

خلاصه کتاب

**هیچ چیز نمی‌تواند نا‌راحتم کند
آره هیچ چیز!**

آلبرت آلیس

**مترجمان: مهرداد فیروزبخت
وحیده عرفانی**

**مؤسسه خدماتی رسا
۱۳۸۲**

!

این کتاب اهداف زیر را دنبال می‌کند، اهدافی که فکر نمی‌کنم در هیچ کتاب دیگری در زمینه بهداشت روانی و خوشحالی یکجا برآورده شده باشند.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد وقتی مشکلی پیدا می‌کنید، احساسات شدیدتان را بروز دهید. البته در این کتاب بین احساس مناسب و مفید نگرانی، تأسف، غم یا آزرده‌گی و احساس نامناسب و مخرب وحشت، افسرده‌گی، خشم و تأسف خوردن به حال خود، فرق گذاشته می‌شود.

- این کتاب راه و رسم کنار آمدن با مشکلات زندگی و داشتن احساس بهتر هنگام مواجه شدن با مشکلات را به شما یاد می‌دهد و به شما نشان می‌دهد چطور وقتی بی‌جهت خودتان را "روان‌رنجور" و ذله می‌کنید، احساس بهتری پیدا کنید و بهبود یابید.

- این کتاب نه تنها راه و رسم در اختیار گرفتن سرنوشت هیجانی‌تان و ناراحت نشدن از هیچ چیز (آره هیچ چیز!) را به شما می‌آموزد، بلکه به شما یاد می‌دهد چطور از قوه خودگردانی خویش استفاده کنید.

- این کتاب حامی و مروج تفکر علمی، عقل و واقعیت است.

- این کتاب به شما کمک خواهد کرد به یک تغییر عمیق فلسفی و دیدگاهی کاملاً جدید در مورد زندگی برسید و "تفکر مثبت" پولیانی^۱ را کنار بگذارد.

- فنون زیادی جهت تغییر شخصیت‌تان به شما یاد می‌دهد، فنونی که داستان‌ها و شرح حال‌ها "مؤید" آنها نیستند، بلکه آزمایش‌های عینی و علمی روی گروه‌های گواه، کارایی آنها را تأیید کرده است.

- همچنین به شما نشان می‌دهد که خودتان مشکلات هیجانی و رفتاری فعلی خویش را ایجاد می‌کنید و شما را تشویق می‌کند وقت و انرژی خود را احمقانه صرف بررسی و تشریح گذشته خود نکنید.

- این کتاب به شما کمک می‌کند مسئولیت "ناراحت کردن" خودتان را بپذیرید و درصدد کاهش آن برآیید، نه اینکه والدین یا شرایط اجتماعی خود را سرزنش کنید.

- این کتاب ABC های درمان عقلانی - هیجانی (و دیگر درمان های شناختی و شناختی - رفتاری) را به زبانی ساده و قابل فهم توضیح می دهد.
- همچنین به شما نشان می دهد چطور می توانید امیال، خواسته ها، سلیقه ها، هدف ها و ارزش های کنونی خود را حفظ کنید. به شما می آموزد که توقعات بزرگ منبثانه و خداگونه از خودتان نداشته باشید.
- اطلاعاتی در اختیارتان می گذارد تا مستقل و خودفرما باشید و به جای ساده لوحی و تبعیت از آنچه دیگران فکر می کنند باید به آن فکر کنید، خودتان به طور مستقل فکر کنید.
- به شما تمرین های عملی زیادی می دهد. این تمرین ها به شما اجازه می دهند روی شیوه های بازنگری در زندگی و زندگی دوباره به روش درمان عقلانی - هیجانی، کار و این شیوه ها را تمرین کنید.
- به شما یاد می دهد چطور در دنیایی بسیار غیر عاقلانه، عاقل باشید و چطور در سخت ترین و "غیرممکن ترین" شرایط، خوش باشید.
- به شما کمک می کند ریشه های اصلی اختلال روانی یعنی تحریر، ناشکیبایی، جزم اندیشی، ظلم و خودکامگی و روش مبارزه با این ریشه های روان رنجوری را در خودتان و دیگران بفهمید.
- همچنین روش های مختلف درمان عقلانی - هیجانی اضطراب، افسردگی، نفرت، دست کم گرفتن خود و تأسف خوردن به حال خود را ارائه می دهد.
- درمان عقلانی - هیجانی به شدت فعالیت گرا رهنمودی است و خیلی سریع و مؤثر به قلب اختلال فرد می رسد. همچنین روش هایی در خودآموزی ارائه می دهد که ظرف مدت کوتاهی، تأثیر شگرفی می گذارند.
- این کتاب نشان می دهد که چطور می توانید یک لذت جو و فرد گرای صادق باشید، یعنی در حالی که زندگی خوش و موفقی در گروه اجتماعی دارید، با خودتان صادق و قبل از هر چیز متعلق به خودتان باشید.
- این کتاب اگر چه ساده و بسیار صریح و روشن است ولی ساده نگر نیست. تعلیمات آن عملی و زمینی و در عین حال عمیق است.
- قواعد و روش های این کتاب مشتق از درمان هایی به نام درمان عقلانی - هیجانی و درمان شناختی - رفتاری هستند که در میان درمان های امروزی از همه سریع تر توسعه یافته اند.

- بالاخره آیا این کتاب به شما یاد می‌دهد که از هیچ چیز — آره از هیچ چیز — ناراحت نشوید؟ واقعاً؟ البته به شرط آن که خالصانه به پیام آن گوش (گ - و - ش) بدهید و روی استفاده از آن کار (ک - ا - ر) کنید.

این کتاب پیام عجیبی دارد. پیامش هم این است که آشفتگی‌های هیجانی شدید و کل بدبختی‌های انسان عملاً غیر ضروری هستند. وقتی خودتان را سخت مضطرب یا افسرده می‌کنید، صریحاً علیه خودتان وارد عمل شده‌اید و در حق خودتان ظلم و بی‌عدالتی روا داشته‌اید.

اختلال شما روی گروه اجتماعی‌تان نیز تأثیر بدی می‌گذارد. همچنین بستگان و دوستان و تا حدودی اجتماع اطراف‌تان را ناراحت می‌کند.

احساس کردن مشخصه انسان‌ها است. حیوانات دیگر هم احساس می‌کنند ولی نه با دقت و ملاحظه خاص انسان‌ها. برای مثال، ظاهراً سگ‌ها نیز عشق، غم، ترس و لذت را حس می‌کنند. آنها هم احساس دارند ولی نه دقیقاً مثل احساس ما.

من که شک دارم. احساسات ظریف، رمانتیک و خلاقانه ما محصول افکار و فلسفه‌های پیچیده‌اند. ما انسان‌ها عمدتاً همان‌گونه که فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم. البته نه کاملاً بلکه عمدتاً. این پیام مهم درمان عقلانی - هیجانی در سه دهه گذشته بوده است.

به طور کلی ما خودمان احساسات‌مان را به وجود می‌آوریم. این کار را نیز از طریق یادگیری (از والدین و دیگران) و اختراع افکار معقول و احمقانه (در سرمان) انجام می‌دهیم. ما تفکر مفید و مخرب را هشیارانه و ناهشیارانه انتخاب می‌کنیم.

ما انسان‌ها خودآگاهی واقعی داریم. ما می‌توانیم اهداف، تمایلات و مقاصد خود را مشاهده کنیم و مورد قضاوت قرار دهیم هر چند اجباری در این کار نداریم. همچنین می‌توانیم عقاید، هیجانات و فعالیت‌های تغییر کرده خویش را ببینیم و در مورد آنها فکر کنیم و می‌توانیم آنها را تغییر دهیم و باز هم آنها را تغییر دهیم و این کار را تکرار کنیم.

اجازه دهید در مورد این "تغییر خود" اغراق نکنیم. البته که ما چنین ظرفیتی داریم. البته که می‌توانیم از این ظرفیت خود استفاده کنیم، ولی نه به طور نامحدود و کامل. اهداف و تمایلات

اولیه و اصلی خویش را از گرایش‌های زیست‌شناختی و آموزش‌های دوران کودکی خویش می‌گیریم.

هر چه از خود آگاهی خویش بیشتر استفاده و در مورد اهداف و تمایلات‌مان بیشتر فکر کنیم، اراده یا خودگردانی بیشتری خلق می‌کنیم — آره خلق می‌کنیم. این قضیه در مورد هیجانات نیز صدق می‌کند منظورم احساسات سالم و مختل هستند.

آیا وقتی مشکلی در زندگی شما پیش می‌آید حق دارید دچار احساسات منفی سالم بشوید؟ بله شما می‌توانید آزرده‌گی شدید یا آزرده‌گی کم را انتخاب کنید. شما می‌توانید ذهن خود را روی فواید عملی نشدن وعده فرد دیگری متمرکز کنید (مثلاً به این فکر کنید که می‌توانید شغل بهتری به دست آورید) و اصلاً آزرده خاطر نشوید. یا می‌توانید شخصی را که به قولش عمل نکرده سرزنش کنید و به خودتان ببالید که از آن آدم پست‌تر هستید.

موضوع اصلی این کتاب نیز همین است که: هر قدر که عملکردتان بد باشد، هر قدر که دیگران با شما ناعادلانه رفتار کنند، و هر قدر که شرایط اقتضای داشته باشید — تقریباً همیشه می‌توانید اضطراب، ناامیدی و نفرت شدید خود را تغییر دهید. شما نه تنها می‌توانید آنها را کم کنید بلکه می‌توانید آنها را محو و نابود کنید. به شرط آن که روش‌های مطرح در فصل‌های این کتاب را اجرا کنید و از آنها استفاده نمایید.

آیا وقتی فقدان واقعی را تجربه می‌کنید، احساس وحشت، افسردگی و خشم شما غیرطبیعی است؟ خیر خیلی هم طبیعی و عادی هستند چون جزیی از شرایط انسان هستند. این احساسات بسیار متداول و همگانی هستند. تقریباً تمام ما این احساسات را داریم! اگر غالباً آنها را نداشته باشید عجیب است.

ولی عادی یا متداول به معنای سالم نیست. سرماخوردگی خیلی شایع و متداول است. خون‌مردگی، شکستگی و عفونت نیز همین طور. ولی خوب و سودمند نیستند!

در مورد احساس اضطراب هم همین طور است. نگرانی، احتیاط، گوش به زنگ بودن و اضطراب خفیف، عادی و سالم هستند. اگر اضطراب شما صفر مطلق بود نمی‌فهمیدید کجا می‌روید و چطور عمل می‌کنید. در نتیجه خیلی زود مشکل پیدا کرده و احتمالاً خودکشی می‌کردید. پس اگر چه اضطراب شدید، عصبی بودن و وحشت، عادی (یا رایج) هستند ولی ناسالم می‌باشند. بنابراین احساس نگرانی و احتیاط خود را نگهدارید ولی نگرانی افراطی، افتضاح‌سازی، وحشت و بیم را دور بریزید. چطور؟ تصدیق کنید که این دو احساس کاملاً متفاوت هستند و بی‌خودی بحث یا توجیه نکنید که اضطراب یک حالت سالم است. ادعا نکنید که اضطراب اجتناب‌ناپذیر است و در تمام عمرتان باید آن را تحمل کنید.

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

:

فرق گذاشتن بین نگرانی، احتیاط و گوش به زنگی مناسب و اضطراب عصبی بودن و وحشت نامناسب. این اتفاق را خیلی صریح و واضح تجسم کنید، چه احساسی دارید؟ چه حرف‌هایی به خودتان زده‌اید که چنین احساسی پیدا کرده‌اید؟

اگر احساس اضطراب، عصبی بودن و وحشت‌زدگی نامناسب را داشته‌اید دنبال بایدها، ضمانت‌ها، فاجعه‌سازی‌ها، نمی‌توانم تحمل کنم‌ها، تحقیر خودها و احکام کلی زیر بگردید: «اگر بیکار شوم، چون نباید بیکار شوم، هرگز نمی‌توانم کار خوب دیگری گیر بیاورم و این نشان می‌دهد که در کل آدم بی‌عرضه‌ای هستم!» «من باید ضمانتی داشته باشم که همسرم نباید بمیرد چون اگر بمیرد طاقت تنهایی را ندارم و برای همیشه بدبخت خواهم شد.»

دقت داشته باشید که این جملات پیش‌بینی‌کننده رنج بی‌چون و چرا و کامل هستند و این را به شما القا می‌کنند که هیچ راهی برای رنج نکشیدن نخواهید داشت.

هرگاه به دلیل بدشانسی‌هایی که آورده‌اید، یا حدس می‌زنید خواهید آورد، اسیر این گونه احساسات منفی قوی شدید، ببینید آیا نمی‌خواسته‌اید و مایل نبوده‌اید اتفاق بهتری برای شما بیفتد. یا ببینید آیا این احساسات منفی قوی محصول فراتر رفتن شما از محدوده سلیقه‌ها و اختراع بایدها، حتماً‌ها، قطعاً‌ها، توقعات، دستورات و الزام‌ها نبوده‌اند؟ اگر این‌طور بوده است شما نگرانی و احتیاط را به نگرانی افراطی، اضطراب شدید و وحشت مبدل کرده‌اید. این فرق واقعی را بین احساسات‌تان قایل شوید!

منطق حکم می‌کند که اگر فقط — منظورم فقط است — طبق تمایلات و سلیقه‌های خود عمل کنید و هرگز — منظورم هرگز است — به دام این توقع غیر واقع‌بینانه نیفتید که تمایلات‌تان حتماً باید ارضا شوند — به‌ندرت خودتان را ناراحت خواهید کرد، واقعاً می‌گویم.

چون سلیقه‌های شما ممکن است این گونه شروع شوند که «من موفقیت، تأیید و راحتی را خیلی دوست دارم و ترجیح می‌دهم» و با این نتیجه‌گیری تمام شوند که «ولی حتماً نباید موفق و تأیید شوم و راحت باشم. بدون آنها نمی‌میرم. و بدون آنها هم می‌توانم خوش باشم.» اما

وقتی اصرار می‌ورزید که باید همیشه فلان چیز را داشته باشید یا فلان کار را انجام دهید، طرز فکرتان این گونه می‌شود که «چون موفقیت، تأیید یا لذت را خیلی دوست دارم و موفقیت، تأیید یا لذت را ترجیح می‌دهم، تحت هر شرایطی باید موفق و تأیید شوم یا لذت ببرم. در غیر این صورت، چون باید این گونه باشد، افتضاح شده است و نمی‌توانم تحملش کنم، آدم حقیری خواهم شد و دنیا جای وحشتناکی خواهد بود چون آنچه را که باید داشته باشم به من نداده است! من یقین دارم که هرگز به خواسته‌ام نمی‌رسم و به همین دلیل هیچ وقت خوشبخت نخواهم شد!»

تمام اختلالات هیجانی از تفکر متکبرانه نشئت نمی‌گیرند ولی اکثر آنها محصول این نوع تفکر هستند. وقتی شما از خودتان توقع دارید هرگز اشتباه نکنید و شکست نخورید، از خودتان توقع خواهید داشت که نباید روان‌رنجور باشید.

روان‌رنجوری شما تقریباً همیشه بر اثر تفکر غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه ایجاد می‌شود. اولاً شما به طور فطری زمینه قبول و ایجاد عقاید خودمخرب را دارید. محیط شما نیز در این راه خیلی به شما کمک می‌کند — محیطی که برای شما مشکلاتی واقعی (مثل فقر، بیماری و بی‌عدالتی می‌آورد) و شما را به تفکر سخت و انعطاف‌ناپذیر تشویق می‌کند (مثلاً چون توانایی موسیقایی دارید پس حتماً باید یک موسیقی‌دان برجسته شوید.)

ولی روان‌رنجوری عمدتاً ناشی از خودتان است. شما هشیارانه یا ناهشیارانه خودتان را قربانی روان‌رنجوری می‌کنید. در نتیجه می‌توانید این رفتار نامعقول را متوقف کنید و قاطعانه اجازه ندهید از هیچ چیزی روان‌رنجور شوید.

ماهیت علم عبارت است از تدوین فرضیه‌ها یا حدسیات موجه و آزمایش کردن و بررسی صحت و سقم آنها. اما فرضیه حقیقت نیست بلکه فقط یک حدس یا مفروضه است و شما فقط درستی آن را بررسی می‌کنید. اگر نادرست بودن آن ثابت شود، آن فرضیه را کنار می‌گذارید و فرضیه جدیدی را می‌آزمایید. اگر هم صحیح به نظر برسد آن را محتاطانه حفظ می‌کنید ولی همیشه آماده‌اید که در صورت جمع‌آوری شواهد مخالف، آن را تغییر بدهید.

به این جریان، روش علمی می‌گویند. روش علمی بی‌اشتباه نیست و نتایجش غالباً غیر قطعی هستند. اما بهترین روش موجود برای کشف حقیقت و فهم «واقعیت» است.

علم فقط استفاده از منطق و حقایق برای اثبات یا ابطال یک نظریه نیست. نکته مهم‌تر این است که علم یعنی تجدید نظر و تغییر مستمر نظریه‌ها و عوض کردن آنها با عقاید معتبرتر و حدس‌های مفیدتر. علم انعطاف‌پذیر و آزاداندیشه‌ای است. علم دنبال حقیقت بیشتر است نه حقیقت مطلق و کامل.

تفکر ضد علمی و نامعقول عامل و علت اصلی بروز اختلال هیجانی است و اگر درمان عقلانی – هیجانی بتواند شما را قانع کند که دانشمند کارآمدی باشید، متوجه خواهید شد چطور می‌توانید قاطعانه اجازه ندهید از هیچ چیز ناراحت شوید – آره هیچ چیز!

درمان عقلانی – هیجانی همچنین نشان می‌دهد که اگر سخت به این بایدهای جزمی چسبیده‌اید و خودتان را ناراحت می‌کنید، با روش علمی می‌توانید آنها را زیر سؤال ببرید و ریشه‌کن کنید و بار دیگر تفکر عاقلانه را شروع کنید. پس سلامت هیجانی تا حد زیادی یعنی تفکر عاقلانه یا علمی.

اگر علمی فکر کنید می‌توانید مشکلات و موانع غیرقابل تغییر را علی‌رغم میل‌تان بپذیرید و دیگر از آنها “هیولای مقدس” نسازید. البته همیشه در این راه موفق نخواهید بود. به هیچ وجه! شما به عنوان یک انسان جایزالخطا، به سختی می‌توانید به کمال برسید! ولی اگر بخواهید می‌توانید یک دانشمند خوب شوید. به هر حال بهتر است دنبال کمال نباشید! به جای آن می‌توانید خواهان کمال باشید یا کمال را ترجیح بدهید، تا اگر به کمال نرسیدید ناراحت نشوید. مایل بودن به کمال واقعی هم بیهوده است. اما اگر خودتان را مجبور کنید به کمال برسید، کاملاً نامعقول رفتار کرده‌اید!

اگر می‌خواهید به جنگ ناراحتی بروید، علم را امتحان کنید. یک شانس هم به علم بدهید. عاقلانه فکر کنید، به واقعیت بچسبید و فرضیه‌هایتان را در مورد خودتان، دیگران و دنیا واریس کنید.

هر چه علمی‌تر، عاقل‌تر و واقع‌بین‌تر باشید، کمتر ناراحت خواهید شد.

«اگر یک بیماری صعب العلاج داشته باشم وحشتناک می‌شود و نمی‌توانم تحملش کنم. من باید مطمئن شوم که بیمار نیستم!»

«من با آنها خیلی خوب رفتار کرده‌ام پس نباید با من بد رفتار کنند و اگر با من بد رفتاری کنند افتضاح خواهد شد!»

در هر موردی که بابت آن مضطرب یا شدیداً نگران شده‌اید، ابتدا سلیقه‌های خود («چون این کار را خیلی دوست دارم») و سپس دستورهای یا بایدها را بیابید («پس باید آن را به دست بیاورم و تحمل به دست نیاوردنش را ندارم!»)

در مورد آخرین افسردگی خودتان هم این کار را انجام بدهید. ببینید درباره چه چیزی افسرده شده بودید. سپس آن قدر سماجت به خرج دهید تا باید و حتماً مسبب آن را بیابید. نمونه:

«چون این شغل را می‌خواستم و باید خودم را آماده مصاحبه می‌کردم ولی آن قدر که باید، آماده نبودم پس آدم ابلهی هستم که لیاقت چنین شغل خوبی را ندارد!»

حالا بایدها، حتماًها و قطعاًهایی را بیابید که باعث شده‌اند اخیراً از کسی یا حادثه‌ای عصبانی شوید. برای مثال:

«من به جان پول قرض دادم و او با اینکه صددرصد باید پولم را پس می‌داد، این کار را نکرد! چه آدم پست و بی‌مسئولیتی است! نباید با من این طور رفتار می‌کرد!»

فرض کنید هر دفعه که مضطرب، افسرده یا عصبانی می‌شوید علاوه بر اینکه مایلید اوضاع خوب پیش برود و به خواسته‌تان برسید، دستور هم می‌دهید. باید، حتماً! دنبال بایدها و حتماًها بگردید! تا آنها را پیدا نکردید آرام ننشینید. اگر نمی‌توانید آنها را پیدا کنید از یک دوست، آشنا یا متخصص درمان عقلانی - هیجانی کمک بگیرید. مأیوس نشوید!

فرض کنیم به شما یاد دادم با روش علمی بر اضطراب‌تان غلبه کنید و زندگی شادتری داشته باشید. حال چه؟ چطور می‌توانید از علم به طور اخص در روابط‌تان با خود، دیگران و دنیای اطراف‌تان استفاده کنید؟

علم انعطاف‌پذیر می‌باشد و جزمی نیست. علم با حقایق و واقعیت (که همیشه قابل تغییر است) و تفکر منطقی (که ناقض خودش نیست و با آن می‌توانیم به طور همزمان دو دیدگاه متضاد داشته باشیم) سرو کار دارد. در عین حال، علم از تفکر سخت و انعطاف‌ناپذیر همه یا هیچ و یا این/ یا آن پرهیز می‌کند.

پس من در روابطم با شما یک آدم کاملاً خوب یا کاملاً بد نیستم بلکه آدمی هستم که گاهی با شما رفتار خوبی دارم و گاهی رفتار بد. قواعد اصلی روش علمی به شرح زیرند:

۱. بهتر است وقایع دنیا را به عنوان “واقعیت” بپذیریم حتی وقتی آنها را دوست نداریم و درصدد تغییر دادن‌شان هستیم. ما پیوسته “حقایق” را مشاهده و واری می‌کنیم تا ببینیم آیا هنوز “حقیقت” دارند یا تغییر کرده‌اند. در علم به مشاهده و واری واقعیت، روش تجربی گفته می‌شود.

۲. ما قوانین، نظریه‌ها و فرضیه‌های علمی را به شکل منطقی و همسان بیان می‌کنیم و از بروز تناقض‌های اساسی و مهم (و “حقایق” غلط یا غیر واقع‌بینانه) پرهیز می‌کنیم. ما در صورت عدم حمایت حقایق و منطق از نظریه‌ها، می‌توانیم آنها را تغییر بدهیم.

۳. علم انعطاف‌پذیر و غیر جزمی است. علم نسبت به هرگونه ایده مطلق‌گرایانه یعنی ایده‌ای که تحت هر شرایطی و برای همیشه حقیقت داشته باشد شک دارد. علم با مطرح شدن اطلاعات جدید، در نظریه‌هایش تجدید نظر می‌کند و آنها را تغییر می‌دهد.

۴. در علم جایی برای نظریه‌ها و دیدگاه‌های ابطال‌ناپذیر نیست. برای مثال، این ایده را که شیاطین نامریی با قدرت مطلق وجود دارند که بانی تمام بدی‌ها می‌باشند نمی‌پذیرد. منظور من این نیست که موجود فراطبیعی وجود ندارد بلکه چون راهی برای اثبات یا رد

موجودات فراتر از انسان وجود ندارد، این قضیه در محدوده علم نمی‌گنجد. اگر چه اعتقادمان به موجودات فراطبیعی مهم است و از لحاظ علمی می‌توانیم درباره آن تحقیق کنیم و برای حوادث "فراطبیعی" تبیین‌های طبیعی بیابیم ولی اثبات یا رد قطعی "واقعی بودن" آنها نامحتمل است.

۵. علم جهان را به "شایستگی" و "عدم شایستگی" تقسیم نمی‌کند و از انسان‌ها (و اشیا) برای اعمال "خوب" شان بت نمی‌سازد و آنها را برای رفتار "بد" شان تکفیر نمی‌کند. هیچ معیار مطلق و جهانی مشخصی برای رفتار "خوب" و "بد" وجود ندارد. بلکه هر گروهی اعمال و رفتارهای خاصی را "خوب" می‌داند و کسانی را که آن اعمال و رفتارها را انجام می‌دهند پاداش می‌دهد (البته نه اینکه باید پاداش بدهد) و کسانی را که رفتارها و اعمال "بد" انجام می‌دهند غالباً (نه "همیشه") مجازات می‌کند.

۶. مجدداً علم در مورد امور و سلوک انسان قواعد مطلقى ندارد بلکه پس از آنکه مردم معیار یا هدفی — مثل زنده ماندن و خوشبختی در گروه‌های اجتماعی — را برمی‌گزینند، در مورد مردم، شرایط زندگی و شیوه‌های عملکردشان مطالعه می‌کند، و علم تا حدی می‌تواند قضاوت کند که آیا به هدف‌هایشان رسیده‌اند یا باید آنها را اصلاح کنند و راه‌های دیگری برای رسیدن به آن اهداف انتخاب کنند. در رابطه با سلامت هیجانی و شادی، پس از آنکه مردم هدف‌ها و معیارها را مشخص کردند (که البته کار آسانی هم نیست!)، علم، آنها را در رسیدن به هدف‌هایشان کمک می‌کند. هر چند تضمینی نمی‌دهد! علم می‌تواند به ما بگوید چقدر احتمال دارد زندگی خوبی داشته باشیم ولی حرفی از قطعاً به میان نمی‌آورد.

اجازه بدهید دستورات نامعقول متداول را در نظر بگیریم و ببینیم چطور می‌توانیم به طور علمی آنها را بررسی کنیم.

اعتماد نامعقول: «چون به شدت دوست دارم فلان کار را انجام بدهم پس باید آن را به نحو احسن انجام بدهم.»

تحلیل علمی:

آیا این اعتقاد واقع‌بینانه و مبتنی بر واقعیت است؟ بدیهی است نه. چون من انسان هستم و قدری حق انتخاب دارم، حتماً نباید آن کار را به نحو احسن انجام بدهم و می‌توانم آن را بد انجام بدهم. وانگهی چون جایز الخطا هستم، حتی اگر بخواهم همیشه کارم را به نحو احسن انجام بدهم، چاره‌ای ندارم جز آن که آن کار را واقع‌بینانه انجام بدهم.

آیا این اعتقاد منطقی است؟ خیر چون جایزالخطا بودن با اینکه همیشه کارها را به نحو احسن انجام بدهم تناقض دارد. همچنین نتیجه گرفتن باید از به شدت دوست دارم، غیر منطقی است.

آیا این اعتقاد انطعاف پذیر و غیر جزمی است؟ خیر چون مفهومش این است که تحت هر شرایطی و به هر شکلی باید به نحو احسن عمل کنم بنابراین یک اعتقاد غیر منعطف و جزمی است.

آیا این اعتقاد ابطال پذیر است؟ باید به نحو احسن عمل کنم تلویحاً به این معنا است که یک خدای فوق طبیعی هستم که تمایلش به با کفایت بودن باید همیشه ارضا شود و قدرت ارضای آن را دارد. شاید راهی برای ابطال کامل این دستور خداگونه نباشد چون حتی اگر گاهی اوقات نیز به نحو احسن عمل نکنم، می توانم مدعی شوم بنا به دلیل خاصی این کار را نکرده ام.

آیا این اعتقاد معرف شایستگی است؟ باز هم باید بگویم این را نمی توانیم اثبات یا ابطال کنیم مگر با صدور حکم و فرمان. من به شکلی مشروع می توانم بگویم که چون باهوش و سخت کوش هستم معمولاً یا احتمالاً به نحو احسن عمل خواهم کرد. ولی نمی توانم بگویم به دلیل هوش، سخت کوشی، سرزنده بودن، تمایل به موفقیت و یا هر چیز دیگری، دنیا بی چون و چرا به من قابلیت و کفایت بدهکار است.

آیا به واسطه این اعتقاد، عملکرد خوبی خواهم داشت و نتایج خوب و خوشایندی خواهم گرفت؟ نه لزوماً. اگر من همیشه به نحو احسن عمل کنم ممکن است نتایج بدی بگیرم چون بسیاری از مردم به من حسادت خواهند کرد، از من متنفر خواهند شد و درصدد ضربه زدن به من برمی آیند. و اگر سخت معتقد باشم که «چون به شدت دوست دارم فلان کار را انجام بدهم پس باید به نحو احسن آن کار را انجام بدهم»، گاهی متوجه خواهم شد که نمی توانم به آن خوبی که در نظر دارم عمل کنم.

هر وقت به طور جدی ناراحت (یعنی مضطرب، افسرده، خشمگین و از خودتان متنفر و مایوس) شدید یا احمقانه خلاف منفعت خویش رفتار کردید یعنی کاری را که بهتر بود انجام می‌دادید انجام ندادید یا به اعمالی معتاد شدید که بهتر بود معتاد نمی‌شدید) فرض را بر این بگذارید که غیر علمی فکر می‌کنید. دنبال شیوه‌های متداول زیر بگردید که شما (و تقریباً تمام دوستان و بستگانتان) از طریق آنها، قواعد علم را انکار می‌کنید:

تفکر غیرواقع‌بینانه‌ای که منکر حقایق زندگی است، نمونه:

«وقتی به مردم خوبی می‌کنم، بی‌شک دوستم خواهند داشت و با من خوب رفتار خواهند کرد.»

عقاید غیر منطقی و متناقض، نمونه:

«چون خیلی دوست دارم دوستم داشته باشی، پس باید دوستم داشته باشی.»

عقاید غیرقابل اثبات و غیرقابل ابطال، نمونه:

«من آدمی استثنایی هستم که همیشه نفر اول می‌شود.»

اعتقاد به شایستگی و عدم شایستگی، نمونه:

«چون آن قدر که می‌توانستم خوب عمل نکردم، شایسته این هستم که رنج بکشم و در

زندگی به جایی نرسم.»

مفروضاتی که می‌گویند عقاید محکم شما (و احساسات همراه آنها) نتایج خوبی خواهند

داشت و به راحتی و خوشبختی منتهی خواهند شد. نمونه:

«اگر خودم را بابت عمل احمقانه‌ام سخت سرزنش کنم، در آینده بهتر عمل خواهم کرد.»

پس از آنکه برخی از عقاید غیر علمی خودتان را که عامل مشکلات هیجانی‌تان هستند و

باعث می‌شوند خلاف مصلحت‌تان رفتار کنید، پیدا کردید به کمک روش علمی در صدد نقد

آنها برآیید و این عقاید را زیر سؤال ببرید. از خودتان پرسید:

آیا این عقیده واقع‌بینانه است؟ آیا مخالف حقایق زندگی است؟ آیا این عقیده منطقی

است؟ آیا با خودش یا دیگر عقاید متناقض دارد؟

اگر من این عقیده (و احساسات و اعمال ناشی از آن) را با اصرار ادامه بدهم، عملکردم

خوب خواهد شد، نتایج دلخواهم را خواهم گرفت و زندگی شادتری خواهم داشت؟ یا ادامه

دادن آن، شادی زندگیم را کم‌تر خواهد کرد؟

آن قدر روش علمی زیر سؤال بردن و نقد عقاید نامعقول خود را ادامه بدهید تا آنها را کنار

بگذارید، کارایی‌تان افزایش یابد و از خودتان بیشتر لذت ببرید.

آیا کسب بینش نسبت به مشکلات هیجانی‌تان به شما کمک می‌کند بر آنها غلبه کنید؟ شاید کمک کند ولی نه بینش متعارف یا روانکاوانه.

بینش متعارف کمک ناچیزی به شما خواهد کرد. چون فرض چنین بینشی این است که اگر بدانید دقیقاً چطور دچار اختلال شده‌اید، روان‌رنجوری شما کم می‌شود. چه حرف مزخرفی! این بینش غالباً شما را خل‌تر می‌کند!

بینش حتی وقتی درست باشد هم به طور خودکار حال شما را بهتر نمی‌کند، فقط اگر از آن درست استفاده کنید ممکن است به شما کمک کند و بینش می‌تواند به راحتی — خیلی راحت! — غلط باشد. حتی اگر متنفر شدن شما از خودتان به دلیل نظر پدر و مادران باشد، بهتر است از خودتان بپرسید: چرا عقاید آنها را پذیرفتم؟

چرا الان تابع آنها هستم؟ از کجا معلوم اگر پدر و مادران به شما یاد می‌دادند همیشه خودتان را بپذیرید، مجدداً نتیجه نمی‌گرفتید که اگر یک میلیون دلار در می‌آوردید آدم ارزشمندی بودید؟

به عبارت دیگر، “بینش” متعارف شک برانگیز است و به سختی می‌تواند به شما بگوید چه عواملی واقعاً موجب اختلال‌تان شده‌اند همچنین نمی‌تواند بگوید برای غلبه بر آنها چه کار می‌توانید بکنید.

بینش روانکاوانه از این هم بدتر است. چون بر حدس‌های متفاوت و متناقض زیادی مبتنی است که تمام آنها نمی‌توانند درست باشند. برای مثال اگر معتقد باشید وقتی ارزشمند هستید که حتماً یک میلیون دلار پول به دست آورید.

پدرتان با شما ظالمانه رفتار کرده است پس حالا باید عشق و محبت او را جلب کنید و تصور می‌کنید تنها راهش به دست آوردن یک میلیون دلار است.

پدر، پدر بزرگتان فقیر بوده است و شما حالا می‌خواهید با میلیونر شدن، این لکه ننگ را پاک کنید.

تمام این تفسیرهای روانکاوانه — و هزاران تفسیر مثل آنها — بالقوه می‌توانند درست باشند ولی هیچ یک معقول به نظر نمی‌رسند. و حتی اگر این “بینش‌ها” درست باشند، چطور می‌توانند به شما کمک کنند وسواس پول درآوردن خود را تغییر دهید.

برای مثال اگر واقعاً فکر می‌کنید باید عشق و محبت پدرتان را جلب کنید و این را فقط با میلیونر شدن می‌توانید انجام بدهید، این دانش و آگاهی شما چطور می‌تواند نیاز شما به جلب تأیید وی را کم کند؟ برای آنکه تغییر کنید باید این عقیده را زیر سؤال ببرید و مخالف آن عمل کنید. ولی روانکاوی به شما کمک می‌کند چنین کاری نکنید — و شما (و روانکاو-تان) را تشویق می‌کند دنبال تفسیرهای “حقیقی” و عالی بیشتری بگردید.

پس بینش‌های متعارف و روانکاوانه، کافی نیستند یا به قولی بیش از حد زیادند. آنها غالباً جلوی تفکر علمی را می‌گیرند و مانع تغییر جدی و فعال می‌شوند. درمان عقلانی — هیجانی از بینش‌های نامتعارف استفاده می‌کند و بینش‌های نامتعارفی را آموزش می‌دهد که به شما کمک می‌کنند مشکلات هیجانی‌تان را بفهمید و برای ریشه کنی آنها کاری کنید.

طبق اصطلاحات درمانی عقلانی — هیجانی، اولین بینش این است که بفهمید کیستید. در عمل شما انسانی هستید که علایق و نفرت‌های مختلفی دارد و اعمال زیادی انجام می‌دهد تا به آنچه دوست دارد بیشتر برسد و از آنچه دوست ندارد بیشتر دور شود. پس درمان عقلانی — هیجانی به شما کمک می‌کند علایق و نفرت‌های‌تان را کشف کنید و ببینید برای رسیدن به اولی و دور شدن از دومی چه کار می‌توانید بکنید.

درمان عقلانی — هیجانی نه تنها به شما کمک می‌کند بفهمید “کیستید” بلکه به شما کمک می‌کند تفکر، احساس و عمل مضر خود را تغییر دهید. درمان عقلانی — هیجانی، امیال، خواسته‌ها، سلايق، اهداف و ارزش‌هایتان را می‌پذیرد و به شما کمک می‌کند به آنها برسید. ولی به شما یاد می‌دهد سلايق را از پافشاری‌ها جدا کنید و به اهدافتان لطمه نزنید. درمان عقلانی — هیجانی در مورد آنچه هم اکنون انجام می‌دهید بینش می‌دهد نه در مورد آنچه شما (و پدر و مادر لعنتی‌تان!) در گذشته انجام داده‌اید.

آنا بل یکی از مراجعان من بود که اسیر کمال‌گرایی شده بود احساس می‌کرد با کمال‌گرایی می‌تواند یک نویسنده ماهر و مادری عالی شود. ولی با برخی تعالیم دیوید برنز در رد کمال‌گرایی در کتابش با عنوان احساس خوب مشکل داشت. او معتقد بود دکتر برنز می‌خواهد به او بگوید از تمام هدف‌های آرمانی خودش دست بکشد و فقط به هدف‌های واقع‌بینانه و معمولی بچسبد. در نتیجه مایوس و افسرده شده بود.

آنابل می گفت «ولی اگر هدف‌های آرمانی نداشته باشم هرگز به نیمی از چیزهایی که می‌خواهم برسم نیز نمی‌رسم. این قضیه چه می‌شود؟»

من جواب دادم «درست است. تو مثل بسیاری از مخترعان و نویسندگان برجسته در جهت آرمان خود حرکت کرده‌ای و به این ترتیب عملکردت را بهبود بخشیده‌ای. اما درمان عقلانی - هیجانی از انجام تمام و کمال تکالیف حمایت می‌کند ولی انسان کامل را قبول ندارد. در هر طرح یا تکلیفی، می‌توانی سعی کنی خوب یا تاحد امکان، کامل باشی. تو می‌توانی آن را یک آرمان کنی. ولی کامل بودن آن از تو یک آدم خوب نمی‌سازد. تو در هر حال آدمی هستی که طرح کاملی را اجرا کرده‌ای ولی هرگز به خاطر این کار آدم خوبی نمی‌شوی.»

«با ادامه گرایش خودت به اینکه مادر یا نویسنده کاملی باشی و در عین حال کنار گذاشتن دستورات و باید‌ها. تا وقتی به خودت می‌گویی من واقعاً دوست دارم یک رمان کامل بنویسم ولی حتماً نباید چنین کاری کنم، کمال گرایی تکلیفی خود را حفظ کرده‌اید بدون آنکه بخواهید انسان کاملی باشید.»

«پس تفاوت اصلی در همین باید است. من می‌توانم تا زمانی که فکر نمی‌کنم باید به کمال برسم و خودم را یک نویسنده بی‌لیاقت و یک آدم حقیر نمی‌بینم، دنبال کمال باشم.»

آنابل تلاش برای کامل شدن در مادری کردن و نویسندگی را ادامه داد ولی با قرار دادن سلیقه‌ها و گرایش‌ها به جای باید‌ها توانست بر اضطرابی که وی را وادار به مراجعه جهت درمان کردن بود غلبه کند.

درمان عقلانی - هیجانی به طور اخص به شما نشان می‌دهد هم اکنون چطور فکر و احساس و عمل می‌کنید - و چطور می‌توانید ضعف‌های خود را تغییر دهید.

پس بینش می‌تواند به شما کمک کند. ببینید دقیقاً چطور به خودتان آسیب می‌رسانید و برای تغییر دادن خودتان چه کار می‌توانید انجام دهید. درمان عقلانی - هیجانی که بیش از هر درمان دیگری از فلسفه استفاده می‌کند، روی انواع متفاوتی از خودشناسی تأکید دارد.

بدترین وقایع دوران کودکی‌تان را به یاد آورید. چطور است زمانی را در نظر بگیرید که مادرتان جلوی دوستان‌تان سر شما داد زده است؟ یا وقتی معلم از شما خواسته بود درس جواب دهید و شما ترسیده بودید که نتوانید جواب بدهید و همه به شما بخندند.

آیا این نوع رویدادهای تلخ و «دردناک» را به یاد می‌آورید؟ آیا فکر می‌کنید هنوز روی زندگی شما خیلی تأثیر دارند؟

خوب در واقع خیر! اگر با دقت به آنها فکر کنید می بینید که این طور نیست. قبل از هر چیز سعی کنید یادتان بیاید در زمان وقوع آن رویداد یا حادثه بد چه چیزی به خودتان گفته اید که آن را “دردناک” و “تلخ” کرده است. وقتی مادرتان در حضور دوستانتان سر شما داد زد آیا به خودتان نگفتید نباید این کار را می کرد و نمی توانید نظر منفی دوستانتان در مورد خودتان را تحمل کنید؟ وقتی از درس جواب دادن در کلاس وحشت کرده بودید به خودتان نگفتید «من باید به معلمم خوب درس جواب بدهم. در غیر این صورت افتضاح خواهد شد.»

سعی کنید عقاید نامعقولی را که باعث ناراحتی و آزرده گی تان در دوران کودکی شده اند، با دقت هر چه تمام به یاد آورید. سپس دنبال ایده ای خودمخربی بگردید که از آن زمان به بعد آنها را برای خودتان تکرار کرده اید و باعث شده اند این رویداد “دردناک” همچنان برای شما زنده باقی بماند.

از دانش خود در زمینه درمان عقلانی – هیجانی و چگونگی ناراحت کردن خودتان با باید ها و دستوراتان، در جهت شناخت دقیق نحوه ناراحت کردن خودتان در دوران کودکی و حفظ این احساسات در حال حاضر استفاده کنید.

:

بینش نام دیگری برای آگاهی است. آگاهی یافتن، اولین گام در جهت خلاص شدن از ناراحتی است. هر چه از افکار، احساسات و رفتارهای ناراحت کننده خویش دقیق تر آگاه شوید، احتمال این که آنها را کنار بگذارید بیشتر می شود.

چطور می توانید نسبت به احساساتان آگاهی پیدا کنید و احساسات شما چقدر مناسب اند؟ پاسخ دادن به بخش اول این سؤال، تا حدودی آسان است: صرفاً با پرسیدن این سؤال که “چه احساسی دارم؟” می توانید بفهمید چه احساسی دارید.

البته گاهی ممکن است در لاک دفاعی فرو روید و انکار کنید عصبانی یا مضطرب هستید چون از پذیرش این احساسات “نادرست” شرمنده می شوید.

ولی معمولاً این کار را نمی کنید. وقتی به شدت مضطرب یا افسرده اید آن قدر آزرده و ناراحت می شوید که — حداقل نزد خودتان! — این احساسات خویش را به راحتی می پذیرید. حس کردن و اعتراف کردن به این ناراحتی آسان است.

ولی هیجانات ناخوشایند شما چقدر مناسب‌اند؟ درمان عقلانی - هیجانی، کلید پاسخگویی به این سؤال را می‌دهد چون جزء آن دسته از نظام‌های روان‌درمانی است که بین احساسات مناسب و نامناسب تمایز قایل می‌شود.

با تکیه بر بینش شماره یک: وقتی راه رسیدن به اهداف و تمایلات‌تان مسدود می‌شود، احساسات مناسب و نامناسبی در خودتان ایجاد می‌کنید. شما می‌توانید - و بهتر است - یاد بگیرید چطور بین این واکنش‌های هیجانی که عامل مولدش خودتان هستید، فرق بگذارید. در درمان عقلانی - هیجانی، احساسات شدیدی چون غم، هیجان‌زدگی و نگرانی احساسات سالمی هستند چون به شما کمک می‌کنند نارضایتی خود را از وقایع ناخوشایند بروز دهید و درصدد اصلاح این وقایع برآیید. در عین حال، در درمان عقلانی - هیجانی، احساسات افسردگی، عصبانیت، و اضطراب (تقریباً همیشه) مضر می‌باشند چون محصول دستورات غیرواقع‌بینانه‌ای هستند که می‌گویند وقایع ناخوشایند نباید روی بدهند و معمولاً مانع اقدام شما برای تغییر دادن اوضاع می‌شوند.

بنابراین درمان عقلانی - هیجانی به شما نشان می‌دهد چطور با احساسات منفی (و مثبت) خود تماس برقرار کنید بلکه به شما یاد می‌دهد چطور بفهمید - و بینش پیدا کنید - که آیا این احساسات مناسب هستند یا نامناسب. درمان عقلانی - هیجانی به شما کمک می‌کند احساسات‌تان را احساس کنید و ببینید چقدر خوشایندند. آیا واقعاً آنها را می‌خواهید؟ و چه نتایج خوب و بدی از آنها می‌گیرید؟

مثلاً وقتی نگران بیکار شدن خود هستید، سعی خواهید کرد به موقع سرکار خویش حاضر شوید، سخت‌کوش باشید و با رئیس و همکاران‌تان همکاری کنید. ولی اگر بیش از حد نگران بیکار شدن خود باشید، با این قضیه وسواس ذهنی پیدا خواهید کرد، وقت و انرژی خود را به همین جهت تلف خواهید کرد و اعتماد به نفس خود جهت انجام مناسب کارتان را از دست می‌دهید. نتیجه‌اش چه می‌شود؟ از دست دادن آن شغل لعنتی! یا کار کردن و زخم معده گرفتن و یا ناراحت بودن شدید ضمن کار.

پس احساس یأس و ندامت معمولاً احساس‌های مناسبی هستند و به شما کمک می‌کنند وقایع ناخوشایند را تحمل کنید و دنبال آینده شادتری بروید. ولی اضطراب یا عصبانیت خفیف و متوسط چطور؟ آیا این احساسات جلوی مبارزه شما با مشکلات زندگی را می‌گیرند؟ آیا آنها بی‌فایده‌اند؟ نه کاملاً.

تقریباً تمام احساسات منفی گاهی مفیدند. وحشت شدید ممکن است به شما نیرویی بدهد تا از یک جنگل در حال سوختن فرار کنید گاهی نیز خشم به شما کمک می‌کند با تشریفات ناعادلانه اداری دربیفتید.

شاید این گونه باشد! ولی معمولاً این گونه نیست!

وحشت شدید معمولاً فکر شما را از کار می‌اندازد و شما را مستأصل می‌کند. در نتیجه نمی‌گذارد به خوبی از آتش فرار کنید. خشم شدید هم معمولاً باعث می‌شود به جای مبارزه با تشریفات ناعادلانه اداری از کوره در بروید و مبارزه احمقانه و بدی را شروع کنید. در حالی که انتخاب‌های بهتری دارید. می‌توانید هنگام مواجهه با آتش به جای آنکه به شدت وحشت کنید، به شدت نگران شوید، و در مقابل تشریفات ناعادلانه اداری، به شدت ناخشنود شوید و عزم خود را برای مبارزه با آن جزم کنید. می‌توانید نگرانی در مورد سلامتی یا وحشت و خوف در مورد آن را انتخاب کنید و می‌توانید در برابر بی‌عدالتی یا به شدت خشمگین شوید یا ناخشنود شوید و عزم خود را برای تغییر اوضاع جزم کنید.

بهتر است در برابر وقایع ناخوشایند نگران شوید، چون نگرانی، احتیاط، مراقب بودن و گوش به زنگ بودن، تأمین‌کننده امنیت و رضایت شما هستند، در حالی که نگرانی مفرط، اضطراب، وحشت و خوف، ناامنی و نارضایتی می‌آورند.

آیا می‌توانید احساسات مناسب و نامناسب را با دقت از هم تشخیص دهید؟ نه همیشه، چون هیجانات شما به ندرت خالص هستند و غالباً شامل احساسات مناسب و نامناسب می‌باشند. شما می‌توانید در آن واحد معقولانه نگران آتش و نامعقولانه بیش از حد نگران یا وحشت‌زده از آتش باشید. ولی کجا احساس اول تمام و احساس دوم شروع می‌شود؟ اما این دستور جزمی که همیشه باید به خواسته و میل خودم برسم، نامشروع و خودمخرب است چون دنیا که در قبال امیال قلبی شما به شما بدهکار نیست. و وقتی شدیداً اصرار می‌ورزید که تمایلات‌تان باید ارضا شوند، به خواسته‌هایتان نخواهید رسید.

بینش شماره یک درمان عقلانی - هیجانی می‌گوید در هنگام ناراحتی، به طور همزمان دچار هیجانات مناسب و نامناسب هستید. شما معمولاً (ونه همیشه!) می‌توانید از طریق توجه کردن به شناخت‌ها - افکار - همراه آنها، بین این دو نوع هیجان تمایز قایل شوید.

احساسات مناسب محصول افکاری هستند که به سلیقه‌های شما نشان می‌دهند - مثلاً «من به شدت می‌خواهم از این آتش فرار کنم ولی مجبور نیستم فرار کنم و تا آخر عمر زندگی شادی داشته باشم.» و: «من از بی‌عدالتی بدم می‌آید و تصمیم دارم با آن بجنگم.»

احساسات نامناسب محصول افکاری دستوری و آمرانه‌اند — مثل این فکر که «من صد درصد باید از آتش فرار کنم چون جهان مقرر کرده است که من باید زنده بمانم و شاد باشم» و: «من از هر کسی که ناعادلانه رفتار کند بیزارم! آنها به هیچ وجه نباید این گونه رفتار کنند! من به هر قیمتی شده باید جلوی آنها را بگیرم و مجبورشان کنم همیشه با من عادلانه برخورد کنند!»

بار دیگر به انتهای فصل دوم برگردید و تمرینی که نحوه جدا کردن احساسات منفی مناسب و نامناسب را به شما یاد می‌داد، تکرار کنید. همچنین به تفاوت احساس‌های مثبت مناسب و نامناسب خود فکر کنید.

برای مثال فرض کنید در کاری، عملکرد بسیار خوبی دارید — مثلاً در بازی تنیس، بازیگری، نویسندگی، نقاشی یا تجارت. فرض کنید از این پیشرفت خیلی شاد هستید. آیا فقط بابت عملکردتان شاد و خشنود هستید؟ آیا احساس می‌کنید یک آدم بزرگ — یک آدم باشکوه، خداگونه و تقریباً ابرانسان هستید؟

اگر احساس می‌کنید یک آدم باشکوه، ابرانسان و خداگونه‌اید، طبق اصول درمان عقلانی — هیجانی احساس مثبت نامناسبی دارید چون دچار بزرگ‌منشی و خودخواهی شدیدید و خودتان را برتر از دیگران می‌دانید. شما از این ایده که «رفتارم چشمگیر است» نتیجه گرفته‌اید که «پس خودم بزرگ و چشمگیرم!»

این خطرناک است. چون بار دیگر که عملکرد چشمگیری ندارید خودتان را آدم بی‌عرضه و تنه‌لشی فرض خواهید کرد! پس بهتر است عملکرد خوب خود را دوست داشته باشید نه اینکه از خودتان به خاطر آن بت بسازید. وقتی احساس کردید خداگونه یا آدم باشکوهی شده‌اید، دنبال بایدها و حتماها بگردید.

وقتی احساس خوب یا بد نامناسبی دارید، فهرستی از اشکالات این احساس‌ها تهیه کنید. تهیه فهرست اشکالات احساس‌های منفی مثلاً افسردگی، احساس گناه یا نفرت داشتن از خود آسان است. ولی احساسات مثبت نامناسب هم اشکالاتی دارند. مثلاً وقتی احساس می‌کنید آدم بزرگ و برتری هستید می‌توانید ببینید آیا اشکالات پشت این احساس شما وارد هست یا خیر.

فرض غیرواقع‌بینانه همیشگی بودن عملکرد خوبتان؛

برخورد خودخواهانه، متکبرانه و نامطبوع با دیگران؛

غیر ضروری تلقی کردن تلاش برای عملکرد خوب در آینده؛

مضطرب بودن بابت لو رفتن و مایوس کردن تحسین کنندگان خودتان؛
تداوم و تشدید این اعتقاد که باید عملکردتان خوب باشد، در غیر این صورت اوضاع
وحشتناک خواهد شد.
غرق خود شدن و از دست دادن حس درک دیگران و همدلی‌تان با آنان و تیره و تار شدن
روابط انسانی‌تان.
وارد آوردن فشار روانی زیاد و به خطر افتادن سلامت روانی و جسمی‌تان به دلیل تلاش
بیش از حد جهت خوب عمل کردن.

:

سرنوشت هیجانی‌تان در دست خودتان است. تا حدودی خودتان دفعات و شدت ناراحتی
هیجانی خود را انتخاب می‌کنید. این شما هستید که فرو رفتن در وحشت و ناامیدی را انتخاب
می‌کنید.

این بینش شماره دو درمان عقلانی - هیجانی است: تا حد زیادی (البته نه کاملاً) این خودتان
هستید که افکار و احساسات پریشان‌کننده را در خودتان ایجاد می‌کنید، بنابراین قدرت کنترل
کردن و تغییر دادن آنها را نیز دارید، به شرط آنکه این بینش را بپذیرید و به‌شدت از آن
استفاده کنید!

اجازه دهید ABC های مشهور درمان عقلانی - هیجانی را مطرح کنم حرف A معرف
رویداد فعال کننده است یعنی رویدادی که معمولاً جلوی هدف‌ها، امیال یا سلیق شما را
می‌گیرد. برای مثال شما خواهان شغل خاصی هستید ولی در مصاحبه رد و کنار گذاشته
می‌شوید. در این مثال، A (رویداد فعال کننده) رد شدن و کنار گذاشته شدن است.

در درمان عقلانی - هیجانی، ABC های اختلال هیجانی را با هدف‌ها، مقاصد، تمایلات و
ارزش‌های شما شروع می‌کنیم. شما ابتدا با اهداف G هشیار و ناهشیار خود وارد این ABC ها
می‌شوید.

اولین هدف‌های شما عبارتند از زنده مانده و سپس ارضا شدن و شاد بودن. در بدو تولید
گرایش زیستی شدیدی برای زنده ماندن و ارضا شدن دارید. اگر میلی به زنده ماندن

نداشته باشید، بعید است زنده بمانید. و اگر میلی به شاد بودن — هدف شاد بودن — نداشته باشید نامحتمل است که به زندگی ادامه دهید. پس دو هدف زنده ماندن و شاد بودن در زندگی، دو گرایش فطری محسوب می‌شوند و به بقای شما و انسان کمک می‌کنند. ولی چگونه می‌خواهید شاد باشید یا ارضا شوید؟ با:

معاشرت با دیگران؛

پیدا کردن یک شغل خوب و مهیا کردن یک زندگی مناسب؛

پرداختن به هنر، علم، ورزش یا دیگر سرگرمی‌ها و خلاقیت‌ها.

تمایل به زنده ماندن و شادی به عنوان هدف باعث می‌شود وارد ABC های زندگی انسانی شوید.

G - هدف رسیدن به مقصود (خصوصاً موفقیت و تأیید)

A - رویدادهای فعال کننده‌ای که راه تحقق هدف‌ها را سد می‌کند (مثل شکست و طرد شدن).

C - پیامدهای A، G (مثل احساس اضطراب و افسردگی و رفتارهای خودمخربی چون گوشه‌گیری و اعتیاد).

هرگاه هدف‌های شما (G ها) تحت تأثیر رویدادهای فعال کننده ناگوار (A ها) مسدود شوند، و در نتیجه (C ها) احساس ناراحتی کنید، به اشتباه رویداد فعال کننده را عامل ناراحتی خویش تلقی خواهید کرد. در نتیجه می‌گویید «چون بر اثر رویداد فعال کننده شکست خوردم و طرد شدم و در نتیجه احساس افسردگی کردم، پس رویداد فعال کننده (A) علت این افسردگی (C) من است. شکست و طرد شدن، افسرده‌ام می‌کنند!»

ولی اشتباه می‌کنید!

این غلط است!

اگر چه رویداد فعال کننده (A) (شکست یا طرد شدن که هدف‌هایتان را مسدود کرده‌اند) به احساس افسردگی شما کمک می‌کند ولی علت واقعی احساس افسردگی شما نیست.

یکی از متفکران برجسته به نام اپیکتتوس این موضوع را در قرن اول بعد از میلاد به وضوح بیان می‌کند و می‌گوید: «این چیزها نیستند که مردم را ناراحت می‌کنند بلکه نظرشان در مورد آنهاست که آزارشان می‌دهد.» درمان عقلانی - هیجانی با اپیکتتوس هم عقیده است که: به طور کلی خودتان خالق ناراحتی‌های خویش هستید و می‌توانید ناراحتی را انتخاب نکنید.

ولی چطور می‌توانید جلوی ناراحتی خود را بگیرید و آن را برطرف کنید؟ با بینش پیدا کردن نسبت به B ها و در ABC های درمان عقلانی - هیجانی.

این B ها چه هستند؟

B ها همان باورها هستند. البته می‌توانید به آنها بگویید شناخت، افکار، دیدگاه، عقاید، ارزش، معنا، نگرش، ایده، توقع و فلسفه. در درمان عقلانی - هیجانی به آنها باور گفته می‌شود چون ظاهراً باور هستند.

شما می‌توانید نسبت به باورهای تان آگاه یا ناآگاه و هشیار یا ناهشیار باشید. شما می‌توانید آنها را در قالب کلمات، تصاویر، تخیلات، نمادها و هر قالب دیگری بیان کنید. اگر آنها را با دقت بفهمید و جهت تغییر مورد استفاده قرار دهید، توانسته‌اید آنها را هشیارانه و به طور کلامی بیان کنید.

وقتی خودتان را بی‌جا ناراحت می‌کنید از دو نوع باور اصلی استفاده کرده‌اید:

باورهای معقول (rB ها): باورهای معقول همان افکاری هستند که به شما امکان می‌دهند احساس مناسب و رفتار مؤثری داشته باشید. خواسته‌های تان بیشتر برسید. باورهای معقول شما افکار "سرد" یا توصیفات آرامی هستند که از وقایع زندگی تان به عمل می‌آورید. برای مثال: «مصاحبه گر به من اخم کرده است و احتمالاً این کار را به من نمی‌دهد.» ولی اگر دنبال افکار "گرم" در باورهای معقول خویش بگردید، احساسات تان را بهتر می‌فهمید. برای مثال: «چون این کار را دوست دارم، از این که مصاحبه گر به من اخم کند خوشم نمی‌آید. ای کاش اخم‌هایش را باز کند و به من لبخند بزند.» شما در این افکار "گرم"، تمایلات، خواسته‌ها، سلاقی و بی‌علاقگی‌های خود را بیان می‌کنید. در این افکار به ارزیابی و درجه‌بندی وقایع بر مبنای هدف‌های اصلی خویش می‌پردازید.

باورهای نامعقول (iB ها): باورهای نامعقول شما افکاری هستند که باعث می‌شوند احساس نامناسب و رفتار غیرمؤثری داشته باشید - احساس‌ها و رفتارهایی که نمی‌گذارند بیشتر به خواسته‌های خود برسید و از آنچه نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید. این باورها با افکار "سرد" («مصاحبه گر ظاهراً از من خوشش نمی‌آید») و افکار "گرم" («ای کاش دوستم داشت») همراه هستند. ولی افکار "داغ" را نیز در بر می‌گیرند. افکار "داغ" در واقع درجه‌بندی شدید وقایع می‌باشند. این افکار دستوری، مطلق‌گرایانه و جزمی هستند. برای مثال: «به هر حال این مصاحبه گر باید از من خوشش بیاید و این کار را به من بدهد. اگر ندهد افتضاح می‌شود! من که تحملش را ندارم! اگر این کار را از دست بدهم، آدم بی‌عرضه و بی‌ارزشی هستم که هیچ وقت نمی‌تواند موقعیت شغلی خوبی پیدا کند و این موقعیت را حفظ کند!»

درمان عقلانی - هیجانی ادعا نمی‌کند که کل اختلال هیجانی محصول باورهای نامعقول (iB

ها) است چون اختلال هیجانی می‌تواند دلایل دیگری هم داشته باشد. همچنین ادعا نمی‌کند

تمام باورهای نامعقول منتهی به اختلال می‌شوند. بسیاری از باورهای نامعقول اختلالی ایجاد نمی‌کنند.

درمان عقلانی - هیجانی صرفاً و به طور اخص مدعی است که وقتی به برخی باورهای نامعقول، سفت و سخت می‌چسبید - مثلاً وقتی با جزم‌اندیشی دستور می‌دهید که باید عملکرد خوبی داشته باشید، باید مورد تأیید دیگران واقع شوید، بی‌جهت خودتان را ناراحت می‌کنید و به مهم‌ترین اهدافتان نمی‌رسید.

زمانی را به یاد بیاورید که در مورد چیزی مضطرب شده بودید - مثل مضطرب شدن و وحشت کردن از امتحان، فرض کنید این احساس اضطراب را با (۱) یک باور معقول (rB) یا گرایش و (۲) یک باور نامعقول (iB) یا اجبار شدید ایجاد کرده‌اید.

یک مورد از باورها یا گرایش‌های معقول عبارت است از: خیلی دوست دارم در این امتحان موفق شوم ولی اگر موفق نشوم نیز می‌توانم دوباره در آن شرکت کنم.

یک مورد از باورهای نامعقول یا اجبارها عبارت است از: «من باید در این امتحان موفق شوم. در غیر این صورت واقعاً یک آدم احمق که هیچ وقت نمی‌تواند به خواسته واقعی خودش برسد.»

حالا زمانی را به یاد بیاورید که به دنبال شکست یا طرد شدن، افسرده شده بودید. مجدداً فرض کنید این احساس افسردگی را با باورهای معقول (rB) یا باورهای نامعقول (iB) ایجاد کرده‌اید. سعی کنید این باورهای معقول یا نامعقول را بیابید!

آن قدر دقت به خرج دهید و زحمت بکشید تا بفهمید با کدام باورهای معقول و نامعقول در خودتان اضطراب، افسردگی، خشم، حقارت و تأسف خوردن به حال خود ایجاد می‌کنید. سعی کنید خودتان را متقاعد کنید که باورهای معقول شما همیشه معرف گرایش‌ها و بی‌میلی‌های تان هستند و باورهای نامعقول شما همیشه معرف بایدها، قطعاًها و حتماًهای بی‌قید و شرط شما می‌باشند یعنی توقعات خداگونه‌ای که از خودتان، دیگران و دنیا دارید. آن قدر توجه به این تفاوت را تمرین کنید تا خیلی راحت و خودکار آن را بیابید.

:

معمولاً برای ناراحت کردن خودتان از چه باورهای نامعقولی استفاده می‌کنید؟ احتمالاً بسیاری از آنها را یا از دیگران می‌گیرید یا خودتان اختراع می‌کنید. مهم‌ترین راه نامعقول شما، بایداندیشی یا به قول کارن هورنای، “حکومت باید‌ها” است. این اشاره هورنای، ما را به بینش شماره ۳ می‌رساند: عمدتاً با سفت و سخت چسبیدن به باورهای نامعقول مطلق‌گرایانه خصوصاً با اعتقاد شدید به باید‌ها، حتماً‌ها و قطعاً‌های بی‌قید و شرط، بی‌جهت و به شکلی روان‌رنجورانه خودتان را ناراحت می‌کنید.

ولی چطور این باید‌های مخرب را فرا می‌گیرید یا اختراع می‌کنید؟ به عنوان انسان در هنگام تولد به طور فطری در برابر دستورات والدین و فرهنگ‌تان تلقین‌پذیر و حتی ساده‌لوح هستید. از آن بدتر این که استعدادی ذاتی برای اختراع قواعد و قوانینی دارید که خودتان (و دیگران) باید از آنها پیروی کنند. شما درست و نادرست فکر می‌کنید. در حقیقت همان‌قدر که برای زنده ماندن و خوشبختی عاقل هستید، همان‌قدر هم دیوانه رفتار نامعقول، غیرمنطقی و ناهماهنگ هستید. بیش از نود درصد مطالعات ادعای نظریه درمانی عقلانی – هیجانی را حمایت و تأیید می‌کنند که آدم‌های دچار اختلال بیش از آدم‌های عادی، عقاید نامعقول دارند. انسان‌ها عقاید نامعقول فراوانی خلق می‌کنند. این عقاید نامعقول روی احساسات آنها تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند عملکرد نامؤثری داشته باشند. ولی تمام این عقاید نامعقول به روان‌رنجوری منتهی نمی‌شوند.

این سه باید اصلی که مولد مشکلات هیجانی هستند عبارتند از:
 «من باید خوب عمل کنم و تأیید دیگران را جلب کنم در غیراین صورت آدم بی‌عرضه‌ای هستم!»

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

«شرایط زندگیم باید به نحوی باشد که به خواسته‌هایم برسم و اجازه ندهد آسیب ببینم، در غیر این صورت زندگی غیرقابل تحمل می‌شود و اصلاً نمی‌توانم شاد باشم!»

مثلاً یکی از مشهورترین باورهای نامعقول را که افتضاح‌سازی یا وحشتناک‌سازی نامیده‌ام در نظر بگیرید: «اگر در این کار مهم موفق نشوم افتضاح خواهد شد و اگر دیگران برای این عدم موفقیت، طردم کنند وحشتناک می‌شود.»

این یک عقیده جنون‌آمیز است چون اگر چه موفق نشدن برای شما ناگوار و طرد شدن ناخوشایند است ولی وقتی عدم موفقیت و طرد شدن را افتضاح و وحشتناک می‌نامید، در واقع آنها را فراتر از بد و ۱۰۱ درصد ناخوشایند در نظر گرفته‌اید در حالی که این‌گونه نیست. این موارد حتی ۱۰۰ درصد بد هم نمی‌توانند باشند، چون بدتر از آنها هم وجود دارد. وقتی به این شکل حکم کلی می‌دهید و از واقعی فراتر می‌روید، خودتان را وحشت‌زده و افسرده می‌کنید (در حالی که می‌توانید خودتان را متأسف و ناکام سازید).

به نظر من عمدتاً به این دلیل که ابتدا با یک باید هشیار یا ناهشیار شروع می‌کنید و سپس خیلی راحت و «به طور منطقی» افتضاح‌سازی خود را از آن می‌گیرید. بنابراین با «من حتماً باید این کار را خوب انجام بدهم!» شروع می‌کنید.

«چون به آن خوبی که باید عمل نکردم پس افتضاح شده است، بدتر از ناخوشایند شده است، بی‌نهایت بد شد و دنیا به آخر رسید!»

اما اگر فقط گرایش‌تان به خوب عمل کردن را دنبال می‌کردید و آن را به یک الزام و باید وحشتناک تبدیل نمی‌کردید، از عملکرد ضعیف خود فاجعه می‌ساختید؟ شاید هرگز! چون که در مورد عملکردتان می‌گفتید «دوست دارم این کار را خوب انجام بدهم ولی مجبور نیستم آن را خوب انجام بدهم. پس اگر موفق نشدم با این که بد می‌شود ولی افتضاح نخواهد شد!»

پس درمان عقلانی - هیجانی نشان می‌دهد چطور با باید‌ها، قطعاً‌ها حتماً‌های مطلق گریانه، خودتان را ناراحت می‌کنید. درمان عقلانی هیجانی به شما نشان می‌دهد که می‌توانید باید‌های مشروط و منطقی داشته باشید - مثلاً: «من اگر می‌خواهم این کتاب را بخوانم باید یک نسخه آن را بخرم یا از کتابخانه امانت بگیرم.» در این باید‌های قراردادی صرفاً گفته می‌شود «اگر فلان چیز را می‌خواهم باید برای به دست آوردنش عملکرد مناسبی داشته باشم.» این نوع باید‌ها عمدتاً واقع‌بینانه‌اند و امکان عملکرد معقول را فراهم می‌آورند.

درمان عقلانی - هیجانی، باید‌های واقع‌بینانه شما را قبول دارد و به شما یاد می‌دهد باید‌های بی‌قید و شرط و غیرمنطقی خود را پیدا کنید. مثل این باید که «حتی اگر نتوانم نسخه‌ای از این کتاب را به دست بیاورم نیز باید آن را بخوانم.»

درمان عقلانی - هیجانی این قاعده را به بینش شماره ۳ می‌افزاید: در جستجوی باورهای نامعقولی که ناراحت‌تان می‌کنند از باید‌ها غافل نشوید! دنبال باید‌های جزئی خودتان بگردید!

و با این روش سریعاً این بایدها را بیابید و ببینید چطور با اعتقاد به آنها، خودتان را بی‌جهت ناراحت می‌کنید. البته اگر دنبال آنها بگردید!

دنبال چیزی بگردید که واقعاً فکر می‌کنید افتضاح، وحشتناک یا هولناک است. ببینید آیا می‌توانید — که به احتمال زیاد هم می‌توانید — بایدی را در پشت آن بیابید که از آن یک چیز یا عمل افتضاح می‌سازد.

مثال: «شرایط کارم آن قدر ناجور و غیر منصفانه است که تاب تحملش را ندارم.» بایدهای مخفی:

«شرایط کاری من نباید این قدر ناجور و غیر منصفانه باشد. بنابراین تاب تحمل شرایطی را که نباید این قدر ناجور و غیر منصفانه باشد ندارم.»

«کارم باید راحت و لذت بخش باشد و در شرایط ناجور و غیر منصفانه، آرامش و لذت مورد نظرم را ندارم. پس چون شرایط فعلی خیلی بد است، تاب تحملش را ندارم.»

«در کارم باید قدری شاد و راضی باشم و در شرایط بد و غیر منصفانه فعلی این شادی و رضایت را ندارم. پس تاب تحمل کار کردن در آنجا را ندارم.»

«کارم باید همان طور باشد که می‌خواهم و شرایط بد و غیر منصفانه کارم چنین اجازه‌ای نمی‌دهد. پس نمی‌توانم کار در اینجا را تحمل کنم.»

هرگاه از چیزی ناراحت شدید، دنبال بایدهای جزمی آشکار یا مخفی خود بگردید. فرض کنید واقعاً چنین بایدهایی دارید، اگر نمی‌توانید آنها را پیدا کنید از دوستان، بستگان یا درمانگر خود کمک بگیرید.

اگر دنبال این بایدها بگردید، آنها را پیدا می‌کنید!

!

”

“

به بینش شماره چهار درمان عقلانی - هیجانی می‌رسیم: تجربه‌های دوران کودکی و شرطی شدن‌های شما در این دوران، ریشه اصلی اختلالات نیستند بلکه ریشه اصلی آنها خودتان هستید.

شما به دلیل تفکر نادرست خودتان است که واکنش افراطی یا واکنش کم در مقابل رویدادهای فعال‌کننده و تجارب گذشته را برگزیده‌اید. شما در واقع جزء لاینفک این تجربه‌ها بوده‌اید.

تا حدودی خودتان “مخترع” گذشته خود هستید. و وقتی به فرض، این “گذشته” موجب ناراحتی امروztان شده است، این خودتان هستید که آن را زنده نگاه داشته‌اید. چطور؟

۱. با تفکر کردن بر مبنای همان باورهای نامعقولی که در دوران کودکی شما را ناراحت کرده‌اند. مثل این باور که «من نه تنها تأیید مادرم را می‌خواهم بلکه کاملاً به آن محتاجم و بدون آن هیچی نیستم!»

۲. با ادامه دادن اعتقاد به این دیدگاه‌ها در حال حاضر.

۳. با عدم بازنگری در باورهای نامعقول و مبارزه نکردن با آنها تا زمانی که دیگر شما را ناراحت نکنند.

در گذشته بستری از روان‌رنجوری برای خودتان ساخته‌اید و امروز اصرار دارید در آن بخواهید! پس اگر می‌خواهید برای درک دوران کودکی خود از درمان عقلانی - هیجانی استفاده کنید باید ببینید خودتان چه نقشی در ایجاد آن داشته‌اید و در حال حاضر چطور به افکار، احساسات و رفتارهای دوران کودکی خود ادامه می‌دهید.

شگفت اینکه اگر گذشته خود را فراموش کنید و فرض را براین بگذارید که هنوز خودتان را ناراحت می‌کنید و سعی کنید بفهمید هم اکنون برای ناراحت کردن خودتان چه کار می‌کنید، آنگاه درخواهید یافت در دوران کودکی‌تان واقعاً چه “اتفاقاتی” افتاده است و خودتان چه نقشی در وقوع آنها داشته‌اید. هر چه کم‌تر در گذشته خود فرو بروید بیشتر می‌توانید بپذیرید که در خلق آن نقش داشته‌اید. هرچه به نقش فعلی خود در ایجاد احساسات ناخوشایندتان بیشتر پی ببرید بینش بیشتری کسب خواهید کرد.

وقتی را به یاد بیاورید که وحشت زده، افسرده یا از خودتان متنفر شده بودید. بعد ببینید آیا می‌توانید بفهمید کدام باورهای معقول و نامعقول تان در آن زمان باعث شده‌اند ناراحت شوید. حالا ببینید امروز چطور از آن باورها استفاده می‌کنید.

مثال: «معلمان من در دوران کودکی با من دوستانه و منصفانه رفتار نکردند و باعث شدند الان خیلی عصبانی و نافرمان باشم.»

باورهای معقول: «دوست دارم معلم‌ها با من دوستانه و منصفانه رفتار کنند و اگر چنین رفتاری با من نکنند خیلی بد می‌شود. ولی در هر صورت رفتار خودشان ایراد دارد و این قضیه باعث نمی‌شود آدم‌های کاملاً پستی باشند.»

باورهای نامعقول اولیه: «معلمانم باید صددرصد با من دوستانه و منصفانه رفتار کنند و این افتضاح است که با من چنین رفتاری ندارند. آنها آدم‌های خیلی پستی هستند که چنین رفتاری دارند. من آرزوی مرگ‌شان را دارم!»

باورهای نامعقول فعلی: «بعضی از آدم‌ها هنوز هم با من دوستانه و منصفانه رفتار نمی‌کنند — در حالی که اصلاً چنین حقی ندارند! آنها آدم‌های کاملاً پستی هستند و امیدوارم سزای عمل‌شان را بگیرند.»

هرگاه فکر کردید تجارب قبلی شما عامل اختلال فعلی‌تان است تجارب را به یاد آورید و دوباره زنده کنید. سپس ببینید کدام باورهای معقول و خصوصاً نامعقول شما در گذشته باعث مشکلات هیجانی‌تان شده‌اند و چطور هنوز تابع آن باورهای نامعقول هستید.

حالا بینش پیدا کردن در مورد باورهای نامعقول خصوصاً بایدهای جزمی خویش را شروع کرده‌اید.

ولی تا وقتی نتوانید باورهای نامعقول خود را با جدیت و شدت زیر سؤال ببرید، کار زیادی برای خودتان نمی‌توانید انجام بدهید و نمی‌توانید روان‌رنجوری خود را برطرف کنید.

به بینش شماره ۵ درمان عقلانی - هیجانی رسیدیم، به طور کامل بپذیرید که با بایدهای نامعقول‌تان موجب ناراحتی خود می‌شوید. قبول صرف بایدها باعث از بین رفتن آنها نمی‌شود. به طرق مختلفی که در درمان عقلانی - هیجانی مطرح می‌شود و در رأس آنها با مبارزه کردن و زیر سؤال بردن این بایدها، به جنگ آنها بروید.

وقتی نامعقول عمل می‌کنید، برای خودتان دلیلی (توجیهی) می‌آورید و واقعیت را نمی‌پذیرید. علم به شما راه و رسم استفاده از دلیل، منطق و حقایق و محدود کردن تفکر نامعقول را یاد می‌دهد. علم سؤالات شک برانگیزی می‌پرسد:

«طبق چه شواهدی من باید موفق شوم؟»

«چرا مردم باید با من منصفانه برخورد کنند؟»

با طرح سؤالات علمی و زیر سؤال بردن باورهای نامعقول به این گونه پاسخ‌ها می‌رسید:

«شواهدی وجود ندارد که نشان بدهند من باید موفق شوم اگر چه موفقیت را ترجیح می‌دهم.»

«هیچ الزامی نیست که زنم با من بگومگو نکند و چنین چیزی امکان ندارد. ولی می‌توانم زندگی لذت بخشی داشته باشم! حتی می‌توانم از این بگو مگوها درس عبرت بگیرم!»

آیا درمان عقلانی - هیجانی نوعی خوددرمانی است که در آن روی بحث و متقاعدسازی تأکید می‌شود؟ بله به شدت! در درمان عقلانی - هیجانی زیر سؤال بردن و زیر سؤال بردن و بازهم زیر سؤال بردن باورهای نامعقول یکی از مهم‌ترین راه‌های غلبه بر مشکلات هیجانی است.

اگر با جدیت و قاطعانه باورهای خود را زیر سؤال ببرید، می‌توانید آنها را به صورت علمی رد کنید و ثابت کنید غلط هستند و از آنها دست بکشید. در نتیجه پیامد مربوط یعنی افسردگی و تحقیر کردن خودتان را ادامه نمی‌دهید. اگر باورهای نامعقول خود را به شدت زیر سؤال ببرید، پیامدهای معیوب آنها به ندرت تکرار خواهند شد.

با کنار گذاشتن احساس نامناسب افسردگی و حقیر بودن می‌توانید رفتارتان را نیز تغییر بدهید، در مصاحبه‌های بیشتری شرکت کنید و همچنان دنبال کار بگردید.

دنبال چیزی بگردید که از آن ناراحت هستید یا اخیراً از آن ناراحت بوده‌اید و باعث شده است احمقانه رفتار کنید. آن را یادداشت کنید.

یک نفر به شما دروغ گفته است و شما عصبانی شده‌اید و خون‌تان به جوش آمده است. به خودتان قول می‌دهید سیگار را ترک کنید ولی این کار را نمی‌کنید. خودخواهانه به یک آدم بی‌گناه ضربه زده‌اید.

«کسی که به من دروغ گفت به هیچ وجه حق نداشت با من این کار را بکند! چقدر وحشتناک است که عملی را انجام داد که نباید انجام می‌داد!»

حال با طرح پرسش‌های علمی و این فرض که با زیر سؤال بردن و مبارزه با باورهای نامعقول‌تان می‌توانید این باورها را به گرایش تبدیل کنید یا به طور کامل کنار بگذارید، باورهای نامعقول خود را با جدیت زیر سؤال ببرید. موارد زیر برخی از سؤالاتی هستند که می‌توانید پرسید:

زیر سؤال بردن: «چرا مردم نباید به من دروغ بگویند؟ چرا نباید این گونه رفتار کنند و چرا این رفتار وحشتناک است؟»

پاسخ: «هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان بدهد آنها نباید دروغ بگویند هر چند اگر دروغ نگویند خیلی بهتر است. در واقع اگر هم اکنون گرایش به دروغ‌گویی دارند پس باید همچنان دروغ بگویند چون این در ذات آنها است. در ضمن اگر چه دروغ‌گویی خیلی بد است ولی وحشتناک (یا بدتر از آنچه هست) نیست. همچنین من می‌توانم علی‌رغم این بدی زندگی کنم.»

زیر سؤال بردن: «طبق کدام شواهد، باورهای نامعقول من صحت دارند؟ کدام حقایق از آنها حمایت می‌کنند؟»

زیر سؤال بردن: «چطور می‌توانم حامی این باورهای نامعقول باشم؟ چطور می‌توانم اعتبارشان را ثابت کنم؟»

مثال: «آیا چون به وعده‌ام جهت ترک کردن سیگار عمل نکرده‌ام در حالی که باید عمل می‌کردم، آدم احمق و بی‌ارزش نیستم؟ آیا ترک نکردن عمل احمقانه سیگار کشیدن از من یک آدم بی‌ارزش نمی‌سازد؟»

پاسخ: «ترک نکردن عمل احمقانه سیگار کشیدن به هیچ وجه از من آدم احمق بی‌ارزش نمی‌سازد. معنایش فقط این است که من هم اکنون عمل احمقانه‌ای انجام داده‌ام ولی ممکن است در آینده کمتر احمقانه عمل کنم و کارهای هوشمندانه زیادی انجام بدهم. اگر چه عمل

احمقانه سیگار کشیدن، عمل بد (یا تقریباً بدی) است ولی من آدم بدی نیستم. من خودم هستم. من می‌توانم اعمال خوب و بد زیادی انجام بدهم. همچنین می‌توانم به جای اعمال بد، اعمال خوب زیادی انجام بدهم. همچنین می‌توانم به جای اعمال بد، اعمال خوب انجام بدهم. پس بهتر است ببینم الان چطور می‌توانم سیگار کشیدن را ترک کنم!»

پس از ثبت بایدهای جزمی و دیگر باورهای نامعقول‌تان، با سؤالات فوق آنها را زیر سؤال ببرید و بهترین پاسخ را برای این سؤالات بیابید، حداقل پاسخی که به طور موقتی باورهای معقول را جایگزین این باورهای نامعقول می‌کنند. این کار را آنقدر ادامه دهید تا احساس بهتری پیدا کنید و احساسات و رفتارهای مناسب‌تری را جایگزین احساسات و رفتارهای نامناسب خود کنید. هر وقت احساس ناراحتی می‌کنید یا عمل خودمخربی انجام می‌دهید، این تمرین را تکرار کنید. وقتی به شدت مضطرب، افسرده، متنفر و از خودتان بیزار می‌شوید یا به حال خودتان تأسف می‌خورید، این کار حتی اگر شده برای چند بار در روز انجام بدهید.

بینش شماره شش در درمان عقلانی - هیجانی: وقتی خودتان را بابت هر چیزی ناراحت می‌کنید، به راحتی درباره ناراحتی‌تان نیز خودتان را ناراحت می‌کنید. اگر نگاهی به آنچه انجام می‌دهید بیندازید، غالباً در خواهید یافت که خودتان را برای اضطراب‌تان مضطرب، برای افسردگی‌تان افسرده و برای خشم‌تان گناهکار می‌کنید. واقعاً در ناراحت کردن خودتان استعداد دارید!

با خودتان صادق باشید. آخرین بار که وحشت کرده بودید واقعاً چه احساسی داشتید؟ آره در مورد وحشتزدگی خودتان چه احساسی داشتید؟ در مورد آخرین افسردگی‌تان چه احساسی داشتید؟ و در مورد آخرین احساس شدید بی‌عرضه بودن خود چطور؟

راه حل درمان عقلانی - هیجانی چیست؟ یک راه حل بسیار عادی و آن هم تفکر بیشتر و استدلال بیشتر. وقتی با مشاهده احساسات بدتان و تذکر این نکته به خودتان که نباید چنین احساساتی داشته باشید برای خودتان مشکل در مشکل ایجاد می کنید، می توانید با بینش شماره شش این مشکلات را برطرف کنید. با مراحل زیر می توانید جلوی اختلال در اختلال را بگیرید:

از خودتان بپرسید «الان که خیلی مضطربم آیا در مورد اضطرابم نیز اضطراب دارم؟» به نشانه های ثانویه خود - مثل افسرده شدن بابت اضطراب و مضطرب شدن بابت افسردگی - اقرار کنید.

بدانید که خودتان نشانه های ثانویه خود را ایجاد کرده اید و خودتان بابت نفرتی که از خودتان دارید در خودتان نفرت ایجاد کرده اید.

قبول کنید همان طور که خودتان ناراحتی های ثانویه را در خودتان ایجاد کرده اید، خودتان هم می توانید آنها را برطرف کنید.

فرض کنید با استفاده از درمان عقلانی - هیجانی کاملاً متوجه شده اید که از اضطراب خود مضطرب شده اید یا از وحشت خود وحشت کرده اید! حالا باید چه کار کنید؟

باید برای زیر سؤال بردن آنها این مراحل را طی کنید:

فرض را براین بگذارید که با برخی بایدهای مطلق گرایانه - مثل «من نباید وحشت کنم! من باید آرام باشم!» وحشت از وحشت را در خودتان ایجاد کرده اید.

آن قدر دنبال این بایدها بگردید تا بالاخره آنها را پیدا کنید.

سپس بایدهای خود را با جدیت زیر سؤال ببرید تا به یک فلسفه معقول مؤثر برسید -

فلسفه ای که واقعاً به آن اعتقاد داشته باشید! مثل این فلسفه ها:

باورهای نامعقول: «وحشت کردن افتضاح است!»

زیر سؤال بردن: «طبق چه شواهدی افتضاح است؟»

فلسفه معقول مؤثر: «طبق هیچ شواهدی جز طبق فکر احمقانه من! فقط خیلی بد است ولی

می توانم تحملش کنم - و می توانم این وحشت از وحشت کردن را کنار بگذارم.»

اگر باورهای نامعقولی را که موجب پیامد هیجانی اضطراب می شوند زیر سؤال ببرید،

می توانید برای خلاص شدن از آنها فکری بکنید و نقشه ای بریزید و اجازه ندهید دوباره اسیر

آنها شوید. به این ترتیب، نتایج نهایی از این قرار خواهند بود:

«اگر خودم را مضطرب کنم و بابت اضطرابم مضطرب شوم هرگز آدم بی کفایت یا ضعیفی نمی شوم. فقط آدمی می شوم که فلسفه های بدی دارد — فلسفه هایی که می توانم آنها را تغییر بدهم.»

«صرف نظر از اینکه با احساس استرس و وحشت چقدر موجب ناراحتی و آزرده گی خودم می شوم، باید بدانم که فقط خودم را ناراحت می کنم. این اصلاً افتضاح یا وحشتناک نیست! هرگز غیرقابل تحمل نیست!»

وقتی این گونه نتیجه گیری ها را ادامه می دهید، می توانید به وحشت های اصلی خود برگردید (مثل وحشتی که از طرد شدن دارید)، باورهای نامعقولی را که باعث آنها می شوند کشف کنید (مثلاً: «من نمی توانم تنها و خوشبخت باشم!»)، و این باورهای نامعقول را زیر سؤال ببرید و اضطراب اصلی خود را برطرف کنید.

این تمرین صادق بودن با خود است. معمولاً روراست نبودن با خود ناشی از تحقیر کردن خود است. چون شما از اعتراف کردن به حقیقت شرمنده می شوید — مثل وقتی که در کاری شکست می خورید یا می بینید دیگران به شما می خندند — به خودتان دروغ می گوئید و منکر خطاها و حماقت تان می شوید.

شما الان باید صادقانه بپذیرید که اخیراً ناراحت — مثلاً مضطرب، افسرده یا خشمگین شده اید. مثال ها:

آیا از دیر آمدن فرزندان یا بستگان خود مضطرب نشده اید؟

آیا از درد قفسه سینه خود وحشت نکرده اید و فکر نکرده اید در حال سگته کردن هستید؟ این موارد، اضطراب هایی درباره رویدادهای واقعی مهم یا عمده هستند و احتمالاً می توانید واکنش های خود در برابر آنها را بپذیرید و با آنها کنار بیایید. ولی در مورد وقایع غیرمهم و جزیی اخیر چطور؟ برای مثال فرض کنید در میهمانی یا محفلی حضور دارید و نام یک نفر را فراموش کرده اید. شما از این وحشت دارید که دیگران بفهمند این نام را فراموش کرده اید. یا فرض کنید وسط کنسرت باید بروید توالی و از این می ترسید که مباد دیگران فکر کنند احمق هستید یا می خواهید اخلاص کنید.

دنبال اتفاقات جزئی مثل این اتفاقات بگردید و اعتراف کنید که مضطرب، وحشت زده یا شرمنده شده‌اید. اعتراف کنید به خاطر اضطراب‌تان مضطرب، به خاطر شرم‌تان شرمنده و به خاطر وحشت‌تان افسرده شده‌اید.

خودتان را مجبور کنید صادق باشید. تا پای مرگ!

بابت وحشت کردن‌تان از وحشت‌تان به خودتان بخندید. ببینید چقدر مسخره است که شما تقریباً در تمام زمینه‌ها، محتاج تأیید دیگران هستید و برای نیازتان به تأییدشان نیز محتاج هستید! می‌بینید چقدر خنده دار است!

به عنوان یک تمرین ضد شرم، با یک نفر — و ترجیحاً با چند نفر — در مورد احساسات “شرم‌آورتان” حرف بزنید. به آنها بگویید از چه چیز جزئی ناراحت شده‌اید. در خصوص میزان ترس خودتان با دیگران رک و صادق باشید و به آنها بگویید چقدر از ترسو بودن می‌ترسید! ببینید وحشت‌های اولیه شما از کدام بایدها ریشه گرفته‌اند. مثال: «باید نامش را به یاد آورم! نباید دوباره از او نامش را بپرسم! نباید با فراموش کردن نامش به او توهین کنم! نباید بفهمد من به شکل احمقانه‌ای نامش را فراموش کرده‌ام!»

بایدهای خود را در مورد اضطراب ثانویه‌تان پیدا کنید. مثال: «نباید اضطرابم را به دیگران نشان بدهم! نباید در مورد امور جزئی خیلی مضطرب شوم!» این بایدها را کنار بگذارید و آنها را به گرایش تبدیل کنید.

همچنان قبول داشته باشید و ببینید که خودتان را بابت امور جزئی مضطرب و وحشت‌زده می‌کنید. اضطراب خودتان را قبول کنید، آن را با دیگران در میان بگذارید و بایدهای نهفته در پشت آنها را بیابید و زیر سؤال ببرید.

بینش شماره ۷ درمان عقلانی – هیجانی: وقتی می‌خواهید مشکلات عملی زندگی خود را حل کنید، با دقت ببینید آیا درباره این مشکلات عملی‌تان، مشکل هیجانی — مثل اضطراب یا افسردگی — هم دارید. اگر دارید، تفکر جزمی و بایداندیشی خودتان را که موجب مشکلات

هیجانی‌تان شده‌اند بیابید و آنها را با جدیت زیر سؤال ببرید. وقتی احساسات روان‌رنجورانه خود را کم کردید، به مشکلات عملی خود برگردید و به کمک روش‌های مؤثر خودگردانی و مسئله‌گشایی درصدد رفع آنها برآیید.

بنابراین ابتدا باورهای نامعقول خود و پیامدهای هیجانی پریشان‌کننده آنها را تغییر بدهید. سپس به رویدادهای فعال‌کننده برگردید و با استفاده از مهارت‌های خود در زمینه حل مشکلات و مهارت‌های دیگر، تصمیمات عملی‌تر و خوشایندی‌تری بگیرید.

شما می‌توانید برای بهبود زندگی خود از درمان عقلانی - هیجانی در جرئت‌آموزی، مدیریت زمان، فراگیری مهارت‌های ارتباطی، آموزش جنسی، پیشرفت شغلی و بسیاری از موارد دیگر استفاده کنید، مواردی که می‌توانند به شما کمک کنند زندگی کامرواتری داشته باشید. چون درمان عقلانی - هیجانی با تفکر و رفتار سروکار دارد و آموزش اصلاحی را نیز شامل می‌شود، پیشگام رویکردهای حل مسئله و مهارت‌آموزی است.

درمان عقلانی - هیجانی با متوجه کردن شما نسبت به احساسات پریشان‌کننده‌ای © که درباره رویدادهای زندگی (A) دارید و تغییر دادن عقایدی (B) که مولد این احساسات هستند، به شما اجازه می‌دهد رویدادهای فعال‌کننده، باورها و پیامدها را سازمان‌دهی مجدد کنید. همچنین تعاملات پیچیده آنها را یافته و دوباره سامان بدهید.

به مشکلی عملی فکر کنید که می‌خواهید آن را حل کنید یا تصمیمی در مورد آن بگیرید. برای مثال:

چطور شغل بهتری پیدا کنم.

چطور خوب حرف بزنم.

چطور تحقیق آخر ترم را بنویسم.

چطور با دیگران خوب ارتباط برقرار کنم

دنبال مشکلات هیجانی یا رفتاری خود در رابطه با این مشکلات عملی بگردید مثلاً:

آیا در مورد کار پیدا کردن و حفظ کردن کارتان مضطرب هستید؟

آیا در نوشتن مقاله آخر ترم تعلل می‌کنید؟

آیا از رابطه برقرار کردن با دیگران می‌ترسید؟

اگر بر اثر مشکلات عملی خود مضطرب، شرمگین، افسرده یا خشمگین شده‌اید یا در تصمیم‌گیری برای آنها دچار ترس افراطی، بلاتصمیمی یا وسواس شده‌اید دنبال توقعات جزئی خویش بگردید و ببینید کدام باید‌ها، حتماً، افتضاح‌ها، تحقیر خود‌ها و تحملش را ندارم‌های شما با این مشکلات عملی توأم شده‌اند. برای مثال:

«باید شغل خوبی پیدا کنم و آن شغل را از دست ندهم!»

«این مقاله باید آسان تر از این می‌بود! من که تحمل نوشتن آن را ندارم! آن را بعداً

می‌نویسم!»

باید‌ها، افتضاح‌ها، تاب تحملش را ندارم‌ها و تحقیر خود‌ها را با جدیت زیر سؤال ببرید. زیر سؤال بردن: «چرا باید شغل خوبی پیدا کنم و کجا نوشته‌اند که من باید آن شغل را پس از پیدا کردنش حفظ کنم؟» پاسخ: «من مجبور نیستم شغل خوبی پیدا کنم یا آن شغل را حفظ کنم اگر چه خیلی مایلم چنین شغلی را پیدا و آن را حفظ کنم. پس سعی می‌کنم این شغل را پیدا کنم.»

زیر سؤال بردن: «ثابت کن که تحقیق پایان ترم باید آسان تر می‌بود؟ چرا نمی‌توانم زحمت انجام دادن آن را به جان بخرم؟» پاسخ: «انجام تحقیق پایان ترم باید به همین سختی باشد که هست. اگر چه دوست ندارم زحمت انجام دادن آن را به جان بخرم ولی مشکلاتی که انجام ندادنش ایجاد می‌کند بیشتر است. پس دوباره برو سراغ کاغذ و قلمت!»

روی یک تکه کاغذ سؤالاتی نظیر سؤالات فوق را در خصوص مشکلات عملی خودتان بنویسید. سپس پاسخ‌های خود را ترجیحاً روی کاغذ مشخص کنید. آنگاه یک طرح عملی بریزید و طبق آن طرح عمل کنید. و بالاخره خودتان را ملزم به اجرای آن طرح کنید.

اگر همه چیز خوب پیش رفت که هیچی، سراغ مشکلات و معضلات عملی دیگران بروید. ولی اگر طرح‌تان را دنبال نکردید یا آن را خوب اجرا نکردید و از نتایجش ناراحت شدید، سراغ مشکلات هیجانی مربوط به مشکلات عملی خود و A B C های درمان عقلانی - هیجانی بروید. بار دیگر آنها را بیابید و برطرف کنید. پس از رفع مشکلات هیجانی‌تان دوباره به سراغ مشکلات عملی خود بروید و برای آنها راه‌حلهایی بیابید. در صورت لزوم، این کار را همین طور ادامه دهید.

بدون خطر کردن نمی‌توانید مشکلات عملی خود را خیلی خوب حل کنید یا تصمیمات خوبی بگیرید. خطرهای متداول عبارتند از:

طولانی شدن زمان حل مشکلات یا اخذ تصمیم خوب؛
 صرف وقت و انرژی زیاد برای حل مشکل یا تصمیم گیری بر مبنای راه حل؛
 صرف وقت و زحمت زیاد برای طرح ریزی و تصمیم گیری در مورد اقدامات؛
 تصمیم گیری غلط و عمل کردن به آن؛
 عملکرد اولیه خوب و سپس افت عملکرد؛
 پیدا کردن یک راه حل خوب ولی نه راه حل عالی.
 اگر در مورد حل مشکل یا تصمیم گیری خیلی نگران می شوید یا خیلی وقت و انرژی رون آن می گذارید، خطر طرح ریزی و تصمیم گیری سریع تر را به جان بخرید.
 بیش از حد دنبال آماده کردن خودتان نباشید. این شانس را نیز که عملکرد ضعیفی داشته باشید برای خودتان باقی بگذارید. قبول کنید می توانید از خطاهای خود عبرت بگیرید و بار دیگر بهتر عمل کنید.
 اگر وقتی خودتان را مجبور به طرح ریزی و تصمیم گیری سریع در مورد امور مهم می کنید، از خودتان مقاومت نشان می دهید و از خوب نبودن طرح ها و تصمیماتتان ناراحت می شوید، در مورد مشکلات هیجانی خود یک فرم خودآموز درمان عقلانی - هیجانی شبیه فرم زیر درست کرده و آن را پر کنید.

(A) ، افکار یا احساساتی که پیش از ناراحتی یا عمل خود مخرب من

وجود داشته اند:

(c) — آزردهی یا رفتار خود مخربی که ایجاد شده و می خواهم آن را تغییر

بدهم:

باورهای معقول مؤثر (E) را جایگزین باورهای نامعقول (Ibs) کنید. مثالها: «آره ترجیح می دهم خیلی خوب عمل کنم ولی مجبور نیستم» «آدم بدی نیستم بلکه آدمی هستم که عمل بدی انجام داده است» «شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد باید تأیید شوم هر چند دوست دارم تأیید شوم»	هر یک از باورهای نامعقول را زیر سؤال (D) ببرید. مثالها: «چرا باید خیلی خوب عمل کنم؟»، «کجا نوشته شده که من آدم بدی هستم؟» «طبق چه شواهدی من باید تأیید و پذیرفته شوم؟»	باورها (B) - باورهای نامعقولی (IBs) که منجر به پیامد مورد نظر (اختلال هیجانی یا رفتار خودمخرب) می شوند. دور این باورهای نامعقول را که در مورد رویدادهای فعال کننده (A) به کار می برید، خط بکشید.
به هیچ وجه این گونه نیست! هر چند دوست دارم تصمیمات خوبی بگیرم.	چرا باید خوب عمل کنم و خیلی خوب باشم؟	۱. من باید خوب عمل کنم و خیلی خوب باشم ۲. اگر بد یا احمقانه عمل کنم آدم بد و بی ارزشی خواهم شد.

خیر. اگر چه خیلی خوب می‌شود که مشکل زیادی نداشته باشم ولی این طبیعی است که خیلی مشکل داشته باشم. اصلاً هم وحشتناک نمی‌شود فقط بد می‌شود. هرگز، بلکه فقط دوست دارم کامروا باشم. فقط در کله پوک من گفته شده است. بهتر است. وقتی تصمیمات سریعی می‌گیرم. خطر نادرست بودن آنها را نیز به جان بخرم. البته که نه، اگر آن را خوب انجام ندهم خیلی بد می‌شود ولی می‌توانم کار دیگری پیدا کنم	آیا واقعاً نباید خیلی مشکل داشته باشم؟ چرا وحشتناک می‌شود؟ آیا نیاز دارم؟ کجا چنین چیزی گفته‌اند؟ واقعاً باید خوب انجام بدهم؟	۳. باید مورد تأیید و پذیرش آدم‌های مهم اطرافم قرار بگیرم. ۴. اگر دیگران طردم کنند یعنی آدم بدی هستم و دوست داشتنی نیستم. ۵. مردم باید با من منصفانه رفتار کنند و نیازم را برطرف کنند! ۶. کسانی که اعمال غیراخلاقی انجام می‌دهند، آدم‌های بی‌لیافت و مزخرفی هستند! ۷. یا مردم باید انتظاراتم را برآورده کنند یا اوضاع وحشتناک خواهد شد! ۸. من در زندگی نباید خیلی مشکل داشته باشم و سختی بکشم. ۹. تاب تحمل اتفاقات بد یا آدم‌های دردسرساز را ندارم. ۱۰. اگر کارهای مهم طبق میل من پیش نروند، افتضاح و وحشتناک خواهد شد! ۱۱. من تاب تحمل بی‌عدالتی در زندگی را ندارم. ۱۲. من باید محبوب کسانی باشم که برای من خیلی مهمند! ۱۳. من نیاز به کامروایی فوری دارم و اگر کامروا نشوم باید ناراحت شوم! <u>باورهای نامعقول دیگر</u> ۱۴. من باید تصمیمات سریع و در عین حال خوبی بگیرم. ۱۵. ۱۶. باید این کار را خوب انجام بدهم. ۱۷. ۱۸.
---	--	---

احساسات و رفتارهایی (F) که در پی باورهای معقول تجربه کرده‌ام:

سعی خواهم کرد در اکثر زمینه‌ها خودم را به باورهای معقول مؤثرم پای بند کنم تا هم اکنون کمتر ناراحت شوم و در آینده کمتر مرتکب اعمال خود مخرب شوم.

در درمان عقلانی – هیجانی گفته می‌شود، همان‌گونه که افکارتان احساسات و رفتارهای شما را به وجود می‌آورند، رفتارها و احساسات شما نیز روی فکرتان تأثیر می‌گذارند. پس افکار، احساسات و رفتارها با یکدیگر تعامل دارند و روی یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند.

پیشدواری‌های خود را در این مورد که فلان فن باید مؤثر واقع شود کنار بگذارید. فقط آزمایش کنید! تقریباً تمام برنامه‌های درمانی را که مناسب به نظر می‌رسند امتحان کنید. ولی برای همیشه به یکی از آنها نچسبید. شما یک مددجو یا یک آدم‌مشکل دار معمولی نیستید. شما شما هستید – و آنچه که در مورد شما مؤثر یا نامؤثر است لزوماً در مورد دیگران مؤثر یا نامؤثر نیست. وقتی آزمایش‌های خوددرمانی را انجام می‌دهید از این موضوع غافل نشوید. پس عملاً یک شیوه همیشه مفید وجود ندارد. طبق درمان عقلانی – هیجانی، غالباً می‌توانید روش اصلی و مناسب‌ترین روش را برای خنثی کردن مشکلات روان‌رنجورانه خود بیابید. یعنی

با ایجاد تغییری عمیق در تفکرتان می‌توانید ناراحتی خود را کم کنید، جلوی تکرارش را بگیرید و اجازه ندهید در آینده مشکلات جدیدی تولید کند.

بینش شماره هشت: شما می‌توانید با اقدام‌های عملی علیه باورهای نامعقول‌تان یعنی با انجام رفتارهای نقیض آنها، باورهای نامعقول‌تان را تغییر بدهید.

در حقیقت جای شک و تردید هست که بتوانید بدون اقدام عملی (یا با یک بار اقدام) علیه یک باور نامعقول، آن را واقعاً تغییر دهید. همچنین تا وقتی در مورد تغییر دادن رفتارهای وسواسی خود فکر نکنید و تصمیم نگیرید آنها را تغییر بدهید و این کار را تکرار نکنید، عملاً هرگز نمی‌توانید این رفتارها را برای همیشه کنار بگذارید.

به کاری یا قضیه‌ای فکر کنید که ترس نامعقولی از انجام دادنش دارید مثل:

خوب صحبت نکردن در حضور جمع؛

نوشتن یک مقاله یا گزارش بد؛

بی‌محلی و طرد شدن از سوی کسی که برایش اهمیت قایلید؛

صحبت کردن با غریبه‌ها؛

مسخره شدن از سوی دیگران.

خودتان را مجبور کنید یکی از کارهایی را که خیلی از آن می‌ترسید انجام بدهید. آن را چند بار پشت سرهم انجام دهید. وقتی تصمیم گرفتید آن را انجام بدهید اصلاً تردید نکنید و چیزی را از قلم نیندازید. آن را مکرراً انجام بدهید!

وقتی مشغول انجام دادن این کار “ترسناک” هستید به خودتان نشان بدهید که خطرناک یا ترسناک نبوده است. به خودتان نشان بدهید که:

انجام دادن آن شما را نمی‌کشد؛

با غلبه کردن بر ترس نامعقول‌تان چیزی به زندگی خود خواهید افزود؛

با غلبه بر آن یک مبارزه بزرگ انجام داده‌اید؛

به محدودیت‌ها و ناکامی‌های تمام نشدنی ناشی از آن ترس خاتمه می‌دهید؛

خودتان را تربیت می‌کنید و آستانه پایین تحمل ناکامی خود را بالا می‌برید؛

دیگر وقت و انرژی خود را صرف اشتغال ذهنی با ترس‌تان نمی‌کنید؛

تأیید بیشتری از دیگران دریافت می‌دارید.

()

برای آنکه علیه باورهای نامعقول و احساسات آزاردهنده خود عمل کنید، می‌توانید برخی از تمرین‌های ضد شرم را انجام دهید. کاری را که از انجام دادن آن در حضور دیگران خجالت می‌کشید و شما را شرم‌منده می‌کند، انتخاب کنید. مثلاً:

پوشیدن لباس نامناسب؛

فریاد کشیدن برای متوقف کردن قطار یا اتوبوس؛

انعام ندادن به مستخدم یا راننده‌ای که خدمات خوبی به شما نداده است.

اما قبل از انجام کاری که فکر می‌کنید مسخره یا شرم‌آور است ابتدا مطمئن شوید انجام دادن آن شما را واقعاً دچار مشکل نمی‌کند: مثلاً نباید در حضور دیگران لخت شوید و خودتان را در معرض دستگیر شدن قرار بدهید. یا نباید به رییس‌تان بگویید تو مثل یک کرم هستی و خطر اخراج شدن را به جان بخرید.

ثانیاً نباید به دیگران آسیب برسانید. مثلاً نباید به صورت کسی سیلی بزنید یا مایه مزاحمت دیگران شوید.

نکته اصلی که باید به ذهن بسپارید این است که هنگام اجرای تمرین ضد شرم می‌خواهید به نحوی روی خودتان کار کنید که عدم تأیید دیگران باعث نشود احساس شرم و حقارت کنید.

با گفتن جملات زیر به خودتان می‌توانید مانع شرمندگی و خجالت کشیدن خودتان شوید:

«خوب، مردم فکر می‌کنند من احمق و خنگم. خیلی بد می‌شود! ولی بگذار در مورد در مورد من چنین فکری نکنند!»

«در واقع با انجام دادن این عمل "شرم‌آور" به خودم کمک می‌کنم دیگر خودم را تحقیر نکنم. و این یک کار بزرگ است.»

«خودم دقیقاً می‌دانم چرا این عمل شرم‌آور را انجام می‌دهم پس می‌توانم طور دیگری به آن نگاه کنم و بپذیرم علی‌رغم اینکه عجیب و غریب است ولی معنایش این نیست که من آدم عجیب و بی‌کفایتی هستم، بلکه معنایش فقط این است که من در این صحنه، عمل عجیبی را انتخاب کرده‌ام.»

تمرین ضد شرم را ترجیحاً آن قدر تکرار کنید تا از انجام دادن عمل مورد نظر اصلاً احساس شرم نکنید و آن را به راحتی انجام دهید. به این نکته دقت کنید که هنگام انجام این تمرین‌ها، احساسات و نگرش‌هایتان در مورد این اعمال "شرم‌آور" چطور تغییر می‌کنند.

بینش شماره ۹: هر قدر هم دقیق بدانید که چطور موجب ناراحتی خودتان می‌شوید و چطور بی‌جهت خودتان را آزرده می‌کنید، به ندرت می‌توانید پیشرفت کنید مگر آن که کوشش و تمرین کنید — آره کوشش و تمرین زیاد جهت تغییر دادن جدی باورهای اختلال‌زای خودتان و اقدام عملی جدی (و البته نه چندان خوشایند) علیه آنها.

بینش شماره ۹ درمان عقلانی — هیجانی به شما می‌گوید که — آره صریحاً می‌گوید که — می‌توانید افکار، احساسات و رفتارهای ناراحت‌کننده‌تان را تغییر بدهید. ولی این لزوماً باعث نمی‌شود این کار آسان شود!

ولی بینش شماره ۹ حداقل شانس خوبی برای تغییر کردن به شما می‌دهد. چون این بینش با صراحت اظهار می‌دارد که اگر کوشش و تمرین کنید — و کوشش و تمرین خود را ادامه بدهید — به احتمال زیاد خودتان را خیلی کم‌تر ناراحت خواهید کرد.

وقتی غرق در اضطراب هستید و نمی‌توانید اقدامی عملی برای غلبه بر آن انجام دهید، درحقیقت اسیر تحمل کم ناکامی یا اختلال رنجش هستید. وقتی موقتاً رفع اضطراب می‌کنید ولی این کار را ادامه نمی‌دهید نیز اسیر تحمل کم ناکامی هستید.

پس تحمل کم ناکامی غالباً منجر به اضطراب و افسردگی می‌شود و حتی شما را وادار می‌کند احساسات پریشان‌کننده خود را ادامه دهید، آن هم در حالی که می‌توانید این احساسات را کنار بگذارید. برای کاهش تحمل کم ناکامی بهتر است همین حالا خودتان را مجبور به انجام چند کار سخت بکنید بدون آنکه به احساس خود درباره آنها اهمیت بدهید. این کارها را انجام بدهید و نگران نباشید! منتظر نمانید تا هنگام انجام آنها احساس خوبی داشته باشید. این کارها را در عین خونسردی انجام بدهید!

تقریباً همیشه هیچ راهی جز کوشش و تمرین برای رفع ناراحتی‌های هیجانی وجود ندارد. بینش به تنهایی کافی نیست. با تأیید و بروز دادن احساسات‌تان به جایی نمی‌رسید.

بلکه باید هزاران بار با باورهای نامعقول خود بجنگید و آنها را زیر سؤال ببرید. هزاران بار به باورهای معقول برسید و آنها را به زور در سر خود جای دهید. هزاران بار احساسات خود را بیابید و آنها را بیان کنید. هزاران بار علیه افکار و هیجانات پریشان‌کننده خویش اقدام کنید. و در صورت لزوم این کار را هزاران بار تکرار کنید! گاهی برای چند ماه یا چند سال! گاهی نیز تقریباً در تمام عمرتان!

پی بردن به اینکه چطور خودتان را ناراحت می‌کنید و چطور می‌توانید این کار را انجام ندهید کافی نیست. بلکه نکته کلیدی، استفاده از درمان عقلانی - هیجانی و مجبور کردن خودتان برای به حداقل رساندن ناراحتی‌تان است، یک کلید عملی و نه جادویی برای آن که هیچ چیز نتواند ناراحتی‌تان کند - بله هیچ چیز!

یکی از باورهای نامعقول خود را در نظر بگیرید و در مورد آن سؤالات چالش‌انگیزی از خودتان بپرسید و این کار را آن قدر انجام بدهید تا واقعاً آن باور را کنار بگذارید و متقاعد شوید و احساس کنید که باور غلطی است. مثلاً:

کدام باور نامعقول را می‌خواهم زیر سؤال ببرم و کنار بگذارم؟
آیا از لحاظ عقلی می‌توانم درست بودن آن را ثابت کنم؟
چه شواهدی برای رد کردن آن دارم؟
آیا شواهدی در تأیید آن دارم؟

پاسخ نمونه: «حتماً نباید با درمان عقلانی - هیجانی به هر شکلی شده خودم را تغییر بدهم. باید راه آسانی پیدا کنم! درمان عقلانی - هیجانی خیلی سخت است. چقدر افتضاح است که کسی نمی‌تواند این کار را برای من انجام بدهد!»

آیا از لحاظ عقلی می‌توانم درست بودن آن را ثابت کنم؟
پاسخ نمونه: خیر.

چه شواهدی برای رد کردن این عقیده دارم؟

پاسخ نمونه: شواهد زیادی دارم مثلاً:

دلیلی وجود ندارد که نباید به کمک درمان عقلانی - هیجانی به هر شکل ممکن خودم را تغییر بدهم. اگر نیازی به زحمت کشیدن نبود که تغییر کردن خیلی آسان می‌شد. ولی بدیهی است که تغییر کردن آسان نیست! پس ظاهراً بهتر است بپذیرم که اگر خواهان تغییر هستم، باید سماجت به خرج دهم و سخت‌کوش باشم!

آیا شواهدی در تأیید این عقیده نامعقولم که «ناباید در تغییر دادن خودم به کمک درمان

عقلانی - هیجانی، سختی بکشم» دارم؟

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند تغییر دادن خودم با درمان عقلانی - هیجانی

سخت است و باید هم سخت باشد (چون سختی آن به جا است!). با این که خیلی خوب می‌شد

اگر می‌توانستم خودم را به راحتی و با سرعت تغییر بدهم، ولی صرف آشنایی با درمان عقلانی - هیجانی و داشتن چنین آرزویی باعث نمی‌شود چنین اتفاقی در دنیا بیفتد. اما اگر الان در استفاده از درمان عقلانی - هیجانی سختی بکشم بعداً می‌توانم از آن به راحتی و به صورت خودکار استفاده کنم. ولی الان سخت است چون سخت است! پس حالا که چاره دیگری ندارم بهتر است بدون آن که مشکل بزرگ‌تری از آن برای خودم بسازم، خودم را تحت درمان عقلانی - هیجانی قرار بدهم.

شما می‌توانید افکار، احساسات و رفتارهای خود را آرام یا شدید و خفیف یا پر قدرت بروز دهید. شما می‌توانید در مورد یک فقدان کمی یا به شدت غمگین شوید. شما می‌توانید خیلی جدی یا به آرامی نرمش کنید.

اگر متعصبانه معتقد باشید که همیشه باید در امتحانات مهم موفق شوید و هر شغلی را که می‌خواهید به دست آورید و همچنین اگر معتقد باشید که هر شکستی نشانگر خر بودن شما است، هرگاه در امتحان یا مصاحبه شغلی شرکت می‌کنید شدیداً مضطرب خواهید شد. این اضطراب ممکن است به کل زندگی شما لطمه بزند و مجبورتان کند وقت زیادی را صرف کاهش آن کنید.

بینش شماره ۱۰ را فراگیرید: اگر باورهای نامعقول‌تان را با نرمش زیر سؤال ببرید ممکن است نتوانید آنها را تغییر و روند تغییر را ادامه بدهید. پس بهتر است قدرتمندانه و با سماجت آنها را زیر سؤال ببرید و خودتان را متقاعد کنید که غلط هستند.

برای نمونه وقتی در مقطع زیر سؤال بردن باورهای نامعقول از خودتان می‌پرسید «چرا باید همیشه در امتحانات مهم موفق شوم؟» بهتر است قاطعانه (و مکرراً) جواب بدهید: «بایدی در کار نیست! من موفقیت در این امتحان را دوست دارم و تمام تلاشم را برای پشت سر گذاشتن آن می‌کنم. اما اگر موفق نشدم؟ خوب نشدم! من قاطعانه خواهان این شغل هستم اما هرگز محتاجش نیستم. بدون این کار هم می‌توانم خوشبخت باشم هر چند نه به اندازه وقتی که آن دارم. حتی اگر در این امتحان هم موفق نشوم می‌توانم در امتحانات دیگری شرکت و

شغل دیگری پیدا کنم. اگر در این امتحان موفق نشوم فقط آدمی هستم که در این امتحان شکست خورده است، نه یک شکست خورده ناامید!»

یکی از باورهای نامعقول خود را که واقعاً می‌خواهید آن را کنار بگذارید در نظر بگیرید، باور نامعقولی که به طور جدی شما را آزار می‌دهد. سپس یک بار آن را خیلی خفیف زیر سؤال ببرید و یک بار جدی و قاطعانه. همچنین می‌توانید این باور نامعقول را بنویسید. سپس یک ستون برای زیر سؤال بردن‌های خفیف و تغییر و یک ستون برای زیر سؤال بردن‌های جدی و تغییر باز کنید.

سپس گفتگویی با خودتان انجام دهید. در این گفتگو، باور مورد نظر را به صورت خفیف و جدی زیر سؤال ببرید تا احساس کنید واقعاً در کنار گذاشتن آن باور نامعقول پیشرفت کرده‌اید و فلسفه‌های معقول قوی‌ای را جایگزین آن کرده‌اید.

یک نمونه از این گونه زیر سؤال بردن‌ها به شرح زیر است:

باور نامعقول: هر طور شده باید در امتحانی که پیش رو دارم موفق شوم در غیر این صورت آینده شغلی من تباه خواهد شد و بقیه زندگی‌ام را باید با یک کار پست سپری کنم و پول کمی در بیاورم که این کاملاً وحشتناک است! وای که چقدر بدبخت خواهم شد!

به جای زیر سؤال بردن باور نامعقول‌تان به طور جدی و قاطعانه روی کاغذ و یا در کنار این کار می‌توانید یک گفتگوی غیر جدی و جدی با خودتان انجام دهید و آن را روی نوار ضبط کنید. سپس کارتان را با اعتقاد و احساس راسخ نسبت به دلایل جدی‌ای که روی نوار آورده‌اید تمام کنید. برای مثال گفتگوی نمونه‌وار زیر را در نظر بگیرید:

حتی اگر در این امتحان و تمام امتحانات دیگر شکست بخورم، می‌توانم کارهای دیگری را خوب انجام بدهم. اگر هم انجام ن‌دادم که انجام ن‌دادم! باز هم می‌توانم خوشحال و خوشبخت باشم.	حتی اگر در امتحان شکست بخورم می‌توانم در امتحان‌های دیگر شرکت کنم و در آنها موفق شوم. پس چرا نگرانی؟
---	---

وقتی روی کاغذ یا روی نوار، باور نامعقول‌تان را قاطعانه زیر سؤال بردید، این کار را تکرار و هربار قاطعانه‌تر تکرار کنید.