

نوا مسلم

# اراده به خردورزی

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس  
مربی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

## فهرست

- مقدمه ..... ۷
- ما و باورهايمان ..... ۹
- درس اول - مؤلفه‌ها و مصالح اصلی زندگی خردمندان ..... ۲۵
- درس دوم - خردورزی ..... ۴۱
- درس سوم - تا چه اندازه رویکرد عقلانی را فهمیده‌اید؟ ..... ۶۹
- درس چهارم - به کارگیری اصول رویکرد عقلانی ..... ۸۳
- درس پنجم - تمرکز باورها ..... ۹۷
- نکته پایانی ..... ۱۱۹
- پیشنهاد برای خواندن کتاب‌های مرتبط با این کتاب ..... ۱۲۰

## ما و باورهايمان

ماييم كه اصل شادى و كان غمिम  
سرمایه داديم و نهاد ستميم  
پستيم و بلنديم و كماليم و كميم  
آيينه زنگ خورده يا جام جميم

طبق نظريه رفتاردرمانى عقلانى-عاطفى، كه در اين كتاب به اختصار  
روش عقلانى مى ناميم، عوامل بيرونى يا ديگران نمى توانند ما را ناراحت  
و يا عصبانى كنند. بلكه اين ما هستيم كه خود را با «باورهاي غيرمنطقى»  
خود ناراحت مى كنيم يا ناراحت نگه مى داريم. اين باورها در سه گروه  
اصلى جاى مى گيرند و در هر يك از اين باورهاي ناكارآمد و غيرمعقول،  
يك «بايد مطلق» يا «توقع» وجود دارد. اگر اين بايدها و «توقعات مطلق»  
را به «ترجيح» يا «خواست» تبديل كنيم، مى توانيم ميزان ناراحتيمان را به  
حد اقل برسانيم.

بر اساس نظريه رفتاردرمانى عقلانى-عاطفى سه باور غيرمنطقى  
آميخته به بايداندیشی و مطلق گرایی عبارتند از:

شرایط طوری که می‌خواهم نباشد، «افتضاح» خواهد بود و نمی‌توانم تحمل کنم و به هیچ‌وجه نمی‌توانم خوشحال باشم.  
این باور در فرجام به تحمل کم ناکامی، ناراحتی، افسردگی و بهانه‌تراشی منتهی می‌شود.

روش عقلانی و خردورزانه نه تنها مخالف انتظار تأیید از دیگران و انتظار انصاف داشتن و برخورداری از آسایش نیست، بلکه افراد را به آن تشویق می‌کند به شرط آن‌که انصاف و تأیید را «ترجیح‌مان» بدانیم نه آن‌که به طور «مطلق» و افراطی به دنبال آن‌ها باشیم. انسان به طور طبیعی هدف‌جو و لذت‌گراست و معمولاً نه همیشه — خواهان دستیابی به نتیجه فردی و اجتماعی بهتر است. اما وقتی همیشه هشیارانه یا ناهشیارانه، و در همه جا توقع کامیابی و ارضا شدن داریم، در حاشیه خطر حرکت می‌کنیم، چون واقعیت زندگی این است که ما نیز مانند دیگران گاهی اوقات کامیاب و رضایت‌مند نمی‌شویم. با داشتن هر یک از سه باور غیرمنطقی در چنین زمانی به جای کمی دلخوری یا دلسردی، که احساسی سالم است، معمولاً احساس بدبختی، خشم و درماندگی شدید می‌کنیم.

باورهای غیرمنطقی در چهار باور اصلی خلاصه می‌شوند:

۱. باید‌های مطلق (برای نمونه: نباید به من تهمت ناروا بزنند یا نباید به من بی‌احترامی کنند).
۲. افتضاح‌سازی یا فاجعه‌پنداری (تهمت ناروا بسیار فاجعه‌بار و وحشتناک است).

۱. باید تحت هر شرایطی کارهای مهم را کامل و بی‌نقص انجام دهم و آدم‌های مهم زندگی‌ام (پدر، مادر، همسر یا رئیس) حتماً تأیید کنند، در غیراین‌صورت احساس عدم لیاقت و بی‌ارزشی می‌کنم و بسیار ناراحت می‌شوم.

وقتی به نظر خودمان خیلی کامل و بی‌نقص عمل نمی‌کنیم یا افراد مهم زندگی‌مان ما و عمل و تصمیم‌مان را تأیید نمی‌کنند، این باور به اضطراب، افسردگی، احساس بی‌ارزشی یا ناکارآمدی خود زیر سؤال بردن ارزش و توانایی‌های خود — منتهی می‌شود. این باور در دل خود تعمیم‌های افراطی غیرمنطقی، همه یا هیچ‌اندیشی و برچسب زدن‌ها را به همراه دارد.

۲. دیگران سبه ویژه اطرافیان و نزدیکانم — تحت هر شرایطی «باید» با من منصفانه و عادلانه رفتار کنند و مرا ناکام نکنند (به موقع به من سر بزنند، تلفن کنند، به من وعده بیهوده ندهند، به نیاز و خواسته‌هایم بی‌توجه نباشند، مخصوصاً وقتی قول می‌دهند که تماس می‌گیرند، تحت هر شرایطی تماس بگیرند و...) در غیراین‌صورت آدم‌های بدذاتی هستند و حق دارم هر گونه می‌خواهم با آن‌ها رفتار کنم.

غالباً این باور، به عصبانیت، خشم، کینه و حتی نفرت و انزجار و بی‌ارزش دانستن دیگران سبه جای بد دانستن اعمال آن‌ها — منتهی می‌شود. در دل این باور هم نوعی تعمیم افراطی دیده می‌شود.

۳. شرایط زندگی باید همیشه طبق میل و خواسته من باشد و مرا زیاد به زحمت و مشقت نیندازد، نیازهایم را ارضا کند تا لازم نباشد برای اصلاح یا تغییر آن زحمت زیادی بکشم یا سختی تحمل کنم. اگر