



چکیده

نظریه‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری آلبرت ایلیس یکی از نظریه‌هایی است که در مشاوره و روان‌درمانی به طور گسترده مورد استفاده‌ی مشاوران قرار می‌گیرد.

هرچند که به‌کارگیری فنون درمانی این نظریه در یاری‌رسانی به مراجعان و درمان مشکلات و آشفتگی‌های هیجانی آن‌ها بسیار مؤثر می‌باشد، ولی ممکن است خود مشاوران و روان‌درمانگران نیز در فعالیت‌های حرفه‌ای‌شان در قالب باورهای غیرمنطقی گرفتار شوند؛ و به تدریج اثربخشی و کارآمدی خویش را از دست بدهند. آن‌چه در این مقاله آمده، راهنمادهایی است که به مشاوران کمک می‌کند؛ به بازنگری و اصلاح نظام باورهای خویش بپردازند.

از دیرباز این باور مطرح بوده است که آشفتگی‌ها و مشکلات روان‌شناختی ما عمدتاً به افکار و باورهای ما درباره‌ی خودمان، دیگران و جهان مربوط است. اپیکتوس معتقد بود انسان‌ها به‌وسیله‌ی اشیا برآشفته نمی‌شوند، بلکه آن‌چه آن‌ها را آشفته و پریشان می‌سازد نوع نگرشی است که به امور دارند.

هرچند می‌توان برخی از آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها را به افکار و باورهای خودتخریبی و خودمغلوب‌ساز نسبت داد، با این وجود نمی‌توان نقش انگیزه‌ها و رفتارها و عملکردهای خودتخریبی را نادیده گرفت. قطع نظر از این‌که سرچشمه‌ی پریشانی‌های روانی باید

۵۲
دوره‌ی پنجم / شماره‌ی ۱ / پاییز ۸۸

اصلاح نظام باورها

دکتر مجید یوسفی لویه
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی



یکی از نظام‌های شناختی، هیجانی، انگیزشی یا رفتاری باشد، رابطه‌ی تنگاتنگ آن‌ها را در کارکردهای روان‌شناختی می‌توان مشاهده کرد. بازبینی و نظارت بر شناخت‌ها، افکار و باورها و واقعیت‌آزمایی پیوسته‌ی آن‌ها می‌تواند ضمن پیشگیری از بروز آسیب روانی، موجب افزایش و ارتقای سلامت روان شود.

مشاوران مدارس هنگامی می‌توانند از این نوشتار در جهت ارتقای سلامت روان خویش بهره‌گیرند که با مبانی نظریه‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری‌اليس آشنايي كافي داشته باشند. براین اساس توصیه می‌شود پیش از پرداختن به راهبردهای ارایه شده در مقاله‌ی حاضر، به‌مرور نظریه‌ی مذکور بپردازند.

در نظر داشته باشیم که نه‌تنها مراجعان بلکه مشاوران نیز ممکن است، در رابطه‌ی حرفه‌ای خود با مراجعان گاه تحت‌تأثیر افکار خودآیند (اتوماتیک) غیرمنطقی قرار گیرند و به رابطه‌ی آن‌ها با مراجع آسیب وارد نماید و در پی آن عزت‌نفس و احساس ارزشمندی مشاور به خود را کاهش دهد. بنابراین ضروری است در «رابطه با هر مراجع» مشاور سؤال‌های زیر را برای خود مطرح کند و به آن‌ها پاسخ دهد:

۱. من دربار‌ه‌ی این مراجع چه برداشتها و استنباط‌هایی دارم و نسبت به او چگونه فکر می‌کنم؟

۲. من نسبت به این مراجع چه احساسی دارم و این احساس را در خود چگونه تجربه می‌کنم؟

۳. انگیزه‌ی من از کار با این مراجع چیست؟

نیروی انگیزشی من در جلساتی که با او دارم چگونه عمل می‌کند؟

۴. من با این مراجع چه رفتاری دارم و عملکرد من در جلساتی که با او دارم، چگونه است؟

تصور کنید مشاورى که نسبت به خود و مراجع (یا مراجعان خویش) باورهای زیر را در خود تبلیغ می‌کند، چه تجربه‌هایی خواهد داشت:

- من به عنوان یک مشاور باید بی‌عیب و نقص باشم، هرگز آشفته نشوم و همواره در بالاترین سطح عملکرد و کارآمدی قرار بگیرم.

- اگر در کار حرفه‌ای خود دچار اشتباه شوم، فاجعه شکل می‌گیرد و این برای من غیرقابل تحمل است و نشان می‌دهد که من برای این کار مناسب نیستم.

- باید بتوانم به همه‌ی مراجعان کمک کنم و تمام نیرو و توان خود را صرف آن‌ها نمایم.

- من باید همواره با مراجع رفتاری معقول و منطقی داشته باشم.

- در رابطه‌ی مشاوره‌ای، باید طوری عمل کنم که مراجع همیشه راضی و خشنود باشد.

- اگر مراجعی نتواند از خدمات حرفه‌ای من بهره‌گیرد نشان‌دهنده‌ی بی‌کفایتی و ناتوانی من است.

- من در رابطه‌ی حرفه‌ای خود با مراجع، نباید شکست بخورم و به هر نحوی شده می‌بایست او را متقاعد کنم تا به برنامه‌ی مشاوره ادامه دهد.

- اگر در یک جلسه‌ی مشاوره خسته و درمانده شوم، مراجع هرگز نباید آن را بفهمد.

- مراجعان همواره باید نسبت به من نظری مثبت داشته باشند و مرا دوست بدانند.

- برخی از مراجعان بدذات و شرور هستند و هرگز قابل اصلاح نمی‌باشند.

- مراجعان حق ندارند رفتاری نامناسب و توهین‌آمیز با من داشته باشند.

- من صرفاً مراجعانی را خواهم پذیرفت که با ارزش‌های من هماهنگی داشته باشند.

- من باید تکیه‌گاه مراجعانم باشم.

- مشکلات مراجعان مربوط به گذشته‌ی آن‌هاست و من فقط می‌توانم، برخی از رفتارهای آن‌ها را به‌طور مقطعی تغییر دهم.

- به‌طور حتم برای حل مشکلی که مراجعان دارند؛ یک راه‌حل کامل و بی‌عیب و نقص وجود دارد که باید آن را پیدا کنم.

- من به عنوان یک مشاور نباید غمگین، نگران، دلخور و درمانده باشم.

- من به عنوان یک مشاور نباید در زندگی شخصی خود و یا خانواده‌ام مشکلی داشته باشم، همین‌طور نه‌تنها خودم بلکه خانواده‌ام نیز باید موفق و همواره خوشحال و سالم باشند.

- چون مشاور هستم، باید بتوانم به تنهایی از پس مشکلات خود برآیم.

- این فاجعه است که مردم بفهمند که در زندگی شخصی یا خانوادگی مشکلاتی دارم، چون در آن صورت می‌گویند «کل اگر طیب بودی...».

- در کار با مراجعانم، باید از یک روش و چارچوب مشخص و ثابت استفاده کنم و آن‌ها را



مشاوران و روان‌درمانگران شناخت‌ها، افکار و باورهای خود را پیوسته‌بازبینی کرده و نسبت‌به اصلاح و «پاک‌سازی» آن‌ها از باورهای غیرمنطقی اقدام نمایند

با روش کار خودم انطباق دهم.

– مراجعان نمی‌توانند به خود کمک کنند؛ من

باید برای هریک از آن‌ها راه‌حلی داشته باشم.

– اصلاً مهم نیست که مراجع در جلسه چه

رفتار یا عملکردی دارد من باید مطابق با الگوی

خودم فرایند مشاوره را پیش ببرم.

– وقتی کسی دچار آشفتگی یا پریشانی

می‌شود، هیچ کارکرد مثبت و سازنده‌ای در او

وجود ندارد.

– مراجع باید ارزش تلاش‌های مرا بداند و

آن‌ها را ارج نهد و به همان اندازه برای بهبود

خود تلاش کند؛ در غیر این صورت او مستحق

سرزنش است و ضرورتی ندارد که من نیروی خود

را برای او هدر دهم.

– مراجعانی که اعتقاداتی برخلاف عقاید

«درست» من دارند! مستحق همان مشکلات و

رنج مصیبت‌بار هستند.

به نظر شما، مشاوره‌ی که هریک از باورهای

فوق‌رأ داشته باشد، چه احساساتی در کارش خواهد

داشت و با چه مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد.

تمام باورهای مذکور غیرمنطقی و آسیب‌زا

هستند، زیرا نه تنها با منطق ذهن انسان سازگار

نیستند، بلکه واقعی نیز نمی‌باشند و پیامد

ناخوشایند به همراه دارند. برای نمونه، مشاوره‌ی که

باور دارد همواره در کارش باید بی‌عیب و نقص

باشد، آشفته نمی‌شود و پیوسته در بالاترین سطح

عملکرد و کارآمدی قرار دارد، از این‌که مبادا در

کارش دچار اشتباه شود، با نوعی نگرانی و حتی

اضطراب عمل می‌کند و اگر هم متوجه نقصی در

کارش شود احساس بی‌کفایتی و ناتوانی خواهد

کرد؛ همین موجب تجربه‌ی درجاتی از آشفتگی

و پریشانی در او خواهد شد. افزون بر این برای

جبران نقایص یا اشتباهات ممکن است رفتاری

دفاعی از خود نشان دهد و مراجعان با کمی

دقت متوجه‌ی صادق نبودن او شوند. بدین ترتیب

مشاوره‌ی که نسبت به خود پذیرش نامشروط و

واقع‌بینانه ندارد؛ نمی‌تواند در مباحثه و رویارویی

با باورهای غیرمنطقی مراجعان به‌طور مؤثر

عمل کند و مراجعان نیز به او اعتماد و اطمینان

نخواهند کرد.

تصویر آرمان‌گرایانه و افسانه‌ای مشاور نسبت

به خود، او را در وضعیت «آماده‌باش» و «در

مخاطره» قرار می‌دهد که در پی آن به ناچار به

واکنش‌های دفاعی متوسل خواهد شد و در نتیجه

به سرعت دچار فرسودگی شغلی می‌شود.

هنگامی که مشاور بر این باور است که

«باید هرطور شده بتوانم به مراجع کمک کنم،

در غیر این صورت یک فاجعه رخ می‌دهد»

(مهیپ‌سازی) ممکن است در طرح مداخله‌ای

خود شتاب‌زده عمل کند، مراجع را در وضعیت

اجبار و تحمیل قرار دهد، مقاومت او را در روبه‌رو

شدن با مشکلاتش افزایش دهد یا او را به

وانمودسازی در پذیرش انتظارات مشاور ترغیب

کند. این باور مشاور که «اگر در برقراری رابطه‌ی

مؤثر با مراجع شکست بخورم، نشان می‌دهد که

بی‌کفایت هستم یا به درد هیچ کاری نمی‌خورم»

(خودتخریبی) یا «نمی‌توانم بد رفتاری و بی‌حرمتی

مراجع را تحمل کنم» (تحمل‌ناپذیری) موجب

ناکارآمدی و از دست رفتن تعادل روانی او

می‌شود. تلاش مشاور و درمانگر برای یاری‌رسانی

به مراجع در تغییر شناخت و افکار و رفتارهایش

ضروری است؛ ولی اگر این تلاش در حدی باشد

که به او یا مراجع آسیب وارد کند با هدف‌های

مشاوره و روان‌درمانی منافات دارد.

«الزامها» و «بایدی‌هایی» که مشاور برای

خود تعیین می‌کند؛ «مهیپ‌سازی» و «فاجعه‌آمیز»

تلقی کردن نقایص، محدودیت‌ها و حتی اشتباهات

در مشاوره، «عدم تحمل ناکامی» و «تجربه‌های

حرفه‌ای و نادیده گرفتن و نسبی بودن» توانایی‌ها

ممکن است موجب تجربه‌ی احساسات ناخوشایند

ناسالم مانند افسردگی، اضطراب، خشم و تنفر

نسبت‌به خود یا در رابطه با مراجعان شود و او را

به سوی رفتارهای غیرمنطقی سوق دهد.

بنابراین ضروری است که مشاوران و

روان‌درمانگران شناخت‌ها، افکار و باورهای

خود را پیوسته‌بازبینی کرده و نسبت‌به اصلاح و

«پاک‌سازی» آن‌ها از باورهای غیرمنطقی اقدام

نمایند. به کارگیری راهبردهایی که در ذیل آمده

است ما را در این زمینه یاری می‌دهد.

۱. خود و مراجعان‌مان را به‌عنوان افرادی

ذاتاً مطلوب بپذیریم.

۲. در نظر داشته باشیم که ما و مراجعان‌مان

به‌طور نسبی از قابلیت به‌دست گرفتن سرنوشت

خویش برخوردار هستیم.

در شرایط دشوار و مواجه شدن با مشکلات، به خودمان و دیگران فرصت دهیم و از تمرکز بیش از حد بر دشواری‌ها و مشکلات اجتناب کنیم

اکنون» وارد نشویم و فرصت تجربه‌ای تازه از خود، دیگران و شرایط را در «این‌جا و اکنون» به خودمان بدهیم. بر مبنای تجربه «این‌جا و اکنون» نیز خود را برای ورود به آینده شکل دهیم و برای ورود به آینده آمادگی لازم را برای تجربه‌ای دیگر از «این‌جا و اکنون» داشته باشیم.

۱۷. آنچه را از خود، دیگران و شرایط «برداشت» کرده‌ایم (واقعیت‌شناختی) با آنچه در خارج از ذهن ما وجود دارد (واقعیت بیرونی)، مقایسه و مطابقت دهیم تا در دام «خودمرکز بینی» نیفتیم

۱۸. در شرایط دشوار و مواجه شدن با مشکلات، به خودمان و دیگران فرصت دهیم و از تمرکز بیش از حد بر دشواری‌ها و مشکلات اجتناب کنیم. برای حل سریع مشکلات و رفع دشواری‌ها اصرار کنیم. بدیهی است که این به معنی فرار از مشکلات نیست، بلکه گاهی ضرورت دارد شکیبایی بیش‌تری نشان دهیم تا فرصت بهره‌گیری از نیروی عقلانی و سازمان‌دهی مجددشناختی داشته باشیم. تمرکز بیش از حد بر مشکلات ما را آشفته می‌سازد.

۱۹. «ناظر» و «شاهد» خویش باشیم، خود را مسؤول «آشفته‌گی‌ها»ی خود بدانیم و خواسته‌ها و آرزوهای مان را از واقعیت متمایز می‌کنیم.

۲۰. زمانی که از باورهای غیرمنطقی خویش، آگاه شدیم؛ برای تغییر باورهای مان توانایی و سرعت خود را در تغییر دان در نظر بگیریم و آن را با سرعت خویش هماهنگ سازیم.

و خود را از مزایای زندگی اجتماعی بهره‌مند سازیم.

۱۰. انعطاف‌پذیر باشیم، برای خود و دیگران مقررات سخت وضع نکنیم، از خودسنجی یا دگرسنجی مستبدانه اجتناب کنیم.

۱۱. افزون بر آنچه به طور روزمره و برحسب موقعیت شغلی و اجتماعی «موظف» به انجام آن هستیم، تکلیف و کاری مورد علاقه و اختیاری برای خود داشته باشیم و طوری به آن اهمیت دهیم که بخش عمده‌ای از زندگی مان را صرف آن علاقه و ارضای آن کنیم.

۱۲. آثار و پیامدهای رفتار خود را به‌طور منظم و با دقت بررسی کنیم و به بازخوردهایی که دریافت می‌کنیم، بیندیشیم و این سرنخ‌ها را تا سرمشأشناختی آن‌ها در خودمان دنبال کنیم.

۱۳. در نظر داشته باشیم ما در جهان احتمالات زندگی می‌کنیم و تنها به تلاش خود و تجربه‌ای که از فرایند تلاش به‌دست می‌آوریم متکی باشیم و از گرایش مثبت (من به‌طور حتم موفق خواهم بود) یا منفی (مطمئن هستم او درک نخواهد کرد) بپرهیزیم.

۱۴. با آمادگی برای «کامروایی» و «ناکامی» و افزایش تحمل ناکامی، میزان آمادگی و آسیب‌پذیری خویش را کاهش دهیم.

۱۵. خطرپذیر باشیم، از تجربه‌های تازه استقبال کنیم ولی بی‌پروا عمل نکنیم.

۱۶. بر مبنای تجربه‌هایی که در گذشته از خود به دیگران یا شرایط داریم به «این‌جا و

۳. هرگز خودمان را از نفوذ و هجوم افکار و باورهای غیرمنطقی مصون نپنداریم و بپذیریم که این باورهای غیرمنطقی بخشی از باورهای خودمان می‌باشد. اگر اثر برخی از این باورها را کم‌رنگ کرده باشیم، احتمال بازگشت دوباره‌ی آن‌ها نیز وجود دارد.

۴. به «باخودگویی»های درونی خویش، فعالانه گوش دهیم و ماهیت منطقی یا غیرمنطقی آن‌ها را مشخص کنیم. بدین منظور می‌توانیم «باخودگویی»های درونی مان را به‌ویژه هنگام تجربه‌ی احساسات دردناک و آشفته، بنویسیم و آن‌ها را مرور کنیم.

۵. باورهای منطقی را پیوسته با خودمان زمزمه کنیم، تصورات «افسانه‌ای» را از خود دور نماییم و برداشت‌ها و باورهای خود را به چالش بکشیم

۶. هنگام مواجه شدن با مشکلات، نیروهای برانگیزاننده‌ی احساسات مان را شناسایی کنیم و در کنار آمدن با آن‌ها به نیروی عقلانی خویش متوسل شویم.

۷. با مطالعه و گفت‌وگوهای فلسفی با همکاران به خودآموزی شیوه‌های تازه‌ی اندیشیدن و تفکر بپردازیم و نگرش فلسفی و علمی خویش را ارتقا دهیم.

۸. تلاش و؟ برای دیگران به حدی نباشد که به «نادیده گرفتن» و «فدا کردن» خودمان منجر شود.

۹. با سایر مشاوران همکاری داشته باشیم