

استفاده از تصاویر ذهنی^۱ به عنوان یکی از تکنیکهای درمانی عقلانی - عاطفی

دکتر علی صاحبی^۲

مقدمه:

با ظهور شناخت درمانی^۳ در گستره درمان روانشناختی راهی نوین برای کنترل اختلالات رفتاری گشوده شده است. ترکیب شناخت درمانی با روشهای رفتاری که منجر به تحول روشهای شناختی - رفتاری^۴ شد، نتیجه عملی درمانهای روانشناختی را بهبودی بخشیده، نگرش جدیدی را در عرصه آسیب شناسی^۵ و سبب شناسی^۶ روانی ارائه نموده است.

از آن پس، تمامی روشهای منبعث از رویکرد شناختی، سعی بر آن داشته‌اند تا راهبردهای نوینی را با در نظر داشتن خصیصه‌هایی چون کوتاهی مدت درمان، سهولت الوصول بودن و سادگی بکارگیری، تدوین نمایند، که از آن میان، روشهای کنترل خود^۷ (خودگردانی) را می‌توان نامبرد که در سطح وسیعی از اختلالات رفتاری کاربرد موثر دارند.

یکی از تکنیکهای رایج رویکرد شناختی، درمانی عقلانی - عاطفی^۸ است که توسط آلبرت آلیس، تحول یافته است. بطور فشرده، در این رویکرد، مشکلات و مسائل روانی، از یک سلسله باورهای غیرمنطقی - غیر عقلانی ناشی می‌شود. بدینصورت که یک تجربه هیجانی منفی همانند اضطراب^۹ یا افسردگی از یک سری باورهای غیرمنطقی و نادرست که متعاقب

^۱ Rational - Emotive Images

^۲ روانشناس بالینی، استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی - مشهد
Email: Asahebi@psych.um.ac.ir

^۳ Cognitive therapy

^۴ Cognitive - behavior

^۵ Psychopathology

^۶ Etiology

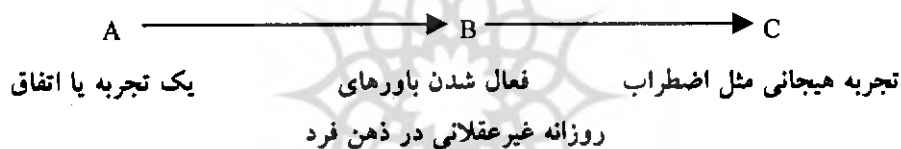
^۷ Self-control

^۸ Rational - Emotive therapy

^۹ Anxiety

یک حادثه یا اتفاق روزانه در ذهن فرد شکل می‌گیرد، ناشی می‌شود. به عنوان مثال، هنگامی که با یک موقعیت خاص یا یک مشکل ناراحت‌کننده مواجه می‌شویم (A) یک فکر که ناشی از یک سلسله باورهای ذهنی است، از ذهنمان می‌گذرد (B) متعاقب و در نتیجه این فکر، یک سلسله هیجانات منفی همانند اضطراب، افسردگی، احساس ناامنی، احساس بی‌ارزشی و... را در خود تجربه می‌کنیم.

با بیانی دیگر، این الگو را می‌توان بطور ساده در یک فرایند خطی اینگونه نشان داد:



از این رو، این رویکرد معتقد است که برای تفسیر هر نوع هیجان منفی (اضطراب، ناامنی، احساس بی‌ارزشی) باید سیستم باورهای غیرعقلانی فرد را تغییر داد. در این روش تمام تلاشها بر همین نکته متمرکز است. از آنجا که به کارگیری این روش، وجود درمانگر، حضور فرد در جلسات درمان و صرف هزینه و وقت کافی را می‌طلبد و این ممکن است برای بسیاری از افراد میسر نباشد، برای کمک بیشتر به افرادی که دارای مشکلات رفتاری هستند، یک تکنیک کمک به خویش شدن تدوین گردیده که در این مقاله به روشنی و با زبان ساده بیان شده است. با کمی توجه و دقت می‌توان آن را بخوبی فراگرفت مشکلات روزانه خویش را به کمک آن کنترل نمود. آنچه در زیر می‌آید شرح مبسوط این تکنیک است.

بیاد داشته باشید که در این مقاله از ۳ مفهوم A, B, C مکرراً سخن خواهیم گفت که در آن:

الف = حادثه یا تجربه ناگواری است که بر ایمان اتفاق افتاده یا انتظار داریم اتفاق بیفتد.

ب = یک سلسله باورهایی است که در مورد خود، جهان خارج و آینده داریم.

ج = نتیجه هیجانی آن اتفاق است که به شکلهایی چون نگرانی مداوم، اضطراب، افسردگی احساس ناامنی، بی‌ارزشی و همانند آن توسط فرد تجربه می‌شود. تکنیکی که در زیر می‌آید، یکی از فنون رویکرد عقلانی - عاطفی برای تسلط بر هیجانات و بازسازی شناختی تجارب منفی است.

درمانگران می‌توانند از این فن برای آموزش بازسازی شناختی - عاطفی استفاده کنند. می‌توان محتوای آنچه در زیر می‌آید را به عنوان آموزش مستقیم بکار گرفت یا اینکه از متن زیر به عنوان یک جزوه آموزشی استفاده نموده آن را در اختیار مراجع قرار داد تا با بکارگیری این فن فرایند درمان و بازپروری را تسهیل نمود.

همانطور که می‌دانیم افکار و اندیشه‌ها با هیجانات و عواطف ما ارتباط تنگاتنگی دارند. به بیانی دیگر بسیاری از هیجانات منفی و عواطف ناکارآمد نتیجه مستقیم افکار غیرمنطقی ماست. لذا جهت رفع و کاهش عواطف منفی بهترین راه اصلاح افکار غیرمنطقی و بکارگیری تفکر عقلانی است.

آیا می‌خواهید عقلانی‌تر فکر کنید و از نظر عاطفی خود را کمتر ناراحت کنید؟ برای این منظور تکنیکهای تصاویر ذهنی عقلانی - عاطفی (REI) را آزمایش کنید.

تصویرات منفی

جزئیات یک تجربه ناخوشایند (A) را که برایتان افتاده است یا احتمال دارد برایتان پیش بیاید تا آنجا که می‌توانید زنده و پر قدرت مجسم کنید و یا تصور درآورید. همین طور که این اتفاق را دقیقاً مجسم می‌کنید، بگذارید خود را کاملاً ناراحت - مثلاً مضطرب، افسرده، خجالت زده یا دشمن خو - حس کنید. (نتیجه هیجان یا C) مدت کوتاهی این احساس ناراحت کننده را لمس کنید و اجازه دهید که آن را کاملاً تجربه کنید از آن نگریزید: برعکس با آن روبرو شده و آن را با تمام وجود حس کنید!

وقتی که مدتی این هیجان آشفته، ناراحت کننده را واقعاً احساس کردید خود را وادار کنید - بله وادار کنید! تا این احساس را در عمق وجودتان تغییر دهید بطوری که بجای آن خود را فقط کمی دلسرد، متاسف، ناراحت یا رنجیده احساس کنید و نه مضطرب، افسرده، گناهکار، یا دشمن خو. فکر نکنید، اینکار را نمی‌توانید بکنید - زیرا می‌توانید! تقریباً هر وقت که اینکار را می‌کنید، می‌توانید احساسات عمیق‌تان را لمس کرده و خود را وادار نمایید تا آنها را عوض کنید بطوری که احساسات متفاوتی را تجربه کنید. شما مطمئناً توانایی انجام این کار را دارید. بنابراین امتحان کنید. تمرکز کنید - و این کار را انجام دهید!

وقتی خودتان را وادار کردید که فقط احساس دلسردی یا رنجیدگی داشته باشید، ببینید در دهنتان چه کرده‌اید که باعث شده‌اید این احساسات جدید و مناسب را داشته باشید. اگر

خودتان را دقیقاً برانداز کنید، متوجه خواهید شد که به نحوی سیستم باورهای خود را (که چیزی جز یک سری باورهای بیهوده نیست) در B تغییر داده‌اید، و به این وسیله دست آورد هیجانی خود را در C عوض کرده‌اید، به طوری که حالا به جای آنکه خود را مضطرب، افسرده گناهکار یا دشمن‌خوا احساس کرده باشید، کمی متاسف و ناراحت حس می‌کنید. بگذارید به وضوح ببینید که چه کرده‌اید، چه تغییرات مهمی در سیستم باورهای خود بوجود آورده‌اید. از باورهای (B) جدید که دست آورده‌های هیجانی جدید (C) را در مورد تجربیات فعال کننده ناخوش آیند (A) بوجود آورده‌اند آگاه شوید.

اگر در ضمن تلاش، دریافتید که احساسات ناراحت کننده هنوز عوض نشده‌اند، همچنان به مجسم کردن تجربه یا واقعه ناخوش آیند ادامه دهید و در عمق وجودتان کار کنید تا زمانی که این احساسات را تغییر دهید. دست برندارید! این شماست که احساسات خود را بوجود می‌آورید و آنها را کنترل می‌کنید، پس می‌توانید آنها را تغییر دهید.

وقتی که موفق شدید نگران باشید و نه مضطرب، از رفتارتان ناراحت باشید و نه از خودتان خجالت زده، از رفتار دیگران ناخرسند باشید و نه اینکه با آنها بخاطر چنین رفتاری خصومت داشته باشید و وقتی که واقعا دیدید چه باورهایی را در ذهنتان تغییر داده‌اید تا باعث شوید احساس بدی داشته باشید اما از نظر هیجانی آشفته نباشید، این روند را تکرار کنید. خود را آشفته احساس کنید، بعد احساسات را به ناخرسندی تبدیل کنید بعد دقیقاً ببیند که برای تغییر احساسات در ذهنتان چه کرده‌اید. بعد این کار را بارها و بارها تمرین کنید. به تمرین ادامه دهید تا جایی که بعد از آنکه تجربیات بسیارند و هبار را در A به تصور در می‌آورید و در C احساس آشفته‌گی می‌کنید بتوانید به آسانی احساسات را در C از آشفته‌گی به دلسردی تبدیل کنید و ببینید که در B برای تغییر سیستم باورهای خود که احساسات شما را تولید و حفظ می‌کند چه می‌کنید. اگر به مدت چند هفته حداقل روزی ده دقیقه این تصاویر ذهنی عقلانی - عاطفی (REI) را تمرین کنید به جایی خواهید رسید که هرگاه به این نوع اتفاقات ناخوش‌آیند فکر کنید یا این اتفاقات در عمل برایتان پیش بیاید، بسادگی و خودبخود خود را ناخرسند احساس خواهید کرد و نه آشفته.

مثال روشن کننده: فرض کنید در A یعنی تجربه یا اتفاق فعال کننده، نتوانسته‌اید کاری را به خوبی انجام دهید و سرپرست یارنئیس شما، به خاطر این تصور از شما شدیداً انتقاد کرده

است شما به واسطه این موضوع احساس افسردگی و کم ارزشی می‌کنید (در C، دست آورد هیجانی شما) و می‌خواهید بر این احساس ناراحت کننده غلبه کنید.

جزئیات شکست و مورد انتقاد قرار گرفتن خود را (آنطور که عملاً در گذشته اتفاق افتاده یا آنطور که پیش‌آمدنش را در آینده مجسم می‌کنید) پر قدرت و زنده به تصور در آورید در ضمن اینکه تصویر این شکست و انتقاد را با شدت پیش خود مجسم می‌کنید بگذارید احساس افسردگی و کم ارزشی بکنید.

این را احساس کنید! از نزدیک احساس افسردگی و بی‌ارزشی خود را لمس کنید! این احساسات را برای مدت کوتاهی لمس کنید.

حالا خود را وادار کنید - بله خود را وادار کنید - در حالیکه همان شرایط اندوهبار را بطور زنده در ذهنتان مجسم می‌کنید، فقط کمی سرخورده و ناراحت باشید. اگر انجام این کار برایتان مشکل است، مقاومت کنید تا زمانی که موفق شوید. شما می‌توانید شکست را مجسم کنید و خود را وادار کنید که فقط نگران و سرخورده باشید و نه افسرده و بی‌ارزش، این کار را بکنید! وقتی شروع کردید به اینکه فقط نگران و سرخورده باشید (و نه افسرده و بی‌ارزش) بگردید و ببینید برای ایجاد این احساسات تازه و مناسب، در ذهنتان به خودتان می‌گویید: (فکر می‌کنم اگر چه شکست و مورد انتقاد گرفتن برایم ناگوار و بشدت ناراحت کننده است اما وحشتناک نیست. اگر سرپرست یا رئیس من به انتقاد کردن ادامه بدهد دنیا به آخر نمی‌رسد اگر چه این وضع را دوست ندارم و دلم می‌خواهد کاری کنم که دست از این کار بردارد. گر چه دلم نمی‌خواهد شکست بخورم ولی می‌توانم شکست را تحمل کنم. با وجودی که کارهایم بد و اسفناک است، اما من شخص بدرد نخوری نیستم).

در حالی که شکست و شدیداً مورد انتقاد قرار گرفتن خود را بطور زنده مجسم می‌کنید، همچنان این باورهای عقلانی را برای خودتان بازگو کنید. و همچنان عواطف مناسب سرخوردگی، تاسف‌نگرانی و ناخرسندی - و نه افسردگی و بی‌ارزشی - را احساس کنید.

تصاویر ذهنی مثبت

اگر می‌خواهید تصاویر ذهنی و تفکر مثبت را به خدمت بگیرید، جزئیات یک تجربه فعال کننده ناخوش آیند (A) را که برایتان افتاده یا ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، تا آنجایی که می‌توانید زنده و پر قدرت مجسم کنید و به تصور آورید. اگر می‌خواهید این کار را بکنید

می‌توانید موقعیت A را در بدترین حالت - بدترین حالتی که تجربه کرده‌اید یا ممکن است در آینده تجربه کنید - مجسم کنید. بگذارید که خود را در C (دست آورد هیجانی‌تان) به وضوح ناراحت - مثلاً مضطرب، افسرده، خجالت زده یا متخاصم - حس کنید. مدت کوتاهی این احساس ناراحت را لمس کنید و بگذارید آن را کاملاً تجربه کنید.

در حالی که در C احساس آشفتگی می‌کنید، توجه کنید که در B (سیستم باورهایتان یا یک مشت زخرفات) با خودتان چه می‌گویید که سبب می‌شود که خود را ناراحت حس کنید. وقتی این باورها را به روشنی دیدید، همانگونه که درمانگری عقلانی - عاطفی (RET) یا آموزش عقلانی رفتاری^۱ به شما می‌آموزد با آنها معارضه کنید. (در D)

حالا، بعد از اینکه این باورهای غیرمنطقی را دیدید و بشدت با آنها معارضه کردید، با قدرت مجسم کنید که بعد از اینکه شروع کردید به رها کردن آنها و بعد از اینکه بجای آن شروع کردید به باور داشتن باورهای منطقی در مورد آنچه همچنان در A برایتان اتفاق می‌افتد، چگونه احساس و رفتار خواهید کرد. به وضوح خود را مجسم کنید که (۱) دارید باورهای غیرمنطقی‌تان را در مورد حوادث نفرت‌انگیزی که ممکن است در A روی دهد، معتقد می‌شوید (۲) در C بجای احساس نامناسب افسردگی یا خصومت احساس مناسب ناخرسندی یا سرخوردگی دارید (۳) در E با نگرانی و علاقمندی عمل می‌کنید و نه با آشفتگی.

به تمرین این روند ادامه دهید، به این ترتیب که اول یک موضوع اندوهبار یا زیانبار را مجسم کنید، بعد خودتان را در مورد آنچه تصور کرده‌اید افسرده، دشمن‌خو یا به ترتیب دیگری ناراحت حس کنید، سپس ببینید برای آشفته کردن خود چه باورهای غیرمنطقی در ذهن دارید، بعد برای عوض کردن این باورها تلاش کنید، سپس با قدرت خود را مجسم کنید که این نظریات را رد کنید و مطابق فلسفه عقلانی جدید خود احساس و عمل می‌کنید. و در پایان عملاً فقط خود را کمی نگران یا آزرده حس کنید نه افسرده یا دشمن‌خو.

مثال روشن کننده:

در A یعنی تجربه یا اتفاق فعال کننده (دوباره) تصور کنید که توانسته‌اید کاری را به خوبی انجام دهید و سرپرست یا نیشان از شما به این خاطر شکست به شدت انتقاد کرده است شما در C (برداشت هیجانی‌تان) خود را افسرده و بی‌ارزش حس می‌کنید و می‌خواهید براین احساس ناراحت کننده غلبه کنید.

¹Rational - Behavior training

جزئیات شکست و مورد انتقاد قرار گرفتتان را به (صورتی که عملا در گذشته روی داده یا به صورتی که پیش آمدن آن را در آینده مجسم می‌کنید) زنده و پرقدرت به تصور درآورید. درحالی که این شکست و انتقاد را مجسم می‌کنید بگذارید عمیقا احساس افسردگی و بی‌ارزشی کنید. این را احساس کنید! هیجانانگیز افسردگی و بی‌ارزشی را دقیقا لمس نمایید! مدت کوتاهی به لمس کردن آنها ادامه دهید. حالا در (B) فعالانه دنبال باورهای غیرعقلانی که با آنها این احساسات ناراحت کننده را بوجود می‌آورید بگردید. به جستجو ادامه دهید تا مطمئن نشوید که آنها را... را یافته‌اید براحتی دست برنارید!

قبول کنید که احساسات شما زاده باورهای خودتان است و ایستادگی کنید تا این باورها را بیابید - بخصوص بایدها و نبایدهایی که تقریبا همیشه در این باورها وجود دارد.

احتمالا خواهید دید که باورهای غیرعقلانی شما خطوط زیر را دنبال می‌کنند (برای من شکست و مورد انتقاد قرار گرفتن وحشتناک است! اگر سرپرست یا رئیس من به انتقاد از من ادامه دهد، کارم را از دست خواهم داد، دنیا عملا برایم به آخر خواهد رسید و هرگز دوباره کار خوبی بدست نخواهم آورد یا دیگر سرکار احساس شادی نخواهم کرد. نمی‌توانم شکست و مورد انتقاد قرارگرفتن را تحمل کنم! اگر همینطور شکست بخورم، ثابت می‌شود که به کلی آدم بی‌مصرفی هستم که عملا نمی‌توانم در هیچ کاری موفق شوم!)

خود را وادار کنید که باورهای غیرعقلانی‌تان را به روشنی ببینید سپس (در نقطه C) با شدت و سماجت با آنها معارضه کنید، تا جایی که ببینید مجبور نیستید آنها را قبول داشته باشید و می‌توانید از آنها دست بردارید و در مورد چیزهایی نفرت‌انگیز که در A برایتان اتفاق می‌افتد یعنی شکست و مورد انتقاد قرار گرفتن احساس بسیار بهتری داشته باشید. خودتان را تا آنجا که ممکن است بطور زنده مجسم کنید که عملا در مورد شکست خوردنتان به فلسفه کاملا متفاوتی معتقدید. فلسفه‌ای نظیر اینکه (شکست و مورد انتقاد قرار گرفتن نباید برایم وحشتناک باشد بلکه صرفا می‌تواند ناراحت کننده و ناخوشایند باشد. اگر سرپرست یا رئیس من به انتقاد از من ادامه دهد، احتمالا کارم را از دست نخواهم داد بلکه صرفا بازهم به خاطر اینکه آن را به اندازه کافی خوب انجام نمی‌دهم مورد انتقاد قرار خواهم گرفت. اگر در هر حال کارم را از دست بدهم ممکن است باز هم کار خوب دیگری بدست بیاورم و حتی ممکن است از این تجربه بد درس خوبی بگیرم. گرچه هرگز شکست و مورد انتقاد قرار گرفتن را دوست ندارم. مسلما می‌توانم آنها را تحمل کنم! حتی اگر باز هم شکست بخورم این فقط ثابت می‌کند که

فرد ضعیفی هستیم که نمی‌توانم کارها را به آن خوبی که مطلوبم است انجام دهم ولی هرگز این امر مرا تبدیل به شخص به درد نخوری که به نحو‌اسفناکی ناتوان از انجام دادن موفقیت‌آمیز هر کاری است نمی‌کند.

همین‌طور که خود را در حال باور کردن این امر تجسم می‌کنید، خود را بطور زنده ببیند که دارید به سرپرست یا رئیس منتقد پاسخ می‌دهید، در جستجوی راه‌های بهتری برای حل مشکل شکست خود هستید، از دست دادن احتمالی کار را نه یک فاجعه بلکه مشکلی می‌بینید که باید حل شود، و خود را بی‌توجه به اینکه کارتان را چقدر ضعیف انجام می‌دهید، بطور کامل می‌پذیرید. تمرین این افکار و تصورات مثبت را آنقدر انجام بدهید تا آنکه به آسانی و خودبخود بجای آنکه افسرده باشید و خود را آزار دهید تنها کمی احساس نگرانی و سرخوردگی کنید.

تقویت خود

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، اگر شما تصورات ذهنی عقلانی - عاطفی اعم از مثبت و منفی را به کار ببرید، احتمالاً صرف حداقل ۱۰ دقیقه در روز برای تمرین یک یا هر دو مشکل تصویرسازی عقلانی - عاطفی در مدت دو تا سه هفته مفید خواهید یافت. این تمرینها را به خوبی وقتی مفید خواهید دید که انتظار پیش‌آمدن یک موفقیت ناخوشایند یا اضطراب‌آور - نظیر دادن یک امتحان مشکل - را داشته باشید و ترس این را داشته باشید که در موقع روی دادن آن دچار اضطراب یا افسردگی شوید. اگر چندین روز یا هفته قبل از پیش‌آمدن چنین موقعیتی، این روشهای تصویرسازی عقلانی - عاطفی را با تمام قوا بکار برید خواهید دید که وقتی موقعیت پیش‌آمد به آسانی و بدون احساس اضطراب یا افسردگی که معمولاً پیش از این تجربه می‌کردید، با آن روبرو می‌شوید.

اگر بطور مکرر از انجام تکلیفهایی که برایتان تعیین می‌شود مثل تصویرسازی عقلانی - عاطفی خودداری کنید و می‌خواهید خود را به انجام آنها تشویق کنید می‌توانید از روشهای شرط کردن عامل یا مدیریت خود^۱ (ایبداع شده توسط ب اف اسکینر، ... پرماک، ماروین گلدفرید و سایر روانشناسان) استفاده کنید. فعالیتی را که از آن لذت بسیار می‌برید و دلتان می‌خواهد هر روز آن را انجام دهید مثل مطالعه، خوردن، تماشای تلویزیون، یا رفت و آمد با

¹Self management

دوستانتان را انتخاب کنید. از این فعالیت - به عنوان - تقویت کننده یا پاداش استفاده کنید به این ترتیب که فقط بعد از تمرین REI حداقل به مدت ۱۰ دقیقه در روز اجازه انجام آن را به خود بدهید در غیر این صورت پاداشی در میان نخواهد بود! علاوه بر آن می‌توانید هر روز که تصویر سازی عقلانی - عاطفی را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه انجام ندهید خود را تنبیه کنید. چگونه؟ با وادار کردن خودتان به انجام فعالیتی که برایتان بطور مشخص ناخوش آیند است مثل خوردن چیزی که نفرت‌آور است، شرکت در کاری که از آن بیزارید، صبح نیم ساعت زودتر بیدار شدن یا صرف نیم ساعت برای مصاحبت با کسی که بنظرتان کسل کننده است. همچنین می‌توانید با یک نفر یا یک گروه قرار بگذارید که ناظر شما باشند و به شما کمک کنند که تنبیهی را که برای خودتان مقرر کرده‌اید عملاً انجام دهید. البته ممکن است تصویر سازی عقلانی - عاطفی را بدون تقویت خود بطور مداوم بکار بگیرید. اما اغلب کاربرد آن را همراه با پاداش و تنبیهی که بلافاصله بعد از انجام یا عدم انجام آن اعمال می‌کنید موثرتر خواهید یافت.