



بهبود حال

دکتر مرتضی فاضل

دکترای مشاوره، مشاور و مدرس
استعداد و خلاقیت

اشاره

در مقاله قبل تحریف شناختی را توضیح دادیم و هشت مورد از تحریفات شناختی هفده‌گانهٔ بک در کلاس درس را بررسی کردیم. برای هر تحریف شناختی راهکار و فن درمانی اختصاصی هم ارائه کردیم. در این مقاله هشت مورد دیگر را دنبال خواهیم کرد:



۱. نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت^۱

افرادی که دچار نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت هستند، به جنبه‌های مثبت زندگی توجه زیاد و باارزشی ندارند. آنان کارهای مثبت خود یا دیگران را ناچیز و پیش و پا افتاده می‌انگارند. اتفاق‌های خوب را نادیده می‌گیرند و با بی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، بر مهم نبودن آن‌ها اصرار دارند. بی‌توجهی به موضوع مثبت شادی، زندگی را از فرد می‌گیرد و او را به احساس ناشایسته بودن سوق می‌دهد.

راهکار

مچ‌گیری مثبت از خود و دیگران: هنگامی که گرفتار چنین تحریف شناختی‌ای هستید، بارها از مچ‌گیری منفی استفاده می‌کنید. در مچ‌گیری منفی، فقط بر نقاط منفی تمرکز می‌کنید و سر بزنگاه که خود یا دیگران در معرض ارتکاب اشتباه قرار می‌گیرید، شروع به سرزنش کردن می‌کنید. اما در مچ‌گیری مثبت، برعکس، فقط مترصد انجام کارهای مثبت خود و دیگران هستید و هنگامی که این اتفاق افتاد، شروع به تحسین خود یا دیگران می‌کنید. به مدت یک هفته به صورت مستمر فقط مچ‌گیری مثبت کنید.

۲. باید آوردن^۲

زمانی که تحریف باید رخ می‌دهد، فرد به جای اینکه حوادث را بر اساس آنچه هست ارزیابی کند، بیشتر آن‌ها را بر پایه چیزی که باید باشد یا دوست دارد این‌گونه باشد، تفسیر می‌کند. باید‌ها همان استانداردهای کمال‌گرایانه از نوع افراطی و فشارهای غیرمنطقی هستند که افراد به خود یا دیگران می‌گویند. باید‌ها باعث بروز اضطراب و نگرانی در فرد می‌شوند و اگر برآورده نشوند، فرد دچار سرخوردگی، شکست و ناامیدی می‌شود. معلمان در مدرسه و کلاس درس باید‌های زیادی را برای خود، دانش‌آموزان و والدین بیان می‌کنند. این باید‌ها معمولاً به دانش‌آموزان و والدین انتقال داده می‌شوند و روحیه کمال‌گرایی افراطی در آنان تقویت می‌شود. البته باید‌ها گاهی می‌توانند موجب تحرک و انگیزه‌بخشی افراد شوند، اما آسیب آن‌ها بسیار بیشتر است. ممکن است چنین باید‌هایی به بهانه افزایش انگیزه و رقابت توسط نظام آموزشی نیز بر معلم و دانش‌آموزان تحمیل شوند.

راهکار

استفاده از «بهتر است» یا «شایسته‌تر» است، به جای باید: برای مدتی هرگاه از کلمه باید (چه برای دیگران و چه برای خود) در گفت‌وگوها یا استفاده کردید، بلافاصله جمله خود را تغییر دهید و دوبرتبه پشت سر هم از کلمه بهتر است یا شایسته است استفاده کنید.

۳. پشیمانی همیشگی^۳

زمانی که فرد به‌طور مداوم از رخداد‌های گذشته پشیمان است، احتمالاً دچار تحریف پشیمانی همیشگی شده است. در این حالت، به جای اینکه اکنون به کاری که از دستش برمی‌آید

فکر کند، بیشتر به این موضوع می‌پردازد که کاش در گذشته عملکرد بهتری از خود نشان داده بود. ای کاش را از این افراد زیاد می‌شنویم. در فضای مدرسه و کلاس درس تأسف‌های زیادی از قبیل تأسف برای انتخاب شغل، تأسف برای سرزنش دیگران، تنبیه بدنی و تحقیر، کم‌کاری و بی‌توجهی به کرات مشاهده می‌شوند.

راهکار

ای کاش‌هایی برای آینده: وقتی شما از ای کاش‌ها بیش از حد استفاده می‌کنید، شایسته است برای خودتان ای کاش‌هایی برای سال بعد، پنج سال بعد، دوره بازنستگی و ای کاش‌هایی برای آینده بنویسید. وقتی روی ای کاش‌های آینده تمرکز کردید، به خودتان بگویید برای آنکه در آینده این ای کاش‌ها را نگویم، امروز چه کاری می‌توانم انجام دهم.

۴. دچار شدن به چه می‌شود اگر^۴

«چه می‌شود اگر» از تحریفات شناختی افراد گرفتار نشخوار ذهنی و اضطراب است. در این حالت، فرد مجموعه‌ای از پرسش‌ها را برای خود مطرح می‌کند که معمولاً به صورت «چه می‌شود اگر اتفاق خاصی بیفتد» هستند و تلاش می‌کند به این پرسش‌ها پاسخ دهد؛ اما از پاسخ‌هایش قانع و راضی نمی‌شود. در کلاس درس معلم ممکن است این چه می‌شود اگر‌ها را در مورد عملکرد خودش در تدریس، در مورد میزان یادگیری دانش‌آموزان یا بازخورد والدین مطرح و ذهن معلم را به شدت درگیر و مضطرب کند.

راهکار

غرقه‌سازی: وقتی ذهن شما چه می‌شود اگر‌های زیادی را مطرح می‌کند، لازم است به شکل افراطی‌تری خودتان چه می‌شود اگر‌های زیادتری را به صورت سلسله‌وار مطرح کنید که البته گاهی جنبه طنز و افراط آن نمایان می‌شود. مثلاً چه می‌شود اگر به دانش‌آموزانم به‌خوبی درس ندهم؟ چه می‌شود اگر والدینشان بفهمند؟ چه می‌شود اگر همسرم بفهمد دانش‌آموزانم یاد نمی‌گیرند؟ چه می‌شود اگر خانواده پدری‌ام بفهمند من خوب درس نمی‌دهم؟ چه می‌شود اگر همسایه‌هایمان بفهمند من خوب درس نمی‌دهم؟ چه می‌شود اگر مردمان سرزمین‌های دیگر بفهمند من خوب درس نمی‌دهم؟ غرقه‌سازی موجب آگاهی شما از این رفتار افراطی می‌شود.

۵. مقایسه‌های ناعادلانه^۵

در مقایسه‌های ناعادلانه، فرد رخدادها را بر اساس معیارهای ناعادلانه تفسیر می‌کند یا خودش را با کسانی که نسبت به وی موقعیت و جایگاه بهتری دارند مقایسه می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که نسبت به آن‌ها فرد حقیر و بی‌ارزشی است. معلمان در کلاس درس خودشان را با همکارانشان یا حتی دانش‌آموزانشان را با دانش‌آموزان کلاس‌های دیگر مقایسه می‌کنند.

راهکار

دیدگاه بهترین دوست: در این شیوه، در مورد خود، همان گونه که در مورد بهترین دوست خود رفتار می کنید یا نظر می دهید، رفتار کنید. مثلاً اگر بهترین دوستان بگویند که دیگران بیشتر از من توانمندی دارند و خودش را با دیگران مقایسه کند، فوراً به او پاسخ دهید که چنین نیست و برای او برخلاف نظرش استدلال کنید. حال چگونه شما برای خود به اندازه بهترین دوستان ارزش قائل نمی شوید! بهتر است به خود همانند بهترین دوستان نگاه کنید.

۶. استدلال هیجانی

در استدلال هیجانی فرد برای تفسیر واقعیت از احساساتش استفاده می کند. در واقع، استدلال های عاطفی راهی برای قضاوت خود یا شرایط بر اساس احساسات هستند. استدلال عاطفی باعث می شود فرد به این نتیجه برسد که فردی بی ارزش است. این نوع تحریف می تواند به بروز افسردگی و اضطراب بینجامد.

راهکار

بیان احساسات: تمرین کنید وقتی با دیگران یا خودتان گفتگو می کنید، احساسات در لحظه خود را بیان کنید. مثلاً به خود بگویید در حال حاضر و در این لحظه احساس خوبی ندارم و سپس آن را با احساسات خود در زمان های دیگر مقایسه کنید. **استفاده از فن بله ... اما ...:** در این فن، ابتدا به خود بگویید بله چنین احساس بدی را دارم، اما این فقط یک هیجان یا احساس است و دلیل و شاهی بر هیچ مدعایی نیست.

۷. قضاوت گرایی

کسانی که درگیر قضاوت گرایی هستند، به جای اینکه خودشان، دیگران و رویدادها را بپذیرند و درک کنند، این موارد را در قالب ارزیابی سیاه و سفید (خوب، بد، باارزش، بی ارزش) می نگرند. آن ها همیشه خودشان یا دیگران را بر پایه یک مجموعه معیارهای دلخواه ارزیابی می کنند و متوجه می شوند که خودشان یا دیگران پایین تر از حدی هستند که باید باشند. در کلاس های درس دوقطبی نگرایی هایی ممکن است در نظر معلمان ایجاد شود. **دوقطبی نگرایی معلم نسبت به دانش آموزان:** دانش آموزان درس خوان و درس نخوان، دانش آموزان ضعیف و قوی دانش آموزان بی سواد و باسواد؛

دوقطبی نگرایی نسبت به خویشین: معلم توانمند، در برابر ضعیف، معلم فعال در برابر منفعل معلم مسلط به کلاس در برابر غیرمسلط؛

دوقطبی نگرایی و نگرش نسبت به درس ها: درس های به دردتخور در برابر درس های مفید، درس های مهم در برابر درس های غیرمهم؛

دوقطبی نگرایی و نگرش نسبت به والدین: والدین پیگیر در برابر والدین بی تفاوت، والدین باکلاس در برابر بی کلاس، والدین مسئول در برابر غیرمسئول.

راهکار

نمره دهی به قضاوت ها: برای آنکه از قالب ارزیابی سفید و سیاه خارج شوید، می توانید ویژگی های افراد را نمره گذاری کنید. مثلاً به جای واژه بی مسئولیت، مسئولیت را از یک تا صد یا از یک تا بیست نمره گذاری کنید. سپس بررسی کنید آیا در طول زمان در نمره وی تغییری اتفاق افتاده است؟

۸. نادیده انگاری شواهد متناقض

در نادیده انگاری شواهد متناقض افراد باوری دارند و شواهد یا استدلال های ناهمخوان با تفکر خود را رد می کنند تا فکرشان همیشه تأیید شود. چنین معلمانی گویا نمی خواهند بعضی واقعیت های زندگی کودکان، کار با آن ها و تفاوت فردی شان را باور کنند. مثلاً نمی خواهند باور کنند کودکان بیش فعال یا ناتوان یادگیری، خود مقصر چنین مشکلاتی نیستند.

راهکار

تحلیل سود و زیان: وقتی شواهد متناقض با تفکر خود را نادیده می گیرید، می توانید از فن تحلیل سود و زیان استفاده کنید. به خودتان بگویید، مسلماً ذهنتان از این رفتار سود و استفاده می برد. شما بهتر است سود و زیان چنین تفکری را یادداشت و به ویژه سود و زیان پنهان را نیز بررسی کنید. برخی مواقع در تحلیل سود و زیان متوجه می شوید ضرر و آسیب رفتاری بیش از سود آن است. لذا با چنین تحلیلی سعی می کنید کمتر چنین رفتاری را ادامه دهید و برخی مواقع در تحلیل سود و زیان از سود و ضرر پنهان و پشت پرده تفکر خود آگاه می شوید. در اینجا با پیگیری ریشه های پنهان چنین تفکری، رفتار شما از حالت ناآگاهانه و غیرقابل مهار، به رفتاری آگاهانه و مهار شده تبدیل و از شدت آن کاسته می شود.

پی نوشت ها

1. Discounting The Positives
2. Should
3. Regret Orientation
4. What if
5. Unfair Comparisons
6. Emotional Reasoning
7. Judgment Focus
8. Ignoring Counter Evidences

منابع

۱. برنز، دیوید (۱۳۸۳). شناخت درمانی (از حال بد به حال خوب). ترجمه مهدی قرچه داغی. نشر آسیم. تهران.
۲. لی، هی، رابرت (۱۳۸۲). تکنیک های شناخت درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز. ارجمند. تهران.