

از تلقین

تا یقین

علی حاجی کرمانی
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

ناشر



از تئیت یقین

نگارش: موسس علی حاجی کرمانی

صفحه‌آرایی و امور فنی: ...

ویرایش: آرمان ساکت

نوبت چاپ: اول، بهار ۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه وزیری

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۴-۱۲-۶ ISBN 978-600-8254-12-6

مشهد، بلوار سجاده بند از چهارراه بهار، ساختمان بهاران، طبقه دوم.

تلفن: ۳۷۶۸۵۵۸۵ - ۵۱. شماره: ۳۷۶۴۱۲۲۶ - ۵۱.

حق چاپ برای ناشر محفوظ

سرشناسه : حاجی کرمانی ، علی ، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآورنده : از تلقین تا یقین / نگارش علی حاجی کرمانی ؛ ویرایش
رمان ساکت .

مشخصات سر : شهید : واژیران ، ۱۳۹۷ .

مشخصات ظاهری : ۶۴ ع . مصو .

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴-۱۲-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه .

موضوع : مکالمه با خود

Self-talk : موضوع

موضوع : اضطراب

Anxiety : موضوع

موضوع : موفقیت — جنبه های روان شناسی

Success--Psychological aspects : موضوع

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ح ۲ م ۷ / ۵ / ۶۹۷ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۱۶۳۹۰

آنچه در این کتاب می‌خوانید

۷	 مقدمه
۱۱	 اهمیت و ضرورت خودگویی
۱۳	 اضطراب
۱۴	 تعاریف اضطراب
۱۶	 ویژگی‌های اضطراب
۱۷	 تاریخچه و قلمرو اضطراب
۲۰	 علایم اضطراب
۲۱	 انواع اضطراب
۲۴	 مبانی نظری اضطراب
۲۴	 نظریه‌های روانکاوی
۲۵	 نظریه‌های رفتاری
۲۶	 نظریه‌های زیستی
۲۸	 نظریه انسان‌گرایان و هستی‌نگرها
۲۸	 نظریه‌های شناختی
۲۸	 مکتب شناخت‌گرایی
۳۱	 طبقه‌بندی اختلال‌های اضطرابی
۳۴	 مراحل اضطراب

۳۵	 مولفه‌های اضطراب
۳۶	 اختلالات اضطرابی در نوجوانی
۳۹	 شناخت درمانی
۴۲	 فنون درمان شناختی
۴۳	 رویداد ای شناختی و گفتگوی درونی
۴۵	 مفهوم خودگویی
۴۸	 انواع خودگویی
۵۱	 رشد خودگویی از کودکی تا بزرگسالی
۵۲	 نظریات مربوط به خودگویی
۵۹	 تاثیر خودگویی بر رفتار
۶۱	 نقش خودگویی‌ها در بروز و درمان اختلالات رفتاری و هیجانی
۶۳	 خودگویی‌های هدایت شده
۶۵	 آموزش خودگویی مایکنبام
۷۰	 مدیریت خودگویی
۷۶	 روش‌های اصلاح خودگویی منفی
۷۷	 سخن گفتن سازنده با خود
۷۹	 سخن پایانی
۸۳	 منابع

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است که نیازمند و ناچار به برقراری ارتباط با دیگران است. ارتباط، محور اصلی زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد و با اشکال مختلف خود در اغلب فعالیت‌ها از اهمیت بسیار برخوردار است. گفته شده است که حدود ۸۰ درصد ارتباطات از نوع گفتاری است و توقع مطالب و نحوه بیان آنها نقش بسیار مهمی در موفقیت افراد دارند.

مایکنهام، خودگویی^۱ را پیامد اصلی کارکردهای شناختی می‌داند که در زمینه حل مساله و پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا و واکنش‌های فیزیولوژیک و به طور کلی ایجاد رفتارهای سازگارانه نقش اساسی دارد؛ به نظر وی خودگویی ابزاری نیرومندی است که در کمک به درمان بیماری‌های روانی، نفوذ رفتار و موفقیت تحصیلی به کار می‌رود.

خودگویی کاملاً در کنترل هر شخص است و می‌تواند متناسب با نیازهای هر

۱. منظور از خودگویی این است که شخص به خودش بگوید در موقعیت‌های مختلف چه کاری انجام دهد.

فرد تغییر کند و علاوه بر این، تکنیک خودگویی می‌تواند به هر فردی آموزش داده شود.

آگاهی از خودگویی اولین گام به سمت کنترل رفتار است. استفاده از خودگویی مثبت به عنوان وسیله‌ای برای بهبود شخص، یکی از مهم‌ترین کشفیات در سال‌های اخیر است.

امروز به کمک روش‌های خود تعلیمی مراجعان را و می‌دارند نخواستار درونی خود را تغییر دهند. مهارت سازنده‌ای به نام نخواستار درونی تقویتی یا مثبت را در جریان کنار آمدن با فشار روانی یا رسیدن به هدف‌شان با خود تکرار و به عملکرد خود فکر و احساس را برای عمل و اقدام و مقابله تقویت کنند. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت زندگی یاری داده و او را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سانسورها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و با ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار خود از ارتباطات موثر و سازنده با محیط، لذت ببرد.

ترس، اضطراب^۱ و نگرانی از عواطف رایج در دوران کودکی است. هرچند آنها اغلب ناپایدارند ولی برای بعضی از کودکان این عواطف شدید و طولانی بوده به طوری که در فعالیت‌های عادی و عملکرد اجتماعی آنها مداخله می‌کند. در میان

۱. اضطراب یک احساس منتشر ناخوشایند و اغلب مبهم دلوایی است که با یک یا چند احساس و علامت جسمی همراه می‌گردد. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است و خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد. اضطراب آشکار مربوط به میزان هشیاری و اضطراب پنهان مربوط به عدم هشیاری فرد نسبت به اضطراب خویش است.

ارزیابی‌های متنوع، این نظریه وجود دارد که ۲۱ درصد از کودکان و نوجوانان ممکن است از اختلالات اضطرابی رنج ببرند که با توجه به این اختلالات، اضطراب رایج‌ترین اختلالات دوران کودکی است.

پژوهشگران تایید می‌نمایند که اضطراب و فشار روانی با بیماری‌های جسمی و روانی رابطه مثبت دارد. هر چند اضطراب را به طور کامل نمی‌توان از بین برد و اصولاً متدّار حداقل از آن برای فعالیت‌های انسان ضرورت دارد اما اگر میزان اضطراب و فشار روانی در انسان افزایش یابد و از حد معینی عبور کند مانع از هر گونه تلاش و فعالیت شود و تستی‌گی شدید ذهنی و روحی در انسان بوجود آورده و بهداشت روانی را تهدید می‌کند. اگر بهداشت روانی کسی تهدید گردد او قادر به ادامه زندگی مطلوب نخواهد بود. اگر به حدی از اضطراب را می‌توان به منزله پاسخ سازشی بهنجار به حساب آورد اما وقتی شدت می‌یابد و با وضعیت تناسب ندارد نوعی اختلال بالینی به شمار می‌رود و می‌تواند عملکرد فرد را مختل نماید. همچنین اضطراب طولانی مدت موجب بروز افزایش و بیماری‌های جسمی گوناگون می‌شود. اضطراب بر بسیاری از جنبه‌های عملکرد آدمی از توانایی ادراکی، یادگیری و حافظه گرفته تا اشتها، عملکرد جنسی و خواب تاثیر می‌گذارد. اضطراب مشکل‌آفرین می‌تواند بر دامنه گسترده‌ای از توانایی‌های آدمی تاثیرات نامطلوبی بگذارد و خود را به اشکالی بسیار متفاوت نشان دهد.

با توجه به گستردگی و اهمیت اضطراب انسان، بویژه در دوره کودکی و تداخل آن با فرایندهای روان‌شناختی و یادگیری، تاکنون روش‌های متعددی جهت رفع اضطراب بکار گرفته شده که از آن جمله می‌توان به روش آموزش خودگویی توماس داود در تعریف خودگویی آورده است: جمله‌های آشکار یا نهانی هستند

که افراد در مورد یک رویداد با معنای آن به خود می‌گویند. این عبارات‌ها به موقعیت‌های خاصی مربوط و شکلی از افکار خود کار می‌باشد. بلک برن و انسون با تجزیه و تحلیل ۲۰۰ نوع فکر که در جریان درمان از ۵۰ بیمار افسرده جمع آوری شده بود، دریافتند خطاهای منظم معمولاً در جریان آنچه که افکار ناخواسته یا زمزمه یا خود نامیده می‌شود، اتفاق می‌افتد، این‌ها افکاری هستند که به صورت واکنش برای بازتابی بروز می‌کنند و تفسیرهای لحظه‌ای می‌باشند که ما از موقعیت‌ها به حمل می‌آوریم.

به طور کلی فرض می‌شود که تعداد بیشتری از خودگویی‌های منفی با سطوح بالای اضطراب و ترس همراه است.

در حال حاضر یکی از ماساچلت می‌گوید که نظام آموزشی کشور با آن روبرو بوده و دست‌اندرکاران مدارس هر ساله از آن می‌برند، ضعف درسی و افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. این مشکل هر ساله، بهای سنگینی از قبیل، هزینه‌های مالی فراوان، وقت، ... را برای آموزش و پرورش و در نتیجه به جامعه به دنبال دارد. بررسی علل و راهکارهای مربوط به این مسئله نیاز به تحقیقات وسیع و گسترده‌ای دارد اما احتمال داده می‌شود یکی از دلایل مهم این امر ناسی از وجود اضطراب در بعضی از دانش‌آموزان باشد که بر کارایی و توانمندی‌های آنان بخصوص در امر تحصیل بسیار تاثیرگذار است.

بشر همواره در صدد آزمون راه‌هایی بوده است که به نحوی بتواند از این مشکل‌ر‌هایی یابد بر این اساس با توجه به نظریه‌های گوناگون، روش‌های متنوع درمانگری ابداع و به کار گرفته شده است. از جمله این روش‌ها می‌توان به

آموزش مدیریت خودگویی^۱ اشاره کرد. بسیاری از مطالعات بر این مساله تمرکز دارند که افراد دارای اضطراب، خودگویی‌های منفی دارند و تحقیقات اندکی در مورد آموزش یا کاهش خودگویی‌های منفی در مورد این افراد انجام شده است. بنابراین سوال اصلی این است که :

آیا آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب موثر است ؟

خودگویی‌ها اهمیت فراوانی در شناختن افکار و عقاید افراد دارد و برای تغییر رفتار ابتدا باید باورها و افکار افراد تغییر کنند در غیر این صورت نمی‌توان با شیوه‌های دیگری مثل، خبر، تحکم، دستور و یا حتی نصیحت انتظار بروز رفتارهای مطلوب را دید. شتوفین و زینسر و همکاران، مطرح کردند که دیگر هاردي و همکاران مطرح کردند که خودگویی می‌تواند در کنترل اضطراب و برانگیختن عمل موثر باشد.

اهمیت و ضرورت خودگویی

اضطراب در دانش آموزان می‌تواند در بسیاری از مسایل از جمله تکلیف درسی و پیشرفت تحصیلی‌شان اختلال ایجاد کند، شواهد همه‌گیرشناسی مطرح می‌کند که دانش آموزان با اختلالات روانپزشکی، بخصوص اختلالات اضطرابی، در خطر افزایش ترک ناپهنگام مدرسه هستند. بنابراین نیاز به بررسی و تعیین روش‌هایی

۱. دوره آموزشی است که در آن مفاهیم مربوط به خودگویی توضیح داده می‌شود تا فرد بر دستوراتی که به خود می‌دهد آگاه بوده، نظارت کند، آنها را مدیریت کرده و جهت مثبت دهد و از خودگویی با آثار منفی پیشگیری کند.

برای تشخیص اولیه و درمان اختلالات اضطرابی در کودکان سن مدرسه برای قادر ساختن آنها در رسیدن به رشد و کمال شان ، احساس می شود.

افراد مضطرب گرایش به خودگویی منفی دارند و اگر عقاید افراد مضطرب مورد بررسی قرار گیرد سرنخ های فراوانی از افکار منفی که در خودگویی های منفی منعکس می شود آشکار خواهد شد.

در سال های اخیر تحقیقات زیادی در رابطه با محتوای مثبت و منفی گفتگوهای درونی افراد و ارتباط آن با اختلالات روانی انجام شده است. در موقعیت بالینی، افراد مضطرب اهداف مربوط به خودگویی منفی بیشتری نسبت به افراد غیرمضطرب گزارش می کنند.

تحقیقات نشان می دهد که تکرار منفی در موقعیت های محرک اضطرابی افزایش می یابند. خودگویی های منفی نسبت به خودگویی های مثبت تاثیر زیادی بر عملکرد روانی دارند. ارتباط بین خودگویی مثبت و اضطراب در کودکان نامعلوم است. براین اساس با توجه به گستردگی اضطراب در دانش آموزان و تداخل این اضطراب با موفقیت تحصیلی ، ضرورت توجه به اضطراب در جوانان و همچنین توجه به خودگویی های درونی آنها احساس می شود چرا که اگر آموزش ها، لازم در زمینه رفع اختلالات روانی و فکر از جمله اضطراب دانش آموزان و نوجوانان صورت گیرد شاهد تحولی عظیم در بهبود زندگی و پیشرفت تحصیلی آنها خواهیم بود و غفلت در این امر خسارت جبران ناپذیری برای جامعه به بار خواهد آورد. استفاده از امر مشاوره در قالب نظریات مشاوره و روان درمانی ، به خصوص مکتب شناخت درمانی با هدف کنترل و مدیریت خودگویی، می تواند در افزایش کارایی و کارآمدی افراد بسیار موثر باشد.