

رهایی از مشکلات بین فردی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

معرفی کتاب

”کتاب رهایی از مشکلات بین فردی، راهنمایی دقیق برای افرادی است که در روابط بین فردی خود مدام در حال کشمکش و جدال هستند. این کتاب، بسیار ساده و سراسر است نوشته شده است. تمرین‌های آن مبتنی بر شواهد پژوهشی است. نسبت به افرادی که از روابط بین فردی رنج می‌برند، دیدی دلسوزانه و مشفقانه دارد. این کتاب، راهنمایی قدرتمند برای دستیابی به ”خویشتنی“ است که سال‌ها آرزوی آن را داشته‌اید. همچنین این کتاب به شما کمک می‌کند که به روابط دلخواه‌تان دست یابید.“

- شاوون تی. اسمیت، نویسنده کتاب ”راهنمای استفاده از ذهن انسان“.

”روابط ما با دیگران که به زندگی ما معنا می‌بخشند و آن را غنی می‌سازند، متأسفانه می‌توانند خاستگاه عمیق‌ترین دردها و رنج‌های ما نیز باشند. این کتاب که پشتوانه علمی دارد و انجام تمرین‌های آن آسان و راحت است، روشی گام به گام برای از بین بردن الگوهای رفتاری دیرپا در اختیار شما قرار می‌دهد. همان الگوهای رفتاری دیرپایی که از شکل‌گیری و تداوم روابط سالم جلوگیری می‌کنند. این کتاب را به‌عنوان راهنمایی برای تغییر روابط بین فردی مشکل‌آفرین در نظر بگیرید. این کتاب، جدیدترین دستاورد متیو مک‌کی و همکارانش به‌عنوان راهنمای خودیاری است. مطالعه این کتاب را نه تنها برای عموم، بلکه به متخصصان نیز پیشنهاد می‌کنم. متخصصانی که با افراد مبتلا به مشکلات بین فردی سروکار دارند.“

- رابرت زتل، نویسنده کتاب ”درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی“.

”کتاب رهایی از مشکلات بین فردی به دردهای هیجانی ناشی از مشکلات بین فردی می‌پردازد. این کتاب با شناسایی دردهای هیجانی به این دردها اعتبار می‌بخشد. این کتاب، فرم‌ها و تمرین‌های متعددی را برای کمک به خوانندگان جهت پیش‌یابی درباره‌ی خاستگاه این دردها فراهم می‌کند. علاوه بر این، کتاب حاضر تکنیک‌هایی را نیز برای پایان بخشیدن به این الگوهای ناسالم و درنهایت کاهش دردهای هیجانی در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. این کتاب شگفت‌آور برای کمک به انسان‌ها در رهایی از الگوهای ناسالم روابط بین فردی نوشته شده است. علاوه بر این، برای متخصصان بالینی نیز ابزارهایی مؤثر و

گره‌گشا فراهم می‌کند تا به کمک افرادی بپردازند که در دام مشکلات بین فردی گرفتار شده‌اند.

- **شری وان جیک**، روان‌درمانگر و نویسنده چندین کتاب از جمله "اجازه ندهید هیجان‌های شما زندگی‌تان را در دست بگیرند: راهنمایی برای نوجوانان"، "آرام کردن طوفان‌های هیجانی" و "رفتاردرمانی دیالکتیکی به زبان ساده".

"کتاب‌هایی از مشکلات بین فردی، منبعی ارزشمند برای درمانگرانی است که با مراجعین درگیر در روابط ناکارآمد سروکار دارند. مدل درمانی این کتاب، از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشأت گرفته است. مراجعان نه تنها طرحواره‌های خود را درک می‌کنند، بلکه ارزش‌های اصلی خود را نیز می‌شناسند و حتی چگونگی رسیدن به زندگی توجّه‌آگاهانه را نیز یاد می‌گیرند. مطالعه این کتاب را به تمامی کسانی که با مشکلات بین فردی ناخوشایند در جدال و کشمکش هستند، پیشنهاد می‌کنم. این کتاب، ابزاری فوق‌العاده گرانبهاست، هم برای متخصصان حوزه سلامت روان و هم افراد مشتاق به بهبود روابط بین فردی."

- **ریچل کاسادا لوه‌مان**، مشاور و نویسنده کتاب "تکنیک‌های کنترل خشم برای نوجوانان" و یکی از نویسندگان "تکنیک‌های درمان قلدری در نوجوانان".

"کتابی قابل درک، مبتنی بر پژوهش و مملو از تمرین‌های گام به گام است که افراد را به سمت شناسایی طرح‌واره‌های خود و توجّه آگاهانه نسبت به طرح‌واره‌ها، رهنمون می‌سازد. طرح‌واره‌هایی که انسان را از داشتن روابطی شاد و سالم بازمی‌دارند. نیازی نیست که شما دانش و مهارت خاصی در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد داشته باشید تا بتوانید از این روش درمان بهره‌مند شوید. تمام ابزارهای لازم برای اصلاح روابط بین فردی ضعیف و ناکارآمد را می‌توانید در این کتاب بسیار ارزشمند بیابید."

- **ستان تاتکین**، خانواده‌درمانگر، پژوهشگر، مدرس و تدوین‌گر رویکرد روانی زیستی به زوج‌درمانی.

"چنانچه از فکر کردن و صحبت کردن درباره مشکلات خود با خانواده و افراد مهم زندگی‌تان، دوستان و همکاران خسته شده‌اید، این کتاب مناسب حال شماست. این کتاب، مهارت‌های ارزشمند و جدیدی برای شما به ارمغان خواهد آورد. این کتاب نه تنها در حل مشکلات بین فردی به شما کمک خواهد کرد، بلکه در سایر زمینه‌های زندگی شما نیز سودمند خواهد بود. کتاب حاضر به زبانی ساده، گویا و قابل درک نوشته شده است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا پی ببرید که چگونه باورهای شما درباره خودتان و رابطه با جهان اطراف، می‌توانند شما را به وادی زندگی غم‌انگیز و الگوهای رفتاری

محکوم به شکست بیندازند. این کتاب، طیفی گسترده‌ای از تمرین‌های مؤثر و کارآمد برای شما فراهم می‌کند که هر لحظه می‌توانید آنها را به کار گیرید. اثربخشی و کارآمدی این تمرین‌ها بارها و بارها به تأیید رسیده است و پشتوانه پژوهشی خوبی دارند. چنانچه مصمم هستید از دردها و مشکلات بین‌فردی رها شوید و در راستای خواسته‌های خود گام بردارید، این کتاب مناسب حال شماست و شما را در دستیابی به اهداف‌تان کمک خواهد کرد. شما با مطالعه و انجام تمرینات این کتاب، نه تنها چیزی را از دست نخواهید داد، بلکه دست‌آوردهای بسیاری کسب خواهید کرد!

- **جرج ایفرت**، استاد ممتاز دانشگاه چاپمن و یکی از نویسندگان "توجه آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب".

"توانایی داشتن روابطی سالم و پایدار یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. جدال و کشمکش با مشکلات بین‌فردی، می‌تواند شما را به فردی بدبخت و تیره‌روز تبدیل کند. این کتاب، روش‌های علمی مهارت‌آموزی را به شما آموزش می‌دهد. همان مهارت‌هایی که ارتباط با دیگران را سالم‌تر و مؤثرتر می‌سازد. کتاب‌رهایی از مشکلات بین‌فردی در حالی که شما را به سمت ایجاد روابطی واقعی و اصیل هدایت می‌کند، به شما کمک خواهد کرد تا گول افکار و هیجان‌های مشکل‌آفرین را نخورید."

- **دی. جی. موران**، بنیانگذار مؤسسه روان‌شناختی آمریکای مرکزی.

"کتاب‌رهایی از مشکلات بین‌فردی با بهره‌گیری از دست‌آوردهای جفری یانگ، بنیان‌گذار طرح‌واره درمانی، راهکارهای ارزشمندی برای رهایی از مشکل‌ترین چالش‌ها با افراد مهم زندگی ارائه می‌کند. این کتاب جامع، روش‌های اثربخشی در اختیار ما قرار می‌دهد تا تله‌های زندگی مان را بشناسیم. علاوه بر این، زمانی که طرح‌واره‌ها فعال می‌شوند با استفاده از راهکارهای این کتاب، می‌توانیم از بروز پاسخ‌های محکوم به شکست جلوگیری کنیم. مطالعه این کتاب به ما یاد می‌دهد چگونه از این الگوهای دیرپا،

مزمّن و دست‌وپاگیر خلاص شویم تا روش‌های مقابله‌ای مؤثر و کارآمدی را یاد بگیریم و روابط بین‌فردی خوبی را تجربه کنیم. نویسندگان این کتاب، خوش‌فکر، خلاق و شایسته احترام هستند."

- **وندی بهاری**، نویسنده کتاب "خلع سلاح خودشیفته".

"برای اکثر ما روابط ناکارآمد به معنای زندگی ناکارآمد است. علی‌رغم اینکه روابط سالم و شادکامی، رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند، علم روان‌شناسی در تدوین روش‌های خاص برای کمک به حل مشکلات بین‌فردی، سخت دچار کمبود است. اما این کتاب به پایان بخشیدن به این سکوت عجیب در

این زمینه، کمک کرده است. این کتاب، روشی گام به گام و خلاق پیش روی شما قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شما توانایی ایجاد تغییرات شگرفی را در روابط خود، در همین لحظه حال دارید. دستورالعمل‌های واضح این کتاب می‌تواند به شما کمک کنند تا برای خودتان نزدیکان‌تان، زندگی بهتری به وجود آورید. من جداً توصیه می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید.

- استیون. سی. هیز، بنیان‌گذار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نویسنده کتاب "ذهن‌تان را رها کنید و به زندگی‌تان بچسبید".

"این کتاب، برای افرادی که با مشکلات بین‌فردی مزمن در جدال و کشمکش هستند، سخت مورد نیاز است. نویسندگان این کتاب، کاری شگرف انجام داده‌اند. آنها به خوانندگان در روند شناسایی طرح‌واره‌ها، فعال‌سازها و رفتارهای مقابله‌ای قدیمی کمک می‌کنند. علاوه بر این، نویسندگان اطمینان حاصل کرده‌اند که خوانندگان خود را گام به گام در چگونگی ایجاد رفتارهای جدید و هم‌راستا با ارزش‌های بین‌فردی همراهی کرده‌اند. این کتاب خودیاری به تمامی کسانی که مداوم با مشکلات بین‌فردی در کشمکش و جدال هستند، کمک خواهد کرد. من مطالعه این کتاب را نه فقط به دلیل محتوای غنی آن، بلکه به دلیل پژوهش‌هایی که از کارآمدی آن حمایت می‌کند، توصیه می‌کنم."

- پاتریشیا ای. زوریتا اونا، روان‌شناس، مرکز رفتار درمانی و یکی از نویسندگان کتاب "ذهن و هیجان‌ها".

"خواننده عزیز، کتابی که در دست دارید، منبعی غنی و ارزشمند برای تغییر روابط بین‌فردی شماست. این کتاب، روشی کاملاً جدید برای درمان مشکلات بین‌فردی است. کتاب حاضر خیلی دقیق و روشن

نگاشته شده است. حکمت و خرد موجود در تمرین‌های توجه آگاهی را با مهارت‌های عملی روان‌درمانی معاصر درهم می‌آمیزد. اجازه ندهید چنین فرصت‌گران‌بهایی از دست شما برود."

- استیو فلاورز، خانواده درمانگر، نویسنده کتاب "توجه آگاهانه برای رهایی از کم‌رویی" و همچنین کتاب "زندگی با قلبی کاملاً پذیرا".

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱	
تعریف مشکلات بین فردی.....	۱۳	۱
شناسایی طرح‌واره‌ها.....	۲۰	۲
فعال‌سازهای طرح‌واره‌ها.....	۳۹	۳
چگونگی تأثیر طرح‌واره‌ها بر روابط بین فردی.....	۴۷	۴
پیامد رفتارهای طرح‌واره - خاست.....	۵۴	۵
توجه آگاهی.....	۶۰	۶
مشاهده آگاهانه روابط خود.....	۶۸	۷
ارزش‌ها.....	۸۰	۸
اشتیاق.....	۸۸	۹
واقعیت‌زدایی از افکار: مشاهده، نامگذاری و رهاسازی افکار.....	۹۹	۱۰
واقعیت‌زدایی از افکار: فاصله گرفتن.....	۱۱۴	۱۱
روبه‌رو شدن با هیجان‌های طرح‌واره - خاست.....	۱۲۸	۱۲
پذیرش.....	۱۳۹	۱۳
ارتباط خشونت پرهیز.....	۱۴۸	۱۴
به‌کارگیری تکنیک‌های واقعیت‌زدایی از افکار، پذیرش و ارزش‌ها در زندگی روزمره.....	۱۵۵	۱۵
ضمیمه: یادداشتی برای درمانگران.....	۱۶۶	
منابع.....	۱۶۷	

مقدمه

مشکلات بین فردی در روابط و حوزه‌های متعدد زندگی شما به وجود می‌آیند (دوستان، خانواده، کار، همسر، نامزد و ...). این مشکلات ممکن است به رنج‌های شدیدی برای شما و افراد مهم زندگی‌تان دامن بزنند. ممکن است در حال جدال و کشمکش با برخی از روابط خود هستید و به احتمال زیاد به فشارها و مشکلات بین فردی خود به شیوه‌ای آسیب‌زا واکنش نشان می‌دهید. حتی ممکن است اضطراب، افسردگی یا آسیب روان‌شناختی را نیز به همراه مشکلات ارتباطی تجربه کنید. احتمالاً دریافته‌اید، درمان‌های مؤثر بر اضطراب، نگرانی، افسردگی و آسیب روان‌شناختی در حل و فصل مشکلات و کشمکش‌های بین فردی شما چندان گره‌گشا نیستند.

ما در این کتاب، طرح‌واره درمانی را با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ترکیب کرده‌ایم تا به شما در شناسایی و تغییر الگوهای مخرب بین فردی کمک کنیم. تمرکز این کتاب بر ده طرح‌واره است: ره‌اشدگی / بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی / بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص / شرم، انزوای اجتماعی / بیگانگی، وابستگی، شکست، استحقاق / بزرگ‌منشی، اطاعت / ایثار و معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی. این ده طرح‌واره، الگوهای فکری عمیق و پایدار شما به شمار می‌روند و در ایجاد رفتارهای طرح‌واره - خاست مشکل‌ساز نقش دارند. هنگامی که موقعیت‌ها یا مکالمات، طرح‌واره‌های شما را فعال می‌سازد، واکنش شما محافظت از خویشتن یا اجتناب از دردهای هیجانی است. متأسفانه رفتارهای طرح‌واره - خاست، روابط شما را وخیم‌تر می‌کند و همچنین رنج شما را افزایش می‌دهد.

این کتاب بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بنا شده است. تکنیک‌های این کتاب از پشتوانه تجربی برخوردارند. شما در این کتاب خواهید آموخت با دردهای طرح‌واره - خاست به گونه‌ای متفاوت برخورد کنید و همچنین رفتارهای طرح‌واره - خاست ناکارآمد را با پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها جایگزین

کنید. به یاد داشته باشید که این کتاب تمرین است و شما حتماً باید تمرین‌های آن را انجام دهید تا پیشرفت کنید. خواندن صرف کتاب به شما کمک نخواهد کرد. البته گاهی ممکن است روند مطالعه این کتاب برای شما چالش‌برانگیز باشد و از نظر هیجانی تحت فشار قرار بگیرید. اما در مقابل، روابط شما را از حالت ناخوشایند خارج می‌کند و روابط شما بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند. همه ما در روابطی سالم و سرشار از عشق و محبت، پیشرفت خواهیم کرد. اگر موافق هستید این مسیر را با هم شروع کنیم.

فصل ۱

تعریف مشکلات بین فردی

آیا در مهمانی‌های خانوادگی، احساس تنهایی و بیگانگی می‌کنید؟ آیا مدّت‌هاست که سراغی از دوستان قدیمی خود نگرفته‌اید؟ آیا در حفظ رابطه عاشقانه جدی، دچار مشکل هستید؟ آیا زندگی شغلی‌تان سرشار از اختلاف و تعارض با رؤسا و سایر کارمندان است؟ در صورتی که پاسخ‌تان به چنین پرسش‌هایی غالباً مثبت است، شاید از مشکلات بین فردی رنج می‌برید.

در این فصل با ماهیت مشکلات بین فردی، سبب‌شناسی و روش‌های مقابله با مشکلات بین فردی آشنا می‌شوید. دربارهٔ اثربخشی تکنیک‌های این کتاب، پژوهش‌هایی صورت گرفته است (مک‌کی، لیف و اسکین ۲۰۱۲). نتایج این پژوهش‌ها حاکی از آن است که این تکنیک‌ها در تغییر رفتارهای بین فردی مشکل‌ساز، اثربخش هستند.

مشکلات بین فردی چیست؟

مشکلات بین فردی را به سادگی می‌توان این‌گونه تعریف کرد: "مشکلات تکراری در حوزه روابط بین فردی." چنانچه در برقراری یا حفظ رابطه با خانواده، دوستان و همکاران مشکل دارید، این مشکلات برای مدّت زمان طولانی ادامه پیدا کرده‌اند، تکرار می‌شوند و به نظر می‌رسد الگویی تکراری و آشنا بر این روابط حاکم است، به احتمال زیاد از مشکلات بین فردی رنج می‌برید.

• مثال

من دیوید هستم. شغلم مشاور املاک است و ۴۸ ساله‌ام. سه بار ازدواج کردم. دو ازدواج اول با شکست روبه‌رو شد. با همسر سوم خودم، آلیسا، بسیار می‌جنگیدم. او همیشه شکایت می‌کرد که من آدم به شدت منفی‌گرایی هستم و هیچ‌گاه از نظر عاطفی نمی‌توانم او را حمایت کنم. به نظر می‌رسید که آلیسا سخت محتاج من است. او به شدت به من وابسته بود و من در کنار او اصلاً آزادی عمل نداشتم. ولی با وجود تمام این مشکلات، نمی‌خواستم از او جدا شوم و طلاق بگیرم. تنها به یک دلیل نمی‌خواستم از او جدا شوم: "من توانایی پرداخت کرایه خانه و بیمه خود را نداشتم". بازار املاک از زمانی که من گواهی اشتغال به کار خود را گرفته بودم، راکد بود و حق قراردادهای من هیچ‌گاه افزایش نمی‌یافت. در واقع درآمد من پاسخگوی مخارج زندگی نبود. هیچ‌گاه نتوانستم با مشتریان رابطه خوبی برقرار کنم و هیچ‌گاه مانند سایر همکارانم در آژانس املاک، مشتریان دائمی نداشتم.

من در زمینه روابط دوستانه نیز یک دوست بیشتر ندارم که از قضا بسیار انتقادگر است. نام دوست من، مارجی است. ما جمعه‌شب‌ها همدیگر را ملاقات می‌کردیم تا چیزی بخوریم و آدم و عالم را مسخره کنیم. در نهایت، زندگی مشترک من و آلیسا چنان پرتنش شد که تصمیم گرفتیم برای مدتی جدا از هم زندگی کنیم. در این مدت، مارجی از من دعوت کرد تا با او زندگی کنم، ولی تنها دو هفته همه چیز به خوبی پیش رفت. پس از دو هفته مثل سگ و گربه به جان هم افتادیم تا جایی که در نهایت مارجی از من خواست تا خانه‌اش را ترک کنم.

چه عواملی باعث ایجاد مشکلات بین فردی می‌شود؟

مشکلات بین فردی به دلیل به کارگیری راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد به وجود می‌آیند. راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: "روش‌های نامؤثر و عادت‌گونه‌ای که اشخاص در برخورد با تنش‌ها و مشکلات بین فردی به کار می‌برند". به‌عنوان مثال، زمانی که آلیسا، دیوید را متهم به سردمهری کرد، دیوید نیز در برخورد با این تنش بین فردی، متقابلاً به آلیسا حمله می‌کرد و همسرش را نه تنها به کنترل‌گری (تلاش برای مدیریت جزئی‌ترین مسایل روابطشان) متهم می‌کرد، بلکه به او طعنه می‌زد که در کنارش اصلاً احساس آزادی نمی‌کند.

حمله یکی از راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد است و منجر به مشکلات بین فردی می‌شود. برخی از افراد در برخورد با همین انتقاد، ممکن است شیوه اجتناب یا کناره‌گیری را در پیش گیرند. این گروه از افراد به‌سادگی با نادیده گرفتن انتقاد، صحبت نکردن درباره مشکل، تغییر موضوع یا ترک اتاق، از موقعیت رابطه فرار می‌کنند.

وابستگی و چسبندگی یکی دیگر از راهکارهایی است که برخی افراد در مقابله با تنش‌های بین فردی به کار می‌گیرند. راهکار مقابله‌ای این افراد به گونه‌ای است که به نزدیکان خود بسیار وابسته می‌شوند و زندگی بدون آنها را ناممکن می‌دانند. این رفتار، تهدیدی عاطفی است و برای طرف مقابل پیامی دربردارد: "اگر مرا تنها بگذاری، زندگی‌ام نابود می‌شود".

یکی دیگر از روش‌های مقابله‌ای ناکارآمد، سرزنش‌گری و مقصرپنداری دیگران است. دیوید ممکن است همسرش را به خاطر فاصله‌گیری عاطفی مقصر بداند و آلیسا را متهم به بی‌تفاوتی کند یا حتی ممکن است در برخورد با شکایت‌های آلیسا، از شیوه تسلیم استفاده کند. در شیوه تسلیم، به محض شنیدن شکایتی، می‌گوید: "عزیزم راست می‌گویی. متأسفم. قول می‌دهم تغییر کنم." در حالی که هیچ‌گاه قصد تغییر ندارد و فقط می‌خواهد موقعیت ناراحت‌ساز را هرچه سریع‌تر تمام کند.

به نظر شما این راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد از کجا سرچشمه می‌گیرند؟ بسیاری از این راهکارها در دوران کودکی آموخته می‌شوند. این راهکارها در دوران کودکی به افراد کمک می‌کنند تا در زندگی خانوادگی خود، امکان ادامه حیات بیابند. به عنوان یک کودک خردسال، ممکن است در مقابل والدین مستبد و فقط برای احساس امنیت از روش تسلیم استفاده کنید. همچنین ممکن است در مقابل پدری نامهربان و سردمهر از روش اجتناب استفاده کنید یا حتی ممکن است برای جلوگیری از طرد شدن به روش‌هایی مانند وابستگی شدید روی آورید. گاهی نیز کودکان روش مقابله با تنش را با الگوگیری از راهکارهای والدین‌شان یاد می‌گیرند مانند حمله کردن، زمانی که احساس ترس می‌کنند یا سرزنش کردن دیگران، زمانی که آسیب دیده‌اند.

شایان ذکر است، برخی از راهکارهای مقابله‌ای نیز در طی زندگی آموخته می‌شود. مانند به کارگیری اتفاقی راهکارهایی که در برخی موقعیت‌های اجتماعی، گره‌گشا هستند. بنابراین در موقعیت‌های مشابه از این راهکارها استفاده می‌کنید. برای مثال، ریک در مدرسه یاد گرفت که با تعریف لطفیه‌های بامزه و خنداندن همکلاسی‌های خود، نه تنها از گزند گردن کلفتان و قلدران مدرسه در امان است، بلکه مورد توجه نیز قرار می‌گیرد. بدین ترتیب، تبدیل به دلچک کلاس شد و در مقابل تمام فشارها و تنش‌های اجتماعی از حربه شوخی استفاده می‌کرد. اما متأسفانه سال‌ها بعد دریافت که برای موفق شدن در ازدواج و شغل به چیزی بیش از شوخی نیازمند است.

مثال بالا مشکل اساسی تمامی راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد است. در کوتاه‌مدت این روش‌های مقابله‌ای ناکارآمد در برابر فشار گروه خاصی از افراد از شما محافظت می‌کنند و مکان امنی برای شما تدارک می‌بینند. در نتیجه، شما مدام از آنها استفاده می‌کنید، اما در طی زمان، این روش‌های مقابله‌ای، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و تبدیل به الگوهای رفتاری ثابت و مستحکم شما می‌شوند. شما در تمامی موقعیت‌های اجتماعی به همان شیوه قبلی رفتار می‌کنید. به تدریج دامنه راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد، تعمیم می‌یابد. در واقع، روش برخورد شما در سال‌های دبستان با والدین و همسالان تبدیل به شیوه برخورد شما با دوستان، همسر یا رئیس‌تان در سنین بزرگسالی می‌شود. با این تفاوت که

آنچه در آن زمان به شکلی محدود پاسخگو بود، متأسفانه در این دوران، نتایج ناخوشایند به بار می‌آورد. راهکار کوتاه‌مدت شما تبدیل به مشکلی بلندمدت و دیرپا می‌شود. بنابراین نتیجه می‌گیریم که شما باید راهکارهای مقابله‌ای خود را تغییر دهید، مگر نه؟ اما همان‌گونه که دیوید نیز متوجه شد، این کار چندان آسان نیست.

• مثال

باز هم من هستم دیوید. من در کارگاه آموزشی یکی از موفق‌ترین افراد در انجمن املاک شرکت کردم و او شیوه برخورد درست با خریداران را شرح داد: "شما باید همیشه مثبت‌نگر باشید و بهترین خصوصیات خانه را نشان دهید. همچنین شما باید خیلی محترمانه سؤال‌هایی در زمینه زندگی خصوصی مشتریان خود بپرسید و نسبت به پاسخ‌هایشان، فرزندان‌شان و شغل‌شان علاقه نشان دهید. علاوه بر این، نباید از فروشنده یا خانه انتقاد کنید و مهم‌تر از همه، شما به‌عنوان مشاور املاک باید تمامی سؤالات مشتریان را، هرچند احمقانه، در کمال صبر و حوصله و به‌طور کامل پاسخ بدهید."

من پس از کارگاه آموزشی، هیجان‌زده شدم و تصمیم گرفتم تمامی دستورالعمل‌ها را رعایت کنم و چشم‌انداز کاری‌ام را بهبود بخشم. اما مردم بسیار احمق هستند و می‌توانند شما را از فرط خشم به مرز جنون برسانند! آنها سؤال‌های احمقانه خود را بارها و بارها تکرار می‌کنند و هیچ توجهی به پاسخ‌های شما ندارند. تنها پس از دو هفته، من به شیوه دیرین خود بازگشتم: پاسخ‌های یک کلمه‌ای، کنایه‌آمیز، منفی‌گرایانه و با بی‌حوصلگی در برابر سؤال‌های خریداران.

چه عواملی باعث تداوم راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد می‌شود؟

اگر روش‌های ارتباطی ناکارآمد چنین نتایج نامطلوب واضحی به بار می‌آورند، پس چرا تغییر آنها این قدر سخت و دشوار است؟ پاسخ به این پرسش ساده است: این راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد تنها عاداتی ساده نیستند که با تکرار، تقویت شده باشند، بلکه آنها از باورهای تقریباً غیرهشیار انسان درباره خویشتن سرچشمه می‌گیرند. به عبارت دیگر، این راهکارها از طرح‌واره‌ها نشأت می‌گیرند. طرح‌واره‌ها، باورهای بنیادین و عمیق انسان درباره خویشتن و همچنین درباره رابطه با دیگران هستند. به چند نمونه از این طرح‌واره‌های متداول توجه کنید که منجر به ایجاد مشکلات بین فردی می‌شوند:

دیگران همیشه مرا تنها می‌گذارند.

اعتماد زیاد به دیگران خطرناک است.

نیازهای من واقعاً برای هیچ‌کس مهم نیستند.