

روشی تازه در شناخت درمانی

دکتر سیدجلال یونسی

چکیده:

یکی از تحریف‌های شناختی که دارای نقش اساسی در ایجاد افسردگی و اضطراب است، تفکر تساوی گونه است. این تحریف که در فرآیند نتیجه‌گیری همواره ظاهر می‌شود، قادر است ذهن فرد را در موقعیت غیرقابل انعطافی قرار دهد به گونه‌ای که شخص را از تفسیرهای متنوع در رابطه با حوادث و امور بازمی‌دارد. این تفکر تساوی گونه مادر تحریف‌هاست زیرا که سایر تحریف‌ها توسط آن شکل می‌گیرند. در این مقاله نحوه پدیدآیی تفکر تساوی گونه و نقش آن در ایجاد اختلالات روانی توضیح داده می‌شود. همچنین به عنوان شناخت درمانی بنیادین، روش‌های آزمون واقعیت برای چالش این تحریف شناختی تشریح می‌شود. دو نمونه بالینی که توسط این روش‌ها درمان شده‌اند، ارائه می‌گردند. این نوع شناخت درمانی نه تنها خطاهای شناختی بیماران را اصلاح می‌کند بلکه می‌تواند دیدی درست را برای آنان ایجاد کند تا جهان و حوادث را با امید و انعطاف بیشتر بنگرند.

واژه‌های کلیدی: تحریف‌های شناختی، درمان شناختی رفتاری، تفکر تساوی گونه

Abstract:

One of cognitive distortions which has eminent role in developing depression and Anxiety, is equality thinking. This distortion that emerges in the process of conclusion, is able to put individual's mind in rigidity position and prevent him/her to consider a my alternative in interpretation of events. This equality thinking is mother of cognitive distortions because many distortions make up through it. In this article, development of equality thinking and its role in creating mental disorders have been explained. Moreover as a basic cognitive therapy, the methods of reality testing for challenging of this distortion has been described. Two clinical cases whom were treated by the se methods, have been presented. This kind of cognitive therapy not only modifies cognitive errors of patients but also can form a correct view for them to see the world and events with hope and more flexibility.

Keywords: Cognitive distortion, CBT, Equality Thinking

مقدمه:

دیدگاههای شناختی سلامت و یا عدم سلامت روانی ما را مربوط به نحوه دریافت و تفسیر ما از جهان و یا به طور اخص محیط پیرامون ما می دانند (بک و دیگران ۱۹۸۳، ۱۹۷۹). آنچه از محیط پیرامون خود در می یابیم و در ذهن ما منعکس می شود، هر اندازه نزدیک به واقعیت باشد ما در روابط مان با محیط اطراف، دیگران و نحوه واکنش هایمان به حوادث و وقایع منطقی تر و به سلامت روانی نزدیک تریم و در غیر اینصورت در معرض انواع آسیب های روانی - اجتماعی قرار می گیریم. بهتر است بیاد داشته باشیم که سعی و تلاش ما در جهت نزدیک شدن به واقعیت است و نه رسیدن به آن، لذا سخن از انطباق تفسیرها و برداشت های ما با واقعیت شاید نا بجا و غیر منطقی باشد. تلاش نوع بشر نزدیکی به واقعیت است ولی هیچگاه نمیتوانیم ادعا کنیم به واقعیت رسیده ایم (پیاز ۱۳۵۸) و یا آنچه که می اندیشیم منطبق با واقعیت است. زیرا که اگر روزی بشر چنین ادعایی کند باید درب های مدارس و دانشگاه ها و مراکز تحقیق و تفحص را بست و شاهد سکون و سکوتی مرگ بار در جهان علم و ادراک بود.

این ارتباط انسان با جهان همواره سر راست و بدور از دخالت عوامل ساخته و پرداخته ذهن و یا محیط خارجی نیست. به عبارت ساده تر آنچه که ما از جهان اطراف خود در می یابیم به طور خالص در یافت نمی گردد بلکه ساختارهای ذهن ما (کلی ۱۹۵۵، یونسی ۱۳۸۱) و قوانین حاکم بر ادراکات ما (کانت به نقل از لهی ۱۹۸۷) و باصطلاح کرانمندی حاکم بر کنش های ذهن ما (فوکو، ترجمه ضمیران ۱۳۸۱) در این فرآیند ارتباط ذهن با جهان خارج دخالت می نمایند. که یکی از نتایج آن در بعد اجتماعی سوء تفاهم ها در روابط بین فردی است و در بعد روانی مشکلات و ناهنجاریهای روانی در ارتباط باخود می گردد که نمود آن اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب است. این عوامل گاه در سطح فراشناخت عمل می کنند (ولز ۱۹۹۴، ۲۰۰۱). گاهی در سطح آگاهی و شناخت سرد عمل می کنند (بک ۱۹۸۳، ۱۹۷۹). و زمانی در سطح شناخت داغ و هیجانات مداخله می کنند (تیزدل ۱۹۹۳، یونسی ۱۳۸۲) و گاه در سطح نا آگاهی موثر اند (فروید ۱۹۶۰). وحتى زمانی از طریق محیط اطراف، آنچنان زمینه ها و شرایطی را ایجاد می کنند که ادراکات ما را از محیط اطرافمان تحت تاثیر قرار می دهند (استوتزل، ترجمه کاردان ۱۳۶۳). نمونه ای از دخالت های این عوامل را می توان در سطح خانواده دید که چگونه توسط سبک های اسنادی ادراکات زوجین از یکدیگر و محیط خانواده تحت تاثیر واقع شده و حتی ممکن است آسیب های جدی را در روابط اعضای خانواده در مواقعی ایجاد کند (یونسی و

دیگران (۱۳۸۳ ب) ایجاد کند این اهمیت مداخلات این عوامل آنچنان زیاد است که از سالها پیش توجه انبیاء و اولیای الهی را به خود معطوف داشته است. از ام سلمه همسر پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) نقل شده است که در دعاها و تضرعات دل شب آن نمونه و اسوه مکارم الاخلاق از خدا با تضرع می خواست: "اللهم ارنی الاشیاء کما هی" "خدایا واقعیت ها را آن گونه که هست به من نشان بده". این گونه دعاها نشان از دغدغه ای است که این اولیای الهی در مورد ما انسانها دارند که نکند واقعیت ها در ذهن ما با فرسنگ ها فاصله و تحریف شده منعکس گردد و بالتبع آسیب ها و مشکلات در زندگی روانی- اجتماعی ما تشدید شود. بهر حال این عوامل بالاجبار در حال دخالت دارند و شاید قسمتی از جبر زندگی ما را این عوامل تشکیل میدهند. نتیجتاً روان ما را در معرض آسیب ها قرار می گیرد چرا که از دیدگاه شناختی نمی توان مرزی مشخص و کاملاً واضح بین سلامت و عدم سلامت روانی ترسیم نمود. آنچه مهم است این است که تا چه حد ما به واقعیت نزدیک تریم و بالتیجه سالم تریم. البته بعضی مانند میشل فوکو در این زمینه راه اغراق را پیموده و این مداخلات را آنچنان بزرگ جلوه داده اند که مرگ معرفت شناسی انسان را مطرح می کنند (فوکو- به نقل از ضمیران ۱۳۸۱). (در رابطه با این نظریه، نقدی از جانب نویسنده مقاله مذکور وجود دارد که علاقمندان را به مطالعه آن مقاله ارجاع می دهیم) (یونسی ۱۳۸۳).

مسئله:

در این فرآیند چه عواملی بیشتر از همه در دریافت و ادراک و تفسیر ما از واقعیت خارجی موثر اند؟ به عبارت ساده تر چه عواملی واقع نمایی ذهن ما را تحت تاثیر قرار می دهند؟ روان شناسان بویژه معتقدان به شناخت درمانی و علوم شناختی بیشتر از همه تحریفات شناختی (۱) را در این رابطه دخیل می دانند (بک ۱۹۸۳، ۱۹۷۹، تیزدل ۱۹۹۳). این تحریفات نه تنها در افکار بلکه در تصورات (یونسی ۱۳۷۸) ما نیز مداخله گراند. به گونه ای که تا حدی ما را از واقعیت دور می سازند. تعدادی از این تحریفات عبارتند از:

۱- تفکر دو قطبی: همه یا هیچ و یا سیاه و سفید

۲- تعمیم بیش از اندازه

- ۳- پرش به نتیجه گیری
- ۴- ندیدن و یا کم اهمیت شماری جنبه ها و زاویه های مثبت
- ۵- ذهن خوانی
- ۶- پیش گویی و پیش بینی کردن
- ۷- بزرگ نمایی و کوچک نمایی
- ۸- استدلال هیجانی نمودن
- ۹- فکر دارای بار الزام و اجبار (باید و نباید- این نوع تحریف شناختی از نشانه های اصلی و کلیدی تمامت خواهی است).
- ۱۰- برچسب زدن (برچسب مثبت یا منفی)
- ۱۱- شخصی سازی- اتفاق امور را تنها مختص خود بدانند.
- ۱۲- تفکر پوشیده در استعارات- نقش ضرب المثل ها در این مورد به وضوح آشکار است.

ولی جالب است بدانیم هیچیک از نویسندگان، محققان و روان درمانگران با رویکرد شناختی و یا رفتاری به اهمیت مداخله تحریفی دیگر در شناخت به نام تفکر تساوی گونه توجه نشان نداده اند. نوعی تحریف که حادثه ای و یا امری را با قاطعیت مساوی چیزی دیگر می داند و مادر تحریفات شناختی است. برای مثال:

قبولی در کنکور سراسری = خوشبختی ، رد شدن در کنکور سراسری = بدبختی

زیبایی در چهره = تداوم ازدواج ، عدم زیبایی در چهره = عدم تداوم ازدواج

داشتن فرزند از خود (باروری) = خوشبختی، ناباروری = بدبختی

و دهها مورد از تساوی ها که به طور روزمره بسیاری از افراد به کار می برند، بدون توجه به اینکه توسط این قطعیت ها روابط خود را با محیط و حتی با خود را به صورت آسیب زایی تحت تاثیر قرار می دهند.

از این جهت ما اعتقاد داریم که این نوع تحریف شناختی مادر تحریفات محسوب می شود که سایر تحریفات شناختی غالباً به نحوی از این نقطه شروع می شوند و پس از تایید شدن در این کانال اصلی (مادر تحریفات) وارد کانال های دیگر فرعی در ذهن می شوند که ما نمونه ای از آنان را برشمردیم (به طور نمونه تحریفات دوازده گانه مذکور).

روان درمانگران شناختی حتماً مطلعند که برای استخراج تحریفات شناختی از سخنان بیماران، از آنان اغلب سؤالی اساسی می‌شود: این حادثه چه معنایی برای تو دارد؟ در پاسخ به این سوال مراجع ابتدا از کانال اصلی عبور می‌کند و با مساوی دانستن اتفاقی که افتاده با چیزی و یا امری وارد کانال های فرعی می‌شود که تحریفات مشهور شناختی از نمونه های آنان است (شاید برای مطلعین و علاقمندان به فلسفه، موضوع و مبحث این همانی را تداعی کند. که البته مبحث بی ربطی هم نیست. ولی ما در اینجا به عنوان یک متخصص روان شناسی بالینی تنها در پی بررسی جنبه های آسیب زای این موضوع هستیم - البته در این مورد در قسمت های دیگر اشارات مختصری خواهیم داشت. چنانچه ارزش و اعتبار مفاهیم در ارتباط با مصداق هایشان برای ما واضح شود، میزان اعتبار این تساوی ها نیز روشن می‌گردد). برای نمونه خانم مراجعی که اخیراً تجربه طلاق از همسرش را داشته در مقابل سوال: این حادثه طلاق چه معنایی برای تو دارد؟ جواب می‌دهد: این حادثه همه زندگی ام را نابود کرد (با حالت گریه شدید). ما ممکن است تحریف شناختی: تعمیم بیش از حد و یا تحریف شناختی همه یا هیچ را در این سخن ببینیم (حادثه طلاق به کل زندگی تعمیم می‌یابد و سرنوشت کل زندگی اش را ترسیم می‌کند - سلامت کل و همه زندگی در کنار شوهر است و هیچ سلامتی و زندگی بدون شوهر وجود ندارد). برای رسیدن به این نوع تحریفات شناختی و یا بهتر بگوییم کانال های فرعی ابتدا این خانم از تحریف اساسی (کانال اصلی) عبور کرده و آن تفکر تساوی گونه است: تداوم ازدواج = خوشبختی و طلاق = بدبختی و یا سلامتی زندگی = در کنار شوهر خود بودن و نابودی و تخریب زندگی = جدایی از شوهر. جالب است بدانیم در این مورد مراجع هیچگونه تبصره ای و یا استثنائی را در موقع تفکر در مورد حادثه اتفاق افتاده به ذهن خود خطور نمی‌دهد که البته اگر خطور دهد دیگر تساوی وجود نداشته و معنا نخواهد داشت: زیرا که $2 \times 2 = 4$ بدون هیچگونه تبصره، شرط و استثنا است و گرنه تساوی معنایی ندارد. اگر مراجع از این کانال اصلی عبور نکند قادر نیست با قاطعیت تحریفات دیگر را ابراز کند و با آشکار سازی هیجانانگیز و عواطف شدید، از سخن خود دفاع کند.

در موارد دیگر تحریفات نیز این عامل مشترک (تفکر تساوی گونه) را می‌بینیم. گویا اگر تحریفات شناختی استفاده شده در بین مردم را توسط روش آماری تحلیل عوامل مورد بررسی قرار دهیم این عامل کلی G را در آنان به وضوح و به طور مشترک مشاهده می‌کنیم. برای مثال در رابطه با آقای مراجعی که دارای تحریف شناختی: فکر دارای بار الزام و اجبار است و در زوج

درمانی ابراز می‌دارد: این خانم باید بر طبق همه انتظارات من رفتار کند. ویا: باید او تمام آنچه من می‌گویم اجرا کند (فرد مبتلا به تمامت خواهی - لیوان های خود را لب بردیدن و لب پر خواستن). قبل از این فکر وی از کانال تفکر تساوی گونه عبور کرده است. به طور نمونه: انجام و اجرای تمام انتظارات من از جانب همسر = (مساوی) دوست داشته شدن من از طرف همسر است و عدم انجام و اجرای تمام انتظارات من از جانب همسر = (مساوی) طرد شدن از طرف همسر است. در این تفکر تساوی گونه این آقای مراجع هیچگونه تبصره و شرط و استثنایی قایل نیست و گرته ما شاهد این همه اختلافات زناشویی ناشی از این خصیصه تمامت خواهی نبودیم. ویا تساوی های دیگری که در پشت این تحریف شناختی وجود دارد و لازم است روان درمانگر با پرسش های مناسب، در پی کشف و استخراج آنان باشد.

در رابطه با بیماران دارای اختلالات اضطرابی نیز چنین تحریفی را مشاهده می‌کنیم. همه می‌دانیم که از دیدگاه شناختی، افراد مضطرب رو به سوی آینده دارند بر خلاف افراد افسرده که رو به سوی گذشته در آنان مشهود است (بک ۱۹۷۹). فرد مضطرب در رابطه با بیش بینی و کنترل حوادثی که در آینده اتفاق خواهد افتاد به شدت مشکل دارد و فکر می‌کند در آینده وقایعی خارج از انتظار اتفاق خواهد افتاد و ممکن است نتواند با آنچه اتفاق می‌افتد سازگاری نشان دهد. بسیاری از تحریفات شناختی که ذکر کردیم در فرآیند اضطراب نقش دارند. برای مثال: "نکند او به تقاضای ازدواج من جواب منفی دهد که در این صورت من مرده ام" (تحریف پیشگویی و تحریف تعمیم بیش از اندازه). آنچه که در این تحریفات قبل از هر چیز مستتر است تفکر تساوی گونه است: قبولی تقاضای ازدواج = زندگی و عدم قبول آن = مرگ.

آنچه که ما را وادار به ارائه چنین مبحثی در مورد تفکر تساوی گونه نمود، سهل الوصول بودن شناسایی این آسیب روانی و بالتبع درمان آن بود. درمانی که علاوه بر آسان بودن دارای تاثیرات عمیق و بنیادین در ذهن بیمار است به طوری که جهان بینی مراجع را با شدت تمام تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند بهداشت روانی وی را تا حدی زیاد تضمین کند تا در موارد مربوط به حوادث مشابه فرد قادر به پاسخ های بیشتر سازگارانه باشد.

همچنین روشی که ما پیشنهاد می‌کنیم مبتنی بر فرهنگ دینی مراجعین است (به ویژه در ایران) و منجر به داشتن دیدی جدید از جهان هستی در ذهن مراجع می‌گردد. در ضمن تکنیک ها و تکالیفی سهل و آسان را در بر می‌گیرد که با انجام آن مراجع قادر است به مقابله با این مادر تحریفات شناختی برخیزد.

راه حل (درمان):

برای توضیح این شیوه مداخله ای، لازم است موضوع از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد:

- جنبه فلسفی و فرهنگی:

۱- ابتدا به مراجع میزان اعتبار تساوی ها توضیح داده می شود و اینکه چرا اعتباری مطلق برای این تساوی ها قائل شدن، غلط و بدور از منطق است: در جهان خلقت هیچ چیزی مساوی چیز دیگر نیست. آنچه به عنوان تساوی در ریاضیات و سایر علوم پایه مطرح است چیزی جز در مقام و مرحله ذهن نیست. بیرون ذهن و در واقعیت خارجی تساوی وجود ندارد. تساوی دانستن امور، امری است ساخته و پرداخته ذهن. اگر می گوئیم $2 \times 2 = 4$ این در مرحله ذهن است و در بیرون از ذهن چیزی بنام تساوی وجود ندارد. (حتی بسیاری از ریاضی دانان اعتقاد دارند چیزی به نام عدد در واقعیت خارجی وجود ندارد). اگر بنا باشد دو چیز مساوی هم باشند باید اعتقاد داشته باشیم دو چیز همطراز، همسنگ، مشابه و عین هم، بدون هیچگونه تفاوتی در واقعیت خارجی در زمان واحد وجود دارد که این غیر ممکن است. در امور فیزیکی این غیر ممکن است: محال است دو شی در زمان واحد از لحاظ فضا و حتی آرایش اتمها به صورت یکسان باشند (ژان شارون ترجمه فرشاد ۱۳۶۳) و این امر بویژه در امور روانی و اجتماعی بسیار مسجل است. برای مراجعینی که دارای دید مذهبی به امور هستند، توضیح داده می شود تساوی بودن دو چیز و یا دو امر با اعتقادات دینی ما منافات دارد: خدا دو چیز و یا دو امر، عین هم و مساوی و یکسان همدیگر را نیافریده است. زیرا خدایی که دارای صفت قدرت مطلق ما یشاء است دو باره کاری نمی کند. دو باره کاری صفت موجودی ناقص است و نه وجودی کامل و بی عیب و نقص. آنچه مفاهیم دینی به ما می گویند صفتی از خداست که هر لحظه او در حال خلقتی جدید است: کل یوم هو فی شان. او منبع فیاضی است که هیچکدام از مخلوقات وی با یکدیگر همسان، مساوی و مشابه نیستند. هنر جهان خلقت همین است. حتی انسانها هم بر اساس این شرایط حاکم بر هستی نمی توانند دو بار کاری کنند و کاملاً از هر جهت و خصوصیات دو چیز مشابه هم در آن واحد بسازند که ماهیت آنان از هر جهت یکی باشد (توجه شود به موضوع آرایش اتمها). زمانی مردم بر اساس شواهد و ظواهر در پی این بودند که مشابهت و یکسانی را در مورد همشکمان یکسان مطرح کنند که علم روان شناسی با مطرح کردن بحث تفاوت های فردی (مان ترجمه ساعتچی ۱۳۶۲) خط بطلانی بر تمام این گونه

نگرش‌ها کشید. اگر به صورت فیزیکی چنین تساوی‌هایی، تحقق‌شان محال است به نحو اولی، تحقق امور اجتماعی در قالب تساوی محال است: طلاق = بدبختی و ازدواج = خوشبختی. زیبایی = خوشبختی. نداشتن زیبایی = بدبختی و... ما حتی با وقوع چندین حادثه نا مطلوب نمی‌توانیم با قاطعیت نوعی تساوی را در نتیجه‌گیری‌هایمان داشته باشیم و در‌های امید و امیدواری را بر روی خود بیندیم: نمی‌توان گفت: مرگ همسر + اعتیاد پسر + طلاق دختر + اخراج خودم از کار + به سرقت رفتن لوازم منزل ام + و... = بدبختی. زیرا چنین تساوی وجود ندارد. بسیاری از موارد تمام این موارد حتی شدیدتر و بدتر برای افراد دیگر اتفاق افتاده و مقدمه‌ای برای جهشی جدید و پیشرفت غیر قابل تصور بر خلاف این تساوی شده است. (هرکسی نمونه‌هایی از این بطلان تساوی‌ها در زندگی خود داشته و یا در زندگی دیگران دیده و یا شنیده است - جی پی واسوانی، ترجمه مقدم ۱۳۷۹). توجه داشته باشیم در رابطه با تساوی‌ها اگر تنها یک مورد بطلان داشته باشیم نمی‌توانیم صحبت از تساوی‌ها کنیم و در‌ها و روزنه‌های امید را بر روی خود بیندیم. تساوی، استثنا و شرط و تبصره ندارد. هر استثنا و تبصره، یک در امید است که به روی انسانها گشوده می‌شود. برای فلاسفه بزرگ اسلامی بحث‌های جدی و عمیقی در رابطه با این موضوع مطرح است که در قالب مفهوم (Concept) و مصداق (Object) به آن پرداخته‌اند. برای مثال آنان با مطرح کردن رابطه بین حقیقت و مفهوم اعتقاد دارند: "حقیقت فقط به آن مفهومی اختصاص دارد که انطباق آن بر واقعیت‌های عینی و مستقل خود، بالفعل محقق باشد و ما بازای آن ولو در ضمن یک فرد از سنخ و وجود عینی محرز باشد. از این روی در فلسفه اسلامی میان مفهوم و حقیقت نسبت عموم و خصوص مطلق حکم فرماست، بدین ترتیب آنچه که حقیقت است مفهوم نیز می‌باشد اما آنچه که مفهوم است حقیقت نیست. زیرا که ممکن است مفهومی از مفاهیم دارای مصداق بالفعل نباشد و مصادیق آن همه مفروض و مقدره الوجود باشند." (ص ۴۶ - حائری یزدی ۱۳۶۱). بیاد داشته باشیم که تساوی نوعی مفهوم است. فیلسوف بزرگ مرحوم حائری یزدی با این مقدمه مفاهیم را به سه دسته تقسیم می‌کند: الف - مفاهیمی که در خارج از ذهن واقعیت دارند که عینا ما بازا و مصادیق آن مفاهیم شمرده می‌شوند. مانند ماهیات جواهر و اعراض که هر کدام به نحوی از انحا از واقعیت‌های عینی بذهن آمده و به نحوی که در خارج از ذهن مصداق و وجود مستقل دارند. ب - مفاهیم دسته دوم چنین توصیف می‌شوند: "برخی از مفاهیم با آنکه از وجود عینی یکلی بی بهره نیستند مع الوصف از داشتن فرد و مصداق که ما بازای عینی آنان باشد، محرومند. و از این لحاظ که سهمی از حقیقت دارند فلاسفه آنها را با

موضوع علم مابعد الطبیعه که وجود و موجود است ارتباط می دهند. (ص ۴۶ همان منبع) که مفهوم تساری در دسته دوم قرار می گیرد.

ج- گروه سوم مفاهیم اعتباریه محض است که بهیچ وجه مشا حقیقی نمی توان برای آن در خارج از ذهن بدست آورد. اینها نه مابازا واقعی دارند و نه مشا انتزاع. مانند: حریت، زوجیت، اجاره، مشارکت و غیره. (حائری یزدی ۱۳۶۱).

بهرحال یکی از اهداف اینگونه روان درمانی، آگاه سازی مراجع از این نکته است که تساوی انگاشتن امور تنها سهمی از حقیقت را می تواند داشته باشد و نه همه آن را. اما نکته ای را باید در اینجا توضیح داد و آن اینکه فرقی اساسی بین تساوی انگاشتن امور و نتیجه گیری در رابطه امور، وجود دارد که غالبا مردم اشتباه و خلط بین این دو را دارند. و حتی نتیجه ها را با قطعیت نگری به شکل تساوی ها تعبیر می کنند. در اینجا باید توضیح داده شود: جمع چند چیز که در زندگی اجتماعی برای ما اتفاق می افتد می تواند حادثه و حوادثی خاص را نتیجه دهد. و این برای هر عقل سلیمی قابل قبول است. برای مثال نتیجه دزدی می تواند زندان باشد ولی با اعتقاد تساوی گونه، ما قطعیت را استنباط می کنیم و می گوئیم حتما و صد در صد بدون استثنا نتیجه زندان است در حالیکه عقل سلیم با آگاهی به موارد استثنا ممکن است این را نپذیرد زیرا مواردی حتی به صورت استثنا مشاهده شده که نتیجه عفو و بخشش طرف مال باخته بوده است. یادآوری می شود با ورود حتی یک استثنا ما نمی توانیم تساوی داشته باشیم. بنابر این بعضی از نتیجه گیری ها با تساوی انگاشتن امور همراه است، در حالیکه بعضی اینگونه نیست. در نتیجه گیری هایی که ما انتخاب های مختلفی از نتایج را مد نظر قرار میدهم و نه یک انتخاب را، در حقیقت نتیجه گیری بدون تساوی انگاشتن امور داشته ایم. چنانچه ذهن بیمار از تفکر تساوی گونه به سمت تفکری رود که فرد در نتیجه گیری، انتخاب های گوناگون را مد نظر قرار دهد، ما شاهد شکستن قطعیت ها در ذهن بیمار بوده و ذهن فرد با بارقه های امید بیشتری مواجه خواهد بود.

نکته ای جالب از فرهنگ دینی:

از مواردی که برای چالش تحریفات شناختی در جلسات درمان می توان استفاده کرد، استفاده از باورهای دینی است که از طرف شناخت درمانگران به آن توصیه شده است (بک ۱۹۷۹). در جلسات درمان از مراجع خواسته می شود که تاملی بر روی اصطلاح دینی که همه ما به طور

روزمره بکار می‌بریم، داشته باشد. این اصطلاح اخیراً در فرهنگ غرب نیز توسط بسیاری از مردم با همان معادل عربی آن استفاده می‌شود و آن جمله: "انشاء الله" است. کاربرد این اصطلاح در فرهنگ دینی ما برای پرهیز از قطعیت و تفکر تساوی گونه در رابطه حوادث و پدیده‌های مثبت و مطلوب است. توجه کنید: برای مثال کسی که دارای پول کافی برای رفتن به آلمان است + دارای ویزای معتبر برای این سفر است + دارای بلیط رفت و برگشت برای این سفر است + زمان بلیط‌ها هم برای فردا مشخص شده و قطعی است + تمام مقدمات و لوازم سفر را فراهم کرده است. ولی نمی‌تواند ادعا کند که با قطعیت فردا عازم سفر به آلمان است. در دستورات دینی ما توصیه است با وجود محقق شدن تمام مقدمات این سفر، حتماً جمله انشاء الله فراموش نشود. زیرا بسیار افراد بوده‌اند که تمام این مقدمات را داشته‌اند و نه تنها در روز مقرر به هدف نرسیدند بلکه در تا آخر عمر موفق به چنین مسافرتی نشده‌اند. پس در امور مثبت و مطلوب نیز قطعیتی وجود ندارد و نمی‌توان تفکری تساوی گونه داشت و گفت الف + ب + ج + د + ... = x.. هیچ چیز و یا امری با تساوی‌ها از پیش تعیین نشده است که قابل پیش‌بینی به طور حتم و یقین باشد. آنچه که مهم است احتمالات و در صد آن است. پس قطعیتی و به اصطلاح (دترمینیزم- (۱) وجود ندارد. پس تبصره‌ها و استثنا‌ها در کارند و همین‌ها روزنه‌های امید را هر چند در مواقعی کوچک در مقابل ما انسانها باز نگه می‌دارند و ما را از غلطیدن به سمت افسردگی، اضطراب و ناامیدی بازمی‌دارند. وگرنه بر طبق نظریه افسردگی (ازنوع ناامیدی) آبرامسون و دیگران (۱۹۸۹) ما باید به تعداد حوادث نامطلوب وقوع‌یابنده در جهان اقدام به انتحار داشته باشیم. دستور صریحی در قرآن کریم در این زمینه وجود دارد که تمام آنچه تا به حال تشریح نمودیم در این آیه شریفه به صراحت بیان شده است که خط بطلانی بر دترمینیزم و قطعیت‌گرایی‌های حاکم بر اذهان انسانهاست:

عسی ان تکرهو شیتا و هو خیر لکم و عسی ان تجبو شیتا و هو شر لکم (سوره انفال): ای

بسا

1- Determinism

آنچه را بد می‌پندارید خیری برای شماست و ای بسا آنچه که خیرمی‌پندارید شری برای شماست. پس نمی‌توان با جمع ساده چندین مورد منفی به تساوی و نتیجه‌گیری نا مطلوب رسید و یا بالعکس.

نکته ای انسان گرایانه:

از خصوصیات انسان داشتن خود آگاهی است و آگاهی بدون آزادی و اراده معنا ندارد. انسان آگاهی اش در آزادی وی معنا دار است. اگر دترمینیزم بر کل هستی حاکم باشد و همه چیز با تساوی ها در قطعیت گره خورده باشد از پیش تعیین شده باشد، بحث انتخاب گری انسان معنایی ندارد. زمانی که انتخابی وجود ندارد بحث آزادی و اراده و بالتبع آگاهی انسان، مهمل و نا بجا ست. اریک فرام (۱۹۶۴) اعتقاد دارد: انسان در خلاقیت، سازندگی، اعجاز و حادثه جویی آزادی عمل دارد. وی آزادی را به عنوان قابلیت انسان در انتخاب کردن یعنی انتخاب بین چند چیز می داند. به اعتقاد نویسنده این مقاله انتخاب گری با حاکمیت تفکر تساوی گونه تبیین دارد. انسان به خاطر تبصره ها، شرط ها، و استثنا هاست که امید وار است و گرنه در مواجهه با بسیاری از حوادث نامطلوب که در مواقعی برای خود و دیگران بسیار اتفاق می افتد باید دچار افسردگی و ناامیدی گردد و زندگی برای وی معنایی نداشته باشد. شاید رمز اساسی افراد افسرده و حتی مضطرب، استفاده بیش از حد از این تحریف شناختی در زندگی روزمره خود است (تفکر تساوی گونه). برای خواننده محترم شاید واضح شده باشد که تا چه حد جمع ساده امور و قایع آنهم از بعد اجتماعی و روانی و تفکر تساوی گونه کردن بی معناست ولی متأسفانه ما در زندگی روزمره خود و افراد افسرده و مضطرب بیشتر، آن را استفاده می کنیم و سبب فاصله گرفتن خود از بسیاری واقعیت ها می شویم. در اینجا ما نمی خواهیم منکر نظام علت و معلول شویم ولی در پی مخالفت با نظامی هستیم که امور را به صورت خطی و با جمع و تفریق و ضرب ساده می نگرد و با قطعیت و سر راست و ساده در پی تساوی دانستن جمعی از امور با چیزی و یا امری دیگر است. شاید در اینجا تا حدی نظام و تفکر سیستمی به کمک ما بیاید (الزا جونز ۱۳۷۸ ترجمه فرزین رضاعی). تا با با تمسک به آن تکلیف خیل عظیم استثنا ها و تبصره ها را در زندگی روانی - اجتماعی بشر مشخص کنیم تا از جمع ساده و خطی امور دست برداریم (۱) و روزنه های امید و بالتبع آزادی را در مقابل خود بیشتر ببینیم.

یکی از ماجرا های بسیار جالب و آموزنده در قرآن کریم، موضوع گفتگو و مرادده حضرت موسی (ع) و حضرت خضر (ع) پیامبر است. با توجه به این ماجرا هر فردی متوجه مقابله شدید حضرت خضر با تفکر تساوی گونه می شود که جمع ساده و بدون استثنا و تبصره امور را در ذهن حضرت موسی بوضوح به چالش می طلبد. این داستان آینه ای از سرگذشت خلقت و وضعیت موجود آن را برای آنانکه اهل تدبر و تعمق در امور هستند، ترسیم می کند. این داستان

نوعی سفر آموزنده است که بنا بر نظر عده ای سفری معمولی بوده و بنا به نظر بعضی دیگر سیر و سفری درونی بوده است که حضرت موسی در درون خویش داشته است. (یونگ - ترجمه فرامرزی ۱۳۶۷).

سخنی زیبا در نهج البلاغه از مولا علی (ع) نقل شده که ایشان می فرمایند خدا را بواسطه شکست و انفصال تصمیم ها و اراده ها شناختم (نهج البلاغه ترجمه فیض الاسلام). بسیار مقدمات می چینند و یا چیده می شود و لوازم را فراهم می کنیم، می کنند و یا می شود تا تصمیمی خاص را بر حسب اراده خاص به اجرا در آید ولی تساوی را نتیجه نمی دهد. نتیجه چیزی دیگر می شود. همان اندازه که اعتقاد به اختیار مطلق انسان منکر نقش خدا در امور است (معتقدان به اختیار). اعتقاد به جبر نیز چنین است. و نوعی اعتزال نقش خدا را در عالم خلقت تداعی می کند که با دیدگاه همه جا خدایی و همه آن خدایی فرهنگ دینی ما منافات دارد. شاید یاد آوری سخن زیبای حضرت امام موسی کاظم (ع) مناسب باشد: "نه جبر و نه اختیار بلکه چیزی بین این دو". در عین جبر اختیار وجود دارد و در عین اختیار جبر است. با دیدی ساده تر: در بطن تساوی ها تبصره ها و استثنا ها وجود دارد و در بطن استثنا ها و شرط ها تساوی ها

(۱). البته این موضوع شاید انعکاسی از نقص ها و کمبود ها در ادراکات و شناخت ما باشد که توانایی رسیدن به قطعیت را نداریم و لذا از جمع ساده امور نمی توانیم نتیجه ای قطعی و تساوی گونه بگیریم. در این مورد مرحوم علامه جعفری (۱۳۶۰) سخنی زیبا دارد: "اصول مربوط به شناخت اثبات می کند که شناخت ها و معرفت های ما همواره محدود و نسبی بوده و ما همیشه از آغاز نسبی رویداد ها شناخت خود را آغاز می کنیم و در پایان نسبی آنها شناخت خود را پایان می دهیم. ما که امروز با یک برگ یا یک الکترون یا یک صدای آب یا یک ستاره یا یک انسان روبرو می شویم و می خواهیم آنرا بشناسیم، به طور قطع می دانیم که با آغاز حقیقی هیچیک از موجودات روبرو نمیگردیم و چنانکه همین وضع فعلی آن موجودات پایان آنها نیست". ایشان استناد به سخن زیبا یی از قرآن کریم دارند: آنچه را که تدریجا در حال ورود به عالم خلقت است، نمی دانید (سوره نحل - آیه ۸).

کاشکی هستی زبانی داشتی	تا زهستان پرده ها برداشتی
هرچه گویی ای دم هستی از آن	پرده دیگر بر او بستی بدان
آفت ادراک آن <u>قال</u> است و <u>حال</u>	خون به خون شستن محال است و محال

حاکم اند (البته تساوی به معنای انسان گرایانه آن و نه ریاضی گونه آن- که در اینجا ما تعبیر به نتیجه گیری به معنای کلی کردیم). شاید جهان خلقت چنین آراسته شده است که در هیچ حالی ما انسانها برای یک لحظه خالق آن و قدرت مایشا وی را از چشم دور نداریم و همواره به یاد او باشیم که عین عبادت است. چنانچه خود خالق هدف خلقت را تنها عبادت مخلوقات برای وی می داند: و ما خلقت الجن والانس الا ليعبدون (قرآن کریم).

تکالیف شناختی و رفتاری:

علاوه بر چالشهای کلامی که با مراجع در طول جلسات درمان انجام می شود (البته میتوان این آگاهی را در مراجع با معرفی چند کتاب به وی و درخواست خواندن آنان و آوردن خلاصه این مطالب به جلسه درمان داشت- نمونه ای از کتاب درمانی) تا مراجع به پیشی در مورد امور و حوادث مانند آنچه که مشروحا توضیح داده شد، برسد و نوعی دیدی جدید از بعد فرهنگی نسبت به واقعیت ها و امور یابد، چند تکلیف شناختی- رفتاری به مراجع داده می شود تا وی با انجام آنان و آوردن نتایج آن به جلسه هرچه بیشتر با واقعیت خارجی ارتباط یابد و آزمونی برای افکار و تصورات خودش داشته باشد. به عبارت بهتر هدف این تکالیف تست واقعیت و نتیجتا مقابله با تحریفات شناختی از جمله مادر تحریفات است. این تکالیف مراجع را ترغیب می کند که واقعیات زندگی خود و دیگران را از نزدیک لمس کند و بدین وسیله خود را تا حدی از قیود ذهنی رها سازد.

تکلیف چالش تساوی ها در ذهن:

- نمونه بالینی:

مراجع دختری ۲۰ ساله است با علائم افسردگی که شکایت در مورد عدم زیبایی ظاهر و اندام خود دارد و نگرانی شدید از آینده خویش بویژه موضوع ازدواج را داراست. تصور بدنی مختل از خود از مشخصه های وی است. توانمندی های تحصیلاتی بالایی را داراست (جزو نفراتی است که رتبه زیر صد در کنکور سراسری داشته است). دانشجوی سال دوم دانشگاه

است. در دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان به عنوان شاگرد اول و نمونه مدرسه مطرح بوده و همواره مورد تشویق و تمجید والدین و مربیان خویش بوده است. هر هفته و یا ماه در جمع دانش آموزان مدرسه ظاهر شده و از طرف مربیان به عنوان برترین دانش آموز مدرسه و کلاس مورد ستایش واقع گردیده است. با ورود به دانشگاه و برچیده شدن روشهای تشویق مدرسه ای که حداقل ماهی یکبار در مدارس اعمال میشد و جایگزین شدن تشویق های آخر دوره ای (برای مثال برای یک دانشجوی پزشکی پس از ۵ سال) وی مواجه با شرایط کاملاً متفاوت شده و مشاهده می کند که دانشجویانی که دارای زیبایی بسیار بالایی در ظاهر و اندام هستند، بیشتر در جمع دانشجویان دختر و پسر مورد توجه و تمجید قرار می گیرند تا آنان که دارای توانمندی علمی و تحصیلاتی بالایی اند!! این موضوع به انزوای اجتماعی وی دامن زده و شبکه روابط اجتماعی وی را با دیگر دانشجویان به شدت محدود می سازد. در بررسی های بالینی مشخص شد که وی علائم افسردگی از قبیل: مشکل در خواب، کمبود اشتها به غذا، برهم خوردن نظم دوره های عادات ماهیانه، حالات گریه کردن، کم حوصلگی، آرزوی مرگ (ولی بدون فکر مربوط به خودکشی) و ناامیدی و نگرانی از وضع خود در آینده و حتی نوعی احساسی از درماندگی را داراست (بیش از ۶ ماه). در کنار مداخلات اولیه (بر اساس CBT - یونسی ۱۳۸۲) جهت کنترل علائم مرضی وی به شناخت درمانی وی با چالش افکار غیر منطقی و تحریفات شناختی پرداخته شد. قسمت هایی کوچک از جلسه درمان در این جا ارائه می شود:

درمانگر: شما در صحبت هایتان در رابطه عدم رضایت از وضع ظاهری تان اشاره داشتید. مراجع: بله، همانطور گفتم فکر می کنم در مقایسه دختران دیگر زیبایی آنچنانی ندارم. **درمانگر:** من نمی خواهم در رابطه با آنچه شما در مورد عدم زیبایی که به خود نسبت می دهید، گفتگویی و چالشی داشته باشم ولی اگر ممکن است توضیح دهید که زیبایی از چه جهت برای شما اهمیت دارد؟

مراجع: زیبایی همه چیز یک دختر است.

درمانگر: میشه توضیح دهید منظورتان از همه چیز چیست؟

مراجع: بدون زیبایی فکر نمی کنم ازدواج موفق داشته باشم..... فکر نمی کنم با افراد مورد نظر و مطلوب بتوانم ازدواج کنم.

درمانگر: شما چند درصد به این جمله ای که گفتید اعتقاد داشته و یقین دارید؟ منظورم این جمله است "بدون زیبایی ازدواج موفق نخواهم داشت". بهتر است نمره ای بین ۱- تا ۱۰۰ بیان کنید.

مراجع: البته صد در صد

درمانگر: شما به ازدواج موفق اشاره کردید. می توانم سخن شما را اینگونه در این برد به طور خلاصه بنویسم (بهتر است با استفاده از وایت برد انجام شود):

عدم زیبایی ظاهری = ازدواج نا موفق

زیبایی ظاهری = ازدواج موفق

درمانگر: فکر می کنم آنچه که شما تا به حال گفتید بتوان در این دو جمله تساوی خلاصه کرد. اینگونه نیست؟

مراجع: بله همین طور است.

درمانگر: من برای شما تا جلسه آینده دو تکلیف دارم که امیدوارم تا جلسه بعد آنان را انجام داده باشد. تکلیف اول این است معرفی نامه ای را از طریق مرکز مشاوره برای شما تهیه می کنم تا به یکی از شعب داد گاه خانواده جهت بررسی، مراجعه نموده و از خانم هایی که در طول یک روز، فر آیند طلاق را به اتمام رسانده و اخیراً طلاق گرفته اند گزارشی تهیه کنید. احتیاج به هیچگونه تماس و یا مصاحبه با آنان نیست. تنها شما مشاهده کنید. گزارش شامل جواب به این دو سوال است:

الف- چند درصد این خانمهای مطلقه بر اساس ارزیابی شما زیبا هستند؟

ب- چند درصد این خانم ها بر اساس ارزیابی شما زیبا نیستند؟

تکلیف دوم این است که شما در آخر هفته به یکی از پارک ها و مراکز تفریحی مراجعه کنید. خانواده هایی که در اخر هفته جهت تفریح با تمام اعضای خانواده شان آمده اند تحت مشاهده خود قرار دهید. تقاضا دارم با دقت مشاهده کنید: در خانواده هایی که در حال تفریح اند و گفتگو و رفتارهای محبت آمیز بین اعضای خانواده و زن و شوهر ها در جریان است، چند درصد این خانم ها زیباییند و چند درصد بر اساس ارزیابی شما دارای زیبایی نیستند؟ نتیجه گزارش در جلسه بعد به من ارائه دهید.

در جلسه بعد مراجع گزارش خود را ارائه داد. جالب است به نتایج چنین گزارشاتی نگاهی بیندازیم:

در مورد تکلیف اول: سوال الف: اکثریت خانم های مطلقه از نظر من زیبا بودند (بیش از ۵۰ در صد).

در مورد تکلیف دوم سوال ب: کمتر از پنجاه در صد.

(در تبیین این شیوع و فراوانی بر اساس تجارب و مشاهدات بالینی نویسنده این مقاله با دهها زوج که برای زوج درمانی مراجعه کرده اند، علل و توضیحاتی وجود دارد که جای مطرح شدن در این مقاله نیست.)

در مورد تکلیف دوم: مراجع بر اساس مشاهدات خود اعتقاد داشت هردو دسته زنان زیبا و غیر زیبا را مشاهده کرده است که در موقعیت های تفریحی و پیک نیکی با همسران خود روابط محبت آمیز و دوستانه داشته اند.

چالش افکار تساوی گونه مراجع:

آنچه مسلم است مراجع دریافته بود که آن تساوی هایی که وی در ذهن خود چیده بود تنها در مرحله ذهن ممکن است برای وی اعتبار داشته باشد در حالیکه در واقعیت خارجی، موضوع چیری دیگری است. (این نکته در جلسه درمان با صراحت به مراجع بیان شد و وی با رضایت خاطر آن را پذیرفت) این همان تکنیک به چالش کشیدن افکار غیر منطقی و تحریفات شناختی توسط آزمون با واقعیت خارجی البته با توجه به تفکرات تساوی گونه است. هرچه نساوی های موجود در ذهن این مراجع در هم شکسته شد، مراجع با روزه های امید واری بیشتری نسبت به زندگی آینده خود مواجه گردید و کمتر خودش را در مقابل موضوع عدم زیبایی درمانده تر دید. زیرا که با شکستن تساوی های در ذهن مراجع حداقل دو زاویه مربوط به کلیت (Globality) و ثبات (Stability) مثلث شناختی درماندگی تضعیف گردید: اینکه عدم زیبایی همه زندگی آینده را برای همیشه دچار مشکل خواهد کرد. هرچه دترمینیزم حاکم بر ذهن بیمار که ناشی از تفکرات تساوی گونه است، کم رنگ تر شود ما شاهد ناامیدی و درماندگی کمتری هستیم. در این مورد ما تمایل ورود به بحث های بسیار عمیق روان شناختی و حتی فلسفی را نداریم ولی آنچه برای خوانندگان اهل نظر و تعمق واضح است این است که چنانچه ما به مثلث های شناختی مطرح شده توسط گروه سلیگمن به عنوان ریشه و پایه درماندگی بنگریم (آبرامسون، سلیگمن و

تیزدل (۱۹۷۸) خواهیم دید که حداقل دو زاویه مثلث شامل کلیت و ثبات چیزی جز نتایج تفکر تساوی گونه نمی باشد. به عبارت بهتر بدون عبور از تفکر تساوی گونه و بالتبع افتادن در دام دترمینیزم، نمی توان در رابطه با حوادث و امور حکم به کلیت و ثبات داشت.

در مورد نمونه بالینی دیگر که مربوط به زوج نابارور است خوانندگان را به خواندن مقاله استیگما و ناباروری ارجاع می دهیم (یونسی ۱۳۸۱ب).

بهر حال با این تکنیک ها و تکالیف، درمانگر نقش آزادبخش را می یابد و غل ها و زنجیر های ذهنی را با هدایت بیمار به سمت آزمون واقعیت، به دست خود بیمار می شکند و دیدی جدید در نگاه به واقعیت به وی می دهد.

نتیجه گیری:

۱- آنچه که این روش درمانی شناختی در پی ایجاد آن در ذهن مراجع است شکسته شدن قطعیت ها در ذهن مراجع است که در صورت مواجه شدن فرد با استرسها و حوادث منفی در زندگی روزمره، فوراً گرفتار در مثلث های شناختی درماندگی و نتیجتاً ناامیدی و نهایتاً افسردگی نگردد. باکه در نتیجه گیری امور، راهی و جایی هم برای آزادی و آگاهی خود (که در تبصره ها و استثنا ها تجلی می یابد) داشته باشد. البته این بدین معنا نیست که مراجع به نوعی آنارشیزم فکری دچار شود و اینگونه بیاندیشد که انجام هر کار ناهنجار و منفی و نا مطلوب جامعه نمی تواند نتیجه نا گوار داشته باشد و یا به عکس انجام هر کار مثبت نمی تواند نتایج مطلوب در بر داشته باشد. آنچه که این روش درمانی شناختی به دنبال آن است، این- معناست که در صورت انجام و یا وقوع عملی نا مطلوب و ناهنجار جامعه یکی از نتایج آن می تواند عواقب نا گوار باشد (و نه فقط تنها نتیجه) ولی با وقوع آن عقوبت نا گوار، تمام راهها بسته نیست و راه بازگشت وجود دارد و بالتبع راه منتهی شدن امور، به چیزی دیگر غیر موارد مورد انتظار وجود دارد و این شاید مفهوم آیه لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جمیعا است (قرآن کریم). بزرگترین و نابخشودنی ترین گناه در فرهنگ اسلام ناامیدی از رحمت خداست. یکی از نتایج تفکر تساوی گونه ناامیدی است. این چنین دید از امور حتی خطا کار ترین افراد را با خصیصه های بسیار شدید ضد اجتماعی نیز در امکانی از بازگشت به سمت هنجارها قرار می دهد و راه را برای آنان یک سویه و غیر قابل بازگشت نمی کند. یکی از دلالت های شکستن تفکر تساوی گونه در ذهن مجرمان و افراد بزهکار و دارای شخصیت ضد اجتماعی، ایجاد روزنه های امید

برای ذهن چنین کسانی است که تا در آخرین گام‌ها را باز گشت را برای خود ببینند و حتی تا قبل از آخرین خطا مجالی برای تغییر داشته باشند که این خود عاملی بسیار قوی در کاهش میزان جرایم چنین افرادی است. نویسنده این مقاله اعتقاد دارد آنچه که مجرمان را بیشتر به سمت گرداب تشدید جرم می‌کشاند، حاکمیت تفکر تساوی گونه در ذهن آنان است که با قطعیت اعتقاد دارند که راهی برای بازگشت وجود ندارد (بازگشت به خویشتن و اجتماع). برای مثال در راه غلطی که ما می‌رویم، اگر احتمال بازگشت را در ذهن خود همواره حفظ کنیم و ورود به آن راه را فقط و فقط مساوی نتیجه مورد نظر و عقوبت ندانیم، بیشتر به تغییر مسیر و بازگشت می‌اندیشیم. چنین اعتقاداتی موجب می‌شود که انسانها بیشتر به اصلاح خود و عملکرد خود بیندیشند زیرا که تنها و فقط به عقوبت خطاها اندیشیدن (بر اساس تفکر تساوی گونه) نوعی مداومت در انجام خطا به جای اصلاح و تغییر در ذهن فرد، بارز می‌سازد و راههای بازگشت را می‌بندد. به عبارت بهتر تویه با اعتقاد کامل به تفکر تساوی گونه سازگاری ندارد. نقل قولی است از یکی از عرفای بزرگ در مورد درس اخلاق ایشان، که با این مضمون بیان می‌نمودند: من هرگاه در درس اخلاق به جای صحبت در مورد عقوبت خطاها و گناهان در مورد فرآیند امید به عفو و بخشش خداوند تاکید داشتم منوجه می‌شدم مردم آثار تغییر بیشتری از خود نشان می‌دهند.

۲- کاری که ما به عنوان شناخت درمانگر انجام می‌دهیم این است که با درگیر کردن مراجع با واقعیت خارجی (Reality Testing) میزان ارزش و اعتبار تساوی‌های پیچیده شده در ذهن مراجع را از مفاهیم دسته اول (البته به زعم مراجع) به مفاهیم دسته دوم تنزل می‌دهیم (منظور دسته بندی مفاهیم بر اساس دیدگاه فلاسفه اسلامی است که در این مقاله توضیح داده شد. - حائری یزدی ۱۳۶۱). که این تنزل اعتبار افکار با هدف منطقی نمودن تفکرات مراجع بر اساس دیدگاه شناخت درمانی (بک و دیگران ۱۹۸۳، ۱۹۷۹) کاملاً مطابقت دارد (نمونه ای از تعامل فلسفه و شناخت درمانی). که در این تنزل ما نوعی اعراض از تفکر تساوی گونه به نتیجه گیری به معنای عام را داریم. نتیجه گیری که در آن امکان و امکانی فکر کردن، بیشتر از قطعیت است. نتیجه چنین تفکری کاهش عدم انعطاف و (Rigidity) در ذهن بیمار است. لازم است بدانیم که بر طبق نظر درمانگران شناختی، این عدم انعطاف از عوامل اصلی افسردگی و حتی تمایل به خودکشی در بیماران می‌باشد (ویسار و بک، ۱۹۹۲).

۳- درارتباط با دلالت های تربیتی این شیوه درمانی، نویسنده معتقد است که با یکارگیری معلمین ریاضی و فیزیک در مراکز مشاوره آموزش و پرورش می توان به نوجوانان در شکستن تفکر تساوی گونه کمک نموده و در پیشگیری از افسردگی در این سنین قدم های موثری برداشت (یونسی ۱۳۸۲). داشتن جلسات با حضور مشاوران در کنار معلمان فیزیک و ریاضی با دانش آموزان مفید است. زیرا که توضیح این موضوع از طرف آنان به دانش آموزان که تساوی ها و تساوی انگاشتن امور چیزی است که در فیزیک و ریاضی، به دیدگاه واقعیت مطلق یر میگردد و نمی توان در فیریک به واقعیت مطلق اعتقاد داشت (فلک ۲۰۰۳) فقط در مرحله ذهن ممکن است اینگونه اطلاق ها در رابطه با پدیده ها وجود داشته باشد و در واقعیت خارجی امور و مسائل بویژه امور فردی و اجتماعی به گونه ای دیگر است. تساوی به طور کامل در واقعیت خارجی وجود ندارد و تساوی انگاشتن می تواند سهمی از حقیقت و نه همه حقیقت را داشته باشد. چنین تعلیماتی می تواند در پیشگیری از افسردگی و ایجاد امیدواری در زندگی نوجوانان، بسیار موثر باشد.

۴- در سال ۱۳۸۲ طی یک روش مداخله ای CBT در میان دختران دبیرستانی که با استفاده از تکنیک های مقابله با تفکرات تساوی گونه و به صورت گروه درمانی انجام شد، نه تنها افزایش احترام به نفس در این نمونه پژوهشی مشاهده گردید بلکه منجر به تغییر منابع کنترل (Locos of Control) آنان گردید. به طوریکه میزان گرایش به منبع کنترل بیرونی کاهش یافت و منبع کنترل این دختران به سمت درونی شدن سوق یافت (لطافتی ۱۳۸۳).

منابع:

- الزاجزی (۱۳۷۸) ترجمه فرزین رضاعی. درمان سیستم های خانواده. انتشارات ارجمند. تهران.
 دادستان، پریخ و منصور محمود (۱۳۵۸). گفتگو های آزاد با پیازه. انتشارات دریا. تهران.
 جعفری، محمد تقی. (۱۳۶۰). شناخت علمی از دیدگاه قرآن. انتشارات نشر فرهنگ اسلامی
 حائری یزدی. مهدی (۱۳۶۱). کاوشهای عقل نظری. انتشارات امیر کبیر - تهران.
 زان استونزل (ترجمه کاردان علیمحمد ۱۳۶۳). روان شناسی اجتماعی. انتشارات دانشگاه تهران.
 شارون. ژان. ترجمه فرشاد (۱۳۶۲). شعور این ناشناخته. انتشارات شرکت سهامی نشر. تهران
 ضمیران. محمد (۱۳۸۱). میشل فوکو: دانش و قدرت. انتشارات هرمس. تهران.
 لطافتی. م. (۱۳۸۳). بررسی نقش درمان گروهی به شیوه شناختی- رفتاری در افزایش احترام به نفس دختران دبیرستانی و کاهش منبع کنترل بیرونی آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. اوین- تهران.

- مان: ل (ترجمه ساعتچی، م ۱۳۶۲). اصول روان شناسی جلد (۱). انتشارات امیر کبیر، تهران.
- یونگ کارل گوستاو. ترجمه پروین فرامرزی (۱۳۶۷). چهار صورت مثالی. انتشارات آستان قدس رضوی.
- یونسی سیدجلال. (۱۳۸۲). بیابید از معلمان فیزیک و شیمی در فرآیند مشاوره دانش آموزان استفاده کنیم. سخنرانی ارائه شده در همایش علمی جایگاه مشاوره در نظام تعلیم و تربیت (بهمن ۱۳۸۲). سازمان آموزش و پرورش استان تهران.
- یونسی، سیدجلال (۱۳۷۸). کار با تصورات در شناخت درمانی. فصلنامه تازه های روان درمانی. (۱۵&۱۴).
- یونسی، سید جلال (۱۳۸۱a). معرفی شیوه فهرست ساختار ها. گزارش پژوهش مقدماتی. مجله روان شناسی. (علمی- پژوهشی). شماره ۳ پاییز ص (۲۷۶-۲۹۴)
- یونسی، سید جلال. (۱۳۸۱b). استیگما و ناباروری. مهارت‌های سازگاری. فصلنامه پزشکی باروری و نا باروری. (علمی- پژوهشی). شماره ۳ (۱۲) ص ۷۳-۸۶
- یونسی، سید جلال - شیری زهره (۱۳۸۲b). درمان ناهنجاری های روانی در کودکان، نوجوانان و خانواده ها. انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی- تهران.
- یونسی، سیدجلال. (۱۳۸۳). چگونه در غم و شادی فرو می رویم؟ تازه های روان درمانی. شماره پاییز و زمستان. ص ۵۳-۷۱.
- یونسی، سید جلال، رضاخو، علی اکبر، مرسوی اشرف السادات، صدوالسادات. سید جلال (۱۳۸۳b). نقش یاز آموزی اسنادی بر سبک اسنادی زوج های نا سازگار و افزایش رضامندی زناشویی آنان. فصلنامه مددکاری اجتماعی. علمی - پژوهشی. شماره ۱۶ و ۱۷. ص ۱۰۱-۱۱۲.
- واسوانی، جی. پی ترجمه مقدم. فریبا (۱۳۷۹). با خالق هستی. انتشارات حمید. تهران.

References:

- Abramson, I. Y., Metalsky, G. I & Alloy B. L (1989). Hopelessness Depression. A theory- Based subtype of depression. *Psychological Review*. 96. 358-372.
- Abramson, I. Y. Seligman, MEP. & Teasdale, J. (1978). Learned Helplessness in humans: Critique and re formation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Beck, A. T., Epstein. N & Harrison, R. (1983). Cognition attitudes and personality dimentions in depression. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1, 1-16.
- Beck, A. T. Rush, A. J. Show, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Fleck. L. & Weiss, K. (2003). The art of fact. *Evolutionary Antropology*: 12. 168-172.
- Fromm, E. (1964). *The heart of man*. ED. By Ruth, N, Ashen. Harper & Row. New York.
- Freud, S. (1960). *The Ego and Id*. New York. Norton.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of Personal Constructs Vol, 1 & 2*. Norton. New York.
- Leahey, T, H. (1987). *A history of Psychology*. Main currents in Psychological thought. Prentice- Hall International Edition. New Jersey.
- Teasdale J. D. (1993) Emotion and two kinds of thinking: Cognitive Therapy and applied Cognitive Sciences. *Behavioural Research and Therapy*. 31. 339- 354.
- Wells, A. and Mathews G. (1994). *Attention and Emotion: A clinical perspective*. Hove UK. Psychology Press.
- Wells, A. (2001) *Emotional Disorders and Metacognition. Innovative Cognitive Therapy*. John Wiley & Sons, LTD. New York.
- Weissar, M. E. & Beck, A. T. (1992). Hopelessness and Suicide. *International Review of Psychiatry*, 4, 1 77-184.