

هر انسانی در مراحل زندگی، با توجه به باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات خود تصمیم‌گیری می‌کند و اعمال و رفتارهای او ناشی از فکر و اندیشه‌ای است که از خانواده، مدرسه، جامعه، فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی کسب نموده است. از خصوصیات اصلی انسان، توانایی فوق‌العاده‌ی او در فکر کردن است؛ به‌خصوص توانایی او در تفکر درباره‌ی نحوه‌ی فکر کردن خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های او است. همان‌طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مابه‌ی اضطراب و نگرانی خود را فراهم می‌کند، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از شر ناراحتی‌های خویش، رها سازد. وقتی تفکر و رفتار آدمی عاقلانه باشد، موجودی کارآمد، شادمان، سرزنده و توانا خواهد بود؛ پس می‌توان گفت هر انسانی با اندیشه و افکار خود، زندگی‌اش را می‌سازد و جهت می‌دهد. «آلبرت آلیس» روان‌شناس معروف که نظریه‌ی «درمان عقلانی-عاطفی» را ارائه داده است، اعتقاد دارد که توسل به عقایدی در زندگی، موجب اضطراب و ناراحتی روانی فرد می‌گردد. «آلیس» معتقد است وقتی حادثه‌ای برای فرد اتفاق می‌افتد، او براساس تمایلات درونی و ذاتی خود ممکن است ۲ برداشت متفاوت و متضاد از آن حادثه و رویداد داشته باشد؛ یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی و دیگری افکار، عقاید و برداشت‌های غیرمنطقی و غیرعقلانی. در حالتی که فرد تابع افکار و عقاید عقلانی و منطقی باشد، به عواقب و نتایج منطقی دست خواهد یافت و شخصیت سالمی خواهد داشت اما در حالتی که فرد تحت تأثیر و دستخوش افکار و عقاید غیرمنطقی قرار گیرد، با عواقب و نتایج غیرمنطقی و غیرعقلانی مواجه خواهد شد. در این حالت، فردی است مضطرب و ناراحت که شخصیت ناسالمی دارد.

آلبرت آلیس افکار غیرمنطقی از دیدگاه

سرنوشت خود را با افکار تان تعیین کنید. «توماس کارلایل»

افکار غیرمنطقی آلیس

۱) اعتقاد فرد به این که لازم و ضروری است همه‌ی افراد جامعه او را دوست‌بدارند و احترام‌اش بگذارند.

این تصور، غیرعقلانی و غیرمنطقی است زیرا چنین هدفی، غیرقابل دسترسی و وصول است. البته این خوب است که انسان مورد مهر و محبت و دوستی دیگران قرار گیرد اما فرد عاقل و منطقی، هرگز علایق، آرزوها و خواسته‌هایش را قربانی چنین هدفی نمی‌کند.

۲) اعتقاد به این که لازمه‌ی احساس ارزشمندی، وجود بیش‌ترین لیاقت، شایستگی، کمال و فعالیت شدید است.

این کار عملاً امکان‌پذیر نیست و تلاش و وسواس در راه کسب آن، فرد را به اضطراب، نگرانی و بیماری‌های روانی مبتلا می‌سازد و در زندگی نیز احساس حقارت و ناتوانی به او دست می‌دهد؛ به این ترتیب، زندگی فرد همواره با شکست و ناکامی همراه خواهد بود اما فرد منطقی سعی می‌کند که بهترین کارها را به‌خاطر خودش انجام دهد، نه برای دیگران.

۳) اعتقاد فرد به این که کسانی که خطا و اشتباه می‌کنند، باید

به شدت تنبیه و سرزنش شوند.

این فکر، غیرمنطقی و غیرعقلانیست زیرا تمامی انسان‌ها دچار خطا و اشتباه می‌شوند. فرد منطقی و عقلانی، هرگز خود و دیگران را سرزنش نمی‌کند. اگر دیگران هم او را سرزنش کنند، در بهبود رفتار و اعمالش می‌کوشد. هم‌چنین اگر دیگران، کار خطا و نادرستی انجام دهند، سعی در درک علل آن کار دارد و اگر بتواند، آنان را از ادامه‌ی کارهای نادرست، باز می‌دارد.

۴) اعتقاد فرد به این‌که اگر وقایع و حوادث آن‌طور نباشد که او می‌خواهد، نهایتِ ناراحتی، گرفتاری و بیچارگی به‌بار می‌آید و این مسأله برای او فاجعه‌آمیز خواهد بود.

چنین طرز تفکری، اشتباه و بیهوده است زیرا ناکام‌شدن، یک احساس طبیعی‌ست اما اندوه و نگرانی بسیار شدید و طولانی‌مدت، یک موضوع غیرعقلانی و غیرمنطقی‌ست. فرد منطقی، از بزرگ کردن موقعیت نامطبوع و ناخوشایند، امتناع می‌ورزد و در جهت بهبود و عادی‌نمودن آن اقدام می‌کند. البته ممکن است که موقعیت‌های نامطبوع مختل‌کننده، اضطراب‌آور و مشکل‌ساز باشند اما به آن اندازه هم که فرد تصورش را در ذهن دارد، وحشتناک و فاجعه‌آمیز نیستند، مگر این‌که خود او، آن‌ها را این‌گونه تعبیر و تفسیر کند.

۵) اعتقاد فرد به این‌که بدبختی و ناخشنودی او به‌وسیله‌ی عوامل بیرونی به‌وجود آمده و انسان، توانایی کنترل غم و اندوه و اختلال‌های روانی و عاطفی خود را ندارد و یا این‌که توانایی‌اش در این زمینه، بسیار کم است.

اگر فردی بپذیرد که اختلالات و مشکلات عاطفی، نتیجه‌ی احساسات، ارزش‌یابی‌ها و تلقین فرد به خودش است، در این صورت کنترل و تغییر آن‌ها، ساده و به‌راحتی امکان‌پذیر خواهد بود.

۶) اعتقاد فرد به این‌که چیزهای خطرناک و ترس‌آور، موجب نهایت نگرانی می‌شوند و فرد همواره باید تلاش کند تا امکان به وقوع پیوستن آن‌ها را به تأخیر بیندازد.

این یک اندیشه و تصور غیرمنطقی و غیرعقلانی‌ست. فرد منطقی می‌داند که خطرهای بالقوه، به آن اندازه‌ای که انسان از آن‌ها می‌ترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب و ناراحتی، نه‌تنها از وقوع آن‌ها جلوگیری نخواهد کرد، بلکه موجب افزایش آن‌ها نیز خواهد شد. از این‌رو، فرد منطقی و عقلانی، به انجام کارهایی خواهد پرداخت که امکان وقوع خطرهای بالقوه را به حداقل برساند.

۷) اعتقاد فرد به این‌که اجتناب و دوری از بعضی مشکلات زندگی و مسؤولیت‌های شخصی، برای او آسان‌تر از مواجه‌شدن با آن‌هاست. این نوع تفکر و اعتقاد فرد، غیرمنطقی و غیرعقلانی‌ست زیرا دوری و اجتناب از یک کار، سخت‌تر و دردناک‌تر از انجام آن است و علاوه‌بر مشکلات و نارضایتی‌های بعدی، موجب کاهش اعتماد به خود نیز می‌شود. فرد منطقی و عقلانی، آن‌چه را که باید در زندگی و کارهای روزانه‌ی خود

انجام دهد، بدون شکوه و شکایت زیاد به انجام می‌رساند و در عین حال، از انجام کارهای دردناک و غیر لازم، دوری می‌جوید. او هم‌چنین پی‌می‌برد که زندگی، آکنده از شکست‌ها و موفقیت‌هاست؛ بنابراین سعی می‌کند با مشکلات و ناکامی‌ها مبارزه کند و موانع را از پیش روی خود بردارد. هم‌چنین فرد منطقی، ضمن احساس مسؤولیت در زندگی، از حل مشکلات خود نیز لذت می‌برد.

۸) اعتقاد فرد به این‌که باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قوی تری تکیه کند.

با وجود آن‌که هر فردی تا حدودی به دیگران متکی‌ست اما دلیلی برای افزایش وابستگی وجود ندارد زیرا وابستگی شدید، به فقدان یا کاهش استقلال فردی و اعتمادبه‌نفس می‌انجامد. فرد منطقی و عقلانی برای کسب استقلال و مسؤولیت برای خویشتن تلاش می‌کند اما هیچ‌وقت هم از دریافت کمک‌های لازم دیگران امتناع نمی‌ورزد. هم‌چنین به هنگام لزوم، خطر می‌کند و اگر هم شکست خورد، آن‌را تجربه‌ای برای پیشرفت خود می‌داند.

۹) اعتقاد فرد به این‌که تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه‌ی زندگی، تعیین‌کننده‌ی مطلق رفتار کنونی او هستند و اثرات اتفاقات گذشته را به هیچ‌وجه نمی‌توان نادیده انگاشت.

این عقیده هم غیرمنطقی و غیرعقلانی‌ست. فرد منطقی و عقلانی در عین حال که گذشته را مهم می‌شمارد، می‌تواند با بررسی اثرات رفتار و تجزیه و تحلیل عقاید و باورهای اشتباه و نگران‌کننده‌ی گذشته‌ی خود، به تغییر رفتار و اعمال کنونی خویش اقدام کند. فرد سالم بیش از آن‌چه به گذشته توجه دارد، به زمان حال و وضعیت موجود توجه می‌کند.

۱۰) اعتقاد فرد به این‌که برای هر مشکلی، همیشه یک راه‌حل درست و کامل وجود دارد و اگر انسان به آن دست‌نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود.

این عقیده، غیرعقلانی‌ست. فرد منطقی و عقلانی می‌کوشد تا حتی‌الامکان، راه‌حل‌های متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آن‌ها، بهترین و عملی‌ترین راه‌حل را انتخاب کند. او هم‌چنین آگاه است که هیچ راه‌حلی کامل نیست و سودمندی و مفیدبودن راه‌حل‌ها، امری نسبی‌ست و برحسب موقعیت‌های مختلف، تغییر می‌کند.

«این افکار آدمی‌ست که زندگی را می‌سازد.» «مارک اورل»

منابع:

— «نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی» «عبدالله شفیق آبادی» «غلامرضا ناصری»

— «تغییر رفتار و رفتاردرمانی، نظریه‌ها و روش‌ها» «علی‌اکبر سیف»



علی پورعلیرضا توتکله
کارشناس ارشد علوم تربیتی