از هوش عمومی ما، اهمیت دارد.
- از آنجایی که هوش هیجانی، بیشتر اکتسابی است تا ارثی، می‌توان آن را بهبود بخشید.
- موفقیت شغلی در اقتصاد رقابتی و دشوار ما، با پنج توانایی ارتباط دارد که هوش هیجانی ما را تشکیل می‌دهند.
- تفکر، ارزیابی شخصی از رویدادها و خودگویه‌های درونی ما، به طور عمده هیجانات و رفتار ما را کنترل می‌کنند.
- هدف SOS، کمک به شما برای مدیریت اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات است به طوری که شما رضایت بیشتری را تجربه کرده و در دستیابی به اهدافتان با موفقیت بیشتری عمل کنید.

به آنچه که دیگران به شما می‌گویند، گوش بدهید.
به آنچه که خودتان به خود می‌گویید، به دقت گوش بدهید!

فصل ۲

منشـــاء ABC
هیجـــانات و رفتـــار مـــا

ABC هیجانات ما



ما نیاز داریم که ABC هیجانات خود را آموخته و به آن عمل کنیم.

Aها، رویدادهای فعال کننده[1] یا موقعیت‌های ناخوشایندی هستند کـه مـا با آنها روبرو هستیم. Bها، باورها[2] و خود گویه‌های ما یا آن چیزهـایی هسـتند که ما در درون درباره رویـدادهای فعـال کننـده بـه خـود مـی گـوییم. Cهـا، پیامدهای[3] هیجانی و رفتاری هستند. این پیامدها، اضطراب، خشم، افسـردگی و سایر رویدادهای ناخوشایند و بعلاوه رفتارهای ما هستند.

هیجانات و رفتارهای ما، عمدتا از باورها و خود گویه‌های ما ناشی می شوند و نه از رویدادها و موقعیتهای ناخوشایند در زندگی.

SOS، به شما می آمـوزد کـه چگونـه هیجانـات و رفتارهـای خـود را بهبـود بخشید. این کار با استفاده از روش‌های خودیاریِ برگرفتـه از درمـانِ شـناختی و رفتار درمانیِ عقلانی- هیجانی انجام می شود. پیشگام ایـن روش یاورانـه، دکتـر آلبرت الیس است و سـایر درمـانگران از آن بـرای کمـک بـه مراجعـان خـود در

---

*نویسنده، از آلبرت الیس به جهت بررسی و نقد پیش نویس این فصل، قدردانی می کند.

[1] Activating events.

[2] Beliefs.

[3] Consequences.

سازگاری با اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات و رفتارهای مشکل ساز استفاده می کنند.

درک و به کارگیری روشهای خود- یاریِ برگرفته از رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی REBT، هوش هیجانی ما را بهبود بخشیده و ما را قادر می سازد که زندگی موفق تر و لذتبخش تری داشته باشیم*. در فصل پیش ما آموختیم که هوش هیجانی از این عوامل تشکیل شده است:

- شناخت هیجانات خویش
- مدیریت هیجانات خویش
- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران
- مدیریت روابط با دیگران
- برانگیختن خود برای دستیابی به اهداف

به منظور داشتن زندگی شاد و موثر، هوش هیجانی ما، بیش از هوش عمومی‌مان اهمیت دارد.

R= Rational	E= Emotive	B= Behavioral	T= Therapy
عقلانی	هیجانی	رفتار	درمان
(تفکر)	(احساس)	(رفتار)	(کمک)

REBT، عبارت است از کمک برای تفکر، احساس و رفتار.

رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی چیست؟ این درمان بر روی بهبود سه حوزه از زندگی ما متمرکز است: عقلانی، هیجانی و رفتاری. **عقلانی** یعنی تفکر، استدلال و شناخت. **هیجانی** یعنی هیجانات، خلق و احساسات. **رفتاری**یعنی بخش رفتاری و عملی شما. افراد، زندگی خود را صرف تفکر، احساس و رفتار می کنند. مردم، بیشتر اوقات، به شیوه ای شاد و موفق این فعالیت‌ها را به انجام می رسانند. متاسفانه، برخی از مردم، بیشتر وقت خود را صرف تفکر نادرست(غیرمنطقی) می کنند و در نتیجه، احساس بدبختی کرده و به شیوه‌هایی عمل می کنند که محکوم به شکست هستند. یک هدف مطلوب این

* REBT، مخففی است که به طور معمول برای رفتار درمانی عقلانی- هیجانی به کار می رود. با این وجود، برخی از افراد استفاده از REBT را آسان تر می دانند.

است که بخش عمده‌ای از روزها، ماهها و سالهای زندگی خود را با احساس رضایت و موفقیت سپری کنیم.



متفکر*

رفتار درمانیِ عقلانی- هیجانی یا به طور مختصر، درمان عقلانی- هیجانی، به وسیله دکتر آلبرت آلیسِ روانشناس، در دهه ۱۹۵۰ ایجاد شد. محققان و درمانگران بعدی به پالایش REBT ادامه داده و کاربرد آن را برای کمک به مردم توسعه دادند. رواندرمانگران معاصر، الیس را پدر بزرگ رفتار درمانی شناختی- که درمانی تحقیق محور و شناخته شده و مورد استفاده در سراسر جهان است- تلقی می کنند(کوری[۲]، ۲۰۰۰)**

عنوان طولانی «رفتار درمانی عقلانی- هیجانی» نباید موجب نگرانی شما شود. REBT، شیوه ای عملی، سرراست و قابل درک بوده که در کمک به افراد

---

* «اگر شما رنج می برید...» اثری از مارکوس ارلیوس آنتونینوس(Marcus Aurelius Antoninus)، فیلسوف رومی(در حدود ۱۸۰پس از میلاد) است. آگوست رودین(Auguste Rodin) فرانسوی، مجسمه ای با عنوان «متفکر» خلق کرد.

[2] .Corey

** گفتگوی فنی: رفتار درمانی شناختی(CBT) شامل رفتار درمانی عقلانی- هیجانی(REBT الیس)، شناخت درمانی(CT بک(Beck)) و تعدیل رفتار شناختی (CBM میچنباوم(Meichenbaum)) می باشد. به منظور مطالعه اطلاعات بیشتر در مورد REBT، به فصل ۱۳ با عنوان «اطلاعاتی برای مشاوران» مراجعه کنید.

برای مدیریت هیجاناتشان موثر و کارآمد است. این روش به شما کمک می کند تا مسئولیت هیجانات خود را بر عهده گرفته و از سرزنش دیگران، جهان یا بدشانسی‌ها برای تداوم خشم و افسردگی خود دست بردارید. به همین دلیل، گاهی اوقات از REBT به عنوان درمانی «بدون شانه خالی کردن از مسئولیت» و عذر و بهانه یاد می‌شود. من رفتار درمانی عقلانی هیجانی را ارزشمندترین درمان خود یاری می‌دانم که از سوی روان‌شناسان و روانپزشکان ارائه شده است.

شما می توانید از SOS انتظار داشته باشید که روش‌های مفید و بینش لازم به منظور بهبود افکار، احساسات و موفقیت در دستیابی به اهدافتان را به شما بیاموزد. اجازه بدهید با یادگیری ABC هیجانات، کار خود را آغاز کنیم.



باورها و دیدگاههای ما درباره جهان، هیجانات، احساسات و رفتار ما را تعیین می کند. اپیکتتوس، یک فیلسوف یونانی که ۲۰۰۰ سال قبل(در حدود ۱۳۵- ۵۵ بعد از میلاد) می زیست، اظهار داشت «افراد نه به وسیله خود اشیاء، بلکه به وسیله دیدگاهشان در مورد آنها، دچار ناراحتی می شوند.» (اپیکتتوس)

ABC افکار، احساسات و رفتار ما

ناراحتی‌های هیجانی ما عمدتاً- نـه بـه طـور کامـل- ناشـی از باورهـا و خـود گویه‌های درونی ما در مورد رویدادها و موقعیت‌هاست نه نتیجه‌ی خود رویـدادها و موقعیت‌هـای واقعـی. ABC رفتـار درمـانیِ عقلانـی- هیجـانی، علـت عمـده هیجانات ما را نشان می دهد.

Aها، رویدادهای فعال کننده، رویدادهای واقعی یا منابع فرضـی اسـترس مـا هستند. Aها می‌توانند قفل شدن در اتومبیل ما، گرفتن نمره «D» در امتحـان، بدقولی دوست شما و عدم حضور بر سرقرار، عدم دریافت ترفیـع مـورد انتظـار و تجربه بسیاری از ناکامی‌های اجتناب ناپـذیر و مشـکلات دشـوار زنـدگی باشـند. هنگامی که تلاش می کنید یک رویداد فعـال کننـده گذشـته را بـرای خودتـان توصیف کنید، آن را طوری توصیف کنید کـه گـویی رویـداد بـر روی یـک نـوار ویدئویی ضبط شده و شما آن را به اول برگردانده، تماشا می‌کنید.

رویدادهای فعال‌کننده چه هستند؟

- **رویدادهای فعال کننده، تفکر، باورها و خودگویـه هـای درونـی مـا را فعال، تحریک و بیدار می نماینـد. آنهـا ناملایمـات، ناکـامی هـا و عوامل استرس زا در زندگی ما هستند.**
- **رویدادهای فعال کننده می توانند مربوط به گذشته، حال و یا آینده (پیش‌بینی شده) باشند.**
- **رویدادهای فعال کننده می‌توانند واقعی یا خیالی باشند.**
- **یک رویداد فعال کننده می‌تواند یک موقعیـت مجـزا و واحـد و یـا یک رویداد ناخوشایند یا ناکامی مداوم باشد.**
- **یک رویداد فعال کننده می‌تواند وقوع یک رویداد بد و یا عدم وقوع یک رویداد خوب باشد(یک ناکامی).**

علاوه بر رویدادهای جاری، Aها همچنین می تواند شـامل افکـار مربـوط بـه رویدادهای گذشته مانند خاطره ترد شدن از سـوی یـک فـرد مـورد علاقـه و یـا یادآوری یک تجربه تحقیرآمیز از دوران نوجوانی باشد. علاوه بر خاطرات مربـوط

به موقعیت‌ها، Aها می‌توانند دربرگیرنده افکاری درباره آینده، رویدادها یا موقعیت‌های پیش بینی شده، مانند برنامه‌ریزی برای درخواست اضافه حقوق از رئیس یا انتظار کشیدن در مطب پزشک برای تزریق یک واکسن یا دریافت آنتی بیوتیک باشد. رویدادهای فعال کننده، موقعیت‌هایی هستند که آنها را به یاد داشته و یا اخیراً تجربه کرده اید و یا اینکه رویدادهای آینده هستند که موجب نگرانی شما شده اند.

اما، چرا Aها را رویدادهای فعال کننده نامیده‌اند؟ Aها به این دلیل رویداد فعال کننده نامیده شده‌اند که افکار، سیستم باورهای منطقی و غیرمنطقی، خودگویه‌های پنهانی و گفتگوهای درونی ما را فعال، تحریک و بیدار می کنند.

افراد، به طور مداوم به گفتگوی درونی، کاربرد جملات خودکار و یا گفتگو با خود می پردازند. این خودگویه‌ها، تقریبا خودکار بوده و آگاهی از آنها بسیار اندک است. با استفاده از این گفتگوی درونی، ما با خود در مورد اقدامات عملی مختلف مباحثه کرده و احساسات و واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به رویدادها و موقعیت‌ها تعیین می کنیم.

Bها، باورها، خودگویه‌ها و آن چیزهایی هستند که، ما درباره رویدادهای فعال کننده و موقعیت‌ها، به خود می‌گوییم. باورها و خودگویه‌ها، دو نوع عمده دارند: نوع نخست؛ باورها و خودگویه‌های منطقی که جملاتی یاری دهنده، سازگار و انطباقی هستند و موجب سلامت هیجانی می شوند. نوع دوم؛ باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی که عبارت‌های درونی زیانبخش، عبث و ناسازگاری هستند و موجب ناراحتی هیجانی می شوند*.

باورهای غیرمنطقی، موجب اضطراب، خشم، افسردگی و احساس عدم کنترل بر روی هیجانات می‌شوند. اما باورهای منطقی سبب هیجاناتی کم ضررتر مانند نگرانی، ناخشنودی، دلخوری و یا ناراحتی می‌شوند. همچنین باورهای منطقی به ما کمک می کنند تا به شیوه ای موثرتر، به سازگاری برسیم، بیشتر به

* باروها، خودگویه ها، افکار خودکار غیرمنطقی را می توان «انحرافات شناختی» یا «ایده های اشتباهی» نامید. (بک، ۱۹۹۵، برنز، ۱۹۹۹). من اصطلاح «باورها و خودگویه های غیرمنطقی» را که در رفتار درمانی عقلانی- هیجانی به کار رفته است، ترجیح می دهم(الیس، ۱۹۹۴).

خواست‌های خود در زندگی دست پیدا کنیم و به رضایت بیشتری دست یـابیم. زبان باورها معمولا به لحاظ تن هیجانی سرد یا گرم است نه داغ یا دمدمی.

باورها و خودگویه‌ها عبارتند از:

باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

باورها و خودگویه‌های منطقی

اجـازه بدهیـد نمونـه‌هـایی از باورهـا و خودگویـه‌هـای غیرمنطقـی را از نظـر بگذرانیم. ممکن است شما پس از یک تجربه دلسرد کننده، به خود بگویید: «این اتفاق نباید می افتاد، بسیار وحشتناک بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم!» یـا ممکن است بگویید؛«او حق ندارد اینگونه غیرمنصفانه با من رفتار کند و چـون او اینکار را انجام داد معلوم می شـود مـن آدم بـی سـروپا و بـی ارزشـی هسـتم». باورهای غیرمنطقی، ناراحتی هیجانی مـا را تشـدید کـرده و منجـر بـه افـزایش اضطراب، خشم، و افسـردگی و همچنـین رفتـار ناسـازگار مـی شـوند. باورهـای غیرمنطقی ما، انرژی روانی مـا را تضـعیف کـرده و مـا را از یـافتن راه حـل‌هـای خلاقانه برای مشکلاتمان، باز می دارند.

نمونه‌های استفاده از باورها و خودگویه‌های منطقی کدامند؟ ممکن است یـک فرد بگوید: «ای کاش آن موقعیت بد اتفاق نمی‌افتاد، ولی اتفاق افتاد، و مـن هـم می‌توانم آن را تحمل کنم». یا در مثالی دیگـر، ممکـن اسـت فـردی بگویـد «او غیرمنصفانه با من برخورد می‌کند و من اصلا دوست ندارم اینگونه بـا مـن رفتـار شود. اما اینکه دیگری چنین ناجوانمردانه با من رفتار کند، باعث بی ارزش شدن یا کم ارزش شدن من نیست».

ما در قبال زبانی که برای گفتگو با خود یا دیگران به کار می گیـریم، مسـئول هستیم. خودگویه ما می تواند به ما کمک کند تـا دیـدی روشـن تـر نسـبت بـه مشکلاتمان پیدا کنیم و همچنین می تواند یافتن راه حـل بـرای مشـکلات را بـا ابهام روبرو کرده و آن را به تاخیر بیاندازد و هیجانات ناسـالم و ناخوشـایند مـا را تشدید کند.

چیزی که روان شناسان می توانند بر روی آن حساب کنند، اراده مراجعانشان برای گفتگو با خودشان است. غالبا هر آنچه که افراد به خودشان می گویند — چه مربوط و چه نا مربوط- مابقی رفتارهای آنها را تعیین می کند.

خودگویه‌های افرادی که عموماً راضی و موفق هستند، حتی زمانی که موقعیتهای ناخوشایند و استرس زا را تجربه می کنند، حاوی باورها و گزاره‌های منطقی بسیاری است. همانطور که اشاره شد، باورهای منطقی، حاوی زبانی سرد یا گرم هستند نه زبانی هیجانی و داغ.

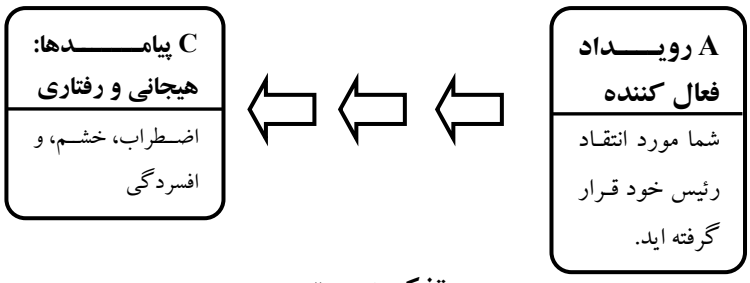
ما Aها و Bها را مورد توجه و بررسی قرار دادیم. اکنون نوبت به بررسی Cها رسیده است.Cها (پیامدها)، هیجانات یا رفتارهایی هستند که از باورها و خودگویه‌های ما ناشی شده اند. هیجانات و رفتارها، پیامدهای باورها و خودگویه‌های ما هستند.

تفکر نادرست

دیدگاه مبتنی بر «عقل سلیم» در مورد هیجانات

(باورهای نادرست Aموجب Cمی شود)

همچنین به آن دیدگاه A – C در مورد هیجانات هم گفته می شود.

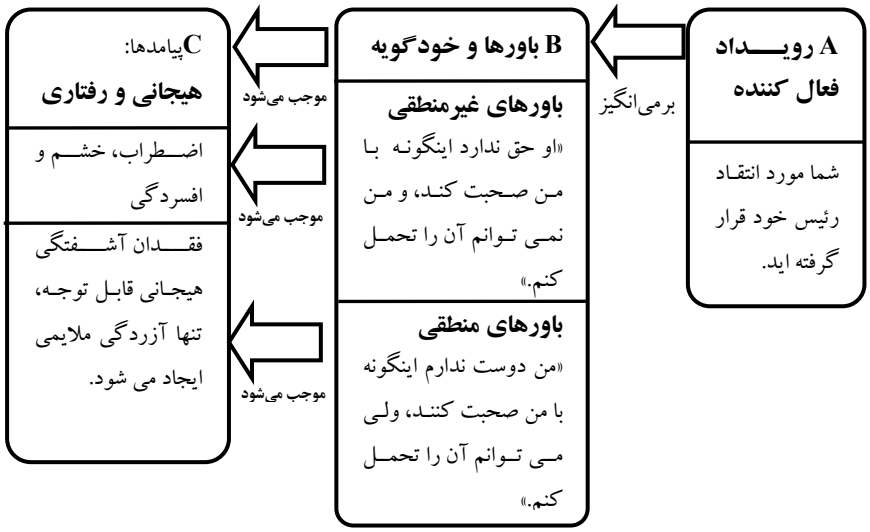


تفکر درست

دیدگاه صحیح در مورد هیجانات

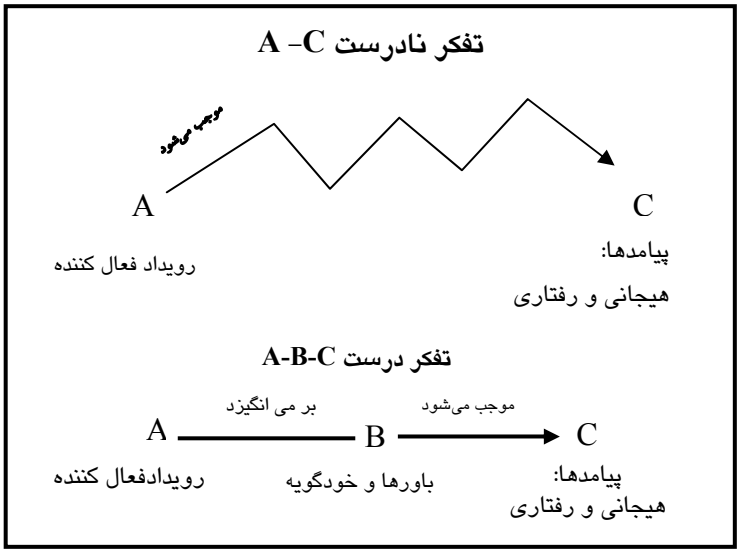
(باور صحیح مبنی بر اینکه A ، B را برمی انگیزد و B هم موجب C می شود.)

همچنین به آن دیدگاه A -B -C در مورد هیجانات گفته می شود.



پیامدهای هیجانی شامل؛ اضطراب، خشم و افسردگی و سایر هیجانات ناخوشایند است. اما پیامدهای هیجانی، می توانند هیجانات مثبتی مانند شادمانی و رضایت را نیز دربرگیرند. پیامدهای رفتاری می‌توانند مثبت و یاری دهنده و یا منفی، زیانبخش، افسرده کننده و ناسازگار باشند. تهاجم کلامی و یا پرخاش نسبت به یک ناظر یا همکار، به دنبال احساس ناکامی، می تواند یک پیامد رفتاری مخرب برای ناکامی ما باشد. از شیوه‌های تفکر درست و نادرست، کدامیک در مورد شیوه تفکر شما صدق می کند؟ تفکر درست درک این نکته است که رویدادها و موقعیت‌ها بر ما تاثیر می گذارند ولی تاثیر باورها و خودگویه‌های منطقی و غیرمنطقی ما از تاثیر آنها بسیار بیشتر است. تفکر درست، فهم این نکته است که Bهای ما(باورها و خودگویه‌ها)، عمدتا موجب Cها (پیامدهای هیجانی و رفتاری) می شوند. تفکر درست، تفکر A-B-C است. سعی کنید، کسی باشید که تفکر درست دارد نه تفکر نادرست! کسانی که تفکر درست دارند، شادی بیشتر و اندوه کمتری در زندگی تجربه می‌کنند.

تفکر درست در مقابل تفکر نادرست



توجه داشته باشید کهBها (باورها و خوگویه‌ها) در تفکر نادرست A-C مورد غفلت واقع می‌شوند.

تفکر نادرست، که تفکر A -C هم نامیده می شود، این باور است که ما توانایی اندکی برای تأثیرگذاری بر روی احساسات خود داریم و یا فاقد این توانایی هستیم و رویدادها و موقعیتها، مستقیماً موجب هیجانات و رفتار ما می شوند. بسیاری از افراد ناشاد، در هیجانات اضطراب، خشم و افسردگی خود غوطه ور بوده و مأیوسانه ادعا می کنند که رویدادهای ناخوشایند باعث احساسات آنها هستند و آنها برای تسکین احساسات و بهبود رویدادها در زندگی خود، هیچ توانی ندارند. آنها پیوندشان را با باورها و خودگویه‌های منطقی خود از دست داده اند، زیرا این باورها و گزاره‌ها بسیار سریع و خودکار شده و به شکل عادت درآمده اند. همانطور که یک فیلسوف قدیمی یونان گفت؛ «مردم نه به وسیله اشیاء، که به وسیله دیدگاهی که در مورد آنها اتخاذ می کنند، دچار ناراحتی می‌شوند». کسانی که تفکر نادرست دارند، علاوه بر احساس بدبختی، کمتر قادر هستند که به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود دست پیدا کنند.

مردم به طور ذاتی، با توانایی تفکر به شیوه درست و نادرست و هم با توانایی رفتار مخرب و یا یاری دهنده به دنیا می آیند(الیس، ۱۹۹۴). برخی از مردم به

طور مداوم در یک بدبختی خود ساخته زندگی مـی کننـد و اشـتباهات مکـرر را یکی پس از دیگری در زندگی روزمره خود تکرار می کنند. با این وجود، آنهـا در صورتیکه ابتدا باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را اصلاح نمایند، می‌تواننـد یک زندگی موفق تر و شادتر را تجربه کنند.

یادگیری موثر SOS، عبارت است از؛ به عمل درآوردن روشـها و مفـاهیم آن. قلم و کاغذی مهیا کنید و ترسیم مجدد تصویر مربوط «تفکـر درسـت در مقابـل تفکر نادرست» را تمرین کنید. سپس SOS را کنار بگذارید و سـعی کنیـد ایـن تصویر را از حفظ رسم کنید.

داشتن زندگی رضایتمندانه و موثرتر، مستلزم آگاهی از تفکر درسـت تـدریس شده در REBT و یک خود- تحلیلی از ABC شماست. تمرین و به کـارگیری روش ABC در زندگی نیـز، لازم اسـت. در قبـال خلـق و مـدیریت احساسـات اضطراب، خشم، افسردگی و سایر احساسات خود، مسئولیت بیشـتری بـر عهـده بگیرید. زمان کمتری را صرف سرزنش مردم و رویدادهای خارج از کنتـرل خـود نمایید.

تفکر نادرست، تفکر به بدترین شکل ممکن است

سه باید عمده- باورهای غیرمنطقی زیانبار

در جریان زندگی، روزانه با هزاران فکر روبرو می شویم. برخی از این افکار، ما را با دشواری‌های هیجانی مواجه می کنند. کدام افکار را باید تغییر دهیم؟ آلبرت الیس، بنیانگذار رفتار درمانی عقلانی- هیجانی، باورهای غیرمنطقی اساسی را که منجر به دشواری‌های هیجانی می‌شوند، شناسایی کرده است. بیایید نگاهی به رایج ترین باورها و خودگویه‌های غیر منطقی بیاندازیم که بیشترین گرفتاری‌ها را برای ما به بار می آورند.

سه باید عمده: خودگویه‌های غیرمنطقی

۱- من باید... !

۲- تو(او) باید ... !

۳- جهان و شرایط زندگی من باید ... !

ما، خود عمدتا از طریق اعتقاد به برخی باورهای غیرمنطقی خاص و تکرار برخی از خودگویه‌ها، باعث ایجاد و تشدید اضطراب، افسردگی و خشم خود می شویم. این خودگویه‌ها، توقع تغییر شرایط را القا می‌کنند. ما این توقعات را بر خود، دیگران و یا بر روی جهان و شرایط زندگی تحمیل می‌کنیم.

این باورهای غیرمنطقی، توقعاتی از این دست هستند؛ «من، دیگران و یا جهان باید متفاوت باشیم. و اگر من، دیگران یا جهان متفاوت از آنچه که هستیم، نباشیم، وحشتناک خواهد بود. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، پس من مضطرب، خشمگین و افسرده خواهم بود». تعداد کمی از افراد به طور کامل از باورهای غیرمنطقی خود آگاه‌اند، زیرا این باورها، تا حدودی ناخودآگاه هستند.

بهترین در فروش!

بیل[1]، که یک فروشنده موفق خودرو و سی و پنج ساله است، بر این باور بود«من باید همیشه در نمایندگی، بیشترین فروش را داشته باشم، و اگر من به طور مطلق چنین نباشم، برایم غیرقابل تحمل خواهد بود. اگر در فروش رتبه دوم یا سوم داشته باشم، به معنای بی ارزشی من خواهد بود. اگر چنین اتفاقی بیافتد، نمی توانم خودم را تحمل کنم. دیگران به من احترام نخواهند گذاشت. و همینطور خودم». بیل هر روز در کار با چنان تهدیدی دست و پنجه نرم می کرد که هنگام حضور در محل کار، نگران و کم طاقت بود و به آسانی عصبانی می شد. هنگامی هم که محل کار را ترک می کرد، همچنان این حالات را حفظ می کرد. او در خانه، بداخلاق و تحریک پذیر بود و از همسر و فرزندانش فاصله گرفته بود. باور بیل مبنی بر اینکه او مطلقا باید بهترین فروشنده در آن نمایندگی باشد، توقعی بود که او بر خود تحمیل می کرد زیرا باور او با نخستین «باید عمده» که قبلاً ذکر شد یعنی «من باید ...!» انطباق دارد.

چنانچه بیل به جای این توقع، توقعات سختگیرانه‌ای از رئیس خود مبنی بر فراهم کردن یک دفتر کار بهتر و یا تبلیغات بیشتر می‌داشت، آنگاه می‌گفتیم که او به دومین «باید عمده»، گرفتار است یعنی «تو باید...!». دومین «باید یا توقع عمده»، معمولا منجر به احساس خشم نسبت به فردی دیگر می‌شود.

اگر خودگویه بیل به طور انعطاف ناپذیری بر این توقع متمرکز می‌شد که، فروش خودروها آسان‌تر شده، کمتر رقابتی بوده و به لحاظ مالی راضی کننده باشد، در آن صورت می‌گفتیم که او به سومین «باید عمده» یعنی «جهان و شرایط زندگی من باید....!» چسبیده است.

هنگامی که «حتماًها» همانند سه «باید عمده» که در بالا ذکر شدند، به کار می روند، آنها را «حتماًهای مطلق» می نامیم که همگی برای هیجانات ما، زیان بخش هستند*. به عنوان مثال، اگر شما از دست یک همکار عصبانی بوده و به

---

[1] Bill

* گفتگوی فنی در مورد انواع بایدها، حتماًها: بایدها و حتماًهای متوقعانه و مطلق، نبایدها، بایست‌ها، و مجبور بودن ها، همگی خودگویه های زیان بار هستند. هنگامی که شما از این بایدهای مطلق و متوقعانه استفاده می کنید، این توقع را مطرح می کنید که شما، دیگران و جهان باید متفاوت باشید، پنج نوع باید وجود دارند که به صورت مطلق و متوقعانه به کار نمی‌روند و زیانبار نیستند. اینها بایدهای ترجیح، بایدهای توصیه، بایدهای ایده آلی، بایدهای تجربی- واقعی و بایدهای مشروط- غیرقطعی هستند.

خود می گویید«او باید با احترام کامل با من رفتار کند و اگر چنین نکند- کـاری که مطلقا ملزم به انجام آن است- مرده شور او را ببرد!» واژه‌های «ملزم بودن» و «مجبور بودن» هنگامی که به صورت توقع‌هایی مطلق به کار می روند، به انـدازه بایدهای مطلق زیانبار هستند.

مردم یک گرایش ذاتی برای این دارند که آرزوها و ترجیحات خود را به شکل بایدها، حتماًهای مطلق و توقعاتی که بر خود، دیگران و جهان تحمیل می کنند، در بیاورند. این افراد، بعدها هنگامی که دیگران و جهان، خود را بـا ایـن توقعـات انعطاف ناپذیر برای تغییر دلخواه آن‌ها هماهنگ نمی کنند، احسـاس بـدبختی و بیچارگی می کنند. این باور غیر منطقی است که تصور کنیـد جهـان بـه منظـور هماهنگ شدن با نیازها و توقعات شما تغییـر خواهـد کـرد. خودگویـه‌هایتـان را تعدیل کنید و از تحمیل این بایدهاو حتماًها برخود، بپرهیزید.

سه «حتماً» مطلق: خودگویه غیرمنطقی

۱- من به طور مطلق حتماً ...!

۲- تو(او) به طور مطلق حتماً ...!

۳- جهان و شرایط زندگی من، به‌طور مطلق حتماً...!

لورتا[1]، که دانشجوی باهوشی بود، تقریبـا در تمـامی درسـهای دانشـگاه نمـره «A» می گرفت. در یک امتحان خاص در کلاس درس من، او نمره «B» گرفت. روز بعد هنگامی که در راهرو دانشـکده بـا یکـدیگر برخـورد کـردیم، چشـمانش درخشید، با عصبانیت به سوی من آمد، بغضش ترکید و به ناگاه شروع بـه گریـه کرد، سپس یک دفعه تغییر مسیر داد و دور شد. اگر چه او حتی یک کلمه حرف نزد، اما به روشنی من را از احساس ناراحتی خود آگاه ساخت.

بعدها او به من گفت کـه خودگویـه او در آن لحظـه ایـن بـوده اسـت «شـما غیرمنصفانه رفتار کرده‌اید، شما نباید به من نمره «B» می‌دادید.» لورتـا در ایـن باور به دومین «باید» عمده گرفتار بود.

[1] .Loretta

در امتحان بعدی، لورتا بیشتر تلاش کـرد و نمـره «A» گرفـت. مـا هـر دو از اینکه او A گرفته بود، خوشحال شدیم.

حتماً را به خود تحمیل نکن!

ترجیح دادن یا آرزوی متفاوت بودن خود یا دیگران در حین تلاش در جهـت پیشرفت و تغییر، امری سالم و مقبول است. اما هنگامی که ما جهان را آنگونه که هست، نپذیرفته و با آن کنار نمی‌آییم و به جـای آن توقعـاتی مطلـق و انعطـاف ناپذیر بر خود و بر جهان تحمیل می کنیم، ما از مشکلات هیجانی رنج می بریم.

به منظور تمرین، SOS را کنار بگذارید، قلم و کاغذی مهیا کنید و «سه بایـد عمده» را از حفظ بازنویسی کنید.

سه باید عمده:

به دوش کشیدن بار هیجانی مضاعف



«مطمئنا مـن مشـکلات زیـادی دارم. بیشـتر اوقـات احسـاس اضـطراب و عصبانیت، خشم و حماقت می‌کنم و بسیار افسرده هستم. مشاور من می‌گویـد که من با خودگویه‌های خود موجبات این ناراحتی را فراهم آورده ام. ولی مـن نمی خواهم که این را باور کنم...»

اعتقاد به «سه باید عمده» و استفاده از آنها در خودگویه‌ها، علت اصلی ناراحتی‌های هیجانی است. این سه باید اساسی عبارتند از: «من باید...، تو باید...، و جهان و شرایط زندگی من باید...»کنار گذاشتن این سه باور غیرمنطقی را تمرین کنید. سفر زندگی، حتی بدون به دوش کشیدن کوله بار هیجانی مضاعف هم، سفری دشوار است.

سرزنش کردن و یا تحمیل توقع‌های سخت گیرانه بر دیگران، بر جهان و بر خود فرد، هسته اساسی بیشتر مشکلات هیجانی هستند. همچنین، ما زمان بسیار زیادی را در این انتظار هدر می‌دهیم که جهان، توقعات ما را برآورده سازد. ما چاره ای جز این نداریم که با جهان به همان صورتی که هست روبرو شویم، نه آنگونه که ما می‌خواهیم باشد.

پنج رابط داغ:
که بایدهای عمده ما را با هیجاناتمان پیوند می دهند

۱- نکوهش و نفرین [*].

آرزوی تنبیه یا تباهی خود یا دیگران منجر به خشم معطوف به خود یا دیگران می‌گردد. «تو احمق و پست هستی!» و «مرده شور ببردت» نمونه‌هایی از این دست هستند.

۲- من نمی توانم این را تحمل کنم.

می نمی توانم هیچگونه ناراحتی، اضطراب، خشم یا افسردگی را تحمل کنم. در صورت تداوم این احساسات من قادر به ادامه زندگی نیستم. یا نمی توانم شاد باشم. من مطلقا احساس ناراحتی را نمی‌پذیرم. این خودگویه غیرمنطقی منجر به LFT یا تحمل پایین ناکامی می‌شود.

۳- وحشتناک ساختن

این موقعیت بیشتر از ۱۰۰ درصد وحشتناک است. مخوف، طاقت فرسا و فاجعه است. مخوف ساختن، دهشتناک ساختن، فاجعه بار ساختن، مشابه وحشتناک ساختن هستند.

۴- من بی ارزش هستم.

من اصلا خوب نیستم. خویشتن پذیری پایین، عزت نفس پایین و افسردگی نتیجه این خودگویه و تفکر غیرمنطقی هستند. «من فردی ناخوشایند هستم».

۵- همیشه و هرگز

فلان شخص و فلان موقعیت همیشه به همین صورت خواهند ماند و هیچگاه تغییر نخواهد کرد.

پنج رابط داغ-
باورهای اساسی غیرمنطقی زیانبار

حال، اجازه بدهید که نگاهی به پنج رابط داغ و نقش آنها در شکل دادن هیجاناتمان بیاندازیم. هنگامی که مردم از تحقق بایدها، اجبارها و سایر توقعات باز می مانند، به سمت ایجاد رابطهای داغ متمایل می شوند. پنج رابط داغ، همچنین باورها و خودگویه‌های مخرب و غیرمنطقی هستند. رابطهای داغ، به همراه بایدهای عمده و حتمأهای مطلق عمل کرده و بایدها و حتمأهای ما را با اضطراب، خشم و افسردگی پیوند می دهند.

اجازه بدهید ببینیم بایدها و رابطهای داغ در تفکر و خودگویه‌های ما به چه صورت عمل می کنند. فیلیس[1] بر این باور است که: «جهان باید آنچه را که من می خواهم، به هنگام درخواست من، در اختیار من قرار دهد. و اگر چنین نشود، جهان مکانی وحشتناک خواهد بود و من قادر به تحمل آن نخواهم بود!» باور او شامل سومین «باید عمده» و رابطهای داغ شماره ۱ و ۲ می باشد. هنگامی که او سومین باید عمده را به خود می گوید(«جهان باید هر آنچه را که می خواهم در اختیارم قرار دهد....») او خود را دچار ناراحتی می کند. با این وجود، هنگامی که او این «باید» را با دو رابط داغ همراهی می کند؛ ۱) (و اگر جهان، آنچه را که می خواهم به من ندهد، مکانی وحشتناک خواهد بود) و ۲) (من نمی توانم آن را تحمل کنم!)، او ناراحتی هر چه بیشتری را برای خود فراهم می کند.

هنگامی که بایدهای خود را با رابطهای داغ جمع می کنیم، اضطراب، خشم و افسردگی قابل توجهی را برای خود ایجاد می کنیم. این رابطها به این دلیل «داغ» نامیده می شوند که حاوی زبانی دمدمی و هیجانی هستند که موجب هیجاناتی نیرومند و ناسالم می شود. اجازه بدهید، نگاهی دقیق تر به رایج ترین رابطهای داغ داشته باشیم.

۱- نکوهش و نفرین خود یا دیگران. نکوهش و نفرین، آرزوی تنبیه شدن یا تباهی برای خود، دیگران و یا شرایط زندگی است. این خودگویه موجب افزایش خشم و گاهی اوقات بروز رفتار خشن در برخورد با دیگران می شود. نکوهش

[1] .phyllis

خود، موجب اندوه شده و ایجاد افسردگی می کند. البته ناسزا گفتن، همان نکوهش کردن و رفتاری زیانبار است. نمونه‌ای از این رفتار این است که به خود بگویند «این راننده که جلوتر از من در حال رانندگی است، چقدر احمق است! باید او را گرفت و حقش را کف دستش گذاشت.»

همانطور که در فصل ۱ اشاره شد، خشم برای هیجانات فرد و همچنین برای سیستم قلبی- عروقی زیانبار است. خود، دیگران و جهان را به عنوان ماهیت‌هایی جائزالخطا و پیچیده بپذیرید و از دست‌زدن به یک ارزیابی تک بعدی مانند نکوهش، (درایدن[1]، دی گیسپ[2]) یا نفرین بپرهیزید.

۲- من نمی توانم آن را تحمل کنم. این خودگویه حاوی این اظهار است: «من نمی توانم هیچگونه ناراحتی، ناکامی، خشم یا افسردگی را تحمل کنم. اگر مجبور به تحمل این احساسات ناخوشایند باشم، من قادر به ادامه حیات نبوده و یا کاملاً ناشاد خواهم بود. من مطلقاً نمی‌توانم احساس ناراحتی را بپذیرم».

اظهار ناتوانی از تحمل یک رویداد خاص، یک مبالغه است، تحمل هیچ رویدادی موجب مرگ شخص نمی شود. هر چند رویداد واقعاً ناراحت کننده و ناخوشایند باشد، ولی باز افراد به زندگی و حیات خود ادامه می دهند. گاهی اوقات افراد می گویند که نمی توانند یک رویداد را تحمل کنند. در حالیکه واقعاً آنها چندین سال است که با آن کنار آمده اند. تونیا[3] عادت داشت که به خود بگوید «اگر استاد من را صدا بزند، سکته خواهم کرد». هر چند استاد، گاهی اوقات او را برای سوال و جواب صدا می زد، اما تونیا هیچگاه سکته نکرد!

«من نمی‌توانم آن را تحمل‌کنم» موجب LFT یا تحمل پایین ناکامی می‌شود. «تحمل پایین ناکامی» هم موجب تشدید احساس ناکامی می‌گردد. LFT، تلاش ما را برای حل مسائل و دستیابی به اهدافمان تضعیف نموده و موجب اضطراب، خشم و افسردگی می‌شود. LFT باعث می‌شود که ما نسبت به خود و دیگران، زود رنج و تحریک‌پذیر شویم. دانش‌آموزانی که دچار LFT

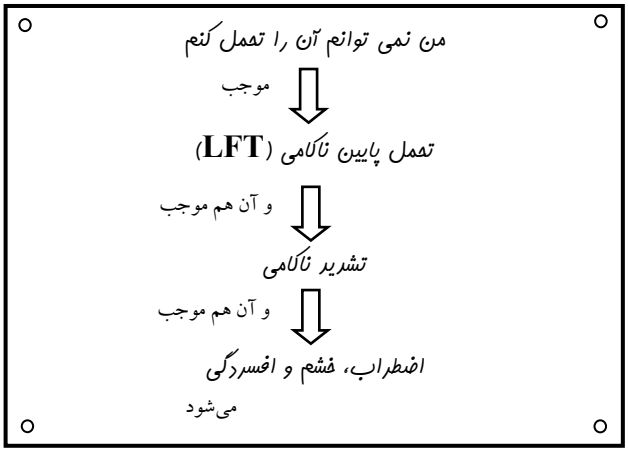
---

[1] .Dryden

[2] .Diguisepp

[3] .Tonya

هستند، به زودی ناامید شده و در صورت دشوار یافتن مطالعه درسها، آنها را کنار می گذارند.



۳- وحشتناک ساختن. یعنی اظهار اینکه رویدادی ۱۰۰ درصد بد، خطرناک و تهدید کننده است. اگر از شما بپرسند«چه رویدادی ۱۰۰ درصد بد و بدترین رویدادی است که می‌توانید تصور کنید؟» جواب شما چه خواهد بود؟ بسیاری از مردم معمولا چنین پاسخی به این سوال می‌دهند: « در حالیکه با فرد مورد علاقه خود هستم، در یک حادثه با هم کشته شویم یا دچار معلولیت جدی شویم.» اگر این رویداد، رویدادی وحشتناک (۱۰۰ درصد بد) باشد، رویدادهای زیر از چه درجه ای از وحشتناک بودن برخوردار هستند: از دست دادن شغل، رد شدن در یک دوره تحصیلی و یا مواجه شدن با کسر موجودی در حساب بانکی؟ وحشتناک ساختن را برای رویدادهایی نگه دارید که واقعا وحشتناک و خطرناک هستند.

در صورتیکه یک رویداد ۱۰۰ درصد بد نباشد ـ و در واقع کمتر رویدادی اینگونه است ـ از به کار بردن زبان داغ و نا امید کننده، مخوف، دهشتناک همچنین فاجعه بار ساختن آن رویداد، اجتناب کنید. به هنگام گفتگو با خود در مورد یک موقعیت ناراحت کننده، تلاش کنید واژه‌هایی مانند «بد، ناراحت کننده، دشوار یا ناخوشایند را که به لحاظ هیجانی سرد هستند، جایگزین

واژه‌های داغ مانند: «مخوف، طاقت فرسا و وحشتناک» نمایید.

۴- من بی ارزش هستم. من بی ارزش هستم، بدین معنی است که من اصلاً خوب نیستم و مطلقاً بی‌استفاده و بی‌ارزش هستم. همه ما جایزالخطا بوده و ترکیبی از ویژگی‌های خوب و بد هستیم. اگر واقع بین باشیم، باید بگوییم که اصلا امکان ندارد شخصی ۱۰۰ درصد بی‌ارزش باشد. استفاده از رابط داغِ «من بی‌ارزش هستم» منجر به خویشتن‌پذیری پایین، عزت‌نفس پایین، افسردگی و شرمندگی می‌شود. به هنگام گفتگو با خود، از ارزیابی کلی منفی نسبت به خود بپرهیزید.

۵- همیشه و هرگز. همیشه و هرگز، باور به این نکته است که این شخص که رفتار بدی دارد و یا این موقعیت ناخوشایند که موجب آزردگی من می شود، همیشه به همین صورت خواهد بود و هیچگاه تغییر نمی کند. این باور، واقع بینانه نیست که تصور کنیم یک موقعیت یا یک شخص همیشه به یک صورت خواهد بود و هیچگاه تغییر نمی کند. واکنش هیجانی شما به یک شخص یا موقعیت، مطمئناً می تواند تغییر کند. استفاده از خودگویه همیشه و هرگز باعث اضطراب، خشم و افسردگی می شود.

مواظب باشید که در حین گفتگو با خود چه می‌گویید.
کلید هیجانات شما، در این خودگویه ها، نهفته است.

(ن م و م ه) رمز رابطهای داغ

ن	نکوهش و نفرین
م	من نمی توانم این را تحمل کنم
و	وحشتناک

به یادداشتن این پنج حرف می‌تواند شما را در به یاد آوردن پنج رابطه داغ کمک کند.

هنگامی که از چیـزی ناراحـت هسـتید، گـوش دهیـد ببینیـد بـه خـود چـه می‌گویید. بویژه، به بایدها و حتماًها توجه داشته باشید. سپس به استفاده‌ی خود از پنج رابط داغ توجه کنید. بخش اعظم گرفتاری‌های خود ساخته افـراد را مـی توان در ترکیب سه باید عمده و رابط‌های داغ جستجو کرد. نق زدن، زمانی است که شما به طور مکرر رابطهای داغ را با خود و دیگران تکرار می کنید.

به منظور تمرین، SOS را کنار بگذارید، قلم و کاغذی تهیه کنید و نـام پـنج رابط داغ را از حفظ یادداشت کنید. رابطهای داغ بـا حـروف «ن م و م ه» شـروع می شوند.

اجازه دهید نگاهی دقیق تر به رابطه میان رابطهـای داغ، بایـدها و حتماًهـا و هیجاناتمان داشته باشیم. نموداری که با عنوان «خـود گویـه‌هـا چگونـه موجـب هیجانات می شوند» رابطه میان بایدها، رابطهـای داغ و هیجانـات را نشـان مـی دهد.

سه «باید عمده» و پنج رابط داغ، باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی‌ای هستند که موجب هیجانات ناخوشایند و ناسالم اضطراب، خشم و افسردگی شـده و آنهـا را تشدید می کنند.

بایـدهای ترجیحـی، بـرخلاف بایـدهای مطلـق، بـی ضـرر هسـتند. بایـدهای ترجیحی، ترجیحاتی هستند که حاوی زبان خودگویه‌ای سرد بـوده و رابـطهـای داغ (وحشتناک ساختن، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، نکوهش و نفرین و...) را سبب نمی شوند. «من باید به فروشگاه بروم و شـیر بخـرم، چـون در خانـه شـیر نداریم» یک گزاره حاوی «بایدِ ترجیحی» است. به هنگام گفتگو بـا خـود، از بـه کار بردن گزاره‌های حاوی «بایدهایِ مطلق» بپرهیزید.*

به منظور آگاه شدن از ماهیت اساسی افراد، از دیدگاه رفتار درمـانیِ عقلانـی-

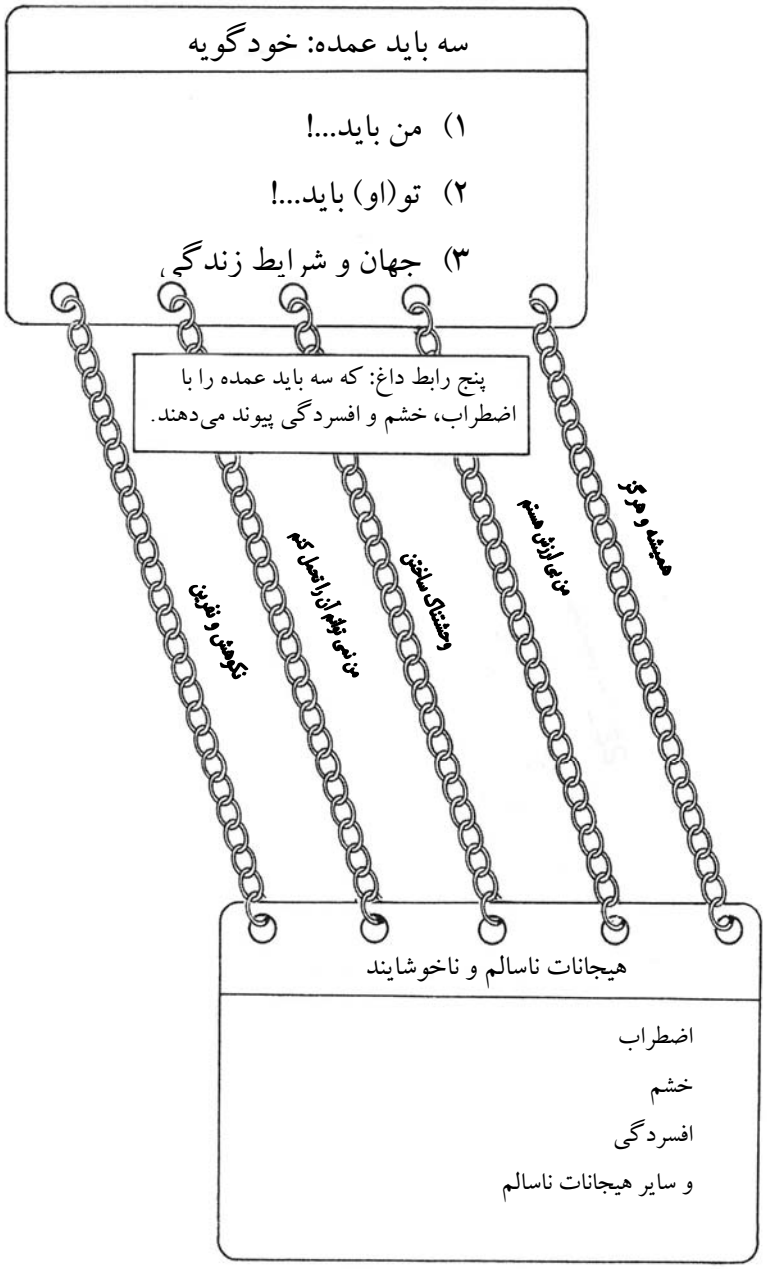
* میان بایدهای مطلق(ناسالم) و بایدهای ترجیحی (سالم)، تمایز قایل شوید. «من بایـد آن شـغلی را بـه دسـت آورم و اگـر موفـق نشـوم وحشتناک خواهد بود» یک باید مطلق و ناسالم است. در حالیکه «من باید (می خواهم یـا تـرجیح می دهـم) کـه آن شـغل را بـه دسـت آورم» یک باید ترجیحی و سالم است.

هیجانی، به فصل ۱۳، با عنوان «اطلاعاتی برای مشاوران» مراجعه کنید.

به منظور اصلاح هیجانات خود، ابتدا باورها و خودگویه هایتان را اصلاح کنید

مسیر شکستهای مکرر در زندگی با خودگویه ها و باورهای غیرمنطقی فرش شده است

خودگویه‌ها چگونه موجب هیجانات می شوند



این نکات مهم را به یاد داشته باشیم:

- SOS چگونگی استفاده از رفتار درمانیِ عقلانی- هیجانی(REBT) و دیدگاه ABC درباره هیجانات را به منظور کمک به ما برای دستیابی به رضایت بیشتر و تحقق اهدافمان، آموزش می‌دهد.
- ABCها، منبع هیجانات ما را توضیح می دهند. A، رویداد فعال کننده و یا رویداد ناخوشایند واقعی است. B، باورها و خودگویه‌های ما در مورد آن رویداد است. C پیامدی است که به صورت هیجانات و رفتار ما بروز می کند.
- ناراحتی هیجانی ما عمدتاً از باورها، افکار خودکار و خودگویه‌های غیرمنطقی ناشی می شود نه از رویدادها یا موقعیت‌های واقعی.
- کسانی که تفکر نادرست دارند، بر این باورند که Aها،(رویدادها و موقعیت‌ها) عمدتاً تعیین کننده Cها (اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات نامطلوب ما) هستند.
- کسانی که تفکر درست دارند، می دانند که Aها (رویدادها و موقعیت‌ها) بر روی ما تأثیر می‌گذارند، اما Bهای ما (باورها و خودگویه‌های منطقی و باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی) تاثیری بسیار بیشتر بر روی ما، دارند.

درست فکر کنید، کسانی که درست فکر می کنند، شادی بیشتر و اندوهی کمتر در زندگی دارند.

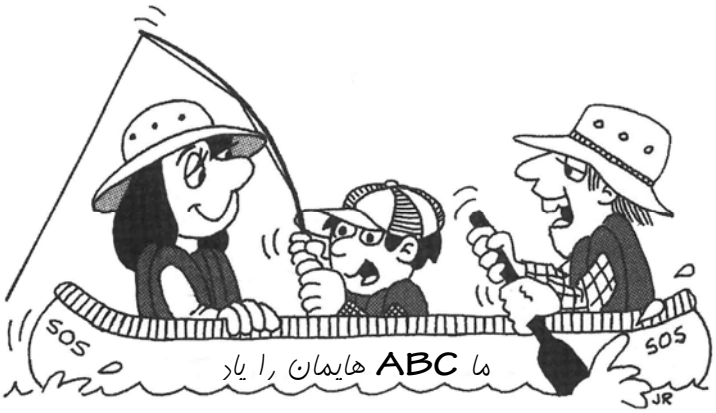
- اصرار بر روی سه باور عمده(من باید...!، تو باید...! و جهان و شرایط زندگی من باید...!) موجب اضطراب، خشم و افسردگی ما می‌شوند. بایدها، نبایدها، حتماًهای مطلق، بایست‌ها و نمی‌بایست‌ها و مجبور بودن‌ها همگی در صورتی که به عنوان توقع‌هایی مطلق، مبنی بر متفاوت بودن شما، دیگران و جهان به کار می روند، خودگویه‌هایی زیانبار هستند.

- پنج رابط داغ هم خودگویه‌های غیرمنطقی هستند. اینها عبارتند از نکوهش و نفرین، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی‌ارزش هستم، همیشه و هرگز. برای به یاد داشتن این پنج رابط داغ، حروف اول هر کدام از آنها را که «ن م و م ه» هستند، به یاد داشته باشید.

با جهان، به همان صورتی که هست برخورد کنید نه به آن صورتی که «باید» باشد.

خودتحلیلی ABCهایمان

ABCهای هیجانات



به منظور تحقق اهدافمان و کسب رضایت بیشتر، بسیار مهم است که ABC هیجاناتمان را بشناسیم.

Aها، رویدادهای فعال کننده، رویدادهای واقعی و موقعیت‌هایی هستند که ما با آنها مواجه هستیم و بسیاری از آنها نامطلوب هستند. Bها، باورها و خودگویه‌های ما هستند. آنچه که ما، در مورد این رویدادهای فعال کننده به خود می گوییم. Cها پیامدهای بعدی هستند که شامل واکنش‌های هیجانی و رفتاری می باشند. این واکنش‌ها عبارتند از: اضطراب، خشم، افسردگی و همچنین اقدامات و رفتارهای ما.

هیجانات و رفتارهای ما، عمدتاً نتیجه باورها و خودگویه‌های ما هستند نه رویدادهای واقعی زندگی.

ما عمدتاً به این دلیل که آرزوها و امیال خود را تا سطح بایدها، حتماًها و توقع‌های مطلق بالا می‌بریم، موجبات ناراحتی خود را فراهم می‌آوریم. این توقع‌ها و بایدها، تبدیل به باورهای بی‌انعطاف، سازش ناپذیر و غیرمنطقی می شوند که به وسیله خودگویه‌های غیرمنطقی ما، تقویت می‌گردند. باورهای غیرمنطقی، هنگامی که با رابطه‌های داغ ترکیب می شوند، احساسات شدید اضطراب، خشم و افسردگی را موجب می شوند.

ژانت[1] هفده ساله را تصور کنید که فقط هفت پوند اضافه وزن دارد، مقابل آینه ایستاده، به خود می‌گوید: «من نمی توانم هفت پوند اضافه وزن را تحمل کنم(یک رابط داغ). من باید، ظاهری بی‌نقص داشته باشم (یک باید عمده) و اگر چنین نباشد، وحشتناک خواهد بود(یک رابط داغ) و من بی ارزش خواهم بود(یک رابط داغ دیگر).» هنگامی که ژانت با این تصورات به یک قرار ملاقات می رود، چه احساسی خواهد داشت؟ احساسی بسیار ناخوشایند! ارزیابی‌های منفی او از خود، به احتمال زیاد در رفتار او نمایان خواهند شد.

آیا واقعا برای اینکه ژانت یک عزت نفس و خویشتن پذیری سالم داشته باشد، مطلقاً نیازمند داشتن یک ظاهر ۱۰۰ درصد بی نقص است؟ نه، به هیچ وجه! از آنجایی که داشتن یک ظاهر کاملاً بی نقص، در واقع برای هر کسی غیرممکن است، ژانت به دست خود، خود را گرفتار این احساس غم‌انگیز کرده است. اکنون او تا حد زیادی در معرض خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن، مانند بی اشتهایی عصبی و جوع قرار دارد.

آرزوها، ترجیحات و امیال نمی توانند موجب گرفتاری ما شوند. اگر ژانت تنها می‌گفت: «ای کاش ظاهرم کاملاً بی‌نقص بود»، او موجب آشفتگی خود نمی‌شد. اما از آنجایی که ژانت آرزوی خود را تا حد یک باید مطلق بالا برده که با رابط‌های داغ هم همراهی می‌شود، او موجبات ناراحتی خود را فراهم ساخته است.

اگر ژانت بر این باور بودکه«ای کاش من ظاهری بی‌نقص داشتم، من برای بهبود وضعیت جسمی خود تلاش می‌کنم. اما اگر به آن نرسم، مخوف، فاجعه بار و وحشتناک نیست، چه کار می‌شه کرد، من می توانم آن را تحمل کنم، فقط، اگر ظاهرم بی‌نقص بود، آن را بیشتر دوست می‌داشتم» کمتر احساس آشفتگی کرده و سازگاری بهتری پیدا می‌کرد.

در فصل ۶، رایج ترین باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی که موجب ناراحتی هیجانی افراد می‌شوند، ذکر و توصیف می‌شوند. برای ملاحظه برخی از این باورها می‌توانید اکنون نگاهی گذرا به آن فصل داشته باشید.

---

[1] . Janet

مشکل در طالع ما نیست، مشکل در درون خودمان است.
شکسپیر

منابعِ باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی ما

باورهـا و خودگویـه‌هـای منطقـی و غیرمنطقـی مـا در دوره کـودکی شـکل می‌گیرند. ما این باورها را از والدین، خانواده و همچنـین از همسـالان، دوسـتان، جامعه در مقیاس وسـیع و بـویژه از رسـانه‌هـای جمعـی مـی‌آمـوزیم. فـیلم‌هـا، تلویزیون، مجلات، آوازهای رایج و بیشـتر انـواع تبلیغـات مشخصـات بسـیاری از باورها و انتظارات غیرمنطقی را ترویج می کنند.

الیزابت[1] که یک دانشجوی جدیدالورود که سابقه طولانی بی‌اشـتهایی عصـبی داشت، بسیار نحیف به نظر می رسید. با این وجود، دوستش به او گفت: «اکنـون قیافه ات، بسیار خوب است، اجازه نده حتی یک پوند به وزنت اضافه شود!» او بـا این حرف موجب تقویت باورهـای غیرمنطقـی الیزابـت در مـورد وضـعیت بـدنی مطلوب و همچنین اختلال خوردن ناسالم او گردید.

در بسیاری از موارد، ما باورهای غیرمنطقی را از دیگـران نمـی گیـریم، بلکـه تفکر غیرعادی خودمان موجب باورها و خودگویه‌های غیرمنطقـی مـا مـی شـود. پس از اینکه ما باورهای غیرمنطقی را از دیگران پذیرفتیم یا خودمان آنهـا را بـه وجود آوردیم، گرایش داریم که به طور مداوم و مکرر این باورها و خودگویه‌هـای غیرمنطقی را به خود تلقین نماییم. ما این کار را با تکرار این باورها برای خـود و عمل کردن بر اساس آنها، انجام می‌دهیم. باورهای غیرمنطقی، هنگامی که شکل گرفتند، در خود آگاهی و ناخودآگاه ما باقی می‌مانند مگر اینکه فعالانه آنها را بـه چالش کشیده و اصلاح نماییم.

به دقت بر روی زبان و واژگانی که به هنگام گفتگو با خود و به ویژه در حالـت ناراحتی، به کار می‌برید، تمرکز نمایید. واژگان و زبان شـما، باورهایتـان را شـکل داده و همچنین آن باورها را آشکار می‌سازند.

باورهای غیرمنطقی خود را شناسایی کرده و با تکرار و تمرین کردن روشـها و

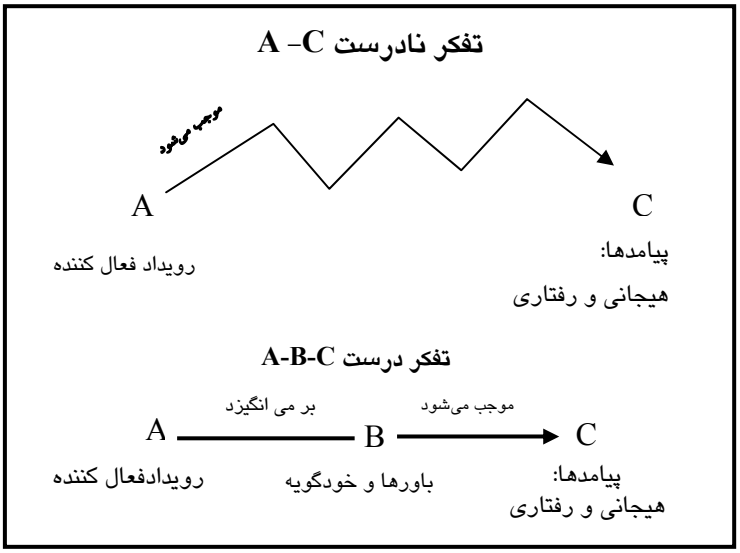
[1] .Elizabeth

مفاهیم SOS آنها را تضعیف کنید. تضعیف باورهای غیرمنطقی، موجب رضایت بیشتر و کاهش اضطراب، خشم و افسردگی می شود.

با جهان آن گونه که هست روبرو شوید،
نه آن گونه که «باید باشد».

به منظور آگاهی بیشتر از باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان، مثالهای شناسایی افکار درست (منطقی) و افکار نادرست(غیرمنطقی) را تمرین کنید. تفکر درست، درک این نکته است که باورها و خودگویه‌های ما(Bهای‌ما) موجب هیجانات و رفتارهایمان (Cهای‌ما) می‌شوند. تفکر نادرست این است که، رویدادهای فعال کننده(Aها) عمدتا موجب پیامدهای هیجانی و رفتاری (Cها) می‌شوند. با این وجود، SOS برای شما تشریح می‌کند که رویدادها، مستقیما موجب هیجانات نمی‌شوند.

تفکر درست در مقابل تفکر نادرست



توجه داشته باشید، Bها (باورها و خودگویه‌ها) در تفکر نادرست A-C مورد غفلت واقع می‌شوند.

تعیین کنید از خودگویه‌های زیر، کدامیک نشان دهنده تفکر غیرمنطقی و نادرست A-C بوده و کمتر بر تفکر منطقی و درست A-B-C دلالت دارند. خودگویه‌های غیرمنطقی را انتخاب کرده و آنها را با پاسخ‌های ارائه شده مقایسه کنید.

شناسایی تفکر غیرمنطقی A-C: یک تمرین

تعیین کنید که کدامیک از خودگویه‌های زیر، خودگویه ی غیرمنطقی و نادرست A-C هستند، یعنی بر این باور دلالت دارند که رویدادها مستقیما موجب هیجانات می شود.

۱- «او با آنچه که گفت، احساسات من را جریحه دار کرد.»
۲- «این رئیس واقعا آدم را دیوانه می‌کند، هر چه بیشتر در مورد کارهای او فکر می کنم، بیشتر دیوانه می شوم».
۳- «من خودم را به خاطر رفتار آن منشی بسیار ناراحت کردم.»
۴- «او با تعریف تجربه وحشتناک خود موجب شد که تمام روز بعد، افسرده باشم.»
۵- «دیروز واقعا پس از آنکه همسر سابقم را در بازار دیدم، خلق خود را بسیار تنگ کردم.»
۶- «قفل شدن در ماشین، باعث شد من امروز صبح احساس کنم بی‌شعور هستم.»[1]

مردم اغلب به صورت واژگان، عبارات و جملات می اندیشند(الیس، ۱۹۹۴، ص۳۵). ما، خود، دیگران و جهان را از طریق افکار و خودگویه‌های نهانی به صورت مثبت یا منفی ارزیابی می کنیم. و اینگونه افکار ما، هیجانات و رفتارمان را تعیین می کنند.

از زبانی که به هنگام گفتگو با خود به کار می‌برید، آگاه باشید! از تفکر و زبان غیرمنطقی A-C (یعنی باور اینکه رویدادهای فعال کننده، موجب هیجانات ما می‌شوند) اجتناب کنید. از زبان A-B-C (اعتقاد به اینکه باورها موجب هیجانات می‌شوند) به منظور بر عهده گرفتن مسئولیت هیجانات خود استفاده کنید.

«خود تحلیلی» ABC چارلی[2] در مورد خشم، علت هیجانات ما را آشکار می‌سازد. در ادامه (dispute) D یعنی زیرسئوال بردن را نیز مورد بحث قرار می‌دهیم.

---

[1]- خودگویه‌هایی که منعکس کننده تفکر غیرمنطقی A-C یعنی سرزنش کردن دیگران، یا موقعیت‌ها به جهت بدخلق کردن ما هستند، جملات ۱، ۲، ۴ و۶ می‌باشند. عبارت‌هایی که تفکر منطقی A-B-C یعنی برعهده گرفتن مسئولیت احساساتمان را نشان می‌دهند، جملات ۳و۵ هستند.

[2].Charlie

تحلیل ABC چارلی از خشم

A رویداد فعال کننده



او گفت«دماغ من خیلی بزرگ است»

B باورها و خودگویه ها



«او حق ندارد اینگونه با من صحبت کند. او نباید، او حق ندارد به من توهین کند. او یک احمق است! او کودن است! آدم باید چه قدر احمق باشد که اینگونه با دیگران صحبت کند! من نمی توانم این حرف او را تحمل کنم»

موجب می شود

C پیامدها: پیامدهای هیجانی و رفتاری



«من دیوانه شده ام، من عصبانی هستم! مخم دارد سوت می کشد. یک دماغ گنده! حتی اگر او رئیس باشد من می روم به او پرخاش می کنم و از او می خواهم معذرت خواهی کند!»

D زیر سئوال بردن



«یک لحظه صبر کن. من دارم خودم را دیوانه می کنم. کنترل خشم من که به دست او نیست! همه چیز دست خودم است. درست است که من ناراحت شدم اما مجبور نیستم که عصبانی باشم. من ترجیح می دهم که او اینگونه با من صحبت نکند، اما من خودم مسئول خشم خود

«تحلیل ABC چارلی از خشم» علت هیجانات را نشان می‌دهد. بیایید ABCهای چارلی را بررسی کنیم.

A، رویداد فعال کننده. این است که رئیس به چارلی گفته است او دماغ بزرگی دارد.

B، باورها و خودگویه‌ها. باورها و خودگویه‌های چارلی حاوی باید یک مطلق است: «او نباید...». از فصل ۲ به یاد دارید که گفتیم سه نوع باید عمده وجود دارد: من باید...، تو(او) باید...، و جهان و شرایط زندگی من باید... . چارلی دومین باید عمده را به خود می‌گوید:«او باید...».

اما در مورد رابط‌های داغ چطور؟ چارلی کدامیک از رابط‌های داغ را اتخاذ کرده است؟ «نکوهش و نفرین» و «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم»، دو رابط داغ هستند که در خودگویه‌های او آشکار هستند.

Cپیامدها: هیجانی و رفتاری. هیجانات چارلی کدامها هستند؟ او خشمگین است! در مورد رفتارهای او چطور؟ او به این فکر می‌کند که به اتاق رئیس‌اش برود و به او پرخاش کند و از او بخواهد که معذرت خواهی کند. اینها رفتارهایی هستند که به ضرر او تمام خواهند شد. او به برخورد فیزیکی با رئیس‌اش فکر می‌کند، کاری که خودش هم اعتقاد و علاقه‌ای به آن ندارد!

D زیرسئوال بردن. چارلی افکار نادرست(غیرمنطقی) خود را با خودش به بحث گذاشته است. او درک کرده است که خودگویه‌هایش موجب عصبانیت او شده‌اند. در فصل ۴ بیشتر در مورد زیرسئوال بردن خواهیم آموخت.

«فرم خود تحلیلیA-B-C» به منظور کمک به ما برای تحلیل باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌مان تهیه شده است. بیایید نگاهی به «فرم خود تحلیلی A-B-C چارلی» داشته باشیم. این فرم می‌تواند به او کمک کند تا هیجانات و واکنش خود را نسبت به برخورد ناخوشایندی که با رئیس خود داشته است، درک کند. مهم‌تر اینکه، این فرم به او کمک می‌کند تا باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که مسئول هیجانات ناراحت کننده او هستند، شناسایی کند.

شما هم این فرم را برای درک هیجاناتتان مفید و ارزشمند خواهید یافت. هرگاه دچار ناراحتی شدید، A-B-Cهای خود را تحلیل کنید. این کار به شما

کمک می‌کند تا اضطراب، خشم و افسردگی شدید را مدیریت کنید.

فرم خود- تحلیلی A-B-C چارلی

تاریخ ۵/۲۱/

A: رویداد فعال کننده (رویداد یا موقعیت ناخوشایند؛ می تواند یک رویداد پیش بینی شده باشد):

رئیس من گفت که دماغ من خیلی بزرگ است!

B: باورها و خودگویه ها (باورها و خودگویه های غیرمنطقی شما؛ بویژه بایدها، اجبارهای مطلق و پنج رابط داغ):

«او حق ندارد اینگونه با من صحبت کند»
«او نباید به من توهین می کرد»
«او یک کودن احمق است»
«من نمی توانم این حرف او را تحمل کنم!»

C: پیامدها: هیجانی و رفتاری (هیجانات نامطلوب و رفتارهای ناسازگار شما)
هیجانات:
من احساس دیوانگی و خشم می کنم.

رفتار(یا قصد انجام یک رفتار):
من باید او را ادب کنم.
من باید به او پرخاش کرده و از او بخواهم که معذرت خواهی کند.

خودآگاهی و آگاهی از خودگویه هایمان، تا حد زیادی یک چیز هستند

یک «فرم خود- تحلیلی A-B-C» برای خود تهیه کنید و در زمانی که ناراحت هستید، این فرم را به منظور تحلیل و تعدیل هیجانات خود، تکمیل نمایید.

فرم خود- تحلیلی A-B-C

تاریخ:.....

A رویداد فعال کننده (رویداد یا موقعیت ناخوشایند؛ می تواند یک رویداد پیش بینی شده باشد):

B باورها و خودگویه‌ها (باورها و خودگویه های غیرمنطقی شما؛ بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

Cپیامدها: هیجانی و رفتاری (هیجانات ناخوشایند و رفتارهای ناسازگار):

هیجانات:

رفتار(یا قصد انجام یک رفتار):

گامهای انجام یک خود- تحلیلی A-B-C به شرح زیر می‌باشد:

نخست؛ آنچه را که فکر می‌کنید برای شما در حکم رویداد فعال کننده است، در فرم وارد نمایید.

ثانیاً، Cها یعنی پیامدها را یادداشت کنید. هیجانات و رفتارها.

ثالثاً، به دقت به باورها و خودگویه‌های خود، گوش فرا دهید. و بعد آنچه را که فکر می‌کنید باورها و خودگویه‌های نامعقولتان هستند، یادداشت نمایید. بویژه، به استفاده خود از «سه باید عمده» و حتماًها و استفاده از پنج رابط داغ (من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و...) توجه کنید. شناسایی باورها و خودگویه‌ها(B)، چالش برانگیزترین بخش از خود تحلیلی شماست.

ABC یک قشقرق



"منو بیار پایین، دیگه این کارو نمی‌کنم...!"

رویداد فعال‌کننده A، درباره این کودک این است که او را از بازی باز داشته‌اند.

Bها یعنی باورها و خودگویه‌های او، یعنی آنچه که او به خود می‌گوید، اینها هستند «مامان نباید مانع از بازی کردن من شود. چون او این کار را می‌کند، این وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم!»

Cها یعنی پیامدهای هیجانی و رفتاری عبارتند از گریه کردن، فریاد زدن و خواهش و تمنا، ناراحتی هیجانی. کودکان دو ساله، تحمل اندکی

برای ناکامی دارند. چیزی که در مورد برخی از بزرگسالان هم صدق می‌کند. ABCهای بزرگسالان، همانند ABCهای کودکان هستند. Bها یعنی؛ باورها و خودگویه‌های ما بیش از Aها یعنی؛ رویدادهای فعال‌کننده نامطلوب، موجب هیجانات ما می‌شوند. اگر شما فرزند دارید به زودی برای کمک به فرزندتان جهت آموختن ABC هیجانات دست به کار شوید!

«تحلیل ABC فایه[1] در مورد اضطراب» هم علت هیجانات و رفتار را به نمایش می‌گذارد. بیایید یک مثال را بررسی کنیم. زیر سئوال بردن، یعنی D را در فصل ۵ مورد بررسی قرار می‌دهیم.

[1] .Faye

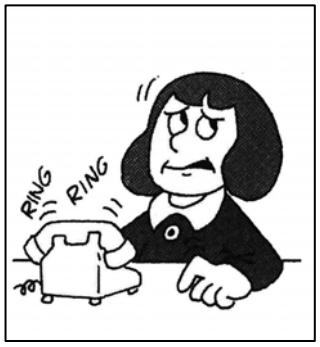
تحلیل ABC فایه در مورد اضطراب

A رویداد فعال کننده



«آه، باز هم تلفن زنگ می‌زند! من امروز اصلا به آن پاسخ نداده‌ام.»

B باورها و خودگویه ها



«تلفن نباید زنگ بزند! همیشه موقعی که کسی زنگ می‌زند برایم مشکل درست می کند. ممکن است من قادر به تحمل آن نباشم، یک چیز وحشتناک.»

موجب می‌شود

C پیامدها: پیامدهای هیجانی و رفتاری.



«من امروز با تلفن صحبت نکرده‌ام. و الان هم نمی‌خواهم این کار را بکنم... من خیلی ناراحت‌تر و خسته تر از آن هستم که با یک فرد دیگر صحبت کنم. چرا زندگی اینقدر دشوار شده است؟ من دارم دچار احساس تهوع می‌شوم».

D زیر سئوال بردن



«کدام قانون می گوید که تلفن نباید زنگ بزند؟ اینکه بگوییم همیشه زنگ تلفن مشکل ساز است، یک مبالغه خواهد بود. من می‌توانم صحبت کردن با تلفن را تحمل کنم و می‌توانم حتی از عهده موقعیت‌های ناخوشایند برآیم. من قصد ندارم که ادعا کنم زندگی‌ام باید عاری از هر نوع استرس باشد.»

«فرم خود- تحلیلی A-B-C فایه» را مورد توجه قرار دهید تا آشنایی بیشتری با استفاده از این فرم، پیدا کنید.

فرم خود تحلیلی A-B-C فایه

تاریخ: .....

A **رویداد فعال کننده** (رویداد یا موقعیت ناخوشایند؛ می‌تواند رویدادهای پیش بینی شده باشد):
تلفن باز هم زنگ می‌زند.

B **باورها و خودگویه ها** (باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما؛ بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):
«تلفن نباید زنگ بزند!»
«هرگاه کسی زنگ می زند، مشکلی در راه است.»
«ممکن است چیزی باشد که از عهده آن برنیاییم، چیزی وحشتناک»
«چرا زندگی باید چنین دشوار باشد؟»

C **پیامدها: هیجانی و رفتاری** (هیجانات ناخوشایند و رفتارهای ناسازگار شما):
هیجانات:
من بیشتر احساس خستگی و ناراحتی کردم. احساس تهوع به من دست داد. بیشتر مضطرب، گرفته، نگران و مستأصل شدم.

رفتار(یا قصد انجام رفتار):
من امروز صبح دوباره به تلفن پاسخ ندادم.
من از بیرون رفتن و برخورد با مردم هم اجتناب کردم.

اکنون بیایید ABCهای فایه را تحلیل کنیم.

Aرویداد فعال کننده: تلفن زنگ می زند، رویدادی که برای بیشتر مردم استرس زا نیست. همچنین توجه داشته باشیم که فایه تمام روز به تلفن جواب نداد.

Bباورها و خودگویه‌ها: خود گویه‌های فایه، حاوی یک باید عمده است. «تلفن نباید زنگ بزند». این عبارت نشان می دهد که فایه یا از باید عمده شماره ۲ (او یا آن باید...) و یا از سومین باید(جهان و شرایط زندگی من باید...) استفاده می‌کند. اما در مورد رابطه‌های داغ چطور؟ سه مورد از رابطه‌ها، در اینجا حضور دارند: همیشه و هرگز، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و وحشتناک ساختن.

C پیامدِ هیجانی و رفتاری: به لحاظ هیجانات، فایه مضطرب، گرفته و نگران است و در مقابل استرس، احساس استیصال و درماندگی می کند. او نشانه‌های جسمی خستگی و تهوع را از خود نشان می‌دهد. او با خودداری از پاسخ دادن به تلفن در تمام طول روز، الگویی از رفتار اجتنابی قابل توجه را نشان می‌دهد. اجتناب از افراد و موقعیت‌هایی که حتی استرس خفیفی را سبب می شوند.

در قسمت C تصویر، فایه از خودش می‌پرسد، «چرا زندگی باید چنین دشوار باشد؟» او به طور ضمنی این توقع را مطرح می‌کند که زندگی باید سهل و آسان باشد. این توقع، منعکس کننده سومین«باید عمده» است یعنی «جهان و شرایط زندگی من باید...»

D زیر سئوال بردن: فایه یاد می‌گیرد که چگونه بطور فعالانه باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را شناسایی کرده، آنها را زیر سؤال برده و به چالش بکشد. زیر سؤال بردن، در فصل بعد مورد بحث قرار می‌گیرد. اگر فایه باورهای غیرمنطقی را به چالش نکشد و به بهبود بخشیدن هیجانات و رفتار خود ادامه ندهد، او می‌تواند دچار یک اختلال اضطرابی؛ مانند اختلال اضطراب تعمیم‌یافته یا GAD شود. اختلالات اضطرابی در فصل ۶ مورد بحث قرار گرفته‌اند.

«یک گزارش ثبت روزانه وضعیت خلقی» ما را قادر می‌سازد تا گزارشی ضبط شده از وضعیت خلقی خود در طول روز، در اختیار داشته باشیم. چنین گزارشی، تنها یک گزارش تقریبی خواهد بود و ارزیابی یا گزارش دقیقی را ارائه نمی‌دهد.

نظارت دقیق بر روی هیجانات، برای تعدیل و بهبودهای بعدی در هیجانات، مهم به حساب می‌آید.

به منظور درک بهتر هیجانات خود، ما نیاز به آگاهی بیشتری از افکار، رفتار، الگوهای خواب و خوراک، روابط و حواس بدنی(مانند سفتی عضلانی، شروع سردرد)داریم. در فصل‌های بعدی، توصیفاتی از مشکلات و اختلالات اضطراب، خشم و افسردگی ارائه می‌شود.

بیایید نگاهی به برداشت فایه از احساساتش بیاندازیم. او سه هیجان ناخوشایند اساسی را ثبت کرده است: اضطراب، خشم و افسردگی. ناراحتی او به لحاظ اضطراب، پیوسته در سطح بالایی قرار دارد. در مورد افسردگی، ناراحتی او در سطح متوسطی است. فایه، سطح افسردگی خود را خفیف گزارش کرده است.

گزارش وضعیت خلقی فایه ثبت اضطراب، خشم و افسردگی				
بر روی یک مقیاس از ۱ تا ۱۰، عددی را که با وضعیت متوسط خلقی شما در آن روز تناسب دارد، یادداشت نمایید. ۱ تا ۳ به معنای خفیف، ۴ تا ۵ به معنای متوسط و ۶ تا ۸ به معنای بالا و ۹ تا ۱۰ هم به معنای شدید است.				
تاریخ / زمان	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت‌ها
۷/۱	۷	۱	۴	
۷/۲	۸	۱	۳	
۷/۳	۹	۱	۴	
۷/۴	۸	۱	۵	
۷/۵	۸	۱	۴	

غالبا مردم از برخی هیجانات بی خبر هستند. این امکان وجود دارد که هر اندازه، فایه بیشتر از هیجاناتش آگاه شود، از خشم خود نیز آگاهی بیشتری پیدا می‌کند.

هنگامی که احساس ناراحتی شما به سطح متوسط یا شدید می‌رسد، زمان آن فرا رسیده است که باورها و خودگویه‌های خود را که مسئول اصلی آن احساسات هستند، مورد بررسی و دقت قرار دهید. فرم خودتحلیلی A-B-C، نقطه شروع مناسبی برای درک بهتر باورها و خودگویه‌های شماست.

یک برگه رونوشت از جدول گزارش وضعیت خلقی روزانه برای خود تهیه کنید. احساسات اضطراب، خشم، افسردگی و یا سایر احساساتی را که موجب دغدغه شما هستند، انتخاب نمایید و آنها را به صورت روزانه ثبت نمایید. با نظارت بیشتر بر روی احساسات ناراحت کننده و افزایش آگاهی از آنها، شما می‌توانید به طرز موثرتری، آنها را تعدیل و اصلاح نمایید.

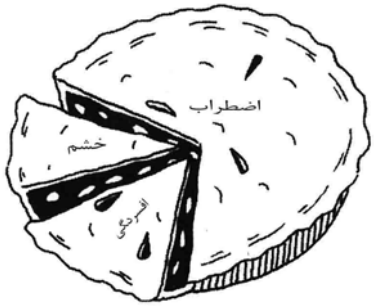
گزارش وضعیت خلقی روزانه ثبت اضطراب، خشم و افسردگی				
بر روی یک مقیاس از ۱ تا ۱۰، عددی را که با وضعیت متوسط خلقی شما در آن روز تناسب دارد، یادداشت نمایید. ۱ تا ۳ به معنای خفیف،۴ تا ۵ به معنای متوسط و ۶ تا ۸ به معنای بالا و ۹ تا ۱۰ هم به معنای شدید است.				
تاریخ / زمان	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت‌ها

دستور العمل زیر، چگونگی ثبت یک گزارش خلقی روزانه را به شما نشان می دهد. نخست، در این مورد تصمیم بگیرید که قصد دارید کدامیک از هیجانات اساسی را ثبت کنید. این هیجانات را به دقت مورد توجه قرار دهید. وضعیت خلقی متوسط خود را به طور تقریبی در مورد هیجانات انتخاب شده، ثبت نمایید. این کار را هر روز انجام دهید. هر گونه یادداشتی که ممکن است شما را در درک بهتر هیجاناتتان یاری دهد، در جدول وارد کنید.

هرگاه ناراحت بودید، برای یافتن علت آن، باورها و خودگویه‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید!

اگر خواهان ایجاد تغییر در جهان هستید، با آن آنگونه روبرو شوید که وجود دارد نه آنگونه که «باید» باشد.

کیک پای سه احساس ناخوشایند «بزرگ»:



سه احسا ناخوشایند عمده عبارتنداز:
اضطراب، خشم و افسردگی

نام گزاری احساسات برای درک آنها ضروری است.

نام گذاری احساسات

نام‌هایی برای احساسات خوشایند	
SOS	
راضی	شاد
پذیرفته شده، محبوب	شادمان
تایید شده	خوب، عالی
توانا، با اعتماد به نفس	متشکر، سپاسگزار
موفق	خوشحال
راحت، آرمیده	عشق، دوست داشته شدن
مشتاق	خشنود
بشاش، خرسند	لذت بردن، دوست داشتن
امیدوار، خوشبین	سرافراز
تشویق شده	مورد احترام
آسوده	ایمن، مطمئن
نام‌هایی برای احساسات ناخوشایند	
خشمگین، دیوانه	ناشاد، بدبخت
آزرده، انتقام‌جو	افتضاح، مغرض
تحریک پذیر، بدخلق	نامحبوب، فراموش شده
ترسیده، هراسان	دلسرد
مایوس، ناامید	سراسیمه
تنها، رهاشده	آسیب
بی دوست، مطرود	خسته
بی ارزش، بد	کسل
احمق، ابله	گیج
ناراحت، گرفته	ناکام
نگران، مضطرب	حقیر
ناایمن	گناهکار
حسود	شرمنده

یاد بگیرید که با نام گذاشتن بر روی احساسات، آگاهی خود را از آنها افزایش دهید. لیست فوق برچسب‌های رایج برای احساسات خوشایند و ناخوشایند را ارائه می دهد. یک کپی از این لیست تهیه کرده و آن را همراه داشته باشید و هرگاه در مورد احساسات فعلی خود دچار تردید شدید، این لیست را مرور کنید.

بار هیجانات مضاعف



«من از سنگینی بار هیجانات خسته‌ام. من یکی از افراد بدبختی هستم که شما توصیف آنها را شنیده‌اید. من خود را در زیر بار خودگویه‌های غیرمنطقی غرق کرده‌ام، من پیوسته سه باید عمده و پنج رابط داغ را به خود می‌گویم.»

برخی از مردم، در گذر از مسیر زندگی، بار هیجانی بسیار سنگین و غیرضروری را با خود حمل می‌کنند.

سه باید عمده و پنج رابط داغ، بارهایی هستند که برای سلامت هیجانی ما، زیانبار می‌باشند. باورها و خودگویه‌ها موجب تداوم اضطراب، خشم و افسردگی می‌شوند.

شناخت احساسات و هیجانات، یکی از پنج توانایی هوش هیجانی ماست. بخش مهمی از درک و مدیریت احساسات شخص، توانایی او برای برچسب زدن و یا نام‌گذاری این احساسات است. هنگامی که در مورد ماهیت احساس خود، مردد و سردرگم هستید، به لیست «نام‌گذاری احساسات» مراجعه کنید.

بدون شک، شما حداقل چندین مورد از این احساسات را تجربه می‌کنید، هر چند که ممکن است برخی از آنها در سطوح پایینِ آگاهی شما قرار داشته باشند.

از آنجایی که احساسات ما، از باورها و خودگویه‌هایمان نشأت می‌گیرند، آگاه بودن از باورها و خودگویه‌ها حتی از آگاهی از احساسات هم مهمتر است.

تسکین دادن هیجانات خود را بیاموزید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- آگاهی از احساسات و آگاهی از خودگویه‌هایمان بسیار شبیه هم هستند.
- هنگامی که احساس ناراحتی ما به حد متوسط یا شدید می رسد، زمان آن فرارسیده است که مطالعه و بررسی باورها و خودگویه‌هایمان را آغاز کنیم.
- ABCها منبع هیجانات ما را توضیح می دهند. A رویداد فعال کننده یا رویدادی واقعی است. B باورها و خودگویه‌های ما در مورد آن رویداد است. C پیامدهای هیجانی و رفتاری است.
- هیجانات و رفتارهای ما، عمدتا از باورها و خودگویه‌های ما ناشی می‌شوند، نه از رویدادهای واقعی زندگی.
- سه باید اساسی، هنگامی که با پنج رابط داغ ترکیب می‌شوند، احساسات شدید اضطراب، خشم و افسردگی را سبب می شوند.
- فرم خودتحلیلی A-B-C را تکمیل کنید. این فرم وسیله مناسبی برای درک بهتر باورها، خودگویه‌ها و هیجانات ماست.
- یک گزارش ثبت روزانه از وضعیت خلقی شامل؛ اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات مشکل ساز خود، تهیه کنید.
- هنگامی که در مورد ماهیت احساسات خود مردد و سردرگم هستید، لیست «نام‌گذاری احساسات» را مرور نمایید. نام‌گذاری هیجانات، برای درک آنها ضروری است.
- تضعیف باورهای غیرمنطقی، منجر به افزایش رضایت و کاهش استرس اضطراب، خشم و افسردگی می شود.
- میزان درک خود را از سه فصل نخست SOS بیازمایید. برای اینکار به فصل ۱۲ مراجعه کرده و بخش اول سوالات و تمرینات را پاسخ دهید.

ما فکر می کردیم که جهان برای هماهنگ شدن با نیازهای ما، خود را تغییر خواهد داد...(*)

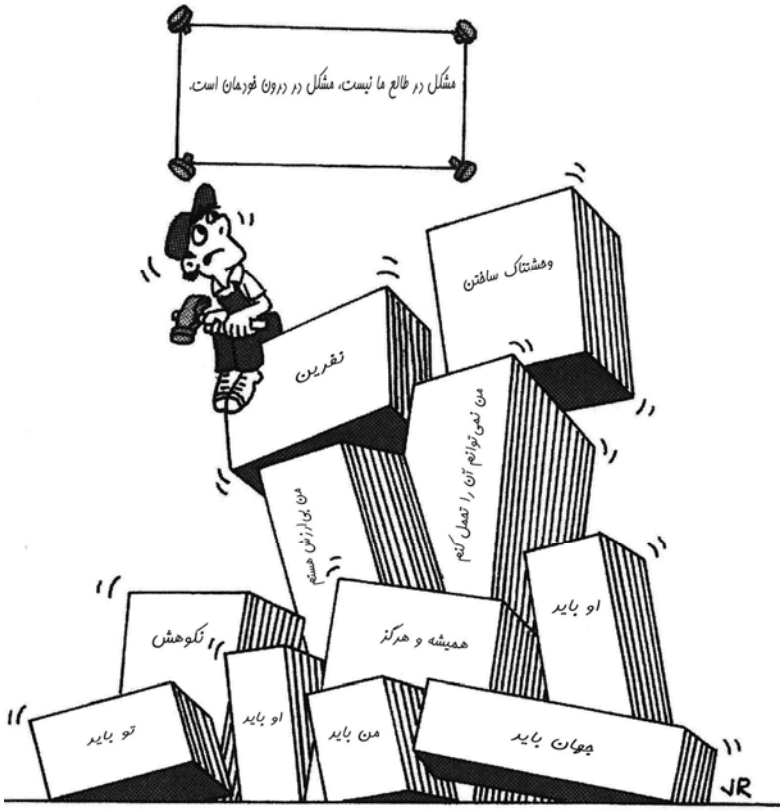
(*) قطعه‌ای از یک آواز برادران استاتلر. باورها و انتظاراتی چنین غیرمنطقی، هیچگاه به نتیجه نمی‌رسند.

بخش دو

مدیریت هیجاناتمان

فصل ۴

مدیریت باورها،
خودگویه‌ها و هیجاناتمان



« آن تابلو باید صاف باشد، من نمی توانم کج بودن آن را تحمل کنم، من باید آن را درست کنم!»

از بنا نهادن زندگی خود و استوار ساختن اقدامات خود بر روی سه باید عمده و پنج رابط داغ بپرهیزید. در صورتی که باورهای غیرمنطقی در سر داشته و از خودگویه‌های غیرمنطقی استفاده کنید، مدیریت هیجانات و زندگیِ‌تان، اگر هم غیرممکن نباشد،

برایتان دشوار خواهد بود.

مدیریت هیجانات، بخش مهمی از هوش هیجانی، موفقیت و شادی ماست. کنترل باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، برای مدیریت هیجانات ضروری است.

در این فصل ، روش‌های مختلفی را خواهید آموخت که شما را در مدیریت هیجاناتتان کمک خواهند کردند. این روش‌ها به شرح زیر هستند:

- تشخیص مشکلات هیجانی از مشکلات عملی
- برخورد با مشکلات هیجانی، پیش از مشکلات عملی
- جایگزین کردن هیجانات ناسالم با هیجانات سالم
- جایگزین کردن بایدها و حتماًها با ترجیحات و آرزوها
- استفاده از زبان هیجانی سرد در خودگویه‌ها
- تمرین تصویر سازی ذهنی
- یادگیری خودگویه‌های سازگارانه
- تمرین تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی
- و درک اینکه برخی از فعالیت‌های کاهش دهنده استرس به ما کمک می‌کنند تا احساس بهتری داشته باشیم نه اینکه بهتر شویم.

ما می‌آموزیم که چگونه دیدگاه ABC در مورد هیجانات و زیر سؤال بردن باورهای غیرمنطقی ما را قادر می‌سازد تا آن‌ها را به چالش کشیده و تغییر دهیم. همانطور که قبلاً اشاره شد، SOS از روش عقلانی – هیجانی پیروی می کند که یک رویکرد ارزشمند در زمینه خودیاری است (الیس ، ۱۹۹۴).

برخورد با مشکلات هیجانیِ‌مان، پیش از مشکلات عملی

بیشتر مشکلاتی که با آنها روبرو هستیم، به دو بخشِ مشکلات عملی و مشکلات هیجانی، قابل تقسیم هستند. مشکلات عملی، دشواری‌ها و تعارضاتی

هستند که با دیگران و با دنیای بیرون داریم. نمرات ضعیف، عقب افتادگی اجارهٔ دو ماه خانه و نداشتن کسی برای سپری کردن تعطیلات آخر هفته با او، از این جمله هستند. مشکلات هیجانی، آشفتگی احساسی و هیجانی در مورد مشکلات عملی است. مشکلات هیجانی عبارتند از اضطراب، خشم، افسردگی، حسادت، احساس گناه شدید، شرم و مسامحه. مهم است که در ابتدا با آشفتگی هیجانی خود که مرتبط با مشکلات عملی است برخورد کنیم وسپس با مشکلات عملی مواجه شویم.

یک حمله صرع در ونیز

من به اتفاق خانواده ام در ونیز ایتالیا، پس از بازدید از قلعهٔ زیبای سن مارکو، در حال قدم زدن در میدان سن مارکو بودیم. کمی جلوتر از ما، مردی ناگهان به روی زمین افتاد. دو مرد دیگر به سرعت خود را به او رسانده و تلاش کردند او را از روی زمین بلند کنند.

من به خودم گفتم: «آرام باش. این شبیه یک حمله صرع است. هیجان زده نشو ... تلاش برای حمل کردن شخصی که دچار صرع شده است، خطرناک است».

هر چند قلبم به تپش افتاده بود، به سرعت خود را به بالای سر آن مرد رساندم .با احساس اعتماد به نفس گفتم« دست نگه دارید!» ولی متأسفانه من در ایتالیا بودم و آنها حرف من را متوجه نمی شدند. و من هم ایتالیایی بلد نبودم. با ایما و اشاره به آنها فهماندم که باید آن مرد را زمین بگذارند و آنها این کار را کردند. سپس ژاکت خود را تا کرده و زیر سر او قرار دادم. پس از تمام شدن حمله صرع ، دو نفر با یک برانکارد سر رسیدند و آن مرد را که بی هوش بود، با خود بردند.

قبل از کمک کردن به این مرد آشفته، من تلاش کردم که خودم را آرام کنم. سپس آن کاری را انجام دادم که برای آن مرد بهترین کار بود، یعنی مانع از آن شدم که دیگران ناخواسته به او صدمه بزنند.

در چنین موقعیت پر استرسی، من دریافتم که باید نخست مشکل هیجانی خود (اضطراب) را با خودگویه‌های آرام بخش مدیریت کنم، قبل از اینکه برای مدیریت مشکل عملی (حمله صرع) تلاش کنم.

پس از آنکه آن مرد را از آنجا منتقل کردند، مـن همچنـان نگـران حـال او بودم. اما، همان بعد از ظهر به لـذت بـردن از تماشـای سـاختمان‌هـای صـف کشیده برکناره کانال‌های ونتیان ادامه دادم.

استرس و فشاری که ما از زندگی روزمره تجربه می‌کنیم از مشکلات عملـی و بویژه از آشفتگی هیجانی برانگیخته شده به وسیله این مشـکلات عملـی، ناشـی می‌شوند. پس از آنکه واکنش هیجانی خـود را نسـبت بـه ایـن مشـکلات عملـی تسکین داده و مدیریت نمودیم، می‌توانیم به طرز موثرتری نسبت به حل و فصل این مشکلات، مبتنی بر واقعیت اقدام کنیم. اولویت را به چیزهایی بدهید کـه در اولویت هستند. برای حل مشکلات عملی، ابتدا واکنش هیجانی خود را نسبت به آنها مدیریت نمایید.

هنگامی که در رابطه با دشواری‌های اجتنـاب ناپـذیر زنـدگی دچـار نـاراحتی می‌شوید، از خود بپرسید کدامیک از آن مشکلات ، عملـی و کـدامیک مشـکلات هیجانی مانند اضطراب، ترس، خشم و افسردگی هستند.

ابتدا با مشکلات هیجانی و سپس با مشکلات عملی برخورد کنیم.

مشکلات عملی موقعیت	مشکلات هیجانی احساس شما.....
۱- دختر ۶ ساله شما، با شما یکی به دو می‌کند.	۱- عصبانی
۲- دوستی در یک مهمانی به شما بی‌توجهی می‌کند.	۲- افسرده
۳- در ترافیک یک خودرو از شما سبقت می‌گیرد	۳- عصبانی
۴- شخصی با توانایی بسیار بالا به عنوان همکار شما استخدام می‌شود.	۴- ترس و اضطراب در مورد حفظ شغلِ‌تان.
۵- مأمور ریشه کنی موجودات موذی به شما می‌گوید خانهِ‌تان موریانه دارد.	۵- افسرده و مضطراب
۶- ماشین شما استارت نمی‌زند و شما دیر به سرکار می‌رسید.	۶- ناکامی

واکنش شما نسبت به حرف زشت یا یکی به دوکردن دختر ۶ سالهِ‌اتان، ممکن است عصبانیت باشد. با این وجود، واکنش نشان دادن به صورت خشم، طعنه و کنایه ، تهدید یا تنبیه شدید معمولاً ناموثر بوده و ممکن است واقعاً رفتار نامناسب او را در درازمدت تشدید نماید. اگر شما از طعنه و کنایه استفاده کنید یک الگوی رفتار کلامی پرخاشگرانه و گزنده را به او نشان می‌دهید که همان رفتاری است که از دخترتان سرزده است.

مشکلات هیجانی خود (خشم و بروز آن) را قبل از برخورد با مشکلات عملی (یکی به دو کردن دخترتان) مدیریت کنید. کتاب « SOS، کمک برای

والدین[۱و۲]» روش‌های موثری را برای مدیریت مشکلات عملی در رابطه با کودکان، توصیف می کند.

کسانی که به آسانی خشمگین می شوند، معمولاً داشتن مشکل هیجانی را انکار کرده و بر این باورند که فقط مشکل عملی دارند، آنها فکر می کنند که رفتار یک فرد دیگر و یا مشکلات دنیا موجب خشم و عصبانیت آنها شده است.

برای حل مشکلات عملی، ابتدا واکنش هیجانی خود را نسبت به آنها، مدیریت کنید

هدفی را در مورد هیجانات خود تعیین کنید

می خواهید به هنگام مواجه شدن با ناکامی‌ها، رویدادهای استرس زا و افراد دلسرد کننده، چه احساس و رفتاری داشته باشید؟ در مورد مشکلات عملی متعددی که با آنها مواجه می شوید و واکنش‌های هیجانی و رفتاری معمول خود به این مشکلات، بیاندیشید. احساس و رفتاری را که در رابطه با این مشکلات ترجیح می دهید، یادداشت نمایید. در این مورد تصمیم گیری کرده و مجموعه ای از اهداف را برای خودتان در مورد شیوه‌های احساس و رفتاری که دوست دارید در مواجهه با این مشکلات عملی دشوار داشته باشید، برای خود انتخاب کنید.

یک الگوی نقشی مثبت را برای خودتان تعیین کنید . در مورد شخصی بیاندیشید که او را به دلیل مدیریت موثر چالش‌ها و موقعیت‌های استرس زا، بدون دچار شدن به اضطراب، خشم و افسردگی مفرط، تحسین می کنید. به هنگام روبرو شدن با یک موقعیت پریشان کننده، از خود بپرسید که آن شخص،

---

[۱]- کتاب «SOS کمک برای والدین» کتابی است برای والدین کودکان ۲ تا ۱۲ ساله که توسط این کلارک نوشته شده و انتشارات برنامه های SOS و والدین آن را منتشر کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کتاب « SOS کمک برای والدین» به صفحات پایانی کتاب حاضر مراجعه کنید.

[۲]- این کتاب توسط مترجم حاضر ترجمه شده و از سوی همین انتشارات منتشر شده است.

چگونه بدون آنکه بسیار پریشان شود، چنین موقعیتی را اداره می کند. از شیوه‌ی، سیستم باورهای منطقی، پاسخ هیجانی و رفتار آن شخص تقلید کنید. اجازه ندهید که قهرمانان فیلم‌های اکشن خشن، مانند کلینت ایستوود[۱] و سیلوستراستالونه[۲]، الگوهای نقشی شما باشند. زیرا، این امر مشکلات بسیاری را در دنیای واقعی برای شما ایجاد خواهد کرد!

عموی من که دی[۳] نام دارد، در طول سالیان برای من در حکم یک الگوی مثبت بوده است. من اغلب به هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های دشوار و تصمیم گیری‌های کاری، از خودم می‌پرسم که عموی من در چنین موقعیت‌هایی چه احساسی دارد و چگونه عمل می‌کند. در بسیاری از موقعیت‌ها واکنش هیجانی و رفتار من، با تصورکردن واکنش عمویم به چنین موقعیت‌هایی، شکل مثبت به خود گرفته است.

متأسفانه، رسانه‌های جمعی (مانند تلویزیون ، سینما و رسانه‌های نوشتاری) ، الگوهای نقشی منفی را در زمینه مدیریت خشم، پرخاشگری و ناکامی برای ما و جوانان ما، فراهم می کنند. رفتار خشن و پرخاشگرانه ، به طور فزاینده ای در ایالات متحده، رواج پیدا کرده است. میزان آدم کشی در اینجا، سه برابر انگلستان، اروپا، ژاپن و بسیاری از کشورهای توسعه یافته دیگر است. ما و جوانانمان ، شاهد خشونت گسترده از جمله خشونت جنسی در رسانه‌های عامه و برنامه‌های تفریحی هستیم. قهرمانان مشهور در رسانه‌ها به طور مکرر دیگران را « از صحنه به در کرده» و مشکلات را با پرخاشگری و خشونت «حل و فصل» می کنند. قبل از آنکه با موقعیت استرس زا روبرو شوید، در مورد نحوه رفتار و احساس مورد دلخواه خود، تصمیم گیری کنید.

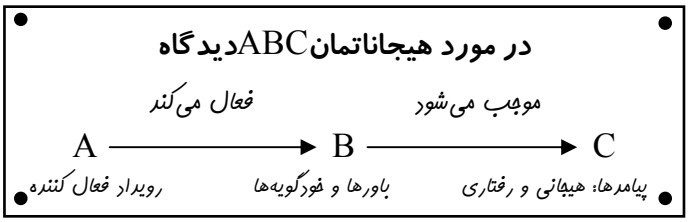
هیجانات ناسالم خود را با هیجانات سالم جایگزین کنید

به منظور تعدیل واکنش هیجانی خود نسبت به مشکلات عملی، کار خود را با اتخاذ دیدگاه ABC در مورد هیجانات ، آغاز کنید. مشکلات عملی را به عنوان

---

[1] . Clint Eastwood
[2] . Sylvester Stalone
[3] . De

Aها یا رویدادهای فعال کننده تلقی نمایید. پاسخ هیجانی و رفتاری ما به این مشکلات عملی، Cها یا پیامدها هستند. همانطور که رویکرد ABC به ما می آموزد، Bها یعنی باورها و خودگویه‌های ما، عمدتاً تعیین کننده هیجانات و رفتار ما هستند. به یاد داشته باشید،که در اصل این خود ما هستیم که هیجاناتمان را خلق می کنیم.



ما، علاوه بر شکل دادن هیجانات از طریق خودگویه‌هایمان می‌توانیم هیجانات ناسالم خود را با گزینه‌های هیجانی سالم، جایگزین نماییم. هنگامی که ما رویدادهای ناخوشایند را تجربه می‌کنیم انتظار داشتن هیجانات خوشایند و یا حتی خنثی، منطقی نیست، بلکه اغلب در چنین موقعیت‌هایی ما هیجاناتی ناخوشایند خواهیم داشت.

با اینحال، ما می‌توانیم بر روی شدت و عمق آشفتگی هیجانی خود، به هنگام مواجه شدن با رویدادهای بد، تأثیر بگذاریم. به تصویر زیر، با عنوان «جایگزین کردن هیجانات ناسالم با هیجانات سالم» توجه کنید. در این تصویر هیجانات ناسالم و جایگزین‌های سالم آنها ارائه شده‌اند.

جایگزینی هیجانات ناسالم با هیجانات سالم

هیجانات ناخوشایند و ناسالم	هیجانات ناخوشایند ، اما سالم
۱- اضطراب و ترس	۱- نگرانی
۲- عصبانیت و خشم	۲- ناراحتی
۳- یاس و افسردگی	۳- دلتنگ شدن
۴- ناکامی شدید	۴- ناامید شدن
۵- احساس گناه مفرط	۵- پشیمانی
۶- صدمهٔ شدید	۶- ناامید شدن
۷- شرم	۷- تاسف خوردن
۸- حسادت شدید	۸- حسادت خفیف
۹- تحقیر	۹- دستپاچگی
۱۰- نفرت از خود	۱۰- ناامید شدن به قصد بهبود و پیشرفت

تمامی هیجانات ذکر شده در تصویر بالا، ناخوشایند هستند. با این وجود، هیجانات ناخوشایند سالم از شدت کمتری برخوردار بوده و کمتر ناراحت کننده هستند. شما در صورتی که پریشانی کمتری را احساس کنید، می توانید به طور موثرتری به حل مشکلات عملی بپردازید. جایگزین کردن هیجانات ناخوشایند ناسالم با هیجانات ناخوشایند سالم، یک هدف است.

بایدها و حتماًها را با ترجیحات و آرزوها، جایگزین کنید

ترجیحات و آرزوهای خود را تا سطح توقع ، باید و حتماًهای مطلق، بالانبرید. هنگامی که درمی‌یابید خود را گرفتار باید و حتماًها کرده اید، این بایدها و حتماًها را به آرزو، ترجیح و میل تبدیل کنید. از کاربرد پنج رابط داغ بپرهیزید. بایدها، حتماًهای مطلق و رابط‌های داغ، همگی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی ناسالم هستند.

آرزوها، امیال و ترجیحات محقق نشده ما ، نمی توانند موجب بدبختی ما شوند. با این وجود، توقعات مطلق (بایدها، نبایدها ، حتماًها) ، هنگامی که با رابط‌های داغ (نکوهش و نفرین، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک

ساختن، من بی ارزش هستم و همیشه و هرگز) می‌توانند ما را بیچاره کنند.

« مردم در ابتدا با یک آرزو شروع می کنند، سپس آن را تبدیل به یک توقع می کنند. با زیر سئوال بردن رسا، قوی و مکرر می توانند آن را دوباره به یک آرزو تبدیل نمایند» (الیس، ۲۰۰۱).

« توقع‌ها (یعنی سه باید عمده) ، منجر به آشفتگی هیجانی و ترجیحات منجر به ثبات هیجانی می‌شوند (موریس[1] در وین راچ[2]، ۱۹۹۶)». توقعات و بایدها را تبدیل به آرزو و ترجیح، نمایید.

ترجیحات، آرزوها و امیال تحقق نیافته، نمی‌توانند موجب بدبختی‌ما شوند. اما توقعات مطلق، بایدها و حتماًها ما را بیچاره می کنند

[1] . Morris
[2] . Weinrach

از زبان هیجانی سرد استفاده کنید

به هنگام گفتگو با خود و دیگران، بویژه در موقعیت‌هایی که ممکن است شما به شدت ناراحت شوید، از زبان هیجانی سرد استفاده کنید. از به کار گرفتن زبان داغ و دارای بار هیجانی بپرهیزید، زیرا افکار و زبان شما موجب آشفتگی هیجانی می شوند.

استفاده نادقیق از زبان، یکی از علل تحریف تفکر است (کوری، ۱۹۹۶، ص ۳۲۹). زبان ما، تفکر ما را شکل می دهد. تفکر ما هم زبان ما را شکل می دهد. زبان و تفکر ما هم شکل دهنده هیجانات و رفتار ما هستند.

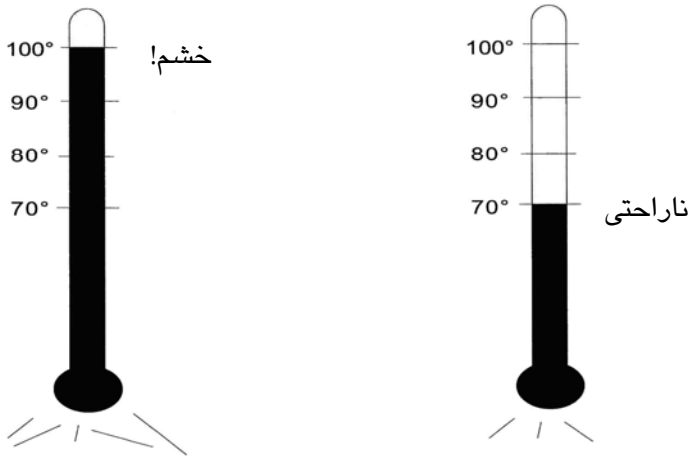
به جای اینکه یک موقعیت بد را برای خود «وحشتناک» توصیف کنید، آن را «ناراحت کننده» بنامید. در این صورت تحمل این موقعیت به لحاظ هیجانی تا حدودی آسان تر خواهد شد. یک دماسنج را تصور کنید. اجازه بدهید جیوه داخل دماسنج را شاخص میزان گرمای هیجانات شما تلقی کنیم. علت این گرمی هم باورها و خودگویه‌های خودتان است. مجسم کنید که شما از داغی (بیان) زبان مورد استفاده خود می کاهید و در این حال به جیوه دماسنج نگاه می‌کنید که نشان می‌دهد از داغی هیجانات شما کاسته می‌شود.

یک سوء برداشت رایج این است که، زبان داغ، پرخاشگرانه و «قدرتمند» که با به چالش کشیدن موضوعات، فحش دادن و نکوهش دیگران و جهان همراه است، ضمن تخلیه احساسات خشم، از میزان خشم و عصبانیت می‌کاهد. ممکن است شما از ابراز خشم شدید خود، به طور آنی، احساس لذت کنید. اما این کار در واقع، عمل کردن به افکار داغ بوده و به طور کلی خشم شما را افزایش می‌دهد. هم ابراز خشم و هم به دوش کشیدن خشم ابراز نشده، موجب بروز مشکلات قلبی – عروقی می‌شوند.

در اصل خود ما هستیم که هیجاناتمان را خلق می کنیم

دماسنج هیجانات:

زبان و خودگویه‌های داغ، موجب هیجانات داغ، می‌شوند



زبان داغ
بایدهای عمده
حتماًهای مطلق
و رابطهای داغ

زبان سرد
ترجیحات به
جای بایدها و حتماًها و عدم
استفاده از
رابطهای داغ

ابتدا تصویر سازی ذهنی منفی و سپس تصویر سازی ذهنی مثبت را تمرین کنید

یک تمرین در تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی منفی را به کار بگیرید. تصویر سازی ذهنی منفی عبارت است از؛ تصور بصری خودتان در حال تجربه مجدد یک موقعیت بد با همان میزان (یا بیشتر) از ناراحتی هیجانی که در بار نخست آن را تجربه نمودید. این تصویر و احساس منفی را به مدت یک دقیقه یا بیشتر ، نگه دارید.

سپس ، به آرامی این تصویر و احساس ناخوشایند را به یک تصویر و احساس خوشایندتر، تغییر دهید. از تصویر سازی ذهنی مثبت ، استفاده کنید. همان موقعیت

یا رویداد بد را مجدداً تصور کنید، اما این بار احساس ناراحتی کمتر و رفتاری معقول تر را تصور کنید. این، تصویر سازی ذهنی مثبت است. تمرین تصویر سازی ذهنی منفی و جایگزین کردن هیجانات و رفتارهای قدیمی و ناسالم را با هیجانات و رفتارهای جدیدتر و سالم تر که کمتر پریشان کننده هستند، ادامه دهید.

تسکین دادن هیجانات خود را بیاموزید

چرا باید از تصویر سازی ذهنی منفی همانند تصویر سازی ذهنی مثبت، استفاده کنیم؟ استفاده عمدی از تصویرسازی ذهنی منفی و مثبت به شما کمک می‌کند تا به روشنی میان این دو نوع تصویرسازی، تمایز قائل شوید.

استفاده از تصویرسازی ذهنی منفی و سپس تصویر سازی ذهنی مثبت به منظور سازگاری با موقعیت‌های ناخوشایند گذشته و موقعیت‌های استرس‌زای پیش‌بینی شده آینده، مانند؛ درخواست اضافه حقوق و یا پیشنهاد یک قرار ملاقات، مفید است. با این وجود، تصویرسازی ذهنی تنها در صورتی مفید واقع می‌شود که آن را تمرین کنید.

یک شکل ناسالم از تصویرسازی ذهنی، این است که به طور مکرر خود را در حال تنبیه نمودن فردی تصور کنید که از دست او عصبانی هستید- شخصی که یکی از بایدهای عمده شما را زیر پا گذاشته است. این حالت «خیال پردازی قهرمان تنبیه گر» نامیده می شود.

از افتادن در این دام که تنها تصویرسازی منفی را تمرین کنید، برحذر باشید. متأسفانه، برخی از افراد به طور مکرر خود را در حال تجربه مجدد موقعیت‌های ناخوشایند گذشته، با همان هیجانات و رفتارهای ناسالمی که در موقعیت اولیه تجربه کرده اند، تصور می کنند. آنها، این کار را بدون تمرین نمودن تصویر سازی‌ذهنی مثبت، انجام می دهند. تنها تمرین نمودن تصویرسازی ذهنی منفی،

زیانبار بوده و منجر به افکـار وسواسـی و همچنـین افـزایش اضـطراب، خشـم و افسردگی می شود. تمرین نمودن تصویرسازی ذهنی مثبـت، از اهمیـت خاصـی برخوردار است.

اخراج در سن ۵۵ سالگی-
و تنها تمرین تصویر سازی ذهنی منفی

بارب[1]، یک مـدیر اجرایـی ۵۵ سـاله، بـه دلیـل برنامـه کوچـک سـازی و کـاهش هزینه‌های شرکت، شغل خود را از دسـت داد. هنگـامی کـه صـبح روز اول هفتـه بـه سرکار رفت، او با دو مدیر روبرو شد که به او اطلاع دادند که « شغل شما حذف شـده است! وسایلت را بردار و از اینجا برو.» بارب متعجب شـده، داد و فریـاد راه انـداخت و برای حفظ شغل خود، به التماس افتاد. او هنوز هنگامی که رؤسایش او را تا پارکینگ و کنار ماشینش همراهی می‌کردند به لحاظ هیجانی، همچنان پریشان و آشفته بود.

برای ماهها، بارب اغلب در روز اول هفته، این رویداد ناراحت کننده را که در چنین روزی برایش اتفاق افتاده بود، برای خودش زنده می کرد. او مکرراً با خود فکر می کرد « کاری که آنها با من کردند، بسیار غیرمنصـفانه بـود. آنهـا نبایـد مـن را اخـراج مـی کردند، من نمی توانم بی کاری را تحمل کنم. من نمی توانم رفتار منزجـر کننـده آن روز خود را تحمل کنم.» هر روز صبح، اولین چیزی که بـارب بـه آن فکـر مـی کـرد، موضوع اخراجش بود. هر شب قبل از خواب رفتن، باز هم آخرین چیزی کـه او بـه آن فکر می کرد، موضوع اخراجش بود. بارب بیچاره شده بود.

بارب با زنده کردن مکرر رویدادهای بد، بطور مـداوم تصـویرهای منفـی زیانبـار را تمرین می کرد. او همچنان به شدت از شرکت و همچنین از خودش به دلیل رفتار آن روزش عصـبانی بـود. بـارب، باورهـا، افکـار داغ، بایـدهای عمـده، رابـطهـای داغ و تصویرسازی منفی خود را که موجب افسردگی، خشم و بیچـارگی شـدید و مـداوم او شده بودند، رها نمی کرد.

از خودگویه‌های سازگارانه استفاده کنید.

هنگامی که به شدت احساس ناکامی و ناراحتی می کنیـد، از خودگویـه‌هـای سازگارانه به منظور کمک به خود برای مدیریت هیجانـات، اسـتفاده کنیـد. ایـن خودگویه‌ها، گزاره‌هایی هستند که جایگزین افکار ناسالم، خودگویه‌های منفـی و

[1] . Barb

هیجانات ناسالم می شوند.

عبارات زیر، نمونه‌هایی از گزاره‌های سازگارانه هستند:
« زندگی دشوار است.»
« زندگی دشوار است اما من می توانم آن را تحمل کنم.»
« من این را دوست ندارم، اما می توانم آن را تحمل کنم.»
« گاهی اوقات زندگی توان فرساست.»
« جهان مضحک است.»
« من این را دوست ندارم، اما اوضاع خوب است و به هر جهت می توانم آن را تحمل کنم.»

هنگامی که چیزی موجب ناکامی من می شود، من شخصاً پیروی از این جملات را مفید می یابم «من این را دوست ندارم، ولی خب، آن را تحمل کنم» . تکرار این جملات با خود (حداقل سه بار) به من کمک می‌کند تا در موقعیت‌های بد با احساس ناکامی و استرس کمتری مواجه شوم. چنانچه شما کودکی دارید، اینها را به او بیاموزید و با هم آن را تمرین کنید. در این صورت ، شما هر دو یک روش جدید را برای مدیریت هیجانات خود خواهید آموخت.

عبارت‌های سازگارانه بیشتری برای خودتان تهیه کرده و به هنگام اضطراب، خشم و افسردگی از آنها استفاده کنید. عبارت‌های سازگارانه باید از زبانی سرد برخوردار باشند.

من این را دوست ندارم، ولی خب،
می‌توانم آن را تحمل کنم.

سرگرمی، تفریح و تنوع

به منظور فاصله گرفتن از آنچه که موجب ناراحتی شما شده است، به فعالیتی لذتبخش بپردازید. اما از تله‌های تفریحی زیانبار مانند پرخوری ، سیگار کشیدن، روی آوردن به الکل، مصرف داروهای «تفریحی» و پرداختن به سایر فعالیتهایی که زیانبار شناخته می شوند، برحذر باشید.

سرگرمی، تفریح و تنوع تسکینی مفید اما موقتی فراهم می‌آورند. تفریح و سرگرمی به شما کمک می‌کنند تا احساس بهتری پیدا کنید نه اینکه بهتر شوید. برای دستیابی به تسکین پایدارتر، بایدها و رابطهای داغ خود را تغییر دهید.

تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی پیشرونده را تمرین کنید

به صورت روزانه و یا در زمان تنیدگی، اضطراب و ناراحتی، تمرین‌های آرمیدگی را انجام دهید. در یک صندلی راحت نشسته و یا دراز بکشید.

دستورالعمل تنفس عمیق: چشم‌های خود را ببندید و ذهن خود را از افکار خالی کنید. یک نفس عمیق و طولانی بکشید و هوای تازه ای را که وارد بینی شما شده و شش‌هایتان را پر می کند در ذهن تجسم کنید. بر روی نفس‌های خود و صدای هوا تمرکز کنید. با هر تنفسی کلمه «آرام» یا «آرامش» را با خود تکرار کنید.

بر روی هوای تازه تمرکز کنید، بیارامید و تا زمانی که به راحتی می توانید، نفس خود را نگه دارید. هنگامی که به آرامی هوا را بیرون می دهید، به آرمیدگی ادامه داده و تنها بر روی تنفس خود و هوایی که از شش‌های خود بیرون می فرستید، تمرکز کنید.

تمرین تنفس عمیق را با نفس‌های عمیق و طولانی بعدی ادامه دهید. مفید است که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه در این تمرین باقی بمانید.

دستورالعمل آرمیدگی عضلانی پیشرونده: شما به صورت تدریجی

گروههای مختلف ماهیچه‌های خود را در حالیکه به لحاظ ذهنی در حال آرمیدگی هستید منقبض کرده و رها می کنید. چشمان خود را ببندید و ذهن خود را از افکار خالی کنید.

- مشت‌های خود را گره کنید. برای ده ثانیه محکم مشت‌های خود را بفشارید و بر تنیدگی و سفت شدن عضلات تمرکز کنید. مشت‌ها را آزاد کنید. به احساس گرمی و سنگینی مشت‌ها پس از رها شدن توجه کنید. به آرامی بگویید «مشت‌های من آرام و آرمیده هستند.»
- ساعد و بازوهای خود را به همان شیوهٔ مشت‌ها، سفت کرده و به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. به احساسی که در این عضلات دارید توجه کنید. سپس عضلات سفت شده را رها کنید و به احساس گرمی و سنگینی آنها در حین آرمیدگی توجه کنید.
- شانه‌ها، گردن، صورت، فک، بازوان و مشت‌ها را سفت کنید. مطابق دستورالعمل‌های بالا عمل کنید.
- سینه، شکم، پشت و گروههای عضلات بالا تنه را سفت کنید. مجدداً از همان دستورالعمل پیروی کنید.
- به صورت تدریجی گروههای بیشتری از عضلات را اضافه نموده و به همان ترتیب عمل کنید.

تمرین‌های آرمیدگی به شما کمک می کنند تا به وضوح میان حالت تنیدگی و حالت آرمیدگی، تمایز قائل شوید. شما متوجه تغییرات جسمی موقتی و تغییرات موقتی در تفکر و احساسات خود می شوید. بیشتر مردم از این تغییرات و آرامش ناشی از تمرینات آرمیدگی عضلانی پیشرونده و تنفس عمیق، استقبال می کنند.

هشدار: برخی از افرادی که دچار اضطراب و هراس هستند، ممکن است در ابتدا به هنگام انجام تکنیکهای آرمیدگی، هیجانات مذکور را تجربه نمایند. این احتمال وجود دارد که آنها به دلیل خودگویه‌های خودکارشان، این تغییرات جسمی یا ذهنی را به صورت رویدادهایی فاجعه آمیز تعبیر نمایند. در فصل ۷، با عنوان مدیریت اضطراب، بیشتر در مورد سوء تعبیر فاجعه آمیز احساسات جسمی صحبت خواهیم کرد.

تمرینات آرمیدگی، در بسیاری از برنامه‌های خودیاری، کتابها و نوارها، نشان داده شده اند. معمولاً هفته‌ها تمرین لازم است تا اینکه شما از این تمرینات آرمیدگی سود ببرید. برای سود بردن از این تمرینات، به خود فرصت بدهید.

همان طور که در مورد تفریح وسرگرمی صدق می کند، تمرینات آرمیدگی تسکینی مفید اگرچه مختصر از هیجانات ناخوشایند فراهم می آورند. برای تداوم کمک، از دیدگاه ABC در مورد هیجانات به منظور درک و بهبود هیجانات استفاده کنید.

ورزش هم می تواند برای کاستن از استرس هیجانی و همچنین برای سلامت شما مفید باشد.

روش‌هایی برای دستیابی به تفکر منطقی و زندگی موفقیت آمیز:

یک خلاصه

در ادامه خلاصه ای از روش‌ها و تکنیکهای مختلف برای مدیریت هیجانات و دستیابی به تفکر منطقی ارائه می شود. این روش‌ها که در سراسر کتاب SOS مورد بحث قرار گرفته اند به شرح زیر هستند:

- **دریابید که عمدتاً باورها و خود گویه‌ها موجب هیجانات ما می‌شوند،** نه رویدادهای واقعی یا مشکلات عملی
- **از دیدگاه ABC در مورد هیجانات برای درک و بهبود هیجانات خود استفاده کنید.**
- قبل از تلاش برای برخورد با مشکلات عملی، **نخست با مشکلات هیجانی** (یعنی واکنش هیجانیِ‌تان نسبت به مشکلات عملی) **برخورد کنید.**
- **برای هیجانات و اقدامات خود، هدفی تعیین کنید.** احساس و رفتاری را که می‌خواهید به هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های استرس‌زا و ناکام کننده داشته باشید، برای خود بنویسید. یک الگوی نقشی مثبت برای خود انتخاب کنید.

- **سه باید عمده و حتماًهای مطلق را با ترجیحات و آرزوها عوض کنید.**
- **هر کدام از پنج رابط داغ** (وحشتناک ساختن، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، نکوهش و نفرین، من بی‌ارزش هستم و همیشه و هرگز) را که استفاده می‌کنید، کنار بگذارید.
- **به هنگام صحبت در مورد خود و یا دیگران، از زبان هیجانی سرد استفاده کنید.** اجازه دهید که جیوهٔ دماسنجی که گرمای هیجانات شما را نشان می‌دهد در حالت متعادل بماند و از کاربرد زبان داغ و هیجانی بپرهیزد.
- **به منظور درک بهتر هیجانات خود، یک گزارش از خلقیات خود در طول روز ثبت نمایید.** آگاه باشید که احساسات اضطراب و افسردگی، تقریباً همیشه با احساس خشم همراه هستند.
- **ابتدا تصویرسازی ذهنی منفی و سپس تصویر سازی ذهنی مثبت را تمرین کنید.** اما بدانید که صرفاً انجام تصویرسازی ذهنی منفی زیانبار بوده و هیجانات ناسالم را تشدید می کند.
- **خود گویه‌های سازگارانه را به کار بگیرید.** مانند« من این را دوست ندارم، ولی خب می توانم آن را تحمل کنم».
- گاهی اوقات با پرداختن به فعالیتهای لذت بخش ، **از مزایای تفریح و سرگرمی هم بهره‌مند شوید.**
- **تکنیکهای تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی پیشرونده را به هنگام ناراحتی، تمرین کنید.**

موارد زیر عمده ترین روش‌های دستیابی به تفکر منطقی و زندگی موفق می باشند. این روش‌ها در فصل حاضر معرفی شده اند و در فصل بعدی مورد بحث قرار می گیرند.

- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را جستجو وشناسایی کنید.** اینها

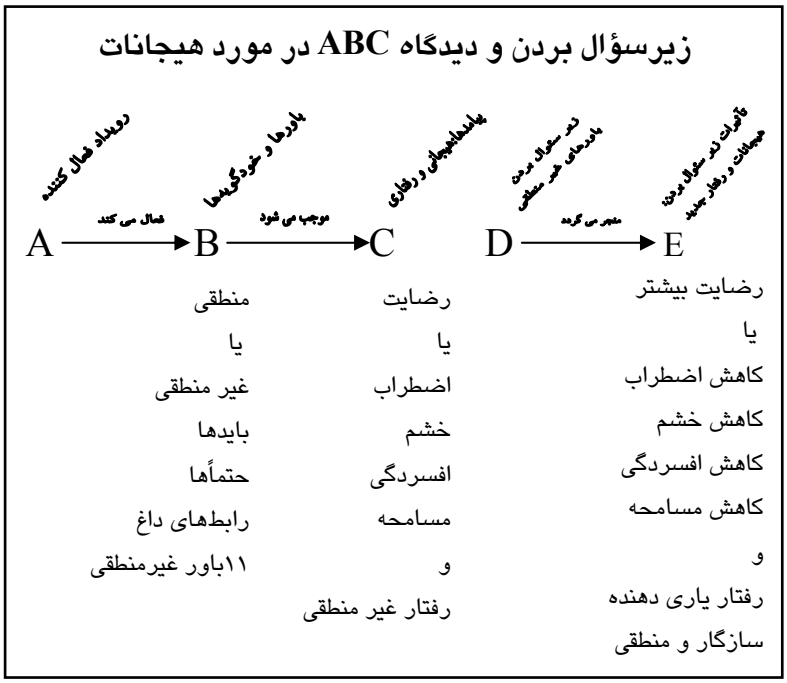
مسئول اصلی اضطراب، خشم و افسردگی شما هستند.

- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را** – که علت اصلی اضطراب، خشم و افسردگی شما هستند- به **زیر سئوال برده و ریشه کن نمایید**. در بخش بعدی D (یعنی **زیر سئوال بردن**) به عنوان یک روش مفید برای مدیریت باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، معرفی می شود.

باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را شناسایی کنید، آنها را زیر سئوال برده و ریشه‌کن کنید.

شناسایی یعنی تعیین آن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی که باعث ایجاد احساس ناراحتی در شما می شوند. اما، شناسایی باورهای غیرمنطقی به تنهایی کافی نیست . شما نیاز دارید که این باورها را تغییر دهید. **زیر سئوال بردن،** ابزار موثری را برای به چالش کشیدن، تضعیف کردن و ریشه کن نمودن باورها و خودگویه‌های خاصی که موجب آشفتگی هیجانی می شوند، در اختیار شما قرار می دهد. (D) **زیر سئوال بردن،** بحث و گفتگو با خودتان در مورد حقیقت و سودمندی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان است. هنگامی که شما به مردود بودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان پی می‌برید، آنها کنترل خود را بر هیجانات شما از دست می‌دهند.

زیر سئوال بردن (D) موفقیت آمیز باورهای غیرمنطقی، به شما کمک می کند تا باورهای منطقی جدیدی ایجاد کنید که به Eها یعنی تأثیرات (effects) جدید منجر می شوند (که همان هیجانات و رفتار جدید است).



برخی تصاویر، مانند تصویر فوق به این دلیل تکرار شده اند که از اهمیت خاصی برخوردارند . ۱۱ باور غیرمنطقی در فصل ۶ مورد بحث قرار می گیرند.

به منظور مشاهده یک مثال از شناسایی و زیر سئوال بردن باورهای غیر منطقی، به تصاویر «خشم جاده و تحلیل ABC خشم» در صفحه بعد مراجعه کنید. مردم در حین رانندگی و بویژه در زمانی که عجله دارند، خود را عصبانی می کنند.

راننده خشمگین ما، یاد می‌گیرد که خشم خود را زیر سئوال ببرد. در مرحله D او به زیر سئوال بردن آن دسته از باورهای غیرمنطقی می‌پردازد، که موجب برانگیختن خشم او می‌شوند. او می گوید «یک لحظه صبرکن ! من باید ABC خودم را به یاد بیاورم. این، موقعیت نیست که موجب ناراحتی من می شود، بلکه باور من و آنچه که در مورد این موقعیت به خود می گویم موجب ناراحتی من

است. ماشینی که جلوتر از من در حرکت است، با سرعتی نزدیک به پایین ترین سرعت مجاز حرکت می کند، بنابراین از قانون تخطی نکرده است. پس من هم مجبورم یواش تر حرکت کنم. من از عهده آن برمی آیم. رانندگی با سرعتی پایین تر از آنچه که ترجیح می دهم، وحشتناک نیست، من می توانم آن را تحمل کنم. تحلیل خودگویه‌هایم ، می تواند مرا در مدیریت هیجاناتم یاری دهد».

ما انسان‌های جایزالخطا، قدرت قابل توجهی برای ناراحت کردن خود و حتی ایجاد اختلالات هیجانی و روانی در خود، داریم. ما این کار را با چسبیدن به باورهای غیرمنطقی، بویژه سه باید عمده و پنج رابط داغ انجام می‌دهیم.

خشم جاده و تحلیل ABC خشم

A رویداد فعال کننده



«ماشین جلویی بسیار کَند حرکت می‌کند. من عجله دارم!»

B باورها و خود گویه‌ها



«او باید سریع‌تر براند. من نمی‌توانم این سرعت را تحمل کنم. وحشتناک است! چه حماقتی! او باید خیلی کودن باشد که اینگونه مردم‌آزاری می‌کند. او باید سریع‌تر از این حرکت کند.»

موجب می شود

C پیامدها:

پیامدهای هیجانی و رفتاری



«من واقعاً عصبانی هستم. هر کس دیگری هم بود از این رانندهٔ کودن عصبانی می‌شد. سردردم دوباره دارد شروع می‌شود. همه‌اش تقصیر این راننده است.»

D زیر سئوال بردن



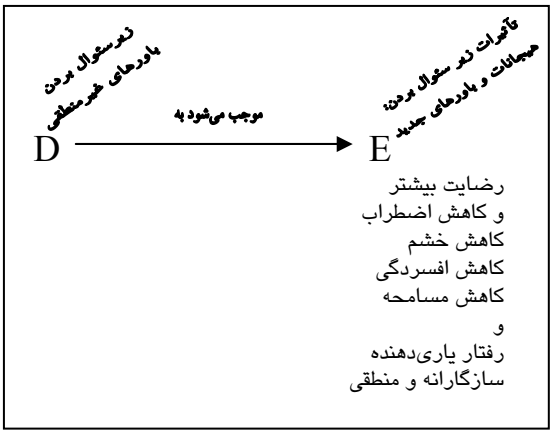
«لحظه‌ای صبر کن! من باید ABC خودم را به یاد یاورم. این موقعیت نیست که من را اراحت می‌کند، بلکه باور من آنچه که در مورد این وقعیت به خودم می‌گویم، موجب اراحتی من است. من هم جبورم یواش‌تر حرکت کنم. ز عهده آن بر می‌آیم. تحلیل ودگویه‌هایم می‌تواند مرا در دیریت هیجاناتم یاری دهد.»

در ابتدا شما باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که منجر بـه اضـطراب، خشم و افسردگی می شوند، شناسایی کنید. برای زیر سئوال بردن آن‌ها، که گام بعدی برای مدیریت هیجانات است اقدام نمایید.

به طور مکرر از زیر سئوال بردن برای بررسـی کـردن ، بـه چـالش کشـیدن و تضعیف باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، استفاده کنید. هنگـامی کـه بـه طـور مکرر و موفقیت آمیز از زیر سئوال بردن (D) اسـتفاده مـی کنیـد، تـاثیرات (E) جدید – هیجانات و رفتارهای مثبت بیشتر – را تجربـه مـی کنیـد. زیـر سـئوال بردن موفقیت آمیز باورهای غیر منطقی ، منجر به داشتن هیجانات سالم تر مـی شود.

زیر سئوال بردن باورهای غیر منطقی منجر به تأثیرات مفید می‌شود که عبارتند از:

هیجانات و رفتارهای جدید



زیر سئوال بردن (D) ما را قادر می سـازد تـا مسـئولیت مـدیریت اضـطراب، خشم و افسردگی خود را برعهده بگیریم، نه اینکه به موقعیت‌هـای ناخوشـایند و مردم اجازه بدهیم که هیجانات ما را مدیریت کنند.

این فصل روش‌های شناسایی و زیرسئوال بردن باورهای غیرمنطقی را به شما معرفی نمود. فصل بعد روش‌های خاص شناسایی ، زیرسئوال بردن و ریشه کن کردن باورهای غیرمنطقی که علت آشفتگی‌های شما هستند، توصیف می‌کند و به شما آموزش می دهد. زیرسئوال بردن موفقیت‌آمیز باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی مستلزم عزم و تمرین است.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- ما عمدتاً - نه به طور کامل - خالق هیجانات خود هستیم.
- شناخت باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی برای مدیریت هیجانات و رفتارمان ضروری هستند.
- در مورد شیوه احساس و رفتار مورد نظر خود به هنگام مواجه شدن با افراد و موقعیت‌های دشوار، هدفی را برای خود تعیین نمایید.
- بایدها (سه باید عمده) را ترجیحات و آرزوها در مورد مسایل کنید.
- به منظور حل و فصل مشکلات عملی، در ابتدا واکنش هیجانی خود نسبت به آنها را مدیریت کنید.
- باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که عامل اصلی اضطراب، خشم و افسردگی شما هستند شناسایی کرده و آنها را زیر سئوال ببرید.

من هرگز به آنچه که می خواهم ، نیازمند نیستم، بلکه فقط آن را ترجیح می دهم

من این را دوست ندارم، ولی خب ، در هر صورت می‌توانم آن را تحمل کنم

فصل ۵

ریشه‌کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

ریشه‌کن کردن باورهای غیرمنطقی



شناسایی باورهای غیرمنطقی به تنهایی کافی نیست. شما نیاز دارید که به طور مداوم و با قاطعیت آنها را زیر سوال ببرید و ریشه‌کن کنید.

زیر سوال بردن و ریشه کن کردن موفقیت آمیز باورهای غیرمنطقی، برای مدیریت هیجانات ما ضروری است. این فصل، دانش، مهارتها و روش‌های خاصی را برای شناسایی و زیر سوال بردن باورهای غیرمنطقی به ما می آموزد و ما را قادر می سازد که به شادی و موفقیت فزاینده دست پیدا کنیم.

آنچه که در این فصل می آموزید:

- چگونگی جستجو و شناسایی باورهای غیرمنطقی.
- چهار راهبرد برای زیر سوال بردن و ریشه کن نمودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی.
- تاثیرات مثبت زیر سوال بردن(افزایش رضایت و موفقیت در رسیدن به اهدافتان).

- چگونگی استفاده از «فرم خودتحلیلی ABCDE و پیشرفت» به منظور شناسایی و ریشه کن نمودن باورهای غیرمنطقیِ‌تان.
- چگونگی بهبود تحمل پایین ناکامی که یکی از علل اساسی آشفتگی‌های هیجانی، ارتباطی و شکست مکرر در دستیابی به اهداف است.
- تفاوت میان تفکر منطقی و تفکر مثبت.

بایدها و حتماها آستین[1] را زمینگیر کردند

آستین، دانشجوی ترم چهارم با سابقه ای از نمرات ضعیف، شدیداً خواهان دریافت مدرک دانشگاهی بود. اما برای دستیابی به آن، برنامه ای غیرمنطقی داشت.

او که از ساعت ۸ صبح در یک فروشگاه مواد غذایی آماده به فروشندگی می پرداخت، درسها و کلاس‌های سنگینی هم برداشته بود. او می خواست که در فروشگاه مطالعه کند، برای خواب وقت نداشت و بسیاری از کلاس‌هایش را هم از دست می داد. آستین مستأصل شده بود!

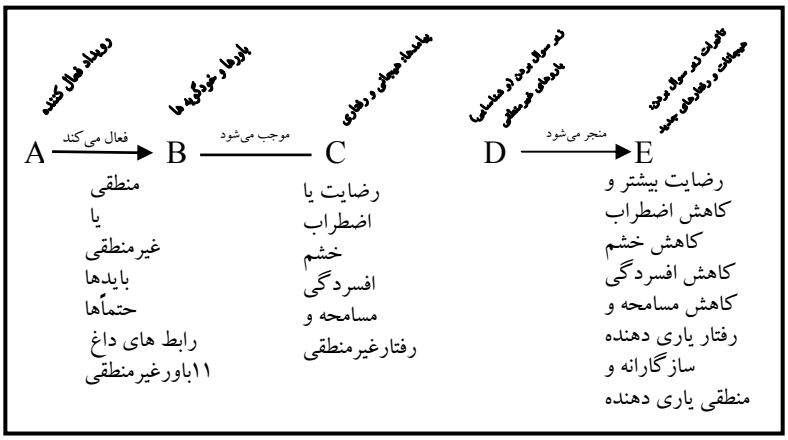
او توضیح داد: «من باید به صورت تمام وقت کار کنم چون به پول نیاز دارم و حتماً تمامی درسهای مربوط به برنامه این ترم را انتخاب می کنم، زیرا مجبورم که در ۴ سال فارغ التحصیل شوم. من از نظر نمره و واحدهای گذرانده وضعیت خوبی ندارم. من مجبورم که به والدینم نشان دهم که به سختی کار می کنم.»

آستین برای اصلاح برنامه اش متقاعد نمی شد و در پایان ترم اغلب نمرات او در سطح «D» بودند. بایدها، حتماها و مجبوربودن‌های آستین و برنامه‌های غیرمنطقی او باعث شده بودند که او چهار ترم را با نمرات ناامید کننده پشت سر بگذارد. باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی علت عمده آشفتگی هیجانی و ناکامی در تحقق اهداف هستند.

باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را شناسایی کرده و آنها را زیر سوال ببرید. در نمودار زیر به D، زیر سوال بردن و دیدگاه ABC در مورد هیجانات توجه کنید. گفتگو در مورد باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را تمرین کنید.

[1] .Austin

زیر سوال بردن و دیدگاه ABC در مورد هیجاناتمان



باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را شناسایی کنید

تفاوت میان باورهای منطقی و غیر منطقی در چیست؟ به طور کلی، باورهـا و خودگویـه‌هـای غیرمنطقـی مخـرب هسـتند(کـوری ۱۹۹۶، ناتینگهـام، ۱۹۹۴). «منطقی، در رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی، به معنای چیزی اسـت کـه بـه طـور موثر یاری دهنده است»(الیس، ۱۹۹۴، ص ۲۵).

باورها و خودگویه‌های منطقی، اینگونه هستند:

- **منطقی**– مستدل، معقول و منطقی
- **مبتنی بر واقعیت**– مبتنی بر شواهد و مشاهدات واقعی
- **مفید**– یاری دهنده، عملی و مفید برای دستیابی به اهداف من
- **تقویت کننده** خود، دیگران و روابط
- **یاری دهنده** در مورد هیجانات، کاهش اضطراب، خشم و افسردگی
- **مبتنی بر ترجیحات و آرزوها** نه بر سه باید عمده و حتماًهای مطلق
- **فاقد پنج رابط داغ** (نکوهش و نفرت، من نمی توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی ارزش هستم و همیشه و هرگز).

شناسایی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را چگونه انجام می دهید؟ بهترین زمان برای شناسایی خودگویه‌های غیرمنطقی زمانی است که در رابطه با یک مشکل، احساس اضطراب، خشم و افسردگی می کنید. هنگامی که از یک فرد یا یک موقعیت ناراحت هستید، دیدگاه ABC هیجانات را در مورد مشکل یا موقعیتی که در حال تجربه آن هستید، به کار بگیرید. باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان را زمانی که ناراحت هستید، شناسایی کنید.

کار خود را با استفاده از «فرم خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE» که در ادامه فصل حاضر ارائه می‌شود، آغاز کنید. گام‌ها را به ترتیب A، C و B بردارید به طوری که بتوانید خود گویه‌ای را که موجب ناراحتیِ‌تان شده است، شناسایی کنید. نخست، رویداد فعال کننده (A) را از دیدگاه خود تعیین نمایید. به یاد داشته باشید که یک رویداد فعال کننده می تواند رویدادی واقعی و یا صرفاً خیالپردازی شما در مورد یک رویداد ناخوشایند باشد.

ثانیاً، هیجانات ناخوشایندی را که تجربه می کنید و هر گونه رفتار مخرب خود، از جمله آنچه را که انجام می دهید و یا به دیگران می گویید(C)، یادداشت نمایید. پیامدهای هیجانی ناخوشایند عبارتند از: اضطراب، خشم و

افسردگی. پیامدهای رفتاری ناخوشایند می توانند دربرگیرنده پرخوری، سوءمصرف داروها، از کوره در رفتن در محیط کار یا خانه و سایر رفتارهای مخرب باشند.

ثالثاً، با دقت به خودگویه‌های درونی خود گوش دهید(B). باورها و خودگویه‌هایی را که غیرمنطقی می‌دانید، بر روی فرم ثبت نمایید. معمولا باورهای غیرمنطقی شما توقعات مطلقی هستند که شما بر خود، دیگران و یا جهان تحمیل می کنید. همچنین باورهای غیرمنطقی، رابطه‌های داغ را هم دربرمی گیرند. شما باید برای شناسایی باورهای غیرمنطقی خود تلاش جدی به خرج دهید.

سوالات زیر را از خود بپرسید. این سؤالات شما را در شناسایی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان یاری می‌دهند.

سوالاتی برای شناسایی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

- من درباره خودم به خودم چه می گویم؟
- من درباره دیگران به خودم چه می گویم؟
- من درباره رویدادها یا موقعیت‌های ناخوشایند به خودم چه می‌گویم؟*
- آیا من از سه باید عمده و حتماهای مطلق استفاده می کنم؟(من باید...! ، او باید...! ، جهان و شرایط زندگی من باید...!)
- آیا من از هیچکدام از رابطه‌های داغ استفاده می کنم؟(وحشتناک ساختن، من نمی توانم آن را تحمل کنم، نکوهش و نفرین، من بی ارزش هستم، همیشه و هرگز)
- من به خودم چه می گویم؟

* سوالات «من درباره ... به خودم چه می گویم» در یک گفتگوی شخصی از دنیس پینتر(Dennis Painter) به من معرفی شدند.

- افکار من چه هستند؟
- هم اکنون در ذهن من چه می‌گذرد؟
- این موقعیت در مورد آینده من چه می‌گوید؟
- این موقعیت در مورد تحصیلات، ازدواج، فرزندان، شغل و یا جایگاه من چه می گوید؟
- چرا فکر کردن درباره رویدادی که قرار است در هفته آینده در شرکت رخ دهد، موجب احساس افسردگی در من می شود؟
- هنگامی که آن موقعیت را تجربه می کردم، در ذهن من چه می گذشت؟
- هنگامی که من در آن موقعیت بد قرار داشتم چه چیزهایی در ذهن من می‌گذشت؟
- من نگران چه هستم؟
- من در مورد چه چیزی مضطرب، خشمگین یا افسرده هستم؟
- سه مورد از چیزهایی که من با گفتن آنها به خودم باعث ناراحتی ام می شوند، چه چیزهایی هستند؟
- آیا من ترجیحات و آرزوهای خودم را تا حد بایدها و نبایدهای مطلق، بالا می برم؟
- آیا من توقع دارم که دنیا جای راحتی باشد؟
- آیا من توقع دارم که دنیا خود را با نیازهای من هماهنگ کند و یا زندگی در آن راحت و آسان باشد؟
- آیا من توقع دارم که دقیقا همان چیزی را که می خواهم به دست بیاورم؟

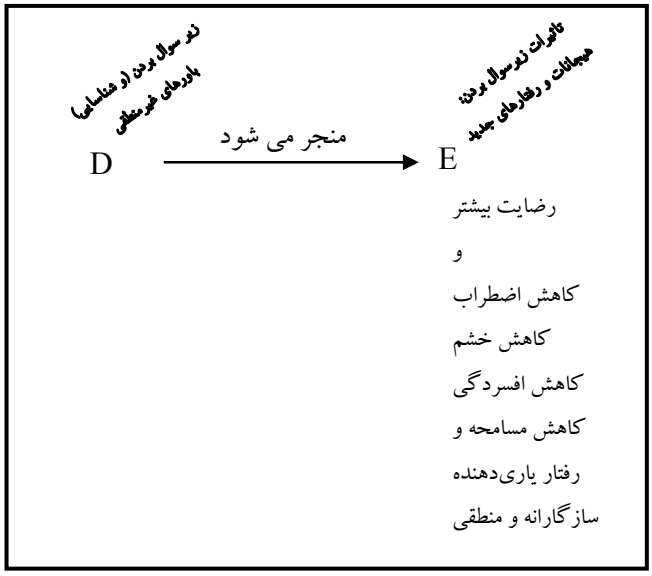
سه باید عمده، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ، بهترین نشانه‌ها برای شناسایی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما هستند.

رویدادها و موقعیت‌های ناخوشایند، باورها و خود گویه‌های غیرمنطقی را بر می‌انگیزند.

زیر سوال بردن و ریشه کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

پس از شناسایی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، هدف شما عبارت است از: زیر سوال بردن، به چالش کشیدن، ریشه کن کردن و پاسخ دادن نیرومند به آنها. باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی قدیمی را با باورهای منطقی که منجر به موفقیت و کاهش اضطراب، خشم و افسردگی می شوند، جایگزین نمایید.

زیر سوال بردن منجر به تاثیرات مثبت می شود:
هیجانات و رفتارهای جدید



از آنجایی که برخی از رویدادها و موقعیتهای ناخوشایند پیش‌بینی شده یا گذشته، موجب برانگیختن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی می‌شوند، زمان زیر سوال بردن این باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی هنگامی است که این رویدادهای ناخوشایند، شما را ناراحت کرده‌اند.

درمانگران، چهار راهبرد اساسی را برای زیر سوال بردن و به چالش کشیدن باورهای غیرمنطقی به مراجعان می‌آموزند(بیل[1]، کپک[1] و دی گیسپ، ۱۹۹۶). از

[1] .Beal

این راهبردها برای زیر سوال بردن باورهای غیرمنطقی خود استفاده کنید.

چهار راهبرد برای زیر سوال بردن و ریشه کن نمودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

- **راهبرد منطقی:**

آیا باورها و خودگویه‌ها معقول، مناسب و منطقی هستند؟

- **راهبرد مبتنی بر واقعیت:**

آیا باورها و خودگویه‌ها بر شواهد و مشاهدات واقعی مبتنی هستند؟ *

- **راهبرد مفید:**

آیا باورها و خودگویه‌ها کمک کننده، مفید و برای تحقق اهداف من، عملی هستند؟

- **راهبرد جایگزین منطقی:**

آیا باورها و خودگویه‌های منطقیِ دیگری به عنوان جایگزین وجود دارند؟

هدف شما عبارت است از: متقاعد کردن خود به شیوه‌ای مستحکم و عمیق که باورها و خودگویه‌های خاصی که باعث می شوند شما احساس ناراحتی پیدا کنید، منطقی نبوده و مبتنی بر واقعیت و فایده نیستند و یا اینکه باورها و خودگویه‌هایی منطقی به عنوان جایگزین این باورهای غیرمنطقی وجود دارند. برای متقاعد کردن خود، شما باید گفتگویی نیرومند با خود داشته و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را قاطعانه پاسخ دهید. قاطعانه با خود به مباحثه بپردازید. در سکوت و یا با صدای بلند استدلال بیاورید و باورهای غیرمنطقی را زیر سوال برده و به چالش بکشید.

تا چه مدتی به ادامه این مباحثه قاطعانه نیاز دارید؟ معمولا پنج تا ده دقیقه کفایت می کند. پس از اینکه شما یک باور یا خودگویه غیرمنطقی را شناسایی

---

[1] .Kopec

* گفتگوی فنی: راهبرد زیر سوال بردن مبتنی بر واقعیت همچنین با عنوان تجربی و علمی هم توصیف شده است. از راهبرد زیر سوال بردن مفید هم به عنوان عملی یا کارکردی، یاد شده است.

کردید، از بخش غیرمنطقی خود بخواهید تا به دفاع از آن بپردازد. سپس از بخش منطقی خود بخواهید که آن را به چالش کشیده و زیر سوال ببرد. این مباحثه را با بخش‌های غیر منطقی و منطقی خود ادامه دهید. هر اندازه که مقاومت باورهای غیرمنطقیِ‌تان بیشتر باشد، شما نیاز بیشتری به جلسات مناظره و مباحثه با خود خواهید داشت. تا زمانی که اعتقاد خود را به یک باور غیرمنطقی از دست می دهید، به زیر سوال بردن آن ادامه دهید.

با قدرت تمام باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را که موجب اضطراب، خشم و افسردگی شما می‌شوند، ریشه کن نمایید. به خود یادآوری کنید که پیشرفت شما در این است که بپذیرید باورهایتان در مورد رویدادهای ناخوشایند عمدتاً علت عمده‌ی هیجانات ناسالم شما هستند.

به طور مکرر سه باید عمده و پنج رابط داغ را به چالش بکشید. زیرا این عوامل مسئول اصلی بخش اعظم آشفتگی‌های هیجانی شما هستند. از عبارتهایِ زیر سوال بردن، که در ادامه ارائه می شوند برای ریشه کن کردن باورهای غیرمنطقی خود استفاده کنید.

هنگامی که ناراحت هستید، علت آن را در بایدها و در حتماًها بجویید.

عبارتها و سوالات زیر سؤال بردن، برای ریشه کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی

- **سوالات «منطقی»**: آیا باورها و خودگویه‌های من در مورد این موقعیت معقول، مناسب و منطقی هستند؟
  آیا آن خودگویه منطقی و معقول است؟
  چنانچه آن باورها و خودگویه‌ها به فرد دیگری تعلق داشتند، آیا از نظر من معقول بودند؟ در کجا نوشته شده و یا مستند شده است که این باورها و خودگویه‌ها با معنی هستند؟

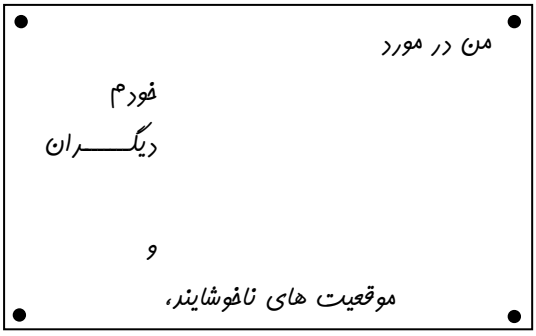
آیا فردی معقول و منطقی چنین باورهایی دارد؟
آیا باور این موضوع که فلان چیز همیشه به این صورت خواهد ماند و تغییر نخواهد یافت معقول است؟
آیا منطقی است که باور داشته باشم من یا هر فرد دیگری به دلیل شکست در رابطه کاملاً شکست خورده هستیم؟

- **سوالات «مبتنی بر واقعیت»**: آیا باورها و خودگویه‌های من مبتنی بر شواهد و مشاهدات واقعی هستند؟
چه شاهدی برای حمایت از حقیقت این باور یا خودگویه وجود دارد؟
چه اثباتی برای این باور وجود دارد؟
کجا نوشته شده است که من مطلقا باید آنچه را که می خواهم به دست بیاورم؟
چرا او باید دقیقا به همان صورتی رفتار کند که من دوست دارم؟
چرا من باید چنان و چنان بکنم؟ چه مدرکی وجود دارد که من مطلقاً باید فلان کار و فلان کار را انجام دهم؟
چه چیزی من را چنان خاص می کند که زندگی من باید آسان باشد و یا من باید در هر زمان به آنچه که می خواهم دست پیدا کنم؟
آیا این مشکل واقعا «وحشتناک» و یا بیش از صد درصد بد است؟ آیا اتفاقی بدتر از این هم می‌توان تصور کرد؟
چه مدرکی وجود دارد که «من نمی‌توانم آن موقعیت را تحمل کنم» (نمی‌توانم زنده بمانم و یا به لحاظ جسمی به زندگی در آن موقعیت ادامه دهم)؟
چه شاهدی وجود دارد که نشان دهد من صد درصد بی‌ارزش هستم و هیچ‌گونه ویژگی مثبتی ندارم؟من قبلاً بدون این شخص زندگی کرده‌ام. آیا هیچ دلیلی وجود دارد که نشان دهد اکنون نمی‌توانم بدون او زندگی کنم؟
چه اثباتی و یا شاهدی بر این مدعا وجود دارد که اگر من در یک رابطه شکست بخورم، دیگر هیچگاه رابطه موفقیت‌آمیزی نخواهم داشت؟

خودگویه های مخرب و غیرمنطقی را با قاطعیت جواب دهید.

- **سوالات «مفید»**: آیا باورها و خودگویه‌های من در مورد آن اتفاق یا موقعیت کمک کننده، مفید و برای تحقق اهداف من عملی هستند؟
آیا اعتقاد به این باور، کمکی به وضعیت افسردگی احساس گناه، ترس، اضطراب یا خشم من خواهد کرد؟
آیا این خودگویه‌ها، من را برای انجام بهتر کارم و یا لذت بردن بیشتر از آن یاری می کنند؟ آیا این اعتقاد که «زندگی باید آسان باشد و در غیر اینصورت من نمی توانم آن را تحمل کنم» من را در رسیدن به اهدافم یاری می دهد؟
آیا اعتقاد به اینکه همسرم باید مطلقاً این کار یا آن کار را انجام دهد، به روابط ما کمک می کند؟
اصرار ورزیدن بر اینکه رئیس من باید به شیوه ای دیگر رفتار کند و در غیر اینصورت باید مورد نفرین و نکوهش قرار گیرد، چه ارزشی دارد؟
آیا در برابر رفتاری که با من شده است، تداوم احساس خشم و آزردگی کمکی به من می‌کند؟ آیا اعتقاد به این ایده، به من کمک می‌کند تا احساس بهتری پیدا کرده و یا کارکردی مؤثرتری داشته باشم؟
آیا اعتقاد به اینکه معلم من آدم نامعقول و بدی است، به من کمک می کند تا بیشتر درس بخوانم و یا دستاورد بهتری از کلاسهایم داشته باشم؟
آیا نفرین کردن راننده ای که جلوتر از من در حال رانندگی است، به روان شدن ترافیک کمک می کند؟ آیا کمکی به وضعیت فشار خون من می کند؟
این باور که «از آنجایی که من در یک رابطه مهم شکست خورده ام، پس من کاملاً ناکام، بی‌ارزش و بد هستم» در روابط آینده‌ام، من را به چه سمتی خواهد برد؟
- **سوالات «جایگزین منطقی»**: آیا باورها و خودگویه‌های منطقی دیگری

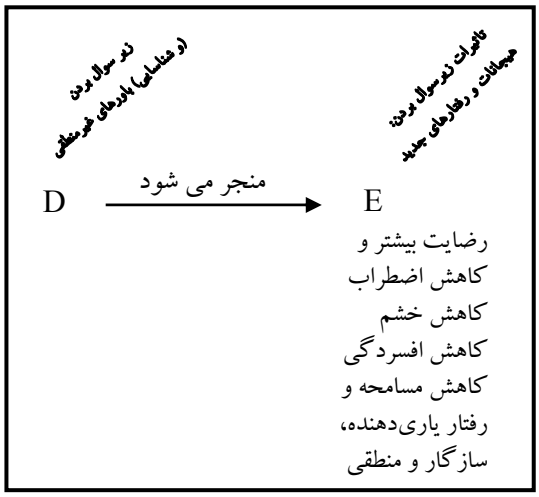
وجود دارند که بتوان آنها را جایگزین باورهای فعلی کرد؟
آیا «ترجیح و یا آرزوی نیامدن بستگان همسرم به منزل ما»، می تواند برای کاستن از ناراحتی من جایگزین این باور شود که «آنها مطلقاً نباید به منزل ما بیایند و اگر بیایند برای من غیرقابل تحمل است؟»
آیا باور به اینکه «من فردی هستم که گاهی اوقات اشتباهاتی هم دارم» به جای اینکه فکر کنم «من کاملاً آدم بی‌ارزشی هستم» به من کمک می‌کند تا در میهمانی هفته آینده تنیدگی و استرس کمتری داشته باشم؟
آیا حفظ آرامش در محیط کار می‌تواند بیش از عصبانیت مکرر، من را در انجام بهتر کارم یاری دهد؟
آیا می‌توانم با تبدیل «بایدهای مطلق» به «ترجیح به دست آوردن» برای تحقق هر آنچه می‌خواهم از میزان ناراحتی خود بکاهم؟
آیا باور اینکه «من هم دارای نقاط قوت و هم دارای نقاط ضعف هستم»، می‌تواند بیش از باور اینکه «من یک شکست خورده کامل، بی‌ارزش و بد هستم» من را در برقراری روابط با دیگران یاری دهد؟



تاثیرات زیر سوال بردن:
هیجانات و رفتارهای جدید

زیر سوال بردن و ریشه کن نمودن موفقیت آمیز باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، موجب کاهش هیجانات ناخوشایند اضطراب، خشم و افسردگی می‌شود. باورهای منطقی، منجر به هیجانات سالم‌تر، رضایت بیشتر، سازگاری بهتر و افزایش توانایی برای تحقق اهداف می‌گردد.

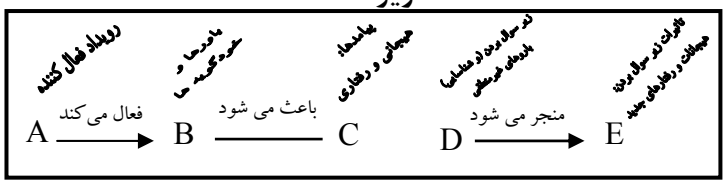
زیر سوال بردن منجر به تاثیرات مثبت می شود:
هیجانات و باورهای جدید



باورها و رفتارهای منطقی و یاری دهنده به ما کمک می‌کنند تا به اهداف خود دست پیدا کنیم. شما پس از رهایی از زیر بار باورهای غیرمنطقی و هیجانات ناسالم، انرژی هیجانی بیشتری برای صرف در روابط شخصی و روابط کاری یا تحصیلی خود خواهید داشت. باورها و رفتار منطقی، احساس شادمانی شما را افزایش داده و سطح استرس ناسالم شما را پایین می آورند. تفکر منطقی، شما را قادر می‌سازد که زمان کمتری را صرف کلنجار رفتن با هیجانات خود کنید و زمان بیشتری برای حل و فصل مشکلات عملی خود داشته باشید.

زیر سوال بردن و دیدگاه ABC در مورد هیجانات:

تصویر ساده شده



برای اینکه SOS را بیاموزید، باید روشهای آن را تمرین نمایید. کتاب SOS را کنار بگذارید، کاغذ و قلمی بردارید و «فرم زیر سوال بردن و دیدگاه ABC در مورد هیجانات» را از حفظ رسم کنید. کار خود را با نوشتن حروف ABCDE شروع کنید و فاصله لازم را میان آنها (برای توضیحات بعدی) خالی بگذارید.

همانطور که قبلا گفته شد، باورهای منطقی و غیرمنطقی ما در دوران کودکی آغاز می‌شوند. پس از اینکه؛ فرد باورهای غیرمنطقی را از دیگران (مثلا والدین) می‌پذیرد و یا خود چنین باورهایی را خلق می‌کند، به تلقین مداوم این باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی به خود گرایش پیدا می‌کند. او این کار را با تکرار مداوم این باورها و عمل کردن بر طبق آنها انجام می‌دهد. هنگامی که فرد این باورها را برای خود تکرار می‌کند، ریشه آنها قوی‌تر و عمیق‌تر می‌گردد. باورهای غیرمنطقی، پس از آنکه ایجاد شدند در خود آگاه و ناخودآگاه ما باقی می‌مانند مگر اینکه به طور فعال به چالش کشیده شده و اصلاح شوند.

شما نیاز دارید که به شناسایی، زیر سوال بردن و ریشه کن نمودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی در سراسر زندگی خود ادامه دهید تا اینکه زندگی شاد و موفقی داشته باشید. بویژه شما در طول دوره‌های استرس و زمانی که به طور مداوم احساس اضطراب، خشم و افسردگی دارید، نیازمند انجام چنین کاری هستید.

صرفاً درک این نکته که شما باورهای غیرمنطقی را به خود تلقین می کنید، می تواند مفید باشد. اما برای ایجاد تغییر هیجانی کفایت نمی کند. تنها متقاعد شدنی ضعیف به این امر که باورهای مشکل‌آفرین شما، غیرمنطقی هستند، کافی نیست. اعتقاد خود را به غیرمنطقی بودن این باورهای دشوار با شناسایی و زیر سوال بردن فعالانه آنها، تعمیق ببخشید.

ماریا[1]، اضطراب خود را با ABCها، مدیریت می کند

A رویداد فعال کننده



«فردا صبح؛ نوبت من است که در کلاس به مدت پنج دقیقه در مورد درس صحبت کنم»
(رویداد فعال کننده می تواند یک رویداد پیش بینی شده باشد.)

موجب می شود

B باورها و خودگویه



«من باید این کار را به خوبی انجام دهم وگرنه تحقیر می شوم و احساس بی ارزشی می کنم. من نمی توانم تحمل کنم که همه به من خیره شوند. چرا مدرسه باید چنین سخت باشد؟ من هرگز نمی توانم در مقابل دیگران به خوبی صحبت کنم.»

C پیامدها: پیامدهای هیجانی و رفتاری



«قلبم به سرعت می‌زند؛ دستهایم شروع به لرزیدن کرده‌اند و تنها فکر کردن در مورد این سخنرانی ناممکن، باعث می‌شود که حالم به هم بخورد.»

D زیر سوال بردن



«این توقع من، که باید حتماً عملکرد خوبی داشته باشم باعث می شود که واقعا دچار اضطراب شوم. اگر چه دوست ندارم، اما من می‌توانم تحمل کنم که مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرم. اگر هم به خوبی صحبت نکنم، می‌توانم با آن کنار بیایم. علاوه بر اینها، معلمان هم می گوید که من در حال پیشرفت هستم.»

[1] Maria

فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE ماریا

تاریخ: .....

A رویداد فعال کننده (رویداد یا موقعیت ناخوشایند می تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد).

فردا صبح نوبت من است که در کلاس درس به مدت پنج دقیقه در باره فلان موضوع صحبت کنم.

B باورها و خودگویه ها(باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

من باید این کار را به خوبی انجام دهم وگرنه احساس می‌کنم که بی‌ارزش هستم. من نمی‌توانم تحمل کنم که همه به من خیره شوند. چرا مدرسه باید چنین سخت باشد؟من هرگز نمی‌توانم به خوبی در مقابل جمع صحبت کنم.

C پیامدها: هیجانی و رفتاری(هیجانات ناخوشایند و رفتار ناسازگار):

هیجانات:

قلبم به سرعت می زند، دستهایم شروع به لرزیدن کرده اند. حالم دارد به هم می خورد.

رفتار(و یا رفتار مورد انتظار):

اجتناب از آماده شدن برای سخنرانی.

D زیر سوال بردن و مباحثه (باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ را زیر سوال ببرید.)

این توقع من که «حتماً باید عملکرد خوبی داشته باشم» واقعاً باعث اضطرابم می‌شود. هر چند دوست ندارم، اما من می‌توانم تحمل کنم که مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرم. علاوه بر اینها، معلمان هم می‌گویند که من در حال پیشرفت هستم.

E تاثیرات (تأثیرات زیر سوال بردن، هیجانات و رفتارهای جدید): اگر هم به خوبی صحبت نکنم، می‌توانم با آن کنار بیایم.(ماریا اضطراب خود را کاهش و خویشتن‌پذیری را افزایش داده است. کاهش اضطراب می‌تواند منجر به بهبود عملکرد شود.)

تحلیل ABCDEهای ماریا

A رویداد فعال کننده. ماریا در مورد سخنرانی پنج دقیقه ای فکر می کند که قرار است فردا صبح در کلاس ارائه دهد.

B باورها و خودگویه‌ها. خود گویه‌های ماریا یک باید عمده را دربردارد: «من باید کار را به خوبی انجام دهم...» او همچنین از خودش می‌پرسد«چرا مدرسه باید چنین سخت باشد؟» این سؤال در واقع توقعی است برای آسان بودن مدرسه. او با این سوال این توقع را مطرح می‌کند که، جهان و شرایط زندگی او آسان، پذیرا، غیرقضاوتی و غیرانتقادی باشد.

اما در مورد رابطهای داغ چطور؟ ماریا از سه مورد از این رابطها استفاده می‌کند: من بی‌ارزش هستم، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و همیشه و هرگز.

C پیامدها: هیجانی و رفتاری. خودگویه‌های ماریا سبب می‌شوند که او به شدت اضطراب، تنیدگی، نگرانی، تهدید و تردید در مورد ارزش خود را تجربه کند. او نشانه‌های مهمی از علایم جسمی اضطراب، از جمله تسریع ضربان قلب، لرزش خفیف و تهوع را از خود نشان می‌دهد.

D زیر سوال بردن. ماریا یاد می گیرد که چگونه باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خودش را زیر سوال برده و ریشه کن نماید. او به جای تداوم این اعتقاد که: «من نمی توانم تحمل کنم، همه به من خیره شوند»، به خود می گوید«اگر چه آن را دوست ندارم، اما می‌توانم تحمل کنم که مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرم». به جای این باور که «من باید این کار را به خوبی انجام دهم»، می‌گوید «اگر هم به خوبی صحبت نکنم، می‌توانم با آن کنار بیایم». به جای این اعتقاد که «من هرگز نمی‌توانم در مقابل دیگران به خوبی صحبت کنم» به خود می‌گوید « معلمان می‌گویند: که من در حال پیشرفت هستم.»

ماریا در می‌یابد که باورها و خودگویه‌هایش علت اصلی اضطراب او هستند، «این توقع که من باید حتما عملکرد خوبی داشته باشم، باعث می شود که واقعا دچار اضطراب شوم.» باورها و خودگویه‌های ماریا در مورد این سخنرانی، بیش از خود سخنرانی می‌توانند موجب تهدید و بروز اضطراب در او گردند.

E تاثیرات زیر سؤال بردن: هیجانات و رفتار جدید. ماریا، در نتیجه زیر سؤال

بردن باورهای غیرمنطقی اش، احساس اضطراب و تهدید کمتری دارد و هیجانات خود را بیشتر در کنترل خود می‌بیند. او گفت: «اگر هم به خوبی صحبت نکنم، می توانم با آن کنار بیایم». او یاد می‌گیرد که خود را بپذیرد و کمتر در برابر ارزیابی و انتقاد دیگران احساس آسیب‌پذیری نماید.

یک ضرب‌المثل چینی با این مضمون وجود دارد که: «اضطراب اندک به فرد کمک می‌کند تا ذهن خود را متمرکز کند، اما اضطراب زیاد او را فلج می‌کند» [*]. بدون تردید ماریا با مدیریت سطح اضطراب خود، می‌تواند فکر روشن‌تری داشته و سخنرانی بهتری ارائه دهد.

ماریا نیاز دارد که همچنان باورهای غیرمنطقی خود را به چالش کشیده و هیجان خود- بویژه اضطراب- را مدیریت نماید. اگر او این کار را نکند، ممکن است دچار یک اختلال اضطرابی مانند هراس اجتماعی(اختلال اضطراب اجتماعی) شود. اختلالات اضطرابی در فصل ۷ مورد بحث قرار گرفته اند.

هنگامی که احساس اضطراب، خشم یا افسردگی دارید، همانند ماریا«فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE» را کامل کنید.

نخست، چیزی را که فکر می‌کنید برای شما A یعنی رویداد فعال کننده به شمار می‌آید، در فرم وارد نمایید.

دوم، C یعنی پیامدهای هیجانی و رفتاری را وارد کنید.

سوم، با دقت به Bها یعنی باورها و خودگویه‌هایتان گوش فرا دهید. سپس از میان آنها آنچه را که غیر منطقی می نماید، یادداشت کنید. به طور خاص، به دنبال پنج رابط داغ بگردید(مثلاً من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و...) به منظور به یاد داشتن پنج رابط داغ، حروف اول آنها یعنی «ن م و م ه» را که در یکی از فصل‌های قبلی توصیف نمودیم، به حافظه بسپارید. همچنین ۱۱ باور رایج غیرمنطقی را که در فصل ۶ ارائه شده اند، مرور کنید. شناسایی B «باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی»، چالش برانگیزترین بخش از تحلیل شماست.

چهارم، D یعنی؛ باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را با استفاده از

---

[*] این ضرب المثل را یکی از دانشجویان چینی من به نام تائوهی(Tao he) به من گفت.

روش‌های توصیف شده در این فصل، زیر سوال برده و به چالش بکشید.

و در نهایت، E یعنی؛ تاثیرات زیر سوال بردن را که عبارت است از: هیجانات و رفتار جدید، در فرم وارد نمایید.

زیر سوال بردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی و ریشه کن نمودن آن دسته از باورها و خودگویه‌هایی را که موجب آشفتگی شما شده اند، ادامه دهید. هرگاه که احساس آشفتگی کردید، از فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE استفاده کنید.

فرم خودتحلیلی و پیشرفتABCDE

تاریخ:

A **رویداد فعال کننده** (رویداد یا موقعیت ناخوشایند، می تواند رویدادهای پیش بینی شده باشد):

B **باورها و خودگویه ها**(باورها و خودگویه های غیرمنطقی شما، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

C **پیامدها: هیجانی و رفتاری**(هیجانات ناخوشایند و رفتارهای ناسازگار)
هیجانات:

رفتار(و یا رفتار مورد انتظار):

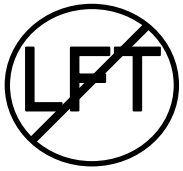
D **زیر سؤال بردن و مباحثه** (زیر سوال بردن باورها و خودگویه های غیرمنطقی، بویژه بایدها، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ):

E **تأثیرات** (تاثیرات زیر سؤال بردن، هیجانات و رفتارهای جدید):

این فرم را کپی کنید. مراحل آن را به ترتیب A، B، C، D و E انجام دهید. به هنگام ناراحتی از روشهای خود یاری ارائه شده در فصل‌های ۴ و ۵ پیروی کنید. هنگامی که مرحله B را انجام می‌دهید، به دنبال بایدها و رابطهای داغ بگردید. همچنین توجه کنید که آیا هیچکدام

از ۱۱ باور غیرمنطقی که در فصل ۶ توصیف شده اند، در میان باورهای شما وجود دارد یا خیر.

تحمل پایین ناکامی (LFT)



تحمل پایین ناکامی ممنوع!

تحمل پایین برای ناکامی، نتیجه یک باور غیرمنطقی است. «جهان باید آسان باشد».

به منظور افزایش ظرفیت خود برای تحمل ناکامی، این جملات سازگارانه را با خود تکرار کنید «من این را دوست ندارم، اما خب، در هر صورت می توانم آن را تحمل کنم. من این را دوست ندارم، اما خب، در هر صورت می توانم آن را تحمل کنم.»

بیایید در اینجا نگاهی به ناکامی، تحمل ناکامی، تحمل پایین ناکامی (LFT) و چگونگی ارتباط اینها با استرس هیجانی داشته باشیم.

ناکامی «عدم دستیابی به آن چیزی است که شما خواهان آن هستید» (الیس، نوار صوتی). ناکامی به بن بست رسیدن آرزوها، تلاش‌ها و برنامه‌های ماست. تحمل ناکامی آن میزان از ناراحتی است که شما فکر می کنید قادر به تحمل آن هستید.

تحمل پایین ناکامی(LFT)، اعتقاد به دشواری بیش از اندازه جهان و گفتن این نکته به خودتان است که « من نمی توانم تحمل کنم که جهان تا این اندازه دشوار باشد». به عنوان مثال، ناکامی عبارت است از خراب کردن ضربات در بازی گلف. تحمل پایین ناکامی هم این است که پس از خراب کردن این ضربات به خود بگویید«من نباید توپ‌ها را خراب کنم و چون این اتفاق می افتد، این

وحشتناک است و من نمی توانم آن را تحمل کنم. من هرگز عملکرد خوبی نخواهم داشت.»

دیدگاه ABC در مورد هیجانات را به منظور درک تحمل پایین ناکامی و آشفتگی خود، به کار بگیرید. زدن ضربه نامناسب به توپ، یک رویداد فعال کننده است. باور و خودگویه غیرمنطقی شما این است که: «من نباید توپ‌ها را خراب کنم و اگر اینگونه شود این وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. من هرگز نمی‌توانم عملکرد خوبی داشته باشم». پیامدهای هیجانی و رفتاری، عبارتند از: عصبانی شدن، ناراحتی هیجانی و احتمالا عملکرد ضعیف و خراب کردن ضربه‌های بعدی به دلیل ناراحتی. به یاد داشته باشید که در اصل شما خالق هیجانات خود هستید. از سرزنش کردن رویداد فعال کننده به عنوان تنها عامل آشفتگیِ‌تان، خودداری کنید.[۱]

در حالکیه ناکامی، یک بخش طبیعی از زندگی به حساب می آید، LFT یکی از علل اصلی آشفتگی، ناشادی، مسامحه و عملکرد ضعیف است. به منظور کاهش LFT خود، بر روی افزایش ظرفیت تحمل خود برای کنارآمدن با ناکامی بدون گرفتار شدن به ناراحتی هیجانی، کار کنید. انتظار نداشته باشید که به طور کامل از ناکامی خلاصی یابید، زیرا رویدادهای ناکام کننده همیشه روی می‌دهند و یکی از تاثیرات مثبت ناکامی این است که، مردم معمولا یاد می‌گیرند که رویدادهای نفرت انگیز را کاهش داده و بهبود ببخشند.

یک هدف منطقی می‌تواند باعث بهبود تحمل پایین ناکامی (یک امر درونی) باشد نه انتظار رهایی یافتن از ناکامی. (جهان بیرونی که مانع از تحقق آرزوهای ما می‌شود.) باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی را که موجب تحمل پایین ناکامی در شما شده اند، شناسایی کرده و زیر سؤال ببرید.

برخی از مردم به اشتباه بر این باورند که، آنها با رها ساختن مهار خشم خود،

---

[۱] - یک بحث جالب در مورد LFT، بحثی است تحت عنوان «غلبه بر تحمل پایین ناکامی» که توسط البرت الیس ارائه شده است. این نوار صوتی را می توانید از طریق تماس با موسسه البرت الیس برای رفتار درمانی عقلانی- هیجانی تهیه نمایید.

قادر به کاهش احساسات قوی ناکامی خواهند بود. عصبانی و خشمگین شدن به هنگام ناکامی، در واقع احتمال این را که در آینده هم به همین صورت و یا حتی شدیدتر واکنش نشان دهید، افزایش می‌دهد. خشم و توانایی ضعیف برای تحمل ناکامی، توان ما را برای حل مساله کاهش داده و عملکرد ما را مختل می‌کند. عصبانی و خشمگین شدن در دیگران ایجاد استرس می‌کند. اغلب به روابط با اهمیت صدمه می‌زند و ممکن است موجب ایجاد لجبازی در دیگران شود. با اصلاح خودگویه‌هایتان، تحمل پایین ناکامی را در خود بهبود ببخشید و از آشفتگی خود بکاهید. به تصویر زیر با عنوان «افزایش تحمل ناکامی» مراجعه کنید:

افزایش تحمل ناکامی

باورهای غیرمنطقی که منجر بهLFT می‌شوند:	باورهای منطقی که به بهبود LFTکمک می‌کنند:
وحشتناک است!	ناراحت کننده است.
بسیار دشوار است!	کمی سخت است، اما دشوار نیست.
نباید تا این اندازه دشوار باشد.	کمی سخت است و غیر از این هم نیست.
نباید چنین دشوار باشد.	دلیلی وجود ندارد که این باید راحت تر از آن چیزی باشد که هست.
هیچ چیزی نباید چنین دشوار باشد.	چرا جهان باید آسان باشد؟
هنگامی که من شکست می خورم، جهان مکانی غیرعادلانه و رقت انگیز برای زندگی است.	هنگامی که شکست می خورم، امری کاملاً عادی است، من دفعه بعد بهتر عمل خواهم کرد.
من نمی توانم ناکامی را تحمل کنم.	من ناکامی را دوست ندارم، اما می‌توانم آن را تحمل کنم.
دشواری‌ها و گرفتاری‌ها، دهشتناک مخوف و وحشتناک هستند.	دشواری‌ها و گرفتاری‌ها، ناراحت کننده و ناخوشایند هستند.

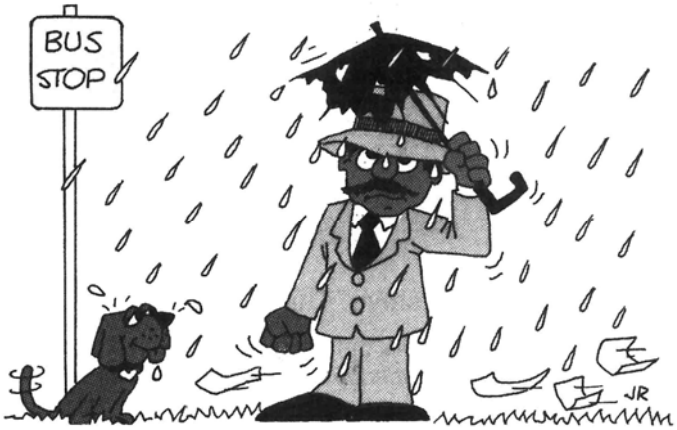
با احساسات خود در تماس باشید،
با خودگویه هایتان در تماس باشید،
زیرا اینها تعیین کننده اصلی هیجانات شما هستند.

خودگویه «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم» یکی از علت‌های عمده LFT

است. اگر شما به طور مکرر به خود بگویید«من نمی‌توانم آن را تحمل کنم»، این باور در شما ایجاد می‌شود که این یک واقعیت علمی است. هنگامی که احساس ناکامی می کنید، از عبارتهای سازگارانه مانند: «من این را دوست ندارم، اما می توانم آن را تحمل کنم» و یا «من می توانم با چیزهایی که دوست ندارم، کنار بیایم» استفاده کنید. همچنین این جمله را که «من این را دوست ندارم، اما خب، در هر صورت می‌توانم آن را تحمل کنم» به یاد داشته باشید.

علت عمده LFT، «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم» و علاج آن، «من می‌توانم آن را تحمل کنم» است.

کنار آمدن با ناکامی از طریق افزایش تحمل ناکامی



من این را دوست ندارم، ولی خب، می‌توانم آن را تحمل کنم.
من این را دوست ندارم، ولی خب، می‌توانم آن را تحمل کنم.

ما همیشه نمی‌توانیم موقعیتهای ناکام کننده را کنترل کنیم، اما می‌توانیم آشفتگی و واکنش هیجانی خود نسبت به آنها را کنترل و مدیریت نماییم. این مرد بدشانس در حال استفاده از خودگویه سازگارانه برای کنترل ناکامی خود است.

متأسفانه برخی از مردم با ناکامی‌های بسیار زیادی مواجهند، یعنی به آنچه که

می‌خواهند دست پیدا نمی کنند. «هر اندازه که شما بد شانس تر باشید... هر اندازه که با ناکامی‌های بیشتری مواجه باشید (از جانب اقتصاد، سیاست و غیره) برایتان بهتر خواهد بود که بر روی بهبود تحمل ناکامی خود، کار کنید» (الیس، نوار صوتی). هر اندازه که شما بیشتر ناکامی را در تعامل با افراد غیر منصف و رویدادهای ناخوشایند تجربه می کنید، بیشتر می‌توانید از SOS سود ببرید.

هر اندازه که بیشتر از سوی افراد و رویدادهای غیرمنصفانه با ناکامی مواجه می شوید، بیشتر نیاز دارید که توانایی خود را برای تحمل ناکامی بهبود ببخشید. این امر بویژه در زمان‌های بحران، صادق است.

ممکن است شما پس از فکر کردن بسیار، تصمیم بگیرید که دست به اقدامی شدید یا افراطی برای اصلاح یک موقعیت بد، بزنید. اما شما اگر در ابتدا، خودگویه‌ها، احساسات و ظرفیت تحمل ناکامی را در خود مدیریت کنید، می توانید اقدامی موثرتر و حساب شده‌تر از خود نشان دهید.

تفکر مثبت

تفکر منطقی با تفکر مثبت، تفاوت دارد. تفکر مثبت عبارت است از: انتظار توأم با اعتماد برای حاصل شدن یک نتیجه مثبت از مشکلات یا رویدادهای زندگی و باور به بهبود وضعیت در آینده.

تفکر منطقی عبارت است از: داشتن یک دیدگاه واقع‌بینانه و مثبت در مورد رویدادها، مقابله با باورهای غیرمنطقی که موجب تخریب اهداف می‌شوند و کمک موثر به خود برای سازگاری با رویدادها حتی اگر ناخوشایند یا نامطلوب باشند. به طور خلاصه تصور کنید که تفکر مثبت، باور به بهبود رویدادها در آینده است و تفکر منطقی هم کمک به خود برای سازگاری معقول، حتی در صورت عدم بهبود رویدادهاست.

تفکر منطقی، چیزی بیش از تفکر مثبت است.

تفکر مثبت	تفکر منطقی
۱- من شغل خود را حفظ می کنم.	۱- من فکر نمی کنم که شغل خود را از دست دهم، اما اگر این اتفاق هم بیافتد، می توانم آن را تحمل کنم و سعی می کنم شغل دیگری پیدا کنم.
۲- رابطه من با این شخص دوست داشتنی ادامه پیدا می کند و همه کارها رو به راه می شود.	۲- اگر رابطه ما به هم بخورد، یک بدشانسی خواهد بود، اما این وحشتناک نیست. من باز هم می توانم رابطه ای هدفمند با شخص دیگری برقرار کنم.
۳- ما امروز بعدازظهر به خرید می رویم و پسرم رفتار مودبانه ای خواهد داشت و همگان خواهند دید او چقدر مودب است.	۳- احتمالاً امروز بعدازظهر که برای خرید بیرون می رویم، پسرم مودبانه رفتار خواهد کرد. اما اگر هم او رفتار مؤدبانه ای نداشته باشد، این بدین معنا نیست که او بچه بدی است و یا من والد بدی هستم.

پاشیده شدن پوست جوز بر روی صورت

یکی از دانشجویان من د ریک رویـداد ناخوشـایند، نکتـه ای مثبـت یافتـه است. برادر کوچک او از روی شیطنت بـه روی صـورت او پـودر پوسـت جـوز هندی پاشیده بود. او به من گفت: «من همیشه در رابطه با گرفتگی سـینوس مشکل زیادی داشتم. اما مثل اینکه پودر پوسـت جـوز، سینوسـهایم را کـاملا پاک کرده است. از آن زمان به بعد، مشکل چندانی با آنها ندارم.»

بازمانده از صاعقه

زنی که از یک صـاعقه جـان سـالم بـه در بـرده بـود، مـی‌گفـت: مـن آدم خوشبختی هستم، زیرا که دچار صاعقه شده، اما زنده مانـده اسـت. همچنـین مردی که چنین رویدادی را تجربه کرده بود، می‌گفت: که آدم بدبختی هستم، چون دچار صاعقه شده است!

چگـونگی احسـاس شـما در مـورد رویـدادهای بـد، عمـدتاً بـه بـاور و خودگویه‌های شما در مورد آن رویدادها بستگی دارد.

به هنگام ناراحتی، باورها و خودگویه های غیرمنطقی خود را شناسایی کنید.

شما ترجیح می‌دهید که فرزندتان و یا هر شخص دیگری که دوستش داریـد، با کدامیک از نظام‌های باور که ذکر آنها رفت، زندگی کند. شما می‌خواهید که در جریان طوفانهای زندگی خود به کدامیک از این نظام باورها تکیه کنید.

باورهای منطقی

«من مسئول اصلی احساسات شادی و ناشادی و همچنین موفقیت خود در رسیدن به اهدافم هستم. زندگی سرشـار از زیبـایی و لـذت اسـت. امـا گـاهی اوقات تیره و یاس آور هم می شود.»

«من تلاش می کنم تا تفاوت میان آنچه که می توانم تغییـر دهـم و آنچـه که قادر به تغییر آن نیستم را درک کنم. آنگاه برای تغییر چیزهایی کـه قابـل تغییر هستند، تلاش می کنم. هنگامی که به طـور مـداوم اضـطراب، خشـم و افسردگی را تجربه می کنم، بر روی کاهش این احساسات کار می کنم. من بر روی پذیرش و سازگار شدن با آنچه که قادر به تغییر آن نیستم، کار می کـنم. حتی هنگامی که واقعیت‌های زندگی تیره و یأس‌آور هستند، من نهایت تلاش

خود را انجام می‌دهم تا به سازگاری رسیده و در آرامش زندگی کنم.»

باورهای غیرمنطقی زیانبار

«سایر مردم و رویدادها(از جمله رویدادهای اوایل زندگی من) علت عمده احساسات و رفتار فعلی من هستند. رویدادهای خوشایند و افراد حمایتگر موجب شادمانی من و موفقیت من در رسیدن به اهدافم می‌شوند.»

«هنگامی که رویدادهای یأس‌آور روی می‌دهند، من نمی‌توانم مانع از آن شوم، اما احساس بدبختی می‌کنم. هنگامی که به طور مداوم اضطراب، خشم و افسردگی را تجربه می‌کنم، خود، دیگران و جهان را سرزنش می‌نمایم. من توقع دارم جهان آسان و منصف و رویدادها خوشایند باشند تا اینکه بتوانم با آن سازگار شده و در آرامش زندگی کنم.»

باروهای غیرمنطقی خود را زیر سوال ببرید تا اینکه اعتقاد خود را به آنها از دست بدهید.

شادمانی به این بستگی ندارد که شما چه کسی هستید یا چه چیزی دارید، بلکه تنها به این بستگی دارد که چگونه فکر می کنید.
دیل کارنگی

بسیاری از مردم، از جمله درمانگران، «دعای آرامش» را برای تلاش در جهت تغییر موقعیت‌های بد و پذیرش موقعیت‌های بدی که قادر به تغییر آنها نیستیم. الهام بخش یافته اند.

پروردگارا

به من آرامش ده

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.

شجاعتی ده

تا تغییر دهم آنچه را که می توانم تغییر دهم.

و

بینشی ده

تا تفاوت این دو را دریابم.

آرامشی(آرامش) به من بده تا بپذیرم (تحمل بدون توقع اینکه نباید اینگونه باشد)
آنچه را (مشکلات عملی، گرفتاری ها و مشکلات هیجانی مقاوم)
که نمی‌توانم تغییر دهم.
شجاعتی (عزم) ده تا تغییر دهم آنچه را (مشکلات عملی،
گرفتاری‌ها و مشکلات هیجانی) که می‌توانم تغییر دهم.
و
بینشی ده تا تفاوت این دو را دریابیم.(*)

(*) دعای آرامش با تغییر رفتار درمانیِ عقلانی- هیجانی توسط لین کلارک

درمان، اغلب در ایجاد تغییر شخصی، تحقق سریع تر تغییر و تعیین مسایل قابل تغییر و غیرقابل تغییر، مفید واقع می شود. برخی از مشکلات هیجانی و اختلالات در مقابل تغییر، مقاوم هستند.

توصیه‌هایی از درمانگران

- «جهان را آنگونه که هست، بدون توقع اینکه باید اینگونه یا آنگونه باشد و وحشتناک ساختن آن در صورتی که چنان نباشد، بپذیرید. تلاش کنید جهان را بدون انفعال، نکوهش کردن و یا تسلیم در مقابل بخش های ناخوشایند دنیای خود، بپذیرید(درایدن و نیمن، ص ۵۲، ۱۹۹۴).»
- شما به طور عمده، اما نه به طور کامل، خالق آشفتگی ها(خود تخریبی ها)ی خود هستید و از توانایی سازنده برای به حداقل رساندن آنها و تحقق خویشتن برخوردارید. از این توانایی استفاده کنید (الیس به نقل از وینراچ، ۱۹۹۶).
- متوقع بودن (سه باید عمده)و وحشتناک ساختن را به حداقل برسانید. تحمل ناکامی خود را افزایش دهید. خود و دیگران را به عنوان انسانهایی جایزالخطا بپذیرید(دریدان به نقل از وینراچ، ۱۹۹۶).
- در تغییر آنچه که قادر به تغییر آن هستید، شجاع باشید و با آرامش آنچه را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید و از بینش لازم برای تشخیص این دو از یکدیگر، برخوردار باشید.(برنارد به نقل از وینراچ، ۱۹۹۶)

فصل ۱۱، با عنوان «راههایی بیشتر برای کمک به خودمان»، پیشنهاداتی را برای فرد علاقمند به جستجوی کمک حرفه ای ارائه می‌دهد. این فصل همچنین اشاره می کند که غالباً مصرف دارو در کنار درمان مفید واقع می شود.

با تلاش شما، SOS روشهایی را برای رسیدن به باورهای منطقی موثر و مدیریت هیجانات به شما می‌آموزد. شما باید آن را مطالعه کنید، تمرینات را بخوانید و روش‌های مختلف خودیاری ارائه شده را تمرین کنید و آنچه را که آموخته اید، در موقعیتها و زندگی خود، به کار بگیرید. حفظ یک نظام باور منطقی، مستلزم تداوم توجه و تلاش است.

شما مسئول مدیریت هیجانات خود هستید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- باورهای منطقی، بر خلاف باورهای غیرمنطقی، معقول، مبتنی بر واقعیت،

مفید و برای هیجانات ما یاری دهنده هستند، بر اساس ترجیحات و آرزوها استوار هستند و پنج رابط داغ در آنها جایی ندارند.

- باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که علت اصلی اضطراب، خشم و افسردگی هستند، شناسایی کرده، زیر سوال ببرید و ریشه کن نمایید.
- باورهای غیرمنطقی خود را آنقدر مورد مباحثه قرار داده و زیر سوال ببرید که اعتقاد خود را به آنها از دست بدهید.
- برای اینکه با خودگویه‌ها و احساسات خود تماس برقرار کنید، این سه سئوال را از خود بپرسید:

«من در مورد خودم، به خود چه می گویم؟»

«من در مورد دیگران، به خود چه می گویم؟»

«من در مورد موقعیت‌های ناخوشایند، به خود چه می گویم؟»

- از آنجایی که تحمل پایین ناکامی(LFT) یکی از علل عمده آشفتگی‌های هیجانی است، بر روی افزایش توانایی خود برای تحمل ناکامی کار کنید.
- هر اندازه که بیشتر به وسیله افراد و موقعیت‌های غیرعادلانه دچار ناکامی می‌شوید، نیاز بیشتری به بهبود توانایی خود برای تحمل ناکامی دارید. این امر بویژه در زمانهای بحران، صادق است.
- هنگامی که ناراحت هستید، فرم خود تحلیلی ABCDE و پیشرفت را به منظور درک و مدیریت بهتر هیجانات خود تکمیل کنید.
- دعای آرامش را در جایی نصب کرده و آن را یاد بگیرید.

پروردگارا

به من آرامش ده،
تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.
شجاعتی ده،
تا تغییر دهم آنچه را که می توانم تغییر دهم.
و
بینشی ده،
تا تفاوت این دو را دریابم.

فصل ۶

باورها و خودگویه‌های

غیر منطقی رایج



مردم در برابر تغییر باورهای غیر منطقی خود، مقاومت می‌کنند. برخی از مردم از باورهای غیر منطقی خود حمایت کرده، آنها را پرورش داده، از آنها مراقبت می کنند و آنها را تغذیه می کنند.

فصل پنج با عنوان «ریشه کن نمودن باورها و خودگویه‌های غیر منطقی» چگونگی زیر سئوال بردن و ریشه کن کردن موفقیت‌آمیز باورها و خودگویه‌های غیر منطقی را پس از شناسایی آنها توصیف نمود.

در فصل حاضر می آموزیم:

- ۱۱ باور و خودگویه غیر منطقی که باید شناسایی و ریشه کن شوند.
- مشکلات هیجانی ثانویه و چگونگی اجتناب از آنها.
- انواع تحریفات شناختی و خطاهای تفکر که موجب مشکلات هیجانی می شوند.

بایدهای عمده و رابطهای داغ زیر بنای سایر باورهای غیر منطقی هستند.

باورهـا و خودگویـه‌هـای غیـر منطقـی، اضـطراب، خشـم و افسـردگی قابـل ملاحظه‌ای را برای ما ایجاد می‌کنند. باورهای غیر منطقی اساسی عبارتند از: سه باید عمده، حتماًها و پنج رابط داغ.

به هنگام مطالعه این مباحث ، شما درمی یابید که این بایدها و حتماًهای اساسی و رابطهای داغ، موجب باورهای غیر منطقی اضافی از جمله یازده باور غیر منطقی رایج، تحریفات شناختی و خطاهای تفکر می شوند.

بیایید به طور مختصر، به بررسی این بایدها ، حتماًها و رابطهای داغی بپردازیم که زیر بنای سایر باورهای غیر منطقی ما هستند و نقشی اساسی در ایجاد ناشادی دارند.

سه باید عمده: خودگویه غیر منطقی

۱- من باید...!

۲- تو (او) باید...!

۳- جهان و شرایط زندگی من باید...!

بایدها، نبایدها، حتماًهای مطلق و اجبارهـا، همگـی هنگـامی کـه بـه صـورت توقع‌هایی مطلق از خود، دیگـران، جهـان و سـایر شـرایط زنـدگی فـرد بـه کـار می‌روند، باورها و خودگویه‌هایی زیانبار به شمار می‌آیند. پزشکی کـه بـه آسـانی دچار آزردگی می‌شد، بر این باور بود که «من باید در هر کاری که انجام می‌دهم، بهترین باشم.» مادری مستأصل اعتقاد داشت که « من باید همیشه بهترین مادر باشم».

پنج رابط داغ: که بایدهای عمده ما را به هیجاناتمان ارتباط می‌دهند

۱- **نکوهش و نفرین:**
آرزوی تنبیه شدن یا تباهی برای خود یا دیگران که منجر به خشم معطوف به خود یا دیگران می شود. « تو احمقی!»« کودن! » از این قبیل هستند.

۲- من نمی توانم آن را تحمل کنم:
من نمی توانم هیچگونه ناراحتی، اضطراب، خشم یا افسردگی را تحمل کنم. اگر این احساسات ادامه پیدا کنند، من نمی توانم زنده بمانم یا شاد باشم. من مطلقاً احساس ناراحتی را نمی پذیرم. این خودگویه غیر منطقی، منجر به LFT – تحمل پایین ناکامی– می‌شود.

۳- وحشتناک ساختن:
این موقعیت، بیش از صد درصد وحشتناک است. این موقعیت دهشتناک، مخوف و وحشتناک است. دهشتناک ساختن، مخوف ساختن و افتضاح ساختن، مشابه وحشتناک ساختن هستند.

۴- **من بی ارزش هستم:**
من اصلاً خوب نیستم. خویشتن پذیری پایین (LSA) ، عزت‌نفس پایین و افسردگی، نتیجه این خودگویه و تفکر غیر منطقی هستند. «من آدم پستی هستم!» نمونه ای از این دست است.

۵- همیشه و هرگز.
او و یا آن موقعیت، همیشه به همان صورت باقی خواهد ماند و هیچگاه تغییر نخواهد کرد.

هنگامی که ناراحت هستید، در جستجوی رابط های داغ در خودگویه هایتان برآیید.

پنج رابط داغ، «بایدها» و «حتماًها» را با هیجانات پیوند می دهند. این باورهای غیر منطقی (رابط‌های داغ، بایدها و حتماًها) چنانچه ریشه کن یا مدیریت نشوند، موجب ناشادی، اضطراب، خشم، افسردگی و رفتارهای خودشکن

می شوند. از حروف «ن م و م ه» برای یادآوری رابطهای داغ استفاده کنید.[۱]

« ن م و م ه» رمز باورهای داغ

ن	**نکوهش و نفرین**
م	**من نمی توانم آن را تحمل کنم**
و	**وحشتناک ساختن**
م	**من بی ارزش هستم**
ه	**همیشه و هرگز**

یازده باور غیر منطقی رایج

رفتار درمانگران عقلانی هیجانی (الیس، ۱۹۹۴، الیس و لانگ، ۱۹۹۴)، یازده باور و خودگویه غیر منطقی رایج را شناسایی کرده‌اند. افراد، با نگهداشتن این باورهای غیرمنطقی، اضطراب، خشم، افسردگی قابل توجه و سایر انواع آشفتگی‌های هیجانی را برای خود، ایجاد می‌کنند. این باورها، مسئول بسیاری از رفتارهای خودشکن و شکست در تحقق اهداف مهم به شمار می‌آیند.

اکثر این یازده باور غیر منطقی رایج (که به صورت مختصر توصیف می‌شوند)، ناشی از بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ هستند.

مردم در تمامی فرهنگها، به طرق مختلف با توقع اینکه دنیا باید به گونه‌ای باشد که آنها می‌خواهند، خود را دچار ناراحتی می کنند. برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی خود و دیگران تلاش کنید، اما خود را با بالا بردن آرزوها و ترجیحات تا سطح توقعات مطلق به همراه رابطهای داغ، دچار ناراحتی مضاعف ننمایید.

---

[۱]- گفتگوی فنی: در رفتار درمانی عقلانی – هیجانی، پنج رابط داغ را « نتایج غیر منطقی» و یا « مشتقات بایدهای عمده» می نامند (الیس ، ۱۹۹۴).

یاد بگیرید که چگونه هیجانات خود را به هنگام ناراحتی تسکین بدهید

در مورد ایده‌های غیر منطقی زیر بیاندیشید و سپس سه یا چهار مورد از آنها را که بیشتر در مورد خودتان صدق می‌کند، انتخاب کنید. در سطح هیجانی، سه یا چهار باور غیر منطقی که شما برای تایید آنها بیشتر وسوسه می‌شوید، کدامند؟ به منظور تمرین بیشتر، در مورد افراد مختلفی بیاندیشید که آنها را می‌شناسید. فکر می‌کنید که یک دوست، همکار و یا فامیل خاص شما به کدامیک از این باورهای غیرمنطقی، اعتقاد دارد؟

هر کدام از باورهای غیر منطقی را که تا حدودی در مورد شما صدق می کند، یادداشت کنید. بر روی زیر سئوال بردن و ریشه کن نمودن این باورها که موجب احساس اضطراب، خشم و افسردگی در شما می شوند، بیاندیشید.

یازده باور و خود گویهٔ غیر منطقی

#۱. **این برای من یک ضرورت مبرم است که تقریباً از سوی تمامی افرادی که برایم مهم هستند، دوست داشته شوم و مورد تایید قرار گیرم.** و اگر این امر ـ آنگونه که باید ـ محقق نشود، وحشتناک است و من نمی توانم آن را تحمل کنم. من بی ارزش خواهم بود.

زمانی یک استاد جوان روان شناسی به من گفت: »هنگامی که دریافتم که محبوب تمامی دانشجویانم نیستم، یک شوک واقعی دریافت کردم». به لحاظ هیجانی، او سرانجام پس از یک دوره زمانی این اکتشافات را پذیرفت و به کار خود به عنوان یک معلم موثر که محبوب بیشتر دانشجویانش بود، ادامه داد.

<u>پیامدهای معمول</u> – خویشتن پذیری پایین، عزت نفس پایین ، اضطراب و افسردگی

باورهای منطقی جایگزین – من ترجیح می دهم که توسط اکثر مردمی که برایم مهم هستند، دوست داشته شده و مورد تأیید قرار گیرم. آگاهی از اینکه همگان من را دوست ندارند یا من را تأیید نمی کنند وحشتناک نیست، می توانم آن را تحمل کنم و هنوز می توانم احساس ارزشمندی بکنم. معقول نیست که انتظار داشته باشم، همگان من را تأیید کنند. من کنترل اندکی بر روی چگونگی فکر و احساس دیگران دارم.

۲. **من باید در تمامی جنبه‌های مختلف، توانا، شایسته و موفق باشم تا اینکه ارزشمند باشم.**

من باید در تمامی حوزه‌های مهم صد درصد توانا باشم و اگر به اندازه ای که باید، توانا نباشم، نمی توانم آن را تحمل کنم، بی ارزش خواهم بود و باید مورد نکوهش واقع شوم.

پیامدهای معمول – اضطراب، افسردگی ، خویشتن پذیری پایین، عزت نفس پایین، مسامحه.

باورهای منطقی جایگزین. من یک فرد ناکامل و جایز الخطا هستم که هم از نقاط قوت و هم از نقاط ضعف برخوردارم. من در جهت پیشرفت تلاش می‌کنم. من بعضی از کارها را می‌توانم به خوبی انجام دهم. من می‌توانم از اشتباهات و از دشواری‌های زندگی درس بگیرم.

۳. **جهان باید منصفانه باشد. مردم باید منصفانه و با ملاحظه رفتار نمایند و گرنه، آنها بد، شرور، پست و بسیار احمق هستند؛ آنها باید به شدت سرزنش و تنبیه شوند.**

جهان و دیگران باید منصف باشند. چنانچه دیگران منصف نباشند، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و باید مورد نکوهش و نفرین قرار گیرند و آنها همیشه به همین صورت خواهند ماند و هرگز تغییر نمی‌کنند، مگر اینکه دریابند که بد، شرور و احمق هستند.

پیامدهای معمول – خشم، عصبانیت، انتقامجویی

باورهای منطقی جایگزین: من ترجیح می دهم که دیگران و جهان، منصف و معقول باشند، اما زندگی اغلب منصفانه نیست. هرگاه که امکان داشته باشد من دیگران را تحت فشار قرار می‌دهم تا منصفانه رفتار کنند.

برخی از مردم اعتقاد دارند که آنها باید همیشه منصفانه رفتار کرده و کارهای درست انجام دهند – پس خود را به دلیل عالی و بی‌نقص نبودن شدیداً سرزنش و نکوهش می‌کنند. آنها نیاز دارند که خود را ببخشند، از رفتار خود پشیمان شوند و تلاش کنند تا در آینده عملکرد بهتری داشته باشند. اگر آنها قادر نباشند که خود را ببخشند، ممکن است احساس گناه و افسردگی قابل توجهی را برای خود ایجاد کنند.

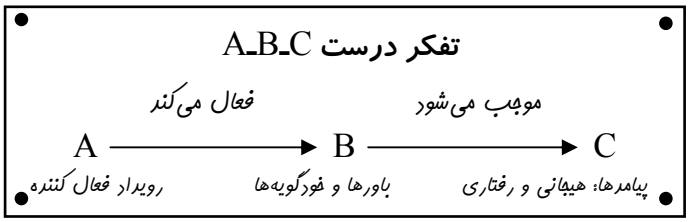
۴. جهان باید آسان باشد. بسیار وحشتناک و افتضاح است که کارها مطابق میل من پیش نمی روند.

کارها باید مطابق میل من پیش بروند و اگر چنین نباشد، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، جهان باید نکوهش و نفرین شود، من بی ارزش می‌شوم و هرگز شاد نخواهم بود.

پیامدهای معمول – افسردگی ، اضطراب ، خشم.

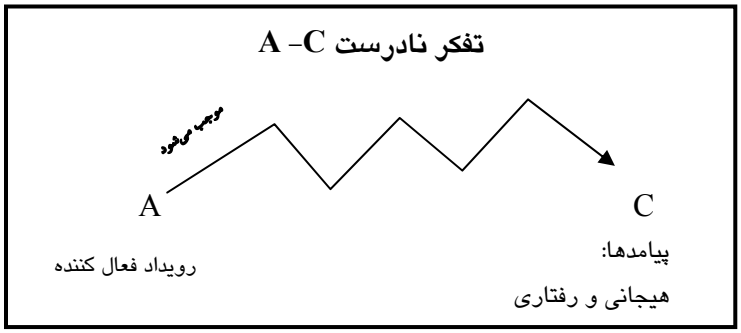
باورهای منطقی جایگزین: من ترجیح می‌دهم که کارها مطابق میل من پیش بروند. گاهی اوقات این اتفاق می‌افتد و گاهی هم اینگونه نیست. هنگامی که کارها مطابق میل من پیش نمی‌روند، ناراحت کننده و بد است. اما وحشتناک نیست. من آن را دوست ندارم. اما می‌توانم آن را تحمل کنم. من همیشه می‌توانم رویدادهای اطراف خود را کنترل کنم. من می‌توانم به طور عمده باورها و خودگویه‌هایم را در مورد این رویدادها کنترل کرده و از آن طریق، کنترل زیادی را بر روی احساساتم اعمال کنم.

من دعای آرامش را می خـوانم «پروردگـارا! بـه مـن آرامشـی ده، تـا بپـذیرم (تحمل بدون توقع اینکه امورنبایـد اینگونـه باشـند) آنچـه را (مشـکلات عملـی، دشواری‌ها و مشکلات هیجانی مقاوم) که نمی توانم تغییر دهم. شجاعتی (عـزم) ده، تا تغییر دهم آنچه را (مشکلات عملی، دشواری‌ها و مشـکلات هیجـانی) کـه می توانم تغییر دهم و بینشی ده تا تفاوت این دو را دریابم.»



۵. من کار زیادی در مورد اضطراب،خشم و افسردگی یا ناشادی خود نمی‌توانم انجام دهم. زیرا احساسات من ناشی از چیزهایی هستند که برای من اتفاق می‌افتند.

اعتقاد به اینکه دیگران رویدادها و موقعیت‌ها، عمـدتاً موجـب احساسـات مـا می‌شوند، یک تفکر غیر منطقی و نادرست است.



کنترل هیجانات ، غالباً کار دشواری است. با این وجود، روش‌ها و تکنیکهای

خاصی که SOS برای این منظور به شما نشان می دهد، این کار را برایتان آسان تر می نماید.

پیامدهای معمول: ناشادی، آشفتگی هیجانی، ترس و هراس ناشی از هیجانات و رفتاری که ظاهراً خارج از کنترل است.

باور منطقی جایگزین: باور من در مورد رویدادها و موقعیت‌ها و آنچه که در مورد آنها به خود می گویم، علت اصلی احساسات من است.

۶- چنانچه چیزی خطرناک یا ترس آور باشد من باید به طور مداوم و مفرط در مورد آن ناراحت بوده و منتظر وقوع آن باشم.

زنی به این دلیل که شغل همسرش مستلزم سفرهای فراوان بود، اغلب تنها می‌ماند. او معمولاً شبها به دلیل ترس زیاد، از قفل بودن درها اطمینان حاصل نمی‌کرد. ترس و باورهای غیر منطقی مانع از آن می‌شدند که او احتیاط‌های معقول را به عمل آورد.

پیامدهای معمول: اضطراب، ترس، نگرانی، دشواری در خواب و استیصال روانی هستند.

یک باور غیرمنطقی دیگر که با باور مورد بحث مرتبط است، به این صورت می‌باشد:

بسیاری از موقعیت‌ها خطرناک (تهدید کننده به لحاظ جسمی و یا احتمال بالای طرد شدن از سوی دیگران) هستند و من باید همواره هوشیار باشم که از چنین موقعیت‌های خطرناکی اجتناب کنم.

باورهای جایگزین منطقی– بیشتر موقعیت‌هایی که بالقوه خطرناک هستند، واقعاً هیچگاه اتفاق نمی افتند. من می توانم هوشیار بوده و تا حدودی موقعیت‌های خطرناک را کنترل کنم. من می توانم با رویدادهای بدی که توان

تغییر آنها را ندارم کنار آمده و سازگار شوم.

۷. اجتناب از مواجه شدن با دشواری‌ها و مسئولیت‌های زندگی و به تعویق انداختن آن، راحت‌تر از مواجه شدن با آنهاست.

ناکامی ناشی از مواجه شدن با موقعیتها و مشکلاتی که مجبور به مواجهه با آنها نیستم، وحشتناک است و من نمی توانم آن را تحمل کنم. این دشواری‌ها و مشکلات باید مورد نکوهش و نفرین قرار گیرند.

پیامدهای معمول: مسامحه و احساس گناه پدید می‌آید، مشکلات کوچک تبدیل به مشکلات بزرگ می‌شوند. فرد در مقابل مشکلات فزاینده احساس استیصال می کند. اهداف عمده فرد به مخاطره می‌افتند، رفتارهای تضعیف کننده پدید می‌آیند. اغلب، اضطراب و افسردگی ایجاد می‌شود. افرادی که به باور شماره ۷ اعتقاد دارند، اغلب از توانایی پایین برای تحمل ناکامی برخوردارند.

یک باور غیرمنطقی مرتبط با باور مورد بحث به این صورت است:

من باید واقعاً قبل از اقدام به اصلاح یک موقعیت دشوار و ناخوشایند، ناراحت یا عصبانی شوم.

من باید قبل از اینکه در مورد یک موقعیت دشوار، دست به اقدامی بزنم، باید صبر کنم که آن موقعیت غیر قابل تحمل شود و یا من به اوج ناراحتی برسم. من باید قبل از:

- برقراری تماس با یک همسایه پر سر و صدا
- درخواست تغییر شغل یا افزایش حقوق
- ابراز کردن ناراحتی ام از نحوه رفتار یک دوست
- واداشتن کودکانم برای بهبود رفتارشان در ملاء عام
- صبحت با معلم در مورد نمره درسی‌ام
- معاوضه یک کالای معیوب

آنقدر صبر کنم که دیگر نتوانم بیش از این، آن را تحمل کنم.

باورهای منطقی جایگزین: مواجه شدن با مسئولیت‌ها، مشکلات و کارهای

سخت، بخشی از زندگی است. برخورد با مشکلات در مراحل اولیه آنها ناراحت کننده است، اما به هیچ وجه وحشتناک نیست. من می‌توانم هنگام وقوع مشکلات با آن‌ها مواجه شوم و آنرا تحمل کنم.

۸. من کاملاً به دیگران وابسته هستم و به فردی قوی تر از خود نیاز دارم تا به او اتکا کنم، من نمی توانم زندگی خودم را اداره کنم.

من باید فردی قوی تر را داشته باشم تا به او وابسته باشم و اگر چنین نباشد، وحشتناک خواهد بود، نمی توانم آن را تحمل کنم، بی ارزش خواهم بود و من همیشه بدبخت خواهم بود. من درمانده هستم و بدون دریافت کمک قابل ملاحظه از دیگران، نمی توانم کارکرد مناسبی داشته باشم.

پیامدهای معمول: وابستگی به کسانی که در برآوردن نیازهای فرد، قابل اتکا نیستند، اضطراب.

باورهای منطقی جایگزین: من دوست دارم که دیگران مرا راهنمایی کرده و از من حمایت کنند، اما واقع بینانه تر این است که به خودم متکی باشم. من می توانم یاد بگیرم که مستقل تر باشم.

۹- سابقه گذشته من ، دلیل عمده احساسات و رفتارهای کنونی من است . چیزهایی که زمانی در گذشته تأثیر نیرومندی بر من داشته اند، در آینده نیز همچنان تأثیر قوی بر من خواهند داشت.

پیامدهای معمول: ممکن است فردی که چنین باوری دارد، در احساسات و هیجانات ناخوشایند غرق شود و از تلاش برای بهبود این احساسات و هیجانات دست بردارد.

یک باور غیرمنطقی مرتبط با باور مورد بحث به این صورت است:
هنگامی که یک شخص به لحاظ هیجانی دچار آشفتگی می شود،

معمولاً یک علت خاص برای آن، در گذشته شخص وجود دارد. هنگامی که این علت پیدا شده، درک شود و به آن پرداخته شود، شخص دیگر از آشفتگی رهایی می یابد.

گذشته یک شخص، بویژه رویدادهای آسیب‌زا و استرس‌های شدید دوره کودکی، با اهمیت بوده و در آشفتگی فعلی فرد مؤثر است. با این وجود، تلقین مکرر باورهای غیرمنطقی به خود، (که برخی از آنها خودآگاه هستند و برخی ناخودآگاه و برخی هم مربوط به دوره کودکی) چیزی است که عمدتاً موجب آشفتگی شخص می‌شود. فردی که دچار ناراحتی است، شناخت و ریشه‌کن کردن باورهای غیرمنطقی که موجب ناراحتی هیجانی می‌شوند نیاز دارد.

در درمان، فردی که به باور غیرمنطقی مرتبط با باور شماره ۹ اعتقاد دارد، درمی‌یابد که او پس از کشف علت فرضی مشکلات هیجانی خود، احساس بهتری پیدا نمی‌کند. به ندرت اتفاق می‌افتد که یک علت واحد، مجزا و پنهان برای سطوح بالای اضطراب، خشم و یا افسردگی شخص وجود داشته باشد.

علل مشکلات یک شخص، اغلب در تداوم باورها و خودگویه‌های غیر منطقی او قرار دارد. درمان می‌تواند به شناسایی و زیر سئوال بردن این باورها کمک کند و از این طریق به بهبود خلق و رفتار منجر شود.

روان تحلیلی و بخش‌هایی از رسانه‌ها و فرهنگ عامه به تقویت این باور کمک کرده‌اند: هنگامی که یک فرد به شدت تحت تأثیر یک رویداد آسیب زا (بویژه یک رویداد مربوط به دوره کودکی) قرار گرفت، او برای همیشه و به شدت تحت تأثیر این رویداد خواهد بود. بیشتر افراد – اما نه همه آنها – پس از سپری کردن رویدادهای آسیب‌زا، بهبود می‌یابند. این بهبودی هیجانی پس از سپری کردن یک رویداد آسیب‌زا، بدون شک به باورهای فرد و آنچه که او در مورد آن رویداد به خود می‌گوید، بستگی دارد.

اگر یک رویداد آسیب زای دوره کودکی که بلند مدت و مداوم باشد (مانند سوء استفاده جنسی مکرر) و یا دوره کودکی عاری از عشق و محبت باشد، تأثیر

منفی نیرومندی بر روی کودک در حال رشد دارد. با این وجود، بیشتر کودکانی که دارای چنین پیش زمینه‌ای هستند، تبدیل به بزرگسالانی بهنجار می‌شوند. هر چند که خاطراتی بدی را حفظ می کنند. افرادی که دارای دوران کودکی تراژیک بوده و بر این باور هستند که داشتن دوران کودکی تراژیک همیشه موجب مشکلات هیجانی در بزرگسالی می شود، به طور فزاینده ای در معرض ریسک ابتلا به مشکلات هیجانی هستند.

باورهای منطقی جایگزین: احساسات و رفتار فعلی من، بیشتر بوسیله باورها و خودگویه‌های فعلی من کنترل می شوند نه بوسیله رویدادهای دوری که سالها قبل اتفاق افتاده اند. برخی از بخش‌های گذشته من ناخوشایند هستند، اما من می توانم یاد بگیرم که با آنها زندگی کنم. من چیزهایی از این تجارب آموخته ام. من می توانم راههایی بیابم تا بخش‌های ناخوشایند گذشته من، ناراحتی کمتری را سبب شوند.

۱۰- در صورتی که فردی برایم اهمیت داشته باشد باید در مورد مشکلات و آشفتگی‌های او، بسیار مضطرب، خشمگین و افسرده شوم.

کسانی که برایم اهمیت دارند، نباید با دشواری‌ها و گرفتاری‌های قابل توجه روبرو شوند و اگر چنین شود – چیزی که مطلقاً نباید اتفاق بیافتد- وحشتناک خواهد بود، من نمی توانم آن را تحمل کنم، من بی ارزش خواهم بود و همیشه به همین صورت خواهد ماند. من در حالیکه از گرفتاری‌های دیگران اطلاع ندارم، نباید شاد باشم.

پیامدهای معمول: اضطراب، افسردگی، خشم.

یک شخص ناشاد پرسید: «چگونه انسان می تواند شاد باشد در حالیکه این همه مصیبت جهان را در برگرفته است؟» درست است که گرفتاری‌های زیادی در جهان وجود دارد و غالباً اتفاقات بد برای انسان‌های خوب می افتد، یکی از ارزش‌های من این است که به دیگران کمک کنم و برای ایجاد دنیای بهتر تلاش نمایم. با این وجود، یک شخص می تواند در مورد بدشانسی و مشکلات دیگران چنان ناراحت شود که کارایی خود را در زندگی اش از دست داده و در کمک به

دیگران ناکارامد شود.

«من مادرم را خیلی دوست دارم....»

مایک[1] که در فاصله ای دور از خانواده ، در دانشگاه تحصیل می کرد، بسیار ناراحت و اندوهگین بود، زیرا او مادرش را بسیار دوست داشت و مادر هم از دوری او افسرده بود.

مایک، زمان زیادی برای نحوه و چگونگی ابراز محبت خود به مادرش صرف می‌کرد. «من مادرم را بسیار دوست دارم، اگر خودم را بکشم و در نامه‌ای، میزان محبت خودم را به او برایش بازگو کنم، او خواهد فهمید که چقدر دوستش دارم! و خواهد دانست که من وضعیت او را درک کرده‌ام.»

مایک به طور مداوم، باور غیرمنطقی شماره ۱۰ را به خودش تلقین می کرد. هر چند او به وضوح از این امر آگاه نبود، این را هم به خودش می گفت: «مادر نباید افسرده و وابسته باشد و اگر او چنین باشد – چیزی که مطلقاً نباید اتفاق بیافتد – وحشتناک خواهد بود، من نمی توانم آن را تحمل کنم، من بی ارزش خواهم بود و همیشه احساس بدبختی خواهم کرد.

پس از جلسات درمانی متعدد، مایک از ناسازگار بودن باورها و افکار غیرمنطقی خود در مورد پایان دادن احتمالی به زندگی خود، آگاه شد. او مدیریت بهتر هیجانات خود را آغاز کرد و طرحی منطقی برای حمایت هیجانی بیشتر از مادرش تهیه نمود.

باورهای منطقی جایگزین: هنگامی که اتفاقات بد برای دیگران روی می‌دهد، من ناراحت و اندوهگین می‌شوم و در صورتی که بتوانم، برای کمک به آنها تلاش می‌کنم. با این وجود، بدبختی و ناشادی دیگران، ارتباط مستقیم با ایجاد احساسات شدید، چون اضطراب، افسردگی و ناشادی من ندارد.

هنگامی که ناراحت هستید، علت آن را در بایدها ودر حتماً ها جستجو کنید

[1] - Mike

۱۱- تقریباً **یک راه حل درست و بی‌نقص برای تمامی مشکلات وجود دارد و وحشتناک است که این راه حل را نیابم.**

باید یک راه حل درست و بی نقص وجود داشته باشد و من باید آن را بیابم. اگر چنین نشود، وحشتناک است. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. این مشکل باید مورد نفرین قرار گیرد. هیچگاه راه حلی برای آن نخواهد بود.

پیامدهای معمول: اضطراب، خشم، و افسردگی و فکر کردن مداوم در مورد مشکلات.

باورهای منطقی جایگزین: من دوست ندارم مشکلات بدون راه حلهای بی‌نقص باشند. اما من می‌توانم با آن کنار بیایم. من می‌توانم بر دنیای خودم که پیچیده و همراه با ناکامی است، تأثیر بگذارم. اما نمی‌توانم آن را به طور کامل کنترل کنم.

ترجیحات، آرزوها و امیال برآورده نشده، نمی‌توانند موجب بدبختی‌ما شوند. اما توقعات، باورها و حتماًهای مطلق می‌توانند این کار را انجام دهند.

یازده باور غیرمنطقی رایج که موجب آشفتگی هیجانی می شوند.

۱- این برای من یک ضرورت مبرم است که از سوی تمامی افرادی که برایم مهم هستند، دوست داشته شوم و مورد تأیید قرار گیرم.

۲- من باید در تمامی فعالیّت‌های مختلف توانا، شایسته و موفق باشم. تا اینکه ارزشمند باشم.

۳- جهان باید منصفانه باشد. مردم باید منصفانه و با ملاحظه رفتار نمایند و اگر چنین نکنند، آنها بد، شرور، پست و بسیار احمق هستند ، آنها باید به شدت سرزنش و تنبیه شوند.

۴- جهان باید آسان باشد. بسیار وحشتناک و افتضاح است که کارها مطابق میل من پیش نمی روند.

۵- من کار زیادی در مورد اضطراب، خشم و افسردگی یا ناشادی خود نمی توانم انجام دهم. زیرا احساسات من ناشی از چیزهایی هستند که برای من اتفاق می افتند.

۶- چنانچه چیزی خطرناک یا ترس‌آور باشد، من باید به طور مداوم و مفرط در مورد آن ناراحت بوده و منتظر وقوع آن باشم.

۷- اجتناب از مواجه شدن با دشواری‌ها و مسئولیت‌های زندگی و به تعویق انداختن آن، راحت‌تر از مواجه شدن با آنهاست.

۸- من کاملاً به دیگران وابسته هستم و به فردی قوی تر از خودم نیاز دارم تا به او اتکا کنم؛ من نمی توانم زندگی خودم را اداره کنم.

۹- سابقه گذشته من، دلیل عمده احساسات و رفتارهای کنونی من است. چیزهایی که زمانی در گذشته تأثیر نیرومندی بر روی من داشته اند، در آینده نیز تأثیری قوی بر من خواهند داشت.

۱۰- در صورتی که فردی برایم اهمیت داشته باشد، باید در مورد مشکلات و آشفتگی‌های او بسیار مضطرب، خشمگین و افسرده شوم.

۱۱- تقریباً یک راه حل درست و بی‌نقص برای تمامی مشکلات وجود دارد و وحشتناک است که این راه حل را نیابم.

مشکلات هیجانی ثانویه (اضافی) :
چگونه از خلق آنها اجتناب کنیم.

یک مشکل هیجانی ثانویه ، عبارت است از: ناراحت آشفته کردن بیشتر خود درباره ناراحتی و آشفتگی‌تان. (الیس، ۱۹۹۴، صص ۲۵۴ – ۲۵۳، درایدن و نیمن، ۱۹۹۴).

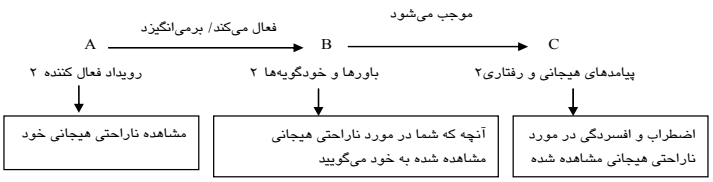
به عنوان مثال، وقتی که، شما صبح روز اول هفته در کلاس خود در مورد یک موضوع درسی سخنرانی دارید[۱]، تمامی تعطیلات آخر هفته، خودتان را درباره ارائه این سخنرانی مختصر، دل مشغول، نگران و ناراحت کرده اید. این دل مشغولی، نگرانی و ناراحتی مشکل هیجانی اولیه می باشد.

شما شاهد ناراحتی هیجانی خود هستید و صبح ما قبل روز سخنرانی به خود می‌گویید «من نباید برای ارائه یک سخنرانی ساده خود را چنین ناراحت کنم، از آنجایی که من تا این حد در این باره ناراحت و نگران هستم، پس من بی‌ارزش هستم، من باید مورد نکوهش و نفرین قرار بگیرم، من همیشه همین گونه خواهم بود و هرگز در مورد ارائه سخنرانی پیشرفت نخواهم کرد.» پیامدهای

---

[۱]– گفتگوی فنی: دیدگاه ABC در مورد مشکلات هیجانی ثانویه به این صورت است:اضطراب و نگرانی در مورد ارائه سخنرانی در روز اول هفته حالت یک رویداد فعال‌کننده را پیدا می‌کند. باورها و خودگویه‌ها عبارتند از «من نباید در مورد ارائه یک سخنرانی ساده چنین ناراحت شوم و از آن‌جایی که تا این حد در این باره ناراحت هستم، پس من بی‌ارزش هستم. من باید مورد نکوهش و نفرین قرار بگیرم. من همیشه، همین گونه خواهم بود و هرگز پیشرفت نمی‌کنم». پیامدهای هیجانی و رفتاری عبارتنداز افسردگی در روز ما قبل سخنرانی و احساس بی‌ارزشی.
توجه داشته باشید که بایدهای عمده و رابطه‌های داغ در ایجاد مشکلات هیجانی ثانویه هم همانند ایجاد مشکلات هیجانی اولیه فعال هستند

دیدگاه ABC در مورد مشکلات ثانویه



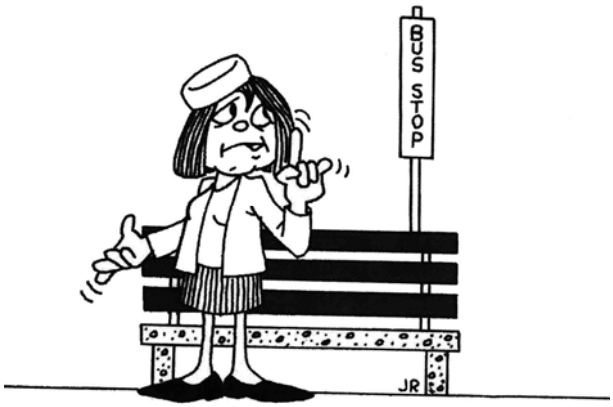
هیجـانی ایـن خودگویـه غیرمنطقـی ، افسـردگی شـما در ایـن روز اسـت. ایـن افسردگی، همان مشکل هیجانی ثانویه (اضافی) می باشد.

افسردگی در روز قبل از ارائه سخنرانی، یک مشکل هیجانی ثانویه است. زیـرا به دنبال مشکل هیجانی اولیه یعنی نگرانی از ارائه سخنرانی، پدید می آید.

مثال‌های دیگر در رابطه با مشکلات هیجانی ثانویه، کدامها هستند؟ اگر شما در مورد چیزی افسرده باشید (مشکل هیجانی اولیه)، شما خود را در تکرار این افسردگی، بیشتر افسرده می‌کنید (مشکل هیجانی ثانویه) . شما با تکرار این خودگویه که: « تنها یک فرد ضعیف و بی‌ارزش هستم.» «و چون من افسرده هستم پس واقعاً ضعیف و بی‌ارزشم...» موجب افسردگی خودتان می‌شوید.

اگر شما برای امتحان ریاضی، مضطرب و هراسـان هسـتید (مشـکل هیجـانی اولیه)، در واقع، با افسرده شدن ناشی از اضطراب امتحان (مشکل هیجانی ثانویه) بر ناراحتی خود می‌افزایید.

ناراحت کردن خود، درمورد ناراحت بودن:
ایجاد مشکلات هیجانی ثانویه



«من در مورد هراس‌های خود بسیار افسرده شده ام و اخیراً هم در مورد افسردگی ام مضطرب هستم».

هنگامی که در برابر یک موقعیت، مضطرب، خشمگین یا افسرده می‌شوید، مراقب باشید که موجب بر اضطراب یا خشمگینی خود نیافزایید. هنگامی در مورد چیزی ناراحت یا آشفته هستید، توجه کنید که در مورد این ناراحتی یا آشفتگی به خود، چه می‌گویید. یک روش خوب برای تعیین اینکه؛ آیا یک مشکل هیجانی ثانویه دارید یا خیر، این است که از خود بپرسید: «من در مورد افسرده (یا مضطرب) بودن، چه احساسی دارم؟ اینکه من اغلب در مورد احساس افسردگی با مشکل روبرو هستم ، چه نکته‌ای را در بردارد؟»

مشکلات هیجانی ثانویه، بسیار رایج هستند. از خلق نمودن آنها بپرهیزید! یاد بگیرید که هیجانات خود را تسکین بدهید، نه اینکه سری دوم از هیجانات منفی را خلق نمایید.

خودگویه مفید با احساس ناراحتی درباره مشکلات هیجانی، مقابله می‌کند. این خودگویه چنین است: «من آدم بی‌عیب و نقصی نیستم. من آدم جائز الخطایی هستم که همانند بقیه مردم، نقاط قوت و ضعفی دارم. من سعی می‌کنم

که خود را در مورد ناراحت بودنم، بیشتر ناراحت نکنم».

مسیر شکست های بزرگ در زندگی تا باورها و خودگویه های غیرمنطقی فرش شده است.

به منظور اصلاح هیجانات خود، نخست باورها و خودگویه هایتان را اصلاح کنید.

تحریفات شناختی و خطاهای فکری[1] که باید از آنها اجتناب کرد

تحریفات شناختی و خطاهای فکری، بهتر روشن می کنند که افراد چگونه به طور غیر ضروری موجبات ناراحتی خود را فراهم می‌سازند. واژه‌های تحریف شناختی و خطای فکری، معنای یکسانی دارند. اما، بسیاری از درمانگران، واژه «خطای فکری» را ترجیح می‌دهند. زیرا، این واژه کمتر تهدید کننده به نظر می‌رسد.

واژه «شناختی» به افکار، باورها و خودگویه‌ها اشاره می‌کند. هنگامی که افکار و خودگویه‌های ما دچار تحریف و سرشار از خطا می شوند، ما آشفتگی هیجانی عمده خود، از جمله تداوم خشم و تحریک پذیری را سبب می شویم.

همه ما کم و بیش این خطاهای فکری را مرتکب می‌شویم. اما افرادی که به صورت عادت گونه این خطاها را انجام می‌دهند، گرفتاری و رنج قابل توجهی را برای خود ایجاد می‌کنند.

---

[1]- گفتگوی فنی: تحریفات شناختی و خطاهای تفکر، مفاهیم مفیدی هستند که توسط آرون بک (بک و راش، ۱۹۹۵)، دیوید برنز (۱۹۹۹) و دیگران، معرفی شده‌اند. به منظور بدست آوردن یک درک عمیق‌تر از تحریفات شناختی و خطاهای تفکر به کتاب دیوید برنز با عنوان «احساس خوب: درمان خُلقی جدید» (۱۹۹۹) مراجعه کنید.

شناخت درمانی (CT) و رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT)، هر دو در مورد اینکه افکار و خودگویه‌ها علت اصلی هیجانات هستند، اتفاق نظر دارند.

اجازه بدهید تا نگاه دقیق‌تری به این افکار خودکار و خطاهـای فکـری داشـته باشیم که اینگونه باعث آشفتگی هیجانی می‌شوند. یک فکر خودکار، یـک تغییـر ذهنی سریع و خودبخودی از یک رویداد یا موقعیت است که، موجب یک واکنش هیجانی می‌شود. افکار خودکار، از این لحاظ که خودبخودی بوده و تنها بخشی از آنها در حیطه خودآگاهی ما قرار دارد، همانند باورها و خودگویه‌ها هستند.

بسیاری از افکار خودکار ما، غیرمنطقـی هسـتند. افکـار خودکـار غیرمنطقـی، منجر به تحریفـات شـناختی و خطاهـای فکـری مـی‌شـوند. ایـن خطاهـا، سـوء برداشتهایی از رویدادها و موقعیتها بوده و منجر به پاسخ‌های هیجانی غیرمنطقی و اغراق در پاسخ‌های هیجانی می‌شوند.

برای بسیاری از افراد، این تحریفات شناختی و خطاهای **فکری** به طور مداوم تکرار شده و باعث رفتارهای تضعیف شده و مشکلات هیجانی می‌شوند. آنها مانع از شاد بودن ما می‌شوند و اضطراب، خشم و افسردگی ما را تشدید می‌کنند. ایـن خطاهای فکری، توانایی ما را برای درک احساسـات دیگـران و مـدیریت روابـط، محدود می‌سازند.

ما می‌توانیم با تلاش و مطالعه، آگاهی از افکار خودکارمان را بیاموزیم. مهم‌تـر از آن، ما می‌توانیم یاد بگیریم که آنها را کنترل کرده و تأثیرات منفی آنهـا را بـر روی هیجاناتمان محدود سازیم.

شما می توانید تنها با مطالعه، با کمک درمانگر و یـا بـا مسـاعدت یـک گـروه درمانی کشف کنید که آیا خطاهای فکری خاصی را مرتکب مـی‌شـوید یـا خیـر. چنانچه هیچ گونه مدرکی در حمایت از معتبر بودن یک فکر وجود نداشته باشد، شما باید به طور مکرر و با قاطعیت برای متقاعد ساختن خود مبنی بـر نادرسـت بودن این فکر و در نتیجه کاهش تأثیر آن بر روی هیجانات، خلق و رفتـار خـود، اقدام نمایید.

در بخش بعدی، انـواع رایـج تحریفـات شـناختی و خطاهـای فکـری، معرفـی

می‌شوند (هالز[1] وهالز ، ۱۹۹۵) . شما، کدامیک از این خطاهای فکر را مرتکب می‌شوید:

تحریفات شناختی و خطاهای فکری

۱- **تفکر همه یا هیچ:** شما یک رویداد، موقعیت یا شخص را به صورت سیاه یا سفید و بدون هیچگونه سایه خاکستری می بینید. ممکن است یک فرد که وارد رقابتی در تحصیل و یا کار شده است، در صورتی که اول نشود، خود را شکست خورده تلقی نماید.

۲- **تعمیم افراطی** رویدادهای بد: شما یک مثال یا رویداد بد را به موضوعات دیگر تعمیم می‌دهید و اعتقاد دارید که تمامی رویدادهای مشابه هم به همین صورت بد هستند.

۳- **فیلتر ذهنی منفی:** تنها نمونه‌های بد را فیلتر می‌کند. تفکر شما، تنها مثال‌های بد را از یک چیز می‌پذیرد. در نتیجه، تمامی آن چیزی که شما می‌بینید و یا به یاد دارید مثال‌ها و یا تجربه‌های بد هستند.

۴- **دست کم گرفتن نمونه‌های مثبت**: شما سریعاً نمونه‌ی مثبت هرچیزی را نادیده گرفته، رد می‌کنید و یا کوچک جلوه می‌دهید. به عنوان مثال، ممکن است یک والد افسرده فکر کند که ویژگی‌های مثبت او به عنوان یک والد، واقعاً کم اهمیت بوده و نباید مورد توجه قرار گرفته یا به حساب آورده شوند.

۵- **ذهن خوانی افکار دیگران**: ما بی‌مقدمه، واکنش یک فرد نسبت به خود را به صورت منفی تعبیر نموده و بدون اینکه برای چنین قضاوتی مدرک داشته باشیم، معتقدیم که، آنها ما را دوست ندارند. این کار جهش به سمت نتیجه‌گیری تلقی می‌شود.

پیش گویی و پیش بینی رویدادهای بد: ما بی‌مقدمه، پیش‌بینی می‌کنیم که یک رویداد یا یک شخص ما را ناامید خواهد کرد و مطابق با

[1] - Hales

این برداشت رفتار می کنیم، بدون اینکه هیچ گونه شاهدی برای این پیش بینی وجو داشته باشد. این همان جهش به نتیجه گیری است.

۶- **بزرگنمایی نمونه‌های منفی**: این عبارت است از، بزرگنمایی اهمیت یک رویداد بد، اشتباه و یا ویژگی شخصی. ممکن است فردی یک نقص کوچک بر روی صورت خود داشته باشد، اما در مورد اهمیت آن دست به اغراق بزند.

کوچک جلوه دادن نمونه‌های مثبت: یعنی کوچک جلوه دادن اهمیت یک رویداد مثبت یا موفقیت شخصی. ممکن است یک کودک افسرده در تمامی امتحانات مدرسه، نمره «B» بگیرد و سپس ادعا کند که هر کدام از دانش آموزان قادر به انجام این کار هستند. یا ممکن است والدین این کودک افسرده ادعا کنند که هر دانش‌آموزی به آسانی می‌تواند در تمام درس‌ها نمره «B» بگیرد.

۷- **استدلال هیجانی بر استدلال منطقی خط بطلان می‌کشد**: یعنی؛ استدلال صرفاً با احساسات و بدون منطق یا مدرک صورت می گیرد. ممکن است شخصی احساس کند که خانواده قدردان او نبوده و یا او را دوست ندارند، در حالیکه واقعیت این است که خانواده هم قدردان او هستند و هم او را دوست دارند. نمونه‌های دیگری از این خطای فکری به این شرح هستند:

- « من عمیقاً احساس افسردگی می‌کنم؛ پس من باید بی‌ارزش باشم.»
- « من از دست او عصبانی هستم، پس این ثابت می‌کند که او با من بدرفتاری می‌کند.»
- « من از موش می ترسم، پس مؤثر واقعاً خطرناک است».

۸- **حتماًها و بایدها**: شما با استفاده از بایدها، حتماًها و نبایدهای مطلق،

توقعاتی را برخود، دیگران و جهان (و یا شرایط زندگی خود) تحمیل می کنید. شما توقع دارید که دیگران و جهان، راه را برای شما بازکنند و هر آنچه را که می خواهید به شما بدهند.

۹- **برچسب زدن منفی** به خود یا دیگران: یعنی با خود یا دیگران را به عناوینی مانند «درمانده»، «کار خراب کن»، «کودن»، «بازنده» یا «احمق» نامیدن. رفتار خود را ارزیابی کنید اما از برچسب زدن به خود یا دیگران در خودگویه‌هایتان بپرهیزید. از رابط داغ نکوهش و نفرین اجتناب کنید.

۱۰- **تنها سرزنش خود یا تنها سرزنش دیگران**: یعنی؛ گذاشتن بار سرزنش برای یک رویداد بد صرفاً بر روی دوش خود و یا صرفاً بر روی دوش دیگران. بیشتر رویدادهای ناخوشایند، نتیجه ترکیبی از عوامل هستند.

تحریفات شناختی و خطاهای فکری

۱- **تفکر همه یا هیچ**

۲- **تعمیم افراطی** رویدادهای بد.

۳- **فیلتر ذهنی منفی** – تنها نمونه‌های منفی را فیلتر می‌کند.

۴- **دست کم گرفتن نمونه‌های مثبت**

۵- **ذهن خوانی** افکار دیگران **و پیش‌گویی**

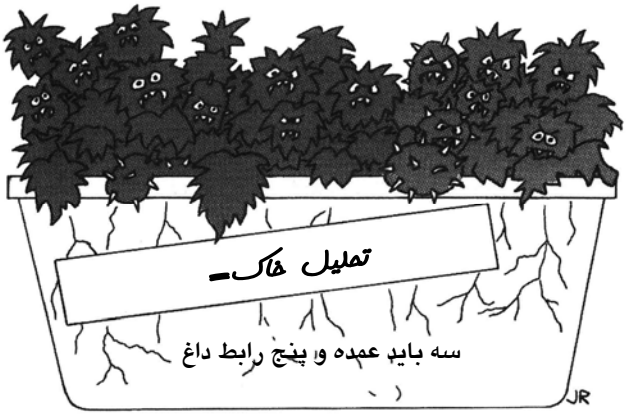
۶- **بزرگنمایی** نمونه‌های منفی **و کوچک جلوه دادن** نمونه‌های مثبت

۷- **استدلال هیجانی** بر استدلال منطقی خط بطلان می‌کشد.

۸- **حتماًها و بایدها**

۹- **برچسب زدن منفی** به خود یا دیگران

۱۰- **تنها سرزنش خود یا تنها سرزنش دیگران**



سه باید عمده و پنج رابط داغ
بستر مناسبی را برای
یازده باور غیرمنطقی رایج،
مشکلات هیجانی ثانویه،
تحریفات شناختی و خطاهای فکر، فراهم می آورند.

سه باید عمده، توقعات مطلق از خود، دیگران و جهان هستند.

آنها عبارتند از: **من باید** ...! تو (او) باید ...! جهان و شرایط زندگی من **باید**...!. بایدها شامل؛ نبایدها، حتمأهای مطلق، نبایدهای مطلق و اجبارها است.

پنج رابط داغ (که با سه باید عمده ترکیب می‌شوند، عبارتند از: نکوهش و نفرین، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی‌ارزش هستم و همیشه و هرگز.

هنگامی که سه باید عمده و رابط‌های داغ با هم ترکیب می‌شوند، یازده باور غیرمنطقی، مشکلات هیجانی ثانویه، تحریفات شناختی و خطاهای فکری شکل می گیرند. تمامی این باورهای غیرمنطقی، موجب تشدید اضطراب، خشم، افسردگی، شرم، احساس گناه شدید، حسادت و غبطه می‌شوند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- پنج رابط داغ (نکوهش و نفرین، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی‌ارزش هستم، همیشه و هرگز)، به هنگام **ترکیب شدن با** «بایدها» و «حتماًها» می‌توانند؛ موجب آشفتگی هیجانی مداوم شوند. با حفظ حروف «ن م و م ه» ، پنج رابط داغ را به خاطر بسپارید.
- از رابط‌های داغ، بایدها و حتماًها ، یازده باور غیرمنطقی رایج پدید می‌آیند.
- یازده باور غیر منطقی رایج را به خاطر بسپارید. از خود بپرسید «از میان این یازده باور غیرمنطقی، سه یا چهار باوری را که احتمالاً در مورد من صدق می‌کنند، کدامها هستند؟ تا چه حد این باورها در مورد من صدق می کنند؟». دقت کنید که در مورد اضطراب ، خشم یا افسردگیِ‌تان، به خود چه می‌گویید؟ شما می توانید مشکلات هیجانی ثانویه (اضافی) را برای خود پدید آورید.
- هنگامی که ناراحت هستید، علت را در **بایدها** و در **حتماًها** بجویید!
- ترجیحات، آرزوها و امیال برآورده نشده نمی‌توانند موجب بدبختی ما شوند. اما توقعات، بایدها و حتماًهای مطلق می‌توانند چنین کنند.
- تحریفات شناختی و خطاهای فکری، افکاری غیرمنطقی هستند که موجب آشفتگی هیجانی و رفتار ناسازگار می شوند.
- درک خود را از فصل‌های ۴ ، ۵ و ۶ بیازمایید. برای این کار به فصل ۱۲ مراجعه کنید و در بخش ۲ سئوالات و تمرینات را کامل کنید.

بخش سه

مدیریت
اضطراب، خشم و
افسردگی

فصل ۷

مدیریت اضطراب



کمک! کمک!

برخی از رویدادهای فعال کننده ، مانند تعقیب شدن به وسیله یک شخص مسلح ، علت عینی و قدرتمندی برای ترس هستند.

ترس و اضطراب باهم متفاوتند. عمدتاً ترس ناشی از یک تهدید یا خطر خاص و کنونی است. مانند آن چیزی که در تصویر تعقیب و گریز بالا دیده می شود. اضطراب به وسیله تهدیداتی برانگیخته می شود که سلامت ما را در آینده تهدید می کنند. تهدیداتی که مبهم و نامشخص هستند.

علت اصلی اضطراب ما، باورها و خودگویه‌های ما هستند.

در فصل حاضر ما به این موارد می پردازیم:

- تفاوت میان اضطراب به عنوان یک مشکل و اضطراب به عنوان یک اختلال
- انواع اختلالات اضطرابی.
- علل اضطراب، از جمله؛ خودگویه‌های غیرمنطقی و تهدید از دست دادن چیزی ارزشمند (مانند سلامتی یا روابط مهم).
- راههای پیشگیری و مدیریت اضطراب.

همه ما در زندگی با دشواری‌ها و مشکلاتی مواجه هستیم. چنانچه مشکلات عملی (یعنی رویدادهای فعال کننده و بد) و واکنش‌های هیجانی ما به این مشکلات به میزان کافی شدید باشد، ما می توانیم به اختلال دچار شویم. شدت واکنش ما، تعیین می کند که آیا یک مشکل تبدیل به اختلال می شود یا خیر. یک اختلال زمانی ایجاد می شود که فرد آشفتگی قابل ملاحظه و یا نقص مشهودی را در روابط با دیگران و یا نقصی آشکار را در کار و حرفه، امور منزل یا تحصیل تجربه می کند. (DSM ، ۲۰۰۰).

فرهنگ لغت و بستر، اضطراب را اینگونه تعریف می کند: « یک ناراحتی ذهنی دردناک یا توأم با دل نگرانی ، معمولاً در مورد یک [رویداد بد] قریب الوقوع یا پیش بینی شده ... یک حس نا به هنجار و مستأصل کننده از دل نگرانی و ترس که غالباً به وسیله علایم جسمی (مانند تعریق، انقباض عضلات و افزایش ضربان قلب) ایجاد می‌شود. تردید در مورد واقعیت و ماهیت تهدید و همچنین به وسیله تردید به خود در مورد توانایی سازگاری با آن، مشخص می‌گردد (وبستر ، ۱۹۹۶).

همچنین می‌توان اضطراب را به این صورت هم توصیف کرد «دل نگرانی، تنش یا ناراحتی ناشی از خطر پیش‌بینی شده، که عمدتاً منبع آن نا شناخته یا نامشخص است ... هنگامی که در اثربخشی زندگی، در تحقق اهداف یا رضایت مورد نظر و یا راحتی هیجانی معقول ، تداخل ایجاد کند ، به عنوان یک عارضه‌ای آسیب شناختی تلقی می‌گردد» (واژه‌نامه روانپزشکی، ۱۹۹۴). اضطراب می‌تواند ناشی از تهدید از دست دادن چیزی باشد که آن را برای شادمانی خود ضروری می‌دانیم. مثلاً: از دست دادن یک رابطه مهم .

ما که انسان‌هایی جایز الخطا هستیم، پیوسته با مشکلات اضطرابی دست و پنجه نرم می‌کنیم. چنانچه اضطراب شدت پیدا کرده و آشفتگی یا نقص قابل توجهی را در زندگی ما ایجاد نماید، تبدیل به یک اختلال اضطرابی می‌شود.

> *اضطراب اندک ، به متمرکز ساختن ذهن کمک می‌کند، اما اضطراب زیاد آن را فلج می‌سازد .*
>
> *ضرب المثل چینی*

رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT)، که مبنا و اساس کتاب SOS است، در درمان و پیشگیری از اختلالات اضطرابی بسیار مفید است. داروهای ضد اضطراب به همراه درمان REBT می‌توانند بسیار کمک کننده باشند. این امر در فصل ۱۱ مورد بحث قرار می گیرد. با این حال، برخی از انواع داروهای ضد اضطراب می‌توانند تا حدی اضطراب‌آور باشند .

نیاز به یک معاینه پزشکی را با پزشک خود مورد بحث قرار دهید. عوارض پزشکی می‌توانند به تنهایی موجب اضطراب یا نشانه‌های اختلال اضطرابی شوند. مشکلات تیروئید، دیابت، کمبود غلظت گلوکز در خون، برخی از عوارض مربوط به قلب و سایر اختلالات جسمی، ممکن است نشانه‌هایی مشابه با نشانه‌های اضطراب داشته باشند.

بیایید با هم نگاهی به انواع مختلف اختلالات اضطرابی داشته باشیم. در حین خواندن این مطالب هم به بیماری «دانشجوی روانشناسی» داشته باشید. معنی این مفهوم این است که فرد در حین خواندن مطالب مربوط به اختلالات فکر کند که خود او به بیشتر این اختلالات مبتلا و دچار است.

هشت نوع اختلال اضطرابی

اختلال اضطراب تعمیم یافته (GAD): اضطراب و نگرانی، دل مشغولی شدید و غیر واقع‌بینانه که در دامنه متنوعی از شرایط و موقعیت‌های روزمره،

تجربه می‌شود. نشانه‌های جسمی غالب عبارت از: بیقراری، انرژی پایین، دشواری در تمرکز، تحریک‌پذیری، انقباض عضلانی، درد عضلات، تنفس کوتاه، تپش قلب و دشواری در خواب هستند. حوزه‌هایی که غالباً موجب نگرانی هستند، عبارتند از خانواده، پول، کار و بیماری.

GAD، یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی است. در زندگی روزمره و در مواجه شدن با چالش‌های زندگی، احتیاط امری مهم تلقی می‌شود، اما اضطراب و نگرانی قابل توجه و دایمی موجب اختلال می‌شود. از جمله علل GAD می‌توان به باورهای غیرمنطقی، خودگویه‌های غیرمنطقی، وحشتناک ساختن، تحمل پایین ناکامی و چه می‌شود اگر ... ها اشاره کرد. چه می‌شود اگر ...ها، سئوالات فراوانی هستند که فرد از خودش می‌پرسد. «چه می‌شود اگر ...» «چه می‌شود اگر ماشینم خراب شود؟ چه می‌شود اگر دیر برسم؟ چه می‌شود اگر ...؟ تفکر چه می‌شود اگر ...، موجب اضطراب می‌گردد.

اشتباه است که فکر کنیم افراد مبتلا به اختلال اضطرابی «پارانوئید» هستند. آنها در مورد خطراتی که ذاتاً با زندگی روزمره همراه هستند، بسیارهراسان ومضطربند، اما براین باور نیستند که افراد از روی عمد تلاش می کنند تا به آنها آسیب بزنند ویا برای آنها مشکل ایجاد کنند. این افراد، درتلاش برای کاهش اضطراب دردناک، درمعرض ریسکِ دچار شدن به مشکلات مرتبط با الکل یا داروها قرار دارند.

خود گویه‌های درونی، [این افراد] اغلب این است که: « من نباید ناراحتی ویا خطری را دررابطه با سلامت جسمی یا روان شناختی خودم احساس کنم، درغیراینصورت این وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم». باورهای غیر منطقی دیگر می‌توانند به این صورت باشند: نگرانی من ممکن است خطر را دفع کند، من با نگرانی مداوم خود را درمقابل خطرات آینده وناراحتی همراه با رویدادهای بد، محافظت می کنم.»

دو باور غیرمنطقی که برGAD تأ ثیر داشته ودرفصل ۶مورد بحث قرار گرفتند، به شرح زیر می‌باشند:

۶ . چنانچه چیزی خطرناک یا ترس‌آور باشد، من باید به طور مـداوم و مفرط در مورد آن ناراحت بوده و منتظر وقوع آن باشم.
۴ . وحشتناک و افتضاح است که کارها مطابق میل من پیش نمی‌روند.

اختلال وحشتزدگی: اضطراب ناگهانی و مستأصل کننده که موجب وحشت و بسیاری از نشانی‌های جسمی ترس شدید مانند: ضـربان قلـب شـدید، گیجـی، کوتاهی تنفس، بی‌حسی، سوزش، لرز و رعشه، برافروختگی و ترس از دست دادن کنترل، دیوانه شدن و مرگ می‌شود.

فرد مبتلا به اختلال وحشتزدگی، معمـولاً اطلاعـی از علـت تـرس ناگهـانی و شدید خود ندارد. از سوی دیگر، فردی کـه از گربـه هـراس دارد، دقیقـاً از علـت ترس ناگهانی و شدید خود، مطلع است: یک گربه !

برای بسیاری از افراد ، علت اختلال وحشتزدگی یک تعبیر و تفسـیر بـیش از حد جدی و یا فاجعه بار از احساسات بدنی می‌باشد. به عنوان مثال ممکن اسـت یک شخص احساسات یا تغییراتی ظریف در بدن مانند: تغییرات ضربان قلب و یا کوتاه شدن خفیف تنفس را تجربه کند. (A ، یک رویداد فعال کننـده) و سـپس به خود بگوید که ممکـن اسـت اتفـاق خطرنـاکی بیافتـد (B، بـاور و خودگویـه غیرمنطقی). خودگویه غیرمنطقی (B) موجـب تـرس و وحشـت (C پیامـدهای هیجانی و رفتاری) می‌شود.

« این ممکن است آخر خط باشد.»

اشلی[1] متوجه شد که قلبش دو بار پشت سرهم زد (رویداد فعال کننده). او پس از این به خود گفت : «وای، حمله قلبی! این ممکن است آخر خط باشد. این وحشـتناک است (خودگویه درونی) .» پیامدهای هیجـانی و رفتـاری ایـن خودگویـه غیرمنطقـی وحشتی بود که پس از آن موجب تشدید ضربان قلب شد. اشلی هنگامی کـه متوجـه شد که قلبش پس از آن تپش غیرعادی ، حالا تندتر هم می‌زند، به خود گفت: «یـک مشکل وحشتناک پیش آمده است». این چرخه وحشت، در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به

[1] - Ashley

اوج خود رسید و لرز، ضعف، استیصال را برای اشلی بـه همـراه آورد. او منتظـر وقـوع حمله قلبی بعدی بود. اشلی، نا آگاهانـه موجـب حمـلات وحشـت بـرای خـود شـد و نمی‌دانست که در واقع این خودگویه او بود که اینها را سبب شده بود. از آنجـایی کـه باورها و خودگویه‌ها علت اصلی هیجانات شما هستند، گوش دادن دقیق به آنچه که به خود می‌گویید، اهمیت زیادی دارد.

هنگامی که ترسان یا مضطرب می‌شـوید، از افـزایش دادن غیرطبیعـی بـازدم خود به‌صورت ناخواسته خودداری کنید، زیرا این امر می‌تواند موجب تسریع و یـا تشدید حملات وحشتزدگی شود. افزایش غیر طبیعی تهویه ریوی و تنفس بسیار سریع به مدت دو دقیقـه، تعـادل اکسـیژن و دی اکسـیدکربن را در بـدن بـرهم می‌زند. افزایش تهویه ریوی نهایتاً موجب سوزش شدید، گیجی، احساس سـبکی در سر و بسیاری دیگر از نشانه‌های جسمی حمله اضطراب می‌شود. (حتی بـرای آن‌هایی که اضطراب خاصی گذارند.)

گذر هراسی: « اضطراب شدید هنگام حضور در مکان‌ها یـا موقعیتهـایی کـه فـرار از آنهـا ممکـن و یـا شـرم آور اسـت. (واژه‌نامـه روانپزشـکی ، ۱۹۹۴). موقعیت‌های معمول ممکن است شامل، دور بودن از خـانواده ، حضـور در میـان جمعیت، حضور در تئاتر، ایستادن در صف، مسافرت، وارد شدن به تونـل و عبـور از روی پل باشد.

غالباً، افراد مبتلا به گذر هراسی، همزمان به اخـتلال وحشـتزدگی هـم دچـار هستند. آنها غالباً از این بیم دارند که در موقعیت‌هایی که امکان شـرمنده شـدن آنها به وسیله حمله وحشتزدگی وجود دارد، دچار این حمله شوند و یا در چنین موقعیت‌هایی نتوانند کمک دریافت کنند.

هراس اجتماعی: (به آن، اختلال اضطراب اجتماعی هم گفته مـی شـود) – یعنی؛ ترس و اجتناب آشکار و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی که در آن ممکـن است به دقت مورد مشاهده دیگران واقـع شـوند و در نتیجـه طـرد، تحقیـر و یـا شرمنده شوند. چنین شخصی از صدمه جسمی نمی‌ترسد، بلکـه او تنهـا از طـرد شدن، مورد تمسخر واقع شدن و یا از ارزیـابی منفـی دیگـران در هـراس اسـت.

موقعیتهای معمول عبارتند از: ترس از رویدادهای اجتماعی، صبحت کردن یا غذا خوردن در جمع، گفتگو با افراد جنس متفاوت و استفاده از سرویس‌های عمومی. معمولاً در این مورد، نشانه‌های جسمی شدید اضطراب (عرق کردن ، لرز) وجود دارند.

یک رفتار عمده، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی است. در نتیجه آشفتگی هیجانی و اجتناب از رفتار، فرد تا حدودی در تحصیلات و یا شغل خود، دچار اختلال می‌شود. احساسات عزت نفس پایین یا خویشتن پذیری پایین (LSA) بر روی اختلال اضطراب اجتماعی تأثیر دارند. می‌توانید بخش مربوط به خویشتن‌پذیری پایین را در فصل ۹ مرور کنید.

باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی در این مورد می‌توانند به صورت زیر باشند: «من باید از سوی دیگران مثبت ارزیابی شده و مورد پذیرش قرار گیرم و اگر پذیرفته نشوم، - چیزی که مطلقاً باید صورت گیرد – وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. پس من بی‌ارزش خواهم بود و هرگز، هیچ شادی نخواهم داشت!» دیگر باورهای غیرمنطقی، می‌توانند چنین باشند: «من نباید در کنار دیگران احساس ناراحتی کنم. من باید عملکرد خوبی داشته باشم و دیگران من را مثبت ارزیابی کنند، اما اگر این اتفاق نیافتد – اتفاقی که مطلقاً باید بیافتد – من بی‌ارزش خواهم بود.»

دو باور غیرمنطقی که بر هراس اجتماعی مؤثر بوده و در فصل ۶ مورد بحث قرار گرفتند عبارتند از:

۱. این برای من یک ضرورت مبرم است که تقریباً از سوی تمامی افرادی که برایم مهم هستند، دوست داشته شوم و مورد تأیید قرار گیرم.

۲. من باید به طور کامل توانا ، شایسته و موفق باشم تا اینکه ارزشمند باشم.

اضطراب خود را مدیریت کنید،
در غیر اینصورت
آن شما را مدیریت خواهد کرد

با دقت به آنچه که به خود می گویید ، گوش فرا دهید

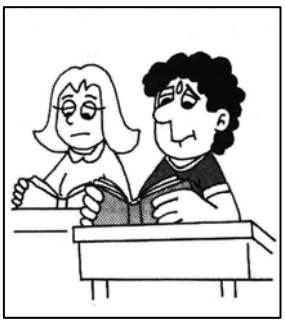
یادگرفتن مدیریت اضطراب با استفاده از ABC

A رویداد فعال کننده



« فکر می کنم که می خواهم با او یک قرار ملاقات بگذارم. من هفته‌هاست که به این موضوع فکر می کنم»

B باورها و خودگویه‌ها



« اه» ممکن است او درخواست من را رد کند! اگر او درخواست من را رد کند، وحشتناک خواهد بود. من بی‌ارزش خواهم بود. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم .

موجب می‌شود

C پیامد:

هیجانی و رفتاری



« من حتی نمی‌توانم به این فکر کنم که او درخواستم را رد کند. من نمی توانم ناراحتی و تنش درخواست قرار ملاقات از او را تحمل کنم! من این کار را به هفته آینده موکول می کنم.»

D زیر سئوال بردن



«من دارم خودم را مضطرب می‌کنم. اگر او درخواستم را رد کند، وحشتناک نخواهد بود. من می‌توانم آن را تحمل کنم. من بر روی عدم احساس بی ارزشی کار می کنم. من می خواهم که درخواستم را با او در میان بگذارم.»

هراس مشخص: ترس آشکار و مستمر که شدید یا نامعقول بوده و می تواند به وسیلهٔ اشیاء یا موقعیت‌های خاصی مانند: ارتفاع، پرواز، حیوانات کوچک، حشرات، آسانسور، مشاهدهٔ خون و یا تزریقات، برانگیخته شود. شخص، آشفتگی قابل ملاحظه‌ای را تجربه کرده و به طور کامل زندگی خود را به منظور اجتناب از اشیاء یا موقعیتهای ترسناک، مختل نماید.

خود گویه‌های چنین شخصی به این صورت است « من مطلقاً نباید صدمه ببینم واگر چنین شود، وحشتناک خواهد بود. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. من نباید به چیزهای ترسناک نزدیک شوم . من نباید درکنار چیزهایی که ازآنها می‌ترسم احساس ناراحتی کنم واگر چنین شود، تجربهٔ این ناراحتی وترس، وحشتناک خواهد بود! ».

> حشرهٔ پرنده، ماشین را ازجاده بیرون کرد کریگ[1]، ازحشرات پرنده می‌ترسید. یکی از روزها، هنگامی که او با ماشینش ازمحل کاربه خانه باز می‌گشت، حشره‌ای درحال پرواز وارد ماشین او شد. کریگ چنان هراسان و دستپاچه شد که کنترل ماشین را ازدست داد واز اتوبان خارج شد!

اختلال وسواسی – جبری (OCD): وسواس‌های فکری وعملی فراوان ومکرر که شدید و وقت‌گیر هستند ویا موجب آشفتگی یا اختلال آشکار می‌گردند. وسواس‌های فکری‌مان، افکار، تکانه‌ها یا تصاویرذهنی ناخوشایند ومکرری هستند که موجب آشفتگی می‌شوند. نمونه‌هایی از وسواس‌های فکری عبارت است: از تردید مکرر در مورد قفل بودن در و افکاری در رابطه با آلوده شدن به میکروب از طریق دست دادن با دیگران.

وسواس‌های عملی اقدامات و رفتارهایی نامطلوب و تکراری مانند: شستن مکرر دستها، چیدن اشیاء با نظمی دقیق، بازبینی مکرر برای اطمینان از قفل بودن در، تمیز کردن مکرر یک اتاق می‌باشند. فرد بر این نکته آگاهی دارد که وسواس‌های فکری یا عملی افراطی و نامعقول هستند، اما با وجود این، قادر به کنترل آنها نیست.

---

[1] . Craig

«ممکن است شما را آلوده کنم»

سالی[1] در مورد اینکه بر روی دستهایش میکروب وجود دارد و او ممکن است به طور تصادفی در حین دست دادن با دیگران یا لمس اشیایی مثل دستگیرهٔ در و یا دستهٔ صندلی که دیگران نیز آنها را لمس می کنند این میکروبها را به دیگران منتقل کند، وسواس فکری داشت. او همیشه پس از لمس کردن کفش‌هایش احساس اجبار می‌کرد که دستهایش را بشوید. او اغلب پس از انجام خرید، به داخل فروشگاه برمی‌گشت و به صندوقدار می‌گفت «متشکرم، اگر قبلاً از شما تشکر نکردم، الان از شما تشکر می‌کنم». هر چند سالی می‌دانست که وسواس‌های فکری و عملی‌اش نامعقول هستند، اما در کنترل آنها با دشوارهای بسیاری مواجه بود. پس از شش ماه رفتار درمانی شناختی و مصرف دارو، او کنترل قابل ملاحظه‌ای را بر روی افکار و رفتار خود باز یافت.

خود بیمار انگاری: اضطراب و نگرانی مداوم و ترس ناموجه در مورد داشتن یک بیماری جدی، علیرغم اطمینان بخشی‌های پزشکی مبنی بر عدم وجود بیماری، معاینات پزشکی مکرر، آزمایشات تشخیصی و اطمینان بخشی‌های پزشک، نگرانی فرد را کاهش نمی‌دهد و او متقاعد نمی‌شود که به بیماری تهدید کننده مانند بیماری قلبی یا سرطان مبتلا نیست.

این نگرانی پایدار موجب آشفتگی هیجانی قابل توجه و یا اختلال در کارکردهای اجتماعی، خانوادگی و شغلی می‌شود. فرد مبتلا به خود بیمار انگاری بر خلاف اکثر مردم، به جای نگرانی در مورد مشکلات خانوادگی، شغلی، مالی یا ارتباطی، تنها نگران خطرات احتمالی در مورد جسم خود می‌باشد. پزشکان گزارش می‌کنند که حدود ۴ الی ۹ درصد بیماران آنها، دچار خود بیمار انگاری هستند.

یک باور غیر منطقی که در خود بیمار انگاری موثر است، به شرح زیر می‌باشد:

---

[1] . Sally

۶. چنانچه چیزی خطرناک و ترس آور باشد، من باید به طور مداوم و مفرط در مورد آن ناراحت و منتظر وقوع آن باشم.

اختلال سازگاری با اضطراب: به دنبال یک رویداد یا موقعیت بسیار استرس‌زا (یک رویداد فعال کنندهٔ بد) فرد به اضطراب آشکاری دچار می‌شود(عصبیت، نگرانی ودلشورهٔ مفرط) و در روابط با دیگران یا در کار، تحصیل و امور خانه دچار اختلال می‌گردد.

نمونه‌هایی از رویدادهای استرس‌زا، عبارتند از: تعارض زناشویی، طلاق، اخراج از شغل، شکست در تحصیل یا از دست دادن کسب وکار. برخی از افراد بد شانس ممکن است همزمان در یک دورهٔ زمانی کوتاه دو یا چند مورد از این مشکلات را تجربه کنند. افرادی که به طور معمول در مواجهه با اضطراب دچار اختلال نمی‌شوند، ممکن است در صورت تجربهٔ رویدادهای بسیار بد به اختلال سازگاری با اضطراب مبتلا شوند. همانطور که می‌توان حدس زد، این اختلال، یک اختلال رایج است.

رویدادهای فعال کننده روی هم تلنبار شده اند



«اجازه بده ببینم،... شما شغلتان را از دست دادید، ... مادر زنتان آمده است تا با شما زندگی کند،... ماشینتان خراب شد،...

دزد بخش اعظم اثاثیه اتان را برد،... من فکر می‌کنم که مشکل تشخیصی شما... اختلال سازگاری با اضطراب باشد».

رویدادهای استرس زای متعدد، می توانند بر روی هم تلنبار شده و به شدت موجب اضطراب شوند. با این وجود، باورها و خودگویه‌های منطقی، ما را در سازگاری هیجانی و تا حدودی کنترل این رویدادهای بد، یاری می‌دهند.

میزان اختلالات اضطرابی در بزرگسالان

اختلال اضطرابی	میزان در جمعیت کلی
اختلال اضطراب تعمیم یافته	۴ تا ۷ درصد جمعیت*
اختلال وحشتزدگی	۲ تا ۴ درصد جمعیت*
گذر هراسی	۲ تا ۵ درصد جمعیت**
هراس اجتماعی	۱۱ تا ۱۶ درصد جمعیت*
هراس مشخص	۷ تا ۱۶ درصد جمعیت*
اختلال وسواسی- جبری (OCD)	۲ تا ۳ درصد جمعیت**
خود بیمارانگاری	۴ تا ۹ درصد بیماران پزشکی
اختلال سازگاری با اضطراب	میزان نا مشخص است

*.میزان یک اختلال در میان جمیعیت کلی در طول دورهٔ زندگی.

** میزان‌های ذکر شده برای این دو اختلال، مربوط به جمعیت در هر مقطع زمانی است. متاسفانه ممکن است یک فرد در یک زمان به دو اختلال مبتلا باشد.

منابع: ویلسون، جی. ناتان پی. اولری، کی. و کلارک، لی (۱۹۹۶) و نیل، اف. داویسون، جی. وهاگا، دی. (۱۹۹۶).

خودیاری در مورد مشکلات و اختلالات اضطرابی

هنگامی که احساس نگرانی ، تنیدگی و اضطراب می‌کنید، با انجام موارد زیر، اضطراب و نشانه‌های جسمی و روانی آن را متوقف و مدیریت کنید. در فصل۴، بسیاری از این روش‌ها و تکنیکها توصیف شدند.

- **بپذیرید که باورها و خودگویه‌ها، علت اصلی هیجانات شما هستند،** نه رویدادهای واقعی یا مشکلات عملی (یعنی رویدادهای فعال کننده).
- **نخست به مشکلات هیجانی بپردازید** (ناراحتی و اضطرابتان)، سپس برای مواجه شدن با مشکلات عملی و اشخاص دشوار (رویداد فعال کننده)، اقدام نمایید.
- **هیجانات ناسالم را با هیجانات سالم جایگزین کنید.**

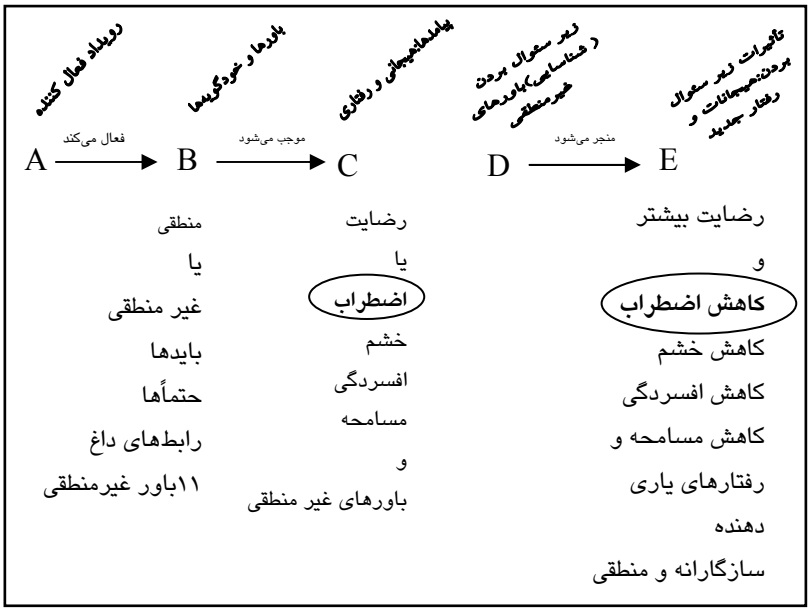
- **سه باید عمده و حتماًهای مطلق را با ترجیحات و آرزوها جـایگزین کنید**
- **پنج رابط داغ را کنار بگذارید.** (نکوهش و نفـرین، مـن نمـی‌تـوانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی‌ارزش هستم، همیشه و هرگز)
- **به جای زبان هیجانی داغ، از زبان هیجانی سرد استفاده کنید.**
- **از خود گویه‌های سازگارانه استفاده کنیـد.** ماننـد: «مـن آن را دوسـت ندارم، ولی خب، در هر صورت می‌توانم آن را تحمل کنم».
- با پرداختن گاه به گاه به فعالیتهـای لـذتبخش، **از سـرگرمی، تفـریح و تنوع استفاده کنید.**
- **تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده را در حـین نـاراحتی، تمرین کنید.** به صورت ناخواسته میزان هوای بازدم را افزایش ندهید، زیرا این کار موجب تشدید نشانه‌های اضطراب می‌شود.
- **انجام یک معاینهٔ جسمی، کامل کردن یک دورهٔ آموزشـی، مصـرف داروهای ضد اضطراب و ملاقات با یک درمانگر را مد نظر قرار دهید.**

برای اینکه واقعاً وضعیت بهتری پیدا کنید و اضطراب خـود را در بلنـد مـدت کاهش دهید، کارهای زیر را انجام دهید:

- **از «کادر اضطراب و دیدگاه ABC در مورد هیجانات» بـرای بهبـود هیجانات خود استفاده کنید.**
- **فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و اضطراب را تکمیل کنید.**
- **برای درک بهتر هیجانات خود، گزارش روزانه وضعیت خلقی خـود را ثبت کنید.** احساسات افسردگی یا خشم، اغلب با احساس اضطراب همـراه هستند.
- **باورها و خودگویه‌های غیر منطقی خود را جستجو و شناسایی کنید.** اینها مسئول اصلی اضطراب شما هستند.
- **باورها و خودگویه‌های غیر منطقی خود را زیر سئوال بـرده و پاسـخ**

دهید. خود را در مورد مخرب بودن باورها و خودگویه‌هـای قـدیمی و غیـر منطقیِ‌تان، عمیق تر متقاعد سازید.

اضطراب و دیدگاه ABC در مورد هیجانات



هنگامی که به جستجوی باورهای غیر منطقی برای یافتن علت اضطراب خود می‌پردازید، ۱۱ باور غیر منطقی ذکر شده در فصل ۶ را هم مرور کنید. بویژه توجه خاصی به باور غیر منطقی شماره ۶ داشته باشید که می‌گوید: چنانچه چیزی خطرناک یا ترس آور باشد، من باید به صورت مداوم و مفرط در مورد آن ناراحت بوده و منتظر وقوع آن باشم.

برای غلبه بر مشکلات عملی و هیجانی تلاش کنید. اما، خود را به دلیل تداوم اضطراب دردناک و یا یک اختلال اضطرابی، نکوهش نکنید. تکـرار ایـن جمـلات: «من نباید یک مشکل هیجانی داشته باشم و اگر داشـته باشـم نمـی‌تـوانم آن را تحمل کنم، من بی ارزش هستم و باید مورد نکوهش قـرار گیـرم» تنهـا موجـب

تشدید ناراحتی شما خواهد شد.

این باور و خود گویهٔ غیر منطقی، موجب مشکلات هیجانی ثانویه خواهد شد که در فصل ۶ توصیف گردید.

دعای آرامش را که در فصل ۵ ارائه شد، مرور کنید.

باورها و خودگویه‌های مخربی را که مسئول اصلی اضطرابتان هستند، شناسایی کرده و زیر سئوال ببرید. «فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و اضطراب» برای انجام این منظور به شما کمک خواهد کرد.

گزارش وضعیت خلقی روزانه: ثبت اضطراب، خشم و افسردگی				
با استفاده از یک مقیاس از ۱ تا ۱۰، عددی را که با میزان متوسط خلق شما در آن روز متناظر است، ثبت نمایید. خفیف اعداد ۱ تا ۳، متوسط ۴ تا ۵، بالا ۶ تا ۸ و شدید ۸ تا ۱۰				
روز/ ساعت	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت‌ها

در زیر دستور العمل ثبت روزانه گزارش خلقی ارائه می‌شود:

نخست، تصمیم بگیرید که کدام یک از هیجانات اساسی را می‌خواهید ثبت کنید. دقیقاً به این هیجانات توجه کنید. وضعیت خلقی خود را به طور متوسط و تقریبی در رابطه با هیجاناتی که تصمیم به پیگیری آنها گرفته اید، ثبت نمایید. این کار را هر روز انجام دهید. هر گونه یادداشتی را که ممکن است به شما در درک بهتر هیجاناتتان کمک کند، به گزارش خود بیافزایید.

فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و اضطراب

تاریخ: .....

A رویداد فعال کننده (رویداد یا موقعیت ناخوشایند، می‌تواند رویداد پیش بینی شده باشد.):

B **باورها و خودگویه‌ها** (باورها و خودگویه‌های غیر منطقی شما، بویژه بایدها ، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

C پیامدها: هیجانی و رفتاری (هیجانات ناخوشایند و رفتار ناسازگار):
هیجانات:

رفتار (یا رفتار پیش بینی شده):

D **زیر سئوال بردن و مباحثه** (باورها و خودگویه‌های غیر منطقی، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ را زیر سئوال ببرید).

E **تاثیرات (** تاثیرات زیر سئوال بردن: هیجانات و رفتارهای جدید):

از این فرم یک کپی تهیه کنید. مراحل آن را به ترتیب A، C، B، D و E انجام دهید هنگامی که احساس تنش و اضطراب می‌کنید، از روش‌های خودیاری فصل ۴ و ۵ استفاده کنید به هنگام انجام مرحلهٔ B، به دنبال بایدها، حتماًهای مطلق، رابطه‌های داغ و ۱۱ باور غیر منطقی توصیف شده در فصل ۶ باشید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- اضطراب اندک به تمرکز ذهن کمک می‌کند، اما اضطراب بسیار، آن را فلج می‌کند.
- امکان تبدیل اضطراب به یک مشکل یا اختلال وجود دارد.
- یک اختلال هنگامی بوجود می‌آید که یک فرد آشفتگی قابل ملاحظه و یا اختلال مهمی را در روابط با دیگران و یا نقصی قابل توجه را در حوزه‌های کسب درآمد، امور خانه و تحصیل تجربه می‌نماید.
- اضطراب خود را مدیریت کنید وگرنه آن شما را مدیریت می‌کند.
- هنگامی که احساس اضطراب می‌کنید، «فرم خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE و اضطراب» را به منظور درک و مدیریت بهتر اضطراب خود، تکمیل نمایید.
- از تعداد بیشتری از روش‌های خودیاری SOS برای مواجه شدن با اضطراب خود، استفاده کنید.

شما مسئول مدیریت اضطراب خود هستید

فصل ۸
مدیریت خشم



ارسطو که یک فیلسوف یونان باستان است که ۲۳۰۰ سال قبل (۳۸۴ تا ۳۲۲ قبل از میلاد) زندگی می‌کرد، در مورد دشواری مدیریت خشم چنین نظری دارد.

در فصل حاضر، ما به این مسایل می پردازیم: خشم به عنوان یک مشکل و یک اختلال، افسانه‌ها و واقعیت در مورد خشم، علل اصلی خشم، سه هدف خشم و روشهای برطرف کردن خشم.

خشم: یک مشکل و یک اختلال

خشم «یک احساس قوی از ناخشنودی و خصومت است که ... مترادف‌های آن ... غیظ، غضب، رنجش، عصبانیت، از کوره در رفتن و معنای آن یک حالت هیجانی شدید ناشی از ناخشنودی می‌باشد. واژه

خشم که از بقیهٔ واژگان ذکر شده، کلی‌تر است، برای نام‌گذاری این واکنش به کار می‌رود. اما به خودی خود در مورد شدت و دلیل بروز این حالت هیجانی، چیزی به ما نمی‌گوید» (وبستر، ۱۹۹۶).

همهٔ ما با موقعیت‌های ناخوشایند مواجه بوده و با افراد آزار دهنده و دشوار سروکار داریم. چنانچه واکنش خشم ما نسبت به موقعیت‌ها و افراد، از حدی فراتر رود ممکن است دچار اختلال شویم. یک اختلال زمانی ایجاد می‌شود که فرد آشفتگی هیجانی قابل توجه و یا نقص چشمگیری را در روابط با دیگران و یا در کسب درآمد، امور خانه و تحصیل تجربه می‌کند (DSM ،۲۰۰۰)[۱]. افرادی که به آسانی خشمگین می‌شوند، به طور معمول آشفتگی قابل توجه و ضعف چشمگیری را در روابط اجتماعی، کسب درآمد، امور خانه و تحصیل دارند.

به نظر من ، احساسات خشم ، معمولاً بیش از اضطراب و افسردگی موجب آشفتگی شخصی می شوند. سطوح بالای خشم ، معمولاً منجر به محدود بودن توانایی حل مساله، تصمیم گیری تکانشی و اقدامات احمقانه می شود و باعث می‌گردد که درک ضعیف‌تری نسبت به احساسات و افکار دیگران داشته باشیم. با اینحال افرادی که به مشکل یا اختلال خشم دچار هستند، معمولاً از کمک گرفتن و یا پذیرش مشکل خود اکراه دارند.

هنگامی که ما خشمگین می شویم، مهم است که از خودمان بپرسیم: «آیا منبع این خشم من در درون خودم است یا در فردی (یا موقعیتی) دیگر؟»

خشم، عمدتاً ناشی از باورها، انتظارات و خودگویه‌های غیرمنطقی خودمان است. دیگران تنها از طریق فعال ساختن و یا تحریک باورهای غیرمنطقی ما، می‌توانند خشم ما را برانگیزند. خشم خود را با ریشه‌کن نمودن باورها و خودگویه‌هایی غیرمنطقی، کاهش دهید. تا زمانی که باورهای ایجاد کننده خشم

---

[۱] - DSM، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش چهارم، متن تجدید نظر شده (۲۰۰۰) می‌باشد، که از سوی انجمن روانپزشکی آمریکا منتشر می‌شود.

DSM هنوز انواع اختلالات خشم را مانند اختلالات اضطرابی یا افسردگی ، طبقه بندی و توصیف نکرده است.

را حفظ کنید، قادر بـه کنتـرل خشـم خـود، نخواهیـد بـود. مسـئولیت خلـق و همچنین کاهش خشم خود را برعهده بگیرید.

شخصی که به آسانی عصبانی می‌شود، علت خشم را در درون خود نمی‌داند، او خشم خود را به رفتار دیگران نسبت می‌دهد. مت[1]، که دو دقیقه قبل سیگارش را روشن کرده بود، ناگهان با مشت بر روی میز آشپزخانه کوبید. او پس از آرام شدن، توضیح داد که همسرش متوجه نشده که خاکستر زیادی بر روی سر سیگار او جمع شده و برایش زیر سیگاری نیاورده است! او فکر نمی‌کرد که با مشکل خشم مواجه است. او مشکل را در همسرش می‌دید. زیرا، نیاز او را به زیر سیگاری پیش‌بینی نکرده بود. باورهای غیرمنطقی مت، اینها هستند: «او باید با توجه کردن به نیازهایم، به من نشان دهد که برایم اهمیت قائل است. اگر او آنگونه که باید، این کار را انجام ندهد، وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. پس من برای چه ازدواج کرده ام[2]؟» افرادی که به آسانی خشمگین می‌شوند، به طور مکرر به روابط صمیمانه خود، آسیب می‌زنند.

افرادی که به اضطراب یا افسردگی مستمر و شدید دچار هستند، معمولاً به خود می‌قبولانند که از یک مشکل یا اختلال هیجانی رنج می‌برند. اما، افراد دچار خشم مستمر و شدید، به ندرت می‌پذیرند که مشکل هیجانی دارند. آنها احساس می‌کنند که مشکل تنها یک رویداد، موقعیت یا شخص بیرونی است که خشم آنها را برمی‌انگیزد. کسانی که فکر می‌کنند کنترلی بر روی خشم خود ندارند، در واقع از چنین کنترلی بی‌بهره خواهند بود.

خشم و سایر پاسخ‌های هیجانی، عمدتاً به وسیله باورهای ما درباره رویدادهای بد و آنچه که در مورد آنها به خود می‌گوییم، تعیین می‌شوند. با این وجود، یک شخص چگونه می‌تواند در نتیجه وقوع یک رویداد بسیار بد، مانند: به قتل رسیدن یکی از عزیزانش، دچار خشمی پایدار نشود و از آن تأثیر نپذیرد؟ اجازه بدهید به واکنش‌های هیجانی اعضای خانواده‌ای که چنین رویداد غیرقانونی و

[1]- Matt
[2] -

تراژیکی را پشت سر گذاشته اند، توجه نماییم.

«قاتل باید شناسایی و مجازات شود»

جنازه کارلا[1] در حالیکه مدت زیادی از کشته شدنش به دست قاتلی ناشناس می‌گذشت، در بیابان پیدا شد. والدین او پس از چند ماه سوگواری، با اندوه این تراژدی را بدون اصرار بر اینکه این رویداد نباید اتفاق می‌افتاد، پذیرفتند. آنها مجدداً به زندگی خود سر و سامان دادند.

اما ، برادر کارلا، مایک[2]، هیچگاه مرگ او را نپذیرفته و بی وقفه برای خود و دیگران این جمله را تکرار می‌کرد، « قاتل باید شناسایی و مجازات شود.» او با خشم تحلیل می‌رفت و فکر کردن به این مرگ غیرعادلانه تبدیل به مشغله ذهنی او شده بود. دوستان مایک به تدریج از او فاصله گرفتند و او در محل کار نیز ارزیابی ضعیفی دریافت کرد. او با خشم و افسردگی بیشتر به این وقایع واکنش نشان داد.

مایک و والدین او به شیوه‌هایی متفاوت به این واقعه دردناک واکنش نشان دادند. آنچه که آنها در مورد مرگکارلا به خود می گفتند ، این مساله را تعیین می کرد که آیا آنها این تراژدی را به عنوان یک واقعیت دردناک پذیرفته و اندوهناک شده اند و یا از پذیرفتن آن خودداری کرده و زندگی خود را با افسردگی و خشم تباه ساخته اند.

مایک به طور مداوم برای خود تکرار می کرد که « او نباید کشته می شد. قاتل باید شناسایی و مجازات شود و اگر این اتفاق نیافتد، وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.» زندگی مایک، در خشم و افسردگی تباه شده بود. از میان ۱۱ باور غیرمنطقی، آنهایی که بیشتر با درماندگی و فلاکت او رابطه داشتند، در زیر مورد اشاره قرار می‌گیرند. باور شماره ۹ و ۵ و ۳ و ۴، این باورها به ترتیبی که ذکر می‌شوند، بیشترین تأثیر را بر روی او داشتند.

۱-باور شماره۹: **سابقه گذشته من ، علت عمده احساسات و رفتار من است. آنچه که در گذشته تأثیری قوی بر روی من داشته است، همیشه چنین تأثیر نیرومندی بر من خواهد داشت.**

۲- باور شماره ۵: **من کار چندانی در مورد اضطراب، خشم،**

[1] - Carla
[2] - Mike

افسردگی و یا ناشادی خود، نمی توانم انجـام دهـم. زیـرا احساسات من از آنچه که برایم اتفاق افتاده اسـت ، ناشـی می شوند.

۳- باور شماره۳: **جهان باید منصفانه باشد. مردم باید منصفانه و با ملاحظه رفتار نمایند و اگر چنین نشود، آنهـا بـد، شـرور، پست و بسیار احمق هستند. آنها باید به شدت سـرزنش و تنبیه شوند.**

۴-باور شماره۴: **وحشتناک و افتضاح اسـت کـه امـور بـر طبـق خواسته من پیش نمی‌رود.**

(سایر یازده باورهای غیرمنطقی، در فصل ۶ ، مورد اشاره قرار گرفته اند)

مایک با خودداری از پذیرش مرگ خواهرش ، از تأثیر شفا بخش گذشت زمان ممانعت به عمل می‌آورد. او به طور مداوم به خود تلقین می کرد « او نباید کشته می شد ... این وحشتناک است و من نمی توانم آن را تحمل کنم.» برای تغییر آنچه که می توانید تغییر دهید ، تلاش کنید و برای پذیرش آنچه که نمی توانید تغییر دهید ، درخواست آرامش کنید.

خشم خود را مدیریت کنید،
وگرنه
آن شما را مدیریت خواهد کرد.

یادگرفتن مدیریت با خشم ABC

A رویداد فعال کننده



« و دوباره زنگ نزن! »

B باورها و خودگویه ها



«چرا مردم این کارها را می‌کنند؟ باید قانونی برای پیشگیری از چنین کارهایی وجود داشته باشد. این بسیار ناراحت کننده است ! این مزاحمت نباید اتفاق می‌افتاد. چون اتفاق افتاده است وحشتناک است! من نمی‌توانم آن را تحمل کنم»

موجب می‌شود

C پیامدها :
پیامدهای هیجانی و رفتاری



« من دارم دیوانه می شوم! من از مزاحمتهای تلفنی متنفرم. اینها افراد احمق و بیکاره هستند! مگر من بیکارم که با اینها سر و کله بزنم! »

D زیرسئوال بردن



« من دارم دوباره خودم را ناراحت می‌کنم. این موقعیت نیست که موجب ناراحتی من می شود بلکه، علت ناراحتی من چیزی است که به خودم می گویم. این زنگ بی موقع ناراحت‌کننده بود، اما وحشتناک نیست. بهتر است مراقب فشارخون خودم باشم».
که مواظب فشارخونم هم باشم.»

خشم: افسانه‌ها و واقعیت

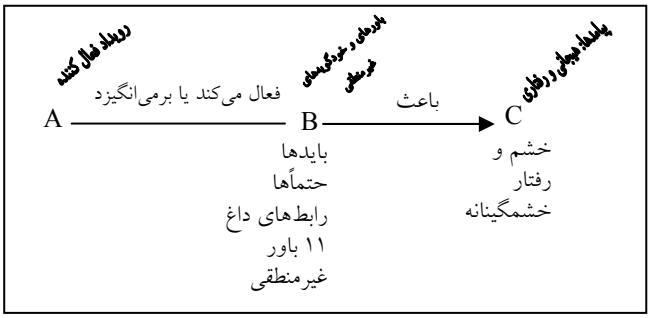
افسانه‌های بسیاری وجود دارند که باورهای غیرمنطقی ما را در مورد خشم و نحوه مدیریت آن تداوم بخشیده و تقویت می‌کنند (بورچرت[1]، ۱۹۸۹). بیایید با هم نگاهی به این افسانه‌ها و واقعیت‌ها داشته باشیم.

افسانه # ۱. « خشم از بروز یک رویداد، یک موقعیت و یا از رفتار شخص دیگر ناشی می‌شود، تمام این موقعیت‌ها، بیرون از وجود خودت قرار دارند. افراد، کنترلی بر روی خشم خود ندارند. خشم چیزی است که برای شما اتفاق می‌افتد.

واقعیت. ما مسئول خشم خود هستیم. هم مسئول علت آن و هم مسئول نحوه مدیریت آن. اگر بر این باور باشیم که مسئولیتی در قبال خشم خود نداریم، در مدیریت آن ضعف خواهیم داشت و در واقع، خشم، ما را مدیریت خواهد کرد.

« دیدگاه ABC در مورد خشم » نشان می دهد که رویدادهای (و افراد) ناخوشایند، تنها باورهای غیرمنطقی ما را برمی انگیزند و باورها و خودگویه‌های ما، علت واقعی احساسات و رفتار خشم ما هستند.

دیدگاه ABC در مورد خشم



افسانه # ۲: « ابراز نمودن خشم، مفید و سالم است. من هنگامی که خشم خود را ابراز می کنم، احساس بهتری دارم.»

واقعیت. اینکه احساس خشم داشته باشیم و آن را ابراز کنیم و یا احساس خشم داشته باشیم اما آن را ابراز نکنیم، می‌تواند منشاء مشکلاتی عمده در زمینه سلامت باشد که از آن میان، می‌توان به بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا

[1] . Borcherdt

(منجر به سکته)، نشانه‌های معدی – روده‌ای، تضعیف سیستم ایمنی و غیره اشاره کرد.

گاهی اوقات به دنبال ابراز شدید خشم، حالت کاهش تنیدگی فوری و خوشایند اما، مختصر حاصل می‌شود. ابراز نمودن خشم احساس قدرت، توانایی و کنترل را به ما می‌دهد و بر روی احساسات آسیب، طرد، درماندگی و بی‌کفایتی سرپوش می‌گذارد. ما به هنگام ابراز خشم خود احساس می‌کنیم که یک مشکل عملی را حل کرده‌ایم (مثلاً واداشتن فردی که رفتار ناشایست دارد به اصلاح رفتارش). شخص زود خشمی که با خشم مشغولیت ذهنی دارد کسی است که با بدبختی هم مشغولیت ذهنی دارد.

افسانه # ۳. « من در رابطه با خشم خود تنها دو انتخاب دارم: آن را بروز دهم یا آن را در خود نگه دارم.»

واقعیت. در حقیقت، انتخاب دیگری هم وجود دارد. به جای ابراز یا در خود نگه داشتن خشم، آن را کاهش داده و یا خاموش کنید. با اصلاح باورها و خودگویه‌هایتان ، خاموش کردن خشم را عملی سازید.

ابراز نمودن خشم به معنای خلاص شدن از قید آن نیست. ابراز خشم، عمل کردن به خشم است. عمل کردن به خشم، این احتمال را بالا می برد که شما در آینده هم در صورت مواجه شدن با ناکامی، به ابراز خشم بپردازید.

شما با خشم خود چه می‌کنید؟ شما سه انتخاب دارید:
- *آن را در خود نگه دارید.*
- *آن را بروز دهید.*
- *آن را خاموش کنید.*

افسانه # ۴. « ابراز خشم، توجه دیگران را جلب می کند ، باعث می شود به آنچه که می‌خواهید دست پیدا کنید، احتمال بهره‌کشی دیگران را از شما کاهش می‌دهد. مردم باید با عواقب رفتار نادرست خود مواجه شوند و شاید از این طریق درس خوبی بگیرند».

واقعیت. ابراز شدید خشم و یا تهدید به ابراز آن، اغلب موجب می‌شود که شما به آنچه که می‌خواهید دست پیدا کنید، اما، معمولاً این امر فقط در کوتاه مدت صدق می‌کند.

در دراز مدت، ابراز شدید خشم، به روابط ما آسیب می‌زند و باعث می‌شود در فردی که مورد خشم ما قرار گرفته است، احساس کینه و انتقامجویی ایجاد شود. فوران خشم موجب رنجیدگی، ناخشنودی و ایجاد شکاف در روابط می‌شود. خشم، خشم ایجاد می‌کند.

چنانچه شما به دلیل موقعیت خود بر شخصی دیگر قدرت داشته باشید و خشم خود را مکرر به او ابراز کنید، شما شاهد بازگشت این خشم از او به سوی خود خواهید بود. اما، افراد زیردست، معمولاً حملات خشم را به شیوه‌هایی پنهان و گاهی اوقات با لطمه زدن به اهداف مهم انجام می‌دهند.

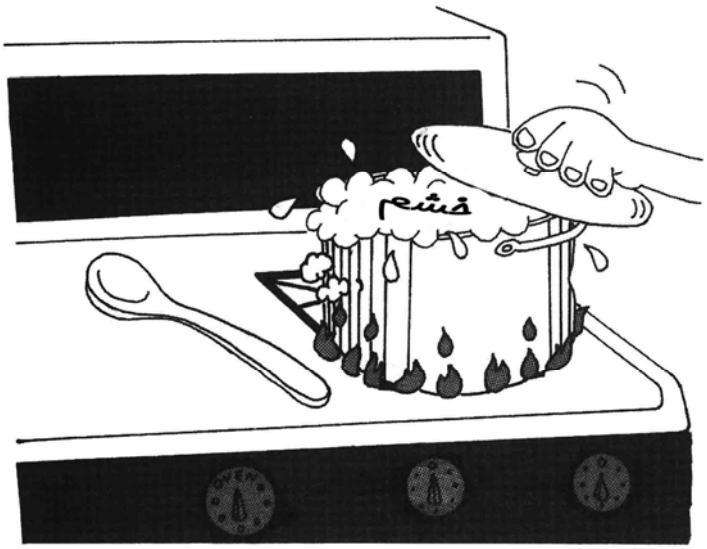
جسور باشید ، اما خشمگین نشوید

خشم را با جسارت و رنجش جایگزین کنید. جسارت داشته باشید و احساسات یا حقوق خود را بدون ابراز خشم زیاد یا هیجانات شدید ، بیان کنید . به جای خشمگین بودن ، جسور باشید.

رفتار توأم با خشم، نشانه بی‌فکری است، اما کسانی که تنها به رنجشی بسنده می کنند، خردمند به شمار می‌آیند. رنجش یک حالت هیجانی است که در مقایسه با خشم از شدت کمتری برخوردار است و در این حالت فرد از تفکر روشن تری برخوردار است و در حل مسأله کارایی بهتری دارد. این گفته که، «خشم عقل را زایل می‌کند»، گفته‌ای صادق است. خشم خود را مدیریت کنید و گرنه خشم شما را مدیریت می کند.

خشمگین نشوید، رنجش به تنهایی کفایت می‌کند

خشم – آن را در خود نگه داریم یا آن را بروز دهیم.



« با خشم خود چکار کنم؟ بر آن سرپوش بگذارم یا بگذارم سرزیر کند؟»
جواب: « آتش زیر آن را خاموش کن!»

شما با باورهایتان در مورد چیزی که موجب ناراحتیِ‌تان شده است، یا در مورد رویداد ناامید کننده یا رفتاری که از دیگری سرزده است و همچنین با آنچه که در مورد تمام اینها به خود می‌گویید، می‌توانید شدت خشم خود را کنترل کنید. خودگویه‌ها و باورهای شما به همان صورتی که یک پیچ، دما را کنترل می‌کند، خشم شما را کنترل می‌کنند.

همچنین، وقتی که شما یک دیگ جوشان را از روی اجاق برمی‌دارید، می‌توانید خودتان را نیز از موقعیت ناراحت کننده‌ای که خشمِ‌تان را برمی‌انگیزد، دور نمایید.

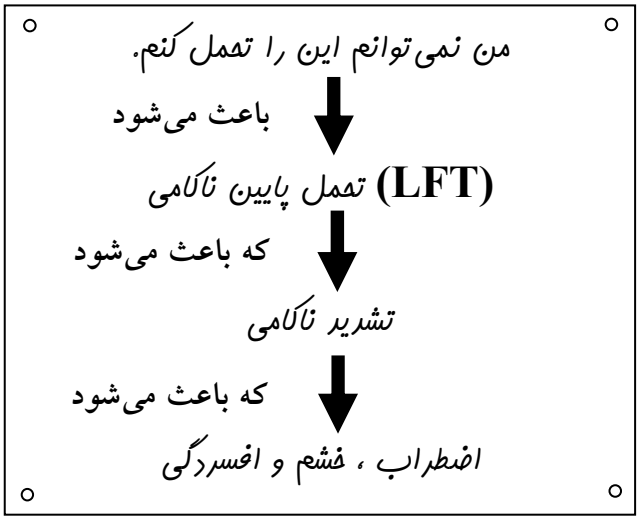
والدین اغلب از دست کودکان خود، به ستوه می‌آیند. متأسفانه، بسیاری از والدین تلاش می‌کنند تا کودکان خود را با استفاده از اشکال مختلف خشم، کنترل نمایند. والدین فریاد می‌زنند، تهدید به از دست دادن کنترل هیجانی

می‌کنند، به تنبیه بدنی متوسل می‌شوند و از طعنه و کنایه استفاده می کنند. البته تمامی اینها روش‌هایی ناکارآمد برای مدیریت نمودن کودکان هستند. کودکان به دقت رفتار والدین خود را مشاهده و تقلید می کنند. چنانچه دختر شما خشم زیادی را در رفتار شما دیده باشد، به احتمال فراوان فریاد می زند، دچار ناراحتی هیجانی می شود، تهدید می کند، طعنه می زند و تلاش می کند تا شما یا دیگران را به صورت فیزیکی کنترل کند.[۱]

دو منبع اصلی خشم ما، تحمل پایین ناکامی (LFT) و تهدیداتی است که خود ارزشی ما را هدف می گیرند. اجازه بدهید در ابتدا به LFT بپردازیم.

* کتاب SOS (کمک برای والدین) کتابی است که توسط لین کلارک، برای والدین دارای فرزندان ۲ تا ۱۲ ساله نوشته شده و به وسیلهٔ انتشارات برنامه های SOS و والدین منتشر شده است. این کتاب بر اهمیت این نکته تاکید می‌کند که والدین آگاهانه الگوهای نقشی مناسبی برای فرزندان خود باشند. کتاب مورد بحث، بویژه برای مدیریت رفتار کودکان یک دنده و لجوج، مفید است.

تحمل پایین ناکامی (LFT):
یکی از منابع اصلی خشم



تحمل پایین ناکامی که در فصل پنج و سایر بخش‌های SOS مورد بحث قرار گرفته است، علت خشم بسیاری از افراد است. اعتقاد به اینکه؛ شما مطلقاً باید هر آنچه را که می خواهید به دست بیاورید و اگر چنین نشود ، وحشتناک است و شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید، موجب ناشکیبایی، تحمل پایین ناکامی، تشدید ناکامی و خشم می‌شود. اعتقاد به وحشتناک یا افتضاح بودن یک موقعیت را با اعتقاد به ناراحت کننده یا دشوار بودن آن جایگزین نمایید. هنگامی در مورد موقعیت‌های ناکام کننده، با خود صبحت می‌کنید، از واژگان سرد مانند «ناراحت کننده» یا «دشوار» استفاده کنید.

از جمله موقعیت‌هایی که معمولاً موجب برانگیختن LFT می‌شوند، این موارد هستند: با افرادی سر و کار دارید که همکاری نمی‌کنند، کامپیوترتان مشکل پیدا کرده است، صف مقابل باجه صندوق طولانی است و به کندی حرکت می‌کند، در ترافیک گیر کرده‌اید، در ترافیک راننده‌ای مانع حرکت شما شده است، در ماشینتان قفل شده است.

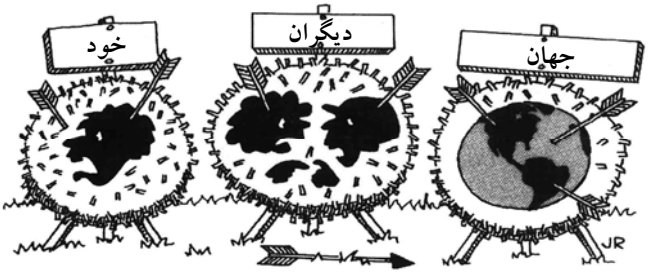
تهدید خود ارزشی :
یکی از منابع اصلی خشم

در اغلب اوقات، هنگامی که افراد تصور می‌کنند دیگران بـرای تضـعیف خـود ارزشی، خویشتن‌پذیری یا عزت نفس آنها، تلاش می‌کنند، با خشم واکنش نشان می‌دهند (درایدن ، ۱۹۹۰). میزان خشم این افـراد، معمـولاً متناسـب بـا میـزان تردید آنها نسبت به خود ارزشیِ‌شان است. موقعیت‌هایی که برای عزت نفس یک فرد، تهدید به حساب می‌آیند، عبارتند از: فقدان وجهه در مدرسـه، مـورد انتقـاد همکاران یا رئیس واقع شدن و دریافت اظهار نظرهای منفـی در مـورد وضـعیت ظاهری، دارایی‌ها، رفتار، افکار و ایده‌ها.

بر روی پذیرش خویشتن کار کنید و آگاه باشید که افزایش خشم شما ممکن است ناشی از احساس تهدید شدن خود ارزشی شما باشد. ایـن بـاور را در خـود ایجاد کنید که احساسات اساسی خویشتن‌پذیری و خـود ارزشـی مـن، عمـدتاً از اظهارنظرها و افکار دیگران، مستقل هستند.

خشم می‌تواند معطوف به هر کدام از این سـه هـدف باشـد: خـود، دیگـران و جهان (درایدن، ۱۹۹۰). منظور از جهان، شرایط زندگی فرد است. نخست اجـازه بدهید که، خشم معطوف به دیگران را از نظر بگذرانیم.

سه هدف برای خشم ما: خود ، دیگران و جهان



خشم نسبت به دیگران: این خشم ناشی از این باور است که «تـو (او) بایـد ... و اگر چنین نشود، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و تو بایـد نکـوهش شـوی».

اغلب، خشم ناشی از ادراک رفتار نادرست دیگران و این باور است که آنها نباید رفتار نادرست داشته باشند. تصور اینکه دیگران موجب ناکامی یا تهدید کننده عزت‌نفس ما هستند، رایج‌ترین عواملی هستند که خشم ما را برمی‌انگیزند.

افرادی که بیشتر در معرض خشم ما قرار دارند، اعضای خانواده، دوستان، افراد مورد علاقه، همکاران، رؤسا، معلمان و سایر افراد نزدیک می‌باشند.

از جابجایی خشم خود بر افراد بی‌تقصیر خودداری کنید. خشم جابجا شده عبارت است از: احساس خشم نسبت به یک فرد یا موقعیت خاص و در عین حال تخلیه خشم بر روی یک فرد بی‌گناه دیگر. مثلاً؛ وضعیت مردی که از سوی رئیس خود مورد انتقاد قرار گرفته است و او هم بر سر همسر خود فریاد می‌کشد، به کودک خود پرخاش می‌کند و سگ خانواده را آزار می‌دهد!

مردم، انسان‌هایی جایز الخطا هستند و آنها غالباً براساس انتخاب خود و نه براساس انتخاب ما، رفتار می کنند. آنها می توانند اشتباه کنند و یا برخلاف علایق ما رفتار نمایند و ما به طور کلی ، قدرت اندکی برای تأثیر گذاری بر رفتار آنها داریم. قوانین اندکی برای ملزم کردن افراد برای رفتار به شیوه ای خاص وجود دارد و این قوانین به ندرت اجرا می شوند.

خشم نسبت به جهان و شرایط زندگی: باورهایی که موجب این خشم می‌شوند عبارتند از: «جهان باید منصفانه و آسان باشد و اگر چنین نباشد، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، و جهان باید نکوهش و نفرین شود».

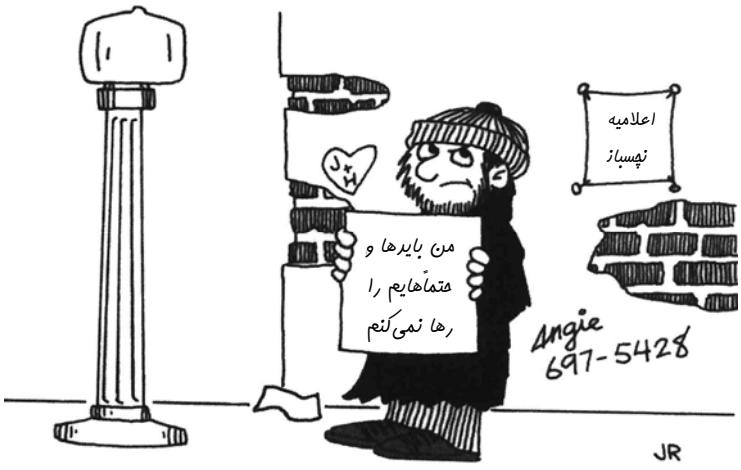
شما از مردم می‌شنوید که می‌گویند: «پنجر شدن لاستیک ماشینم، روز مرا خراب کرد.» یا «کامپیوترم از کار افتاده است و من نمی‌توانم این را تحمل کنم». هنگامی که به دلیل توقع خود مبنی بر اینکه جهان باید هر آنچه را می‌خواهید در اختیارتان قرار دهد دستخوش احساس بیچارگی و خشم می‌شوید، سعی نمایید که ترجیح یا آرزوی چنین چیزی را جایگزین این توقعات نمایید.

هنگامی که خشم فراوانی را نسبت به جهان از خود بروز می‌دهید، یکی از

اهداف ناخواسته این خشم، خود شما هستید. مردی این نکته را دریافته بود و این دریافت برای او چه دردناک بود! او که از اجاق بشکه‌ای خود عصبانی بود، اسلحه کمری خود را برداشت و مستقیماً به اجاق گاز شلیک کرد. گلوله پس از برخورد به بشکه کمانه کرد و به شکم خودش اصابت کرد. بسیار پیش می‌آید که خشم مهار گسیخته یا خشم معطوف به دیگران یا معطوف به جهان اینگونه کمانه کرده و یا نتیجه معکوس به بار بیاورد. خشم برای خود شخص مخرب بوده و اغلب «آنچه که به اطراف می‌فرستیم، به خودمان باز می گردد».

احساسات خشم و ناکامی شدید، صبر و شکیبایی ما را تضعیف می‌کند. ما برای درک و حل مشکلات پیچیده، مانند: مشکلات ارتباطی، به شکیبایی نیاز داریم. تلاش کنید تا در این جهان جایز الخطا به سازگاری برسید و راه موفقیت را در پیش بگیرید. از ناراحت کردن خود و نالیدن از مشکلات جهان، خطاها و بی عدالتی آن بپرهیزید.

خشم نسبت به جهان:
توقع اینکه جهان باید منصفانه و آسان باشد



خشم می‌تواند از پرتوقع بودن ناشی شود- یعنی توقع اینکه جهان باید منصف

و آسان باشد و وقتی که چنین نیست، باید نکوهش و نفرین شود. در زندگی برای رسیدن به موفقیت تلاش کنید، اما از توقع اینکه همیشه آرزوهای شما را برآورده سازد، برحذر باشید.
به منظور دستیابی به رضایت بیشتر و کاهش خشم ، توقعات خود مبنی بر بدست آوردن تمامی خواسته‌هایتان را به آرزو و ترجیح، تغییر دهید.

خشم نسبت به خود: غالب، مردم توقعاتی را بر خود تحمیل می‌کنند و زمانی که قادر به تحقق این توقعات نیستند، خود را نکوهش و نفرین می‌کنند. امیلی[1] که دانشجوی سال دوم دانشکده است، احساس می‌کرد که او مطلقاً باید در امتحان تاریخ نمره «A» بگیرید. هنگامی که او به دلیل اشتباهی کوچک نمره «A» را از دست داد، - «چیزی که نباید اتفاق می‌افتاد» او خشمش را متوجه خود کرد و پس از آن دچار احساس بیچارگی گردید. دیگران هم به دلایلی مانند داشتن موقعیت شغلی و یا درآمدی پایین‌تر از آنچه که فکر می‌کنند باید داشته باشند، بر خود خشم می‌گیرند.

تا زمانی که باور داشته باشی دیگران علت خشم تو هستند، قادر به کنترل آن نخواهی بود.

ما می‌توانیم به دلیل تخطی از قوانین و استانداردهایی که برای رفتار خود داریم، نسبت به خود خشمگین شده و اظهار نماییم که نباید چنین رفتار کنیم. احساس گناه از شکستن کدهای اخلاقی خودمان و نکوهش خود برای این تخطی، ناشی می‌شود. اجازه ندهید که خشم معطوف به خود و احساس گناه، تبدیل به افسردگی شود. به جای خشمگین و افسرده شدن، خود را ببخشید و عزم خود را جزم کنید تا در آینده تلاشی جدی‌تر داشته باشید.

خشم را با پذیرش خود و دیگران به عنوان انسان‌های جایزالخطا جایگزین نمایید. پذیرش عبارت است از: «نگرشی بی‌قید و شرط و غیرقضاوتی نسبت به خود و دیگران و همچنین درک اینکه وضعیت موجود با توجه به شرایط فعلی، همان چیزی است که باید وجود داشته باشد» (درایدن و نیمن ، ۱۹۹۴). برای

[1] . Emily

پیشرفت تلاش کنید. اما خود، دیگران و جهان را به عنوان جایزالخطا بپذیرید.

برای اینکه زندگی موثر و موفقی داشته باشید، آگاهانه بـرای مـدیریت خشـم خود، تلاش کنید. به هنگام تلاش برای مدیریت خشم، اعتقـاد بـه اینکـه جهـان جایزالخطا است، دیگران جایزالخطا هستند و من جایز الخطا هستم، مفید خواهد بود.

رنجش را جایگزین خشم کنید.

عوامل برانگیزاننده خشم

ناکامی و خشم



«من اکنون پشیمانم که زمانی در حین احساس ناکامی و هرگاه که احساس می‌کردم باید همسرم را کنترل کنم، او را به لحاظ جسمی آزار می‌دادم. در درمان، من یاد گرفتم که با پذیرش اینکه تنها خود من مسئول خشم خود هستم و نه او، خشم را کنترل کنم»

خشم، اغلب به وسیله تحمل پایین ناکامی و به وسیله عوامل تهدید کننده خودارزشی (عزت‌نفس) ما برانگیخته می‌شود. باورها و خودگویه‌های ما، بیش از آنچه که دیگران انجام می‌دهند و یا می‌گویند، می‌تواند علت خشم ما باشد.
این توقع خود را که دیگران باید آنچه را که شما می‌خواهید انجام دهند به ترجیح و یا آرزوی چنین حالتی، تغییر دهید. در گفتگو با خود از واژگان «آرزو» و «ترجیح» استفاده کنید. در این حالت خشم شما، به آزردگی «که هیجانی سالم‌تر و مدیریت آن آسانتر است» تغییر می‌یابد.
برخی از افرادی که در رابطه با خشم دچار مشکل هستند، برای سختگیری و پرخاشگری، ارزش مثبت قائلند. این افراد، به عنوان افرادی بزرگسال در معرض ریسک بالای ناسازگاری هیجانی هستند.

خشم در مورد خودارزشی



«من اعتقاد داشتم که دیگران هیچگاه نباید من را دست‌کم بگیرند و اگر آن‌ها چنین می‌کردند، من احساس بی‌ارزشی می‌کردم و من نمی‌توانستم آن را تحمل کنم. این باور من را به دعواهای بسیاری کشاند. من اکنون بر روی پذیرش خود و نادیده گرفتن گفته‌ها و یا نظرات دیگران، کار می‌کنم».

سختگیری در ارزش‌گذاری



«من دوست دارم که خشمگین شوم، دعوا راه بیندازم و سخت‌گیرترین دختر در مدرسه باشم. من از «شهرت» و «احترام» برخوردارم. اما من دوستانم را از دست داده‌ام».

پرورش دادن خشم



« من فکر نمی‌کنم که این زخم‌ها ، هیچ وقت خوب شوند ... من هر لحظه آنها را بررسی می‌کنم، اما هیچ بهبودی در وضعیت آنها نمی‌بینم ...

اغلب، مردم خشم خود را با تلقین مکرر باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی و فکرکردن درباره اشتباهات دیگران، پرورش می‌دهند.

*از روش‌های **SOS** برای رفع خشم خود استفاده کنید.*

شما فکر می‌کنید از دو شخصی که در زیر به آنها اشاره می‌شود، کدامیک در تحقق اهداف زندگی اش موفقیت بیشتری کسب خواهد کرد، شخص A یا شخص B؟ کدامیک از آنها با احتمال فراوان‌تر به تعارض مستمر با کارفرما، همسر و یا فرزندان خود دچار خواهد بود؟

شخص A: «هر روز که می‌گذرد، من باید یک نفر به لیست افراد «احمقی» که با آنها سر و کار داشته‌ام، اضافه کنم!»

شخص B: «من می‌خواهم یاد بگیرم که چگونه از ناراحت شدن خودم در برخورد با افراد «احمقی» که با آنها برخورد می‌کنم، جلوگیری کنم!»

خشم، به عنوان ابزاری برای بدست آوردن چیزی که می خواهید



« من کوکا می خوام ، من همین الان کوکا می خوام!»
(برگرفته از نوار ویدئویی SOS)

خشم ابزاری، خشمی است که شخص از آن به عنوان یک ابـزار یا اهرم، برای فشار آوردن به دیگران استفاده می‌کنـد، تـا آنچـه را که می‌خواهد از آنها بگیـرد. متأسـفانه، برخـی از والـدین در ایـن مواقع تسلیم شده و ناخواسته بـه کـودک خـود بـرای اسـتفاده از خشم و ناراحتی هیجانی به عنوان یک ابزار جهت کنترل خـانواده و دیگران، پاداش می‌دهند.

به عنوان مثال، مادر مایکـل[1] تنهـا زمـانی در برابـر خواسـته او تسلیم شده و به او بستنی و کوکا می‌دهد که او خشم فزاینـده‌ای را ابراز کرده باشد. پیش از این مادر به او گفته بـود کـه «از دسـر خبری نیست» چون او شامش را نخورده بود.

مایکل چه باوری دارد و به خود چه می‌گوید که باعث می‌شـود او اینگونه پرخاشگرانه رفتار کند؟ مایکل با خودآگاهی پـایین، بـه خود می‌گوید؛ «مادر باید به من کوکا بدهد! و اگر اینکار را نکنـد، وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کـنم ! بایـد بـه مـن

[1] -Michael

کوکا بدهند. من باید واقعاً عصبانی شوم و آنوقت او بـه مـن کوکـا می‌دهد!»

مایکل به صورت تصادفی آموخته است تا از ناراحتی هیجـان و خشم برای بدست آوردن چیزی که می‌خواهد، استفاده نماید. اگر این شیوه تفکر و رفتار تبـدیل بـه عـادت شـود، او در نوجـوانی و بزرگسالی در معرض ریسک بالای تجربه نمودن مشکلات هیجانی و رفتاری قرار خواهد داشت. برای ملاحظه یک ویدئو کلیپ کوتـاه از مثال مورد بحث (به زبان انگلیسی یا اسپانیایی)، بـه همـراه راه حل‌هایی که والدین می‌توانند از آنها اسـتفاده نماینـد، بـه بخـش «پـــــاداش دادن رفتـــــار نامناســـــب» در ســـــایت www.sosprograms.com مراجعه نمایید.

چگونه خشم خود را برطرف نماییم؟

هنگامی که احساس خشم می کنید ، خودگویه‌های خود را که منجر به این خشم شده اند ، مورد بررسی قرار دهید. احساس خشم خود را با پیروی از تکنیکها و ایده‌های زیر متوقف ساخته و مدیریت نمایید.

- سه باید عمده و حتماًهای مطلق (من باید ...، او باید ...، جهان باید) را با ترجیح، خواسته و آرزو عوض کنید. به هنگام گفتگو با خود در مورد علت ظاهری خشم خود، از این واژگان استفاده نمایید: «من ترجیح می‌دهم ...، من می‌خواهم ...، من آرزو دارم ...». این واژگان، منجر به ثبات هیجانی می‌شوند. آگاه باشید که در مورد خود، در مورد دیگران و در مورد رویدادها و موقعیت‌ها، به خود چه می‌گویید.

- بپذیرید که موقعیت‌ها و رویدادهای موجود در هر زمانی، با توجه به شرایط و نیروهایی که در آن زمان وجود دارند، همان چیزی هستند که باید روی بدهند. تلاش کنید تا این رویدادها را در آینده بهبود ببخشید.
- **نکوهش و نفرین‌ها، من نمی‌توانم این را تحمل کنم، وحشتناک ساختن (سه رابط داغ) را به حداقل برسانید. تحمل ناکامی و خویشتن‌پذیری را افزایش دهید.**
- **این باور را که ابراز خشم، شیوه ای مفید است، کنار بگذارید.** خشم، موجب افزایش بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون بالا (منجر به سکته و غیره) می‌شود. خشم برای شخص اثر مخرب دارد. اما ابراز ناراحتی یا آرزدگی ملایم می تواند رفتاری سالم باشد.
- **به جای ابراز خشم یا در خود نگه داشتن آن، آن را خاموش کنید:** ابراز خشم، تمرین خشمگین بودن در آینده است. به جای آن به ابراز ناخشنودی خود اکتفا کنید. مهارتهای ارتباطی و ابراز وجود خود را ارتقا دهید.
- **به هنگام ناراحتی، در گفتگو با خود از زبان هیجانی سرد، استفاده کنید.** از خودگویه‌های مبتنی بر نکوهش و نفرین بپرهیزید.

- **خودگویه‌هایی را که به هنگام بروز موقعیت‌هایی که ممکن است خشم شما را برانگیزد بگویید با خود مرور کنید.**
- **از خودگویه‌های سازگارانه استفاده کنید.** مانند «من این را دوست ندارم، ولی خب، در هر حال می‌توانم آن را تحمل کنم». یا تا ده بشمارید و مجدداً به کار خود ادامه دهید.
- **در صورت امکان، به طور موقت از موقعیتی که موجب برانگیختن خشم شما می‌شود، فاصله بگیرید.** بویژه در حالت خشم شدید، این کار را انجام دهید.
- **از سرگرمی تفریح و تنوع استفاده کنید.** گاهی اوقات، در فعالیت‌های لذتبخش مشارکت کنید. این کار در کوتاه مدت به شما کمک می‌کند خشم کمتری احساس کنید.
- **از افسرده شدن و یا خشمگین شدن بیشتر به دلیل خشم خود، بپرهیزید.** (به این حالت مشکل هیجانی ثانویه می‌گویند (در فصل ۶ مورد بحث قرار گرفت). از این باور که «من نباید خشمگین باشم و چون خشمگین هستم، پس بی‌ارزشم و باید حتی بیشتر از این نسبت به خودم خشمگین شوم» بپرهیزید. خود را بپذیرید و اگر بیش از آنچه که می‌پسندید دچار خشم می‌شوید، خود را نکوهش نکنید.

به منظور کاهش ناراحتی و خشم در درازمدت، کارهای زیر را هم انجام دهید:

- **ملاقات با یک درمانگر را مدنظر قرار دهید.**
- **فرم « خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و خشم » را تکمیل کنید!** همچنین «دیدگاه ABC در مورد خشم» را مرور کنید.
- **به منظور درک بهتر هیجانات خود، وضعیت خلقی خود را به صورت روزانه ثبت نمایید!** آگاه باشید که احساسات اضطراب و افسردگی، تقریباً همیشه با احساس خشم، همراه هستند.
- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌تان را جستجو و شناسایی کنید.** این باورها، مسئول اصلی خشم، افسردگی و اضطراب شما هستند. به هنگام

جستجوی آن دسته از باورهای غیرمنطقی که ممکن است علت خشم شما باشند، به پرتوقع بودن خود در رابطه با جهان، اصرارتان براینکه دیگران باید به شیوه‌ای خاص رفتار نمایند و همچنین به سه باور عمده، پنج رابط داغ و ۱۱ باور غیرمنطقی توجه داشته باشید.

- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که موجب خشم‌تان شده‌اند، زیر سئوال برده و ریشه‌کن نمایید.** اعتقاد خود را به مخرب بودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی قدیمی که منشاء خشم شما هستند، تقویت کنید.

فرم « خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و خشم»

A رویداد فعال کننده (رویداد فعال کننده، موقعیت یا رفتار اشتباه دیگران، این می‌تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد):

B باورها و خودگویه‌ها (باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما، بویژه بایدها ، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

C پیامدها : هیجانی و رفتاری (هیجانات ناخوشایند و رفتار ناسازگار):

هیجانات :

رفتار (یا رفتارهای پیش بینی شده):

D زیر سئوال بردن و مباحثه (باورهای و خودگویه‌ها غیرمنطقی خود، بویژه بایدها، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ را زیر سئوال ببرید) :

E تأثیرات (تأثیرات زیر سئوال بردن: هیجانات و رفتارهای جدید:

از این فرم ، یک کپی تهیه کنید. مراحل آن را به ترتیب A ، C ، B ، D و E انجام دهید. هنگامی که خواهان کاهش خشم هستید ، از روش‌های خودیاری ارائه شده در فصل‌های ۴ و ۵ پیروی کنید. هنگامی که مرحله B را انجام می دهید، به دنبال یافتن بایدها، حتماًهای مطلق، رابطهای داغ و ۱۱ باور غیرمنطقی باشید که در فصل ۶ توصیف شدند.

گزارش وضعیت خلقی روزانه: ثبت اضطراب، خشم، و افسردگی				
در مقیاسی از ۱ تا ۱۰ ، عددی را که با برآورد متوسط وضعیت خلقی شما در آن روز متناظر است، ثبت نمایید. خفیف ۱ تا ۳ ، متوسط ۴ تا ۵ ، بالا ۶ تا ۸ و شدید ۹ تا ۱۰ .				
تاریخ/ زمان	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت‌ها

در زیر دستورالعمل چگونگی ثبت گزارش وضعیت خلقی روزانه ارائه شده است:
نخست، تصمیم بگیرید که می‌خواهید کدامیک از هیجانات اساسی را ثبت کنید. این هیجانات را به دقت مورد توجه قرار دهید. برآورد تخمینی خود را از وضعیت خلقی در رابطه با هیجانات مورد نظر، ثبت نمایید. این کار را هر روز انجام دهید. هرگونه یادداشتی را که ممکن است به شما در درک بهتر هیجاناتتان کمک کند، به گزارش اضافه نمایید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- خشم خود را مدیریت کنید وگرنه آن ، شما و روابط شما را مدیریت خواهد

کرد. شما تا زمانی که اعتقاد داشته باشید دیگران، علت خشمِتان هستند، قادر به کنترل آن نخواهید بود.

- این موقعیت (رویداد فعال کننده) نیست که موجب خشم ما می‌شود، بلکه باور ما درباره آن موقعیت و آنچه که درباره آن به خود می‌گوییم (باورها و خودگویه‌ها)، علت خشم ما هستند.
- توقعات ما (بایدها، حتماًهای مطلق) که ما آنها را بر خود، بر رفتار دیگران و بر جهان تحمیل می‌کنیم، اصلی‌ترین علت ناراحتی و خشم ما هستند.
- دو منبع عمده برای خشم ما، تحمل پایین ناکامی و تهدیداتی هستند که عزت نفس ما را هدف می‌گیرند.
- سه هدف برای خشم ما عبارتند از: خودمان، دیگران و جهان.
- ما در مورد اینکه با خشم خود چه بکنیم، سه انتخاب اساسی داریم: آن را در خود نگه داریم، آن را بیرون بریزیم؛ آن را خاموش کنیم. این باور که «ابراز خشم، مفید است» تنها یک افسانه است.
- مردم می‌توانند از خشم و ناراحتی هیجانی به عنوان یک ابزار یا اهرم برای بدست آوردن آن چیزی که می خواهند، استفاده کنند. به چنین خشمی، خشم ابزاری گفته می‌شود.
- خشمگین نشوید، تنها آزردگی کافی است! خشم و عصبانیت (هیجانات ناسالم) را با آزردگی و رنجشی ملایم (هیجاناتی سالم‌تر) جایگزین کنید.
- به هنگام خشم، فرم «خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و خشم» را تکمیل کنید. تا بتوانید خشم خود را بهتر درک و مدیریت کنید.

هر کسی می‌تواند خشمگین شود. این آسان است.
اما خشمگین شدن از شخص مناسب، به میزان
مناسب، در زمان مناسب ، به دلیل مناسب و به شیوه مناسب،
اصلاً آسان نیست

مدیریت افسردگی

افسردگی، تفکر و احساس ما را تار می‌کند



«هنگامی که در این حالت قرار دارم، نمی توانم مشکلات و چالش‌های زندگی را به روشنی ببینیم»

یک خلق افسرده، تفکر و توانایی ما را برای اجتناب از مشکلات، مدیریت و حل و فصل آنها تیره و تار می کند. همچنین، افسردگی باعث می‌شود که به احساس بیچارگی دچار شویم. افسردگی به طور عمده از باورها و خودگویه‌های ما ناشی می شود.

در فصل حاضر ما به این نکته می پردازیم: تفاوت میان افسردگی به عنوان مشکل و افسردگی به عنوان یک اختلال. ما انواع مختلف اختلالات افسردگی، علل افسردگی، از جمله فقدان‌های مهم، خویشتن پذیری پایین(LSA)، باورهای غیرمنطقی و شیوه‌های ویژه برای پیشگیری از افسردگی و مدیریت آن را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

افسردگی هم می تواند یک مشکل و هم می تواند یک اختلال باشد. افسردگی به عنوان یک مشکل هیجانی ناخوشایند، یک حالت خلقی موقت است و تداخل قابل توجهی در زندگی فرد، ایجاد نمی کند. با این وجود، افسردگی می تواند تبدیل به یک اختلال مستمر و شدید شود که موجب آشفتگی هیجانی قابل

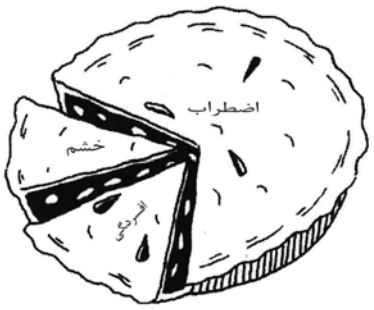
توجه یا بروز نقص در کارکرد خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و یا حرفه ای شخص می گردد.

> افسردگی یک اختلال است که« ... بطور خاص، از طریق اندوهگین بودن، عدم فعالیت، دشواری در تفکر و تمرکز، افزایش یا کاهش قابل توجه در اشتها و زمان صرف شده در خواب، احساس یأس و ناامیدی و گاهی گرایشات انتحاری آشکار می‌گردد (وبستر، ۱۹۹۶).» افسردگی همچنین شامل؛ « ... احساس اندوه، ناامیدی و دلسردی، ... کندی تفکر، کاهش لذت، کاهش فعالیت جسمی هدفمند، احساس گناه و ناامیدی و اختلالات خوردن و خواب» می باشد(واژه نامه روانپزشکی، ۱۹۹۴).

افسردگی خود را مدیریت کنید
وگرنه
آن شما را مدیریت خواهد کرد!

معمولاً، افراد افسرده ترکیبی از اضطراب و خشم را به همراه افسردگی خود، تجربه می نمایند. اگر چه احساسات ناخوشایند عمده در این افراد، همان افسردگی است، اما معمولا احساسات خشم و اضطراب هم وجود دارند.

کیک پای احساسات ناخوشایند



شما در زمان تجربه افسردگی، به احتمال فراوان تا حدودی خشم و اضطراب را نیز تجربه می نمایید. بسیاری از افراد، اغلب از اینکه یک یا چند مورد از این احساسات ناخوشایند را تجربه می کنند، آگاهی ندارند.

علل افسردگی عبارتند از: مواجه شدن با ناکامی‌های شدید یا فقدان‌های مهم (از دست دادن شغل، روابط، همسر، سلامتی)، اصرار سرسختانه بر اینکه یک ناکامی یا فقدان نباید روی می‌داد و تجربه سایر رویدادهای بد. (رویدادهای فعال کننده ناخوشایند، باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی داغ. افسردگی همچنین از یک دیدگاه منفی در مورد خود، دیگران، جهان و همچنین در مورد آینده، ناشی می‌شود). (بک و راش، ۱۹۹۵)

علت افسردگی برای برخی از افراد، تا حدودی جنبه زیستی دارد. عدم تعادل در ناقل‌های شیمیایی یا پیام برهای شیمیایی میان نورون‌ها در مغز می تواند برخی از افراد را مستعد افسردگی نماید. تصور می رود که در اختلال دو قطبی، تعادل در ناقل‌های عصبی شیمیایی مغز وجود نداشته باشد. برخی از عوارض پزشکی، مانند کم کاری تیروئید می‌توانند باعث بروز نشانه‌های اختلال افسردگی شوند. در مورد ضروری بودن انجام معاینه جسمی با پزشک خود مشورت کنید.

برای درک و مدیریت افسردگی، از روشها و مهارت‌های عرضه شده در SOS استفاده کنید. به منظور پیشرفت سریع تر، مراجعه به یک درمانگر را هم مد نظر داشته باشید.

با پزشک یا درمانگر خود در مورد داروهای ضدافسردگی مشورت کنید. برای برخی از مردم، بویژه در حالت افسردگی شدید، دارو بسیار مفید است. هر سال داروهای ضدافسردگی بهتری عرضه می‌شوند. در صورتی که صرف داروها را شروع کردید، به یاد داشته باشید که تاثیر داروهای ضدافسردگی بر روی خلق افسرده معمولا دو هفته پس از شروع مصرف، آغاز می‌شود، بنابراین باید به مصرف آنها ادامه دهید.

بسیاری از افراد، برای کاستن از رنج افسردگی، خود را به دامان مشکلات مرتبط با مصرف دارو یا الکل می اندازند. با این وجود، تلاش برای تسکین احساسات افسردگی با استفاده از داروهای غیرتجویزی و یا استفاده از الکل، همیشه افسردگی را افزایش داده و بر مشکلات زندگی می افزاید. داروهای غیرتجویزی و الکل موجب بروز تعارضات با دیگران هم می شوند. کودکان و نوجوانان هم به بسیاری از نشانه‌های افسردگی مشابه با نشانه‌های بزرگسالان دچار می شوند. با این وجود، احتمال بروز تحریک‌پذیری و خشم به همراه نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان، بیشتر است.

اجازه بدهید مروری بر انواع مختلف اختلالات افسردگی داشته باشیم. همانطور که قبلا ذکر شد، مراقب دچار شدن به« بیماری دانشجوی روان شناسی» یعنی اعتقاد پیدا کردن به وجود بسیاری و یا تمامی این اختلالات در خودتان، باشید.

برای اصلاح هیجانات خود، نفست، باورها و خودگویه‌هایتان را اصلاح کنید.

افسردگی ابتدای صبح

رویداد فعال کننده A



«امروز همان روزی است که از آن می‌ترسیدم». (رویداد فعال کننده می‌تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد).

باورها و خودگویه ها B



«وحشتناک است ... من نمی‌توانم تحمل کنم که دوباره این کار را انجام دهم... همیشه به همین صورت بوده است... من نباید مجبور به انجام این کار باشم... فکر کردن در مورد اینکه باید چمن ها را بزنم، همیشه من را افسرده می‌کند.»

موجب می‌شود

C پیامدها:
پیامدهای هیجانی و رفتاری



«من واقعا احساس ناامیدی و افسردگی می‌کنم. من نمی‌توانم برخیزم، واقعا درمانده شده‌ام. اما اگر هم در بستر بمانم، چمن‌ها همچنان منتظرم خواهند ماند!»

D زیرسوال بردن



«من دارم واقعا خودم را افسرده می کنم. من ترجیح می دهم که چمن ها را نزنم، اما این کار وحشتناک نیست و من می‌توانم آن را تحمل کنم... آنچه که به خودم می‌گویم، می‌تواند واقعا بر خلق من تأثیر بگذارد.»

پنج نوع اختلال افسردگی

به منظور برآورده شدن معیارهای هر کدام از اختلالات افسردگی، فرد باید آشفتگی هیجانی قابل توجهی را تجربه نموده و یا در کارکردهای خانوادگی، حرفه ای، تحصیلی و یا اجتماعی دچار اختلال باشد.

اختلال افسرده خویی: خلق بسیار افسرده که به صورت روزانه و تقریبا به مدت دو یا چند سال تداوم دارد. فرد می تواند بسیاری از نشانه‌های زیر را داشته باشد: خویشتن پذیری پایین(LSA)، عزت نفس پایین، احساس بی ارزشی و بی کفایتی، ضعف در تمرکز، احساسات ناامیدی و یأس، احساس گناه بی‌تناسب، ترحم به حال خود، پایین آمدن سطح فعالیت، فقدان علاقه به فعالیتهای لذتبخش، کم حرف شدن، کنارگیری از روابط و بروز تحریک پذیری.

نشانه‌های جسمی اختلال افسرده خویی عبارتند از: کاهش اشتها یا پرخوری با تغییر در وزن، دشواری در خواب یا خواب مفرط و خستگی.

اختلال افسردگی عمده: حالت خلقی بسیار افسرده و نشانه‌هایی که دو هفته یا بیشتر تداوم دارند. خلق افسرده و نشانه‌ها شدیدتر از حالت اختلال افسرده خویی هستند. برخی از افراد بدشانس، یک یا چند دوره افسردگی عمده را در طول زندگی خود، تجربه می نمایند.

در مورد افسردگی عمده، داروهای ضدافسردگی، مفید و بخشی ضروری از درمان هستند. در اغلب موارد، بستری مهم و یا ضروری است.

اختلال دو قطبی(مانیک دپرسیو): اختلال دو قطبی یک اختلال خلقی شدید است و شامل؛ خلق یا رفتار مانیک، خلق یا رفتار افسرده و خلق یا رفتار به هنجار است. که هر کدام از آنها به صورت متناوب بروز می کنند. خلق و رفتار فرد، ممکن است عمدتاً مانیک و یا اغلب افسرده باشد، اما این دو حالت افراطی، هر دو بروز می کنند. شخص در حالت مانیک و یا افسردگی به طور قابل توجهی در کارکردهای خانوادگی، حرفه ای، آموزشی و اجتماعی دچار اختلال است و اغلب برای تامین ایمنی او، بستری ضرورت دارد.

روان شناسان و روانپزشکان، قبلا اختلال دو قطبی را بیماری منیک دپرسیو می‌نامیدند، اما اکنون دیگر این نام مرسوم نیست.

رفتار مانیک زمانی است که خلق شخص به طور عمده بالاتر از حد عادی و مهار گسسته است. بروز هر کدام از نشانه‌های مانیک در زیر آورده شده است. افزایش عزت نفس، کاهش قابل توجه نیاز به خواب، پرحرفی، تحریک پذیری، پرش افکار، نقص در تمرکز یا فراخنای توجه، افزایش قابل توجه سطح فعالیت، افزایش فعالیت جنسی، رفتار احمقانه، ولخرجی بی‌مهابا و قضاوت ضعیف. گاهی اوقات، فرد دچار هذیان(افکار نادرست) می شود. مثلاً تصور می‌کند مبدعی بزرگ است، که راه حلی برای تمامی مشکلات عالم آورده است و یا تحت تعقیب سازمان‌های اطلاعاتی قرار گرفته است.

فرد مبتلا به اختلال دو قطبی، خلق و رفتار افسرده و همچنین خلق و رفتار مانیک را تجربه می کند. در حالت افسردگی، او احساس بیچارگی، ناامیدی و اندوه می کند. خلق و رفتار افسرده در این اختلال مشابه سایر اختلالات افسردگی است. این فرد، در حالت مانیک هم معمولا فکر می کند که بسیار مفید یا خلاق است. با این وجود، رفتار منیک، بسیار مخرب بوده و آشفته تر از آن است که واقعا مفید یا خلاق باشد.

آنچه که موجب آشفتگی اعضای خانواده افراد مانیک می‌شود، این است که این افراد، اغلب یک «سرخوشی» خوشایند را تجربه کرده و از خلق بالای خود لذت می‌برند، مشکلات بیماری خود را انکار می‌کنند. و نمی‌پذیرند که در جستجوی درمان برآیند. در صورتی که اعضای خانواده آنان را برای کمک حرفه‌ای (کمک گرفتن از پزشک) تحت فشار قرار دهند، به شدت تحریک پذیر می‌شوند.

به دنبال یک دوره اختلال دو قطبی، این افراد معمولا به حالت رفتار و شخصیت قبلی خود باز می گردند. متأسفانه، بسیاری از افرادی که سابقه اختلال دو قطبی دارند، با عود این اختلال مواجه می شوند. درمان دارویی برای درمان اختلال دو قطبی و پیشگیری از وقوع بیشتر آن، بسیار مفید است.

معشوق سوپر من به اختلال دو قطبی دچار می‌شود.

مارگو کیدر[1]، که در سری فیلم‌های عامه پسند سوپر من، طی دهه ۱۹۸۰ نقش لوئیس لین[2] را ایفا می کرد، تجربه دوره‌های مکرر اختلال دو قطبی (افسردگی مانیک) را گزارش می کند.

مارگو از دوران نوجوانی، نوسانات خلقی را تجربه کرده و دوبار اقدام به خودکشی نموده است. او گزارش می‌کند که به هنگام احساس برانگیختگی از حالت «سرخوشی» لذت می‌برده و «همه چیز گویی جان تازه‌ای می‌گرفت». اما او از حالات «بی‌حوصلگی» و از تاثیرات مخرب ناشی از افسردگی مانیک بر روی زندگی خود و دخترش متنفر بود.

یک روز، هنگامی که او در راه رفتن به یک برنامه سخنرانی در لس آنجلس بود، این ایده در ذهنش شکل گرفت که مأموران سیا در تعقیب او هستند و او باید خود را پنهان کند. او سعی کرد فرار کند، قیافه مبدل به خودش گرفت، لباس گرانقیمت با مارک آرمانی خود را با شخص دیگری عوض کرد، ۴۰ مایل پیاده راه رفت و با بی خانمان‌های خیابانی زندگی کرد. پس از اینکه چند روز اسم او در لیست افراد گمشده بود، او را در حالی یافتند که گیج و مبهوت در میان بوته‌ها در حیات خلوت یک غریبه پنهان شده بود.

مارگو، تحت درمان قرار گرفت، بهبود یافت و چند ماه بعد در یک برنامه خبری تلویزیونی با او مصاحبه شد. او تصمیم دارد تا به منظور پیشگیری از عود اختلال دو قطبی، به مصرف دارو ادامه دهد.

مارگو کیدر، بدون نکوهش خود و بدون پافشاری بر این توقع که نباید چنین چیزی وجود داشته باشد، این مشکل هیجانی خاص را پذیرفته است. او می‌گوید: «بطور کلی، من از یک زندگی

---

[1] Margo Kidder
[2] Lois Lane

عالی، بهره مند بوده‌ام. هر انسانی، در زندگی باری بر دوش دارد و باری که بر دوش من است بیماری افسردگی مانیک است. این هم باری است که سنگین‌تر از بار دیگران نیست و حتی سبکتر از بار بسیاری از افراد است. این چیزی نیست مگر قرعه‌ای که به نام من افتاده است.»

اختلال خلق ادواری: یک اختلال خلقی با دوام و متغیر با دوره‌های فراوان سرخوشی و برانگیختگی و دوره‌های فراوان خلق افسرده، اختلال خلق ادواری نام دارد. برای اینکه فرد تشخیص اختلال خلق ادواری را دریافت کند، این الگوی خلقی متغیر باید حداقل به مدت دو سال تداوم داشته و آشفتگی هیجانی و یا اختلال در کارکردهای خانوادگی، اجتماعی و یا شغلی را برای فرد به همراه داشته باشد. حدود نهایی خلق، به اندازه اختلال دو قطبی (مانیک- دپرسیو) شدید نیستند. ممکن است دیگران فرد مبتلا را به عنوان آتشی مزاج، دمدمی، غیرقابل اعتماد و غیرقابل پیش بینی تلقی نمایند.

اختلال سازگاری با افسردگی: به دنبال یک رویداد، موقعیت یا فقدان بسیار استرس‌زا، (یک رویداد فعال کننده بد) فرد به افسردگی آشکاری (احساس شدید اندوه، ناامیدی و گناه، دشواری در تمرکز) دچار شده و در روابط با دیگران دچار اختلال می‌شود و در تحصیل کار و امور خانه با نقصان روبرو می گردد.

نمونه‌هایی از رویدادها و فقدان‌های استرس‌زا عبارتند از: تعارض زناشویی، طلاق، از دست دادن شغل، شکست تحصیلی، ورشکستگی یا فقدان یک رابطه مهم یک رویداد فعال کننده رایج هستند که باعث افسردگی می‌شوند. با این وجود، باورها و خودگویه‌های فرد در مورد فقدان یا رویداد استرس‌زا، علت عمده افسردگی او می‌باشد.

میزان اختلالات افسردگی در بزرگسالان

اختلال افسردگی	میزان اختلال در جمعیت کلی
اختلال افسرده خویی	۴ تا ۸ درصد جمعیت*
اختلال افسردگی عمده	۱۲ تا ۱۷ درصد جمعیت*
اختلال دو قطبی(مانیک- دپرسیو) **	۱ تا ۲ درصد جمعیت*
اختلال خلق ادواری	نا مشخص
اختلال سازگاری با افسردگی	نامشخص

** اختلال دو قطبی، قبلا بیماری منیک- دپرسیو نامیده می شد.

* منابع: ویلسون، جی.، ناتان، پی. اولیری، کن و کلارک، لی.(۱۹۹۶) و نیل، اف، دیوسون، جی. و هاگا، دی.(۱۹۹۶).

* میزان اختلال در جمعیت کلی، در طول دوره زندگی. میزان افسردگی در زنان، دو برابر مردان است. مردان اکراه بیشتری برای کمک گرفتن دارند، بنابراین ممکن است میزان این اختلال در مردان، کمتر از آنچه که هست، گزارش شود.

اغلب، **فقدان‌ها موجب افسردگی می‌شوند**

فقدان سلامتی



«هنگامی که سلامتی خودم را از دست دادم، اصرار می ورزیدم که این اتفاق نباید برای من روی دهد. من به افسردگی بالینی غم انگیزی دچار شدم. هنگامی که این توقع را کنار گذاشتم که قفدان نباید برای من روی دهد، با افسردگی بسیار کمتری مواجه هستم.»

فقدان یک شغل



«هنگامی که شغلم را از دست دادم، من اصرار کردم که این اتفاق نباید می افتاد و به خودم گفتم که من بدون شغلم، بی ارزش هستم. من اکنون استفاده از این خودگویه های مخرب را متوقف کرده و دیگر احساس افسردگی نمی کنم. من اکنون مصاحبه های لازم برای آغاز یک شغل دیگر را پشت سر می گذارم.»

معمولاً، افسردگی از فقدان های با اهمیت مشخص و خودداری از پذیرفتن آنها حاصل می‌شود. باورها و خودگویه های فرد در مورد فقدان موجب افسردگی می‌شود.

توقعات خود را مبنی بر اینکه فقدان نباید روی می‌داد، با ترجیح یا آورزی عدم وقوع آن عوض کنید. در گفتگو با خود از واژه های آرزو و ترجیح استفاده کنید، در این صورت افسردگی شما، جای خود را به اندوه می‌دهد که یک هیجان سالم تر است و باسهولت بیشتری می‌توان آن را مدیریت نمود. برای تغییر آنچه که می‌توانید تغییر دهید، تلاش و برای پذیرش آنچه که نمی‌توانید تغییر دهید، طلب آرامش کنید.

فقدان یک رابطه



«من نامزدم را از دست دادم. من مدت زیادی بر این اصرار می ورزیدم که این جدایی نباید روی می داد. هنگامی که این توقع را کنار گذاشتم و آرزوی عدم وقوع جدایی را جایگزین آن کردم، دیگر نه افسرده بلکه فقط ناراحت هستم. من الان می توانم به زندگی ام ادامه دهم.»

فقدان‌ها می توانند موجب افسردگی شوند

میان اندوه، افسردگی و یک افسردگی با دوام، تفاوت وجود دارد. اندوه که یک هیجان سالم اما ناخوشایند است، عمدتا از این باور و خودگویه ناشی می شود که یک فقدان مهم، به وقوع پیوسته است. افسردگی، از باور وقوع یک فقدان و این خودگویه ناشی می شود که این فقدان وحشتناک است و نباید اتفاق می افتاد. یک افسردگی با دوام از این ناشی می شود که به طور مداوم به خود بگوییم، این فقدان نباید اتفاق می افتاد، هرگز آن را نمی پذیرم، این وحشتناک است و من نمی توانم آن را تحمل کنم. برای تغییر آنچه که می توانید تغییر دهید، تلاش و برای پذیرش آنچه که نمی توانید تغییر دهید، طلب آرامش کنید.

چگونه یک فرد می تواند به طور مداوم تحت تاثیر یک تراژدی شدید مثل مرگ غیرمنتظره فرزند بوده و در نتیجه آن افسرده هم نباشد؟ چگونگی واکنش به وریدادهای بد و نحوه پذیرش آنها، عمدتا به وسیله باور ما درباره آن رویداد و آنچه که در مورد آن به خود می گوییم، تعیین می شود. در اینجا با هم می‌بینیم که اعضای مختلف یک خانواده در مورد یک کودک، به خود چه می‌گویند.

«پدر نباید او را زیر می گرفت»

آقای لیونز[1]، پس از اینکه به طور اتفاقی، با دنده عقب کودک چهار ساله خود را زیر گرفت، به سرعت خود را به پایین رساند و او را در آغوش گرفت. بریتانی[2] نوزده ساله، وقتی که جنازه برادرش را روی کاناپه اتاق نشیمن گذاشتند از ماجرا با خبر شد.

خانم و آقای لیونز بر مرگ فرزند خود سوگواری کردند و با گذشت زمان، هر چند بسیار اندوهگین بودند، اما آن را پذیرفتند. با این وجود، بریتانی، مرگ برادر و یا نقش پدرش را در آن نمی پذیرفت و می گفت، این اتفاق نباید روی می داد. آن حادثه ذهن او را به خود مشغول ساخته بود و او مکرر و بی پایان برای خود تکرار می کرد«بابا او را بر روی شانه اش انداخته و او را بر روی

[1] .Lyons

[2] .Brittany

کاناپه خواباند... چطور ممکن است انسان کار چنین احمقانه ای انجام دهد... این اتفاق نباید روی می داد... بابا نباید او را زیر می گرفت.»

پس از ماهها خودگویه مداوم و زیانبار و پایداری در عدم پذیرش مرگ برادر، بریتانی لال و تقریباً بی‌حرکت بر جای ماند. او در حالت بهت و بیهوشی در بیمارستان بستری شد.

مردم، باورها و خودگویه‌های مختلفی در مورد یک تراژدی شخصی و پذیرش یا عدم پذیرش آن دارند. این باورها و خودگویه‌ها می توانند مفید و یاری دهنده و یا غیرمنطقی و تضعیف کننده باشند. باورها و خودگویه‌های ما، احساسات بعدی ما را تعیین می کند. بریتانی، به طور مداوم به خود تلقین می کرد «این اتفاق نباید می افتاد. من نمی توانم آن را بپذیرم.» از میان یازده باور غیرمنطقی، آنهایی که بیش از بقیه بر بریتانی تاثیر گذاشته اند، اینها هستند:

#۹- سابقه گذشته من علت اصلی احساسات و رفتار فعلی من است. چیزهایی که در گذشته تاثیر نیرومندی بر من داشته اند، همیشه، تاثیری قوی بر من خواهند داشت.

#۳- جهان باید منصف باشد. مردم باید منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و اگر چنین نکنند، آنها بد، شرور، پست و بسیار احمق هستند. آنها باید به شدت تنبیه و مجازات شوند.

#۵- من کار چندانی در مورد اضطراب، خشم، افسردگی و یا ناشادی خود نمی توانم انجام دهم. زیرا احساسات من را آنچه که برایم اتفاق افتاده است، تعیین می کند.(بقیه باورهای غیرمنطقی در فصل ۶ توصیف شده اند.)

برخلاف والدین، بریتانی مانع از قدرت شفابخش گذشت زمان شد. او با خودداری از پذیرش واقعیت دردناک و تلقین مداوم این جملات، به خود که «این اتفاق نباید روی می‌داد. من نمی‌توان آن

را بپذیرم.» نتوانست این تراژدی را بپذیرد.

رفتار درمانی عقلانی هیجانی، کـه مبنـای کتـابSOS اسـت، کمکی مفید برای افراد جهت سازگاری با رویدادهای دردناک است با این حال، حمایت عاطفی خـانواده و دوسـتان هـم بسـیار مهـم است، بریتانی تحت درمان قرار گرفت و پس از یکسال بهبود قابل ملاحظه‌ای کسب کرد.

این باور که «احساسات من عمدتاً از آنچه که برای من اتفاق افتاده است ناشی می شود، نسخه ای برای دریافت افسردگی است.»

پذیرش یک فقدان شدید

فردی که یک فقدان شدید را تجربه می کند، با این چالش روبرو است که باید راهی را برای پذیرش این فقدان بدون اصرار مستمر بر این توقع کـه ایـن اتفـاق نباید روی می داد، بیابد. در اینجا با هـم خـواهیم دیـد کـه دو شـخص مختلـف چگونه فقدان‌های خود را پذیرفتند.

«پسرم به من چه می گفت؟»

این دومین بار بود که سـارقان، شـبانه وارد منـزل رالـف[1] مـی شدند، اما این بار او خود را برای مقابله بـا آنهـا آمـاده کـرده بـود. رالف برای حفاظت از خانه و خانواده اش یک اسلحه کمری خریده بود.

رالف صدایی را از طبقه پایین شنید. او اسلحه را برداشت و بـه سرعت عرض‌هال را طی کرد و خود را به اتـاق پسـر خردسـالش، کریستوفر[2] رساند تا مطمئن شود اتفاقی برای او نیافتاده است. در همین حال، کریستوفر، وحشتزده از اتاقش بیـرون پریـد. درِ اتـاق

[1] .Ralph

[2] .Christopher

کریستوفر به اسلحه که در دست پدرش بود برخورد کرد و گلولـه ای شلیک شد. گلوله ای به سر کریستوفر برخورد کـرد و او در دم در آغوش پدر جان سپرد.

پس از ماهها درمان و تداوم ناتوانی رالف برای پـذیرش فقـدان فرزنـد و بخشـیدن خـود، درمـانگر از او پرسـید«اگـر کریسـتوفر می‌توانست برای مدت کوتاهی به اینجا برگردد، فکر می‌کنـی چـه چیزی به تو می‌گفت؟» رالف پس از هفته‌ها فکـر کـردن بـه ایـن سؤال گفت که فکر می‌کند احتمالاً کریستوفر چیزی شبیه به این را به او می‌گفت «پدر خودت را بـبخش. ایـن را بپـذیر و در کنـار مادر باش.»

رالف بر روی پذیرش«این توصیه فرزنـد» کـار کـرد. او بـا ایـن توصیه، فقدان را پذیرفت و با گذشت زمان، افسردگی عمیـق او رو به بهبودی رفت.

پروردگارا

به من آرامش ده

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.

شجاعتی ده

تا تغییر دهم آنچه را که می توانم تغییر دهم.

و

بینشی ده

تا تفاوت این دو را دریابم.

«آیا این فقدان، بقیه زندگی من را تباه خواهد کرد؟»

دانا[1]، یک زن و مادر میانسال که صندوقدار بانک بود، هنگامی که از سرکار

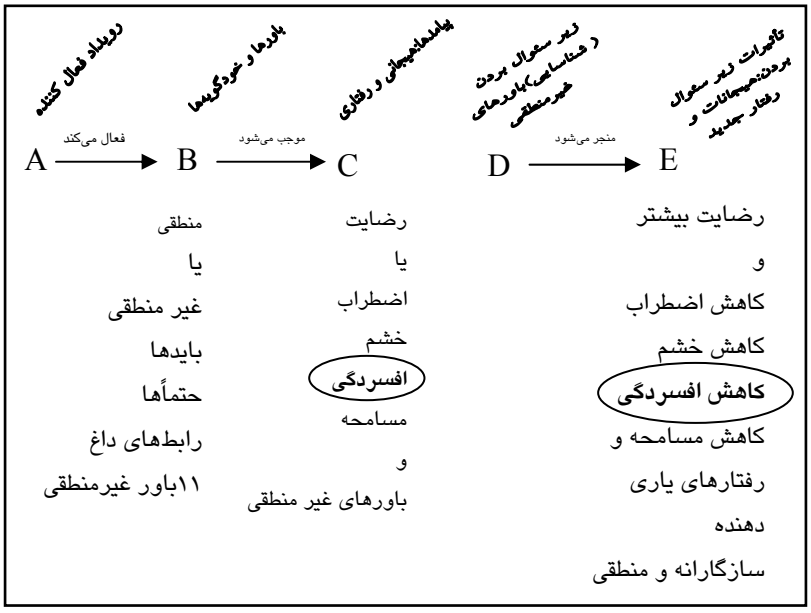
[1] . Dana

برگشت، دریافت که همسرش فوت کرده است. دانا عاشق همسرش بود و آنها زندگی مشترک رضایتبخشی داشتند. دانا پس از یکسال دست و پنجه نرم کردن با سوگ و تنهایی، به شیوه تفکر جدیدی در مورد این قفدان دست یافت تا کمکی به حال خود و افسردگی اش کرده باشد.

او نهایتا به این باور رسید و آن را مکررا برای خود تکرار کرد؛ «من دو انتخاب دارم؛ می‌توانم این فقدان را به عنوان یک واقعیت برگشت ناپذیر، بپذیریم و به زندگی ام ادامه دهم. یا من نمی توانم آن را بپذیرم و بگذارم زندگی ام را تباه کند.»

تکرار مداوم این خودگویه به او کمک کرد تا فقدان را بپذیرد، از افسردگی‌اش کاسته شد و به واقع توانست به زندگی خود ادامه دهد.

افسردگی و دیدگاه ABC در مورد هیجانات



خویشتن پذیری پایین(LSA) و عزت نفس پایین را با خویشتن پذیری جایگزین نمایید.



خویشتن پذیری پایین، ممنوع

برای بسیاری از افراد، LSA بر این باور غیرمنطقی مبتنی است که«من باید از سوی همگان دوست داشته شده و مورد تایید قرار بگیرم.»

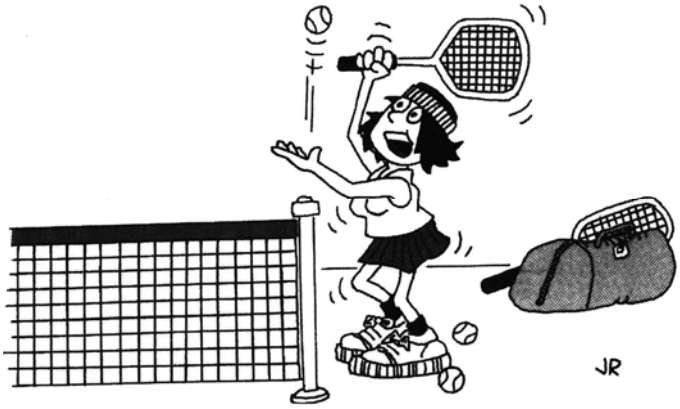
یک گزاره مفید سازگارانه برای زیر سوال بردن خودگویه بالا، این است: «برای اینکه من خودم را بپذیرم، لزومی ندارد که همگان مرا دوست بدارند و مرا تایید نمایند.»

عزت نفس؛ یعنی احترام به خود، خودارزشی، اعتماد و رضایت از خود. عزت نفس خود را براساس پذیرش قاطعانه خود و نه بر اساس ارزیابی ویژگی‌های شخصی یا دستاوردهایتان یا دوست داشته شدن و تایید شدن از سوی دیگران، استوار سازید*. «آگاه باشید که احترام واقعی به خود، هیچگاه از تاییید شدن از سوی دیگران حاصل نمی شود، بلکه این احترام از این حاصل می شود که شما خودتان را دوست بدارید...»(الیس، ۱۹۹۴، ص ۱۰۸).

به نظر می رسد که تلاش برای افزایش عزت نفس خود، یک هدف سالم است. با اینحال، چنانچه شما از طریق بهبود ویژگی‌ها و دستاوردهای شخصی و یا از طریق جستجوی تایید اکثریت مردم، به دنبال تحقق هدف افزایش عزت نفس خود باشید، می توانید موجبات افزایش افسردگی و پایین آمدن عزت نفس خود را فراهم نمایید(بروچارد، ۱۹۸۹).

*میان (۱) ارزیابی دستاوردهایتان (سالم) و (۲) ارزیابی خود به عنوان یک شخص بر اساس دستاوردهایتان (ناسالم) تمایز قائل شوید.

به کار بستن خودگویه‌های مبتنی بر خویشتن پذیری پایین و عزت نفس پایین



«خاک برسرم! درباره ضربه رو از دست دادم! این اسفبار است! اگر اینبار نتوانم سرویس خوبی را روانه کنم، بی ارزش هستم. من مطلقاً باید ضربه خوبی بزنم. گفتن این جملات به خودم باعث می‌شود بیشتر تلاش کنم. البته اگر این سرویس را هم از دست بدهم، احساس بی‌ارزشی می‌کنم، اینکه من احمق هستم! من به خوبی قبل بازی نمی‌کنم. شاید من برای تنیس ساخته نشده‌ام.»

این خودگویه‌ها، موجب خویشتن پذیری (LSA) و عزت نفس پایین، می شوند. بسیار مهم است که برای انگیزه دادن به خود، به جای خودگویه‌های غیرمنطقی، از خودگویه‌های منطقی استفاده کنید. این بازیکن تنیس«من باید» را با «من بی‌ارزش هستم» مرتبط ساخته و بی‌وقفه به تکرار خودگویه‌های منفی ادامه می‌دهد. به خود برچسب«احمق» نزنید. از برچسب زدن برحذر باشید!

برخی از افراد بد اقبال بر این باورند که پیشرفت به احتمال فراوان نتیجه نکوهش خود است نه نتیجه پذیرش خویشتن.

اگر چه عزت نفس و خویشتن پذیری، واژگان مشابهی هستند، اما من پذیرش

خویشتن را ترجیح می‌دهم. پذیرش خویشتن عبارت است از پذیرش قاطعانه خود و خودداری از ارزش گذاری‌های کلی خود به صورت «بی‌ارزش» یا «بی‌عیب و نقص» (درایدن و نیمن، ۱۹۹۴). به خود برچسب نزنید. اعمال خود را ارزیابی کنید اما خود را به عنوان یک شخص مورد ارزیابی قرار ندهید؛ این دو با هم تفاوت بسیار دارند. فردی که دارای خویشتن‌پذیری است، باور دارد که «من خود را به عنوان یک شخص، قاطعانه می‌پذیرم، هر چند ممکن است تمامی رفتارها و اعمال خودم را دوست نداشته باشم. من می‌خواهم رفتار و اعمال خودم را ارزیابی و ارزشگذاری کرده و برای بهبود آنها تلاش نمایم.»

خویشتن پذیری پایین(LSA) می تواند ناشی از پافشاری بر دوست داشته شدن و تایید شدن از سوی دیگران باشد، زیرا تقریباً هیچ کسی نمی تواند به چنین چیزی دست یابد. همچنین LSA می‌تواند ناشی از ارزشگذاری‌های ضعیف و کلی خود بر اساس ویژگی‌ها، اعمال و دستاوردهای شخصی باشد.

احساس گناه و همچنین شکستن کدهای اخلاقی خودمان، می تواند منجر به LSA شود. احساس گناه را با پشیمانی(که در فصل ۴ توصیف شد) جایگزین کنید و عزم خود را برای بهبود رفتار خود در آینده جزم کنید.

من باید توسط همه مردم دوست داشته شوم و مورد تایید قرار گیرم.

⇩ موجب

خویشتن پذیری پایین (**LSA**)

⇩ می‌شود که آن هم موجب

افسردگی می‌گردد

خویشتن پذیری موجب افزایش رضایت، افزایش موفقیت در تحقق اهداف و کاهش اضطراب، خشم و افسردگی می‌شود. پذیرش خود موجب آسان شدن

پذیرش دیگران می شود، هر چند ممکن است شما همواره شیوه رفتار آنها را نپسندید. پذیرش خویشتن در انگیزش ما برای رسیدن به اهداف و مدیریت روابطمان با دیگران، اهمیت زیادی دارد. مدیریت روابط و برانگیختن خود برای تحقق اهداف، هر دو مولفه‌های مهمی از هوش هیجانی هستند که در فصل یک توصیف شد.

برای پذیرش خویشتن و در جهت پیشرفت خود تلاش کنید. اما پذیرش خود را به ویژگی‌های شخصی، موفقیت‌هایتان و یا دوست داشته شدن و تایید از سوی دیگران منوط نکنید. پیشرفت، موفقیت و دوست داشته شدن و تایید شدن از سوی دیگران همه می توانند رنگ ببازند و شما را با خویشتن پذیری اندک و در نتیجه افسردگی، اضطراب و یا خشم تنها بگذارند.

از عبارتهای افسرده کننده و کاربرد رابط داغ «من بی ارزش هستم» بپرهیزید. در زمان مواجه شدن با ناکامی‌های بزرگ، از عادت نکوهش و نفرین کردن خود(استفاده از رابط داغ نکوهش و نفرین) بر حذر باشید. این خودگویه‌های غیرمنطقی منجر به افسردگی و احساس گناه می‌شوند (نایتنگهام، ۱۹۹۴).

هنگامی که احساس بی ارزشی می کنید، تلاش کنید تا یک باور منطقی را جایگزین آن نمایید. این باور می تواند چنین باشد«من یک شخص بی عیب و نقص نیستم. من فردی جایز الخطا هستم که همانند بقیه مردم نقاط قوت و ضعفی دارم. من تلاش می کنم که خود را در مورد ناراحت بودنم، بیشتر ناراحت نکنم.»

بسیاری از افرادی که از افسردگی و خویشتن پذیری پایین رنج می برند، در یک الگو از باورها و خود گویه‌های غیرمنطقی گرفتار هستند که منجر به تنفر از خود، می شود. آیا مشکل اساسی این است که این افراد باید خود را بهبود ببخشند و یاد بگیرند که خود را بپذیرند؟ پاسخ این است: بر روی پذیرش قاطعانه خود کار کنید.

از خویشتن پذیری پایین(LSA) که علت اصلی افسردگی، هراس اجتماعی(یا اختلال اضطراب اجتماعی)، برخی اختلالات خوردن، برخی مشکلات مربوط به

خشم و سایر اختلالات است، بر حذر باشید.

از میان ۱۱ باور غیرمنطقی، آنهایی که بیشترین تاثیر را بر روی خویشتن پذیری پایین دارند(و باید ریشه کن شوند)، موارد زیر هستند:

۱- **باور شماره۱: من نیاز مبرم دارم که توسط کسانی که برایم مهم هستند، دوست داشته شوم و مورد تایید قرار گیرم.**

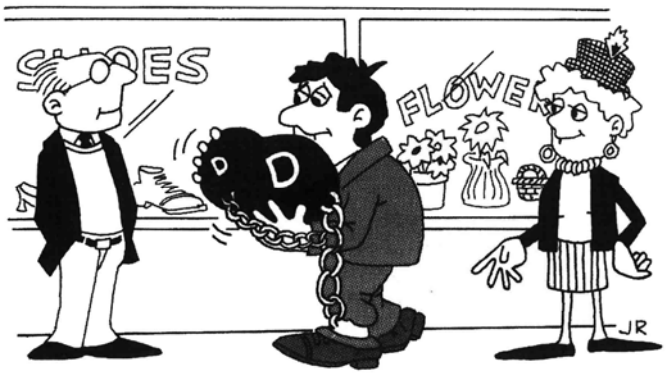
۲- **باور شماره ۲: من باید در تمامی جنبه‌ها، کاملا توانا، با کفایت و موفق باشم تا اینکه ارزشمند باشم.**

۳- **باور شماره ۵: من کارچندانی در مورد خویشتن‌پذیری پایین و عزت‌نفس پایین خود نمی‌توانم انجام دهم، زیرا خویشتن‌پذیری و عزت‌نفس من از آنچه که برایم اتفاق افتاده است، از ارزیابی دیگران از من و از چگونگی رفتار آنها با من، ناشی می‌شود.** (این باور غیرمنطقی، تاحدودی با باور غیرمنطقی شماره پنج که در فصل ۶ ارائه شده تفاوت دارد و تغییراتی در آن صورت گرفته است.)

گرفتار در زیر بار افسردگی

و

«افسردگی ناشی از افسرده بودن»



«افسردگی واقعا باری سنگین است و من نمی توانم آن را تحمل کنم. من نباید افسرده باشم و چون افسرده‌ام- در حالیکه نباید باشم- پس من بی‌ارزش هستم.»

افسرده بودن درباره افسردگی یک مشکل هیجانی ثانویه(اضافی) است که موجب تشدید بار کلی ناشادی و آشفتگی می گردد. برای مطالعه هشدارهای بیشتر در مورد «ناراحت بودن در مورد ناراحتی» به بخش «اجتناب از مشکلات هیجانی ثانویه» در فصل ۶ مراجعه کنید.

خودیاری در مورد افسردگی

هنگامی که احساس یأس و افسردگی می کنید، فهرست زیر را که لیستی از علل افسردگی و کمکهای توصیه شده در مورد آن است، ملاحظه کنید. در فصل ۴ بسیاری از این روشها مورد بحث قرار گرفتند. این روشها را برای قطع و مدیریت احساسات افسردگی به کار ببندید.

- **بپذیرید که باورها و خودگویه‌های شما، علت اصلی هیجاناتتان**

هستند نه رویدادهای واقعی، فقدان‌ها و مشکلات عملی(یعنی رویدادهای فعال کننده).

- **نخست به مشکلات هیجانی خود بپردازید** (ناراحتی و افسردگی) و سپس برای مواجه شدن با مشکلات عملی یا فقدان(رویداد فعال کننده‌ای که ظاهرا موجب افسردگی شماست) تلاش کنید.
- **هیجانات ناسالم را با هیجانات سالم جایگزین نمایید.** افسردگی(هیجان ناسالم) را با ناراحتی (هیجانی سالمتر)جایگزین کنید. خشم را هم با آزردگی عوض نمایید.
- **سه باید عمده و حتماًهای مطلق(«من باید... ، اوباید... ، جهان باید...») را با ترجیحات و آرزو و خواستن، جایگزین نمایید.** به هنگام گفتگو با خود در مورد آنچه که ظاهراً موجب افسردگی شماست، از واژه‌های «من ترجیح می دهم...»، «من می خواهم...»، «من آرزو دارم...» استفاده کنید. دقت کنید که در مورد خود، دیگران و در مورد رویدادها و موقعیتها، به خود چه می گویید.
- **رابطه‌های داغ را کنار بگذارید**(نکوهش و نفرین، من نمی توانم آن را تحمل کنم، من بی‌ارزش هستم، همیشه و هرگز). یک ارزیابی کلی از خود، به صورت«من بی‌ارزش هستم»، باید به چالش کشیده و کنار گذاشته شود.
- **به هنگام گفتگو با خود از زبان هیجانی سرد استفاده کنید.**
- به هنگام مواجهه با ناکامی و فقدان‌ها، **خودگویه‌های سازگارانه را با خود تکرار کنید.** مثلا «من این را دوست ندرام، ولی خب، در هر صورت می‌توانم آن را تحمل کنم.»
- با پرداختن موقت به برخی فعالیت‌های لذتبخش، **از تفریح و سرگرمی استفاده کنید.**
- **از افسرده شدن ناشی از افسردگی اجتناب کنید.** (این حالت که مشکل هیجانی ثانویه نامیده می شود، در فصل ۶ مورد بحث قرار گرفت.) از این باور که «من نباید افسرده شوم و چون افسرده ام- در حالیکه نباید باشم- پس بی ارزش هستم و حتی بیشتر احساس افسردگی می کنم...»

بپرهیزید.

- **خویشتن پذیری پایین(LSA) و عزت نفس پایین را با خویشتن پذیری قاطعانه جایگزین کنید.** رفتار و اعمال خود را ارزیابی کرده و برای بهبود آنها تلاش کنید، اما یک ارزیابی کلی از خود [به عنوان شخص] به عمل نیاورید.
- **انجام یک معاینه جسمی، یک دوره آزمایشی مصرف داروهای افسردگی و مراجعه به درمانگر را مد نظر قرار دهید.** به منظور کاهش افسردگی خود در دراز مدت، کارهای زیر را نیز انجام دهید:
- **هنگامی که احساس افسردگی نمودید، فرم«خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و افسردگی» را تکمیل کنید.**
- **به منظور درک بهتر هیجانات خود، وضعیت خلقی خود را به صورت روزانه ثبت کنید.** آگاه باشید که احساسات اضطراب و خشم هم، تقریبا همیشه با احساس افسردگی همراه هستند.
- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را جستجو و شناسایی کنید.** این‌ها مسئول اصلی افسردگی، خویشتن‌پذیری پایین، احساس بی‌ارزشی و تعمیق احساس فقدان در شما هستند. به هنگام جستجو برای یافتن باورهای غیرمنطقی، که ممکن است علت افسردگی شما باشند، یازده باور غیرمنطقی ذکر شده در فصل ۶ را هم مرور نمایید.
- **باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی خود را که علت افسردگی، خویشتن‌پذیری پایین، احساس بی‌ارزشی شما هستند و همچنین اصرار بر اینکه فقدان‌ها«نباید اتفاق می‌افتادند» را زیر سؤال برده و ریشه‌کن نمایید.**

اعتقاد به مخرب بودن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی قدیمی را در خود تقویت کنید.

فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و افسردگی

تاریخ:.....

A رویداد فعال کننـــده: (رویـداد یـا موقعیـت ناخوشـایند یـا فقـدان اینهـا می‌توانند رویدادها یا فقدان های پیش‌بینی شده باشند):

B باورها و خودگویه ها: (باورهـا و خودگویـه‌هـای غیرمنطقـی شـما، بـویژه بایدها، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ:)

Cپیامدها: هیجانی و رفتاری(هیجانات ناخوشایند و رفتارهای ناسازگار)
هیجانات:

رفتار(و یا رفتار مورد انتظار):

D زیر سوال بردن و مباحثه: (زیـر سـوال بـردن باورهـا و خودگویـه هـای غیرمنطقی، بویژه بایدها، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ):

E تاثیرات: (تاثیرات زیر سوال بردن: هیجانات و رفتارهای جدید)

از این فرم یک کپی تهیه کنید. مراحل آن را بـه ترتیـب A، C، B، D، E انجـام دهیـد. بـه هنگـام افسردگی از روشهای خود یاری ارائه شده در فصل ۴ و ۵ پیروی کنید. در زمان انجام مرحله B، به دنبال بایدها، حتماًها، رابطهای داغ و بازده باور غیرمنطقی وصف شده در فصل ۶ باشید.

گزارش وضعیت خلقی روزانه ثبت اضطراب، خشم و افسردگی				
در مقیاسی از ۱ تا ۱۰، عدد متناظر با میزان متوسط برآورد خود از وضعیت خلقی آن روز را در مقابل آن یادداشت کنید. خفیف ۱ تا ۳ ، متوسط ۴ تا ۵ و بالا ۶ تا ۸ و شدید ۹ تا ۱۰.				
تاریخ / ساعت	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت‌ها

دستور العمل‌های زیر چگونگی ثبت وضعیت خلقی روزانه را توصیف می‌کنند.

نخست، تصمیم بگیرید که قصد ثبت نمودن کدام هیجانات اساسی را دارید. این هیجانات را به صورت دقیق مورد توجه قرار دهید. برآورد تقریبی خود را از وضعیت هیجانات مورد نظر ثبت نمایید. این کار را هر روز انجام دهید. هرگونه یادداشتی که ممکن است به درک بهتر شما از هیجاناتتان کمک کند، ثبت نمایید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- یک خلق افسرده موجب آشفتگی شده و تفکر و توانایی ما را برای اجتناب، مدیریت و حل مشکلات، تیره و تار می کند.
- علل افسردگی عبارتند از: ناکامی‌های شدید یا فقدان‌های قابل توجه، اصرار سرسختانه مبنی بر اینکه یک ناکامی یافقدان نباید روی می‌داد، باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی و در مورد برخی از افراد عوامل بیولوژیکی.
- افسردگی می تواند از حد یک مشکل فراتر رود و به یک اختلال مداوم و

شدید تبدیل گردد.

- خویشتن‌پذیری (LSA) و عزت نفس پایین را با خویشتن پذیری قاطع جایگزین کنید. اما رفتار و اعمال خود را مورد ارزیابی قرار داده و برای بهبود آنها تلاش کنید.
- فرم«خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE افسردگی» را به منظور درک و مدیریت بهتر افسردگی خود، تکمیل نمایید.
- چنانچه دچار افسردگی مداوم و قابل توجه هستند، با پزشک خود و یا یک روانپزشک در مورد علل جسمی احتمالی افسردگی خود و یک دوره آزمایشی مصرف داروهای ضدافسردگی مشورت نمایید.
- از سایر روشهای خودیاری SOS به منظور پرداختن به احساسات افسردگی خود، استفاده کنید.
- درک خود را از فصل‌های هفت، هشت و نه بیازمایید. برای این منظور به فصل ۱۲ مراجعه کرده و بخش سه از سوالات و تمرینات را پاسخ دهید.

بخش چهار

راه‌های بیشتر برای کمک به خودمان

فصل ۱۰
سازگاری با افراد دشوار

دو فرد دشوار



در فصل حاضر به این مسایل خواهیم پرداخت:

- اهمیت مدیریت هیجانات پیش از برخورد با افراد دشوار.
- باورها و خودگویه‌های رایج که باعث می شوند ما در کنار افراد دشوار، دچار احساس ناراحتی و خشم شویم.
- حدس زدن باورهای غیرمنطقی شخص دشوار.
- توصیه‌هایی برای رفتار با افراد دشوار.

«فیلیپ فتنه گر ماست»

ژاکوب[1] وارد اتاق رئیس شد، مقابل او ایستاد و شروع کرد به شکایت از رفتار فیلیپ که اکنون به عنوان یک فتنه‌گر و شخص دشوار برای تمامی همکاران شناخته شده بود. رئیس، پس از شنیدن صحبتهای ژاکوب، به او گفت: «در هر سازمانی یک فتنه گر پیدا می شود! و فیلیپ هم فتنه گر سازمان ماست. شما باید با او کنار بیایید!»

ژاکوب، با آزردگی اتاق رئیس را ترک کرد، اما این نکته را درک کرد که مجبور است با افکار و هیجانات خود، کنار بیاید. او واقعاً پیش از این شکایت هم می دانست که چاره کار همین است.

ابتدا با آشفتگی خود و سپس با شخص دشوار برخورد کنید.

افراد دشوار ممکن است مانع از تحقق اهداف ما شوند، عزت نفس و خویشتن پذیری ما را تهدید کنند، به شیوه ای خودپسندانه و ناراحت کننده رفتار نمایند، ما را ناکام کنند و از روشهای ناخوشایند برای کنترل موقعیت‌ها و کنترل ما استفاده نمایند. رابرت برامسون[2]، در کتاب خود با عنوان«سازگاری با افراد دشوار» از این افراد با عناوینی همچون «تانک، تیرانداز کمین کرده، منفجرکننده، زورگو، آینه دق، آب زیر کاه، شاکی و طفره‌رو یاد می‌کند» (۱۹۸۱).

به منظور کنار آمدن با افراد دشوار، نخست واکنش هیجانی خود نسبت به آنها را مدیریت کنید. دو دلیل برای این وجود دارد که ما باید قبل از برخورد کردن با شخص دشوار، هیجانات خود را مدیریت نماییم. یکی اینکه ارتباط برقرار کردن در حالتی فارغ از اضطراب، خشم یا ناکامی شدید و یا تهدید عزت‌نفس و خویشتن‌پذیری، بسیار راحت‌تر است و دیگری اینکه ما در مواجهه با افراد دشوار، در صورتیکه ناراحتی هیجانی شدید خود را کنار بگذاریم، می‌توانیم روشن‌تر و موثرتر فکر کنیم.

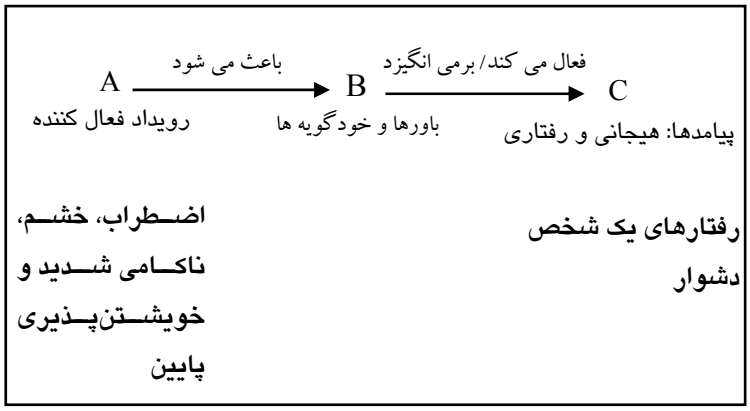
هیجانات و رفتار ما، از رویدادهای واقعی و یا افراد حاضر در زندگی ما ناشی نمی‌شوند بلکه از باورها و خودگویه‌هایمان نشأت می‌گیرند. این افراد ناخوشایند

---

[1] - Jacob
[2] .Robert Bramson

نیستند که موجب آشفتگی ما می‌شوند، بلکه باورها و خودگویه‌های ما در مورد رفتار آنها، باعث آشفتگی ما می شود. در صورتیکه افراد دشوار، ما را ناراحت کنند، در واقع ما اجازه چنین کاری را به آنها داده ایم. تصویر آشنای «دیدگاه ABC در مورد هیجانات» به ما نشان می دهد که ما چگونه در تعامل با افراد دشوار خود را ناراحت می کنیم.

دیدگاه ABC در مورد هیجانات ما



فصل ۴، اهمیت پرداختن به مشکلات هیجانی، پیش از روبروشدن با مشکلات عملی را به ما نشان داد. رفتار یک شخص دشوار، مشکل عملی ماست و این رفتار، رویداد فعال کننده (A) نامیده می‌شود. باورها (B) و خودگویه‌های ما در مورد رفتارهای یک شخص دشوار، علت اصلی Cها یعنی؛ پیامدهایی چون اضطراب، خشم، ناکامی شدید یا خویشتن پذیری پایین(LSA)، هستند.

شوهر خشمگین

شوهر یکی از دانشجویان من، برافروخته وارد دفتر من شد و از نمره همسرش در امتحان روان شناسی، عصبانی بود. دانشجو خود، یک فیمینیست دو آتشه است اما با این حال شوهر، برای صحبت در مورد نمره او به من مراجعه کرده بود. از آنجایی که این خانم در زمان مقرر برای امتحان مراجعه نکرده بود، من هم طبق روالی که در مورد این قبیل دانشجویان به آن عمل می کنم، از او سه نمره کسر کرده بودم. من فکر می کردم که کسر کردن سه

نمره از یک امتحان شصت نمره ای، مجازاتی بسیار خفیف بـرای دانشـجویانی است که دیرتر از زمان مقرر برای امتحان مراجعه می کنند.

با این وجود، شوهر او غضبناک بود، اصرار داشت که نمره باید تغییـر پیـدا کند و به من گفـت هرگونـه تنبیهـی کـه در مـورد همسـر او بـه کـار رفتـه، غیرمنصفانه است. خشم و پافشاری اش بر تغییـر نمـره، مشـکل عملـی پـیش روی من بود. من می بایست قبل از پرداختن به مشکل عملی، مشکل هیجانی خـود- یعنـی عصـبانیتم از قضـاوت او در مـورد غیرمنصـفانه بـودن رفتـارم و پافشاری نامعقول او بر تغییر نمره- را مدیریت می کردم. پس از اینکـه خـودم را آرام ساختم، توانستم به طور موثرتری با مساله روبرو شوم.

باورها(Bها) و خودگویه‌های رایجی که باعث می شوند در حین سروکار با افراد دشوار دچار ناراحتی شویم

ما، در زمان سروکار داشتن با افراد دشوار چه چیزهایی به خود می‌گوییم کـه باعث می‌شوند در این ارتباط تا این اندازه دچار آشفتگی شـویم؟ بیاییـد بـا هـم نگاهی به باورهای غیرمنطقی بیاندازیم که موجب می‌شـوند از دسـت یـک فـرد دشوار، بیش از اندازه ناراحت شویم.

ما همه در برخورد با دیگران، ناکامی را تجربه می‌کنـیم. ناکـامی در رابطـه بـا دیگران یعنی؛ اینکه آنچه را که از آنها می‌خـواهیم، بدسـت نمـی‌آوریـم. تحمـل پایین ناکامی(LFT) از این باور ناشی می‌شود که «دیگران مطلقاً باید آنچه را که می‌خواهم به من بدهند و به صورتی که من می‌خواهم رفتار نمایند و اگر چنـین نشود وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.»

بر روی تقویت تحمل ناکامی خود- چیزی که شما کنترل بسیاری هم بر روی آن دارید- کار کنید. اما تغییر دادن فردی دیگر، کـاری اسـت کـه معمـولا شـما کنترلی بر روی آن ندارید.

چه چیزی موجب تحمل ناکامی پایین می شود و شما چگونه می‌توانیـد آن را بهبود ببخشید به طوری کـه آشـفتگی کمتـری را احسـاس نماییـد. بـه منظـور شناسایی باورهایی که موجب پایین بودن تحمل ناکـامی در شـما هسـتند، ایـن سوالات را از خود بپرسید:«من در مورد این شخص، به خود چه می‌گویم؟ من در

مورد کارها و اقدامات او به خود چه می‌گویم؟ من اصرار یا توقع دارم که این فرد چه کارهایی را انجام و چه کارهایی را انجام ندهد؟»

یک شخص دشوار



«در اتاق من به روی همه باز است. هر وقت بخواهید می توانید به ملاقات من بیایید! خوش آمدید!»

افراد دشوار، اغلب پیامهای گیج کننده و متناقض از خود بروز می دهند.

هنگامی که در برخورد با دیگران به شدت احساس ناکامی یا ناراحتی می کنید، به آرامی این خودگویه‌ها را با خود تکرار کنید. تکرار این عبارتها به شما کمک می کند که توانایی خود را برای تحمل ناکامی افزایش دهید. در زیر مثالهایی از عبارتهای سازگارانه ارائه شده است:

«من رفتار این شخص را دوست ندارم، اما می‌توانم آن را تحمل کنم.»

«گاهی اوقات روابط، ناکام کننده هستند، اما من می‌توانم ناکامی را تحمل کنم.»

«زندگی دشوار است، اما من از عهده آن برمی‌آیم.»

«رفتار انسان‌ها، نامعقول است. »

«من این را دوست ندارم، ولی خب، در هر صورت می توانم آن را تحمل کنم. »

چه باورهای غیرمنطقی دیگری، بر روی پایین بودن تحمل ناکامی و آشفتگی

ما، در حین ارتباط با اشخاص دشوار، تاثیر دارنـد؟ احتمـالا مهمتـرین متهمـان، اینها هستند: سه باید عمده(بویژه دومین باید عمده یعنی؛ او بایـد...)، حتماًهـای مطلق و پـنج رابـط داغ(نکـوهش و نفـرین، مـن نمـی‌تـوانم آن را تحمـل کـنم، وحشتناک ساختن، من بی ارزش هستم و همیشه و هرگز).

اصرار بر اینکه دیگری باید تغییر کند و تلقین این باور به خودمان کـه اگـر او تغییر نکند، وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و او بایـد نکـوهش شود(و یا سایر رابط‌های داغ)، باعث می‌شوند که به لحاظ هیجانی دچار نـاراحتی شویم. تمایل، خواستن و ترجیح اینکه دیگری تغییـر کنـد، آشـفتگی کمتـری را سبب می‌شود.

به هنگام جستجوی باورهای غیرمنطقی که موجب ناراحتی بیش از حد شـما در ارتباط با افراد دشوار می‌شوند، یازده باور غیرمنطقی معرفی شـده در فصـل ۶ را هم مدنظر قرار دهید. از میان ۶ باور غیرمنطقی که در زیر ذکر شده‌انـد، بـاور غیرمنطقی شماره۳، از بقیه مؤثرتر است.

#۱- من نیاز مبرم دارم که تقریبا از سوی همگان و آنهایی که برایم مهم هستند دوست داشته شده و مورد تأیید قرار گیرم.

چنانچه این شخص دشوار، آنگونه که باید من را تایید نکنـد، وحشـتناک اسـت، نمی توانم آن را تحمل کنم، بی ارزش هستم و او باید نکـوهش شـود. مـن هم حقیر و بی مقدار خواهم بود.

#۲- من برای ارزشمند بودن، باید در تمامی جنبه‌های مهم کاملا توانا، با کفایت و موفق باشم.

من باید صد درصد توانا باشم و چنانچه این شخص دشوار، احساس توانا بـودن و خویشتن پذیری من را تهدید کند، وحشتناک است، من نمـی تـوانم آن را تحمل کنم، من بی ارزش هستم و او باید نکوهش شود.

#۳- جهان باید منصف باشد، مردم باید منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و اگر چنین نباشد، آنها بد، شرور، پست و بسیار احمق هستند. آنها باید به شدت تنبیه و مجازات شوند.

و اگر افراد دشواری که با آنها سروکار دارم آنگونـه کـه بایـد، منصـفانه و معقـول

رفتار نکنند، وحشتناک است. نمی توانم آن را تحمل کنم، بی‌ارزش هستم و آنها باید نکوهش و مجازات شوند.

#۵- من کار چندانی در مورد اضطراب، خشم، افسردگی و ناشادی خود نمی‌توانم انجام دهم. زیر احساسات من از آنچه که برای من اتفاق افتاده است(و از نحوه رفتار مردم با من) ناشی می‌شود.

افراد دشوار، باید به خوبی با من رفتار کنند و اگر چنین نکنند، من نمی‌توانم از احساس اضطراب، خشم و افسردگی ممانعت کنم.

#۸- من کاملاً به دیگران وابسته هستم و به شخصی قوی‌تر از خود نیاز دارم تا به او تکیه کنم. من نمی‌توانم زندگی ام را اداره کنم.

من باید شخصی را داشته باشم که به او اتکا کنم و آن شخص باید به خوبی با من رفتار کند. اگر او آنگونه که باید به خوبی با من رفتار نکند، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و من بی‌ارزش هستم.

#۱۰- من باید در مورد مشکلات و آشفتگی‌های شخص دیگری که برایم مهم است، بسیار مضطرب، خشمگین و افسرده شوم.

کسانی که برایم مهم هستند، نباید دچار مشکلات یا گرفتاری‌های جدی شوند و اگر چنین شود امری که مطلقاً نباید اتفاق بیافتد- وحشتناک است، من نمی توانم آن را تحمل کنم، من بی ارزش هستم و همیشه اوضاع اینگونه خواهد ماند، من در حالی که می دانم دیگران دچار گرفتاری هستند، نباید شاد باشم.

به منظور ملاحظه باورهای منطقی جایگزین، به فصل ۶ مراجعه کنید. بر روی ریشه کن نمودن باورهای غیرمنطقی و اتخاذ باورهای منطقی جایگزین، کار کنید، به طوری که افراد دشوار نتوانند شما را «دیوانه کنند».

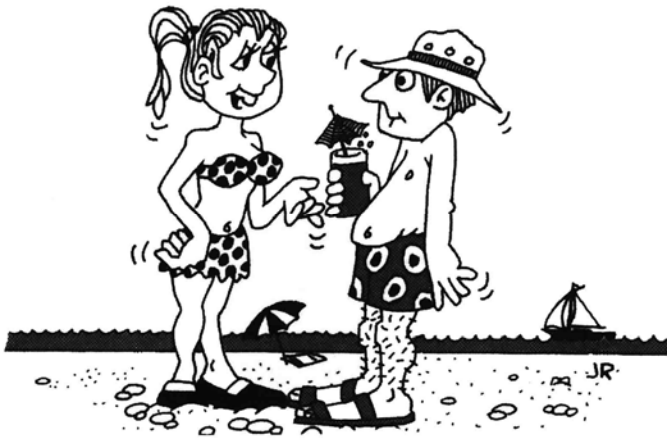
زیر سوال بردن و به چالش کشیدن باورهای غیرمنطقی خود را تا زمانی که قادر به تحمل رفتار افراد دشوار می شوید، ادامه دهید. فصول قبل و بویژه فصل‌های سه و چهار، چگونگی زیر سوال بردن و ریشه کن نمودن باورهای غیرمنطقی را به شما می آموزند.

به هنگام ارتباط با یک شخص دشوار، توقع خود مبنی بر تغییر رفتار او را به ترجیح تغییر رفتار او تبدیل نمایید. بپذیرید که شما ترجیح می دهید رفتار او

تغییر کند، اما این تغییر، برای شاد بودن و یا بقای شما ضروری نیست.

نخست با آشفتگی خود و سپس با شخص دشوار، مواجه شویم.

یک شخص دشوار



«چون تازه با هم آشنا شده‌ایم، می خواهم به شما بگویم که من «اختلال انفجاری متناوب» دارم. این اختلال به عنوان «یک اختلال روانپزشکی کنترل تکانه در DSM» شناخته شده است. در این اختلال فرد دوره‌های غیرمنتظره پرخاشگری را تجربه می کند، اما من در حال حاضر برای کنترل آن تلاش می‌کنم.»

«دوستان قبلی من، این مشکل را از آنچه که هست، بزرگتر می دانستند! اما آنها همیشه عادت دارند مسایل را بزرگنمایی کنند. خب حالا بیا با هم بیشتر آشنا بشویم.»*

یک رئیس دشوار

اد[1] یک فروشنده مواد دارویی موفق و پردرآمد بود که در یکی از نمایندگی‌های آقای براچر[2] – مدیرفروش – به کار مشغول بود و از شغل خود راضی بود.

آقای براچر، قلمرو نمایندگی فروش را کاهش داد و سپس نسبت فروش

---

* اختلال انفجاری متناوب یک اختلال کنترل تکانه است که به وسیله «دوره های غیرمنتظره و خاص ناتوانی در مقاومت در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه که منجر به حملات جدی و یا تخریب اموال می شود.» مشخص می گردد. این اختلال در DSM –IV- IR، (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ، ویرایش چهارم، متن تجدیدنظر شده، ۲۰۰۰) که از سوی انجمن روانپزشکی آمریکا منتشر می شود، دارای کد ۳۱۲/۳۴ می باشد.

[1] - Ed
[2] - Bracher

آنها افزایش پیدا کرد. آقای براچر پیوسته پیام‌های صوتی، ایمیل، فاکس، یادداشت و نامه‌های خصمانه و متوقعانه به نمایندگی‌ها می فرستاد و آنها را تهدید می کرد که اگر فروش خود را افزایش ندهند، شغل خود را از دست خواهند داد.

اد، از طریق زیر سئوال بردن باورهای غیرمنطقی خود و اتخاذ خودگویه‌های منطقی، از ناراحت کردن خود در مورد رفتار آقای براچر، خودداری می‌کرد. او با خودش فکر می‌کرد، «من او را دوست ندارم و دوست دارم او را اخراج کنند. اما می‌توانم او را تحمل کنم. من قصد ندارم خودم را با توقع اینکه او رفتارش را تغییر دهد و یا با من منصفانه رفتار کند، ناراحت کنم. دنیا هیچگاه بی‌عیب و نقص نیست و من قصد ندارم خود را با توقع بی‌عیب و نقص بودن جهان، دچار احساس ناکامی کنم»

توقع اینکه دیگران تغییر کنند، موجب آشفتگی هیجانی ما می شود.
اکتفا به ترجیح دادن اینکه دیگران تغییر کنند، موجب آرامش می‌گردد.

حدس زدن باورهای غیرمنطقی شخص دشوار

در آینده هرگاه که در طول یک کلاس یا جلسه خسته کننده، بی‌حوصله شدید ، به شخص دشواری که با او سروکار دارید فکر کنید و ABC او را تحلیل کنید. باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی او را حدس بزنید.

موقعیتی که ناراحتی او را از شما و یا از شخص دیگری برمی‌انگیزد، رویداد فعال کننده (A) اوست. C یا پیامدها ، هیجانات یا رفتارهایی هستند که او در حین و پس از موقعیت ناخوشایند از خود نشان می‌دهد.

سپس بخش چالش برانگیز فرا می‌رسد. فکر می‌کنید کدام Bها یعنی باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی موجب می‌شوند که او به صورت کنترلگر ، خصمانه یا خشمگین رفتار نماید؟ او احتمالاً در مورد اشخاص دیگر، به خود چه می گوید؟ او توقع و یا اصرار دارد که طرف مقابل چه رفتاری را انجام دهد و از چه رفتاری دست بکشد؟ به سه باید عمده و پنج رابط داغ توجه کنید. همچنین یازده باور غیرمنطقی را که موجب آشفتگی هیجانی می شوند، به یاد داشته باشید.

ABCهای یک شوهر خشمگین

بیایید با هم ABCهای آن شوهر خشمگینی را که برافروخته وارد دفتر من شد، مورد تحلیل قرار دهیم.

احتمالاً رویداد فعال کننده (A) او این بود که همسرش به او گفته بود به دلیل تأخیر در امتحان، سه نمره جریمه شده است. بدون شک بخش مهمی از رویداد فعال کننده او، مشاهده ناکامی، آشفتگی و خشم همسرش در مورد این جریمه بود.

C یا پیامدهای هیجانی و رفتاری هم، روشن است. او خشمگین بود، برافروخته وارد دفتر من شد و اصرار داشت که من این سه نمره جریمه را به نمره همسرش برگردانم.

B یا باورها و خودگویه‌های او هم احتمالاً اینگونه بودند: «همسر من مطلقاً نباید با رفتار این استاد بی انصاف ناراحت شود، او نباید به دلیل تاخیر در امتحان دادن ، جریمه شود! اگر او ناراحت باشد –چیزی که مطلقاً نباید اتفاق بیافتد- افتضاح و وحشتناک است و من نمی توانم این را تحمل کنم. این استاد باید نکوهش شود. کدام شوهری قبول می کند که چنین بی عدالتی در حق همسرش روا داشته شود؟»

روش‌های سازگاری با افراد دشوار

هنگامی‌که به لحاظ هیجانی بسیار آشفته شده اید، شغل خود را رها نکنید، بلکه تلاش نمایید موقعیت بد را مدیریت کرده و یا به یک رابطه مشکل ساز، پایان بدهید. پس از آنکه تحمل ناکامی پایین و خشم خود را مدیریت کردید، یک هدف واقع‌بینانه را در مورد رابطه خود با شخص دشوار اتخاذ نمایید. سپس طرحی را برای بهترین اقدام، فراهم کنید.

ممکن است شما پس از ملاحظات فراوان، به این نتیجه برسید که به رابطه خود با این شخص پایان دهید. با این وجود، چنانچه شما کنترل رفتار خود را صرفاً به هیجانات بسپارید، ممکن است به این نتیجه برسید که تنها دستاورد شما نشان دادن خشم، ابراز عصبانیت و انتقامجویی بوده است و این کارها از

دست هر کسی برمی آیند.

بهتر است که خشم خود را به آزردگی تغییر دهید. سپس اگر قرار شد آزردگی خود را بروز دهید آن را با شخص مناسب، به میزان مناسب، با منظور مناسب و به شیوه مناسب بروز دهید. به رابطه‌ای که می‌خواهید در آینده ادامه پیدا کند، صدمه زیادی وارد نکنید. چنانچه خشم و عصبانیت شدیدی را از خود بروز دهید، ممکن است موجبات ناکامی خود و شخصی را که موجب ناراحتیِ‌تان شده است، فراهم کنید. همچنین ابراز خشم شدید در رابطه با اکثر مردم، به ندرت باعث می‌شود که آنها نسبت به نادرست و زننده بودن رفتار خود متقاعد شوند.

ابراز خشم شدید روش نامناسبی برای واداشتن یک فرد به تغییر رفتار است. خشمگین شدن و تهدید به تنبیه، ممکن است باعث شود که دختر شما، امروز اتاق به هم ریخته اش را مرتب کند، اما فردا دوباره اتاق او به همین اندازه به هم ریخته خواهد بود. روشهای موثرتری برای واداشتن او به تغییر رفتارش وجود دارد.

موارد زیر روشهای ویژه ای برای سازگار شدن با افراد دشوار هستند:

- بپذیرید که این نه افراد ناخوشایند، بلکه باورهای ما در مورد اظهار و رفتارشان است که علت عمده آشفتگی هیجانی ماست.
- به منظور سازگاری با افراد دشوار، نخست واکنش هیجانی خود نسبت به آنها را مدیریت کنید.
- برروی تغییر احساسات خشم خود به احساس خفیف تر آزردگی، ناخشنودی یا تأسف تمرکز کنید.
- آزردگی و ناخشنودی خود را ابراز نمایید اما از ابراز خشم شدید خودداری کنید. لزومی ندارد پیش از ابراز آزردگی، خشمگین شوید.
- در ابراز خواسته خود، جسور باشید نه منفعل و پرخاشگر.*
- با فرد دشواری که با او سروکار دارید، به گفتگو پرداخته و خواهان رسیدن

* «حق مسلم شما» (۲۰۰۱)، اثری از البرتی و امونز، به افراد کمک میکند تا از حق خود دفاع کرده و مشکلات بین شخصی را با ابراز وجود مناسب، مدیریت نمایید. در فصل ۱۲ به این کتاب اشاره خواهیم کرد.

به توافق باشید.

- تا زمانی که هر دو آرام شوید، اتاق را ترک نمایید. در حین ترک اتاق بگویید«ما باید به این گفتگو پایان دهیم.»
- شخص دشوار، نه رفتار او را، بپذیرید. تمام مردم جایز الخطا هستند و شخص دشوار شما هم از این قاعده مستثنی نیست.
- این شخص را برای رفتار احمقانه، نامعقول و غیرمنطقی اش ببخشید.
- فرم «خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE و شخص دشوار» را تکمیل کنید.
- تلاش کنید دیدگاه فرد مقابل را درک نمایید. سئوالات کافی از او بپرسید تا بتوانید به جمع‌بندی درستی از دیدگاه او برسید. به گونه‌ای دیدگاه او را تعبیر کنید که او بداند شما به درستی او را فهمیده‌اید*. بیان درست دیدگاه شخص دیگر به معنای پذیرش آن نیست. بلکه صرفاً به آن معنی است که شما آن را درک کرده‌اید. در اغلب موارد، افراد هنگامی که احساس کنند از سوی دیگری درک شده اند تا اندازه‌ای معقول‌تر می‌شوند.
- موقعیت را ترک کنید و به فعالیتهای لذتبخش سرگرم شوید.
- مجدداً لیست روشهای SOS برای سازگاری با افراد دشوار را مرور کنید.
- آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید.

تا زمانی که هیجانات خود را مدیریت نکنید، قادر به مدیریت روابط نخواهید بود.

* کتاب«مهارتهای مردم» اثر بولتون(۱۹۷۹)، مهارتهای گفتگو، حل تعارض، ابراز وجود و گوش دادن را آموزش می دهد. در فصل ۱۲ به این کتاب اشاره می کنیم.

فرم خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE و افراد دشوار

تاریخ:.....

A رویداد فعال کننده: (رویداد یا موقعیت ناخوشایندیا رفتار اشتباه یک شخص دشوار، این می‌تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد):

B باورها و خودگویه ها: (باورها و خودگویه های غیرمنطقی شما؛ بویژه بایدها، حتماهای مطلق، و پنج رابط داغ):

Cپیامدها: هیجانی و رفتاری: (هیجانات ناخوشایند یا رفتارهای ناسازگار شما):

هیجانات:

رفتار(و یا رفتار مورد انتظار):

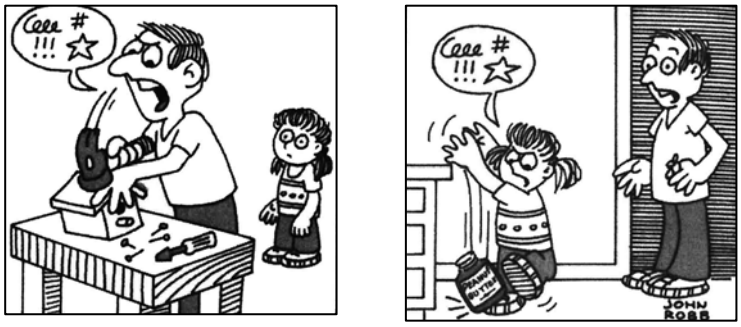
D زیر سوال بردن و مباحثه: (زیر سوال بردن باورها و خودگویه های غیرمنطقی، بویژه بایدها، حتماهای مطلق و پنج رابط داغ):

E تاثیرات: (تاثیرات زیر سوال بردن، هیجانات و رفتارهای جدید):

یک نسخه از این فرم تهیه کنید. مراحل را به ترتیب A، B، C، Dو E انجام دهید. هنگامی که می خواهید تحمل پایین ناکامی و خشم را کاهش دهید، از روشهای خودیاری فصل‌های ۴ و ۵ پیروی کنید. در هنگام انجام مرحلهB، به دنبال بایدها، حتماهای مطلق، رابط‌های داغ و یازده باور غیرمنطقی وصف شده در فصل ۶ باشید.

سازگاری با کودک دشوار

اشتباهاتی که والدین در فرزندپروری مرتکب می شوند



شما یک الگوی نقش برای کودک خود هستید!
تنها الگوی رفتاری را به او نشان دهید که می خواهید کودکتان از خود نشان دهد.

والدین به طور مداوم رفتار یا «الگوی» رفتاری را به کودک خود عرضه می کنند. کودک شما شیوه رفتار و مدیریت هیجانات را از طریق مشاهده و تقلید رفتار شما و رفتار دیگران می آموزد. ناخواسته رفتاری را به او نشان ندهید که نمی خواهید در آینده در او مشاهده کنید. یکی از علل عمده رفتار مشکل ساز در کودکان خردسال این است که آنها شاهد رفتار ناپسند دیگران بوده و آن را تقلید کرده اند.

دختر شما به دقت توجه دارد که شما به هنگام ناکامی از برخورد با یک مشکل و یا تعارض داشتن با یک شخص دشوار، چگونه رفتار می کنید. او با تماشای شما یاد می گیرد که درآینده چگونه هیجانات ، ناکامی‌ها و تعارضات خود را با دیگران مدیریت نماید.

هیجانات خود را مدیریت کنید.
برای کودک خود یک الگوی نقشی مناسب باشید!

اگر شما در رابطه با اعضای خانواده یا دیگران، به طور مکرر از طعنه و انتقاد استفاده کنید، شما واقعاً به کودک خود یاد می دهید که از یکی به دو کردن و غر زدن به عنوان روشی برای رفتار با شما و دیگران استفاده کند. برخی از کودکان ، با مشاهده والدین خود یاد می گیرند که افراد در زمان صدمه دیدن، کلمات رکیک بر زبان می آورند. گاهی اوقات، کودکان شاهد هستند که والدینشان کنترل هیجانات و رفتار خود را از دست می دهند و یا دیگران را به از دست دادن کنترل تهدید می کنند. بدخلقی و قشقرق به پاکردن را می آموزند. شما چه بخواهید چه نخواهید برای کودک خود یک الگوی نقشی هستید، پس یک الگوی خوب باشید!

به تجربه دریافته ام که یکی دیگر از علل عمده رفتار دشوار کودکان خردسال این است که والدین ناخواسته رفتار بد آنها را پاداش می دهند. مثال مایکل را به یاد بیاورید که از ناراحتی هیجانی و خشم برای گرفتن کوکا از مادرش استفاده می کرد. مادر نتوانست در مقابل رفتار خصمانه و متوقعانه او مقاومت کند و در نتیجه آنچه را که او به اصرار می‌کرد، در اختیارش قرار داد. فکر می‌کنید در آینده، هنگامی که مایکل چیز دیگری را از مادرش می خواهد، برای دستیابی به خواسته‌اش چه رفتاری را در پیش خواهد گرفت؟ پاداش دادن به رفتار دشوار کودک، آن رفتار را تقویت کرده و در آینده مشکلات بیشتری را برای والدین و کودک، ایجاد خواهد کرد.

برنامهSOS کمک برای والدین. بیش از ۲۰ روش و مهارت را برای کمک در جهت بهبود رفتار دشوار کودکان خردسال، به والدین آموزش می‌دهد.*

شیء یا فعالیتی (مانند شیرینی قبل از شام)را که کودک تلاش می‌کند به زور از شما بگیرد، از او دریغ کنید. هیچ ایرادی ندارد که مثلاً شما قبل از شام به پسرتان یک شیرینی بدهید، اما نه زمانیکه او با یک رفتار بد، شما را مجبور به این کار نماید.

اگر کودک شما در سنین بین ۲ تا ۱۲ سالگی قرار دارد، از روشهایی برای بهبود رفتار و سازگاری هیجانی او استفاده نمایید. این روشها را می‌توانید در کتاب و برنامه SOS (کمک برای والدین) که توسط نگارنده برای کمک به والدین کودکان بین ۲ تا ۱۲ ساله تهیه شده است، بیابید.

کودکان خود را مدیریت نمایید.
پیش از آنکه شما را مدیریت نمایند.

بهبود مهارتهای فرزندپروری شما، موجب بهبود رفتار کودکتان شده و به روابط شما کمک می‌کند. والدین از توانایی قابل ملاحظه‌ای برای بهبود بخشیدن به رفتار کودکان خردسال خود برخوردارند. حتی در صورتی این کودکان از جمله کودکانی باشند که مدیریت آنها دشوار است. برای بهبود مهارتهای فرزندپروری

* - مجموعه ویدیویی SOS کمک برای والدین یک برنامه مدیریت رفتار و آموزش والدین است که به وسیله مشاوران و مربیان و در بسیاری از کلاس‌های دانشگاهی مورد استفاده قرار می گیرد. کلیپهای ویدئویی به زبانهای انگلیسی و اسپانیایی در وب سایت SOS به آدرس (http://www.sos program.com) قابل دسترسی هستند. تمامی روشهای مدیریت کودک که در کتاب و برنامه آموزشی ویدئویی SOS ارائه شده اند، برای مربیان و همچنین برای والدین قابل استفاده هستند.

خود، صبر نکنید تا کودکان به سن نوجوانی برسد.

به کودک خود کمک کنید تا هوش هیجانی خود، از جمله توانایی‌اش برای مدیریت احساسات را بهبود بخشد. از آنجایی که هوش هیجانی، آموختنی است و نه ارثی، پس می‌توان آن را بهبود بخشید. با بزرگ شدن فرزند شما، موفقیت او در دستیابی به اهداف، شادی و رها شدن از قید مشکلات هیجانی، تا حد زیادی به هوش هیجانی او بستگی خواهد داشت.

پنج توانایی هوش هیجانی

- شناخت هیجانات
- مدیریت هیجانات
- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران
- مدیریت روابط با دیگران
- برانگیختن خود برای دستیابی به اهداف

به فرزندتان کمک کنید تا گوش دادن به خودگویه‌هایش را بیاموزد. آموزش ABC هیجانات به او را آغاز کرده و تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شده و زندگی مستقل خود را آغاز می‌کند به این کار ادامه دهید. این آموزش را از سطحی که مناسب سن او باشد، آغاز کنید. اگر او خردسال است، ABC را با استفاده از بلوک‌های ABC به او نشان دهید.

بطور خلاصه، Aها، رویدادهای بد هستند. Bها خودگویه‌های ما یعنی؛ آن چیزهایی هستند که ما در مورد آن رویدادهای بد به خود می‌گوییم. Cها هم احساسات و رفتارهای ما هستند. خودگویه‌های ما، به طور عمده هیجاناتمان را در کنترل دارند. شما باید با دقت توجه کرده و گوش فرا دهید تا ببینید که خودگویه‌هایتان، چه می‌گویند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- این افراد ناخوشایند نیستند که موجب آشفتگی ما می‌شوند، بلکه در اصل باورها و خودگویه‌های ما در مورد این افراد و اقدامات آنها، موجب این آشفتگی می‌شود.
- رفتار یک شخص دشوار، رویداد فعال کننده (A) ماست. Bهای ما، باورها و خودگویه‌هایمان در مورد کارهای آن شخص هستند. Bهای ما عمدتاً علت C یعنی؛ پیامدهای اضطراب ، خشم و ناکامی شدید هستند.
- به منظور سازگاری با افراد دشوار، نخست واکنش هیجانی خود نسبت به

آنها را مدیریت کنید.

- در جستجوی باورهای غیرمنطقی خود که باعث ناراحتی مفرط شما در ارتباط با شخص دشوار شده اند، برآیید.
- توقع تغییر دادن فردی دیگر و اینکه به خود بگوییم اگر او تغییر نکند، وحشتناک است، من نمی توانم آن را تحمل کنم و او باید نکوهش شود، باعث می شود که ما دچار ناراحتی هیجانی شده و در ارتباط با چنین شخصی از کارایی پایین تری برخوردار باشیم.
- هنگامی که در ارتباط با یک شخص دشوار دچار ناراحتی شده اید، فرم «خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE و شخص دشوار» را به منظور درک و مدیریت بهتر احساسات خود، تکمیل نمایید.

نکات عمده ای که باید به هنگام کمک به کودکان جهت سازگاری در رفتار و هیجانات به یاد داشته باشیم:

- بویژه در زمان ناراحتی و یا تعارض با شخصی دیگر، الگوی نقشی مناسبی را به کودک خود ارائه دهید. او از طریق مشاهده شما در حال یادگیری چگونگی مدیریت ناکامی، سرخوردگی، خشم و تعارض می باشد.
- بطور ناخواسته رفتار بد کودک را پاداش ندهید. رفتاری که پاداش داده می‌شود، تقویت می‌گردد و احتمال تکرار آن در آینده افزایش پیدا می‌کند.
- کودک خود را برای بهبود هوش هیجانی اش یاری دهید. ABC هیجانات و اهمیت خودگویه‌ها را به عنوان علت اصلی هیجانات و رفتار، به او آموزش دهید.
- کتاب SOS (کمک برای والدین)، برای والدینی (و کسانی) است که کودکان دو تا دوازده ساله دارند. از این کتاب برای بهبود رفتار و سازگاری هیجانی کودک خود استفاده نمایید.

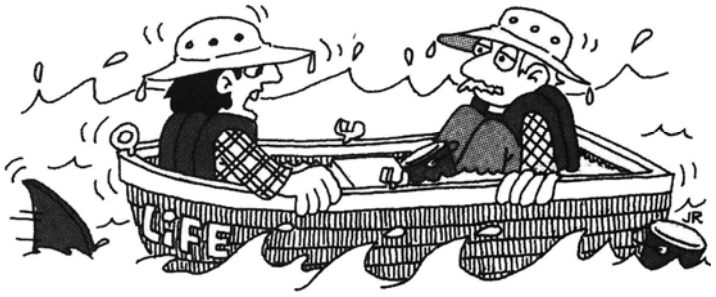
بهبود بخشیدن رفتار یک کودک، از بهبود بخشیدن به رفتار یک والد، آسانتر است!

برای بهبود مهارتهای فرزندپروری خود، صبر نکنید تا فرزندتان به نوجوانی برسد!

فصل ۱۱

راههای بیشتر برای کمک به خودمان

با جهان آنگونه که هست روبرو شوید، نه آنگونه که «باید» یا «می‌بایست» باشد.



«ما هر دو توافق داریم که قایقمان نمی‌بایست دچار نشتی می‌شد و آن را نکوهش و نفرین کرده‌ایم! همچنین ما توافق داریم که جهان باید منصفانه باشد و ما مجبور نباشیم که با مشکلات رو در رو شویم! ما اکنون چه کار می‌خواهیم بکنیم؟»

پذیرش واقعیت ناخوشایند و دست به کار شدن سریع برای مقابله با آن، از باید انگاری، می‌بایست بافتن و نکوهش کردن آن که نباید اتفاق می‌افتاد، بسیار سازگارانه‌تر و مفیدتر است.

در فصل حاضر ما راه‌های بیشتری را برای کمک کردن به خود، خواهیم آموخت. مهم و یاری‌دهنده است که ما:

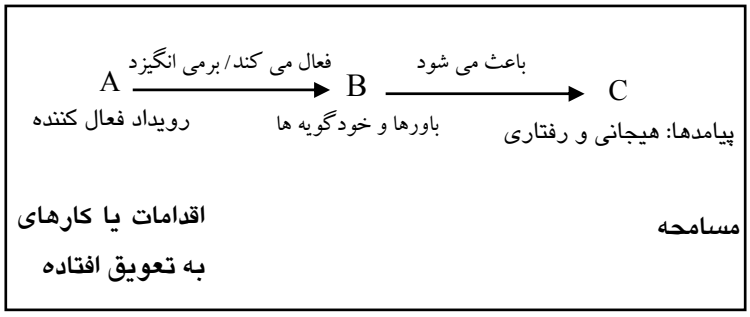
- از مسامحه و کمال‌گرایی بپرهیزیم.
- روش‌های خودیاری ارائه شده در SOS را مطالعه کرده و مکرراً آن‌ها را به کار ببندیم.
- این واقعیت را بپذیریم که در دوره‌هایی از زمان، ما از توانایی اندکی برای مدیریت هیجاناتمان برخوردار خواهیم بود.
- از منابع خودیاری بیشتری آگاهی پیدا کنیم.
- بدانیم چه زمانی و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم.

از مسامحه بپرهیزید

مسامحه (تعلل) عبارت است از: معطل کردن، به تأخیر انـداختن و اجتنـاب از کارهایی خاص. مردم در بسیاری از کارها مسامحه می‌کنند: آماده ساختن مالیات درآمد خود، نگارش مقاله ترم و انجام کارهای عادی روزمره. در اغلب مـوارد ایـن تعلل‌ها منجر به مشکلات مضاعف می‌شوند.

در جریان زندگی، بسیاری از ما به آسانی در دام مسامحه گرفتار می‌شویم. اگر دریافتید که اهل مسامحه و تعلل هستید، بدانید که شما تنها نیستید. روش‌های SOS می‌توانند شما را در کاستن از این گرایش یاری دهند. دیـدگاه ABC در مورد هیجانات، به ما کمک می‌کند تا گرایش خود به تعلل را به تصویر بکشیم.

دیدگاه ABC در مورد هیجانات و رفتار



کارهای به تعویق افتاده و موقعیت‌هایی که پیش‌بینی می‌شود در مـورد آن‌هـا تعلل ورزیم، مثلاً تمیـز کـردن گـاراژ، یـک رویـداد فعـال کننـده (A) هسـتند. مسامحه، ناکامی و سرخوردگی ما، پیامدهای هیجانی و رفتاری (C) ما می‌باشند. (B)ها یا باورها و خودگویه‌های ما، موجـب مسـامحه مـی‌شـوند. کـدامیک از باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، به احتمال بیشتر می‌تواننـد علـت مسـامحه و تعلل ما باشند؟

باور غیر منطقی #۷ (از فصل ۶) که در زیر ذکر می‌شود، بـه طـور خـاص بـر گرایش ما برای مسامحه تأثیر دارد. همچنین در ادامه، پیامدهای معمول ناشی از پایبندی به چنین باورهایی، توصیف شده و باورهای مفید جایگزین، مـورد بحـث

قرار می‌گیرند.

#۷- اجتناب از دشواری‌ها و مسئولیت‌های زندگی و به تأخیر انداختن آن‌ها، از مواجه شدن با آن‌ها آسان‌تر است.

این وحشتناک است و من نمی‌توانم ناکامی حاصل از مواجه شدن با موقعیت‌ها و مشکلاتی را که نباید با آن‌ها روبرو شوم، تحمل کنم. دشواری‌ها و مشکلات باید نکوهش و نفرین شوند.

پیامدهای معمول: مسامحه و احساس گناه؛ مشکلات کوچک تبدیل به مشکلات بزرگ می‌شوند، فرد در میان مشکلات متعدد دچار احساس استیصال می‌شود، تحمل ناکامی پایین می‌آید، اهداف عمده فرد به مخاطره می‌افتند، رفتار خودشکن ایجاد می‌شود، اغلب اضطراب و افسردگی حاصل می‌شود.

باورهای منطقی جایگزین: مواجه شدن با مسئولیت‌ها، مشکلات و کارهای روزمره، بخشی از زندگی است. پرداختن به مشکلات در همان مراحل اولیه آن‌ها ناراحت کننده است. اما وحشتناک نیست. من می‌توانم مواجه شدن با مشکلات در زمان وقوع آن‌ها را تحمل کنم. روبرو شدن با مسئولیت‌ها واقعاً، زندگی را آسان‌تر می‌سازد. من می‌توانم کاری را آغاز کنم هرچند که «آن را دوست نداشته باشم».

باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی (Bها) که موجب مسامحه می‌شوند.

- «انجام این کارهای ناخوشایند موجب می‌شود که احساس ناکامی بیشتری داشته باشم».
- «ناراحتی هیجانی من بیش از تحمل من خواهد شد».
- «جهان باید آسان باشد، من نباید مجبور به مواجه شدن با مشکلات و کارهای روزمره باشم، زیرا آن‌ها بسیار دشوار هستند».
- «روبرو شدن با یک مشکل، وحشتناک، افتضاح و ترسناک است».
- «اجتناب و به تأخیر انداختن دشواری‌ها و مسئولیت‌های زندگی از مواجه شدن با آن‌ها آسان‌تر است».
- «من نمی‌توانم ریسک کردن و شکست خوردن را تحمل کنم، زیرا احترام به خود و احترام دیگران را از دست می‌دهم».
- «من باید صبر کنم تا زمانی که احساس کنم دوست دارم آن‌کار را انجام دهم».

کمال‌گرایی؛ گرایش به اینکه هرچیز را ناقص و غیرقابل قبول تصور کنیم. کمال‌گرایی استانداردهای غیرواقع‌بینانه بالایی را بر ما و بر کارمان تحمیل می‌کند (درایدن و نیمن، ۱۹۹۴). تلاش برای ممتاز بودن در بسیاری از کارها، ناسالم نیست، اما اینکه قضاوت در مورد ارزشمند یا قابل قبول بودن خود را تنها به ممتاز بودن در بسیاری از کارها منوط کنیم، ناسالم است.

کمال‌گرایی می‌تواند منجر به مسامحه شود، زیرا بی‌عیب و نقص بودن یک هدف تحقق نیافتنی است. یک فرد کمال‌گرا معمولاً در زمینه آغاز و یا پایان دادن به هر کاری با دشواری بسیار مواجه است.

معمولاً، باور غیرمنطقی # ۲ (از فصل ۶) منجر به کمال‌گرایی می‌شود. در زیر، پیامدهای مفید این باور غیرمنطقی ذکر می‌شوند. باورهای منطقی جایگزین هم ارائه می‌شوند.

#۲ من باید در تمامی جنبه‌های مهم، کاملاً توانا، بـا کفایـت و موفـق باشم تا اینکه ارزشمند باشم.

من باید در تمامی حوزه‌های مهم صد درصـد توانـا باشـم و اگـر اینگونـه نباشم، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمـل کـنم، مـن بـی‌ارزش هستم و باید نکوهش شوم. متوسط بودن، افتضاح است.

پیامدهای معمول: اضطراب، افسردگی، خویشتن‌پـذیری و عـزت‌نفـس پـایین، مسامحه.

باورهای منطقی جایگزین: من بی‌عیب و نقص نیستم. من فـرد جائزالخطـایی هستم که نقاط قوت و ضعفی دارم. من در جهـت بهبـود بخشـیدن خـود تـلاش می‌کنم. کارهایی هستند که من به خوبی از عهده آن‌ها بر می‌آیم. من می‌توانم از اشتباهاتم و از دشواری‌های زندگی درس بگیرم.

کمال گرایی موجب مسامحه می‌شود.

کمک به خود مستلزم مطالعه و تمرین است.

روش‌هـای فـراوان خودیـاری ارائـه شـده در کتـاب SOS «کمـک در مـورد هیجانات» را مطالعه و آن‌ها را به صورت مکرر تمرین نمایید. بویژه کارهای زیر را انجام دهید:

- از فرم «خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE» نسخه‌ای تهیه کرده و هرگـاه در رابطه با رویدادها یا افراد ناخوشایند دچار آشفتگی شـدید، ایـن فـرم را تکمیل نمایید. حتی زمانی که به دشواری می‌توانید رویدادهای فعال کننده ناخوشایند را شناسایی کنید، این کار را انجام دهید. نحـوه اسـتفاده از ایـن فرم، در فصل‌های پنج، هفت، هشت، نه و ده ارائه شده است.

همچنین شما نیاز دارید که به طور مکرر دیدگاه ABC در مـورد هیجانـات را به منظور درک و بهبود هیجانات خـود در زمـان احسـاس نـاراحتی، مـرور

نمایید.

- گزارش وضعیت خلقی روزانه خود را در زمانی که احساس آشفتگی می‌کنید، ثبت نمایید. این گزارش باید شما را برای شناسایی رویدادهای فعال کننده و باورهایی که موجب آشفتگی شده‌اند، یاری دهد. گزارش خلقی روزانه در فصل‌های سه، هفت، هشت و نه توصیف شده است.
- پیشنهادات ارائه شده در فصل‌های مختلف را مطالعه و تمرین نمایید. تنها یک مطالعه اتفاقی و گذرا از SOS برای ایجاد تغییرات شخصی مورد نظر شما، کافی نیست.
- سئوالات و تمرینات ارائه شده در فصل ۱۲ را تکمیل کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا درک خود را از روش‌های خودیاری SOS بیازمایید.
- مطالعه حداقل یکی دیگر از کتاب‌های خودیاری معرفی شده در فصل حاضر را مورد توجه قرار دهید.
- دریافت کمک حرفه‌ای را در نظر داشته باشید.
- اطلاعاتی را در مورد یکی از سازمان‌های بهداشت روانی که در این فصل ذکر شده‌اند، به دست بیاورید.
- از بهانه‌ها و باورهای غیرمنطقی که شما را از کاربرد و تمرین مکرر روش‌های خودیاری آموخته شده باز می‌دارند، آگاه شوید. یکی از بهانه‌ها این است که زمان کافی برای اجرای تمرینات، اختصاص نمی‌دهید. سایر باورهای غیرمنطقی که ممکن است شما را از مطالعه و به کارگیری آنچه که از SOS آموخته‌اید، باز دارند، موارد زیر هستند:

۵ #ـ من نمی‌توانم کار چندانی در مورد اضطراب، خشم، افسردگی و ناشادی خود انجام دهم، زیرا احساسات من ناشی از آن چیزهایی هستند که برای من اتفاق افتاده‌اند.

۹ #ـ سابقه گذشته من، به طور عمده احساسات و رفتار فعلی من را تعیین می‌کند. چیزهایی که در گذشته به شدت بر روی من تأثیر گذاشته‌اند، همیشه تأثیری قوی بر من خواهند داشت.

- از مسامحه و کمال‌گرایی بپرهیزید.

- با جهان آنگونه که هست روبرو شوید، نه آنگونه که «باید» یا «می‌بایست» باشد.
- با قاطعیت و بطور مکرر آن دسته از باورهای غیر منطقی را که شما را از مدیریت و بهبود هیجاناتتان نا امید می‌کنند، زیر سئوال ببرید.

این واقعیت را بپذیرید که دروه‌هایی از زمان وجود خواهند داشت که شما از توانایی اندکی برای مدیریت هیجانات خود برخوردار خواهید بود. هنگامی که رویدادهای استرس‌زا بر روی هم تلنبار می‌شوند و شما شروع به عقب‌نشینی کرده و قصد دارید از آن‌ها اجتناب کنید، خود را نکوهش نکنید. هرگاه توانستید، هرچه زودتر بازگشته و به طور مؤثرتر هیجانات خود را مدیریت کنید.

- هنگامی که رویدادهای بداتفاق می‌افتند، آنچه را که می‌توانید، تغییر دهید و آنچه را که قادر به تغییر آن نیستید، بپذیرید.

این واقعیت را بپذیرید که دوره‌هایی از زمان وجود خواهند داشت، که شما از توانایی اندکی برای مدیریت هیجانات خود، برخوردار خواهید بود.



«اوه، نه. من برای بهبود خود، کتابی نمی‌خواهم، برای بهبود دیگران چه کتاب‌هایی دارید؟ من لیستی از افرادی که باید تغییر کنند، تهیه کرده‌ام!»

منابع خودیاری

کتاب SOS «کمک در مورد هیجانات؛ مدیریت اضطراب، خشم، و افسردگی»، مبتنی بر شیوه روان‌درمانی موسوم به رفتار درمانی عقلانیِ هیجانی (REBT)، رفتار درمانی شناختی و دیدگاه ABC در مورد هیجانات می‌باشد. در ادامه، لیستی از کتاب‌های خودیاری دیگر، ارائه می‌شود:

کتاب راهنمای اطلاعات پزشکی مرک: ویرایش خانگی دوم (۲۰۰۳) به آدرس www.merk.com/pubs/manual کتاب مورد علاقه من و سایت هم سایت جالبی حاوی اطلاعات در زمینه مشکلات بهداشتی و درمان است. این وب‌سایت یک منبع رایگان و ارزشمند است، هرچند تا حدودی هم فنی است. برای کسب اطلاعات در مورد داروهای مختلف به آدرس www.drugdigest.org مراجعه کنید.

رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی ـ کتاب‌های REBT

(درمان REBT اساس کتاب «SOS کمک در مورد هیجانات» را تشکیل می‌دهد)

بروچارد، بی. (۱۹۸۹). «درست فکر کنید، احساس عالی داشته باشید! ۲۱ رهنمود برای خودکنترلی هیجانی».

الیس، ای (۱۹۹۱). مواجه شدن با افراد دشوار. نوار صوتی. نیویورک، مؤسسه درمان عقلانی هیجانی ـ با صدای الیس.

الیس، ای (۱۹۹۲). هیچ‌چیز نمی‌تواند ناراحتم کند، آره هیچ‌چیز! اِن.جی: لیل استوارت.

ناتینگهام، ای. (۲۰۰۱) «آنقدر هم که به نظر می‌رسد، بد نیست.»

ولف، جی. (۱۹۹۲) «چکار کنم وقتی که او سردرد دارد.» نیویورک: هایپریون.

قابل تهیه از طریق مؤسسه البرت الیس برای درمان عقلانی هیجانی. بلاخص برای زنان نوشته شده است. این کتاب به بهبود رابطه و ارتباطات میان زنان و مردان کمک می‌کند.

و کتاب‌ها و نوارهای مختلف REBT که از طریق مؤسسه آلبرت الیس برای درمان عقلانی هیجانی به آدرس: ۴۵ شرقی خیابان ۶۵، نیویورک، ۱۰۰۲۱ Ny

قابل تهیه هستند.

شماره تلفن مؤسسه ۵۸۲۲-۵۳۵(۲۱۲) یا ۴۷۳۸-۳۲۳(۸۰۰) می‌باشد. کاتالوگ را درخواست کنید. آدرس وب سایت http://www.rebt.org

سایر کتاب‌های رفتار درمانی شناختی

برنز، دی. (۱۹۹۹)، «احساس خوب؛ درمان خلقی جدید» نیویورک، آوون بوکز، وب سایت دیوید برنز http://www.feelingqood.com

راهنمای کتاب‌های خودیاری، گروه‌های حمایتی و اینترنت

نورکراس،جی. سانتروک. جی، کامبل، ال. اسمیت، تی.، سومر، ار. و زاکرمن، ایی، (۲۰۰۰). «راهنمای موثق برای منابع خودیاری در سلامت روان» نیویورک. انتشارات گیلفورد. این کتاب راهنمایی عالی در مورد صدها کتاب خودیاری، سایت‌های اینترنتی و گروه‌های حمایتی است. کتاب‌هایی در مورد اعتیاد به انواع مواد، طلاق، اختلالات خوردن و ۲۰ مقوله دیگر، توصیه شده‌اند. این کتاب که در بسیاری از کتابخانه‌ها موجود است، برای متخصصان سلامت روانی و برای جمعیت عامه مناسب است.

ابراز وجود

آلبرتی، آر. و امونز، ام. (۲۰۰۱). «حق مسلم شما»، ویرایش هشتم، سنت لوییس او بیسپو، سی، ای: انتشارات ایمپکت. این کتاب به افراد کمک می‌کند تا برای احقاق حق خود قد علم کرده و مشکلات بین شخصی را با ابراز وجود بوسیله بیان دیدگاه مناسب، مدیریت کنند.

سازگاری با افراد دشوار

برامسون، آر. (۱۹۸۱). «سازگاری با افراد دشوار»، نیویورک، انتشارات بالاتین. تمرکز این کتاب بر روی کنار آمدن با رؤسا، همکاران و مشتریان دشوار در محیط کار است. یک نوار صوتی‌ای براساس این کتاب و توسط نویسنده کتاب از

سوی بخش انتشاراتی سیمون و شوستر منتشر شده است.

روابط

بولتون، آر. (۱۹۷۹). «مهارت‌های مردم.» نیویورک: تاچاستون. مهارت‌های ارتباطی مختلف از جمله؛ مهارت‌های گوش دادن، ابراز وجود و حل تعارض در این کتاب آموزش داده می‌شوند.

کارنگی، دی. (۱۹۹۸). «آیین دوستیابی و تأثیرگذاری بر دیگران.» نیویورک: کتاب‌های جیبی.

نویسنده که از متخصصان سلامت روانی است، ایده‌های مختلفی را در کتاب مطرح می‌کند، اما به نظر من، این کتاب بویژه برای آغاز و بهبود روابط، مفید است. بیش از ۱۵ میلیون نسخه از این کتاب از زمان انتشار آن به فروش رسیده است.

تانن، دی (۱۹۹۰). «تو اصلاً درک نمی‌کنی: زنان و مردان در گفتگو.» نیویورک: بالانتین. این کتاب بر روی تفاوت زنان و مردان در سبک‌های ارتباطی و نحوه بهبود ارتباطات آن‌ها مؤثر است.

کتاب‌های خودانگیزشی و رسیدن به اهداف

کاوی، اس. (۱۹۸۹). هفت عادت افراد مؤثر. نیویورک: سیمون و شوستر.

کاوی، هفت عادت اساسی را که برای تحقق اهداف فرد مؤثر هستند، معرفی می‌نماید.

بولز، آر (۲۰۰۱). «چتر شما چه رنگی است؟» برکلی. سی‌ای: انتشارات تن اسپید.

این کتاب بویژه برای افراد در حال تغییر شغل، افراد جویای کار و افرادی که به دنبال توسعه حرفه خود هستند، مفید است.

فرزند پروری (فرزندان خردسال)

کلارک، ال (۱۹۹۶ ، ویرایش ۲۰۰۳). SOS کمک برای والدین. یک راهنمای

عملی برای اداره کردن مشکلات رفتاری رایج روزمره، ویرایش دوم. بولینگ گرین، کی، وای: انتشارات برنامه‌های SOS و والدین. مصور و در دسترس به زبان‌های انگلیسی، اسپانیایی (۲۰۰۲)، کره‌ای، چینی (از تایوان)، چینی (از دانشگاه طبیعی پکن)، مجاری، ترکی، ایسلندی و عربی. بیش از بیست روش و مهارت عملی برای کمک به والدین و مربیان جهت مدیریت مشکلات رفتاری کودکان بین ۲ تا ۱۲ ساله ارائه شده‌اند.

همچنین مجموعه ویدئویی SOS کمک به والدین هم به زبان اسپانیایی موجود است و مورد استفاده مشاوران و مربیان به منظور مشاوره با والدین و کارگاه‌های آموزش والدین می‌باشد. به منظور کسب اطلاعات بیشتر، به سایت http://www.sosprograms.com مراجعه کنید.

فابر، ای و مازلیش ایی. (۱۹۹۹). «چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش دهند و چگونه گوش دهیم تا کودکان صحبت کنند.» نیویورک: آوون. این والدین را برای ارتباط مؤثرتر با کودکان کمک می‌کند.

شفر، سی. (۱۹۹۴). «با کودک خود چگونه در مورد مسائل واقعاً مهم صحبت کنیم: برای کودکان ۴ تا ۱۲ ساله.» سان فرانسیسکو: سی. ای: انتشارات جوسی بیس.

این کتاب بی‌نظیر، کلماتی را در اختیار والدین قرار می‌دهد تا به هنگام گفتگو با کودکان در مورد بیش از ۳۰ سئوال مهم و حساس از آن‌ها استفاده نمایند. برخی از سئوالات عبارتند از: تولد کودک جدید در خانواده، رفتن به مطب دکتر، تکرار یک نمره و هرزه‌نگاری. به نظر من، این کتاب برای والدین خردسالان ضروری است.

فرزندپروری (فرزندان نوجوان)

دینک مایر، دی و مک‌کای، جی (۱۹۹۰). «تربیت فرزندان نوجوان: آموزش منظم برای تربیت مؤثر نوجوانان.» سیر کل پینس. ام ان: خدمات راهنمایی آمریکا.

شفر، سی (۱۹۹۹). «با فرزندان خردسال چگونه در مورد مسائل واقعاً مهم

صحبت کنیم: سئوال و جواب‌های خاص و مسائل مفید برای گفتن.» سان‌فرانسیسکو: سی.ای: انتشارات جوسی بیس. این کتاب، یک کتاب ضروری برای والدینی است که فرزند نوجوان دارند. برخی از مسائل مطرح شده عبارتند از: رانندگی در حین مستی، AIDS، تابوها، گروه‌های طرفداران، گروه‌های خلافکار، افسردگی و غیره.

چه زمان و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم؟

متخصصان سلامت روانی می‌توانند ما را برای پذیرش آنچه که نمی‌توانیم تغییر دهیم، برای تغییر آنچه که می‌توانیم تغییر دهیم و برای تمیز دادن این دو از یکدیگر، یاری دهند.

سفر زندگی از کودکی تا پیری، سفری طولانی و اغلب دشوار است. رویدادهای بد اتفاق می‌افتند و ارزیابی ما از آن رویدادها می‌تواند منجر به اضطراب، خشم و افسردگی بلندمدت و سایر احساسات ناسالم و مخرب گردد. باورهای غیرمنطقی ما و احساسات ناسالم می‌توانند مانع از رسیدن ما به رضایت و تحقق اهدافمان شوند.

چنانچه دشواری‌ها، علی‌رغم تلاش شما برای حل و فصل آن‌ها همچنان تداوم داشته باشند، از تسلیم شدن در مقابل اضطراب، درماندگی، نافعالی، احساس گناه، افسردگی و خشم بر حذر باشید. برای دریافت کمک حرفه‌ای با یک درمانگر یا مشاور تماس بگیرید. به هنگام فکر کردن در مورد مشاوره، سئوالات زیر را مورد توجه قرار دهید.

سئوال: «چه زمانی باید کمک حرفه‌ای دریافت کنم؟»

جواب: در صورتی که به طور مداوم ناشاد هستید و یا در روابط اجتماعی و خانوادگی با مشکلات قابل توجه مواجه‌اید، دریافت کمک حرفه‌ای را مورد توجه قرار دهید. در صورت تجربه یک دشواریِ قابل توجه در سازگاری با اقتضائات کار یا تحصیل، از دریافت کمک حرفه‌ای سود ببرید.

سئوال: «چگونه می‌توانم از خدمات مشاوره حرفه‌ای در منطقه خود، اطلاع پیدا کنم؟»

جواب: کسب اطلاع در مورد مشاوران توانا و مراکز یاوری مناسب در اجتماع خودتان، مستلزم تلاش است. از پزشک خود بخواهید تا حداقل دو مشاور را به شما معرفی کند. همچنین در مورد مزایای احتمالی یک معاینه جسمی با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی از عوارض پزشکی می‌توانند باعث مشکلات هیجانی شوند.

سایر منابع اطلاعاتی در مورد درمانگران و مؤسسات، افراد مورد اعتماد یا دوستان هستند. خطوط تلفنی بحران و یا خطوط امدادی و مراکز سلامت روان در اجتماع، منابع اطلاعاتی ارزشمندی هستند. در دفترهای راهنمای تلفنی، شماره تلفن روانپزشکان، روانشناسان، روان‌درمانگران، مشاوران ازدواج و خانواده و مددکاران اجتماعی وجود دارند.

متخصصان حرفه‌ای ارائه دهنده درمان و مشاوره عبارتند از: روانپزشکان (M.D.)، روانشناسان ومشاوران دارای مجوز. در بسیاری از ایالت‌ها، فعالیت متخصصان سلامت روانی مستلزم داشتن گواهینامه یا مجوز است.

سئوال: «در نخستین ملاقات با مشاور، من از او چه می‌پرسم؟»

پاسخ: پس از به دست آوردن نام دو مشاور یا مرکز خدمات مشاوره، شما باید با آن‌ها تماس بگیرید. در صورتی که مشاور در مطب مستقل کار می‌کند، درخواست کنید که مستقیماً با خود او صحبت کنید. به طور مختصر، در مورد ماهیت مشکلات خود برای او توضیح دهید. اشاره به اینکه با درمانِ شناختی آشنایی دارید، می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین به مشاور بگویید که کتاب SOS «کمک در مورد هیجانات» را که دارای جهت‌گیری درمان شناختی است، مطالعه کرده‌اید.

از مشاور بپرسید که آیا می‌تواند افرادی با مشکل شما را کمک نماید یا خیر؟ در صورتی که پاسخ منفی بود، از او بخواهید مشاور دیگری را به شما معرفی کند. در مورد آموزش، تجربه و گواهینامه او برای ارائه مشاوره یا درمان، از مشاور سئوال کنید.

در مورد هزینه و طول هر جلسه مشاوره، تعداد احتمالی جلسات مورد نیاز و دوره زمانی درمان از او بپرسید. معمولاً حداقل ۶ تا ۱۰ جلسه لازم خواهد بود.

در آغاز درمان یا مشاوره، برنامه‌ریزی برای مراجعات هفتگی در جلساتی حداقل به مدت ۴۵ دقیقه بسیار مهم است. آغاز مشاوره با جلسات ماهیانه یا جلسات ۲۰ یا ۳۰ دقیقه‌ای مفید نیست. بسیاری از روانپزشکان وقت ندارند که مراجعان را به صورت منظم در جلسات مشاوره یا درمان ملاقات نمایند. آن‌ها معمولاً مراجعان را برای مشاوره به مشاوران یا درمانگران ارجاع می‌دهند.

سئوال: «آیا مصرف دارو برای اضطراب یا افسردگی مفید است؟»

جواب: داروهای ضداضطراب و ضدافسردگی، اغلب برای اضطراب، افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلالات افسردگی، مفید باشند. با این وجود، بسیار مهم است که در کنار مصرف دارو، مشاوره هم آغاز شود.

تصمیم درباره مصرف یا عدم مصرف دارو بر عهده شما و پزشک است. تنها یک روانپزشک یا پزشک می‌تواند دارو تجویز کند. بسیاری از درمانگران با یک پزشک برای ارزیابی مراجعان در مورد مصرف دارو، رابطه حرفه‌ای دارند.

سئوال: «نحوه پرداخت هزینه خدمات حرفه‌ای به چه صورت است؟»

مشاوره و درمان، همانند خدمات بهداشتی، آموزش، حمل و نقل، تفریح، تغذیه و رفتن به تعطیلات هزینه می‌خواهد. بسیاری از طرح‌های بهداشتی، هزینه درمان و یا هزینه چند جلسه مشخص را برعهده می‌گیرند. با سازمان بیمه‌گر و یا با درمانگر خود در این زمینه هماهنگی نمایید. همچنین پرداخت شخصی هزینه جلسات را هم بررسی نمایید.

سئوال: «آیا بیشتر درمانگران، در کمک به مراجعان، از درمان REBT یا یک رویکرد درمانیِ شناختی ـ رفتاری دیگر استفاده می‌کنند؟»

جواب: شواهد فراوانی از ارزشمندی رویکردهای درمانِ شناختی ـ رفتاری حمایت می‌کنند. درمانگران با گرایشات مختلف، روش‌های REBT و درمان شناختی ـ رفتاری را در کار خود مورد استفاده قرار می‌دهند. تعدادی از درمان‌های مؤثر، برای کمک به مراجعان مورد استفاده هستند. اثربخشی درمان تا حد زیادی به آموزش و تجربه درمانگر و همچنین به تلاش مراجع بستگی دارد.

«عدم پیشرفت در درمان»

جینفر[1] به من گفت که تا حد زیادی احساس «شکست» می‌کرد زیرا «هیچ پیشرفتی در درمان نداشته بود» و این علیرغم این واقعیت بود که او بارها به روانپزشک مراجعه و به مدت تقریباً دو سال دارو دریافت کرده بود.

من از او سئوال کردم: که «هرچند وقت یکبار روانپزشک را می‌بینی؟» و او گفت: «هرماه یکبار». من پرسیدم: «هرجلسه چقدر طول می‌کشد؟» و او گفت: «حدود ده دقیقه»؛ او از من می‌پرسد: «اوضاع چگونه پیش می‌رود؟»، سپس چیزهایی را یادداشت می‌کند، نسخه دیگری جهت تهیه دارو برایم می‌نویسد و من آنجا را ترک می‌کنم».

آنچه که می‌شنیدم، برایم نا امیدکننده بود! در واقع جینفر «فقط دارو» دریافت می‌کرد، اما اعتقاد داشت که از درمان هم بهره‌مند بوده است. من برای او توضیح دادم که جلسات درمان فردی معمولاً پنجاه دقیقه‌ای و جلسات گروهی، از این هم طولانی‌تر هستند.

من به او پیشنهاد کردم که با روانپزشک خود در مورد یافتن راهی برای بهره بردن از جلسات درمانی در کنار مصرف دارو، مشورت نماید.

روانپزشکانی که به طور منظم با بیماران ملاقات می‌کنند، اما به دلیل محدودیت زمانی تنها به تجویز دارو اکتفا می‌نمایند، معمولاً می‌خواهند ترتیباتی را فراهم سازند که بیمارانشان از ملاقات با یک درمانگر به منظور صحبت کردن، بهره بگیرند.

چهار شیوه برای کمک گرفتن

- درمان فردی: در درمان فردی، یک درمانگر با یک مراجع ملاقات می‌کند. در درمان‌های رفتاری شناختی، از مراجعان خواسته می‌شود تا مطالب خودیاری درمان‌شناختی، مانند «SOS، کمک در مورد هیجانات» را مطالعه نمایند.[*]
- درمان گروهی: در درمان گروهی، یک درمانگر در یک گروه درمانی با

[1] - Jennifer

[*] در درمان REBT، این نکته اهمیت فراوان دارد که مراجع، مفاهیم REBT، مانند دیدگاه ABC در مورد هیجانات را یاد بگیرد. بسیاری از مفاهیم و روش‌های درمان‌شناختی رفتاری، در کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات» آموزش داده شده‌اند.

تعدادی از افراد ملاقات می‌کند. در اغلب موارد پس از تکمیل جلسات درمان فردی، شرکت در درمان گروهی به مراجع توصیه می‌شود. درمان گروهی در مقایسه با درمان فردی مقرون به صرفه بوده و مزایای دیگری نیز دارد. در گروه درمانی، افراد در زمینه کمک به یکدیگر برای شناخت و به کارگیری اصولی مانند سه باید عمده، پنج رابط داغ، زیر سئوال بردن باورهای غیرمنطقی، تغییر دادن توقعات به ترجیحات و غیره، تجربه کسب می‌کنند. گروه می‌تواند افراد را برای شناسایی احساساتی که در سطوح پایین آگاهی قرار دارند، یاری دهد. درمانگران شناختی معمولاً از اعضای گروه می‌خواهند که مطالب خودیاری شناختی را مطالعه نمایند.

- مشاوره ازدواج: در مشاوره ازدواج یا مشاوره ارتباطی، مشاور با طرفین ملاقات می‌کند. بهبود باورهای غیرمنطقی و تحمل پایین ناکامی در زوجین می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.
- خانواده درمانی ـ در خانواده درمانی یک درمانگر به طور مشترک با تمامی اعضای خانواده ملاقات می‌کند. بسیاری از خانواده درمانگران بر این باورند که بهترین راه برای حل و فصل مشکلات فردی و ارتباطی، ملاقات همزمان با تمامی اعضای خانواده است.

سئوالاتی در رابطه با درمان REBT، ارزش‌های اخلاقی، دعا و مذهب

سئوال: «چرا برخی از درمانگران REBT به هنگام کار با مراجعان، فراوان از واژگان رکیک استفاده می‌کنند؟»

جواب: آلبرت الیس، بنیانگذار REBT، به خوبی برای درمانگران به جهت کاربرد وی از زبان زمینی و رکیک شناخته شده است (درایدن و نیمن، ۱۹۹۴)*

* برای مشاهده بحثی مختصر در مورد اخلاقیات، مذهب و کاربرد واژگان رکیک در درمان REBT به فرهنگ واژگان رفتار درمانی عقلانی ـ هیجانی تألیف درایدن و نیمن (۱۹۹۴) مراجعه کنید. همچنین به بحث «نقاط قوت ضعف کاربرد واژگان رکیک» در منابع REBT، کتاب متخصصان (برنارد و ولف، ۱۹۹۳) مراجعه نمایید.

الیس بر این باور است که این کار از سوی درمانگر، به ایجاد یک رابطه درمانی کمک کرده و برای تأکید بر نکات مهم، مفید است. برخی از درمانگران REBT اعتقاد دارند که کاربرد واژگان رکیک، شناسایی و ابراز احساسات ناخوشایند از سوی مراجع را تسهیل می‌کند. اما بسیاری از درمانگران، احساس می‌کنند که استفاده فراوان از ناسزاگویی توسط درمانگر، زشت و برای درمان مفید نیست. بسیاری از درمان‌گران اعتقاد دارند که کاربرد فراوان واژگان رکیک، همان به نمایش گذاشتن ناراحتی و خشم است.

سئوال: «از دیدگاه درمان REBT، چه چیزی گناه به حساب می‌آید؟»*

جواب: «شکستن کدهای اخلاقی خودتان، علت اصلی احساس گناه است. REBT اعتقاد دارد که احساس ندامت و پشیمانی باید جایگزین احساس گناه شوند. همچنین فرد می‌تواند عزم خود را جزم کند تا در آینده رفتار خود را بهبود بخشد.

احساس گناه؛ این باور است که «من نباید آن کار (کاربد) را انجام می‌دادم. وچون انجام دادم، وحشتناک است، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و من آدم حقیری هستم».

جایگزین‌های منطقی برای احساس گناه، احساس ندامت و پشیمانی هستند. ندامت و پشیمانی عبارت است از؛ این باور منطقی که «من ترجیح می‌دهم آن کار را انجام نمی‌دادم. آن کار خیلی بد است. من از انجام این کار خوشحال نیستم. می‌توانم آن را تحمل کنم. اما دوست ندارم که این کار را انجام بدهم. در حالی که رفتار من بسیار بد بود، اما من آدم کاملاً بدی نیستم. بلکه من انسان پیچیده و جایز الخطایی هستم که رفتار بدی از او سرزده است. بهتر بود که من تجدیدنظر کرده و به ارزیابی بهتری از این می‌رسیدم که چه عاملی من را به این رفتار رهنمون شد تا اینکه در آینده، مجدداً آن را تکرار ننمایم».

اعتقاد مسیحی، راه‌های دیگری را هم برای حل و فصل احساس گناه، ارائه می‌دهد که اعتراف و بخشش از این قبیل‌اند. من هیچگونه تعارض اساسی میان REBT و مسیحیت نمی‌بینم.

---

* دن بیل، ایده‌هایی را در مورد موضوع درمان REBT و گناه، ارائه کرده است.

سئوال: «درمان REBT، در مورد دعا، چه نظری دارد؟»

جواب: مردم عقاید مختلف معمولاً دعا را به درخواست پایان یافتن رویدادهای بد (Aها) و کاهش احساس بدبختی (Cها) اختصاص می‌دهند. با این وجود، مردم نیاز دارند که برای شجاعت در به دست آوردن باورها و خودگویه‌ها (Bها)ی منطقی و یاری دهنده‌ای که علت اصلی احساسات آنها (Cها) هستند، دعا کنند. این نکته در یک کتاب عالی که توسط نیلس، جانسون و الیس (۲۰۰۱) به نگارش درآمده است، مورد اشاره قرار گرفته است.

پروردگارا

به من آرامش ده

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.

شجاعتی ده

تا تغییر دهم آنچه را که می توانم تغییر دهم.

و

بینشی ده

تا تفاوت این دو را دریابم.

سازمان‌های بهداشت روانی

به منظور کسب اطلاعات در مورد مشکلات سازگاری، اختلالات هیجانی، مشاوره، درمان و روش‌های خودیاری می‌توانید با سازمان‌های زیر تماس بگیرید (هالس وهالس، ۱۹۹۵). بسیاری از این سازمان‌ها، مطالب کتبی در مورد مشکلات هیجانی، اختلالات یا درمان ارائه می‌دهند. در برخی از موارد آنها، درمانگران یا گروه‌های خودیاری را به شما معرفی می‌کنند.

انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا

11900 Parklawn Drive, suite 100, Rockville, MD 20852.

تلفن: ۹۳۵۰-۲۳۱ (۳۰۱۱). برای اختلالات اضطرابی

http://www.adaa.org

ائتلاف ملی برای بیماران روانی

colonial pLace three, 2107Wilson Blvd. suite 300, Arlington, VA 22201.

تلفن: ۶۲۶۴-۹۵۰ (۸۰۰). http://www.nami.org سازمان خودیاری و حمایت برای افراد مبتلا به دامنه متنوعی از اختلالات روانی و خانواده‌های آنها.

انجمن ملی افسردگی و مانیک ـ دپرسیو

730 North Fronklin street. suite 501, Chicago, IL, 60, 10.

تلفن ۸۲۶-۳۶۳۲ (۸۰۰). اختلال مانیک ـ دپرسیو، اختلال دوقطبی هم نامیده می‌شود. http://www.ndmda.org

انجمن ملی مراقبان خانواده

10400 Connecticut Ave. Suite 500. Kensington. MD 20895.

تلفن ۹۴۲-۶۴۳۰ (۳۰۱). این سازمان بویژه برای خانواده‌های افرادی است که دچار اختلال هستند.

http://www.nfcacares.org

همانطور که قبلاً اشاره شد، مبنای کتاب SOS «کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی» رفتار درمانی عقلانی ـ هیجانی می‌باشد*. اطلاعات بیشتر در مورد REBT در سازمان زیر قابل دسترس می‌باشد.

مؤسسه آلبرت الیس برای رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی.

45 East 65th Street, New York, NY 10021.

تلفن: ۵۳۵-۵۸۲۲(۲۱۲) یا ۴۷۳۸-۳۲۳(۸۰۰). کاتالوگ را درخواست کنید.

آدرس وب سایت http://www.rebt.org

* رفتار درمانی عقلانی ـ هیجانی و SOS، کمک در مورد هیجانات. هر دو بخش از درمان شناختی ـ رفتاری هستند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- از مسامحه و کمال‌گرایی بپرهیزید.
- با جهان آنگونه که هست روبرو شوید نه آنگونه که «باید» یا «می‌بایست» باشد.
- به هنگام وقوع رویدادهای بد، آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. آنچه را که می‌توانید، تغییر دهید و سعی کنید تفاوت میان این دو را دریابید.
- بدانید که متخصصان سلامت روانی می‌توانند ما را برای تغییر آنچه که می‌توانیم تغییر دهیم، و پذیرش آنچه که نمی‌توانیم تغییر دهیم یاری دهند.
- آزمون‌ها و تمرینات فصل ۱۲ را پاسخ دهید.
- آگاه باشید که بهانه‌ها و باورهای غیرمنطقی شما را از بکارگیری و اجرای بسیاری از روش‌های خودیاری که در SOS آموخته‌اید، باز می‌دارند.
- مطالب خودیاری مربوط به حوزه مورد نظر خود را بخوانید و مطالعه نمایید. یک راهنمای موثق در مورد منابع خودیاری در زمینه بهداشت روانی می‌تواند شما را برای ارزیابی منابع خودیاری، کمک نماید.
- این واقعیت را بپذیرید که دوره‌هایی از زمان پیش خواهند آمد که شما از توانایی اندکی برای مدیریت هیجانات خود برخوردار خواهید بود. در زمانی که رویدادهای استرس‌زا بر روی هم تلنبار شده و شما هم شروع به عقب‌نشینی کرده و قصد دارید از آن‌ها اجتناب کنید، خود را سرزنش نکنید. هرگاه توانستید، هرچه زودتر باز گشته و به طور مؤثرتر هیجانات خود را مدیریت کنید.
- درک خود را از فصل‌های ۱۰، ۱۱ و فصل‌های قبل، بیازمایید، برای این منظور به فصل ۱۲ مراجعه کرده و بخش چهارم آزمون‌ها و تمرینات را انجام دهید.

فصل ۱۲

آزمون‌های کوتاه و تمرینات

به منظور ارزیابی درک خود از SOS، سئوالات و تمرینات این فصل را پاسخ دهید. برای دستیابی به تغییرات مثبت در افکار، احساسات و رفتار خود، شما نیاز دارید به طور مکرر این تمرینات و روش‌های عرضه شده در SOS را انجام دهید. افزایش مهارت شما در بازی تنیس مستلزم تمرین است. به همین صورت، افزایش توانایی برای شناخت و مدیریت هیجانات هم به تمرینات آنچه که آموخته‌اید، نیاز دارد.

پس از پاسخ دادن به سئوالات بخش ۱، پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های ارائه شده مقایسه نمایید. به منظور کسب بازخورد بیشتر یا کمک در زمینه تمرینات، به فصل‌های ۱، ۲، ۳ مراجعه کنید.

چنانچه کتاب شما امانتی است و یا قصد دارید آن را به شخص دیگری امانت بدهید، توجه داشته باشید که پاسخ تمرینات را بر روی نسخه کپی این صفحات علامت بزنید.

سئوالات و تمرینات بخش اول

شامل فصل‌های ۱، ۲ و ۳

سئوالات بخش یک، فصل‌های ۱، ۲ و ۳ را پوشش می‌دهد. بهترین پاسخ را برای سئوالات زیر انتخاب کنید. برخی از سئوالات آسان و برخی دشوار هستند. از هیچ کس انتظار نمی‌رود که تمام سئوالات را به درستی جواب دهد.

۱- پاسخ «ستیز یا گریز» ما:

a. زندگی را برای ببر تیز دندان آسان کرد.

b. برای گذشتگان ما مفید نبود

c. می‌تواند در سازگاری با دنیای جدید موجب مشکلاتی شود.

d. امکان‌پذیر نبود، تا اینکه مردم در قرن بیستم توان پرواز پیدا کردند.

۲- چهار هیجان اساسی ما عبارتند از:

a. افسردگی، رضایت، اضطراب و ناکامی
b. رضایت، افسردگی، اضطراب و خشم
c. افسردگی، اضطراب، خشم و خشم بیشتر
d. اضطراب، ترس، خشم و عزت‌نفس پایین

۳- هیجانات ما عمدتاً ـ اما نه به طور کامل ـ به وسیله ... کنترل می‌شوند:
a. موقعیت‌های ناخوشایند
b. موقیت‌های ناخوشایند و افراد دشوار
c. آرایش ژنتیکی ما و تجارب دوران کودکی
d. باورها و خودگویه‌های ما

۴- موفقیت شغلی و ارزیابی‌های مثبت ناظر، رابطه بالایی با ... ما دارد:
a. خوش شانسی
b. هوش هیجانی
c. وضعیت طالع ما در زمان تولد
d. هوش عمومی

۵- حروف REBT به معنای ... می‌باشد.
a. درمان رفتاری ـ تلاش واقعی
b. رفتار درمانی عقلانی هیجانی
c. تفکر رفتاری ـ مسئولیت هیجانی
d. تئوری تعادل واقعیت ـ همدلی

۶- کدامیک از موارد زیر نادرست است.
a. باورها و خودگویه‌ها، چیزهایی هستند که ما در مورد رویداد فعال کننده به آن اعتقاد داشته و آن را به خود می‌گوییم.
b. باورها و خودگویه‌ها، هم منطقی و هم غیرمنطقی هستند.
c. باورها و خودگویه‌ها، تنها شامل باورهای منطقی هستند.
d. باورها و خودگویه‌ها، به وسیله رویدادهای فعال کننده، فعال و بیدار می‌شوند.

۷- پیامدها (Cها)ی هیجانی و رفتاری ما از ... ناشی می‌شوند:

a. رویدادها و موقعیت‌ها
b. باورها و خودگویه‌ها در مورد رویدادها و موقعیت‌ها
c. ژنتیک، وراثت و تجارب اولیه کودکی
d. نحوه رفتار دیگران با ما

۸- اعتقاد به اینکه رویدادهای فعال کننده، مستقیماً موجب C یعنی؛ پیامدهای هیجانی و رفتاری می‌شوند ... نامیده می‌شود:
a. تفکر درست
b. تفکر A-B-C
c. تفکر سالم
d. تفکر نادرست

۹- زندگی رضایتمندانه مستلزم ..... می‌باشد.:
a. آگاهی از ABC هیجانات
b. خوش‌شانسی قابل توجه
c. غفلت و نگرش ساده‌لوحانه
d. IQ بالا و تحصیلات خوب

۱۰- کدامیک از بایدهای عمده زیر موجب آشفتگی هیجانی می‌شود؟
a. تو (او) باید... !
b. جهان و شرایط زندگی من باید... !
c. من باید... !
d. هر سه مورد موجب آشفتگی هیجانی می‌شوند

۱۱- کدامیک از گزینه‌های زیر یکی از رابطهای داغ، نیست؟
a. وحشتناک ساختن
b. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم
c. ترجیحات و آرزوها
d. من بی‌ارزش هستم

۱۲- کدام مورد، سه باید عمده را به هیجانات ناسالم و ناخوشایند پیوند می‌دهد؟

a. رابطه‌های داغ
b. نکوهش و نفرین
c. من بی‌ارزش هستم
d. هر سه مورد فوق، سه باید عمده را با هیجانات نامطلوب و ناخوشایند پیوند می‌دهند.
e. هیچکدام از موارد فوق، سه باید عمده را با هیجانات نامطلوب و ناخوشایند پیوند نمی‌دهند.

۱۳- علت اصلی آشفتگی هیجانی چیست؟
a. پیش بردن آرزوها و امیال به سمت حتماًها و توقعات مطلق
b. حفظ آرزوها و امیال به صورت آرزو و میل
c. پذیرش این نکته به خود، که ما دارای آرزو و امیال هستیم
d. پذیرش این نکته به دیگران که ما دارای آرزو و امیال هستیم.

۱۴- باورهای غیرمنطقی ما از... نشأت می‌گیرند:
a. والدین و خانواده
b. جامعه در مقیاس وسیع
c. رسانه‌های جمعی
d. تفکر خاص خودمان
e. تمام موارد بالا

۱۵- کدامیک از خودگویه‌های زیر، منعکس کننده تفکر منطقی A-B-C بوده و مسئولیت احساسات منفی را برعهده دارد؟
a. «او با آنچه گفت به احساسات من لطمه زد».
b. «رئیس من واقعاً مرا دیوانه کرد و هرچه بیشتر در مورد رفتار او فکر می‌کردم، بیشتر دیوانه می‌شدم».
c. «من خودم را در مورد رفتار آن صندوقدار ناراحت کردم».
d. «او با تعریف کردن تجربه وحشتناک خود، برای تمام طول روز من را افسرده کرد».

پاسخ‌های سئوالات بخش ۱:

۱-c ۲-b ۳-d ۴-b ۵-b ۶- c ۷-b ۸-d ۹-a
۱۰- d ۱۱ - c ۱۲-d ۱۳ -a ۱۴-e ۱۵-c

تمرینات بخش یک ، فصل‌های ۱، ۲ ، ۳و ۴ را پوشش می‌دهد. این تمرینات را کپی کرده و آن‌ها را تکمیل نمایید.

تمرین A:

حروف زیر به چه چیزهایی دلالت دارند؟

A .....

B .....

C .....

تمرین B:

سه باید اساسی عبارتند از:

.....

.....

.....

تمرین C:

هر تعداد از رابطه‌ای داغ را که به یاد دارید، در پایین یادداشت کنید.

(حروف ن م و م هـ را به یاد داشته باشید)

.....

.....

.....

.....

.....

تمرین D:

چهار هیجان اساسی عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

تمرین E:

فرم خود تحلیلی A-B-C را کپی نمایید. یک موقعیت اخیر را کـه در مـورد آن ناراحت هستید (یا بودید) انتخاب کرده و سپس فرم را تکمیل کنید.

فرم خود تحلیلی A-B-C

A رویداد فعال کننده: (رویداد یا موقعیت ناخوشایند می‌تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد):

B. باورها و خودگویه‌ها: (باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

C پیامدها: هیجانی و رفتاری: (هیجانات ناخوشایند، یا رفتار ناسازگار شما):

هیجانات:

رفتار (یا رفتار پیش‌بینی شده):

در زیر مراحل انجام یک خودتحلیلی A-B-C ارائه شده است.
نخست آنچه را که فکر می‌کنید رویداد فعال کننده (A) شماست، در لیست وارد کنید.
سپس، C یا پیامدهای هیجانی و رفتاری را وارد کنید.
پس از آن با دقت به B یعنی باورها و خودگویه‌هایتان گوش فرا دهید. بویژه در جستجوی کاربرد سه باید عمده، حتماًها و استفاده از پنج رابط داغ (من نمی‌توانم آن را تحمل کنم و...) توسط خود باشید. شناسایی B، یعنی باورها و خودگویه‌ها چالش برانگیزترین بخش تحلیل شماست.

تمرین F:

از فرم «ثبت وضعیت خُلقی روزانه» یک کپی تهیه کنید. برای امروز، برآورد متوسط خود از میزان اضطراب، خشم و افسردگیِ‌تان را در آن ثبت نمایید. همچنین یادداشت‌هایی را در رابطه با وضعیت خلقی خود، به آن بیافزایید.

گزارش وضعیت خلقی روزانه: ثبت اضطراب، خشم و افسردگی				
در مقیاسی از ۱ تا ۱۰، عدد متناظر با برآورد متوسط وضعیت خلقی در آن روز را ثبت نمایید. خفیف از ۱ تا ۳، متوسط از ۴ تا ۵، بالا از ۶ تا ۸ و شدید از ۹ تا ۱۰.				
تاریخ/ زمان	اضطراب	خشم	افسردگی	یادداشت

در زیر، دستورالعمل ثبت گزارش خلقی روزانه ارائه می‌شود:

نخست، تصمیم بگیرید که قصد ثبت کدام هیجانات اساسی را دارید. این هیجانات را به دقت مورد توجه قرار دهید. برآورد تقریبی خود از وضعیت خلقی خود، در مورد هیجانات موردنظر را ثبت نمایید. این کار را هر روز انجام دهید. هرگونه یادداشتی را که فکر می‌کنید ممکن است شما را در درک بهتر هیجانات یاری دهد، در گزارش وارد نمایید.

بخوانید، مطالعه کنید و تمرین نمایید

سئوالات و تمرینات بخش دو
شامل فصل‌های ۴، ۵ و ۶

سئوالات بخش دو: فصل‌های ۴، ۵ و ۶ را پوشش می‌دهد. از این سئوالات یک کپی تهیه کرده و آن‌ها را کامل کنید. برخی از سئوالات آسان و برخی دشوار هستند. از هیچ‌کس انتظار نمی‌رود که تمام آن‌ها را درست پاسخ دهد.

۱- سه باید عمده:
a. شامل ترجیحات و آروزها هستند.
b. منجر به ثبات هیجانی می‌شوند.
c. شامل حتماًها و اجبارها هستند.
d. ما را در تحقق اهداف یاری می‌دهند.

۲- مدیریت هیجاناتمان، بخش مهمی از:
a. هوش هیجانی ماست.
b. موفقیت در رسیدن به اهدافمان است.
c. شادی ماست.
d. تمامی موارد فوق

۳- یک نمونه از مشکلات هیجانی (و نه مشکلات عملی) عبارت است از:
a.. نمرات ضعیف
b. عقب افتادن اجاره دو ماه خانه
c. نداشتن هیچ قرار ملاقاتی برای تعطیلات آخر هفته
d. اضطراب در مورد خالی بودن حساب بانکی
e. تمامی موارد فوق درست هستند.

۴- در رابطه با مشکلات عملی و مشکلات هیجانی...
a. بهتر است که نخست به مشکلات هیجانی و سپس بـه مشـکلات عملـی بپردازیم.
b. بهتر است نخست به مشـکلات عملـی و سـپس بـه مشـکلات هیجـانی بپردازیم.
c. هیچ تفاوتی ندارد که نخست به کدامیک بپردازیم.
d. تقریباً پرداختن به تمامی مشکلات غیرممکن است.

۵- کدامیک از عبارات زیر صحیح است؟

a. بهتر است که یک شیوه کلی در مورد چگونگی احساس و رفتار در پاسخ به موقعیت‌های دشوار داشته باشیم.

b. بهتر است که از فیلم‌های اکشن و خشن، برای خود یک «الگوی نقشی» برگزینیم.

c. کسی که به عنوان «الگوی نقش» انتخاب می‌کنیم، هیچ‌گونه تأثیری بر روی رفتار و هیجانات شما ندارد.

d. هیچ‌کدام از عبارات فوق، صحیح نیستند.

۶- کمک به خود برای جایگزینی احساس خشم و عصبانیت با احساس آزردگی ... نامیده می‌شود:

a. تصمیم‌گیری در مورد یک هدف برای هیجانات

b. انجام تصویرسازی ذهنی

c. خود فریب و نامعقول

d. جایگزینی هیجانات ناسالم با هیجانات سالم

۷- تغییر اصرارها و بایدها به آرزو و ترجیح ....

a. ناسالم است.

b. ناکامی را افزایش می‌دهد.

c. مسخره است.

d. سالم است.

۸- عبارت «من این را دوست ندارم، ولی خب، در هر صورت می‌توانم آن را تحمل کنم». نامیده می‌شود:

a. تفریح و سرگرمی

b. خودگویه سازگارانه

c. تصویرسازی ذهنی

d. یک رویداد فعال کننده

۹- شناخت باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، ...
a. برای مدیریت هیجاناتمان ضروری است.
b. در اجتناب از مشکلات هیجانی مهم است.
c. برای تسکین هیجاناتمان مفید است.
d. تمامی موارد فوق صحیح هستند.

۱۰- باورهای منطقی، برخلاف باورهای غیرمنطقی ...
a. شامل پنج رابط داغ هستند.
b. یاری دهنده، منطقی، مبتنی بر واقعیت و مفید هستند.
c. بطور معمول، بر بایدها، حتماًها و اجبارها مبتنی هستند.
d. چندان جالب نیستند.

۱۱- پرسیدن این سئوال از خود که «من در مورد دیگران به خود، چه می‌گویم؟» نمونه‌ای از...
a. زیر سئوال بردن و به مباحثه کشیدن باورهای غیرمنطقی است.
b. جستجو و شناسایی باورهای غیرمنطقی است.
c. یک رویداد فعال کننده است.
d. پیامدهای هیجانی و رفتار است.

۱۲- تا چه زمانی لازم است که یک باور غیرمنطقی را زیر سئوال ببرید؟
a. تا زمانی که از خودتان آزرده می‌شوید.
b. تا زمانی که یک باور غیر منطقی دیگر را شناسایی می‌کنید.
c. تا زمانی که شواهدی در دفاع از آن به دست می‌آید.
d. تا زمانی که اعتقاد خود را به آن از دست می‌دهید.

۱۳- اعتقاد به اینکه جهان بسیار دشوار است و گفتن این عبارت به خود که: «من نمی‌توانم آن را اینگونه دشوار، تحمل کنم»، ... است.

a. ناکامی
b. تحمل پایین ناکامی
c. تفکر منطقی
d. آرام کردن و تسکین دادن خود
e. خویشتن پذیری پایین

۱۴- گفتن این عبارت به خود که: «من فکر نمی‌کنم شغلم را از دست بدهم، اما اگر هم چنین شود، آن را تحمل می‌کنم و شغل دیگری پیدا خواهم کرد.» نمونه‌ای است از:

a. تفکر مثبت
b. ناکامی
c. تفکر منطقی
d. تفکر غیرواقع‌بینانه و غیر منطقی

۱۵- اعتقاد به اینکه «جهان باید مطلقاً با من منصف باشد.» نمونه‌ای است از .....

a. وا داشتن خود به احساس بیچارگی
b. تفکر غیرمنطقی
c. علت خشم، اضطراب و افسردگی
d. تمامی موارد فوق، صحیح هستند.

پاسخ سئوالات بخش ۲

۱- c ۲-d ۳-d ۴-a ۵-a ۶-d ۷-d ۸-B ۹-d ۱۰- b ۱۱-b ۱۲- d
۱۳- b ۱۴-c ۱۵-d

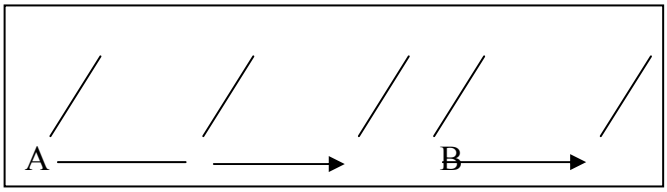
تمرینات بخش دو شامل فصل‌های ۴، ۵ و ۶. این تمرینات را کپی کرده و تکمیل نمایید.

تمرین A:

در جای خالی و بر روی خطوط عناوین مناسب را بنویسید.

دیدگاه A-B-C در مورد هیجانات

دیدگاه ABC در مورد هیجانات



تمرین B:

خودگویه‌ها چگونه به هیجانات منجر می‌شوند. جاهای خالی را پر کنید.

سه باید عمده عبارتند از:

۱- .....

۲- .....

۳- .....

پنج رابط داغ عبارتند از (حروف ن م و م هـ را به یاد داشته باشید):

۱- .....

۲- .....

۳- .....

سه هیجان ناسالم اصلی عبارتند از:

۱- .....

۲- .....

۳- .....

تمرین C:

«فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE» را کپی نمایید. یک موقعیت اخیر را که در مورد آن ناراحت بوده (یا هستید)، انتخاب کرده و آن را در فرم ثبت نمایید.

فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE

A رویداد فعال کننده: (رویداد یا موقعیت ناخوشایند، می‌تواند رویدادهای پیش‌بینی شده باشد):

B باورها و خودگویه‌ها: (باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی شما، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق، و پنج رابط داغ):

C پیامدها: هیجانی و رفتاری: (هیجانات ناخوشایند و رفتارهای ناسازگار شما):
هیجانات:

رفتار (یا رفتار پیش‌بینی شده):

D زیر سئوال بردن و مباحثه: (زیر سئوال بردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی، بویژه بایدها، حتماًهای مطلق و پنج رابط داغ):

E تأثیرات: (تأثیرات زیرسئوال بردن: هیجانات و رفتارهای جدید):

از این فرم یک کپی تهیه کنید. مراحل را به ترتیب A، C، B، D و E، انجام دهید. در زمانی که ناراحت هستید، از روش‌های خودیاری ارائه شده در فصل‌های ۴ و ۵ و سایر فصل‌ها پیروی کنید. به هنگام تکمیل مرحله B، به دنبال بایدها، حتماًهای مطلق، رابط‌های داغ و ۱۱ باور غیرمنطقی توصیف شده در فصل ۶ باشید.

سئوالات و تمرینات بخش سه
شامل فصل‌های ۷، ۸ و ۹

سئوالات بخش سه، فصل‌های هفت، هشت و نه را پوشش می‌دهد. این تمرینات را کپی کرده و تکمیل نمایید. بهترین پاسخ را برای سئوالات زیر انتخاب کنید. برخی از سئوالات آسان و برخی هم دشوار هستند. از هیچ‌کس انتظار نمی‌رود که به تمام آن‌ها درست پاسخ دهد.

۱- احساسات و هیجانات اصلی که آشفتگی قابل ملاحظه‌ای را برای افراد ایجاد می‌کنند، عبارتند از:

a. خشم
b. افسردگی
c. اضطراب و ترس
d. تمامی موارد فوق

۲- چه عاملی می‌تواند بر ایجاد اختلال اضطرابی مؤثر باشد.

a. مشکلات و عوارض پزشکی
b. موقعیت‌های بد
c. باورهای غیرمنطقی
d. تمامی موارد فوق

۳- به هنگام احساس نگرانی، تنش و اضطراب، مهم است که:

a. با فکر کردن در مورد چیزی دیگر، خود را سرگرم سازیم
b. بپذیریم که باورها و خودگویه‌های ما، علت اصلی مشکلات هیجانی ما هستند.
c. بپذیریم که بیشتر رویدادهای بد، علت مشکلات هیجانی ما هستند.
d. شخصی را بیابیم که مسئول ایجاد این احساس در ماست و مستقیماً با او برخورد نماییم.

۴- کتاب SOS «کمک در مورد هیجانات» بر ... مبتنی می‌باشد.
a. دیدگاه ABC در مورد هیجانات
b. رفتار درمانی عقلانی هیجانی
c. هر دو مورد فوق
d. هیچکدام از موارد فوق

۵- به هنگام سازگاری با اضطراب، بسیار مهم است که:
a. نخست به مشکلات هیجانی بپردازید.
b. بایدهای عمده را با ترجیحات و آرزوها جایگزین نمایید.
c. از خودگویه‌های سازگارانه استفاده کنید.
d. هرکدام از رابطه‌های داغ را که از آن استفاده می‌کنید، کنار بگذارید.
e. تمامی موارد فوق بسیار مهم هستند.

۶- به هنگام احساس ناراحتی و اضطراب، یکی از بدترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که .....
a. یک دوره آزمایشی مصرف داروهای ضدافسردگی را مورد توجه قرار دهید.
b. انجام یک معاینه جسمی را مورد توجه قرار دهید.
c. از الکل یا داروهای «تفریحی» استفاده کنید.
d. به ملاقات یک درمانگر بروید.

۷- از میان هیجانات زیر، کدامیک کمتر از بقیه به عنوان یک مشکل هیجانی پذیرفته می‌شود؟
a. اضطراب
b. خشم
c. افسردگی
d. استعداد مکانیکی ضعیف

۸- تجربه «آشفتگی هیجانی قابل توجه یا اختلال قابل توجه در روابط با دیگران یا نقص آشکار در کسب درآمد، امور خانه و یا تحصیل» توصیفی است از ...

a. کسی که مدت‌هاست از فرد گرایی رنج می‌برد.
b. یک مشکل هیجانی
c. یک اختلال هیجانی
d. هیچکدام از موارد فوق صحیح نیستند.

۹- خشم عمدتاً به وسیله... تعیین می‌شود.

a. رفتار نادرست، بد و بی‌ملاحظه دیگران
b. جهان غیر منصف
c. افزایش آدرنالین
d. آنچه که درباره رویدادهای بد به آن باور داشته و به خود می‌گوییم.

۱۰- یک موقعیت ناخوشایند که به باور شما علت خشم شماست ... نامیده می‌شود.

a. پیامد هیجانات و رفتار
b. یک رویداد فعال کننده
c. باورها و خودگویه‌ها
d. زیر سئوال بردن و مباحثه

۱۱- بهترین روش برای مدیریت خشم شما به طوری که کمتر موجب ناراحتی شما شود، کدام است؟

a. گفتن این عبارت به خودتان که: «من خشمگین نمی‌شوم».
b. نگه داشتن خشم تا اینکه از بین برود.
c. برون‌ریزی و ابراز خشم

d. خاموش کردن خشم

۱۲- مهم‌ترین عامل «برانگیزاننده» خشم افراد چیست؟
a. تحمل ناکامی پایین
b. تهدید ارزش خود
c. ارزش گذاشتن به سختگیری و پرخاشگری
d. تمامی موارد فوق در برانگیختن خشم مهم هستند.

۱۳- مهم‌ترین عامل «برانگیزاننده» افسردگی افراد چیست؟
a. فکر کردن در مورد احتمال از دست دادن یک چیز مهم در آینده
b. از دست دادن یک چیز مهم
c. پذیرش از دست دادن یک چیز مهم، بدون اصرار بر اینکه این اتفاق نباید روی می‌داد.
d. هیچکدام از موارد فوق انگیزه مهمی برای افسردگی به حساب نمی‌آیند.

۱۴- شیوه اصلی برای مقابله با عزت نفس پایین عبارت است از:
a. تهیه یک برنامه برای بهبود ویژگی‌ها و دستاوردهای شخصی
b. کارکردن بر روی اینکه افراد بیشتری دوستمان بدارند.
c. کار کردن بر روی کسب خویشتن‌پذیری
d. رفتن به مسافرت تابستانی برای ایجاد عزت‌نفس

۱۵- جدی‌ترین مشکلات هیجانی از چه ناشی می‌شوند؟
a. باورها و افکار غیرمنطقی
b. ضربه هیجانی و ضعف روان‌شناختی در دوره کودکی
c. ضعف مهارت‌های ارتباطی و نقص مهارت‌های اجتماعی
d. نیازها و انگیزه‌های جنسی و پرخاشگرانه ناخودآگاه

پاسخ سئوالات بخش سه:

۱-d ۲-d ۳-b ۴-c ۵-e ۶-c ۷-b ۸-c ۹- d ۱۰-b ۱۱-d ۱۲-d
۱۳ -b ۱۴-c ۱۵ - a

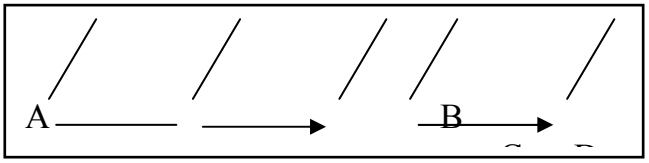
بخوانید، مطالعه کنید، تمرین نمایید.

تمرینات بخش سه، فصل‌های ۷، ۸ و ۹ وفصل‌های قبلی را پوشش می‌دهد. برخی از تمرینات قبلاً هم ارائه شده‌اند. این تمرینات را کپی کرده و سپس آن‌ها را انجام دهید.

تمرین A:

در جای خالی و برروی خطوط عناوین مناسب را بنویسید.

دیدگاه ABC در مورد هیجانات



تمرین B

خودگویه‌ها چگونه به هیجانات منجر می‌شوند؟ جاهای خالی را پر کنید.

سه باید عمده عبارتند از:

۱- .....

۲- .....

۳- .....

پنج رابط داغ عبارتند از (حروف ن. م. و. م. هـ را به یاد داشته باشید):

۱- .....
۲- .....
۳- .....
۴- .....
۵- .....

سه هیجان ناسالم اصلی عبارتند از:

۱- .....
۲- .....
۳- .....

تمرین C:

«فرم خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE» را کپی نمایید. یک موقعیت اخیر را که در مورد آن ناراحت بوده (یا هستید) انتخاب کرده و آن را در فرم ثبت نمایید.

سئوالات و تمرینات بخش چهار
شامل فصل‌های ۱۰ و ۱۱

سئوالات بخش چهار: فصل‌های ۱۰ و ۱۱ را پوشش می‌دهد. این سئوالات را کپی کرده و پاسخ دهید. بهترین پاسخ را برای سئوالات زیر انتخاب کنید. برخی از سئوالات آسان و برخی دشوار هستند. از هیچکس انتظار نمی‌رود که همه سئوالات را درست جواب دهد.

۱- چنانچه در برخورد با یک فرد دشوار دچار ناراحتی هیجانی شوید، مهم است که:

a. نخست به آشفتگی خود و پس از آن به شخص دشوار بپردازید.
b. نخست به شخص دشوار و پس از آن به آشفتگی خود، بپردازید.
c. به توقعات فرد دشوار توجه نکنید زیرا این کار تنها موجب تقویت رفتار دشوار آن شخص می‌شود.

d. از افراد دشوار اجتناب کنید.

۲- در دیدگاه ABC در مورد هیجانات، رفتار یک شخص دشوار می‌تواند به عنوان ... تلقی شود.
a. پیامد هیجان‌ها و رفتار
b. یک رویداد فعال کننده
c. باورها و خودگویه
d. زیرسئوال بردن و مباحثه
e. HTA (افتضاح، مزخرف، وحشتناک)

۳- این افراد ناخوشایند نیستند که موجب آشفتگی ما شوند، بلکه... موجب آشفتگی ماست.
a. رفتار و گفتار آن‌ها
b. انگیزش یا مقاصد واقعی آن‌ها
c. باورها و خودگویه‌های ما در مورد رفتار و مقاصد آن‌ها
d. تأثیر رفتار آن‌ها بر روی زندگی ما

۴- در دیدگاه ABC در مورد هیجانات، پاسخ ما (شامل اضطراب، خشم و افسردگی) بر رفتار یک شخص دشوار می‌تواند به عنوان ... تلقی شود.
a. پیامدهای هیجان و رفتار
b. رویدادهای فعال کننده
c. باورها و خودگویه‌ها
d. زیر سئوال بردن و مباحثه

۵- به خود گفتن اینکه؛ «دیگران مطلقاً باید هرآنچه را که می‌خواهم به من بدهند و باید آنگونه که من می‌خواهم رفتار کنند و اگر چنین نکنند وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم» نمونه‌ای از ... می‌باشد.

a. تحمل پایین ناکامی
b. باورها و خودگویه غیرمنطقی
c. پرتوقع بودن
d. تمامی موارد فوق، صحیح هستند

۶- این عبارت که «من رفتار این شخص را دوست نـدارم، امـا مـی‌تـوانم آن را تحمل کنم» یک ... می‌باشد.
a. خودگویه سازگارانه
b. باور و خودگویه منطقی
c. موارد فوق هر دو صحیح هستند
d. موارد فوق هیچکدام صحیح نیستند

۷- حدس زدن باورهای غیرمنطقی شخص دشواری که با او سرو کار دارید ...
a. وقت تلف کردن است
b. موجب ناراحتی بیشتر است
c. به شما کمک می‌کند تا این شخص دشوار را بهتر درک کنید
d. نامعقول است

۸- در سازگاری با افراد دشوار، تمامی موارد زیر مفید هستند به استثنای ...
a. تغییر خشم به آرزدگی
b. ابراز خشم شدید
c. ابراز آزردگی و نه خشم
d. جسور بودن در اعلام خواسته به جای منفعل یا پرخاشگر بودن

۹- کدام باور غیرمنطقی موجب مسامحه می‌شود؟
a. «این کار، ناکامی بسیار زیادی را برای من به همراه خواهد داشت».
b. «ناراحتی هیجانی من در انجام این کار، فراتر از حد تحمل خواهد بود».

c. «من نباید با این مشکل مواجه شوم».
d. تمامی موارد فوق صحیح هستند.

۱۰- یک بهانه که ممکن است شما را از مطالعه SOS و انجام اصول آن باز دارد، این است که...
a. اعتقاد به اینکه نمی‌توانم کار چندانی در مورد اضطراب، خشم و افسردگی خود انجام دهم.
b. من زمان کافی برای پاسخ دادن به سئوالات و انجام تمرینات را ندارم.
c. سابقه گذشته من، احساسات و رفتار فعلی من را تعیین می‌کند.
d. تمامی موارد فوق بهانه‌هایی برای عدم مطالعه SOS و عمل کردن به اصول آن هستند.

۱۱- این باور ناسالم است که ....
a. «دوره‌هایی از زمان وجود خواهد داشت که من توانایی اندکی برای مدیریت هیجانات خود، خواهم داشت».
b. «من نیاز دارم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم».
c. «من تلاش می‌کنم، با جهان آنگونه که هستد برخورد کنم، نه آنگونه که مطلقاً باید باشد».
d. هیچکدام از موارد فوق، باور ناسالم نیستند.

۱۲- مردم سازگاری بهتری خواهند داشت، اگر که ...
a. خودشان را بپذیرند.
b. تلاش کنند عزت‌نفس خود را با انجام بهتر کارها بهبود بخشند.
c. به جای نگه داشتن خشم و تنفر خود، آن را بروز دهند.
d. بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی خود، کار کنند.

۱۳- به جای باور غیر منطقی «من باید همیشه موفق باشم» یک باور معقول و

منطقی‌تر اینگونه خواهد بود. که ...
a. «من باید موفق باشم».
b. «موفقیت مهم نیست».
c. «من چندان در مورد موفقیت فکر نمی‌کنم».
d. «من ترجیح می‌دهم و می‌خواهم موفق شوم».

۱۴- در عبارت زیر، کدام واژه(ها) باید زیر سئوال برده شوند؟ «من باید به وسیله تمام افرادی که برایم مهم هستند، دوست داشته شده و تأیید شوم».
a. من
b. باید
c. دوست داشته شدن و تأیید شدن
d. به وسیله تمام افرادی که برایم مهم هستند.

۱۵- فرایندی اساسی که برای آشفتگی هیجانی بسیار مهم است، عبارت است از ...
a. خشم و خویشتن‌پذیری پایین (LSA)
b. تحمل پایین ناکامی (LFT)
c. من نمی‌توانم آن را تحمل کنم
d. پرتوقع بودن و سه باید عمده

پاسخ تمرینات بخش چهارم

۱- a ۲- b ۳-c ۴-a ۵-d ۶-c ۷-b ۸- d ۹- d ۱۰-d ۱۱-d ۱۲ -a
۱۳- b ۱۴-b ۱۵-d

تمرینات بخش چهار، فصل‌های ۱۰ و ۱۱ را پوشش می‌دهد. این تمرینات را کپی کرده و تکمیل نمایید.

تمرین A:

«فرم خود تحلیلی و پیشرفت ABCDE» را کپی کنید. موقعیت اخیری را که در مورد آن ناراحت بوده (و یا هستید) انتخاب و با توجه به آن فرم را به طور کامل تکمیل کنید.

تمرین B: به صفحه بعدی مراجعه کنید. به پنج سئوالی که در رابطه با «امتحان زبان پم[1]» مطرح شده‌اند، پاسخ دهید.

بخوانید، مطالعه کنید، تمرین نمایید.

(در مورد تمرین B «امتحان زبان پم» به صفحه بعدی مراجعه کنید.)

[1] - Pam

امتحان زبان پم

پم به سختی مطالعه کرده و در امتحان انگلیسی نمره «D» گرفته است. پم پس از گرفتن نمره «D» به خود گفت: «من نباید در این امتحان نمره «D» می‌گرفتم و چون این اتفاق افتاد، من بی‌ارزش هستم وهیچگاه نمی‌توانم این درس را به خوبی بگذرانم. من احتمالاً هیچگاه موفق به گرفتن مدرک خود نمی‌شوم». پم، کلاس را با احساس افسردگی ترک نمود. بقیه آن روز را با تماشای تلویزیون گذراند و روز بعد هم در هیچکدام از کلاس‌هایش حاضر نشد.

۱- پم فکر می‌کند «من نباید نمره «D» می‌گرفتم، ...» و «من بی‌ارزش هستم»، این یک ... است.

a. یک رویداد فعال کننده
b. باور و خودگویه
c. پیامد هیجانی خودگویه
d. زیر سئوال بردن

۲- پم در امتحان نمره Dگرفته است، این یک ... است.

a. رویداد فعال کننده
b. باور و خودگویه
c. پیامد هیجانی یا رفتاری
d. زیر سئوال بردن

۳- پم فکر می‌کند «و من احتمالاً هیچگاه موفق به گرفتن مدرک خود نمی‌شوم» این یک ... است.

a. رویداد فعال کننده
b. باور و خودگویه
c. پیامد هیجانی یا رفتاری
d. زیر سئوال بردن

۴-پم کلاس را با احساس افسردگی ترک می‌کند، این یک ... است.

a. رویداد فعال کننده
b. باور و خودگوره
c. پیامد هیجانی یا رفتاری
d. زیرسئوال بردن

۵- پم بقیه آن روز را به تماشای تلویزیون گذراند و روز بعد هم در هیچکدام از کلاس‌هایش حاضر نشد، این یک ... است.

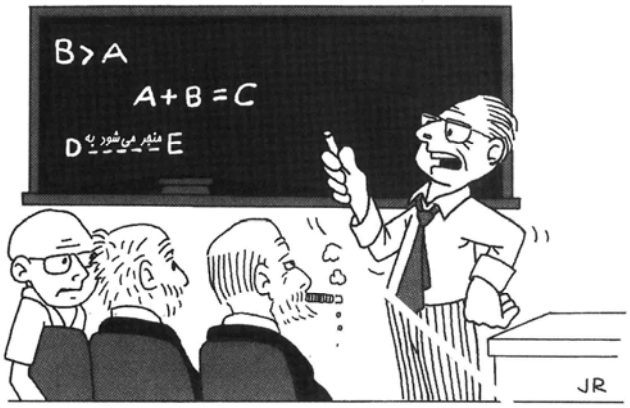
a. رویداد فعال کننده
b. باور و خودگویه
c. پیامد هیجانی یا رفتاری
d. زیر سئوال بردن

پاسخ سئوالات مربوط به امتحان زبان Pam

۱-b ۲-a ۳-b ۴ – c ۵ - c

فصل ۱۳
اطلاعاتی برای مشاوران

آلبرت الیس، در حال توضیح ABCها، برای روان‌شناسان راجرز، پرز و فروید



«به طور خلاصه، رویداد فعال کننده (A) به اضافه باورها و خودگویه‌ها (B) علت اصلی پیامدهای (C) هیجانی مانند: اضطراب، خشم و افسردگی و رفتار ما هستند. آقایان، علت اصلی هیجانات و رفتار ما این است».

اگرچه این فصل در اصل برای متخصصان بهداشت روان، نگاشته شده است، می‌تواند برای سایرین هم جالب باشد. در این فصل اهداف برنامه SOS «کمک در مورد هیجانات» توصیف شده و توضیح داده می‌شود که چه کسانی ممکن است از این برنامه بهره ببرند. همچنین اطلاعات بیشتر در مورد درمان شناختی رفتاری (CBT) ارائه می‌شود.

SOS و REBT بر روی اهمیت سه باید عمده (پرتوقع بودن) و پنج رابط داغ (نکوهش و نفرین، من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، وحشتناک ساختن، من بی‌ارزش هستم و همیشه و هرگز» در خلق و تداوم آشفتگی‌های هیجانی تأکید دارند.*

---

* گفتگوی فنی: پنج رابط داغ در رفتار درمانی عقلانی ـ هیجانی به عنوان «نتیجه‌گیری‌های غیرمنطقی» و یا «مشتقات بایدهای عمده» نامیده می‌شوند (الیس، ۱۹۹۴). من اصطلاح رابط‌های داغ را ترجیح می‌دهم، زیرا اینها منجر به

اهداف SOS برای کمک به هیجانات

همه ما با هیجانات ناخوشایند و ناسالم اضطراب، خشم و افسردگی مواجه هستیم. هدف اصلی کتاب SOS «کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی»، کمک به مردم برای مدیریت بهتر هیجانات می‌باشد.

انتظار می‌رود که افراد در نتیجه کاربرد مکرر روش‌ها و اصول SOS، به شیوه‌ای مؤثرتر مشکلات و ناکامی‌های زندگی را اداره و بهتر از عهده مدیریت روابط با دیگران بر بیایند. آن‌ها می‌توانند اهداف واقع‌بینانه‌تری را تعیین و محقق ساخته و به دستاوردهای بزرگتری برسند.

SOS اصول و روش‌های خودیاری را که برگرفته از درمانِ شناختی رفتاری و بویژه از رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی (REBT) است، آموزش می‌دهد.

چه کسی می‌تواند از SOS سود ببرد؟

هم بزرگسالان و هم نوجوانان می‌توانند از مطالعه SOS سود ببرند. در درمان شناختی رفتاری برخلاف سایر رویکردهای عمده درمانی (مانند روان‌کاوی، گشتالت، مراجع محوری و...) مهم است که مراجعان اصول و مهارت‌های خودیاری خاصی را از طریق خواندن، مطالعه و انجام تکالیف خانگی یاد بگیرند.

SOS، اصول و روش‌های ارزشمندی را که در درمان شناختی رفتاری به کار می‌روند، آموزش می‌دهد. متخصصان بهداشت روان می‌توانند با توصیه SOS به مراجعان، با کارایی بیشتری به آن‌ها کمک نمایند. همچنین متخصصانی که به راهنمایی و مشاوره با بزرگسالان و جوانان اشتغال دارند، SOS را یک ابزار آموزشی لذتبخش و مفید خواهند یافت.

درمان شناختی رفتاری، درمان را به صورتهای درمان فردی، مشاوره، گروه

خودگویه‌های دارای بار هیجانی داغ و احساسات ناسالم می‌شوند. ترتیب رابطه‌های داغ به صورت مخفف به این صورت است: ن م و م هـ

مبنا و اساس SOS بر رفتار درمانی عقلانی هیجان و درمان شناختی رفتاری استوار است. منابع مربوط به بیش از ۵۰۰ مطالعه پژوهشی در مورد رفتار درمانی عقلانی هیجانی در سایت www.rebt.org موجود است.

درمانی، آموزش علل و کنترل هیجانات به جوانان، مشاوره ازدواج و روابط، مشاوره سوءمصرف الکل و مواد، مدیریت خشم و سایر برنامه‌ها از طریق آموزش مدیریت هیجانات و رفتار ارائه می‌دهد.

SOS برای استفاده در این موارد تهیه شده است:

- برنامه‌ها و خدمات مدارس دولتی
- کلینیک‌ها و مراکز مشاوره
- مراکز بهداشت روان
- بیمارستان‌ها
- برنامه‌های درمانی برای اضطراب، خشم یا افسردگی
- مشاوره ازدواج و خانواده
- مطب‌های مستقل
- برنامه‌های درمانی الکل و دارو
- سایر برنامه‌های سلامت روان برای جوانان و بزرگسالان

دوره‌های دانشگاهی: SOS اغلب به عنوان مکمل در دوره‌هایی مانند دوره‌های زیر توصیه می‌شود:

- اصلاح شخصیت، نظریه‌های شخصیت
- نظریه و روش‌های مشاوره و روان‌درمانی
- تمرین عملی در مشاوره و روان‌درمانی
- رفتار درمانی، تعدیل رفتار
- روان‌شناسی نابهنجار، آسیب‌شناسی
- سایر دوره‌های رفتار انسانی

استفاده از SOS در مشاوره و درمان

تکالیف خانگی و سئوالات برای مراجع

درک هیجاناتمان
فصل ۱ـ دستیابی به رضایت و اهدافمان
فصل ۲ ـ منشاء ABC هیجانات و رفتارمان
فصل ۳ـ خود تحلیلی ABC
سؤالات و تمرینات بخش یک

مدیریت هیجاناتمان
فصل ۴ـ مدیریت باورها، خودگویه‌ها و هیجاناتمان
فصل ۵ـ ریشه‌کن کردن باورها و خودگویه‌های غیرمنطقیِ‌مان
فصل ۶ـ باورها و خودگویه‌های غیرمنطقی رایج
سؤالات و تمرینات بخش دو

مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی
فصل ۷ـ مدیریت اضطراب
فصل ۸ـ مدیریت خشم
فصل ۹ـ مدیریت افسردگی
سؤالات و تمرینات بخش سه

کمک به خودمان به شیوه‌های بیشتر
فصل ۱۰ـ سازگاری با افراد دشوار
فصل ۱۱ـ راههایی بیشتر برای کمک به خودمان
سؤالات و تمرینات بخش چهار

فصل‌های SOS را به عنوان تکلیف برای مراجعان تعیین نمایید. از مراجعان بخواهید، پس از مطالعه هر دو یا سه فصل، سئوالات و تمرینات مربوط به آن

فصل‌ها را تکمیل نمایند. برای این کار به فصل ۱۲ با عنوان سئوالات و تمرینات مراجعه کنید.

لازم است که مراجعان به منظور حل و فصل نمودن مشکلات هیجانی خود، با استفاده از REBT، هر روی «فرم خودتحلیلی و پیشرفت ABCDE» را تکمیل نمایند. این فرم در فصل ۵ معرفی شد. یک شیوه مؤثر برای مراجعان جهت آموختن این مهارت، این است که مراجع و متخصص بهداشت روانی، چندین بار این فرم را با هم تکمیل کنند. همچنین ثبت منظم گزارش خلقی روزانه هم مهم است. (این گزارش نخستین بار در فصل ۳ معرفی شد).

کارگاه‌های شناخت درمانی و اطلاعات مربوط به اجازه کپی‌رایت

ترانسپارنس‌های اورهد و اسلایدها، باعث جذابیت قابل ملاحظه کارگاه‌ها، هم برای متخصصان و هم برای مراجعان می‌شوند.

متخصصانی که چنین کارگاه‌هایی را ارائه می‌کنند اجازه دارند که از ترانسپارنس‌های اورهد یا اسلایدهای پاورپوینت SOS (و نه از دست نوشته یا برگه) و کادرهای آن استفاده نمایند به شرطی که از تصاویر و کادرها، تنها یک نسخه تهیه شود. بر روی هرکدام از اسلایدهای اورهد، یادداشت کپی‌رایت درج شده است. این نوشته به این صورت است:

© 2002by Lynn clark. illustration is from SOS Help For Emotions »
«and used by permission

یک نمونه از یادداشت کپی‌رایت و مجوزی باید برروی هرکدام از اسلایدهای اورهد درج شود به این صورت است.

«© 2002 by Lynn clark. illustration is from SOS Help for Emotions and used by permission.»

شما برای استفاده از تصاویر، کادرها، دست‌نوشته‌ها، برگه‌ها یا هرگونه محصول دیگر به جز اسلایدهای اورهد و پاورپوینت، به اجازه کتبی از انتشارات برنامه‌های SOS و والدین نیاز دارید.

درمان‌های شناختی رفتاری

اصطلاح شناخت درمانی دو معنی دارد: یک معنای محدود و یک معنای گسترده. درمان‌شناختی در معنای محدود به رویکرد درمانی خاص آرون‌بک اشاره دارد.

در معنای گسترده‌تر، شناخت درمانی یا درمان‌های شناختی، به آن رویکردهای درمانی، روش‌ها و درمانگران (مانند الیس، بک، میچنباوم و برنز) اشاره دارد که بر اهمیت شناخت‌ها در تعیین هیجانات و رفتار اشاره دارند.

موارد زیر سه درمان شناختی یا سیستم درمان شناختی ـ رفتاری عمده با عناوین ترجیحی شما هستند.

- رفتار درمانیِ عقلانی ـ هیجانی (REBT، الیس)
- شناخت درمانی (CT ـ بک)
- اصلاح رفتار شناختی (CBM ـ میچنباوم)

شباهت‌های بسیار زیاد و تفاوت‌هایی میان سیستم‌های درمانی مذکور وجود دارد. هر سه رویکرد، برخی مفاهیم و تکنیک‌های درمانی را از یکدیگر وام می‌گیرند. از این میان دو رویکرد تأثیرگذارتر، REBT و CT هستند.

رفتار درمانیِ عقلانی ـ هیجانی (REBT) به وسیله دکتر آلبرت الیس در دهه ۱۹۵۰ ایجاد شد. درمانگران معاصر، الیس را پدر بزرگ درمان شناختی ـ رفتاری می‌دانند (کوری، ۱۹۹۶).

آرون بک، همانند الیس، در آغاز از تعالیم روان‌کاوی بهره گرفت، ولی آن را روشی ناکافی برای کمک به مراجعان یافت. پس او توسعه سیستم موردنظر خود را از ابتدای دهه ۱۹۶۰ آغاز کرد، روشی که اکنون به عنوان شناخت درمانی (CT) شناخته می‌شود.

دونالد میچنباوم، بسط و توسعه اصلاح رفتار شناختی (CBM) را از اوایل دهه ۱۹۷۰ آغاز کرد. میچنباوم که رویکردی التقاطی‌تر دارد در سال‌های اخیر بر روی درمان اختلال استرس پس از ضربه متمرکز شده است.

تفاوت‌های مهم متعددی میان درمانگران REBT و سایر درمانگران شناختی

رفتاری (از جمله شناخت درمانی (CT)) وجود دارد. یک تفاوت عمده این است که REBT پرتوقع بودن مراجع (مثلاً سه باید عمده) را به عنوان یکی از علل اساسی آشفتگی تلقی نموده و به مراجع کمک می‌کند این پرتوقع بودن را زیر سئوال ببرد. سایر درمانگران شناختی رفتاری چنین فرضی را قبول نداشته و در نتیجه کمکی هم در این مورد به مراجع نمی‌کنند.*

به اثر کوری (۲۰۰۰) با عنوان «نظریه‌ها و کاربست‌ها در مشاوره و روان‌درمانی» که سه رویکرد درمانی شناختی رفتاری را با هم مقایسه می‌کند، مراجعه نمایید.

آموزش‌ها و مطالب حرفه‌ای برای رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی (REBT)

مؤسسه آلبرت الیس برای رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی، در نیویورک، سطوح مختلف آموزش‌های بالینی REBT را برای متخصصان بهداشت روانی ارائه می‌دهد. کارگاه‌های حرفه‌ای که به صورت دوره‌ای ارائه می‌شوند در سایر شهرهای ایالات متحده هم برگزار می‌گردند.

شعبه‌های وابسته REBT در سایر کشورها هم وجود دارند. کاتالوگ و وب سایت مؤسسه فرصت‌های آموزشی موجود برای متخصصان را معرفی می‌نمایند.

این مؤسسه، کتاب‌ها و نوارهای ویدئویی حرفه‌ای و همچنین کتاب‌ها و مطالب خودیاری را عرضه می‌کند. کاتالوگ را درخواست کنید.

مؤسسه آلبرت الیس برای رفتار درمانیِ عقلانی هیجانی:

45 East 65th street, Newyork, NY 100 21.
Telephone: (212)535-0822 or (800) 323-4738.
Website:http://www.rebt.org

جلسات درمانی REBT (جلسات واقعی) به صورت نوار ویدئویی، در صورت درخواست بر روی برگه مارکدار حرفه‌ای، در اختیار متخصصان بهداشت روان قرار می‌گیرد. نوارهایی حاوی بیش از ۱۰ جلسه درمانی ۳۸ تا ۵۵ دقیقه‌ای

* گفتگوی شخصی با دن بیل (Don Beal)

موجود هستند. مصاحبه‌های درمانی توسط البرت الیس، ری‌دی‌گیسوپ، دومینیک دی میتیا، ژانت ولف و سایر درمانگران REBT هدایت می‌شوند. البته، ضبط ویدئویی این جلسات و ارائه آن‌ها به منظور آموزش‌های حرفه‌ای با رضایت و اجازه مراجعان صورت گرفته است.

این سری نوارهای ویژه که از اواسط دهه ۱۹۹۰ آغاز شده‌اند، برچسب‌هایی هم دارند که حاوی اظهارات مختصر درمانگر است و این به بیننده کمک می‌کند تا بهتر مراحل درمان را دنبال کند. مراحل درمان که در «مقدمه‌ای بر درمان عقلانی هیجانی» (درایدن و دی‌گیسوپ، ۱۹۹۰) ارائه شده است با مراحل، شرح‌ها و اظهارات ارائه شده بر روی نوارهای ویدئویی هماهنگ بوده و می‌تواند کمک مفیدی برای کسانی باشد که از این فیلم‌ها استفاده می‌کنند. کتاب مذکور و همچنین نوارهای ویدئویی را می‌توان به مؤسسه آلبرت الیس سفارش داد.

نوارهای ویدئویی حاوی جلسات روان‌درمانی توسط درمانگران زن، برای اهداف آموزشی، بسیار اندک هستند. مصاحبه‌های درمان REBT که توسط ژانت ولف هدایت شده‌اند، از این نظر منحصر بفرد می‌باشند. دانشجویان تحصیلات تکمیلی من از مذکر و مؤنث، به طور اخص از مشاهده دکتر ولف در مشاوره با مراجعان لذت برده‌اند.

کتاب‌های REBT پیشنهادی من برای درمانگران، کتاب‌های زیر هستند، تمامی این کتاب‌ها را می‌توان از مؤسسه البرت الیس تهیه نمود.

درایدن، دبلیو، و دی‌گیسوپ، آز (۱۹۹۰)، «مقدمه‌ای بر درمان عقلانی هیجانی»، champaign, IL؛ انتشارات Research. همچنین سفارش نوارهای مصاحبه REBT را که در بالا به آن‌ها اشاره شد، در نظر داشته باشید.

درایدن، دبلیو. ن، و نیمن، ام. (۱۹۹۴). «فرهنگ لغت رفتار درمانی عقلانی هیجانی». لندن: انتشارات whurr. این کتاب چیزی فراتر از یک فرهنگ لغات بوده و مطالعه آن برای درمانگران جالب خواهد بود.

الیس، ای. (۱۹۹۸). «چگونه اضطراب خود را کنترل کنیم، پیش از آنکه آن ما را کنترل کند».

نیویورک، انتشارات سیتادل.

الیس، ای. (۱۹۴). «عقل و هیجان در روان‌درمانی» (ویرایش دوم) نیویورک، نشر بریچ لین از گروه انتشاراتی کارول.

پرنارد، ام و ولف، جی (ویراستاران)، (۲۰۰۰). «کتاب منبع REBT برای متخصصان». ویرایش دوم، نیویورک، مؤسسه البرت الیس برای رفتار درمانی عقلانی هیجانی.

والن، اس.، دی گیسوپ، آر. و درایدن، دبلیو (۱۹۹۲). «راهنمای متخصصان در مورد درمان عقلانی هیجانی» (ویرایش دوم)، NY: انتشارات دانشگاه آکسفورد.

اطلاعات در مورد آموزش‌های حرفه‌ای و مطالب مربوط به درمان شناختی را می‌توان از مؤسسه بک بدست آورد. آدرس مؤسسه بک به این صورت است:

the Beck Institute for cognitive therapy and research, GSB Building, City Line and Belmont Avenues, suite 700, Bala cynwyd, PA 19004-1610. Telephone (G10) 644-3020 and website: http://www.beckinstitute.org

دیوید برنز، نویسنده «احساس خوب: درمان خلقی جدید»، کارگاه‌های درمان شناختی رفتاری را در سطحی بالا در شهرهای مختلف برای متخصصان بهداشت روان، برگزار می‌کند. به آدرس http://www.feelinggood.com مراجعه کنید.

درمان‌های شناختی رفتاری رویکردی ارزشمند برای خودیاری بوده و شیوه مؤثری را برای کمک به بزرگسالان و جوانان ارائه می‌دهند. درمان شناختی رفتاری به طور فزاینده‌ای اهمیت می‌یابد و علت آن هم تأکید بر روی درمان کوتاه مدت‌تر و روش‌های درمانی است که اعتبار آن‌ها در تحقیقات مورد تأیید قرار گرفته است.

رسانه‌ها توجه گسترده‌ای به درمان شناختی رفتاری و روش آن به عنوان یک روش دارای کاربرد در مورد دامنه وسیعی از مشکلات و اختلالات هیجانی، از خود نشان می‌دهند.