

چاپ هفتم

زندگی خردمندانہ (رویکرد شناختی - رفتاری)

تألیف

مایکل نینان

ویندی درایدن

ترجمہ

دکتر زہرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور



فهرست

۵	پیشگفتار مترجمان
۷	پیشگفتاری بر چاپ هفتم
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: کنار آمدن با هیجان‌های ددرساز
۴۱	فصل دوم: مشکل آفرینی در برابر مشکل‌گشایی
۵۷	فصل سوم: غلبه بر اهمال‌کاری
۷۳	فصل چهارم: تنظیم وقت
۸۹	فصل پنجم: پشتکار
۱۰۵	فصل ششم: برخورد درست با انتقاد
۱۲۴	فصل هفتم: جسارت
۱۴۲	فصل هشتم: خطرپذیری و تصمیم‌گیری
۱۶۱	فصل نهم: درک فرآیند تغییر شخصی
۱۸۴	فصل دهم: جمع‌بندی
۱۹۴	منابع

کنون ای خردمند ارج خرد
بدین جایگه گفتن اندر خورد
خرد رهنمای و خرد دلگشای
خرد دست گیرد به هر دو سرای
ازو شادمانی وزو مردمی است
ازویت فزونی و زویت کمی است
ازویی به هر دو سرای ارجمند
گسسته خرد پای دارد به بند
خرد چشم جان است چون بنگری
که بی چشم شایان جهان نسپری
«فردوسی»

پیشگفتار مترجمان

کتاب‌های زیادی در حوزه روان‌شناسی نوشته شده است تا بتواند برای حل مشکلات و گرفتاری‌های افراد، اصول علمی را در قالب راهکارهایی عملی ارائه دهد. برخی از این کتاب‌ها از اقبال زیادی برخوردار بوده‌اند و مورد توجه علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند. تبدیل مفاهیم انتزاعی به روش‌های عینی و قابل درک، کاری در خور اهمیت و تقدیر است. صاحب‌نظران حوزه رفتاردرمانی شناختی سعی کرده‌اند تکنیک‌های درمانی را از کلینیک‌ها و مراکز مشاوره بیرون بکشند و آن‌ها را در قالب کتاب‌های خودیاری عرضه کنند تا افراد بیشتری بتوانند از خدمات روان‌شناختی بهره ببرند. آرون بک و آلبرت الیس هر دو در این راه موفق بوده‌اند. به نظر می‌رسد رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس با پرکاری و تلاش خستگی‌ناپذیر و پندی درآیدن، در این راه بیشتر گام برداشته است.

کتاب حاضر از جمله کتاب‌هایی است که با استفاده از آخرین یافته‌های علمی و پژوهشی به ارائه راه‌حل‌هایی برای حل و فصل مشکلاتی از قبیل اهمال‌کاری، کم‌رویی، برخورد نامناسب با انتقاد، تصمیم‌گیری نادرست یا عجولانه و ناتوانی در حل مشکلات می‌پردازد.

نکته حائز اهمیت دیگر اینکه بسیاری از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناسی، اختلال روانی قابل تشخیصی ندارند، اما نمی‌توانند از تمام نیرو و توان خود به درستی بهره ببرند. این امر به ویژه درباره دانشجویان و دانش‌آموزان بیشتر صدق می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است دانشجویی به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کند و متخصص بالینی نتواند او را در یکی از طبقات تشخیصی اختلالات روانی قرار دهد، ولی شخص علائمی حاکی از بلاتکلیفی، ناتوانی در حل مشکلات، برخورد نامناسب در برابر انتقاد، انجام ندادن تکالیف درسی تا آخرین دقایق ترم و ... را بروز می‌دهد. کتاب حاضر می‌تواند در حل این مشکلات مؤثر افتد.

نام اصلی کتاب "Life Coaching" است که عنوان «زندگی خردمندانه» برای آن انتخاب شد. زندگی نه می‌تواند بر پایه عقل و استدلال بچرخد، نه بر پایه عشق و احساس. هر کدام از این‌ها اگر بخواهند به تنهایی بر رفتار حکمرانی کنند، مشکلاتی را به دنبال خواهند داشت. ذهن خردمند، ترکیب ذهن منطقی و ذهن هیجانی است. در ترجمه کتاب سعی شده تا حد ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود. اینکه مترجمان چقدر در این مهم موفق بوده‌اند را خوانندگان و صاحب‌نظران بهتر می‌دانند و ارائه پیشنهادات و انتقادات‌شان می‌تواند راه‌گشای کارهای بهتر در آینده و اصلاح خطاهای گذشته‌مان باشد.

اندوز

حمیدپور

پیشگفتاری بر چاپ هفتم

حدود بیست سال قبل (پاییز ۱۳۸۶) کتاب *life coaching: A Cognitive-Bhavioural Approach* را ترجمه کردیم و چاپ شد. آن زمان هنوز در صفحه روان‌شناسی کشور ظاهراً هیچ نام و نشانی از "کوچینگ" نبوده به همین دلیل آن زمان تصمیم گرفتیم نام کتاب را "زندگی خردمندانه" بگذاریم. جالب این که در ایدن در سال ۲۰۱۳ کتابی به رشته تحریر در آورد تحت عنوان: *خردمندی و تکرگرایی*. شاید اگر امروز کتاب را ترجمه می‌کردیم نام‌هایی مثل "مربی‌گری زندگی"، "مربی‌گری برای زندگی" مناسب‌تر بود، هر چند برخی از مترجمان همان اصلاح "کوچینگ" را به کار می‌گیرند. در این کتاب به ۹ مهارت اساسی پرداخت شده است که برای زندگی مناسب و کارآمد لازم و ضروری هستند. این ۹ مهارت را می‌توان پاسخ به ۹ سؤال مهم زندگی تلقی کرد:

۱. چگونه با هیجان‌های دردسرساز (مثل غم، ناامیدی، درماندگی) کنار بیایم؟
۲. چگونه می‌توانم مسایل و مشکلات زندگی را حل و فصل کنم؟
۳. چگونه باید تصمیم بگیرم که به نفع زندگی خودم و اطرافیانم تمام شود؟
۴. چگونه می‌توانم آدم جراتمندی باشم و از حق خودم دفاع کنم؟
۵. چگونه با افراد انتقادگر برخورد کنم؟
۶. چگونه از وقت، عمر و زمان درست استفاده کنم؟
۷. چگونه کارهای عقب افتاده را سروسامان بدهیم؟
۸. چگونه در برابر سرخوردگی‌ها و مشکلات، دست از تلاش برندارم؟
۹. چگونه می‌توانم به پذیرش خود، دیگران و دنیا دست یابم؟

نینان در سال ۲۰۰۹ به چاپ کتابی پرداخت تحت عنوان "تقویت تاب‌آوری: رویکرد شناختی- رفتاری". او در این کتاب بر نظام باورها به عنوان محور اصلی تاب‌آوری انگشت

گذاشت. نینان اعتقاد دارد که اگر قرار باشد افراد در برابر استرس‌های زندگی طاقت بیشتری داشته باشند، بهتر است به شکل‌گیری نظام باورها یا نگرش‌های کارآمد پرداخت. راه شکل‌گیری چنین نظام باوری همانا چالش‌خستگی‌ناپذیر با نظام باورهای ناکارآمد یا خردستیزانه است. درایدن (۲۰۱۱) بر این نکته تأکید کرد که اگر قرار است انسان‌ها را برای زندگی کارآمدتر مجهز کنیم، بایستی به آنها انواع و اقسام مهارت‌های مقابله‌ای را یاد بدهیم تا بهتر بتوانند با مشکلات هیجانی کنار بیایند. نینان (۲۰۱۸) کوچینگ را چهارچوبی برای آموزش تاب‌آوری تلقی کرد.

زندگی وظیفه دشواری است. بایستی آماده کنار آمدن با مشکلات درونی (مثل افسردگی، خشم، اضطراب، عزت‌نفس متزلزل، اعتماد به نفس شکننده، احساس گناه) و مشکلات بیرونی (استرس شغلی، استرس‌های خانوادگی، محیط تبعیض‌آمیز اجتماعی) باشیم. این مشکلات گویا این که تمام نشدنی و پایان‌ناپذیر هستند فقط ممکن است شدت، مدت و فراوانی آنها کاسته شود.

درایدن و نینان که متکی بر روش فلسفه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی (به‌طور خاص) و رفتار درمانی شناختی (به‌طور عام) کار می‌کنند، اعتقاد دارند که اگر افراد به تفکر منطقی (خردمندانه، انعطاف‌پذیر و همه‌جانبه‌گر) و مهارت‌های مقابله‌ای متکی نباشند، کلاه‌شان پس معرکه است. منظورشان این است که بایستی بار اضافی را بردوش خود حمل کنند و زندگی سخت‌تر و دشوارتر از آن چیزی می‌شود که هست. از این بابت می‌تواند ریشه این نگرش را به کارهای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) نسبت داد.

نینان و درایدن (۱۳۹۵) اعتقاد راسخ دارند که در نهایت بایستی فلسفه زندگی انسان‌ها تغییر کند تا بتوانند از زندگی متعادل‌تر، پویاتر و معناداری برخوردار باشند. زندگی خردمندانه‌تر مبتنی بر چند اصل است:

۱. تساهل در برابر عقاید و نگرش‌های متفاوت با عقاید خود
۲. بازاندیشی نقادانه نظام باورهای خود
۳. منفعت‌طلبی هوشمندانه
۴. اندیشه انعطاف‌پذیر
۵. پذیرش بلا تکلیفی
۶. تعادل بین منافع کوتاه‌مدت و بلندمدت
۷. خطرپذیری سنجیده
۸. رها کردن مدینه فاضله

در مجموع مطالعه این کتاب چنانچه با تمرین همراه شود می‌تواند شما را به فلسفه

نوینی از زندگی رهنمون سازد که با فلسفه قبلی شما تفاوتی معنادار و کیفی خواهد داشت. چاپ فعلی کتاب صفحه‌آرایی جدیدی دارد. غلط‌های تایپی تا حد امکان کاهش پیدا کردند. در چند قسمت از کتاب نیز اصلاح مفهومی صورت گرفت. امیدواریم چاپ فعلی نیز مثل چاپ‌های قبلی مورد استفاده شما قرار بگیرد.

اندوز

حمیدپور

اردیبهشت ۱۴۰۵

نینان، مایکل و درایدن، ویندی (۱۳۹۵). راهنمای سریع رفتار درمانی عقلانی هیجانی. (چاپ سوم). ترجمه حسن حمیدپور. تهران: ارجمند

Dryden, W. (2011). **Dealing with client's emotional problems in life coaching.**

Lonaon: Routkedye

Dryden, W. (2013). **Rationality and pluralism.** London: Routledge.

Lazarus, R. S. & folkman, S. (1900). **Stress, appraisal, and coping.**New

York: springer.

Neenan, M (2009). **Developing resilience: A cognitive, behavioural approach.**

London: Routledge

Neenan M. (2010). **Rcsilience as a framework for conitive-behavioural**

perspective. London: Routledge. **coaching.**

نوع تفکر شما در مورد رویدادهای زندگی تان، تأثیر شگرفی بر شیوه احساس شما درباره این رویدادها دارد. بنابراین، تغییر نوع تفکر، تغییر احساس را به دنبال خواهد داشت. این اصل، جوهر اساسی یکی از رویکردهای مسلط روان‌درمانی و مشاوره است که رفتاردرمانی شناختی^۱ نامیده می‌شود. شناخت طرز فکرتان درباره رویدادها به شما کمک می‌کند که بفهمید چرا به گونه‌ای خاص احساس کرده و رفتار می‌کنید (به عنوان مثال، «شما از صحبت کردن در حضور جمع، اضطراب دارید چون فکر می‌کنید نمی‌توانید به خوبی سخنرانی کنید»). وقتی چنین دانشی را فراگرفتید، می‌توانید تصمیم بگیرید که طرز تفکرتان را تغییر دهید تا زندگی بهتری نصیب شما شود (به عنوان مثال، «کارتان را با کفایت و اعتماد به نفس انجام می‌دهید. انجام دادن کار برای شما مهم‌تر از بی‌نقص بودن آن می‌شود»). اینکه چگونه به چنین بینش و مهارتی دست پیدا می‌کنید، موضوعی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود.

آرون بک^۲ و آلبرت ایس^۳، بنیان‌گذاران رفتاردرمانی شناختی، خیلی علاقه‌مندند که این رویکرد درمانی را از مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌درمانی خارج کنند و آن را به سطح جامعه بکشانند تا افراد بیشتری از روش‌های حل مسئله و آموزش اصول روان‌شناختی بهره‌مند شوند. ما مخصوصاً به «آموزش اصول روان‌شناختی» برای افراد سالم علاقه‌مندیم و آن را **مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی**^۴ می‌نامیم. مهارت‌آموزی را می‌توان «هنر ایجاد شرایط مناسب برای تسهیل یادگیری و پیشرفت دیگران» تعریف کرد (داوننی^۵، ۱۹۹۹؛ ص ۱۵). ما معتقدیم که مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی برای رسیدن به چنین کمال فردی‌ای مناسب است.

1. Cognitive-Behaviour Therapy

2. Aaron Beck

3. Albert Ellis

4. Cognitive-Behavioural Coaching (CBC)

5. Downey

البته مهارت‌آموزی رفتاری - شناختی، هیچ‌گونه راه‌حل فوری و جادویی برای تغییر و رفع مشکلات شخصی پیش پای شما نمی‌گذارد، بلکه به این نکته تأکید می‌کند که برای حل مشکلات و چالش‌های زندگی تان، و دستیابی به نتایج موفقیت‌آمیز، نیازمند تلاش و تعهد مداوم هستید. اگر در زمره افرادی هستید که بدون تلاش می‌خواهید به تغییرات بزرگ دست پیدا کنید، این کتاب به درد شما نمی‌خورد! به یاد داشته باشید که تنها خواندن کتاب خودیاری، به شما کمکی نمی‌کند. تغییر شما بستگی به میزان به‌کارگیری مداوم از دستورالعمل‌های این کتاب دارد.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟ این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در این «روزگار بلاخیز» گرفتار شده‌اند. کسانی که با عمل کردن به ایده‌های جدید، استقبال از دیدگاه‌های متضاد، تغییر در شیوه تفکر و جست‌وجوی فرصت‌هایی برای خودشکوفایی، در پی پرورش قابلیت‌های خود هستند. با این حال، حتی چنین ویژگی‌های خوبی شما را در برابر به وجود آمدن مشکل در زندگی تان یا ناتوانی در انجام درست کارها، مصون نگه نمی‌دارد.

در این کتاب به برخی از مشکلات شایع اهمال‌کاری، کم‌رویی، ضعف در مدیریت زمان، برخورد نادرست با انتقاد و نداشتن پشتکار برای دستیابی به اهداف می‌پردازیم. اگر اطلاعاتی را که در این کتاب ارائه شده است، ملکه ذهن خود سازید و طبق توصیه‌های آن عمل کنید، کفایت و کارایی شما بیشتر می‌شود و به زندگی ثمربخش‌تر و رضایت‌مندانه‌تری دست می‌یابید.

کنار آمدن با هیجان‌های در دسرساز^۱

مقدمه

سامانتا فروشنده پارچه بود و از شغلش لذت می‌برد. او به مدت ۵ سال نمایندگی فروش پارچه یک شرکت را به عهده داشت. علی‌رغم اینکه آدم فوق‌العاده با تجربه‌ای بود، هنوز در ملاقات با افراد جدید و مشتریان سرشناس به شدت دچار اضطراب می‌شد. او می‌گفت: «بعد از ۵ سال کار کردن نباید مضطرب شوم.» ریموند دوست داشت در برابر مشکلات، خونسردی خود را حفظ کند، مثل افرادی که به خوبی از پس مشکلات برمی‌آیند، ولی بدبختانه این نقش بازی کردن همیشه خوب انجام نمی‌شد مثلاً اگر نمی‌توانست سوئیچ ماشین را پیدا کند یا وقتی که نمی‌توانست طبق کاتالوگ برخی از اثاثیه خانه را درست سر هم کند، به شدت عصبانی می‌شد و می‌گفت: «چرا باید این‌طور رفتار کنم؟ چرا نمی‌توانم خودم را کنترل کنم؟» ژانت برای اینکه بتواند مخارج زندگی را تأمین کند، شغل تمام‌وقتی انتخاب کرده بود. بنابراین، مجبور بود برای دو فرزندش پرستار بگیرد. اگرچه می‌دانست پرستار از بچه‌هایش به خوبی مواظبت می‌کند، با این حال احساس گناه می‌کرد که آنها را به حال خودشان رها کرده است. او می‌گفت: «باید خودم آنها را از مدرسه بگیرم و به آنها رسیدگی کنم.» برایان گاهی دست و پا چلفتی می‌شد. پاهایش موقع راه رفتن به یکدیگر گیر کرده و به اشیای سر راهش برخورد می‌کرد. دوستانش به او می‌خندیدند و او به شدت آزرده خاطر می‌شد و می‌گفت: «نمی‌توانم تعادل را حفظ کنم. انصاف نیست که آنها به من بخندند.» هر کدام از این چهار نفر، هیجان‌های منفی را تجربه کردند. اگرچه چنین افرادی نیازمند درمان‌های روان‌شناختی نیستند، اما اگر چنین مشکلاتی لاینحل بمانند مانع پیشرفت شخص می‌شوند و هر لحظه امکان دارد دوباره در دام این مشکلات گرفتار شوند.

من (مایکل نینان)^۱ وقتی که از این چهار نفر هیجان‌های منفی‌شان را پرسیدم به ترتیب علل زیر را ذکر کردند: ملاقات با مشتری‌های سرشناس، جست‌وجوی سوئیچ ماشین و سرهم کردن وسایل خانه طبق کاتالوگ، اجبار در رفتن به کار تمام وقت، سپردن بچه‌ها به پرستار و تمسخر به خاطر ناتوانی. به عبارتی، وقایع خارجی یا دیگران باعث شده بودند این احساس‌ها را پیدا کنند. اگرچه چنین تفکری خیلی شایع است، ولی لزوماً به معنای درست بودن آن نیست. برای اینکه بدانید این نوع طرز تفکر چقدر شایع است، در طی هفته بعد ببینید دوستانتان چند بار این جمله را می‌گویند: «اون اتفاق باعث شد این طوری احساس کنم». در زنجیره علل هیجان‌ها یکی از حلقه‌های کلیدی مفقود شده، خودتان هستید. برای تجربه یک واکنش هیجانی ابتدا باید این نکته را ارزیابی کنید که آن حادثه چقدر برای شما اهمیت دارد. دکتر آلبرت الیس، روان‌شناس آمریکایی، برای اینکه نشان دهد چطور خودمان را در برابر حوادث ناخوشایند زندگی به شدت آشفته می‌کنیم، الگویی ساده ارائه کرده است:

A = واقعه فعال‌ساز - (پایان یک رابطه عاشقانه)

B = باورها یا افکار - (بدون او هیچ ارزشی ندارم)

C = پیامدهای هیجانی و رفتاری - (افسردگی و کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی)

ابتدا ممکن است فکر کنید که A (وقایع) باعث C (هیجان‌ها و رفتارها) می‌شود. (اگر کسی همسرش را از دست بدهد، افسرده نمی‌شود؟) چنین دیدگاهی باعث نادیده گرفتن تفاوت‌های فردی می‌شود، چون همه در برابر یک واقعه، واکنش یکسان نشان نمی‌دهند، همه در برابر از دست دادن همسرشان افسرده نمی‌شوند. ممکن است کسی به خاطر تنها زندگی کردن پس از پایان رابطه با همسرش مضطرب شود، دیگری ممکن است به خاطر اینکه همسرش او را ترک کرده، عصبانی شود، نفر سوم ممکن است فکر کند راحت شده و نفر چهارم از اینکه برای ادامه ارتباط تلاشی نکرده احساس شرمندگی کند. بنابراین، برای درک C (هیجان‌ها و رفتارها) باید روی B (باورها یا افکار) تمرکز کنید نه روی A (وقایع). ممکن است همین الان عصبانی شوید چون فکر می‌کنید ما وقایع ناراحت‌کننده زندگی را دست کم می‌گیریم و یا به آنها توجه نمی‌کنیم. نه، به هیچ وجه این‌طور نیست. اگرچه وقایع می‌توانند تأثیر زیادی بر مسائل هیجانی شما داشته باشند، ولی در نهایت افکار و باورهای شما تعیین می‌کنند که چه احساسی را تجربه کنید، برای اینکه این مسئله بهتر درک شود، از یک مثال بارز استفاده می‌کنیم.

ویکتور فرانکل^۱، روان‌پزشک مشهور، که در سال ۱۹۹۷ درگذشت، از اتاق‌گاز آشویتز نجات پیدا کرد و در اردوگاه اجباری به کار گماشته شد و شرایط فوق‌العاده ناگواری را تحمل کرد، ولی هرگز امیدش را از دست نداد. او معتقد بود که هر چیزی را می‌توان از انسان گرفت، مگر یک چیز: «آخرین آزادی انسان برای انتخاب، همانا انتخاب طرز تفکرش نسبت به شرایط و انتخاب نحوه واکنش به این شرایط است.» (۱۹۸۵، ص ۸۶). شما در هر شرایطی، نحوه واکنشتان را انتخاب کنید چون تا حدی از اراده آزاد^۲ برخوردارید. وقایع، چه در گذشته یا حال حاضر، نمی‌توانند احساس خاصی را به شما القا کنند بلکه احساسات عمده‌تاً حاصل طرز تفکر تان راجع به چنین وقایعی است. به عبارت دیگر: احساس شما بستگی به طرز فکر شما دارد (برنز^۳، ۱۹۸۱؛ درآیدن^۴، گوردون^۵، ۱۹۹۱).

افکار خودآیند^۶ منفی در ذهن شما

وقتی که احساس بدی دارید (مثلاً عصبانی هستید)، از خودتان بپرسید: «همین الان داشتم به چی فکر می‌کردم؟» تا از چیزی که ما به آن «افکار خودآیند منفی» می‌گوییم، مطلع شوید (بک، ۱۹۷۶). این افکار را به این دلیل خودآیند می‌دانیم که غیرارادی به ذهن شما وارد می‌شوند و از اندیشه و استدلال درستی بر نمی‌خیزند. در آن لحظه که این افکار به ذهن شما وارد می‌شوند، منطقی به نظر می‌رسند و به راحتی نمی‌توانید از شر آنها خلاص شوید چون دائم در ذهن شما رژه می‌روند (این افکار ممکن است به صورت تصویر ذهنی، خیال‌پردازی و رؤیای روز نیز متجلی شوند). به این دو مثال دقت کنید:

(۱) همسرتان دیر کرده و مضطرب هستید چون ذهنتان غرق در افکار (وای اگر او تصادف کرده باشد چه خاکی باید توی سرم بریزم) و تصاویر ناراحت‌کننده (مثل «گیر کردن در میان تکه پاره‌های ماشین آتش گرفته») است. بعد از آن که همسرتان سالم به خانه می‌رسد، احساس راحتی می‌کنید چون توانستید به خودتان بگویید: «جای هیچ‌گونه نگرانی نیست.» سعی کنید چنین افکار و تصاویر ذهنی اضطراب‌برانگیزی را خاموش کنید.

(۲) همسرتان با مردی غریبه تلفنی صحبت می‌کند، بلافاصله احساس حسادت می‌کنید: «این لعنتی کیه؟ چرا این قدر می‌خندند؟ حتماً با هم رابطه دارند. می‌خواهد مرا

1. Viktor Frankl

2. Free Will

3. Burns

4. Dryden

5. Gordon

6. Automatic Negative Thoughts

ترک کند.» بعد از اینکه همسر تان گوشی تلفن را می‌گذارد، او را مورد بازخواست قرار می‌دهید و می‌فهمید آن مرد غریبه برادر خانمتان بوده که مدتی است خواهرش را ندیده است. اکنون احساس شرمندگی می‌کنید چون فکر می‌کنید: «خیلی احمقم که زود نتیجه گرفتم. با این کار، به همسر نشان دادم که چقدر حسودم و به او اطمینان ندارم.»

برای اینکه احساس تان را تغییر دهید، لازم است شیوه تفکرتان تغییر کند. بنابراین، به مدل ABC باید دو مؤلفه دیگر اضافه کنید. D و E.

D^۱ یعنی مورد چالش قرار دادن یا زیر سؤال بردن تفکر آشفته‌سازتان. وقتی که از نظر هیجانی آشفته هستید، سیستم تفکرتان معمولاً بسته می‌شود. سؤال پرسیدن و مورد چالش قرار دادن فکرتان به شما کمک می‌کند تا جزم‌اندیشی را به سیستمی باز و پذیرا تبدیل کنید (مثلاً^۲ «از کجا می‌دانم که انسان بی‌ارزشی هستم؟ اینکه معتقدم آدم بی‌ارزشی هستم، آیا به من در یافتن ارتباط دیگری کمک می‌کند؟ اگر بهترین دوستم ارتباط با نامزدش را قطع کند، آدم بی‌ارزشی است؟» زیر سؤال بردن تفکرتان یکی از تکنیک‌های تمرکززدایی^۳ است که به شما کمک می‌کند تا از تفکر آشفته‌سازتان فاصله بگیرید و به شیوه‌های واقع‌بینانه آن را بررسی کنید (بلک‌بورن^۴ و دیویدسون^۵، ۱۹۹۵).

معتقدیم علت بسیاری از مشکلات هیجانی شما به نوع برداشت و طرز فکرتان بستگی دارد. یعنی گرفتاری‌های خود را به گونه‌ای تفسیر می‌کنید که منجر به آشفته‌گی‌های هیجانی می‌شوند. به عنوان مثال، وقتی جلو جمع اشتباه می‌کنید آن را یک فاجعه می‌دانید، (اضطراب)؛ بچه‌تان را کتک می‌زنید و به جای اینکه تفسیرتان این باشد که برای یک لحظه کنترل خود را از دست داده‌اید، تفسیر می‌کنید مادر بدی هستید (احساس گناه)؛ اگر دیگران متوجه شوند در خواندن کمی مشکل دارید، تفسیر می‌کنید که آدم احمقی هستید (شرمندگی). از طریق زیر سؤال بردن تفکر یا فکر کردن درباره نحوه تفکرتان با استفاده از معیار منطق و عقل می‌توانید نگرش مؤثری (E)^۵ را یاد بگیرید که ثبات هیجانی و رفتاری بیشتری در زندگی تان به ارمغان بیاورد.

وقتی نحوه تفکرتان را زیر سؤال می‌برید مثل دانشمندان عمل می‌کنید، یعنی به جای اینکه ایده‌ها و باورهایتان را واقعیت در نظر بگیرید، آنها را فرضیه‌هایی قابل آزمون می‌بینید که باید به بوتۀ آزمایش گذاشته شوند. اگر افکارتان را مورد سنجش قرار دهید به رفتارها و تبیین‌هایی دست پیدا می‌کنید که باعث می‌شوند مشکلات هیجانی خود را

1. Disputing

2. Decentring

3. Blackburn

4. Davidson

5. Effective

درست‌تر حل کنید. برای اینکه افکار خودآیند منفی تان را زیر سؤال ببرید، می‌توانید از خودتان بپرسید:

- آیا این فکر درست است؟ اگر درست باشد بنابراین، بدترین حالت ممکن چیست و چگونه می‌توانم از پس آن بر بیایم؟
- چه تحریف‌هایی در تفکر من وجود دارد؟ (بخش بعدی را نگاه کنید.)
- اگر دوستم همین مشکل را داشت، در مورد او هم این قدر سخت‌گیرانه قضاوت می‌کردم؟ اگر جوابم منفی است پس چرا درباره خودم سخت می‌گیرم؟ چه توصیه‌هایی به دوستم می‌کردم که خودم در حال حاضر به آنها عمل نمی‌کنم؟
- شواهد ردکننده و تأییدکننده فکر من کدامند؟
- آیا تبیین‌های عاقلانه‌تر یا واقع‌بینانه‌تری برای این موقعیت وجود دارد؟
- آیا هیأت منصفه دادگاه با تفسیر من از وقایع موافقت می‌کردند؟ اگر با نظر من موافق نیستند، از چه شواهدی ممکن است استفاده کنند ("که من به آنها توجه نکردم") تا موقعیت را درست‌تر ارزیابی کنند؟
- مزایا و معایب (کوتاه‌مدت و بلندمدت) این فکر کدامند؟
- سه یا شش ماه بعد وضعیت چه طوری است؟
- اگر نظر دیگران درباره من منفی باشد، آیا مجبورم آن را بپذیرم؟ اگر نظرشان درست باشد بر اساس چه شواهدی به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند؟
- آیا به عوامل مثبت و منفی این موقعیت به طور یکسان توجه می‌کنم یا بیشتر حواسم به طرف عوامل منفی است؟
- آیا بر اساس رفتارهایم در مورد خودم قضاوت می‌کنم؟ آیا اعمال من می‌تواند نمایانگر شخصیت من باشد؟
- حتی اگر شواهد نشان بدهند که فکر من درست نیست، با این حال چه چیزی باعث می‌شود که به این شواهد توجه نکنم؟
- آیا این فکر به من کمک می‌کند تا به اهدافم دست پیدا کنم؟

تفکر تحریف شده^۱

وقتی از نظر هیجانی آشفته هستیم، اغلب اطلاعات را به گونه‌ای سوگیرانه و تحریف شده به ذهنمان می‌فرستیم. همین مسئله باعث می‌شود احساس دلتنگی، رفتار