

در دام هیجانات منفی

هیجاناتی چون اضطراب، افسردگی، ترس، خشم و مانند اینها هیجاناتی طبیعی‌اند که در پاسخ به موقعیت‌های مختلف در انسان‌ها ایجاد می‌شوند. گاهی این هیجانات در پاسخ به یک رویداد خاصی بوجود می‌آیند، بنابراین در مقطعی از زمان بوجود آمده و با مدیریت صحیح جای خود را به هیجانات سالم‌تری می‌دهند. اما برای بعضی افراد این هیجانات همیشگی‌اند و گویی جزئی از سبک زندگی آنها شده است. این دسته از افراد با نوع نگرش و طرز تفکر خود قادرند از هر رویداد ساده یا پیچیده، پیچیده‌ترین سناریو را بسازند، کاملاً هیجانی نتیجه‌گیری کنند و خلاصه با دست خود، خود را در دام هیجانات منفی بیندازند.

آیا مایلید با نگرش زیربنایی این افراد آشنا شوید، اگر مایلید با ما همراه شوید؛

به نظر می‌رسد این افراد چهار دسته باور غیرمنطقی دارند و براساس این باورها، رویدادهای اطراف خود را تعبیر و تفسیر می‌کنند. این باورها عبارتند از:

۱. باورهای ضرورت

زمانی که فرد باورهای ضرورت را شکل می‌دهد، ابتدا اولویت‌هایش را برمی‌گزیند و سپس آنها را به ضرورت‌های قطعی تبدیل می‌کند. فرد معمولاً سه اولویت عمده دارد:

- اولویت‌هایی درباره خود (برای مثال، "می‌خواهم اخلاقی رفتار کنم" یا "می‌خواهم موفق شوم")؛

- اولویت‌هایی درباره دیگران (برای مثال، "می‌خواهم مرا تایید کنید" یا "می‌خواهم با من مهربان باشید")؛

- اولویت‌هایی درباره شرایط زندگی (برای مثال، "می‌خواهم زندگی منصفانه باشد").

بعد از تعیین این تمایلات و اولویت‌ها، فرد با تبدیل آنها به ضرورت‌های قطعی، آنها را خشک و انعطاف ناپذیر می‌سازد. بنابراین:

- ضرورت‌هایی درباره خود (برای مثال، "باید اخلاقی رفتار کنم" یا "باید موفق شوم")؛

- ضرورت‌هایی درباره دیگران (برای مثال، "باید مرا تایید کنید" یا "باید با من مهربان باشید")؛

- ضرورت‌هایی درباره شرایط زندگی (برای مثال، زندگی "باید منصفانه باشد")؛

برای ایجاد و حفظ مشکلات هیجانی، فرد این ضرورت‌های قطعی را در موقعیت‌های خاص به کار می‌گیرد. بنابراین اگر هریک از این بایدها اتفاق نیفتد، گویی زندگی به پایان رسیده است.

۲. باورهای فاجعه‌سازی

زمانی که شخص باورهای کلی فاجعه‌سازی دارد، عمدتاً بر شرایطی تمرکز می‌کند که به نظر او شرایط ناگواری است و سپس ارزیابی‌های اغراق‌آمیزی از این شرایط دارد. برای مثال به خودش می‌گوید: "اگر موفق نشوم دنیا به آخر می‌رسد"، "اینکه تو با من خوب نباشی وحشتناک است" یا "اگر دنیا ناعادلانه باشد فاجعه بزرگی است".

۳. باورهای عدم تحمل ناکامی

زمانی که شخص چنین باوری دارد، به مسائلی فکر می‌کند که تحمل آنها دشوار است و سپس به خود می‌گوید که نمی‌تواند چنین شرایطی را تحمل کند و این شرایط و مشکلات علی‌رغم اینکه در واقعیت وجود دارند، ارزش تحمل کردن را ندارند. مثلاً ممکن است بگوید، "مشکلات با هم‌اتاقی‌ام خسته‌ام کرده، دیگه تحمل‌اش را ندارم". در چنین حالتی فرد دیگر در خود احساس مسئولیت نمی‌کند و رفتاری منفعل همراه با هیجانات منفی درپیش می‌گیرد.

۴. باور ناچیزانگاری (بی‌ارزش‌سازی)

زمانی که فرد باور بی‌ارزش‌سازی را شکل می‌دهد، عمدتاً بر جوانب منفی خود، دیگران و شرایط زندگی تمرکز می‌کند و سپس براساس این جنبه منفی در هر سه مورد، به‌طور کلی ارزیابی منفی اعمال می‌کند.

- چون شکست خوردم بی‌ارزشم؛

- چون تو با دیگران رفتار خوبی نداری، فرد خوبی نیستی؛

- زندگی مزخرف است چون آنچه را که سزاوارش بودم به من نداده است.

بعد از شکل‌گیری این باورها، عواملی که باعث تداوم این مشکل می‌شوند، عبارتند از:

۱. انکار مشکل هیجانی

زمانی که شخص با ایجاد باورهای مذکور دچار مشکلات هیجانی می‌شود، معمولاً آن را انکار می‌کند و بنابراین اقدامی در جهت رفع این مشکل انجام نمی‌دهد. حتی در مواردی که خود شخص وجود مشکل هیجانی را می‌پذیرد، آن را از دیگران پنهان می‌کند و بدین ترتیب خود را از کمک دیگران محروم می‌سازد.

۲. عدم قبول مسئولیت مشکلات هیجانی

بیشتر افراد، خود را مسئول مشکلات هیجانی خود نمی‌دانند و معتقدند سایرین علت ناراحتی آنها هستند نه طرز تفکر خودشان. برای مثال:

- مقصر دانستن والدین (والدینم مرا عصبی و ناایمن بار آورده‌اند)؛
- تاثیر ژنتیکی (من مادرزادی مضطربم. همیشه اینطوری بوده‌ام و خواهم بود، ذاتم اینطوریه)؛
- مقصر دانستن محیط گذشته (من در خانواده‌ای بزرگ شدم که هیچ کس احساساتش را بروز نمی‌داد، به همین دلیل حالا من از روبرو شدن با تعارضاتم واهمه دارم)؛
- مقصر دانستن محیط کنونی (عدم امنیت در محیط کار باعث می‌شود تا دچار حملات پنیک شوم)؛
- مقصر دانستن تجارب گذشته (وقتی مدرسه می‌رفتم بچه‌ها مرا اذیت می‌کردند برای همین من از آدم‌ها می‌ترسم)؛
- مقصر دانستن تجارب کنونی (بیکار شدن باعث افسردگیم شده است).

حقیقت این است که همه موارد بالا عواملی هستند که در شکل‌دهی اختلال هیجانی دخیل‌اند اما نهایتاً این خود فرد است که با ایجاد باورهای غیرمنطقی در مورد وقایع و رویدادها باعث بروز این اختلال می‌شود و با عدم قبول مسئولیت، در جهت تغییر اوضاع کاری انجام نمی‌دهد و در نتیجه مشکل هیجانی همچنان ادامه می‌یابد.

۳. ناراحتی به خاطر ناراحتی هیجانی

زمانی که شخص دچار مشکلات هیجانی است، با مضطرب کردن خود به خاطر مشکل ایجاد شده، ناراحتی‌اش را مضاعف می‌کند. بدین ترتیب علاوه بر مشکل هیجانی اولیه، متحمل اضطراب و ناراحتی دیگری می‌شود. در چنین وضعیتی از آنجا که فرد به علت اضطراب زیاد قادر نیست تا بر مشکل اولیه خود تمرکز کند و چاره‌ای بیندیشد، هردو مشکل ادامه می‌یابند و این چرخه معیوب همچنان پابرجاست. به مثال‌های ذیل توجه کنید.

- اضطراب در مورد اضطراب (من نباید مضطرب شوم، اضطراب غیرقابل تحمل است)
- شرم ناشی از حسادت (اگر حسادتم را نشان دهم، آدم نفرت‌انگیزی‌ام)
- احساس گناه به خاطر ابراز خشم (اگر عصبانیتم را نشان بدهم، آدم خوبی نیستم)
- افسردگی ناشی از افسردگی (اگر افسرده باشم آدم ضعیف و بی‌کفایتی هستم)
- نگرانی از آسیب دیدن (من نباید احساس کنم آسیب دیده‌ام، نمی‌توانم چنین احساسی را تحمل کنم) در این حالت فرد از تصور یک حالت هیجانی منفی، دچار خلق منفی می‌شود و مشکل را بیشتر می‌کند.

۴. تمرکز بر مزیت‌های مشکلات هیجانی

گاهی اوقات مشکلات هیجانی برای فرد سود پنهانی دارد، به عبارتی، چون سالم بودن مسئولیت‌هایی را به همراه دارد و شخص این مسئولیت را به هر دلیلی برای خود سنگین می‌داند، با تداوم مشکل هیجانی، از این مسئولیت‌ها می‌گریزد. چراکه وقتی فرد دچار خشم، افسردگی و اضطراب است:

- دیگران ممکن است نسبت به او احساس همدردی کنند؛
- دیگران ممکن است در انجام کارهای مختلف به او کمک کنند؛
- از حضور در کلاس و انجام برخی تکالیف معاف شود.

- دیگران از او انتظار ندارند کار سختی انجام دهد و به‌طور کلی انتظار زیادی از او ندارند.
- دیگران از او مراقبت می‌کنند و سعی می‌کنند فشار و تنش زیادی به او وارد نشود؛
- با گفتار و رفتارش به دیگران می‌فهماند که دچار مشکل هیجانی است و بنابراین از دیگران می‌خواهد کارهایش را انجام دهند؛
- برای شکست و ناکامی‌هایش توجیه دارد و علت آن را به مشکل هیجانی‌اش ربط می‌دهد.

۵. خودگویی‌های فریبنده به‌عنوان موانعی برای تغییر شخصی

گاهی افراد با خودگویی‌های منفی، مشکل هیجانی خود را تداوم می‌بخشند. جملاتی مثل:

- برای تغییر دیر شده است، این باورها از مدتها پیش شکل گرفته‌اند و حالا دیگر نمی‌توان تغییر داد؛
- تغییر کار دشواری است و زندگی را بهم می‌ریزد، من به این وضعیت عادت کرده‌ام؛
- من تنبل‌تر از آنم که تغییر کنم،
- من در همه کارها شکست می‌خورم، پس تلاش برای تغییر فایده‌ای ندارد؛
- دیگران باید تغییر کنند نه من؛ این انصاف نیست که من خودم را برای تغییر تحت فشار بگذارم و دیگران بی‌دغدغه باشند؛
- گذشته من پر از اشتباهات جبران‌ناپذیر است و تغییر آنها ممکن نیست.
- مشکل من ارثی است، نمی‌توانم کاری بکنم، ذاتم اینطوریه؛

چنین موانعی فرد را از تغییر باز می‌دارند. علی‌رغم اینکه این موانع صرفاً فرضیه هستند و ممکن است واقعیت نداشته باشند، فرد آنها را آزمون نمی‌کند و به‌عنوان حقایق غیرقابل تغییر و قطعی می‌پذیرد.

۶. تکنیک "بله ... اما ..."

این تکنیک یکی دیگر از روش‌هایی است که فرد دچار مشکل هیجانی از طریق آن در مقابل تغییر شخصی مقاومت می‌کند. نخست به نظر می‌رسد که فرد با کمک و تشویق دیگران برای تغییر موافق است (با گفتن "بله")، سپس (با گفتن "اما") توضیح می‌دهد که چرا نمی‌تواند به این توصیه عمل کند و چرا این تشویق کارساز نیست. مثال زیر نشان می‌دهد که "س" با همین تکنیک در مقابل تغییر مقاومت می‌کند.

س: من می‌ترسم کاری را که پیشنهاد دادید قبول کنم

ن: هیچ دلیلی برای ترس و نگرانی وجود ندارد. با چشم بسته هم می‌توانی از پشش بریای

س: نظر لطف شماست اما از زمانی که کار سابقم را کنار گذاشته‌ام، تکنولوژی پیشرفت زیادی کرده

ن: ولی شما خیلی راحت می‌تونید با این تکنولوژی آشنا بشید

س: بله قبلاً ممکن بود اما حالا دیگه من اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام

ن: اگر امتحان کنید اعتماد به نفس تان برمی‌گردد

س: بله شاید وقتی جوان‌تر بودم امکانش بود اما حالا برای این کار دیر شده

ن: شما واقعاً خودتون رو دست کم گرفتین، پیشنهاد می‌کنم به یک مشاور مراجعه کنید

س: بله، فکر خوبی‌ه اما من نمی‌تونم از پس هزینه‌اش بریام

ن: من بهتون قرض میدم

س: لطف دارین اما من از قرض گرفتن متنفرم

ن: باشه، من هزینه مشاوره شما رو تقبل می‌کنم

س: شما لطف داری، اما اینطوری من مدیون شما هستم و تحت فشارم که حتماً تغییر کنم اما من واقعاً احساس می‌کنم نمی‌تونم تغییر کنم

چالش با باورهای غیرمنطقی و ارتقاء سلامت روان‌شناختی

فلسفه سلامت روان‌شناختی شامل چهار باور منطقی است، که عبارت‌اند از:

۱. باور اولویت‌های غیرقطعی

با داشتن این باور، شخص آنچه را که می‌خواهد (اولویت‌های نسبی) بیان می‌کند و این ضرورت را که هرچه او می‌خواهد باید به دست بیاورد، نفی می‌کند. فرد سه اولویت نسبی دارد:

- اولویت‌های نسبی درباره خود (برای مثال: می‌خواهم موفق شوم)
 - اولویت‌های نسبی درباره دیگران (برای مثال: می‌خواهم مهربان باشی)
 - اولویت‌های نسبی درباره شرایط زندگی (برای مثال: می‌خواهم زندگی منصفانه باشد)
- بعد از تعیین این اولویت‌ها، فرد آنها را به **ضرورت‌های قطعی تبدیل نمی‌کند** و در مورد آنها منعطف است.
- اولویت غیرقطعی درباره خود (برای مثال: می‌خواهم موفق شوم اما مجبور به این کار نیستم)
 - اولویت‌های غیرقطعی درباره دیگران (برای مثال: می‌خواهم مهربان باشی اما تو مجبور نیستی اینطوری باشی)
 - اولویت‌های غیرقطعی درباره شرایط زندگی (برای مثال: می‌خواهم زندگی منصفانه باشد اما لزوماً اینطور نیست)
۲. باور علی‌فاجعه‌سازی

برای شکل‌گیری این باور، شخص باید عمدتاً بر شرایطی تمرکز کند که به تصور او شرایط ناگواری است و سپس ارزیابی‌های **اغراق‌آمیز** را رد کند. برای مثال به خودش می‌گوید "اگر موفق نشوم اتفاق ناخوشایندی است اما دنیا به آخر نمی‌رسد"، "اینکه تو با من خوب نباشی برایم ناخوشایند است اما فاجعه نیست" یا "اگر دنیا ناعادلانه باشد اتفاق وحشتناکی نمی‌افتد".

۳. باور توانایی تحمل ناکامی

برای ایجاد این باور، فرد نیاز دارد تا بر مواردی تمرکز کند که تحمل آنها برایش دشوار است و سپس به خود بگوید که می‌تواند چنین شرایط را تحمل کند و این مسائل ارزش تحمل کردن را دارند.

۴. باور پذیرش

بر طبق این باور، فرد از جوانب منفی خود، دیگران و شرایط زندگی آگاه می‌شود، اما آن را به ارزیابی منفی کلی تعمیم نمی‌دهد، فرد متوجه می‌شود که خود و دیگران انسانهایی هستند که جنبه‌های خوب، بد و خنثی دارند و براساس یکی از جوانب، ارزیابی نمی‌کند. برای مثال: من به خاطر شکست بی‌ارزش نیستم. من انسان جایز‌الخطا هستم که این بار شکست خورده‌ام اما من بالقوه مستعد دستیابی به موفقیت و شکست هستم.

پس از مطالعه این مقاله به گفتگوهای خود با دیگران و نیز گفتگوهای درونی‌تان توجه کنید و ببینید از کدام دسته باورها بیشتر استفاده می‌کنید؟ منطقی یا غیرمنطقی؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)