

رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

شیوه‌های شکل‌گیری و تقویت ذهنیت بزرگسال سالم

رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

شیوه‌های شکل‌گیری و تقویت ذهنیت بزرگسال سالم

ریچارد بروئیل

با مقدمه‌ای از: وندی بیهارى

ترجمه:

مهنوش مخبر

-
- سرشناسه: بروئیلِت، ریچارد
Brouillette, Richard
- عنوان و نام پدیدآور: رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار: شیوه‌های شکل‌گیری و تقویت و ذهنیت بزرگسال سالم / ریچارد بروئیلِت؛ با مقدمه‌ای از وندی بیهارى؛ ترجمه مهنوش مخیر.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۴.
- مشخصات ظاهری: [۲۰۹] ص: ۲۱/۵×۱۴/۵؛ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۶۱-۳
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Your coping skills aren't working : how to break free from the habits that once helped you but now hold you back, [2023].
- یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۰۹].
- عنوان دیگر: مهارت مقابله‌ای ناکارآمد در طرحواره‌درمانی: چگونه می‌توانید از عادت‌هایی که زمانی به شما کمک می‌کردند ...
- شیوه‌های شکل‌گیری و تقویت و ذهنیت بزرگسال سالم.
- موضوع: عادت _ Habit
- خودسازی _ Self-actualization (Psychology)
- دلبستگی _ Attachment behavior
- شناخت درمانی _ Cognitive therapy
- طرحواره (روان‌شناسی) _ Schemas (Psychology)
- مخیر، مهنوش، ۱۳۵۶-، مترجم
- شناسه افزوده: BF۳۳۵
- رده‌بندی کنگره: ۱۵۵/۲۴
- رده‌بندی دیویی: ۱۵۵۴۹۸۷
- شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۵۴۹۸۷
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا
-



نشر اسپار

رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

ناشر: اسپار

قیمت: ۲۷۰,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اولت: پاییز ۱۴۰۴

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: www.asbarpub.com

فهرست

۷	در ستایش کتاب
۱۰	معرفی نویسندگان
۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه: گفت وگو با خود درباره تغییر
۳۱	فصل اول: تقویت عزت نفس: راه حل سبک های مقابله ای ناسازگار
۴۷	فصل دوم: داستان اصلی: نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده
۶۵	فصل سوم: چه طرح‌واره‌هایی دارید و از کجا آمده‌اند؟
۹۱	فصل چهارم: ذهنیت‌ها: شخصیت‌های اصلی داستان شما
۱۲۷	فصل پنجم: یکپارچه کردن همه ذهنیت‌ها با ذهنیت بزرگسال سالم
۱۴۷	فصل ششم: یافتن مسیر جدید از طریق گفت وگو با ذهنیت‌ها
۱۷۷	فصل هفتم: تبدیل شدن به فرد جدید: ذهن آگاهی و اکوسیستم رشد
۲۰۵	پیوست
۲۰۷	منابع

در ستایش کتاب

«اگرچه کتابخانه طرح‌واره‌درمانی مملو از کتاب‌های مختلف برای درمانگران است، اما برای کسانی که می‌خواهند بفهمند طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها چه تأثیری روی زندگی روزمره‌شان دارد، کتاب‌های زیادی وجود ندارد. ریچارد بروئیلت، ابزاری ژرف‌اندیشانه و کتاب‌کار فوق‌العاده‌ای را به رشته‌ تحریر درآورده است که برای افرادی که در مسیر شناخت خودشان هستند یا در حال حاضر با یک روان‌درمانگر کار می‌کنند، عالی است.»

پرگین ام. کاوروس،

دارای مدرک دکتری روان‌شناسی، کارشناسی ارشد مدیریت کسب‌وکار و کارشناسی ارشد الهیات،

رئیس کارگروه اخلاق و حل اختلاف انجمن بین‌المللی طرح‌واره‌درمانی،

مدیر مؤسسه طرح‌واره‌درمانی جنوب شرقی و راهنما / مربی دوره پیشرفته طرح‌واره‌درمانی.

«در سال ۱۹۹۴، جفری یانگ و جان کلوکو کتابی با عنوان زندگی خود را دوباره بیافرینید به رشته‌ تحریر درآوردند. این کتاب، راهنمای پیشگامانه و عمیق درباره‌ ایجاد اختلال توسط طرح‌واره‌ها و دخالت آنها در زندگی روزمره بود. اکنون ریچارد بروئیلت، جانشینی هیجان‌انگیز برای آن کتاب خلق کرده است. کتاب او ایده‌های جدیدی مانند ذهن آگاهی و روزانه‌نویسی انرژی‌بخش را مطرح می‌کند. ریچارد به شما کمک می‌کند تا به جای سیاهی‌لشکر، به کارگردان «تئاتر زندگی خود» تبدیل شوید. این کتاب بسیار هوشمندانه و بسیار کاربردی است.»

اکارد رودیگر،

دارای مدرک کارشناسی ارشد، مدیر مؤسسه طرح‌واره‌درمانی فرانکفورت. ریاست سابق انجمن

بین‌المللی طرح‌واره‌درمانی (ISST)^{۱، ۲}، یکی از نویسندگان کتاب طرح‌واره‌درمانی بافتاری.

۱. این کتاب در ایران توسط حمیدپور و همکاران ترجمه و در نشر ارجمند به چاپ رسیده است. (م)

2. International Society of Schema Therapy

«ریچارد بروئیلت، کتابی نوآورانه و گفت‌وگو محور درباره‌ی طرح‌واره‌درمانی نوشته است. او به اهمیت اساسی گفت‌وگوی درونی ما با خودمان تأکید می‌کند. به ما می‌آموزد که تمرین با صندلی و تصویرسازی ذهنی را چگونه انجام دهیم. علاوه بر این، نوعی از نوشتن را به ما یاد می‌دهد تا بتوانیم مشفقانه با درد و رنج‌های درونی خودمان ارتباط برقرار کنیم و آنها را به صورت مؤثر درمان کنیم. این کتاب نه تنها برای افرادی که می‌خواهند زندگی خودشان را تغییر دهند، بلکه برای درمانگرانی که قصد دارند از روش‌های درمانی عمیق‌تر استفاده کنند نیز هدیه‌ی فوق‌العاده‌ای است.»

اسکات کلوگ،

دارای مدرک دکتری، مدیر پروژه‌ی روان‌درمانی تحوّل‌گرا از طریق تمرین با صندلی و نویسنده‌ی کتاب تکنیک‌های صندلی خالی در روان‌درمانی^۱

«تابه‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا دائماً الگوهای مقابله‌ای یکسانی را تکرار می‌کنیم با این که می‌دانیم ما را از رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌ی خودمان باز می‌دارند؟ حتی ممکن است با وجود انگیزه و اراده‌ی قوی همچنان در عاداتی که به شدت در زندگی ما ریشه دوانده‌اند گرفتار بمانیم، عاداتی که بر تصمیمات و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارند. در این کتاب، زندگی درونی شما با تکنیک‌های بسیار قوی آشکار می‌شود؛ تکنیک‌هایی که الگوهای مقابله‌ای خودتخریب‌گر و قدیمی را درهم می‌شکنند و در نتیجه، راه را برای بکارگیری روش‌های مقابله‌ای سالم‌تر هموار می‌کنند. این کتاب توسط یکی از افراد صاحب‌نام در حوزه‌ی طرح‌واره‌درمانی نوشته شده است. آن را بخوانید و متحوّل شوید.»

سوزان سیمپسون،

دکترای روان‌شناسی بالینی، مدیر طرح‌واره‌درمانی اسکاتلند، نویسنده و ویراستار کتاب طرح‌واره‌درمانی برای اختلالات خوردن.

«هرچقدر کتاب رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار را توصیه کنم، باز هم کم است. ریچارد بروئیلت، کتابی بسیار هوشمندانه و قابل فهم درباره‌ی نحوه‌ی تغییر الگوهای ناسازگار

۱. این کتاب با همین عنوان توسط نرگس نقوی و طاهره بیاتی ترجمه و در نشر اسبار به چاپ رسیده است.

در تعارض‌های بین‌فردی و چالش‌های زندگی نوشته است. این کتاب در عین این که اطلاعات ارزشمندی به مخاطبان می‌دهد، بسیار واضح، مختصر و قابل فهم است. این کتاب مثل یک دوست همیشه کنارتان است تا شما را به سمت روش‌های سالم‌تر زندگی هدایت کند.»

جف کانوی،

دارای مدرک کارشناسی ارشد و مجوز خدمات اجتماعی بالینی، رئیس انجمن بین‌المللی طرح‌واره‌درمانی و عضو مؤسس این انجمن و مرکز درمان متمرکز بر هیجان نیویورک.

«بزرگسالان، کودک درون خود را نادیده می‌گیرند و این در حالی است که آموختن نحوه تعامل با کودک درون و پذیرش او باعث تغییرات عمیق در زندگی و دستیابی به شادی می‌شود. هدف درمانی این کتاب فوق‌العاده این است که رابطه‌ای مثبت میان خود بزرگسال و کودک درون‌مان برقرار شود. روش‌های درمانی بسیار قدرتمند با هدف رشد فردی و به‌شيوه‌ای روشن و قابل فهم برای مخاطبان ارائه می‌شود. این کتاب با کودک درون من ارتباط برقرار کرد. بگذارید با کودک درون شما نیز ارتباط برقرار کند.»

کاترین رودلین،

دارای مدرک کارشناسی ارشد و مجوز خدمات اجتماعی بالینی، طرح‌واره‌درمانگر با مجوز حرفه‌ای، راهنما، مربی و مدیر برنامه آموزشی طرح‌واره‌درمانی کالیفرنیا و همچنین نویسنده کتاب مادران نامرئی.

«این کتاب بسیار کاربردی است و به خوانندگان کمک می‌کند تا سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار خود را بشناسند و راه‌های بهتری را برای برآورده ساختن نیازهای هیجانی خود بیاموزند. مثال‌های فوق‌العاده‌ای در کتاب هست که بکارگیری آنها در زندگی روزمره آسان است. به نظر من هرکسی که قصد دارد سلامت روان و آسایش خودش را بالا ببرد با این کتاب ارتباط برقرار خواهد کرد. این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم.»

تینا دیویس،

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، طرح‌واره‌درمانگر دارای مجوز حرفه‌ای.

معرفی نویسندگان

ریچارد بروئیلست، درمانگر دارای مجوز در حوزه طرح‌واره‌درمانی است. او با کارآفرینان، خالقان آثار هنری و افراد حرفه‌ای که قصد دارند بر اضطراب غلبه کنند، به رضایت برسند و روابط خود را بهبود بخشند، کار می‌کند. آثار بروئیلست در نیویورک تایمز و سایک سنترال منتشر شده‌اند. وی در مجله سایکالوژی تودی، متخصص بلاگ نویسی است. بروئیلست معاون اسبق هیئت‌مدیره انجمن بین‌المللی طرح‌واره‌درمانی است.

نویسنده مقدمه، وندی بهاری، بنیان‌گذار و مدیر بالینی مرکز درمان شناختی-نیوجرسی، بنیان‌گذار آکادمی شناخت‌درمانی و نویسنده کتاب خلع سلاح افراد خودشیفته است.

پیشگفتار

مردم اغلب با پریشان حالی به روان درمانگران مراجعه می‌کنند و از احساس نقص یا بی‌کفایتی، تنهایی، انزوا و محرومیت خود شکایت دارند. همه این احساسات با نوعی الگوی خودتخریب‌گر همراه است که زندگی را برای این افراد دشوار می‌کند. آنها رفتارها، احساسات یا افکاری دارند که تغییر دادن شان مشکل است. یکی از اظهارات مشترک مراجعان این است که: «نمی‌توانم جلوی این احساسات و افکار را بگیرم و نمی‌دانم چرا». شاید گاهی احساس کنید که انگار کس دیگری در وجودتان زندگی می‌کند. شاید برای‌تان دشوار باشد که احساسات‌تان را با دیگران در میان بگذارید. شاید دفاع از خود برای‌تان دشوار باشد. شاید نتوانید خشم خود را کنترل کنید. همه ما با چنین چالش‌هایی روبه‌رو هستیم، چالش‌هایی که ممکن است به روایت‌ها و الگوهای زندگی شخصی ما مربوط باشند. «حقایقی» درباره خودمان و جهان که بدون زیرسؤال بردن آنها باورشان داریم، می‌توانند ما را از تغییر بازدارند. این حقایق می‌توانند احساس گیرافتادن را برای ما به ارمغان بیاورند. در نتیجه، پیشرفت در زندگی برای ما دشوار می‌شود.

سبک‌های مقابله‌ای قدیمی در دوران کودکی که هیچ نیرویی نداشتیم به وجود آمده‌اند و به ما کمک کرده‌اند، اما در بزرگسالی به سادگی از بین نمی‌روند. این سبک‌های مقابله‌ای می‌توانند به مرور زمان خودتخریب‌گر شوند و دقیقاً همان عواقبی را که دوست داریم از آنها دوری کنیم برای ما به ارمغان بیاورند. به بیان دیگر، مهارت‌های مقابله‌ای بخشی از مشکل هستند و باعث تحریک پیامدهای ناراحت‌کننده‌ای می‌شوند که افراد به قدری با آنها روبه‌رو شده‌اند که کاملاً برای‌شان آشنا است. روان‌درمانگری تسهیل‌گر فرایندی است که در آن مراجع یاد می‌گیرد شرایطی را مشاهده و شناسایی کند که باعث تحریک سبک‌های مقابله‌ای او می‌شوند. این شرایط به واکنش‌های رفتاری خاصی منجر می‌شود که وی به

طور ضمنی به خاطر سپرده است. سپس مراجع از طریق راهبردهای یکپارچه، احساس بهتری را تجربه می‌کند که تحت عنوان تجربه هیجانی اصلاحی شناخته می‌شود. این تجربه جدید کمک می‌کند تا نیازهایی هیجانی برآورده نشده دوران کودکی را برآورده کند. تغییر روش‌های مقابله‌ای که در تمام طول زندگی به کار گرفته‌اید، دشوار است. دور ماندن از باورهای اصلی و ریشه‌دار نیز بسیار دشوار است. بعد از این که فرد در این کار موفق شد، حالانوبت آن است که الگوهای سالمی را برای زندگی در دنیا و داشتن رابطه مؤثر با دیگران در خود پیوراند.

در سال ۱۹۹۳، جفری یانگ و جان کلسکو کتابی با عنوان زندگی خود را دوباره بیافرینید در حوزه خودیاری منتشر کردند. این کتاب مدل طرح‌واره‌درمانی جفری یانگ را به زبان قابل فهم برای عموم مردم ترجمه کرده بود. آنها واژه «تله‌های زندگی» را به عنوان روش‌های دیرپای درک باورهای هیجانی سوگیرانه که در تمام طول زندگی آنها را به همراه داریم، تعریف کردند. این باورهای هیجانی تحت شرایط خاصی که به برخی از خاطرات گذشته ما مربوط باشد، تحریک و باعث عمیق‌تر شدن ناراحتی و نارضایتی ما می‌شوند.

به عنوان متخصص طرح‌واره‌درمانی، بنیان‌گذار و مدیر مرکز شناخت‌درمانی نیوجرسی و مؤسسه‌های طرح‌واره‌درمانی نیوجرسی، نیویورک سیتی و واشینگتن دی سی، در طول ده‌ها سال تجربه‌ام در این حوزه، بارها شاهد بوده‌ام که طرح‌واره‌درمانی افراد زیادی را از واکنش‌های مقابله‌ای ناسازگار یا همان تله‌های زندگی نجات داده است. تخصص من در این حوزه مربوط به افراد مبتلا به خودشیفتگی و کسانی است که با افراد خودشیفته سروکار داشته‌اند. این سعادت را داشته‌ام تا شاهد شجاعت‌های این دسته از مراجعانم باشم. آنها درگیر فعالیت‌هایی می‌شوند که تغییرات رضایت‌بخشی ایجاد می‌کنند و همین موضوع باعث می‌شود تا زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

در نتیجه، بسیار خرسندم که همکارم ریچارد بروئیلت، تحت تأثیر کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید قرار گرفت و بر آن شد تا کتابی در حوزه خودیاری با هدف ارائه آخرین پیشرفت‌ها در طرح‌واره‌درمانی منتشر کند. ریچارد را هنگامی ملاقات کردم که برای شرکت در دوره‌های آموزشی من به نیوجرسی آمده بود. کتاب او درست همان لحن گرم،

شوخی طبعانه و بی‌آلایشی را داشت که در کلاس هم از او دیده بودم. بخشی از وظیفه من به عنوان مربی دوره‌ها این است که به کارورزان کمک کنم تا بتوانند به عنوان انسان، با مراجعان خود هماهنگ شوند و با آنها «صادق» باشند. به خاطر دارم که ریچارد به شکل خاصی به این موضوع علاقه‌مند شده بود. ریچارد در کتاب خود شخصیتی به غایت اصیل دارد و پیوندی عمیق با خوانندگانش برقرار می‌سازد. اگر این کتاب اولین تجربه شما در حوزه طرح‌واره‌درمانی است، باید بگویم که منبع بسیار خوبی را انتخاب کرده‌اید. این کتاب علاوه بر آن که منبع خودیاری مفیدی برای خوانندگان است، می‌تواند درک خوبی از رویکرد فوق‌العاده طرح‌واره‌درمانی به درمانگران هم بدهد.

رویکرد طرح‌واره‌درمانی شامل مجموعه‌ای از مفاهیم، پرسش‌نامه‌ها، برچسب‌ها و فنونی است که شاید به نظر افرادی که تازه با آن آشنا می‌شوند، زیاد به نظر برسند. در این کتاب، ریچارد با مهارت فوق‌العاده‌ای زمینه‌های اصلی درک خود، گفت‌وگو با خود، تغییر رفتار قابل‌اطمینان و شفقت‌ورزی به خود را به ابزارهایی قابل‌دسترس و قابل‌فهم تبدیل می‌کند که می‌توانید به راحتی آنها را به کار بگیرید.

این کتاب کمک می‌کند تا مفاهیم اصلی طرح‌واره‌درمانی را درک کنید و راهبردهایی برای تغییر در اختیار داشته باشید. علاوه بر این، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید از طرح‌واره‌درمانی برای خودیاری استفاده کنید. با خواندن این کتاب، یاد می‌گیرید که تجربه‌های چالش‌انگیز و دردناک دوران کودکی‌تان را با هیجانات ناخوشایندی همچون حس بی‌کفایتی، شرم، خشم، انتقاد و رهاشدگی مرتبط کنید. پی می‌برید که این باورهای هیجانی چگونه به واکنش‌هایی برای بقا تبدیل می‌شوند، واکنش‌هایی نظیر اجتناب، جبران افراطی کمبودها و تسلیم همراه با اطاعت. می‌آموزید که این الگوها چگونه باعث خشم شما در زمان حال می‌شوند. طرح‌واره‌درمانگران از این مفاهیم تحت عنوان «طرح‌واره‌ها» یا «ذهنیت‌ها» یاد می‌کنند. ریچارد با تیزهوشی به شما کمک می‌کند تا این باورها و رفتارها و همچنین ارتباط آنها با داستان سرگذشت خودتان را درک کنید.

نوآورانه‌ترین جنبه این کتاب همان بخش‌های عملی است. در هر فصل، مفاهیم طرح‌واره‌درمانی با تمرین‌هایی همراه می‌شود تا از آن ایده‌ها در عمل استفاده کنید. با

هر هدفی که این کتاب را مطالعه کنید، چه برای آشنایی با نیازهای اساسی، طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های خودتان، چه آموختن نحوه ارتباط با بزرگسال سالم و مشفق وجودتان و بهبود این رابطه، می‌توانید از این تمرین‌ها بهره ببرید. ریچارد تمرین‌هایی را طراحی کرده است که از اصول طرح‌واره‌درمانی استخراج شده‌اند، تمرین‌هایی از جمله روزانه‌نویسی درباره طرح‌واره‌ها، فلش‌کارت‌ها، تصویرسازی‌ها و کار با صندلی. او با مهارتی ستودنی این تمرین‌ها را برای خواننده‌ای که قصد خودیاری دارد، منطبق می‌کند. به خصوص نقشه «تثاثر ذهنیت‌ها» به عنوان روشی به یادماندنی برای تصویرسازی درباره بخش‌های مختلف شخصیت بسیار مفید است.

طرح‌واره‌درمانگر به مراجعانش کمک می‌کند تا بتوانند تغییرات واقعی و پایدار در زندگی خود ایجاد کنند. این فرایند برای بهبود زندگی مراجعان بسیار مهم است. شما نیز عزم نویسنده در این خصوص را در کتاب مشاهده خواهید کرد. ابزارهای روزمره مانند استفاده از تلفن همراه هوشمند به شما کمک خواهد کرد تا با تمرکز بر اهداف و مقاصد درمانی خودتان، در این مسیر ثابت قدم بمانید. مراقبت و اهمیت دادن به خود، عنصری اساسی در طرح‌واره‌درمانی است و این موضوع بخشی از فرایند درمان است. در بخش آخر کتاب، ریچارد با استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا لذت و مراقبه را چاشنی زندگی کنید و انگیزه‌های شما سرزنده و هماهنگ باقی بمانند.

اگر شما نیز با چالش‌های الگوهای خود تخریب‌گر دست‌وپنجه نرم می‌کنید و برای تغییر به دنبال ابزارهای قدرتمندی می‌گردید، طرح‌واره‌درمانی این امکان را برای شما فراهم می‌کند. ریچارد در این کتاب با خلّاقیت و باوری محکم به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای سالم و سازگار را در خودتان پرورش دهید. مهارت‌هایی که باعث رشد و ایجاد تغییرات معنادار، رضایت بخش و پایدار در زندگی شما می‌شود.

وندی بهاری

مقدمه

گفت‌وگو با خود درباره تغییر

«چه مرگم است؟!» مطمئن هستم که شما نیز جملات منفی عجیبی را به خودتان گفته‌اید. شاید برخی از این جملات برای تان آشنا باشد:

- «چرا این قدر تنبل هستم؟ من بدترین آدم روی زمین هستم!»
- «نباید چیزهایی که در ذهنم می‌گذرد را بر زبان بیاورم. همین که یک نفر مرا پذیرفته، از خوش‌شانسی من است.»
- «هیچ وقت توجهی را که انتظار دارم، از همسر دریافت نمی‌کنم، اما اگر چیزی هم به او بگویم فایده‌ای ندارد. باید با همین وضع کنار بیایم.»

وقتی چنین جملاتی را به خودتان می‌گویید احتمالاً در آن لحظات همان احساس را دارید و به آن می‌اندیشید. اما اگر چند لحظه صبر کنید و کمی به عقب برگردید، خواهید فهمید که آن قدر هم که فکر می‌کنید آدم بدی نیستید. چنین افکار بی‌رحمانه‌ای می‌توانند صدای ذهنیت‌های شما باشند که در نهایت خیلی هم با آنها موافق نیستید. شاید دوست نداشته باشید که خودتان را تنبل بخوانید، نیازهای تان را سرکوب کنید یا شغلی که دوست ندارید را ادامه دهید. در اصل شاید دوست نداشته باشید که برای مواجه شدن با موقعیت‌های مختلف به خودتان حمله کنید. «اوه، در آن لحظه خلق و خویم کمی به هم ریخته بود.»

اگر مردم می‌توانستند چیزهایی که ما به خودمان می‌گوییم را بشنوند، شگفت‌زده می‌شدند، درست است؟

اغلب، ذهنیت‌هایی داریم که قرار بوده است به ما کمک کنند، اما در واقع همه چیز را بدتر می‌کنند. اگر شما نیز با چنین گفت‌وگوهای خودتخریب‌گری دست‌وپنجه نرم می‌کنید، مانعی برای پیشرفت خودتان می‌شوید. مهارت‌های مقابله‌ای که به راحتی از آنها استفاده می‌کنید، احتمالاً نتیجه مورد انتظار را به همراه نمی‌آورند. در نظر داشته باشید که هر یک از ما ذهنیت‌های منحصربه‌فردی داریم. این ذهنیت‌ها با صدایی قدرتمند با ما صحبت می‌کنند و در راه رسیدن به اهداف مان با ما می‌جنگند. گاهی اوقات ممکن است متوجه احساس ناخوشایند خودتان باشید یا صدای افکار منفی همراه آن را بشنوید، به هر حال با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنید که زندگی را برای شما دشوارتر می‌کنند.

همه ما این کار را می‌کنیم. خنده دار است. ما فکر می‌کنیم که اراده آزاد، مسئولیت و کنترل زندگی خودمان را داریم، با وجود این، اغلب از خواسته‌ها و آرزوهای خودمان پیروی نمی‌کنیم. انگار با خودمان اختلاف یا حتی جنگ داریم. بخشی از ما دوست دارد به سمتی برود و بخش دیگر در برابر او مقاومت می‌کند و میلی به حرکت ندارد. برای مثال، ورزش، مطالعه یا هر کار دشوار دیگری را در نظر بگیرید. ممکن است در چنین مواقعی در ارتباط با خودمان دچار مشکل شویم و تا زمانی که جملات بالا را با خشونت به خودمان بگوییم این مشکل ادامه خواهد داشت. اصل قضیه اساساً در گفت‌وگوهایی است که با خودمان داریم و این که چگونه این جملات ما را به مسیرهای نادرست هدایت می‌کنند. بیشتر اوقات، هنگامی متوجه این موضوع می‌شویم که دیگر آسیب دیده‌ایم. بعضی اوقات ما خودمان نقش راوی غیرقابل اطمینان را برای خودمان بازی می‌کنیم.

این موضوع در زندگی روزمره شما چگونه خودش را نشان می‌دهد؟ ممکن است با پرتوقعی، کار زیادی از خودتان بکشید و در نتیجه، دائم خشمگین و ترشو باشید. ممکن است از مقابله کردن دوری کنید و به جای ابراز قاطعانه خودتان، زیاد کار کنید و فشار زیادی را تحمل کنید. ممکن است تمام شب‌ها و کلّی آخر هفته از خودتان غافل شوید و صبح اولین روز هفته جدید احساس بدی داشته باشید. ممکن است باور داشته باشید که انسان ناتوانی هستید و تاکنون موفق شده‌اید که روی این نقطه ضعف خودتان سرپوش بگذارید. ممکن است احساس کنید افرادی که در محلّ کار یا محیط‌های دیگر، مدیران هستند با

شما ناعادلانه رفتار می‌کنند، در نتیجه، شما هم خشم خودتان را بر سر آنها خالی کنید و به دردمند بیفتید. شاید احساس کنید که تلاش کردن هیچ فایده‌ای ندارد، در نتیجه، بدون هیچ انگیزه‌ای فقط زندگی را بگذرانید. ممکن است درباره‌ی خواسته‌ها و اهداف خودتان کاملاً گیج باشید و همیشه احساس پوچی کنید. ممکن است احساس کنید که دیگران شما را دوست ندارند و به همین خاطر از آنها دوری کنید. ممکن است احساس کنید که باید بیشتر از بقیه کار کنید در غیر این صورت دیگران شما را نخواهند پذیرفت.

اگر شما نیز چنین تجربی دارید، در این کتاب می‌بینید که چگونه به خاطر گفت‌وگوی دردناک و دشوار درونی خود به مانعی بر سر راه خودتان تبدیل شده‌اید. می‌خواهم به شما نشان دهم که اگر گفت‌وگو با خودتان را تنظیم کنید و به صورت درست انجام دهید، موفق خواهید شد تا تغییرات مثبتی با دردمند کمتر ایجاد کنید. به شما خواهم آموخت که چگونه پاسخ این صداها را بدهید.

نکته‌ی کلیدی برای غلبه بر موانع فردی، آگاهی از این موضوع است که برخی از بخش‌های وجود شما واقعاً باور دارند که اگر بر سر راه شما قرار بگیرند، مفید واقع می‌شوند. در واقع، شما مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای دارید که به نظر می‌رسد واقعاً کمک‌کننده هستند، اما در واقعیت هیچ کمکی نمی‌کنند و همه چیز را بسیار بدتر می‌کنند. این مسئله از مدت‌ها پیش، یعنی دوران کودکی‌تان به همین منوال بوده است. می‌خواهم به شما کمک کنم که وقتی این صدای نادرست در ذهن‌تان شروع به صحبت می‌کند، آن را بشنوید و متقاعدش کنید که تغییر نماید. به بیان دیگر، مهارت‌های مقابله‌ای شما دیگر کار نمی‌کنند و باید از طریق صحبت با این بخش‌های «مقابله‌ای» آنها را متقاعد کنید که طوری رفتار کنند که به نفع‌تان باشد.

اگر چنین صدایی را در ذهن خودتان می‌شنوید: «چرا همیشه تنبلی می‌کنم؟ من بدترینم!»، در واکنش به این فکری صدای مقابله‌ای ناسازگار یا «طرح‌واره» فعال می‌شود که می‌گوید: «آن قدر باید به خودم سخت بگیرم تا تغییر ایجاد شود.» اگر با خودتان می‌گویید: «نباید چیزهایی که به ذهنم می‌رسد را به زبان بیاورم، نمی‌خواهم این رابطه را از دست بدهم»، طرح‌واره‌ای که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید این است: «خواسته‌ها

و نیازهای من برای دیگران بیش از حد زیاد است و اگر آنها را بیان کنم باعث می‌شوم افرادی که دوست‌شان دارم مرا ترک کنند.» این فکر که: «می‌دانم من همیشه آخرین نفری هستم که از دفتر بیرون می‌روم، اما اگر بیشتر از بقیه کار نکنم اخراج می‌شوم»، حاکی از وجود یک طرح‌واره است: «باید بیشتر از دیگران کار کنم، در غیر این صورت اتفاقات بدی برابم رخ خواهد داد.» این فکر که: «هیچ‌وقت توجهی که انتظار دارم را از همسرم دریافت نمی‌کنم، اما اگر به او چیزی بگویم هم فایده‌ای ندارد» نیز حاکی از وجود یک طرح‌واره است: «دیگران همیشه مرا ناامید می‌کنند، پس نباید از کسی انتظاری داشته باشم تا آسیب نبینم.» چنین طرز فکری باعث می‌شود تا ارتباطی که در واقع منجر به برآورده شدن نیازهای شما می‌شود، شکل نگیرد. مثال‌هایی از این دست فراوان است. این مثال‌ها نشان می‌دهد که چگونه این صداها منفی به‌گونه‌ای بیان می‌شوند که به ظاهر قصد کمک دارند و همین امر موجب می‌شود که به استفاده از آنها ادامه دهیم.

روش‌هایی که در دوران کودکی برای محافظت از خودمان استفاده می‌کردیم در بزرگسالی به موانعی بر سر راه ما مبدل می‌شوند، اما همچنان به استفاده از آنها ادامه می‌دهیم. در واقع، مسئله این است: با سخت گرفتن به خودتان، ناامید و بی‌انگیزه می‌شوید. با در میان نگذاشتن نیازهای خود با دیگران، آنها نمی‌توانند ارتباط مؤثری با شما برقرار کنند. با این باور که باید بیشتر از دیگران کار کنید، نگاه‌تان به مسائل تغییر می‌کند و به فرسودگی و ناکارآمدی شما منجر می‌شود. با دوری از دیگران به خاطر احساس آسیب‌پذیری، احساس ناامیدی شما تداوم می‌یابد.

اساس این کتاب، طرح‌واره‌درمانی است

این کتاب، کلمه «طرح‌واره» را به‌عنوان نامی برای این صداها و مقابله‌ای مشکل‌آفرین به‌کار می‌برد. علاوه بر این، سبک‌های مقابله‌ای مختلف که در واکنش به «ذهنیت‌ها» (که «مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها» هستند) روی می‌دهد، مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین به این موضوع پرداخته می‌شود که چگونه این ذهنیت‌ها باعث تداوم مشکلات می‌شوند و چگونه می‌توانیم راه بهتری پیدا کنیم.

با مطالعه این کتاب از تأثیر تجربه‌های کودکی بر طرح‌واره‌ها و روش‌های مقابله‌ای خود آگاه می‌شوید. شاید فکر کنید که وجود یک منتقد درونی سخت‌گیر به شما کمک می‌کند، زیرا در کودکی فکر می‌کردید که برای حفاظت از خودتان باید معیارهای بلندپروازانه‌ای داشته باشید. شاید هم یک صدای بیش از اندازه آشتی‌جویانه در درون‌تان هست که به شما می‌گوید در برابر خواسته‌های دیگران تسلیم شوید و از جدال پرهیز کنید، زیرا در گذشته با استفاده از این روش موفق شده‌اید که از پس والدین سلطه‌گر خود بریابید. اگر صدایی در وجودتان هست که به شما می‌گوید به داشته‌های خودتان قانع باشید و برای کسب چیزهای بیشتر تلاش نکنید، شاید در دوران کودکی از لحاظ هیجانی مورد غفلت واقع شده‌اید و حالا یاد گرفته‌اید که نباید امیدی به مورد توجه قرارگرفتن داشته باشید.

مهم نیست که چه تجربه‌ای باعث شده است که این کتاب را در دست بگیرید. من به شما شیوه منحصربه‌فردی را نشان می‌دهم تا بتوانید از طریق جدی‌گرفتن صداهای مقابله‌ای مشکل‌آفرین و پاسخ‌دادن به آنها به‌عنوان بزرگسالی که می‌تواند با قدرت با مشکلاتش مقابله کند، به تضادهای درونی‌تان بپردازید. با جدی‌گرفتن این صداها، به‌مرور می‌فهمید با این که شاید این ابزارها در گذشته برای‌تان مفید بوده‌اند، اما حالا فقط مانعی بر سر راه‌تان هستند.

این کتاب روش گفت‌وگو با خود را به‌عنوان نوعی روش درمانی به‌کار می‌برد و از یک رویکرد درمانی به نام «طرح‌واره‌درمانی» استفاده می‌کند. رویکرد طرح‌واره‌درمانی را روان‌شناسی به نام جفری یانگ تدوین کرد. این رویکرد، روان‌انسان را مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها در نظر می‌گیرد. طرح‌واره‌ها ترکیبی از احساسات فعال شده و باورهای اصلی هستند. ذهنیت‌ها الگوهای رفتاری حاصل از این طرح‌واره‌ها هستند.

همه ما نقشه منحصربه‌فردی از طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها داریم که از ما چیزی ساخته‌اند که هستیم. این نقشه بر سرشت ما، تجربه‌ای که از برآورده شدن نیازهای هیجانی در دوران کودکی داریم و تا حدی بر ترکیبی از توجه و غفلتی که در دوران تحول خود تجربه کرده‌ایم، استوار است. طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها چارچوبی را در اختیار ما می‌گذارند که از طریق آنها متوجه شویم که کدام یک از بخش‌های شخصیت ما صحبت می‌کنند و کدام یک از آنها به

طور دردناکی به سکوت واداشته شده‌اند. همچنین یاد می‌گیریم که این بخش‌های درونی ما چگونه به وجود آمده‌اند، چگونه با یکدیگر صحبت می‌کنند و اگر قصد ایجاد تغییر داریم، چگونه باید با حرف‌ها و خواسته‌های آنها مواجه شویم. خواهیم آموخت که این صدهای درونی چه چیزهایی را برای ما آشکار می‌کنند.

وقتی کار با رویکرد طرح‌واره‌درمانی را شروع کنید، پی می‌برید که چالش‌انگیز، پرشور و به طرز عجیبی آگاهی‌بخش، عمیقاً ارزشمند و مفید است. اگر بخواهم صادق باشم، در برخی مواقع به رویکرد بامزه‌ای تبدیل می‌شود. وقتی مراجعان من یاد می‌گیرند که چگونه با صدای بخش‌های مختلف وجودشان برخورد کنند، نوعی آزادی و کارآمدی جدید را تجربه می‌کنند. در اواخر قرن بیستم، جفری یانگ، بنیان‌گذار طرح‌واره‌درمانی به همراه جانت کلووسکو کتابی با عنوان زندگی خود را دوباره بیافرینید (یانگ و کلووسکو، ۱۹۹۳)، منتشر کردند که یک کتاب خودیاری در زمینه طرح‌واره‌درمانی است. یانگ و کلووسکو نشان دادند که ما با یک داستان اساسی اما ساده، خودمان و گذشته‌مان را درک می‌کنیم. این موضوع که نیازهای ما در دوران کودکی چگونه مورد غفلت واقع می‌شدند و برآورده نمی‌شدند، اطلاعات ارزشمندی درباره نحوه مقابله در بزرگسالی به ما می‌دهد. با درک گذشته خود، پی می‌بریم که حالا این ما هستیم که سر راه خودمان قرار گرفته‌ایم. کتاب رهایی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار، تلاشی برای ارج نهادن به کتاب یانگ و کلووسکو و تعمیم دادن آن است. در این کتاب، ابزارهای طرح‌واره‌درمانی دیگری مانند «ذهنیت‌ها» و تمرین‌های تجربی بیشتری وجود دارد. با این حال، باور زیربنایی هر دو کتاب یکی است: شما خواننده محترم این توانایی را دارید تا با استفاده از برخی مهارت‌های سودمند، موفقیت‌های زیادی در غلبه بر موانع زندگی‌تان کسب کنید.

ما مهارت‌های مقابله‌ای را در دوران کودکی و به عنوان راهی برای مقابله با نیازهای برآورده‌نشده و وابستگی طبیعی خودمان ایجاد می‌کنیم. کودکان برای درک مفاهیم درست و غلط، وجدان، احساس گناه و شرم به مراقبان خود محتاج هستند. آنها همچنین برای داشتن عزت‌نفس، دریافت محبت و تأیید احساسات‌شان به بزرگ‌ترها احتیاج دارند. مراقبان به کودک کمک می‌کنند تا درک کند که زندگی آنها مملو از محبت است. با این

تفاسیر، کودک بسیار آسیب پذیر است.

افراد بزرگسالی که در زندگی کودک حضور دارند، مانند یک هارد دیسک خارجی عمل می کنند. آنها به کودک کمک می کنند تا شخصیت خود را بسازد و آن را مدیریت کند. اگر کودکان این کمک خارجی را از دست بدهند یا کمک اندکی دریافت کنند، الگوهای مقابله ای پیچیده ای در آنها شکل می گیرد. این الگوهای مقابله ای باعث به وجود آمدن دو نوع رفتار می شوند. نوع اول، اتکای بیش از حد به خود و نوع دوم، وابستگی بیش از حد به دیگران است. این رفتارها در دوران بزرگسالی نیز فرد را همراهی می کنند. برای مثال، شاید فرد برای جبران ضعف هایی که در درون خود احساس می کند، خودش را از دیگران جدا کند و بیشتر از دیگران کار کند. شاید فکر کند که اتکا به دیگران کاری احمقانه و نشانه ضعف است. بعضی اوقات نیز از کمک خواستن پرهیز می کند، به فهرست کارهای روزانه می چسبد و خود را از هیجانانگیز جدا می کند. شاید برای فراموش کردن احساسات خود، ساعت ها به تماشای تلویزیون بپردازد یا به مصرف بیش از اندازه غذا، الکل یا مواد مخدر پناه ببرد. همچنین ممکن است حرف هایی که دیگران درباره او می زنند را بدون زیر سؤال بردن بپذیرد و تسلیم خواسته های آنها شود. این احساس می تواند فرد را به این باور برساند که وظیفه او راضی کردن دیگران است. ممکن است نیازها و احساسات خودش را به خاطر همسویی با عقاید دیگران سرکوب کند (یانگ و کلوسکو، ۱۹۹۳).

در بزرگسالی درمی یابیم که دیگر به برخی از این روش های مقابله ای احتیاج نداریم. دیگر کاملاً به والدین خود وابسته نیستیم و می توانیم از پس خودمان بر بیاییم. این مهارت های مقابله ای دیگر به درد ما نمی خورند، زیرا از ما انتظار می رود که مستقل باشیم. با این حال هنوز هم این مهارت های مقابله ای را رها نمی کنیم، چرا؟

پاسخ در درک هیجانانگیز اصلی از جمله ترس، لذت، سرزندگی، رهاشدگی، ناراحتی، گناه و عشق نهفته است. این هیجانانگیز به طور مستقیم به تجارب دوران کودکی ما مرتبط هستند. آنها مانند یک خط عصب شناختی مستقیم به بخش هایی از ذهن وصل هستند که به کودکی مربوط می شود. مهارت های مقابله ای که هم اکنون به آنها چسبیده ایم نیز در دوران کودکی ما شکل گرفته اند. رها کردن این مهارت های مقابله ای اصلی به معنای تغییر

رابطه ما با احساسات مان است. این مسئله ممکن است ما را بترساند و باعث شود که نخواهیم تغییری ایجاد کنیم. برای درک این ترس باید مانند کودکی پنج‌ساله‌ای فکر کنیم که احساس آسیب‌پذیری و بی‌دفاعی می‌کند. حقیقت این است که همه ما هنوز این کودک پنج‌ساله را در وجودمان داریم.

رسیدن به نقطه آسیب‌پذیری

بیاید لحظاتی را صرف آشنایی با تمرین تصویرسازی کنیم (بهاری، ۲۰۱۹).
تمرین تصویرسازی ابزاری است که در فصل‌های بعدی کتاب بسیار زیاد آن را به‌کار خواهیم برد. در این جا فقط می‌خواهیم تمرینی ساده انجام دهیم تا قدرت تخیل شما را به‌کار بگیریم. تمرین به این صورت است که تصویری را به‌خاطر می‌آورید و توجه می‌کنید که چه هیجاناتی در وجود شما برانگیخته می‌شوند. این تمرین نباید بیشتر از یک یا دو دقیقه طول بکشد. سناریوی زیر را بخوانید و بعد سعی کنید این تمرین را انجام دهید. همچنان که مشغول خواندن سناریوی خیالی زیر هستید، اگر احساس کردید که برخی از هیجانان ناخوشایندتان تحریک می‌شوند، می‌توانید انجام تمرین را متوقف کنید.
چشمان‌تان را ببندید و روی وضعیت جسمانی خود تمرکز کنید. کمرتان را صاف کنید و پاهای‌تان را به‌صورت صاف روی زمین بگذارید. چند نفس عمیق بکشید. حالا ذهن‌تان را از هر فکری پاک کنید و آرام باشید. وقتی احساس آرامش کردید، تصور کنید که در محله مشغول قدم‌زدن هستید که ناگهان متوجه می‌شوید یک کودک پنج‌ساله تنها آن‌سوی خیابان ایستاده است. با قدرت تخیل خود، ظاهر کودک و تمام جزئیات لازم را بسازید. جای شگنی باقی نمی‌ماند که این کودک تنهاست و گم شده است. او نمی‌داند به کدام سمت باید برود و نمی‌داند از چه کسی باید کمک بخواهد. او شما را می‌بیند و نگاهش در نگاه شما گره می‌خورد. بسیار خوب، حالا همین‌جا ذهن‌تان را متوقف کنید و ببینید چه هیجاناتی دارید. احتمالاً تا حدی نسبت به این کودک احساس شفقت می‌کنید. شاید بخواهید به او کمک کنید (اگر واکنش دیگری در شما برانگیخته شده است، اشکالی ندارد!) اما فعلاً روی هیجانان کودک تمرکز کنید. او چه هیجاناتی را تجربه می‌کند؟

هر وقت آماده بودید، اجازه دهید تا این تصویر محو شود و ذهن تان به همان حالت آرام قبل از تمرین بازگردد. چند نفس عمیق بکشید و اگر آماده بودید چشم‌های تان را باز کنید. این کودک چه احساسی داشت؟ همدردی شما با این کودک چگونه بود؟ در تخیل شما این کودک چه هیجانانگیز و واکنش‌هایی را تجربه می‌کرد؟ احتمالاً هیجانانگیز ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کرده است، این‌طور نیست؟ وحشت، ترس، رهاسدگی، درماندگی و نوعی آسیب‌پذیری و استیصال ترسناک، کاملاً بی‌دفاع.

حالا در این باره فکر کنید که اگر تمام مهارت‌های مقابله‌ای خودتان را کنار بگذارید چه احساسی به شما دست خواهد داد. ممکن است دقیقاً همان احساساتی را تجربه کنید که این کودک تجربه می‌کرد: درمانده، رهاسده، آسیب‌پذیر و تنها. وقتی درباره‌ی کنار گذاشتن مهارت‌های مقابله‌ای خودتان فکر کنید، احتمالاً چنین احساساتی به شما دست خواهد داد. پس کار خیلی آسانی نیست، درست است؟

در نهایت، چشم‌انداز کنار گذاشتن مهارت‌های مقابله‌ای ریشه‌دارمان ترسناک است و چیزی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد. مهم نیست که چقدر به خود بزرگسال‌مان ایمان داشته باشیم. باید به کودک درون‌مان ثابت کنیم که می‌توانیم این کار را انجام دهیم و او می‌تواند به خود بزرگسال ما اعتماد کند که از او مراقبت می‌کند. این مسئله نیازمند زمان و تمرین است.

(اگر تصویری که در طول این تمرین ساختیم از ذهن شما پاک نمی‌شود، می‌توانید دوباره صحنه را تصوّر کنید و به آن کودک کمک کنید که به خانه بازگردد!)

این کتاب چگونه به ایجاد تغییرات عمیق و پایدار کمک می‌کند؟

همان‌طور که با هم تمرین می‌کنیم تا بتوانید نحوه‌ی گفت‌وگو با خود و پاسخ به صداهای درونی را بیاموزید، سعی می‌کنم تا مفهوم «گفت‌وگو با خود» را برای شما روشن کنم. بعضی وقت‌ها از مراجعانم می‌پرسم: «اگر خشم شما می‌توانست صحبت کند، چه می‌گفت؟». گفت‌وگو با خود می‌تواند با هیجانانگیز، حواسی (پنج‌گانه) بدنی و همچنین افکار و رفتارهای غیرمنتظره همراه باشد. در نتیجه، توانایی شما در درک این صداهای درونی مختلف و

ترجمه آنها به خودآگاهی و سپس گفت‌وگوی مؤثر و آگاهانه با خود، به مرور بهبود خواهد یافت. به این ترتیب می‌توانید با عمیق‌ترین بخش‌های وجودتان، به ویژه کودک درون، ارتباط برقرار کنید.

کلّ موضوع طرح‌واره‌درمانی در این باره است که طوری زندگی کنیم که با کودک درون خود و دیگر بخش‌های درونی‌مان در ارتباط باشیم تا احساس امنیت کنیم. برای دستیابی به این موضوع، به طور همزمان در چهار بُعد تجربه انسانی کار خواهیم کرد: جسم، فکر، هیجان و رفتار. در این کتاب خواهید آموخت که کلید دستیابی به تغییر اساسی و پایدار، کار روی تمام این ابعاد است و این که این چهار بُعد با یکدیگر در ارتباط هستند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. این موضوع شبیه رقص (یا گفت‌وگوی میان) جسم، افکار، هیجان‌ها و رفتار است. این عناصر به یکدیگر مرتبط هستند، بر هم تأثیر می‌گذارند و این چنین به نظر می‌رسند:

- در حالی که فکر شما خودش را از وقایع جدا کرده است، جسم‌تان به شما می‌گوید که چه چیزی باعث تحریک شما می‌شود.

- وقتی جسم شما تحریک شده است، افکار و ذهنیت‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید.

- برای تغییر رفتار می‌توانید به سیگنال‌های جسمی و افکار خود تکیه کنید.

- تغییر رفتار باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود. در نتیجه، افکار و احساسات شما نسبت به خودتان بهبود می‌یابد.

- هرچه افکار و احساسات بهتری نسبت به خودتان داشته باشید، توانایی تغییر بیشتر می‌شود و این چرخه همین‌طور ادامه می‌یابد.

حالا بیایید ابعاد مختلف تجربه انسانی را با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار دهیم. همان‌طور که مشغول مطالعه هستید، این موضوع را نیز در نظر داشته باشید که چگونه برداشت شما از خودتان تحت تأثیر هر یک از این زمینه‌ها قرار دارد. سپس در بخش بعد با ابزارهای طرح‌واره‌درمانی برای هر زمینه بیشتر آشنا خواهید شد.

تجربه جسمانی: آیا احساس می‌کنید که انرژی یا انگیزه کافی ندارید؟ یا بیش از اندازه

خسته و کوفته هستید؟ آیا از مشکلات خواب رنج می‌برید؟ آیا تابه‌حال پیش آمده است که در قفسه سینه خود احساس فشار کنید؟ آیا گاهی اوقات عصبی، مضطرب یا دچار هراس می‌شوید؟ همه اینها می‌تواند نشانه‌هایی از ترس مبتنی بر طرح‌واره باشد که این‌گونه در جسم‌تان خودش را نشان می‌دهد.

در زندگی روزمره شاید علائم جسمانی، چندان قابل مشاهده نباشند، اما طرح‌واره درمانی کمک می‌کند تا وقتی افکار یا احساسات خاصی درباره موضوعی دارید که باعث تحریک طرح‌واره‌های شما می‌شود، به جسم‌تان توجه کنید. برای مثال، وقتی به درگیری‌هایی فکر می‌کنید که ترجیح می‌دهید از آنها پرهیز کنید، چه نوع احساس بدنی را تجربه می‌کنید؟ اغلب اوقات این احساس به شکل فشار روی قفسه سینه خودش را نشان می‌دهد.

تجربه شناختی: آیا افکار منفی یا نگران‌کننده‌ای درباره علائم بیماری دارید که به شکل وسواس‌گونه و چرخه‌ای درآمده باشد و متوقف کردن آنها دشوار باشد؟ آیا افکاری دارید که حاکی از قضاوت بیش از حد دیگران یا انتقاد از خود باشد؟ آیا باورهای منفی نسبت به برقراری رابطه با دیگران دارید، مانند این که برای دیگران دوست داشتنی هستید یا خیر، یا این که می‌شود به دیگران اعتماد کرد یا خیر؟ این افکار و باورها از طرح‌واره‌ها نشأت می‌گیرند، روی شما تأثیر می‌گذارند و کارهایی که می‌توانید در قبال آنها انجام دهید را محدود می‌کنند. مسئله کلیدی در رفتار درمانی شناختی، بررسی افکار و باورها و تأثیر آنها روی خودتان است. رفتار درمانی شناختی کمک می‌کند تا آنها را تغییر دهید.

تجربه هیجانی: آیا احساس ناراحتی می‌کنید بدون این که علتش را بدانید؟ آیا نمی‌توانید احساس غم و اندوه را به راحتی از خودتان دور کنید؟ آیا احساس می‌کنید که بدون علت عصبانی می‌شوید؟ یا این که احساس می‌کنید هیجانی ندارید و با نوعی بی‌حسی دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ آیا تنهایی برای شما مسئله است؟ آیا از وقت گذراندن با خودتان لذت نمی‌برید؟ هیجان‌ات به طور کلی به خاطراتی از گذشته مربوط هستند که آنها را فراموش کرده‌اید.

تجربه رفتاری: آیا کارها را آن‌قدر به تعویق می‌اندازید که مانعی برای موفقیت شما شده است؟ آیا از انجام وظایفی که برعهده دارید، طفره می‌روید؟ آیا برای سرکوب احساسات و

جداسازی خودتان از وضعیّت فعلی فعالیت‌های زیادی را انجام می‌دهید، مثل ساعت‌ها تماشای تلویزیون؟ آیا احساس می‌کنید که به سوء مصرف مواد مخدر یا الکل یا حتی موادّ غذایی مبتلا شده‌اید؟ آیا بیش از اندازه روی رژیم غذایی یا ورزش تمرکز می‌کنید؟ آیا این رفتارها به خاطر پرت کردن حواس‌تان از یک چیز ناخوشایند است؟ در این کتاب می‌آموزید که رفتارهای مشکل‌آفرین معمولاً نشانه‌هایی هستند که در پیدا کردن مشکل به ما کمک می‌کنند. می‌آموزید که چگونه می‌توانید برای تغییر افکار و احساسات‌تان، رفتارهای جدیدی را به زندگی خود وارد کنید.

در نهایت، با استفاده از این رویکرد کلی و چهاربُعدی خواهید توانست میان این چهار جنبه وجودتان گفت‌وگویی را شکل دهید. به این ترتیب هر تغییری که در یکی از این ابعاد ایجاد کنید، باعث تغییر در سه بُعد دیگر می‌شود.

ابزارهایی که در طول مطالعه این کتاب با آنها آشنا می‌شوید

این کتاب اساساً جعبه ابزار طرح‌واره‌درمانی شما است. در این کتاب مجموعه‌ای از اصطلاحات را برای شناخت بیشتر خودتان خواهید آموخت. تکنیک‌هایی را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند تا افکار و احساسات‌تان را بیشتر بشناسید. شیوه‌های نو برای برقراری رابطه با خود، مهارت‌های قوی برای تغییر رفتار و درک جدیدی از شفقت، لذّت و مهربانی، از جمله مواردی است که در این کتاب خواهید آموخت.

ابزارهایی که رویکرد کلی و چهاربُعدی بالا را در برمی‌گیرد شامل موارد زیر است:

- تمرین‌های نوشتاری و روزانه نویسی
- تمرین‌هایی با «تصویر خود»
- تمرین‌های تخیلی و تصویرسازی
- گفت‌وگوی ذهنیّت‌ها
- دفترچه خاطرات و فلش‌کارت‌ها
- استفاده از دفتر برنامه‌ریزی و زنگ هشدار
- مراقبه همراه با ذهن آگاهی

کاربرگ‌های این کتاب را می‌توانید از وب‌سایت انتشارات نیوهاربینگر دریافت کنید. از شما می‌خواهم که در طول مطالعه این کتاب یک دفترچه یادداشت یا دفتر روزانه نویسی داشته باشید. در طول مطالعه هر یک از فصل‌های کتاب، این دفترچه یادداشت منبع مفیدی است که میزان پیشرفت و کارهایی که انجام داده‌اید را نشان می‌دهد. سعی کنید دفتری که انتخاب می‌کنید طوری باشد که بتوانید تا چند ماه یادداشت‌های روزانه خود را در آن بنویسید. بعضی از افراد دوست دارند که دفتر روزانه نویسی‌شان خاص و زیبا باشد تا انگیزه بیشتری برای نوشتن در آن داشته باشند. برخی دیگر این ایده را دوست ندارند و یک دفتر معمولی را ترجیح می‌دهند. هر کدام را که خودتان دوست دارید انتخاب کنید، مشکلی نیست.

با استفاده از این ابزارها به شما خواهم آموخت که چگونه میان چهار بُعد تجربه خود، گفت‌وگو برقرار کنید. بدین ترتیب تغییر در یکی از این بُعدها باعث تغییر در ابعاد دیگر خواهد شد. اگر فقط روی تغییر یکی از این ابعاد تمرکز کنیم (مثلاً فقط روی تغییر بُعد شناختی)، این احتمال وجود دارد که ابعاد دیگر در مقابل پیشرفت شما مقاومت کنند. در این صورت، احساس می‌کنید که تلاش‌های شما بی‌فایده و خسته‌کننده است. اگرچه برخی از ابزارها برای برخی از بُعدها مفیدتر هستند، ولی باید از آنها برای هر چهار بُعد استفاده کنیم تا تغییر و رشد موفقیت‌آمیز حاصل شود. اما پیش از شروع، دوست دارم بدانید که در این کتاب همه ابزارهای لازم را در اختیار شما می‌گذارم، هرچند ممکن است تعدادشان زیاد به نظر برسد. در نتیجه، با هر ابزاری که خواستید و با هر سرعتی که دوست داشتید پیش بروید و مطمئن باشید که نتیجه عالی خواهد بود!

شما تنها نیستید

طرح‌واره درمانی فرایندی است که به شما می‌آموزد چگونه با بخش‌های مختلف وجودتان در ارتباط باشید. این بخش‌ها عبارتند از: خودتان در دوران مختلف زندگی از جمله، دوران

کودکی و بلوغ، ذهنیت‌ها و احساسات مختلفی که شخصیت پیچیده شما را در زمان حال تشکیل می‌دهند و همچنین آرزوهای شما و کسی که دوست دارید در آینده به آن تبدیل شوید. امیدوارم وقتی این کتاب را به پایان می‌رسانید، نسبت به بخش‌ها و تصاویر مختلف وجودتان مشفق باشید. در این صورت، دیگر هرگز احساس تنهایی نخواهید کرد. صادق بودن، در دسترس بودن و اصیل بودن از اصلی‌ترین ویژگی‌های طرح‌واره درمانگران در رابطه درمانی است. درمانگران باید از «شبه درمانگر بودن» پرهیز کنند، یعنی از گفتن جملاتی نظیر «به نظر می‌رسد که ناراحتی» پرهیزند. این لحن بیش از اندازه خنثی است و باعث فاصله‌گرفتن مراجع از درمانگر می‌شود. من به‌عنوان نویسنده در طول این کتاب سعی کرده‌ام خودم باشم و شما با من اصیل به‌عنوان راهنمای خودتان در طول این فرایند، مواجه خواهید شد.

می‌دانم که با مسائل واقعی و بسیار جدی روبه‌رو هستید و به همین دلیل به سراغ این کتاب آمده‌اید. از این رو، وقتی از شما می‌خواهم تمرین‌ها و برنامه‌های منظم این کتاب را انجام دهید، می‌دانم که درخواست کوچکی نیست. می‌دانم که اگر این کار را انجام دهید، به من و به این برنامه اعتماد کرده‌اید و باور دارید که موفق خواهید شد. این موضوع را در طول کتاب وقتی با یکدیگر پیش می‌رویم فراموش نخواهم کرد.

بله با یکدیگر. همین‌الان که من مشغول نوشتن این متن هستم و شما مشغول خواندن آن هستید، دوست دارم بدانید که شما دقیقاً همان فردی هستید که من این کتاب را برایش نوشته‌ام. شاید بشود این‌طور فرض کرد که کتابی که در دست شماست تنها نسخه موجود است و وقتی مشغول نوشتن بودم آن را فقط برای شما نوشتم، چون هدفم همین بود. هر بار که یک روان‌درمانگر کار با یک مراجع جدید را آغاز می‌کند باید رویکرد و «ذهنیت یک تازه‌وارد» را داشته باشد. به عبارت دیگر، باید طوری با آن مراجع برخورد کند که حاکی از درک منحصر به فرد بودن و خاص بودن او باشد. مشکلات و نقاط قوتی که آنها دارند شبیه هیچ‌کدام از مراجعان دیگر نیست و درمان، اولین قدم شروع یک ماجرای جدید است. این کتاب را نوشته‌ام تا به شما کمک کنم که خاص بودن، قدرت، خلاقیت و چالش‌های خودتان را به صورت اصیل تجربه کنید. همان‌طور که در طول کتاب پیش

می‌رویم، دوست دارم این تصویر را در ذهن داشته باشید که من درست همین‌جا کنار شما هستم، تشویق‌تان می‌کنم، کمک می‌کنم تا در این مسیر استوار بمانید و همدلی و حمایت خودم را نثار‌تان می‌کنم. دوست دارم این تصویر را در ذهن داشته باشید، چون واقعاً کنار شما هستم.

خب، بیاید شروع کنیم!