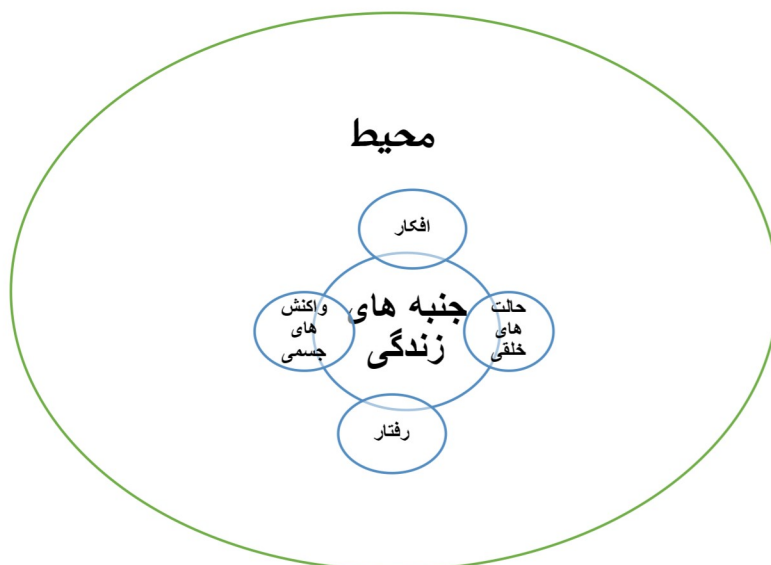


وقتی افراد درباره مسائل خودشان به درمانگر مراجعه میکنند، نخستین اقدام درمانگر: یاری به مراجع در درک مسائل خود است. سپس درباره پنج جنبه زندگی که مرتبط با هم هستند، سؤال هایی را درباره افکار، باورها، تصاویر ذهنی، خاطرات و عادت های خلقی مطرح می کند



افکار (باورها، تصاویر ذهنی، خاطرات)، عادت های خلقی، رفتارها، واکنش های جسمی و محیط (گذشته و حال) این پنج زمینه با هم ارتباط متقابل دارند هر یک از این جنبه ها در جنبه های دیگر اثر می گذارد. برای مثال تغییر در رفتار، چگونگی فکر، و احساس ما (چه جسمی و چه هیجانی) اثر می گذارد. تغییرات رفتاری، همچنین می توانند محیط ما را تغییر دهند. همین طور تغییر در تفکر، در رفتار، حالت های خلقی و واکنش های جسمی اثر می گذارد و میتواند به تغییراتی در محیط اجتماعی ما بیانجامد. توجه به این که این پنج جنبه زندگی ما چگونه در هم اثر می گذارند در درک مسائل به ما کمک می کند

برای مثال، تغییر در رفتار در چگونگی فکر و احساس ما چه جسمی و چه هیجانی اثر می گذارد. تغییرات رفتاری، همچنین می توانند محیط ما را تغییر دهند. همین طور تغییر در تفکر در رفتار حالت های خلقی و واکنش های جسمی اثر می گذارد و میتواند به تغییراتی در محیط ما بیانجامد. توجه به این که این پنج جنبه زندگی ما چگونه در هم اثر می گذارند در درک مسائل، به ما کمک می کند

هر وقت یک حالت خلقی را تجربه می کنیم، اندیشه ای در ارتباط با آن وجود دارد که به کمک آن می توان خلق را تعریف کرد

به کمک افکار میتوانیم مشخص کنیم که ما در موقعیتی خاص چه نوع حالت خلقی را تجربه میکنیم. همراه با تجربه هیجانی، افکاری را هم تجربه میکنیم که پشتوانه آن حالت هیجانی به حساب میآیند و موجب تقویت آن میشوند برای مثال افراد خشمگین درباره این که چه طور مورد رنجش و آزار قرار گرفته اند فکر میکنند افراد افسرده در این باره فکر میکنند که زندگی چه قدر برایشان ناگوار و تلخ است افراد مضطرب همه جا احساس خطر میکنند. در واقع حالت های خلقی (عاطفی) قوی تر حکایت از حالت های افراطی در تفکر دارند

این بدان معنی نیست که وقتی ما حالت خلقی شدیدی را تجربه میکنیم، تفکر ما راه نادرستی را می پیماید. بلکه بدان معنی است که وقتی ما حالت خلقی شدیدی را تجربه میکنیم، احتمال این که اطلاعات ناسازگار با این حالت های خلقی و باورها را مورد کشف مهمی قرار دهیم و یا این اطلاعات را نادیده بیانگاریم و بی توجهی به آنها نشان بدهیم، بالاست. اما خوب است توجه کنیم که چه مواقعی تفکر ما انحراف پیدا می کند، چرا که این توجه گامی نخست در حرکت به سوی تفکر و حالت های خلقی، متعادل به شمار میرود

گاه افکار و رفتارهای ما کاملاً بی ارتباط به نظر می رسند. مانند وقتی که شیر را داخل فنجان قهوه می ریزیم و بعد فنجان قهوه را داخل یخچال می گذاریم و کارتن شیر را روی میز می گذاریم. علی رغم این گونه اشتباهات الفافی در تمرکز، افکار

و رفتارهای ما معمولاً در ارتباطی تنگاتنگ با هم قرار دارند. به همین دلیل است که نمی توانیم در آن واحد، بیش از یک یا دو کار انجام دهیم

در سرتاسر روز ما عادت های رفتاری خود را بارها تکرار می کنیم. شاید همیشه وقتی کسی با ما با ما به مخالفت بر می خیزد، زود تسلیم میشویم و از اندیشه ای که رفتار مان را هدایت می کند، آگاه نیستیم، چرا که اعمال ما به صورت عادت در آمده اند، اما وقتی تصمیم میگیریم رفتاری را تغییر دهیم و یا رفتاری جدید را را بگیریم، افکار ما تعیین می کنند که آیا این تغییر اتفاق خواهد افتاد یا نه و این که اگر قرار است اتفاق بیفتد چگونه خواهد بود برای مثال ، انتظارات ما در رفتار مان تاثیر می گذارند. وقتی موفقیتی را امکان پذیر میدانیم ، بیشتر سعی می کنیم کاری انجام دهیم و به موفقیت برسیم

افکار خود آیند نوع دیگر اندیشه هستند که رفتار را تحت تأثیر قرار میدهند. این نوع افکار، کلمات و تصاویری هستند که طی روز در حال انجام دادن کارها بدون دخالت اراده وارد ذهن ما می شوند علاوه بر افکار خودآیند، ما باورهای اساسی عمیقی داریم که هم افکار خود آیند و هم الگوی رفتاری ما را تحت تأثیر قرار میدهند. این باورهای زیربنایی درباره خود ما (من با هوشم من ضعیفم) درباره سایر مردم (نمیتوان بديگران اعتماد کرد، زنها قوی آند) و درباره زندگی بطور کلی (در هر اتفاق بدی، حکمتی نهفته است، تغییر تحمل ناپذیر است) می باشند. این باورهای زیربنایی چگونه رفتار ما را تحت تأثیر قرار می دهند؟ ارتباط فکر / واکنشهای جسمی چگونه است؟

افکار در واکنشهای جسمی ما هم اثر می گذارند. آخرین باری که کتاب یا مقاله سرگرم کننده ای را میخواندید، به یاد بیاورید. وقتی صحنه ها را تجسم میکردید بدن شما هم واکنش نشان می داد. تجسم صحنه ترسناک ممکن است ضربان قلب را بالا ببرد. تجسم یک صحنه عاشقانه ممکن است برانگیختگی جنسی را موجب شود ورزشکاران از حلقه قدرتمند بین افکار و واکنشهای جسمی استفاده می کنند. مربیان از سخنان شوق برانگیز، خطاب به افراد تیم خود استفاده میکنند، سخنانی که بتوانند افراد تیم را برانگیزانند و آدرنالین را در آنها افزایش دهند شناگران المپیک و دوندگان دو و میدانی را اغلب آموزش می دهند که حرکات خود را در مسابقات به تفصیل در ذهن خود تجسم کنند. تحقیقات نشان میدهند که ورزشکارانی که به این نوع تجسم روشن و واضح می پردازند، عملاً انقباضهای خفیفی پیدا میکنند که نمایانگر حرکات عضلانی شدید به هنگام مسابقه واقعی است پژوهش ها همچنین اثر افکار باورها و بازخوردها را در سلامتی ما به اثبات رسانیده اند. برای مثال شواهدی وجود دارد که باز خورد فردی که بیماری او سرطان تشخیص داده شده است، در طول عمر او اثر می گذارد. به عبارت ساده افرادی که معتقدند که تشخیص سرطان، حکم مرگ را دارد، به اندازه افرادی با این تشخیص را به گونه ای دیگر می نگرند عمر نمی کنند. اگرچه عوامل متعددی در طول عمر بیماری سرطانی اثر می گذارند اما به نظر میرسد که افکار و باورها میتوانند نقش مهمی داشته باشند

شاید تعجب کنید که چرا عده ای بیش از دیگران مستعد برخی افکار و حالت های خلقی هستند. قسمتی از این تفاوت ها ممکن است زیست شناختی یا ارثی باشد اما همچنین ما می دانیم که تجارب محیطی می تواند با قدرت تمام باورها و خلق ما را شکل بخشد و زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد

تجربه فردی که در سرتاسر دوران کودکی و سالهای اولیه جوانی خود، مورد سوء استفاده جنسی و جسمی قرار گرفته باشد ، این اعتقاد را در او شکل می بخشد که آدم بی ارزش و غیر دوست داشتنی است و این که مردها اصولاً خطرناک اهل سوء استفاده و بی عاطفه اند. قابل درک است که چرا سعی اولیه او برای معنا بخشیدن به تجارب خود به این جا رسید که خود را بی ارزش بداند و در انتظار واکنش های منفی دیگران باشد

علاوه بر رویدادهای ضربه آور محیطی، زمینه فرهنگی قومی، جنسیت، محل زندگی اصول اعتقادی و رفتار خانواده مذهب و رسانه ها جملگی در نظام باورها اثر می گذارند. تصویری که ما از خویشتن داریم ،آینده و تجارب زندگی مان تحت تأثیر این قسمت از محیط اولیه و حال حاضر قرار می گیرد

به عنوان نمونه درباره این که فرهنگ چگونه بر باورها اثر میگذارد دو کودک در حال رشد را در نظر بگیرید. در بسیاری از فرهنگها دختر این نتیجه را از محیط خود میگیرد که زیبایی اوست که باعث می شود دیگران او را دوست داشته باشند اما پسر به این نتیجه میرسد که برای این که دیگران او را دوست داشته باشند، باید قوی و ورزشکار باشد درباره زیبایی و نیرومندی هیچ چیز ذاتی وجود ندارد بلکه این فرهنگ ماست که این نوع پیوندها را به ما یاد می دهد. وقتی این باورها شکل گرفتند تغییرشان دشوار است

آیا تغییر در شیوه تفکر تنها راه حل پیدا کردن احساس بهتر است؟

اگرچه تشخیص و تغییر افکار بخش اساسی روان درمانی را تشکیل می دهد، اما تغییرات جسمی، رفتاری یا محیطی هم به همان اندازه اهمیت دارند. برای مثال اگر برای مدت طولانی مضطرب باشید. احتمالاً از چیزهایی که شما را مضطرب میکنند دوری میگزینید. قسمتی از کار کنترل اضطراب یادگیری آرمش (تغییر جسمی)، و چگونگی مقابله با خطرهای احتمالی است، به طوری که بتوانید اجتناب (تغییرات رفتاری) را متوقف سازید. مردم معمولاً نمی توانند بر اضطراب غلبه کنند، مگر این که تغییر در افکار با تغییر در رفتار اجتنابی، همراه باشد

برای آن که بتوانید احساس بهتری پیدا کنید بهتر است تغییراتی هم در محیط خود ایجاد بکنید کاهش استرس یادگیری مقاومت در برابر خواستههای غیر منطقی دیگران، صرف وقت بیشتر با افراد حمایت گر همکاری با همسایگان برای افزایش ایمنی در محل زندگی و سعی در حفظ حقوق کارمندان به منظور کم کردن تبعیض و ناراحتی مسائل مربوط به کار جملگی تغییراتی هستند که می توانند در شما احساس بهتری ایجاد بکنند

برخی از محیط ها به قدری پرفشارند که امکان رسیدن به نتیجه مثبت در آنها بسیار دشوار است. برای مثال کسی که مورد سوء استفاده به وسیله یکی از اعضای خانواده خود قرار میگیرد یا باید موقعیت را تغییر دهد و یا آن را ترک کند در این مورد تنها ایجاد تغییر در فکر راه حل مناسبی برای حل مسأله سواستفاده نیست، هدف توقف آن عمل است در این موقعیت ، شاید تغییر در فکر کمک کند که فرد برای کمک گرفتن اقدام بکند