

خود "مرگ" ما را نابود می کند

اما

اندیشه مرگ ما را نجات می دهد.

رولو می

تقدیم به بیماری ام

که با اندیشه مرگ، به من زیستن آموخت.

و همچنان زندگی ام را با تیرگی بی پایانش، هدفمند و نورانی می کند.

رابعه موحد

فهرست

سخن مترجم.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل ۱ - نقش اصلی باورها در درک هیجان‌ات منفی سودمند و زیان‌آورِ مراجع.....	۱۵
فصل ۲ - آگاهی از مشکلات هیجانی عمومی [یا مشترک] در مراجع و جایگزین‌های سالم برای آنها.....	۲۹
فصل ۳ - راهنمای گام به گام برای برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان.....	۵۱
فصل ۴ - موردشناسی: لیندا.....	۱۵۱
فصل ۵ - سخن آخر.....	۱۸۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۸۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۸۷
منابع.....	۱۸۹

سخن مترجم

زندگی دشواری لذت بخشی است که بدون همیاری، احساس و خرد پیش نمی رود. برای صعود و تداوم در این راه به خردی قاطع و احساساتی نرم و سالم نیازمندیم. برخلاف تصور ما، هیجانات در قطب متضاد عقل و خرد قرار نگرفته اند بلکه هیجانات تا زمانی که سالم و دارای ماهیت ذاتی خود هستند حفاظت و آگاهیدن ما را از هر آنچه در محیط درون و بیرون از ما می گذرد، به عهده دارند دوست و همراه و پشتیبان خرد و ضامن بقاء انسان هستند. طبق نظریه REBT و EFT هیجانات ذاتاً سودمند و حاوی پیام های هشداردهنده و هم تأییدکننده هستند و آنچه آنها را به سوی ناسالم شدن می راند افکار و باورهای غیرمنطقی ما می باشد. هیجانات سالم و سودمند، تقویت کننده منطق و منطق تقویت کننده هیجانات سالم هستند. پروفیسور ویندی درایدن در این کتاب مرحله به مرحله توضیح می دهد که با شناسایی هیجانات و منطق خویش، چگونه می توانیم از اتحاد این دو نیرو برای رو در رو شدن با دشواری های زندگی سود جوئیم و نیز به ما روان شناسان نحوه کمک به مراجعان را می آموزد. در این رویکرد ما نحوه آغاز و پایان کار یک "مربی زندگی" را قدم به قدم با تمرین هایی که ویندی درایدن "آماده سازی برای زندگی" می نامند دنبال می کنیم.

دکتر رابعه موحد
دکترای روان شناسی اجتماعی

مقدمه

آماده‌سازی، تمریناتی طراحی شده برای کمک به مراجعان با هدف شناسایی، پیگیری و دستیابی به اهداف شخصی‌شان می‌باشد. این تمرینات عموماً به شیوه شخص‌محور و آینده‌محور است. مربی و مراجع هر دو با هم به شیوه مشارکتی برای پیگیری اهداف مراجع و "آماده‌سازی برای زندگی" همکاری می‌کنند. آماده‌سازی برای زندگی بر خلاف شیوه درمان‌گرانی که به مراجعان خود در برخورد با بحران‌های عمیقی که ریشه در گذشته دارند کمک می‌کنند زمانی درصدد کمک برمی‌آیند که آنان یک مشکل هیجانی دارند و نمی‌توانند به شیوه رایج و به راحتی از عهده حل آن برآیند.

در مقابل اگر شما قصد دارید به عنوان "مربی زندگی" خدمات جامعی به مراجع‌تان ارائه دهید. مهم است که: ۱- دانش کار کردن با مشکلات هیجانی رایج را که مانع دستیابی مراجع شما به اهدافش می‌شود را داشته باشید. ۲- جایگزین‌های سالم تعیین‌شده برای مشکلات هیجانی را درک کنید. ۳- چهارچوبی برای کمک به مراجع خودتان برای برخورد با مسائل هیجانی‌اش داشته باشید تا بدین ترتیب آنها بتوانند در جهت برخورد با گرفتاری‌هایشان و حرکت به سوی اهدافشان پیش روند.

تأکید بر این جمله مهم است که به یاد داشته باشید، هدف اساسی شما آماده‌سازی برای زندگی و کمک به مراجعان برای شناسایی - پیگیری - و دستیابی به اهداف شخصی زندگی‌شان می‌باشد نه کمک به حل مشکلات هیجانی آنها. و حل مشکلات هیجانی کار روان‌درمانگر یا مشاور است. طبق رویکردی که من در این کتاب آورده‌ام شما با مشکلات هیجانی مراجع‌تان فقط زمانی برخورد می‌کنید که مانع خاصی در راه پیگیری اهداف شخصی او در روند "آماده‌سازی" وجود داشته باشد و او در دام یک پاسخ‌دهی ناسالم نسبت به ناکامی خود گرفتار است و قادر نیست راه‌حل سودمندی برای آن پیدا کند. اگر مراجع شما مسائل هیجانی زیادی دارد شما باید او را به یک روان‌درمانگر یا مشاور ارجاع دهید تا مسائل هیجانی‌اش به نحو شایسته‌ای حل شود و بتواند به‌طور ثمربخش برنامه آماده‌سازی برای زندگی را پیگیری کند.

من در نوشتن این کتاب، ۳ هدف را دنبال کرده‌ام. اول اینکه، می‌خواهم نقش مرکزی

باورها را در پاسخ‌های زبان‌آور و سازنده مراجع شما در برخورد با ناکامی‌ها توضیح دهیم. دوم، من برای برخورد شما با مسائل هیجانی مراجعان‌تان دانش کاربردی تهیه کرده‌ام تا در مسیر کار حرفه‌ای‌تان به عنوان مربی آماده‌سازی برای زندگی و درک جایگزین‌های سالم سودمند در مشکلات هیجانی به شما کمک کند. سوم، من یک راهنمای قدم‌به‌قدم در برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان شما تهیه کرده‌ام تا برای شما روشن کند که مراجع‌تان چرا در پروسه آماده‌سازی دچار مشکل شده است. این راهنما، بر اساس نگرش درمان سنتی، که به عنوان (CBT) درمان رفتاری شناختی می‌شناسیم می‌باشد و به‌طور عمده شامل عقاید دکتر آلبرت آلیس (۲۰۰۷-۱۹۱۳) مؤسس درمان رفتاری، هیجانی، عقلانی بوده و رویکردی متفاوت در CBT سنتی می‌باشد. وقتی به رویکرد زیربنایی این کتاب مراجعه شود من درباره RECBT یا همان "درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری شناختی" بحث خواهم کرد.

این کتاب بهترین بررسی طرح پلکانی بوده و بهترین مسیر آموزش را به شما نشان می‌دهد. اگر خواستار یادگیری RECBT هستید لطفاً برای کسب آگاهی بیشتر به آدرس www.albertellisinstat.org مراجعه کنید.

چرا RECBT دستورالعمل مناسبی برای آماده‌سازی برای زندگی است؟

RECBT از چندین جنبه برای آماده‌سازی زندگی، مناسب و ایده‌آل می‌باشد:

- رویکردی فعال و سراسر است.
- منطبق بر رویکرد شخص‌محور و آینده‌محوری است. مگر اینکه بحث درباره گذشته برای مراجع شما مهم باشد. البته تمرکز بر زمان آینده به معنی بی‌اعتنایی به گذشته نیست.
- این رویکرد شما را قادر می‌سازد تا هر چه زودتر مراجع‌تان را وارد پروسه شناسایی و برخورد با مشکلات هیجانی‌اش نمایید.
- این رویکرد شما را ترغیب می‌کند تا طرحی را که برای کار با مراجع خود دارید روشن و شفاف کرده و به یک توافق رسمی برسید.
- در این رویکرد به مراجع شما کمک می‌شود تا بر روی مسئله تمرکز کند.

- این کار مراجع شما را تشویق می‌کند که تا حد ممکن شفاف باشد.
- این رویکرد شما را قادر می‌کند تا در زمان مناسب با مهارت کامل از مراجع‌تان جدا شوید.
- شما برای درک اهمیت اطمینان از پاسخ مراجع‌تان به سؤالاتی که از او می‌پرسید هشیارتر می‌شوید.
- تأکید بر اهمیت کمک شما به مراجع‌تان، برای شناسایی و پاسخ به تردیدها، قید و شرطها و اهداف خاص او می‌باشد و شامل مواردی است که شاید به‌طور غیرکلامی ابراز شده باشد.
- واداشتن شما به بررسی و درک مراجع از نقطه نظرات بنیادی شما.

علت برخورد با هیجانات مشکل‌آفرین در "آماده‌سازی برای زندگی"

من به عنوان یک مشاور و مربی، در استفاده از RECBT دریافتیم که مراجعان عموماً با بیش از یک مشکل هیجانی مراجعه می‌کنند. آنها دارای یک و یا بیشتر مشکلات هیجانی هشت‌گانه هستند که نمی‌توانند با آنها روبه‌رو شوند و موانع عمده پیگیری اهداف شخصی‌شان را خودشان برطرف کنند. هیجانات هشت‌گانه زبان‌بار عبارت‌اند از: اضطراب، افسردگی، شرم، گناه، آسیب و تهدید، خشم مشکل‌آفرین، حسادت مشکل‌آفرین، رقابت مشکل‌آفرین، همان‌طوری که خواهید دید مراجعان این هیجانات مشکل‌آفرین را در مواقعی تجربه می‌کنند که با حوادث منفی زندگی که من آن را "ناکامی" یا حوادث ناگوار می‌نامم مواجه می‌شوند. ممکن است شما به عنوان مربی، بخواهید در قدم اول از راه میان‌بر به حل هیجانات مشکل‌آفرین مراجع‌تان کمک کنید و بخواهید رخداد ناگوار زندگی او را تغییر دهید. در چنین صورتی، در خواهید یافت که این روش اثربخشی زیادی نخواهد داشت زیرا تا زمانی که مستقیماً با هیجانات مشکل‌آفرین برخورد نشود تأثیر منفی آنها پابرجا خواهند ماند بنابراین تلاش‌های مراجع شما برای تغییر ناکامی‌هایش، در RECBT، بیشتر مواقع، تشویق او به برخورد با هیجانات مشکل‌آفرین‌اش می‌باشد نه تشویق به تغییر ناکامی‌هایی که با آنها دچار مشکل هیجانی شده است. اگر امکان تغییر ناکامی وجود داشته باشد تغییر می‌کند. اگر نتواند تغییر کند پس در واقع شما به برخورد مراجع‌تان با مشکلات هیجانی‌اش کمک کرده‌اید و آنها برای دستیابی به اهداف

شخصی‌شان در جایگاه بهتری قرار خواهند گرفت.

تأکید بر این نکته مهم است که در RECBT همه هیجانات منفی مشکل‌آفرین به عنوان مانع پیگیری اهداف شخصی عمل نمی‌کنند، گاهی در تعامل ناکامی‌ها حضور هیجانات منفی، پاسخ‌های سودمندی را تولید می‌کنند و سبب می‌شوند که هم با رخدادی که موجب ناکامی شده است به صورت مفیدی برخورد شود و هم اهداف شخصی جدیدی تدوین و پیگیری شود. درک اینکه هیجانات منفی و هیجانات سودمند و هیجانات مشکل‌آفرین دارای زیربنای مشترکی هستند، بسیار مهم است. اگر درک زیربنای مشترک هیجانات مشکل‌ساز و سازنده برای کاربرد مؤثر RECBT در حیات حرفه‌ای مربیگری شما ضرورت دارد من بخش اول کتاب را با معرفی رویکرد RECBT به این موضوع آغاز خواهم کرد. اما قبل از هر چیز هشدار کوتاهی درباره راهنمای قدم‌به‌قدم بخش سوم:

راهنمای قدم‌به‌قدم: هشدار کوتاهی

اگر هیچ چیزی درباره‌ی جاز نمی‌دانید ابتدا می‌توانید برای خودتان بداهه‌نوازی کنید. شما برای نواختن آلت موسیقی دلخواه‌تان لازم است میزان و زه را یاد بگیرید. زمانی که بداهه‌نوازی می‌کنید صدا را پی‌ریزی خواهید کرد. این شبیه یادگیری تمرینات RECBT است. قدم اول در این راهنمای قدم‌به‌قدم، ارائه‌ی دستوری است که شما برای تمرین با مراجع‌تان نیاز دارید که توالی تمرینات را قبل از اینکه بتوانید بداهه‌نوازی کنید با تردستی و مهارت یاد بگیرید. فقط از اجرای مراحل تصنعی و خیلی رسمی اجتناب کنید. گرچه شما برای یادگیری دستوره‌های RECBT تا زمانی که قدم‌ها را یاد بگیرید تلاش خواهید کرد. در یک کلمه شما باید از ۲ خطا اجتناب کنید:

۱. بداهه‌نوازی نکنید تا زمانی که یاد بگیرید چگونه از راهنمای قدم‌ها استفاده کنید.
۲. در استفاده از قدم‌ها زمانی که شما آماده‌ی بداهه‌نوازی هستید خیلی رسمی عمل نکنید و غیرطبیعی نباشید.

برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در "آماده‌سازی برای زندگی"

این کتاب راهنمای جامعی برای آموزش زندگی و چگونگی انطباق و واکنش در برابر مشکلات هیجانی زندگی است. در این شیوه‌بینی درآیدن از منطق - هیجان و تکنیک‌های درمان رفتاری شناختی استفاده کرده و به توصیه‌های زیر اشاره نموده است:

- زمان مناسب یا نامناسب برای کار با مشکلات هیجانی
 - زمان مناسبی که مربی می‌تواند مراجع را به شخص دیگر مانند روان‌درمانگر یا مشاور ارجاع دهد.
 - چگونگی استفاده از RECBT در متن "آماده‌سازی برای زندگی" برای کمک به مراجعانی که دارای مشکلات هیجانی هستند.
 - از سرگیری "آماده‌سازی برای زندگی"، در چه مقطعی صحیح می‌باشد؟
- کتاب "برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در آماده‌سازی برای زندگی" منبع ارزشمندی برای همه پیچیدگی‌های "آماده‌سازی برای زندگی" است.
- ویندی درآیدن پروفیسور مطالعات روان‌درمانی در دانشگاه گلداسمیت لندن می‌باشد.

فصل ۱

نقش اصلی باورها در درک هیجانات منفی سودمند و زیان آورِ مراجع

نظریه RECBT بر اساس یک ضرب‌المثل قدیمی که به فلسفهٔ خویشتن‌داری اپیکتوس استناد شده است، شکل گرفت و آن را می‌توان با چنین عبارتی جمع‌بندی کرد: مردم توسط اشیاء و رویدادها آسیب نمی‌بینند بلکه به وسیلهٔ نگرش خود نسبت به اشیاء و رویدادها آسیب می‌بینند این عبارت به روشنی، اهمیت عوامل شناختی را در ایجاد مشکلات هیجانی نشان می‌دهد. آلبرت آلیس، مؤسس درمان رفتاری - هیجانی - عقلانی، این نقطه‌نظر را با تمایز قایل شدن بین هیجانات منفی مشکل‌آفرین و هیجانات منفی سازنده یا سودمند، گسترش داده است. دیدگاه آلیس در موارد زیر خلاصه می‌شود:

- انسان‌ها در مواجهه با نامالایمات زندگی، زمانی هیجانات زیان‌باری را تجربه می‌کنند که نسبت به آن نامالایمات باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیری داشته باشند.
- انسان‌ها هیجانات منفی سودمند را زمانی تجربه می‌کنند که دربارهٔ آن نامالایمات باورهای انعطاف‌پذیر و غیرافراطی داشته باشند.

همان‌طوری که در بالا می‌بینید، نظریه RECBT عقیده دارد ما باورهایی دربارهٔ نامالایمات زندگی داریم که در ماهیت پاسخ‌های ما نقش اساسی ایفا می‌کنند. به علاوه، این باورها پاسخ‌های رفتاری ما را در برابر نامالایمات تعیین می‌کنند، که به‌زودی دربارهٔ چگونگی آنها بحث خواهیم کرد.

برای کمک کردن به مراجع‌تان برای برخورد با مشکلاتی که ریشهٔ هیجانی دارند، درک نقش باورها در هیجانات مخرب و همچنین هیجانات سالم مهم می‌باشد من با ترسیم باورهایی که زیربنای آشفتگی‌های هیجانی هستند و در RECBT به عنوان باورهای

غیرمنطقی شناخته شده‌اند کار خود را آغاز می‌کنم.

آگاهی از باورهای غیرمنطقی

من نقطه‌نظرات خود را در مورد نقش باورهای غیرمنطقی در ایجاد مشکلات هیجانی مراجعان، با توضیح مشکلات لیندا که یکی از مراجعان من است ترسیم خواهم کرد. لیندا در پروسه "آماده‌سازی برای زندگی" بود زیرا با ناملایمات زندگی مبارزه نمی‌کرد و از چالش‌های زندگی می‌گریخت. من به او کمک کردم تا تعدادی از اهداف خود را تنظیم کرده و سپس شروع به فعالیت نماید. او به زودی با حادثه‌ای ناگوار رویه‌رو شد. رئیس او که به او وعده ارتقا شغلی داده بود به قول خود عمل نکرد و این ناکامی در پیگیری اهداف شخصی او به یک مانع بالقوه تبدیل شد.

در RECBT باورهای غیرمنطقی، غیرمنطقی هستند زیرا آنها:

- ۱- نادرست، ۲- نامعقول، ۳- غیرمفید، می‌باشند. شما باید از ۴ نوع باور غیرمنطقی که عبارت‌اند: ۱- باورهای خشک، ۲- باورهای فاجعه‌آمیز، ۳- باورهای عدم‌تحمل رنج، ۴- باورهای کوچک‌انگاری، آگاه باشید.

باورهای خشک

وقتی مراجع شما در زندگی خود یک ناکامی را تجربه می‌کند این اتفاق منفی به عنوان یک مانع بالقوه در پیگیری اهداف شخصی‌اش عمل می‌کند. طبیعتاً او ترجیح می‌داد که چنین اتفاق ناگواری نمی‌افتاد، بنابراین او این ناکامی را به باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر پیوند می‌دهد. (من توقع نداشتم این اتفاق ناگوار روی دهد و به‌طور مطلق نباید اتفاق می‌افتاد.)

باور خشک لیندا وقتی او نتوانست به ارتقا شغلی مورد نظرش دست یابد چنین بود: رئیس من به‌طور مطلق باید به وعده خود برای ارتقا شغلی من عمل کند.

مادام که پایه و اساس اولویت‌های شخصی، باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر هستند، اغلب بدون نشان دادن ترجیح فرد، بیان می‌شوند. پس لیندا به جای اینکه بگوید: "من می‌خواهم رئیسم به وعده خود برای ارتقا شغلی من عمل کند" پس به‌طور مطلق او بایستی به آن

عمل کند. او می‌گوید: "رئیس من به‌طور مطلق باید به وعده‌های خود برای ارتقا شغلی من عمل کند. اما (چون من چنین می‌خواهم) را آشکارا بیان نمی‌کند". مراجع شما می‌تواند باورهای انعطاف‌ناپذیرش را درباره خود - دیگران و شرایط زندگی با این کلمات بیان کند: "بایستی" "تقاضا دارم" "به‌طور مطلق" "مجبور بودن" "باید" و غیره. بر طبق نظریه RECBT، هسته بسیاری از مشکلات هیجانی مراجعان، باورهای خشک آنها می‌باشد. سه باور غیرمنطقی دیگر که از آنها بحث خواهیم کرد در زیر آورده شده است.

"سه باور افراطی: فاجعه‌آمیزبودن اتفاقات، عدم تحمل رنج و باورهای کوچک‌انگاری"

طبق RECBT، در باورهای غیرمنطقی، افراط‌های عمیقی وجود دارد که از باورهای خشک و غیرقابل انعطاف سرچشمه می‌گیرند که عبارت‌اند از:

- باورهای فاجعه‌آمیز
- باورهای عدم تحمل رنج
- باورهای کوچک‌انگاری

باورهای انعطاف‌ناپذیر همانند باورهای افراطی، از باورهای غیرمنطقی سرچشمه می‌گیرند زیرا ۱- نادرست هستند، ۲- نامعقول هستند، ۳- غیرمفید هستند، من درباره سه باور خشک و انعطاف‌ناپذیر در جای مناسب بحث خواهیم کرد.

باور فاجعه‌آمیزبودن اتفاقات

زمانی که مراجع شما درباره یک اتفاق ناخوشایند، باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر دارد یعنی او تمایل دارد درباره ناکامی خود باور فاجعه‌آمیز افراطی داشته باشد. با چنین باور افراطی، به نظر می‌رسد باورهای مراجع شما در آن زمان و یا بیشتر مواقع به این شکل خواهد بود:

۱. بدتر از این نمی‌تواند باشد.
۲. این اتفاق بدتر از بد است یعنی ۱۰۰ درصد بد است.
۳. احتمال هیچ پیش‌آمد خوبی از دل این اتفاق بد وجود ندارد.

وقتی مراجع شما تجربه یک ناکامی را به‌طور طبیعی منفی ارزیابی می‌کند، اگر باورهای

فاجعه‌باری دربارهٔ این ناکامی داشته باشد، ارزیابی منفی خود را به باورهای فاجعه‌بار انتقال خواهد داد. (این بد است که اتفاق ناخوشایندی رخ داده است بنابراین... چنین چیزی وحشتناک و فاجعه‌بار است.)

وقتی لیندا ارتقا شغلی نیافت. باور فاجعه‌بار افراطی‌اش چنین بود: این فاجعه است که رئیس من به وعدهٔ خود برای ارتقا شغلی من عمل نکرد.

تا زمانی که پایهٔ ارزیابی‌های منفی شخص باورهای فاجعه‌آمیز و افراطی باشد آنها اغلب بدون شفاف‌گویی و با "ارزیابی منفی"، بیان می‌شوند. یعنی به جای اینکه لیندا بگوید: "این بد است که رئیس من به وعدهٔ خود برای ارتقا شغلی من عمل نمی‌کند" و اینکه او "به وعده‌اش عمل" نمی‌کند وحشتناک است او می‌گوید: "این وحشتناک است که رئیس من به وعدهٔ خود برای ارتقا شغلی من" عمل نمی‌کند". مراجع شما برای بیان باورهای افراطی فاجعه‌بار خود از کلمات زیر استفاده می‌کند. "این طاقت فرسا است که... " "این وحشتناک است که... " "این پایان دنیا است که... " و غیره.

باور عدم تحمل رنج

وقتی مراجع شما دربارهٔ رنج و ناکامی خود باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیری دارد، سعی می‌کند یک باور عدم تحمل افراطی رنج را دربارهٔ ناکامی خود داشته باشد. با چنین باور افراطی به نظر می‌رسد باورهای مراجع شما در آن زمان یا بیشتر مواقع به ترتیب زیر خواهد بود:

۱. اگر این رنج ادامه یابد من خواهم مرد، من داغون خواهم شد.
۲. اگر رنج‌های زندگی ادامه یابد من ظرفیت این تجربه‌های ناخوشایند را ندارم.

وقتی مراجع شما یک اتفاق ناخوشایند را تجربه می‌کند. اگر نگرش سالمی نسبت به آن داشته باشد تلاش خواهد کرد تا این ناکامی را تحمل کند بنابراین وقتی او یک باور افراطی عدم تحمل رنج را داراست این کشمکش را به باور عدم تحمل رنج تبدیل خواهد کرد. (این تقلایی است برای نپذیرفتن ناکامی و سپس نتیجه‌گیری که من نمی‌توانم آنرا تحمل کنم.)

وقتی لیندا به ارتقا شغلی وعده داده شده دست نیافت. باور عدم تحمل رنج او افراطی بود: من نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم که رئیس من به وعدهٔ خود دربارهٔ ارتقا شغلی من عمل نکند.

مادامی که باورهای عدم‌تحمل افراطی رنج، پایه احساسات و کشمکش‌های فردی هستند ارزیابی‌ها بدون شفاف‌گویی ابراز می‌شوند. یعنی به جای اینکه لیندا بگوید: کشمکش من به دلیل عمل نکردن رئیس به وعده خود است، از این رو من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، او می‌گوید "من نمی‌توانم این واقعیت را قبول کنم که رئیس به وعده ارتقا شغلی من عمل نکرد" (احساسات بیان می‌شود بدون اینکه کشمکش‌های فردی که پایه و اساس آن احساسات را تشکیل می‌دهند بیان شوند).

مراجع شما برای بیان باورهای عدم‌تحمل افراطی رنج خودش از کلمات زیر استفاده می‌کند: من نمی‌توانم دوام بیاورم... نمی‌توانم تحمل کنم... غیرقابل تحمل است که... و غیره.

باور کوچک‌انگاری

وقتی مراجع شما درباره ناکامی، باور خشک و انعطاف‌ناپذیری دارد تلاش خواهد کرد یک باور کوچک‌انگاری افراطی را در رابطه با این ناکامی داشته باشد. هدف باور کوچک‌انگاری بستگی به این دارد که او چه کسی یا چه چیزی را مسئول ناکامی خود می‌داند. اگر خودش را مسئول می‌داند او باور "خودتحقیری" خواهد داشت. اگر دیگران را مسئول ناکامی خود می‌داند او باور "دیگرتحقیری" خواهد داشت. اگر زندگی را مسئول ناکامی خود می‌داند باور او "تحقیر زندگی" خواهد بود.

باور کوچک‌انگاری یک باور افراطی است و مراجع شما در حال حاضر یا بیشتر مواقع چنین باوری خواهد داشت:

۱. یک شخص (خود یا دیگری) دارای یک ارزیابی کلی است که ماهیت او را معین می‌کند ارزشمندی فرد با شرایطی که در آن قرار می‌گیرد تغییر می‌کند یعنی زمانی که از عهده کاری به خوبی برمی‌آید ارزش او بیشتر و زمانی که به خوبی از عهده کارها برنمی‌آید ارزش وی کمتر می‌شود.
 ۲. دنیا را می‌توان بر اساس ماهیت متغیر آن ارزیابی کرد. ارزش دنیا، با اتفاقاتی که در آن می‌افتد تغییر می‌کند (اگر همه اتفاقات دنیا عادلانه پیش می‌رود دنیا با ارزش است و اگر اتفاقات ناعادلانه هستند دنیا ارزش خود را از دست می‌دهد).
 ۳. دنیا و شخص می‌توانند بر اساس یکی از جنبه‌های متعددشان ارزیابی شوند.
- وقتی مراجع شما با یک ناکامی مواجه می‌شود بر این ناکامی تمرکز کرده و جنبه منفی

آن را بزرگ‌نمایی می‌کند. بنابراین وقتی که او درباره ناکامی خود باورهای کوچک‌انگاری افراطی دارد، یک جنبه منفی ارزیابی خود را به کل ارزش خود - دیگری - یا شرایط زندگی تعمیم می‌دهد و این بستگی دارد به اینکه او چه کسی را یا چه چیزی را مسئول ناکامی خود می‌داند. (از اینکه من به دلیل اتفاق ناخوشایندی جار و جنجال می‌کنم، من آدم بدی هستم.)

وقتی لیندا به ارتقا شغلی وعده داده شده دست نیافت باور افراطی او "دیگر تحقیق" بود: رئیس من آدم بدی است چون به وعده خود عمل نمی‌کند.

وقتی که باورهای افراطی کوچک‌انگاری، اساس ارزیابی منفی فرد باشند اغلب بدون بیان واضح ارزیابی منفی ابراز می‌شود (ارزیابی منفی مخفی می‌ماند) پس لیندا به جای اینکه بگوید: این بد است که رئیس من به وعده خود عمل نمی‌کند چون چنین کاری کرده است بنابراین او آدم بدی است لیندا می‌گوید "رئیس من آدم بدی است چون به وعده خود برای ارتقا من عمل نمی‌کند" و بدی خلف وعده به بدی کل شخصیت فرد منتقل شده و تعمیم داده می‌شود.

توجه به این امر مهم است: وقتی مراجعان شما باورهای کوچک‌انگاری دارند آنها دارای یک ارزیابی کلی منفی برای خود - دیگری یا زندگی هستند و امتیازبندی آن با حضور یا عدم حضور ناکامی در نوسان است. پس باور احتمالی لیندا این است که رئیس او انسان خوبی است اگر منصف باشد و به وعده‌اش عمل کند و آدم بدی است اگر به وعده خود عمل نکند. توجه کنید که این ارزیابی‌های کلی به شکل زنجیره‌ای ادامه می‌یابند. پس احتمال دارد لیندا باور نمی‌کند که رئیس او به خاطر شکستن وعده خود آدم بدی است. اما او ارزش خود را به خاطر این عمل از دست می‌دهد. نهایتاً او همچنان یک ارزیابی کلی زنجیره‌ای را نسبت به رئیس خود حفظ می‌کند و به هیچ نقطه پایانی در زنجیره ارزیابی خود نخواهد رسید.

آگاهی از باورهای منطقی

در توضیح نقش باورهای منطقی در پاسخ‌دهی سالم مراجع شما، به موانع پیگیری اهداف شخصی او، من دوباره نکاتی را درباره لیندا شرح خواهم داد. او در پروسه

"آماده‌سازی برای زندگی" است زیرا او در زندگی اهل مبارزه و تقلا نیست، به یاد آورید که من به او کمک کردم تا چند موضوع شخصی را تدوین کرده و بر روی آنها کار کند اما به‌زودی او برای به‌دست آوردن ارتقا شغلی شکست خورد. این ناکامی، یک مانع بالقوه در راه تلاش او به سوی پیگیری اهدافش ایجاد کرد. من شرح دادم که چگونه او این مانع بالقوه را به یک واقعیت بزرگ تبدیل کرد زیرا او درباره این مانع باورهای غیرمنطقی داشت. در این بخش، بحث خواهیم کرد که لیندا چگونه توانست به این مانع بالقوه پاسخ مفیدی بدهد، به طوری که بتواند اهداف شخصی خود را پیگیری کند و همچنین بتواند باورهای منطقی خود را که پاسخ‌های سالم را بنا می‌کنند، مشخص کند.

در RECBT باورهای منطقی، منطقی هستند زیرا آنها: ۱- درست و واقعی هستند، ۲- معقول هستند، ۳- مفید و سازنده هستند. چهار نوع باور منطقی که شما باید از آن آگاه باشید عبارت‌اند از: ۱- باورهای انعطاف‌پذیر، ۲- فاجعه‌بار نبودن حوادث، ۳- باورهای تحمل رنج، ۴- باورهای پذیرشی.

باورهای انعطاف‌پذیر

وقتی مراجع شما یک تجربه ناگوار دارد که قبلاً به آن اشاره کردم. این ناکامی معمولاً یک حادثه منفی است و به عنوان مانعی جهت پیگیری اهداف شخص او عمل می‌کند. به‌طور معمول ترجیح می‌دهد که چنین اتفاقی رخ نمی‌داد اما با داشتن باور انعطاف‌پذیر، او ترجیح خود را به یک باور خشک و انعطاف‌ناپذیر درباره ناکامی تبدیل نمی‌کند. و باور انعطاف‌پذیر خود را حفظ می‌کند. او باید بتواند از تقاضاهای ناممکن اما پنهان خود منصرف شود. (من دلم می‌خواست این ناکامی اتفاق نیفتد اما این به معنی این نیست که نباید اتفاق می‌افتاد. (او باید در مقابل تمنای پنهان خود مقاومت کند).

وقتی لیندا به ارتقا شغلی دست نیافت باور انعطاف‌پذیر او به این شکل می‌توانست باشد: من ترجیح می‌دادم رئیس من به وعده ارتقا شغلی من عمل کند اما او مجبور نیست حتماً کاری را که من از او می‌خواهم، انجام دهد.

وقتی شخص ترجیحات خود را بیان می‌کند بی‌آنکه تمنايش را انکار کند (من ترجیح

می‌دادم رئیس‌م به وعده خود عمل کند) به این منجر می‌شود که شخص باور انعطاف‌پذیر خود را حفظ می‌کند. تنها راه شناسایی باور خشک و انعطاف‌ناپذیر یا باور انعطاف‌پذیر او این است که آیا تمنای شخص انکار شده است یا نه؟ پس لیندا می‌توانست ترجیحات انعطاف‌ناپذیر خود را (من ترجیح می‌دادم رئیس‌م به قول خود عمل کند...) به باور خشک و انعطاف‌ناپذیر (... و بنابراین حتماً باید این کار را انجام می‌داده است) تبدیل کند.

پس تنها راه تعیین باور انعطاف‌پذیر شخص این است که آیا در ابتدا ترجیح خود را آشکارا بیان می‌کند و تقاضای مخفی خود را شناسایی می‌نماید؟ (من می‌خواستم رئیس‌م به قول خود عمل کند...) و سپس بدون انکار تمنای خود (... اما مجبور نیست کاری را بکند که من تقاضا کردم) از تمنای خود چشم‌پوشی کند.

مراجع شما می‌تواند باورهای انعطاف‌پذیری را درباره خود - دیگری - یا شرایط زندگی داشته باشد و باورهای خود را از طریق این جملات بیان کند: "می‌خواهم" "ترجیح می‌دهم" "این بهتر می‌شد" و جملاتی از این قبیل. بنابراین طبق بحث بالا، برای حفظ باورهای انعطاف‌پذیر لازم است به‌طور مناسبی در مقابل تمناهای پنهان که معمولاً به زبان نمی‌آید مقاومت کرد. (من می‌خواهم چنین باشد اما هیچ دلیل و ضرورت منطقی وجود ندارد هرآنچه من می‌خواهم، همان شود).

در RECBT محور بسیاری از پاسخ‌های سودمند مراجع شما به اتفاقات ناگوار، باورهای انعطاف‌پذیر او هستند و سه باور منطقی دیگری که از باورهای غیرافراطی سرچشمه می‌گیرند به شرح زیر می‌باشند و من درباره آنها بحث خواهم کرد.

سه باور غیرافراطی: فاجعه‌بار نبودن، تحمل رنج و "باورهای پذیرشی"

در نظریه RECBT، سه باور منطقی غیرافراطی عمده وجود دارد که از باورهای انعطاف‌پذیر منشعب می‌شوند:

- باور فاجعه‌بار نبودن اتفاقات
- باور تحمل رنج
- باور پذیرشی

همانند باورهای انعطاف‌پذیر، این سه باور غیرافراطی ریشه در منطقی دارند زیرا آنها: ۱- درست، ۲- معقول، ۳- سودمند هستند.