

# التیام دردِ هیجانی

کتاب تمرین مبتنی بر درمان شناختی رفتاری فرایندمدار  
برای رفتن فراسوی ترس، غمگینی، نگرانی و شرم  
و دستیابی به آرامش و تاب‌آوری

تألیف

دکتر متیو مک‌کی

پاتریک فانیگ

دکتر اریکا پوول

دکتر پاتریشیا زوریتا اونا

ترجمه

الیاس اکبری

روانشناس بالینی

محمد خالقی

کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی

# فهرست مطالب

یادداشت مترجمان.....	۹
مقدمه.....	۱۳
سنجش: پرسش‌نامه جامع مقابله-۵۵.....	۲۱
فصل ۱: مشارکت: از اجتناب رفتاری به عمل.....	۲۸
فصل ۲: شهامت: از جست‌وجوی ایمنی به امنیت درونی.....	۶۱
فصل ۳: اشتیاق: از رفتار مبتنی بر هیجان به انتخاب‌های مبتنی بر ارزش‌ها.....	۸۹
فصل ۴: تاب‌آوری: از عدم تحمل پریشانی به پذیرش درد.....	۱۰۶
فصل ۵: گشودگی: از اجتناب از هیجان به پذیرش هیجان.....	۱۲۸
فصل ۶: آرامش: از اجتناب از فکر به پذیرش فکر.....	۱۴۵
فصل ۷: وضوح: از سوء‌ارزیابی شناختی به تفکر انعطاف‌پذیر.....	۱۶۲
فصل ۸: عزت‌نفس: از سرزنش خود به شفقت با خود.....	۱۹۳
فصل ۹: شکیبایی: از سرزنش دیگران به شفقت.....	۲۱۲
فصل ۱۰: متانت: از نگرانی و نشخوار فکری به تفکر متعادل.....	۲۳۷
فصل ۱۱: پیشگیری از عود.....	۲۵۴
پیوست: پرسش‌نامه جامع مقابله-۵۵.....	۲۵۹
منابع.....	۲۶۳
درباره نویسندگان.....	۲۶۷

# سنجش

## پرسش‌نامه جامع مقابله-۵۵

چگونه با استرس مقابله می‌کنید؟ زمانی که ترس، اضطراب، افسردگی، شرم یا خشم را تجربه می‌کنید اغلب چه کارهایی انجام می‌دهید؟ آیا فرار می‌کنید، پنهان می‌شوید، یا دست به حمله می‌زنید؟ آیا حواس خودتان را پرت می‌کنید یا سعی می‌کنید راجع به آنچه موجب آزارتان می‌شود فکر نکنید؟ آیا درخواست کمک می‌کنید، دنبال اطلاعات بیشتر هستید، یا اینکه با سختی آن را تحمل می‌کنید تا زمانی که خودش از بین برود؟

مکانیسم‌های مقابله‌ای زیادی برای مدیریت تجارب استرس‌زا و هیجان‌های دردناک وجود دارند. بعضی از آنها مؤثرتر از بقیه هستند. بعضی‌ها هم خیلی مؤثر نیستند. بعضی از آنها به دلیل مزمن ساختن ناراحتی‌تان، وضعیت را بدتر می‌کنند.

پرسش‌نامه جامع مقابله-۵۵ (CCI-55)؛ زوریتا اونا، ۲۰۰۷؛ پوول، ۲۰۲۱) قلب‌تپنده این کتاب است. این یک آزمون ساده است که پژوهش‌های گسترده‌ای پشت آن وجود دارند و نشان می‌دهد کدام مکانیسم‌های مقابله‌ای شما برای‌تان مفید نیستند. برای اطلاعات بیشتر درباره CCI-55 به بخش پیوست مراجعه کنید. بیاید سفرمان را شروع کنیم.

### دستورالعمل‌ها

پرسش‌نامه‌ای را که در ادامه آمده است، یکبار تکمیل کنید. می‌توانید از نسخه ارائه‌شده در اینجا استفاده کنید.

سعی کنید صادقانه به این پرسش‌نامه پاسخ دهید. تنها شما از این پرسش‌نامه باخبر هستید و باید خیلی صریح و واضح مشخص کنید در کجا مشکل دارید. بر اساس صدها زمینه‌یابی و پژوهش انجام شده در افراد عادی، مکانیسم‌های مقابله‌ای نامؤثری که در این پرسش‌نامه آمده‌اند تجارب رایج انسانی هستند. اگر متوجه شدید که برخی از آنها در مورد شما صدق می‌کنند جای هیچ شرم و خجالتی وجود ندارد.

به موقعیت‌های دشوار، ناراحت‌کننده یا استرس‌زا در زندگی‌تان طی سه ماه گذشته فکر کنید. در ادامه توصیفی از تجارب و راهبردهای رایج برای مدیریت مشکلات و استرس ارائه شده است. لطفاً هر گزینه را با در نظر گرفتن اینکه چقدر آن را تجربه می‌کنید یا چقدر از آن راهبرد استفاده می‌کنید، درجه‌بندی کنید.

صحیح‌ترین پاسخ را در ارتباط با خودتان انتخاب کنید، نه اینکه فکر می‌کنید گزینه‌ای قابل قبول است یا اینکه بیشتر مردم چنین می‌گویند یا چنان می‌کنند. پاسخ «خوب» یا «بد» وجود ندارد. اینها فقط روش‌های متفاوتی هستند که انسان‌ها برای مقابله به کار می‌گیرند.

با استفاده از مقیاس ۱ تا ۵ هر گزینه را درجه‌بندی کنید:

۱ = تقریباً هیچ وقت این تجربه را ندارم یا از این راهبرد استفاده نمی‌کنم.

۲ = به ندرت این تجربه را دارم یا از این راهبرد استفاده می‌کنم.

۳ = گاهی اوقات این تجربه را دارم یا از این راهبرد استفاده می‌کنم.

۴ = اغلب این تجربه را دارم یا از این راهبرد استفاده می‌کنم.

۵ = بیشتر اوقات این تجربه را دارم یا از این راهبرد استفاده می‌کنم.

گزینه	درجه‌بندی ۱-۵
	۱ = تقریباً هیچ وقت ۵ = بیشتر اوقات
<b>بخش ۱</b>	
۱-۱	زمانی که کارها «خیلی زیاد» به نظر می‌رسند، انجام‌شان نمی‌دهم، حتی به قیمت از دست دادن مزایای آنها.
۱-۲	از چیزهایی که ناراحتم می‌کنند، اجتناب می‌کنم.
۱-۳	وقتی حال بد است، گوشه‌گیر می‌شوم و از فعالیت‌ها یا تکالیفام اجتناب می‌کنم.
۱-۴	زمانی که اوضاع بد است، فقط سعی می‌کنم از آن دوری کنم.
۱-۵	وقتی فعالیت‌ها خیلی استرس‌زا یا چالش‌برانگیز هستند، می‌گردم تا دلیلی برای انجام ندادن آنها پیدا کنم.
<b>مجموع نمرات بخش ۱</b>	
<b>بخش ۲</b>	
۲-۱	اگر احساس استرس کنم یا بترسم، کلاً از آن موقعیت اجتناب می‌کنم تا احساس امنیت کنم - حتی اگر فکر کنم که نباید چنین می‌کردم.
۲-۲	زمانی که مضطرب یا ناراحتم، برای اینکه احساس کنم اوضاع خوب است، باید دست به اطمینان‌جویی بزنم.
۲-۳	دائم چیزها را بررسی و واری می‌کنم تا مطمئن شوم و اضطرابم را کاهش دهم.

درجه بندی ۱-۵ ۱ = تقریباً هیچ وقت ۵ = بیشتر اوقات	گزینه	
	۲-۴	زمانی که احساس نگرانی یا اضطراب دارم، کارهای بسیار خاصی هستند که برای احساس امنیت داشتن باید انجام دهند، در حالی که دیگران این کارها را نمی‌کنند.
	۲-۵	در موقعیت‌هایی که نگرانم می‌کنند، از آیین‌ها یا روتین‌های خاصی برای کاهش ترس‌ام استفاده می‌کنم.
<b>مجموع نمرات بخش ۲</b>		
<b>بخش ۳</b>		
	۳-۱	اغلب بدون فکر و بر اساس هیجان‌هایم عمل می‌کنم؛ به‌طور معمول کاری را انجام می‌دهم که هیجان‌هایم مرا مجبور به انجام دادن آنها می‌کنند.
	۳-۲	اگر هیجان‌های منفی نیرومندی داشته باشم، میل به نوشیدن مشروب، مصرف مواد، و/یا جرح یا آسیب رساندن به خودم را به طریقی دارم.
	۳-۳	وقتی ناراحتم، کنترل رفتارم دست خودم نیست.
	۳-۴	هیجان‌هایم رفتار مرا هدایت می‌کنند، حتی اگر بعداً پشیمان شوم.
	۳-۵	اگر هیجان‌های نیرومندی داشته باشم (مثل شرم یا خشم)، دست به کارهایی می‌زنم که به من آسیب می‌زنند یا مرا به دردسر می‌اندازند.
<b>مجموع نمرات بخش ۳</b>		
<b>بخش ۴</b>		
	۴-۱	زمانی که احساس پریشانی یا ناراحتی دارم، با خودم فکر می‌کنم که باید هر کاری برای از بین بردن آن انجام دهم.
	۴-۲	احساس پریشانی یا ناراحتی زیاد، برایم غیر قابل تحمل است.
	۴-۳	تجارب پریشانی (تپش قلب، تفکر مغشوش یا پراکنده، سفتی عضلات، احساس مورمور شدن و غیره) برایم غیر قابل تحمل‌اند و هر کاری برای اجتناب یا خلاص شدن از آنها انجام می‌دهم.
	۴-۴	زمانی که در بدن‌ام احساس تشویش دارم، احساس می‌کنم که انگار باید خیلی فوری از شر آنها خلاص شوم.
	۴-۵	احساس‌های بدنی تشویش (تپش قلب، سفت شدن شکم، نفس نفس زدن و غیره) خطرناک‌اند یا اصلاً برایم قابل تحمل نیستند.
<b>مجموع نمرات بخش ۴</b>		
<b>بخش ۵</b>		
	۵-۱	وقتی ناراحتم، سعی می‌کنم از هیجان‌ها اجتناب کنم یا آنها را سرکوب کنم.
	۵-۲	به‌طور معمول سعی می‌کنم از احساس‌های دردناک فاصله بگیرم.
	۵-۳	سعی می‌کنم احساس‌های منفی را بی‌حس یا خاموش کنم.
	۵-۴	هیجان‌های نیرومندی (از قبیل شرم، خشم، یا غمگینی) وجود دارند که سعی می‌کنم کلاً از آنها اجتناب کنم.

درجه بندی ۱-۵ ۱ = تقریباً هیچ وقت ۵ = بیشتر اوقات	گزینه	
	وقتی ناراحتام، سعی می‌کنم هیجان‌های منفی خودم را بهبود دهم، یا از آن احساس‌ها دست بکشم.	۵-۵
<b>مجموع نمرات بخش ۵</b>		
<b>بخش ۶</b>		
	زمانی که فکرهای ترسناک یا ناراحت‌کننده دارم، سعی می‌کنم خیلی فوری از شر آنها خلاص شوم.	۶-۱
	روی خاطرات و فکرهایی که آزارم می‌دهند، سرپوش می‌گذارم.	۶-۲
	سعی می‌کنم از چیزهایی که مرا غمگین یا مضطرب می‌سازند دوری کنم یا آنها را متوقف کنم.	۶-۳
	سرکوب کردن فکرهای دردناک برایم مهم است.	۶-۴
	سعی می‌کنم از فکرهای دردناک راجع به اتفاقات بد گذشته اجتناب کنم.	۶-۵
<b>مجموع نمرات بخش ۶</b>		
<b>بخش ۷</b>		
	زمانی که موقعیت‌ها خیلی برایم ناراحت‌کننده هستند، به‌طور معمول رشته‌ای از فکرها راجع به خودم یا دیگران دارم که در آن موقع درست به نظر می‌رسند، اما اغلب درست نیستند.	۷-۱
	وقتی به‌خاطر موضوعی ناراحتام، شتاب‌زده دست به نتیجه‌گیری می‌زنم — که معمولاً هم درست از آب در نمی‌آیند.	۷-۲
	وقتی مشکل دارم، به‌طور معمول تفکر همه‌یاهیج هم دارم. (برای نمونه، «اگر این کار را خیلی عالی انجام ندهم، بی‌ارزش خواهد بود» یا «او یا مرا دوست دارد، یا از من متنفر است.»)	۷-۳
	وقتی پریشان‌ام، خیلی فوری دست به نتیجه‌گیری شتاب‌زده می‌زنم.	۷-۴
	در موقعیت‌های دشوار، فکر می‌کنم که می‌دانم دیگران به چه فکر می‌کنند یا چه اتفاقی خواهد افتاد.	۷-۵
<b>مجموع نمرات بخش ۷</b>		
<b>بخش ۸</b>		
	وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود خودم را سرزنش می‌کنم.	۸-۱
	به‌خاطر تقصیرات و اشتباهاتم، خودم را قضاوت می‌کنم و/یا احساس شرم دارم.	۸-۲
	به‌خاطر تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی که داشته‌ام، از خودم انتقاد می‌کنم.	۸-۳
	وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، خودم را مقصر می‌دانم و سعی می‌کنم اشتباهاتی را که مرتکب شده‌ام مشخص کنم.	۸-۴
	به‌خاطر اشتباهاتی که به‌نظر دیگران تقصیر من نبوده، خودم را سرزنش می‌کنم.	۸-۵
<b>مجموع نمرات بخش ۸</b>		

گزینه	درجه بندی ۱-۵ ۱ = تقریباً هیچ وقت ۵ = بیشتر اوقات
<b>بخش ۹</b>	
۹-۱	کارهای دیگران را قضاوت می‌کنم و از دست‌شان عصبانی می‌شوم.
۹-۲	به خاطر اشتباهات و تقصیرات دیگران از آنها انتقاد می‌کنم.
۹-۳	زمانی که افراد مطابق میل من رفتار نمی‌کنند به آن توجه کرده و عصبانی می‌شوم.
۹-۴	اینکه اوضاع خوب پیش نمی‌رود، به‌طور معمول تقصیر دیگران است.
۹-۵	وقتی دارم مشکلی را حل می‌کنم، به‌طور معمول متوجه می‌شوم که فرد دیگری اشتباه کرده است یا به‌نوعی ناراحت‌کننده کرده است.
<b>مجموع نمرات بخش ۹</b>	
<b>بخش ۱۰</b>	
۱۰-۱	به تمامی اتفاقات بدی که ممکن است در آینده رخ دهند فکر می‌کنم.
۱۰-۲	هر کجا که مشکلی وجود دارد، به‌طور معمول بر بدترین چیزهایی که ممکن است رخ دهند متمرکز می‌شوم.
۱۰-۳	متوجه شدم که به‌طور معمول غرق سناریوهایی می‌شوم که ممکن است رخ دهند.
۱۰-۴	مشکلات‌ام باعث راه‌اندازی فکرهای زیادی درباره همه اتفاقات بدی می‌شوند که ممکن است رخ دهند.
۱۰-۵	هر زمان که مشکلی دارم، زمان زیادی را به فکر کردن درباره کارهایی که باید انجام دهم و تمامی احتمالاتی که ممکن است بد پیش بروند، سپری می‌کنم.
<b>مجموع نمرات بخش ۱۰</b>	
<b>بخش ۱۱</b>	
۱۱-۱	بر رویدادهای مشکل‌سازی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند، تمرکز می‌کنم.
۱۱-۲	وقتی تلاش می‌کنم دلایل رفتار دیگران را بفهمم و تجزیه و تحلیل کنم، غرق در فکرهایم می‌شوم.
۱۱-۳	راجع به اتفاقات گذشته که ناراحت‌کننده اند فکر می‌کنم، یا آنها را مجدد در ذهن‌ام مرور می‌کنم، یا تلاش می‌کنم آنها را بفهمم.
۱۱-۴	وقتی راجع به اتفاقات گذشته حسرت می‌خورم، به‌طور معمول بارها و بارها به آنها فکر می‌کنم.
۱۱-۵	ذهن‌ام اغلب مشغول رویدادهای گذشته است و به تجزیه و تحلیل آنها می‌چسبم.
<b>مجموع نمرات بخش ۱۱</b>	

## نمره‌گذاری

حالا که به پرسش‌نامه پاسخ دادید، وقت آن است که جمع و تفریق مختصری انجام دهید.

### گام ۱

نمرات هر بخش را جداگانه جمع کنید (برای نمونه، بخش ۱، بخش ۲ و غیره). برای نمونه، اگر پاسخ شما به بخش ۱ مثل زیر باشد نمره کل بخش اول که «اجتناب رفتاری» است، ۱۸ خواهد بود.

۳	زمانی که کارها «خیلی زیاد» به نظر می‌رسند، انجام‌شان نمی‌دهم، حتی به قیمت ازدست دادن مزایای آنها.	۱-۱
۴	از چیزهایی که ناراحتم می‌کنند، اجتناب می‌کنم.	۱-۲
۴	وقتی حالم بد است، گوشه‌گیر می‌شوم و از فعالیت‌ها یا تکالیفام اجتناب می‌کنم.	۱-۳
۳	زمانی که اوضاع بد است، فقط سعی می‌کنم از آن دوری کنم.	۱-۴
۴	وقتی فعالیت‌ها خیلی استرس‌زا یا چالش‌برانگیز هستند، می‌گردم تا دلیلی برای انجام ندادن آنها پیدا کنم.	۱-۵

### گام ۲

هر یک از نمرات کل برای تمامی یازده بخش را در ستون «نمره شما» در جدول بعدی وارد کنید. این نمره را از نمره ارائه‌شده در ستون «تفریق» کم کنید. اگر حاصل عددی منفی بود ایرادی ندارد. برای نمونه، اگر در بخش «اجتناب رفتاری» نمره ۱۸ گرفتید، باید از آن کم کنید که نمره نهایی شما ۴ خواهد شد. اگر در بخش «ایمنی جویی» نمره ۸ گرفته باشید، باید ۱۳ نمره از آن کم کنید و نمره نهایی شما ۵- خواهد بود. از نسخه خالی که در ادامه ارائه شده است می‌توانید برای مشخص کردن تمامی یازده نمره نهایی‌تان استفاده کنید.



شماره بخش	مکانیسم مقابله‌ای ناموثر	نمره شما	تفریق	نمره نهایی شما	فصل مرتبط با فرایند تغییر
۱	اجتناب رفتاری		۱۴		۱ مشارکت
۲	ایمنی جویی		۱۳		۲ شهامت
۳	رفتار مبتنی از هیجان		۱۰		۳ اشتیاق
۴	عدم تحمل پریشانی		۱۳		۴ تاب‌آوری
۵	اجتناب از هیجان		۱۵		۵ گشودگی
۶	اجتناب از فکر		۱۶		۶ آرامش
۷	سوءارزبایی‌های شناختی		۱۲		۷ وضوح
۸	سرزنش خود		۱۳		۸ عزت‌نفس
۹	سرزنش دیگران		۱۱		۹ شکیبایی
۱۰	نگرانی		۱۳		۱۰ متانت
۱۱	نشخوار فکری		۱۳		۱۰ متانت

## نتایج‌تان را چگونه تفسیر کنید

به هر یک از نمرات نهایی نگاه کنید. به دو یا سه حیطه‌ای که بالاترین نمره را کسب کرده‌اید توجه کنید. شما باید اول از همه فصل‌های مربوط به آنها را مطالعه و تمرین کنید. با در نظر گرفتن بالاترین نمره و اینکه کدام فرایندهای تغییر در این زمان برای شما کاربرد دارند، ببینید باید از کدام فصل شروع کنید.

زمانی که مهارت‌های مربوط به اولین فصل را یاد گرفتید و در انتخاب روش‌های مؤثرتر در برخورد با استرس و احساس‌های دردناک موفق عمل کردید، دوباره به همین جا برگردید و ببینید که باید به کدام فصل بعدی بروید و روی آن کار کنید.

**برای بلندمدت:** پس از اینکه روی دو یا سه فصل کار کردید، باید در نحوه به‌کارگیری فرایندهای تغییر مؤثر، خوب عمل کنید. با این حال، گاهی اوقات سطح استرس افزایش می‌یابد و شاید متوجه شوید که به عادت‌های بد قدیمی خود برگشته‌اید و از مکانیسم‌های مقابله‌ای که کمتر مؤثرند بیشتر استفاده می‌کنید. قبل از اینکه این کتاب را برای همیشه ببندید و کنار بگذارید، فصل آخر، یعنی «پیشگیری از عود»، را مطالعه کنید.

# فصل ۱

## مشارکت: از اجتناب رفتاری به عمل

شما به این دلیل این فصل را می‌خوانید که نمرهٔ بالایی در بخش اول پرسش‌نامهٔ جامع مقابله-۵۵، یعنی «اجتناب رفتاری» کسب کرده‌اید. این موضوع بدین معناست که شما از موقعیت‌ها و فعالیت‌هایی که احساس ناراحتی، ترس، گناه، شرم، یا شکست در شما ایجاد می‌کنند، اجتناب می‌کنید. وقتی اجتناب از موقعیت‌هایی که سبب این هیجان‌ها می‌شوند به عادت تبدیل شده و اجتناب نیرومند و پایدار می‌شود می‌تواند منجر به افسردگی مزمن شود. این فصل به شما کمک خواهد کرد تا رفتارهای اجتنابی که غمگینی شما را حفظ کرده و شما را گیر می‌اندازند شناسایی کرده و تغییرشان دهید و نشان می‌دهد که چگونه فعال شوید تا بتوانید از این شرایط رها شده، کناره‌گیری را کنار بگذارید و به زندگی‌تان برگردید.

### اجتناب رفتاری چیست؟

ما به‌مثابهٔ یک گونه، برای اجتناب، کنترل و فرار از هر چیزی که باعث ناراحتی ما می‌شود مجهز شده‌ایم. این طبیعی و قابل‌انتظار است. به‌عبارتی دیگر، اجتناب کردن یعنی انسان بودن. اما چه اتفاقی می‌افتد وقتی از چیزهایی که برای‌مان مهم هستند به دلیل اینکه باعث ناراحتی و غمگینی ما می‌شوند اجتناب می‌کنیم؟ وقتی به دلیل کنترل کردن احساس‌مان، ارتباط‌مان را با چیزهایی که برای ما مهم‌اند قطع می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ پیامد بلندمدت رفتارهای اجتنابی در زندگی ما چیست؟

**نمونه.** برای نشان دادن اجتناب رفتاری و تأثیرات آن، جاستین را در نظر بگیرید. جاستین در ۲۱ سالگی نخستین شغل خود را در مقام مدیر رستورانی محلی شروع کرد. او نسبت به شغل‌اش، گرفتن حقوق و احتمال گسترش حرفه‌اش در صنعت غذا بسیار هیجان‌زده بود. بعد از چند ماه کار کردن، عصر جمعه به خانه برگشت و دید که سگ ۱۴ ساله‌اش، جکسون، روی زمین افتاده است. جاستین ترسید و سعی کرد جکسون را حرکت دهد اما واکنشی نشان نداد. بلافاصله سگ‌اش را نزد دام‌پزشک برد. در کمتر از یک ساعت، به جاستین گفته شد که جکسون دچار حملهٔ قلبی شده و مرده است. جاستین نمی‌توانست این موضوع را هضم کند. او به خانه برگشت و ساعت‌ها گریه کرد.