



نقش شناخت درمانی در کاهش اختلال‌های رفتاری

## چگونه افکار مان منجر به رنجش خاطر می‌گردد؟

کیومرث جباری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

کلیدواژه‌ها: شناخت‌درمانی، باورهای ناکارآمد، افکار خودآیند، باورهای بنیادین، خطاهای شناختی

### مقدمه

«چنان می‌اندیشم که بایستی این‌گونه باشد و وقتی این‌گونه است بی‌نهایت شاد و خرسندم، اما چگونه این حس خوب را با خود همراه کنم در حالی که رو به تضعیف و رنگ باختن است.» اگرچه اغلب رفتارهای میان‌فردی، خودکار و بدون تعمق هوشیار انجام می‌شود اما بایستی در نظر داشت که نحوه ادراک و تفسیر ما از رفتار دیگران، چگونگی شکل‌گیری برداشت‌های ما از طرف‌های خود را تعیین می‌کند.

هسته اصلی اختلالات بالینی، نظیر افسردگی و اضطراب، وجود مشکل در طرز تفکر ماست. چگونه طرز تفکر و اندیشه ما به احساسات رنجش ناراحت‌کننده می‌انجامد؟

چه اتفاقی می‌افتد که از «حال خوب» به «حال بد» دچار می‌شویم؟ چرا از این شرایط پریشان‌کننده، غم‌بار و اندوهناک، راه خلاص و رهایی نمی‌یابیم؟

چه حسی ما را از ادامه فعالیت‌های خوب و رفتارهای متعادل باز می‌دارد؟

چرا نمی‌توانیم تصمیمات خود را عملی کنیم و آن‌ها را به تأخیر می‌اندازیم؟

چرا برخلاف میل خود، غالباً در حین انجام فعالیت‌هایی متناسب با تصمیمات خود، خوشایند و هدف‌دار، دچار تردید، یأس و ناامیدی می‌شویم و دست از کار می‌شیم و یا به‌طور کلی هدفمان را تغییر می‌دهیم؟

«شناخت‌درمانی» به عنوان یکی از رویکردهای متمرکز بر درمان اختلالات روان‌شناختی و مشاوره اظهار می‌دارد: «هیجان‌ها و رفتارهای افراد متأثر از ادراک آن‌ها از رویدادهاست. به عبارت دیگر، یک موقعیت به خود خود احساس آدم‌ها را تعیین نمی‌کند، بلکه شیوه بازسازی موقعیت در ذهن فرد است که احساس او را مشخص می‌کند. ارزیابی، واقع‌بینانه طرز تفکر و تغییر واقع‌گرایانه آن به بهبود خلق و رفتار متعادل می‌انجامد. بهبود دائمی و پایدار رفتار در گرو تغییر باورهای ناکارآمد و زیربنایی فرد است.

از سال ۱۹۷۷ تاکنون، شناخت‌درمانی به‌طور گسترده در درمان اختلالات افسردگی، اضطرابی، وسواسی، فکری و عملی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات شخصیت، تأدیب و آموزش زندانیان، مشکلات دانش‌آموزان، خانواده‌درمانی و ... به کار رفته است. درمانگرشناختی، با نفوذ در تفکر و نظام باورهای مراجع، به دنبال شناسایی افکار همراه با عواطف و هیجانات ناخوشایند بیمار است تا در پی ارزیابی شرایط و طرزفکر خود، مسیر تغییر و بهبود افکار و باورها را فراهم آورد و احساساً مناسب‌تر و متعادل‌تری را به بیمار منتقل سازد.

در کلامی دیگر، از همین لحظه روی نوسانات هیجانی - عاطفی خود متمرکز شوید و هر وقت متوجه منفی شدن خلق یا تشدید شدن خلق خود شدید و احساسات جسمی مربوط به عاطفه منفی را تجربه کردید، از خود بپرسید: «من هم اینک چه هیجانی را تجربه می‌کنم؟» یا: «در همین لحظه چی از ذهنم گذشت؟» با این روش یاد می‌گیرید که افکار، به‌ویژه «افکار خودآیند» را شناسایی کنید. شما پس از شناسایی افکار خودآیند باید آن‌ها را بنویسید و به نوشته‌هایتان توجه کنید. به این طریق متوجه اثرات افکار فوق در روحیات خودتان خواهید شد. همچنین افکار ناکارآمد را اصلاح می‌کنید و حسی خوشایند، مثبت، مفید و سالم‌تر را تجربه خواهید کرد.

### منشأ افکار خودآیند

اما افکار خودآیند از کجا نشئت می‌گیرند؟ پاسخ در یک پدیده شناختی عمیق‌تر و پایدارتر، یعنی «باور» نهفته است. از همان اوان کودکی باورهای خاص درباره خود، دیگران و محیط در افراد شکل می‌گیرند. محوری‌ترین آن‌ها، یعنی «باورهای بنیادین برداشت‌هایی چنان اساسی و عمیق هستند که فرد حتی در خلوت خود فقط به آن‌ها نمی‌پردازد، بلکه آن‌ها را حقیقت مسلم می‌پندارد و بدیهی

**باورهای بنیادین، چه واقعی و چه غیرواقعی، عمیق‌ترین سطح باور هستند. این باورها هنگامی که به لحاظ عاطفی و احساسی تحت تأثیر افسردگی و اضطراب قرار داریم، تفکرات و تصمیمات ما را دچار خطا می‌کنند.**

وقتی با مطالب تازه‌ای روبه‌رو می‌شود، به مشکل برمی‌خورید، ولی بعداً مطلب را کاملاً فرامی‌گیرید و بر آن تسلط می‌یابید. نادر با توجه به اینکه باور «بی‌کفایتی» در وی فعال شده بود، به‌طور خودکار موقعیت را خیلی منفی ارزیابی می‌کرد و به انتقاد از خویش می‌پرداخت.

**باورهای بنیادین**، چه واقعی و چه غیرواقعی، عمیق‌ترین سطح باور هستند. آن‌ها فراگیر، کلی، انعطاف‌ناپذیر و بیش از حد تعمیم‌یافته‌اند. روان‌درمان‌گران با استفاده از تکنیک‌های صوتی، باورهای ناکارآمد را از کار می‌اندازند و به جای آن‌ها باورهای مبتنی بر واقعیت و کارآمدتر را جایگزین می‌کنند.

### چگونه افکار احساس‌ها را به‌وجود می‌آورند

در **جدول ۱** افکار موجود به‌دنبال آن‌ها احساسات تجربه شده، چه مثبت و چه منفی، به‌عنوان برآیندی که به ناامیدی، درماندگی، اضطراب و یا خوش‌حالی، آرامش و ... منجر می‌شوند، بیان شده‌اند. واقعیت این است که بسیاری از اشخاص هنگامی که درمی‌یابند چگونه احساس‌های آن‌ها تابع نحوه تفکرشان درباره وقایع است و چگونه با تغییر دادن تعبیر و تغییرشان از واقعیتی می‌توانند احساس‌های خود را تا حدود زیادی تغییر دهند، حیرت‌زده می‌شوند. به‌طور کلی اشخاص به این دلیل وارد فرایند درمان می‌شوند که احساس‌ها، رفتار و روابط بین‌فردی آن‌ها مختل شده است و نه به این دلیل که منطقی فکر نمی‌کنند. بنابراین افکار و احساس‌ها پدیده‌هایی متمایز هستند و افکار هر فرد احساس‌ها و رفتارهای وی را به‌وجود می‌آورند.

**یک مثال:** اگر من باور داشته باشم که هرگز نمی‌توانم در امتحان خوب عمل کنم (افکار من)، ممکن است احساس ناامیدی کنم (احساس من) و مطابق با آن رفتار کنم (مثلاً اصلاً زحمت درس خواندن به خود ندهم). در این مثال جالب است که فکر اولیه من، عینی «در امتحان خوب عمل نخواهم کرد»، به رفتار ناسازگارانه، یعنی آماده نشدن برای امتحان منجر می‌شود. به بیان دیگر، خود فکر به پیش‌بینی خود تحقق بخش «بد امتحان دادن» می‌انجامد.

### تشخیص تفاوت افکار و واقعیت‌ها

اغلب وقتی که خشمگین یا افسرده هستیم، با افکارمان به‌گونه‌ای برخورد می‌کنیم که گویی عین واقعیت هستند. ممکن است من به خودم بگویم: «او فکر می‌کند که می‌تواند از من استفاده کند» و ممکن است فکر کنم که این اندیشه کاملاً درست است؛ در حالی که ممکن است من اشتباه کنم.

وقتی مضطرب هستیم، ممکن است فکر کنیم: «هی دانم که این سخنرانی را اجرا خواهم کرد»، در حالی که عکس آن نیز احتمال دارد.

**جدول ۲** نشان می‌دهد که چگونه رویداد مشابهی به احساس‌ها و رفتارهای متفاوتی می‌انجامد.

در ادامه مطلب فهرستی از خطاهای شناختی را که شایع‌اند و

می‌داند. برای مثال، **نادر** در ارتباط با یک موضوع درسی این باور را دارد که: «من نمی‌توانم این موضوع درسی را یاد بگیرم» و یا: «من از مطالب مربوط به این موضوع درسی سر در نمی‌آورم. داشتن چنین باوری تنها زمان‌هایی که نادر افسرده است، فعال می‌شود و یا احتمالاً در بیشتر اوقات فعال است. در چنین شرایطی، حتی اگر براساس عقل و منطق این تعبیر غلط باشد، افراد به‌طور انتخابی به اطلاعاتی توجه نشان می‌دهند که بیشتر در جهت تأیید چنین باورهای منفی است: «من نمی‌توانم این موضوع درسی را یاد بگیرم.» و یا: «من از مطالب مربوط به این موضوع درسی، سرد در نمی‌آورم.» البته افراد اطلاعات مغایر یا مخالف با برداشت منفی را نادیده می‌گیرند و به حساب نمی‌آورند و گرایش به باور اشتباه را با وجود دلایل منطقی، همچنان حفظ می‌کنند.

در مثال قبل، نادر به این نکته توجه نمی‌کند که افراد باهوش و توانای دیگر نیز دفعه اول که متنی را می‌خوانند، آن را کاملاً یاد نمی‌گیرند. ضمناً به این احتمال هم توجه ندارد که شاید نویسنده مطالب را خوب ننوشته است و یا متوجه این موضوع هم نیست که شاید مشکل وی در درک مطالب به خاطر نداشتن تمرکز است و نه به خاطر ناتوانی ذهنی. او فراموش کرده است که غالباً

جدول ۱. رابطه فکر و احساس

فکر: من فکر می‌کنم .....	احساس: بنابراین احساس
دیگر هیچ‌وقت خوش حال نخواهم بود	ناامیدی
زندگی بی‌ارزش است	درماندگی
او مرا ترک کرد، چون جذاب نبودم	ناامیدی
دارم دیوانه می‌شوم	ترس و وحشت
دارد از من سوء استفاده می‌کند	خشم، کینه‌جویی و دفاعی شدن
هیچ‌کس به فکر من نیست	تنهایی و ترد شدن
نمی‌توانم از خودم مراقبت کنم	اضطراب، بی‌پناهی و وابستگی
قبلاً مشکلاتم را حل کرده‌ام، حالا هم می‌توانم دوباره آن‌ها را حل کنم	امیدواری و با انرژی بودن
احتیاجی نیست کامل باشم	خلاصی و تحت فشار نبودن
باید به خودم بابت تلاش که می‌کنم، جایزه بدهم	غرور و خوش‌حالی
با تمریناتی که انجام دادم، احتمال موفقیتم بالاست	خوش‌حالی و اعتمادبه‌نفس
با برنامه‌ریزی که کردم، دروسم را به‌موقع از برخواهم کرد	امید، آرامش و خوش‌بینی

جدول ۲. رویدادهای مشابه و احساسها و رفتارهای متفاوت

رویدادهای فعال ساز / آماده ساز	باور (فکر)	پیامد (احساس)	پیامد رفتارها
صدای جیر جیر پنجره را می شنوم	دزدی وارد خانه شده است	مضطرب می شوم	در را قفل می کنم و به پلیس زنگ می زنم
	بیرون باد می وزد و پنجره کهنه و فرسوده است	اندکی بی قرار	سعی می کنم پنجره را محکم کنم و دوباره به تخت خواب برم و بخوابم
مردی در یک خیابان تاریک و خلوت به من نزدیک می شود	مورد حمله واقع خواهم شد	ترسیده	فرار می کنم
	انگار که دوست قدیمی ام است	کنجکاو و خوش حال	او را صدا می زنم
شوهرم نشسته و روزنامه می خواند	اصلاً به احساس های من توجهی نمی کند	خشمگین و رنجیده	به او می گویم که خودخواه است و فقط به فکر خودش است
	خودش را از من کنتر می کشید، چون از دست من عصبانی است	نراحت و احساس تقصیر	از نزدیک شدن به او پرهیز می کنم
احساس می کنم قلبم سریع می زند	دارم سکنه می کنم	اضطراب و هراس	به اورژانس مراجعه می کنم
	زیاد قهوه می خورم	کمی پشیمان	سعی می کنم کمتر قهوه بخورم

**۹. باید‌ها:** مثلاً: «باید خوب عمل کنم و گرنه شکست خورده خواهم بود.» یا: «باید حتماً سر وقت برسیم، و گرنه آبرویم خواهد رفت.»  
**۱۰. شخصی سازی:** به خاطر اتفاقات ناخوشایند و منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیرمنصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه ندارید که دیگران هم باعث اتفاقات خاص می شوند. برای مثال: «در ازدواجم به بن بست رسیدم، چون من شکست خورده‌ام.»

**۱۱. مقصر دانستن:** دیگران را مقصر اصلی احساس های منفی خود می دانید و بنابراین مسئولیت تغییر خود را نمی پذیرید. مثلاً: «تقصیر فلانی است که من الان این قدر بد اخلاق هستم و بر خوردم خوب نیست.»

**۱۲. مقایسه های غیرمنصفانه:** شخصی فرزند خود را به لحاظ هوشی، با فرزند یکی از بستگان که در رشته پزشکی قبول شده است، مقایسه می کند، در حالی که علل بی شماری می تواند در موفقیت و یا عدم موفقیت یک فرد مؤثر باشد.

**۱۳. همیشه پشیمان بودن:** اشتغال ذهنی روی این موضوع که: «من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم»، به جای اینکه بگویید: «من الان چه کارهایی را می توانم بهتر انجام دهم.» به عبارت دیگر، در گذشته نمایند و در حال زندگی کنید.

**۱۴. نکند که ...:** با وجود اینکه کار یا فعالیتی را به نحو مطلوبی انجام داده‌اید، باز هم می گویید: «نکند فلان مشکلی پیش بیاید...» یا: «نکند اتفاق مانع از ... شود.» در چنین شرایطی هرگز از پاسخی که به خود می دهید، راضی نیستید. مثلاً: «برای موضوع اجلاس کتاب آماده هستم و خوب مطالعه و تمرین کرده‌ام، اما نکند که سرکلاس مضطرب شوم و یا حافظه‌ام خوب کار نکند!»

**۱۵. استدلال هیجانی:** اجازه می دهید که احساس هایتان، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند.

برای مثال: «خیلی اضطراب دارم. فکر می کنم اتفاق وحشتناکی خواهد افتاد!» و یا: «فسرده هستم، بنابراین زندگی و آینده‌ام به بن بست رسیده است.»

اثرات نافذی بر افکار ما دارند، ارائه می شوند. خطاهایی که در شرایط و موقعیت های خاص هیجانی و روانی می توانند تأثیر به سزایی در تصمیمات اتخاذ شده توسط افراد داشته باشند و به لحاظ عاطفی و هیجانی آنان را با چالش جدی روبه‌رو کنند، از این قرارند:

**۱. ذهن خوانی:** شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم‌ها چه فکر می کنند، بدون آنکه شواهد کافی درباره افکارشان داشته باشید.

**۲. پیشگویی:** پیشگویی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است؛ در حالی که این پیشگویی فاقد مستندات واقعی است.

**۳. فاجعه سازی:** همان طور که از این اصطلاح مشخص است، باور این است که: «تفاهکی که افتاده است یا خواهد افتاد بسیار دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود.» مثلاً: اگر در این امتحان نمره لازم را نیاورم، وحشتناک خواهد بود.

**۴. برچسب زدن:** در این حالت یک ویژگی منفی و خیلی کلی را به خود و یا دیگران نسبت می دهید؛ مثلاً: «من دوست داشتمی نیستم» و یا: «او شخص بی لیاقتی است.»

**۵. نادیده گرفتن جنبه های مثبت یک رفتار:** مثلاً: «این وظیفه زن خانه است که به همسرش توجه کند. بنابراین وقتی به من توجه می کند، وظیفه اش را انجام داده است.» یا اینکه در برابر موفقیت یک شخص در یک زمینه، با ساده انگاشتن زمینه موفقیت وی، ارزش کارش را پایین می آوریم.

**۶. فیلتر منفی:** تمرکز را بگذاریم روی جنبه های منفی و یا از جنبه های مثبت غافل شویم.

مثلاً: اگر نگاهی بیندازید، متوجه می شوید چه تعداد آدم‌هایی هستند که مرا دوست ندارند.»

**۷. تعمیم افراطی:** برای مثال: «این اتفاق همیشه برای من پیش می آید. من چقدر بدشانس هستم!»

**۸. تفکر دوقطبی:** رویدادها به صورت همه یا هیچ می بینید: «همه از من ایراد می گیرند» و یا: «توجه به آن کار وقت تلف کردن است.»