

رهایی از مشکلات هیجانی

معرفی کتاب

“این کتاب، راهبردهای نظام‌مندی برای درمان طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی در اختیار شما قرار می‌دهد. این کتاب، منبع بسیار ارزشمندی است هم برای متخصصان بالینی و هم برای مراجعان.”

- آرون بک، بنیان‌گذار شناخت درمانی

“کتابی بی‌نظیر است. هم مراجعان و هم متخصصان بالینی باید این کتاب را مطالعه کنند. اگرچه این کتاب مبتنی بر معیارهای علمی است مثل بسیاری از کتاب‌های شناختی - رفتاری، اما واقعیت این است که روشن، ساده، کاربردی و بدون ابهام نوشته شده است.”

- ژاکلین پرسونز، استاد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه کالیفرنیا

“این کتاب، منبعی ارزشمند و بی‌همتاست. مجموعه‌ای از تکنیک‌های اثرگذار را در اختیار شما می‌گذارد.”

- آرتور فریمن، رئیس مؤسسه شناخت درمانی فریمن

“یکی از جامع‌ترین کتاب‌های خودیاری است که با پشتوانه تجربی نوشته شده است. تمام مشکلاتی را که ممکن است افراد در زندگی تجربه کنند، پوشش داده است.”

- کوری نیومن، دانشیار روان‌شناسی بالینی، دانشگاه پنسیلوانیا

“کتابی اثرگذار و راه‌گشاست هم برای متخصصان بالینی و هم برای افراد عادی. این کتاب مثل یک معلم خردمند و عاقل است که دست ما را می‌گیرد و به ما کمک می‌کند که متفاوت زندگی کنیم.”

- توماس کش، استاد ممتاز روان‌شناسی بالینی، دانشگاه دومیون

“تمام مشخصات یک کتاب بی‌نظیر را دارد: ساده، کوتاه، علمی، کاربردی، حمایت‌گر و همدل. تمام درمانگران شناختی - رفتاری باید این کتاب را مطالعه کنند.”

- توماس الیس، استاد روان‌شناسی، دانشگاه مارشال

فهرست مطالب

۷	پیشگفتاری بر چاپ چهارم
۹	راهنمای استفاده از کتاب
۱۱	فصل ۱: طرح درمان
۲۸	فصل ۲: آشکارسازی افکار خودآیند
۴۱	فصل ۳: تغییر الگوهای جرم اندیشی
۶۷	فصل ۴: تغییر افکار هیجان برانگیز
۸۰	فصل ۵: آرامش آموزی
۹۲	فصل ۶: کنترل نگرانی
۱۱۰	فصل ۷: غلبه بر آسیبگی
۱۳۵	فصل ۸: تصویرسازی مقابله‌ای
۱۴۷	فصل ۹: توجه آگاهی
۱۶۱	فصل ۱۰: تفکیک‌پذیری شناختی
۱۷۴	فصل ۱۱: فعال‌سازی رفتاری
۱۹۵	فصل ۱۲: تعهد رفتاری به ارزش‌ها
۲۱۰	فصل ۱۳: رویارویی کوتاه‌مدت
۲۳۱	فصل ۱۴: رویارویی بلندمدت
۲۴۷	فصل ۱۵: چالش با باورهای مرکزی
۲۶۱	فصل ۱۶: تغییر باورهای مرکزی از طریق تصویرسازی ذهنی
۲۷۷	فصل ۱۷: ایمن‌سازی در مقابل استرس برای کنترل خشم
۲۹۳	فصل ۱۸: الگوسازی پنهان
۳۰۶	فصل ۱۹: حساس‌سازی پنهان
۳۱۷	فصل ۲۰: مسئله‌گشایی
۳۳۸	فصل ۲۱: زمانی که تغییر آسان نمی‌آید به دست
۳۴۷	منابع

پیشگفتاری بر چاپ چهارم

این کتاب ابتدا در سال ۱۹۸۱ چاپ و منتشر شد. هدفمان این بود که تکنیک‌های رفتار درمانی شناختی را در اختیار عموم و درمانگران قرار بدهیم. دستورالعمل‌هایی گام به گام، ساده و کاربردی برای برخی از تکنیک‌ها فراهم ساختیم.

با گذشت سال‌ها متوجه شدیم که این کتاب، محدودیت‌هایی دارد. برخی از تکنیک‌ها چندان معتبر نبودند. پژوهش‌های بعدی نشان داد که برخی از تکنیک‌ها خیلی اثربخش نیستند و تکنیک‌های جدیدتر و مؤثرتری نیز تدوین شده است. علاوه بر این، متوجه شدیم که اگرچه برخی درمانگران شناختی - رفتاری، دستورالعمل‌های دقیقی برای درمان بسیاری از اختلال‌ها و مشکلات روان‌شناختی (مثل افسردگی، آسیب‌پذیری یا خشم) تدوین کرده‌اند، با این حال در این کتاب، نامی از این تکنیک‌ها برده نشده است. در ویرایش دوم و سوم و ویرایش فعلی (چهارم) بازنگری‌های جدی در این کتاب به عمل آوردیم و تکنیک‌های اثربخش را در این کتاب جای دادیم. ویرایش فعلی کتاب، حاکی از تکنیک‌های شناختی - رفتاری نوین است. این کتاب در حال حاضر، طرح‌های درمانی دقیقی برای بسیاری از مشکلات مبتنی بر حالت‌های خلقی ارائه می‌دهد. در فصل اول، توالی تکنیک‌های مربوط به هر اختلال را مشخص کرده‌ایم. فصل اول شبیه طرح‌ریزی درمان در درمان‌های شناختی رفتاری است: شما در یک‌سری گام‌ها و مراحل مشخص حرکت می‌کنید تا مهارت‌های لازم را یاد بگیرید و این مهارت‌ها، ابزار مقابله شما با مشکلات به‌شمار می‌روند.

در ویرایش فعلی، فصل مربوط به توقف فکر را حذف کردیم زیرا پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که این تکنیک، ارزش درمانی اندکی دارد. به‌جای تکنیک توقف فکر، فصل جدیدی اضافه کردیم با نام تفکیک‌پذیری شناختی. تفکیک‌پذیری شناختی، تکنیک توانمند و اثرگذاری است که در رفتاردرمانی‌های موج سوم به‌عنوان یکی از محورهای اصلی درمان قلمداد می‌شود. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که تفکیک‌پذیری، تکنیک فوق‌العاده مؤثری برای کنترل اضطراب، افسردگی و خشم است. ما همچنین فصل "مقابله در حین رویارویی" را حذف کردیم، زیرا تجارب بالینی نشان داد که تکنیک‌های آرامش‌آموزی و افکار مقابله‌ای باید قبل و بعد از رویارویی استفاده شوند نه در حین رویارویی.

در دو فصل از کتاب نه تنها تجدیدنظر کردیم بلکه نام این فصل‌ها را نیز عوض کردیم. تجدیدنظرهای ما در این دو فصل بر اساس نتایج پژوهش‌های فعلی انجام شده است. "غرقه‌سازی" را "رویارویی طولانی‌مدت" و "ایمن‌سازی در مقابل استرس" را "رویارویی کوتاه‌مدت" نامگذاری کردیم.

نهایتاً اینکه به دنبال فصل "فعال‌سازی رفتاری"، فصل جدیدی اضافه کردیم به نام "تعهد رفتاری به ارزش‌ها". در این فصل، بر کاربست ارزش‌ها در زندگی تأکید می‌شود.

در ویراست‌های دوم و سوم کتاب "رهایی از مشکلات هیجانی"، تغییرات را به‌گونه‌ای اعمال کردیم که نامگذاری فصل‌ها مطابق با ویراست اول باشد. دانشجویان در کلاس‌های درس از ویراست‌های مختلف

این کتاب استفاده می‌کردند. به این دلیل دست به چنین کاری زدیم که از سردرگمی دانشجویان کم کنیم. با این حال، از سال ۱۹۸۱ که چاپ اول این کتاب در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفت لازم بود محتوی اندکی تغییر کند و ترتیب و عناوین فصل‌ها هم اندکی جابه‌جا شود. قصدمان این بود که تکنیک‌های پرکاربرد در ابتدای کتاب قرار بگیرند و تکنیک‌های کم‌کاربرد به انتهاب کتاب منتقل شوند.

هدف ما این بوده است که کتاب کماکان هم برای خواننده عموم قابل استفاده باشد و هم برای درمانگران. خوانندگان عموم در این کتاب می‌توانند راهنمایی گام به گام، دقیق و ابزاری کاربردی برای مشکلات خود پیدا کنند. همان چیزی که ایده‌آل کتاب‌های خودیاری است. درمانگران هم می‌توانند از این کتاب به دو منظور استفاده کنند: (۱) منبعی از روش‌های درمان اثربخش در این کتاب بیابند و (۲) کتاب را در سیر درمان به مراجعان خود معرفی کنند.

به این دلیل دست به نگارش چنین کتابی زدیم که زندگی سخت و طاقت‌فرساست. برای کنار آمدن با این دشواری و طاقت‌سوزی زندگی، همه ما از طرف والدین، اعضای خانواده، دوستان، معلمان و سایرین به‌طور تصادفی و نامنظم به ابزارها و آموخته‌هایی مسلط شده‌ایم. برخی از ابزارها و آموخته‌ها، مفید و گره‌گشا هستند و برخی نیز چندان کارآمد و کارساز نیستند. این کتاب، ابزارها و آموخته‌های مؤثری در اختیار شما قرار می‌دهد. شما در این کتاب یاد می‌گیرید که الگوهای واکنشی دیرپا و ترلز ناپذیر خود را تغییر دهید تا بتوانید حالت‌های خلقی و زندگی‌تان را کنترل کنید.

- متیو مک‌کی

- پاتریک فنینگ

- مارتا دیویس

راهنمای استفاده از کتاب

ما برخی از تکنیک‌های شناختی - رفتاری را در قالب کتاب تمرین ارائه کرده‌ایم به این نیت که شما بتوانید در مراحل مشخص و نظام‌مند و در مسیر تغییر گام بردارید. افراد متخصص که در حرفه‌های یاورانه مشغول به کار هستند (مثل درمانگران، پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی و حتی معلمان) می‌توانند از تکنیک‌های کارآمد این کتاب هم برای مراجعان، بیماران، دانش‌آموزان، دانشجویان یا کارمندان استفاده کنند و هم اینکه در زندگی شخصی‌شان از راهکارهای این کتاب سود ببرند.

در فصل اول به دوازده مشکل مهم اشاره کرده‌ایم. برای هر کدام از این مشکلات، طرح‌های درمانی دقیقی در اختیار شما گذاشته‌ایم. ممکن است مشکل شما به چندین تکنیک نیاز داشته باشد. این تکنیک‌ها در کتاب ارائه شده‌اند. در پایان فصل اول، نمودار طرح درمان ترسیم شده است که مروری اجمالی به فصل‌هایی می‌اندازد که شما باید حتماً مطالعه کنید. علاوه بر این، نمودار طرح درمان به شما کمک می‌کند تا پی ببرید که به کدام فصل‌ها کمتر نیاز دارید.

فصل‌های دوم، سوم و چهارم را ابتدا مطالعه کنید زیرا در این فصل‌ها، به اصول بنیادین رفتار درمانی شناختی اشاره شده است. در این سه فصل یاد می‌گیرید که افکار چگونه بر احساس‌های شما اثر می‌گذارند و الگوهای فکری دیرپای شما به چه نحوی می‌توانند بر حالت‌های خلقی شما اثر بگذارند. علاوه بر این، می‌توانید تکنیک‌هایی نیز برای تغییر تفکرتان یاد بگیرید تا از این رهگذر بتوانید از شر اضطراب، افسردگی و خشم خلاص شوید.

برای اینکه بتوانید از رفتار درمانی شناختی نهایت استفاده را ببرید، بایستی تمرین‌های این کتاب را به‌طور منظم و چندبار انجام دهید. تنها درک تکنیک‌ها بدون انجام آنها، کمکی به شما نمی‌کند. باید تمرین‌ها را انجام دهید تا تجارب ناب و دست اول برای شما به ارمان بیاورند. به عبارت خیلی ساده‌تر، شما نباید خواننده منفعل این کتاب باشید. باید تمرین‌های این کتاب را انجام دهید و فرم‌ها را تکمیل کنید تا واقعاً شیوه تفکر و سبک رفتاری‌تان عوض شود.

مدتی طول می‌کشد تا شما به مهارت لازم در انجام تکنیک دست یابید. در این زمینه، تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارد. در ابتدای هر فصل، عنوانی وجود دارد به نام "زمان لازم برای مهارت‌آموزی". این بخش به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که برای یادگیری مهارت جدید به چقدر زمان نیاز دارید. از آنجایی که تمرین نظام‌مند، رمز تغییر موفقیت‌آمیز است بنابراین هر روز تمرین‌ها را انجام دهید. برخی از این تکنیک‌ها را آنقدر تکرار کنید تا جزء پاسخ‌های خودآیند شما درآیند. هدف این است که بتوانید هرکجا که نیاز داشتید تکنیک‌ها را به کار بگیرید بدون اینکه به کتاب مراجعه کنید.

چنانچه انگیزه کافی برای انجام این تکنیک‌ها ندارید یا آدم شلخته و بی‌نظمی هستید، دو گزینه پیش‌روی شماست:

۱. همان‌گونه که در فصل آخر توضیح داده‌ایم با فردی قابل اعتماد، قرارداد ببندید. در این قرارداد، تعهدی دوجانبه بین شما ایجاد می‌شود. با این کار، تعهد شما برای یادگیری مهارت‌ها بیشتر می‌شود.

۲. با درمانگری صاحب‌صلاحیت که در رویکرد شناختی - رفتاری آموزش دیده باشد، مشورت کنید تا به شما کمک کند که برنامه درمانی خود را پیش ببرید.

اگر دچار مشکل اضطراب شده‌اید، قبل از درمان شناختی - رفتاری حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا علل زیستی و جسمی اضطراب در مشکل شما دخیل نباشند. مشکلاتی مثل پرکاری تیروئید، کم‌خونی، افتادگی دریچه میترال و بی‌نظمی در ضربان قلب می‌تواند منشأ اضطراب باشند. بنابراین بهتر است ابتدا این مشکلات برطرف شوند.

فصل ۱

طرح درمان

شما احتمالاً به این دلیل به سراغ این کتاب آمده‌اید که حال خوبی ندارید. ممکن است افسرده، مضطرب، عصبانی، سردرگم، ناکام، شرمسار یا آشفته باشید. متأسفانه فهرست احساس‌های ناخوشایند تمامی ندارد. این نکته را به یاد داشته باشید که شما تنها کسی نیستید که با این احساس‌ها و تجارب دردناک، دست به گریبان است. همهٔ انسان‌ها گاهی اوقات آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کنند و این پدیده، طبیعی است.

اگر این احساس‌های ناخوشایند، شدید شده‌اند و دست از سر شما برنمی‌دارند، وقت آن فرارسیده که دست به کار شوید و برای خلاص شدن از شر این احساس‌ها، تدبیری بیندیشید. خواندن این کتاب، گام اولیّه در راه دستیابی به احساس بهتر است.

وقتی حالتان خوب نیست، حوصله شنیدن راه‌حل‌های ساده‌انگارانه را ندارید زیرا این راهکارها بدون در نظر گرفتن زیربنای مشکلات، شما را صرفاً به انجام راه‌حل‌های موقتی تشویق می‌کنند. برخی اوقات نیز حال و حوصلهٔ خواندن مطالب پیچیده و غامض را ندارید. بنابراین وقت آن رسیده است که از کتاب‌هایی استفاده کنید که راه‌حل‌ها را تا جای ممکن، روشن و خلاصه در اختیار شما بگذارند.

از طرف دیگر، زمانی که حال خوبی ندارید، از نیرو و ابزارهای لازم برای انجام راه‌حل‌های سطحی، پراکنده و نامنسجم برخوردار نیستید. ما این کتاب را تا حد امکان، کامل نوشتیم. به تمام نکات لازم برای یادگیری تکنیک‌ها اشاره کردیم و با جزئیات دقیق و طبق مراحل منطقی، تکنیک‌ها را به شما آموزش می‌دهیم.

اگر درد و رنج زیادی دارید، پس وقت خود را برای انجام راهکارهایی هدر ندهید که از محک تجربه سربلند بیرون نیامده‌اند. بنابراین ما در این کتاب، روش‌هایی را به شما آموزش می‌دهیم که نتایج سال‌ها پژوهش نشان داده‌اند که برای افراد مختلف مؤثر بوده‌اند.

در طول سی سال گذشته، تکنیک‌های شناختی - رفتاری زیادی برای مقابله با اضطراب، افسردگی و خشم ارائه شده است. ما در این کتاب به آرایه‌ی بهترین تکنیک‌هایی می‌پردازیم که به شما این امید را می‌دهند که با اندکی شکیبایی و تلاش، حالتان بهتر خواهد شد.

چرا تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی مؤثرند؟

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که احساس‌ها دردناک در اثر فراموش کردن تجارب ناخوشایند دوره‌ی کودکی پدید می‌آیند و تنها راه نجات از شر این احساس‌های دردناک این است که فرد به روان‌کاوی طولانی و دردسرساز تن بدهد تا از این رهگذر بتوانند علت خاطرات و تداعی‌های غیرهشیار را پیدا کنند.

بدون شک بین گذشته دور و احساس‌های دردناک فعلی رابطه‌ای وجود دارد، اما درمانگران شناختی - رفتاری متوجه شده‌اند که می‌توان خیلی سریع‌تر و راحت‌تر به آب‌شخور هیجان‌ها دست پیدا کرد: "زنجیره افکار فعلی شما". بارها و بارها این واقعیت خودش را به همه تحمیل کرده است که هیجان‌های دردناک بلافاصله بعد از افکار تفسیرگرایانه پدید می‌آیند.

به عنوان مثال، دوست جدید شما بدقولی می‌کند و به شما زنگ نمی‌زند. اگر تفسیر شما این باشد که "اصلاً از من خوشش نیامده است"، احساس ناراحتی و بی‌ارزشی می‌کنید. اما اگر این فکر به ذهن‌تان خطور کند که "مبادا برای او مشکلی پیش آمده باشد." احتمالاً نگران حال او خواهید شد. اگر فکر کنید "عمداً به من زنگ نمی‌زند تا لاج‌مرا دریاورد"، احتمالاً عصبانی خواهید شد.

این بینش ساده، اساس رفتاردرمانی شناختی است. شما می‌توانید با تغییر رویه فکری‌تان، احساس خود را تغییر دهید. در طول بیست و پنج سال گذشته، صدها پژوهش به این نتیجه رسیده‌اند که با این بینش ساده می‌توانید به سرعت و با سهولت بر طیف وسیعی از مشکلات غلبه کنید.

برای درمان مشکلات، برنامه‌ریزی کنید

لازم نیست همه فصل‌های این کتاب را بخوانید. در این فصل به شما کمک می‌کنیم تا ابتدا مشکلات خود را ارزیابی کنید و سپس به مطالعه فصلی از کتاب بپردازید که مربوط به مشکل شماست.

در این قسمت به معرفی دوازده مشکل هیجانی و دستورالعمل‌های درمان آنها می‌پردازیم. هر دستورالعمل، مجموعه‌ای از تکنیک‌هاست که نشان داده‌اند در درمان یک مشکل خاص (مثل افسردگی، نگرانی یا هراس) اثربخش هستند. تکنیک‌ها در هر دستورالعمل، طبق روال و قاعده خاصی ارائه

شده‌اند. ابتدا به عمومی‌ترین و مفیدترین دستورالعمل‌ها می‌پردازیم و سپس تکنیک‌های خاصی را معرفی می‌کنیم.

هر دستورالعمل با فهرستی از علائم خاص آن مشکل شروع می‌شود. فصل‌های بعدی طبق روالی که باید آنها را مطالعه کنید، تنظیم شده‌اند. در پایان هر فصل نیز خلاصه‌ای از روش‌ها ارائه می‌شود. اگر دوست دارید از محتوای کتاب آگاهی یابید، نگاهی اجمالی به جدول آخر این فصل بیندازید. در این جدول به علائم مختلفی از مشکلات و راهکارهای مناسب این علائم اشاره شده است. می‌توانید با نگاهی اجمالی پی ببرید که کدام فصل‌ها را مطالعه کنید.

نگرانی

نگرانی^۱، علامت مهم اختلال اضطراب فراگیر^۲ است. اگر به مدت شش ماه و بیشتر اوقات دلواپس و نگران باشید و نتوانید این نگرانی را کنترل کنید، بدون شک دچار این علائم می‌شوید:

- بی‌قراری
- خستگی
- مشکل در تمرکز
- تحریک‌پذیری
- تنش عضلانی
- مشکل در خواب

برای درمان نگرانی این فصل‌ها را مطالعه کنید:

- فصل پنجم: "آرامش‌آموزی"^۳
- فصل ششم: "کنترل نگرانی"^۴
- فصل بیستم: "مسئله‌گشایی"^۵

در فصل پنجم، "آرامش وابسته به نشانه"^۶ را خواهید آموخت. در فصل ششم نیز یاد می‌گیرید از

1. Worry

2. Generalized Anxiety Disorder

3. Relaxation

4. Worry control

5. Problem solving

6. Cue-controlled relaxation

تکنیک‌های خطرآزمایی واقع‌بینانه^۱، رویارویی با نگرانی^۲ و جلوگیری از رفتار نگرانی^۳ استفاده کنید. به این دلیل که بایستی برای برخی از نگرانی‌ها، راه‌حل‌های درستی پیدا کنید در فصل بیستم مهارت مسئله‌گشایی را می‌آموزید. اگر نگرانی به دلیل باورهای منفی و راسخ شما، دست از سرتان برنمی‌دارد بایستی فصل‌های پانزدهم و نهم را مطالعه کنید تا بتوانید از رهگذر آزمون باورهای مرکزی^۴ و توجه آگاهی^۵ (تمرکز بر زمان حال)، مشکل را برطرف کنید. فصل دهم نیز به شما کمک می‌کند تا از افکار نگران‌ساز فاصله بگیرید.

اختلال آسیمیگی^۶

اختلال آسیمیگی را می‌توان دوره‌ای از ترس شدید تعریف کرد. زمانی که دچار حملات آسیمیگی بشوید، با شدت تمام این علائم را در مدت ده دقیقه تجربه می‌کنید:

- ضربان قلب
- لرزش
- تنگی نفس
- احساس خفگی
- درد سینه
- حالت تهوع یا درد معده
- احساس گیجی
- ترس از دست دادن کنترل
- ترس از دیوانه شدن
- ترس از مرگ
- بی‌احساسی
- احساس سرما یا گرگرفتگی

1. Accurate risk assessment
4. Core beliefs

2. Worry exposure
5. Mindfulness

3. Worry behavior prevention
6. Panic disorder

برای درمان اختلال آسیمگی این فصل را مطالعه کنید:
فصل هفتم: "مقابله با آسیمگی"

شما باید مراحل اشاره شده در فصل هفتم را مطالعه کنید. بایستی ابتدا یاد بگیرید که شیوه تنفس خود را کنترل کنید و سپس از فرم تخمین احتمال استفاده کنید. در پایان باید تمرین حساسیت‌زدایی از احساس‌های درونی^۱ را یاد بگیرید.

اگر به همراه آسیمگی با مشکل گذرهراسی (ترس از دور بودن از جاهای امن) دست به‌گریبان نیستید یا به دلیل ترس از آسیمگی دچار اجتناب شدید نشده‌اید با انجام همین تکنیک‌ها می‌توانید از پس مشکل برآیید. با این حال اگر به گذرهراسی دچار شده‌اید یا اجتناب، زندگی‌تان را تحت‌تأثیر قرار داده است، بایستی از تکنیک‌های فصل چهاردهم استفاده کنید تا بتوانید به تدریج با ترس خود روبه‌رو شوید.

تکنیک‌های فصل نهم نیز به شما کمک می‌کنند که علایم اختلال آسیمگی را به‌عنوان پدیده‌هایی عادی و گذرا در همان لحظه مشاهده کنید.

کمال‌گرایی

اگر با بلای کمال‌گرایی^۲ روبه‌رو شده‌اید، هر کار کنید باز هم رضایت و شادکامی در زندگی شما وجود ندارد. تفکر شما سیاه و سفید است و بیشتر مایل به سیاه‌اندیشی هستید و انگار رنگ خاکستری را نمی‌بینید. شما بی‌رحم‌ترین منتقد خودتان هستید و تا زمانی که به رضایت دست نیابید دست از ملامت و خودنکوئی نمی‌کشید. شاید ساعت‌ها وقت خود را صرف مرور یک مقاله، کنترل اعداد یا سیقل دادن یک کار دستی بکنید تا راضی شوید. ولی متأسفانه این تلاش‌ها، آب در هاون کوبیدن است چون با این کارها نه تنها راضی نمی‌شوید بلکه به اضطراب بیشتر خود دامن می‌زنید. شما به دلیل ترس از اشتباه (یا اشتباه‌هراسی) و انتقاد بی‌رحمانه از خود، دائم بر سطح اضطراب قبلی خودتان می‌افزاید.

برای درمان کمال‌گرایی فصل‌های زیر را مطالعه کنید:فصل دوم: "آشکارسازی افکار خودآیند"^۱فصل سوم: "تغییر جزم‌اندیشی"^۲فصل چهارم: "تغییر افکار هیجان‌برانگیز"^۳

فصل ششم: "کنترل نگرانی" (فقط تکنیک جلوگیری از رفتار نگرانی را انجام دهید):

فصل پانزدهم: "آزمون باورهای مرکزی"

با مطالعه فصل‌های دوم، سوم و چهارم، مهارت‌های استفاده از ثبت فکر را یاد می‌گیرید. مدام به نمونه‌هایی از جزم‌اندیشی خود (تفکر دو قطبی، فاجعه‌سازی، بایداندیشی) توجه کنید. در فصل چهارم می‌آموزید که چگونه با افکار هیجان‌برانگیز و پیامدهای وحشتناک ترس از اشتباه روبه‌رو شوید.

تکنیک‌های جلوگیری از رفتار نگرانی به این دلیل اهمیت اساسی می‌یابند که واریسی مکرر یا تلاش زیاد شما برای اشتباه‌گریزی و انتقادگریزی را محدود می‌کنند. در فصل پانزدهم، تکنیک‌هایی را یاد می‌گیرید تا بتوانید باورهای راسخ خود درباره بی‌کفایتی و بی‌ارزشی را تغییر دهید زیرا به احتمال زیاد همین باورها شما را به سوی کمال‌گرایی سوق می‌دهند.

اگر با مطالعه این فصل‌ها و انجام تکنیک‌ها باز هم مشکلات شما کماکان پابرجا بودند، فصل پانزدهم را مطالعه کنید. در این فصل یاد می‌گیرید که ترس از اشتباه را به‌طور سلسله‌مراتبی تنظیم کنید و سپس به‌صورت تجسمی با هر مرحله روبه‌رو شوید. اگر نیاز دارید که با ترس از اشتباه در زندگی واقعی نیز روبه‌رو شوید طبق یک برنامه آزمایشی از قبل طراحی شده در زندگی واقعی، عمداً دست به کارهای اشتباه بزنید (به گام ششم: بخش آزمون قواعد^۴، در فصل پانزدهم مراجعه کنید).

وسواس فکری

وسواس فکری را می‌توان خطور مکرر و آزاردهنده تصاویر، تکانه‌ها یا افکار به ذهن تعریف کرد. وسواس فکری را نباید با نگرانی‌های متداول زندگی اشتباه گرفت زیرا وسواس فکری، سخت عذاب‌آور است و باعث اخلال در روند متداول زندگی می‌شود و فرد مبتلا به خوبی می‌داند که این افکار غیرمنطقی و افراطی هستند. شما تلاش می‌کنید تا این افکار را کنترل کنید، اما این کار مشت بر سندان کوفتن است زیرا زمانی نمی‌گذرد که دوباره سر و کله این افکار پیدا می‌شود. وسواس فکری می‌تواند زندگی تحصیلی، شغلی و خانوادگی فرد را سخت درگیر کند.

1. Automatic thoughts

2. Limited thinking

3. Hot thoughts

4. Rule

برای درمان وسواس فکری فصل‌های زیر را مطالعه کنید:

فصل دهم: "تفکیک‌پذیری شناختی"^۱

فصل چهاردهم: "رویارویی بلندمدت"^۲

فصل ششم: "کنترل نگرانی" (فقط تکنیک جلوگیری از رفتار نگرانی را انجام دهید).

ابتدا فصل دهم را مطالعه کنید چون یادگیری آن ساده و راحت است. تکنیک تفکیک‌پذیری شناختی به شما کمک می‌کند تا از بسیاری از افکار ناخواسته فاصله بگیرید. اما ممکن است برای غلبه برخی از افکار که معمولاً به اضطراب زیادی دامن می‌زنند به روش‌های توانمندتری نیاز داشته باشید. در فصل چهاردهم یاد می‌گیرید که خودتان را غرق در تصاویر ذهنی و وسواسی کنید تا بتوانید اثرات آنها را کاهش دهید.

تکنیک جلوگیری از رفتار نگرانی نیز به شما یاری می‌رساند تا دست از رفتارهای اجتنابی و واری بردارید زیرا این رفتارها موجب تقویت وسواس‌ها می‌شوند.

هراس^۳

هراس‌ها را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: هراس‌های خاص، گذرهراسی و هراس اجتماعی. هراس‌ها را می‌توان ترس افراطی یا غیرمنطقی از چیزی (مثل بلندی، حیوانات، آمبول، خون، پرواز با هواپیما یا غیره) تعریف کرد. شما تا جای ممکن از این موقعیت‌ها اجتناب می‌کنید. اگر مجبور شوید که با هواپیما پرواز کنید یا از کوه بالا بروید یا به حیوانات نزدیک شوید، اضطراب شدیدی دامن شما را می‌گیرد و شاید هم دچار یک حمله تمام عیار آسیمگی شوید. هراس‌های اختصاصی فراتر از احتیاط‌پیشه‌گی در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز زندگی روزمره هستند. این اختلال می‌تواند زندگی تحصیلی، شغلی یا روابط اجتماعی فرد را تحت تأثیر مخرب خود قرار دهد.

گذرهراسی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: اضطراب یا اجتناب از مکان‌های عمومی. افرادی که به این مشکل مبتلا هستند از این که مکان‌های امن (مثل خانه) را ترک کنند، وحشت دارند و هیچ‌گاه حاضر نیستند در موقعیتی قرار بگیرند که فرار از آن موقعیت دشوار باشد. اغلب، ذهن‌شان مشغول حمله آسیمگی بعدی و امکان‌ناپذیری کمک است. معمولاً این افراد از این موقعیت‌ها می‌ترسند: ترک خانه به تنهایی، قرار گرفتن در میان جمع، عبور از روی پل، ایستادن در صف و مسافرت.

هراس اجتماعی نیز نوعی ترس از روبه‌رو شدن با غریبه‌هاست. در صورتی که به این مشکل مبتلا باشید تا جای ممکن از دیدن افراد جدید یا ارتباط با غریبه‌ها یا موقعیت‌های حاکی از ارزیابی

1. Defusion

2. Prolonged exposure

3. Phobia

(مثل مصاحبه یا کنفرانس دادن) اجتناب می‌کنید. دائم نگران هستید که مبادا با نشان دادن اضطراب، مرتکب رفتاری غیرعادی یا شرم‌آور شوید. بنابراین هر زمان که مجبور به شرکت در جمع شوید، اضطراب زیادی تجربه خواهید کرد. هراس اجتماعی می‌تواند به شدت در زندگی شما اختلال ایجاد کند.

برای درمان هراس‌ها فصل‌های زیر را مطالعه کنید:

فصل هفتم: "مقابله با آسیب‌پذیری" (اگر فقط به گذرهراسی مبتلا هستید)

فصل پنجم: "آرامش‌آموزی"

فصل سیزدهم: "رویارویی کوتاه‌مدت"

شیوه درمان هراس‌ها (به غیر از گذرهراسی) یکسان است. درمان گذرهراسی معمولاً زمانی شروع می‌شود که اختلال آسیب‌پذیری درمان نشود. ابتدا بایستی با تکنیک‌های فصل هفتم به حل و فصل اختلال آسیب‌پذیری بپردازید. سپس روش‌های اختصاصی درمان هراس‌ها را دنبال کنید.

ابتدا فصل پنجم را مطالعه کنید. سپس بر اساس راهنمای فصل سیزدهم، ترس را به صورت سلسله مراتبی تجسم کنید. وقتی توانستید از طریق تجسم صحنه‌های ترس‌زا، تکنیک‌های آرامش‌آموزی و مقابله شناختی^۱ را به کار ببرید، آن‌گاه فصل دوازدهم را مطالعه کنید. حال زمان آن فرا رسیده است که مهارت‌های مقابله‌ای را طبق سلسله مراتب اضطراب در زندگی واقعی به کار ببرید.

اگر تکنیک‌های رویارویی کوتاه‌مدت برای رفع هراس‌های شما مؤثر واقع شدند، فصل چهاردهم را مطالعه کنید. در تکنیک رویارویی بلندمدت بر دوره‌های طولانی رویارویی تجسمی با استفاده از نوارهای صوتی تأکید می‌شود. اگر قصد دارید با استفاده از تکنیک‌های این کتاب بر هراس اجتماعی خود غلبه کنید، ممکن است مطالعه فصل‌های نهم یا هجدهم یا هشتم به شما در تدوین طرحی برای کنار آمدن با موقعیت‌های جدید اجتماعی یاری رسانند.

افسردگی

زمانی که افسرده هستید، خلق شما غمگین و اندوهبار است و در زندگی‌تان هیچ اتفاق جالب یا لذت‌بخشی رخ نمی‌دهد. افسردگی می‌تواند روی اشتها، شما اثر بگذارد و باعث افزایش یا کاهش وزن شما شود. خواب شما ممکن است افزایش یا کاهش پیدا کند. بی‌قرار و در عین حال خسته‌اید. تمرکز و تصمیم‌گیری برای شما دشوار می‌شود به خصوص در تصمیم‌گیری برای بلند شدن از رختخواب مشکل

1. Cognitive coping

دارید. خودتان را آدم بی‌ارزشی تلقی می‌کنید و زندگی برای شما معنا ندارد. دائم ذهن‌تان به مرگ و مردن می‌اندیشد (مرگ‌اندیشی) و ممکن است به فکر خودکشی هم بیفتید. توجه: اگر ذهن شما دائم به مرگ فکر می‌کند این کتاب کمکی به شما نمی‌کند. شما باید هرچه زودتر با یک متخصص صاحب‌صلاحیت در حوزه بهداشت روانی تماس بگیرید.

برای درمان افسردگی فصل‌های زیر را مطالعه کنید:

فصل یازدهم: "فعال‌سازی رفتاری"

فصل دهم: "آشکارسازی افکار خودآیند"

فصل سوم: "تغییر جزم اندیشی"

فصل چهارم: "تغییر افکار هیجان‌برانگیز"

فصل دوازدهم: "تعهد رفتاری به ارزش‌ها"

فصل بیستم: "مسئله‌گشایی"

به دلیل اینکه ویژگی اصلی افسردگی، خستگی و بی‌رمقی است بایستی در ابتدای امر، فصل یازدهم را مطالعه کنید. بر اساس مطالب این فصل، فعالیت‌های خود را برنامه‌ریزی کنید. سپس فصل‌های دهم و سوم و چهارم را مطالعه کنید تا مهارت کامل را برای ثبت افکار پیدا کنید. ثبت افکار باعث می‌شود که با دیدن افکار دخیل در احساس‌های منفی و تغییر آنها، شر احساس‌های منفی را از سر خود کم کنید. به الگوهای جزم‌اندیشی "مثل نادیده‌انگاری، تفکر دوقطبی، تعمیم افراطی و بزرگ‌نمایی" توجه کنید. در پایان، فصل بیستم را بخوانید تا بتوانید برای حل و فصل مشکلات شغلی، مالی و ارتباطی، دست به راه‌حل‌آفرینی بزنید.

اگر پس از به کارگیری این تکنیک‌ها باز هم احساس افسردگی می‌کنید احتمالاً ناچار هستید باورهای مرکزی خود درباره کفایت، ارزشمندی و مطلوبیت را تغییر دهید. فصل پانزدهم و سپس فصل شانزدهم را مطالعه کنید تا بتوانید باورهای مرکزی افسرده‌ساز را بشناسید و تغییر دهید. فصل نهم را نیز بخوانید چون ممکن است با معطوف کردن توجه به زمان حال، ذهن شما از دام نشخوار فکری نجات پیدا کند.

عزت نفس پایین

وقتی که از عزت نفس پایین رنج می‌برید و خودتان را آدم بی‌ارزش، بی‌کفایت و نالایقی می‌دانید، دچار بدبینی می‌شوید: نکات مثبت خود را کم‌ارزش می‌کنید و درباره نکات منفی خودتان مبالغه می‌کنید. موفقیت‌های خود را کم‌ارزش می‌دانید و در شکست‌های خود بزرگ‌نمایی می‌کنید. ممکن است

بخواهید با تحریک‌پذیری و عصبانیت بر احساس بی‌ارزشی خود سرپوش بگذارید. اگر کسی به شما ابراز علاقه کند باورتان نمی‌شود و انتظار دارید افراد به بی‌کفایتی شما پی ببرند. عزت نفس پایین نمی‌گذارد شما به اهداف‌تان دست یابید، از شکل‌گیری روابط صمیمی جلوگیری می‌کند و مانع پیشرفت و خطرپذیری شما می‌گردد.

برای درمان عزت نفس پایین فصل‌های زیر را مطالعه کنید:

فصل دوم: "آشناسازی افکار خودآیند"

فصل سوم: "تغییر جزم‌اندیشی"

فصل چهارم: "تغییر افکار هیجان‌برانگیز"

فصل پنزدهم: "تغییر باورهای مرکزی"

فصل شانزدهم: "تغییر باورهای مرکزی از طریق تصویرسازی ذهنی"

ابتدا فصل‌های دوم، سوم و چهارم را مطالعه کنید تا به مهارت کامل برای ثبت افکار دست یابید. به الگوهای جزم‌اندیشی (مثل نادیده‌انگاری، تفکر دو قطبی، تعمیم افراطی و بزرگ‌نمایی) توجه کنید. سپس فصل پنزدهم را مطالعه کنید تا بتوانید باورهای دیرپای خود دربارهٔ ملاک‌های ارزشمندی را بشناسید و تغییر دهید. از طریق فصل شانزدهم با موقعیت‌های دوران کودکی که باورهای مرکزی را در ذهن شما شکل داده‌اند، روبه‌رو می‌شوید. ممکن است نیاز باشد که به افکار هیجان‌برانگیز (افکاری که بلافاصله بعد از فعال شدن، هیجان‌های دردناکی در شما پدید می‌آورند) نیز بپردازید. اگر همچنان یک یا چند فکر هیجان‌برانگیز با سماجت پابرجا مانده‌اند و عزت نفس شما را تخریب می‌کنند بایستی فصل دهم را مطالعه کنید.

شرمساری و گناه

افرادی که از احساس گناه و شرمساری افراطی رنج می‌برند؛ اغلب برای هر واقعهٔ منفی، خودشان را ملامت و سرزنش می‌کنند. هرگونه بدرفتاری جنسی یا بدنی در سال‌های اولیهٔ زندگی منجر به احساس بی‌ارزشی می‌شود و فرد خودش را لایق عشق یا خوشبختی نمی‌داند. زمانی که واقعهٔ مصیبت‌باری برای این افراد پیش بیاید، احساس شرم و گناه، دامن آنها را می‌گیرد و به‌جای اینکه واقعه را ناشی از بدشانسی تلقی کنند، آن را به بی‌کفایتی خود ربط می‌دهند و از این‌رو خودشان را لایق تنبیه می‌دانند.

برای درمان احساس شرمساری و گناه فصل های زیر را مطالعه کنید:

فصل دوّم: "آشکارسازی افکار خودآیند"

فصل سوم: "تغییر جزم اندیشی"

فصل چهارم: "تغییر افکار هیجان برانگیز"

فصل دهم: "تفکیک پذیری شناختی"

فصل پانزدهم "تغییر باورهای مرکزی"

برای مهارت‌یابی در ثبت افکار ابتدا فصل‌های دوّم، سوم و چهارم را به ترتیب مطالعه کنید. به الگوهای جزم‌اندیشی (مثل نادیده‌انگاری، تفکر دو قطبی، تعمیم افراطی و بزرگ‌نمایی) دقت کنید. به مهارت‌های فصل دهم نیاز دارید تا بتوانید از افکار عادت‌ی که موجب احساس گناه یا شرمساری شما می‌شوند، فاصله بگیرید. مهم‌ترین نکته این است که شما برای شناسایی و تغییر باورهای دیرپای خود درباره ملاک‌های ارزشمندی، کفایت و مطلوبیت به مهارت‌های فصل پانزدهم احتیاج دارید. اگر به دلیل بدرفتاریهای دوره کودکی احساس شرمساری می‌کنید باید از تکنیک‌های فصل شانزدهم استفاده کنید.

خشم

اگر به محض روبه‌رو شدن با استرس یا ناکامی، داد و بیداد راه می‌اندازید یا وسایل را پرت می‌کنید و می‌شکنید، پس در کنترل مناسب خشم، مشکل دارید. اگر در رابطه با اعضای خانواده، دوستان، همکاران یا در روابط صمیمی، قشقرق راه می‌اندازید به احتمال زیاد در کنترل کارآمد خشم، مشکل پیدا کرده‌اید.

برای درمان خشم فصل‌های زیر را مطالعه کنید:

فصل دوّم: "آشکارسازی افکار خودآیند"

فصل سوم: "تغییر جزم‌اندیشی"

فصل چهارم: "تغییر افکار هیجان برانگیز"

فصل پنجم: "آرامش‌آموزی"

فصل هفدهم: "آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس برای کنترل خشم"