

# احساس بهتر بهتر شدن بهتر ماندن

آلبرت ایس

مترجم:

مهرداد فیروز بخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

## فهرست

۷	.....	قدردانی
۹	.....	مقدمه
۱۳	.....	۱. فرق احساس بهتر و بهتر شدن
۲۷	.....	۲. احساس بهتر کافی نیست، بهتر شوید!
۴۳	.....	۳. احساس بهتر و بهتر شدن
۷۱	.....	۴. احساس بهتر یک: روش‌های فکری و فلسفی
۸۹	.....	۵. احساس بهتر دو: روش‌های هیجانی، یادآورنده و تجربه‌ای
۱۱۳	.....	۶. احساس بهتر سه: روش‌های رفتاری و فعالیتی
۱۳۹	.....	۷. بهتر شدن یک: روش‌های فکری و فلسفی
۱۵۱	.....	۸. بهتر شدن دو: روش‌های فکری‌تر و فلسفی‌تر
۱۹۹	.....	۹. بهتر شدن سه: باز هم روش‌های فکری و فلسفی‌تر
۲۱۳	.....	۱۰. بهتر شدن چهار: روش‌های هیجانی، یادآورنده و تجربه‌ای
۲۶۳	.....	۱۱. بهتر شدن پنج: روش‌های رفتاری و فعالیتی
۲۹۹	.....	۱۲. بهتر شدن شش: روش‌های واقع‌گرایانه، منطقی و عملی
۳۱۹	.....	۱۳. بهتر ماندن: اجتناب از باورها - هیجانات - رفتارهای ناراحت کننده
۳۳۱	.....	۱۴. بهتر ماندن دو: اجتناب از روش‌های بدون ظرافت ایجاد تغییر
۳۴۱	.....	۱۵. بهتر ماندن سه: اجراکردن راه‌حل‌تان برای تغییردادن آنچه می‌توانید تغییر بدهید
۳۴۹	.....	۱۶. تأمل نهایی درباره احساس بهتر، بهتر شدن و بهتر ماندن
۳۶۴	.....	منابع

## مقدمه

تا آنجا که من از زبان می دانم، نگارش این کتاب نوعی آزمایش محسوب می شود.

چند سال قبل کتابی با عنوان پذیرش و تغییر<sup>(۱)</sup> را خواندم. فصل «درآمدی بر مبانی زبان پذیرش» نوشته رابرت زتل<sup>(۲)</sup> مرا تحت تأثیر قرار داد. زتل به تبعیت از جی. آر. کانتور، ان. دبلیو اسمیت و ویلیام جیمز می گفت مطالعه توجه، ادراک، حافظه و شناخت در واقع مطالعه توجه کردن، ادراک کردن، به یاد آوردن و فکر کردن است. همان طور که زتل اشاره می کند در روان شناسی بسیاری از اسامی به اشتباه به جای افعال، صفت ها و سازه های به کار رفته اند که عملاً خیالی هستند ولی نماینده وقایع حقیقی محسوب می شوند. البته روان شناسان دیگری مثل جی. پی گیلفورد هم سال ها قبل به این موضوع اشاره کرده اند.

از آن پس تصمیم گرفتم در برخی از مقالات حرفه ای خودم به جای اسامی از افعال استفاده کنم. هنگام نگارش این کتاب، کتاب نظریه انتخاب<sup>(۳)</sup> ویلیام گلسر را خواندم و متوجه شدم گلسر نیز عمداً به جای اسامی از افعال استفاده کرده است. برای مثال به جای آن که بگوید «من افسرده شده ام» می گوید «من افسرده بودن را خواسته ام». او با این کار

1- Acceptance and Change

2- Robert Zettle

3- Choice Theory

# فصل اول

## فرق احساس بهتر و بهتر شدن

راه‌های زیادی وجود دارد که از طریق آنها بتوانید بی آن که احساس بهتری پیدا کنید، بهتر شوید - البته اگر من به جای شما بودم به خیلی از این راه‌ها فکر نمی‌کردم. با خواندن این کتاب می‌توانید بفهمید چه فرقی بین مؤثر واقع شدن و ظاهراً خوب بودن است.

روان‌درمانی تمربخش و رویکردهای خودیاری تمربخش، دو هدف دارند. آنها به شما کمک می‌کنند (۱) خودتان را کمتر ناراحت کنید و (۲) زندگی شادتر و کامرواتری داشته باشید. وقتی خودتان را به‌طور جدی ناراحت می‌کنید یعنی در خودتان وحشت، افسردگی، خشم و افسوس خوردن ایجاد می‌کنید و وقتی عملکرد ضعیفی دارید یعنی خودداری می‌کنید، کناره می‌گیرید و وسواسی عمل می‌کنید، شادی کمتری خواهید داشت. روان‌درمانی تمربخش به شما کمک می‌کند باورها و رفتار خودمخرب‌تان را کم کنید و مهارت‌هایی را بیاموزید تا کامروایی و خودشکوفایی بیشتری عایدتان شود. بدون رسیدن به هدف اول، رسیدن به هدف دوم اگر نگوئیم غیرممکن ولی بسیار دشوار است!

اگر فقط روی هدف اول روان‌درمانی تمرکز کنید یعنی روی به حداقل رساندن ناراحتی‌تان، متوجه خواهید شد که تحقق آن دشوارتر از آن است که در ابتدا به نظر می‌رسد. کمتر ناراحت کردن خودتان دارای دو جنبه مهم است - احساس بهتر و بهتر شدن (الیس، ۱۹۷۲). احساس بهتر به این دلیل مهم است که وقتی احساس بدی دارید با افت کارایی مواجه می‌شوید، در حالی که وقتی احساس بهتری دارید کارایی شما بیشتر می‌شود. احساس بهتر نقش بسیار مهمی در موفقیت درمان دارد ولی معمولاً عمرش کوتاه است. با این حال خوشبختانه این تمام ماجرا نیست.

**بهتر شدن** از احساس بهتر هم مهم‌تر است - و عمر طولانی‌تری دارد. بهتر شدن حداقل هشت مولفه دارد: (۱) احساس بهتر؛ (۲) تداوم احساس بهتر؛ (۳) تجربه کردن نشانه‌های پریشان‌کننده کمتر (مثل افسردگی و خودداری غیرضروری)؛ (۴) کاهش احتمال تکرار ناراحتی؛ (۵) پی‌بردن به نحوه کاهش ناراحتی در صورت تکرار شدن؛ (۶) استفاده مؤثر از این دانش؛ (۷) کاهش احتمال بروز واکنش‌های ناراحت‌کننده در صورت ایجاد گرفتاری‌های جدید (۸) کاهش احتمال ناراحت کردن خودتان حتی وقتی رویدادهای بسیار بدی رخ می‌دهند.

بهتر شدن با احساس بهتر فرق دارد و معمولاً تحقق آن دشوارتر است. راه‌های زیادی برای ایجاد احساس بهتر وجود دارد - در جریان درمان و خارج از درمان. مثلاً با سرگرمی‌های دلنشین و جالب، با یوگا، با مراقبه و دیگر انواع آرمیدگی جسمی، با معاشرت با دیگران، با مشغول کردن خودتان، با ورزش یا مصرف الکل و مواد مخدر. درمانگر با مهربانی، همدردی، سرزندگی، خوش‌بینی، پذیرش و حمایت‌های

خویش می‌تواند در شما احساس بهتری ایجاد کند. پس وقتی خودتان را ناراحت می‌کنید، بی‌نهایت راه وجود دارد تا احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. میلیاردها انسان در طول قرون متمادی از این روش‌ها استفاده کرده‌اند. این روش‌ها را امتحان و نتیجه‌شان را تجربه کنید.

در اینجا در یک وضعیت متناقض قرار می‌گیریم: این فنون عمدتاً به‌طور موقت احساس بهتری در شما ایجاد می‌کنند - مثلاً برای چند دقیقه، چند روز یا چند ماه. چرا؟ چون غالباً حکم نوعی پرت کردن حواس را دارند: متمرکز شدن روی خوبی‌ها به جای بدی‌ها؛ متمرکز شدن روی چیزهای خنثی؛ متمرکز شدن روی هر چیزی جز گرفتاری‌ها؛ یا فکر کردن تعمودی به کاری که انجام می‌دهید - مثلاً حل یک مشکل یا ورزش کردن برای آن که وقتی برای ارزیابی عملکردتان (یا عملی که می‌خواهید انجام بدهید) نداشته باشید.

اعمال یا افکاری که با هدف پرت کردن حواس‌تان انجام می‌دهید غالباً تأثیر خیلی خوبی دارند ولی تأثیرشان موقتی است. این اعمال و افکار باعث می‌شوند افکار افسرده‌ساز یا وحشت‌آوری را که خبر از وقایع بد می‌دهند (وقایعی که مطلوب و دلخواه شما نیستند) کنار بگذارید.

در هنگام ناراحتی وقایع را «افتضاح» و «وحشتناک» در نظر می‌گیرید و فکر می‌کنید اصلاً نباید روی بدهند. همچنین وقایع را بد تلقی می‌کنید یا آنها را خیلی بد و افتضاح در نظر می‌گیرید و اسیر این توقع هشیار یا ناهشیار می‌شوید که نباید بد باشند - یا اصلاً نباید روی بدهند.

در اینجا دقت ارزیابی شما از آن رویداد "بد" مطرح نیست و اهمیتی ندارد که اگر برای اکثر مردم نیز روی بدهند آنها هم همان ارزیابی شما را