

بررسی اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل

بختیار محمودی^۱، یحیی یار احمدی^۲

چکیده

در جهان کنونی هر فرد در زندگی روزمره شکلی از فشار روانی را تجربه می‌کند. تقریباً هیچ فردی از فشار روانی ناشی از عوامل تنش‌زای محیطی و شخصی گریزی ندارد. هر کس به ناچار سعی می‌کند با اتخاذ شیوه‌های مختص به خود به آن عوامل پاسخ دهد. ضرورت بسیار مهم و جدی در برخورد با افرادی که تفکر غیرمنطقی دارند، تغییر دادن افکار و باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد آنان می‌باشد. از آنجا که فرض می‌شود، درمان مبتنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل جهت تغییر باورهای غیرمنطقی موثر است، لذا در این پژوهش، درمان رویکرد تحلیل رفتار متقابل جهت تغییر باورهای غیرمنطقی در بین زنان متأهل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

پژوهش حاضر تلاش می‌کند تا با به کارگیری روش‌های درمانی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و با بهره‌مندی از تکنیک‌ها و راهبردهای مداخله‌ای آنها امکان اثربخشی هر یک از روش‌ها را بر تغییر باورهای غیرمنطقی مورد بررسی قرار دهد. لزوم ضرورت تغییر باورهای غیرمنطقی، آگاهی افراد از باورهای غیرمنطقی و نحوه تغییر آنها در موقعیت‌های مختلف است. که با استفاده از فنون و راهبردهای رویکرد تحلیل رفتار متقابل، می‌توان در یک چارچوب درمانی مناسب، به افراد دارای مشکلات مرتبط با باورهای غیرمنطقی پیشنهاد داد که به تغییر باورهای غیرمنطقی بپردازند. به همین دلیل در سرتاسر فرایند درمان بر روی باورها و انتظارات خاص هر یک از اعضاء کار می‌شود و شیوه اصلاح آن به ایشان آموزش داده می‌شود. بر این اساس، سوال این پژوهش بر این مبنا قرار دارد که درمان براساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل تا چه اندازه می‌تواند باورهای غیرمنطقی را تغییر دهد.

واژگان کلیدی: تحلیل رفتار، رفتار متقابل، باور غیرمنطقی، زنان متأهل.

^۱ کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

^۲ دکتری مشاوره، استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج



مقدمه

عصر حاضر دوران روابط پیچیده انسانی است که در آن تمام پدیده‌های مربوط به کنش‌ها و واکنش‌ها در مسیر فشارزای خاص خود در جریان است. این روابط در هم آمیخته اگر در روندهای علمی خود قرار نگیرند مشکلات بسیاری بوجود می‌آورند که نه تنها این مشکلات اثرات مخربی بر خود شخص دارد بلکه اثرات مهلکی بر سازمانها، نهادها، خانواده‌ها، مدارس و موسسات خواهد داشت (جونز و استوارت، ۱۳۸۱).

تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است مربوط به شخصیت و اقدام اجتماعی و روشی بالینی در زمینه روان‌درمانی است که مبتنی بر تحلیل همه تبادلهای میان دو یا چند شخص بر اساس حالات به طور مشخص تعریف شده من، در تعداد محدود می‌باشد (برن، ۱۳۸۱). تحلیل رفتار متقابل همچنین نظریه‌ای برای ارتباطات فراهم می‌آورد، که می‌تواند برای تجزیه و تحلیل سازمان‌ها و مدیریت نیز بکار رود (جونز و استوارت، پیشین).

پیشگامان تحلیل رفتار متقابل «ضبط شده» های مردم را تقسیم‌بندی کرده‌اند. با مشاهده طرز استفاده ما از این ضبط شده‌ها، زبان ساده و جدیدی برای توصیف آنها ابداع کرده‌اند. به نظر این متخصصان، شخصیت ما از سه بخش مجزا تشکیل شده است و این سه بخش کل رفتارهای ما را پوشش می‌دهند. این سه بخش یا سه حالت الگویی، با اصطلاحات تحلیل رفتار متقابل، والد، بالغ و کودک هستند (منینگر، ۱۳۸۳). اکثر ما رابطه‌های پرتشویش و ناراحت‌کننده‌ای با دیگران داریم در حالیکه می‌دانیم این روابط می‌تواند بهتر از اینها باشد، چیزی در درون ماست که واقعاً می‌خواهد با مردم و مشکلاتی که ما را آزرده می‌کند، آشتی کند. برای ایجاد روابط مثبت باید نخست به خودمان بیردازیم.

عقاید، باورها و تجارب ما مستقیماً با افکاری که در ذهنمان داریم، بستگی دارد. در نتیجه برای آنکه روابطمان را بهبود بخشیم ابتدا باید از ویژگی‌ها، عقاید، تفکرات و باورهای خود آگاهی و شناخت پیدا کنیم (سیاسی، ۱۳۷۹). هرگاه عقاید فرد، به بایدهای خشک و انعطاف‌ناپذیر تبدیل شوند، بطور قطع وی را به افسردگی شدید، تهدید خود و حالات شدید روان‌نژادانه دچار خواهند کرد. لذا باورهایی که به آنها اشاره کردیم، تا زمانی که با اجبار توأم نباشند به خودی خود بیماری‌زا نیستند و احساس اضطراب و نگرانی هم که در نتیجه داشتن آنها ایجاد می‌شود در واقع احساسات ناکامی و اضطراب، از نوع مثبت آن هستند (کوری و همکاران، ۱۳۸۶).

فرد ایده‌آل و باثبات کسی است که بر حسب شرایط خاص به راحتی از یک حالت خود به حالت دیگر آن جابه‌جا شود. آدم با ثبات از نظر بالغ، آدمی واقع‌بین، منطقی و مسئول است و از بازی‌هایی که برای انداختن مسئولیت و مشکلات زندگی به دوش دیگری ترتیب یافته‌اند، پرهیز می‌کند. فرد با ثبات از نظر والد، فردی دلسوز و با فرهنگ است که سنتهای با ارزش گذشته را حفظ می‌کند. فرد با ثبات از نظر کودک، خود انگیخته، شاد و شوخ طبع است (پروچسکا، ۱۳۸۶). هر کس می‌تواند فنون تحلیل رفتار متقابل را بیاموزد و از آنها استفاده کند. مردم با آموختن این فنون، گویی بینش جادویی پیدا می‌کنند. آنها به قلب مشکلات می‌زنند و با یکی دو عبارت ساده مشکلات پیچیده خود را حل می‌کنند (منینگر، پیشین). هدف نهایی تحلیل رفتار متقابل رسیدن به خودمختاری از طرح آگاهی، سلامت فکر و خود انگیختگی می‌باشد.



ریشه و باورهای غیر منطق

از نظر ایس باورهای غیرمنطقی، ریشه در سه عامل بیولوژی، یادگیری اجتماعی و انتخاب شناخته‌های غیرمنطقی دارد که به تفصیل در ذیل می‌آیند:

الف) بیولوژی: ایس معتقد است افکار و باورهای انسان، عواطف و رفتارهایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر وی گرچه آدمی اعتقادات و باورهای غیرمنطقی را می‌آموزد اما از نقطه نظر زیستی استعداد زیادی برای کسب اینگونه اعتقادات و باورها را خواهد داشت. آمادگی شدید ذاتی در پرداختن به تفکر غیرعقلانی باعث منفی‌کاری، آشفتگی عاطفی و سهل‌انگاری در تغییر شخصیت و رکود آن می‌گردد. بنابراین هر فردی عملاً در مواردی رفتار غیرمنطقی را از خود نشان می‌دهد (رحیمیان، ۱۳۷۷).

ب) یادگیری اجتماعی: اگرچه آدمی با استعداد مشخصی برای غیرمنطقی بودن به دنیا می‌آید، این تمایل مکرراً به وسیله‌ی محیط تشدید می‌شود، به ویژه در اوایل زندگی که آسیب‌پذیرترین زمان نسبت به تأثیرات محیطی است. با وجود این که ایس آدمی را بسیار نقش‌پذیر می‌بیند اما تفاوت‌های ذاتی را می‌پذیرد. افکار غیرمنطقی به دلایل مختلفی کسب می‌شود (الیس ۱۹۹۱، ۲۰۰۰؛ ایس و هاپر، ۱۹۹۷).

اول اینکه کودکان در سنین پایین قادر نیستند واقعیت را از ترسهای فرضی تشخیص دهند. این در حالی است که با بالا رفتن سن تأکید بر ارضای تمایلات فوری کمتر می‌شود. دوم اینکه مکرراً، تقاضاهای کودکی به وسیله چیزهای جادویی ارضا می‌شود. سوم اینکه کودکان به برنامه‌ریزی و تفکرات دیگران وابسته‌اند و زمانی که آنها سن پایین‌تری دارند، تأثیرپذیری آنها بسیار زیاد است. چهارم اینکه والدین و اعضای خانواده خودشان دارای تمایلات غیرمنطقی، تعصبات و خرافه‌پرستی‌هایی هستند که به فرزندان القا می‌کنند. پنجم اینکه این فرایندها به

وسیله تعلیمات رسانه‌های عمومی تشدید می‌شوند. بالاخره فرهنگ‌ها و مذاهب می‌توانند دیدگاه‌های غیرمنطقی، خود تخریبی و جامعه تخریبی را آموزش دهند (نلسون و جونز، ۲۰۰۱).

ج) انتخاب شناخته‌های غیرمنطقی: فرایند اکتساب غیرمنطقی بودن از طریق واکنشی ساده به چگونگی رفتار دیگران صورت نمی‌گیرد. انسان‌ها عموماً با پرورش ندادن و استفاده نکردن از توانایی‌هایشان برای انتخاب منطقی، آشفتگی‌های هیجانی زیادی در خود به وجود می‌آورند. تجارب منفی یادگیری اجتماعی، به خودی خود منجر به اکتساب شناخته‌های غیرمنطقی نمی‌شود، همچنان که تجارب مثبت یادگیری اجتماعی به شناخته‌های منطقی ختم نمی‌شود. بسیاری از افراد با وجود این که تربیت مطلوبی دارند، اما به میزان قابل توجهی باورهای غیرمنطقی در خود پرورش می‌دهند یعنی با وجود اینکه تجارب یادگیری اجتماعی بر خوب یا بد بودن افراد تأثیر می‌گذارد، اما آنها موجوداتی آزاد و انتخاب‌گرند و می‌توانند با تعبیر و تفسیر محرک‌های بیرونی دست به انتخاب زده و در جهت رشد خود یا برعکس حرکت کنند (پیشین). باورهای منطقی و غیرمنطقی را به هیچ وجه نمی‌توان با دلایل تجربی یا علمی، تعریفی از تفکر نامعقول یا غیرمنطقی ارائه داد. اگر کسی معتقد باشد که هر اندیشه‌ای که غیرعینی و دقیق است، نامعقول یا غیرمنطقی می‌شود، در این صورت باید چنین نتیجه‌گیری کند که مقدار زیادی از تفکر اشخاص غیرآشفته نامعقول است. زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهند که داستان‌هایی که اشخاص برای خودشان تعریف می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیایند و اغلب دارای عناصر غیرواقعی و واهی است. ما معمولاً باورهای غیرمنطقی را جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آوریم که یا به طور مستقیم همراه با بازتاب‌هایی نظیر: اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند یا

ویژگیهای باور غیرمنطقی

باورهای نامعقول شاهد افکاری هستند که باعث می‌شوند احساس نامناسب و رفتار غیرموثری داشته باشید، احساس‌ها و رفتارهایی که نمی‌گذارند بیشتر به خواسته‌های خود برسید و از آنچه نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید. این باورها با افکار سرد: «مصاحبه‌گر ظاهراً از من خوشش نمی‌آید» و افکار گرم: «ای کاش دوستم داشت، من از این که از من خوشش نیاید و نگذارد استخدام شوم بیزارم» همراه هستند (الیس و جیمز، پیشین). عقاید غیرمنطقی و نگرش‌های کژکار که فلسفه‌های خود آشفته‌ساز افراد را تشکیل می‌دهند، دو ویژگی اصلی دارند (الیس، پیشین). اولاً این عقاید توقعات خشک و تعصب‌آمیزی هستند که معمولاً با کلمات باید و حتماً بیان می‌شوند و الزام آورند. ثانیاً فلسفه‌های خود آشفته‌ساز که معمولاً حاصل این توقعات هستند، انتساب‌های بسیار نامعقول و بیش از حد تعالیم یافته ایجاد می‌کنند و استنباط فاجعه‌آمیزی هستند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۱). یک فکر غیرمنطقی با واقعیت مطابقت ندارد و براساس ظن و گمان است. اینگونه تفکرات ممکن است به علت اطلاعات غلط بوجود آمده باشد و یا اینکه اطلاعات اولیه درست بوده ولی نتیجه‌گیری غلط باشد و یا هم فرض و هم نتیجه‌گیری اشتباه باشند و بالاخره این که باور غیرمنطقی منجر به حالت‌های آشفته و هیجانات نامناسب می‌شود که رفتارهای سازنده و خودیاری را به حداقل می‌رساند و فرد را از رسیدن به اهدافش باز می‌دارد (مهری‌نژاد، ۱۳۷۳).

انواع باورهای غیرمنطقی

در یک تقسیم‌بندی کلی درایدن (۱۹۹۰) و الیس (۱۹۹۵-۱۹۹۱) عقاید نامعقول را سه دسته می‌کنند: توقع از خود، توقع از دیگران و توقع از دنیا و زندگی (شار، ۱۳۸۱). در یک تقسیم‌بندی دیگر الیس چهار

غیرمستقیم به صورت درونی و لحظه‌ای تظاهر می‌کنند و حاصل آنها عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است. باورهای منطقی و اجزاء آن دسته از باورها می‌دانیم که بازتاب آنها به شک منطقی ظاهر می‌شود. هر فردی در زندگی خود در زمان‌های مختلف با یکی از این دو نوع باور مواجه می‌شود (الیس و جیمز، ۱۳۸۶). دارک و فریدمن (۱۹۹۷) بین باورهای غیرمنطقی که تأثیر منفی بر سلامت روانی دارند و آنهایی که تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارند، تمایز قائل شده‌اند و خاطرنشان کرده‌اند که باورهایی که الیس به آن اشاره کرده است، باورهایی هستند که غیرمنطقی بوده و تأثیرات منفی بر سلامت روان دارند.

ویژگی های باور منطقی

- ۱- یک فکر منطقی با واقعیت خارجی انطباق دارد و به وسیله‌ی شواهدی حمایت می‌شود. و در عین حال انعطاف‌پذیر است.
- ۲- تفکر منطقی، حکم مطلق و درخواست قطعی نیست، بلکه به صورت شرطی و نسبی است و در قالب میل و رجحان بیان می‌شود.
- ۳- باور منطقی، انسان را به تعادل و سلامت روانی سوق می‌دهد و تعارض را در خود شخص، بین او و دیگران و بین او و محیط به حداقل می‌رساند.
- ۴- معمولاً باورهای منطقی با هیجانات مناسب همراه بوده و منجر به احساسات مطلوبی چون شادی و رضایت خاطر می‌شود.
- ۵- این باور با رفتارهایی سازنده و خودیاری همراه است و فرد را در حل مشکلات و سازگاری با شرایط دشوار یاری می‌کند (الیس، ۱۹۸۸).



۴- مغل سلامت روانی و محل شیوه وصول به اهداف مهم شخص می‌باشند (درآیدن ویانکورا، ۱۳۸۰) ایس (۱۹۹۴) معتقد است که رجحان‌های غیرجزمی در سلامت روانی تأثیر اساسی دارند و سه باور عقلانی عمده‌ی دیگر از این رجحان‌ها منشعب شده‌اند. همچنین او معتقد است الزام‌های جزمی نیز در اختلال هیجانی نقش تعیین کننده‌ای دارند و سه باور غیرعقلانی دیگر از این الزام‌ها منشعب شده‌اند (همان).

فاجعه‌ستیزی در مقابل فاجعه‌سازی

باورهای فاجعه‌ستیزی، از این جهت عقلانی هستند که نخستین و برجسته‌ترین باورهای غیرجزمی هستند. این باورها به طور انعطاف‌ناپذیر در پیوستار بدی از صفر تا ۹/۹۹ درصد قرار می‌گیرند. در صورت درجه‌بندی رجحان‌ها، با قوت یافتن بی‌تناسبی آنها، در این پیوستار در نقطه بالاتری قرار می‌گیرند. ولی در هر حال باور فاجعه‌ستیزی هیچگاه به صد درصد نمی‌رسد. باور فاجعه‌ستیزی با واقعیت منطبق می‌باشد. این باور سازنده می‌باشد چون در صورت مواجهه شخص با رویداد منفی که امکان تغییر آن وجود دارد، منجر به مقاله‌ای کارآمد با آن می‌شود و در صورت عدم جهت غیرعقلانی هستند که آنها نخستین و برجسته‌ترین باورهای جزمی می‌باشند. آنها به طور انعطاف‌ناپذیر روی پیوستار «فاجعه سحرآمیز» قرار دارند که دامنه بدی آن از ۱۰۱ درصد تا بی‌نهایت می‌باشد. این باورها اول به صورت عبارتی چون، «وحشتناک است که...»، «طاقت‌فرسا است که...» ابراز می‌شوند. وقتی شخصی فاجعه‌سازی می‌کند در واقع، او در آن لحظه معتقد است که نباید چیزی اشتباه صورت گیرد. با این حساب، باور فاجعه‌ساز مخالف با واقعیت می‌باشد.

زوج از باورهای غیرمنطقی را چنین معرفی کرده است: زوج‌های چهارگانه باورها رجحان‌ها در مقابل الزام‌ها: زوج‌های چهارگانه باورهای عقلانی، ماهیتی انعطاف‌پذیر دارند و اغلب به صورت رجحان‌ها (یا مشابه با آن به صورت آرزوها، خواسته‌ها و امیال و غیره) ابراز می‌شوند. منظور از رجحان این است که ما خواهان رخداد رویدادهای خاصی هستیم یا این که نمی‌خواهیم رویداد خاصی رخ دهد. البته شکل کامل رجحان بایستی به صورت غیرجزمی و صریح بیان شود. دلیل اهمیت دادن به بیان کامل یک رجحان این است که در صورت بیان ناقص تبدیل آن به یک الزام جزمی تلویحی خیلی آسان خواهد بود. در واقع، اگر رجحان‌های جدی ما توأم با تدبیر نباشند، به احتمال زیاد به الزام‌ها تبدیل می‌شوند.

دلایل عقلانی بودن رجحان‌ها به شرح ذیل

می‌باشد:

- ۱- انعطاف‌پذیر هستند.
- ۲- با واقعیت منطبق می‌باشند.
- ۳- موجب ارتقای سلامت روانی فرد شده و او را در دستیابی به اهدافش یاری می‌کنند. باورهای غیرعقلانی ماهیتی انعطاف‌ناپذیر دارند اغلب در شکل الزام‌ها (یا مشابه با آن به صورت واجب‌ها، اجبارها، بایدها، غیره) ابراز می‌شوند. الزامها، بیانگر رویدادهایی هستند که ما باور داریم بایستی به طور قطعی رخ دهند یا رویدادهایی که ما می‌خواهیم عدم وقوع آنها قطعی باشد.

دلایل غیرعقلانی بودن الزام‌ها به شرح ذیل

می‌باشد:

- ۱- انعطاف‌ناپذیرند.
- ۲- مخالف با واقعیت هستند.
- ۳- غیرمنطقی هستند.

تحمل بالای ناکامی در مقابل تحمل پایین ناکامی

باورهای تحمل بالای ناکامی، عقلانی هستند؛ بدین معنی که آنها نیز در درجه‌ای اول انعطاف‌پذیر بوده و زیاد مبالغه‌آمیز نمی‌باشند. با قوت گرفتن بی‌تناسب رجحان‌های یک شخص، تحمل این موقعیت برای او دشوارتر خواهد شد. اما اگر او دارای باور تحمل بالای ناکامی می‌باشد، موقعیت مذکور برایش قابل تحمل خواهد بود. بدین ترتیب باور تحمل ناکامی منطبق با واقعیت می‌باشد. باور تحمل پایین ناکامی، مخالف با واقعیت می‌باشد و نیز غیرمنطقی است؛ زیرا نتیجه بی‌معنایی از باور عقلانی تلویحی شخص می‌باشد؛ و سرانجام باور تحمل پایین ناکامی مثل الزام‌ها و باورهای فاجعه‌ساز مخرب می‌باشد (همان). خودپذیری در مقابل خودتحقیری و دیگرپذیری در مقابل دیگر تحقیری: باورهای پذیرش بدین جهت عقلانی هستند که آنها نیز در درجه اول انعطاف‌پذیرند. وقتی شخصی خودش را می‌پذیرد، تصدیق می‌کند که او انسانی بی‌نظیر، پویا، تغییرپذیر، جائز الخطا و دارای ویژگی‌های خوب، بد و خنثی می‌باشد. یک باور خودپذیری، با واقعیت شخصی مبنی بر این که او پیچیده‌تر از آن است که شایسته یک ارزیابی کلی و واحد باشد، منطبق می‌باشد. از طرفی دیگر باورهای خود تحقیری غیرعقلانی هستند؛ بدین معنی که آنها منجر به برداشتی انعطاف‌ناپذیر و فوق‌العاده مبالغه‌آمیز از خود می‌شوند. وقتی شخصی باور خودتحقیری دارد، عمل او بر این فرض استوار است که ارزیابی کلی خودش او را در این مورد ارزیابی منفی، معقول می‌باشد. ولی از آنجا که در عمل این امر به صورت معقول نمی‌تواند رخ دهد، باور خود تحقیری مخالف با واقعیت می‌باشد. این باور غیرمنطقی هستند (همان) انواع باورهای غیرمنطقی

در نظریه ایس که در آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (IBT) وجود دارد.

۱- اعتقاد فرد به اینکه لازم و ضروری است که همه افراد دیگر جامعه او را دوست بدارند و تعظیم و تکریمش کنند (باور غیرمنطقی نیاز به تأیید دیگران) اعتقاد فرد به اینکه نیاز به حمایت و تأیید افرادی دارد که آنها را می‌شناسد و یا به آنها علاقه دارد، این باور می‌تواند به دلایل متعدد برای انسان مشکلاتی را ایجاد نماید. نیاز به تأیید دیگران سبب می‌شود انسان خودش را به خاطر اینکه آیا می‌تواند این تأیید را به دست آورد، ناراحت یا نگران نماید و اگر این تأیید را به دست آورد آنگاه نگران خواهد بود که مبادا آن را دوباره از دست بدهد. نگرانی در مورد تأیید و تصویب دیگران بر روی تصمیم و عملکرد فرد در مورد زندگی تأثیر می‌گذارد. این که خواستار تأیید هر کسی باشیم، هدفی غیرقابل دسترسی است چرا که هر کاری که فرد انجام می‌دهد ممکن است برخی مردم آن را تأیید نمایند، گروهی آن را رد کنند، و تعداد زیادی از مردم راجع به آن بی‌تفاوت باشند (کلانتری خاندانی، ۱۳۷۹) تفکر امکان ندارد فرد را راضی کند، چون هر چه قدر کوشش کند کسب پذیرش دیگران به طور مداوم غیرممکن است. همه مردمی که تأیید آنها برای فرد دارای ارزش بالایی است دارای یک سری تعصبات درونی می‌باشند که به سبب آن ممکن است با فرد مخالف باشند یا او را دوست نداشته باشند. این اعتقاد مانع رسیدن فرد به اهدافش می‌شود چون دائماً در طلب به دست آوردن این تأییدات است. لذا از اهداف خود باز خواهد ماند. او می‌بایست کلیه‌ی خواسته‌ها، ترجیحات و اهدافش را از دست بدهد، چون ممکن است با کسب تأیید افراد مهم در تعارض باشد. این عقیده، عشق ورزیدن را محدود می‌کند. عشق ورزیدن (نه مورد محبت



باور غیرمنطقی تمایل به سرزنش کردن

اعتقاد فرد به اینکه گروهی از مردم بد، شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند. چگونه این باور می‌تواند برای انسان مشکلاتی را بوجود آورد؟ بیش از همه باید بدانیم که ما همگی، انسان‌های فناپذیر می‌باشیم و نیز کامل نیستیم. همه ما به طور فطری جایز الخطا می‌باشیم. بنابراین شما و هر فردی را که می‌شناسید، قطعاً دچار اشتباه می‌شوند. لازمه این باور این است که شخص باید به خاطر اعمال نادرست مجازات شود. بنابراین بارها نسبت به خودتان و دیگران احساس خشم کرده‌اید و در مورد خودتان حتی دچار احساس گناه و افسردگی شده‌اید. بنابراین این گونه احساسات که انسان نسبت به خود و دیگران دارد، نمی‌تواند اشتباهات را تصحیح نماید چرا که این اشتباهات صورت گرفته‌اند (همان).

باور غیرمنطقی واکنش به ناکامی

اعتقاد فرد به اینکه اگر وقایع و حوادث آن طور نباشند که او می‌خواهد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می‌آید و فاجعه‌آمیز خواهد بود. برخی افراد به طور غیرمنطقی به خود قبولانده‌اند که قادر به تحمل مشکلاتی که در روابط پیش می‌آیند یا پیش‌بینی می‌شوند، نیستند. این ترس از **لطمه دیدن** (که در روابط شایع است) ریشه در این باور دارد که احساسات نامطلوب، واقعاً غیرقابل تحمل است و به هیچ وجه نباید از وجود چنین احساساتی رنج برد. هرگاه فردی در طول زندگی خود «لطمه‌ای» دیده باشد، با نگرانی در مورد احتمال تکرار آن، به خود می‌قبولاند که نمی‌تواند مجدداً چنان وضعی را تحمل کند و هرگاه به احتمال بروز آن فکر کند به هراس می‌افتد و به همین دلیل به فردی مضطرب و گوش به زنگ (مراقب افراطی تبدیل می‌شود). افرادی که تحمل کمی در برابر ناکامی دارند، اغلب مثل قربانیان

دیگران قرار گرفتن) نیاز اساسی روان انسان است. در تفکر غیرمنطقی عشق ورزیدن به سوی توقف، پیش می‌رود یعنی جلوی بروز خویشتن، خلاقیت و جذب گرفته می‌شود (مهری‌نژاد، پیشین).

باور غیرمنطقی انتظار بیش از حد از خود

اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است. این باور می‌تواند، کاربردهای بسیار جدی برای انسان داشته باشد. به خصوص هنگامی که فرد در زندگی با شکست مواجه می‌شود. همچنانکه هرکس بارها با این امر مواجه شده است و دلیل آن **جایز الخطا** بودن انسان می‌باشد، بعد از هر شکستی، برخی احساس می‌کنند که فردی نالایق می‌باشند. افرادی که چنین تصور می‌دارند اغلب اوقات به این نتیجه می‌رسند که آنها لایق زندگی کردن نمی‌باشند. همچنین حقیقت نسبتاً جدی این است که انگیزه مداوم برای انجام امور به طور موفقیت‌آمیزی از لحاظ جسمی استرس‌هایی را ایجاد می‌کند که موجب می‌شود بیماری‌هایی نظیر زخم‌های معده، سردردها و ناراحتی‌های قلبی به وجود آورد (وودز، ۱۹۹۳). بهترین کاری که انسان می‌تواند در این مورد انجام بدهد، دست کشیدن از قضاوت کامل درباره خود می‌باشد. تنها هنگامی که ضروری به نظر می‌رسد، رفتار خودتان را مورد قضاوت قرار دهید و اگر دارای رفتاری ناشایست می‌باشید، آن را اصلاح نمایید. پرسش واقعی این است که «چرا احساس می‌کنید باید در هر کاری که به عهده می‌گیرید، فردی موفق و لایق باشید و به هدف خود نائل شوید؟» اگر جواب این باشد که در غیر این صورت احساس پوچی می‌کنم، بهتر است این نکته را در ذهن داشته باشیم: خود را بپذیر، بدون هیچگونه قید و بندی (همان).



باشند و از پذیرفتن واقعیت ابا داشته باشیم، احتمال اینکه هیجان‌ات برانگیخته می‌شود، بیشتر می‌باشد (همان).

باور غیرمنطقی نگرانی زیاد توام با اضطراب

اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی می‌شوند و فرد همواره باید کوشا باشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تأخیر بیندازد. این یک تصور غیرعقلانی است، زیرا ناراحتی و اضطراب زیاد مانع ارزشیابی عینی حوادث خطرناک و ترس‌آور می‌شود و اگر اتفاقی بیافتد مانع از مقابله منطقی با آن می‌شود. در نتیجه به ظهور خطر کمک می‌کند و امکان وقوع آن بیش از حد افزایش می‌یابد. در اغلب موارد، نمی‌توان از وقوع حوادث غیرقابل پیش‌بینی جلوگیری کرد. فرد عقلانی می‌داند که خطرهای بالقوه به آن اندازه‌ای که انسان از آنها می‌ترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب نه تنها از وقوع آنها جلوگیری نخواهد کرد، بلکه باعث افزایش آن خواهد شد. در عوض، فرد عقلانی به انجام کارهایی خواهد پرداخت که امکان وقوع آن را به حداقل برساند (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۱).

باور غیرمنطقی اجتناب از مشکلات

اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی از مشکلات زندگی و مسئولیت‌های شخصی برای فرد آسانتر از مواجه شدن با آنهاست. این باور می‌تواند آزاردهنده باشد، زیرا طفره رفتن از کارهای ناخوشایندی که با آن سرو کار دارید، موجب می‌شود که آنها اثر پایدارتری در ضمیر ناخودآگاه شما بر جای می‌گذارند و پیوسته موجب می‌شوند، هنگامی که سرانجام با آن امور مواجه می‌شوید و مشکل‌تر و ناخوشایندتر باشند (وودز، پیشین). فرد عقلانی آنچه را که باید انجام دهد بدون شکوه زیاد به انجام

ابدی فکر می‌کنند: «همسرم، برادرم، دوستم زندگی را بی‌نهایت برایم سخت کرده است. چون من در زندگی تلاش زیادی می‌کنم، پس زندگی‌ام باید وضع بهتری داشته باشد!» افراد با این دیدگاه که رابطه آنها باید آرام و بدون هیچ مشکل عمده‌ای باشد، برای خود دردسر ایجاد می‌کنند. اما آنان که منفعلانه به مشکلات واکنش نشان می‌دهند، احساس افسردگی، ترحم به خود و قربانی شدن ابدی خواهد داشت. همچنین این افراد ممکن است در برابر ناملایمات طبیعی زندگی، احساس کاذبی از ناشکیبایی داشته باشند. چنین «قربانیانی» به افسانه‌های اجتماعی درباره عشق کامل معتقدند و در صورت عدم تحقیق این افسانه‌ها دچار احساس شکست بسیار شدیدی می‌شوند (بدون آنکه بتوانند برای بهبود رابطه‌شان کاری کنند). آنها در رویاهای شیرین خود زندگی می‌کنند و اغلب برای اینکه بتوانند واقعیت‌های غیرکامل انسان و ناملایمات طبیعی زندگی را تحمل کنند، نیاز به کمک دارند (الیس، ۱۹۷۸).

باورهای غیرمنطقی بی‌مسئولیتی عاطفی

اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و عدم خوشنودی او به وسیله عوامل بیرونی به وجود آمده است. فرد بر این باور است که کنترل کمی بر ناراحتی یا دیگر اختلالات هیجانی خود دارد. تمام این ناراحتی‌ها توسط افراد دیگر یا حوادثی که در این دنیا رخ می‌دهد، به وجود می‌آید. اگر تنها دیگران تغییر کنند در نتیجه فرد احساس خوبی خواهد داشت و تمام امور نیز اصلاح خواهد شد (وودز، پیشین) این باور می‌تواند از طریق آنچه واقعاً آشفتگی هیجانی در بر دارد به اثبات برسد. هنگامی که دچار آشفتگی هیجانی یا برانگیخته می‌شویم، تغییرات زیادی در بدن ما صورت می‌گیرد مثلاً میزان ضربان قلبمان افزایش می‌یابد. اگر افکارمان غیرمعقول و غیرمنطقی



باور غیرمنطقی در ماندگی نسبت به تغییر

اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه زندگی تعیین کننده مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمی توان نادیده انگاشت. این باور مشکلاتی را برای شما ایجاد خواهد کرد، زیرا دقیقاً مانند تمام باورهای دیگری که مورد بحث قرار گرفتند، باوری غلط است. چون صرف اینکه چیزی یک زمان، تأثیر زیادی روی زندگی شما داشته باشد، دلیل بر این نمی شود که باید بطور مداوم همان اثر را داشته باشد. واقعیت مهمتر اینکه آنچه از هیجانات ناراحت کننده ای که در حال تجربه کردن می باشید و می خواهید آنها را کاهش دهید، شک رفوه شده ای از تفکر و رفتار شما می باشد، اگر یقین دارید که گذشته شما چنین اثر تغییرناپذیری دارد، این باور را به عنوان عذر و بهانه ای قوی حتی برای سعی نکردن در تغییر طرز تفکر و رفتاری که موجب بدبختی شما هستند، بکار خواهید برد (وودز، پیشین).

تئوری تماس اجتماعی

توانایی روان انسان برای حفظ حالات من ظاهراً بستگی به جریان متغیر از محرک های حسی دارد. در زبان ساختاری این محرک های حسی برای تضمین صحت و تمامیت روان جدید و قدیمی ضروری اند. مشاهده شده است که اگر جریان محرک ها قطع شود یا به صورت یکنواخت درآید روان جدید به تدریج مختل می شود (قوه تفکر شخص دچار اشکال می شود، یا این امر فعالیت مستمر روان قدیمی را آشکار می سازد، پاسخ های عاطفی بچه گانه بروز می کند) و سرانجام روان قدیمی نیز مختل و نامنظم می شود. در این حالت شخص از توهم رنج می برد. این پدیده محرومیت حسی نامیده می شود به این ترتیب عدم توانایی تحمل فرد در دوره های طولانی کسالت روحی

می رساند و در عین حال از انجام کارهای دردناک و غیرلازم دوری می جوید. هنگامی که فردی درمی یابد که از مسئولیت های ضروری اجتناب می کند، به تجزیه و تحلیل دلایل آن می پردازد و خود نظم می شود. او پی می برد که زندگی توأم با مبارزه و مسئولیت و حل مشکل لذت بخش است (شفیع آبادی، پیشین). اصولاً بهترین کاری که می توانید برای خودتان در این مورد انجام دهید، این است که درک کنید که یک زندگی آسوده ضرورتاً یک زندگی شاد و مفرح نمی باشد و می توانید از لحاظ فلسفی این واقعیت را بپذیرید که هر چه قدر، وجودتان بیشتر در حال مبارزه و دست به گریبان مشکلات باشد، بیشتر احتمال این است، به خصوص در درازمدت، از آن لذت واقعی ببرید (وودز، پیشین).

باور غیرمنطقی وابستگی به دیگران

اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قوی تر دیگری تکیه کند (همان). در عین حال که ما تا حدودی بر دیگران متکی هستیم، دلیلی برای افزایش وابستگی وجود ندارد، زیرا وابستگی شدید به فقدان یا کاهش استقلال، فردیت و تجلی نفس می انجامد. وابستگی موجب وابستگی شدیدتر، قصور در یادگیری و ناامنی خاطر می شود چرا که در این حالت انسان همواره در پناه کسانی زندگی می کند، ولی هیچگاه هم از دریافت کمک های لازم امتناع نمی ورزد. به هنگام لزوم خطر می کند و اگر شکست خورد، آن را امر وحشتناکی نمی پندارند، بلکه به ارزیابی مجدد موضوع و تجهیز نیروهای خود و جهت گیری جدید دست می زند (شفیع آبادی، پیشین).

می‌دهد و او را از مهارت و استعدادهایش آگاه می‌کند. اما نوازش منفی که عبارت است از عدم توجه یا توجه منفی. این پیام را به فرد می‌دهد که تو بدی. تخطئه همیشه یا نوعی تحقیر پنهان همراه است. تخطئه بین والدین و کودکان منجر به مشکلات شخصیتی می‌شود و بازنده ایجاد می‌کند. و در بین بزرگسالان منجر به روابط ناخوشایند شده یا نمایشنامه‌های مخرب زندگی را تغذیه می‌کند (جیاز و جنگوار، پیشین). وجود هر نوع نوازش بهتر از نبود آن است، لذا اگر وضعیت طوری باشد که به اندازه کافی نوازشهای مثبت برای ارضای نیازهای نوازشی وجود نداشته باشد، لذا فردی بی‌درنگ به طرف نوازش‌های منفی می‌رود (جونز و استوارت، ۱۳۷۶). همه احتیاج به نوازش دارند و اگر به اندازه کافی نوازش مثبت بدست نیامدند غالباً نوازش‌های منفی را برمی‌انگیزانند. بچه‌ها بد اخلاق و نافرمان شده، والدین را وادار به دعوا کردن و کوچک کردن و یا کتک زدن خود می‌کنند. همسران نق می‌زنند، ولخرجی می‌کنند، سر وقت به خانه نمی‌آیند. دعوا می‌کنند یا به شکلی طرف مقابل را به مقابله تحریک می‌کنند (جیاز و جنگوار، پیشین). هر فرد برای دادن و گرفتن نوازش روشی را ابداع می‌کند که بر پایه موضع زندگی او قرار دارد. افرادی که هم دربار خود و هم دربار دیگران احساس خوب بودن دارند مایل به تبادل نوازش مثبت می‌باشند. افرادی که چه دربار خود و یا دربار دیگران احساس خوب بودن می‌کنند در جستجوی نوازش‌های منفی هستند که احساس‌های خوب بودن را افزایش دهد. هنگامی که نوازش‌های غیرمشروط مثبت به فردی داده و یا از او گرفته نشود، وی به جستجوی سایر انواع نوازش‌ها می‌پردازد (ولمز و بروان و هیوج، ۱۳۸۴).

یا انزوا منجر به بروز مفهومی به نام گرسنگی یا عطش محرک می‌گردد. خصوصاً گرسنگی برای آن دسته از محرک‌هایی که از طریق جسمانی بدست می‌آیند گرسنگی محرک و نوع بالاتر آن گرسنگی شناخت به قدری اغوا کننده است که انسانها شدیداً طالب نمادهای شناسایی می‌شوند و در هر برخورد انتظار تبادل این نمادها را دارند (برن، پیشین). بنابراین حالت‌های خود به شخصیت نظم می‌دهند نه انگیزش. انگیزه رفتار کردن از سائق‌هایی برای بقا مثل عطش به غذا ناشی می‌شود (پروچسکا و نورکراس، ۱۳۸۳). نوازش یکی از مهمترین محرک‌هایی است که شخصیت سالم به آن نیاز دارد. نوازش را می‌توان اصطلاحاً هر نوع حرکتی به حساب آورد که به رسمیت شناختن حضور دیگری را نشان می‌دهد. علاوه بر این نوازش را می‌توان واحد اساسی عمل اجتماعی نامید (برن، پیشین). نوازش ممکن است به صورت لمس کردن جسمی یا از طریق نوعی شکل سمبلیک مانند یک نگاه، یک جمله، یک حالت قیافه یا هر عملی که بگوید: می‌دانم تو اینجا هستی صورت گیرد (جیمز و جنگوار، ۱۳۸۴). نوازش، تعاملی کلامی یا جسمی است که شخص دیگر را برمی‌انگیزد. این درست است که گفتگو درونی می‌تواند مقداری نوازش ایجاد کنند. به عنوان مثال «والد حمایتگر» می‌تواند بگوید «کارت عالی بود!» و این از طریق «کودک انطباق یافته» درون را تکامل دهد. با این وجود مردم باید در جستجوی دریافت نوازش از دیگران هم باشند. برخی نوازش‌ها خوشایند یا مثبت هستند. برخی صرفاً برای تأیید وجود فرد هستند، یا برخی دردناک یا منفی هستند.

نوازش‌های مثبت و منفی

نوازش‌های مثبت که نشانه ابراز احساسات محبت‌آمیز است به انسان اطلاعاتی درباره لیاقت و کفایتش



نتیجه گیری

اعتقاد فرد به اینکه برای هر مشکلی یک راه حل درست و کامل وجود دارد و اگر انسان بدان دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود. از آنجایی که تمام حوادث به طور کامل قابل کنترل نمی‌باشد، بنابراین مشکلات نمی‌توانند راه‌حل‌های کاملی داشته باشند. این باور به دنبال خود نگرانی هیجانی خواهد داشت. نتایج بالقوه‌ای که هر تصمیمی به دنبال دارد، شامل جنبه‌های مثبت و منفی می‌شود. اعتقاد به کمال بر خلاف واقعیت است. زیرا چیزی مانند قطعیت، کمال یا حقیقت محض وجود ندارد اعتقاد به اینکه نیافتن راه‌حل کامل فاجعه به دنبال دارد، بیشتر شبیه یک افسانه است. فرد عقلانی می‌کوشد تا حتی‌الامکان راه‌حل‌های متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین و بهترین را انتخاب کند. او آگاه است که هیچ راه حل کامل نیست و سودمندی راه‌حل‌ها امری نسبی است و برحسب موفقیت متغیر است (شفیع‌آبادی، پیشین). مبتکر اولیه نظریه روانشناسی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای فردی است به نام گرینکر و اریک برن که نامش بیشتر با این نظریه متداعی و همراه است در واقع تعقیب‌کننده و توسعه‌دهنده افکار گرینکر است. او کسی است که به دلیل استفاده‌های عالی و درمانی از این نظیر شهرت یافته است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۰). اولین بار که نظریه تحلیل تبادلی ارائه و به عموم عرضه گردید در سال ۱۹۷۵ در یک کنفرانس حرفه‌ای در شهر لوس‌آنجلس بود. برن در سال ۱۹۶۱ کتاب «تحلیل تبادلی در روان‌درمانی» را منتشر کرد و در آن رئوس اصلی فلسفه مفاهیم اصلی دیدگاه خود را شرح داد. کتاب‌های دیگر او نیز به دنبال این سخنرانی منتشر گردید. مشارکت برن در نظریه تحلیل رفتار متقابل از نظر فلسفی و نظری بود.

پیروان او مطالب دیگر بدان اضافه کردند و کنش عالی آن را تصحیح نمودند (شیلینگ، ۱۳۷۲). در واقع شیوه برن سازشی است بین روانکاری و تحلیل روابط متقابل، بدین معنی که روانکاری به منزله هسته و روش تحلیل ارتباط متقابل به منزله سیب است. این تعبیر بدان معنی است که هسته ساده‌تر و راحت‌تر در داخل سیب می‌گنجد تا سیب در درون هسته (شفیع‌آبادی و ناصری، پیشین). دوسی و دوسی (۱۹۷۹) ریشه نظریه تحلیل رفتار متقابل را در چهار مرحله خلاصه کرده‌اند. مرحله اول (۱۹۵۵-۱۹۶۲) با کشف حالت‌های من به وسیله برن آغاز می‌شود. این کشف براساس آن دسته از آزمایشات عصب‌شناختی صورت گرفته که طی آن گفته می‌شود وقتی مغز شخص به طور مستقیم تحریک می‌شود مجدداً حالت‌های گوناگون من را تجربه می‌کند. برن اهمیت این کشف را تشخیص داد و براساس آن سه حالت مشخص من یعنی والد، بالغ و کودک را مشخص ساخت. در دومین مرحله از رشد و تحول تحلیلی تبادلی (۱۹۶۲-۱۹۶۶) درمانگران بیشتر به تحلیل تبادلی‌ها و بازی‌ها تأکید کردند. علاقه برن به نظریه ارتباط او را در فهم و درک این نکته یاد می‌داد که در بسیاری از موارد دو نوع ایام (اجتماع و روانی)، همزمان با هم از یک منبع ارتباطی سرچشمه می‌گیرند. این یافته به او کمک کرد تا متوجه مفهوم بازیها شود. تحلیل تبادلی در این دوره از رشد خود در اصل به عنوان یک رویکرد فکری یا روشنفکری که در آن نسبت به مفهوم بینش تأکید می‌شود مطرح بود. اما در سومین دوره از رشد تحلیل تبادلی ۱۹۶۶-۱۹۷۰ نیروی مسلط در این رویکرد عبارت بود از تحلیل قصه زندگی. مفهوم قصه زندگی در کوشش برن برای پاسخ به این سوال بود که چرا افراد مختلف درمانگران نوآور نظیر گلدینگ و گلدینگ شروع به اقتباس بعضی متون از نظریه‌های دیگر مثل گشتالت درمانی کردند و این فنون را در تحلیل



- ۴- برن، اریک (۱۳۷۰). بعد از سلام چه می‌گویید، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر فاخته.
- ۵- بک، تی، آرون (۱۳۶۹)، شناخت درمانی و اختلالات عاطفی، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر ویس.
- ۶- بنسون، هربرت و استوارت، اللین (۱۳۷۶)، حال خوش، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر نگاه.
- ۷- پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان سی (۱۳۸۱)، نظریه‌های روان‌درمانی، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات رشد.
- ۸- پروچکا، جیمز او نوکراس، جان. سی (۱۳۸۳)، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات رشد.
- ۹- تاد، جودیت و بوهارت، آرتورسی (۱۳۷۹)، اصول روانشناسی بالینی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ۱۰- تونند، آنی (۱۳۸۶)، چگونه به واقعیت برسیم، ترجمه: مصطفی تبریزی و سپیده قیاسوند، تهران: انتشارات فراروان.
- ۱۱- جیمز، موری، جنگوار، دوروتی (۱۳۸۴)، برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده‌ایم، ترجمه: حسن قاسم زاده، تهران: انتشارات آسیا.
- ۱۲- جیمز، موریل و ساوری، لوییس (۱۳۸۲)، خویشتن جدید، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: انتشارات روش‌اندلان.
- ۱۳- جورج، ریکی ال و کریستیان، ترزاس (۱۳۷۴)، روانشناسی مشاوره، مترجمین: رضا فلاحی و محسن حاجیلو، تهران: انتشارات رشد.
- ۱۴- جونز، ون و استوارت، یان (۱۳۷۶)، تحلیل رفتار متقابل، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: انتشارات دایره.
- ۱۵- دانش، علی (۱۳۸۵)، تأثیر روش محاوره‌ای در سازگاری زناشویی زوجهای ناسازگار، چکیده دومین مقالات کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- ۱۶- درایدن، ویندی و یانکورا، جوزف (۱۳۸۰)، مشاوره عقلانی - هیجانی - رفتاری، مترجمین: مظاهر رضاعی و نوشیروان خضری مقدم، تهران: انتشارات ارجمند.
- ۱۷- رحیمیان، حوریه بانو (۱۳۷۷)، نظریه‌ها و روشهای مشاوره و روان‌درمانی، تهران: انتشارات مهرداد.
- ۱۸- ساعتچی، محمود (۱۳۷۴)، مشاوره و روان‌درمانی

تبادلی به کار گرفتند. شیف در سال ۱۹۷۰ به معرفی نوعی رویکرد درمانی تحت عنوان خانواده شیف پرداخت که با کمک آن افراد شدیداً پریشان می‌توانستند در یک محیط خانوادگی امن به حالت کودکی خود برگردند و با دریافت پیام‌های والدی جدید و سالم‌تر رفتار والدین جدید را در رابطه با خود تجربه کنند، یا اصطلاحاً باز والدینی شوند. از این رو تحلیل تبادلی از نوعی رویکرد روشنفکری و خردمندانه به رویکردی درمانی تغییر جهت داد. و این تغییر جهت نیز به همین ترتیب ادامه یافت. در طی چهارمین مرحله از رشد و تحول تحلیل تبادلی که در سال ۱۹۷۰ و بعد از مرگ برن آغاز شد. فنون جدیدی مثل فنون مربوط به نهضت انسانی که تازه پا گرفته بود به رویکردهای درمانی مربوط به تحلیل تبادلی افزوده شد. در همین راستا دوسی (۱۹۷۲-۱۹۷۷) مدل جدیدی را ارائه کرد و طی آن نسبت به توزیع نیرو و عمل تأکید کرد. در نظریه دوسی از آنچه اصطلاحاً به آن ترسیم خود یا نمودار من گفته می‌شود به عنوان ابزار ارزیابی استفاده شد. امروزه تحلیل رفتار متقابل به عنوان یک نظریه و رویکرد در حال تغییر و تحول است و روند تحول آن همچنان ادامه دارد (ساعتچی، ۱۳۷۴).

فهرست منابع

فارسی:

- ۱- ایس، البرت و جیمز نال ویلیام (۱۳۸۶)، روانشناسی اهمالکاری غلبه بر تعلل ورزیدن، ترجمه: محمد علی فرجاد، تهران: انتشارات رشد.
- ۲- ایس، البرت (۱۳۸۶)، هیچ چیز نمیتواند ناراحت‌کننده آره هیچ چیز، مترجمین: مهرداد فیروز بخت و وحیده عرفانی، تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا.
- ۳- برن، اریک (۱۳۷۳)، تحلیل رفتار متقابل، ترجمه: اسماعیل فصیح، تهران: نشر فاخته.



- وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: نشر نو.
- ۳۴- هی، جولی (۱۳۸۰)، روانشناسی موفقیت در محیط کار، ترجمه: مینو پرنیانی، تهران: انتشارات رشد.
- ۳۵- یحیی آبادی، هوشنگ (۱۳۸۴)، تو خوب هستی (دریچه‌های رو به زندگی همراه با تحلیل رفتار متقابل)، اصفهان: انتشارات نقش نگین.
- پایان نامه ها:**
- ۱- استادی، رضا (۱۳۷۴)، بررسی رابطه بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس در دانش‌آموزان پایه چهارم دبیرستان شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۲- امینی خوئی، ناصر (۱۳۷۷)، بررسی و مقایسه منع کندترل، شیوه‌های مقابله‌ای و باورهای غیرمنطقی افراد ۲۰-۴۰ سال معنادار و عادی استان بوشهر و ارائه راهبردهایی جهت بازپروری معنادار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۳- تختی، معصومه (۱۳۸۰)، بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی و رضامندی زناشویی زوجین شاغل با سطح تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، لیسانس و بالاتر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۴- ترکان، هاجر (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- ۵- حاجی علیان، زرینه (۱۳۸۵)، رابطه بین میزان سازگاری زناشویی با ویژگیهای شخصیتی (درون‌گرای- بیرون‌گرای) و شیوه همسرگزینی در بین زنان شاغل در سازمان آموزش و پرورش شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۶- خیاوی، سیامک (۱۳۷۶)، بررسی تأثیر مشاوره گروهی با تأکید بر رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دبیرستانهای مشکین شهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم کرج.
- ۷- سودانی، م (۱۳۷۵)، مقایسه اثر روش‌های مشاوره فردی و (نظریه‌ها و راهبردها)، تهران: انتشارات ویرایش.
- ۱۹- سیاسی، علی‌اکبر (۱۳۷۹)، نظریه‌های شخصیت، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۲۰- شار، ریچارد اس (۱۳۸۱)، نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، مترجم: مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رسا.
- ۲۱- شریفی، حسن پاشا و شریفی، نسترن (۱۳۸۰)، روشهای تحقیق در علوم رفتاری، تهران: انتشارات سخن.
- ۲۲- شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۷۷)، مجموعه مقالات دومین سمینار راهنمایی و مشاوره، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۲۳- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۰)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۲۴- شیلینگ، (۱۳۸۴)، نظریه‌های مشاوره دیدگاههای مشاوره، ترجمه خدیجه آرین، تهران: انتشارات اطلاعات.
- ۲۵- فیروز بخت، مهرداد (۱۳۸۳)، ایس-انجاء سال رفتار درمانی عقلانی هیجانی، تهران: نشر دانژه.
- ۲۶- فیروزبخت، مهرداد (۱۳۸۴)، اربک برن: بنیانگذار تحول بل رفتار متقابل، تهران: نشر دایره.
- ۲۷- کوری، جرالده (۱۳۸۶)، مورد پژوهی در مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه: عبدالله شفیع‌آبادی و بیتا حسینی، تهران: انتشارات جنگل.
- ۲۸- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۱۳۸۵)، خواننده درمانی، ترجمه: حمیدرضا حسین شاهسی برواتی و همکاران، تهران: انتشارات روان.
- ۲۹- لیندن فیلد، گیلده (۱۳۸۷)، اعتماد به نفس برتر، ترجمه حمید اصغری پور و نگار اصغری پور، تهران: انتشارات جوانه رشد.
- ۳۰- منینگر، جات (۱۳۸۲)، موفقیت با تحلیل رفتار متقابل، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا.
- ۳۱- وولمز، استانی و همکاران (۱۳۸۴)، درک رفتارهای انسان (خلاصه‌ای جلاص از تحلیل مبادلات)، ترجمه: پروین عظیمی (قاسم زاده)، تهران: انتشارات دنیای نو.
- ۳۲- هریس، تامس آ (۱۳۸۴)، وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: نشر زریاب.
- ۳۳- هریس، امی ب و هریس، تامس آ (۱۳۶۸)، ماندن در



- گروهی با تأکید بر روش عقلانی-عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی دانشجویان پسر مجرد در رشته های دبیری علوم پایه سنین ۲۴-۱۸ سال دانشگاه شهید چمران سال تحصیلی ۷۵-۷۴، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۸- صادقی فر، مریم (۱۳۷۵)، بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی در زنان مراجعه کننده به دادگاههای عمومی و زنان عادی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۹- صولتی، سید کمال (۱۳۷۴)، مقایسه میزان باورهای غیرمنطقی در اقدام کنندگان به خودکشی (به روش خودسوزی) با افراد بهنجار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۱۰- عزیزی، پریسا (۱۳۸۶)، اثربخشی درمان گروهی زنان با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر تعارضات زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علوم و تحقیقات.
- ۱۱- فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۴)، مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس و گلاس و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۱۲- کرمی، حسن (۱۳۸۱)، بررسی میزان باورهای غیرمنطقی افت تحصیلی و امید به آینده در دانشجویان دانشگاه لرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۱۳- کلانتری خاندانی، صدیقه (۱۳۷۹)، بررسی ارتباط بین باورهای غیرمنطقی و تفاهم زناشویی در زنان دانشجوی رشته علوم انسانی دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- ۱۴- گودرزی، حسینی (۱۳۸۴)، هنجاریابی مقیاس نگرشهای ناکارآمد DAS-A و بررسی ساختار عاملی آن در میان دانشجویان دانشگاههای تهران، پایان نامه کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۵- محمدی، رحمه ا... (۱۳۷۶)، بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و نگرش نسبت به آینده با وضعیت تحصیلی (مشروط شدن، افت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی) در