

از حال بد به حال خوب

شناخت درمانی

دکتر دیوید برنز

برگردان مهدی قراچه‌داغی

(چاپ چهل و ششم)

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

پیشگفتار (از دکتر عیسی جلالی).....	هفت
مقدمه.....	۱

بخش اول: شناخت روحیه

فصل ۱: می‌توانید احساس خود را تغییر دهید.....	۱۳
فصل ۲: چگونه روحیه خود را اندازه بگیریم.....	۴۳
فصل ۳: تشخیص روحیه.....	۶۳
فصل ۴: آیا باید احساس خود را تغییر دهید؟.....	۷۸

بخش دوم: احساس خوب

فصل ۵: چگونه احساس خود را تغییر دهیم.....	۹۱
فصل ۶: ده راه برای سالم‌اندیشی.....	۱۱۵
فصل ۷: چگونه نظام ارزشی سالمی بسازیم.....	۱۳۹
فصل ۸: شناخت درمانی در عمل.....	۱۵۶
فصل ۹: علل تبلی.....	۱۹۰
فصل ۱۰: نسخه‌ای برای تبلی‌ها.....	۲۰۷

بخش سوم: احساس اطمینان

- فصل ۱۱: درک اضطراب ۲۳۵
- فصل ۱۲: چگونه می‌توانید با هراس‌های خود بجنگید و پیروز شوید ۲۵۰
- فصل ۱۳: مسئله ترس از مرگ ۲۹۷
- فصل ۱۴: اضطراب اجتماعی ۳۱۰
- فصل ۱۵: اضطراب صحبت در برابر جمع ۳۳۶
- فصل ۱۶: چگونه مصاحبه خوبی انجام دهیم ۳۶۱
- فصل ۱۷: ترس از امتحان و انجام کار ۳۸۳

بخش چهارم: چگونه با ارتباط بهتر روابط بهتر ایجاد کنیم

- فصل ۱۸: ارتباط خوب و بد ۴۰۹
- فصل ۱۹: پنج رمز ارتباط صمیمانه ۴۲۲
- فصل ۲۰: چگونه ارتباط بهتری ایجاد کنیم ۴۵۹
- فصل ۲۱: کنار آمدن با آدم‌های مشکل ۴۶۸
- فصل ۲۲: مشکل برقراری ارتباط ۴۸۷

بخش پنجم: دارودرمانی

- فصل ۲۳: آنچه باید درباره داروهای اعصاب بدانید ۵۰۵

بخش ششم: ویژه درمانگرها و بیماران کنجکاو

- فصل ۲۴: موفقیت و شکست برنامه درمان ۵۴۷
- فصل ۲۵: برقراری ارتباط با بیماران سخت‌گیر ۵۵۷
- فصل ۲۶: تعیین دستور جلسه ۵۶۹
- فصل ۲۷: برنامه‌های خودیاری ۵۹۲

فصل ۱

می‌توانید احساس خود را تغییر دهید

خیلی‌ها معتقدند که روحیهٔ بد آنها ناشی از عوامل خارج از کنترل آنهاست. می‌پرسند: «چگونه احساس خوشبختی کنم؟ چگونه نسبت به خودم احساس خوب داشته باشم؟ من آدم صددرصد موفق نیستم. شغل آبرومندی ندارم. آدم حقیری هستم و این عین واقعیت است.» بعضی‌ها روحیهٔ بد خود را به هورمون و یا خواص ژنتیکی خود نسبت می‌دهند و به اعتقاد پاره‌ای دیگر، اتفاقات به‌ظاهر فراموش‌شدهٔ دوران کودکی در ضمیر ناخودآگاه آنها هم‌چنان موجود است و از این رو روحیه‌شان خراب باقی مانده است. در نظر جمعی دیگر، احساس بد اگر ناشی از بیماری یا دلسردی مربوط به زمان‌های اخیر باشد واقع‌بینانه است. پاره‌ای نیز روحیهٔ خود را به وضع بد جهان، اوضاع بد اقتصادی، آب‌وهوای بد، مالیات‌ها، شلوغی ترافیک و امکان بروز جنگ اتمی نسبت می‌دهند. به اعتقاد آنها فلاکت و بدبختی چیزی نیست که بتوان از آن گریخت.

البته، در مورد هریک از اینها حقایق وجود دارد. بدون شک حوادث محیطی، موقعیت شیمیایی بدن و تضادها و اختلافات مربوط به گذشته روی ما تأثیر می‌گذارند، اما این نظریه‌پردازان ما مبتنی بر این باور است که احساسات ما به‌دور از کنترل ما هستند. اگر بگویید: «نمی‌توانم احساسم را تغییر بدهم»، قربانی ناراحتی‌های خود می‌شوید، خود را فریب می‌دهید زیرا واقعیت این است که می‌توانید احساسات را تغییر دهید.

اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید، باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساسات شما را به وجود می‌آورند. می‌توانید اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهید. این اصل ساده و درعین حال انقلابی شما را در تغییر زندگی خود یاری می‌دهد.

برای اطلاع از رابطه میان فکر و روحیه ببینید در واکنش به تعریفی که دیگران از شما می‌کنند چه برخوردی می‌کنید. به فرض به شما بگویم: «من شما را دوست دارم، به نظرم آدم خیلی خوبی هستید.» چه احساسی پیدا می‌کنید؟ بعضی‌ها با شنیدن این تعریف خوشحال می‌شوند، اما کسانی هم ممکن است ناراحت شوند و احساس گناه کنند. بعضی‌ها از خجالت سرخ می‌شوند و در این میان هستند کسانی که با عصبانیت واکنش نشان می‌دهند. دلیل این واکنش‌های متفاوت در چیست؟ علتش این است که اشخاص هرکدام تعریف را به شیوه خود تلقی می‌کنند. اگر احساس اندوه می‌کنید، احتمالاً این فکر به ذهنتان خطور کرده: «آه، دکتر برنز از من تعریف می‌کند تا دل مرا به دست آورد، می‌خواهد با من برخورد خوبی کرده باشد، اما منظورش واقعاً این نیست که من آدم خوبی هستم. چرا با من صادقانه برخورد نمی‌کند و حرف دلش را نمی‌زند؟» اگر با شنیدن تعریف من احساس خوبی پیدا کردید، احتمالاً به این فکر افتادید: «خدای من، دکتر برنز مرا دوست دارد، عالی است.» در هردو مورد، حادثه خارجی، یعنی تعریف یکی است و فرقی نکرده است. احساس شما منحصراً ناشی از طرز فکر شماست. به همین دلیل است که می‌گویم افکار روحيات شما را شکل می‌دهند.

در برخورد با حوادث ناگوار هم همین مطلب صدق می‌کند. فرض کنیم شخص محترمی در مقام انتقاد از شما حرف بزند. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ اگر خود را بد و مقصر بدانید احساس بدی بر شما حاکم می‌شود. اگر فکر کنید که انتقادکننده در مقام تحقیر است و می‌خواهد شما را رد کرده باشد، نگران می‌شوید. اگر به خود بگویید که همه‌اش تقصیر خود آنهاست و انصاف نیست که انتقادکننده چنین حرفی بزند، احساس خشم می‌کنید. اگر از عزت نفس خوبی برخوردار باشید، ممکن است از روی کنجکاوی بخواهید از دلیل انتقاد او آگاه

گردید. در اصل، پیامی که شما به خود می‌دهید روی احساسات تأثیر زیاد دارد و از همه اینها مهم‌تر با تغییر افکار خود می‌توانید احساسات را تغییر دهید.

روش‌های مؤثر این کتاب هزاران انسان را یاری داده تا در قبال احساسات، شغل و روابط شخصی خود با دیگران مسئولیت بیشتری بپذیرند و مطمئناً شما هم می‌توانید از این راهنمایی‌ها استفاده کنید. البته انجام این کار همیشه ساده نیست. گاه برای آنکه خود را از شر روحیه بد خلاص کنیم به تلاش و مداومت زیاد احتیاج داریم، باین حال کاری عملی است. روش‌های پیشنهادی کتاب عملی هستند و می‌توانید از آنها برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید.

این روش جدید شناخت درمانی نام گرفته زیرا یاد می‌گیرید که طرز فکر خود را تغییر دهید، یاد می‌گیرید طرز رفتار و طرز احساس خود را تغییر دهید. هر «شناخت» صرفاً یک اندیشه است. ممکن است متوجه شده باشید که در حالت افسردگی یا نگرانی به خود و زندگی‌تان با بدبینی نگاه می‌کنید و در مقام انتقاد از خویش هستید. ممکن است از خواب برخیزید، احساس بدی داشته باشید و بگویید: «چه فایده‌ای دارد از رختخواب بیرون بیایم؟» ممکن است در یک جلسه اجتماعی نگران شوید، زیرا به خود می‌گویید: «حرف جالبی برای گفتن ندارم.» درمانگرهای شناختی معتقدند که این انگاره‌های تفکر منفی در واقع موجب افسردگی و نگرانی شما می‌شوند. وقتی مثبت‌تر و واقع‌بینانه‌تر بیندیشید، از عزت نفس و کارایی بیشتری برخوردار می‌شوید.

اگر می‌خواهید از روحیه بد نجات یابید، باید قبل از هر چیز بدانید هر احساس منفی، ناشی از اندیشه منفی به خصوصی است. اندوه و افسردگی ناشی از تفکر از دست دادن و باختن هستند. فکر می‌کنید که عزت نفستان خدشه دار شده است. شاید از ناحیه کسی که انتظار نداشتید مورد بی‌مهری واقع شده‌اید. ممکن است بازنشسته شده یا شغلتان را از دست داده باشید. ممکن است فرصت مناسبی که برایتان پیدا شده بود از دست رفته باشد. نومی‌دی ناشی از انتظارات برآورده نشده است. به خود می‌گویید که وضع باید متفاوت از آنچه هست، باشد. مثلاً: «وقتی تا این اندازه عجله دارم، قطار نباید دیر حرکت کند.» نگرانی و هراس ناشی