

به سوی تعادل

«آمبولیزاسیون شناختی»

نویسنده: سید علی بهشتی

سرشناسه	:	بهشتی، سیدعلی، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	به سوی تعادل: "آمبولیزاسیون شناختی" / نویسنده سیدعلی بهشتی.
مشخصات نشر	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۴ ص.
شابک	:	978-600-356-493-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	شناخت درمانی
موضوع	:	Cognitive therapy
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ب۹ش / RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتبشناسی ملی	:	۲۳۲۹۴۹۸



ناشر آرنا

عنوان	:	به سوی تعادل «آمبولیزاسیون شناختی»
نویسنده	:	سید علی بهشتی
ناشر	:	آرنا
طرح جلد	:	صوفیا فرقدان
چاپ	:	اول ۱۳۹۵
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه : قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۴۹۳-۰

www.arnapub.com

۹	مقدمه:
۱۵	پذیرش و شناخت مشکل
۱۶	مشکل چیست؟
۱۶	انواع مشکل
۱۶	ویژگی‌های مشکل
۲۱	علائم مشکل بر ابعاد وجودی انسان
۲۳	روش‌های مبتنی بر اضطراب
۲۹	شیوه‌های جمع‌آوری مشکل
۳۲	نیاز یا خواسته
۳۴	غرایز، نیروی محرکه اند
۳۵	صبر، کلید بهبودی
۳۵	پذیرش مشکل و تمایل برای به‌دستی
۳۹	هدف‌گزینی
۴۱	درخواست کمک و ایجاد رابطه درمانی
۴۲	نیروی‌برتر
۴۳	نیروی‌برتر سازنده یا مخرب
۴۴	ویژگی‌های نیروی‌برتر
۴۷	موانع اعتماد به نیروی‌برتر
۵۲	قرارداد درمانی/ انتظارات و تعهدات
۵۵	غرایز، مهمترین مانع برای انجام تعهدات
۵۸	نیروی کنترل‌کننده غرایز
۵۸	سپردن ذهن خود به نیروی‌برتر
۶۳	ارتباط با نیروی‌برتر
۶۵	ایمان به کار نیروی‌برتر
۶۷	بررسی دوران زندگی
۷۵	بررسی دوران رشد
۷۵	دروان کودکی
۷۶	دوران بلوغ

۷۷	دوران بزرگسالی:
۷۸	بررسی حافظه هیجانی
۸۳	خشم
۹۱	ترس
۹۵	غم و اندوه
۹۷	شادی
۹۸	بررسی روابط
۱۰۰	الگوهای زندگی
۱۰۵	رابطه‌های جنسی
۱۰۶	رابطه‌های مبتل شده
۱۰۸	ویژگی‌های مثبت
۱۰۹	اهداف و آرزوها
۱۱۱	رازهای ناگفته
۱۱۳	شناسایی الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۱۴	الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۱۶	راه‌های شناسایی الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۱۸	موانع تمایل و آمادگی برای رفع الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۲۱	رهایی از الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۲۸	عامل بنیادین مشکلات
۱۲۹	نیازهای اساسی دوران زندگی
۱۳۱	عامل بنیادین الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۳۶	شناخت ارزش‌ها
۱۳۸	شناسایی عامل بنیادین
۱۳۹	اقدام برای رفع کمبودها
۱۴۱	شناسایی صدمات ناشی از الگوهای مخرب هیجانی و رفتاری
۱۴۴	تعریف صدمه
۱۴۹	اقدام عملی برای تغییر سبک زندگی
۱۵۶	مهارت خودکنترلی
۱۶۴	چک لیست افکار منفی
۱۶۵	چک لیست هیجانات و احساسات

- ۱۶۶ چک لیست بررسی رفتار
- ۱۶۷ چک لیست احساس ناراحتی
- ۱۶۸ چک لیست خودارزیابی روزانه

پیشگفتار:

زندگی صنعتی و پیچیدگی‌های مسائل و مشکلات وابسته به آن، در حال گسترش روزافزون است. همین امر بر ضرورت وجود مراکزی برای کمک به افراد جوای خدمات مشاوره‌ای و روانشناختی، در حوزه‌های متفاوت به شدت افزوده است. از میان رشته‌های دانشگاهی مختلف مرتبط با علوم تربیتی و روانشناسی، مشاوره و روان‌درمانی به عنوان رشته‌هایی که امکان کمک به طیف عظیمی از افراد جامعه را دارند، شناخته می‌شوند. افراد جامعه هدف برای این متخصصان، اغلب دارای اختلالات رفتاری و هیجانی هستند و از مشکلات ناشی از روابط بین فردی رنج می‌برند.

مشاوران و روان‌درنگان، همانند دیگر متخصصان حوزه بخش روان، قابلیت استفاده از نظریه‌ها و سبک‌های مشاوره‌ای متفاوت را فرا می‌گیرند. با این حال، در عمل استفاده از سبک نظام‌دار و دارای چارچوب مشخص که توانایی ریز مشکلات و مسائل متفاوت را داشته باشد کمتر میسر می‌گردد.

درمان و بهبودی با تکنیک به سوی تعادل یک ررس تقابلی است. در این شیوه درمانی از روانکاوی، رفتاردرمانی و تکنیک‌های شناختی استفاده می‌گردد. قابلیت استفاده در مشاوره فردی و گروهی را دارد. مطالب این کتاب بر روی بهبودی شخصی استوار است. تمرکز در درمان و بهبودی بر شخص مراجع نهاده شده و سعی گردیده خود فرد به کنکاش درون و ساخت علت اختلالات و همین‌طور شیوه درمان بپردازد.

منطق این شیوه بر این اساس بنا نهاده شده است که وقتی فرد مسئولیت بیماری و بهبودی خود را به عهده بگیرد، به طور طبیعی از مقاومت‌های وی کاسته می‌شود و تمایل برای بهبودی و تغییر در

او شدت می‌گیرد. این نکته که مطالبی که خود به آنها آگاه شویم، قابل پذیرش‌تر است و زمانی که چیزی را بپذیریم برای تغییر آن مصمم‌تر می‌شویم، از نکات برجسته این شیوه بهبودی است.

بر همین اساس در ارائه مطالب کتاب از ضمیر «ما» استفاده شده است. منطق این شیوه بر این اساس بنا نهاده شده که همه انسانها در زندگی مشکلاتی دارند و این یک حس همدلی و همدردی را ایجاد می‌کند. در نهایت از مقاومت مراجع و خواننده کاسته شده و خود را جزئی از یک کل در نظر می‌گیرد.

در ارائه سوالات از ضمیر «من» استفاده می‌شود، علت این است که سوال در مورد شخص خواننده یا مراجع می‌باشد و وقتی از او پرسیده می‌شود که خود پاسخ دهیم، کمتر در لاک دفاعی می‌رویم و به طبع از مقاومت کاسته می‌گردد. بنابراین هر بقدر صادقانه جواب دهیم، در نهایت برداشت و دستاورد بیشتری از این روش بهبودی کسب می‌کنیم. با این شیوه سوال پرسیدن در حقیقت مسئولیت بهبودی نیز به مراجع، واگذار شده است. مشاور درمانگر علاوه بر استفاده از تخصص خود در شناسایی علل اصلی مشکل، نقش حمایتی و هدایتی نیز دارد.

مقدمه:

شاید برای اکثر ما پیش آمده است که با فکر کردن به موضوعی، احساس خاصی را تجربه کرده‌ایم و به دنبال آن واکنش و رفتاری از خود بروز داده‌ایم. ممکن است با دیدن صحنه‌ای یا موقعیتی،

بدون دلیل خاصی، احساس خوشایند یا ناخوشایندی را تجربه کرده باشیم. امروزه این اصل که فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن اغلب اوقات به دنبال یکدیگر ایجاد می‌شوند تا حدود زیادی مورد قبول است و در نظریه‌های موسوم به شناختی، در این خصوص به تفصیل سخن گفته شده است. ولی در بعضی از مواقع بدون اینکه فکر کنیم و تنها با دیدن و یا قرار گرفتن در موقعیتی، هیجانات شدیدی را تجربه می‌کنیم؛ انگار چیزی از درون مورد تهدید قرار می‌گیرد. در این مواقع بدون اراده در مقابل آن رویداد، واکنش نشان می‌دهیم که معمولاً این واکنش بیش از مقدار آن محرک می‌شد. شناسایی ضربه‌های روحی و تنش‌های مهم دوران کودکی تا بزرگسالی، کمک شایانی در شناخت این هیجانات می‌کند؛ این موارد در نظریه‌های روان‌کاوی مطرح شده است.

ما موجوداتی اجتماعی هستیم و به محض تولد، در اجتماع کوچک خانواده قرار می‌گیریم و برای رشد و بالندگی نیازمند حمایت و هدایت، مراقبین خود هستیم. طبیعتاً در برابر رویدادها و موقعیت‌هایی که در خانواده و اجتماع ایجاد می‌گردد، تصمیماتی می‌گیریم که به مرور تبدیل به الگوهایی می‌شوند که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر کلیت زندگی تأثیر می‌گذارند. همین تجربیات به مرور مخزن اعتقادات و باورها را شکل می‌دهد. به همین اساس است که برخورد و واکنش یک فرد در مقابل یک اتفاق یا رویداد، با فرد دیگر متفاوت می‌شود. لازم است تا برای اصلاح واکنش‌های ناسازگار و ناکارآمد، این باورها و اعتقادات را بازبینی کنیم و درستی و نادرستی آنان را مورد آزمایش قرار دهیم. پیامد این کار، داشتن احساس و رفتارهای سازگارتر و کارآمدتر است. با شناخت بایدها، الزامات و اجبارهایی که به صورت غیرمنطقی از ابتدای زندگی تا کنون برای خود ایجاد کرده‌ایم، زندگی خود را از آشفتگی خارج و از رنج کشیدن بیهوده خلاصی پیدا می‌کنیم.

امروزه یکی از انواع روش‌های درمان تومورها، روش «آمبولیزاسیون»^۱ است. آمبولوتراپی یا رگ‌بندی یک روش غیر جراحی کم‌آسیب برای درمان برخی بیماری‌ها است.

در این روش، درمانگر با استفاده از وارد کردن اجسام رگ‌بند (آمبولی) به دستگاه خونرسانی بدن، برخی رگ‌ها را مسدود می‌کنند. هدف از این رگ‌بندی، می‌تواند بند آوردن یا پیش‌گیری از خونریزی، از کار انداختن ساختار تومور یا ارگان به وسیله مسدود کردن خونرسانی آن باشد. به این روش‌های مقابله و درمان، شیوه‌های درمان غیرتهاجمی یا نیمه‌تهاجمی می‌گویند.

در شیوه درمان این کتاب، ما مستقیماً به عامل اختلال حمله نمی‌کنیم، بلکه با محدود کردن عوامل تقویت‌کننده آن به مرور موجبات ضعف و فروپاشی آن را فراهم می‌نماییم. برای یک زندگی پویاتر می‌بایست شریان‌های نفرت‌کننده اختلال، مسدود گردد. برای این کار لازم است پیام‌هایی را که از دوران کودکی از والدین و اجتماع پیرامون، دریافت کرده‌ایم را به چالش بکشیم. با اصلاح باورها و اعتقادات بخش عظیمی از عوامل تقویت‌کننده مشکل امروز را از بین برده و در عین حال با بالا رفتن عزت نفس به مرور از نظر روانشناختی قدرت بیشتری پیدا می‌کنیم. از تهدیدها و تنش‌های زندگی خود فرصتی برای رشد و شکوفایی می‌سازیم؛ دیگر نه‌ای شرایط و اتفاقات زندگی نیستیم. رویدادهای زندگی هرچقدر هم که بزرگ و عظیم باشند، در صورتی که از زاویه یک ذهن سالم مورد بررسی قرار گیرند، می‌توانند عاملی برای رشد و تعالی شوند.

برای تجربه یک زندگی پویا و زنده، به یک فلسفه واقعی و کاربردی در زندگی نیاز داریم. با این دیدگاه، وقایع تلخ و شیرین زندگی به صورتی واقع‌بینانه و معنادار جلوه می‌کنند. برای زندگی در زمان اکنون، باید مهارت روبرو شدن و حل کردن مسائل و مشکلات را به دست آوریم.

برای تجربه زندگی در زمان حال، قبل از هر چیز باید با گذشته خود تسویه حساب کنیم و از قید و بندهایی که مانع حرکت هستند، رها شویم. می‌بایست از تأثیرات افکار، احساسات و رفتار گذشته خود خلاص شویم تا با تمام انرژی برای آینده برنامه‌ریزی و حرکت کنیم.

احساسات بیان نشده و مدفونی مثل خشم، رنجش، تنفر، احساس گناه، اضطراب، غم و اندوه، ترس و خجالت در اعماق ذهن و قلب رسوب کرده‌اند. تا این احساسات را به سطح هشیاری نیاوریم و به صورت واقع‌بنانه بررسی نکنیم، نمی‌توانیم با تمام وجود زمان حال را تجربه کنیم. این احساسات مدفون شده در حقیقت آتش زیر خاکستری هستند که با وزیدن کوچکترین بادی شعله‌ور می‌شوند و حال ما را دگرگون می‌کند. با زیر و رو کردن و به سطح آگاهی آوردن این احساسات در حقیقت آنها را شعله‌ور می‌کنیم. بدین تجربه کردن کامل این احساسات و هیجانات، در نهایت موجب سرزندگی و شادابی و تجربه یک زندگی کامل برای خود می‌شویم.

ما انسانیم و طبیعتاً دارای جنبه‌های مثبت و منفی زیادی هستیم. اما به طور غریزی اغلب از قبول جنبه‌های منفی خود طفره می‌رویم. لازم است برای داشتن درک درستی از مفهوم واقعی خود، نسبت به همه جنبه‌های شخصیت، آگاهی و بینش کسب کنیم. تنها در پرتو این آگاهی است که دیگر مجبور نیستیم برای نپذیرفتن و یا پنهان کردن بخش‌های منفی و انکار شده خود، انرژی بیهوده صرف کنیم.

هدف‌نهایی از فرایند درمان و بهبودی، رسیدن به خودآگاهی است که می‌تواند منشاء و عامل درمان‌بخش باشد. با خودآگاهی، قادر به تغییر شخصیت خود می‌شویم. با رهاشدن از تضادهای درونی، به نوعی یکپارچگی در شخصیت خود دست می‌یابیم که ما را در مسیر رشد و موفقیت قرار می‌دهد. برای حرکت در مسیر بهبود شرایط، اولین کار، پذیرفتن خود با شرایط فعلی است. پذیرش

خود به معنی قبول مسئولیت افکار، احساس و رفتار که اولین دستاوردش کنار گذاشتن دلیل، بهانه و توجیهات به ظاهر منطقی برای فرار از مسئولیت است.

هدف از طی کردن مسیر بهبودی، رسیدن به درکی درستی از واقعیت، شناخت خوب خود، آگاهی از احساسات درونی، توانایی کنترل رفتار، عزت نفس و حس ارزشمندی، توانایی در ایجاد و حفظ روابط عاطفی با دیگران و نگرش مثبت و با برنامه به زندگی است.

امید که این مه با تمایل برای تغییر، صداقت در روبروشدن با خود واقعی و باز گذاشتن دریچه افکار به روی حقیقت منجر گردد.