

نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد  
نویسندگان: البرت ایس، آرتور لانگ  
مترجمان: شمس‌الدین حسینی، الهام آرام‌نیا  
انتشارات نسل نو اندیش

علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس پوشیده نیست. نسبی است که هرگز مورد جفا قرار نمی‌گیرد.

امام علی (ع)

---

مسئله این نیست که خرید کتاب چقدر گرون تموم می‌شه، مسئله اینه که اگر کتاب نخونی چقدر برات گرون تموم می‌شه!



## خواننده گرامی:

کتاب های انتشارات نسل نو اندیش ،

در تمامی مراحل تولید (تالیف و ترجمه، حروف چینی و صفحه آرایی، ویرایش، طرح جلد، امور چاپ و صحافی) با کیفیت بسیار بالا و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می گیرد.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی ها باشد، تقلبی محسوب می شود.

خواهشمندیم در صورت مواجهه با هر یک از این موارد، با تلفن ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نو اندیش تماس حاصل فرمایید.

## دوستان و همراهان به باشگاه خوانندگان خوش آمدید!

از شما صمیمانه دعوت می‌کنیم با عضویت در باشگاه خوانندگان از مزایای زیر بهره‌مند شوید:

۱. ارسال پیامکی آخرین عناوین کتاب‌های به چاپ رسیده در انتشارات نسل نواندیش؛
۲. اعطای تخفیف ویژه به اعضا هر سه ماه یک‌بار؛
۳. برگزاری قرعه‌کشی بین اعضا و اعطای جوایز ویژه هر سه ماه یک‌بار؛
۴. اعطای تخفیف‌های ویژه به مناسبت‌های گوناگون؛
۵. در نظرگیری تخفیف‌های باورنکردنی و خیره‌کننده در نمایشگاه بین‌المللی کتاب فقط و فقط برای اعضا؛
۶. و ... غافلگیرتان می‌کنیم!

برای عضویت در این باشگاه، تنها کافی است عدد ۱ را به سامانه‌ی ۳۰۰۰۷۲۴۰۰ پیامک کنید و به جمع ما بپیوندید. گفتنی است تمامی پیامک‌های ارسالی از انتشارات نسل نواندیش، کاملاً رایگان است.

اگر می‌خواهید هر روز «یک کتاب خوب» به شما معرفی گردد، به ما در شبکه اینستاگرام بپیوندید.

<https://telegram.me/naslenowandish>



**naslenowandish**

انتشارات نسل نواندیش



دنیای امروز می‌تواند تا حدودی گیج‌کننده باشد، نه فقط در سطح جهانی (رخدادهای جهان، اقتصاد، مسایل اجتماعی)، بلکه در زندگی روزمره‌مان. در تجارت، اشخاصی که هنوز بعد از این همه "تعدیل نیروهای کار" در سال‌های اخیر مشغول کار هستند، ساعات بیشتری کار می‌کنند. رقابت، پاسخ سریع به فرصت‌ها، تحول، تغییر جهت راهبردی، خطرپذیری، فعالیت بیشتر همراه با درآمد کمتر و فشارهای اقتصادی، شرایط زندگی در این جهان هستند.

در زندگی شخصی ما، در بیشتر خانواده‌ها هر دو والد کار می‌کنند، خانواده‌های زیادی از هم می‌پاشند و دوباره خانواده‌های جدیدی را شکل می‌دهند، کارهای زیادی وجود دارد که باید در مدت زمان کمی انجام شوند. چالش‌ها و مطالبات ازدواج و فرزندپروری می‌تواند گیج‌کننده باشد و اغلب، اشخاص مجرد نیز با فشارهای زیادی در متعادل کردن کار، دوستان، ارتباطات عاطفی، فعالیت‌های اجتماعی و فعالیت‌ها روبه‌رو هستند.

تعجیبی ندارد که در این دوران اشخاص و مسایلی این‌چنینی به‌راستی می‌توانند دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند. این ممکن است فردی باشد که دکمه‌ی اعصاب ما را فشار می‌دهد: همکاری "همه‌چیزدان"، رئیسی زیادی منتقد، سرپرست و ناظری با حالت دفاعی، همسری بی‌احساس، بچه‌ای سرسخت، دوستی بهانه‌گیر، تعمیرکاری بی‌اعتنا، قوم و خویشی منفی. چند بار از این و آن شنیده‌اید که می‌گویند: "کارم را خیلی دوست دارم، اما رئیسم کفر مرا درمی‌آورد!" یا "شما بچه‌ها دارید اعصابم را خرد می‌کنید!" یا "حالم به هم می‌خورد از اینکه او همیشه..."

گاه‌گاهی "آن‌ها" دکمه‌های اعصاب ما را فشار می‌دهند، و گاهی هم گرچه رفتارشان عمدی نیست، باز هم ما ناراحت می‌شویم، حالت دفاعی می‌گیریم، آسیب می‌بینیم یا جوش می‌آوریم. بعضی اوقات عاملی همچون یک رخداد، کار، تصمیم، مهلت پایانی، تغییر، بحران، مشکل یا عدم اطمینان، باعث فشار آمدن به دکمه‌مان می‌شود. برای نمونه، تغییر شغل، طلاق یا ازدواج، خرید خانه، مصاحبه‌ای شغلی، صحبت در جلوی جمع، راه‌بندان، جلساتی کسل‌کننده، خرابی وسایل مکانیکی (خودرو، ماشین لباسشویی، رایانه)، یا وقتی پرستار بچه‌تان به موقع نمی‌آید و شما نمی‌توانید به دیدن فیلمی

بروید که بلیتش را از قبل گرفته‌اید.

بیشتر مجموعه‌های معروف تلویزیونی نمونه‌هایی از اشخاصی را نشان می‌دهد که پیوسته دکمه‌ی اعصاب یکدیگر را فشار می‌دهند و همه‌ی ما می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، اما مجبور نیستیم مثل آن‌ها رفتار کنیم! ما نمی‌گوییم که زندگی واقعی مانند این مجموعه‌های تلویزیونی است، اما بیشتر ما می‌توانیم آن قدر خوب عمل کنیم که به دیگران اجازه ندهیم اعصابمان را خرد کنند.

این کتاب روش‌هایی خاص و واقع‌بینانه در اختیار شما قرار می‌دهد تا اشخاص و موضوعات را از فشار دادن دکمه‌هایتان بازدارید. در این کتاب از حرف و حدیث‌های نظری و روان‌شناسی ساده‌انگارانه، روش مثبت‌اندیشی سطحی، خبری نیست. در عوض، به مجموعه‌ای از مهارت‌های بسیار خاص اشاره شده است که وقتی اشخاص و موضوعات دکمه‌ی اعصابتان را فشار می‌دهند، طرز واکنش شما را در جهت درست هدایت می‌کند و این روش کارایی دارد! ما در سراسر جهان بیش از ده هزار سخنرانی در مورد این مهارت‌ها داشته‌ایم. آن‌ها در کارمان و در همه‌ی زندگی شخصی‌مان کاربرد یکسانی دارند. موقعیت‌ها و شرایط ممکن است به کلی متفاوت باشند، اما مهارت‌ها در هر جایی کارایی دارد.

در این کتاب، هدف این است که به شما نشان دهیم چطور می‌توانید فعال، سرزنده و با شور و نشاط و حتی متوقع زندگی کنید و قربانی تلاش‌های خودتان نباشید. ما مجموعه‌ی قدرتمندی از مهارت‌ها را به شما می‌دهیم تا رؤسا، همکاران، ناظران، همسر، بچه‌ها، والدین، همسایه‌ها، دوستان، عزیزان و دیگر کسانی که هر روز با آن‌ها سروکار دارید، نتوانند اعصابتان را به هم بریزند. به ندرت همه‌ی این اشخاص همیشه باعث ناراحتی ما می‌شوند، اما بسیاری از ما گه‌گاهی اجازه داده‌ایم کسی دکمه‌ی اعصابمان را فشار دهد.

زندگی کوتاه و ارزشمند است. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم در کاری که انجام می‌دهید موفق باشید و از این سفر لذت ببرید. ما به شما نشان خواهیم داد چطور واکنش‌های افراطی‌تان را نسبت به اشخاص و موضوعاتی که دکمه‌های اعصابتان را فشار می‌دهند، مهار کنید.



## فصل ۱: چطور به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند

تنها سه کار هست که انسان‌ها می‌توانند انجام دهند و شما هم اکنون دارید همه‌ی آن‌ها را انجام می‌دهید (این مطلب حداقل برخی از مواردی را که چه بسا مد نظر داشتید، حذف می‌کند). شما تا حدودی همیشه هر سه کار را انجام می‌دهید، حتی زمانی که خوابیده‌اید.

اول، شما فکر می‌کنید. برخی از شما درباره‌ی اینکه این سه کار چه هستند، فکر می‌کنید. یا شاید درباره‌ی آنچه امشب یا این آخر هفته رخ می‌دهد، فکر می‌کنید. یا درباره‌ی آنچه کسی به شما گفته یا آنچه این کتاب قصد دارد به شما بگوید، فکر می‌کنید. اما شما تا حدودی همیشه درباره‌ی موضوعی فکر می‌کنید. گاهی حتی از همه‌ی افکار خودتان آگاه نیستید - اما اگر به آن‌ها توجه کنید، می‌توانید بیشترشان را تشخیص دهید.

دوم، شما تا حدودی همیشه چیزی را احساس می‌کنید، که البته منظور ما گرما، سرما، خستگی یا درد نیست، منظورمان هیجان است، که گاهی به شکل احساسی خفیف است، همچون «نوعی» عصبانیت، «تاندازه‌ای» خرسند، «اندکی» پکر، «به نوعی» خوشحال، یا «کمی» احساس گناه. بعضی اوقات هم این احساس خیلی شدید است، مانند خشم، از کوره در رفتن، هیجان زده شدن، ذوق زدگی، افسردگی، رفتار افراطی، سرخوشی، شادمانی، تغییر خلق و خو، یا احساس گناه به معنای واقعی. تعداد زیادی از این احساسات وجود دارد - اما شما تا حدودی همیشه احساسی دارید.

سوم، پیوسته رفتار می‌کنید (دست به عمل می‌زنید). حتی کوچک‌ترین حالات و حرکات شما، در حالی که این کتاب را می‌خوانید، رفتار هستند. آیا پلک می‌زنید؟ نفس می‌کشید؟ ادا در می‌آورید؟ یا در صندلی تان جابه‌جا می‌شوید؟ تا وقتی زنده هستید، رفتاری از شما سر می‌زند.

حالا، اینکه تأکید کنیم انسان‌ها فکر، احساس و عمل می‌کنند، موضوع خیلی برجسته‌ای نیست. اما نقطه‌ی آغاز خوبی است، چون اگر قرار باشد اشخاص و موضوعات اعصابمان را به هم نریزند، بهتر است بیاموزیم طرز واکنش ذهنی، هیجانی و رفتاری خود را نسبت به این مسأله جهت‌دهیم و مدیریت کنیم. چنین عملی، هم به تلاش روش‌مند نیاز دارد و هم به تمرین دائمی مهارت‌ها و روش‌هایی که به‌زودی آن‌ها را توصیف خواهیم کرد.

این کتاب راه‌حلی سریع برای مشکلات روزمره‌ی زندگی به دست نمی‌دهد. روش‌های آن ساده و قدرتمند هستند، اما اگر می‌خواهید برای شما مؤثر واقع شوند، باید به‌طور منظم آن‌ها را به کار ببرید.

## چهار احساس مخرب

در این دنیا چهار احساس "احمقانه" وجود دارد. یعنی هر بار که دچار یکی از این احساسات شوید، نمی‌توانید به شکلی مؤثر از عهده‌ی موقعیتی برآید و به احتمال زیاد خودتان را ناراحت می‌کنید؛ فردی یا موضوعی اعصابتان را به هم می‌ریزد. این احساسات عبارت‌اند از: اضطراب مفرط، خشم / حالت دفاعی، افسردگی / کسالت یا احساس گناه. (به زودی به شما خواهیم گفت منظورمان از افراطی یعنی چه). اول، اگر خودتان را خیلی مضطرب (یا عصبی، پرتنش، ناراحت، برافروخته، هراسان، بیمناک، نگران، مرعوب و وحشت‌زده) کنید، به گونه‌ای مؤثر آن شخص یا موقعیت را کنترل نخواهید کرد. برای نمونه، ممکن است در یک مصاحبه‌ی شغلی یا هنگام صحبت با رئیسی مرعوب‌کننده، بی‌نهایت عصبی شوید. متوجه شوید که به دلیل پایان مهلت مقرر در محل کار، یا تصمیم مهمی در زندگی‌تان، یا رفتار اخیر فرزندان خیلی ناراحت هستید. اگر چنین است، پس کسی یا موضوعی دارد اعصابتان را به هم می‌ریزد.

دوم، اگر خیلی عصبانی (یا تدافعی، خشمگین، آتشی، وقیح، جنجال‌برانگیز، آزرده، ناکام) هستید، این احتمال نیز وجود دارد که تعادل عصبی‌تان را از دست بدهید. شاید وقتی همسرتان از شغل شما، آشپزی، طرز تربیت فرزند یا روش عشق‌ورزی‌تان انتقاد کند، به‌راستی احساس کنید حالت دفاعی دارید. شاید وقتی نوجوانتان به شما بی‌اعتنایی کند یا احترام نگذارد، یا همکارانتان در محل کار بی‌کفایت هستند و با شما مشارکت نمی‌کنند، از کوره در بروید.

در اینجا مثالی از یکی از همکاران را مطرح می‌کنیم که در پروازی از سانفرانسیسکو به لس‌آنجلس اجازه داد دکمه‌های اعصابش فشار داده شوند. این حادثه درست زمانی رخ داد که استعمال دخانیات در بیشتر پروازها ممنوع شد. وقتی من (آرتور لانگ) و بقیه‌ی مسافران سوار هواپیما شدیم، مسؤول کنترل بلیت به ما اعلام کرد که در پروازمان کشیدن سیگار ممنوع است. مسافری که در کنار من نشسته بود، اظهارات مسؤول مربوط را نشنید و وقتی دوباره این مطلب در هواپیما اعلام شد، او به‌راستی از کوره در رفت.

او ابتدا سعی کرد موافقت مرا برای سیگار کشیدنش جلب کند، که من موافقت نکردم، سپس چند



دقیقه‌ای درباره‌ی اینکه شرکت‌های هواپیمایی از لحاظ قانونی حق ندارند سیگار کشیدن را ممنوع کنند، حرف زد. او چند دقیقه‌ای در صندلی‌اش جابه‌جا شد و سپس در حالی که سرفه می‌کرد و آه می‌کشید، گفت که این ممنوعیت اشخاص زیادی را ناراحت می‌کند و سیگاری روشن کرد. بلافاصله مهماندار به سوی او آمد و خیلی مؤدبانه گفت: "آقا، در این پرواز سیگار کشیدن قدغن است!" او گفت: "توسط چه کسی ممنوع شده؟" مهماندار تعجب‌زده گفت: "چه گفتید؟" او تکرار کرد: "من گفتم چه کسی سیگار کشیدن را ممنوع کرده است؟" مهماندار گفت: "خلبان." "مرد در جواب گفت: "خوب، به خلبان بگو غلط زیادی کرده." مهماندار پرسید: "چه بگویم؟" مرد گفت (در حالی که سیگارش را با عصبانیت خاموش می‌کرد): "بگو این قضیه به او مربوط نیست و غلط زیادی کرده." مهماندار گفت: "بسیار خوب" سپس مرد تهدید کرد که به دستشویی می‌رود (جایی که سیگار کشیدن مجاز نبود) و سیگار خواهد کشید. مهماندار به او تأکید کرد که چنین کاری خلاف قانون است. مرد غرولندکنان باز هم بدزبانی کرد و مهماندار پرواز مؤدبانه از او دور شد.

جالب این بود که چند دقیقه بعد مسافر دیگری مؤدبانه از همان مهماندار درباره‌ی ممنوعیت سیگار کشیدن پرسید و ناراحتی‌اش را درباره‌ی آن بروز داد و به آرامی با این تصمیم مخالفت کرد. مهماندار فردی با شعور و با این حال قاطع بود و مسافر نیز مؤدب بود. سپس مهماندار به مسافر بابت ناراحتی‌اش پیشنهاد یک نوشیدنی مجانی داد. عجب تفاوتی بین روشی که این دو سیگاری با موقعیت برخورد کردند وجود داشت! مسافر اول بسیار بد رفتار، زورگو و الزام‌کننده بود و دلیل تراشی می‌کرد. مسافر دوم بر حسب اولویت‌ها و ترجیحات مؤثر شرایط فکر می‌کرد، اما واکنش افراطی نشان نمی‌داد. هیچ‌کدام از آن دو مسافر سیگار نکشید - اما یکی خودش را آشفته کرد و دیگری یک نوشیدنی مجانی گرفت. من به‌راستی تحت تأثیر قرار گرفتم که چطور مهماندار پرواز به این دو اجازه نداد خلق و خوی او را تعیین کنند. در این شغل، شما باید تمرینات زیادی کرده باشید تا به دیگران اجازه ندهید دکمه‌های اعصابتان را فشار دهند!

میلیون‌ها عامل بالقوه‌ی فشارآور بر اعصاب، در اطراف ما وجود دارد. اگر ما انتخاب کنیم چنین چیزی را بپذیریم، وظیفه‌مان این است که به اراده‌ی خودمان تأثیر این عوامل فشارآور را خنثی کنیم. بنابراین



آن‌ها نمی‌توانند اعصابمان را به هم بریزند، مگر اینکه خودمان به آن‌ها اجازه دهیم. ما مجبور نیستیم از عوامل فشارآور بگریزیم و خودمان را پنهان کنیم، یا با حرف‌هایی همچون ”چوب و سنگ استخوان‌هایم را می‌شکند اما فحش و ناسزا آسیمی به من نمی‌زند“، به خودمان دلخوشی بدهیم. ما می‌توانیم به‌طور مستقیم و مناسب با عوامل فشارآور روبه‌رو شویم، بی‌آنکه آرامش و خونسردی مان را از دست بدهیم. اگر خودتان را بیش از حد افسرده یا خسته (ناراحت، ناامید، طرد شده، نادیده گرفته شده، پکر) کنید، خیلی مؤثر عمل نخواهید کرد و به احتمال زیاد مستأصل خواهید شد، به همین طریق، اگر به دلیل فقدان کسی که دوستش دارید، یا بابت شغلتان، یا به دلیل ناکامی در انجام کاری، به افسرده بودن‌تان ادامه دهید، آن وقت در واقع به کسی یا موضوعی اجازه می‌دهید که دکمه‌های اعصاب‌تان را فشار دهد.<sup>۱</sup>

چهارم، اگر خودتان را بیش از حد گناهکار بدانید (احساس مسؤولیت، پشیمانی و شرمندگی خیلی زیاد)، آن وقت دیگران می‌توانند بر شما مسلط شوند. شما نمی‌توانید ارزیابی‌های خوبی داشته باشید و بر طبق استدلال‌هایی نادرست تصمیم خواهید گرفت (چون زیادی احساس گناه می‌کنید). به‌عنوان مثال، ممکن است چون از همسرتان طلاق گرفته‌اید نسبت به بچه‌ها سهل‌گیرتر شوید و برای چنین کاری احساس گناه کنید، یا زمان زیادی از اوقات شخصی‌تان را صرف کسی کنید که هیچ دوستش ندارید اما شما تنها دوستی باشید که او دارد - و اگر او را نادیده بگیرید، احساس گناه می‌کنید. مفهوم کلیدی در اینجا، از لغت بیش از حد و افراطی ریشه می‌گیرد. اما ”افراطی“ به چه معناست؟ چه زمانی هیجان‌انگیزان افراطی هستند؟ این مفهومی انتزاعی است! در واقع، ما مطمئنیم شما در ۸۵٪ موارد می‌توانید به‌طور دقیق بگویید چه زمانی دارید واکنش افراطی نشان می‌دهید. بعضی اوقات دوست ندارید به این مسأله اقرار کنید، اما می‌توانید بگویید. اگر وقتی در حال عصبانیت هستید کسی روی شانه‌تان بزند و مؤدبانه بگوید: ”آیا واکنش تو افراطی نبود؟“، ممکن است در جوابش بگویید: ”آره، اما به توجه مربوط؟“ ولی بی‌شک شما خودتان این را می‌دانید. اقرار به این مسأله ممکن است سخت باشد، اما می‌توانید آن را تشخیص دهید.

به‌طور طبیعی، گاهی احساساتی قوی دارید، که همیشه هم مشخص نیست آیا در شدت‌شان مناسب

به نظر می‌رسند یا واکنشی افراطی هستند. اما بیشتر اوقات شما می‌توانید آن را درک کنید - یعنی به‌طور دقیق می‌دانید چه زمانی واکنش افراطی نشان می‌دهید. از این رو، "افراطی" در اینجا بدین معناست که شما با قضاوت خودتان واکنش افراطی نشان می‌دهید.<sup>۲</sup> تکلیف واقعی این است که باید چه عملی درباره‌ی آن انجام دهید: در وهله‌ی اول، چطور تا حد امکان از وقوع این واکنش‌های افراطی جلوگیری کنیم، چطور به سرعت از آن‌ها خلاص شویم و چگونه از وقوع مجددشان جلوگیری کنیم؟ گاهی اقرار به اینکه واکنش افراطی داشته‌اید و باید از سرزنش کسی یا چیزی دیگر دست بردارید، جرأت می‌طلبد. به‌زودی به شما نشان خواهیم داد که چطور از این نوع ورزش ذهنی جابه‌جایی سرزنش جلوگیری کنید.



## اصول اولیه‌ی دکمه‌های فشار (ABCها) ۲

در اینجا عامل A را بررسی می‌کنیم. برای اینکه اشخاص و موضوعات را از فشار دادن دکمه‌هایتان بازدارید، باید ابتدا درک کنید که در واقع در وهله‌ی اول چه عواملی باعث واکنش‌های شما می‌شود. بهترین راه برای درک اینکه چطور به آن‌ها اجازه می‌دهیم ما را تحت تأثیر قرار دهند، این است الگویی را به کار ببریم که من (آلبرت آلیس) در سال ۱۹۵۵ توسعه دادم، زمانی که شروع به استفاده از روش درمان رفتار عقلانی - هیجانی کردم، روشی که جزء اولین درمان‌های رفتارشناختی محسوب می‌شود. در این روش ما با ABCها ارتباط داریم. Aها اشخاص و موضوعات خاصی را نشان می‌دهد (رخدادهای فعال کننده) که به‌طور روزمره با آن‌ها برخورد می‌کنیم و می‌توانند دکمه‌هایمان را فشار دهند و اعصابمان را به هم بریزند.

دو نوع رخداد فعال کننده وجود دارد. گاهی رویدادهای فعال کننده بحران‌های مهمی همچون سیل، قحطی، بیماری یا هجوم ملخ‌ها هستند. در واقع، ما برانگیخته می‌شویم تا به گونه‌ای موفقیت‌آمیز با مشکلات روبه‌رو شویم. مردم برای کنترل موقعیت‌های به‌شدت آسیب‌زا، توانایی عجیبی از خود نشان می‌دهند. قربانیان سیل و زلزله کارهایی باورنکردنی انجام می‌دهند تا در شرایط بحرانی زنده بمانند و سپس برای بازسازی زندگی و جامعه‌شان با هم همکاری کنند. ما می‌دانیم این رفتارها صحت دارند چون درباره‌ی آن‌ها در (برای نمونه‌ای اغراق‌آمیز) مجله‌ی نشنال اینکویئر می‌خوانیم: "زنی تراکتور را بلند می‌کند تا کودکش را که در زیر آن بود، نجات دهد!" این واقعیت دارد که ما می‌توانیم در طول دشواری‌ها و مشکلات هرکاری از دستمان بر می‌آید انجام دهیم!

نوع دوم رخدادهای فعال کننده که به آن‌ها اجازه می‌دهیم اعصابمان را به هم بریزند، شامل گرفتاری‌های روزانه، ناکامی‌ها، نگرانی‌ها، مشکلات، تصمیمات و اشخاص بدقلق هستند. ما خودمان به آن‌ها اجازه می‌دهیم دکمه‌هایمان را فشار دهند. آن‌ها به تدریج و تک‌تک ما را تخریب می‌کنند. هیچ‌کدام از آن‌ها به‌تنهایی مشکل بزرگی نیست، اما بی‌شک می‌توانند اضافه شوند و تأثیرات بدی به جا بگذارند.

به‌عنوان مثال، عوامل فشارآور یا رخدادهای فعال کننده درباره‌ی شغل شما ممکن است شامل موارد

زیر باشد: مداخله‌ی مداوم، مهلت زمانی مکرر، رئیس سختگیر، صاحبکار و همکاران، ترافیک بزرگراه، سیاست‌های اداری، بی‌لیاقتی (اغلب در دیگران)، کارهای اداری غیرضروری، تغییرات در سیاست‌ها یا روش‌های کاری، همه‌چیزدان‌ها، بی‌مسئولیت‌ها، تنبلی، منفی‌گرایی، تضادهای شخصیتی، خودبزرگ‌بین‌ها، غرغروها، از دست دادن ارتقای شغلی، کسب ارتقای شغلی، انتقادهای نامنصفانه، ناسپاسی، وجود کارهای زیاد، جلسات کسل‌کننده و بی‌پایان، تفاوت زیاد بین کاری که شما باید انجام دهید و کاری که خیال می‌کنید درست است، عدم اطمینان درباره‌ی اینکه چقدر عملکردتان خوب است، مسؤول بودن اما با حیطه‌ی اختیارات محدود، و برخورد با مشتری، عموم مردم، فروشنده‌ها و اشخاص سرسخت از بخش‌های دیگر.

شما ممکن است فهرستی از دکمه‌های فشار موجود در شغلتان تهیه کنید. همه‌ی ما چنین فهرستی داریم و بیشتر آن‌ها جزئی هستند، اما به احتمال زیاد این فهرست می‌تواند طولانی باشد. برای شروع، در تمریناتی که در ادامه خواهد آمد از برگه‌های مناسب استفاده کنید، سپس موارد خود را به فهرستان بیفزایید.

در زندگی شخصی‌تان، دکمه‌های فشار الف ممکن است مواردی همچون رویارویی با فرزندان، تعارضات با همسران، فشار کار در خانه، خرابی وسایل (خودرو، وسایل خانه، تلفن)، مشکلات مالی، طلاق یا ازدواج، نقل مکان، بازسازی خانه، مشکلات مالیاتی، اقوام یا همسایه‌های مشکل‌ساز، فروشندگان تلفنی همیشگی، خدمات ضعیف، دوستان خودخواه یا بی‌احساس، بیماری جدی یا مرگ در خانواده، یا ورود نوزاد به خانواده باشد. توجه کنید که برخی از این رخدادها مثبت و برخی منفی هستند. همه‌ی آن‌ها، خوب یا بد، توانایی بالقوه‌ای برای فشار دادن دکمه‌های اعصاب‌تان دارند. همچنین توجه کنید که برخی موقعیت‌ها سمت مقابل یکدیگر هستند: طلاق / ازدواج، دستیابی به ارتقای شغلی / از دست دادن ارتقای شغلی، تولد در خانواده / مرگ در خانواده. ما ظرفیت داریم که تا حدودی در برابر هر چیزی واکنش افراطی نشان دهیم!

ما به همه‌ی موارد مشابه واکنش افراطی نشان نمی‌دهیم و همگی مان هم با موقعیت‌هایی یکسان برخورد نمی‌کنیم، اما همه‌ی ما مجموعه‌ی فردی خودمان را از دکمه‌ها و عوامل فشارآور داریم.



گاهی رخداد‌های فعال‌کننده مجموعه‌ی کاملی از حوادثی هستند که درست از آب در نمی‌آیند. در اینجا ماجرای از زندگی واقعی شبیه به ماجرای فیلم در هواپیماها، قطارها و خودروها (با شرکت استیو مارتین و جان کندی) آمده که در واقع رخ داده است. چند سال قبل، من (آرتور لانگ) برای سخنرانی افتتاحیه‌ای که چهارصد روان‌شناس از همه‌ی جهان در آن حضور داشتند، به مونیخ در غرب آلمان دعوت شدم. این افتخار بزرگی برایم بود و من بی‌درنگ دعوت را پذیرفتم. من سفرم را دو روز قبل از شروع مراسم از کالیفرنیا‌ی جنوبی شروع کردم. همان‌طور که توضیح خواهم داد، ۴۷ ساعت طول کشید تا از لس‌آنجلس به مونیخ برسم! (چه به این سفر رفته باشید یا نه، می‌دانید که این سفر این قدر طولانی نیست.)

صبح خیلی زود با اتومبیل به طرف فرودگاه بین‌المللی لس‌آنجلس و پایانه‌ی غربی زیبایش رفتم، جایی که پروازهای دربستی جمع می‌شوند. من به سمت متصدی کنترل بلیت رفتم، که گفت: "اوه، بله، دکتر لانگ، این پرواز ۲۹ ساعت تأخیر دارد. هواپیما حتی هنوز از فرانکفورت حرکت نکرده است." (او این جمله را با لبخندی کوچک در گوشه‌ی لبانش گفت.) در حالی که می‌خواستم اولین سؤالم را مطرح کنم، تازه تأثیر کامل کلماتش را درک کردم: "چرا به من تلفن نکردید تا خبرم کنید؟ من باید در مونیخ باشم." او گفت: "خوب، اشخاص زیادی در این پرواز بودند. من نتوانستم به همه تلفن کنم!" کم‌کم داشتم جوش می‌آوردم.

حالا به راستی داشتم آتشی می‌شدم، اما چه کاری می‌توانستم انجام دهم (جز اینکه بدخلقی کنم یا متصدی بلیت را با مشت بزنم؟) هیچ کاری. بنابراین، به خانه برگشتم، به یکی از آژانس‌های مسافرتی (یکی از دوستانم) تلفن کردم و به او گفتم: "من امروز باید به مونیخ پرواز کنم!" او گفت: "خوب، بگذار ببینم چه کاری می‌توانم انجام دهم. اما همین طوری که نمی‌توانم برایت بلیت پیدا کنم. دوباره بهت زنگ می‌زنم!" چند دقیقه بعد زنگ زد و گفت: "مقداری خبر خوب دارم و مقداری خبر بد. خبر خوب این است که در کپنهاک که با پروازهای هامبورگ و مونیخ مرتبط است، برایت جا گرفتم. خبر بد این است که کرایه‌ی پرواز دربستی برای رفت و برگشت ۴۵۰ دلار است، اما فقط این کرایه‌ی رفت است. هزینه‌ی کل این پرواز حدود ۷۸۵ دلار می‌شود. می‌خواهی؟ اگر پاسخ مثبت است، باید سریع به

فرودگاه برگردی، چون اولین پرواز یک ساعت و نیم دیگر پرواز می‌کند.»  
برگزارکنندگان کنفرانس با پرداخت پرواز دربستی (۲۲۵ دلار برای پرواز رفت) موافقت کرده بودند، اما من وقت نداشتم آن‌ها را ترغیب به پرداخت این مبلغ اضافی کنم، از این رو تصمیمی اجرایی گرفتم و بلیت را خریدم.

به سرعت به سوی فرودگاه رفتم و سوار هواپیما شدم، که هواپیما به سمت باند فرودگاه رفت و ناگهان از حرکت باز ایستاد. صدای خلبان از بلندگوی قسمت مسافران به گوش رسید که گفت: «مسافران محترم، به نظر می‌رسد که هواپیما دچار مشکل فنی شده، اما نگران نباشید- اگر مشکل جدی باشد، شما را در هتل بسیار خوبی در همین فرودگاه اسکان خواهیم داد. ما به محلی که سوار هواپیما شدید بر می‌گردیم و شما از هواپیما پیاده خواهید شد، اما در همان اطراف باشید چون ممکن است به سرعت نقص هواپیما برطرف شود.» اولین فکر من این بود: ما قرار است که از روی قطب شمال پرواز کنیم. وقت داری، آن را به خوبی تعمیر کن، عجله نکن! فکر دوم را در اینجا مطرح نخواهم کرد.

حدود سه ساعت بعد از بلندگوی فرودگاه اعلام شد که پرواز کپنهاک تا پانزده دقیقه‌ی دیگر مسافرانش را سوار می‌کند. ما به هواپیما برگشتیم، هواپیما پرواز کرد و بالاخره بی هیچ مشکلی در کپنهاک پیاده شدیم. اما اکنون سه ساعت تأخیر داشتیم، بنابراین پرواز هامبورگ و مونیخ را از دست داده بودم. با این حال، با عجله به سوی در خروجی پروازهای هامبورگ رفتم - و متصدی بلیت گفت: «شما خوش اقبال هستید!» من چشم‌هایم را چرخاندم. «عجله کن. از این مسیر پایین برو چون آخرین پرواز به هامبورگ و مونیخ در شرف پرواز است!»

من با عجله از محل مخصوص مسافران گذشتم و سوار هواپیما شدم، که هواپیما به سوی باند حرکت کرد و دوباره ایستاد! خلبان آلمانی از بلندگو چیزی به آلمانی گفت و کل مسافران پیاده شدند. (من که خودم روان‌شناس هستم، فوری فهمیدم مشکل بدی پیش آمده است). از مسافری دیگر پرسیدم - مسافری که می‌توانست کمی انگلیسی صحبت کند - که خلبان چه گفت و آن مرد جواب داد: «در اینجا باید از هواپیما پیاده شویم و چمدانمان را نشان دهیم تا به هواپیما منتقل شود و بعد به هواپیما بر می‌گردیم!»<sup>۴</sup> من گفتم: «ها؟» او همین عبارت را تکرار کرد. من گفتم: «شاید ما مشکل زبان داریم.» او



به چشم‌هایم خیره شد و گفتم: ”ببین، ما باید از هواپیما پیاده شویم، چمدانمان را نشان دهیم و به هواپیما برگردیم!“ و این درست همان کاری بود که همه‌ی ما انجام دادیم. مشخص شد که گروهی از غیرنظامیان تهدید کرده بودند که هواپیمایی را منفجر خواهند کرد اما نگفته بودند کدام هواپیما را! شرکت‌های هواپیمایی هم بی‌درنگ روش بازبینی چشمی و دقیق همه‌ی چمدان‌ها را درپیش گرفته بودند. هواپیمای ما یکی از اولین هواپیماهایی بود که طبق برنامه می‌توانست بعد از رفع تهدید پرواز کند و این بازرسی به‌طور دقیق انجام نشده بود. هواپیماها اجازه نداشتند بدون این بازرسی پرواز کنند. حالا من دو واکنش داشتم: (۱) ”یک ساعت و نیم طول می‌کشد تا این فرایند سپری شود و پرواز مرتبطم با مونیخ را نیز دوباره از دست می‌دادم“ و (۲) ”نمی‌دانستم چه زمانی هواپیما منفجر خواهد شد.“ ما همه دوباره سوار هواپیما شدیم، هواپیما پرواز کرد و بالاخره بی‌هیچ مشکلی به هامبورگ رسیدیم.

در حالی که در فرودگاه هامبورگ می‌دویدم به امید اینکه به آخرین پرواز مونیخ برسم، خسته بودم و ظاهراً کمی ناجور بود (در آن زمان موهایم خیلی بلند بود و حدس می‌زنم اوضاع و احوال به هم ریخته بود.) به اطراف نگاه کردم و یک دو جین تصویر چریک‌های شهری تحت تعقیب را دیدم که در همه جای دیوارهای فرودگاه چسبانده شده بود. ناگهان متوجه شدم که تا حدودی شبیه نه نفر از آن‌ها هستم!

ناگهان دو سرباز با سلاح خود کار روی شانه‌شان به سرعت به طرف من آمدند و فریاد زدند: "ایست!" من چند متری به هوا پریدم و متوقف شدم. به نظر می‌رسید به دلیل عجله‌ای که داشتم، وارد "منطقه‌ی غیر مجاز" شده بودم. از آنجا که تا حدودی مشکوک به نظر می‌رسیدم و این مردان جوان از دست بمب‌گذاران کمی عصبی بودند، تصمیم گرفتند مرا بازرسی کنند. مرا به اتاق کوچکی که افسری در آنجا بود بردند، و به دقت و سرتاپا مورد بازرسی قرار دادند. آن‌ها به دنبال بمب بودند! همین حالا می‌توانم به شما بگویم که من بمب را در جایی که آن‌ها جستجو می‌کردند، نمی‌گذاشتم. هیچ دلیل، هیچ جنگ و هیچ چیز دیگری مرا وادار نخواهد کرد بمب را در جایی که آن‌ها واری می‌کردند، بگذارم!

آن‌ها به سرعت مرا رها کردند و من بالاخره به باجه‌ی بلیت مخصوص پرواز مونیخ رسیدم. معجزه پشت معجزه، متصدی فروش بلیت گفت که پروازی دیگر برای مونیخ هست. پروازی تأخیر داشت و حالا آماده‌ی پرواز بود. من سوار هواپیما شدم! هواپیما روی باند به حرکت درآمد و ناگهان دوباره توقف کرد! خلبان اعلام کرد (این بار به زبان آلمانی و انگلیسی) که پرواز لغو شده است. هوای مونیخ مه‌آلود بود و هواپیما نمی‌توانست فرود بیاید. هواپیما می‌توانست به خوبی پرواز کند اما نمی‌توانست فرود بیاید!

ما پیاده شدیم، و من متصدی بلیت را دیدم که پشت میزش ایستاده بود (مسافران عصبانی بودند). او به سرعت توضیح داد که دو انتخاب داریم: ۱) تا فردا صبح منتظر بمانیم (ساعت یازده شب بود و من قرار بود فردا صبح ساعت هشت سخنرانی کنم) و امیدوار باشیم که مه از بین برود، یا ۲) بلیت هواپیما را با بلیت قطار عوض کنیم و قطار تا ساعت هشت و پنج دقیقه‌ی صبح ما را به مونیخ می‌رساند. دوباره تصمیمی اجرایی گرفتم، بلیتم را با بلیت قطاری که تا نیم ساعت دیگر حرکت می‌کرد، عوض کردم. بعد از اینکه تاکسی گرفتم، سرتاسر شهر را به سمت ایستگاه قطار طی کردم. وارد ایستگاه که شدم، با حدود چهل راه‌پله مواجه شدم که هر کدام به مسیرهای مختلفی منتهی می‌شد. در بالای هر راه‌پله اسم یکی دو شهر نصب شده بود. من به راه‌پله‌ی شماره‌ی ۲۲ رسیدم که مسیر مونیخ را نشان می‌داد. با خودم گفتم: "دیگر چیزی نمانده." درست موقعی که از پله‌ها پایین می‌رفتم، قطار حرکت کرد. من



چمدانم را روی آخرین پله‌های واگن آخر انداختم و به داخل قطار پریدم. بله، چنین کاری کردم! من کنار چند کانادایی نشستم و مدت کمی صحبت کردیم، اما حالا از نیمه شب گذشته بود و همه‌ی ما تصمیم گرفتیم بخوابیم. ما به سوی صندلی‌های خالی در واگن‌های جلویی رفتیم (صندلی‌هایی که باز می‌شدند و می‌توانستید روی آن‌ها بخوابید). در حدود ساعت چهار صبح از خوابی راحت بیدار شدم و چندین صدای شدید از قطار شنیدم. غلتی زدم و با خودم گفتم: "نه، هیچ مشکل دیگری امکان ندارد پیش بیاید." اما دوباره همان صداها تکرار شد و به نظر رسید قطار بی حرکت ایستاد. بنابراین بلند شدم (من چمدانم را در واگن دیگری گذاشته بودم)، به طرف انتهای راهرو رفتم و در را باز کردم. هیچ چیزی در آنجا نبود! بیرون تاریک بود اما به خوبی می‌توانستم ببینم که بقیه‌ی قطار رفته است. داشتم عصبی می‌شدم، چون (این را نیز به اسرار اضافه کنید) هیچ کس دیگری در قطار نبود. حسابی گیج شده بودم. ناگهان تابلویی را در یک طرف واگن دیدم که می‌گفت: "برلین!"<sup>۵</sup> در آن لحظه قطار شروع به حرکت کرد و من سومین تصمیم اجرایی‌ام را گرفتم: از قطار بیرون پریدم. (حرفم را باور کنید، این مثل فیلم‌های وسترن قدیمی نیست. شما به راستی در موقعیت ناجوری قرار می‌گیرید، به‌ویژه اگر نتوانید جلوتر از بینی‌تان را ببینید. وقتی از جا بلند شدم، فهمیدم چه کاری کرده بودم. من در تاریکی در جایی وسط آلمان ایستاده بودم، با تنها نوری که می‌توانستم ببینم که کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شد و در دوردست ناپدید شد.

اما هیچ چیزی از چشم آلمانی‌ها پنهان نمی‌ماند: حدود دو دقیقه بعد، یک لوکوموتیو درست از نزدیک جایی که من ایستاده بودم رد شد و بی‌شک لوکوموتیوران مرا دیده بود، چون چند دقیقه‌ی بعد دو مرد دوان دوان به سمت بالای ریل آمدند (یکی کلاه مسؤل قطار را بر سر و یک بی‌سیم در دست داشت و دیگری کلاه ایمنی سفید بر سر و چوب بزرگی در دست داشت). من پیوسته فریاد می‌زدم: "مونیخ! مونیخ!" بالاخره مسؤل قطار به همراهش نگاهی انداخت و کلمه‌ی "دامکوف! دامکوف" را تکرار کرد. به خودم گفتم: "حالا داریم ارتباط برقرار می‌کنیم!" مسؤل قطار با قطار مونیخ (که فقط یک پیچ دور شده بود و به یک ایستگاه کوچک رسیده بود) تماس گرفت و من سوار شدم و قطار درست رأس ساعت هشت و پنج دقیقه به مونیخ رسید. هر چه باشد، آلمانی‌ها افراد باکفایتی هستند.

حالا، کنفرانس با همکاری دانشگاه مریلند، که محوطه‌ای در پایگاه نظامی امریکا در مونیخ دارد و مک‌گرا کازرن نامیده می‌شود، تشکیل می‌شد. به یاد داشته باشید که در میان همه‌ی این گرفتاری‌ها، من هیچ فرصتی نداشتم با برگزارکنندگان کنفرانس درباره‌ی همه‌ی مشکلات و تأخیرها تماس بگیرم. اما مک‌گرا کازرن مرکز ارتباطی اصلی ارتش بود و مسؤولان کنفرانس به‌طور دقیق می‌دانستند من در تمام این مدت کجا هستم. آن‌ها می‌دانستند من پرواز درستی را از دست دادم، سوار هواپیمایی دیگر شدم و اینکه بلیتم را با بلیت قطار عوض کردم. تنها چیزی که آن‌ها نمی‌دانستند این بود که از قطار در حال حرکت بیرون پریده بودم. من حتی در آخرین مرحله‌ی سفر کمی وقت داشتم تا خودم را تمیز و مرتب کنم.

وقتی در مونیخ از قطار پیاده شدم، سه نفر از مسؤولان برگزارکننده‌ی کنفرانس به استقبال آمدند. آن‌ها بی‌هیچ‌گونه اطلاق وقتی مرا سوار تاکسی کردند و به محل کنفرانس رساندند. سپس پشت میز خطابه قرار گرفتم و نکاتی مهم در زمینه‌ی کنترل استرس مطرح کردم! نیازی به گفتن نیست که من نمونه‌های تازه‌ای برای ارائه داشتم. در واقع، من فنونی را که در این کتاب مطرح کرده‌ام، چندین بار در طول سفر خسته‌کننده‌ام به کار گرفتم. بنابراین خودم را از درمانده و مستأصل شدن دور نگه داشتم. سفرم سفری مفرح نبود، اما من توانستم به کمک چهار مرحله‌ای که به شما نشان خواهم داد، از عهده‌ی آن برآیم.

با استفاده از برگه‌هایی مناسب در بخش تمریناتی که در ادامه می‌آید، فهرستی از عوامل فشارآور به دکمه‌هایتان یا عواملی که اعصابتان را به هم می‌ریزد، تهیه کنید. عوامل فشارآور ممکن است اشخاصی خاص، حوادثی خاص یا مجموعه‌ای از حوادث باشند که خودمان آن‌ها را شکل می‌دهیم. این عوامل به‌طور حتم نباید مهم باشند. ممکن است حتی احمقانه به نظر برسند - اما اگر در رویارویی با آن‌ها واکنش افراطی نشان می‌دهید، آن را در فهرست خود بنویسید.

در اینجا (اکنون در الگوی B، ABCها را کنار می‌گذاریم) Cها را مورد بررسی قرار می‌دهیم. در الگوی ABC، Cها دو چیز را نشان می‌دهند: احساسات و رفتارهای شما در موقعیتی مشخص که در نقطه‌ی A رخ می‌دهد. به‌عنوان مثال، در نقطه‌ی A شما سعی می‌کنید به جلسه یا قرار ملاقات مهمی برسید و



در بزرگراه گرفتار راه‌بندانی نامنتظر می‌شوید. خودروها سپر به سپر نایستاده‌اند، اما خیلی آرام حرکت می‌کند. در حالی که به شدت دارد دیرتان می‌شود و عصبی، ناراحت و خشمگین شده‌اید (احساساتتان در نقطه‌ی C) ممکن است چگونه رانندگی کنید (رفتارتان در نقطه‌ی C)؟ شما ممکن است بین خطوط به شکل ماریچ حرکت کنید، چسبیده به خودروی جلویی برانید، سریع‌تر از حد معمول برانید، پیوسته بوق بزنید، بر سر رانندگان دیگر داد بکشید و با حالت‌هایی مناسب، هوش و درایتشان را به آن‌ها نشان دهید. عده‌ای از مردم وارد خط کناری بزرگراه می‌شوند و کت خود را روی صندلی سمت شاگرد می‌گذارند به این امید که پلیس گشت آن‌ها را نگیرد.<sup>۶</sup> حالا اگر تا این حد عصبانی نبودید، آیا در حالت طبیعی این طوری رانندگی می‌کردید؟ به احتمال زیاد، نه (هرچند برخی اشخاص همیشه این طوری می‌رانند). آیا می‌دانید در اینجا چه اتفاقی افتاد؟

اولین نکته در این الگو این است: احساسات عامل اصلی بروز رفتار هستند. اینکه چه احساسی می‌کنید و احساسات چقدر قوی است، به شدت بر چگونگی رفتارتان در موقعیتی تأثیر می‌گذارد. اگر خودتان را برای رفتن به جایی به شدت مضطرب، عصبانی و ناراحت کنید، به احتمال قوی مثل دیوانه‌ها رانندگی خواهید کرد.

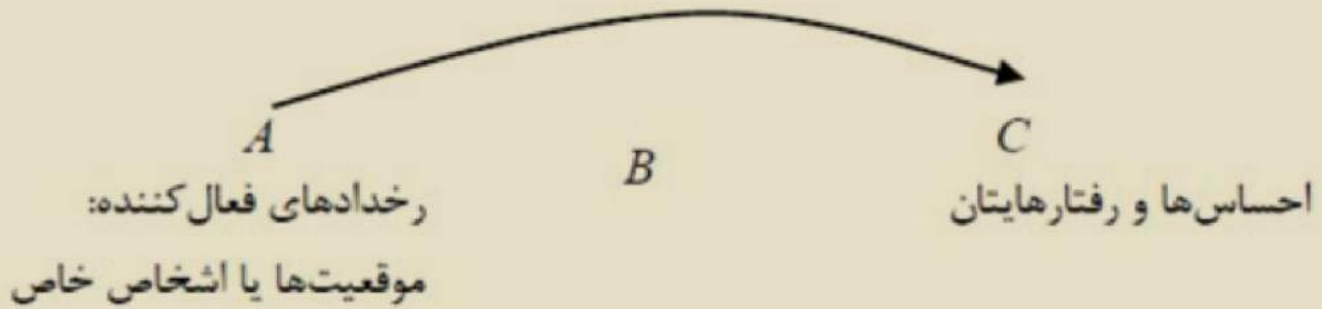
تصور کنید که همکارانتان شما را انتخاب می‌کنند تا در حضور مدیران اجرایی ارشد شرکت، سخنرانی مهمی کنید و آن‌ها را متقاعد سازید که سیاست یا عملکردی را تغییر دهند در حالی که شما فقط ناظر، منشی، کارمند یا مدیری متوسط هستید. همکارانتان شما را انتخاب کردند چون می‌خواستند این مدیران از خودراضی مسایل و مشکلات را از زبان کسی بشنوند که هم‌سنگر آنان است و شما هرگز پیش از این چنین کاری نکرده بودید. اگر سعی کنید خودتان را به شدت هیجانی کنید، ممکن است کدام احساس را داشته باشید: از بین اضطراب، خشم، افسردگی، احساس گناه شدید، کدام را انتخاب می‌کنید؟ به احتمال زیاد خیلی مضطرب می‌شوید چون شما در شرف صحبت در مقابل میز میزده متری پر از مدیران اجرایی هستید.<sup>۷</sup>

در آن شرایط ممکن است چگونه رفتار کنید: خوب، ممکن است بی‌قرار و آشفته شوید، یا با لرزش کلمات را ادا کنید، یا اغلب مکث کنید یا خیلی سریع حرف بزنید، یا رشته‌ی افکارتان به کلی به هم

بریزد. می‌بینید که به‌طور معمول احساسات علت بروز رفتار هستند. اگر در عوض در خیابان مشغول قدم زدن بودید و به آرامی با یکی از دوستان خوبتان صحبت می‌کردید، آیا حالتی همچون بی‌قراری یا هر احساس ناخوشایند دیگری به شما دست می‌داد؟ نه - چون مضطرب نمی‌شدید. حالا، به یاد داشته باشید که هر کسی وقتی در جمع صحبت می‌کند، به شکلی افراطی مضطرب نمی‌شود. اما اگر شما مضطرب می‌شوید، بر رفتارتان در چنین موقعیتی تأثیر می‌گذارد. باز هم می‌گوییم، احساسات باعث بروز رفتار هستند! و همان‌طور که بعد خواهیم دید، رفتارها بر احساسات نیز تأثیر می‌گذارند. اگر دختری یا پسر نوجوانتان (خدای ناکرده) برای چهارهزارمین بار در این هفته نافرمانی می‌کرد، به مقررات توجهی نمی‌کرد و نامحترمانه و غیرمسئولانه رفتار می‌کرد، و شما صبرتان به سر می‌رسید، چطور ممکن بود صحبت یا عمل کنید؟ ممکن بود داد بزنید، تهدید کنید، فحش بدهید، تحقیر کنید، از کوره در بروید، یا حسایی کتکش بزنید. اگر عصبانی نبودید، آیا این‌گونه رفتار می‌کردید؟ به احتمال قوی، نه. احساسات ما اغلب نوع رفتارمان را مشخص می‌کنند.

اگر به سادگی می‌گفتیم: "اگر می‌خواهید مطمئن شوید که هیچ‌کس یا هیچ‌چیز هرگز اعصابتان را به هم نمی‌ریزد، فقط هیچ‌وقت خودتان را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده یا دچار احساس گناه نکنید"، می‌توانستیم همین حالا کتاب را تمام کنیم. عالی است! مثل آب خوردن! اما این خیلی ساده انگارانه است. در واقع، درک نقش این چهار احساس بسیار مهم است، اما سؤال اصلی این است: خوب، اگر احساسات باعث رفتار می‌شوند، پس چه عواملی این احساسات را شکل می‌دهند؟ چه عواملی باعث می‌شوند که از همان ابتدا ما به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده یا دچار احساس گناه شویم؟ و اینجا است که بیشتر مردم دچار اشتباهی باورنکردنی می‌شوند: آن‌ها باور دارند که Aها یا رخداد‌های فعال‌کننده باعث بروز Cها یا احساسات می‌شوند و این نادرست است!





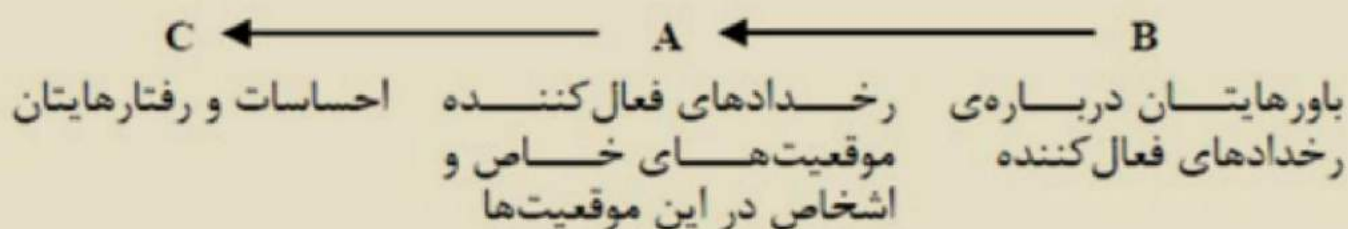
با این حال ما بدین طریق فکر و صحبت می‌کنیم و بدین طریق دنیایمان را توضیح می‌دهیم. اگر من به همکارم بگویم: "بیل، امروز صبح خیلی عصبانی به نظر می‌رسی - چه شده؟" او ممکن است چیزی شبیه این را بگوید: "خوب، یک ساعت و نیم در بزرگراه معطل شدم. سعی کردم زود به اینجا بیایم تا برای این جلسه آماده شوم، و حالا باید خسته و کوفته وارد شوم. این قضیه کل روزم را خراب کرد!" او طوری حرف می‌زند که انگار A بوده که C را به وجود آورده، در حالی که A (در بزرگراه معطل شدن و وقت آماده شدن برای جلسه را نداشتن) او را در نقطه‌ی C ناراحت و عصبانی کرده است. اما این درست نیست - اگرچه این طور به نظر می‌رسد.

فرض کنید با همسرتان دعوا کرده‌اید. در بررسی آنچه رخ داده است (به‌ویژه اگر هنوز عصبانی هستید)، ممکن است به یاد بیاورید که حرف‌هایی به نسبت ناخوشایند به او زدید، اما شاید به سرعت با گفتن اینکه "خوب، او شروع کرد" یا "او به قدری مرا عصبانی کرد که..." عملتان را توجیه کنید. آنچه شما می‌گویید این است که رفتار او (رخداد فعال کننده) باعث چنین واکنشی در شما شد (در نقطه‌ی C). اما این خیلی صحت ندارد: شما نیز با آنچه درباره‌ی او در نقطه‌ی B فکر کردید، در این رویداد مشارکت داشتید.

یکی از همکارانم در محل کار به همکاری دیگر گفت: "آیا می‌دانی در جلسه‌ی کارکنان چه گفتی؟ وقتی آن حرف را زدی، مرا سرزنش و تحقیر کردی (مکث). فقط می‌خواستم این را بدانی (و از او دور

شد). "او می‌گفت که حرف همکاری در جلسه‌ی کارکنان (نقطه‌ی A) او را خیلی عصبانی کرد (در نقطه‌ی C). اما Aها به‌طور مستقیم باعث Cها نمی‌شوند، اگرچه همیشه گمان می‌کنیم که آن‌ها چنین کاری انجام می‌دهند و به نظر هم می‌رسد که این به‌راستی درست است. ما پیوسته به بچه‌هایمان می‌گوییم: "داری مرا دیوانه می‌کنی!" اما رخدادهای فعال کننده (A) خودشان احساسات (C) شما را شکل نمی‌دهند.

خوب، حالا اگر Aها به‌طور مستقیم Cها را به‌وجود نمی‌آورند، چه چیزی آن‌ها را به‌وجود می‌آورد؟ بیشتر اوقات Bها عامل ایجاد Cها هستند. آن‌ها با Aها تعامل دارند تا Cها را به‌وجود آورند. ای Bهای قاتل! و آن‌ها می‌توانند Bهای قاتل باشند، اگر به آن‌ها اجازه دهیم.



حالا به Bها می‌پردازیم. خوب، Bها چه هستند؟ وقتی در نقطه‌ی A با موقعیت یا فردی مشکل‌ساز روبه‌رو می‌شویم، قبل از اینکه در نقطه‌ی C احساس یا عمل خاصی بروز کند، در نقطه‌ی B چه کاری انجام می‌دهیم؟ کلمات زیادی برای توصیف کاری که در نقطه‌ی B انجام می‌دهیم، وجود دارد واکنش نشان می‌دهیم، انتخاب می‌کنیم، درک می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم، تحلیل می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم، موقعیت را می‌سنجیم، آن را برآورد می‌کنیم، تصور می‌کنیم. ما همه‌ی این کلمات و کلمات دیگری را که در کنار آن‌ها قرار می‌گیرد، تحت عنوان فکر کردن می‌شناسیم! آن‌طور که در پاسخ به

شخص یا موقعیت خاصی فکر می‌کنیم، به گونه‌ای وسیع شیوه‌ی واکنش هیجانی و رفتاری ما را در نقطه‌ی C تعیین می‌کند، که آیا به Aها اجازه دهیم اعصابمان را به هم بریزند یا نه. بنابراین ما به وضوح می‌بینیم که Aها باعث Cها نمی‌شوند، بلکه Bها باعث Cها می‌شوند. حالا، برخی اشخاص باور دارند- به‌ویژه در موقعیت‌های ناگهانی - که آن‌ها در اصل فکر نمی‌کنند، بلکه درجا واکنش نشان می‌دهند: ”به محض اینکه دهانش را باز کرد، من به او هجوم بردم.“، ”من یادداشت را خواندم و فوری ناراحت شدم.“، ”وقتی شنیدم چه کاری کرده است، از کوره در رفتم.“



در اینجا یکی از بهترین نمونه‌ها را مطرح می‌کنم تا به شما نشان دهم که Bها علت Cها هستند: تصور کنید که شما جزء پنجاه شنونده‌ای هستید که برای یک سخنرانی جمع شده‌اید و من (آلبرت الیس) دارم سخنرانی می‌کنم و در وسط سخنرانی‌ام جعبه‌ی بزرگی را بیرون می‌آورم، درش را باز می‌کنم و به سرعت محتویات جعبه را بر روی حضار می‌ریزم، که شامل سی مار بزرگ و تنومند است که تاکنون دیده‌اید. البته من درباره‌ی مارهای بندی کوچک صحبت نمی‌کنم، منظورم مارهای زنگی کلفتی است که هم‌زمان در سه جهت می‌لوند و آرواره‌های بزرگی دارند که خیلی باز می‌شود و زبانی دوشاخه که به طرف بیرون می‌جهد.

آیا کل مطلب را درک کردید؟ اولین کاری که انجام می‌دهید چیست؟ می‌دوید، فریاد می‌زنید، جیغ می‌کشید، روی صندلی می‌پرید، وحشت می‌کنید و اینکه می‌خواهید مرا بکشید؟ این‌ها نوعی از واکنش هستند - اما از نظر فنی درست نیستند. اولین کاری که باید انجام دهید این است که آن‌ها را ببینید. اگر وقتی من این کار را کردم به ساعت یا سقف خیره بودید یا یادداشت می‌نوشتید و این موقعیت را نمی‌دیدید، به اطراف نگاه می‌کردید و فکر می‌کردید: "چه خبر است؟ چرا همه فریاد می‌زنند؟" شاید صدای فس فس یکی از مارها را می‌شنیدید، یا یکی از آن‌ها روی پاهایتان می‌افتاد و آن را احساس می‌کردید!

حالا درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنم: دیدن، شنیدن، لمس کردن؟ حواس شما! و این اطلاعات اول به کجا می‌روند؟ به زانوهایتان؟ به قلبتان؟ به پاهایتان؟ ("پاها، حالا مرا ترک نکنید!") نه، این اطلاعات به مغزتان می‌رود، این طور نیست؟

سپس مغزتان دو کار انجام می‌دهد. اول به آن رخداد بر چسب می‌زند - به آرامی، بر طبق واقعیت و به طور غیر هیجانی: "مارهای زنگی در میان هوا یگراست به طرف من می‌آیند." سپس مغزتان درباره‌ی آن رخداد قضاوت می‌کند. این زمانی است که مغز می‌گوید: "مارهای زنگی! خطر! خطر!" و این اطلاعات را به طور الکتریکی و شیمیایی از طریق هیپوتالاموس (بخش اولیه‌ی مغز که مانند پلیس سر چهارراه عمل می‌کند) به کل بدنتان می‌فرستد و به آن علامت می‌دهد که نسبت به خطر واکنش نشان دهید.

به یاد داشته باشید که کل این رویداد در چند هزارم ثانیه رخ می‌دهد. آن مارها می‌توانند در نیمه‌ی راه در هوا باشند و شما سه چهارم مسیر را تا دم در رفته باشید و تمام این افکار در همین اثنا خنجر کرده باشد. این نمونه‌ای خاص از رخدادی ناگهانی است که بی‌شک اعصاب بیشتر ما را به هم می‌ریزد - و حتی در اینجا هم اولین کاری که انجام دادیم، فکر کردن بود.<sup>۸</sup>

حالا می‌خواهیم حرفی بسیار محرک بزنیم. این دومین اصل اساسی برای بازداشتن اشخاص از به هم ریختن اعصابتان است: آنچه در واقع در نقطه‌ی A رخ می‌دهد مهم نیست، بلکه افکار شما در نقطه‌ی B است که تعیین می‌کند چطور در نقطه‌ی C احساس و عمل کنید. اگر بر این باور باشید که به شدت وحشتناک و ناجور است که خرابکاری کنید، یا از آن موقعیت‌هایی که ممکن است بد عمل کنید (Aها) اجتناب می‌ورزید یا پیش‌بینی‌تان در مورد عملکرد آینده‌تان درست خواهد بود و به‌راستی بد عمل خواهید کرد. اگر باور داشته باشید که باید در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که از شما انسانی "کامل" بسازد و وقتی چنین فردی را نداشته باشید احساس بدبختی کنید، "او" قادر خواهد بود اعصابتان را به هم بریزد. اگر وقتی مردم در بزرگراه در مسیرتان قرار می‌گیرند "قدرت تحمل نداشته باشید"، به احتمال زیاد وقتی با چنین رفتاری روبه‌رو شوید، خیلی ناراحت خواهید شد و چه بسا بگو مگو در بگیرید. اگر باور کنید که رئیس شما آدم بسیار بدی است که موعود مقرر نامعقولی برای کارتان تعیین می‌کند یا نامنصفانه از شما انتقاد می‌کند، در این شغل خودتان را مستأصل و بیچاره خواهید دید. اگر وقتی همسر یا یکی از فرزندان‌تان بی‌اعتنا، بی‌مسئولیت یا نامحترمانه رفتار می‌کند "باعث عصبانیت‌تان" شود، شما اجازه می‌دهید که او دکمه‌های اعصابتان را فشار دهد و چه بسا خودتان شرایط را بدتر کنید.

آنچه ما می‌گوییم این است که صرف‌نظر از اینکه چقدر موقعیت معتبر است، طرز فکر ما درباره‌ی آن تعیین می‌کند که چقدر ناراحت شویم و چقدر به "آن" اجازه دهیم که اعصابمان را به هم بریزد! حالا این هم خبر خوبی است و هم خبر بد. اگر رخداد‌های فعال‌کننده به‌طور خودکار باعث احساسات و رفتارهای ما شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ به مشکل بزرگی برمی‌خوریم. چرا؟ چون واکنش‌های ما به‌طور کامل از اختیارمان خارج خواهد بود. همچنین، چون فکری که ما در این نقطه درباره‌ی شخص یا



موقعیت می‌کنیم تعیین می‌کند که چطور از عهده بر بیاییم، این توانایی را داریم که واکنش‌هایمان را مهار کنیم و اجازه ندهیم که اشخاص و موضوعات اعصابمان را به هم بریزند. این خبر خوبی است. خبر بد این است که ما مجبوریم برای احساسات و رفتارهایمان در نقطه‌ی C مسؤولیت بپذیریم. در واقع ما نمی‌توانیم به خودمان بگوییم: "او مرا ناراحت می‌کند" یا "او چنان مرا عصبانی می‌کند که می‌توانم گردنش را بشکنم" یا "من افسرده‌ام چون دارم طلاق می‌گیریم" یا "کار کلافه‌ام می‌کند" یا "زندگی شخصی‌ام باعث نابودی‌ام شده است" یا "بچه‌ها اذیت می‌کنند." گاهی ما حتی با سرزنش کردن دیگران یا اتفاقی که برای ما می‌افتد (همه این‌طور می‌کنند) واکنش خود را توجیه می‌کنیم. این درست نیست. Aها به‌طور مستقیم باعث Cها نمی‌شوند. پذیرش مسؤولیت در قبال احساسات و رفتارهایمان خیلی مهم است. اول، منظور ما این نیست که شما باید خودتان را بابت رفتار ضعیف‌تان سرزنش کنید یا مورد حمله قرار دهید. مشکل این است که ما اغلب اصطلاحات مسؤولیت‌پذیری، سرزنش و اشتباه را به‌گونه‌ای به‌کار می‌بریم که انگار آن‌ها را می‌توان به جای یکدیگر به‌کار برد - اما در واقع آن‌ها معنایی متفاوت دارند. مسؤولیت‌پذیری به این معناست که شما برای احساسات و اعمال‌تان مسؤول هستید چون این قابلیت را دارید که آن‌ها را جهت دهید و مدیریت کنید. سرزنش کردن خود یعنی اینکه شما خود و کل شخصیت‌تان را بابت بدعمل کردن تحقیر می‌کنید. مسؤولیت‌پذیری سالم است اما سرزنش کردن خود، مخرب است. به‌علاوه، وقتی ما می‌گوییم که آنچه شما گمان می‌کنید درست است تعیین می‌کند که چطور در نقطه‌ی C احساس و عمل کنید، منظورمان این نیست که اگر گمان کنید می‌توانید پرواز کنید، خودتان را از ساختمانی ده طبقه پرت کنید و به آرامی به سطح زمین برسید. نه، شما مانند هر فرد دیگری محکم به زمین برخورد خواهید کرد. اما اگر این نمونه‌ی افراطی را با منطق نادرستش در نظر بگیرید، اگر به‌راستی تصور کنید می‌توانید پرواز کنید، ممکن است به بالای ساختمانی بروید و بخواهید از سر حماقت پایین بپرید.

ما در اینجا درباره‌ی ارزش مثبت‌اندیشی هم صحبت نمی‌کنیم - که در واقع روشی ارزشمند است چون گرایش دارد به اشخاص انگیزه دهد کارهایی را امتحان کنند که به‌طور معمول ممکن نیست در



آن زمینه‌ها تلاش کنند.<sup>۹</sup> ما به سادگی می‌گوییم آنچه در موقعیتی خاص از ذهنتان می‌گذرد، تعیین خواهد کرد که چطور به آن موقعیت و هر فردی که در آن دخیل است، واکنش نشان دهید. یک نمونه‌ی خوب را که چطور Bها باعث بروز Cها می‌شوند، می‌توان از تیم بسکتبال هارلم گلوب تروتر گرفت. در خلال عملکردهای عالی‌شان، دوتا از بازیکنان تروتر بر سر تصاحب توپ با هم جروبحتی ساختگی می‌کنند. این جروبحت شدت می‌یابد تا اینکه یکی از بازیکنان لیوان آبی را به صورت دیگری می‌پاشد. بازیکنی که خیس شده است به سمت نیمکت می‌دود، سطل تیم را بر می‌دارد (که خدا می‌داند چه چیزهای ناخوشایندی ممکن است در آن باشد) و حریفش را که به سوی تماشاچیان می‌رود، دنبال می‌کند. در لحظه‌ی آخر، بازیکن تحت تعقیب خودش را کنار می‌کشد و محتویات سطل روی تماشاچیان می‌ریزد. واکنش‌های بچه‌های حاضر در بین جمعیت، به زیبایی ثابت می‌کند که Bها باعث Cها می‌شوند.

دو واکنش به کل متفاوت وجود دارد: بچه‌هایی که در بازی‌های قبلی این مسخره‌بازی را دیده‌اند، و می‌دانند که سطل پر از پولک‌های رنگی است، ادای حالت تهوع را به خودشان می‌گیرند و فریاد می‌زنند: “بفرمایید! آب‌گند!” در حالی که بچه‌هایی که از این موضوع بی‌خبرند، پشت دیگران قرار می‌گیرند و سرشان را می‌پوشانند. موقعیت A هم درست همین‌طور است. با این حال احساسات و رفتارها در نقطه‌ی C متفاوت هستند. آنچه در دو گروه با هم فرق داشت، افکارشان بود که در این مورد توقعاتشان بود. Aها باعث Cها نمی‌شوند؛ Bها نقش اصلی را در بروز Cها دارند.

در نهایت، ما پیشنهاد نمی‌کنیم که مردم نباید هرگز درباره‌ی چیزی احساسی شدید داشته باشند. آنچه می‌گوییم این است که ما اغلب نسبت به موقعیت‌ها یا اشخاصی که (حداقل برای ما) مایوس‌کننده هستند، واکنش افراطی نشان می‌دهیم – اما از طریق فکری که درباره‌ی موضوعات می‌کنیم، آن‌ها را بدتر می‌کنیم. در این موقعیت، ما بخشی از مشکل هستیم. احساسات شدید خوب هستند، اما این واکنش‌های افراطی ما است که اوضاعمان را به هم می‌ریزد.

## تمرینات

### تمرین ۱ - الف: آگاهی از احساسات و رفتارهای نامناسب

وقتی مفاهیم موجود در این کتاب را به کار می‌برید تا به خودتان کمک کنید اعصابتان به هم نریزد، تعدادی تمرینات شناختی، هیجانی و رفتاری در اختیار دارید. شما می‌توانید آن‌ها را به کار ببرید تا کشف کنید که چه احساساتی مناسب یا نامناسب هستند، کدام باورهای عاقلانه و غیرعاقلانه را می‌پذیرید و خلق می‌کنید که این احساسات (در فصول بعد توضیح خواهیم داد) را شکل دهید، و چطور باورهای نامعقولتان را مورد بحث قرار می‌دهید و به چالش می‌کشید و بدین طریق واکنش‌های هیجانی افراطی‌تان را (که بعد در مورد آن‌ها بحث خواهیم کرد) تغییر می‌دهید. در اینجا در انتهای هر فصل این کتاب (به جز فصل آخر) چند تمرین برای شما تدارک دیده شده است تا برای درک و تعیین افکار، احساسات و رفتارهایتان به کار ببرید. وقتی به مردم و موضوعات اجازه می‌دهید دکمه‌هایتان را فشار دهند و اعصابتان را به هم بریزند، می‌توانید این تمرینات را برای تغییر آن‌ها به کار ببرید. اولین تمرینی که می‌توانید انجام دهید این است که در طی هفته‌ی بعد خودتان را زیر نظر بگیرید تا ببینید هریک از پنج احساس و رفتار نامطلوبی که در این فصل توصیف کردیم، در چه زمانی، کجا و چطور بروز می‌کند: (۱) اضطراب یا نگرانی بیش از حد، (۲) خشم یا حالت دفاعی بیش از حد، (۳) افسردگی یا خستگی بیش از حد، (۴) احساس گناه بیش از حد، (۵) هر رفتار توأم با واکنش افراطی و خود ویرانگرانه.

از جدول زیر (که ما آن را برگه‌ی تمرین می‌نامیم) می‌توانید برای این کار استفاده کنید.



روز	احساس‌ها یا رفتارهای نامناسب Cها	رخدادهایی (Aها) که قبل از این احساسات یا رفتارها رخ داده‌اند
6/3	خشم بیش از حد، فریاد و جیغ کشیدن بر سر پسر	پسرم بیدار نمی‌شد و خودش را برای مدرسه آماده نمی‌کرد و من داشت دیرم می‌شد
6/3	وحشت، حالت دفاعی، سپس احساس گناه در قبال رئیس	رئیس با لحنی عصبانی و خشمگین می‌خواست بداند چه زمانی آن گزارش طولانی و کسل‌کننده تمام خواهد شد
6/3	خشم زیاد، خصومت نسبت به همکاران	برو بچه‌های شعبه‌های دیگر اطلاعات مورد نیاز برای گزارش را نفرستادند
6/4	افسردگی	دریافت ناکافی ارزیابی عملکرد و پاداشی ناچیز برای شایستگی
6/6	وقت تلف کردن، انجام کارهای جزئی‌تر و کم اهمیت‌تر	شروع به کار در مورد گزارشی مهم
6/7	پر خوری (یا زیادی نوشیدن) هنگام ناهار	تا زمان ناهار بخش زیادی از گزارش تمام نشده است
6/7	حالت پر تنش، درد معده، وقت تلف کردن بیشتر	پر خوری هنگام ناهار، و دوباره باید آن گزارش خسته‌کننده انجام شود
6/7	دعوا با همسر	گزارش هنوز تمام نشده است و همسران از بدخلفی‌های اخیر شما انتقاد می‌کند

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۱ - الف: آگاهی از احساسات و رفتارهای نامناسب

روز	احساس‌ها یا رفتارهای نامناسب‌ها	رخدادهایی (ها) که قبل از این احساسات یا رفتارها رخ داده‌اند
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

تمرین ۱- ب: تشخیص بین احساسات و رفتارهای نامناسب و مناسب

شما می‌توانید با طرح سؤالاتی مانند: "آیا به ارتباطاتم با دیگران کمک می‌کند؟"، "آیا بر سلامتی‌ام تأثیر می‌گذارد؟"، "آیا در شکست یا موفقیت در اهدافم به من کمک می‌کند؟"، "آیا به کسانی که برایم مهم هستند کمک می‌کند یا آن‌ها را از پیشرفت باز می‌دارد؟"، "آیا این احساس به من کمک می‌کند بیشتر از آنچه می‌خواهم به دست آورم و از آنچه نمی‌خواهم فاصله بگیرم؟"، "آیا اکنون یا بعدها مرا به دردسر می‌اندازد؟"، بیاموزید که بین احساسات و رفتارهای مناسب (خودیاری) و نامناسب (ناکارآمد) تفاوت



قابل شوید.

فهرستی از احساسات و رفتارهای نامناسب اخیرتان و احساسات و رفتارهایی را که گمان می‌کنید می‌توانند جایگزین آن‌ها شوند، مشخص کنید و بنویسید.

نمونه‌ای از برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۱- ب: تفاوت بین احساس‌ها و رفتارهای نامناسب و مناسب

روز	احساس‌ها یا رفتارهای نامناسب Cها	احساسات یا رفتارهای جانشینی مناسب
6/3	خشم بیش از حد، فریاد و جیغ کشیدن بر سر پسر	ناکامی، قاطعانه و به آرامی کاری را که می‌خواهم انجام دهد و پیامدها را در صورت انجام ندادن به او می‌گویم. اگر بازهم امتناع کند، با پیامدها روبه‌رو می‌شود. بدون فریاد زدن یا حالت خصمانه داشتن
6/3	وحشت، حالت دفاعی، سپس احساس گناه در قبال رئیس	نگرانی برای درخواست فوری‌اش، و تعهد به خودم که کار به موقع انجام شود
6/3	خشم زیاد، خصومت نسبت به همکاران	ناکامی مشروع و درخواست سریع اطلاعات مورد نیاز، از آن‌ها تعهد می‌گیرم و از اطلاعات استفاده می‌کنم
6/4	افسردگی	نگرانی و ناامیدی جدی، دنبال علت اصلی می‌گردم و آن را اصلاح می‌کنم یا اگر موافق نباشم، بدون حالت دفاعی آن را با رئیس مورد بحث قرار می‌دهم.
6/6	وقت تلف کردن، کارهایی جزیی‌تر و کم‌اهمیت‌تر برای انجام دادن پیدا می‌کنم	گزارش بزرگ‌تر را به قسمت‌هایی خاص تقسیم می‌کنم و بر آنچه اکنون می‌توانم انجام دهم متمرکز می‌شوم



- |   |     |  |
|---|-----|--|
| با خوردن ناهار سبک با دوستم و صحبت درباره‌ی چیزی خوشایند، وقفه‌ای مثبت به وجود می‌آورم  | 6/7 | پر خوری (یا زیاد نوشیدن) خیلی زیاد هنگام ناهار |
| با تلاش هر مرحله از طرح را کوچک می‌کنم، آنچه را می‌توانم کامل می‌کنم اما متمرکز باقی می‌مانم                                  | 6/7 | حالت پر تنش، درد معده، وقت تلف کردن بیشتر      |
| درباره‌ی موارد ناخوشایند این طرح در کار به‌طور خلاصه صحبت می‌کنم، مقداری حمایت کسب می‌کنم و از بقیه‌ی شب با یکدیگر لذت می‌برم | 6/7 | دعوا با همسر                                   |

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۱ - ب: تفاوت بین احساسات و رفتارهای نامناسب و مناسب

روز	احساسها یا رفتارهای نامناسبها	احساسات یا رفتارهای جایگزین مناسب

**تمرین ۱ - ج: رویارویی با اشخاص و موقعیت‌های دشواری که به احتمال زیاد اجازه می‌دهم اعصابم را به هم بریزند**

اگر متوجه می‌شوید پیوسته از رخداد‌های فعال‌کننده‌ای (Aها) که اعصابتان را به هم می‌ریزد اجتناب می‌کنید، چه بسا بیشتر اوقات واکنش افراطی ندارید اما برای مهار و تغییر تفکر اولیه‌ای که عامل اصلی ناراحتی‌تان است، کاری انجام نمی‌دهید. به شکلی بهتر آن را مدیریت نمی‌کنید - تنها آن را زیر فرش پنهان می‌کنید. این نوع راه‌حل کوتاه مدت فقط می‌تواند برای همین مدت کوتاه کارایی داشته باشد. بنابراین شما یا از کوره در می‌روید یا آن قدر خودتان را محدود می‌کنید که دست به هیچ خطری نمی‌زنید، ابراز وجود نمی‌کنید و هیچ چیزی (حتی خودتان) را بهبود نمی‌دهید. اگر شما از همکار نفرت‌انگیز خود اجتناب کنید، به ندرت ناراحت و از دست او عصبانی خواهید شد، اما باورتان را ("عجب آدم بی شعوری! او نباید تا این حد غیر قابل تحمل باشد و وقتی این طور است، نمی‌توانم او را تحمل کنم!") به یک ترجیح واقع‌بینانه ("دلم می‌خواست او تا این حد نفرت‌انگیز نبود، اما نفرت‌انگیز



است. این ناکام کننده است، اما من می‌توانم او را تحمل کنم“ تغییر نداده‌اید. برنامه‌ای بهتر این است که به اشخاص و موضوعات معینی که اعصابتان را به هم می‌ریزند نزدیک شوید و کنارشان بمانید، نه اینکه از آن‌ها اجتناب کنید. سپس می‌توانید این حساسیت را در خودتان از بین ببرید که از اشخاص و موقعیت‌ها در زندگی اذیت شوید و از لحاظ رفتاری تمرین کنید خودتان را درباره‌ی آن‌ها ناراحت نکنید. برای چنین کاری، به دنبال شرایط ناکام کننده در محل کار، خانه و مکان‌های اجتماعی بگردید - و وقتی امکان‌پذیر است و احتمال آسیب واقعی وجود ندارد اما این احتمال وجود دارد که فرصتی برای شما مهیا شود که روی واکنش‌هایتان (پیامدها) نسبت به مشکلات (رخدادهای فعال کننده) در زندگی‌تان کار کنید، در عمل با برخی از آن‌ها (نه همه) روبه‌رو شوید. برای نمونه، برای کمک به شما که بتوانید به جای اجتناب از قضیه به‌طور مناسب با آن‌ها روبه‌رو شوید، فهرستی از برخی اشخاص و موقعیت‌های دشواری که می‌توانید با آن‌ها روبه‌رو شوید، تهیه کنید.

### **نمونه‌ای از برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۱ - ج: اشخاص و موقعیت‌های دشواری که به‌زودی سعی می‌کنم با آن‌ها روبه‌رو شوم**

با پسرم جدی اما آرام خواهم بود، به جای اینکه رفتارش را نادیده بگیرم و پیوسته از او تقاضا کنم که عجله کند.

بدون حالت دفاعی درباره‌ی برخی از موانع انجام گزارش و مهلت مقرر واقع بینانه برای آن، با رئیس صحبت می‌کنم، به جای اینکه عصبانی و خشمگین شوم و در خودم بریزم.

همکارانم را از نیازم به اطلاعات و واکنش کند آنان به این نیاز مطلع می‌کنم در حالی که ضرورت و اهمیت تعهد گرفتن از آن‌ها را برای تحویل اطلاعات توضیح می‌دهم، به جای اینکه از آن‌ها پیش دیگران گله و شکایت کنم.

به گونه‌ای روش مند در مورد گزارش کار می‌کنم و درصدد وقت تلف کردن بر نمی‌آیم.

به جای دعوا با همسرم بابت خلق و خویش، شیخی خوشایند را با او سپری می‌کنم.

موضوع حساسی را که ممکن است در همسرم حالت دفاعی ایجاد کند مطرح می‌کنم و با او درباره‌ی

آن حرف می‌زنم.

با شخصی که به خصوص هراس آور است، موافقت نخواهم کرد.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۱ - ج: اشخاص و موقعیت‌های دشواری که به‌زودی سعی می‌کنم با

آنها روبه‌رو شوم

.....

.....

.....



## فصل ۲: باورهای نامعقولی که باعث می‌شود به دیگران اجازه دهیم اعصابمان را به هم بریزند

بیایید به سراغ B هایمان برگردیم! در هر موقعیتی در نقطه‌ی B، به چهار طریق اصلی می‌توانیم فکر کنیم. دوباره، این نیز هم خبر خوب است و هم خبر بد. خبر خوب این است که فقط چهار روش وجود دارد و تشخیص و به خاطر سپردن آن‌ها راحت است. خبر بد این است که سه روش از این چهار روشی که می‌توانید فکر کنید، ناجورند. یعنی اگر به هر کدام از این سه طریق فکر کنید، به احتمال زیاد واکنش افراطی نشان خواهید داد، نمی‌توانید موقعیت را به گونه‌ای مؤثر مهار کنید و اجازه خواهید داد که فرد یا موقعیتی اعصابتان را به هم بریزد. شرایط بر ضد ما عمل می‌کند. ما انسان هستیم و بنابراین نمی‌توانیم مثل ماشین عمل کنیم، و همیشه هم به کاربردی‌ترین شکل فکر نمی‌کنیم. اگرچه هدف این است که در انتخاب چگونگی فکر، احساس و عمل کردن در قبال اشخاص معین و موقعیت‌های خاصی که پیش از این اعصابمان را به هم می‌ریختند بهتر شویم، برای انجام چنین کاری به دو گام نیاز داریم: اول، درک کنیم چطور خودمان را ناراحت می‌کنیم و دوم اینکه چطور واکنش‌های افراطی مان را تغییر دهیم.

نوع اول از سه نوع تفکر نامعقول در نقطه‌ی B، تفکر فاجعه‌بار نامیده می‌شود. این لغت کم ارزش به سادگی بدین معناست که ما درباره‌ی هر نوع رخدادی فاجعه خلق می‌کنیم. ما آن‌ها را بزرگ‌تر و فاجعه‌بارتر از آنچه هست می‌سازیم. افکار فاجعه‌بار زیادی با عبارت “چه می‌شود اگر...” همراه هستند. به عنوان مثال، فرض کنید که در اداره‌ای منتظر نشسته‌اید و قرار است برای مصاحبه‌ی شغلی وارد دفتر شوید. بعضی از “چه می‌شود اگرهایی” که ممکن است تا زمانی که وارد اتاق مصاحبه می‌شوید به ذهنتان برسد و می‌تواند شما را عصبی کند، چه هستند؟ “اگر از من سؤالی کنند که نتوانم جواب دهم چه؟ اگر شرایط لازم را نداشته باشم چه؟ اگر تجربه و مهارتم بیش از آنچه آن‌ها می‌خواهند باشد چه؟ اگر از من خوششان نیاید چه؟ اگر آنچه را مد نظر دارند نگویم چه؟ اگر این شغل را به دست نیاورم چه؟ اگر این شغل را به دست آورم چه؟” و غیره.

این سؤالات به طور جدی می‌گویند که اگر هریک از این‌ها رخ دهد فقط موردی نگران‌کننده نخواهد بود، بلکه فاجعه‌ای واقعی است - اوج وحشت. با این نوع افکار، تا زمانی که برای مصاحبه بروید، چنان

عصبی و مضطرب خواهید شد که نمی‌توانید از پس موقعیت برآیید.

نوجوانان در تفکر فاجعه‌بار عالی هستند: "اگر محبوبم مرا دوست نداشته باشد چه؟ اگر در این امتحان مردود شوم چه؟ اگر عضو تیم نشوم چه؟ اگر دوست داشتنی نباشم چه؟ اگر دوستانم بفهمند... چه؟ اگر خیال کنند من ضد حال هستم چه؟ اگر زشت یا مضحک به نظر برسم چه؟" و آن‌ها بیشتر این مسایل را از ما می‌آموزند - فقط ما به شیوه‌ای دقیق‌تر این موارد را به آن‌ها نشان می‌دهیم اما شفاف و روشن عمل نمی‌کنیم.

بزرگسالان نیز در زندگی شخصی و عشقی‌شان فاجعه‌سازی می‌کنند. فرض کنید با همسر یا نامزدتان مشکلی جدی دارید. ممکن است چنین فکری کنید: "اگر دیگر عاشق من نباشد چه؟ اگر برای او جذاب نباشم چه؟ اگر با کس دیگری ارتباط برقرار کند چه؟ اگر تنها شوم و بقیه‌ی عمر تنها بمانم چه؟ اگر در این ارتباط بمانم و بیچاره شوم چه؟ اگر طبق گفته‌اش تغییر نکند چه؟ اگر از دست من خسته شود چه؟ اگر برای او خیلی مسن یا خیلی جوان باشم چه؟ اگر شرایط بهتر نشود چه؟ اگر پیوسته دعوا کنیم چه؟ اگر به کار بیشتر از خودمان اهمیت دهیم چه؟" این‌ها تنها برخی از "چه می‌شود اگرها" هستند که می‌توانیم در موقعیت‌هایی خاص در نظر بگیریم، و همه‌ی آن‌ها می‌توانند به شدت ناراحت‌کننده باشند. اما قبل از اینکه بیاموزید چطور افکار فاجعه‌بار را تغییر دهید و مهارشان کنید، مفید است که بفهمید این افکار چه هستند و چه نیستند.

البته هر فکر "چه می‌شود اگر" به‌طور حتم فاجعه‌بار نیست. به‌عنوان مثال، وقتی منتظر مصاحبه‌ای شغلی هستید، ممکن است فکر کنید: "چه می‌شود اگر آن‌ها از من پرسند نقاط قوتم چه هستند؟" ممکن است با فهرست کردن این نقاط قوت در ذهنتان به شکلی معقول جواب دهید. یا نوجوانی ممکن است فکر کند: "اگر عضو تیم نشوم چه؟" و به خودش جواب دهد: "من تمام سعی‌ام را می‌کنم و اگر عضو تیم نشوم، بیشتر و سخت‌تر تمرین می‌کنم و دفعه‌ی بعد دوباره تلاش می‌کنم، یا سعی می‌کنم به تیم دیگری بپیوندم یا فعالیت دیگری را شروع کنم." یا وقتی فرد جذابی را که دوست دارید با او قرار ملاقات بگذارید می‌بینید، ممکن است فکر کنید: "اگر هیچ نقطه‌ی مشترکی نداشته باشیم چه؟" ممکن است با این نتیجه‌گیری که تفاوت‌های شما ممکن است خیلی هم جالب باشند، یا اینکه



ممکن است نقاط مشترک زیادی نداشته باشید اما بتوانید از عهده برآیید، جواب خودتان را بدهید. همه‌ی این افکار اولیه با "چه می‌شود اگر" شروع شده اما هیچ کدام فاجعه‌بار نیست. آنچه تفکر "چه می‌شود اگر" را تفکری فاجعه‌بار می‌سازد، سؤال نیست، بلکه جواب است: "اگر این شغل را به دست نیاورم چه؟ این خیلی بد خواهد شد"، "اگر من عضو تیم نشوم چه؟ نمی‌توانم آن را تحمل کنم!"، "اگر او علاقه‌ای به من نداشته باشد چه؟ آشفته می‌شوم، خواهم مرد!" این جواب ما به "چه می‌شود اگرها" است که این موارد را فاجعه‌بار می‌سازد. به همین دلیل است که ما این نوع تفکر را "وحشتناک انگاری" می‌نامیم. وقتی جواب شما به "چه می‌شود اگرها" این است که "چنین چیزی بد و وحشتناک خواهد بود!" (یا پاسخی این چنینی)، به احتمال قوی موقعیت را بدتر از آنچه هست می‌کنید (ما ترجیح می‌دهیم از عبارت "وحشتناک کردن شرایط" به جای "فاجعه‌بار کردن شرایط" استفاده کنیم چون آن تصور این نوع واکنش افراطی را روشن‌تر بیان می‌کند).

این فقط "چه می‌شود اگرها" نیستند که باعث وحشتناک انگاری موقعیت می‌شوند. برخی اشخاص اغلب با افکاری همچون "وقتی..... مرا دیوانه می‌کند"، "وقتی.... نمی‌توانم تحملش کنم"، "وقتی.... اعصابم را به هم می‌ریزد" و "وقتی... از من متنفر می‌شوم"، خودشان را عصبانی می‌کنند. وقتی چنین افکاری دارید، خودتان را در برابر شخص یا موقعیتی که به‌راستی می‌تواند اعصابتان را به هم بریزد، مستعد می‌یابید.

وحشتناک انگاری روشی عالی است که خودتان را ناراحت و درمانده کنید. چند بار موردی را وحشتناک و بسیار ناجور در نظر گرفتید در حالی که وقتی رخ داد، به آن بدی هم که شما آن را وحشتناک جلوه می‌دادید نبود؟ همه‌ی ما گاهی چنین کاری انجام می‌دهیم. من (آرتور لانگ) با شخصی صحبت می‌کردم که در اوج عصبانیت گفت: "خوب، که چه؟ تمام آن مسایل تمام شد، نشد؟" من گفتم: "بی‌شک ماجرا ختم به خیر شد، اما به تو در سفر ت چقدر خوش گذشت؟" بله - شما چطور خودتان را در طول زمانی که افکاری وحشتناک درباره‌ی یک مهلت مقرر، یک تصمیم یا ارتباط داشتید، مستأصل کردید؟ وقتی تصور کنیم این تنها راهی است که می‌توانیم به برخی شرایط واکنش نشان دهیم، وحشتناک جلوه دادن قضیه طبیعی به نظر می‌رسد. اما چنین چیزی درست

نیست! این طبیعی (و تا حدودی خودکار) است که در برخی موقعیت‌ها به وحشتناک جلوه دادن موقعیت پردازیم، و عده‌ای از ما بیش از دیگران این کار را می‌کنیم. اما می‌توانیم پیام‌هایم را که چطور خودمان را تسلیم چنین موقعیت‌های توأم با واکنش‌های افراطی نکنیم.<sup>۱۰</sup>

با توجه به اینکه وحشتناک‌انگاری باعث استیصال و درماندگی می‌شود، به چه دلیل دیگری بهتر است چنین کاری نکنیم؟ اگر شخص یا موقعیتی را وحشتناک جلوه دهید، آیا واضح و منطقی فکر می‌کنید؟ نه! آیا احتمال دارد که تصمیمات خوبی بگیرید؟ نه! اگر واکنش افراطی نداشته باشید، روشن است که احتمال دارد شخص یا موقعیت را بهتر مدیریت کنید. مهم‌تر اینکه شما بهتر از خودتان مراقبت خواهید کرد و به افراد و موضوعات اجازه نمی‌دهید دکمه‌های اعصابتان را فشار دهند. اینکه چطور این کار را انجام دهید، نکته‌ی کلیدی است.

ما نمی‌گوییم که شما باید بدون هیجان، به کلی بی‌احساس یا آدم آهنی باشید. این سمت به شدت احمقانه‌ی واکنش افراطی است. فضای زیادی بین این دو حالت وجود دارد که شامل مقدار زیادی احساسات و واکنش‌های معقول و مناسب است که در پی آن به افراد و موضوعات، اجازه نمی‌دهید شما را ناراحت و آشفته کنند. آیا می‌توانید ببینید که چطور وحشتناک‌انگاری باعث می‌شود به اشخاص و موقعیت‌ها اجازه دهید اعصابتان را به هم بریزند؟ ما به شما نشان خواهیم داد که چطور به افکار نامعقول حمله کنید و آن‌ها را تغییر دهید. اما اول بهتر است همه‌ی “دشمنان” را بشناسیم.

دومین نوع تفکر نامعقول، مطلق‌اندیشی است که نوعی تفکر بی‌ارزش دیگر تلقی می‌شود. افکار مطلق‌انگارانه به شکل‌های زیر مطرح می‌شوند: “من باید...”، “من می‌بایست...”، “من مجبورم...”، “من ملزم هستم که...”، “من نیاز دارم...” و امثال این‌ها. برخی از ما تمام روز با مواردی همچون “من مجبورم این کار را بکنم. من باید آن کار را بکنم. من می‌بایست این را به آن شخص می‌گفتم. من باید بیشتر این‌گونه باشم. من باید منظم‌تر باشم. من باید جذاب‌تر، باهوش‌تر، شوخ‌تر، معروف‌تر و خوش‌هیكل‌تر باشم. من باید قاطع‌تر باشم. من به‌راستی نیاز دارم کمتر پرخاشگر باشم. من باید راحت‌تر حرف بزنم. من باید کمتر حرف بزنم” و غیره، با خودمان کلنجار می‌رویم.

برخی از ما تمام طول روز “بایدها را به خودمان تحمیل می‌کنیم!” این درست است! ما همگی خودمان



را با "بایدها" بمباران می‌کنیم و پیوسته اعصابمان را به هم می‌ریزیم. همه‌ی ما تا حدودی خودمان را با بایدهایی روبه‌رو می‌کنیم، اما نه بنا به دلایلی یکسان، ولی به هر حال به روش‌های مختلفی چنین کاری می‌کنیم. ما می‌توانیم بیش از حد از خودمان انتقاد کنیم، و بایدسازی هم از همین جا می‌آید. ما درباره‌ی ظاهرمان بیش از اندازه این کار را می‌کنیم: "من باید... کوتاه‌تر،... بزرگ‌تر،... محکم‌تر،... بلندتر داشته باشم." جای خالی را با تصورات خودتان پر کنید!

ما خودمان را با اشخاصی همچون سیندی کرافورد، نیکی تیلور، کیم بسینجر، ویتنی هوستون، مت دیلون، تام کرو، دنزل واشنگتن یا پاتریک سویزی مقایسه می‌کنیم. شکی نیست که این اشخاص معروف هستند. اما آیا اگر به گونه‌ای مناسب با آن‌ها قابل قیاس نباشیم، لازم است بایدها را به خودمان تحمیل کنیم؟ نه! با این حال چنین کاری می‌کنیم و اغلب این مقایسه تنها درباره‌ی ظاهر نیست. اگر خرابکاری کنیم، طرد شویم، در مقابل کسی مقاومت نکنیم، اگر شرایط مطابق میل ما نباشد، خودمان را مورد هجوم بایدها قرار می‌دهیم.

ما به خودمان می‌گوییم: "من باید باهوش‌تر، بالغ‌تر، خلاق‌تر، جاه‌طلب‌تر، باثبات‌تر، راحت‌تر، مستقل‌تر، منطقی‌تر، شهودی‌تر، خوش صحبت‌تر، آگاه‌تر، مطمئن‌تر، مصمم‌تر، زیرک‌تر، خوش طبع‌تر باشم. ما باید یا شرایط را راحت بگیریم یا جدی‌تر باشیم. ما باید سریع بزرگ شویم و به بلوغ برسیم یا هرگز بالغ نشویم. ما باید جایگاه خود را بشناسیم یا کارمان را انجام دهیم. این کار هر چه هست، ما بی‌بروبرگرد باید آن را انجام دهیم.

آیا می‌دانید وقتی به شدت در بایدها فرو می‌روید چه اتفاقی می‌افتد؟ خوب، اول از همه، سرشار از بایدها و بایست‌ها می‌شوید! اما گاهی شرایط عوض می‌شود و آن وقت شما آن بایدها را به دیگران تحمیل می‌کنید: "تو می‌دانی به چه چیزی نیاز داری..."، "تو باید بیشتر..."، "آنچه باید انجام بدهی این است که..."، "تو فقط باید...". برخی از ما در تحمیل بایدها به دیگران عالی عمل می‌کنیم. رئیس قسمتی، مشتی باید از رئیس بالادست خود تحویل می‌گیرد و مشتی باید دیگر به مسؤول زیر دستش تحمیل می‌کند... و همین طور به سمت پایین ادامه می‌یابد. این نظریه‌ی "نزولی" باید گویی را فراهم می‌کند. فرد زیر دست به خانه می‌آید و به گربه لگد می‌زند یا دق دلش را سر عضو ضعیفی از خانواده

خالی می‌کند.

با این حال، بایدهایی که ما به‌طور ذهنی بر خودمان تحمیل می‌کنیم، بدتر است. همین بایدتراشی است که دیگران را قادر می‌سازد اعصابمان را به هم بریزند. اما ما چطور و کجا می‌آموزیم که بایدها را به خودمان تحمیل کنیم؟ در واقع، ما پیوسته تحت بمباران بایدها قرار داریم و از این رو، از آن‌ها اشباع می‌شویم. به نوعی کل این مسأله در خانه و با والدینمان شروع می‌شود. ”تو باید با برادرت آرام‌تر بازی کنی!“، ”تو باید دکتر، وکیل یا رئیس شوی“، ”تو نباید خودخواه باشی“، ”تو باید به طریقی که من می‌خواهم عمل کنی“، ”تو باید در مدرسه زرنگ، ورزشکاری عالی و تکخوان گروه باشی و فراموش نکن تو باید سرشناس شوی!“



سپس نوبت به معلمان و نمایندگان مذهبی می‌رسد: ”تو باید نمرات خوبی بگیری، و باید منظم و خوش رفتار و با اخلاق و با کفایت و خوب باشی!“ در واقع، این‌ها اغلب اهداف خوبی هستند، مشکل در روشی است که آن‌ها را انتقال می‌دهیم (بایدها).

اما آیا یکی از مودیان‌ترین منابع بایدها را می‌شناسید؟ تلویزیون! و منظور ما تنها برنامه‌ها نیست، بلکه آگهی‌های تبلیغاتی است. گاهی بایدهای زیرکانه‌شان را ناآگاهانه دریافت می‌کنیم: ”تو باید این محصول را داشته باشی، چون اگر نداشته باشی، بد می‌بینی. شکست خواهی خورد، کسی تو را طرد خواهد کرد یا بدتر از این‌ها برایت رخ خواهد داد.“

آنچه به‌راستی ما را نگران می‌کند، روش زیرکانه‌ای است که به ما آموزش می‌دهد بایدهایی را به خودمان تحمیل کنیم و درباره‌ی آنچه دیگران فکر می‌کنند، نگران باشیم. ما مدام تشویق می‌شویم که کارآمد بودن و کفایت خودمان را مورد تردید قرار دهیم. البته، هیچ چیز ناردستی در ارزیابی آنچه انجام می‌دهیم وجود ندارد. اما اشخاص زیادی در این مسیر در حد افراط پیش می‌روند و بایدهایی را بر خود و دیگران درباره‌ی مسایل زیادی تحمیل می‌کنند. بدترین مسأله درباره‌ی وحشتناک جلوه دادن و بایدها این است که خودمان را به شدت در اختیار اشخاص دیگر قرار می‌دهیم تا اعصابمان را به هم بریزند - که در این صورت قدرت بسیار زیادی به آن‌ها می‌دهیم.

من (آرتور لانگ) در کالیفرنیا جنوبی، جایی که باید تراشی در مورد اشخاص نوعی هنر محسوب می‌شود، زندگی می‌کنم. اشخاص زیادی در حالی که نگران ارتقای جایگاه اجتماعی‌شان هستند، این در و آن در می‌زنند! وقتی آن‌ها را می‌بینید، اولین حرفی که از دهانشان بیرون می‌آید، اسم بردن از هر چیزی است: ”چند روز پیش داشتم با بام و (یا مرسدس یا پورشه) جدیدم رانندگی می‌کردم که به راه‌بندان سنگینی برخورددم.“ شما متعجب می‌شوید، نمی‌دانید موضوع چیست، تا اینکه متوجه می‌شوید او می‌خواسته است بام و خود را به رخ شما بکشد. شما فکر می‌کنید: ”در واقع، اسکارلت می‌خواسته...“ اما آن‌ها به نحوی حقایق تأثیرگذار را مطرح می‌کنند.

عده‌ای دیگر وقتی در ابتدا شما را می‌بینند، باید بررسی‌تان کنند: ”اوه، سلام، کجا زندگی می‌کنی!“، ”اوه، اما کدام منطقه؟“، ”اوه، خوب، آیا در محله‌ای عادی زندگی می‌کنی یا در منطقه‌ی اعیان‌نشینی

که ما سکونت داریم؟“، ”اوه، آیا چشم‌انداز هم دارید؟“ در نهایت، بعد از اینکه معلوم شد بابِ میل سؤال‌کننده نیستید، صدای ”اوه“ با علاقه‌ای خیلی کمتر و به شدت ناامیدکننده بیان می‌شود. من به طور مرتب تمرین می‌کنم که به چنین اشخاصی اجازه ندهم بدین طریق اعصابم را به هم بریزند. بیایید به نیویورک برویم، جایی که من در آن (آلبرت الیس) زندگی می‌کنم و جایی که بایدسازی در آن هنری خوب محسوب می‌شود. در جشن لانگ آیلند، یکی از دوستانم را دیدم که در گوشی به من گفت جورج (همسایه‌اش) یکی از مالکان ”اولیه“ در محل زندگی‌شان است. ابتدا خیال کردم که او می‌خواهد بگوید جزء مالکان اولیه بودن از جرج آدم ”خوبی“ می‌سازد، اما لحن صدایش تأییدکننده به نظر نمی‌رسید. بنابراین از روی سادگی از او پرسیدم منظورش چیست؟ با نگاهی حاکی از تعجب (انگار که می‌بایست منظورش را می‌فهمیدم) گفت: ”خوب، جورج برای زندگی در این بخش، با توجه به قیمت‌های امروزی، کمتر از یک چهارم آنچه را ما پرداخته‌ایم، پرداخته است. او در واقع از لحاظ مالی هم سطح ما نیست.“ می‌توانید باور کنید؟ او بابت اینکه چهار برابر بیشتر از جورج برای همان نوع خانه پول داده بود و وقتی آن را می‌خرید خانه‌اش پانزده سال ساخت بود، به خودش می‌بالید! من می‌بایست از اینکه او توان خرید آن را داشت تحت تأثیر قرار می‌گرفتم و جورج می‌بایست احساس می‌کرد که او کم ارزش‌تر است! این نوع کلاسیک‌بایدها و نبایدها است!

این‌ها چند نمونه‌ی ساده از زشتی و وقاحت باید گفتن‌ها در مورد یکدیگر است. استفاده از باید در مورد خودمان بدترین نوع واکنش افراطی است چون خود را مستأصل می‌کنیم و در برابر افراد و موقعیت‌هایی که اعصابمان را به هم می‌ریزند، ناتوان می‌شویم.

نوع سوم تفکر نامعقول، درست در جهت مخالف واکنش افراطی است: دلیل‌تراشی. در واقع دلیل‌تراشی عملی است برای توجیه رخداد؛ تلاشی است ضعیف برای انکار یا ناچیز شمردن آنچه رخ داده است و به شکل چنین افکاری نمایان می‌شود: ”چه کسی اهمیت می‌دهد؟“، ”مسأله‌ی مهمی نیست!“ ”آزارم نمی‌دهد.“ و ”خوب که چه؟“ دلیل‌تراشی تلاشی است برای انکار هر واکنشی از طرف ما. در واقع، دلیل‌تراشی خودفریبی است و ما با استفاده از آن سعی می‌کنیم خودمان را فریب دهیم! وقتی دلیل‌تراشی می‌کنیم، احساساتمان را در دل نگه می‌داریم و سعی می‌کنیم آن‌ها را حتی برای



خودمان انکار کنیم. فرض کنید در شرف طلاق ناخواسته هستید. اگر سعی می‌کردید موقعیت را کم‌اهمیت جلوه دهید، ممکن بود برای خودتان دلیل تراشی کنید، مانند آن‌هایی که در بالا فهرست شده‌اند. در واقع، ممکن است چند احساس جایز هم داشته باشید (اگرچه خیلی بد، ترسناک و هراس‌آور نیستند و شما می‌توانید آن را تحمل کنید)، اما دلیل تراشی‌هایتان اغلب در جهت متضاد حد افراطی قرار می‌گیرد و فرصت هیچ واکنشی را به شما نمی‌دهد. دلیل تراشی ممکن است برای مدتی کوتاه “کارایی” داشته باشد، اما شما را در مقابل آنچه اعصابتان را به هم می‌ریزد، آسیب‌پذیر می‌کند. چون هرگز به‌راستی با آن روبه‌رو نشده‌اید.

والدین گه‌گاهی در مقابل فرزندى مشکل‌ساز (فرض کنیم پسر) به نقطه‌ای می‌رسند که با خود می‌گویند: “دیگر خسته شده‌ام. حالا که به حرفم توجه نمی‌کند، بگذار برود به جهنم. اگر خودش دلش می‌خواهد زندگی‌اش را خراب کند، دیگر به من مربوط نیست. بگذار هر کاری می‌خواهد بکند. اهمیتی نمی‌دهم.” اغلب بعد از اینکه والدین تا حد زیادی وحشتناک‌انگاری و بایدسازی می‌کنند، چنین اتفاقی می‌افتد. بعد از اینکه یکی دو روزی دلیل تراشی کردند، اغلب دوباره به وحشتناک‌انگاری و بایدسازی روی می‌آورند. آن‌ها از یک رفتار افراطی به رفتار افراطی دیگر روی می‌آورند. عده‌ای دیگر وقتی (به‌عنوان مثال) ارتقای مقام نمی‌گیرند، سعی می‌کنند با این فکر که “چه کسی اهمیت می‌دهد؟ مهم نیست. آن‌ها خودشان ضرر خواهند کرد. اهمیتی نمی‌دهم که آن‌ها حق‌ها نتوانستند استعدادم را تشخیص دهند و در واقع خودم هم از این شغل خوشم نمی‌آید!”، خودشان را آرام کنند. به نظر ما آن‌ها خیلی اعتراض می‌کنند!

برخی دلیل تراشی‌ها مصداق بارز “گرچه دستش به گوشت ... هستند، که ممکن است دراز دست دادن ارتقای شغلی، استخدام نشدن، طرد شدن در ارتباطی عاشقانه، دوست و رفیق نداشتن، انتخاب نشدن (به‌عنوان مثال، در اداره‌ای دولتی، دایره‌ای مهم، ریاست مجلس مربوط به امور خیریه، یا سرگروه تیم)، نرسیدن به سطح مالی دلخواه یا محبوبیت، صدق پیدا کند. ما همچنین با آوردن بهانه‌هایی ترس‌هایمان را توجیه می‌کنیم: “اوه، اکنون زمان مناسبی برای درخواست افزایش حقوق نیست” یا “اشخاص زیادی در این اطراف هستند و بهتر است بعد بروم و خودم را به او معرفی کنم.”

ما می‌توانیم به گونه‌ای باورنکردنی دلیل بیاوریم تا رفتارهای غیراخلاقی یا نامناسب خود را توجیه کنیم، و به این ترتیب خودمان را فریب می‌دهیم تا اعمالمان را بپذیریم: ”همه در این کلاس تقلب می‌کنند - و کسی هم متوجه نمی‌شود - به علاوه، معلم به راستی نفرت انگیز است. مسأله‌ی مهمی نیست.“ روان‌شناسان این نوع دلیل تراشی را «ناهماهنگی شناختی» می‌نامند، که منظورشان این است ما برای درست جلوه دادن یا توجیه رفتارهای مورد تردیدمان با دشواری‌هایی روبه‌رو می‌شویم. وقتی دلیل تراشی می‌کنیم، عاجزانه سعی داریم با مشکلات سازگار شویم. حتی در موقعیت‌های به‌راستی جدی می‌توانیم دلیل تراشی کنیم. به‌عنوان مثال، در تحقیقی در مورد زنانی که عمل جراحی سرطان سینه کرده بودند، پژوهشگران سؤال جالبی مطرح کردند: ”از زمانی که متوجه غده‌ای غیرعادی در سینه‌ات شدی تا زمانی که بالاخره پیش پزشک رفتی و از سرطان سینه‌ات مطلع شدی، چقدر طول کشید؟“ میانگین در کل تحقیق، شش ماه بود! برخی اشخاص سال‌ها منتظر مانده بودند! وقتی از آن‌ها سؤال شد چرا منتظر ماندند، معلوم شد وحشتناک‌انگاری نکرده بودند - در عوض، دلیل تراشی می‌کردند: ”نمی‌خواستم زیاد بزرگش کنم.“، ”فکر کردم اگر آن را نادیده بگیرم، خودش از بین خواهد رفت!“، ”نمی‌خواستم خودبیمارانگاری کرده باشم.“، ”به هیچ وجه نمی‌خواستم فکرم را مشغول آن کنم!“ شش ماه منتظر ماندن می‌تواند بین عمل جراحی یک تومور، برداشتن سینه یا حتی مرگ، تفاوت ایجاد کند. با این حال ما می‌توانیم به راحتی برای روبه‌رو نشدن مناسب با آن، دلیل تراشی کنیم.

نمونه‌ای را که تا حدودی مشابه‌ی مورد قبل است، مطرح می‌کنیم: از مردانی که از اولین حمله‌ی قلبی‌شان جان سالم به در برده بودند، سؤالاتی جامعه‌شناختی شد. یکی از جواب‌ها پژوهشگران را متعجب کرد. آن‌ها می‌پرسیدند: ”زمانی که متوجه شدی دچار حمله‌ی قلبی شده‌ای، چه کردی؟“ و توقع چنین جواب‌هایی داشتند: ”به ۹۱۱ (یا همسرم، کشیشم، برادرم) تلفن زدم.“ بیش از یک سوم پاسخ‌ها حاکی از این بود که آن‌ها شروع به انجام مجموعه‌ای از ورزش‌های شدید بدنی کرده بودند (شنای روی زمین، پرش، بالا و پایین رفتن از پله‌ها)! آیا این رفتارها درست است؟ نه! اما شاید اگر از خودتان بپرسید که آیا رفتار آنان نتیجه‌ی دلیل تراشی‌شان بود، درست باشد - ”حمله‌ی قلبی ندارم.



برو به جهنم! اهمیتی ندارد! این فقط یک فشار مختصر بود. مشکلی نیست. از آن خلاص می‌شوم.“ ما می‌توانیم آن قدر از حملات قلبی اجتناب ورزیم که یکی از آن‌ها را اگر به سراغمان آمد، انکار کنیم. اگر ما بتوانیم خودمان را درباره‌ی چنین موضوع مهمی فریب دهیم، بی‌شک می‌توانیم برای مشکلات روزمره‌ی ناچیزتر نیز دلیل تراشی کنیم. وقتی کسی یا موضوعی دکمه‌های اعصابمان را فشار دهد، دیگر نمی‌خواهیم با آن روبه‌رو شویم. با دلیل تراشی اغلب آنچه را به راستی اعصابمان را به هم می‌ریزد، پنهان می‌کنیم. افسوس که این پنهانکاری کارایی ندارد. اجتناب و انکار راه‌حلهایی بلندمدت نیستند. مشکلاتی پنهان هنوز وجود دارند و بی‌شک دوباره آشکار می‌شوند! ما حالا دشمن واقعی را معرفی کرده‌ایم - سه نوع تفکری که می‌تواند ما را از رویارویی مناسب و مؤثر با عوامل فشارآور به اعصابمان باز دارد (وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل تراشی). حالا ما می‌توانیم درک کنیم که چطور از این موانع خلاص شویم و چه چیزی را می‌توانیم جانشین آن‌ها کنیم.

## تمرینات

**تمرین ۲ - الف: باورهای نامعقولی را که به احساسات و رفتارهای نامناسب شما منجر می شوند، کشف کنید.**

تا حدودی هر بار که به کسی یا برخی موقعیت‌ها اجازه می دهید دکمه‌هایتان را فشار دهند، به طور جدی باورهای نامعقول آگاهانه یا ناآگاهانه دارید - در نقطه‌ی B در فرایند ABCها. شما می توانید در یک برهه از زمان تعدادی از این باورهای نامعقول داشته باشید و در طول زندگی‌تان، هزاران مورد از آنها. اما همه‌ی این باورها را می توان در زیر چهار عنوان اصلی قرار داد: (۱) باید، بایست، توقع (۲) وحشتناک جلوه دادن یا فاجعه‌انگاری (۳) سرزنش فرد به جای اعمالش (۴) دلیل تراشی یا بهانه آوردن. هر وقت به شدت احساس ناراحتی می کنید یا در انجام کاری ناکارآمد هستید، تا حدودی همیشه می توانید یکی یا چندتا از این باورهای نامعقول را پیدا کنید - همان طور که بعد نشان خواهیم داد - و می توانید آنها را تغییر دهید یا مورد تردید قرار دهید.

برای یافتن باورهای غیرمنطقی‌تان، از خودتان بپرسید: "وقتی اجازه می دهم اعصابم به هم بریزد، درباره‌ی چه بایدها و بایست‌هایی فکر می کنم؟ آیا اصرار دارم که باید خوب عمل کنم، دیگران باید بهتر با من رفتار کنند، شرایط باید آن طور که من می خواهم باشد؟ آیا اگر باور داشته باشیم اینکه شرایط طبق میل من پیش نمی رود وحشتناک، هولناک یا ترسناک است، یا چون نمی توانم آن را تحمل کنم فردی غیرمنطقی هستم؟ آیا دلیل تراشی می کنم، بهانه می آورم و از این رو وقتی شرایط طبق خواست من نیست، هیچ کاری برای تغییر آن انجام نمی دهم؟" آیا از "چه می شد اگر" استفاده می کنم و رویدادهای ترسناکی را مد نظر قرار می دهم که چه بسا هیچ وقت رخ ندهند یا اینکه اگر هم رخ دهند، می توانم آنها را مهار کنم؟

فهرستی از احساسات شدید و واکنش‌های افراطی اصلی‌تان تهیه کنید. سپس یکی از سؤالات بند بالا را از خودتان بکنید. در نهایت، برخی از باورهای نامعقول اصلی‌تان را که به واسطه‌ی آنها به شدت اعصابتان را به هم می ریزد، بنویسید.

**نمونه‌ای از برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۲ - الف: باورهای نامعقولی را که به احساسات یا رفتارهای**



نامناسب شما منجر می‌شوند، کشف کنید.

باورهای نامعقولی که به این احساسات و رفتارهای نامناسب منجر می‌شوند

احساسات و رفتارهای نامناسب

او نباید صبح‌ها این قدر مشکل‌ساز باشد. من نمی‌توانم این را تحمل کنم! قسم می‌خورم که به عمد این کار را انجام می‌دهد تا مرا کلافه کند. عجب بچه‌ی شری! عجب بلبشویی.

عصبانیت از پسر در صبح

می‌بایست چند روز قبل گزارش را تمام می‌کردم! چه مرگم شده؟ حالا جدی به مشکل برخوردیم. این وحشتناک است. افتضاح کردم. من احمقم!

وحشت‌زدگی، احساس گناه در مقابل رئیس مطالبه‌گر

حالا بگذار ببینم چه اتفاقی افتاده! اما این اشتباه من نیست! دیگران کمکی نمی‌کنند و رئیس من این را درک نمی‌کند. این منصفانه نیست! من باید کارم را ترک کنم! آن‌ها همیشه یک مشت آدم احمق هستند.

ناراحتی و افسردگی به دلیل ارزیابی ضعیف

وقت تلف کردن بابت گزارش

از این گزارش احمقانه متنفرم. نباید آن را انجام  
بدهم. به علاوه، هیچ کس هم که کمک نمی کند.  
به قدری سرم شلوغ است که نمی توانم به این  
گزارش برسم.

دعوا با همسر

او می گوید تازگی ها من بداخلاق شده ام، عجب! چه  
آدم نفهمی! او هم اگر مجبور بود این همه آدم  
آشغالی را که من با آنها سر و کله می زنم تحمل  
کند، وقتی به خانه می آمد بداخلاق می شد.

برگه ی تمرینی شما برای تمرین ۲ - الف: باورهای نامعقولی را که به احساسات و رفتارهای نامناسب  
شما منجر می شوند، کشف کنید



باورهای نامعقولی که به این احساسات و رفتارهای نامناسب منجر می‌شوند

احساس‌ها یا رفتارهای نامناسب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### تمرین ۲ - ب: دلیل تراشی‌ها و بهانه‌هایتان را بی‌اعتبار سازید

گاه‌گاهی ما به جای پذیرش باورهای نامعقولی که به واکنش‌های هیجانی و رفتاری مان منجر می‌شوند، سعی می‌کنیم با بهانه‌ها، فریب‌ها، انکارها و دلیل تراشی‌ها، آن‌ها را عقلانی جلوه دهیم. بیشتر اوقات دلیل تراشی‌ها تا حدودی درست هستند (که همین مقدار کم هم برای موجه بودن آن‌ها کافی است). در واقع، آن‌ها پوشش‌هایی برای توجیه اعمالمان یا سرزنش دیگران هستند. این دلیل تراشی‌ها و بهانه‌ها را پیدا کنید و آن‌ها را همان‌طور که بعد به شما نشان خواهیم داد، به چالش بکشید.

وقتی احساس می‌کنید که دارید دلیل تراشی می‌کنید، از خودتان بپرسید: "آیا توضیح من برای ناکامی، ناراحت شدن یا اجتناب از این موقعیت، دلیلی منطقی به همراه دارد؟ آیا به شکلی مناسب مسؤولیت می‌پذیرم، یا کسی یا چیزی دیگر را سرزنش می‌کنم تا از شکست، طردشدگی یا سرزنش اجتناب کنم؟"

اگر مسئولیت احساسات یا رفتارهای نامناسب را بپذیرم، آدم بدی می شوم چون واکنش افراطی داشته‌ام؟ آیا می توانم احساسات و رفتارهای خودم و نتایجی را که به وجود می آورند، بپذیریم؟“  
مجبور نیستید پیوسته از خودتان انتقاد کنید یا به جای دیگران مسئولیت بپذیرید تا این احتمال را که دارید دلیل تراشی می کنید، بررسی کنید. برخی از دلیل تراشی ها و بهانه های احتمالی تان را پیدا کنید و اعتبارشان را مورد تردید قرار دهید.

نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۲-ب: دلیل تراشی ها و بهانه گیری هایتان را بی اعتبار سازید

### دلیل تراشی احتمالی

شاید پسرم در حال سپری کردن مرحله‌ای خاص از رشد است و من باید عدم همکاری اش را در صبح نادیده بگیرم.

### به چالش کشیدن دلیل تراشی

آیا با توجیه نامشخص رفتارش می خواهیم از رویارویی با او اجتناب کنیم؟ آیا نگرانیم که اگر با او رودررو شوم، نتوانم از عهدش برآیم؟



آیا سعی می‌کنم وقت تلف کردنم را توجیه کنم و این حقیقت را که رئیس به این موضوع اهمیت می‌دهد، نادیده بگیرم؟

آیا دارم از مسؤولیت پذیری برای ارزیابی ضعیف اجتناب می‌کنم؟ آیا می‌ترسم این احتمال را در نظر بگیرم که کارم را به آن خوبی که می‌توانستم یا آن‌طور که رئیسم توقع داشت، انجام ندم.

آیا دارم شروع دعوا با او را توجیه می‌کنم؟ آیا از درستی انتقادش اجتناب می‌کنم؟ آیا رفتار او واکنش افراطی مرا توجیه می‌کند؟

این گزارش مهم نیست. هیچ کس آن را نمی‌خواند.

ارزیابی عملکرد ضعیفم تنها بدین دلیل است که من مثل دیگران دنبال زدوبند اداری نیستم. این ارزیابی هیچ ارتباطی با خوب بودن عملکردم ندارد. همه که نمی‌توانند رتبه‌ی عالی کسب کنند. من بره‌ی قربانی این شرایط هستم.

شوهرم سزاوار چنین چیزی بود. او حامی نیست. همیشه طرف آن‌ها را می‌گیرد و از من انتقاد می‌کند.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۲ - ب: دلیل تراشی‌ها و بهانه‌هایتان را بی‌اعتبار سازید

دلیل تراشی احتمالی

به چالش کشیدن دلیل تراشی

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**تمرین ۲ - ج: برای دلیل تراشی ها و بهانه هایتان اقدامی کنید**

وقتی به خودتان نشان دهید که چرا دلیل تراشی ها و بهانه هایتان بی اعتبارند، راهی برای مقابله با آن ها پیدا می کنید و به خودتان فشار می آورید که بابت این مسأله کاری انجام دهید. بنابراین، وقتی دلیل تراشی می کنید، اغلب برای اجتناب از پذیرش عملی ناراحت کننده و مخاطره آمیز است. علت این اجتناب را بیابید و خودتان را ملزم کنید که با آن روبه رو شوید و بر علیه آن اقدام کنید، صرف نظر از اینکه چقدر احساس ناراحتی می کنید. در زیر یک نمونه از تمرینی آورده شده است که به شما در برنامه ریزی و انجام این فرایند کمک می کند.



## دلیل تراشی احتمالی

شاید پسر در حال سپری کردن مرحله‌ای خاص از رشد است و من باید عدم همکاری‌اش را در صبح نادیده بگیرم.

این گزارش به‌راستی مهم نیست. هیچ کس آن را نمی‌خواند.

ارزیابی عملکرد ضعیف تنها بدین دلیل است که من مثل دیگران دنبال زدوبند اداری نیستم. این ارزیابی هیچ ارتباطی با خوب بودن عملکردم ندارد.

## اقدامات عملی برای غلبه بر این دلیل تراشی‌ها

با پسر روبه‌رو می‌شوم، توقعاتی را که از او دارم و اینکه چرا چنین توقعاتی دارم، به او می‌گویم و به حرف‌هایش گوش می‌دهم اما در آنچه می‌خواهم قاطع هستم و اگر توقعاتم را برطرف نکرد، با پیامدهای آن روبه‌رو می‌شود.

با رئیسم درباره‌ی اینکه این گزارش به‌راستی چقدر ارزشمند است صحبت می‌کنم و آن را انجام می‌دهم.

از کسی در اداره که به او اعتماد دارم می‌پرسم درباره‌ی کارم چه عقیده‌ای دارد. با رئیسم درباره‌ی حیطه‌هایی خاص جهت بهبود اوضاع و کارهایی که به طور رضایت بخشی انجام نشده است و درباره‌ی

توقعاتش جهت بهتر شدن ارزیابی، صحبت می‌کنم و برنامه‌های عملی بابت اینکه چگونه می‌خواهم این اصلاحات را عملی سازم، تحویل می‌دهم

مسئولیت رفتارم را در دعوا با او می‌پذیرم (به او می‌گویم که ممکن است اشتباه کرده باشم) و نگرانی‌ام را درباره‌ی درخواست حمایت بیشتر با او مورد بحث قرار می‌دهم، اما مشاجره نمی‌کنم.

همه که نمی‌توانند رتبه‌ی عالی کسب کنند. من بره‌ی قربانی این شرایط هستم.

شوهرم سزاوار چنین چیزی بود. او حامی نیست. همیشه طرف آن‌ها را می‌گیرد و از من انتقاد می‌کند.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۲ - ج: برای دلیل تراشی‌ها و بهانه‌هایتان اقدامی کنید



اقدامات عملی برای غلبه بر این  
دلیل تراشی‌ها

دلیل تراشی احتمالی

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### فصل ۳: ترجیحات واقع بینانه: جایگزینی مناسب برای تفکر نامعقولی که باعث ناراحتی ما می شود

وحشتناک جلوه دادن، بایدها و نبایدها، و دلیل تراشی سه روش اصلی هستند که ما از طریق آنها به مردم و موضوعات اجازه می دهیم اعصابمان را به حدی به هم بریزند که نتوانیم به گونه ای مؤثر از عهده ی موقعیت های مشکل ساز برآییم و در این فرایند خودمان را مستأصل می کنیم. شاید تا حالا متوجه راهبرد اصلی برخورد با عوامل فشارآوری که در این کتاب مطرح کرده ایم، شده باشید: در واقع اشخاص و موضوعات اعصاب ما را به هم نمی ریزند. شاید به نظر برسد که آنها این کار را می کنند، اما در واقع اینکه ما درباره ی آنها چه فکری کنیم و چه واکنشی نشان دهیم، تعیین می کند که چقدر ناراحت شویم و چطور در موقعیت های خاص واکنش نشان دهیم. ما خودمان اعصابمان را به هم می ریزیم! و می توانیم بیاموزیم که این کار را نکنیم.

خوشبختانه، نوع چهارمی از تفکر وجود دارد که می توانیم در نقطه ی B، یعنی زمانی که کسی یا چیزی سعی می کند یا ممکن است سعی کند اعصابمان را به هم بریزد، به آن متوسل شویم. درک این نوع تفکر ساده است، اما عملی کردن آن دشوار است (به ویژه وقتی کسی دارد اعصابتان را به هم می ریزد). ما به شما نشان خواهیم داد که چطور آن را انجام دهید، اما در واقع انجام آن به تمرین، تمرین و تمرین نیاز دارد. چون همه ی ما همیشه در هر موقعیتی فقط چند نوع فکر می کنیم، این تمرین ضد به هم ریختن اعصاب وقت زیادی نمی طلبد. ولی ما به شما نشان خواهیم داد چطور به گونه ای روش مند، طرز تفکرتان را در موقعیتی خاص انتخاب کنید، درست برخلاف گذشته که فرایند فکری تان به طور طبیعی رخ می داد.

نوع چهارم تفکر در قالب ترجیحات واقع بینانه آشکار می شود. مؤثرترین آنها شامل: "من می خواهم..." "من مایلم..." "من ترجیح می دهم..." و "بهتر می شد اگر..." هستند. همه ی آنها ساده به نظر می رسند، این طور نیست؟ حالا اجازه دهید قدرتشان را به شما نشان دهیم.

اجازه دهید بایک داستان واقعی از تجربه ی خودم شروع کنم - چون ما همیشه از این فنون استفاده می کنیم. من (آرتور لانگ) تا این لحظه در شغلم بیش از پنج هزار سخنرانی بدون اضطراب و آشفتگی ارائه داده ام. اما وقتی قرار بود اولین سخنرانی ام را ایراد کنم، خیلی مضطرب و عصبی بودم. قرار بود در



حضور چند صد نفر حرف بزنم و افکار زیادی به ذهنم راه یافت که اوضاع را وحشتناک جلوه می داد: "اگر کارم ناجور شود چه؟ اگر همه به شدت حوصله شان سر برود و شروع به حرف زدن با هم کنند چه؟ اگر سؤالی از من بشود که نتوانم جواب بدهم چه؟ اگر هیچ کس نیاید چه؟ اگر همه بیایند چه؟" اگر مطالبم به سرعت تمام شوند چه؟ اگر وقفه ای کوتاه بدهم و همه به جز ردیف جلو بروند و تنها دلیلی که ردیف جلو می مانند این است که پشت سرشان را نمی بینند چه؟

سپس شروع به بایده سازی در مورد خودم کردم: "من باید بتوانم برای گروه صحبت کنم. من بزرگسال هستم، نباید اجازه دهم چنین چیزی مرا ناراحت کند. اگر نتوانم این کار را انجام دهم، حق با مادرم بود که می گفت احمق هستم و به هیچ جا نخواهم رسید!"

من حتی برای پنهان کردن وحشتناک انگاری و بایده سازی ام چند دلیل نیز تراشیدم: "خوب که چه؟ کی اهمیت می دهد؟ حالا مگر مهم است؟ اگر حضار از آنچه دارم می گویم خوششان نیاید، اهمیتی نمی دهم. اگر آن ها آن قدر احمق باشند که قدر حرف هایم را ندانند، مشکل خودشان است!"

خوشبختانه من به سرعت به تمرین راهبردهایی که می خواستم درباره اش صحبت کنم، پرداختم. هر بار که متوجه می شدم دارم وحشتناک انگاری، بایده سازی یا دلیل تراشی می کنم، ترجیحات واقع بینانه ی زیر را بارها و بارها به کار بردم: "دوست دارم این عده از من خوششان بیاید و درباره ی آنچه می خواهم بگویم نظر خوبی داشته باشند. اگر چنین نظری نداشته باشند، بدبیاری است - اما وحشتناک نیست مگر اینکه خودم آن را وحشتناک جلوه بدهم. من می خواهم کارم را خوب انجام دهم، و تمام تلاشم را خواهم کرد - اما اگر نتوانم خوب عمل کنم، وحشتناک و ترسناک نخواهد بود. من از این بابت افسوس خواهم خورد و احساس ناامیدی خواهم کرد و به طور جدی نگران خواهم شد - اما متعهد می شوم که راهی برای بهبود عملکردم پیدا کنم. من ترجیح می دهم به هر سؤالی خیلی خوب جواب دهم - اما اگر نتوانم، قادرم بدون اینکه برای خودم بایدی در نظر بگیرم، از عهده بر بیایم."

"با گفتن چنین ترجیحات واقع بینانه ای به خودم، تفکر نامعقول و احمقانه ای را که در ذهنم داشتم به چالش کشیدم و افکاری معقول و واقع بینانه را جایگزین آن ها کردم. من سعی نکردم خودم را با عبارات تأکیدی مثبت متقاعد کنم که کارم را به خوبی انجام خواهم داد، بلکه در عوض به علت اصلی

اضطرابم پرداختم: باورهایی که من باید کارم را خوب انجام دهم و گروه باید از من خوششان بیاید. این‌ها خواسته بود، نه "باید"، ترجیح بود، و نه "الزام".

در اینجا نکته‌ی اصلی این است که اگر وحشتناک‌انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی کنید، خودتان را به شدت مضطرب و ناراحت می‌کنید، و چه بسا به خوبی نتوانید سخنرانی‌تان را ارائه دهید. اما اگر در عوض ترجیحات را در نظر بیاورید: ("من دوست دارم کارم را خوب انجام دهم، اما مجبور نیستم!") شما قبل از سخنرانی نگران خواهید بود، و اگر خوب عمل نکنید ناامید و دلسرد می‌شوید - اما به فعل سخنرانی اجازه نمی‌دهید اعصابتان را به هم بریزد. در مورد خودم، من توانستم قبل و در طول سخنرانی به خوبی اضطرابم را کاهش دهم.

هنوز کمی عصبی بودم، اما به هیچ وجه مانع کارم نشد. سخنرانی کردم و همه چیز به خوبی پیش رفت. به مسایلی پی بردم که (اگر آن‌ها را بهبود دهم) باعث می‌شد دفعه‌ی بعد بتوانم کارم را بهتر ارائه کنم، اما این حقیقت به من نشان داد که می‌توانم تلاشم را به گونه‌ای واقع بینانه‌تر بسنجم و از آن تجربه کسب کنم. اگر گرفتار وحشتناک‌انگاری یا بایدسازی می‌شدم، نمی‌توانستم این کارها را انجام دهم. هرگز سعی نکنید به خودتان بقبولانید که اگر کارتان را بد انجام دهید، اهمیتی برای شما ندارد ("اگر کارم را خراب کنم، اهمیتی ندارد. این مرا ناراحت نخواهد کرد.") این دلیل‌تراشی و فریبکاری است. تفکر درباره‌ی ترجیحات واقع بینانه در میانه‌ی این دو حد افراطی خطرناک (وحشتناک‌انگاری - بایدسازی و دلیل‌تراشی) قرار می‌گیرد و شما را قادر می‌سازد در زمان‌هایی که واکنش افراطی نشان می‌دهید، احساسات سالم و مناسب داشته باشید.

درک این موضوع مهم است که ترجیحات واقع بینانه به هیچ وجه شبیه "مثبت‌اندیشی" که اشخاص گاهی از آن حمایت می‌کنند، نیست. ترجیحات واقع بینانه به شما نمی‌گویند که می‌توانید موفق شوید یا موفق خواهید بود - یعنی می‌توانید موقعیت را به طور کامل مدیریت کنید، یا هر چیزی عاقبت خوبی خواهد داشت. ترجیحات واقع بینانه می‌گویند خوب و درست است که در مورد "موضوعی" تلاش کنید حتی اگر در این مسیر شکست بخورید، طرد شوید یا چیزی مثل این‌ها.

اگر بدترین اتفاق بیفتد، قرار نیست شما نسبت به آن بی‌اعتنا باشید (این دلیل‌تراشی خواهد بود)، بلکه



در عوض می توانید آن را مدیریت کنید. خواه متعهد شوید که دوباره تلاش کنید یا کار دیگری انجام دهید، خودخوری نخواهید کرد. اگر شکست بخورید یا طرد شوید، به اندازه‌ی کافی بد هست. آیا باید خودتان را درباره‌ی آن بیچاره هم بکنید؟ اینکه شما انتخاب کنید در این مورد چه فکری کنید، مشخص می کند که چطور عوامل و موقعیت‌های فشارآوری را که اعصابتان را به هم می ریزد، تحت اختیار بگیرید.

نظریه‌ی تفکر برطبق فرایند ترجیحات واقع بینانه به جای توقعات، به راحتی قابل درک است. اما تکرار می کنم که موضوع را ساده نگیرید - انجام آن دشوار است، به ویژه وقتی کسی یا موضوعی اعصابتان را به هم می ریزد. بله، این به کار سخت و تلاش مداوم نیاز دارد - اما فواید حاصل از آن عالی است! بهترین روش برای درک قدرت و حشتناک انگاری، بایدسازی و دلیل تراشی و ترجیحات واقع بینانه این است که وقتی مطابق با هر فرایندی فکر کنید، بسیار متفاوت عمل خواهید کرد. در ادامه با برخی موقعیت‌های متداول فشارآور بر اعصاب که مردم در کارگاه‌های آموزشی ما مطرح می کنند، آشنا می شوید. در هر مورد ما نمونه‌ای از وحشتناک انگاری، بایدسازی، دلیل تراشی و ترجیحات واقع بینانه برای موقعیتی که اعصابتان را به هم می ریزد، آورده‌ایم. روش‌های زیاد دیگری وجود دارد که ممکن است در موقعیتی خاص به کار ببرید، اما این‌ها نمونه‌های انتخابی ما هستند که نشان می دهیم چطور افکارشان می تواند به رفتارهای متفاوتی منجر شود. (وقتی شیوه‌ی تفکر را توصیف می کنیم، نکات داخل پرانتزها افکار ضمنی هستند که به گونه‌ای مشخص آن‌ها را به ذهن راه نمی دهیم اما زیربنای افکارمان را شکل می دهند. آن‌ها کمک می کنند تا مشخص کنید چه چیزی شما را ناراحت می کند.)



“اوه، خدایا، تیمی نه!”

### “اوه، خدایا، تیمی نه!”

چند وقتی می شد که پسر پانزده ساله ام، تیم، “متفاوت” شده بود. او بیشتر توی خودش بود و به شدت تحریک پذیر شده بود. خسته و تا حدودی همیشه حواس پرت به نظر می رسید. در واقع این برای هر نوجوانی ممکن است طبیعی باشد، اما بعد در اتاقش ماری جوانا و کوکاین پیدا کردیم. ابتدا نپذیرفت این مواد مال اوست، سپس عصبانی شد و ادعا کرد که به هیچ کس مربوط نیست او چه کار می کند و اینکه همه این کار را می کنند.

## وحشتناک‌انگاری احتمالی

”اگر همیشه این کارها را بدون اینکه متوجه شویم همین جا انجام می‌داده چه؟ اگر معتاد شده باشد چه؟ اگر این مواد را به دیگران هم بفروشد چه؟ اگر از این کار دست بردارد چه؟ اگر از خانه فرار کند چه؟ اگر برای به دست آوردن این مواد دزدی کند یا کار بدتری انجام دهد چه؟ اگر به عنوان پدر و مادر خوب عمل نکرده باشیم چه؟ اگر برای همیشه به خودش آسیب زده باشد چه؟“ (این دیگر خیلی وحشتناک بود! من نمی‌توانستم چنین چیزی را تحمل کنم!)

## بایدسازی احتمالی درباره‌ی دیگران

”او مایه‌ی ننگ خانواده‌اش است! چطور جرأت می‌کند چنین کاری انجام دهد؟ بعد از آن همه زحمتی که برایش کشیدیم، چطور می‌تواند چنین رفتاری با ما داشته باشد؟ مسؤولان باید او را به زندان بیندازند و اجازه‌ی بیرون آمدن به او ندهند. نه تنها ما می‌چو او را گرفتیم، بلکه به ما دروغ هم می‌گوید و بدتر اینکه از دروغ‌هایش دفاع هم می‌کند! او باید درس بگیرد، و مایه‌ی عبرت دیگران شود!“ (او نباید این کار را انجام بدهد، او باید تنبیه شود، او نباید دروغ بگوید یا از آن دفاع کند!)



## بایدسازی احتمالی درباره‌ی خودتان

”ما می‌بایست بیشتر مراقبش می‌بودیم. ما به‌طور حتم پدر و مادر بدی هستیم! ما نمی‌بایست هر دو سر کار می‌رفتیم. ما پدر و مادر اهمال‌کاری هستیم. ما او را ناکام کردیم.“ (ما باید از خودمان خجالت بکشیم.)

## رفتارهای احتمالی پس از وحشتناک انگاری و بایدسازی

حمله و تهدید تیم و دعوای شدید با او. ”تو نفرت انگیزی! به خودت نگاه کن، یک معتاد به مواد مخدر! توی کله‌ات چیست؟ چیزی هست؟ برای انجام هیچ کاری نمی‌توانیم به تو اعتماد کنیم؟ چه مدت است ما را فریب می‌دهی؟ چطور توانستی چنین کاری با ما بکنی؟ ما به تو همه چیز دادیم؟ خوب، این هم جواب ما! ما در نظر داریم تو را تحویل پلیس بدهیم! از کجا پول برای چنین آشغالی می‌آوری؟ می‌دزدی؟ از ما می‌دزدی؟ ما نمی‌توانیم حتی نگاهت کنیم. از جلوی چشمان دور شو!“



## دلیل تراشی احتمالی

”این کار شبیه کارهای قبل او نیست. او بچه‌ی فوق‌العاده‌ای است. کسی او را وادار به این کار کرده. بی‌شک دوست جدیدش او را مجبور کرده است. می‌دانستم چیزی در او هست که از آن خوشم نمی‌آید. امروز چه کار می‌توانیم بکنیم که او را از چنین تأثیرات بدی بازداریم؟ آن‌ها همه جا هستند. مطمئن هستم او از هیچ‌یک از بچه‌های دیگر بدتر رفتار نمی‌کند.“

## رفتارهای احتمالی پس از دلیل تراشی

به شدت سرزنش کردن او برای مصرف مواد مخدر، و مقصر دانستن دوستانش. اجازه ندادن به او که دوستانش را به خانه بیاورد. اخطار دادن به او که اگر دوباره چنین حرکتی از وی دیده شود، دچار دردسر بزرگی خواهد شد. نگرانی زیاد.

## ترجیحات واقع بینانه‌ی احتمالی

”من به شدت نگران این موضوع هستم. وقتی فهمیدم پسرم درگیر مواد مخدر است، یکه خوردم. به راحتی می توانم اختیارم را از دست بدهم، اما اگر چنین کنم، خودم نیز مشکل ساز خواهم شد. من می خواهم با تیم در این مورد صحبت کنم و بیشتر به میزان آلوده شدنش به مواد پی ببرم. به طور جدی تصمیم دارم به روشی کاربردی این کار را انجام دهم. من مجبور نیستم واکنش افراطی نشان دهم. می توانم بدون از دست دادن اختیارم، جدی رفتار کنم. من می خواهم به او بگویم که به شدت این عمل را رد می کنم و از کاری که او دارد می کند، متنفرم اما از او متنفر نیستم، و اینکه من به او خیلی اهمیت می دهم. من از او می خواهم درک کند که مصرف مواد مخدر جدی و خطرناک است. من از او می خواهم همین حالا از این کار دست بردارد.“



## رفتارهای احتمالی پس از در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه

ممکن است به پسرستان بگویید: "این مشکل جدی است و من می خواهم درباره ی آن با تو صحبت کنم. من متأسفم که تو چنین قضاوت ضعیفی داشتی، اما همچنین بابت اعتیادت به مواد مخدر نگرانم. من می خواهم بدانی که عاشق تو هستم اگرچه رفتارت را نمی پسندم. من می خواهم در مورد مشکلات کمک کنم."

بعد از صحبت با او که چرا مواد مخدر مصرف کرده، هر چند وقت به چند وقت مصرف می کرده است و برای ترک اعتیاد او، قصد دارید چه کار کنید، همچنین ممکن است مناسب باشد که او را بابت رفتارش تنبیه کنید. آنچه برای تنبیه او در نظر می گیرید، به عوامل خیلی زیادی در هر مورد بستگی دارد که تعیین هرگونه مقرراتی را دشوار خواهد کرد. اما مهم است که بدانید شاید برخی از تنبیه های شدید مناسب باشد. والدین می توانند مهربان، مراقبت و حامی باشند و همچنین تربیت کنندگانی که تنبیه های منصفانه برای رفتارهای نامناسب اعمال می کنند.

تلاش جهت بحث در مورد موضوعاتی که از آن ها اجتناب می شود، دشوار است. برای اجتناب از دعوا یا تسلیم شدن به جای وحشتناک انگاری و بایدسازی یا دلیل تراشی، بهتر است به تفکر عاقلانه ی مداوم رو بیاورید. اگر شما خواستید صحبت کنید و او حالت دفاعی به خود گرفت، تسلیم نشوید، یا اعصابتان را به هم نریزید. اگر به اندازه ی کافی تلاش نکرده باشید، کافی نیست که بگویید: "خوب، من سعی ام را کردم!" آنچه در این موقعیت در ذهنتان می گذرد، بر آنچه شما می گوئید و اینکه چطور آن را می گوئید تأثیر خواهد گذاشت و حرف های شما و طرز گفتن آن ها در پاسخ هایی که از همسرتان می گیرید نیز تأثیر خواهد داشت. با تمرکز روی ترجیحات واقع بینانه تان شروع کنید.

## “آیا روش اداره‌ی خطوط هواپیمایی هم همین‌طور است؟”

شما ساعت ۹:۴۵ با پزشک برای معاینه‌ی ویروس آنفلوآنزای مشکوک قرار ملاقات دارید. شما زود به مطب می‌رسید و در اتاق انتظاری که بین سه پزشک مشترک است، بیش از یک ساعت منتظر می‌نشینید در حالی که اشخاصی که بعد از شما آمده‌اند، داخل رفته و کارشان تمام شده است و رفته‌اند. وقتی از منشی پرس و جو می‌کنید، او از سر بی‌اعتنایی توضیح می‌دهد که “دکتر” همیشه برای هر ساعت به دو نفر وقت ملاقات می‌دهد، چون “گه‌گاهی” یکی از مریض‌ها نمی‌آید. امروز همه آمده‌اند. بالاخره وقتی وارد مطب می‌شوید، دکتر سه دقیقه صرف بیان آنچه می‌دانید می‌کند و تأکید می‌کند که “این ویروس به‌تازگی در شهر دیده شده است.” او نسخه‌ای برای آنتی‌بیوتیک‌هایی چهل دلاری می‌نویسد (که می‌گوید به احتمال زیاد تأثیری روی ویروس نخواهد داشت) و مبلغ ۵۵ دلار هم حق معاینه از شما می‌گیرد. به‌طور معمول در سرراهِتان به بیرون از شما پول را دریافت می‌کنند. نیازی نیست منتظر بمانید.

## وحشتناک‌انگاری احتمالی

در اتاق انتظار: ”اگر مرا فراموش کنند چه؟ اگر نوبت دیگران را جلوی نوبت من گذاشته باشند چه؟ اگر دکتر من در آن اتاق نباشد چه؟ اگر مجبور شوم تمام صبح اینجا بنشینم چه؟“ (افتضاح خواهد شد! از این جور مکان‌ها متنفرم! نمی‌توانم نحوه‌ی رفتارشان را با مردم تحمل کنم!)



## بایدسازی احتمالی

بعد از ملاقات با دکتر: ”چقدر از این خوشتان می‌آید: ۵۵ دلار برای هیچ! من که می‌گویم این باورکردنی نیست! این خلاف قانون است. کسی باید اقدامی علیه این موضوع کند. آن‌ها نباید مجاز باشند بیش از حد مریض ببینند. اما ما بیماران قربانی این جریانات هستیم. هر کاری آن‌ها بگویند انجام می‌دهیم. ما با دکترها مثل خدا رفتار می‌کنیم. به نظرم این شرم‌آور است! او باید از این دکانی که باز کرده است و هم‌زمان گوش مردم را می‌برد، خجالت بکشد! اما آن‌ها اهمیت نمی‌دهند. آن‌ها فقط به فکر پول هستند. چه بلایی سر مارکوس ولیی آمده است؟ خوب، می‌خواهم نظریاتم را با دکتر در میان بگذارم!“

## بایدسازی احتمالی

بعد از ملاقات با دکتر: ”چقدر از این خوشتان می‌آید: ۵۵ دلار برای هیچ! من که می‌گویم این باورکردنی نیست! این خلاف قانون است. کسی باید اقدامی علیه این موضوع کند. آن‌ها نباید مجاز باشند بیش از حد مریض ببینند. اما ما بیماران قربانی این جریانات هستیم. هر کاری آن‌ها بگویند انجام می‌دهیم. ما با دکترها مثل خدا رفتار می‌کنیم. به نظرم این شرم‌آور است! او باید از این دکانی که باز کرده است و هم‌زمان گوش مردم را می‌برد، خجالت بکشد! اما آن‌ها اهمیت نمی‌دهند. آن‌ها فقط به فکر پول هستند. چه بلایی سر مارکوس ولیی آمده است؟ خوب، می‌خواهم نظریاتم را با دکتر در میان بگذارم!“

## رفتارهای احتمالی پس از وحشتناک انگاری و بایدسازی

خشم خود را بر سر منشی یا پرستار خالی می کنید (به ویژه چون او از ابتدای اعتنا بود): ”من نمی دانم این طور که این مطب را اداره می کنید، چطور بیماران جذب اینجا می شوند. من مجبور شدم برای سه دقیقه معاینه بیش از یک ساعت منتظر شوم. آیا این ۵۵ دلار می ارزد؟ من که خیال نمی کنم. اینجا سرگردانه است! شما فقط به پول اهمیت می دهید. پس اهمیتی که باید به بیماران بدهید کجا رفته است؟ خوب، این آخرین باری بود که من به اینجا آمدم! شاید اگر مردم به اندازه ی کافی هشیار بودند، این رفتار غیر حرفه ای را تحمل نمی کردند.“ (سپس با اوقات تلخی شدید از آنجا خارج می شوید).



## دلیل تراشی‌های احتمالی

”شاید دکتر کاری ضروری دارد. معاینه‌ی برخی بیماران بیشتر از دیگران طول می‌کشد. به نظرم آن‌ها باید مطمئن شوند که بیماران به سطح مد نظر رسیده باشند. به احتمال زیاد اداره‌ی مطبی مثل این گران است. من هم اگر جای دکتر بودم، شاید همین کار را می‌کردم. من بداقبال هستم که در یک روز بد به اینجا آمده‌ام.“

## رفتارهای احتمالی پس از دلیل تراشی

صبر می کنید، صبر می کنید و صبر می کنید. اگر بخواهید برسید که نوبت شما چه زمانی است، خیلی آرام می پرسید، انگار از ایجاد وقفه در کار منشی متأسف هستید. بعد بی هیچ حرفی فقط صورت حساب را می پردازید و مطب را ترک می کنید (سپس درباره ی این موضوع با هر کسی که سر راهتان قرار گیرد، صحبت می کنید).

## ترجیحات واقع بینانه‌ی احتمالی

”من می‌خواستم خیلی زودتر دکتر را ببینم، اما نیازی نیست خودم را بابت این موضوع ناراحت کنم. من درک می‌کنم که شرایط اضطراری پیش می‌آید، اما چنین چیزی در اینجا صادق نیست و من می‌خواهم برای تغییر روند اینجا چیزی بگویم. می‌خواهم نگرانی‌ام را درباره‌ی روش وقت دادنشان، تأخیر و حق معاینه مطرح کنم. این اتفاق وحشتناک و هولناک نیست، اما به‌راستی باعث ناراحتی می‌شود، و دوست دارم آن‌ها این را بدانند.“



## رفتارهای احتمالی پس از در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه

بیان نگرانی‌ها و ناکامی‌هایتان به‌طور قاطعانه (اما نه پرخاشگرانه) به منشی یا به دکتر: "وقتی در یک زمان به دو نفر وقت ملاقات می‌دهید و هر دوی آن‌ها می‌آیند، بیماران (از جمله خودم) بابت تأخیر و وقت تلف شدن‌ها به‌طور جدی ناراحت می‌شوند و این خیلی مایوس‌کننده است! وقتی دکتر را برای سه یا چهار دقیقه می‌بینم و بابت آن ۵۵ دلار می‌دهم، این مبلغ به‌نظر من منطقی نیست. نظر من این است که برای ملاقات کوتاه مبلغ را کاهش دهید."

با توجه به پاسخی که دریافت می‌کنید، ممکن است برای روزی وقت ملاقات بخواهید که در یک زمان به دو نفر وقت نداده باشند، یا ممکن است بخواهید نزد دکتری دیگر بروید (اگر بتوانید کسی را پیدا کنید که این‌گونه عمل نکند). تفاوت بین این پاسخ و پاسخی که با وحشتناک‌انگاری و بایدسازی خلق می‌کنید، این است که این مورد شما را خونسرد نگه می‌دارد و با قاطعیت عمل کرده‌اید. اگر وحشتناک‌انگاری و بایدسازی کنید، ممکن است که از خالی کردن دق دلتان احساس خوبی کنید - اما شما به آن‌ها اجازه داده‌اید بی‌دلیل دکمه‌های اعصابتان را فشار دهند و بر شما مسلط شوند.

## رئیس آتیلا

شما هر روز به شدت کار می کنید و همیشه آماده اید که تلاش بیشتری کنید تا کاری که به شما محول شده است، انجام شود. رئیس شما به ندرت از شما قدردانی می کند و تلاش های اضافی تان را مورد توجه قرار نمی دهد. از طرف دیگر، به سرعت اشتباهات را مورد تأکید قرار می دهد، قبل از اینکه کل حقایق را در نظر بگیرد به شدت انتقادی عمل می کند، و اغلب کاری اضافی به وجود می آورد. شما کارتان را دوست دارید، اما از اینکه عباراتی حاکی از تقدیر و سپاسگزاری را کمتر از عبارات منفی یا حاکی از بی اعتنائی می شنوید، کاسه ی صبرتان لبریز شده است.

## وحشتناک‌انگاری احتمالی

”اگر کارم در حد معمولی باشد چه؟ اگر یک نفس جان بکنم و کار کنم و در عوض چیزی به دست نیاورم چه؟ اگر او اهمیتی ندهد یا شاید بخواهد به من آسیب برسد چه؟ اینکه به این سختی کار می‌کنم و قدردانی دریافت نمی‌کنم، مرا ناراحت می‌کند. من که ماشین نیستم. چرا او با بیان عبارتی مثبت انتقادهایش را متعادل نمی‌کند؟“



## بایدسازی احتمالی

”عجب رئیس نفرت‌انگیزی نصیبم شده است! او باید این حقیقت را درک کند که لازم است مردم گاهی برای پیشرفت در کارشان تشویق شوند. چرا باید کارم را به نحو احسن انجام دهم اما فقط انتقاد بشنوم؟ او باید درباره‌ی مردم چیزهایی یاد بگیرد. عجب آدم منزجرکننده‌ای! من فقط باید اینجا را ترک کنم و او را توی خماری بگذارم. آن وقت می‌فهمد چقدر کارم ارزشمند بود. من باید در برابر این فرد نفرت‌انگیز بایستم و ادبش کنم. دیگر ترسو نخواهم بود!“

## رفتارهای احتمالی پس از وحشتناک‌انگاری و بایدسازی

تلاش‌هایتان را کم می‌کنید، اوقات تلخی می‌کنید، نسبت به رئیس‌تان مثبت رفتار نمی‌کنید، طعنه می‌زنید یا غیرمستقیم شکایت می‌کنید، در مورد مسایل دیگر با او جروب‌بحث می‌کنید، وقتی اداره را ترک می‌کنید پشت سرش شکلک در می‌آورید.

## دلیل تراشی احتمالی

”به احتمال زیاد همه جا همین طوری است. رؤسا همه شبیه هم هستند. شاید اگر بیشتر تلاش کنم، متوجه تلاش هایم بشود، شاید هم متوجه نشود. من فقط کارم را انجام می دهم، پولم را می گیرم و محل کار را ترک می کنم، توقع هیچ چیز اضافی هم ندارم. دیگر اهمیت نمی دهم، برود به جهنم.“



## رفتارهای احتمالی پس از دلیل تراشی

کناره گیری می کنید، انگیزه تان را از دست می دهید، بازدهی کمتری دارید، اما فقط خودتان از موضوع باخبر هستید و هیچ چیزی نمی گوئید.

### ترجیحات واقع بینانه‌ی احتمالی

من دوست دارم رئیس‌م بیشتر از تلاش‌هایم قدردانی کند، اما این بدین معنا نیست که او به‌طور حتم باید از من تعریف کند. من ترجیح می‌دهم که او علاوه بر انتقادهایش به نکات مثبتی هم اشاره کند. من دوست دارم او به‌کارم احترام بگذارد و طوری رفتار کند که متوجه احترامش شوم. اگر او عملکردش بهتر نشود، ناراحت خواهم شد. من به‌طور جدی نگران هستم و تعهد می‌دهم که تمام تلاش خود را در این مورد بکنم، از جمله بدون اینکه نق بزنم، حالت دفاعی داشته باشم یا منفی‌گرایی کنم، در این مورد با او حرف بزنم.

## رفتارهای احتمالی پس از در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه

غرور و شور و هیجانتان را حفظ می کنید و سطح بالایی از تلاش و عملکرد را ارائه می دهید. نظامی حمایتی شکل می دهید که همکاران بتوانند کاریکدیگر را تشخیص دهند و از هم قدردانی کنند، و به روشی مناسب از رئیس می خواهید که با برخی از تعریف های مثبت درباره ی تلاش هایتان، انتقادهای درستش را متعادل کند. خواه رئیس رفتارش را بهبود دهد یا نه، شما به خوبی موقعیت را تحت اختیار می گیرید و اجازه نمی دهید اعصابتان به هم بریزد.

آیا می بینید چقدر رفتارتان می تواند با توجه به شیوه ی فکری تان نسبت به موقعیت متفاوت باشد؟ همین حالا که این مطالب را می نویسم، مدت ۵۶ سال است که ما این فنون را آموزش داده ایم و تمرین کرده ایم، و هنوز از نتایج شگفت انگیزش شگفت زده می شویم. اگر شما این فنون را به کار ببرید، می توانید با جهت دادن و تسلط بر نحوه ی فکرتان در نقطه ی B، احساس و واکنش خود را جهت دهید و مهار کنید. این آسان نیست و به تمرین زیادی نیاز دارد، اما به زحمتش می ارزد!



## تمرینات

### تمرین ۳ - الف: ترجیحات واقع بینانه

هر وقت مشتاقانه (نه سرسختانه) با ترجیحات واقع بینانه همراه شوید، زمان دشواری خواهید داشت تا به کسی یا موقعیتی اجازه ندهید اعصابتان را به هم نریزد. چون ترجیح، آرزو یا خواسته‌ای واقع بینانه یک امای آشکار یا ضمنی در خود دارد. بله، مهم نیست چقدر ترجیح‌تان قوی است! چون زمانی که تنها به خودتان می‌گویید: "دوست دارید رئیس یا همکارتان با شما خوب رفتار کند، به طور ضمنی می‌گویید: "اما او مجبور به انجام چنین کاری نیست. اگر این فرد چنین رفتاری نکند، مرا نخواهد کشت. من هنوز می‌توانم بر شرایط مسلط باشم!"

بنابراین، هر وقت به شدت احساس ناراحتی می‌کنید و به کسی یا چیزی اجازه می‌دهید اعصابتان را به هم بریزد، مطمئن باشید که هم ترجیح واقع بینانه و منطقی دارید و هم باید و بایستی غیر معقول و مطالبه‌گرانه دارید. سعی کنید آن را پیدا کنید، مورد تردید قرار دهید و آن را به خواسته یا ترجیح تبدیل کنید.

در اینجا نمونه‌هایی از بایدها و بایست‌هایی تغییر یافته به ترجیحات واقع بینانه آمده است.

**نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۳- الف: ترجیحات واقع بینانه**

بایدها و بایست‌های اخیرم

شاید پسرم در حال سپری کردن مرحله‌ای خاص از رشد است و من باید عدم همکاری‌اش را در صبح نادیده بگیرم. این گزارش به‌راستی مهم نیست. هیچ کس آن را نمی‌خواند. من مجبور نیستم آن را انجام دهم.

ارزیابی عملکرد ضعیفم تنها بدین دلیل است که من مثل دیگران دنبال زدوبند اداری نیستم. این ارزیابی ارتباطی با خوب بودن عملکردم ندارد. همه نمی‌توانند رتبه‌ای عالی کسب کنند. من بره‌ی قربانی این شرایط هستم، و نباید باشم!

شوهرم سزاوار چنین چیزی است. او حامی نیست. او همیشه طرف آن‌ها را می‌گیرد و از من انتقاد می‌کند.

ترجیحات واقع‌بینانه‌ای که می‌توانم به‌جای این بایدها و بایست‌ها به‌کار ببرم

دوست دارم پسرم صبح‌ها همکاری کند. من می‌خواهم با او درباره‌ی این موضوع صحبت کنم بدون اینکه عصبانی شوم.

من ترجیح می‌دهم این گزارش را انجام ندهم اما رئیس آن را می‌خواهد. من مایلیم او را در مورد این موضوع متقاعد کنم و اگر متقاعد نشد، بی‌درنگ آن را انجام خواهیم داد.

من دوست دارم باور کنم که ارزیابی ضعیفم تنها سیاست کاری محل کار است. اما اگر از کسی که به او اعتماد دارم و از رئیس‌م درخواست بازخورد کنم و برای کسب بهبود در کار تلاش کنم، بهتر خواهد بود.

من از شوهرم می‌خواهم که کمتر انتقادی و بیشتر حمایت‌کننده باشد. اما مجبور نیستم در این زمینه با او دعوا کنم. من ترجیح می‌دهم که با او بدون داشتن حالت دفاعی صحبت کنم.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۳ - الف: ترجیحات واقع‌بینانه

بایدها و بایست‌های اخیرم

ترجیحات واقع‌بینانه‌ای که می‌توانم به‌جای این بایدها و بایست‌ها به‌کار ببرم

دوست دارم پسر صبح‌ها همکاری کند. من می‌خواهم با او درباره‌ی این موضوع صحبت کنم بدون اینکه عصبانی شوم.

من ترجیح می‌دهم این گزارش را انجام ندهم اما رئیس آن را می‌خواهد. من مایلم او را در مورد این موضوع متقاعد کنم و اگر متقاعد نشد، بی‌درنگ آن را انجام خواهم داد.

من دوست دارم باور کنم که ارزیابی ضعیفم تنها سیاست کاری محل کار است. اما اگر از کسی که به او اعتماد دارم و از رئیسم درخواست بازخورد کنم و برای کسب بهبود در کار تلاش کنم، بهتر خواهد بود.

من از شوهرم می‌خواهم که کمتر انتقادی و بیشتر حمایت‌کننده باشد. اما مجبور نیستم در این زمینه با او دعوا کنم. من ترجیح می‌دهم که با او بدون داشتن حالت دفاعی صحبت کنم.

شاید پسر در حال سپری کردن مرحله‌ای خاص از رشد است و من باید عدم همکاری‌اش را در صبح نادیده بگیرم.

این گزارش به‌راستی مهم نیست. هیچ کس آن را نمی‌خواند. من مجبور نیستم آن را انجام دهم.

ارزیابی عملکرد ضعیفم تنها بدین دلیل است که من مثل دیگران دنبال زدوبند اداری نیستم. این ارزیابی ارتباطی با خوب بودن عملکردم ندارد. همه نمی‌توانند رتبه‌ای عالی کسب کنند. من بره‌ی قربانی این شرایط هستم، و نباید باشم!

شوهرم سزاوار چنین چیزی است. او حامی نیست. او همیشه طرف آن‌ها را می‌گیرد و از من انتقاد می‌کند.

تمرین ۳ - ب: از تصور عقلانی - هیجانی برای به‌دست آوردن ترجیحات واقع‌بینانه استفاده کنید



تصور عقلانی - هیجانی تمرینی هیجانی است که دکتر ماکسی سی مولتسبی در سال ۱۹۷۱ آن را ابداع کرد. در بحث ما، تصور کنید یکی از بدترین مواردی که ممکن است برای شما رخ دهد، شکست خوردن در یک طرح کاری مهم و انتقاد شدید از جانب رئیس یا ناظر مربوط است. به خودتان اجازه دهید که در این مورد خیلی احساس ناراحتی کنید (به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده یا احساس گناه) و به راحتی هم این احساس را داشته باشید. سپس به شدت بکوشید این احساس را به احساسی مناسب یا ترجیحی تغییر دهید - مانند یأس و پشیمانی شدید، اما نه اضطراب یا افسردگی. وقتی شما (در نقطه‌ی A) تصور می‌کنید که رویدادی ناخوشایند برای‌تان رخ می‌دهد، همیشه می‌توانید احساسات منفی نامناسب‌تان را به هیجانات منفی مناسب (در نقطه‌ی C) تغییر دهید. شما احساسات خود را خلق و مدیریت می‌کنید. برای اینکه خودتان را مضطرب یا افسرده کنید، چیزی شبیه این به خودتان می‌گویید: "من نباید در این طرح شکست بخورم! نباید از من انتقاد کنند! این فاجعه است. کارم تمام است. من شکست خورده‌ام! و آن‌ها این را می‌دانند!" بنابراین، برای اینکه خودتان را مجبور کنید (بله، مجبور کنید) که در عوض به گونه‌ای مناسب احساس دلسردی یا افسوس کنید، می‌توانید بایدها را به ترجیح‌ها تغییر دهید، مانند: "من دوست دارم در این طرح موفق شوم و رئیس یا کارفرمایم به من احترام بگذارد. اما اگر شکست بخورم و طرد شوم، زندگی تمام نمی‌شود. می‌توانم علی‌رغم این بدبختی، از پس آن برآیم و همچنان مشتاق کارم باشم." اگر به روش ترجیحی فکر کنید و به راحتی به آنچه به خودتان می‌گویید باور داشته باشید، تا حدودی همیشه شروع به داشتن احساس مناسب می‌کنید و اگر این نوع تصور عقلانی - هیجانی را هر روز به مدت یک ماه تکرار کنید، وقتی درباره‌ی رخداد‌های فعال‌کننده‌ی مشکل‌زا (A) فکر می‌کنید یا به راحتی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، به طور خودکار شروع به فکر و احساس کردن به طور ترجیحی می‌کنید، نه بایدها. برای استفاده از تصور عقلانی - هیجانی، شما می‌توانید به برگه‌ی تمرینی نمونه‌ی زیر رجوع کنید و سپس یکی را برای خودتان کامل کنید.

**نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۳ - ب: تصور عقلانی - هیجانی را برای به دست آوردن ترجیحات واقع‌بینانه به کار ببرید.**

<p>افکاری که می‌توانم برای خلق احساسات مناسب به کار ببریم</p>	<p>احساسات مناسب جانشین</p>	<p>واکنش‌هایی افراطی هیچجانی که می‌توانم با تصور روشن این رخداد شکل دهم</p>	<p>رخداد ناخوشایند را به روشنی تصور کنید</p>
<p>من از او می‌خواهم همکاری کند، اما اگر همکاری نکند سزاوار خشم من نیست. اگر به آرامی و با قاطعیت و بدون عصیانیت با او صحبت کنم بهتر خواهد بود. می‌توانم بدون دعوا موقعیت را کنترل کنم.</p>	<p>ناکامی، نگرانی شدید</p>	<p>عصیانیت؛ خشم</p>	<p>پرم صیح‌ها که ما داریم برای کار و مدرسه آماده می‌شویم، همکاری نمی‌کند.</p>
<p>اگر گزارش را سر وقت تکمیل کرده بودم بهتر می‌شد. این کار را نکردم و در عوض به توجیه معلم پرداختم. من می‌خواهم مسئولیت فوری آن را بپذیریم. من می‌توانم عدم تأیید رئیس را بپذیریم و از عهده‌اش برآیم.</p>	<p>دل‌سردی، و تعهد دادن به تکمیل گزارش.</p>	<p>اضطراب و حالت دفاعی بیش از حد.</p>	<p>گزارش را برای رئیس آماده نکردم.</p>
<p>دوست دارم ارزیابی بهتری داشته باشم، اما من ندارم - و من می‌توانم بدون بهانه‌جویی زندگی کنم. من دوست دارم بفهمم چه کاری می‌توانم انجام دهم تا کارم را بهبود دهم.</p>	<p>نگرانی جدی و پذیرش.</p>	<p>یکه خوردن، انکار، اضطراب بیش از حد.</p>	<p>به دست آوردن ارزیابی عملکرد ضعیف.</p>
<p>می‌خواهم شوهرم بیشتر حامی باشد و من می‌توانم بدون اینگه عصیان شوم، یا او دربارهی آن صحبت کنم. می‌توانیم به هم نزدیک باشیم، حتی اگر او آن‌طور که دوست دارم پاسخ ندهد. من می‌توانم مسئولیت خودم را در این دعوا بپذیرم.</p>	<p>ناکامی و افسوس</p>	<p>به شدت بی‌حوصله‌ام، عصیان‌آم</p>	<p>دعوا کردن یا شوهرم بعد از یک روز کلافه‌کننده</p>

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۳ - ب: از تصور عقلانی - هیجانی برای کسب ترجیحات واقع‌بینانه استفاده کنید

افکاری که می‌توانم برای خلق احساسات مناسب به کار ببرم	احساسات مناسب جانشین	واکنش‌هایی افراطی هیجانی که می‌توانم یا تصور روشن این رخداد شکل دهم	رخداد ناخوشایند را به روشنی تصور کنید
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



## فصل ۴: ده باور نامعقول که با استفاده از آن‌ها به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم بی‌جهت اعصابمان را به هم بریزند

من (آلبرت ایس) در سال ۱۹۵۶، ده باور نامعقول را مشخص کردم که می‌توانند ما را وادار کنند در موقعیت‌های خاصی اعصابمان را به هم بریزیم. این باورها چندتایی بیشتر نیستند اما در واقع چهار باور اول مسؤول اولیه‌ی اکثریت واکنش‌های افراطی ما نسبت به اشخاص و حوادث هستند. این‌ها باورهای احمقانه‌ای هستند که ما اغلب درباره‌ی آن‌ها در موقعیت‌هایی خاص وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی می‌کنیم. این باورها پایه‌های زیربنایی نامعقولی هستند که همه‌ی ما به درجات مختلف آن‌ها را به کار می‌بریم. ما به شما نشان می‌دهیم که چطور این باورهای نامعقول را مشخص کنید، چطور آن‌ها در موقعیتی خاص بر واکنش‌هایتان تأثیر می‌گذارند و مهم‌تر اینکه، چطور آن‌ها را در واکنش‌های افراطی‌تان دخیل نکنید.

اولین باور نامعقولی که اشخاص اغلب گرایش دارند درباره‌اش وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی کنند، این است:

**باور نامعقول شماره‌ی ۱:** نگرانی بیش از حد درباره‌ی فکری که دیگران درباره‌ی شما دارند. نگرانی بیش از حد، ترس شدیدی از طردشدگی به وجود می‌آورد. فکر اساسی و ریشه‌ای چیزی شبیه این است: "افراد مهم زندگی‌ام (اقوام، دوستان، رؤسا، همکاران، معلمان و غیره) نباید مرا تقبیح یا طرد کنند، چون در این صورت وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم. خوب، حالا اشخاصی خواهند گفت: "بله، من به دفعات درباره‌ی چنین عبارتی فکر کرده‌ام!" ما همگی به گونه‌ای خاص درباره‌ی این موضوع فکر نمی‌کنیم، اما این باور کلی زیربنایی باعث می‌شود در موقعیت‌هایی خاص یا در قبال اشخاص مهم زندگی‌مان وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی کنیم.

اگر چنین باور نامعقولی داشته باشید، به راحتی به یکی از دو روش ناکارآمد اصلی رفتار خواهید کرد. اول، ممکن است به هر دری بزنید تا هر کسی را خوشحال کنید، از تعارضات بپرهیزید و دیگران را وادارید شما را دوست داشته باشند، حتی اگر چنین تلاش‌هایی به بهای نادیده گرفتن آنچه می‌خواهید یا فکر می‌کنید باشد. ادیت بانکر، همسر مشکل‌دار آرچی در کتاب "همه‌ی اعضای خانواده" نمونه‌ای

عالی است. او برای خوشحال کردن دیگران به شدت تلاش می‌کرد: ”اوه، بهتر است این حرف‌ها را تمام کنی - به زودی آرچی به خانه می‌آید و ممکن است ناراحت بشود.“ ”روی آن صندلی ننشین. آن صندلی آرچی است.“ ”ما دوباره این غذا را برای شام آماده کردیم چون آرچی آن را دوست دارد.“ عده‌ی زیادی از مردم به راستی چنین نظری دارند: ”من به راستی نگرانم که دیگران درباره‌ی من چه فکری کنند.“ اما در موقعیتی خاص، مثل زمانی که رئیس در حضور همکارانتان شما را به باد انتقاد می‌گیرد، یا در جلسه سؤالی از شما می‌کند که نمی‌توانید به آن جواب دهید، یا همسرتان شما را طرد می‌کند، یا با افرادی جدید ملاقات می‌کنید، یا در اولین قرار ملاقات خود، یا از اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، فوری نگران می‌شوید.

بسیاری از اشخاص انرژی زیادی صرف تلاش جهت ترغیب دیگران به دوست داشتن یا احترام گذاشتن به خودشان می‌کنند. آن‌ها از ابراز عقیده‌ای که ممکن است کسی با آن موافق نباشد، اجتناب می‌کنند. آن‌ها برای خوشحال و راضی کردن دیگران خیلی از خودشان مایه می‌گذارند. آن‌ها مثل آفتاب پرست که رنگش را تغییر می‌دهد، نظریاتشان را تغییر می‌دهند و ”با جریان آب همراه می‌شوند.“ آنان در زندگی شخصی‌شان نگرانند که آیا دوست داشتنی، محبوب، پذیرفتنی، جذاب، تأثیرگذار، یا به خوبی دیگران هستند یا نه. ما گاهی آن‌ها را ”خیلی حساس“ یا ”نازک نارنجی“ می‌نامیم. البته منظورمان این نیست که هرگز نباید به عقیده‌ای که دیگران درباره‌ی شما دارند اهمیت دهید. این دلیل تراشی خواهد بود. اهمیت ندادن صرف به طرز فکر دیگران، فریبکاری و تاحدودی جامعه ستیزی محسوب می‌شود. با این حال ما، نویسندگان این کتاب، بسیاری اوقات زوج‌هایی را دیده‌ایم که به شدت می‌ترسند اگر بی‌پرده حرف بزنند، یا در مورد موضوعی دیدگاهشان را مطرح کنند، یا خواسته‌ای را مطرح کنند که ممکن است با خواسته‌ی همسرشان مخالف باشد، همسرشان چه فکری در مورد آن‌ها خواهد کرد. ما همچنین والدینی را دیده‌ایم که بچه‌ای لوس تربیت می‌کنند چون می‌ترسند اگر قاطعانه جلوی او بایستند یا به او نه بگویند، فرزندشان ناراحت شود (و هنوز هم با این نی‌نی کوچولوهای سی ساله به همان روش رفتار می‌کنند.) ما همچنین فروشندگان را دیده‌ایم که مشتریان را به خریدن کالایی گران‌تر از آنچه به راستی می‌توانند از عهده‌اش برآیند، ترغیب می‌کنند،



چون این گونه به آن‌ها القا می‌کنند که نمی‌توانند از عهده‌ی خرید آن بر بیایند و مشتریان مجبورند ثابت کنند که می‌توانند. ما اشخاصی را دیده‌ایم که تا گردن زیر بار بدهی می‌روند تا دوستان و همسایه‌ها را با خودرو، خانه، مبلمان، لباس، تفریحات و دیگر شرایط زندگی خوب، تحت تاثیر قرار دهند. همه‌ی این اشخاص به کسی یا چیزی اجازه می‌دهند که اعصابشان را به هم بریزد. برخی دیگر در جشن‌ها و مهمانی‌ها به گوشه‌ای می‌خزند و مهمانی را به خودشان کوفت می‌کنند (اما در امنیت)، چون می‌ترسند مبادا مجبور شوند با کسی صحبت کنند و طرد شوند، یا خودشان را احق جلوه دهند. کسانی که چنین مشکلی دارند، آن‌ها را “خجالتی بودن یا کم‌رویی” می‌نامند. برخی “متخصصان” می‌گویند که چنین اشخاصی “عزت نفس پایینی” دارند، انگار که چنین چیزی عمل آن‌ها را توجیه می‌کند. اما به سادگی آن‌ها را توصیف می‌کند. علت فقط وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی در ارتباط با نگرانی بیش از حد در مورد طرز فکر دیگران درباره‌ی شما است و شما می‌توانید این طرز فکر را تغییر دهید.

در محل کار این قضیه کمی متفاوت است، اما در واقع همان موضوع به شمار می‌رود. شما به طور معمول اهمیت نمی‌دهید آیا کسی در محل کار شما را “دوست” دارد یا نه. این خوب است، اما این اصل مطلب نیست. شما مجبور نیستید با همکاران یا رؤسایتان به بولینگ بروید، یا در آخر هفته شام را با هم بیرون بخورید یا به تئاتر بروید. اما در محل کار اشخاص زیادی درباره‌ی برداشت و تصویری که دیگران از آن‌ها دارند، خیلی نگران هستند. همان طور که رادنی دینجر فیلد در این مورد گفته است: “من هیچ احترامی کسب نمی‌کنم!” ما در کارگاه‌های آموزشی مان برای شرکت‌ها، اشخاصی را دیده‌ایم که چون همکاران و رؤسایشان به اندازه‌ی کافی آن‌ها را تحسین نمی‌کنند، به شدت خودشان را بدبخت احساس می‌کنند. ما مدیرانی را در جلسات کارکنان دیده‌ایم که هر چند نظریات خوبی دارند، ساکت می‌نشینند چون می‌ترسند مورد انتقاد یا تمسخر قرار بگیرند. ما کارفرمایانی را دیده‌ایم که به رئیس خود اجازه می‌دهند رفتاری حقارت‌آمیز با آن‌ها داشته باشد، یا کار زیادی به آنان محول می‌کند و آن‌ها حتی یک کلمه اعتراض نمی‌کنند مبادا رئیس را عصبانی کنند. سپس آن‌ها کارشان را ترک می‌کنند و رئیس بی‌اعتنا، هرگز علت آن را نمی‌فهمد. برخی اشخاص به قدری نگران هستند



رئیس ممکن است چه فکری کند که تصمیمی برای خودشان نمی‌گیرند. آنها با "بله قربان گو" شدن، خودشان را در امنیت قرار می‌دهند یا خود را پنهان می‌کنند - یا با صرف زمان بیشتر در سیاست‌های اداری در صدد کسب تأیید بر می‌آیند. عده‌ای دیگر در هر جلسه، در هر نگاه، هر لحن صدا و در هر تصمیمی، تحقیر و سرزنش می‌بینند. آنها اغلب احساس می‌کنند قربانی‌اند و برای خودشان خیلی احساس تأسف می‌کنند. بدین ترتیب تصورشان از واقعیت موجود مهم‌تر می‌شود.

روش دیگری وجود دارد که برخی اشخاص در رویارویی با ترس از طرد شدن به کار می‌برند. این روش درست برخلاف نگرانی شدید درباره‌ی فکری است که شاید دیگران درباره‌ی شما کنند، اما در واقع به‌طور دقیق همان است. اما درباره‌ی آرچی چطور؟ او فقط پشت دیوارش پنهان می‌شود و سپس هربار که به چالش کشیده می‌شود یا کسی با او موافقت نمی‌کند، با چنین اظهاراتی حمله می‌کند: “ساکت شو، احمق!” و “هی، ابله - این یکی دیگر از نظریات احمقانه‌ات است که از کتابت بیرون آورده‌ای؟” بر طبق نظر آرچی، بهترین دفاع در مقابل طردشدگی، یک حمله‌ی خوب است: قبل از اینکه دیگران به تو حمله کنند، تو حمله کن.

برخی حمله‌کنندگان با درونگرا بودن احساس ناامنی‌شان را پنهان می‌کنند. این عده نسبت به اشخاصی که ممکن است آن‌ها را تأیید نکنند، تقبیح کننده، خودبین، کناره‌گیر، قضاوتی، طعنه‌زن، منفی‌نگر یا خودخواه می‌شوند. آن‌ها از همه فاصله می‌گیرند و هدفشان این است که برای حفاظت از نفس‌شکننده‌شان، دیگران را از تعادل خارج کنند. این افراد از فکری که دیگران راجع به آن‌ها دارند، می‌ترسند اما پشت دیوار پنهان می‌شوند. نوع دیگر در این طبقه‌ی دفاعی، به سادگی در لاک خود فرو می‌روند. آن‌ها حمله نمی‌کنند، بلکه وارد سنگرشان می‌شوند و اجازه نمی‌دهند هیچ کس به آنان نزدیک شود. آن‌ها کناره‌گیر و غیر صمیمی هستند، گرایش دارند دوستان کمی داشته باشند و گاهی خودشان را متقاعد می‌کنند که ترجیح می‌دهند تنها باشند.

شما می‌توانید به جای وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی درباره‌ی آنچه دیگران فکر می‌کنند، به خودتان آموزش دهید که ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر بگیرید. “من دوست دارم مردم مرا دوست داشته باشند. به‌ویژه اگر کسانی باشند که خیلی برایم اهمیت دارند. اگر مرا دوست داشته باشند، عالی است! اگر نه، ناراحت می‌شوم - این ناخوشایند است. من به شدت نگران می‌شوم و تصمیم می‌گیرم برای بهبود واکنش آنان کاری انجام دهم. اگر به‌راستی نتوانم کاری انجام دهم یا تصمیم بگیرم کاری انجام ندهم، آن وقت می‌پذیریم که این اشخاص مرا دوست نخواهند داشت یا به من احترام نخواهند گذاشت. من هنوز برای اعمالم مسؤلیت می‌پذیریم و از آن به‌عنوان بهانه‌ای استفاده نمی‌کنم که بگویم این مشکل آنان است، نه مشکل من. این دلیل‌تراشی خواهد بود.”



ترجیحات واقع بینانه‌ی شما (ترجیح‌هایی که پیش خودتان مد نظر دارید) می‌تواند این چنین نیز باشد: ”دوست دارم تو مرا دوست داشته باشی و به من احترام بگذاری، اما اگر این طور نشد، این وحشتناک، افتضاح یا هولناک نخواهد بود و من می‌توانم آن را تحمل کنم. من به طور جدی نگرانم، چون معتقدم ارتباطمان مهم است و من متعهد می‌شوم که هر کاری از دستم بر می‌آید برای بهتر کردن آن انجام دهم. اما قصد ندارم برای کسب تأیید، علاقه، محبت یا احترام تو، خودم را بیچاره کنم. اگر مرا طرد کنی، آن وقت دو انتخاب دارم: (۱) می‌توانم بپذیریم که مرا دوست نداری، به من احترام نمی‌گذاری یا عاشقم نیستی. (یا ۲) می‌توانم تو را رها کنم و ارتباطی برقرار کنم که بتوانم آنچه می‌خواهم به دست آورم.“

ما در سراسر این کتاب به این باور احمقانه که شما باید تأیید، محبت، عشق یا احترام دیگران را به دست آورید، حمله خواهیم کرد. به چالش کشیدن این تمایل که به دیگران اجازه ندهید اعصابتان را به هم بریزند، قدرت و اهمیت زیادی دارد.

دومین باور اصلی نامعقولی که من (آلبرت ایس) در سال ۱۹۵۶ در شیکاگو در انجمن سالانه‌ی روان‌شناسی آمریکا مطرح کردم، ترس بسیار شدید از شکست است:

**باور نامعقول شماره‌ی ۲:** ”من نباید در امور مهم (در کسب و کار، مدرسه، ورزش، ارتباط جنسی، ارتباطات و غیره) شکست بخورم، و اگر شکست بخورم وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.“ به زبانی ساده، این یعنی از ارتکاب اشتباه یا خراب کردن کاری خیلی نگران می‌شوید. اگر خودتان را متقاعد کرده‌اید که شکست خوردن در هر کار مهمی خوب نیست، و در موقعیتی قرار بگیرید که امکان شکست خوردن وجود دارد، به هر قیمتی از این موقعیت اجتناب خواهید کرد، یا اگر نتوانید از آن خلاص شوید، به احتمال زیاد پیش بینی‌تان را که شکست خواهید خورد، عملی می‌کنید. بی‌شک شما به آن خوبی که می‌توانید، فکر و عمل نخواهید کرد!

نمونه‌های عجیبی درباره‌ی ترس از شکست وجود دارد: شماری از ثروتمندان بزرگ در طول افسردگی مرتکب خودکشی شده‌اند. ورزشکاری که هرگز در رقابتی شکست نخورده بود اما مسابقه‌ای را بدجور باخت، از رقابت خارج شد و خودش را از بالای یک پل پرت کرد. دانش‌آموزان دبیرستانی ممتاز که



معدلشان به حد عالی نرسد، و فارغ‌التحصیلانی که در دانشکده‌ی پزشکی پذیرفته نشوند، گه‌گاهی خودکشی می‌کنند. سیاستمداری که درگیر شایعات و مناظراتی آشفته‌کننده شود، به بیماری شدیدی مبتلا می‌شود.

قدرمسلم این موارد افراطی هستند و اغلب به‌طور مستقیم زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهند، اما گه‌گاهی پیش می‌آیند. وقتی ما در موقعیت‌هایی مانند مصاحبه‌های شغلی، ملاقات با اشخاص جدید، تغییرات شغلی، قطع ارتباط، صحبت در جلسات، یا انجام کاری که ممکن است در آن خوب نباشیم قرار بگیریم، بارها و بارها مضطرب می‌شویم.

ترس از شکست اغلب باعث می‌شود خطر نکنید، که همین به بی‌حرکتی و درنهایت به متوسط بودن منجر می‌شود. گاهی ما به قدری به رفتارهایمان عادت می‌کنیم که از فکر یا عمل کردن به طریقی متفاوت و جدید اجتناب می‌کنیم. چنین حرکتی به شدت خشک و بدون انعطاف به نظر می‌رسد، اما اغلب بیشتر نتیجه‌ی ترس از تجربه‌ی تازه‌ها است چون شاید نتیجه‌ی خوبی به دنبال نداشته باشد، یا ممکن است بد به نظر برسیم. اشخاص کمال‌گرا به راستی افراطی هستند. آن‌ها باور دارند که باید در هر کاری که به عهده می‌گیرند کامل باشند، و این برآورد نادرست باعث می‌شود یا آن کار را انجام ندهند، یا نمی‌توانند آن را به پایان برسانند چون خیال می‌کنند به اندازه‌ی کافی در آن خوب نیستند. آن‌ها اغلب کارهای ناتمام زیادی دارند که همان طور رها شده مانده است.

ترس از شکست می‌تواند شما را حتی از در نظر گرفتن احتمالات، نظریات، کنجکاوی، روش‌ها، اهداف و نوآوری‌های جدید بازدارد. اگر آن‌ها را مد نظر قرار دهید، البته باید با این احتمال که ممکن است شکست بخورید نیز روبه‌رو شوید. در این صورت، بی‌شک درباره‌ی آن‌ها صحبت نخواهید کرد، و گرنه، خدای ناکرده، آن‌ها را پیگیری خواهید کرد! بدترین بخش تحقیر خودتان وقتی شکست می‌خورید، خود شکست نیست، بلکه کارهای زیادی است که هرگز آن‌ها را امتحان نمی‌کنید. این فقدان (یا غیبت) تجربه‌های جالب زیادی است که هرگز بابت آن‌ها تقدیر نمی‌شوید. اشخاص استثنایی مدت‌ها پیش درک کرده‌اند که می‌توانند علاوه بر موفقیت‌هایشان، از شکست‌های خود نیز چیزهای بیشتری بیاموزند.

یکی از بهترین نمونه‌های نبود ترس از شکست، مرحوم ریچارد فاینمن بود. او لقب شناخته‌شده‌ای ندارد، اما برنده‌ی جایزه‌ی نوبل در فیزیک و عضو تیم تحقیقی در فاجعه‌ی سفینه‌ی فضایی چلنجر بود. بد نیست! اما این نگرش او (تا حدودی فلسفه‌ی زندگی) است که تأثیرگذار است. او هر کاری را امتحان می‌کرد و کنجکاوی زیادی نشان می‌داد. جدا از تخصصش در فیزیک، هنرمند نیز بود. در برزیل موسیقی خیابانی برگزار می‌کرد و متخصص در بازگشایی رمز گاوصندوق شد! او باور داشت امتحان هر کاری که چه بسا نتواند در آن موفق شود، اشکالی ندارد. او مایل بود امتحان کند و شاید شکست هم بخورد. هرگز اتفاق نیفتاد که از امتحان کاری که احتمال داشت در آن موفق نباشد،



اجتناب کند.

زمانی کسی گفت: "اگر هر بار که شلیک می‌کنید به وسط هدف بخورد، خیلی نزدیک هدف ایستاده‌اید!" انجام کارهایی فراتر از آنچه اکنون می‌توانیم انجام دهیم، شامل شکست خوردن نیز هست- و این اشکالی ندارد! شعری عالی این نکته را مطرح می‌کند:

گاه گاهی گیج و حیران می‌شوم  
کاین منم دیوانه‌ام یا دیگران

### - آلبرت اینشتین

حتی اینشتین سردرگم است که آیا به چالش کشیدن نظریه‌های جاذبه که از جانب همکارانش پذیرفته شده است، نشانه‌ی دیوانگی‌اش است؟ خدا را شکر که او ترسی از شکست نداشت! خدا را شکر که او به دیگران اجازه نداد اعصابش را به هم بریزند تا به دلیل ترس از محرومیت‌های اجتماعی، از دید گاهش دست بردارد.

نتیجه‌ی دیگر ترس بیش از حد از شکست، اغلب ناتوانی در تحمل انتقاد است. برخی اشخاص در مقابل هر چیزی بهانه‌ها، توجیه‌ها، دفاع‌ها و ضدحمله‌هایی دارند. آن‌ها به دیگران اجازه می‌دهند اعصابشان را به هم بریزند چون نمی‌توانند احتمال اشتباه کردن را تحمل کنند. حالت دفاعی‌شان ممکن است به دلیل موضوعاتی کم‌اهمیت و پیش پا افتاده باشد (ترجیح‌های غذایی، عقیده درباره‌ی برنامه‌های تلویزیونی، دری را که جیر جیر می‌کند چطور تعمیر کنند) یا موضوعات مهم‌تر (تصمیمات شغلی، خرید خانه، عادت افراط در نوشیدن). اساس حالت دفاعی آن‌ها اجتناب از احتمال اشتباه یا شکست است. این باور که اشتباه کردن یا شکست خوردن غیرقابل پذیرش است، شما را در برابر دیگران بی‌دفاع می‌کند تا اعصابتان را به هم بریزند.

سومین باور نامعقولی که ما وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی می‌کنیم، تحمل کم در برابر ناکامی است. این مسأله چیزی شبیه این است:

**باور نامعقول شماره ۳:** "اشخاص و موضوعات باید همیشه همان‌طور که من می‌خواهم باشند - و اگر آن‌ها طبق خواست من نباشند، وحشتناک، افتضاح و هولناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل



کنم!“ برخی اشخاص همیشه این‌گونه با خودشان حرف می‌زنند: ”نمی‌توانم این را تحمل کنم که او همیشه...“ یا ”این دیوانه‌ام می‌کند که...“ یا ”هروقت... حالم بد می‌شود و نمی‌توانم آن را تحمل کنم.“ این افراد در واقع طوری با خودشان صحبت می‌کنند که موجب ناراحتی‌هایی بی‌مورد می‌شود. گاهی مسایلی پیش پا افتاده می‌تواند به اندازه‌ی مسایل بزرگ و حتی بیشتر از بزرگ، شما را کلافه کند. بعضی اوقات این لحن صدا یا حالت چهره‌ی کسی، یا قطع شدن تلفن، یا دیر رسیدن نامه، یا صف طولانی، یا فروشنده‌ای که فین فین می‌کند، یا ترافیک سنگین یا... است که ناراحتان می‌کند. مشخص است که ما بابت مسایلی که خیلی مهم هستند، خودمان را ناراحت می‌کنیم. تغییری ناگهانی در مورد مهلت مقرر، یا شکستن وسایل، می‌تواند به‌راستی شما را به هم بریزد. ناراحتی و آشفتگی مشکل را مرتفع یا هیچ چیزی را حل نمی‌کند (در واقع باعث می‌شود تصمیمات ضعیف‌تری بگیرید و به گونه‌ای غیر مؤثر با دیگران برخورد کنید)، اما به واکنش خود تردید نمی‌کنید. چون خیلی طبیعی به نظر می‌رسد.

وقتی شرایط مطابق میل شما پیش نمی‌رود، طبیعی است که خیلی ناراحت و عصبانی شوید. اما طبیعی بودن به‌طور حتم همیشه برای شما خوب است؟ نه! برون‌ریزی آنچه در دل دارید، به‌طور موقت باعث ایجاد احساس خوب در شما می‌شود، اما به ندرت به حل مشکلاتی که از بین نمی‌روند کمک می‌کند (فقط چون شما عصبانی می‌شوید) و در واقع بیشتر اوقات اوضاع را بدتر می‌کند. روش انتخابی این نیست که این احساسات را در دل نگه دارید، بلکه حمله به آن‌ها و کاهش دادنشان تا سطحی است که شما را قادر سازد موقعیت را به گونه‌ای کارآمدتر مهار کنید. توماس ادیسون قبل از اینکه به اختراع لامپ نایل آید، در حدود هشتصد بار تجربه‌ی شکست داشت. خدا را شکر که او بیش از حد از شکست نمی‌ترسید، یا تحمل ناکامی کمی نداشت! من (آرتور لانگ) همیشه می‌گفتم که اگر ادیسون بی‌موقع دست از کار می‌کشید، همه‌ی ما هنوز با نور شمع کار می‌کردیم - اما این به‌هیچ وجه درست نیست. فردی دیگر، کسی که از شکست نمی‌ترسید یا تحملش در برابر ناکامی کم نبود، لامپ را اختراع می‌کرد. وقتی درباره‌ی تحمل کم در برابر ناکامی صحبت می‌کنیم، اولین کسانی که به ذهن می‌رسند،

نوجوانان هستند. بسیاری از بچه‌ها به محض اینکه اوضاع طبق دلخواه آن‌ها پیش نمی‌رود، به سرعت عصبانی می‌شوند. آن‌ها اغلب از دست والدین و تصمیم‌های احمقانه‌شان ناراحت می‌شوند. "برای من قابل تحمل نیست که مثل بچه با من رفتار کنی!" بیشتر آن‌ها به نظر می‌رسد که علاوه بر شکست خودشان، در برابر شکست دیگران نیز تحمل کمی دارند. برخی با استفاده از انکار و دلیل تراشی با شکست خودشان روبه‌رو می‌شوند ("به هر حال، ورزش کسل‌کننده‌ای است!") و "معلم آدم احمقی بود!" عده‌ای دیگر خودشان را با بایست‌هایی در مورد والدین، برادران، خواهران و دیگران بابت شکست‌هایشان ناراحت می‌کنند. بعضی نوجوانان اگر برای عضو شدن در یک تیم ورزشی تلاش کنند و وارد اولین تیم نشوند، بی‌درنگ از تلاش دست می‌کشند. اگر در رشته‌ای جدید نام‌نویسی کنند و اولین امتحان را خوب ندهند، درس را حذف می‌کنند. آن‌ها می‌توانند شبیه بسیاری از ما شوند که هرگز خصوصیتی همچون استقامت، سرسختی و پشتکار را در خود رشد نداده‌ایم - همه‌ی این خصوصیات ارزش رشد دارند و همه‌ی آن‌ها به‌طور مستقیم با شیوه‌ی فکری ما مرتبط هستند. تحمل کم در برابر ناکامی به هیچ وجه به دوره‌ی نوجوانی محدود نمی‌شود. آیا بر شما هم تأثیر می‌گذارد؟ آیا شما اجازه می‌دهید مسایل کوچک و بزرگ اعصابتان را به هم بریزند؟ موضوعاتی مثل به دست نیاوردن ارتقای شغلی یا افزایش حقوق، انتظار برای تحویل دهنده‌ای که طبق وعده حاضر نشده است، رئیسی که از کار شما اعتبار کسب می‌کند، دعوا و مرافعه وقتی همسرتان توجه و ملاحظه‌ای را که می‌خواهید ندارد، یا متوجه می‌شوید که دستور شما برای تکمیل خرید اقلام جدید کامل نشده و برخی از آن‌ها از یاد رفته است.

اگر با وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی به سرعت خودتان را درباره‌ی این مسایل ناراحت کنید، طولی نمی‌کشد که بخشی از مشکل خواهید شد. باز هم می‌گویم روش انتخابی مناسب این نیست که نظرتان را عوض کنید و بگویید: "خوب که چه؟ چه کسی اهمیت می‌دهد؟" بلکه باید در قالب ترجیحات فکر کنید: "دوست دارم فوری از این دستورالعمل‌ها سر در بیاورم، اما ممکن است کمی طول بکشد." یا "ترجیح می‌دهم ارتقای شغلی یا اضافه حقوق من داده شود." یا "اگر رئیس اعتبار مورد نظرم را به موقع به من می‌داد، بهتر بود." یا "می‌خواهم همسرم ملاحظه‌کارتر باشد، اما این گونه



فصل ۴: ده باور نامعقول که با استفاده از آنها به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم بی‌جهت اعصابمان را به هم بریزند

نیست و من بابت آن افسوس می‌خورم: دل‌سردم، به‌طور جدی نگرانم، و متعهد می‌شوم هر کاری که می‌توانم برای اصلاح این موقعیت انجام دهم.“



موضوعی فرعی هست که اغلب با این باور که شرایط همیشه باید طبق خواسته‌ی ما باشد، همراه می‌شود: “همیشه باید با من منصفانه رفتار شود.” حالا شما می‌توانید به مهمل بودن این نظریه بخندید - اما در واقع وقتی باور داشته باشید غیرمنصفانه با شما رفتار شده است، آیا اغلب احساس ناراحتی نمی‌کنید؟ وقتی من (آرتور لانگ) از حضار پرسیدم: “در اینجا چند نفر باور دارند که دنیا منصفانه عمل می‌کند؟” هیچ کس (به جز یکی دو نفر که روان‌پریش بودند) دست بلند نکرد. ما می‌دانیم دنیا منصفانه نیست، با این حال هنوز وقتی بی‌انصافی می‌شود، ناراحت می‌شویم. ما بی‌درنگ به این فکر می‌افتیم که دنیا باید به خصوص با ما منصفانه رفتار کند.

گاهی به ذهنم خطور می‌کند اولین کلماتی که بچه‌های کوچک می‌آموزند، شامل “مامان”، “بابا” و “منصفانه نیست!” است. هر کاری که والدین یا برادران و خواهران انجام می‌دهند، منصفانه نیست. اما آموختن (و پذیرفتن) اینکه دنیا همیشه منصفانه نیست، کشفی عالی و ارزشمند است! ما در اصل باور داریم که اگر شما با دیگران بی‌پرده و صریح رفتار کنید، به احتمال قوی آن‌ها با شما به نحوی شایسته رفتار خواهند کرد. اما گاهی فراتر از معمول عمل می‌کنید، شرایط را بهبود می‌دهید و به شدت تلاش می‌کنید و با این حال آن‌ها هنوز از شما بهره‌کشی می‌کنند.

حالا ما پیشنهاد نمی‌کنیم که شما از شایسته رفتار کردن با دیگران دست بکشید. ما می‌گوییم این رفتار را متوقف نکنید اما اگر آن‌ها جبران نکردند، بهت‌زده و خیلی ناراحت نشوید. در این جهان تعدادی “بازیگر بد” وجود دارند - اشخاصی که پیوسته خودخواه، بی‌عاطفه، خودمحور و بی‌ملاحظه هستند. گاهی وقتی کسی با ما از سر بی‌احساسی رفتار می‌کند، سرمان کلاه می‌گذارد، ما را استثمار می‌کند، از ما بهره‌کشی می‌کند یا در موردمان بی‌انصافی به خرج می‌دهد، اختیار اعصابمان را از دست می‌دهیم. از این رو، ما پیشنهاد نمی‌کنیم که اگر نامنصفانه با شما رفتار می‌شود، بگویید: “باز هم مرا بزن. آن قدر بزن تاله و لورده شوم” یا “خوب - ها، ها - هیچ کس کامل نیست، شاید او منظوری نداشت.” هنوز می‌توانید تصمیم بگیرید هر کاری ممکن است انجام دهید تا بی‌عدالتی‌ها و بی‌انصافی‌ها را، خواه شخصی یا اجتماعی، تعدیل کنید، بدون اینکه واکنش افراطی نشان دهید و بخشی از مشکل شوید. گاهی تحمل کم در برابر ناکامی و وحشتناک‌انگاری درباره‌ی بی‌انصافی، در ما احساس درماندگی و

قربانی شدن ایجاد می‌کند (قربانی دیگران یا شرایط). همیشه یک "آن‌ها" یا "آن" وجود دارد که ما را از حالتی (خوشحال‌تر، موفق‌تر، رشدیافته‌تر، ثروتمندتر، جذاب‌تر و محبوب‌تر) باز دارد. "اگر رئیس‌م از توانمندی‌های من هراس نداشت، مدت‌ها قبل ارتقا یافته بودم."، "اگر همسایه‌ها خیلی افاده‌ای نبودند، می‌توانستیم با هم کنار بیاییم."، "اگر معلم‌انم خیلی کسل‌کننده نبودند، نمرات خوبی می‌گرفتم."، "اگر اقتصاد تغییر نکرده بود، میلیونر می‌شدم."

ممکن است در این "فقط اگرها" کمی حقیقت وجود داشته باشد، اما پیام واقعی این است: "اگرچه اشتباهی از من سرزند، شرایط به خوبی پیش نرفت." در نتیجه، اشخاصی که تصور می‌کنند شرایط باید همیشه طبق میل آن‌ها پیش برود و همیشه باید با آن‌ها منصفانه رفتار شود، می‌توانند به راحتی نق نقو شوند. سپس درباره‌ی هر چیزی و هر کسی گله و شکایت می‌کنند. اگر خوش اقبال باشند، شخص دیگری را پیدا می‌کنند که با خودشان هم عقیده باشد تا بتوانند با هم گله و شکایت کنند، و اگر خیلی خوش اقبال باشند، چند نفر دیگر را (در محل کار، در همسایگی یا در خانواده) پیدا می‌کنند که پیوسته احساس قربانی شدن کنند و یک گروه شاکی و نق نقو خواهند داشت. اما این شکایت تأثیر کمی در رفع مشکلات یا نگرانی‌ها دارد. بی‌شک شکایت و گله طبیعی است، اما تأثیر خوبی ندارد. پس می‌توانید ببینید که تحمل کم در برابر ناکامی و ناراحتی بابت بی‌انصافی‌ها، می‌تواند به واکنش‌های تکانشی، بی‌موقع دست از تلاش کشیدن، منفی‌گرایی، اجتناب از مسؤلیت‌پذیری، قربانی شدن، ناله و شکایت، احساس تأسف برای خود، درماندگی، حسادت بی‌مورد و فقدان پشتکار، منجر شود.

من (آرتور لانگ) اغلب نمی‌دانم چرا بیشتر کارفرمایان به مدرک فوق لیسانس مدیریت بازرگانی کارمندان‌شان نیاز دارند. اغلب همین کارفرمایان شکایت می‌کنند که کلاس و دانشگاه دنیای واقعی نیست - با این حال از کارمندان‌شان چنین مدرکی می‌خواهند.

من بعد از ۲۵ سال که در محیط تحصیلی بوده‌ام، نتیجه گرفته‌ام اشخاصی که درجه‌ی فوق لیسانس یا دکترا گرفته‌اند، به‌طور حتم از کسانی که فاقد چنین مدارکی هستند، باهوش‌تر نیستند (اما ممکن است در زمینه‌هایی کاربردی مثل تجارت، اطلاعات بیشتری داشته باشند). بی‌شک برای کسب هر



سطح از تحصیلات مقدار معینی ظرفیت هوشی لازم است، اما تعداد اشخاص باهوشی که قبل از اسم آنان عناوین دانشگاهی وجود ندارد، ده برابر کسانی است که چنین مدارکی دارند. خصوصیتی که به‌راستی در این اشخاص تحصیل کرده ارزشمند است، پشتکار است. اشخاص تحصیل کرده وظیفه‌ی مهمی را بر عهده گرفتند، به‌طور منظم پیگیر آن بودند و مقاومت کردند تا دوره را تمام کنند. آن‌ها همه‌ی آن کلاس‌ها را - که بیشترشان هم جالب و هیجان‌انگیز نبود - سپری کردند. آن‌ها همه‌ی آن مقاله‌ها را نوشتند، برای همه‌ی امتحانات مطالعه کردند و همه‌ی تحقیقات درسی را انجام دادند. این نوع تلاش ساعیانه است که در محیط کار ارزش دارد و هرچند ممکن است ارتباط چندانی با مطالب آموخته شده نداشته باشد، نگرش‌های آموخته شده و تلاش‌های هدفمند عملی شده، شاهی بر ظرفیت فرد برای تعهد است. در پذیرش چنین مسؤولیتی جایی برای تحمل کم در برابر ناکامی و ناراحتی بابت بی‌انصافی وجود نداشته است. منظورمان این نیست که گرفتن مدرک تحصیلی تنها مسیری است که پشتکار را نشان می‌دهد - راه‌های زیادی برای این کار وجود دارد! اما خلاص شدن از تحمل کم در برابر ناکامی، گام مهمی به سوی کسب منظم هرگونه مسؤولیت مهمی است.

چهارمین باور نامعقول این است:

**باور نامعقول شماره ۴:** "اگر اولین سه رخداد بد رخ دهند (اگر دوست داشتنی و مورد احترام نباشم، اگر شکست بخورم، یا اگر شرایط طبق میل من یا حداقل منصفانه پیش نرود)، آن وقت همیشه کسی را برای آن سرزنش خواهم کرد! آن‌ها نادرست عمل کردند، در حالی که نمی‌بایست آن گونه رفتار می‌کردند، و بابت رفتار به چنین روش وحشتناکی، آدم‌های ناجوری هستند!"

اشخاص زیادی وقتی مشکلی پیش می‌آید، در این موضوع که چه کسی باید سرزنش شود، بی‌نظیرند. اغلب در اولین دیدار می‌توانید به سرعت گروه‌های کارآمد را از گروه‌های ناکارآمد تشخیص دهید. در گروه‌های ناکارآمد، وقتی اولین مشکل بروز می‌کند، هشتاد درصد زمان صرف این می‌شود که چه کسی را برای این رخداد مقصر جلوه دهند و فقط بیست درصد از وقت صرف عملی می‌شود که باید انجام دهند. در گروه‌های کارآمد، هشتاد درصد زمان صرف این می‌شود که باید کاری انجام دهند و



زمانی را صرف مقصر جلوه‌دادن و سرزنش کسی نمی‌کنند. در عوض، بیست درصد از وقت خود را به شناسایی کسی که برای این مشکل و راه‌حل آن مسؤول است، اختصاص می‌دهند.

پاسخگو بودن و مسؤولیت‌پذیری با سرزنش کردن فرق دارد! آیا تاکنون در موقعیتی کار کرده‌اید که گفتن این حرف در یک جلسه ایرادی نداشته باشد: ”بله، من برای این جنبه از مشکل پاسخگو هستم.“ و هیچ کس فوری به شما گیر نداده باشد؟ جایی که پذیرش مسؤولیت اشکالی نداشته و سپس برکاری که باید در مورد آن انجام شود، تمرکز شده است؟

ما سازمان‌های زیادی را دیده‌ایم که فلسفه‌ی مدیریتی‌شان تحت عنوان ”نقطه ضعف را ببوشان“ است. شما با این فلسفه‌ی مدیریتی آشنا هستید، این طور نیست؟ کسی در یک جلسه به‌طور ضمنی می‌گوید که مشکل واقعی مربوط به شعبه‌ای دیگر یا فردی دیگر است. بخش تولید بخش مهندسی را سرزنش می‌کند، بخش مهندسی تقصیر را به گردن بخش تحقیقات و توسعه می‌اندازد، بخش توسعه بخش بازاریابی را مسؤول می‌داند و بازاریابی هم بخش فروش را و آن هم به نوبه‌ی خود بخش مالی و حسابداری را سرزنش می‌کند. از همه طرف اتاق نارنجک پرتاب می‌شود. می‌دانید که به‌طور معمول در نهایت چه کسی از پا در می‌آید؟ کسی که در جلسه حضور ندارد!

برخی سازمان‌ها همین روال مشکل‌آور را به‌جای اینکه در شعبه‌ها یا بخش‌های مختلف انجام دهند، در سطوح مختلف انجام می‌دهند. کارفرمایان اتحادیه‌ها را برای تولید ضعیف سرزنش می‌کنند چون وقتی مدیران با عملکرد ضعیف کاری مواجه می‌شوند، ”آن‌ها“ از رؤسا پشتیبانی می‌کنند. مدیران ارشد مدیران میانی را برای اینکه از تلاش‌هایشان در مسؤولیت‌پذیری حمایت نمی‌کنند، سرزنش می‌کنند. مدیران میانی می‌گویند این بخش‌های اجرایی است که به مسؤولیت‌پذیری اهمیت نمی‌دهد... ”آن‌ها“ چنان در ابرها سیر می‌کنند که نمی‌خواهند به زحمت بیفتند. گروه اجرایی ارشد، قوه‌ی مجریه‌ی شرکت را سرزنش می‌کند - قوه‌ی مجریه‌ی شرکت، اتحادیه‌ها را سرزنش می‌کند! این دور تسلسل باطل همچنان ادامه می‌یابد و مشکلات همچنان باقی می‌مانند.

وقتی در یک اداره برخورد‌های شخصیتی وجود دارد، این همیشه کسی دیگر است که سرزنش می‌شود. شواهد زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند چه کسی مقصر است و این شایعه است که در کل

اداره می‌پیچد. تنها مشکل این است که دو نفر دارند شایعه پراکنی می‌کنند (گاهی با کمی اغراق‌گویی یا تعبیر و تفسیر مجدد).

برخی از ما همین کار را در خانه انجام می‌دهیم. همسری از سر بد خلقی می‌پرسد: "چرا تو همیشه...؟" (می‌توانید جای خالی را خودتان پر کنید.) همسرش با حالتی دفاعی جواب می‌دهد: "خوب، اگر تو تا این حد... نبودی، من همیشه... " سپس پرتاب‌کننده‌ی اولیه نارنجک می‌گوید: "اگر تو این قدر چنین و چنان نبودی، من هم این طوری رفتار نمی‌کردم." یک بار دیگر این زوج عصبانی می‌شوند و یکدیگر را مورد سرزنش قرار می‌دهند و حرف‌هایی نامربوط ردوبدل می‌کنند. آنچه این آشوب را به پا می‌کند آن قدر جزئی است که هیچ کس نمی‌تواند روز بعد آن را به یاد بیاورد، اما هر دوی آنها تمام حرف‌های نامربوطی را که بین هم رد و بدل کردند، به یاد می‌آورند.

ما می‌توانیم فضا، شرایط و نگرشی نافذ در کار یا زندگی شخصی‌مان خلق کنیم که پذیرش مسؤلیت برای اعمالمان را بپذیریم بدون اینکه احساس کنیم مجبوریم کسی را مقصر قلمداد کنیم یا حالت دفاعی به خود بگیریم. اشخاصی که دیگران را سرزنش می‌کنند، به‌طور معمول کسانی هستند که درباره‌ی اینکه دیگران چه نظری در موردشان دارند، بیش از حد نگران هستند یا آن قدر از شکست می‌ترسند که نمی‌توانند مسؤلیت بپذیرند. در عوض، مجبورند دیگران را سرزنش کنند.



برخی اشخاص به شدت گرایش دارند که سرزنش را به سوی خودشان جهت دهند. آن‌ها به طور پیوسته بابت هر نقص جزئی یا شکست، در مورد خودشان بایدسازی می‌کنند. آن‌ها آشکارا از خود انتقاد می‌کنند و اغلب از خودشان بیزارند. آن‌ها سر تسلیم فرو می‌آورند یا کج خلق و گوشه‌گیر می‌شوند. اشخاصی که در مورد خود و دیگران بایدسازی می‌کنند، حدود سی درصد زندگی می‌کنند و مستأصل می‌شوند. پذیرش مسؤولیت علامتی از سلامت است و پیوسته سرزنش کردن خودتان، مثل رشد دادن سرطان است.

دیگر باورهای نامعقول و خود ویرانگر (شماره‌ی ۵ تا ۱۰) خودشان را به اندازه‌ی چهار باور بزرگ اول آشکار نمی‌کنند، اما آن‌ها نیز در موقعیتی خاص می‌توانند مخرب باشند:

**باور نامعقول شماره‌ی ۵:** “اگر بابت برخی حوادث قریب الوقوع یا احساسی که کسی نسبت به من دارد به شکلی وسواس گونه نگران باشم، شرایط به‌راستی بهتر خواهد شد.” اگر در این باره فکر کنید، متوجه می‌شوید که همه‌ی این نگرانی‌های اولیه هیچ کمکی به شما نخواهد کرد تا از عهده‌ی مهلت مقرر برآیید، صورت حساب‌ها را بپردازید، شغل به‌دست آورید یا با اقوام همسران ارتباط خوشایندتری برقرار کنید. با این حال ممکن است همچنان به همه‌ی “چه می‌شود اگرها” و “بایدهایی” که گاهی هفته‌ها باعث استیصال شما می‌شود، متوسل شوید.

**باور نامعقول شماره‌ی ۶:** “برای هر مشکلی راه‌حلی کامل وجود دارد و من فوری باید آن‌ها را پیدا کنم!” اگر منتظر راه‌حلی کامل بمانید، کل سفر را از دست می‌دهید. ما گاهی دچار تردید می‌شویم چون هر انتخابی جنبه‌های منفی هم دارد: “آیا باید با او ازدواج کنم یا نه؟”، “آیا باید کارم را ترک کنم یا همین‌جا بمانم؟”، “آیا باید این خانه را بخرم یا آن یکی را، یا باید اجاره‌نشین باقی بمانم؟”، “آیا باید به این سفر بروم یا نه؟”، “آیا باید رک صحبت کنم یا نه؟”

جستجو برای راه‌حل‌های کامل، اغلب به بی‌حرکی و ناکامی منجر می‌شود. پشتکار، تحمل امور تکمیل نشده (اما تلاش برای آن‌ها)، پیگیری پیشرفت و بهبود، و تعهد دادن به اینکه تمام تلاشتان را می‌کنید، همه روش‌هایی سالم هستند و به احتمال زیاد بهترین نتیجه را در پی خواهند داشت. حذف توقعات نامعقول به نفع راه‌حل‌های کامل، به هیچ وجه تعهد شما را برای بهترین بودن یا به کارگیری



تمام توانتان، کاهش نخواهد داد.

تمایل برای یافتن راه‌حل‌های کامل و پیگیری مستمر در بهترین چیزهایی که در شما وجود دارد، با وحشتناک‌انگاری و بایدسازی در زمانی که راه‌حل کامل در دسترس نیست، تفاوت زیادی دارد. **باور نامعقول شماره ۷:** "اجتناب از موقعیت‌ها و مسئولیت‌های دشوار، از روبه‌رو شدن با آن‌ها راحت‌تر است." این یکی از مخرب‌ترین دلیل‌تراشی‌ها است. ما می‌توانیم خودمان را تا حدودی متقاعد کنیم که هیچ کاری انجام ندهیم، با این حال آن را باورکردنی جلوه می‌دهیم!

زمانی واعظی طرفدار احیای دین، ساعت‌ها درباره‌ی مضرات مشروبات الکلی صحبت کرد. در میانه‌ی وعظ، از روشی جالب برای بیان دیدگاهش استفاده کرد. او یک لیوان آب در یک دست و لیوانی حاوی الکل در دست دیگرش نگه داشت و داخل هر یک کرمی انداخت. سپس آن‌ها را روی میزی جلوی چشم عموم گذاشت و به صحبتش ادامه داد. چند دقیقه بعد لیوان‌ها را بالا گرفت و فریاد زد: "ببینید! ببینید! این همان چیزی است که دارم به شما می‌گویم!" قدر مسلم کرم در آب وول می‌خورد در حالی که کرم داخل الکل مرده بود. دوباره گفت: "آیا اصل مطلب را فهمیدید؟" و مردی الکلی که در ردیف آخر نشسته بود، فریاد زد: "آره، معنی‌اش این است که اگر زیاد مشروب بخورم، هرگز کرم نمی‌گیرم!" ما می‌توانیم هر چیزی را طوری شکل دهیم که با آنچه می‌خواهیم جور در بیاید و بدین ترتیب از روبه‌رو شدن با مسأله‌ای دشوار اجتناب کنیم.

"اکنون زمان مناسبی برای درخواست افزایش حقوق نیست. هیچ فایده‌ای ندارد."، "او هیچ وقت به من گوش نمی‌دهد."، "در این کار خوب نیستم، چرا تو تلفن نمی‌زنی؟"، "چنین چیزی در اینجا کارایی ندارد."، "خوب شاید او به‌راستی منظورش این نبود."، "از من می‌خواهی چه کار کنم، بروم جلو و بگویم: سلام، من سو هستم. تا حالا چقدر به من علاقه‌مند شده‌ای؟" تا حدی دلیل‌تراشی‌ها حقیقت دارند، اما آن‌ها به کار برده می‌شوند تا ما را از احساس گناه درباره‌ی هر آنچه از آن‌ها اجتناب می‌کنیم، محافظت کنند.

**باور نامعقول شماره ۸:** "اگر من هرگز به‌طور جدی در هیچ موردی درگیر نشوم و دیدگاهی مستقل داشته باشم، هرگز ناراحت نخواهم شد." این نیز دلیل‌تراشی است. می‌دانیم که این غیرمعقول (شاید

حتی گیج‌کننده) به نظر می‌رسد - اما آیا تاکنون اشخاصی را در جلسات محل کار، در انجمن‌ها یا با خانواده‌شان ندیده‌اید که مدام با هر چیزی مخالفت می‌کنند؟ آن‌ها همیشه بیرون‌گود می‌ایستند و می‌گویند لنگش کن. آن‌ها حتی نسبت به انتقادهای خودشان هیجان‌زده نمی‌شوند! پس برای چه آن‌ها وارد جلسات یا انجمن‌ها می‌شوند؟ آن‌ها برای هر چیزی یک "بله، اما..." دارند، و یک دلیل که چرا هیچ چیزی کارایی ندارد، یا چرا نمی‌توانند کمک کنند. آن‌ها ما را به یاد موریس، گربه‌ی آگهی‌های تبلیغاتی که حتی به موش‌ها علاقه‌ای نداشت، می‌اندازند! هر چیزی در جامعه - والدین، شغل، برنامه‌ها، نظریات دیگران، رئیس، همسر و همسایه‌ها - مشکل دارند اما هیچ واکنش خاصی نشان نمی‌دهند. آن‌ها فقط می‌نشینند و منفعلانه تماشا می‌کنند. اگر نظریات یا ترجیحات آن‌ها را پرسید، خواهند گفت: "اوه، اهمیتی نمی‌دهم." اما در واقع فکر می‌کنند: «فقط مطمئن شوید که از آن خوشم بیاید.» - شرایطی که به ندرت عمل می‌شود.

خلاصه‌ی مطلب این است که اگر آن‌ها درگیر کاری شوند، ممکن است در آن خوب عمل نکنند (می‌تواند هر کاری باشد)، از این رو جدا و منفعل باقی می‌مانند. بدیهی است که عدم مشارکت ذهنی به شادمانی منجر نمی‌شود. مسلم است که این روش امن‌تر است - اما خیلی محرک یا پاداش‌دهنده نیست.

باورهای نامعقول شماره‌ی ۹ و ۱۰، با کم‌اهمیت جلوه دادن هر مسؤولیتی برای احساسات و اعمال، در جستجوی شانه خالی کردن هستند:

**باور نامعقول شماره ۹:** "عواملی که باعث می‌شوند اکنون این‌گونه احساس و عمل کنم، گذشته‌ی من و همه‌ی موارد وحشتناکی هستند که در دوره‌ی کودکی یا در ارتباطات گذشته یا در شغل قبلی ام برایم رخ داده است." مثال‌ها: "والدینم الکلی بودند."، "من تک‌فرزند بودم."، "در مدرسه شاگرد ضعیفی بودم."، "نوجوانی بدی داشتم."، "عزت نفس پایینی داشتم چون آداب تواله رفتن را به خوبی به من یاد نداده بودند."، "شوهر قبلی ام با من بدرفتاری می‌کرد."، "من در دبیرستان خیلی مورد آزار و اذیت بودم."

تردیدی وجود ندارد که تجربه‌های گذشته‌ی ما، اگر به آن‌ها اجازه دهیم، به گونه‌ای بالقوه بر رفتار



کنونی مان تأثیر می‌گذارد. وقتی بر گذشته متمرکز شویم و درباره‌ی خودمان وحشتناک انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی کنیم، این افکار توانایی بالقوه‌ی ما را برای اینکه خودمان را بی‌نهایت مضطرب، عصبانی، افسرده، گناهکار، ناراحت یا کج خلق کنیم، یا از موقعیت‌های کنونی مشابه بپرهیزیم، افزایش می‌دهند. ولی ما این ظرفیت را داریم که به افکارمان درباره‌ی گذشته حمله‌ور شویم و آن‌ها را اصلاح کنیم<sup>۱۲</sup>. معتبر و واقعی بودن رخداد‌های گذشته کاهش نمی‌یابد. ما نمی‌توانیم صدا‌های حوادث را تغییر دهیم، اما می‌توانیم فکر و عقیده‌مان را درباره‌ی آن‌ها تغییر دهیم. اگر شکست خورده‌اید یا طرد شده‌اید، یا با شما نامنصفانه رفتار شده است، آن را بپذیرید و تأیید کنید. سپس می‌توانید به سمت جلو حرکت کنید! (ما نیز رو به جلو حرکت می‌کنیم، چون این مبحث درباره‌ی باور نامعقول دهم نیز صدق می‌کند.)

**باور نامعقول شماره‌ی ۱۰:** "اشخاص و موضوعات بد نباید وجود داشته باشند، اما وقتی وجود دارند، مرا به شدت آشفته می‌کنند." این باور مثل این است که بگوییم Aها (موقعیت‌ها و اشخاص) در واقع Cها (احساسات و رفتارهای ما) را به وجود می‌آورند. ما در واقع اکنون می‌دانیم که Bها (افکار خودمان) در بین آن‌ها رخ می‌دهند و تا حد خیلی زیادی Cهایمان را تعیین می‌کنند.

بدون تردید باور این موضوع که اشخاص و موقعیت‌ها می‌توانند به شدت باعث اضطراب، عصبانیت، افسردگی یا احساس گناه شوند، راحت است، اما این باور انگیزه بخش نیست. آیا به راستی رئیس، بچه، همسر یا دوستتان باعث شد واکنش افراطی نشان دهید؟ مسأله این نیست که شما نمی‌توانید انتخاب کنید تا از کسی یا چیزی عصبانی شوید. شما می‌توانید، اما تشخیص اینکه چه کسی برای احساساتتان مسؤول است (بی‌شک خودتان) شما را قادر می‌سازد که پرسید: "آیا این روشی است که می‌خواهم در این موقعیت احساس و عمل کنم؟" اگر جواب "نه!" است، آن وقت می‌خواهید چه کنید که تفکر نامعقولتان را تغییر دهید - تغییری که روی احساسات و رفتارتان تأثیری سودمند بگذارد؟ در فصل بعد، ما درباره‌ی اینکه چگونه این فرایند را به طور دقیق انجام دهید، صحبت خواهیم کرد.



## تمرینات

**تمرین ۴ - الف: یافتن باورهای نامعقولی که با به کار بردن آن‌ها به دیگران و موقعیت‌ها اجازه می‌دهید بی‌جهت اعصابتان را به هم بریزند**

همان‌طور که در فصل چهار نشان دادیم، همه‌ی ما گرایش داریم حداقل ده باور نامعقول اصلی داشته باشیم که با استفاده از آن‌ها بی‌جهت به دیگران اجازه می‌دهیم اعصابمان را به هم بریزند. به‌طور طبیعی و به‌احتمال قوی، شما همه‌ی این باورهای نامعقول را ندارید، اما از اینکه در موقعیت‌های خاص چه تعداد از این باورها را دارید، شگفت‌زده خواهید شد.

در این تمرین، فهرست ده باور نامعقول اساسی را مرور کنید و هر وقت متوجه شدید که دارید خودتان را ناراحت می‌کنید و به دیگران اجازه می‌دهید بی‌جهت اعصابتان را به هم بریزند، سعی کنید ببینید کدام یک از این باورها را دارید.

**نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۴- الف: یافتن باورهای نامعقولی که به کار می‌برید و به دیگران و موقعیت‌ها اجازه می‌دهید بی‌جهت اعصابتان را به هم بریزند**

میزان باورتان به آن چقدر است		چند وقت یک بار این باور را دارید		باورهای نامعقول
کم	زیاد	اغلب	به‌ندرت	

**1- نگرانی خیلی زیاد درباره‌ی اینکه دیگران درباره‌ی من چه فکری می‌کنند.**

**2- من نباید در کارهای مهم شکست بخورم و اگر شکست بخورم خیلی افتضاح است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.**

به ندرت      اغلب      کم      زیاد

3- تحمل کم در برابر ناکامی: اشخاص و موقعیت‌ها باید همیشه همان‌طور که من می‌خواهم باشند و اگر نباشند، وحشتناک، هولناک و افتضاح خواهد بود و این منصفانه نیست.

4- اگر هر یک از سه مورد بد اول رخ دهد، آن وقت من همیشه کسی را بابت آن سرزنش می‌کنم.

5- اگر من به شدت درباره‌ی وقوع برخی حوادث یا درباره‌ی اینکه ممکن است در نظر کسی چگونه جلوه کنم نگران باشم، شرایط بهتر خواهند شد.

6- برای هر مشکلی راه‌حل‌های کاملی وجود دارد و من فوری باید آن‌ها را پیدا کنم.

7- اجتناب از موقعیت‌ها و مسؤولیت‌های دشوار از رویارویی با آن‌ها راحت‌تر است.

8- اگر هرگز به‌طور جدی در موضوعی درگیر نشوم و دیدگاه مستقلی را حفظ کنم، هرگز ناراحت نخواهم شد.

9- آنچه مرا وادار می‌کند اکنون بدین گونه احساس و عمل کنم، گذشته‌ام و همه‌ی آن موارد وحشتناکی است که در بچگی‌ام یا در ارتباط با گذشته‌ام یا در شغل قبلی‌ام وجود داشته است.

10- اشخاص یا موضوعات بد نباید وجود داشته باشند اما وقتی وجود دارند، به‌طور جدی مرا آشفته می‌کنند.

برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۴- الف: یافتن باورهای نامعقول که به کار می‌برید و به اشخاص و موقعیت‌ها اجازه می‌دهید اعصابتان را به هم بریزند

افکاری که می‌توانم برای خلق احساسات مناسب به کار ببرم	احساسات مناسب جانشین	واکنش‌هایی اقراطی هیجانی که می‌توانم با تصور روشن این رخداد شکل دهم	رخداد ناخوشایند را به روشنی تصور کنید
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



نمونه برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۴- ب: تغییر دادن احساسات منفی نامناسب به احساسات مناسب  
وقتی باور نامعقولی دارید

احساسات نامناسبی که از این باور منتج می‌شود	احساسات مناسبی که می‌توانید از تغییر احساسات نامناسب به دست آورید	نمونه‌هایی از باورهای نامعقول
تگرانی، طردشدگی.	دلواپسی، ناامیدی، ناراحتی، مصمم به یافتن فردی دیگر.	1- من باید همیشه مورد تایید کسانی که برایم مهم هستند، باشم.
اضطراب، افسردگی.	دلواپسی، پشیمانی، ناکامی.	2- من نباید در کارهای مهم شکست بخورم و اگر شکست بخورم خیلی افتضاح است و نمی‌توانم آن را تحمل کنم.
تحمل کم در برابر ناکامی، وحشت، افسردگی، احساس قربانی شدن توسط دیگران.	ناکامی، آزرده‌گی، عصبانیت، مصمم بودن برای رفع ناکامی.	3- تحمل کم در برابر ناکامی، اشخاص و شرایط باید همیشه آن‌طور که می‌خواهم باشند و اگر نباشند، وحشتناک، افتضاح و هولناک خواهد شد و این متصفانه نیست.

برگه‌ی تمرین شما برای تمرین ۴ - ب: تغییر دادن احساسات منفی نامناسب به احساسات مناسب  
وقتی باور نامعقولی دارید

تمرینات

احساسات مناسبی که می‌توانید از تغییر احساسات نامناسب به‌دست آورید	احساسات نامناسبی که از این باور منتج می‌شود	نمونه‌هایی از باورهای نامعقول
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۴ - ج: عمل کردن برخلاف باورهای نامعقول

کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا برخلاف  
این باور نامعقول عمل کنید

باور نامعقول

با برقراری ارتباط صمیمانه با کسی که ترسناک یا  
دشوار است، دست به خطر می‌زنم و خودم را در  
مورد آن مضطرب نمی‌کنم.

درباره‌ی شکست شغلی با دوست یا همکارم  
صحبت می‌کنم. در مصاحبه‌های شغلی که در  
آن واجد شرایط نیستم شرکت می‌کنم. وقتی  
کاری را تحت فشار زمانی به طور کامل انجام  
نداده‌ام، خودم را ناراحت نمی‌کنم.

به‌طور موقت در شغل یا ارتباطی دردمساز  
می‌مانم، تا ناراحت کردن خودم را در مورد  
آن متوقف کنم و وقتی آشکارا نسبت به آن  
واکنش افراطی ندارم، شغل یا ارتباط را تغییر  
می‌دهم.

1- نگرانی خیلی زیاد درباره‌ی اینکه  
دیگران درباره‌ی من چه فکری می‌کنند.

2- من نباید در کارهای مهم شکست  
بخورم و اگر شکست بخورم خیلی  
افتضاح است و من نمی‌توانم آن را  
تحمل کنم.

3- تحمل کم در برابر ناکامی: اشخاص و  
شرایط باید همیشه آن‌طور که می‌خواهم  
باشند و اگر نباشند، وحشتناک، افتضاح و  
هولناک خواهد شد و این منصفانه نیست.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۴ - ج: عمل کردن برخلاف باورهای نامعقولم



کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا  
برخلاف این باور نامعقول عمل کنید

باور نامعقولی را که اغلب درباره‌اش فکر  
می‌کنید، انتخاب کنید

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## فصل ۵: چگونه تفکر نامعقولتان را تغییر دهید: چهار گام به سوی موفقیت

تغییر افکارتان به تعهد و آگاهی و تمرین و تمرین و تمرین نیاز دارد. تعهد نگرشی است که می‌گویید: (الف) "پذیرش مسؤولیت برای احساسات و رفتارم جهت بازداشتن اشخاص و موضوعات برای به هم ریختن اعصابم ضروری است." (ب) "یادگیری تغییر روش فکری‌ام در واکنش نسبت به دیگران، تلاشی ارزشمند است." (ج) "من به گونه‌ای روش مند به این تغییر روش فکری‌ام ادامه می‌دهم چون این عمل زمان و تلاش می‌طلبد و تجربه‌ی یادگیری یک شبه نیست."

آگاهی اولین گام به سوی تغییر واقعی افکارتان است. واقع بینانه نیست که توقع داشته باشیم افکار شما بی‌درنگ و فقط با خواندن روش‌های تغییر آن، تغییر یابد. با موقعیت‌هایی که به کسی یا موضوعی اجازه می‌دهید اعصابتان را به هم بریزد، شروع کنید. در نقطه‌ی C چگونه احساس و عمل می‌کنید؟ اگر بیش از حد احساس گناه، ناراحتی، اضطراب، عصبانیت یا افسردگی می‌کنید، بر شخص یا موقعیت (نقطه‌ی A) تمرکز نکنید، بلکه در عوض از خودتان پرسید: "در این موقعیت چه فکری در سر دارم که خودم را ناراحت می‌کنم؟" به خصوص، از خودتان پرسید: "درباره‌ی خودم، درباره‌ی دیگران در این موقعیت و درباره‌ی خود موقعیت چه فکری می‌کنم؟"

به جای اینکه این گام‌های تغییر تفکر را به طور انتزاعی پیگیری کنیم، بیایید به بررسی موقعیت واقعی یکی از داوطلبان حاضر در همایش‌های ما بپردازیم. (مانند نمونه‌های قبلی، جملات داخل پرانتز را به عنوان بخشی از تفکر واقعی فرد در نظر بگیرید، بلکه معنای ضمنی آن را در نظر بگیرید که به شما کمک می‌کند باورهای اساسی نامعقولی را که از تفکر واقعی در موقعیت خاص حمایت می‌کند، درک کنید.)

رخداد فعال کننده (A): زن متأهلی به نام جوآن باور داشت که این اواخر شوهرش مثل همیشه با ملاحظه و مهربان نیست.

**گام اول:** در نقطه‌ی C از خودتان پرسید: چطور در این موقعیت به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟ جوآن گفت که در طی چندین ماه گذشته بیش از حد خودش را مضطرب، عصبانی و ناراحت کرده است. او خودش را عصبی، گوشه‌گیر، مضطرب و خیلی حساس تر توصیف می‌کرد.

**گام دوم:** در نقطه ی B از خودتان پرسید: در این مورد چه فکری می کنم که باعث ناراحتی ام می شوم؟ جوآن درباره ی افکارش می گفت: ”چرا برای او عادی شده ام؟ اگر مثل گذشته برای او جذاب نباشم چه؟ این وحشتناک خواهد بود! شاید خیلی عاطفی برخورد کرده ام؟ اگر دنبال کسی دیگر بروم چه؟ آیا من کار خاصی انجام داده ام (که نمی بایست انجام می دادم)؟ او با رفتارش خیلی مرا ناراحت می کند، در حالی که من تا حد توانم با او خوب رفتار کرده ام. من همیشه می دانستم او آن قدر که من به او اهمیت می دهم، به من اهمیت نمی دهد! چه کار باید بکنم؟ خوب، مجبور نیستم چنین چیزی را تحمل کنم! خیال می کند کیست؟ اگر او اهمیتی نمی دهد، پس من نیز اهمیتی نمی دهم!“

وقتی تفکرتان را مشخص می کنید همچنین خوب است که ببینید کدام چهار باور اصلی نامعقول اول (و هریک از شش باور دیگر) زیربنای آن هستند و از آن حمایت می کنند. به عنوان مثال، جوآن تشخیص داد که ترس از طرد شدن، ترس از شکست، تحمل کم در برابر ناکامی و سرزنش کردن هر چیزی در واکنش های افراطی اش دخیل هستند. او بدترین برداشت را از موقعیت داشت!

همان طور که می توانید ببینید، وقتی جوآن در خانه در موقعیتی واقعی بود، از اضطراب به سوی خشم و سردرگمی و ناراحتی می رفت. اگرچه افکارش در طی چندین روز شکل می گرفت، وحشتناک انگاری، بایده سازی و دلیل تراشی در مورد خودش، شوهرش و موقعیت، او را قادر می ساخت شوهرش را به محض ورود به خانه، بکشد!

حالا که جوآن متوجه شده بود چطور خودش را ناراحت می کند، آماده بود با طرح سؤالات زیر، افکارش را به چالش بکشد:

**گام سوم:** چطور می توانم تفکر نامعقولم را مورد تردید قرار دهم؟ جوآن نظریاتی عالی مطرح کرد: ”من باور دارم که این او آخر شوهرم ملاحظه کاریا مهربان نبوده است و به نظر می رسد که حضورم برای او عادی است، اما آیا این موضوع به راستی وحشتناک، هولناک و افتضاح است؟ نه، این طور نیست، مگر اینکه خودم چنین باوری داشته باشم. او ممکن است کمتر از قبل عاشق من باشد، اما این آخر دنیا نیست. اگرچه مدرکی ندارم، نمی توانم این احتمال را که او ممکن است با فردی دیگری ارتباط داشته باشد، رد کنم. آیا ناراحت و عصبانی بودن درباره ی این احتمال، مانع درست بودن موضوع می شود؟



نه! اگر او به راستی خیلی به من اهمیت نمی دهد، می توانم قبل از اینکه فرض کنم چنین چیزی درست است یا برای خودم احساس تأسف کنم یا خودم را عصبانی کنم، با او حرف بزنم. می توانم این را تحمل کنم و علاوه بر حمله به او یا سرد بودن مثل خودش، تلاش کنم او را به حالت اول برگردانم و انتخاب های دیگری نیز دارم.

گام (و سؤال) بسیار مهم، به طور طبیعی بعد از گام سوم می آید:

**گام چهارم:** چه ترجیحات واقع بینانه ای را می توانم جایگزین وحشتناک انگاری، بایدسازی و دلیل تراشی کنم؟ جوان ترجیح هایی را مطرح کرد: "از شوهرم می خواهم خیلی زیاد مرا دوست داشته باشد و به من احترام بگذارد. اگر او چنین کاری کند، عالی است، اما اگر نکند (به همان اندازه که من مایلم)، این وحشتناک نیست مگر اینکه خودم آن را وحشتناک جلوه دهم. همچنین دوست دارم مرا جذاب بداند - اما حتی اگر چنین احساسی نداشته باشد، هنوز بدین معنا نیست که من طرد شده ام. من بابت آنچه بین ما دارد رخ می دهد خیلی نگران هستم، و می توانم بدون اینکه به او حمله کنم یا خیلی ناراحت شوم، با او در این زمینه صحبت کنم. من دوست دارم که او پرمحبت تر، ملاحظه کارتر و قدرشناس تر باشد. اگر نباشد، من متعهد می شوم که به تلاشم ادامه دهم تا آنچه را در این ارتباط می خواهم به دست آورم، با او در این مورد حرف بزنم، از قضیه سر در بیاورم و این مشکل را حل کنم. من مجبور نیستم عشقش را داشته باشم، هرچند عشق او را می خواهم. اگر شرایط بهبود نیابد، من قطع این ارتباط را مد نظر قرار می دهم، اما نه تا زمانی که تلاش لازم را نکرده باشم."

جوآن با این مجموعه افکار اخیر، طرز فکرش به طور کلی عوض شد. حالا دیگر وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی نمی‌کرد و واکنش افراطی نشان نمی‌داد. او هنوز بابت رفتار شوهرش به شدت نگران بود و تصمیم داشت در این زمینه با او صحبت کند. حالا تشخیص می‌داد که در این موقعیت چه کاری درست است و واکنش‌های افراطی‌اش را زیر ذره‌بین گذاشت. بهتر از همه، او سعی نکرد خودش را با این باور فریب دهد که تمام این‌ها حاصل تصوراتش است، یا انکار کند که مشکلی وجود دارد یا خودش را از احساسات و نگرانی‌های درستش بازدارد. مهم‌ترین تفاوت این بود که حالا او می‌توانست این موضوعات را با شوهرش به بحث بگذارد. با مجموعه‌ی اولیه‌ی افکارش، به احتمال زیاد یا کناره‌گیری می‌کرد و ناراحت می‌شد، یا دعوا را شروع می‌کرد. او توانست این تفکر را به ترجیحات واقع‌بینانه تغییر دهد و همین تفاوت‌های زیادی به وجود آورد. او هنوز هم خیلی درگیر این موضوع بود، اما حالا می‌توانست به گونه‌ای مؤثر با آن روبه‌رو شود.

این موضوع مهم است که توجه کنید در آن همایش، جوآن به راحتی و فوری این چهار گام را درک نکرد. او هر مرحله را با یک فرد مورد بحث قرار داد، در مورد هر یک به شدت کار کرد و به هر یک توجه خاصی مبذول داشت. ما تنها در اینجا نتایج تلاش‌هایش را در هر گام گزارش کرده‌ایم. او در واقع حدود بیست دقیقه به بازنگری افکارش پرداخت. وقتی در ابتدا این گام‌ها را به کار می‌برید، ممکن است همین مقدار زمان ببرد. اما وقتی به طور مکرر آن‌ها را به کار ببرید، خیلی سریع‌تر خواهد شد. اما (همان‌طور که گفتم) این فرایند تغییر فکری‌تان راه حلی "فوری" برای مقابله با آنچه اعصابتان را به هم می‌ریزد نیست. جوآن نه تنها مجبور بود به دقت متمرکز باشد، بلکه (حتی مهم‌تر) متوجه شد که باید این مجموعه‌ی جدید افکار سالم‌تر را بارها به کار بگیرد - هر بار که متوجه می‌شد خودش را با وحشتناک‌انگاری اولیه و جدید، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی ناراحت می‌کند. در واقع، این فرایند به زمان اضافی زیادی نیاز ندارد، چون به هر حال احتمالش هست که شما وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی کنید!

چیزی که ما به خصوص درباره‌ی بازنگری فکری جوآن دوست داریم، این است که او هنوز می‌تواند بابت اوضاع و احوالی که با شوهرش دارد، به شدت نگران باشد. او همچنین درک می‌کند که نمی‌تواند



برخی از بدترین نگرانی‌هایش را کنار بگذارد، اما قصد ندارد نسبت به آن‌ها واکنش افراطی نشان دهد. او دوباره احساساتش را نسبت به شوهرش تأیید کرد و متعهد شد که بی‌پرده با او صحبت کند. حتی به خودش می‌گوید که اگر بدترین شرایط پیش بیاید و شوهرش تغییر نکند، او آماده است که ارتباط را قطع کند. او این عقیده را نمی‌پسندد، اما آماده است که آن را به عنوان آخرین انتخاب در نظر بگیرد، نه با آسیب و خشم، بلکه چون تا اندازه‌ای، خواسته‌های مشروعش برطرف نمی‌شود.<sup>۱۳</sup>

طرح شماره‌ی یک گام‌هایی اولیه را نشان می‌دهد که می‌توانید برای تغییر فکرتان در هرم موقعیتی که کسی یا موضوعی اعصابتان را به هم می‌ریزد، به کار ببرید. این رئوس مطالب خلاصه‌ای از آنچه را به‌تازگی مطرح شده است، توصیف می‌کند.

**گام اول:** از نقطه‌ی C شروع کنید و از خودتان بپرسید: “همین الان، در نقطه‌ی (A) چگونه می‌توانم به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل کنم؟” به خصوص دنبال اضطراب، خشم، افسردگی، احساس گناه، ناراحتی، آسیب، حالت دفاعی، ناکامی، حسادت، تهدید، ترس، کناره‌گیری، وقت تلف کردن، اجتناب، دشمنی بیش از حد و امثال این‌ها بگردید.

**گام دوم:** فوری به نقطه‌ی B بروید و از خودتان بپرسید: “درباره‌ی خودم، دیگران در این موقعیت یا خود موقعیت به‌طور کلی، چه فکر نامعقولی دارم که (در نقطه‌ی C) خود را ناراحت می‌کنم؟ در جستجوی وحشتناک انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی باشید.

ما شما را تشویق می‌کنیم که با هر ده باور نامعقولی که در فصل چهارم توصیف شد، آشنا شوید - اما اگر برای یادآوری خیلی زیاد هستند - مطمئن شوید که حداقل چهار باور اول را مد نظر قرار می‌دهید: (۱) نگرانی خیلی زیاد درباره‌ی آنچه دیگران درباره‌ی شما فکر می‌کنند (ترس از طرد شدگی)، (۲) من نباید شکست بخورم (۳) تحمل کم در برابر ناکامی “این منصفانه نیست” (۴) اغلب کسی را سرزنش کردن (خودتان یا دیگران). این چهار باور می‌توانند به شما کمک کنند تا پی ببرید در موقعیتی خاص چه فکری می‌کنید که شما را ناراحت می‌کند.

**گام سوم:** از خودتان بپرسید: “چطور می‌توانم تفکر نامعقولم را در گام اول مورد تردید قرار دهم؟” این سؤالات را امتحان کنید: “آیا باید... را داشته باشم؟”، “آیا باید... باشم؟”، “آیا من می‌بایست...؟”، “آیا



نیاز دارم که او...؟“، ”آیا آن‌ها باید... باشند؟“، ”چرا این‌گونه است که من یا آن‌ها باید...؟“، ”آیا اینکه طرد شدم، یا شکست خوردم، یا به هدف نرسیدم، یا نامنصفانه با من رفتار شد، به‌راستی وحشتناک، هولناک و فاجعه‌بار است؟“، ”چرا کسی باید مورد سرزنش و حمله قرار بگیرد؟“، ”آیا من باید مورد محبت و احترام کسانی که برایم مهم هستند قرار بگیرم یا فقط خواهان چنین چیزی هستم و آن را انتظار دارم؟“، ”آیا هرگز نباید شکست بخورم، یا اینکه می‌خواهم موفق شوم؟“، ”آیا هرگز نباید با من نامنصفانه رفتار شود، یا اینکه اگر با من نامنصفانه رفتار شود بهتر خواهد بود؟“

روش دیگری که به شما کمک می‌کند واکنش‌های افراطی‌تان را مورد تردید قرار دهید این است که آنچه را در موقعیتی درست است، بپذیرید و آن را انکار نکنید، از آن اجتناب نکنید، یا آن را اغراق‌آمیز جلوه ندهید (”همسرم درخواست طلاق داده است.“، ”کارم را از دست دادم.“، ”این شخص بی‌ادب و نفرت‌انگیز است.“، ”بچه‌ها شیطنت می‌کنند.“) پذیرش جنبه‌های معتبر و درست هر موقعیتی می‌تواند به شما کمک کند درک کنید که چه چیزی را دارید بزرگ جلوه می‌دهید، چطور دارید آن را انجام می‌دهید و چطور می‌توانید آن را مورد تردید قرار دهید: ”همسرم درخواست طلاق داده است، و این وحشتناک، هولناک، فاجعه‌بار است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم!“ اما آیا به‌راستی نمی‌توانید آن را تحمل کنید؟ آیا به‌طور حتم باید عشق و محبتش را داشته باشید؟ آیا به‌راستی طرد شده‌اید؟ آیا دنیا همیشه نامنصفانه است؟

**گام چهارم:** از خودتان بپرسید: ”چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جانشین تفکر نامعقولم در گام اول بکنم؟“ این سؤالات را امتحان کنید: ”من می‌خواهم...“، ”من مایل‌م...“، ”من ترجیح می‌دهم...“، ”بهتر خواهد بود اگر...“ می‌توانید کلمات احساسی به کار ببرید، مانند: ”من افسوس می‌خورم که آن...“، ”ناراحت‌کننده است که...“، ”دل‌سرد هستم که...“، ”به‌طور جدی نگرانم که...“، ”متعهد هستم که...“، ”این ناکام‌کننده (یا ناراحت‌کننده) است که...“ وقتی از ترجیحات استفاده کنید و از وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی اجتناب بورزید، می‌توانید اضطراب، خشم، حالت دفاعی، افسردگی و احساس گناه بیش از حد را در خودتان کاهش دهید.

این گام‌ها در ابتدا ممکن است طولانی به نظر بیایند، اما با کمی تمرین شما می‌توانید همه‌ی آن‌ها را در

فصل ۵: چگونه تفکر نامعقولتان را تغییر دهید: چهار گام به سوی موفقیت

عرض چند دقیقه انجام دهید.

## طرح ۱: تغییر دادن فکر نامعقول

**گام اول:** چگونه در این موقعیت به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

**گام دوم:** چه فکری می‌کنم که خودم را ناراحت (مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا

عملکرد نامناسب) می‌کنم:

الف) درباره‌ی خودم؟

ب) درباره‌ی دیگران؟

ج) درباره‌ی موقعیت؟

**گام سوم:** چگونه می‌توانم تفکر نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

**گام چهارم:** چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین تفکر نامعقولم (وحشتناک‌انگاری،

بایدسازی، دلیل تراشی) کنم؟ عباراتی مانند: "من می‌خواهم..."، "من مایلیم..."، "من ترجیح

می‌دهم..."، "اگر..... بهتر می‌شد"، چه احساساتی را به وجود می‌آورد؟

"مایه‌ی تأسف است که..."، "دل‌سردم که..."، "به‌طور جدی نگرانم که..."، "افسوس می‌خورم که..."،

"متعهد می‌شوم که..."

کلید موفقیت در بازداشتن اشخاص و موضوعات از به هم ریختن اعصابتان، تمرین و تمرین و تمرین

بیشتر است، تا تفکرتان (و درنهایت رفتار ناخوشایندتان) را تغییر دهید. خوب‌ترین فایده برای همه‌ی

این تلاش‌ها در جهت تغییر افکارتان این است که خیلی زود درک خواهید کرد از همان ابتدا

وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل تراشی نمی‌کنید و بعد از مدتی خیلی بیشتر به‌طور خودکار از

ترجیحات واقع بینانه استفاده می‌کنید.

درواقع، ما کسی را نمی‌شناسیم که هرگز واکنش‌های افراطی نداشته باشد، و این موضوع به احتمال

زیاد شامل شما هم می‌شود. اما می‌توانید همیشه در مسیر بهبود تلاش کنید. همه‌ی ما گاندی نیستیم

(درواقع، مطمئن هستیم که گاندی هم گاهی از کوره در می‌رفت). شما می‌توانید متعهد شوید که

در بازداشتن اشخاص و شرایط در فشار دادن دکمه‌های اعصابتان بهتر و بهتر شوید. سپس اگر در

موقعیتی واکنش افراطی نشان دهید، وحشتناک نخواهد بود. شما می‌توانید به‌راستی افسوس



بخورید، و می‌توانید در مورد آن کار کنید.

هر چند باز هم باید مراقب باشید، چون هر روشی که هدفش سلامت روان شناختی است، امکانش هست تحریف شود یا بد به کار رود. ما اشخاصی را دیده‌ایم که ”ترجیحات واقع‌بینانه‌شان این گونه بود: ”اگر همسر سابقم زیر قطار برود بهتر خواهد بود.“ یا ”اگر دیگر مرا دوست نداشته باشد، می‌خواهم بمیرد.“

بعضی اوقات مردم به اشتباه نگران هستند که مبادا با تفکر درباره‌ی ترجیحات واقع‌بینانه، همه‌ی احساساتشان را از دست بدهند و از این رو کسل‌کننده، ملال‌آور، سرد و بی‌احساس شوند. هیچ چیز نمی‌تواند از حقیقت بالاتر باشد! این فنون طرح شده‌اند تا تنها واکنش‌های افراطی شما را حذف کنند یا کاهش دهند - واکنش‌هایی افراطی که در مسیرتان قرار می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند تمام احساسات فوق‌العاده را تجربه کنید. شما گاهی دچار احساساتی منفی مانند خشم، ناراحتی، اضطراب، ناکامی و شرمساری می‌شوید، اما آن‌ها را به غضب، افسردگی، اضطراب شدید یا احساس گناه افراطی تبدیل نمی‌کنید.

به خصوص در گام اول و دوم، مشخص می‌کنید که چطور موجب ناراحتی خودتان می‌شوید و به دیگران و شرایط اجازه می‌دهید اعصابتان را به هم بریزند. در گام سوم و چهارم، باورهای نامعقول‌تان را مورد تردید قرار می‌دهید و به آن‌ها حمله می‌کنید و افکار و ترجیحاتی درست‌تر و معقول‌تر را جایگزین می‌کنید، که شما را از واکنش افراطی و درمانده کردن‌تان باز می‌دارد. شما نمی‌توانید فقط یک بار این کار را انجام دهید و توقع بهبود هیجانی معجزه‌آسایی داشته باشید. هر بار که آشکارا شروع به احساس ناراحتی شدید می‌کنید، و هر بار که بر خلاف علایق‌تان عمل می‌کنید، می‌توانید چهار گام را عملی‌سازی و ترجیحات واقع‌بینانه را جایگزین کنید.

اشخاص زیادی از ما می‌پرسند: ”آیا بهتر است که احساسات را در خود نگه داریم یا برون‌ریزی کنیم؟“ جواب ما همیشه هیچ کدام است! به جای عصبانی شدن، یا در خود نگه داشتن احساسات و زخم معده گرفتن، انتخاب سومی نیز وجود دارد. قدر مسلم، برخورد شدید با کسی (به‌ویژه اگر حقش هم باشد) احساس خوبی دارد، اما به ندرت فایده‌ای بلندمدت به همراه خواهد داشت و شما نیز بخشی از

مشکل خواهید شد. در عوض، شما می‌توانید واکنش‌های هیجانی‌تان را تغییر دهید، آن‌ها را مناسب (خودیاری) و مؤثر (که شما را قادر می‌سازد بیش از آنچه می‌خواهید به دست آورید و از آنچه نمی‌خواهید فاصله بگیرید) کنید. بله، شما به‌راستی می‌توانید به جای سرکوب احساسات‌تان، آن‌ها را تغییر دهید. در واقع شما انسان هستید - اما نیازی نیست که بی‌جهت خودتان را مستأصل کنید. اکنون در اینجا نمونه‌هایی از اینکه چگونه این فرایندهای چهارگام را در موقعیت‌های زندگی واقعی به کار ببریم، مطرح می‌شود. هر نمونه تنها یک طرز واکنش نشان دادن در آن موقعیت است. وقتی شما آن‌ها را می‌خوانید، ببینید آیا می‌توانید موقعیت‌هایی مشابه را در زندگی‌تان به یاد بیاورید و چهار مرحله را برای شرایطتان به کار ببرید؟ به یاد داشته باشید: افکار داخل پرانتز آن‌هایی هستند که به‌طور ضمنی افکار واقعی را بیان می‌کنند.



## طلاق: چهار احساس بالقوه

شما دارید طلاق می‌گیرید. این تجربه‌ای دشوار و دردناک است، اما به نظر می‌رسد انتخاب درستی است. با این حال، اغلب ناراحت هستید.

گام اول: چطور احساس و عمل می‌کنم؟

به گونه‌ای مناسب: تأسف، دلسردی، ناراحتی

به گونه‌ای نامناسب: احساس خشم، اضطراب، افسردگی و احساس گناه شدید (چهار احساس بالقوه!)  
”من خیلی عصبانی‌ام، به راحتی حواسم پرت می‌شود، بازده کمتری دارم، کناره‌گیر شده‌ام و گه‌گاهی بی‌حوصله‌ام.“

گام دوم: چه باورهای نامعقولی در ذهن دارم که باعث می‌شود به شدت احساس خشم، اضطراب، افسردگی و احساس گناه کنم و بازدهی کمی داشته باشم؟

الف: ”چه فکر نامعقولی درباره‌ی خودم می‌کنم؟“

”اوه، خدایا، من چه کار کردم، چهارده سال از زندگی‌ام تباه شد. من می‌بایست همسر بهتری می‌بودم و زندگی زناشویی‌ام را خراب نمی‌کردم! این وحشتناک است! چه اشتباهی کردم؟ اگر بقیه‌ی عمرم به تنهایی سپری شود چه؟ افتضاح خواهد بود. اگر حتی نتوانم خودم را حمایت کنم چه؟ چطور

می‌خواهم از کل این خانه مراقبت کنم؟ عجب دردسری درست کردم! این خیلی وحشتناک است! نمی‌توانم تنها بودن را تحمل کنم. احساس تهی بودن می‌کنم. من آدمی شکست خورده‌ام. دیگر هیچ چیز اهمیت ندارد. من همه چیز را خراب کرده‌ام!“

ب: ”چه فکر نامعقولی درباره‌ی دیگران می‌کنم؟“

”اگر بیل کوچولو تا ابد تحت‌تاثیر این حادثه قرار بگیرد چه؟ اگر نتوانم نقش هر دو والد را بر عهده بگیرم چه؟ اگر او برای چنین اتفاقی از من متنفر شود چه؟ من نمی‌توانم چنین چیزی را بپذیریم! می‌بایست به جای خودم بیشتر در فکر او می‌بودم.“

درباره‌ی شوهر سابق: ”عجب آدم منزجرکننده‌ای - از او متنفرم! او هرگز به چیزی اهمیت نمی‌داد. او حتی آن قدر اهمیت نمی‌داد که به اندازه‌ی کافی در این مورد تلاش کند. از او متنفرم! از او متنفرم!“



چطور توانست چنین کاری با من بکند؟ امیدوارم بیچاره شود!“  
درباره‌ی دوستان و اقوام: ”آن‌ها به احتمال زیاد همه‌شان معتقدند که من شکست خورده هستم. هرگز دوباره آن‌ها را نخواهم دید. نمی‌توانم با آن‌ها روبه‌رو شوم. آن‌ها نمی‌خواهند اقدامی برای من بکنند (و حق هم دارند!)“  
تا اینجا

ج: فکری که درباره‌ی این موقعیت می‌کنم؟

”این منصفانه نیست: من بهترین سال‌های زندگی‌ام را صرف این ارتباط کردم! حالا چه کار کنم؟ آیا گور خودم را کندم؟ از اینکه به دادگاه بروم و جزییات موضوع را مطرح کنم هراس دارم و وقتی جان برای بردن بیل بیاید، به شدت ناراحت می‌شوم. نمی‌توانم کل این شرایط آشفته را تحمل کنم!“  
گام سوم: چطور می‌توانم باورهای نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”من دارم طلاق می‌گیریم و زندگی‌ام به شدت تغییر خواهد کرد. اما آیا من به‌طور حتم باید کسی را در زندگی‌ام داشته باشم؟ نه! با مجرد بودن، آیا تنها بخشی از یک فرد هستم؟ نه! آیا به‌طور دائمی به پسرم آسیب زده‌ام؟ خیلی بعید است! آیا شکست خورده‌ام؟ نه، حتی اگر در برخی موارد ممکن است شکست خورده باشم. آیا شوهرم باید به شدت تنبیه شود؟ نه! آیا من برای همیشه توانایی مدیریت مسایل مالی و حفظ خانهم را نخواهم داشت؟ نه! آیا می‌بایست در این ارتباط بی‌سرانجام می‌ماندم؟ به احتمال زیاد نه! آیا به‌راستی هیچ چیزی اهمیت ندارد؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جانشین تفکر نامعقولم کنم؟  
”من مایلم کسی را داشته باشم که به او عشق بورزم، اما مجبور نیستم برای خوشحال بودن عاشق کسی باشم. من نمی‌خواهم تنها باشم، اما اگر تنها باشم، می‌توانم از پس آن برآیم. این وحشتناک، هولناک یا افتضاح نیست مگر اینکه خودم چنین تصویری کنم.“

”من دوست دارم پسرم این رخداد ناخوشایند را سپری کند، و هر کاری که بتوانم انجام می‌دهم تا این‌طور شود- اما وحشتناک‌انگاری درباره‌ی آن، شرایط را بهتر نخواهد کرد. او به زندگی ادامه خواهد داد!“

”من ترجیح می‌دهم برای رفع مشکل مان کاری می‌کردیم، اما نکردیم. من به‌طور جدی درباره‌ی آینده‌ام نگرانم، اما نمی‌خواهم خودم را در مورد آن درمانده کنم. من متأسفم که چنین اتفاقی افتاد، اما من متعهد هستم که به زندگی‌ام ادامه دهم.“

اگر شما هر بار که شروع به وحشتناک‌انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی می‌کنید به جایگزینی ترجیحات واقع‌بینانه ادامه دهید، می‌توانید بر انواع موقعیت‌های دشوار مسلط شوید: موضوع را برای فرزندتان توضیح دهید، با همسر سابق‌تان ارتباط برقرار کنید، با اقوام و دوستان خوش‌نیت یا تقبیح‌کننده رابطه داشته باشید، و کارها و مسؤولیت‌هایی را بر عهده بگیرید که به شما در سازگاری با زندگی‌تان کمک می‌کند. شما به ندرت خشم، افسردگی، حملات اضطرابی یا احساس گناه خواهید داشت. البته ممکن است احساس ناکامی، ناراحتی، ناخشنودی و نگرانی داشته باشید و نسبت به شادمانی کنونی و آینده‌تان احساس تعهد کنید، اما در هر موقعیت چالش‌آور هم ترجیحات واقع‌بینانه و تعهدتان را تکرار می‌کنید تا نه تنها بر آن لحظه، بلکه بر آینده نیز مسلط شوید.

حالا اگر شما دارید طلاق می‌گیرید، ممکن است همه‌ی افکاری را که در گام دوم مطرح کردیم در ذهن نداشته باشید، اما ممکن است حداقل برخی از آن‌ها را در نظر بگیرید و در این صورت، بی‌بروبرگرد دکه‌های اعصاب‌تان را فشار می‌دهند. افکاری که در اینجا مطرح می‌شود، نمونه‌هایی از زندگی واقعی اشخاصی است که طلاق گرفته‌اند. ممکن است ارتباط جدی شما نیز چنین پایان مشابهی داشته است. چه افکاری که گاه اعصاب شما را به هم می‌ریخت؟ در اینجا تأکید ما بر این است که ببینیم چگونه می‌توانید برای تغییر افکارتان این فرایند چهار مرحله‌ای را به کار ببرید. در اینجا موقعیت دیگری مطرح می‌شود.



## “این اواخر برای من چه کار کرده‌ای؟”

پسر سیزده ساله‌تان از مدرسه به خانه می‌آید. هفت جمله‌ی اولی که می‌گوید عبارت‌اند از: (۱) “ناهار چه داریم؟” (۲) “باید مرا به خانه‌ی جیمی برسانی - چند روز پیش دو چرخه‌ام را آنجا جا گذاشتم.” (۳) “من به آن کفش‌های تنیس جدیدی که همه‌ی بچه‌ها می‌پوشند نیاز دارم، قیمتش فقط ۱۷۰ دلار است.” (۴) “جویی می‌خواهد شب در خانه‌ی ما بماند، اشکالی ندارد؟” (۵) “به مقداری پول نیاز دارم تا با بچه‌ها برای بازی‌های رایانه‌ای بروم.” (۶) “چرا همه‌ی شلوارهای جینم هنوز داخل لباس‌های شسته نشده هستند؟” (۷) “بعضی از دوستانم شب می‌خواهند بسکتبال بازی کنند و من به آن‌ها گفتم که تو می‌توانی ما را برسانی.” هیچ خبری از “سلام، مامان!” یا “متشکرم!” یا (خدای نکرده) “حالت چطور است؟”، نیست.

گام اول: چطور می‌توانم احساس و عمل کنم؟

به گونه‌ای مناسب: مأیوس، و آزرده از رفتارش.

به گونه‌ای نامناسب: خشمگین و احساس قربانی شدن، سرکوفت به او می‌زنم، به اتاق خواب می‌روم و بر سرش جیغ و داد می‌کشم، در خودم می‌سوزم تا بالاخره منفجر می‌شوم، یا در موردی (اتاقش، تکالیفش، کارهایش، دوستانش) به او گیر می‌دهم.

گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، خشمگین، افسرده یا دچار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

“من اینجا فقط یک کنیز حلقه به گوشم. حالم از اینکه مدام به من می‌گویند این کار را بکن آن کار را نکن، به هم می‌خورد! من سیندرلا نیستم! دیگر اجازه نمی‌دهم این گونه با من رفتار شود! تصمیم خودم را گرفته‌ام!” یا شاید: “عجب مادر بی‌شعوری هستم که پسری مثل او دارم. من هیچ کاری را خوب انجام نمی‌دهم.”

ب: درباره‌ی دیگران چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

“خیال می‌کند کیست؟ او فقط راه می‌رود و دستور می‌دهد که این کار را انجام بده، به فلان چیز



احتیاج دارم. او بچه‌ای لوس است. فقط می‌گوید بده، بده، بده! و اگر بگویم نه، سعی می‌کند در من احساس گناه به وجود بیاورد (عجب بچه‌ی لجبازی). دارد مرا دیوانه می‌کند. وقتی این قدر خودخواه می‌شود، از او متنفر می‌شوم. انگار به او بدهکاریم!”

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

“کل این ماجرا احمقانه است. کار دنیا برعکس شده. من فقط دارم نیازهای او را برآورده می‌کنم و هیچ به خودم و زندگی‌ام نمی‌رسم!”

گام سوم: چطور می‌توانم باورهای نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

“او خیلی خودمحور و خودخواه است و به ندرت قدردانی می‌کند. اما آیا این بدین معناست که من باید از کوره در بروم یا احساس قربانی بودم کنم؟ نه! آیا این کارها کمکی می‌کنند؟ نه! آیا گیر دادن به او درباره‌ی موضوعی دیگر، یا نادیده گرفتن آن‌ها، او را تغییر می‌دهد؟ نه!”

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

“من از او می‌خواهم از تلاش‌هایم بیشتر قدردانی کند. من دوست دارم او بین دادن و گرفتن تعادل

بیشتری برقرار کند. اما اگر او چنین کارهایی را نکرد، مجبور نیستم واکنش تندی نشان دهم. من

می‌دانم او مجبور است برای چیزهای زیادی به من متکی باشد، اما من نیز از او می‌خواهم برای کمکی

که به او می‌کنم، قدردان باشد. از او می‌خواهم در مجموع نسبت به دیگران مهربان‌تر و حساس‌تر

باشد - اما اگر نباشد، وحشتناک، افتضاح و هولناک نیست - بلکه فقط مأیوس کننده است. من تعهد

می‌دهم که او را به باملاحظه‌تر و قدردان‌تر بودن ترغیب کنم، اما اگر موفق نشوم، مجبور نیستم از کوره

در بروم و بخشی از مشکل شوم.”

این موقعیت چنان متداول است که تا حدودی بخشی از فرزندپروری طبیعی است. این حیطة‌ای است

که بحث و جدل فراوان دارد. درست است که بچه‌ها خودمحور هستند، ولی ما می‌توانیم کارهای

زیادی انجام دهیم تا چنین رفتارهایی را کاهش دهیم و مانع از آن شویم که اعصابمان را به هم بریزند.

با در نظر گرفتن ترجیحات، هنوز می‌توانیم با رفتار بچه‌هایمان روبه‌رو شویم، نگرانی‌هایمان را مورد

بحث قرار دهیم، توقعاتمان را به روشنی مطرح کنیم، و برای رفتار نامناسب در صورتی که ادامه داشته

باشد، تنبیهی در نظر بگیریم.

مهم‌ترین نکته این است که بتوانید همه‌ی این کارها را بدون واکنش افراطی یا از دست دادن اختیارتان انجام دهید! ممکن است به فرزندتان بگویید: “دیوید، وقتی آنچه را می‌خواهی پشت سر هم و مسلسل وار شلیک می‌کنی، بدون اینکه حتی سلام یا تشکر کنی، فکر می‌کنم قدر کارهایم را نمی‌دانی و از این خوشم نمی‌آید.” با توجه به اینکه چطور فرزندتان (فرض کنیم پسری به نام دیوید دارید) پاسخ می‌دهد، ممکن است بگویید: “می‌توانم درک کنم که در بسیاری موارد به ما نیاز داری، اما دوست دارم بابت این مسایل بیشتر قدردانی کنی و بیشتر قدردانی‌ات را نشان دهی.”

اگر پسر شما طعنه بزند یا حالت دفاعی بگیرد، ممکن است تصمیم بگیرید که او را با این بیان روبه‌رو کنید: “دیوید، رفتار توأم با بی‌اعتنایی یا طعنه‌آمیزت نسبت به آنچه گفتم، درست همان چیزی است که درباره‌اش صحبت می‌کنم. دوست ندارم..... (جای خالی را پر کنید) برایت انجام دهم تا وقتی قدر آن را نمی‌دانی.” طوری با او صحبت نکنید که انگار دارید به حالتی بچگانه تلافی می‌کنید یا با او بازی می‌کنید. آن را مستقیم، صادقانه، به آرامی و قاطعانه بگویید. سپس طبق حرفتان عمل کنید: ثبات و هماهنگی بین آنچه می‌گویید و انجام می‌دهید، مهم است!

نکته‌ی جالبی در اینجا هست. همین موقعیت را در نظر بگیرید و به جای وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی در گام دوم، دلیل تراشی را امتحان کنید: “او فقط سیزده سال دارد، و مجبور است خیلی به من متکی باشد. من هم وقتی همسن او بودم، به احتمال زیاد همین‌طور رفتار می‌کردم. به نظرم این تنها بخشی از والدِ یک نوجوان بودن است. حداقل می‌توانم خدا را شکر کنم که او مواد مخدر مصرف نمی‌کند یا بدتر از این‌ها نیست. تنها پنج سال دیگر مانده که بتواند روی پای خودش بایستد (امیدوارم).”

باور نامعقول اصلی برای این دلیل تراشی‌ها این است: “اجتناب از موقعیت‌های دشواری مانند رویارویی با او راحت‌تر است، چون او ممکن است دیگر مرا دوست نداشته باشد، یا از من ناراحت شود.”

“مورد تردید قرار دادن مرحله‌ی سوم این خواهد بود: “آیا در بلند مدت اجتناب از رویارویی با او به‌راستی بهتر است؟ نه! آیا او به‌راستی برای رفتارش مسؤول است؟ بله، هست!” در نتیجه، ترجیحات واقع‌بینانه‌ی جانشین شما نیز این چنین خواهد شد: “اجتناب از این موقعیت راحت‌تر نیست و اگرچه



“این اواخر برای من چه کار کرده‌ای؟”

کاری دشوار است، رویارویی با او مهم است. او نسبت به رفتارش در قبال من مسؤوول است و می‌خواهم چنین چیزی را به او ثابت کنم.”

در هر دو مورد (خواه وحشتناک‌انگاری و بایدسازی، خواه دلیل‌تراشی)، به چالش کشیدن و مورد سؤال قرار دادن افکار خودتان، و جایگزینی ترجیحات واقع‌بینانه، احتمال خیلی بیشتری وجود دارد که با رفتارش به شیوه‌ای مؤثر برخورد کنید.

حالا بیایید نگاهی به موقعیتی بیندازیم که اغلب در محل کار رخ می‌دهد. بیشتر اوقات این خودِ کار نیست که ما را ناراحت می‌کند، بلکه اشخاصی که با آن‌ها کار می‌کنیم هستند که اجازه می‌دهیم اعصابمان را به هم بریزند.



## اختلاف روان‌ها (نه روانی‌ها)

شما با یکی از همکارانتان اختلاف شخصیتی دارید. مطمئن نیستید علت آن چیست، اما به نظر می‌رسد که نمی‌توانید با هم کنار بیایید - شما از یکدیگر خوشتان نمی‌آید. این شرایط روی کارتان تأثیر می‌گذارد، چون او کمتر و کمتر مشارکت جو و سودمند است. به نظر می‌رسد که بابت مسایل پیش‌پا افتاده با هم جروب‌بحث می‌کنید. ارتباط و بازدهی کار آسیب می‌بیند.

گام اول: چطور احساس و عمل می‌کنید؟

به‌گونه‌ای مناسب: متأسف و مایوس

به‌گونه‌ای نامناسب: بیش از حد عصبانی، ناراحت، مشاجره‌کننده، کناره‌گیر، طعنه‌زن و تدافعی

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده، کناره‌گیر،

طعنه‌زن و تدافعی و دچار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”من احمقم! نباید بگذارم این آدم ابله عصبانی‌ام کند. من نباید خیلی ناپخته عمل کنم. چرا باید به او

اهمیت بدهم؟“

و/یا: ”نمی‌خواهم به چنین اراجیفی از طرف او یا هرکس دیگری توجه کنم! من به او اجازه نمی‌دهم مرا

مغلوب کند! به او نشان خواهم داد!“

ب: درباره‌ی دیگران در این موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”نمی‌توانم چنین آدم نفرت‌انگیزی را تحمل کنم. آن قدر مرا ناراحت می‌کند که می‌توانم او را بکشم.

نمی‌توانم تصور کنم چطور این شغل را به دست آورده است. بی‌شک مدرکی علیه آن بالایی‌ها دارد. اگر

او به این اختلاف ادامه دهد و شرایط بدتر شود چه؟ او به جز خودش به فکر هیچ کس یا هیچ چیز

دیگری نیست (و او نباید این طوری باشد! ای حرام‌زاده!)“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”این شغل زمانی سرگرم‌کننده بود. اگر به دلیل عدم همکاری‌اش به دردمس بیفتم و کارم خوب از

پیش‌نرود چه؟ من با تلاشم موفقیتی به دست نمی‌آورم. من شایسته‌ی این نیستم. هرچه بیشتر سعی

می‌کنم با او همراه شوم، شرایط بدتر می‌شود. اگر من او را نادیده بگیرم، سرسخت‌تر می‌شود و جنگ را می‌برد.

گام سوم: چطور تفکر نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”تردیدی وجود ندارد که ما نمی‌توانیم با هم کار کنیم، اما من به‌راستی نمی‌توانم این را تحمل کنم؟ آیا با ناراحت کردن خودم اختلاف بین خودمان را افزایش می‌دهم؟ آیا او باید به روشی که من فکر می‌کنم رفتار کند و آیا این به‌راستی وحشتناک است، یا آیا من دارم شرایط را در صورتی که او با من همراه نشود، وحشتناک جلوه می‌دهم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
”از او می‌خواهم بیشتر همکاری کند و من دوست دارم ما بهتر با هم کنار بیاییم. اگر چنین کنیم، عالی است و اگر نه، وحشتناک، افتضاح و هولناک نیست. این مایه‌ی ناراحتی است و من افسوس خواهم خورد. درباره‌ی این موقعیت نگرانم و من تعهد می‌دهم که این ارتباط را بهبود دهم.“

”اگر شرایط بهتر نشود، مجبور نیستم خودم را بیچاره کنم! مجبور نیستم در مورد او بایده‌سازی یا وحشتناک‌انگاری کنم. اگر کارم تحت تأثیر این اختلاف قرار نگیرد بهتر است، و من هر کاری انجام می‌دهم تا از آن جلوگیری کنم - اما اگر تحت تأثیر قرار بگیرد، می‌توانم از عهده‌اش بر بیایم. من به برقراری ارتباط صریح، صادقانه و محترمانه با او ادامه می‌دهم. من مجبور نیستم دوست داشته باشم که او نیز همین‌طور باشد. دوست دارم همان‌طور که با او رفتار می‌کنم با من رفتار شود، اما اگر نشود، ناراحت‌کننده هست اما وحشتناک نیست. من با او درباره‌ی این موضوع حرف می‌زنم، و تلاش می‌کنم آن را برطرف کنم. اگر به توافق برسیم عالی خواهد بود. اگر نرسیم، به زندگی ادامه خواهم داد!“ (در صورت لزوم می‌توانید از فرد سومی به‌عنوان میانجی استفاده کنید - نه برای اینکه ثابت کند حق با کیست - بلکه به رفع اختلاف کمک کند.)

چنین شرایطی به‌گونه‌ای باور نکردنی شایع است. توجه کنید که دو منبع اصلی عملی وجود دارد: هر کاری می‌توانید انجام دهید تا بهتر ارتباط برقرار کنید، با هم کنار بیایید، و خودتان بخشی از مشکل نباشید.



فکرتان را تغییر دهید تا اگر همکارتان تغییر نکرد، به او اجازه ندهید اعصابتان را به هم بریزد. به طور معمول، بدون انجام موفقیت‌آمیز دومی، اولی را به دست نخواهید آورد. تغییر افکارتان فقط مربوط به خودتان است. این مسأله ارتباط کمی با همکارتان دارد.

البته هیچ کس در این نوع خویشتنداری کامل نیست. به یاد داشته باشید، هدف این است که واکنش افراطی‌تان را کاهش دهید. هنوز ممکن است به گونه‌ای مناسب احساس ناکامی و عصبانیت کنید - و این احساسات بی‌شک منفی هستند، اما معقول نیز هستند، و ممکن است حتی شما را ترغیب کنند که پیوسته برای بهبود موقعیت تلاش کنید. اما به همکارتان اجازه نمی‌دهید اعصابتان را به هم بریزد و شما را مستأصل کند. به ویژه به یاد داشته باشید که وقتی همکارتان بد عمل می‌کند، می‌توانید با او برخورد کنید و هنوز درصد هستی‌داری برای بهبود شرایط هر آنچه از دستتان بر می‌آید انجام دهید. فقط به او اجازه ندهید شما را کلافه کند! و شما این کار را نه با نادیده گرفتن او یا تصمیم‌گیری در آینده، بلکه با تغییر افکارتان انجام می‌دهید.

اکنون موقعیتی را مطرح می‌کنیم که به طریقی شخصی ممکن است شما را ناراحت کند.



## انتقادکننده

شما دوست خوبی دارید که فردی جالب، سرزنده و انگیزه‌بخش است. شما از همنشینی با این دوست لذت می‌برید و او چندین خصوصیت خوب دارد - اما اغلب نسبت به شما منتقد، منفی یا طعنه‌زن است. او اغلب می‌گوید که شما با هوش نیستید، اشتباه می‌کنید، قضاوت ضعیفی دارید یا به خوبی از عهده‌ی هیچ کاری بر نمی‌آیید.

حالا با هم به محل زندگی شما می‌رسید، مکانی که هزاران دلار صرف بازسازی آن کرده‌اید. او زمان زیادی را صرف بیاناتی می‌کند که نشان می‌دهد به سلیقه و قضاوتتان باور ندارد. او با وقاحتی آشکار حمله نمی‌کند، اما شما به وضوح منظورش را درک می‌کنید که او اغلب نه تنها کاری را که انجام می‌دهید، بلکه برای انجام آن نیز شما را تأیید نمی‌کند.

گام اول: اگر به او اجازه دهم اعصابم را به هم بریزد چطور احساس و عمل خواهم کرد؟  
به گونه‌ای مناسب: ناراحت و مأیوس درباره‌ی کاری که او انجام می‌دهد.

به گونه‌ای نامناسب: عصبانیت شدید نسبت به او، جریحه‌دار، تدافعی و غمگین.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه، تدافعی یا کینه‌جو می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”اگر همان قدر که او خیال می‌کند احمق باشم چه؟ شاید او حق دارد و من دفاعی برخورد می‌کنم!“  
ب: درباره‌ی دیگران چه تفکر نامعقولی دارم؟

”نه، این مشکل من نیست، بلکه مشکل اوست! او نباید انتقادی عمل کند! وقتی او خیلی منفی است، ازش متنفرم! با این لحن طعنه‌آمیزش مرا دیوانه می‌کند. او فریبکار است! او مجبور است دیگران را تحقیر کند چون خودش احساس ناامنی می‌کند!“

ج: درباره‌ی این موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”با چنین دوستانی دیگر نیازی به دشمن نیست؟ نباید مجبور باشم این آشغال را تحمل کنم! دوستی با او ارزشی ندارد. همین! تصمیم خودم را گرفته‌ام! این آخرین باری است که به او اجازه می‌دهم مرا

تحقیر کند! او باید از این رفتارش دست بردارد. دارد دیوانه‌ام می‌کند!“ (باورهای اصلی شامل این است “آن‌گونه که باید باشد منصفانه نیست!“ و ترس از طرد و شکست).

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
 “اگرچه او اغلب منفی و طعنه‌زن است، آیا این به‌راستی وحشتناک است؟ نه. آیا من باید او را خوشحال کنم یا تأییدش را به دست بیاورم؟ نه! آیا باید به او اجازه دهم اعصابم را به هم بریزد، یا می‌توانم تصمیم بگیرم که چطور واکنش دهم؟ آیا او به‌راستی می‌تواند مرا دیوانه کند، یا این خودم هستم که وقتی او انتقادی عمل می‌کند، خودم را بیچاره می‌کنم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین تفکر نامعقولم کنم؟  
 “دوست دارم او مثبت‌تر باشد و طعنه‌زنی و انتقاد را کنار بگذارد. من عقاید صادقانه را می‌خواهم، اما تحقیر را نه. این مایوس‌کننده است که او پیوسته منفی است. من از او می‌خواهم از این کارش دست بردارد، اما بی‌شک من می‌توانم آن را تحمل کنم. من می‌توانم بدون عصبانی شدن درباره‌ی این موضوع با او روبه‌رو شوم. اگر او تغییر کند، پس ما می‌توانیم به ارتباطمان ادامه دهیم، اما اگر او تغییر نکند، من ممکن است به خوبی آن را تمام کنم. این ناراحت‌کننده خواهد بود، اما وحشتناک نیست. من متعهد هستم که قبل از تسلیم شدن، سعی کنم این ارتباط را بهبود دهم (تحمل کم در برابر ناکامی) و خیلی سریع به این وضع خاتمه دهم.“

وقتی چنین کسی اعصابتان را به هم می‌ریزد، ممکن است اغلب درباره‌ی آن دلیل‌تراشی کنید چون می‌ترسید با این شخص روبه‌رو شوید، یا نسبت به آن بی‌توجه باشید تا زمانی که بالاخره وقتی به شما طعنه می‌زند، اعصابتان را به هم بریزد. فکر کردن درباره‌ی ترجیحات واقع بینانه شما را قادر می‌سازد بدون واکنش‌های افراطی، به طریقی کاربردی و جدی با او رودررو شوید. بدین طریق شما قاطع هستید، نه خصمانه و پرخاشگر. پس احتمال ترغیب فرد به تغییر کردن را افزایش می‌دهید و می‌توانید نسبت به روشی که آن را مهار می‌کنید، احساس خوبی داشته باشید.

ممکن است به او بگویید: “گوش کن چه می‌گویم، می‌دانم اعتقاداتی قوی درباره‌ی خیلی چیزها داری، اما وقتی به روشی طعنه‌آمیز و گاهی خودخواهانه از من انتقاد می‌کنی، متوجه می‌شوم به جای



آنچه داری می‌گویی، بیشتر به روش آمرانه‌ات واکنش نشان می‌دهم.“  
مانند هر موقعیت مشابه دیگر، آنچه برای گفتن انتخاب می‌کنید به این بستگی دارد که او اکنون چطور به شما پاسخ می‌دهد. اگر خوب پاسخ دهد، یا کمی حالت دفاعی داشته باشد، ممکن است بگویید: “من به نظریات رک و صریح تو علاقه مندم، اما دوست دارم درباره‌ی آن‌ها با تو بحث کنم بدون اینکه طعنه بزنی یا خودخواهانه رفتار کنی. این کار را خواهی کرد؟” اگر او کماکان طعنه بزند یا در پاسخ خودخواهانه عمل کند، آن وقت ممکن است بگویید: “این روش رفتاری‌ات نمونه‌ای است که دارم درباره‌اش صحبت می‌کنم و به‌راستی دوست دارم طوری دیگر با من صحبت کنی. اما هنوز می‌توانی عقاید صادقانه‌ات را بیان کنی. این کار را خواهی کرد؟”

در هر دو مورد، شما صریح و روشن و تا حدودی مقابله‌ای خواهید بود، اما حداقل واکنش افراطی نشان نداده‌اید - اختیار موقعیت را از دست نداده‌اید. اگر پافشاری کند، ممکن است تصمیم بگیرید که این ارتباط ارزش این همه آزار و اذیت دیدن را ندارد و به آن خاتمه دهید. اما به شکلی عاقلانه عمل می‌کنید، نه به صورت نامنظم و گاهی این و گاهی آن.

حالا که با اصول و مهارت‌هایی که نیاز است تا مردم را از به هم ریختن اعصاب‌تان بازدارید آشنا شدید، وقتش است که آن‌ها را به کار ببرید. ما در فصول بعدی نشان خواهیم داد که چطور مهارت‌های اولیه را در برخی از موقعیت‌های مشخصی که با آن روبه‌رو می‌شوید، به کار ببرید. در اینجا است که ما به آنچه اهمیت دارد می‌پردازیم: کاربرد این مهارت‌ها در زندگی واقعی و روزمره‌مان.



## تمرینات

**تمرین ۵ - الف: احساسات و رفتارهای نامناسب خود را تشخیص دهید و افکار نامعقولتان را کشف کنید: دو گام اول به سوی موفقیت**

این تمرین در جهت تعیین احساسات و رفتارهای نامناسب شما و سپس کشف افکار نامعقولتان است (کدام باید به چالش کشیده شود و تغییر یابد). موقعیت‌های خاصی را در نظر بگیرید که در آن گرایش دارید از نظر هیجانی و رفتاری واکنش افراطی نشان دهید و سپس آنچه را در آن زمان تفکر نامعقول به شمار می‌رود، مشخص کنید.

**نمونه‌ای از برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۵ - الف: احساسات و رفتارهای نامناسب خود را تشخیص دهید و افکار نامعقولتان را کشف کنید: دو گام اول به سوی موفقیت**

تفکر نامعقولتان را در آن زمان بیان کنید	احساسات و رفتارهای نامناسبتان را مشخص کنید	موقعیت ناخوشایند
درمانده شده‌ام. چطور می‌توانم بدون او ادامه بدهم؟ آیا کسی به‌راستی عاشقم خواهد شد؟ من بازنده‌ای واقعی هستم.	تحقیر خود، خشم، افسردگی.	کسی که دوستش دارم مرا طرد کرد.
من نباید مورد انتقاد قرار بگیرم! آن‌ها خیال می‌کنند من نالایق هستم و حق هم دارند! من هرگز هیچ کاری را خوب انجام نمی‌دهم.	وحشت‌زدگی، افسردگی، اصرار جهت ترک کار.	در محل کارم مورد انتقاد قرار گرفتم.
من فقط باید همان خودرو را بخرم! این منصفانه نیست! من باید آن را بخرم.	خشم، افسردگی.	نمی‌توانم خودرویی را که می‌خواهم، بخرم.

برگه‌ی تمرینی شما بر تمرین ۵ - الف: احساسات و رفتارهای نامناسب‌تان را تشخیص دهید و افکار نامعقولتان را کشف کنید: دو گام اول به سوی موفقیت

نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۵ - ب: افکار نامعقولتان را به چالش بکشید و مورد تردید قرار دهید: گام سوم به سوی موفقیت

باور نامعقول	به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن باور نامعقولتان
وقتی مردم از من انتقاد می‌کنند، این از من فردی نالایق می‌سازد.	این ممکن است از من شخصی بسازد که همین حالا دارم به‌گونه‌ای ناشایسته عمل می‌کنم. اما حتی اگر این درست باشد، چطور از من فردی به‌کلی نالایق می‌سازد؟ آیا باید همه‌ی کارها را درست انجام دهم؟ اگر انجام ندهم و تأکید کنند که من شکست خورده‌ام، باید ناراحت شوم؟
من نمی‌توانم انتقاد کسی را در محل کار تحمل کنم.	چرا نباید مورد انتقاد قرار بگیرم؟ حتی اگر اشخاص به غلط از من انتقاد کنند، به‌راستی نمی‌توانم آن‌را تحمل کنم؟ من نمی‌توانم دیگران را کنترل کنم، اما خودم را که می‌توانم.
من باید همین خودرو را داشته باشم، نه خودرویی دیگر.	چرا باید همین خودرو را داشته باشم؟ اگر بتوانم همان خودرویی را که می‌خواهم داشته باشم، فوق‌العاده خواهد بود، اما چرا دنیا باید آن را برای من مهیا کند؟

برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۵ - ب: افکار نامعقولتان را به چالش بکشید و مورد تردید قرار دهید: گام سوم به سوی موفقیت

به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن باور نامعقولتان

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

باور نامعقول

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۵ - ج: افکار نامعقولتان را به چالش بکشید: گام چهارم به سوی موفقیت

ترجیحات واقع‌بینانه‌ای که می‌توانید جایگزین باورهای نامعقولتان کنید	باور نامعقول
<p>ترجیح می‌دهم دیگران مرا تأیید کنند و دوستم داشته باشند. اما به این تأیید نیاز ندارم. می‌توانم عدم تأیید را تحمل کنم و کمتر شاد باشم. اما هنوز شادی‌های زیادی در زندگی‌ام پیدا می‌کنم و همچنین کسانی را می‌یابم که دوستم خواهند داشت.</p>	<p>وقتی کسی که به او علاقه‌مندم مرا طرد می‌کند، نمی‌توانم تحمل کنم!</p>
<p>خیلی دوست دارم در محل کار از من قدرتی شود. اما به‌طور حتم نباید مورد قدرتی واقع شوم. من سعی می‌کنم از انتقادها در جهت بهبود عملکردم استفاده کنم. حتی اگر عملکردم را بهبود ندهم و آن‌ها هنوز از من انتقاد کنند، مصمم هستم که انتقادهای سازنده را بپذیرم و حالت دفاعی به خود نگیرم.</p>	<p>نباید در محل کار مورد انتقاد قرار بگیرم.</p>
<p>من آن خودروی خاص را خیلی دوست دارم اما از خودروهای دیگر نیز می‌توانم لذت ببرم. زندگی‌ام وابسته به داشتن آن خودرو نیست!</p>	<p>من باید همان خودروی خاص را داشته باشم. نه خودرویی دیگر.</p>

برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۵ - ج: افکار نامعقولتان را به چالش بکشید: گام چهارم به سوی موفقیت

تمرینات

ترجیحات واقع بینانه‌ای که می‌توانید جایگزین باورهای نامعقولتان کنید

باور نامعقول

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## فصل ۶: چگونه در محل کار اجازه ندهید افراد و موضوعات اعصابتان را به هم بریزند

دنیای کار برای هریک از ما خیلی متفاوت است، با این حال همه‌ی ما با اشخاص و شرایطی روبه‌رو می‌شویم که اعصابمان را به هم می‌ریزند. گه‌گاهی این تنها نوع رفتار رئیس، همکاری یا کارفرما است. گاهی قضیه مربوط به رئیسی است که همیشه نقایص خود را نادیده می‌گیرد، یا به نظریات هیچ کس گوش نمی‌کند، یا بی‌عرضه‌ترین فرد در شرکت است، یا فردی مستبد و از خودراضی است، یا فردی به کلی مردود است. شاید پای کارفرما یا همکاری در میان است که نسبت به کارش بی‌اعتنا است و مانع انجام کار شما می‌شود، یا شاید همکاری است که عملکردش قابل پذیرش اما کار کردن با او طاقت‌فرساست.

وقتی درباره‌ی اشخاصی فکر می‌کنید که اعصابتان را به هم می‌ریزند، می‌توانید با اصطلاح عمومی "اشخاص بدقلق" شروع کنید و سپس موارد خاص‌تری را که شما را مستأصل می‌کند، در نظر بگیرید - مانند همه چیزدان، نق‌زن، غرغرو، غیرحامی، حقه‌باز، بی‌مسئولیت، تنبل، بی‌اعتنا، نالایق، بیش از حد انتقادی و منفی، خودبین و از خودراضی، شایعه‌پخش‌کن، بی‌احساس، خیلی حساس، تک‌رو و یکدنده، ترسناک، قربانی، نفرت‌انگیز و تن‌پرور. این تنها نمونه‌ای از تعداد بی‌شماری از اشخاصی است که می‌توانیم اجازه دهیم در محل کار اعصابمان را به هم بریزند. امیدواریم هیچ یک از آن‌ها را نداشته باشیم.

در زمان‌هایی دیگر، موضوعاتی هست که اعصابمان را به هم می‌ریزد، مانند انتظارات نامعقول رئیس، جلسات کسل‌کننده، اولویت‌های چندگانه یا تغییرپذیر، حجم کاری سنگین، مهلت مقرر مکرر، عدم اطمینان نسبت به آینده، سیاست‌های اداری، مزاحمت‌های مداوم، مسئولیت سنگین با اختیارات کم.

ما بیشتر وقت خود را در محل کار (براساس مطالعات اخیر، بیشتر از ۴۶ ساعت در هفته) سپری می‌کنیم و اگرچه به همکارانمان به اندازه‌ی کسانی که دوستشان داریم اهمیت نمی‌دهیم، هنوز خواهان احترام آنان هستیم و بی‌شک می‌توانیم از کمکشان بهره‌مند شویم. به همین دلیل، آن‌ها توانایی بالقوه‌ی زیادی دارند که اعصابمان را به هم بریزند. در هر شغل، از مشاغل سطح پایین گرفته (منشی‌ها، دفتردارها، کارگران خط تولید، تکنسین‌های ناوارد) تا مشاغل اجرایی سطح بالا، و هر



چیزی در بین آن‌ها، اشخاص می‌توانند هر روز اعصابمان را به هم بریزند، اما تنها اگر خودمان به آن‌ها اجازه دهیم!

در ادامه چند موقعیت را مطرح می‌کنیم که کارگران اغلب در همایش‌های آموزش تأثیرپذیری عقلانی، بیان می‌کنند. شما می‌توانید ببینید چطور این اشخاص برای مهار واکنش‌های افراطی‌شان از فرایند چهار گام استفاده کرده‌اند.

## کار خراب کن

در واحد خود با پنج نفر دیگر کار می کنید، اما در مورد استخدام، ارزیابی یا حتی اخراج آن ها اقدامی نمی کنید. شما فردی به نام جیم دارید که مدام اشتباهات مشابهی انجام می دهد. همچنین بیشتر از آنچه انتظار می رود وقت صرف انجام کارها می کند و به نظر می رسد نسبت به همه چیز بی اعتنا است. در واقع او هم بر کارایی شما و هم بر بازدهی کل شرکت تأثیر می گذارد. در دنیای تجارت، به این اشخاص "کار خراب کن" می گویند.

گام اول: چطور احساس و عمل می کنم؟

به گونه ای مناسب: از رفتار جیم مایوس و آزرده ام، و موضوع را با دیگران در میان می گذارم تا ببینم آیا نظرم درست است یا نه.

به گونه ای نامناسب: از جیم عصبانی هستم، درمانده ام، حالت انزجار دارم، از جیم بدگویی می کنم، حرف هایی طعنه آمیز در موردش می زنم، او را طرد می کنم و او را در بحث های کاری مشارکت نمی دهم. از اینکه جیم باعث شده است من و دیگران بازدهی کمتری داشته باشیم و از سرزش رئیس تان بابت این موضوع، ناراحت هستم.

گام دوم: چه افکاری دارم که باعث می شود خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، غیر مشارکت جو و دچار احساس گناه کنم؟

الف: درباره ی خودم چه فکری می کنم؟

"از اینکه جیم هر روز با همان اشتباهات کارها را خراب می کند متنفرم. اما از دستم چه کاری بر می آید؟ تا جایی که می توانستم تلاش کردم به او کمک کنم. اگر ارزشیابی ضعیفی به دست آوریم چون او وجهه ی ما را خراب می کند چه؟ (این وحشتناک است. او نباید وجهه ی ما را خراب کند!)"

ب: درباره ی جیم و همکارانم چه فکر نامعقولی می کنم؟

"این مرد بیچاره است. او عاملی برای شکست است و به هیچ چیزی اهمیت نمی دهد (و باید اهمیت بدهد) اگر کله اش کار می کرد، از این کار دست می کشید. رئیس باید متوجه باشد که چقدر جیم بد است و باید همه ی ما را از دست او خلاص کند. اما او حتی نمی داند که جیم چقدر بد است. عجب آدم

کودنی!

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”من پیوسته بین فردی بی‌کفایت و رئیسی که هیچ کاری انجام نمی‌دهد، گیر کرده‌ام. این به‌راستی افتضاح است! این منصفانه نیست! چرا باید چون جیم و رئیس کارشان را انجام نمی‌دهند و تنها این موقعیت احمقانه را طولانی می‌کنند، عذاب بکشم؟“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”جیم مدام اشتباهاتی مشابه می‌کند، اما به نظر می‌رسد اهمیتی نمی‌دهد. به‌علاوه، رئیس نیز با او برخورد نمی‌کند. اما آیا عصبانی کردن خودم به من کمک می‌کند که بهتر از عهده‌ی موقعیت برآیم یا او را وادار کنم که تغییر کند؟ آیا تحقیر کردن او پیش دیگران موقعیت را بهبود می‌بخشد؟ آیا فقط نشستن و شکایت کردن درباره‌ی رئیس راه‌حلی واقعی است؟ آیا آن‌ها باید طبق خواسته‌ی من عمل کنند - اما اگر نکردند - آیا باید مستأصل شوم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جانشین افکار نامعقولم کنم؟

”دوست دارم که جیم لایق‌تر باشد و به کیفیت کارش اهمیت بدهد. من به‌طور جدی بابت تأثیر جیم روی کیفیت توانایی‌ام در انجام کار نگران هستم، و بهتر است بررسی کنم که چطور می‌توانم چیزی به او بگویم که او را به تغییر کردن ترغیب کند. اگر این کارایی نداشت، مدبرانه با رئیس صحبت خواهم کرد - بدون اینکه واکنش افراطی نشان دهم و بدون اینکه او را به بی‌کفایت بودن - چون جیم را به‌خوبی تحت نظارت نداشت - متهم کنم.“

اگر به وحشتناک‌انگاری و بایدسازی رو بیاورید، به احتمال زیاد خودتان را به‌حالت بی‌زاری و استیصال می‌کشانید و در نهایت، جیم را با هر دو تفکر مواجه می‌کنید. یا ممکن است پیش رئیس بروید و از او انتقاد کنید. یا ممکن است زیرکانه کارهایی انجام دهید که او را بیچاره کنید، به‌طوری‌که کارش را رها کند، یا راه دیگری پیدا می‌کنید که برخی از واحدهای کاری دیگر را با او مرتبط سازید. اگر دلیل تراشی کنید، ممکن است به‌راحتی او را مقصر ندانید، موقعیت را تحمل کنید و هیچ کاری در مورد آن انجام ندهید.



اگر بر طبق ترجیحات واقع بینانه فکر کنید، ممکن است یا به طور مستقیم با او روبه‌رو شوید، یا با رئیس صحبت کنید. در رویارویی با جیم، ممکن است بگویید: "وقتی پیوسته اشتباهات را تکرار می‌کنی (آن‌ها را مشخص کنید) و تغییر نمی‌کنی، نمی‌توانم کار مربوط به خودم را به گونه‌ای مؤثر انجام دهم و به طور جدی در این مورد نگران هستم."

اگر حالت دفاعی یا بی‌اعتنا بگیرد، می‌توانید بگویید: "من درک می‌کنم که ما همه اشتباه می‌کنیم، اما حالا اشتباهات زیادی از طرف تو وجود دارد که هیچ کدام از ما نمی‌توانیم کارمان را به خوبی انجام دهیم."

اگر جیم آزرده شود که شما - همکاری هم‌پایه - دارید در کارش دخالت می‌کنید، می‌توانید بگویید: "حق با توست. من رئیس تو نیستم، اما این وضعیت بر کارتو، من و بقیه تأثیر می‌گذارد، و من می‌خواهم با تو همکاری کنم تا شرایط بهبود پیدا کند."

اگر جیم به شما بگوید "برو گم شو!" ممکن است بگویید: "من ترجیح می‌دهم این موضوع را بین خودمان حل کنیم. اما اگر حتی نخواهی در این مورد صحبت کنی، مجبورم پای رئیس را وسط بکشم. بیشتر ترجیح می‌دهم آن را بین خودمان حل کنیم، اما اگر آن را نپذیری، قصد ندارم مشکل را نادیده بگیرم. بیا سعی کنیم مشکل را بین خودمان حل کنیم."

البته این ممکن است تهدید به نظر بیاید، چون شما در واقع دارید می‌گویید که می‌خواهید مشکل را در همین جا و همین حالا و بدون دخالت دیگران برطرف کنید، اما اگر جیم امتناع کند، شما موضوع را نادیده نخواهید گرفت. این موقعیتی تعارض‌آمیز و تأثیرگذار است و می‌توانید ببینید چقدر مهم است که به او اجازه ندهید اعصابتان را به هم بریزد. همچنین نباید وقتی با او روبه‌رو می‌شوید، از سر عصبانیت او را تحقیر کنید. شما می‌توانید قاطعانه با او حرف بزنید و محترمانه موضوع را مطرح کنید! در ادامه، موقعیت‌های دیگری که اغلب اعصاب اشخاص را در محل کار به هم می‌ریزد، مطرح می‌شود. بعد از خواندن آن‌ها، یکی دو موقعیت کاری زندگی واقعی را مشخص کنید که باعث ناراحتی‌تان شده است و فرایند چهار گام را به‌تنهایی دنبال کنید. سپس استفاده از آن‌ها را عادت خود قرار دهید.

## تنبيه شدن برای خوب کار کردن

شما کارمندی کارآمد و مدبر هستید. رئیس تان (در این مثال یک زن) پیوسته کارهای بیشتری به شما محول می کند، تا حدی که به راستی حجم کاری تان زیاد است. به علاوه، کسانی را در محل کار می بینید که کار چندانی انجام نمی دهند. رئیس حتی می پذیرد که چون شما به خوبی از عهده ی کارها برمی آید، کارهای بیشتری به شما می دهد.

گام اول: چطور احساس و عمل می کنم؟

به گونه ای مناسب: مأیوس، اغفال شده، تحت فشار.

به گونه ای نامناسب: عصبانیت و آزرده گی شدید، عصبانی از دیگران، کناره گیری از رئیس، کج خلقی در خانه، طعنه زدن به همکاران کم کار و انتقاد از آن ها پیش دیگران. وحشت زده درباره ی این احتمال که به حد کافی خوب عمل نکنم که بتوانم رئیس را خوشحال نگه دارم.

گام دوم: چه افکار نامعقولی در سر دارم که خودم را خیلی مضطرب، عصبانی، افسرده، پراز احساس گناه و طعنه زن می کنم؟

الف: درباره ی خودم چه فکر نامعقولی می کنم؟

”چرا فقط به این دلیل که خوب کار می کنم باید با کار بیشتر تنبیه شوم؟ وقتی به خانه می رسم، خسته و کوفته هستم. من آدم آهنی نیستم و با من نباید این طور رفتار شود! بیشتر از این نمی توانم تحمل کنم. این کار دارد مرا از پا در می آورد.“

ب: درباره ی دیگران چه فکر نامعقولی می کنم؟

”رئیس باید کار بیشتری به بقیه بدهد و اگر آن ها نتوانند کارشان را درست انجام دهند، باید آن ها را اخراج کند. او باید کمتر از من کار بکشد. اگر من شکایت کنم و او مرا اخراج کند چه؟ این افتضاح خواهد بود! به احتمال قوی تا وقتی همه ی کارها انجام شود، او اهمیتی نمی دهد.“

ج: درباره ی موقعیت چه فکر نامعقولی می کنم؟

”این منصفانه نیست (و نباید باشد). هر کاری کنم نمی توانم برنده ی این موقعیت باشم. باید تغییراتی ایجاد شود!“



گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”درست است که منصفانه نیست به من نسبت به دیگران کار بیشتری داده شود، اما آیا من نیز باید خودم را به شدت ناراحت کنم؟ آیا رئیس‌م باید در تقسیم کارها منصفانه عمل کند، یا من باید مدام از او بخواهم که انصاف را رعایت کند؟ و اگر او منصفانه برخورد نکند، آیا من باید عصی شوم؟ کجا نوشته شده است که اگر با من نامنصفانه رفتار شود باید خودم را بیچاره کنم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جانشین افکار نامعقول و مخربم کنم؟  
”اگر رئیس کار را بیشتر تقسیم کند خیلی بهتر خواهد بود. دوست ندارم چون خوب کار می‌کنم کارهای بیشتری به من محول شود. بدیهی است که او مجبور نیست حجم کارها را متعادل کند، اما من بارها از او چنین چیزی را می‌خواهم. من متعهد هستم که نگرانی‌ام را با رئیس در میان بگذارم بدون اینکه او را سرزنش کنم یا باید و اما بیاورم و بدون اینکه به نظر برسد دارم گله و شکایت می‌کنم. اگر او بپذیرد و موافقت کند که کارها را متعادل کند، چه بهتر. اما اگر حالت دفاعی بگیرد یا بی‌اعتنا باشد، آن وقت تصمیم می‌گیرم که آیا مایل‌م تحت چنین شرایطی کار کنم یا نه.“

این موقعیت بسیار متداول است و نمونه‌ی خیلی خوبی برای مطرح کردن به‌شمار می‌رود چون کسی دیگر در چنین موقعیتی به راحتی دلیل تراشی می‌کند. حالا این نمونه را به طریقی دیگر در نظر بگیرید:  
گام اول: چطور احساس و عمل می‌کنم؟

به‌گونه‌ای مناسب: مأیوس  
به‌گونه‌ای نامناسب: اجتنابی، غیرفعال، مسامحه‌کار.

گام دوم: چه فکر نامعقولی دارم که خودم را بی‌اعتنا، غیرفعال و مسامحه‌کار می‌کنم؟  
الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”درواقع من نباید گله و شکایت کنم، چنین عملی بد جلوه می‌کند. شاید به حد کافی تلاش نمی‌کنم. من باید با کفایت‌تر باشم - آن وقت دیگر حجم کاری‌ام زیاد نخواهد بود. اگر در اینجا خیلی خوب کار کنم، ممکن است اضافه حقوق بگیرم یا حتی ارتقای شغلی دریافت کنم. تازه باید خوشحال باشم که رئیس‌م نظر خیلی خوبی درباره‌ی من دارد. اگر چیزی می‌گفتم، ممکن بود او آزرده شود و وجهه‌ام



خراب می‌شد.

ب: درباره‌ی دیگران چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”به احتمال قوی رئیس‌م آن قدر سرش شلوغ است که نمی‌تواند به مشکلاتم توجه کند. او خودش به حد کافی نگرانی دارد بدون اینکه من بخواهم مشکلات دیگری به وجود بیاورم. دیگران می‌دانند که به من کار زیادی محول می‌شود. شاید کسی پیشنهاد کمک بدهد.“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”شاید این موقت باشد. به نظرم ما همه باید دین خودمان را به محل کار بپردازیم. شاید به زودی اوضاع بهتر شود. کسی باید این کار را بکند.“

گام سوم: چطور فکر نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”چرا نباید قاطع باشم، حتی با اینکه ممکن است صورت خوشی نداشته باشد؟ آیا اگر از خودم حمایت نکنم، ممکن است به ضررم باشد؟ آیا رئیس‌م به راستی سرش خیلی شلوغ است، یا من دارم از موقعیتی ناراحت کننده اجتناب می‌کنم؟ آیا به راستی خیلی سخت است که با این موقعیت روبه‌رو شوم؟ نه، فقط مشکل است و من می‌توانم از پس آن بربیایم. اگر هیچ کاری درباره‌اش انجام ندهم، آیا امکان دارد موقعیت تغییر کند؟ بعید می‌دانم!“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”من دوست دارم خودِ رئیس این عدم تعادل کاری را اصلاح کند، و می‌خواهم دیگران اگر می‌توانند، برای کمک داوطلب شوند. من به طور جدی درباره‌ی میزان کاری که به من محول می‌شود نگرانم، چون در کیفیت عملکردم تأثیری منفی دارد. این موضوع را با رئیس در میان می‌گذارم، بدون اینکه عصبانی شوم یا شکایت کنم. اجتناب از موقعیت‌های دشوار ساده است، اما نه در بلندمدت. وقتی

موضوع را مطرح می‌کنم، می‌توانم از عهده‌ی هر آنچه رئیس در پاسخ می‌گوید، برآیم.“

وحشتناک‌انگاری و بایدسازی در این موقعیت ممکن است به شکایت‌های طعنه‌آمیز از همکاران یا رئیس شما منجر شود یا حتی به ترک کارتان با اوقات تلخی بینجامد. دلیل تراشی ممکن است باعث شود هیچ حرفی نزنید و شرایط را تحمل کنید تا اینکه دچار مشکلات بیشتری شوید یا به طور ناگهانی

کارتان را رها کنید. در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه شما را قادر می‌سازد مشکل را با رئیس‌تان در میان بگذارید بدون اینکه غر بزنیید یا ایراد بگیریید یا به گونه‌ای رفتار کنید که به نظر برسد مشکل خود شما هستید.

وقتی تفکر نامعقول و احساس آشفتگی را کنار بگذارید، می‌توانید به رئیس‌تان بگویید: "وقتی به من بیشتر از بقیه کار محول می‌کنی، بیشتر از آنچه بتوانم از عهده‌اش برآیم، متوجه می‌شوم که کارم را خوب انجام نمی‌دهم و برای تمام کردن کارها در زمان تعیین شده، به شدت تحت فشار هستم - و این موضوع به طور جدی نگرانم می‌کند. همچنین از اینکه دیگران به اندازه‌ی من کار نمی‌کنند، احساس یأس و ناکامی می‌کنم. من اعتماد شما را به توانایی‌ام در انجام کارها درک می‌کنم و سپاسگزارم، اما به راستی دوست دارم در تقسیم کارها تعادل به وجود بیاید."

همچنین ممکن است به شیوه‌ای صریح، صادقانه، محترمانه (نه به گونه‌ای اتهام برانگیز یا طعنه‌آمیز) از همکارانتان بخواهید به شما کمک کنند. اگر از هیچ منبعی کمک دریافت نکنید، توپ در زمین شماست. هر انتخابی که کنید، می‌توانید از بیچاره کردن خودتان دست بردارید، حتی اگر رئیس همچنان با شما نامنصفانه رفتار کند.



## این یکی خیلی اهمیت دارد

در بیرون دفتر با حالتی عصبی منتظر هستید که برای مصاحبه‌ی شغلی خیلی مهمی فرا خوانده شوید. به دست آوردن این موقعیت شغلی به حقوق بیشتر، فرصت بیشتری برای پیشرفت و دستیابی کاری چالش آور و جالب منجر خواهد شد. شما می‌دانید دو رقیب دیگر نیز دارید. این فرصتی فوق‌العاده در زندگی‌تان است!

گام اول: چطور احساس و عمل می‌کنم؟

به‌گونه‌ای مناسب: نگران و مصمم که در اولین مصاحبه بهترین عملکردم را نشان دهم.

به‌گونه‌ای نامناسب: بیش از حد مضطرب، زانوهایم می‌لرزد و حسایی عرق کرده‌ام.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده یا دچار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”اگر مصاحبه را خراب کنم چه؟ اگر چیزی بگویم که بدون اینکه حتی بدانم باعث رنجش مصاحبه‌گر شوم چه؟ اگر فرصت نداشته باشم که نقاط قوتم را نشان دهم چه؟ اگر شغل را به دست نیاورم چه؟ اگر شغل را به دست بیاورم چه؟“

”من باید این شغل را به دست بیاورم! اگر این شغل را به دست نیاورم، افتضاح خواهد شد! باید طوری عمل کنم که آن دو رقیب دیگر را شکست دهم! نگاهم کن - مثل بید می‌لرزم. می‌دانم که کار را خراب خواهم کرد. نباید نشان دهم چقدر عصبی هستم! مادر حق داشت: هرگز هیچی نمی‌شوم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”اگر مصاحبه‌کننده قضاوت نادرستی کند چه؟ اگر او از قبل تصمیمش را گرفته باشد چه؟ اگر سؤالات دوپهلوی از من بکند چه؟ اگر به‌راستی عجیب رفتار کند چه؟ اگر او علیه من پیش‌داوری کند چه؟ خیلی وحشتناک خواهد بود؟“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”از مصاحبه متنفرم. کار مهمی است. نمی‌شود به این سرعت کسی را شناخت. مصاحبه نباید بخشی



از فرایند گرفتن شغل باشد! همه‌ی این کارها مسخره است. در اصل برایم اهمیتی ندارد که آیا این شغل احمقانه را به دست می‌آورم یا نه!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”این فرصتی به راستی عالی است. اما اگر من آن را به دست نیاورم، تخریب کننده خواهد بود؟ آیا فاجعه‌آمیز جلوه دادن قضیه به من کمک می‌کند این شغل را به دست بیاورم؟ آیا ضروری است که در طول مصاحبه ذره‌ای عصبی نباشم؟ اگر چه مصاحبه‌ها ممکن است محدود و سطحی باشند، آیا دلیلی وجود دارد که چرا نباید وجود داشته باشند؟ آیا می‌توانم تمام تلاشم را بکنم و مصاحبه‌ای خوب داشته باشم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
”دوست دارم مصاحبه‌ی خوبی انجام دهم. خیلی دوست دارم این شغل را به دست بیاورم. اگر آن را به دست بیاورم، فوق العاده است و اگر هم به دست نیاورم، به راستی مأیوس می‌شوم اما وحشت نمی‌کنم. دوست دارم از این تجربه‌ی مصاحبه چیزی بیاموزم - اما حتی اگر چیزی نیاموزم، دنیا به آخر نرسیده و مجبور نیستم خودم را ناراحت کنم، مگر اینکه گرفتار وحشتناک انگاری و بایدسازی شوم. خیلی از مصاحبه خوشم نمی‌آید، اما می‌توانم بدون واکنش افراطی با آن کنار بیایم.“  
اگر در بیرون از اتاق مصاحبه وحشتناک انگاری و بایدسازی کنید، به احتمال زیاد مضطرب و بی‌قرار مجله‌ای را (که آن را سر و ته گرفته‌اید) می‌خوانید. در جریان مصاحبه شاید فنجان قهوه را که به شما می‌دهند بریزید، یا زمانی که می‌خواهید با مصاحبه‌گر دست بدهید، به شکمش ضربه بزنید، یا وقتی سؤال ساده‌ای می‌کند، گیج و میبهوت بمانید. بلافاصله بعد از پایان مصاحبه، بیست نکته‌ی دیگر را به یاد می‌آورید که می‌بایست می‌گفتید. اگر از قبل دلیل تراشی کنید (“خوب که چه! چه کسی اهمیت می‌دهد؟ کار سختی بود.) ممکن است کناره‌گیر یا بی‌اعتنا جلوه کنید - انگار که به راستی به آن اهمیت نمی‌دهید، در حالی که تنها کاری که سعی می‌کنید انجام دهید این است که با “خونسرد” بودن، اضطرابتان را پنهان کنید.

با در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه ممکن است تا حدودی مضطرب باشید، اما قادر خواهید بود

اضطرابتان را تا سطحی پایین بیاورید که بتوانید به سؤالات بالحنی شمرده و با شور و اشتیاق پاسخ دهید. مصاحبه کننده به برخورد شما و آنچه می‌گویید، دقت می‌کند. کاهش اضطرابتان در درون بسیار بهتر از مصنوعی عمل کردن در ظاهر است. در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه در پایین آوردن اضطراب تا سطحی که وحشت زده نشوید و بتوانید موقعیت را مدیریت کنید، کارایی عالی و بی نظیری دارد.

## نق زن‌ها

دو نفر در گروه کاری تان پیوسته درباره‌ی هر چیزی گله و شکایت می‌کنند و نق می‌زنند. به نظر می‌رسد که یکدیگر را تقویت می‌کنند و می‌کوشند شما و دیگران را به سوی منفی‌گرایی خود بکشانند. آن‌ها پیش شما از هر کسی حرف می‌زنند و می‌دانید که همین کار را درباره‌ی خودتان نیز می‌کنند. آن‌ها وقت زیادی هدر می‌دهند، حواس گروه را از کار پرت می‌کنند، هر کسی را ناراحت می‌کنند و فضای کاری بسیار منفی و بدی به وجود می‌آورند. یکی از آن‌ها برای چهارمین بار در طول امروز پیش شما می‌آید (در حالی که شما سعی می‌کنید کارتان را انجام دهید) و با ناله و فغان می‌گوید: "صبر کن تا ببینی که ما را مجبور به انجام چه کارهایی خواهند کرد!" بالاخره کاسه‌ی صبرتان لبریز می‌شود!

گام اول: چطور احساس و عمل می‌کنم؟

کلافه، عصبانی، منزجر. می‌خواهم به او بگویم نظرم درباره‌اش چیست و با عصبانیت او را ترک کنم. گام دوم: چه افکاری در سر دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه و خصومت می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"دیگر نمی‌توانم تحمل کنم! حتی یک لحظه هم نمی‌توانم به این احمق گوش دهم! من دارم سعی می‌کنم کارم را انجام دهم در حالی که این احمق‌ها فقط نشسته‌اند و به همه‌گیر می‌دهند و مرا به شدت عصبانی می‌کنند!"

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"نق زدن، گله و شکایت، ناله و فغان، گیر دادن. آن‌ها فقط همین کارها را انجام می‌دهند. دیگر همکاران نباید وقت‌شان را با این احمق‌ها سر کنند! چطور می‌توانند این قدر بی‌شعور و ابله باشند؟"

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

"اینجا مکان و حشتناکی برای کار کردن شده است. از آن متنفرم! دیگر حتی اشتیاقی به آمدن به محل کار ندارم! این نق زدن‌ها و گله و شکایت‌ها باید ممنوع شود. باید متوقف شود!"

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟



”این دو نفر خیلی نق می‌زنند و شکایت می‌کنند، اما آیا آن‌ها به‌راستی مرا عصبانی می‌کنند یا این خودم هستم که با رفتارشان خودم را عصبانی می‌کنم؟ اگر خیلی از این وضع متنفرم، به‌راستی می‌توانم تحملش کنم؟ آیا ناراحتی از آن‌ها در بلندمدت این حالت را تغییر خواهد داد، یا راه بهتری وجود دارد؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار غیرمعقولم کنم؟

”من دوست دارم آن‌ها خیلی گله و شکایت نکنند و فضایی تا این حد منفی در اینجا به وجود نیآورند. من می‌خواهم آن‌ها درک کنند که روی عملکرد گروه تأثیر می‌گذارند و من از آن‌ها می‌خواهم بدانند که گوش کردن به شکوه‌ها و نق زدن هایشان به‌راستی آزاردهنده است. اما اگر آن‌ها اصرار به این کار داشته باشند، می‌توانم نادیده‌شان بگیرم، می‌توانم رئیس را از قضیه آگاه کنم، می‌توانم با آن‌ها روبه‌رو شوم - یا اگر هیچ روشی کارایی نداشت، شغلی با شرایط بهتری پیدا می‌کنم.“

این نمونه‌ای عالی است که چرا از رفتار اشخاص نق‌زن و غرغرو احساس ناکامی و ناراحتی می‌کنیم. اما اگر پیوسته درباره‌ی آن وحشتناک‌انگاری و بایدسازی کنید، به احتمال قوی عصبانی می‌شوید و شرایط را بدتر می‌کنید. اشخاص نق‌زن شما را عصبانی خواهند کرد، مانند آن‌ها منفی‌گرا خواهید شد و دلایلی به دستشان می‌دهید که بابت آن پیش دیگران بنالند. اما اگر ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر بگیرید، هنوز می‌توانید با آن‌ها روبه‌رو شوید، اما بدون حمله کردن به آن‌ها. شما به سادگی چنین چیزی می‌گویید: ”وقتی پیوسته درباره‌ی اتفاق‌هایی که در اینجا می‌افتد نق می‌زنی، از صحبت کردن با تو کمتر لذت می‌برم و این برایم مایوس‌کننده است. من دوست دارم با تو صحبت کنم، اما مایلم تو با من بحث و گفتگو کنی، نه اینکه غر بزنی. من دوست دارم مشکلات را حل کنم، نه اینکه فقط منفی باشم. آیا چنین کاری با من خواهی کرد؟“

ممکن است با انواع حالت‌های دفاعی، بهانه‌ها، نق‌زدن‌های بیشتری یا حتی پاسخ‌های آسیب‌زا روبه‌رو شوید. با هر آنچه روبه‌رو شوید، موقعیت را به خوبی مهار خواهید کرد و به آن‌ها اجازه نمی‌دهید اعصابتان را به هم بریزند. از طرف دیگر، خشمگین کردن خودتان بالذت کمی که از تنبیه کردن کسی به دست می‌آورید، به ارزشمندی (یا خوشایندی) توانایی حفظ خونسردی‌تان نیست. در توضیح بالا،

شما می‌توانستید انتقاد موجه‌تان را بیان کنید بدون اینکه بد رفتاری کنید. این به راستی ارزشمند است! تمرین‌های فصل دوم را بررسی کنید تا موقعیت‌های بیشتری را که می‌توانند اعصاب‌تان را به هم بریزند و راه‌های متفاوتی را که می‌توانید پاسخ دهید (بر طبق اینکه چه فکری درباره‌ی آن‌ها می‌کنید) مشخص کنید!

## تمرینات

**تمرین: تغییر واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان درباره‌ی شغل، کسب و کاریا حرفه‌تان**

این تمرینات روش‌هایی جهت کشف و تغییر احساسات، اعمال و تفکر نامعقولتان درباره‌ی شغل، کاریا حرفه‌تان در اختیار شما قرار می‌دهد. اول: موقعیت‌های خاصی را در نظر بگیرید که در آن گرایش به واکنش افراطی دارید، سپس تفکر نامعقولتان را در آن زمان مشخص کنید.

**نمونه‌ای از برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۶ - الف: واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری خود و تفکر نامعقولتان را درباره‌ی شغل، کسب و کاریا حرفه‌تان کشف کنید**



موقعیت خاص

بابت کار بدی که انجام داده بودم، رئیس یا کارفرمایم از من انتقاد کرد.

زمانی که کار بدی انجام نداده بودم، رئیس یا کارفرمایم نامنصفانه از من انتقاد کرد.

واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما

شرمسازي، اضطراب، افسردگی، غیبت از کار، کناره‌گیری از رئیس.

خشم زیاد، بدگویی درباره‌ی رئیس یا کارفرما (بعد، درباره‌ی واکنش افراطی‌ام احساس گناه می‌کنم).

تفکر نامعقولتان در آن زمان

در این کار خوب نیستم و هرگز نمی‌توانم آن را بهتر انجام دهم. باید بهتر شوم، وگرنه بی‌کار می‌شوم و این به‌راستی وحشتناک است.

ای کارفرمای لعنتی، او خیلی احمق است! او نباید نامنصفانه با من رفتار کند! می‌توانم او را بکشم! (با عبارت "من نمی‌بایست این‌طور عصبانی می‌شدم" دنبال می‌شود).

وقتی این قدر خوب با آنها رفتار می‌کنم، چطور می‌توانند راحت طلب باشند؟ عجب حرام‌زاده‌های قدرشناسی! اما شاید نسبت به آنها خیلی سهل‌گیر بوده‌ام، در حالی که نباید این چنین باشم! عجب فرد بی‌کفایتی هستم. هم‌هش تقصیر خودم است!

از دست خودتان خیلی عصبانی هستید چون آنها را مورد بازخواست قرار ندادید. از راحت‌طلب‌ها عصبانی هستید.

افرادی که ناظرشان هستید وقت را هدر می‌دهند و سعی می‌کنند هرکاری دلشان می‌خواهد انجام دهند و مورد بازخواست قرار نمی‌گیرند.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۶ - الف: واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری خود و تفکر نامعقولتان را درباره‌ی شغل، کسب و کار و حرفه‌تان کشف کنید

تمرینات

تفکر نامعقولتان در آن زمان	واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما	موقعیت خاص

نمونه برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۶ - ب: تغییر تفکر نامعقولتان درباره‌ی شغل، کسب و کاریا  
حرفه‌تان



## باورهای نامعقول

به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن  
باورهای نامعقولتان

من کامل نیستم، اما دارم بهتر می‌شوم. اگر مدام تلاش کنم می‌توانم بهتر شوم. من مجبور نیستم بهتر شوم. من دوست دارم بهتر عمل کنم. اگر بهتر عمل نکنم، بدین معنا نیست که اخراج می‌شوم. این ناراحت کننده است، اما وحشتناک و هولناک نیست! فقط خیلی ناراحت کننده است!

کارفرما نامنصفانه از من انتقاد کرد و این بد است، اما باعث نمی‌شود او فرد بی‌کفایتی باشد. او اشتباه می‌کند که با من این‌گونه رفتار می‌کند، اما او انسان جایز الخطا است که می‌تواند اشتباه کند. من از رفتارش هیچ‌چیز زده نشدم، اما از شخص خودش متنفر نیستم می‌توانم بدون اینکه عصبانی شوم با او در این مورد صحبت کنم.

آن‌ها راحت‌طلبند. از این متنفرم. اما برای چنین چیزی حرام‌زاده نیستند. جلوی این رفتارشان را می‌گیرم. اگر من دارم ضعیف عمل می‌کنم، پس بهتر است رفتارم را عوض کنم. اما اگر آن را عوض نکنم، فرد ضعیفی نیستم. اجازه دهید ببینم که چگونه می‌توانم قوی‌تر عمل کنم.

من در این کار خوب نیستم و هرگز نمی‌توانم بهتر عمل کنم. من باید عملکردم را بهبود دهم و دیگر هرگز نمی‌توانم شغلی را حفظ کنم. این به‌راستی وحشتناک است.

ای کارفرمای لعنتی! او خیلی احمق است! او نباید نامنصفانه با من رفتار کند! می‌تونم او را بکشم (با عبارت "من نباید عصبانی شوم" دنبال می‌شود).

وقتی این قدر خوب با آن‌ها رفتار می‌کنم، چگونه می‌توانند راحت‌طلب باشند؟ عجب حرام‌زاده‌های قدرشناسی! اما شاید نسبت به آن‌ها خیلی سهل‌گیر بوده‌ام. عجب فرد بی‌کفایتی هستم!

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۶ - ب: تغییر تفکر نامعقولتان درباره‌ی شغل، کسب و کار یا حرفه‌تان

به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن باورهای نامعقولتان	باورهای نامعقول
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## فصل ۷: همسران: اصلی‌ترین عامل به هم ریختن اعصاب

به احتمال زیاد، زندگی زناشویی سخت‌ترین ارتباط برای حفظ سرزندگی، سلامت و شادمانی است. گاهی ریشه‌ی اختلافات مربوط به زمان شروع است. زوج‌های زیادی زندگی مشترک را با توقعاتی عالی از اینکه طرف مقابل چطور است یا چطور خواهد بود، شروع می‌کنند. این قابل درک است. چون هر دوی شما ممکن است عاشق باشید و از این رویکردیگر را به خوبی نمی‌بینید و نمی‌شناسید. و این اشکالی ندارد!

ولی سنجش واقعی موفقیت زناشویی زمانی مشخص می‌شود که شما باید اختلافات، تعارضات، مشکلات و عدم توافق‌هایی را که بی‌بروگرگد پیش می‌آیند، برطرف کنید. عامل حیاتی این است که چطور شما دو تا اختلاف عقیده، ارزش‌ها، خواسته‌ها، ترجیح‌ها و اولویت‌هایتان را حل می‌کنید. اگر شما یا همسرتان نتوانید یا نخواهید درباره‌ی آن‌ها صحبت کنید، اگر احساسات هر دوی شما به راحتی آسیب می‌بینند، اگر یکی از شما بی‌نهایت حالت دفاعی به خود می‌گیرد، این‌ها مشکلات واقعی هستند.

اگر همسری درباره‌ی مشکل موجود وحشتناک‌انگاری کند، برای دیگری باید و نباید بیاورد یا دلیل‌تراشی و فریبکاری کند تا از عملی پرهیزید، توجیه یا دفاع کند، بسیار مخرب خواهد بود. مشکلات، تعارضات، اختلافات و عدم توافق‌ها همیشه در هر ارتباطی وجود دارند. بسیار خوب! اما اگر زن و شوهر در فرایند حل آن‌ها دفاعی، کنترل‌کننده، جدلی، سلطه‌گر و نفرت‌انگیز (یا کناره‌گیر، اجتناب‌کننده، طفره‌آمیز یا بی‌اعتنا) باشند، آن وقت دکمه‌های اعصاب هر دو فشار داده می‌شود، و به احتمال قوی حداقل یکی از آن‌ها وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی می‌کند. بیشتر اوقات، اشخاص به تدریج عشق، محبت یا احترام خود را نسبت به همسرشان از دست می‌دهند. انگار که عشقشان ضعیف می‌شود. در واقع، خود ما باعث می‌شویم عشق تحلیل برود. ما اجازه می‌دهیم عشق به دلیل غفلت از بین برود. یا به مشکلات واقعی توجه نمی‌کنیم، یا از تلاش دست برداریم و هر بار که دست از تلاش برمی‌داریم، کمی بیشتر عشق، محبت یا احترام را از دست می‌دهیم. برخی همسران به نظر می‌رسد که برای یکدیگر کسل‌کننده شده‌اند (آن‌ها را در مواقعی که در



رستوران غذا می‌خورند تماشا کنید - انگاریکی در مریخ و دیگری در ونوس است.) آن‌ها فقط به اجبار کارهایی را انجام می‌دهند تا وقت خود را سپری کنند. شاید آن‌ها لذت‌ها و تحریک‌های واقعی‌شان را در محل کار، یا از طریق بچه‌ها یا سرگرمی‌ها یا دوستان و عزیزانشان به دست می‌آورند، که این به هیچ وجه خوب نیست!

لئو بوسکالیا در مقاله‌ای مختصر (باور کنید یا نکنید) در مجله‌ی براید، پنج عامل ضروری برای ارتباطی خوب را بیان کرد. ما مایلیم آن‌ها را دوباره در اینجا مطرح کنیم و کمی از نظریات خودمان را به هر یک بیفزاییم.

عامل اول: اولین عامل، گفتگو است. این عامل تا حدودی بدیهی به نظر می‌رسد - ولی ما توصیفی را که در بیان منظورش از گفتگو مطرح کرد، می‌پسندیم. تا وقتی مایل باشید و بتوانید درباره‌ی موضوعات صحبت کنید (نقطه‌ی مقابل دعوا، جروب‌بحث، مجادله با حالت دفاعی، یا بر سر و کله‌ی هم زدن)، فرصتی برای یافتن راه حل دارید. اگر در واقع فقط با هم دعوا کنید، گفتگویی با هم ندارید - و وقتی گفتگویی نباشد، ارتباط نیز تحلیل می‌رود.

عامل دوم: آیا شوخ طبع هستید؟ منظور بوسکالیا این نیست که هر شب باید با لطیفه‌ای جدید به خانه بیایید ("این لطیفه را درباره‌ی فروشنده و سه تا جوجه شنیده‌ای که...؟") منظور بوسکالیا این است که خیلی جدی نباشید. آیا می‌توانید به حساسیت‌ها، بزرگ‌نمایی‌ها و اغراق‌آمیز کردن مسایل بخندید؟ آیا همیشه باید همه چیز طبق میل شما باشد (شاه برگر)؟ آیا هر آنچه می‌گویید بسیار مهم و همیشه درست است؟ آیا من یا خود درونی‌تان خیلی درگیر آنچه انجام می‌دهید است؟ آیا اهمیت زیادی به آنچه دیگران فکر می‌کنند (تصور در مقابل واقعیت) می‌دهید؟ آیا خیلی تلاش می‌کنید تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهید؟

من (آرتور لانگ) طی دو روز متوالی فیلم برباد رفته و گربه روی شیروانی داغ را دیدم. اسکارلت اوهارا (در سراسر فیلم) و مگی گربه (در آغاز) نمونه‌هایی عالی درباره‌ی آنچه می‌گویم بودند - و همچنین رت باتلر، بیگ ددی، همسرش، هر دو پسرش، و کل اعضای خانواده! آن‌ها همه در مواقع مختلف چون خودشان را خیلی جدی می‌گرفتند، دچار مشکل می‌شدند و در نتیجه، زندگی را برای خودشان تلخ

می کردند. شما مجبور نیستید درست در مسیر آن‌ها حرکت کنید! همچنین مجبور نیستید در حد افراطی در جهت مخالف آن‌ها حرکت کنید و خواسته‌ها و ترجیح‌ها و نظریاتتان را نادیده بگیرید و خودتان را تحقیر کنید. نقطه‌ی تعادل بین این دو است!

ما داریم درباره‌ی اعتماد به نفس و تواضع صحبت می‌کنیم. جان وودن (مربی مشهور تیم بسکتبال یوسی‌ال‌ای) گفته‌ی مشهوری در این زمینه دارد: ”چنین چیزی را خواهید آموخت اما فقط بعد از اینکه متوجه شدید این تنها چیزی است که به راستی اهمیت دارد.“ پل هاروی، شخصیت رادیویی، گفته است: ”تعداد اشخاص در مراسم خاکسپاری شما به شرایط آب و هوا در آن روز بستگی دارد.“ به این می‌گویند تواضع!

عامل سوم: تعهد، عامل سوم است. آیا به راستی به این ارتباط متعهد هستید یا قصدتان فقط وقت‌گذرانی است؟ قیاس معروف صبحانه‌ی گوشت خوک و تخم مرغ، تفاوت بین به نوعی درگیر و تعهد واقعی است. مرغ به نوعی درگیر است و خوک متعهد است. تعهد یعنی اینکه شما به‌طور منظم تمام تلاش‌تان را به کار بگیرید تا رابطه‌تان را به بهترین شکل ممکن تبدیل کنید. تلاش‌تان ممکن است مفید باشد یا نباشد - اما در هر صورت شما می‌توانید صادقانه بگویید که پیوسته تمام تلاش‌تان را کرده‌اید.

راستش ما باور داریم که جامعه‌مان تحمل در قبال حداقل تعهد در ارتباطات را گسترش داده است. ارتباطات فراسوی پیوند ازدواج فراوان هستند و به نظر می‌رسد نگرانی درباره‌ی این واقعیت غیرمتداول شده است. ما باور نداریم که همه باید ازدواج کنند. هر نوع ارتباطی برای اشخاص مختلف کارایی دارد و هر قدر انتخاب‌های در دسترس بیشتر باشد، بهتر است. اما اگر خواهان تعهد به ازدواج تک همسری هستید، مهم است که یا به راستی آن را حفظ کنید یا شاید بعد از تلاشی خوب و صادقانه، به آن خاتمه دهید. اما اشخاص دلیل تراشی می‌کنند و برای رفتار غیرمتعهدانه‌شان به هزاران طریق مختلف عذر و بهانه می‌آورند. اما چنین چیزی توصیه نمی‌شود.

دلایل زیادی (علاوه بر فقدان عشق) وجود دارد که چرا اشخاص تعهدات زناشویی‌شان را زیر پا می‌گذارند. برخی اشخاص مدام سعی می‌کنند تا ثابت کنند که هنوز جذاب و مناسب هستند، و این



رفتار احساس خوشایندی برای شان دارد (ترس از طرد شدن). عده‌ای دیگر به گونه‌ای بی‌احساس آنچه می‌خواهند مطالبه می‌کنند، بدون توجه به تأثیراتی که روی دیگران می‌گذارد. برخی هم - کسانی که تحمل کمی در برابر ناکامی دارند - تلاش در مورد پیچیدگی‌های ارتباط صمیمانه را دشوار می‌بینند و از آن گریزانند (چون راحت‌تر است). گاهی نقض تعهدات زناشویی نتیجه‌ی عدم وجود صداقت و درستی است و با انواع فریبکاری‌ها و توجیه‌ها دلیل تراشی می‌شود. حداقل تعهد می‌تواند خودش را به روش‌های زیاد دیگری آشکار کند: صرف زمان کم با یکدیگر، گفتگوی ضعیف، مشارکت کم، ساعات خلوت بی‌شور و هیجان، تحقیر یکدیگر، بی‌حوصلگی، برخورد سرد و نظایر این‌ها. ما اشخاص زیادی را دیده‌ایم که ارتباطشان را با امیدها و شور و هیجان زیاد شروع کردند، اما به آن اجازه دادند که به تدریج محو شود. حفظ سرزندگی ارتباط به تلاش (نه زحمت زیاد) و توجه نیاز دارد. رابطه خودش را حفظ نمی‌کند. این به زوج‌ها بستگی دارد که هر روز از نظر نگرش هیجانی و رفتاری آن را حفظ کنند. این بدین معنا نیست که هرگز تعارض یا برخوردی پیش نمی‌آید. تعهد یعنی مصمم بودن، گفتگو و حفظ احترام. این چگونگی رفتار شما در هر روز است که تعهد واقعی‌تان را تعریف می‌کند.

عامل چهارم: عامل چهارم بوسکالیا در ارتباطات موفق، انعطاف‌پذیری است. داشتن عقاید، نظریات و واکنش‌های زیاد، خوب است. در واقع هر چه بیشتر، بهتر. اما آیا می‌توانید به طرف مقابلتان گوش دهید؟ آیا می‌توانید وقتی دیدگاهتان جوابگوی شرایط نیست، دیدگاهی دیگر را مد نظر قرار دهید؟ آیا نسبت به دیدگاهتان حالت دفاعی می‌گیرید چون درست بودن آن مهم‌تر است؟ آیا می‌توانید گه‌گاهی منعطف باشید، مصالحه کنید و تسلیم شوید؟ آیا می‌توانید بدون جر و بحث درباره‌ی موضوعی با هم گفتگو کنید (این طور است / این طور نیست، این کار را کردی، این کار را نکردی، هستی / نیستم)؟ آیا لحن شما در بیشتر عدم توافق‌هایتان حالت درست / نادرست، خوب / بد، باشد / نباشد، به خود می‌گیرد به طوری که همه چیز به شکل سیاه و سفید دیده می‌شود؟ یا آیا شما به دنبال نکات معتبر و درست متفاوتی هستید و برای درک قابل‌پذیرش متقابل تلاش می‌کنید؟

عامل پنجم: آخرین عامل این است که، آیا شما عاشق یکدیگر هستید و به هم احترام می‌گذارید؟ آیا به



یکدیگر اهمیت و توجه دارید و آن را هر روز بیان می‌کنید؟

یکی از همکارانم به نام تری پالسون، داستانی درباره‌ی یک برنامه‌ی تلویزیونی شبیه “بازی زوج‌های جدید” تعریف می‌کند که البته این مسابقه برای زوج‌هایی بود که مدت بیست سال با هم زندگی کرده بودند. سؤال مسابقه برای زن این بود: “در طول شش ماه گذشته چند بار شوهرتان به شما گفته است دوستان دارد؟” زن فوری و با اطمینان کامل جواب داد: “هیچی!” مجری نمایش خندید اما ادامه داد. سپس شوهر او را آوردند تا ببینند آیا می‌تواند جواب همسرش را حدس بزند یا نه. وقتی از شوهر آن زن همین را پرسیدند، او نیز فوری جواب داد: “هیچی!” آن‌ها مسابقه را بردند! بعد از لحظه‌ای شادمانی، مجری گفت: “من فقط باید چیزی از شما پرسم. منظور شما این است که در طول شش ماه گذشته هرگز به هم نگفتید دوستت دارم؟” زن گفت: “او در طی بیست سال گذشته چنین چیزی به من نگفته است.” شوهر گفت: “خوب، من در روز ازدواجمان به او گفتم دوستش دارم و اگر نظرم در این مورد عوض شود، به او خواهم گفتم.” ما از اشخاص زیادی (به ویژه مردان اما نه فقط آن‌ها) شنیده‌ایم که می‌گویند: “او می‌داند که دوستش دارم. دیگر مجبور نیستم به او بگویم.” این عبارت چرند است! اگر شما می‌خواهید پیوسته ارتباط خود را زنده نگه دارید، بهتر است بیشتر اوقات این عبارت را بگویید و مصمم هم باشید!

احترام نیز به همین اندازه مهم است. آیا یکدیگر را (پنهان یا آشکار) با نگاهی تنفرآمیز یا با عدم تأیید، لحنی طعنه‌آمیز یا خوارکننده، حرف‌های ناجور، یا فقط با بی‌اعتنایی و بی‌علاقگی تحقیر می‌کنید؟ علاوه بر کلماتی که به کار می‌برید، به راحتی می‌توانید با یک نگاه یا لحن کلام، در مورد همسران بایده‌سازی کنید.

توجه به پنج عامل لئو بوسکالیا در تقویت ارتباطات بسیار مؤثر است. اما آن‌ها به گونه‌ای معجزه‌آسا رخ نمی‌دهند، رخ می‌دهند؟ در واقع، بسیاری از ما مایلیم به‌طور طبیعی و خودکار این پنج عامل را به کار ببریم - اما در عوض درگیر افکار نامعقولی می‌شویم که به‌طور مستقیم در مسیر تمایلات اصلی مان قرار می‌گیرند. ما درگیر وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل تراشی می‌شویم. ما بابت طرز فکر دیگران در مورد خودمان خیلی نگرانیم، بنابراین یا احساسات و نظریاتمان را مطرح نمی‌کنیم یا همیشه باید برنده

باشیم (اما این رویکردها براساس عدم امنیت است).

اگر مجبور باشید از طریق تحقیر طرف مقابل بر موقعیت مسلط شوید، اگر اغلب انتقاد می‌کنید یا برعکس، از عدم توافق می‌ترسید. آیا می‌دانید چه شرایطی برای ارتباطتان پیش خواهد آمد؟ به آرچی و ادیت نگاه کنید! بدین ترتیب ارتباط یا قطع می‌شود یا به جروب‌بحث می‌انجامد. اگر از طرد شدن می‌ترسید، آیا خودتان را خیلی جدی نخواهید گرفت؟ و حتی برای داشتن احساس شوخ طبعی به عنوان پوشش، ناکام نخواهید شد؟ و چه مشکلاتی ترس از طرد شدگی و شکست، تحمل کم در برابر ناکامی، و سرزنش برای تعهد به وجود خواهد آورد؟ این آشفتگی‌ها اغلب باعث می‌شوند که کناره‌گیری از رویارویی با تعهداتتان و انجام تلاش صادقانه راحت‌تر به نظر برسد. اما آیا این به راستی راحت‌تر است؟

وقتی بابت طرز فکر دیگری در مورد خودتان به شدت نگران باشید، یا وقتی از شکست بترسید یا تسلیم تحمل کم در برابر ناکامی یا سرزنش شوید، چطور می‌توانید انعطاف‌پذیر باشید و مسایل را از دید طرف مقابل ببینید؟ و وقتی درباره‌ی این افکار نامعقول و حشتناک‌انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی کنید، چطور می‌توانید دیگری یا خودتان را دوست داشته باشید و حفظ احترام کنید؟ چنین کاری در واقع غیرممکن است!

پنج عامل لئو بوسکالیا اهدافی عالی هستند. اما به دست آوردن آن‌ها به تغییر افکارتان در موقعیت‌های خاص نیاز دارد، به طوری که تسلیم و حشتناک‌انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی نشوید، بلکه در عوض ترجیحات واقع بینانه را در نظر بگیرید.

ما چند موقعیت معمول را که در آن ممکن است واکنش افراطی نشان دهید و به دیگران اجازه دهید اعصابتان را به هم بریزند، انتخاب کرده‌ایم و در اینجا آن‌ها را مطرح می‌کنیم.



## تحقیر در جمع

شما (بر فرض زن) در جلسه‌ی اولیا و مربیان جزء والدینی هستید که به دبیرستان کمک‌های مالی می‌کنند. فرد سخنگو برای برنامه‌ی فوتبال سال بعد درخواست کمک می‌کند. به محض اینکه داوطلب هدایت گروه می‌شوید، شوهرتان با صدای بلند که حضار بتوانند بشنوند و تا حدودی با لحنی خودپسندانه می‌گوید: "عزیزم، تو چیزی درباره‌ی فروش آگهی تبلیغاتی و طرح و برنامه‌ریزی نمی‌دانی. این کار را به کسی واگذار کن که شم تجاری خوبی دارد. به احتمال زیاد این فراسوی درک و فهم توست." بیایید فرض کنیم به‌راستی به او اجازه می‌دهید اعصابتان را به هم بریزد.

گام اول: چطور به‌گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

عصبانی، به‌شدت ناراحت، رنجیده؛ در حضور جمع حرفی ناچور به او می‌زنم، لحظه‌ای ناخوشایند برای همه به‌وجود می‌آورم، درباره‌ی پذیرش هدایت گروه نامطمئن می‌شوم. وقتی به خانه می‌رسیم (یا به شکلی بهتر در اتومبیل) روزگارش را سیاه می‌کنم.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را به‌شدت عصبی، خشمگین، افسرده یا دچار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"اگر حق با او باشد چه؟ اگر سعی دارم بیشتر از آنچه هستم باشم چه؟ اگر این کار را بپذیریم و به‌راستی آن را خراب کنم چه؟ این افتضاح خواهد شد! (من باید بتوانم به خوبی یا بهتر از هر کس دیگری این کار را انجام دهم!) همه حرف‌های او را شنیدند. من خیلی شرمسار شدم. فقط می‌خواهم بمیرم!"

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"چطور او جرأت می‌کند این‌گونه مرا شرم‌منده و تحقیر کند؟ اگر مجبور است از این جور نظریات منفی داشته باشد، می‌بایست دهانش را می‌بست! چرا همیشه باید مرا تحقیر کند؟ او خیلی بی‌احساس است! اگر من چنین چیزی به او می‌گفتم، هیچ خوشش نمی‌آمد. ای بی‌شعور! اگر حالا مرا به‌عنوان رهبر گروه نخواهند چه؟"

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟



”حالا باید چه کار کنم؟ اگر عقب‌نشینی کنم، یعنی کناره‌گیری کرده‌ام - و اگر اصرار به انجام کار داشته باشم، ممکن است مرا نخواهند. این فاجعه است و همه‌اش تقصیر اوست (شرایط نباید تا این حد دشوار باشد!)“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
 ”بدیهی است که او باور ندارد من می‌توانم این کار را انجام دهم - اما آیا به تأیید او نیاز دارم؟ نه! آیا از اینکه مرا در گروه شرمسار کرد، به‌راستی نابود و تباہ شدم؟ فقط در صورتی که خودم چنین کاری بکنم! آیا من هم باید او را شرمندۀ کنم؟ آیا او سزاوار این هست؟ آیا این به موقعیت کمکی می‌کند؟ نه! آیا باید حمایت گروه را داشته باشم و آیا باید بتوانم تضمین دهم که به‌طور حتم موفق خواهم شد؟ نه! اگر این کار را بپذیرم، آیا باید ثابت کنم که شایسته هستم؟ نه!“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
 ”دوست دارم که او بیشتر به توانایی‌هایم اعتماد کند، اما او مجبور نیست. از اینکه من را باور ندارد، دلسرد و نگرانم - اما وحشت نمی‌کنم. اگر او به‌راستی احساس می‌کند دلش می‌خواهد از این‌گونه اظهارات منفی بکند، دوست دارم آن‌ها را بین خودمان نگه دارد. من لحن و رفتار رئیس‌مآبانه‌ی او را دوست ندارم. از او می‌خواهم هر نظری دارد، با وقار و احترام با من رفتار کند. اگر این‌گونه رفتار نکند، به او حمله‌ور نمی‌شوم و اختیارم را از دست نمی‌دهم. من می‌توانم نگرانی‌هایم را مطرح کنم، به او بگویم چه احساسی می‌کنم، و بدون جنگ و دعوا با او حرف بزنم. من می‌توانم بدون واکنش افراطی به او بگویم که ناراحت و متأسف هستم.“

اگر بی‌درنگ اختیارتان را از دست بدهید و خودتان را به‌شدت عصبانی کنید، ممکن است در حضور همه رفتاری ناجور با او داشته باشید، درست همان‌طور که او با شما رفتار کرد: ”شاید تو خیال کنی که این از فهم من خارج است و نمی‌توانم از عهده‌ی این کار بر بیایم، اما بدین معنا نیست که دیگران می‌توانند. چرا باید همیشه رئیس‌مآبانه عمل کنی؟ تو نابعه نیستی، بلکه فقط دوست داری دیگران را تحقیر کنی. چه هستی، حسود؟ شاید می‌ترسی که من موفق بشوم و تو نتوانی خودی نشان دهی.“  
 حتی اگر حرف‌های شما درست باشد، دعوا در حضور دیگران برای‌تان خوب نخواهد بود. از طرف

دیگر، اگر درباره‌ی آنچه او می‌گوید دلیل‌تراشی کنید، ممکن است تصمیم بگیرید که این مسئولیت را بپذیرید. شاید او حق داشته باشد، به راستی صلاح شما را می‌خواهد و بد نباشد از پیشنهادتان برای هدایت گروه دست بردارید.

اما اگر ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر بگیرید، ممکن است بی‌درنگ اما درِ گوشی (نه بالحنی طعنه‌آمیز) بگویید: ”تو حق داری نظر خودت را داشته باشی، اما من باور دارم این کار را به خوبی انجام خواهم داد و دوست دارم تلاشم را بکنم.“ سپس پیشنهادتان را برای رئیس جلسه تکرار کنید. بعد، همچنین به طور خصوصی، ممکن است بگویید: ”وقتی با صدای بلند با گفتن اینکه این از درک و فهم من خارج است مرا از هدایت گروه دلسرد کردی، به نظرم پیش گروه اعتبارم را از بین بردی و مرا تحقیر کردی. به راستی از این رفتار بدم می‌آید. ما ممکن است روی این موضوع که آیا می‌توانم این کار را انجام دهم یا نه با هم توافق نداشته باشیم، اما من ترجیح می‌دهم این مسایل را به طور خصوصی و بدون اینکه لحن تو حالت آقا بالاسر داشته باشد، مطرح کنیم.“ شاید او حالت دفاعی بگیرد یا شاید بپذیرد که درست عمل نکرده است. به هر طریق، می‌توانید به صحبت در این مورد ادامه دهید بدون اینکه خیلی ناراحت شوید. احساس رنجش و ناامیدی درباره‌ی کاری که او انجام داده است اشکالی ندارد، اما می‌توانید آن را بدون واکنش افراطی مطرح کنید. این آسان نیست اما شما از عهده‌اش برمی‌آید!



## احساساتم را جریحه‌دار نکن

همسران به طرز بی‌سابقه‌ای می‌گویند که مایل است با شما درباره‌ی اینکه معتقد است وقتی بر سر موضوعاتی با هم توافق ندارید شما حالتی دفاعی، طعنه‌آمیز و جدلی به خود می‌گیرید، صحبت کند. شما فوری در این باره حالت دفاعی، طعنه‌آمیز و جدلی می‌گیرید.

گام اول: چگونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

تهدید و حالت دفاعی. از او می‌خواهم مثال بزند و هر نمونه‌ای را که او ارائه می‌دهد، به نحوی توجیه می‌کنم. با انتقاد از او به حمله‌ی متقابل دست می‌زنم و او را متهم می‌کنم که خیلی حساس و نازک نارنجی است. با هیچ چیزی موافقت نمی‌کنم و با ابروان درهم کشیده از او دور می‌شوم.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که باعث می‌شود بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا دارای رفتاری نامناسب شوم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”من به هیچ وجه حالت دفاعی ندارم و نمی‌خواهم برای چنین چیزی مورد انتقاد قرار بگیرم. من فقط واقعیت را می‌گویم و گاهی شنیدن واقعیت سخت است. این خیلی بد است! من نباید مورد انتقاد قرار بگیرم، و گرنه به راستی قوی نیستم.“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”او هیچ دوست ندارد در هیچ کدام از بحث‌هایمان مغلوب شود. اگر نمی‌تواند باخت را تحمل کند، این مشکل خودش است. او سعی کند مرا ضعیف و ناتوان کند. از اینکه اغراق می‌کند و می‌خواهد مرا نفرت‌انگیز جلوه دهد، متنفرم. ولم کن بابا! نق نقو!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”خیلی خنده‌دار است. به چیزی که شرایط را بدتر کند نیاز ندارم (و چنین شرایطی نباید وجود داشته باشد). من سزاوار این حمله نیستم!“

گام سوم: چگونه می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”چرا اگر از من انتقاد کند خیلی بد است؟ آیا باید همیشه حق با من باشد؟ آیا باید دست از سرم



بردارد؟ آیا حالا باید حالت دفاعی بگیرم و به او حمله کنم؟ چه شواهدی وجود دارد که این شرایط ناجور نباید وجود داشته باشد و اینکه من سزاوار این نیستم؟“

گام چهارم: چطور می توانم ترجیحات واقع بینانه ای را جانشین افکار نامعقولم کنم؟  
”ترجیح می دهم از من انتقاد نشود، اما اگر هم بشود، وحشتناک نیست و من مجبور نیستم حالت دفاعی به خود بگیرم. من می توانم درباره ی آن بحث کنم و موافق یا مخالف باشم، بدون اینکه خشن و نامعقول رفتار کنم. صادقانه بگویم، دوست دارم بتوانم همچنان طعنه بزنم و بحث و جدل کننده باشم، چون در بحث ها کارایی بهتری دارد، اما بهتر است این روش را عوض کنم، چون در بلندمدت کمکی به ارتباطمان نمی کند. نیازی ندارم بدین طریق از خودم حمایت کنم. من دوست دارم هر عدم توافقی را ببرم، اما نه به هر قیمتی.“

این نوع تفکر به ما کمک می کند برخی از واکنش های طبیعی مان (حالت دفاعی) را مورد سؤال قرار دهیم که تا حدودی ناکارآمد هستند و تنها باعث مشکلات بیشتری می شوند. ترجیحات واقع بینانه همچنین مسیر دیگری را مهیا می سازد که بدون اینکه احساس تهدید کنید، موقعیت را در نظر بگیرید. هیچ کس دوست ندارد مورد انتقاد قرار بگیرد، اما برخی اشخاص باور دارند که اشتباه کردن خطر مهمی است که باید از آن پرهیزند و به هر قیمتی آن را انکار کنند. ترجیحات واقع بینانه این باورهای نامعقول را به چالش می کشد و افکار سالم تری را جایگزین می کند. با چنین افکاری می توانیم انتقادهای سازنده را بپذیریم و به آرامی درباره ی انتقادهایی که با آن موافق نیستیم، بحث کنیم. اگر درباره ی همسران و وحشتناک انگاری و بایده سازی کنید، احتمال دارد درباره ی آنچه می گوید حالت دفاعی به خود بگیرید و طعنه بزنید. اگر به دلیل تراشی متوسل شوید، ممکن است رفتارتان را توجیه کنید یا او را نادیده بگیرید. اگر ترجیحات واقع بینانه را در نظر بگیرید، مثل گام چهارم، می توانید چیزی شبیه این بگویید: ”حق با توست. لزومی ندارد من حالت دفاعی بگیرم یا طعنه بزنم. گاهی بدون فکر این کار را انجام می دهم. اما دلیلی برای این کار نیست. من تلاش می کنم تدافعی یا طعنه زن نباشم، حتی اگر از آنچه می گویی یا انجام می دهی هیچ خوشم نیاید.“  
پس دفعه ی بعد، با تغییر افکارتان در مورد تدافعی نبودن کار کنید!

همین موقعیت رویارویی با انتقاد می‌توانست برعکس هم باشد. فرض کنیم شما انتقادی موجه از همسرتان می‌کنید و پاسخی دفاعی دریافت می‌دارید و این شما را بیش از حد ناراحت می‌کند. (همچنین فرض کنید شما زن هستید.) ببینید چطور می‌توانید بخشی از مشکل باشید، حتی با اینکه خودتان آن را شروع نکرده‌اید.

## همه‌ی تقصیرها به گردن توست

شما باور دارید که توانایی بحث درباره‌ی تعارضات و عدم توافق‌ها با همسرتان مهم است. اگرچه وقتی با او گفتگو می‌کنید، او حالت دفاعی، طعنه‌زن و دشمنی به خود می‌گیرد. این دیگر بحث و گفتگو نیست، بلکه مشاجره‌ای است که او باید در آن برنده شود. شما سعی می‌کنید با او درباره‌ی رفتار پرخاشگرانه‌اش صحبت کنید و او می‌گوید: ”ببین، دوباره داری شروع می‌کنی. چرا نمی‌توانی طعنه‌ی مرا نادیده بگیری؟ چرا باید هر چیزی را بزرگ کنی؟ هیچ کس کامل نیست، مثل خودِ تو. من احساساتی دارم و آن‌ها را بدین طریق ابراز می‌کنم. از من می‌خواهی مثل تو باشم، یک آدم آهنی. تو همیشه سعی می‌کنی مرا تغییر بدهی یا کنترل کنی. به علاوه، چرا همیشه تو باید درباره‌ی هر چیزی حرف بزنی؟ سخت‌نگیر - تو همیشه زیادی تجزیه و تحلیل می‌کنی.“

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

در میان خشم و آسیب، ناراحتی و افسردگی شدید دست و پا می‌زنم. بین ابراز خشم، تسلیم شدن یا گریه کردن سرگردانم.

گام دوم: چه تفکر نامعقولی دارم که باعث می‌شود بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا دارای عملکردی ضعیف شوم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”مجبور نیستم به این چرندیات توجه کنم! عجب فریبکاری! باید محکم در مقابلش بایستم. وقتی او هر چیزی را می‌پيچاند و سعی می‌کند همه‌ی تقصیرها را به گردن من بیندازد، نمی‌توانم تحمل کنم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”عجب احمقی! او مرا عصبانی می‌کند (در حالی که نباید بکند!) او خیلی دفاعی رفتار می‌کند. او تحمل هیچ انتقادی را ندارد، حتی اگر درست باشد، او خیلی ناپخته است، فقط یک بچه‌ی بالغ است! او چنان عصبانی می‌شود که می‌تواند در پشت خشم حاصل از آن پنهان بشود. می‌توانم رفتارش را حدس بزنم. این دفعه این آدم نفرت‌انگیز نتیجه‌ی رفتارش را خواهد دید!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟



”این خیلی مایوس کننده است! اگر نتوانیم حتی درباره‌ی آنچه در حال رخ دادن است حرف بزنیم، چطور می‌توانیم شرایط را بهتر کنیم؟ این ناامید کننده است! منصفانه نیست و همه‌اش هم تقصیر اوست!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”او دارد کاری را انجام می‌دهد که همین حالا سعی دارم با او درباره‌اش صحبت کنم (حالت دفاعی داشتن)، اما آیا مجبورم خیلی خودم را ناراحت کنم، به او حمله‌ور شوم و با او دعوا کنم؟ نه! او آدمی مجادله‌ای است، اما آیا چنین چیزی از او آدمی نفهم، یک کرم یا بچه‌ای گنده می‌سازد؟ نه! وقتی او سعی می‌کند مسایل را جور دیگری نشان بدهد، می‌توانم تحمل کنم؟ بله! آیا ناراحتی در این موقعیت برای من طبیعی است؟ بله! آیا باید واکنش افراطی نشان دهم؟ نه!“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع بینانه را جانشین افکار نامعقولم کنم؟  
”من دوست دارم او بیشتر مایل به بحث درباره‌ی عدم توافق‌ها و تعارض‌ها باشد، بدون اینکه طعنه بزند و رفتار خصمانه داشته باشد. اما نیاز ندارم که او بی‌بروبرگرد این‌طور باشد. می‌خواهم او محترمانه‌تر با من رفتار کند و سعی نکند مرا دستکاری کند یا حرف‌هایم را نادیده بگیرد. اما اگر هم مرا دستکاری کند یا نادیده بگیرد، می‌توانم آن را تحمل کنم. او به سرعت طعنه‌زن می‌شود و من خیلی نگران این موضوع هستم - اما این وحشتناک، هولناک یا افتضاح نیست و من مجبور نیستم خودم را عصبانی یا ناکارآمد کنم. من طرز برخورد او را دوست ندارم، اما مجبور نیستم مثل او رفتار کنم، یا تسلیم شوم. می‌توانم پیوسته به او بگویم که چه احساسی می‌کنم، و بگویم که باور دارم برای ما خیلی مهم است که بتوانیم موضوعات حساس را بدون دعوا مورد بحث قرار دهیم.“

حتی این مجموعه‌ی واقع بینانه‌ی افکار هم مشکل پایه‌ای را حل نمی‌کند، اما اجازه نمی‌دهد خودتان بخشی از مشکل شوید (با عصبانی یا تسلیم شدن). اگر بعد از اینکه سعی کردید با هم گفتگو کنید هنوز هم طعنه زدن و حالت دفاعی و حمله‌ی متقابل وجود داشت، آن وقت می‌توانید به درستی تصمیم بگیرید این جنبه از ارتباطتان چقدر مهم است و اینکه آیا مایل هستید ارتباط را بدون بهبود آن حفظ کنید یا نه. هر تصمیمی بگیرید، می‌توانید بدون رنجش یا بایده‌سازی در مورد او یا خودتان زندگی

کنید.

اگر بخواهیم در نظر بیاوریم که چرا همسران به روشی طعنه‌آمیز رفتار می‌کند، صدها توضیح "روان‌شناختی" وجود دارد. برخی اشخاص (از جمله درمانگران) خیلی دوست دارند درگیر این گونه تعبیر و تفسیر فکری شوند:

او می‌ترسد درباره‌ی چنین مسایلی بحث کند چون به احتمال زیاد بحثی منطقی را "می‌بازد" و این بدین معناست که او احمق است.

او رقابتی، سلطه‌جو و در اصل نامطمئن است، دلش نمی‌خواهد هرگز اشتباه کند، و به طور حتم فاقد عزت نفس و احساس لیاقت است.

او پست و نفرت‌انگیز است و از مشکل‌ساز بودن لذت می‌برد.

والدینش به گونه‌ای مناسب آداب توالی رفتن را به او آموزش ندادند.

او تعارضات حل نشده‌ای با صاحبان اختیار و قدرت دارد.

او زندگی‌اش را سیاه می‌کند تا برای خودش دلیل بیاورد که چرا با کسی بدرفتاری می‌کند.

با مسایل زیاد دیگری مشغولیت ذهنی دارد.

اگرچه عوامل مهمی از تعارضات در ارتباطات وجود دارد، اگر تمرین خویش‌اندازی نکنید و همسران را

از به هم ریختن اعصابتان باز ندارید، هرگز نمی‌توانید آن‌ها را مورد بحث قرار دهید و حتی درصدد حل

آن‌ها برآیید. شما بیشتر مشغول پرتاب نارنجک خواهید بود. به علاوه، مشکلات "اصلی" که این

موقعیت را تشدید می‌کنند، به احتمال زیاد ترس از طردشدگی و شکست، تحمل کم در برابر ناکامی، و

سرزنش از طرف هر دوی شما است.

در موقعیتی که توصیف شد، شما (باز هم زن) ممکن است با دلیل تراشی واکنش نشان دهید. این

می‌تواند به شکل زیر ادامه یابد.



## شاید ایراد از من است

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟  
احساس گناه زیاد، سردرگم، مضطرب. تسلیم می‌شوم، برای بداخلاقی عذرخواهی می‌کنم، و به اتاقی دیگر می‌روم و گریه می‌کنم.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده یا دچار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”شاید زیادی مطالبه‌گر هستم. من کی هستم که سعی دارم او را تغییر دهم؟ شاید توقعم خیلی زیاد است. به احتمال زیاد در خلق و خوی بدی هستم. فقط باید بدی را با خوبی پاسخ بدهم.“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”او خیلی هم بد نیست. چه بسا نگرانی‌های زیاد دیگری هم دارد و دیگر نیازی ندارد که مشکلات من هم به آن‌ها اضافه شود. او حق دارد که برای این همه تجزیه و تحلیل کردنم مرا تحقیر کند.“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکر نامعقولی می‌کنم؟

”از اینکه این موضوع را مطرح کردم متأسفم. حالا به احتمال زیاد همه‌ی شب ناراحت خواهد بود. چرا دهان گشادم را نبستم؟ اجتناب از این موقعیت راحت‌تر از این است که آدم سعی کند کاری در این زمینه انجام دهد.“

گام سوم: چطور می‌توانم دلیل تراشی‌هایم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”آیا به راستی پرتوقع هستم یا دارم برای بحث درباره‌ی عدم توافقمان درخواستی منطقی می‌کنم؟ آیا این درست است که خیلی متوقع هستم؟ آیا او نسبت به احساساتش حق ندارد، و آیا این حق را دارم که از او بخواهم رفتارش را تغییر بدهد؟ آیا به راستی تسلیم شدن و اجتناب از این موقعیت بهتر است؟“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع‌بینانه را جانشین دلیل تراشی‌هایم کنم؟

”دوست دارم او بیشتر مایل باشد درباره‌ی عدم توافقمان بحث کنیم بدون اینکه طعنه بزنیم. اما اگر او



مایل نباشد، مایه‌ی تأسف است ولی وحشتناک نیست. اگر او هنوز مجادله‌گر باشد، مایوس‌کننده است و من به‌طور جدی در این باره نگران هستم، اما مجبور نیستم از موقعیت فرار کنم، تسلیم شوم یا اجتناب کنم. من متعهد هستم که بدون سرزنش او یا خودم نگرانی‌هایم را مطرح کنم، اما مایل نیستم از این موقعیت اجتناب کنم فقط چون ممکن است از آنچه دارم می‌گویم خوش نیاید.

در این مورد به‌جای اینکه خودتان را از عصبانی شدن باز دارید، به خودتان اجازه می‌دهید که نظریات و نگرانی‌هایتان را بیان کنید و با سکوت یا سرزنش رفتار دفاعی همسرتان، خودتان را فریب نمی‌دهید. اگر در این موقعیت درباره‌ی او وحشتناک‌انگاری و بایدسازی کنید، ممکن است با حالت دفاعی پرخاشگری کنید و چندین دلیل نامعقول بیاورید که چرا او تا این حد مجادله‌ای رفتار می‌کند و با این حرکت جنگ و جدل را شروع کنید. اگر دلیل‌تراشی کنید، ممکن است حرفی نزنید، تسلیم شوید و کناره‌گیری کنید و دچار احساس استیصال شوید. اما اگر ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر بگیرید، ممکن است بگویید: "می‌دانم که صحبت درباره‌ی عدم توافق‌ها ناخوشایند است، اما مجبور نیستیم سر آن‌ها دعوا کنیم. وقتی حالت دفاعی به خودت می‌گیری و طعنه می‌زنی، این ما را از توجه به خود مشکل‌باز می‌دارد و دیگر نمی‌توانیم آن را حل کنیم. می‌دانم تو هم مثل من احساساتی داری. به نظرم ما می‌توانیم آن‌ها را بدون طعنه‌زدن و دفاعی بودن مطرح کنیم. نظرت چیست؟"

اگر پاسخی حاکی از همکاری به‌دست آورید، عالی است! شما در مسیر حل مشکل قرار می‌گیرید. اما اگر او به دفاعی بودن و طعنه‌زدن ادامه دهد، شما می‌توانید چیزی مثل این بگویید: "وقتی پیوسته طعنه می‌زنی، حتی همین حالا، به نظر می‌رسد به‌جای حل مشکل در صدد دعوا هستی، و من به‌طور جدی در این مورد نگرانم. من نمی‌خواهم با تو دعوا کنم."

اگر شرایط بدتر شود، می‌توانید با بیان چنین چیزی به گفتگو پایان دهید: "الآن چنین گفتگویی کارایی ندارد. مایلم گفتگو را قطع کنم. به نظرم ما مشکلی جدی داریم، و نمی‌خواهم آن را نادیده بگیرم. مهم است که حتی وقتی با هم توافق نداریم، بتوانیم با هم کنار بیاییم." به این ترتیب شما توافق یا همکاری او را به‌دست نمی‌آورید اما در رویارویی با مقاومت مستمر واکنش افراطی نشان نداده‌اید و این برای شما خوب است. به‌یاد داشته باشید، اگر در ظاهر خونسرد رفتار کنید اما در درون در جوش و خروش

باشید، چه بسا به برخی وحشتناک‌انگاری‌ها و بایدسازی‌ها اجازه دهید بر افکارتان تأثیر بگذارند. شما می‌توانید با تفکر مداوم درباره‌ی ترجیحات واقع‌بینانه در گام چهارم، از تلاطم درونی جلوگیری کنید! اگر با رفتار همسران به‌طور مداوم به روشی مناسب روبه‌رو شوید، ممکن است به پیشرفت‌هایی برسید. اگر علی‌رغم تلاش‌هایتان هیچ تغییری نبینید، مجبور خواهید بود که تصمیم بگیرید چقدر مشکل جدی است و چه عملی مناسب‌تر خواهد بود: در ارتباط بمانید (اما موقعیت‌های تعارض‌آمیز را به حداقل برسانید)، در جستجوی مشاوره برای هر دو باشید، یا ارتباط را قطع کنید - اگر ارتباط خیلی بد است. به هر حال شما می‌دانید که در این زمینه تلاش کافی کرده‌اید و واکنش افراطی نداشته‌اید یا به او اجازه نداده‌اید در این فرایند اعصابتان را به هم بریزد.



## دیو حسد

همسرتان برای چند روزی به سفری تجاری (انجمن ملی فروش) رفته است. با اینکه هرشب با هم حرف زده‌اید، چندبار دیگر هم سعی کردید با او صحبت کنید اما نتوانستید با او تماس بگیرید و می‌دانید که در حاشیه‌ی این گونه انجمن‌ها چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد. او خسته از یک روز طولانی و تأخیر در پرواز به خانه می‌آید اما شما چند روزی است خودتان را برای این لحظه آماده کرده‌اید. اگر اعصابتان را به هم ریخته باشید، شرایط ممکن است این گونه شود.

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

بی‌نهایت حسود، مضطرب، جریحه‌دار، عصبانی، نامطمئن. با چنین حرف‌هایی از او استقبال می‌کنم: "خوب، سفر خوبی داشتی؟ این بار چند فروشنده به‌ات توجه کردند؟ سه بار سعی کردم در هتل با تو تماس بگیرم اما نتوانستم گیت بیاورم. همه‌ی شهر را دیدی؟ نگران نباش، من و بچه‌ها به تنهایی کارمان را انجام می‌دهیم. حقیقت را بگو. آیا وقتی همه‌ی آن فروشنده‌ها در این انجمن‌ها پیش تو می‌آیند، لذت نمی‌بری؟"

گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"اگر به جذابی آن آدم‌ها برایش نباشم چه؟ اگر خیال کند کسل کننده هستم چه؟ این وحشتناک خواهد بود! افتضاح خواهد بود! عجب بازنده‌ای هستم!"

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"می‌دانم آن بی‌همه چیزها چه آدم‌هایی هستند. آن‌ها به دلیل ضعف شخصیتی‌شان فقط برای به چالش کشیدن کسی به او گیر می‌دهند و خیلی فریبکار و غیرقابل اعتماد هستند. اگه جذب یکی از این آدم‌ها شده و همراه او رفته باشد چه؟ اگر به من وفادار نمانده باشد چه؟ اگر چاپلوسی و مورد توجه قرار گرفتن را دوست داشته باشد چه؟ اگر این کار را شروع کند چه؟ اگر شروع به هرزگی کند و من هرگز خبردار نشوم چه؟ از کجا مطمئن باشم که چه احساسی دارد و چه کار می‌کند؟ (عجب احمق



زودباوری خواهم بود! عجب ابله‌ی!)

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”فضای فوق‌العاده‌ای برای هرزگی است. هتل خوب، شام‌های بی‌نظیر، اوقات فراغت زیاد، هرکسی چنین موفقیتی را جشن می‌گیرد، آن‌ها می‌توانند هوسرانی کنند و با خیال راحت به خانه برگردند، خیلی بنوشند، هتلی پر از آدم‌های فریبکار! چقدر نفرت انگیز!“

گام سوم: چطور می‌توانم تفکر نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”موقعیت، بالقوه خطرناک است و برخی اشخاص در گروه به احتمال زیاد از آن سوء استفاده می‌کنند. اما آیا هیچ دلیلی وجود دارد که خیال کنم او نیز سوء استفاده خواهد کرد؟ آیا ناراحت و نگران شدن در این باره، مانع از وقوعش می‌شود؟ آیا نگرانی به من کمک می‌کند که از این چند روز لذت ببرم؟ اگر به همسرم اعتماد کنم، به راستی بازنده و احمقم، حتی اگر او یا دیگران از این اعتماد سوء استفاده کنند؟ اگر او یا دیگران خیال کنند که کاری انجام می‌دهند و من متوجه نمی‌شوم، آیا احمق جلوه می‌کنم؟“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع‌بینانه را جانشین افکارم کنم؟

”دوست دارم او پیمان از دو اجمان را جدی بگیرد و نخواهد که در هیچ مکانی قول و قرارهای زناشویی مان را زیر پا بگذارد. ترجیح می‌دهم هیچ کس دیگری برای او عشوهری نکند، اما نمی‌توانم چنین چیزی را تضمین کنم، و به‌طور جدی از این بابت نگرانم. چنین چیزی را دوست ندارم، اما این وحشتناک نیست و من می‌توانم آن را تحمل کنم. بهتر است که به او اعتماد کنم و به او اطلاع بدهم که ناراحت هستم و اینکه ناراحتی‌ام را مهار خواهم کرد. متأسفانه، برای چنین آدم‌هایی طبیعی است که به دنبال او باشند. او فرد جذابی است. این خیلی بد است اما همین است که هست. این را دوست ندارم اما می‌توانم تحملش کنم.“

چنین افکاری باعث می‌شوند این سه روزی که همسرتان در کنارتان نیست، خیلی راحت‌تر باشید و خودتان را به مرحله‌ای نرسانید که دچار احساس حسادت شوید و وقتی به خانه می‌آید، کلمات نامعقول نثارش کنید. شما به راحتی می‌توانید بپذیرید که درباره‌ی واقعیت در چنین موقعیت‌هایی نگران باشید و بخواهید که او دوباره تعهدش را نسبت به شما مورد تأیید قرار دهد.

ممکن است در زمانی پس از اینکه خستگی مسافرت از تنش رفت، چنین چیزی به او بگویید: "خیلی خوشحالم که به خانه برگشتی. دلم برای تنگ شده بود. نگران و دلواپس بودم که نکند شیطان گولت بزند و به کسی توجه خاصی نشان بدهی. می دانم که اشخاص زیادی در این انجمن ها به گونه ای وسوسه انگیز به یکدیگر توجه می کنند و می دانم که نمی توانم مانع آن ها شوم. فقط می خواهم بدانم که به هیچ کس توجه خاصی نکردی و اینکه پاسخ توجه کسی را ندادی. دوست دارم دوباره به من اطمینان بدهی که در قبالم متعهد هستی و اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است." برخی اشخاص ممکن است بگویند که چنین حرف هایی شما را فردی دارای احساس ناامنی زیاد نشان می دهد و اینکه هرگز نباید چنین احساسات آسیب زایی را مطرح کنید. اما چنین نیست. همه ی ما گاهی چنین بدگمانی هایی داریم و کسب اطمینان مجدد - نه وابسته بودن به آن - خوب است. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که پیرسید و به جواب های او اعتماد کنید، مگر دلایل موثقی داشته باشید که خلاف آن را ثابت کند. چنین رویکردی شما را از احساس بدبختی زیاد حفظ می کند. همچنین سطح شدیدتری از تفکر وجود دارد که ممکن است ادامه یابد: "اگر همسرم در این مسافرت های کاری به من خیانت کند به راستی وحشتناک، افتضاح، هولناک و پایان دنیا خواهد بود." البته این یکی از جدی ترین لحظات در زندگی تان خواهد بود. اما حتی چنین لحظاتی را نباید آن گونه که گاهی نشان می دهیم، مخرب جلوه دهیم. ممکن است ارتباط را قطع کنید یا هر کاری که خیال می کنید درست است انجام دهید، اما مجبور نیستید خودتان را از پا در آورید و تخریب کنید. قدر مسلم (با این برداشت که عاشق همسرتان هستید)، به احتمال زیاد به شدت احساس آسیب و عصبانیت می کنید و این احساس ممکن است مدتی دوام داشته باشد. ولی ما اشخاص زیادی را دیده ایم که خودشان را از پا در آورده اند چون به تخریب، ناراحت، عصبانی و افسرده کردن خودشان اصرار ورزیده اند. با استفاده از فنون ارائه شده در این کتاب، اشخاص می آموزند که چطور جدی ترین رویدادهای هیجانی شان را مهار کنند و واکنش خود را نسبت به آن ها به حداقل برسانند، نه به حداکثر.

بعد از نوشتن این نمونه، ما متوجه شدیم که این موقعیت - که در مورد موقعیت های زیادی صدق



می کند - می تواند از دیدگاه طرف مقابل نیز مورد بررسی قرار بگیرد. اگر درست زمانی که وارد خانه می شوید همسرتان ضمن استقبال از شما کلمات طعنه آمیزی با این مضمون که حسابی خوش گذرانده اید و ارتباطاتی نامشروع داشته اید بر زبان بیاورد در حالی که شما هیچ کار نادرستی انجام نداده اید و فقط از مسافرت خسته و کوفته هستید چه؟ چه کار می توانید انجام دهید که واکنش افراطی نشان ندهید؟

گام اول: چطور به گونه ای نامناسب احساس و عمل می کنم؟

بیش از حد عصبانی و منزجر. چند کلمه ی زشت نثارش می کنم، با عصبانیت از اتاق خارج می شوم و دلخور و خشمگین به بستر می روم.

گام دوم: چه فکری می کنم که باعث می شود خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب کنم؟

الف: درباره ی خودم چه فکری می کنم؟

”مجبور نیستم به این چرندیات مسخره گوش کنم. به شدت کار کرده ام و حالا باید این حرف ها را هم بشنوم؟ می بایست همیشه خیلی خوب رفتار می کردم تا هرگز به من شک نکند که ارتباطاتی پنهانی دارم؟“

ب: درباره ی دیگران چه فکری می کنم؟

”او حق ندارد مرا متهم به چیزی کند! حسادتش مرا دیوانه می کند. او خیلی احساس عدم امنیت می کند (و نباید این طوری باشد). او سعی دارد در من احساس گناه به وجود آورد چون به راستی شغل خوبی دارم! شاید او مرا به چنین عملی متهم می کند چون خودش در سفرهای کاری اش چنین کارهایی می کند! ای آدم دورو!“

ج: درباره ی موقعیت چه فکری می کنم؟

”احمقانه است: می خواهم بروم بخوابم. نیازی به این چرندیات ندارم. نمی توانم این را تحمل کنم!“

گام سوم: چطور می توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

”او به غلط مرا متهم به داشتن ارتباط پنهانی و لذت بردن از آن می کند، و رفتاری خصمانه و طعنه آمیز



دارد - و از این خوشم نمی‌آید. اما چرا او نباید اشتباه کند، در حالی که می‌کند؟ آیا به راستی آدم نفرت‌انگیزی است یا فقط حالا دارد نفرت‌انگیز رفتار می‌کند؟ کجا نوشته شده است که او هرگز نباید حسادت کند؟ آیا باید او را سر جاش بنشانم و حتی به حرفش گوش ندهم یا درباره‌ی این موضوع بحث نکنم؟“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع‌بینانه را جانشین افکار نامعقولم کنم؟  
 ”از او می‌خواهم به من اعتماد کند و وقتی به خانه می‌آیم از دیدنم خوشحال شود - اما به عنوان انسانی جایز الخطا، می‌تواند اشتباه کند و سوءظن داشته باشد. علی‌رغم رفتار ناخوشایندش، آدم مهملی نیست. از اینکه به وفاداری ام نسبت به خودش احساس ناامنی می‌کند، ناامید شدم! مجبور نیستم حقش را کف دستش بگذارم، اگر چه همین حالا دوست دارم این کار را بکنم. قول می‌دهم که درباره‌ی نگرانی‌اش با او صحبت کنم (نه دعوا) و از او می‌خواهم که بدون متهم کردن یا طعنه زدن با من صحبت کند. من خودم را خیلی ناراحت نمی‌کنم و اجازه نمی‌دهم او اعصابم را به هم بریزد. از او می‌خواهم به من اعتماد کند و بدون اینکه به من حمله‌ور شود یا سعی کند در من احساس گناه به وجود بیاورد، به من بگوید که چه احساسی دارد. می‌توانم به او بگویم که چطور دوست دارم درباره‌ی این احساسات با من حرف بزند!“

اگر به جای درگیری با او، ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر بگیرید، چنین چیزی خواهید گفت: ”می‌دانم ناراحت هستی، اما وقتی به من حمله می‌کنی و به کنایه می‌گویی که کار نادرستی انجام داده‌ام، حتی نمی‌خواهم درباره‌اش با تو حرف بزنم. نمی‌خواهم درست لحظه‌ای که به خانه می‌آیم با تو دعوا کنم. به من بگو چه چیزی ناراحت کرده است و بگذار پاسخت را بدهم. ما می‌توانیم بدون دعوا در این مورد با هم صحبت کنیم.“ ممکن است پاسخی قانع‌کننده دریافت کنید یا نکنید، اما بی‌شک تحت این شرایط سخت و دشوار خونسردی‌تان را حفظ کرده‌اید. این روش نتیجه خواهد داد!

## عجب احمقی

شما مسؤول پرداخت صورت حساب‌ها در خانواده هستید. برای مالیات املاک چکی می‌نویسید و تا آخرین روز آن را نگه می‌دارید (البته برای حفظ بهره‌ی آن). از همسرتان می‌خواهید در روز مورد نظر در مسیر رفتن به سر کار، آن را پست کند و گرنه باید جریمه‌ی سنگینی بپردازید. شما چک را روی میز کنار در می‌گذارید تا به راحتی دیده شود. شب برمی‌گردید و می‌بینید که پاکت هنوز روی میز است. چند دقیقه بعد همسرتان وارد خانه می‌شود در حالی که از شما توقع برخورد خوب و محبت‌آمیز دارد، اما شما به کل از این کار امتناع می‌کنید.

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

بی‌نهایت ناراحت و عصبانی. لحظه‌ای که همسرم وارد خانه می‌شود، می‌گویم: ”فراموش کردی این چک لعنتی را پست کنی! حالا باید سیصد دلار جریمه بدهیم. امروز صبح آن را درست جلوی چشمت گذاشتم. بیچاره شدیم. چه باید بکنم - یک زنگوله دور گردنت بیندازم تا یادت نرود باید چه کار کنی؟“

گام دوم: چه فکری می‌کنم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”من کارم را انجام دادم، تمام تلاشم را کردم تا به موقع پول را تهیه کنم و با این حال همه چیز به هم ریخت. هر کاری می‌کنم نتیجه‌ای نمی‌گیرم. می‌بایست می‌دانستم که او فراموش می‌کند چک را پست کند! می‌بایست خودم آن را پست می‌کردم. عجب احمقی هستم.“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”چطور توانست این قدر احمق باشد؟ در کجا سیر می‌کند، در مریخ؟ کار دشواری نبود، اما باز هم خرابکاری کرد. احمق!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”عالی شد! حالا به دلیل اشتباهی احمقانه، سیصد دلار از کیسه‌مان رفت. لعنتی! به هر حال می‌خواستم کارها را درست کنم. اوضاع نمی‌بایست تا این حد بد می‌شد!“



گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
 ”آیا به راستی می‌بایست می‌دانستم که فراموش می‌کند؟ آیا من احمقم؟ او این کار مهم را فراموش کرد،  
 اما آیا این از او آدم بی‌کفایتی می‌سازد که سزاوار برخورد بد من باشد؟ آیا به شدت ناراحت شدن  
 درباره‌ی این موضوع هیچ کمکی می‌کند یا مشکل را حل خواهد کرد؟“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع‌بینانه را جانشین افکار نامعقولم کنم؟  
 ”آگه چک به موقع پست می‌شد، خیلی بهتر بود، اما من تمام تلاشم را کردم و این تنها کاری بود که  
 می‌توانستم انجام دهم. چک پست نشده است، و این ضرر زیادی به ما می‌زند. این ناراحت کننده است  
 و من احساس ناکامی می‌کنم، اما این وحشتناک نیست مگر اینکه خودم آن را وحشتناک کنم. همسر  
 به کلی موضوع چک را فراموش کرد، اما احمق نیست. می‌توانم بدون اینکه نفرت‌انگیز باشم ناراحتی‌ام  
 را بیان کنم. من می‌توانم ناراحت باشم و با این حال بدون اینکه رفتار زننده داشته باشم، نگرانی  
 جدی‌ام را بیان کنم. مجبور نیستم برای بیان منظورم از کوره در بروم.“

بدین طریق می‌توانید بدون اینکه نفرت‌انگیز باشید، به او بگویید که چقدر احساس ناکامی می‌کنید و  
 همچنین فرصت‌های پاسخ دفاعی را کاهش می‌دهید. حتی وقتی اشخاص می‌دانند که اشتباه  
 کرده‌اند و اشتباهشان به طریقی تحقیرآمیز به آن‌ها گوشزد می‌شود، اغلب حالت دفاعی به خود  
 می‌گیرند - نه فقط برای اشتباه کردن، بلکه بابت روشی که مورد مؤاخذه قرار می‌گیرند. انتقاد از رفتار  
 کسی بدون اینکه او را تحقیر کنید، هنر است، نه علم. ممکن است بگویید: ”تمام تلاشم را کردم تا به تو  
 یادآوری کنم که چک را پست کنی، و تو باز هم یادت رفت. این برای ما سیصد دلار هزینه دارد و این  
 به راستی ناراحت کننده است.“ شما هنوز از عمل غفلت‌آمیز همسرتان انتقاد می‌کنید، اما تحقیری در  
 کار نیست. ممکن است هنوز پاسخی دفاعی دریافت کنید، اما دنبال نقطه‌ی ضعف او نیستید و نیازی  
 هم به این کار نیست.

اگر با پاسخی دفاعی یا با بهانه‌جویی روبه‌رو شوید، می‌توانید این گونه پاسخ دهید: ”می‌دانم همه‌ی ما  
 کارهایی را فراموش می‌کنیم، اما این مورد خیلی مهم بود. شاید بتوانیم به نتیجه‌ای برسیم که مطمئن  
 شویم از این پس دوباره چنین اتفاقی نخواهد افتاد.“ مجبور نیستید از کوره در بروید، می‌توانید



احساس ناکامی کنید و با این حال همدلی‌تان را نشان دهید. اگر در مورد همسرتان وحشتناک‌انگاری یا بایده‌سازی کنید، کنترل خودتان خیلی مشکل خواهد بود. در نظر گرفتن ترجیحات واقع‌بینانه به شما اجازه می‌دهد که از درون و بیرون مسلط عمل کنید.

در بخش تمرینات فصل سوم، موقعیت‌های بیشتری را خواهید یافت که در آن می‌توانید ببینید چطور با توجه به افکارتان واکنشی متفاوت نشان می‌دهید. در این مجموعه از نمونه‌ها، می‌توانید فرق بین آنچه را وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی به نظر می‌رسد، و اینکه چطور کسی با توجه به افکارش می‌تواند به گونه‌ای متفاوت رفتار کند، ببینید. به یاد داشته باشید اگر شما در این موقعیت بودید، تنها به همین روش فکر یا رفتار نمی‌کردید. آن‌ها به عنوان نمونه‌هایی از هر نوع فکر و نتیجه‌ی رفتارها مطرح شده‌اند. حتی ممکن است در نظر بگیرید که چطور در این موقعیت فکر می‌کردید و افکارتان و در کدام دسته جای می‌گیرند: وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی، دلیل‌تراشی یا ترجیحات واقع‌بینانه. برخی از نمونه‌هایی را که ممکن است با شرایط شما همخوانی داشته باشد، بررسی کنید. نمونه‌های این فصل و تمرینات آن واقعی هستند. آن‌ها ممکن است شبیه موقعیت شما باشند، اما نه درست مثل آن. آن‌ها در اینجا مطرح شده‌اند. بنابراین شما می‌توانید تصور و درک کنید که چطور چهار گام می‌توانند در زندگی واقعی عمل کنند، و ما به شما نشان می‌دهیم با توجه به اینکه در موقعیتی معین چه فکری می‌کنید، ممکن است متفاوت رفتار کنید.

حالا وقت آن است که یکی دو موقعیت از زندگی واقعی‌تان را که در آن واکنش افراطی داشته‌اید (یا هم‌اکنون واکنش افراطی نشان می‌دهید) در نظر بگیرید و این چهار گام را طی کنید - تا ببینید چطور می‌توانید واکنش خود را بهتر جهت بدهید و مهار کنید. تمرین، کلید حل مسأله است! برگه‌های تمرینی در بخش تمرین‌های فصل پنجم را انجام دهید تا شما را در انجام چهار گام هدایت کند. هرچه بیشتر این گام‌ها را تمرین کنید، بهتر و سریع‌تر می‌توانید آن‌ها را به کار ببرید و از این طریق واکنش‌های افراطی‌تان را کاهش دهید. بعد از مدت کوتاهی تمرین، تفکر‌تان را به گونه‌ای چاره‌پذیر اصلاح نخواهید کرد، بلکه حتی بهتر، از همان ابتدا ترجیحات واقع‌بینانه را در نظر خواهید گرفت. پس ادامه دهید!

## تمرینات

**تمرین ۷ - الف: تغییر واکنش‌های هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به ارتباطات و زندگی زناشویی**

این تمرین به شما در کشف و تغییر واکنش‌های هیجانی و رفتاری‌تان و افکار نامعقولی که در موقعیت‌های مربوط به ارتباطات و زندگی زناشویی دارید، کمک می‌کند. ابتدا موقعیت‌های مشخصی را در نظر بگیرید که در آن به واکنش افراطی گرایش دارید و سپس مشخص کنید در آن زمان چه افکار نامعقولی دارید.

## تمرینات

**تمرین ۷ - الف: تغییر واکنش های هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت های مربوط به ارتباطات و زندگی زناشویی**

این تمرین به شما در کشف و تغییر واکنش های هیجانی و رفتاری تان و افکار نامعقولی که در موقعیت های مربوط به ارتباطات و زندگی زناشویی دارید، کمک می کند. ابتدا موقعیت های مشخصی را در نظر بگیرید که در آن به واکنش افراطی گرایش دارید و سپس مشخص کنید در آن زمان چه افکار نامعقولی دارید.



تفکر نامعقولتان در آن زمان	واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما	موقعیت خاص
چه کار نادرستی کرده‌ام؟ بی‌شک بازنده هستم! آیا به‌راستی برای او هم بی‌اهمیت‌م!	اضطراب و افسردگی، حسادت، دربار‌ه‌ی موقعیت صحبت نمی‌کنم.	همسرم با دیگران خیلی مهربان‌تر است تا با من.
نامزدم دیگر به من اهمیت نمی‌دهد. چه کردم که این قدر بی‌کفایت شده‌ام؟ اگر علایق دیگری داشته باشد، نمی‌توانم آن را تحمل کنم!	حسادت زیاد، یکه خوردن، عصبانیت، ترس، احساس فریب.	نامزدم دربار‌ه‌ی ملاقات با فردی دیگر به من دروغ گفت.
چقدر وحشتناک! نمی‌توانم این نوع انتقاد را تحمل کنم! این منصفانه نیست! شاید به‌راستی بازنده‌ام!	خشم و اضطراب، از همسرم اجتناب می‌کنم.	حتی وقتی کار اشتباهی انجام نمی‌دهم، همسرم از من انتقاد می‌کند.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۷ - الف: تغییر واکنش‌های هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به ارتباطات و زندگی زناشویی

تفکر نامعقولتان در آن زمان	واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما	موقعیت خاص

نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۷ - ب: تغییر افکار نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به  
ارتباطات و زندگی زناشویی

## باورهای نامعقول

چه کار اشتباهی انجام داده‌ام؟  
من بی‌برو برگرد بازنده هستم؟  
آیا برای او هم بی‌اهمیتم؟

نامزدم دیگر به من اهمیتی  
نمی‌دهد. چه اشتباهی کرده‌ام  
که تا این حد بی‌کفایت شده‌ام؟  
اگر او علائقی دیگری داشته  
باشد، نمی‌تونم تحمل کنم؟

چقدر وحشتناک! نمی‌تونم این  
نوع انتقاد را تحمل کنم!  
منصفانه نیست! شاید به‌راستی  
بازنده‌ام.

به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن  
باورهای نامعقولم

اینکه همسر من با دیگران خیلی مهربان‌تر است،  
چطور ثابت می‌کند که کار اشتباهی کرده‌ام؟  
حتی اگر مرتکب اشتباهی شده باشم، این مرا  
بازنده می‌کند. بهتر است این موضوع را کشف  
کنم که آیا او به‌راستی از من متنفر است یا نه  
- و اگر این‌طور است، رفتارهایم را تغییر  
بدهم. اگر هم هرگز نتوانم او را خوشحال کنم،  
دنیا به آخر نمی‌رسد.

حتی اگر فردی دیگر را ببیند، باعث نمی‌شود  
که من فردی بی‌کفایت شوم؟ از دروغ‌گویی  
نامزد من متنفرم، اما او هنوز این حق را دارد که  
به من دروغ بگوید. اگر چه چنین حرکتی را  
دوست ندارم، می‌تونم تحملش کنم و با آن  
روبه‌رو شوم.

انتقادهایم از او می‌دهد، اما چرا این قدر  
وحشتناک است؟ وحشتناک نیست و بی‌شک  
من می‌تونم آن را تحمل کنم. او منصفانه  
عمل نمی‌کند اما هیچ قانونی بر علیه این نوع  
رفتار وجود ندارد. حتی اگر انتقادش درست  
باشد، از من بازنده نمی‌سازد. من فقط  
ناکامی‌هایی دارم که امیدوارم بتوانم آن‌ها را  
اصلاح کنم و برای اصلاحش سعی خواهم  
کرد.





## فصل ۸: فرزندپروری: آزمون یکی به آخر

اولین گام در یادگیری این موضوع که به فرزندانمان اجازه ندهید اعصابتان را به هم بریزند این است که بپذیرید آن‌ها می‌توانند مثل فردی به‌راستی نفرت‌انگیز رفتار کنند. این بدین معنا نیست که آن‌ها غیرقابل تحمل و نفرت‌انگیز هستند، بلکه می‌توانند به‌گونه‌ای نفرت‌انگیز رفتار کنند. همچنین بدین معنا نیست که باید رفتارشان را دوست داشته باشید، آن‌ها را تحمل کنید یا نادیده بگیرید. ما اغلب رفتارهایی غیرقابل تحمل را از آن‌ها می‌بینیم، با این حال هرگز باعث تعجب‌مان نمی‌شود. وقتی آن‌ها به شکلی ناجور رفتار می‌کنند، به‌گونه‌ای باورنکردنی خودمان را ناراحت، عصبانی، ناکام، خشمگین، برافروخته و برآشفته می‌کنیم. موارد زیادی هم وجود دارد که می‌توانیم بابت آن‌ها ناراحت شویم! بچه‌ها باید نگرش‌های فوق‌العاده‌ای درباره‌ی مدرسه و نمرات و شغل آینده‌شان داشته باشند. آن‌ها باید اتاق خود را تمیز (مرتب، بدون یک خروار عکس و علامت و تزیینات نامأنوس) نگه دارند و باید با برادر و خواهرشان به‌خوبی رفتار کنند. آن‌ها باید نسبت به هر کسی و هر چیزی عاقلانه، ملاحظه‌کارانه، مسؤول، حساس، محبت‌آمیز و مثبت رفتار کنند. آن‌ها نه تنها باید نگرش‌های درست داشته باشند، بلکه باید دانش‌آموزی نمونه در مدرسه، ورزشکاری برجسته، عضو گروه موسیقی، هنرمند، مسؤول گروه نمایش و مخ‌رایانه باشند - و ارتباط جنسی زود هنگام نداشته باشند یا مواد مخدر مصرف نکنند و رفتار خشونت‌بار نداشته باشند. آن‌ها باید جایزه‌ی ممتازترین دانش‌آموز را به خود اختصاص دهند، بین دانش‌آموزان دیگر به‌عنوان شاه یا ملکه انتخاب شوند، بیشترین فرصت را برای موفقیت داشته باشند و در کل، بهترین شخص در جهان باشند. در واقع، برخی از ما به نمرات قبولی و عدم وجود پرونده‌ی جرم و بزهکاری برای فرزندانمان رضایت می‌دهیم!

وقتی آن‌ها آن‌طور که ما در نظر داریم فکر، احساس و عمل نمی‌کنند، به احتمال قوی خودمان را خیلی ناراحت می‌کنیم. ممکن است هر رخدادی مشکل‌بزرگی نباشد، اما بعد از اینکه مدام ظرف‌های کثیف و لیوان‌های مصرف‌شده را می‌بینید که در همه جای خانه پخش شده است، می‌تواند موقعیت عصبانی‌کننده‌ی بالقوه‌ای باشد. شما می‌توانید حداقل سه مجموعه فکر اصلی درباره‌ی همه‌ی این مسایل داشته باشید.



یک مجموعه‌ی فکری می‌تواند ترکیبی از وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی باشد: "دیگر نمی‌تونم این را تحمل کنم! به نظرم دوست دارد در خوک‌دانی زندگی کند. همین است، می‌کشمش! کی می‌خواهد بزرگ شود و مسؤولیت بپذیرد؟" (بی‌شک هرگز، مگر اینکه بکشیدش!) این نوع فکر به احتمال زیاد به عصبانیت و دعوایی بی‌حاصل منجر می‌شود.

از طرف دیگر، ممکن است دلیل تراشی کنید: "خودم هم نمی‌توانم این ریخت و پاش را مرتب کنم. سخت نمی‌گیرم - برخورد شدیدی پیش می‌آید. چه فایده‌ای دارد که تلاش کنم او را به تغییر ترغیب کنم؟" این نوع تفکر نیز اگر همه‌ی کارهایش را انجام دهید، هم به عصبانیت و ناراحتی منجر می‌شود و هم رفتار نامطلوب را تقویت می‌کند (این درماندگی آموخته شده نام دارد).

سومین مجموعه‌ی افکار می‌تواند ترجیحات واقع‌بینانه باشد: "دوست دارم بدون اینکه مدام به او یادآوری کنم، وسایلم را جمع کند، اما این همیشه کارایی ندارد. این به‌راستی مایوس‌کننده است، اما وحشتناک نیست. من مجبور نیستم کارهای شخصی او را انجام دهم!"

این افکار نامعقول شما را قادر می‌سازد که فرزندتان را با به هم ریختگی روبه‌رو کنید، او را وادارید نظافت کند و برای تمیز نکردن موارد مربوط به خودش جریمه شود (اغلب با عدم استفاده از چیزی، از جمله تلفن، تلویزیون، اتومبیل و غیره). موفقیت چنین جریمه‌هایی بستگی خیلی زیادی به روشی دارد که آن‌ها را مطرح می‌کنید. اگر روش درستی در پیش بگیرید "باشد، آقا، این بار برای ریخت و پاشت تنبیه می‌شوی. حق نداری بیرون بروی!"، به احتمال قوی درگیر بگو مگو می‌شوید.

اما اگر با وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی خودتان را ناراحت نکنید، می‌توانید چیزی شبیه این بگویید: "بیل، باز هم همه جا را به هم ریخته‌ای، اگر چه بارها در این زمینه با تو صحبت کرده‌ام. چهارشنبه شب در خانه می‌مانی، و حالا می‌خواهم وسایلت را جمع کنی." بیل ممکن است به روش‌های مختلف زیادی (اغلب همه منفی) پاسخ دهد. اما فرض کنیم او گله و شکایت کند، بهانه بیاورد و ناراحت شود (اغلب به‌عنوان وسیله‌ای که شما را تسلیم کند). او می‌گوید: "منصفانه نیست. من وقت نداشتم و تازه به من هم اخطار نکرده بودی و دیروز ماری را مجبور نکردی وسایلم را جمع کند. چرا همه چیز فوری باید جمع بشود؟ مثل زندگی در ویتترین فروشگاه مبل‌مان شده است!" (او سعی می‌کند آشوب به پا



کند.)

در این لحظه مجبور نیستید شرایط را بدتر کنید، اما هنوز می‌توانید قاطع عمل کنید: ”می‌دانم دوست نداری مجبور باشی در خانه بمانی، اما از تو توقع دارم مسؤولیت‌پذیر باشی و وقتی نیستی، پیامدهایش را باید تحمل کنی. من همچنین از تو توقع دارم که بدون جار و جنجال در این زمینه صحبت کنی.“ اگر بیل حرف‌های شما را پذیرفت و نامحترمانه عمل نکرد، چه بهتر. اگر به بدرفتاری‌اش ادامه داد، آن وقت از گفتگو دست بکشید و شاید او را برای بی‌ادب بودنش تنبیه هم بکنید.

اینکه چطور همه‌ی این موارد را بگویید، بر پاسخی که دریافت می‌کنید بسیار تأثیر می‌گذارد. اگر لحن صدایتان طعنه‌آمیز یا جدال‌برانگیز باشد (به او جرأت پاسخ دهد)، یا تهدیدآمیز یا سرسری باشد، ممکن است پاسخی که می‌گیرید با زمانی که به‌طور مستقیم، صادقانه و به‌طور روشن و مشخص، نه بدون تحقیر یا تردید، صحبت می‌کنید، فرق داشته باشد. باز هم تکرار می‌کنم که اگر به وحشتناک‌انگاری و بایدسازی رویاوری و خودتان را آشکارا ناراحت کنید، نشان ندادن آن در لحن صدا، حالات چهره، یا طرز برخوردتان دشوار است. در واقع، اگر ترجیح‌ها را در نظر بگیرید، مستقیم و روشن و صریح بودن راحت‌تر است بدون اینکه نیاز باشد برافروخته شوید.

والدین می‌توانند نسبت به مسایل مزمن به نسبت پیش‌پا افتاده‌ای مانند مواردی که توصیف شد، و مشکلات بسیار جدی (مواد مخدر، الکل، خرابکاری، روابط جنسی، دزدی، ترک مدرسه) و هر چیزی مابین این‌ها (دعوا با برادر و خواهر، نقض قوانین رفت و آمد، نرفتن سر کلاس و انجام ندادن کارهای روزمره) واکنش افراطی نشان دهند. قدر مسلم هرچه رویداد جدی‌تر باشد، ما بیشتر گرایش داریم که واکنش شدیدتر نشان دهیم اما مجبور نیستیم به همه‌ی آن‌ها واکنش تند و شدید نشان دهیم.

یکی از روش‌های متداول فرزندپروری، توانایی بالقوه‌ای برای واکنش افراطی دارد: نامادری یا ناپدری بودن در برخی موارد، بچه‌ها از دو خانواده‌ی جداگانه برای زندگی در کنار هم قرار می‌گیرند. این مسأله ترتیب مختلفی دارد، هر کدام با شرایط و پویایی‌های خاص خودش است. همه‌ی آن‌ها توان بالقوه‌ای دارند که اعصابتان را به هم بریزند.

ناپدری یا نامادری باید با این واقعیت روبه‌رو شود که صرف‌نظر از محبت و مهربانی و توجهی که نشان

می دهد، بچه ها اغلب نوع متفاوتی از عشق را به والدین اصلی شان نشان می دهند - حتی وقتی یکی از آن ها گاهی حق دیدار فرزندش را دارد، کمتر در رفاه کودک مشارکت می کند. این می تواند به اشکال ظریفی نمایان شود، مانند اینکه چطور بچه هر روز به شما سلام می کند یا سر میز شام حرف می زند، یا چطور شب به خیر می گوید، یا با تعطیلات و سالروز تولد چطور کنار می آید. به عنوان نامادری، به راحتی می توان احساس رنجش و آسیب کرد.

بعضی اوقات ناپدیری یا نامادری و فرزندخوانده ها که اغلب ارزش ها، توقعات و روش های زندگی مختلفی دارند، در کنار هم زندگی می کنند. امکان بالقوه ی اولیه برای به هم ریختن اعصاب یکدیگر (گاهی بعد از ماه عسل) خیلی زیاد است. به علاوه، هر نوع پدر و مادری می توانند بر سر موضوع تربیت بچه ها با هم اختلاف نظر داشته باشند، اما وقتی ناپدیری یا نامادری می خواهد بعد از والد اصلی که برای مدتی به روش خاص خودش "فرزندپروری" کرده است روش تربیتی خودش را به کار ببرد، شرایط دشوارتر می شود.

ناپدیری یا نامادری توان بالقوه ی زیادی برای وحشتناک انگاری ("وقتی بچه ها مانند بیگانه با من رفتار می کنند، نمی توانم آن را تحمل کنم.")، بایده سازی ("او باید سپاسگزار باشد که هر بار مریض می شود یا به دردمر می افتد یا به کسی نیاز دارد، من به دادش می رسم!")، یا دلیل تراشی ("اوه، این به راستی مرا آزار نمی دهد. ته قلبم می دانم که او مرا دوست دارد.") دارد. ناپدیری و نامادری می توانند قدرت زیادی به بچه هایشان بدهند که اعصابشان را به هم بریزند اگر به وضوح توقعاتشان را در نظر نگیرند.

دعواهای ناجور می تواند از موضوعات به ظاهر روزمره (لباس پوشیدن، ساعات رفت و آمد، زمان خواب، نمرات مدرسه) سر بزند. که در واقع جنگ اصلی بر سر نگرش ها و واکنش های اصلی بین ناپدیری یا نامادری و فرزندخوانده ها است. شمار کمی از این واکنش های افراطی خواه ناخواه رخ خواهند داد و اگر از رهنمودهایی که مطرح کردیم استفاده کنید، رخ نخواهند داد. ارتباط بین ناپدیری یا نامادری با فرزندخوانده ها در بهترین حالتش دشوار است - اما وقتی هر کسی بر طبق ترجیحات واقع بینانه فکر و احساس کند، ممکن است به گونه ای مثبت بهبود یابد.

صرف نظر از اینکه والد "اصلی" هستید یا نامادری (ناپدیری)، برخی از ما نسبت به دیگران با مشکلات



فرزندپروری جدی تری روبه‌رو می‌شویم. ما چند نمونه انتخاب کرده‌ایم که از مشکلات کوچک (اما درد واقعی) تا نگرانی‌های جدی‌تر را در بر می‌گیرد. این نمونه‌ها از متداول‌ترین مشکلاتی هستند که در بیشتر کارگاه‌های آموزشی از جانب والدین مطرح شده است و ما نیز آن‌ها را در اینجا مطرح می‌کنیم. اولین بخش نشان می‌دهد که چطور فرایند چهار گام (جلوتر توصیف شد) را برای تغییر تفکر نامعقولتان به کار ببرید. تمریناتی هم که در ادامه می‌آید، یک نوع از وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی، دلیل‌تراشی و ترجیحات واقع‌بینانه را نشان می‌دهد که ممکن است در برخی موقعیت‌های خاص در نظر بگیرید - و اینکه چطور ممکن است در نتیجه‌ی هریک به گونه‌ای متفاوت رفتار کنید. ممکن است با نظریاتی که در این نمونه‌ها مطرح شده است موافق باشید یا نباشید. این نکته‌ی اصلی نیست. بنابراین شما را تشویق می‌کنیم که به شدت بر آنچه گمان می‌کنید روشی "درست" یا "نادرست" در جهت کنترل بچه است، یا سمت و سوی که فرد باید در این موارد در نظر بگیرد، متمرکز شوید. شما حق دارید (و مسؤول هستید) روش خودتان را برای مدیریت این موقعیت‌ها به کار ببرید. ما نمی‌خواهیم بگوییم که تنها همین روش را می‌توان برای آن به کار برد. نکته در اینجا این است که به شما نشان دهیم چطور می‌توانید فرایند چهار گام را به کار ببرید تا خویشتنداری بیشتر را تمرین کنید، صرف‌نظر از اینکه تصمیم می‌گیرید چه اقدامی انجام دهید. وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی، دلیل‌تراشی و ترجیحات واقع‌بینانه‌ای وجود دارد که می‌توانید در این موقعیت‌ها در نظر بگیرید. اما اگر وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی کنید، یا واکنش افراطی نشان خواهید داد یا از موقعیت فرار می‌کنید و مشکل مهار بچه‌هایتان را شدیدتر خواهید کرد. بدین طریق در واقع به بخشی از مشکل که بخش هیجانی شدیدتری را در بر می‌گیرد، تبدیل می‌شوید.



## برادرها و خواهرها دوباره دارند الم شنگه به پا می کنند

برای چهار هزارمین بار در این هفته (مانند هفته‌های دیگر) پسر نه ساله و دختر هفت ساله‌تان باز هم بر سر موضوعی پیش پا افتاده دارند با هم زدو خورد می کنند و شما هم که خودتان هفته‌ی شلوغی داشته‌اید، تازه وارد خانه شده‌اید.

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می کنم؟

رفتار معمولم عصبانی و ناراحت شدن است، اما بهتر است بگویم در این موقعیت از این حالت فراتر می‌روم و افسرده می‌شوم. فقط می‌خواهم داخل یک سوراخ بخزم و راحت شوم. احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنم. در واقع زدو خورد دائمی آن‌ها مرا از پا درآورده است. احساس شکست، بی‌حوصلگی، بی‌هدفی و سردرگمی می‌کنم.

گام دوم: چه فکر نامعقولی می‌کنم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده یا گرفتار احساس گناه می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”خسته شده‌ام. دیگر نمی‌دانم باید چه کار کنم؟ احساس درماندگی می‌کنم. در نقش والد شکست خورده‌ام. باید بتوانم آن‌ها را وادار کنم با یکدیگر خوب باشند. پس چرا نمی‌توانم؟ هرگز نباید بچه‌های بدی داشته باشم. دیگر نمی‌توانم چنین وضعی را تحمل کنم.“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”آن‌ها هرگز دست از این کار بر نمی‌دارند. آن‌ها از هم متنفرند. آن‌ها حتی دیگر به من گوش نمی‌دهند. عجب بچه‌های شیطانی! دل‌سردم می‌کنند!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”این شرایط هرگز بهتر نمی‌شود. هر روز باید با این وضعیت زندگی کنم. نمی‌توانم این را تحمل کنم! بعضی‌ها می‌گویند شرایط بعدها از این هم بدتر می‌شود. غیرممکن است!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”این ناخوشایند است و خیلی زیاد هم اتفاق می‌افتد. اما کجا نوشته شده که دیگر نمی‌توانم آن را

تحمل کنم؟ آیا این حقیقت که حتی وقتی بر سرشان فریاد می کشم از دعوا دست نمی کشند، از من یک شکست خورده می سازد یا اینکه در تلاش هایم ناکام شده ام؟ آیا این مرا افسرده می کند یا من خودم را افسرده می کنم؟ آیا افسرده شدن کمکی می کند؟ آیا آن ها بچه هایی نفرت انگیزند، یا اینکه نفرت انگیز رفتار می کنند؟ وقتی ناراحت می شوم و داد و فریاد راه می اندازم، آیا به حل مشکل کمکی می کند؟

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه ای را می توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”می خواهم آن ها از جنگ و جدل دائمی دست بردارند و بیشتر با هم کنار بیایند، اما این کار را نمی کنند. این وحشتناک، افتضاح، هولناک و ناامید کننده نیست مگر خودم چنین فکری کنم. دوست داشتم در ارتباط با این موضوع موفق تر می بودم اما نبوده ام، و این ناراحت کننده هست اما وحشتناک نیست. من در نقش والد شکست خورده نیستم، و پیوسته می توانم در مورد این موضوع کار کنم. این مایوس کننده و آزاردهنده است، اما می توانم از عهده اش برآیم. من متعهد هستم که به تلاشم ادامه دهم و افسرده نشوم. این مسأله که آن ها مثل بچه های شیطان رفتار می کنند خیلی بد است - اما آیا باید خودم را بابت آن افسرده کنم؟ نه! از رفتار تنفرآمیزشان متنفرم. از آن ها می خواهم با هم کنار بیایند و به تلاشم در مورد این موضوع ادامه می دهم.“

این نوع تفکر می تواند شما را از ناامیدی و افسردگی بیرون بیاورد، همچنین شما را قادر می سازد (بدون اینکه عصبانی شوید) با گفتن چیزی شبیه موارد زیر، قاطعانه با بچه ها روبه رو شوید:

”از شما می خواهم دعوا کردن را کنار بگذارید. اینکه چه کسی دعوا را شروع کرد یا چه اتفاقی افتاد، به مهمی خود دعوا نیست. اگر مشکلی دارید، بدون فریادزدن یا نفرت انگیز بودن به آن بپردازید. به عنوان آخرین راه چاره، اگر یکی از شما بعد از چندین بار سعی باز هم نفرت انگیز رفتار کرد، می توانید بازی با یکدیگر را متوقف کنید یا پیش من بیایید - اما نمی خواهم شکوه و بدگویی بشنوم. به وضوح به من بگویید چه رخ داده است و از من چه می خواهید.“

”همچنین می خواهم محترمانه با یکدیگر رفتار کنید، به ویژه وقتی مایوس یا عصبانی می شوید. اگر به دعوا ادامه دهید، هر دو تنبیه خواهید شد، چون یکی از شما می توانست محترمانه صحبت کند یا با



ترک موقعیت، دعوا را متوقف کند. منتظر من نمانید تا بگویم "کافی است!"، چون در نظر ندارم چنین کاری کنم. می خواهم برای جلوگیری از دعوا مسؤولیت بپذیرید. من قصد ندارم دیگر نقش داور را بازی کنم. اگر به دعوا ادامه دهید، چیزهایی را که دوست دارید از شما خواهم گرفت.

"امیدوارم منظورم را فهمیده باشید، چون این با روشی که در گذشته در پیش می گرفتیم فرق دارد و اگر با محدودیت هایی روبه رو شدید، تعجب نکنید. اگر دست از دعوا بکشید، می توانیم بیشتر از کنار هم بودن لذت ببریم - و حتی بیشتر یکدیگر را دوست داشته باشیم. این برای من خیلی مهم است، و امیدوارم برای شما نیز مهم باشد."

بعد از این سخنرانی کوتاه، بر خودتان مسلط باشید و اگر آن ها دوباره با هم درگیر شدند، تنبیه شان کنید. موفقیت رویکرد شما به دو چیز بستگی دارد: (۱) این ها را به طور مستقیم و مشخص اما به آرامی بگویید؛ و پیوسته آنچه را گفتید عملی بسازید (ممکن است از قبل بخواهید به آن ها بگویید که چه محدودیت هایی اعمال خواهید کرد تا برای اجتناب از ضرر موجود انگیزه داشته باشند). هر دو رویکردتان مستلزم در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه است، نه وحشتناک انگاری، بایدسازی یا دلیل تراشی. تلاش خود را بکنید! بچه ها ممکن است شما را امتحان کنند - بنابراین مصمم باشید. قاطع و استوار باشید و پیامدها را اعمال کنید. پیوسته تهدید نکنید، فقط عمل کنید!

این مجموعه افکار، شما را در نقش والد قادر می سازد که چند کار انجام دهید: الف) احساسات جایزتان (ناراحتی، ناکامی، ناامیدی، اضطراب) را به روشی مناسب و بدون اینکه عصبانی شوید بیان کنید. ب) با او درباره ی علتی که این کار را انجام داد، بحث کنید. ج) توقعات خود را برای آینده بیان کنید. د) آن طور که گمان می کنید مناسب است او را محدود کنید (با این فرض که او در واقع معیار والدینی را نادیده گرفته است).

تأکید اصلی بر رویارویی با مسایل مربوط به آینده، توافق روی نگرش ها و رفتار مورد پذیرش و آموزش به فرزندان است که چطور با فشارهای ارتباطی روبه رو شوند. اما همچنین ممکن است فضایی برای محدودیت های مناسب و جایز وجود داشته باشد. در موضوعات مهمی مانند رفتار ارتباطی، مهم است که با هم به توافق و تفاهم برسید و با یکدیگر همکاری کنید، چون هم مهارت چینی مسأله ای دشوار



برادرها و خواهرها دوباره دارند الم شنگه به پا می کنند

است و هم ممانعت از آن. اما رفتار فرزندتان تخطی از قوانین پدر و مادر هم هست که ممکن است تنبیه به دنبال داشته باشد.

ممکن است (بعد از اینکه موضوع را خوب بررسی کردید و از شوک آن خلاص شدید) به او بگویید: "من به راستی حیرت زده و ناراحتم که تو تصمیم گرفتی درگیر چنین ارتباطی شوی. می خواهم در این مورد که چرا چنین کاری کردی و چه خطری برایت دارد، با تو صحبت کنم. به نظرم قضاوت ضعیفی در این مورد کردی و به وضوح قوانین خانوادگی ما را زیر پا گذاشتی!"

اگرچه این برای فرزندان گفتگویی دشوار خواهد بود، امید است که او برخی از دلایل و احساساتش را با شما در میان بگذارد. با اینکه دوست دارید با شما صادق باشد و راحت حرفش را بزند، ممکن است بخواهید این موضوع را به او انتقال دهید که معتقدید مرتکب اشتباهی جدی شده است و ممکن است برای آن تنبیه شود. والد، مشاور و تربیت کننده ای نگران بودن، برای چنین مسایلی ساده نیست. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که تا حد امکان این سه نقش را در زمان صحبت با او از هم جدا کنید. بدیهی است که آسان نیست در چنین موقعیتی قاطع و جدی بمانید بدون اینکه عصبانی شوید. به همین دلیل مهم است که ترجیحات واقع بینانه را در نظر بگیرید و وحشت انگاری، بایدسازی یا دلیل تراشی نکنید. شما می توانید جدیت چنین موقعیتی را بدون عصبانی شدن انتقال دهید.

نوع واکنش والدی که ممکن است از این موقعیت بپرهیزد و چنین رخدادی را انکار کند، به احتمال زیاد دلیل تراشی است: "چه کار می توانم بکنم؟ نمی توانم هر دقیقه مراقبش باشم! او طرز فکر خودش را دارد. فقط امیدوارم مراقب باشد. به نظرم زمانه تغییر کرده است. امروزه بچه ها خیلی فرق کرده اند. هیچ چیز به او نمی توانم بگویم، خیلی شرمسار خواهم شد و خواهم مرد! من در این نوع کارها خوب نیستم." این نوع دلیل تراشی ها بر اساس احساس نامعقول ترس از طرد شدن و شکست و باور نامعقول است: "اجتناب از موقعیت های دشوار، راحت تر از رویارویی و تلاش برای حل مشکل است." گام سوم: چطور می توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

"رویارویی با چنین موقعیت هایی سخت است، اما چرا این قدر سخت است؟ من نمی توانم هر لحظه مراقب او باشم، اما چرا نمی توانم حداقل به او بگویم چه احساسی می کنم و این موضوع را با او مورد بحث قرار دهم؟"

آیا در بلند مدت راحت تر می توانم از رویارویی با این مسایل اجتناب کنم؟ آیا با صحبت نکردن با آن‌ها چیزی را حل می کنم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم (که به من کمک کند مستقیم با این موضوع روبه‌رو شوم)؟

”دوست دارم خودم را متقاعد کنم که اجتناب از این اتفاق راحت تر است، اما این طور نیست. من به عنوان والد مسؤول هستم و بهتر است مسؤولیت پذیر باشم. این شرم آور نیست مگر خودم آن را شرم آور کنم. اگرچه زمانه تغییر کرده است و حالا نمی توانم فرزندم را وادار کنم که قوانین مرا دنبال کند، هنوز می خواهم اهمیت ارتباط را درک کند - مسؤول تر باشد، به وضوح توقعاتم را بداند و مطمئن باشد که پیامدها و تنبیه‌هایی وجود دارد. دوست دارم با من موافقت کند، اما چه موافقت کند یا نکند، من متعهد هستم که این موضوع را با او در میان بگذارم، و برای رسیدن به راه حل با هم همکاری کنیم.“ با این نوع تفکر، فردی که به دلیل تراشی متوسل می شود بیشتر احتمال دارد که راحت تر حرف‌هایش را بزند و مسؤولیت پدری یا مادری را بپذیرد.

تمرکز اولیه‌ی این کتاب روی جهت دادن و کنترل شیوه‌ی پاسخ‌دهی درونی ماست (که می کنیم)، تا مردم را از به هم ریختن اعصابمان بازداریم. یک برداشت از این کتاب حتی بیشتر بر این متمرکز است که به اشخاص و موضوعاتی که اعصابمان را به هم می ریزند چه بگوییم و چه واکنشی نشان دهیم. البته در این فصول می توانیم مواردی از آنچه را باید بگوییم مطرح کنیم، اما آن‌ها تنها روش مدیریت موقعیت‌ها نیستند. اگرچه ما مطمئنیم که اگر بتوانید وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل تراشی‌تان را جهت دهید و مدیریت کنید و اجازه ندهید دیگران اعصابتان را به هم بریزند، فرصت بهتری برای مهار مؤثر چنین موقعیتی دارید.

گاه‌گاهی به عنوان والد، می توانید خودتان را بابت نگرش فرزندتان به عنوان نقطه‌ی مقابل رفتاری خاص، ناراحت کنید. شاید او نسبت به مدرسه به گونه‌ای باورنکردنی نگرشی منفی دارد یا کم کم بی‌اعتنا، بی‌مسؤولیت یا خودخواه می شود. بیایید فرض کنیم نسبت به شما بی‌اعتنا شده است. شما با استفاده از این افکار درباره‌ی او بایده‌سازی می کنید: ”خیال می کند کیست؟ من دارم کلی



زحمت می کشم تا زندگی اش را راحت تر کنم و این جواب محبت های من است! او باید خدا را شکر کند که به او اجازه می دهیم هر کاری دوست دارد بکند، با آن نگرش احمقانه اش! اگر خیال می کند به راحتی می تواند بیاید و برود و بد رفتاری کند، به شدت در اشتباه است، به او نشان می دهم، بچه ی نفهم!

می توانید با افکاری که دارید و حشتناک انگاری را به آن اضافه کنید: "اگر این وضع بدتر شود و من نتوانم او را جمع و جور کنم چه؟ اگر از من متنفر شود چه؟ اگر او با بچه های بدی رفت و آمد کند که چنین افکار احمقانه ای را در سرش کنند چه؟ و حشتناک می شود! اگر او تغییر نکند چه؟ وای خدا!" این افکار به راحتی می تواند شما را بسیار ناراحت کند.

یا می توانید دلیل تراشی کنید: "شاید فقط دارد مرحله ای از رشد را سپری می کند. این اواخر خیلی تحت فشار بوده. لازم نیست همیشه والد سختگیری باشم. شاید اگر رفتارش را نادیده بگیرم، از این کارهایش دست بردارد. در واقع بچه ی خوبی است، فقط باید فضای بیشتری به او بدهم. به هر حال، نمی توانم کاری انجام بدهم. به نظرم او باید احساساتش را به نحوی ابراز کند، مهم نیست من و دیگران چه فکری می کنیم."

اگر و حشتناک انگاری و بایده سازی کنید، به احتمال زیاد دعوایی ناجور راه می اندازید و از نظر هیجانی برانگیخته می شوید. اگر دلیل تراشی کنید، چه بسا از این موقعیت پرهیزید و مستأصل شوید - اما رفتار او ادامه خواهد داشت.

آیا نمی توانید بر حسب ترجیحات واقع بینانه فکر کنید! "می خواهم فرزندم محترمانه با من صحبت کند. دوست دارم به محترم و باعاطفه بودن اهمیت بدهد. اگر اهمیت ندهد، و حشتناک، هولناک و افتضاح نیست. من از رفتارش دلسرد می شوم. به طور جدی نگران می شوم و تعهد می دهم که دست به کار شوم و وادارش کنم تغییر کند، اما مجبور نیستم خودم را خیلی ناراحت کنم."

اگر بدین طریق فکر کنید، به احتمال قوی فرزندان را با روشی قاطعانه، مستقیم، صادقانه و مناسب روبه رو خواهید کرد و حتی اگر او به رفتار نفرت انگیز یا دفاعی اش ادامه دهد، شما اختیار خود را از دست نخواهید داد مگر اینکه شروع به و حشتناک انگاری یا بایده سازی در مورد او کنید. پیوسته

برحسب ترجیح‌ها فکر کنید: "از او می‌خواهم محترمانه با من رفتار کند، اما اگر هم نکند، مجبور نیستم خیلی خودم را ناراحت کنم. من نمی‌توانم به‌طور کامل او را کنترل کنم، اما می‌توانم واکنش خودم را نسبت به او کنترل کنم. او مرا ناراحت نمی‌کند، خودم خودم را ناراحت می‌کنم - و من نیز می‌توانم خودم را ناراحت نکنم."

بدین طریق می‌توانید به‌طور مستقیم با او روبه‌رو شوید بدون اینکه دعوا راه بیندازید: "عزیزم، می‌خواهم با تو درباره‌ی نگرش نسبت به من و نحوه‌ی رفتارت حرف بزنم. نمی‌خواهم با تو جروب‌بحث کنم. می‌خواهم موضوع را با تو مورد بحث قرار بدهم. این مهم است." اگر او حالت دفاعی بگیرد، طعنه بزند یا خودخواهانه رفتار کند، بی‌درنگ با آن برخورد کنید، اما نه با خشونت: "همین حالا می‌خواهم با تو حرف بزنم، و تو داری از سرب‌ی حوصلگی (یا دفاعی) رفتار می‌کنی." به دو طریق می‌توانیم این کار را انجام دهیم: یکی این است که آن را بدون هر نوع رفتار ناشایسته‌ای مورد بحث قرار دهیم، و دیگری این است که با هم دعوا کنیم. اگر دعوا کنیم. تنبیه می‌شوی - و هر دو مستأصل خواهیم شد. من ترجیح می‌دهم در مورد موضوع با هم گفتگو کنیم. موافقی؟"

حالا توپ در زمین اوست - و اگر بحث و گفتگو را انتخاب نکند، بهتر است آماده باشید که او را بدون فریاد زدن مورد تنبیه قرار دهید. همچنین، اگر او به گستاخی یا نامحترمانه رفتار کردن اصرار داشته باشد، تنبیه‌ها یا محدودیت‌ها افزایش می‌یابد. اینکه چطور این را به او می‌گویید مهم است. اگر انتخاباتان با لحنی تند باشد ("بسیار خوب - دو انتخاب داری...") یا اگر با لحنی تحقیرآمیز با او صحبت کنید: ("حالا داری مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی!"), حالت دفاعی در او به وجود می‌آورد. اگر به ذهنتان بسپارید که مجبور نیستید در دعوا پیروز باشید، بلکه باید خونسردی‌تان را حفظ کنید و عمل مناسب را انجام دهید، اجازه نخواهید داد او اعصاب‌تان را به هم بریزد. همان‌طور که گفتیم، مدیریت چنین موقعیتی به تمرین زیادی نیاز دارد (و ما مطمئن هستیم فرصت‌های زیادی خواهید داشت). بارها و بارها ترجیحات و تعهدتان را به خودتان یادآوری کنید که با وحشتناک‌انگاری یا بایده‌سازی اختیار‌تان را از دست ندهید.

عده‌ی زیادی می‌گویند: "اما وقتی موضوع خیلی برای‌تان حیاتی باشد، آسان نخواهد بود!" البته که



راحت و آسان نخواهد بود و چون موضوع بسیار حیاتی است باید خویشتندار باقی بمانید. برای از دست ندادن اختیارتان تلاش کنید. شما چنین چیزی را به خودتان و بچه‌هایتان مدیون هستید که اختیارتان را از دست ندهید و انجام چنین کاری را به آن‌ها نشان دهید. این کاری سخت اما ارزشمند است.

آیا این روش خیلی دشوار است؟ دلیل تراشی و گفتن چنین مطالبی آسان است: "عالی به نظر می‌رسد اما خیلی دشوار است." یا "در زندگی واقعی این‌گونه نیست." یا "نمی‌توانم این کار را بکنم." اگر باور داشته باشید که نمی‌توانید این کار را انجام دهید، نخواهید توانست. اجتناب از کارهای دشوار راحت‌تر است تا اینکه با آن‌ها روبه‌رو شویم. ناراحت کردن خودتان، حساب بچه‌ها را رسیدن و از کوره در رفتن راحت‌تر است، اما در بلندمدت فایده‌ی کمی دارد. تغییر افکارتان مستلزم تلاش منظم و مستمر است. اما این کارایی دارد و مزایای بلندمدت آن برای هر دوی شما و کل خانواده‌تان عالی خواهد بود.



## آدم غیرقابل اعتماد

پسرتان مسؤول تمیز کردن اتاقش، مراقبت از گربه و ماهی اش، و نگهداری از خودروپی است که در شانزدهمین سالروز تولدش در حالی که در شرایط خوب کاری تان بودید، برای او خریده بودید. شما نمی توانید در اتاقش را باز کنید، چون خیلی به هم ریخته است و هوای اتاق مثل دود سیاه رنگ است. او به گربه هرگز غذا نمی دهد و آن را تمیز نمی کند. همه ی ماهی ها به تدریج در حال مردن هستند. و چراغ عقب خودرو شکسته است، اگزوز کنده شده است و هر نوع آشغالی بخواهید - به نظر می رسد برخی از آن ها تولید مثل می کنند - در صندلی عقب پیدا می شود.

گام اول: چطور به گونه ای نامناسب احساس و عمل می کنم؟

بیش از حد عصبانی و آزرده ام چون اغلب ریخت و پاشش را من تمیز می کنم. بر سرش فریاد می کشم: "طوری رفتار می کنی که انگار داری توی خوک دانی زندگی می کنی! خیال می کنی همه جا ظرف آشغال توست! هیچ احساس مسؤولیتی نمی کنی؟ می دانستم علی رغم قسمی که خوردی، از حیوانات نگهداری نمی کنی! می دانستم همه ی کارها را خودم باید انجام بدهم! خوب، از کلفتی کردن در اینجا خسته شده ام. دیگر کافی است، آقا!"

گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا رفتار نامناسب می کنم؟

الف: درباره ی خودم چه فکری می کنم؟

"من احمقم که کلفت او شده ام. می بایست می دانستم که از حیواناتش مراقبت نمی کند باید وادارش کنم که تغییر کند!"

ب: درباره ی دیگران چه فکری می کنم؟

"او خیلی تنبل است و هیچ کاری نمی کند! به هیچ چیزی اهمیت نمی دهد (و باید اهمیت بدهد)! او سربار دیگران است، ای تنبل....! او هیچ احترامی برای هیچ کس یا هیچ چیزی قایل نیست (و باید قایل باشد)!"

ج: درباره ی این موقعیت چه فکری می کنم؟

”دیگر نمی‌توانم این طوری زندگی کنم. او دارد مرا دیوانه می‌کند!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”اگرچه رفتار و نگرشش مایوس کننده است، آیا باید خودم را دیوانه کنم؟ آیا او باید به‌طور حتم اهمیت

بدهد و احساس مسؤولیت کند و گرنه من احمق به‌شمار می‌آیم و او فردی نفرت‌انگیز می‌شود؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”از او می‌خواهم مسؤول‌تر باشد و او نیست، اما روشن است که مجبور نیست باشد، و گرنه نمی‌توانم آن

را تحمل کنم. از او دلسردم و به‌طور جدی بابت نگرش و رفتارش نگرانم، اما می‌توانم آن را تحمل کنم.

همچنین متعهد هستم که بی‌پرده و قاطعانه با او روبه‌رو شوم، اما بدون واکنش افراطی. دوست دارم

که او اهمیت مسؤول بودن را درک کند و از دیگران سوءاستفاده نکند. اگر چنین کاری بکند فوق‌العاده

خواهد بود اما اگر نکند، به او نشان خواهم داد که عدم پذیرش مسؤولیت پیامدهایی خواهد داشت.“

مدنظر قرار دادن ترجیحات واقع‌بینانه این امکان را به شما می‌دهد که پسران را با نمونه‌هایی از

مسؤول نبودنش مواجه کنید. توقعات منطقی‌تان را مطرح کنید و بگویید که اگر او در چنین مسیری

حرکت نکند، با چه پیامدهایی روبه‌رو خواهد شد. به‌عنوان مثال: ”وقتی به‌گربه غذا نمی‌دهی، یا

لباس‌های کثیف و غذاهای مانده در اتاقت را جمع نمی‌کنی، آن وقت یا این کارها انجام نمی‌شود یا

کس دیگری مثل من باید آن را برای تو انجام دهد و این به‌راستی مایوس کننده است. دوست دارم این

موضوع را جدی بگیری و رفتارت را اصلاح کنی، چون تو می‌دانی چه کاری درست است. اگر همچنان

به مسؤول نبودن ادامه بدهی، تو را تنبیه می‌کنم. به‌عنوان مثال، اگر ماشینت کثیف باشد، نمی‌توانی با

آن جایی بروی. اگر اتاقت نامرتب باشد، در خانه می‌مانی. اگر به‌گربه غذا ندهی، از انجام کاری که

دوست داری محروم می‌شوی (آنچه را دوست دارد مشخص کنید). خیلی مایلم ببینم که مسؤولیت

کارها را می‌پذیری و این چند کار را انجام می‌دهی و مشکل حل می‌شود. اما اگر موضوع را جدی

نگیری، با پیامدهایی واقعی روبه‌رو خواهی شد. بیا ببینیم آیا می‌توانیم این موضوع را بدون اینکه به

مرحله‌ای حاد برسد حل کنیم. آیا موافقی؟“

اگر پسران بهانه‌گیری کرد، یا حالت دفاعی به خودش گرفت، او را با پیامدهای رفتارش روبه‌رو کنید:

”اگر وقتی بابت مسؤول نبودنت از تو انتقاد می‌کنم تو بهانه‌گیری کنی یا ادا و اصول در بیاوری، به این نتیجه می‌رسم که نمی‌خواهی رفتارت را تغییر بدهی، و اینکه خیال می‌کنی این‌گونه حرف زدن با من اشکالی ندارد. اما این‌طور نیست. از تو توقع دارم درباره‌ی این موضوع صادقانه و محترمانه با من صحبت کنی. در غیر این صورت، برای رفتارت تنبیه می‌شوی (تنبیه را مشخص کنید).“ اگر پسران به رفتار غیرقابل قبولش ادامه داد، او را همان‌طور که گفته بودید تنبیه کنید. اگر ادامه نداد، او را برای اصلاح رفتارش و درپیش گرفتن رشد و بلوغ رفتاری، تحسین و تشویق کنید.



### منم، منم، منم

یکی از بچه‌هایتان از اتاقش، لباس هایش، وسایلیش (مانند تلفن یا ضبط صوت یا دوچرخه) به شدت مراقبت می‌کند. او هیچ‌کدام از وسایلیش را به برادرها یا خواهرهایش نمی‌دهد، اما همیشه چیزهایی از آن‌ها قرض می‌کند. وقتی از او می‌خواهید در کارهای خانه کمک کند، اغلب شکایت می‌کند: "این مال من نیست. چرا من باید تمیزش کنم؟" با این حال خیلی مایل است دیگران به جای او نظافت کنند.

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

از نگرش خود خواهانه‌اش متنفر، خسته، کلافه و عصبانی‌ام. به او می‌گویم عجب آدم خودخواهی شده است، از دوران بچگی خودم برایش می‌گویم، در گوشش می‌زنم.

گام دوم: چه افکاری دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده یا درگیر رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"وقتی او خیلی خودخواه می‌شود، متنفر می‌شوم! چطور توانستم بچه‌ای تا این حد از خودراضی تربیت کنم؟ آیا از من تقلید می‌کند؟"

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"او بچه‌ای لوس و نر است. فقط بلد است ناله کند و دست به فریبکاری بزند. فقط به فکر خودش است. فقط می‌گوید این مال من است، آن مال من است. هیولایی حریص تربیت کرده‌ام!"

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

"او مرا دیوانه می‌کند! همیشه با او سرو کله می‌زنم. ناامید شده‌ام."

گام سوم: چطور افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟

"او خود خواهانه رفتار می‌کند، اما کجا نوشته شده است که نباید این‌گونه رفتار کند؟ این برای خانواده مخرب است، اما چرا نتوانم آن را تحمل کنم؟ آیا این موضوع وحشتناک، هولناک و افتضاح است یا اینکه خودم آن را این‌طور به تصویر می‌کشم؟ آیا عصبانی شدن و فریاد زدن بر سرش شرایط را بهتر

می کند؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”دوست دارم در بده و بستان متعادل تر باشد، اما دلیلی ندارد که به طور حتم این گونه باشد. از او می‌خواهم بیشتر به دیگر اعضای خانواده کمک کند، اما اگر نکند، می‌توانم از عهده‌اش برآیم و زندگی شادی داشته باشم. از او توقع دارم که نگرشش را تغییر بدهد و بیشتر مایل به مشارکت باشد، اما اگر هم این کار را نکند، پایان دنیا نیست. به طور جدی درباره‌ی نگرش و رفتارش نگرانم و پیوسته بدون عصبانی شدن با او صحبت می‌کنم - اگرچه در برخی موارد، او را بابت رفتار نامناسبش تنبیه می‌کنم.“

در نظر گرفتن ترجیحات واقع بینانه به شما کمک می‌کند تا بتوانید با خودخواهی‌های آزاردهنده‌ی فرزندان روبه‌رو شوید بدون اینکه او را با چیزی شبیه این تحقیر کنید: ”گوش کن، خانم جوان - خیال می‌کنی کی هستی؟ خیال می‌کنی فقط تو در این خانواده آدم هستی؟ بهتر است هرچه زودتر از این رفتار بده به من، بده به من، بده به من دست بکشی، و گرنه افسوس خواهی خورد!“ در عوض می‌توانید او را با این مواجه کنید: ”وسایل دیگران را قرض می‌گیری، اما وسایل خودت را به آن‌ها نمی‌دهی - و در مرتب کردن وسایل دیگران به آن‌ها کمک نمی‌کنی. در این خانواده مشارکتی از خودت نشان نمی‌دهی و به نظرم خیال می‌کنی تنها خواسته‌های خودت مهم هستند. من به راستی در این باره نگرانم و چنین رفتاری را نمی‌پسندم.“

ممکن است با بهانه‌ای حاکی از حالت دفاعی یا کج خلقی مواجه شوید (در این صورت می‌توانید بگویید: ”اگر با تو درباره‌ی این موضوع صحبت کنم و یک مشت بهانه تحویل بدهی، به نظر می‌رسد که نمی‌خواهی برای رفتار مسؤلیت بپذیری.“ اگر بعد از اینکه همکاری بیشتری از او خواستید هنوز تعهدی از طرف او دیده نشد، می‌توانید توقعات خود (”من از تو توقع دارم سهم خودت را در کمک داوطلبانه انجام بدهی و مشارکت بیشتری نشان بدهی“) و پیامدهای بالقوه (”دوست دارم با آنچه می‌گویم موافقت کنی، و اینکه با هم در مورد این موضوع کار کنیم. اما اگر با این مخالفت کنی، وقتی خیلی خودخواهانه عمل می‌کنی تنبیه خواهی شد“) را مطرح کنید.

در بسیاری از این گونه مثال‌ها، ممکن است دلایل مهمی وجود داشته باشد که چرا فرزندان‌تان علایمی



را نشان می دهند که رفتار مشکل زایشان (جلب توجه، حسادت، عدم امنیت) نه تنها لازم است درک شود، بلکه به سرعت باید اصلاح شود. اما اگر با ناراحتی ها و ناکامی تان روبه رو نشوید، کمکی به آن ها یا موقعیت نخواهید کرد. ما والدین زیادی را دیده ایم که رفتار فرزندانشان را به حد افراط روانکاوی می کنند، طوری که همه ی وقت شان صرف درک علت های عمیق و اساسی می شود اما درباره ی خود رفتار یا واکنش خودشان در برابر آن کار خاصی نمی کنند.

درک پذیری و حساسیت داشتن می تواند آشکارا در اینجا مهم باشد. برای نمونه، دختر هشت ساله ی من (آرتور لانگ) این اواخر روزبه روز بدخلق تر، منفی گراتر و کناره گیرتر می شد. ما در روزی به خصوص بیش از پیش از این موضوع آگاه شدیم. آن شب، در حالی که درباره ی فیلمی که تماشا می کردیم حرف می زدیم، او شروع به گریه کرد. بعد از اینکه مدتی گریه کرد، نتوانست به ما بگوید چه مشکلی دارد، اما مادرش از او پرسید: "می خواهی بغلت کنم؟" (این عبارتی بود که این اواخر خیلی به فرزند دوساله مان می گفتیم.) او با سرش جواب مثبت داد و گریه اش شدت گرفت. بالاخره به ما گفت که احساس می کند توجهی به او نمی شود در حالی که خواهر کوچکش بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. در واقع، او "خواهر بزرگ" فوق العاده ای بود، اما ما تشخیص نمی دادیم که او بابت کسب توجه کمتر، خودش را ناراحت می کند.

اگر تنها با کج خلقی و منفی گرایی اش مواجه شده بودیم، مطلب مهمی را از دست می دادیم. اما در اینجا دو موضوع وجود داشت! اول: می بایست عشق، توجه و اطمینان بخشی بیشتری به او می دادیم و دوم، به او نشان می دادیم که چطور وقتی احساس طردشدگی می کند، بدون کج خلقی و گریه و زاری با ما حرف بزند. هر دوی این ها نکات مهمی بودند - و دومی می تواند از اولی مهم تر باشد. همه ی ما در ارتباط با یکدیگر اشتباه می کنیم. طرز برخورد ما با موقعیت وقتی در مورد مان اشتباه می کنند، تعیین می کند که چقدر خوب آن را تجزیه و تحلیل می کنیم.

این ها فقط چند نمونه از موقعیت های فرزندپروری بود که شما را به تفکر درباره ی موقعیت های واقعی و اینکه چطور چهار گام را برای آن ها به کار ببریم، ترغیب می کند. شما به تمرین نیاز دارید تا در استفاده از این مراحل خوب عمل کنید، اما حداقل برخی موفقیت ها می تواند زودتر حاصل آید. پشتکار را به یاد



داشته باشید! ترجیحات واقع بینانه را پیوسته مد نظر قرار دهید و به وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی‌تان حمله کنید. در تمرین‌های بعدی، شما موقعیت‌های بیشتری را خواهید یافت که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوید، و نمونه‌هایی از چهار نوع فکر مختلف که می‌توانید در آن‌ها تأمل کنید و ببینید وقتی افکارتان تغییر می‌کند، چقدر رفتارتان می‌تواند متفاوت باشد!

## تمرینات

**تمرین ۸ - الف: به چالش کشیدن واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما و افکار نامعقولتان در**

**موقعیت‌های مربوط به مشکلات فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان**

این تمرین شیوه‌هایی برای کشف و تغییر واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما و افکار نامعقولتان

در موقعیت‌های مربوط به مشکلات فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان، در اختیار شما قرار

می‌دهد. ابتدا، موقعیت‌های خاصی را در نظر بگیرید که در آن گرایش دارید واکنش افراطی نشان

دهید، سپس افکار نامعقولتان را در آن زمان مشخص کنید.

**نمونه برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۸ - الف: کشف واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما و تفکر**

**نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به مشکلات فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان**

موقعیت خاص

بچه‌هایم به حرفم گوش نمی‌دهند و به دردسرهای جدی می‌افتند.

معلمان فرزنداتم مرا بابت عدم نظارت مناسب بر تکالیف آنان سرزنش می‌کنند.

واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما

خشم، شرمساری و احساس گناه، تعیین قوانین خشک‌تر برای بچه‌ها.

اضطراب، عصبانیت از معلمان بچه‌ها.

تفکر نامعقولتان در آن زمان

چطور می‌توانند چنین کاری با من بکنند؟ ای بچه‌های نمک‌شناس! می‌بایست شفاف‌تر می‌بودم و قوانین بهتری برای آن‌ها تعیین می‌کردم. بدیهی است که آدم بی‌کفایتی هستم!

نمی‌بایست به نظارت بر تکالیفشان بی‌اعتنا می‌بودم. بی‌شک معلمانشان گمان می‌کنند آدم ضعیفی هستم. این



بچه‌های لعنتی درباره‌ی  
تکالیفشان به من دروغ  
گفتند و از من  
سوءاستفاده کردند. باید  
به شدت تنبیه شوند!

من از والدینم احترام  
بیشتر و آزادی واقعی را  
طلب می‌کنم! آنان را در  
تنگنا می‌گذارم!

دشمنی، سرکشی.

والدینم مستبد  
هستند و آزادی و  
احترامی را که  
بچه‌های دیگر دارند،  
به من نمی‌دهند.

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۸ - الف: کشف واکنش‌های هیجانی و رفتاری شما و افکار نامعقولتان  
در موقعیت‌های مربوط به مشکلات فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان

تمرینات

تفکر نامعقولتان در آن زمان	واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما	موقعیت خاص

نمونه برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۸ - ب: تغییر افکار نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به مشکلات فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان

## باورهای نامعقول

چطور می‌توانند چنین کاری با من بکنند؟ ای بچه‌های نمک نشناس! می‌بایست شفاف‌تر می‌بودم و قوانین بهتری برای آن‌ها تعیین می‌کردم. بدیهی است که آدم بی‌کفایتی هستم!

نمی‌بایست به نظارت بر تکالیف‌شان بی‌اعتنا می‌بودم. بی‌شک معلمانشان گمان می‌کنند آدم ضعیفی هستم. این بچه‌های لعنتی درباره‌ی تکالیفشان به من دروغ گفتند و از من سوء استفاده کردند. باید به‌شدت تنبیه شوند!

از والدینم توقع دارم که احترام بیشتر و آزادی واقعی به من بدهند! برای این کار آنان را در تنگنا می‌گذارم!

## به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن باورهای نامعقولم

آن‌ها فقط بچه هستند و رفتار بدی داشتند، اما خیلی هم بچه‌های بدی نیستند. می‌دانم که می‌بایست برای آن‌ها قوانین را روشن‌تر و بهتر توضیح می‌دادم، اما از حالا به بعد از خطاهایم تجربه کسب می‌کنم و عملکرد بهتری خواهم داشت. می‌دانم که این مشکل مرا به‌راستی فرد بدی نمی‌کند.

خیلی بد است که نسبت به نظارت بر آن‌ها تا حدودی بی‌توجه بوده‌ام، اما مجبور نیستم همیشه والدی عالی باشم. اگر معلمانشان خیال کنند که من ضعیف هستم، مشکل خودشان است. این پایان دنیا نیست. فرزندانم کامل نیستند، اما آن‌ها بچه‌های بدی به‌شمار نمی‌روند و در این مورد سزاوار تنبیه شدید نیستند.

اگر والدینم به من احترام بگذارند و آزادی واقعی به من بدهند، عالی خواهد بود. اما بدیهی است که مجبور به انجام چنین کاری نیستند. سرکشی در مقابل آن‌ها تنها مرا به دردسر بیشتری می‌اندازد و آن‌ها را تشویق می‌کند که حتی سختگیرتر باشند. والدینم خیلی سخت می‌گیرند، اما هیچ کس کامل نیست.



برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۸ - ب: تغییر افکار نامعقولتان در موقعیت‌های مربوط به مشکلات  
فرزندپروری و مشکلات با پدر و مادرتان

به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن  
باورهای نامعقولم

باورهای نامعقول


## فصل ۹: کثرت عواملی که اعصابتان را به هم می‌ریزد

ما لغت "کثرت" را خیلی دوست داریم - این لغت به درستی تنوعی از عواملی را که اعصابتان را به هم می‌ریزد، توصیف می‌کند. در چند فصل گذشته روی سه جنبه‌ی اصلی زندگی اشخاص متمرکز شدیم: شغل، زندگی زناشویی و فرزندپروری. با این حال چندین روش زندگی و زمینه‌هایی وجود دارد که در آن‌ها با عوامل فشارآور دیگری روبه‌رو می‌شویم. برای نمونه، همه ازدواج نمی‌کنند و تشکیل خانواده نمی‌دهند. در واقع به زودی، برای اولین بار در طول تاریخ، شمار بزرگسالان مجرد از متأهلان بیشتر خواهد بود. همچنین، اشخاص زیادی برای همیشه زندگی مجردی را انتخاب می‌کنند در حالی که برخی فقط در اواخر عمر ازدواج می‌کنند و البته طلاق هم رخدادی شایع و رو به افزایش است - درست به همان اندازه که طول عمر به حدی رسیده است که اغلب می‌توانیم بیشتر از همسر (یا همسر سابق) زندگی کنیم.

مجرد بودن مجموعه‌ای سراسر متفاوت از موقعیت‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌تواند دکمه‌های اعصاب را فشار دهد: ایجاد تعادل در کار، امور روزمره، و انجام وظیفه در زمان قرار ملاقات، دوست‌یابی و از طرفی هم تلاش برای داشتن زندگی اجتماعی. اگر انتخاب کنید "برای مدت طولانی مجرد" بمانید، هنوز این سوءظن به ظاهر بی‌پایان وجود دارد که بی‌برو برگرد مشکلی دارید. در ضمن، ممکن است با طرد شدن، ناکامی، رفتار نامنصفانه، تنهایی، برخورد با اقوام و والدین، و وقت داشتن برای اینکه هر کاری را انجام دهید، روبه‌رو شوید. بدیهی است که تجربه‌های مثبت زیادی نیز وجود دارد - اما از سر گذراندن تجارب منفی قطعی است. اینکه چطور درباره‌ی هر رویدادی فکر کنیم، به طور وسیعی کل کیفیت زندگی مان را تعیین می‌کند.

شیوه‌ی زندگی ما هر طور هم که باشد، هر روز با هزاران موقعیت برخورد می‌کنیم که می‌توانند اعصابمان را به هم بریزند. ما می‌توانیم خودمان را بابت بیشتر تصمیماتی که باید بگیریم، به شدت ناراحت کنیم: خرید خانه، تغییر شغل، انتخاب بازنشستگی، انتخاب نوع سرمایه‌گذاری. می‌توانیم درباره‌ی هریک از این تصمیمات زندگی یا افرادی که مجبوریم با آن‌ها روبه‌رو شویم، وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی کنیم، و بیشتر اوقات افکار "دیوانه‌وار" ما نقش مهمی در

تصمیماتی که می‌گیریم بازی می‌کنند و در نهایت کل زندگی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین ما باید با گرفتاری‌های روزمره‌ی مداوم نیز روبه‌رو شویم. فقط چند نمونه‌ی آشنا را مطرح می‌کنیم: پیشخدمت نفرت‌انگیزی که می‌تواند شام شما را خراب کند؛ همسایه‌ی فضول یا شایعه‌پراکنی که مغل آسایش شماست؛ والدینی که سعی می‌کنند در شما احساس گناه ایجاد کنند یا مدام از شما انتقاد می‌کنند چون کم به سراغشان می‌روید؛ خشکشویی که کت و شلوار جدیدتان را درست در روز رویدادی مهم گم کرده است؛ متصدی فروش بلیت هواپیما که بی‌ادبانه رفتار می‌کند؛ لوله‌کشی که سه هفته برای رفع خرابی لوله طول می‌دهد و سپس دستمزد زیادی مطالبه می‌کند؛ فروشنده‌ی مبلمانی که به شما قول می‌دهد مبل راحتی جدیدتان را در صبح جمعه تحویل دهد، اما تمام روز را منتظر می‌مانید و او نمی‌آید؛ طلبکاری که خبر داده است باید بدهی‌تان را در عرض دو هفته بپردازید؛ خودرویی که بلافاصله بعد از اینکه پانصد دلار خرج تعمیرش کرده‌اید، خراب می‌شود؛ و صورت حساب‌های نامنتظری که درست وقتی به نظر می‌رسد اوضاع رو به بهبود است، سر و کله‌شان پیدا می‌شود. شخص طلاق‌گرفته‌ای که ممکن است مجبور شود بارها و بارها با همسر سابقش، بچه‌ها (اگر باشند)، مشکلات مالی، عدم اطمینان نسبت به آینده، و روش زندگی تغییر یافته روبه‌رو شود. همان‌طور که اکنون می‌دانید، نحوه‌ی تفکرتان درباره‌ی این "مسایل" است که تعیین می‌کند چقدر خودتان را ناراحت کنید. در مدت یک هفته با موقعیت‌های زیادی روبه‌رو می‌شوید که در واقع ده‌ها (و گاهی صدها) فرصت دارید که در موردشان کار کنید تا به آن‌ها اجازه ندهید اعصابتان را به هم بریزند. اینجا فقط نمونه‌ای عرضه می‌شود که به شما فرصت می‌دهد تا ببینید چطور می‌توانید از چهار گام در جهت ضد عوامل فشارآور استفاده کنید. ببینید کدام یک ممکن است دکمه‌های اعصابتان را فشار دهد.



## ”هی پیشخدمت - یک لحظه!“

برای رویدادی خاص (سالروز تولد، سالگرد ازدواج، جشن ارتقای شغلی) به رستورانی خوب آمده‌اید. همه چیز فوق‌العاده است (فضایی دوست‌داشتنی، همراهانی عالی، غذایی فوق‌العاده)، اما پیشخدمت بسیار متکبر و نالایق است. او در انجام هر کاری خیلی خیلی آهسته عمل می‌کند، برای مدتی طولانی میزتان را نادیده می‌گیرد، در قبال سؤال شما درباره‌ی فهرست غذا برخوردی ناخوشایند دارد. در مورد غذای سفارشی‌تان چندین اشتباه می‌کند، و به‌طور کلی از خودراضی و بی‌نزاکت است. گام اول: اگر به او اجازه‌دهم اعصابم را به هم بریزد، چطور به‌گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

خیلی عصبانی و ناراحت می‌شوم، عیش و خوشی‌ام منغص می‌شود، غرولند می‌کنم. گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”مجبور نیستم این وضعیت را تحمل کنم! باید در برابر این احمق بایستم. چه باعث شده است خیال کند که می‌تواند این‌طور با من رفتار کند؟ اوقات بدی دارم و این اشتباه خودم است که او را شماتت نکردم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”او باید اخراج شود! او کل برنامه‌ی شام ما را خراب کرد. به‌راستی آدم بی‌شعوری است. همه از دستش عصبانی‌اند. باید کاری کنم!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”کل شب ما خراب شد. چطور می‌توانم با این احمق که دارد همه چیز را به هم می‌ریزد جشن بگیرم؟ برایم قابل تحمل نیست که خدماتی به این بدی به من بدهند!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”پیشخدمت وظیفه‌اش را خیلی بد انجام می‌دهد، اما آیا او به‌راستی می‌تواند کل شب ما را خراب کند

یا اینکه خودم به او اجازه‌ی چنین کاری را می‌دهم؟ آیا باید به این موضوع گیر بدم و خودم را به شدت ناراحت و عصبانی کنم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جانشین افکار نامعقولم کنم؟  
”دوست دارم خدمات‌دهی بهتر باشد، اما نیست. این وحشتناک نیست، بلکه مایوس‌کننده است. می‌توانم با پیشخدمت رودر رو شوم یا با مدیر صحبت کنم، اما مجبور نیستم در این روند به شدت خودم را ناراحت کنم. چرا او باید غیرمعمول رفتار کند؟ من هستم که تصمیم می‌گیرم به این پیشخدمت اجازه بدهم کم یا زیاد خلق و خو و شب ما را تحت تأثیر قرار دهد. من متعهد هستم که در این مورد کاری انجام بدهم و از شبم لذت ببرم.“

به هر حال، اگر با وحشتناک‌انگاری و بایدسازی به این فرد اجازه دهید اعصابتان را به هم بریزد، ممکن است با صدای بلند او را مورد انتقاد قرار دهید و جشن را خراب کنید (روش مستقیم) یا هیچ چیزی نگویید و بدون پرداخت انعام آنجا را ترک کنید (او سزاوار چنین رفتاری است). اگر دلیل تراشی کنید (“شاید سرش شلوغ است یا روز بدی داشته است” یا “شاید تازه کار است”)، ممکن است تا جایی که می‌توانید از کل مشکل اجتناب کنید. اما اگر ترجیحات واقع‌بینانه را مد نظر قرار دهید، به احتمال زیاد درباره‌ی این موضوع به روشی مستقیم ولی محترمانه به طور خصوصی با پیشخدمت روبه‌رو می‌شوید: “وقتی به مدت طولانی میز ما را نادیده می‌گیری و به نظر می‌رسد از سؤالاتی که درباره‌ی فهرست غذا می‌شود ناراحت می‌شوی، ما به خوبی پذیرایی نمی‌شویم و به نظر می‌رسد نسبت به این موضوع بی‌اعتنا هستی.” بر طبق اینکه او چه واکنشی نشان دهد (و آیا سریع تغییر رفتار دهد یا نه)، ممکن است همچنین پیش‌مدیر رستوران بروید و همین شکایت را به شکلی مستقیم و مناسب مطرح کنید. اگر تا پایان کار منتظر بمانید و آن وقت از یکی از موارد عصبانی شوید، ممکن است خیال کنند در حالت عادی نیستید و توجهی به شما نکنند. اگر در کل طول صرف غذا خدمات‌دهی خوب نباشد، می‌توانید انعام کمی بدهید و این هم در صورتی است که بخواهید انعام بدهید.



## مجرد بودن

مدتی است که مجرد هستید، اما هرگز در "اولین دیدار" عملکردی خوب نداشته‌اید. شما در یک جشن حضور دارید و کسی را در آنجا می‌بینید که جذاب و جالب به نظر می‌رسد.

گام اول: اگر اجازه دهم این اعصابم را به هم بریزد، چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟ بی‌نهایت عصبی می‌شوم، عرق می‌کنم، از هر ارتباطی اجتناب می‌کنم.

گام دوم: چه فکر نامعقولی دارم که خودم را بی‌نهایت مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"اگر دوباره خرابکاری کنم چه؟ اگر زبانم بند بیاید و مثل احمق‌ها جلوه کنم چه؟ خیلی شرمسار می‌شوم! در این‌طور کارها خوب نیستم (و باید باشم)."

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"اگر با کسی باشد چه؟ اگر خیال کند احمق هستم چه؟ اگر کسی دیگر را در اینجا مد نظر داشته باشد چه؟"

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

"این جور آشنایی‌ها خیلی سطحی است! چطور می‌توانی به‌راستی کسی را در اینجا بشناسی؟ همه‌اش فریبکاری است! از این متنفرم! شاید با کسی در محل کار، یا از طریق دوستان آشنا شوم. نمی‌توانم چنین کاری بکنم!"

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

"آیا به‌راستی برای انجام این کار باید در آن خوب باشم؟ آیا باید ترغیبش کنم مرا دوست داشته باشد؟ اگر به من علاقه‌مند نشود، به‌راستی شکست خورده‌ام؟ اگر با کسی دیگر باشد یا به کسی دیگر علاقه‌مند باشد، می‌توانم از عهده‌اش برآیم؟ حتی اگر این‌طور مهمانی‌ها سطحی باشند، آیا بدین معنا است که من نباید خودم را معرفی کنم؟"



گام چهارم: چه ترجیحات واقع بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
”دوست دارم خودم را معرفی کنم و او را ترغیب کنم علاقه‌اش را به من نشان دهد. دوست دارم او را بشناسم و کمی با او صحبت کنم. اگر تمایل نشان دهد، خیلی خوب خواهد بود. اگر نه، این ناخوشایند است. افسوس می‌خورم، اما موضوعی نیست که لازم باشد از آن اجتناب کنم. اگرچه ممکن است این جور مهمانی‌ها سطحی باشند، بدین معنا نیست که من باید از او اجتناب کنم. طرد شدن مخرب نیست - این فقط بدترین اتفاق ممکن است.“

با به چالش کشیدن وحشتناک‌انگاری درباره‌ی احتمال طرد شدن، و دلیل تراشی جهت توجیه اجتناب از آن فرد، بهتر می‌توانید به او نزدیک شوید. شما سعی نمی‌کنید با استفاده از عبارات تأکیدی مثبت خودتان را متقاعد سازید که می‌توانید خوب عمل کنید. شما قلب این موضوع را به چالش می‌کشید: آیا طرد شدن به همان بدی است که گاهی به خودمان می‌گوییم و آیا می‌توانیم درباره‌ی آن واقع بینانه‌تر فکر کنیم؟ پس، خواه موفق بشوید یا نشوید، خواه روشی را که با او آشنا می‌شوید دوست داشته باشید یا نداشته باشید، خواه او از شما خوشش بیاید یا نه، خیلی اهمیت نخواهد داشت. شما این کار را انجام می‌دهید: شما ترس از طردشدگی و شکست را به چالش می‌کشید! (توجه: اگر شما جلو نرفتید و به او نزدیک نشدید، در مورد خودتان بایدسازی نکنید! پیوسته و وحشتناک‌انگاری‌تان را به چالش بکشید و تسلیم نشوید!)

## متأسفم - این مقررات است!

به تازگی یک قایق دست دوم و تریلر همراهش را خریده‌اید و نمی‌توانید صبر کنید تا به نام شما ثبت شوند و آن وقت از آن‌ها استفاده کنید. به شعبه‌ی وسایل نقلیه‌ی موتوری می‌روید. حدود نیم ساعت رانندگی می‌کنید و وقتی به آنجا می‌رسید، با صف طویلی مواجه می‌شوید که تا بیرون از ساختمان کشیده شده است. آرزو می‌کنید (آدم خوش بینی هستید) که صف شما نباشد، اما هست. متوجه می‌شوید رایانه‌ها مشکل دارند و حداقل چهار ساعت باید انتظار بکشید. چند روز بعد بر می‌گردید و صف کوتاه‌تر است و یک ساعت باید منتظر بمانید، و می‌مانید. بالاخره نوبت به شما می‌رسد! مدارک قایق و تریلر را تحویل منشی می‌دهید. او شروع به ثبت آن‌ها می‌کند و می‌گوید که چقدر باید بابت مالیات فروش و بهای ثبت پردازید (کل مبلغ آن قدر هست که عصبانی شوید)، و آن وقت قیافه‌ی مسخره‌ای به خود می‌گیرد و می‌گوید: "یک لحظه صبر کن بینم!" ضربان قلب‌تان کمی تندتر می‌شود.

در حالی که منشی به مدارک شما خیره شده است، مکثی معنادار می‌کند (به نظر می‌رسد لحظه‌ی خوشایندی نصیبش شده است). شما می‌گویید: "مشکلی پیش آمده؟" او با لبخندی کنایه‌آمیز نگاهی می‌کند و می‌گوید: "متأسفانه، بله، آقا. در مدارک قایق نوشته شده فروشنده: جان یا ماری اسنود گرس، که تنها امضای یکی از آن‌ها لازم است، ولی روی مدارک تریلر نوشته شده: جان/ماری اسنود گرس. قوانین ثبت اسناد علامت خط کج را به عنوان "و" در نظر می‌گیرد، نه به عنوان "یا". شما فقط امضای جان اسنود گرس را دارید، آقا، و من نمی‌توانم این درخواست را کامل کنم و نمی‌توانید از این تریلر استفاده کنید تا اینکه مدارک مربوط به تریلر به امضای هر دو نفر برسد." او برگه را به شما بر می‌گرداند و فریاد می‌زند: "نفر بعدی!" جان و مری به مکانی در مونتانا رفته‌اند، و شما اطلاعی از آن‌ها ندارید.

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

خشمگین، عصبانی، آشفته، درمانده و افسرده می‌شوم. فریاد می‌زنم، جیغ می‌کشم، بد خلقی می‌کنم (مثل استیو مارتین در فیلم هواپیماها، قطارها و خودروها رفتار می‌کنید که وقتی راننده‌ی اتوبوس



کرایه‌ای او را در مکانی دورافتاده بدون هیچ وسیله‌ای جا گذاشت)، یا با احساس شرمساری و در حالی که زیر لب غرولند می‌کنم، بیرون می‌روم.

گام دوم: چه افکاری دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”نمی‌توانم این کله خر مقرراتی را تحمل کنم! احمقانه است! تنها کاری که می‌خواهم انجام دهد این است که قایق و تریلر را به نام من ثبت کند تا دنبال تفریح بروم. این حقم نیست. بایست با دقت بیشتری بررسی می‌کردم و امضای هر دوی آن‌ها را می‌گرفتم. عجب احمقی هستم که این کار را نکردم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”ای حرام‌زاده! اگر می‌خواست، می‌توانست این مورد را نادیده بگیرد. هیچ کس متوجه نمی‌شد. لعنت بر او. حتی به نظر می‌رسد از این موضوع لذت می‌برد. امیدوارم خفه شود!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”کاغذبازی! از کاغذبازی متنفرم! ای ایرادگیر! آن‌ها برای کمک به مردم اینجا نیستند، برای اذیت کردن ما اینجا هستند و ما حقوقشان را می‌دهیم! این منصفانه نیست (در حالی که باید باشد).“

گام سوم: چگونه می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”هرگز از این کله خر مقرراتی خوشم نمی‌آید، اما چرا نتوانم آن را تحمل کنم؟ من امضای جان را گرفتم ولی از کجا می‌بایست می‌دانستم که امضای زنش هم لازم است؟ چه چیزی این منشی را برای رعایت مقررات و عمل به قوانین ثبت به حرام‌زاده‌ای کامل تبدیل می‌کند؟ این خیلی ناراحت‌کننده است اما چه چیزی آن را وحشتناک می‌سازد؟ آیا دنیا همیشه باید منصفانه باشد؟“

گام چهارم: چگونه می‌توانم ترجیحات واقع‌بینانه را جانشین افکار نامعقولم کنم؟

”دوست داشتم این روند به راحتی پیش می‌رفت، اما نرفت. این خیلی ناراحت‌کننده است، این خیلی ناجور است که نمی‌توانم همین حالا از قایق استفاده کنم و باید از نو شروع کنم. اما مجبور نیستم خودم



را بی جهت عصبانی و افسرده کنم. بهتر می‌شد که مطمئن می‌شدم هر دو امضا را گرفته‌ام، اما دلیلی وجود ندارد که به‌طور حتم می‌بایست چنین کاری می‌کردم. حتی اگر این منصفانه نباشد، لزومی هم ندارد منصفانه باشد. می‌توانم شکایت کنم، یا وقتی برگشتم درخواست راه‌حلی سریع کنم (بروم جلوی صف) یا آن را پست کنم، هر چه مقررات باشد، می‌توانم بدون اینکه خودم را ناراحت کنم، از عهده‌اش برآیم.“

توجه: این موقعیتی واقعی بود، در واقع، چون من (آرتور لانگ) خودم را به شدت عصبانی نکردم، آن منشی چند پیشنهاد به من داد که چطور می‌توانم برگه‌ی ثبت را فوری کامل کنم بدون اینکه مجبور باشم همه‌ی کارها را دوباره از اول انجام دهم. در حالی که با موقعیت خودم سرو کله می‌زدم، شخصی در پیشخوان کناری من دچار مشکل شده بود، و با منشی - که می‌خواست طبق مقررات عمل کند، خیلی بی‌ادبانه و تند برخورد کرد. این همیشه نتیجه‌ی بهتری نمی‌دهد فقط چون خویشتنداری می‌کنید، اما گه‌گاهی کارایی دارد. برخی اشخاص نیز باور دارند که تهدید و عصبانی شدن کارایی دارد. بی‌شک این درست است که چرخ‌ی که بلندترین جیر جیر را دارد، روغن می‌خورد. اما انسان‌ها چرخ نیستند و اگر این فلسفه‌ی شماست، ممکن است چند دور را برنده شوید، اما اغلب مسابقه را می‌بازید. ”آن‌ها“ اغلب می‌توانند شما را تحت‌تأثیر قرار دهند! به یاد داشته باشید، شما می‌توانید هنوز قاطعانه عمل کنید و بدون واکنش افراطی و از دست دادن خونسردی‌تان، از حقوق خود دفاع کنید.

## اگر به راستی دوستم داشتی...

مادرتان در نزدیکی شما زندگی می کند، با این حال از زمانی که از خانه اش نقل مکان کرده اید، شما را تحت فشار قرار می دهد که هر روز به دیدنش بروید. شما او را خیلی دوست دارید، اما او علاقه ای به دوستان همسن خودش ندارد و سعی می کند شما را تحت تأثیر قرار دهد تا همنشین دائمی اش باشید. او از شما توقع دارد هر روز به دیدنش بروید و به او تلفن بزنید، و گرنه افسرده و ناراحت می شود.

گام اول: چطور به گونه ای نامناسب احساس و عمل می کنم؟

احساس گناه می کنم، خودم را سرزنش می کنم، آزرده می شوم، از او اجتناب می کنم، بهانه های ضعیفی می آورم یا بیشتر از آنچه دلم می خواهد با او کنار می آیم.

گام دوم: چه افکاری دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده و گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می کنم؟

الف: درباره ی خودم چه فکری می کنم؟

”من به طور حتم خیلی ناسپاس هستم. ببین چه کارهایی برای من انجام داده است. کمترین کاری که می توانم انجام دهم این است که زمان بیشتری را با او صرف کنم. اما من زندگی خودم را هم دارم. بله، اما اگر زمانی که به او نیاز داشتم این را گفته بود چه؟ او خیلی تنه است، به من نیاز دارد و من مدیون او هستم (عجب آدم مهملی هستم که بچه ی با محبتی که باید باشم نیستم!)“

ب: درباره ی دیگران چه فکری می کنم؟

”او خیلی مظلوم نمایی می کند (و نباید این گونه باشد!) او نقش فردی درمانده را به خودش می گیرد تا در من احساس بدی به وجود آورد، و چنین احساسی پیدا می کنم. او به گونه ای باورنکردنی فریبکار است و من همیشه تسلیم می شوم. چرا نمی تواند با اشخاص همسن خودش دوست شود؟ اما او تنها است، و به نظر می رسد خیلی تنها است. او مادرم است.“

ج: درباره ی موقعیت چه فکری می کنم؟

”از اینکه به او نه بگویم متنفرم. هر عملی انجام دهم نمی توانم برنده شوم. چطور می توانم هر کسی، از جمله خودم را خوشحال کنم؟ از کل این شرایط متنفرم. این منصفانه نیست (و باید باشد!)“



گام سوم: چطور می‌توانم تفکر نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”او سعی دارد مرا دچار احساس گناه کند. آیا خیلی باید در این زمینه ناراحت باشم؟ آیا اینکه نمی‌خواهم زمان زیادی را آن‌طور که مادر می‌خواهد با او صرف کنم، از من فرد بی‌کفایتی می‌سازد؟ آیا فریبکاری‌اش او را بی‌کفایت می‌کند؟ حتی اگر این نامنصفانه است که مادری پرتوقع دارم، آیا باید دنیا همیشه در قبال من منصفانه باشد؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
”ترجیح می‌دهم مادرم کمتر مظلوم‌نمایی کند، اما نیازی ندارم که به‌طور حتم این‌طور باشد، و من مجبور نیستم از این بابت در مورد او بایدسازی کنم. دوست دارم مدت‌زمانی را با من بگذراند و دوستان دیگری پیدا کند که از بودن با آن‌ها نیز لذت ببرد. دوست دارم ارتباط نزدیکی با او داشته باشم اما نه اینکه هر روز او را ببینم و تنها همنشین او باشم. اگر خیال می‌کند که این کار مرا بچه‌ای طردکننده نشان می‌دهد، می‌توانم با آن کنار بیایم. من نگرانم که او هیچ تلاشی برای آشنایی با دیگران نمی‌کند و وقتی سعی می‌کند مرا فریب دهد، ناراحت می‌شوم. اما او آدم بدی نیست و اگر گه‌گاهی من تسلیم شوم، فرد ضعیفی نیستم. من متعهد هستم که با او درباره‌ی آنچه می‌خواهم و آنچه نمی‌خواهم صحبت کنم. می‌توانم به مادرم بگویم که خیلی به او اهمیت می‌دهم و به‌طور دقیق چه نوع تعهد زمانی می‌توانم به او بدهم و خواهم داد.“

در نظر گرفتن ترجیحات واقع‌بینانه شما را قادر خواهد ساخت که به مادرتان چیزی شبیه این بگویید:  
”مامان، من خیلی دوستت دارم و می‌خواهم ببینمت، اما مایل نیستم هر روز ملاقاتت کنم یا تنها همنشین تو باشم.“ ممکن است به او بگویید که وقتی سعی می‌کند بابت اینکه هر روز به سراغش نمی‌روید در شما احساس گناه به وجود بیاورد، ناراحت می‌شوید، و اینکه دوست دارید از چنین رفتاری دست بردارد. می‌توانید همه‌ی این کارها را انجام دهید در حالی که آرامش خود را حفظ می‌کنید و به او اطمینان می‌دهید که دوستش دارید.

اگر در ذهنتان درباره‌ی او وحشتناک‌انگاری یا بایدسازی کنید، به احتمال زیاد سرسخت‌تر و بدخلق‌تر می‌شوید و پیام نادرستی انتقال می‌دهید. اگر در مورد خودتان دلیل تراشی یا بایدسازی کنید، ممکن



است تحت تأثیر او قرار بگیرید و بیشتر از آنچه برای شما و مادرتان خوب است، با او وقت بگذرانید. به علاوه، آزدگی تان نیز بالاخره آشکار خواهد شد.

مقدار زمان مناسبی که صرف هر شخص و هر ارتباطی می شود، متفاوت است. در آنچه مطلوب یا قابل پذیرش است نیز تفاوت هایی وجود دارد. این تفاوت ها می توانند با گفتگو و مصالحه حل شوند، اما نه اگر مقدار زیادی بایده سازی ("تو باید...") و وحشتناک انگاری ("وقتی تو... و وحشتناک است") ادامه داشته باشد. ممکن است خیلی دشوار باشد که این مسایل را با اشخاصی که به آن ها اهمیت می دهید، مورد بحث قرار دهید، اما وقتی در این مسیر موفق شوید، می تواند شما را خیلی به هم نزدیک کند.

## چه گفتی، من نگران شوم؟

شما در نظر دارید تا حدودی شکل خانه‌تان را عوض کنید. با یک پیمانکار قرارداد می‌بندید که در اتاق خوابتان درهایی کشویی همراه با شیشه‌های رنگی نصب کند. شش هفته بعد (او گفته بود در طی سه هفته درها می‌رسند) او همراه با درها پیدایش می‌شود اما شیشه‌ها رنگی نیستند. او کارخانه را مقصر می‌داند و هیچ مسؤولیتی برای واریسی تحویل آن‌ها نمی‌پذیرد. سه هفته‌ی دیگر می‌گذرد و او با پنجره‌های رنگی پیدایش می‌شود. هورا! او آن‌ها را نصب می‌کند و در حالی که بادی به غبغب انداخته، اعلام می‌کند که کار تمام شده است. به پنجره‌ها نگاه می‌کنید و رگه‌هایی بزرگ و چرب در آن‌ها می‌بینید - در ظاهر به شیشه‌ها چسبیده است - که منظره را به شدت ناجور نشان می‌دهد. او می‌گوید: "اوه، متوجه آن‌ها نشده بودم. شاید بتوان آن‌ها را شست و پاک کرد."

گام اول: چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

عصبانی، به شدت مأیوس، کلافه. شروع به سرو کله زدن با او می‌کنم! "به آن توجه نکردی؟ لابد کور هستی! حالا سعی داری چه را بشویی و پاک کنی؟ خیال می‌کنی احمقم؟ این کارت را به اتحادیه‌ات گزارش می‌کنم. برگه‌ی احضار و کیلم به دستت خواهد رسید. کارت تمام است!" سپس برای چند روزی حسابی آشفته‌ام و خودخوری می‌کنم. (جالب اینکه، او به سراغ سمبل کاری بعدی‌اش رفته است و هیچ به خراب کاری‌اش اهمیتی نمی‌دهد!)

گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده، دچار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

"نمی‌توانم باور کنم! او دوباره خرابکاری کرد. چرا همان دفعه‌ی اول از دستش خلاص نشدم! عجب احمقی هستم!"

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

"عجب نفهمی! کل این کار را برای هفته‌ها به تعویق انداخت! تا حالا چنین آدم بی‌کفایتی ندیده بودم! اگر از انجام هر کاری امتناع کند و مجبور شوم هزینه‌اش را بپردازم چه؟ نمی‌توانم آن را تحمل کنم!"

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”غیرقابل تحمل است! صبر کن تا (شوهرم/ زنم) این موضوع را بشنود. این قضیه حالا حالاها طول دارد. چطور خودم را توی این هچل انداختم؟ خوب، دیگر آن را نمی‌پذیرم و صدای اعتراضم را بلند خواهم کرد!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”آیا به‌راستی، احمقم که به او اجازه دادم این قدر خرابکاری کند؟ چرا نمی‌توانم رفتار ابلهانه‌اش را تحمل کنم؟ آیا موقعیت به‌راستی غیرقابل تحمل است؟ آیا جیغ و فریاد زدن هیچ فایده‌ای دارد - یا شرایط را بدتر می‌کند؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”می‌خواهم این کار درست و فوری انجام شود، اما اگر نشود، زندگی‌ام به پایان نمی‌رسد. دوست داشتم این کار همان بار اول درست انجام شود، ولی نشد. این ناراحت‌کننده است و خیلی احساس یأس می‌کنم، اما مجبور نیستم خودم را مستأصل کنم. این بد است، اما غیر قابل تحمل نیست. من تعهد می‌دهم که این وضعیت را سروسامان دهم و واکنش افراطی نشان ندهم.“

این موقعیت جالب است چون شما بر طبق شرایط و قضاوتتان، چندین مسیر عملی مناسب در اختیار دارید. هیچ‌یک از آن‌ها آشکارا درست یا غلط نیست. مهم این است هر تصمیمی برای مواجهه با آن کارگرایا موقعیت می‌گیرید، خودتان را خیلی ناراحت نکنید.

اگر مرتکب اشتباه شده و تمام پول را از قبل به او پرداخته باشید، ممکن است با این شخص برای یافتن راه‌حلی که ترمیم فوری خرابکاری‌اش را در پی داشته باشد، صحبت کنید. همچنین ممکن است میزان دستمزدش را کاهش بدهید یا از او تخفیف بگیرید، (باید بخت یارتان باشد که موفق شوید، اما ارزش امتحان کردن را دارد!) بعد از پایان کار، می‌توانید به اتحادیه‌ی کارگر مزبور یا هر گروه دیگری که کارش حمایت از مصرف‌کننده است اطلاع دهید تا حداقل شکایت شما ثبت شود.

اگر همه‌ی پول را نپرداخته باشید، ممکن است از پرداخت کامل دستمزد خودداری کنید تا کار به شکل درست انجام شود، یا با توجه به مبلغی که به او پرداخته‌اید، اجازه‌ی ادامه‌ی کار را به وی ندهید.



همچنین می‌توانید او را به دادگاه حل اختلاف بکشانید، اما زیادی به برنده شدن متکی نباشید. وقتی با او روبه‌رو شدید، خونسردی‌تان را حفظ کنید و بگویید: ”دو بار در نصب مناسب درها ناکام شدم، در نتیجه چند هفته ما را از برنامه‌مان عقب انداختی. این به شدت ناخوار و قابل اجتناب بود. می‌خواهم این درها بازگردانده شوند و هیچ پولی بابت آن‌ها به تو پرداخت نخواهد شد.“ (یا ”می‌خواهم این کار در طی یک هفته - شاید مدت بیشتری زمان بخواهد - به گونه‌ای مناسب انجام شود، وگرنه برای برگرداندن مبلغی که می‌پردازم، همراه با خسارات، از تو شکایت می‌کنم.“) موضوع کلیدی در این پاسخ (و آنچه آن را از پاسخ‌هایی که اگر وحشتناک‌انگاری و بایدسازی کنید متفاوت می‌سازد) این است که در اینجا واکنش افراطی نشان می‌دهید. شما عملی قاطع انجام می‌دهید و خیلی عصبانی هستید، اما قاطعانه موقعیت را مهار و اداره می‌کنید. گاهی انجام چنین کاری در این موقعیت دشوار است، اما می‌توانید آن را انجام دهید!

## انتقام بزرگ: تیشه به ریشه‌ی کسی زدن

شما زنی هستید که به تازگی طلاق گرفته‌اید و دو بچه‌ی هفت و نه ساله دارید. آن‌ها از دیدن همسر سابقتان بر می‌گردند و دوباره شروع به بدرفتاری می‌کنند. از آن‌ها می‌پرسید که موضوع چیست و شک ندارید که همسر قبلی‌تان دوباره مطالب ناجوری درباره‌ی شما به آن‌ها گفته است - به بچه‌ها گفته است که شما والد بدی هستید، نسبت به او رفتاری ناپسند داشته‌اید، بیشتر از شما آن‌ها را دوست دارد، و اینکه خیلی دلش برای آن‌ها تنگ می‌شود.

گام اول: اگر بگذارم اعصابم را به هم بریزد، چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟ خیلی ناراحت و عصبانی می‌شوم. با بچه‌ها کج خلقی می‌کنم. گام دوم: چه افکاری دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”وقتی او این‌گونه رفتار می‌کند، نمی‌توانم تحمل کنم! وقتی مدام از من بدگویی می‌شود، چطور می‌توانم شخص مؤثری باشم؟ در قبال بچه‌های خودم احساس درماندگی می‌کنم (و این منصفانه نیست) باید کاری انجام بدهم که پدرشان را تغییر بدهم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”اگر دروغ‌ها و فریبکاری‌های پدرشان را باور کنند چه؟ اگر او چیزهای بدتری بگوید چه؟ آگه آن‌ها را بر علیه‌ی من بشوراند چه؟ اگر از این کارهایش دست بردارد چه؟ چرا باید مثل بچه‌ها رفتار کند؟ ای بی‌همه چیز! او را به دادگاه می‌کشانم. حق ملاقات بچه‌ها را از او سلب می‌کنم. باید بیاید و تعهد بدهد که از این کارها دست برمی‌دارد!“

ج: درباره‌ی موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”کل رفتارش حال آدم را به هم می‌زند و نمی‌توانم او را مجبور کنم از این کارها دست بردارد. چرا باید هنوز از دست این آدم بی‌شعور رنج بکشم؟“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟



”او مطالبی مخرب به بچه‌ها می‌گوید، اما چرا نمی‌توانم آن را تحمل کنم؟ آیا این مرا عصبانی می‌کند یا اینکه خودم دارم چنین حالتی را برای خودم به وجود می‌آورم؟ آیا به راستی باید پدرشان را تغییر بدهم؟ آیا کل زندگی‌ام خراب می‌شود فقط چون او نفرت‌انگیز رفتار می‌کند؟ آیا اگر خودم را بیش از حد ناراحت کنم باعث می‌شود او از رفتار ناپسندش دست بردارد؟“

گام چهارم: چطور می‌توانم ترجیحات واقع بینانه را جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”ترجیح می‌دهم که او مطالبی منفی به بچه‌ها نگوید، اما می‌گوید، و من مجبور نیستم جلوی او را بگیرم. از این بابت ناراحتم، و به طور جدی نگرانم، اما می‌توانم از عهده‌اش برآیم. من ناکام و مأیوسم، اما لزومی ندارد واکنش افراطی نشان دهم. من متعهد هستم هر کاری که می‌توانم انجام دهم تا او از این کارش دست بردارد، و می‌توانم با آرامش در این باره با بچه‌ها صحبت کنم. این به اندازه‌ی کافی بد هست. همچنین مجبور نیستم خودم را در این باره مستأصل کنم. شاید از قصد این کار را می‌کند تا مرا ناراحت کند، اما من سرسختانه نمی‌گذارم چنین کاری کند!“

اگر شما ترجیحات واقع بینانه را در نظر بگیرید، ممکن است به او تلفن کنید و بگویید: ”وقتی به بچه‌ها می‌گویی که من والد بدی هستم و حرف‌های ناجوری درباره‌ی من می‌زنی، به بچه‌ها آسیب می‌رسانی و کاری می‌کنی که آن‌ها به من آسیب برسانند. این خیلی ناراحت کننده است و من به طور جدی در این باره نگرانم.“ شاید دوست داشته باشید به او بگویید که خیلی آدم پستی است و بهتر است که از این کار دست بردارد و گرنه دیگر بچه‌ها را نخواهد دید. اما با این روش تنها مشکل را بدتر می‌کنید. وقتی بدون اینکه واکنش افراطی نشان دهید به طور مستقیم با او روبه‌رو شوید، نشان می‌دهید که او به راستی نمی‌تواند شما را با اظهاراتش ناراحت کند و اینکه مایل هستید او را در عمل با پیامد رفتارش مواجه کنید.

از طرف دیگر، اگر در مورد او وحشتناک‌انگاری یا بایدسازی کنید، به احتمال زیاد ناراحت می‌شوید و بگومگوی ناجوری خواهید داشت، که تنها ثابت می‌کند او می‌تواند اعصابتان را به هم بریزد. اگر دلیل تراشی کنید، کاری جز اجتناب از موقعیت ندارید، امیدوارید که از کارش دست بردارد یا بچه‌ها توجهی به او نکنند. اما در درون در مانده می‌شوید. مد نظر قرار دادن ترجیحات واقع بینانه برای شما



انتقام بزرگ: تیشه به ریشه‌ی کسی زدن

بهتر است!

## لحظه‌ی حساس

شما زنی هستید که برای مدتی مجرد بوده‌اید و از آزادی و تنوع این نوع زندگی لذت برده‌اید. اما با کسی که به راستی عاشقش هستید پیوند عمیقی یافته‌اید و می‌توانید به فکر ازدواج باشید. شما نه مخالف ازدواج بوده‌اید و نه موافق آن، اما او ناگهان به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد و باید به سرعت تصمیم بگیرید.

گام اول: اگر اجازه دهم اعصابم را به هم بریزد، چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟ بی‌نهایت مضطرب، برانگیخته، کناره‌گیر، بی‌انگیزه، تحریک‌پذیر و گیج.

گام دوم: چه فکر نامعقولی دارم که خودم را به شدت مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”من عاشقش هستم، اما اگر جواب مثبت بدهم و با هم ازدواج کنیم و همه چیز به هم بخورد چه؟ وحشتناک خواهد بود! اگر جواب منفی بدهم و مرا ترک کند در حالی که شوهر فوق‌العاده‌ای می‌توانست باشد و با هم خوشبخت می‌شدیم چه؟ راستی راستی بد می‌شود. اما اگر ازدواج برایم کسل‌کننده شود چه (در حالی که نباید بشود)؟ اگر جواب رد به او بدهم و تنها بمانم چه؟ این از همه وحشتناک‌تر است! باید تصمیم درستی بگیرم. نمی‌توانم این یکی را خراب کنم.“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”اگر بعد از اینکه ازدواج کردیم تغییر کند چه؟ اگر به درستی او را نشناخته باشم چه؟ اگر مرا احمق فرض کرده باشد چه؟ عجب احمقی خواهم بود و چه آدم پستی او خواهد بود! اگر عشق، محبت، علاقه و مهربانی‌اش را از دست بدهد چه؟ خیلی پیچیده است! مسایل باید ساده‌تر باشند! تصمیمات بزرگ گرفتن خیلی وحشتناک است!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم؟

”مدت دوازده سال مجرد بوده‌ام و از این دوران لذت برده‌ام. ترجیح می‌دهم ازدواج کنم، اما آیا مجبورم؟ موارد تردیدآمیز زیادی وجود دارد که نمی‌توانم به درستی به آن‌ها جواب بدهم، اما چرا باید

اطمینان داشته باشم؟ آینده‌مان تضمین شده نیست. آیا برای تصمیم گرفتن به تضمین نیاز دارم؟ اگر ازدواج کنیم و ازدواجمان خوب از آب درنیاید، چرا نتوانم آن را تحمل کنم؟ اگر او مرا احق فرض کند، آیا اینکه مرا احق فرض می‌کند، از من احق می‌سازد؟ و می‌توانم از عهده‌اش برآیم؟

”اگر من تصمیم اشتباهی بگیرم آیا وحشتناک، افتضاح و هولناک خواهد بود؟ آیا من مجبورم حالا همه‌ی جواب‌ها را داشته باشم؟ آیا ناراحت شدن به من کمک می‌کند که تصمیم خوبی بگیرم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟

”خیلی مایل هستم که در این موضوع تصمیم خوبی بگیرم، اما مجبور نیستم. این پایان دنیا نیست. اگر درباره‌ی هر موضوعی منطقی فکر کنم و بدون وحشتناک‌انگاری به احساسی که نسبت به او دارم اعتماد کنم، بهتر خواهد بود. آنچه می‌خواهم مهم است. می‌توانم به وضوح نگرانی‌های واقعی را در نظر بگیرم و احساساتم را مشخص کنم. هر تصمیمی بگیرم، اگر خوب عمل کنم فوق‌العاده خواهد بود - در غیر این صورت، خیلی ناراحت می‌شوم، اگرچه می‌توانم از عهده‌اش برآیم. من متعهد هستم هر کاری که می‌توانم انجام دهم تا تصمیمی بگیرم که برایم خوب است. وقتی تصمیم خودم را گرفتم، می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم که نتیجه‌بخش باشد.“

توجه کنید که در این مورد در نظر گرفتن ترجیحات واقع‌بینانه شما را در جهت خاصی هدایت نمی‌کند. ممکن است تصمیم به ازدواج بگیرید یا نگیرید. هدف در اینجا این است که از وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی‌هایی که در مسیر تصمیم مهم‌تان قرار می‌گیرد، خلاص شوید. وقتی شروع به تفکری روشن‌تر کنیم، حتی پیامد تصمیم غلط نیز مرگبار نخواهد بود! این احتمال هست که در هر شرایطی تصمیمات بهتری بگیریم. اگرچه هنوز ممکن است کارایی نداشته باشند، می‌توانیم آنچه را رخ می‌دهد مدیریت کنیم. خلاص شدن از افکاری مانند ترس از شکست و طردشدگی و حمله به این عقیده که تصمیمات بد هرگز نباید گرفته شوند، ما را قادر می‌سازند که از همان ابتدا خطر کنیم. آن وقت ما می‌توانیم با پیامدهای ناشی از آن روبه‌رو شویم و به زندگی مان ادامه دهیم.



## بودن یا نبودن

چندین سال است که به گونه‌ای موفقیت‌آمیز در شغل خاصی کار می‌کنید. به تازگی به فکر تغییری پایه‌ای افتاده‌اید. ناگهان فهرستی برای این حرکت به دست می‌آورید، و حالا این موضوع از حد حرف گذشته است. شما باید تصمیم بگیرید: کسی به شما در حیطه‌ای به کل متفاوت پیشنهاد شغلی را داده است.

گام اول: اگر اجازه بدهم که این اعصابم را به هم بریزد، چطور به گونه‌ای نامناسب احساس و عمل می‌کنم؟

اضطراب بالا، حواس پرتی، برانگیخته و عصبی.

گام دوم: چه افکار نامعقولی دارم که خودم را بیش از حد مضطرب، عصبانی، افسرده، گرفتار احساس گناه یا رفتار نامناسب می‌کنم؟

الف: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم؟

”اگر دست به این تغییر بزنم و آن‌طور که خیال می‌کردم نباشد چه؟ عجب احمقی خواهم بود! اگر در آن خیلی خوب نباشم چه؟ من تعهدات و مسؤولیت‌هایی دارم. نمی‌توانم فقط انتخاب کنم و دوباره از اول شروع کنم. چه کار باید بکنم؟ شاید فقط دارم از بحران میان‌سالی عبور می‌کنم. شاید به موقع همه‌ی این‌ها سپری شوند. عجب ترسویی هستم! باید بتوانم بدون هیچ‌گونه ناراحتی همه‌ی این تصمیمات را بگیرم!“

ب: درباره‌ی دیگران چه فکری می‌کنم؟

”اگر از کار کردن با آن اشخاص خوشم نیاید چه؟ اگر خانواده‌ام خیال کنند دیوانه‌ام چه؟ همه باید طرفدار من باشند، اما آن‌ها انتقادی هستند و مرا تخریب می‌کنند! اما اگر حق با آنان باشد چه؟“

ج: درباره‌ی این موقعیت چه فکری می‌کنم؟

”اگر انتخاب نادرستی بکنم چه؟ اگر آینده‌ام را خراب کنم چه؟ باید این کار را درست انجام دهم! عوامل خیلی زیادی وجود دارد. این خیلی پیچیده است. من نمی‌توانم بدون تغییر سر کنم، اما نباید بی‌گدار به آب بزنم. عجب انتخاب و حشتناکی! چه کار باید بکنم؟ نمی‌توانم این تعارض را تحمل کنم!“

گام سوم: چطور می‌توانم افکار نامعقولم را به چالش بکشم و مورد تردید قرار دهم؟  
”اگرچه پیامدهای تصمیمات نادرست زیاد هستند، چرا باید تصمیم درست بگیرم؟ هیچ دوست ندارم حرکت احمقانه‌ای بکنم، اما اگر بکنم - کرده‌ام دیگر! هیچ یک از این دو تصمیم غیرقابل تغییر نیست. اگر انتخابی کنم که از آن خوشم نیاید، وحشتناک، افتضاح و ترسناک خواهد بود؟ آیا وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی به من کمک می‌کند که تصمیم بهتری بگیرم؟ آیا به‌راستی سردرگم‌کننده است. چرا نتوانم آن را تحمل کنم؟“

گام چهارم: چه ترجیحات واقع‌بینانه‌ای را می‌توانم جایگزین افکار نامعقولم کنم؟  
”می‌خواهم بهترین تصمیمی را که می‌توانم بگیرم! اما می‌توانم حتی با یک تصمیم ضعیف زندگی کنم و خوشحال باشم. دوست دارم از قبل بدانم که تغییر شغل کارایی خواهد داشت یا نه، اما نمی‌توانم به‌طور کامل آن را پیش‌بینی کنم. می‌خواهم از زندگی‌ام لذت ببرم و برای خانواده‌ام امنیت فراهم کنم، اما نمی‌توانم این را تضمین کنم. اگر خانواده‌ام از من حمایت نکند، به زندگی ادامه خواهم داد و آن‌ها اشخاص مهملی نخواهند بود. من متعهد هستم که درباره‌ی این تصمیم به‌طور منطقی فکر کنم و همه‌ی عوامل را در نظر بگیرم. اگر تصمیمی بگیرم که آن‌طور که امید دارم کارایی نداشته باشد، غیرقابل تغییر نیست. مجبور نیستم در مورد خودم و وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی یا دلیل‌تراشی کنم. وقتی درباره‌ی این موضوع فکر می‌کنم، هر تصمیمی بگیرم، از آن حمایت می‌کنم.“

درست مثل دیگر تصمیمات مهم زندگی (ازدواج، طلاق، بچه‌دار شدن) خود تصمیم ممکن است اغلب تحت‌تأثیر وحشتناک‌انگاری، بایده‌سازی و دلیل‌تراشی درباره‌ی ترس از طرد شدن، ترس از شکست، تحمل کم در برابر ناکامی و یافتن فرد مقصر قرار بگیرد. هدف تفکر ترجیحات واقع‌بینانه (هر آنچه باشد) این است که بر طبق عوامل واقعی، منطقی و ترجیح‌ها و دیگر عوامل مربوط تصمیم بگیرید، هر آنچه معتقدید بیشترین مزایا را برای‌تان دارد. در این صورت نه تنها تصمیمات بهتری می‌گیرید، بلکه از گرفتن چنین تصمیماتی احساس خیلی بهتری می‌کنید!

موقعیت‌های بسیار متفاوتی وجود دارد که می‌تواند اعصاب‌تان را به هم بریزد و می‌توانستیم آن‌ها را در این کتاب بیاوریم. ما امیدواریم شمه‌ای از اینکه چطور این چهار گام می‌توانند به‌گونه‌ای موفقیت‌آمیز

برای موقعیت‌های مشابه در زندگی روزمره‌تان به کار بروند، کسب کرده باشید.



تمرینات

تمرین ۹ - الف: کشف و تغییر واکنش های هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت های متنوع زندگی

این تمرین فرصتی به شما می دهد که واکنش های هیجانی و رفتاری خود و تفکر نامعقولتان را در موقعیت های متنوع زندگی کشف کنید و تغییر دهید. ابتدا موقعیت های روزمره ی مختلفی را در نظر بگیرید که در آن به واکنش افراطی گرایش دارید، سپس به خصوص آنچه را در آن زمان در نظر می گیرید که شما را ناراحت می کند، مشخص کنید

نمونه برگه ی تمرینی برای تمرین ۹ - الف: کشف و تغییر واکنش های هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت های متنوع زندگی

موقعیت خاص	واکنش های افراطی هیجانی و رفتاری شما	تفکر نامعقولتان در آن زمان
تنها بودن	احساس افسردگی و بی کفایتی، هیچ تلاشی برای ملاقات با دیگران نمی کنم.	من همیشه تنها بوده ام و هرگز کسی را نداشته ام که به من اهمیت دهد. من آن قدر خوب نیستم که ارتباطی واقعی داشته باشم. من بازنده ام. فایده ی این تلاش چیست؟
داشتن مشکلات و دردمرهایی واقعی.	افرده، تحمل کم در برابر ناکامی. هیچ تلاشی برای تغییر شرایط نمی کنم.	هر اتفاق بدی برای من بیفتد، نمی توانم آن را تحمل کنم! خیلی بداقبالم. چه فایده ای دارد؟

اگر تصمیمات اشتباهی بگیرم چه؟ مردم خیال می‌کنند من احمق هستم. نمی‌توانم مصمم نبودن را تحمل کنم و مردم مرا برای چنین چیزی تحقیر می‌کنند.	تحقیر خود برای مصمم نبودن، وقت تلف کردن برای تصمیم‌گیری.	اجبار برای گرفتن تصمیمات مهم و ترس از اشتباهاتی وحشتناک.
---	--	--

برگه‌ی تمرینی شما برای تمرین ۹- الف: کشف واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما و تفکر نامعقولتان در موقعیت‌های متنوع زندگی

تفکر نامعقولتان در آن زمان	واکنش‌های افراطی هیجانی و رفتاری شما	موقعیت خاص
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

نمونه‌ی برگه‌ی تمرینی برای تمرین ۹ - ب: تغییر تفکر نامعقولتان در موقعیت‌های متنوع زندگی



## باورهای نامعقول

من همیشه تنها بوده‌ام و هرگز کسی را نداشته‌ام که به من اهمیت دهد. من آن قدر خوب نیستم که ارتباطی واقعی داشته باشم. من بازنده‌ام. فایده‌ی این تلاش چیست؟

هر اتفاق بدی برای من بیفتد، نمی‌توانم آن را تحمل کنم! خیلی بداقبالم. چه فایده دارد؟

اگر تصمیمات اشتباهی بگیرم چه؟ مردم خیال می‌کنند من احمق هستم. نمی‌توانم مصمم بودن را تحمل کنم و مردم مرا برای چنین چیزی تحقیر می‌کنند.

## به چالش کشیدن و مورد تردید قرار دادن باورهای نامعقولم

اگرچه اکنون تنها هستم و پیش از این هم چندین بار تنها بوده‌ام، این ثابت نمی‌کند که هرگز هیچ کس مرا دوست نداشته است. اگر پیوسته تلاش کنم، به احتمال زیاد ارتباطی با ثبات و عاطفی برقرار خواهم کرد، اما خودم را برای تنها ماندن محکوم نمی‌کنم. این از من آدم بدی نمی‌سازد. می‌توانم از عهده‌اش برآیم.

اتفاقات بد خیلی زیادی برایم افتاده است، اما بدیهی است که هر اتفاقی در زندگی‌ام بد نیست و نخواهد بود. اگرچه اکنون اوقات بدی دارم، می‌توانم آن را تحمل کنم. شاید بداقبال باشم، اما هنوز می‌توانم باعث رخ دادن حوادث خوبی شوم و موارد لذت‌بخشی در زندگی‌ام داشته باشم.

مصمم نبودنم به‌طور قطع بد است، اما وحشتناک نیست، و تحقیر خودم برای آن مرا مصمم‌تر نخواهد کرد. به‌احتمال زیاد مردم برای اینکه مصمم نیستم، خیال نمی‌کنند که احمق هستم. اما اگر آن‌ها این‌گونه تصور کنند، مجبور نیستم با آن‌ها موافق باشم و خودم را تحقیر کنم.



## فصل ۱۰: در مقابل آن‌ها بایستید

امیدواریم تاکنون هدف اصلی این کتاب برای شما روشن شده باشد: اشخاص و موضوعات اعصابمان را به هم نمی‌ریزند و به‌راستی به هم نمی‌ریزند، بلکه ما خودمان هستیم که اعصابمان را به هم می‌ریزیم. وقتی در مورد خودمان و دیگران و حشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی کنیم، وقتی درباره‌ی آنچه دیگران درباره‌ی ما فکر می‌کنند خیلی نگران شویم، وقتی دغدغه داشته باشیم که مبادا مورد احترام واقع نشویم، وقتی بیش از حد از شکست خوردن یا احمقانه رفتار کردن بترسیم، وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست یا وقتی با ما منصفانه رفتار نمی‌شود واکنش افراطی نشان دهیم، و وقتی خودمان یا دیگران را به شدت سرزنش کنیم، اعصابمان را به هم می‌ریزیم. حتی وقتی دیگران سعی می‌کنند اعصابمان را به هم بریزند، در صورتی می‌توانند موفق شوند که خودمان اجازه دهیم! همه‌ی ما درباره‌ی هر آنچه در زندگی مان رخ می‌دهد احساساتی داریم. این طبیعی و سالم است. هدف این کتاب حذف احساسات نیست. هدف این است که به واکنش‌های هیجانی افراطی خود حمله کنیم و آن را کاهش دهیم (اگر به‌طور کامل حذفش نمی‌کنیم)، به‌طوری که بتوانیم انواع احساساتی را که در موقعیت‌هایی خاص سالم و مناسب هستند، احساس کنیم.

هیچ اشکالی ندارد که احساساتی همچون ناخشنودی، خشم، عصبانیت، نگرانی، گناه، ناراحتی یا تأسف داشته باشید. نکته‌ی مهم این است که این احساسات را در سطحی نگه دارید که خودتان را به‌طور کامل درمانده و ناکارآمد نکنید. نگران نباشید: هیچ کس در این فرایند کامل نیست! در اطراف ما اشخاص کمی مانند گاندی وجود دارند (ما مطمئنیم که حتی گاندی هم گاهی از کوره در می‌رفت). هدف شما بهبود و پیشرفت است. ما شما را تشویق می‌کنیم برای واکنش‌های افراطی‌تان سه هدف را در نظر بگیرید: (۱) اجازه ندهید خیلی رخ دهند؛ (۲) وقتی واکنش افراطی دارید از شدت آن بکاهید؛ (۳) اجازه ندهید خیلی طول بکشد.

ما، نویسندگان این کتاب، نسبت به گذشته بهتر از عهده‌ی شرایط بر می‌آییم و این مسأله‌ای است که پیوسته در مورد آن کار می‌کنیم: بهبود.

سومین هدف شما، اینکه اجازه ندهید واکنش‌های افراطی‌تان خیلی طول بکشد، ممکن است



مهم‌ترین هدف‌تان باشد. چندبار با کسی که دوستش داشتید دعوایی مختصر یا بگومگو کرده‌اید و سپس ساعت‌ها در گوشه‌ای نشسته‌اید و خودخوری کرده‌اید؟ شاید حتی برای مدتی به بگومگو با یکدیگر ادامه داده‌اید. بعضی اوقات نمی‌توانید به یاد بیاورید چه چیزی این برخورد احمقانه را شروع کرد، اما بی‌شک به یاد می‌آورید که چقدر ناراحت‌کننده بود، و چقدر در طول آن زمان جدایی احساس استیصال می‌کردید. در تمام آن مدت، تسلیم اشکالی از وحشتناک‌انگاری، بایدسازی یا دلیل‌تراشی شدید.

عوامل مهم برای بهبود عبارت‌اند از:

(۱) بپذیرید که واکنش افراطی نشان می‌دهید؛ (۲) برای تغییر آن مسؤولیت بپذیرید؛ (۳) بارها و بارها چهار گام را برای تغییر وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی به ترجیحات واقع‌بینانه تمرین کنید. تغییر واکنش‌های طبیعی‌تان کار سختی است و به تلاش مستمر نیاز دارد. افکار نامعقول به‌طور خودکار از بین نمی‌روند - و همه‌ی ما برخی از آن‌ها را در طول زندگی خلق یا انتخاب کرده‌ایم. خارج کردن آن‌ها از زندگی مان به زحمتش می‌ارزد!

چرا؟ چرا به زحمتش می‌ارزد؟ چون ما از فلسفه‌ی اشلیتز حمایت نمی‌کنیم. شما این را می‌دانید (نه، ما باور نداریم، "وقتی اشلیتز ندارید، آب ندارید!") اگر آگهی‌های بازرگانی قدیمی را دیده باشید، آن‌ها می‌گفتند: "برو خوش باش!" شعار این بود - اما در ادامه این فلسفه را مطرح می‌کردند: "چون تنها یک بار زندگی می‌کنید و زمان عمر کوتاه است!" و در زندگی دو چیز بود که اهمیت داشت. اول: دستاوردها! آیا هر کاری دلتان می‌خواست کردید، به اهدافتان رسیدید، به مقاصدتان رسیدید؟ شاید آن‌ها اهداف زندگی‌تان، اهداف شغلی‌تان، اهداف سالانه‌تان یا فهرست کارهایی است که امروز انجام می‌دهید! آیا آن‌ها را انجام دادید؟ دوم: که مانند مورد اول مهم است، آیا در مسیر رسیدن به اهدافتان، مطمئن هستید که از این سفر لذت برده‌اید؟

گاهی ما چنان درگیر کارها، توقعات، مهلت‌ها، اشخاص، مشکلات و تصمیمات می‌شویم که فراموش می‌کنیم از این سفر لذت ببریم. شما "به مقصد می‌رسید"، اما در این فرایند وحشتناک‌انگاری، بایدسازی و دلیل‌تراشی می‌کنید. چه و چطور، جایگزینی برای یکدیگر نیستند. آن‌ها هر دو اهمیت

دارند. آیا تاکنون این برچسب تبلیغاتی را روی خودروها دیده‌اید که می‌گوید: ”فردی برنده است که هنگام مرگ بیشترین اسباب‌بازی را داشته باشد؟“ ما همیشه به رانندگان نگاهی می‌اندازیم و نمی‌دانیم آیا آن‌ها به‌راستی از همه‌ی اسباب‌بازی‌هایشان لذت می‌برند؟ یا آیا درباره‌ی اینکه چه مقدار اسباب‌بازی در مقایسه با دیگران داشتند (یا نداشتند)، در مورد خودشان وحشتناک‌انگاری و بایده‌سازی می‌کنند؟

چندبار این جمله را شنیده‌اید: ”برد و باخت مهم نیست - شیوه‌ی بازی کردنتان مهم است!“ شیوه‌ی بیان این جمله تا حدودی احمقانه است. و در واقع از شما توقع دارد از بین این دو یکی را انتخاب کنید. آیا بردن یا باختن مهم است یا اینکه چطور بازی می‌کنید؟ بهترین جواب چیست؟ در زندگی، هر دو مهم هستند!

شما خیلی مایل هستید در کارهایی که بر عهده می‌گیرید برنده باشید و همچنین می‌خواهید از بازی لذت ببرید، در حالی که به چگونگی و چرای بازی کردن نیز توجه می‌کنید. شما می‌خواهید کارهایی را انجام دهید که باور دارید ارزشمند و مهم هستند - با تمام توانایی‌تان، با افتخار و شور و اشتیاق، شما می‌خواهید ارتباطات خوب و سالم داشته باشید و به‌طور منظم باعث رشد و پیشرفت آن‌ها شوید. به‌خصوص شما می‌خواهید از میزان اشخاص و موضوعاتی که اعصابتان را به هم می‌ریزند بکاهید، به‌نحوی که در مسیر سفرتان لذت ببرید. به خودتان اجازه ندهید عامل مخرب تلاش‌های خودتان در زندگی باشید! شما تنها یک بار زندگی می‌کنید. بنابراین از آن لذت ببرید.

دعوت و چالش ما برای شما روشن است: ”در مقابل آن‌ها بایستید!“ و منظورمان اشخاص و موضوعات نیست - بلکه منظور ما افکار نامعقول و واکنش‌های هیجانی افراطی‌تان هستند. آن‌ها را تغییر دهید تا در آنچه به‌راستی اهمیت دارد، برنده باشید. در مقابل آن‌ها بایستید!

**پایان**



## یادداشت‌ها

[۱←]

ممکن است توجه کرده باشید که ما اصطلاحات افسردگی و خستگی را با هم به کار برده‌ایم چون آن‌ها اغلب شبیه هم به نظر می‌رسند. اگر شما می‌خواستید آدمی خسته را توصیف کنید، چطور این شخص را توصیف می‌کردید (کسل، بی‌حوصله، بی‌حال، بی‌رمق، بی‌توجه به چیزهایی که همیشه اهمیت می‌داد؟) اگر از شما می‌خواستیم آدمی افسرده را توصیف کنید، ممکن بود توصیف مشابهی ارائه دهید. آن‌ها اغلب خیلی شبیه هم هستند، و همه‌ی ما در مورد کسی یا چیزی چنین احساسی داشته‌ایم. مؤلف.

[۲←]

توجه: اگر به راستی با موضوعی موافق نیستید، اجازه ندهید روی رفتارتان تأثیر بگذارد (اوه، واکنش تو افراطی است). گاهی دیگران حق دارند، اما گاهی فقط شما را تحت تسلط می‌گیرند تا آنچه را می‌خواهند انجام دهید. از قضاوت خودتان استفاده کنید. مؤلف.

[۳←]

Activating Events (A) رخدادهای فعال کننده

Belife system (B) نظام باوری

Consequence (C) پیامد

[۴←]

در این مرحله ممکن است خیال کنید این قضیه لطیفه یا قصه است. این داستانی واقعی است و بدتر هم می‌شود! مؤلف.

[۵←]

از همان موقع بود که متوجه شدم قطارهای آلمان اغلب به دو قسمت تقسیم می‌شوند، یک قسمت در یک جهت حرکت می‌کند (چمدانم در مسیر خوبی حرکت می‌کرد، یکر است به مونیخ) در حالی که



بخش دیگر به سمتی متفاوت می‌رود (همان‌طور که من داشتم به سمت برلین می‌رفتم). مؤلف

[۶←]

. در بزرگراه‌های شش خطه‌ی سرتاسر آمریکا، خط منته‌الیه سمت چپ مخصوص عبور آمبولانس و خودروی پلیس است و در صورت ترافیک سنگین، خودروهایی هم که بیش از یک سرنشین دارند، می‌توانند در آن خط برانند. ویراستار

[۷←]

. به هر حال، ترس شماره‌ی یک (که در رأس ترس‌های دیگری همچون ترس از ارتفاع، مار، فضای باز، فضای بسته یا هواپیما است) صحبت در جلوی جمع است. ترس شماره‌ی دو نیز نزدیک آن است و بقیه در زیر آن قرار دارند: ترس شماره‌ی دو مرگ است! بله، اشخاص از صحبت در جلوی جمع بیشتر می‌ترسند تا از مردن! به نظرم این صحت دارد چون اغلب از اشخاصی که از آن‌ها خواسته می‌شود در حضور جمع چیزی بگویند، شنیده‌ام: "نمی‌توانم در آنجا بایستم، خیلی شرمسار و دستپاچه می‌شوم و خواهم مرد!". مؤلف

[۸←]

. شخصی در میان حضار به این سؤال که "اگر من مارها را بین افراد پرت کنم چه واکنشی نشان می‌دهید؟"، واکنش جالبی داشت. او با لحن کشیده‌ی تکزاسی گفت: "مارها را می‌گرفتم." من گفتم: "سعی می‌کنی چه نوع فردی باشی، فردی نترس؟" و او توضیح داد که وقتی کوچک بود در مزرعه‌ای زندگی می‌کرد که مارهای زنگی را برای جذب گردشگران کنار جاده‌ای پرورش می‌دادند. او درباره‌ی این موقعیت به شکل متفاوتی فکر می‌کرد. او باور داشت که با گرفتن محتاطانه‌ی مارها احتمال بیشتری برایش هست که در امنیت باشد تا اینکه از اتاق بیرون بدود و اشتباهی روی یکی از آن‌ها پا بگذارد. در این مورد، به دلیل تجربه‌ی گذشته‌اش و آنچه (در نقطه‌ی B) درباره‌ی آن به خودش می‌گفت، واکنش نشان می‌داد. مؤلف.

[۹←]

- مثبت اندیشی بی‌شک از منفی‌گرایی سودمندتر است. اما گاهی می‌تواند فریب‌دهنده یا تحریف

کننده‌ی واقعیت باشد. گاهی عبارات تأکیدی مثبت که تشویق می‌شویم به خودمان بگوییم، تنها مجموعه‌ای از چرندیات ذهنی است. انتخاب سومی هم وجود دارد: تفکر واقع‌گرایانه. جورج کارلین، کم‌دین، در تلویزیون مثال خوبی زد. وقتی او اشخاص طرفدار "جنبش عبارات تأکیدی" را که همیشه می‌پرسند "آیا نصف لیوان پر است یا خالی؟" دست می‌انداخت، در جوابشان گفت: "صادقانه بگوییم، به‌نظرم لیوان خیلی بزرگ است!" او مثبت یا منفی نیست، بلکه واقع بین است! - مؤلف

[۱۰←]

. در واقع برخی مسایل در زندگی به‌راستی می‌توانند بی‌نهایت بد یا فاجعه‌آمیز باشند- مانند مرگی آرام و دردناک، حادثه‌ی مصیبت‌باری همچون زلزله، یا بی‌عدالتی‌های گسترده‌ی اجتماعی. با این حال، وحشتناک جلوه دادن آن‌ها به‌ندرت تغییر یا تحول خاصی ایجاد می‌کند. انجام کاری درباره‌ی آن‌ها، وقتی امکان‌پذیر است، می‌تواند مفید باشد. اما اگر مانند مرغ سرکنده این طرف و آن طرف پپرید و خودتان را بیش از حد مضطرب و عصبانی کنید، به احتمال زیاد بخشی از مشکل می‌شوید. مؤلف.

[۱۱←]

این دو "چه می‌شود اگر" آخر ارزش توجه را دارند چون اگر اشخاص بیابند یا نیابند، من خودم را مستأصل می‌کنم. رویداد فعال کننده (A) هرچه باشد، طرز فکر ما درباره‌ی آن است که تعیین می‌کند چطور از عهده برآییم. مؤلف

[۱۲←]

. در ارتباط با تجربیات به‌شدت آسیب‌زای گذشته، ممکن است به‌وجود متخصص نیاز داشته باشید تا پی ببرید که چطور آن‌ها امروز روی شما تأثیر می‌گذارند و برای رویارویی با آن‌ها چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید. مؤلف.

[۱۳←]

. در این مورد خاص، ما فرض می‌کنیم که توصیف جوآن از رفتار شوهرش درست بوده است. این احتمال همیشه وجود دارد که توصیف فردی از رفتار کسی تحریف شود یا نامناسب باشد، اما تنها با بحث و گفتگو روشن می‌شود، نه با جنگ و جدل. مؤلف.