

زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی-رفتاری)

تألیف
مایکل نینان
ویندی درایدن

ترجمه
دکتر زهرا اندوز
دکتر حسن حمیدپور



| | |
|---|---|
| <p>سرشناسه: نینان، مایکل، ۱۹۵۳-م. (Neenan, Michael) عنوان و نام پدیدآور: زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی - رفتاری) / نویسنده مایکل نینان، ویندی درآیدن؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص. قطع: رقعی. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۶-۵ یادداشت: عنوان اصلی: Life Coaching: a Cognitive-Behavioural Approach, 2002 موضوع: راه و رسم زندگی؛ شناخت درمانی. شناسه افزوده: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰-م. اندوز، زهرا، مترجم؛ حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم. رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲/۹۴ BF ۶۳۷ رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۸۶۹۷</p> | <p>مایکل نینان، ویندی درآیدن زندگی خردمندانه (رویکرد شناختی - رفتاری) ترجمه: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور فروست: ۸۱۰ ناشر: کتاب ارجمند به همراه انتشارات ارجمند صفحه‌آرایی: علی نیا مدیر هنری: احسان ارجمند ناظر چاپ: سعید خانکشلو چاپ: خجستگان، صحافی: روشنگر چاپ دوم، شهریور ۱۳۹۴، ۲۲۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۶-۵ این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. www.arjmandpub.com</p> |
|---|---|

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰ ۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

| | |
|-----|--|
| ۵ | پیشگفتار مترجمان |
| ۷ | مقدمه |
| ۹ | فصل اول: کنار آمدن با هیجان‌های دردرساز |
| ۳۷ | فصل دوم: مشکل آفرینی در برابر مشکل‌گشایی |
| ۵۳ | فصل سوم: غلبه بر اهمال‌کاری |
| ۷۰ | فصل چهارم: تنظیم وقت |
| ۸۶ | فصل پنجم: پشتکار |
| ۱۰۲ | فصل ششم: برخورد درست با انتقاد |
| ۱۲۱ | فصل هفتم: جسارت |
| ۱۳۹ | فصل هشتم: خطرپذیری و تصمیم‌گیری |
| ۱۵۸ | فصل نهم: درک فرآیند تغییر شخصی |
| ۱۸۱ | فصل دهم: جمع‌بندی |
| ۱۹۱ | منابع |

کنون ای خردمند ارج خرد
بیدین جایگه گفتن اندر خورد
خرد رهنمای و خرد دلگشای
خرد دست گیرد به هر دو سرای
ازو شادمانی وزو مردمی است
ازویت فزونی و زویت کمی است
ازویی به هر دو سرای ارجمند
گسسته خرد پای دارد به بند
خرد چشم جان است چون بنگری
که بی چشم شایان جهان نسپری
«فردوسی»

پیشگفتار مترجمان

کتاب‌های زیادی در حوزه روان‌شناسی نوشته شده است تا بتواند برای حل مشکلات و گرفتاری‌های افراد، اصول علمی را در قالب راهکارهایی عملی ارائه دهد. برخی از این کتاب‌ها از اقبال زیادی برخوردار بوده‌اند و مورد توجه علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند. تبدیل مفاهیم انتزاعی به روش‌های عینی و قابل درک، کاری در خور اهمیت و تقدیر است. صاحب‌نظران حوزه رفتاردرمانی شناختی سعی کرده‌اند تکنیک‌های درمانی را از کلینیک‌ها و مراکز مشاوره بیرون بکشند و آن‌ها را در قالب کتاب‌های خودیاری عرضه کنند تا افراد بیشتری بتوانند از خدمات روان‌شناختی بهره ببرند. آرون بک و آلبرت الیس هر دو در این راه موفق بوده‌اند. به نظر می‌رسد رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس با پرکاری و تلاش خستگی‌ناپذیر ویندی دراپدن، در این راه بیشتر گام برداشته است.

کتاب حاضر از جمله کتاب‌هایی است که با استفاده از آخرین یافته‌های علمی و پژوهشی به ارائه راه‌حل‌هایی برای حل و فصل مشکلاتی از قبیل اهمال‌کاری، کم‌رویی، برخورد نامناسب با انتقاد، تصمیم‌گیری نادرست یا عجولانه و ناتوانی در حل مشکلات می‌پردازد.

نکته حائز اهمیت دیگر اینکه بسیاری از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناسی، اختلال روانی قابل تشخیصی ندارند، اما نمی‌توانند از تمام نیرو و توان خود به درستی بهره ببرند. این امر به ویژه درباره دانشجویان و دانش‌آموزان بیشتر صدق می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است دانشجویی به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کند و متخصص بالینی نتواند او را در یکی از طبقات تشخیصی اختلالات روانی قرار دهد، ولی شخص علائمی حاکی از بلا تکلیفی، ناتوانی در حل مشکلات، برخورد نامناسب در برابر انتقاد، انجام ندادن تکالیف درسی تا آخرین دقایق ترم و ... را بروز می‌دهد. کتاب حاضر می‌تواند در حل این مشکلات مؤثر افتد.

نام اصلی کتاب "Life Coaching" است که عنوان «زندگی خردمندانه» برای آن انتخاب شد. زندگی نه می‌تواند بر پایه عقل و استدلال بچرخد، نه بر پایه عشق و احساس. هر کدام از این‌ها اگر بخواهند به تنهایی بر رفتار حکمرانی کنند، مشکلاتی را به دنبال خواهند داشت. ذهن خردمند، ترکیب ذهن منطقی و ذهن هیجانی است. در ترجمه کتاب سعی شده تا حد ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود. اینکه مترجمان چقدر در این مهم موفق بوده‌اند را خوانندگان و صاحب‌نظران بهتر می‌دانند و ارائه پیشنهادات و انتقادات‌شان می‌تواند راه‌گشای کارهای بهتر در آینده و اصلاح خطاهای گذشته مان باشد.

اندوز

حمیدپور

مقدمه

نوع تفکر شما در مورد رویدادهای زندگی تان، تأثیر شگرفی بر شیوه احساس شما درباره این رویدادها دارد. بنابراین، تغییر نوع تفکر، تغییر احساس را به دنبال خواهد داشت. این اصل، جوهر اساسی یکی از رویکردهای مسلط روان‌درمانی و مشاوره است که رفتاردرمانی شناختی^۱ نامیده می‌شود. شناخت طرز فکر تان درباره رویدادها به شما کمک می‌کند که بفهمید چرا به گونه‌ای خاص احساس کرده و رفتار می‌کنید (به عنوان مثال، «شما از صحبت کردن در حضور جمع، اضطراب دارید چون فکر می‌کنید نمی‌توانید به خوبی سخنرانی کنید»). وقتی چنین دانشی را فراگرفتید، می‌توانید تصمیم بگیرید که طرز تفکر تان را تغییر بدهید تا زندگی بهتری نصیب شما شود (به عنوان مثال، «کارتان را با کفایت و اعتماد به نفس انجام می‌دهید. انجام دادن کار برای شما مهم‌تر از بی‌نقص بودن آن می‌شود»). اینکه چگونه به چنین بینش و مهارتی دست پیدا می‌کنید، موضوعی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود.

آرون بک^۲ و آلبرت الیس^۳، بنیان‌گذاران رفتاردرمانی شناختی، خیلی علاقه‌مندند که این رویکرد درمانی را از مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌درمانی خارج کنند و آن را به سطح جامعه بکشانند تا افراد بیشتری از روش‌های حل مسئله و آموزش اصول روان‌شناختی بهره‌مند شوند. ما مخصوصاً به «آموزش اصول روان‌شناختی» برای افراد سالم علاقه‌مندیم و آن را **مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی**^۴ می‌نامیم. مهارت‌آموزی را می‌توان «هنر ایجاد شرایط مناسب برای تسهیل یادگیری و پیشرفت دیگران» تعریف کرد (داوونی^۵، ۱۹۹۹؛ ص ۱۵). ما معتقدیم که مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی برای رسیدن به چنین کمال فردی‌ای مناسب است.

1. Cognitive-Behaviour Therapy

2. Aaron Beck

3. Albert Ellis

4. Cognitive-Behavioural Coaching (CBC)

5. Downey

البته مهارت آموزشی رفتاری - شناختی، هیچ‌گونه راه‌حل فوری و جادویی برای تغییر و رفع مشکلات شخصی پیش پای شما نمی‌گذارد، بلکه به این نکته تأکید می‌کند که برای حل مشکلات و چالش‌های زندگی تان، و دستیابی به نتایج موفقیت‌آمیز، نیازمند تلاش و تعهد مداوم هستید. اگر در زمره افرادی هستید که بدون تلاش می‌خواهید به تغییرات بزرگ دست پیدا کنید، این کتاب به درد شما نمی‌خورد! به یاد داشته باشید که تنها خواندن کتاب خودیاری، به شما کمکی نمی‌کند. تغییر شما بستگی به میزان به‌کارگیری مداوم از دستورالعمل‌های این کتاب دارد.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟ این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در این «روزگار بلاخیز» گرفتار شده‌اند. کسانی که با عمل کردن به ایده‌های جدید، استقبال از دیدگاه‌های متضاد، تغییر در شیوه تفکر و جست‌وجوی فرصت‌هایی برای خودشکوفایی، در پی پرورش قابلیت‌های خود هستند. با این حال، حتی چنین ویژگی‌های خوبی شما را در برابر به وجود آمدن مشکل در زندگی تان یا ناتوانی در انجام درست کارها، مصون نگه نمی‌دارد.

در این کتاب به برخی از مشکلات شایع اهمال‌کاری، کم‌رویی، ضعف در مدیریت زمان، برخورد نادرست با انتقاد و نداشتن پشتکار برای دستیابی به اهداف می‌پردازیم. اگر اطلاعاتی را که در این کتاب ارائه شده است، ملکه ذهن خود سازید و طبق توصیه‌های آن عمل کنید، کفایت و کارایی شما بیشتر می‌شود و به زندگی ثمربخش‌تر و رضایت‌مندانه‌تری دست می‌یابید.

کنار آمدن با هیجان‌های دردسرساز^۱

مقدمه

سامانتا فروشنده پارچه بود و از شغلش لذت می‌برد. او به مدت ۵ سال نمایندگی فروش پارچه یک شرکت را به عهده داشت. علی‌رغم اینکه آدم فوق‌العاده با تجربه‌ای بود، هنوز در ملاقات با افراد جدید و مشتریان سرشناس به شدت دچار اضطراب می‌شد. او می‌گفت: «بعد از ۵ سال کار کردن نباید مضطرب شوم.» ریموند دوست داشت در برابر مشکلات، خونسردی خود را حفظ کند، مثل افرادی که به خوبی از پس مشکلات برمی‌آیند، ولی بدبختانه این نقش بازی کردن همیشه خوب انجام نمی‌شد - مثلاً اگر نمی‌توانست سوئیچ ماشین را پیدا کند یا وقتی که نمی‌توانست طبق کاتالوگ برخی از اثاثیه خانه را درست سر هم کند، به شدت عصبانی می‌شد و می‌گفت: «چرا باید این طوری رفتار کنم؟ چرا نمی‌توانم خودم را کنترل کنم؟» زانت برای اینکه بتواند مخارج زندگی را تأمین کند، شغل تمام وقتی انتخاب کرده بود. بنابراین، مجبور بود برای دو فرزندش پرستار بگیرد. اگرچه می‌دانست پرستار از بچه‌هایش به خوبی مواظبت می‌کند، با این حال احساس گناه می‌کرد که آنها را به حال خودشان رها کرده است. او می‌گفت: «باید خودم آنها را از مدرسه بگیرم و به آنها رسیدگی کنم.» برایان گاهی دست و پا چلفتی می‌شد. پاهایش موقع راه رفتن به یکدیگر گیر کرده و به اشیای سر راهش برخورد می‌کرد. دوستانش به او می‌خندیدند و او به شدت آزرده خاطر می‌شد و می‌گفت: «نمی‌توانم تعادلم را حفظ کنم. انصاف نیست که آنها به من بخندند.» هر کدام از این چهار نفر، هیجان‌های منفی را تجربه کردند. اگرچه چنین افرادی نیازمند درمان‌های روان‌شناختی نیستند، اما اگر چنین مشکلاتی لاینحل بمانند مانع پیشرفت شخص می‌شوند و هر لحظه امکان دارد دوباره در دام این مشکلات گرفتار شوند.

1. Troublesome

من (مایکل نینان)^۱ وقتی که از این چهار نفر هیجان‌های منفی‌شان را پرسیدم به ترتیب علل زیر را ذکر کردند: ملاقات با مشتری‌های سرشناس، جست‌وجوی سوئیچ ماشین و سرهم کردن وسایل خانه طبق کاتالوگ، اجبار در رفتن به کار تمام وقت، سپردن بچه‌ها به پرستار و تمسخر به خاطر ناتوانی. به عبارتی، وقایع خارجی یا دیگران باعث شده بودند این احساس‌ها را پیدا کنند. اگرچه چنین تفکری خیلی شایع است، ولی لزوماً به معنای درست بودن آن نیست. برای اینکه بدانید این نوع طرز تفکر چقدر شایع است، در طی هفته بعد ببینید دوستانتان چند بار این جمله را می‌گویند: «اون اتفاق باعث شد این طوری احساس کنم» در زنجیره علل هیجان‌ها یکی از حلقه‌های کلیدی مفقود شده، خودتان هستید. برای تجربه یک واکنش هیجانی ابتدا باید این نکته را ارزیابی کنید که آن حادثه چقدر برای شما اهمیت دارد. دکتر آلبرت الیس، روان‌شناس آمریکایی، برای اینکه نشان دهد چطور خودمان را در برابر حوادث ناخوشایند زندگی به شدت آشفته می‌کنیم، الگویی ساده ارائه کرده است:

A = واقعه فعال‌ساز - (پایان یک رابطه عاشقانه)

B = باورها یا افکار - (بدون او هیچ ارزشی ندارم)

C = پیامدهای هیجانی و رفتاری - (افسردگی و کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی)

ابتدا ممکن است فکر کنید که A (وقایع) باعث C (هیجان‌ها و رفتارها) می‌شود. (اگر کسی همسرش را از دست بدهد، افسرده نمی‌شود؟) چنین دیدگاهی باعث نادیده گرفتن تفاوت‌های فردی می‌شود، چون همه در برابر یک واقعه، واکنش یکسان نشان نمی‌دهند، همه در برابر از دست دادن همسرشان افسرده نمی‌شوند. ممکن است کسی به خاطر تنها زندگی کردن پس از پایان رابطه با همسرش مضطرب شود، دیگری ممکن است به خاطر اینکه همسرش او را ترک کرده، عصبانی شود، نفر سوم ممکن است فکر کند راحت شده و نفر چهارم از اینکه برای ادامه ارتباط تلاشی نکرده احساس شرمندگی کند. بنابراین، برای درک C (هیجان‌ها و رفتارها) باید روی B (باورها یا افکار) تمرکز کنید نه روی A (وقایع). ممکن است همین الان عصبانی شوید چون فکر می‌کنید ما وقایع ناراحت‌کننده زندگی را دست کم می‌گیریم و یا به آنها توجه نمی‌کنیم. نه، به هیچ‌وجه این‌طور نیست. اگرچه وقایع می‌توانند تأثیر زیادی بر مسائل هیجانی شما داشته باشند، ولی در نهایت افکار و باورهای شما تعیین می‌کنند که چه احساسی را تجربه کنید، برای اینکه این مسئله بهتر درک شود، از یک مثال بارز استفاده می‌کنیم.

1. Michael Neenan

ویکتور فرانکل^۱، روان‌پزشک مشهور، که در سال ۱۹۹۷ درگذشت، از اتاق گاز آشویتز نجات پیدا کرد و در اردوگاه اجباری به کار گماشته شد و شرایط فوق‌العاده ناگواری را تحمل کرد، ولی هرگز امیدش را از دست نداد. او معتقد بود که هر چیزی را می‌توان از انسان گرفت، مگر یک چیز: «آخرین آزادی انسان برای انتخاب، طرز تفکرش نسبت به شرایط و انتخاب نحوه واکنش به این شرایط است.» (۱۹۸۵، ص ۸۶).

شما در هر شرایطی، نحوه واکنشتان را انتخاب کنید چون تا حدی از اراده آزاد^۲ برخوردارید. وقایع، چه در گذشته یا حال حاضر، نمی‌توانند احساس خاصی را به شما القا کنند بلکه احساسات عمده‌تاً حاصل طرز تفکران راجع به چنین وقایعی است. به عبارت دیگر: احساس شما بستگی به طرز فکر شما دارد (برنز^۳، ۱۹۸۱؛ درایدن^۴، گوردون^۵، ۱۹۹۱).

افکار خودآیند^۶ منفی در ذهن شما

وقتی که احساس بدی دارید (مثلاً عصبانی هستید)، از خودتان بپرسید: «همین الان داشتم به چی فکر می‌کردم؟» تا از چیزی که ما به آن «افکار خودآیند منفی» می‌گوییم، مطلع شوید (بک، ۱۹۷۶). این افکار را به این دلیل خودآیند می‌دانیم که غیرارادی به ذهن شما وارد می‌شوند و از اندیشه و استدلال درستی بر نمی‌خیزند. در آن لحظه که این افکار به ذهن شما وارد می‌شوند، منطقی به نظر می‌رسند و به راحتی نمی‌توانید از شر آنها خلاص شوید چون دائم در ذهن شما رژه می‌روند (این افکار ممکن است به صورت تصویر ذهنی، خیال‌پردازی و رؤیای روز نیز متجلی شوند). به این دو مثال دقت کنید:

(۱) همسرتان دیر کرده و مضطرب هستید چون ذهنتان غرق در افکار (وای اگر او تصادف کرده باشد چه خاکی باید توی سرم بریزم) و تصاویر ناراحت‌کننده (مثل «گیر کردن در میان تکه پاره‌های ماشین آتش گرفته») است. بعد از آن که همسرتان سالم به خانه می‌رسد، احساس راحتی می‌کنید چون توانستید به خودتان بگویید: «جای هیچ‌گونه نگرانی نیست.» سعی کنید چنین افکار و تصاویر ذهنی اضطراب‌برانگیزی را خاموش کنید.

(۲) همسرتان با مردی غریبه تلفنی صحبت می‌کند، بلافاصله احساس حسادت می‌کنید: «این لعنتی کیه؟ چرا این قدر می‌خندند؟ حتماً با هم رابطه دارند. می‌خواهد مرا

1. Viktor Frankl

2. Free Will

3. Burns

4. Dryden

5. Gordon

6. Automatic Negative Thoughts

ترک کند.» بعد از اینکه همسر تان گوشی تلفن را می‌گذارد، او را مورد بازخواست قرار می‌دهید و می‌فهمید آن مرد غریبه برادر خانمتان بوده که مدتی است خواهرش را ندیده است. اکنون احساس شرمندگی می‌کنید چون فکر می‌کنید: «خیلی احمقم که زود نتیجه گرفتم. با این کار، به همسر نشان دادم که چقدر حسودم و به او اطمینان ندارم.»

برای اینکه احساس تان را تغییر دهید، لازم است شیوه تفکر تان تغییر کند. بنابراین، به مدل ABC باید دو مؤلفه دیگر اضافه کنید. D و E.

D یعنی مورد چالش قرار دادن یا زیر سؤال بردن تفکر آشفته‌سازتان. وقتی که از نظر هیجانی آشفته هستید، سیستم تفکر تان معمولاً بسته می‌شود. سؤال پرسیدن و مورد چالش قرار دادن فکرتان به شما کمک می‌کند تا جزم‌اندیشی را به سیستمی باز و پذیرا تبدیل کنید (مثلاً «از کجا می‌دانم که انسان بی‌ارزشی هستم؟ اینکه معتقدم آدم بی‌ارزشی هستم، آیا به من در یافتن ارتباط دیگری کمک می‌کند؟ اگر بهترین دوستم ارتباط با نامزدش را قطع کند، آدم بی‌ارزشی است؟» زیر سؤال بردن تفکر تان یکی از تکنیک‌های تمرکززدایی^۲ است که به شما کمک می‌کند تا از تفکر آشفته‌سازتان فاصله بگیرید و به شیوه‌های واقع‌بینانه آن را بررسی کنید (بلک‌بورن^۳ و دیویدسون^۴، ۱۹۹۵).

معتقدیم علت بسیاری از مشکلات هیجانی شما به نوع برداشت و طرز فکرتان بستگی دارد. یعنی گرفتاری‌های خود را به گونه‌ای تفسیر می‌کنید که منجر به آشفته‌گی‌های هیجانی می‌شوند. به عنوان مثال، وقتی جلو جمع اشتباه می‌کنید آن را یک فاجعه می‌دانید، (اضطراب)؛ بچه‌تان را کتک می‌زنید و به جای اینکه تفسیرتان این باشد که برای یک لحظه کنترل خود را از دست داده‌اید، تفسیر می‌کنید مادر بدی هستید (احساس گناه)؛ اگر دیگران متوجه شوند در خواندن کمی مشکل دارید، تفسیر می‌کنید که آدم احمقی هستید (شرمندگی). از طریق زیر سؤال بردن تفکر یا فکر کردن درباره نحوه تفکر تان با استفاده از معیار منطق و عقل می‌توانید نگرش مؤثری (E)^۵ را یاد بگیرید که ثبات هیجانی و رفتاری بیشتری در زندگی تان به ارمغان بیاورد.

وقتی نحوه تفکر تان را زیر سؤال می‌برید مثل دانشمندان عمل می‌کنید، یعنی به جای اینکه ایده‌ها و باورهایتان را واقعیت در نظر بگیرید، آنها را فرضیه‌هایی قابل آزمون می‌بینید که باید به بوته آزمایش گذاشته شوند. اگر افکارتان را مورد سنجش قرار دهید به رفتارها و تبیین‌هایی دست پیدا می‌کنید که باعث می‌شوند مشکلات هیجانی خود را

1. Disputing
3. Blackburn
5. Effective

2. Decentring
4. Davidson

درست‌تر حل کنید. برای اینکه افکار خودآیند منفی‌تان را زیر سؤال ببرید، می‌توانید از خودتان بپرسید:

- آیا این فکر درست است؟ اگر درست باشد بنابراین، بدترین حالت ممکن چیست و چگونه می‌توانم از پس آن بربیایم؟
- چه تحریف‌هایی در تفکر من وجود دارد؟ (بخش بعدی را نگاه کنید.)
- اگر دوستم همین مشکل را داشت، در مورد او هم این قدر سخت‌گیرانه قضاوت می‌کردم؟ اگر جوابم منفی است پس چرا درباره‌ی خودم سخت می‌گیرم؟ چه توصیه‌هایی به دوستم می‌کردم که خودم در حال حاضر به آنها عمل نمی‌کنم؟
- شواهد ردکننده و تأییدکننده فکر من کدامند؟
- آیا تبیین‌های عاقلانه‌تر یا واقع‌بینانه‌تری برای این موقعیت وجود دارد؟
- آیا هیأت منصفه دادگاه با تفسیر من از وقایع موافقت می‌کردند؟ اگر با نظر من موافق نیستند، از چه شواهدی ممکن است استفاده کنند ("که من به آنها توجه نکردم") تا موقعیت را درست‌تر ارزیابی کنند؟
- مزایا و معایب (کوتاه‌مدت و بلندمدت) این فکر کدامند؟
- سه یا شش ماه بعد وضعیت چه طوری است؟
- اگر نظر دیگران درباره‌ی من منفی باشد، آیا مجبورم آن را بپذیرم؟ اگر نظرشان درست باشد بر اساس چه شواهدی به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند؟
- آیا به عوامل مثبت و منفی این موقعیت به طور یکسان توجه می‌کنم یا بیشتر حواسم به طرف عوامل منفی است؟
- آیا بر اساس رفتارهایم در مورد خودم قضاوت می‌کنم؟ آیا اعمال من می‌تواند نمایانگر شخصیت من باشد؟
- حتی اگر شواهد نشان بدهند که فکر من درست نیست، با این حال چه چیزی باعث می‌شود که به این شواهد توجه نکنم؟
- آیا این فکر به من کمک می‌کند تا به اهدافم دست پیدا کنم؟

تفکر تحریف شده^۱

وقتی از نظر هیجانی آشفته هستیم، اغلب اطلاعات را به گونه‌ای سوگیرانه و تحریف شده به ذهنمان می‌فرستیم. همین مسئله باعث می‌شود احساس دلتنگی، رفتار

پرخاشگرانه و حالت‌های اضطراب‌مان از بین نروند. برخی از این تحریف‌های شایع (هم‌چنین به نام دام‌های تفکر^۱ از آنها یاد می‌شود) در مشکلات هیجانی عبارتند از:

- تفکر همه یا هیچ^۲: دیدن حالت‌های افراط و تفریط حوادث و در نظر نگرفتن حد وسط و زمینه‌های خاکستری. مثلاً «اگر نتوانم با او ازدواج کنم، هیچ‌کس نمی‌تواند جای او را برایم پر کند.» پادزهر چنین تحریفی، تفکر منطقی و ارزیابی دقیق از موقعیت است، به گونه‌ای که فرصت انتخاب بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهد. مثلاً «اگرچه او زن دلخواه من است، اما مطمئنم که می‌توانم با زنان دیگر هم زندگی خوب و شادی داشته باشم.»

- بزرگانگاری / کوچک‌شماری^۳: اغراق در جنبه‌های منفی و کم‌ارزش کردن جنبه‌های مثبت. مثلاً «در خواندن جمله اشتباه کردم، خیلی ضایع شد. افتضاح به بار آمد. بعضی از حاضرین در جلسه گفتند از سخنرانی من خوششان آمده ولی آیا آنها می‌دانند که چه گندی زدم؟» در چالش با این تحریف بایستی حد وسط و تناسب را رعایت کنید. مثل «اشتباه کردنم هنگام خواندن یک جمله به خاطر سسکسه‌ای بود که کردم، بقیه سخنرانی‌ام خوب بود و بعضی از حضار از سخنان من لذت بردند و این نشان می‌دهد که سخنرانی‌ام خوب بوده.»

- شخصی‌سازی^۴: خودتان را به خاطر وقایعی که هیچ نقشی در ایجاد آنها نداشته‌اید، سرزنش می‌کنید. مثلاً «من باعث شدم همسرم به فرد دیگری علاقه‌مند شود.» برای چالش با این تحریف بایستی بین مسئولیت‌پذیری واقعی و مسئولیت‌پذیری تصویری تمایز قائل شوید. مثلاً «شما در مشکلات زناشویی خود نقش داشته‌اید زیرا ساعت‌ها در اداره اضافه‌کاری می‌کردید بنابراین، همسران انتظاراتش برآورده نشد.»

- استدلال هیجانی^۵: برپایه احساس خود اعتقاد دارید که برخی از رویدادها درست از آب در می‌آیند. مثلاً «چون احساس می‌کنم شکست می‌خورم، پس حتماً شکست می‌خورم.» احساسات نشان‌دهنده واقعیت عینی نیستند. نکته مهم این است که شواهد را بدون غرض‌ورزی بررسی کنیم تا بتوانیم موقعیت را بهتر ارزیابی کنیم. مثلاً «درست است که اخیراً چند بار در امتحان شکست خوردم ولی این‌ها دلیل این نیستند که من آدم شکست‌خورده‌ای هستم. از جزء نمی‌توان به کل رسید.» گیلبرت^۶ معتقد است: «وقتی از احساسات و عواطف برای تأیید ذهن‌های منطقی استفاده می‌کنیم، هر لحظه در معرض

1. Thinking Traps

2. All-or-Northing

3. Magnification/Minimization

4. Personalization

5. Emotional Reasoning

6. Gilbert

سقوط در ورطه آشفتگی قرار می‌گیریم. (۱۹۹۷، ص ۹۳)

• ذهن‌خوانی^۱: توانایی شناختن افکار و اندیشه‌های دیگران بدون استفاده از ارتباط‌های اجتماعی. مثل "رئیس چیزهای نگفت اما می‌دانم که فکر می‌کند من آدم احمقی هستم." اغلب به این دلیل که چنین افکار منفی‌ای در ذهن شما هستند، بنابراین، تصور می‌کنید که در ذهن دیگران نیز همین افکار جریان دارند. به جای اینکه ذهن دیگران را بخوانید، می‌توانید از آنها سؤال کنید یا منتظر بمانید تا شواهد دقیق، فکر و تفسیر شما را تأیید کنند. اگر از ریاستان پرسید و او بگوید اصلاً چنین فکری به ذهنش نیامده، ولی با این حال شما بر صحت فکر خود پافشاری کنید، به احتمال زیاد در سایر ارتباط‌های بین فردی نیز به ذهن‌خوانی مبتلا می‌شوید!

• برچسب زدن^۲: بر اساس یک رفتار کوچک به خودتان صفات منفی و کلی نسبت می‌دهید. مثل "اگر نتوانم امتحان را پاس کنم، پس آدم احمقی هستم." در چنین خطایی، فرض کرده‌اید که رفتارتان نشانگر کل وجود شماست، در حالی که انسان موجودی پیچیده و خطاپذیر (ناکامل) است. لیهی^۳ در این باره سؤال کوتاه، اما جالبی مطرح می‌کند: «آیا این فرد در یک رفتار خاص شکست خورده یا اینکه کلاً آدم شکست‌خورده‌ای است؟» (۱۹۹۶، ص ۹۹) اگر می‌خواهید به خودتان برچسب بزنید، به یک رفتار خاصتان برچسب بزنید. مثلاً «در این امتحان شکست خورده‌ام، ولی لزوماً انسان شکست‌خورده‌ای نیستم.» به جای اینکه خودتان را محکوم کنید مثلاً «آدم احمقی هستم، دیگر در امتحان شرکت نمی‌کنم چون باعث رسوایی خودم می‌شوم»، به تغییر رفتارهایی فکر کنید که نتایج خوبی به دنبال دارند، مثلاً «چه کار می‌توانم بکنم که بار دوم در امتحان موفق بشوم.»

• نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت^۴: هرگونه تجربه یا ویژگی مثبت را نادیده می‌گیرید. مثلاً، شرکت‌کنندگان در کارگاه آموزشی خیلی راضی نبودند، اما آنها فقط برای دل‌خوشی من این حرف‌ها را می‌زنند. آنها فهمیدند که من در برگزاری کارگاه ناموفق بودم. نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت باعث می‌شود همیشه به نیمه خالی لیوان توجه کنید و همیشه نگران و آشفتنه باشید. در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت زندگی باعث می‌شود مشکل را بهتر ارزیابی کنید. مثلاً «هر چند در نحوه اداره کردن کارگاه آموزشی، مشکلاتی وجود داشت، ولی بعید است که همه افراد شرکت‌کننده با هم دست به یکی کنند و دروغ بگویند.»

1. Mind Reading

2. Labelling

3. Leahy

4. Discounting the Positive

• باید‌ها و اجبارها^۱: معمولاً قوانین خشک و انعطاف‌پذیری برای زندگی کردن انتخاب می‌کنید که خودتان و دیگران را تحت فشار قرار می‌دهد، مثلاً «من نباید هیچ‌گونه نقطه ضعفی داشته باشم، باید به تمام خواسته‌هایم برسیم، نباید در زندگی تحت فشار قرار بگیرم.» وقتی این قوانین شکسته شوند، اغلب خودتان «من ترسو و بزدل هستم»، دیگران «تو آدم مزخرفی هستی» و زندگی «من از این دنیای نفرت‌انگیز متنفرم» را محکوم می‌کنید. باید‌ها و اجبارهای انعطاف‌ناپذیر باعث می‌شوند در خدمت سیستم فکری استبدادی^۲ عمل کنید. قوانین انعطاف‌پذیر به شما اجازه می‌دهند طبق واقعیت خودتان، دیگران و محیط اطراف عمل کنید. واقعیت‌های جهان، دیگران و خودمان، کمتر با باید‌های ما جور در می‌آیند.

• فیلتر ذهنی^۳: تنها تمرکز بر جنبه منفی موقعیت و قضاوت بر اساس آن. مثلاً «چون سینی شربت از دستم افتاد مهمانی خراب شد.» برنز، خطای فیلتر ذهنی را به یک قطره جوهر تشبیه می‌کند که می‌تواند تمام رنگ آب را عوض کند (۱۹۸۱، ص ۴۰). به جای اینکه به یک جنبه موقعیت توجه کنید، کل موقعیت را از چشم‌اندازی عینی نگاه کنید، مثلاً «ریختن شیشه شربت باعث شد خجالت بکشم و مهمان‌ها هم کمی ناراحت شوند ولی با گذشت دقایقی همه چیز برطرف شد و در مهمانی به همه خوش گذشت.»

• پیش‌گویی^۴: معتقدید می‌توانید آینده را خیلی دقیق پیش‌بینی کنید، اگرچه ممکن است گاهی اوقات پیش‌بینی شما درست از آب در بیاید. مثلاً «این کار جدید مسئولیت زیادی دارد و پر دردسر است.» اما بسیاری از پیش‌بینی‌های شما ممکن است به حقیقت نپیوندد. به خصوص وقتی که ذهنیت شما منفی و بدبینانه باشد، مثلاً «نتوانستم در امتحان رانندگی قبول شوم، پس هیچ‌وقت نمی‌توانم گواهینامه بگیرم.» ممکن است به این دلیل پیش‌بینی‌های شما درست از آب در بیایند که دقیقاً طوری عمل می‌کنید تا حرفتان ثابت شود، مثلاً «پیش‌بینی می‌کنید که نمی‌توانید سیگار کشیدن را کنار بگذارید. وقتی که چند ساعتی سیگار نمی‌کشید، تحریک‌پذیر می‌شوید و حالتان گرفته می‌شود. به جای اینکه بپذیرید چنین احساس‌هایی، علائم ترک سیگار هستند، به این نتیجه می‌رسید که نمی‌توانید این حالت‌ها را تحمل کنید و بلافاصله سیگار خود را روشن می‌کنید.» یکی از راه‌های چالش با خطای پیش‌گویی، این است که پیش‌بینی‌های چند ماه آینده را یادداشت کنید و پس از گذشت چند ماه به طور دقیق نگاه کنید که چقدر از پیش‌بینی‌های شما به واقعیت پیوستند.

1. Shoulds and Musts

2. Totalitarian

3. Mental Filter

4. Fortune-Telling

• تعمیم افراطی^۱: نتیجه‌گیری بر اساس یک واقعه یا بر اساس اطلاعات ناقص. مثلاً «چون ارتباطم را قطع کرده‌ام، هیچ وقت نمی‌توانم کس دیگری را پیدا کنم و تا آخر زندگی روی شادی و خوشبختی را نخواهم دید.» می‌توانید این تحریف را کنترل کنید بدین صورت که دقت کنید چه شواهدی از نتیجه‌گیری‌های شما حمایت می‌کند و استدلال‌هایی بیاورید تا بتوانید با این تحریف مبارزه کنید. مثلاً «زندگی‌ام به هم خورد و اگر همیشه در خانه بنشینم، ممکن است نتوانم با کسی تشکیل زندگی دهم. اما اگر در مهمانی‌ها شرکت کنم، به احتمال زیاد فردی را پیدا می‌کنم تا بتوانم با او زندگی خوبی تشکیل بدهم.»

• فاجعه‌سازی^۲: همیشه تصور می‌کنید بدترین حادثه ممکن رخ می‌دهد و اگر اتفاق بیفتد نمی‌توانید به خوبی با آن مقابله کنید. مثلاً «مطمئنم نامزدم مرا ترک می‌کند چون مثل گذشته به من زنگ نمی‌زند. اگر مرا ترک کند، بدبخت می‌شوم و احساس می‌کنم طرد شده‌ام.» مککی^۳ و همکارانش معتقدند: «برای خیالبافی فاجعه‌بار هیچ‌گونه حد و مرزی وجود ندارد.» (۱۹۹۷، ص ۳۰). برای چالش با فاجعه‌سازی از خودتان پرسید: «آیا بین احتمال وقوع یک حادثه و امکان وقوع آن تفاوت قائل می‌شوم» در مثال بالا ممکن است همسرش او را ترک نکند، ولی روزگار سختی با او پیش رو خواهد داشت. از سوی دیگر، احتمال دارد طرد شود. بنابراین، لازم است چنین فردی یاد بگیرد چگونه نیازهایش را منطبق با واقعیت برآورده سازد تا هم بتواند طرد شدن احتمالی را تحمل کند و هم اینکه احساس نکند بدبخت شده است (فاجعه‌زدایی)^۴. برای چالش با این تحریف بهتر است یاد بگیرید که احتمال وقوع یک حادثه و امکان وقوع آن را درست ارزیابی کنید (وارن^۵ و زوریدز^۶، ۱۹۹۱)، مثلاً «چقدر از پیش‌بینی‌های شما واقعاً درست از آب در آمدند؟ (پاسخ احتمالی: یک). دفعه بعد که فاجعه‌سازی کردید یادتان باشد چقدر احتمال دارد فاجعه‌سازی شما به حقیقت نپیوندد. این کار باعث می‌شود بدانید وقایع ناگوار، کمتر از آن چیزی که شما حدس می‌زنید، پیش می‌آیند.»

باورهای مرکزی^۷

تحریف‌های فکری که در قسمت بالا به آنها اشاره شد، از باورهای منفی زیربنایی

1. Overgeneralization

2. Catastrophizing

3. McKay

4. Decatastrophizing

5. Warren

6. Zgourides

7. Core Beliefs

سرچشمه می‌گیرند. این باورها معمولاً در اوایل زندگی شما شکل گرفته‌اند (در اوایل کودکی یا نوجوانی). این باورها که خاموش هستند، وقتی که ناراحت می‌شوید به شدت فعال می‌شوند (ما این باورهای مرکزی را مثل افرادی در نظر می‌گیریم که خوابشان سبک است و با کوچک‌ترین صدایی از خواب بیدار می‌شوند). باورهای مرکزی اغلب گلی و مطلق‌نگر هستند، مثلاً «من بی‌کفایتم»، «هیچ‌کس قابل اعتماد نیست». وقتی که این باورها فعال می‌شوند تعیین می‌کنند که شما از چه چشم‌اندازی به موقعیت نگاه کنید. به عنوان مثال، ترفیع سالانه شما به تعویق می‌افتد و افسرده می‌شوید، به خاطر اینکه معتقدید: «ذاتاً آدم بی‌لیاقتی هستید.» در چنین وضعیتی نگاه نمی‌کنید که آیا جنبه‌های مثبت دیگری در زندگی تان دارید یا نه. وقتی که این بحران عاطفی را پشت سر گذاشتید، باورها خاموش می‌شوند، اما آماده‌اند که سر بزنگاه دوباره فعال شوند مگر اینکه به گونه‌ای آنها را تغییر دهید یا اصلاح کنید. باورهای منفی، شما را در برابر دوره‌های مشکل ساز بعدی آسیب‌پذیر می‌کنند. باورهای منفی پاشنه آشیل شما هستند. برای کشف باورهای مرکزی می‌توانید از تکنیکی استفاده کنید که به آن «پیکان رو به پایین»^۱ می‌گویند. در این تکنیک، با پرسیدن معنای هر فکری که آشکار می‌شود، به پیامد ضمنی یک فکر خودآیند منفی پر التهاب پی می‌برید (برنز ۱۹۸۱، ۱۹۸۸). به عنوان مثال، جین برای رفتن به مهمانی مضطرب بود، به خاطر اینکه فکر می‌کرد:

«در مهمانی نمی‌توانم با هیچ‌کس رابطه برقرار کنم»

↓
اگر این فکر دست باشد چه معنایی برای شما دارد؟

«مجبورم در مهمانی وقتم را به تنهایی بگذرانم»

↓
اگر این فکر درست باشد چه معنایی برای شما دارد؟

«یعنی اینکه هیچ‌کس به من علاقه ندارد، پس همیشه تنها می‌مانم»

↓
(مفروضه زیربنایی)^۲

↓
اگر این فکر درست باشد چه معنایی برای شما دارد؟

«هیچ‌کس مرا دوست ندارد» (باور مرکزی)

اگر افکار خود را مورد سؤال قرار دهید، اغلب مفروضه زیربنایی آشکار می‌شود. مفروضه‌های زیربنایی به شکل «اگر ... پس ...»^۳ ظاهر می‌شوند؛ مثلاً «اگر دوستم داشته باشم پس با ارزشم.» سپس فرضیه زیربنایی را مورد سؤال قرار دهید تا به باور مرکزی

1. Downward Arrow

2. Underlying Assumption

3. If ... Then ...

برسید (یک، ۱۹۹۵). وقتی از تکنیک پیکان رو به پایین استفاده می‌کنید، موقتاً فرض را بر این گذاشته‌اید که هر فکری به ذهنتان می‌رسد درست است تا بتوانید به باورهای مرکزی دست پیدا کنید. اگر در پذیرش موقت هر یک از افکار آشکار شده در این فرآیند، مشکل ایجاد کنید مثلاً «آیا همیشه در خانه تنها هستم؟» به احتمال زیاد به «اصل ماجرا» [باور مرکزی] پی نخواهید برد (فنل^۲، ۱۹۹۷).

وقتی که باور مرکزی آشکار شد، می‌توانید همان سؤالاتی را که برای چالش با تحریف‌های فکری تان مطرح کردید از خودتان بپرسید (مثلاً «آیا ارتباط برقرار نکردن با دیگران در مهمانی به این معنی است که هیچ‌کس مرا دوست ندارد؟») از خطای فکری برجسب زدن و تفکر همه یا هیچ استفاده کردم. اگر جین بخواهد دیدگاهش را درباره خودش تغییر دهد چه کار می‌تواند بکند؟ او گفت آدم خوشایندی نیست اما این تصور از خود باید متعادل شود، مثلاً بگوید: «در مهمانی با برخی از افراد می‌توانم ارتباط برقرار کنم، بعضی‌ها هم مرا طرد می‌کنند و نسبت به من بی‌تفاوتند.» مفهوم قابلیت خوشایندی به او کمک کرد که انعطاف‌پذیرانه فکر کند و بتواند در تنهایی‌ها، انعطاف‌پذیری هیجانی بیشتری نشان دهد. در حالی که مفهوم خوشایند نبودن، ذهن او را انعطاف‌ناپذیر کرده بود و مدت‌ها او را از شادکامی محروم ساخته بود.

جین برای تقویت خودانگاره^۳ جدیدش، گذشته زندگی خود را بررسی کرد تا شواهدی برای حمایت از باور جدیدش به دست بیاورد. مثل «ارتباط با دوستان، ازدواج، روابط سالم» و به مدت چند ماه شواهد فعلی زندگی خود را جمع کرد «گپ زدن با افراد، مهمانی رفتن و شنیدن اینکه چند نفر از او خوششان آمده.» علاوه بر این، جین از نظر تاریخی و تحولی، خودانگاره ناخوشایند بودنش را بررسی کرد مثلاً «همیشه فکر می‌کردم اگر کسی از من خوشش بیاید، دروغ می‌گوید چون من دوست داشتنی نیستم. چقدر ساده‌اندیش بودم.» تا بتواند نقشه‌ای تهیه کند برای اینکه بفهمد چطوری از «آنجا» به «اینجا» رسیده است (اسکات^۴ و همکاران، ۱۹۹۵). وقتی خودانگاره جدید جین نمی‌توانست به بقای خود در ذهن او ادامه دهد یا چندان جای پایش محکم نشده بود، معمولاً دوباره باورهای قدیمی‌اش «آدم دوست داشتنی‌ای نیستم» فعال می‌شد. ولی جین پا پس نمی‌کشید و شواهد تأییدکننده و ردکننده چنین نتیجه‌گیری را با دقت بررسی می‌کرد. بنابراین، ایده‌های زیربنایی خودانگاره قدیمی‌اش ضعیف، و در عوض باورهای حمایت‌کننده از خودانگاره جدیدش به تدریج در ذهن او جای پای محکمی می‌یافتند.

1. Bottom Line

2. Fennell

3. Self-Image

4. Scott

برخی از هیجان‌های دردرساز شایع

در این بخش به مهم‌ترین ویژگی‌های این هیجان‌ها اشاره می‌کنیم و همچنین تکنیک‌های کنار آمدن با آنها را توضیح می‌دهیم.

اضطراب

آبشخور اضطراب، تفکر آینده‌نگر است. در چنین تفکری، خطر یا تهدید شما را فرامی‌گیرد و خودتان را آسیب‌پذیر می‌بینید که نمی‌توانید از پس این خطرها بر بیایید. افراد معمولاً در خطرناک بودن یک موقعیت اغراق می‌کنند، در حالی که توانایی‌شان را برای مقابله با آن دست کم می‌گیرند. خطرها و تهدیدها را می‌توان از نظر زمانی در طول یک پیوستار در نظر گرفت: فوری، مثلاً «وای خدای من! الان غش می‌کنم»، آینده نزدیک، مثلاً «می‌دانم که در مهمانی آخر هفته دوستان همسرم به عیب‌های من پی می‌برند.» و آینده دور، مثلاً «این برآمدگی روی شانه‌ام که از دو سال قبل شروع شد است، آخرش معلوم می‌شود که غده سرطانی است.» وقتی که مضطرب می‌شوید ممکن است علائم زیر را تجربه کنید: تنگی نفس، تپش قلب، لرزش، عرق کردن، سرگیجه، سرخ شدن صورت، لرزش پاها. این علائم هم در برابر خطر جسمی مثلاً «آمدن دزد به خانه» و هم در برابر تهدید روانی مثلاً «ترس از طرد» بروز می‌کنند. بسته به ارزیابی شما از موقعیت، می‌توانید واکنش‌های مختلفی را دنبال کنید: حمله کنید (جنگ)، فرار کنید (گریز) و فلج شوید (خشک شدن) یا غش کنید (ضعف کردن).

ترس و اضطراب با هم فرق دارند. ترس بر اساس ارزیابی از یک محرک تهدیدزای واقعی به وجود می‌آید مثلاً «می‌دانم وقتی دارم سخنرانی می‌کنم زبانم بند می‌آید و در نظر آنها آدمی کاملاً احمق جلوه می‌کنم» ولی اضطراب پاسخی هیجانی به این ارزیابی است (بک و همکاران، ۱۹۸۵). وقتی که مضطرب هستید، تلاش می‌کنید از موقعیت تهدیدزا اجتناب کنید یا اینکه از دیگران می‌خواهید شما را خاطر جمع کنند که خطری وجود ندارد. این راهبرد رفتاری در کوتاه‌مدت باعث از بین رفتن اضطراب می‌شود و نتیجه درازمدت آن چیزی به جز افزایش اضطراب نخواهد بود. وقتی که حالت اضطراب به شما دست می‌دهد، درگیر تفکر «چه می‌شود اگر...؟»^۱ می‌شوید مثلاً «چه می‌شود اگر کنترلم را از دست بدهم؟ چه می‌شود اگر آن خانم مرا دوست نداشته باشد؟ چه می‌شود اگر هواپیما سقوط کند؟» آخر و عاقبت چنین افکاری معمولاً حوادث فاجعه‌بار است مثلاً «اگر در حضور دیگران کنترلم را از دست بدهم، به من می‌خندند، هیچ وقت این

1. What if ...

تحقیر را فراموش نمی‌کنم.» تفکر اضطراب‌آور «چه می‌شود اگر...؟» را می‌توان به تفکر حل مسئله «بعدش چه می‌شود...؟»^۱ تبدیل کرد (پدسکی^۲ و گرین‌برگر^۳، ۱۹۹۵). به عنوان مثال:

چه می‌شود اگر نتوانم به بعدش اذعان می‌کنم که جواب را نمی‌دانم. از حضار سؤال‌ها جواب بدهم؟ می‌خواهم اگر کسی جواب را می‌داند بگوید یا به سؤال‌کننده می‌گویم بعداً جواب سؤالتان را پیدا می‌کنم و به شما می‌دهم.

چه می‌شود اگر آنها فکر کنند بعدش می‌فهمم که حتی اگر بعضی از آنها این طوری من آدم احمقی هستم؟ فکر کنند، با این حال، در این مورد با آنها موافق نیستم و احتمالاً زود نتیجه‌گیری کردم.

چه می‌شود اگر قبول کنم که بعدش به این نتیجه می‌رسم که احتمالاً خیلی به خودم آدم احمقی هستم؟ سخت گرفته‌ام. اینکه نتوانستم به یک سؤال جواب بدهم، مشکل خاصی نیست. مسئله را زیاد بزرگش می‌کنم. به جای آن که خودم را تحقیر کنم، سعی می‌کنم کارم را بهتر ارائه بدهم.

چه می‌شود اگر نتوانم یاد بعدش می‌فهمم که کم شانس هستم، اما به احتمال زیاد اگر هر روز تمرین کنم تا به صورت یک عادت در بگیرم؟ بیاید می‌توانم مطالبی را یاد بگیرم.

راه دیگر چالش با تفکر منفی «چه می‌شود اگر...؟» این است که چنین سؤالاتی را به صورت سؤال مثبت مطرح کنیم، مثلاً «چه می‌شود اگر کنترلم را حفظ کنم؟ چه می‌شود اگر آن خانم مرا دوست داشته باشد؟ چه می‌شود اگر هواپیما سقوط نکند؟»

وقتی مضطرب هستید به ندرت فرصت پیدا می‌کنید سؤالات متضاد در ذهنتان طرح کنید مثل «چه می‌شود اگر موفق بشوم؟» عدم موفقیت در طرح سؤال متضاد ناشی از سوگیری شناختی^۴ زیربنایی است، زیرا ارزیابی دقیق نتایج آینده احتیاج به در نظر

1. Then What ...

2. Padesky

3. Greenberger

4. Cognitive Bias

گرفتن احتمالات مثبت و منفی دارد (نیومن^۱، ۲۰۰۰؛ ص ۱۴۰، تأکید از نویسنده اصلی).

بدیهی است که برای مقابله با اضطراب باید با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید. برای برطرف کردن اضطرابتان می‌توانید سلسله مراتبی از ترس‌ها درست کنید (از پایین‌ترین حد ترس تا بالاترین حد آن) و خودتان را با آنها روبه‌رو کنید یا اینکه می‌توانید خود را با صراحت و شجاعت با بدترین خطر مواجه سازید (این روش غرقه‌سازی^۲ نام دارد). نکته مهم این است که هر کدام از این روش‌ها را که برمی‌گزینید این قدر در موقعیت ترس‌زا بمانید تا اضطرابتان کاهش پیدا کند و بازسازی شناختی^۳ رخ بدهد. مثلاً تفکر شما تغییر کند، «قبلاً فکر می‌کردم اشتباه کردن واقعاً افتضاح است ولی حالا فکر می‌کنم این کار ناخوشایند است». ما هم مثل بسیاری از صاحب‌نظران رویکرد شناختی - رفتاری (از قبیل بارلو^۴ و کراسک^۵، ۱۹۸۹؛ الیس، ۱۹۹۴) معتقدیم خودگویی‌هایمان می‌تواند در ما ایجاد اضطراب کند، مثلاً «نمی‌توانم این واقعه را تحمل کنم»، «وحشتناک است»، «افتضاح می‌شود اگر چنین چیزی رخ بدهد»، وقتی به خودمان می‌گوییم «نمی‌توانم این حادثه را تحمل کنم»، «این حادثه وحشتناک است»، «خیلی سریع می‌میرید یا دنیا به آخر می‌رسد» برای شما چه معنایی دارد. این خودگویی‌ها باعث دامن زدن به ناراحتی زیاد شما می‌شود. در نتیجه میل به اجتناب را در شما افزایش می‌دهند. شما می‌توانید روش فاجعه‌زدایی را انتخاب کنید تا وضعیت را قابل تحمل کنید یا جای وحشتناک را با کلماتی مثل ناخوشایند و ناراحت عوض کنید.

نباید منتظر بمانید که احساس راحتی و اعتماد به نفس کنید تا بعدش بتوانید با ترس‌هایتان مقابله کنید زیرا چنین انتظاری هیچ‌گاه جامه عمل به خود نخواهد پوشید و ممکن است اصلاً هیچ‌گاه چنین احساسی به وجود نیاید. شما در عین اینکه احساس اضطراب می‌کنید، می‌توانید با اضطرابتان بجنگید. روبه‌رو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید، ترس را کاهش می‌دهد و در نتیجه زندگی سالم‌تر و رضایت‌مندانه‌تری خواهید داشت.

افسردگی^۶

مضمون افسردگی معمولاً فقدان است مثل از دست دادن همسر، شغل، احساس

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. New Man | 2. Flooding |
| 3. Cognitive Restructuring | 4. Barlow |
| 5. Craske | 6. Depression |

ارزشمندی^۱، ایمان مذهبی، و توان جنسی. معمولاً فرد افسرده به دنبال فقدان، دست به خود نازنده‌سازی^۲ مداوم می‌زند. مثلاً «چون از نظر جنسی ناتوانم پس یک مرد واقعی نیستم.» وقتی که افراد افسرده هستند، معمولاً فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان لذت بخش بوده‌اند را انجام نمی‌دهند و با این کار، افسردگی شان تقویت می‌شود. محتوای شناختی تفکر فرد افسرده را مثلث شاخست افسردگی^۳ می‌نامند (بک و همکاران، ۱۹۷۹): به خودتان، جهان اطراف و آینده دیدی منفی دارید. مثلاً خودتان را آدم بی‌کفایت، جهان اطراف را بر ضد خود می‌بینید و معتقدید که در آینده هیچ‌وقت از شر افسردگی خلاص نخواهید شد. علاوه بر چنین دیدگاه منفی‌بینانه‌ای، افراد افسرده، علائم دیگری مثل از دست دادن لذت، کاهش میل جنسی، اشتها و انگیزش، به هم خوردن الگوی خواب، نشخوار فکری^۴، بلا تکلیفی و مرگاندیشی^۵ را تجربه می‌کنند. هاگ^۶ (۱۹۷۴) برای افسردگی سه دلیل عمده ذکر می‌کند:

۱. **سرزنش خود**^۷: انتقاد یا تحقیر مداوم خود به خاطر شکست‌ها یا مشکلات زندگی مثل «در ازدواجم موفق نبودم، به درد هیچ کاری نمی‌خورم، هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام بدهم». هاگ خاطر نشان می‌سازد که «فرقی نمی‌کند به خاطر چه چیزی خودتان را سرزنش می‌کنید، بلکه تا زمانی که این کار را ادامه دهید، زندگی را به کام خودتان تلخ می‌کنید و دنیا برایتان جهنم خواهد شد.» (۱۹۷۴، ص ۸-۹). سؤال جدی و بنیادی این است که آیا سرزنش دائمی خودتان به شما کمک می‌کند تا خطاهای گذشته را اصلاح کنید و رفتارتان را بهبود ببخشید.

۲. **دلسوزی برای خود**^۸: احساس تأسف به حال خودتان به خاطر بدشانسی‌های زندگی مثل «حقم نبود شغلم را از دست بدهم. چر هر چه بدبختی است فقط برای من اتفاق می‌افتد؟ چرا بخت و اقبال به من پشت کرده است؟». حوادث زندگی معمولاً ناعادلانه و تصادفی رخ می‌دهند، ولی وقتی که فکر کنید مستحق این هستید که با شما به گونه‌ای متفاوت رفتار شود چون آدم خیلی خاصی هستید، این واقعیت را فراموش می‌کنید که زندگی ممکن است ناعادلانه باشد.

۳. **دلسوزی برای دیگران**^۹: احساس تأسف به خاطر گرفتاری‌های دیگران مثل «کشته

1. Self-Esteem

2. Self-Devaluation

3. Cognitive Triad of Depression

4. Rumination

5. Suicidal

6. Hauck

7. Self-blame

8. Self-Pity

9. Other-Pity

شدن ده‌ها هزار کودک به دلیل قحطی، واقعاً وحشتناک است». حاکی از حس انسانیت ماست. افسرده شدن به خاطر بدبختی‌های دیگران هیچ کمکی به آنها نمی‌کند، پس چرا احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا ناراحتی شما درد و رنج آنها را کم می‌کند؟

اگرچه تفکر منفی و تحریف شده، مشخصه اصلی افسردگی است، ولی نباید فراموش کرد که بسیاری از وقایع زندگی مثل مرگ همسر واقعاً انسان را افسرده می‌کنند، بنابراین آیا در چنین شرایطی می‌توان گفت تفکر فرد دچار تحریف شده یا منفی است؟ اگرچه از دست دادن همسر ناراحت‌کننده است اما با این حال ممکن است تحریف‌هایی در طرز فکر شما نفوذ کند مثل «دیگر هیچ وقت روی خوشبختی را نخواهم دید»، «نمی‌توانم این مصیبت را پشت سر بگذارم» یا «از وقتی او را از دست دادم نتوانستم آدمی به خوبی او پیدا کنم». آینده را بر اساس احساس فعلی تان پیش‌بینی می‌کنید، اما واقعاً نمی‌دانید در آینده چه اتفاقی می‌افتد (تنها به زندگی خود نگاه می‌کنید و نمی‌توانید آینده‌ای برای خودتان تصور کنید). می‌توانید همسر دیگری انتخاب کنید، حتی اگر به خوبی همسر قبلی شما نباشد. برنز بین افسردگی و غمگینی^۱ تمایز قائل می‌شود:

غمگینی احساسی طبیعی است که به دنبال ادراک واقع‌بینانه از یک حادثه ناگوار حاکی از فقدان رخ می‌دهد. افسردگی بیماری است که همیشه به دنبال افکار تحریف شده اتفاق می‌افتد (۱۹۸۱، ص ۲۰۷؛ تأکید از نویسنده اصلی).

لازاروس^۲ (۱۹۹۹) معتقد است غمگینی ناامیدانه نیست چون واقعیت فقدان جبران‌ناپذیر را پذیرفته‌اید (برای مثال مرگ همسر). وقتی که واقعیت فقدان را بپذیرید می‌توانید به زندگی تان سر و سامان بدهید. می‌توانید با برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های روزانه بر علیه افکار افسرده‌ساز خود عمل کنید (درآیدن و گوردون، ۱۹۹۰). به احتمال زیاد در حالت افسردگی، انگیزه زیادی برای کار کردن نخواهید داشت و به همین دلیل این نتیجه می‌رسد که چنین کارهایی بی‌فایده بوده و بهتر است خودتان را اذیت نکنید. در واقع، انگیزه بعد از عمل به دست می‌آید: وقتی خودتان را مجبور کنید کاری انجام دهید، انگیزه لازم را برای ادامه کار پیدا خواهید کرد. فعالیت منظم به شما کمک می‌کند که انرژی خود را افزایش دهید. فکر کردن و عمل کردن علیه افکار افسرده‌ساز به شما کمک

1. Sadness

2. Lazarus

می‌کند تا بر احساس درماندگی^۱ (هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید) و ناامیدی^۲ (چه فایده؟! غلبه کنید تا دوباره بتوانید زندگی رضایت‌مندانه‌ای را از سر بگیرید).

خشم

مضمون اصلی خشم این است که متوجه شوید به نوعی به حریم شما تجاوز شده است، این حالت می‌تواند در سه حوزه مهم رخ بدهد. اولاً وقتی که در راه رسیدن به هدفی مهم، مانع یا سدی ایجاد شود مثل «چرا به من ترفیع سالانه ندادند، آنها که می‌دانند چقدر زحمت کشیدم». ثانیاً وقتی که قوانین شخصی شما زیر پا گذاشته شوند مثل «وقتی می‌گویم صبح به خیر - باید آن چیزی را که انتظار دارم بگویی، تو آدم بی‌شعوری هستی». البته اگر قوانین درونی خودتان را نیز زیر پا بگذارید نسبت به خودتان خشمگین می‌شوید مثل «نمی‌خواستم دوباره سیگار بکشم. چرا نمی‌توانم به قولم وفا کنم؛ چرا بی‌اراده‌ام؟» ثالثاً وقتی احساس ارزشمندی شما به نوعی تهدید می‌شود مثل «وقتی دوستان پولی را که به شما قرض داده می‌خواهد و به علت تعللتان در باز پس دادن آن به شما می‌گوید آدم خسیسی هستید، احساس می‌کنید به شما توهین شده است. او از روی قصد چنین کاری نکرده بلکه شما نتوانستید به موقع پولش را به او بازگردانید».

وقتی خشمگین هستید به صورت فیزیکی یا لفظی با طرف مقابل درگیر می‌شوید (انتقام گرفتن) یا اگر نتوانید به خاطر برخی از شرایط (مثلاً در حضور رئیس) خشم خود را بیان کنید، پرخاشگری را بر سر کس دیگری خالی می‌کنید مثلاً «بر سر همسران داد می‌زنید یا ظرف‌ها را می‌شکنید». گاهی اوقات هم سعی می‌کنید به جای حمله کردن به طرف مقابل از موقعیت کناره‌گیری کنید مثل وقتی که با قهر و غضب یک رابطه را تمام می‌کنید یا از اتاق خارج می‌شوید. ممکن است از ابراز خشم نسبت به بعضی افراد (مثل بروز ندادن خشم نسبت به همسر در حضور خانواده‌اش) اکراه داشته باشید، ولی در عوض به صورت غیرمستقیم چنین خشمی را بیان می‌کنید مثلاً «ایراد گرفتن از دست‌پخت او و طعنه و کنایه زدن به او». وقتی که این انتقام‌گیری مستقیم بیان نشود، اغلب به صورت منفعل - پرخاشگرانه بروز می‌کند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که خشم و خصومت^۳ مزمن احتمال ابتلا به بیماری کرونر قلب^۴ و سایر مشکلات جسمی

1. Helplessness

2. Hopelessness

3. Hostility

4. Coronary Heart Disease

را افزایش می‌دهد (بوث - کولی^۱ و فریدمن^۲، ۱۹۸۷؛ چسنی^۳ و روزنمن^۴، ۱۹۸۵). ممکن است معتقد باشید بهترین راه برای خلاص شدن از شر خشم بعد از اینکه خشم زیادی در ما جمع شد، ابراز شدید آن باشد (نگه‌داشتن خشم باعث بیماری درونی می‌شود). تجربه نشان می‌دهد که تخلیه هیجانی باعث تقویت خشم می‌شود زیرا باورهای زیربنایی خشم را تقویت می‌کند مثلاً «به علت اینکه همسران شما را ترک کرده، بسیار دلخور و خشمگین هستید اما او هم چنان مثل خوره در ذهن شما می‌ماند یا از همکارتان به شدت ایراد می‌گیرد و او هم متقابلاً همین کار را انجام می‌دهد و وضعیت بیش از پیش بدتر می‌شود». همان‌طور که لیهی تأکید کرده است: «افراد به ندرت با خشمگین شدن، خشمشان کاهش می‌یابد.» (۱۹۹۴، ص ۴۴) ممکن است احساس کنید دیگران باید تغییر کنند تا خشم شما کم شود چون آنها را مسبب خشم خود می‌دانید. با این حال، اگر طبق این باور حرکت کنید، خشم شما کم نمی‌شود چون احتمال تغییر دیگران مطابق میل شما خیلی کم است.

بهترین راه مقابله با خشم را هاک بیان کرده است. او معتقد است: «برای خلاص شدن از شر خشم ابتدا باید این باور را که در تمام طول زندگی مان به ما تلقین شده، کنار بگذاریم: باور به اینکه دیگران باعث خشم من می‌شوند.» (۱۹۸۰، ص ۳۷؛ تأکید از نویسنده اصلی، الیس، ۱۹۷۷) وقتی که با یک موقعیت ناکام‌ساز روبه‌رو می‌شوید یا دیگران رفتار ناشایستی انجام می‌دهند می‌توانید واکنش‌های مختلفی نشان دهید. اگر به جای ناراحت شدن، از کوره در بروید به این دلیل است که دکمه خشم را فشار داده‌اید مثلاً «وقتی قرار ملاقات مهمی دارم، نباید توی ترافیک گیر کنم» ممکن است بعداً از نحوه رفتارتان ناراحت شوید چون در آن موقعیت می‌توانستید به گونه‌ای دیگر رفتار کنید. برای تأکید بیشتر بر این مسئله، مثال دیگری می‌زنیم.

تصور کنید در کلینیک بیمارستان برای ساعت ۲ بعد از ظهر وقت گرفته‌اید. اما الان ساعت ۳/۵ است. می‌توانید به خودتان بگویید: «دوست دارم آنها عجله کنند» تا احساس تحریک‌پذیری کنید. می‌توانید به خودتان بگویید: «آنها من را علاف کرده‌اند و سرکارم گذاشته‌اند. نمی‌توانم تمام روزم را خراب کنم، بی‌عرضه‌های کثیف!» تا به شدت خشمگین شوید. می‌توانید به خودتان بگویید: «منتظر ماندن خیلی سخت است، ولی همه بیمارانت منتظرند» تا دوباره احساس تحریک‌پذیری کنید. این تمرین می‌تواند به

1. Booth-Kewley

2. Friedman

3. Chesney

4. Rosenman

شما کمک کند تا بیشتر به رابطه علی - معلولی بین افکار و احساسات پی ببرید (گولو^۱)، (۱۹۹۳). خودگویی شما در یک موقعیت تعیین می‌کند که چه نوع واکنشی نشان بدهید. بنابراین، طغیان خشم حاصل تفکر شما درباره آن موقعیت است و نه خود موقعیت. البته مطمئناً ما ادعا نمی‌کنیم که خشم یک هیجان غلط است ولی قصدمان این است که شما را وادار کنیم تا پیامدهای احتمالی خشم مزمن مثل «به هم خوردن سلامت جسمانی و روانی، عملکرد شغل و زندگی اجتماعی» را بررسی کنید و ببینید کدام واکنش، مناسب‌تر است و برای اجرای آن تدبیری بیندیشید. واکنش‌های مناسبی در برابر موقعیت‌های خشم‌برانگیز می‌توان انجام داد از قبیل جسارت‌مندانه رفتار کردن مثل دفاع از حق خود بدون عصبانیت (به فصل هفتم نگاه کنید). ایجاد یک سیستم هشداردهنده برای آگاهی از علائم خشم مثل «تنش عضلانی، به هم فشردن دست‌ها، سر رفتن تحمل» و به کارگیری خودگویی آرام‌بخش و ترک کردن موقعیت. وقتی آرام‌تر شدید می‌توانید تصمیم بگیرید که با ناکامی خود نحو سازنده‌ای کنار بیایید.

شرم^۲

شرم از این مفروضه برمی‌خیزد که در برابر دیگران ضعف و بی‌کفایتی شما مشخص شده و اینکه دیگران نیز با این خودارزیابی منفی شما موافقت. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که معتقد است بر هیجان‌هایش کنترل دارد و از این جهت به خودش می‌بالد. روزی در صف طولانی خرید، ناگهان از کوره در می‌رود، خریداران به او زل زده و در گوش هم‌دیگر راجع به او حرف می‌زنند. این فرد فکر می‌کند مردم او را آدم بی‌حوصله‌ای می‌دانند. لازاروس خاطر نشان می‌سازد که: «شرم حاصل تفاوت بین آن چیزی است که فرد از خودش می‌خواهد با آنچه جامعه از او انتظار دارد» (۱۹۹۹، ص ۲۳۹؛ کافمن^۳، ۱۹۹۶).

وقتی که احساس شرم می‌کنید دوست دارید از تیررس نگاه دیگران خارج شده و آرزو می‌کنید کاش می‌توانستید از آن محل فرار کنید. اگر نتوانید از موقعیت بیرون بروید، احتمالاً از تماس چشمی حذر می‌کنید، سرتان را پایین می‌اندازید تا از نگاه موشکافانه و معنی‌دار آنها اجتناب نمایید. با این حال، احساس گیر افتادن در چنین موقعیت‌هایی ممکن است سطح تحریک‌پذیری شما را افزایش دهد و باعث شود بیشتر به خودتان دقت کنید. وقتی که از چنین موقعیت‌هایی رها شدید، ممکن است به آنجا نروید چون

1. Gullo

2. Shame

3. Kaufman

فرض کرده‌اید که رفتار قبلی شما را فراموش نکرده‌اند و اگر به آنجا بروید، همه به شما زل می‌زنند.

گاهی اوقات ممکن است به جای شرم، احساس خجالت‌زدگی^۱ کنید. خجالت‌زدگی شکل خفیف‌تر شرم‌زدگی است. در حالت خجالت‌زدگی، ضعف‌ها و اشتباهات شما برای دیگران آشکار می‌شوند ولی این ضعف‌ها نقش مهمی در هویت اجتماعی‌تان ندارند مثل «اشتباه صدا کردن نام کسی که چند بار او را ملاقات کرده‌اید». من (مایکل نینان) یک روز اشتباهی سرکلاسی رفتم و به دانشجویان درس دادم، آنها با کمال ادب و متانت به حرف‌های من گوش دادند. در پایان کلاس به من گفتند که اشتباهی سرکلاس آنها رفته‌ام. وقتی خجالت‌زده می‌شوید، می‌توانید خودتان را مسخره کنید مثل «متأسفم که اسمتان را اشتباه گفتم، همیشه اشتباه می‌کنم. انگار توی مخم گچ ریخته‌اند. اگر همسرم اسمم را یادآوری نکند، آن را هم فراموش می‌کنم» ولی در شرمندگی، این‌قدر شکست دردناک است که مجالی برای شوخ‌طبعی نمی‌ماند.

تا به اینجا بر روی شرم بیرونی تمرکز کردیم (یعنی آشکار شدن عیب‌های شما و قضاوت منفی دیگران) ولی شما می‌توانید شرم درونی را نیز تجربه کنید. در شرم درونی به این دلیل خودتان را تحقیر می‌کنید که به معیارها یا ایده‌آل‌های درونی به این دلیل خودتان را تحقیر می‌کنید که به معیارها یا ایده‌آل‌های درونی خودتان دست پیدا نکرده‌اید (گیلبرت، ۱۹۹۸؛ ص ۲۴۲). به عنوان مثال، وقتی که تنها هستید، برای رفع استرس‌های شغلی به سراغ نوشیدنی‌های مضر می‌روید. سپس خودتان را محکوم می‌کنید که چرا مثل سایر همکارانتان راه درست‌تری برای رفع این استرس‌ها پیدا نمی‌کنید. به احتمال زیاد، از اینکه راز شرم‌آور شما پیش دیگران فاش شود مضطربید یا ممکن است معتقد باشید اگر دیگران این نکته را بدانند، شما را به ضعیف بودن متهم می‌کنند.

برای اینکه با حساس شرم خود مقابله کنید، یاد بگیرید رفتارتان را از شخصیت‌تان جدا کنید. مثلاً «ممکن است احمقانه رفتار کرده باشم ولی به این معنی نیست که آدم احمقی هستم»، «اگرچه مشروب خوردن در کنار آمدن با استرس‌های شغلی واقعاً به من کمکی نمی‌کند ولی به این معنا نیست که آدم ضعیفی هستم.» (به خطای فکری «برچسب زدن» نگاه کنید). اگر این رفتارها به معنی حماقت یا ضعف شما نیستند، پس چه معنایی به ذهن شما متبادر می‌کنند؟ معتقدیم که این رفتارها بخشی از ماهیت انسانی خطاپذیر شما هستند. بنابراین، یک برچسب نمی‌تواند کل شخصیت شما را نشان بدهد مثلاً «اگر واقعاً آدم ضعیفی هستید، پس فقط باید کارهایی انجام دهید که از توان یک آدم

1. Embarrassed

ضعیف برمی‌آید، ولی آیا واقعاً این طوری هستید؟» اگر بر مبنای این رفتارها خودتان را دست کم نگیرید، آنگاه ممکن است نظر دیگران برای شما کم‌اهمیت شود چون بسیاری از قضاوت‌های دیگران درباره شما ممکن است درست نباشند، اگرچه گاهی اوقات درست از آب در می‌آیند مثلاً «ممکن است نظر شما این باشد که من آدم بی‌کفایتی هستم ولی در بعضی موقعیت‌ها با درایت و کفایت کامل عمل می‌کنم. تا آنجا که در توانم است، سعی می‌کنم کارم را خوب انجام دهم. من خودم را آدم بی‌کفایتی نمی‌دانم. سعی نمی‌کنم از موقعیت‌های چالش‌برانگیز فرار کنم چون خودم را در حد دست و پنجه نرم کردن با این موقعیت‌ها می‌بینم». علاوه بر این، به جای اینکه بپرسید آیا نظر آنها در مورد شما منفی است، رفتار طبیعی خود را انجام دهید.

یکی از راه‌های مؤثر برای تغییر افکاری که باعث احساس شرم می‌شوند، تمرین‌های شرم‌ستیزی^۱ است (درایدن، ۱۹۹۷؛ ایس و مک لارن^۲، ۱۹۹۸). در تمرین‌های شرم‌ستیزی، فرد تکالیفی انجام می‌دهد که انتقاد یا تمسخر جمع را در پی دارد مثلاً «پرسیدن آدرس ایستگاه مترو، در حالی که خودتان را کاملاً می‌پذیرید و اصلاً خودتان را سرزنش نمی‌کنید مثلاً «ممکن است احمقانه رفتار کنم و مردم به من بخندند ولی این به آن معنا نیست که آدم احمقی هستم». تمرین‌هایی را انتخاب کنید که موجب قانون‌شکنی نشوند و یا شما و دیگران را به خطر نیندازد. علاوه بر اینکه نیاز دارید اضطراب شدیدی را تحمل کنید، پس گفتار درونی مقابله‌ای را نیز به کار بگیرید مثلاً «از رو نمی‌روم تا شرم نکردند، آسمان به زمین نمی‌رسد، بلکه معنایی که به این خنده‌ها یا عدم تأییدها می‌دهید باعث احساس شرمندگی شما می‌شود.

قبل از اینکه چنین تمرین‌هایی را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار ببرید آنها را چند بار تکرار کنید. مثلاً «صحبت کردن در حضور جمع با گروهی که مبادا بگویند شما آدم احمقی هستید، ساکت می‌ماندید؛ خود افشاگری به دوستانان یا همکارانتان که مشروب می‌نوشید، به این دلیل که دیگر از بیان عقاید مخالف جمع و طرد شدن نمی‌ترسید». به این دلیل که دیگر از بیان عقاید مخالف جمع و طرد شدن نمی‌ترسید». این تمرین‌ها و فلسفه‌های زیربنای آن به شما کمک می‌کند تا از شر احساس شرم و محدودیت‌های زندگی‌تان راحت شوید.

1. Shame-Attacking Exercises

2. Mac Laren

احساس گناه^۱

مضمون احساس گناه، تخطی یا لغزش اخلاقی است. می‌توانید دربارهٔ اعمالتان که فقط به خود شما مربوط می‌شوند مثلاً «شکستن رژیم غذایی، داشتن افکار پلید» یا پیامدهای اعمالتان که به دیگران ضرر و زیان می‌رساند، احساس گناه کنید. اعمالی که از شما سر می‌زند و روی دیگران تأثیر می‌گذارد، معمولاً به دو دسته تقسیم می‌شوند: **خطاها^۲**، کاری که انجام داده‌اید مثلاً «همسرم خیلی ناراحت شد وقتی جلوی مهمان‌ها از دست‌پخت او ایراد گرفتم». **غفلت‌ها^۳**، کاری که انجام نداده‌اید مثلاً «شوهرم می‌خواست درباره نگرانی‌هایش با من درد دل کند ولی من حوصله گوش دادن حرف‌های او را نداشتم». این تقسیم‌بندی دربارهٔ کارهای شما که به دیگران مربوط نمی‌شوند نیز صادق است، مثلاً «من گوش خوک خوردم» (کاری که در دین یهود خطا محسوب می‌شود) و «امروز نماز نخواندم» (کاری که در دین اسلام، غفلت محسوب می‌شود). شرم و گناه اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند. با این حال، اگرچه شباهت‌هایی با هم دارند ولی تفاوت‌هایی نیز دارند. وسلر^۴ و وسلر معتقدند که:

شرم و گناه از یک نوع طرز تفکر برمی‌خیزند، به گونه‌ای که می‌توانیم بگوییم یک نوع برانگیختگی یا انگیزه ایجاد می‌کنند. هر دو دربرگیرندهٔ کاری بد، احمقانه و غلط هستند. تفاوت آنها در کانون ارزیابی است. شرم در نتیجه ارزیابی بیرونی و گناه در اثر ارزیابی درونی ایجاد می‌شوند. شرم به این خاطر به وجود می‌آید که دیگران ما را تأیید نمی‌کنند و گناه پیامد عدم تأیید خودمان است. هر دو به یک نتیجه ختم می‌شوند: «من آدم بدی هستم.» (۱۹۸۰، ص ۹۶).

وقتی احساس گناه می‌کنید، ممکن است تلاش کنید بدی‌ها را جبران کنید. به عنوان مثال، از فردی که در حقش بدی کرده‌اید عذرخواهی یا به او محبت کنید. شاید فکر کنید به خاطر کار بدتان، لایق تنبیه شدن هستید و این کار را انجام دهید مثلاً «داروی خطرناکی مصرف کنید» یا با دیگران طوری رفتار کنید که شما را سرزنش و تنبیه کنند یا تلاش کنید به نحوی خودتان را از درد احساس گناه رهایی بخشید مثلاً «مصرف مواد مخدر، مشروب نوشیدن یا کار زیاد و افراطی (اعتیاد به کار) یا خودتان را از هر لذتی محروم سازید تا کفاره گناهان خود را پس بدهید» (درآیدن، ۱۹۹۴). الگوهای رفتاری احساس گناه با احساس شرمندگی متفاوت‌اند، در احساس شرم رفتارهایی مثل

1. Guilt

2. Commission

3. Omission

4. Wessler