

بررسی افکار خود-تخریب‌گر

عفت میراحمدیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی

شیوه عملکرد خود را هم تغییر دهیم.

این که افراد چگونه احساس می‌کنند و در موقعیت‌های خاص چگونه عمل می‌کنند، تا حد زیادی به باورهای اساسی و الگوهای فکری آن‌ها مربوط می‌شود. حال ممکن است افراد این باورهای بنیادین را با پرسشگری زیادی به دست آورده باشند یا آن‌ها را بدون هیچ ارزشیابی و نقدی کسب کرده باشند. ممکن است اشخاص زیادی در تشکیل سبک زندگی یک فرد تأثیر داشته باشند اما خود افراد مسئول حفظ باورها و نگرش‌های خود و پیرانگاری هستند که بر تبدلات روزمره آن‌ها تأثیر دارند. به عنوان یک مشاور، همواره به خاطر داشته باشید که هر کس حق دارد برای خود یک نظام اعتقادی داشته باشد و باور داشتن یا باور نداشتن هر چیز را خود برگزیند. مشاور این حق یا وظیفه را ندارد که در تغییر عقاید مراجع بکوشد بلکه مسئولیت او این است که آگاهی مراجع را نسبت به آنچه برگزیده است، بالا ببرد؛ بنابراین، کار شما در اتاق مشاوره افزایش آگاهی مراجعان است.

کلیدواژه‌ها: باورهای منطقی و غیرمنطقی، تحریف‌های شناختی، افکار خودتخریب‌گر.

انواع عقاید خود-تخریب‌گر

بعضی اوقات مراجعان عقاید خود-تخریب‌گر دارند. این عقاید به دو مقوله عمده تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:

۱. اعتقاد به بایدها و نبایدها
۲. عقاید نامعقول و غیرمنطقی
۱. مقوله نخست، یعنی اعتقاد به بایدها و نبایدها، را در نظر بگیرید. مراجعان

ما انسان‌ها موجودات متفکری هستیم و مراجع شما نیز به عنوان یک انسان، تفکر و نظام شناختی خاص خود را دارد. در واقع، تفکر یک جزء حیاتی مشاوره است؛ زیرا محتوای فرایندهای فکری به شکل گسترده‌ای بر چگونگی احساس کردن و عمل کردن اثر می‌گذارد. کار مشاوره گاهی مستلزم برخورد با خودگویی، تفکر معیوب، باورهای بنیادی و جهان‌بینی شخص است. در چنین شرایطی، درمان یک فرایند یاددهی و یادگیری است، بنابراین روش‌های شناختی و رفتاری در این مورد بسیار بجا و کارآمدند. از جمله تکنیک‌هایی که در زمینه بررسی باورهای بنیادی و تفکر معیوب به مشاور کمک زیادی می‌کند، بررسی افکار خودتخریب‌گر است. این تکنیک از دل رویکردهای روان‌درمانی شناختی بیرون آمده است که از جمله آن‌ها می‌توان به سبک‌های رفتاردرمانی شناختی بک و روان‌درمانی منطقی-هیجانی-رفتاری ایس اشاره کرد. این رویکردها، تفکر را در مرکز اختلال‌های هیجانی و رفتاری قرار می‌دهند و معتقدند که ما با تغییر دادن نحوه تفکرمان، می‌توانیم احساسات و

همه ما موجودات متفکری هستیم و مراجع شما نیز به‌عنوان یک انسان، تفکر و نظام شناختی خاص خود را دارد. در واقع، تفکر یک جزء حیاتی مشاوره است

کنیم. بعد از آن می‌توانیم از آنچه مناسب نیست، صرف‌نظر کنیم و در واقع مناسب‌ها را به‌جای نامناسب‌ها قرار دهیم. در اینجا باید به آزادی فرد احترام گذاشت و به او فرصت داد تا به سامان بخشی ارزشی خود با هدایت دیگران اقدام کند.

بعضی اوقات مراجع با استفاده از کلمات «باید» و «نباید»، عقیده‌ای را بیان می‌کند که ریشه در کودکی او دارد و آن را نگه داشته است، اما در حال حاضر آن را مناسب احوال خویش نمی‌داند. اگر واقعاً او عقیده‌ای را پذیرفته باشد، به جای این که مدام بگوید: «باید» و «می‌بایست»، بیشتر تمایل دارد بگوید: «تصمیم گرفته‌ام»، «می‌خواهم که»، «این را انتخاب می‌کنم که». در اینجا به عنوان مشاور باید مراجع را تشویق کنیم که انتخاب‌های خود را از نظر اخلاقی درست و متناسب ببیند نه این که تصمیمات او را به یک معیار اخلاقی خارجی نسبت دهیم که توسط دیگران یا در شرایط کودکی به او تحمیل شده است. مشکل کلمات مربوط به «بایدها» و «می‌بایست‌ها» این است که کسانی که این کلمات را به زبان می‌آورند، به لحاظ فکری آن‌ها را باور دارند؛ در حالی که با احساسات آن‌ها سازگاری ندارد. هنگامی که میان افکار و احساسات ناسازگاری وجود دارد، شخص سردرگم و پریشان‌خاطر خواهد شد. بشر کل نگر است؛ بنابراین، نمی‌تواند احساسات هیجانی، احساسات جسمانی، افکار و تجربیات معنوی خود را به قسمت‌های مجزا تقسیم کند. اگر می‌خواهیم احساس راحتی و درستی داشته باشیم، باید این بخش‌ها را با یکدیگر سازگار و هماهنگ کنیم.

مثال: مراجع شما به‌طور مدام از عبارت «من باید» استفاده می‌کند و بی‌میلی خود را نسبت به انجام دادن آنچه معتقد است باید انجام دهد، بیان می‌کند. در اینجا شما باید بکشید که آگاهی او را از آنچه قرار است به سرش آید، بالا ببرید تا کاملاً از نظریات خودش آگاهی یابد. در صورتی که چنین روشی را به‌کار بگیرید، مراجعتان می‌تواند با پیام «من باید» به مبارزه برخیزد. بعد از این مرحله، ممکن است مراجع به این نتیجه برسد که پیام برای او متناسب بوده است و او می‌تواند آن را از روی رضایت بیشتری قبول کند، یا بی‌تناسب است و باید پیام‌های متفاوت دیگری به جای آن برگزیند.

مثال: از مراجعتان بپرسید: به نظر خودت این «باید» که مدام رویش تأکید می‌کنی، از کجا می‌آید؟

مراجعتان را تشویق کنید تا بررسی کند آیا پیامی که این «بایدها» و «نبایدها» به او می‌دهند، به‌راحتی برایش قابل تحمل است. اگر چنین باشد، که عالی است. در غیر این صورت، او می‌تواند چیز مناسب‌تری را جایگزینش کند. برای مراجع توضیح دهید که بسیاری از پیام‌های «من باید» از کجا نشئت می‌گیرند. شما با به‌کار بستن چنین روشی به مراجعتان کمک می‌کنید تا با کلمه‌های «می‌بایست» و «می‌باید» مبارزه کند.

۲. جدا از «بایدها» و «می‌بایست‌ها»، عقاید خودتخریگر دربرگیرنده مقوله دیگری است که آلبرت ایس، مؤسس روان‌درمانی منطقی-هیجانی-رفتاری،

اغلب گفته‌های خود را با استفاده از کلمات «من باید»، «من حتماً»، «من می‌بایست» بیان می‌کنند. این کلمات معمولاً با حرارت، عزمی راسخ و منظوری خاص ادا می‌شوند. بدیهی است که مراجع درباره آن‌چه باید انجام دهد، احساس رضایت کند و این امری بلامانع است. گاهی اوقات هم لحن ادای کلمات مجاب‌کننده نیست؛ چنانکه گویی کس دیگری به مراجع ندا می‌دهد: «تو باید» یا «تو می‌بایست» و مراجع نیز با بی‌میلی و ناراحتی و احتمالاً رنجیدگی خاطر این ندا را می‌پذیرد. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، مراجع احساس سردرگمی و پریشانی می‌کند. اگر آنچه را ندا می‌گوید انجام دهد، احساس کودکی را دارد که با بی‌میلی و خواری آنچه را دیگران می‌گویند، انجام می‌دهد. به این ترتیب، او احساس خواهد کرد که تسلطی بر زندگی خویش ندارد و رفتار او را به‌عنوان انتخاب خود نمی‌بیند. از طرف دیگر، اگر او ندای «باید» را نادیده بگیرد، احساس گناه می‌کند که این، نتایج منفی برای او در پی خواهد داشت. در چنین مواردی، هدف از مشاوره کمک به شخص در جهت احساس هماهنگی با تصمیمات خویش است؛ چنان‌که وقتی تصمیمی می‌گیرد با رضایت‌خاطر و بدون احساس تنفر و گناه آن را انجام دهد. اگر به این موضوع درست و کامل توجه شود، هدف قابل دسترسی خواهد بود.

■ «بایدها» چگونه شکل می‌گیرند؟

اکنون بیایید در مورد پیام‌های «باید» و «می‌بایست» کمی ببیندیشیم. ما در دوران کودکی اگرچه فطرت خدایی و بذره‌های اخلاقی را با خود داریم اما در دنیایی رشد می‌کنیم که هیچ تجربه‌ای در آن نداریم. تفاوت میان درست و نادرست را نمی‌دانیم و نمی‌توانیم رفتار بد را از رفتار خوب تشخیص دهیم. در ابتدا از والدین، فامیل‌های نزدیک و نیز افرادی چون راهبران دینی و دوستان چیزهایی یاد می‌گیریم. از کسانی که برای ما اهمیت قائل‌اند، از طریق گفته‌هایشان و با تماشا و تقلید رفتارشان چیزهایی می‌آموزیم و این چنین، به‌تدریج نظامی از ارزش‌ها، نگرش‌ها و عقاید را فطرتاً در خود می‌یابیم و یا از محیط جذب می‌کنیم. در واقع کار درست و بجا همین است، همین عقاید پذیرفته‌شده همان «بایدها» و «نبایدها» زندگی ما هستند.

به‌تدریج که رشد می‌کنیم و کودکی و نوجوانی را پشت‌سر می‌گذاریم، زمانی فرامی‌رسد که هویت در ما تقویت شده، باورهای گرفته‌شده از دیگران را با هم مقایسه و مقابله می‌کنیم. با این حال، نکته در این جاست که بسیاری از افراد تا دوره نوجوانی بیشتر باورها و عقاید والدین خود را نگه می‌دارند ضمن این که بعضی را نیز رد می‌کنند. البته بجاست که در دوران کودکی عقاید والدین و افراد مهم دیگر را جذب کنیم. مسلماً راه دیگری برای یادگیری وجود ندارد؛ چرا که در کودکی تجربیات ما آن قدر محدوداند که توان قضاوت سنجیده و پخته در مورد خودمان را نداریم. اما در مقام بزرگسال علاوه بر اینکه فطرت اخلاقی نسبتاً شکوفا شده داریم، قطعاً از تجاربی هم برخورداریم و بهتر است هریک از ما نسبت به تعیین عقاید مناسب و نامناسب برای خود شخصاً اقدام

اشخاص زیادی در تشکیل سبک زندگی یک فرد مؤثراند اما خود افراد مسئول حفظ باورها و نگرش‌های خود و برانگیزی هستند که بر تبدلات روزمره آن‌ها تأثیر دارند

از آن‌ها با عنوان باورهای غیرمنطقی یا نامعقول یاد می‌کند. باورهای نامعقول نیز همچون بایدها و نبایدها اغلب در دوران کودکی از دیگران گرفته می‌شوند. این باورها غالباً «باید» و «می‌بایست» را شامل می‌شوند. ممکن است این کلمات را گویینده در مورد خودش به کار ببرد اما در مورد عقاید نامعقول، چه بسا در مورد دیگران نیز به کار می‌رود؛ مانند عبارت: «مردم باید...» این عقاید نامعقول مراجع را دچار احساس ناخوشایندی می‌کند؛ در حالی که گزینه‌های معقول به او کمک می‌کنند تا احساس خوشایندی داشته باشد. اگر مراجع شما عقیده‌ای غیرمنطقی را به زبان آورد، با طرح یک سؤال او را تشویق کنید که چنین باوری را زیر سؤال ببرد.

مثال: مراجعتان به طور مداوم از ناعادلانه بودن شرایط زندگی شکایت می‌کند. از او بپرسید: آیا انتظار انصاف و عدالت از زندگی واقع‌بینانه است؟ به این ترتیب بسیار محتمل است که مراجع با عقیده خود تخریبگر خویش، مبنی بر این که زندگی باید منصفانه و عادلانه باشد، به مقابله برخیزد. اگر چنین عمل کرد، می‌توانید به او یک گزینه معقول پیشنهاد کنید.

ممکن است بخواهید تفاوت میان عقاید نامعقول و معقول را برای مراجع خود توضیح دهید و متذکر شوید که عقاید نامعقول به شکلی انکارناپذیر باعث می‌شوند که مردم احساسات ناخوشایندی داشته باشند. در این صورت می‌توانید او را تشویق کنید که فهرستی از افکار نامعقول خود را بنویسد و آن‌ها را با عقاید معقول جایگزین کند. به یاد داشته باشید که اگر مراجع بخواهد، حق حفظ عقاید نامعقول خود را دارد. این انتخاب اوست؛ پس سعی نکنید او را وادار به تغییر دادن نظرش کنید. فقط او را از عواقب عقاید نامعقول آگاه سازید. حالت ایده‌آل آن است که مبارزه از طریق خود مراجع انجام شود نه از طریق مشاور، که شما هستید، اما برای مراجع مفید است که طبیعت، ریشه‌ها و آثار افکار خود تخریبگر را برایش توضیح دهید و او را در شناخت و مبارزه با آن‌ها توانا سازید.

به نظر می‌آید که روبه‌رو کردن مراجع با پرسش‌هایی اینچنین بسیار مفید باشد: «فرضیه‌ها و باورهای اصلی شما کدام‌اند؟»، «آیا شما واقعاً آن باورهای مهمی را که در زندگی‌تان نقش دارند، آزموده‌اید تا ببینید که ارزش‌ها به خود شما تعلق دارند یا صرفاً مفاهیمی هستند که آن‌ها را بی‌چون و چرا از دیگران پذیرفته‌اید؟» شما باید این مسئله را به مراجع بگویید که «رویدادهای موقعیتی توانایی کنترل شما را ندارند بلکه این تفسیر شما از رویدادهاست که تعیین‌کننده و سرنویس‌ساز است». در واقع، به جای این که به دنبال صحبت کردن در مورد رویدادها باشید، باید در پی کشف معانی‌ای باشید که مراجعتان برای این رویدادها قائل‌اند. البته این نکته را به یاد داشته باشید که این شیوه، زمانی به بهترین وجه کار می‌کند که موضوعات هیجانی را شناسایی و بررسی کرده باشید؛ چرا که شناخت، هیجان و رفتار مقوله‌های جدا از هم نیستند؛ بلکه متقابل و یک پارچه‌اند.

انواع تحریف‌های شناختی

بیشتر مراجعان با تحریف‌های شناختی درگیرند. برخی از این تحریف‌ها عبارت‌اند از:

● استنباط‌های اختیاری: مراجع بدون هیچ مدرک مستندی اقدام به نتیجه‌گیری می‌کند. او اغلب اقدام به فاجعه‌سازی یا ترسیم بدترین سناریوی ممکن برای یک واقعه خاص می‌کند.

● بیش‌تعمیمی: زمانی است که مراجع دارای باورهای افراطی متکی بر یک واقعه منفرد است و آن‌ها را به‌طور نامناسبی در دیگر رویدادها و اوضاع غیرمشابه به کار می‌گیرد. برای مثال: دانش‌آموزی که در درس ریاضی ضعیف است و این ضعف درسی را به بقیه درس‌ها تسری داده و معتقد است که در کل، دانش‌آموز ضعیفی است.

● شخصی‌سازی: زمانی است که دانش‌آموز تمایل دارد رویدادهای خارجی را به خودش مربوط سازد؛ حتی موقعی که هیچ دلیلی برای این ارتباط وجود نداشته باشد. مثلاً روزی مراجع شما برای پاسخ دادن به سؤالی دستش را بالا می‌گیرد ولی معلمش به او بی‌توجهی می‌کند، در این حالت، مراجعتان تصور می‌کند که معلمش برای او ارزشی قائل نشده است و از او دلگیر می‌شود. او برای این واقعیت که به او اجازه داده نشده است تا در کلاس اظهار نظر کند، هیچ دلیل دیگری را مدنظر قرار نمی‌دهد.

● برچسب زدن و بد برچسب‌زدن: دانش‌آموز خودش را در پرتو نقایص و خطاهایش معرفی می‌کند. او به یک واقعه مشکل‌آفرین صرف اجازه می‌دهد تا کل وجودش را توصیف کند.

● تفکر دوقطبی: دانش‌آموز غالباً درگیر تفکر و تفسیر همه یا هیچ می‌شود؛ یا به‌عنوان دانش‌آموز شخص خوبی است یا کاملاً بد است. از طریق این تفکر دو مقوله‌ای، فرد برای خودش برچسب‌ها و چارچوب‌های خود تخریب‌کننده‌ای به‌وجود آورده است که او را در مضیقه قرار می‌دهند.

نکته مهم: به‌عنوان مشاور خودتان را کسی بدانید که تجارب تصحیح‌کننده را ترویج می‌کند تا منجر به تغییراتی در طرز تفکر مراجعتان شود.

روش‌های کاربردی برای مبارزه با افکار خود تخریبگر

دلیل‌یابی

به‌جای این که به مراجعتان بگویید که باورهای نادرستش کدام‌اند، او را تشویق کنید تا به جمع‌آوری داده‌ها بپردازد و دلایلی برای تأیید باورهای خاصی بیابد.

مثال: مراجعتان حاضر به انجام دادن تکالیف کلاسی‌اش نیست؛ زیرا فکر می‌کند در هر حال نمی‌تواند معلم‌هایش را راضی کند و آن‌ها استانداردهای بسیار بالایی دارند که او از پس آن‌ها بر نمی‌آید. فهرستی از شواهد تأییدکننده و شواهد ردکننده نظرانش تهیه کنید.

مثال:

مشکل مربوط به «بایدها» و «می‌بایست‌ها» این است که کسانی که این کلمات را به زبان می‌آورند، به لحاظ فکری آن‌ها را باور دارند؛ در حالی که با احساسات آن‌ها سازگاری ندارد

مشاور: تو معتقدی که توانایی راضی کردن معلم‌هایت را نداری. خوب چه دلالی داری که این حرفت را تأیید کند؟

■ بررسی منطق خصوصی مراجعتان

درواقع، هر کس دارای یک منطق خصوصی است؛ یعنی مفاهیمی در مورد خودش، زندگی‌اش و دیگران دارد. اصلی‌ترین بخش تجربه درمان، مشتمل است بر یافتن نشانگان یا هدف‌های رفتار و نیز اشتباهات بنیادین مربوط به مقابله کردن فرد. در فرایند درمان، باید بفهمید که «منطق خصوصی» مراجعتان چیست. اگر ساختار منطق خصوصی او در این مفاهیم خلاصه شده باشد:

× من هر آنچه را که در زندگی می‌خواهم، باید به‌دست آورم.

× من باید همه چیز را در زندگی‌ام کنترل کنم.

× من باید تمام دانستنی‌ها را بدانم؛ حتی ارتکاب یک اشتباه هم فاجعه‌آمیز است.

× من باید در انجام دادن همه کارها سرآمد باشم.

به سهولت می‌توان دید که چگونه این شیوه تفکر به افسردگی یا احساس درماندگی منجر می‌شود. هدف اصلی درمان شما چگونگی تصحیح این فرضیه‌ها و پیامدهای نادرست خواهد بود. درواقع، باید مراجع را وادار کنید تا درباره تفکراتش و این که چه تأثیر نافذی بر زندگی روزمره‌اش دارند، ببینید. بهترین کاری که می‌توانید بکنید، این است که «تفکر منطقی» را به مراجع آموزش دهید.

■ جدال با باورهای معیوب

فن شناختی مهم دیگر «جدال با باورهای معیوب» است؛ یعنی به مراجع آموزش دهید که به مجادله یا گفت‌وگوی درونی با خویش بپردازند. مراجع براساس باورهایی که دارد، در برخورد با هر مسئله‌ای که او را برمی‌آشوبد، با خود وارد یک گفت‌وگو می‌شود که ما آن را «گفت‌وگوی درونی» می‌نامیم. به او آموزش دهید که با این «گفت‌وگوی درونی» به مجادله برخیزد و در افکار و مکالماتی که مبنایش افکار تحریف شده‌اند، غرق نشود. چنانچه پیش‌تر نیز گفته شد، به کار بردن این مهارت مستلزم آموزش دادن مراجع است.

به گفت‌وگوی زیر توجه کنید.

مراجع با نگرانی زیاد برای انتخاب رشته به اتاق شما آمده است. بین او و والدینش تضاد شدیدی بر سر انتخاب رشته ایجاد شده است، مراجع نظر والدینش را بی‌چون و چرا پذیرفته اما این پذیرش او را دچار کشمکش درونی کرده است؛ زیرا او در انتخابش خود را کاملاً نادیده گرفته است.

مراجع: چون من پدر و مادرم را دوست دارم باید تمام آنچه را آن‌ها می‌گویند، انجام دهم.

مشاور: چه نتیجه‌گیری جالبی! حالا به من بگو آیا «باید» از پدر و مادرت

تبعیت کنی؟

مراجع: خوب... من فکر می‌کنم که این کاملاً درست و عقلانی است که فرزندی پدر و مادرش را دوست داشته باشد؛ این طور نیست؟

مشاور: البته. شما بدون آن که آن‌ها نظر شما را بدانند، به دنیا آمده‌اید و اگر از آن‌ها تبعیت نکنید، فردی غیراخلاقی و غیرمسئول خواهید بود اما چرا «باید» همیشه و کاملاً در جهت اخلاقیات حرکت کنید؟ چه قانونی در جهان این را به شما می‌گوید؟

مراجع: قانون خودم این را به من می‌گوید... و قانون خیلی‌های دیگر.

مشاور: بسیار خوب، اما چرا شما «مجبورید» که همیشه پایبند قوانینتان باشید؟ آیا واقعاً چنین آدمی هستید؟

مراجع: خوب نه... همیشه نه.

مشاور: هرچند که این واقعاً مطلوب و اخلاقی است که شما پدر و مادرتان را دوست داشته باشید و از آن‌ها تبعیت کنید اما آیا این موضوع کاملاً ضروری است؟

مراجع: نه فکر نمی‌کنم.

مشاور: با وجود این، مطلوب بودن این امر هنوز هم پابرجاست. به نظر شما بین مطلوب بودن و ارجح بودن یک چیز با ضرورت مطلق آن چه تفاوتی وجود دارد؟

مراجع: این دو با هم خیلی فرق دارند.

مشاور: درست است! حالا به من بگو که صرف‌نظر از علاقه‌ای که به والدینت داری، آیا همیشه «مجبوری» که هرچه را آن‌ها می‌گویند بی‌چون و چرا بپذیری؟

مراجع: نه، ولی این مسئله هنوز هم برایم مطلوب است.

مشاور: مطمئن نیستیم؛ می‌دانید چرا؟

مراجع: چون اگر هرچه را آن‌ها می‌گویند کاملاً و بدون هیچ ابراز عقیده‌ای بپذیرم، کار درستی نیست و اگر این کار را بکنم، باید همیشه خودم را نادیده بگیرم. انگار که اصلاً وجود ندارم. جالب است! برای اولین بار است که به این مسئله فکر می‌کنم.

چنان‌که می‌بینید، استفاده از این مهارت و قرار دادن مراجع در چنین فرایندی به افزایش آگاهی او منجر خواهد شد.

منابع

۱. کوری، جرالده؛ مورد پژوهی در مشاوره و روان‌درمانی. مترجمان: عبدالله شفیع‌آبادی و بیتا حسینی. تهران، انتشارات جنگل. ۱۳۸۵.
۲. اوکان، باربارا. اف؛ تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره. مترجم: شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات طلوع دانش، ۱۳۸۶.
۳. گلدارد، دیوید؛ مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، آموزش و کاربرد مهارت‌های خرد در مشاوره فردی، مترجم: سیمین حسینیان. تهران، انتشارات کمال تربیت، ۱۳۸۶.
۴. کوری، جرالده؛ هنر مشاوره تلفیقی، مترجمان: احمد اعتمادی و زانت هاشمی‌آذر، تهران، انتشارات فراوان، ۱۳۸۵.