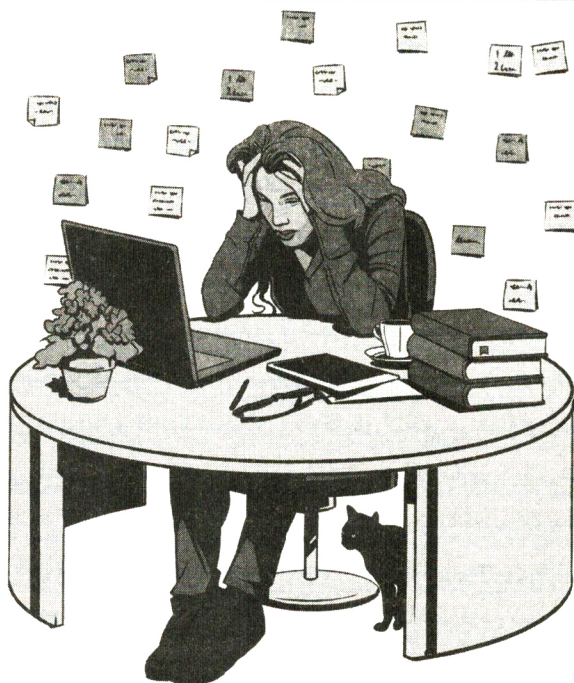


من مضطرب

Vivre mieux dans un monde stressant

مترجم: مائده هروی

نویسنده: استفانی برتولون



۱۳	مقدمه
۱۷	بخش نخست (تغییرات اجتماعی و تأثیر آن بر فرد)
۱۸	فصل اول (تغییر با ایجاد نظم در اشیا به وجود می‌آید)
۱۸	تغییر اجتماعی به چه معناست؟
۱۹	گذر از تغییر اجتماعی به تغییر فردی
۲۴	فصل دوم (تغییر و اضطراب)
۲۴	تغییر چگونه و چرا می‌تواند موجب نگرانی ما شود؟
۲۴	اضطراب همچون واکنش رفتاری مفید
۲۷	استرس مثبت و استرس منفی
۲۸	کیفیت تغییرات:
۲۹	سرعت تغییرات:
۳۰	بی‌فایده بودن برخی از تغییرات
۳۱	تأثیر گروه در تصمیم‌گیری‌های فردی
۳۳	فصل سوم (از اضطراب تا دلهره)
۳۶	تشدید دلهره: گرگ در کمند
۳۹	قسمت دوم (رفتارهای جدید: عصر قدرت مطلق)
۴۰	فصل چهارم (ملاقات‌ها و دوستی‌های مجازی)
۴۲	چرا ارتباط با دیگران بسیار حیاتی است؟
۴۸	آیا تو مرا دوست داری؟
۵۰	عزت نفس اجتماعی (دیگران چگونه مرا قضاوت می‌کنند)
۵۳	آیا پس از فیس‌بوک، زندگی وجود دارد؟
۵۴	عواقب خطرهای احتمالی بالقوه
۵۵	پیامدهای بنیادین
۵۶	عواقب روحی و روانی

۵۹	احساس وابستگی به نظر و قضاوت دیگران
۶۰	عشق‌های اینترنتی
۷۰	فصل پنجم (ارتباط همه‌جانبه)
۷۰	عصر تلفن همراه
۷۲	عزیز دلم را یافتم!
۷۳	نامه در حال پست!
۷۴	نتایج استفاده از ایمیل بر شیوه ارتباطات ما
۷۶	نتایج بر عملکرد ما
۷۷	پیام کوتاه: سلاح فرار و گریز
۸۲	فصل ششم (اطلاعات نامحدود)
۸۲	فهمیدن و باخبر شدن از همه چیز!
۸۴	فهمیدن همه چیز
۸۶	شناسایی آشفتگی‌های شناختی برای عملکرد بهتر
۸۷	در واقع جستجوی چرایی مسائل بازتاب همان شخصی‌سازی است.
۸۸	تلویزیون واقع‌نما
۹۳	اطلاعرسانی‌های اینترنتی و شبکه‌بازی‌های شناختی
۹۷	امتناع از خستگی
۱۰۰	فصل هفتم (آبرقه‌رمان در محیط کاری)
۱۰۰	جهانی‌سازی، رقابت اقتصادی و بحران
۱۰۳	نیاز به محافظت
۱۰۸	از اعتماد تا بدگمانی
۱۱۰	نکات مهم در محیط مدرسه
۱۱۲	تأثیر نمره بر روان کودکان

۱۱۴	جایگاه نمره و عزت نفس
۱۱۵	تأثیر چنین سیستمی بر معلمان
۱۱۷	انگیزه‌های اصلی در انتخاب شغل
۱۲۰	فصل هشتم (آینده‌ات را خودت کنترل کن!)
۱۲۶	دوست من لکسومیل یا نابودی حس‌های ناخوشایند
۱۳۰	احساسات به چه معنا هستند؟ و به چه کار می‌آیند؟
۱۳۴	خوشبختی در جهت و در خلاف همه‌چیز
	بخش سوم (چگونه در این دنیای پرتنش و پر اضطراب راحت‌تر و بهتر زندگی کنیم؟)
۱۳۹	فصل نهم (چگونه می‌توانیم بر احساسات خود مسلط شویم؟)
۱۴۰	تأثیرگذاری بر رفتارهای خود
۱۴۱	آزاد ماندن از بند فناوری‌های جدید اطلاعات و ارتباطات (NTCI)
۱۴۳	برای اطمینان اما نه افراطی
۱۴۵	رضایت ناشی از سعی و تلاش
۱۴۹	تأثیر عملکرد ما بر رفتارمان
۱۵۰	فصل دهم (چرا به آنچه فکر می‌کنیم، محقق نمی‌شود؟)
۱۵۰	تمرکز بر افکار
۱۵۳	روش AIC
۱۵۴	روش چرا و چگونه
۱۵۵	اصول اجرایی:
۱۵۶	نباید تمامی افکار خود را باور داشته باشیم!
۱۵۸	روش آواتار (الگوی ذهنی)
۱۶۰	به حافظه سپردن وقایع خوشایند

۱۶۲	با توجه به این تعاریف، نقش حافظه ما چیست؟
۱۶۶	فصل یازدهم (پذیرش احساسات)
۱۶۶	یادگیری روش‌های تحمل احساسات: دست از مبارزه بردار!
۱۶۸	مرحله اول: کسب اطلاعاتی درباره احساسات
۱۷۳	تمرکز بر زمان حال
۱۷۶	لحظه آزاردهنده!
۱۷۷	تبسم کنید... و از ته دل بخندید!
۱۸۱	نتایج تمرین بر احساسات
۱۸۲	فصل دوازدهم (چگونه می‌توان ارتباط اجتماعی برقرار کرد؟)
۱۸۲	هنر تقویت ارتباطات اجتماعی
۱۸۲	حفظ کردن ارتباطات اجتماعی غیر مجازی
۱۸۶	نوع دوستی و حق‌شناسی
	نوع دوستی و قدردانی به چه معناست؟ این دو ویژگی چه تأثیری در زندگی ما دارند؟
۱۸۷	
۱۹۱	ساختن زندگی عاطفی و احساسی
۱۹۲	فرمول شنیدن
۱۹۵	درگیر شدن با مسئله به منظور برقراری ارتباط با آن
۱۹۹	نتایج حاصل از تمرین برقراری ارتباط با دیگری
۲۰۰	فصل سیزدهم (فاصله بگیر!)
۲۰۰	تقویت معنویت
۲۰۱	تمرین برای داشتن اولویت‌ها و معنا بخشیدن به زندگی
۲۰۴	تعیین فلسفه زندگی
۲۰۷	نتایج تمرین بر روح و روان
۲۰۸	نتیجه‌گیری

فصل اول

تغییر با ایجاد نظم در اشیا به وجود می‌آید

تغییر اجتماعی به چه معناست؟

برای درک بهتر مفهوم تغییر، به تعریفی که رشه^۱ ارائه می‌دهد اشاره می‌کنیم: تغییر اجتماعی شامل «تمام دگرگونی‌هایی است که در طول زمان مشاهده می‌شود و به واسطه روشی گذرا و موقتی بر ساختار و عملکرد سازمان‌های اجتماعی گروهی خاص اثر می‌گذارد و سیر تاریخی آن را تغییر می‌دهد.»
تغییراتی که در این کتاب بررسی می‌کنیم، به عملکرد سازمان زندگی اجتماعی مربوط می‌شوند:

۱. روش‌ها و ابزارهای ارتباطی جدید (اینترنت و تلفن همراه)
۲. ماهیت روش برقراری ارتباط (اطلاعات تصویری رسانه‌ها)

این تغییرات اجتماعی، هنجارهای اجتماعی جدیدی را نیز به وجود آورده‌اند که در بُعد فردی باورهای تازه‌ای را القا می‌کند که «فردگرایی» یکی از نتایج آن است. البته «فردگرایی» پدیده‌ای جدید نیست. از دوره رنسانس، فرد خود را از بند هنجارهای اجتماعی رها کرد و به جای اعتماد به دیگری، خود اختیار سرنوشت خویش را به دست گرفت. انسان‌ها به کمک فردگرایی توانستند به آزادی دست یابند. می‌توان گفت اگر جنبش فردگرایی به وجود نمی‌آمد، انقلاب کبیر فرانسه نیز هیچ‌گاه رخ نمی‌داد. جریان صنعت‌گرایی نیز باعث شد که انسان بتواند زندگی خویش را بسازد. امروزه انسان در مرکز انواع سازمان‌دهی اجتماعی قرار گرفته است. باید توجه داشت که این هنجار جدید با وحدت اجتماعی در تضاد نیست و منجر به طردشدگی فرد نمی‌شود. مصداق

۱ G. Rocher

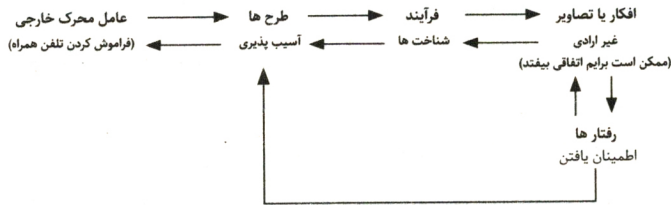
این مسئله، وجود شبکه‌های اجتماعی و تبادلات نهفته از طریق آن‌هاست. انسان مدرن از روش‌ها و ابزارهای جدیدی برای برقراری ارتباطات اجتماعی استفاده می‌کند. در این بین، انحراف‌هایی نیز ممکن است به وجود بیاید، اما به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه نمی‌توان نظامی را نقد کرد که هیچ شناختی از مسائل مربوط به آن نداریم. انسان مدرن نسبت به انسان قرون وسطی آزادتر و مستقل‌تر است. این آزادی باعث پیشرفت او در زمینه‌های صنعتی، فناوری، علمی و سیاسی شده است. اما چنین انسانی با زیر پا گذاشتن مذهب، دولت و خانواده، ممکن است آسیب‌پذیری بیش‌تر و امنیت کمتری در برابر پایه‌های اجتماع احساس کند. بنابراین، هنجار فردگرایی ممکن است احساس نگرانی در فرد ایجاد کند.

گذر از تغییر اجتماعی به تغییر فردی

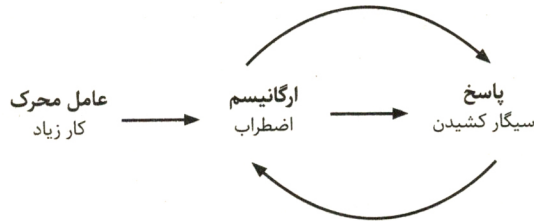
چگونه ممکن است تغییرات اجتماعی موجب بروز سرخوردگی‌های فردی شود؟ در واقع، عامل محرک برای تغییر فردی، رفتارهای خودمان است؛ یعنی اگر رفتارهای خویش را تغییر دهیم می‌توانیم بی‌وقفه به کشف و شهود افکار و تصاویر جدیدی در مغزمان پر و بال دهیم (شناخت) و به موازات آن نوعی حالت عاطفی نیز در ما به وجود می‌آید. در رفتاردرمانی شناختی ما به بیماران کمک می‌کنیم تا بتوانند به پیوندهای موجود بین افکار، احساسات و رفتارهایشان در موقعیتی خاص آگاهی پیدا کنند. برای مثال از آن‌ها می‌خواهیم که چهار ستون موجود در جدول زیر را پر کنند تا بتوانند دنیای روانی خویش را درک و کشف کنند. این جدول برای نخستین بار از سوی ارون تی بک، بنیان‌گذار درمان شناختی تنظیم شده است.

موقعیت	احساس	افکار خودکار	رفتارها
«امروز صبح هنگام خروج از منزل فراموش کردم تلفن همراهم را بردارم.»	اضطراب، ترس	«اگر کسی سراغم را بگیرد؟ اگر در مدرسه بلایی بر سر فرزندانم بیاید؟ اگر دیر برسیم و نتوانم به دیگران خبر بدهم؟»	بهمحض رسیدن به محل کار، تلفن همراه کارولین را قرض می‌گیرم تا به همسرم اطلاع دهم که تلفن همراهم را فراموش کرده‌ام.

یا تصاویر (شناخت) در نتیجه احساسات، تعابیر (فرآیند شناخت) و طرح‌واره‌های ما (اصول و باورهایی درباره خود) به وجود می‌آیند و کاملاً اتفاقی رفتارهایمان را نیز تحلیل می‌کنند. در شکل زیر طرح‌واره‌ای از شیوه پردازش اطلاعات توسط نظام شناختی ما تصویر شده است:



در طول درمان، بیمار و درمانگر مراحل مختلف پردازش اطلاعات را بررسی می‌کنند. الگوی تحلیلی جالبی در مفهوم شناختی رفتاری داریم که این نظام را به خوبی تشریح می‌کند: اسکینر^۲ به منظور عینی‌سازی مفهوم تقویت کنش‌گر از الگوی رفتاری «عامل محرک ارگانیسم پاسخ نتیجه» (SORC) کفتر و ساسلو^۳ گرت‌برداری می‌کند. تقویت کنش‌گر روشی است که به وسیله آن از بروز رفتارهای چالش‌برانگیز ممانعت کنیم. این چالش‌ها می‌توانند باعث تکرار چنین رفتاری شوند.

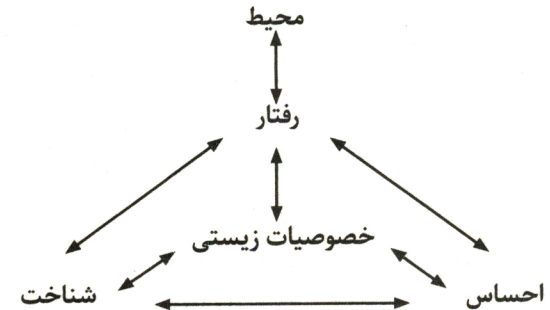


.....
 ۱ شناخت (Cognition) به عمل فکری یا فرآیند به دست آوردن دانش و فهم از طریق تفکر، تجربه، و حواس گفته می‌شود. به عبارت دیگر، شناخت به توصیف، اکتساب، ذخیره‌سازی، تبدیل و مصرف دانش اشاره دارد. عوامل مختلفی همچون ادراک، حافظه، زبان، استدلال، و تصمیم‌گیری از جمله فرآیندهای ذهنی هستند که در مراحل گوناگون شناخت دخالت دارند.

۲ برهاس فردریک اسکینر (Burrhus Frederic Skinner) روان‌شناس برجسته آمریکایی

۳ Kefner and Saslow

بین این داده‌ها ارتباط متقابل و پیوسته‌ای وجود دارد:



نیازهای محیط زندگی و شرایط موجود، رفتارهای مناسبی را از ما مطالبه می‌کنند. بنابراین اطلاعاتی که کسب می‌کنیم توسط مغز ما پردازش می‌شوند. افکار غیرارادی