

مداخلات شناختی و شیوه‌های درمان و زیر سؤال بردن افکار اتوماتیک منفی

رامین لطافتی بریس،
کارشناس ارشد مشاوره‌ی خانواده

● کلیدواژه‌ها: مداخلات شناختی، افکار اتوماتیک، درمان شناختی.

اشاره

در مقاله‌های قبلی انواع خطاها یا تحریفات شناختی، مدل شناختی رشد، ویژگی‌های درمان شناختی - رفتاری، روش‌های ارزیابی و جمع‌آوری اطلاعات، جنبه‌های شناخت درمانی و روش‌های فراخوانی افکار اتوماتیک منفی مفصلاً تشریح گردید. در این مقاله به بیان روش‌های درمانی و شیوه‌های زیر سؤال بردن افکار اتوماتیک منفی می‌پردازیم.

مقدمه

برای آزمون افکار خود - آیند منفی و قرار دادن راه‌های واقع‌گرایانه‌تر و مفید به‌جای این افکار، دو راه عمده وجود دارد:

(الف) چالش کلامی درباره اعتبار آن‌ها
(ب) آزمایش‌های رفتاری به‌منظور آزمودن آن‌ها در عمل.

این شیوه‌ها را به شرح زیر مورد بحث قرار می‌دهیم:

(الف) چالش کلامی

هدف از چالش کلامی در جهت تعمیم و پیشگیری، این است که به مراجعان بیاموزیم افکارشان را برای خود، مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. اگر همه کار را درمانگر بر عهده گیرد، این

هدف برآورده نمی‌شود. بنابراین، راهبرد اصلی تغییر، عبارت از برانگیختن راه‌هایی در مراجع از طریق سؤال‌های منظم و البته حساس است به گونه‌ای که مباحثه، موعظه و تفسیر استفاده نشود. در درمان شناختی، با استفاده و به بهترین وجه از روش پرسشگری سقراطی (کشف هدایت شده) حاصل می‌شود. در روش سقراطی، مراجعان هدایت می‌شوند تا در یک فرایند مکاشفه به کشف الگوهای تحریف‌شده‌ی تفکر و رفتار بپردازند. با وجود این که درمان شناختی شامل یادگیری عقاید و رفتارهای جدید است، این موضوعات از طریق سخنرانی یا موعظه کردن، آموخته نمی‌شود. در عوض، درمانگر شناختی با استفاده از سؤالات گمانه‌ای، انعکاس‌ها، خلاصه‌کردن‌ها و فرضیات

عقاید اساسی و افکار خود - آیند مراجعان را بیرون کشیده و مورد ارزیابی قرار می‌دهد (بک و همکاران، ترجمه گودرزی، ۱۳۸۰).

سؤال‌های مناسبی که مراجعان می‌توانند از خود بکنند از این قرارند (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹):

۱. شواهد کدامند؟ (چه دلایلی له یا علیه این فکر اتوماتیک، وجود دارد؟)

شواهد مورد استفاده در تأیید فکر منفی خود - آیند، ممکن است به دو روش عمده دچار تحریف شود: نخست این که اطلاعات مثبت (شواهد منفی‌کننده) مشکل‌تر از اطلاعات منفی (شواهد تأییدکننده)، یادآوری می‌شوند (کلارک و تیزدل، ۱۹۸۲). این بدان معنی است که مراجع بدون آن که متوجه شود نتایج خود را براساس نمونه‌ای سوگیری‌شده استوار می‌سازد. دوم این که، اطلاعات خنثی یا مثبت که در

شماست، ممکن است در این باره چه فکر کند؟
(ج) اگر شخصی با این مسئله به شما مراجعه کند به او چه خواهید گفت؟ (برندگن، ۲۰۰۲).

۳. محاسن و معایب این شیوه تفکر چیست؟

این سؤال، مخصوصاً موقعی مفید است که درباره افکار انتقاد از خویشتن، پرسیده شود. بسیاری از مردم انتقاد از خویشتن را لازم و ضروری می‌شمارند و متوجه اثر منفی آن در غلبه بر مشکلات، نمی‌شوند.

۴. خطاهای منطقی کدامند؟

این امر مخصوصاً در مواردی که مراجع مرتب اشتباه خاصی را تکرار می‌کند، مفید است. سؤال‌های مربوط به این قسمت عبارتند از:

(الف) آیا من خود را به‌عنوان یک شخص، صرفاً براساس یک رویداد، مورد سرزنش قرار می‌دهم؟

(ب) آیا بیشتر ضعف‌هایم را عمده می‌کنم و قوت‌هایم را فراموش می‌نمایم؟

(ج) آیا برحسب «آره» یا «نه» فکر می‌کنم؟

(د) آیا مسئولیت چیزی که تقصیر من نبود، برعهده می‌گیرم؟

(هـ) آیا به سرعت می‌خواهم به نتیجه برسم؟

می‌توان در برگه‌ای تحت عنوان برگه افکار

ناکارآمد، پاسخ به این سؤال‌ها و سؤال‌های مشابه

آن راه در ستونی با عنوان «پاسخ منطقی» مشخص

و یادداشت نمود.

۵. روش مقابله با بایدها

این روش راه مؤثری برای برخورد با عبارت‌های

«بایددار» است. به جای این واژه بهتر است از عبارتی

مانند «بهتر است که...»، «شایسته‌تر است که...»

(برنز، ۱۹۸۰)، «من تمایل دارم» (فری، ۱۹۹۹) یا از

واژه‌های «بهتر است یا انشاءالله» استفاده نمایید.

۶. تعریف کردن واژه‌ها

در برخورد با اندیشه‌های منفی از خود بپرسید:

«موضوع را چگونه تعریف می‌کنم؟»، «چه منظوری

دسترس قرار می‌گیرد،

به‌عنوان اطلاعات منفی تفسیر شود.

بدین ترتیب، اطلاعات منفی راستین نیز از

آن چه که واقعاً هستند، منفی‌تر تفسیر می‌شوند.

بنابراین:

(الف) باید کوشش شود شواهد نفی‌کننده‌ای که

مراجع از آن‌ها آگاه نیست، کشف گردد.

(ب) اعتبار شواهد به ظاهر منفی، دقیقاً مورد

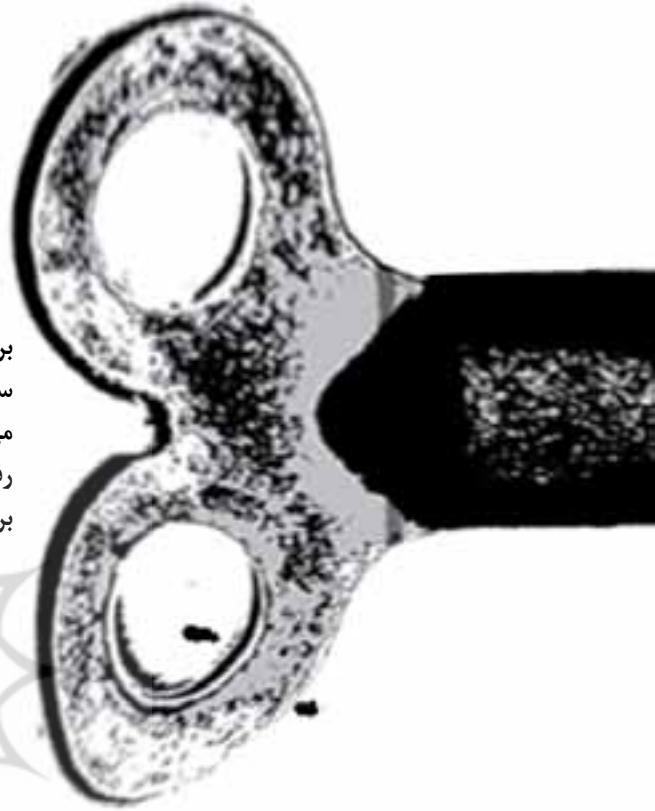
سؤال قرار گیرد.

۲. چه نگرش‌های دیگری وجود دارد؟

(الف) پیش از آن که دچار افسردگی شوید، در

این باره چه فکر می‌کردید؟

(ب) شخص دیگری که نظرش مورد قبول



برنز (۱۹۸۰)، دو روش زیر را برای زیر سؤال بردن افکار غیرمنطقی پیشنهاد می‌کند که به نظر می‌رسد، تکلیف‌های رفتاری هستند: روش تجربی و روش بررسی

دارم؟»، هم‌چنین واژه‌هایی چون «بازنده»، «احمق»، «نادان و...» را تعریف کنید (برنز، ۱۹۸۰).

۷. روش پیکان

با روش پیکان رو به پائین، فرضیه‌های خاموش مشخص می‌شوند. در این روش افکار منفی را می‌پذیرید، جهت حرکت خود را مشخص می‌سازید و باورهای مخرب غیرضروری را شناسایی می‌کنید. برای انجام این کار، ابتدا اندیشه منفی مرتبط با موقعیت نگران‌کننده را شناسایی نمایید، زیر آن، پیکان کوچکی بکشید و طبق مثال زیر عمل نمایید:

۸. دوباره نسبت دادن

یکی از راه‌های برخورد با «شخصی‌سازی» روش «دوباره نسبت دادن» است. در این روش علت مسئله را به چیزی جز «بد بودن خود» نسبت می‌دهید. از خود بپرسید: «چه عوامل دیگری ممکن است به این مسئله کمک کرده باشد؟» (همان منبع). پس از شناسایی هر فرضیه‌ی خاموش، سه مرحله‌ی زیر را طی کنید:

۱. تحلیل سود و زیان ۲. آزمون کردن

این باور ۳. روش خیال ترسیده (این روش، تلفیقی از شناخت‌درمانی و رفتاردرمانی است که در آن فرد با هراس‌های خود مواجه می‌شود) (برنز، ۱۹۸۰). مزیت دیگر این روش، امکان فراخوانی بسیاری از افکار اتوماتیک است.

ب) آزمایش‌های رفتاری

معمولاً به دنبال چالش‌های کلامی با افکار خود - آیند، از تکالیف رفتاری استفاده می‌شود. در این تکالیف، انگاره‌ای جدید به بوت‌ه آزمایش گذاشته می‌شود.

گام‌های لازم برای تنظیم آزمایش رفتاری، مشابه گام‌هایی است که در پژوهش‌های علمی برداشته می‌شود:

نمودار افکار اتوماتیک

