

چاپ ششم

تکنیک‌های شناختی برای افزایش عزت نفس

تألیف

متیو مک‌کی
پاتریک فانیگ

ترجمه

سیدمرتضی ارجمندی نسب


newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



تقدیم به پدر و مادر دوست‌داشتنی‌ام، برت و گریس فنینگ
پی. ف

به یاد پدرم جورج ادوارد مک‌کی

م.م

از دکتر یوجین پی. ساگان صمیمانه تشکر می‌کنم که منتقد
آسیب‌رسان و برخی از تکنیک‌های مهم این کتاب را به
من معرفی کردند.

م.م

تقدیم به تمام کسانی که در جستجوی آرامش
واقعی هستند.

س.م. ارجمندی‌نسب

فهرست مطالب

سخن مترجم	۹
فصل ۱: ماهیت عزت نفس	۱۱
فصل ۲: منتقد آسیب‌رسان	۲۷
فصل ۳: خلع سلاح کردن منتقد	۴۷
فصل ۴: خودارزیابی دقیق	۵۹
فصل ۵: تحریف‌های شناختی	۷۵
فصل ۶: ناهمجوشی با افکار دردناک	۱۰۷
فصل ۷: شفقت	۱۱۷
فصل ۸: باید‌ها	۱۳۷
فصل ۹: عمل کردن بر اساس ارزش‌ها	۱۶۷
فصل ۱۰: مدیریت اشتباهات	۱۷۷
فصل ۱۱: پاسخ به انتقاد	۱۹۳
فصل ۱۲: بیان خواسته‌های خود	۲۲۱
فصل ۱۳: هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی	۲۳۷
فصل ۱۴: تصویرسازی ذهنی	۲۶۳
فصل ۱۵: من هنوز خوب نیستم	۲۸۷
فصل ۱۶: باورهای بنیادین	۳۰۹
فصل ۱۷: ایجاد عزت نفس در کودکان	۳۲۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۶۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۶۷

«مک‌کی و فانینگ پیچیدگی تمایل بشری را به سرزنش از خویشتن شناخته‌اند. به همین دلیل کتاب خودیاری خود را در قالب رویکرد شناختی و به دور از راه‌حل‌های ساده‌انگارانه با دقت نگاشته‌اند تا روشی نظام‌مند در افزایش عزت‌نفس ارائه کرده باشند.»

- دکتر روبرت ای. آلبرتی نویسنده کتاب شرمساری

«عزت‌نفس مثبت اساس یک شخصیت سالم است. کتاب مک‌کی و فانینگ حجم زیادی از فنون و راهبردها را برای ایجاد- یا دوباره ساختن- اساس عزت‌نفس در اختیار ما قرار می‌دهد.»

- دکتر فیلیپ جی. زیملاردو نویسنده کتاب شرمساری

«عزت‌نفس واقعاً عنوان بسیار منحصربه‌فردی است. نگارش خوب نیز در نوشتن کتاب‌های خودیاری ضروری است... بسیار مشتاق هستم که این کتاب را به مخاطبان خود معرفی کنم.»

- وب‌سایت بررسی کتاب می‌دوست

سخن مترجم

عزت نفس مفهومی است که ما در گفتگوهای خود با دیگران بسیار آن را می‌شنویم، آن قدر که یادمان رفته است معنای دقیق آن چیست. باین حال بسیاری از ما که عزت نفس بالایی نداریم احساس بسیار بدی در مورد خود و دنیای پیرامونمان تجربه می‌کنیم. فرهنگ لغت آکسفورد عزت نفس را اطمینان داشتن نسبت به ارزش یا توانایی‌های خود بیان می‌کند و روان‌شناسی اجتماعی آن را خودپنداره‌ای می‌داند که از طریق آن ما به خویشتن می‌اندیشیم: عزت نفس یعنی ارزیابی مثبت یا منفی ما از خودمان. عزت نفس نه تنها نقش پررنگی در تعاملات افراد دارد بلکه اثر قابل توجه آن بر تمام لحظات زندگی فرد قابل مشاهده است. عده‌ای از افراد بر این باوراند که می‌توان عزت نفس پایین را پنهان کرده و نقابی بر چهره خود بزنند تا به این ترتیب احساس بدی نداشته باشند باین حال واقعیت هیچ تغییری نمی‌کند و فرد بازهم احساس بدی را تجربه خواهد کرد.

طبیعی است که وقتی بحث از عزت نفس می‌شود نحوه ابراز ما در نزد دیگران اهمیت چندانی نداشته باشد. حقیقت این است که آنچه مشخصاً بر احساس ما اثر می‌گذارد برداشت ما از خود و ارزشمان است و وقتی این نگرش تحت تأثیر عزت نفس پایین منفی می‌شود تمام لحظات فرد از آن اثر می‌پذیرد به طوری که روابط، تعاملات کاری و حتی تعامل با خویشتن بسیار آسیب‌پذیر، شکننده و حتی آزارنده خواهد بود.

دکتر متیو مک‌کی و پاتریک فاینینگ در ویراست چهارم کتاب تکنیک‌های شناختی برای افزایش عزت نفس (کتاب حاضر) توانسته‌اند جدیدترین، کارآمدترین و کامل‌ترین مجموعه تکنیک‌های شناختی را تدوین کنند تا خواننده بدون نیاز به مطالعه کتاب‌های مشابه قدم در مسیر افزایش عزت نفس خود بردارد.

این کتاب در ایالات متحده بیش از ۸۰۰ هزار جلد فروش داشته است به طوری که برخی از نویسندگان و روان‌شناسان مطرح دنیا آن را کتاب مقدس در حوزه عزت نفس می‌دانند. امید است خوانندگان با مطالعه این کتاب و انجام تکنیک‌های آن لذت تجربه احساس مثبت واقعی نسبت به خود را بچشند.

در ترجمه این کتاب تمام تلاش مترجم بر آن بوده است تا نثری روان و تا حد امکان نزدیک به زبان مبدأ ارائه شود باین حال گاهی تفاوت‌های فرهنگی یا مفاهیم خاص زبانی محدودیت‌هایی را به وجود می‌آورند که چندان قابل اجتناب نیستند بنابراین این اثر نیز مانند هر کتاب دیگری الزاماً عاری از اشتباه نیست. امید است خوانندگان صاحب نظر ما را از بازخوردهای سازنده خود بی‌نصیب نگذارند.

سید مرتضی ارجمندی نسب

تابستان ۱۳۹۷

فصل ۱

ماهیت عزت نفس

عزت نفس برای بقای روان‌شناختی ضرورت دارد و یک عنصر هیجانی اجتناب‌ناپذیر است. ممکن است زندگی بدون وجود اندکی ارزش خویشتن و با وجود داشتن نیازهای اساسی که رفع نشده‌اند بسیار رنج‌آور باشد.

یکی از عوامل اصلی که انسان را از حیوانات دیگر متمایز می‌کند آگاهی او نسبت به خودش است در واقع این آگاهی به معنای توانایی فرد در تشکیل هویت و سپس ارزش قائل شدن برای این هویت است. به عبارت دیگر انسان قادر است هویت خود را تعریف کند و سپس تصمیم بگیرد که آیا این هویت را دوست دارد یا خیر. مشکل عزت نفس همین ظرفیت انسان در قضاوت کردن است. شما می‌توانید چیزهایی مثل بعضی از رنگ‌ها، صداها، شکل‌ها یا حتی حس‌ها را دوست نداشته باشید اما با نادیده گرفتن یا نپذیرفتن بخش‌هایی از خودتان به ساختارهای روان‌شناختی‌ای آسیب می‌زنید که به معنای واقعی کلمه برای زنده ماندن به آنها نیاز دارید.

قضاوت و نپذیرفتن خود رنج فراوانی را به دنبال دارد و همان‌طور که ترجیح می‌دهید زخم‌های جسم خود را التیام دهید به همان شیوه نیز از هر چیزی که ممکن است رنج طرد خویشتن را شدیدتر کند به هر نحوی اجتناب می‌کنید. با نپذیرفتن خود باعث می‌شوید کمتر دست به ریسک‌های شغلی، تحصیلی یا اجتماعی بزنید و ملاقات با دیگران، مصاحبه شغلی و دست نیافتن به آنچه ممکن است موفق به حصول آن نشوید برایتان سخت‌تر می‌شود. به علاوه توانایی خود را در ابراز خود واقعی و بروز تمایلات جنسی، در مرکز توجه قرار گرفتن، مورد انتقاد قرار گرفتن، کمک خواستن از دیگران یا در حل مسئله محدود می‌کنید.

شما برای اجتناب از طرد خویشتن و قضاوت‌های بیشتر دیوارهای دفاعی خویش را برپا می‌کنید. شاید خود را سرزنش کنید یا عصبانی شوید یا خود را در فعالیت‌های کمال‌گرایانه غرق کنید. ممکن است لاف بزنید یا بهانه بیاورید. گاهی ممکن است به مصرف الکل یا مواد روی بیاورید.

کتاب حاضر برای متوقف کردن همین قضاوت‌ها است، برای این است که از این زخم کهنه طرد خویشتن و آسیب به خود رها شوید. نحوه دریافت شما از خویشتن و احساسات نسبت به خود می‌تواند تغییر کند و هرگاه این ادراک خویشتن و چنین احساس‌هایی تغییر کند احساس فزاینده آزادی بر تمام لحظه‌های زندگی‌تان اثر خواهد گذاشت.

دلایل و اثرات

تاکنون صدها پژوهشگر، هزاران نفر را در سنین و موقعیت‌های مختلف مورد آزمون قرار داده‌اند تا ببینند چه چیزی باعث عزت‌نفس می‌شود، چه کسی بیش از همه عزت‌نفس دارد، چگونه می‌شود عزت‌نفس را افزایش داد و غیره.

مطالعات انجام‌شده روی کودکان کم سن و سال به‌روشنی نشان می‌دهند سبک فرزند پروری والدین در سه یا چهار سال اول زندگی میزان عزت‌نفس اولیه کودک را تعیین می‌کند. علاوه بر آن بیشتر مطالعاتی که روی کودکان بزرگ‌تر، جوانان و بزرگسالان انجام شد باز هم همان سؤالات را مدنظر قرار می‌داد: چه چیزی باعث به وجود آمدن عزت‌نفس می‌شود و این عزت‌نفس چه تاثیری می‌تواند بر زندگی داشته باشد؟

آیا موفقیت در دانشگاه عزت‌نفس را افزایش می‌دهد یا این عزت‌نفس است که موفقیت در دانشگاه را افزایش می‌دهد؟ آیا جایگاه اجتماعی بالا منجر به بالا رفتن عزت‌نفس می‌شود یا عزت‌نفس بالا است که به فرد کمک می‌کند به جایگاه اجتماعی بالا دست یابد؟ آیا افراد الکلی به دلیل اینکه از خودشان متنفر هستند الکلی می‌نوشند یا چون الکلی می‌نوشند از خودشان بیزار هستند؟ آیا انسان‌ها به این دلیل خودشان را دوست دارند که در مصاحبه شغلی خوب عمل می‌کنند یا چون خودشان را دوست دارند در مصاحبه شغلی بهتر عمل می‌کنند؟

این سؤالات نیز مانند سؤال «مرغ اول به وجود آمده است یا تخم‌مرغ؟» است و همان‌طور که تخم‌مرغ از مرغ حاصل می‌شود و مرغ از تخم‌مرغ، به نظر می‌رسد عزت‌نفس نیز به دنبال شرایط زندگی رشد می‌یابد و شرایط زندگی به شدت تحت تأثیر عزت‌نفس قرار می‌گیرد. کدام یک مقدم‌تر است؟ این سؤال دست‌آویزی مهم برای موفقیت در افزایش عزت‌نفس است.

اگر این شرایط بیرونی زندگی است که عزت‌نفس را تعیین می‌کند پس تمام آنچه برای بهبود بخشیدن به عزت‌نفس خود نیاز دارید بهبود این شرایط است. بیایید فرض کنیم چون هیچ‌گاه از دبیرستان فارغ‌التحصیل نشده‌اید، چون قدتان کوتاه است، مادرتان از خودش متنفر است، در محله‌های پرجمعیت و نامناسب زندگی می‌کنید و ۴۵ کیلوگرم اضافه‌وزن دارید پس عزت‌نفس‌تان پایین است. تمام آنچه نیاز دارید این است به مدرسه شبانه بروید و مدرک خود را بگیرید، پانزده سانتیمتر بزرگ‌تر

شوید، توسط مادر دیگری بزرگ شوید، به بورلی هیلز^۱ نقل مکان کنید و ۴۵ کیلوگرم وزن خود را کاهش دهید. سخت نیست مگر نه؟

اما می دانید که این کار هرگز امکان پذیر نیست. هیچ کاری نمی توانید در مورد والدین یا قد خود بکنید. تنها امید شما این است که شرایط برعکس باشد یعنی این عزت نفس شما باشد که شرایطتان را تعیین کند. این به آن معنا است که اگر عزت نفس خود را بالا ببرید شرایطتان بهتر خواهد شد. بنابراین تنها کاری که باید بکنید این است که بیش از این از خود متنفر نباشید. این چنین قادتان بلندتر خواهد شد، مادرتان تغییر خواهد کرد و آن ۴۵ کیلوگرم اضافه وزن همچون شبی صبحگاهی به سرعت از بین خواهد رفت.

اگر فکر می کنید سناریوی دوم نیز کمی بعید است می توان بابت لطفی که دنیای واقعی در حق شما کرده است تبریک گفت.

حقیقت این است که شرایط محیطی و عزت نفس فقط به صورت غیرمستقیم باهم مرتبط هستند. عامل تأثیرگذار دیگری هم هست که ۱۰۰ درصد اوقات عزت نفس را تعیین می کند و آن هم افکار شما است.

به عنوان مثال به آینه نگاه می کنید و به خود می گوید اوه پسر من چاقم. چه گندی زده ام. این فکر به عزت نفس شما آسیب می رساند. اگر به آینه نگاه کنید و به خود بگویید بسیار خب، اگر موهایم را / این طور درست کنم بد هم نمی شود. تأثیر این فکر بر عزت نفس شما برعکس خواهد بود. تصویری که در آینه می بینید فرقی نکرده است بلکه فقط افکار است که تغییر کرده اند.

یا بیایید فرض کنیم در حال بحث کردن در مورد اخبار هستید و درباره شورشیان راست گرا اظهار نظر می کنید. در همین حین دوست ایرادگیرتان شما را تصحیح کرده و می گوید: «نه درواقع تو داری در مورد شورشیان چپ گرا صحبت می کنی.» اگر شما به خودتان بگویید من واقعاً / احمق هستم، عزت نفستان با سر به زمین خواهد خورد. اما اگر بگویید اوه درست است دفعه بعد باید این دو را / از هم تشخیص بدهم، عزت نفستان آسیب چندانی نخواهد دید. شما در هیچ یک از موقعیت ها شرایط را تغییر نداده اید بلکه فقط چگونگی تفسیر آن موقعیت را تغییر دادید.

آیا این مسئله به این معنی است که شرایط در عزت نفس تأثیری ندارد؟ خیر. مشخصاً از نگاه جایگاه اجتماعی، معاونین بانک ها نسبت به رانندگان تاکسی به احتمال بیشتری دارای شرایطی هستند

۱. بورلی هیلز شهری گران قیمت در حومه غربی کلان شهر لس آنجلس واقع در کالیفرنای آمریکا است. بسیاری از مشهورترین بازیگران سینمای هالیوود، خوانندگان و دیگر هنرمندان آمریکایی در این شهر اقامت دارند. بورلی هیلز همواره به عنوان یکی از گران قیمت ترین شهرهای ایالات متحده شناخته می شود (م).

که نسبت به کار خود احساس بهتری داشته باشند. این همان چیزی است که مطالعه روی ۱۰۰ معاون بانک و ۱۰۰ راننده تاکسی آن را «اثبات» می‌کند. یعنی جایگاه شغلی بالاتر به عزت‌نفس بیشتر می‌انجامد. آنچه در این آمار و ارقام از قلم افتاده است این است که عده‌ای از معاونین بانک‌ها با گفتن جملاتی همچون *من الان باید رئیس بانک باشم و من یک بازنده هستم*؛ عزت‌نفس خود را نابود می‌کنند در حالی که عده‌ای از رانندگان تاکسی‌ها احساس خوبی نسبت به خودشان دارند زیرا با خود می‌اندیشند *باینکه فقط یک راننده تاکسی هستم اما خرج خانواده را از همین طریق می‌دهم؛ فرزند/انم در مدرسه عملکرد خوبی دارند و همه چیز خوب پیش می‌رود*.

این کتاب با تغییر در چگونگی تفسیر زندگی روش‌های اثبات‌شده‌ای از درمان شناختی رفتاری را برای افزایش عزت‌نفس به کار می‌برد. کتاب حاضر به شما نشان خواهد داد چگونه خود گویه‌های منفی که از روی عادت به کار می‌برید را شناخته و تجزیه و تحلیل کنید. شما در این کتاب یاد می‌گیرید چگونه خودگویی‌های مثبت، جدید و عینی را ایجاد کنید تا به جای اینکه عزت‌نفس‌تان کاهش یابد، آن را افزایش دهید.

روش استفاده از این کتاب

این کتاب به شیوه‌ای منطقی سازمان‌دهی شده است به‌طوری‌که مهم‌ترین و کلی‌ترین اصول قابل‌اجرا در ابتدا بیان می‌شوند.

در فصل دوم با منتقد آسیب‌رسان آشنا می‌شوید یعنی همان صدای درون که از فرد انتقاد می‌کند و باعث می‌شود عزت‌نفس رشد نکند. در فصل بعدی یاد می‌گیرید چگونه این منتقد را خلع صلاح کنید بنابراین می‌توانید آزادانه و بدون عوامل مزاحم عزت‌نفس خود را افزایش دهید.

فصل چهارم به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط قوت و ضعف خود را به‌طور دقیق ارزیابی کنید زیرا این کار گام مهمی در تغییر عزت‌نفس است.

فصل پنجم تحریف‌های شناختی را شرح می‌دهد. تحریف‌های شناختی روش‌های غیرمنطقی تفکر هستند که در پایین بودن عزت‌نفس نقش دارند. فصل ششم فرایند جداسازی را ارائه می‌دهد این فرایند یعنی از قضاوت خویشتن دست برداشته و اجازه ندهید نشخوار فکری به سمت شما هجوم آورد.

فصل هفتم مفهوم شفقت را معرفی می‌کند. عزت‌نفس رابطه نزدیکی با شفقت نسبت به خود و دیگران دارد.

فصل هشتم در مورد باید‌های شما است یعنی تمام قوانینی که تاکنون در مورد چگونه عمل کردن، چگونه احساس کردن و چگونه بودن برای خود ساخته‌اید. یکی از مؤثرترین روش‌های بازگرداندن برنامه‌ریزی‌های منفی قدیمی این است که این باید‌ها را بازنگری کنید.

فصل نهم بر شناخت ارزش‌های شما و عمل کردن بر اساس آنها تمرکز می‌کند. این موضوع معیارهای واقع‌گرایانه‌ای هستند که به زندگی شما معنا و جهت می‌دهند.

فصل دهم به شما نشان می‌دهد چگونه از طریق شیوه واکنش نشان دادن به خطاها و رها شدن از اشتباهات گذشته، با اشتباهات خود روبرو شوید.

فصل یازدهم به شما آموزش می‌دهد چگونه بدون اینکه عزت نفس خود را از دست بدهید یا مجبور شوید به دیگران حمله کنید به انتقاد واکنش نشان دهید.

فصل دوازدهم در مورد درخواست کردن است. درخواست کردن از دیگران برای افرادی که از عزت نفس پایین رنج می‌برند یکی از دشوارترین کارها است.

فصل سیزدهم به شما نشان می‌دهد چگونه اهداف قابل‌دستیابی برای خود تنظیم کنید و برای رسیدن به آنها برنامه‌های دقیق داشته باشید.

فصل چهاردهم تکنیک‌های قدرتمند تصویرسازی ذهنی را آموزش می‌دهد. این تکنیک روشی برای هدف‌گذاری به سوی عزت نفس و رسیدن به این اهداف است.

فصل پانزدهم «من هنوز خوب نیستم» نامیده می‌شود و به این جهت تدوین شده است تا به شما کمک کند به هنگام روبرو شدن با رنج ناشی از رشد نگرشی بی‌طرفانه، خود را کنار نکشید.

فصل شانزدهم با عنوان «باورهای بنیادین» به شما کمک می‌کند باورهای عمیقی که در مورد ارزش خود دارید را جستجو کرده، به چالش بکشید و در نهایت آن را تغییر دهید.

فصل هفدهم برای کسانی نگاشته شده است که صاحب فرزند هستند. این فصل توضیح می‌دهد چه کاری می‌توانید بکنید تا میراث ارزشمند عزت نفس بالا را به فرزندان خود هدیه دهید.

استفاده از این کتاب دشوار نیست. فصل‌های اول، دوم و سوم را باید پشت سر هم بخوانید. در انتهای فصل سوم با عنوان «خلع سلاح کردن منتقد» جدولی ارائه می‌شود که بر اساس آن می‌توانید در صورتی که مشکل خاصی داشته باشید به فصل مربوط به همان مشکل رجوع کنید. اگر قصد دارید در مورد عزت نفس مطالبی را بیاموزید یا به‌طور کلی عزت نفس خود را افزایش دهید این کتاب را به ترتیب فصول از ابتدا تا انتها بخوانید.

با این وجود بهره‌گیری از این کتاب مانند خواندنش چندان هم آسان نیست بنابراین باید اقداماتی نیز انجام دهید. بسیاری از فصول کتاب شامل تمرین‌هایی است که باید آنها را انجام دهید و مهارت‌هایی را در بر می‌گیرد که باید آموخته شوند. وقتی کتاب به شما می‌گوید «چشم‌های خود را ببندید و

تصویری از گذشته را به خاطر بیاورید» باید دقیقاً همین کار را انجام دهید. وقتی کتاب می‌گویند «روی تکه کاغذ سه موقعیتی که تاکنون در آنها احساس بی‌کفایتی کرده‌اید را فهرست کنید» واقعاً باید بروید یک کاغذ و قلم بیاورید، بنشینید و آن سه موقعیت را فهرست کنید.

هیچ جایگزینی برای انجام این تمرین‌ها نیست. اصلاً کافی نیست فقط در ذهن خود تمرین‌ها را انجام دهید. نمی‌شود تمرین‌ها را به صورت اجمالی بخوانید و درک صحیحی از آنها نداشته باشید سپس آنها را انجام دهید. اصلاً کافی نیست فقط تمرین‌هایی را انجام دهید که آسان یا جذاب هستند. اگر برای افزایش عزت‌نفس روش آسان‌تری وجود داشت بدون شک در این کتاب آن را توضیح می‌دادیم. تمرین‌هایی که در این کتاب آمده‌اند آسان‌ترین، بهترین و تنها روشی هستند که نویسنده‌های کتاب برای افزایش عزت‌نفس می‌دانند.

شما باید برای خواندن این کتاب وقت بگذارید. این کتاب مملو از ایده‌ها و کارهایی است که باید آنها را انجام داد. بنابراین کتاب را با سرعتی بخوانید که بتوانید تمام مطالب را به‌خوبی درک کنید. در آغاز افزایش عزت‌نفس نیاز به زمان طولانی دارد. شما برای ساختن عزت‌نفس کنونی خود تمام عمر وقت صرف کرده‌اید. زمان می‌برد تا تکه‌های عزت‌نفس را از جای خود برداشته و دوباره و به‌درستی آن را بنا کنید. اکنون به خودتان قول دهید زمان موردنیاز را برای این کار صرف خواهید کرد.

سخنی با درمانگران

برنی زیلبرگلد در کتاب تجزیه آمریکا به این نتیجه می‌رسد که روان‌درمانی برای بسیاری از مشکلات موجود اثرگذاری محدودی دارد. باین وجود او با بررسی نتایج تحقیقات دریافت که روان‌درمانی اثر مثبتی بر عزت‌نفس دارد و احتمالاً عزت‌نفس بهبودیافته «مهم‌ترین پیامد مشاوره» است (زیلبرگلد، ۱۹۸۳، ۱۴۷).

مراجعان برای رفع اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، مشکلات جنسی، مشکلات موجود در روابط فردی و علائم دیگر به درمان روی می‌آورند. گاهی این علائم و مشکلات بهبود می‌یابند و گاهی علیرغم سال‌ها تلاش فراوان از بین نمی‌روند. اما بیشتر مراجعان از درمان، احساس ارزش فردی بیشتری را کسب می‌کنند. چه این علائم خاص تغییر کنند و چه بدون تغییر باقی بمانند در هر صورت حداقل مراجعان پس از آن خود را بهتر، شایسته‌تر و توانمندتر می‌بینند.

مشکلی که درمان دارد زمان است. طی ماه‌ها یا اغلب سال‌ها، ادراک خویشتن مراجع در پاسخ به توجه مثبت و مداومی که از درمانگر به دست می‌آورد تغییر می‌کند. حس تأیید شدن توسط فردی موجه به‌خصوص فردی که جایگزین والد منتقد شده است به‌طور بالقوه تأثیر شفاف‌بخش شگفت‌انگیزی دارد. باین وجود این فرایند حیاتی افزایش عزت‌نفس که ممکن است بسیاری از جنبه‌های تجربه‌های

مراجع را تغییر دهد به شکلی نامؤثر و اتفاقی رخ می‌دهد. اغلب اوقات این فرایند بیش از آنچه باید زمان ببرد به طول می‌انجامد و بدون برنامه و مداخلات خاصی که ممکن است موفقیت را سرعت بخشند اتفاق می‌افتد.

هدف این کتاب سرعت بخشیدن به این فرایند است. شما می‌توانید عزت نفس یک مراجع را با استفاده از تکنیک‌های بازسازی شناختی که در این کتاب ارائه می‌شوند سریع‌تر و مؤثرتر افزایش دهید. شما می‌توانید با کشف خودگویی‌های منفی و مزمن مراجعان، روبرو کردن نظام‌مند آنها با تحریف‌های شناختی و ایجاد خودارزیابی‌های دقیق‌تر و مشفقانه‌تر در بالا بردن حس ارزشمندی آنها به‌طور مستقیم مداخله کنید.

مسئله تشخیص

به‌طور کلی در رابطه با عزت نفس دو نوع مشکل وجود دارد: مشکل موقعیتی و مشکل شخصیتی. عزت نفس پایین موقعیتی فقط در زمینه‌های خاصی خود را نشان می‌دهد. به‌عنوان مثال ممکن است فردی به خود به‌عنوان یک والد، یک فرد خوش صحبت و یا یک شریک جنسی اطمینان داشته باشد اما در موقعیت‌های کاری در انتظار شکست باشد. فرد دیگری ممکن است از لحاظ اجتماعی خود را بی‌عرضه بداند درحالی‌که در شغلش خود را توانمند و قوی ببیند. عزت نفس پایین شخصیتی معمولاً در تجارب اولیه سوءاستفاده یا طرد شدن ریشه دارد. در این مورد این حس «مشکل داشتن» کلی‌تر است و ممکن است بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

تکنیک‌های بازسازی شناختی برای رفع عزت نفس پایین موقعیتی بسیار مناسب هستند. در این تکنیک‌ها هدف روبرو کردن فرد با تحریف‌های شناختی است و سعی بر این است تا بیشتر بر نقاط مثبت تأکید شود تا نقاط منفی و درنهایت در این تکنیک‌ها رشد مهارت‌های خاص برای مدیریت اشتباه‌ها و انتقادها مورد توجه قرار می‌گیرد. از آنجایی که مراجع فقط با برخی از جنبه‌های فردی خود مشکل دارد شما می‌توانید با تغییر الگوهای تفکر ناسازگار آنها حس اطمینان و ارزشمندی را در آنها به میزان قابل توجهی افزایش دهید.

در عزت نفس پایین شخصیتی تغییر افکار مراجع به‌تنهایی کافی نیست زیرا این مسئله از هویت اولیه فرد ناشی می‌شود یعنی نوعی /حساس بد بودن. در این مورد شناسایی و شروع به کنترل کردن صدای منتقد درونی مؤثر است اما این اقدام حس مشکل داشتن را به‌طور کلی از بین نخواهد برد. بنابراین تمرکز اصلی درمان شما باید بر هویت منفی باشد زیرا این هویت منفی است که افکار منفی را به وجود می‌آورد. تمرکز شما باید بر رشد خود شفقتی و پابندی به قضاوت نکردن باشد (به فصل ۷

رجوع کنید). برای رسیدن به مقصود می‌توانید از تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی و جداسازی بهره ببرید.

بازسازی شناختی برای افزایش عزت‌نفس

کار کردن روی افکار مراجع بهترین جایی است که می‌توان کار را شروع کرد. از مراجع بپرسید در آخرین دوره‌ای که خود را سرزنش نموده به چه مسائلی فکر می‌کرده است. جزئیات مربوط به خودگویی منتقدانه او را تا حد امکان شناسایی کنید و سپس مفهوم منتقد آسیب‌رسان را معرفی نمایید (به فصل ۲ «منتقد آسیب‌رسان» و فصل ۳ «خلع سلاح کردن منتقد» رجوع کنید). مراجع را تشویق کنید برای منتقد خود اسمی را انتخاب کند و به این طریق این مفهوم را تحت مالکیت خود درآورد. می‌توان چنین اسم‌هایی انتخاب کرد: «زورگو»، «گردن‌کلفت»، «سرزنشگر من»، «آقای کامل»، «مارشا مارشا نام مادر مراجع است» و غیره.

شخصیت دادن به منتقد باعث می‌شود مراجع صدای سرزنشگر خویش را از خود جدا کند. شما از او می‌خواهید به‌جای اینکه این صدا را جزئی از جریان طبیعی افکار خود بداند آن را طوری تجربه کند که انگار از بیرون آن را می‌شنود. زیرا مبارزه کردن با آنچه از بیرون آن را ادراک می‌کنیم آسان‌تر است. به‌علاوه ناهمخوان کردن صدای منتقد با خود کار ساده‌تری است زیرا گاهی مراجع درنهایت می‌پذیرد که «این من نیستم».

در همان زمان که منتقد آسیب‌رسان را به فرد معرفی می‌کنید و برای آن اسم انتخاب می‌کنید می‌توانید «صدای سالم» او را نیز برایش معرفی کنید. صدای سالم مراجع همان توانایی مراجع در تفکر واقع‌گرایانه است. با تأکید بر این توانایی و تقویت آن مراجع را در موقعیتی قرار می‌دهید که بتواند از آن‌پس خودش جواب منتقد را بدهد. اسم‌هایی که معمولاً برای صدای سالم انتخاب می‌شوند عبارت‌اند از «بخش منطقی شخصیت من»، «بخش پذیرنده شخصیت من»، «بخش مهربان شخصیت من»، «مربی سلامت من» و غیره. نامی را برگزینید که با خودپنداره مراجع منطبق باشد (مانند منطقی، مهربان، مراقب یا معقول).

با ایجاد این تمایز بین صدای منتقد و صدای سالم می‌توانید مراجع را تشویق کنید با منتقد خود روبرو شود. گفتگوی زیر این فرایند را نشان می‌دهد.

درمانگر: وقتی منتظر دوست شدی و خبری از او نشد منتقد چه گفت؟

مراجع: گفت که من آدم دل‌چسبی نیستم، خسته‌کننده‌ام. گفت که او از من خسته شده است.

درمانگر: مربی سلامت تو در پاسخ به او چه گفت؟

مراجع: گفت که صحبت ما خوشایند و جالب توجه بود. گفت که انرژی خوبی بین ما وجود دارد. من می توانستم آن را احساس کنم.

درمانگر: دیگر چه گفت؟ آیا مربی گفت باید نگران این مسئله باشی یا کاری هست که می توانی انجام دهی؟

مراجع: می توانم با او تماس بگیرم و سعی کنم بفهم چه احساسی دارد. به یک مثال دیگر توجه کنید:

مراجع: کارم را به موقع تمام نکردم.

درمانگر: زورگو چه چیزی در این باره گفت؟

مراجع: گفت که من تنبل هستم. بارها تکرار می کرد که «تو تنبل هستی، همه چیز را به هم ریختی، هرگز به جایی نمی رسی.»

درمانگر: آیا می توانی صدای سالم خود را برای جواب دادن به او تحریک کنی؟

مراجع: تنها چیزی که می شنوم صدای زورگو است.

درمانگر: اکنون ببین آیا می توانی صدای سالم خود را بیای تا جواب زورگو را بدهد. آیا واقعاً تنبل هستی و کارها را خراب می کنی؟

مراجع: خب، صدای سالم من می گوید «خیلی زمان صرف کردی با این وجود کارت را تمام کردی؛ آن را به سرانجام رساندی. برای هیچ کس غیر از خودت اهمیت نداشت که کارت را با تأخیر انجام دادی»

درمانگر: پس زورگو اغراق می کرد که خراب کرده ای؟

مراجع: بله! او همیشه همین کار را می کند.

گام بعدی در بازسازی شناختی این است که کارکرد اصلی منتقد مراجع را شناسایی کنیم (به بخش «چگونه منتقد تقویت می شود» در فصل دوم مراجعه کنید). در هر صورت صدای انتقادگر تقویت می شود زیرا این صدا کارکردهای مثبتی هم دارد مثلاً رفتار مورد نظر را افزایش می دهد، به شیوه ای متضاد از حس خود ارزشمندی محافظت می کند یا احساسات رنج آور را کنترل می کند.

یک مراجع باید بداند چرا از صدای انتقادگر استفاده می کند و چگونه این صدا به او کمک می کند تا از خودش محافظت کند. مثال زیر چگونگی طرح این مسئله را نشان می دهد.

درمانگر: وقتی سر میز شام عصبی شدی منتقد چه گفت؟

مراجع: گفت او از تو خوشش نخواهد آمد. تو نه باسوادی و نه پول کافی داری. گفت که تو چندان هم دل چسب نیستی.

درمانگر: فراموش نکن گفتیم که منتقد همیشه سعی دارد نیازی را برآورده کند. در این لحظه او سعی داشت تو را از چه چیزی محافظت کند؟
مراجع: از اینکه طرف مقابل به من بی‌توجهی کند.
درمانگر: یعنی می‌گویی او قصد داشت تو را از طرد شدن محافظت کند؟
مراجع: همین‌طور است.
درمانگر: چگونه؟

مراجع: به این طریق که من انتظار چنین چیزی را داشته باشم تا کمتر ناراحت شوم.
درمانگر: بنابراین منتقد با کاهش دادن حساست تو قصد داشت تو را برای این شرایط آماده کند.
اگر انتظار داشتی او از تو خوشش نیاید زیاد ناراحت نمی‌شدی زیرا انتظار چنین چیزی را داشتی.
این همان چیزی است که پیش از این زیاد دیده‌ایم. این یکی از کارکردهای اصلی منتقد تو است.
یعنی محافظت از تو در برابر ترس از طرد شدن.

گاهی یادگیری کارکردهای منتقد نیاز به واکاوی زیادی دارد. زیرا هرچقدر هم دردناک باشد فرد باید بفهمد که تک‌تک افکارش به این دلیل وجود دارد که کارکردی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد حمله‌های منتقدانه به خود باید کارکرد مهمی داشته باشند. از مراجع بپرسید: «اگر در این موقعیت منتقد به شما حمله نمی‌کرد مجبور بودید چه احساسی داشته باشید یا از چه چیزی آگاه شوید؟ منتقد در این موقعیت چگونه به شما کمک می‌کند؟ در این موقعیت بدون حضور منتقد می‌ترسید دست به چه کاری بزنید یا می‌ترسید در چه کاری شکست بخورید؟» برخی از کارکردهای اصلی منتقد در فصل سوم با عنوان «خلع سلاح کردن منتقد» فهرست شده‌اند. با استفاده از این مرجع می‌توانید کارکردهای اصلی منتقد را برای مراجع خود ببینید.

پس از اینکه کارکرد صدای انتقادگر را مشخص کردید می‌توانید به‌طور مکرر از این اطلاعات در جریان روبرو کردن مراجع با منتقد خود استفاده کنید. «باز هم برای رسیدن به پیشرفت‌های غیرممکن از منتقد استفاده می‌کنی.» «باز هم درگیر ترس از شکست می‌شوی زیرا به منتقد اجازه می‌دهی بگوید از پس این کار بر نمی‌آیی پس تلاش نکن.» «دوباره به منتقد اجازه می‌دهی تو را تنبیه کند تا کمتر احساس گناه کنی.»

شناسایی چیزهایی که منتقد را تقویت می‌کنند نیمی از راه است. به‌علاوه مراجع باید بفهمد نیازهای مهمی که منتقد کمک می‌کند تا راحت‌تر برآورده شوند را می‌توان به شیوه‌های بهتر و سالم‌تری هم برآورده کرد (به بخش «بی‌اثر کردن منتقد خود» در فصل سوم رجوع کنید). در حقیقت منتقد تنها راه مواجهه‌شدن با ترس از شکست، ترس از پذیرفته نشدن، احساس گناه و غیره نیست. درواقع باید روش‌های سالم و جدیدی را در نظر داشت.