

خلاصه کتاب:

هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند،

آره هیچ چیز!



نویسنده: البرت، الیس

ترجمه: مهرداد، فیروزبخت

انتشارات وحیده

(۱۳۸۱)

تخلیص: بیژن قربانی

مشاور ستاد پرورش استعدادهای علمی دانشجویان

چکیده

ما انسان‌ها خودآگاهی واقعی داریم. می‌توانیم هدف‌ها، تمایل‌ها و مقاصد خود را مشاهده کنیم و مورد قضاوت قرار دهیم هر چند اجباری در این کار نداریم. همچنین می‌توانیم عقاید، هیجان‌ها و فعالیت‌های تغییر کرده خویش را ببینیم و در مورد آن‌ها فکر کنیم و می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم و این کار را تکرار کنیم. احساس آزرده‌گی و غم در آغاز ناخوشایند و بد است ولی در بلندمدت کمک می‌کنید به خواسته خود بیشتر برسیم و چیزی را که نمی‌خواهید کمتر عایدتان شود. تا حد زیادی این خودمان هستیم که فکرها و احساس‌های پریشان‌کننده را در خودمان ایجاد می‌کنیم بنابراین قدرت کنترل کردن و تغییر دادن آن‌ها نیز داریم. بایدهای مشروط و منطقی داشته باشیم این بایدها عمدتاً واقع‌بینانه‌اند و امکان عملکرد معقول را فراهم می‌کنند، با بدهای نامعقول که موجب ناراحتی می‌شود قبول صرف با بدها باعث از بین رفتن آن‌ها نمی‌شود اما در راس آن‌ها با مبارزه کردن و زیر سوال بردن این بایدها می‌توان به جنگ آن‌ها رفت. برای بهبود زندگی از درمان عقلانی - هیجانی در جرات‌آموزی، مدیریت زمان، فراگیری مهارت‌های ارتباطی و بسیاری از موارد دیگر استفاده کرد مواردی که می‌تواند کمک کند زندگی کامرواتری داشته باشیم با ایجاد تغییری عمیق در تفکر می‌توان ناراحتی خود را کم کرد جلوی تکرارش را گرفت و اجازه ندهید در آینده مشکل‌های هیجانی جدیدی تولید کند. در صدد تحکیم هدف‌ها و مقاصد اصلی خویش در زندگی باشید هدف‌های که خیلی دوست دارید به آن‌ها برسید ولی هیچ الزامی نیست که حتماً به آن‌ها برسید زیر نظر بگیرید و گاهی در هدف‌هایتان تجدید نظر کنید.

چرا این کتاب با کتاب‌های خودآموز دیگر فرق دارد؟

- این کتاب هدف‌های زیر را دنبال می‌کند: این کتاب به شما کمک خواهد کرد وقتی مشکل پیدا می‌کنید احساس‌های شدیدتان را بروز دهید.
- این کتاب راه و رسم کنار آمدن با مشکل‌های زندگی و داشتن احساس بهتر هنگام مواجه شدن با مشکل‌ها را به شما یاد می‌دهد اینکه چطور وقتی بی‌جهت خودتان را (روان‌رنجور) و ذله می‌کنید احساس بهتری پیدا کنید و بهبود یابید.
- این کتاب به ما کمک می‌کند مسئولیت (ناراحت کردن) خودتان را بپذیرید و در صدد کاهش آن برآید نه این که والدین یا شرایط اجتماعی خود را سرزنش کنید.
- این کتاب اطلاعاتی در اختیارتان می‌گذارد تا مستقل و خود فرما باشید و به جای ساده‌لوحی و تبعیت از آن به دیگران فکر می‌کنند باید به آن فکر کنید. خودتان به‌طور مستقل فکر کنید.
- این کتاب به شما کمک می‌کند ریشه‌های اصلی اختلال روانی یعنی تخریب، ناشکیبایی، جرم اندیشی، ظلم و خود کامگی و روش مبارزه با این ریشه‌های روان‌رنجوری در خودتان و دیگران را بفهمید.
- درمان عقلانی - هیجانی به شدت فعالیت‌گرا - رهنمودی است و خیلی سریع و موثر به قلب فرد اختلال می‌رسد همچنین روش‌هایی در خودآموزی ارائه می‌دهد که ظرف مدت کوتاهی تاثیر شگرفی می‌گذارند.
- این کتاب ضمن اینکه نشان می‌دهد چه‌طور می‌توانید امیال، خواسته‌ها، سلیقه‌ها، هدف‌ها و ارزش‌های کنونی خود را حفظ کنید به شما می‌آموزد که توقع‌های بزرگ‌منشانه و خداگونه از خودتان نداشته باشید. همان بایدها، حتماًها و قطعاهای مطلق‌گرایانه و متعصبانه‌ای که به تمایل‌ها و سلیقه‌هایتان می‌افزاید و بی‌جهت با آن خودتان را ناراحت می‌کنید.

آیا خودتان می‌توانید از هیچ چیز ناراحت نشوید؟

وقتی خودتان را سخت مضطرب یا افسرده می‌کنید صریحاً علیه خودتان وارد عمل شده‌اید و در حق خودتان ظلم و بی‌عدالتی روا داشته‌اید. اختلال شما روی گروه اجتماعی‌تان نیز تاثیر بدی می‌گذارد. همچنین بستگان و دوستان و تا حدودی اجتماع اطرافتان را ناراحت می‌کنید بی‌جهت در خودتان دلهره ایجاد می‌کنید. خوشی دیگران را خراب می‌کنید احساس‌های دردناک را از اختلال هیجانی جدا کنیم. احساس کردن مشخصه انسان‌ها است. حیوانات دیگر هم احساس می‌کنند ولی نه به‌دقت و ملاحظه خاص انسان‌ها. احساس‌های ظریف - خلاقانه ما محصول فکرها و فلسفه‌های پیچیده‌اند ما انسان‌ها عمدتاً همان‌گونه که فکر می‌کنیم احساس می‌کنیم. البته نه کاملاً بلکه عمدتاً، به‌طور کلی ما خودمان احساس‌های مان را بوجود می‌آوریم این کار را نیز از طریق یادگیری از (والدین - دیگران) و اختراع فکرهای معقول و احمقانه (درسرمان) انجام می‌دهیم. ما تفکر مفید و مخرب را هوشیارانه و ناهوشیارانه انتخاب می‌کنیم ولی می‌توانیم در خودمان تغییرهای چشمگیری ایجاد کنیم. ما می‌توانیم در خودمان شدیدترین فکرها - احساس‌ها و کنش‌های خود را تغییر دهیم. ما انسان‌ها خودآگاهی واقعی داریم می‌توانیم هدف‌ها - تمایل‌ها و مقاصد خود را مشاهده کنیم و مورد قضاوت قرار دهیم هر چند اجباری در این کار نداریم. هر چه از خودآگاهی خویش بیشتر استفاده و در مورد هدف‌ها و تمایل‌های مان بیشتر فکر کنیم اراده یا خودگردانی بیشتری خلق می‌کنیم. هر قدر که عملکردتان بد باشد هر قدر که دیگران با شما ناعادلانه رفتار کنند تقریباً همیشه (آره - ه - م - ی - ش - ه) می‌توانید اضطراب - ناامیدی و نفرت شدید خود را تغییر دهید. نه تنها می‌توانید آن را کم کنید بلکه می‌توانید

آن‌ها را محو و نابود کنید. وقتی ترجیح می‌دهید عملکرد خوبی داشته باشید و می‌خواهید از سوی دیگران پذیرفته شوید نگران شکست و طرد شدن خواهید بود این نگرانی سالم به شما کمک می‌کند. عملکرد شایسته و خوبی داشته باشید ولی وقتی سخت معتقد می‌شوید که عملکردتان تحت هر شرایطی باید خوب باشید و حتماً از سوی دیگران پذیرفته شوید در خودتان این وحشت را ایجاد می‌کنید - که مبادا به آن خوبی که باید عمل نکنم.

آیا تفکر علمی ناراحتی شما را برطرف می‌کند؟

من از شکست - طرد شدن و ناراحتی به شدت بدم می‌آید و بیزارم ولی اگر شکست خوردم - طرد شدم یا ناراحت شدم تاب تحمل آن را ندارم نابود نمی‌شوم باز هم می‌توانم خوش باشم اما وقتی اصرار می‌ورزید که باید همیشه فلان چیز را داشته باشید یا فلان کار را انجام دهید طرز تفکرتان این گونه می‌شود که چون موفقیت - تایید یا لذت را خیلی دوست دارم و موفقیت - تایید یا لذت را ترجیح می‌دهم - تحت هر شرایطی باید موفق و تایید شوم. وقتی به این نوع باید اندیشی خشک روی آورید غالباً احساس اضطراب - افسردگی نفرت از خود و تاسف به حال خود خواهید داشت. بایدهای بی‌قید و شرط تنها علت مشکل‌های هیجانی هستند. در بعضی از اختلال‌های مثل روان‌پریشی و صرع بایدهای کمی وجود دارد. اختلال‌های هیجانی معمول یا روان‌رنجوری‌ها مثل اکثر اضطراب‌ها و خشم‌ها تا حد زیادی محصول تفکر بزرگ منسازند. اختلال‌های هیجانی از تفکر مبتکرانه نشأت نمی‌گیرند ولی اکثر آن‌ها محصول این تفکر است وقتی شما از خودتان توقع دارید هرگز اشتباه نکنید و شکست نخورید از خودتان توقع خواهید داشت که نباید روان‌رنجور باشید اگر سخت به بایدهای جزمی چسبیده‌اید و خودتان را ناراحت می‌کنید آن‌ها را زیر سوال ببرید و ریشه کن کنید. سلامت هیجانی تا حد زیادی یعنی تفکر عاقلانه یا علمی، اگر اصول جزمی، تعصب و ناشکیبایی را کنار بگذارید محال است به شکل جدی روان‌رنجور شوید و باقی بمانید. به هر حال بهتر است به دنبال کمال نباشید! به جای آن می‌توانید خواهان کمال باشید یا کمال را ترجیح بدهید تا اگر به کمال نرسیدید ناراحت نشوید مایل بودن به کمال واقعی هم بیهوده است.

چه طور درباره خودمان - دیگران و زندگی علمی فکر کنیم؟

قواعد اصلی روش علمی به شرح زیر است:

- ۱- بهتر است وقایع را به عنوان واقعیت بپذیریم حتی وقتی آن‌ها را دوست نداریم و در صدد تغییر دادنشان هستیم.
- ۲- ما قوانین، نظریه‌ها و فرضیه‌های علمی را به شکل منطقی و همسان بیان می‌کنیم و از بروز تناقض‌های اساسی و مهم پرهیز می‌کنیم.
- ۳- علم انعطاف‌پذیر و غیر جزمی است. علم نیست به هر گونه ایده مطلق‌گرایانه یعنی ایده‌ای که تحت هر شرایطی و برای همیشه حقیقت داشته باشد شک دارد علم با مطرح شدن اطلاعات جدید در نظریه‌هایش تجدید نظر می‌کند و آن‌ها را تغییر می‌دهد.
- ۴- در علم جایی برای نظریه‌ها و دیدگاه‌های ابطال‌پذیر نیست.
- ۵- علم جهان را به شایستگی و عدم شایستگی تقسیم نمی‌کند و از انسان‌ها و اشیاء برای اعمال خوبشان بت نمی‌سازد و آن‌ها را برای رفتار بدشان تکفیر نمی‌کند.

۶- علم در مورد امور و سلوک انسان قواعد مطلقى ندارد بلکه پس از آن که مردم معیار یا هدفی مثل زنده ماندن و خوشبختی در گروه اجتماعى دایر می‌گزینند در مورد مردم شرایط زندگی و شیوه‌های عملکردشان مطالعه می‌کنید و علم تا حدی می‌تواند قضاوت کند که آیا به هدفشان رسیده‌اند یا باید آن‌ها را اصلاح کند. اگر عقاید نامعقول خود را به‌طور علمى مورد سوال و نقد قرار بدهید خواهید دید که عقایدتان غیر واقع‌بینانه، غیرمنطقى ابطال‌ناپذیر و مبتنى بر برداشت‌های غلط از شایستگی هستند. اگر این کار را ادامه دهید به موثرترین نوش‌داروى بدبختی انسان که تا به حال اختراع شده است یعنی به تفکر علمى متوسل شده‌اید. علم به‌طور صد در صد تضمین نمی‌کنید که می‌توانید از هیچ چیز ناراحت نشوید ولی خیلی به شما کمک خواهد کرد. برخی از عقاید غیر علمى خودتان را که عامل مشکل‌های هیجانی‌تان هستند و باعث می‌شوند خلاف مصلحت‌تان رفتار کنید پیدا کردید به کمک روش علمى در صدد نقد آن‌ها برآیید و عقایدتان را زیر سوال ببرید آن قدر روش علمى زیر سوال بردن و نقد عقاید نامعقول خود را ادامه بدهید تا آن‌ها را کنار بگذارید. کارایی‌تان افزایش یابد و از خودتان بیشتر لذت ببرید.

چرا بینش‌های معمول به شما کمک نمی‌کنید بر مشکل‌های هیجانی‌تان غلبه کنید؟

آیا کسب بینش نسبت به مشکل‌های هیجانی‌تان به شما کمک می‌کنید بر آن‌ها غلبه کنید؟ شاید کمک کند ولی نه به بینش متعارف یا روان‌کاوانه، بینش متعارف کمک ناچیزی به شما خواهد کرد چون فرض چنین بینشی این است که اگر بدانید دقیقاً چه‌طور دچار اختلال شده‌اید روان‌رنجوری شما کم می‌شود. بینش حتی وقتی درست باشد هم به‌طور خودکار حال شما را بهتر نمی‌کنید فقط اگر آن درست استفاده کنید ممکن است به شما کمک کند به‌عبارت دیگر بینش متعارف شک برانگیز است و به‌سختی می‌تواند به شما بگوید چه عواملی واقعاً موجب اختلالاتان شده‌اند همچنین نمی‌تواند بگوید برای غلبه بر آن‌ها چه کار می‌توانید بکنید. بینش روان‌کاوانه از این هم بدتر است چون بر حدس‌های متفاوت و متناقض زیادی مبتنى است که تمام آن‌ها نمی‌توانند درست باشد. طبق اصطلاح‌های درمانى عقلانى - هیجانی اولین بینش این است که بفهمید کیستید در عمل شما انسانی هستيد که علاقه‌ها و نفرت‌های مختلفی دارد و اعمال زیادی انجام می‌دهد تا به آنچه دوست دارد بیشتر برسد و از آنچه دوست ندارد بیشتر دور شود. پس درمان عقلانى هیجانی به شما کمک می‌کنید علایق و نفرت‌هایتان را کشف کنید و ببینید برای رسیدن به اولی و دور شدن از دومی چه کار می‌توانید بکنید. و نه تنها به شما کمک می‌کنید بفهمید کیستید بلکه به شما کمک می‌کنید تفکر، احساس و عمل مضر خود را تغییر دهید به شما یاد می‌دهد سلیقه‌های را از پافشاری‌ها جدا کنید و به هدف‌هایتان لطمه نزنید. درمان عقلانى - هیجانی به گذشته‌های شما نیز می‌پردازد چون در گذشته مثل حالا تفکر نادرست داشته‌اید که دچار اختلال شده‌اید. سعی کنید عقاید نامعقول را که باعث ناراحتی و آزرده‌گی‌تان در دوران کودکی شده‌اند یا دقت هرچه تمام به یاد آورید سپس دنبال ایده‌های خود مخربى بگردید که از آن زمان به بعد آن‌ها را برای خودتان تکرار کرده‌اید و باعث شده‌اند این رویداد دردناک همچنان برای شما زنده باقی بماند. از دانش خود در زمینه درمان عقلانى هیجانی و چگونگی ناراحت کردن خودتان با بایدها و دستورهای‌تان در جهت شناخت دقیق نحوه ناراحت کردن خودتان در دوران کودکی و حفظ این احساس‌ها در حال حاضر استفاده کنید.

آگاهی کامل از احساس‌های مناسب و نامناسب

بینش نام دیگری برای آگاهی است. آگاهی یافتن اولین گام در جهت خلاص شدن از ناراحتی است هر چه از فکرها - حساس‌ها و رفتارهای ناراحت کننده خویش دقیقتر آگاه شوید احتمال این که آن‌ها را کنار بگذارید. بیشتر می‌شود. چه‌طور می‌توانید نسبت به احساس‌هایتان آگاهی پیدا کنید و ببینید احساس‌های شما چه قدر مناسب‌اند؟ چه‌طور بین واکنش‌های هیجانی که عامل مولدش خودتان هستید فرق گذارید. در اکثر درمان‌ها احساس‌های قوی و شدیدی مثل غمگینی و هیجان‌زدگی شدید تاکید می‌شود و این احساس‌های شدید یا احساس افسردگی و عصبانیت در یک طبقه جای می‌گیرند. در درمان عقلانی - هیجانی احساس‌های شدیدی چون غم، هیجان‌زدگی و نگرانی احساس‌های سالمی است چون به شما کمک می‌کند نارضایتی خود را از وقایع ناخوشایند بروز دهید و در صدد اصلاح این وقایع برایید در عین حال در درمان عقلانی - هیجانی احساس افسردگی - عصبانیت و اضطراب (تقریباً همیشه) مضر می‌باشد چون محصول دستورهای غیر واقع‌بینانه‌ای هستند که می‌گویند وقایع ناخوشایند نباید روی دهند و معمولاً مانع اقدام شما برای تغییر دادن اوضاع می‌شوند. در درمان عقلانی - هیجانی برخلاف اکثر درمان‌ها نه تنها به شما نشان می‌دهد چه‌طور با احساس‌های منفی و مثبت خود تماس برقرار کنید بلکه به شما یاد می‌دهد چه‌طور بفهمید و بینش پیدا کنید که آیا این احساس‌ها مناسب هستند یا نامناسب و کمک می‌کنند که احساس‌هایتان را احساس کنید و ببینید چه قدر خوشایندند وقتی احساس خوب یا بد نامناسبی دارید فهرستی از اشکال‌ها این احساس‌ها تهیه کنید. تهیه فهرست اشکال‌های احساس‌های منفی مثلاً افسردگی - احساس گناه یا نفرت داشتن از خود آسان است ولی احساس‌های مثبت نامناسب اشکال‌هایی دارند. وقتی احساس می‌کنید آدم بزرگ و برتری هستید می‌توانید ببینید آیا اشکال‌های زیر بر این احساس شما وارد هست یا خیر؟ وقتی راه رسیدن به هدف‌ها و تمایل‌ها مسدود می‌شود احساس‌های مناسب و نامناسبی در خودتان ایجاد می‌کنند در ضمن شما می‌توانید و بهتر است یاد بگیرید چه‌طور بین این دو نوع هیجان که عامل مولدشان خودتان هستید فرق بگذارید.

سرنوشت هیجانی‌تان در دست خودتان است

شما تحت تاثیر عوامل زیست‌شناختی و یادگیری‌تان هستید و همین مواردند که باعث ناراحت شدن و اختلال‌تان می‌شوند با این وجود تا حدودی! سرنوشت هیجانی‌تان در دست خودتان است تا حدودی خودتان دفعات و شدت ناراحتی هیجانی خود را انتخاب می‌کنید. تا حد زیادی (البته نه کاملاً) این خودتان هستید که فکرها و احساس‌های پریشان کننده را در خودتان ایجاد می‌کنید. بنابراین قدرت کنترل کردن و تغییر دادن آن‌ها را نیز دارید این چیزها نیستند که مردم را ناراحت می‌کنند بلکه نظرشان در مورد آن‌ها است که آزارشان می‌دهد. وقتی خودتان را بی‌جا ناراحت می‌کنید از دو نوع باور اصلی استفاده کرده‌اید: ۱- باورهای معقول، فکریایی هستند که به شما امکان می‌دهد احساس مناسب و رفتار موثری داشته باشید و به خواسته‌هایتان بیشتر برسید و از چیزهایی که نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید. باورهای معقول شامل فکرهای (سرد) یا توصیف‌های آرامی هستند که از وقایع زندگی‌تان به‌عمل می‌آورید. برای مثال: مصاحبه‌گر به من اخم کرده است و احتمالاً این کار را به من نمی‌دهد. این یک فکر سرد است چون فقط عمل مصاحبه‌گر را توصیف می‌کنند و به ارزیابی و درجه‌بندی آن را نمی‌پردازد. ۲- باورهای نامعقول، فکرهایی هستند که باعث می‌شوند احساس نامناسب و رفتار غیرموثری داشته باشید احساس و رفتارهایی که نمی‌گذارند بیشتر به خواسته‌های خود برسید و از آنچه نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید. این باورها یا فکرهای (سرد)، مصاحبه‌گر ظاهراً از من

خوشش نمی‌آید. و فکرهای (گرم)، ای کاش دوستم داشت را در بر می‌گیرند. فکرهای گرم در واقع درجه‌بندی شدید وقایع می‌باشند. وقتی به برخی باورهای نامعقول - سفت و سخت می‌چسبید که باید عملکرد خوبی داشته باشید باید مورد تایید دیگران واقع شوید باید مردم را وادار کنید با شما منصفانه رفتار کنند بی‌جهت خودتان را ناراحت می‌کنید و به مهم‌ترین هدف‌هایتان نمی‌رسید. پس می‌توان باورهای نامعقول را که دارید و هوشیارانه یا ناهوشیارانه انتخاب کرده‌اید پس می‌توانید هوشیارانه آن‌ها را کشف کنید و تغییر دهید.

حکومت بایدها



معمولاً برای ناراحت کردن خودتان از چه باورهای نامعقولی استفاده می‌کنید. مهم‌ترین راه نامعقول باید اندیشی یا حکومت بایدها است. احساس‌ها عقاید نامعقولی فراوانی خلق می‌کنند این عقاید نامعقول روی احساس‌های آن‌ها تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود عملکرد نامؤثری داشته باشند ولی تمام این عقاید نامعقول به روان‌رنجوری منتهی نمی‌شود. سه باید اصلی مولد مشکل‌های هیجانی هستند:

۱- من باید خوب عمل کنم و تایید دیگران را جلب کنم در غیر این صورت آدم بی‌عرضه‌ای هستم!

۲- تو باید با من منصفانه و با ملاحظه برخورد کنی و مرا ناکام نکنی در غیر این صورت آدم پست و کثیفی هستی!

۳- شرایط زندگی باید به نحوی باشد که به خواسته‌هایم برسیم و اجازه ندهد آسیب بینم در غیر این صورت زندگی غیر قابل تحمل می‌شود و اصلاً نمی‌توانم شاد باشم!

یکی از مشهورترین باورهای نامعقول را که افتضاح‌سازی یا وحشتناک‌سازی است. اگر در این کار مهم موفق نشوم افتضاح خواهد شد و اگر دیگران برای این عدم موفقیت - طردم کنند وحشتناک می‌شود. مجموعه دیگری از باورهای نامعقول شخصی کردن و تفکر همه یا هیچ. چون کسی که واقعاً دوستش داشته‌ام رایم کرده است پس عملم خیلی بد بوده است. در نتیجه آدم کاملاً بی‌عرضه‌ای هستم که دیگران همیشه طردش می‌کنند و هیچ وقت کسی دوستش ندارد. این عقاید نامعقول و خود مخرب هستند چون:

۱- ممکن است عملکردتان بد نباشد و طرد شوید چون کسی که دوستش دارید پیش‌داوری‌ها و سلیقه‌های عجیبی دارد در حقیقت ممکن است آنقدر عملکردتان خوب باشد که محبوب شما نتیجه گیرد شما خیلی خوب هستید در نتیجه قبل از آن که شما بخواهید طردش کنید او شما را طرد کند.

۲- حتی اگر با کسی که دوستش دارید بد رفتاری کنید و طرد شوید به سختی می‌توان گفت آدم بی‌لیاقت و بی‌عرضه‌ای هستید بلکه آدمی هستید که این دفعه درست عمل نکرده است و در آینده می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد. هر گاه از چیزی ناراحت شدید دنبال بایدهای جزمی آشکار یا مخفی خود بگردید اگر دنبال این بایدها بگردید آن‌ها را پیدا می‌کنید.

گذشته ((وحشتناک)) خودت را فراموش کن!

در دوران کودکی خود باورهای نامعقول داشته ایم که موجب ناراحتی ما شده‌اند که هنوز از همان باورهای نامعقول دوران کودکی برای تنبیه کردن خود استفاده می‌کنند و در نتیجه خودشان را مختل می‌سازند. کسانی که در دوران کودکی ناراحت بوده‌اند ولی بعداً تفکرشان را تغییر داده‌اند و از تحقیر کردن خودشان دست کشیده‌اند هنوز به شدت پای بند بایدهای اولیه خود بودند و آن‌ها را کنار نمی‌گذاشتند. این فکرها و احساس‌های دوران کودکی‌شان نبود که امروز آن‌ها را مضطرب می‌کرد بلکه روان‌رنجوری فعلی آنان بیشتر معلول جزم اندیشی‌های فعلی و مستمرشان بود. ریشه اصلی اختلال‌هایشان نیستند بلکه ریشه اصلی خودشان هستند در گذشته سطری از روان‌رنجوری برای خودتان ساخته‌اید و امروز اصرار دارید در آن بخوانید! پس اگر می‌خواهید برای درک دوران کودکی خود از درمان عقلانی - هیجانی استفاده کنید باید ببینید خودتان چه نقشی در ایجاد آن داشته‌اید و در حال حاضر چه‌طور به فکرها، احساس‌ها و رفتارهای دوران کودکی خود ادامه می‌دهید. هر چه کمتر در گذشته خود فرو روید بیشتر می‌توانید بپذیرید که در خلق آن نقش داشته‌اید هر چه به نقش فعلی خود در ایجاد احساس‌های ناخوشایندتان بیشتر پی ببرید بینش بیشتری کسب خواهید کرد. هر گاه فکر کردید تجربه‌های قبلی شما عامل اختلال کنونی‌تان است آن تجربه‌ها را به یاد آورید و دوباره زنده کنید. سپس ببینید که باورهای معقول و خصوصاً نامعقول شما در گذشته باعث مشکل‌های هیجانی‌تان شده‌اند و چه‌طور هنوز تابع آن باورهای نامعقول هستید.

باورهای نامعقول خود را با جدیت زیر سوال ببرید

به‌طور کامل بپذیرید که با بایدهای نامعقول‌تان که موجب ناراحتی خود می‌شوید. قبول صرف بایدها باعث از بین رفتن آن‌ها نمی‌شوند در راس آن‌ها با مبارزه کردن و زیر سوال بردن به این بایدها به جنگ آن‌ها بروید. وقتی نامعقول عمل می‌کنید برای خودتان دلیلی توجیهی می‌آورید و واقعیت را نمی‌پذیرید. علم به شما راه و رسم استفاده از دلیل - منطق و حقایق و محدود کردن تفکر نامعقول را یاد می‌دهد. اگر با جدیت و قاطعانه باورهای خود را زیر سوال ببرید می‌توانید آن‌ها را به‌صورت علمی رد کنید و ثابت کنید غلط هستند و از آن‌ها دست بکشید. در نتیجه پیامد مربوط یعنی افسردگی و تحقیر کردن خودتان را ادامه نمی‌دهید اگر باورهای نامعقول خود را به‌شدت زیر سوال ببرید پیامدهای معیوب آن‌ها به‌ندرت تکرار خواهند شد. پس از ثبت بایدهای جزمی و دیگر باورهای نامعقولتان با سوال‌های فوق آن‌ها را زیر سوال ببرید که عبارت است از:

۱- چرا این رفتار وحشتناک است؟

۲- طبق کدام شواهد، باورهای نامعقول من صحت دارند؟ کدام حقیقت‌ها از آن‌ها حمایت می‌کنند؟

۳- چه‌طور می‌توانم حامی این باورهای نامعقول باشم؟

۴- آیا راهی وجود ندارد که با آن بتوانم غلط بودن یا بی‌اعتبار بودن باورهای نامعقولم را ثابت کنم؟

۵- از ادامه دادن اعتقاد به این باورهای نامعقول چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟ اعتقاد به آن‌ها چه منافع و ضررهایی برای من دارند؟

۶- آیا می‌توانم باورهای نامعقولم را کنار بگذارم و از آن‌ها پیروی نکنم؟ . . . و پس از بیان این سوال‌ها بهترین پاسخ را برای این سوال‌ها بیابید حداقل پاسخ‌هایی را که به‌طور موقتی باورهای معقول را جایگزین این باورهای نامعقول می‌کنند این کار را آن قدر ادامه دهید تا احساس خیلی بهتری پیدا کنید و احساس‌ها و رفتارهای مناسب‌تری جایگزین احساس‌ها و رفتارهای نامناسب خود کنید هر وقت احساس ناراحتی می‌کنید یا عمل خود مخربی را انجام می‌دهید. این تمرین را تکرار کنید.

شما می‌توانید خودتان را برای این ناراحتی خودتان ناراحت نکنید

مردم خودشان می‌بینند مضطرب هستند می‌دانند نگرانی بازده کمی دارد بد بودن آن را اندازه می‌گیرند و مسئولیت ایجادش را می‌پذیرند همچنین خودشان را بابت این احساس (احمقانه) و (ضعیف) خویش مورد انتقاد قرار می‌دهند سپس بابت مضطرب بودن خویش مضطرب و بابت افسرده بودن خویش افسرده می‌شوند یک راه حل بسیار عادی و آن هم تفکر بیشتر و استدلال بیشتر. وقتی با مشاهده احساس‌های بدتان تذکر این نکته به خودتان که نباید چنین احساس‌هایی داشته باشید برای خودتان مشکل در مشکل ایجاد می‌کنید. با مراحل زیر می‌توانید جلوی اختلال در اختلال را بگیرید:

- ۱- از خودتان بپرسید آلان که خیلی مضطربم آیا در مورد اضطرابم نیز اضطراب دارم؟
- ۲- به نشانه‌های ثانویه خود - مثل افسرده شدن بابت اضطراب و مضطرب شدن بابت افسردگی اقرار کنید.
- ۳- بدانید که خودتان نشانه‌های ثانویه خود را ایجاد کرده‌اید. خودتان بابت وحشت‌تان در خودتان وحشت ایجاد کرده‌اید
- ۴- قبول کنید همان طور که خودتان ناراحتی‌های ثانویه را در خودتان ایجاد کرده‌اید، خودتان هم می‌توانید آن‌ها را برطرف کنید. اگر باورهای نامعقولی را که موجب پیامد هیجانی اضطراب در مورد اضطراب می‌شوند زیر سوال ببرید می‌توانید برای خلاص شدن از آن‌ها فکری بکنید و نقشه‌ای بریزید و اجازه ندهید دوباره اسیر آن‌ها شوید.

حل مشکل‌های واقعی در کنار مشکل‌های هیجانی

شما در نظام‌های مختلف اجتماعی زندگی می‌کنید مثلاً در نظام‌های اجتماعی خانواده - دوستان، آشنایان و غریبه‌ها که تا حدودی بر آن‌ها تاثیر می‌گذارید و از آن‌ها تاثیر می‌پذیرید. و بالاخره با بدن خودتان زندگی می‌کنید یعنی با اندام‌های داخلی، پوست، اعصاب و . . . شما در این محیط پیچیده هدف‌هایی بنیادی دارید. هدف‌هایی که آن‌ها را وارد رویدادهای فعال کننده می‌کنید این هدف‌ها مشکل‌های عملی زیادی برای شما ایجاد اختلال می‌کنند مثل:

- چه طور می‌توانم تحصیلات عالی‌ه داشته باشم؟
 - چه طور می‌توانم همسری مناسب بیابم؟
 - کدام شغل را باید انتخاب کنم و چه طور می‌توانم در آن موفق شوم؟
- پس از شناسایی این مشکل‌های واقعی می‌توانید درصدد حل کردن آن‌ها بیاورید. اگر خودتان را ناراحت کنید مشکل در مشکل خواهید داشت مشکل هیجانی یا دوران (روان‌رنجوری) درمان عقلانی - هیجانی از بسیاری از درمان‌های دیگر منظم‌تر است چون شما را تشویق می‌کنید مشکل‌های عملی و اصلی خود را رفع کنید و سپس مشکل‌های هیجانی‌تان را - هر چند همیشه چنین ترتیبی نمی‌تواند رعایت شود وقتی مشکل روان‌رنجورانه‌ای دارید - در این نوع درمان غالباً از شما خواسته می‌شود ابتدا این مشکل را رفع کنید و سپس مشکل‌های عملی‌تان را از سر راه بردارید. باورهای نامعقول خود و پیامدهای هیجانی پریشان کننده را تغییر دهید سپس به رویدادهای فعال کننده برگردید و با استفاده از مهارت‌های خود در زمینه حل مشکل‌های و مهارت‌های دیگر تصمیم‌های عملی‌تر و خوشایندی بگیرید.



تغییر دادن فکرها با اقدام عملی علیه آنها

انسان تحت تاثیر گروه‌های اجتماعی - محیط و بدنش است. اما اگر خودتان و مشکل‌های هیجانی‌تان واقعاً بفهمید، درک بهتری از تاثیر فکرها - احساس‌ها و رفتارهای‌تان بر یکدیگر پیدا خواهید کرد. در درمان عقلانی - هیجانی گفته می‌شود همان گونه که فکرها، احساس‌ها و رفتارهای شما را به وجود می‌آورند - رفتارها و احساس‌های شما نیز روی فکرتان تاثیر می‌گذارد. پس فکرها - احساس‌ها و رفتارها با یکدیگر تعامل دارند و روی یکدیگر تاثیر متقابل می‌گذارند. عقاید جنون‌آمیز موجب احساس‌های پر تب و تاب و اعمال عجیب می‌شوند. احساس‌های هیستریک نیز باعث عقاید رفتارهای احمقانه می‌شوند. اعمال عجولانه هم باعث عقاید جنون‌آمیز و رفتارهای دیوانه‌وار می‌شوند. در عین حال فکر ،

فکر می‌آورد و احساس - احساس جدید و عمل - عمل متفاوت. پس ظاهراً هرگز تاثیر فکرها - هیجان‌ها و عمل‌ها روی یکدیگر متوقف نمی‌شود. با ایجاد تغییری عمیق در تفکرتان می‌توانید ناراحتی خود را کم کنید جلوی تکرارش را بگیرید و اجازه ندهید در آینده مشکل‌های هیجانی جدیدی تولید کنید.

کوشش و تمرین

هر قدر هم دقیق بدانید که چه‌طور موجب ناراحتی خودتان می‌شوید و چه‌طور بی‌جهت خودتان را آزرده می‌کنید به‌ندرت می‌توانید پیشرفت کنید مگر آن که کوشش و تمرین کنید، کوشش و تمرین زیاد جهت تغییر دادن جدی باورهای اختلال‌زای خودتان و اقدام عملی جدی (و البته نه چندان خوشایند) علیه آنها. با این بینش که اگر کوشش و تمرین کنید و ادامه دهید به احتمال زیاد خودتان را خیلی کمتر ناراحت خواهید کرد. وقتی غرق در اضطراب هستید و نمی‌توانید اقدامی عملی برای غلبه بر آن انجام دهید در حقیقت اسیر تحمل کم ناکامی با اختلال رنجش هستید. وقتی موقتاً رفع اضطراب می‌کنید ولی این کار را ادامه نمی‌دهید نیز اسیر تحمل کم ناکامی هستید. پس تحمل کم ناکامی غالباً منجر به اضطراب و افسردگی می‌شود و حتی شما را وادار می‌کنند احساس‌های پریشان‌کننده خود را ادامه دهید آن هم در حالی که می‌توانید این احساس‌ها را کنار بگذارید. تقریباً همیشه هیچ راهی جز کوشش و تمرین برای رفع ناراحتی‌های هیجانی وجود ندارد بینش به تنهایی کافی نیست.

تغییر دادن قاطعانه باورها و رفتارهای‌تان

می‌توان فکرها، احساس‌ها و رفتارهای خود را آرام یا شدید و خفیف یا پر قدرت بروز داد شما می‌توانید در مورد یک فقدان کمی یا به شدت غمگین شوید شما می‌توانید خیلی جدی یا به آرامی نرمش کنید. آیا فکرها نیز شدید و خفیف دارند؟

بله شناخت‌های ((داغ)) و ((سرد)) داریم. طبق اصول درمان عقلانی - هیجانی فکرهاى ((داغ)) تاثیر بیشتری روی شما می‌گذارند و بیش از فکرهاى ((سرد)) احساس‌های شدید ایجاد می‌کنند. مثلاً وقتی برای به‌دست آوردن یک شغل خاص باید احتمال بدهید می‌توانید این فکر سرد را داشته باشید که: ((معمولاً مشاغلی مثل این شغل مستلزم احتمال دادن هستند)). این تفکر سرد و توصیفی باعث می‌شود یا احساس کمی داشته باشید یا اصلاً احساسی نداشته باشید. همچنین می‌توانید یک فکر گرم یا ترجیحی داشته باشید که در درمان عقلانی - هیجانی به آن باور معقول می‌گوییم مثل این فکر که: ((من با قاطعیت می‌خواهم در این امتحان قبول شوم و این شغل را به دست آورم و چون این امتحان خیلی سخت به‌نظر نمی‌رسد دوست دارم در آن شرکت کنم)). این فکر گرم احتمالاً در شما احساس خوش‌بینی ایجاد خواهد کرد و به شما کمک می‌کند خوب امتحان بدهید. در درمان عقلانی - هیجانی شما با فکرهاى داغ‌تان می‌توانید احساس‌های شدیدتر - و پریشان‌کننده‌تری - ایجاد کنید. تفکر داغ غالباً باعث می‌شود هیجان‌ها و رفتارهای مخربی داشته باشید که بیشتر طول می‌کشند و تغییرشان سخت‌تر است. هر چه با فکرهاى منفی خیلی داغ‌تان قوی‌تر و بیشتر مبارزه کنید و آن‌ها را بیشتر و قوی‌تر زیر سوال ببری - سریع‌تر و کامل‌تر آن‌ها را از سر راه برخواهید داشت - و احساس‌های پریشان‌کننده ناشی از آن‌ها را بیشتر کاهش خواهید داد.

تغییر هیجانی کافی نیست. حفظ کردن این تغییر مهم است؟

گاهی وقت‌ها اگر مشکل‌های هیجانی خود را برطرف کنید دو گام به جلو می‌روید و یک گام به عقب گاهی وقت‌ها نیز برعکس است. گاهی وقت‌ها افسردگی شما به‌طور کامل برطرف می‌شود سپس دوباره اسیر افسردگی می‌شوید. گاهی وقت‌ها مشکل قدیمی شما - مثلاً ترس‌تان از صحبت کردن در جمع برطرف می‌شود ولی مشکل جدیدی پیدا می‌کند. تغییر احساس‌های‌تان تا مدتی ممکن است آسان باشد ولی برای حفظ آن بهتر است دست از تلاش نکشید. هر وقت بیش از حد نگران (وحشت‌زده) یا بی‌جهت ناراحت (افسرده) شدید قبول کنید که احساس‌تان خیلی متداول ولی ناسالم است و ریشه آن به باید‌ها - حتماً‌ها و قطعاهای متحجر شما بر می‌گردد. وقتی می‌خواهید عادت بدی را ترک کنید و عملاً این کار را شروع کرده‌اید - واقعاً ناراحت و آزردده می‌شوید. پس یک چیز ناخوشایندتر را در نظر بگیرید و هر وقت طبق عادت‌تان عمل کردید یا دوباره آن عادت را از سر گرفتید خودتان را مجبور کنید آن کار ناخوشایندتر را انجام دهید. ضعف‌ها و قصورهای خود در اجرای درمان عقلانی - هیجانی یا امور دیگر را در نظر بگیرید و بپذیرید همچنین به این نکته توجه کنید که چقدر و چه راحت منفعت و شادی بلند مدت را فدای لذت‌های آتی می‌کنید به هیچ وجه خودتان را بابت تحمل کم ناکامی سرزنش نکنید. در صدد افزایش قوه تحمل ناکامی خودتان بر آید. وقتی مرتکب قصور و اشتباه شدید آنچنان که معمولاً می‌شوید و دوباره اسیر آن‌ها شدید خودتان را هر چه قدر هم که سخت باشد مجبور کنید آن‌ها را متوقف، متوقف، متوقف کنید.

اگر به حالت اول برگشتید - دوباره دوباره تلاش کنید

انسان‌ها در راه تغییر کردن و بهبود یافتن گاهی دوباره به حالت اول باز می‌گردند. این یک معجزه است که هنگام درمان اختلال‌های هیجانی‌تان هرگز به حالت اول خود بر نگردید. وقتی به حالت اول خود برگشتید به سراغ اصول درمان عقلانی - هیجانی بروید و دوباره تلاش کنید. وقتی به حالت اول خویش بر می‌گردید این رفتار خود مخرب‌تان را بد و بد بیاری در نظر بگیرید ولی خودتان را بابت آن سرزنش نکنید. به جای ارزیابی

خودتان و وجودتان فقط اعمال - رفتارها و صفاتتان را ارزیابی کنید. با جدیت دنبال زیر سوال بردن باورهای نامعقولتان باشید این کار را آن قدر تکرار کنید تا قوای هیجانیتان افزایش یابد. قبول کنید که برگشتن به حالت اولیه طبیعی است - یعنی تقریباً برای هر کسی که برای اولین بار در صدد بهبود وضعیت هیجانی خودش بر می آید اتفاق می افتد این جزئی از خطاپذیری انسان است. هر وقت بابت برگشت به حالت اولیه خودتان ناراحت شدید از تجسم عقلانی - هیجانی استفاده کنید که می توان برای رفع اضطراب افسردگی و خشم خویش استفاده کنید.

شما می توانید قوه ناراحت نشدن خود را گسترش دهید

درمان عقلانی - هیجانی دو نوع پاسخ برای مشکل های هیجانیتان در اختیار شما می گذارد:

۱- پاسخ های فوری - محدود و کوتاه مدت.

۲- پاسخ های بلند مدت - گسترده و دقیق.

پاسخ های نه چندان دقیق و کوتاه مدت آنها هم خیلی خوب هستند: چون به شما نشان می دهند چه طور احساس اضطراب، افسردگی، نفرت از خود و . . . را با سرعت در درونتان از بین ببرید. و چه طور تنبلی، ترس های شدید و . . . را کاهش دهید. با این حال راه حل های گسترده و بلندمدت درمان عقلانی - هیجانی بهتر هستند. سعی کنید بفهمید این باورهای نامعقولتان هستند که غالباً و به طور کلی شما را ناراحت می کنند. شما را در وضعیت های مختلف از همین باورهای نامعقول استفاده می کنید. در صدد تحکیم هدفها و مقاصد اصلی خویش در زندگی باشید هدف هایی که خیلی دوست دارید به آنها برسید ولی هیچ الزامی نیست که حتماً به آنها برسید. گاهی در هدف هایتان تجدید نظر کنید ببینید وقتی به این هدفها می رسید چه احساسی دارید. چون تعداد باورهای نامعقول بنیادی مولد اضطراب، افسردگی، احساس تقصیر، نفرت و حقارت کم است وقتی با پریشان حالی جدیدی روبه رو می شوید یا با شکل دیگری از مشکل های هیجانی سابق خود مواجه می شوید بدانید که دوباره می توانید بفهمید با کدام باور نامعقول را پیدا کردید که اگر استقامت به خرج دهید حتماً پیدا خواهید کرد.

آره می توانید از هیچ چیز شدیداً مضطرب و افسرده نشوید

فراموش نکنید که شما یک انسان خلاق هستید. اگر حتی از بخشی از خلاقیت خود استفاده کنید هم می توانید در بدترین شرایط ناراحت نشوید و حتی گاهی همچنان خوشحال بمانید. فرض کنید پس از مدتها جستجو کار مناسبی پیدا کرده اید. تنبلی می کنید - رفتار خوبی با رئیس خود ندارید و اخراج می شوید از لحاظ عقلی و هیجانی به خودتان چه می گوئید. پاسخ درمان عقلانی - هیجانی: می توانید بگوئید ((خیلی بد شد! من این دفعه خیلی بد عمل کردم. ولی این قضیه باعث نمی شود که خودم را بی عرضه بدانم بلکه آدمی هستم که بی جهت مرتکب چنین رفتاری شده است. حالا چه طور می توانم کار مشابهی پیدا کنم سخت کار کنم دست از تلاش نخواهم کشید و یا وجود شغل بدی که دارم تا حد امکان موثر و شاد خواهم بود)). این سوالها و جوابها چه چیزی را نشان می دهند؟ آنها نشان می دهند که هیچ راه گریزی از ناراحتی، درد، شکست، طرد شدن و فقدان وجود ندارد. زندگی به زبان درمان عقلانی - هیجانی یعنی گرفتاری، البته بخش زیادی از این گرفتاری را با فکر و تلاش می توانید برطرف کنید. اما نه تمام آن را! و نه به طور کامل!