



افسردگی چرا؟

شناخت درمانی

جدیدترین درمان افسردگی بدون استفاده از دارو
براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه پنسیلوانیا

نویسنده:

دیوید . د . بورنز

مترجم:

نجلا حریری

این کتاب جنگالی اصول شناخت درمانی را بیان میکند .
روانپزشکی مجرب به زبانی ساده برای کنترل تحریفات فکری که
منجر به افسردگی ، رخوت ، طفره رفتن و کمبود اعتماد به نفس
میگردد ، برنامه‌ای سیستماتیک ارائه میدهد و به خواننده
می‌آموزد که چگونه با تغییر دادن نحوه تفکر خود حالات روحی
خویش را دگرگون ساخته ، با مشکلات روحی کنار بیاید و از
افسردگی ، بدون استفاده از دارو رهائی یابد .

* * * * *

انواع تفکر تحریف شده

چگونه اعتماد به نفس خویش را تقویت کنیم ؟

چگونه از وابستگی به دیگران رها گردیم ؟

در مقابل انتقاد و خصومت چگونه رفتار کنیم ؟

راههای اجتناب از احساس گناه

و دهها مطلب دیگر

افسردگی چرا؟ (شناخت درمانی)

درمان افسردگی بدون استفاده از دارو

نویسنده:

دیوید. د. بورنز

ترجمه:

فجلا حریری



تبریز، صندوق پستی ۳۱۴۴-۵۱۳۳۵

- نام کتاب: افسردگی چرا؟ «شناخت درمانی»
- نویسنده: دیوید. د. بورنر
- مترجم: نجلا حریری
- ناشر: انتشارات پیشناز علم
- تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
- صحافی: امیر
- حروف چینی و لیتوگرافی: سازمان چاپ هادی
- چاپ: افسست هادی، ۶۲۶۳۱
- حق چاپ محفوظ

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
	قسمت اول
۹	تئوری و تحقیق
	بخش ۱
۱۱	پیشرفت غیرمنتظره‌های در مداوای اختلالات روحی
	بخش ۲
۲۵	چگونه حالات روحی خود را تشخیص دهید
	بخش ۳
۳۹	ادراک حالات روحی
	قسمت دوم
۷۱	کاربردهای عملی
	بخش ۴
۷۳	با احترام به خود شروع کنید
	بخش ۵
۱۱۱	هیچ کار نکردن: چگونه بر آن غلبه کنیم

بخش ۶

۱۸۱ بیاموزید که در زیر آتش انتقاد جواب منتقد را بدهید.

بخش ۷

۲۰۵ آیا شما فردی عصبانی هستید؟ IQ شما چقدر است؟

بخش ۸

۲۷۵ روش‌های غلبه بر احساس گناه

قسمت سوم

۳۱۹ افسردگی واقع‌بینانه

بخش ۹

۳۲۱ اندوه با افسردگی فرق دارد

قسمت چهارم

۳۵۷ پیشگیری و رشد روحی

بخش ۱۰

۳۵۹ دلیل تمام این مسایل

بخش ۱۱

۳۸۹ اعتیاد به مورد تأیید بودن

بخش ۱۲

۴۱۹ اعتیاد به عشق

بخش ۱۳

۴۴۱ کار شما ارزش شما را ندارد

بخش ۱۴

۴۷۵ جرأت کنید و متوسط باشید! روش‌های غلبه بر کمال‌گرایی

قسمت پنجم

غلبه بر ناامیدی و خودکشی ۵۱۵

بخش ۱۵

پیروزی نهایی: انتخاب زندگی ۵۱۷

قسمت ششم

مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی روزمره ۵۴۹

بخش ۱۶

چگونه آنچه را که موعظه می‌کنم خود نیز به کار می‌بندم ۵۵۱

قسمت هفتم

شناخت حالات روحی از نظر شیمیایی ۵۷۱

بخش ۱۷

راهنمای مداوا با داروهای ضدافسردگی در جستجوی سوداء ۵۷۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

شاید بتوان به جرأت گفت که افسردگی شایع‌ترین بیماری قرن حاضر است. مدت‌ها تصور می‌شد که دارودرمانی تنها راه مداوای این بیماری است، حال روش انقلابی و جدیدی در مداوای افسردگی به عموم معرفی گردیده که اثرات مثبت آن از دارودرمانی و استفاده از داروهای ضدافسردگی فراتر می‌رود. این مداوای انقلابی شناخت‌درمانی نام گرفته است. شناخت‌درمانی یکی از مؤثرترین روش‌های روان‌درمانی است که به ما می‌آموزد چگونه نحوه دید و شناخت خود را از مسایل تغییر دهیم چرا که حالات روحی پریشان و آشفته نتیجه شناخت‌های تحریف شده است.

اگر هر صبحگاه با بی‌زاری از خواب بیدار می‌شوید... اگر به انجام هیچ کاری علاقه ندارید... اگر فکر می‌کنید کارتان ارزش شما را ندارد... اگر تحمل انتقاد را ندارید... اگر خود را یک بازنده مادرزاد می‌دانید... اگر از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید و اگر می‌خواهید که بدون استفاده از دارو به مشکلات روحی خود غلبه کنید و در جهت دست یافتن به یک زندگی غنی و سازنده گام بردارید، این کتاب برای شما نوشته شده است.

نجلا حریری

بهار ۱۳۶۶

قسمت اول

تئوری و تحقیق

پیشرفت غیر منتظره‌ای در مداوای اختلالات روحی

افسردگی بزرگترین مسئله‌ای است که سلامت نوع بشر را تهدید می‌کند و در واقع چنان گسترش وسیعی دارد که در میان ناراحتی‌های روانی می‌تواند بعنوان سرماخوردگی معمولی تصور شود ولی بین افسردگی و سرماخوردگی تفاوت وحشتناکی وجود دارد. افسردگی می‌تواند کشنده باشد. تحقیقات درباره میزان خودکشی نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر این میزان، افزایش حیرت‌انگیزی حتی در بین کودکان و نوجوانان داشته است. این نرخ صعودی مرگ و میر، علی‌رغم میلیاردها داروی ضد افسردگی و آرام بخش که در طی چند دهه اخیر به بازار عرضه شده، مشاهده می‌شود.

این مطالب ممکن است به نظر دل‌تنگ کننده بیاید، قبل از اینکه از خواندن آن بیشتر افسرده شوید، اجازه بدهید خبرهای خوش را نیز بگویم: افسردگی یک بیماری است و جزء لازم زندگی سالم نمی‌باشد. مطلب مهمتر این که می‌توان با یادگیری پاره‌ای روش‌های ساده حالت روحی را بهبود

بخشید و به افسردگی غلبه کرد. یک گروه از روان پزشکان و روانشناسان در دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای در مداوا و پیشگیری اختلالات روحی گزارش کرده‌اند. این پزشکان که از روش‌های سنتی مداوای افسردگی به علت کندی و عدم تأثیر آنها، ناامید شده بودند، نظریه کاملاً جدید و موفقیت‌آمیزی را در مداوای افسردگی و سایر اختلالات هیجانی، بسط داده و بطور سیستماتیک آزمایش کرده‌اند. یک سری از تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این تکنیک‌ها، علائم مرضی افسردگی را خیلی سریع‌تر از روان درمانی سنتی یا درمان دارونی، کاهش می‌دهند. نام این مداوای انقلابی، «شناخت درمانی»^۱ است.

من کاملاً در جریان تحقیقات شناخت درمانی قرار داشته‌ام و این کتاب برای اولین بار این روش‌ها را برای عموم تشریح می‌کند. کاربرد سیستماتیک و ارزش‌یابی علمی این نظریه در مداوای افسردگی کلینیکی، از کار ابتکاری دکتر آرون تی. بک^۲ سرچشمه می‌گیرد، که در اواسط سال‌های ۱۹۵۰ به پالایش نظریه انحصاری خود در دگرگون ساختن وضع روحی پرداخت. در دهه اخیر در سایه تحقیقاتی که توسط تعداد زیادی از متخصصین سلامت روانی برای پالایش و ارزیابی روش‌های شناخت درمانی در مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا و در مؤسسات فرهنگی بی‌شمار دیگر صورت گرفته، تلاش‌های پیشگانه او، به نحو برجسته‌تری آشکار شد.

شناخت درمانی، تکنولوژی سریع‌العملی در تعدیل حالت روحی است که می‌توان آن را آموخت و در مورد خود به کار برد. این روش به شما

1 - Cognitive therapy

2 - Dr. Aron T. Beck

کمک می‌کند تا علائم مرضی را از بین برده و رشد روحی را تجربه کنید. در نتیجه می‌توانید پریشانی‌های آتی خود را به حداقل رسانده و در آینده بطور مؤثرتری به افسردگی غلبه نمایید.

تکنیک‌های ساده و مؤثر شناخت درمانی در کنترل خلق و خوی، تأمین‌کننده منافع زیر است:

۱- بهبودی سریع علائم مرضی: در افسردگی خفیف‌تر، تسکین یافتن علائم مرضی ممکن است در مدت زمانی به کوتاهی دوازده هفته، مشاهده شود.

۲- ادراک: شناخت درمانی در مورد این مسئله که چرا دچار دلتنگی می‌شوید و برای دگرگونی حالت روحی خود چه می‌توانید بکنید، توضیح روشنی ارائه می‌دهد. بدین وسیله یاد می‌گیرید که چه چیزی احساسات نیرومند شما را سبب می‌شود، و چگونه می‌توانید نوع «طبیعی» هیجانات را از نوع «غیرطبیعی» آن تمیز دهید. و آشفتگی‌های خود را تشخیص داده و شدت آنها را ارزیابی کنید.

۳- کنترل بر خود: می‌توانید کاربرد استراتژی‌های سالم و مؤثری را در غلبه بر مشکلات بیاموزید، که این آگاهی در مواقع آشفتگی به بهتر شدن وضع روحی شما کمک خواهد کرد. من شما را راهنمایی خواهم کرد که چگونه طرح عملی، واقع بینانه و گام به گامی را در راه کمک به خود، بسط دهید. با به کار بردن آن، حالات روحی شما تحت کنترل ارادی بیشتری قرار می‌گیرد.

۴- پیشگیری و رشد روحی: پیشگیری واقعی و پردوام نوسانات آتی حالت روحی، می‌تواند به طور مؤثری متکی بر ارزیابی مجدد پاره‌ای از

ارزش‌های اساسی و رفتارهایی که در هسته گرایش شما به سوی افسردگی قرار گرفته‌اند، باشد. به شما خواهم آموخت که چگونه به مبارزه برخیزید و پاره‌ای از تصورات خود را درباره‌ی اساس ارزش انسان دوباره ارزیابی کنید.

تکنیک‌هایی که برای غلبه بر مشکلات و حل آنها می‌آموزید بحران‌های زندگی مدرن، از آزرده‌گی‌های جزئی تا از هم پاشیدگی عمده هیجانی را دربر می‌گیرند، این تکنیک‌ها به همان خوبی که مسائل واقع‌بینانه مانند طلاق، مرگ یا شکست را شامل می‌شوند، مسائل مزمن و مبهمی را نیز که به نظر می‌رسد هیچ علت خارجی روشنی ندارند مانند کمبود اعتماد به نفس، ناامیدی، احساس گناه یا بی‌علاقگی، دربر می‌گیرند.

ممکن است این سؤال برای شما مطرح شود که «آیا این هم یکی از همان روش‌های ضربتی روانشناسی برای خود یاری است؟» در حقیقت، شناخت درمانی یکی از اولین فرم‌های روان‌درمانی است که در جریان تحقیقات علمی دقیق و تحت بررسی انتقادی جامعه آکادمیک، تأثیر آن به ثبوت رسیده است، این درمان از حیث دارا بودن ارزش و اعتبار حرفه‌ای در بالاترین سطوح آکادمیک، بی‌نظیر است. این روش یک مد زودگذر در خودیاری نبوده، بلکه پیشرفتی اساسی است که به صورت بخش مهمی از مسیر اصلی تحقیقات و کارهای روانپزشکی مدرن درآمده است. اساس آکادمیک شناخت درمانی، تأثیر آن را بالا برده و توانائی بقای آن را در سال‌های آینده فراهم کرده است. ولی از این که شناخت درمانی صورت حرفه‌ای پیدا کرده است. ناامید نشوید. برخلاف بسیاری از روش‌های سنتی روان‌درمانی، این روش مکتوم نبوده و به سادگی قابل درک است. روشی عملی است که براساس عقل سلیم بنا شده و می‌توانید آن را در مورد خود به

اولین اصل شناخت درمانی این است که تمام حالات روحی شما، به وسیله «شناخت‌ها» یا افکارتان به وجود می‌آیند. منظور از شناخت، نحوه نگرش شما به مسائل است، یعنی ادراکات، رفتارهای روانی و باورهای شما. و هم چنین شناخت، روش تفسیر شما از مسائل را نیز شامل می‌شود یعنی آن چه که درباره چیزی یا کسی به خود می‌گویید. احساسات شما متناسب با کاری است که هم اینک انجام می‌دهید، به دلیل افکاری که در این لحظه به آن می‌اندیشید.

اجازه دهید موضوع را با مثالی، روشن سازم، وقتی این مطالب را می‌خوانید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ ممکن است فکر کنید: «شناخت درمانی به نظر چنان خوب می‌آید که امکان ندارد واقعیت داشته باشد. هرگز برای من مؤثر واقع نمی‌شود». اگر افکار شما در این خط جریان پیدا کند، احساس خواهید کرد که مشکوک و حتی دلسرد شده‌اید. چه چیز سبب می‌شود که چنین احساسی داشته باشید؟ افکار شما، شما آن احساسات را به وسیله مکالمه‌ای که درباره این کتاب با خود می‌کنید، به وجود می‌آورید!

برعکس، شاید حالت روحی شما ناگهان بهتر شود چون فکر می‌کنید: «شاید این همان چیزی باشد که بالأخره ممکن است به من کمک کند.» عکس‌العمل هیجانی شما، زائیده جملاتی نیست که در حال خواندنش هستید، بلکه از روش اندیشه شما به وجود می‌آید. در لحظه‌ای که اندیشه خاصی دارید و آن را باور می‌کنید، یک پاسخ هیجانی فوری را تجربه خواهید کرد. در حقیقت اندیشه شما، هیجان را خلق می‌کند.

دومین اصل این است که وقتی احساس افسردگی می کنید، افکارتان تحت تسلط منفی بافی همه جانبه‌ای قرار دارد. نه تنها خود، بلکه تمام دنیا را به صورت تاریک و ملالت باری می بینید. حتی بدتر از آن باور می کنید که همه چیز به همان بدی است که شما فکر می کنید.

اگر شدیداً افسرده باشید. باور می کنید که همه چیز همواره منفی بوده و همواره نیز خواهد بود. وقتی به گذشته خود نگاه می کنید، تمام چیزهای بدی را که برایتان اتفاق افتاده، به خاطر می آورید. و وقتی سعی می کنید آینده را مجسم سازید، تنها چیزی که می بینید خلاء یا مشکلات بی پایان و دل‌تنگی است. این دید غم‌انگیز، احساس ناامیدی می آفریند. این احساس کاملاً غیرمنطقی است ولی چنان واقعی به نظر می رسد که خود را متقاعد می کنید که بی کفایتی‌تان تا ابد ادامه خواهد یافت.

سومین اصل، ناشی از اهمیت درمانی و فلسفی شناخت درمانی است. تحقیقات ما ثابت کرده است که افکار منفی که آشفتگی هیجانی شما را به وجود می آورند حاوی تحریفات زیادی هستند. و هر چند که به نظر کاملاً معتبر می آیند، خواهید دید که غیر منطقی و اشتباه آمیزند. و همین افکار تحریف شده، علت عمده رنج و ناراحتی شماست.

معنی و مفهومی که به مسائل می دهید اهمیت زیادی دارد. افسردگی شما احتمالاً روی ادراکات دقیقی از واقعیت استوار نبوده، بلکه غالباً زائیده خطاهای ذهنی است.

فرض کنیم، باور کردید که مطالب عنوان شده، اعتبار دارد. چقدر شما را خوشحال خواهد کرد؟ اینک ما به مهمترین نتیجه تحقیقات کلینیکی خود می‌رسیم. اگر به روش‌هایی مسلط شوید که شما را یاری کند تا تحریفات

روانی را که مسبب آشفتگی شماسست شناخته و از بین ببرید، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه با حالات روحی خود به نحوی مؤثرتر کنار بیایید. هر چه واقع بینانه‌تر بیندیشید، احساس بهتری خواهید داشت.

شناخت درمانی در مقایسه با دیگر متدهای ساخته شده و مورد قبول در مداوای افسردگی، تا چه حد مؤثر است؟ آیا این روش درمانی جدید افرادی را نیز که شدیداً افسرده هستند، بدون دارو معالجه می‌کند؟ آیا شناخت درمانی با چه سرعتی مؤثر واقع می‌شود؟ آیا نتایج، دوام پیدا می‌کنند؟

چند سال پیش، یک گروه از محققان شامل دکتر جان راش، آرون بک، ماریا کوروآکس و استیوهولون، در مرکز شناخت درمانی در دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، یک تحقیق آزمایشی در مقایسه شناخت درمانی با یکی از پرمصرف‌ترین و مؤثرترین داروهای ضد افسردگی موجود در بازار یعنی توفرانیل^۱ (ایمی‌پرامین هیدورکلراید)^۲، انجام دادند. بیش از پنجاه بیمار که شدیداً افسرده بودند، به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه در جلسات انفرادی شناخت درمانی شرکت نمودند و داروئی مصرف نکردند، در حالی که گروه دیگر بدون شناخت درمانی، تحت درمان با توفرانیل قرار گرفتند. این روش تحقیق بدین جهت انتخاب شده بود که حداکثر امکانات را برای مقایسه دو نوع مداوا فراهم می‌کرد. تا آن زمان، هیچ نوع روان درمانی در معالجه افسردگی به اندازه داروهای ضد افسردگی مؤثر واقع نشده بود و به همین دلیل داروهای ضد افسردگی چنان موجی از

- Tofranil

- Imipramine hydrochloride

علاقه در جامعه ایجاد کرده بودند که در دو دهه اخیر از طرف جامعه حرفه‌ای به عنوان بهترین مداوای شدیدترین افسردگی‌ها تلقی می‌شدند.

هر دو گروه بیماران در یک دوره به مدت دوازده هفته تحت درمان قرار گرفتند. تمام بیماران قبل از درمان، و هم چنین در فواصل چند ماهه به مدت یک سال بعد از تکمیل مداوا، به وسیله تست‌های روانی وسیعی به طور سیستماتیک ارزیابی شدند. پزشکانی که این تست‌های روانی را انجام دادند. آن پزشکانی نبودند که مداوا را اداره می‌کردند. این امر، ارزیابی بی‌طرفانه‌ای را در مورد شایستگی هر کدام از انواع مداوا، تضمین می‌کرد.

بیماران از افسردگی متوسط و شدید رنج می‌بردند. اکثریت آنها در معالجات قبلی که توسط دو یا چند پزشک در کلینیک‌های دیگر انجام شده بود، با شکست مواجه شده بودند. سه چهارم این افراد در گذشته اقدام به خودکشی کرده بودند. هر بیمار به طور متوسط به مدت هشت سال دچار افسردگی مزمن یا متناوب بود، بیشتر آنها کاملاً متقاعد شده بودند که مشکلاتشان غیر قابل حل می‌باشد و حس می‌کردند که امیدی برای زندگی‌شان وجود ندارد. مشکلات شما ممکن است به اندازه مسائل آنها خردکننده نباشد. گروهی که انتخاب شده بودند دچار افسردگی شدیدی بودند تا مداوا بتواند تحت مشکل‌ترین و رقابت‌آمیزترین شرایط آزمایش شود. نتیجه‌ای که از تحقیقات به دست آمد. کاملاً غیرمنتظره و دلگرم‌کننده بود. شناخت درمانی برتری خود را در تمام جنبه‌ها نسبت به مداوا با داروی ضد افسردگی، نشان داد. همان‌طور که می‌توانید ببینید (تابلوی ۱-۱ صفحه ۱۹) پانزده نفر از نوزده بیماری که به وسیله شناخت درمانی تحت مداوا قرار گرفتند، بعد از دوازده هفته از مداوای فعالانه کاهش قابل

ملاحظه‌ای در علائم مرضی نشان دادند. علاوه بر آن دو نفر از بیماران پیشرفت مثبت کرده بودند ولی هنوز حالت خفیف افسردگی را داشتند. تنها یک بیمار مداوا را رها کرده بود و یک نفر از آنها تا پایان دوره پیشرفت مثبت نکرده بود. برعکس، فقط پنج نفر از بیست و پنج بیمار تحت درمان با داروی ضد افسردگی، در پایان دروه دوازده هفته‌ای بهبودی کامل نشان داده بودند. هشت تن از این بیماران به دلیل عوارض جانبی زیان آور دارو از مداوا کنار رفتند و دوازده بیمار دیگر پیشرفتی نشان ندادند و یا پیشرفت آنها جزئی بود.

تابلوی ۱-۱: وضعیت ۴۴ بیمار افسرده شدید، ۱۲ هفته بعد از شروع مداوا

بیماران مداوا شده با داروی ضد افسردگی	بیماران مداوا شده با شناخت درمانی	تعدادی که تحت مداوا قرار گرفتند
۲۵	۱۹	
۵	۱۵	تعدادی که کاملاً بهبود یافتند *
۷	۲	تعدادی که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشتند ولی هنوز افسردگی خفیفی را تجربه می‌کردند.
۵	۱	تعدادی که پیشرفت چندانی نداشتند
۸	۱	تعدادی که مداوا را رها کردند

*- پیشرفت برتر بیماران مداوا شده با شناخت درمانی از نظر آماری قابل ملاحظه بود.

یکی از یافته‌های مهم این بود که بیماران بهبود یافته با شناخت درمانی نسبت به آن‌ها که با موفقیت بوسیله دارو درمان شده بودند، پیشرفت سریع‌تری داشتند. طی هفته اول یا دوم، کاهش قابل ملاحظه‌ای در افکار مربوط به خودکشی بین گروه تحت درمان با شناخت درمانی وجود داشت. تأثیر شناخت درمانی باید برای افرادی دلگرم کننده باشد که ترجیح می‌دهند برای بهتر کردن روحیه خود به دارو متکی نباشند، ولی مایلند بدانند که چه چیزی سبب ناراحتی آنها می‌شود و کاری در جهت مبارزه با آن انجام دهند.

درباره بیماری‌هایی که در پایان دوازده هفته بهبودی حاصل نکردند، چه می‌توان گفت؟ مانند هر نوع مداوا، این نیز یک اکسیر نیست. تجارب کلینیکی نشان داده است که تمام افراد به یک سرعت به مداوا پاسخ نمی‌دهند. ولی به هر حال بیشتر بیماران در صورتی که مداوا به مدت طولانی‌تری ادامه یابد، پیشرفت حاصل می‌کنند. گاهی این کار مستلزم تلاش فراوانی است. تحقیقاتی که اخیراً توسط دکتر ایوی بلک برون و همکاران او در انجمن تحقیقات پزشکی دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند انجام شده، برای افراد مبتلا به افسردگی شدید و مقاوم، پیشرفت دلگرم کننده‌ای محسوب می‌شود. این تحقیقات نشان داده است که ترکیبی از داروهای ضد افسردگی با شناخت درمانی می‌تواند مؤثرتر از هر کدام از روش‌های فوق باشد. به تجربه من قاطع‌ترین پیش بینی کننده بهبودی، تمایل قوی برای تلاش در جهت خود یاری است. با این طرز برخورد موفقیت شما حتمی است.

به چه میزان بهبودی می‌توان امیدوار بود؟ یک بیمار معمولی که با شناخت درمانی مداوا شده، در انتهای مداوا حذف تمام علائم مرضی را تجربه

می‌کند. بسیاری از بیماران اظهار داشته‌اند که خود را خوشحال‌تر از همیشه احساس می‌کنند. آنها تأکید کردند که آموزش این روش، برایشان «احترام به خود» و اعتماد به نفس به ارمغان آورده است. هر چقدر هم که شما در حال حاضر خود را درمانده، افسرده و بدبین احساس می‌کنید، اطمینان دارم که اگر با پشتکار و ثبات قدم مصمم به استفاده از روش‌های شرح داده شده در این کتاب باشید، می‌توانید اثرات سودبخش آن را تجربه کنید.

اثرات این مداوا تا چه مدتی دوام دارد؟ نتایج تحقیقات در طول یک سال بعد از اتمام مداوا بسیار جالب توجه است. در حالی که بسیاری از نفرات هر دو گروه، متناوباً در طول سال نوساناتی در حالت روحی خود داشتند، هر دو گروه حفظ بهبودی حاصل از دوازده هفته مداوای فعال را ادامه دادند.

کدام گروه دوره فوق را واقعاً بهتر گذراند؟ تست‌های روانی و هم چنین گزارشات خود بیماران تأیید کرد که بهبود حالت روحی گروه شناخت درمانی به خوبی ادامه پیدا کرد و این تفاوت‌ها از نظر آماری قابل ملاحظه بود. در مدت یک سال، درصد بازگشت بیماری در گروه شناخت درمانی نسبت به بیماران مداوا شده با دارو، کمتر از نصف بود. این تفاوت‌های قابل ملاحظه آماری، برتری بیماران مداوا شده به وسیله نظریه جدید را نشان می‌داد.

آیا این مطالب بدین معنی است که من می‌توانم تضمین کنم که شما بعد از استفاده از روش‌های شناخت درمانی برای از بین بردن افسردگی خود، هرگز دوباره دچار دلتنگی نخواهید شد؟ البته خیر، این مطلب مانند این است که گفته باشیم یک بار که در اثر ورزش روزانه به شرایط فیزیکی خوبی دست یافتید، دیگر هرگز دچار تنگی نفس نخواهید شد. گهگاه دچار پریشانی

شدن جزئی از بشر بودن است، لذا باید بگویم که از این طریق به سعادت پایان ناپذیر نخواهید رسید! یعنی اگر بخواهید تسلط بر حالات روحی خود را ادامه دهید، باید روش‌هایی را که در مورد شما مؤثر است دوباره به کار ببرید. در واقع احساس خوبی که به طور خودانگیز ظاهر می‌شود و بهبود یافتنی که در موقع لزوم در نتیجهٔ به کار بردن و دوباره به کار بردن سیستماتیک روش‌های بهبود وضع روحی، حاصل می‌شود، دو مسئلهٔ متفاوت است.

این کار از طرف جامعه آکادمیک چگونه پذیرفته شده است؟ تأثیر این یافته‌ها برای روانپزشکان، روانشناسان و سایر متخصصین سلامت روانی، قابل توجه بوده است. و به نظر می‌رسد که تأثیر عمده هنوز در پیش است. در نتیجهٔ تحقیقات ما، در نشریات پزشکی، مقالات و آزمایشگاهها در سطح کشور (ایالات متحده، م)^۱ بدبینی نسبت به شناخت درمانی، در حال تبدیل به علاقه‌ای وسیع است. مطالعات تحقیقاتی برای بررسی یافته‌ها اینک در پاره‌ای از بهترین مراکز آکادمیک در ایالات متحده و اروپا در جریان است. پیشرفت اخیر که اهمیت بسیاری دارد تصمیم حکومت فدرال برای سرمایه‌گذاری میلیون‌ها دلار در چند سال آینده بر روی برنامه تحقیقات افسردگی با همکاری دانشگاه‌های مختلف تحت نظارت انستیتوی ملی سلامت روانی است. همان‌طور که در مورد تحقیقات قبل بیان کردیم، در این تحقیقات نیز اثرات شناخت درمانی نسبت به داروئی که حالت روحی را بهبود می‌بخشد، مقایسه خواهد شد تا معلوم شود که کدام روش مداوا برتر است. علاوه بر آن روش دیگری در روان درمانی که به عوامل بین فردی توجه

دارد، مورد ارزشیابی قرار خواهد گرفت. این پروژه که در شماره اخیر مجله علوم^۱ توضیح داده شده است، انتظار می‌رود که وسیع‌ترین و دقیقاً کنترل شده‌ترین تحقیق روان‌درمانی در تاریخ باشد.

تمام این مطالب چه چیزی را ثابت می‌کند؟ ما در حال تجربه پیشرفت قاطعی در روانپزشکی و روانشناسی مدرن هستیم یعنی نظریه امید بخش جدیدی در ادراک هیجان‌ات بشر که متکی بر مداوانی است که بخوبی قابل تحقیق می‌باشد. بسیاری از متخصصین سلامت روانی اینک علاقه زیادی به این نظریه ابراز می‌دارند و به نظر می‌رسد که موفقیت بزرگ در حال شروع است.

پس از اتمام تحقیقات اصلی، صدها نفر از بیماران افسرده، در نتیجه مداوا با شناخت درمانی، بهبود یافته‌اند. عده‌ای که خود را بطرزی ناامیدانه غیرقابل درمان تلقی کرده بودند قبل از اقدام به خودکشی، به عنوان آخرین تلاش به ما مراجعه کردند. بسیاری دیگر از تنش‌های منفی زندگی روزمره در رنج بودند و سهم بیشتری از شادکامی را طلب می‌کردند. این کتاب کاربرد عملی کار ماست که دقیقاً سنجیده شده و برای شما طرح ریزی گشته است.

موفق باشید!

چگونه حالات روحی خود را تشخیص دهید

اولین گام در راه مدوا:

شاید نمی‌دانید که آیا واقعاً افسرده هستید یا نه؟ اجازه بدهید ببینیم وضعیت شما چگونه است. فهرست افسردگی بک^۱ (BDI) (تابلوی ۱-۲ صفحه ۲۶) وسیله قابل اعتمادی برای سنجش حالت روحی است که وجود افسردگی را بررسی کرده و شدت آن را با دقت اندازه‌گیری می‌کند. پرکردن این پرسشنامه ساده چند انتخابی فقط چند دقیقه طول می‌کشد، بعد از اینکه BDI را تکمیل کردید، تفسیر ساده نتایج را بر مبنای جمع نمراتان به شما ارائه خواهیم داد. سپس به فوریت درخواهید یافت که آیا واقعاً دچار افسردگی هستید یا نه، اگر چنین است شدت آن چقدر است. همچنین راهنمایی‌های مهمی ارائه خواهیم داد تا به وسیله آن مشخص کنید که آیا

1 - The Beck Depression Inventory

می‌توانید به طور سالم و مؤثر، با استفاده از این کتاب به عنوان راهنما، دلتنگی‌های خود را مداوا کنید، و یا اختلال هیجانی جدی‌تری دارید که دخالت یک متخصص به علاوه تلاش شما در خود یاری ممکن است سودمند واقع شود.

در حالی که پرستشنامه را پر می‌کنید، هر بخش را به دقت بخوانید و دور عدد مجاور پاسخی که احساس شما را در طی چند روز گذشته بهتر منعکس می‌کند خط بکشید. برای هر کدام از بیست و یک سؤال تنها یک جواب را علامت بزنید. اگر بیش از یک پاسخ با احساسی که دارید مناسب است، عدد بالاتر را علامت‌گذاری کنید. اگر تردید دارید بهترین حدس را بزنید. هیچ سؤالی را بی‌پاسخ نگذارید. این کار می‌تواند، بدون در نظر گرفتن نتیجه، اولین گام شما در راه بهبود هیجانی باشد.

تابلوی ۱-۲: فهرست افسردگی بک

- ۱- (۰) من احساس اندوه نمی‌کنم.
 - (۱) من احساس اندوه می‌کنم.
 - (۲) من در تمام مدت غمگین هستم و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.
 - (۳) من به قدری غمگین و مغموم هستم که نمی‌توانم این حالت را تحمل کنم.
-
- ۲- (۰) درباره آینده دلسرد نیستم.
 - (۱) درباره آینده احساس دلسردی می‌کنم.
 - (۲) احساس می‌کنم که چیزی در آینده در انتظارم نیست.

۳) احساس می‌کنم که امیدی به آینده نیست و ممکن نیست اوضاع بهتر شود.

- ۳- (۰) خود را مانند یک شکست خورده احساس نمی‌کنم.
(۱) احساس می‌کنم که بیشتر از یک فرد معمولی شکست خورده‌ام.
(۲) وقتی به زندگی گذشته‌ام نگاه می‌کنم تنها چیزی که می‌بینم شکست‌های متعدد است.
(۳) احساس می‌کنم که به عنوان یک فرد، یک شکست خورده کامل هستم.

- ۴- (۰) از همه چیز به اندازه سابق احساس رضایت می‌کنم.
(۱) دیگر از هیچ چیز مثل گذشته لذت نمی‌برم.
(۲) دیگر از هیچ چیز رضایت واقعی به دست نمی‌آورم.
(۳) از همه چیز، ناراضی و خسته هستم.

- ۵- (۰) احساس گناه نمی‌کنم.
(۱) گاهی احساس گناه می‌کنم.
(۲) بیشتر اوقات کاملاً احساس گناه می‌کنم.
(۳) همیشه احساس گناه می‌کنم.

- ۶- (۰) احساس نمی‌کنم که مجازات می‌شوم.
(۱) احساس می‌کنم که شاید مجازات می‌شوم.
(۲) انتظار دارم که مجازات بشوم.
(۳) احساس می‌کنم که مجازات می‌شوم.

- ۷- (۰) از خودم ناامید نیستم.
(۱) از خودم ناامید هستم.

- (۲) از خودم بیزارم.
- (۳) از خودم نفرت دارم.

- ۸- (۰) احساس نمی‌کنم که از افراد دیگر بدتر هستم.
- (۱) به دلیل ضعف‌ها و اشتباهاتم خودم را انتقاد می‌کنم.
 - (۲) همیشه خودم را به خاطر تقصیراتم سرزنش می‌کنم.
 - (۳) خودم را برای هر اتفاق بدی که می‌افتد سرزنش می‌کنم.

- ۹- (۰) هیچ فکری درباره‌ی خودکشی ندارم.
- (۲) افکاری درباره‌ی خودکشی دارم ولی آنها را عملی نمی‌کنم.
 - (۲) دلم می‌خواهد که خودم را بکشم.
 - (۳) اگر فرصتی پیش بیاید حتماً خودم را می‌کشم.

- ۱۰- (۰) بیشتر از معمول گریه نمی‌کنم.
- (۱) حالا بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.
 - (۲) حالا تمام اوقات گریه می‌کنم.
 - (۳) معمولاً قادر بودم گریه کنم ولی حالا حتی اگر هم بخواهم نمی‌توانم گریه بکنم.

- ۱۱- (۰) بیشتر از گذشته عصبانی نمی‌شوم.
- (۱) حالا کمی بیشتر از گذشته عصبانی می‌شوم.
 - (۲) بیشتر اوقات آزرده و عصبانی هستم.
 - (۳) حالا دیگر در تمام اوقات عصبانی هستم.

- ۱۲- (۰) علاقه خود را به افراد دیگر از دست نداده‌ام.
- (۱) کمتر از گذشته به افراد دیگر علاقمندم.

(۲) بیشتر علاقه خود را به دیگران از دست داده‌ام.

(۳) تمام علاقه خود را به دیگران از دست داده‌ام.

۱۳- (۰) به خوبی سابق نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

(۱) تصمیم‌گیری‌های خود را بیشتر از معمول به تعویق می‌اندازم.

(۲) در تصمیم گرفتن نسبت به گذشته مشکلات بیشتری دارم.

(۳) دیگر اصلاً نمی‌توانم تصمیم بگیریم.

۱۴- (۰) احساس نمی‌کنم که بدتر از گذشته به نظر می‌رسم.

(۱) از این که پیر و غیر جذاب جلوه کنم، نگران هستم.

(۲) احساس می‌کنم که تغییراتی دائمی در ظاهر من به وجود آمده که جذابیت مرا از بین برده.

(۳) فکر می‌کنم که زشت به نظر می‌رسم.

۱۵- (۰) می‌توانم به خوبی سابق کار کنم.

(۱) شروع هر کاری برای من مستلزم تلاش زیادی است.

(۲) مجبور هستم که خودم را به سختی وادار به انجام هر کاری کنم.

(۳) اصلاً قادر به انجام کاری نیستم.

۱۶- (۰) می‌توانم مثل معمول بخوابم.

(۱) به خوبی سابق نمی‌خوابم.

(۲) ۱ تا ۲ ساعت زودتر از معمول بیدار می‌شوم و دوباره به خواب رفتن برایم مشکل است.

(۳) ساعت‌ها زودتر از معمول بیدار می‌شوم و نمی‌توانم دوباره به خواب بروم.

- ۱۷- (۰) بیشتر از سابق خسته نمی‌شوم.
 (۱) زودتر از معمول خسته می‌شوم.
 (۲) تقریباً از انجام هر کاری خسته می‌شوم.
 (۳) بقدری خسته هستم که قادر به انجام هیچ کاری نمی‌باشم.

- ۱۸- (۰) اشتهایم بدتر از معمول نیست.
 (۱) اشتهایم به خوبی سابق نیست.
 (۲) اشتهای من در حال حاضر خیلی کم‌تر است.
 (۳) دیگر هیچ اشتهائی ندارم.

- ۱۹- (۰) اخیراً وزن زیادی از دست نداده‌ام.
 (۱) بیش از پنج پوند لاغر شده‌ام.
 (۲) بیش از ده پوند لاغر شده‌ام.
 (۳) بیش از پانزده پوند لاغر شده‌ام.

- ۲۰- (۰) بیشتر از معمول درباره سلامت‌ی خود نگران نیستم.
 (۱) درباره مشکلات فیزیکی مانند انواع دردها و ناراحتی معده و یبوست نگران هستم.
 (۲) درباره مشکلات فیزیکی بسیار نگران هستم و به سختی می‌توانم به چیزهای دیگر فکر کنم.
 (۳) بقدری درباره مشکلات فیزیکی نگران هستم که اصلاً نمی‌توانم درباره چیز دیگری فکر کنم.

- ۲۱- (۰) اخیراً متوجه هیچ تغییری در میل جنسی خود نشده‌ام.

- ۱) کمتر از معمول به مسائل جنسی علاقمندم.
- ۲) در حال حاضر علاقه کمی به مسائل جنسی دارم.
- ۳) کاملاً میل جنسی خود را از دست داده‌ام.

تفسیر فهرست افسردگی بک: جال که تست را کامل کردید نمرات هر کدام از بیست و یک سؤال را جمع کرده و مجموع آنها را بدست آورید. از آن جا که بالاترین نمره‌ای که در هر یک از بیست و یک سؤال می‌توانید کسب کنید، سه است. بالاترین جمع نمرات ممکن برای تمام تست شخصیت و سه می‌باشد (این بدان معنی است که در تمام بیست و یک سؤال عدد سه را علامت زده‌اید) از آن جا که پائین‌ترین نمره برای هر سؤال صفر است، پائین‌ترین نمره ممکن برای تست صفر می‌باشد. (بدین معنی که در تمام سوالات صفر را علامت زده‌اید).

حال می‌توانید افسردگی خود را مطابق تابلوی ۲-۲ ارزیابی کنید.

تابلوی ۲-۲: تفسیر فهرست افسردگی بک

سطح افسردگی *	جمع نمرات
حد بالا و پایین این نمرات، طبیعی محسوب می‌شود	۱۰-۱۰
ناراحتی خفیف روحی	۱۶-۱۱
افسردگی مرزی کلینیکی	۲۰-۱۷
افسردگی متوسط	۳۰-۲۱
افسردگی شدید	۴۰-۳۱
افسردگی مفرط	بیشتر از ۴۰

*- افرادی که نمرات ۱۷ و بالاتر از آن را کسب کرده‌اند احتمال دارد که نیاز به مداوای تخصصی داشته باشند.

همان طوری که ملاحظه می کنید، هر چقدر جمع نمرات بالاتر باشد افسردگی شما شدیدتر است. برعکس، هر اندازه که نمره پائین تر باشد، حالت روحی شما بهتر است.

با وجود این که تست BDI مشکل نبوده و پرکردن و نمره گذاری آن مستلزم صرف وقت زیادی نیست، نباید فریب سادگی آن را خورد. شما اینک طرز استفاده از یک وسیله بسیار خوب در تشخیص افسردگی را آموخته اید. مطالعات تحقیقاتی بسیاری در دهه گذشته نشان داده است که تست BDI و مقیاس های مشابه سنجش حالت روحی، در بررسی و اندازه گیری افسردگی، بسیار دقیق و قابل اعتماد هستند. در تحقیقی که اخیراً در بخش اورژانس روانپزشکی انجام گرفته، معلوم شده است که فهرست های افسردگی خود آزما، مانند آن چه که اکنون پر کردید، بیشتر از مصاحبه معمولی توسط متخصصین مجرب بالینی که از چنین تست هائی استفاده نمی کنند، وجود علائم افسردگی را مشخص می سازند. می توانید با اعتماد کامل BDI را برای تشخیص حالت روحی خود و بررسی پیشرفتتان به کار ببرید.

هم چنان که تکنیک های مختلف خود یاری را که در این کتاب شرح داده شده به کار می برید، تست BDI را در فواصل معین برای ارزیابی عینی پیشرفت خود، انجام دهید. پیشنهاد می کنم حداقل یک بار در هفته این تست را پر کنید. این کار با وزن کردن منظم هنگامی که تحت رژیم هستید قابل مقایسه است. همانطور که خواهید دید بخش های مختلف این کتاب به علائم مرضی متفاوت افسردگی توجه دارد، هم چنانکه غلبه بر این علائم مرضی را می آموزید متوجه خواهید شد که جمع نمرات شما شروع به پائین آمدن می کند. این نشان می دهد که در حال بهبودی هستید. وقتی نمره شما

پائین‌تر از ده باشد در ردیفی قرار خواهید گرفت که طبیعی محسوب می‌شود. وقتی این نمره از پنج کمتر شد، کاملاً احساس خوبی خواهید داشت، آن چه که برای من مطلوب است این است که نمره شما در اکثر اوقات زیر پنج باشد و این یکی از هدف‌های مداوای شماست.

آیا برای تمام افراد افسرده، کوشش برای خود درمانی با استفاده از اصول و روش‌های بیان شده در این کتاب، بی‌خطر است؟ پاسخ چنین است: قطعاً بلی، زیرا صرف‌نظر از این که آشفتگی روحی شما به چه شدتی به نظر می‌رسد، کلیدی که امکان می‌دهد هر چه سریعتر و ممکن‌تر وضع روحی بهتری داشته باشید، «تصمیم قطعی برای تلاش در جهت خود یاری» است.

تحت چه شرایطی باید کمک افراد متخصص را جویا شوید؟ اگر تست BDI نشان داد که افسرده هستید ولی جمع نمرات شما پائین‌تر از هفده بود افسردگی شما - حداقل در این زمان - خفیف است و نباید موجب اضطرابتان گردد. بطور قطع می‌خواهید که مشکل را از میان بردارید، ولی شاید دخالت افراد متخصص ضروری نباشد و احتمال دارد که تلاش‌های سیستماتیک خودیاری که در این کتاب مطرح شده است، به همراه همکاری صمیمانه یک دوست قابل اعتماد، کافی باشد. اگر جمع نمرات شما بالای شانزده است، افسردگی شما جدی‌تر بوده و حالات روحی‌تان شدیداً ناراحت کننده و احتمالاً خطرناک می‌باشد. بسیاری از ما گاهی به مدت کوتاهی شدیداً احساس پریشانی می‌کنیم، ولی اگر جمع نمرات شما، بیش از دو هفته به همین ترتیب باقی بماند، باید مشاوره با یک متخصص را در نظر بگیرید. اطمینان دارم که هنوز می‌توانید با استفاده از آن چه به شما می‌آموزم بهره‌ کافی برده و به افسردگی خود غلبه کنید ولی شاید زیرکانه نباشد که اصرار

داشته باشم بدون راهنمایی یک متخصص شخصاً این کار را انجام بدهید. بهتر است در جستجوی مشاور قابل اعتماد و خبره‌ای باشید.

علاوه بر ارزیابی نمره BDI، به پرسش شماره ۹ که درباره گرایش به خودکشی سؤال می‌کند، توجه بیشتری مبذول دارید. اگر به این سؤال نمره دو یا سه داده‌اید، تمایل شما به خودکشی ممکن است خطرناک باشد. قویاً توصیه می‌کنم که فوراً به یک متخصص مراجعه کنید. در بخش‌های بعدی پاره ای متدهای مؤثر برای ارزیابی و ازمیان بردن انگیزه‌های مربوط به خودکشی، فراهم کرده‌ام لیکن زمانی که خودکشی به صورت تمایلی ضروری و مطلوب درآمد حتماً باید با یک متخصص مشورت کرد. اگر متقاعد شده‌اید که امیدی برایتان نیست، باید به جستجوی مداوا برخیزید، نه خودکشی. اکثریت افرادی که به طور جدی مبتلا به افسردگی هستند، بی‌هیچ تردیدی یقین دارند که امیدی برایشان نیست. این توهم ویرانگر واقعیت نداشته، بلکه صرفاً علامتی از بیماری است. این احساس که امیدی برایتان وجود ندارد خود شاهد نیرومندی است که نشان می‌دهد چنین چیزی واقعیت ندارد!

هم چنین، توجه به سؤال شماره ۲۰ که درباره نگرانی‌های اخیر شما در خصوص سلامتی پرسش می‌کند، اهمیت بسیار دارد. آیا هیچ گونه درد، تب، کم شدن وزن یا سایر علائم غیر منتظره از یک بیماری جسمی را داشته‌اید؟ اگر چنین است ارزش دارد که یک مشاوره پزشکی شامل سابقه بیماری، معاینه کامل فیزیکی و تست‌های آزمایشگاهی انجام دهید. پزشک شما شاید سلامتی‌تان را تأیید کند. و این امر نشان می‌دهد که علائم مرضی فیزیکی آزار دهنده، به حالت هیجانی شما مربوط می‌شود. افسردگی می‌تواند

اختلالات پزشکی بسیاری را تقلید کند، زیرا نوسانات حالت روحی اغلب علائم مرضی فیزیکی گیج کننده بسیاری را می آفریند. تعدادی از این علائم عبارتند از: یبوست، اسهال، درد، بی خوابی یا تمایل به خواب بیش از حد، خستگی، از دست دادن میل جنسی، سرگیجه، حالت لرز و بی حسی. با بهبود افسردگی شما این علائم مرضی نیز ناپدید خواهند شد. به هر حال، به خاطر داشته باشید که بسیاری از بیماری‌های علاج پذیر وجود دارند که در ابتدا مانند افسردگی به نظر می‌رسند، و یک آزمایش پزشکی می‌تواند به تشخیص اولیه (و نجات بخش) یک اختلال ارگانیک برگشت پذیر منجر شود.

تعدادی از علائم مرضی وجود دارند که به وجود ناراحتی جدی روانی دلالت می‌کنند- ولی آن را ثابت نمی‌کنند- و این موارد، علاوه بر برنامه رشد روحی که در این کتاب شرح داده می‌شود و توسط خود فرد اجرا می‌گردد، مستلزم مشاوره و مداوا توسط یک متخصص سلامت روانی است. پاره‌ای از علائم عمده مرضی عبارتند از: این باور که مردم بر علیه شما دسیسه و توطئه می‌چینند تا شما را آزار داده یا بکشند، تجربه عجیب و غریبی که یک فرد معمولی قادر به درک آن نیست، این عقیده که نیروهای خارجی ذهن و بدن شما را کنترل می‌کنند، این احساس که سایر مردم می‌توانند افکار شما را بشنوند و یا فکرتان را بخوانند، شنیدن صداهای غیر واقعی، دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند، دریافت پیام‌های شخصی که از برنامه‌های تلویزیون یا رادیو پخش می‌شود.

این علائم مرضی جزئی از بیماری افسردگی نیستند، بلکه اختلالات عمده روانی را نشان می‌دهند. در این موارد مداوای روانپزشکی یک ضرورت است. غالباً افرادی که این علائم مرضی را دارند معتقدند که از سلامت کامل

برخوردارند و ممکن است پیشنهاد مداوای روانپزشکی را با سوءظن و خشم و مقاومت پذیرا شوند. برعکس، اگر شما این ترس را در خود می‌پرورید که در حال دیوانگی بوده و صحنه‌هایی از «پانیک»^۱ را تجربه می‌نمایید که در جریان آنها احساس می‌کنید کنترل خود را از دست داده و کارتان تمام است، به یقین می‌توان گفت که چنین نیست. این‌ها علائم مرضی شاخص اضطراب معمولی است که این اختلال خطر چندانی ندارد.

مانی^۲ نوع بخصوصی از اختلالات حالت روحی است که باید با آن آشنا شوید. مانی برعکس افسردگی است و مستلزم دخالت سریع یک روانپزشک است که بتواند لیتیوم^۳ تجویز کند. لیتیوم نوسانات شدید حالت روحی را تثبیت کرده و به بیمار امکان می‌دهد که زندگی طبیعی خود را دنبال کند. به هر حال تا زمانی که مداوا آغاز گردد، بیماری ممکن است از نظر هیجانی ویران کننده باشد. علائم مرضی شامل شادی غیرعادی و حالت روحی تحریک شده‌ای است که حداقل دو روز ادامه یابد و توسط دارو یا الکل به وجود نیامده باشد. رفتار بیماران مانیک، با اعمالی که انگیزه‌ای آنی داشته و قضاوت ضعیفی را منعکس می‌کند (مانند خرج کردن زیاد و بدون مسئولیت) همراه با احساسی از اعتماد به نفس فراوان، مشخص می‌شود. مانی، با افزایش فعالیت جنسی و اعمال پرخاشجویانه، حرکات بدنی مداوم و شدید، افکار بسیار سریع، صحبت کردن مداوم و هیجان زده و کاهش نیاز به خواب، همراه است. بیماران مانیک این پندار را دارند که به طور

1 - Panic وحشت

2 - Mania

3 - Litiium

خارق‌العاده‌ای قدرتمند و زیرک هستند و مصرانه ادعا می‌کنند که در رأس کارهای فوق‌العاده پزشکی یا فلسفی، یا طرح‌های پولساز و پرسودی، قرار دارند. بسیاری از افراد خلاق مشهور از این بیماری رنج می‌برند و آن را با لیتیوم کنترل می‌نمایند. به دلیل این که بیماری حالت خوشایندی دارد، افرادی که اولین حملات بیماری را دریافت می‌کنند، غالباً در صدد جستجوی مداوا بر نمی‌آیند. اولین علائم مرضی بقدری مست کننده است که قربانی در مقابل قبول این ایده که اعتماد به نفس و خوشی درونی ناگهانی او در واقع صرفاً تظاهر یک بیماری ویرانگر است، مقاومت می‌کند.

پس از چندی این حالت نشاط ممکن است به هذیان غیر قابل کنترلی منتهی گردد که مستلزم بستری شدن اجباری باشد، و یا بطور ناگهانی به افسردگی ناتوان کننده‌ای همراه با بی‌علاقگی و عدم تحرک تبدیل گردد. از شما می‌خواهم که با علائم مرضی مانی آشنا شوید. زیرا درصد قابل ملاحظه‌ای از افرادی که افسردگی واقعی و شدید را تجربه می‌کنند، بعدها این علائم را خواهند داشت. وقتی چنین حالتی ظاهر شود، شخصیت فرد مبتلا، در دوره‌های چند روزه و یا چند هفته‌ای دستخوش تغییرات ژرفی می‌شود. هر چند که روان‌درمانی، و برنامه‌های خود یاری می‌تواند بسیار مفید واقع شود، برای یک پاسخ‌ا‌پتیمم مداوا با لیتیوم تحت سرپرستی پزشک ضرورت دارد. با چنین مداوایی پیش‌بینی بهبود بیماری مانی، عالی است.

حال فرض کنیم که نمره شما در تست BDI پائین‌تر از هفده است و انگیزه‌ای قوی برای خودکشی، هالوسیناسیون و علائم مرضی مانی ندارید. به جای دلتنگی و احساس درماندگی، می‌توانید با استفاده از روشهای بیان شده در این کتاب، در جهت بهتر شدن خود اقدام کنید. می‌توانید از زندگی و

کار خود لذت برده و انرژی خود را که صرف افسردگی می‌شد برای یک زندگی سازنده و پرنشاط به کار گیرید.

ادراك حالات روحی

احساس شما بستگی به نحوه تفکر شما دارد:

با مطالعه بخش پیشین، آگاه شدید که تأثیرات افسردگی تا چه حد شدید است. حالت روحی فرد افت می کند، تصویری که از خود دارد خرد می گردد، بدن چنانکه باید و شاید عمل نمی کند. و نیروی اراده فلج می گردد و اعمال منجر به شکست می شوند. به همین دلیل است که فرد خود را چنین افسرده احساس می کند. کلید تمام این مسائل چیست؟

بدلیل این که افسردگی در طی تاریخ روانپزشکی به عنوان یک اختلال هیجانی در نظر گرفته می شد، درمانگران وابسته به اکثر مکاتب فکری، به تماس گرفتن با احساسات قویاً تأکید داشتند. تحقیقات ما نتایج غیر منتظره‌ای را آشکار کرد: افسردگی ابدأً یک اختلال هیجانی نیست! بلکه رابطه آن با تغییر ناگهانی در نحوه احساس فرد، همانند رابطه یک دماغ آب چکان به هنگام سرماخوردگی است. هر احساس بدی که دارید نتیجه‌ای از

تفکر منفی و تحریف شده شماسست. برخوردارهای بدبینانه و غیرمنطقی نقش مرکزی را در رشد و ادامه تمام علائم مرضی بازی می کنند.

تفکر منفی، همیشه با صحنه‌هایی از افسردگی یا هیجانات آزاردهنده همراه است. افکار ناراحت کننده شما احتمالاً به تمامی متفاوت از افکاری است که هنگام آشفته نبودن دارید. زن جوانی که در شرف دریافت Ph.D خود بود این مطلب را چنین تجربه کرد:

«هر زمان که افسرده می شوم. احساس می کنم که با یک ضربه آسمانی برخورد می کنم و همه چیز را از دید متفاوتی می بینم. این تغییر ممکن است در عرض کمتر از یک ساعت ظاهر شود. افکارم منفی و بدبینانه می شود. وقتی به گذشته نگاه می کنم، متقاعد می شوم که هر کاری که تا به حال انجام داده‌ام بی ارزش بوده است. خوشی‌ها در نظرم به صورت وهم و خیال درمی آیند. فضایی که دارم همان قدر واقعی به نظر می رسند که دکور ساختمانی برای تهیه یک فیلم و سترن، متقاعد می شوم که من واقعی بی ارزش و نالایق است. نمی توانم کارم را ادامه دهم زیرا با شک و تردید منجمد می شوم. اما آرام هم نمی توانم بمانم چون این درماندگی غیرقابل تحمل است» همان گونه که او یاد گرفت شما نیز خواهید آموخت که افکار منفی که در ذهنتان جریان می یابد دلیل واقعی هیجانات خرد کننده شماسست. این افکار همان عاملی است که شما را سست کرده و سبب احساس بی کفایتی می شود. این افکار یا شناخت‌های منفی غالباً علائم مرضی چشم پوشی شده افسردگی هستند. این شناخت‌ها کلید آرامش را در خود دارند، بنابراین مهمترین علائم مرضی شما می باشند.

وقتی درباره چیزی احساس افسردگی می کنید، سعی کنید، فکر

منفی مرتبطی را که درست قبل و یا در جریان افسردگی داشته‌اید، شناسائی کنید. زیرا در واقع این افکار، حالت بد روحی را در شما آفریده‌اند، با یادگیری سازمان دادن مجدد آنها می‌توانید حالت روحی خود را تغییر دهید.

شاید درباره تمام این مطالب مشکوک باشید، زیرا تفکر منفی چنان جزئی از زندگی شما شده که به صورت اتوماتیک درآمده است. به همین دلیل من افکار منفی را «افکار اتوماتیک» می‌خوانم این افکار بدون کوچک‌ترین تلاش از جانب شما و به طور اتوماتیک در ذهنتان جریان می‌یابند و همان قدر برای شما واضح و طبیعی هستند که طریقه در دست گرفتن یک چنگال.

رابطه، بین نحوه تفکر و نحوه احساس شما در شکل ۱-۳ نشان داده شده است. این شکل اولین کلید عمده ادراک حالت روحی شما را نشان می‌دهد، هیجانات شما تماماً از نحوه نگرش شما به مسائل نتیجه می‌شوند. از نظر عصب شناسی این حقیقت واضح است که قبل از تجربه کردن هر اتفاقی، باید آن را با ذهن خود دقیقاً مرور کرده و به آن معنی بدهید. باید بفهمید که چه اتفاقی برایتان می‌افتد، قبل از این که آن را احساس کنید.

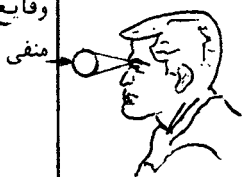
اگر ادراک شما از آن چه که اتفاق می‌افتد، درست باشد، هیجانات شما نیز طبیعی خواهد بود. ولی اگر آگاهی شما به نحوی تحریف شده و انحرافی باشد. پاسخ هیجانی شما نیز غیرطبیعی خواهد بود. افسردگی در این دسته قرار می‌گیرد. این حالت همواره نتیجه تحریفات ذهن ایستا است. حالت‌های پریشان روحی با یک موسیقی پارازیت‌دار قابل مقایسه است که از رادیوئی پخش می‌شود که به خوبی روی ایستگاه میزان نشده است. مسئله این نیست که لامپ‌ها یا ترانزیستورها از کار افتاده یا معیوب شده‌اند، یا این که

به دلیل بدی هوا، علامت‌های رادیویی از ایستگاه به خوبی دریافت نمی‌شوند، بلکه باید خیلی ساده پیچ‌های آن را تنظیم کنید. وقتی آموختید که این تنظیم روانی را اعمال کنید، موسیقی دوباره به وضوح پخش خواهد شد و افسردگی شما از بین خواهد رفت.

شکل ۱-۳: رابطه بین جهان و نحوه احساس شما: آنچه که تغییرات حالت روحی را نتیجه می‌دهد ادراکات شماست، نه حوادث واقعی. وقتی غمگین هستید افکار شما تفسیری واقع‌بینانه از وقایع منفی عرضه می‌دارد. در حالی که وقتی افسرده یا مضطرب هستید افکار شما همواره غیرمنطقی. تحریف شده، غیر واقع‌بینانه و آشکارا غلط است.

افکار: شما وقایع را به وسیله یک سری افکار که دائماً در ذهن‌تان جریان می‌یابد، تفسیر می‌کنید. و این امر «مکالمه درونی» نامیده می‌شود.

جهان: یک سری وقایع مثبت، طبیعی و منفی



حالت روحی: احساسات شما به وسیله افکار‌تان به وجود می‌آید نه به وسیله حوادث واقعی تمام تجارب قبل از این که پاسخی هیجانی را درباره‌شان تجربه کنید باید در مغز شما مرور شده و معنی‌های پدیدارانه‌ای پیدا کنند.

ممکن است به عده‌ای از خوانندگان، حتی شما در حال خواندن پاراگراف فوق احساس ناامیدی دست دهد. در حالی که مطلب ناراحت کننده نیست و باید امیدوار کننده باشد. پس چه چیزی سبب بدتر شدن حالت روحی شما در حال مطالعه شد؟ این فکر شما: «برای دیگران شاید

کمی تنظیم کافی باشد. ولی من رادیونی هستم که شکسته است و تعمیر شدنی نیست و لامپ‌های من از کار افتاده‌اند. چه اهمیتی دارد اگر ده‌هزار بیمار افسرده‌دیگر بهبود یابند من بی‌هیچ تردیدی اطمینان دارم که امیدی برایم وجود ندارد» این عبارت‌ها را من حداقل پنجاه بار در هفته می‌شنوم. به نظر می‌رسد که تقریباً هر شخص افسرده‌ای بالاتر از هر دلیلی یقین دارد. همان فرد بخصوصی است که واقعاً امیدی برایش نیست. این توهم منعکس کننده نوعی فرآیند روانی است که در هسته بیماری شما قرار دارد.

من همواره مسحور توانائی پاره‌ای از مردم در خلق این توهم بوده‌ام، در کودکی عادت داشتم که ساعت‌ها در کتاب خانه محلی به خواندن کتاب‌های مربوط به جادوگری پردازم. روزهای یکشنبه ساعت‌ها وقت خود را در محل‌های شعبده‌بازی به تماشای مردی می‌گذراندم که پشت بساط، با کارت‌ها، دستمال‌های ابریشمی و گوی‌های ورشونی که در هوا شناور بودند کارهای خارق‌العاده‌ای انجام می‌داد و تمام قوانین عقل سلیم را به مبارزه می‌طلبید. یکی از شادترین خاطرات کودکی من زمانی است که هشت ساله بودم و بلک استون یعنی بزرگترین شعبده‌باز دنیا را دیدم که در دنور کلرادو برنامه اجرا می‌کرد. من با تعدادی از بچه‌های دیگر از طرف برنامه دعوت شده بودم که به روی صحنه بروم. بلک استون از ما خواست که دست‌هایمان را روی یک قفس پرنده به طول و عرض دو پا که پر از کبوترهای سفید زنده بود. بگذاریم تا وقتی که بالا پائین و هر چهار طرف آن کاملاً با دست‌های ما پوشیده شد. او در کنار ما ایستاد و گفت: «به قفس خیره شوید» من این کار را کردم. چشم‌هایم کاملاً باز بود و مژه هم نمی‌زد. بعد گفت: «من حالا دست‌هایم را به هم می‌زنم.» این کار را کرد و در آن لحظه قفس پرنده‌ها

ناپدید شد. دست‌های من در هوا معلق بود. این غیر ممکن بود! ولی اتفاق افتاد! واقعاً حیرت‌زده شده بودم.

حال می‌دانم که توانائی او به عنوان یک شعبده‌باز بیشتر از توانائی یک بیمار افسرده معمولی نیست. این شامل شما هم می‌شود. وقتی که افسرده هستید توانائی قابل ملاحظه‌ای برای باور کردن چیزهایی که واقعیت ندارند، و قبولاندن این باور به اطرافیان، کسب می‌کنید. به عنوان یک درمانگر این شغل من است که در توهم شما رخنه کنم و به شما بیاموزم که چگونه به پشت آینه‌ها نگاه کنید و ببینید که چطور خود را فریب می‌دهید. ممکن است حتی بگوئید که می‌خواهم درباره شما توهم زدائی کنم! ولی فکر نمی‌کنم که اینکار هم ضرری برایتان داشته باشد.

لیست پایین شامل ده تعریف شناختی است که اساس افسردگی شما را تشکیل می‌دهند، آنها را با دقت بخوانید و کاملاً احساس کنید. این لیست با دقت بسیار تهیه شده و عصاره سال‌ها تحقیق و تجربه کلینیکی است. وقتی بخش کاربرد عملی کتاب را مطالعه می‌کنید بارها و بارها به لیست مراجعه کنید. وقتی احساس پریشانی می‌کنید این لیست در آگاه کردن شما از این که چگونه خود را فریب می‌دهید، بسیار پرارزش خواهد بود.

تعریف تعریفات شناختی:

۱- تفکر همه یا هیچ^۱ : منظور از تفکر همه یا هیچ این است که

شما مایلید خصوصیات شخصی خود را در رده سفید مطلق یا سیاه مطلق ارزشیابی کنید. برای مثال یک سیاستمدار برجسته می گفت: «چون در انتخابات فرمانداری شکست خورده‌ام. یک صفر به حساب می‌آیم». مثال صریح‌تر دانش‌آموزی که در یک امتحان نمره ب گرفته است نتیجه می‌گیرد: «حال من یک شکست خورده کامل هستم.» تفکر همه یا هیچ، اساس کمال‌گرایی^۱ را تشکیل می‌دهد. این نحوه تفکر سبب می‌شود که از هر اشتباه یا نقص بترسید، زیرا در آن صورت خود را یک بازنده به تمام معنی خواهید دید و احساس خواهید کرد که بی‌کفایت و بی‌ارزش هستید.

این نحوه ارزشیابی مسائل، واقع‌بینانه نیست. زیرا زندگی بندرت در تمام جنبه‌ها به حد کمال می‌رسد. مثلاً هیچ کس به طور مطلق با استعداد یا مطلقاً نفهم نیست. هم چنین هیچ کس به طور کامل جذاب یا مطلقاً زشت نمی‌باشد. در اتاقی که نشسته‌اید به زمین زیر پایتان نگاه کنید. آیا کاملاً تمیز است؟ آیا تا حدی تمیز است؟ مطلق در این جهان وجود ندارد. اگر سعی کنید که تجارب خود را به زور در رده‌های مطلق جای دهید، کاملاً افسرده خواهید شد زیرا ادراکتان با واقعیت مطابقت نخواهد داشت. و تا ابد خود را بی‌اعتبار خواهید کرد زیرا هر کاری که انجام بدهید، هرگز در حد توقعات اغراق آمیزتان نخواهد بود. نام تکنیکی این نوع خطای ادراکی «تفکر دویخشی»^۲ است. شما همه چیز را سفید یا سیاه می‌بینید. سایه خاکستری وجود ندارد.

۲ - تعمیم افراطی وقتی یازده ساله بودم یک دسته کارت شعبده‌بازی

1 - Perfectionism

2 - Dichotomous thinking

از نمایشگاه ایالت آریزونا خریدم که سون جلی^۱ نامیده می‌شد. شاید این شعبده‌بازی ساده ولی جالب را دیده باشید: من دسته کارت‌ها را به شما نشان می‌دهم. تمام کارت‌ها متفاوت هستند. یک کارت را به طور تصادفی انتخاب می‌کنید. فرض می‌کنیم سرباز پیک را برداشتید بدون این که کارت را به من نشان بدهید، آن را دوباره بین ورق‌ها می‌گذارید. حالا من می‌گویم سون جلی. وقتی ورق‌ها را برمی‌گردانم تمام کارت سرباز پیک شده‌اند.

وقتی تعمیم افراطی می‌کنید، معادل روانی سون جلی را انجام می‌دهید. به طور مطلق نتیجه می‌گیرید هر اتفاقی که یک بار برایتان رخ داد. باز هم بارها و بارها اتفاق خواهد افتاد. و مانند سرباز پیک متعدد خواهد شد. و چون آن چه که اتفاق افتاده ناخوشایند است. احساس پریشانی می‌کنید.

یک فروشندهٔ سیار افسرده متوجهٔ فاصلهٔ پرنده روی شیشهٔ اتومبیلش شد و فکر کرد: «این هم از شانس من است. پرنده‌ها همیشه شیشه‌های اتومبیل مرا کثیف می‌کنند.» این یک مثال تمام عیار از تعمیم افراطی است. وقتی از او دربارهٔ این تجربه پرسیدم اعتراف کرد که در طول بیست سال مسافرت نمی‌تواند مورد دیگری را به خاطر بیاورد که فاصله پرنده روی شیشهٔ اتومبیلش پیدا کرده باشد.

ناراحتی ناشی از طرد شدن و عدم پذیرش تقریباً به تمامی از تعمیم افراطی منشأ می‌گیرد. بدون تعمیم افراطی مورد توهین واقع شدن می‌تواند موقتاً ناامید کننده باشد. ولی نمی‌تواند به طور جدی ناراحتی بیافریند. مرد

جوان خجولی که تمام شهامت خود را جمع کرده و از یک دختر خواستگاری می کند وقتی که دختر مزبور به علت داشتن نامزد خواستگاری او را رد می کند به خودش می گوید «من هرگز نخواهم توانست ازدواج کنم. هیچ دختری حاضر به این کار نخواهد شد. تمام عمرم تنها و درمانده خواهم بود.» او در شناخت های تحریف شده اش نتیجه می گیرد که چون این دختر او را رد کرد و تمام زنان صد درصد سلیقه های یکسانی دارند او تا ابد و مکرراً از طرف تمام زنان حائز شرایط در روی زمین مورد عدم پذیرش واقع خواهد شد. سون جلی!

۳- فیلتر ذهنی^۱: شما در هر موقعیتی یکی از جزئیات منفی را انتخاب کرده و منحصرآ آن را دستاویز قرار داده و تمام موقعیت را منفی مشاهده می کنید. مثلاً یک دانشجوی افسرده کالج شنید که دانشجویان دیگر بهترین دوست او را مسخره می کنند. عصبانی شد چون فکر کرد: اساساً نوع بشر چنین است. ظالم و بی عاطفه! او این حقیقت را از نظر دور داشته بود که در طی ماه گذشته کسی در حق او ظالم و بی عاطفه نبوده است! در یک موقعیت دیگر وقتی امتحانات بین ترم خود را تمام کرد، با اطمینان احساس کرد که به هفده سؤال از صد سؤال پاسخ درست نداده است. و چون منحصرآ درباره آن هفده سؤال فکر می کرد نتیجه گرفت که از کالج اخراج خواهد شد. وقتی نتیجه امتحانات را دریافت کرد، یادداشتی به آن الصاق شده بود که حاوی این مطلب بود: «شما ۸۳ سؤال از ۱۰۰ سؤال را درست نوشته اید. این بالاترین نمره ای است که امسال در بین همه دانشجویان اخذ شده است.»

وقتی که افسرده هستید عینکی با شیشه‌های بخصوص به چشم می‌گذارید که هر چیز مثبتی را تصفیه کرده و به دور می‌ریزد تمام آن چه که اجازه ورود آن را به شعور آگاه خود می‌دهید منفی است. به دلیل این که از این «فرآیند تصفیه» آگاهی ندارید نتیجه‌گیری می‌کنید که هر چیزی منفی است. نام تکنیکی این فرآیند «صرف نظر کردن انتخابی»^۱ است. و این عادت بدی است که سبب می‌شود از دلتنگی بی‌بهره‌ای رنج ببرید.

۴- مردود شمردن موارد مثبت^۲: یکی از جالب‌ترین توهمات روانی تمایل مصرانه پاره‌ای از افراد افسرده به تبدیل کردن تجارب طبیعی یا حتی مثبت خود به تجاربی منفی است. شما نه تنها تجارب مثبت را نادیده می‌گیرید، بلکه آنها را با فراست و چابکی به حالت منفی و کابوس مانندشان برمی‌گردانید. من این کار را «کیمیاگری وارونه» می‌نامم. کیمیاگران قرون وسطی در رویای یافتن روش‌هایی برای تبدیل کردن فلزات بی‌مقدار به طلا بودند. اگر شما افسرده‌اید، احتمالاً استعداد انجام این کار را درست برعکس، کسب کرده‌اید. می‌توانید لذتی پلانی را فوراً تبدیل به هیجانی سُرپی کنید! البته نه از روی عمد، به هر حال شاید خودتان نمی‌دانید که با خود چه می‌کنید.

مثالی که از زندگی روزمره می‌توان زد نحوه واکنش ما در مقابل خوشامد گوئی‌هاست. وقتی کسی از ظاهر شما و یا کارتان تعریف می‌کند. ممکن است به طور اتوماتیک به خود بگویند: فقط تعارف می‌کنند. با یک ضربه سریع، خوشامد گوئی آن‌ها را از نظر روحی مردود می‌شمارید. با گفتن

1 - Selective abstraction

2 - Disqualifying the positive

این که «خواهش می‌کنم، چیز قابل‌ی نیست...» در واقع همین کار را با آن‌ها می‌کنید. وقتی به چیزهای خوشایندی که اتفاق می‌افتند آب سرد می‌پاشید، تعجبی ندارد که زندگی‌تان چنین نمناک و سرد به نظر می‌رسد.

مردود شمردن موارد مثبت یکی از مخرب‌ترین انواع تحریفات شناختی است. شما مانند دانشمندی هستید که مصمم است برای اثبات یک فرضیه شواهدی پیدا کند. فرضیه‌ای که به تفکر افسرده شما حکمفرماست معمولاً نسخه‌ای از این عبارت است: «من درجه دو هستم». هر زمان که تجربه‌ای منفی برایتان پیش می‌آید. آن را دستاویز قرار داده و نتیجه می‌گیرید. «این همان چیزهائی را که از قبل می‌دانستم ثابت می‌کند.» برعکس، وقتی که تجربه مثبتی دارید. به خود می‌گوئید: «این یک تصادف بود و به حساب نمی‌آید.» قیمتی که برای این کار خود می‌پردازید، درماندگی شدید و ناتوانی از ادراک اتفاقات خوبی است که برایتان پیش می‌آید.

از آن جا که این نوع تحریف شناختی خیلی معمول است می‌تواند پایه بعضی از انواع افسردگی‌های شدید و مقاوم به درمان باشد. مثلاً زن جوانی که در یک دوره افسردگی شدید در بیمارستان بستری شده بود می‌گفت «هیچ کس به من علاقه ندارد چون من آدم وحشتناکی هستم. من کاملاً غریبم. حتی یک نفر در روی زمین به من اهمیت نمی‌دهد.» وقتی از بیمارستان مرخص می‌شد، بسیاری از بیماران و کارکنان بخش علاقه زیادی به او ابراز کردند. می‌توانید حدس بزنید که او چگونه این مطلب را به صورت منفی تعبیر کرد؟ «این‌ها به حساب نمی‌آیند برای این که مرا در یک دنیای واقعی نمی‌بینند. در بیرون از بیمارستان هیچ کسی نمی‌تواند به من علاقمند

باشد.» از او پرسیدم که چگونه این مطالب را با این حقیقت تطبیق می‌دهد که تعداد بی‌شماری دوست و فامیل در بیرون از بیمارستان دارد که به او علاقمندند. پاسخ داد. «آن‌ها به حساب نمی‌آیند چون آن‌ها من واقعی را نمی‌شناسند. می‌بینید دکتر بورنز، من آدم فاسدی هستم و بدترین آدم روی زمینم. غیرممکن است که کسی مرا حتی برای یک لحظه واقعاً دوست داشته باشد.» بدین ترتیب و با مردود شمردن تجارب مثبت، می‌تواند باور منفی خود را که به طور وضوح غیر واقع بینانه و متناقض با تجارب روزمره^۱ اوست، ادامه دهد.

هر چند که تفکر منفی شما ممکن است به اندازه^۲ او شدید نباشد، ولی احتمالاً هر روز به دفعات پیش می‌آید که به طور غیرعمد، چیزهای واقعاً مثبتی را که برایتان اتفاق افتاده است، نادیده بگیرید. این امر، شیرینی زندگی را از بین برده و بیهوده همه چیز را غم انگیز می‌کند.

۴ - نتیجه‌گیری فوری^۱: شما به طور قراردادی به یک نتیجه منفی می‌پرید که توجیه‌کننده حقایق آن موقعیت خاص نیست. دو مثال در این مورد «خواندن فکر»^۲ و «خطای طالع‌بین»^۳ می‌باشد.

خواندن فکر: گمان می‌کنید که دیگران شما را به دیده تحقیر می‌نگرند و به قدری از این بابت مطمئن هستید که حتی زحمت بررسی کردن را به خود نمیدهید. فرض کنید که در حال یک سخنرانی عالی هستید، و متوجه می‌شوید که مردی در ردیف اول مرتباً خمیازه میکشد. او تمام شب را

-
- 1 - Jumping to conclusions
 - 2 - Mind reading
 - 3 - The fortune teller error

به دلیلی بیدار بوده است و البته شما این را نمی‌دانید. ممکن است این طور فکر کنید «این شنونده فکر می‌کند من آدم خسته کننده‌ای هستم». فرض کنید دوستی در خیابان از کنار شما می‌گذرد و سلام نمی‌کند، چون به قدری غرق در افکار خود است که متوجه شما نمی‌شود. ممکن است اشتباهاً نتیجه بگیرید: خودش را به ندیدن زد. حتماً دیگر به من علاقه‌ای ندارد». شاید همسرتان یک روز عصر ساکت و گرفته باشد چون در محل کارش مورد انتقاد قرار گرفته و بقدری آشفته است که نمی‌خواهد در آن باره صحبت کند. قلب شما به دلیل نحوه تفسیری که از سکوت او می‌کنید، فرو می‌ریزد. «از دست من عصبانی است، مگر چه اشتباهی کرده‌ام؟»

ممکن است به این عکس‌العمل‌های منفی خیالی با دوری کردن و یا عمل متقابل پاسخ دهید. این الگوی رفتاری نتیجه‌ای جز شکست ندارد و ظاهراً چنین می‌نماید که شما از غیب خبر می‌دهید. و یک اثر متقابل منفی در روابط شما به جای می‌گذارد که قبلاً وجود نداشت.

خطای طالع بین: مانند این است که یک گوی بلوری دارید که برایتان تنها بدبختی پیش‌گویی می‌کند. خیال می‌کنید که اتفاق بدی در حال وقوع است و این پیش‌بینی را هر چند که غیر واقع بینانه باشد، یک حقیقت تلقی می‌کنید: یک کتابدار دبیرستان در جریان حملات اضطراب به کرات به خود می‌گفت «در حال غش کردن و دیوانه شدن هستم». این پیش‌بینی غیر واقع بینانه بود. او تا به حال در تمام عمرش غش نکرده (یا دیوانه نشده بود!). و یا علائم مرضی مهمی نداشت که احتمال دیوانگی را نشان دهد. در جریان یک جلسه درمانی، پزشکی که افسردگی حاد داشت برایم توضیح داد که چرا کارش را رها کرده است: «می‌دانم که برای همیشه

افسرده خواهم بود، درماندگی من ادامه خواهد یافت و به طور قطع یقین دارم که این مداوا یا هر مداوای دیگری محکوم به شکست است.» این پیش‌بینی منفی دربارهٔ بهبودی بیماری سبب شد که او احساس ناامیدی کند. بهبودی علائم مرضی او بعد از شروع درمان نشان داد که طالع‌بینی او چقدر بی‌اساس بوده است.

آیا هرگز در مورد خود متوجه چنین نتیجه‌گیری فوری شده‌اید فرض کنید که به دوستی تلفن می‌کنید پیغام می‌گذارید و مدتی می‌گذرد و او متقابلاً به شما تلفن نمی‌کند. احساس افسردگی کرده و به خود می‌گوئید که احتمالاً دوستان پیغام شما را دریافت کرده ولی نخواستند که به شما تلفن کنند. تحریف شما؟ خواندن فکر. سپس احساس تلخی می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که به او تلفن نکنید و موضوع را بررسی نکنید زیرا به خود می‌گوئید. «اگر دوباره به او تلفن کنم فکر خواهد کرد آدم نفرت‌انگیزی هستم. خودم را احمق نشان خواهم داد.» به دلیل این پیش‌بینی‌های منفی (خطای طالع‌بین)، از دوست خود دوری می‌کنید و احساس می‌کنید که تحقیر شده‌اید. سه هفته بعد درمی‌یابید که دوستان پیغام شما را دریافت نکرده است. معلوم می‌شود که تمام نگرانی‌ها صرفاً چرندیات تصنعی بوده است.

۶- بزرگ نمائی و کوچک نمائی^۱: دام دیگر تفکر که ممکن است در آن سقوط کنید. بزرگ نمائی و کوچک نمائی نام دارد. ولی من دوست دارم که از آن به عنوان حقه دوربین دو چشمی یاد کنم، زیرا شما هم

به مسائل شاخ و برگ داده و آنها را بیش از حد بزرگ می‌کنید و هم آنها را بی‌اهمیت جلوه داده و کوچک می‌کنید. بزرگ نمائی معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که خطاها، ترس‌ها و نقائص خود را نگاه کنید و در اهمیت آنها مبالغه می‌نمائید: «خدای من اشتباه کردم. چه بد! چقدر وحشتناک! خبر مثل آتش به همه جا منتشر خواهد شد! آبرویم رفت!» شما به گناهان خود از انتهای دوربین دو چشمی که آنها را غول‌آسا و بی‌تناسب نشان می‌دهد نگاه می‌کنید. این عمل، «فاجعه‌آمیز کردن»^۱ نیز خوانده شده است. زیرا شما وقایع منفی پیش پا افتاده را تبدیل به هیولائی کابوس مانند می‌کنید.

وقتی درباره‌ی توانائی‌های خود فکر می‌کنید. ممکن است برعکس عمل کنید یعنی از انتهای معکوس دوربین دو چشمی نگاه می‌کنید و توانائی‌های شما، کوچک و بی‌اهمیت دیده می‌شوند. اگر نقائص خود را بزرگ کرده و خوبی‌های خود را کوچک بنمائید، مطمئناً احساس حقارت خواهید کرد. ولی مشکل از خود شما نیست، بلکه ناشی از عدسی‌های مسخره‌ای است که به چشم دارید!

۷- استدلال هیجانی^۲: شما هیجانات خود را به عنوان ملاک واقعیت تلقی می‌کنید. منطق شما این است. «احساس می‌کنم آدم مهملی هستم، بنابراین آدم مهملی هستم.» این نوع استدلال گمراه کننده است زیرا احساسات شما فقط منعکس کننده «افکار و باورهای» شماست. اگر این افکار تحریف شده باشند- که غالباً چنین است- هیجانات شما هیچ اعتباری ندارند. بعضی مثال‌های استدلال هیجانی شامل موارد زیر است: «احساس

1 - Catastrophizing

2 - Emotional reasoning

گناه می‌کنم، بنابراین باید کار بدی کرده باشم». «احساس می‌کنم شکست خورده و ناامید هستم، بنابراین مشکلات من بایستی غیر قابل حل باشند». «احساس بی‌کفایتی می‌کنم، بنابراین باید آدم بی‌ارزشی باشم». حوصله انجام کاری را ندارم، بنابراین باید در رختخواب دراز بکشم». یا «از دست تو عصبانی هستم. این ثابت می‌کند که تو رفتار بدی داشتی و سعی داشتی از من سوء استفاده کنی.»

استدلال هیجانی تقریباً در تمام افسردگی‌های شما نقشی بازی می‌کند، به دلیل این که مسائل را منفی احساس می‌کنید گمان می‌کنید که آن‌ها واقعاً منفی هستند. و هرگز به اعتبار ادراکاتی که احساسات شما را خلق می‌کنند شک نمی‌کنید.

عارضه جانبی متداول استلال هیجانی، طفره رفتن است. از تمیز کردن میز تحریرتان خودداری می‌کنید، زیرا به خود می‌گویید. «وقتی درباره آن میز تحریر شلوغ فکر می‌کنم احساس نکبت می‌کنم، تمیز کردن آن غیرممکن است.» شش ماه بعد سرانجام کمی به خودتان فشار می‌آورید و آن را تمیز می‌کنید، و این کار کاملاً خوشایند از آب درمی‌آید. شما در تمام مدت خود را گول می‌زدید، زیرا عادت کرده‌اید که به احساسات منفی خود اجازه دهید که نحوه عملکرد شما را رهبری کنند.

۸- عبارتهائی که با باید شروع می‌شوند^۱: سعی می‌کنید با گفتن «من باید این کار را بکنم» یا «بایستی آن کار را انجام دهم» انگیزه انجام کار را در خود به وجود آورید. برعکس، در نهایت خود را بی‌علاقه و

بدون انگیزه احساس می کنید. آلبرت الیز این را ماستربیشن^۱ می خواند و من به آن «نظریه بایدی» نام می دهم.

وقتی عبارتهای (بایستی) را به سوی دیگران متوجه می کنید معمولاً احساس سرخوردگی می کنید. وقتی یک کار اضطراری سبب شد که من در اولین جلسه درمان یک بیمار پنج دقیقه دیر حاضر شوم بیمارم فکر کرد: «او نمی بایست چنین خودخواه و بی فکر باشد. باید زرنگ تر باشد.» این فکر سبب شد که احساس بی میلی و تلخی کند.

عبارتهایی که با باید شروع می شوند در زندگی روزمره شما ناراحتی های هیجانی بسیاری به وجود می آورند. وقتی در واقعیت رفتار شما از استانداردهایتان پائین تر است. بایدها و نبایدهای شما، احساس شرم و گناه و بیزاری از خود می آفرینند. وقتی کارهایی که دیگران انجام می دهند مطابق با توقعات شما نیست، «همان گونه که ناگزیر گاهی اتفاق می افتد.» احساس تلخی کرده و حق را به جانب خود می دهید. شما یا باید انتظارات خود را تغییر داده و به واقعیت نزدیک کنید و یا همواره در اثر رفتارهای بشری احساس یأس نمائید. اگر این عادت ناپسند «باید» را در خود تشخیص می دهید، بهتر است به روش های مؤثری که برای حذف «باید و نباید» در بخش های آتی در مبحث احساس گناه و عصبانیت بیان خواهد شد، مسلط شوید.

۹- برجسب زدن و بکار بردن اصطلاحات نادرست^۲: به خود برجسب زدن به معنی یک خودشناسی کاملاً منفی متکی بر خطاهای

1 - Masturbation

2 - Labeling and Mislabeling

شماست. این نوع تحریف شناختی شدیدترین فرم تعمیم افراطی است. فلسفه‌ای که این تحریف بر آن متکی است عبارت است از: «انسان را با اشتباهاتی که مرتکب می‌شود می‌توان سنجید». وقتی اشتباهات خود را با جملاتی بیان می‌کنید که شروع آن چنین است. «من یک هستم»، به احتمال زیاد گرفتار برجسب زدن به خود هستید، مثلاً وقتی در یک بازی یکی از پرتاب‌ها را به خطا می‌زنید، به جای گفتن این که «در زدن توپ خطا کردم» ممکن است بگوئید من یک بازنده به دنیا آمده‌ام» همچنین، وقتی قیمت سهامی که سرمایه‌گذاری کرده‌اید به جای بالا رفتن پائین می‌آید، به جای گفتن این که «من اشتباه کردم» ممکن است بگوئید «من یک شکست خورده هستم».

برجسب زدن به خود نه تنها به شکست منجر می‌شود، بلکه غیرمنطقی نیز می‌باشد. «خویشتن» شما نمی‌تواند با هیچ کدام از کارهایی که انجام می‌دهید یکسان فرض شود. زندگی شما ترکیبی از جریان افکار، هیجانات و اعمالی است که همواره تغییر می‌کنند. به عبارت دیگر شما بیشتر به یک رودخانه شباهت دارید تا یک مجسمه، سعی نکنید که خود را با برجسب‌های منفی تعریف کنید، آن‌ها مطلقاً ساده‌لوحانه و غلط هستند. آیا می‌توانید به خودتان صرفاً به عنوان یک «خورنده» فکر کنید چون می‌خورید، و یا یک «تنفس‌کننده» به دلیل این که نفس می‌کشید؟ این کار بی‌معنی است ولی وقتی به دلیل احساس بی‌کفایتی، به خود برجسب می‌زنید، همین کار بی‌معنی موجب ناراحتی بسیار می‌شود.

وقتی به دیگران برجسب می‌زنید، مسلماً خصومت به وجود خواهید آورد. مثال ساده‌ای که می‌توان زد رئیسی است که منشی خود را که گاهی

کج خلق می‌شود به عنوان یک «احمق غیرمسئول» می‌بیند و به دلیل همین برجسب از او بدش می‌آید و از هر فرصتی برای انتقاد کردن از او استفاده می‌کند منشی او نیز به نوبه خود رئیس را با برجسب «شوونیست بی‌احساس» می‌خواند و از او در هر فرصتی شکایت می‌کند. بنابراین آنها مرتباً از همدیگر بدگونی می‌کنند و به ضعف‌ها و نقائص یکدیگر توجه دارند تا هر کدام بی‌ارزش بودن دیگری را به اثبات برسانند.

بکار بردن اصطلاحات نادرست عبارت است از تشریح یک واقعه با کلمات غلط و پرهیجان، مثلاً زنی که رژیم داشت یک ظرف پراز بستنی را خورد و فکر کرد: «چه کار زننده و نفرت انگیزی، من یک خوک هستم.» این افکار او را به قدری آشفته کرد که تمام یک لیتر بستنی را یکجا خورد!

۱۰ - جنبه شخصی دادن به مسائل^۱: این تحریف، مادر احساس گناه است شما برای یک اتفاق منفی خود را مسئول می‌پندارید، در حالی که چنین فکری بی‌اساس است. به طور قرار دادی نتیجه می‌گیرید که آن چه که اتفاق افتاده تقصیر شما بوده و یا بی‌کفایتی شما را منعکس می‌کند، حتی زمانی که مسئول آن نبوده‌اید. مثلاً وقتی یک بیمار وظایف خودیاری را که من برایش پیشنهاد کرده بودم، انجام نداد، من به خاطر این فکر احساس گناه کردم: «من باید یک درمانگر مزخرف باشم. تقصیر من است که او در خودیاری اش سخت کوش‌تر نیست. این مسئولیت من است که مطمئن شوم بیمارم خوب پیش می‌رود.» وقتی مادری گزارش کار فرزندش را همراه با یادداشتی از معلم او دریافت می‌کند که حاکی از این است که فرزندش در

مدرسه پیشرفت خوبی ندارد، فوراً تصمیم می‌گیرد: «من باید مادر بدی باشم.

این نشان می‌دهد که من چطور شکست خورده‌ام.»

جنبه شخصی دادن به مسائل سبب می‌شود که بصورتی ناتوان کننده احساس گناه کنید. شما از احساس مسئولیت فلج کننده و ناگواری رنج می‌برید که وادارتان می‌کند تمام دنیا را روی شانه‌های خود حمل کنید. شما تأثیر روی دیگران را با کنترل کردن آن‌ها عوضی گرفته‌اید. مطمئناً در نقش خود به عنوان یک معلم، وکیل، والد، پزشک، فروشنده، یا مدیر، افرادی را که با آن‌ها تماس دارید تحت تأثیر قرار خواهید داد، ولی هیچ کس نمی‌تواند از شما انتظار داشته باشد که آن‌ها را کنترل کنید. هر کاری که فرد دیگری انجام می‌دهد، نهایتاً مسئولیتش با خود اوست، نه شما. در بخش‌های بعدی کتاب روشهایی برای غلبه بر گرایش به شخصی کردن مسائل و به منظور پایین آوردن احساس مسئولیت شما به حدی واقع بینانه و قابل کنترل، مورد بحث قرار خواهد گرفت.

تابلوی (۱-۳): تعریف تحریفات شناختی

- ۱- تفکر همه یا هیچ: شما مسائل را در رده‌های سیاه و سفید می‌بینید. وقتی اعمالتان از حد کمال پایین‌تر است، خود را یک شکست خورده مطلق تلقی می‌کنید.
- ۲- تعمیم افراطی: یک اتفاق منفی مجرد را به عنوان الگوی پایان‌ناپذیری از شکست می‌بینید.
- ۳- فیلتر ذهنی: یکی از جزئیات منفی را جدا کرده و تنها آن را دستاویز قرار می‌دهید، به طوری که دیدتان از تمام واقعیت تیره و تار می‌شود، مانند قطره‌ای از جوهر که رنگ تمام

آب موجود در ظرف را تغییر می‌دهد.

۴- مردود شمردن موارد مثبت: با استناد به پاره‌ای دلایل تجارب مثبت را با اصرار بر این که «به حساب نمی‌آیند» رد می‌کنید. بدین ترتیب می‌توانید یک باور منفی را که با تجارب روزمره شما تناقض دارد، در خود حفظ کنید.

۵- نتیجه‌گیری فوری: تفسیری منفی از مسائل ارائه می‌دهید در حالی که حقایق مسلمی وجود ندارد که نتیجه‌گیری شما را به طور قانع‌کننده‌ای تأیید کند.

الف) خواندن فکر: به طور قراردادی نتیجه می‌گیرید که کسی عکس‌العملی منفی نسبت به شما دارد، و حتی زحمت بررسی مسئله را به خود نمی‌دهید.

ب) خطای طالع‌بین: پیش‌بینی بدی در مورد مسائل می‌کنید و به یقین احساس می‌کنید که پیش‌گویی‌تان حقیقتی است که از پیش مسلم می‌باشد.

۶- بزرگ‌نمایی (فاجعه‌آمیز کردن) یا کوچک‌نمایی: درباره اهمیت مسائل (اشتباهات خودتان یا موفقیت‌های فرد دیگر) غلو می‌کنید، یا مسائل را به طور نامناسب کوچک می‌نمایید تا این که کاملاً بی‌اهمیت می‌شوند (صفات پسندیده خودتان یا نقائص فرد دیگر). این مورد «حقه دوربین دوچشمی» نیز خوانده می‌شود.

۷- استدلال هیجانی: گمان می‌کنید که هیجانات منفی‌تان منعکس‌کننده واقعیت مسائل است: «من آن را احساس می‌کنم، پس باید درست باشد»

۸- عبارتهائی که با باید شروع می‌شوند: سعی می‌کنید که با باید و نبایدها، انگیزه لازم را در خود به وجود آورید، مثل این که مجبور باشید قبل از انجام هر کار، خود را

تازبانه زده و تنبیه کنید. بایدها و بایستی‌ها آزردهنده نیز هستند و پی‌آمد هیجانی آن‌ها احساس گناه است. وقتی که این بایدها را متوجه دیگران می‌کنید، احساس خشم، سرخوردگی و بی‌زاری می‌نمائید.

۹- برجسب زدن و بکار بردن اصطلاحات نادرست:

این مورد، فرم مطلق از تعمیم افراطی است. شما به جای این که خطاهای خود را بیان کنید، برجسبی منفی به خود می‌زنید: «من یک بازنده هستم.» وقتی رفتار فرد دیگری شما را ناراحت می‌کند، برجسبی منفی به او می‌چسبانید: «او یک ... است.» به کار بردن اصطلاحات نادرست یعنی بیان یک واقعه به زبانی بسیار پر آب و رنگ و پرهیجان.

۱۰- جنبه شخصی دادن به مسائل: خود را مسبب

واقعه‌ای منفی تلقی می‌کنید که در واقع عمدتاً مسئول آن نبوده‌اید.

انواع دهگانه تحریفات شناختی بسیاری از حالت‌های افسردگی شما را سبب می‌شوند. این تحریفات در تابلوی ۱-۳ در صفحه ۵۸ خلاصه شده‌اند. این تابلو را مطالعه کرده و به مفاهیم آنها آشنائی کامل پیدا کنید. سعی کنید که با آن‌ها به قدری آشنا شوید که با شماره تلفن خودتان. با آموختن روش‌های مختلف تغییر حالت روحی، بارها به تابلوی ۱-۳ مراجعه کنید. وقتی با این ده نوع تحریف شناختی آشنا شدید، از این آگاهی در تمام عمر خود سود خواهید جست.

به منظور آزمایش شما و قوی‌تر کردن ادراکتان از این ده تحریف یک امتحان ساده خودآزما تهیه کرده‌ام. با خواندن هریک از مثال‌های زیر تصور کنید که شما همان شخصی هستید که درباره‌اش توضیح داده می‌شود.

یک یا چند پاسخی را که تعریفات موجود در افکار منفی را نشان می‌دهند، علامت بزنید. پاسخ اولین سؤال را برای شما شرح خواهم داد. کلید پاسخ به سوالات بعدی در آخر این بخش داده شده است، ولی قبلاً به آن‌ها مراجعه نکنید. اطمینان دارم که در اولین سؤال قادر به تشخیص حداقل یک تحریف خواهید شد، و این یک شروع خواهد بود.

۱- یک زن خانه‌دار هستید، و شوهرتان با بدخلقی شکایت می‌کند که کباب سفت شده است. افکار زیر از ذهنتان می‌گذرد: من یک شکست خوردهٔ کامل هستم. نمی‌توانم این را تحمل کنم! هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم. مثل یک برده کار می‌کنم و تمام تشکری که از من می‌شود همین است! احمق!» این افکار سبب می‌شوند که احساس اندوه و عصبانیت کنید. تعریفات شما شامل یک یا چند مورد زیر است:

الف) تفکر همه یا هیچ

ب) تعمیم افراطی

ج) بزرگ نمایی

د) برجسب زدن

ه) تمام موارد بالا

حال من دربارهٔ پاسخ صحیح این سؤال با شما صحبت می‌کنم تا یک بازخورد فوری بدست آورید. هر پاسخ یا پاسخ‌هایی که ممکن است علامت زده باشید درست است. بنابراین «اگر تمام موارد بالا» را علامت زده‌اید حق با شماست. دلیل آن به قرار زیر است. وقتی به خود می‌گوئید، «من یک

شکست خوردهٔ کامل هستم» تفکر همه یا هیچ در موردتان صدق می‌کند. آن را جدا کنید! گوشت کمی خشک شده بود، ولی این سبب نمی‌شود که برای تمام عمر خود یک شکست خورده کامل بشوید. وقتی فکر می‌کنید «من هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم»، تعمیم افراطی می‌کنید. هرگز؟ واقعاً هیچ کاری؟ وقتی به خود می‌گویید «نمی‌توانم این را تحمل کنم» رنجی را که حس می‌کنید بزرگ می‌نمائید. شما در مورد آن بیش از حد غلو می‌کنید زیرا آن را تحمل می‌کنید و اگر تحمل‌اش می‌کنید پس می‌توانید. غرولندهای شوهرتان دقیقاً آن چیزی نیست که می‌خواهید بشنوید، ولی این گلابه‌ها ارتباطی به ارزش شما ندارد. و سرانجام وقتی می‌گویید مثل یک برده کار می‌کنم و تمام تشکری که از من می‌شود همین است! احمق!» به هر دوی‌تان برجسب می‌زنید. او احمق نیست، فقط کج خلق و بی‌احساس رفتار می‌کند. رفتار احمقانه موجود است، ولی احمق نه. هم چنین مسخره است که به خود لقب برده بدهید. شما فقط اجازه می‌دهید که بدخلقی او بعد از ظهرتان را خراب کند.

حال اجازه دهید که امتحان را ادامه بدهیم.

۲- جمله‌ای را خوانده‌اید که در آن به شما اطلاع داده‌ام که باید این امتحان خود‌آزما را انجام بدهید. قلبتان ناگهان فرو می‌ریزد و فکر می‌کنید «آه، نه، نه یک تست دیگر! من همیشه در امتحان‌ها کار را خراب می‌کنم. باید از این بخش کتاب صرف‌نظر کنم. امتحان مرا عصبی می‌کند. پس نمی‌تواند کمکی کند.» تحریفات شما شامل موارد زیر است:

الف) نتیجه‌گیری فوری (خطای طالع‌بین)

ب) تعمیم افراطی

ج) تفکر همه یا هیچ

د) جنبه شخصی به مسائل دادن

ه) استدلال هیجانی

۳- شما یک روانپزشک در دانشگاه پنسیلوانیا هستید. بعد از ملاقات با ناشر در نیویورک، قصد دارید که نوشته خود را درباره افسردگی اصلاح کنید. هر چند که ناشرتان کاملاً علاقمند به نظر می‌رسید احساس آشفتگی و بی‌کفایتی می‌کنید، چون فکر می‌کنید «آنها اشتباه وحشتناکی کردند که کتاب مرا انتخاب کردند! من نخواهم توانست از عهده‌اش برآیم. هرگز قادر نخواهم بود که کتاب را بصورتی زنده و گیرا ارائه بدهم. نوشته من خسته کننده است و ایده‌هایم به قدر کافی جالب نیستند.» تحریفات شناختی شما شامل موارد زیر است:

الف) تفکر همه یا هیچ

ب) نتیجه‌گیری فوری (پیش‌بینی منفی)

ج) فیلتر روانی

د) مردود شمردن موارد مثبت

ه) بزرگ نمائی

۴- تنها هستید و تصمیم می‌گیرید در کلوب مجردها حاضر شوید. به محض این که به آن محل می‌رسید، می‌خواهید که آنجا را ترک کنید. احساس اضطراب می‌کنید و حالت دفاعی به خود می‌گیرید. افکار زیر از ذهنتان می‌گذرد «شاید آنها آدم‌های زیاد جالبی نباشند. چرا خودم را عذاب بدهم؟ آنها فقط یک عده بازنده هستند. حتماً همینطور است چون من احساس ملالت می‌کنم. این مهمانی کاملاً کسل کننده خواهد بود.»

اشتباهات شما شامل موارد زیر است:

(الف) برچسب زدن

(ب) بزرگ نمایی

(ج) نتیجه گیری فوری (خطای طالع بین و خواندن فکر)

(د) استدلال هیجانی

(ه) جنبه شخصی دادن به مسائل

۵- از کارفرمای خود یادداشتی مبنی بر لغو مرخصی دریافت

می کنید. عصبانی و ناامید می شوید. فکر می کنید «این ثابت می کند که دنیا

چقدر بد است. من هیچ وقت آسودگی ندارم» تحریفات شما شامل موارد

زیر است:

(الف) تفکر همه یا هیچ

(ب) مردود شمردن موارد مثبت

(ج) فیلترروانی

(د) جنبه شخصی به مسائل دادن

(ه) عبارت هائی که با باید شروع می شوند.

۶- در آستانه ارائه یک کنفرانس هستید و متوجه می شوید که تپش

قلبتان شدید است. احساس می کنید عصبی و هیجان زده هستید چون فکر

می کنید «خدای من، شاید آنچه را که قرار است بگویم فراموش کنم.

سخنرانی من زیاد هم خوب نیست. ذهنم کاملاً خالی خواهد شد. خودم را

یک احمق نشان خواهم داد.» اشتباهات فکری شما عبارتند از:

(الف) تفکر همه یا هیچ

(ب) مردود شمردن موارد مثبت

ج) نتیجه گیری فوری (خطای طالع بین)

د) کوچک نمائی

ه) برجسب زدن

۷- دوستی که با او قرار ملاقات داشتید در آخرین لحظه اطلاع می دهد که به علت بیماری در سر قرار حاضر نخواهد شد. عصبانی و ناامید می شوید زیرا فکر می کنید «من گول خورده ام، چه گناهی کرده ام که برنامه ام باید این چنین بهم بخورد؟ خطاهای فکری شما شامل موارد زیر است:

الف) تفکر همه یا هیچ

ب) عبارت هائی که با باید شروع می شوند

ج) نتیجه گیری فوری (خواندن فکر)

د) جنبه شخصی به مسائل دادن

ه) تعمیم افراطی

۸- از نوشتن یک گزارش کار طفره می روید. هر شب که سعی می کنید به انجام آن اقدام کنید. به نظرتان می رسد که کار مشکلی است و به جای آن تلویزیون تماشا می کنید، خود را شکست خورده می بینید و احساس گناه می کنید. فکر می کنید «من خیلی تنبلم، هیچ وقت نمی توانم این کار را انجام بدهم اصلاً نمی توانم این کار لعنتی را تمام بکنم، برای همیشه طول خواهد کشید و به هر حال درست از آب درنخواهد آمد.» خطاهای فکری شما عبارتند از:

الف) نتیجه گیری فوری (خطای طالع بین)

ب) تعمیم افراطی

ج) برجسب زدن

د) بزرگ نمائی

ه) استدلال هیجانی

۹- تمام این کتاب را خوانده‌اید و بعد از این که روش‌های آن را به مدت چند هفته بکار بردید، احساس می‌کنید حالتان بهتر شده. نمره BDT شما از بیست و شش (افسردگی متوسط) به یازده (افسردگی مرزی) پائین می‌آید. سپس ناگهان احساس می‌کنید بدتر شده‌اید و نمره‌تان در مدت سه روز دوباره تا بیست و هشت بالا می‌رود. فکر می‌کنید که خود را فریب می‌دادید و احساس ناامیدی، تلخی و درماندگی می‌کنید چون فکر می‌کنید «من به جانی نمی‌رسم، این روش‌ها به من کمکی نمی‌کنند. باید تا حالا خوب شده بودم. آن پیشرفت، اتفاقی بود. وقتی فکر کردم که دارم بهتر می‌شوم، خودم را گول می‌زدم. من هیچ وقت خوب نمی‌شوم» تحریفات شناختی شما عبارتند از:

الف) مردود شمردن موارد مثبت

ب) عبارت‌هائی که با باید شروع می‌شوند.

ج) استدلال هیجانی

د) تفکر همه یا هیچ

ه) نتیجه‌گیری فوری (پیش‌بینی منفی)

۱۰- سعی می‌کنید رژیم بگیرید. آخر هفته است و عصبی هستید و چون هیچ کاری برای انجام دادن ندارید، تمام مدت را به خوردن می‌گذرانید. بعد از چهارمین قطعه شیرینی، به خود می‌گوئید. «من اصلاً نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. رژیم گرفتن و ورزش‌های تمام هفته بیسوده

بود. بایستی مثل یک بادکنک شده باشم. نباید آن همه شیرینی می خوردم، نمی توانم تحمل کنم، تمام هفته را مثل خوک رفتار خواهم کرد!» به قدری احساس گناه می کنید که به عنوان تلاش بیپرده‌ای برای بهتر شدن حال خود، یک مشت شیرینی دیگر به دهان می گذارید. تحریفات شما شامل موارد زیر است:

الف) تفکر همه یا هیچ

ب) بکار بردن اصطلاحات نادرست

ج) پیش بینی منفی

د) عبارت‌هایی که با باید شروع می‌شوند

ه) مردود شمردن موارد مثبت

کلید پاسخ

- | | |
|----------------|-----------------|
| ۱- الف ب ج د ه | ۷- ج د |
| ۲- الف ب ج ه | ۸- الف ب ج د ه |
| ۳- الف ب د ه | ۹- الف ب ج د ه |
| ۴- الف ب ج د | ۱۰- الف ب ج د ه |
| ۵- الف ج | |
| ۶- الف ج د ه | |

احساسیات، بیان کننده حقایق نیستند:

اینک ممکن است از خود پرسید. «فهمیدم که افسردگی‌ام نتیجه افکار منفی من است، زیرا تصویری که از زندگی دارم، با بالا و پائین رفتن حالت روحی‌ام، شدیداً عوض می‌شود. ولی اگر افکار منفی من چنین تحریف شده هستند، چگونه مرتباً گول می‌خورم؟ من می‌توانم مانند دیگران روشن و واقع بینانه فکر کنم، پس اگر آن چه که به خود می‌گویم غیر منطقی است، چرا چنین صحیح به نظر می‌رسد؟»

هر چند که افکار افسرده کننده شما ممکن است تحریف شده باشند، با این حال توهم نیرومندی از حقیقت را خلق می‌کنند. اجازه بدهید اساس این فریب را با عبارات بی‌پرده‌ای بیان کنم. احساسات شما حقایق نیستند! در واقع احساسات شما، به خودی خود اصلاً به حساب نمی‌آیند. به جز به عنوان آئینه‌ای از نحوه تفکر شما. اگر ادراکات شما بی‌معنی است، احساساتی که آن ادراکات به وجود می‌آورند همان قدر پوچ است که تصویرهای منعکس شده در آئینه‌های شعبده بازی در یک پارک تفریحات. ولی این هیجانات غیرطبیعی نیز به اندازه آن احساسات واقعی که توسط افکار تحریف نشده خلق شده‌اند، معتبر و واقع بینانه احساس می‌شوند. لذا، به طور اتوماتیک نسبت حقیقت به آن‌ها می‌دهید. به همین دلیل است که افسردگی چنین فورم نیرومندی از جادوی سیاه روانی است.

وقتی افسردگی را در جریان سرهای اتوماتیکی از تحریفات شناختی به سوی خود می‌خوانید، احساسات شما و اعمالتان همدیگر را دانماً در یک سیکل نادرست خود کار تقویت می‌کنند. چون هر آن چه را که مغز افسرده‌تان به شما می‌گوید باور می‌کنید، می‌بینید که تقریباً درباره همه چیز احساسات منفی دارید. این واکنش در زمان یک هزارم ثانیه اتفاق می‌افتد،

بسیار سریع‌تر از آن چه که حتی از آن آگاه شوید هیجان منفی، واقع بینانه احساس می‌شود و به نوبه خود جلوه‌ای از اعتبار به فکر تحریف شده‌ای که آن را به وجود آورده است می‌بخشد. سیکل ادامه می‌یابد و ادامه می‌یابد و سرانجام در دام می‌افتید. زندان روانی، یک توهم است، فریبی که آن را به طور غیرعمد آفریده‌اید، ولی واقعی به نظر می‌رسد، زیرا واقعی احساس می‌شود.

کلید رهائی شما از این زندان هیجانی کدام است؟ خیلی ساده: افکار شما هیجان‌اتان را می‌آفریند، بنابراین هیجان‌ات شما نمی‌توانند ثابت کنند که افکارتان درست است، احساسات ناخوشایند منحصراً دلالت بر این دارند که به چیزی منفی می‌اندیشید و آن را باور می‌کنید. هیجان‌ات شما افکارتان را با همان اطمینانی دنبال می‌کنند که جوجه اردک‌ها مادرشان را ولی این حقیقت که جوجه اردک‌ها وفادارانه مادرشان را دنبال می‌کنند، ثابت نمی‌کند که مادر می‌داند به کجا می‌رود!

حال معادله شما را بررسی کنیم «من احساس می‌کنم، بنابراین واقعیت چنین است.» این طرز برخورد که می‌گوید هیجان‌ات منعکس‌کننده حقیقتی مسلم و بدیهی هستند، تنها منحصر به افراد افسرده نیست. امروزه بیشتر روانپزشکان در این اعتقاد شریکند که آگاهی بیشتر از احساسات خود و بیان آزادانه‌تر آن‌ها، از نظر احساسی نشان‌دهنده رشد می‌باشد. منظور آنها این است که احساسات شما، بیانگر حقیقتی عالی، رشد و کمال و واقعیتی و رای سؤال است.

موضع من کاملاً متفاوت است. احساسات شما به خودی خود الزاماً از اهمیت چندانی برخوردار نیستند. در واقع از آنجا که احساسات منفی شما

مبتنی بر تحریفات فکری است- (در اغلب موارد چنین است)- این احساسات اصلاً مطلوب نیستند.

آیا منظور این است که باید از تمام هیجانات رها شد؟ آیا از شما می‌خواهم تبدیل به آدم آهنی شوید؟ می‌خواهم به شما بیاموزم که از احساسات ناراحت کننده‌ای که مبتنی بر تحریفات روانی هستند اجتناب کنید، زیرا آن‌ها نه معتبر هستند و نه مطلوب. اطمینان دارم که با آموختن این که چگونه زندگی را واقع بینانه‌تر ببینید، از نظر احساسی زندگی بهتری را تجربه خواهید کرد و اندوه واقعی را نیز که از تحریف به دور است بیشتر ارج خواهید نهاد.

با ادامه دادن بخش بعدی این کتاب، می‌توانید اصلاح تحریفاتی را که به هنگام آشفتگی، شما را فریب می‌دهند، بیاموزید. در عین حال امکان خواهید یافت تا پاره‌ای از ارزش‌های اساسی و تصوراتی را که موجب آسیب‌پذیری شما در مقابل نوسانات ویرانگر حالت روحی می‌شوند، دوباره ارزیابی کنید. در بخش‌های بعد گام‌های ضروری با جزئیات آن‌ها بیان شده است. تغییر الگوهای غیر منطقی تفکر، تأثیر عمیقی بر حالات روحی شما خواهد داشت و توانائی شما را برای یک زندگی سازنده افزایش خواهد داد. حال، اجازه بدهید کار را شروع کرده و ببینیم چگونه می‌توانیم مشکلات شما را برطرف سازیم.

قسمت دوم

کاربردهای عملی

با احترام به خود شروع کنید

وقتی افسرده هستید، باور می‌کنید که بی‌ارزش هستید هر چه افسردگی شما عمیق‌تر باشد، این احساس نیز شدیدتر است. شما تنها نیستید. اخیراً یک مطالعه تحقیقاتی توسط دکتر آرون بک نشان داد که بیش از ۸۰ درصد بیماران افسرده اظهار می‌کنند که از خود بیزارند. علاوه بر آن دکتر بک دریافت که بیماران افسرده، در بسیاری از خصوصیات که برای آن ارزش زیادی قائل هستند مانند هوش، موفقیت، محبوبیت، جذابیت، سلامتی و قدرت خود را دارای کمبود می‌بینند. به گفته او اگر افسرده هستید خودشناسی شما می‌تواند با چهار علامت مشخص شود: احساس می‌کنید شکست خورده، دارای کمبود، رها شده و محروم هستید.

تقریباً تمام عکس‌العمل‌های احساسی منفی تنها به دلیل ضعف احترام به خود، صدمات خود را وارد می‌کنند. ضعف احترام به خود، عینکی

ذره‌بینی است که می‌تواند یک اشتباه یا نقص جزئی را به سمبل خرد کننده‌ای از شکست تبدیل کند. برای مثال، «اریک» یک دانشجوی سال اول حقوق در کلاس احساس پانیک می‌کند. «وقتی استاد صدایم کرد. احتمالاً اشتباه خواهم کرد.» هر چند که در درجه اول ترس از اشتباه در ذهن اریک جای داشت، ولی مکالمه من با او نشان داد که احساس بی‌کفایتی دلیل واقعی مشکل اوست:

دیوید: فرض کنیم در کلاس اشتباه کردی، چرا این مسئله اختصاصاً برایت ناراحت کننده است؟ چرا مسئله چنین فاجعه آمیز است؟
اریک: در این صورت خودم را احمق نشان خواهم داد.
دیوید: فرض کنیم خودت را احمق نشان دادی. چرا این مسئله این قدر پریشان کننده است؟

اریک: برای این که آن وقت همه مرا تحقیر می‌کنند.
دیوید: فرض کنیم همه تو را تحقیر کردند. آن وقت چه؟
اریک: آن وقت احساس بیچارگی می‌کنم.
دیوید: چرا؟ چرا اگر مردم تحقیرت کنند احساس بیچارگی می‌کنی؟

اریک: خب، این بدان معنی است که من آدم با ارزشی نیستم. علاوه بر آن این کار ممکن است حرفه مرا نابود کند. نمره‌های بد بگیرم، و هیچ وقت نتوانم یک وکیل بشوم.
دیوید: بر فرض که نتوانستی وکیل بشوی. بگذار به منظور بحثی که داریم فرض کنیم که در امتحانات رد شدی. چه چیزی بخصوص برایت

ناراحت کننده خواهد بود؟

اریک: این که من در چیزی که تمام عمرم آن را می خواسته‌ام، شکست خورده‌ام.

دیوید: و این چه معنایی برایت دارد؟

اریک: زندگی‌ام خالی می‌شود. یعنی که من یک شکست خورده هستم. آدم بی‌ارزشی هستم.

اریک، در این مکالمه کوتاه نشان داد که به عقیده او مورد تأیید نبودن، مرتکب اشتباه شدن یا شکست خوردن، بسیار وحشتناک است. به اعتقاد او اگر یک نفر او را به دیده تحقیر نگاه کند، دیگران نیز چنین نظری پیدا خواهند کرد. مانند این که کلمه «طرد شده» روی پیشانی او حک شود. و همه آن را ببینند. به نظر می‌رسد که او از هیچ گونه حس احترام به خود، که مشروط بر تأیید دیگران و کسب موفقیت نباشد، برخوردار نیست. او خود را با نحوه دیدی که دیگران از او دارند یا با موفقیت‌هایی که کسب می‌کند، مورد سنجش قرار می‌دهد. اگر اشتیاقی که اریک به مورد تأیید بودن و کمال دارد ارضاء نشود، احساس می‌کند که بی‌ارزش خواهد بود. زیرا از درون، فاقد هر گونه حمایت واقعی است.

اگر احساس می‌کنید که انگیزه کمال گرایانه اریک برای موفقیت و کسب تأیید منجر به شکست و غیر واقع بینانه است، حق با شماست. ولی برای اریک، این انگیزه، واقع بینانه و منطقی بود. اگر در حال حاضر افسرده هستید و یا زمانی افسرده بوده‌اید، احتمالاً تشخیص الگوهای غیرمنطقی تفکر که سبب می‌شود خود را به دیده تحقیر بنگرید، مشکل بوده است. در واقع،

شاید عقیده دارید که واقعاً حقیر و بی‌ارزش هستید. و هر سخنی که مخالف با این عقیده باشد. به نظرتان احمقانه و نادرست می‌آید.

متأسفانه، وقتی که افسرده هستید، ممکن است در اعتقاد به بی‌کفایتی خود، تنها نباشید. در بسیاری از موارد، شما در این باور بیمار گونه، یعنی اعتقاد به نقصان و بدی خود، آن چنان مصر هستید و متقاعد کننده رفتار می‌کنید که ممکن است دوستان، خانواده و یا حتی درمانگر خود را به قبول این عقیده سوق دهید. روانپزشکان، مدت‌های طولانی به پذیرفتن سیستم خود ارزیابی منفی بیماران افسرده گرایش داشتند، بدون اینکه اعتبار آن چه را که بیمار درباره خود می‌گوید، بررسی کنند. این امر در نوشته‌های محقق با فراستی چون زیگموند فروید در رساله «اندوه و افسردگی»^۱ که اساس نظریه روانپزشکی مرسوم را در مداوای افسردگی تشکیل می‌دهد، نشان داده شده است. در این تحقیق کلاسیک، فروید می‌گوید که وقتی بیمار اظهار می‌دارد که بی‌ارزش، عاجز از موفقیت و از نظر اخلاقی، قابل سرزنش است، حتماً حق با اوست. در نتیجه برای درمانگر، مخالفت کردن با بیمار ثمری ندارد. فروید عقیده داشت که درمانگر باید قبول کند که بیمار، جالب توجه و دوست داشتنی نبوده و بی‌مقدار و خودخواه و نادرست است. به اعتقاد فروید، این خصوصیات، خویشتن واقعی یک بشر را نشان می‌دهند، و فرآیند بیماری به سادگی، واقعیت را واضح‌تر می‌نماید:

بیمار «من»^۲ خود را بی‌ارزش، ناتوان از هر موفقیت

1 - Mourning and Melancholia

2 - Ego

و اخلاقاً قابل سرزنش نشان می‌دهد. او از خود عیب‌جوئی و بدگوئی می‌کند و انتظار دارد که مورد تنبیه واقع شود... هم از نقطه نظر درمانی و هم علمی، رد کردن اتهاماتی که بیمار به «من» خود وارد می‌کند، ثمری ندارد. مطمئناً به نحوی حق با او است و چیزی را توضیح می‌دهد که به نظرش واقعی می‌رسد. در واقع باید پاره‌ای از اظهارات او را بدون قید و شرط تصدیق کرد. او واقعاً به همان اندازه‌ای که خود می‌گوید بی‌علاقه و ناتوان از دوست داشتن و موفقیت است. به نظر می‌رسد که او در پاره‌ای از اتهامات دیگری نیز که به خود وارد می‌کند، ذی‌حق باشد. مسئله این است که او صرفاً در مقایسه با افراد دیگری که افسرده نیستند، واقعیت را با چشم تیزبین‌تری می‌بیند. بشری که یگانه هدف‌اش پنهان کردن ضعف‌های طبیعت خویش است، وقتی در نتیجه افزایش حس انتقاد از خود، خویشتن را بی‌مقدار، خودپرست، نادرست و وابسته توصیف می‌کند، شاید بیش از آن چه که ما اطلاع داریم به ادراک خود نزدیک شده است. تعجب ما تنها از این است که چرا بشر، برای دست یافتن به این نوع واقعیت، باید بیمار باشد.

زیگموند فروید

«اندوه و افسردگی»

از آن جا که احساس بی‌ارزش بودن کلید افسردگی شماست. نحوه برخورد درمانگر با این احساس بی‌کفایتی، تأثیر قاطعی در درمان دارد، سؤالی که در زیر مطرح می‌شود، تا حد زیادی به فلسفه نیز ارتباط پیدا می‌کند. آیا طبیعت بشر ذاتاً دچار نقصان است؟ آیا بیماران افسرده واقعاً با حقیقت مسلمی درباره خود روبرو هستند؟ و در تجزیه و تحلیل نهائی، سرچشمه احترام به نفس واقعی کدام است؟ به عقیده من مهمترین سؤالی که با آن روبرو هستیم همین است.

اولاً، شما نمی‌توانید با کارهایی که انجام می‌دهید کسب ارزش کنید. موفقیت‌ها می‌توانند رضایت به همراه بیاورند نه خوشحالی. به خود ارج نهادنی که مبتنی بر موفقیت‌هاست، احترامی کاذب می‌باشد، نه چیزی واقعی! آن دسته از بیماران افسرده من که افراد موققی هستند همه با این موضوع موافق خواهند بود. شما نیز نمی‌توانید احساس معتبری از با ارزش بودن را براساس قیافه، استعداد، شهرت و ثروت خود پایه‌گذاری کنید. مریلین مونرو، مارک روتکو، فردی پرینز و بسیاری از دیگر قربانیان مشهور خودکشی، این حقیقت شوم را گواهی می‌کنند. هم چنین عشق، مورد تأیید دیگران بودن، دوستی یا روابط انسانی نزدیک و صمیمانه نیز نمی‌تواند دره‌ای به ارزش ذاتی شما بیفزاید. بیشتر افراد افسرده در واقع از عشق و علاقه زیادی برخوردارند ولی این موضوع کوچکترین کمکی نمی‌کند، زیرا علاقه و احترام به خود وجود ندارد. سرانجام، تنها حس با ارزش بودن است که نحوه احساسات شما را تعیین می‌کند.

حال شاید با عصبانیت بپرسید «چگونه می‌توانم احساس با ارزش بودن کنم؟ واقعیت این است که من احساس بی‌کفایتی می‌کنم، و مطمئنم

که واقعاً به خوبی دیگران نیستیم. فکر نمی‌کنم بتوانم کاری در جهت تغییر این احساسات آزاردهنده بکنم، چون اساساً این چنین هستم».

یکی از خصوصیات اصلی شناخت درهانی این است که از قبول احساس بی‌ارزش بودن شما سرسختانه خودداری می‌کند. من در طبابت خود بیمارانم را مجدداً به ارزیابی سیستماتیک خودشناسی منفی‌شان سوق می‌دهم، این سؤال را به دفعات مطرح می‌کنم: «آیا وقتی اصرار داری ذاتاً یک بازنده هستی، واقعاً راست می‌گویی؟»

وقتی می‌گوئید آدم خوبی نیستید، اولین گام این است که نظر دقیقی به آنچه درباره‌ی خود اظهار می‌کنید. بیفکنیم. شواهدی که برای اثبات بی‌ارزش بودن خود ارائه می‌دهید، غالباً مفهومی ندارند.

این عقیده متکی به تحقیقاتی است که اخیراً توسط دکتر آرون بک و دیوید براف انجام شده و نشان می‌دهد که عملاً نوعی آشفتگی فکری در بیماران افسرده وجود دارد. افراد افسرده با بیماران مبتلا به شیزوفرنی و با افراد غیر افسرده در مورد تفسیر معنی تعدادی از ضرب‌المثل‌ها مانند «جوجه را آخر پائیز می‌شمارند» مورد مقایسه قرار گرفتند. هر دو گروه بیماران افسرده و شیزوفرنیک اشتباهات منطقی بسیاری مرتکب شدند و در استخراج مفهوم ضرب‌المثل مشکلاتی داشتند. آنها بیش از حد انعطاف‌ناپذیر بوده و قادر به تعمیم درست ضرب‌المثل‌ها نبودند. هر چند که در بیماران افسرده، در مقایسه با افراد شیزوفرنیک، شدت نقصان به طور وضوح، کمتر عمیق و عجیب و غریب بود، ولی افراد افسرده، به روشنی در مقایسه با گروه افراد عادی، غیرطبیعی بودند. تحقیق در شرایط عملی نشان داد که فرد در دوره‌های افسردگی مقداری از توانائی خود را برای تفکر روشن از دست می‌دهد، و در

قرار دادن مسائل در چشم انداز مناسب دچار مشکل می شود. وقایع منفی از نظر اهمیت، رشد می کنند تا جایی که به کل واقعیت ها چیره می شوند. و فرد حقیقتاً نمی تواند بگوید که آن چه اتفاق می افتد، تحریف شده است. تمام اینها به نظر کاملاً واقعی می رسد. توهمی که از جهنم خلق می شود بسیار متقاعد کننده است.

هر چه احساس افسردگی و درماندگی بیشتر شود تفکر تحریف شده تر می گردد. در حالی که در غیاب تحریف روانی احساس بی ارزش بودن و افسردگی نیز وجود ندارد.

وقتی خود را به دیده تحقیر می نگرید، بیشتر مرتکب کدام یک از انواع اشتباهات روانی می شوید؟ اینک موقعیت خوبی است که از لیست تحریفاتی که در بخش ۳ به آنها مسلط شدید استفاده نمایید. وقتی احساس بی ارزش بودن می کنید، متداولترین تحریف روانی که می توان در نظر گرفت تفکر همه یا هیچ است. اگر زندگی را تنها در چنین رده های مطلقى ببینید، فکر خواهید کرد که اعمالتان یا عالی و یا وحشتناک است، هیچ چیز دیگری وجود نخواهد داشت. همان طور که یک فروشنده به من گفت: «رسیدن به ۹۵ درصد هدفی که در فروش ماهانه دارم و یا بالاتر از آن برایم قابل قبول است، نود و چهار درصد یا پانزده تا بیست و یک درصد کمتر محسوب می شود.»

نه تنها این سیستم همه یا هیچ در ارزشیابی شخصی، بسیار غیر واقع بینانه و آزار دهنده است، بلکه اضطراب خرد کننده و ناامیدی های مکرر را نیز سبب می شود. یک روانپزشک افسرده به دلیل مشکلات خانوادگی اش به من مراجعه کرده بود. تمایلی که به کمال گرایی داشت، نه تنها به شغل

حرفه‌ای ممتازش غلبه کرده بود، بلکه به زندگی خانوادگی‌اش نیز رخنه کرده بود. او در طی بیست سال زندگی زناشویی، رابطه جنسی صمیمانه‌ای با همسرش داشت. و اینکه بدون در نظر گرفتن افسردگی غرایز طبیعی‌اش، که علامت مرضی متداولی در افسردگی است، به خود می‌گفت: «من باید بتوانم رابطه جنسی خود را با همسرم بر طبق برنامه قبلی ادامه بدهم». این فکر چنان اضطرابی در او به وجود آورده بود که بکلی از ایجاد چنین روابطی عاجز شده بود. به دلیل این که روابط او از حد کمال نزول کرده بود اینک خود را با قسمت «هیچ» سیستم «همه یا هیچ» ارزیابی می‌کرد و نتیجه می‌گرفت: «من دیگر یک همسر کامل نیستم و به عنوان شوهر، یک شکست خورده هستم. من از هیچ هم بی‌ارزش‌ترم» با وجودیکه او روانپزشکی شایسته (یا شاید بشود گفت برجسته) بود، با اندوه فراوان به من می‌گفت: «دکتر بورنز شما و من هر دو می‌دانیم که این یک حقیقت غیر قابل انکار است. و من دیگر قادر نخواهم بود همسری طبیعی باشم.» علیرغم سال‌ها آموزش پزشکی، او خود را واقعاً به چنین فکری متقاعد کرده بود.

غلبه بر احساس بی‌ارزش بودن:

جال ممکن است بگویید «خب، می‌توانیم بینیم که منطق نادرست مسلمی وجود دارد، که در پشت احساس بی‌ارزش بودن کمین می‌کند. لااقل برای بعضی از مردم، ولی این افراد اساساً آدم‌های موفقی هستند. آنها مثل من نیستند. این طور به نظر می‌رسد که شما پزشکان مشهور و تجار موفق را مداوا می‌کنید. هر کسی می‌تواند بگوید که کمبود «احترام به خود آنها غیر منطقی

است. ولی من واقعاً آدم متوسطی هستم و هیچ محسوب می‌شوم. دیگران در واقع خوش قیافه‌تر، محبوب‌تر و موفق‌تر از من هستند. بنابراین در این مورد چه می‌توانم بکنم؟ هیچ! مسئله این است! احساس بی‌ارزش بودن من کاملاً معتبر است. این حس متکی به واقعیت می‌باشد، لذا در این گفته که منطقی فکر کن، تسلی اندکی وجود دارد. فکر نمی‌کنم راهی وجود داشته باشد که این احساسات وحشتناک کنار بروند، مگر این که سعی کنم خودم را گول بزنم، و هر دوی ما می‌دانیم که این کار تأثیری ندارد» اجازه بدهید ابتدا چند نظریه متداول را شرح دهم که مورد استفاده درمانگران بسیاری است و به عقیده من راه حل رضایت بخشی برای مشکل بی‌ارزش بودن شما ارائه نمی‌دهد، سپس به پاره‌ای نظریات که مفهوم درستی دارد و می‌تواند مفید واقع شود خواهیم پرداخت.

بعضی از روان‌درمانگران با توجه به این باور که احساس بی‌ارزش بودن شما اساساً با واقعیت مطابق است، اجازه می‌دهند در طی جلسه درمانی، احساس بی‌کفایتی خود را خالی کنید. بدون شک، خالی کردن سینه از چنین احساساتی، پاره‌ای منافع دربر دارد. رها کردن هیجانات ممکن است گاهی، ولی نه همیشه، موجب بهتر شدن موقتی حالت روحی گردد. به هر حال اگر درمانگر درباره اعتبار ارزشیابی شخصی شما باز خورد عینی فراهم نکند ممکن است نتیجه بگیرید که با شما موافق است. و ممکن است حق با شما باشد! در واقع، شاید به همان خوبی که خود را گول می‌زنید، او را نیز فریب داده باشید! در نتیجه، احتمال دارد حتی بیشتر احساس بی‌کفایتی کنید.

سکوت‌های طولانی در طی جلسات درمانی ممکن است سبب شود که

آشفته‌تر شده و با آوای انتقاد درونی خود گرفتار پریشانی بیشتری شوید، که بیشتر شبیه یک تجربه محرومیت حسی است. این نوع درمان بی‌رهبری که در آن درمانگر نقش غیرفعالی ایفا می‌کند، غالباً اضطراب و افسردگی بیشتری برای بیمار به وجود می‌آورد. حتی وقتی به کمک یک درمانگر علاقمند و دلسوز، در اثر بیرون ریختن هیجانات، احساس می‌کنید بهتر شده‌اید، در صورتی که نحوه ارزشیابی خود و زندگی خود را به طور قابل ملاحظه‌ای تغییر نداده باشید، این بهبودی دوام چندانی نخواهد داشت و این احتمال وجود دارد که دوباره به افسردگی عقب‌گرد کنید، مگر این که تفکر آزار دهنده و الگوهای رفتاری خود را اساساً دگرگون سازید.

همان طور که تخلیه هیجانی معمولاً برای غلبه بر احساس بی‌ارزش بودن کافی نیست، بصیرت و تعبیرات روانی نیز عموماً کمکی نمی‌کنند. برای مثال، جنیفر نویسنده‌ای بود که قبل از انتشار کتابش دچار وحشت و اضطراب شده بود و برای مداوا به من مراجعه کرد. در اولین جلسه اظهار داشت: «من به درمانگران بسیاری مراجعه کرده‌ام. آنها گفته‌اند مشکل من کمال گرایی و توقعات و انتظارات غیر ممکن از خود می‌باشد. هم چنین دریافته‌ام که احتمالاً این ویژگی از مادرم، که کمال‌گرا و مبتلا به وسواس فکری بود، به من رسیده است. او می‌توانست درباره‌ی اتاقی که به طور باور نکردنی تمیز است، ده‌ها ایراد پیدا کند. من همیشه سعی کردم رضایت او را جلب کنم، ولی هر چقدر هم کارم را خوب انجام می‌دادم، بندرت حس می‌کردم که موفق شده‌ام. درمانگران به من گفته‌اند سعی کن همه را مثل مادرت تصور نکنی! اینقدر کمال‌گرا نباش. ولی چگونه این کار را بکنم دلم می‌خواهد چنین کنم، واقعاً می‌خواهم، ولی حتی یک نفر قادر نیست به

من بگویند چطور این کار را عملی کنم.»

شکایت جنیفر از آن مسائلی است که تقریباً هر روز در طبایعتم می‌شنوم. اشاره دقیق به طبیعت یا ریشه مشکل، شاید به شما بصیرت بدهد، ولی معمولاً قادر به تغییر دادن نحوه عملکردتان نیست. تعجبی هم ندارد. شما به مدت سالها و سالها عادات بد روانی را تکرار کرده‌اید که موجب ظعف «احترام به خود» در شما شده است. تلاش سیستماتیک و مستمری لازم است تا مشکل را از میان بردارد. آیا فردی که لکنت زبان دارد می‌تواند با آگاهی از این حقیقت که تلفظ مناسبی ندارد، لکنت زبانش را اصلاح کند؟ آیا بازی یک بازیکن تنیس صرفاً به دلیل این که مربی به او می‌گوید توپ را زیاد به تور می‌زند، پیشرفت می‌کند؟

با توجه به این که خالی کردن هیجانان و بصیرت، یعنی دو اصل مربوط به روان درمانی استاندارد، نمی‌تواند کمک کند، پس چه چیز می‌تواند؟ به عنوان یک شناخت درمانگر، من در رابطه با احساس بی‌ارزش بودن شما سه هدف را دنبال می‌کنم: دگرگونی سریع و قاطع در «نحوه تفکر»، و «نحوه احساس» و «نحوه رفتار» شما. این نتایج با یک برنامه آموزشی سیستماتیک با استفاده از متدهای ساده‌ای که می‌توانید آنها را در موارد روزمره بکار ببرید، بدست خواهد آمد. اگر مایل هستید که وقت و تلاش منظمی به این برنامه اختصاص دهید، به اندازه کوششی که در این راه مبذول می‌دارید، می‌توانید انتظار موفقیت داشته باشید.

آیا می‌خواهید مقداری از وقت خود را به اینکار اختصاص دهید؟ اگر چنین است، به آغاز کار رسیده‌ایم و شما در حال برداشتن اولین گام محکم به سوی وضع روحی سالمتر و خودشناسی بهتر هستید.

در این کتاب تکنیک‌های اختصاصی بسیاری که به آسانی قابل استفاده‌اند فراهم شده‌اند که می‌توانند در جهت رشد احساس ارزش شما مفید واقع شوند. در حالی که بخش‌های بعدی را مطالعه می‌کنید، به خاطر داشته باشید که تنها مطالعه آنها تقویت «احترام به خود» شما را - لاقلاً به مدت طولانی - تضمین نمی‌کند. بلکه باید روی این تکنیک‌ها کار کرده و تمرینات مختلف را انجام دهید. توصیه می‌کنم هر روز مقداری از وقت خود را برای کار کردن در رشد خودشناسی خود، کنار بگذارید، زیرا تنها از این طریق است که می‌توانید سریع‌ترین و دیرپاترین رشد روحی را تجربه کنید.

متمدهای اختصاصی برای تقویت احترام به خود:

۱- در مقابل منتقد درونی، حاضر جواب باشید! احساس بی‌ارزش بودن، توسط مکالمه درونی انتقاد از خود، به وجود می‌آید. عبارتهای خوارکننده‌ای مانند: «من آدم خوبی نیستم». «من بی‌ارزش هستم» «من از دیگران حقیرترم» و غیره، احساس درماندگی و ضعف «احترام به خود» را در شما به وجود آورده و تغذیه می‌کنند. به منظور غلبه بر این عادت بد روانی، سه گام ضرورت دارد:

الف) خود را آموزش دهید تا به محض اینکه این افکار انتقادی از ذهنتان گذشت آنها را تشخیص داده و یادداشت کنید.

ب) بفهمید که چرا این افکار تحریف شده هستند.

ج) جواب دادن به آنها را تمرین کنید تا سیستم خود ارزیابی واقع بینانه‌تری را رشد دهید.

یک روش مؤثر برای انجام این کار «تکنیک سه‌ستونی» است. بر روی یک ورق کاغذ دو خط عمودی بکشید تا کاغذ به سه بخش تقسیم شود (شکل ۱-۴؛ صفحه ۸۷). ستون سمت چپ را «افکار اتوماتیک (انتقاد از خود)»، ستون وسط را «تحریفات شناختی» و ستون سمت راست را «پاسخ منطقی (دفاع از خود)» نامگذاری کنید. تمام انتقادات آزاردهنده‌ای را که هنگام احساس بی‌ارزشی و حقارت، از خود می‌کنید در ستون سمت چپ بنویسید.

فرض کنیم، ناگهان متوجه می‌شوید که برای یک ملاقات مهم دیر کرده‌اید. قلبتان فرو می‌ریزد و وحشت می‌کنید. حال از خود پرسید «چه افکاری همین الان از ذهن من می‌گذرد؟ با خودم چه می‌گویم؟ چرا این مسئله آشفته‌ام کرده است؟ سپس این افکار را در ستون سمت راست یادداشت کنید.

ممکن است فکر کنید: «من هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم». و «من همیشه دیر می‌کنم». این افکار را در ستون سمت راست نوشته و آن‌ها را شماره‌گذاری کنید. (شکل ۱-۴). هم چنین شاید فکر کنید: «همه مرا به چشم حقارت نگاه خواهند کرد. این نشان می‌دهد که چه احمقی هستم». به همان سرعتی که این افکار از ذهنتان می‌گذرد آنها را یادداشت کنید. چرا؟ زیرا این افکار عامل ناراحتی هیجانی شما می‌باشند و مانند دشنه‌هایی که جسم‌تان را پاره کنند، شما را رنج می‌دهند. یقین دارم که منظور مرا می‌فهمید چون آن را احساس کرده‌اید.

دومین گام کدام است؟ شما قبلاً با مطالعه بخش ۳ خود را برای این گام آماده کرده‌اید. با استفاده از فهرست ده تحریف شناختی (صفحه ۵۸)

پاسخ منطقی	تجریف شناختی	فکر اتوماتیک
<p>(دفاع از خود)</p> <p>۱- پوچ و بی‌معنی! من خیلی کارها را درست انجام می‌دهم.</p>	<p>۱- تعمیم افراطی</p>	<p>(انتقاد از خود)</p> <p>۱- من هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم.</p>
<p>۲- من همیشه دیر نمی‌کنم. حرف مسخرهای است. بیشتر مواقع به موقع سر فرارم حاضر می‌شوم. اگر گاهی کمی دیر می‌کنم روی این مسئله کار خواهم کرد و ترتیبی خواهم داد که بیشتر وقت‌شناس باشم.</p>	<p>۲- تعمیم افراطی</p>	<p>۲- من همیشه دیر می‌کنم.</p>
<p>۳- ممکن است کسی از دیر کردن من ناامید شده باشد ولی این آخر دنیا نیست. شاید جلسه حتی سر موقع شروع نشده باشد.</p>	<p>۳- خواندن فکر، تعمیم افراطی، تفکر همه یا هیچ، خطای طالع‌بین.</p>	<p>۳- همه به من به دیده تحقیر نگاه خواهند کرد.</p>
<p>۴- این حرف‌ها را رها کن. من احمق نیستم.</p>	<p>۴- برچسب زدن</p>	<p>۴- این نشان می‌دهد که من چه آدم احمقی هستم.</p>
<p>۵- ایضا من نادان هم نیستم ممکن است وقتی دیر می‌کنم به نظر نادان برسم، ولی این باعث نمی‌شود که واقعا نادان باشم. هر کسی گاهی دیر می‌کند.</p>	<p>۵- برحسب زدن، خطای طالع‌بین طالع‌بین</p>	<p>۵- خودم را نادان نشان خواهم داد.</p>

ببینید آیا می‌توانید خطاهای فکری را در هر کدام از افکار اتوماتیک منفی خود تشخیص دهید. برای مثال «من هیچ وقت کاری را درست انجام نمی‌دهم» نمونه‌ای از تعمیم افراطی است. این را در ستون وسطی یادداشت کنید. تعریفات سایر افکار اتوماتیک خود را نیز مانند آنچه در شکل ۱-۴ نشان داده شده، مشخص کنید.

اینک آماده‌اید تا در ستون سمت راست، با جانشین کردن فکری که منطقی‌تر بوده و کمتر آزار دهنده است، گام عمده را در دگرگون سازی حالت روحی خود بردارید. سعی نکنید خود را با منطقی جلوه دادن و یا گفتن مطالبی که از نظر عینی معتبر بودن آنها را باور ندارید، دلداری دهید: در عوض، سعی کنید واقعیت را تشخیص دهید، اگر آنچه که در ستون پاسخ منطقی یادداشت می‌کنید، قانع کننده و واقع بینانه نباشد، ذره‌ای کمکتان نخواهد کرد. مطمئن شوید که جواب متقابلی را که به انتقاد از خود می‌دهید، باور دارید. این پاسخ منطقی می‌تواند آنچه را که درباره افکار اتوماتیک و انتقاد آمیز شما غیرمنطقی و خطاست، روشن سازد.

مثلاً، در پاسخ «من هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم» می‌توانید بنویسید: «فراموش کن! من بعضی کارها را درست انجام می‌دهم و بعضی‌ها را غلط درست مانند هر کس دیگر، من در قرار ملاقاتم دیر کردم، ولی بگذار مسئله را بیش از حد بزرگ نکنیم.»

فرض کنیم برای یک فکر منفی بخصوص، نمی‌توانید پاسخی منطقی بیندیشید. پس به مدت چند روز موضوع را فراموش کنید و بعداً درباره‌اش فکر کنید. معمولاً قادر خواهید بود آن روی سکه را ببینید، با کار کردن در روی تکنیک سه ستونی هر روز به مدت پانزده دقیقه، در دروه‌ای حدود یک

با دو ماه، این کار برایتان آسان‌تر و آسانتر خواهد شد. اگر نمی‌توانید پاسخ منطقی مناسبی برای یک فکر ناراحت‌کننده بیابید از دیگران سؤال کنید که در چنین موقعیتی چه پاسخی ارائه می‌دهند.

یک تذکر قابل توجه: در ستون افکار اتوماتیک از به کار بردن کلماتی که واکنش هیجانی شما را توصیف می‌کند خودداری کنید. فقط افکاری را بنویسید که هیجان را به وجود می‌آورند. برای مثال، فرض کنید متوجه می‌شوید یکی از لاستیک‌های اتومبیلتان پنچر شده است. ننویسید «احساس ناراحتی می‌کنم» زیرا نمی‌توانید با یک پاسخ منطقی، خلاف آن را ثابت کنید. حقیقت این است که احساس ناراحتی می‌کنید به جای آن، افکاری را که در لحظه مشاهده لاستیک اتومبیل به طور اتوماتیک از ذهنتان می‌گذرد، یادداشت کنید. مثلاً «من چقدر بی‌فکر هستم» - باید ماه گذشته لاستیک تازه‌ای می‌خریدم» یا «آه، زهرمار!» این هم از شانس بد من است!» سپس می‌توانید پاسخ‌هایی منطقی را جانشین آنها کنید. مثلاً بنویسید: «شاید خریدن یک لاستیک تازه خیلی بهتر بود، ولی من بی‌فکر نیستم و هیچ کس نمی‌تواند آینده را با اطمینان پیش بینی کند». این کار لاستیک اتومبیل را به حالت اول برنمی‌گرداند، ولی لااقل مجبور نمی‌شوید که با حالتی عصبی آن را عوض کنید.

هر چند که بهتر است هیجانات خود را در ستون افکار اتوماتیک بیان نکنید، ولی انجام یک «محاسبه هیجانی» قبل و بعد از استفاده از تکنیک سه ستونی، می‌تواند در تعیین این که احساساتتان چقدر بهبود یافته، کاملاً مفید واقع شود. می‌توانید این کار را قبل از تشخیص افکار اتوماتیک خود و پاسخ دادن به آنها، به آسانی با ثبت میزان ناراحتی خود بین صفر تا

۱۰۰ درصد، انجام دهید. در مثال قبلی، ممکن است یادداشت کنید که هنگام دیدن لاستیک پنچر ۸۰ درصد سرخورده و عصبانی بودید. سپس، بعد از تکمیل تمرین کتبی، می‌توانید ثبت کنید که چقدر تسکین یافته‌اید، ۴۰ درصد، بیشتر یا کمتر. اگر کاهشی مشاهده کردید خواهید دید که این روش در مورد شما مؤثر بوده است.

فرم دقیق‌تری از این تکنیک، توسط دکتر آرون بک تهیه شده که به نام ثبت روزانه افکار غیر کنشی خوانده می‌شود و به شما امکان می‌دهد که نه تنها افکار ناراحت کننده، بلکه احساسات خود و واقعه منفی را که سبب تحریک این احساسات شده است، یادداشت کنید. (شکل ۲-۴، صفحه ۹۱).

برای مثال، فرض کنید نماینده فروش بیمه هستید و یکی از مشتری‌ها بی هیچ علتی به شما دشنام داده و تلفن را قطع می‌کند. حادثه را همانطور که اتفاق افتاده، در ستون شرایط بنویسید. ولی نه در ستون افکار اتوماتیک، بعد، احساسات و همچنین افکار منفی تحریف شده‌ای را که این احساسات را آفریده‌اند در ستون مناسب یادداشت کنید. سرانجام به این افکار، پاسخ منطقی داده و محاسبه هیجانی را به عمل آورید. بعضی از افراد ترجیح می‌دهند از ثبت روزانه افکار غیر کنشی استفاده کنند، زیرا به آنها امکان می‌دهد که وقایع، افکار و احساسات منفی را به روشی سیستماتیک تجزیه و تحلیل کنند. شما می‌توانید از تکنیکی استفاده کنید که برایتان راحت‌تر است.

یادداشت کردن افکار منفی و پاسخ‌های منطقی، ممکن است به نظر شما کاری ساده، بی‌تأثیر و یا حتی تقلب‌آمیز برسد. حتی شاید در این احساس با عده‌ای از بیماران شریک باشید که از ابتدا انجام اینکار را رد می‌کنند و

شکل ۲-۴: ثبت روزانه افکار غیر کنشی

نتیجه هیجانان بعدی را مشخص کرده و درصدد آن را برآورد کنید. ۱۰۰- صفر- درصد	پاسخ‌های منطقی برای افکار اتوماتیک پاسخ‌های منطقی بنویسید.	تحریرات شناختی تحریراتی را که در هر فکر اتوماتیک وجود دارند، تعیین کنید.	افکار اتوماتیک افکار اتوماتیکی را که با هیجانان همراه هستند، بنویسید.	هیجانان ۱- مشخص کنید غمگین- مضطرب- عصبانی و غیره. ۲- درجه هیجان را برآورد کنید ۱۰۰-۱- درصد	شرایط واقعه‌ای را که به هیجان نامطلوب منجر شده است به طور خلاصه شرح دهید.
عصبانی ۵۰٪، غمگین ۱۰٪	۱- من بیمه‌نامه‌های زیادی فروختم.	۱- تعیین افراطی	۱- هیچوقت نخواهم توانست یک بیمه‌نامه بفروشم	عصبانی ۹۹٪، غمگین ۵۰٪	وقتی به یک مشتری تلفن کردم تا برنامه جدید بیمه را برایش توضیح دهم، گفتم: حاصله مزاحمت تو را ندارم و گوشی را گذاشت!
	۲- او رفتار ناپسندی داشت. ما همه گاهی چنین	۲- بزرگ‌نمایی	۲- دلم می‌خواهد می‌توانستم مردک را برچسب زدن		

ادامه شکل ۲-۴

	می کنیم. چرا اجازه بدهم این موضوع ناراحتم کند؟	۳- من واقعاً هیچ کاری متفاوت از آن چه در مورد مشتری‌های دیگر می‌کنم انجام ندادم. پس چرا خودم را اذیت کنم؟	۳- نتیجه‌گیری فوری جنبه شخصی به مسئله دادن	خفه کنم. ۳- باید چیز اشتباهی گفته باشم.	
--	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------	--

توضیح: وقتی هیجان نامطلوبی به شما دست می‌دهد، شرایطی را که به نظر می‌رسد محرک آن بوده است یادداشت کنید، سپس فکر اتوماتیکی را که یا هیجان همراه است، یادداشت کنید. در برآورد درجه هیجان، ۱ = مقدار ناچیز، ۱۰۰ = بیشترین شدت ممکن.

می‌گویند! «معنی این کار چیست؟ تأثیری نخواهد داشت. چون من واقعاً ناامید و بی‌ارزش هستم.»

این پیشداوری درست نیست و مثل این است که بخواهید غیبگونی کنید. اگر تمایلی به استفاده از ابزار کار نداشته باشید، قادر به انجام کار نخواهید بود. ثبت افکار اتوماتیک و پاسخ‌های منطقی را پانزده دقیقه در هر روز به مدت دو هفته انجام دهید و تأثیری را که روی حالات روحی شما دارد با سنجش به وسیلهٔ «فهرست افسردگی بک» مشاهده کنید و شاید از ملاحظهٔ شروع رشد روحی و تغییر سالم در خودشناسی خویش حیرت زده شوید.

این همان چیزی بود که ژیل تجربه کرد، منشی جوانی که حس احترام به خود، در او به قدری ضعیف بود که وقتی مورد انتقاد دوستانش قرار می‌گرفت، خود را جداً در خطر احساس می‌کرد. او به اندازه‌ای در مقابل تقاضای هم‌اتاقی‌هایش برای کمک به تمیز کردن اتاق بعد از مهمانی، حساس بود که خود را طرد شده و بی‌ارزش حس می‌کرد. ژیل در ابتدا در بارهٔ شانس بهتر شدنش بقدری بدبین بود که به سختی توانستم وی را به امتحان کردن تکنیک سه ستونی تشویق کنم. وقتی با بی‌میلی تصمیم به امتحان کردن این روش گرفت، از مشاهدهٔ این که چگونه احترام به خود و حالت روحی‌اش دستخوش دگرگونی سریعی شده است حیرت کرد. به گفتهٔ خود او ثبت افکار منفی بی‌شماری که در طی روز در ذهنش جریان می‌یابد، کم‌کم شده است که کسب عینیت کند. ژیل دیگر این افکار را مثل سابق جدی نگرفت به دلیل تمرین کتبی روزانه، حالت روحی او بهتر شده و روابطش با دیگران، بهبود فوق‌العاده‌ای یافت. برگزیده‌ای از نوشته‌های او در

تجربه ژیل، غیر معمول نیست. تمرین ساده‌ای از جواب دادن به افکار منفی، با پاسخ‌های منطقی، به صورت روزانه، در قلب متد شناختی قرار دارد. این کار یکی از مهمترین نظریه‌ها در تغییر تفکر شماست. یادداشت کردن افکار اتوماتیک و پاسخ‌های منطقی از اهمیت بسیاری برخوردار است. سعی نکنید این کار را در ذهن خود انجام بدهید. یادداشت کردن آنها، شما را وادار می‌کند که عینیت بیشتری نسبت به آنچه که می‌توانید با گذراندن این پاسخ‌ها از ذهنتان بدست آورید، کسب کنید. این کار هم چنین کمک می‌کند که اشتباهات روانی را که شما را افسرده می‌سازد، معلوم کنید. تکنیک سه ستونی محدود به مسائل مربوط به بی‌کفایتی‌های شخصی نیست، بلکه می‌تواند در گروهی از مشکلات هیجانی که تفکر تحریف شده در آنها نقش اساسی دارد، مورد استفاده قرار گیرد. می‌توانید بدین طریق رنج و ناراحتی مسائلی مانند ورشکستگی، طلاق و یا بیماری شدید روانی را نیز که معمولاً کاملاً واقع بینانه فرض می‌شوند، کاهش دهید. سرانجام، در بخش پیشگیری و رشد روحی، خواهید آموخت که چگونه روش فکر اتوماتیک را با تغییری جزئی در جهت تحت نفوذ قرار دادن بخشی از روان یعنی محلی که علل نوسانات روحی در آن به کمین نشسته است، بکار برید. قادر خواهید بود «نقاط فشاری» را که در ذهنتان سبب آسیب پذیر شدن شما به افسردگی می‌شود، افشا کرده و دگرگون سازید.

شکل ۳-۹: برگزیده‌ای از تکلیف کتبی روزانه ژیل با استفاده از «تکنیک سه ستونی» او در ستون سمت راست آن افکار منفی را یادداشت کرد که وقتی هم‌اتاقی‌اش از او خواست که آپارتمان را مرتب کند، به طور اتوماتیک در ذهنش جریان یافت. در ستون وسط تحریفات را شناسایی کرد و در ستون سمت چپ تفسیرهای واقع‌بینانه‌تری را ثبت نمود. تمرین کتبی روزانه رشد روحی او را تسریع کرد و به آرامش قابل توجهی منجر گردید.

افکار اتوماتیک (انتقاد از خود)	تحریفات شناختی	پاسخ‌های منطقی (دفاع از خود)
۱- همه می‌دانند که من چقدر بی‌نظم و خودپسند هستم.	نتیجه‌گیری فوری (خواندن فکر)	۱- من گاهی بی‌نظم و گاهی منظم هستم. همه در مورد من یکسان فکر نمی‌کنند.
۲- من کاملاً خودخواه و بی‌فکرم. اصلاً آدم خوبی نیستم.	تفکر همه یا هیچ	۲- من گاهی بی‌فکرم ولی در بعضی موارد می‌توانم خیلی هم با ملاحظه باشم. شاید گاهی خودخواهانه عمل می‌کنم ولی می‌توانم روی این موضوع کار کنم. ممکن است آدم کاملی نباشم، اما بد هم نیستم.
۳- هم‌اتاقی‌ام احتمالاً از من نفرت دارد. من اصلاً دوست واقعی ندارم.	نتیجه‌گیری فوری (خواندن فکر) تفکر همه یا هیچ	۳- دوستی‌های من همانقدر واقعی است که دوستی‌های دیگران. گاهی من انتقاد را به منزله طرد شدن تلقی می‌کنم، ولی آنها مرا طرد نمی‌کنند فقط بی‌علاقگی خود را به گفته یا عمل من ابراز می‌دارند گذشته از این‌ها هنوز مرا قبول دارند.

۲- بیوفیدبک^۱ ذهنی: دومین روشی که می‌تواند بسیار مفید واقع شود، بررسی افکار منفی به وسیله یک کنتور مچی است. می‌توانید آن را از یک فروشگاه وسایل ورزشی خریداری کنید. شبیه یک ساعت مچی است و ارزان است و هر بار که دگمه‌اش را فشار بدهید، شماره روی صفحه عوض می‌شود. هر بار که فکری منفی درباره خود از ذهنتان می‌گذرد، دگمه را فشار دهید. در مورد چنین افکاری کاملاً هوشیار باشید. در پایان روز جمع نمرات روزانه را ملاحظه کرده، و در یک دفتر یادداشت کنید.

در ابتدا متوجه خواهید شد که نمره افزایش پیدا می‌کند. این امر به مدت چند روز ادامه خواهد یافت، تا این که حالتان بهتر شده و افکار انتقادی خود را بهتر تشخیص دهید. بزودی متوجه خواهید شد که جمع نمرات روزانه به مدت یک هفته تا ده روز در یک سطح باقی می‌ماند، و سپس شروع به پائین رفتن می‌کند، این امر نشان می‌دهد که افکار مضر در حال کاهش بوده و وضع روحی شما بهتر می‌شود برای رسیدن به این نتیجه معمولاً سه هفته زمان لازم است.

به طور قطع معلوم نیست چرا چنین تکنیک ساده‌ای به این خوبی مؤثر واقع می‌شود، ولی بررسی سیستماتیک شخصی، غالباً به رشد کنترل فرد کمک می‌کند. با یاد گرفتن این که از نصیحت کردن و رجزخوانی در مورد خود دست بردارید، شروع به بهبود خواهید کرد.

1 - Biofeed back

تکنیکی که به وسیله آن انسان می‌خواهد یکی از اعمال بدنی را که تصور می‌شود غیرارادی باشد (مانند ضربان قلب)، با استفاده از ابزاری که سبب انگیزش عملکرد می‌شود، آگاهانه تنظیم کند.

اگر تصمیم به استفاده از کنتور مچی گرفته‌اید، باید تأکید کنم که این روش جانشینی برای این نیست که هر روز ده الی پانزده دقیقه از وقت خود را به یادداشت کردن افکار منفی تحریف شده خود و پاسخ دادن به آنها، همانطور که در صفحات پیشین بیان شد، اختصاص دهید. از روش کتبی نمی‌توان صرفنظر کرد. زیرا این روش طبیعت غیرمنطقی افکاری را که موجب ناراحتی می‌شوند به روشنی روز آشکار می‌کند. یکبار که این روش را به طور منظم انجام دادید بعد از آن خواهید توانست در سایر مواقع نیز شناخت‌های ناراحت کننده خود را با استفاده از کنتور مچی در نطفه خفه کنید.

۳- به جای افسردگی با مشکل مبارزه کن! با مطالعه بخش پیشین شاید فکر کنید: «تمام این مسائل به افکار من مربوط می‌شود، ولی اگر مشکلات من واقعی باشند آن وقت چه؟ تغییر دادن نحوه تفکر چه نفعی می‌تواند داشته باشد؟ من پاره‌ای بی‌کفایتی‌های واقعی دارم که باید آنها را رفع کنم.»

نانسی سی و چهار ساله و مادر دو فرزند است که چنین احساسی داشت. شش سال پیش از همسر اولش جدا شده بود و اخیراً دوباره ازدواج کرده بود. و در حال اتمام تحصیلات دانشگاهی خود به صورت نیمه وقت بود. او در حالت عادی سرزنده و با نشاط و نسبت به خانواده‌اش کاملاً متعهد و مسئول بود. ولی سالها بود که بصورت دوره‌ای دچار افسردگی می‌شد. در جریان این دوره‌ها بطور مطلق از خود و دیگران انتقاد کرده و تردید و ناامنی نشان می‌داد. و در یکی از دوره‌های افسردگی به من مراجعه کرد.

نانسی به قدری با حرارت خود را ملامت می‌کرد که باعث تعجب من

شد، او یادداشتی از معلم پرسش دریافت کرده بود که اظهار می‌داشت پرسش در مدرسه با مشکلاتی روبروست، و فوراً با دلتنگی و سرزنش کردن خود، عکس‌العمل نشان داده بود. آنچه در زیر می‌آید چکیده‌ای از جلسه درمانی ما است.

فانسی: من می‌بایست با «بابی» در مورد تکالیفش کار می‌کردم چون حالا او دچار بی‌نظمی شده و برای مدرسه آماده نیست. من با معلم بابی صحبت کردم. به گفته او بابی کمبود اعتماد به نفس دارد و دستورات را بخوبی دنبال نمی‌کند. در نتیجه، کارش در مدرسه بدتر می‌شود. من بعد از این صحبت تلفنی، افکاری در جهت انتقاد از خود داشتم و ناگهان احساس دلشکستگی کردم. با خودم گفتم یک مادر خوب هر شب مقداری از وقتش را صرف کار کردن با بچه‌هایش می‌کند. من مسئول رفتار غلط و تنبلی و خوب کار نکردن بابی در مدرسه هستم نمی‌توانم بفهمم چطور از عهده مسائل او برآیم. من واقعاً مادر بدی هستم. فکر کردم او دچار کندذهنی شده و از مدرسه اخراج خواهد شد و تمام اینها تقصیر من است.

اولین استراتژی من این بود که به او بیاموزم چگونه با عبارت «من مادر بدی هستم» به مقابله برخیزد. چون احساس کردم این انتقاد از خود، واقع‌بینانه نبوده و زیان بخش است. به وجود آوردن اندوهی درونی و فلج‌کننده، او را در تلاش‌هایش برای راهنمایی بابی در گذشتن از بحران، کمکی نخواهد کرد.

دیوید: خب، درباره عبارت «من مادر بدی هستم» چه نظری داری؟

فانسی: خوب....

دیوید: آیا چیزی به عنوان یک مادر بد وجود دارد؟

فانسی: البته

دیوید: تعریف تو از یک مادر بد چیست؟

فانسی: مادر بد کسی است که بچه‌هایش را بد بزرگ می‌کند. به

اندازه مادرهای دیگر فعال نیست و بچه‌هایش بد از آب در می‌آیند به نظر
واضح می‌آید.

دیوید: پس می‌گویی مادر بد کسی است که در مهارت‌های مادرانه

ضعف دارد؟ این تعریف تو است؟

فانسی: بعضی مادرها در مهارت‌های مادرانه کمبود دارند.

دیوید: ولی همه مادرها در مهارت‌های مادرانه تا حدی کمبود

دارند.

فانسی: واقعاً

دیوید: هیچ مادری در این دنیا وجود ندارد که در همه مهارت‌های

مادرانه بی‌عیب و نقص باشد. پس تمام مادرها در بخشی از این مهارت‌ها

کمبود دارند. مطابق تعریفی که تو کردی، به نظر می‌رسد همه مادرها،

مادران بدی هستند.

فانسی: حس می‌کنم من مادر بدی هستم، نه اینکه همه مادرها بد

هستند.

دیوید: خوب، دوباره تعریف‌اش کن، «مادر بد» چیست؟

فانسی: مادر بد کسی است که بچه‌هایش را درک نمی‌کند و دائماً

مرتکب اشتباهات زیان‌بخش می‌شود. اشتباهاتی که دردناک هستند.

دیوید: برطبق این تعریف تازه، تو مادر بدی نیستی و هیچ مادر بدی وجود ندارد، چون هیچ کسی به طور دائم مرتکب اشتباهات مضر نمی‌شود.

نانسی: هیچ کس....؟

دیوید: گفتمی مادر بد دائماً اشتباهات زیان آور مرتکب می‌شود. چنین کسی وجود ندارد که دائماً در بیست و چهار ساعت شبانه روز مرتکب خطاهای زیان آور شود. هر مادری قادر است که چیزی را درست انجام دهد. نانسی: خوب، والدین بد رفتاری وجود دارند که دائماً بچه‌های خود را تنبیه کرده و کتک می‌زنند - درباره آنها در روزنامه‌ها خزانده‌اید بچه‌های آنها بی‌شخصیت از آب درمی‌آیند. پس یقیناً مادر بد می‌تواند وجود داشته باشد.

دیوید: والدینی هستند که متوسل به بدرفتاری می‌شوند، این واقعیت دارد. این افراد می‌توانند رفتار خود را بهبود بخشند، تا سبب شود در باره خود و بچه‌هایشان احساس بهتری داشته باشند. ولی این واقع بینانه نیست که بگوییم این گونه والدین دائماً رفتار ناپسند و زیان بخشی دارند. و برجسب «بد» زدن به آنها، هیچ کمکی به مسئله نمی‌کند. این گونه افراد مشکلاتی در رابطه با پرخاشگری دارند و برای کنترل خود محتاج آموزش می‌باشند، ولی اگر سعی کنیم آنها را متقاعد سازیم که مشکلشان بد بودن است، صرفاً مسئله را بدتر می‌کنیم. آنها خود فکر می‌کنند که انسانهای فاسدی هستند و این بخشی از مشکل آنهاست. برجسب «مادران بد» به آنها زدن نادرست و عاری از حس مسئولیت می‌باشد و مانند این است که بخواهیم آتش را با پاشیدن بنزین بر روی آن خاموش کنیم.

من در اینجا می‌خواستم به نانسی نشان دهم که او صرفاً با برجسب زدن به خود به عنوان مادر بد خود را آزار می‌دهد. امیدوار بودم به او نشان بدهم «مادر بد» را هر طور هم که تعریف کند، این تعریف غیر واقع‌بینانه خواهد بود. وقتی او از گرایش ویرانگرانه‌اش به افسردگی و برجسب بی‌ارزشی به خود زدن، دست برمی‌داشت می‌توانستیم استراتژی‌های مبارزه را برای کمک به پسر او در مشکلات مدرسه‌اش ادامه دهیم.

نانسی: ولی من هنوز حس می‌کنم مادر بدی هستم.

دیوید: خوب، یکبار دیگر بگو تعریف مادر بد چیست؟

نانسی: کسی که به فرزندش توجه کافی نمی‌کند، البته توجه مثبت،

من خیلی در مدرسه گرفتار هستم. و وقتی به او توجه می‌کنم، می‌ترسم این توجه منفی باشد. کسی چه می‌داند؟ این آن چیزی است که من می‌گویم.

دیوید: می‌گویی «مادر بد» کسی است که به فرزندش توجه کافی

نمی‌کند؟ کافی برای چه؟

نانسی: برای این که بچهاش در زندگی خوب پیش برود.

دیوید: در همه چیز خوب پیش برود یا در بعضی چیزها

نانسی: در بعضی چیزها، هیچ کس نمی‌تواند در همه چیز خوب پیش

برود.

دیوید: آیا بابی در بعضی چیزها خوب کار می‌کند؟ آیا خصوصیات

پسندیده‌ای هم دارد؟

نانسی: بلی، چیزهای زیادی هست که او از آنها لذت می‌برد و در

آنها پیشرفت خوبی دارد.

دیوید: پس مطابق تعریف خودت، نمی‌توانی مادر بدی باشی، چون

پسرت در خیلی چیزها خوب پیش می‌رود.

نانسی: پس چرا احساس می‌کنم مادر بدی هستم.

دیوید: به نظر می‌رسد که به این دلیل به خود برچسب مادر بد

می‌زنی که دوست داری وقت بیشتری را با پسرت بگذرانی، و گاهی احساس

بی‌کفایتی می‌کنی و نیاز آشکاری به بهبود روابط خود با بابی داری. و نی اگر

به طور اتوماتیک نتیجه‌گیری که مادر بدی هستی این فکر، کمکی به حل

مسئله نخواهد کرد. آیا این برایت مفهومی دارد؟

نانسی: اگر من توجه بیشتری به او داشتم و بیشتر کمکش می‌کردم،

می‌توانست در مدرسه بهتر پیشرفت کند و بطور کلی خیلی خوشحال‌تر باشد.

احساس می‌کنم پیشرفت نکردن او تقصیر من است.

دیوید: پس تو می‌خواهی خود را به خاطر اشتباهات او ملامت کنی؟

نانسی: بله این تقصیر من است. پس من مادر بدی هستم.

دیوید: و افتخار موفقیت‌ها و خوشحالی‌های او هم به تو تعلق دارد؟

نانسی: نه - او باید به موفقیت‌هایش افتخار کند، نه من.

دیوید: آیا این چه معنی دارد؟ که تو مسئول خطاهای او هستی، ولی

مسئول توانایی‌های او نیستی؟

نانسی: نه

دیوید: آیا متوجه نکته‌ای که سعی می‌کنم بگویم، هستی؟

نانسی: بله

دیوید: «مادر بد» یک خیال‌واهی است. چیزی بنام «مادر بد» در

این جهان وجود ندارد.

فانسی: درست است. ولی مادرها می‌توانند کارهای نادرستی بکنند.
دیوید: آنها صرفاً بشر هستند، و بشر کارهای مختلفی می‌کند-
خوب، بد و طبیعی. «مادر بد» فقط یک فانتزی است. چنین چیزی وجود
ندارد. مثلاً صندلی یک شینی است و «مادر بد» یک خیال‌واهی، این را
می‌فهمی؟

فانسی: می‌فهمم، ولی بعضی مادرها با تجربه‌تر و کاری‌تر از دیگران
هستند.

دیوید: بله، در مهارت‌های والدینی درجات متفاوتی است و برای
هرکسی امکان پیشرفت وجود دارد. سؤالی که مطرح است این نیست که
«آیا من مادر خوب یا بدی هستم؟» بلکه به جای آن باید پرسید:
«مهارت‌های نسبی و ضعف‌های من کدام است، و در جهت بهتر شدن چه
کاری می‌توانم بکنم؟»

فانسی: می‌فهمم. این نظریه بیشتر قابل درک است و به نظر خیلی
بهتر می‌آید. وقتی خودم را «مادر بد» می‌نامم، احساس بی‌کفایتی و
افسردگی می‌کنم، و هیچ کار سازنده‌ای انجام نمی‌دهم. حالا می‌فهمم
منظورتان چیست. وقتی از انتقاد کردن از خودم دست بردارم، احساس بهتری
خواهم داشت و شاید بتوانم برای بابی بیشتر مفید باشم.

دیوید: درست است! وقتی اینطور به مسئله نگاه می‌کنی، در واقع
درباره استراتژی‌های مبارزه صحبت می‌کنی. مثلاً مهارت‌های والدینی تو کدام
است؟ چگونه می‌توانی این مهارت‌ها را بهبود بخشی؟ حال، این همان چیزی
است که من درباره بابی پیشنهاد می‌کنم. خود را به عنوان یک «مادر بد»
تلقی کردن، انرژی هیجانی را به تحلیل برده و تو را از وظیفه بهبود

مهارت‌های مادرانه‌ات منحرف می‌کند. این بی‌مسئولیتی است.

نانسی: درست است. اگر بتوانم دست از تنبیه کردن خود با آن عبارت بردارم، خیلی بهتر خواهد بود و می‌توانم در جهت کمک به بابی شروع به کار کنم. از آن لحظه‌ای که دیگر خودم را مادر بد خطاب نکنم شروع به بهبود خواهم کرد.

دیوید: بله، حالا وقتی که می‌خواهی به خود بگویی «من مادر بدی هست»، به جای آن چه می‌توانی بگویی؟

نانسی: می‌توانم بگویم، اگر چیز بخصوصی در مورد بابی هست که مورد پسند من نیست، یا اگر او در مدرسه مشکلاتی دارد، من مجبور نیستم از خودم متنفر بشوم، می‌توانم سعی کنم آن مسئله را معین کرده و با آن به مبارزه برخیزم و در جهت حل آن مسئله کار کنم.

دیوید: درست است، حالا این نظریه مثبتی است که من آن را می‌پسندم. تو عبارت منفی را رد کرده و بعد عبارتی مثبت به آن اضافه کردی. اینطور خیلی بهتر است.

سپس ما در مورد پاسخ دادن به افکار اتوماتیکی که او بعد از تماس با معلم بابی یادداشت کرده بود، کار کردیم (شکل ۴-۴؛ صفحه ۱۰۵) وقتی نانسی آموخت که افکار انتقادی خود را رد کند، از نظر هیجانی تسکین یافت. سپس استراتژی‌های چندی را که اختصاصاً برای کمک به بابی در مورد غلبه بر مشکلاتش طراحی شده بود، آموخت.

اولین گام نانسی، صحبت کردن با بابی در باره مشکلاتش بود تا دریابد که مشکل واقعی او چیست؟ آیا مشکلات او به همان ترتیبی است که

شکل ۹-۹: تکلیف کتبی نانسی در مورد مشکلات بابی در مدرسه. این تکنیک مشابه با «تکنیک سه ستونی» است، به جز این که نانسی یادداشت کردن تحریفات شناختی موجود در افکار اتوماتیک خود را ضروری ندانست.

پاسخ منطقی (دفاع از خود)	فکر اتوماتیک (انتقاد از خود)
۱- من در واقع وقت زیادی را صرف او می‌کنم و بیش از حد از او حمایت می‌نمایم.	۱- من به بابی بی‌توجهی کرده‌ام.
۲- انجام تکالیف مدرسه وظیفهٔ اوست نه من. فقط می‌توانم به او توضیح دهم که چگونه کارهایش را منظم کند. مسئولیت‌های من کدام است؟ الف) تکلیف را بررسی کنم. ب) در مورد این که تکلیف در ساعت معینی انجام گیرد اصرار کنم. ج) از او بپرسم که آیا اشکالی دارد. د) یک سیستم پاداشی ترتیب بدهم.	۲- می‌بایست در مورد تکالیفش با او کار می‌کردم. او حالا وضع نابسامانی دارد و برای مدرسه آماده نیست.
۳- درست نیست. من هر وقت که بتوانم یا بخواهم وقتم را با آنها می‌گذرانم، ولی این کار همیشه امکان‌پذیر نیست از این گذشته، برنامهٔ او مال خودش است.	۳- یک مادر خوب هر شب با انجام پاره‌ای فعالیت‌ها، ساعتی را با بچه‌هایش می‌گذراند.
۴- من فقط می‌توانم بابی را راهنمایی کنم، انجام دادن بقیهٔ کارها به عهدهٔ خود اوست.	۴- من مسئول رفتار بد و عدم پیشرفت او در مدرسه هستم.
۵- این طور نیست. مشکلات، حتی اگر هم من برای بررسی آنها حاضر باشم، باز هم به وجود می‌آیند.	۵- اگر من کمکش کرده بودم، در مدرسه دچار مشکل نمی‌شد. اگر از اول به انجام تکالیفش نظارت می‌کردم، این مشکل پیش نمی‌آمد.

- ۶- من مادر بدی هستم. من مسبب مشکلات او هستم.
- ۶- من مادر بدی نیستم. سعی خودم را می‌کنم ولی نمی‌توانم تمام آنچه را که در جهات مختلف زندگی او پیش می‌آید، کنترل کنم. شاید بتوانم با او و معلمش صحبت کنم و ببینم چطور می‌شود کمکش کرد. چرا هر وقت یکی از افراد مورد علاقه‌ام مشکلی پیدا می‌کند، خودم را سرزنش می‌کنم؟
- ۷- تمام مادرها با بچه‌هایشان کار می‌کنند، ولی من نمی‌دانم چطور با بای کنار بیایم.
- ۷- تعمیم افراطی! درست نیست. افسردگی را بس کن و شروع به حل مشکل کن.

معلمش اظهار داشته؟ خود بابی مشککش را چگونه درک می کند؟ آیا اخیراً تکالیفش خیلی سخت بوده است؟ وقتی نانسی این اطلاعات را بدست بیورد و مشکل واقعی را دریابد، در موقعیتی خواهد بود که بتواند در جهت راه حل مناسب، تلاش کند. برای مثال، اگر بابی گفت که بعضی از دروس، مخصوصاً برایش مشکل است، نانسی می تواند یک سیستم پاداشی برای او به وجود آورد تا او را تشویق به انجام تکالیف بیشتری نماید. او هم چنین تصمیم گرفت، کتاب هایی درباره مهارت های والدینی مطالعه کند. در نتیجه زابطه اش با بابی بهتر شد و نمرات و رفتار بابی در مدرسه نیز به سرعت بهبود یافت.

اشتباه نانسی در این بود که خود را از جمیع جهات در نظر می گرفت و با قضاوت اخلاقی فکر می کرد مادر بدی است. این چنین انتقادی او را کاملاً ناتوان می کرد، زیرا سبب می شد که فکر کند مسئله شخصی اش آن چنان بد و بزرگ است که هیچ کس نمی تواند کاری درباره اش انجام دهد. این برجسب زدن چنان آشفتگی هیجانی در او به وجود آورد که مانع از این شد که بتواند مسئله واقعی را مشخص کند، و آن را تجزیه و تحلیل کرده و راه حل های مناسبی در باره اش بکار ببرد. اگر افسردگی او ادامه می یافت، بابی نیز به احتمال زیاد رفتار نامناسب خود را ادامه می داد. و نانسی بیش از پیش احساس بیهودگی می کرد.

شما چگونه می توانید آنچه را که نانسی آموخت، در مورد مسائل خود بکار ببرید؟ وقتی خود را حقیر می شمارید، شاید خوب باشد که از خود بپرسید: از اینکه سعی می کنم هویت واقعی خود را با برجسب هائی منفی مانند «احمق»، «ریاکار» و غیره توصیف کنم، چه منظوری دارم؟ وقتی این

برچسب‌های ویرانگر را تجزیه کنید، متوجه خواهید شد که آنها قرار دادی و بی‌معنی هستند. و در واقع مسئله را مبهم کرده و پریشانی و درماندگی به وجود می‌آورند. وقتی از آنها خلاصی یافتید، می‌توانید هر مشکل واقعی را که وجود دارد شناسایی کرده و با آن مقابله کنید.

خلاصه، وقتی حالت روحی افسرده‌ای دارید، احتمال دارد به خود بگویید که ذاتاً بی‌کفایت بوده و آدم خوبی نیستید. شاید متقاعد شوید که باطن بدی دارید و اساساً بی‌ارزش هستید. به همان اندازه‌ای که این افکار را باور کنید، عکس‌العمل هیجانی شدیدی از درماندگی و بی‌زاری از خود را تجزیه خواهید کرد. شاید حتی فکر کنید بهتر است بمیرید، چون به طور غیرقابل‌تحملی ناراحت و دلتنگ هستید. ممکن است غیر فعال و فلج شده و از شرکت در جریان طبیعی زندگی بترسید و بدان بی‌میل شوید.

به دلیل نتایج منفی رفتاری و هیجانی تفکر آزار دهنده شما، اولین گام این است که دیگر خود را بی‌ارزش خطاب نکنید. البته، شاید تا زمانی که کاملاً متقاعد شوید که این عبارات نادرست و غیرواقعی بینانه هستند، قادر به این کار نباشید.

چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟ نخست باید در نظر بگیرید که زندگی انسان فرآیندی در حال پیشرفت است که شامل تغییرات فیزیکی دائمی و هم چنین تعداد بیشماری افکار، احساسات و رفتارهایی است که سریعاً تغییر می‌کنند. بنابراین زندگی شما تجربه‌ای در حال رشد و جریانی مداوم است. شما یک شیئی نیستید و به همین دلیل است که هر گونه برچسبی محدود کننده و کاملاً نادرست و کلی می‌باشد. برچسب‌های مطلقى مانند «بی‌ارزش» یا «حقیر» کاملاً بی‌ربط و بی‌معنی است.

ولی هنوز هم ممکن است تصور کنید که درجه دو هستید. شواهد شما کدام است؟ شاید بگویید احساس بی کفایتی می کنم، بنابراین بایستی بی کفایت باشم. در غیر این صورت چرا چنین هیجانات غیر قابل تحملی دارم؟ اشتباه شما استدلال هیجانی است. احساسات شما تعیین کننده ارزشتان نیست بلکه فقط آرامش یا ناراحتی نسبی شما را نشان می دهد. حالت درونی حاکی از درماندگی و بیچارگی ثابت نمی کند که شما فرد بی ارزش و بدی هستید. تنها خود شما هستید که چنین فکری می کنید. و چون موقتاً در یک حالت روحی افسرده به سر می برید، در باره خود غیر منطقی و نامعقول فکر می کنید.

آیا به عقیده شما، بهتر شدن حالت روحی و خوشحالی شما، ثابت می کند آدم بزرگ و ارزشمندی هستید؟ یا فقط معنی اش این است که احساس می کنید خالتان خوب است.

درست همانطور که احساسات شما تعیین کننده ارزشتان نیست، افکار و رفتارهای شما نیز چنین نقشی ندارند. پاره ای از آنها ممکن است مثبت، سازنده و غرورانگیز باشند، اکثر آنها طبیعی بوده و بعضی دیگر شاید غیر منطقی، آزار دهنده و بیمار گونه باشند. اگر مایل باشید که در این مورد تلاش کنید این افکار و احساسات می توانند اصلاح شوند ولی به طور قطع بدین معنی نیستند که شما آدم خوبی نیستید. چیزی به عنوان انسان بی ارزش در این جهان وجود ندارد.

ممکن است بپرسید: «پس من چگونه می توانم احساس احترام به خود را پرورش دهم؟» - اجباری به این کار ندارید! مجبور به انجام هیچ کار با ارزشی نیستید تا احترام به خود را به وجود آورده یا شایسته آن گردید. تمام

آنچه که باید بکنید این است که آن صدای درونی منتقد و نصیحت گو را خاموش کنید. چرا؟ زیرا این آوای درونی انتقاد کننده، در اشتباه است. این اهانت درونی، از تفکر غیر منطقی و تحریف شده سرچشمه می گیرد. حس بی ارزش بودن شما متکی بر واقعیت نیست، بلکه صرفاً غده ای چرکی است که در مرکز بیماری افسردگی قرار گرفته است.

پس وقتی ناراحت هستید، سه گام اساسی را بخاطر بیاورید:

۱- افکار منفی اتوماتیک را هدف قرار داده و آنها را یادداشت کنید. اجازه ندهید که این افکار در سرتان وز وز کنند، آنها را زوی کاغذ بدام اندازید!

۲- ده تحریف شناختی را به دفعات بخوانید. دقیقاً یاد بگیرید که چگونه مسائل را تحریف کرده و بیش از حد بزرگ می کنید.

۳- فکر بی طرفانه تری را جانشین افکاری کنید که سبب می شوند خود را به دیده تحقیر بنگرید. با انجام این کار، احساس خواهید کرد که حال شما بهتر می شود و بدین ترتیب احترام به خود را تقویت خواهید کرد و احساس بی ارزش بودن (و البته افسردگی شما) از میان خواهد رفت.

هیچکار نکردن: چگونه بر آن غلبه کنیم؟

در بخش پیش آموختید که چگونه می‌توانید حالت روحی خود را با تغییر دادن نحوه تفکر خود، دگرگون کنید. در مورد بهبود حالت روحی نظریه مهم دیگری وجود دارد که بسیار مؤثر است. انسان فقط فکر نمی‌کند، بلکه عمل نیز می‌کند، لذا تعجبی نخواهد داشت که با تغییر دادن نحوه عملکرد خود، چگونگی احساس خود را نیز اساساً تغییر دهید. تنها یک مانع وجود دارد - وقتی افسرده هستید، به انجام هیچ کاری علاقه ندارید.

یکی از مخرب‌ترین جنبه‌های افسردگی، فلج کردن نیروی اراده شماست. در خفیف‌ترین نوع افسردگی شاید تنها انجام پاره‌ای از کارهای ناخوشایند روزمره را به تعویق اندازید. با شدت گرفتن کمبود انگیزش، هر فعالیتی به نظر چنان مشکل می‌رسد که ممکن است مغلوب انگیزه هیچ کار نکردن شوید. و چون فعالیت کمی دارید، حالت روحی شما بدتر و بدتر

می‌شود. نه تنها خود را از منشأ طبیعی انگیزش و خوشحالی جدا می‌کنید، بلکه این کمبود سازندگی، بیزاری از خود را در شما تشدید می‌کند، که نتیجه‌اش انزوا و ناتوانی بیشتر است.

اگر این زندان احساسات را که در آن به دام افتاده‌اید، تشخیص ندهید، این شرایط ممکن است هفته‌ها، ماهها و حتی سالها ادامه یابد. اگر قبلاً به انرژی خود برای زندگی، مباحثات می‌کردید، این عدم فعالیت، بیشتر برایتان ناامید کننده خواهد بود. هیچ کار نکردن شما خانواده و دوستانتان را نیز که به شما علاقمندند و رفتار شما را درک نمی‌کنند، تحت تأثیر قرار می‌دهد، شاید آنها بگویند که شما خود می‌خواهید افسرده باشید و گرنه اینطور به همه چیز پشت نمی‌کردید. چنین تعبیری صرفاً سبب تشدید دلتنگی و ناتوانی شما می‌گردد.

«هیچ کار نکردن» یکی از بزرگترین جنبه‌های ضد و نقیض طبیعت بشر است. بعضی از افراد طبیعتاً خود را با رغبت تمام وارد صحنه زندگی می‌کنند، در حالی که برخی دیگر همواره به گذشته چسبیده‌اند، و موجبات آزار خود را از هر جهت فراهم می‌کنند، مانند این که بر علیه خود توطئه کرده باشند. آیا فکر کرده‌اید که چرا؟

اگر کسی محکوم باشد که ماهها در انزوا سپری کند، و از تمام فعالیت‌های طبیعی و روابط اجتماعی محروم گردد، نتیجتاً دچار افسردگی خواهد شد. حتی اگر میمون‌های جوان را از هموعانشان جدا کرده و آنها را در قفس کوچکی محبوس کنند، وارد مرحله‌ای از عقب‌ماندگی و افسردگی می‌شوند. چرا شما داوطلبانه چنین مجازاتی را در مورد خود اعمال می‌کنید؟ آیا می‌خواهید رنج ببرید؟ با استفاده از تکنیک‌های شناختی، می‌توانید علل

واقعی مشکلات مربوط به انگیزش خود را دریابید.

من در طبابت خود دریافته‌ام که اکثر بیماران افسرده اگر به یاری خود برخیزند، به طور قطع بهبود می‌یابند. نوع کاری که انجام می‌دهید اهمیت چندانی ندارد، آنچه که مهم است آن است که اینکار را در جهت خود یاری انجام دهید. در اینجا دو مورد اشاره می‌کنم که تصور می‌شد امیدی برایشان نیست، در حالی که استفاده از روشی ساده یعنی علامت گذاری روی یک ورق کاغذ، کمک قابل ملاحظه‌ای به آنها کرد. یکی از این بیماران، هنرمندی بود که سالها تصور می‌کرد قادر نیست حتی یک خط راست روی کاغذ رسم کند. در نتیجه اینکار را حتی امتحان هم نمی‌کرد. وقتی درمانگر او پیشنهاد کرد که با ترسیم یک طرح این اعتقاد خود را آزمایش کند، این طرح بقدری خوب از آب درآمد که او به زودی از تمام علائم مرضی خلاص گردید! ولی هنوز افراد افسرده‌ای هستند که انجام هر کاری را در جهت خودیاری مصرانه رد می‌کنند. هنگامی که این مسئله اساسی انگیزش حل شود، افسردگی نیز به طور تیبیک شروع به کاهش یافتن می‌کند. بنابراین می‌توانید دریابید که چرا قسمت عمده تحقیقات ما متوجه تعیین علل فلج شدن اراده می‌باشد. با استفاده از این آگاهی، متدهای خاصی برای کمک به مبارزه با طفره رفتن^۱ بسط داده‌ایم.

اجازه بدهید دربارهٔ دو بیمار خاصی که اخیراً مداوا کرده‌ام توضیح بدهم. ممکن است فکر کنید هیچ کار نکردن آنها بسیار شدید بوده و اشتباهاً نتیجه بگیرید که آنها بایستی دیوانه باشند و شما نکات مشترک زیادی با

آنها ندارید. در واقع، من فکر می‌کنم که مسائل آنها ناشی از رفتارهایی مشابه با رفتارهای شماسست، پس آنها را نادیده نگیرید.

بیمار الف، یک زن بیست و هشت ساله، آزمایشی انجام داد تا ببیند حالت روحی‌اش در مقابل فعالیت‌های مختلف چگونه پاسخ می‌دهد؟ نتیجه این بود که او با انجام تقریباً هر کاری احساس می‌کرد که بطور قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد. فهرست کارهایی که سبب بهتر شدن حالت روحی او می‌شد شامل تمیز کردن خانه، بازی تنیس، رفتن به سرکار، تمرین گیتار، خرید کردن برای شام و غیره بود. تنها یک چیز حالت روحی او را بدتر می‌کرد و فقط همین کار بود که تقریباً همیشه سبب درماندگی او می‌شد. می‌توانید حدس بزنید این کار چه بود؟ «هیچ کار نکردن» و تمام روز در رختخواب دراز کشیدن، به سقف خیره شدن و افکار منفی را پروراندن و حدس بزنید که او آخر هفته‌ها چه کار می‌کرد؟ درست است! از صبح شنبه در رختخواب می‌خزید و در دوزخ درونی خود فرو می‌رفت. فکر می‌کنید او واقعاً می‌خواست رنج ببرد؟

بیمار ب که یک زن پزشک بود، پیام روشن و قاطعی در ابتدای درمان خود ارائه داد. او اظهار داشت، می‌داند که سرعت درمان بستگی به تمایل او به کار کردن در بین جلسات درمانی دارد. و بیشتر از شانزده سال است که افسردگی او را بیچاره کرده و بیش از هر چیزی در این دنیا، می‌خواهد بهبود یابد. او تأکید می‌کرد که در جلسات درمانی با خوشحالی حاضر خواهد شد، ولی من نباید از او بخواهم که حتی به اندازه یک تکان انگشت در جهت خودیاری کوشش کند. می‌گفت اگر وادارش کنم که حتی پنج دقیقه وقت صرف تکالیف خودیاری کند، خود را خواهد کشت. و وقتی

روش خودکشی مخوف و مرگباری را که در اتاق عمل بیمارستان به دقت طرح‌ریزی کرده بود، شرح می‌داد. معلوم بود که جدی می‌گوید. چرا او این چنین مصمم بود که کمکی به خود نکند؟

می‌دانم که طفره رفتن‌های شما احتمالاً به شدت موارد فوق نیست و فقط به مسائل کم اهمیت‌تری مانند پرداخت قبوض، رفتن به دندانپزشک و غیره، محدود می‌شود. و یا شاید در مورد تمام کردن یک گزارش نسبتاً بی‌پرده در مورد کارتان دچار مشکل شده‌اید. ولی اصل مسئله در تمام این موارد یکسان است. اینکه چرا ما غالباً به نحوی رفتار می‌کنیم که به سودمان نیست؟

طفره رفتن و رفتار منجر به شکست، شاید بسته به ادراک شما، مسخره، ناامیدکننده، عجیب، ناراحت‌کننده یا تأثرآور به نظر برسد. من آن را یکی از ویژگی‌های بشر یافته‌ام که آن چنان گسترش وسیعی دارد که ما تقریباً هر روز با آن برخورد می‌کنیم. نویسندگان، فیلسوفان و مطالعه‌کنندگان طبیعت بشر در طول تاریخ سعی کرده‌اند برای این رفتار منجر به شکست، توضیحی ادا کنند، که شامل تئوری‌های معروف زیر است:

۱- شما ذاتاً تنبل هستید، این صرفاً طبیعت شماست.

۲- می‌خواهید خود را آزار داده و رنج ببرید. یا می‌خواهید احساس

افسردگی کنید و یا این که انگیزه خودکشی دارید، یعنی «آرزوی مرگ»

۳- شما پرخاشجوی^۱ انفعالی هستید و می‌خواهید با هیچ کار نکردن

اطرافیان خود را ناامید سازید.

۴- شما احتمالاً از این طفره رفتن و هیچ کار نکردن خود منفعتی کسب می‌کنید، مثلاً از توجهی که به هنگام افسردگی، به شما معطوف می‌شود، لذت می‌برید.

هر کدام از این توضیحات یک تنوری متفاوت روانشناسی را نشان می‌دهد و تمام آنها نادرست هستند! تئوری اول، مدل «ویژگی» می‌باشد. عدم فعالیت شما به عنوان یک ویژگی ثابت شخصیت تلقی شده و از میل به تنبلی ریشه می‌گیرد. مشکل این تئوری در این است که بدون این که توضیحی درباره مسئله بدهد آن را نامگذاری می‌کند. به خود برچسب «تنبلی» زدن، بیسوده و آزار دهنده است، زیرا این تأثیر نادرست را دارد که کمبود انگیزش، تغییر ناپذیر و جزء ذاتی شخصیت تلقی می‌شود. این نوع تفکر، معرف تئوری علمی معتبری نیست، ولی مثالی برای یکی از تحریفات شناختی است یعنی (برچسب زدن)

دومین تئوری اشاره بر این دارد که می‌خواهید خود را آزار داده و رنج ببرید، زیرا این طفره رفتن‌ها لذت بخش و خوشایند است. این تئوری بقدری مضحک است که در به حساب آوردن آن تردید دارم، لیکن گسترش وسیعی داشته و توسط درصد قابل توجهی از روانپزشکان قویاً تأیید می‌شود. اگر گمان می‌کنید که خود شما یا کس دیگری، افسردگی و هیچ کار نکردن را دوست دارد، به خود یادآوری کنید که افسردگی دردناک‌ترین نوع رنج‌های بشری است. به من بگوئید چه چیز خوشایندی در مورد آن وجود دارد؟ من هنوز بیماری را ملاقات نکرده‌ام که واقعاً از بدبختی لذت ببرد.

اگر قانع نشده‌اید و فکر می‌کنید واقعاً از درد و رنج لذت می‌برید، آزمایشی با یک گیره کاغذ انجام دهید. یک انتهای گیره کاغذ را به طرف

خارج کشیده و آن را زیر ناخن خود فشار دهید. هر چه سخت‌تر و سخت‌تر فشار دهید، متوجه خواهید شد که چطور درد بیشتر و بیشتر آزار دهنده می‌گردد. حال از خود بپرسید- آیا این واقعاً لذت بخش است؟ آیا واقعاً می‌خواهم رنج ببرم؟

سومین نظریه (شما پرخاشجوی انفعالی هستید) نشان دهنده طرز فکر بسیاری از درمانگرانی است که فکر می‌کنند رفتار افسرده می‌تواند براساس «خشم درونی شده» توضیح داده شود. طفره رفتن‌های شما می‌تواند به عنوان تأثیر خصومت محصور شده، تلقی گردد زیرا بی‌تحرک بودن شما، غالباً اطرافیان‌تان را آزار می‌دهد. مشکلی که این تئوری دارد این است که بیشتر افراد افسرده یا طفره رونده، احساس عصبانیت خاصی نمی‌کنند. احساس رنجیدگی گاهی در کمبود انگیزش سهمی دارد، ولی معمولاً مسئله اصلی نیست. هر چند که خانواده شما ممکن است بخاطر افسردگی شما احساس ناامیدی کنند، احتمالاً منظور شما این نیست که آنها چنین عکس‌العملی نشان بدهند. در واقع در بیشتر موارد مسئله این است که از رنجاندن آنها بیم دارید. این مفهوم که عدم تحرک شما به منظور ناامید کردن آنهاست، توهین آمیز و خلاف واقع می‌باشد. چنین اظهار عقیده‌ای، تنها سبب می‌شود که بیشتر احساس ناراحتی کنید.

آخرین تئوری (شما منفعتی از طفره رفتن کسب می‌کنید)- منعکس کننده نظریه جدیدتر «روانشناسی رفتار» است. حالات روحی و اعمال شما به عنوان نتیجه پاداش‌ها و تنبیه‌هایی از محیط‌تان تلقی می‌شود. اگر احساس افسردگی می‌کنید و کاری در جهت بهبودی آن انجام نمی‌دهید، چنین استنباط می‌شود که رفتار‌تان به نحوی پاداش داده می‌شود.

رگه‌ای از حقیقت در این مطلب وجود دارد. افراد افسرده گاهی از طرف آنهایی که سعی می‌کنند کمکشان کنند، حمایت و اطمینان دریافت می‌کنند. به هر حال این افراد به دلیل گرایش عمیقی که به مردود شمردن این توجهات دارند، بندرت از دریافت آنها خشنود می‌گردند. اگر افسرده هستید و کسی بگوید که به شما علاقمند است احتمالاً فکر خواهید کرد «او نمی‌داند من چه آدم بدی هستم، من شایسته این تحسین نیستم.» افسردگی و رخوت هیچ پاداش واقعی ندارند.

چگونه می‌توانید دلیل واقعی فلج شدن انگیزش را دریابید؟ مطالعهٔ اختلالات وضع روحی، در مدت زمانی کوتاه، فرصت بی‌نظیری برای مشاهدهٔ تغییرات فوق‌العادهٔ میزان انگیزش فردی، فراهم می‌سازد. فردی که بطور معمول انرژی سازنده‌ای داشته و خوش‌بین است، ممکن است در طی دوره‌ای از افسردگی به بی‌حرکتی تأثرآور و بیمارگونه‌ای کشیده شود. با دنبال کردن نوسانات شدید وضعیت روحی، می‌توانیم مدارک ارزشمندی جمع‌آوری کنیم که بسیاری از اسرار انگیزش بشری را فاش می‌سازد. خیلی ساده از خود پرسید «وقتی دربارهٔ وظیفه‌ای که انجام نداده‌ام فکر می‌کنم، چه افکاری فوراً به ذهنم خطور می‌کند؟ سپس این افکار را روی یک ورق کاغذ یادداشت کنید. آنچه که می‌نویسید منعکس‌کنندهٔ تعدادی از رفتارهای بیمارگونه، ادراکات غلط و تصورات گناهکارانه است. شما خواهید آموخت که احساساتی که مانع انگیزش شما می‌شوند، مانند بی‌علاقگی، اضطراب و احساس مغلوب شدن، نتیجهٔ تحریفات در تفکر شماست.

شکل ۱-۵ نمونه‌ای از یک سیکل رخوت را نشان می‌دهد. افکاری که در ذهن این بیمار وجود دارد، منفی است. او به خود می‌گوید «هر کاری

برای من بی معنی است، چون یک بازنده به دنیا آمده‌ام و محکوم به شکست هستم.» وقتی افسرده هستید، چنین فکری به نظر بسیار قانع کننده می‌رسد و سبب عدم تحرک، احساس بی کفایتی، مغلوب شدن بیزاری از خود و ناامیدی شما می‌گردد. سپس شما این هیجانات منفی را به عنوان گواهی بر معتبر بودن رفتارهای بدبینانه خود تلقی کرده، و نظر خود را درباره زندگی عوض می‌کنید. به دلیل این که متقاعد شده‌اید که قادر به انجام هیچ کاری نیستید، حتی آن را امتحان هم نمی‌کنید و به جای آن در رختخواب باقی می‌مانید. بی تحرک دراز می‌کشید و به سقف خیره می‌شوید و امیدوارید که به خواب روید، به طور دردناکی آگاهید که شغل خود را به نابودی کشانده و در حرفه‌تان به ورشکستگی کشیده می‌شوید. ممکن است حتی از پاسخ دادن به تلفن نیز خودداری کنید، زیرا از شنیدن خبرهای بد می‌ترسید. زندگی سرشار از ملالت، درماندگی و ترس از آینده می‌شود. این سیکل نادرست می‌تواند به طور نامحدودی ادامه یابد، مگر این که بدانید چگونه بر آن غلبه کنید.

همانطور که در شکل ۱-۵ نشان داده شده، رابطه متقابلی بین افکار، احساسات و رفتار شما وجود دارد. تمام هیجانات و اعمال شما نتایجی از افکار و رفتار شماست. هم چنین، احساسات و الگوهای رفتاری شما، ادراکاتتان را به طرق گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهند. این موضوع از این مدل پیروی می‌کند که تمام تغییرات هیجانی توسط شناخت‌های شما به وجود می‌آید. تغییر رفتار شما اگر تأثیر مثبتی روی نحوه تفکران داشته باشد به شما کمک خواهد کرد که درباره خود احساس بهتری داشته باشید. بدین ترتیب، اگر رفتار خود را به نحوی تغییر دهید که در عین حال کاذب بودن رفتارهایی را که هسته مشکلات انگیزشی شما هستند، نشان دهد، می‌توانید

شکل ۱-۵: سیکل رخوت، افکار منفی و خردکننده شما را بیچاره می‌کند. هیجانات دردناک به نوبه خود متقاعدتان می‌سازد که افکار بدبینانه و تحریف شده شما واقعاً معتبر است و به طریقی مشابه، افکار و اعمال منجر به شکست، همدیگر را به صورت دایره‌وار تقویت می‌کنند. پی‌آمدهای ناگوار «هیچ کار نکردن» مشکلات شما را بدتر می‌کند.

افکار منجر به شکست: هر کاری به نظرم بی‌معنی می‌آید. انرژی ندارم. اگر امتحان کنم شاید شکست بخورم. هر کاری مشکل است. به هر حال اگر هر کاری هم بکنم برایم راضی‌کننده نخواهد بود. از هیچ کاری خوشم نمی‌آید، پس مجبور هم نیستم کاری بکنم. کمی در رختخواب دراز خواهم کشید. می‌توانم بخوابم و همه چیز را فراموش کنم. این خیلی آسان‌تر است. استراحت از هر کاری بهتر است.

هیجانات منجر به شکست: احساس می‌کنید خسته، بی‌حوصله، بی‌تفاوت، بیزار از خود، بی‌جرات، گناهکار، بیچاره، بی‌ارزش و درهم شکسته هستید.

اعمال منجر به شکست: به رختخواب می‌چسبید و از مردم، کار و تمام فعالیت‌هایی که بالقوه راضی‌کننده هستند اجتناب می‌کنید.

نتایج سیکل رخوت: از دوستانان کناره می‌گیرید و این متقاعدتان می‌کند که واقعاً یک بازنده هستید. کاهش خلاقیت قانعتان می‌سازد که حقیقتاً بی‌کفایت هستید و هر چه عمیق‌تر در سستی و عدم انگیزش غرق می‌شوید.

جهت فکری آزار دهنده خود را اصلاح کنید. هم چنین، با تغییر دادن نحوه تفکر، حوصله بیشتری برای انجام کارهای خود خواهید داشت و این امر حتی تأثیر مثبت قوی تری روی الگوهای تفکر شما دارد. بدین ترتیب می توانید سیکل رخوت را به یک سیکل سازندگی تبدیل کنید.

آنچه در زیر می آید انواع جهات فکری است که معمولاً یا طفره رفتن و هیچ کار نکردن همراه است. شاید خود را در یک یا چند مورد از این جهات فکری بیابید.

۱- ناامیدی: وقتی افسرده هستید، چنان در رنج لحظه حاضر منجمد می شوید که کاملاً فراموش می کنید در گذشته احساس بهتری داشتید و باور نمی کنید که در آینده ممکن است احساس مثبت تری داشته باشید. بنابراین هر فعالیتی بی معنی به نظر می رسد، زیرا کاملاً مطمئن هستید که کمبود انگیزش و اندوهتان تمام نشدنی و تغییر ناپذیر است. از این دیدگاه، این پیشنهاد که کاری در جهت «خودیاری» انجام بدهید، ممکن است چنان مضحک و بی معنی به نظر برسد که به یک فرد در حال مرگ بگوئیم که خوشحالی کند.

۲- درماندگی: نمی توانید در جهت بهتر شدن حالت روحی خود، کاری انجام دهید، زیرا متقاعد شده اید که حالات روحی شما، توسط عواملی که خارج از کنترل شماست، مانند تقدیر، سیکل های هورمونی، عوامل مربوط به رژیم غذایی، شانس و ارزیابی های دیگران از شما، به وجود می آیند.

۳- خود را ترساندن: شما به طرق مختلف خود را از انجام کارها می ترسانید. ممکن است یک وظیفه را به اندازه ای بزرگ کنید که به عهده گرفتن آن غیر ممکن به نظر برسد. به جای اینکه هر کاری را به واحدهای

کوچک مجزا و قابل کنترل تجزیه کنید تا بتوانید هر بار یک گام را تکمیل کنید، گمان می‌کنید باید آن را یکجا انجام بدهید. هم چنین، ممکن است با فکر کردن به کارهایی که هنوز انجام نداده‌اید، ناخودآگاه، خود را از وظیفه‌ای که در دست انجام است منحرف سازید. برای این که مجسم کنید اینکار چقدر غیر منطقی است، تصور کنید هر بار که می‌خواهید غذا بخورید، درباره تمام غذاهائی که در طول عمر خود باید بخورید، بیاندیشید. فقط برای یک لحظه مجسم کنید که تن‌ها گوشت، سبزیجات، بستنی و هزاران گالن مایعات در جلوی شما تلنبار شده است. و مجبور هستید تمام این غذاها را قبل از مرگ خود بخورید. حال، فرض کنید که قبل از هر غذا به خود بگویند «این غذا فقط یک قطره در یک سطل است. چطور می‌توانم تمام آن غذاها را بخورم. امشب خوردن یک همبرگر ناچیز هیچ فایده‌ای ندارد.» بدین ترتیب بقدری احساس بی‌رغبتی و اضطراب می‌کنید که اشتهایتان کور می‌شود وقتی در باره کارهائی فکر می‌کنید که از انجام دادن آنها طفره رفته‌اید، در واقع بطور ناخودآگاه، همین کار را می‌کنید.

۴ - نتیجه‌گیری فوری: حس می‌کنید که در شما توان انجام اعمال مؤثری که نتیجه‌اش رضایت بخش باشد، وجود ندارد، زیرا عادت کرده‌اید که بگویند «نمی‌توانم» یا «می‌توانستم، ولی...» مثلاً وقتی به یک زن افسرده پیشنهاد کردم که یک پای سیب^۱ بپزد، پاسخ داد «دیگر نمی‌توانم چیزی بپزم» منظور واقعی او از این حرف این بود که احساس می‌کنم از آشپزی لذتی نمی‌برم و اینکار به نظرم فوق‌العاده مشکل می‌رسد». وقتی او این تصور

را با تصمیم به پختن یک کیک، آزمایش کرد، با کمال تعجب اینکار را راضی کننده یافت و هیچ مشکلی برایش نداشت.

۵- به خود برجسب زدن: هر چه بیشتر از انجام کارهایتان طفره بروید. بیشتر خود را محکوم به حقارت می کنید. این امر اعتماد به نفس شما را بیشتر تضعیف می کند. وقتی به خود برجسب «بیکاره» یا «تنبل» می زنید. مسئله پیچیده تر می شود. این کار سبب می شود که کمبود عملکرد مؤثر خود را به عنوان هویت واقعی تان تلقی کنید. بنابراین به طور اتوماتیک توقعی که از خود دارید ناچیز و یا حتی هیچ می شود.

۶- کم ارزش تلقی کردن پاداش ها: وقتی افسرده هستید، ممکن است نه تنها به دلیل مشکل تصور کردن هر وظیفه ای از شروع هر فعالیت معنی دار کوتاهی کنید، بلکه این کوتاهی بدین علت نیز هست که احساس می کنید پاداش کار ارزش تلاش کردن را ندارد.

«آندونیا»^۱ نام تکنیکی عدم توانایی احساس رضایت و خوشی است. احتمال دارد یک خطای فکری متداول یعنی گرایش به «مردود شمردن موارد مثبت» ریشه این مسئله باشد. آیا به خاطر می آورید که این خطای فکری چه بود؟

یک بازرگان اظهار شکایت می کرد که هیچ کاری در تمام روز برایش راضی کننده نیست. در توضیح گفته هایش ادامه داد که صبح قصد داشت به یکی از مشتری ها تلفن کند، ولی تلفن او اشغال بود. به محض اینکه گوشی را گذاشت. به خود گفت «اینکار اتلاف وقت بود.» ساعتی بعد

وقتی یک مذاکره تجارتي مهم را با موفقیت به پایان رساند، به خود گفت «هر کسی در مؤسسه ما می‌توانست این کار را به همان خوبی و یا حتی بهتر از من انجام دهد. مسئله ساده‌ای بود، پس نقش من واقعاً اهمیت زیادی نداشت». عدم رضایت او نتیجه این واقعیت بود که همیشه راهی برای بی‌اجر کردن تلاش‌های خود پیدا می‌کرد. عادت بد او یعنی گفتن «اینکار به حساب نمی‌آید»، تمام احساس موفقیت وی را از انجام کار، نابود می‌کرد.

۷- کمال‌گرایی: شما با هدف‌ها و استانداردهای نامناسب موجبات شکست خود را فراهم می‌سازید. و در کارهایی که انجام می‌دهید، به هیچ چیزی که کمتر از یک اجرای فوق‌العاده باشد، راضی نمی‌شوید، لذا غالباً در پایان کار به آنچه که می‌رسید فقط «هیچ» است.

۸- ترس از شکست: جهت فکری دیگری که شما را ناتوان می‌سازد، ترس از شکست است. به دلیل این که تصور می‌کنید کوشش کردن و موفق نشدن، یک شکست خرد کننده است، اصلاً از تلاش خودداری می‌کنید. خطاهای فکری متعددی در ترس از شکست دخالت دارند. یکی از متداول‌ترین آنها تعمیم افراطی است. استدلال شما چنین است «اگر در اینکار شکست بخورم بدین معنی است که در هر کاری شکست خواهم خورد» این امر غیر ممکن است. هیچکس نمی‌تواند در همه کارها شکست بخورد. ما همه سهم خود را از موفقیت‌ها و شکست‌ها داریم. هر چند که پیروزی شیرین است و غالباً شکست طعم تلخی دارد، ناتوانی از انجام یک وظیفه، الزاماً سم مهلکی نیست و طعم تلخ شکست برای همیشه باقی نخواهد ماند.

دومین جهت فکری که در ترس از شکست دخالت دارد این است که شما بدون توجه به تلاش فردی خود، کار خود را منحصرأ از روی نتیجه

آن ارزیابی می‌کنید، اینکار غیر منطقی بوده و بیش از آنکه «توجه به فرآیند» را نشان دهد، منعکس کننده «توجه به محصول» است. اجازه بدهید این مسئله را با یک مثال شخصی توضیح دهم. من به عنوان یک روانپزشک فقط می‌توانم آنچه را که می‌گویم و چگونگی تأثیر متقابل خود را با هر بیمار کنترل کنم. ولی نمی‌توانم این را کنترل کنم که هر بیمار چگونه در یک جلسه درمانی به تلاش‌های من پاسخ می‌دهد. آنچه که می‌گویم و تأثیر متقابلی که می‌گذارم، «فرآیند» است. چگونگی عکس‌العمل هر بیمار، «محصول» می‌باشد. هر روز بیماران متعددی اظهار می‌کنند که از جلسه درمانی آن روز استفاده زیادی کرده‌اند، در حالی که چند تن دیگر می‌گویند جلسه درمانی آنها کمک خاصی نکرده است. اگر من کار خود را منحصراً از روی نتیجه یا محصول آن ارزیابی کنم، هر گاه بیماری پیشرفت خوبی داشته باشد، احساس نشاط خواهم کرد و هر زمان که یک بیمار بصورت منفی واکنش نشان دهد، خود را شکست خورده و دارای کمبود احساس خواهم کرد. این کار سبب خواهد شد از نظر هیجانی زندگی‌ام به راه پریچ و خمی تبدیل شود و در تمام روز حس احترام به خود در من به نحو غیر قابل پیش بینی و آزار دهنده‌ای نوسان داشته باشد. ولی اگر به خود بقبولانم که تنها چیزی که می‌توانم کنترل کنم نیروی صرف شده در فرآیند درمان است می‌توانم بدون توجه به نتیجه هر جلسه درمانی خاص، به خاطر ثباتی که در کار خود دارم به خود ببالم. آموختن این مسئله که، کارم را براساس فرآیند ارزیابی کنم نه براساس حاصل کار، برایم موفقیت بزرگی بود. اگر بیماری یک گزارش منفی به من ارائه دهد، سعی می‌کنم از این مورد چیزی بیاموزم اگر خطائی مرتکب شدم، برای اصلاح آن کوشش می‌کنم، ولی هیچ لزومی

ندارد که خود را از پنجره به بیرون پرت کنم!

۹- ترس از موفقیت: به دلیل کمبود اعتماد به نفس شما، پیروزی حتی ممکن است پرمخاطره‌تر از شکست باشد، زیرا اطمینان دارید که این موفقیت شانس بوده و یقین دارید که نمی‌توانید آن را حفظ کنید. احساس می‌کنید موفقیت‌های شما توقعات دیگران را به طور کاذب بالا خواهد برد و زمانی که سرانجام این حقیقت وحشتناک که شما اساساً یک «بازنده» هستید، آشکار شود، سرخوردگی، طرد شدن و رنج شما تلخ‌تر خواهد بود. از آنجایی که اطمینان دارید بالاخره از صخره سقوط خواهید کرد، اصلاً به کوهنوردی نرفتن بی‌خطرتر است.

هم چنین احتمال دارد بدین دلیل از پیروزی ترس داشته باشید، که پیش‌بینی می‌کنید مردم توقعات بزرگتری از شما داشته باشند. و چون فکر می‌کنید نباید و نمی‌توانید با توقعات آنها برخورد کنید، موفقیت، شما را در شرایطی خطرناک و غیرممکن قرار می‌دهد. لذا با اجتناب از هر تعهد و درگیری، سعی در حفظ کنترل خود دارید.

۱۰- ترس از عدم تأیید دیگران و انتقاد: تصور می‌کنید اگر کار تازه‌ای را امتحان کنید، هر اشتباه یا لغزشی با عدم تأیید و انتقاد شدید روبرو خواهد شد و اگر نقائصتان آشکار شود افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید شما را نخواهند پذیرفت. ریسک طرد شدن آنچنان به نظر خطرناک می‌آید که به منظور محافظت خود تا آنجا که ممکن است کار کمتری می‌پذیرید. اگر هیچ تلاشی نکنید، اشتباه هم نمی‌کنید!

۱۱- احساس اجبار و خشم: یکی از دشمنان مهلک انگیزش، احساس اجبار است. شما برای انجام کاری خود را تحت فشار شدیدی

احساس می‌کنید که این فشار از درون و یا از بیرون به وجود آمده است. این امر هنگامی اتفاق می‌افتد که سعی می‌کنید خود را با «بایدها» و «بایستی‌ها»ی اخلاقی برانگیزید. به خود می‌گویید «باید این کار را بکنم» و «مجبور هستم که آن کار را انجام دهم». سپس احساس می‌کنید که مجبور، تحمیل شده، عصبی، پراز غیض و گناه هستید. و خود را مانند کودک خطاکاری احساس می‌کنید که تحت تأدیب مأموری ستمگر است. هر وظیفه چنان رنگ ناخوشایندی می‌گیرد که روبرو شدن با آن را نمی‌توانید تحمل کنید. سپس با ظفره رفتن از انجام آن خود را به عنوان آدم تنبل و بدو مفت خور محکوم می‌کنید. و این امر انرژی شما را بیشتر به تحلیل می‌برد.

۱۲ - ضعف تحمل در برابر ناامیدی: گمان می‌کنید باید به سرعت و آسانی قادر به حل مسائل و رسیدن به اهداف خود باشید. لذا وقتی در زندگی با مانعی برخورد می‌کنید، وارد مرحله‌ی آشفته‌ای از پانیک و غضب می‌گردید. وقتی کارها مشکل می‌شود. به جای این که مدتی صبورانه کار را ادامه دهید ممکن است در مقابل غیرمنصفانه بودن آن مقابله به مثل کرده و کاملاً تسلیم شوید. من این را «سندرم استحقاق»^۱ نیز می‌خوانم، زیرا شما چنان احساس و رفتار می‌کنید مانند این که استحقاق موفقیت، عشق، مورد تأیید دیگران بودن، سلامت کامل، خوشحالی و غیره را دارید.

ناامیدی شما نتیجه‌ی این عادات است که واقعیت را با ایده‌آلی که در ذهن خود دارید مقایسه می‌کنید. وقتی این دو باهم مطابقت نمی‌کنند، واقعیت را محکوم می‌کنید. به ذهنتان خطور نمی‌کند که ممکن است خیلی

آسانتر باشد که به جای پیچ و تاب دادن واقعیت و منحرف ساختن آن، خیلی راحت، انتظارات خود را تغییر دهید.

این ناامیدی غالباً به وسیله عبارت‌هایی که با باید شروع می‌شوند، به وجود می‌آید. هنگام ورزش دو، ممکن است شکایت کنید «با این همه دویدن می‌بایست تا به حال وضع بدنی بهتری داشتم» واقعاً؟ چرا باید؟ شاید گمان می‌کنید این گفته‌های پرمدعی و تنبیه‌کننده با سوق دادن شما به کوشش سخت‌تر و تلاش بیشتر، کمکتان خواهد کرد. این عبارت‌ها بندرت چنین نتیجه‌ای دارند. ناامیدی، تنها احساس پوچی شما را بیشتر کرده و انگیزه شما را به تسلیم شدن و کاری نکردن افزایش می‌دهد.

۱۳ - احساس گناه و خود را سرزنش کردن: اگر عقیده دارید که بد هستید یا دیگران را مایوس کرده‌اید، طبیعتاً احساس خواهید کرد که انگیزه لازم را برای دنبال کردن زندگی روزمره خود ندارید. من اخیراً یک زن مسن و تنها را مداوا کردم که تمام روز را در رختخواب می‌گذرانید، در حالی که وقتی خرید یا آشپزی می‌کرد یا با دوستانش معاشرت می‌نمود، حالش بهتر می‌شد. مشکل او چه بود؟ این پیرزن دوست داشتنی خود را مسئول طلاق گرفتن دخترش در پنج سال پیش، می‌دانست. او توضیح داد «وقتی با آنها ملاقات کردم، باید می‌نشستم و با دامادم درباره مسائل دوباره صحبت می‌کردم. باید از او می‌پرسیدم که مسئله از چه قرار است. شاید می‌توانستم کمک کنم. می‌خواستم اینکار را بکنم ولی از موقعیت استفاده نکردم. حالا حس می‌کنم در مورد آنها کوتاهی کرده‌ام.» وقتی غیرمنطقی بودن تفکر او را مرور کردیم، بلافاصله حالت روحی او بهتر شد و دوباره فرد فعالی گردید. به دلیل این که او انسان بود، نه خدا، انتظار نمی‌رفت که آینده

را پیش بینی نماید و یا دقیقاً بدانند چگونه پا درمیانی کند.

حال ممکن است فکر کنید « که چی؟ من می‌دانم هیچکار نکردم، به نحوی، غیرمنطقی و آزار دهنده است. و می‌توانم خود را در تعدادی از جهات فکری که شرح دادید، ببینم. ولی احساس می‌کنم وضع من مانند کسی است که سعی دارد در میان استخری پر از شیرۀ چسبنده راه برود. نمی‌توانم خود را وادار به حرکت کنم. ممکن است بگویید این افسردگی نتیجه طرز برخورد من با مسائل است ولی آن را مانند یک تن آجر، سنگین احساس می‌کنم. پس چه می‌توانم بکنم؟

آیا می‌دانید چرا هر فعالیت معنی‌داری این شانس را دارد که حالت روحی شما را بهتر کند؟ اگر هیچ کاری انجام ندهید گرفتار سیلی از افکار منفی و ویرانگر خواهید شد. در حالی که اگر کاری انجام دهید موقتاً از مکالمهٔ درونی متهم کنندهٔ خود منحرف خواهید شد. و از آن مهمتر، احساس تسلطی که بدست خواهید آورد، غلط بودن بسیاری از افکار تحریف شده‌ای را ثابت خواهد کرد که سبب بی‌حرکی شما می‌شد.

با مرور کردن تکنیک‌های خود فعال سازی زیر، آنهایی را که بیشتر برایتان جالب است انتخاب کرده و به مدت یک یا دو هفته روی آن تکنیک‌ها کار کنید. به خاطر داشته باشید که مجبور نیستید به همهٔ این تکنیک‌ها مسلط شوید! آنچه برای یک نفر مفید واقع می‌شود ممکن است برای دیگری چنین تأثیری نداشته باشد. از متدهائی استفاده کنید که به نظر می‌رسد برای نوع بخصوص طفره رفتن‌های شما ساخته شده است.

برنامهٔ فعالیت روزانه: برنامهٔ فعالیت روزانه (شکل ۲-۵ صفحه ۱۳۰)
آسان ولی مؤثر است و می‌تواند درجهت سازمان دادن به مبارزهٔ شما بر علیه

شکل ۲-۵: برنامه فعالیت روزانه *

عطف به گذشته	پیش‌بینی	
در پایان روز آنچه را که واقعاً انجام داده‌اید، ثبت کرده و هر فعالیت را با حرف (م) برای خوب انجام دادن و حرف (ل) برای خوشایند بودن و لذت بردن درجه‌بندی کنید.	فعالیت‌های خود را در شروع روز براساس ساعت به ساعت برنامه‌ریزی کنید.	
		تاریخ زمان ۰۸-۰۹
		۰۹-۱۰
		۱۰-۱۱
		۱۱-۱۲
		۱۲-۰۱
		۰۱-۰۲
		۰۲-۰۳
		۰۳-۰۴
		۰۴-۰۵
		۰۵-۰۶
		۰۶-۰۷
		۰۷-۰۸
		۰۸-۰۹
		۰۹-۱۲

*- فعالیت‌هایی را که خوب انجام می‌دهید (م) و یا برایتان لذتبخش است (ل) باید از صفر تا پنج درجه‌بندی کنید: هر چه نمره بالاتر باشد بدین معنی است که احساس رضایت شما بیشتر است.

رخوت و بی‌علاقگی کمک موثری باشد. برنامه شامل دو بخش است. در ستون «پیش بینی»، یک طرح ساعت به ساعت برای آنچه که می‌خواهید هر روز انجام بدهید بنویسید هر چند که ممکن است تنها قسمتی از طرح خود را به انجام برسانید، همین کار ساده یعنی بوجود آوردن روش عملکرد روزانه می‌تواند فوق‌العاده مفید واقع شود. لزومی ندارد که طرح‌های شما به دقت شرح داده شود، فقط هر بار یک یا دو کلمه که نشان می‌دهد به انجام چه کاری علاقه دارید در برنامه وارد کنید، مانند «لباس»، «نهار خوردن»، «تهیه خلاصه» و غیره. این کار را می‌توان در مدت کمتر از پنج دقیقه انجام داد.

در پایان روز، ستون «عطف به گذشته» را پر کنید. آنچه را که در طول روز واقعاً انجام داده‌اید ثبت نمایید. این ممکن است همان چیزی باشد که قبلاً طرح ریزی کرده‌اید و یا متفاوت از آن باشد، به هر حال اگر کاری که انجام داده‌اید حتی خیره شدن به دیوار هم باشد. آنرا یادداشت کنید. علاوه بر آن هر فعالیتی را با حرف (م) برای «موفقیت» یا حرف (ل) برای «لذت بردن» طبقه‌بندی کنید. فعالیت‌های مربوط به موفقیت، آنهایی هستند که انجام کاری را نشان می‌دهند. مانند مسواک زدن دندان‌ها، پختن شام، رانندگی تا محل کار و غیره، فعالیت‌های مربوط به لذت بردن، ممکن است شامل خواندن یک کتاب، خوردن، رفتن به سینما و غیره باشد. بعد از این که برای هر فعالیت (م) یا (ل) نوشتید. با به کار بردن درجه بندی صفر تا پنج، میزان لذت بخش بودن یا درجه مشکل بودن وظیفه را تخمین بزنید. مثلاً برای وظایف آسانی مانند لباس پوشیدن، می‌توانید نمره (م-۱) بدهید. در حالی که نمره م-۴ یا م-۵ نشان دهنده وظایفی است که مشکل‌تر بوده و مستلزم

تلاش و مبارزه است، مانند: زیاد نخوردن یا درخواست دادن برای یک شغل. فعالیت‌های مربوط به لذت بردن را نیز به همین ترتیب می‌توانید درجه بندی کنید. اگر یک فعالیت در گذشته وقتی افسرده نبودید برایتان خوشایند بود، ولی امروز تقریباً یا کاملاً تهی از لذت است، نمره (۰-۱) یا (۱-۲) برای آن در نظر بگیرید. پاره‌ای فعالیت‌ها مانند پختن شام می‌توانند با ل و م هر دو طبقه بندی شوند.

چرا این برنامه فعالیت ساده ممکن است مفید واقع شود؟ اولاً، این برنامه گرایش شما را به وسواس بی‌پایان درباره ارزش فعالیت‌های مختلف ریشه کن خواهد کرد و همچنین به این مباحثه مخرب که اصلاً کاری بکنم یا نه، خاتمه خواهد داد. انجام دادن حتی بخشی از فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، به طور حتم موجب رضایت شما شده و با افسردگی‌تان مبارزه خواهد کرد.

با طرح ریزی کارهای روزانه، برنامه متعادل‌تری تهیه کنید که فعالیت‌های لذت بخش اوقات فراغت را هم به اندازه فعالیت‌های مربوط به کار، دربرمی‌گیرد. اگر احساس دلتنگی می‌کنید، حتی اگر تردید داشته باشید که بتوانید به اندازه معمول از هر چیزی لذت ببرید، شاید باز هم بخواهید تأکید بیشتری روی برنامه‌های تفریحی داشته باشید. شاید از این که مجبور باشید زیاد از خود کار بکشید احساس ناراحتی بکنید و این امر سبب شود که در سیستم «بده و بستان» شما عدم تعادل ایجاد گردد. در این صورت برای خود چند روزی مرخصی قائل شده و تنها کارهایی را در برنامه بگنجانید که مایل به انجام آنها هستید.

اگر از این برنامه تبعیت کنید، متوجه خواهید شد که انگیزش شما افزایش می‌یابد. وقتی شروع به انجام کارها کردید، نادرست بودن این باور را

که ناتوان از عملکرد مؤثر هستید، ثابت خواهید کرد. همانطور که یکی از بیماران من که عادت به طفره رفتن داشت، می گفت «با برنامه ریزی روزانه و مقایسه نتایج، آگاه شده ام که چگونه وقت خود را صرف می کنم. این امر به من کمک کرده است تا یک بار دیگر از عهده زندگی ام برآیم و متوجه شده ام که اگر بخواهم، می توانم تحت کنترل باشم».

این برنامه فعالیت روزانه را حداقل به مدت یک هفته ادامه دهید. با مرور کردن فعالیت هائی که در طول هفته گذشته در آنها شرکت کرده اید، خواهید دید که بعضی از آنها که با نمرات بالاتر نشان داده شده اند احساس موفقیت و لذت بیشتری به شما می بخشند. برای طرح ریزی برنامه روزهای آینده این اطلاعات را به کار برده و از آن فعالیت ها بیشتر در برنامه بگنجانید. و از فعالیت هائی که با سطح رضایت پائین تری همراه بودند، اجتناب کنید.

برنامه فعالیت روزانه در مورد سندرم متداولی که آن را «دلتنگی های تعطیلات و آخر هفته» می نامم، می تواند مفید واقع شود. این سندرم الگویی از افسردگی است که غالباً در افرادی دیده می شود که مجرد هستند و بیشترین مشکلات هیجانی آنها به هنگام تنهائی بروز می کند. اگر موقعیت شما با این توضیح مطابقت می کند، احتمالاً گمان می کنید که این دوره ها حتماً باید غیر قابل تحمل باشند، پس اهمیت چندانی به خود نمی دهید، به دیوار خیره شده و احساس دلتنگی می کنید و یا تمام آخر هفته را در رختخواب دراز می کشید. یا برای وقت گذرانی، یک برنامه تلویزیونی خسته کننده را تماشا کرده و شام مختصری شامل یک ساندویچ و یک فنجان قهوه می خورید. تعجبی ندارد که آخر هفته های شما به سختی می گذرد! نه تنها

افسرده و تنها هستید، بلکه با خود چنان رفتار می‌کنید که فقط می‌تواند
برایتان ناراحتی به ارمغان بیاورد. آیا با فرد دیگری نیز چنین رفتار آزار
دهنده‌ای دارید؟

با استفاده از برنامه‌ فعالیت روزانه می‌توان بر این دلتنگی‌های آخر
هفته غلبه کرد. پنجشنبه شب، برای جمعه پاره‌ای طرح‌ها را براساس ساعت به
ساعت برنامه‌ریزی کنید. شاید با گفتن این که «فایده این کار چیست؟ من
کاملاً تنها هستم»، در مقابل انجام این کار مقاومت کنید. این حقیقت که
تنها هستید بزرگترین دلیل استفاده از برنامه است. چرا گمان می‌کنید که
حتماً موظف به درمانده بودن هستید؟ این پیش‌بینی تنها می‌تواند یک
غیغونی باشد! این غیغونی را با قبول یک نظریه سازنده به آزمایش بگذارید
لزومی ندارد که طرح‌های شما بدقت توضیح داده شود تا مفید واقع گردد.
می‌توانید رفتن به آرایشگاه، خرید کردن، دیدار از یک موزه آثار هنری،
خواندن یک کتاب یا قدم زدن در پارک را در برنامه خود بگنجانید. متوجه
خواهید شد که خارج شدن از خانه و برای یک روز از روی یک برنامه ساده
عمل کردن، تا چه حد می‌تواند در بهتر کردن حالت روحی شما مؤثر باشد. و
کسی چه می‌داند، اگر بخواهید به خود اهمیت بیشتری بدهید، شاید ناگهان
متوجه شوید که دیگران نیز علاقه بیشتری به شما نشان می‌دهند!

در پایان روز قبل از آنکه به رختخواب بروید، آنچه را که واقعاً در
هر ساعت انجام داده‌اید، یادداشت کرده و هر فعالیت را برای «موفقیت» و
«لذت» درجه‌بندی کنید. سپس یک برنامه جدید برای روز بعد تهیه کنید.
شاید این روش ساده، اولین گام به سوی احساس احترام به خود و اتکاء به
نفس واقعی باشد.

ورقه ضد طفره رفتن - شکل ۳-۵ ورقه‌ای است که آن را در مورد از بین بردن عادت به طفره رفتن مؤثر یافته‌ام. ممکن است شما از یک فعالیت خاص، به دلیل این که پیش بینی می‌کنید بسیار مشکل و بی‌نتیجه خواهد بود، اجتناب کنید. با به کار بردن ورقه ضد طفره رفتن می‌توانید این پیش بینی منفی را بیازمائید. هر روز یک یا چند وظیفه را که انجام آنها را به تعویق انداخته‌اید، در ستون مناسب یادداشت کنید. اگر عمل کردن به این وظیفه، وقت و تلاش زیادی ایجاب می‌کند، بهتر است آن را به یک سری گام‌های کوچک تجزیه کنید، به طوری که بتوانید هر یک از آنها را در پانزده دقیقه یا کمتر به طور کامل انجام دهید. حال در ستون بعدی با استفاده از یک مقیاس صفر تا ۱۰۰ درصد، بنویسید که به پیش بینی شما هر گام از وظیفه تا چه حد مشکل خواهد بود. اگر گمان می‌کنید که وظیفه آسان خواهد بود، می‌توانید این درصد را پائین تخمین بزنید مانند ۱۰ تا ۲۰ درصد. برای وظایف مشکل‌تر ۸۰ تا ۹۰ درصد را به کار ببرید. در ستون بعدی، پیش بینی خود را در مورد این که کامل کردن هر قسمت از وظیفه تا چه حد راضی کننده و نتیجه بخش خواهد بود، با استفاده از سیستم درصدی، یادداشت کنید. پس از این که پیش بینی‌ها را ثبت کردید، اولین گام وظیفه را انجام دهید. بعد از تکمیل کردن هر گام، این را که گام فوق واقعاً چقدر مشکل از آب درآمد و هم چنین میزان رضایتی را که از انجام آن کسب کردید، یادداشت کنید. این اطلاعات را در دو ستون آخر با استفاده از سیستم درصدی، ثبت کنید.

شکل ۳-۵ نشان می‌دهد که چگونه یک استاد دانشگاه برای غلبه بر ماهها طفره رفتن از نوشتن درخواستی برای یک موقعیت آموزشی که در

شکل ۳-۵: یک پروفسور مدت چندین ماه از نوشتن نامهای طفره می‌رفت، زیرا فکر می‌کرد که کار مشکلی است و نتیجه‌ای دربر ندارد. او تصمیم گرفت که این وظیفه را به گام‌های کوچک تجزیه کند. و در یک مقیاس صفر تا ۱۰۰ درصد، پیش‌بینی کند که هر گام چقدر مشکل و با تمرینش خواهد بود. (ستون‌های مربوطه را ببینید). او پس از تمام کردن هر گام، میزان مشکل بودن و با تمرینش بودن آن را، یادداشت کرد. و از این که می‌دید پیش‌بینی‌های منفی‌اش چقدر بی‌اساس بوده است، حیرت‌زده شد.

ورقه ضد طفره رفتن

(قبل از اقدام به انجام وظیفه، میزان رضایت پیش‌بینی شده را، یادداشت کنید. پس از تکمیل هر گام، میزان سختی و رضایت واقعی را ثبت نمایید.)

رضایت واقعی	مشکلات واقعی	رضایت پیش‌بینی شده	مشکلات پیش‌بینی شده	گام‌های کوچک تجزیه کنید)	تاریخ
۶۰	۱۰	۱۰	۹۰	فعالیت (هر وظیفه را به	
۷۵	۱۰	۱۰	۹۰	۱- طرح و زمینه نامه	
۸۰	۵	۱۰	۷۵	۲- نوشتن پیش‌نویس	
۹۵	۰	۵	۵۰	۳- تایپ کرده آخرین پیش‌نویس	
				۴- نوشتن آدرس روی پاکت و	
				پست کردن نامه	

دانشگاه دیگری گشوده شده بود، از این متد استفاده کرد. همانطور که می‌توانید ببینید او پیش‌بینی کرده بود که نوشتن نامه مشکل و بی‌نتیجه خواهد بود. بعد از این که پیش‌بینی‌های بدبینانه‌اش را ثبت کرد، برای طرح ریزی نامه و نوشتن پیش‌نویس آن کنجکاو شد، تا ببیند آیا به همان اندازه که فکر می‌کرد کسل‌کننده و بی‌نتیجه خواهد بود یا نه. ولی با کمال تعجب دریافت که این کار، آسان و رضایت‌بخش از آب در آمد، و انگیزه کافی برای ادامه دادن و تکمیل نامه را پیدا کرد. او این اطلاعات را در دو ستون آخر ثبت کرد. اطلاعات کسب شده از این تجربه به قدری او را مبهور کرد که در دیگر موارد زندگی خود نیز از ورقه ضد طفره رفتن استفاده کرد. در نتیجه، خلاقیت و اعتماد به نفس او دستخوش افزایش هیجان‌انگیزی گردید و افسردگی‌اش از میان رفت.

ثبت روزانه افکار غیرکنشی^۱ : این گزارش که در بخش ۴ بیان گردید، می‌تواند زمانی که شما مغلوب انگیزه هیچ کار نکردن هستید، با فواید بسیار مورد استفاده قرار گیرد. وقتی در باره یک وظیفه خاص فکر می‌کنید افکاری را که از ذهنتان می‌گذرد، یادداشت کنید. این کار فوراً به شما نشان خواهد داد که مشکلاتان چیست. سپس پاسخ‌های منطقی مناسبی را که نشان می‌دهند این افکار غیر واقع‌بینانه هستند، یادداشت کنید. این امر کمک خواهد کرد که برای برداشتن اولین گام دشوار انرژی کافی تجهیز کنید. وقتی این کار را کردید، سریعاً نیروی حرکت کسب کرده و به راه خواهید افتاد.

مثالی برای این نظریه در شکل ۴-۵ نشان داده شده است. آنت زن جوان مجردی است که مالک و گرداننده مغازه موفقی است (او همان بیمار الف می باشد که در صفحه ۱۱۴ شرح داده شد). او در طی هفته به دلیل تلاشی که در مغازه اش می کند، کاملاً سر حال است ولی در روزهای آخر هفته این گرایش را دارد که از رختخواب خارج نشود، مگر این که فعالیت اجتماعی از قبل تنظیم شده ای داشته باشد. وقتی آنت افکار اتوماتیک خود را در یک عصر روز تعطیل ثبت کرد (شکل ۴-۵) مشکلاتش به وضوح آشکار گردید: او صبر می کرد که برای انجام کاری احساس اشتیاق، میل و انرژی کند. گمان می کرد به دلیل تنها بودنش انجام هر کاری بی فایده است. و به خاطر بی تحرکی اش خود را آزار داده و خوار می شمرد.

آنت به اعتراف خودش وقتی به افکار خود پاسخ های منطقی داد، دل تنگی اش برطرف شد و توانست برخیزد، دوش بگیرد و لباس بپوشد. بعد از این کار حالش بهتر شد و خود را آماده یافت که با دوستی ملاقات کرده و با او شام بخورد و به سینما برود. همانطور که او در ستون پاسخ های منطقی پیش بینی کرد، هر چه بیشتر فعالیت کرد حالت روحی اش بهتر شد.

اگر تصمیم دارید که از این متد استفاده کنید، باید به طور حتم افکار ناراحت کننده خود را یادداشت کنید. اگر سعی کنید که آنها را در ذهن خود مشخص کنید قطعاً به جانی نخواهید رسید، زیرا افکاری که مانع فعالیت شما می شوند بی ثبات و پیچیده هستند. وقتی سعی کنید به آنها جواب دهید این افکار از تمام زوایا با چنان سرعتی به شما هجوم خواهند آورد که حتی نخواهید فهمید چه چیزی به شما ضربه زد. ولی وقتی افکار فوق را یادداشت کنید، در معرض استدلال قرار می گیرند. بدین ترتیب

شکست خورده‌ای هستم،
چون چنین چیزی اصلاً وجود
ندارد!

البته که علائقی دارم، ولی
نه هنگامی که هیچ کاری
نمی‌کنم. وقتی کاری را
شروع کنم، به آن علاقه‌مند
می‌شوم.

وقتی سرحال هستم، به
مسایل دوروبرم اهمیت
می‌دهم. کاملاً طبیعی است
که انسان هنگام افسردگی،
کمتر به مسایل علاقه‌مند
باشد.

این موضوع چه ربطی به من
دارد؟ من آزادم هر کاری
بیشتر مردم در
خارج از منزل

میشم
خوش گذراندن
هستند.

که دوست دارم بکنم.

من از هیچ چیز
لذت نمی برم.

وقتی سرحال هستم، از همه
چیز لذت می برم. اگر
کاری را شروع کنم، شاید
از آن خوشم بیاید، حتی
اگر هنگام دراز کشیدن در
رختخواب از آن خوشم
نیاید.

انرژی من هیچوقت
به حد طبیعی
نخواهد رسید.

هیچ دلیلی برای این حرف
ندارم. فعلاً روی این مسئله
کار می کنم و نتایجی هم
می بینم. وقتی حال خوب
است، پر از انرژی هستم و
هنگامی که درگیر مسائل
شوم، پرا انرژی تر خواهم شد.

دلیم نمی خواهد با
کسی حرف بزنم و
یا کسی را ببینم.

پس نکن! هیچکس مجبور
نمی کند حرف بزنم. پس
تصمیم می گیرم خودم کاری
بکنم. لاف می توانم از
رختخواب خارج شوم و
کاری شروع کنم.

می‌توانید به آنها فکر کرده و تحریفات موجود را به دقت مشخص کنید، و به پاسخ‌های مفیدی دست یابید

ورقه پیش بینی رضایت: یکی از رفتارهای منجر به شکست آنت این تصور اوست که وقتی تنهاست انجام دادن هر کار سازنده‌ای بی‌فایده است. بدلیل این باور، کاری انجام نمی‌دهد و احساس درماندگی می‌کند و این امر عقیده او را مبنی بر اینکه تنها بودن خیلی وحشتناک است، تثبیت می‌نماید.

راه حل: این عقیده را که انجام هر کاری بی‌فایده است با به کار بردن ورقه پیش بینی رضایت که در شکل ۵-۵ نشان داده شده، به آزمایش بگذارید. در طی چند هفته تعدادی از فعالیت‌هایی را که بالقوه در بردارنده رشد شخصی و رضایت هستند، برنامه‌ریزی کنید بعضی از آنها را به تنهایی و بعضی را با دیگران انجام دهید. این موضوع را که هر فعالیت را با چه کسی انجام خواهید داد در ستون مناسب ثبت کنید و میزان رضایتی را که از هر فعالیت پیش‌بینی می‌کنید. بین صفر تا ۱۰۰ درصد بنویسید. سپس این فعالیت‌ها را به انجام برسانید. در ستون رضایت واقعی، این موضوع را که هر فعالیت واقعاً چقدر لذت بخش از آب در آمد، یادداشت کنید. شاید متعجب شوید از این که ببینید کارهایی که به تنهایی انجام می‌دهید، خشنود کننده‌تر از آن است که فکر می‌کردید.

کارهایی که به تنهایی انجام می‌دهید با کارهایی که به همراه دیگران می‌کنید باید حتماً از کیفیتی مساوی برخوردار باشند تا سنجش شما معتبر باشد. اگر شام خوردن جلوی تلویزیون را برای اوقات تنهایی انتخاب می‌کنید، آن را با شام خوردن به همراه دوستان در یک رستوران مجلل فرانسوی مقایسه نکنید!

شکل ۵-۵ فعالیت های مرد جوانی را نشان می دهد که فهمید دختر مورد علاقه اش با فرد دیگری نامزد کرده و نمی خواهد او را ببیند. به جای این که افسرده شده و برای خود دلسوزی کند، خود را درگیر زندگی کرد. سطح رضایتی که او به تنهایی تجربه کرد، همانطور که در ستون آخر می بینید از ۶۰ تا ۹۰ درصد بود. در حالی که سطح رضایت او با افراد دیگر از ۳۰ تا ۹۰ درصد بود. این آگاهی، اتکاء به نفس او را قوی تر کرد، زیرا دریافت که به خاطر از دست دادن دختر مورد علاقه اش محکوم به درماندگی نیست، و برای لذت بردن از زندگی لزومی ندارد که متکی به دیگران باشد.

شما می توانید ورقه پیش بینی رضایت را برای آزمایش تصورات خود که منتهی به طفره رفتن می شوند، به کار برید. این تصورات عبارتند از:

۱- وقتی تنها هستم از چیزی لذت نمی برم.

۲- انجام هر کاری بی فایده است چون من در کاری که خیلی برایم اهمیت داشت، شکست خوردم. (مثلاً، شغل یا ترفیع مورد نظرم را بدست نیاوردم).

۳- چون من ثروتمند، موفق یا معروف نیستم، نمی توانم واقعاً و به طور کامل از چیزی لذت ببرم.

۴- من نمی توانم از چیزی لذت ببرم، مگر این که مورد توجه همه قرار داشته باشم.

۵- هیچ چیز برای من راضی کننده نیست مگر این که بتوانم آن را به طور کامل (یا با موفقیت) به انجام برسانم.

۶- اگر فقط یک قسمت از کارم را انجام بدهم، احساس موفقیت

شکل ۵-۵: ورقه پیش‌بینی رضایت

رضایت واقعی (۰ تا ۱۰۰ درصد)	رضایت پیش‌بینی شده (۰ تا ۱۰۰ درصد)	این فعالیت را با چه کسی انجام می‌دهید؟ (اگر به تنهایی این فعالیت را انجام می‌دهید، با کلمه خود مشخص کنید)	تاریخ انجام فعالیت برای کسب رضایت (احساس موفقیت یا خوشحالی)
%۶۰	%۵۰	خود	مطالعه (یک ساعت)
%۹۰	%۸۰	بن	شام در رستوران با بن
%۸۵	%۸۰	خود	مهمانی منزل سوزان
%۳۵	%۴۰	والدین و مادر بزرگ	منزل عمه هلن
%۶۵	%۷۵	نانسی و جوئل	منزل نانسی
%۸۰	%۶۰	۱۲ نفر	شام در منزل نانسی
%۷۰	%۷۰	لوسی و ۵ نفر	مهمانی لوسی
%۹۰	%۶۰	خود	پیاده‌روی
%۷۰	%۸۰	لوسی	تئاتر
%۸۵	%۶۰	هاری، جک، بن و جیم	منزل هاری
%۸۰	%۷۰	خود	پیاده‌روی
%۷۰	%۵۰	پدر	بازی شطرنج
%۷۰	%۷۰	سوزان و بن	شام
%۷۰	%۶۰	خود	موزه هنر
%۸۵	%۸۰	فرد	مهمانی
%۷۵	%۷۰	خود	پیاده‌روی

نمی‌کنم. مجبور هستم که تمام کارم را امروز انجام بدهم.

اگر این تصورات را به آزمایش نگذارید، چرخه غیبگونی‌های منفی شما ادامه خواهد یافت. در هر حال اگر آنها را با استفاده از ورقه پیش‌بینی رضایت بررسی کنید، شاید با کمال تعجب دریابید که زندگی برایتان موفقیت‌های عظیمی به ارمغان می‌آورد. پس شروع کنید!

سوالی که معمولاً در مورد ورقه پیش‌بینی رضایت مطرح می‌شود این است که «فرض کنید من تعدادی از فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی کردم و سپس دیدم آنها همانقدر ناخوشایند هستند که پیش‌بینی کرده بودم.» چنین چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. در این صورت سعی کنید افکار منفی خود را ملاحظه کرده و آنها را یادداشت نمایید. و به این افکار به وسیله ثبت روزانه افکار غیرکنشی پاسخ بدهید. مثلاً، فرض کنید تنها به رستوران می‌روید و احساس ناراحتی می‌کنید. فکر می‌کنید «شاید این مردم فکر می‌کنند من یک بازنده هستم چون کاملاً تنها به رستوران آمده‌ام.»

چگونه به این فکر پاسخ می‌دهید؟ ممکن است به خود یادآوری کنید که افکار دیگران ذره‌ای در حالت روحی شما تأثیر ندارد. من این موضوع را به بیمارانم ثابت کرده‌ام بدین ترتیب که به آنها گفته‌ام درباره آنها به دو نحو متفاوت، هر کدام به مدت پانزده ثانیه فکر خواهم کرد، یکی از این فکرها کاملاً مثبت و دیگری شدیداً منفی و توهین آمیز خواهد بود. آنها باید به من بگویند که هر کدام از این افکار چه تأثیری بر آنها دارد. چشم‌هایم را می‌بندم و فکر می‌کنم «جک آدم خوبی است و من به او علاقه‌مندم». سپس فکر می‌کنم «جک بدترین آدم پنسیلوانیا است». از آنجا که جک از این افکار

مطلع نیست، آنها هیچ تأثیری بر او ندارند!

آیا این آزمایش کوتاه به نظر شما مبتذل آمد؟ چنین نیست زیرا تنها افکار خود شما است که می‌تواند بر روی شما تأثیر داشته باشد. مثلاً، اگر در رستوران هستید و به خاطر تنهایی خود احساس درماندگی می‌کنید، واقعاً هیچ اطلاعی ندارید که دیگران چه فکری می‌کنند. این فقط افکار خود شماست که سبب می‌شود چنین احساس وحشتناکی داشته باشید. تنها فرد در روی زمین که می‌تواند شما را به طور مؤثری آزار دهد، خود شما هستید. چرا به خاطر این که در رستوران تنها هستید به خود برجسب «بازنده» می‌زنید؟ آیا در مورد افراد دیگر نیز چنین بی‌رحم هستید؟ چنین توهینی در مورد خود روا مدارید! به آن فکر اتوماتیک با پاسخی منطقی جواب دهید: «تنها به رستوران رفتن دلیل نمی‌شود که من یک بازنده باشم. من هم به اندازه هر کس دیگر حق دارم که اینجا باشم. اگر کسی از این خوشش نیاید. چه اهمیتی دارد؟ تا زمانی که من به خودم احترام می‌گذارم، نیازی ندارم که نگران عقاید دیگران باشم.»

چگونه از «اماها» خلاص شوید- روش تکذیب اما- ممکن است «اماها» ی شما بزرگترین مانع عملکرد مؤثر باشد. در لحظه‌ای که به انجام کار سازنده‌ای فکر می‌کنید، بهانه‌هایی به صورت «اما» برای خود می‌آورید. مثلاً، «می‌توانستم امروز بیرون بروم و ورزش کنم، اما.....»

۱- واقعاً خیلی خسته هستم.

۲- برای این کار خیلی تنبل هستم.

۳- حوصله‌اش را ندارم، و غیره.

یک مثال دیگر «می‌توانستم سیگار را ترک کنم، ولی.....»

۱- اراده لازم را برای این کار ندارم.

۲- حوصله‌اش را ندارم، ترک کردن سیگار شکنجه تدریجی است.

۳- اخیراً خیلی عصبی بودم.

اگر واقعاً می‌خواهید به خود تحرک بدهید، باید بیاموزید که چگونه از «اما» خلاص شوید، یکی از راههای انجام این کار، استفاده از «متد تکذیب اما» است که در شکل ۶-۵ نشان داده شده، فرض کنید روز پنج شنبه است و در نظر دارید چمن‌ها را بزنید این کار را سه هفته است که به تعویق انداخته‌اید و چمن‌ها شبیه جنگل شده‌اند. به خود می‌گویید: «واقعاً باید این کار را بکنم اما حوصله‌اش را ندارم» این را در ستون اما ثبت کنید. حال با نوشتن یک تکذیب کننده اما با آن به مبارزه برخیزید؛ «وقتی کار را شروع بکنم بیشتر از آن خوشم خواهد آمد و وقتی تمامش کردم، احساس فوق‌العاده‌ای خواهم داشت.» احتمالاً فکر بعدی شما یک اعتراض واهی دیگر خواهد بود: «اما این کار خیلی طول خواهد کشید، هیچ وقت تمام نخواهد شد.» حال همانطور که در شکل ۶-۵ نشان داده شده بایک تکذیب کننده دیگر با آن مقابله کنید. و این روند را تا زمانی که دیگر بهانه‌ای نداشته باشید، ادامه دهید.

بیاموزید که کارهای خود را تأیید کنید: آیا غالباً خود را متقاعد می‌کنید که آنچه انجام می‌دهید به حساب نمی‌آید؟ اگر این عادت بد را دارید، طبیعتاً احساس خواهید کرد که هرگز کار با ارزشی نمی‌کنید. هیچ فرقی نمی‌کند که برنده جایزه نوبل باشید یا یک باغبان، زندگی‌تان به نظر خالی خواهد رسید زیرا چنین رفتاری، لذت هر سعی و کوشش را از شما خواهد گرفت و حتی قبل از این که شروع کنید شکستتان خواهد داد. هیچ

شکل ۶-۵: متد تکذیب اما؛ فلش‌های رنگ‌زایی، الگوی فکری شما را وقتی موضوع را در ذهن خود بحث می‌کنید، ترسیم می‌کند.

تکذیب اما	ستون اما
وقتی کار را شروع کنم بیشتر از آن خوشم خواهد آمد وقتی تمامش کردم احساس فوق‌العاده‌ای خواهم داشت.	من واقعاً باید چمن‌ها را بزنم، ولی حوصله‌اش را ندارم.
این کار به وسیله دستگاه چمن‌زنی زیاد طول نخواهد کشید. می‌توانم یک مقدار از کار را حالا انجام بدهم.	اما این کار خیلی طول خواهد کشید. هیچ وقت تمام نخواهد شد.
پس کمی از آن را انجام بده و استراحت کن	اما من خیلی خسته هستم.
می‌توانم، ولی با این شمشیر که بالای سرم آویزان است زیاد سرحال نخواهم بود.	ترجیح می‌دهم حالا استراحت کنم یا تلویزیون تماشا کنم.
این نمی‌تواند واقعیت داشته باشد. من در گذشته به دفعات بی‌شماری این کار را کرده‌ام.	اما امروز برای این کار احساس تنبلی می‌کنم.

تعجبی ندارد که احساس عدم انگیزش می کنید!

برای دگرگون کردن این تمایل ویرانگر، اولین گام مؤثر اشاره دقیق به افکار تحقیر کننده‌ای است که علت اصلی این گونه احساسات در شماست. به این افکار جواب منطقی داده و افکار بی‌طرفانه‌تری را که شما را تأیید می‌کنند جانشین آنها سازید. در شکل ۷-۵ مثال‌هایی در این مورد ارائه شده است، وقتی روش کار را آموختید، در مورد تمام کارهایی که انجام می‌دهید، حتی در مسائل خیلی جزئی نیز، آن را آگاهانه تمرین کنید. ممکن است در ابتدا بهبود خوشایندی در هیجانات خود احساس نکنید، ولی تمرین را، حتی اگر به نظر عملی مکانیکی برسد. ادامه بدهید پس از گذشت چند روز شروع به احساس بهبود در حالت روحی خود خواهید کرد، و درباره آنچه که انجام می‌دهید بیشتر احساس غرور خواهید کرد.

شاید اعتراض کنید «چرا باید به خاطر هرکاری که انجام می‌دهم دست نوازش به پشت خود بکشم؟ خانواده، دوستان و همکاران تجاری من باید نسبت به من حق‌شناس‌تر باشند.» مسائل چندی اینجا وجود دارد. قبل از هر چیز، حتی اگر مردم زحمت‌های شما را نادیده بگیرند، شما بدین دلیل احساس گناه خواهید کرد که خود تلاش‌های خود را دست کم گرفته‌اید.

حتی وقتی کسی از شما قدردانی کرد، نمی‌توانید آن را جذب کنید، مگر این که تصمیم بگیرید آنچه را که گفته می‌شود باور کرده و آن را معتبر بدانید. چه تعریف‌های واقعی که به گوشه‌های ناشنوی شما برخورد می‌کنند، زیرا در ذهن خود آنها را بی‌اعتبار می‌دانید. وقتی چنین می‌کنید، دیگران احساس سرخوردگی می‌کنند زیرا شما در مقابل آنچه که آنها می‌گویند عکس‌العمل مثبتی نشان نمی‌دهید. طبیعتاً آنها نیز از سعی در مبارزه با عادت

عبارت‌های تایید کننده	عبارت‌های تحقیر کننده
<p>اگر شستن ظرفها کاری عادی و کسل کننده است، من برای انجام این کار استحقاق احترام بیشتری دارم.</p>	<p>هر کسی می‌تواند این ظرفها را بشوید.</p>
<p>نکته همین جاست. وقتی به آنها احتیاج داریم، تمیز خواهند بود.</p>	<p>شستن این ظرفها هیچ فایده‌ای ندارد، آنها دوباره کثیف خواهند شد.</p>
<p>هیچ چیز در دنیا کامل نیست، ولی من اتاقی را که مثل جهنم بود خیلی بهتر کردم.</p>	<p>من باید کار مرتب کردن خانه را بهتر انجام می‌دادم.</p>
<p>این کار ارتباطی به شانس نداشت. من سخنران‌ام را خوب تهیه کردم و آن را به طور موثری ایراد نمودم. من کارم را خوب انجام دادم.</p>	<p>این فقط شانسی بود که سخنرانی من خوب از آب درآمد.</p>
<p>ماشین خیلی بهتر از آنچه که قبلاً بود به نظر می‌رسد و من از راندن آن لذت می‌برم.</p>	<p>من ماشینم را تمیز کردم ولی اصلاً به خوبی ماشین تازه همسایه به نظر نمی‌آید.</p>

شما در تحقیر خودتان دست برمی‌دارند. در نهایت، تنها آنچه که خود درباره کارهایتان می‌اندیشید، در حالت روحی شما تأثیر خواهد داشت.

تهیه یک لیست به صورت کتبی یا ذهنی از کارهایی که هر روز انجام می‌دهید می‌تواند مفید واقع شود. سپس می‌توانید برای هر کدام از کارها در ذهن خود اعتباری هر چند کوچک قائل شوید. این امر به شما کمک می‌کند که توجه خود را به جای کارهای انجام نشده به کارهایی که انجام داده‌اید، معطوف دارید. این روش شاید ساده به نظر برسد، ولی مؤثر واقع می‌شود!

تکنیک تیک-۱ تاک^۲: اگر از انجام یک وظیفه خاص طفره می‌روید، نحوه تفکر خود را درباره آن یادداشت کنید. این تیک‌ها یا «شناخت‌های تداخل کننده با وظیفه»، بیشتر نیروئی را که بر روی شما دارند از دست خواهند داد، به شرطی که بسادگی آن‌ها را یادداشت کرده و با استفاده از تکنیک دو ستونی، تاک‌های مناسب‌تر یا «شناخت‌های هدایت کننده به وظیفه» را جانشین آنها سازید. مثال‌های چندی در شکل ۸-۵ نشان داده شده است. وقتی تیک- تاک‌های خود را ثبت می‌کنید، حتماً به تحریفی که در تیک، سبب شکست شما می‌شود با دقت اشاره کنید. مثلاً ممکن است دریابید که بدترین دشمن شما تفکر همه یا هیچ و یا مردود شمردن موارد مثبت می‌باشد، یا شاید این عادت بد را دارید که به طور قراردادی پیش‌بینی‌های منفی می‌کنید. وقتی از نوع تحریفی که معمولاً شما

1 -Task-interfening cognitions

2 - Task-oriented cognitions

(منظور از تیک- تاک حروف اول این کلمات است. م.)

شکل ۸-۵: تکنیک نیک- تاک: در ستون سمت راست، افکاری را ثبت کنید که شما را از انگیزش به انجام وظیفه‌ای معین باز می‌دارد. در ستون سمت چپ، به تحریفات اشاره کرده و رفتارهای سازنده و عینی‌تری را جانشین سازید.

تاک	نیک
(شناخت‌های هدایت‌کننده به وظیفه)	(شناخت‌های تداخل‌کننده با وظیفه)
<p>تعمیم افراطی - تفکر همه یا هیچ.</p> <p>فقط کمی از کار را شروع می‌کنم. هیچ دلیلی ندارد که مجبور باشم همه کار را امروز انجام بدهم.</p>	<p>زن خانه‌دار:</p> <p>هیچوقت نخواهم توانست کپاراژ را تمیز کنم، سال‌هاست که آشغال در آن تلنبار شده.</p>
<p>مردود شمردن موارد مثبت</p> <p>شاید به نظر خودم عادی بیاید، ولی کار من برای آنها که از بانک استفاده می‌کنند، خیلی مهم است. وقتی افسرده نیستم، کارم می‌تواند خیلی لذت‌بخش باشد. خیلی از مردم مشاغل عادی دارند، ولی این مسئله آنها را افراد بی‌اهمیتی نمی‌کند. شاید بتوانم در اوقات بیکاریم کاز هیجان‌انگیزتری بکنم.</p>	<p>کارمند بانک:</p> <p>کار من، کار مهم و هیجان‌انگیزی نیست.</p>
<p>تفکر همه یا هیچ</p> <p>لازم نیست که نوشته‌ام شاهکار باشد، خیلی عادی انجامش می‌دهم. شاید چیزی یاد بگیرم و این باعث شود که از انجامش احساس خوشحالی کنم.</p>	<p>دانش‌آموز:</p> <p>نوشتن مقاله این نیم‌سال، کاری بی‌معنی است. موضوع‌اش خسته‌کننده است.</p>
<p>خطای طالع‌بین</p> <p>مجبور نیستم کاملاً درست تایپ بکنم، می‌توانم اشتباهات را تصحیح کنم. اگر</p>	<p>منشی:</p> <p>احتمالاً در تایپ کردن این مطلب، اشتباهات زیادی خواهم داشت و رئیس</p>

به سرم فریاد خواهد کشید.

رئیس بیش از حد انتقاد کند، می‌توانم او را خلع سلاح کنم. یا بگویم در صورتی که ادعای کمتر و حمایت بیشتری می‌کردی، من هم بهتر کار می‌کردم.

سیاستمدار:

اگر در انتخابات فرمانداری شکست بخورم، اسباب خندهٔ دیگران خواهم شد.

خطای طالع‌بین - برجسب‌زدن

بازنده شدن در یک رقابت سیاسی، به هیچوجه شرم‌آور نیست. بسیاری از مردم، به خاطر کوششم و همچنین به خاطر اتخاذ چنین موقعیت صادقانه‌ای در پاره‌ای از موضوعات مهم، به من احترام می‌گذارند. متأسفانه همیشه، بهترین فرد برنده نمی‌شود. ولی من می‌توانم بدون در نظر گرفتن برنده شدن یا نشدن، به خودم اعتقاد داشته باشم.

فروشندهٔ بیمه‌نامه:

دوباره تلفن کردن به فلائی چه فایده‌ای دارد؟ به نظر علاقه‌مند نمی‌رسید.

خواندن فکر

راهی برای فهمیدن آن وجود ندارد. امتحانش کن. لاقلاً از من خواست که دوباره به او زنگ بزنم. فقط تعدادی از مشتری‌ها علاقه‌مند هستند و من مجبورم که گاه را از گندم الک کنم! حتی وقتی هم که کسی جواب رد می‌دهد، هنوز هم می‌توانم احساس سازندگی کنم. به طور متوسط در مقابل هر پنج نفری که جواب منفی می‌دهند، یک بیمه‌نامه می‌فروشم، پس این به نفع من است که تا آنجا که می‌توانم جواب رد داشته باشم! جواب رد بیشتر، فروش بیشتر!

مرد خجول:

خطای طالع‌بین - تعمیم افراطی

اگر از دختر جذابی خواستگاری کنم،
 رد خواهد کرد، پس معنی این کار
 چیست؟ بهتر است منتظر شوم که
 دختری به وضوح نشان دهد که از من
 خوشش می‌آید، در این صورت مجبور
 نخواهم شد ریسک کنم.

همه دخترها خواستگاری مرا رد نخواهند
 کرد و امتحان کردنش به هیچوجه شرم‌آور
 نیست. می‌توانم از هر جواب منفی چیزی
 بیاموزم. باید در بهتر کردن روش خود
 شروع به تمرین کنم، پس دل را به دریا
 بزن! شیرجه رفتن در استخر، برای اولین
 بار، شهامت می‌خواهد، ولی من این کار را
 کردم و طوری نشد. پس این کار را هم
 می‌توانم بکنم!

نویسنده:

این بخش کتاب باید خیلی عالی تهیه
 شود، ولی من زیاد احساس خلاقیت
 نمی‌کنم.

تفکر همه یا هیچ

فقط یک پیش‌نویس مناسب تهیه کن، بعداً
 می‌توانی اصلاحش کنی.

ورزشکار:

مردود شمردن موارد مثبت - تفکر همه یا
 هیچ
 حتماً کنترل خوبی روی خودم داشتم،
 چون تا به حال خوب کار کرده‌ام.

نمی‌توانم خود را تحت برنامه منظمی
 دربیآورم. روی خودم کنترل ندارم.
 هرگز نمی‌توانم به فرم دلخواه درآیم.

را از هدف منحرف می‌کند، آگاه شدید، قادر به اصلاح آن خواهید بود. طفره رفتن‌ها و اتلاف وقت کردن‌ها جای خود را به عمل و سازندگی خواهد داد.

می‌توانید این اصل را همانطور که در مورد افکار خود به کار می‌برید، دربارهٔ تصورات ذهنی و خیالات باطل خود نیز بکار برید. وقتی از یک وظیفه اجتناب می‌کنید، احتمالاً دربارهٔ آن به طریقی منفی و آزار دهنده خیالبافی می‌کنید. این امر تنش و نگرانی بیسوده‌ای به وجود می‌آورد که کارهای شما را ضایع کرده و این احتمال را افزایش می‌دهد که ترس‌هایتان به واقعیت پیوندد.

برای مثال، اگر قرار است برای گروهی از همکاران سخنرانی کنید، ممکن است از هفته‌ها قبل از موعد مقرر، نگران و هیجان زده باشید. زیرا در خیالات خود می‌بینید آنچه را که باید بگوئید فراموش کرده‌اید و یا در مقابل سؤال تحمیلی یکی از حاضران حالت دفاعی به خود گرفته‌اید. تا زمان ارائه سخنرانی چنان خود را تحت تلقین قرار می‌دهید که فکر می‌کنید درست بطریق فوق رفتار خواهید کرد. و بقدری عصبی هستید که سخنرانی‌تان درست به همان بدی که تصور می‌کردید، از آب درمی‌آید!

اگر شهادت امتحان کردن را دارید، راه حل چنین است: هر شب قبل از خواب به مدت ده دقیقه در خیال خود مجسم کنید که سخنرانی را به نحو مثبتی ارائه می‌دهید. مجسم کنید که اعتماد به نفس دارید و موضوع سخنرانی را با انرژی بیان می‌کنید و تمام سوالات حاضران را با قدرت تمام و به گرمی پاسخ می‌دهید. شاید تعجب کنید که این تمرین ساده تا چه حد می‌تواند در بهتر کردن نحوهٔ احساس شما دربارهٔ آنچه که انجام می‌دهید مؤثر

واقع شود. البته هیچ تضمینی وجود ندارد که همیشه کارها دقیقاً همانطور که پیش بینی می‌کنید از آب درآید، ولی شکی نیست که توقعات و حالت روحی شما آنچه را که واقعاً اتفاق می‌افتد، عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد.

گام‌های کوچک برای پاهای کوچک: یکی از متدهای ساده و واضح خود فعال سازی شامل یادگیری تجزیه هر وظیفه مطرح شده به اجزاء کوچک تشکیل دهنده آن است. این امر با این گرایش شما مبارزه می‌کند که خود را با توجه کردن به مجموعه کارهائی که باید انجام دهید مغلوب می‌کنید.

فرض کنید شغل شما حضور در میتینگ‌های بسیاری را ایجاب می‌کند، ولی شما به دلیل اضطراب، افسردگی و خیالات باطل خود، تمرکز در این کار را مشکل می‌یابید. نمی‌توانید تمرکز مؤثری داشته باشید چون فکر می‌کنید «آن طور که باید، از این کار سر در نمی‌آورم. خیلی خسته کننده است. من در واقع ترجیح می‌دهم در حال حاضر در خانه باشم یا مشغول ماهیگیری باشم.»

حالا به طریق زیر می‌توانید به مسئله غلبه کرده، آشفتگی را از میان ببرید و توانائی تمرکز خود را افزایش دهید: وظیفه مورد نظر را به کوچک‌ترین اجزاء تشکیل دهنده آن تجزیه کنید! مثلاً، تصمیم بگیرید در این میتینگ‌ها به مدت سه دقیقه گوش کنید و بعد یک دقیقه فکر کرده و استراحت کنید. در پایان این استراحت ذهنی، سه دقیقه دیگر گوش کنید و در این مدت کوتاه هیچ فکر آشفته کننده‌ای را نپذیرید. سپس یک دقیقه دیگر برای استراحت و خیالبافی به خود وقت بدهید.

این تکنیک به شما امکان می‌دهد که سطح مؤثرتری از تمرکز کلی

را ادامه دهید. وقتی به خود اجازه می‌دهید که به این افکار آشفته کننده به مدت کوتاهی توجه کنید، آنها نیروی خود را از دست خواهند داد. و پس از مدتی به نظر مضحک خواهند رسید.

یک روش کاملاً موثر برای تقسیم یک وظیفه به واحدهای قابل کنترل، عبارت از روش محدودیت زمانی است. تصمیم بگیرید که چه مدت زمانی را به یک وظیفه خاص اختصاص دهید و بعد در پایان وقت مقرر بدون توجه به این که کار را تمام کرده‌اید یا نه، آن را متوقف کرده و به کار خوشایندتری بپردازید. این کار بسیار ساده به نظر می‌رسد ولی تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. مثلاً، همسر یک شخصیت برجسته سیاسی، سال‌ها به خاطر زندگی موفق و مسحور کننده شوهرش از او رنجیده خاطر بود. او احساس می‌کرد که زندگی‌اش در مسئولیت خرد کننده بچه‌داری و نظافت خانه خلاصه شده است. به دلیل وسواس فکری، تصور می‌کرد هرگز وقت کافی برای اتمام کارهای روزمره خسته کننده خود ندارد. زندگی‌اش طاقت فرسا شده بود و احساس افسردگی می‌کرد. نزدیک دهسال بود که بیپوده به دنبال کلید شادکامی خود می‌گشت و به وسیله تعدادی از درمانگران مشهور مداوا شده بود که این معالجات موفقیتی دربر نداشت.

پس از دوبار مشاوره با یکی از همکاران من (دکتر آرون تی. بک) حالت روحی او سریعاً دگرگون شد و از افسردگی خارج گردید (درمان جادویی او برای من تعجیبی نداشت) دکتر بک چگونه این معجزه را ترتیب داد؟ آسان، دکتر بک به او گفت، افسردگی‌اش تا حدی ناشی از این حقیقت است که او هدف‌هایی را دنبال نمی‌کند که برایش معنی دار باشند زیرا به کاردانی خود اعتقاد ندارد. به جای این که به ترسی که از ریسک کردن دارد

اعتراف کرده و با آن روبرو شود، کمبود رهبری خود را تقصیر شوهرش دانسته و از کارهای انجام نیافته خانه شکایت می کند.

اولین گام این بود که تصمیم بگیرد هر روز چقدر از وقت خود را صرف کارهای خانه کند. او می بایست بیشتر از این وقت تعیین شده صرف خانه داری نکند، حتی اگر کارهای خانه کاملاً تمام نشده باشد. و بقیه وقت روزانه خود را به فعالیت هائی اختصاص دهد که مورد علاقه اوست. او تصمیم گرفت که یک ساعت از وقت روزانه اش را به کارهای خانه اختصاص دهد و در یک برنامه تحصیلی ثبت نام کرد تا بتواند حرفه ای را دنبال کند. این امر به او احساس آزادی بخشید و افسردگی و رنجشی که از شوهرش در دل می پروراند، به طور معجزه آسایی از میان رفت.

نمی خواهم این تصور را در شما به وجود آورم که افسردگی معمولاً به همین سادگی از بین می رود. حتی در مورد فوق، این بیمار احتمالاً باید با بازگشت های مجدد افسردگی مبارزه کند. او ممکن است گاهی موقتاً در همان دام کوشش برای کار زیاد، مقصر دانستن دیگران و احساس مغلوب شدن، سقوط کند. در این صورت مجبور خواهد شد که همان راه حل را دوباره به کار ببرد. مسئله مهم این است که متدی یافته است که در موردش مؤثر است.

همین نظریه ممکن است برای شما نیز مؤثر باشد. آیا شما نیز این گرایش را دارید که لقمه هائی بزرگتر از آن بردارید که به راحتی قادر به جویدنش باشید؟ جرأت کنید و برای آنچه که انجام می دهید محدودیت زمانی مناسبی در نظر بگیرید! این شهامت را داشته باشید که یک وظیفه را قبل از تمام کردن رها کنید! شاید از افزایشی که در سازندگی و بهتر شدن

حالت روحی خود تجربه خواهید کرد، حیرت زده شوید. و بدین ترتیب طفره رفتن‌های شما دیگر جزئی از گذشته خواهد شد.

انگیزش بدون اجبار: این امکان وجود دارد که منشأ طفره رفتن شما، سیستم نامناسبی باشد که به وسیله آن می‌خواهید انگیزه لازم را در خود به وجود آورید. ممکن است به طور غیر عمد با تازیانہ زدن خود به وسیله «بایدها» و «بایستی‌ها» ی بسیار، کوشش‌های خود را خراب کرده و سرانجام هر گونه علاقه به تحرک را از دست بدهید. در واقع آنچه موجب شکست شما می‌شود این است که خود را برای فعالیت هلاک می‌کنید!

با حذف کردن لغات اجباری از فرهنگ خود، در آنچه که به خاطر انجام کاری به خود می‌گوئید، تجدید نظر کنید، هنگام صبح برای این که خود را به برخاستن از رختخواب وادار کنید. می‌توانید به خود بگوئید: «هر چند مشکل است، ولی با بلند شدن از رختخواب احساس بهتری خواهم داشت. با این که مجبور به بلند شدن نیستم ولی فکر می‌کنم خوشحال خواهم شد که این کار را بکنم. از طرف دیگر اگر از استراحت و آرام گرفتن منفعتی کسب می‌کنم می‌توانم به همین ترتیب ادامه داده و از آن لذت ببرم!» اگر بایدها را تبدیل به خواستن‌ها کنید. خود را با حسی از احترام تیمار خواهید کرد. این کار احساس آزادی انتخاب و شخصیت می‌آفریند متوجه خواهید شد که تأثیر یک سیستم پاداشی، بیشتر و دیرپاتر از تأثیر تازیانہ است. از خود پرسید «می‌خواهم چکار کنم؟ کدام عمل برایم بهتر است؟» فکر می‌کنم متوجه خواهید شد که این نحوه نگرش به مسائل، انگیزش شما را بالا خواهد برد.

اگر هنوز میل دارید که در رختخواب دراز کشیده و افسرده باشید و

مردد هستید که آیا واقعاً برخاستن همان چیزی است که می‌خواهید، لیستی از منافع و مضرات ماندن در رختخواب را برای روز بعد تهیه کنید. مثلاً حسابداری که کارهای عقب افتاده بسیاری در مورد محاسبه مالیات مشتری‌ها داشت، هر روز صبح برخاستن از رختخواب را برای خود مشکل می‌یافت. مشتری‌های او شروع به شکایت از کارهای انجام نیافته کردند و او برای احتراز از این برخوردهای ناراحت کننده هفته‌ها در رختخواب دراز کشید و سعی کرد از مواجهه با آنها فرار کند و حتی به تلفن نیز پاسخ نداد. بسیاری از مشتری‌هایش را از دست داد و کارش رو به خرابی نهاد.

اشتباه او در این بود که به خود می‌گفت: «می‌دانم که باید به سرکارم بروم و لی نمی‌خواهم این کار را بکنم. و هیچ اجباری هم ندارم! پس نخواهم رفت!» اساساً کلمه «باید» این تصور را در او به وجود آورد که تنها دلیل بلند شدن از رختخواب، راضی کردن یک مشت مشتری عصبانی و پرتوقع است. این تصور بقدری ناخوشایند بود که سبب مقاومت او می‌شد. اما وقتی لیستی از منافع و مضرات ماندن در رختخواب را تهیه کرد، نامعقول بودن آنچه که با خود می‌کرد، معلوم گردید. (شکل ۹-۵) او بعد از تهیه این لیست، دریافت که برخاستن از رختخواب به نفع خود اوست. پس از آن، وقتی بیشتر درگیر کارش شد، علی‌رغم این حقیقت که در طی دوره بی‌تحرکی‌اش بسیاری از کارهای ارجاع شده را از دست داده بود، حالت روحی وی به سرعت بهبود یافت.

تکنیک خلع سلاح: اگر خانواده و دوستان شما عادت دارند که شما را تحت فشار قرار داده و یا ریشخند کنند، ممکن است احساس ناتوانی‌تان تشدید شود. نقرزدن‌ها و باید گفتن‌های آنها افکار توهین آمیزی را که از پیش

معایب دراز کشیدن

در رختخواب

مزایای دراز کشیدن

در رختخواب

۱- هرچند که به نظر آسان می‌آید، ولی بعد از مدتی به طور وحشتناکی خسته‌کننده و دردناک می‌شود. در واقع چندان هم ساده نیست که آدم هیچ کاری نکند و همین‌جا دراز بکشد و ساعت‌های متمادی دلتنگی کرده و از خود انتقاد کند.

۱- کار آسانی است

۲- حتی اگر هم از رختخواب خارج شوم، باز مجبور نیستم کاری بکنم، ولی شاید سالم‌تر شود. اگر از مشکلاتم دوری کنم، آنها برطرف نشده، بلکه بدتر می‌شوند. و من رضایتی را که در صورت کوشش برای حل آنها، خواهم داشت، از دست می‌دهم. ناراحتی موقتی مواجهه با مسایل، احتمالاً کمتر از دلتنگی بی‌پایان دراز کشیدن در رختخواب، افسرده‌کننده است.

۲- مجبور نیستم کاری بکنم، یا با مشکلاتم روبرو شوم.

۳- نمی‌توانم برای همیشه بخوابم و در واقع هم نیاز به خواب بیشتری ندارم، چون نزدیک شانزده ساعت در روز می‌خوابم. شاید اگر برخیزم و بازوها و پاهایم را تکانی بدهم، کمتر احساس کوفتگی بکنم. در حالی که مثل یک فرد زمین‌گیر همین‌جا دراز کشیده‌ام و منتظر پوسیدگی بازوها و پاهایم هستم!

۳- می‌توانم بخوابم و از مشکلات فرار کنم.

در ذهن شما طنین انداز است، تقویت می‌کند. چرا نظریهٔ تحمیلی آنها محکوم به شکست است؟ یکی از قوانین اساسی فیزیک این است که برای هر عمل عکس‌العملی مساوی و معکوس وجود دارد. هر گاه حس کنید که به زور شما را هل می‌دهند، خواه دست کسی واقعاً روی سینه‌تان باشد و خواه کسی سعی کند به شما ریاست کند، طبیعتاً محکم‌تر ایستاده و مقاومت می‌کنید تا تعادل و موازنهٔ خود را حفظ کنید. و با اجتناب از انجام کاری که به شما تحمیل می‌شود سعی در اعمال کنترل شخصی و حفظ شخصیت خود دارید. این کار غالباً نتیجهٔ معکوس داشته و صدمات آن متوجه خود شما است.

وقتی کسی به صورت ناراحت کننده‌ای اصرار دارد که شما کاری را انجام دهید که در واقع به سود خود شماست، می‌تواند سبب پریشانی‌تان گردد. این امر شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که از هیچ طرف به نفعتان نیست. زیرا اگر از انجام کاری که آن فرد می‌گوید خودداری کنید، غالباً از لج او موجبات شکست خود را فراهم کرده‌اید. برعکس اگر آنچه را که او می‌گوید انجام دهید باز هم احساس احساس شکست می‌کنید، و چون در مقابل درخواست‌های تحمیلی آنها تسلیم شدید، احساس می‌کنید که آن فرد شما را کنترل می‌کند، و این به احترامی که به خود دارید لطمه می‌زند. هیچ کس دوست ندارد که ناگزیر از انجام کاری باشد.

مثلاً، ماری دختری است که سالهای آخر نوجوانی را می‌گذراند و بعد از سال‌ها افسردگی با والدینش به ما مراجعه کرد. ماری یک «زمستان خواب» واقعی بود و می‌توانست گاهی به مدت ماهها در اتاقش به تماشای برنامه‌های بی‌محتوای تلویزیون بپردازد. این مسئله تا حدی ناشی از این تصور

غیرمنطقی او بود که فکر می کرد قیافهٔ عجیب و غریبی دارد و اگر بین مردم ظاهر شود، آنها به او خیره خواهند شد، و هم چنین ناشی از این بود که احساس می کرد از طرف مادر مستبد خود به انجام کارها وادار می گردد. ماری قبول داشت که انجام دادن بعضی کارها ممکن است به بهبود حالت روحی اش کمک کند، ولی این به معنی تسلیم شدن به مادرش بود که دائماً به او می گفت بلند شو و کاری بکن. هر چه او بیشتر اصرار می کرد، مقاومت سرسختانهٔ ماری بیشتر می شد.

متأسفانه این یکی از اصول مسلم طبیعت بشر است که انجام هر کاری که فرد بدان احساس اجبار کند شدیداً مشکل می گردد. خوشبختانه به آسانی می توانید یاد بگیرید که چگونه با افرادی که نق می زنند و نصیحت می کنند و می خواهند زندگی شما را هدایت کنند، کنار بیایند. فرض کنید شما ماری هستید و بعد از فکر کردن دربارهٔ مسائل، تصمیم می گیرید که بهتر است بلند شده و به انجام پاره‌ای کارها پردازند در همان حال مادرتان وارد اتاق خواب شما شده و می گوید «دیگر بیشتر از این دراز نکش! زندگی ات دارد از دست می رود. حرکت کن! تو هم کارهایی را بکن که سایر دخترهای همسن و سالت می کنند!» در این لحظه علی‌رغم این حقیقت که خود شما قبلاً تصمیم گرفته بودید همین کار را بکنید، با این عمل مخالفت می کنید!

تکنیک خلع سلاح روشی محکم است که این مسئله را برای شما حل خواهد کرد (سایر کاربردهای این مانور لفظی در بخش بعدی توضیح داده خواهد شد). عصارهٔ تکنیک خلع سلاح این است که با مادرتان موافقت کنید، ولی این کار را به نحوی انجام دهید که به او یادآوری می کند که موافقت شما با او مبنی بر تصمیم خودتان است، نه به خاطر حرفهای او. پس

می‌توانید بدین نحو جواب بدهید: «بله مادر، خود من موقعیت را بررسی کردم و فکر کردم که تحرک و انجام کارها به نفع من است، و به خاطر تصمیم خودم، می‌خواهم همین کار را بکنم.» حال می‌توانید بدون احساس ناراحتی، کارهای خود را شروع کنید. در صورتی که بخواهید تفسیرتان نیشدارتر باشد می‌توانید بگویند: «بله مادر، در واقع خود من علی‌رغم آنچه که شما می‌گوئید تصمیم گرفته‌ام از رختخواب بلند شوم!»

تجسم موفقیت: یکی از متدهائی که تأثیر زیادی در انگیزش شما دارد. تهیه لیستی از منافع کار سازنده‌ای است که چون اراده‌ای بیش از توان شما ایجاب می‌کند از آن اجتناب می‌کنید. چنین لیستی سبب می‌شود به نتایج مثبت انجام این کار توجه کنید. این از خصائص انسان است که به دنبال آنچه می‌خواهد، برود. علاوه بر آن، خود را با چماق به انجام عملی مؤثر و داشتن معمولاً بسیار کمتر از یک پاداش ارزنده در برانگیختن شما تأثیر دارد.

مثلاً فرض کنید می‌خواهید سیگار را ترک کنید. شاید در مورد سرطان و سایر خطرات سیگار کشیدن به خود گوشزد کنید. این ترس چنان شما را عصبی می‌کند که فوراً سیگار دیگری روشن می‌کنید. این گونه تاکتیک‌های مبتنی بر ترس، معمولاً مؤثر واقع نمی‌شوند. اینک متدی شامل سه گام شرح داده می‌شود که برخلاف متد فوق مؤثر واقع می‌شود.

گام نخست تهیه لیستی از تمام نتایج مثبتی است که در صورت سیگاری نبودن عاید شما می‌شود. آنچه را که به فکرتان می‌رسد در این لیست ردیف کنید. از جمله:

۱- سلامتی بیشتری خواهم داشت.

۲- برای خود احترام زیاده‌تری قائل خواهم شد.

۳- کنترل و ارادهٔ بیشتری روی خود خواهم داشت. با اعتماد به نفس تازه خود قادر به انجام تمام کارهای دیگری خواهم بود که از انجام آنها طفره رفته‌ام.

۴- قادر خواهم بود که فعالانه بدوم و برقصم، و دربارهٔ وضع جسمانی‌ام نظر خوبی داشته باشم. استقامت و انرژی بسیاری خواهم داشت.

۵- ریه‌ها و قلبم قوی خواهد شد. فشار خونم پائین خواهد آمد.

۶- نفسم تازه خواهد شد.

۷- پول بیشتری برای خرج کردن خواهم داشت.

۸- عمر طولانی‌تری خواهم داشت.

۹- هوای اطرافم تمیز خواهد بود.

۱۰- خواهم توانست به مردم بگویم که سیگار را ترک کرده‌ام.

وقتی لیست را تهیه کردید، برای دومین گام آماده هستید. هر شب قبل از این که بخواب بروید، در خیال خود مجسم کنید در مکان مورد علاقهٔ خود هستید، مثلاً در میان جنگل‌های کوهستانی در یک روز زیبای پائیزی یا در ساحلی آرام کنار اقیانوس زلال آبی رنگ، در حالی که اشعهٔ آفتاب پوستتان را گرم می‌کند. هر تخیلی که انتخاب می‌کنید جزئیات خوشایند آن را هر چه زنده‌تر برای خود مجسم کنید. و اجازه دهید بدنتان کاملاً در آرامش باشد. عضلاتتان را شل کنید و بگذارید هر تنشی از بازوان و پاهایتان بیرون رفته و از بدنتان خارج شود. ببینید چطور عضلاتتان سست و آزاد می‌شود و چگونه خود را در آرامش حس می‌کنید. حال آماده‌اید تا گام سوم را بردارید.

در تخیل خود مجسم کنید هنوز در همان صحنه هستید و سیگار را ترک کرده‌اید. لیست منافع را از نظر بگذارید و هر کدام را به طریق زیر برای خود تکرار کنید: «حالا من سالم‌تر هستم و از آن لذت می‌برم. می‌توانم در کنار ساحل بدوم و از این کار خوشم می‌آید. هوای اطرافم تمیز و تازه است و درباره‌ی خودم احساس خوبی دارم. برای خودم احترام قائلم. اکنون، اراده و کنترل بیشتری دارم و اگر بخواهم می‌توانم از عهده‌ی سایر مبارزات نیز برآیم. پول بیشتری برای خرج کردن دارم» و غیره.

این متد یعنی کنترل عادت از طریق نیروی تلقین مثبت به طور حیرت‌انگیزی مؤثر واقع می‌شود. این روش به من و بسیاری از بیماران من امکان داد که بعد از یک جلسه‌ی درمانی سیگار را ترک کنیم. شما نیز می‌توانید این کار را به سادگی انجام دهید و در خواهید یافت که تلاشتان چه نتیجه‌ی خوبی داده است. از این متد می‌توان در تزکیه‌ی نفس و در موارد بسیاری مانند رژیم لاغری، کوتاه کردن چمن‌ها، برخاستن از خواب در یک ساعت معین در صبح، وفادار ماندن به یک برنامه‌ی منظم دو و یا برای دگرگون کردن هر عادت دیگری استفاده کرد.

آنچه را که به حساب می‌آید، حساب کنید: یک پسر سه ساله به نام استیو در روی لبه‌ی استخر کودکان ایستاده بود و از پریدن در آن می‌ترسید مادرش در مقابل او داخل استخر نشسته بود و او را با اصرار به پریدن تشویق می‌کرد. استیو از پریدن امتناع می‌کرد و مادرش او را مسخره می‌کرد. این کشمکش به مدت نیم ساعت ادامه یافت، تا اینکه توانست بپرد. آب به نظرش خوشایند آمد. زیاد هم مشکل نبود و در واقع چیز ترسناکی وجود نداشت. ولی تلاش‌های مادرش نتیجه‌ی معکوس داد. پیغام تأسف‌آوری که در ذهن

استیو نقش بست این بود «من باید قبل از این که بتوانم هر گونه ریسکی بکنم به آن وادار شوم. و مانند سایر بچه‌ها به ابتکار خود در آب نپریدم.» پدر و مادر او نیز همان نظر را داشتند، آنها فکر می‌کردند «استیو هرگز با تصمیم خود جرأت نمی‌کرد در آب بپرد. اگر او مجبور نشود، با اراده خود هیچ کاری نخواهد کرد. بزرگ کردن او کشمکش سخت و طولانی خواهد بود.»

به طور قطع تا زمانی که استیو بزرگ شد، این صحنه بارها و بارها تکرار گردید. او می‌بایست ترغیب و وادار شود تا به مدرسه برود، به تیم بیسبال بپیوندد، به مهمانی‌ها برود و غیره، او بندرت در کارها اولین قدم را به اختیار خود برمی‌داشت. وقتی در بیست و یک سالگی به من مراجعه کرد به طور مزمزمن دچار افسردگی بود. با والدینش زندگی می‌کرد و در مورد زندگی‌اش فعالیت چندانی نداشت. او هنوز منتظر بود که دیگران به او بگویند چکار کند و کارها را چگونه انجام دهد. تا آن زمان والدین او از کوشش در برانگیختن او به تنگ آمده بودند.

او بعد از هر جلسه درمانی، با عزمی راسخ برای دنبال کردن هر تکلیفی که در جهت خودیاری روی آن بحث کرده بودیم مطب را ترک می‌کرد. مثلاً یک هفته تصمیم گرفت به عنوان گام کوچکی در جهت شکستن انزوای خود به سه نفر که آشنائی زیادی با آنها نداشت تبسم کند یا سلام بگوید. ولی هفته بعد با سری آویخته و نگاهی شرمسار به مطب آمد، به طوری که دریافتم او سلام کردن به هر کسی را فراموش کرده است. هفته دیگر تکلیف او خواندن یک مقاله سه صفحه‌ای بود که من برای یک مجله مخصوص مجردها نوشته بودم و نشان می‌داد چگونه یک مرد مجرد آموخت

که به تنهایی اش غلبه کند. استیو هفته بعد آمد و گفت که نوشته را قبل از این که بتواند بخواند گم کرده است. هر هفته او در حالی مطب را ترک می کرد که اشتیاق شدیدی برای کمک به خود داشت. ولی کمی بعد وقتی داخل آسانسور بود در دلش احساس می کرد که تکلیف هفته هر چقدر هم ساده باشد انجام دادنش خیلی مشکل است!

مشکل استیو چه بود؟ توضیح این مسئله به همان روز در استخر شنا برمی گردد. او هنوز همان عقیده نیرومند را داشت که سالها پیش در ذهنش نقش بسته بود «من نمی توانم به ابتکار خود کاری بکنم و از آن آدم هائی هستم که باید به انجام هر کاری وادار شوند.» چون هرگز برایش پیش نیامده بود که با این عقیده مبارزه کند، این پاور برای او مانند یک وحی آسمانی بود و بیش از پانزده سال بود که در تأیید عقیده خود مبنی بر این که «من واقعاً این چنین هستم» از انجام کارها طفره می رفت.

راه حل چه بود؟ ابتدا استیو می بایست از دو خطای ذهنی که کلید مسئله او بود آگاه می شد: فیلتر ذهنی و برجسب زدن. او در ذهن خود تنها به کارهائی فکر می کرد که انجام آنها را به تعویق انداخته بود و تمام کارهائی را که هر هفته بدون این که از طرف فرد دیگری تحت فشار باشد انجام می داد، نادیده می گرفت

وقتی ما در این باره باهم مذاکره کردیم استیو گفت «تمام اینها درست است. به نظر می رسد که شما مسئله مرا تشریح کردید و فکر می کنم این حرف ها صحت دارد، ولی من چگونه می توانم این وضع را عوض کنم؟»
راه حل آسان تر از آن بود که او پیش بینی می کرد. پیشنهاد کردم یک کنتور مچی تهیه کند (همانطور که در بخش قبل گفته شد)، و بدین

ترتیب تمام کارهائی را که هر روز به ابتکار خود و بدون تشویق و ترغیب کس دیگری انجام می‌دهد. حساب نماید. در پایان روز مجموعه اعداد ثبت شده در کنتور را یادداشت کرده و یک گزارش روزانه بدست آورد.

او در طی یک دوره چند هفته‌ای دریافت که نمره روزانه‌اش افزایش می‌یابد. هر بار که دگمه کنتور را فشار می‌داد به خود یادآوری می‌کرد که کنترل زندگی‌اش را خود به عهده دارد. و بدین طریق متوجه کارهائی بود که به اراده خود انجام می‌داد. استیو احساس کرد اعتماد به نفس‌اش افزایش می‌یابد و از آن پس خود را فردی توانا دید.

آیا به نظر ساده می‌آید؟ در واقع نیز ساده است! آیا در مورد شما مؤثر خواهد بود؟ احتمالاً اینطور فکر نمی‌کنید. ولی چرا امتحانش نکنید؟ اگر عکس‌العملی منفی دارید و فکر می‌کنید کنتور مچی برای شما مؤثر نخواهد بود، چرا این پیش‌بینی منفی خود را با یک آزمایش ارزیابی نمی‌کنید؟ یاد بگیرید آنچه را که به حساب می‌آید حساب کنید، شاید از نتایج حاصله متحیر شوید!

نتوانستن‌های خود را بیازمائید: یکی از مهمترین رموز خود فعال‌سازی موفقیت‌آمیز این است که یاد بگیرید در مقابل پیش‌بینی‌های منجر به شکستی که درباره اعمال و توانائی‌های خود می‌کنید روشی علمی اتخاذ نمایید. اگر این افکار بدبینانه را آزمایش کنید. می‌توانید واقعیت را دریابید.

یکی از الگوهای متدوال و منجر به شکست به هنگام افسردگی و طفره رفتن، این است که هر بار که درباره انجام کار سازنده‌ای فکر می‌کنید به خود می‌گویید نمی‌توانم، شاید این مسئله از آنجا ریشه می‌گیرد که چون می‌ترسید به خاطر هیچ کار نکردن خود مورد ملامت واقع شوید، سعی

می‌کنید با خلق این توهم که برای انجام هر کاری بی‌کفایت و نالایق هستید خود را از این سرزنش‌رها سازید. مسئله‌ای که در مورد این گونه دفاع کردن شما از رختان وجود دارد این است که احتمال دارد واقعاً آنچه را که به خود می‌گوئید، باور کنید! اگر بارها و بارها بگوئید «نمی‌توانم»، چنان مانند هیپوتیزم به شما تلقین می‌شود که پس از چندی حقیقتاً متقاعد می‌شوید که واقعاً علیل و ناتوان هستید و نمی‌توانید هیچ کاری بکنید. مثال‌هایی برای این افکار عبارتند از: «نمی‌توانم آشپزی کنم»، «نمی‌توانم به وظایف عمل کنم»، «نمی‌توانم کار کنم»، «نمی‌توانم تمرکز داشته باشم»، «نمی‌توانم مطالعه کنم»، «نمی‌توانم از رختخواب بلند شوم» و «نمی‌توانم آپارتمانم را تمیز کنم».

این گونه افکار نه تنها سبب شکست شما می‌شوند، بلکه روابط شما را با افرادی که دوستشان دارید خراب می‌کنند، زیرا عبارت‌های «نمی‌توانم» شما در نظر آنها ناله و فغانی آزار دهنده خواهد بود. آنها نمی‌توانند این را درک کنند که انجام هر کاری واقعاً به نظر شما غیر ممکن می‌رسد. این افراد مرتباً نق زده و کشمکشی ناامید کننده با شما خواهند داشت.

یکی از تکنیک‌های کاملاً موفق شناختی، آزمایش پیش‌بینی‌های منفی باتجاریبی واقعی است. مثلاً، فرض کنید به خود می‌گوئید «آنقدر عصبی هستم که اصلاً نمی‌توانم تمرکز کافی برای خواندن هیچ مطلبی داشته باشم.» به عنوان راهی برای آزمایش این نظریه بنشینید و یک سطر از روزنامه امروز را مطالعه کنید، و ببینید آیا می‌توانید آن را با صدای بلند خلاصه کنید. بعد ممکن است پیش‌بینی کنید «ولی من هرگز نمی‌توانم تمام یک پاراگراف را بخوانم و درک کنم»، دوباره، این را نیز آزمایش کنید. یک

پاراگراف بخوانید و خلاصه کنید. بسیاری از افسردگی‌های مزمن و شدید به وسیله این متد مؤثر از بین رفته‌اند.

سیستم غلبه بر نتوانستن: احتمال دارد که درمورد به آزمایش گذاشتن نتوانستن‌های خود مردد باشید، زیرا نمی‌خواهید به ریسک شکست تن در دهید. اگر هیچ‌گونه ریسکی نکنید، لاقبل می‌توانید این عقیده اسرارآمیز را محفوظ نگهدارید که شما اساساً انسان فوق‌العاده‌ای هستید که نمی‌خواهد در حال حاضر درگیر کاری شود. در پشت کناره‌گیری و عدم قبول تعهد شما، احساس نیرومندی از بی‌کفایتی و ترس از شکست کمین کرده است.

سیستم غلبه بر نتوانستن به شما کمک خواهد کرد که به این ترس غلبه کنید. نخست از پی آمدهای منفی که در صورت ریسک کردن و شکست واقعی مجبور به کنار آمدن با آنها هستید، لیستی تهیه کنید. سپس تحریف‌هایی را که در ترس شما وجود دارد روشن سازید، و نشان دهید که حتی اگر دچار ناامیدی شدید چگونه می‌توانید با آن مقابله کنید.

کار مخاطره‌آمیزی که از آن اجتناب می‌کنید ممکن است شامل ریسک مالی، شخصی یا تحصیلی باشد. بخاطر داشته باشید که حتی اگر شکست بخورید، از این شکست نیز امکان دارد پاره‌ای منافع عایدتان شود. گذشته از آن، این همان روشی است که با آن راه رفتن را آموختید. شما یک روز ناگهان از گهواره خارج نشده‌اید و در طول اتاق والس نرقصیده‌اید، بلکه بارها سکندری خورده و با صورت به زمین افتاده‌اید و برخاسته و دوباره سعی کرده‌اید. در چه سنی انتظار دارید ناگهان همه چیز را بدانید و مرتکب هیچ اشتباهی نشوید؟ اگر قادر باشید که در صورت شکست نیز خود را دوست

داشته و به خود احترام بگذارید، دنیائی از ماجرا و تجارب تازه به روی شما گشوده خواهد شد، و ترس‌های شما از میان خواهد رفت. مثالی برای سیستم غلبه بر نتوانستن در شکل ۱۰-۵ نشان داده شده است.

کدام زودتر می‌آید، انگیزش یا عمل؟

شرط می‌بندم هنوز به طور قطع نمی‌دانید که انگیزش از کجا می‌آید. به عقیده شما کدام یک زودتر می‌آید- انگیزش یا عمل؟ اگر گفتید انگیزش، انتخابی عالی و منطقی انجام داده‌اید، ولی متأسفانه اشتباه می‌کنید. آنکه در ابتدا می‌آید انگیزش نیست، بلکه عمل است! باید ابتدا پمپ را آماده کنید، سپس انگیزه لازم بتدریج در شما به وجود خواهد آمد. و آب خود به خود جاری خواهد شد.

افرادی که غالباً از انجام کارهای خود طفره می‌روند، انگیزش و عمل را باهم اشتباه گرفته‌اند. شما بیهوده منتظر می‌مانید تا برای انجام کاری حوصله داشته باشید. از آنجائی که دلتان نمی‌خواهد آن کار را انجام دهید، به طور اتوماتیک آن را به تعویق می‌اندازید.

اشتباه شما در این است که فکر می‌کنید انگیزش در ابتدا می‌آید و سپس به فعالیت و موفقیت منجر می‌شود، ولی معمولاً حالت برعکس آن اتفاق می‌افتد، باید اول عمل کرد و انگیزه لازم پس از آن به وجود می‌آید.

این بخش از کتاب را به عنوان یک مثال در نظر بگیرید. اولین پیش‌نویس این بخش، طولانی، زمخت و خسته کننده بود. این نوشته بقدری طویل و کسل کننده بود که کسی که عادت به طفره رفتن داشته باشد هرگز

شکل ۱۰-۵: میستم غلبه بر نتوانستن: یک زن خانه دار، برای غلبه بر ترس خود از درخواست یک شغل نیمه وقت، از این تکنیک استفاده کرد.

افکار مثبت و استراتژی‌های مبارزه	بی‌آمدهای منفی پذیرفته‌نشده برای یک شغل
<p>۱- تعمیم افراطی. چنین چیزی بعید است. می‌توانم این را، با درخواست دادن برای یک سری مشاغل دیگر، امتحان کنم و با گام‌های محکم پیش بروم، تا بینم چه پیش می‌آید.</p>	<p>۱- این بدان معنی است که من هیچوقت نمی‌توانم شغلی به دست بیاورم.</p>
<p>۲- خطای طالع‌بین. از او بپرس، شاید با تو همدردی کند.</p>	<p>۲- شوهرم مرا تحقیر خواهد کرد.</p>
<p>۳- به او گوشزد کن که من سعی خودم را می‌کنم و این رفتار طردکننده، هیچ کمکی نمی‌کند. بگو که ناامید شده‌ام، ولی همین که سعی خودم را کردم برایم ارزش دارد.</p>	<p>۳- ولی اگر همدردی نکند چه؟ شاید بگوید، این نشان می‌دهد که من فقط به آشپزخانه تعلق دارم و آنچه را که برای کار کردن لازم است، ندارم.</p>
<p>۴- تا حالا که زنده مانده‌ایم و حتی یک وعده غذا هم کم نیاورده‌ایم.</p>	<p>۴- ولی ما تقریباً ورشکسته‌ایم و به پول احتیاج داریم.</p>
<p>۵- می‌توانم بعداً برایشان لباس تهیه کنم. ما مجبوریم یاد بگیریم برای مدتی با آنچه داریم، بسازیم. آنچه که خوشحالی می‌آفریند لباس نیست. بلکه احترامی است که به خود می‌گذاریم.</p>	<p>۵- اگر نتوانم کاری پیدا کنم، قادر نخواهم بود برای بچه‌ها لباس‌های مدرسه تازه بخرم. به نظر بی‌ریخت خواهند رسید.</p>
<p>۶- همه آنها شاغل نیستند. حتی آنهایی هم که کار می‌کنند، احتمالاً زمانی را که بیکار بودند، به خاطر می‌آورند. تا حالا که کاری نکرده‌اند که نشان بدهد مرا تحقیر می‌کنند.</p>	<p>۶- بسیاری از دوستان من شاغل هستند. آنها خواهند دید که من نتوانستم در دنیای کار، خودی نشان بدهم.</p>

شکيبانی لازم را برای مطالعه آن نمی‌یافت. وظیفهٔ اصلاح کردن آن برای من مانند این بود که سعی کنم با کفش‌هائی از بتون شنا کنم. وقتی روزی که برای این کار تعیین کرده بودم، فرا رسید، مجبور بودم خود را به نشستن و شروع کار وادار کنم. میزان انگیزش من حدود یک درصد و تمایلم به اجتناب از این وظیفه ۹۹ درصد بود. چه کار سهمگینی!

پس از این که سرگرم کار شدم، انگیزه شدیدی در من به وجود آمد و کار در نظرم آسان شد. و نوشتن برایم به صورت سرگرمی درآمد! ترتیب کار به صورت زیر است:

اول: عمل

دوم: انگیزش

سوم: عمل بیشتر

اگر عادت به طفره رفتن دارید، احتمالاً از این اصل بی‌خبر هستید. لذا در انتظار دریافت الهامی درونی در رختخواب دراز می‌کشید. وقتی کسی پیشنهاد انجام کاری را می‌کند، به ناله می‌گویند «دل نمی‌خواهد» بسیار خوب، چه کسی گفته است که قرار است شما دلتان بخواهد؟ اگر منتظر بمانید تا حوصله‌اش را داشته باشید، شاید برای همیشه در انتظار بمانید! تابلونی که در زیر می‌آید به شما کمک خواهد کرد تا تکنیک‌های مختلف خود فعال‌سازی را مرور کرده و آنچه را که بیشتر برای شما مفید است انتخاب کنید.

پیشنهادی که روش مورد نظر، ارائه می‌دهد	تکنیک‌های خودفعال سازی	علازم مرضی مورد هدف
<p>۱- برنامه یک ساعتی برای خود طرح‌ریزی کنید و میزان موفقیت و لذتی را که کسب می‌کنید ثبت نمایید. در واقع هر فعالیتی حال شما را بهتر از خوابیدن در رختخواب خواهد کرد و احساس بی‌کفایتی را در شما، از بین خواهد برد.</p>	<p>۱- برنامه فعالیت روزانه</p>	<p>۱- احساس بی‌برنامگی می‌کنید. هیچ کاری برای انجام دادن ندارید. آخر هفته‌ها، تنها و بی‌حوصله می‌شوید.</p>
<p>۲- پیش‌بینی‌های منفی خود را به آزمایش بگذارید.</p>	<p>۲- ورقه ضد طفره رفتن</p>	<p>۲- از وظایف خود طفره می‌روید، زیرا این کارها به نظر مشکل و بی‌حاصل می‌رسند.</p>
<p>۳- افکار غیر منطقی را که شما را فلج می‌کنند، افشا کنید. یاد بگیرید که انگیزه به دنبال عمل می‌آید، نه برعکس.</p>	<p>۳- گزارش روزانه افکار غیر کنشی</p>	<p>۳- انگیزه هیچ کار نکردن، شما را در خود غرق می‌کند.</p>
<p>۴- فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که بالقوه متضمن رشد فردی و رضایت می‌باشد و پیش‌بینی کنید که چقدر ثمربخش خواهند بود. رضایتی را</p>	<p>۴- ورقه پیش‌بینی رضایت</p>	<p>۴- احساس می‌کنید وقتی که تنها هستید انجام هر کاری برایتان بی‌معنی است.</p>

که هنگام تنهایی تجربه می کنید با رضایتی که به هنگام بودن با دیگران کسب می کنید، مقایسه نمایید.

۵- به وسیله پاسخ های روکننده واقع بینانه، با «اما»ها مبارزه کرده و از آنها خلاصی یابید.

۶- افکار تحقیرکننده را یادداشت کرده و به آنها جواب دهید. الگوهای فکری تحریف شده مانند «تفکر همه یا هیچ» را جستجو کرده و لیستی از کارهایی که هر روز انجام می دهید، تهیه کنید.

۷- شناخت های هدایت کننده به وظیفه را جانشین شناخت های تداخل کننده با وظیفه سازید.

۸- وظیفه مورد نظر را به کوچک ترین گام های تشکیل دهنده آن، تجزیه کنید و هر بار یک گام را به انجام برسانید.

۵- تکذیب اما

۶- موافقت با خود و تأیید خود

۷- تکنیک تیک- تاک

۸- گام های کوچک برای پاهای کوچک

۵- برای اجتناب از کارها، بهانه تراشی می کنید.

۶- عقیده دارید که هر آنچه انجام بدهید، ارزش چندانی ندارد.

۷- درباره یک وظیفه، به نحوی منفی و خردکننده، فکر می کنید

۸- عظمت حجم کارهایی که باید بکنید، شما را در خود غرق می کند.

- ۹- احساس گناه، در تنگنا بودن، اجبار و مفید بودن به انجام وظیفه می‌کنید.
- ۹- انگیزش بدون اجبار
- ۹- (آ) وقتی خود را راهنمایی می‌کنید، باید‌ها و بایستی‌ها را حذف کنید. (ب) لیستی از مزایا و مضرات هر فعالیت را تهیه کنید و بدین ترتیب می‌توانید فکر کنید که چه کاری را «می‌خواهید» انجام دهید، به جای این که چه کاری را «باید» انجام دهید.
- ۱۰- فرد دیگری به شما نق می‌زند و نصیحتتان می‌کند. احساس می‌کنید که تحت فشار قرار دارید و احساس بی‌زاری می‌کنید. لذا از انجام هر کاری سرباز می‌زنید.
- ۱۰- تکلیک خلق سلاح
- ۱۰- با حالتی پرمدها با او موافقت کرده، یادآوری کنید که خود قادر هستید، در مورد مسایل خود، فکر کنید.
- ۱۱- در مورد ترک عادت‌های مثل سیگار کشیدن دچار مشکل هستید.
- ۱۱- تجسم موفقیت
- ۱۱- لیستی از منافع مثبت ترک عادت مورد نظر را تهیه کنید و در حالتی از ریلکسیشن عمیق، این نتایج را مجسم سازید.
- ۱۲- احساس می‌کنید قادر نیستید هیچ کاری را، به ابتکار خود، انجام دهید. زیرا خود را فردی «ظرف‌رو» می‌بینید.
- ۱۲- آنچه را که به حساب می‌آید، حساب کنید.
- ۱۲- با استفاده از کنتور مچی، کارهایی را که، هر روز به ابتکار خود، انجام می‌دهید، بشمارید. این کار، شما را یاری می‌کند تا به عادت بد تمرکز

دانشی روی بی کفایتی‌های خود، فایق آید.

۱۳- آزمایشی ترتیب دهید و طی آن با پیش‌بینی‌های منفی خود مبارزه کرده و نادرستی آن را ثابت کنید.

۱۴- هرگونه نتیجه شکست را یادداشت کرده و استراتژی لازم را برای فایق آمدن به آنها، از پیش آماده کنید.

۱۳- نتوانستن‌های خود را بیازمایید.

۱۴- سیستم غلبه بر نتوانستن

۱۳- احساس بی کفایتی و عدم لیاقت می کنید. زیرا می گوئید: «نمی توانم»

۱۴- از شکست می ترسید، پس به هیچ ریسکی دست نمی زنید.

جودوی لفظی:

پیاموزید که در زیر آتش انتقاد جواب منتقد را بدهید

حال، آموختید که علت احساس بی‌ارزشی در شما انتقاداتی است که مدام از خود می‌کنید. این انتقاد کردن صورت یک مکالمهٔ درونی آزار دهنده را بخود می‌گیرد که طی آن به نحوی خشن و غیر واقع بینانه، خود را نصیحت کرده و شکنجه می‌کنید. غالباً انتقاد درونی شما، توسط اظهار نظر تند و تیز فرد دیگری، تحریک می‌شود. ممکن است بدین سبب از انتقاد وحشت داشته باشید که هرگز تکنیک‌های مؤثری برای کنار آمدن با آن نیاموخته‌اید. چون کار نسبتاً آسانی است می‌خواهم دربارهٔ اهمیت هنر کنار آمدن با بددهنی و مزمت به طور غیر تدافعی و بدون از دست دادن احترام به خود، مطالبی بیان کنم.

در موارد بسیار، افسردگی با یک انتقاد خارجی شروع می‌شود. حتی روانپزشکان که در مقابل بدرفتاری، بردبار حرفه‌ای پنداشته می‌شوند ممکن است در برابر انتقاد واکنش نامساعدی داشته باشند. یک دانشجوی دورهٔ

تخصص روانپزشکی بنام آرت یک باز خورد منفی البته به منظور راهنمایی و کمک، از سرپرست خود دریافت کرد. بیماری شکایت کرده بود که پاره‌ای از تفسیرهای آرت در طی جلسه درمانی، ناراحت کننده بوده است. دانشجوی فوق وقتی موضوع را شنید با موجی از پانیک و افسردگی عکس‌العمل نشان داد، زیرا فکر کرد «خدای من، ماهیت من برملا شد. حتی بیماران من می‌توانند ببینند چه فرد بی‌ارزش و بی‌احساسی هستم. دانشگاه احتمالاً مرا از دوره تخصصی کنار خواهد گذاشت. و خبرش به همه جا خواهد رسید.»

چرا انتقاد برای عده‌ای چنین دردناک است، در حالی که عده‌ای دیگر حتی در مقابل توهین کاملاً خونسرد باقی می‌ماند؟ در این بخش شما به راز افرادی که در کمال آرامش با ملامت و انتقاد روبرو می‌شوند پی خواهید برد، و برای مقابله با آسیب‌پذیری شدید در مقابل انتقاد، گام‌های دقیق و خاصی به شما نشان داده خواهد شد. وقتی قسمت‌های بعد را می‌خوانید، به خاطر داشته باشید: غلبه بر ترس از انتقاد به مقداری تمرین نیاز دارد. ولی یادگیری و تسلط به این فن کار مشکلی نیست و تأثیر مثبت آن روی احساس «احترام به خود» فوق‌العاده خواهد بود.

قبل از این که به شما نشان دهم چگونه از دام ناتوانی در مقابل انتقاد رها شوید، اجازه بدهید بگویم چرا انتقاد برای عده‌ای ناراحت کننده‌تر از افراد دیگر است. ابتدا باید بدانید آنچه که شما را عصبانی و ناراحت می‌کند افراد دیگر یا تفسیرهای انتقادآمیز آنها نیست. تکرار می‌کنم که حتی یکبار در زندگی اظهارات انتقادآمیز فرد دیگری حتی به اندازه ذره‌ای شما را عصبانی نکرده است. این اظهارات هر اندازه هم که شریرانه، بی‌احساس و ظالمانه باشند، این قدرت را ندارند که شما را آزار داده و حتی ذره‌ای

بعد از مطالعه پاراگراف فوق ممکن است این تصور به شما دست دهد که گفته‌های من جدی نبوده و اشتباه و غیر واقع بینانه است. ولی به شما اطمینان می‌دهم که چنین نیست. تنها یک نفر در روی زمین این قدرت را دارد که شما را تحقیر کند، و این فرد شما هستید نه هیچ کس دیگر!

توضیح این مسئله از این قرار است. وقتی فرددیگری از شما انتقاد می‌کند، پاره‌ای افکار منفی به طور اتوماتیک در ذهن شما تحریک می‌گردد. عکس‌العمل هیجانی شما به وسیله این افکار ایجاد می‌شود، نه بوسیله آنچه که طرف مقابل می‌گوید. افکاری که شما را ناراحت می‌کنند بی‌هیچ تغییری حاوی همان نوع خطاهای ذهنی هستند که در بخش ۳ شرح داده شد: تعمیم افراطی، تفکر همه یا هیچ، فیلتر ذهنی، برجسب زدن و غیره.

برای مثال، اجازه دهید که نگاهی به افکار آرت بیفکنیم. پانیک او نتیجه تفسیرهای فاجعه‌آمیز او بود: «این انتقاد نشان می‌دهد که من چقدر بی‌ارزش هستم.» او مرتکب کدام خطای ذهنی می‌شود؟ در درجه اول، آرت نتیجه‌گیری فوری می‌کند، زیرا به طور قرازدادی نتیجه می‌گیرد که انتقاد بیمار معتبر و مستدل است. این ممکن است درست باشد یا نباشد. علاوه بر آن در مورد اهمیت آنچه که واقعاً به بیمار گفته و شاید سیاست مدارانه نبوده است، اغراق می‌کند (بزرگ نمائی)، و گمان می‌کند هیچ کاری در جهت اصلاح رفتار اشتباه آمیزش نمی‌تواند بکند (خطای طالع‌بین) بصورتی غیر واقع بینانه پیش‌بینی می‌کند که طرد شده و از نظر حرفه‌ای نابود خواهد شد، زیرا اشتباهی را که با این یک بیمار مرتکب شده مرتباً تکرار خواهد کرد (تعمیم افراطی). توجه خود را منحصرأ به اشتباه خود معطوف می‌کند (فیلتر

ذهنی) و سایر موفقیت‌های درمانی بی‌شمار خود را نادیده می‌گیرد (مردود شمردن یا نادیده گرفتن موارد مثبت). با رفتار غلط خود مسئله را تشخیص داده و نتیجه می‌گیرد که «انسان بی‌ارزش و بی‌احساسی» است. (برچسب زدن).

اولین گام برای غلبه بر ترس از انتقاد، با فرآیند ذهنی خود شما ارتباط دارد: یاد بگیرید که افکار منفی خود را هنگام برخورد با هر انتقادی شناسایی کنید. این کار وقتی بیشتر مؤثر واقع می‌شود که آنها را با استفاده از تکنیک دو ستونی (در دو بخش پیشین شرح داده شد)، یادداشت کنید. این امر به شما امکان می‌دهد که افکار خود را تجزیه و تحلیل کرده و تشخیص دهید که تفکران در کجا غیرمنطقی و غلط است. در پایان پاسخ‌هایی منطقی یادداشت کنید که معقول‌تر بوده و کمتر آزار دهنده باشند. نمونه‌ای از تکالیفی که آرت با استفاده از تکنیک دو ستونی نوشته است در شکل ۱-۶ نشان داده شده. وقتی او یاد گرفت که درباره شرایط به نحوی منطقی‌تر بیندیشد، از تلف کردن انرژی هیجانی و ذهنی خود در فاجعه‌آمیز کردن مسائل خودداری نمود. و این امکان را یافت که انرژی خود را در جهت اهداف سازنده و حل مسائل خود بکار گیرد. پس از این که گفته رنجاننده و ناراحت کننده خود را دقیقاً ارزیابی کرد، قادر شد گام‌هایی در جهت دگرگون ساختن روش کلینیکی خود با بیمارانش، بردارد و اشتباهات مشابه آتی را به حداقل برساند. در نتیجه از این شرایط چیزهایی آموخت و مهارت کلینیکی و پختگی‌اش افزایش یافت. این امر اعتماد به نفس او را تقویت نمود و یاری‌اش کرد که به ترس از ناکامل بودن فائق آید.

به طور خلاصه، وقتی مردم از شما انتقاد می‌کنند، اظهارات آنها

شکل ۱-۶: منتخبی از تکلیف کتبی آرت، با استفاده از تکنیک دو ستونی: او وقتی درباره رفتار با یک بیمار که شرایط دشواری داشت، بازخورد انتقاد آمیزی از سرپرست خود دریافت کرد، در ابتدا موجی از وحشت را احساس نمود. بعد از یادداشت کردن افکار منفی اش، دریافت که آنها کاملاً غیر واقع بینانه بوده اند. در نتیجه عمیقاً احساس آرامش نمود.

پاسخ‌های منطقی (دفاع از خود)	افکار اتوماتیک (انتقاد از خود)
<p>۱- فقط شکایت یک بیمار بدین معنی نیست که من «موجود بی ارزش و بی احساسی» هستم. در واقع بیشتر بیماران من، مرا دوست دارند. مرتکب یک اشتباه شدن «ماهیت واقعی» مرا نشان نمی‌دهد. هر کسی حق دارد که اشتباه کند.</p>	<p>۱- خدایا! حقیقت درباره من برملا شد. حتی بیماران می‌توانند ببینند که من چه موجود بی ارزش و بی احساسی هستم.</p>
<p>این تصور احمقانه است و بر پایه چند فرض اشتباه آمیز قرار دارد: الف) هر کاری که می‌کنم، بد است. ب) هیچ استعدادی برای رشد و بهتر شدن ندارم. از آنجا که الف) و ب) پوچ و بی معنی است، به هیچوجه این احتمال وجود ندارد که موقعیت شغلی من مورد تهدید واقع شود. من در موارد زیادی مورد تحسین سرپرستم قرار گرفته‌ام.</p>	<p>۲- شاید مرا از برنامه رزیدنتی اخراج کنند.</p>

ممکن است درست یا غلط باشد. اگر این اظهارات نادرست باشد، واقعاً دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد. یک لحظه به این مورد فکر کنید! بیماران بسیاری گریبان، عصبانی و ناراحت به من مراجعه کرده‌اند. زیرا یکی از افراد مورد علاقه آنها انتقادی کرده که نادرست و از روی بی‌فکری بوده است، چنین واکنشی کاملاً بی‌مورد است. اگر فرد دیگری مرتکب اشتباه شده و از شما به روشی نادرست انتقاد می‌کند، شما چرا باید ناراحت شوید؟ این خطا را فرد دیگری مرتکب شده است، نه شما. چرا خود را رنج می‌دهید؟ آیا انتظار داشتید که دیگران از هر جهت کامل باشند؟ از طرف دیگر، اگر انتقاد صحیح است، باز هم دلیلی وجود ندارد که خود را غرق در اندیشه کنید. از شما توقع کمال نمی‌رود. فقط به خطای خود اعتراف کرده، و اقدامات لازم را برای اصلاح آن به عمل آورید. به نظر ساده می‌آید (در واقع هم ساده است!)، ولی مستلزم اندکی تلاش است تا این آگاهی را در هیجانان خود پیاده کنید.

البته، شاید بدین دلیل از انتقاد می‌ترسید که احساس می‌کنید برای احساس خوشحالی و با ارزش بودن به محبت و تأیید دیگران نیاز دارید. اشکال این نقطه نظر در این است که مجبور خواهید شد تمام انرژی خود را وقف کوشش در جهت راضی کردن مردم کنید، و دیگر برای زندگی سازنده و خلاق انرژی کافی نخواهید داشت. از این کار نتیجه معکوس عاید می‌شود و بسیاری از مردم شما را از دوستان دیگران که از خود مطمئن‌تر هستند، کمتر جالب و دوست داشتنی می‌یابند.

تا اینجا، آنچه که به شما گفتم مروری بر تکنیک‌های شناختی بیان شده در بخش پیشین بود. مطلب مهم این است که تنها افکار خود شما

می‌تواند شما را ناراحت کند، و اگر یاد بگیرید که واقع بینانه‌تر بیندیشید احساس ناراحتی کمتری خواهید کرد. همین حالا، افکاری را که هنگام قرار گرفتن در معرض انتقاد، به طور معمول در ذهنتان جریان می‌یابد، یادداشت کنید. سپس تحریفات آنها را تشخیص داده و پاسخ‌های منطقی و بی‌طرفانه‌تری را جانشین آنها سازید. این کار سبب خواهد شد که احساس کنید کمتر عصبانی شده و مورد تهدید واقع شده‌اید.

حال می‌خواهم پاره‌ای تکنیک‌های ساده لفظی را که از نظر عملی کاربردهای قابل ملاحظه‌ای دارند، به شما بیاموزم. وقتی کسی به شما حمله می‌کند. چه می‌توانید بگویند؟ چگونه می‌توانید با این شرایط دشوار به نحوی کنار بیایید که احساس تسلط و اعتماد به نفس شما را بالا ببرد؟

گام یک - یکدلی: وقتی کسی از شما انتقاد کرده و به شما حمله می‌کند، انگیزه او ممکن است کمک به شما و یا برعکس ناراحت کردن شما باشد. آنچه که انتقاد کننده می‌گوید احتمال دارد راست یا نادرست و یا چیزی بین این دو باشد. ولی در ابتدا توجه به این موضوعات عاقلانه نیست. در عوض، از او یک سری سوالات اختصاصی بپرسید تا منظور او را دقیقاً دریابید. سعی کنید هنگام پرسیدن این سوالات از قضاوت کردن و حالت دفاعی به خود گرفتن، خودداری کنید. با ثبات تمام از او اطلاعات دقیق بیشتری بخواهید. سعی کنید دنیا را از دیدگاه فرد انتقاد کننده ببینید. اگر فرد مذکور با برجسب‌های توهین آمیز و زشتی به شما حمله می‌کند، از او بخواهید دقیق‌تر بوده و به آنچه که در مورد شما دوست ندارد دقیقاً اشاره کند. این مانور ابتدائی، خود می‌تواند راهی طولانی در خلاصی شما از دست انتقاد کننده پیماید. و به شما کمک می‌کند که فعل و انفعال دفاع از حمله

را تبدیل به یک همکاری و احترام دو جانبه نمایند.

من غالباً در جلسات درمانی چگونگی انجام اینکار را به وسیلهٔ نقش بازی کردن با بیماران در یک موقعیت تخیلی، به نمایش می‌گذارم. بدین ترتیب می‌توانم این مهارت خاص را به صورت مدل ارائه بدهم. حال خواهید دید که این نقش بازی کردن چگونه انجام می‌گیرد. این کار مهارتی بسیار قابل استفاده است. در مکالمه‌ای که در زیر می‌آید از شما می‌خواهم خیال کنید آن انتقاد کنندهٔ عصبانی شما هستید. هر چیز بی‌رحمانه و ناراحت کننده‌ای که می‌توانید فکرش را بکنید به من بگویند. آنچه که می‌گویند می‌تواند درست یا غلط و یا آمیزه‌ای از آنها باشد. من به هر کدام از حملات شما به وسیلهٔ تکنیک یکدلی پاسخ خواهم داد.

شما (در نقش یک منتقد عصبانی): دکتر بورنر، شما آدم خیلی بدی

هستید.

دیوید: چه چیز من بد است؟

شما: هر چیزی که می‌گویند و هر کاری که می‌کنید. شما

بی‌احساس، خودخواه و نالایق هستید.

دیوید: بگذار هر کدام از اینها را بررسی کنیم. از شما می‌خواهم

دقیق‌تر باشید. ظاهراً من چیزی گفته‌ام یا کاری کرده‌ام که شما را ناراحت

کرده، چه گفته‌ام که به نظر بی‌احساس آمده؟ چه چیز این تصور را در شما

به وجود آورده که من خودخواه هستم؟ چه کاری کرده‌ام که به نظر نالایق

می‌رسم؟

شما: وقتی روز قبل تلفن کردم تا قرار ملاقاتم را عوض کنم، عجول

و کج خلق بودید، مثل این که شدیداً عجله داشتید و کوچکترین اهمیتی به من ندادید.

دیوید: بسیار خوب، من در پشت تلفن به نظر شما عجول و نامهربان جلوه کردم. چه کار دیگری کرده‌ام که شما را رنجانده است؟

شما: شما همیشه در آخر جلسه‌ی درمانی مرا شتاب زده می‌کنید. مثل این است که کار شما یک خط تولید بزرگ برای پول درآوردن است.

دیوید: بسیار خوب، شما حس می‌کنید من در جلسات درمانی هم عجله به خرج می‌دهم. و این تصور را در شما به وجود آورده‌ام که بیشتر به پول شما علاقه دارم تا به خود شما. چه کار دیگری کرده‌ام؟ آیا می‌توانید به مورد دیگری فکر کنید که اشتباه کرده باشم یا شما را رنجانده باشم؟

کاری که می‌کنم ساده است. با پرسیدن سوالات اختصاصی از شما، امکان این را که مرا کاملاً طرد کنید به حداقل می‌رسانم. من و شما از مسائل دقیق و خاصی آگاه می‌شویم که می‌توانیم با آنها کنار بیاییم. علاوه بر آن با گوش دادن به حرف‌های شما می‌توانم مسائل را از دیدگاه شما بینم. این امر گرایش به از بین بردن خشم و خصومت داشته و به جای منازعه و سرزنش، طریقه‌ای برای حل مسئله معرفی می‌کند. اولین قانون را به خاطر داشته باشید، حتی اگر حس می‌کنید که انتقاد کاملاً نادرست است، به وسیله پرسیدن سوالات اختصاصی با یکدلی به آن پاسخ دهید. منظور انتقاد کننده را دقیقاً دریابید. اگر آتش انتقاد کننده خیلی تند باشد، ممکن است حتی برجسب‌های زنده‌ای هم به شما بزند. در هر حال اطلاعات بیشتری بخواهید. آن کلمات چه معنی دارد؟ چرا آن فرد شما را آدم بدی می‌خواند؟ چگونه او

را رنجانده‌اید؟ چکار کرده‌اید؟ چه وقت و چند بار چنین کاری کرده‌اید؟ آن فرد چه گلایه‌های دیگری از شما دارد؟ سعی کنید بفهمید که این عمل شما برای او چه معنائی دارد؟ سعی کنید دنیا را از دیدگاه او ببینید. این نظریه غالباً شیر غران را آرام کرده و زمینه را برای یک بحث معقول آماده می‌سازد. گام دو- خلع سلاح کردن منتقد: اگر کسی به شما تیراندازی کند، سه انتخاب دارید. می‌توانید ایستاده و متقابلاً به او شلیک کنید- این کار معمولاً به نزاع و ویرانی دو طرفه منجر می‌شود. می‌توانید فرار کرده و گلوله‌های او را جاخالی بدهید- این امر غالباً تحقیر شدن و فقدان احترام به خود را نتیجه می‌دهد. یا می‌توانید پابرجا ایستاده و حریف را با مهارت خلع سلاح کنید. به عقیده من این راه حل سوم راضی کننده‌تر است. وقتی شما باد را از بادبان‌های حریف بگیرید برنده خواهید شد و حریف شما نیز احساس بازندگی نخواهد کرد.

این کار چگونه انجام می‌گیرد؟ بسیار ساده است: خواه حق با انتقاد کننده باشد یا نباشد، در ابتدا راهی برای موافقت با او پیدا کنید. اجازه بدهید نخست آسان‌ترین شرایط را نشان بدهم. فرض کنیم انتقاد کننده درست می‌گوید. در مثال پیش وقتی شما با عصبانیت مرا متهم کردید که در پاره‌ای موقعیت‌ها عجول و بی تفاوت بوده‌ام. باید بگویم: «حق با شماست. وقتی شما تلفن کردید عجله داشتم و شاید به نظر شما شخصیت همیشگی‌ام را نداشتم. دیگران هم گاهی این را به من گوشزد کرده‌اند. می‌خواهم تأکید کنم که قصد نداشتم احساسات شما را جریحه‌دار کنم. همچنین در مورد این که در بعضی از جلسات درمانی عجله کرده‌ایم حق دارید. شاید بخاطر داشته باشید که می‌توانیم این جلسات درمانی را هر چقدر که شما بخواهید

طولانی‌تر کنیم. البته در صورتی که قبل از هر جلسه درباره آن تصمیم گرفته باشیم. پس می‌توانیم برنامه‌ریزی را به طور دلخواه اصلاح کنیم. شاید بخواهید هر جلسه را پانزده الی بیست دقیقه طولانی‌تر برنامه‌ریزی بکنیم و بینیم که آیا در آن صورت بهتر خواهد بود؟»

حال فرض کنیم فردی که به شما حمله می‌کند انتقادهائی را مطرح می‌نماید که به عقیده شما نادرست بوده و معتبر نمی‌باشند. اگر برای شما عوض کردن رفتارتان واقع بینانه نباشد چه؟ چگونه می‌توانید با کسی موافقت کنید که احساس می‌کنید گفته‌هایش کاملاً مهمل است؟ خیلی ساده،- می‌توانید در اصول با او موافقت کنید یا می‌توانید رگه‌های از واقعیت در عبارت‌های او پیدا کرده و با آن موافقت نمایند. یا می‌توانید بگوئید ناراحتی او قابل درک است زیرا به نحوه دید او از شرایط متکی می‌باشد. می‌توانم با ادامه نقش بازی کردن، این را بهتر نشان بدهم. مطابق قوانین بازی من باید: ۱- راهی برای موافقت با آنچه که می‌گوئید پیدا کنم، ۲- از ریشخند کردن و حالت دفاعی به خود گرفتن پرهیز کنم، ۳- همیشه واقعیت را بگویم. سخنان شما می‌تواند هر چقدر که دلتان بخواهد عجیب و غریب و بی‌رحمانه باشد، و من تضمین می‌کنم که از این قوانین عدول نکنم شروع کنیم!

شما (در ادامه نقش یک منتقد عصبانی): دکتر بورنز شما آدم بدی هستید.

دیوید: من هم گاهی چنین احساسی دارم. و گاهی در کارها دچار اشتباه می‌شوم.

شما: این شناخت درمانی چیز مزخرفی است!

دیوید: به طور قطع امکان زیادی برای پیشرفت وجود دارد.

شما: و شما آدم احمقی هستید.

دیوید: خیلی‌ها از من با هوشتر هستند. مطمئناً من زیرک‌ترین فرد

روی زمین نیستم.

شما: شما هیچ احساس واقعی برای بیمارانتان ندارید. نظریه درمانی

شما سطحی و تقلب‌آمیز است.

دیوید: من همیشه آنقدر که دلم می‌خواهد، گرم و خوشرو نیستم. و

بعضی از متدهایم ممکن است در ابتدا به نظر تقلب‌آمیز برسد.

شما: شما یک روانپزشک واقعی نیستید. این کتاب واقعاً آشغال

است. شما برای مداوای من فرد قابل اعتماد و لایقی نیستید.

دیوید: خیلی متأسفم که در نظر شما نالایق جلوه کرده‌ام. این باید

برای شما خیلی ناراحت‌کننده باشد. به نظر می‌رسد که نمی‌توانید به من

اعتماد کنید و در مورد این که آیا می‌توانیم بطور مؤثری باهم کار کنیم مردد

هستید. کاملاً حق با شماست - ما نمی‌توانیم باهم بطور موفق کار کنیم، مگر

این که همکاری و احترام متقابل داشته باشیم.

در این موقع (یا زودتر از این) منتقد عصبانی معمولاً حرارت خود را

از دست می‌دهد. چون من با حریف مبارزه متقابل نکردم، بلکه در عوض

راهی برای موافقت با او یافتم، مثل این است که مهمات او خیلی زود تمام

شد و من با موفقیت او راخلع سلاح کردم. ممکن است به این کار به عنوان

پیروزی به وسیله اجتناب از جنگ فکر کرد. وقتی منتقد آرام گرفت، حالت

روحي بهتری برای گفتگو خواهد داشت.

وقتی این دو گام نخست را در مطب به بیمارانم نشان می‌دهم، معمولاً

پیشنهاد می‌کنم نقش‌های خود را با هم عوض کنیم تا بیمار بتواند کاملاً به این مدت تسلط یابد. حال همین کار را می‌کنیم من از شما انتقاد کرده و به شما حمله خواهم کرد و شما روش یکدلی را تمرین کرده و جواب‌های خود را آماده کنید. بعد ببینید تا چه حدی درست یا نادرست هستند. برای این که مکالمه زیر تمرین مفیدی باشد جوابها را که با عنوان «شما» نوشته شده بپوشانید و خود پاسخ بدهید. ببینید جوابهای شما با آنچه که من نوشته‌ام تا چه حدی رابطه دارد. به خاطر داشته باشید که با استفاده از روش «یکدلی» سوالاتی مطرح کنید و با به کار بردن روش «خلع سلاح» راه معتبری برای موافقت با من بیابید.

دیوید (در نقش یک منتقد عصبانی): شما برای معالجه به این جا نیامده‌اید بلکه فقط در جستجوی همدردی هستید.

شما (در نقش کسی که مورد حمله واقع شده): چرا فکر می‌کنید من صرفاً در جستجوی همدردی هستم.

دیوید: شما در بین جلسات درمانی هیچ کاری برای خود یاری انجام نمی‌دهید. آنچه که می‌خواهید این است که به اینجا بیایید و شکایت کنید.

شما: این درست است که من بعضی از تکالیف کتبی پیشنهادی شما را انجام نداده‌ام. فکر می‌کنید که نباید در جلسات درمانی شکایت بکنم؟

دیوید: می‌توانید هر کاری که دلتان می‌خواهد بکنید. فقط قبول کنید که هیچ اهمیتی به مداوا نمی‌دهید.

شما: منظورتان این است که فکر می‌کنید من نمی‌خواهم بهتر شوم، یا چه؟

دیوید: شما آدم بد و مزخرفی هستید.

شما: من خودم سال‌ها چنین احساسی داشتم! آیا شما درباره این که چکنم تا احساس متفاوتی داشته باشم هیچ نظری ندارید؟
دیوید: من تسلیم می‌شوم، شما بردید.

شما: حق با شماست. من بردم!

قویاً توصیه می‌کنم این کار را با یک دوست تمرین کنید نقش بازی کردن به شما کمک خواهد کرد که وقتی موقعیتی واقعی پیش بیاید به مهارت‌های لازم تسلط داشته باشید. اگر هیچ کس را ندارید که بتوانید به راحتی با او نقش بازی کنید، می‌توانید مکالمه‌هایی خیالی بین خود و یک منتقد متخاصم، مانند آنچه که خواندید. یادداشت کنید. بعد از هر مشاجره لفظی بنویسید که چگونه باید با استفاده از تکنیک‌های یکدلی و خلع سلاح پاسخ بدهید. این کار ابتدا کمی مشکل به نظر می‌رسد. ولی فکر می‌کنم بزودی آن را یاد خواهید گرفت. در واقع وقتی رمز کار را دریافتید، کار بسیار آسانی است.

متوجه خواهید شد که وقتی اتهام ناروایی به شما وارد می‌شود، گرایشی عمیق و تقریباً غیرقابل مقاومت به دفاع از خود دارید. این اشتباه بزرگی است! اگر تسلیم این تمایل شوید، خواهید دید که شدت حملات حریف افزایش می‌یابد. هر بار که از خود دفاع می‌کنید، برعکس گلوله‌ای به انبار مهمات او می‌افزائید. حال، شما دوباره نقش منتقد را داشته باشید و من این بار در مقابل اتهامات واهی شما از خود دفاع خواهم کرد. خواهید دید که چگونه این کنش و واکنش ما به جنگی تمام عیار تبدیل خواهد شد.

شما (دوباره در نقش منتقد): دکتر بورنر شما به بیماران خود علاقه‌ای ندارید.

دیوید (در حال پاسخ دادن به روشی تدافعی): این حرف نادرست و غیر منصفانه است. شما اصلاً نمی‌دانید چه می‌گویند! بیماران من به خاطر زحمت‌هایی که می‌کشم به من احترام می‌گذارند.

شما: بسیار خوب، من کسی هستم که چنین احترامی برای شما قائل نیستم! خداحافظ! (در حالی که تصمیم گرفته‌اید دیگر به من مراجعه نکنید، از مطب خارج می‌شوید. حالت تدافعی من به یک شکست کامل منجر می‌شود.)

برعکس، اگر من با یکدلی پاسخ داده و خصومت شما را خلع سلاح کنم، احساس خواهید کرد که به حرف‌های شما گوش می‌دهم و برایتان احترام قائل هستم. در نتیجه حرارت خود را برای نزاع از دست می‌دهید و آرام می‌گیرید. این کار راه را برای گام سوم یعنی باز خورد و مذاکره هموار می‌سازد.

ممکن است در ابتدا متوجه شوید علی‌رغم تصمیم قاطع برای به کار بردن این تکنیک‌ها، وقتی موقعیتی واقعی پیش می‌آید که در آن مورد انتقاد واقع می‌شوید، به همان هیجانات و الگوهای رفتاری سابق خود برمی‌گردید. و می‌بینید که اخم کرده و مشاجره می‌کنید و با حرارت زیاد به دفاع از خود مشغولید. این قابل درک است. از شما انتظار نمی‌رود تمام آن را یک شبه بیاموزید و مجبور نیستید در تمام مباحثه‌ها برنده شوید. این خود اهمیت زیادی دارد که اشتباهات خود را بعداً تجزیه و تحلیل کنید بدین ترتیب می‌توانید مرور کنید که می‌بایست به چه نحو متفاوتی در جهت خطوط پیشنهاد شده با شرایط کنار می‌آمدید. یافتن دوستی برای نقش بازی کردن در شرایط دشوار می‌تواند فوق‌العاده مفید واقع شود بدین ترتیب می‌توانید

پاسخ‌های متنوعی را تمرین کنید تا به نظریه‌ای که با آن احساس راحتی بیشتری می‌کنید تسلط یابید.

گام سه- بازخورد و مذاکره: وقتی با استفاده از متد یکدلی به حرف‌های منتقد خود گوش دادید و با یافتن راهی برای موافقت با او، وی را خلع سلاح کردید، در شرایطی خواهید بود که موضع و هیجانات خود را با نزاکت ولی بصورتی پرمدعا توضیح دهید، و درباره هر گونه اختلاف واقعی مذاکره کنید.

حال فرض کنیم منتقد شما اشتباه می‌کند. چگونه می‌توانید این موضوع را به روشی غیرمخرب اظهار کنید؟ این نیز ساده است. می‌توانید نقطه نظر خود را بطور عینی با گفتن این که ممکن است اشتباه کرده باشید، اظهار دارید. تضاد موجود را به جای این که به غرور یا شخصیت خود متکی سازید براساس واقعیت بنا کنید. از زدن برجسب‌های مخرب به منتقد خود اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید خطای او دلیل نمی‌شود که خود او احمق، بی‌ارزش و یا حقیر باشد.

برای مثال، یک بیمار اخیراً اظهار داشت که من صورت حسابی برای یک جلسه درمانی به او فرستاده‌ام که قبلاً آن را پرداخت کرده است او با گفتن «چرا امور دفتری خود را مرتب نمی‌کنید!» به من پرخاش کرد. با آگاهی از این که او اشتباه می‌کند، پاسخ دادم «یادداشت‌های من ممکن است اشتباه باشد. ظاهراً من به شما یادآوری کرده‌ام که آن روز چک بانکی خود را فراموش کرده بودید ولی شاید من در این مورد اشتباه کرده باشم. امیدوارم این حق را برای من و خودتان قائل باشید که گاهی مرتکب خطاهائی بشویم. به این ترتیب می‌توانیم بیشتر با یکدیگر راحت باشیم. چرا نگاهی به چک

بانکی خود نمی‌کنید؟ به این ترتیب می‌توانیم واقعیت را بفهمیم و بر طبق آن عمل کنیم.»

در این مورد، پاسخ بی‌طرفانه من با او امکان داد که غرور خود را حفظ کرده و از برخوردی که «احترام به خود» او را به خطر می‌انداخت اجتناب کند. هر چند که معلوم شد اشتباه از جانب اوست، ولی بعداً اظهار داشت از این که اعتراف کردم من نیز دچار اشتباه می‌شوم، احساس آرامش کرده است. این امر به او کمک کرد که درباره من نظر خوبی داشته باشد، هر چند که می‌ترسید من نیز همانقدر از او توقع کمال داشته باشم که او از خود دارد.

گاهی ممکن است اختلاف بین شما و انتقاد کننده یک مسئله واقعی نبوده، بلکه ناشی از اختلاف سلیقه باشد. در اینجا نیز، اگر نقطه نظر خود را با سیاست عنوان کنید، برنده خواهید شد. برای مثال، من متوجه شده‌ام هر طور که لباس بپوشم، بعضی بیماران واکنشی خوشایند و بعضی دیگر عکس‌العملی منفی نشان خواهند داد. من با کت و شلوار و کراوات یا با یک کت اسپورت و کراوات احساس راحتی بیشتری می‌کنم. فرض کنید بیماری از من انتقاد می‌کند، زیرا لباس‌های من خیلی رسمی است و این برای او ناراحت کننده است چون با این نوع لباس پوشیدن من در نظر او جزئی از «تشکیلات» جلوه می‌کنم. بعد از کسب اطلاعات بیشتر در مورد سایر گلابیه‌هایی که از من دارد، می‌توانم پاسخ بدهم. «می‌توانم کاملاً با شما موافق باشم که کت و شلوار تا حدی رسمی است و اگر لباس غیررسمی بپوشم با من راحت‌تر خواهید بود. مطمئناً درک خواهید کرد که بعد از لباس پوشیدن به صورت‌های مختلف، دریافته‌ام که یک کت و شلوار مناسب و یا کت

اسپورت برای اکثر افرادی که با آنها کار می‌کنم قابل قبول‌تر است، لذا تصمیم گرفته‌ام که به این نوع لباس پوشیدن وفادار بمانم. امیدوارم اجازه ندهید که این امر در تداوم کار ما با یکدیگر اشکالی ایجاد کند.»

شما هنگام مذاکره با فرد انتقاد کننده اختیارات چندی دارید. اگر او مجادله را ادامه داد و همان نکته را دوباره و دوباره مطرح کرد، می‌توانید به سادگی پاسخ محکم خود را مؤدبانه ولی باثبات تکرار کنید تا فرد انتقاد کننده خسته شود. برای مثال، اگر منتقد من اصرار خود را مبنی بر این که من دیگر لباس رسمی نپوشم ادامه داد، من باید هر بار همان گفته خود را ادامه دهم «نظر شما را کاملاً درک می‌کنم و این موضوع تا حدی واقعیت دارد. با وجود این تصمیم گرفته‌ام که فعلاً از لباس رسمی‌تری استفاده کنم.» گاهی راه حل در حد وسط قرار دارد. در این حالت مذاکره و مصالحه لزوم پیدا می‌کند. شاید مجبور شوید که به بخشی از آنچه که می‌خواهید، قانع شوید. ولی اگر در ابتدای کار تکنیک‌های یکدلی و خلع سلاح را آگاهانه بکار برده باشید، احتمالاً پیش از آنچه که می‌خواهید به دست خواهید آورد.

در بسیاری از موارد، اشتباه از جانب شماست، و حق با انتقاد کننده می‌باشد. در چنین شرایطی اگر با او موافقت کرده و به خاطر فراهم کردن اطلاعات لازم از او تشکر کنید و از هر گونه صدمه وارده عذر خواهی نمایید، احترام انتقاد کننده به شما شدیداً افزایش خواهد یافت. این مانند همان عقل سلیمی است که از مد افتاده به نظر می‌رسد (و در واقع همان است)، ولی می‌تواند فوق‌العاده مؤثر باشد.

حال ممکن است بگویید «ولی وقتی کسی از من انتقاد می‌کند آیا

حق ندارم از خود دفاع کنم؟ چرا باید همیشه مجبور باشم با او اظهار یکدلی کنم؟ از آن گذشته ممکن است جهالت از او باشد، نه از من. آیا این از خصوصیات بشر نیست که عصبانی شود و اختیار از کف بدهد؟ چرا من باید همیشه کارها را راست و هموار کنم؟»

بسیار خوب، این گفته شما تا حد زیادی واقعیت دارد. شما این حق را دارید که در مقابل انتقاد شدیداً از خود دفاع کنید و در هر زمان و نسبت به هر کسی که بخواهید عصبانی شوید. و درست به هدف می‌زنید، وقتی می‌گوئید که این منتقد شماست که تفکر نادرستی دارد، نه شما. و واقعیتی در پشت این گفته وجود دارد که «عصبانی بودن بهتر از غمگین بودن است». از آن گذشته اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید که یک نفر در این میان «آدم خوبی» نیست، چرا این یک نفر طرف مقابل شما نباشد؟ و بالاتر از همه، گاهی عصبانی شدن و پرخاش کردن به طرف مقابل، خوشایندتر است.

بسیاری از روانپزشکان در این نکته با شما موافق هستند. فروید فکر می‌کرد که افسردگی «خشم درونی شده» است. به عبارت دیگر او عقیده داشت که افراد افسرده غضب خود را متوجه خود می‌سازند. در تأیید این نظریه بسیاری از روانپزشکان بیماران خود را برمی‌انگیزند که خشم خود را فرو نخورده و آن را مکرراً به افراد دیگر ابراز کنند. آنها حتی ممکن است بگویند که روش‌های بیان شده در این بخش به سرکوب عواطف می‌انجامد.

این موضوع واقعیت ندارد. نکته اساسی این نیست که آیا احساسات خود را ابراز کنید یا نه، بلکه نکته مهم نحوه ابراز آن است. اگر پیغام شما این باشد که «من عصبانی هستم چون از من انتقاد می‌کنید و شما آدم خوبی نیستید»، رابطه خود را با آن فرد زهر آلود می‌نمائید اگر در مقابل یک باز

خورد منفی، به روشی تدافعی و خشونت آمیز از خود دفاع کنید، امکان روابط سازنده را در آینده کاهش خواهید داد. هر چند که طغیان خشم شما، به طور لحظه‌ای خوشایند است، ممکن است با خراب کردن پل‌های پشت سر، در دراز مدت موجبات شکست خویش را فراهم سازید. شما پیش از موعد و بیهوده به شرایط جهت داده و شانس خود را برای یاد گرفتن آنچه که منتقد سعی در بیان آن داشت، از بین می‌برید. و بدتر از آن، شاید دچار حالت افسردگی شده و خود را به خاطر از دست دادن کنترل، شدیداً تنبیه کنید.

تکنیک ضد سؤال پیچ: کاربرد تکنیک‌های بیان شده در این بخش می‌تواند اختصاصاً برای افرادی که به تدریس و سخنرانی اشتغال دارند، مفید واقع شود. من تکنیک ضد سؤال پیچ را زمانی بسط دادم که درباره تحقیقات اخیر افسردگی، سخنرانی‌هایی در دانشگاه و گروه‌های تخصصی ارائه می‌دادم. هر چند که سخنرانی‌های من معمولاً بخوبی مورد پذیرش واقع می‌شود، گاهی متوجه می‌شوم که در بین حاضرین یک نفر سؤال پیچ کننده وجود دارد. اظهارات سؤال پیچ کننده معمولاً خصوصیات چندی دارد:

۱- این اظهارات شدیداً انتقاد آمیز است، ولی به نظر می‌رسد که نادرست بوده و به موضوع ارائه شده ارتباطی ندارد.

۲- معمولاً از طرف کسی عنوان می‌شود که در بین همردیفان خود مورد پذیرش و توجه نمی‌باشد.

۳- به روشی مجادله آمیز و موهن بیان می‌گردد. بنابراین می‌بایست تکنیکی به کار می‌بردم تا چنین شخصی را به نحوی که رنجیده خاطر نشود، وادار به سکوت کنم تا بقیه حاضرین نیز از فرصت مساوی برای پرسیدن سؤالات خود برخوردار شوند. من به این نتیجه

رسیده‌ام که متد زیر فوق‌العاده مؤثر است: ۱- فوراً از او به خاطر اظهاراتش تشکر می‌کنم ۲- قبول می‌کنم که نکته‌ای که عنوان شده واقعاً مهم است و ۳- تأکید می‌کنم که در مورد نکته مطرح شده به دانش بیشتری نیاز است و منتقد خود را تشویق می‌کنم که درباره موضوع به مطالعه و تحقیق بپردازد. سرانجام از فرد سؤال پیچ کننده دعوت می‌کنم که بعد از اتمام شدن جلسه، نظرات خود را بیشتر با من در میان بگذارد.

هر چند که هیچ تکنیک کلامی تضمین کننده حصول نتیجه خاصی نیست، ولی من با استفاده از نظریه فوق بندرت در رسیدن به نتیجه مطلوب شکست خورده‌ام. در حقیقت، در غالب موارد بعد از تمام شدن جلسه، این افراد سؤال پیچ کننده، به خاطر اظهارات محبت‌آمیز من از من تشکر کرده‌اند. گاهی همین فرد سؤال پیچ کننده بهترین هوادار و قدردان سخنرانی من از آب درآمده است!

خلاصه: اصول کلامی و شناختی مختلفی برای مقابله با انتقاد در نمودار شکل ۲-۶ خلاصه شده است. به عنوان یک قانون کلی، وقتی کسی به شما بی‌احترامی می‌کند، فوراً به یکی از این سه مسیر وارد می‌شوید. جاده دلتنگی، جاده عصبانیت و یا جاده خرسندی. هر کدام از این‌ها را که انتخاب کنید، تجربه‌ای تمام عیار خواهد بود، و افکار، احساسات، رفتار و حتی نحوه عملکرد بدن شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

بسیاری از مردم با گرایشی که به افسردگی دارند جاده دلتنگی را انتخاب می‌کنند. شما به طور اتوماتیک نتیجه می‌گیرید که حق با انتقاد کننده است. بدون هیچ تحقیق سیستماتیک، فوراً به این نتیجه می‌رسید که خطا رفته و اشتباه کرده‌اید. سپس از طریق یک سری خطاهای تفکر،

کنار آمدن با انتقاد: رئیس شما می گوید: «این
اواخر کارتان نامرتب بوده و از کار ظفره می رود.»

پاسخ احترام به خود

فکر
این هم موقعیتی برای این که چیزی یاد
بگیرم.

رفتار
«چه اشتباهی
کرده ام؟»

احساس
امنیت

پاسخ «تو آدم خوبی نیستی»

فکر
این رئیس مزخرف باز هم مزاحم من
است.

رفتار
توهین و تهمت نثار
کردن

احساس
عصبانی
سرخورده

پاسخ «من آدم خوبی نیستم»

فکر
من همیشه اشتباه می کنم. اصلاً آدم
بی ارزشی هستم.

رفتار
انزوا طلبی
دلتنگی
رها کردن

احساس
غمگین
مضطرب

نتیجه: مسئله معین شده و راه حل نیز
طرح ریزی می شود. احترام به خود و
بهبود وضع روحی را در خود تجربه
می کنید. رئیس تان نیز از نحوه برخورد
شما با شکایتش احساس رضایت

نتیجه: به نقطه جوش می رسید و روزهای
متوالی عصبانی بوده و به خود می گوید
که چه دنیای مزخرفی است. چیزی یاد
نمی گیرید و رابطه خود را با رئیس تان،
زهرآلود می کنید.

نتیجه: در رختخواب دراز می کشید، از
کار کردن اجتناب می کنید و خود را
تحقیر می نمایید و عمیقاً در دام
افسردگی فرو می روید.

درباره اهمیت انتقاد اغراق می‌کنید. ممکن است تعمیم افراطی کرده و نتیجه بگیرید که زندگی شما جز زنجیره‌ای از خطاها چیز دیگری دربر ندارد. یا شاید به خود برجسب «بازنده تمام عیار» بزنید. و به خاطر توقعات کمال‌گرایانه خود که فکر می‌کنید باید هیچ لغزشی نداشته باشید، متقاعد شوید که اشتباه (فرضی) شما دلالت بر بی‌ارزش بودن‌تان دارد. در نتیجه این خطاهای ذهنی دچار افسردگی و کمبود احترام به خود می‌شوید. پاسخ‌های کلامی شما بی‌فایده و انفعالی بوده و با اجتناب و کناره‌گیری مشخص می‌شود.

برعکس، ممکن است جاده عصبانیت را انتخاب کنید. در این صورت چون از کامل نبودن وحشت دارید، سعی می‌کنید برای دفاع از خود، منتقد را متقاعد سازید که فرد شروری است. از اقرار به هر اشتباهی سرسختانه خودداری می‌کنید، زیرا بر طبق استانداردهای کمال‌گرایانه شما این امر به مثابه این است که اعتراف کنید موجود بی‌ارزشی هستید. لذا بر مبنای این تصور که بهترین دفاع، یک توهین خوب است، اتهامات را به طرف مقابل حواله می‌دهید. قلبتان به سرعت می‌تپد و با مهیا شدن‌تان برای جنگ، هورمون‌های زیادی وارد جریان خون شما می‌شود. تمام عضلات سفت شده و آرواره‌هایتان به هم چفت می‌شود. ممکن است وقتی با خشمی که خود را بدان محق می‌دانید، به منتقد خود پرخاش می‌کنید، احساس نشاطی موقتی به شما دست دهد. به او نشان خواهید داد که چه تفاله بی‌ارزشی است! متأسفانه، او موافق نیست و در دراز مدت، طغیان شما موجب شکست‌تان می‌شود، زیرا رابطه خود را با او زهرآلود کرده‌اید.

انتخاب سوم مستلزم این است که از احترام به خود برخوردار باشید و

یا لا اقل وانمود کنید که از چنین حسی برخوردارید. این امر متکی بر این فرض منطقی است که شما انسان با ارزشی هستید و نیازی به کامل بودن ندارید. وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرید پاسخ اولیه شما عبارت از تحقیق است. آیا رگه‌ای از حقیقت در این انتقاد وجود دارد؟ چه کار ناشایستی انجام داده‌اید؟ آیا واقعاً اشتباه کرده‌اید؟

با روشن کردن مسئله به وسیله پرسیدن یک سری سؤالات که هیچ‌گونه قضاوتی در بر ندارند، در شرایطی قرار می‌گیرید که بتوانید راه حل مناسب را پیشنهاد کنید. اگر شرایط اشاره بر مصالحه دارد، می‌توانید مذاکره نمایید. اگر خطا آشکارا از جانب شما بود، می‌توانید به آن اعتراف کنید. اگر منتقد در اشتباه بود می‌توانید با روشی نزاکت آمیز آن را خاطر نشان سازید. ولی رفتار شما خواه درست یا نادرست باشد، خواهید دانست که از حقوق یک انسان برخوردار هستید، زیرا سرانجام درک کرده‌اید که احترامی که به خود قائل هستید از این گونه مسائل برکنار است.

آیا شما فردی عصبانی هستید؟ IQ شما چقدر است؟

IQ شما چقدر است؟ من علاقه‌ای به دانستن میزان بهره‌ی هوشی شما ندارم، زیرا هوش شما رابطه‌ای با ظرفیت خوشحالی‌تان ندارد. آنچه که می‌خواهم بدانم این است که «نسبت تحریک‌پذیری» شما چقدر است. این امر به میزان خشم و رنجشی که در زندگی روزمره قادر به جذب آن هستید، اشاره می‌کند. اگر نسبت تحریک‌پذیری شما بالا باشد، ضعف عمده‌ای برای شما محسوب می‌شود، زیرا در مقابل ناامیدی و سرخوردگی با احساس غیضی که در خود می‌آفرینید، واکنشی بیش از حد نشان می‌دهید و خلق و خوی خود را سیاه کرده و زندگی را تبدیل به مشاجره‌ای خالی از نشاط می‌کنید. حال ببینیم چگونه می‌توان نسبت تحریک‌پذیری شما را اندازه گرفت. بیست و پنج موقعیت بالقوه ناراحت‌کننده را که در زیر شرح داده

می‌شود، مطالعه کنید. درجه برانگیختگی و خشمی را که معمولاً در چنین شرایطی احساس می‌کنید، با استفاده از مقیاس درجه‌بندی ساده زیر، در جای خالی بعد از هر سؤال، تخمین بزنید.

۰ - احساس آزرده‌گی خیلی مختصری می‌کنید یا اصلاً آزرده

نمی‌شوید.

۱ - کمی احساس عصبانیت می‌کنید.

۲ - به طور ملایم عصبانی می‌شوید.

۳ - کاملاً احساس عصبانیت می‌کنید.

۴ - خیلی زیاد عصبانی می‌شوید.

مانند مثال زیر بعد از هر سؤال پاسخ بدهید:

در حال رانندگی به طرف فرودگاه هستید تا یکی از دوستان خود را

از فرودگاه بردارید، و مجبور می‌شوید مدتی طولانی منتظر بمانید تا یک قطار

باری طویل از عرض جاده عبور کند. ۲

فردی که به این سؤال پاسخ داده است واکنش خود را شماره ۲

تخمین زده است زیرا عصبانیت ملایمی احساس می‌کند و این حالت بعد از

گذشتن قطار، به سرعت از بین خواهد رفت. با اینکه بسیاری از جزئیات

بالقوه مهم حذف شده‌اند (مانند: روزی که می‌گذرانید چگونه روزی است،

چه کسی در موقعیت مورد نظر است و غیره)، در توضیح اینکه در هر کدام

از شرایط تحریک کننده زیر معمولاً چه عکس‌العملی نشان می‌دهید بهترین

تخمین کلی را بزنید.

- ۱- وسیله برقی تازه‌ای را که خریده‌اید از بسته خارج می‌کنید و به برق می‌زنید، و متوجه می‌شوید که کار نمی‌کند.
- ۲- تعمیرکار بخاطر یک کار جزئی پول زیادی از شما می‌گیرد.
- ۳- به تنهایی مورد تنبیه واقع می‌شوید. در حالی که اعمال دیگران نادیده گرفته شده است.
- ۴- ماشینتان در گل و لای و برف گیر می‌کند.
- ۵- با فردی صحبت می‌کنید و او به شما جواب نمی‌دهد.
- ۶- فردی وانمود می‌کند چیزی است که در واقع نیست.
- ۷- در حالی که با زحمت زیاد در حال بردن چهار فنجان قهوه به سر میز خود در کافه تریا هستید، یک نفر به شما تنه می‌زند و قهوه‌ها می‌ریزند.
- ۸- لباس‌های خود را به جارختی آویخته‌اید، ولی کسی آنها را به زمین می‌اندازد و از برداشتن آنها کوتاهی می‌کند.
- ۹- از لحظه‌ای که قدم به یک فروشگاه بزرگ می‌گذارید، یک فروشنده تعقیبتان کرده و دست از سرتان بر نمی‌دارد.
- ۱۰- با کسی قرار گذاشته‌اید که به جایی بروید، ولی او در لحظه آخر قرار را به هم می‌زند و شما را سرگردان می‌گذارد.
- ۱۱- مورد تمسخر و ریشخند واقع می‌شوید.
- ۱۲- ماشین خود را پشت چراغ قرمز متوقف کرده‌اید و راننده پشت سر شما مرتباً بوق می‌زند.

۱۳- در یک پارکینگ تصادفاً به یک مسیر نادرست می پیچید. به محض این که از ماشین پیاده می شوید یک نفر فریاد می کشد « کجا رانندگی یاد گرفته ای؟ »

۱۴- یک نفر خطائی می کند و آن را به شما نسبت می دهد.

۱۵- سعی می کنید افکار خود را متمرکز کنید، ولی یک نفر مرتباً پای خود را به زمین می کوبد.

۱۶- کتاب یا وسیله با ارزشی به کسی امانت می دهید و او در پس دادن آن کوتاهی می کند.

۱۷- روز پر مشغله ای را گذرانده اید و فردی که با او زندگی می کنید شکایت می کند که چرا کاری را که قرار بود انجام بدهید انجام نداده اید.

۱۸- سعی می کنید در مورد مطلب مهمی با همسر و یا دوست خود صحبت کنید و او این امکان را به شما نمی دهد که احساسات خود را ابراز کنید.

۱۹- با فردی بحث می کنید و او در مورد موضوعی که اطلاع کمی از آن دارد. مصراانه مجادله می کند.

۲۰- یک نفر در مباحثه ای که بین شما و فرد دیگری وجود دارد بیپوده مداخله می کند.

۲۱- می خواهید خود را سریعاً به محلی برسانید ولی اتوموبیل جلوی شما بجای ۴۰ مایل در ساعت، با سرعت ۲۵ مایل در حرکت است و نمی توانید از او سبقت بگیرید.

۲۲- پای خود را غفلتاً روی یک قطعه بزرگ آدامس جویده شده

می گذارید.

۲۳- وقتی از کنار چند نفر رد می شوید. مورد تمسخر آنها واقع

می شوید.

۲۴- برای رسیدن به جائی عجله دارید و شلوارتان به نقطه تیزی

می گیرد و پاره می شود.

۲۵- برای یک تماس تلفنی از آخرین پول خردی که دارید استفاده

می کنید، ولی قبل از این که شماره گرفتن را تمام کنید، ارتباطتان قطع می شود و پول خرد را هم از دست می دهید.

حال که به فهرست خشم پاسخ دادید، می توانید نسبت تحریک پذیری

خود را حساب کنید. اطمینان پیدا کنید که هیچ کدام از سوالات را از قلم

نینداخته اید. نمرات تمام بیست و پنج سؤال را با هم جمع کنید. در این تست

پایین ترین جمع نمرات ممکن، می تواند صفر باشد و این بدین معنی است که

به تمام سوالات پاسخ صفر داده اید. و نشان می دهد که شما یا دروغگو هستید

و یا معلم اخلاق! بالاترین نمره می تواند صد باشد. و این بدین معنی است که

به هر کدام از بیست و پنج سؤال پاسخ چهار داده اید و واقعاً در نقطه جوش

قرار دارید.

حال می توانید جمع نمرات خود را بر طبق مقیاس زیر، تفسیر کنید.

صفر تا ۴۵: به طور کلی میزان خشم و رنجش شما به صورت قابل

ملاحظه ای پائین است. تنها درصد کمی از جمعیت می توانند چنین نمرات

پائینی در این تست داشته باشند. شما یکی از این افراد برگزیده معدود

هستید!

۴۶ تا ۵۵: شما اساساً نسبت به یک فرد عادی از آرامش بیشتری

۵۶ تا ۷۵: شما در مقابل ناراحتی‌های زندگی با خشمی متوسط عکس‌العمل نشان می‌دهید.

۷۶ تا ۸۵: شما در مقابل بسیاری از ناراحتی‌های زندگی غالباً با خشم واکنش نشان می‌دهید و اساساً تحریک پذیرتر از یک فرد معمولی هستید.

۸۶ تا ۱۰۰: شما یک قهرمان واقعی عصبانیت بوده و گرفتار عکس‌العمل‌های مکرر خشم‌آمیز هستید که به سادگی از بین نمی‌روند و احتمالاً احساسات منفی را بعد از تمام شدن توهین اولیه نیز به مدتی طولانی در خود می‌پرورید. ممکن است در بین افرادی که شما را می‌شناسند به آدمی بی‌پروا و یا حتی ترقه‌مشهور باشید. این احتمال وجود دارد که دچار سردردهای عصبی مکرر و فشار خون بالا باشید. عصبانیت شما غالباً از کنترل خارج شده و به طغیانی خصومت‌آمیز می‌انجامد که گاهی موجب دردسر می‌شود. تنها درصد کمی از جمعیت بزرگسال عکس‌العملی چنین شدید دارند.

حال که از میزان خشم خود آگاه شدید، ببینیم که درباره آن چه می‌توانید بکنید. روانپزشکان (و عامه مردم) به طور سنتی در مورد کنار آمدن با عصبانیت به دو روش ابتدائی عقیده دارند: (آ) خشمی که متوجه «درون» بشود، یا (ب) خشمی که متوجه «بیرون» بشود. اولی به نظر می‌رسد که راه‌حلی «ناسالم» باشد- پرخاشگری خود را به درون می‌ریزید و خشم و غیض را مانند یک اسفنج جذب می‌کنید. نهایتاً این خشم شما را از درون می‌خورد و به احساس گناه و افسردگی منجر می‌شود. روانپزشکان پیشین از

جمله فروید فکر می کردند که خشم درونی شده، عامل افسردگی است. متأسفانه هیچ دلیلی قانع کننده‌ای در تأیید این نظریه وجود ندارد.

راه حل دوم گفته می شود که راه حل «سالمی» است - خشم خود را ابراز می کنید و با بیان احساسات احتمالاً احساس بهتری پیدا می کنید ایرادی که به این نظریه ساده وارد است این است که به خوبی مؤثر واقع نمی شود. اگر خشم خود را به تمامی ابراز کنید بزودی مردم شما را دیوانه تلقی خواهند کرد. در عین حال یاد نخواهید گرفت که چگونه در اجتماع بدون اینکه عصبانی شوید با مردم کنار بیایید.

راه حل شناختی به دو نظریه فوق برتری دارد. شما انتخاب سومی دارید: اصلاً عصبانی نشوید. مجبور نیستید بین این که خشم خود را به درون بریزید یا آنرا ابراز کنید، انتخاب نمائید، زیرا اصلاً خشمی وجود نخواهد داشت.

در این بخش برای شما خطوط راهنمایی فراهم شده است که در ارزیابی جنبه های مثبت و منفی عصبانی شدن در موقعیت های مختلف شما را یاری می کند. بدین ترتیب می توانید تصمیم بگیرید که آیا عصبانیت به نفع شماست یا نه. اگر بخواهید، می توانید احساسات خود را کنترل کنید و بتدریج تحریک پذیری افراطی و سرخوردگی که زندگی شما را بی دلیل ضایع می کند، متوقف خواهد شد.

کیست که شما را عصبانی می کند؟

«مردم!»

از آنها به تنگ آمده‌ام!

می‌خواهم از دستشان خلاص شوم.»

گویندهٔ جملات فوق زنی است که تا ساعت دو بعداز نیمه شب نتوانسته است بخوابد. چطور سگ‌ها و همسایه‌های پروسدا در آپارتمانهای مجاور می‌توانند چنین بی‌فکر باشند؟ شرط می‌بندم که شما هم مانند او تصور می‌کنید این اعمال احمقانه و خودخواهانهٔ دیگران است که شما را عصبانی می‌کند.

طبیعی است که فکر کنیم حوادث خارجی موجب عصبانیت شما می‌شود. وقتی از دست کسی عصبانی هستید، بطور اتوماتیک او را عامل تمام احساسات ناراحت کنندهٔ خود می‌بینید. می‌گویید «از دست تو به تنگ آمده‌ام. اعصابم را خرد می‌کنی.» وقتی چنین فکر می‌کنید در واقع خود را فریب می‌دهید. زیرا دیگران واقعاً نمی‌توانند شما را عصبانی کنند. بله، درست شنیدید. یک نوجوان مزاحم می‌تواند در ردیف جلوی شما در سینما سرو صدا و شلوغی بپا کند. یک شیاد می‌تواند سکه‌ای تقلبی را در عتیقه‌فروشی با هنرمندی به شما بفروشد. یک دوست می‌تواند در یک معاملهٔ تجاری پرمفعت سهم شما را از دستتان خارج کند. نامزد شما می‌تواند همیشه در قرار ملاقات‌ها دیر حاضر شود، علی‌رغم این که می‌داند بموقع رسیدنش چقدر برای شما مهم است. رفتار دیگران هر چقدر هم که به نظر شما ناشایست و ظالمانه برسد نمی‌تواند، هرگز نتوانسته، و هیچ وقت نخواهد توانست شما را عصبانی کند. حقیقت تلخ این است که شما خود همان کسی هستید که خشم و غضب را در خود می‌آفرینید.

آیا به نظرتان احمقانه و بی‌معنی رسید؟ اگر فکر می‌کنید حرف‌های

من با آنچه که به نظر شما واضح و بدیهی است، تناقض دارد، ممکن است بخواهید این کتاب را دور انداخته یا از آن منزجر شوید. اگر چنین است از شما می‌خواهم شهامت داشته باشید و مطالعه آنرا ادامه دهید، زیرا....

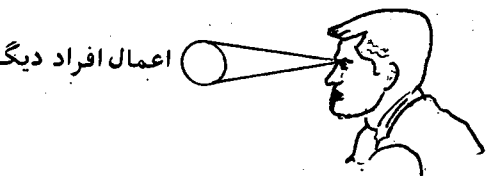
خشم مانند تمام هیجانات، به وسیله شناخت‌های شما به وجود می‌آید. رابطه بین افکار شما و عصبانیت شما در شکل ۱-۷ نشان داده شده است. همانطور که ملاحظه خواهید کرد، قبل از اینکه بتوانید به وسیله هر اتفاقی برانگیخته شوید، ابتدا باید از آنچه که اتفاق می‌افتد مطلع گردید و آن را برای خود تفسیر کنید. احساسات شما نتیجه معنایی است که به حادثه می‌دهید، نه ناشی از خود حادثه.

برای مثال، فرض کنید که بعد از یک روز پرمشغله و خسته کننده کودک دو ساله خود را در تخت‌خوابش می‌خوابانید. در اتاق خواب او را می‌بندید و می‌خواهید بنشینید و استراحت کرده و تلویزیون تماشا کنید. بیست دقیقه بعد او ناگهان در اتاقش را باز کرده و خنده کنان بیرون می‌آید. شما مطابق معنایی که به این کار می‌دهید ممکن است به طرق مختلفی عکس‌العمل نشان دهید. اگر احساس عصبانیت بکنید، احتمالاً فکر می‌کنید «لعنتی، این بچه همیشه مزاحم است. چرا نمی‌تواند در رختخوابش بماند و آن طور که باید رفتار کند؟ هیچ وقت به من یک دقیقه فرصت استراحت نمی‌دهد!» از طرف دیگر می‌توانید از دیدن او که ناگهان از اتاقش خارج شده خوشحال شوید، زیرا فکر می‌کنید «چه خوب!» او برای اولین بار با تصمیم خودش از رختخواب بیرون آمده. دارد بزرگ می‌شود و مستقل‌تر شده.» واقعه در هر دو مورد یکی است. عکس‌العمل هیجانی شما کلاً بوسیله نحوه تفکران در باره شرایط تعیین می‌شود.

شکل ۶-۸: آنچه که پاسخ هیجانی شما را می‌آفریند، خود وقایع منفی نیست، بلکه ادراکات و افکار شما درباره این وقایع می‌باشد.

وقایع خارجی
(خارج از کنترل شما)

وقایع داخلی
(تحت کنترل شما)



افکار
این منصفانه نیست!
«احمق لعنتی!»
«در مقابل این کار ساکت
نمی‌مانم!»

رفتارها
طرف را بیرون می‌کنید و یا به سردی
از او کناره می‌گیرید. برای تلافی نقشه
می‌کشید تا حسابتان را با او تسویه
کنید.

هیجانات
عصبانیت، ناامیدی، ترس، احساس گناه

شرط می‌بندم می‌دانم حالا چه فکری می‌کنید: «این مثالی که در مورد بچه بیان کردید، مناسبی ندارد. وقتی من عصبانی می‌شوم، برانگیختگی قابل توجیهی وجود دارد. کارهای غیرمنصفانه و ظلم‌های واقعی زیادی در این دنیا اتفاق می‌افتد. هیچ راه معتبری وجود ندارد که من بتوانم بدون از کوره در رفتن به مسائلی که هر روز مجبور به تحمل آنها هستم فکر کنم. آیا می‌خواهید مغز مرا جراحی کنید یا مرا به فرد کاملاً بی‌احساسی تبدیل نمائید؟ نه متشکرم!»

البته درست است که وقایع حقیقتاً منفی بسیاری همه روزه اتفاق می‌افتد، ولی احساسات شما درباره آنها هنوز زائیده تفسیری است که از آنها به عمل می‌آورد. نگاهی دقیق به این تفسیرات بیفکنید زیرا خشم می‌تواند شمشیری دو دم باشد. پی آمدهای یک طغیان ناگهانی غالباً در دراز مدت موجبات شکست شما را فراهم می‌سازد. حتی اگر حقیقتاً مظلوم واقع شده باشید، احتمال دارد که عصبانی شدن درباره آن به نفع شما نباشد. ناراحتی و رنجی که با احساس عصبانیت به خود تحمیل می‌کنید ممکن است از تأثیر توهین اصلی پافراتر نهد. زنی که یک رستوران را اداره می‌کند، می‌گفت: «مطمئناً من حق دارم که کنترل خود را از دست بدهم. روز قبل متوجه شدم که آشپزها علی‌رغم یادآوری‌های من سفارش ژامبون را فراموش کرده‌اند. لذا از شدت عصبانیت یک دیگ پراز سوپ داغ را به کف آشپزخانه پرت کردم. دو دقیقه بعد دریافتم که مثل بزرگترین احمق دنیا رفتار کرده‌ام، ولی نمی‌خواستم به آن اعتراف کنم و مجبور شدم که در چهل و هشت ساعت بعد تمام انرژی خود را صرف این کنم که خود را متقاعد سازم که حق داشتم در مقابل آن همه کارکنان رستوران چنان رفتار ناشایستی داشته باشم! ارزشش را

در موارد بسیاری عصبانیت شما زائیده تحریفات شناختی ماهرانه‌ای است. درست مانند افسردگی، در این مورد نیز بسیاری از ادراکات شما تحریف شده، یک جانبه و یا کاملاً نادرست است. وقتی بتوانید این افکار تحریف شده را با افکار واقع بینانه‌تر و عملی‌تری جایگزین سازید، عصبانیت کمتری حس کرده و خود را بهتر کنترل خواهید کرد.

چه نوع تحریفاتی غالباً به هنگام عصبانیت ظاهر می‌شوند؟ یکی از مضرترین این تحریفات برجسب‌زدن است. وقتی فردی را که از او عصبانی هستید «احمق» یا «نفهم» خطاب می‌کنید، او را به صورتی کاملاً منفی می‌بینید، این را می‌توان فرم مطلق تعمیم افراطی یعنی کلی کردن مسائل یا غول‌آسا جلوه دادن آنها دانست. در واقع ممکن است کسی از اعتماد شما سوء استفاده کرده باشد، و اظهار انزجار از «کاری که او انجام داده» کاملاً بجاست. در حالی که، وقتی به کسی برجسب می‌زنید این تصور را به وجود می‌آورید که او ذاتاً آدم بدی است. شما خشم خود را متوجه «خود او» می‌کنید.

وقتی دیگران را بدین ترتیب کنار می‌گذارید تمام آنچه را که در باره آنها نمی‌پسندید در ذهن خود جمع‌آوری می‌کنید (فیلتر ذهنی) و نکات مثبت آنها را نادیده گرفته و به حساب نمی‌آورید (مردود شمردن موارد مثبت) بدین ترتیب هدفی نادرست برای خشم خود به وجود می‌آورید. واقعیت این است که هر انسانی آمیزه پیچیده‌ای از خصائص مثبت، منفی و طبیعی می‌باشد.

برجسب زدن فرآیند فکری تحریف شده‌ای است که سبب می‌شود

رنجش بی‌موردی احساس کرده و خود را اخلاقاً برتر از دیگران تصور کنید این نوع خود‌شناسی بسیار مخرب است: برجسب زدن نیازی را که به سرزنش کردن دیگران دارید نشان می‌دهد. عطشی که به تلافی و مقابله به مثل دارید، تضاد موجود را تشدید کرده و رفتارها و احساسات مشابهی را در طرف مقابل به وجود می‌آورد. وقتی به طرف مقابل برجسب می‌زنید کاملاً معلوم است که نتیجه چه می‌شود، فردی را که از او عصبانی هستید در قطب مقابل قرار داده و حالتی از نزاع را بین خود و او به وجود می‌آورد.

نزاع بر سر چیست؟ در اغلب موارد می‌خواهید از احترامی که به خود قائل هستید، دفاع کنید. شاید فرد متقابل با توهین یا انتقاد، با دوست نداشتن شما و یا به وسیله مخالفت با عقایدتان، شما را مورد تهدید قرار داده باشد. در نتیجه ممکن است خود را درگیر یک دونل «مرگ با افتخار» تصور کنید. اشکالی که در این مورد وجود دارد این است که طرف مقابل علی‌رغم اصرار شما یک تفاله کاملاً بی‌ارزش نیست! و علاوه بر آن نمی‌توانید ارزش و احترامی را که به خود قائل هستید با لکه‌دار کردن فرد دیگری افزایش دهید، هر چند که این کار موقتاً خوشایند باشد. در نهایت، همانطور که در بخش ۴ گفته شد تنها افکار منفی و تحریف شده خود شما است که می‌تواند احترامی را که به خود قائلید از شما بگیرد، تنها یک فرد در این جهان از این قدرت برخوردار است که احترامی را که به خود می‌گذارد مورد تهدید قرار دهد، و آن شما هستید. احساس ارزش شما می‌تواند زمانی پائین بیاید که خود شما خویشتن را تحقیر کنید. راه‌حل واقعی مسئله، پایان دادن به رجزخوانی درونی بی‌پوده شماست.

یکی دیگر از تحریفاتی که در افکار به وجود آورنده عصبانیت

می‌توان دید، خواندن فکر است. شما به دلخواه خود برای کاری که فرد مقابل انجام داده است انگیزه‌هایی اختراع می‌کنید. این نظریه‌ها غالباً نادرستند، زیرا بیان‌کننده افکار و احساساتی نیستند که واقعاً فرد مقابل را به انجام آن کار برانگیخته است. و چون عصبانی هستید در مورد صحت آنچه به خود می‌گویند هیچ گونه تحقیقی نمی‌کنید.

توضیحات متداولی که ممکن است در مورد رفتار ناشایست فرد مقابل ارائه بدهید، عبارتند از: «آدم بدجنسی است»، «بی‌انصاف است»، «اخلاقش همین‌طور است»، «آدم نفهمی است»، «بچه‌های بدی هستند.» و غیره. اشکالی که این توضیحات دارند این است که آنها هم برجسب‌های دیگری هستند که هیچ گونه اطلاعات معتبری بدست نمی‌دهند و صرفاً گمراه‌کننده می‌باشند.

یک مثال: وقتی شوهر جوآن به او گفت که ترجیح می‌دهد به جای اینکه با او به کنسرت برود، فوتبال روز یکشنبه را در تلویزیون تماشا کند، وی احساس ناراحتی شدیدی کرد و کاملاً رنجیده خاطر شد. زیرا به خود گفت «مرا دوست ندارد. و همیشه راه خودش را می‌رود! بی‌انصافی است!»

اشکالی که تفسیر جوآن دارد این است که تفسیر معتبری نیست. شوهرش او را دوست دارد و همیشه راه خودش را نمی‌رود. و عمداً بی‌انصافی نمی‌کند. در این یکشنبه بخصوص، بازی فوتبال مورد علاقه او از تلویزیون پخش می‌شود و واقعاً می‌خواهد این بازی را تماشا کند! او به هیچ عنوان نمی‌خواهد لباس بپوشد و به کنسرت برود.

وقتی جوآن درباره انگیزه‌های شوهرش چنین غیر منطقی می‌اندیشد، مشکلی دیگر به مسئله قبلی خود می‌افزاید. او علاوه بر این که همراهی

شوهرش را در کنسرت از دست داده است، مجبور می‌شود این خیال باطل را نیز تحمل کند که مورد محبت شوهرش نیست.

سومین نوع تحریفاتی که به عصبانیت منجر میشوند عبارت از بزرگ نمائی است. اگر درباره اهمیت واقعه منفی اغراق کنید، شدت و دوام واکنش هیجانی شما افزایشی بیش از حد می‌یابد. مثلاً، اگر منتظر اتوبوسی هستید که دیر کرده است و قرار ملاقات مهمی دارید شاید به خود بگویند: «دیگر نمی‌توانم تحمل کنم!» آیا کمی غلو نمی‌کنید؟ از آنجائی که در حال تحمل کردن شرایط موجود هستید، پس قادر به تحمل آن می‌باشید، پس چرا به خود می‌گوئید که نمی‌توانید؟ ناراحتی حاصل از دیر کردن اتوبوس به قدر کافی آزاردهنده است و لزومی ندارد با دلسوزی کردن به حال خود در دسر دیگری اضافه کنید. آیا واقعاً می‌خواهید چنین دچار غیض و عصبانیت شوید؟

عبارت‌های نامناسب «باید» و «نباید»، چهارمین نوع تحریفاتی هستند که خشم شما را تغذیه می‌کنند. وقتی می‌بینید اعمال دیگران مطابق میل شما نیست، به خود می‌گوئید آنها «نباید» چنین کاری می‌کردند و یا «باید» کاری را می‌کردند که از انجام آن کوتاهی کرده‌اند. برای مثال، فرض کنید در هتلی جا رزرو کرده‌اید ولی متوجه می‌شوید که آنها رزرو شما را ثبت نکرده‌اند و هیچ اتاق خالی هم در اختیار نیست. با عصبانیت اصرار می‌کنید «چنین چیزی نباید اتفاق می‌افتاد! چه کارمندهای بی‌فکر و مزخرفی!»

آیا در شرایط فوق، محرومیت سبب خشم شما می‌شود؟ نه. محرومیت تنها می‌تواند احساس ضرر و زیان، ناامیدی یا ناراحتی ببار بیاورد. قبل از این

که احساس عصبانیت کنید، ضرورتاً باید چنین تفسیر کرده باشید که حق داشتید در این موقعیت، خواسته خود را بدست بیاورید. در نتیجه، اشتباهی را که در مورد رزرو اتاق پیش آمده، بی‌عدالتی تلقی می‌کنید. و این برداشت شما به احساس عصبانیت منجر می‌شود.

اشکال کار در کجاست؟ وقتی می‌گویند کارمندان هتل «نباید» اشتباه می‌کردند. سرخوردگی بیپه‌ده‌ای برای خود به وجود می‌آورید. باعث تأسف است که رزرو شما ثبت نشده، ولی این احتمال وجود ندارد که کسی قصد داشته در حق شما بی‌عدالتی کند، و یا کارمندان افراد مزخرفی هستند. آنها فقط خطائی مرتکب شده‌اند. وقتی شما از دیگران توقع کمال دارید خود را درمانده کرده و تحرک خود را از دست می‌دهید. مشکل اینجاست: خشم شما سبب نخواهد شد که به صورتی معجزه‌آسا یک اتاق خالی پیدا شود. زحمت مراجعه به یک هتل دیگر بسیار کمتر از درماندگی ساعت‌ها فکر کردن درباره از دست دادن رزرو مورد نظر است.

عبارت‌های نامعقول «باید» از این ناشی می‌شود که تصور می‌کنید در تمام مواقع استحقاق خوشنودی فوری را دارید. و در شرایطی که نمی‌توانید خواسته خود را بدست آورید. دچار پانیک و خشم می‌شوید، زیرا فکر می‌کنید که اگر X را بدست نیاورید خواهید مرد و یا برای همیشه از خوشی و رضایت محروم خواهید شد (X می‌تواند شامل عشق، محبت، مقام، احترام، زیرکی، کمال، زیبایی و غیره باشد). پافشاری در مورد برآورده شدن خواسته‌ها در همه مواقع، اساس عصبانیتی است که سبب شکست شما می‌شود. افرادی که مستعد عصبانیت هستند غالباً خواسته‌های خود را با عبارت‌های اخلاقی مانند عبارت زیر بیان می‌کنند: اگر من به کسی خوبی

می‌کنم. او باید نسبت به من قدردان باشد.

دیگران از اختیار و آزادی برخوردارند، و غالباً به نحوی فکر و عمل می‌کنند که دلخواه شما نیست. اصرار شما مبنی بر این که آنها باید مطابق خواسته‌ها و امیال شما عمل کنند، نتیجه‌ای نخواهد داد. در اغلب موارد نتیجه عکس حاصل خواهد شد. کوشش‌های شما برای اداره کردن دیگران و وادار کردن آنها به اجرای خواسته‌هایتان بوسیله توقعات خشمگینانه غالباً آنها را بیگانه کرده و در قطب مقابل قرار می‌دهد و تمایل آنها را به راضی کردن شما کمتر می‌سازد. زیرا دیگران نیز مانند شما تحت کنترل و تسلط بودن را دوست ندارند. به عبارت ساده‌تر، عصبانیت امکانات سازنده‌ای را که برای حل مسئله وجود دارد، محدود می‌سازد.

تصور بی‌انصافی و بی‌عدالتی در بسیاری از موارد عامل نهایی عصبانیت است. در واقع، می‌توان خشم را به عنوان هیجانی تعریف کرد که مطابقتی جزء به جزء با این تصور شما دارد که آنچه پیش آمده غیرمنصفانه بوده است.

حال به حقیقتی می‌رسیم که ممکن است آن را دارونی تلخ و یا یک افشاگری روشنفکرانه بیابید. چیزی بعنوان عدالت و انصاف مطلق که از نظر جهانی مفهومی پذیرفته شده باشد، وجود ندارد. همانطور که انشتین در مورد زمان و مکان نسبیت را نشان داد. در مورد انصاف نیز نسبیت غیر قابل انکاری وجود دارد. انشتین مدعی بود که «زمان مطلق» که در همه جا استاندارد باشد وجود ندارد، و این ادعا از روی تجارب انجام شده، معتبر شناخته شده است. زمان می‌تواند براساس چارچوب مرجع‌های مشاهده‌کننده سریع‌تر یا کندتر به نظر برسد. درست مانند زمان، انصاف مطلق هم وجود

ندارد. و انصاف نیز به مشاهده کننده بستگی دارد. آنچه که برای یک نفر منصفانه است می‌تواند برای دیگری کاملاً غیرمنصفانه باشد. حتی قوانین اجتماعی و سخت‌گیری‌های اخلاقی که در یک فرهنگ پذیرفته شده است، می‌تواند در فرهنگ‌های دیگر اساساً تغییر نماید. می‌توانید اعتراض کنید که مسئله این نیست و اصرار داشته باشید که سیستم اخلاقی شخصی شما سیستمی جهانی است، ولی چنین نیست!

گواه مسئله اینجاست: وقتی شیری گوسفندی را دریده و می‌خورد آیا این کار غیرمنصفانه است؟ از نقطه نظر گوسفند، کار غیرمنصفانه‌ای است، زیرا او بی هیچ گناهی بی‌رحمانه و از روی عمد کشته می‌شود. از نقطه نظر شیر، منصفانه است. او گرسنه است و این قوت و غذای روزانه اوست و احساس می‌کند محق به انجام اینکار می‌باشد. حق با کدام است؟ هیچ پاسخ جهانی و نهائی برای این سؤال وجود ندارد، زیرا «انصاف و عدالت مطلق» برای حل این مسئله موجود نیست. در واقع انصاف صرفاً، یک تفسیر ادراکی، یک مفهوم مجرد و ساخته شده توسط خود فرد است. درباره همبرگری که می‌خورید، چه می‌گویند؟ آیا غیرمنصفانه است؟ برای شما، نه. ولی از نقطه نظر گاو به طور قطع غیرمنصفانه است (یا بود)! حق با کدام است؟ هیچ پاسخ نهائی درستی وجود ندارد.

علی‌رغم این حقیقت که «عدالت و انصاف مطلق» وجود ندارد، قوانین اخلاقی فردی و اجتماعی از اهمیت و فواید بسیاری برخوردار هستند. من هرج و مرج را توصیه نمی‌کنم. آنچه که می‌گویم این است که عبارات اخلاقی و داوری‌های مربوط به انصاف، حقایق عینی نبوده بلکه قراردادی می‌باشند. سیستم‌های اخلاقی موجود در جامعه، مانند ده فرمان، اساساً به

عنوان قوانینی وضع شده‌اند که گروهی از مردم تصمیم گرفته‌اند به آن وفادار بمانند. یکی از پایه‌های چنین سیستمی علاقه‌روشنفکرانه هر کدام از اعضای گروه به خود می‌باشد. اگر شما در اعمال خود احساسات و علائق افراد دیگر را به حساب نیاورید احتمال دارد که در نهایت خوشنودی کمتری داشته باشید، زیرا دیر یا زود وقتی افراد دیگر دریافتند که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند مقابله به مثل کرده و عمل شما را تلافی خواهند کرد.

سیستمی که «انصاف» را تعیین می‌کند، بسته به این که چه تعداد از مردم آن را می‌پذیرند به طور کلی تغییر می‌کند. وقتی یک قاعده رفتاری منحصر به یک فرد باشد. افراد دیگر آن را غیرعادی تلقی می‌کنند. مثالی برای این مورد می‌تواند رفتار یکی از بیماران من باشد که دستپاش را بیش از پنجاه بار در روز می‌شست تا «کارها را روبراه کند» و از احساس گناه و اضطراب اجتناب نماید. وقتی قاعده‌ای تقریباً پذیرش جهانی داشته باشد، به صورت جزئی از اصول اخلاقی عمومی درآمده و شکل قانون به خود می‌گیرد. مثالی برای این مورد، ممنوعیتی است که در مورد قتل وجود دارد. با این حال، میزان پذیرش عمومی، هر اندازه هم که باشد نمی‌تواند چنین سیستم‌هایی را برای هر فرد و در تحت هر شرایطی «مطلق» یا «کاملاً معتبر» سازد.

بسیاری از عصبانیت‌های روزمره از این ناشی می‌شود که ما خواسته‌های شخصی خود را با قوانین اخلاق عمومی، اشتباه می‌گیریم. وقتی از کسی عصبانی می‌شوید و می‌گوئید عمل او غیرمنصفانه است، غالباً واقعیت این است که عمل او منصفانه بوده ولی براساس استانداردها و نحوه نگرشی است که متفاوت از استانداردها و قوانین شماست. تصور شما مبنی بر این که

طرف مقابل غیرمنصفانه رفتار می کند، اشاره بر این دارد که نحوه دید شما از مسائل از نظر جهانی پذیرفته شده می باشد. برای این که این ادعا واقعیت پیدا می کرد می بایست همه افراد مانند هم بودند. در حالی که چنین نیست. ما همه به نحو متفاوتی فکر می کنیم. وقتی این حقیقت را نادیده گرفته، طرف مقابل را به جرم بی انصافی سرزنش می کنید. تضاد بیجائی در رابطه متقابل خود به وجود می آورید، زیرا فرد مقابل احساس می کند مورد بی احترامی قرار گرفته و از خود دفاع می کند. سپس هر دو طرف درباره این که حق با کیست، مشاجره ای بی ثمر خواهند داشت. تمام این منازعات براساس توهم «انصاف مطلق» به وجود می آید.

به دلیل نسبی بودن انصاف، سفسطه ای ظاهراً منطقی در خشم شما وجود دارد. هر چند احساس اطمینان می کنید که طرف مقابل غیرمنصفانه عمل می کند، باید بدانید که عمل او بر طبق سیستم ارزش های شما غیرمنصفانه است، ولی او از روی سیستم ارزش های خود عمل می کند، نه از روی سیستم ارزش های شما. در غالب موارد عمل ناشایست او در نظر خود او کاملاً منصفانه و منطقی جلوه می کند. بنابراین از نقطه نظر او - که تنها مأخذ ممکن برای اعمال اوست - کاری که می کند منصفانه است. آیا می خواهید مردم منصفانه عمل کنند؟ پس باید از آنها بخواهید که مانند او عمل کنند، چون او از روی سیستم ارزش های خود منصفانه عمل می کند. هر چند که شما آن را نمی پسندید! شما می توانید سعی کنید رفتار او را تغییر دهید و نهایتاً استانداردها و اعمال او را دگرگون سازید، و در عین حال می توانید کاری کنید که مطمئن شوید از اعمال او رنج نخواهید برد. ولی وقتی به خود می گوئید «کار او غیرمنصفانه است»، خود را فریب داده و بدنبال سراب

می‌روید!

آیا این بدین معنی است که هر عصبانیتی بی‌جا و بی‌مورد است و مفاهیم «انصاف» و «اخلاق» بی‌فایده هستند، زیرا نسبی می‌باشند؟ عده‌ای از نویسندگان معروف چنین تصویری را در انسان به وجود می‌آورند. دکتر وین دیر می‌نویسد:

«ما عادت کرده‌ایم که در زندگی عدالت را جستجو کنیم و وقتی آن را نمی‌یابیم، احساس خشم، اضطراب و ناامیدی می‌کنیم. در واقع، این کار همانقدر می‌تواند نتیجه بخش باشد که چشمه‌ جوانی با افسانه‌ای مانند آن را جستجو کنیم. عدالت وجود ندارد. هرگز نبوده و هرگز نخواهد بود. دنیا چنین بنا نشده است. سینه سرخ‌ها کرم‌ها را می‌خورند. این بزای کرم‌ها منصفانه نیست..... تنها با نگاه کردن به طبیعت می‌توانید دریابید که عدالتی در جهان وجود ندارد. طوفان‌ها، سیل‌ها، امواج طوفانی دریا و خشکسالی‌ها همه غیرمنصفانه است.»

این موضع نشان دهنده نظریه متضادی است که به راه افراط می‌رود و مثالی از تفکر همه یا هیچ می‌باشد. مثل این است که بگوئیم: ساعت‌های مچی و دیواری را به دور بیندازید زیرا انشتین نشان داد که زمان مطلق وجود ندارد. مفاهیم زمان و انصاف حتی اگر به صورت مطلق وجود نداشته باشند باز هم از نظر اجتماعی مفید می‌باشند.

دکتر دیر، علاوه بر این بحث که مفهوم انصاف توهمی بیش نیست پیشنهاد می‌کند که خشم بی‌فایده است:

«شاید شما عصبانیت را به عنوان جزئی از زندگی خود بپذیرید، ولی آیا متوجه هستید که هیچ سودی برایتان ندارد؟... نیازی نیست که از این

هیجان برخوردار باشید، زیرا رابطه‌ای با این که انسان کامل و خوشحالی باشید، ندارد... عصبانیت هرگز در عوض کردن دیگران مؤثر واقع نمی‌شود...»

یکبار دیگر، به نظر می‌رسد که مباحثه او مبتنی بر تحریفات شناختی است. این گفته که خشم به هیچ دردی نمی‌خورد باز هم تفکر همه یا هیچ می‌باشد. و این گفته که عصبانیت هرگز مؤثر واقع نمی‌شود یک تعمیم افراطی است. در حقیقت، خشم می‌تواند در برخی از موقعیت‌ها سازنده و مناسب باشد. پس سؤالی که مطرح است این نیست که «آیا باید عصبانی بشوم یا نه؟» بلکه این است که «کجا باید عصبانی بشوم و کجا نباید؟»

دو راهنمای زیر به شما کمک خواهد کرد که معین کنید عصبانیت شما کی سازنده است و چه وقت سازنده نیست. این دو معیار به تلفیق آموخته‌های شما و استنتاج یک فلسفه شخصی قابل درک درباره خشم، کمک می‌کند:

۱- آیا عصبانیت من متوجه کسی است که آگاهانه، از روی عمد و بدون اینکه اجباری داشته باشد، به نحوی آزار دهنده عمل کرده است؟

۲- آیا عصبانیت من فایده‌ای دارد؟ آیا برای رسیدن به هدف مطلوبی مرا یاری می‌کند یا موجبات شکست مرا فراهم می‌سازد؟

مثال: در حال بازی بیسبال هستید و یک نفر از تیم مقابل از روی عمد با آرنجش به شکم شما می‌زند تا ناراحت شده و از بازی خارج شوید. شما ممکن است بتوانید خشم خود را به مسیری سازنده بکشانید، که در این صورت سخت‌تر بازی کرده و برنده خواهید شد. در این جا خشم شما مناسب است. وقتی بازی به پایان رسید، می‌توانید این عصبانیت را کنار بگذارید.

چون دیگر عصبانیت موردی ندارد.

فرض کنید که پسر سه ساله شما از روی بی‌توجهی به وسط خیابان می‌دود و جانش را به خطر می‌اندازد. در این حالت او عمداً شما را آزار نمی‌دهد، با این حال، عصبانیتی که از خود نشان می‌دهید ممکن است بجا و مناسب باشد. هیجانی که در صدای شما وجود دارد، پیغامی از خطر و اهمیت را می‌رساند که اگر به نحوی آرام و کاملاً متین رفتار می‌کردید چنین تأثیری برجای نمی‌گذاشت. در هر دوی این مثال‌ها شما عصبانی شدن را انتخاب کردید و اندازه هیجان و بیان آن تحت کنترل شما بود. تأثیرات مثبت و مناسب خشم شما، آن را از خصومت که آنی و غیرقابل کنترل بوده و به پرخاشگری منجر می‌شود، متمایز می‌سازد.

فرض کنید درباره یک خشونت بی‌رحمانه در روزنامه مطالبی می‌خوانید. در اینجا عملی که صورت گرفته آشکارا مضر و غیر اخلاقی به نظر می‌رسد. با این حال، همانطور که غالباً چنین است اگر نخواهید کاری در مورد این واقعه انجام بدهید عصبانیت شما ممکن است بجا نباشد. برعکس، اگر تصمیم بگیرید که به قربانیان کمک کرده و یا بر علیه تبه‌کاری به نحوی شروع به مبارزه کنید خشمتان ممکن است دوباره مناسب باشد.

با در نظر گرفتن این دو معیار، اجازه دهید به ارائه روش‌هایی برای کاهش عصبانیت پردازیم تا در مواردی که عصبانیت به سود شما نیست بتوانید آنها را به کار بگیرید.

تمایل به رهائی از خشم را در خود بوجود آورید: خشم هیجانی است که اصلاح کردن آن می‌تواند بسیار مشکل باشد، زیرا وقتی خشمگین می‌شوید حالت حیوانی درنده را به خود می‌گیرید و به سختی می‌توان

و ادارتان کرد که به طرف مقابل حمله نکنید. و در واقع نخواهید خواست که از آن احساسات خلاص شوید، زیرا میل به انتقام جوئی شما را از پا در خواهد آورد. گذشته از آن، چون خشم از چیزی که شما آن را غیر منصفانه می بینید حاصل می شود، هیجانی اخلاقی است، و در رها شدن از این حس عادلانه، کاملاً مردد خواهید بود. و انگیزه ای مقاومت ناپذیر خواهید داشت که با تعصبی روحانی از عصبانیت خود دفاع کرده و آن را توجیه نمائید. فائق آمدن بر این مسائل مستلزم اراده ای بزرگ است. پس چرا به خود در دسر بدهیم؟

اولین گام: با استفاده از تکنیک دو ستونی لیستی از منافع و مضرات احساس خشم و اعمال تلاقی جویانه، تهیه کنید. پی آمدهای آنی و آتی خشم خود را در نظر بگیرید. سپس لیست را مرور کرده و از خود پرسید که کدام بیشتر است مضرات یا منافع؟ این کار به شما یاری خواهد کرد که ببینید آیا این عصبانیت واقعاً به سودتان است، از آنجا که بیشتر افراد در نهایت آنچه را که برایشان بهتر است، می خواهند. این کار می تواند راه را برای رفتاری ملایم تر و سازنده تر هموار سازد.

حال ببینیم این روش چگونه مؤثر واقع می شود. سوزنی سی و یک ساله است که دو دختر از ازدواج قبلی خود دارد. شوهرش جان، و کیلی سخت کوش است که از ازدواج پیشین خود صاحب یک دختر نوجوان می باشد. به دلیل این که وقت جان بسیار محدود است، سو غالباً احساس محرومیت و آزرده گی می کند. به گفته او شوهرش علاقه زیادی به وی ندارد. زیرا وقت و توجه کافی به او مبذول نمی کند. سو منافع و مضرات تحریک پذیری خود را در شکل ۲-۷ ثبت نمود.

وی همچنین از نتایج مثبتی که از عصبانی نشدنش حاصل می‌شد لیستی تهیه کرد:

- ۱- مردم مرا بیشتر دوست خواهند داشت. و بیشتر در کنارم خواهند بود.
 - ۲- رفتارم قابل پیش‌بینی‌تر خواهد شد.
 - ۳- هیجانات خود را بهتر کنترل خواهم کرد.
 - ۴- آرامش بیشتری خواهم داشت.
 - ۵- با خودم راحت‌تر خواهم بود.
 - ۶- به عنوان فردی مثبت که کارش داوری نبوده و اهل عمل است مطرح خواهم شد.
 - ۷- بیشتر به عنوان یک فرد بالغ رفتار خواهم کرد نه به صورت کودکی که باید هر چه را که می‌خواهد بدست بیاورد.
 - ۸- دیگران را بیشتر تحت تأثیر قرار خواهم داد و به جای کج خلقی و توقعات بیجا، از طریق مذاکره‌ای منطقی، آرام و محکم به آنچه که در نظر دارم خواهم رسید.
 - ۹- بچه‌های من، شوهرم و والدینم بیشتر به من ارزش خواهند داد. به گفته سو وی پس از این ارزیابی متقاعد شده بهائی که برای عصبانیتش می‌پردازد بطور قطع از مزایای آن پیش می‌گیرد.
- شما نیز همین بررسی را به عنوان اولین گام در جهت غلبه بر خشم انجام دهید. پس از اینکه مضرات و منافع عصبانیت خود را ردیف کردید. همان امتحان را از خود به عمل آورید. از خود بپرسید، اگر شرایط ناراحت کننده‌ای که مرا عصبانی می‌کند بزودی تغییر نکند، آیا می‌خواهم که به جای

شکل ۲-۴: تجزیه و تحلیل خشم به فواید و مضرات آن

مضرات خشم من

مزایای خشم من

۱- رابطه‌ام را با جان حتی بیشتر خراب خواهم کرد.

۱- خوشایند است.

۲- تمایل به طرد کردن من خواهد داشت.

۲- جان خواهد فهمید که من اعمالش را قویاً رد می‌کنم.

۳- در اغلب موارد بعد از به پا کردن طوفان، احساس گناه و حقارت خواهم کرد.

۳ « من این حق را دارم که اگر بخوام طوفان به پا کنم.

۴- احتمالاً او هم به تلافی برخورد خواهد داشت و عصبانی خواهد شد، زیرا او نیز مانند من نمی‌خواهد مورد سوء استفاده قرار گیرد.

۴- خواهد فهمید که من یک «شیئی بی‌ارزش» نیستم.

۵- عصبانیت من، هر دوی ما را از اصلاح مشکلی که خود عامل پیدایش عصبانیت بوده است، باز می‌دارد. و مانع حل مسئله شده و ما را از مسیر اصلی یعنی از برخورد با موضوع، منحرف می‌سازد.

۵- به او نشان خواهم داد که من سوء استفاده را تحمل نخواهم کرد.

۶- یک لحظه در اوج هستم و لحظه بعد پایین آمده‌ام. کج خلقی من سبب می‌شود که جان و دیگر اطرافیانم هرگز ندانند که چه انتظاری از من داشته باشند. برچسب اخمو، بدخلق، لوس و بی‌تجربه، به من زده می‌شود و آنها مرا به صورت بچه‌ای لوس می‌بینند.

۶- با وجودی که چیزی را که می‌خواهم، به دست نمی‌آورم، لااقل از انتقامی که می‌گیرم، احساس رضایت می‌کنم. می‌توانم وادارش کنم که از ناراحتی به خود بیچد و مانند من رنج بکشد. بعد مجبور خواهد شد خودش را عوض کند.

۷- ممکن است بچه‌هایم را افرادی عصبی بار بیاورم. و وقتی بزرگ شوند، شاید از هیاهوی من منزجر شده و مرا فردی ببینند که ترجیح می‌دهند به جای کمک از او دوری کنند.

۸- جان ممکن است از غر زدن‌ها و شکایت‌های من به تنگ آمده و مرا ترک کند.

۹- احساس ناخوشایندی که می‌آفرینم، سبب می‌شود که احساس بیچارگی کنم. زندگی تجربه‌ای تلخ می‌شود و لذت و خلاقیتی که آن همه برایش ارزش فائل بودم، از دست می‌رود.

عصبانی شدن با آن به مقابله برخیزم؟ اگر بتوانید پاسخ مثبت بدهید پس بطور وضوح انگیزه لازم برای دگرگون شدن در شما به وجود آمده است. به احتمال زیاد شما در کسب آرامش درونی بیشتر و احترام به خود موفق خواهید شد، و کارآیی خود را در زندگی افزایش خواهید داد. انتخاب به عهده شماست.

آن افکار پرحرارت را ملایم تر کنید: متد ارزشمندی که می تواند شما را در بدست آوردن خونسردی و آرامش یاری کند این است که افکار پرحرارتی را که به هنگام عصبانیت از ذهنتان می گذرد. یادداشت کنید. سپس با استفاده از تکنیک دو ستونی افکار ملایمی را که بی طرفانه بوده و کمتر ناراحت کننده باشند جانشین آن افکار سازید. (شکل ۳-۷) این افکار پرحرارت را با گوش سوم خود که برای شنیدن عبارتهای خصومت آمیزی که از ذهنتان می گذرد تنظیم کرده اید، گوش کنید. این مکالمه خصوصی را بدون هیچ سانسوری ثبت نمائید. بطور قطع متوجه تخیلاتی انتقام جویانه و زبانی پرآب و رنگ خواهید شد. تمام آنها را یادداشت کنید. سپس افکاری ملایم را که کمتر فتنه انگیز و بیشتر واقع بینانه است جانشین آنها سازید. این امر به شما کمک خواهد کرد که کمتر احساس برانگیختگی و حقارت کنید.

سوء، برای غلبه بر سرخوردگی حاصل از رفتار فریبکارانه سندی دختر جان که جان را دور انگشت خود می چرخاند، از این تکنیک استفاده کرد. او مرتباً از جان می خواست که محکم تر باشد و در مقابل سندی این چنین نرمی نشان ندهد. ولی جان در برابر پیشنهاد او غالباً عکس العملی منفی نشان می داد. جان احساس می کرد سو بیهوده نق می زند و با این تقاضاها می خواهد

شکل ۳-۴: سو زمانی که شوهرش در مقابل فریبکاری‌های دختر نوجوان خود خواهش با ملایمت و مهربانی عکس‌العمل نشان می‌داد، «افکار پرحرارت» خود را یادداشت کرد. وقتی افکار ملایم‌تری را که کمتر آزاردهنده بودند جانشین آنها کرد، حسادت و رنجش او کاهش یافت.

افکار ملایم	افکار پرحرارت
۱- خیلی ساده. او مجبور نیست هر کاری را به دلخواه من انجام بدهد. به علاوه او گوش می‌دهد، ولی حالت دفاعی به خود می‌گیرد، زیرا من زور می‌گویم.	۱- به چه جراتی به حرفهای من گوش نمی‌دهد!
۲- این طبیعت اوست که دروغ بگوید و تنبلی کند و در مورد کار مدرسه از دیگران استفاده کند. او از کار کردن بیزار است و این مشکل اوست.	۲- سندی دروغ می‌گوید. می‌گوید کار می‌کند، ولی نمی‌کند. و بعد، از جان انتظار کمک دارد.
۳- که چی؟ من تنهایی را دوست دارم و قادرم که به تنهایی از بچه‌هایم مراقبت کنم. من آدم درمانده‌ای نیستم و می‌توانم این کار را بکنم. شاید اگر یاد بگیرم که همیشه عصبانی نباشم، جان هم بخواهد وقت بیشتری را با من بگذراند.	۳- جان فراغت زیادی ندارد و اگر وقتش را صرف کمک به سندی کند، من مجبور خواهم شد که تنها بمانم و به تنهایی به بچه‌هایم برسم.
۴- درست است، ولی من دیگر بچه نیستم و می‌توانم گاهی تنهایی را تحمل کنم. اگر جان با بچه‌های من کار می‌کرد این طور احساس ناراحتی نمی‌کردم.	۴- سندی وقتی را که به من تعلق دارد، از من می‌گیرد.
۵- جان بچه نیست. اگر بخواهد به او کمک کند، می‌تواند این کار را بکند. به	۵- جان بازبچه شده است. سندی از مردم سوءاستفاده می‌کند.

این موضوع مداخله نکن. ربطی به تو ندارد.

۶- می‌توانم. این فقط موقتی است. من بدتر
از این‌ها را هم تحمل کرده‌ام.

۶- نمی‌توانم تحمل کنم!

۷- من این حق را دارم که گاهی رفتار
ناپخته‌ای داشته باشم. من فرد کامل و
بی‌عیبی نیستم و نیازی هم ندارم که باشم
هیچ لزومی ندارد که احساس گناه کنم. این
کار کمکی به من نمی‌کند.

۷- من مثل یک بچه لوس و نر
هستم و سزاوار احساس گناهم.

سد راه سندی شود. و این امر سبب می‌شد که حتی وقت کمتری را با سو بگذارند، و این سیکل نادرست ادامه می‌یافت.

سو افکار پرحرارتی را که سبب احساس حسادت و گناه در او بود یادداشت کرد. (شکل ۳-۷) وقتی افکار ملایم‌تری را جانشین آنها کرد حالت روحی‌اش بهتر شد و این کار در مقابل انگیزه‌ای که برای کنترل کردن جان داشت مانند پادزهری عمل نمود. هر چند که هنوز احساس می‌کرد، جان اشتباه می‌کند که به سندی اجازه می‌دهد او را اداره کند، به این نتیجه رسید که جان این حق را دارد که اشتباه کند. در نتیجه کمتر به او فشار آورد و جان نیز کمتر احساس اجبار کرد، بدین ترتیب رابطه آن دو بهبود یافت و در جوی از آزادی و احترام متقابل پخته‌تر گردید. جواب دادن به افکار پرحرارت سو، نه تنها عاملی بود که دومین ازدواج او را به موفقیت سوق داد، بلکه اولین گام ضروری و اساسی بود که بدون آن امکان داشت وی و همسرش هر دو به آسانی دوباره به بن‌بست برسند!

برای غلبه بر عصبانیت می‌توان از یک روش دقیق‌تر یعنی «ثبت روزانه افکار غیرکنشی» نیز استفاده کرد. (شکل ۴-۷ صفحه ۲۳۶) بدین ترتیب که می‌توانید شرایط تحریک کننده را شرح داده و میزان عصبانیت خود را قبل و بعد از انجام این تکالیف تخمین بزنید. شکل ۴-۷ نشان می‌دهد که چگونه یک زن جوان پس از یک مکالمه مختصر تلفنی درباره استخدام توانست به سرخوردگی خود غلبه کند. به گفته او اشاره کردن به افکار پرحرارت و رد کردن آنها کمکش کرد تا انفجار هیجان‌اتش را در نطفه خفه کند. این کار از ترشوئی و عصبانیتی که تمام روزش را خراب می‌کرد، جلوگیری نمود. او اظهار داشت: «قبل از انجام این تمرین، فکر می‌کردم

شکل ۴-۷: ثبت روزانه افکار غیرکنشی

نتیجه	افکار ملایم	افکار پر حرارت	هیجانات	شرایط تحریک کننده
عصبانیت، کیننه، سرخوردگی % ۱۵	۱- چرا این طور هیجانزده می‌شوم؟ به هر حال من از لحن صدای او خوش نیامد. او به من اجازه نداد که تجربه خود را واقعاً توضیح بدهم. می‌دانم که شایستگی‌اش را دارم، پس این گناه من نیست که شغل را به دست نیاوردم، بلکه گناه اوست. علاوه بر این آیا من واقعاً دلم می‌خواهد برای فردی مثل او کار کنم؟	۱- احمق! فکر می‌کند کیست! تجربه من بیشتر از حد کافی است.	عصبانیت، کیننه، سرخوردگی % ۹۸	به یک آگهی روزنامه برای شغل نیمه‌وقت رو نوشت برداری از مدارک پزشکی تلفن کردم. در آگهی نوشته شده بود که کمی تجربه مورد نیاز است. اولاً طرف حتی نگفت که آنجا چه نوع شرکتی است. و بعد مرا برای شغل فوق قبول نکرد چون فکر می‌کرد تجربه کافی ندارم!
	۲- من مسایل را بیش از حد بزرگ می‌کنم. مشاغل زیاد دیگری هم هست که می‌توانم به دست بیاورم.	۲- این بهترین آگهی در روزنامه بود و من آن را از دست دادم.		

۳- والدینم مرا خواهند کشت .

را می‌کنم .

۴- دارد گریهام می‌گیرد .

۴- مسخره نیست؟ چرا باید کسی مرا به گریه بیندازد؟ این موضوع ارزش آن را ندارد که به خاطرش گریه کنم . من ارزش خودم را می‌دانم و این تنها چیزی است که اهمیت دارد .

دشمن من کسی است که پشت تلفن با او صحبت کردم. ولی بعد دریافتم رفتاری که خودم با خودم دارم دهها بار بدتر از رفتاری است که او با من داشت. وقتی این را تشخیص دادم، جانشین کردن افکار ملایم‌تر نسبتاً آسان بود، و از این که بلافاصله حالت روحی‌ام بهتر گردید، حیرت زده شدم.»

تکنیک‌های تجسمی: آن افکار پرحرارتی که به هنگام خشم در ذهن شما جریان می‌یابد نشان دهندهٔ متن یک فیلم خصوصی است که در ذهن خود نمایش می‌دهید. هرگز به تصویر روی پرده توجه کرده‌اید؟ تصورات، رویاها و تخیلات مربوط به انتقام و خشونت می‌تواند کاملاً پرآب و رنگ باشد!

احتمالاً از این تصویرهای ذهنی آگاهی ندارید، مگر این که آنها را جستجو کنید. اجازه بدهید توضیح دهم. فرض کنید، از شما می‌خواهم که یک سیب سرخ را در یک سبد قهوه‌ای فوراً در ذهن خود مجسم کنید. می‌توانید اینکار را با چشم‌های باز یا بسته انجام دهید. آنجا! آن را می‌بینید؟ آنچه که می‌خواهم بگویم همین است. بیشتر ما این تخیلات و تصورات را در تمام روز داریم آنها جزئی از هشیاری طبیعی هستند، تجسم تصویری افکارمان. مثلاً خاطرات گاهی بصورت تصویرهای ذهنی بر ما ظاهر می‌شوند. هم اینک تصویری از یک حادثهٔ روشن گذشته را به ذهن خود بیاورید روز فارغ التحصیلی از دبیرستان، اولین بار که همسرتان را دیدید (آیا هنوز به خاطر دارید؟)، یک گردش طولانی، و غیره. آیا آن صحنه را می‌بینید؟

این پندارها می‌توانند شما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهند، و درست مانند روئانی خوشایند یا یک کابوس بصورتی مثبت یا منفی تحریک کننده باشند. یک پندار مثبت می‌تواند اثر نشاط بخش شدیدی داشته باشد. برای

مثال، وقتی در حال رفتن به یک پارک تفریحات هستید ممکن است تصویری از اولین سوار شدن خود به قطار پرپیچ و خم تفریحی داشته باشید، و لرزشی از هیجان را در خود احساس کنید. این تصور در واقع پیش بینی خوشایندی در شما به وجود می‌آورد. درست همانطور، تصورات منفی هم نقش مهمی در سطح تحریک هیجانی شما بازی می‌کنند. حال، فردی را مجسم کنید که گاهگاهی از دست او عصبانی شده‌اید. چه تصویرهایی به ذهنتان می‌آید؟ آیا مجسم می‌کنید که با مشت به دماغ او می‌کوبید یا او را در خمره‌ای از روغن داغ پرت می‌کنید؟

این رویاها در واقع مدت‌های طولانی پس از توهین اولیه خشم شما را زنده نگه می‌دارند. احساس عصبانیت ممکن است ساعت‌ها، روزها، ماهها و یا حتی سال‌ها پس از سپری شدن واقعه آزار دهنده شما را راحت نگذارد. تخیلات به زنده نگهداشتن این رنج کمک می‌کند هر بار که درباره وقوع آن فکر می‌کنید تحریک بیشتری به هیجانات خود می‌افزاید. مانند گاوی که علوفه‌ای مسموم را نشخوار می‌کند.

و چه کسی این خشم را به وجود می‌آورد؟ شما. زیرا این شما هستید که این تصویرها را در ذهن خود جای می‌دهید! شاید فردی که از او عصبانی هستید در شهری دیگر زندگی می‌کند و یا شاید اصلاً زنده نباشد، پس به سختی می‌تواند تقصیر کار باشد! شما کارگردان و تهیه کننده فیلم هستید و بدتر از آن تنها ناظر صحنه نیز می‌باشید. چه کسی باید به تماشا بنشیند و تمام تحریکات را تجربه کند؟ شما! کسی که دندان به هم می‌فشارد و عضلات پشتش سفت می‌شود شما هستید. این شماست که فشار خونتان بالا می‌رود. خلاصه اینکه: شما خود را آزار می‌دهید. آیا می‌خواهید اینکار را

اگر نمی‌خواهید، باید کاری کنید که این تصویرهای خشمگین کننده‌ای که در ذهن خود به نمایش می‌گذارید، کاهش یابد. یکی از تکنیک‌های مؤثر این است که این تصویرها را به نحوی سازنده تغییر دهید تا کمتر آزار دهنده باشند. مزاح و شوخی وسیله مفیدی است که می‌توانید از آن استفاده کنید. مثلاً به جای مجسم کردن پیچانیدن گردن فردی که از او عصبانی هستید، تصور کنید او در حالی که مانند بچه‌ها شورت لاستیکی پوشیده در یک فروشگاه بزرگ قدم می‌زند. تمام جزئیات را مجسم کنید. سنجاق کهنه‌هایش و پاهای پر از پشم و پیلی‌اش را. حال، عصبانیتتان چه می‌شود؟ آیا لبخند عریضی در صورتتان نقش نمی‌بندد؟

روش دوم عبارت از توقف فکر می‌باشد. هر روز به محض این که متوجه شدید تصورات آزار دهنده به ذهنتان خطور می‌کند، به خود یادآوری کنید که این حق را دارید که پروژکتور را خاموش کنید. درباره موضوع دیگری فکر کنید. کسی را پیدا کرده و با او به صحبت بپردازید. کتاب خوبی مطالعه کنید. کیک بپزید. به ورزش دو مشغول شوید. اگر تصویرهای خشمگین کننده را با برانگیخته شدن پاداش ندهید. کمتر و کمتر ظاهر خواهند شد. به جای تمرکز روی این پندارها، درباره حادثه‌ای فکر کنید که شما را هیجان زده می‌کند، یا به یک تخیل لذت بخش تغییر جهت بدهید. اگر خاطره ناراحت کننده دوام یافت، خود را با ورزشی مشغول کنید که مستلزم فعالیت فیزیکی زیادی است مانند حرکات سریع ورزشی، دویدن سریع یا شنا. فایده‌ای که این کار دربر دارد تغییر جهت دادن تحریکات بالقوه آزار دهنده شما به یک مسیر کاملاً مفید می‌باشد.

در قوانین خود تجدید نظر کنید: شاید خود را بیسوده دچار ناراحتی و سرخوردگی می‌کنید زیرا دربارهٔ روابط شخصی به قوانینی معتقدید که واقع بینانه نیست و سبب ناامیدی شما می‌شود. کلید خشم سو این عقیدهٔ او بود که استحقاق محبت جان را دارد زیرا به این قانون معتقد بود که «حال که من زن خوب و وفاداری هستم این حق من است که مورد محبت باشم.»

سو در نتیجهٔ این تصور ظاهراً بی‌ضرر، در زندگی زناشویی خود شدیداً احساس خطر می‌کرد، زیرا هر گاه جان محبت و توجه کافی به او ابراز نمی‌داشت، آن را به عنوان گواهی بر عدم کفایت خود تلقی می‌نمود. و سپس برای دفاع از خود در مقابل فقدان احترام به خود، در یک کشمکش دائمی درخواست توجه و احترام می‌کرد. صمیمیت او با جان مانند لغزیدن آهسته به سوی لبهٔ یک صخره یخزده بود. تعجبی نداشت که چنین با درماندگی ب. سوی جان چنگ می‌انداخت و وقتی بی‌تفاوتی او را می‌دید از خشم منفجر می‌شد. آیا جان متوجه نبود که زندگی او در خطر است؟

علاوه بر این که قانون او در مورد «محبت» ناراحتی‌های بسیاری برایش بار آورد، در دراز مدت هم تأثیر خوبی برایش نداشت. البته رفتارهای مداخله آمیز سو برای مدتی توجهی را که در جستجویش بود برایش حاصل نمود، علاوه بر آن توانست جان را با انفجارات هیجانی خود مرعوب ساخته و با سردی و کناره‌گیری خود وی را مجازات نماید. و همچنین با برانگیختن احساس گناه در او، کنترلش کند.

ولی، بهائی که سو می‌پردازد این است که محبتی دریافت می‌کند که آزادانه و خودبخود به او داده نمی‌شود. جان احساس خواهد کرد خسته شده، و تحت فشار و کنترل قرار دارد. رنجشی که در او انباشته می‌شود سرانجام

برای رها شدن به او فشار خواهد آورد. وقتی دیگر عقیده‌سورا مبنی بر این که باید به توقعات او عمل کند، نپذیرد، میلی که به آزادی دارد به او غلبه خواهد کرد، و به نقطه انفجار خواهد رسید. تأثیرات ویرانگر آنچه که بر عشق می‌گذرد پیوسته مرا حیرت زده می‌کند.

اگر روابط شما نیز با چنین بحرانی روبروست، بهتر است قوانینی را که در روابط خود به آنها معتقدید از نو طرح بریزید. اگر طرز برخورد واقع بینانه‌تری اتخاذ کنید، می‌توانید به سرخوردگی خود پایان دهید. اینکار خیلی آسان‌تر از آن است که سعی کنید دنیا را عوض نمایید. سو تصمیم گرفت قانون خود را در مورد دوست داشتن به نحو زیر اصلاح کند: «اگر رفتار من با جان رفتاری مثبت باشد، او نیز با رفتارمهرآمیزی به آن پاسخ خواهد داد. وقتی او رفتار مهربانی ندارد، من هنوز می‌توانم برای خودم احترام قائل شده و به طور مؤثری به وظایف خود عمل کنم.» اینگونه فرمول بندی توقعات، واقع بینانه‌تر بود و سبب می‌شد حالات روحی او و ارزشی که برای خود قائل بود بستگی به لطف و مرحمت شوهرش نداشته باشد.

قوانینی که شما را دچار مشکلات بین فردی می‌کنند غالباً به ظاهر زیان‌آور نیستند، برعکس در اغلب موارد کاملاً اخلاقی و انسانی به نظر می‌رسند. من اخیراً زنی بنام مارگریت را معالجه کردم. او این تصور را داشت که «ازدواج باید پنجاه- پنجاه باشد. و هر شریک باید بطور مساوی به طرف مقابل خدمت کند.» او این قانون را در تمام روابط انسانی بکار می‌برد: «اگر من کار خوبی در حق دیگران انجام بدهم، آنها باید تلافی کنند.»

چه ایرادی بر این قانون وارد است؟ به نظر کاملاً منطقی و منصفانه می‌آید. حال ببینیم ایراد در کجاست: این حقیقت غیرقابل انکاری است که

روابط انسانی از جمله ازدواج بندرت خود بخود «دو جانبه» می‌شود، زیرا مردم متفاوت هستند. «معامله به مثل»، ایده‌الی ذاتاً ناپایدار و بی‌ثبات است که تنها از طریق تلاشی مستمر می‌تواند بطور تقریبی حاصل شود. و مستلزم توافق متقابل، ارتباط، مصالحه و رشد می‌باشد. و هم چنین مذاکره و تلاش زیادی ایجاب می‌کند.

مشکل مارگارت در آن بود که این مسئله را تشخیص نمی‌داد. او در دنیائی افسانه‌ای زندگی می‌کرد که تلافی و مقابله به مثل به عنوان یک واقعیت وجود داشت. او همیشه برای شوهرش و دیگران خدماتی انجام می‌داد و منتظر بود که آنها اعمال او را جبران کنند. متأسفانه، این قراردادهای یک جانبه به هم می‌خورد، زیرا دیگران معمولاً آگاه نبودند که او انتظار باز پرداخت دارد.

مثلاً، یک سازمان خیریهٔ محلی برای استخدام یک نفر بعنوان دستیار مدیر آگهی داده بود که در طی چند ماه شروع بکار نماید. مارگارت به این شغل علاقمند شد و درخواستی برای آن پر کرد، سپس مقدار زیادی از وقت خود را صرف کار داوطلبانه برای سازمان نمود. و تصور می‌کرد که سایر کارمندان با دوست داشتن او و ارج نهادن به کارش، عمل او را «تلافی» خواهند کرد و مدیر سازمان نیز با دادن شغل مورد نظر کارش را «جبران» خواهد کرد. ولی واقعیت غیراز این بود، سایر کارمندان پاسخ گرمی به رفتار او ندادند شاید احساس کردند که او می‌خواهد با «خوبی» و تقوای خود آنها را کنترل کند. وقتی مدیر سازمان داوطلب دیگری را برای شغل انتخاب نمود. او بشدت عصبانی شد، احساس تلخکامی کرد و از خواب و خیال بیدار شد، زیرا قانون مقابله به مثل او نقض شده بود!

از آنجائی که قانون او برایش مشکلات و سرخوردگی‌های زیادی فراهم آورد، مصمم شد آن را اصلاح کند و معامله به مثل را به عنوان یک امر مسلم تلقی نماید، بلکه آن را به عنوان هدفی در نظر بگیرد که می‌تواند با دنبال کردن نفع شخصی خود، در جهت آن کار کند. در عین حال از این انتظار که دیگران فکر او را خوانده و آن طور که دلخواه اوست عمل کنند، چشم پوشید. برخلاف تصورش، وقتی آموخت که انتظار کمتری داشته باشد، آنچه که بدست آورد بیشتر از حد انتظارش بود!

اگر شما نیز قانون «باید» یا «نباید»ی دارید که موجبات ناامیدی و سرخوردگی شما را فراهم می‌کند، آن را با عبارات واقع بینانه‌تری اصلاح کنید. تعدادی از مثال‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند در شکل ۵-۷ نشان داده شده. خواهید دید که جانشین کردن عبارت «خوب می‌شد اگر» به جای «باید»، می‌تواند اولین گام مفید باشد.

انتظار رفتار نامناسب دیگران را داشته باشید: وقتی در روابط سو و جان عصبانیت از میان رفت، آنها به هم نزدیکتر شده و علاقه متقابلشان بیشتر گردید. ولی سندی دختر جان به این افزایش صمیمیت با فریبکاری بیشتری واکنش نشان داد. او شروع به دروغ گفتن کرد. پول قرض کرد بدون آن که پس بدهد. دزدکی وارد اتاق خواب سو شد، کشوها را بررسی کرد، و وسائل شخصی سو را کش رفت، آشپزخانه را به هم ریخت و غیره. تمام این کارها سو را از کوره بدر برد زیرا با خود گفت «سندی نباید چنین آب زیرکاه باشد. خیلی احمق است! این منصفانه نیست!» احساس سرخوردگی سو نتیجه دو عامل ضروری بود:

۱- رفتار ناپسند سندی

متن تجدید نظر شده	قوانین منجر به شکست «باید»
<p>۱- خیلی خوب می‌شد، اگر مردم همیشه حق‌شناس بودند، ولی این واقع‌بینانه نیست. آنها در اغلب موارد قدردان خواهند بود، ولی در پاره‌ای اوقات نخواهند بود.</p>	<p>۱- اگر به کسی خوبی کنم، او باید حق‌شناس باشد.</p>
<p>۲- اگر من طوری رفتار نکنم که انگار از همه طلبکارم، بسیاری از افراد با من رفتار مؤدبانه‌ای خواهند داشت. گاهی‌گاهی فرد ترشو و عبوسی ممکن است رفتار ناپسندی داشته باشد. چرا اجازه بدهم این موضوع ناراحت‌کننده بکند؟ زندگی کوتاه‌تر از آن است که وقتم را در توجه به جزئیات منفی تلف کنم.</p>	<p>۲- بیگانگان باید رفتار مؤدبانه‌ای با من داشته باشند.</p>
<p>۳- مسخره است. من هیچ تضمینی ندارم که همیشه و در هر کاری موفق خواهم شد. من فرد کاهلی نیستم و مجبور هم نیستم که باشم.</p>	<p>۳- اگر در مورد کاری تلاش زیادی بکنم، باید در آن موفق شوم.</p>
<p>۴- تمام افراد بشر این حق را دارند که عصبانی شوند، چه با آنها غیر منصفانه رفتار شود و چه نشود. موضوع مهم این است که آیا از کوره بدر رفتن به سود من است؟ آیا می‌خواهم که احساس عصبانیت کنم؟ منافع و مضار آن کدام است؟</p>	<p>۴- اگر کسی با من رفتار غیر منصفانه‌ای داشته باشد، من باید از کوره بدر بروم. زیرا حق دارم عصبانی شوم و این بیشتر خوی انسانی مرا نشان می‌دهد.</p>
<p>۵- بی‌معنی است. همه با قوانین من زندگی نمی‌کنند، پس چرا چنین انتظاری داشته باشم؟ مردم در اغلب موارد با من همان طور رفتار می‌کنند که من با آنها، ولی نه همیشه.</p>	<p>۵- دیگران نباید آن رفتاری را که من با آنها ندارم، با من داشته باشند.</p>

۲- انتظارات سو مبنی بر این که سندی باید بنحو پخته‌تری عمل کند.

از آنجائی که شواهد نشان می‌داد که سندی نمی‌خواهد عوض شود، سو فقط یک چاره داشت: می‌توانست از انتظار غیر واقع بینانه خود مبنی بر این که سندی رفتار پخته‌تر و خانمانه‌تری داشته باشد، دست بردارد! او برای این که به خود حق بدهد یادداشت زیر را نوشت: چرا باید سندی رفتار ناپسندی داشته باشد.

این طبیعت سندی است که فریبکار باشد، زیرا تصور می‌کند استحقاق علاقه و توجه زیادی دارد. به عقیده او دریافت عشق و توجه مسئله مرگ و زندگی است. او فکر می‌کند برای بقا نیازمند این است که در مرکز توجه باشد. بنابراین، هر گونه فقدان محبت را غیرمنصفانه می‌بیند و آن را خطری برای ارزش و احترام خود تلقی می‌کند.

به دلیل این که سندی احساس می‌کند برای دریافت توجه ناچار به فریبکاری است. پس «باید» به نحوی فریبکارانه رفتار کند. بنابراین می‌توانم انتظار داشته باشم و پیش بینی کنم که او تا زمانی که عوض بشود این رفتار خود را ادامه دهد. و چون این احتمال وجود ندارد که او در آینده‌ای نزدیک، عوض شود می‌توانم انتظار داشته باشم که رفتارش را به همین نحو برای مدتی ادامه بدهد. بنابراین، هیچ دلیلی ندارد که احساس سرخوردگی کنم یا متعجب شوم زیرا او به نحوی رفتار خواهد کرد که باید بکند.

علاوه بر آن، من می‌خواهم تمام افراد از جمله سندی به طریقی رفتار کنند که از نظر خودشان منصفانه است. سندی احساس می‌کند استحقاق توجه بیشتری را دارد. و از آنجائی که رفتار ناپسند او از احساس محق

بودنش سرچشمه می گیرد، می توانم به خودم یادآوری کنم که آنچه او می کند از نقطه نظر خودش منصفانه است.

سرانجام، من می خواهم حالات روحی ام تحت کنترل خودم باشد نه تحت کنترل او. آیا می خواهم خود را با رفتار «منصفانه، ناپسند» او آشفته و عصبانی سازم؟ نه! بنابراین می توانم نحوه عکس العمل خود را در مقابل او تغییر دهم:

۱- می توانم از دزدی هایش چشم پوشی کنم زیرا کاری است که «باید» بکند!

۲- می توانم در خصوص فریبکاری های او با خودم بخندم چون کاملاً کود کانه اند.

۳- می توانم تصمیم بگیرم که عصبانی نشوم، مگر این که بخواهم بخاطر رسیدن به هدف خاصی از خشم استفاده کنم.

۴- اگر احساس کنم که به خاطر فریبکاری های سندی دچار فقدان احترام به خود شده ام می توانم از خود بیرسم، آیا می خواهم به یک بچه چنین قدرتی بدهم که به من مسلط باشد؟

چنین یادداشتی چه تأثیر مطلوبی دارد؟ اعمال تحریک کننده سندی احتمال دارد آگاهانه و از روی کینه توزی باشد. او به دلیل رنجیدگی و ناامیدی شدیدی که احساس می کند سو را هشیارانه هدف قرار می دهد وقتی سو عصبانی می شود به سندی همان را می دهد که او می خواهد! سو می تواند با عوض کردن انتظارات خود سرخوردگی اش را کاهش دهد.

فریبکاری روشنفکرانه: ممکن است از این بیم داشته باشید که اگر انتظارات خود را دگرگون کرده و خشم را رها سازید، فرد ضعیف و

بی‌مقاومتی بشوید. شاید فکر کنید در این صورت افراد دیگر از شما سوء استفاده خواهند کرد. این نگرانی همانقدر که احساس بی‌کفایتی شما را می‌رساند، نشان دهنده این واقعیت نیز هست که شما احتمالاً برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهید روش‌های روشنفکرانه‌ای نیاموخته‌اید شاید فکر می‌کنید که اگر از دیگران مطالبه نکنید، دست خالی خواهید ماند.

چاره کار چیست؟ به عنوان یک نقطه شروع بگذارید کار دکتر مارک. ک. گلدستن را مرور کنیم. روانشناسی که تحقیقات کلینیکی برجسته و سازنده‌ای در مورد شرطی شدن رفتار شوهران به وسیله زنان انجام داده است. او در تحقیقات خود در مورد زنان آزرده‌ای که مورد بی‌مهری قرار گرفته بودند، دریافت که آنها برای بدست آوردن آنچه که از شوهرشان می‌خواهند از روش‌هایی استفاده می‌کنند که سبب شکستشان می‌شود. او از خود پرسید: آیا ما در آزمایشگاه درباره روش‌های مؤثر برای تحت تأثیر قرار دادن تمام ارگانیزم‌های زنده شامل باکتری‌ها، گیاهان یا موش‌ها چه آموخته‌ایم؟ آیا می‌توانیم این اصول را در مورد شوهران متمرّد و گاهی خشن بکار ببریم؟

پاسخ این سوالات ساده بود. «پاداش دادن به رفتار مطلوب به جای تنبیه رفتار نامطلوب». تنبیه موجب ناسازگاری و رنجش شده و بی‌زاری و اجتناب می‌آورد. بیشتر زنان محروم و رها شده‌ای که او مداوا کرد بطریقی نادرست، شوهران خود را برای انجام آنچه که می‌خواستند مورد تنبیه قرار می‌دادند. او با تغییر دادن روش آنها به مدل پاداشی که در آن رفتار مطلوب توجه زیادی دریافت می‌کرد، دگرگونی‌های جالبی مشاهده نمود.

زنانی که دکتر گلدستن مداوا کرد شرایط منحصر بفردی نداشتند.

آنها گرفتار تعارضات معمولی زناشویی بودند که بسیاری از ما نیز با آن روبرو هستیم. این زنان داستانی طولانی از توجه به همسران خود داشتند که این توجه یا بدون استثناء در تمام موارد و یا در پاره‌ای موارد در پاسخ به رفتار نامطلوب آنها ابراز شده بود. تحولی عمیق باید به وجود می‌آمد تا آنها بتوانند پاسخ مطلوبی را که از شوهران خود می‌خواستند ولی بدست نمی‌آوردند حاصل کنند. آنها با ثبت یادداشت‌های علمی دقیق از کنش‌ها و واکنش‌های خود با شوهرانشان، قادر بودند که نحوهٔ عکس‌العمل آنها را تحت کنترل خود درآورند.

حال، ببینیم که این روش چگونه در مورد یکی از بیماران دکتر گلدستن مؤثر واقع شد. پس از سال‌ها منازعه خانم ایکس اظهار داشت که شوهرش را از دست داده است. شوهرش او را رها کرد و به منزل دوست دخترش رفت رابطهٔ او با زنش براساس بدرفتاری و بی‌تفاوتی بود و در ظاهر چنین به نظر می‌رسید که علاقهٔ چندانی به وی ندارد. با این حال گاهی به او تلفن می‌کرد که این امر نشان می‌داد تا حدی به وی علاقمند باشد. خانم ایکس این انتخاب را داشت که این توجه را بیشتر کند یا آن را با ادامه دادن به واکنش‌های نامناسب خود از بین ببرد.

خانم ایکس هدف‌های خود را مشخص نمود. او می‌خواست ببیند آیا می‌تواند شوهرش را برگرداند. اولین مرحلهٔ مهم این بود که ببیند آیا می‌تواند تعداد دفعات تماس‌هایی را که شوهرش با او دارد افزایش دهد. او تعداد تماس‌های تلفنی و ملاقات‌ها و مدت آنها را با دقت تمام اندازه‌گیری کرد و این اطلاعات را بر روی کاغذی که به در یخچال چسبانده بود، ثبت نمود. و رابطه‌ای را که بین رفتار خود (محرک) و فراوانی تماس‌های شوهرش

(پاسخ) وجود داشت بدقت ارزیابی کرد.

خانم ایکس در تماس گرفتن با شوهرش پیشقدم نمی‌شد، ولی به جای آن به تلفن‌های او بطریقی محبت‌آمیز و مثبت پاسخ می‌داد. استراتژی او ساده بود. به جای این که به چیزهایی که در مورد شوهرش مورد پسندش نبود توجه کرده و عکس‌العمل نشان دهد، بطور سیستماتیک شروع به تقویت اعمالی کرد که آنها را می‌پسندید. پاداش‌هایی که بکار می‌برد چیزهایی بود که شوهرش را خرسند می‌کرد مانند تحسین کردن، غذا، سکس، مهربانی و غیره

او به تلفن‌هایی که شوهرش ندرتاً به وی می‌کرد به نحوی مثبت، تعارف‌آمیز و ملایم پاسخ داد. از او تعریف کرد و دلگرمش نمود. از هر گونه انتقاد، مباحثه، درخواست یا عمل خصمانه خودداری نمود. و با استفاده از تکنیک خلع سلاح که در بخش ۷ شرح داده شده راهی برای موافقت با آنچه که او می‌گفت پیدا کرد. در ابتدا تمام این مکالمات تلفنی را بعد از پنج تا ده دقیقه به انتها رساند زیرا می‌خواست مطمئن باشد که مکالمه منجر به مباحثه نشود یا برای شوهرش خسته‌کننده نگردد. این کار تضمین می‌کرد که بازخورد او برای شوهرش خوشایند باشد، و واکنش او در مقابل آن فرو نشسته و از بین نرود.

پس از این که چند بار این کار را کرد، متوجه شد که تماس‌های تلفنی شوهرش بیشتر و بیشتر می‌شود زیرا این تماس‌ها برای او تجاربی مثبت و ثمربخش بودند. خانم ایکس این افزایش دفعات تماس تلفنی را در روی کاغذ یادداشت کرد. درست مانند دانشمندی که اعمال یک موش آزمایشگاهی را مشاهده و مستند می‌سازد. با افزایش تماس‌های تلفنی شوهرش، او دلگرم‌تر شد

و آزرده‌گی و رنجشی که داشت تا حدی از میان رفت.

یک روز شوهر خانم ایکس در خانه ظاهر شد و خانم ایکس بر طبق نقشه‌ای که داشت گفت: «خیلی خوشحالم که سری به اینجا زدی چون تصادفاً سیگار برگ خارجی عالی و تازه‌ای برایت در فریزر دارم، از نوع گرانقیمتی که تو جداً خوشت می‌آید.» او در واقع یک بسته پر در اختیار داشت که می‌توانست هر زمان که شوهرش به هر دلیلی به دیدنش بیاید، این برنامه را تکرار کند. بزودی متوجه شد که تعداد دفعات ملاقاتهای او بشدت افزایش یافت.

به طریقی مشابه، او با بکار بردن پاداش به جای تهدید رفتار خود را شکل داد. و زمانی به میزان موفقیت خود پی برد که شوهرش تصمیم گرفت دوست دخترش را ترک کند و پرسید که آیا می‌تواند برگردد و با او زندگی کند.

آیا منظور من آن است که اینکار تنها راه برقراری ارتباط و تحت تأثیر قرار دادن دیگران است؟ نه - چنین حرفی بی‌معنی است. این روش فقط چاشنی دلپذیری است، نه تمام ضیافت یا حتی بخش اصلی غذا. نازک بینی لطیفی است که غالباً نادیده گرفته شده و کمتر ذائقه‌ای می‌تواند در مقابل آن مقاومت کند. هیچ تضمینی برای تأثیر آن وجود ندارد. پاره‌ای از شرایط ممکن است تغییر ناپذیر باشند و شما نمی‌توانید همیشه آنچه را که می‌خواهید، بدست آورید.

روش ملایم پاداشی را به هر طریقی امتحان کنید. احتمالاً از تأثیر قابل ملاحظه استراتژی مخفی خود خوشحال و حیرت زده خواهید شد. این روش علاوه بر این که افراد مورد علاقه شما را برمی‌انگیزد که در کنار شما

باشند، حالت روحی شما را نیز بهبود می‌بخشد، زیرا یاد می‌گیرید که به جای کارهای منفی دیگران به کارهای مثبت آنها توجه و تمرکز داشته باشید. کم کردن «باید»: به دلیل این که بسیاری از افکار موجد عصبانیت، ناشی از عبارات‌های اخلاقی «باید» هستند تسلط برپاره‌ای از روش‌های «حذف باید» برای شما مفید خواهد بود. یکی از روش‌ها با استفاده از تکنیک دو ستونی تهیه لیستی از تمام دلالتی است که فکر می‌کنید چرا فرد دیگر کاری را که کرده است، «نباید» می‌کرد. سپس مانند شکل ۶-۷، آنقدر با این دلایل مبارزه کنید تا ببینید چرا واقع بینانه نیستند و مفهوم درستی ندارند.

مثال: فرض کنید که در منزل جدیدتان، نجار کابینت‌های آشپزخانه را خوب درست نکرده است. درهای کابینت‌ها بد تنظیم شده و بخوبی بسته نمی‌شوند. احساس عصبانیت می‌کنید زیرا این را غیرمنصفانه می‌بینید. از آن گذشته، دستمزد زیادی پرداخته‌اید، لذا احساس می‌کنید که باید کاری عالی از یک صنعتگر خوب دریافت می‌کردید. وقتی با عصبانیت به خود می‌گویند: «مردک تنبل باید بیشتر به کارش اهمیت می‌داد. چه دنیائی شده؟» دلایل و تکذیب‌های زیر را ردیف می‌کنید:

منطقی که برای حذف عبارت «باید» وجود دارد بسیار ساده است: چنین چیزی حقیقت ندارد که شما صرفاً به دلیل این که چیزی را می‌خواهید باید آن را بدست آورید. باید به مذاکره بنشینید. به نجار تلفن کنید، اظهار ناراضایتی کرده و اصلاح کار را مصرأ بخواهید. ولی با عصبانیت و ناراحتی اضافی، مشکل خود را دو برابر نکنید. نجار احتمالاً قصد آزار شما را نداشته و خشم شما می‌تواند او را در قطب مقابل قرار داده و به دفاع وادار کند.

تکذیب‌ها	دلایلی که به استناد آنها، او باید بیشتر به کارش اهمیت می‌داد.
۱- دستمزد او یکسان است، اگر به کارش اهمیت بدهد یا نه.	۱- زیرا من پول زیادی به او پرداختم.
۲- احتمالاً او فکر می‌کند کارش را با شایستگی انجام داده و چهارچوب‌هایی که درست کرده واقعاً خوب به نظر می‌رسند.	۲- زیرا در مورد هر کاری، تنها خوب انجام دادن آن شرافتمندانه است.
۳- چرا باید؟	۳- زیرا او باید اطمینان حاصل می‌کرد که کارش را درست انجام داده.
۴- ولی او فرد دیگری است و سعی نمی‌کند با استانداردهای من مطابقت کند.	۴- زیرا اگر من نجار بودم این کار را می‌کردم.
۵- هیچ دلیلی برای او وجود ندارد که بیشتر اهمیت بدهد. بعضی از نجارها به کارشان خیلی اهمیت می‌دهند و برای بعضی دیگر این فقط یک شغل است.	۵- زیرا او باید بیشتر به محصول کارش اهمیت بدهد.
۶- تمام آنهایی که در خانه تو کار می‌کردند، کارشان نامرتب نبود. نمی‌توانی انتظار داشته باشی که همیشه افراد صد درصد درجه یک به دست بیاوری. این اصلاً واقع‌بینانه نیست.	۶- پس چرا من باید کسی را بیاورم که کارش نامرتب و شلخته است؟

مهمتر این که نصف بیشتر نجارها (و روانپزشک‌ها، منشی‌ها، نویسندگان، دندانپزشک‌ها و غیره) در طی تاریخ بشر زیر متوسط بوده‌اند. آیا این موضوع را قبول دارید؟ بطور قطع حقیقت دارد زیرا متوسط، به عنوان نقطه‌ای در نیمه راه تعریف شده است! کار مضحکی است که عصبانی شده و شکایت کنیم که استعداد متوسط این نجار بخصوص، «غیرمنصفانه» است یا او «باید» غیر از آنی باشد که هست.

استراتژی‌های مذاکره: حال ممکن است آماده جنگ شوید، زیرا فکر می‌کنید «خب! سفسطه جالبی است! به نظر می‌رسد دکتر بورنز به من می‌گوید که می‌توانم با قبول این که نجارهای تنبل و نالایق «باید» کارشان متوسط باشد، خوشحال هم باشم. او ادعا می‌کند که این طبیعت آنهاست! چه حرف بی‌معنی و پوچی! من شأن انسانی خود را از دست نمی‌دهم و به مردم اجازه نخواهم داد کاری را که آن همه برایش پول داده‌ام مزخرف و درجه دو انجام بدهند و از دستم دربروند.»

خونسرد! کسی از شما نمی‌خواهد به نجار اجازه دهید سرتان را شیره بمالد. اگر می‌خواهید به جای خشم و دلتنگی و ایجاد آشفتگی درونی، به نحوی مؤثر نفوذ و قدرت خود را اعمال کنید، معمولاً مذاکره‌ای آرام ولی متین و پرمدعا می‌تواند کاملاً موفقیت آمیز باشد. برعکس، «باید» های اخلاقی، شما را خشمگین کرده و او را در قطب مخالف قرار می‌دهد و سبب می‌شود که او به دفاع برخاسته و به حمله متقابل اقدام کند. به خاطر داشته باشید کشمکش هم نوعی صمیمیت است. آیا واقعاً می‌خواهید با این نجار چنین خودمانی شوید؟ آیا ترجیح نمی‌دهید به جای این کار آنچه را که می‌خواهید بدست آورید؟

وقتی انرژی خود را دیگر روی عصبانیت صرف نکردید، می‌توانید تلاش‌های خود را در بدست آوردن آنچه که می‌خواهید متمرکز سازید. اصولی که در زیر برای مذاکره می‌آید می‌تواند در چنین شرایطی بسیار مؤثر واقع شود:

۱- به جای بیرون کردن او، در مورد آنچه که درست انجام داده از وی تعریف کنید. این حقیقت غیرقابل انکاری در مورد طبیعت بشر است که کمتر کسی می‌تواند در مقابل تملق گویی مقاومت کند، حتی اگر صداقتی هم در آن نباشد. به هر حال اگر بتوانید در کار او چیز خوبی پیدا کنید، می‌توانید تعریف و تمجید خود را با صداقت ابراز کنید. سپس، مشکلی را که در مورد درهای قفسه‌ها وجود دارد با نزاکت گوشزد نموده و با آرامش توضیح دهید که چرا از او می‌خواهید برگردد و تنظیم آنها را اصلاح کند.

۲- اگر با شما به مباحثه پرداخت، بدون اینکه توجهی به عبارت‌های ناپسند او بکنید با پیدا کردن راهی برای موافقت با وی خلع سلاح کنید. این کار سبب می‌شود که او قدرت تکلم را از دست داده و با اصطلاح بادش خالی شود. سپس فوراً

۳- نقطه نظرهای خود را دوباره با آرامش ولی محکم روشن کنید. سه تکنیک فوق را در ترکیبات مختلف آنقدر تکرار کنید تا سرانجام نجار تسلیم شود یا توافقی قابل قبول حاصل گردد. تهدید و ترساندن و اولتیماتوم دادن را فقط بعنوان آخرین چاره بکار ببرید و زمانی اینکار را بکنید که آماده‌دنبال کردن آن هستید. به عنوان یک اصل کلی، در ابراز نارضایتی از کار وی، تدبیر به خرج دهید. از این که به نحوی توهین آمیز به او برچسب زده یا او را بد، شرور و بدجنس بنامید، خودداری نمایید. وقتی

می‌خواهید احساسات منفی خود را بیان کنید، اینکار را بدون بزرگ کردن مسئله و بکار بردن زبان تند و تیز و با بی‌طرفی انجام دهید. مثلاً، این عبارت که «وقتی احساس می‌کنم شما توانائی انجام کار تخصصی خوبی را دارید از کار ناجور آزرده می‌شوم»، به عبارت زیر ترجیح دارد: «خدای من! کار شما افتضاح است.»

در مکالمه زیر هر کدام از تکنیک‌های فوق را مشخص کرده‌ام.
شما: قسمتی از کار شما مرا کاملاً راضی کرده است، و امیدوارم بتوانم به دیگران بگویم که از تمام کار خشنود هستم. چهارچوب‌ها مخصوصاً خوب درست شده‌اند. فقط کابینت‌های آشپزخانه کمی فکر مرا مشغول کرده به هر حال. (تعریف)

نجار: اشکال کار در کجاست؟

شما: درها خوب تنظیم نشده‌اند و بسیاری از دستگیره‌ها هم کج هستند.

نجار: خب، این تقریباً بهترین کاری است که می‌توانم در این نوع کابینت‌ها انجام بدهم. چون تولیدات ماشینی هستند و خوب درست نشده‌اند.
شما: خب، درست است اینها به آن خوبی نیستند که انواع گرانترشان می‌توانند باشند (تکنیک خلع سلاح) با این حال، به این صورت هم قابل قبول نیستند، و خیلی متشکر می‌شوم اگر کاری کنید که وضع بهتری پیدا کنند. (توضیح مسئله، با نزاکت و ملاحظه)

نجار: شما باید با صاحب کارخانه و سازنده آنها صحبت کنید. کاری از دست من بر نمی‌آید.

شما: ناامیدی شما را می‌توانم درک کنم (تکنیک خلع سلاح) ولی

به عهده شماست که این کابینت‌ها را به نحوی که برای ما رضایتبخش باشد تکمیل کنید. اینها اصلاً قابل قبول نیستند. و ناجوز به نظر می‌رسند و بخوبی بسته نمی‌شوند. می‌دانم اسباب زحمت شماست ولی تا زمانیکه آنها را درست نکنید، کار تمام شده تلقی نمی‌شود و صورت حساب پرداخت نخواهد شد. (اولتیماتوم) هر چند که اینکار کمی از وقت شما را خواهد گرفت، از کارهای دیگرتان می‌بینم که مهارت لازم را برای اصلاح آنها دارید. به این ترتیب ما از کار شما کاملاً راضی خواهیم شد و می‌توانیم رضایتنامه خوبی هم به شما بدهیم. (تعریف)

وقتی بر سر موضوعی با کسی مباحثه دارید این تکنیک‌های مذاکره را امتحان کنید. فکر می‌کنم آنها را مؤثرتر از عصبانیت خواهید یافت و احساس بهتری نیز خواهید داشت زیرا معمولاً در آخر کار آنچه را که می‌خواهید بدست خواهید آورد.

یکدلی کامل: یکدلی پادزهر نهایی عصبانیت است. و بالاترین جادویی است که در این کتاب بیان گردیده. اثرات فوق‌العاده آن کاملاً واقعی بوده و نیاز به هیچ شعبده‌ای ندارد.

اجازه دهید یکدلی را تعریف کنم. منظور من از یکدلی، احساس کردن به همان نحوی که فرد دیگری احساس می‌کند، نیست. این همدردی است. همدردی طرفداران زیادی دارد ولی به عقیده من در اهمیت آن غلو شده است. منظور من از یکدلی رفتار محبت آمیز و درک طرف مقابل هم نیست. این کار حمایت کردن است. به حمایت و تأیید نیز ارزش و اهمیت بیش از حدی داده شده است

پس یکدلی چیست؟ یکدلی توانایی فهم دقیق افکار و انگیزه‌های

طرف مقابل است به نحوی که او بتواند بگوید «بله، این دقیقاً همان چیزی است که من می‌خواهم بگویم!» وقتی شما این آگاهی خارق‌العاده را کسب کردید، عمل طرف مقابل را بدون عصبانیت درک کرده و خواهید پذیرفت، حتی اگر اعمال او موافق میل شما نباشد.

بخاطر داشته باشید، این در واقع افکار شماست که خشمتان را به وجود می‌آورد، نه رفتار فرد مقابل. مسئله حیرت‌آور این است که در همان لحظه‌ای که فهمیدید چرا فرد دیگر بدان نحو رفتار کرده، این آگاهی سبب بطلان افکاری می‌شود که خشم را به وجود می‌آورند.

ممکن است پیرسید، اگر از بین بردن عصبانیت از طریق یکدلی چنین آسان است، چرا مردم هر روز از دست هم عصبانی و دیوانه می‌شوند؟ پاسخ این است که فراگیری یکدلی مشکل است. به عنوان انسان، ما گرفتار ادراکات خود هستیم و بطور اتوماتیک در مقابل معنایی که به رفتار دیگران می‌دهیم، واکنش نشان می‌دهیم. در کله طرف دیگر نفوذ کردن کار سختی است و بسیاری از مردم حتی نمی‌دانند چطور این کار را بکنند. آیا شما می‌دانید؟ آن را در چند صفحه بعدی یاد خواهید گرفت.

اجازه بدهید با یک مثال شروع کنیم. اخیراً تاجری به خاطر عصبانیت‌های مکرر و بد رفتاری، در جستجوی کمک به من مراجعه کرد. وقتی خانواده و یا کارمندان او آنچه را که می‌خواست انجام نمی‌دادند، شدیداً آنها را مؤاخذه می‌کرد. او معمولاً در مرعوب کردن دیگران موفق می‌شد، و از مغلوب کردن و تحقیرشان لذت می‌برد. ولی احساس می‌کرد که این انفجارات آنی به دلیل این که او را فردی بی‌پروا و سادیست معرفی می‌کند، برایش باعث دردسر شده است.

او با من دربارهٔ یک مهمانی شام صحبت کرد که در آنجا گارسن فراموش کرده بود گلیاس شراب او را پر کند. عصبانیت شدیدی احساس کرده بود زیرا فکر کرده بود «گارسن خیال می‌کند من شخص مهمی نیستم. مردک تصور می‌کند کیست؟ دلم می‌خواهد گردنش را بشکنم.»

برای این که نشان بدهم افکار خشمگین او تا چه حد نامعقول و غیر واقع بینانه است از روش یکدلی استفاده کردم. پیشنهاد کردم کمی نقش بازی کنیم. او باید نقش گارسن را بازی می‌کرد، و من نقش دوست گارسن را بازی کردم. او می‌بایست به سوالات من با صداقت کامل جواب می‌داد. مکالمهٔ زیر حاصل شد:

دیوید (در نقش دوست گارسن): متوجه شدم که گلیاس آن مرد را که آنجا نشسته پر نکردی.

بیمار (در نقش گارسن): راست می‌گویی گلیاس او را پر نکردم.

دیوید: چرا پر نکردی؟ فکر کردی آدم بی‌اهمیتی است؟

بیمار (بعد از یک مکث کوتاه): خب، نه، به این علت نبود. من در واقع چیزی دربارهٔ او نمی‌دانم.

دیوید: فکر کردی آدم مهمی نیست و به دلیل آن از دادن شراب به او خودداری کردی؟

بیمار (در حال خنده): نه، علتش این نبود.

دیوید: پس چرا گلیاس او را پر نکردی؟

بیمار (بعد از کمی تفکر): خب، داشتیم دربارهٔ قرار ملاقاتی که امشب دارم فکر می‌کردم. علاوه بر آن، در حال نگاه کردن به دختر قشنگی بودم که در پشت میز نشسته بود و این باعث شد که گلیاس او را نادیده

این نقش بازی کردن آرامش زیادی برای بیمار به وجود آورد، زیرا وقتی خود را به جای گارسن گذاشت، توانست ببیند که تفسیرهایش چقدر غیر واقع بینانه بوده است. تحریف شناختی او نتیجه گیری فوری بود (خواندن فکر). او بطور اتوماتیک نتیجه گرفته بود که گارسن غیرمنصفانه رفتار می کند. این امر سبب شد که احساس کند برای حفظ غرور خود ناچار از تلافی است. وقتی او یکدلی لازم را کسب کرد توانست بفهمد که آزرده گی اش منحصرأ و به تمامی توسط افکار تحریف شده خودش بوجود آمده، نه اعمال گارسن. غالباً قبول این مسئله در ابتدا برای افرادی که مستعد عصبانیت هستند، خیلی مشکل است زیرا آنها تقریباً انگیزه ای مقاومت ناپذیر به متهم کردن دیگران و مقابله به مثل دارند. شما چطور؟ آیا این عقیده که بسیاری از افکار خشم آمیز شما اعتباری ندارد به نظر نادرست و غیر قابل قبول می رسد؟

هم چنین تکنیک یکدلی می تواند در مواردی که اعمال دیگران آشکارا و از روی عمد آزار دهنده به نظر می رسد، کاملاً مفید واقع شود. یک زن بیست و هشت ساله بنام ملیسا در دوره ای که از شوهرش جدا شده بود برای مشاوره به من مراجعه کرد. پنج سال پیش ملیسا متوجه شد که هاوارد با سکرتر جذابی بنام «آن» که در اداره آنها کار می کرد، رابطه دارد. فهمیدن این موضوع ضربه بزرگی برای ملیسا بود. ولی مسئله بدتر از این ها بود. هاوارد در قطع رابطه با «آن» مردد بود، لذا این رابطه تا هشت ماه دیگر ادامه یافت. حقارت و خشمی که ملیسا در طی این دوره احساس کرد، عامل اصلی تصمیم او برای ترک هاوارد بود. افکار او در این خطوط جریان

- ۱- او حق نداشت چنین کاری بکند.
 - ۲- این کار او خودخواهی بود.
 - ۳- غیر منصفانه بود.
 - ۴- او آدم بد و فاسدی است.
 - ۵- من حتماً در بعضی موارد قصور ورزیده‌ام.
- در یک جلسه‌ی درمانی من از ملیسا خواستم نقش هاوارد را بازی کند، و بعد از او سؤال کردم که ببینم آیا می‌تواند دقیقاً توضیح دهد که چرا با «آن» رابطه پیدا کرده بود و چنان اعمالی از او سر زده بود. او اظهار می‌داشت که بعد از نقش بازی کردن، ناگهان متوجه شده است هاوارد چه انگیزه و احساسی داشته و در همان لحظه عصبانیتش کاملاً رنگ باخته است. بعد از جلسه‌ی درمانی، ملیسا در مورد ناپدید شدن خشمی که سالها در خود پرورده بود توضیحی به شرح زیر نوشت:

هاوارد بعد از قطع رابطه‌ی ظاهری با «آن»، ملاقات با وی را ادامه داد و هنوز در بند او بود. این امر برای من دردناک بود و سبب شد که احساس کنم هاوارد واقعاً احترامی برای من قائل نیست و خودش را مهمتر از من می‌پندارد. احساس کردم اگر دوستم می‌داشت، مرا در چنین شرایطی قرار نمی‌داد. چطوری می‌توانست ملاقات با «آن» را ادامه دهد در حالی که می‌دانست اینکار چقدر سبب درماندگی من می‌شود؟ من واقعاً نسبت به هاوارد خشمگین بودم و احساس حقارت می‌کردم. وقتی نظریه‌

یکدلی را امتحان کردم و نقش هاوارد را بازی نمودم همه چیز را دیدم. ناگهان مسائل را طور دیگری مشاهده کردم. وقتی تصور کردم هاوارد هستم توانستم انگیزه‌ها و احساسات او را ببینم. وقتی خودم را به جای او گذاشتم مسئله دوست داشتن زنم ملیسا و دوست دخترم «آن» را ملاحظه کردم. برایم روشن شد که هاوارد در یک سیستم بدون برد که ساخته احساسات و افکار خود اوست بدام افتاده. او مرا دوست داشت ولی شدیداً مجذوب «آن» شده بود. هر چقدر هم که می‌خواست نمی‌توانست او را ملاقات نکند. احساس گناه می‌کرد ولی نمی‌توانست خودداری نماید. حس می‌کرد اگر «آن» را ترک کند ضرر می‌کند و اگر مرا ترک کند باز هم ضرر خواهد کرد. بی‌میل بود و نمی‌توانست با هیچ کدام از این ضررها بسازد، و آنچه که سبب شد بکنندی تصمیم بگیرد دو دلی خودش بود نه هیچ گونه بی‌کفایتی از جانب من. این تجربه برای من نوعی افشاگری بود. برای اولین بار دیدم که حقیقتاً چه پیش آمده است. دانستم که هاوارد تماماً برای آزار من کاری انجام نداده، بلکه از انجام هر کاری غیر از آنچه که کرده عاجز بوده است. از این که توانستم این موضوع را ببینم و درک کنم، احساس خوبی به من دست داد. بعد وقتی با هاوارد صحبت کردم و اینها را به او گفتم هر دوی ما احساس بهتری یافتیم. من هم چنین از

این تجربه‌ای که با تکنیک یکدلی داشتیم واقعاً احساس خوبی پیدا کردم. خیلی هیجان‌انگیز بود. واقعی‌تر از هر چیزی که قبلاً دیده بودم.

کلید خشم ملیسا ترس او از این بود که احترامی را که به خود داشت از دست بدهد. هر چند که هاوارد در واقع به نحوی حقیقتاً منفی رفتار کرده بود، ولی آنچه سبب احساس رنجش و عصبانیت ملیسا شده بود معنائی بود که به این تجربه داده بود. او تصور میکرد به عنوان یک «زن خوب» استحقاق یک «ازدواج خوب» را دارد. منطقی که او را دچار مشکلات هیجانی کرد این بود:

فرضیه: اگر من زن خوب و لایقی هستم، شوهر من موظف است که مرا دوست داشته و به من وفادار باشد.

مشاهده: شوهر من رفتار مهرآمیز و وفادارانه‌ای ندارد.

نتیجه: بنابراین، یا من زن خوب و شایسته‌ای نیستم، یا هاوارد مرد بد و فاسدی است زیرا از قانون من تخطی کرده است.

بدین ترتیب، عصبانیت ملیسا تلاشی مذبوحانه برای حفظ زندگی خود بود زیرا در سیستم تصورات او، این در واقع تنها راه رنج بردن از فقدان احترام به خود می‌توانست باشد. اشکالات راه حل او این بود (آ): واقعاً متقاعد نشده بود که هاوارد مرد بدی است. (ب): واقعاً نمی‌خواست او را از خود براند چون به وی علاقه داشت. (ج): خشم مزمن او حالت ناخوشایندی داشت و در ظاهر نیز ناراحت‌کننده بود و هاوارد را حتی بیشتر از او دور می‌کرد.

فرضیه‌ی او مبنی بر این که اگر زن خوبی باشد هاوارد دوستش خواهد

داشت، افسانه‌ای بود که در درستی‌اش شک نداشت. تکنیک یکدلی به او اجازه داد از بزرگ بمائی ذاتی فرضیه‌اش چشم پوشی کند و همچنین تفکر او را بصورتی کاملاً مفید تغییر داد. رفتار نادرست هاوارد ناشی از شناخت‌های تحریف شده خود او بود، نه بی‌کفایتی ملیسا، بنابراین او خود مسئول وضعیت بفرنجی بود که در آن قرار داشت، نه ملیسا!

این بصیرت ناگهانی مانند برقی جهنده به او ضربه زد. در لحظه‌ای که دنیا را از چشم‌های شوهرش دید، عصبانیتش ناپدید گردید. وقتی دیگر خود را مسئول اعمال شوهر و اطرافیان خود ندید، فرد کم‌اهمیت‌تری شد، ولی در عین حال احترامی که برای خود قائل بود افزایشی ناگهانی یافت.

در جلسه درمانی بعدی تصمیم گرفتم بصیرت تازه او را به آزمایش بگذارم. او را با آن افکار منفی که در اصل آشفته‌اش کرده بود مواجه کردم تا ببینم آیا می‌تواند بخوبی به آنها پاسخ دهد:

دیوید: هاوارد می‌توانست زودتر دیدارهایش را با «آن» قطع کند او تو را مسخره کرد.

ملیسا: نه - او نمی‌توانست «آن» را ملاقات نکند چون به دام افتاده بود. شدیداً احساس اجبار می‌کرد و مجذوب «آن» شده بود.

دیوید: ولی در این صورت می‌توانست با او باشد و با تو قطع رابطه کند. بدین ترتیب تو را کمتر شکنجه می‌داد. این تنها کار شرافتمندانه‌ای بود که می‌توانست بکند!

ملیسا: او احساس می‌کرد که مرا نیز نمی‌تواند ترک کند، زیرا به من علاقه داشت و در قبال من و بچه‌هایمان متعهد بود.

دیوید: ولی در این مدت طولانی بلا تکلیف گذاشتن تو غیرمنصفانه

ملیسا: او نمی‌خواست بی‌انصافی کند. پیش‌آمد چنین بود.

دیوید: پیش‌آمد چنین بود! چه حرف پوچی؟ حقیقت این است که

او از اول هم نباید خود را در چنین شرایطی وارد می‌کرد.

ملیسا: ولی این شرایطی بود که او از اول در آن قرار داشت. «آن»

مظهر هیجان بود و هاوارد در آن موقع از زندگی خسته و کسل شده بود.

سرانجام یکروز دیگر نتوانست در مقابل عشوہ‌گری‌های او مقاومت کند. در

یک لحظه ضعف، یک قدم کوچک بر روی خط برداشت، و رابطه آغاز شد

و ادامه یافت.

دیوید: خب، تو آدم بی‌ارزشی هستی چون او به تو وفادار نماند. این

سبب حقارت توست.

ملیسا: این موضوع هیچ ربطی به بی‌ارزش بودن من ندارد. من

مجبور نیستم هر چه را که می‌خواهم در تمام موارد بدست بیاورم تا فرد با

ارزشی بشوم.

دیوید: ولی اگر تو زن شایسته‌ای بودی او هرگز هیجان را در جای

دیگری جستجو نمی‌کرد. تو خواستنی و دوست داشتنی نیستی، تو درجه دو

هستی و به این علت است که شوهرت با زن دیگری رابطه پیدا کرد

ملیسا: واقعیت این است که او در نهایت مرا به «آن» ترجیح داد.

ولی این سبب نمی‌شود که من از «آن» بهتر باشم. اینطور نیست؟ هم چنین

این حقیقت که او در کنار آمدن با مشکلاتش راه فرار را انتخاب کرد دلیل

این نیست که من کمتر دوست داشتنی و خواستنی هستم.

می‌دیدم که ملیسا در مقابل کوشش‌های من برای عصبانی کردنش

کاملاً آرام است. و این ثابت می‌کند که او این دوره دردناک زندگی‌اش را از سرگذرانده است. او خشم خود را با خوشی و احترام به خود، مبادله نمود. یکدلی کلیدی بود که او را از دام خصومت، تردید و درماندگی رها کرد.

جمع بندی مطالب گفته شده: تمرین شناختی- وقتی عصبانی می‌شوید ممکن است احساس کنید عکس‌العملتان سریع‌تر از آن است که بتوانید بنشینید و شرایط را با بی‌طرفی ارزیابی کرده و تکنیک‌های مختلفی را که در این بخش گفته شد، بکار گیرید. این یکی از مشخصات خشم است. برخلاف افسردگی که یکنواخت و مزمن می‌باشد، خشم لحظه‌ای و انفجاری است. تا شما آگاه شوید که آشفته و عصبی هستید، ممکن است قبلاً از کنترل خارج شده باشید.

«تمرین شناختی» روش مؤثری برای حل این مشکل و همچنین برای تلفیق متدهائی که آموختید و بکار بردن آنها می‌باشد. این تکنیک به شما کمک خواهد کرد که پیش از موقع و در واقع قبل از آنکه در شرایط واقعی قرار گیرید، غلبه بر خشم خود را بیاموزید. سپس وقتی که اتفاق واقعی پیش می‌آید آمادگی لازم را برای کنار آمدن با آن خواهید داشت.

با نوشتن یک «سلسله مراتب خشم» شرایطی را که معمولاً شما را از کوره بدر می‌برد، ردیف کنید و آنها را از ۱+ (موقعیتی که کمتر عصبانی کننده است) تا ۱۰+ (موقعیتی که بیشتر از همه عصبانی کننده است) مانند شکل ۷-۷ درجه بندی نمایید. آن موقعیت‌هایی را در نظر بگیرید که می‌خواهید با آنها بطور مؤثری کنار بیایید زیرا عصبانیتتان در آن شرایط بیمار گونه و نامطلوب است.

با اولین موقعیتی که در سلسله مراتب خود نوشته‌اید و کمتر از بقیه

عصبانی کننده است شروع کنید. و تا آنجائی که می‌توانید بطور زنده و روشن مجسم کنید که در آن موقعیت قرار دارید. سپس افکار پرحرارت خود را به زبان آورده و یادداشت کنید. در مثالی که در شکل ۷-۷ داده شده است شما احساس آزرده‌گی می‌کنید زیرا به خود می‌گویید «این گارسن‌های احمق کدام گوری هستند. چرا کمی نمی‌جنبند؟ فکر می‌کنند کی هستند؟ تا آنها صورت غذا یا یک لیوان آب بدست من بدهند از گرسنگی می‌میرم.» بعد تصور کنید که اختیار از کف داده‌اید و غوغا براه انداخته‌اید و با عصبانیت از درستوران خارج شده‌اید. حال میزان عصبانیت و آشفتگی خود را بین صفر تا ۱۰۰ درصد ثبت کنید.

سپس همان سناریوی ذهنی را تکرار کنید، ولی این بار افکار ملایم‌تری را جانشین افکار پرحرارت سازید و تصور کنید که احساس آرامش و راحتی می‌کنید. در خیال خود با موقعیت فوق با درایت و متانت و بطور مؤثر کنار بیایید. مثلاً می‌توانید به خود بگویید «مثل این که گارسن‌ها متوجه من نیستند. شاید سرشان شلوغ است و نمی‌دانند که حتی صورت غذا هم برای من نیآورده‌اند. هیچ معنی ندارد که بخاطر این موضوع عصبانی بشوم.» خود را تعلیم بدهید که چگونه به سرگارسن نزدیک شده و در حالی که اصول زیرا را دنبال می‌کنید شرایط را با متانت توضیح دهید. با نزاکت، خاطر نشان کنید که مدت‌هاست منتظر هستید، اگر او اظهار داشت که سرشان شلوغ است، بوسیله موافقت با او خلع سلاح کنید. بخاطر کسب و کار خوبی که دارند از آنها تعریف نمائید و درخواست خود را در مورد سرویس بهتر به نحوی دوستانه ولی محکم تکرار کنید. سرانجام تصور کنید که او با فرستادن گارسنی که از شما عذرخواهی کرده و سرویس خوبی ارائه می‌دهد

شکل ۷-۷: سلسله مراتب خشم

- ۱- پانزده دقیقه در رستوران می‌نشینم و گارسن نمی‌آید.
- ۲- به یک دوست تلفن می‌کنم و او متقابلاً به من تلفن نمی‌کند.
- ۳- یک ارباب رجوع قرار ملاقاتش را در آخرین دقیقه بدون هیچ توضیحی به هم می‌زند.
- ۴- یک ارباب رجوع، در قرار ملاقات، بدون اطلاع قبلی، پیدایش نمی‌شود.
- ۵- یک نفر به نحو زنده‌ای از من انتقاد می‌کند.
- ۶- در تئاتر، یک گروه از جوان‌های بی‌ادب، در جلوی من ازدحام می‌کنند.
- ۷- در روزنامه، مطلبی درباره‌ی یک خشونت بی‌رحمانه، مانند تجاوز، می‌خوانم.
- ۸- یک مشتری از پرداخت صورت حساب کالاهایی که برایش تحویل داده‌ام، سرباز می‌زند و چون جای معینی ندارد، نمی‌توانم او را پیدا کنم.
- ۹- به مدت چندین ماه، افراد مختلف مکرراً جعبه‌ی پست مرا در نیمه‌های شب باز می‌کنند. و من نمی‌توانم هیچ کاری در مورد گرفتن آنها بکنم و یا مانع کارشان شوم.
- ۱۰- در یک گزارش تلویزیونی می‌بینم که فردی- شاید یک گروه از نوجوانان- شبانه وارد باغ وحش شده و تعدادی از پرندگان کوچک و حیوانات را، تا سرحد مرگ، سنگسار کرده و بقیه را ناقص نموده‌اند.

از شما پوزش می‌خواهد و شما نیز احساس خوبی دارید و از غذا لذت می‌برید.

حال این متن سناریو را هر شب آنقدر تمرین کنید تا کاملاً بر آن مسلط شوید و بتوانید این شرایط را با آرامش و بطور مؤثر به همین نحو حل و فصل نمایید. این تمرین شناختی، شما را قادر می‌سازد که وقتی دوباره با شرایط واقعی مواجه شدید آماده باشید و به نحوی آرام ولی محکم به آن پاسخ دهید.

شاید به این روند اعتراض نمائید و حس کنید که تصور یک نتیجه مثبت در رستوران واقع‌بینانه نباشد. زیرا هیچ تضمینی نیست که در واقعیت نیز کارکنان واکنشی دوستانه داشته باشند و منظور شما را برآورده کنند. پاسخ به این اعتراض ساده است. هیچ تضمینی هم وجود ندارد که آنها واکنشی ناراحت کننده داشته باشند، ولی اگر انتظار یک عکس‌العمل منفی را داشته باشید احتمال دریافت چنین واکنشی را بالا خواهید برد زیرا خشم شما استعداد خارق‌العاده‌ای برای عمل کردن مانند یک غیبگویی را دارد. برعکس اگر انتظار و تصور دریافت یک نتیجه مثبت را داشته باشید و نظریه فوق را بکار برید احتمال زیادی دارد که چنین نتیجه‌ای حاصل گردد.

البته می‌توانید با استفاده از روش تمرین شناختی، خود را برای نتیجه منفی نیز به همین طریق آماده سازید. به گارسن نزدیک می‌شوید و او رفتاری گستاخانه دارد و سرویس خوبی ارائه نمی‌دهد. حال افکار پرحرارت خود را ثبت کرده و سپس افکار ملایم‌تری جانشین آنها کنید و مانند دفعات قبل استراتژی جدیدی برای مقابله بسط دهید.

می‌توانید به همین طریق کار را با لیست سلسله مراتب ادامه دهید تا

بتوانید در اکثر شرایط تحریک کننده‌ای که با آنها مواجه می‌شوید، فکر و احساس و عمل خود را آرامتر و مؤثرتر سازید. روش مواجهه شما با این شرایط باید قابل انعطاف باشد و شاید برای انواع مختلف شرایط تحریک کننده، تکنیک‌های متفاوتی برای مقابله لزوم پیدا کند. یکدلی ممکن است پاسخ یکی از موقعیت‌ها باشد سخنان محکم و متین می‌تواند کلید موقعیتی دیگر بوده و دگرگون کردن انتظارات، شاید مفیدترین نظریه برای موقعیت دیگری باشد.

آنچه اهمیت زیادی دارد این است که پیشرفت خود را در برنامه کاهش عصبانیت بطریق همه یا هیچ ارزیابی نکنید، زیرا رشد هیجانی بخصوص وقتی مسئله خشم به میان می‌آید، نیاز به زمان دارد. اگر بطور معمول در مقابل یک تحریک بخصوص با ۹۹ درصد خشم واکنش نشان می‌دهید و سپس متوجه می‌شوید که دفعه بعد میزان آشفتگی‌تان ۷۰ درصد می‌شود، می‌توانید این را به عنوان اولین تلاش موفقیت‌آمیز تلقی نمایید. حال با استفاده از متد تمرین شناختی به تلاش خود ادامه داده و ببینید آیا می‌توانید این میزان را تا ۵۰ درصد و سپس تا ۳۰ درصد کاهش دهید. سرانجام قادر خواهید شد آن را کاملاً از بین برده و یا لاقلاً به یک حداقل قابل قبول و افزایش نیافتنی برسانید.

به خاطر داشته باشید که وقتی در موردی به بن‌بست رسیدید. آگاهی‌های دوستان و همراهان شما بسیار ارزشمند است و می‌توانید از آن استفاده نمایید. وقتی شما نقطه کوری دارید شاید آنها همه چیز را به روشنی ببینند. از آنها بپرسید که در موقعیت خاصی که شما را ناامید، درمانده و عصبانی می‌کند، چگونه فکر می‌کنند و چه رفتاری دارند. در چنین شرایطی

به خود چه می‌گویند؟ و چه می‌کنند؟ اگر تمایل به این پرسش داشته باشید به میزان قابل توجهی از آنان یاد خواهید گرفت.

چیزهایی که باید درباره‌ی خشم خود بدانید.

۱- وقایع این جهان شما را عصبانی نمی‌کنند، بلکه افکار پر حرارت شما خشمتان را سبب می‌شود. حتی وقتی حادثه‌ای واقعاً منفی اتفاق می‌افتد، معنائی که به آن می‌دهید پاسخ هیجانی‌تان را تعیین می‌کند.

این عقیده که شما مسئول خشم خود هستید در نهایت به سودتان می‌باشد زیرا این امکان را به شما می‌دهد که کنترل لازم را بدست آورید و درباره‌ی اینکه می‌خواهید چه احساسی داشته باشید از آزادی انتخاب برخوردار باشید. اگر چنین نباشد از کنترل هیجان‌ات خود عاجز خواهید بود. و این هیجان‌ات بصورتی برگشت‌ناپذیر بستگی کامل به حوادث جهان خارجی خواهند داشت که غالب آنها در نهایت از کنترل شما خارجند.

۲- در بیشتر موارد خشم کمک‌تان نخواهد کرد، بلکه شما را بی‌تحرک نموده و سبب خواهد شد که بدون هدفی سازنده در خصومت خود هجمه شوید. به جای آن اگر قوای خود را فعالانه به جستجوی راه‌حلهای سازنده متمرکز سازید، احساس بهتری خواهید داشت. برای بهبود این مشکل و یا لااقل کاهش امکان این که در آینده دچار این مسائل گردید چه می‌توانید بکنید؟ این طرز برخورد سبب می‌شود درماندگی و سرخوردگی‌هایی که هنگام عدم توانائی مقابله‌ی موثر با موقعیت، قوای شما را به تحلیل می‌برد، تا حدی از میان برود.

اگر شرایط تحریک کننده کاملاً از کنترل شما خارج باشد و در نتیجه هیچ راه حلی ممکن نباشد، شما با رنجش و آزرده‌گی خود صرفاً موجبات درماندگی خود را فراهم می‌سازید، پس چرا از این رنجش خلاص نشوید؟ اگر هم غیرممکن نباشد بسیار مشکل است که بطور همزمان احساس خشم و شادمانی کنید. اگر فکر می‌کنید احساسات خشم‌آمیز شما، ارزش و اهمیت خاصی دارد پس درباره یکی از شادترین لحظات زندگی خود فکر کنید. حال از خود بپرسید، چند دقیقه از این دوره آرامش و شادمانی را حاضریم با احساس ناامیدی و عصبانیت مبادله کنیم؟

۳- افکاری که بوجود آورنده خشم هستند غالباً حاوی تحریفاتی می‌باشند. اصلاح این تحریفات خشم را کاهش خواهد داد.

۴- نهایتاً عصبانیت بدلیل این تصور به وجود می‌آید که یک نفر عمل غیرمنصفانه‌ای کرده و یا واقعه‌ای که پیش آمده غیرعادلانه است. شدت خشم، در صورتی که عمل انجام شده عمدی بنظر برسد و هم‌چنین به تناسب شدت بدجنسی ملاحظه شده، افزایش می‌یابد.

۵- اگر بناموزید که دنیا را از چشم دیگران ببینید، غالباً با حیرت درخواهید یافت که اعمال آنها از نقطه نظر خودشان غیرمنصفانه نیست. و معلوم می‌شود در چنین مواردی، بی‌انصافی توهمی است که تنها در ذهن شما وجود دارد! اگر بتوانید این پندار غیرواقع‌بینانه را رها سازید که تصور شما از حقیقت، عدالت و انصاف در همه مشترک است، بخش عمده آزرده‌گی و ناامیدی شما از میان خواهد رفت.

۶- دیگران غالباً حس نمی‌کنند که سزاوار تنبیه شما هستند. بنابراین مقابله به مثل شما، هیچ کمکی در جهت رسیدن به هدفی مثبت در روابطتان

نخواهد کرد. خشم شما صرفاً سبب بدتر شدن شرایط و تضاد بیشتر می‌شود. حتی اگر موقتاً آنچه را که می‌خواهید، بدست بیاورید منافع کوتاه مدتی که از این بازی خصومت‌آمیز حاصل می‌شود با آزرده‌گی دراز مدت و طرد شدگی از طرف آنهایی که تهدیدشان می‌کنید، برابری نمی‌کند. هیچ کس دوست ندارد تحت کنترل و نفوذ باشد. و به همین دلیل است که یک سیستم پاداشی مثبت تأثیر بیشتری دارد.

۷- خشم شما تا حد زیادی ناشی از این است که وقتی دیگران از شما انتقاد کرده یا مخالفت می‌کنند و آنطور که می‌خواهید رفتار نمی‌کنند، می‌خواهید برعلیه فقدان احترام به خود، به دفاع برخیزید. چنین خشمی همیشه نابجاست زیرا فقط افکار منفی و تحریف شده خود شما می‌تواند سبب شود که احترام به خود را از دست بدهید. وقتی فرد دیگری را بخاطر احساس بی‌ارزشی خود مقصر بدانید، در واقع خود را فریب می‌دهید.

۸- سرخوردگی نتیجه انتظارات برآورده نشده است. از آنجا که حادثه‌ای که شما را ناامید کرده جزئی از حقیقت بوده است پس وقوع آن حادثه واقع بینانه است، از این رو ناامیدی همواره از انتظارات غیر واقع بینانه حاصل می‌شود. شما این حق را دارید که سعی کنید واقعیت را به منظور مطابقت با انتظارات خود تحت تأثیر قرار دهید، ولی اینکار همیشه عملی نیست بخصوص وقتی که این انتظارات نشان‌دهنده ایده‌آلهائی است که با تصوراتی که دیگران از طبیعت بشر دارند، مطابقت نمی‌کند. آسان‌ترین راه حل می‌تواند عوض کردن انتظارات باشد. مثلاً پاره‌ای از انتظارات غیر واقع بینانه که به سرخوردگی می‌انجامد عبارتند از:

(آ) اگر من چیزی را بخواهم (عشق، شادی، ترفیع و غیره) استحقاق

ب) اگر در مورد کاری تلاش زیادی بکنم، باید موفق بشوم.

ج) دیگران باید سعی کنند با استانداردهای من مطابق بوده، و به تصویری که من از انصاف دارم معتقد باشند.

د) من باید قادر باشم که هر مشکلی را سریعاً و به آسانی حل کنم.

ه) اگر من همسر خوبی باشم شوهرم باید مرا دوست داشته باشد.

و) مردم باید آنطور که من فکر و عمل می‌کنم، رفتار نمایند.

ز) اگر من به کسی خوبی کنم، او باید جبران کند.

۹- کاملاً بچگانه است که اصرار داشته باشید که حق دارید عصبانی

شوید. البته که حق دارید! خشم قانوناً در کشور ما مجاز است. مسئله مهم

این است که آیا عصبانیت به نفع شماست؟ آیا این خشم واقعاً سودی عاید

شما یا دنیا می‌کند؟

۱۰- شما برای انسان بودن نیازی به عصبانی شدن ندارید. این

حقیقت ندارد که بدون خشم تبدیل به یک آدم آهنی بی‌احساس خواهید

شد. در واقع اگر از این تحریک‌پذیری تلخ خلاص گردید، احساس شادی،

رغبت، آرامش و خلاقیت بیشتری خواهید کرد و زندگی آزادتر و

روشنفکرانه‌تری را تجربه خواهید نمود.

روشهای غلبه بر احساس گناه

هیچ کتابی در زمینه افسردگی، نمی‌تواند بدون داشتن بخشی در خصوص احساس گناه، کتاب کاملی باشد. عملکرد احساس گناه چگونه است؟ نویسندگان، رهبران روحانی، روانشناسان و فلاسفه همواره با این پرسش دست به گریبان بوده‌اند. گناه اساساً چیست؟ آیا از مفهوم یک «معصیت بنیادی» سرچشمه می‌گیرد؟ یا از داستان‌های تخیلی زنای با محارم ادیپوس و سایر تابوهائی که فروید ادعا می‌کرد؟ آیا احساس گناه جزء مفید و واقع بینانه‌ای از تجربه بشر است؟ یا هیجانی بی‌مصرف است که همانگونه که تعدادی از نویسندگان روانشناسی ضربتی اخیر پیشنهاد می‌کنند، بهتر است نوع بشر از آن خلاص گردد؟

وقتی محاسبات ریاضی جدید بسط یافت، دانشمندان دریافتند که می‌توانند مسائل پیچیده حرکت و شتاب را که حل آنها توسط متدهای قدیمی‌تر بسیار مشکل بود با آمادگی تمام حل کنند. نظریه شناختی نیز برای ما نوعی روش محاسبه جدید فراهم کرده است که پاسخ به برخی سوالات

پیچیده‌ی مربوط به فلسفه و روانشناسی را بسیار آسان‌تر می‌سازد.

حال ببینیم از نظریه‌ی شناختی چه می‌توانیم بیاموزیم. احساس گناه هیجانی است که وقتی افکار زیر را دارید آن را تجربه می‌کنید:

۱- کاری کرده‌ام که نباید می‌کردم (یا در انجام کاری قصور ورزیده‌ام که باید آن را انجام می‌دادم) زیرا اعمال من از استانداردهای اخلاقی‌ام پائین‌تر بوده و تصویری را که از انصاف دارم نقض می‌کند.

۲- این «رفتار بد» نشان می‌دهد که من آدم بدی هستم (یا رگه‌ای از شرارت، یا شخصیتی آلوده و درونی فاسد دارم).

این تصور «بدی» خویشتن، مرکز احساس گناه است. در غیاب آن، عمل آزاردهنده ممکن است به احساس ندامتی سالم منجر گردد، نه احساس گناه. ندامت از یک آگاهی تحریف نشده ریشه می‌گیرد مبنی بر این که شما از روی میل و بدون وجود ضرورتی عمل آزار دهنده‌ای مرتکب شده‌اید که متوجه خود شما یا فرد دیگری بوده و استانداردهای اخلاقی شما را نقض کرده است. ندامت با احساس گناه متفاوت است زیرا مفهوم آن این نیست که خطای شما دلالت بر این دارد که ذاتاً بد، شرور یا فاسد هستید. خلاصه ندامت یا تأسف، «رفتار» را هدف قرار می‌دهد در حالی که احساس گناه متوجه «خویشتن» است.

اگر علاوه بر احساس گناه احساس افسردگی، شرم یا اضطراب می‌کنید احتمالاً یکی از تصورات زیر را دارید:

۱- بدلیل رفتار بدی که دارم، حقیر و بی‌ارزش هستم (این تفسیر به افسردگی منجر می‌شود).

۲- اگر دیگران بفهمند که من چکار کرده‌ام مرا به دیده‌ی تحقیر

خواهند نگرست. (این شناخت منجر به شرمندگی می‌گردد).

۳- من در معرض خطر مقابله به مثل یا مجازات هستم (این فکر اضطراب را برمی‌انگیزد).

ساده‌ترین راه برای ارزیابی این که آیا احساسات خلق شده توسط چنین افکاری، مفید یا ویرانگر هستند، این است که ببینیم آیا آنها حاوی تحریفات شناختی ذکر شده در بخش ۳ هستند، یا نه. به همان اندازه که این خطاهای فکری موجود باشند، احساس گناه، اضطراب، افسردگی یا شرمندگی شما نمی‌تواند متبر یا واقع بینانه باشد. گمان می‌کنم بسیاری از احساسات منفی شما در واقع متکی بر چنین خطاهای فکری است.

اولین تحریف بالقوه به هنگام احساس گناه، این تصور شماست که کار غلطی انجام داده‌اید. قضیه ممکن است درست باشد یا نباشد. آیا رفتاری که خود را برای آن محکوم می‌کنید در حقیقت چنین وحشتناک، فاسد یا غلط است؟ یا مسائل را بیش از حد بزرگ می‌کنید؟ اخیراً یک خانم داروساز جذاب پاکتی محتوی یک قطعه کاغذ برای من آورد که در آن چیزی چنان وحشتناک دربارهٔ خودش نوشته بود که نمی‌توانست آن را به زبان بیاورد. وقتی او با دستهای لرزان نامه را به من داد مرا قسم داد که آن را با صدای بلند نخوانم یا به او نخندم. پیغام داخل پاکت چنین بود «من انگشتم را در دماغم می‌کنم و بعد آن را می‌خورم!» نگرانی و وحشتی که در چهرهٔ او بود و در مقابل آن، بی‌اهمیت بودن آنچه که روی کاغذ نوشته بود چنان مضحک به نظر آمد که تمام خودداری حرفه‌ای خود را از دست داده و بخنده افتادم، خوشبختانه او نیز خنده را سر داد و احساس آرامش نمود.

آیا من ادعا می‌کنم که شما هرگز رفتار بدی ندارید؟ چنین چیزی

مطلق و غیر واقع بینانه است. فقط می‌گویم هر چقدر که ادراک شما از اشتباه کردن، بصورتی غیر منطقی بزرگ شده باشد دلتنگی و خودآزاری شما به همان میزان، نامناسب و بی‌مورد خواهد بود.

دومین تحریف کلیدی که به احساس گناه می‌انجامد وقتی است که بخاطر آنچه انجام داده‌اید به خود برچسب «آدم بد» می‌زنید. این در واقع از نوع همان تفکر مخرب موهومی است که منجر به محاکمه جادوگران در قرون وسطی شد! شما ممکن است درگیر عملی آزار دهنده، خشم‌آمیز و بد شده باشید، ولی به خود برچسب آدم بد یا فاسد زدن مخرب است زیرا انرژی شما به جای اینکه صرف استراتژی‌های سازنده برای حل مشکل شود، مصروف نشخوار افکار و خودآزاری می‌گردد.

یک تحریف متداول دیگر که محرک احساس گناه است جنبه شخصی دادن به مسائل می‌باشد. شما در مورد حادثه‌ای که مسبب آن نبوده‌اید، احساس مسئولیت می‌کنید. فرض کنید از دوست خود، انتقاد سازنده‌ای می‌کنید و او با آزرده‌گی و حالت تدافعی عکس‌العمل نشان می‌دهد. ممکن است خود را بخاطر آشفتگی هیجانی او سرزنش کرده و بطور مطلق نتیجه بگیرید که مطالبی که به او گفتید، بی‌مورد بوده است. در واقع آنچه سبب ناراحتی او شده، افکار منفی خود اوست، نه مطالب شما. علاوه بر آن، این افکار احتمالاً تحریف شده هستند. شاید فکر کرده انتقاد شما بدین معنی است که او آدم خوبی نیست و شما احترامی برایش قائل نیستید. حال، آیا شما این فکر غیرمنطقی را در ذهن او وارد کرده‌اید؟ البته که نه. او خود چنین فکری کرده، لذا شما می‌توانید بخاطر عکس‌العمل او احساس مسئولیت کنید.

از آنجا که شناخت درمانی، ثابت می‌کند که تنها افکار شماست که احساساتتان را به وجود می‌آورد، ممکن است به این باور پوچ گرایانه برسید که مرتکب هر کاری هم بشوید، نمی‌توانید کسی را آزرده کنید و از این رو به انجام هر کاری مجاز هستید. پس چرا با خانواده‌تان بدرفتاری نکنید؟ به زنتان خیانت نکنید؟ و سر شریکتان کلاه نگذارید؟ اگر آنها ناراحت بشوند، به خودشان مربوط است، زیرا افکار خودشان موجب ناراحتی آنها می‌شود. درست است؟

نه. درست نیست! اینجا دوباره به اهمیت مفهوم تحریف شناختی می‌رسیم. فقط به همان اندازه‌ای که ناراحتی هیجانی فردی به وسیله افکار تحریف شده‌اش ایجاد شده باشد، می‌توان گفت که او خود مسئول ناراحتی خود می‌باشد. اگر شما خود را بخاطر ناراحتی آن فرد سرزنش کنید، این خطا، جنبه شخصی دادن به مسائل است. در مقابل، اگر رنج و ناراحتی فردی ناشی از افکاری معتبر و تحریف نشده باشد، می‌توان گفت که رنج او واقعی بوده و شاید واقعاً عامل خارجی داشته باشد. مثلاً ممکن است با لگد نه شکم من بزنی و من فکر کنم «لگد خورده‌ام، دردم می‌آید...!» در این مورد مسئولیت ناراحتی من با شماست، و تصور شما، مبنی بر اینکه مرا آزار داده‌اید، به هیچ وجه تحریف شده نیست. در این مورد، ندامت شما و ناراحتی من، واقعی و معتبر می‌باشد.

عبارت‌های بی‌موردی که با «باید» شروع می‌شوند، نشان دهنده آخرین کانالی است که به احساس گناه منجر می‌گردد. بایدهای غیرمنطقی، این مطلب را می‌رساند که از شما انتظار می‌رود فردی کامل بوده و به همه چیز دانا و در هر موردی توانا باشید. بایدهای کمال‌گرایانه، شامل قواعدی

برای زندگی است که با ایجاد توقعات غیرممکن و سخت‌گیری بیجا، موجب شکست شما می‌گردد. در این مورد مثالی می‌توان زد: «من باید همیشه خوشحال باشم.» نتیجه چنین قانونی این است که هر گاه احساس ناراحتی کنید، خود را مانند یک شکست خورده خواهید دید. از آنجائی که برای هر انسانی، رسیدن به هدف خوشحالی دائمی، غیر واقع بینانه است، قانون فوق آزار دهنده و غیر مسئولانه می‌باشد.

«باید»ی که متکی به فرضیه‌ای باشد که می‌گوید: شما همه چیز را می‌دانید، چنین فرض می‌کند که شما بر تمام علوم جهان، آگاهید و می‌توانید آینده را با اطمینان کامل پیش‌بینی کنید. مثلاً شاید فکر کنید: «نباید این آخر هفته به کنار دریا می‌رفتم، چون انفلوآنزا گرفتم. چه احمقی هستم! حالا بقدری مریض شده‌ام که باید یک هفته در رختخواب بمانم.» خود را چنین سرزنش کردن، غیر واقع بینانه است، زیرا بطور قطع، نمی‌دانستید که رفتن به کنار دریا، این چنین شما را بیمار خواهد کرد. اگر این موضوع را می‌دانستید، حتماً طور دیگری عمل می‌کردید. شما بشر هستید، تصمیمی گرفتید و تصوراتان غلط از آب درآمد.

«باید»های متکی بر این فرضیه که می‌گوید: شما قادر به هر کاری هستید، فرض می‌کند که شما مانند خدا، قادر مطلق بوده و چنان توانائی کنترل خود و دیگران را دارید که بتوانید به تمام اهداف خود برسید. در بازی تنیس یک سرو را از دست می‌دهید، خود را از بازی کنار کشیده و می‌گوئید: «نباید آن سرو را از دست می‌دادم!» چرا نباید؟ آیا بازی تنیس شما آنقدر عالی است که نمی‌توانید حتی یک سرو را از دست بدهید؟ واضح است که این سه دسته از «باید»ها، احساس گناه بی‌موردی به

وجود می آورند، زیرا بیان کننده استانداردهای اخلاقی معقولی نیستند.

علاوه بر تحریف، چند مقیاس دیگر وجود دارد که می توان در تشخیص احساس گناه غیرعادی از تأسف و ندامت سالم، از آنها استفاده کرد این مقیاس ها عبارتند از شدت، دوام و پی آمدهای هیجان منفی شما. اجازه بدهید در مورد ارزیابی احساس گناه ناتوان کننده یک زن پنجاه و دو ساله به نام جانیس که متأهل و معلم مدرسه ابتدائی است، از این مقیاس ها استفاده کنیم. جانیس سالهای متمادی به شدت افسرده بود و مشکل او این بود که درباره دو واقعه دزدی از فروشگاه که در سن پانزده سالگی برایش پیش آمده بود، دچار وسواسی مداوم بود. هر چند که از آن تاریخ به بعد زندگی کاملاً شرافتمندانه ای داشت، ولی نمی توانست خاطره آن دو واقعه را از ذهن خود دور کند. افکار گناه برانگیز، دائماً او را آزار می داد: «من یک دزد، یک دورغگو هستم. من آدم خوبی نیستم. من یک متقلبم.» رنجی که او از این احساس گناه متحمل می شد، چنان عظیم بود که هر شب از خدا می خواست که در خواب بمیرد. هر صبح، وقتی بیدار می شد و هنوز خود را زنده می دید، به تلخی ناامید شده و به خود می گفت: «من آنقدر آدم بدی هستم که حتی خداوند هم مرا نمی خواهد.» در چنین ناامیدی، سرانجام هفت تیر شوهرش را پر کرد و به قلب خود نشانه گرفت و ماشه را فشار داد. اسلحه در نرفت و شلیک نشد، چون آن را بخوبی تنظیم نکرده بود. جانیس آخرین شکست را احساس کرد: حتی نمی توانست خودش را بکشد! اسلحه را به زمین گذاشت و با ناامیدی گریست.

احساس گناه جانیس بی مورد است، نه فقط بخاطر تحریفات آشکار، بلکه هم چنین بدلیل شدت، دوام و پی آمدهای آنچه احساس می کرد و به

خود می‌گفت. آنچه که او احساس می‌کند، نمی‌تواند به عنوان ندامتی سالم و تأسف بخاطر یک دزدی واقعی، توضیح داده شود، بلکه تنزل غیر مسئولانه «احترام به خود» اوست که او را از زندگی در زمان حال باز می‌دارد و هیچ تناسبی با یک خطای واقعی ندارد. احساس گناه کمکی به او نکرد بلکه نتیجه عکس از آن حاصل شد و این باور که آدم بدی است، سبب شد که وی به مخرب‌ترین و بی‌معنی‌ترین عمل، یعنی کشتن خود اقدام کند.

چرخه احساس گناه:

وقتی که احساس گناه می‌کنید، حتی اگر این احساس، ناسالم و متکی بر تحریف باشد، ممکن است در دام چنان توهمی گرفتار شوید که احساس گناه را کاملاً معتبر بنمایاند. چنین توهماتی می‌تواند قوی و متقاعد کننده باشد. استدلالی که می‌کنید چنین است:

۱- احساس می‌کنم گناهکار و مستحق محکومیت هستم، این بدان معنی است که من آدم بدی هستم.

۲- چون آدم بدی هستم، باید رنج ببرم.

بدین‌گونه، احساس گناه شما را متقاعد می‌کند که بد هستید و به احساس گناه بیشتری می‌انجامد این ارتباط شناختی-هیجانی، افکار و احساسات شما را به همدیگر قفل می‌زند. سرانجام خود را در سیستمی دایره‌وار که من آن را «چرخه احساس گناه» می‌نامم، گرفتار می‌بینید.

استدلال هیجانی این چرخه را تقویت می‌کند. بطور اتوماتیک گمان می‌کنید که چون احساس گناه می‌کنید، پس حتماً باید در موردی قصور

کرده باشید و مستحق رنج بردن هستید. استدلال می کنید: «احساس می کنم بد هستم، پس حتماً باید بد باشم.» این غیر منطقی است، زیرا بیزاری از خود، ضرورتاً ثابت نمی کند که در موردی خطا کرده باشید. احساس گناه، تنها این حقیقت را منعکس می کند که معتقدید رفتار بدی کرده اید. چنین چیزی می تواند واقعیت داشته باشد، ولی غالباً چنین نیست. برای مثال، کودکان اغلب به دلیل این که والدین، خسته و تحریک پذیر هستند و رفتار آنها را به غلط تفسیر می کنند، مورد تنبیه واقع می شوند. در چنین شرایطی، احساس گناه کودک بیچاره، ثابت نمی کند که او کار غلطی کرده است.

الگوهای رفتاری مبتنی بر تنبیه خود، چرخه گناه را در شما شدت می بخشد. افکار محرک احساس گناه به اعمال مخربی منجر می شود. که احساس بدبودن را در شما تقویت می کند. مثلاً یک متخصص اعصاب که مستعد گناه بود سعی داشت خود را برای امتحانات اخذ جواز طبابت آماده کند. او هر شب وقت خود را با تماشای تلویزیون تلف می کرد، در حالی که افکار زیر از ذهنش می گذشت: «من نباید تلویزیون تماشا کنم، باید خودم را برای امتحانات حاضر کنم. من لیاقت دکتر شدن را ندارم. من خیلی خودخواهم و باید تنبیه بشوم.» این افکار سبب شد که به شدت احساس گناه کند، بعد استدلال کرد: «این احساس گناه ثابت می کند که من چه آدم تنبل و بدی هستم.» بدین طریق، افکار تنبیه کننده او و احساسات گناه آلودش یکدیگر را تقویت می کردند.

او نیز مانند بسیاری از افراد مستعد احساس گناه، تصور می کرد که اگر خود را به قدر کافی مجازات کند، بالأخره تحرک لازم را خواهد یافت. متأسفانه، واقعیت کاملاً عکس آن بود. احساس گناه، انرژی او را به تحلیل

برده و این باور را در او تقویت کرد که تنبل و بی کفایت است. تنها عملی که از این بیزاری از خود نتیجه شد، ناخنک زدنهای شبانه او به یخچال برای خوردن بستنی و شکلات بود.

چرخه نادرستی که او خود را در آن گرفتار کرده بود در شکل ۱-۸ نشان داده شده. افکار، احساسات و رفتار منفی او همه در خلق این توهم بیرحم و خرد کننده که او بد و غیر قابل کنترل است، اثر متقابل داشتند.

غیرمسئولانه بودن احساس گناه - اگر واقعاً کاری ناشایست و آزار دهنده انجام داده‌اید، آیا فکر می‌کنید مستحق رنج بردن هستید؟ حال، اگر حس می‌کنید پاسخ این سؤال آری است، از خود بپرسید: «چه مدت باید رنج ببرم؟ یک روز؟ یکسال؟ برای بقیه عمرم؟». کدام جمله را برای تحمیل به خود انتخاب می‌کنید؟ آیا قصد دارید بعد از سپری شدن این مدت، رنج و بیچارگی خود را به اتمام برسانید؟ این لااقل راه مسئولانه‌تری برای تنبیه خودتان است، چون زمان محدودی دارد. ولی اصلاً چه معنایی دارد که با احساس گناه، زندگی خود را چنین تباه کنید؟ اگر واقعاً خطائی کرده و عمل آزار دهنده‌ای مرتکب شده‌اید، احساس گناه شما این اشتباه را به نحو معجزه آسایی به حالت اول برنخواهد گرداند. این احساس، فرآیند یادگیری شما را به منظور کاهش شانس ارتکاب چنین اشتباهی در آینده، سرعت نخواهد بخشید. و علاقه و احترام دیگران به شما، بخاطر این که احساس گناه می‌کنید و خود را این چنین تحقیر می‌نمایید، بیشتر نخواهد شد. این احساس گناه، شما را به زندگی سازنده‌ای سوق نخواهد داد. پس هدف از آن چیست؟

بسیاری سؤال می‌کنند «پس اگر احساس گناه نکنم چگونه می‌توانم

شکل ۱-۸: افکار انتقاد آمیزی که یک متخصص اعصاب درباره خود داشت، سبب شد که او آنچنان احساس گناه کند که به سختی بتواند خود را برای امتحان اخذ جواز طبابت، آماده سازد. طفره رفتن‌های او این اعتقادش را قوت بخشید که آدم بدی بوده و سزاوار تنبیه است. و این مسئله، انگیزه او را برای حل مشکل، بیشتر به تحلیل برد.

افکار

نباید تلویزیون تماشا کنم. من تنبلم و آدم خوبی نیستم. من یک خوک افراط کارم.

هیجانات

احساس گناه
اضطراب
بیزاری از خود

رفتارها

طفره رفتن
خوردن و نوشیدن

رفتاری اخلاقی داشته باشم و انگیزه‌های آنی خود را کنترل کنم؟» مثل این است که شما از دید مأمور نظارت به رفتار زندانیان آزاد شده، به زندگی نگاه می‌کنید. ظاهراً، خود را چنان خودسر و غیرقابل کنترل می‌بینید که تصور می‌کنید باید دائماً خود را تنبیه کنید تا از وحشیگری ممانعت نمایید. البته اگر رفتار شما بدون اینکه لزومی داشته باشد، تأثیر ناراحت کننده‌ای روی دیگران بگذارد، کمی پشیمانی اثر بیشتری در آگاهی شما دارد، تا تشخیص بی‌حاصلی از اشتباه، بدون هیچگونه بیداری هیجانی، اما یقیناً خود را بدانگاشتن هرگز کمکی به هیچکس نمی‌کند. و در غالب موارد تصور بدبودن به رفتار بد کمک می‌کند.

تغییر و یادگیری وقتی سریعتر صورت می‌گیرد که (الف): تشخیص بدهید که خطائی واقع شده و (ب): استراتژی لازم برای اصلاح مسئله را بسط دهید. رفتاری که شامل علاقه به خود و حفظ آرامش باشد این امر را تسهیل می‌کند، در حالی که احساس گناه غالباً مداخله منفی می‌نماید.

برای مثال، گاهگاهی بیماران من بخاطر پاره‌ای توضیحات تند که به آنها برمی‌خورد، از من انتقاد می‌کنند، این انتقاد معمولاً فقط احساسات مرا جریحه‌دار می‌کند و در صورتی که رگه‌ای از حقیقت در آن باشد احساس گناه را در من بیدار می‌نماید. به همان میزانی که احساس گناه کرده و خود را بد بنامم، گرایش به رفتار دفاعی پیدا می‌کنم. این انگیزه در من پیدا می‌شود که اشتباه خود را انکار کرده، یا آن را توجیه نمایم. و یا به حمله متقابل دست بزنم، زیرا این احساس آدم بد بودن، خیلی وحشتناک است. این امر، قبول اشتباه و اصلاح آن را برای من خیلی مشکل‌تر می‌سازد. برعکس، اگر خود را سرزنش نکرده و دچار کمبود احترام به خود نشوم، قبول اشتباه

برایم آسان است. پس می‌توانم به راحتی مسئله را اصلاح کرده و از آن پند بگیرم. هر چه احساس گناه کمتری داشته باشم، اینکار را به نحو مؤثرتری می‌توانم انجام دهم.

بدین ترتیب، زمانی که اشتباهی می‌کنید آنچه که لازم است، فرآیندی از تشخیص، یادگیری و تغییر می‌باشد. آیا احساس گناه کمکی به این فرآیند می‌کند؟ تصور نمی‌کنم. احساس گناه بیش از آنکه تشخیص اشتباه را آسان کند، شما را درگیر عمل سرپوش گذاشتن می‌کند. می‌خواهید گوشه‌های خود را به روی هر انتقادی ببندید. نمی‌توانید تحمل هیچ اشتباهی را داشته باشید، چون به نظرتان خیلی وحشتناک می‌رسد. به همین دلیل است که احساس گناه مخرب است.

شاید اعتراض کنید «اگر احساس گناه نکنم، چطور می‌توانم بفهمم که کار غلطی کرده‌ام؟ و آیا بدون احساس گناه، در وحشیگری مفرطی که ناشی از خودخواهی غیرقابل کنترل و مخربی است، گرفتار نخواهم شد؟»

همه چیز امکان دارد، ولی من صادقانه تردید دارم که چنین چیزی اتفاق بیفتد. می‌توانید اصل روشن فکرانه‌تری از رفتار اخلاقی، یعنی یکدلی را جانشین احساس گناه کنید. یکدلی، توانائی تجسم پی‌آمدهای خوب و بد رفتار شماست. یکدلی، استعداد ادراک تأثیر افعال شما روی خود و دیگران، و هم چنین استعداد احساس اندوه و تأسف واقعی و مناسب است، بدون این که به خود با عنوان «ذاتاً بد» برجسب بزنید. یکدلی، فضای هیجانی و اخلاقی لازم را برای هدایت رفتار بطریقی روشنگرانه و اخلاقی و بدون تازیانه احساس گناه، فراهم می‌کند.

حال می‌توانید با استفاده از این معیارها، معین کنید که آیا احساسات

شما نشان دهنده احساس طبیعی و سالم پشیمانی است، یا حس تحریف شده و خرد کننده گناه می باشد. از خود بپرسید:

۱- آیا من آگاهانه و عمدتاً کار بد، غیر منصفانه یا آزاردهنده‌ای کرده‌ام که نباید می کردم؟ و یا بطور غیر منطقی از خود انتظار دارم که کامل، همه چیز دان و قادر به هر کاری باشم؟

۲- آیا به خاطر این عمل به خود برجسب بد و فاسد می‌زنم؟ آیا افکار من دارای تحریفات شناختی مثل بزرگ نمائی، تعمیم افراطی و غیره می باشد؟

۳- آیا احساس تأسف و اندوهی واقع بینانه می‌کنم که نتیجه آگاهی از تأثیر منفی عمل‌ام می باشد؟ آیا شدت و دوام پاسخ هیجانی ناراحت کننده‌ام با آنچه که واقعاً مرتکب شده‌ام، تناسب دارد؟

۴- آیا از خطای خود چیزی می‌آموزم و استراتژی لازم را برای ایجاد تغییر در خود پرورش می‌دهم، یا دچار افسردگی شده و بصورتی مخرب به نشخوار مسائل پرداخته و یا حتی بطرفی غیر سازنده خود را تنبیه می‌کنم؟

حال، اجازه بدهید به مرور پاره‌ای متدها بپردازیم که به شما امکان می‌دهد از احساسات گناه آلود نابجا رها شده و احترام به خود را افزایش دهید.

۱- گزارش روزانه افکار غیرکنشی: در بخش‌های قبل با گزارش روزانه افکار غیرکنشی، برای غلبه بر ضعف احترام به خود و احساس بی‌کفایتی آشنا شدید. این متد در مورد بسیاری از هیجانات ناخواسته از جمله احساس گناه مؤثر واقع می‌شود. واقعه تحریک کننده‌ای را که منجر به احساس گناه می‌شود در ستونی تحت عنوان «موقعیت» ثبت کنید. مثلاً

می‌توانید بنویسید «من با یکی از همکاران به تندی صحبت کردم» یا «به جای اینکه ده دلار اعانه بدهم تمام پس‌اندازی را که داشتم به هدر دادم.» سپس بلندگوی ظالمانه‌ای را که در ذهن دارید میزان کنید و اتهاماتی را که احساس گناه را به وجود می‌آورند شناسائی نمایید. و در آخر، تحریفات را شناسائی کرده و افکار واقع بینانه‌تری را یادداشت کنید. این کار به آرامش منجر می‌شود.

مثالی در این مورد در شکل ۲-۸ نشان داده شده است. شرلی زن جوان بسیار حساسی بود که تصمیم گرفت برای دنبال کردن حرفه بازیگری خود به نیویورک نقل مکان کند. بعد از این که او و مادرش روز طولانی و خسته‌کننده‌ای را در جستجوی آپارتمان گذرانند، قطاری برای برگشتن به فیلادلفیا گرفتند. بعد از سوار شدن متوجه شدند که اشتهاها قطاری گرفته‌اند که فاقد سرویس غذایی و سالن استراحت و تفریح است. مادر شرلی از نبودن سرویس کوکتیل شروع به شکایت کرد. و شرلی احساس کرد که غرق در احساس گناه و انتقاد از خود شده. وقتی افکار گناه برانگیز خود را ثبت کرد و به آنها پاسخ داد، احساس آرامش زیادی کرد، او می‌گفت که با غلبه بر احساس گناه، توانست از خشم و کج خلقی‌ای که معمولاً در چنین شرایط ناامید کننده‌ای به او دست می‌داد، احتراز کند. (شکل ۲-۸ صفحه ۲۹۰)

۲- تکنیک‌هایی برای حذف «باید»: حال متدهای چندی برای کم کردن عبارت‌های غیرمنطقی «باید» که با آن خود را مورد حمله قرار می‌دهید، ارائه می‌شود. اولین کار این است که از خود بپرسید «چه کسی می‌گوید که من «باید»؟ کجا نوشته شده که من «باید»؟ هدف از این کار این است که شما را آگاه سازد که بیهوده از خود انتقاد می‌کنید. از آنجائی

نتیجه	پاسخ‌های منطقی	تحریرات	افکار پراکنگ‌زنده	هیجانات	موقعیت
		شناختی	احساس گناه		
	۱- به خاطر مادر خیلی ناراحتم، ولی قطار فقط یک ساعت و نیم در راه است. من فکر کردم که همه چیز را توضیح دادم. گمان می‌کنم همه گاهی اشتباه می‌کنند.	۱- جنبه شخصی دادن به مسایل، فیلتر ذهنی، عبارتهای شامل «باید»	۱- هیئات. مادرم امروز تمام نیویورک را با من گشت و حالا حتی نمی‌تواند یک نوشابه بخورد، چون من برنامه قطارها را برایش درست توضیح ندادم. باید می‌گفتم که «بدون غذا» بدین معنی نیست که خوراک مختصر سریایی وجود دارد.	احساس گناه شدید، سرخوردگی، خشم، ترحم به خود	مادرم خیلی خسته است و به علت عدم اطلاع او از برنامه قطار، سوار قطاری شدیم که هیچگونه وسایل آسایش ندارد.
	۲- من بیشتر از مادر ناراحت هستم. کاری است که شده. برای شیری که سر رفته، گریه	۲- استدلال هیجانی	۲- احساس خیلی بدی دارم. من چقدر خودخواهم.		

نکن.

- ۳- چرا من همسنا، همدا، جنز
را خراب می‌کنم؟
- ۳- تعمیم افراطی،
جنس، تخصصی دادن
به مسایل
- ۴- او آن قدر با من مهربان
است و من یک احققم.
- ۴- برچسب زدن
تفکر همه یا هیچ
- ۴- من همه چیز را
خراب نمی‌کنم. تقصیر
من نیست که او دچار
سوءتفاهم شده است.
- ۴- یک اتفاق، آدم را
احق نمی‌کند.

که نهایتاً این خود شما هستید که قوانین خود را می‌سازید، وقتی ببینید قانونی برایتان فایده ندارد، می‌توانید در آن تجدید نظر کرده و یا خود را از قید آن رها سازید. فرض کنید، به خود می‌گوئید که باید قادر باشید همسر خود را در همه حال راضی و خوشحال نگهدارید. اگر تجاربتان به شما بیاموزد که این قانون نه واقع بینانه است و نه مفید، می‌توانید در آن تجدید نظر کنید. تا آن را معتبرتر سازید. می‌توانید به خود بگوئید «من می‌توانم همسر را گاهی خوشحال کنم. ولی بطور قطع، همیشه قادر به اینکار نیستم. و در نهایت خوشحالی او به خود او مربوط می‌شود و من به هیچ وجه کامل‌تر از او نیستم، بنابراین نمی‌توانم پیش بینی کنم که کارهائی که می‌کنم همیشه با قدردانی او مواجه خواهد شد

در تصمیم گرفتن درباره فایده یک قانون بخصوص، خوب است که از خود پرسید «فوائد و مضرات داشتن چنین قانونی برای من چیست؟ این تصور که باید همیشه بتوانم همسر را خوشحال کنم چه کمکی به من می‌کند و عقیده به چنین قانونی به چه قیمتی برای من تمام می‌شود؟» می‌توانید فوائد و مضرات آن را با استفاده از متد دو ستونی که در شکل ۳-۸ نشان داده شده، تخمین بزنید.

یک روش ساده و مؤثر دیگر برای رهائی از بایدها این است که با استفاده از تکنیک دو ستونی، کلمات دیگری را جانشین «باید» سازید. عبارت‌هائی مانند «خوب می‌شد اگر» یا «دلم می‌خواست می‌توانستم» اثر خوبی دارد و غالباً به نظر واقع بینانه‌تر رسیده و کمتر آزار دهنده است. مثلاً به جای اینکه بگوئید «من باید بتوانم زخم را خوشحال کنم» می‌توانید بگوئید «خیلی خوب می‌شد اگر می‌توانستم زخم را خوشحال کنم چون به نظر

شکل ۳-۸: مزایا و مضرات این تصور: « من باید قادر باشم در همه حال زخم را خوشحال سازم.»

مزایا	مضرات
<p>۱- وقتی او خوشحال است، احساس خواهم کرد کاری را می‌کنم که از من انتظار می‌رود.</p>	<p>۱- وقتی او خوشحال نیست، احساس گناه کرده، خود را سرزنش خواهم کرد.</p>
<p>۲- سعی زیادی خواهم کرد که یک شوهر خوب باشم.</p>	<p>۲- او قادر خواهد بود به وسیله احساس گناهی که دارم، بر روی من نفوذ داشته باشد. و در هر موردی به خاطر این که حرف خود را به کرسی بنشانند، می‌تواند خود را غمگین نشان دهد. و بعد، من چنان ناراحت خواهم شد که مجبور به عقب‌نشینی خواهم بود.</p>
<p>۳- از آنجایی که او پاره‌ای اوقات، غمگین است، من غالباً احساس شکست خواهم کرد. و چون اندوه او در اغلب موارد هیچ ارتباطی به من ندارد، این کار اتلاف وقت خواهد بود.</p>	
<p>۴- بالاخره از این که در مورد حالات روحی خودم، به او چنین قدرت زیادی داده‌ام، احساس رنجش خواهم کرد.</p>	

ناراحت می‌رسد. می‌توانم بپرسم که از چه چیزی ناراحت است و بینم آیا می‌توانم به نحوی کمکش کنم،» یا به جای اینکه بگویید «نباید آن بستنی را می‌خوردم.» می‌توانید بگویید «خیلی بهتر می‌شد که آن بستنی را نمی‌خوردم، ولی با این کار که دنیا به آخر نمی‌رسد.» یک روش دیگر ضد «باید» شامل این است که به خود نشان دهید که «باید» با واقعیت مطابقت نمی‌کند. مثلاً وقتی می‌گویید «نباید فلان کار را می‌کردم.» تصور می‌کنید: (۱) - این یک واقعیت است که نباید اینکار را می‌کردید. و (۲) - گفتن این مطلب کمکی به شما خواهد کرد. «متد واقعیت» در کمال تعجب نشان می‌دهد که معمولاً حقیقت درست برعکس آن است یعنی: (آ): در واقع شما باید همان کاری را می‌کردید که کرده‌اید و (ب): گفتن اینکه نباید اینکار را می‌کردید، شما را آزار خواهد داد.

باور نمی‌کنید؟ اجازه دهید توضیح بدهم. فرض کنیم سعی می‌کنید رژیم بگیرید ولی مقداری بستنی می‌خورید. پس از آن فکر می‌کنید «نباید بستنی می‌خوردم.» در مکالمه زیر از شما می‌خواهم، دربارهٔ اینکه واقعاً نباید بستنی می‌خوردید با من به مباحثه پردازید و من سعی خواهم کرد دروغین بودن مباحثه شما را نشان دهم. آنچه در زیر می‌آید بعد از یک مکالمه واقعی طرح ریزی شده است و امیدوارم که شما هم آن را همانقدر خوشایند و مفید بیابید که من یافتم:

دیوید: می‌بینم شما تحت رژیم هستید و مقداری بستنی خورده‌اید.
 من فکر می‌کنم باید آن بستنی را می‌خوردید.

شما: آه، نه این غیر ممکن است. من نباید آن را می‌خوردم. چون رژیم دارم، می‌بینید، من سعی می‌کنم وزن کم کنم.

دیوید: خب، من فکر می‌کنم که باید آن بستنی را می‌خوردید.

شما: دکتر بورنز، چرا نمی‌فهمید؟ نباید اینکار را می‌کردم، من سعی دارم خودم را لاغر کنم. این چیزی است که می‌خواهم به شما بگویم. اگر بستنی بخورم چطور می‌توانم وزن کم کنم؟

دیوید: ولی در واقع آن را خورده‌اید.

شما: بله، مسئله همین جاست، نباید اینکار را می‌کردم. حالا متوجه

شدید؟

دیوید: و ظاهراً می‌گویید که مسائل باید غیر از آنی باشند که هستند، ولی همه چیز همانطور است که قبلاً بوده و معمولاً همانطور خواهد بود که باید باشد و دلیل خوبی هم برای اینکار دارد. فکر می‌کنید چرا آن کار را کردید؟ دلیل این که بستنی را خوردید چه بود؟

شما: خب، من ناراحت و عصبی بودم و اصلاً آدم حریصی هستم.

دیوید: بسیار خوب، شما ناراحت و عصبی بودید. آیا این الگو را در

زندگی دارید که وقتی ناراحت و عصبی هستید، زیاد می‌خورید؟

شما: بله درست است. من هیچ وقت روی خودم کنترل نداشته‌ام.

دیوید: پس آیا این طبیعی نیست که انتظار داشته باشید هفته قبل

هم وقتی عصبی بودید همان کاری را بکنید که عادتاً انجام می‌دهید؟

شما: بله

دیوید: پس آیا این منطقی نیست که نتیجه بگیریم شما می‌بایست

آن کار را می‌کردید چون به مدتی طولانی به انجام آن عادت داشتید؟

شما: مثل این که می‌خواهید بگویید من باید مرتباً بستنی بخورم و

آخر سر مثل یک خوک چاق بشوم.

دیوید: بیشتر مشتری‌های من به اندازه شما سرسخت نیستند! من به هیچ وجه نمی‌گویم که مثل یک خوک رفتار کنید و توصیه نمی‌کنم که این عادت بد، یعنی خوردن هنگام عصبی بودن را، ادامه بدهید. آنچه که می‌گویم این است که شما به جای یک مسئله، خود را درگیر دو مشکل می‌کنید. یکی این است که در واقع رژیمتان را شکسته‌اید اگر می‌خواهید وزن کم کنید، این کار پیشرفتتان را کند خواهد کرد و مسئله دوم این که بخاطر شکستن رژیم به خود سخت می‌گیرید. در دسر دیگری که به آن نیازی نیست.

شما: پس می‌گویید چون من عادت دارم هنگام عصبی بودن به خوردن رو بیاورم، این قابل پیش بینی است که تا زمانی که روشهایی برای تغییر این عادت نیاموخته‌ام، آن را ادامه خواهم داد.

دیوید: کاش می‌توانستم به خوبی شما توضیح بدهم!

شما: بنابراین، می‌بایست بستنی را می‌خوردم، چون هنوز عادت خود را تغییر نداده‌ام. و تا زمانی که این عادت ادامه پیدا کند، هنگام عصبی بودن، بیشتر خواهم خورد. و باید هم همین طور باشد. احساس می‌کنم خیلی بهتر شدم، دکتر. البته به جز یک مسئله. چطور می‌توانم اینکار را متوقف کنم؟ چطور می‌توانم استراتژی‌هایی برای تغییر رفتارم به نحو سازنده‌تری بیاموزم؟

دیوید: می‌توانید خود را با تازیان یا با تشویق برانگیزید. وقتی تمام روز به خود می‌گویید که «من باید اینکار را نکنم» یا «نباید آن کار را می‌کردم.» با یک نظریه «باید»ی در باتلاق فرو می‌روید. و از پیش می‌دانید که آخر سر دچار انقباض هیجانی خواهید شد. ولی اگر ترجیح می‌دهید که به جای آن، کاری از پیش ببرید پیشنهاد می‌کنم سعی کنید به جای تنبیه، به

وسیله پاداش انگیزه لازم را در خود به وجود آورد. شاید متوجه شوید که اینکار تأثیر بیشتری دارد.

من در مورد خود از رژیم «آب‌نبات و کلوچه» استفاده کردم. آب‌نبات کشی و کلوچه دو شیرینی دلخواه من است. من متوجه شدم که عصرها هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون سخت‌ترین موقعی است که می‌توانم خوردنم را کنترل کنم و تمایل شدیدی به خوردن بستنی پیدا می‌کنم. با خودم گفتم اگر این انگیزه قوی را کنترل کنم می‌توانم صبح یک کلوچه درشت و تازه و عصر یک بسته آب‌نبات کشی به خودم جایزه بدهم. بعد فکرم را روی این موضوع متمرکز کردم که آنها چه مزه خوبی دارند. و این کمک کرد که بستنی را فراموش کنم. در ضمن این قانون را هم داشتم که اگر اشتباه کردم و بستنی خوردم، هنوز هم می‌توانم کلوچه و آب‌نبات را، به عنوان جایزه‌ای برای تلاش یا به عنوان اظهار تأسفی برای پس رفت، داشته باشم. این روش کمک کرد و توانستم بدین ترتیب بیشتر از پنجاه پوند وزن کم کنم.

همچنین استدلال زیر را تنظیم کردم:

(آ) انسان در رژیم‌هایش گاهی اشتباه می‌کند.

(ب) من هم یک انسان هستم.

(ج) بنابراین من هم باید گاهی دچار اشتباه شوم.

این استدلال هم کمک زیادی به من کرد و مرا قادر ساخت که آخر هفته‌ها با وجود خوردن، احساس خوبی داشته باشم. معمولاً وزنی که در طول هفته از دست می‌دادم بیشتر از اضافه وزنی بود که آخر هفته‌ها کسب می‌کردم. لذا در مجموع توانستم وزن کم کنم و اوقات خوشی هم داشته

باشم. هر وقت که رژیمم را شکستم، به خودم اجازه ندادم که از این لغزش انتقاد کرده یا احساس گناه کنم، و دربارهٔ این رژیم با عنوان «رژیم زیاده روی در هر چه که خواستی و هر وقت خواستی، بدون احساس گناه و با لذت بردن از همه چیز» یاد می‌کردم. و این بقدری خوشایند بود که وقتی بالأخره به وزن مورد نظرم رسیدم کمی احساس یأس کردم. من در واقع بیشتر از ده پوند از وزن مورد نظرم لاغرتر شدم، چون رژیم خیلی لذت بخشی بود. به عقیدهٔ من رفتار و احساسات مناسب، کلید حل مسئله است و به وسیله آن می‌توانید کوهها را تکان دهید، حتی کوهپائی از گوشت!

وقتی می‌خواهید عادت بدی مثل زیاد خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن را تغییر دهید، مهمترین چیزی که مانع شما می‌شود این تصور است که فکر می‌کنید از کنترل خارج هستید. دلیل این فقدان کنترل، همان «باید»هاست. آنها موجب شکست شما می‌شوند. فرض کنید که سعی می‌کنید از خوردن بستنی خودداری کنید. در حال تماشای تلویزیون هستید می‌گویید «آه، من واقعاً باید مطالعه کنم و اصلاً نباید بستنی بخورم» حال از خود بپرسید «وقتی این چیزها را به خودم می‌گویم. چه احساسی پیدا می‌کنم؟» فکر می‌کنم جواب را می‌دانید: احساس گناه و عصبی بودن می‌کنید. بعد چکار می‌کنید؟ می‌روید و می‌خورید! نکته اینجاست دلیل خوردنتان این است که به خود می‌گویید نباید بخورید. پس سعی می‌کنید احساس گناه و اضطراب خود را در زیر توده‌های بیشتری از غذا مدفون سازید.

یک تکنیک سادهٔ دیگر برای حذف «باید» به کنتور مچی شما مربوط می‌شود. وقتی متقاعد شدید که این چیزها به نفع شما نیستند،

می‌توانید آنها را بشمارید. هر بار که عبارتی شامل «باید» بکار می‌برید، دکمه کنتور را فشار دهید. اگر به این کار اقدام کنید، حتماً یک سیستم پاداشی هم بر مبنای حاصل جمع روزانه ترتیب دهید. هر چقدر بایدهایی که می‌شمارید بیشتر باشد، مستوجب پاداش بیشتری هستید. بعد از یک دوره چند هفته‌ای حاصل جمع روزانه عبارتهای شامل «باید»، شروع به پائین آمدن خواهد کرد و متوجه خواهید شد که کمتر احساس گناه می‌کنید.

یک تکنیک دیگر «باید زدائی» این حقیقت را مورد هدف قرار می‌دهد که شما واقعاً به خودتان اعتماد ندارید. شاید فکر می‌کنید بدون این بایدها، دچار وحشیگری شده و مرتکب تخریب و کشتار، یا حتی خوردن بستنی بشوید! روش ارزیابی این مسئله این است که از خود بپرسید آیا در زندگی شما هیچ دوره‌ای بوده است که در آن دوره مخصوصاً خوشحال بوده و احساس می‌کردید کامل، سازنده و تحت کنترل هستید. قبل از اینکه به خواندن ادامه دهید چند دقیقه‌ای در این باره فکر کنید و یک تصویر ذهنی از آن زمان برای خود مجسم سازید. حال از خود بپرسید «در طی این دوره از زندگی، آیا خود را با گفتن بایدهای بسیار، شلاق می‌زدم؟» فکر می‌کنم پاسخ شما نه خواهد بود. حال بگوئید، آیا در آن زمان مرتکب کارهای وحشتناک و دیوانه‌واری می‌شدید؟ فکر می‌کنم، متوجه خواهید شد که آزاد از بایدها و در عین حال تحت کنترل بوده‌اید. این ثابت می‌کند که بدون آن بایدها، می‌توانید زندگی شاد و سازنده‌ای داشته باشید.

این فرضیه را می‌توانید در چند هفته آینده با تجربه‌ای به آزمایش نگذارید. سعی کنید با استفاده از تکنیک‌های مختلفی که گفته شد، بایدهای خود را کاهش دهید و سپس ببینید چه اتفاقی برای وضع روحی و کنترل

شخصی شما می‌افتد. فکر می‌کنم خشنود خواهید شد.

متد دیگری که می‌توانید به آن مراجعه کنید تکنیکی است که برعلیه وسواس و فکر دائم عمل می‌کند و در بخش ۴ شرح داده شد. سه بار در روز، هر بار به مدت دو دقیقه از وقت خود را به این تکنیک اختصاص بدهید و در این وقت تعیین شده، تمام عبارتهائی را که شامل بایدها بوده و آزار دهنده هستند با صدای بلند تکرار کنید: «من می‌بایست قبل از تعطیل شدن فروشگاه به آنجا می‌رفتم.» و «نمی‌بایست دماغم را در باشگاه تمیز می‌کردم.» و «من چه آدم مزخرفی هستم.» هر انتقاد توهین آمیزی که از خود دارید، بیرون بریزید. ممکن است یادداشت کردن آنها یا ضبط کردنشان روی نوار کمک بیشتری بکند. بعد آنها را با صدای بلند بخوانید یا به نوار گوش بدهید. فکر می‌کنم اینکار به شما کمک خواهد کرد که ببینید چقدر این جملات مضحک هستند. سعی کنید بایدهای خود را به این وقت برنامه‌ریزی شده محدود کنید. بدین ترتیب در ساعات دیگر، مورد مزاحمت آنها قرار نخواهید گرفت.

یک تکنیک دیگر برای مبارزه با «باید»ها، آشنا شدن با محدودیت‌هائی است که از نظر دانش و آگاهی دارید. وقتی من هنوز کوچک بودم، اغلب از مردم می‌شنیدم: «یاد بگیر که محدودیت‌های خود را قبول کنی تا از زندگی راضی‌تر باشی.» ولی هیچکس این زحمت را به خود نداده بود که بگوید معنی این حرفها چیست و چطور می‌شود اینکار را کرد. علاوه بر آن، همیشه به نظر می‌رسید که این حرفها کمی تحقیر کننده است. مثل این که بگویند «یاد بگیر که در واقع چه آدم مهمل و درجه دومی هستی.»

در حقیقت، معنی این مطلب به آن بديها هم نیست. فرض کنید همیشه به گذشته نگاه کرده و از اشتباهات خود احساس دلتنگی می کنید. مثلاً وقتی بخش اقتصادی روزنامه را مرور می کنید، به خود می گوید «نمی بایست آن سهام را می خریدم، قیمتشان دو درجه پائین آمده.» به عنوان راهی برای رهائی از این دام، از خود پرسید. «وقتی آن سهام را می خریدم آیا می دانستم قیمت آنها پائین خواهد آمد؟» فکر می کنم خواهید گفت نه. حال پرسید اگر می دانستم که ارزش آنها پائین خواهد آمد، آیا آنها را می خریدم؟» دوباره پاسخ خواهید داد، نه.

در واقع آنچه که می گوید این است که اگر این موضوع را در آن موقع می دانستید، عملکرد متفاوتی داشتید. برای اینکه این کار را بکنید باید قادر بودید که آینده را با اطمینان کامل پیش بینی کنید؟ بار دیگر پاسخ شما باید نه باشد. حال دو راه برای انتخاب دارید: یا می توانید تصمیم بگیرید که خود را به عنوان یک انسان غیر کامل با آگاهی محدود، بپذیرید و بفهمید که گاهی مرتکب اشتباه خواهید شد، و یا می توانید بخاطر این چیزها از خودتان بیزار شوید.

روش مؤثر دیگری برای مبارزه با بایدها، این است که از خود پرسید: «چرا باید؟» سپس می توانید دلایلی را که می آورید رد کرده و منطق اشتباه آمیز و غلط را آشکار سازید. بدین ترتیب می توانید بایدها را تا حد پوچ بودن تنزل بدهید. فرض کنید مثلاً کسی را برای انجام کاری اجیر می کنید. کاری مثل چمن زنی، نقاشی ساختمان و یا هر چیز دیگر. وقتی او صورت حساب را ارائه می دهد، رقم آن بالاتر از حدی است که فکرش را کرده اید، ولی او به تندی پاسخ اعتراض شما را می دهد. لذا تسلیم شده و صورت حساب

را می‌پردازید. احساس می‌کنید مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید. شروع به ملامت خود می‌کنید که چرا محکم‌تر رفتار نکرده‌اید. حال بیایید کمی نقش بازی کنیم و شما تظاهر کنید که همان آدم بیچاره‌ای هستید که صورتحساب گران را پرداخته‌است.

شما: دیروز باید به آن مردک می‌گفتم که صورتحسابش خیلی بالاست.

دیوید: یعنی باید به او می‌گفتید که صورتحساب را خیلی پائین‌تر از این تخمین زده بودید؟

شما: بله، باید بیشتر از حق خودم دفاع می‌کردم.

دیوید: چرا باید؟ قبول می‌کنم که بیشتر به نفعتان بود که از حق خود دفاع کنید. به هر حال، می‌توانید مهارت لازم را در خود بوجود آورید تا در آینده در موقعیت‌های مشابه، عملکرد بهتری داشته باشید، ولی نکته اینجاست که چرا دیروز می‌بایست محکم‌تر بودید؟

شما: خب، برای اینکه من همیشه به دیگران اجازه می‌دهم که از من سوءاستفاده کنند.

دیوید: بسیار خوب، بگذارید خط استدلال شما فکر کنیم. «چون من همیشه به دیگران اجازه سوءاستفاده می‌دهم، دیروز باید محکم‌تر رفتار می‌کردم.» حال پاسخ منطقی برای این استدلال چیست؟ آیا این جمله به نظر کمی غیرمنطقی نمی‌آید؟ آیا استدلال شما کمی مشکوک به نظر نمی‌رسد؟

شما: خب..... بگذار فکر کنم. خب، این کاملاً هم درست نیست که من همیشه به دیگران اجازه سوءاستفاده می‌دهم. این حرف، تعمیم افراطی است. من گاهی هم آنچه را که می‌خواهم بدست می‌آورم. در واقع در

پاره‌ای اوقات خیلی هم پرمدها هستم. گذشته از آن، اگر درست باشد که من در بعضی شرایط به دیگران اجازه سوءاستفاده می‌دهم، پس اینطور استنباط می‌شود که باید دقیقاً همانطور عمل کنم که قبلاً می‌کردم. چون این عادت من است. و تا زمانی که روش‌های تازه‌ای برای کنار آمدن با مردم نیاموخته‌ام، احتمالاً این مسئله ادامه خواهد یافت.

دیوید: عالی، نمی‌توانستم به این خوبی مطلب را بیان کنم. می‌بینم آنچه را که درباره «بایدها» گفته‌ام کاملاً فرا گرفته‌اید. امیدوارم همه خوانندگان به اندازه شما دقیق و زیرک باشند! آیا دلیل دیگری هم وجود دارد که فکر می‌کنید به استناد آن باید طور دیگری رفتار می‌کردید؟

شما: آه... خب، بگذار ببینم. چطور است بگویم: باید محکم‌تر بودم، چون مجبور نمی‌شدم بیشتر از مقداری که مدیون بودم، بپردازم.

دیوید: درست است. حال پاسخ منطقی آن چیست؟ چه چیز در این مباحثه غیرمنطقی است؟

شما: خب، چون من یک انسان هستم، همیشه نمی‌توانم کارها را درست انجام بدهم.

دیوید: دقیقاً، در واقع، شاید استدلال زیر برایتان مفید واقع شود: قضیه اثبات شده این است: تمام انسانها مرتکب اشتباه می‌شوند. مثل زیاد پرداختن پول، آیا تا اینجا با من موافقید.

شما: بله.

دیوید: و شما چه هستید؟

شما: یک انسان

دیوید: و به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟

شما: من هم باید مرتکب اشتباه شوم.

دیوید: درست است.

«بایستی» این تکنیک‌های «حذف باید» برایتان کافی باشد. آه...!

من خودم هم اشتباه کردم! بگذار بگویم. خیلی خوب می‌شود اگر بتوانید این روش‌ها را مؤثر بیابید. فکر می‌کنم متوجه خواهید شد که با کم کردن این استبداد ذهنی، احساس بهتری خواهید داشت، زیرا دیگر خود را سرزنش نخواهید کرد. به جای اینکه احساس گناه کنید، می‌توانید انرژی خود را صرف ایجاد تغییرات ضروری و بالا بردن کنترل خود و سازندگی نمایید.

۳- اسلحه خود را محکم بچسبید! یکی از بزرگترین مضرات مستعد احساس گناه بودن، این است که دیگران می‌توانند از این احساس گناه برای بازی دادن شما استفاده کنند. اگر خود را به راضی کردن دیگران مجبور احساس کنید، خانواده و دوستانتان قادر خواهند بود که شما را به انجام کارهائی وادار کنند که چندان علاقه‌ای به انجام آن ندارید. یک مثال ساده: چقدر دعوت‌های دیگران را صرفاً بخاطر این که احساسات آنها را جریحه‌دار نکنید، با دودلی پذیرفته‌اید؟ در این مورد بهائی که برای بله گفتن می‌پردازید، در حالی که واقعاً ترجیح می‌دهید نه بگوئید، زیاد نیست. فقط یک روز بعد از ظهر را تلف می‌کنید، و منفعتی هم دارد: دیگر احساس گناه نخواهید کرد. و می‌توانید فکر کنید که واقعاً آدم خوبی هستید، از آن گذشته، اگر سعی کنید دعوت را رد نمائید میزبان ناامید شاید بگوید «ولی ما منتظر شما هستیم. شما که روی ما را زمین نمی‌اندازید. آه... خواهش می‌کنم.» و بعد شما چه می‌گوئید؟ چه احساسی پیدا می‌کنید؟

وسواس شما در راضی کردن وقتی بیشتر غم‌انگیز می‌شود که احساس

گناه آنچنان بر تصمیمات شما تسلط یابد که سرانجام گرفتار و بیچاره شوید. نتیجه عکسی که عاید می شود این است. در غالب موارد وقتی به فردی اجازه می دهید که به وسیله احساس گناه شما را هدایت کند، پی آمدهای آن نه تنها برای شما نتایج مخربی ببار می آورد، بلکه برای طرف مقابل نیز مخرب می باشد. هر چند آن اعمال شما که احساس گناه انگیزه آنهاست متکی بر ایده آلیسم شماست، اثرات اجتناب ناپذیر تسلیم شدن، کاملاً برعکس از آب درمی آید. مثلاً مارگریت زن شوهردار بیست و هفت ساله و خوشبختی بود که برادر قماربازش به طرق مختلف او را سر کیسه می کرد. وقتی پول کم می آورد از او قرض می کرد و معمولاً فراموش می کرد آن را پس بدهد. وقتی در شهر بود (که معمولاً چند ماهی طول می کشید) این را حق خود می دانست که هر شب با خانواده خواهرش شام بخورد، لیکور بنوشد و از ماشین جدید مارگریت هر وقت که بخواهد، استفاده کند. مارگریت تسلیم شدن به خواسته های برادرش را اینطور توجیه می کرد: اگر من هم چیزی از او بخواهم یا به کمکش احتیاج داشته باشم، او هم متقابلاً برایم همان کارها را خواهد کرد، از همه مهمتر، یک خواهر و برادر مهربان باید به همدیگر کمک کنند. و علاوه بر آن اگر سعی کنم به او نه بگویم حتماً عصبانی خواهد شد و شاید او را از دست بدهم. و بعد احساس خواهم کرد که کار بدی کرده ام.

مارگریت در عین حال می توانست نتایج منفی تسلیم شدنهای پی درپی خود را ببیند.

- ۱- او زندگی وابسته برادرش و اعتیاد به قمارش را حمایت می کرد.
- ۲- احساس می کرد گرفتار شده و مورد سوءاستفاده قرار می گیرد.
- ۳- رابطه او و برادرش بر اساس باج گیری بود، نه علاقه. او خود را

مجبور می‌دید که به خواسته‌های برادرش پاسخ مثبت بدهد تا از عصبانی شدن او و احساس گناه خود اجتناب کند.

مارگریت و من کمی نقش بازی کردیم تا او توانست به روشی مؤدبانه ولی محکم نه بگوید و اسلحه خود را محکم بچسبید. من نقش مارگریت را بازی کردم و او وانمود کرد که برادرش است.

برادر (با اجرای مارگریت): می‌خواهی امشب از ماشین استفاده

کنی؟

مارگریت (با اجرای من): هنوز فکرش را نکرده‌ام.

برادر: اشکالی دارد اگر امشب آن را امانت بگیرم؟

مارگریت: ترجیح می‌دهم این کار را نکنی.

برادر: چرا نه؟ تو که نمی‌خواهی استفاده‌اش کنی. همینطور سر

جایش خواهد ماند.

مارگریت: فکر می‌کنی مجبورم آن را به تو قرض بدهم؟

برادر: خب منمم اگر ماشین داشتم و تو لازمش داشتی از تو دریغ

نمی‌کردم.

مارگریت: خوشحالم که اینطور فکر می‌کنی. هر چند که برنامه‌ای

برای استفاده از ماشین ندارم دلم می‌خواهد در دسترس باشد شاید تصمیم

گرفتم جانی بروم.

برادر: ولی تو که برای استفاده از آن، برنامه‌ای نداری! مگر ما برای

کمک به همدیگر بزرگ نشده‌ایم؟

مارگریت: درست است. فکر می‌کنی این بدان معنی است که من

همیشه مجبورم به تو بله بگویم؟ ما هر دو کارهای زیادی برای یکدیگر

کرده‌ایم. تو خیلی از ماشین من استفاده کرده‌ای، ولی از این به بعد اگر خودت ترتیب وسیله نقلیه‌ات را بدهی من راحت‌تر می‌شوم.

برادر: من فقط می‌خواهم یک ساعت از آن استفاده کنم و اگر لازمش داشتی آن را برمی‌گردانم. کار مهمی دارم و فقط نیم مایل از اینجا فاصله دارد، پس نگران نباش، ماشینت را فرسوده نمی‌کنم.

مارگریت: مثل این که خیلی برایت مهم است. شاید بتوانی وسیله دیگری تهیه کنی. می‌توانی این فاصله را پیاده بروی؟

برادر: آه، خیلی خوب است! اگر اینطور فکر می‌کنی تو هم بعد از این برای هیچ کمکی به من مراجعه نکن!

مارگریت: مثل این که خیلی عصبانی شدی که خواسته‌ات را انجام نمی‌دهم. فکر می‌کنی همیشه مجبورم با تو موافقت کنم؟

برادر: تو و این فلسفه‌ات! بس کن. دیگر بیش از این به چرندیات تو گوش نمی‌دهم! (شروع به عصبانیت)

مارگریت: دیگر بیشتر از این درباره‌اش حرف نزنیم. شاید چند روز بعد بیشتر بخواهی در این باره صحبت کنیم. فکر می‌کنم لازم است درباره بعضی مسائل، مجدداً مذاکره کنیم.

بعد از این مکالمه، ما نقش‌های خود را عوض کردیم تا مارگریت بتواند پرمدها بودن را تمرین کند. وقتی من نقش برادر او را بازی کردم، تا جایی که می‌توانستم به او سخت گرفتم و او یاد گرفت که چگونه با من کنار بیاید. با این تمرین شهامت او تقویت گردید و احساس کرد که هنگام ایستادگی در برابر خواسته‌های برادرش، چند اصل معین را باید در نظر داشته باشد. این اصول عبارتند از:

- (۱) می‌تواند به برادرش یادآوری کند که این حق را دارد که در مقابل تمام خواسته‌های او بله نگوید.
- (۲) او می‌تواند در گفته‌های برادرش رگه‌ای از حقیقت پیدا کند (تکنیک خلع سلاح) تا بدین وسیله او را خلع سلاح کند. بعد می‌تواند به موضع خود، مبنی بر این که دوست داشتن به معنی همیشه تسلیم شدن نیست، برگردد.
- (۳) او باید به طریقی مؤدبانه، موضعی قوی، قاطع و سازش ناپذیر اتخاذ کند.
- (۴) او برادرش را در قالب پسر کوچک، ضعیف و بی‌کفایتی که نمی‌تواند روی پای خودش بایستد، قبول ندارد.
- (۵) به عصبانیت برادرش با عصبانیت پاسخ ندهد، زیرا اینکار، این تصور را در برادرش تقویت می‌کند که مظلوم واقع شده و توسط ساحره‌ای خودخواه و سنگدل، ظالمانه از حق خود محروم گردیده.
- (۶) او مجبور بود این ریسک را بکند که امکان دارد برادرش موقتاً او را ترک کند یا با حرف نزدن با او و در نظر نگرفتن نقطه نظرهایش با او به مخالفت برخیزد. و وقتی کار به اینجا کشید او باید می‌گذاشت که برادرش عصبانیت خود را ابراز کند ولی می‌توانست به او بفهماند که مایل است درباره‌ی پاره‌ای از مسائل با او صحبت کند، البته وقتی که حالت روحی برادرش برای گفتگو مساعدتر باشد.
- وقتی مارگریت در مقابل برادرش ایستاد، دریافت که او آنقدرها هم که خیال می‌کرد محکم و خشن نیست. در واقع به نظر می‌آمد که آرامش یافته و وقتی مارگریت در روابطشان محدودیت‌هایی قائل شد، اعمال او هم

پخته‌تر گردید.

اگر شما می‌خواهید این تکنیک را بکار ببرید، باید مصمم باشید که سلاح خود را زمین نگذارید، زیرا طرف مقابل ممکن است سعی کند با ایجاد این تصور که با تسلیم شدن به تقاضاهای او، زخمی مهلک به او وارد می‌کنید، شما را از میدان بدر کند، بخاطر داشته باشید صدمه‌ای که در دراز مدت با دنبال نکردن خواسته‌های خود متحمل می‌شوید معمولاً بسیار سنگینتر از این است.

تمرین قبلی، کلید موفقیت است. شاید یک دوست بتواند با شما نقش بازی کند و بازخورد مفیدی برای شما تأمین نماید. اگر چنین کسی در دسترس نیست یا نمی‌خواهید از کسی چنین خواهشی بکنید، مکالمه‌ای خیالی مثل آنچه که شرح داده شد به تفصیل بنویسید. این کار در به جریان افتادن مدار مناسب در مغز شما بسیار مفید خواهد بود و بدین ترتیب، شهامت و مهارت لازم را خواهید داشت که سیاستمداران و ولی با تحکم، نه بگوئید و زمانی که واقعاً موعده‌ش رسید آن را بکار ببرید.

۴- تکنیک ضد آه و ناله: این تکنیک یکی از جالب‌ترین و مؤثرترین روش‌هایی است که در این کتاب مطرح شده است. در مواردی که کسی (معمولاً کسی که مورد علاقه شماست) با آه و ناله و شکایت و عرزدن‌هایش شما را دچار بیچارگی و ناامیدی و احساس گناه میکند، این تکنیک مانند افسونی مؤثر واقع می‌شود. در اینگونه موارد، الگوی معمولی چنین است: آه و ناله کننده درباره چیزی یا کسی به شما شکایت می‌کند و شما صادقانه می‌خواهید کمکش کنید، لذا پیشنهادی می‌کنید. طرف فوراً پیشنهاد شما را مجاله میکند و دوباره شروع به شکایت می‌نماید. احساس

بی کفایتی و ناراحتی می کنید، لذا بیشتر سعی کرده و پیشنهاد دیگری می دهید. همان عکس العمل را دریافت می کنید. هر بار که سعی می کنید به این مکالمه خاتمه دهید، فرد مقابل بطور ضمنی می فهماند که مورد بی اعتنائی قرار گرفته و شما را غرق در احساس گناه می کند.

شیبا در مدت تکمیل تحصیلات دانشگاهی اش با مادر خود زندگی می کرد او مادرش را دوست داشت ولی صحبت های دائمی او درباره طلاق، بی پولی و غیره بقدری برایش غیرقابل تحمل شده بود که سرانجام به جستجوی مداوا پرداخت. در اولین جلسه، تکنیک ضد آه و ناله را که در زیر می آید، به او آموختم: شیبا، صرفنظر از این که مادرش درباره چه چیزی صحبت می کند، باید با او بطریقی موافقت کند (تکنیک خلع سلاح) و بعد به جای نصیحت کردن، مطلبی کاملاً تعریف آمیز به او بگوید. شیبا در ابتدا این روش را گیج کننده و کمی عجیب یافت زیرا اساساً با روش معمولی او تفاوت داشت. در مکالمه زیر من از شیبا خواستم در حالی که من نقش او را بازی می کنم او هم نقش مادرش را بازی کند تا بتوانم این تکنیک را نشان دهم.

شیبا (به عنوان مادرش): می دانی که در جریان طلاق معلوم شد که پدرت سهم خودش را در تجارت فروخته است و من آخرین کسی بودم که باخبر شدم.

دیوید (به جای شیبا): کاملاً درست است. تو تا جریان طلاق چیزی از آن نشنیده بودی. تو واقعاً استحقاق بهتر از این را داشتی.

شیبا: نمی دانم در مورد پول چکار خواهیم کرد. چطور برادرهایت را در کالج اداره خواهیم کرد؟

دیوید: مشکل بزرگی است. خیلی بی پولیم.

شیبا: فقط از پدرت برمی آید که اینطور کارها را خراب کند. مغزش درست کار نمی کند.

دیوید: او هیچوقت در تنظیم بودجه وارد نبود، تو همیشه واردتر از او بودی

شیبا: او خیلی نفهم است. حالا ما در آستانه فقر و فلاکتیم. اگر مریض بشوم چه؟ آخرش سر از گداخانه درمی آوریم!

دیوید: حق با توست! زندگی در گداخانه وحشتناک است. کاملاً موافقم.

شیبا اظهار داشت که وقتی نقش مادرش را بازی می کرد، دریافت که شکایت کردن هیچ لطفی ندارد، چون من مرتباً حرفهای او را تصدیق می کردم. ما نقش های خود را عوض کردیم و به این ترتیب او توانست به تکنیک فوق مسلط شود.

در واقع، آنچه که این فعل و انفعال را یکنواخت نگه می دارد، اصرار شما در یاری شکایت کننده است. برعکس وقتی با آه و ناله های بدبینانه آنها موافقت می کنید، به سرعت بادشان خالی می شود. شاید توضیح زیر سبب شود که مسئله کمتر گیج کننده به نظر برسد. در غالب موارد وقتی مردم آه و ناله و شکایت می کنند، احساس آزرده گی، دست پاچگی و ناامنی می کنند. وقتی سعی می کنید کمکشان کنید، اینکار در نظر آنها مفهوم انتقاد را دارد، زیرا بطور ضمنی می فهماند که آنها نمی توانند از عهده حل مسائل خود برآیند. برعکس، وقتی با آنها اظهار توافق کرد، و تعریفشان می کنید، احساس می کنند مورد تأیید هستند و در غالب موارد آرام گرفته و خاموش

۵- تکنیک موری مونر: این روش با تغییرات مفیدی توسط استرلینگ موری انگلیسی که دانشجوی درخشان پزشکی بود، ارائه گردید. او با گروه ما در فیلادلفیا تحصیل می کرد و در طی تابستان سال ۱۹۷۹ در جلسات درمانی من شرکت داشت. او با زن مجسمه ساز خوش قلب پنجاه و دو ساله ای به نام هاربت که افسردگی شدید و مزمنی داشت، کار کرد. مشکل هاربت دوستان او بودند که با شایعات بی اساس و مسائل شخصی خود گوش او را کر می کردند. از آنجا که هاربت استعداد زیادی برای همدردی داشت، این مسئله برایش ناراحت کننده شده بود. و چون نمی دانست چگونه دوستانش را یاری کند احساس گرفتاری و بیزاری می کرد تا این که تکنیک موری مونر را آموخت. استرلینگ به سادگی به او آموخت که راهی برای موافقت با آنچه طرف مقابل می گوید، پیدا کند. و بعد با پیدا کردن چیز مثبتی در شکایت فرد شاکی و تعبیر و تفسیر آن، او را گمراه کند. حال چند مثال ارائه می شود:

۱- شاکی: نمی دانم درباره دخترم چکار می توانم بکنم؟ خیلی می ترسم. او دوباره مواد مخدر استعمال می کند.

پاسخ: مسلماً این روزها مواد مخدر خیلی رواج دارد. راستی دخترت هنوز هم همان کارهای برجسته هنری را می کند؟ شنیده ام اخیراً یک جایزه بزرگ گرفته.

۲- شاکی: رئیسم ترفیع مرا نداد و آخرین ترفیعی که گرفته ام نزدیک یک سال پیش بود، مدت بیست سال است که اینجا کار می کنم و فکر می کنم استحقاق بهتر از این را دارم.

پاسخ: تو بطور قطع رتبه بالائی در کار خود داری، راستی بگو بینم وقتی که بیست سال قبل کارت را شروع کردی اوضاع چطور بود؟ شرط می‌بندم آن وقتها همه چیز فرق می‌کرد.

۳- شاکبی: شوهرم مثل این است که هیچوقت در خانه وقت ندارد. هر شب همراه گروه لعنتی بولینگ بیرون می‌رود.

پاسخ: تو هم اخیراً بولینگ بازی نمی‌کردی؟ شنیدم که خود تو هم امتیازات بالائی گرفتی!

هاریت روش موری مونر را به سرعت فرا گرفت و تغییرات جالبی در حالت روحی و وضع ظاهری خود گزارش نمود. زیرا این روش برای حل مسائلی که برایش خیلی واقعی و خرد کننده بودند راه ساده و موثری نشان می‌داد. وقتی در جلسه درمانی بعد حاضر شد، افسردگی‌اش که او را متجاوز از ده سال فلج کرده بود، کاملاً از بین رفته و برطرف شده بود. شنگول و شاد بود و انبوه تحسین‌هایش را بر سر استرلینگ بارید. اگر شما هم در رابطه با مادر، مادرشوهر و یا دوستان خود مشکل مشابهی دارید، روش استرلینگ را امتحان کنید. شما هم مانند هاریت خیلی زود لبخند خواهید زد!

۶- توسعه دید: یکی از متداول‌ترین تحریفاتی که به احساس گناه منجر می‌شود، جنبه شخصی دادن به مسائل است. یعنی این خیال گمراه کننده که شما در نهایت، مسئول احساسات و اعمال دیگران و یا حوادث طبیعی می‌باشید. یک مثال روشن، احساس گناه شماست وقتی که در روز پیک نیک بزرگی که به افتخار بازنشستگی رئیس کلوبتان برپا کرده‌اید، باران غیرمنتظره‌ای می‌بارد. در این مورد، شاید بتوانید بدون تلاش زیادی عکس‌العمل نامعقول را از خود دور کنید، زیرا واضح است که نمی‌توانید هوا

غلبه بر احساس گناه زمانی مشکل‌تر می‌شود که کسی از درد و ناراحتی زیادی رنج می‌برد و اصرار دارد که این ناراحتی نتیجهٔ فعل و انفعالات شخصی او با شماست. در چنین مواردی روشن کردن حدی که تا آن میزان خود را بصورتی واقع بینانه مسئول فرض کنید، کمک زیادی می‌کند. کجا مسئولیت شما تمام می‌شود و مسئولیت فرد متقابل شروع می‌گردد؟ نام تکنیکی این عمل «سلب مسئولیتهای خیالی» است، ولی شما می‌توانید آن را «قراردادن مسائل در چشم انداز» بنامید.

حال ببینید این تکنیک چگونه است، جد دانشجوی کالج بود و افسردگی ملایمی داشت، در حالی که برادر دو قلویش تد چنان افسردگی شدیدی داشت که مدرسه را رها کرده بود و بصورتی منزوی با والدین خود زندگی می‌کرد. جد دربارهٔ افسردگی برادرش احساس گناه می‌کرد. چرا؟ دلیلش این بود که می‌گفت همیشه از برادرش اجتماعی‌تر و سخت‌کوش‌تر بوده و در نتیجه از اوایل کودکی همیشه نمرات بهتری گرفته و دوستان بیشتری نسبت به تد داشته است. و چنین استدلال می‌کرد که موفقیت‌های اجتماعی و تحصیلی او که از آن لذت می‌برد سبب شده است که برادرش احساس حقارت کرده و تحصیل را رها کند. و بالأخره نتیجه می‌گرفت که او مسبب افسردگی تد می‌باشد.

سپس این خط استدلال را تا نهایت غیرمنطقی بودنش ادامه می‌داد و چنین تصور می‌کرد که با احساس افسردگی خود، به تد یاری می‌کند تا افسردگی و احساس حقارت را از طریق نوعی روانشناسی وارونه (یا انحرافی) متوقف سازد. وقتی برای تعطیلات به خانه می‌رفت از فعالیت‌های اجتماعی

متداول اجتناب کرده و موفقیت‌های تحصیلی خود را کوچک می‌شمرد و تأکید می‌کرد که احساس دلتنگی می‌کند. و می‌خواست به برادرش این پیغام رسا و آشکار را برساند که اونیز دل افسرده و از خط خارج است.

جد این نقش را چنان جدی گرفته بود که در مورد به کار بردن تکنیک‌های کنترل حالت روحی که سعی می‌کردم به او بیاموزم، مردد بود. و در ابتدا کاملاً مقاومت می‌کرد، زیرا دربارهٔ بهتر شدن خود، احساس گناه می‌کرد و می‌ترسید بهبودی‌اش تأثیر مخربی روی تد داشته باشد.

مانند بسیاری از خطاهائی که از تحریف «جنبه شخصی دادن به مسائل» ناشی می‌شوند تو هم دردناک جد، در خصوص اینکه او بخاطر افسردگی برادرش گناهکار است، ظاهراً شامل حقایق کافی بود که به نظر متقاعد کننده بیاید. از آن گذشته احتمال داشت برادرش از اوان کودکی احساس حقارت و بی‌کفایتی کرده باشد و بدون شک نسبت به شادی و موفقیت جد رنجشی حسادت آمیز در خود می‌پرورده است. ولی سؤال مهم اینجاست: آیا این بدان معنی است که جد افسردگی برادرش را سبب شده و با بیچاره کردن خود می‌تواند وضع را عوض کند؟

به منظور کمک به جد در ارزیابی نقش خود به روشی واقعی‌تر، به او پیشنهاد کردم از تکنیک سه ستونی (شکل ۴-۸) استفاده کند. در نتیجه تمرین، توانست ببیند که افکار گناه آمیزش غیرمنطقی و آزار دهنده است. جد متقاعد شد که افسردگی تد و احساس حقارت او نهایتاً از تفکر تحریف شدهٔ خود او ناشی می‌شود، نه از شادی یا موفقیت جد. تلاش جد برای حل مسئله به وسیلهٔ بیچاره کردن خود، چنان غیرمنطقی بود که کوشش برای خاموش کردن آتش با بنزین. وقتی این را فهمید احساس گناه و افسردگی‌اش

ن برطرف شد و بزودی به عملکرد طبیعی خود بازگشت:

پاسخ‌های منطقی	تعريفات شناختی	افكار اتوماتيك
<p>۱- من علت افسردگی تد نیستم، بلکه این افکار و رفتار غیر منطقی خود اوست که افسرده‌گی‌اش را سبب شده است. تنها مسئولیتی که می‌توانم داشته باشم آن است که من چیزی از محیطی هستم که تد آن را به صورتی منفی و تحریف شده، تفسیر می‌کند.</p>	<p>۱- نتیجه‌گیری فوری (خواندن فکر)، جنبه شخصی دادن به مسایل</p>	<p>۱- به دلیل رابطه‌ای که از ابتدای کودکی با تد داشتم، من نیز بخشی از علل افسردگی تد هستم. من همیشه بیشتر از او کار می‌کردم و موفق‌تر بودم.</p>
<p>۲- اگر تد بداند که من سرحال هستم و اوقات خوشی را می‌گذرانم، شاید تشویق شده و امیدوار گردد. شاید اگر من هم خود را به اندازه‌تد، درمانده نشان بدهم، او را افسرده‌تر سازم، زیرا این سبب می‌شود که هرگونه امیدی از او گرفته شود.</p>	<p>۲- نتیجه‌گیری فوری (خطای طالع‌بین)</p>	<p>۲- احساس می‌کنم، حال که او در خانه تنهاست و هیچ‌کاری نمی‌کند، اگر به او بگویم که در مدرسه اوقات خوشی دارم، ناراحت خواهد شد.</p>
<p>۳- می‌توانم او را به انجام کارها تشویق کنم، ولی نمی‌توانم وادارش سازم. در نهایت، این کار</p>	<p>۳- جنبه شخصی دادن به مسایل</p>	<p>۳- اگر تد نشسته و هیچ کاری نمی‌کند، وظیفه من است که اوضاع را بهتر کنم.</p>

به عهده خود اوست.

۴- اعمال من، کاملاً از اعمال او مجزاست. هیچ دلیلی ندارد که فکر کنیم افسردگی من به او کمک خواهد کرد. او حتی به من گفته است که نمی‌خواهد من کسل و بی‌روح باشم. اگر ببیند که حال من بهتر می‌شود، ممکن است واقعا تشویق شود. شاید من با نشان دادن این که می‌توانم خوشحال باشم، برایش سرمشق خوبی باشم. نمی‌توانم با خراب کردن زندگی خودم، احساس بی‌کفایتی او را از بین ببرم.

۴- نتیجه‌گیری فوری (خواندن فکر)

۴- من با هیچ کار نکردن برای خودم، در واقع برای او کاری می‌کنم. در حقیقت افسردگی من به او کمک خواهد کرد.

قسمت سوم

افسردگی و اقع بینانہ

اندوه با افسردگی فرق دارد

دکتر بورنز، مثل این که شما ادعا می کنید تفکر تحریف شده تنها عامل افسردگی است. ولی اگر مسائل من واقعی باشند چه؟ این یکی از سؤالاتی است که من در جریان سخنرانی‌ها و سمینارهای مربوط به شناخت درمانی مکرراً با آن روبرو می‌شوم. بسیاری از بیماران آن را در ابتدای مداوا مطرح می‌کنند و لیستی از مسائل «واقع‌بینانه» را که به تصور آنها «افسردگی واقع‌بینانه» را سبب می‌شود، ردیف می‌نمایند. متداول‌ترین این مسائل عبارتند از:

-ورشکستگی و فقر

-پیری (عده‌ای طفولیت، کودکی، نوجوانی، سالهای اولیه بزرگسالی و همچنین میانسالی را نیز به عنوان دوره‌هایی از بحران اجتناب‌ناپذیر تلقی می‌کنند).

- ناتوانی دائمی جسمی

-بیماری شدید

اندوه با افسردگی فرق دارد

دکتر بورنز، مثل این که شما ادعا می کنید تفکر تحریف شده تنها عامل افسردگی است. ولی اگر مسائل من واقعی باشند چه؟ این یکی از سوالاتی است که من در جریان سخنرانی‌ها و سمینارهای مربوط به شناخت درمانی مکرراً با آن روبرو می‌شوم. بسیاری از بیماران آن را در ابتدای مداوا مطرح می‌کنند و لیستی از مسائل «واقع‌بینانه» را که به تصور آنها «افسردگی واقع‌بینانه» را سبب می‌شود، ردیف می‌نمایند. متداول‌ترین این مسائل عبارتند از:

-ورشکستگی و فقر

-پیری (عده‌ای طفولیت، کودکی، نوجوانی، سالهای اولیه بزرگسالی

و همچنین میانسالی را نیز به عنوان دوره‌هایی از بحران اجتناب‌ناپذیر تلقی می‌کنند).

- ناتوانی دائمی جسمی

-بیماری شدید

—از دست دادن فاجعه آمیز فرد مورد علاقه

اطمینان دارم شما نیز می‌توانید مواردی را به این لیست اضافه کنید. به هر حال، هیچکدام از موارد بالا نمی‌تواند منجر به «افسردگی واقع‌بینانه» شود. چون در واقع، چنین چیزی وجود ندارد! سؤال واقعی در اینجا این است که چگونه بین احساسات منفی مطلوب و نامطلوب خطی ترسیم نمایم. تفاوت بین «اندوه سالم» و افسردگی چیست؟

تفاوت بسیار ساده است. اندوه هیجانی طبیعی است که به وسیلهٔ ادراکات واقع‌بینانه‌ای که یک حادثهٔ منفی مانند ضرر و زیان یا ناامیدی را به نحوی تحریف نشده توصیف می‌کند، به وجود آمده است. افسردگی یک بیماری است که همواره از افکاری حاصل می‌شود که به طریقی تحریف شده هستند. برای مثال، وقتی فرد مورد علاقه‌ای می‌میرد، فکر می‌کنید «او را از دست دادم، و دلم برای همراهی و عشقی که با هم داشتیم تنگ خواهد شد». احساساتی که چنین فکری خلق می‌کند لطیف، واقع‌بینانه و مطلوب است. هیجان‌ات شما، انسانیت شما را بالا برده و به معنای زندگی عمق می‌بخشد. بدین ترتیب از این فقدان و کمبود، چیزی کسب می‌کنید.

برعکس، ممکن است به خود بگویید: «دیگر هرگز خوشحال نخواهم بود، چون او مرد. این غیرمنصفانه است!» این افکار، احساس دلسوزی به خود و ناامیدی را در شما بر خواهد انگیخت. و چون این هیجان‌ات به تمامی مبتنی بر تحریف هستند، شکست شما را سبب خواهند شد.

پس از ضرر و زیان یا شکست در رسیدن به هدفی که از نظر شخصی اهمیت زیادی دارد، افسردگی و یا اندوه می‌تواند در شما رشد کند. اندوه، به هر حال بدون تحریف می‌آید، شامل جریانی از احساسات است و به همین

خاطر زمان محدودی دارد. و هرگز کاهش «احترام به خود» را دربر ندارد. افسردگی حالتی منجمد است، به طور نامحدودی گرایش به دوام یا بازگشت مجدد دارد. و همواره با فقدان «احترام به خود» همراه است.

وقتی افسردگی، پس از یک استرس آشکار مانند بیماری، مرگ فرد مورد علاقه یا شکست تجاری ظاهر می‌شود، «افسردگی واکنشی» خوانده می‌شود. ولی پاره‌ای اوقات، شناسایی واقعه پراسترسی که سبب تحریک افسردگی شده، مشکلتر است. این نوع افسردگی غالباً «افسردگی درون‌زا» خوانده می‌شود، زیرا به نظر می‌رسد که علائم مرضی کاملاً از هوا آمده است. به هر حال، در هر دو مورد عامل افسردگی همان است. یعنی افکار منفی و تحریف شده شما. افسردگی ابداً عملکرد مثبت و مناسبی ندارد و نشان دهنده یکی از بدترین انواع رنجهاست و تنها ارزش جبران کننده آن رشدی است که هنگام بهبود بیماری تجربه می‌کنید.

نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است که وقتی یک واقعه حقیقتاً منفی اتفاق افتد، هیجان‌ات شما، منحصرأ توسط افکار و ادراکاتتان به وجود می‌آید. احساسات شما از معنایی که به حادثه نسبت می‌دهید، نتیجه می‌شود. بخش عمده رنج شما به تحریفاتی که در افکارتان وجود دارد، مربوط می‌گردد. وقتی این تحریفات را حذف کنید خواهید دید که مقابله با «مسئله واقعی» کمتر دردناک خواهد شد.

حال بینیم چگونه می‌توان این تئوری را در عمل پیاده کرد. یکی از مسائلی که آشکارا واقع‌بینانه است بیماری جدی و بدخیم می‌باشد. متأسفانه خانواده و دوستان فرد مبتلا چون در اغلب موارد فکر می‌کنند افسرده بودن برای بیمار طبیعی است، از جویا شدن علت افسردگی که در بسیاری از موارد

قابل حل از آب در می آید، کوتاهی می کنند. در واقع، پاره‌ای از افسردگی‌هایی که به آسانی رفع می گردند آنهایی هستند که در افراد مواجه با مرگ احتمالی، یافت می شوند. می دانید چرا؟ این افراد پرجرات غالباً مبارزینی هستند که بیچارگی را شیوه زندگی خود نکرده اند. آنها معمولاً می خواهند به هر طریق ممکن به خود کمک کنند. و در تبدیل مشکلات ظاهراً «واقعی» و غیرقابل حل به فرصت‌هایی برای رشد روحی چنین طرز برخوردی به ندرت شکست می خورد. به همین دلیل است که من مفهوم «افسردگی واقع بینانه» را شخصاً چنین ناخوشایند می یابم. طرز برخوردی که افسردگی را ضروری بداند به نظر من مخرب، غیرانسانی و فریبکارانه است. اجازه بدهید به موارد خاصی اشاره کنیم تا بتوانید خود قضاوت نمایید.

از دست دادن زندگی: نونمی وقتی گزارشی از پزشک خود مبنی بر وجود یک «لکه» در رادیوگرافی سینه خود دریافت کرد، کمی بیش از چهل سال داشت. او از آنهایی بود که قویاً معتقدند مراجعه به دکتر دنبال دردسر رفتن است، لذا چندین ماه از بررسی این گزارش طفره رفت و بالاخره وقتی قضیه را دنبال کرد بدترین سوطن‌هایش درست از آب درآمد. نمونه برداری، وجود سلولهای بدخیم را تأیید کرد و به دنبال آن برداشتن ریه نشان داد که سرطان قبلاً گسترش یافته است.

این خبرها برای نونمی و خانواده اش ضربه بزرگی بود. و او با گذشت زمان دچار دلسردی و افسردگی بیشتری می شد. چرا؟ علت عمده این افسردگی ناراحتی مربوط به فرآیند بیماری یا شیمی درمانی نبود (هرچند که این مسائل هم واقعاً ناراحت کننده بودند) بلکه به خاطر این واقعیت بود که او بقدری ضعیف شده بود که می بایست فعالیت‌های روزانه اش را که برای

احساس شخصیت و غرور او ارزش زیادی داشت، ترک کند. او دیگر نمی‌توانست در خانه کار کند (حالا دیگر بیشتر کارهای خانه را شوهرش باید انجام می‌داد) و مجبور شده بود دو شغل نیمه‌وقت خود را که یکی از آنها کتابخوانی داوطلبانه برای نابینایان بود، رها سازد.

شاید اصرار داشته باشید که «مشکلات نوئمی واقعی است. بیچارگی او توسط تحریف بوجود نیامده. بلکه به وسیله شرایط ایجاد شده است.» ولی آیا افسردگی او چنین اجتناب‌ناپذیر بود؟ من از نوئمی پرسیدم چرا کمبود فعالیت او چنین ناراحت‌کننده است. و مفهوم «افکار اتوماتیک» را برایش توضیح دادم و او شناخت‌های منفی زیر را یادداشت کرد:

- ۱- من مشارکتی در جامعه ندارم.
 - ۲- هیچ کاری در قلمرو شخصی خود انجام نمی‌دهم.
 - ۳- قادر نیستم در تفریحاتی که مستلزم فعالیت است شرکت کنم.
 - ۴- من یک انگل و بار اضافی برای شوهرم هستم.
- خشم، اندوه، ناامیدی و احساس گناه هیجانانی بودند که با این افکار همراهی می‌کردند.

وقتی آنچه را که نوئمی یادداشت کرده بود دیدم، قلبم از خوشحالی لرزید! این افکار با افکار بیماران افسرده‌ای که از نظر جسمی سالم بودند و من هر روز در طبابت خود آنها را می‌دیدم هیچ تفاوتی نداشت. افسردگی نوئمی توسط بیماری بدخیم او به وجود نیامده بود، بلکه ناشی از طرز برخورد زیان‌آوری بود که سبب شده بود او احساس ارزش خود را با مقدار فرآورده‌های خود بسنجد! به دلیل این که او همواره ارزش شخصی خود را با

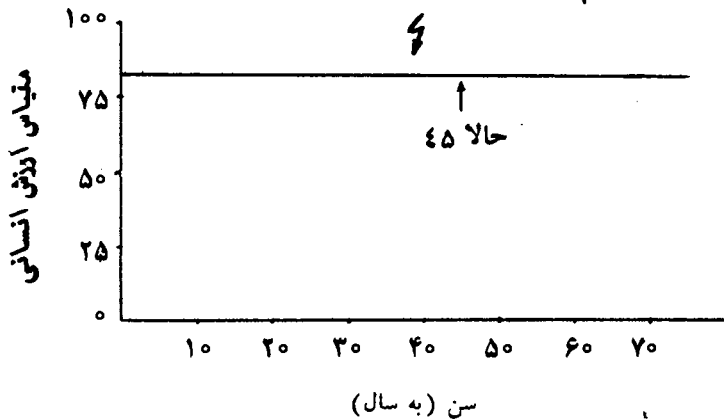
موفقیت‌های خود معادل می‌پنداشت، سرطان برایش چنین مفهومی داشت: «تو دیگر در آخر خطی! آماده‌ای که غزل خداحافظی را بخوانی! و این آگاهی برای من راهی جهت مداخله باز می‌کرد

به او پیشنهاد کردم که نموداری از «ارزش» شخصی خود از لحظه تولد تا لحظه مرگ تهیه کند. (شکل ۱-۹ را ببینید). او ارزش خود را روی یک مقیاس تخیلی صفر تا ۱۰۰ درصد، ۸۵ درصد تخمین زد و آن را کاملاً ثابت یافت. همچنین از او خواستم که «سازندگی» خود را نیز در همان دوره روی مقیاسی مشابه، تخمین بزند و او یک منحنی با سازندگی کم در کودکی، در حال افزایش تا سطح حداکثر در بزرگسالی و سرانجام در حال کاهش در سالهای بعدی زندگی ترسیم کرد. (شکل ۱-۹ را ببینید) وقتی نمودار ارزش و سازندگی را با هم مقایسه کرد ناگهان دو چیز بر او آشکار شد:

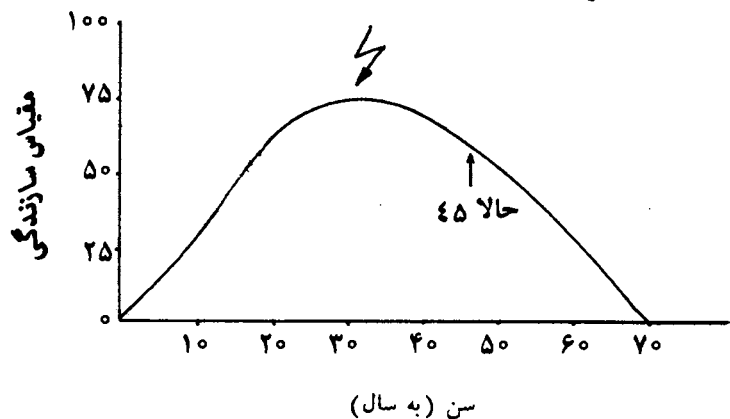
۱- هرچند که بیماری، سازندگی او را کاهش داده بود، هنوز در بسیاری از امور خود و خانواده‌اش مشارکتی هرچند کوچک ولی مهم و ارزشمند داشت. تنها تفکر «همه یا هیچ» توانسته بود به او بقبولاند که در این امور مشارکتی ندارد.

۲- و از همه مهم‌تر دریافت که ارزش شخصی او ثابت و استوار است و چیز مسلمی است که بستگی به موفقیت‌های وی ندارد. یعنی او مجبور نیست که ارزش انسانی خود را کسب کند و هر ذره وجود او در این حالت ضعف هم ارزشمند است. پس از درک این موضوع لبخندی چهره او را از هم گشود و افسردگی‌اش در آن لحظه برطرف گردید. برای من واقعاً لذتبخش بود که شاهد این معجزه کوچک باشم و در آن شرکت کنم. این

احترام به خود- و ارزش به عنوان یک انسان



کل همکاری با جامعه، خانواده و خود



شکل ۹-۱: نمودار ارزش و کار نوئمی - نوئمی «ارزش» انسانی خود را از زمان تولد تا مرگ در نمودار بالاتر ترسیم کرد. و آن را ۸۵ درصد تخمین زد. و سازندگی تقریبی خود را در طول عمر در نمودار پایین تر ترسیم نمود. سازندگی او در کودکی پایین بوده، در بزرگسالی به بیشترین حد رسیده و در زمان مرگ تا صفر سقوط می کند. این نمودار او را یاری کرد تا متوجه شود که «ارزش» و «موفقیت» بی ارتباط هستند و با یکدیگر همبستگی ندارند.

باعث نشد که غده از بین برود، ولی «احترام به خود» از دست رفته او را بازگرداند، و در نحوه احساس او تفاوت بسیاری به وجود آمد.

نوئمی از بیماران من نبود، بلکه کسی بود که در زمستان ۱۹۷۶ وقتی که تعطیلات را در زادگاه خود کالیفرنیا می گذراندم با او ملاقات کردم. کمی بعد از جریاناتی که برای شما شرح دادم، نامه‌ای از او دریافت کردم:

دیوید

توضیحی هرچند دیر ولی واقعاً مهم برای آخرین نامه‌ام به شما. نمودارهای ساده و کوچکی که درباره سازندگی و بی‌ارتباط بودن آن با ارزش انسانی یا احترام به خود و یا هرچه که شما اسمش را می گذارید رسم کردیم در تقویت روحیه من خیلی مؤثر بود و دارویی بود که من خود برای خود تجویز کردم! و واقعاً بدون گرفتن Ph.D مرا تبدیل به روانپزشک کرد. این ایده‌ها در مورد بسیاری از مسائلی که انسان را آزار می‌دهند و نگران می‌کنند مؤثر واقع می‌شود و من این را در مورد پاره‌ای از دوستانم امتحان کرده‌ام. استفانی به خاطر خیانت شوهرش که با سکرتری که یک سوم سن او را دارد رابطه پیدا کرده کاملاً تحقیر شده. سو به خاطر رفتار دوقلوهای چهارده ساله‌اش احساس حقارت می‌کند. شوهر بکی اخیراً ترکش کرده. الگا براون به خاطر رفتار پسر هفده ساله دوست پسرش خود را یک فضول مزاحم می‌بیند و غیره...

شکل ۲-۹: تکلیف هال برای ثبت و مبارزه با افکار انتقادی خود - او پاسخ‌های منطقی را در طی جلسه درمانی یادداشت کرد.

پاسخ‌های منطقی (دفاع از خود)	افکار منفی (انتقاد از خود)
۱- بیشتر عمرم را سخت کار کرده‌ام.	۱- من تنبل هستم.
۲- لذتی ندارد.	۲- از مریضی لذت می‌برم.
۳- موفقیت‌هایی هم داشته‌ام. خانه خوبی داشته‌ایم. سه فرزند خوب پرورش داده‌ایم. مردم مرا تحسین می‌کنند و احترام می‌گذارند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت داشته‌ام.	۳- من بی‌لیاقتم. یک شکست خورده هستم.
۴- اینها علایم مرضی یک بیماری است «خود واقعی» من نیست.	۴- این بی‌تحرکی و هیچ کاری نکردن من واقعی را معرفی می‌کند.
۵- لاف‌زن از خیلی‌ها بیشتر کار کرده‌ام. حرف بی‌معنی و بیجایی است اگر بگوییم «می‌توانستم کارهای بیشتری بکنم» زیرا هر کسی می‌تواند این حرف را بزند.	۵- می‌توانستم کارهای بیشتری بکنم.

به آنها می‌گویم: «بله، ولی ارزش تو «چیز ثابتی» است و هر آشغالی هم که دنیا روی تو تلنبار کند نمی‌تواند کوچکترین لطمه‌ای به آن بزند!» البته می‌دانم که این در موارد بسیاری ساده‌انگاری افراطی است و نمی‌تواند داروی هر هردی باشد اما با این حال خیلی مفید و مؤثر است!

با تشکر دوباره

نوئمی

او شش ماه بعد در میان درد و رنج ولی با عزت نفس زندگی را بدرود گفت. از دست دادن یکی از اعضاء بدن: معلولیت‌های جسمی دومین دسته از مسایلی هستند که «واقع‌بینانه» احساس می‌شوند. افراد مبتلا، یا اعضاء خانواده آنها، به طور اتوماتیک تصور می‌کنند که محدودیت‌های ناشی از سن زیاد یا ناتوانی فیزیکی مانند قطع عضو یا نابینایی، ضرورتاً دلالت بر کاهش ظرفیت خوشحالی دارد. دوستان این افراد معمولاً میل دارند همدردی و درک خود را از مسئله ابراز کنند و فکر می‌کنند چنین عکس‌العملی انسانی و «واقع‌بینانه» است. با این حال، شاید مسئله کاملاً برعکس باشد. رنج هیجانی ممکن است ناشی از فکر منحرف باشد نه جسم انحراف یافته. در چنین شرایطی عکس‌العمل دلسوزانه می‌تواند تأثیر نامطلوب داشته و ترحم به خود را تقویت کند. همانگونه که این طرز برخورد را تقویت می‌کند که افراد معلول محکومند کمتر از دیگران کسب لذت و رضایت کنند. در صورتی که، اگر افراد مبتلا یا اعضای خانواده آنها اصلاح تحریفات را در

تفکر خود بیاموزند، از نظر هیجانی زندگی راضی کننده و پرباری می‌توانند داشته باشند.

مثلاً، فران زنی سی و پنج ساله بود که شوهر و دو فرزند داشت و تقریباً همزمان با فلج شدن دائمی یک پای شوهرش که به دلیل آسیب ستون فقرات بود، علایم افسردگی در او پیدا شده بود. وی به مدت شش سال در جستجوی راهی برای رهایی از احساس درماندگی شدید خود مدتها در بیمارستان و یا به طور سرپایی تحت معالجات مختلفی قرار گرفته بود که این معالجات شامل داروهای ضدافسردگی و درمان با الکتروشوک بود. ولی نتیجه‌ای نگرفته بود و زمانی که به من مراجعه کرد افسردگی شدیدی داشت و احساس می‌کرد مشکلاتش حل نشدنی است.

او در حالی که اشک می‌ریخت، ناامیدی خود را از کنار آمدن با مسئله بی‌حرکی شوهرش با من در میان گذاشت:

هر وقت زوجهای دیگر را در حال انجام کارهایی می‌بینم که ما قادر به انجام آن نیستیم، اشک از چشمانم سرازیر می‌شود. آنها را نگاه می‌کنم که قدم می‌زنند، به استخر شنا یا به اقیانوس شیرجه می‌روند، با همدیگر دوچرخه‌سواری می‌کنند و این آزارم می‌دهد. برای من و جان انجام اینگونه کارها می‌تواند خیلی سخت باشد. آنها از این کارها لذت می‌برند همانطور که ما عادت داشتیم. حالا چقدر خوب و عالی می‌شد اگر می‌توانستیم اینکار را بکنیم. ولی شما می‌دانید، من و جان هم می‌دانیم که نمی‌توانیم.

در ابتدا، من هم احساس کردم مشکل فران واقع بینانه است. از آن گذشته، آنها نمی‌توانستند بیشتر کارهایی را که بسیاری از ما می‌توانیم بکنیم، انجام دهند. و همین مطلب می‌توانست دربارهٔ افراد مسن، همینطور آنها که

نابینا یا ناشنوا هستند و یا آنهایی که نقص عضو دارند، گفته شود.

در واقع، وقتی فکرش را بکنید، همه ما محدودیت‌هایی داریم. پس شاید همه ما باید درمانده باشیم...؟ وقتی به این مطلب فکر می‌کردم، تحریف فران ناگهان به ذهنم خطور کرد. می‌دانید این تحریف کدام است؟ همین حالا به لیست صفحه ۵۶ نگاه کنید و ببینید می‌توانید آن را پیدا کنید... درست است، تحریقی که به درماندگی بی‌جای فران انجامید فیلتر ذهنی بود. فران هر فعالیت را که از دسترس او خارج بود جدا کرده و به آن توجه می‌کرد. در عین حال بسیاری از کارها که او و جان می‌توانستند یا امکان داشت با یکدیگر انجام دهند به شعور آگاه او خطور نمی‌کرد. تعجبی نداشت که احساس می‌کرد زندگی خالی و دلتنگ کننده است.

راه حل به نحو حیرت‌انگیزی آسان از آب در آمد. مطالب زیر را برای فران عنوان کردم: «فرض کن در خانه بین جلسات درمانی، بایستی لیستی از تمام کارهایی که تو و جان می‌توانید با هم انجام دهید، تهیه کنی. به جای این که فکر خود را روی کارهایی متمرکز کنی که نمی‌توانی انجام دهی، یاد بگیر که به کارهایی توجه کنی که می‌توانی انجام بدهی. مثلاً، من عاشق رفتن به کره ماه هستم، ولی چون فضا نورد نیستم، پس این احتمال وجود ندارد که بتوانم موقعیت این کار را داشته باشم. حال، اگر فکر خود را روی این واقعیت متمرکز کنم که با این حرفه و سنی که دارم کاملاً غیرمحمتمل است که بتوانم به کره ماه بروم، خود را کاملاً آشفته خواهم کرد. از طرف دیگر، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانم انجام بدهم، و اگر روی آنها فکر خود را متمرکز کنم، احساس ناامیدی نخواهم کرد. حال، تو و جان به عنوان یک زوج چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟»

فراوان: خوب، ما هنوز از مصاحبت همدیگر لذت می‌بریم. با هم برای شام خوردن بیرون می‌رویم و دوست یکدیگر هستیم.

دیوید: بسیار خوب، دیگر چه؟

فراوان: ما با هم ماشین سواری می‌کنیم، ورق بازی می‌کنیم. سینما، بینگو. او دارد طرز رانندگی را به من یاد می‌دهد...

دیوید: می‌بینی، در کمتر از سی ثانیه شش کار را که با هم انجام می‌دهید، ردیف کردی، فرض کن از حالا تا جلسه بعد به تو وقت بدهم تا لیست را ادامه بدهی. فکر می‌کنی چند مورد را بتوانی عنوان کنی؟

فراوان: خیلی زیاد. می‌توانم چیزهایی را عنوان کنم که هرگز فکرتش را نکرده‌ایم، شاید چیزی غیر معمول مانند غواصی.

دیوید: درست است. شاید حتی ایده‌های پرماجرتری هم عنوان کنی، به خاطر داشته باش، شاید تو و جان قادر به انجام کارهای بسیاری باشید که تصور می‌کنید نمی‌توانید آنها را انجام دهید. مثلاً، گفتی که نمی‌توانید به ساحل دریا بروید. اشاره کردی که چقدر دوست داری شنا کنی. آیا می‌توانید به ساحلی بروید که کمی خلوت‌تر باشد و مجبور نشوید به قول خودت احساس خجالت کنید؟ اگر من در ساحلی بودم که تو و جان آنجا بودید، ناتوانی فیزیکی او ذره‌ای به حال من فرق نمی‌کرد. در واقع هم اخیراً همراه همسر و خانواده او از یک ساحل زیبا واقع در کرانه شمالی دریاچه تاهو^۱ در کالیفرنیا، دیدن کردم و در حالی که شنا می‌کردیم ناگهان در کناره یک خلیج به ساحل لختی‌ها برخوردیم، که پر از جوانانی بود که

هیچ لباسی به تن نداشتند. البته، من به آنها نگاه نکردم، حتماً منظورم را درک می‌کنی! ولی علیرغم این موضوع، توجهم به مرد جوانی جلب شد که پای راستش از زانو به پایین قطع شده بود و همراه بقیه در حال تفریح بود. بنابراین، من کاملاً قانع نشده‌ام که اگر فردی فلج یا ناقص‌العضو باشد نمی‌تواند به کنار دریا برود و تفریح کند. تو چه فکر می‌کنی؟

شاید عده‌ای این ایده را به تمسخر بگیرند که چنین مسئله واقعی و مشکلی بتواند چنین راحت حل شود، یا یک افسردگی رام نشدنی مانند افسردگی فران، بتواند در پاسخ به چنین اختراع ساده‌ای، برطرف گردد. فران در واقع در آخر جلسه‌ی درمانی اظهار داشت که احساسات ناراحت کننده‌اش به کلی ناپدید شده و بقدری حالش خوب شده که در طول سالها سابقه نداشته است. البته او به منظور حفظ این بهبودی، مدت‌ها نیازمند تلاش مستمری برای تغییر الگوهای تفکر خود می‌باشد، تا بتواند به این عادت بد، یعنی تیدن تارهای پیچیده‌ی ذهنی و گرفتار شدن در دام آنها، غلبه کند.

از دست دادن شغل: بسیاری از مردم ترس از شکست شغلی یا از دست دادن وسیله‌ی معاش را ضربه‌ی هیجانی بالقوه ناتوان کننده‌ای می‌یابند، زیرا در فرهنگ غرب تصور شایعی وجود دارد که ارزش فرد و ظرفیت شادمانی او، پیوند مستقیمی با موفقیت حرفه‌ای دارد. از روی این سیستم ارزشی، به نظر واضح و واقع‌بینانه می‌آید که پیش‌بینی کنیم افسردگی هیجانی به طور اجتناب ناپذیری با خسارت مالی، شکست شغلی و ورشکستگی پیوند داشته باشد.

اگر شما هم اینطور احساس می‌کنید، فکر می‌کنم به آشنایی با حال علاقه‌مند باشید. حال مرد با شخصیت چهل و پنج ساله‌ای است که پدر سه

فرزند است و مدت هفده سال در یک شرکت موفق تجاری برای پدرزنش کار کرده بود. سه سال قبل از آن تاریخ که برای معالجه به من مراجعه کند، با پدرزنش دربارهٔ ادارهٔ شرکت اختلاف نظر پیدا می کند و به این ترتیب علایق خود را در شرکت ترک کرده و در یک لحظهٔ عصبانیت، استعفا می دهد. در طی سه سال بعد مشاغل متعددی عوض می کند، ولی در پیدا کردن شغل رضایت بخش دچار مشکل می گردد. به نظر می آمد که قادر نیست در هیچ کاری موفق باشد و کم کم خود را یک شکست خورده می دید. همسر او کار تمام وقتی پیدا کرده بود تا زندگی شان را بچرخاند و این امر احساس حقارت حال را بیشتر می کرد، زیرا همیشه به نان آور بودن خود مباهات کرده بود. با گذشت ماه ها و سال ها شرایط مالی او بدتر شد و با کاهش احترام به خود، افسردگی فزاینده ای را تجربه کرد.

وقتی برای اولین بار با حال ملاقات کردم، مدت سه ماه بود که به عنوان کارآموز در یک بنگاه معاملات ملکی اقدام به کار کرده بود. او ساختمانهای متعددی اجاره کرده بود ولی هنوز یک مورد فروش را هم به اتمام نرسانده بود و چون براساس حق العمل معینی کار می کرد، در آمدش در این دورهٔ کارآموزی خیلی پایین بود. و از افسردگی و طفره رفتن به ستوه آمده بود. گاهی تمام روز را در خانه و در رختخواب می ماند و در تمام مدت فکر می کرد «فایده اش چیست؟ من فقط یک بازنده ام. رفتن به سر کار هیچ معنایی ندارد. ماندن در رختخواب کمتر دردناک است».

حال داوطلب شد که اجازه بدهد دانشجویان دورهٔ تخصص روانپزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، یکی از جلسات روان درمانی ما را از پشت یک آئینهٔ یک طرفه، مشاهده کنند. در این جلسه، حال مکالمه ای را که در

رختکن کلوب برایش پیش آمده بود، شرح داد. دوست ثروتمندی به او اطلاع داده بود که علاقه‌مند به خرید ساختمان خاصی است. شاید فکر کنید که او از شنیدن این مطلب ذوق زده شده بود، چون حق‌العمل چنین فروشی می‌توانست به شغل و اعتماد به نفس او و همچنین حساب بانکی‌اش ترقی مورد نیاز را بدهد. ولی او به جای تعقیب جریان، هفته‌ها از این کار طفره رفته بود. چرا؟ به خاطر این فکر: «فروش یک چنین ملکی کار خیلی پیچیده‌ای است. من قبلاً از این کارها نکرده‌ام. به هر حال، شاید در آخرین لحظه منصرف شود و این بدان معنی خواهد بود که من نتوانستم در این کار و کاسبی موفق شوم و یک شکست خورده هستم».

من، بعداً موضوع جلسه را با دانشجویان مرور کردم. می‌خواستم بدانم آنها درباره‌ی طرز برخورد بدبینانه و منجر به شکست حال چه عقیده‌ای دارند. آنها فکر می‌کردند که حال در واقع استعداد خوبی در کار فروش دارد، ولی به طور غیر واقع‌بینانه‌ای به خود سخت می‌گیرد. من از این اطلاعات در جلسه بعد استفاده کردم. حال تصدیق کرد که در مورد خود برخورد انتقادی بیشتری دارد و درباره‌ی دیگران هرگز چنین برخورد انتقادآمیزی ندارد. مثلاً، اگر یکی از همکارانش یک فروش را از دست بدهد، خیلی ساده به او می‌گوید: «این که آخر دنیا نیست، باز هم سعی کن». ولی اگر چنین موردی برای خودش پیش آید، می‌گوید: «من یک بازنده‌ام». حال، سرانجام قبول کرد که از روی یک «استاندارد مضاعف» عمل می‌کند: متحمل و حمایت کننده در مقابل دیگران، ولی خشن، منتقد و تنبیه کننده در مقابل خود. شاید شما نیز چنین گرایشی داشته باشید. حال، در ابتدا از استانداردهای مضاعف خود به این دلیل که می‌تواند برایش مفید باشد، به دفاع

هال: خب، اول از همه، مسئولیت و علاقه‌ای که برای دیگران دارم، همان مسئولیتی نیست که در قبال خود دارم.
دیوید: بسیار خوب، ادامه بده.

هال: اگر آنها موفق نشوند، نان از سفره من قطع نخواهد شد و یا هیچگونه احساسات منفی در داخل خانواده من به وجود نخواهد آمد. پس تنها دلیل علاقه‌ای که من به موفقیت دیگران دارم، این است که موفقیت هر کسی برای انسان خوشایند است، ولی...

دیوید: صبر کن. صبر کن! تو به این دلیل به آنها علاقه‌مندی که موفقیت هر کسی خوشایند است؟
هال: بلی. گفتم که...

دیوید: آیا استانداردی که در مورد آنها به کار می‌بری، آن استاندارد است که فکر می‌کنی به موفقیت آنها کمک خواهد کرد؟
هال: درست است.

دیوید: و آیا استاندارد هم که در مورد خود بکار می‌بری، کمک خواهد کرد که موفق شوی؟ وقتی می‌گویی: «یک فروش از دست رفته این مغنی را می‌دهد که من یک شکست خورده هستم». چه احساسی می‌کنی؟
هال: احساس دلسردی.

دیوید: آیا این برایت مفید است؟
هال: خب، نتایج مثبتی نداشته، پس ظاهراً مفید نیست.
دیوید: و آیا واقع‌بینانه است که بگوییم «یک فروش از دست رفته به معنی این است که من یک شکست خورده هستم»؟

هال: در واقع نه.

دیوید: پس چرا این استاندارد همه یا هیچ را در مورد خود بکار می‌بری؟ چرا استانداردهای واقع‌بینانه و مفید را در مورد دیگرانی به کار می‌بری که اهمیت چندانی هم برایشان قائل نیستی و استانداردهای آزاردهنده و منجر به شکست را در مورد خودت که حتماً ارزش بیشتری قائل هستی، به کار می‌بری؟

هال کم کم درمی‌یافت که زندگی با یک استاندارد مضاعف کمکی به او نمی‌کند. او با قوانین خشنی که هرگز در مورد دیگران به کار نمی‌برد، درباره خود قضاوت می‌کرد. و در ابتدا مانند بسیاری از کمال‌گرایان دو آتشه که عقیده دارند در مورد خود سخت‌گیرتر از دیگران بودن مفید خواهد بود از این گرایش دفاع می‌کرد. به هر حال، بزودی به این حقیقت اقرار کرد که استانداردهای شخصی‌اش واقعاً آزاردهنده و غیر واقع‌بنانه است، زیرا اگر برای فروش ساختمانی تلاش می‌کرد و موفق نمی‌شد، آن را یک فاجعه قلمداد می‌کرد. عادت بدی که به تفکر همه یا هیچ داشت کلید ترسی بود که او را فلج کرده و از تلاش بازمی‌داشت و در نتیجه، بیشتر وقت خود را در رختخواب به دلتنگی می‌گذراند.

هال از من خواست خطوط راهنمای خاصی به او ارائه دهم که شامل کارهایی باشد که با انجام آنها از استانداردهای مضاعف و کمال‌گرایانه خود رها شود و بتواند درباره همه افراد از جمله خود با «یک» سری استانداردهای بی‌طرفانه قضاوت نماید. به او پیشنهاد کردم به عنوان اولین گام از تکنیک «فکر اتوماتیک، پاسخ منطقی» استفاده کند. مثلاً، اگر در خانه نشسته و از کارهایش طفره می‌رود، اتوماتیک زیر را یادداشت کند:

«اگر صبح‌ها زود سرکارم بروم و تمام روز را آنجا نباشم و به تمام کارهایم رسیدگی نکنم، فایده‌ای نخواهد داشت. پس می‌توانم همین‌طور در رختخواب دراز بکشم». بعد از یادداشت کردن این مطلب، می‌تواند یک پاسخ منطقی را جانشین آن سازد: «این درست تفکر همه یا هیچ بوده و مزخرف است. حتی یک نصف روز هم رفتن به سر کار می‌تواند یک گام مهم باشد و وضع روحی‌ام را بهتر کند».

حال قبول کرد که قبل از جلسه‌ی درمانی بعد پاره‌ای از افکار ناراحت‌کننده‌ی خود را در ساعت‌هایی که احساس بی‌ارزشی می‌کند و خود را حقیر می‌پندارد، یادداشت نماید. (شکل ۲-۹). دو روز بعد از کارفرمایش یادداشتی مبنی بر خاتمه‌ی خدمت دریافت کرد و در حالی در جلسه‌ی بعدی حاضر شد که کاملاً متقاعد شده بود که افکار انتقادآمیزی که از خود دارد کاملاً معتبر و واقع‌بینانه است. او حتی نتوانسته بود یک پاسخ منطقی هم پیدا کند. در یادداشت اشاره شده بود که حاضر نشدن او در سر کار سبب اخراج وی شده است. ما در طول جلسه درباره‌ی این که وی چگونه می‌تواند پاسخ‌گویی به انتقادهای خود را بیاموزد، صحبت کردیم.

دیوید: خب، بگذار ببینیم می‌توانیم برای افکار منفی تو، جوابهایی در ستون پاسخ‌های منطقی پیدا کنیم. آیا هیچ پاسخی براساس صحبت‌هایی که در جلسه قبل داشتیم به نظرت نمی‌رسد؟ این عبارت خود را در نظر بگیر «من فرد بی‌کفایتی هستم». آیا این به طریقی ناشی از تفکر همه یا هیچ و استانداردهای کمال‌گرایانه تو نیست؟

با یک تعویض نقش شاید پاسخ برای تو روشن‌تر گردد. معمولاً بی‌طرفانه صحبت کردن در مورد افراد دیگر آسانتر است. فرض کنیم من با

داستانی که تو تعریف کردی به تو مراجعه کردم و گفتم که در استخدام پدرزنم بودم. سه سال پیش مشاجره‌ای کردیم و احساس کردم که از من سوءاستفاده می‌شود. کارم را ترک کردم و از آن تاریخ احساس دلتنگی می‌کنم. و از شغلی به شغلی رو می‌آورم و حالا از شغلی که کاملاً براساس حق‌العمل کاری بود اخراج شده‌ام و این واقعاً شکست مضاعفی برای من است. اولاً آنها هیچ چیزی به من پرداخت نکردند و دوماً اصلاً فکر نکردند که آنقدرها ارزش داشته باشم و اخراجم کردند. و حالا نتیجه گرفته‌ام که بی‌کفایت هستم. یک انسان بی‌کفایت. تو به من چه جوابی می‌دهی؟

هال: خب، من... با این فرض که تو به نتیجه فوق رسیده‌ای، بگو ببینم چهل سال اول زندگی خود را چکار می‌کردی. حتماً به کاری اشتغال داشته‌ای.

دیوید: بسیار خوب، آن را در ستون پاسخ منطقی یادداشت کن. از کارهای خوب و شایسته‌ای که در این چهل سال انجام داده‌ای لیستی تهیه کن. پول درآورده‌ای. بچه‌های موفق بزرگ کرده‌ای، غیره و غیره.

هال: خیلی خوب، می‌توانم یادداشت کنم که موفقیت‌هایی داشته‌ام. من و زنم خانه خوبی داشته‌ایم. سه فرزند موفق تربیت کرده‌ایم. مردم مرا تحسین می‌کنند و به من احترام می‌گذارند و من در فعالیت‌های اجتماعی زیادی شرکت کرده‌ام.

دیوید: بسیار خوب، این‌ها کارهایی است که تو انجام داده‌ای، حالا چطور این موضوع را با این تصور خود که بی‌کفایت هستی، تطبیق می‌دهی؟

هال: خب، می‌توانستم بیشتر از این‌ها کار کنم.

دیوید: عالی است! مطمئن بودم که می‌توانی راه زیرکانه‌ای برای به

حساب نیاوردن نکات پسندیده خود پیدا کنی. حالا همین را به عنوان یک فکر منفی دیگر یادداشت کن: «می‌توانستم بیشتر از این‌ها کار کنم» خیلی عالی است!

هال: خیلی خوب، آن را در شماره پنج یادداشت کردم.

دیوید: خوب، پاسخ این یکی چیست؟

(سکوت طولانی)

دیوید: موضوع چیست؟ تحریف موجود در آن فکر کدام است؟

هال: تو خیلی کلکی!

دیوید: بگو ببینم پاسخ چیست؟

هال: حداقل من بیشتر از خیلی‌ها کار کرده‌ام.

دیوید: درست است، و تا چه درصدی به این موضوع اعتقاد داری؟

هال: صددرصد به آن اعتقاد دارم.

دیوید: عالی است! این را در ستون پاسخ منطقی ثبت کن. حالا

بگذار برگردیم به این عبارت «می‌توانستم بیشتر از این‌ها کار کنم». فرض

کن تو هاوارد هیوز هستی، با تمام میلیون‌ها و میلیارد‌ها پولش و در قصر او

نشسته‌ای. برای این که خود را غصه‌دار کنی چه می‌توانی به خود بگویی؟

هال: سعی می‌کنم فکر کنم.

دیوید: فقط آنچه را که در پایین یادداشت کرده‌ای بخوان.

هال: آه. «می‌توانستم بیشتر از این‌ها کار کنم».

دیوید: همیشه می‌توانی این را بگویی. نمی‌توانی؟

هال: بلی

دیوید: به همین دلیل است که خیلی‌ها که شهرت و ثروت بدست

آورده‌اند، غمگین هستند. این درست مثالی برای استانداردهای کمال‌گرایانه است. می‌توانی ادامه بدهی و ادامه بدهی و هر چقدر هم که موفق بشوی، همیشه می‌توانی بگویی «می‌توانستم بیشتر از اینها کار کنم». این روشی منطقی برای تنبیه خود است. موافق هستی یا نه؟

هال: خب، آره. می‌توانم بفهمم. خوشحالی بیش از یک عامل می‌خواهد. چون اگر فقط به خاطر پول بود پس هر میلیونر و میلیاردری می‌بایست راضی و خوشحال باشد. پس علاوه بر پول در آوردن شرایط دیگری هم برای خوشحالی یا رضایت وجود دارد. و فکر پول نیست که مرا فلج می‌کند. من هیچوقت این کشش را نداشتم که دنبال پول بروم.

دیوید: پس چه کشش‌هایی داشتی؟ آیا این کشش را داشتی که خانواده خوبی به بار بیاوری.

هال: این خیلی برای من مهم بود. خیلی مهم. و من در تربیت بچه‌ها مشارکت کردم.

دیوید: در بزرگ کردن فرزندان چه کارهایی می‌کردی؟

هال: با آنها کار می‌کردم، آموزششان می‌دادم و بازی می‌کردم.

دیوید: و آنها چطور از آب درآمدند؟

هال: فوق‌العاده‌اند!

دیوید: ولی تو یادداشت کردی که «من بی‌کفایتم. من یک

شکست‌خورده‌ام». چطور می‌توانی این حرفها را با این حقیقت تطبیق بدهی

که هدفت تربیت سه فرزند بود و در این کار موفق شده‌ای؟

هال: باز هم فکر می‌کنم که این را به حساب نمی‌آوردم.

دیوید: پس چطور می‌توانی خود را شکست‌خورده بنامی.

هالا: مدت چند سال است مثل فردی که درآمد معینی دارد... و پول
درمی آورد نبوده‌ام.

دیوید: آیا واقع بینانه است که به خاطر این خودت را «شکست
خورده» بنامی؟ اینجا مردی است که به مدت سه سال افسرده بوده و حاضر
شدن در سرکار برایش مشکل بوده، حالا این واقع بینانه است که او را
شکست خورده بنامیم؟ آیا افرادی که مبتلا به افسردگی هستند افراد
شکست خورده‌ای می‌باشند؟

هالا: خب، اگر درباره علت افسردگی اطلاعات بیشتری داشتم، بهتر
می‌توانستم قضاوت بکنم.

دیوید: خب، ما هنوز برای مدتی نخواهیم توانست علت نهایی
افسردگی را بدانیم، ولی آنچه که فهمیده‌ایم این است که دلیل آنی
افسردگی عبارت‌های تنبیه کننده و آزاردهنده‌ای است که فرد به وسیله آنها
به خود ضربه می‌زند. چرا این برای عده‌ای از مردم بیشتر از دیگران پیش
می‌آید، نمی‌دانیم. تأثیرات ژنتیکی و بیوشیمیایی هنوز آشکار نشده‌اند. نحوه
تربیت بدون شک سهمی دارد و اگر بخواهی می‌توانیم در جلسه دیگری
درباره آن صحبت کنیم.

هالا: چون هنوز علت غایی افسردگی به اثبات نهایی نرسیده، آیا
نمی‌توانیم آن علت را در خود اصطلاح شکست خورده تصور کنیم؟ منظورم
این است که ما نمی‌دانیم افسردگی از کجا می‌آید... بایستی اشکالی در من
وجود داشته باشد تا آن را موجب شود... موردی که من در آن کوتاهی
کرده‌ام و سبب افسردگی می‌شود.

دیوید: چه مدرکی برای این حرف داری؟

هالا: مدرکی ندارم. این فقط یک احتمال است.

دیوید: خب، ولی برای فرضی چنین تنبیه کننده، هر چیزی یک احتمال است. ولی مدرکی برایش وجود ندارد. وقتی افسردگی بیماران برطرف می شود، درست به اندازه سابق سازنده می شوند. خیال می کنم اگر مشکل آنها این بود که شکست خورده هستند، پس وقتی افسردگی آنها برطرف شد هنوز هم باید افراد شکست خورده ای باشند. من مراجعینی داشتم که استاد دانشگاه و رئیس شرکت بودند. آنها تنها کاری که می کردند نشستن و خیره شدن به دیوار بود، ولی این به خاطر افسردگی آنها بود. وقتی افسردگی شان از بین رفت، درست مانند سابق، شروع به کنفرانس دادن و اداره امور تجاری خود کردند. پس چطور می توانی بگویی افسردگی آنها ناشی از این حقیقت است که افراد شکست خورده ای هستند؟ تصور می کنم شق دیگر درست تر باشد یعنی شکست ناشی از افسردگی است.

هالا: نمی توانم جوابی بدهم.

دیوید: این کاملاً بیجاست که بگوییم تو یک شکست خورده هستی. تو دچار افسردگی بوده ای، و افراد افسرده به اندازه زمانی که افسرده نیستند، کار نمی کنند.

هالا: پس من یک افسرده موفق هستم.

دیوید: درست است! درست است! و بخشی از افسرده موفق بودن به مفهوم بهتر شدن است. پس امیدوارم این همان کاری باشد که ما الان می کنیم. فرض کن در شش ماه گذشته مبتلا به ذات الریه می شدی. در این صورت هیچ پولی کسب نمی کردی می توانستی باز هم بگویی «این مرا یک شکست خورده می کند». آیا این واقع بینانه بود؟

هال: نمی‌دانم چطور می‌توانستم چنین ادعایی بکنم، چون به طور قطع ذات‌الریه را با میل خودم به وجود نیاورده بودم.

دیوید: خب، آیا می‌توانی همین منطق را در مورد افسردگی خود هم به کار ببری؟

هال: بله، متوجه می‌شوم. راستش را بخواهی، فکر نمی‌کنم افسردگی من از روی میل تحریک شده باشد.

دیوید: البته که نه. خودت می‌خواستی آن را به وجود بیاوری؟

هال: آه پسر، نه!

دیوید: آیا تو آگاهانه برای شروع آن کاری کردی؟

هال: چیزی که خودم بدانم نه.

دیوید: و اگر ما می‌دانستیم چه چیزی موجب افسردگی می‌شود، می‌توانستیم انگشت خود را روی آن بگذاریم، از آنجایی که ما این را نمی‌دانیم، آیا مسخره نیست که تو را به خاطر افسردگی‌ات مقصر بدانیم؟ چیزی که می‌دانیم این است که افراد افسرده این نظر منفی را در مورد خود پیدا می‌کنند. و بر طبق این دید منفی احساس و رفتار می‌کنند. تو خودت آن را بوجود نیاوردی و نخواستی که درمانده باشی. و وقتی این دید منفی از میان رفت و نحوه نگرش تو به مسائل، به یک حالت غیر افسرده تغییر شکل داد، اگر از همان بیمارانی باشد که با آنها کار کرده‌ام، درست به همان اندازه‌ای که قبلاً بودی یا حتی بیشتر احساس سازندگی خواهی کرد. متوجه منظورم می‌شوی؟

و هال: بله، می‌فهمم.

برای حال آرامش‌بخش بود که دریابد هرچند به مدت چند سال از

نظر مالی ناموفق بوده است، برچسب «شکست خورده» به خود زدن بی معنی است. این خودشناسی منفی و احساس از کارافتادگی از تفکر همه یا هیچ نتیجه می‌شد. احساس بی‌ارزش بودن او متکی بر این گرایش وی بود که فکر خود را تنها روی نکات منفی زندگی خود متمرکز می‌کرد (فیلتر ذهنی) و زمینه‌های بسیاری را که در آنها موفق شده بود نادیده می‌گرفت (به حساب نیاوردن موارد مثبت). او فهمید که با گفتن «می‌توانستم بیشتر از اینها کار کنم» بیهوده خود را آزار می‌دهد و دریافت که ارزش مالی مساوی با ارزش انسانی نیست. سرانجام، حال توانست قبول کند که علایم مرضی او یعنی رخوت و طفره رفتن، تظاهرات فرآیند یک بیماری موقتی است، نه نشانه‌هایی از «خود واقعی» او. این نامعقول بود که فکر کند افسردگی‌اش صرفاً مجازاتی برای پاره‌ای بی‌کفایتی‌های شخصی است. همان طور که ذات‌الریه نمی‌تواند چنین نقشی داشته باشد.

در پایان جلسه درمانی، آزمایش فهرست افسردگی بک، نشان داد که حال به میزان ۵۰ درصد بهبودی حاصل کرده‌است. در هفته‌های بعد، خودیاری را با استفاده از تکنیک دو ستونی ادامه داد. وقتی آموخت که در برابر افکار ناراحت‌کننده خود حاضر جواب باشد، توانست تحریفاتی را که در روش خشن ارزیابی از خود داشت، کاهش دهد. و بهبود حالت روحی‌اش ادامه یافت.

حال کار خرید و فروش املاک را ترک کرد و یک مغازه کتابفروشی باز کرد و آماده شده بود که در بند سودوزیان نباشد. ولی علیرغم تلاش فردی قابل ملاحظه، بعد از اولین سال دوره آزمایشی نتوانست برای توجیه ادامه کار، سود کافی نشان دهد. به این ترتیب از نظر موفقیت ظاهراً

در طی این مدت تغییر محسوسی حاصل نشده بود. با وجود این، توانست از افسردگی شدید اجتناب کرده و «احترام به خود» خویش را حفظ کند. روزی که تصمیم گرفت کتابفروشی را تعطیل کند هنوز از نظر مالی در نقطه زیر صفر بود، ولی لطمه‌ای به «احترام به خود» او وارد نشد. حال مطلب کوتاه زیر را نوشت و تصمیم گرفت آن را مادامی که در جستجوی شغل تازه‌ای است، هر روز صبح مطالعه کند.

چرا من بی‌ارزش نیستم؟

تا زمانی که به نحوی به خوشبختی دیگران کمک می‌کنم، بی‌ارزش نیستم.

تا زمانی که کارهایم تأثیر مثبتی دارد، بی‌ارزش نیستم.
تا زمانی که زنده بودن من حتی برای یک نفر اهمیت دارد، بی‌ارزش نیستم (این یک نفر لازم باشد می‌تواند خود من باشد).

اگر نثار محبت، درک دیگران، همراهی، تشویق، روابط اجتماعی، مشاورت و تسلی مفهومی دارد، من بی‌ارزش نیستم.

اگر بتوانم به عقاید و هوش خود ارج قائل شوم، بی‌ارزش نیستم. اگر دیگران هم برایم احترام قائل شوند این هم یک امتیاز اضافی است.

اگر از «احترام به خود» و عزت نفس برخوردار باشم بی‌ارزش نیستم.

اگر کمک و همکاری در معیشت خانواده‌های افرادی که برایم کار می‌کنند کار مثبتی است بی‌ارزش نیستم.

اگر از طریق خلاقیت و سازندگی خود، تمام کوششم را در راه کمک به مشتری‌ها و فروشنده‌هایم بکار ببرم، بی‌ارزش نیستم.

اگر حضور من در این اجتماع حتی یک تفاوت کوچک به حال دیگران داشته باشد، بی‌ارزش نیستم.

من بی‌ارزش نیستم. بلکه کاملاً با ارزشم!

از دست دادن فرد مورد علاقه: یکی از بیمارانی که افسردگی شدیدی داشت و اخیراً او را مورد مداوا قرار دادم، یک زن سی و یک ساله و پزشک متخصص کودکان بود که شش ماه پیش، برادر کوچکترش به طرز وحشتناکی بیرون آپارتمان او خودکشی کرده بود. آنچه که مخصوصاً برای «کی» دردناک بود این بود که خود را مسئول خودکشی برادرش می‌دانست و دلایلی که در تأیید نظر خود مطرح می‌کرد کاملاً قانع کننده بود. «کی» احساس می‌کرد با مشکل زجردهنده‌ای روبروست که تماماً واقع بینانه و حل نشدنی است. حس می‌کرد او نیز سزاوار مرگ است و هنگامی که به من مراجعه کرد، فعالانه تمایل به خودکشی داشت.

مشکل متداولی که خانواده و دوستان فردی را که در اقدام به خودکشی موفق شده است، آزار می‌دهد، احساس گناه است. این افراد با چنین افکاری خود را شکنجه می‌دهند: «چرا مانعش نشدم؟» «چرا اینقدر نفهم بودم؟». حتی روانپزشکان و مشاورین روانی نیز از این عکس‌العمل مصون نیستند. و ممکن است خود را سرزنش کنند:

«واقعاً تقصیر من است، اگر در جلسه آخر طور دیگری صحبت کرده بودم این اتفاق نمی‌افتاد. چطور دستگیرم نشد که او قصد خودکشی دارد یا نه؟ باید با قدرت بیشتری پا پیش می‌گذاشتم. من او را کشتم!» آنچه که

تراژدی را می‌افزاید این است که در اکثر موارد، خودکشی از این تصور تحریف شدهٔ قربانی ناشی می‌شود که پاره‌ای مشکلات غیر قابل حل دارد، مشکلاتی که اگر از دید بی‌طرفانه‌تری ملاحظه گردند، خیلی کمتر خردکننده به نظر خواهند رسید و به طور قطع ارزش خودکشی را ندارند.

انتقادی که «کی» از خود می‌کرد بسیار شدید بود، زیرا احساس می‌کرد در زندگی نسبت به برادرش فرصت‌های بیشتری بدست آورده، و لذا به نحوی افراطی، سعی می‌کرد این موضوع را با تأمین کمک مالی و فکری، در جریان کشمکش طولانی وی با افسردگی جبران کند. او ترتیب روان درمانی برادرش را داد، به پرداخت پول آن کمک کرد و حتی آپارتمانی نزدیک آپارتمان خود برای او پیدا کرد تا او در موقع دلتنگی شدید بتواند به «کی» تلفن کند.

برادر او دانشجوی فیزیولوژی در فیلادلفیا بود. در روز خودکشی، تلفنی با «کی» تماس گرفته بود تا از او دربارهٔ تأثیرات مونوکسید کربن در روی خون سؤال کند و می‌گفت که این را برای سخنرانی در کلاس لازم دارد. به دلیل این که «کی» یک متخصص خون است، فکر کرده بود که برادرش از این سؤال غرض خاصی ندارد و بدون این که درباره‌اش فکر کند اطلاعات لازم را به وی داده بود. «کی» صحبت مفصلی با او نکرده بود، زیرا در حال تهیه سخنرانی مهمی بود که می‌بایست صبح روز بعد در بیمارستانی که در آن کار می‌کرد، اجرا کند. در حالی که مشغول تهیه سخنرانی بود، برادرش با استفاده از اطلاعات او، برای چهارمین و آخرین بار در مقابل پنجرهٔ آپارتمان او اقدام به خودکشی کرد. «کی» خود را مسئول مرگ او می‌دانست.

«کی» به خاطر موقعیت غم‌انگیزی که با آن روبرو شده بود، کاملاً احساس درماندگی می‌کرد. او در طی اولین جلسات درمانی شرح داد که چرا خود را مقصر می‌داند و چرا فکر می‌کند بهتر است بمیرد:

«من برای زندگی برادرم خود را مسئول می‌پنداشتم. من کوتاهی کردم، لذا حس می‌کنم مسئول مرگ او من هستم. این نشان می‌دهد که آن طور که باید، از او پشتیبانی نکردم. باید می‌دانستم او در شرایط حادی قرار دارد ولی من از مداخله قصور کردم. با توجه به گذشته او، واضح بود که باز هم قصد خودکشی دارد. قبلاً سه بار به طور جدی اقدام به خودکشی کرده بود. اگر وقتی که تلفن کرد، موضوع را می‌پرسیدم، می‌توانستم زندگی را نجات بدهم. در طول آخرین ماه قبل از مرگش بارها از دست او عصبانی شده بودم، و صادقانه بگویم گاهی برایم مایه ناامیدی و بارسنگینی بود. به خاطر دارم که یک بار از دست او به تنگ آمدم و به خود گفتم شاید بهتر باشد بمیرد. و به خاطر این بدجوری احساس گناه می‌کنم. شاید می‌خواستم او بمیرد! می‌دانم که او را مأیوس کردم و حسن می‌کنم سزاوار مرگ هستم.

«کی» متقاعد شده بود که احساس گناه و رنج او بجا و معتبر است. او فردی شدیداً اخلاقی بود و تربیت سخت‌گیرانه کاتولیک داشت و احساس می‌کرد مجازات و رنج در انتظار اوست. می‌دانستم که در خط استدلال او چیز مشکوکی وجود دارد، ولی تا چند جلسه نتوانستم این مورد خلاف منطق را پیدا کنم، زیرا او با هوش و مجاب‌کننده بود و دعوی قانع‌کننده‌ای بر علیه خود اقامه می‌کرد. من کم‌کم این باور «کی» را که رنج هیجانی‌اش «واقع‌بینانه» است، می‌پذیرفتم، که ناگهان کلیدی که امیدوار بودم او را از زندان ذهنی خود آزاد سازد، برایم آشکار شد. خطایی که او مرتکب می‌شد،

شماره ده بود که در بخش ۳ درباره آن بحث شد یعنی «جنبه شخصی دادن به مسائل».

در جلسه درمانی پنجم، من از این بصیرت، در مبارزه با تصورات باطلی که در دیدگاه «کی» وجود داشت، استفاده کردم. اول از همه، تأکید کردم که اگر او مسئول مرگ برادرش بود، پس او باید علت مرگ وی باشد. از آنجا که علت خودکشی حتی توسط متخصصین معلوم نشده است، هیچ دلیلی وجود ندارد که نتیجه بگیریم علت، او بوده است.

برایش گفتم اگر ناچار شویم که علت خودکشی را حدس بزنیم، علت می‌تواند این اطمینان نادرست او باشد که فرد بی‌ارزشی است و امیدی برایش نیست و زندگی ارزش ادامه دادن را ندارد. از آنجا که کی کنترلی بر تفکر برادرش نداشت، پس نمی‌توانست مسئول این تصورات غیرمنطقی باشد که سبب شدند او به زندگی خاتمه دهد. این خطاها از جانب برادرش بود، نه او. بنابراین وقتی او خود را برای حالت روحی و اعمال برادرش مسئول می‌پندارد، خود را مسئول چیزی می‌داند که در حوزه کنترلش نیست. بیشترین چیزی که می‌شد از او انتظار داشت این بود که سعی کند یک عامل کمکی باشد، همانطور که او در محدوده امکانات خویش، بود.

به او گفتم جای تأسف است که اطلاعات لازم را برای جلوگیری از مرگ وی نداشت. اگر برای او روشن می‌شد که برادرش در حال اقدام به خودکشی است، به هر طریق ممکن مداخله می‌کرد. در حالی که چون او چنین اطلاعی نداشت، پادرمیانی کردن برایش غیرممکن بود. بنابراین، وقتی خود را برای مرگ وی مقصر می‌داند، به طور غیر منطقی فرض می‌کند که می‌تواند آینده را با اطمینان کامل پیش‌بینی نماید، و تمام دانش روی زمین را

در اختیار دارد. از آنجایی که هر دو این انتظارات بسیار غیر واقع‌بینانه است، هیچ دلیلی برای سرزنش خود ندارد. توجه او را به این نکته جلب کردم که حتی درمان‌گران حرفه‌ای نیز در آگاهی خود از طبیعت بشر مصون از خطا نیستند، و علیرغم مهارتی که دارند، فریب بیمارانی را می‌خورند که قصد خودکشی دارند.

به خاطر تمام این دلایل، اشتباه بزرگی بود که خود را مسئول رفتار برادرش بداند، زیرا برادرش نهایتاً تحت کنترل او نبود. تأکید کردم که او فقط مسئول زندگی و خوشبختی خود می‌باشد. در اینجا، برای او روشن شد که غیر مسئولانه عمل می‌کند، نه به خاطر این که «برادرش را مایوس کرده بود»، بلکه به خاطر این که به خود اجازه می‌داد افسرده شود و در مورد خودکشی فکر می‌کرد. کار مسئولانه‌ای که می‌توانست بکند این بود که هرگونه احساس گناهی را رد کرده و به افسردگی خاتمه دهد و یک زندگی شاد و راضی‌کننده را دنبال نماید. این می‌توانست یک عملکرد مسئولانه باشد.

به دنبال این بحث بهبودی سریعی در حالت روحی کی حاصل گردید. او این بهبودی را ناشی از تغییر عمیقی دانست که در طرز برخوردش با مسائل پدید آمده بود. و بدین ترتیب توانست تصور غلطی را که وادارش کرده بود به فکر خودکشی بیفتد پیدا کند. سپس تصمیم گرفت برای مدتی به مداوا ادامه دهد تا احساس مزمن افسردگی که از سالها قبل از خودکشی برادرش او را آزاد می‌داد، برطرف گردد.

اندوه بدون رنج و عذاب: سؤالی که در این جا مطرح می‌شود این است که اصل و ماهیت «اندوه سالم» که به هیچ‌وجه آلوده به تحریف

نباشد، چیست؟ یا به عبارت دیگر آیا واقعاً لزومی دارد که اندوه با رنج و عذاب توأم باشد؟

هرچند نمی‌توانم ادعا کنم که پاسخ صریح این سؤال را می‌دانم، دلم می‌خواهد تجربه‌ای را با شما در میان بگذارم. این تجربه هنگامی که دانشجوی پزشکی بودم و دورهٔ بالینی را در بخش دستگاه تناسلی و ادراری در مرکز پزشکی کالیفرنیا در بیمارستان دانشگاه استانفورد می‌گذراندم، برایم پیش آمد. من قرار بود به مرد مسنی رسیدگی کنم که اخیراً غده‌ای را با موفقیت از کلیه‌اش خارج کرده بودند و پیش‌بینی می‌شد که به زودی از بیمارستان مرخص شود، ولی کارکرد کبد او ناگهان رو به خرابی گذاشت و معلوم شد غده به کبد او متاستاز داده است. این وضعیت بفرنج و غم‌انگیز، غیرقابل درمان بود و بیمار در عرض چند روز به سرعت سلامتی خود را از دست داد. با بدتر شدن کارکرد کبد، رفته‌رفته بی‌حالت‌تر شد و به حالت کوما فرو رفت. همسرش که از جدی بودن شرایط آگاه بود، به بیمارستان آمد و شب و روز متجاوز از چهل و هشت ساعت متوالی به پرستاری از او پرداخت. وقتی خسته می‌شد روی تخت می‌افتاد ولی هرگز از کنار بیمار دور نمی‌شد. به خاطر وضعیت بحرانی بیمار اعضاء خانوادهٔ بزرگ او از جمله فرزندان، نوه‌ها و نتیجه‌ها از نقاط مختلف کالیفرنیا به بیمارستان روی آوردند. هنگام عصر رزیدنت مسئول از من خواست که با بیمار بمانم و وضعیت او را تحت نظر داشته باشم. وقتی وارد اتاق شدم، متوجه شدم که او به حالت کوما فرو رفته است. هشت یا ده نفر از بستگانش در اتاق بودند که چند نفر از آنها خیلی پیر و چندتایی خیلی جوان بودند. هرچند که آنها به طور مبهم از جدی بودن وضع وی آگاه بودند، ولی از خطر قریب‌الوقوعی که موقعیت

بیمار را تهدید می کرد اطلاعی به آنها داده نشده بود. یکی از پسرهای او که احساس می کرد پیرمرد به پایان راه نزدیک می شود، از من پرسید که آیا می توانم سوند را که به مثانه بیمار وصل شده بود خارج کنم. متوجه شدم که خارج کردن سوند به خانواده بیمار نشان خواهد داد که او در حال مرگ است، لذا رفتم و از پرستارها پرسیدم که آیا در آوردن سوند کار درستی است. و آنها گفتند بله چون او در واقع در حال مرگ است. و وقتی طریقه خارج کردن سوند را به من نشان دادند، برگشتم و در حالی که خانواده بیمار منتظر بودند، این کار را کردم. پسرش گفت: «متشکرم، می دانم که این برایش ناراحت کننده بود، و او هم از شما ممنون می شد». بعد به طرف من برگشت و مانند اینکه بخواهد معنی علایمی را که می دید تصدیق کند پرسید: «دکتر وضع او چطور است؟، چه انتظاری می توانیم داشته باشیم؟»

ناگهان موجی از اندوه مرا دربرگرفت و خود را به این مرد موقر و محترم نزدیک احساس کردم، زیرا مرا به یاد پدر بزرگ خودم می انداخت، و دیدم که اشک از گونه هایم فرو می غلتد. می بایست تصمیم می گرفتم که آنجا بایستم و بگذارم خانواده بیمار در حال صحبت اشکهای مرا ببینند، یا آنجا را ترک کرده و سعی کنم احساسات خود را پنهان سازم. ماندن را انتخاب کردم و با هیجان زاید الوصفی گفتم: «او مرد نازنینی است. هر چند که تقریباً در حالت کوما است ولی هنوز می تواند حرفهای شما را بشنود. امشب وقت آن است که نزدیک او بمانید و از وی خدا حافظی کنید». بعد اتاق را ترک کردم و گریستم. افراد خانواده بیمار هم کنار تخت او نشسته و در حالی که با او حرف می زدند و خدا حافظی می کردند، گریستند. در عرض یک ساعت حالت کومای او عمیق تر شد و هشیاری را از دست داد و فوت

هرچند که مرگ او برای خانواده‌اش و من شدیداً غم‌انگیز بود، ولی چنان زیبایی و لطافتی در این تجربه وجود داشت که من هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. احساس از دست دادن و آن گریستن‌ها به من یادآوری کرد که «می‌توانی دوست داشته باشی، می‌توانی به فکر دیگران باشی». و این سبب شد که اندوه، تجربه‌ای پرشور گردد که کاملاً از درد و رنج تهی بود. بعد از آن نیز تجاربی داشته‌ام که به همین طریق اشک از چشمانم جاری ساخته است. برای من، اندوه بیان‌کننده احساسی متعالی و تجربه‌ای شورانگیز است. چون من دانشجوی پزشکی بودم، نگران بودم که شاید رفتارم از نظر کارکنان بیمارستان نامناسب بوده باشد. رئیس بخش چندی بعد مرا به کناری کشید و گفت که خانواده بیمار از او خواسته‌اند قدردانی آنها را به خاطر کمکهای سودمند و یاری کردن به صمیمانه‌تر و زیباتر شدن شرایط فوت او به من اطلاع دهد. در ضمن گفت که او نیز قویاً خود را به این فرد بخصوص نزدیک احساس می‌کرد و تابلویی را که پیرمرد فوق از یک اسب کشیده بود و به دیوار آویخته شده بود به من نشان داد.

حادثه شامل آرامش و رهایی، احساس به انتها رسیدن و بدرود بود. این به هیچوجه ترساننده یا وحشتناک نبود، بلکه در واقع آرام و گرم بود و تجربه مرا از زندگی غنی‌تر ساخت.

قسمت چهارم

پیشگیری و رشد رو



دلیل تمام این مسایل

وقتی افسردگی شما از میان رفت، لذت و آرامشی که احساس می‌کنید جاذبه دیگری دارد. البته حق هم دارید. در اواخر مداوا بسیاری از بیماران به من می‌گویند در زندگی هرگز به این خوبی نبوده‌اند. گاهی چنین به نظر می‌رسد که هر چه افسردگی نومیدانه‌تر، شدیدتر و رام‌نشدنی‌تر تصور می‌شود، بعد از رفع آن، طعم شادی و احترام به خود، شگفت‌آورتر و لذت‌بخش‌تر است. هنگامی که کم‌کم احساس بهتر شدن می‌کنید، عقب‌نشینی الگوی تفکر منفی شما همانقدر قابل پیش‌بینی و مهیج است که آب شدن برف‌های زمستانی هنگام رسیدن بهار. حتی شاید متحیر شوید که چرا از اول چنین افکار غیرواقعی بینانه‌ای را باور می‌کردید. این دگرگونی ژرف در روح انسان هرگز سبب حیرت من نمی‌شود. زیرا بارها و بارها، در طبابت روزانه خود فرصت مشاهده این دگردیدی معجزه‌آسا را پیدا می‌کنم.

به دلیل هیجانی که از این تغییر به شما دست می‌دهد شاید مطمئن شوید که دلتنگی‌هایتان برای همیشه از میان رفته است. ولی ته‌مانده‌ای نامریی

از این اختلال روحی باقی می‌ماند. اگر این ته‌مانده اصلاح نشود و از بین نرود، در آینده در مقابل حملات افسردگی آسیب‌پذیر خواهید بود.

بین احساس بهبودی و بهبود یافتن تفاوت‌های چندی وجود دارد. احساس بهبودی دلالت بر این دارد که علایم مرضی آزار دهنده موقتاً ناپدید شده‌اند. بهبود یافتن اشاره بر موارد زیر دارد:

۱- فهم این مطلب که چرا افسرده شدید.

۲- دانستن این که چرا و چگونه بهبود یافتید و این شامل مسلط شدن به تکنیکهای خودیاری خاصی است که اختصاصاً در مورد شما مؤثر واقع شده و بدین ترتیب می‌توانید این تکنیکها را هر وقت که بخواهید دوباره به کار ببرید.

۳- به دست آوردن اعتماد به نفس و «احترام به خود». اعتماد به نفس متکی بر این آگاهی است که شما شانس خوبی برای موفقیت در روابط شخصی و در حرفه خود دارید. «احترام به خود» ظرفیت احساس حداکثر علاقه به خود و مسرت‌است، چه در هر جنبه از زندگی موفق باشید و چه نباشید.

۴- تعیین عمیق‌ترین علل افسردگی شما.

بخشهای ۱، ۲ و ۳ این کتاب، برای رسیدن به دو هدف اول طرح‌ریزی شده‌اند. بخش‌های بعدی شما را در رسیدن به هدفهای سوم و چهارم یاری خواهد کرد.

هرچند که پس از بهبود افسردگی، افکار منفی تحریف شده اساساً

کاهش یافته یا به کلی از بین خواهد رفت، پندارهای خاموش^۱ خاصی وجود دارند که شاید هنوز در ذهن شما کمین کرده باشند. این پندارهای خاموش نشان می‌دهند که چرا از اول دچار افسردگی شدید و می‌توانند شما را در پیش‌بینی این که چه وقت ممکن است دوباره آسیب‌پذیر گردید، یاری نمایند. بنابراین کلید پیشگیری از بازگشت مجدد افسردگی را در بردارند.

پندار خاموش چیست؟ پندار خاموش معادله‌ای است که ارزش شخصی خود را با آن معین می‌کنید. و بیان‌کننده سیستم ارزشی، فلسفه شخصی و چیزی است که «احترام به خود» شما بر آن متکی است. چند مثال:

۱- «اگر کسی از من انتقاد کند، احساس درماندگی می‌کنم، زیرا به طور اتوماتیک این معنی را می‌دهد که اشکالی در من وجود دارد».

۲- «برای این که فرد کاملی باشم، باید کسی مرا دوست داشته باشد، اگر تنها هستم، محکومم که غریب و درمانده باشم».

۳- «ارزش من به عنوان یک انسان، با موفقیت‌هایی که بدست آوردم تناسب دارد».

۴- «اگر کاری که انجام می‌دهم (یا احساس و عملکردم) کامل نباشد، شکست خورده‌ام».

همانطور که خواهید دید، این پندارهای غیر منطقی می‌توانند به کلی موجبات شکست شما را فراهم سازند. زیرا آسیب‌پذیری خاصی بوجود می‌آورند که شما را مستعد نوسانات روحی می‌سازد. این گمانها در واقع

نقطه زخم پذیر روان شما هستند.

در بخشهای بعدی شناسایی و ارزیابی پندارهای خاموش خود را خواهید آموخت. شاید متوجه شوید که اعتیاد به مورد تأیید بودن، یا اعتیاد به عشق و موفقیت یا کمال اساس نوسانات روحی را تشکیل می‌دهد. هنگامی که سیستم عقیدتی منجر به شکست خود را آشکار کرده و با آن به مبارزه پرداختید، فلسفه‌ای معتبر و تعالی‌بخش پایه‌گذاری خواهید کرد و در راه شادکامی و بصیرت هیجانی گام خواهید نهاد.

بیشتر روانپزشکان نیز مانند عامه مردم تصور می‌کنند که برای بیرون کشیدن ریشه‌های نوسانات روحی، فرآیند درمانی طولانی و آهسته‌ای (چندین سال) لازم است، که حتی بعد از آن نیز بسیاری از بیماران توضیح علت افسردگی خود را مشکل می‌یابند. یکی از بزرگترین کمک‌های شناخت درمانی، غلبه ماهرانه بر این مشکل بوده است.

در این بخش، شما دو طریقه مختلف برای شناسایی این پندارهای خاموش خواهید آموخت. اولی روش بسیار مؤثری است که «تکنیک فلش عمودی» خوانده می‌شود و به شما امکان می‌دهد که در عمق روان خویش غور و بررسی کنید.

تکنیک فلش عمودی در واقع رشته منشعبی از روش دو ستونی است که در بخش ۴ بیان گردید و طی آن یاد گرفتید که چگونه افکار اتوماتیک آزادنده خود را در سمت راست یادداشت کرده و پاسخهای منطقی و واقع‌بینانه‌تری را جانشین آنها سازید. این متد به بهتر شدن شما کمک می‌کند زیرا بدین ترتیب اثر تحریفات را در الگوهای تفکر شما خنثی می‌سازد. مثال کوتاهی در شکل ۱-۱۰ نشان داده شده است. این مطالب

پاسخ‌های منطقی	افکار اتوماتیک
<p>۱- خواندن فکر- فیلتر ذهنی و برجسب زدن.</p>	<p>۱- دکتر ب گفت که بیمار تعبیرات مرا ناراحت کننده یافته است. شاید به عقیده او من دکتر مزخرفی هستم.</p>
<p>این که دکتر ب اشتباه مرا گوشزد کرد دلیل نمی‌شود که فکر می‌کنند من «دکتر مزخرفی» هستم. باید از او می‌پرسیدم که واقعاً درباره من چه فکر می‌کند. ولی در موارد بسیاری مرا تحسین کرده و گفته است که استعداد خوبی دارم.</p>	

توسط آرت، رزیدنت روانپزشکی نوشته شده و همانطور که در بخش ۷ شرح داده شد او بعد از این که رئیس بخش سعی در ارائه انتقاد سازنده‌ای کرد، شدیداً احساس ناراحتی نمود.

با روشن شدن عدم صحت افکار ناراحت کننده آرت، احساس گناه و اضطراب او کاهش یافت، با این حال می‌خواست بداند چگونه و چرا از اول چنین تفسیرات خلاف منطقی داشته است. شاید شما نیز کم کم از خود می‌پرسید - آیا در افکار منفی من الگویی ذاتی وجود دارد؟ آیا در اعماق ذهن من گره و مشکل روانی خاصی وجود دارد؟

آرت برای پاسخ دادن به این سوالات از تکنیک فلش عمودی استفاده کرد. نخست، فلشی کوتاه رو به پایین درست زیر فکر اتوماتیک خود ترسیم کرد. (شکل ۲-۱۰ صفحه ۳۶۵) این فلش رو به پایین، در واقع نوعی خلاصه‌نویسی است که به وسیله آن آرت از خود می‌پرسد: «اگر این فکر اتوماتیک واقعاً درست باشد، برایم چه معنایی دارد؟ چرا باید ناراحت کننده باشد؟» بعد آرت فکر اتوماتیک بعدی را که فوراً به ذهنش خطور کرد، یادداشت نمود:

«اگر دکتر(ب) فکر می‌کند من یک درمانگر مزخرف هستم، یعنی من یک درمانگر مزخرف هستم چون دکتر(ب) یک متخصص است». پس از آن آرت دومین فلش رو پایین را زیر این فکر رسم کرد و همان فرآیند را برای حصول فکر اتوماتیک دیگری، همانطور که در شکل ۲-۱۰ نشان داده شده، تکرار نمود. هر بار که فکر اتوماتیک دیگری حاصل شد، فوراً یک فلش رو به پایین زیر آن رسم کرد و از خود پرسید: «اگر این مطلب درست باشد، چرا باید مرا ناراحت کند؟» وقتی این کار را به دفعات انجام داد،

شکل ۶-۱۰: آشکار کردن پندارهای خاموشی که منشأ افکار اتوماتیک شماست با استفاده از روش فلش عمودی - فلش رو به پایین نوعی خلاصه‌نویسی برای پرسش زیر است: «اگر آن فکر درست باشد، چرا باید مرا ناراحت کند. برایم چه معنایی دارد؟» این پرسش در مثال زیر کنار هر فلش رو به پایین بین علائم نقل قول بیان شده. این همان چیزی است که اگر فکر اتوماتیک را یادداشت کرده باشید باید از خود پرسید. این فرآیند به زنجیری از افکار اتوماتیک می‌انجامد که علت ریشه‌ای مشکل را آشکار خواهد کرد.

پاسخ‌های منطقی	افکار اتوماتیک
	<p>۱- دکتر ب احتمالاً فکر می‌کند من دکتر مزخرفی هستم.</p> <p>↓</p> <p>«اگر این فکر را هم بکنند چرا باید برای من ناراحت کننده باشد؟»</p>
	<p>۲- بدین معنی خواهد بود که من دکتر مزخرفی هستم چون او یک متخصص است.</p> <p>↓</p> <p>«فرض کنیم من دکتر مزخرفی هستم. این موضوع چه معنایی برایم دارد؟»</p>
	<p>۳- بدین معنی خواهد بود که من واقعاً شکست خورده‌ام. یعنی من اصلاً آدم خوبی نیستم.</p> <p>↓</p> <p>«فرض کن این طور باشد. چرا باید برایم مسئله‌ای ایجاد کند. برایم چه معنایی دارد؟»</p>
	<p>۴- موضوع همه جا پخش می‌شود و همه می‌فهمند که من چه آدم بدی هستم. بعد هیچکس برایم ارزشی قائل نمی‌شود. دیگر جایی در جامعه</p>

پزشکی نخواهم داشت و مجبور خواهم شد به
ایالت دیگری بروم.



«و این چه معنایی برایم دارد؟»

۵- بدین معنی خواهد بود که من بی‌ارزشم. به
قدری احساس بیچارگی خواهم کرد که دلم
بخواهد بمیرم.

توانست زنجیری از افکار اتوماتیک به وجود آورد که او را به پندارهای خاموشی که منشاء مشکلات او بودند. سوق دهد. روش فلش رو به پایین، قابل تشبیه به این است که لایه‌های پوست پیاز را یک به یک کنده و لایه زیر آن را آشکار کنیم. این روش همانطور که در شکل ۲-۱۰ خواهید دید واقعاً آسان و سراسر است.

خواهید دید تکنیک فلش عمودی برعکس آن استراتژی متداولی است که هنگام گزارش افکار اتوماتیک خود به کار می‌برید. در حالت عادی، شما پاسخی منطقی را که نشان می‌دهد چرا فکر اتوماتیک شما تحریف شده و نامعتبر است، جانشین می‌سازید. (شکل ۱-۱۰) این کار شما را یاری می‌کند تا الگوهای تفکر خود را تغییر بدهید و بدین ترتیب درباره زندگی بی‌طرفانه‌تر فکر کرده و احساس بهتری داشته باشید. در روش فلش عمودی، به جای این کار فرض می‌کنید فکر اتوماتیک تحریف شده شما کاملاً معتبر است. و رگه‌ای از حقیقت را در آن جستجو می‌کنید. این کار شما را قادر می‌سازد که درون مسایل خود را بشکافید.

حال سلسله افکار اتوماتیک آرت را در شکل ۲-۱۰ مرور کرده و از خود بپرسید: پندارهای خاموشی که او را مستعد اضطراب، احساس گناه و افسردگی می‌سازد کدام است؟ چند مورد عبارتند از:

۱- اگر کسی از من انتقاد کند، حتماً حق با اوست.

۲- ارزش من به وسیله موفقیت‌هایم تعیین می‌شود.

۳- یک اشتباه یعنی خراب شدن همه چیز. اگر در همه مواقع موفق

نباشم، یک صفر مطلق هستم.

۴- دیگران نا کامل بودن مرا تحمل نخواهند کرد. باید فرد کاملی

باشم تا مردم به من احترام بگذارند و مرا دوست داشته باشند. وقتی اشتباهی بکنم، با عدم تأیید بی‌رحمانه‌ای مواجه شده و مجازات خواهم شد.

۵- عدم تأیید دیگران بدین معنی خواهد بود که من آدم بد و بی‌ارزشی هستم.

هنگامی که سلسله افکار اتوماتیک خویش را بدست آورده و پندارهای خاموش خود را روشن ساختید، اشاره دقیق به تحریفات و جانشین کردن پاسخ‌های منطقی به روش معمول، از اهمیت بسیار برخوردار است. (شکل ۳-۱۰)

زیبایی روش فلش رو به پایین در این است که روشی استنتاجی و سقراطی است: از طریق یک فرآیند تحقیق فکورانه، خود شما تصویری را که موجب شکست شماست، کشف می‌کنید یعنی با تکرار دوباره و دوباره پرسش زیر، ریشه مسایل خود را بیرون می‌کشید: «اگر آن فکر منفی درست باشد برایم چه مفهومی دارد؟ چرا ناراحتم می‌کنند؟» بدین ترتیب، بدون مطرح کردن تعصبات فردی درمانگران یا معتقدات شخصی می‌توانید به طور عینی و سیستماتیک مستقیماً به ریشه مسایل خود برسید. و این کار به مشکلی که روانپزشکی در طی تاریخ خود با آن دست به گریبان بوده است ماهرانه غلبه می‌کند. درمانگران وابسته به تمام مکاتب فکری، به‌خاطر تفسیر تجارب بیمار برحسب نظریات از پیش تصور شده‌ای که صحت تجربی ناچیزی دارد یا به کلی نادرست است، بی‌اعتبار شده‌اند. اگر توضیح درمانگر خود را در خصوص ریشه مسائلتان نپذیرید، احتمال دارد به عنوان «مقاومت» در مقابل «حقیقت» تلقی شود. و از این طریق ظریف، مشکلات شما علیرغم آنچه که خود می‌گویید در قالب درمانگر شما نفوذ می‌کند. مجسم کنید که چه

شکل ۳-۱۰: آرت پس از آن که رشته افکار اتوماتیک خود را با استفاده از تکنیک فلش رو به پایین به دست آورد، تحریفات شناختی را تعیین کرده و پاسخ‌های واقع‌بینانه‌تری جانشین آنها ساخت.

پاسخ‌های منطقی	افکار اتوماتیک
<p>۱- این که دکتر ب اشتباه مرا گوشزد کرد دلیل نمی‌شود که او فکر کند من «دکتر مزخرفی» هستم. باید از او می‌پرسیدم واقعاً درباره من چه فکر می‌کند.</p> <p>ولی در موارد بسیاری او مرا تحسین کرده و گفته است که استعداد خوبی دارم.</p>	<p>۱- دکتر ب احتمالاً فکر می‌کند من دکتر مزخرفی هستم. ←</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>«اگر این فکر را هم بکند چرا باید برای من ناراحت کننده باشد؟»</p>
<p>۲- یک متخصص فقط می‌تواند به توانایی‌ها و ضعف‌های من به عنوان یک درمانگر اشاره نماید.</p> <p>هرگاه کسی برجسب «مزخرف» به من بزند فقط یک عبارت بیهوده، مخرب و کلی به کار برده است. من در مورد اکثر بیمارانم موفقیت‌های زیادی داشتم. پس هر کسی هم که چنین برجسی بزند باز درست نیست که من مزخرف هستم.</p>	<p>۲- آن بدین معنی خواهد بود که من دکتر مزخرفی هستم چون او یک متخصص است. ←</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>«فرض کنیم من دکتر مزخرفی باشم، این موضوع چه معنایی برایم دارد؟»</p>
<p>۳- تعمیم افراطی- حتی اگر من یک درمانگر نسبتاً ناشی هم باشم باز هم دلیل نمی‌شود که کاملاً شکست خورده باشم یا آدم خوبی نباشم.</p> <p>من علایق توانایی‌ها و خصوصیات مطلوب زیادی دارم که هیچ ربطی به شغل و حرفه‌ام ندارد.</p>	<p>۳- بدین معنی خواهد بود که من واقعاً شکست خورده‌ام یعنی من اصلاً آدم خوبی نیستم. ←</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>«فرض کنیم این طور باشد، چرا باید برایم مسئله‌ای ایجاد کند. برایم چه معنایی دارد؟»</p>

۴- موضوع همه جا یخش می‌شود و همه می‌فهمند که من چه آدم بدی هستم. بعد هیچکس برای من ارزش فائلی نمی‌شود دیگر در جامعه پزشکی جایی نخواهم داشت و مجبور خواهم شد به ایالت دیگری بروم. ↓
«و این چه معنایی برایم دارد؟»

۵- بدین معنی خواهد بود که من بی‌ارزشم. به قدری احساس بیچارگی خواهم کرد که دلم بخواهد بمیرم.

۴- خیلی مضحک است. اگر اشتباهی بکنم می‌توانم اصلاحش کنم. صرفاً به خاطر این که من یک اشتباه کرده‌ام این حرفها مثل آتش به تمام ایالت سرایت نخواهد کرد! می‌خواهند چکار کنند، مطلبی به عنوان زیر در روزنامه چاپ کنند: «این روانپزشک دچار اشتباه می‌شود!»؟

۵- حتی اگر همه مردم دنیا کارهایم را تأیید نکنند و از من انتقاد کنند من بی‌ارزش نمی‌شوم زیرا که «بی‌ارزش نیستم». اگر بی‌ارزش نیستم پس باید خیلی هم باارزش باشم پس برای چه باید احساس بیچارگی کنم؟

توضیحات گیج کننده‌ای دربارهٔ رنج و ناراحتی خود خواهید شنید:

اگر به یک مشاور مذهبی مراجعه کنید (عوامل معنوی)، یک روانپزشک در یک کشور کمونیستی (محیط اقتصادی، سیاسی، اجتماعی)، یک روانکاو پیرو مکتب فروید (خشم دورنی شده) یک رفتاردرمانگر (کمبود تقویت مثبت) یک روانپزشک متخصص دارودرمانی (عوامل ژنتیکی و عدم تعادل شیمیایی مغز) یک پزشک خانوادگی (روابط آشفتهٔ بین فردی) و غیره! وقتی روش فلش عمودی را به کار می‌برید باید به یک نکته توجه کنید. به جای یادداشت کردن افکاری که حاوی تشریح عکس‌العمل‌های هیجانی شماست، آن افکار منفی را ثبت کنید که عکس‌العمل‌های هیجانی شما را سبب می‌شوند. در زیر مثالی از این روش غلط بیان می‌شود:

اولین فکر اتوماتیک: دوست پسر من این آخر هفته برخلاف قولی که داده بود به من تلفن نکرد.

«چرا این برایم ناراحت کننده است؟ چه معنایی

برایم دارد؟»

دومین فکر اتوماتیک: آه، این خیلی بد است، وحشتناک است چون نمی‌توانم طاقت بیاورم.

این روش کاملاً بی‌فایده است. ما از قبل هم می‌دانیم که شما احساس بد و وحشتناکی دارید. سؤال این است که چه افکاری به طور اتوماتیک از ذهن شما گذشت که سبب شد چنین ناراحت شوید؟ اگر او در مورد شما کوتاهی کرده باشد چه معنایی برایتان دارد؟

حال روش صحیح انجام این کار:

۱- دوست پسر من این آخر هفته برخلاف قولی که داده بود به من تلفن نکرد.

«چرا این برایم ناراحت کننده است؟ برایم چه معنایی دارد؟»

۲- مفهومی این است که در مورد من کوتاهی می کند. یعنی واقعاً مرا دوست ندارد.

«فرض کنیم همین طور باشد. برایم چه معنایی دارد؟»

۳- مفهومی این است که اشکالی در کار من است. در غیر این صورت بیشتر به من توجه می کرد.

«فرض کنیم همین طور باشد. برایم چه معنایی دارد؟»

۴- یعنی من از طرف او طرد می شوم.

«اگر واقعاً طرد بشوم، آن وقت چه؟ چه معنایی برایم دارد؟»

۵- یعنی من قابل دوست داشتن نیستم و همیشه مطرود خواهم بود.
«اگر چنین اتفاقی بیفتد، چرا ناراحت می کند؟»

۶- یعنی من عاقبت تنها و درمانده خواهم شد.

بدین ترتیب، با دنبال کردن «معنی» به جای «احساسات»، پندارهای خاموش شما آشکار گردید:

۱- اگر من مورد عشق و محبت نباشم، آدم باارزشی نیستم.

۲- اگر تنها باشم محکوم به درماندگی هستم.

منظور این نیست که احساسات شما اهمیتی ندارند، بلکه نکته مهم بوجود آوردن یک دگرگونی واقعاً مؤثر هیجانی است.

مقیاس طرز برخورد غیر کنشی (DAS):^۱ به دلیل این که بیرون کشیدن پندارهای خاموشی که منشاء نوسانات حالت روحی است، اهمیت بسیاری دارد، دومین روش ساده برای استنتاج آنها، به نام «مقیاس طرز برخورد غیر کنشی» (DAS) توسط یکی از اعضاء گروه ما به نام دکتر آرن وایزمن^۲ بسط یافته است. او لیستی از یک صد طرز برخورد منجر به شکست گرد آورده است که عموماً در افرادی دیده می‌شوند که مستعد اختلالات هیجانی هستند. تحقیقات او نشان داده است که هرچند افکار اتوماتیک منفی در فاصله دوره‌های افسردگی کاهش قابل ملاحظه‌ای دارد، سیستم اعتقادی منجر به شکست، در طی دوره‌های افسردگی و دوره‌های بهبودی کم‌وبیش ثابت می‌ماند. مطالعات دکتر وایزمن مؤید این عقیده است که پندارهای خاموش شما بیان کننده نوعی آمادگی برای آشفتگی است که در همه حال آن را با خود حمل می‌کنید.

هرچند که ارائه کامل مقیاس طولانی طرز برخورد غیر کنشی از حوصله این کتاب خارج است، تعدادی از طرز برخوردهای شایع‌تر را انتخاب کرده و چند مورد دیگر را نیز که می‌تواند مفید باشد به آن افزوده‌ام. وقتی پرسشنامه را پر می‌کنید، می‌خواهید نشان دهید که چقدر با هر طرز برخورد موافق یا مخالف هستید. وقتی پر کردن پرسشنامه را تمام کردید، می‌توانید

1 - The Dysfunctional Attitude Scale(DAS)

2 - Arlene Weissman

توسط یک کلید پاسخ جوابهای خود را نمره‌گذاری کرده و از سیستم‌های ارزشی خود نموداری تهیه نمایید. و این نشان خواهد داد که از نظر نیروی روانی و آسیب‌پذیری در چه سطحی هستید.

پاسخ دادن به تست بسیار آسان است. در مقابل هر کدام از سی و پنج طرز برخورد، یک علامت در ستونی بگذارید که برآورد شما را از نحوه تفکرشان در آن مورد نشان می‌دهد. برای هر طرز برخورد فقط یک پاسخ انتخاب کنید. به دلیل این که همه ما متفاوت هستیم، برای هر عبارت پاسخ «درست» یا «غلطی» وجود ندارد. برای این که ببینید آیا طرز برخورد مورد سؤال مطابق فلسفه خود شماست یا نه، به خاطر بیاورید که در غالب اوقات چگونه به مسائل نگاه می‌کنید.

مثال:

مخالف خیلی زیاد	مخالف کمی	بی طرف	موافق کمی	موافق قویاً	
					۳۵- افرادی که علائم موفقیت (ظاهر خوب- مقام اجتماعی- ثروت یا شهرت) را دارا هستند، باید خوشحال‌تر از آنهایی باشند که این چیزها را ندارند.

در این مثال علامتی که در ستون کمی موافق گذاشته شده نشان می‌دهد که عبارت فوق تا حدی با طرز برخورد فرد پرکننده فهرست مطابقت دارد. حال، شروع کنید.

مقیاس طرز برخورد غیر کنشی

مخالف خیلی زیاد	مخالف کمی	بی طرف	موافق کمی	موافق قویاً	
					۱- انتقاد مسلماً سبب ناراحتی فرد مورد انتقاد خواهد شد.
					۲- بهتر است که به خاطر خوشایند دیگران از علایق خود دست بردارم.
					۳- برای این که خوشحال باشم نیاز دارم که دیگران کارهایم را تایید کنند.
					۴- اگر کسی که برایم اهمیت دارد از من انتظار انجام کاری را داشته باشد باید آن کار را انجام بدهم.
					۵- ارزش من به عنوان یک انسان بستگی زیادی به این دارد که دیگران درباره من چه فکری می کنند.
					۶- نمی توانم بدون این که مورد عشق و محبت کسی باشم، احساس خوشحالی کنم.
					۷- اگر دیگران از شما بیزار باشند، باید کمتر خوشحال باشید.
					۸- اگر آنهایی که من برایشان اهمیت قائلم مرا از خود برانند، مفهومش این است که اشکالی در من وجود دارد.
					۹- اگر کسی که من دوستش دارم مرا دوست نداشته باشد مفهومش این است که من دوست داشتنی نیستم.
					۱۰- تنهایی و دوربودن از دیگران

				اجباراً به عدم خوشحالی منجر می‌شود.
				۱۱- اگر قرار است فرد باارزشی بشوم، باید حداقل در یک مورد مهم واقعاً برجسته باشم.
				۱۲- من باید فرد مفید و سازنده و مولدی باشم و گزینه زندگی بی‌هدف و منظور می‌شود.
				۱۳- افرادی که ایده‌های خوبی دارند ارزشمندتر از آنهایی هستند که چنین ایده‌هایی ندارند.
				۱۴- اگر به خوبی دیگران کار نکنم مفومش این است که از آنها پایین‌تر هستم.
				۱۵- اگر در کارم شکست بخورم، پس یک فرد شکست خورده هستم.
				۱۶- اگر نتوانی کاری را به خوبی انجام دهی، اصلاً انجام دادنش فایده چندانی ندارد.
				۱۷- شرم‌آور است که انسان ضعف‌هایش را آشکار کند.
				۱۸- انسان باید سعی کند در هر کاری که به عهده می‌گیرد بهترین باشد.
				۱۹- اگر اشتباهی بکنم، باید ناراحت باشم.
				۲۰- اگر بالاترین استانداردها را برای خود نداشته باشم، احتمال دارد فرد درجه دومی از آب درآیم.
				۲۱- اگر شدیداً معتقد باشم که

				استحقاق چیزی را دارم، حق دارم، که انتظار به دست آوردن آن را داشته باشم.
				۲۲- اگر در راه رسیده به آنچه که می‌خواهید مانعی پیدا شود، ناامید شدن اجتناب‌ناپذیر است.
				۲۳- اگر من نیازهای افراد دیگر را بر نیازهای خود مقدم بدارم، آنها نیز باید وقتی من به چیزی احتیاج دارم کمک کنند.
				۲۴- اگر شوهر (یا زن) خوبی باشم، پس همسرم موظف است مرا دوست داشته باشد.
				۲۵- اگر به دیگران خوبی بکنم، می‌توانم پیش‌بینی بکنم که آنها هم به من احترام گذاشته، به همان خوبی که من با آنها رفتار می‌کنم با من رفتار کنند.
				۲۶- من باید خود را مسئول چگونگی احساس و رفتار نزدیکانم بدانم.
				۲۷- اگر از طرز کار کسی انتقاد کنم و او عصبانی و افسرده شود، مفهومی این است که من او را ناراحت کرده‌ام.
				۲۸- برای این که فردی خوب، ارزشمند و پاینده اخلاق باشم، باید سعی کنم به هر کسی که نیازمند کمک باشد، یاری کنم.
				۲۹- اگر کودکی مشکلات رفتاری

				یا هیجانی دارد، این امر نشان می‌دهد که والدین کودک به نوعی کوتاهی کرده‌اند.
				۳۰- باید بتوانم همه کسی را خشنود سازم.
				۳۱- وقتی اتفاق بدی می‌افتد نمی‌توانم انتظار داشته باشم که احساساتم را کنترل کنم.
				۳۲- هیچ فایده‌ای ندارد که سعی کنیم هیجانان ناراحت‌کننده را عوض کنیم، زیرا آنها جزء اساسی و اجتناب‌ناپذیری از زندگی روزمره هستند.
				۳۳- حالت‌های روحی من عمدتاً توسط عواملی خلق می‌شوند که خارج از کنترل من هستند مانند گذشته، ترکیب شیمیایی بدن، سیکل هورمونی، روش زندگی، شانس، یا سرنوشت.
				۳۴- خوشحالی من تا حد زیادی بستگی به اتفاقاتی دارد که برایم می‌افتد.
				۳۵- افرادی که علائم موفقیت (ظاهر خوب، مقام اجتماعی، شهرت و ثروت) را دارا هستند، باید خوشحال‌تر از آنهایی باشند که این چیزها را ندارند.

حال که DAS را تکمیل کردید می‌توانید آن را به طریق زیر نمره‌گذاری کنید. جواب خود را به هر کدام از سی و پنج طرز برخورد بر طبق کلید زیر نمره‌گذاری کنید.

مخالف	مخالف	بی‌طرف	موافق	موافق
خیلی زیاد	کمی		کمی	قویاً
+۲	+۱	۰	-۱	-۲

اینک نمرات خود را در پنج طرز برخورد اول جمع کنید. این نمرات گرایش شما را به سنجش ارزش خود برحسب عقاید دیگران و مقدار تأیید یا انتقادی که دریافت می‌کنید، اندازه‌گیری می‌کند. فرض کنید نمرات شما روی این پنج بخش ۰، +۲، -۱، +۱، +۲ باشد. پس جمع نمرات شما برای این پنج سوال +۴ خواهد بود.

به همین طریق نمرات خود را در بخش‌های ۱ تا ۵، ۶ تا ۱۰، ۱۱ تا ۱۵، ۱۶ تا ۲۰، ۲۱ تا ۲۵، ۲۶ تا ۳۰، ۳۱ تا ۳۵ جمع نموده همانطور که در مثال ر. نشان داده شده ثبت کنید.

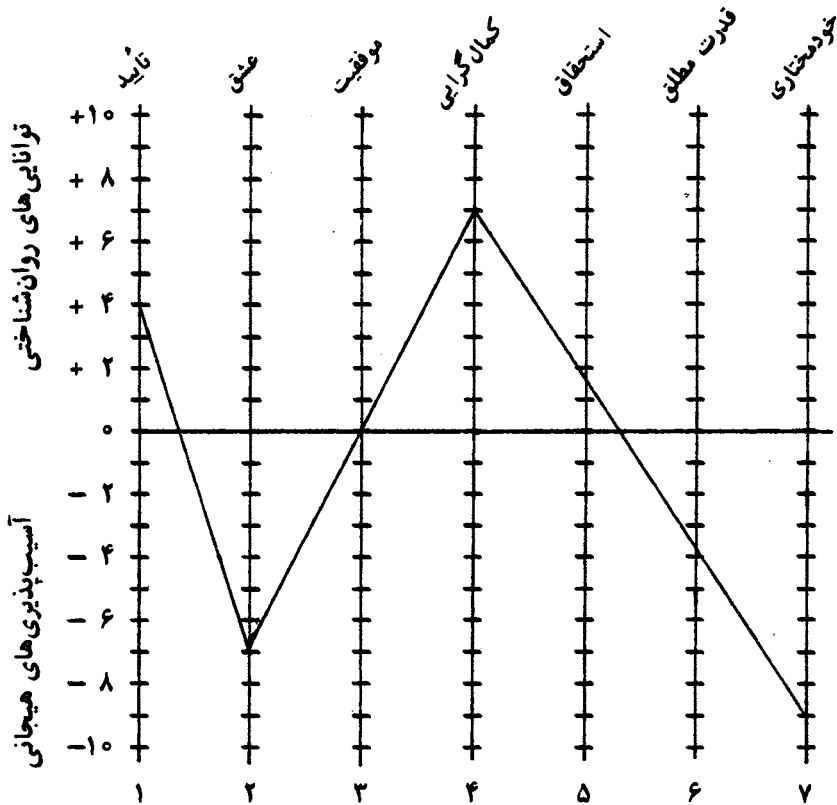
هر دسته پنج قسمتی مقیاس یکی از هفت سیستم ارزشی را اندازه گیری می کند. جمع نمرات شما برای هر دسته پنج قسمتی می تواند بین +۱۰ تا -۱۰- سیر کند. حال جمع نمرات خود را روی هر یک از هفت متغیر علامت گذاری کرده «نمودار فلسفه شخصی» خود را همان طور که در زیر می آید تهیه نمایید.

مثال برای نمره گذاری:

سیستم ارزشی	طرز برخوردها	نمرات انفرادی	جمع نمرات
۱- مورد تأیید بودن	۱ تا ۵	+۲، +۱، -۱، +۲، ۰	+۴
۲- عشق	۶ تا ۱۰	-۲، -۱، -۲، -۲، ۰	-۷
۳- موفقیت	۱۱ تا ۱۵	+۱، +۱، ۰، ۰، -۲	۰۰
۴- کمال گرایی	۱۶ تا ۲۰	+۲، +۲، +۱، +۱، +۱	+۷
۵- استحقاق	۲۱ تا ۲۵	+۱، +۱، -۱، +۱، ۰	+۲
۶- قدرت مطلق	۲۶ تا ۳۰	-۲، -۱، ۰، -۱، +۱	-۳
۷- خودمختاری	۳۱ تا ۳۵	-۲، -۲، -۱، -۲، -۲	-۹

نمرات خود را در جدول زیر ثبت کنید:

سیستم ارزشی	طرز برخوردها	نمرات انفرادی	جمع نمرات
۱- مورد تأیید بودن	۰۱ تا ۰۵		
۲- عشق	۰۶ تا ۱۰		
۳- موفقیت	۱۱ تا ۱۵		
۴- کمال گرایی	۱۶ تا ۲۰		
۵- استحقاق	۲۱ تا ۲۵		
۶- قدرت مطلق	۲۶ تا ۳۰		
۷- خودمختاری	۳۱ تا ۳۵		



همانطور که می‌بینید یک نمره مثبت عرصه‌ای را نشان می‌دهد که از نظر روان‌شناختی در آن قوی هستید و نمره منفی نشان دهنده عرصه‌ای است که در آن از نظر هیجانی آسیب‌پذیر می‌باشید.

این فرد از نظر تأیید، کمال‌گرایی و استحقاق نیرومند می‌باشد و آسیب‌پذیری‌های او در عشق، قدرت مطلق و استقلال نهفته است. معانی این مفاهیم شرح داده خواهد شد. نخست نمودار فلسفه شخصی خود را در این جا ترسیم کنید.

۱- تأیید: پنج طرز برخورد اول در تست DAS، گرایش شما را به سنجش «احترام به خود» براساس عکس‌العمل دیگران و آنچه آنها درباره شما فکر می‌کنند، بررسی می‌کند. نمره مثبت بین صفر تا ده دلالت بر این دارد که شما یک فرد مستقل با احساس سالمی از ارزش خویش می‌باشید، حتی وقتی با انتقاد و عدم تأیید روبرو می‌شوید. نمره منفی صفر و منهای ده نشان می‌دهد که شما بیش از حد وابسته هستید، زیرا خود را از چشم دیگران ارزیابی می‌کنید. اگر کسی به شما توهین کرده و تحقیرتان کند، به طور اتوماتیک خود را خوار می‌شمارید. از آنجا که سلامت هیجانی شما، در مقابل آنچه که خیال می‌کنید دیگران درباره شما فکر می‌کنند، شدیداً حساس است، به آسانی می‌توانید بازبچه دست دیگران شوید، و وقتی دیگران انتقاد می‌کنند یا به شما خشم می‌گیرند، در برابر اضطراب و افسردگی آسیب‌پذیر هستید.

۲- عشق: پنج طرز برخورد دوم در تست، گرایش شما را به پایه‌گذاری ارزش خود بر روی «مورد عشق و علاقه بودن یا نبودن»، ارزیابی می‌کند. نمره مثبت نشان می‌دهد که عشق را مطلوب می‌دانید، ولی بسیاری علائق دیگر نیز دارید که آنها را هم خشنودکننده می‌یابید. بنابراین، از نظر شما برای شادی و «احترام به خود»، عشق الزامی نیست. مردم به احتمال زیاد شما را جذاب خواهند یافت، زیرا احساس سالمی از علاقه به خود را ساطع می‌کنید و به بسیاری از جنبه‌های زندگی علاقه‌مند هستید.

نمره منفی نشان می‌دهد که شما یک «معتاد عشق» هستید. عشق را

یک «نیاز» می‌بینید که بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید و خیلی کم می‌توانید احساس شادی کنید. هرچند نمره شما به منهای ده نزدیکتر باشد، بیشتر وابسته به عشق هستید. شما در روابط خود با افرادی که به آنها علاقه دارید نقش‌های پست‌تر و پایین‌تر را می‌پذیرید زیرا می‌ترسید آنها را از خود بیزار سازید. غالباً نتیجه این عمل این است که آنها دیگر احترامی برای شما قایل نمی‌شوند و به خاطر این طرز برخورد شما که بدون محبت آنها متلاشی خواهید شد، شما را باری بر دوش خود احساس می‌کنند.

وقتی احساس می‌کنید مردم از شما روگردان می‌شوند، دچار سندرم وحشتناک و آزاردهنده محرومیت می‌گردید. متوجه می‌شوید که شاید قادر نباشید با مقدار محبت و توجه روزانه خود سر کنید. سپس با احساس اجباری که شما را به «کسب عشق و محبت» سوق می‌دهد، از پای درمی‌آید. مانند اکثر معتادان، شاید برای بدست آوردن «جنس» خود حتی متوسل به رفتار فریبکارانه و قهرآمیز شوید. نتیجه معکوس این رفتار این است اعتیاد آزمندانه و حریص شما به عشق مردم را از شما دور می‌کند و بدین ترتیب تنهایی‌تان تشدید می‌گردد.

۳- موفقیت: نمرات مربوط به طرز برخوردهای ۱۱ الی ۱۵ شما را یاری خواهد کرد که نوع دیگری از اعتیاد را مورد سنجش قرار دهید. نمره منفی نشان می‌دهد که شما یک معتاد به کار هستید. از انسانیت خود تصور محدودی دارید و خویشتن را مانند کالایی در بازار تصور می‌کنید. هر چه نمره شما منفی‌تر باشد، احساس ارزش و ظرفیتتان برای شادمانی وابستگی بیشتری به مولد بودن شما دارد. اگر به تعطیلات بروید، اگر تجارت شما دچار رکود شود، اگر بازنشسته و یا بیمار و غیرفعال گردید در خطر خردشدگی

هیجانی قرار خواهید گرفت. افسردگی‌های هیجانی و اقتصادی قابل انطباق با شما به نظر می‌رسند. برعکس، نمره مثبت دلالت بر این دارد که از خلاقیت و سازندگی لذت می‌برید، ولی آن را تنها جاده ضروری و منحصر به فرد برای رسیدن به «احترام به خود» و رضایت نمی‌بینید.

۴- کمال‌گرایی: قسمت‌های ۱۶ الی ۲۰ گرایش شما را به کمال‌گرایی بررسی می‌کند. نمره منفی نشان می‌دهد که شما درگیر جستجوی کمال مطلق هستید. از خود انتظار کمال دارید و به نظر شما هر اشتباهی غیرقابل بخشش است. شکست از مرگ هم بدتر است و حتی هیجانات منفی فاجعه محسوب می‌شوند. چنین تصور می‌کنید که باید در همه اوقات رفتار، فکر، احساس و جلوه‌ای در حد کمال داشته باشید. حس می‌کنید کمتر از فردی چشمگیر بودن یعنی سوختن در شعله‌های دوزخ. هرچند خود را با سرعت بسیار به پیش می‌رانید، رضایتی که کسب می‌کنید ناچیز است. وقتی به هدفی می‌رسید فوراً هدف دورتری جای آن را می‌گیرد، لذا هرگز پاداش رسیدن به قله کوه را تجربه نمی‌کنید. سرانجام، شروع به حیرت می‌کنید که چرا پاداش موعود تمام کوشش‌های شما هرگز به دستتان نمی‌رسد. زندگی شما کار پرزحمت، کسل کننده و ملالت‌باری می‌گردد. زیرا با استانداردهای شخصی غیر واقع‌بینانه و ناممکنی زندگی می‌کنید که باید آنها را مجدداً مورد ارزیابی قرار دهید. مسئله شما در اجرای کار نیست، بلکه مربوط به معیاری است که برای سنجش به کار می‌برید. اگر توقعات خود را با واقعیت مطابق سازید، به طور عادی خشنود خواهید بود و به جای احساس ناکامی، پاداش کارهای خود را خواهید گرفت.

نمره مثبت اشاره بر این دارد که شما ظرفیت تعیین استانداردهای

مناسب، قابل انعطاف و معقول را دارا هستید. رضایت بسیاری از فرآیندها و تجارب کسب می‌کنید و منحصرأً به نتایج کارها چشم ندوخته‌اید. اجباری ندارید که در هر کاری برجسته باشید و همیشه مجبور نیستید «تمام سعی خود» را بکنید. از اشتباهات نمی‌ترسید و آنها را فرصتهایی طلایی برای یادگیری و قبول بشر بودن خود می‌بینید. شما در مقام مقایسه، شاید سازنده‌تر از همکاران کمال‌گرای خود باشید، زیرا اجبارأً خود را گرفتار جزئیات و صحت کار نمی‌کنید، زندگی شما رودخانه‌ای جاری یا چشمه‌ای است، البته در مقایسه با دوستان کمال‌گرای خشک و جامدتان که مانند توده‌هایی از یخ به نظر می‌رسند.

۵- استحقاق: طرز برخورد های ۲۱ الی ۲۵. حس «استحقاق» شما را اندازه‌گیری می‌کنند. نمره منفی دلیل این است که حس می‌کنید شادی، عشق، موفقیت و همه چیز «حق» شماست. انتظار دارید خواسته‌های شما به دلیل خوبی ذاتی و سخت‌کوش بودن‌تان توسط مردم دیگر و حتی تمام جهان برآورده شود. وقتی این امر تحقق نمی‌یابد، همانطور که غالباً چنین است، در دام یکی از دو عکس‌العمل زیر محبوس می‌شوید. یا احساس افسردگی و بی‌کفایتی می‌کنید یا عصبانی می‌شوید. بدین ترتیب، مقدار زیادی از انرژی خود را صرف ناامیدی، اندوه و عصبانیت می‌کنید. بیشتر اوقات زندگی را تجربه‌ای تلخ و بی‌پهوده می‌بینید. و غالباً به جای تلاش در جهت حل مسایل، با سروصدای زیاد شکایت می‌کنید، از این گذشته، این حق شماست که مسائلتان حل شود، پس چرا باید تلاشی در این مورد بکنید؟ به دلیل طرز برخورد طلبکارانه و تند، معمولاً خیلی کمتر از آنچه را که از زندگی می‌خواهید، به دست می‌آورید.

نمره مثبت اشاره بر این دارد که شما حس نمی کنید به طور اتوماتیک استحقاق همه چیز را دارید، لذا برای آنچه که می خواهید مذاکره می کنید و غالباً آنرا به دست می آورید. چون می دانید هر کسی موجودی یگانه و متفاوت از دیگران است، در می یابید که دلیلی ندارد که همه چیز بر وفق مراد شما باشد. و دز واقع تجربه منفی را یک ناامیدی تلقی می کنید، نه یک تراژدی و انتظار مقابله به مثل و «عدالت» را در همه اوقات ندارید. شما صبور هستید و در کارها مداومت دارید و قدرت تحمل زیادی در برابر ناکامی دارید. در نتیجه، غالباً از جلوی گروه سر درمی آورید.

۶- قدرت مطلق: طرز برخوردهای ۲۶ الی ۳۰ گرایش شما را به شخصی کردن مسائل و مسئول دانستن خود برای اتفاقاتی که در اطرافتان می افتد، اندازه گیری می کنند. نمره منفی نشان می دهد که شما غالباً دچار خطای شخصی کردن مسائل که در بخش های ۳ و ۶ شرح داده شد، می شوید. شما خود را برای اعمال منفی و طرز برخوردهای دیگران که واقعاً تحت کنترل شما نیستند، به نحوی بی مورد مقصر می پندارید. در نتیجه، گرفتار احساس گناه شده خود را محکوم می کنید. این طرز برخورد که فکر می کنید باید قدرت مطلق داشته به همه چیز توانا باشید، برعکس شما را فلج کرده مضطرب و غیر موثر می سازد.

نمره مثبت نشان می دهد که می دانید شما مرکز عالم نیستید، از آنجا که افراد بزرگسال دیگر تحت کنترل شما نیستند، نهایتاً مسئول آنها نیستید بلکه فقط در مورد خود مسئول می باشید. این طرز برخورد سبب دوری شما از دیگران نمی شود. واقعیت کاملاً برعکس است. شما با مردم به عنوان یاوری مهربان به نحو موثری رابطه برقرار می کنید و وقتی آنها با عقاید شما مخالفت

می‌کنند یا به نصیحت شما عمل نمی‌کنند خود را مورد تهدید نمی‌بینید. چون طرز برخورد شما احساس آزادی و شخصیت به دیگران می‌بخشد، همه را به سوی خود جذب می‌کنید. دیگران غالباً می‌خواهند که به شما نزدیک شوند زیرا هیچ تلاشی برای کنترل آنها نمی‌کنید. مردم به عقاید شما گوش کرده و آن را محترم می‌شمارند، زیرا با اصرار بر این که باید با شما موافقت کنند، به آنها جهت نمی‌دهید. وقتی علاقه به قدرت را رها ساختید مردم به تلافی آن شما را فردی با نفوذ خواهند ساخت. رابطه شما با فرزندان، دوستان و همکارانتان به جای وابستگی با صفت دو جانبه و متقابل مشخص می‌گردد. چون سعی نمی‌کنید به دیگران تفوق یابید، آنها به شما علاقه‌مند شده، و تحسینتان می‌کنند.

۷- خودمختاری: بخش‌های ۳۱ الی ۳۵ خودمختاری و استقلال داخلی شما را مورد سنجش قرار می‌دهند. و این به توانایی شما برای یافتن مسرت در درون خودتان اشاره می‌کند. نمره مثبت نشان می‌دهد که تمام حالات روحی شما نهایتاً زائیده افکار و طرز برخوردهای شما هستند. در مورد احساسات خود، خویشتن را مسئول می‌دانید، زیرا تشخیص می‌دهید که آنها در نهایت توسط خود شما خلق شده‌اند. به نظر چنین می‌رسد که شاید شما تنها و در انزوا باشید، زیرا درک می‌کنید که تمام معانی و احساسات تنها در مغز شما به وجود می‌آید. این تصور از خودمختاری برعکس، شما را از محدوده تنگ ذهن خود رها ساخته، دنیا را با تمام رضایت‌ها، موفقیت‌ها و هیجاناتی که می‌تواند عرضه کند به شما تسلیم می‌نماید.

نمره منفی اشاره می‌کند که هنوز گرفتار این عقیده هستید که عامل بالقوه برای نشاط و «احترام به خود» از بیرون فراهم می‌شود. این تصور

صدمات زیادی به شما وارد می‌کند، زیرا هر چیز برونی در نهایت از کنترل شما خارج است. حالات روحی شما قربانی عوامل خارجی می‌شوند. آیا می‌خواهید چنین شود؟ اگر نمی‌خواهید، می‌توانید درست با همان اطمینانی که ماری پوست‌اندازی می‌کند، سرانجام خود را از این طرز برخورد رها سازید، اما باید با روش‌های مختلفی که در این کتاب مطرح گردیده، روی این مسئله کار کنید. وقتی بالاخره وقت آن رسید که دگرگونی خود مختاری و مسئولیت شخصی را در مورد خود تجربه کنید، مبهوت و در عین حال خشنود خواهید شد.

در بخش‌های بعدی تعدادی از این طرز برخوردها و سیستم‌های ارزشی با جزئیات نشان مورد بررسی قرار خواهد گرفت. با مطالعه هر کدام از آنها از خود پرسید:

۱- آیا حفظ این عقیده خاص به نفع من است؟

۲- آیا این عقیده واقعاً درست و معتبر است؟

۳- برداشتن کدام گام خاص به من امکان خواهد داد که خود را از

طرز برخوردی که غیر واقع‌بینانه و منجر به شکست است، رها ساخته، طرز برخوردهای دیگری را که عینی‌تر و تعالی‌بخش‌تر هستند جانشین آن سازم؟

اعتیاد به مورد تایید بودن

بگذارید عقیده شما را مبنی بر این که مورد عدم تایید کسی بودن وحشتناک است، بررسی کنیم. چرا عدم تایید دیگران چنین تهدید کننده است؟ شاید استدلال شما چنین باشد: «اگر یک نفر مرا تایید نکند، مفهومی این است که همه مرا تایید نمی کنند. و این بدان معنی است که اشکالی در کار من است».

اگر شما نیز چنین افکاری دارید، هر بار که مورد ملاحظت قرار بگیرید، وضع روحی شما بهتر خواهد شد. دلیل می آورید: «من یک بازخورد مثبت کسب کردم، پس می توانم در مورد خود احساس خوبی داشته باشم».

چرا چنین چیزی غیرمنطقی است؟ زیرا این حقیقت را نادیده می گیرید که تنها افکار و عقاید خود شماست که توان بهتر کردن روحیه شما را دارد. تایید یک فرد دیگر توانائی تأثیر بر حالت روحی شما را ندارد، مگر این که باور کنید آنچه که می گوید صحت دارد. حتی اگر تعارفی را که می شنوید باور کنید، این «عقیده» خود شماست که خوشحالتان می کند. قبل

از این که بهبود وضع روحی را تجربه کنید، باید تأیید خارجی را دارای اعتبار بدانید. این صحت و اعتبار بیان کننده تأیید شخصی خود شماست.

فرض کنید در حال بازدید از بخش روانپزشکی یک بیمارستان هستید. یک بیمار آشفته و هذیانی به شما نزدیک شده، می گوید: «شما فوق العاده هستید. به من الهام شده سیزدهمین فردی که از این در می گذرد برگزیده خداست. شما سیزدهمین هستید. می دانم که فرد منتخب خدائید، پیام آور صلح، پاکترین انسانها. اجازه بدهید کفش هایتان را ببوسم». آیا این تأیید مطلق حالت روحی شما را بهتر می کند؟ احتمالاً احساس خواهید کرد عصبی و ناراحت هستید. علتش این است که صحت گفته های بیمار را باور نمی کنید و این تعبیرات را بی اعتبار می دانید. این تنها عقاید شما در مورد خودتان است که می تواند در نحوه احساساتان تأثیر نماید. دیگران می توانند درباره شما هر چه می خواهند بگویند یا هر فکری بکنند، خوب یا بد، تنها افکار خود شماست که هیجانات شما را تحت نفوذ قرار دهد.

بهایی که برای این اعتیاد به تحسین می پردازید، آسیب پذیری شدید در مقابل نظریات دیگران است. مانند هر اعتیادی، در خواهید یافت که باید تغذیه عادت خود را با مورد تأیید قرار گرفتن ادامه دهید، تا از درد و سوزش محرومیت اجتناب نمایید. به محض این که فردی که برای شما مهم است عدم تأیید خود را ابراز دارد، به طور دردناکی خرد خواهید شد، درست مانند معتادی که دیگر نتواند «جنس» بدست بیاورد. دیگران می توانند از این آسیب پذیری در بازچه قرار دادن شما استفاده کنند. مجبور خواهید شد بیشتر از آنچه که می خواهید تسلیم خواسته های آنها شوید، زیرا می ترسید شما را طرد کرده یا تحقیر نمایند. شما خود را به باج گیری هیجانی وا می گذارید.

شاید متوجه شدید که اعتیاد به تأیید به نفع شما نیست، ولی هنوز باور داشته باشید که دیگران واقعاً این حق را دارند که نه تنها درباره شایستگی آنچه که انجام می‌دهید و می‌گویند، بلکه درباره ارزش شما به عنوان یک انسان نیز قضاوت کنند. فرض کنید برای دومین بار دیداری از بخش روانپزشکی بیمارستان به عمل آورید. این بار یک بیمار هذیانی دیگر نزدیک شده، می‌گوید: «شما پیراهن قرمز پوشیده‌اید. این نشان می‌دهد موجود شریری هستید، اصلاً خود شیطانید» آیا به خاطر این انتقاد و عدم تأیید ناراحت می‌شوید؟ البته که نه. چرا این کلمات مبنی بر عدم تأیید شما را ناراحت نکرد؟ ساده است: زیرا باور نمی‌کنید که این عبارات درست باشد. شما باید انتقاد فرد دیگر را قبول داشته‌باشید و باور کنید که در واقع آدم خوبی نیستید، تا درباره خود احساس بدی پیدا کنید.

آیا هرگز فکرش را کرده‌اید که اگر کسی شما را تأیید نکند، این ممکن است مشکل خود او باشد؟ عدم تأیید غالباً عقاید غیرمنطقی دیگران را منعکس می‌کند. در این مورد یک مثال می‌توان زد. دکترین منفور هیتلر مبنی بر پست بودن یهودی‌ها هیچ تأثیری در ارزش باطنی مردمی که او قصد نابودی آنها را کرده بود، نداشت.

البته، در موارد بسیاری نیز عدم تأیید نتیجه یک خطای واقعی از جانب شماست. آیا چنین نتیجه‌گیری می‌شود که شما فرد بد و بی‌ارزشی هستید؟ واضح است که نه. عکس‌العمل منفی فرد مقابل می‌تواند فقط متوجه کار بخصوصی باشد که انجام داده‌اید، نه متوجه ارزش شما. یک بشر نمی‌تواند در همه حال کارهای غلط انجام دهد!

حال به آن سوی سکه نیز نظر کنیم. بسیاری از مجرمین مشهور

صرف نظر از اینکه جرائم آنها چقدر نفرت‌انگیز و شنیع باشد، طرفداران و تحسین‌کنندگان پرحرارتی داشته‌اند. چارلز مانسون را در نظر بگیرید. او قتل و سادیسم را ترویج می‌کرد، با این حال در نظر پیروان بیشمارش مسیح موعودی بود که هر چه می‌خواست اجرا می‌کردند. می‌خواهم کاملاً روشن کنم که من از رفتار بیرحمانه طرفداری نمی‌کنم و ستاینده چارلز مانسون نیز نیستم. اما این سوالات را از خود بپرسید: اگر چارلز مانسون به خاطر آنچه کرد و گفت به طور کامل مطرود از آب درنیامد، شما چه کاری کرده‌اید که آنقدر وحشتناک است که از طرف همه کس طرد خواهید شد؟ و آیا هنوز این معادله را باور دارید: تأیید = ارزش. از این گذشته، چارلز مانسون از مداحی و چاپلوسی شدید پیروان خود لذت می‌برد. آیا تأییدی که دریافت می‌کرد او را فرد مخصوصاً بالارزشی ساخت؟ چنین چیزی آشکارا بی‌معنی است.

البته حقیقت دارد که مورد تأیید واقع شدن خوشایند است. هیچ اشکالی بر این وارد نیست و احساسی طبیعی و سالم می‌باشد. این نیز واقعیت دارد که مورد عدم پذیرش واقع شدن طعم تلخ و ناگواری دارد. این هم انسانی و قابل درک است. اما اگر هنوز این عقیده را داشته باشید که تأیید و عدم تأیید مناسب‌ترین و آخرین معیار برای اندازه‌گیری ارزش شماست، راه افراط می‌روید.

آیا هرگز از کسی انتقاد کرده‌اید؟ آیا هرگز با عقیده دوستی مخالفت کرده‌اید؟ آیا هرگز کودک‌کی را به خاطر رفتارش سرزنش کرده‌اید؟ آیا هرگز تصمیم گرفته‌اید که با کسی که رفتارش برایتان خوشایند نیست معاشرت نکنید؟ پس از خود بپرسید: وقتی مخالفت و انتقاد کرده و عدم تأیید خود را

ابراز می کردید، آیا در مورد او این قضاوت نهایی اخلاقی را به عمل می آوردید که انسان بد و کاملاً بی ارزشی است؟ آیا این قدرت را دارید که قضاوتی چنین قاطع در مورد دیگران به عمل آورید؟ یا فقط این حقیقت را بیان می کردید که نقطه نظر متفاوتی دارید و از آنچه که فرد گفته یا انجام داده ناراحت هستید؟

مثلاً، در گرماگرم خشم شاید به همسر خود پرخاش کنید: «تو آدم خیلی بدی هستی!» اما یک یا دو روز بعد وقتی شعله های خشم شما فروکش کرد، آیا اقرار نمی کنید که در مورد «بدی» او اغراق می کردید؟ یقیناً، فرد مورد علاقه شما می تواند تقصیرات زیادی داشته باشد، ولی آیا بی معنی نیست که فکر کنیم اظهار عدم تأیید و انتقاد شما او را کاملاً و برای همیشه بی ارزش می سازد؟ اگر تصدیق می کنید که عدم تأیید شما حاوی قدرت اتمی اخلاقی کافی برای ویران کردن معنی و ارزش زندگی طرف مقابل نیست، چرا به عدم تأیید آنها این قدرت را می دهید که احساس ارزش شما را از بین ببرد؟ چه چیزی آنها را چنین استثنائی می سازد؟ وقتی به خاطر این که یک نفر از شما خوشش نمی آید از وحشت به خود می لرزید، میزان عقل و دانشی را که فرد داراست، بزرگ می کنید و در عین حال با عدم توانایی ذرک قضاوت نهایی که در مورد شما می شود خود را حقیر می شمارید.

البته، شاید کسی شما را متوجه عیبی در رفتار یا خطایی در تفکران سازد. امیدوارم که چنین باشد، زیرا از این طریق می توانید یاد بگیرید. گذشته از اینها، ما همه نا کامل هستیم، و دیگران گاهگاهی حق دارند این را به ما گوشزد کنند. ولی آیا مجبور هستید هر بار که کسی اختیار از کف می دهد یا شما را نمی پسندد، خود را درمانده کرده از خود بیزار شوید؟

ریشه مسئله: اعتیاد به مورد تأیید بودن از کجا در شما پیدا شده است؟ فقط می‌توانیم پاسخ مسئله را در فعل و انفعالاتی جستجو کنیم که در دوران کودکی با افرادی که برای شما مهم بوده‌اند، داشته‌اید. شاید وقتی رفتار ناپسندی داشتید یکی از والدین شما به نحوی ناروا انتقاد می‌کرده است. یا حتی در مواقعی هم که کار غلط خاصی نمی‌کردید کج خلق و بداخلاق بوده است. شاید مادرتان به شما توبیده است: «چون این کار را کردی بچه خیلی بدی هستی!» یا شاید پدر شما با پرخاش گفته باشد «تو همیشه گند می‌زنی، هیچوقت یاد نخواهی گرفت».

به عنوان یک بچه کوچک والدین شما در نظرتان چون خدایان بوده‌اند. به شما یاد داده‌اند چطور حرف بزنید، چطور بند کفش خود را ببندید و بیشتر آنچه که گفته‌اند درست بوده است. اگر بابا گفته باشد «به وسط خیابان ندو و گرنه کشته می‌شوی» حق با او بوده است. مانند بسیاری از کودکان، احتمالاً شما نیز تصور می‌کردید همه حرفهای والدینتان درست است. پس وقتی می‌شنیدید «تو خیلی بدی»، «هیچوقت یاد نخواهی گرفت» آن را کاملاً باور کردید و شدیداً به شما صدمه زد. شما کوچکتر از آن بودید که استدلال کنید: «بابا تعمیم افراطی و غلو می‌کند» و پختگی هیجانی لازم را نداشتید که ببینید پدر آن روز تحریک‌پذیر بود یا شاید مشروب خورده بود و می‌خواست تنها باشد. و نمی‌توانستید بفهمید که آیا عصبانیت او مسئله خود اوست یا شما. و اگر آنقدر بزرگ بودید که به ناحق بودن او اشاره کنید، کوشش شما برای قرار دادن مسائل در یک چشم‌انداز معقول، با ضربه سریعی در نشیمنگاه، نقش بر آب می‌شد.

تعجبی ندارد که چنین عادت بدی پیدا کرده‌اید و وقتی کسی شما را

مورد عدم تأیید قرار می‌دهد، به‌طور اتوماتیک خود را بديدهٔ تحقیر نگاه می‌کنید. این تقصیر شما نیست که به عنوان یک کودک چنین گرایشی را کسب کردید و نباید به‌خاطر بزرگ شدن با چنین نقطه‌ضعفی سرزنش شوید. اما به عهدهٔ شماست که به عنوان فردی بالغ دربارهٔ موضوع واقع‌بینانه بیندیشید و برای رهایی از این آسیب‌پذیری خاص گام‌های لازم را بردارید.

چگونه این ترس از عدم تأیید شما را مستعد اضطراب و افسردگی می‌سازد؟ جان آرشیکتک پنجاه‌ودو ساله و مرد مجرد ملایمی است که با ترس از انتقاد زندگی می‌کند. او برای معالجهٔ افسردگی شدید و مداوم که علیرغم سالها مداوا هنوز تخفیف نیافته بود به من مراجعه کرد. یک روز که او کاملاً سرحال و بانشاط بود، درحالی که ایده‌های جدیدی دربارهٔ یک پروژهٔ مهم داشت با علاقهٔ فراوان به اتاق رئیس رفت. رئیس با پرخاش گفت: «بعداً، جان. نمی‌توانی بی‌سبب گرفتارم!» «احترام به خود» جان در یک لحظه متلاشی شد. غرق در بیزاری از خود و بیچارگی در حالی که به خود می‌گفت چه آدم بدی هستم، خود را به دفترش کشید. از خود می‌پرسید: «چطور توانستم اینقدر بی‌فکر باشم؟»

وقتی جان این جریان را با من درمیان گذاشت، چند سؤال ساده و آشکار از او کردم. «کدامیک از شما احمقانه عمل کرد، تو یا رئیس؟ آیا واقعاً به‌نحو نامناسبی رفتار کردی یا این رئیس بود که رفتار ناخوشایند و خشنی داشت.» پس از لحظه‌ای تفکر، توانست مقصر واقعی را شناسایی کند. به‌خاطر عادت اتوماتیک او برای سرزنش خود، به ذهنش خطور نکرده بود که امکان دارد رئیس رفتار ناپسندی کرده باشد. وقتی ناگهان دریافت که عمل او به هیچوجه جای شرمندگی ندارد، احساس آرامش نمود. رئیس او

احتمالاً خود در آن روز تحت فشار بوده و به این مسائل توجهی نداشته است. سپس جان این سؤال را مطرح کرد: «چرا من همیشه برای مورد تأیید قرار گرفتن چنین سخت دست و پا می‌زنم؟ چرا اینطور متلاشی می‌شوم؟» سپس واقعه‌ای را که در یازده سالگی برایش اتفاق افتاده بود به‌خاطر آورد. تنها برادر او پس از یک کشمکش طولانی با سرطان خون به طرز غم‌انگیزی مرده بود. بعد از تشییع جنازه، صحبت‌های مادر و مادر بزرگش را در اتاق خواب تصادفاً شنیده بود. مادرش در حالی که به تلخی گریه می‌کرد می‌گفت: «دیگر هیچ چیز برایم نمانده که به‌خاطرش زندگی کنم». مادر بزرگش جواب داد: «ساکت، جانی در حال است، ممکن است صدايت را بشنود!»

وقتی جان این مطالب را با من درمیان گذاشت، شروع به گریه کرد. او این حرفها را شنیده بود و برداشت زیر را کرده بود: «این ثابت می‌کند که من ارزش زیادی ندارم. برادرم بود که اهمیت زیادی داشت. مادرم واقعاً مرا دوست ندارد». او هرگز آنچه را که شنیده بود فراموش نکرد و در طول سالها سعی کرد با گفتن این که «در هر حال، واقعاً مهم نیست که او مرا دوست داشته باشد یا نه» خاطره فوق را از ذهن خود خارج سازد. اما به شدت تقلا می‌کرد تا با موفقیت‌ها و شغلش مادر خود را خشنود کرده و در یک مزایده ناامیدانه تأیید او را برنده شود. او در قلب خود باور نمی‌کرد که اصلاً ارزشی داشته باشد. و خود را پست و غیرقابل دوست داشتن می‌دید و سعی می‌کرد با کسب تحسین و تأیید دیگران، فقدان «احترام به خود» را جبران نماید. زندگی او مانند تلاشی مداوم برای باد کردن بادکنکی بود که سوراخ باشد.

پس از بیاد آوردن این واقعه، جان توانست غیرمنطقی بودن عکس‌العمل خود را در مقابل آنچه که تصادفاً از مادرش شنیده بود، ببیند. تلخکامی و خلایی که مادر او احساس می‌کرد جزء طبیعی فرآیند غم‌انگیزی بود که والدین وقتی فرزندی را از دست می‌دهند دچار آن می‌شوند. گفته‌های او هیچ ارتباطی با جان نداشت، بلکه مربوط به درماندگی و افسردگی موقتی خود او بود.

قراردادن این خاطره در چشم‌انداز جدید جان را یاری کرد تا ببیند چقدر غیرمنطقی و منجر به شکست است که ارزش خود را با عقاید دیگران مرتبط سازد. شاید شما نیز کم‌کم متوجه می‌شوید که عقیده شما مبنی بر اهمیت تأیید خارجی کاملاً غیر واقع‌بینانه است. در نهایت این فقط خود شما هستید که می‌توانید خود را واقعاً خوشحال کنید. هیچکس دیگر نمی‌تواند.

حال، اجازه بدهید به مرور چند گام ساده در جهت تمرین این اصول پردازیم تا بتوانید عطشی را که برای احترام به خود و ارج گذاشتن به خویشتن دارید به واقعیت بدل سازید.

راهی به سوی استقلال و ارج نهادن به خویش

تجزیه مضرات و منافع: اولین گام در غلبه بر عقیده شما در مر کدام از پندارهای منجر به شکست تست DAS، ترتیب دادن یک تجزیه و تحلیل مضرات و منافع است. از خود بپرسید گفتن این مطلب که عدم تأیید از ارزش من می‌کاهد چه مزایا و چه مضراتی برایم دارد؟ بعد از این که به تمام جنبه‌های زیانبخش یا مفید این طرز برخورد گوش کردید، در موقعیتی

خواهید بود که تصمیم روشنفکرانه‌ای در ایجاد یک سیستم ارزشی سالم‌تر اتخاذ نمایید.

برای مثال، یک زن سی و سه ساله متأهل به نام سوزان، خود را بیش از حد درگیر فعالیت‌های اجتماعی و کلیسا کرده بود، و چون فرد زحمتکش، لایق و مسئولی بود بارها برای کمیته‌های مختلف انتخاب شده بود. او هر بار که برای شغل جدیدی انتخاب می‌شد فوق‌العاده خشنود می‌گردید و از رد کردن هر تقاضایی بیم داشت، زیرا این کار به معنای قبول مخاطره‌عدم تأیید طرف مقابل بود. به خاطر وحشتی که از مایوس کردن دیگران داشت، بیشتر و بیشتر معتاد چرخه‌دست برداشتن از علایق و خواسته‌های خود برای خشنود ساختن دیگران می‌شد.

تست DAS و «تکنیک قلش عمودی» که در بخش پیشین شرح داده شده آشکار کرد که یکی از پندارهای خاموش او این است: «من باید همیشه آنچه را که دیگران از من انتظار دارند انجام بدهم.» به نظر می‌رسید که او در ترک کردن این عقیده مردد است، لذا ترتیب یک تجزیه و تحلیل مضرات و منافع را داد. (شکل ۱-۱۱). به دلیل این که مضرات اعتیاد او به تأیید، شدیداً به مزایای آن سنگینی می‌کرد، به عوض کردن فلسفه شخصی خود بیشتر زاغب گردید. این تکنیک ساده را شما نیز درباره یکی از پندارهای منجر به شکست خود در زمینه تأیید، آزمایش کنید. این می‌تواند اولین گام مهم در راه رشد روحی باشد.

پندار را از نو طرح‌ریزی کنید: اگر برطبق تجزیه و تحلیل مضرات و منافع ببینید که ترس شما از عدم تأیید بیش از آن که مفید باشد زیان می‌رساند، گام دوم طرح‌ریزی مجدد پندار خاموش است تا واقع‌بینانه‌تر و

شکل ۱-۱۱: روش منافع و مضرات برای ارزیابی «پندارهای خاموش» پندار: «من باید آنچه را که دیگران از من انتظار دارند انجام دهم.»

مضرات عقیده داشتن	مزایای عقیده داشتن
به این پندار	به این پندار
<p>۱- گاهی مصالحه و سازش می‌کنم و آخر سر می‌بینم کارهایی می‌کنم که مورد علاقه خودم نیست و واقعاً نمی‌خواهم بکنم.</p>	<p>۱- اگر بتوانم توقعات دیگران را برآورده کنم، می‌توانم احساس کنم تحت کنترل هستم و این احساس خوبی است.</p>
<p>۲- این پندار مانع این می‌شود که بتوانم روابط خود را با دیگران آزمایش کنم. هیچوقت نمی‌توانم بفهمم آیا دیگران مرا به خاطر خودم قبول دارند یا نه. بنابراین همیشه مجبورم با انجام کارهایی که مردم از من می‌خواهند حق دوست داشتن و نزدیک بودن به آنها را کسب کنم. و تبدیل به یک برده می‌شوم.</p>	<p>۲- وقتی نظر مساعد دیگران را جلب می‌کنم احساس می‌کنم در امن و امان هستم.</p>
<p>۳- این باعث می‌شود که دیگران نفوذ زیادی روی من داشته باشند. می‌توانند با تهدید به عدم تأیید، مرا وادار به هر کاری بکنند.</p>	<p>۳- می‌توانم از احساس گناه و پشیمانی اجتناب کنم. مجبور نیستم درباره هیچ کاری از روی فکر عمل کنم چون تنها کاری که باید بکنم این است که آنچه دیگران می‌گویند انجام دهم.</p>
<p>۴- مشکل می‌توانم بفهمم که واقعاً چه می‌خواهم. عادت ندارم برای خودم حق تقدم قائل باشم و تصمیمات مستقلی بگیرم.</p>	<p>۴- مجبور نیستم نگران این باشم که دیگران از دست من عصبانی هستند یا مرا تحقیر می‌کنند.</p>

۵- می‌توانم از تعارض اجتناب کنم و مجبور نیستم برای خودم ادعایی داشته باشم و حقی بخواهم.

۵- وقتی دیگران کارهایم را تأیید نمی‌کنند که این گاهی اجتناب‌ناپذیر است، نتیجه می‌گیرم کاری کرده‌ام که آنها را ناخشنود ساخته و دچار احساس گناه شدید و افسردگی می‌شوم. این کار وضع روحی مرا به جای این که تحت کنترل خودم باشد تحت کنترل دیگران قرار می‌دهد.

۶- آنچه که دیگران انجام آن را از من می‌خواهند ممکن است همیشه به نفع من نباشد زیرا آنها منافع خود را در نظر می‌گیرند. توقعاتی که آنها از من دارند ممکن است همیشه منطقی و درست نباشد.

۷- سرانجام دیگران را چنان ضعیف و شکننده می‌بینم که فکر می‌کنم متکی به من هستند و اگر رهایشان کنم درمانده می‌شوند و صدمه می‌بینند.

۸- چون می‌ترسم ریسک کنم و کسی از دست من ناراحت شود زندگی‌م حالت ساکن و جامدی پیدا می‌کند. انگیزه‌های به تغییر، رشد یا انجام کارها به نحو متفاوت برای کسب تجربیات بیشتر ندارم.

تعالی بخش گردد. (می‌توانید این کار را با هر کدام از ۳۵ طرز برخورد تست DAS که نشان‌دهنده عرصه‌های آسیب‌پذیری روانشناختی شما باشد، انجام دهید.) در مثال بالا، سوزان تصمیم گرفت عقیده خود را به شرح زیر اصلاح کند: «مورد تأیید کسی واقع شدن می‌تواند لذت‌بخش باشد، اما من برای این که انسان باارزشی باشم و به خود ارج بگذارم نیازی به مورد تأیید بودن ندارم. عدم تأیید می‌تواند ناراحت‌کننده باشد، ولی به این معنی نیست که من از کسی کمتر هستم.»

برنامه‌ای که مبتنی بر احترام به خود باشد: به عنوان سومین گام، نوشتن یک مقاله کوتاه با عنوان «چرا زندگی در ترس از عدم تأیید و انتقاد، بی‌منطق و غیرضروری است.» می‌تواند مفید باشد. این می‌تواند برنامه کار شخصی شما برای رسیدن به اتکاء به نفس و خودمختاری بیشتر باشد. لیستی از دلائلی که نشان می‌دهد چرا عدم تأیید ناخوشایند است ولی کشنده نیست تهیه کنید. قبلاً در این بخش به چند دلیل اشاره شده است، می‌توانید قبل از شروع به نوشتن آنها را مرور کنید. مطالبی را یادداشت کنید که آنها را با اطمینان باور دارید تا احساس استقلال تازه شما واقع‌بینانه باشد. توجیه نکنید! مثلاً عبارت «اگر کسی مرا تأیید نکند، لازم نیست ناراحت بشوم، چون از آن افرادی نیست که بخواهم با او دوست باشم.» مؤثر واقع نمی‌شود زیرا این یک تحریف است و سعی می‌کنید با بد شمردن طرف مقابل، «احترام به خود» خویش را حفظ کنید. فقط به آنچه که می‌دانید حقیقت دارد بچسبید. وقتی ایده تازه‌ای به خاطرتان رسید، آن را به لیست اضافه کنید. و به مدت چند هفته هر روز صبح این لیست را بخوانید. این کار می‌تواند اولین گامی باشد که به شما کمک می‌کند تا نظریات و تعبیرات دیگران را درباره

خود، پیرایش داده و آنها را به اندازه طبیعی ملاحظه کنید.

در اینجا چند ایده را که درباره بسیاری از افراد مؤثر واقع شده ذکر می‌کنیم. می‌توانید چند مورد از آنها را در لیست خود بکار ببرید.

۱- به خاطر داشته باش وقتی کسی عکس‌العملی منفی نسبت به تو ابراز می‌کند شاید تفکر غیرمنطقی خود او در قلب این عدم تأیید واقع شده باشد.

۲- اگر انتقاد صحت داشته باشد، لزومی ندارد تو را خرد کند. می‌توانی خطای خود را مشخص کرده گام‌هایی در راه اصلاح آن برداری. می‌توانی از اشتباهات خود چیزهایی بیاموزی و لزومی ندارد از آنها شرمنده باشی. اگر انسان هستی، پس «باید» گاهی مرتکب اشتباه شوی.

۳- اگر اشتباهی کرده‌ای بدین معنی نیست که «بازنده مادرزاد» هستی. غیرممکن است که انسان همیشه یا حتی بیشتر اوقات مرتکب خطا شود. درباره هزاران کاری که در زندگی خود درست انجام داده‌ای فکر کن! علاوه بر آن، می‌توانی عوض شوی و رشد کنی.

۴- دیگران نمی‌توانند درباره ارزش تو به عنوان یک انسان، قضاوت کنند، بلکه فقط در مورد صحت و شایستگی مطالبی که می‌گویی و کارهایی که می‌کنی قضاوت می‌کنند.

۵- دیگران درباره تو قضاوت‌های متفاوتی خواهند داشت. عدم تأیید مانند آتشی سرکش به همه جا سرایت نمی‌کند و یک عدم پذیرش به سری پایان‌ناپذیری از عدم پذیرش‌ها منجر نمی‌شود. پس حتی اگر از بد هم بدتر شود و از طرف کسی طرد شوی، آخرسر کاملاً تنها نخواهی ماند.

۶- عدم تأیید و انتقاد معمولاً ناراحت کننده است، ولی این ناراحتی

گذارا است. دلتنگی را بس کن! خود را درگیر فعالیتی کن که در گذشته از آن لذت می بردی حتی اگر مطمئنی که در حال حاضر انجام آن بی معنی است.

۷- انتقاد و عدم تأیید فقط در صورتی که اتهامات وارده را قبول و باور کنی می تواند برای ت ناراحت کننده باشد.

۸- عدم تأیید بندرت دائمی است. و بدین معنی نیست که رابطات با فردی که تو را تأیید نمی کند صرفاً به خاطر این که از تو انتقاد کرده، به اتمام خواهد رسید. مباحثه، جزئی از زندگی است و در اکثر موارد پس از چندی می توانید به تفاهم مشترک برسید.

۹- اگر از کسی انتقاد می کنی، این انتقاد او را فرد کاملاً بدی نمی کند. چرا به فرد دیگر قدرت و حق قضاوت در مورد خودت را می دهی؟. ما همه افرادی عادی هستیم، نه قضات دیوان عالی. دیگران را آنقدر زیر ذره بین نگذار که از خود زندگی هم بزرگتر شوند.

آیا ایده های دیگری هم به نظرتان می رسد؟ در چند روز آینده روی این موضوع فکر کنید. ایده های خود را روی یک قطعه کاغذ یادداشت کنید. و فلسفه خود را درباره عدم تأیید تهیه کنید. حیرت خواهید کرد که دریابید این کار چقدر به شما کمک می کند تا دید خرد را عوض کنید و حس استقلال خویش را بالا ببرید.

تکنیک های کلامی: علاوه بر یادگیری تغییر نحوه تفکر درباره عدم تأیید، بهتر است تغییر نحوه رفتار در مقابل افرادی که اظهار عدم تأیید می کنند را نیز بیاموزیم. به عنوان اولین گام، متدهایی مانند تکنیک خلع سلاح را که در بخش ۶ ارائه گردید، مرور کنید. حال، چند نظریه دیگر را

نیز مطرح می‌کنیم که شما را یاری می‌کند تا در مقابله با عدم تأیید ورزیده‌تر شوید.

قبل از هر کار، اگر از عدم تأیید کسی می‌ترسید، هرگز فکر کرده‌اید که از او بپرسید آیا واقعاً شما را تحقیر می‌کند؟ شاید در کمال حیرت و مسرت متوجه شوید که عدم تأیید تنها در فکر شما وجود داشته است. هرچند کمی شهامت می‌خواهد، ولی نتیجه می‌تواند فوق‌العاده باشد.

آرت را به خاطر می‌آوردید، روانپزشکی که در بخش ۶ شرح داده شد و در بیمارستان پنسیلوانیا کارآموزی می‌کرد؟ آرت اصلاً حدس نمی‌زد که یکی از بیمارانش ممکن است قصد خودکشی داشته باشد. در سابقه بیمار علائم افسردگی وجود نداشت، ولی در یک ازدواج غیرقابل تحمل نومیدانه گرفتار شده بود. یک روز صبح تلفنی به آرت شد که می‌گفت بیمارش در حالی که گلوله‌ای در مغزش شلیک شده مرده پیدا شده است. هرچند که امکان قتل نیز وجود داشت، علت احتمالی مرگ خودکشی بود. آرت هیچوقت بیماری را بدین طریق از دست نداده بود. عکس‌العمل او شامل اندوه و اضطراب بود. اندوه به خاطر الفتی که با این بیمار خاص داشت و اضطراب به خاطر این ترس که رئیس و همکارانش او را به دلیل «اشتباه» و فقدان مآل اندیشی مورد عدم تأیید قرار داده و تحقیر کنند. بعد از این که مرگ بیمار را برای سرپرست خود مطرح کرد با صراحت از او پرسید: «آیا احساس می‌کنید شما را ناامید کرده‌ام؟» پاسخ رئیس او گرم و حاوی همدردی بود نه طردکننده. آرت وقتی از رئیس خود شنید که او نیز در گذشته ناامیدی مشابهی را تجربه کرده است، احساس آرامش نمود. او تأکید کرد که این فرصتی است برای آرت تا یاد بگیرد با یکی از مخاطرات

حرفه‌ای یک روانپزشک بودن مقابله کند. آرت با بحث کردن دربارهٔ موضوع و تسلیم نشدن به ترس از عدم تأیید متوجه شد که مرتکب «خطا» شده است (او این حقیقت را نادیده گرفته بود که احساس «ناامیدی» می‌تواند در افرادی نیز که از نظر کلینیکی افسرده نیستند، منجر به خودکشی گردد.) اما همچنین دانست که دیگران از او توقع کمال ندارند و انتظار نمی‌رود که در مورد تمام بیماران نتیجهٔ موفقیت‌آمیزی را تضمین کند.

فرض کنیم جریان به این خوبی از آب در نمی‌آمد و رئیس و همکاران او به خاطر بی‌فکری و ناکامل بودنش وی را محکوم می‌کردند. آنوقت چه؟ بدترین نتیجهٔ ممکن می‌توانست طرد شدن باشد. بگذارید دربارهٔ پاره‌ای استراتژی‌ها برای مقابله با بدترین احتمال قابل تصور صحبت کنیم.

طرد شدن به هیچ‌وجه تقصیر شما نیست! صرف‌نظر از آسیب بدنی یا از بین رفتن دارایی بدترین دردی که کسی می‌تواند به شما تحمیل کند از طریق طرد کردن شما می‌باشد و این از نوع همان ترسی است که هنگام تحقیر شدن احساس می‌کنید.

چند نوع طرد شدن وجود دارد. متداول‌ترین و آشکارترین آنها هرچند که محدود به گروه سنی خاصی نیست «طردشدگی نوجوانی» نامیده می‌شود. فرض کنیم نسبت به کسی که با او دیدار می‌کنید یا او را در جایی ملاقات کرده‌اید علاقه‌ای رمانتیک دارید، ولی معلوم می‌شود که او با شما جور در نمی‌آید. شاید قیافه، نژاد، مذهب یا نوع شخصیت شماست که مسئله‌ساز شده است. یا شاید خیلی قدبلند، کوتاه، چاق، لاغر، پیر، جوان، باهوش، کودن، پرخاشجو، بی‌اراده هستید و غیره. از آنجا که شما با تصور ذهنی آن فرد از جفت ایده‌آل، به اندازهٔ کافی مطابقت ندارید، مانع گسترش

روابط با شما شده و بی‌اعتنایی می‌کند.

آیا این تقصیر شماست؟ البته که نه! فرد مورد نظر، شما را خیلی ساده به خاطر سلیقه‌های فردی رد می‌کند. یک نفر ممکن است کیک سیب را دوست داشته باشد و فرد دیگر کیک گیلان را. آیا این بدین معنی است که کیک گیلان ذاتاً ناخوشایند است؟ علایق رمانتیک تقریباً به طور نامحدودی متنوع هستند. اگر شما از آن تیپ‌های تبلیغات خمیردندان باشید که با آنچه فرهنگ ما به عنوان «قیافه زیبا» توصیف می‌کند تبرک یافته باشید و شخصیتی جذاب داشته باشید، بسیار آسانتر خواهد بود که جفت‌های بالقوه و قرارملاقات‌های زیادی را جذب کنید. اما متوجه خواهید شد که این کشش دوجانبه فاصله دوری با ایجاد رابطه محبت‌آمیز دائمی دارد و حتی تیپ‌های زیبا و خوش‌قیافه نیز گاهی ناچار از مقابله با عدم پذیرش هستند. هیچکس نمی‌تواند تمام افرادی را که ملاقات می‌کند به خود علاقه‌مند سازد. اگر از نظر ظاهر و شخصیت متوسط یا زیرمتوسط باشید، مجبور خواهید شد برای جلب دیگران در ابتدا تلاش بیشتری بکنید و شاید مجبور شوید که با عدم پذیرش‌های بیشتری مقابله کنید. شما باید مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه داده و بر پاره‌ای رموز برای جذب دیگران مسلط گردید. این رموز عبارتند از:

۱- خود را با تحقیر کردن خویش ارزان نفروشید. از آزار دادن خویش خودداری کنید. «احترام به خود» را با استفاده از متدهایی که در بخش ۴ بیان گردیده، کاملاً تقویت کنید. اگر خود را دوست داشته باشید، مردم نیز به این احساس مسرت که از شما ساطع می‌شود پاسخ داده و مایل خواهند بود که به شما نزدیک شوند.

۲- از دیگران تعریف کنید. به جای این که با حالتی عصبی منتظر باشید که ببینید آنها شما را می‌پسندند یا رد می‌کنند، اول شما آنها را ببینید و از این موضوع مطلعشان کنید.

۳- مسائل مورد علاقه افراد دیگر را پیدا کرده و به آن مسائل علاقه نشان بدهید. با آنها درباره آنچه که به هیجانشان می‌آورد صحبت کنید و به تعبیرات آنها از روی توجه پاسخ بدهید.

اگر به این خطوط وفادار بمانید، بالاخره متوجه خواهید شد که افراد زیادی شما را جذاب می‌یابند و شما نیز به نوبه خود کشف خواهید کرد که ظرفیت زیادی برای شادکامی دارید. طردشدگی نوجوانی آزاردهنده و ناراحت کننده است، ولی دنیا که به آخر نرسیده و تقصیری هم متوجه شما نیست.

ممکن است جواب بدهد: «خوب، ولی اگر بسیاری از مردم شما را طرد کنند چون با اخلاق و رفتار برخوردارند آنها را می‌رنجانید چطور؟ اگر خودبین و خودخواه باشید. به طور قطع این تقصیر شماست. اینطور نیست؟» این دومین نوع طردشدگی است که من آن را طردشدگی به خاطر عصبانیت می‌نامم. با زهم فکر می‌کنم خواهید دید که این تقصیر شما نیست اگر به خاطر یک خطا و اشتباه، خشمگینانه طرد می‌شوید.

اول از همه، دیگران صرفاً به خاطر این که چیزهایی در شما می‌یابند که مورد پسندشان نیست، مجبور نیستند شما را طرد کنند آنها اختیارات دیگری هم دارند. می‌توانند پررویی کرده و آنچه را که در رفتار شما نمی‌پسندند به شما گوشزد کنند، یا یاد بگیرند که اجازه ندهند اخلاق شما زیاد مایه دردسرشان شود. البته آنها این حق را دارند که اگر بخواهند از شما

دوری کرده و طردتان کنند و آزاد هستند هر کسی را که ترجیح می‌دهند به دوستی برگزینند. ولی این بدان معنی نیست که شما ذاتاً انسان «بدی» هستید و اصلاً چنین نیست که همه همان عکس‌العمل منفی را در مقابل شما خواهند داشت شما خودبخود با یک عده توافق خواهید داشت، در حالی که شاید با عده‌ای دیگر گرایش به تضاد و برخورد داشته باشید. این تقصیر هیچکس نیست، بلکه صرفاً یکی از حقایق زندگی است.

اگر دارای شخصیتی دمدمی هستید که دیگران را از شما دور می‌کند، مثلاً زیاد انتقاد می‌کنید و بکرات عصبانیت می‌شوید، قطعاً به نفع شما خواهد بود که روش خود را تغییر دهید. ولی اگر کسی به خاطر این ناکامل بودن شما را از خود براند مسخره است که خود را سرزنش کنید. همه ما ناکامل هستیم، ولی گرایش ما به مقصر دانستن خود، یا اهمیت دادن به خصومتی که فرد دیگری به سوی شما معطوف می‌دارد، بی‌معنی و منجر به شکست است.

سومین نوع طردشدگی سبابت است از استفاده از طرد کردن به عنوان تهدید. در این نوع، طرف مقابل از تهدید محروم کردن و از خود راندن برای بازی دادن شما به نحوی استفاده می‌کند. همسران ناخرسند و حتی روانپزشکان سرخورده گاهی برای این که طرف را وادار به تغییر کنند به این تمحید متوسل می‌شوند. فرمول کار چنین است: «با تو چنین و چنان می‌کنی و یا کار ما با یکدیگر تمام است!» این نوع کوشش برای تحت تأثیر قرار دادن مردم روشی منجر به شکست و کاملاً غیرمنطقی است. این روش الگویی برای مبارزه است که فرهنگ ما به ما آموخته، ولی معمولاً بی‌تأثیر است. چنین کاری بندرت به بهتر شدن رابطه می‌انجامد، زیرا ایجاد تنش و

رنجیدگی می‌کند. و درواقع نشان دهنده قدرت تحمل کم در برابر ناامیدی و ضعف مهارت‌های بین فردی از طرف کسی است که چنین تهدیدی می‌کند. این یقیناً تقصیر شما نیست که آنها چنین کاری می‌کنند و معمولاً به سود شما نیست که به خود اجازه دهید بدین نحو بازپچه دیگران شوید.

تا اینجا بقدر کافی به جنبه‌های تئوری پرداختیم، حال ببینیم وقتی واقعاً مورد عدم پذیرش واقع می‌شوید چه می‌توانید بگوئید و بکنید؟ یک روش مؤثر برای یادگیری عبارت از نقش بازی کردن است. برای این که مکالمه حالت جالب و سرگرم کننده‌ای داشته باشد، من نقش طردکننده را بازی خواهم کرد و شما را با بدترین چیزهایی که می‌توانم درباره‌تان فکر کنم مواجه خواهم ساخت. از آنجا که من رفتار توهین آمیز و تندی دارم، با این پرسش شروع کنید که آیا با رفتاری که اخیراً با شما داشته‌ام درواقع می‌خواهم شما را طرد نمایم:

شما: دکتر بورنز، می‌بینم که رفتار شما تا حدی سرد و خشک است. مثل این که از من دوری می‌کنید. وقتی سعی می‌کنم با شما صحبت کنم، یا مرا نادیده می‌گیرید و یا پرخاش می‌کنید. نمی‌دانم آیا از دست من عصبانی هستید یا به فکر قطع رابطه با من می‌باشید.

توضیح: مرا از اول متهم به طرد کردن خود نکنید. این کار مرا در وضع دفاعی قرار خواهد داد. از این گذشته، شاید نخواهم شما را طرد کنم— شاید از این واقعیت ناراحت باشم که کسی کتابم را نمی‌خرد و به‌طور کلی کج خلق باشم. اجازه بدهید به منظور تمرین، بدترین فرض را بکنیم— اینکه من سعی می‌کنم شما را تحقیر کنم.

دیوید: خوشحالم که موضوع مطرح شد. من در واقع تصمیم دار

با شما به کلی قطع رابطه کنم.

شما: چرا؟ ظاهراً تأثیر بدی روی شما گذاشته‌ام.

دیوید: شما آدم مزخرفی هستید.

شما: می‌بینم که از دست من عصبانی هستید. چه کار غلطی

کرده‌ام؟

توضیح: از دفاع کردن از خود اجتناب کنید. از آنجا که می‌دانید

«آدم مزخرفی» نیستید، دلیلی ندارد که در رد آن اصرار کنید. این کار فقط

حرارت مرا بیشتر می‌کند و مکالمه ما به سرعت به مسابقه فریاد زدن تبدیل

خواهد شد («متد یکدلی» با جزئیاتش در فصل ۶ ارائه شده است).

دیوید: همه چیز شما زنده است.

شما: می‌توانید صریح‌تر باشید؟ آیا استفاده از دئودورانت را فراموش

کرده‌ام؟ آیا از نحوه حرف زدن من ناراحتید، حرفی که زده‌ام، لباسهایم یا چه

چیز؟

توضیح: بار دیگر از کشیده شدن به مباحثه اجتناب کنید. با

برانگیختن من به انگشت‌گذاری روی آنچه که در مورد شما نمی‌پسندم، مرا

وادار می‌کنید که آخرین تیر ترکش خود را خالی کرده و چیز قابل درکی

بگویم و یا بالاخره قبول کنم که حرفهایم بی‌اساس است.

دیوید: خب، شما روز قبل با تحقیر کردن من احساساتم را

جریحه‌دار کردید. شما ذره‌ای به من اهمیت نمی‌دهید. من برای شما فقط یک

«شیئی» هستم، نه یک انسان.

توضیح: این یک انتقاد متداول است. و به شما اطلاع می‌دهد که

طردکننده اساساً به شما علاقه دارد اما احساس محرومیت کرده و می‌ترسد

شما را از دست بدهد. طرد کننده می‌خواهد به شما ضربه بزند تا «احترام به خود» متزلزل خویش را محافظت کند. طرد کننده شاید بگوید شما خیلی نفهم، خیلی چاق یا خیلی احمق هستید. طبیعت انتقاد هر چه که باشد استراتژی شما از دو جزء تشکیل شده:

آ: رگه‌ای از حقیقت در انتقاد پیدا کنید و به اطلاع طرد کننده برسانید که تا حدی با آن موافقت کنید. (تکنیک «خلع سلاح» را در بخش ۶ ببینید.)

ب: عذرخواهی کنید یا پیشنهاد کنید که سعی در اصلاح خطایی که واقعاً مرتکب شده‌اید، می‌نمایید. («بازخورد و مذاکره» را در بخش ۶ ببینید.)

شما: خیلی متأسفم که چیزی گفته‌ام که به شما برخورده. چه حرفی زده‌ام؟

دیوید: گفتید که من آدم فهمیده‌ای نیستم. به این ترتیب دیگر کار من با شما تمام است و به آخر خط رسیده‌ایم.

شما: می‌بینم این حرف ناراحت کننده و از روی بی‌فکری بوده. دیگر چه چیزی گفته‌ام که سبب ناراحتی شما شده؟ همه‌اش همین بود؟ یا موارد دیگری هم وجود دارد؟ ادامه بدهید و هر چیز بدی که درباره من به فکرتان می‌رسد بگویید.

دیوید: رفتار شما غیر قابل پیش‌بینی است. می‌توانید مثل شکر شیرین باشید و بعد ناگهان با زبان تند و تیز خود مرا پاره‌پاره کنید. وقتی دیوانه می‌شوید تبدیل به یک خوک بددهن می‌شوید. نمی‌توانم تحمل کنم و نمی‌فهمم دیگران چطور با شما کنار می‌آیند. شما مغرور و از خودراضی

هستید و به هیچکس غیر از خودتان اهمیت نمی‌دهید. آدم خودخواهی هستید و وقت آن رسیده که بیدار شوید و راه و رسم زندگی را یاد بگیرید. متأسفم کسی که این چنین شما را منکوب می‌کند من هستم، ولی تنها راهی است که از آن طریق چیزی یاد خواهید گرفت. شما در مورد هیچکس غیر از خودتان هیچ احساسی ندارید. و کار ما با یکدیگر تمام است!

شما: خب، می‌توانم ببینم که مسائل زیادی در روابط ما وجود دارد که من توجهی به آنها نداشتم و مثل این که واقعاً کوتاهی کرده‌ام. می‌فهمم که اعمالم از روی بی‌فکری بوده و می‌توانم ببینم که این چقدر برای شما آزاردهنده و ناخوشایند بوده است. خواهش می‌کنم درباره این جنبه از رفتارم بیشتر حرف بزنید.

توضیح: سپس سعی کنید تفسیرهای منفی دیگری از فرد طرد کننده بیرون بکشید. از حالت تدافعی اجتناب کرده و به پیدا کردن رگه‌ای از حقیقت در آنچه که طرد کننده می‌گوید ادامه دهید. وقتی تمام انتقادات را شنیدید و با آنچه که واقعیت داشت موافقت کردید، آماده هستید که تیزترین پیکان خود را مستقیماً به سوی فرد طرد کننده شلیک نمایید. او را متوجه سازید که به ناکامل بودن خود اذعان دارید و می‌خواهید خطاهای خویش را اصلاح کنید. بعد از طرد کننده سؤال کنید چرا می‌خواهد شما را طرد نماید؟ این مانور به شما کمک می‌کند تا ببینید چرا طرد شدن به هیچوجه تقصیر شما نیست! شما مسئول خطاهای خود هستید و این مسئولیت را خواهید داشت که سعی در اصلاح آنها کنید، اما اگر کسی شما را به خاطر ناکامل بودنتان طرد نماید، این از حماقت اوست نه شما! ببینید این روش چگونه مؤثر واقع می‌شود.

شما: می‌بینم حرف‌هایی زده‌ام و کارهایی کرده‌ام که شما از آن خوشتان نمی‌آید. من قطعاً مایل هستم که سعی کنم تا بیشترین حد ممکن این مسائل را حل کنم. نمی‌توانم قول معجزه بدهم، اما اگر با هم دیگر کار کنیم، هیچ دلیلی نمی‌بینم که اوضاع بهتر نشود. فقط با همین صحبت کردن، ارتباط ما از حالا دارد بهتر می‌شود. پس چرا می‌خواهید این ارتباط را قطع کنید؟

دیوید: چون شما مرا خیلی عصبانی می‌کنید.

شما: خب، گاهی اختلافاتی بین مردم پیدا می‌شود، ولی فکر نمی‌کنم این اختلافات حتماً باید روابط ما را خراب کند. آیا دوستی مرا به خاطر این رد می‌کنید که خیلی عصبانی هستید یا علت دیگری دارد؟

دیوید: شما آدم مفت‌خوری هستید و من دیگر نمی‌خواهم صحبتی با شما داشته باشم.

شما: خیلی متأسفم که اینطور فکر می‌کنید. بیشتر ترجیح می‌دادم به جای این احساسات ناراحت‌کننده دوستی خود را ادامه می‌دادیم. آیا لازم است کاملاً قطع رابطه کنیم؟ شاید این بحث همان چیزی بود که ما برای بهتر درک کردن یکدیگر نیاز داشتیم. من واقعاً نمی‌دانم چرا تصمیم گرفته‌اید از من دوری کنید. می‌توانید علتش را بگویید؟

دیوید: آه... نه! من دیگر فریب شما را نمی‌خورم. شما یک بار بقدر

کافی اشتباه کردید. همین! شانس دومی وجود ندارد! خداحافظ!

توضیح: حال این رفتار مزخرف از جانب کیست؟ شما یا آنکه شما را طرد می‌کند؟ طرد شدن تقصیر چه کسی است؟ از این گذشته، شما پیشنهاد می‌کنید که سعی دارید خطاهای خود را اصلاح کرده و روابط خویش را از

طریق توافق و ارتباط صریح بهبود بخشید، پس چطور می‌توانید به خاطر طرد شدن سرزنش شوید. واضح است که مقصر شما نیستید.

استفاده از نظریه فوق شاید از تمام عدم پذیرش‌ها ممانعت ننماید، ولی با استفاده از آن احتمال حصول نتیجه مثبت بیشتر می‌شود.

تحمل عدم تأیید یا طرد شدن: فرض کنیم شما عملاً مورد عدم تأیید واقع شده‌اید یا علیرغم کوشش‌هایتان برای بهبود روابط با فرد دیگر، مورد عدم پذیرش قرار گرفته‌اید. چگونه می‌توانید به ناراحتی هیجانی‌ای که احساس می‌کنید به سرعت غلبه نمائید؟ ابتدا باید بدانید که زندگی ادامه دارد، بنابراین لزومی ندارد این ناامیدی خاص کیفیت خوشی‌های شما را برای همیشه خراب کند. به دنبال طرد شدن یا عدم تأیید، این افکار شماست که آسیب هیجانی را وارد می‌سازد، و اگر با این افکار مبارزه کرده، و سرسختانه از تسلیم شدن به توهینات تحریف شده خود سرباز بزنید، ناراحتی خواهد گذشت.

روشی که می‌تواند کاملاً مؤثر باشد روشی است که در مورد افرادی که به دنبال از دست دادن فرد مورد علاقه خود اندوهی طولانی را تجربه می‌کنند، مؤثر واقع شده است. اگر فرد داغدیده هر روز مدتی را برنامه‌ریزی کند که طی آن به خود اجازه دهد که خویشتن را در افکار و خاطرات دردناک عزیز از دست رفته‌اش غرق سازد، این کار می‌تواند فرآیند اندوه را سرعت بخشیده و کامل سازد. البته انجام این کار به هنگام تنهایی کمک بیشتری می‌کند. همدردی از طرف افراد دیگر غالباً نتیجه معکوس می‌دهد. پاره‌ای مطالعات نشان داده است که همدردی دیگران دوره دردناک سوگواری را طولانی‌تر می‌سازد.

می‌توانید از این مدت اندوه و تألم در غلبه بر طرد شدن یا عدم تأیید نیز استفاده نمایید. هر روز یک یا دو نوبت از وقت خود را (پنج الی ده دقیقه احتمالاً کافی خواهید بود) برای فکر کردن درباره تمام افکار غم‌انگیز، عصبانی و مأیوس کننده‌ای که دارید، اختصاص دهید. اگر احساس اندوه می‌کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید مشت به بالش بگویید. در این مدت زمانی که کنار گذاشته‌اید خود را در افکار و خاطرات دردناک غرق کنید. بی‌وقفه آه و زاری و شکایت کنید! وقتی مدت اندوه برنامه‌ریزی شده شما تمام شد، دیگر بس کنید و زندگی خود را تا جلسه اشک و آه برنامه‌ریزی شده بعدی ادامه دهید. در عین حال، اگر پاره‌ای افکار منفی دارید، آنها را یادداشت کنید، تحریفات را شناسایی کرده و همانطور که در بخش قبل مطرح شد پاسخ‌های منطقی را جانشین آنها سازید. شاید ببینید که این کار به شما کمک می‌کند تا ناامیدی خود را تا حدی کنترل کرده و سریعتر از آنچه که پیش‌بینی کرده‌اید به «احترام به خود» کامل بازگشت کنید.

افروختن روشنایی درونی

کلید بصیرت هیجانی این آگاهی است که تنها افکار شما می‌تواند حالات روحی شما را تحت تأثیر قرار دهد. اگر یک معتاد تأیید هستید، این عادت بد را دارید که فقط وقتی سویچ درونی خود را می‌زنید که فرد دیگری قبلاً نور خود را بر شما تابانده باشد و اشتباهاً تأیید آنها را با تأیید خویش عوضی می‌گیرید، زیرا هر دوی آنها تقریباً به طور همزمان ظاهر می‌شوند. شما اشتباهاً نتیجه می‌گیرید که طرف مقابل خرسندتان کرده است! این حقیقت

که گاهی از تعریف و تمجید لذت می‌برید، ثابت می‌کند که می‌دانید چطور خود را مورد تأیید قرار دهید! ولی اگر یک معتاد تأیید هستید، این عادت منجر به شکست را پیدا کرده‌اید که فقط وقتی به خود صحنه می‌گذارید که یک فرد مورد احترام شما اول تأییدتان نماید.

اینک به روش ساده‌ای برای ترک این عادت توجه کنید. یک کنتور مچی تهیه کنید و همانطور که در بخش‌های پیشین گفته شد آن را حداقل به مدت دو یا سه هفته به مچ خود ببندید. هر روز سعی کنید به چیزهای مثبت خود توجه داشته باشید (کارهایی که آنها را خوب انجام می‌دهید صرفنظر از این که برای آنها پاداش خارجی دریافت نکنید یا نه) هر بار که کاری انجام می‌دهید که مورد تأیید خود شماست دکمه کنتور را فشار دهید. مثلاً اگر هنگام صبح به یکی از همراهانتان لبخند گرمی زدید، صرفنظر از این که او اخم کند یا متقابلاً لبخند بزند، دکمه کنتور را بزنید. اگر تلفنی بکنید که آن را به تعویق می‌انداختید دکمه را بزنید. می‌توانید هم برای کارهای بزرگ و هم چیزهای جزئی به خود صحنه بگذارید. حتی می‌توانید با بیاد آوردن کارهای مثبتی که در گذشته انجام داده‌اید کنتور را بزنید. مثلاً می‌توانید روزی را به خاطر آورید که گواهینامه رانندگی گرفتید یا اولین شغل خود را بدست آوردید. بدون توجه به این که برانگیختگی هیجانی مثبتی دارید یا نه، کنتور را بزنید. در ابتدا شاید مجبور شوید خود را به زور متوجه چیزهای مثبت درباره خویش سازید، و ممکن است این کار کاری مکانیکی به نظر برسد. به هر حال مداومت داشته باشید زیرا بعد از چند روز فکر می‌کنم متوجه خواهید شد که چراغ درونی شروع به تابیدن می‌کند - تیره در ابتدا و بعد درخشان‌تر. هر شب به رقم روی کنتور نگاه کرده و جمع نمره تأیید

شخصی را در گزارش روزانه خود ثبت نمایید. پس از دو یا سه هفته به تصور من شروع به یادگیری هنر احترام به خویش خواهید کرد و درباره خود احساس بهتری خواهید داشت. این روش ساده می‌تواند اولین گام بزرگ به سوی رسیدن به استقلال و تأیید شخصی باشد. به نظر آسان می‌آید و در واقع نیز آسان است. و به نحو تعجب‌آوری مؤثر می‌باشد و نتایج کار ارزش وقت و کوشش ناچیزی را که صرف می‌کنید، دارد.

اعتیاد به عشق

«پندار خاموشی» که غالباً با ترس از عدم تأیید دست در دست دارد، چنین است: «نمی‌توانم انسان خوشبخت و کاملی باشم، مگر این که مورد عشق و علاقه فردی از جنس مخالف قرار بگیرم. عشق واقعی برای سعادت‌مند بودن ضروری است».

تمنا و نیاز به عشق برای احساس خوشبختی، «وابستگی» خوانده می‌شود. وابستگی بدین معنی است که فرد قادر به قبول مسئولیت زندگی هیجانی خویش نباشد.

مضرات معتاد به عشق بودن: آیا مورد عشق و علاقه بودن یک ضرورت مطلق است یا امری اختیاری و درعین حال خوشایند است؟
ربرتا زن مجرد سی و سه ساله‌ای است که عصرها و آخر هفته‌ها را در آپارتمان خود با دلتنگی و افسردگی سر می‌کند. به خود می‌گوید: «این دنیا دنیای زوجهاست. من بدون مرد هیچ چیز نیستم.» او با حالتی جذاب به مطب من آمد. ولی اظهاراتش تلخ و ناراحت کننده بود. وجودش سرشار از

خشم و غیض بود زیرا اطمینان داشت که مورد عشق و محبت بودن به اندازهٔ اکسیژنی که تنفس می‌کند حیاتی است. در واقع، او بقدری آزمند و پرنیاز بود که سبب دور شدن مردم از وی می‌شد.

پیشنهاد کردم کار را با تهیه لیستی از فواید و مضرات این عقیده که «من بدون مرد (یا زن) هیچ هستم»، شروع کند. در لیست ربرتا مضرات کاملاً روشن بود:

۱- از آنجا که کسی عاشق من نیست این عقیده موجب دلسردی‌ام می‌شود.

۲- علاوه بر آن، این تصور انگیزه‌ای را هم که شاید برای انجام کاری یا رفتن به جایی داشته باشم، از من می‌گیرد.

۳- سبب می‌شود احساس تنبلی کنم.

۴- احساس ترحم به خود را در من برمی‌انگیزد.

۵- غرور و اعتماد به نفس مرا زایل کرده، مرا فرد حسود و تلخی می‌کند.

۶- سرانجام، این عقیده، احساسات مخربی را در من بوجود می‌آورد و ترس از تنهایی را به من القا می‌کند.

سپس او آنچه را که تصور می‌کرد در شمار مزایای قبول این عقیده است که مورد عشق و علاقه بودن ضرورت مطلق سعادت است، ردیف کرد:

۱- این عقیده برای من یک همدم، عشق و امنیت به همراه خواهد آورد.

۲- به زندگی هدف داده و دلیلی برای زنده بودنم خواهد بود.

۳- اتفاقاتی برایم پیش خواهد آورد که در انتظار آنها هستم.

این مزایا نشان می‌داد که ربرتا فکر می‌کند با گفتن این که نمی‌تواند بدون مرد زندگی کند، به نحوی همدمی در زندگی برایش پیدا خواهد شد.

آیا این مزایا واقعی بودند یا خیالی؟ هرچند که ربرتا به مدت چندین سال این عقیده را داشت که نمی‌تواند بدون یک همسر و همدم زندگی کند، این طرز برخورد هنوز جفت دلخواه او را به همراه نیاورده بود. او تصدیق کرد که این چنین اهمیت قائل شدن برای مردان در زندگی آن طلسم سحرآمیزی نبوده است که یکی از این مردان را به پشت در خانه او بکشاند. او پذیرفت که افراد وابسته و پرتوقع غالباً توجه زیادی از دیگران مطالبه می‌کنند و چنان به نظر نیازمند می‌رسند که نه تنها در جلب توجه اولیه افراد جنس مخالف بلکه در حفظ رابطه مداوم نیز دچار مشکلات بزرگی می‌شوند. ربرتا توانست به این موضوع پی ببرد که افرادی که سعادت را در درون خود پیدا کرده‌اند معمولاً در نظر جنس مخالف خواستنی‌تر هستند و مانند مغناطیس آنها را جذب می‌کنند، زیرا روحی آرام دارند و احساس شادی می‌آفرینند. برعکس معمولاً این زنان وابسته و «معتاد مرد» هستند که آخر سر تنها می‌مانند.

این در واقع تعجبی هم ندارد. اگر موضع شما چنین باشد که به کس دیگری به خاطر این که احساس ارزش کنید «نیاز» دارید، پیام زیر را می‌رسانید:

«مرا دریاب! من هیچ ارزش ذاتی ندارم! نمی‌توانم روی پای خودم بایستم!» تعجبی ندارد که خریدار تا این حد کم است! البته تقاضای ناگفته شما دیگران را نیز در نظر شما عزیز نمی‌سازد: «چون مجبور هستی مرا دوست بداری، اگر دوست نداشته باشی، آشغال بی‌مصرف هستی».

شاید به دلیل این تصور نادرست به وابستگی خود چسبیده‌اید که فکر

می‌کنید اگر مستقل باشید دیگران شما را فردی خواهند دید که آنها را طرد می‌کند و سرانجام تنها خواهید ماند. اگر از این می‌ترسید وابستگی را با «گرمی» برابر می‌کنید. هیچ چیز نمی‌تواند تا این حد دور از حقیقت باشد. اگر تنها و وابسته هستید، خشم و بیزاری شما از این واقعیت ریشه می‌گیرد که خود را از عشقی که فکر می‌کنید مستحق دریافت آن از دیگران هستید محروم احساس می‌کنید. این طرز برخورد شما را به انزوای بیشتری سوق می‌دهد. اگر مستقل‌تر باشید، هیچ اجباری به تنها ماندن ندارید، بلکه این ظرفیت را دارید که حتی هنگام تنها بودن نیز احساس شادی و رضایت کنید. هرچه مستقل‌تر باشید، در احساسات خود اطمینان و امنیت بیشتری خواهید داشت. علاوه بر آن، حالات روحی شما در سایهٔ مرحمت شخص دیگری نوسان نخواهد داشت. از آن گذشته، میزان عشقی که کسی می‌تواند در مورد شما داشته باشد در اغلب موارد کاملاً غیرقابل پیش‌بینی است. دیگران ممکن است همه چیز را دربارهٔ شما درک نکنند و همیشه رفتار مهرآمیزی نداشته باشند. اگر حاضر باشید که عشق به خویشان را بیاموزید، منبع دائمی‌تر و قابل اطمینان‌تری از «احترام به خود» را خواهید داشت.

اولین گام این است که ببینید آیا «می‌خواهید» مستقل باشید؟ همه ما اگر هدفهای خود را بشناسیم، شانس بیشتری برای دست یافتن به آنها داریم. این کار به ربرتا کمک کرد که دریابد وابستگی‌اش او را به یک زندگی خالی محکوم می‌کند. اگر هنوز به این عقیده چسبیده‌اید که «وابستگی» خوشایند است، مزایای آن را با استفاده از تکنیک دو ستونی یادداشت کنید. بنویسید از این که اجازه می‌دهید عشق ارزش شما را تعیین کند چه نفعی می‌برید. سپس به منظور بررسی عینی شرایط در ستون سمت

چپ دلایل رد این نظریات یعنی پاسخ‌های منطقی را یادداشت کنید. شاید ببینید مزایای اعتیاد به عشق تا حدی یا کاملاً خیالی است. شکل ۱-۱۲ نشان می‌دهد که چگونه زنی که مسائل مشابهی با مسائل ربرتا داشت این موضوعات را بررسی کرد. این تمرین کتبی او را برانگیخت تا آنچه را که در دیگران می‌جست در درون خود جستجو کند. و او را قادر ساخت که ببیند وابستگی‌اش دشمن واقعی اوست زیرا وی را ناتوان می‌سازد.

ملاحظه تفاوت بین انزوا و تنهایی: با خواندن بخش پیشین شاید نتیجه گرفته باشید که به نفع شماست اگر بتوانید حالات روحی خود را تنظیم کرده و شادمانی را در درون خویش بیابید. این کار به شما امکان می‌دهد که هنگام تنهایی نیز احساس کنید به اندازه زمانی که با فرد مورد علاقه خود هستید سرزنده و شاداب می‌باشید اما شاید فکر کنید: «دکتر بورنز، همه این حرفها به نظر خوب و عالی می‌آید، ولی واقع بینانه نیست. واقعیت این است که تنها بودن به طور غیرقابل انکاری از نظر هیجانی از کیفیت پایین‌تری برخوردار است در تمام زندگی می‌دانستم که عشق و سعادت با هم انطباق دارند و تمام دوستانم نیز همین عقیده را دارند. شما می‌توانید تا آنجا که نفس دارید فلسفه‌بافی کنید. ولی آخرسر، عشق جای خود را دارد و تنهایی هم مصیبت است!»

در واقع بسیاری از مردم بر این عقیده هستند که عشق دنیا را به گردش درمی‌آورد. این پیام را در آگهی‌ها می‌بینید، در ترانه‌های متداول می‌شنوید و در شعرها می‌خوانید.

به هر حال می‌توانید بطلان این تصور خود را که عشق برای احساس سعادت ضروری است، به طور قانع کننده‌ای ثابت نمایید. اجازه دهید نظری

شکل ۱-۱۲: تحلیلی از مزایای فرضی «معتاد عشق» بودن

پاسخ‌های منطقی	مزایای وابسته بودن به عشق
<p>۱- این در مورد افراد مستقل هم صادق است. وقتی دچار حادثه اتومبیل شوم مرا به اورژانس خواهند رساند و پزشکان از من مراقبت خواهند کرد چه مستقل باشم و چه وابسته. این بی‌معنی است که فکر کنیم فقط افراد وابسته هنگام صدمه دیدن کمک و حمایت دریافت می‌کنند.</p>	<p>۱- وقتی آسیبی ببینم کسی خواهد بود که از من مراقبت کند.</p>
<p>۲- ولی اگر فرد وابسته‌ای باشم کمتر روی زندگی خود کنترل خواهم داشت. این غیر منطقی است که در مورد تصمیماتی که به خودم مربوط است به دیگران متکی باشم. مثلاً آیا دلم می‌خواهد کس دیگری به من بگوید امروز چه لباسی بپوشم یا شام چه بخورم؟ آنها شاید آنچه را که من خود در نظر دارم برایم انتخاب نکنند.</p>	<p>۲- ولی اگر به کسی متکی باشم مجبور نخواهم شد خودم تصمیم بگیرم.</p>
<p>۳- پس تاوانش را بپردازم- اگر مستقل باشی می‌توانی از اشتباهات چیزهایی بیاموزی. هیچ کس نمی‌تواند کامل باشد و هیچ تضمینی در مورد اطمینان کامل وجود ندارد. تردید می‌تواند چاشنی زندگی باشد. شمار من در مورد حل مسایل زندگی این است: (از خطا مصون نیستم)- و این اساس احترام به خود را تشکیل می‌دهد. و علاوه بر این وقتی نتایج کار خوب از آب درآمد قادر خواهم بود که به آن افتخار کنم.</p>	<p>۳- ولی اگر فرد غیر وابسته‌ای باشم ممکن است تصمیمات غلطی بگیرم و در این صورت ناچار باید تاوان آن را بپردازم.</p>
<p>۴- افراد غیر وابسته هم می‌توانند اگر دلشان بخواهد، فکر نکنند. چنین قانونی وجود ندارد که بگوید فقط افراد وابسته حق دارند زیاد فکر</p>	<p>۴- ولی اگر فرد وابسته‌ای باشم لازم نخواهد بود فکر کنم بلکه فقط در برابر مسایل عکس‌العمل</p>

نشان خواهم داد.

نکنند.

۵- شيرینی زياد هم دل آدم را می‌زند. کسی که می‌خواهم به او متکی باشم شاید نخواهد برای همیشه مرا دوست داشته باشد و از من مراقبت کند. شاید پس از مدتی از این کار خسته شود. و اگر او پس از چندی به خاطر بیزاری یا عصبانیت با من قطع رابطه کند احساس بیچارگی خواهم کرد چون چیز دیگری ندارم که به آن تکیه کنم. اگر وابسته باشم دیگران قادر خواهند بود مرا کنترل کنند درست مثل یک برده یا آدم آهنی.

۵- ولی اگر وابسته باشم خشنود و راضی خواهم بود. و این احساس شیرینی به من خواهد داد. چقدر خوب است کسی باشد که به من علاقه داشته باشد و من به او تکیه کنم.

۶- اگر فرد غیر وابسته‌ای باشم می‌توانم بیاموزم که خود را دوست داشته باشم و این در نظر دیگران مرا خواستنی‌تر می‌سازد و اگر خود را دوست داشته باشم همیشه مورد عشق و علاقه خواهم بود وابستگی من سبب می‌شود که دیگران به جای جلب شدن به طرف من از من دور شوند. این بچه‌ها هستند که بدون علاقه و حمایت نمی‌توانند زندگی کنند. ولی من بدون عشق نمی‌میرم.

۶- ولی اگر وابسته باشم مورد عشق و علاقه خواهم بود. من نمی‌توانم بدون عشق زندگی کنم.

۷- تا حدی درست است ولی روابطی که براساس وابستگی بنا شده باشد معمولاً گسسته می‌شود و عاقبت آنها جدایی است زیرا شما از طرف مقابل چیزی را می‌خواهید که او قادر به دادن آن نیست یعنی احترام به خود و ارج‌گذاری به خویشتن. فقط خود من می‌توانم سبب شادکامی خود شوم. اگر در این کار به دیگری متکی شوم احتمال دارد که سرانجام به تلخی ناامید شوم.

۷- ولی بعضی مردها دنبال زنهاى وابسته هستند.

موشکافانه بر این معادله بیفکنیم: تنها = بی کس.

نخست این را در نظر بگیرید که ما بسیاری از خرسندی‌های اساسی زندگی را به تنهایی کسب می‌کنیم. مثلاً، وقتی به قله‌ای صعود می‌کنید، گلی می‌چینید، کتابی می‌خوانید، یا بستنی شکلاتی می‌خورید، برای لذت‌بخش بودن این تجربه‌ها نیاز به همراهی کسی ندارید. یک پزشک می‌تواند از رضایت حاصل از معالجه یک بیمار لذت ببرد، صرف‌نظر از این که او و بیمار درگیر رابطه شخصی خاصی باشند یا نه. هنگام نوشتن یک کتاب، مؤلف معمولاً تنهاست. همان طور که بیشتر دانش‌آموزان می‌دانند، بیشتر یادگیری فرد به هنگام تنهایی صورت می‌گیرد. لیست خوشیها و رضایت‌هایی که می‌توانید هنگام تنهایی از آنها لذت ببرید پایانی ندارد.

این نشان می‌دهد که بسیاری از منابع خشنودی در دسترس شماست چه با شخص دیگری باشید و چه نباشید. آیا می‌توانید مواردی را به این لیست اضافه کنید؟ خوشی‌هایی که می‌توانید در تنهایی از آنها بهره‌مند شوید کدامند؟ آیا هیچوقت به یک موسیقی خوب در ضبط صوت خود گوش کرده‌اید؟ آیا از باغبانی و گلکاری لذت می‌برید؟ از نجاری و پیاده‌روی چطور؟ یک تحویلدار تنهای بانک به اسم جانت که اخیراً از شوهرش جدا شده بود، در یک کلاس رقص ثبت نام کرد و با کمال تعجب دریافت که تمرین در خانه هنگام تنهایی برای او لذت فراوانی به همراه دارد. وقتی به هماهنگی حرکات رقص دست یافت، علیرغم این حقیقت که کسی را برای دوست داشتن نداشت، با خود احساس آرامش نمود.

شاید حالا فکر می‌کنید: «آه، دکتر بورنر. نکته‌ای که می‌خواهید بگویید همین است؟ خب، این خیلی پیش‌پا افتاده است! البته می‌توانم با انجام

بعضی کارها دقایقی خود را سرگرم نمایم. این ممکن است تا حدی از شدت دلتنگی‌ام بکاهد، ولی آنکارها در واقع فقط خرده‌نان‌های سفره هستند که نمی‌گذارند من از گرسنگی بمیرم من تمام ضیافت را می‌خواهم، یک سعادت واقع! مسرت کامل و حقیقی!»

این دقیقاً همان حرف‌هایی بود که جانت قبل از ثبت نام در کلاس رقص به من گفت. به دلیل این که تصور می‌کرد تنها بودن عین بیچارگی است، در طی دوره‌ای که از شوهرش جدا شده بود برایش پیش نیامده بود که کارهای لذت‌بخشی بکند یا به خودش اهمیت بدهد. زندگی او از روی استاندارد دوگانه‌ای بود که به موجب آن وقتی با شوهرش بود فعالیت‌های خوشایند بسیاری طرح‌ریزی می‌کرد، ولی وقتی تنها بود فقط دلتنگی می‌کرد و کاری انجام نمی‌داد. نتیجه این الگوی رفتاری از اول معلوم بود او واقعاً تنهایی را ناخوشایند می‌یافت. چرا؟ دلیلش ساده بود. چون از روی علاقه با خود رفتار نمی‌کرد. هرگز برایش پیش نیامده بود که با این تصور همیشگی خود مبارزه کند که فعالیت‌هایش خشنودکننده نخواهد بود مگر این که کسی را داشته باشد تا در این فعالیت‌ها با او مشارکت کند. جانت در یک موقعیت دیگر تصمیم گرفت به جای این که بعد از کارش شام مختصری جلوی تلویزیون صرف کند غذای مخصوصی تهیه نماید، درست مثل این که می‌خواهد از مرد مورد علاقه خود پذیرایی نماید. با دقت شام را آماده کرد، میز را چید و شمع روشن کرد. با گیلای از یک شراب عالی شروع کرد و بعد از شام کتاب خوبی خواند و به موسیقی دلخواه خود گوش داد. با کمال تعجب، آن روز عصر را بسیار خوش‌آیند یافت. روز بعد که یکشنبه بود، تصمیم گرفت به تنهایی به موزه هنر برود و با تعجب دریافت که از این

گشت و گذار تنها، بیشتر از زمانی که شوهر مردد و بی‌علاقه خود را به همراه داشت، لذت می‌برد.

در نتیجه اتخاذ طرز برخوردی فعال و مهرآمیز نسبت به خود، جانت برای اولین بار در زندگی کشف کرد که نه تنها قادر است به تنهایی هر کاری بکند، بلکه می‌تواند لذت هم ببرد.

همانطور که در اغلب موارد صدق می‌کند، کم‌کم نشاط زندگی که حالتی مسری است در او به وجود آمد و سبب شد که بسیاری از افراد به سوی او جلب شوند، او شروع به ملاقات با دیگران کرد. در همین حال، شوهرش علاقه خود را به دوست‌دختر خود از دست داد و خواست به طرف همسرش برگردد. ولی دریافت که جانت بدون او خیلی خوشبخت است و در اینجا بود که ورق برگشت. وقتی جانت به او گفت که دیگر نمی‌خواهد به طرف او برگردد، دچار افسردگی شدیدی شد. در نهایت جانت رابطه بسیار راضی‌کننده‌ای با مرد دیگری برقرار نمود و مجدداً ازدواج کرد. رمز موفقیت او بسیار ساده بود: به عنوان اولین گام ثابت کرد که می‌تواند با خود رابطه خوبی داشته باشد. پس از آن، باقی کار آسان بود.

روش پیش‌بینی رضایت

در این مبحث از شما انتظار ندارم به حرف من یا گزارش افرادی مثل جانت که آموختند چگونه لذت اتکاء به نفس را تجربه کنند، اعتماد کنید. در عوض پیشنهاد می‌کنم شما نیز مانند جانت برای امتحان کردن این عقیده خود که «تنها بودن مصیبت است» آزمایشاتی ترتیب بدهید. اگر حاضر به

این کار باشید، می‌توانید به طریقی عینی و علمی به حقیقت دست یابید.

«ورقه پیش‌بینی رضایت» که در شکل ۲-۱۲ نشان داده شده است، برای کمک به شما تهیه شده. این فرم به ستون‌هایی تقسیم شده که در این ستونها میزان رضایت ناشی از انجام کارهای مختلف و فعالیت‌های سازنده به هنگام تنهایی و نیز فعالیت‌هایی که با دیگران انجام می‌دهید همه را پیش‌بینی کرده و سپس میزان رضایت واقعی را نیز ثبت می‌نمایید. در ستون اول تاریخ هر آزمایش را یادداشت کنید. در ستون دوم فعالیت‌های مختلفی را که به عنوان آزمایشات آن روز در نظر گرفته‌اید، ثبت نمایید. پیشنهاد می‌کنم که حدود چهل یا پنجاه آزمایش در مدت زمان دو الی سه هفته انجام بدهید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که معمولاً به شما احساس موفقیت یا لذت می‌بخشد یا بالقوه آموزنده یا رشد دهنده هستند. در ستون سوم بنویسید که با چه کسی این فعالیت را انجام می‌دهید. اگر این کار را به تنهایی انجام می‌دهید در همین ستون کلمه «خودم» را بنویسید. (این کلمه به شما یادآوری خواهد کرد که هرگز واقعاً تنها نیستید، زیرا همیشه با خودتان هستید!) در ستون چهارم رضایتی را که پیش‌بینی می‌کنید از این فعالیت حاصل گردد، در مقیاسی بین صفر تا ۱۰۰ درصد تخمین بزنید. هر چقدر نمره بالاتر باشد رضایت پیش‌بینی شده بیشتر می‌باشد. ستون چهارم را «قبل» از انجام هر فعالیت طرح ریزی شده، پر کنید نه «بعد» از آن!

وقتی ستونها را پر کردید، به انجام فعالیت‌ها اقدام کنید. هنگامی که آنها را به انجام رساندید، میزان رضایت واقعی را با استفاده از همان مقیاس صفر تا ۱۰۰ درصد در آخرین ستون یادداشت کنید.

پس از این که ترتیب یک سری از چنین آزمایشاتی را دادید، قادر

رضایت واقعی (۰ تا ۱۰۰) انجام فعالیت بنویسید	رضایت پیش‌بینی شده این را قبل از انجام فعالیت یادداشت کنید	این فعالیت را با چه کسی انجام می‌دهید؟ در صورت تنها بودن بنویسید خودم	فعالیت برای کسب رضایت (احساس موفقیت یا خشنودی)	تاریخ
%۶۵	%۲۰	خودم	بازدید از مرکز هنری و صنعتی	
%۷۵	%۱۵	خودم	رفتن به کنسرت	
%۸۰	%۸۵	شارون	سینما	
%۷۵	%۶۰	تعداد زیادی مهمان	مهمانی	
%۸۵	%۷۵	خودم	مطالعه کتاب رمان	
%۸۰	%۶۰	خودم	پیاده‌روی	
%۸۵	%۵۰	خودم	برای خریدن بلوز به مغازه رفتن	
%۳۰	%۴۰	مادر	رفتن به بازار	
%۷۰	%۶۰	شارون	قدم زدن در پارک	
%۸۰	%۹۵	بیل	ملاقات دوستانه	
%۶۵	%۷۰	خودم	مطالعه برای امتحان	
%۹۵	%۴۰	مادر	رفتن به امتحان رانندگی	
%۹۵	%۸۰	خودم	دوچرخه سواری تا مغازه بستنی	
			فروشی	

خواهید بود اطلاعاتی را که جمع‌آوری کرده‌اید تفسیر نمایید. می‌توانید چیزهای زیادی بیاموزید. اول، با مقایسه رضایت پیش‌بینی شده (ستون چهارم) با رضایت واقعی (ستون پنجم) درخواهید یافت که پیش‌بینی‌های شما تا چه حد دقیق است. شاید متوجه شوید میزان رضایتی را که پیش‌بینی می‌کنید، بخصوص در مورد کارهایی که به تنهایی انجام می‌دهید، کم تخمین می‌زنید. همچنین شاید تعجب کنید از این که بینید فعالیت‌هایی که با دیگران انجام می‌دهید همیشه به اندازه‌ای که پیش‌بینی می‌کنید، رضایت‌بخش نیستند. در واقع شاید حتی دریابید که در موارد بسیاری تنها بودن لذت‌بخش‌تر بوده است. و ممکن است کشف کنید بالاترین درصدی که برای مواقع تنهایی داشته‌اید مساوی یا بالاتر از درصدی است که در مورد فعالیت‌های خود با دیگران داشته‌اید. مقایسه میزان رضایتی که از فعالیت‌های کاری کسب می‌کنید با رضایت حاصل از فعالیت‌های تفریحی، می‌تواند مفید واقع شود. این اطلاعات می‌تواند به شما کمک کند که در حال ادامه طرح‌ریزی فعالیت‌های خود به تعادل کاملاً مطلوبی بین کار و تفریح دست یابید.

احتمالاً سؤالاتی از ذهن شما می‌گذرد: «فرض کنیم کاری انجام بدهم که به اندازه‌ای که پیش‌بینی کرده‌ام راضی‌کننده نباشد؟ یا فرض کنیم پیش‌بینی پایینی بکنم و واقعاً هم همانطور از آب دربیاید؟ در این صورت سعی کنید به افکار منفی اتوماتیکی که این تجربه را ناخوشایند می‌کند، اشاره کنید. بعد به این افکار پاسخ بدهید. برای مثال، یک زن شصت و پنج ساله تنها که همه فرزندان بزرگ شده و ازدواج کرده‌اند، تصمیم گرفت که در یک دوره کلاس شبانه ثبت نام کند. بقیه دانشجویان همگی سن دانشجویان سال اول را داشتند. او در اولین هفته کلاس‌ها احساس ناراحتی

می‌کرد، چون فکر می‌کرد «شاید آنها فکر کنند من پیرزنی هستم که حق ندارم اینجا باشم.» وقتی به خود یادآوری کرد که هیچ اطلاعی از این ندارد که دانشجویان دیگر چه فکری درباره‌ او می‌کنند، احساس آرامش نمود. پس از صحبت با سایر دانشجویان دریافت که آنها او را به خاطر این ابتکار تحسین می‌کنند. پس از آن احساس بهتری پیدا کرد و سطح رضایت او کم‌کم بالا رفت.

حال ببینیم ورقه پیش‌بینی رضایت چگونه می‌تواند در غلبه بر وابستگی مورد استفاده قرار گیرد. جوانی یک دانش‌آموز پانزده ساله دبیرستان بود که پس از این که با والدینش به شهر جدیدی نقل مکان کرد، دچار افسردگی گردید. او در پیدا کردن دوست در دبیرستان جدید دچار مشکل شده بود و مانند بسیاری از دختران نوجوان عقیده داشت که باید دوست‌پسری داشته باشد تا بتواند احساس خوشحالی نماید. او تقریباً تمام وقت خود را تنها در خانه به مطالعه و احساس تأسف به خویش می‌گذراند. و در مقابل این پیشنهاد که از خانه بیرون برود و کاری بکند بی‌میل بود و مقاومت می‌کرد زیرا مدعی بود که انجام هیچ کاری به تنهایی لطفی ندارد. و تا زمانی که حلقه‌ دوستان به نحو معجزه‌آسایی دورش را بگیرند، مصمم بود بنشیند و به فکر فرو رود.

جوانی را به استفاده از ورقه پیش‌بینی رضایت ترغیب کردم. شکل ۱۲-۲ نشان می‌دهد که جوانی فعالیت‌های مختلفی را برنامه‌ریزی کرد مانند: بازدید از یک مرکز هنری و صنعتی در یک روز یکشنبه، رفتن به کنسرت موسیقی و غیره. همانطور که پیش‌بینی‌های پایین او در ستون چهارم نشان می‌دهد، چون او این کارها را به تنهایی انجام می‌داد انتظار داشت که

بی نتیجه باشند. وقتی دریافت که واقعاً به او خوش گذشته است، حیرت کرد. با تکرار این الگو رفته رفته متوجه شد که در مورد این کارها نحوه پیش بینی او به صورت غیر واقع بینانه ای منفی بوده است. با انجام دادن هر چه بیشتر این کارها، حالت روحی او شروع به بهتر شدن کرد. البته هنوز می خواست دوستانی داشته باشد، ولی دیگر احساس نمی کرد که وقتی تنهاست محکوم به درماندگی است. و چون ثابت کرد می تواند به تنهایی هر کاری بکند، اعتماد به نفسش افزایش یافت. او سپس با همکلاس هایش صمیمی تر شد و چند نفر از آنها را به یک مهمانی دعوت کرد. و بدین وسیله توانست دوستانی برای خود پیدا کند و متوجه شد که پسرهای کلاس نیز به اندازه دخترها به او علاقه مند هستند. جوانی استفاده از ورقه پیش بینی رضایت را ادامه داد تا سطح رضایتی را که در ملاقاتها و فعالیت هایش با دوستان جدید تجربه می کرد، ارزیابی نماید. و با تعجب دریافت که این رضایت با سطح خوشی و رضایتی که از انجام کارها در تنهایی تجربه کرده بود تفاوت چندانی ندارد.

بین خواستن چیزی و نیازمند بودن به آن تفاوت وجود دارد. اکسیژن یک «نیاز» است ولی عشق یک «خواسته» می باشد. تکرار می کنم «عشق برای انسان بالغ یک نیاز نیست»! خواستن یک رابطه عاشقانه با انسانی دیگر هیچ اشکالی ندارد. و ایرادی بر آن وارد نیست. داشتن رابطه ای خوب با فردی مورد علاقه بسیار لذت بخش است، ولی برای زنده بودن یا تجربه بالاترین سطح خوشحالی و مسرت «نیازی» به تأیید خارجی، عشق و توجه نیست.

تغییر طرز برخورد: همانطور که عشق، همراهی و ازدواج برای

خوشبختی و «احترام به خود» ضروری نیست، کافی نیز نمی‌باشد. میلیونها زن و مردی که ازدواج کرده‌اند ولی درمانده هستند این مطلب را گواهی می‌کنند. اگر عشق پادزهر افسردگی بود، خیلی زود کار و بار من کساد می‌شد، زیرا اکثریت افرادی که در آستانه خودکشی هستند و من آنها را مداوا می‌کنم درواقع مورد عشق و علاقه همسران، فرزندان، والدین و دوستان خود می‌باشند. عشق یک ضدافسردگی مؤثر نیست و مانند داروهای آرام‌بخش، الکل و قرص‌های خواب‌آور این نیز غالباً علایم مرضی را بدتر می‌کند.

علاوه بر خلاق‌تر کردن فعالیت‌های خود، با افکار منفی آزاردهنده‌ای که به هنگام تنهایی در ذهن شما جریان می‌یابد، مبارزه کنید. این کار در مورد ماریا که یک زن سی ساله مجرد و دوست داشتنی بود مفید واقع شد. او دریافت که وقتی خود به تنهایی فعالیت را انجام می‌دهد گاهی با گفتن این که «تنها بودن مصیبت است» تجربه را بیهوده تلخ می‌سازد. او به منظور مبارزه با احساس بی‌زاری و ترحم به خود که این افکار خلق می‌کنند، لیستی از دلایل رد آنها یادداشت کرد. (شکل ۳-۱۲ را ببینید) بنا به گزارش او این کار در متوقف کردن چرخه انزوا و افسردگی وی بسیار مفید بود.

بیش از یک سال از اتمام کار با او، پیش‌نویسی از این بخش کتاب را برایش فرستادم و او در جواب نوشت: «شب گذشته آن بخش را به طور کامل خواندم... این ثابت می‌کند که تنها بودن نیست که بد است یا خوب، بلکه نحوه تفکر فرد راجع به تنهایی یا هر موقعیت دیگر زندگی است که می‌تواند خوب یا بد باشد. افکار قدرت زیادی دارند! می‌توانند بسازند یا

- ۱- تنها بودن این فرصت را به انسان می‌دهد که بفهمد واقعاً چه فکر و احساسی می‌کند و چه می‌داند.
- ۲- تنها بودن به انسان امکان می‌دهد که تمام چیزهای تازه‌ای را امتحان کند که اگر در قید همسر یا هم‌خانه‌ای بود انجام آنها خیلی سخت‌تر می‌شد.
- ۳- تنها بودن شما را وادار می‌کند که توانایی‌های فردی خود را گسترش دهید.
- ۴- تنها بودن شما را قادر می‌سازد که برای قبول مسؤلیت‌های خود بهانه را کنار بگذارید.
- ۵- یک زن تنها بودن بهتر از آن است که زنی بودید که همسر نامناسبی داشت و این در مورد مردها هم صدق می‌کند.
- ۶- یک زن تنها بودن می‌تواند فرصتی باشد برای این که یک انسان کامل باشید و نه طفیلی یک مرد.
- ۷- یک زن تنها بودن به شما کمک می‌کند که مشکلاتی را که زنان در موقعیت‌های مختلف با آن روبرو هستند بهتر درک کنید و این سبب می‌شود که حمایت از سایر زنان را بیاموزید و با آنها روابط سودمندی داشته باشید. این مورد دربارهٔ مردان و فهم و اطلاع آنها از مسایل مربوط به مردان نیز می‌تواند صادق باشد.
- ۸- تنها بودن می‌تواند به یک زن نشان دهد که حتی اگر اخیراً با مردی می‌زیسته است لزومی ندارد که مدام نگران جدایی یا مرگ او باشد. چون می‌داند که می‌تواند تنها هم زندگی کند و شادمانی را در درون خود پیدا کند. از اینرو رابطهٔ موجود به جای این که براساس وابستگی و توقع دو جانبه باشد، می‌تواند یک رابطهٔ خوشایند متقابل باشد.

ویران کنند. اینطور نیست؟... شاید مسخره باشد، ولی حالا من تقریباً از «داشتن یک مرد» می‌ترسم. و بدون مرد، به خوبی و شاید بهتر از عهده کارهایم برمی‌آیم... دیوید، هیچوقت فکر می‌کردی که چنین چیزی از من بشنوی؟»

تکنیک دو ستونی می‌تواند بخصوص در کمک به غلبه بر الگوی تفکر منفی که شما را از ایستادن روی پاهای خود می‌ترساند، مفید واقع شود. مثلاً، زنی که با یک فرزند از شوهر خود جدا شده بود، به دلیل این که مرد مورد علاقه‌اش که مردی متأهل بود روابطش را با وی قطع کرده بود قصد خودکشی داشت. خودشناسی او شدیداً منفی بود و باور نداشت که قادر باشد رابطه‌ای مداوم را حفظ کند. اطمینان داشت که همواره طرد خواهد شد و مجرد خواهد ماند. او وقتی به فکر اقدام به خودکشی افتاد افکار زیر را در دفتر خاطرات خود یادداشت کرد:

جای خالی کنار بستم مرا در خاموشی به تمسخر می‌گیرد. من تنها هستم. تنها. بزرگترین هراس من، وحشتناکترین سرنوشت، یک واقعیت. من یک زن تنها هستم و در ذهن من این یعنی من هیچ نیستم. منطق من چیزی در این حدود است:

- ۱- اگر من خواستنی و جذاب بودم حتماً حالا مردی در کنار خود داشتم.
- ۲- هیچ مردی در کنار من نیست.
- ۳- پس من خواستنی و جذاب نیستم.
- ۴- بنابراین زندگی کردن هیچ لطفی ندارد.

او در دفتر خاطرات خود با این پرسش مطلب را ادامه داد: «چرا من به یک مرد نیاز دارم؟» مرد تمام مشکلات مرا حل می‌کند. از من مراقبت می‌کند. به زندگی من جهت می‌دهد و مهمتر از همه دلیلی می‌شود که به خاطر آن هر روز صبح از رختخواب بلند شوم، در حالی که در وضع فعلی آنچه که می‌خواهم این است که سرم را زیر لحاف کرده در فراموشی غرق شوم.

او سپس تکنیک دو ستونی را به عنوان راهی برای مبارزه با افکار آزاردهنده‌ای که در ذهن داشت، به کار برد. او ستون سمت راست را «اتهامات خویشتن وابسته من» نامگذاری کرد. و ستون سمت چپ را «جوابهای خویشتن مستقل من» نام نهاد. سپس مکالمه‌ای با خود انجام داد تا ببیند حقیقت چیست. (شکل ۴-۱۲ را ببینید)

بعد از انجام تمرین کتبی، تصمیم گرفت که هر روز صبح آن را برای یافتن انگیزه خارج شدن از رختخواب، مطالعه کند. و سرانجام نتیجه زیر را در دفتر خاطرات شخصی خود نوشت:

دریافتم که تفاوت بزرگی بین خواستن و نیاز داشتن وجود دارد. هنوز هم می‌خواهم مردی در کنارم باشد، اما دیگر احساس نمی‌کنم که برای زنده بودن باید مردی داشته باشم. با داشتن یک مکالمه درونی واقع‌بینانه‌تر با خویشتن، و با توجه کردن به توانایی‌های خودم، با تهیه لیستی از آنچه که خود به تنهایی به دست آورده‌ام و مطالعه و مطالعه مجدد آن، کم‌کم به توانایی خود برای حل مسائلی که ممکن است پیش آید اعتماد پیدا می‌کنم. می‌فهمم که خودم بیشتر مراقب خودم هستم. با خودم چنان رفتار می‌کنم که در گذشته با یک دوست مورد علاقه رفتار می‌کردم یعنی با محبت و مهربانی

جواب‌های خویشتن مستقل من	اتهامات خویشتن وابسته من
۱- چرا در زندگی به مرد نیاز داری؟	۱- من در زندگی به یک مرد نیاز دارم.
۲- آیا تا به حال از عهده مسایل زندگی برمی‌آمدی؟	۲- چون به تنهایی نمی‌توانم از عهده همه چیز برآیم.
۳- بله، ولی تو یک بچه داری و دوستانی هم داری و از بودن با آنها خیلی لذت می‌بری.	۳- خب، ولی من خیلی تنها هستم.
۴- آنها به حساب نمی‌آیند چون تو آنها را نادیده می‌گیری.	۴- بله، ولی آنها به حساب نمی‌آیند.
۵- مردم هر فکری که دلشان می‌خواهد می‌کنند. آنچه مهم است فکری است که خودت می‌کنی. تنها افکار و عقاید خودت است که می‌تواند در وضع روحیات تأثیر کند.	۵- ولی مردم فکر خواهند کرد که هیچ مردی مرا نمی‌خواهد.
۶- با داشتن یک مرد چه کاری می‌توانی انجام دهی که به تنهایی نمی‌توانی؟	۶- فکر می‌کنم بدون مرد هیچ هستم.
۷- پس چرا به یک مرد نیاز داری؟	۷- در واقع هیچ چیز. هر کار مهمی را من خودم انجام داده‌ام.
۸- خواستن هر چیزی خوب است ولی هیچ چیز نمی‌تواند آنقدر مهم شود که زندگی بدون آن مفهوم خود را از دست بدهد.	۸- فکر می‌کنم نیازی به آن ندارم. فقط می‌خواهمش.

و با تحمل عیب‌ها و درک ارزش آنچه که دارم. حالا دیگر یک موقعیت دشوار را به عنوان بلایی آسمانی که مخصوصاً برای به‌ستوه آوردن من نازل شده، در نظر نمی‌گیرم، بلکه آن را فرصتی برای تمرین مهارت‌هایی که می‌آموزم، و مبارزه با افکار منفی خود و برای اثبات مجدد توانایی‌های خویش و بالابردن اعتماد خود به توانایی‌هایم در حل مسائل زندگی، می‌بینم.

کار شما ارزش شما را ندارد

سومین پندار خاموشی که به اضطراب و افسردگی منجر می‌شود این است: «ارزش من به عنوان یک انسان متناسب است با آنچه که در زندگی به دست آورده‌ام». این طرز برخورد در هسته فرهنگ غرب قرار دارد. به نظر کاملاً بی‌ضرر می‌رسد. ولی در واقع منجر به شکست بوده، شدیداً نادرست و خطرناک می‌باشد.

ند، پزشکی که در بخش‌های قبل به او اشاره شد، اخیراً در یک عصر یکشنبه به منزل من تلفن کرد و گفت تمام آخر هفته دچار احساس وحشت و اضطراب بوده است. ناراحتی او از این ناشی می‌شد که قرار بود در بیستمین گردهمایی همکلاسی‌های سابق دانشگاهی خود حاضر شود. از او دعوت شده بود که در این جلسه سخنرانی کوتاهی ایراد نماید. چرا ند در چنین حالت ترس و اضطرابی به سر می‌برد؟ نگرانی او از این بود که در این گردهمایی با برخی همکلاسیهای خود ملاقات کند که بیشتر از او موفق بوده‌اند. و این موضوع برای وی تهدید کننده بود، زیرا در آن صورت خود را یک شکست

اشتغال فکری افراطی ند درباره موفقیت‌هایش اختصاصاً در بین مردان متداول است. با این که زنان از نگرانی‌های شغلی مصون نیستند، در مورد آنها معمولاً افسردگی به دنبال از دست دادن عشق یا تأیید ظاهر می‌شود. در مقابل، مردان در برابر نگرانی‌های مربوط به شکست شغلی آسیب‌پذیرتر می‌باشند، زیرا آنها از کودکی چنین برنامه‌ریزی شده‌اند که ارزش خویش را بر مبنای کارهایی که با موفقیت به انجام می‌رسانند، پایه‌ریزی کنند.

اولین گام در عوض کردن هرگونه ملاک ارزشی این است که معین کنید این ملاک در جهت منافع شماست یا زیان می‌رساند. اگر این را بفهمید که اندازه‌گیری ارزش فرد با آنچه که تولید می‌کند واقعاً کمکی به او نمی‌کند، اولین گام اساسی را در عوض کردن فلسفه خود برداشته‌اید. اجازه بدهید با تجزیه منافع و مضرات شروع کنیم.

واضح است که معادل فرض کردن «احترام به خود» با موفقیت‌ها می‌تواند پاره‌ای منافع دربر داشته باشد. اولاً این که وقتی به موفقیتی دست می‌یابید می‌توانید به خود بگویید «وضع خوب است» و از خود احساس رضایت نمایید. مثلاً اگر در یک بازی گلف برنده شدید می‌توانید دست نوازش به پشت خود کشیده و خود را برتر از رقیب خویش احساس کنید، زیرا او نتوانست ضربه را وارد آخرین سوراخ کند. وقتی با دوستی به ورزش دو می‌روید و او قبل از شما از نفس می‌افتد، می‌توانید بادی به غیغب انداخته و با غرور بگویید «البته او پسر خوبی است ولی من کمی از او بهتر هستم!» وقتی در کار، فروش خوبی می‌کنید، می‌توانید بگویید «من امروز سازنده بودم و کارم را خوب انجام دادم. رئیس من از من راضی خواهد بود و می‌توانم

به خودم احترام قائل باشم.» اساساً، اصولی که در کار کردن به آن معتقد هستید به شما اجازه می‌دهد که احساس کنید کسب ارزش کرده‌اید و حق احساس خوشحالی را دارید.

این سیستم اعتقادی ممکن است شما را به سازندگی برانگیزد. شاید تلاش بیشتری در شغل خود داشته باشید، زیرا متقاعد شده‌اید که این کار به شما ارزش بالاتری خواهد بخشید و به دلیل آن خود را فرد پسندیده‌تری خواهید دید. می‌توانید از وحشت «فقط معمولی» بودن بپرهیزید و خلاصه این که برای بردن تلاش بیشتری بکنید و وقتی برنده شدید شاید خود را بیشتر دوست داشته باشید.

اجازه بدهید به آن روی سکه هم نگاهی بکنیم. مضرات فلسفه شما مبنی بر «ارزش مساوی موفقیت است» چیست؟ اول این که، اگر تجارت یا شغل شما خوب پیش برود ممکن است چنان گرفتار آن شوید که با کار برده‌وار از اول صبح تا آخر شب بدون این که خود بخواهید خویش را از دیگر منابع بالقوه رضایت و لذت جدا سازید. وقتی بیشتر و بیشتر معتاد به کار شدید، احساس خواهید کرد که بیش از حد به سوی کار و تولید کشیده می‌شوید، زیرا اگر کمی از دور عقب بمانید دچار حالت محرومیت شدیدی خواهید شد که با خلاء درونی و درماندگی مشخص می‌شود. در غیاب موفقیت احساس بی‌ارزشی و کسالت خواهید کرد، زیرا هیچ پایه و اساس دیگری برای احترام به خود و احساس کمال ندارید.

فرض کنید به دلیل بیماری، شکست تجاری، بازنشستگی یا سایر عواملی که خارج از کنترل شماست، متوجه شوید که برای مدتی قادر نخواهید بود در همان سطح بالای سابق به کار و تولید پردازید. حال ممکن

است بهایی که می‌پردازید افسردگی شدیدی باشد که از این عقیده ناشی می‌شود که چون کمتر کار و تولید می‌کنید پس آدم خوبی هم نیستید. احساس خواهید کرد مانند قوطی کنسرو مصرف شده‌ای هستید که آماده‌ی دور انداخته شدن است. فقدان «احترام به خود» شما ممکن است حتی با اقدام به خودکشی، یعنی آخرین بهایی که برای اندازه‌گیری ارزش خود با استانداردهای بازار کار می‌پردازید، به اوج خود برسد. آیا می‌خواهید چنین شود؟ آیا نیازی به این کارها هست؟

بهای دیگری هم شاید برای پرداخت وجود داشته باشد. اگر خانواده‌ی شما از بی‌توجهی شما ناراحت باشند، ممکن است رنجشی مسلم در آنها به وجود آید. شاید آنها برای مدتی طولانی این رنجش را در خود نگهدارند ولی دیر یا زود صورت حساب را دریافت خواهید کرد. زن شما شاید روابط دیگری پیدا کند و حرف از طلاق به میان آورد. پسر چهارده ساله‌ی شما شاید به خاطر دزدی دستگیر شود و وقتی سعی کنید با او حرف بزنید این چنین نوک شما را بچیند: «همه‌ی این سالها کجا بودی پدر؟» حتی اگر این اتفاقات تأسف‌آور برای شما پیش نیاید، هنوز هم ضرر بزرگی متوجه شما خواهد بود: فقدان «احترام به خود» واقعی.

من اخیراً شروع به معالجه‌ی یک تاجر بسیار موفق کرده‌ام. او مدعی است که یکی از پردرآمدترین افراد حرفه‌ی خویش در دنیاست. با این حال قربانی حالت‌های دوره‌ای ترس و اضطراب می‌باشد. اگر از اوج موفقیت سقوط کند چه می‌شود؟ اگر مجبور شود از ماشین رولز رویس نقره‌ای تیره رنگ خود دست بردارد و به جای آن سوار شورلت شود چه می‌شود؟ این غیر قابل تحمل است! آیا می‌تواند در چنین شرایطی زنده بماند؟ آیا می‌تواند هنوز

به خودش علاقه‌مند باشد؟ او نمی‌داند که آیا می‌تواند بدون تجمل و زرق‌وبرق خوشبخت باشد. اعصاب او به شدت ناراحت است زیرا نمی‌تواند به این سوالات پاسخ دهد. پاسخ شما چه می‌تواند باشد؟ اگر شکست بزرگی را تجربه کنید آیا هنوز به خود علاقه‌مند خواهید بود و خود را محترم خواهید شمرد؟

مانند هر اعتیادی، می‌بینید که برای احساس رضایت و سرمستی دز بیشتر و بیشتری از «ما فوق بودن» لازم است. این پدیده تحمل در مورد هروئین، سرعت، آمفتامین‌ها، الکل و قرص‌های خواب‌آور ظاهر می‌شود. همچنین این پدیده درباره ثروت، شهرت و موفقیت هم اتفاق می‌افتد. چرا؟ شاید بدین دلیل که تا به سطح خاصی می‌رسید به طور اتوماتیک توقعات خود را بالاتر و بالاتر می‌برید. هیجان به سرعت به تحلیل می‌رود. چرا نشئه و سرمستی دوام نمی‌کند؟ چرا به مقدار بیشتر و بیشتری نیاز پیدا می‌کنید؟ پاسخ روشن است: موفقیت خوشبختی را تضمین نمی‌کند. این دو با هم یکسان نیستند و رابطه علت و معلولی ندارند. لذا در نهایت می‌بینید که به دنبال سراب هستید. از آنجایی که افکار شما کلید واقعی حالات روحی شماست، نه موفقیت، هیجان پیروزی به سرعت رنگ می‌بازد. موفقیت‌های گذشته خیلی زود به کلاه کهنه‌ای بدل می‌شوند. و وقتی به نشان‌های قهرمانی خود خیره می‌شوید کم‌کم احساس ملالت و خلاء می‌کنید.

اگر متوجه این نکته نشوید که خوشی و مسرت ضرورتاً و مطمئناً به دنبال موفقیت حاصل نمی‌شود، شاید حتی سخت‌تر تلاش کنید تا احساسی را که زمانی از بودن در اوج داشته‌اید دوباره تجربه نمایید. و این پایه و اساس اعتیاد شما را تشکیل می‌دهد.

بسیاری از افراد به دلیل حالت بیداری از خواب و خیال که در میانسالی و سالهای پس از آن به آنها دست می‌دهد، در جستجوی راهنمایی و مداوا برمی‌آیند. شاید این سؤال بالاخره برای شما هم پیش بیاید: زندگی من برای چیست؟ اصلاً مفهوم زندگی چیست؟ شاید معتقد باشید که موفقیت شما را با ارزش می‌کند، ولی نتیجه مورد انتظار به نظر گریزان و دور از دسترس می‌رسد.

با خواندن پاراگراف بالا، شاید گمان کنید که مضرات معتاد بودن به موفقیت از مزایای آن فزونی می‌گیرد. ولی ممکن است هنوز معتقد باشید که اساساً این یک واقعیت است که افراد خیلی موفق با ارزش‌تر هستند. موفق‌ها به هر طریق افراد «خاصی» به نظر می‌رسند. شاید عقیده دارید که خوشحالی واقعی و همچنین احترام دیگران عمدتاً از موفقیت نشأت می‌گیرد. اما آیا واقعاً قضیه چنین است؟

قبل از هرچیز، این حقیقت را در نظر بگیرید که بیشتر افراد بشر خیلی هم موفق نیستند، با این حال بیشتر مردم خشنود و مورد احترام می‌باشند. در واقع می‌توان گفت که اکثریت مردم ایالات متحده خوشحال و مورد عشق و علاقه هستند، در حالی که به طور قطع بیشتر آنها کاملاً متوسط می‌باشند. بنابراین، قضیه نمی‌تواند چنین باشد که شادمانی و عشق تنها از طریق پیروزیهای بزرگ حاصل می‌شود. افسردگی نیز مانند طاعون ملاحظه‌شان و مقام را نمی‌کند و به آنها هم که در محل‌های مجلل زندگی می‌کنند به همان اندازه (اگر نگوییم بیشتر) ضربه می‌زند که به افراد متوسط و زیر متوسط. کاملاً روشن است که شادکامی و پیروزیهای بزرگ هیچگونه ارتباط ضروری ندارند.

آیا کار = ارزش است؟

بسیار خوب، حال فرض کنیم پذیرفتید که به سودتان نیست که ارزش و کار خویش را با هم مربوط سازید و قبول کردید که موفقیت به صورتی قابل اطمینان برای شما عشق و احترام و شادی به ارمغان نمی آورد. شاید هنوز احساس می کنید افرادی که موفقیت های زیادی کسب می کنند به نحوی از دیگران برتر هستند. اجازه بدهید نظر دقیقی به این تصور بیفکنیم.

قبل از هر چیز، آیا می گوید هر فرد موفق صرفاً به خاطر موفقیتش ارزش خاصی دارد؟ آدولف هیتلر در بحبوحه کارهای خویش آشکارا فرد موفق بود. آیا می گوید این موفقیت او را دارای ارزش خاصی کرد؟ واضح است که نه. البته هیتلر می توانست بر این عقیده مصر باشد که انسان فوق العاده ای است، زیرا رهبر موفق بود و ارزش خود را با پیروزیهای خویش معادل می ساخت. در واقع شاید متقاعد شده بود که خودش و پیروان نازی او سوپرمن هستند، زیرا به موفقیت زیادی دست یافته بودند. آیا با او موافق هستید؟

به همسایه ای یا کسی فکر کنید که زیاد از او خوشتان نمی آید. فردی که موفقیت های زیادی کسب کرده و هنوز به نظر می رسد که بیش از حد حریص و جاه طلب است. حال آیا آن شخص به عقیده شما صرفاً به خاطر این که فرد موفق است ارزش خاصی دارد؟ برعکس، شاید کسی را می شناسید که به او علاقه دارید و احترام می گذارید. و فرد خیلی موفق هم نیست. آیا هنوز هم می گوید که او فرد با ارزشی است؟ اگر پاسخ شما مثبت است، از

خود بپرسید: اگر آنها می‌توانند بدون موفقیت‌های بزرگ افراد باارزشی باشند، چرا من نمی‌توانم؟

و اینک متد دوم، اگر اصرار دارید که ارزش شما به وسیلهٔ موفقیت شما تضمین می‌شود، یک معادلهٔ «احترام به خود» به وجود می‌آورید: ارزش = موفقیت. اساس این معادله چیست؟ کدام مدرک عینی را دارید که معتبر باشد؟ آیا می‌توانید به طریقی تجربی ارزش مردم را نیز مانند موفقیت‌های آنها اندازه‌گیری کنید تا ببینید آیا واقعاً با هم مساوی هستند؟ چه واحدی برای اندازه‌گیری به کار می‌برید؟ کل این تصویر بی‌معنی است.

شما نمی‌توانید این معادله را ثابت کنید زیرا این فقط یک قرارداد است، یک سیستم ارزشی. شما ارزش را به عنوان موفقیت و موفقیت را به عنوان ارزش معنی می‌کنید. چرا به آنها معنی یکسانی می‌دهید؟ چرا نمی‌گویید ارزش، ارزش است و موفقیت، موفقیت؟ ارزش و موفقیت کلمات متفاوتی هستند با معانی متفاوت.

علیرغم مباحث ذکر شده شاید هنوز فکر می‌کنید افرادی که بیشتر موفق هستند به نحوی از دیگران بهترند. اگر چنین است، می‌خواهم با پر قدرت‌ترین روش با شما برخورد کنم. روشی که می‌تواند مانند دینامیت عمل کرده و این عقیده را حتی اگر در سنگ خارا حک شده باشد خرد نماید.

اول، می‌خواهم شما نقش سونیا (یا باب) را بازی کنید که یک دوست قدیمی دوران دبیرستان است. شما متأهل هستید و در مدرسه تدریس می‌کنید. من شغل جاه‌طلبانه‌تری را دنبال کرده‌ام. در مکالمه شما فرض خواهید کرد که ارزش انسان توسط موفقیت‌هایش تعیین می‌شود. و من این

تصور را به نتیجه واضح، منطقی و در عین حال زبان‌بخش آن خواهم کشاند. آماده هستید؟ امیدوارم آماده باشید چون چیزی نمانده که به وسیله عقیده‌ای که ظاهراً هنوز محترم می‌دارید به ناخوشایندترین صورت مورد حمله قرار بگیرید.

دیوید: سونیا (یا باب) حالت چطور است؟

شما: (در نقش دوست قدیمی من): خوبم. دیوید تو چطوری؟

دیوید: آه، عالی. بعد از دوره دبیرستان دیگر تو را ندیده‌ام. چه

کارهایی کرده‌ای؟

شما: خوب، ازدواج کرده‌ام. و در دبیرستان پارکس تدریس می‌کنم

و خانواده کوچکی دارم. همه چیز عالی است.

دیوید: متأسفم که این را می‌شنوم. من خیلی بهتر از تو از کار

درآمده‌ام.

شما: چطور؟ بگو ببینم.

دیوید: از مدرسه فارغ‌التحصیل شدم و Ph.D خودم را گرفتم و در

تجارت کاملاً موفق شده‌ام. پول زیادی به دست می‌آورم. در واقع حالا من

یکی از ثروتمندترین افراد این شهر هستم. موفقیت‌های زیادی کسب کرده‌ام.

خیلی بیشتر از تو. منظورم بی‌احترامی به تو نیست، ولی فکر می‌کنم این بدان

معنی است که من خیلی از تو بهترم.

شما: خب، دیوید، نمی‌دانم چه بگویم. قبل از این که شروع به

صحبت با تو بکنم فکر می‌کردم فرد نسبتاً خوشبختی هستم.

دیوید: می‌توانم درک کنم. کلمات مناسبی پیدا نمی‌کنی، ولی باید

با واقعیت روبرو شوی. من آنچه را که می‌خواستم، به دست آوردم ولی تو

نتوانستی. با این حال خوشحالم که راضی هستی. افراد معمولی و متوسط استحقاق شادمانی مختصری را هم دارند. ولی این خیلی بد است که تو نتوانستی از زندگیت بیشتر استفاده کنی.

شما: دیوید، به نظر می آید که تو عوض شده‌ای. تو در مدرسه آدم خیلی خوبی بودی. حس می کنم دیگر از من خوشت نمی آید.

دیوید: آه، نه! تا زمانی که تو قبول می کنی فرد درجه دو و حقیری هستی ما می توانیم هنوز دوست باشیم. فقط می خواهم به تو یادآوری کنم که از این به بعد با نظر تحسین به من نگاه بکنی و می خواهم بفهمی که من هم تو را حقیر خواهم شمرد چون من فرد باارزش تری هستم. این از همان فرضیه‌ای که داریم ناشی می شود: ارزش معادل موفقیت است. آن طرز برخورد را که به آن احترام می گذاری به خاطر می آوری؟ من موفق تر هستم پس ارزش بیشتری دارم.

شما: امیدوارم به این زودیها دوباره با تو برخورد نکنم، دیوید. صحبت کردن با تو زیاد هم خوشایند نبود.

این مکالمه بسیاری از افراد را به سرعت آرام می کند زیرا نشان می دهد که سیستم «پست تر- برتر» از نظر منطقی از مساوی کردن ارزش فرد با موفقیت هایش نتیجه می شود. و بسیاری از افراد به همین سبب احساس حقارت می کنند. نقش بازی کردن می تواند به شما کمک کند که ببینید این تصور چقدر مضحک است. در مکالمه بالا چه کسی احمقانه رفتار می کرد؟ زن خانه دار خوشبخت / معلم مدرسه یا تاجر متکبر که سعی می کرد این حالت را به وجود آورد که از دیگران بهتر است؟ امیدوارم این گفتگوی نخیلی به شما کمک کند تا به وضوح ببینید که کل سیستم چقدر ابلهانه

اگر بخواهید می‌توانیم برای تکمیل کار یک نقش برگردان هم بازی کنیم این بار شما نقش یک فرد بسیار موفق را بازی می‌کنید و از شما می‌خواهم سعی کنید تا آنجا که می‌توانید به طور سادیستیک مرا تحقیر کنید. می‌توانید وانمود کنید که ناشر یک مجله بین‌المللی هستید. مثلاً هلن جورلی براون^۱. من با شما به دبیرستان می‌رفتم و حالا یک معلم معمولی مدرسه هستم. و این به عهده شماست که با من بحث کرده و بگویید که بهتر از من هستید.

شما: (در نقش هلن جورلی براون): اوضاع چطور است دیوید؟ زمان طولانی گذشته.

دیوید: (در نقش یک معلم دبیرستان): خب، عالی. یک خانواده کوچک دارم و اینجا در دبیرستان تدریس می‌کنم. معلم تربیت بدنی هستم و واقعاً از زندگی لذت می‌برم. می‌بینم که وضع تو خیلی خوب بوده.

شما: بلی، من واقعاً شانس آورده‌ام. حالا ناشر مجله بین‌المللی هستم. شاید شنیده باشی.

دیوید: البته که شنیده‌ام. بارها تو را در مصاحبه‌های تلویزیونی دیده‌ام. شنیده‌ام که درآمد فوق‌العاده‌ای داری و حتی برای خودت پیشکار هم داری.

شما: زندگی خیلی خوب بوده، آره واقعاً عالی بوده.

دیوید: مطلبی درباره‌ی تو شنیده‌ام که واقعاً نتوانستم درک کنم. با

۱- این یک مکالمه کاملاً تخیلی است و هیچ ارتباطی با هلن جورلی براون واقعی ندارد.

یکی از دوستانمان صحبت کردی و گفتی حالا که اینقدر موفق هستی و شغل من کاملاً متوسط است تو چقدر از من بهتری. منظورت از این حرفها چه بود؟
شما: خب، دیوید، منظورم این است که درباره تمام کارهایی که من در زندگیم انجام داده‌ام فکر کن. من میلیونها انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهم و چه کسی در فیلادلفیا درباره دیوید بورنز چیزی شنیده است؟ من با ستارگان سینما همسر و نشر دارم در حالی که تو با یک مشت بچه در حیاط مدرسه بسکتبال بازی می‌کنی. در مورد منظورم اشتباه نکن. تو مطمئناً آدم خوب و صادق و یک فرد عادی هستی. مسئله فقط این است که هیچوقت نتوانستی موفق شوی. پس باید با حقایق روبرو شوی!

دیوید: تو زن با نفوذ و مشهوری هستی. من این را تحسین می‌کنم و به نظر می‌آید که این خیلی جالب و هیجان‌انگیز است. ولی لطفاً مرا ببخش اگر کمی کندذهن هستم. من اصلاً نمی‌فهمم که این چیزها چطور تو را آدم بهتری می‌کند. چطور مرا حقیرتر از تو می‌کند و یا تو را باارزش‌تر می‌سازد؟
حتماً با این ذهن کوچک و محدودم چیز واضحی را ندیده می‌گیرم.

شما: قبول کن. تو فقط می‌نشینی و بدون هدف و مقصود خاصی کار می‌کنی. من جذب و گیرایی دارم. در حرکت و تحرک هستم و این به من هیجان می‌بخشد. به نظر تو این طور نیست؟

دیوید: خب، من بدون هدف کار نمی‌کنم، ولی هدفهای من در مقایسه با اهداف تو به نظر معتدل می‌رسند. من تربیت بدنی تدریس می‌کنم و مربی بازیهای فوتبال محلی و از این قبیل چیزها هستم. مطمئناً حوزه فعالیت تو در مقایسه با من وسیع‌تر و پرتجمل است. ولی من نمی‌فهمم که این چیزها چطور تو را نسبت به من فرد بهتری می‌کند یا چطور این نتیجه را می‌دهد که

من از تو پایین تر هستم.

شما: من از تو متری تر و پیشرفته تر هستم. درباره چیزهای مهم تری فکر می کنم کنفرانس می دهم و هزاران نفر برای شنیدن سخنرانی من ازدحام می کنند. نویسندگان مشهوری برای من کار می کنند. تو برای چه کسانی کنفرانس می دهی؟ برای تیم فوتبال محلی؟

دیوید: البته در مورد موفقیت، پول و نفوذ تو خیلی از من جلوتر هستی. تو خوب کار کرده ای. با زرنگی شروع کرده ای و خیلی سخت کار کرده ای. و حالا فوق العاده موفق هستی. ولی این چطور تو را از من باارزش تر می کند. باید مرا ببخشی، ولی من هنوز هم منطق تو را درک نمی کنم.

شما: من جالب توجه تر هستم. این مثل مقایسه آمیب با یک ساختمان بیولوژیکی خیلی پیشرفته است. آمیبها در مدت کوتاهی حوصله آدم را سر می برند. منظورم این است که زندگی تو بایستی مثل زندگی یک آمیب باشد. تو فقط بی هدفانه در این طرف و آن طرف وزوز می کنی. من جالب تر، فعال تر و خواستنی تر هستم. تو درجه دو هستی. زندگی تو خسته کننده است. نمی دانم چطور می توانم مسئله را واضح تر از این بیان کنم.

دیوید: زندگی ام آنقدرها هم که تو فکر می کنی خسته کننده نیست. از نزدیک به زندگی من نگاه کن. از حرفهایی که می زنی تعجب می کنم چون نمی توانم چیز خسته کننده ای در زندگیم پیدا کنم. کاری که من می کنم برایم هیجان انگیز و پرتحرک است. افرادی که من به آنها درس می دهم برای من همانقدر اهمیت دارند که هنرپیشه های پرزرق و برق فیلمها که تو با آنها کار می کنی. ولی حتی اگر این واقعیت داشت که زندگی من ملالت آورتر و یکنواخت تر از زندگی توست و به اندازه آن جالب نیست، این موضوع چطور

تو را فرد بهتر و باارزش‌تری نسبت به من می‌کند؟

شما: فکر می‌کنم مسئله به این واقعیت مربوط می‌شود که اگر تو یک زندگی آمیبی داشته باشی، پس فقط می‌توانی دربارهٔ موضوع بر اساس ذهن آمیبی خود قضاوت کنی. من می‌توانم دربارهٔ موقعیت تو قضاوت کنم، ولی تو نمی‌توانی درخصوص شرایط من قضاوت نمایی.

دیوید: قضاوت تو بر چه پایه‌ای قرار دارد؟ می‌توانی مرا آمیب بنامی ولی من نمی‌دانم مفهوم این حرفها چیست مثل این که علاقه داری به من انواع لقبها را بدهی. معنی‌اش این است که ظاهراً زندگی من برای تو جالب نیست. البته من به اندازهٔ تو موفق و جالب توجه نیستم. ولی این موضوع چطور تو را فرد بهتر و ارزشمندتری می‌کند؟

شما: من تقریباً دارم تسلیم می‌شوم.

دیوید: تسلیم نشو. ادامه بده. شاید واقعاً آدم بهتری باشی!

شما: خب، البته جامعه به من بیشتر ارج می‌نهد و این چیزی است که سبب می‌شود فرد بهتری باشم.

دیوید: این سبب می‌شود که تو از طرف جامعه قدر و قیمت بالایی داشته باشی. بدون شک همین طور است. منظورم این است که اخیراً کسی مرا برای مصاحبه تلویزیونی دعوت نکرده است!

شما: می‌دانم!

دیوید: ولی چطور ارج نهادن جامعه تو را فرد ارزشمندتری می‌کند؟
شما: من درآمد خیلی بالایی دارم. من میلیونها ارزش دارم. ارزش تو چقدر است آقای معلم مدرسه؟

دیوید: تو واضح است که از ارزش مادی بیشتری برخوردار هستی.

ولی این چطور تو را انسان باارزش‌تری می‌کند؟ چطور موفقیت تجاری تو را فرد بهتری می‌سازد؟

شما: دیوید اگر تو مرا تحسین و ستایش نکنی، من دیگر با تو حرف نخواهم زد.

دیوید: خب، این را هم نمی‌فهمم که این عمل تو چطور می‌تواند از ارزش من بکاهد. مگر این که تو به این فکر باشی که ارزش اشخاص را براساس این که چه کسی تو را ستایش می‌کند تعیین کنی!

شما: البته که این کار را می‌کنم!

دیوید: آیا این هم مربوط به ناشر مجله بین‌المللی بودن است؟ اگر این طور است لطفاً به من بگو چطور این تصمیم‌ها را می‌گیری؟ اگر من آدم باارزشی نیستم. قطعاً می‌خواهم بدانم چرا تا بتوانم احساس خوبی را که نسبت به خودم دارم رها کنم و دیگر خود را با دیگران مساوی فرض نکنم.

شما: خب، این باید به این سبب باشد که حوزه فعالیت تو کوچک و کسل‌کننده است. درحالی که من در هواپیمای جت خود عازم پاریس هستم تو در اتوبوس پرازدحام مدرسه به زمین بازی می‌روی.

دیوید: حوزه عمل من شاید کوچک باشد ولی کاملاً راضی‌کننده است. من از تدریس لذت می‌برم. بچه‌ها را دوست دارم و از مشاهده پیشرفت آنها لذت می‌برم. دوست دارم که شاهد یادگیری آنها باشم. وقتی آنها اشتباهی می‌کنند و من باید آنها را متوجه اشتباهشان بکنم عظوفت و انسانیت بسیاری در میان ما جریان دارد و همین طور احساسات زیادی. چه چیز این به نظر تو کسل‌کننده می‌آید؟

شما: خب، چیز زیادی برای آموزش وجود ندارد. رقابتها هم واقعی

نیستند به نظر من تو در دنیایی تا این حد کوچک فقط چیزهایی را که هست یاد می‌گیری و بعد آنها را دوباره و دوباره تکرار می‌کنی.

دیوید: این طور که معلوم می‌شود کار تو برای تلاش و مبارزه به همراه دارد. من چطور می‌توانم همه چیز را درباره‌ی حتی یک دانش‌آموز بدانم؟ همه‌ی آنها به نظر من پیچیده و هیجان‌انگیز می‌رسند. فکر نمی‌کنم حتی یک نفر را کاملاً شناخته باشم. تو چطور؟ کار کردن حتی با یک دانش‌آموز برای من یک تلاش و فعالیت پیچیده و با تمام قوا می‌باشد. کار کردن با این همه جوان تلاش و کوششی بالاتر از آن است که من می‌توانستم جويا باشم. نمی‌فهمم منظورت چیست که می‌گویی دنیای من کوچک و خسته‌کننده است و همه‌چیز آن شناخته و روشده است.

شما: خب، فکر می‌کنم این احتمال خیلی کم است که تو در دنیای خود با افرادی برخورد کنی که بتوانند در آینده به اندازه من پیشرفت کنند. دیوید: نمی‌دانم. بعضی از شاگردان من بهره‌ی هوشی بالایی دارند و شاید به اندازه‌ی تو پیشرفت کنند و بعضی از آنها از نظر ذهنی زیر متوسط هستند و فقط می‌توانند تا سطح کمی پیشرفت کنند. بیشتر آنها متوسطند و همه‌ی آنها مرا مجذوب خود می‌کنند. منظورت از این که می‌گویی آنها خسته‌کننده‌اند چیست؟ چرا فقط افراد خیلی موفق برای تو جالبند؟

شما: من تسلیمم! عمو!

امیدوارم شما هم وقتی نقش فرد مغرور موفق را بازی کردید واقعاً تسلیم شدید. متدی که من برای خنثی کردن ادعای شما مبنی بر این که از من بهتر هستید به کار بردم کاملاً ساده بود. هر وقت که ادعا کردید به خاطر خصوصیت خاصی مانند هوش، نفوذ، مقام یا هر چیز دیگری فرد بهتر و

با ارزش تری هستید، من فوراً قبول کردم که شما در «آن خصوصیت خاص یا یک سری از خصائص» بهتر هستید و بعد از شما پرسیدم: ولی این موضوع چطور تو را «فرد» بهتر و با ارزش تری می کند؟ این سؤال نمی تواند جواب داده شود. و باد را از بادبانهای هر سیستم ارزشی که پاره ای از افراد را از دیگران برتر قرار می دهد، خالی می کند.

نام تکنیکی این متد «روش عملی» است. در این روش شما باید بیان کنید که چه خصوصیتی انسان را ارزشمندتر یا بی ارزش تر از دیگران می کند. و هیچکس قادر به این کار نیست!

البته دیگران بندرت ممکن است چیزهای توهین آمیزی مثل آنچه در مکالمه ما گفته شد به شما بگویند یا فکر کنند. تحقیر واقعی در مغز شما جریان دارد. شما آن کسی هستید که به خود می گوید فقدان مقام، موفقیت، شهرت و یا عشق و غیره شما را کم ارزش و ناخوشایند می سازد. پس این شما هستید که باید به شکنجه پایان بدهید. این کار را می توانید به طریق زیر انجام دهید: گفتگوی مشابهی با خود انجام دهید. حریف خیالی شما که نام او را شکنجه گر می گذاریم سعی خواهد کرد بگوید شما به دلیل پاره ای نقص ها و کمبودها ذاتاً حقیر یا کم ارزش هستید. خیلی ساده با حالتی محکم و پرمدها با رگه ای از حقیقت در انتقاد او موافقت کنید و این سؤال را مطرح نمایید که این موضوع چگونه به کم ارزش بودن شما می انجامد. حال به چند مثال توجه کنید:

۱- شکنجه گر: تو عاشق خوبی نیستی. گاهی حتی قادر به عشق بازی نیستی و این بدان معنی است که چیزی از مرد بودن کم داری و آدم حقیری هستی.

شما: این موضوع نشان می‌دهد که من در مورد سکس عصبی هستم و از این نظر مهارت و اعتماد به نفس زیادی ندارم. ولی چطور باعث می‌شود که از مرد بودن یا کسی بودن چیزی کم داشته باشم؟ از آنجایی که فقط یک مرد می‌تواند در مورد نعوظ عصبی باشد پس این موضوع تجربه‌ای کاملاً «مردانه» به نظر می‌رسد. لابد به نظر تو اگر این کار را خوب انجام بدهی بالاتر از یک مرد هستی! از آن گذشته، برای مرد بودن چیزهای خیلی مهم‌تر از روابط جنسی لازم است.

۶- شکنجه‌گر: تو به اندازه دوستانت سخت کوش و موفق نیستی. تو تنبلی و خلاصه آدم خوبی نیستی.

شما: این بدان معنی است که من کمتر جاه‌طلب و سخت کوش هستم. شاید حتی استعداد کمتری هم داشته باشم. ولی این موضوع چطور نتیجه می‌دهد که من «تنبلی و بد» هستم؟

۳- شکنجه‌گر: تو ارزش زیادی نداری، چون در هیچکاری آدم برجسته‌ای نیستی.

شما: قبول می‌کنم که من حتی یکبار قهرمان دنیا نشده‌ام. حتی در هیچ چیزی مقام دوم را هم ندارم. در واقع در خیلی چیزها کاملاً متوسط هستم. چطور از این موضوع استنباط می‌شود که من ارزش چندانی ندارم؟

۴- شکنجه‌گر: تو آدم شناخته شده‌ای نیستی. تو حتی دوستان زیادی هم نداری. هیچ کس علاقه زیادی به تو ندارد. خانواده‌ای نداری و کسی هم عاشقت نیست. پس یک بازنده هستی. تو یک آدم بی‌کفایتی. واضح است که اشکالی در کار توست. تو بی‌ارزشی.

شما: این درست است که من در حال حاضر عاشقی ندارم و دوستانی

هم که خود را به آنها نزدیک احساس می‌کنم کم هستند. به چند نفر دوست نیاز دارم تا «آدم با کفایتی» بشوم؟ چهار نفر؟ یازده نفر؟ اگر شناخته شده نیستم ممکن است به این سبب باشد که از نظر اجتماعی زیاد ورزیده نیستم و شاید لازم باشد که روی این مورد کار بکنم. ولی چطور این موضوع به «بازنده» بودن من منتج می‌شود؟ چرا بی‌ارزش هستم؟

پیشنهاد می‌کنم متدی را که در بالا نشان داده شده امتحان کنید. بدترین توهین‌های شکنجه‌آمیزی را که می‌توانید بر خود هموار کنید یادداشت نمایید و بعد به آنها پاسخ دهید. شاید در ابتدا کار سختی باشد، ولی سرانجام حقیقت بر شما روشن خواهد شد - شما می‌توانید نا کامل، ناموفق یا بی‌بهره از علاقه دیگران باشید، ولی نه حتی به اندازه ذره‌ای کم‌ارزش.

چهار گذرگاه به سوی احترام به خود

شاید بپرسید: «اگر ارزش من از موفقیت، یا از عشق و تأیید حاصل نمی‌شود پس چطور می‌توانم «احترام به خود» کسب نمایم؟ اگر شما این معیارها را یک به یک کنار می‌گذارید و آنها را پایه‌های بی‌اعتباری برای ارزش فرد نشان می‌دهید، مثل این که دیگر چیزی باقی نمی‌ماند. پس دیگر چه کاری مانده که من بکنم؟» چهار طریق معتبر به سوی احترام به خود در اینجا شرح داده می‌شود. یکی را که به نظرتان مفیدتر می‌رسد انتخاب کنید. اولین طریق هم واقع‌بینانه است و هم فلسفی. و اساس آن این است که باید تصدیق کنید که «ارزش» انسان صرفاً یک تصور است و وجود خارجی ندارد. از این رو در واقع چیزی به عنوان ارزش انسانی وجود ندارد.

بنابراین نمی‌توانید آن را داشته باشید و یا فاقد آن باشید و قابل اندازه‌گیری هم نیست ارزش یک «شیتی» نیست فقط یک مفهوم کلی است. این مفهوم چنان کلی است که هیچ معنای علمی دقیقی ندارد. مفهوم مفید و تعالی‌بخشی هم نیست. بلکه آزاردهنده و منجر به شکست است. هیچ سودی به حال شما ندارد و صرفاً سبب رنج و درماندگی می‌شود. پس فوراً خود را از هرگونه ادعای باارزش بودن رها کنید و بدین ترتیب دیگر هرگز مجبور نخواهید شد ارزش خود را بسنجید و یا از بی‌ارزش بودن در هراس باشید.

این مطلب را دریابید که کلمات «باارزش» و «بی‌ارزش» وقتی در مورد انسان به کار برده می‌شوند صرفاً مفاهیمی توخالی بیش نیستند. درست مانند مفهوم «خودواقعی» «ارزش شخص» نیز صرفاً باد هواست. «ارزش» خود را در سطل زباله بیفکنید! (اگر بخواهید می‌توانید با «خودواقعی» خویش هم همین کار را بکنید) متوجه خواهید شد که دیگر چیزی برای از دست دادن ندارید! سپس می‌توانید به جای آن فکر خود را روی زندگی در اینجا و در زمان حال متمرکز سازید. در زندگی با چه مسائلی روبرو هستید؟ چگونه می‌توانید از عهده آنها برآید؟ جنبش و حرکت در اینجا است نه در سراب گریزان «ارزش».

شاید از رها کردن «خود» یا «ارزش» خویش هراس داشته باشید. از چه می‌ترسید؟ چه چیز وحشتناکی ممکن است اتفاق بیفتد؟ هیچ! مکالمه تخیلی زیر شاید مسئله را روشن‌تر کند. بگذارید فرض کنیم که من بی‌ارزش هستم. از شما می‌خواهم مرا با این موضوع آزار داده و سعی داشته باشید مرا ناراحت کنید.

شما: تو بی‌ارزش هستی، بورنز!

دیوید: البته من بی‌ارزشم. کاملاً موافقم. می‌فهمم که چیزی در مورد من وجود ندارد که مرا «باارزش» کند. عشق، تأیید و موفقیت نمی‌تواند به من هیچ «ارزشی» بدهد. پس این حقیقت را قبول می‌کنم که هیچ ندارم! آیا این باید برای من مسئله‌ای باشد؟ آیا حالا اتفاق بدی خواهد افتاد؟

شما: خب، تو باید درمانده باشی. تو آدم ناقابلی هستی.

دیوید: فرض کنیم من ناقابلیم. که چی؟ چه چیز خاصی وجود دارد که به خاطرش درمانده باشم. آیا «بی‌ارزش» بودن به نحوی به من زیان می‌رساند؟

شما: خب، چطور می‌توانی خودت را محترم بدانی؟ دیگران چطور می‌توانند؟ تو فقط یک آدم وزده‌ای!

دیوید: شاید تو فکر کنی که من وزده هستم، ولی من برای خودم احترام قائلم و همین‌طور بسیاری از افراد دیگر. من هیچ دلیل معتبری نمی‌بینم که به خود احترام نگذارم. تو شاید احترامی برای من قائل نباشی ولی من این را مشکلی برای خودم نمی‌بینم.

شما: ولی آدم‌های بی‌ارزش نمی‌توانند خوشحال باشند یا هیچ تفریحی داشته باشند. تو باید افسرده و زبون باشی. گروه متخصصین شور کردند و حکم دادند که تو یک صفر مطلق هستی.

دیوید: پس روزنامه‌ها را خبر کن و به اطلاعشان برسان. می‌توانم عنوان مطلب را ببینم: «کشف شد که یک پزشک فیلادلفیایی بی‌ارزش است.» اگر من واقعاً آنقدر بد باشم، این برایم اطمینان‌بخش است چون حالا دیگر چیزی برای از دست دادن ندارم. می‌توانم زندگیم را بدون ترس ادامه

بدهم. از این‌ها گذشته من خوشحال و خوشبختم. پس «صفر مطلق» بودن نمی‌تواند بد باشد. شعار من این است: «بن‌ارزش بودن فوق‌العاده است!» در واقع هم می‌خواهم یک تی‌شرت سفارش بدهم که این شعار را رویش حک کنند. هرچند که شاید چیزی هست که من آن را نادیده گرفته‌ام. ظاهراً تو با ارزش هستی، در حالی که من نیستم. این «ارزش» چه حسنی برای تو دارد؟ آیا باعث می‌شود که از افرادی مثل من بهتر باشی، یا چی؟

ممکن است سؤال زیر برای شما مطرح شود: «اگر من از این عقیده خود دست بردارم که موفقیت به ارزش من می‌افزاید، پس اصولاً انجام کارهای مختلف چه معنایی دارد؟» جواب این است که اگر تمام روز را در رختخواب بمانید، این احتمال خیلی کم است که به چیزی یا کسی برخورد کنید که روز شما را روشنتر کند. در حالی که اگر درگیر فعالیت‌های مختلفی شوید، از زندگی روزمره رضایت زیادی می‌توانید کسب کنید که از هرگونه مفهوم ارزش شخصی مستقل است. برای مثال، من در حال نوشتن این مطالب احساس می‌کنم سر حال هستم، ولی این احساس مربوط به این نیست که چون اینها را می‌نویسم فرد «باارزشی» هستم. نشاط از فرآیند خلاق حاصل می‌شود، جمع کردن ایده‌ها در کنار یکدیگر، ویراستن، تماشای جملات ناپخته‌ای که به تدریج پخته‌تر می‌شوند، و این شگفتی که شما هنگام خواندن آن چه عکس‌العملی خواهید داشت. این فرآیند یک ماجرای هیجان‌انگیز است. درگیر کاری شدن، تعهد و الزام و ریسک می‌تواند کاملاً تهییج‌کننده باشد. و این به عقیده من پاداش شایسته‌ای است.

شاید بپرسید: «بدون مفهوم ارزش هدف و معنای زندگی چیست؟» خیلی ساده است. به جای چنگ زدن به «ارزش»، هدف خود را همواره

رضایت، خشنودی، یادگیری، مهارت در کار، رشد روحی و ارتباط با دیگران قرار دهید. هدفهای واقع بینانه‌ای برای خود تعیین کنید و در جهت رسیدن به آنها تلاش نمایید. فکر می‌کنم این کار را چنان خشنودکننده خواهید یافت که دیگر همه چیز را در مورد «ارزش» که در تحلیل نهایی قدرت خریدی بیش از طلای تقلبی ندارد، فراموش خواهید کرد.

ممکن است بگویید: «ولی من یک فرد بشردوست و معتقد به معنویات هستم. همیشه فکر کرده‌ام که انسانها همگی ارزش دارند و نمی‌خواهم این تصور را از دست بدهم.» بسیار خوب، اگر می‌خواهید از این زاویه به مسئله نگاه کنید، با شما موافقم و این ما را به دومین راه به سوی «احترام به خود» سوق می‌دهد. قبول کنید که هر کس از بدو تولد تا زمان مرگ دارای یک واحد معین ارزش می‌باشد. به عنوان یک طفل برای شما امکان انجام کارهای موفقیت آمیز کم است، درحالی که هنوز با ارزش و گرمی هستید. و به هنگام پیری یا بیماری، استراحت یا خواب و یا وقتی هیچ کاری نمی‌کنید هنوز «ارزش» دارید. میزان ارزش شما نمی‌تواند اندازه‌گیری شود یا تغییر یابد و این در مورد همه یکسان است. در مدت عمر خود می‌توانید از طریق زندگی سازنده شادمانی و رضایت خویش را افزایش دهید و یا می‌توانید به نحوی مخرب عمل کرده و خود را درمانده سازید. ولی ارزش شما همراه با عامل بالقوه احترام به خود و شادکامی همواره به جای خود باقی است.

از آنجایی که نمی‌توانید آن را اندازه‌گیری کنید یا تغییر دهید، سروکار داشتن با آن و نگران آن بودن بی‌معنی است. پس به امان خدا رهاش سازید.

این راه حل نیز از طریق متضاد به همان خط پایان راه حل سابق می‌رسد. سروکله زدن با «ارزش» بی‌معنی و غیرمسئولانه است پس به جای آن باید به نحوی سازنده کوشش خود را روی زندگی متمرکز سازید. امروز با چه مشکلاتی مواجه هستید؟ چگونه آنها را حل خواهید کرد؟ سؤالاتی از این قبیل با معنی و مفید هستند، در حالی که نشخوار کردن «ارزش» خویش صرفاً سبب می‌شود که به دور خود بچرخید.

حال سومین راه به سوی احترام به خود: متوجه این نکته باشید که تنها از یک طریق احساس ارزش خود را از دست می‌دهید- با شکنجه کردن خود به وسیله افکار نامعقول، غیرمنطقی و منفی. «احترام به خود» می‌تواند به عنوان حالتی تعریف شود که هنگامی وجود دارد که فرد خود را با رجزخوانی مستبدانه مورد بدرفتاری قرار نمی‌دهد، بلکه به وسیله پاسخ‌های منطقی و معنی‌دار علیه افکار اتوماتیک نبرد متقابل را برمی‌گزیند. وقتی این کار را به نحو موثری انجام دهید احساسی طبیعی از نشاط و رضایت از خویشتن را تجربه خواهید کرد. اساساً مجبور نیستید رودخانه را به جریان وادارید بلکه فقط راه آن را سد نکنید.

از آنجا که فقط تحریف می‌تواند «احترام به خود» شما را بدزدد، پس در واقع امر هیچ چیز قادر نیست احساس ارزش را از شما بگیرد. به عنوان گواهی بر این مطلب، بسیاری از افراد تحت شرایط محرومیت شدید و واقعی فقدان احترام به خود را تجربه نمی‌کنند. در واقع بسیاری از افرادی که در طی جنگ جهانی دوم توسط نازی‌ها زندانی شده بودند از حقیر شمردن خود و تسلیم شدن به شکنجه‌های آنها امتناع کردند. این افراد علیرغم بدبختی‌هایی که در معرض آن گرفته بودند، افزایش واقعی احترام به خود را

گزارش کردند و در پاره‌های موارد تجاربی از بیداری معنوی را شرح دادند.

و اینک راه حل چهارم: احترام به خود می‌تواند به عنوان این تصمیم شما در نظر گرفته شود که با خود مانند دوستی محبوب رفتار کنید. تصور کنید فرد بسیار مهمی که به او احترام می‌گذارید یک روز به طور غیرمنتظره به ملاقات شما بیاید. چطور با او رفتار می‌کنید؟ بهترین لباس خود را می‌پوشید و عالی‌ترین شراب و غذای خود را عرضه می‌کنید و هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام می‌دهید تا او در این ملاقات راحت و خشنود باشد. مطمئناً به او می‌فهمانید که چقدر او را ارج می‌نهند و تا چه حد مفتخرید که او خواسته است ساعتی را با شما بگذراند. حال - چرا با خود چنین رفتاری نکنید؟ اگر می‌توانید، سعی کنید در همه اوقات این کار را با خود بکنید! از این گذشته در تحلیل نهایی هرچقدر هم که تحت تأثیر فرد بسیار مهم و محبوب خود باشید، شما برای خود مهم‌تر هستید تا او. پس چرا لااقل با خود مانند او رفتار نکنید؟ آیا چنین مهمانی را با تحقیرهای تحریف شده و شرورانه مورد توهین و آزار قرار می‌دهید؟ آیا ضعف‌ها و کمبودهای او را به رخ می‌کشید؟ پس چرا این کار را با خود می‌کنید؟ خودآزاری شما وقتی از این زاویه به آن نگاه کنید کاملاً مسخره به نظر می‌رسد.

آیا چگونه می‌توانید این حق را کسب کنید که با خود از روی علاقه و محبت رفتار نمایید؟ باید گفت این طرز برخورد نوعی قرارداد است که براساس آگاهی کامل از توانایی‌ها و ضعف‌های خود و قبول آن با خود می‌بندید. شما خصوصیات مثبت خود را بدون فروتنی بهبوده و یا احساس برتری قبول خواهید کرد و همچنین تمام خطاها و بی‌کفایتی‌های خود را بدون احساس حقارت و کوچک شمردن خود خواهید پذیرفت. این طرز

برخورد اساس علاقه و احترام به خود را تشکیل می‌دهد. و لازم نیست کاری در جهت کسب احترام به خود انجام دهید و اصولاً چیز قابل کسبی نیست.

از دام تلاش طافت‌فرسا برای موفقیت بگریزید

شاید فکر کنید «تمام این فلسفه‌بافی‌ها درباره موفقیت و ارزش خوب و درست است ولی از اینها که بگذریم دکتر بورنز شغل خوب و کتابی در بازار دارد پس برایش آسان است که به من بگوید موفقیت را فراموش کن. درست مثل این است که مرد پولداری سعی کند به یک گدا توضیح بدهد که پول اهمیتی ندارد. حقیقت آزردهنده این است که من هنوز وقتی در کارم ناموفق هستم از خودم بدم می‌آید و عقیده دارم اگر موفق‌تر بودم زندگی می‌توانست خیلی هیجان‌انگیزتر و بامعناتر باشد. آنهایی واقعاً خوشحالند که آدمهای مهمی هستند و در رأس امور قرار دارند. من فقط یک آدم متوسط هستم. هیچوقت کار واقعاً برجسته‌ای نکرده‌ام. پس محکومم که کمتر خوش و راضی باشم. اگر این حرف درست نیست پس ثابت کن! به من نشان بده چکار می‌توانم بکنم که نحوه احساسم فرق بکند و آنوقت حرفه‌ایت را کاملاً باور خواهم کرد».

اجازه بدهید چند گام را مرور کنیم که به وسیله آنها خود را از این دام که احساس می‌کنید حتماً باید به نحوی برجسته کار کنید تا حق شادمانی و باارزش بودن را کسب کنید، رها سازید.

جواب دادن را فراموش نکنید: اولین روش مفید این است که تمرین این عادت را ادامه بدهید که در مقابل آن افکار تحریف شده منفی که

سبب می‌شوند احساس بی‌کفایتی کنید حاضر جواب باشید. این کار به شما کمک خواهد کرد که دریابید مشکل مربوط به کارکرد شما نیست بلکه به روش انتقاد آمیزی مربوط می‌شود که خود را با آن تحقیر می‌کنید. با آموزش ارزیابی واقع‌بینانه خود رضایت شما افزایش یافته و خود را بهتر قبول خواهید کرد.

ببینید این کار چطور در مورد لن که نوازنده جوان گیتار در ارکستر راک بود، مؤثر واقع شد. او چون احساس می‌کرد یک موسیقی‌دان «درجه دو» است، در جستجوی مداوا برآمد. از همان جوانی عقیده داشت که باید «نابغه» باشد تا بتواند مورد تقدیر قرار گیرد. از هر انتقادی رنجیده‌خاطر می‌شد و با مقایسه کردن خود با موسیقی‌دانهای بهتر خود را درمانده می‌کرد. وقتی به خود می‌گفت: «من در مقایسه با فلانی هیچ کس نیستم»، غرورش جریحه‌دار می‌شد. مطمئن بود که دوستانش و همچنین تماشاچیان او را فرد متوسطی می‌بینند و نتیجه می‌گرفت که هیچوقت در زندگی نخواهد توانست سهم منصفانه خود را از مواهبی چون ستایش، تحسین، عشق و غیره دریافت کند.

لن برای نشان دادن نامعقول بودن آنچه که به خود می‌گفت از تکنیک دو ستونی استفاده کرد. (شکل ۱-۱۳) این کار به او کمک کرد که ببیند آنچه مشکلات او را سبب شده فقدان استعداد موسیقی نیست بلکه الگوی تفکر غیرواقعی‌بینانه اوست. وقتی شروع به اصلاح تفکر تحریف شده خویش کرد. اعتماد به نفسش افزایش یافت. او تأثیر این کار را چنین شرح داد: «یادداشت کردن افکارم و پاسخ دادن به آنها کمک کرد که ببینم چقدر به خودم سخت می‌گرفتم و این احساس را به من داد که کاری هست

شکل ۱-۶۳: تکلیف کتبی لن برای ثبت و پاسخگویی به افکار ناراجت کننده‌ای که درباره «بهترین» بودن داشت.

پاسخ‌های منطقی

افکار اتوماتیک

۱- (تفکر همه یا هیچ) «بهترین» باشم یا نباشم مردم به من گوش خواهند داد و اجرای مرا خواهند دید و بسیاری از آنها به موسیقی من عکس‌العمل مثبت نشان خواهند داد.

۱- اگر من «بهترین» نباشم مردم هیچ توجهی به من نخواهند کرد.

۲- این در مورد تمام موسیقی‌دان‌ها حتی بتهوون یا باب دیلان هم صدق می‌کند. هیچ موسیقیدانی نمی‌تواند رضایت همه را جلب کند. افراد معدودی از موسیقی من خوششان می‌آید. اگر من از موسیقی خود لذت ببرم همین کافی خواهد بود.

۲- ولی همه آن نوع موسیقی را که من می‌نوازم دوست ندارند.

۳- با نواختن لذت می‌بری. مثل همیشه! چون چیزی به نام «بهترین موسیقیدان دنیا» وجود ندارد، پس سعی نکن چنین چیزی بشوی!

۳- ولی وقتی که می‌دانم «بهترین» نیستم، چطور می‌توانم از موسیقی خود لذت ببرم؟

۴- برای این که خوشحال باشی به چند دوست دختر و چه اندازه تفریح نیاز داری؟

۴- ولی اگر من معروف‌تر و با استعدادتر بودم، بیشتر خوش می‌گذراندم. چطور می‌توانم خوشحال باشم وقتی که در گوشه و کنار هستم در حالی که اجراکننده‌های بزرگ با شکوه و جلال زیر نورافکن قرار دارند.

۵- دیگران حتی وقتی در کار خود خیلی هم متوسط هستند مورد عشق و علاقه قرار می‌گیرند. آیا من برای این که دوستم بدانند باید آدم مهمی بشوم؟ خیلی از آنهایی که من می‌شناسمشان و دوستان زیادی دارند خیلی افراد عادی و معمولی هستند.

۵- ولی احساس می‌کنم تا وقتی که نابغه مشهوری نشوم هیچ دختری نمی‌تواند واقعاً دوستم داشته باشد.

که در جهت تغییر خود انجام دهم. به جای این که آنجا بنشینم و توسط آنچه که به خود می‌گفتم بمباران شوم، ناگهان با توپخانه ضد هوایی به مبارزه متقابل پرداختم».

به آنچه که شما را سر حال می‌آورد روی آورید: تصویری که ممکن است سبب شود دائماً به موفقیت فکر کنید این عقیده است که مسرت واقعی از موفقیت در کار حاصل می‌شود. این غیر واقع بینانه است زیرا اکثر خوشنودیهای زندگی اصلاً مستلزم موفقیت‌های بزرگ نیستند. برای لذت بردن از یک قدم زن معمولی در یک روز پاییزی و در میان جنگل استعداد خاصی لازم نیست. لزومی ندارد که «فرد برجسته‌ای» باشید تا از بغل کردن مهربانانه فرزند خود دچار شور و شوق گردید. می‌توانید از یک بازی والیبال لذت فوق‌العاده‌ای ببرید، حتی اگر فقط یک بازیکن متوسط باشید. کدامیک از لذت‌های زندگی شما را مسرور می‌کند؟ موسیقی؟ پیاده‌روی؟ شنا؟ غذا؟ مسافرت؟ گفتگو؟ مطالعه؟ آموزش؟ ورزش؟ سکس؟ لازم نیست که برای لذت بردن کامل از اینها فرد مشهور یا فوق‌العاده‌ای باشید. حال ببینیم چطور می‌توانید از لذت‌های زندگی بیشتر بهره‌مند گردید.

جاش مرد پنجاه و هشت ساله‌ای است با سابقه‌ای طولانی از نوسانات روحی مانیک و همچنین افسردگی ناتوان کننده. وقتی بچه بود والدینش مکرراً تأکید می‌کردند که حرفه او باید فوق‌العاده باشد، از اینرو همیشه احساس می‌کرد که مجبور است فرد شماره یک باشد. سرانجام در رشته انتخابی خود یعنی مهندسی برق کارهایی استثنایی انجام داد و برنده جوایز بی‌شماری گردید. به عضویت کمیسیونهای وابسته به ریاست جمهوری منصوب شد و امتیازات فراوانی بدست آورد. با این حال، با شدیدتر شدن

اختلال روحی دوره‌های او، شدت حملات بیماری‌اش نیز فزونی گرفت. در طی این دوره‌ها قدرت قضاوت او کاملاً دچار آسیب می‌شد و رفتارش چنان عجیب و بی‌ربط بود که چند بار در بیمارستان بستری شده بود. متأسفانه زمانی به خود آمد که فهمید خانواده‌اش را نیز مانند شغل پرقدر و منزلت خود از دست داده است. زنش تقاضای طلاق کرده بود و شرکتی که برای آن کار می‌کرد وی را اجباراً پیش از موقع بازنشسته کرده بود. بیست سال موفقیت برباد رفته بود.

پس از این اتفاقات جاش با لیتیوم مداوا می‌شد و کار مشاوره کوچکی راه انداخته بود. بالاخره برای مداوا به من مراجعه کرد، زیرا هنوز علیرغم مصرف لیتیوم از نوسانات روحی آزاردهنده‌ای رنج می‌برد.

معمای افسردگی او واضح بود. وی از زندگی دلسرد شده بود زیرا شغل او دیگر با پول و اعتباری که در گذشته تجربه کرده بود برابری نمی‌کرد. هرچند که در جوانی از پیروزیهای پرشکوه زیادی لذت برده بود، اینک در آستانه شصت سالگی احساس می‌کرد تنهاست و به آخر خط رسیده است. به دلیل این که هنوز عقیده داشت تنها راه شادمانی واقعی و کسب ارزش انجام کارهای خلاق و فوق‌العاده است، با اطمینان احساس می‌کرد که شغل محدود و نحوه زندگی متوسط او، وی را فردی درجه دو می‌سازد.

از آنجایی که هنوز دانشمند بزرگی بود، تصمیم گرفت فرضیه خود را، مبنی بر این که زندگی محکوم به این است که معمولی و متوسط باشد، با استفاده از ورقه پیش‌بینی رضایت (شرح داده شده در بخش‌های پیشین) به آزمایش بگذارد. تصمیم گرفت هر روز فعالیت‌های مختلفی را که احتمال داشت احساس لذت، رضایت و رشد روحی به او ببخشد برنامه‌ریزی نماید.

این فعالیت‌هایی می‌توانست به حرفه مشاوره او و نیز سرگرمی‌ها و کارهای تفریحی وی مربوط باشد. او قبل از هر فعالیت می‌بایست پیش‌بینی خود را از میزان لذت‌بخش بودن آن یادداشت کند و آن را بین صفر درصد (کاملاً بدون لذت) تا ۹۹ درصد (حداکثر لذتی که یک فرد می‌تواند کسب کند) نشان دهد.

جاش پس از این که این فرم‌ها را به مدت چند روز پر کرد، از این که دریافت زندگی همانقدر ذخیره لذت و رضایت در خود دارد که همیشه داشت، حیرت زده گردید (شکل ۲-۱۳ را ببینید). این کشف او که کار گاهی کاملاً راضی کننده است و فعالیت‌های بیشمار دیگر به همان اندازه سابق، و حتی بیشتر می‌تواند لذت‌بخش باشد، برایش افشاگری بزرگی بود. یک شب با دوست‌دختر خود به سالن اسکیت رفت و از آنچه که دریافت دچار حیرت شد. وقتی همراه با موسیقی به حرکت درآمدند، خود را با ضربات و نوای موسیقی هماهنگ یافت و وقتی غرق در این هماهنگی شد، نشاط فراوانی احساس کرد. اطلاعاتی که در ورقه پیش‌بینی رضایت جمع کرده بود، نشان می‌داد که برای تجربه رضایت نهایی نیازی به مسافرت به استکهلم برای دریافت جایزه نوبل ندارد. اصلاً لازم نیست که به جایی دورتر از میدان اسکی روی یخ برود! آزمایش او ثابت کرد که زندگی هنوز سرشار از فرصت‌های فراوان برای کسب لذت و خشنودی است، البته در صورتی که او کانون ذهن خود را وسیع‌تر از خیره شدن به کار از زیر میکروسکپ نماید. و خود را وارد عرصه پهناور تجاری سازد که زندگی می‌تواند ارائه دهد.

منظور از این مطالب این نیست که موفقیت و کامیابی ناخوشایند است. این حرف غیر واقع‌بینانه است. سازنده بودن و کارها را به خوبی به

شکل ۱۳-۲ ورقه پیش‌بینی رضایت

رضایت واقعی (از ۰ تا ۱۰۰ درصد) این را بعد از فعالیت یادداشت کنید	رضایت پیش‌بینی شده (از ۰ تا ۱۰۰ درصد) این را قبل از فعالیت یادداشت کنید	با چه کسی این فعالیت را انجام می‌دهید؟ (اگر به تنهایی این کار را می‌کنید بنویسید خودم)	فعالیت برای کسب رضایت و لذت	تاریخ
%۷۵	%۷۰	خودم	کار روی پروژه مشاوره‌ای	
%۸۵	%۴۰	خودم	پیاده‌روی طولانی قبل از صبحانه	
%۵۰	%۵۰	خودم	تهیه گزارش کتبی	
%۴۰	%۶۰	خودم	تلفن به یک مشتری	
(کار پذیرفته نشد) %۹۹!	%۵۰	دوست دختر	اسکی روی یخ	

انجام رساندن می‌تواند بسیار راضی کننده و لذت بخش باشد. به هر حال برای رسیدن به اوج شادمانی، یک فرد خیلی موفق بودن نه ضروری است و نه کافی. مجبور نیستید عشق یا احترام را با زحمت طاقت فرسا به دست بیاورید و همچنین اجباری ندارید برای احساس خشنودی و درک معنی آرامش درونی و احترام به خود فرد شماره یک باشید.

جرات کنید و متوسط باشید! روشهای غلبه بر کمال‌گرایی

از شما می‌خواهم شهامت داشته باشید و متوسط بودن را امتحان کنید. آیا چنین چشم‌اندازی به نظرتان خسته‌کننده می‌رسد؟ بسیار خوب-جرات کنید و این را فقط برای یک روز امتحان کنید. این مبارزه را می‌پذیرید؟ اگر موافقت بکنید، پیش‌بینی می‌کنم دو مورد زیر اتفاق بیفتد: اول، زیاد موفق به متوسط بودن نخواهید شد. دوم، با وجود این از تمام کارهای خود رضایت قابل توجهی کسب خواهید کرد. یعنی رضایتی بیش از معمول. و اگر سعی کنید این «متوسط بودن» را ادامه بدهید، به گمان من خشنودی شما افزایش یافته و به مسرت بدل خواهد شد. این است آنچه که این بخش به آن مربوط می‌شود یعنی آموزش غلبه بر کمال‌گرایی و لذت بردن از نشاط خالص.

در باره موضوع فوق چنین فکر کنید: دو در به سوی بینش و آگاهی

وجود دارد. یکی با علامت «کمال» و دیگری با علامت «متوسط». دری که علامت «کمال» دارد بسیار مجلل، باشکوه و اغواکننده است. و شما را وسوسه می‌کند. خیلی دلتان می‌خواهد که از آن در عبور کنید. در «متوسط» ناجور و بی‌ریخت است. پیف! کی از آن خوشش می‌آید؟ لذا، سعی می‌کنید از در «کمال» بگذرید و هر بار در آن سوی در به دیواری آجری برمی‌خورید. وقتی مصرانه تلاش می‌کنید که از مانع عبور نمایید جز یک بینی زخمی و سردرد چیزی نصیبتان نمی‌شود. برعکس، در آن سوی در «متوسط» باغی سحرآمیز وجود دارد. ولی هرگز برای شما پیش نیامده که این در را باز کنید و نگاهی بر آن بیفکنید!

باور نمی‌کنید! فکر نمی‌کردم باور کنید و مجبور هم نیستید. از شما می‌خواهم که در تردید خود باقی بمانید! این احساس سالمی است، ولی درعین حال می‌خواهم جرأت بررسی حرفهای مرا به خود بدهید. ثابت کنید که اشتباه می‌کنم! ادعای مرا به آزمایش بگذارید. فقط برای یک روز در زندگی از در «متوسط» بگذرید. شاید دچار بهت و حیرت شوید!

بگذارید علت را توضیح بدهم. «کمال» یکی از خیالات باطل بشر است و اصلاً چنین چیزی در دنیا وجود ندارد. کمال بزرگترین فریب دنیاست. شکوه و جلال را وعده می‌دهد و درماندگی به ارمغان می‌آورد. هرچه برای رسیدن به کمال سخت‌تر تلاش کنید بدتر ناامید خواهید شد. زیرا کمال صرفاً یک خیال است. تصویری است که با واقعیت تطبیق نمی‌کند. اگر از نزدیک و با نظر انتقادی به هر چیزی نگاه کنید آن را قابل اصلاح و بهتر شدن می‌بینید، هر فرد، هر ایده، هر اثر هنری، هر تجربه و خلاصه همه چیز. بنابراین اگر یک کمال‌گرا هستید، در هر کاری که بکنید باخت خود

«متوسط بودن» تصویری از نوع دیگر است، ولی لااقل یک فریب بی‌خطر و ساختار مفید می‌باشد. مانند یکی از آن ماشینهای بازی است که برای هر دلاری که در آن می‌اندازید یک دلار و پنجاه سنت تحویل می‌دهد و این شما را در تمام سطوح غنی می‌سازد.

اگر مایل هستید که این فرضیه ظاهراً عجیب را بررسی کنید، بیایید شروع کنیم. ولی مواظب باشید- خود را خیلی هم متوسط نکنید چون به این همه نشاط و رضایت عادت ندارید.

جنیفر را به خاطر می‌آوردید، دانشجو و نویسنده کمال‌گرایی که در بخش ۴ اشاره شد؟ او می‌گفت دوستانش و روانپزشک‌ها دائماً از او می‌خواهند تا این حد کمال‌گرا نباشد، ولی هیچکس این زحمت را به خود نمی‌دهد که بگوید چگونه این کار را بکند. این بخش را به جنیفر تقدیم می‌کنم. او تنها کسی نیست که در این کار احساس سرگردانی می‌کند. در سخنرانی‌ها و کنفرانس‌های من روانپزشکان غالباً از من می‌خواهند یک جزوه راهنما تهیه کنم که تمام پانزده تکنیکی را که برای غلبه بر کمال‌گرایی آماده کرده‌ام، دربرداشته باشد. بسیار خوب- این هم جزوه راهنما. این متدها مطمئناً اثر می‌کنند. موردی برای ترس وجود ندارد و چیزی را هم از دست نمی‌دهید، زیرا تأثیرات آنها غیرقابل برگشت نیست.

۱- بهترین شروع برای مبارزه بر علیه کمال‌گرایی انگیزش شما برای ادامه روش زیر است. لیستی از مزایا و مضرات کمال‌گرا بودن تهیه کنید. شاید تعجب کنید از این که بفهمید کمال‌گرایی حقیقتاً به نفع شما نیست. به محض این که دریافتید این صفت هیچ کمکی به شما نمی‌کند، به احتمال

خیلی زیاد آن را ترک خواهید کرد.

لیستی که جنیفر تهیه کرد در شکل ۱-۱۴ نشان داده شده. او نتیجه گرفت که کمال‌گرایی‌اش آشکارا به سود او نیست. حال شما لیست خود را تهیه کنید. وقتی این کار را تمام کردید به مطالعه ادامه دهید.

۲- با استفاده از لیست مزایا و مضرات کمال‌گرایی، شاید بخواهید برای آزمایش پاره‌ای پندارهای خود دربارهٔ مزایا آزمایشاتی انجام دهید. مانند بسیاری از مردم شاید شما هم عقیده دارید «من بدون کمال‌گراییم هیچ نخواهم بود. و کارکرد مؤثری نخواهم داشت». شرط می‌بندم که این فرضیه را هرگز آزمایش نکرده‌اید، زیرا عقیدهٔ شما بر بی‌کفایتی خود چنان عادت اتوماتیکی است که هیچوقت برایتان پیش نیامده که آن را زیر سؤال بکشید. آیا هیچوقت فکر کرده‌اید شاید بدون کمال‌گرایی نیز همانقدر موفق باشید که هستید. یعنی موفقیت شما ناشی از کمال‌گرایی نباشد! اینک آزمایشی که به شما امکان خواهد داد به حقیقت موضوع برسید. سعی کنید استانداردهای خود را در فعالیتهای مختلف تغییر دهید تا ببینید کارکرد شما در مقابل استانداردهای بالا، استانداردهای متوسط و استانداردهای پایین چه پاسخی از خود نشان می‌دهد. نتایج شاید شما را متعجب کند. من این کار را در مورد نویسندگی، درمان بیمارانم و ورزش دو انجام داده‌ام. و در تمام موارد با خوشحالی و حیرت کشف کرده‌ام که با پایین آوردن استانداردهایم نه تنها از کارهایی که می‌کنم لذت بیشتری می‌برم، بلکه آنها را بهتر نیز انجام می‌دهم. برای مثال من در ژانویه سال ۱۹۷۹ برای اولین بار در زندگی شروع به ورزش دو کردم. محل زندگی من در یک منطقه مرتفع واقع شده و در ابتدا چون منطقه در تمام مسیرها دارای تپه‌ها و ارتفاعاتی است، نمی‌توانستم

شکل ۱-۱۴: لیستی که جنیفر از مضرات و مزایای کمال‌گرایی تهیه کرد. او نتیجه گرفت: «مضرات آن به وضوح به مزیت احتمالی آن می‌چربد.»

مضرات کمال‌گرایی

۱- چنان مرا عصبی می‌کند که اصلاً نمی‌توانم کار خوبی ارائه دهم.

۲- از ریسک اشتباهاتی که البته برای حصول یک نتیجه خوب ضروری است ترسان و بی‌میل می‌شوم.

۳- سبب می‌شود که دائماً از خودم انتقاد کنم. نمی‌توانم از زندگی لذت ببرم، زیرا پیروزی‌های خود را قبول نمی‌کنم و به خود اجازه نمی‌دهم که از آنها به نشاط آیم.

۴- هرگز نمی‌توانم احساس آرامش کنم، چون همیشه قادر هستم چیزی در جایی پیدا کنم که «کامل» نیست، و بعد از خودم انتقاد می‌کنم.

۵- از آنجا که هیچوقت نمی‌توانم کامل باشم همیشه افسرده خواهم بود.

۶- سبب می‌شود که در مورد دیگران گذشت نداشته باشم. دوستان زیادی را از دست می‌دهم، زیرا مردم از این که انتقاد شوند خوششان نمی‌آید. خطاهای زیادی در دیگران پیدا می‌کنم که باعث می‌شود نتوانم با آنها گرم و مهربان باشم.

۷- کمال‌گرایی مرا از امتحان کردن چیزهای تازه و اکتشافات جدید باز می‌دارد. به قدری از اشتباه کردن می‌ترسم که غیر از کارهای مانوسی که به آنها وارد هستم اصلاً کار دیگری نمی‌کنم. در نتیجه کمال‌گرایی دنیای مرا کوچک و تنگ می‌کند و مرا کسل و بی‌قرار می‌سازد زیرا هیچ رقابت و مبارزه تازه‌ای ندارم.

مزایای کمال‌گرایی

۱- کمال‌گرایی می‌تواند سبب شود که کار انجام گرفته خوب و عالی باشد. نهایت سعی خود را می‌کنم تا یک نتیجه استثنایی به دست آورم.

بیش از دویست یا سیصد یارد بدون توقف بروم. هر روز این را هدف خود قرار دادم که کمی کمتر از روز قبل بدم. و اثری که این کار داشت این بود که همیشه می‌توانستم خیلی آسان به هدف خود برسم. بعد بقدری سرحال می‌آمدم که این احساس مرا باز هم جلوتر می‌راند و هر گام اضافی طعم دیگری برایم داشت زیرا از هدف خود نیز فراتر می‌رفتم. پس از چند ماه توانستم به مرحله‌ای برسم که در یک زمین سربالا هفت مایل را با گامهای نسبتاً سریع بدم. هیچوقت اصول اساسی را ترک نکردم یعنی سعی کردم کمتر از روز قبل بدم و به دلیل این قانون هیچوقت در ورزش دو احساس ناامیدی و سرخوردگی نکرده‌ام. خیلی از روزها به خاطر بیماری یا خستگی واقعاً نتوانسته‌ام سریع یا زیاد بدم. مثلاً امروز توانستم فقط یک چهارم مایل بدم چون سرماخوردگی داشتم و ریه‌هایم گفتند: «بیشتر از این ممکن نیست!» منم به خودم گفتم: «این همان مسافتی است که قرار بود بدم.»

خشنود و سرحال بودم چون به هدفی که داشتم رسیده بودم.

این کار را امتحان کنید. هر فعالیتی را که مایلید، انتخاب کنید و به جای این که ۱۰۰ درصد را هدف خود قرار دهید، برای ۸۰ درصد، ۶۰ درصد یا ۴۰ درصد تلاش کنید. بعد ببینید چقدر از این فعالیت لذت می‌برید و تا چه حد سازنده و خلاق می‌شوید. جرأت کنید و حد متوسط را هدف قرار دهید! شهادت می‌خواهد ولی نتیجه‌اش فوق‌العاده است!

۳- اگر شما یک کمال‌گرای افراطی باشید، شاید تصور کنید که اگر کمال را هدف خود قرار ندهید نخواهید توانست حداکثر لذت را از زندگی ببرید یا شادمانی واقعی را پیدا کنید. می‌توانید این تصور را با استفاده از ورقهٔ ضد کمال‌گرایی آزمایش کنید (شکل ۲-۱۴). میزان رضایتی را که

از فعالیت‌های مختلفی مانند مسواک کردن دندانها، خوردن یک سیب، قدم زدن در جنگل، کوتاه کردن چمن‌ها، حمام آفتاب گرفتن، تهیه یک گزارش کاری و غیره کسب می‌کنید، ثبت نمایید. حال میزان کامل انجام یافتن هر فعالیت را نیز مانند میزان رضایت‌بخش بودن آن بین صفر تا ۱۰۰ درصد تخمین بزنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که رابطه خیالی بین کمال و رضایت را قطع نمایید.

حال ببینیم تأثیر این کار چگونه است. در بخش ۴ به پزشکی اشاره کردم که معتقد بود در هر حال باید فرد کاملی باشد. او صرفنظر از این که چقدر کار انجام می‌داد همواره استانداردهای خود را کمی بالاتر می‌برد و بعد احساس درماندگی می‌کرد. به او گفتم که قهرمان تفکر همه یا هیچ در فیلاولفیا است! قبول کرد ولی گفت نمی‌داند چطور خود را عوض کند. او را تشویق کردم که با استفاده از ورقه ضد کمال‌گرایی روی حالات روحی و کارهایی که می‌کند تحقیقی انجام دهد. یک آخر هفته به خاطر لوله‌ای که ترکیده بود به کار لوله‌کشی پرداخت و آب همه جای آشپزخانه را گرفت. او در کار لوله‌کشی ناشی بود ولی توانست بالاخره چکه را بند بیاورد و آشپزخانه را تمیز کند. در روی ورقه این مورد را با ۹۹ درصد رضایت ثبت نمود (شکل ۲-۱۴ را ببینید). از آنجا که اولین بار بود که سعی می‌کرد لوله‌ای را سفت کند مهارت خود را فقط ۲۰ درصد گزارش کرد. بالاخره کار را به انجام رساند ولی کاری وقت‌گیر و مستلزم راهنمایی‌های زیادی از طرف یکی از همسایه‌ها بود. برعکس در مورد پاره‌ای فعالیت‌ها با وجودی که کار را به‌نحو برجسته‌ای به انجام رسانده بود درجه رضایت او بسیار پایین بود.

شکل ۲-۱۴: ورقه ضد کمال‌گرایی

میزان رضایتی را که کسب کردید بین ۰ تا ۱۰۰ درصد ثبت کنید	میزان کارآیی خود را بین ۰ تا ۱۰۰ درصد ثبت کنید	فعالیت
۹۹٪ (بالاخره درستش کردم!)	۲۰٪ (وقت زیادی صرف کردم و اشتباهات زیادی داشتم)	تعمیر لوله ترکیده
۵۰٪ (کنفرانس‌های من معمولاً با تحسین مواجه می‌شود. این بار اجرایم برای خودم هیجان خاصی نداشت.)	۹۸٪ (مورد تحسین حاضرین قرار گرفتم)	ارائه کنفرانس در دانشکده پزشکی
۹۵٪ (واقعاً عالی بود. از بازی و تمرین لذت بردم)	۶۰٪ (بازی را با ختم ولی خوب بازی کردم)	بازی تنیس بعد از کار
۱۵٪ (مدام به خودم گفتم که مقاله هنوز به ویرایش احتیاج دارد و کاملاً احساس سرخوردگی کردم.)	۷۵٪ (معطلی زیاد داشت. خطاهای زیادی را اصلاح کردم و جمله‌ها را روان‌تر نوشتم)	ویرایش پیش‌نویس آخرین مقاله‌ام به مدت یک ساعت
۹۰٪ (مثل این که واقعاً از صحبت‌ها ممنون بود، لذا من هم احساس رضایت کردم.)	۵۰٪ (هیچ کار به خصوصی نکردم. فقط به حرفهایم گوش دادم و چند پیشنهاد واضح و آشکار به او کردم.)	صحبت با یک دانشجو درباره انتخاب شغل او

این تجربه که با ورقه ضد کمال‌گرایی انجام داد به وی فهماند که برای لذت بردن از چیزی لازم نیست آن را به نحو کامل و بی‌نقص انجام دهد و علاوه بر این دست و پا زدن برای کمال و ارانه کار استثنایی خشنودی را تضمین نمی‌کند، بلکه در واقع این کار در اغلب موارد با رضایت کمتری همراه است. او نتیجه گرفت که یا باید کشش افراطی به سوی کمال را رها سازد و به زندگی پرنشاط و خلاقیت بالا روی آورد و یا شادی و مسرت را در درجه دوم اهمیت قرار داده و خود را به طرف فوق‌العاده بودن بکشاند و به نگرانی روحی و خلاقیت پایین رو نماید. شما کدامیک را انتخاب می‌کنید؟ ورقه ضد کمال‌گرایی را امتحان کنید و خود را در معرض آزمایش بگذارید.

۴- فرض کنیم تصمیم گرفتید کمال‌گرایی را برای مدتی به صورت آزمایشی ترک کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. با این حال چنین تصور می‌کنید که اگر به قدر کافی سعی خود را می‌کردید می‌توانستید لااقل در یک زمینه به حد کمال برسید و فکر می‌کنید وقتی به آن دست یافتید اتفاق معجزه‌آسایی خواهد افتاد. اجازه بدهید نظر دقیقی به این موضوع بیفکنیم و ببینیم آیا این هدف واقع‌بینانه است. آیا هرگز یک نمونه از کمال با واقعیت تطبیق می‌کند؟ آیا تا به حال شخصاً به چیزی برخورد کرده‌اید که چنان کامل باشد که جای اصلاح و بهتر شدن نداشته باشد؟

برای آزمایش این مطلب همین حالا به اطراف خود نگاه کنید و ببینید چطور همه چیز می‌تواند بهتر شود و پیشرفت کند. مثلاً لباس پوشیدن یک فرد، طرز چیده شدن گلها، رنگ و صاف بودن تصویر تلویزیون، کیفیت صدای خواننده، اثربخش بودن این بخش کتاب و خلاصه هر چیزی. مطمئنم که می‌توانید همیشه راهی برای اصلاح و بهتر شدن هر چیزی پیدا کنید. من

وقتی برای اولین بار این تمرین را انجام می‌دادم در حال مسافرت با قطار بودم. بیشتر چیزها از جمله ریل‌های کهنه و زنگ زده و کثیف آشکارا چنان ناکامل و دارای عیب بودند که به راحتی می‌توانستم راهمایی برای اصلاح آنها پیدا کنم. بعد مشکلی برایم پیش آمد. مرد سیاه‌پوست جوانی را دیدم که موهایش به طور طبیعی کرکی و پرپشت بود. و نمی‌توانستم راهی پیدا کنم که موهای او از آن هم بهتر دیده شود. به وحشت افتادم چون می‌دیدم که کل فلسفه ضد کمال‌گرایی من نقش بر آب می‌شود! بعد ناگهان متوجه نقطه‌های خاکستری در موهای او شدم. احساس آرامش کردم! پس موهای او هم در حد کمال نبود! وقتی دقیق‌تر نگاه کردم متوجه موهایی شدم که بلندتر از بقیه بود و در جای خود قرار نداشت. هرچه مرد جوان را دقیق‌تر مورد توجه قرار دادم موهای ناجور بیشتری پیدا کردم، در واقع صدها تار موی نامرتب! و این مرا متقاعد کرد که هرگونه استاندارد در مورد کمال با واقعیت مطابقت ندارد. پس چرا اصلاً رهایش نکنیم؟ اگر شما برای ارزیابی کارهای خود استانداردی داشته باشید که هرگز نتوانید به آن برسید به طور قطع یک بازنده حتمی خواهید بود. چرا بیش از این به خود ظلم کنید؟

۵- یک متد دیگر برای غلبه بر کمال‌گرایی شامل مواجهه با ترس است. شاید آگاه نباشید از این که ترس همواره در پشت کمال‌گرایی کمین می‌کند. ترس به احساس اجبار شما برای ساییدن و برق انداختن وسواس‌آمیز همه چیز، سوخت‌رسانی می‌کند. اگر ترک کردن کمال‌گرایی را انتخاب کنید در ابتدا شاید مجبور به روبرو شدن با این ترس شوید. آیا مایل به این کار هستید؟ از اینها که بگذریم، کمال‌گرایی یک پاداش و نتیجه نیز دارد- شما را محافظت می‌کند. یعنی ممکن است شما را از ریسک انتقاد، شکست

یا عدم تأیید حفظ کند. اگر تصمیم بگیرید کارها را کمتر از حد کمال انجام دهید، در ابتدا شاید از ترس بر خود بلرزید درست مثل این که یکی از زلزله‌های شدید کالیفرنیا در شرف وقوع باشد.

اگر نقش موثری را که ترس در ادامه عادت‌های کمال‌گرایانه بازی می‌کند قبول نداشته باشیم، الگوهای رفتاری بیش از حد دقیق افراد کمال‌گرا می‌تواند به نظر غیر قابل درک یا عصبانی کننده برسد. مثلاً بیماری عجیبی وجود دارد که در آن قربانی چنان در قید «کاملاً درست» انجام دادن کارها گرفتار می‌شود که وظایف روزمره می‌تواند او را به کلی از پا در آورد. یک وکیل مبتلا به این اختلال وحشتناک تمام فکر خود را به وضع ظاهری موهایش معطوف کرده بود. هر روز ساعت‌ها شانه و قیچی در دست جلوی آئینه می‌ایستاد و سعی می‌کرد موهای خود را اصلاح و منظم کند مجبور شده بود از کارهای حقوقی خود کم کند تا بتواند وقت بیشتر و بیشتری روی موهای خود صرف نماید. موهای او هر روز به خاطر بریدن‌های خشمگینانه وی کوتاه‌تر و کوتاه‌تر می‌شد تا بالاخره به یک هشتم اینچ می‌رسید. پس از آن متوجه تنظیم خط رویش مو بالای پیشانی‌اش می‌شد و برای این که آن را «کاملاً درست» کند شروع به تراشیدن آن می‌کرد. هر روز خط رویش موها عقب‌تر و عقب‌تر می‌رفت تا بالاخره تمام سرد خود را می‌تراشید و کاملاً کچل می‌شد! سپس آرامشی احساس می‌کرد و صبر می‌کرد تا موهایش بلند شود، با این امید که رویش منظم و درستی داشته باشد. پس از این که موهای او دوباره می‌روید، کوتاه کردن را از سر می‌گرفت و تمام چرخه تکرار می‌شد.

این جریان مضحک به مدت سالها ادامه یافت و او را فردی ناتوان ساخت. مورد او ممکن است افراطی به نظر برسد ولی نمی‌توان آن را مورد شدیدی دانست. این اختلال به صورت‌های وخیم‌تر نیز وجود دارد. هرچند که عادت‌های عجیب قربانی به نظر مضحک می‌رسد، اثرات آن فاجعه‌آمیز است. این افراد نیز مانند الکلی‌ها ممکن است شغل و خانواده خود را فدای این احساس اجبارهای نکبت‌بار کنند. شما خود نیز شاید بهای سنگینی برای کمال‌گرایی خویش می‌پردازید.

چه چیزی این افراد بیش از حد دقیق و تحت کنترل را به این کارها برمی‌انگیزد؟ آیا آنها دیوانه‌اند؟ معمولاً نه. آنچه که آنها را گرفتار کشش دیوانه‌وار به سوی کمال می‌کند ترس است. در لحظه‌ای که سعی کنند این کار را متوقف نمایند دچار ناراحتی شدیدی می‌شوند که به سرعت به وحشتی سرد بدل می‌شود. این امر آنها را در یک تلاش رقت‌انگیز برای یافتن آرامش دوباره به آیین اجباریشان سوق می‌دهد. وادار کردن آنها به ترک این کمال‌گرایی بدخیم مانند این است که فردی را که با نوک انگشتان خود از فراز صخره‌ای آویزان است تشویق کنیم که خود را رها کند.

شاید شما در مورد خود نیز متوجه گرایش‌های اجباری البته به درجات کمتر شده باشید. آیا هرگز خود را بی‌رحمانه به جستجوی چیز مهمی مانند مداد یا کلیدی که گم کرده‌اید، وادار نموده‌اید در حالی که می‌دانستید بهتر است فراموشش کنید تا خودبخود پیدا شود؟ این کار را می‌کنید چون خودداری از آن دشوار است. لحظه‌ای که سعی در توقف این کار کنید ناراحت و عصبی می‌شوید. مثل این که تمام مفهوم زندگیتان در ترازو قرار دارد و بدون این شینی گمشده موازنه آن بهم خواهد خورد!

یکی از روش‌های مراجعه با این ترس و غلبه بر آن «پیش‌گیری از پاسخ»^۱ نامیده می‌شود. اصل اساسی آن ساده و آشکار است. از تسلیم شدن به عادت‌های کمال‌گرایانه خودداری کرده و به خود اجازه می‌دهید که در ترس و ناراحتی غرق شوید. هر چقدر هم که عصبی و ناراحت بشوید سرسختانه تحمل کرده تسلیم نمی‌شوید. همین‌طور می‌مانید و می‌گذارید ناراحتی به حداکثر خود برسد. بعد از مدتی حالت اجبار کم‌کم تقلیل می‌یابد تا این‌که کاملاً ناپدید می‌گردد. این مرحله که ممکن است زمانی طولانی مانند چند ساعت و یا وقت کمی مثل ده الی پانزده دقیقه طول بکشد مرحله برنده شدن شماست! و بدین ترتیب به عادت اجباری خود غلبه می‌کنید.

اجازه بدهید یک مثال ساده بزنیم. فرض کنیم عادت دارید که قفل در خانه و ماشین را چندین بار بررسی کنید. البته یک بار کنترل کردن هر چیز اشکالی ندارد ولی بیشتر از آن بی‌مورد و زاید است. ماشین خود را به پارکینگ هدایت کنید. درها را قفل کرده و دور شوید. و از بررسی دوباره آنها خودداری کنید. احساس ناراحتی خواهید کرد. سعی خواهید کرد خود را ترغیب به برگشتن کنید تا «مطمئن» شوید. این کار را نکنید. در عوض میزان اضطراب خود را در هر دقیقه روی فورم «پیش‌گیری از پاسخ» یادداشت کنید، تا اضطراب ناپدید شود (شکل ۳-۱۴ را ببینید). و در اینجا است که بالاخره برنده می‌شوید. غالباً یک بار اجرا کردن چنین برنامه‌ای برای ترک دائمی یک عادت کافی است و یا شاید گاهی به چنین برنامه‌هایی مانند یک تزریق تقویتی نیازمند باشید. این کار را می‌توان در

شکل ۳-۱۴: فورم پیشگیری از پامسخ: میزان اضطراب و هرگونه فکر اتوماتیک خود را تا زمانی که کاملاً احساس آرامش کنید هر یک یا دو دقیقه یادداشت کنید. تجربه زیر توسط کسی صورت گرفته که می‌خواست عادت بد بررسی و سواسی قفل درها را ترک کند.

افکار اتوماتیک	درصد اضطراب یا ناراحتی	زمان
اگر کسی ماشین را سرقت کند چه؟	٪۸۰	۴ ساعت
مسخره است. چرا نمی‌روم مطمئن بشوم که ماشین سرچایش است؟	٪۹۵	۴ و ۰۲ دقیقه
شاید همین الان یک نفر توی ماشین باشد. نمی‌توانم طاقت بیاورم!	٪۹۵	۴ و ۰۴ دقیقه
	٪۸۰	۴ و ۰۶ دقیقه
	٪۷۰	۴ و ۰۸ دقیقه
	٪۵۰	۴ و ۱۰ دقیقه
خسته کننده است. احتمالاً ماشین طوریش نیست.	٪۲۰	۴ و ۱۲ دقیقه
	٪۵	۴ و ۱۴ دقیقه
موفق شدم!	٪۰	۴ و ۱۶ دقیقه

مورد عادت‌های ناپسند بسیاری انجام داد. مانند بررسی‌های مختلف (بررسی این که اجاق خاموش است یا نامه به صندوق پست افتاده است و غیره)، نظافت‌ها (شستن دستها از روی وسواس و تمیز کردن افراطی خانه) و دیگر کارها. اگر آماده‌اید و می‌خواهید خود را از این گرایش‌ها رها سازید، فکر می‌کنم تکنیک پیش‌گیری از پاسخ را کاملاً مفید خواهید یافت.

۶- شاید از خود بپرسید ریشه این ترس احمقانه که شما را به کمال‌گرایی اجباری می‌کشاند چیست؟ برای آشکار شدن پندار خاموشی که سبب می‌شود چنین نظر جامد و سخت‌گیرانه‌ای درباره زندگی داشته باشید، می‌توانید از روش فلش عمودی که در بخش ۱۰ توضیح داده شد کمک بگیرید. فرد که یک دانشجوی کالج است بقدری فکر خود را روی «کامل و بی‌نقص» در آمدن مقاله نیم‌سال خود متمرکز کرده بود که کالج را رها کرد تا بقیه سال را روی آن کار کند و از وحشت تحویل دادن مقاله‌ای که کاملاً از آن رضایت ندارد، اجتناب نماید. سرانجام وقتی احساس کرد آماده تحویل دادن مقاله است دوباره به کالج ثبت نام نمود، ولی برای کمال‌گرایی خود در جستجوی مداوم برآمد، زیرا دریافت که با این روال تمام کردن کالج مدت‌ها طول خواهد کشید!

او در پایان اولین نیم‌سال بازگشت خود به کالج وقتی لازم بود مقاله دیگری تحویل دهد دوباره با این ترس روبرو گردید. این بار پرفسور به او اولتیماتوم داد که یا باید در تاریخ معین در ساعت شش بعد از ظهر مقاله را تحویل دهد و یا برای هر روز دیرکرد یک نمره از او کسر خواهد شد. از آنجایی که پیش‌نویس مناسبی از مقاله را در دست داشت، کوشش برای تجدید نظر و اصلاح آن را عاقلانه ندید و لذا در ساعت ۴ و ۵۵ دقیقه، در

حالی که می‌دانست دارای تعدادی اشتباهات تایپی اصلاح نشده است و از چند بخش آن رضایت کامل ندارد، با بی‌میلی آن را تحویل داد. از همان لحظه‌ای که مقاله را تحویل داد، اضطراب او شروع به افزایش نمود و به‌زودی دچار چنان حملات شدید پانیک گردید که دیروقت شب به من تلفن کرد. فکر می‌کرد اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است زیرا یک مقاله نا کامل ارائه داده است.

به او پیشنهاد کردم برای این که بفهمد از چه می‌ترسد از روش فلش عمودی استفاده کنید. اولین فکر اتوماتیک او این بود: «کارم در مورد مقاله عالی نبود». این را یادداشت کرد (شکل ۴-۱۴ را ببینید) و بعد از خود پرسید «اگر این طور باشد چرا باید برایم مسئله‌ای باشد؟ این سؤال، همانطور که در شکل ۴-۱۴ نشان داده شده، فکر آزاردهنده‌ای را که در پشت آن کمین کرده است آشکار می‌کند. فرد فکر بعدی را که به ذهنش خطور کرد یادداشت نمود و استفاده از تکنیک فلش رو به پایین را ادامه داد تا ترس‌های خود را در سطوح عمیق‌تر و عمیق‌تر فاش سازد. او بدین ترتیب جدا کردن لایه‌های پیاز را ادامه داد تا این که پرده از روی عمیق‌ترین علت پانیک و کمال‌گرایی او برداشته شد. این کار فقط مستلزم چند دقیقه صرف وقت بود. و سپس پندار خاموش او آشکار گردید:

۱- یک اشتباه کافی است که همه کارهایم را نابود کند.

۲- دیگران از من انتظار موفقیت و کمال دارند و اگر کوتاهی کنم

وجه خویشتن را از دست خواهم داد.

فرد وقتی افکار آزاردهنده اتوماتیک خود را یادداشت کرد، توانست

خطاهای تفکر خود را شناسایی نماید. سه تحریف زیر بیش از بقیه به چشم

شکل ۴-۱۴: فرد برای پرده برداشتن از ریشه ترس‌های خود در مورد ارائه یک مقاله "imperfect" برای کلاس از روش فلش عمودی استفاده کرد و این کار وحشت او را تا حدی کاهش داد. سؤال مجاور هر فلش عمودی آنچه را که فرد برای آشکار کردن فکر اتوماتیک بعدی از خود می‌پرسید، نشان می‌دهد. بدین ترتیب با لایه‌لایه کردن پیاز قادر شد پندار خاموشی را که نشان دهنده علت و ریشه کمال‌گرایی او بود آشکار سازد.

پاسخ‌های منطقی	افکار اتوماتیک
<p>۱- تفکر همه یا هیچ- مقاله خیلی هم خوب است، حتی اگر در حد کمال هم نباشد.</p>	<p>۱- کارم در مورد مقاله عالی نبود.</p> <p>↓</p> <p>اگر این طور هم باشد چرا باید برایم مسئله‌ای باشد؟</p>
<p>۲- فیلتر ذهنی- او شاید متوجه خطاهایم شود ولی تمام مقاله را خواهد خواند. قسمت‌های خوبی هم در مقاله من وجود دارد.</p>	<p>۲- پروفیسور متوجه همه اشتباهات و قسمت‌های ضعیف مقاله خواهد شد.</p> <p>↓</p> <p>چرا این باید مسئله‌ای باشد؟</p>
<p>۳- خواندن فکر- از کجا می‌دانم که این فکر را خواهد کرد. اگر هم این طور باشد، دنیا به آخر نمی‌رسد. خیلی از دانشجویها به مقاله خود اهمیت زیادی نمی‌دهند. از این گذشته من اهمیت داده‌ام و دقت کرده‌ام پس اگر چنین فکری بکند اشتباه از جانب اوست.</p>	<p>۳- احساس خواهد کرد که اهمیت زیادی به آن نداده‌ام.</p> <p>↓</p> <p>فرض کنیم این طور باشد، که چی؟</p>
<p>۴- تفکر همه یا هیچ- خطای طالع‌بین-</p>	<p>۴- او را از خودم ناامید خواهم کرد.</p>

من نمی‌توانم در همه حال موجبات رضایت همه را فراهم کنم. و از بیشتر کارهای من راضی بوده است و اگر در مورد این مقاله ناامید شود طوری نمی‌شود.

۵- استدلال هیجانی- خطای طالع‌بین- چون ناراحت هستم این فکر را می‌کنم. من که نمی‌توانم آینده را پیش‌بینی کنم شاید بیا ج بگیرم و احتمال گرفتن نمره د یا ه خیلی کم است.

۶- تفکر همه یا هیچ- خطای طالع‌بین- همه گاهی اشتباه می‌کنند و این زندگیشان را نابود نمی‌کند. چرا من گاهی حق نداشته باشم که اشتباه کنم؟

۷- عبارتهایی که شامل «باید» هستند- چه کسی این قانون را گذاشته که من همیشه باید وضع خاصی داشته باشم؟ چه کسی می‌گوید که من از نظر اخلاقی مجبور هستم خود را به استانداردهای خاصی برسانم.

۸- خطای طالع‌بین- اگر کسی از من عصبانی باشد این مشکل خود اوست. من که نمی‌توانم همیشه همه را راضی کنم. این کار واقعاً خسته‌کننده است. و

اگر این طور باشد و او چنین احساسی پیدا کند من چرا باید ناراحت شوم؟

۵- نمره مقاله ام د یا ه خواهد شد.

فرض کنیم این طور باشد، که چی؟

۶- این سابقه دانشگاهی مرا خراب می‌کند.

مگر چطور می‌شود؟

۷- معنی‌اش این است که من آن دانشجویی که باید باشم نیستم.

چرا باید از این موضوع ناراحت باشم؟

۸- دیگران از دست من عصبانی خواهند شد. من شکست خواهم خورد.

زندگی مرا خشک و محدود می‌کند.

شاید بهتر باشد که خودم استانداردهای خود را تعیین کنم و از عصبانیت دیگران ترسم. اگر این مقاله‌ام با شکست روبرو شود مطمئناً به معنی این نیست که من یک شکست‌خورده هستم.

۹- خطای طالع‌بین- وجهه خود را بیش همه از دست نخواهم داد.

۱۰- مردود شمردن موارد مثبت- پاره‌ای از شادترین اوقات زندگی من در مواقع تنهایی بوده است. درماندگی من هیچ ربطی به تنهایی ندارد، بلکه از این ناشی می‌شود که از عدم تأیید دیگران می‌ترسم و خود را به خاطر نرسیدن به استانداردهای کمال‌گرایانه شکنجه می‌کنم.

فرض کنیم آنها عصبانی شوند و من یک شکست‌خورده باشم. این موضوع چرا این قدر وحشتناک است؟

۹- بدین ترتیب وجهه خود را از دست نخواهم داد و تنها خواهم ماند. و بعد چطور می‌شود؟

۱۰- اگر تنها بمانم، بیچاره و درمانده خواهم شد.

می خورد تفکر همه یا هیچ، خواندن فکر و خطای طالع بین. این تحریفات او را در دام این طرز زندگی تأیید جوانه، جامد، اجباری و کمال گرایانه گرفتار کرده بود. جانشین کردن افکار منطقی او را یازی کرد تا تشخیص دهد چقدر ترس هایش غیر واقع بینانه بوده است و بدین ترتیب از هراس و وحشت او کاسته شد.

با این حال فرد هنوز در تردید بود، زیرا کاملاً متقاعد نشده بود که فاجعه‌ای در شرف وقوع نیست. برای قانع شدن به مدارک واقعی نیاز داشت. از آنجا که در تمام عمر برای دور کردن فیل‌ها در حال شیپور زدن بود نمی‌توانست کاملاً مطمئن شود که به محض زمین گذاشتن شیپور با یک گله مواجه نخواهد شد!

دو روز بعد فرد مدرک لازم را به دست آورد: مقاله خود را تحویل گرفت و یک نمره الف بالای آن بود. پروفیسور اشتباهات تایپی را اصلاح کرده بود و یادداشتی در آخر آن نوشته بود که شامل تحسین فراوان و پیشنهادات مفید بود.

اگر می‌خواهید کمال گرایی را رها سازید، شاید شما هم ناچار شوید مانند فرد در ابتدا تاحدی دچار ناخرسندی گردید. این برای شما می‌تواند فرصتی طلایی باشد تا با استفاده از تکنیک فلش عمودی به اصل و منبع ترس‌های خود واقف شوید. به جای این که از دست ترس خود فرار کنید ساکت و آرام بنشینید و با دیو روبرو شوید! از خود بپرسید: «از چه می‌ترسم؟» «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟» سپس مانند فرد شما هم افکار اتوماتیک خود را یادداشت کنید و تحریفات را مشخص نمایید. البته این کار کمی سبب ترس خواهد شد، ولی اگر مصمم باشید و

ناراحتی را تحمل کنید به ترسهای خود غلبه خواهید کرد، زیرا آنها نهایتاً بر پایه توهمات بنا شده‌اند. وقتی از یک فرد ترسو به یک مبارز تبدیل می‌شوید نشاطی که تجربه می‌کنید می‌تواند شروع یک زندگی مطمئن و متکی به خود باشد.

حال این فکر ممکن است به ذهن شما خطور کند: ولی فرض کنیم نمره ب، ج، د و یا ه نصیب فرد می‌شد؟ آنوقت چه؟ در دنیای واقعی معمولاً چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد، زیرا شما در کمال‌گرایی خویش چنان حوزه ایمنی وسیعی از خود به جای می‌گذارید که معمولاً می‌توانید تلاش‌های خود را به میزان قابل ملاحظه‌ای کم کنید بدون این که کاهشی قابل اندازه‌گیری در کیفیت کار کرد شما پدید آید. به هر حال شکست می‌تواند در زندگی اتفاق بیفتد و اتفاق هم می‌افتد و هیچکدام از ما در مقابل آن کاملاً ایمن نیستیم. آمادگی قبلی برای چنین احتمالی می‌تواند مفید باشد و بدین ترتیب از تجربه خود می‌توانید سود ببرید. در صورتی که همه کارها را با روش «بدون باخت» ترتیب دهید قادر به این کار خواهید بود.

چگونه می‌توانید از شکست استفاده کنید؟ خیلی ساده است. به خود یادآوری می‌کنید که شکست سبب نابودی زندگیتان نخواهد شد. در واقع اگر دانشجویی هستید که همیشه الف می‌گیرید، گرفتن نمره ب یکی از بهترین اتفاقاتی است که ممکن است بیفتد زیرا شما را وادار به مواجهه و قبول این واقعیت می‌کند که شما هم بشر هستید. و این به رشد شما منجر می‌شود. فاجعه واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که دانشجوی زیرکی چنان حالت وسواس و اجبار داشته باشد که با تلاش طاقت‌فرسا هرگونه امکان شکست را از خود دور سازد و درست با معدل الف فارغ‌التحصیل شود. نتیجه عکسی

که از این موفقیت حاصل می‌شود این است که موفقیت تأثیر خطرناکی در تبدیل این دانشجویان به افرادی بزرده‌وار و ناتوان دارد که زندگی‌شان در تلاش‌های وسواس‌آمیز و جامد برای دور کردن ترس از نا کامل بودن خلاصه می‌شود، کار و زندگی آنها سرشار از موفقیت است ولی معمولاً از شادی و نشاط در آن اثری نیست.

۷- یک روش دیگر برای غلبه بر کمال‌گرایی شامل عطف توجه به فرآیند می‌باشد. این بدان معنی است که اساس ارزیابی هر چیز را توجه به «فرآیند» قرار دهید نه «حاصل کار». وقتی من برای اولین بار کار طبابت را شروع کردم، این احساس را داشتم که باید کارم با هر بیمار و در هر جلسه درمانی در حد عالی باشد. فکر می‌کردم بیماران و نیز همکاران من چنین انتظاری از من دارند، لذا تمام روز را با حالتی عصبی کار می‌کردم. وقتی بیماری اظهار می‌کرد که از جلسه درمانی استفاده کرده است، به خودم می‌گفتم موفق شده‌ام و خود را در اوج آسمانها می‌دیدم. برعکس وقتی بیماری عذر و بهانه می‌آورد و در مورد جلسه درمانی آن روز عکس‌العمل منفی نشان می‌داد، احساس درماندگی می‌کردم و به خود می‌گفتم شکست خورده‌ام.

بالاخره از این بالا و پایین شدن احساساتم خسته شدم و موضوع را با همکار خود دکتر بک در میان گذاشتم. اظهارات او بسیار مؤثر بود و من آنها را برای شما نقل می‌کنم. او پیشنهاد کرد که فرض کنم همه روزه در مرکز شهر به شغل رانندگی اشتغال دارم. بعضی روزها به چراغ سبز بیشتری برخورد می‌کنم و سرعت حرکتم زیادتر است و روزهای دیگر به خاطر برخورد با چراغ قرمز بیشتر و ترافیک سنگین رفت و آمد زمان بیشتری می‌گیرد.

مهارت رانندگی من در تمام روزها یکسان است، پس چرا همه روزه از شغل و کار خود به طور مساوی رضایت کسب نکنم؟

به توصیه او می‌توانستم این برخورد جدید خود را با مسایل، به وسیله اجتناب از کوشش برای انجام عالی‌ترین کار با هر بیمار، تسهیل نمایم. در عوض تلاش شایسته و مداومی را هدف خود قرار دهم بدون توجه به این که هر بیمار چه پاسخی به این تلاش می‌دهد و بدین ترتیب برای همیشه موفقیت خود را ۱۰۰ درصد تضمین کنم.

شما به عنوان دانش‌آموز یا دانشجو چگونه می‌توانید فرآیند را هدف خود قرار دهید؟ می‌توانید توجه خود را به موارد زیر معطوف دارید:

- ۱- در کلاسها حاضر شوید.
 - ۲- دقت کنید و یادداشت بردارید.
 - ۳- اگر سؤالی دارید بپرسید.
 - ۴- در فاصله کلاسها دروس خود را هر روز به مدت معینی مطالعه کنید.
 - ۵- یادداشت‌های کلاسی خود را هر دو الی سه هفته یکبار مرور کنید.
- تمام این فرآیندها تحت کنترل شماست، لذا می‌توانید موفقیت خود را تضمین کنید. برعکس رتبه نهایی تحت کنترل شما نیست و بستگی به این دارد که استاد در آن روز چه احساسی داشته، سایر دانشجویان چطور امتحان داده‌اند و غیره.

اگر داوطلب استخدام باشید چطور می‌توانید فرآیند را مورد هدف قرار دهید؟ می‌توانید:

۱- لباس مناسب و خوشایندی بپوشید.

۲- خلاصه سابقه کار خود را که به وسیله یک دوست مطلع تهیه و تایپ شده است در دست داشته باشید.

۳- در جریان مصاحبه تعارفات چندی نثار کارفرمای آینده خود کنید

۴- به مؤسسه مزبور علاقه نشان داده و مصاحبه گر را تشویق به صحبت درباره خود کنید.

۵- وقتی کارفرمای آینده درباره کارش با شما صحبت می کند با یک برخورد علاقه مند مطالب مثبتی بگویید.

۶- اگر مصاحبه کننده مطلب منفی و انتقاد آمیزی درباره شما بگوید، با استفاده از تکنیک خلع سلاح که در بخش ۶ بیان گردید، بلافاصله با او موافقت نمایید.

مثلاً من در مذاکراتی که با یک ناشر درباره این کتاب داشتم، متوجه شدم که او علاوه بر عکس العملهای مثبت، در چند مورد عکس العمل منفی نشان می دهد و دیدم که تکنیک خلع سلاح در جریان یک مباحثه بالقوه دشوار چگونه مؤثر واقع شد و جلوی سیل و طوفان را گرفت. برای مثال:

ناشر: یکی از مواردی که ذهن مرا مشغول داشته این است که شما روی بهبود علایم مرضی خیلی تأکید کرده اید. آیا علل و ریشه های افسردگی را نادیده نگرفته اید؟

(در اولین پیش نویس کتاب چندین بخش در خصوص پندارهای خاموشی که افسردگی از آنها نشأت می گیرد، نوشته بودم، ولی ظاهراً ناشر زیاد تحت تأثیر آنها قرار نگرفته و یا آنها را نخوانده بود. من این اختیار را

داشتم که با حالتی تدافعی به حملهٔ متقابل بپردازم که این کار ناشر را در قطب مقابل قرار می‌داد و سبب می‌شد او هم حالت تدافعی به خود بگیرد. در عوض خلع سلاح او را به طریق زیر برگزیدم.

دیوید: پیشنهاد فوق‌العاده‌ای است و کاملاً حق با شماست. می‌بینم که نسخهٔ خطی کتاب را کاملاً مطالعه کرده‌اید. و از شنیدن ایده‌های شما خیلی خوشحالم. واضح است که خواننده‌ها هم می‌خواهند دربارهٔ علت افسردگی خود بیشتر بدانند. شاید به آنها کمک کند که از افسردگی‌های بعدی جلوگیری کنند. چطور است بخش پندارهای خاموش را بسط بدهیم و آن را با بخش جدیدی به نام «توجه به علل ریشه‌ای» آغاز نمایم.

ناشر: فوق‌العاده به نظر می‌رسد!

دیوید: چه مورد قابل ایراد دیگری در کتاب می‌بینید؟ دلم می‌خواهد تا آنجا که ممکن است از اطلاعات شما استفاده کنم.

سپس به یافتن راهی برای موافقت با هر انتقاد ناشر و تحسین وی برای هر پیشنهاد، ادامه دادم. این کار من از روی ریاکاری نبود، زیرا من در نویسندگی برای تودهٔ مردم تجربه زیادی نداشتم و ناشر فوق یک فرد مستعد و مجرب بود و در موقعیتی قرار داشت که می‌توانست راهنمایی‌های لازم را به من ارائه دهد. نحوهٔ مذاکرهٔ من این مطلب را برای او روشن کرد که مورد احترام من است و به او فهماند که می‌توانیم رابطهٔ کاری سازنده‌ای داشته باشیم.

فرض کنیم وقتی ناشر با من مصاحبه می‌کرد به جای توجه به فرآیند مذاکره افکار خود را فقط روی حاصل کار متمرکز می‌کردم. حتماً عصبی می‌شدم و فقط به یک چیز فکر می‌کردم - آیا برای چاپ کتاب پیشنهادی

خواهد داد؟ در این صورت هر انتقاد او را به صورت خطری می‌دیدم و تمام فرآیند بین فردی در چشم‌انداز نامطلوبی قرار می‌گرفت.

بنابراین وقتی برای کاری داوطلب می‌شوید هدف خود را بدست آوردن شغل قرار ندهید! مخصوصاً اگر خیلی طالب آن شغل هستید! نتیجه کار بستگی به عوامل بیشماری دارد که در نهایت از کنترل شما خارج است، از جمله تعداد داوطلبان، شرایط آنها و این که کدام داوطلب با دختر رئیس آشنایی دارد و غیره. درواقع به دلیلی که در زیر می‌آید برای شما بهتر است که سعی کنید تا آنجا که می‌توانید بیشتر مردود شوید: فرض کنیم به طور متوسط پس از ده الی پانزده مصاحبه بی‌نتیجه پیشنهاد یک شغل قابل قبول و مناسب با تخصص خود را دریافت می‌کنید. (حد متوسط در مورد آشنایانم که اخیراً در جستجوی کار بودند). این بدان معنی است که شما باید بروید و آن نه یا چهارده مورد جواب رد را دریافت کنید تا بالاخره شغل مورد نظر خود را به دست آورید! پس هر روز صبح بگویید «امروز سعی خواهم کرد تا آنجا که ممکن است جواب رد بیشتری بگیرم». و هر بار که پذیرفته نشدید می‌توانید بگویید «من با موفقیت مردود شدم و این مرا یک قدم به هدفم نزدیکتر می‌کند!»

۸- روش دیگر غلبه بر کمال‌گرایی شامل این است که به مدت یک هفته با در نظر گرفتن زمان محدود و دقیق برای هر کدام از فعالیت‌های خود مسئولیت‌های زندگی را به عهده بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند که دید خود را عوض کرده و فکر خود را روی جریان زندگی متمرکز کنید و از آن لذت ببرید.

اگر کمال‌گرا باشید، احتمالاً از هر کاری طفره می‌روید، زیرا اصرار

دارید هر کاری را که شروع می کنید از اول تا آخر انجام دهید. راز شادمانی در این است که هدف های معتدلی برای دستیابی در نظر بگیرید. ولی اگر طالب درماندگی هستید، پس به هر وسیله ای به کمال گرایی و طفره رفتن های خود بچسبید. اگر مایل به عوض شدن باشید، هر روز صبح وقتی کارهای روزانه را برنامه ریزی می کنید، در مورد مقدار وقتی که صرف هر فعالیت خواهید کرد، تصمیم بگیرید. پس از اتمام وقتی که برای هر فعالیت کنار گذاشته اید صرف نظر از این که آن را تمام کرده اید یا نه دست از کار بکشید و به سراغ برنامه بعدی بروید. اگر پیانو می نوازید و مایلید که یا اصلاً نوازید و یا به مدت ساعت ها به نواختن پیانو مشغول شوید. به جای آن تصمیم بگیرید هر روز فقط یک ساعت این کار را بکنید. فکر می کنم بدین ترتیب میزان رضایت و بازده شما به طور قابل ملاحظه ای افزایش یابد.

۹- شرط می بندم از اشتباه کردن می ترسید! چه چیز در مورد اشتباه کردن اینقدر وحشتناک است؟ آیا اگر خطایی بکنید دنیا به آخر می رسد؟ کسی را به من نشان بدهید که نمی تواند اشتباه کردن را تحمل کند و من به شما نشان خواهم داد که او از هر ریسکی می ترسد و امکان رشد را رها کرده است. یک روش بسیار مؤثر برای مغلوب کردن کمال گرایی این است که یاد بگیرید اشتباه کنید.

و اینک چگونه این کار را عملی کنیم. مقاله کوتاهی بنویسید و در آن بیان کنید که چرا تلاش در جهت کمال و ترس از اشتباه غیر منطقی و منجر به شکست است. مطلب زیر توسط جنیفر، دانشجویی که قبلاً اشاره شد نوشته شده است:

۱- من از اشتباه کردن می‌ترسم زیرا همه چیز را در قالب‌های مطلق و کمال‌گرایانه می‌بینم- یک اشتباه و ویرانی همه چیز. این درست نیست. یک اشتباه کوچک به طور قطع تمام مجموعه را خراب نمی‌کند.

۲- اشتباه کردن خوب است چون از خطاهای خود درس می‌گیریم. درواقع یاد نمی‌گیریم مگر این که اشتباه کنیم. هیچکس نمی‌تواند از اشتباه احتراز کند و از آنجایی که این اتفاق به هر حال می‌افتد بهتر است آن را قبول کرده و از آن چیزی بیاموزیم.

۳- تشخیص اشتباهات ما یاریمان می‌کند که رفتار خود را اصلاح کنیم و بدین ترتیب نتایجی کسب کنیم که بیشتر مورد پسند ماست. پس می‌توان گفت که اشتباهات در جهت خوشحالت‌تر کردن ما و بهتر شدن اوضاع کار می‌کنند.

۴- اگر از اشتباه کردن بترسیم، فلج می‌شویم. به‌خاطر این که شاید اشتباه کنیم (درواقع احتمالاً اشتباه هم می‌کنیم) از انجام و امتحان هر کاری می‌ترسیم. اگر فعالیت‌های خود را به خاطر اشتباه نکردن محدود سازیم حقیقتاً موجبات شکست خود را فراهم ساخته‌ایم. هرچه بیشتر کار کنیم و اشتباهات بیشتری مرتکب شویم، سریعتر یاد می‌گیریم و در نهایت خوشحالت‌تر خواهیم بود.

۵- بیشتر مردم به‌خاطر اشتباهات ما عصبانی نشده و از ما بدشان نخواهد آمد. آنها همه مرتکب اشتباه می‌شوند و خیلی‌ها در کنار افراد «کامل و بی‌عیب» احساس راحتی نمی‌کنند.

۶- هیچ اشتباهی ما را نمی‌کشد.

هرچند که چنین مقاله‌ای عوض شدن شما را تضمین نمی‌کند، لااقل می‌تواند کمک کند که در مسیر درست قدم بردارید. جنیفر یک هفته بعد از نوشتن مقاله پیشرفت زیادی را گزارش کرد. او دریافت که اگر در درس خواندن خود بیشتر به یادگیری توجه کند مفیدتر از این است که دائماً وسواس این را داشته باشد که آیا نتیجه کار عالی در می‌آید یا نه. در نتیجه اضطراب او کاهش یافت و توانایی انجام کارها در او رو به فزونی گذاشت. این حالت روحی پرآرامش و مطمئن، در طول امتحانات نهایی آخر ترم نیز که زمان اضطراب شدید برای همکلاسیهای او بود، ادامه یافت. جنیفر این موضوع را چنین بیان کرد: «متوجه شدم که مجبور نیستم کامل و بی‌نقص باشم. و خواه‌ناخواه مرتکب اشتباه خواهم شد می‌توانم از اشتباهات خود پند بگیرم، بنابراین هیچ جای نگرانی نیست». و حق با او بود!

یادداشتی در همین زمینه برای خود بنویسید. به خود یادآوری کنید که با یک اشتباه دنیا به آخر نمی‌رسد و منافع بالقوه آن را خاطر نشان سازید. بعد به مدت دو هفته هر روز صبح یادداشت را بخوانید. فکر می‌کنم این کار در رسیدن شما به ریتم طبیعی زندگی راهی طولانی خواهد پیمود!

۱۰- شما در کمال‌گرایی خود بدون شک استعداد فوق‌العاده‌ای در توجه به کمبودها و کاستی‌های خود دارید. این عادت بد را دارید که آنچه را که انجام نداده‌اید جدا می‌کنید و کارهایی را که کرده‌اید نادیده می‌گیرید. زندگی خود را صرف تهیه فهرست از اشتباهات و کوتاهی‌های خود می‌کنید. تعجبی ندارد که احساس بی‌کفایتی می‌کنید! آیا کسی شما را به این کار وادار می‌کند؟ آیا از این احساسات خوشتان می‌آید؟

اینک روش ساده‌ای برای از بین بردن این گرایش پوچ و دردناک بیان می‌شود. با استفاده از کنتور مچی خود همه روزه کارهایی را که درست انجام می‌دهید بشمارید. ببینید جمع نمرات چقدر می‌شود. شاید این کار بقدری ساده به نظر برسد که فکر کنید هیچ کمکی نمی‌تواند بکند. اگر چنین است دو هفته این روش را آزمایش کنید. پیش‌بینی می‌کنم که خواهید دید کم کم به چیزهای مثبت زندگی خود بیشتر توجه می‌نمایید و در نتیجه درباره خویش احساس بهتری پیدا می‌کنید به نظر ساده می‌آید چون در واقع هم ساده است! ولی اگر مؤثر واقع شود ساده بودنش چه اهمیتی دارد؟

۱۱- یک روش مؤثر دیگر شامل نشان دادن پوچی تفکر همه یا هیچ است که کمال‌گرایی شما از آن نشأت می‌گیرد. به اطراف نگاه کنید و از خود پرسید چقدر از چیزهایی که در دنیا وجود دارد در رده‌های همه یا هیچ می‌تواند قرار گیرد. آیا دیوارهای اطراف شما کاملاً تمیزند؟ یا لااقل لکه‌های کوچکی دارند؟ آیا من با مطالب خود کاملاً می‌توانم روی شما تأثیر بگذارم؟ با تا حدی تأثیر می‌گذارم؟ مطمئناً هر پاراگراف این کتاب آراسته به کمال و به نحو هیجان‌انگیزی مفید و مؤثر نیست. آیا کسی را می‌شناسید که همه اوقات کاملاً آرام و مطمئن باشد؟ آیا هنرپیشه دلخواه شما از زیبایی در حد کمال برخوردار است؟

وقتی تشخیص دادید که تفکر همه یا هیچ غالباً با واقعیت تطبیق نمی‌کند در طول روز مراقب افکار همه یا هیچ خود باشید و وقتی به یک مورد از این افکار برخورد کردید جوابش را بدهید و پشتش را به خاک بمالید. بدین ترتیب حتماً احساساتان بهتر خواهد شد. مثال‌هایی در مورد افراد مختلفی که با افکار همه یا هیچ خود مبارزه کرده‌اند در شکل ۵-۱۴ بیان

شکل ۵-۱۴: چگونگی باید افکاری را که به واقعیت نزدیکترند جانشین افکار همه یا هیچ ساخت. این مثالها با همکاری افراد زیادی تهیه شدهاند.

افکار واقع بینانه

تفکر همه یا هیچ

۱- چند اتفاق ناجور افتاد ولی همه چیز در حد فاجعه نبود.

۱- چه روز مزخرفی!

۲- بهترین غذایی نیست که تا حالا درست کردهام، ولی خیلی هم بد نیست.

۲- غذایی که پختم واقعاً وحشتناک از آب درآمد.

۳- برای چه کاری پیر شدهام؟ برای تفریح کردن پیر شدهام؟ نه. برای لذت بردن از دوستان پیر شدهام؟ نه. برای دوست داشتن یا دوست داشته شدن پیر شدهام؟ نه. برای لذت بردن از موسیقی پیر شدهام؟ نه. برای انجام کارهای سازنده پیر شدهام؟ نه. پس برای چه کاری پیر شدهام؟ این واقعا بی معنی است.

۳- خیلی پیر شدهام.

۴- بی معنی است- من دوستان و فامیل زیادی دارم. شاید آن مقدار علاقه‌ای که می‌خواهم، دریافت نمی‌کنم ولی می‌توانم روی این مسئله کار کنم.

۴- هیچ کس مرا دوست ندارد.

۵- من در بعضی کارها موفق شدهام و در بعضی شکست خورده‌ام. درست مثل دیگران.

۵- من یک شکست خورده هستم.

۶- البته حالا به خوبی جوانی‌ام نمی‌توانم کار کنم. ولی هنوز کار و تولید می‌کنم و سازنده هستم، پس چرا از آن لذت نبرم؟

۶- از نظر شغلی در حال افول هستم.

۷- بهترین کنفرانسی که من تا حالا داده بودم نبود و از حد متوسط من پایین‌تر بود، ولی می‌توانم روی بهتر شدن کنفرانس بعدی‌ام کار کنم. به خاطر داشته باش که نصف کنفرانس‌هایم زیر حد متوسط است و نصفش بالاتر از آن!

۷- در سخنرانی‌ام خیط کاشتم!

۸- ممکن است نخواهد با من ازدواج کند ولی با من به گردش و رستوران می‌رود پس باید تا حدی دوستم داشته باشد.

۸- دوست پسر من مرا دوست ندارد.

۱۲- متد بعدی برای مبارزه با کمال‌گرایی عبارت از افشاگری است. اگر در شرایطی احساس بی‌کفایتی و عصبی بودن می‌کنید آن را با دیگران در میان بگذارید. به جای سرپوش گذاشتن به کارهایی که احساس می‌کنید با بی‌کفایتی انجام داده‌اید، آنها را آشکارا بیان کنید. پیشنهادات دیگران را برای بهتر شدن بپرسید و اگر آنها شما را به خاطر نا کامل بودن‌تان طرد کردند بگذارید این کار را بکنند و بگذرید. اگر در مورد موقعیت خود دچار تردید هستید از آنها بپرسید که آیا در صورت اشتباه کردن در نظر آنها کوچک می‌شوید.

اگر این کار را بکنید، البته باید خود را برای سروکار داشتن با احتمال این که دیگران شما را به خاطر نا کامل بودن‌تان تحقیر کنند، آماده سازید. چنین اتفاقی در جریان یک جلسه آموزشی که برای گروهی از درمانگران ترتیب داده بودم برای خود من پیش آمد. در آن جلسه به خطایی اشاره کردم که احساس می‌کردم مرتکب شده‌ام یعنی در مقابل یک بیمار سرسخت عکس‌العمل خشم‌آمیز نشان داده‌ام بعد پرسیدم آیا کسی از درمانگران حاضر مرا به خاطر این نقطه ضعف تحقیر می‌کند و وقتی یک نفر پاسخ مثبت داد کاملاً یکه خوردم. و مکالمه زیر پیش آمد:

درمانگر (در بین حاضرین): من دو جور فکر می‌کنم. یکی جنبه مثبت دارد یعنی شما را به خاطر این که در مقابل گروه به خطای خود اشاره کردید، تحسین می‌کنم، چون من از چنین کاری می‌ترسم. فکر می‌کنم این کار جرأت زیادی می‌خواست. ولی باید اعتراف کنم حالا در مورد شما احساسی دوگانه پیدا کرده‌ام. حالا می‌دانم که شما هم مرتکب خطا می‌شوید

که البته این واقع بینانه است، ولی... احساس می‌کنم از شما ناامید شده‌ام. صادقانه بگویم واقعاً ناامید شده‌ام.

دیوید: خب، من می‌دانستم چطور از عهده بیمار برآیم و لی در آن لحظه خشم به من غلبه کرد و عکس‌العمل متقابل نشان دادم. نحوه عکس‌العمل من در مقابل او خیلی ناگهانی بود. اعتراف می‌کنم که ناشیانه رفتار کردم.

درمانگر: گمان می‌کنم شما سالهاست که هر هفته تعداد زیادی بیمار می‌بینید و با توجه به این، یکبار دچار لغزش شدن چندان هم مهم نیست. و چنین چیزی بیمار را نمی‌کشد. ولی من ناامید شده‌ام، باید اعتراف کنم.

دیوید: ولی این فقط یک اشتباه نادر نیست. به عقیده من تمام درمانگران یعنی حتی آنها هم که خیلی برجسته و ماهرند همه روزه دچار سهو و خطا می‌شوند. حداقل در مورد من چنین است. در مورد این موضوع چه عقیده‌ای دارید؟ به نظر می‌رسد کاملاً از من ناامید شده‌اید چون نتوانستم با آن بیمار به نحو مؤثری کنار بیایم.

درمانگر: خب، بله، فکر می‌کردم از نظر رفتاری عکس‌العملهای شما به قدر کافی وسعت دارد که بتوانید خیلی راحت از عهده هر آنچه که بیمار می‌گوید برآید.

دیوید: خب، این درست نیست. من گاهی در موقعیت‌های دشوار می‌توانم چیز مفیدی برای گفتن پیدا کنم، اما گاهی نیز آن طور که دلم می‌خواهد نمی‌توانم مؤثر و مفید باشم. هنوز باید خیلی چیزها یاد بگیرم. حالا که این را فهمیدید، آیا در نظر شما کوچک شدم؟

درمانگر: بله، واقعاً بله، باید اعتراف کنم. چون می‌بینم تعارض‌های

خیلی ساده می‌توانند شما را ناراحت کنند. شما نتوانستید بدون نشان دادن آسیب‌پذیری خود از عهده آن برآید.

دیوید: درست است. لاقل در آن موقعیت نتوانستم مسئله را خوب حل کنم. لازم است در این زمینه تلاش بیشتری بکنم و به عنوان یک درمانگر رشد بیشتری داشته باشم.

درمانگر: خب، این نشان می‌دهد که لاقل در آن مورد و به گمان من در سایر موارد نیز، آن طور که من فکر می‌کردم از عهده حل مسائل بر نمی‌آید.

دیوید: فکر می‌کنم صحیح است. ولی مسئله اینجاست که چرا به خاطر نا کامل بودن از چشم شما می‌افتم و به دیده تحقیر به من نگاه می‌کنید؟ آیا این نا کامل بودن مرا فرد حقیری می‌کند؟

درمانگر: شما دارید مسئله را بزرگ می‌کنید. احساس من این نیست که شما به عنوان یک انسان از ارزش کمتری برخوردارید یا چیزهایی از این قبیل، بلکه فکر می‌کنم آنطور که من تصور می‌کردم درمانگر خوبی نیستید. دیوید: درست است. آیا به خاطر این موضوع در نظر شما کوچک می‌شوم؟

درمانگر: به عنوان یک درمانگر؟

دیوید: به عنوان یک درمانگر یا یک فرد. آیا در نظر شما کوچک می‌شوم؟

درمانگر: بله، فکر می‌کنم همین طور است.

دیوید: چرا؟

درمانگر: خب، نمی‌دانم چطور بیان کنم. فکر می‌کنم «درمانگر»

عمده‌ترین نقشی است که شما را با آن می‌شناسم. از این که می‌بینم تا این حد نا کامل هستید نا امید شده‌ام. از شما انتظار بیشتری داشتم. ولی شاید در سایر زمینه‌های زندگی خود بهتر باشید.

دیوید: هیچ دلم نمی‌خواهد ناامیدتان کنم ولی خواهید دید که در سایر جنبه‌های زندگی حتی بیشتر نا کامل هستم. پس اگر به عنوان درمانگر مرا به دیده تحقیر نگاه می‌کنید مسلم می‌دانم که به عنوان یک فرد بیشتر تحقیرم خواهید کرد.

درمانگر: خب، به عنوان یک فرد هم شما را حقیر می‌شمارم. فکر می‌کنم این دقیق‌ترین توصیف احساس من درباره شماست.

دیوید: چرا به سبب این که با استانداردهای شما از کمال برابری نمی‌کنم مرا به دیده تحقیر می‌نگرید؟ من بشر هستم نه آدم آهنی.

درمانگر: مطمئن نیستم سؤال شما را فهمیده باشم. من در مورد مردم از روی عملکرد آنها قضاوت می‌کنم. شما دچار لغزش شدید، پس باید با این حقیقت روبرو شوید که من در مورد شما داوری منفی خواهم داشت. کمی خشن است، ولی واقعیت دارد. فکر می‌کردم بهتر عمل خواهید کرد چون مرشد و معلم ما هستید از شما انتظار بیشتری داشتم. حالا این طور به نظر می‌رسد که من بهتر از شما می‌توانستم از عهده آن بیمار برآیم!

دیوید: خب، فکر می‌کنم بهتر از من می‌توانستید با آن بیمار کار کنید و در این زمینه من می‌توانم از شما بیاموزم. ولی چرا به خاطر این موضوع مرا حقیر می‌شمارید؟ اگر هر بار که متوجه شوید من اشتباهی کردم ناامید شده و احترام خود را به من از دست بدهید، خیلی زود درمانده خواهید شد و دیگر هیچ ارج و احترامی برای من قائل نخواهید بود، چون من از وقتی

متولد شده‌ام همه روزه اشتباهاتی می‌کنم. آیا طالب این همه ناراحتی هستید؟ اگر بخواهید دوستیمان را ادامه بدهیم و از آن بهره‌مند شویم که امیدوارم چنین باشد، باید این حقیقت را قبول کنید که من کامل نیستم. شاید مایل باشید خطاهای مرا جستجو کرده و به من نشان دهید تا بتوانم در عین حال که به شما آموزش می‌دهم از شما یاد بگیرم. وقتی دیگر اشتباهی نکنم، قسمت عمده ظرفیت و توانایی رشد خود را از دست خواهم داد. تشخیص و اصلاح خطاهایم و یادگیری از آنها یکی از بزرگترین سرمایه‌های من است. و اگر شما انسان بودن و عدم کمال مرا قبول کنید، شاید بتوانید این را در مورد خود نیز بپذیرید. شاید بخواهید این را احساس کنید که برای شما هم اشکالی ندارد که مرتکب اشتباه شوید.

این نوع مکالمه به احساس منکوب شدن شما فائق می‌آید. پافشاری شما روی حق اشتباه کردن، برعکس شما را انسان والاتری می‌سازد. اگر طرف مقابل احساس ناامیدی می‌کند، تقصیر از جانب خود اوست زیرا به طور غیر واقع‌بینانه انتظار دارد که شما بیش از یک بشر باشید. اگر تسلیم انتظارات احمقانه نشوید لزومی ندارد که از هر اشتباه خود عصبانی شده حالت تدافعی بگیرید و یا احساس شرم و دستپاچگی کنید. انتخاب ساده‌ای است: می‌توانید برای کمال تلاش کنید و سر از درماندگی درآوردید، یا می‌توانید این را هدف قرار دهید که انسان باشید و ناکامل و احساس تعالی نمایید. کدام را برمی‌گزینید؟

۱۳- روش بعد تمرکز ذهنی روی زمانی از زندگی است که در آن واقعاً خوشحال بوده‌اید. چه خاطره‌ای به ذهنتان می‌آید؟ برای من این خاطره به زمانی مربوط می‌شود که در یک تعطیلات تابستانی وقتی دانشجوی کالج

بودم از تنگه «هاواسوپای»^۱ پایین رفتم. این تنگه یکی از قسمت‌های مجزای گراندکانیون است که می‌توان پیاده یا با اسب از آن پایین رفت. در این گردش دوستی همراه من بود. هاواسوپای یک کلمه سرخ‌پوستی است به معنی «مردم آبهای سبز و آبی» و نام رودخانه فیروزه‌ای رنگی است که از زمین صحرا می‌جوشد و از تنگه‌ای باریک به سوی بهشتی شاداب به طول چندین مایل روان می‌شود. رودخانه هاواسوپای در انتها به رود کلرادو می‌ریزد، آبشارهای چندی به ارتفاع چند صد پا در آن به چشم می‌خورد و در ته هر آبشار ذرات سبز رنگی رسوب می‌کند که ته رودخانه و کناره‌های آن را صاف و براق می‌سازد، درست مانند یک استخر شнай فیروزه‌ای رنگ. درختان چوب پنبه و تیمسون وید با گل‌های شیپوری ارغوانی رنگ رودخانه را احاطه کرده‌اند. سرخ‌پوستانی که در آنجا زندگی می‌کنند برخوردارند دوستانه و بی‌تکلف دارند. این مسافرت برای من خاطره‌ای دل‌انگیز به جا گذاشت. شاید شما هم خاطره شاد مشابهی داشته باشید. حال از خود پرسید، چه چیز آن تجربه کامل بود؟ در مورد من هیچ چیز! دستشویی وجود نداشت، ما در هوای آزاد و در کیسه خواب می‌خوابیدیم، نحوه راهپیمایی و شنا کردن من کامل و بی‌عیب نبود و خلاصه هیچ چیز بی‌نقص و در حد کمال نبود. در بیشتر دهکده‌ها به خاطر دور افتاده بودنشان از برق خبری نبود و تنها غذای موجود در فروشگاه‌ها حبوبات کنسرو شده و کوکتیل میوه بود و از گوشت و سبزیجات اثری نبود. ولی بعد از یک روز راه‌پیمایی و شنا غذا طعم فوق‌العاده‌ای داشت. پس کی به کمال نیاز دارد؟

چطور می‌توانید از چنین خاطره‌خوشی استفاده کنید؟ وقتی در حال انجام کار لذت‌بخشی مانند غذا خوردن در بیرون، مسافرت، سینما رفتن و غیره هستید شاید با تهیه لیستی از کاستی‌های آن و گفتن به خود که نمی‌توانید از آن لذت ببرید تجربه را بیهوده تلخ سازید. ولی این خیلی بی‌معنی است و آنچه که شما را ناراحت می‌کند توقعات خود شماست. فرض کنیم تخته‌خواب مثل خیلی قلنبه و ناصاف است و شما پنجاه و شش دلار برای اتاق پول داده‌اید. به متصدی مثل زنگ می‌زنید و آنها هیچ تخت یا اتاق دیگری در اختیار ندارند. وضع دشواری است! حال می‌توانید با توقع کمال مشکل خود را دو برابر کنید و یا خاطره‌ای «خوش-ناکامل» از این موقعیت بوجود آورید. زمانی را به خاطر بیاورید که در بیرون شهر چادر زدید و روی زمین خوابیدید و از آن لذت بردید. پس اگر بخواهید حتماً می‌توانید در این اتاق مثل هم خوش باشید! باز هم به خودتان مربوط می‌شود!

۱۴- متد دیگر برای غلبه بر کمال‌گرایی «تکنیک حرص و طمع»

می‌باشد، این تکنیک براساس این حقیقت ساده بنا شده که بسیاری از ما به خاطر این می‌خواهیم کامل باشیم که در زندگی جلو بیفتم. شاید به خیالتان نرسیده باشد که اگر استانداردهای خود را پایین‌تر بگیرید ممکن است خیلی موفق‌تر از آب درآیید. مثلاً، من وقتی شغل آکادمیک خود را آغاز کردم، چاپ اولین مقاله تحقیقی‌ام بیش از دو سال طول کشید. یک مقاله عالی بود که من هنوز به آن مباحث می‌کنم. اما مطلع شدم که در همین مدت بسیاری از همکاران من که از نظر هوشی با من مساوی بودند مقالات بیشتری نوشته و به چاپ رسانده‌اند. لذا از خودم پرسیدم آیا انتشار یک مقاله با نود و هشت درجه امتیاز بهتر است یا ده مقاله که هر کدام فقط هشتاد درجه امتیاز دارند؟

در حالت دوم درواقع ۸۰۰ درجه امتیاز نصیبم خواهد شد و بازی را خواهم برد. این ادراک مشوقی نیرومند بود و تصمیم گرفتم استانداردهای خود را کمی پایین تر بیاورم. و به این ترتیب خلاقیت و همچنین سطح رضایت و خشنودی ام بالا رفت.

این مورد چطور می تواند برای شما مفید واقع شود؟ فرض کنیم وظیفه ای دارید و می بینید پیشرفتتان کند است. شاید متوجه شوید که به مرحله پس رفت رسیده اید، و با اقدام به کار بعدی بهتر فعالیت خواهید کرد. من طرفدار از این شاخه به آن شاخه پریدن نیستم. ولی شاید ببینید که شما نیز مانند دیگران از چندین اجرای خوب بیشتر خشنود خواهید بود تا یک شاهکار اعصاب خردکن.

۱۵- و اینک آخرین روش این متد شامل یک استدلال ساده بر اساس این فرضیه است: همه انسان ها اشتباه می کنند. موافقید؟ بسیار خوب، حال بگویید: شما چه هستید؟ یک انسان. این طور نیست؟ خب، حالا چه نتیجه ای می گیرید؟ البته- شما اشتباه خواهید کرد و باید بکنید! حال هر بار که خود را به خاطر یک خطا شکنجه می کنید، همین حرفها را به خود بگویید. یعنی بگویید «گمان می رفت که اشتباه بکنم چون انسان هستم!» یا «چنین اشتباهی خوی انسانی مرا نشان می دهد».

علاوه بر آن از خود پرسید «از خطاهای خود چه می توانم بیاموزم؟ آیا از این اشتباه چیزی می تواند عایدم شود؟» به عنوان یک آزمایش درباره یک اشتباه که مرتکب شده اید فکر کنید و آنچه را که از آن یاد گرفته اید یادداشت نمایید. پاره ای از بهترین تجارب زندگی، صرفاً از طریق اشتباه و یادگیری از آن می توانند آموخته شوند. از اینها گذشته، این همان روشی

است که با آن حرف زدن و راه رفتن و تقریباً همه کارها را آموختید. آیا دلتان می‌خواهد این نوع رشد را رها سازید؟ شاید بخواهید حتی از این هم فراتر رفته و بگویید عدم کمال و لغزش‌ها یکی از بزرگترین سرمایه‌های شماست. قدر آنها را بدانید! هرگز ظرفیت خود را برای اشتباه کردن از دست ندهید، زیرا در آن صورت توانایی حرکت به پیش را از کف خواهید داد. فکر کنید اگر کامل بودید چطور می‌شد. چیزی برای یادگیری و راهی برای پیشرفت وجود نداشت. و زندگی از مبارزه و رضایت ناشی از دستیابی به آنچه که مستلزم تلاش است، خالی بود. مثل این که بقیه عمر خود را در کودکستان بگذرانید. تمام پاسخ‌ها را می‌دانستید و در هر بازی برنده می‌شدید. موفقیت هر طرح و نقشه‌ای تضمین شده بود زیرا هر کاری را درست انجام می‌دادید. مکالمات مردم هیچ لطفی برای شما نداشت. چون همه چیز را از قبل می‌دانستید. و از همه اینها مهم‌تر هیچکس نمی‌توانست با شما ارتباط پیدا کرده و دوستان داشته باشد. دوست داشتن کسی که همه چیز را می‌داند و هیچ عیب و خطایی ندارد غیر ممکن است. به نظر غریبانه، کسل کننده و غم‌انگیز نمی‌رسد؟ آیا هنوز هم مطمئنید که در جستجوی کمال هستید؟

قسمت پنجم

غلبه بر ناامیدی و خود

پیروزی نهایی: انتخاب زندگی

دکتر آرون ت. بک در تحقیقات اخیر خود گزارش کرده است که تمایل به خودکشی تقریباً در یک سوم بیمارانی که افسردگی خفیف دارند و در نزدیک به سه چهارم بیمارانی که افسردگی آنها شدید است، وجود دارد. چنین تخمین زده شده که ۵ درصد بیماران افسرده در نتیجه خودکشی می‌میرند و این تقریباً ۲۵ برابر نرخ خودکشی در کل جمعیت است. در واقع وقتی فردی که به بیماری افسردگی مبتلاست می‌میرد، شانس یک به شش وجود دارد که خودکشی علت مرگ وی باشد.

هیچ گروه سنی یا طبقه اجتماعی یا شغلی از این قاعده در مورد خودکشی مستثنی نیست. به افراد مشهوری فکر کنید که می‌دانید چطور خود را کشته‌اند. آنچه که از همه بیشتر تکان دهنده و عجیب است خودکشی در میان افراد خیلی جوان است که مورد نادری هم نیست. یک مطالعه تحقیقاتی که درباره شاگردان کلاسهای هفتم و هشتم مدارس

بخش‌های حومه فیلادلفیا صورت گرفته نشان می‌دهد که نزدیک یک سوم نوجوانان به طور قابل ملاحظه‌ای افسرده بودند و به خودکشی فکر می‌کردند. حتی در کودکانی هم که از مادر خود جدا می‌افتند سندرم افسردگی می‌تواند به وجود آید که ناتوانی از پیشرفت و مرگ داوطلبانه از گرسنگی را می‌تواند نتیجه دهد.

قبل از این که از این مطالب خسته شوید، اجازه بدهید روی مثبت سکه را هم ببینیم. نیازی به خودکشی نیست و این انگیزه می‌تواند به سرعت توسط تکنیک‌های شناختی مغلوب شده و از بین برود. تحقیقات ما نشان داده است که انگیزه‌های خودکشی در بیمارانی که توسط شناخت درمانی یا داروهای ضد افسردگی مداوم می‌شوند به شدت کاهش می‌یابد. بسیاری از بیماران تحت درمان با شناخت درمانی در اولین یا دومین هفته مداوم نظر بهتری نسبت به زندگی پیدا می‌کنند. اهمیت زیادی که اخیراً به پیشگیری از دوره‌های افسردگی در افراد مستعد نوسانات روحی داده می‌شود، باید در دراز مدت کاهش انگیزه‌های مربوط به خودکشی را نیز نتیجه بدهد.

چرا بیماران افسرده غالباً درباره خودکشی فکر می‌کنند و در مورد جلوگیری از چنین انگیزه‌هایی چه می‌توان کرد؟ اگر تفکر افرادی را که فعالانه قصد خودکشی دارند بررسی کنید این را خواهید فهمید. دید بدبینانه همه جانبه‌ای بر افکار آنها مسلط است. زندگی در نظر آنها چیزی نیست جز یک کابوس جهنمی. وقتی به گذشته نگاه می‌کنند، تنها چیزی که می‌توانند به خاطر آورند لحظه‌های افسردگی و رنج است.

وقتی گرفته و پکر هستید، ممکن است این احساس را پیدا کنید که هرگز شاد و راضی نبوده‌اید و هیچوقت هم نخواهید بود. اگر دوستی یا

خوبشاوندی به شما خاطرنشان کند که به جز چند دوره افسردگی، کاملاً هم شاد و خوشحال بوده‌اید، شاید نتیجه بگیرید که اشتباه می‌کنند یا سعی دارند شما را دلخوش سازند. علت این امر آن است که به هنگام افسردگی خاطرات گذشته خود را تحریف می‌کنید. و نمی‌توانید هیچ خاطره‌ای از دوران نشاط و رضایت را به یاد بیاورید، لذا نتیجه می‌گیرید که اصلاً وجود ندارند. از این رو اشتباهاً به این نتیجه می‌رسید که همواره بدبخت بوده‌اید و همیشه خواهید بود. اگر کسی مضرانه بگوید که شما هم زمانی شاد بوده‌اید، شاید همان جوابی را بدهید که یک بیمار جوان اخیراً در مطب من اظهار کرد:

«خب، آن وقت‌ها به حساب نمی‌آید. شادی هم نوعی توهم است. من واقعی افسرده و بی‌کفایت است و اگر زمانی فکر کرده‌ام که خوشحالم خودم را گول می‌زدم».

هر چقدر هم گرفته و دلتنگ باشید، اگر معتقد باشید که اوضاع بالاخره بهتر خواهد شد، می‌توانید تحمل کنید. تصمیم به خودکشی از این اعتقاد غیر منطقی ناشی می‌شود که فکر می‌کنید وضع روحی شما نمی‌تواند بهبود یابد. اطمینان دارید که آینده فقط رنج و مصیبت برای شما دارد! مانند بعضی از بیماران افسرده شاید شما هم بتوانید پیش‌بینی بدبینانه خود را با ذخیره‌ای از مفروضاتی که به نظرتان سخت قانع کننده می‌رسد پشتیبانی کنید.

یک دلال سهام پنجاه و نه ساله اخیراً به من اظهار کرد: «دکتر من قبلاً به مدت بیش از ده سال توسط شش روانپزشک تحت معالجه بوده‌ام. شوک درمانی و هر نوع داروی ضد افسردگی و آرام‌بخش و سایر داروها را امتحان کرده‌ام. ولی علیرغم تمام این‌ها افسردگی حتی یک لحظه به من امان

نمی‌دهد. متجاوز از هشتاد هزار دلار برای بهبودی‌ام خرج کرده‌ام. حالا دیگر از نظر روحی و مالی هر دو به آخر خط رسیده‌ام. همه دکترها به من گفتند: «به این مسائل غلبه خواهی کرد، خونسردیت را حفظ کن»، ولی حالا می‌فهمم که این حرفها درست نبود. همه آنها دروغ می‌گفتند. من آدم مبارزی هستم و خیلی مبارزه کردم. وقتی این موضوع را بهتر می‌فهمید که خودتان هم شکست خورده باشید. باید قبول کنم که بهتر است بمیرم.

مطالعات تحقیقاتی نشان داده است که اساسی‌ترین عامل بوجود آمدن تمایل جدی به خودکشی، احساس واهی ناامیدی است. به سبب تفکر انحرافی خود را در دامی می‌بینید که به نظر می‌رسد راه فراری از آن نیست. فوراً به این نتیجه می‌رسید که مشکلاتتان حل‌نشده است. و چون احساس می‌کنید رنجتان غیرقابل تحمل است و به‌نظر پایان‌ناپذیر می‌رسد، شاید به غلط نتیجه بگیرید که خودکشی تنها راه فرار است.

اگر چنین افکاری در گذشته داشته‌اید و یا در حال حاضر به‌طور جدی به این مسایل می‌اندیشید، بگذارید پیام این بخش را بلند و واضح بیان کنم:

شما در این عقیده خود اشتباه می‌کنید که خودکشی تنها راه حل و یا بهترین راه حل مشکلات شماست.

بگذارید تکرار کنم. اشتباه می‌کنید! وقتی فکر می‌کنید گرفتار شده‌اید و هیچ امید برایتان نیست، تفکر شما غیر منطقی، تحریف شده و

نادرست است. هر چقدر هم که خود را همه جانبه قانع کرده باشید و حتی اگر دیگران را هم به قبول عقیده خود واداشته باشید، آشکارا در این تصور خود اشتباه می‌کنید که به خاطر بیماری افسردگی خودکشی به صلاح شماست. خودکشی راه حل منطقی بدبختی شما نیست. در این بخش من همه چیز را برای شما توضیح خواهم داد و راه‌هایی از دام خودکشی را نشان خواهم داد.

بررسی انگیزه‌های خودکشی

هرچند که افکار مربوط به خودکشی در افرادی هم که افسرده نیستند به چشم می‌خورد، ظهور انگیزه خودکشی در بیماران افسرده همواره یکی از علائم مرضی خطرناک تلقی می‌شود. آنچه که از اهمیت زیادی برخوردار است تشخیص دقیق آن انگیزه‌های خودکشی است که جدی و تهدیدکننده هستند. در فهرست افسردگی بک که در بخش دو به آن اشاره شد، سوال شماره نه به افکار و انگیزه‌های مربوط به خودکشی اشاره می‌کند. اگر به این سوال، نمره یک، دو یا سه داده‌اید، تخیلات مربوط به خودکشی در شما وجود دارد و ارزیابی میزان جدی بودن آنها و مداخله در صورت لزوم، اهمیت بسیار دارد.

جدی‌ترین خطایی که ممکن است در رابطه با انگیزه‌های مربوط به خودکشی مرتکب شوید این است که از صحبت درباره آنها با یک مشاور خودداری کنید. بسیاری از مردم از صحبت کردن درباره انگیزه‌ها و افکار مربوط به خودکشی به خاطر ترس از عدم تأیید یا به سبب این که فکر

می‌کنند حتی صحبت درباره آن موجب اقدام به خودکشی خواهد شد، واهمه دارند. چنین نقطه نظری قابل توجیه نیست. احتمال بیشتری دارد که با صحبت کردن درباره این افکار با یک درمانگر حرفه‌ای، احساس آرامش کنید و در نتیجه شانس بیشتری برای غلبه بر آنها داشته باشید.

اگر به خودکشی فکر می‌کنید از خود بپرسید که آیا چنین افکاری را جدی می‌گیرید. آیا مواقعی هست که آرزو می‌کنید مرده بودید؟ اگر پاسخ مثبت است آیا آرزوی مرگ در شما فعال است یا انفعالی؟ آرزوی مرگ وقتی انفعالی است که ترجیح می‌دهید بمیرید ولی نمی‌خواهید در جهت تحقق این آرزو فعالانه گام بردارید. مرد جوانی به من اعتراف کرد: «دکتر، هر شب که به رختخواب می‌روم از خدا می‌خواهم که صبح روز بعد با سرطان از خواب بیدار شوم. در آنصورت می‌توانم در صلح و صفا بمیرم و خانواده‌ام هم این نوع مرگ را بهتر می‌توانند بپذیرند».

آرزوی مرگ وقتی خطرناکتر است که حالت فعال داشته باشد اگر جداً برای اقدام به خودکشی نقشه می‌کشید، دانستن مطالب زیر بسیار مهم است: آیا درباره روش این کار فکر کرده‌اید؟ از چه روشی می‌خواهید استفاده کنید؟ نقشه کار را کشیده‌اید؟ چه تدارکات خاصی برای این کار دیده‌اید؟ به عنوان یک قانون کلی، هرچه نقشه شما دقیق‌تر و بهتر طرح‌ریزی و آماده شده باشد احتمال ارتکاب خودکشی در مورد شما بیشتر است. زمان جستجوی کمک یک متخصص همین حالا است!

آیا در گذشته اقدام به خودکشی کرده‌اید؟ اگر چنین است باید هرگونه انگیزه خودکشی را یک زنگ خطر تلقی کرده و فوراً در جستجوی کمک برآیید. برای بسیاری از افراد این اقدام‌های قبلی مثل عمل گرم کردن

قبل از بازی و ورزش است که با این کار در واقع با خودکشی بازی می کنند ولی هنوز به روش خاصی که برای این عمل برگزیده اند مسلط نشده اند. این حقیقت که فردی در گذشته چندین بار این اقدام ناموفق را داشته است دلالت بر افزایش ریسک خودکشی موفقیت آمیز او در آینده دارد. این تصور بسیار خطرناک است که فکر کنیم اقدامات ناموفق خودکشی صرفاً اداو اطوار و برای جلب توجه است و نباید جدی گرفته شود. برعکس توصیه می شود که تمام افکار و اعمال مربوط به خودکشی باید جدی گرفته شود. افکار و اعمال مربوط به خودکشی را صرفاً «تقاضای کمک» تلقی کردن می تواند سخت اشتباه آمیز باشد. بسیاری از بیمارانی که قصد خودکشی دارند «کمتر» از هر چیز طالب کمک هستند، زیرا ۱۰۰ درصد قانع شده اند که امیدی برایشان نیست و کارشان از کمک دیگران گذشته است. و به خاطر این عقیده غیرمنطقی آنچه که واقعاً می خواهند مرگ است.

درجه ناامیدی شما اهمیت بسیاری در ارزیابی این مسئله دارد که آیا خطر اقدام فعالانه به خودکشی در مورد شما وجود دارد یا نه. به نظر می رسد که این عامل بیشتر از عوامل دیگر با اقدام به خودکشی در رابطه نزدیک می باشد. باید از خود پرسید «آیا من معتقدم که به هیچوجه شانس بهتر شدن ندارم؟ آیا احساس می کنم که تمام امکانات مداوا را بی نتیجه یافته ام و هیچ چیز نمی تواند کمکم بکند؟ آیا بدون هیچ تردیدی یقین دارم که رنج و درد من غیر قابل تحمل بوده و هیچوقت نمی تواند پایانی داشته باشد؟ اگر به این سوالات پاسخ مثبت بدهید، پس درجه ناامیدی شما بالاست و مداوای تخصصی فوری ضروری است! می خواهم تأکید کنم که ناامیدی علامت مرضی افسردگی است، همان طور که سرفه علامت مرضی ذات الریه است.

احساس ناامیدی در واقع ثابت نمی‌کند که هیچ‌امیدی برای شما نیست، همان‌طور که سرفه ثابت نمی‌کند که محکوم به از پادر آمدن با ذات‌الریه باشید. این علامت مرضی فقط ثابت می‌کند که شما از یک بیماری در رنج هستید که در این حالت این بیماری افسردگی است. این احساس ناامیدی علتی برای اقدام به خودکشی نیست، بلکه هشدار آشکاری برای جستجوی مداوای مناسب می‌باشد. بنابراین اگر احساس می‌کنید هیچ‌امیدی برای شما نیست، کمک بجوید! و حتی یک لحظه هم به خودکشی فکر نکنید!

آخرین عامل مهم عبارت از عامل بازدارنده است. از خود پرسید «آیا چیزی وجود دارد که مرا از خودکشی بازدارد؟ آیا خانواده، دوستان یا عقاید مذهبی‌ام مانعی محسوب می‌شود؟» اگر عامل بازدارنده‌ای وجود نداشته باشد احتمال عملی کردن قصد خودکشی بیشتر است.

خلاصه: اگر به فکر خودکشی هستید، ارزیابی این انگیزه‌ها از طریق عینی و با استفاده از عقل سلیم اهمیت بسیاری دارد. عوامل زیر شما را در گروهی قرار می‌دهد که ریسک خودکشی آن بالاست:

- ۱- اگر به شدت افسرده‌اید و احساس می‌کنید هیچ‌امیدی برای شما وجود ندارد،
- ۲- اگر سابقه اقدام به خودکشی دارید،
- ۳- اگر نقشه‌های دقیقی دارید و تدارکاتی برای خودکشی دیده‌اید، و

۴- اگر هیچ عامل بازدارنده‌ای مانع شما نمی‌شود.

اگر یکی از این عوامل یا چند مورد آن درباره شما صدق می‌کند، دخالت حرفه‌ای و مداوا مسئله‌ای حیاتی است. هرچند که به عقیده من خودیاری اهمیت بسیاری برای تمام افراد مبتلا به افسردگی دارد، با این حال شما باید همین حالا در جستجوی راهنمایی یک متخصص برآیید.

خودکشی عملی غیرمنطقی است

آیا فکر می‌کنید افراد افسرده «حق» دارند خودکشی کنند؟ عده‌ای از درمانگران مبتدی و انسان‌گرایان گمراه بیهوده خود را به این موضوع مشغول داشته‌اند. اگر با فرد به شدت افسرده‌ای که ناامید است و در معرض نابود کردن خود قرار دارد، مشاوره می‌کنید و سعی در یاری او دارید، شاید از خود پرسید «آیا باید با حرارت فراوان پا درمیانی کنم یا بگذارم که به کار خود ادامه دهد؟ حق او به عنوان یک انسان در این باره چیست؟ آیا من مسئولم که از این اقدام جلوگیری کنم یا باید به او بگویم برود و از آزادی انتخاب خود استفاده کند؟»

من این موضوع را مبحث پوچ و بی‌رحمانه‌ای می‌بینم که به کلی از مرحله پرت است. سؤال واقعی این نیست که آیا فرد افسرده حق خودکشی دارد یا نه، بلکه این است که آیا وقتی او به خودکشی می‌اندیشد، افکار وی واقع‌بینانه است یا نه. وقتی من با فردی که قصد خودکشی دارد صحبت می‌کنم، سعی دارم بفهمم چرا چنین احساسی می‌کند. ممکن است پرسش

«چه چیزی تو را به خودکشی برمی‌انگیزد؟ چه مشکلی در زندگی داری که چنین وحشتناک است و هیچ راه حلی ندارد؟» سپس سعی می‌کنم آن افکار غیرمنطقی را که در پشت انگیزه خودکشی کمین کرده است هرچه سریعتر آشکار سازم. وقتی اندیشه شما واقع‌بینانه‌تر شد، کم‌کم احساس ناامیدی و میل به پایان دادن زندگی در شما رنگ می‌بازد و به زیستن علاقه‌مند می‌شوید. از این رو من به افرادی که در آستانه خودکشی هستند شادی و نشاط را بیشتر از مرگ توصیه می‌کنم و سعی می‌نمایم به آنها نشان دهم که چگونه می‌توانند هرچه سریعتر و ممکن‌تر به این نشاط و مسرت دست یابند! بینیم این کار چگونه عملی می‌شود.

هالی یک زن نوزده ساله بود که توسط یک روانکاو در نیویورک به من ارجاع شد. او هالی را به مدت سالها یعنی از زمان شروع افسردگی بی‌امان خود در اوایل نوجوانی با تحلیل روانی معالجه کرده و توفیقی به دست نیاورده بود. پزشکان دیگر نیز نتوانسته بودند کمکی به وی کنند. افسردگی او از یک دوره بحران خانوادگی که به جدایی و طلاق والدینش منجر شد، ریشه می‌گرفت.

وضع روحی آشفته هالی با زخم‌هایی که به بازوی خود می‌زد مشخص می‌گردید. او می‌گفت در دوره‌هایی که حالت سرخوردگی و ناامیدی در او شکل می‌گیرد این انگیزه بر وی غلبه می‌کند که گوشت خود را بدرد و فقط زمانی احساس آرامش می‌کند که جاری شدن خون را روی پوست خود ببیند. وقتی برای اولین بار هالی را ملاقات کردم متوجه پارچه زخم‌بندی سفیدی شدم که دور میچ او پیچیده شده بود و گواه این رفتار او بود. هالی علاوه بر این اعمال خودآزارانه که خودکشی محسوب نمی‌شد در

موارد متعددی سعی کرده بود خودکشی کند.

علیرغم تمام معالجاتی که درباره او صورت گرفته بود، افسردگی وی فروکش نکرده بود. و در پاره‌ای مواقع چنان شدت می‌گرفت که لازم بود در بیمارستان بستری شود. وقتی مداوای او به من ارجاع شد چند ماه بود که در یک اتاق دربسته در بیمارستان نیویورک بستری بود و پزشک توصیه می‌کرد که حداقل به مدت سه سال دیگر باید این بستری بودن ادامه یابد و ظاهراً با هالی در این مورد هم عقیده بود که احتمال پیشرفت اساسی لااقل در آینده نزدیک خیلی ضعیف است.

هالی با هوش، خوش صحبت و با شخصیت بود. او در دبیرستان علیرغم این که گاهی به علت بستری بودن در بیمارستان نمی‌توانست در کلاسها حاضر شود، خوب درس خوانده بود. و بعضی از درسها را با کمک معلم خصوصی گذرانده بود. رویای هالی مانند تعدادی از بیماران نوجوان این بود که متخصص سلامت روانی بشود. ولی درمانگر سابق او به وی گفته بود که چنین آرزویی به دلیل مشکل هیجانی رام‌نشدنی و منفجر شونده او غیر واقع‌بینانه است و این عقیده هم یک ضربه خردکننده دیگر برای هالی بود.

پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان بیشتر اوقات را در بیمارستان بستری بود و بیمارتر و غیرقابل کنترل‌تر از آن محسوب می‌شد که به صورت سرپایی مداوا گردد. پدر او در تلاشی نومیدانه برای جستجوی کمک با دانشگاه پنسیلوانیا تماس گرفت، زیرا درباره کار ما در خصوص افسردگی مطالبی خوانده بود. و برای این که معلوم شود آیا روش درمان امیدبخش دیگری برای دخترش وجود دارد تقاضای مشاوره نمود.

پدر هالی پس از مکالمه تلفنی با من مسئولیت نگهداری او را به عهده

گرفته وی را با خود به فیلادلفیا آورد تا بتوانم با او صحبت کنم و امکانات مداوا را بررسی نمایم. وقتی با آنها ملاقات کردم شخصیت آنها را با آنچه که انتظارش را داشتم معایر یافتم. پدر هالی فردی آرام بود و طبعی ملایم داشت، و هالی فوق‌العاده جذاب و دلپذیر بود و می‌خواست در امر مداوا همکاری لازم را بکند.

من در مورد هالی از چندین تست روانی استفاده کردم فهرست افسردگی بک نشان دهنده افسردگی شدید بود و سایر تستها ناامیدی بسیار زیاد و تمایل جدی به خودکشی را نشان می‌دادند. هالی خیلی صاف و پوست‌کنده به من گفت «می‌خواهم خودم را بکشم». تاریخچه خانوادگی نشان می‌داد که چند تن از بستگان او نیز دست به خودکشی زده‌اند که دو نفر از آنها در این کار موفق شده بودند. وقتی از هالی پرسیدم چرا می‌خواهد خود را بکشد، اظهار داشت که آدم تنبلی است و گفت که به خاطر همین تنبلی آدم بی‌ارزشی است و مستحق مرگ می‌باشد.

می‌خواستم عکس‌العمل او را در مقابل شناخت درمانی ببینم، لذا از تکنیکی استفاده کردم که امیدوار بودم توجه او را جلب کند. پیشنهاد کردم نقش بازی کنیم و او تصور کند که دو وکیل در مورد موفقیت او در دادگاه به مباحثه مشغولند. در ضمن، پدر او تصادفاً یک وکیل متخصص رسیدگی به دادخواست‌های مربوط به تخلفات پزشکی از آب درآمد! چون در آن زمان من هنوز یک درمانگر مبتدی بودم، این امر اضطراب و احساس ناامنی مرا در خصوص عهده‌دار شدن چنین پرونده دشواری، تشدید نمود. از هالی خواستم که نقش دادستان را بازی کند و سعی نماید به هیئت منصفه بقبولاند که استحقاق محکومیت به مرگ را دارد و گفتم که من هم نقش وکیل

مدافع را خواهم داشت و در مورد صحت هر اتهامی که وارد می‌کند بحث خواهم کرد. به او گفتم که بدین ترتیب می‌توانیم دلایل او را برای زنده ماندن و برای مرگ بررسی کنیم و ببینیم حقیقت کدام است:

هالی: برای این فرد خودکشی یک نوع فرار از زندگی است.

دیوید: این مطلب می‌تواند در مورد هر کسی در دنیا صدق کند. و

بخودی خود دلیل قانع‌کننده‌ای برای مرگ نیست.

هالی: پاسخ دادستان این است که زندگی بیمار چنان سرشار از

بدبختی است که حتی نمی‌تواند یک لحظه هم آن را تحمل کند.

دیوید: او تا حالا قادر به تحمل بوده، پس شاید بتواند کمی بیشتر

طاقت بیاورد. او همیشه در گذشته بدبخت نبوده و هیچ مدرکی هم در دست

نیست که در آینده همواره بدبخت باشد.

هالی: دادستان اشاره بر این مطلب دارد که زندگی این فرد بار

سنگینی بر دوش خانواده‌اوست.

دیوید: وکیل مدافع تأکید می‌کند که خودکشی این مشکل را حل

نخواهد کرد، زیرا مرگ از طریق خودکشی ضربه خردکننده‌تری برای

خانواده او می‌تواند باشد.

هالی: ولی او خودخواه، تنبل و بی‌ارزش است و استحقاق مرگ را

دارد!

دیوید: چند درصد جمعیت تنبل هستند؟

هالی: شاید بیست درصد... نه، فکر می‌کنم فقط ده درصد.

دیوید: این حرف، یعنی بیست میلیون آمریکایی تنبل هستند. وکیل

مدافع این نکته را خاطرنشان می‌سازد که آنها قرار نیست به این دلیل بمیرند

پس هیچ علتی هم ندارد که این بیمار به تنهایی محکوم به مرگ شود. فکر می کنید تنبلی و رخوت یکی از علایم مرضی افسردگی است؟

هالی: احتمالاً

دیوید: وکیل مدافع می گوید که در فرهنگ ما مردم به خاطر علایم مرضی یک بیماری چه ذات‌الریه باشد، چه افسردگی و یا هر بیماری دیگر محکوم به مرگ نمی‌شوند. از آن گذشته تنبلی شاید با از بین رفتن افسردگی، ناپدید شود.

ظاهراً هالی از این حاضر جوابی خوشش آمد و تعجب کرد و پس از یک سری از چنین اتهامات و مدافعاتی تصدیق کرد که دلیل قانع کننده‌ای برای مرگ ندارد و هر هیئت منصفه معقولی به نفع وکیل مدافع رأی خواهد داد. آنچه که اهمیت بیشتری داشت این بود که هالی مبارزه در جواب دادن به افکار منفی خود را می‌آموخت. این فرآیند بلافاصله او را تا حدی آرام کرد و این اولین آرامش هیجانی بود که پس از سالها تجربه می‌کرد. او در آخر جلسه مشاوره اظهار داشت «تا آنجایی که به یاد می‌آورم هیچوقت حالم به این خوبی نبوده، ولی حالا این فکر منفی از ذهنم می‌گذرد که شاید این مداوای جدید هم به آن خوبی که به نظر می‌رسد نباشد». در واکنش به این فکر دوباره احساس افسردگی به هالی روی آورد. به او چنین اطمینان دادم: «هالی، وکیل مدافع می گوید که این یک مشکل واقعی نیست. اگر درمان به آن خوبی که به نظر می‌رسد نباشد در عرض چند هفته به آن پی خواهی برد و هنوز راه چاره بستری شدن طولانی در بیمارستان را داری، چیزی را از دست نخواهی داد. به علاوه این درمان شاید تا حدی به همان خوبی باشد که به نظر می‌آید و یا حتی امکاناً بهتر از آن. شاید مایل باشی یک امتحانی

بکنی». در پاسخ به این پیشنهاد، هالی تصمیم گرفت برای مداوا به فیلادلفیا بیاید.

انگیزه خودکشی هالی به سادگی ناشی از تحریفات شناختی بود. او علائم مرضی بیماری خود مانند رخوت و فقدان علاقه به زندگی را با هویت واقعی خویش عوضی گرفته بود و به خود عنوان «آدم تنبل» برچسب می‌زد، به دلیل این که ارزش انسانی خود را با کارهایی که با موفقیت انجام می‌داد معادل می‌کرد، نتیجه می‌گرفت که بی‌ارزش و مستحق مرگ است و فوراً به این نتیجه می‌رسید که هرگز نمی‌تواند بهبود یابد و خانواده‌اش بهتر است از دست وی راحت شوند. او با گفتن این که «نمی‌توانم طاقت بیاورم» ناراحتی خود را بزرگ می‌کرد. احساس ناامیدی وی نتیجه خطای طالع‌بینی بود. او به نحوی غیرمنطقی به این نتیجه می‌پرید که نمی‌تواند بهتر شود. وقتی سرانجام دریافت که خود را در دام افکار غیر واقع‌بینانه گرفتار کرده است، آرامشی ناگهانی احساس کرد. هالی برای حفظ چنین پیشرفتی می‌بایست یاد بگیرد که افکار منفی خود را به طور مداوم اصلاح کند و این مستلزم تلاش سختی بود! و وی به این سادگی نمی‌خواست تسلیم شود!

هالی به دنبال مشاوره اولیه به بیمارستانی در فیلادلفیا منتقل شد و من او را دو بار در هفته برای شروع شناخت درمانی ملاقات می‌کردم. او در بیمارستان وضع پر آشوبی همراه با نوسانات شدید روحی داشت، ولی توانست پس از یک دوره پنج هفته‌ای از بیمارستان مرخص شود و بعد به تشویق من به عنوان دانش‌آموز نیمه‌وقت در یک مدرسه تابستانی ثبت نام کرد. برای مدتی حالت روحی او مانند بویو در نوسان بود، اما روی هم رفته پیشرفت خوبی نشان می‌داد. و از آنجا که این اولین دوره‌های شادی و رضایتی بود که از سن

سیزده سالگی به بعد تجربه می‌کرد پیشرفت غیرمنتظره‌ای محسوب می‌شد. ولی با این حال ناگهان به مرحله افسردگی شدید بازگشت می‌کرد. در این مواقع دوباره فعالانه به فکر خودکشی می‌افتاد و تمام سعی خود را می‌کرد که مرا قانع کند که زندگی ارزش ادامه دادن را ندارد. مانند بسیاری از نوجوانان مثل این بود که به نوع بشر کینه می‌ورزید و اصرار داشت که ادامه زندگی هیچ معنایی ندارد.

هالی علاوه بر این که درباره ارزش خود احساسی منفی داشت، درباره کل جهان نیز نظری کاملاً منفی و توأم با بی‌زاری پیدا کرده بود. نه فقط خود را گفتار دام افسردگی بی‌پایان و درمان‌ناپذیری می‌دید، بلکه مانند بسیاری از نوجوانان امروز تئوری نیپیلیسم^۱ را پذیرفته بود. این نظریه افراطی‌ترین شکل بدبینی است. نیپیلیسم بر این عقیده است که هیچ حقیقت و معنایی در هیچ چیز وجود ندارد و تمام زندگی چیزی جز درد و رنج نیست. برای نیپیلیستی مانند هالی دنیا چیزی غیر از بدبختی به ارمغان نمی‌آورد او متقاعد شده بود که ماهیت و ذات هر انسان و هر چیزی در جهان زشت و شریرانه است. افسردگی او مانند تجربه کردن دوزخ در روی زمین بود. هالی مرگ را تنها پایان و استراحت ممکن می‌پنداشت و مشتاق آن بود. مرتباً با بدگمانی از ظلم و ستم زندگی شکایت می‌کرد. و اصرار داشت که زندگی در تمام مواقع به کلی غیر قابل تحمل است و نجاتی برای انسانها نیست.

وادار کردن وی به درک و قبول این که چقدر افکارش تحریف شده است، مستلزم تلاشی واقعی برای این درمانگر بود! مکالمه طولانی زیر، طرز

برخورد کاملاً منفی او و همچنین تلاش من در جهت رخنه کردن در تفکر غیر منطقی وی را نشان می‌دهد:

هالی: زندگی ارزش زیستن را ندارد چون در دنیا بدی بیشتر از خوبی است.

دیوید: فرض کن من یک بیمار افسرده بودم و تو درمانگر من بودی و من چنین حرفی می‌زدم، چه جوابی می‌دادی؟ (من بدین جهت از این مانور در مورد هالی استفاده کردم که می‌دانستم هدف او در زندگی این بود که درمانگر شود. فکر می‌کردم جوابی منطقی و مناسب خواهد داد ولی او با جمله بعدی‌اش از من جلو زد).

هالی: می‌گفتم نمی‌توانم نظرت را رد کنم!

دیوید: پس اگر من بیمار افسرده‌تو بودم و می‌گفتم زندگی ارزش زیستن را ندارد، توصیه می‌کردی خودم را از پنجره به بیرون پرت کنم؟
هالی: (در حال خنده) بله، وقتی درباره‌اش فکر می‌کنم می‌بینم بهترین کار همین است. وقتی به تمام چیزهای بدی که در دنیا جریان دارد فکر بکنی کار درست همین است که عصبی بشوی و احساس افسردگی کنی.

دیوید: فایده این کار چیست؟ آیا این کار کمکت می‌کند که چیزهای بد دنیا را اصلاح کنی یا چه نفعی دارد؟
هالی: نه. نمی‌شود آنها را اصلاح کرد.

دیوید: آیا نمی‌شود همه چیزهای بد دنیا را درست کرد یا نمی‌شود بعضی از آنها را اصلاح کرد؟

هالی: چیز مهمی را نمی‌شود اصلاح کرد. شاید در مورد چیزهای

کوچک بشود این کار را کرد. واقعاً نمی‌توان از بدی این دنیا ذره‌ای هم کم کرد.

دیوید: حالا اگر در پایان هر روز وقتی به خانه می‌روم این حرف را به خودم بزنم، واقعاً عصبی خواهم شد. به عبارت دیگر یا می‌توانم درباره افرادی که در طول روز کمکشان کردم فکر کنم و سر حال بیایم و یا می‌توانم درباره هزاران انسانی فکر کنم که هیچوقت شانس دیدن و کار کردن با آنها را ندارم و احساس ناامیدی و درماندگی کنم. این کار مرا ناتوان خواهد کرد، و فکر نمی‌کنم این احساس ناتوانی به سود من باشد. آیا به نفع توست که احساس عجز و ناتوانی بکنی؟

هالی: نه واقعاً. خب من نمی‌دانم.

دیوید: آیا دوست داری ناتوان باشی؟

هالی: نه. مگر این که کاملاً ناتوان بشوم.

دیوید: یعنی چطور بشود؟

هالی: یعنی مرده باشم و فکر می‌کنم بهتر است همین طور هم بشود.

دیوید: فکر می‌کنی مردن چیز خوشایندی است؟

هالی: خب، من حتی نمی‌دانم چطور چیزی است. شاید هم مردن و

هیچ چیز را حس نکردن وحشتناک باشد. کسی چه می‌داند؟

دیوید: پس ممکن است وحشتناک باشد، یا هیچ چیز نباشد. حالا

نزدیکترین چیز به هیچ وقتی است که بی‌هوش هستی. آیا بی‌هوش بودن لذت‌بخش است؟

هالی: لذت‌بخش نیست ولی غیر لذت‌بخش هم نیست.

دیوید: خوشحالم که تصدیق می‌کنی لذتی ندارد. و حق با تست

چون واقعاً در هیچ بودن چیز لذت‌بخشی نیست. ولی در مورد زندگی چیزهای لذت‌بخشی وجود دارد.

(من در اینجا فکر کردم که واقعاً به هدف زده‌ام. ولی دوباره او با اصرار نوجوانانه‌اش که هیچ چیز خوب نیست به سبقت گرفتن از من ادامه داد و هر چه را که گفتم رد کرد. مخالفت‌های او کار مرا پرتلاش و گاهی تا حدی ناامیدکننده می‌ساخت).

هالی: ولی ببینید، چیزهای خیلی کمی در زندگی لذت‌بخشند و چیزهای خیلی زیادی را باید تحمل کنید تا آن چند مورد لذت‌بخش را بدست آورید. که به نظر من ارزشش را ندارد.

دیوید: وقتی سر حال هستی چه احساسی داری؟ آیا در آن حالت احساس می‌کنی ارزشش را ندارد یا وقتی ناراحت هستی چنین احساسی دارد؟

هالی: تمام اینها بستگی به این دارد که بخواهم روی چه چیزی تمرکز داشته باشم، درست؟ تنها راهی که می‌توانم خودم را افسرده نکنم این است که درباره چیزهای مزخرف این دنیا که افسرده‌ام می‌کنند، فکر نکنم، درست؟ پس وقتی سر حال و شادم، معنی‌اش این است که به چیزهای خوب فکر می‌کنم. ولی چیزهای بد هنوز آنجا هستند. از آنجا که بدی خیلی بیشتر از خوبی است، تنها به خوبی‌ها فکر کردن و

احساس سرخوشی و شادی نمودن کاری تقلب‌آمیز و نادرست است. و به همین جهت خودکشی بهترین کار ممکن است.

دیوید: خب، چیزهای بد در جهان دو نوع هستند. یکی از آنها بد کاذب است. این بد غیر واقعی است که ما آن را به وسیله نحوه تفکر خود درباره مسائل به عنوان اختراعی از تخیلات خود خلق می‌کنیم.

هالی: (حرفم را قطع می‌کند) وقتی من روزنامه‌ها را می‌خوانم، تجاوزها و قتل‌ها را می‌بینم. به نظر من اینها بد واقعی هستند.

دیوید: درست است. من اینها را بد واقعی می‌نامم. ولی اجازه بده اول به بد کاذب نظری بیفکنیم.

هالی: مثل چه چیز؟ منظورتان از بد کاذب چیست؟
دیوید: خب، همین جمله خودت را در نظر بگیر که می‌گویی زندگی هیچ چیز خوبی ندارد. این عبارت یک مبالغه غلط و نادرست است. همان طور که متوجه شدی زندگی عوامل خوب، عوامل بد و عوامل طبیعی خود را دارد. پس این عبارت که زندگی کاملاً بد بوده و همه چیز ناامید کننده است مبالغه‌آمیز و غیر واقع‌بینانه می‌باشد. منظور من از بد کاذب همین است. از طرف دیگر در زندگی مشکلات واقعی نیز وجود دارد. این واقعیت دارد که مردم به قتل می‌رسند و یا سرطان می‌گیرند، ولی به تجربه من از عهده این وقایع نامطلوب هم می‌توان برآمد. در زندگی شاید بخواهی درگیر

مسایلی شوی که فکر می کنی قادر به حل آنها هستی. در اینگونه موارد راه حل مفید غرق شدن در مسئله و عقب نشینی و دلتنگی نیست، بلکه شامل فعل و انفعال با مسئله به نحوی مثبت است.

هالی: خب، ببینید این همان کاری است که من می کنم. من فوراً در مواجهه با چیزهای بد خودم را می بازم و احساس می کنم باید خودم را بکشم.

دیوید: بسیار خوب. شاید خوب می شد اگر جهانی وجود داشت که در آن هیچ مشکل و رنجی نبود، ولی در آن صورت برای مردم هیچ فرصتی برای رشد و حل این مشکلات هم وجود نداشت. احتمالاً یکی از همین روزها یکی از مسائل دنیا را در نظر خواهی گرفت و مشارکت در حل آن برای تو منبع رضایتی خواهد بود.

هالی: خب، درست نیست که از مشکلات به این نحو استفاده کنیم.

دیوید: چرا امتحانش نمی کنی؟ نمی خواهم هرچه را که می گویم باور کنی مگر این که خودت صحت آن را امتحان کنی. راه امتحان کردنش این است که خود را درگیر کارها بکنی، در کلاسهایت حاضر شوی، کار خودت را بکنی و با مردم ارتباط برقرار کنی.

هالی: این همان کاری است که کم کم دارم می کنم.

دیوید: خب، می توانی ببینی این کار بعد از مدتی چه

تأثیری دارد، و شاید متوجه شوی که رفتن به مدرسهٔ تابستانی و مشارکت در این دنیا و ملاقات دوستان و درگیر فعالیت‌ها شدن، کارکردن و نمزه‌های خوب گرفتن و تجربهٔ احساس موفقیت و شادی از انجام آنچه که می‌توانی، همه و همهٔ اینها برایت راضی‌کننده نیست و شاید نتیجه بگیری «آه. افسردگی بهتر از این بود». یا «هیچ خوشم نمی‌آید که خوشحال باشم». شاید بگویی «دوست ندارم درگیر زندگی شوم». اگر این طور باشد همیشه می‌توانی به افسردگی و ناامیدی خود بازگشت کنی. من نمی‌خواهم هیچ چیزی را از تو بگیرم. ولی شادی و نشاط را تا وقتی امتحان نکرده‌ای رد نکن. امتحانش کن. بین وقتی درگیر زندگی شدی زندگی چگونه می‌شود بعد خواهیم دید که چه اتفاقی می‌افتد.

هالی دوباره آرامش هیجانی قابل ملاحظه‌ای احساس کرد و لااقل تا حدی دریافت که اعتقاد او به این که زندگی اصلاً خوب نیست و ارزش ادامه دادن را ندارد نتیجهٔ نحوه نگرش غیر منطقی او به مسایل است. او اشتباه می‌کرد که فقط به نکات منفی توجه داشت (فیلتر ذهنی) و به طور قراردادی اصرار داشت که نکات مثبت در دنیا به حساب نمی‌آید (مردود شمردن موارد مثبت) در نتیجه، احساس می‌کرد که همه چیز منفی است و زندگی ارزش زیستن را ندارد. وقتی آموخت که تفکر خود را اصلاح کند، شروع به پیشرفت کرد. و با وجود این که هنوز وضع روحی ثابتی نداشت، شدت و فراوانی نوسانات روحی وی با گذشت زمان کاهش یافت. او در مدرسه

تابستانی چنان موفق شد که در پاییز به عنوان دانش آموز تمام وقت در یکی از بهترین کالج‌ها پذیرفته شد. با وجود این که پیش‌بینی‌های منفی زیادی می‌کرد و عقیده داشت چون مغز علمی ندارد حتماً شکست خواهد خورد، در کمال تعجب در کلاسها وضعیت درخشانی پیدا کرد. وقتی آموخت که منفی‌بافی شدید خود را به فعالیتی خلاق مبدل سازد دانش آموز برجسته‌ای شد.

هالی و من پس از حدود یک سال جلسات هفتگی هیچکدام نتوانسته بودیم نظر خود را به دیگری بقبولانیم تا این که در بین یک مباحثه از مطب گریخت، در را به هم زد و گفت که هرگز برنخواهد گشت. شاید راه دیگری برای خدا حافظی بلد نبود. فکر می‌کنم احساس کرد آماده است که همه چیز را امتحان کند و روی پای خودش بایستد. شاید سرانجام از تلاش برای به زمین زدن من خسته شده بود آخر منم به اندازه او سرسخت بودم! او اخیراً تماسی تلفنی با من گرفت تا مرا از چگونگی اوضاع مطلع سازد. با این که هنوز هم گاهی با وضع روحی خود در کشمکش بود، در کلاس از همه رتبه بالاتری داشت. رویای او مبنی بر فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه و دنبال کردن یک حرفه تخصصی امر مسلمی به نظر می‌رسید. خدا به همراهت هالی!

تفکر هالی بسیاری از دام‌های ذهنی را که ممکن است به انگیزه‌های خودکشی منجر گردد، نشان می‌دهد. تقریباً همه بیماران که به فکر خودکشی هستند در یک احساس نامعقول ناامیدی و در این عقیده که با مشکلات غیرقابل حل مواجه هستند، مشترک می‌باشند. وقتی تحریفات را در تفکر خود آشکار کردید، از نظر هیجانی آرامش قابل ملاحظه‌ای تجربه خواهید کرد این می‌تواند زمینه‌ای برای امیدواری شما باشد و یارتان کند که

قصد خطرناک خودکشی را رها سازید. علاوه بر این، آرامش هیجانی می‌تواند به شما فرصت نفس کشیدن بدهد تا بتوانید ایجاد تغییرات واقعی‌تری را در زندگی خود ادامه دهید.

شاید برای شما مشکل باشد که شرایط خود را با نوجوان سرکشی مانند هالی یکسان ببینید، پس اجازه بدهید نگاهی گذرا به یکی از دلایل دیگر فکر و قصد خودکشی که متداول‌تر است بیفکنیم یعنی احساس بیداری از خواب و خیال و درماندگی که گاهی در میانسالی و سنین بالا به انسان دست می‌دهد. وقتی گذشته را مرور می‌کنید، شاید نتیجه بگیرید که زندگی شما در مقایسه با انتظارات رویایی دوران جوانیتان به جایی نرسیده است. این حالت بحران نیمه‌عمر خوانده می‌شود یعنی مرحله‌ای که در آن فرد آنچه را که واقعاً در زندگی خود انجام داده با امیدها و نقشه‌های خود مقایسه می‌کند. اگر نتوانید این بحران را با موفقیت سپری کنید ممکن است چنان تلخی و سرخوردگی عمیقی احساس کنید که اقدام به خودکشی نمایید. در اینجا هم مسئله ارتباط چندانی با واقعیت ندارد، بلکه پریشانی شما بر اساس تفکر تحریف شده می‌باشد.

لوئیز زن شوهرداری بود که حدود پنجاه سال داشت و در جنگ جهانی دوم از اروپا به ایالات متحده مهاجرت کرده بود. خانواده او وی را پس از مرخص شدن از یک مرکز مراقبت‌های شدید که بعد از خودکشی تقریباً موفقیت‌آمیز و کاملاً غیر منتظره‌اش در آنجا تحت معالجه بود، به مطب من آوردند. خانواده او از افسردگی جدی وی بی‌اطلاع بودند و لذا خودکشی ناگهانی او برای آنها کاملاً مایه تعجب شده بود. وقتی با لوئیز صحبت کردم به تلخی گفت که زندگی‌اش به جایی نرسیده است. و هرگز لذت و کمالی را

که در زمان دختری رویای آن را داشته بدست نیاورده است. از احساس بی‌کفایتی شکایت می‌کرد و متقاعد شده بود که به عنوان یک انسان فرد شکست خورده‌ای است، هیچ کار ارزشمندی انجام نداده است و زندگی ارزش ادامه دادن را ندارد.

چون احساس کردم مداخله سریع به منظور پیشگیری از اقدام مجدد او به خودکشی ضرورت دارد، به تکنیکهای شناختی متوسل شدم تا هر چه سریعتر غیر منطقی بودن افکار وی را نشان دهم ابتدا از او خواستم لیستی از کارهایی که در زندگی انجام داده تهیه کند تا از این طریق عقیده او را که در هیچ چیز باارزشی موفق نشده بررسی کنیم.

لوتیز: خب، من به خانواده‌ام کمک کردم تا در جریان جنگ جهانی دوم از تروریسم نازی فرار کنند و در این کشور مستقر شوند. علاوه بر آن زبانهای زیادی یعنی پنج زبان یاد گرفتم. وقتی به ایالات متحده آمدم، به کاری که چندان هم خوشایند نبود مشغول شدم تا خانواده‌ام پول کافی در اختیار داشته باشند. شوهرم و من پسر خوبی تربیت کردیم که کالج را تمام کرد و حالا تاجر خیلی موفقی است. من آشپز خوبی هستم و شاید علاوه بر آنکه مادر خوبی هستم به گفته نوه‌هایم مادربزرگ خوبی هم باشم. اینها چیزهایی است که فکر می‌کنم در زندگی‌ام انجام داده‌ام.

دیوید: با وجود این همه کاری که انجام داده‌ای

چطور می‌توانی بگویی هیچ کاری نکرده‌ای؟

لوتییز: ببینید، همه افراد خانواده من به پنج زبان صحبت می کنند خارج شدن از اروپا فقط برای زنده ماندن بود. شغل من یک کار عادی بود و استعداد های خاصی لازم نداشت. این وظیفه مادر است که خانواده اش را پرورش دهد و هر زن خانه دار خوبی می تواند آسپزی یاد بگیرد. و چون اینها کارهایی است که می بایست می کردم و هر کسی می تواند بکند کارهایی واقعی به حساب نمی آیند. اینها فقط کارهایی معمولی هستند و به همین جهت تصمیم به خودکشی گرفتم. زندگی من ارزشی ندارد.

دریافتم که لوتییز در مورد چیزهای خوب خود با گفتن «به حساب نمی آید» خود را بیسوده آزار می دهد. این تحریف شناختی متداول یعنی «مردود شمردن موارد مثبت» دشمن اصلی او بود. لوتییز تنها به بی کفایتی ها یا خطاهای خود توجه داشت و اصرار داشت که موفقیت هایش هیچ ارزشی ندارند. اگر موفقیت های خود را چنین کوچک کنید این توهم ذهنی را خلق خواهید کرد که یک صفر بی ارزش هستید.

برای این که خطای ذهنی او را به طریق نمایش نشان دهیم، پیشنهاد کردم کمی نقش بازی کنیم. به او گفتم که من نقش یک روانپزشک افسرده را بازی خواهم کرد و او باید درمانگر من باشد و سعی کند بفهمد چرا چنین احساس افسردگی می کنم.

لوتییز: (در نقش درمانگر): چرا احساس افسردگی

می کنید دکتر بورنز؟

(در نقش روانپزشک افسرده): خب، احساس می کنم

در زندگی کاری نکرده ام.

لوئیز: پس احساس می کنید هیچ کاری انجام

نداده اید؟ ولی من نمی فهمم، شما باید کاری کرده باشید. مثلاً

از بیماران افسرده زیادی مراقبت می کنید و می دانم که درباره

تحقیقات خود مقالاتی منتشر می کنید و کنفرانس می دهید.

به نظر می رسد که با وجود این سن کم کارهای زیادی

کرده اید.

دیوید: نه. هیچکدام از اینها حساب نیست. ببینید هر

دکتری مجبور است از بیمارانش مراقبت کند، پس کار مهمی

نیست. من فقط کاری را می کنم که از من انتظار می رود.

علاوه بر آن، این وظیفه من است که در دانشگاه تحقیق کنم و

نتایج را منتشر کنم. پس اینها کارهای واقعی نیستند. همه

اعضای دانشکده این کار را می کنند و تحقیق من از هیچ نظر

زیاد مهم نیست. ایده های من صرفاً معمولی هستند و زندگی

اساساً یک شکست است.

لوئیز: (درحالی که با خودش می خندد و دیگر در نقش

درمانگر نیست): می توانم ببینم که در ده سال گذشته من هم

به همین نحو از خودم انتقاد می کردم.

دیوید: (دوباره در نقش درمانگر) حالا، هر بار وقتی

درباره کارهایی که انجام داده ای فکر می کنی اگر بگویی «به

حساب نمی آید» چه احساسی پیدا می کنی؟

لوتییز: وقتی این را به خودم می گویم احساس
افسردگی می کنم.

دیوید: و چه معنایی دارد اگر درباره تمام آن
کارهایی که دوست داشتی بکنی ولی نکرده ای فکر کنی و
کارهایی را که انجام داده ای و خوب از آب درآمده و نتیجه
تلاش قابل توجه و عزم و اراده بوده است نادیده بگیری؟
لوتییز: هیچ معنایی ندارد.

در نتیجه این مکالمه، لوتییز توانست ببیند که با تکرار مداوم این
حرف که «آنچه انجام داده ام به اندازه کافی خوب نبوده است» خود را
مستبدانه آزار می دهد. وقتی تشخیص داد که این کار تا چه حد بیهوده است،
از نظر هیجانی آرامشی فوری احساس کرد و انگیزه خودکشی در او از بین
رفت. لوتییز دریافت که صرف نظر از این که چه کارهایی در زندگی انجام
دهد، همیشه می تواند به گذشته نگاه کند و بگوید «این کافی نیست». و این
به او ثابت کرد که مشکلش واقع بینانه نیست بلکه دامی ذهنی است که در
آن سقوط کرده است. عوض کردن نقش ها احساس نشاط را در او بیدار کرد.
این تحریک حس شوخ طبعی به او یاری کرد تا پوچی انتقاداتی را که از خود
می کرد، دریابد و به آنچه که بیشتر نیازمند آن بود یعنی حس مهربانی با خود
دست یابد.

حال ببینیم چرا اعتقاد شما مبنی بر این که امیدی برایتان نیست
نامعقول و منجر به شکست است. قبل از هرچیز، به خاطر داشته باشید که

بیماری افسردگی معمولاً بخودی خود حد و حصری دارد و در بیشتر موارد بالاخره حتی بدون مداوا برطرف می‌گردد. و هدف از معالجه سرعت بخشیدن به فرآیند بهبودی است. روشهای مؤثر زیادی مانند دارودرمانی و روان‌درمانی وجود دارند و روش‌های دیگری به سرعت در حال توسعه می‌باشند. دانش پزشکی در یک مرحله تحول اساسی قرار دارد. ما در حال حاضر در نظریات خود در مورد بیماری افسردگی شاهد یک رنسانس هستیم. به دلیل این که ما هنوز نمی‌توانیم با اطمینان کامل پیش‌بینی کنیم که کدام معالجه روانی یا چه دارویی برای یک بیمار خاص مفیدتر است، گاهی تکنیک‌های چندی باید به کار گرفته شود تا کلید مناسب برای رهایی از زندان افسردگی پیدا شود. هرچند که این کار مستلزم صبر و حوصله و تلاش سختی است ولی به خاطر داشتن این نکته اهمیت بسیار دارد که پاسخ ندادن به یک یا چند تکنیک دلیل این نیست که تمام روشها با شکست مواجه خواهند شد. در واقع غالباً عکس قضیه صحت دارد. مثلاً تحقیقات دارویی اخیر نشان داده است که بیمارانی که به یکی از داروهای ضد افسردگی پاسخ نمی‌دهند شانس آنها برای پاسخ دادن به داروی دیگر بالاتر از متوسط است. این بدان معنی است که اگر یکی از عوامل در مورد شما مؤثر واقع نشد، وقتی عامل دیگر به کار گرفته شود، شانس بهتر شدنشان بالاتر می‌رود. وقتی این موضوع را در نظر بگیرید که تعداد زیادی داروی ضد افسردگی، روشهای روانپزشکی و تکنیکهای خودیاری وجود دارد، احتمال بهبودی فوق‌العاده زیاد می‌شود.

وقتی افسرده هستید، شاید این گرایش را داشته باشید که احساسات خود را با حقایق عوضی بگیرید. احساس ناامیدی مطلق و درماندگی شما صرفاً علایم مرضی بیماری افسردگی است، نه حقایق. اگر فکر می‌کنید

امیدی برایتان نیست، طبیعتاً چنین نیز احساس خواهید کرد. احساسات شما فقط الگوی غیر منطقی تفکر شما را پی می گیرند. تنها یک متخصص که صدها فرد افسرده را مداوا کرده است می تواند در موقعیتی باشد که پیش بینی مناسب برای بهبودی ارائه دهد. انگیزه خودکشی صرفاً دلالت بر این دارد که فرد نیازمند مداوا است. و این اعتقاد که امیدی برایتان نیست تقریباً همیشه ثابت می کند که چنین نیست. و آنچه که لازم است درمان است نه خودکشی. هرچند که حکم کلی دادن می تواند گمراه کننده باشد، ولی قانون زیر که از طریق تجربی برای من حاصل شده راهنمای من است: بیمارانی که احساس می کنند امیدی برایشان نیست هرگز واقعاً در شرایط ناامید کننده قرار ندارند.

اعتقاد به این که امیدی نیست یکی از غریب ترین جنبه های بیماری افسردگی است. در واقع میزان ناامیدی بیماران شدیداً افسرده ای که پیش بینی بهبودی آنها عالی است معمولاً بیشتر از بیمارانی است که پیش بینی بهبودی آنها ضعیف بوده و در شرایط کاملاً بدخیم قرار دارند. آنچه که در پیشگیری از اقدام به خودکشی از اهمیت بسیاری برخوردار است آشکار شدن هرچه سریعتر بی منطقی نهفته در پشت ناامیدی شماست. شاید متقاعد شده باشید که مشکلات غیر قابل حلی در زندگی دارید. ممکن است احساس کنید در دامی افتاده اید که راه خروجی ندارد. و این شاید به سرخوردگی شدیدی منجر شود و حتی انگیزه خودکشی را در شما به عنوان تنها راه فرار به وجود آورد. به هر حال، وقتی با بیمار افسرده ای با هر گونه دامی که در آن گرفتار است مواجه می شوم و «مشکلات غیر قابل حل» او را هدف قرار می دهم، در تمام موارد بدون هیچ تغییری درمی یابم که بیمار دچار فریب شده است. در این

شرایط شما مانند جادوگر شریری هستید که با جادوی ذهنی توهمی جهنمی خلق می‌کنید. افکار شما درباره خودکشی غیر منطقی، تحریف شده و اشتباه‌آمیز است. آنچه که موجب رنج و درد شما می‌شود افکار انحرافی و تصورات خطای شماست نه واقعیت. وقتی بیاموزید که به پشت آئینه‌ها نگاه کنید خواهید دید که خود را فریب می‌دهید و انگیزه خودکشی در شما ناپدید خواهد شد.

ساده‌لوحانه خواهد بود که بگوییم افراد افسرده و آنهایی که قصد خودکشی دارند هیچ مشکل واقعی ندارند. ما همه مسائل واقعی داریم. مسائل مالی، روابط بین فردی، سلامتی و غیره. ولی این مشکلات تقریباً همیشه با روش منطقی و بدون خودکشی قابل حل هستند. در واقع روبرو شدن با چنین مبارزاتی می‌تواند سرچشمه‌ای برای بهبود وضع روحی و رشد فردی باشد. علاوه بر اینها، همانطور که در بخش ۹ اشاره شد مشکلات واقعی هرگز نمی‌توانند شما را ذره‌ای افسرده کنند. تنها افکار تحریف شده می‌توانند امیدهای واقعی و احترام به خود را از شما بگیرد. من هرگز در یک فرد افسرده مشکلی واقعی ندیده‌ام که چنان «غیر قابل حل» باشد که چاره‌ای جز خودکشی وجود نداشته باشد.

قسمت ششم

مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی روزمره

چگونه آنچه را که موعظه می‌کنم خود نیز به کار می‌بندم

تحقیقات اخیر دربارهٔ استرس نشان داده است که یکی از طاقت‌فرساترین مشاغل دنیا از نظر تنش هیجانی و شیوع حملات قلبی شغل مأمور کنترل ترافیک هوایی در برج فرودگاه می‌باشد. کار مستلزم دقت است و کنترل‌کنندهٔ ترافیک باید کاملاً هوشیار باشد، یک اشتباه می‌تواند فاجعه به بار آورد. نمی‌دانم آیا این شغل استرس و فشار بیشتری دارد یا شغل من. از اینها گذشته خلبانها با مأمور کنترل همکاری می‌کنند و مایلند که به سلامتی برخیزند و فرود آیند. ولی سفایینی که من راهنمایی می‌کنم گاهی در مسیر سقوط عمدی قرار می‌گیرند.

حال اتفاقاتی را که در صبح پنجشنبه گذشته در عرض سی دقیقه برایم پیش آمد نقل می‌کنم. در ساعت ده و بیست و پنج دقیقه نامه‌ها را دریافت کردم و نامه‌ای طولانی، آشفته و خشمگین از یک بیمار به نام

فلیکس را درست در شروع جلسه درمانی ده و سی دقیقه با عجله خواندم. فلیکس در این نامه از نقشه قتل عامی که در سرداشت خبر داده بود. او می‌خواست سه دکتر از جمله دو روانپزشکی را که قبلاً او را مداوا کرده بودند به قتل برساند! فلیکس در نامه خود نوشته بود «من فقط منتظرم که انرژی کافی برای رانندگی تا فروشگاه و خرید اسلحه و فشنگ‌ها را پیدا کنم». نمی‌توانستم به وسیله تلفن با فلیکس تماس بگیرم، لذا جلسه ده و سی دقیقه را با هاری شروع کردم هاری زار و نحیف شده بود و به اسرای بازداشتگاه جنگی شباقت داشت. از خوردن امتناع می‌کرد زیرا تصور می‌کرد روده‌هایش مسدود شده‌اند و هفتاد پوند وزن کم کرده بود. وقتی درباره چاره ناخوشایند کار یعنی بستری کردن هاری و تغذیه اجباری او از طریق لوله برای جلوگیری از مرگ وی از گرسنگی بحث می‌کردم، تلفنی فوری از طرف بیماری به نام جروم، جلسه را قطع کرد. جروم به من اطلاع داد که طنابی به گردن خود انداخته و جداً قصد دارد قبل از رسیدن همسرش از سر کار خود را حلق‌آویز کند. او می‌گفت علاقه‌ای به ادامه معالجه سرپایی ندارد و اصرار داشت که بستری شدن در بیمارستان هم بیهوده است.

تا پایان روز این کارهای غیرمنتظره را حل و فصل کرده و برای استراحت به خانه رفتم. درست موقع خواب از طرف یک مراجع جدید که زن مشهور و مهمی بود و از طریق یکی از بیمارانم به من مراجعه می‌کرد تلفنی به من شد. او اظهار داشت که ماهها دچار افسردگی است و امروز عصر در جلوی آئینه تمرین می‌کرده است که چگونه گلوی خود را با تیغ بشکافد. و فقط به این خاطر به من تلفن کرده که دوستی را که مراجعه به مرا توصیه کرده است تسکین بدهد و گرنه علاقه‌ای ندارد که قراری برای ملاقات

بگذارد، چون مطمئن است شرایط او راه چاره‌ای ندارد.

تمام روزها به اندازه آن روز اعصاب خردکن نیستند! ولی گاهی درست مثل این است که من در یک دیگ زودپز زندگی می‌کنم. و این برای من فرصت‌های فراوانی برای یادگیری غلبه بر عدم اطمینان، نگرانی، سرخوردگی، خشم و آزرده‌گی، ناامیدی و احساس گناه فراهم می‌سازد. و این شانس را برای من به وجود می‌آورد که تکنیک‌های شناختی را در مورد خود به کار ببندم و مستقیماً ببینم که آیا واقعاً مؤثر هستند یا نه.

اگر تا به حال به روانپزشک یا مشاور مراجعه کرده باشید، جریان کار چنین است که درمانگر تقریباً در تمام مدت گوش می‌دهد و انتظار دارد که بیشتر حرفها را شما بزنید. این بدان سبب است که بیشتر درمانگران چنین آموزش دیده‌اند که در مداوا حالت غیرفعالی داشته باشند یعنی نوعی «آئینه انسانی» باشند که فقط آنچه را که شما می‌گویید منعکس می‌کند.^۱ این روش ارتباط یک جانبه شاید به نظر شما ناامیدکننده و غیر سازنده برسد. شاید بپرسید «روانپزشک من واقعاً چه جور آدمی است؟ چه نوع احساساتی دارد؟ چطور با احساساتش کنار می‌آید؟ در رابطه با مشکلات من و دیگران چه فشاری احساس می‌کند؟»

بسیاری از بیماران من مستقیماً از من پرسیده‌اند: «دکتر بورنز آیا شما واقعاً آنچه را که موعظه می‌کنید عمل هم می‌کنید؟» واقعیت این است که من غالباً در قطاری که عصرها در راه خانه سوار می‌شوم یک ورق کاغذ

۱- پارهای از روش‌های جدیدتر رواندرمانی، مانند شناخت درمانی امکان مکالمه پنجاه- پنجاه طبیعی را بین مراجع و درمانگر فراهم می‌کنند و آنها مانند اعضای برابر یک تیم با هم کار می‌کنند.

درمی آورم و خطی در وسط آن از بالا به پایین می کشم تا برای غلبه بر هر گونه اثر آزاردهنده هیجانی که از روز باقی مانده است از تکنیک دو ستونی استفاده کنم. اگر کنجکاو هستید که نظری به پشت صحنه بیفکنید، خوشحال خواهم شد که بعضی از تکالیف خودیاری خویش را با شما در میان بگذارم. این برای شما فرصتی است که در کنار بنشینید و حرفهای روانپزشک را بشنوید! در عین حال می توانید ببینید تکنیکهای شناختی که برای غلبه بر افسردگی کلینیکی به آنها مسلط شدید چگونه می توانند در مورد همه گونه سرخوردگی های زندگی روزمره و تنش هایی که جزء اجتناب ناپذیر زندگی همه ماست، به کار برده شوند.

مقابله با خصومت:

مردی که به بیست دکتر مراجعه کرده و نتیجه ای نگرفته بود.

یکی از شرایط سختی که غالباً با آن مواجه می شوم کنار آمدن با افراد عصبانی، پرمدعا و غیر منطقی است. گمان می کنم تا به حال چند تن از بزرگترین قهرمانان خشم منطقه را معالجه کرده ام. این افراد غالباً خشم و غیض خود را روی افرادی خالی می کنند که بیشترین علاقه را به آنها دارند و گاهی من هم جزء همین افراد هستم.

هانک یک مرد جوان عصبی بود. قبل از این که به من مراجعه کند بیست دکتر را امتحان کرده بود. ولی هنوز از دردهای دوره ای پشتش شکایت داشت و متقاعد شده بود که از یک بیماری جسمی شدید رنج می برد. به دلیل این که علیرغم آزمایشات پزشکی دقیق و مفصل مدرکی در مورد

هیچگونه نابهنجاری فیزیکی به دست نیامده بود، پزشکان متعددی به وی گفته بودند که دردهای او به احتمال زیاد مانند سردرد نتیجه تنش هیجانی است. هانک نمی‌توانست این را به آسانی قبول کند و حس می‌کرد پزشکان او را از سر خود باز می‌کنند و کوچکترین اهمیتی به او نمی‌دهند. بارها و بارها دچار خشم شدید شده، پزشک خود را رها کرده و در جستجوی دکتر تازه‌ای برآمده بود. سرانجام راضی شده بود که با یک روانپزشک ملاقات کند. ولی از مراجعه به روانپزشک ناراحت بود و پس از این که بعد از یک سال هیچگونه پیشرفتی حاصل نکرد، روانپزشک خود را رها کرد و در کلینیک حالات، روحی ما در جستجوی مداوا برآمد.

هانک کاملاً افسرده بود و من آموزش را با تکنیک‌های شناختی شروع کردم. شبها وقتی درد پشتش ناگهان شدت می‌گرفت دچار خشم و سرخوردگی شده و به منزل من تلفن می‌کرد (او مرا وادار کرده بود شماره تلفن منزل را در اختیارش بگذارد تا در موقع لزوم تماس بگیرد). شروع به ناسزاگویی می‌کرد و مرا متهم می‌نمود که بیماری او را غلط تشخیص داده‌ام. اصرار می‌کرد که مشکلش مربوط به پزشکی است نه روانپزشکی. سپس بعضی درخواست‌های غیر منطقی می‌کرد و اولتیماتوم می‌داد: «دکتر بورنز یا همین فردا ترتیب شوک درمانی مرا می‌دهی یا امشب خودکشی می‌کنم» معمولاً برآورده کردن بسیاری از تقاضاهای او اگر غیرممکن هم نبود برای من مشکل بود. مثلاً من شوک درمانی نمی‌دهم و از این گذشته فکر نمی‌کردم که این نوع مداوا برای هانک لازم باشد. وقتی سعی می‌کردم این را با سیاست به او حالی کنم، به شدت عصبانی می‌شد و به یک سری اعمال مخرب دست می‌زد.

در جریان جلسات روان درمانی، هانک این عادت را داشت که به نقائص من اشاره کند (که تا حدی واقعیت داشت). او غالباً در مطب غوغا به پا می کرد. مشت به در و دیوار می کوبید و فحش و ناسزا نثار من می کرد. آنچه معمولاً مرا ناراحت می کرد این بود که هانک مرا متهم می کرد که اهمیتی به او نمی دهم. او می گفت که آنچه برای من مهم است پول و درمانهای موفقیت آمیز بیشتر است. و این مرا در وضع دشواری قرار می داد زیرا رگه‌ای از حقیقت در این انتقاد وجود داشت. او معمولاً پرداخت حق معالجه را چندین ماه عقب می انداخت و من نگران بودم که مبادا مداوا را قبل از موعد رها کند و حتی بیشتر دچار افسردگی گردد. علاوه بر این، مشتاق بودم که او را نیز به لیست افرادی که با موفقیت درمان شده بودند اضافه کنم. چون حقیقتی در حملات انتقادی هانک وجود داشت وقتی مرا هدف قرار می داد احساس گناه می کردم و حالت دفاعی می گرفتم، و او البته این را احساس می کرد و انتقاداتش افزایش می یافت.

سرانجام از همکاران خود در کلینیک درمان وضع روحی راهنمایی خواستم تا بینم چگونه با عصبانیت هانک و احساس سرخوردگی خود به نحو موثرتری کنار بیایم. نصیحت دکتر بک مخصوصاً مفید بود. اول این که او تأکید کرد که من شانس آورده‌ام زیرا هانک فرصتی طلایی برای من فراهم کرده است تا غلبه بر انتقاد و خشم را به خوبی بیاموزم. این برای من خیلی تعجب آور بود چون فکر نکرده بودم که چه شانس خوبی داشته‌ام علاوه بر این مرا بر آن داشت که تکنیک‌های شناختی را به منظور کم کردن و از بین بردن احساس رنجش خود به کار ببرم. به پیشنهاد دکتر بک سعی کردم در رابطه با هانک وقتی که عصبانی است استراتژی دیگری را امتحان کنم. چکیده این

روش به قرار زیر است:

۱- با دفاع از خود هانک را وادار به خاموشی نکن بلکه به جای آن او را تشویق کن که بدترین چیزهای ممکن را درباره تو بگوید.

۲- سعی کن رگه‌ای از حقیقت در انتقادات او پیدا کنی و با او موافقت نمایی.

۳- پس از آن به هر مورد اختلاف به نحوی رک و راست، بانزاکت و بدون جروبحث اشاره کن.

۴- روی اهمیت کار کردن با یکدیگر علی‌رغم این عدم توافق‌های موقتی تأکید کن. می‌توانستم به هانک یادآوری کنم که سرخوردگی و دعوا شاید گاهی مداوای ما را کند سازد، ولی لزومی ندارد که رابطه ما را خراب کرده و در نهایت از نتیجه‌بخش بودن کار ما جلوگیری نماید.

بار دیگر که هانک در مطب غوغا و آشوب به پا کرد و بر سر من فریاد کشید این استراتژی را به کار بردم. همانطور که نقشه کشیده بودم هانک را بر آن داشتم که هر چیز بدی را که درباره من به فکرش می‌رسد بیان کند. نتیجه فوری و جالب بود. در چند دقیقه حرارت خود را از دست داد و کینه و انتقامجویی‌اش از بین رفت. نشست و در کمال آرامش شروع به همکاری نمود. در واقع وقتی من با پاره‌ای از انتقادات او موافقت کردم، او ناگهان شروع به دفاع از من کرد و حتی از من تعریف هم کرد! من بقدری تحت تأثیر نتیجه این کار قرار گرفتم که این روش را در مورد سایر افراد عصبانی و پرهیاهو به کار بردم و در واقع کم‌کم از طغیان‌های خصمانه او لذت می‌بردم زیرا روش مؤثری برای کنار آمدن با آنها داشتم.

همچنین برای ثبت و جواب دادن به افکار اتوماتیک خود پس از یکی

از تلفن‌های شبانه هانک از تکنیک دو ستونی استفاده کردم. (شکل ۱-۱۶ صفحه ۵۵۹ را ببینید). همان طور که همکارم پیشنهاد کرد سعی کردم دنیا را از چشم‌های هانک ببینم تا یکدلی لازم را کسب نمایم. و این پادزهری بود که سرخوردگی و خشم مرا تا حدی برطرف کرد و سبب شد کمتر احساس ناراحتی کنم و یا حالت تدافعی بگیرم. این کار به من کمک کرد که ببینم طغیان‌های او بیشتر به منظور دفاع از «احترام به خود» اوست نه حمله به من. و توانستم احساس پوچی و درماندگی او را درک کنم. به خودم یادآوری کردم که هانک در بیشتر اوقات سخت می‌کوشد و همکاری می‌کند و چقدر احمقانه است که از او انتظار داشته باشم همواره و در همه جا همکاری کند. وقتی در کار با هانک آرامش و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کردم، روابط ما به طور مداوم بهبود حاصل کرد.

سرانجام رنج و افسردگی هانک از میان رفت و کار او با من پایان گرفت. ماهها بود که او را ندیده بودم تا این که پیامی تلفنی از وی دریافت کردم که می‌خواست با او تماس بگیرم. ناگهان احساس نگرانی کردم خاطره رجزخوانی‌های خشن او در ذهنم پر شد و عضلات معده‌ام منقبض گردید. با تردید و آشفتگی شماره را گرفتم. یک بعد از ظهر شبیه آفتابی بود و من پس از یک هفته کار سنگین به استراحت نیاز داشتم. هانک گوشی را برداشت: «دکتر بورنز، هانک صحبت می‌کند، مرا به خاطر می‌آورید؟ مدتهاست که می‌خواستم مطلبی به شما بگویم...» مکث کرد و من منتظر انفجار قریب‌الوقوع عصبانیت او بودم. «از یک سال پیش که کارمان را تمام کردیم من کلاً از درد و افسردگی رها شده‌ام. دیگر ناتوان نیستم و کاری پیدا کرده‌ام. و سرپرست یک گروه خودیاری در شهر محل اقامتم هستم.»

افکار اتوماتیک

پاسخ‌های منطقی

۲- شکایت را بس کن. تو هم مثل هانک شده‌ای! او ترسیده و ناامید است و گرفتار خشم و رنجش شده. فقط به دلیل این که در مورد کسی خیلی زحمت کشیده‌ای نباید انتظار قدردانی داشته باشی. شاید او هم روزی از تو قدردانی کند.

۲- چون وحشت‌زده است و دچار ناراحتی و درد شدیدی است و هنوز نتیجه‌ای از مداوا ندیده است. وقتی شروع به بهبود کرد به تو اعتماد خواهد کرد.

۳- آیا از او انتظار داری که در همه حال به تو احترام بگذارد یا گاهی؟ به طور کلی او در برنامه خودیاری‌اش تلاش زیادی مبذول می‌کند و این در واقع ارج و احترامی است که به تو می‌گذارد. او مصمم است که خوب بشود. اگر توقع کمال نداشته باشی، احساس سرخوردگی هم نمی‌کنی.

۴- وقتی هر دو آرام‌تر شدید این مسئله را با او مطرح کن. به او پیشنهاد کن که مداوای فردی را با ملحق شدن به گروهی که مداوای خودیاری دارند و در آن بیماران به منظور حمایت معنوی و روحی مرتباً با هم تماس می‌گیرند تکمیل کند. و این باعث می‌شود که تماس‌های تلفنی‌اش با تو کمتر شود. ولی در حال حاضر به خاطر داشته باش که او این شرایط اضطراری را عمداً به وجود نمی‌آورد و این شرایط برای او کاملاً واقعی و ترساننده است.

۱- من در مورد کار هانک تقریباً بیش از هر کس دیگری انرژی مصرف کردم و او این طور به من اهانت می‌کند.

۲- چرا در مورد تشخیص و مداوای بیماری‌اش به من اعتماد نمی‌کند.

۳- ولی در هر حال او باید احترام مرا حفظ کند!

۴- ولی آیا کار درستی است که او به دفعات حتی شب‌ها به منزل من تلفن کند؟ و آیا باید چنین رفتار ناشایستی داشته باشد؟

این همان هانک نبود که من به خاطر داشتم! با ادامه توضیحات او موجی از آرامش و نشاط مرا دربر گرفت. «ولی علت تلفن کردن من چیز دیگری است. آنچه که می‌خواهم بگویم این است که...» یک لحظه دیگر سکوت کرد، «از تلاشهای شما خیلی ممنونم و حالا می‌دانم که در تمام مدت حق با شما بود. من بیماری وحشتناکی نداشتم فقط خودم را با افکار غیر منطقی عصبی می‌کردم. نمی‌توانستم این را قبول کنم ولی حالا اطمینان پیدا کرده‌ام. حالا احساس می‌کنم مرد کاملی هستم و باید به شما تلفن می‌کردم و وضع خود را به اطلاع شما می‌رساندم... این کار برایم مشکل بود و متأسفم که اینقدر طول کشید تا توانستم اینها را به شما بگویم.»

متشکرم هانک! می‌خواهم بدانی که در حال نوشتن این مطالب اشک شادی در چشمهای من حلقه زده و به تو افتخار می‌کنم. اندوه و دلتنگی که ما هر دو تحمل کردیم ارزش بدست آوردن چنین نتیجه‌ای را داشت!

کنار آمدن با ناسپاسی:

زنی که نمی‌توانست بگوید متشکرم.

آیا هرگز شده است که در خدمت به کسی راه افراط بروید و او در مقابل زحمات شما برخوردی بی‌تفاوت و زننده داشته باشد؟ مردم نباید اینچنین ناسپاس باشند، اینطور نیست؟ اگر این را به خود بگویید، شاید روزها در بحر این واقعه فرو بروید و از عصبانیت داغ شوید. هر چه افکار و خیالات شما آتشین‌تر و پرهیجان‌تر باشد بیشتر احساس عصبانیت و ناراحتی خواهید کرد.

اجازه بدهید دربارهٔ سوزان حرف بزنم. سوزان پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان به خاطر افسردگی شدید در جستجوی مداوا برآمد. در ابتدا شک داشت که من بتوانم کمکش کنم و مرتباً یادآوری می‌کرد که امیدی برای درمان نیست. او به مدت چند هفته در حالتی هیستریک به سر می‌برد زیرا نمی‌توانست تصمیم بگیرد که در کدامیک از دو کالج مورد نظرش حاضر شود. رفتار او چنین بود که گویی اگر تصمیم «درست» را نگیرد دنیا به آخر می‌رسد. در حالی که این تصمیم چندان روشن و صریح نبود. اصرار او مبنی بر رها شدن از تمام تردیدها اجباراً سبب سرخوردگی دائمی‌اش می‌شد، زیرا چنین چیزی امکان نداشت.

او به شدت گریه و زاری می‌کرد. با دوست‌پسر و خانوادهٔ خود بدرفتاری و کج‌خلقی می‌کرد. یک روز تماسی تلفنی با من گرفتن و تقاضای کمک کرد. باید تصمیم خود را می‌گرفت. او تمام پیشنهادات مرا رد کرد و با عصبانیت اظهار داشت که نظر بهتری دارد. و مصرانه گفت: «چون قادر نیستم این تصمیم را بگیرم پس معلوم می‌شود شناخت درمانی شما در مورد من مؤثر نیست. روشهای شما اصلاً مؤثر نیست و من هرگز نخواهم توانست تصمیم بگیرم». چون خیلی ناراحت بود، برنامهٔ بعد از ظهرم را طوری تنظیم کردم که بتوانم مشورتی فوری با یکی از همکارانم داشته باشم. و این همکار پیشنهادات مفیدی کرد. به سوزان تلفن کردم و راهنمایی‌هایی برای برطرف کردن تردیدهایش به او ارائه دادم. پس از آن در عرض پانزده دقیقه توانست تصمیم راضی‌کننده‌ای بگیرد و احساس آرامش کند.

وقتی سوزان طبق قرار قبلی در جلسهٔ درمانی بعد حاضر شد، اظهار داشت که بعد از صحبت‌هایی که کردیم احساس آرامش می‌کند و مقدمات

حاضر شدن در کالجی را که انتخاب کرده، فراهم کرده است. من به خاطر تلاشی که کرده بودم او طرف او انتظار قدردانی داشتم و از او پرسیدم آیا هنوز فکر می‌کند تکنیکهای شناختی در مورد او مؤثر نیست. او پاسخ داد: «بله، البته! من مردد بودم و می‌بایست تصمیمی بگیرم. این که در حال حاضر حالم خوب شده به حساب نمی‌آید چون نمی‌تواند دوام داشته باشد. این مداوای مزخرف کمکی به من نمی‌کند و من در تمام عمرم افسرده خواهم بود». فکر کردم: «خدای من! چطور می‌تواند اینقدر غیر منطقی باشد؟ اگر بتوانم خاک را هم طلا بکنم او حتی متوجه نخواهد شد!» خونم به جوش آمد، لذا تصمیم گرفتم برای آرام کردن خود و بهبود وضع روحی‌ام از تکنیک دو ستونی استفاده کنم (شکل ۲-۱۶ را ببینید).

پس از یادداشت کردن افکار اتوماتیک خود، توانستم آن تصور غیر منطقی را که سبب شده بود از ناسپاسی او عصبانی شوم، پیدا کنم. و آن تصور عبارت از این بود: «اگر برای کمک به کسی کاری بکنم، او باید سپاسگذار باشد و تلافی این کار مرا بکند». خیلی خوب می‌شد اگر کارها چنین از آب در می‌آمد، ولی اینطور نیست. هیچ کس اجبار اخلاقی یا قانونی ندارد که مرا به خاطر زرنگی‌ام محترم بدارد یا به خاطر تلاشهایی که برایش می‌کنم تحسینم کند. پس چرا چنین انتظار و خواسته‌ای داشته باشیم؟ تصمیم گرفتم به واقعیت روی آورده و طرز برخورد واقع بینانه‌تری اتخاذ کنم: «اگر کاری در جهت کمک به کسی انجام دهم، این شانس وجود دارد که فرد از من قدردانی کند و مرا خشنود سازد. ولی بالاخره کسی پیدا خواهد شد که آنطور که من می‌خواهم پاسخ ندهد اگر پاسخ نامعقول باشد، طرز تفکر آن فرد را نشان می‌دهد، نه مرا. پس چرا به خاطر آن ناراحت شود؟» این طرز

افکار اتوماتیک

پاسخ‌های منطقی

۱- خیلی راحت! تفکر غیر منطقی علت افسردگی اوست. اگر او مدام به نکات منفی توجه نمی‌کرد و موارد مثبت را از قلم نمی‌انداخت، چنین دچار افسردگی نمی‌شد. این شغل و وظیفه‌توست که به او بیاموزی چگونه به این مسایل غلبه کند.

۲- او مجبور نیست که سبب احساس رضایت تو شود. فقط خود تو قادر به این کار هستی. فراموش کرده‌ای که تنها افکار خودتوست که در وضع روحیات مؤثر واقع می‌شود؟ چرا خودت به خاطر کارهایی که می‌کنی او خود راضی و ممنون نمی‌شوی و منتظر هستی دیگران این کار را بکنند؟ تو چیزهای جالبی در مورد راهنمایی دیگران در تصمیم‌گیری آموخته‌ای. آیا این به حساب نمی‌آید؟

۳- چرا «باید» قبول کند؟ انتظار بیجایی است. اگر می‌توانست احتمالاً این کار را می‌کرد ولی هنوز نمی‌تواند و موقعش نرسیده است. او باید یک الگوی تفکر نامعقول دیرینه را که به مدت سال‌ها به ذهنش حاکم بوده است تغییر دهد. شاید از قبول این که کمکی به او می‌شود می‌ترسد تا در آخر کار دوباره دچار سرخوردگی نشود. و یا شاید از این می‌ترسد که بگوید «من به تو گفتم که این کار را بکنی». خود را جای شرلوک هولمز بگذار و اگر توانستی این معما را حل کنی. این خیلی بی‌معنی است که توقع داشته باشی او غیر از آنی باشد که هست.

۱- چطور چنین دختر با استعدادی می‌تواند اینقدر غیر منطقی باشد.

۲- ولی من نمی‌توانم. او مصمم است که زحمات مرا بی‌اثر کند. و من حتی نمی‌توانم ذره‌ای هم از زحماتی که می‌کشم احساس رضایت کنم.

۳- ولی او باید قبول کند که من کمکش کردم! او باید متشکر و ممنون باشد.

برخورد زندگی را برای من شیرین‌تر کرده است و روی هم رفته همانقدر که می‌خواستم قرین سپاس و تشکر بیمارانم واقع شده‌ام. ضمناً، سوزان چند روز پیش تماسی تلفنی با من گرفت. او در کالج خوب پیشرفت کرده بود و چیزی به فارغ‌التحصیل شدنش نمانده بود. این بار پدر او دچار افسردگی شده بود و از من می‌خواست که وی را به یک شناخت درمانگر خوب معرفی کنم! شاید روش او برای تشکر کردن همین بود!

غلبه بر عدم اطمینان و درماندگی زنی که تصمیم به خودکشی گرفت

روزهای دوشنبه در سر راه خود به مطب همیشه به این فکر می‌کنم که این هفته با خود چه ارمغانی برایم خواهد آورد. یک صبح دوشنبه دچار شوکی ناگهانی شدم. در مطب را که باز کردم متوجه چند صفحه کاغذ شدم که در تعطیلات آخر هفته از زیر در به اتاق انداخته شده بود. یک نامه بیست صفحه‌ای از بیماری به نام آنی. آنی چند ماه قبل در روز تولد بیست سالگی‌اش به من مراجعه کرده بود. او هشت سال بود که به خاطر اختلال روحی وحشتناک و عجیب خود توسط چندین روانپزشک به طور کاملاً موفقیت‌آمیزی تحت درمان بود. زندگی آنی از دوازده سالگی به بعد تبدیل به الگوی کابوس‌مانندی از افسردگی و خودآزاری شده بود. او دوست داشت که بازوهای خود را با اشیاء نوک تیز زخم بزند و پاره‌پاره کند که در یک مورد لازم شده بود ۲۰۰ بخیه زده شود. و چندین بار نیز اقدام به خودکشی کرده بود.

با حالتی عصبی یادداشت او را برداشتم. آنی اخیراً اظهار می‌داشت که عمیقاً احساس درماندگی می‌کند. علاوه بر افسردگی، از نظر غذا خوردن نیز دچار اختلال شدیدی بود. هفته گذشته به مدت سه روز دچار سرخوشی عجیبی شده بود و به طور غیر قابل کنترلی می‌خورد و می‌خورد. از رستورانی به رستوران دیگر می‌رفت و ساعتها لاینقطع معده خود را می‌انباشت. بعد همه آنچه را که خورده بود استفراغ می‌کرد و دوباره باز هم بیشتر می‌خورد. او در یادداشت خود عنوان «کیسه زباله انسانی» را به خود داده بود و اظهار داشته بود که هیچ امیدی برای بهبودش نیست. و تصمیم دارد دست از سعی و کوشش بردارد زیرا به این نتیجه رسیده که اساساً موجود بی‌ارزشی است.

دیگر به خواندن ادامه ندادم و به آپارتمان او تلفن کردم. هم اتاقی‌هایش گفتند که چمدانش را بسته و بدون هیچ توضیحی برای سه روز شهر را ترک کرده است. زنگ خطر در ذهن من به صدا درآمد. این درست همان کاری بود که او قبل از این که تحت درمان قرار بگیرد، در آخرین اقدام به خودکشی انجام داده بود، یعنی به یک متل رفته و با اسمی مستعار دفتر متل را امضاء کرده و به مقدار زیادی دارو خورده بود. خواندن نامه‌اش را ادامه دادم. نوشته بود: «دیگر توان خود را از دست داده‌ام. مانند یک لامپ سوخته هستم. اگر به برق هم وصلش کنی روشن نمی‌شود. متأسفم ولی فکر می‌کنم خیلی دیر شده. دیگر نمی‌خواهم امید بیهوده‌ای داشته باشم... در چند ماه اخیر اندوه خاصی احساس نمی‌کردم. یک بار هم که شده سعی کردم به زندگی چنگ بزنم، با این امید که دستهایم به چیزی گره بخورد، هر چیزی. ولی هیچ چیز به چنگ نیامد».

نامه درست مانند یک یادداشت جدی خودکشی بود، هرچند که

صریحاً اشاره‌ای به منظور نکرده بود. ناگهان غرق در بلا تکلیفی و درماندگی شدم، او ناپدید شده و هیچ ردپایی از خود به جای نگذاشته بود. عصبانی و مضطرب بودم. نتوانستم هیچ کاری برای او بکنم، لذا تصمیم گرفتم افکار اتوماتیکی را که در مغزم جریان می‌یافت یادداشت کنم. امیدوار بودم که با کمک پاسخ‌های منطقی بتوانم به بلا تکلیفی شدیدی که با آن مواجه بودم غلبه نمایم (شکل ۳-۱۶)

بعد از این که افکار خود را ثبت کردم، تصمیم گرفتم برای مشورت با همکار خود دکتر بک تماس بگیرم. او با این نکته موافق بود که باید فرض کنیم آنی زنده است مگر این که خلاف آن ثابت شود. و اگر وی را مرده یافتند در آن صورت بیاموزم که چگونه با یکی از خطرات حرفه‌ای کار کردن با افسردگی کنار بیایم. و در صورتی که زنده باشد که ما چنین فرض می‌کنیم، ادامه‌ی مداوا تا از بین رفتن کامل افسردگی او اهمیت بسیار خواهد داشت.

این مکالمه و تمرین کتبی اثر فوق‌العاده‌ای در من داشت. دریافتم که هیچ اجباری ندارم که «بدترین» فرض را بکنم و این حق من است که تصمیم بگیرم خود را به خاطر امکان خودکشی او بیچاره نکنم. تصمیم گرفتم خود را مسئول اعمال او تصور نکنم بلکه فقط مسئول کارهای خودم باشم. تا به حال با او خوب کار کرده‌ام و این کار را با استقامت ادامه خواهم داد تا زمانی که افسردگی او سرانجام از میان برود و طعم پیروزی را بچشد.

اضطراب و خشم من کاملاً از بین رفت و احساس آرامش کردم تا این که صبح چهارشنبه خبری تلفنی دریافت کردم. او در یک متل در پانزده مایلی فیلادلفیا در حال بیهوشی پیدا شده بود. این هشتمین اقدام به خودکشی

پاسخ‌های منطقی

افکار اتوماتیک

۱- احتمالاً خودکشی کرده و موفق شده.
 ۱- هیچ مدرکی وجود ندارد که او مرده است. چرا فکر نکنم که زنده است تا وقتی که خلافتش ثابت شود؟ بدین ترتیب مجبور نخواهم شد دچار نگرانی و وسواس شوم.

۲- اگر مرده باشد معنی‌اش این است که من او را کشتم.
 ۲- نه، تو قاتل نیستی. تو سعی می‌کنی کمکش کنی.

۳- اگر هفته قبل کار دیگری کرده بودم می‌توانستم از این پیشامد جلوگیری کنم. تقصیر من است.
 ۳- تو که پیشگو نیستی. تو که نمی‌توانی آینده را پیش‌بینی کنی. تو براساس آنچه که می‌دانی سعی خود را می‌کنی. این موضوع را به خاطر داشته باش و براساس آن از تلاش خود راضی باش.

۴- این اتفاق نباید می‌افتاد- من تلاش زیادی کردم.
 ۴- هر اتفاقی ممکن است بیفتد. صرفاً به دلیل این که تو حداکثر سعی خود را کردی نتیجه را نمی‌توان تضمین کرد. تو که نمی‌توانی او را کنترل کنی. بلکه فقط تلاش‌های خود تو تحت کنترل توست.

۵- این اتفاق به معنی این است که نظریه و تئوری من خیلی هم مؤثر نیست.
 ۵- نظریه تو یکی از بهترین‌هایی است که تا به حال ارائه شده و تو آن را با تلاش زیاد و احساس مسئولیت به کار بردی و نتایج درخشانی هم گرفتی. و اصلاً هم درجه دو و بی‌اثر نیست.

۶- والدین او از دست من عصبانی خواهند شد.
 ۶- ممکن است باشند و ممکن است نباشند خودشان می‌دانند که تو چطور خود را به خاطر

او هلاک می‌کردی.

۷- احتمالش خیلی کم است. همه ما از این که بیماری را از دست بدهم که این همه برای کمک به او تلاش کرده‌ایم احساس ناامیدی می‌کنیم ولی همکاران تو با این اتفاق از تو ناامید نخواهند شد اگر خیلی نگران هستی به آنها تلفن کن و بپرس! آنچه را که موعظه می‌کنی خودت هم عمل کن.

۸- فقط وقتی احساس بیچارگی می‌کنی که خیالات منفی بکنی. احتمال دارد: (الف) او زنده است و (ب) او بهبود خواهد یافت. اگر چنین فرضی بکنی احساس خوبی خواهی داشت! هیچ اجباری نداری که ناراحت بشوی و این حق را داری که جلوی ناراحتی خود را بگیری.

۷- دکتر بک و همکارانم از دست من عصبانی خواهند بود. خواهند فهمید که من چقدر نالایق هستم و تحقیرم خواهند کرد.

۸- تا وقتی که بفهمم چه اتفاقی افتاده احساس گناه و درماندگی می‌کنم. باید هم چنین احساسی داشته باشم.

او بود، ولی زنده بود و در بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان دورافتاده طبق معمول در حال شکایت بود. او نجات پیدا کرد، ولی به خاطر زخم‌هایی که در جریان بیهوشی طولانی در وی بوجود آمده بود و به منظور تعویض پوست آرنج‌ها و قوزک پاهایش جراحی پلاستیک بر روی او انجام گرفت. سپس ترتیب انتقال او را به دانشگاه پنسیلوانیا دادیم، یعنی جایی که او باید دوباره به چنگال بی‌رحم شناخت درمانی بازمی‌گشت!

وقتی با او صحبت کردم فوق‌العاده غمگین و ناامید بود. چند ماه بعدی درمان نیز بسیار پر آشوب گذشت. ولی افسردگی سرانجام در ماه یازدهم شروع به بهبود کرد و دقیقاً یک سال بعد از اولین مراجعه او یعنی در تولد بیست و یک سالگی‌اش علایم مرضی افسردگی ناپدید شد.

نتیجه نهایی: لذتی که احساس کردم فوق‌العاده بود. فکر می‌کنم زنها وقتی بعد از زایمان برای اولین بار کودک خود را می‌بینند چنین احساسی پیدا می‌کنند تمام زحمات حاملگی و درد زایمان فراموش می‌شود. و این جشن زندگی است، تجربه‌ای کاملاً سرمست کننده. دریافتم که هرچه افسردگی شدیدتر و مزمن‌تر باشد، تلاش و کوشش برای درمان سخت‌تر می‌شود. ولی زمانی که بیمار و من سرانجام روشی را کشف کردیم که در را به روی آرامش درونی او می‌گشاید، آنچه که به دست می‌آوریم از هرگونه تلاش و سرخوردگی که در طول راه داشته‌ایم پیش می‌گیرد.

قسمت هفتم

شناخت حالات روحی شیمیایی

راهنمای مداوا با داروهای ضد افسردگی در جستجوی سوداء

انسان در طی قرون و اعصار در جستجوی دلیل افسردگی بوده است. حتی در دوران باستان نیز چنین گمانی وجود داشت که افسردگی لااقل تا حدی مربوط به عدم تعادل شیمیایی بدن است. بقراط (۴۶۰-۳۵۵ ق.م) فکر می کرد سوداء متهم اصلی است. دانشمندان در سالهای اخیر پیشگام تحقیقات دقیقی در مورد سوداء شده اند. آنها سعی دارند آن نابهنجاری شیمیایی مغز را که افسردگی را سبب می شود دقیقاً نشان بدهند. اشاراتی به پاسخ می شود ولی علیرغم روش های تحقیق پیچیده ای که وجود دارد راه حل قطعی هنوز خارج از دسترس ماست. متخصصین شیمی اعصاب امکان دارد دیر یا زود تکنولوژی هولناکی در اختیار ما بگذارند که ما را قادر سازد حالات روحی خود را به اختیار خود تنظیم نمایم. و این یکی از فوق العاده ترین پیشرفت های

تاریخ بشر و از نظر فلسفی گیج کننده خواهد بود. البته هدفهایی که برای آینده نزدیک مطرح است معتدلتر می باشد هدف ما تشخیص دقیق تر بیماری افسردگی و ایجاد روش های درمانی مؤثرتر و انسانی تر است.

اساس این عقیده که عوامل شیمیایی در افسردگی دخالت دارند چیست؟

اول این که علایم مرضی فیزیکی (بدنی) افسردگی از این نظریه حمایت می کند که لااقل در پاره ای افسردگی ها تغییرات ارگانیک وجود دارد. این تغییرات در عملکرد بدن شامل موارد زیر است:

بیقراری (فعالیت عصبی شدید مانند قدم زدن یا دستها را به هم فشردن) یا کندی (بی احساسی و بی حرکتی) - احساس می کنید به سنگینی یک تن آجر هستید و هیچ کاری نمی کنید). شاید تغییرات روزانه ای نیز در وضع روحی خود احساس کنید (بدتر شدن علایم مرضی هنگام صبح در پاره ای از افسردگی ها) تغییر در الگوهای خواب (بیخوابی متداول تر است) بیوست، غیرعادی شدن اشتها (معمولاً کم می شود و گاهی هم افزایش می یابد)، اختلال در قدرت تمرکز و کاهش علاقه به مسایل جنسی.

دومین بحثی که در مورد علت فیزیولوژیک افسردگی مطرح می شود این است که لااقل پاره ای از انواع اختلالات روحی در خانواده ها ادامه می یابد که به نقش عوامل ژنتیکی اشاره می کند. اگر نوعی نابهنجاری ارثی وجود دارد که در بعضی افراد زمینه را برای افسردگی مساعد می سازد، این نابهنجاری احتمالاً نوعی اختلال در عوامل شیمیایی بدن است همانطور که علت بسیاری از بیماریهای ژنتیکی نیز همین است.

تحقیقات مدرن در شیمی اختلالات روحی در چند دهه گذشته زمانی

آغاز شد که این فرضیه بوجود آمد که افسردگی شاید نتیجه کاهش سطح مواد خاصی در مغز باشد که به نام تکنیکی «آمین» خوانده می‌شوند. آمین‌ها چه هستند؟ انتقال دهنده‌های شیمیایی هستند که عصب‌ها برای فرستادن پیام به یکدیگر از آنها استفاده می‌کنند. آمین‌ها نام‌رسان‌های بیوشیمیایی مغز هستند که به ویژه در دستگاه کناری (دستگاه لیمبیک) تمرکز یافته‌اند یعنی در یک ناحیه ابتدایی مغز که در تنظیم حالت روانی دخالت دارد.

نتایج بدست آمده از انواع مختلف تحقیقات بر این ثنوری آمین تأکید دارند. یافته‌ها را می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

- ۱- پاره‌ای (نه همه) داروهایی که در مداوای فشار خون بالا به کار می‌روند در افرادی که مستعد اختلالات روحی می‌باشند حملاتی از افسردگی را به وجود می‌آورند. این داروها سبب نقصان انتقال دهنده‌های شیمیایی آمین در مغز می‌شوند. پایین آمدن سطح آمین وضع روحی افسرده را موجب می‌شود.
- ۲- در حیوانات آزمایشگاهی داروهایی که سطح این آمین‌ها را در مغز بالا می‌برند سبب افزایش فعالیت و هوشیاری می‌گردند. برعکس، داروهایی که فعالیت آمین‌های مغز را سد کرده یا این فعالیت را کاهش می‌دهند موجب رخوت و بی‌حرکی در این حیوانات می‌شوند. هرچند که این افزایش یا کاهش فعالیت در حیوانات، در مورد علت فیزیولوژیک سرخوشی یا افسردگی انسان، آشکارا تشکیل یک مدل مناسب

را نمی‌دهد، ولی واقعیت این است که در اختلالات وضع روحی انسان تغییراتی در سطوح فعالیت و هوشیاری او حاصل می‌شود. بدین ترتیب این مشاهدات آزمایشگاهی بر روی تئوری آمین تأکید دارند.

۳- بسیاری از داروهایی که در مداوای افسردگی به کار می‌روند سبب تقویت فعالیت یا بالا رفتن سطح آمین‌های انتقال دهنده در مغز می‌شوند. برای مثال اخیراً در یک سری آزمایش در نیویورک به گروهی از بیماران افسرده دارویی داده شد که سبب افزایش تراکم آمین‌های مغز می‌گردید. پس از چند هفته مداوا بیماران از نظر کلینیکی بهبود یافتند. سپس داروی دیگری به آنها داده شد که آمین‌های مغز را تقلیل می‌داد. و بیماران در عرض چند روز دوباره به افسردگی بازگشت نمودند. وقتی داروی دوم را قطع کردند و امکان داده شد که سطح آمین مغز بالا رود، بیماران دوباره بهبود یافتند. این یافته‌ها این حدس را تقویت کردند که شاید در واقع آمین‌های مغز لااقل در پاره‌ای از افسردگی‌ها «مجرمین» شیمیایی باشند. زیرا وضع روحی این بیماران در مقابل تغییراتی که در سطح آمین مغز پیش می‌آمد نوسان می‌کرد.

۴- مطالعاتی که در مورد سطح آمین و مواد حاصل از تجزیه آن در خون، ادرار و مایع نخاعی بیماران افسرده صورت گرفته کمبودهای پیش‌بینی شده در بعضی از بیماران افسرده را مستند ساخت.

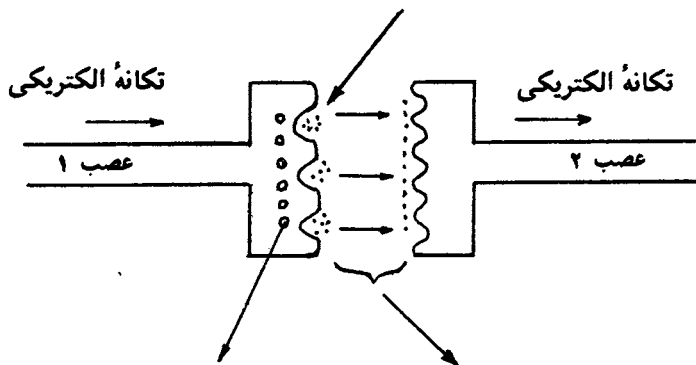
همانطور که می بینید بعضی از اطلاعات به نظر امیدبخش می‌رسند. آیا این بدان معنی است که ما علت دقیق افسردگی را یافته‌ایم؟ باید گفت چنین نیست. آنچه که ما از عملکرد مغز می‌دانیم خیلی ابتدایی است. ما هنوز در عصر مدل T هستیم و منتظر دوران جت می‌باشیم. ولی تلاش تحقیقی مهمی شروع شده و به سرعت در حال پیشرفت است. و این به احتمال زیاد سرانجام ما را به شناخت نهایی «سودا» اسرارآمیز راهنمایی خواهد کرد.

چگونه داروهای ضد افسردگی بر مغز اثر می‌کنند

در این بخش آنچه را که دربارهٔ چگونگی تأثیر داروهای ضد افسردگی بر روی اعصاب در مغز می‌دانیم به صورتی ساده بیان می‌کنیم. به هر حال اگر همین کلمه «شیمیایی» شما را دچار سرگیجه می‌کند، این بخش را رها کنید و بخش بعدی را که جزئیات عملی استفاده صحیح از دارو است مطالعه نمایید.

مغز اساساً یک سیستم الکتریکی است. اعصاب یا «سیم‌ها» علامتهای الکتریکی خود را از طریق انتقال دهنده‌های شیمیایی به همدیگر می‌رسانند. (شکل ۱-۱۷ را ببینید). اگر اعصاب از نظر این انتقال دهنده‌های شیمیایی دچار نقصان شود سیم‌کشی مغز اتصالات معیوبی پیدا می‌کند. نتیجه، رکود ذهنی و هیجانی خواهد بود، مانند موزیکی که از رادیویی پخش شود که یک سیم شل در پیچ تنظیم‌کننده خود دارد. رکود هیجانی مانند افسردگی است. برعکس تصور می‌شود حالت‌های مانیک که در آن بیمار غرق در هیجانان

اینها انتقال‌دهنده‌های شیمیایی هستند که در «سیناپس» یا نقطه اتصال آزاد شده‌اند.



اینها بسته‌هایی در انتهای عصب ۱ هستند که محتوی انتقال دهنده‌های شیمیایی می‌باشند.

«سیناپس»: نقطه اتصال بین دو عصب که از مایعی پر شده است. پیام شیمیایی از سیناپس گذشته و به غشاء عصب دوم متصل می‌شود.

شکل ۱-۱۷: نحوه تبادل پیام بین اعصاب - یک جریان الکتریکی از عصب ۱ عبور می‌کند تا این که به منطقه پایانی برسد. در اینجا بسته‌های ظریف حاوی پیام‌های شیمیایی پاره می‌شوند و پیام‌ها در منطقه سیناپس می‌ریزند اینها سپس از میان سیناپس مملو از مایع عبور می‌کنند و به غشاء عصب ۲ متصل می‌شوند. پیام‌های شیمیایی بعداً از بین می‌روند و محصولات زاید از مغز ترشح می‌شود و در نهایت در ادرار ظاهر می‌شود.

عصب ۱ باید مرتباً پیام‌های شیمیایی تازه بسازد تا آنچه که از دست رفته جایگزین شود. تصور می‌شود که فقدان پیام‌ها به افسردگی منجر گردد. ضد افسردگی‌ها کمبود گفته شده را با بالا بردن سطح پیام‌های شیمیایی و یا با افزایش توان پیام‌های شیمیایی در منطقه سیناپس جبران می‌کنند.

شدید و غیر قابل کنترل است مربوط به بالا رفتن سطح فعالیت این انتقال دهنده‌های شیمیایی باشد که به فعالیت بیش از حد کارکرد اعصاب منجر می‌شود.

داروهای ضد افسردگی چگونه این اختلال را اصلاح می‌کنند؟ چهار گروه داروی ضد افسردگی مورد استفاده قرار دارد. داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای^۱ که زیاد تجویز می‌شوند (تابلوی ۱-۱۷ صفحه ۵۸۰ را ببینید) و توان انتقال دهنده‌های مربوط به وضع روحی را در مغز بالا می‌برند، ولی سبب افزایش سطوح این مواد نمی‌شوند.

دومین گروه داروهای ضد افسردگی عبارتند از: «بازدارنده‌های M.A.O»^۲ مانند پارانات^۳ (ترانیل سیپرومین)^۴، مارپلان^۵ (ایزوکاربوکسازید)^۶ و ناردیل^۷ (فنل زین)^۸. این داروها سبب بالا رفتن واقعی سطوح انتقال دهنده‌های آمین در ناحیه‌ای از مغز که مربوط به هیجانات است می‌گردند. وقتی میزان انتقال دهنده‌های شیمیایی در مغز افزایش می‌یابد کمبود احتمالی آمین شیمیایی برطرف می‌گردد.

کربنات لیتیوم سومین نوع داروهای ضد افسردگی است. تأثیرات لیتیوم پیچیده‌تر است و اطلاعات ما در باره آن کمتر از بقیه می‌باشد. لیتیوم

-
- 1 - Tricyclic
 - 2 - M.A.O Inhibitors
 - 3 - Parnat
 - 4 - Tranilcypromine
 - 5 - Marplan
 - 6 - Isocarboxazid
 - 7 - Nardil
 - 8 - Phenelyzine

تابلوی ۱۷-۱: ضد افسردگی‌های سه‌حلقه‌ای

۱- دارو	۲- اثرات	۳- عوارض جانبی	۴- مجموع دز	۵- زمان مصرف دارو در روز
ایمی پرامین (توفرانیل - ایمانات پرامین - اس کی پرامین - جانیمین)	متوسط	متوسط	۳۰۰-۱۵۰ میلیگرم	الگوی ۱
دزی پرامین (پرتو فران - نورپرامین)	متوسط	متوسط	۲۵۰-۱۵۰ میلیگرم	الگوی ۱
آمی تریپتیلین (الاولیل - اندیپ)	شدید	متوسط	۳۰۰- ۷۵ میلیگرم	الگوی ۱
نورتریپتیلین (اوتیل)	شدید	متوسط	۱۵۰- ۵۰ میلیگرم	الگوی ۱
پروتیپتیلین (ویواکتیل)	کم	متوسط	۶۰- ۱۰ میلیگرم	الگوی ۲
دوکسپین (سیکوان - آداین)	شدید	کم	۳۰۰-۱۵۰ میلیگرم	الگوی ۱

۱- نام شیمیایی دارو در اول آمده و نام‌های تجارתי داخل پرانتز نوشته شده است. اگر پزشک شما نام شیمیایی را در نسخه آورده باشد

متصدی داروخانه می‌تواند یکی از داروهایی را که موجود است و در صورت تمایل شما ارزان‌ترینش را تحویل دهد.

۲- تحقیقات اخیر نشان داده است که داروهایی که بیشترین اثر رخوت‌زا و تسکین‌بخش را دارا هستند تأثیر بیشتری در غلبه بر اضطراب و حالت‌های عصبی دارند. و در صورتی که در شب مصرف شوند بی‌خوابی را کاهش می‌دهند.

۳- این عوارض جانبی اگر ناراحت‌کننده باشند، می‌توان با کاهش دز دارو آنها را به حداقل رساند. عوارض جانبی در چند روز اول شدید هستند و معمولاً از بین می‌روند.

۴- دزهای ذکر شده در مورد افسردگی به کار برده می‌شود. در مورد بعضی از بیماران ممکن است دزهایی خارج از حد معمول لزوم پیدا کند. اگر پس از بهبودی ادامهٔ مداوا لازم باشد باید از دوسوم دزی که در مرحلهٔ حاد مداوا مصرف می‌شد، استفاده شود.

۵- الگوی ۱: تا نصف حداکثر دز اشاره شده در جدول را می‌توان یک جا و شب قبل از خواب مصرف نمود. اینگونه مصرف دارو خواب راحتی را تأمین می‌کند و بیشتر عوارض جانبی در شب هنگامی که خواب هستید ظاهر می‌شوند. اگر دزهای بیشتری لازم باشد داروی اضافی را می‌توان به دفعاتی تقسیم کرد و هنگام غذا مصرف کرد.

الگوی ۲: این داروها حالت محرک دارند و باید در دزهای تقسیم شده هنگام صبح و ظهر مصرف شوند. و اگر در اواخر روز مصرف شوند ممکن است مانع خواب راحت شوند.

به نمک معمولی شباهت دارد و به عنوان یک «الکترولیت» شناخته شده و چرخه‌های مخرب وضع روحی را در بیمارانی که هیجان‌ات آنها به نحوی غیر قابل پیش‌بینی از سرخوشی شدید و کنترل ناپذیر به درماندگی عمیق نوسان می‌کند، تسکین می‌بخشد. به طور قطع معلوم نیست که چگونه یک دارو می‌تواند دو تأثیر متضاد داشته باشد و این حالت ضد و نقیض یکی از معماهایی است که محققین روانپزشکی سعی در حل آن دارند. یک تئوری جدید می‌گوید که لیتیموم سطوح انتقال دهنده‌های شیمیایی را تثبیت می‌کند به طوری که احتمال ظهور نوسانات چرخه‌ای در میزان تراکم آمین کمتر می‌شود.

ال-تریپتوفان^۱ چهارمین و جدیدترین نوع داروهای ضد افسردگی است. آن اسید آمینه‌ای طبیعی است که در یک رژیم عادی وجود دارد، و توسط مغز در ترکیب یکی از انتقال دهنده‌های شیمیایی به کار می‌رود. و از آنجا که تصور می‌شود در مورد تنظیم وضع روحی اهمیت حیاتی دارد موضوع تحقیقات دقیقی در دههٔ گذشته بوده است. ال-تریپتوفان به خصوص از این جهت جالب است که با سرعت از معده به مراکز مربوط به وضع روحی در مغز می‌رسد و از این رو به عنوان یک عامل ضد افسردگی طبیعی رواج یافته است.

تحقیقات در دههٔ آینده بدون شک ادراک ما را از چگونگی تنظیم حالات هیجانی در مغز افزایش خواهد داد. و امید است تجهیزات ما از نظر داروهای ضد افسردگی گسترش یافته و قوی‌تر گردد. در حال حاضر فقط

1 - L-Tryptophan

۱- حداقل یک دوجین داروی ضد افسردگی اثربخش وجود دارد.

۲- این داروها در مورد بعضی از بیماران کاملاً موثرند در حالی که در مورد بعضی دیگر نتایج کار ناامیدکننده می‌باشد.

۳. ما فقط می‌توانیم حدس بزنیم که کدام دارو در مورد کدام بیمار تأثیر بیشتری دارد. شاید لازم باشد بعضی از بیماران چندین داروی ضد افسردگی را امتحان کنند تا موثرترین آنها پیدا شود. زیرا ما هنوز به طور قطع روشهای کاملاً موثری برای تعیین داروی مناسب براساس ویژگی‌های کلینیکی یا تست‌های آزمایشگاهی، در اختیار نداریم.

۴- اخیراً در مراکز تحقیقاتی آزمایشات خون برای اندازه‌گیری سطح ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای صورت گرفته و این کار سریعاً از نظر کلینیکی هم قابل دسترس می‌گردد. این آزمایشات خون روانپزشکان را از نظر تجویز دز مناسب داروهای ضد افسردگی راهنمایی کرده و امکان دارد اساساً اثر درمانی و ایمنی این داروها را افزایش دهد.

آنچه که باید شما و پزشک شما دربارهٔ ضد افسردگی‌هایی که معمولاً تجویز می‌شوند بدانید.

ترکیبات سه حلقه‌ای: داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای در حال حاضر متداول‌ترین ترکیباتی هستند که تجویز می‌شوند. (کلمه «سه حلقه‌ای» به ساختار شیمیایی آنها مربوط می‌شود که به سه حلقه متصل شباهت دارد.) لیستی از ترکیبات سه حلقه‌ای که معمولاً تجویز می‌شوند به همراه اطلاعات مفیدی دربارهٔ میزان دز، طرز مصرف و عوارض جانبی آنها در تابلوی ۱-۱۷ صفحه ۵۸۰ آمده است.

متداولترین خطایی که پزشک شما ممکن است مرتکب شود این است که که دارو را با دز خیلی پایین تجویز نماید. این جمله ممکن است برخلاف تصور شما باشد زیرا حس می کنید باید پایین ترین دز ممکن را مصرف نمایید. در مورد سه حلقه‌ای‌ها اگر دز تجویز شده خیلی پایین باشد مؤثر نخواهد بود. اگر مصرف دارو را با دز روزانه بسیار پایین ادامه دهید وقت خود را تلف خواهید کرد. و تأثیری به حال شما نخواهد داشت. از طرف دیگر دزهای بالاتر از میزان توصیه شده در تابلوی ۱-۱۷ می تواند خطرناک باشد و در پاره‌ای موارد به بدتر شدن افسردگی منجر شود. توصیه من به طور خلاصه این است: به پزشکی مراجعه کنید که در درمان با داروهای ضد افسردگی تخصص دارد. گفته‌های او را از روی دلیل دنبال کنید و اگر گمان می کنید دز مصرفی شما بالاتر یا پایین تر از حد مناسب است، تابلوی ۱-۱۷ را با او مرور کنید.

اشتباه دیگری که پزشک شما ممکن است مرتکب شود این است که به مدت چندین ماه حتی اگر هیچ علامت روشنی از بهبودی در شما دیده نشود تجویز داروی ضد افسردگی خاصی را ادامه دهد. این کار به هیچوجه برای من قابل درک نیست، با این حال بیماران افسرده بسیاری را دیده‌ام که اظهار می‌داشتند با یک نوع داروی ضد افسردگی به مدت ماه‌ها و سال‌ها تحت درمان بوده‌اند و هیچ تأثیر مثبتی از آن ندیده‌اند! در چنین موردی کاملاً روشن است که دارو مؤثر واقع نشده، پس چرا مصرف آن را ادامه بدهیم؟ اگر دارویی اثرات نسبتاً قابل توجهی نداشته باشد که این اثر با کم شدن مداوم نمره تست BDI (بخش ۲ را ببینید) پس از سه الی چهار هفته آزمایش با دز مناسب معلوم می‌شود، در این صورت بهتر است داروی سه

حلقه‌ای دیگری را جانشین آن ساخت.

بهترین روش مصرف داروی سه حلقه‌ای شروع آن با یک دز کم و افزودن مقدار آن به طور روزانه تا رسیدن به دز درمانی مناسب می‌باشد. و این کار معمولاً در عرض یک هفته می‌تواند صورت بگیرد. مثلاً در مورد ایمی پرامین که اولین داروی ذکر شده در تابلوی ۱-۱۷ است، برنامه دز روزانه می‌تواند به قرار زیر باشد.

روز اول- ۷۵	میلیگرم قبل از خواب
روز دوم- ۷۵	میلیگرم قبل از خواب
روز سوم- ۱۰۰	میلیگرم قبل از خواب
روز چهارم- ۱۲۵	میلیگرم قبل از خواب
روز پنجم - ۱۵۰	میلیگرم قبل از خواب

اگر بالاتر از ۱۵۰ میلیگرم دز روزانه لازم باشد، در این صورت صورت داروی اضافی باید تقسیم به چند دز شده و در طول روز مصرف گردد. البته دزهای بالاتر از ۱۵۰ میلیگرم را نیز می‌توان به صورت یکجا و هنگام خواب به راحتی مصرف کرد. اثر ضد افسردگی آن تمام روز دوام خواهد داشت و بیشترین عوارض جانبی ناراحت کننده آن هنگام شب ظاهر خواهد شد و فرد کمتر متوجه آن خواهد بود.

متداولترین عوارض جانبی عبارتند از خواب‌آلودگی، خشکی دهان، لرزش خفیف دستها، سرگیجه گذرا و یبوست. این علائم معمولاً در چند روز اول ظاهر شده و به استثناء خشکی دهان بقیه آنها با عادت کردن به دارو

برطرف می‌شوند. اگر آنها را تحمل کنید معمولاً بعد از چند روز خودبخود ناپدید می‌شوند. اگر عوارض جانبی چنان شدید باشد که شما را آزار دهد، در این صورت بهتر است افزایش دز دارو به تدریج انجام گیرد، ولی این تغییر دز را نباید ناگهانی انجام داد. قطع ناگهانی دارو ممکن است سبب ناراحتی معده و بیخوابی گردد.

عوارض جانبی‌ای که نشان می‌دهد دز مصرفی از حد لزوم بیشتر است شامل اشکالاتی در دفع ادرار، بینایی تار، گیجی و آشفتگی، رعشه شدید، سرگیجه شدید و عرق کردن زیاد می‌باشد. مشاهده چنین علائمی ضرورت کاهش دز را نشان می‌دهد.

در صورت یبوست شدید می‌توان از داروهای ملین استفاده کرد. سرگیجه بیشتر زمانی پیش می‌آید که به طور ناگهانی از جای خود بلند شوید و این مربوط به جمع شدن خون در پاها می‌شود و چند ثانیه‌ای ادامه پیدا می‌کند. اگر کمی آرام و باملایمت بلند شوید و قبل از برخاستن پاهای خود را کمی تمرین بدهید (به وسیله سفت کردن و بعد شل کردن ماهیچه‌های پا مثل دویدن در جا) چنین مشکلی پیش نخواهد آمد.

بعضی از بیماران اظهار می‌دارند که در چند روز اول مصرف دارو احساسی غریب و از خودبیگانگی و غیر واقعی پیدا می‌کنند. چنین عکس‌العملهایی در مطالعاتی نیز که در آن بیماران قرص‌های قند (دارونما)^۱ دریافت می‌کردند و تصور می‌کردند داروی ضد افسردگی است مشاهده شده است. این امر نشان می‌دهد که ممکن است بسیاری از اینگونه عوارض جانبی

تا حدی تخیلی باشد و نتیجه ترس از دارو باشد نه اثر واقعی خود دارو. وقتی بیماران در اولین یا دومین روز مصرف یک داروی ضد افسردگی اظهار می‌دارند که چنین احساسات غریبی دارند، من معمولاً توصیه می‌کنم که مصرف دارو را ادامه دهند و تقریباً در تمام موارد این احساسات ناراحت کننده در عرض چند روز به کلی ناپدید می‌شوند.

ترکیبات سه حلقه‌ای ممکن است سبب تحریک اشتها شوند. اگر به خاطر افسردگی وزن کم کرده باشید، این تقویت اشتها می‌تواند مفید باشد. به هر حال اگر اضافه وزن داشته باشید شاید لازم باشد که توجه بیشتری به مراعات رژیم خود بنمایید تا از افزایش بیشتر وزن که خود ممکن است سبب تضعیف روحیه شود، جلوگیری کنید.

چه مدت پس از شروع مصرف دارو می‌توانید انتظار بهتر شدن داشته باشید؟ معمولاً حداقل دو الی سه هفته طول می‌کشد تا دارو شروع به تأثیر مثبت در وضع روحی شما کند. معلوم نیست چرا تأثیر داروهای ضد افسردگی با چنین تأخیری ظاهر می‌شود (و هر کسی که موفق به کشف علت این مسئله شود شاید کاندیدای مناسبی برای جایزه نوبل باشد) بسیاری از بیماران قبل از تمام شدن سه هفته از ادامه مصرف دارو منصرف می‌شوند زیرا فکر می‌کنند دارو مؤثر واقع نشده است. این کار عاقلانه نیست زیرا در مورد این داروها تأثیر فوری امری غیرعادی است.

تا چه حدی می‌توانید انتظار بهبود در وضع روحی خود داشته باشید؟ نظر من این است که از تست BDI به عنوان راهنما استفاده کنید (بخش ۲) در طول معالجه تست را یک یا دو بار در هفته پر کنید. هدف شما باید پایین آوردن نمره تا حد طبیعی باشد (زیر ۱۰). اگر نمره شما بالای

ده باقی بماند نمی‌توان مداوا را کاملاً موفقیت‌آمیز تلقی نمود. اگر پس از سه الی چهار هفته دارو درمانی نمره BDI به طور قابل ملاحظه‌ای پایین نیامده باشد، قطع آن دارو را توصیه می‌کنم. در این صورت احتمال دارد دکتر شما فوراً مصرف داروی ضد افسردگی سه حلقه‌ای دیگری را توصیه نماید. این کار کاملاً بجاست زیرا بسیاری از بیمارانی که اولین دارو تأثیر مطلوب را در مورد آنها نداشته به دومین یا سومین دارو پاسخ مثبت می‌دهند. اگر چند داروی سه حلقه‌ای را امتحان کرده و هنوز بهبود نیافته‌اید، شاید بهتر باشد که نوع کاملاً متفاوتی از داروهای ضد افسردگی مانند بازدارنده‌های MAO¹ را آزمایش کنید.

شانس تأثیر مطلوب یک داروی سه حلقه‌ای در مورد شما چقدر است؟ بیشتر تحقیقات نشان داده است که تقریباً در مورد ۶۵ درصد بیماران افسرده اولین داروی ضد افسردگی سه حلقه‌ای که به آنها داده می‌شود مؤثر واقع می‌گردد. با وجود این که حدوداً ۳۰ درصد آن افرادی هم که با قرص قند (دارونما) مداوا می‌شوند، بهبود می‌یابند، داروی ضد افسردگی شانس بهبود را در اولین یا دومین ماه مداوا دو برابر می‌کند. اگر چند دارو را یکی پس از دیگری امتحان کرده باشید شانس بهبودی شما بالاتر است. ولی هرگز چند داروی مختلف را به طور همزمان مصرف نکنید!

پس از این که دارویی تأثیر مطلوب را بجا گذاشت چه مدت

۱- اگر بخواهید یک داروی سه حلقه‌ای را قطع کرده و بازدارنده MAO مصرف کنید حتماً باید حداقل مدت ده روز بین مصرف این دو دارو فاصله بیندازید. همچنین اگر از بازدارنده MAO به داروی سه حلقه‌ای منتقل شوید یک دوره ده روزه بدون دارو اجباری می‌باشد. این به‌خاطر فعل و انفعالات خطرناکی است که ممکن است بین باز دارنده‌های MAO و ترکیبات سه حلقه‌ای ظاهر شود.

باید مصرف آن را ادامه داد؟ شما و پزشک شما باید این تصمیم را با هم بگیرید. اگر اولین دوره افسردگی شما باشد، شاید بتوانید دارو را قطع کرده دوباره خود را فردی طبیعی احساس کنید. ولی اگر سالهای متمادی دچار افسردگی بوده‌اید و یا مستعد بازگشت حملات افسردگی هستید، شاید لازم باشد مداوا را به مدت یک سال یا بیشتر ادامه داده و در آن مدت دو سوم دزی را که تا زمان بهبودی مصرف می‌کردید، ادامه دهید. تحقیقات اخیر نشان داده است که این ادامه درمان می‌تواند امکان بازگشت افسردگی را کاهش دهد. از آنجایی که پزشکان از طبیعت عودکننده اختلالات روحی بیشتر و بیشتر آگاه می‌شوند، کاربرد داروهای ضد افسردگی در زمینه پیشگیری، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

اگر افسردگی در آینده دوباره بازگشت کند چه باید کرد؟ آیا باید داروی جدید را امتحان کرد؟ نه! همان دارویی که در گذشته مؤثر واقع شده دوباره اثر خواهد کرد. این شاید «کلید» بیولوژیکی مناسب شما باشد. پس همان دارو را دوباره مصرف کنید. دوباره برگ برنده را رو کنید! اگر یکی از خویشاوندان نسبی شما دچار افسردگی شود، همین دارو شاید برای او نیز انتخاب خوبی باشد، زیرا عکس‌العمل فرد در مقابل داروی ضد افسردگی مانند خود افسردگی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد.

بازدارنده‌های MAO: این داروها اولین ضد افسردگی‌هایی بودند که سالها قبل مصرف وسیعی داشتند، ولی با پیدایش ترکیبات سه حلقه‌ای جدیدتر و سالم‌تر مصرف آنها نسبتاً کاهش یافت. در سالهای اخیر بازدارنده‌های MAO دوباره متداول شده‌اند، زیرا در مورد بیمارانی که به سه حلقه‌ای‌ها پاسخ نمی‌دهند، به خصوص آنهایی که سالها دچار افسردگی

بوده‌اند و این بیماری نکبت‌بار به طور ناخواسته شیوه زندگی آنها شده است، تأثیر قابل توجهی دارند. بازدارنده‌های MAO به خصوص در مورد نوعی افسردگی غیرعادی مؤثر است که با علایم فوبی‌ها و اضطراب شدید، عصبانیت مزمن، شکایت‌های مالیخولیایی یا رفتار خودآزارانه مشخص می‌شود. بیمارانی نیز که افکار وسواسی، عادت‌های بی‌معنی، تشریفات اجباری (مانند شستن وسواسی دست‌های و بررسی مکرر قفل درها) دارند، غالباً با مصرف بازدارنده‌های MAO احساس آرامش می‌کنند. مصرف این داروها مستلزم نظارت پزشک و همکاری نزدیک با وی می‌باشد. تأثیر این داروها جبران زحمات و تلاشهای صرف شده را می‌کند، زیرا در مواردی که سایر داروها بی‌تأثیر بوده‌اند، این داروها می‌توانند نجات‌بخش بوده و تغییرات عمیق و مفیدی در وضع روحی حاصل کنند.

بازدارنده‌های MAO نیز مانند ترکیبات سه حلقه‌ای حداقل دو الی سه هفته طول می‌کشد تا مؤثر واقع شوند. پزشک شما قبل از شروع این داروها یک ارزیابی پزشکی در مورد شما انجام خواهد داد. این آزمایشات شامل معاینات بدنی، عکسبرداری از سینه با اشعه X الکتروکاردیوگرام، شمارش گلبولهای خون، تستهای شیمیایی خون و آزمایش ادرار می‌باشد. داروهایی که تجویز آنها متداولتر است پارانات، ناردیل و مارپلان می‌باشند. میزان دز مور: لزوم در تابلوی ۲-۱۷ آمده است. اشتباه متداولی که در تجویز این داروها دیده می‌شود آن است که میزان دز دارو را خیلی زود بالا می‌برند. به دلیل این که این داروها گاهی تحریک کننده هستند ممکن است سبب بی‌خوابی شوند. به منظور کم کردن چنین احتمالی تمام دز دارو را می‌توان یک جا و هنگام صبح مصرف کرد. اثرات محرک بازدارنده‌های MAO می‌تواند به

خصوص در مورد بیماران افسرده‌ای که غالباً احساس خستگی، رخوت و عدم تحرک می‌کنند مفید واقع شود. این داروها ممکن است قدرت تحرک بیشتری به آنها ببخشد.

عوارض جانبی این داروها مشابه عوارض جانبی داروهای سه حلقه‌ای ولی معمولاً خفیف‌تر است. خشکی دهان، سرگیجه هنگام برخاستن ناگهانی، تأخیر در دفع ادرار یا دفع عجولانه آن، شل شدن مدفوع و یا بیبوست ممکن است ظاهر شود ولی این عوارض جانبی خطرناک نیستند.

تابلوی ۲-۱۷: میزان دز برای بازدارنده‌های MAO

نام تجارتي	نام شیمیایی	میزان دز
ماریلان	ایزوکاربوکسازید	روزانه ۱۰-۳۰ میلیگرم
ناردیل	فنل زین	روزانه ۱۵-۷۵ میلیگرم
پارنات	ترانیل سیرومین	روزانه ۱۰-۵۰ میلیگرم

بازدارنده‌های MAO در موارد نادر اگر به نحو مناسبی مصرف نشوند ممکن است تولید اثرات سمی جدی نمایند. خطرناکترین آنها افزایش فشار خون است که در صورت خوردن بعضی غذاها و مصرف پاره‌ای داروها که منع شده‌اند، ظاهر می‌شود. (تابلوی ۳-۱۷ را ببینید). به همین دلیل باید فشار خون شما در هر جلسه درمانی توسط پزشک اندازه‌گیری شود. و یا خود فشارسنجی تهیه کرده و هر روز فشار خون خویش را کنترل نمایید. غذاهایی

غذاها: شکلات، پنیر به خصوص انواع کهنه و قوی آن، سس سویا، ترشی ماهی، پوسته غلات درشت، کنسرو انجیر، موز یا آوکادو، کشمش، جگر، مخمر، گوشتی که با نرم کننده تهیه شده باشد، خامه ترش.
نوشابه‌ها: شراب (به خصوص شراب قرمز) آبجو، مشروبات الکلی، کافئین باید به طور متعادل مصرف شود.

داروها: ۱- ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای ۲- قرص‌های سرماخوردگی، داروهای ضد احتقان، داروهای زکام و حساسیت، اینها لره‌ای آسم، ۳- محرک‌هایی مانند ریتالین یا آمفن‌امین که گاهی برای کاهش وزن تجویز می‌شوند. ۴- داروهای ضد تشنج- اگر برای کنترل فشار خون بالا دارویی مصرف می‌کنید مشاوره‌ای بین روانپزشک و پزشک عمومی شما توصیه می‌شود.

عوارض جانبی خطرناک: اگر به نور ناگهانی دچار سردرد شدید، حالت تهوع، خشکی گردن، گیجی و حواس یرتی، ترس از نور یا علایم غیر عادی دیگری شدید، سریعاً پزشک را در جریان بگذارید و از افزایش نیافتن فشار خون خود مطمئن گردید. بیخوابی یا حالت وجد و نشاط فوق‌العاده خطر کمتری دارد، ولی لازم است بلافاصله به این مسئله نیز توجه شود و در صورت لزوم دارو قطع گردد.

* اگر حمله ناگهانی بیماری در مورد شما سابقه دارد، قبل از مصرف هرگونه ضد افسردگی با متخصص اعصاب مشورت کنید.

که باید از مصرف آنها خودداری کنید دارای ماده‌ای بنام «تیرامین»^۱ هستند و اگر شما داروی بازدارنده MAO مصرف می‌کنید این ماده ممکن است در توانایی مغز در تنظیم درست فشار خون مداخله نماید. اگر به دقت مراقب رژیم خود باشید دچار افزایش نامناسب فشار خون نخواهید شد.

لیتیوم: در سال ۱۹۴۹ یک روانپزشک استرالیایی به نام جان کارد مشاهده کرد که لیتیوم، یک نمک معمولی، در خو کچه‌های هندی حالت تسکین و آرامش ایجاد می‌کند. او سپس این ماده را به بیماری یا علائم مرضی مانیک تجویز کرد و اثر آرامش‌بخش آن را مشاهده نمود و سپس این اثر را در سایر بیماران مانیک مستند ساخت. از آن زمان لیتیوم کم کم مورد توجه قرار گرفته است با این حال هنوز در اروپا پذیرش وسیع‌تری نسبت به ایالات متحده دارد. لیتیوم دو مورد مصرف مهم دارد.

۱- بهبود حالت‌های مانیک حاد.

۲- جلوگیری از نوسانات روحی مانیک دپرسیو در افرادی که مبتلا به فرم دو قطبی بیماری مانیک دپرسیو هستند.

منظور از فرم دو قطبی وضع بیمارانی است که حالت روحی آنها از نشاط غیرقابل کنترل به افسردگی شدید نوسان می‌کند. مرحله مانیک با علائم مشخصه زیر همراه می‌باشد: روحیه عالی و بسیار پرنشاط، اعتماد به نفس و خودبزرگ بینی فوق‌العاده زیاد، صحبت کردن مداوم، فعالیت شدید و بی‌وقفه (حرکات سریع بدنی)، افزایش فعالیت جنسی، کاهش نیاز به خواب، تحریک پذیری و پرخاشجویی شدید و رفتارهای مضر که انگیزه آنی دارند

مانند ولخرجی و میگساری بیش از حد. این بیماری عجیب و غیرعادی معمولاً دارای الگوی مزمنی از نوسانات وضع روحی است، لذا پزشک غالباً توصیه می کند که بیمار مصرف لیتیوم را در تمام طول زندگی ادامه دهد.

اگر شما علاوه بر افسردگی دچار سرخوشی غیرعادی نیز می شوید لیتیوم باید اولین انتخاب شما باشد. کاربرد لیتیوم در درمان افسردگی های عودکننده در غیاب نوسانات روحی مانیک هنوز در مراحل تحقیقاتی است. یافته های اخیر نشان می دهد که اگر بیماری مانی در خانواده شما سابقه داشته باشد حتی اگر خود شما به آن مبتلا نشده باشید باز هم شاید لیتیوم برای شما مفید باشد.

لیتیوم نیز مانند سایر داروهایی که در مداوای اختلالات روانی به کار می روند معمولاً بین دو الی سه هفته زمان لازم دارد تا مؤثر واقع شود. این دارو وقتی در دوره ای طولانی مصرف می شود اثر بخشی کلینیکی بیشتری می یابد، بنابراین اگر آن را به مدت چند سال مصرف کنید احتمالاً بیشتر و بیشتر کمکتان خواهد کرد.

لیتیوم در دزهای ۳۰۰ میلیگرمی موجود است و معمولاً مصرف سه الی شش قرص در روز به صورت دزهای منقسم لازم است. پزشک شما را در این مورد راهنمایی خواهد کرد. در دارو باید به خصوص در مراحل اولیه درمان به وسیله آزمایشات مکرر خون تنظیم گردد تا سطح آن در خون به میزان مطلوب برسد. اگر مقدار لیتیوم در خون خیلی زیاد باشد، عوارض جانبی خطرناکی می تواند بروز کند. برعکس در صورتی که سطح آن در خون بسیار پایین باشد دارو مؤثر واقع نخواهد شد. اندازه بدن، کارکرد کلیه، وضعیت هوا و سایر عوامل می توانند در میزان در مورد لزوم دارو اثر داشته

باشند، بنابراین وقتی در حال معالجه با لیتیوم هستید، آزمایش خون باید به صورتی منظم در مورد شما انجام گیرد. خون‌گیری باید هشت الی دوازده ساعت بعد از مصرف آخرین قرص لیتیوم صورت پذیرد. بهترین زمان برای آزمایش خون صبح اول وقت و قبل از هر کاری است. اگر در آن صبحی که می‌خواهید آزمایش خون انجام دهید از روی فراموشی اول قرص لیتیوم مصرف کردید در این صورت آزمایش را انجام ندهید! و این کار را به روز دیگری موکول کنید. در غیر این صورت نتایج برای دکتر شما گمراه کننده خواهد بود.

قبل از مداوا پزشک وضعیت شما را از نظر سلامتی بررسی خواهد کرد و دستور یک سری آزمایشات خون و ادرار خواهد داد. کارکرد تیروئید در حال مصرف لیتیوم باید با فواصل یک ساله آزمایش شود و به دلیل نابهنجاری کلیه که در بعضی از بیمارانی که این دارو را مصرف می‌کنند دیده می‌شود، کارکرد کلیه نیز باید به فواصل چهار ماهه بوسیله آزمایش خون مورد بررسی قرار گیرد.

عوارض جانبی لیتیوم کمی ناراحت کننده است ولی معمولاً جدی نمی‌باشد. در ابتدا ممکن است خستگی و کوفتگی احساس شود ولی در همه موارد این حالات از بین می‌روند. ناراحتی معده یا اسهال در چند روز اول مداوا ممکن است دیده شود ولی این نیز غالباً برطرف می‌شود. تشنگی زیاد، تکرر ادرار و لرزش دستها نیز معمولاً احساس می‌شود. در صورتی که این لرزش شدید و ناراحت کننده باشد دارویی به نام پروپرانالول^۱ تجویز

1 - Propranolol

می‌گردد. ولی سیاست من آن است که تا حد امکان داروی اضافی تجویز نگردهد.

بعضی از بیمارانی که لیتیوم مصرف می‌کنند از ضعف و خستگی شدید شکایت دارند. چنین حالتی ممکن است ناشی از بالا بودن افراطی سطح لیتیوم باشد و کاهش دز را ایجاب نماید. خواب‌آلودگی خیلی شدید همراه با آشفتگی ذهنی، فقدان هماهنگی و تعادل یا سخن گفتن شتاب‌زده و رد شدن از روی کلمات نشان دهنده افزایش خطرناک سطح لیتیوم می‌باشد. اگر چنین علائمی بروز کند فوراً دارو را قطع کرده و تحت مراقبت پزشک قرار بگیرید.

ال- تریپتوفان: دانشمندان نیز مانند افراد عادی از این مسئله درحیرتند که چگونه ممکن است موادی طبیعی (مانند ویتامین‌ها و غیره) نقشی در پیدایش اختلالات روحی یا مداوای آن داشته باشند. علیرغم هیاهویی که در پیرامون مگاویتامین‌ها و سایر مواد رژیم وجود دارد تحقیقات سیستماتیکی که توسط دانشمندان برجسته سراسر جهان انجام گرفته نشان داده است که تنها یک ماده رژیمی با افسردگی ارتباط دارد و این ماده ال- تریپتوفان است.

ال- تریپتوفان یکی از مواد تشکیل دهنده رژیم غذایی است که بافت‌های بدن در تولید پروتئین‌ها از آن استفاده می‌کنند. به دلیل این که بدن نمی‌تواند ال- تریپتوفان خود را تولید نماید این ماده باید با غذایی که می‌خوریم وارد بدن شود. از این رو ال- تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری شناخته شده است.

ال- تریپتوفان مورد توجه فراوان تحقیقات روانپزشکی قرار دارد، زیرا

مغز در تولید سروتونین^۱ از آن استفاده می‌کند. سروتونین یکی از انتقال‌دهنده‌های آمین است که اعصاب مراکز هیجانی مغز در فرستادن پیام به یکدیگر از آن استفاده می‌کنند. اگر در رژیم غذایی خود ال-تریپتوفان کافی نداشته باشید سطح سروتونین مغز پایین می‌آید که این امر ممکن است به افسردگی شما کمک کند.

یافته‌های اخیر دکتر رونالد فرن استورم^۲ و دکتر ریچارد ورت من^۳ و همکاران ایشان در انستیتو تکنولوژی ماساچوست (M.I.T) مورد توجه فراوانی قرار گرفته است. آنها ثابت کرده‌اند که سطح سروتونین در مغز مستقیماً تحت تأثیر میزان ال-تریپتوفان موجود در رژیم غذایی قرار دارد. بنابراین، این دانشمندان سرانجام آنچه را که سالها افراد معتقد به رژیم غذایی سالم ادعا می‌کردند به اثبات رسانده‌اند. یعنی شکم تا حدی مغز را کنترل می‌کند.

این مطالب بسیار هیجان‌انگیز است و انسان وسوسه می‌شود که راه حل ساده‌ای برای افسردگی کلینیکی پیشنهاد کند: فقط کافی است که یک دز بالا از پودر ال-تریپتوفان خالص مصرف شود و مغز به نوبه خود انتقال‌دهنده‌های شیمیایی بیشتری تولید کند و بدین ترتیب هرگونه عدم تعادل شیمیایی اصلاح شده و اختلال روحی شما برطرف گردد. به نظر عالی می‌آید! آیا واقعاً چنین است؟

این همان چیزی است که در چند سال اخیر روانپزشکان سراسر جهان

1 - Serotonin

2 - Ronald Fernstorm

3 - Richard Wortman

از جمله گروه ما در دانشگاه پنسیلوانیا سعی در فهمیدن آن داشتند. نتایج بدست آمده دلگرم کننده ولی متناقض است. هرچند که روانپزشکان بعضی از مراکز گزارش کرده‌اند که ال-تریپتوفان اثرات ضد افسردگی متوسط تا قابل ملاحظه‌ای را دارا است، در مطالعات دیگر اگر اثر مفیدی هم گزارش شده باشد بسیار کم بوده است. به طور متوسط نتایج این مطالعات اشاره به مطالب زیر می‌کند:

۱- ال-تریپتوفان خاصیت ضد افسردگی دارد ولی تنها در مورد بعضی از بیماران به طور آشکار مؤثر واقع می‌شود.

۲- در صورت تأثیر آن اثرات مفید ممکن است فقط سهمی در درمان داشته باشند و داروی دیگر یا روان درمانی برای برطرف شدن کامل افسردگی لازم می‌باشد.

۳- ال-تریپتوفان آرام‌بخش نسبتاً مؤثر و احتمالاً سالمی است که خواب آرامی تأمین می‌کند.

ال-تریپتوفان را از کجا می‌توان بدست آورد؟ از آنجا که ال-تریپتوفان از طرف سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی در ردیف افزودنی‌های غذایی محسوب شده نه در ردیف داروها، پزشکان ایالات متحده هنوز مجاز به تجویز ال-تریپتوفان نمی‌باشند، هرچند که در کشور انگلستان پزشکان آن را به عنوان دارو تجویز می‌کنند. اگر بخواهید آن را مصرف کنید باید این تصمیم را خود بگیرید. می‌توانید آن را از فروشگاههایی که غذاهای رژیمی می‌فروشند (به قیمت گزاف) و یا از شرکت‌های تولید کننده فرآورده‌های شیمیایی (با قیمت مناسب‌تر) تهیه کنید. اگر تصمیم به مصرف آن بگیرید حتماً ال-تریپتوفان خالص مصرف کنید، نه ال-تریپتوفان.

زیرا داروی اخیر تأثیر کمتری دارد.

چه مقدار از این دارو باید مصرف کنید؟ دز صحیح هنوز کاملاً مشخص نشده است، ولی محققین دزی در حدود سه الی پانزده گرم در روز به بیماران افسرده تجویز می کنند. و این مقدار زیادی ال-تریپتوفان است! یک رژیم عادی شامل حدوداً یک گرم از این ماده است. اگر تصمیم به مصرف ال-تریپتوفان گرفته باشید بهتر است با پزشک خود درباره مقدار دز مناسب مشورت کنید. هیچکدام از این داروها را همزمان با داروهای دیگر از جمله ضد افسردگی‌ها مصرف نکنید، مگر این که پزشک شما از آن مطلع باشد.

آیا ال-تریپتوفان خطرناک است؟ تا به حال هیچ تأثیر مضرى در انسان گزارش نشده است. در مطالعات اولیه وقتی این ماده به مقدار بسیار زیاد به گاوها و خرگوش‌ها داده می‌شد پاره‌ای اثرات سمی مشاهده گردید، ولی در زمان حاضر که این یافته‌ها در مورد انسان کاربرد یافته است چنین چیزی مشاهده نشده. به طور کلی مصرف هر دارو یا ماده‌ای به مقدار زیاد بالقوه خطراتی دربردارد حتی آسپیرین و ویتامین‌ها نیز در صورت سوء مصرف ممکن است کشنده باشند. با وجودی که اثرات مفید آل-تریپتوفان یا هر داروی ضد افسردگی دیگری واضح و آشکار است، مصرف مداوم آن عاقلانه نمی‌باشد.

سایر داروهایی که ممکن است پزشک شما تجویز کند: به عقیده من این چهار گروه داروی ضد افسردگی که شرح داده شد تنها داروهایی هستند که در مداوای افسردگی اثر قاطعی دارند. انواع دیگری از داروها وجود دارند که بهتر است از آنها اجتناب کنید. بعضی از پزشکان

برای اضطراب و حالت‌های عصبی آرام‌بخش‌های ضعیف یا مسکن تجویز می‌کنند. من معمولاً چنین کاری نمی‌کنم، زیرا این داروها ممکن است موجب اعتیاد شوند و تسکینی که آنها بوجود می‌آورند شاید افسردگی شما را بدتر کند.

قرص‌های خواب‌آور می‌توانند خیلی خطرناک باشند و غالباً به درستی مصرف نمی‌شوند. آنها معمولاً بعد از چند روز مصرف مداوم اثر خود را از دست می‌دهند و مصرف دز بیشتر و بیشتری برای به خواب رفتن لازم می‌شود. این امر می‌تواند منجر به وابستگی و اعتیاد خطرناکی شود. این قرص‌ها الگوی معمولی خواب را به هم می‌زنند و از آنجا که قطع دارو سبب بیخوابی شدید می‌شود هر بار که تصمیم بگیرید مصرف قرص‌ها را رها کنید اشتباهاً نتیجه می‌گیرید که به مقدار بیشتری نیاز دارید. بنابراین این قرص‌ها مشکل خواب شما را بغرنج‌تر می‌کنند. برعکس بعضی از داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای که حالت تسکین‌بخش بیشتری هم دارند، (تابلوی ۱-۱۷ صفحه ۵۸۰) بدون لزوم افزایش دز خواب آرامی تأمین می‌کنند، و به عقیده من در مداوای بیخوابی افراد افسرده جایگاه بالاتری دارند. اگر احساس می‌کنید به قرص خواب‌آور نیاز دارید شاید مصرف ال-تریپتوفان هنگام خواب راه حل مناسبی باشد زیرا خواب آرامی برای شما تأمین می‌کند و اعتیادآور نیست.

درباره قرص‌هایی مانند ریتالین^۱ و آمفتامین^۲‌ها که معمولاً برای کاهش وزن تجویز می‌شوند چطور؟ درست است که این داروها در

1 - Ritalin

2 - Amphetamines

بعضی از افراد موقتاً حالت تحریک و شادی ایجاد می کنند (مانند کوکابین) ولی به نحو خطرناکی تولید عادت می نمایند. وقتی حالت نشاط موقتی سپری می شود فرد حتی احساس بیچارگی و درهم شکستگی بیشتری می کند. مصرف دراز مدت این داروها ممکن است ایجاد عکس العملی پرخاشگرانه، خشن و پارانویایی شبیه شیزوفرنی نماید. اگر پزشک شما یا یکی از دوستانتان مصرف این قرصها را توصیه کند پیشنهاد می کنم که سریعاً نظر پزشک قابل اعتماد دیگری را نیز جویا شوید!

آرام بخش های قوی مانند ثورازین^۱ ، ملاریل^۲ ، استلازین^۳ ، هالدول^۴ ، پرولیکسین^۵ یا ناوان^۶ چگونه؟ این مواد معمولاً در عکس العملهای واقعی شیزوفرنیایی یا برای اختلالات مانیک مصرف می شوند. و در مداوی اکثر بیماران افسرده یا مضطرب نقش مهمی ندارند. و فقط تعداد کمی از افراد افسرده ممکن است از این داروها تأثیر مثبت بگیرند. اینها افرادی هستند که به شدت حالت تهییج دارند و پیوسته با بیقراری در حال قدم زدن هستند و همچنین بیماران مسن افسرده ای که دچار حالت پارانویایی و هذیانی می باشند. در مورد بیشتر افسردگی ها آرام بخش های قوی ممکن است به دلیل ایجاد حالت خواب آلودگی و خستگی سبب بدتر شدن شرایط شوند.

-
- 1 - Thorazine
 - 2 - Mllaril
 - 3 - Stelazine
 - 4 - Haldol
 - 5 - Prolixin
 - 6 - Navane

آنچه که درباره شیوه تجویز دارو بیان گردید نظرات شخصی مرا منعکس می کند. پزشک شما شاید نظر متفاوتی داشته باشد. روانپزشکی هنوز آمیزه‌ای از هنر و دانش است. البته شاید روزی برسد که دیگر هنر نقش مهمی در این زمینه نداشته باشد. اگر در مورد مداوای خود احساس عدم اطمینان می کنید، از پزشک خود سؤالاتی بکنید و از او بخواهید که نحوه معالجه خود را با عبارات ساده‌ای که برای شما قابل درک باشد توضیح دهد. چون بالاخره شما رئیس هستید و او برای شما کار می کند! این مغز و بدن شماست که در معرض ریسک قرار دارد نه او. در صورتی که برای درمان شما استراتژی منطقی، قابل فهم و قابل قبولی به کار گرفته شود، شانس زیادی برای سود بردن از تلاشهای پزشک خود خواهید داشت.

آیا هر کسی می تواند داروی ضد افسردگی مصرف کند؟
بیشتر افراد می توانند، ولی نظارت یک پزشک ذیصلاح ضرورت دارد. مثلاً اگر سابقه صرع، بیماریهای قلبی، کلیوی و کبدی، فشار خون بالا یا بعضی از اختلالات دیگر داشته باشید، رعایت بعضی احتیاطات لازم است. در مورد بیماران خیلی جوان یا مسن باید از بعضی داروها اجتناب کرد و شاید در متفاوتی لازم باشد. اگر علاوه بر ضد افسردگی داروی دیگری نیز مصرف می کنید گاهی لازم است که احتیاطات خاصی را مراعات کنید. داروی ضد افسردگی اگر با نظارت پزشک مصرف شود خطری نداشته و می تواند نجات بخش باشد. ولی هرگز سعی نکنید که دارو را سرخود و با نظارت خویش مصرف کنید نظارت پزشک یک ضرورت است. این مطلب که آیا زن باردار می تواند داروی ضد افسردگی مصرف کند متضمن همکاری بین روانپزشک و پزشک متخصص زنان است. از آنجا که امکان بروز ناهنجاری

جنینی وجود دارد، مرحله حاملگی، شدت افسردگی و منافع بالقوه دارو مسایلی هستند که باید در نظر گرفته شوند، برای این که کودکی که در حال رشد است کاملاً از خطر مصون باشد در ابتدا باید از روشهای درمانی دیگری استفاده نمود. یک برنامه خودیاری فعال از آن قبیل که در این کتاب شرح داده شد ممکن است نیاز به دارو را کاملاً مرتفع سازد.

مصرف همزمان چند دارو: چرا نمی‌توانیم بیش از یک نوع داروی مربوط به روانپزشکی را به طور همزمان مصرف بکنیم و از اثرات چند دارو یکجا سود بجوییم؟ این سؤالی است که گاهی مطرح می‌شود. هرچند مواردی وجود دارد که ممکن است ترکیباتی از داروها را ایجاد کند، ولی مصرف بیش از یک داروی ضد افسردگی به طور همزمان عموماً توصیه نمی‌شود. قرص‌هایی که ترکیب یک ضد افسردگی با یک آرام‌بخش می‌باشند در معرض فروش بوده و رایج هستند، ولی مطالعات کلینیکی تأثیر چنین ترکیباتی را ثابت نکرده‌اند در اکثر قریب به اتفاق موارد تنها یک دارو می‌تواند در سرعت بخشیدن به بازگشت شما به وضع روحی طبیعی کافی باشد. اگر داروی خاصی مؤثر واقع نشد پس از سه الی چهار هفته مصرف آن را متوقف کرده و داروی دیگری را امتحان کنید. ولی با مصرف همزمان چند دارو مسئله را پیچیده نسازید. مداوا با چند دارو آشفته کننده است و معمولاً ضرورتی ندارد و می‌تواند خطرناک باشد. مورد استثناء می‌تواند بیمار افسرده‌ای باشد که چند داروی ضد افسردگی از گروه‌های شیمیایی متفاوت را یک به یک امتحان کرده باشد، در صورتی که اثر درمانی مطلوبی حاصل نشود پزشک ممکن است ترکیب ضد افسردگی‌ها را امتحان کند. یک بازدارنده MAO ممکن است با یک سه حلقه‌ای و یا با

لیتیوم ترکیب شود، یا یک سه حلقه‌ای را می‌توان با لیتیوم همراه نمود. این روشی جدید و پیشرفته در مداواست که باید توسط پزشک متخصص انجام گیرد و مستلزم همکاری مشترک دقیقی بین بیمار و پزشک است.

رابطه شناخت درمانی و تئوری‌های بیوشیمیایی

شاید تعجب کنید که چرا در کتابی که تأکید بر خودیاری و رشد فردی از طریق تغییر تفکر و رفتار دارد، مطالبی درباره دارودرمانی مطرح می‌شود.

این درست است که ما صدها بیمار به شدت افسرده را در کلینیک حالات روحی خود بدون دارو با موفقیت درمان کرده‌ایم ولی بسیاری از بیماران دیگر نیز بوده‌اند که همزمان با شناخت درمانی تحت درمان دارویی نیز قرار گرفته‌اند و آنها هم درمان موفقیت‌آمیزی داشته‌اند. شاید در مورد بعضی انواع افسردگی‌ها افزودن داروی ضد افسردگی مناسب به برنامه مداوا بیمار را به برنامه خودیاری علاقه‌مندتر ساخته و سرعت درمان را افزایش دهد. افراد افسرده زیادی بوده‌اند که با شروع مصرف داروی ضد افسردگی با سرعت بیشتری توانسته‌اند متوجه افکار منفی، تحریف شده و غیرمنطقی خود شوند. فلسفه شخصی من این است که باید از هر وسیله مطمئنی که بتواند یاریتان کند استفاده کنید!

مطالعات تحقیقاتی اخیر ما به کسب اطلاعاتی درباره ترکیب دارو درمانی و برنامه خودیاری شناخت درمانی اختصاص دارد. اطلاعات مقدماتی نشان می‌دهد بیمارانی که علاوه بر داروی ضد افسردگی شناخت درمانی نیز

می‌شوند نسبت به بیماری که تنها با داروی ضد افسردگی درمان می‌شوند پاسخ مساعدتری دارند. و چنین اطلاعاتی مؤید آن است که تنها مداوا با دارو در مورد بسیاری از بیماران کافی نیست از این رو حتی در افرادی نیز که دارو در موردشان مؤثر است، روان‌درمانی دارای نقشی قاطع می‌باشد.

احتمال تأثیر مثبت داروهای ضد افسردگی در مورد کدام یک از انواع افسردگی‌ها بیشتر است؟ اگر موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند، داروی مناسب به احتمال زیاد برای شما مؤثر واقع خواهد شد:

۱- اگر به دلیل افسردگی از نظر کارکرد دچار

اختلال شده‌اید و قادر به ادامه فعالیت‌های روزمره خود نیستید.

۲- اگر افسردگی شما بیشتر با علائم مرضی عضوی

مشخص می‌شود مانند بیخوابی، بیقراری یا کندی و

بی‌حرکی، بدتر شدن علائم مرضی هنگام صبح و ناتوانی از

احساس خوشحالی در مقابل وقایع مثبت.

۳- اگر افسردگی شما خیلی شدید است.

۴- اگر افسردگی شما شروع آشکار و واضحی داشته

و علائم مرضی شما اساساً متفاوت از نحوه احساس طبیعی

شماست.

۵- اگر قبل از افسردگی سابقه توهم یا اختلال روانی

دیگری نداشته‌اید.

۶- اگر افسردگی در خانواده شما سابقه دارد.

۷- اگر دارو در گذشته تأثیر مثبتی در مورد شما

داشته است.

۸- اگر گرایش به شکایت کردن و مقصر قلمداد

نمودن دیگران ندارید.

۹- اگر سابقه حساسیت بیش از حد به عوارض جانبی

دارو و یا سابقه شکایت‌های مالیخولیایی مداوم نداشته باشید.

راهنمایی‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد حالت کلی دارند و منظور

این نیست که در مورد همه صدق می‌کنند. استثناهای زیادی ممکن است

وجود داشته باشد و توانایی ما برای از قبل پیش‌بینی کردن پاسخ به دارو هنوز

کاملاً محدود است. امیدواریم که در آینده مصرف داروهای ضد افسردگی

دقیق‌تر و علمی‌تر شود همانطور که مصرف آنتی‌بیوتیکها چنین شده است.

دارودرمانی از دیدگاه شناختی: پاره‌ای طرز برخورد‌های منفی و

افکار نامعقول می‌توانند در امر دارودرمانی دخیل باشند. می‌خواهیم در این جا

از چند افسانه بی‌پایه پرده بردارم. به عقیده من در مصرف هر نوع دارویی

احتیاط کار پسندیده‌ای است ولی طرز برخورد بیش از حد محافظه‌کارانه نیز

که بر آگاهی کامل از واقعیت متکی نباشد می‌تواند همانقدر مخرب باشد.

افسانه شماره ۱: «اگر این دارو را مصرف کنم، احساس خواهم کرد

که دیگر خودم نیستم، رفتار و اعمالم غیرعادی و عجیب خواهد شد.» هیچ

مطلبی نمی‌تواند تا این حد دور از واقعیت باشد. این داروها با وجودی که

افسردگی را برطرف می‌کنند سرخوشی غیر طبیعی به وجود نمی‌آورند و به

جز در موارد بسیار نادر سبب نمی‌شوند که فرد احساس کند غیرطبیعی،

عجیب و خیلی سرخوش است. در واقع بیشتر بیماران اظهار می‌دارند که پس

از شروع تأثیر داروی ضد افسردگی بیشتر از همیشه احساس می‌کنند که

خودشان هستند.

افسانه شماره ۲: «این داروها خیلی خطرناکند.» این تصور کاملاً نادرست است. اگر تحت سرپرستی پزشک باشید و با دکتر خود همکاری کنید هیچ دلیلی برای ترس از این داروها وجود ندارد. عکس‌العمل‌های ناسازگار بسیار نادرند و معمولاً وقتی شما و پزشک به صورت یک تیم همکاری بکنید به راحتی می‌توانید از عهده آن برآیید. داروهای ضد افسردگی بسیار سالم‌تر از خود افسردگی هستند. از این گذشته، اگر بیماری بدون معالجه رها شود می‌تواند شما را به کشتن بدهد، البته اگر خودکشی بکنید!

افسانه شماره ۳: «ولی عوارض جانبی غیرقابل تحمل خواهند بود.» نه، عوارض جانبی معمولاً خفیف هستند و اگر دز دارو را درست تنظیم کنند، محسوس نخواهند بود. با این حال اگر دارو باز هم ناراحت کننده بود می‌توانید داروی دیگری مصرف کنید که همانقدر مؤثر باشد و اثرات کمتری داشته باشد.

افسانه شماره ۴: «ولی ممکن است کنترل خود را از دست بدهم و از این داروها برای خودکشی استفاده کنم.» البته این داروها بالقوه مهلک هستند ولی اگر موضوع را با پزشک خود مطرح کنید مشکل برطرف خواهد شد. اگر احساس می‌کنید که به طور فعال قصد خودکشی دارید، شاید بهتر باشد که هر بار فقط برای چند روز یا یک هفته دارو تهیه کنید. به این ترتیب دیگر وسیله کشنده‌ای در دسترس نخواهید داشت. به خاطر داشته باشید که وقتی دارو شروع به تأثیر کند تمایل به خودکشی در شما کمتر خواهد شد. باید مرتباً به پزشک خود مراجعه کنید و کاملاً تحت درمان باشید تا هرگونه انگیزه خودکشی برطرف شود.

افسانه شماره ۵: «مانند شیرهای کنار خیابان گرفتار و معتاد خواهم شد. هرگاه بخوام دارو را ترک کنم دوباره وجودم متلاشی خواهد شد. مثل این که برای همیشه ناچار باشم با چوب زیر بغل راه بروم.» باز هم درست نیست. برخلاف قرص‌های خواب‌آور، مخدرها، باریتورات‌ها و آرام‌بخش‌های ضعیف خاصیت اعتیاد آور ضد افسردگی‌ها بسیار پایین است. وقتی دارو کارگر افتاد نیازی نخواهد بود که برای حفظ اثر ضد افسردگی دزهای بیشتر و بیشتری مصرف نمود و در اکثر موارد افسردگی پس از قطع دارو بازگشت نخواهد کرد. وقتی زمان آن رسید که مصرف دارو متوقف گردد بهتر است این کار به تدریج و در عرض یک الی دو هفته انجام گیرد. این کار هرگونه ناراحتی را که ممکن است از قطع ناگهانی دارو حاصل شود به حداقل می‌رساند و به شما کمک می‌کند که هرگونه برگشت بیماری را قبل از شکفتن در نطفه خفه سازید.

بعضی از پزشکان طرفدار ادامه طولانی درمان در مورد بیماران خاصی هستند. مصرف داروی ضد افسردگی با دز پایین به مدت یک سال یا بیشتر پس از بهبودی می‌تواند اثر پیشگیری کننده‌ای داشته باشد. این کار احتمال برگشت افسردگی را به حداقل می‌رساند. اگر با مشکل عود دوباره افسردگی به مدت سالها روبرو بوده‌اید این کار گام عاقلانه‌ای برای شماست. در دز پایینی که برای حفظ بهبودی مصرف می‌شود عوارض جانبی معمولاً ناچیز هستند.

افسانه شماره ۶: «من داروی روانپزشکی مصرف نخواهم کرد، زیرا این کار بدین معنی است که من دیوانه بودم!» این فکر کاملاً بی ربط است. ضد افسردگی‌ها برای افسردگی تجویز می‌شوند نه برای «دیوانگی». ضد

افسردگی‌ها در واقع به خودی خود جایی در درمان جنون ندارند. بنابراین اگر پزشک شما ضد افسردگی تجویز می‌کند این نشان می‌دهد که او معتقد است مشکل شما مربوط به حالت روحی و خلق و خوی شماست و «دیوانه» نیستید. به هر حال «دیوانگی» است که ضد افسردگی را به این دلیل رد کنید. زیرا ممکن است درماندگی و رنج بیشتری به جان بخرد و برعکس، به کمک دارو سریعتر احساس خواهید کرد که سالم و طبیعی هستید.

افسانه شماره ۷: «ولی اگر داروی ضد افسردگی مصرف کنم، دیگران مرا به دیده تحقیر نگاه خواهند کرد. آنها فکر خواهند کرد من آدم حقیری هستم.» این ترس منطقی نیست. دیگران نخواهند دانست که شما ضد افسردگی مصرف می‌کنید مگر این که خود به آنها بگویید - راه دیگری برای فهمیدن آنها وجود ندارد. اگر به کسی بگویید احتمال دارد که او احساس آرامش هم بکند. اگر دیگران به شما علاقه داشته باشند با شنیدن این حرف به شما بیشتر ارج می‌نهند زیرا شما کاری در جهت برطرف کردن اختلال روحی آزردهنده خود می‌کنید.

البته امکان دارد افرادی هم باشند که مصلحت بودن مصرف دارو را مورد سؤال قرار دهند و حتی از تصمیم شما انتقاد کنند. و این امر فرصتی طلایی به شما می‌دهد تا کنار آمدن با انتقاد و عدم تأیید را از روی مباحثی که در بخش ۶ بیان شد بیاموزید. دیر یا زود باید تصمیم بگیرید که به خود اعتقاد داشته باشید و تسلیم این ترس ناتوان کننده نشوید که دیگران ممکن است با کارهایی که می‌کنید موافق باشند یا نه.

افسانه شماره ۸: «شرم آور است که مجبور به مصرف قرص و دارو باشم. من باید بتوانم افسردگی را خودم از بین ببرم.» ما در تحقیقاتی که در

اختلالات روحی داشته‌ایم دریافته‌ایم که بیشتر افراد اگر یک برنامه خودیاری سازمان یافته و فعال را، از آن دست که در این کتاب بیان شده دنبال کنند می‌توانند بدون دارو بهبود یابند. با این حال در بعضی موارد داروی ضد افسردگی کار اهرمی را می‌کند که می‌تواند تلاشهای شما را در جهت خودیاری آسان‌تر سازد. در واقع یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که ضد افسردگی‌ها ممکن است واقعاً به کم شدن تفکر منفی کمک کنند. از این رو این داروها می‌توانند تلاش فردی شما را برای اصلاح طرز برخورد های خود سرعت بخشیده و در تغییر الگوهای رفتاری شما کمک مؤثری باشند. واقعاً چه معنی دارد که مدام دلتنگی کنید و رنج ببرید و اصرار داشته باشید که «خودم باید این کار را بکنم»؟ البته واضح است که شما باید این کار را خود انجام دهید با کمک یا بدون کمک دارو. داروی ضد افسردگی شاید همان محرک کوچکی باشد که به آن نیاز دارید تا بتوانید به نحوی سازنده‌تر با مشکل کنار بیایید و بدین ترتیب فرآیند طبیعی بهبودی سرعت بیشتر پیدا کند.

منتشر شده

ترجمه دکتر سلطانعلی محبوب	مروری بر بیوشیمی
ترجمه دکتر حسن ملکی میلانی	فرمون‌های حشرات
ترجمه دکتر محمود خسروشاهلی	مسایل و تمرینات ژنتیک
ترجمه دکتر حسن ملکی میلانی	جمع‌آوری و نگهداری حشرات
ترجمه دکتر هاشم حاج آقائی	حساب دیفرانسیل
تألیف دکتر احمد لطفی	فرترن ۷۷

در دست انتشار

ترجمه دکتر محمد امین‌بخش، دکتر مصطفی ولی‌زاده، دکتر محمود خسروشاهلی	مسایل کتاب چکیده ژنتیک
تألیف دکتر محمد ساده‌دل مقدم، دکتر مصطفی ولی‌زاده	طرح‌های آزمایشات

