

اثرات تفکرات غیر منطقی در روابط زوجینی و روابط والد-کودک

محسن مشکبید حقیقی (دکتری مشاوره)

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی احیاء رشت

۳۳۵۴۳۶۱۱-۳۳۵۴۳۶۱۲

۳۳۵۵۷۸۹۹-۳۳۵۵۳۱۳۶



به امید خدایی که در این نزدیکی
است



اثرات تفکرات غیر منطقی در روابط زوجینی و روابط والد-کودک:

در روانشناسی رویکرد های کاملاً متفاوتی وجود دارد. هر رویکرد نوعی تفسیر درباره رفتار انسان و علل و چرایی بروز این رفتار هاست. یکی از این رویکرد ها با عنوان **رویکرد شناختی** معرفی شده بر اساس این مدل **شناخت ها**، تعیین کننده احساس و رفتار افراد هستند و نقش محوری در تبیین سلامت و اختلال ایفا می کنند.

باورهای غیر منطقی زوجین و والدین ، **اسطوره های ذهنی** و یا **عقایدی** هستند که می توانند رابطه زوجین و یا رابطه والدین با فرزندانشان را **به چالش** بکشند.

به عبارتی ساده تر گاهی اوقات زوجها یا والدین، **انتظارات غیر واقع بینانه ای** از **خود**، **همسر** ، **فرزندان** و **رابطه شان** دارند. باید این اسطوره های ذهنی اصلاح و یا تغییر کنند. چراکه اثرات به شدت منفی بر رابطه و رفتار زوجین با یکدیگر، یا روابط والدین با فرزندانشان دارد.

اثرات تفکرات غیر منطقی در روابط زوجینی و روابط والد-کودک:

به طور کلی می توان گفت اسطوره های ذهنی افراد **آموخته شده** و **اکتسابی** هستند. برخی از این اسطوره ها **بعد از آغاز زندگی مشترک حذف** و برخی دیگر باقی می مانند. در صورتی که انتظارات غیر واقع بینانه منفی باقی بمانند، سلامت رابطه زوجین و رضایت زناشویی آنها از زندگی مشترک، به خطر می افتد و زمینه ساز ارتباط نادرست والد-فرزند می گردد.

آلبرت الیس ۱۱ **باور غیر منطقی** را در افراد شناسایی کرده است و بر این باور است که **تمام مشکلات نوروتیک** انسان زاییده یک یا چند تا از این باورهای غلط می باشد.



اثرات تفکرات غیرمنطقی در روابط زوجینی و روابط والد-کودک:

برخی **باورهای غیرمنطقی** زوجین یا والدین:

- ۱- زن و شوهر باید به همدیگر اجازه دهند تا در صورت لزوم از دیگری استفاده نمایند یا از یکدیگر بهره‌کشی کنند.
- ۲- خشم مقابل عشق است بنابراین یک رابطه عاشقانه نباید با خشم همراه باشد.
- ۳- ما اگر یکدیگر را داشته باشیم، نیازی به خانواده و دوستان نداریم.
- ۴- در ازدواج حسادت خیلی خطرناک است.
- ۵- اگر اعضای خانواده یکدیگر را دوست داشته باشند؛ باید همیشه باهم باشند.
- ۶- یک والد خوب تمام زندگی خود را وقف فرزندش می‌کند.
- ۷- اگر فرزندم خواسته مرا برآورده نکرد، حتماً به معنی وقوع یک وضعیت خطرناک است.
- ۸- زوجین موفق و خوشبخت همیشه به هم توجه دارند و به صحبت‌های هم با دقت تمام گوش می‌دهند.



اثرات تفکرات غیرمنطقی در روابط زوجینی و روابط والد-کودک:

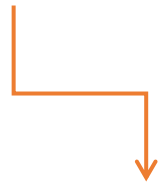
آلبرت الیس براین باور است که انسان هم ویژگیهای مثبت و هم ویژگیهای منفی را بصورت توأم داراست یعنی هم می تواند بصورت **منطقی** و هم می تواند بصورت **غیرمنطقی** رفتار کند. نظریه **A-B-C** این شیوه واژگون شده و نادرست فکرکردن، هیجانی شدن و رفتارکردن را نشان می دهد.

(پیامدهای رفتاری و عاطفی) C (عقاید و باورها) B (حادثه فعال کننده) A





A→**RB**→**RC**→**Health and Relax,...**



IB→**IC**→**Upset, Anxiety, depress and...**

ویژگی های باورهای غیر منطقی در برابر باورهای :

- ۱- فکر غیر منطقی **مبتنی بر نیاز و الزام (زورمندانه، باید، حتماً)** است در حالیکه فکر منطقی **ترجیح** دارد.
- ۲- فکر غیر منطقی **فاجعه ساز و فاجعه پذیر است** ولی فکر منطقی **فاجعه ستیز** است.
- ۳- فکر غیر منطقی **تحمل پایین ناکامی** ولی فکر منطقی **تحمل بالای ناکامی** دارد.
- ۴- فکر غیر منطقی **خودتحقیری** دارد و ولی فکر منطقی **خودپذیری** دارد.
- ۵- فکر غیر منطقی **مبتنی بر امور ذهنی** است و ولی فکر منطقی **مستند** است.
- ۶- فکر غیر منطقی **مطلق** است و ولی فکر منطقی **نسبی** است.
- ۷- فکر غیر منطقی **تعادل فرد را کم** می کند و ولی فکر منطقی توام با **تعادل** است.
- ۸- فکر غیر منطقی موجب **تعارض و دو راهی** مکرر می شود.
- ۹- فکر غیر منطقی فرد را از **هدفش دور می کند** ولی فکر منطقی موجب تحقق هدف است.

انواع افکار غیرمنطقی:

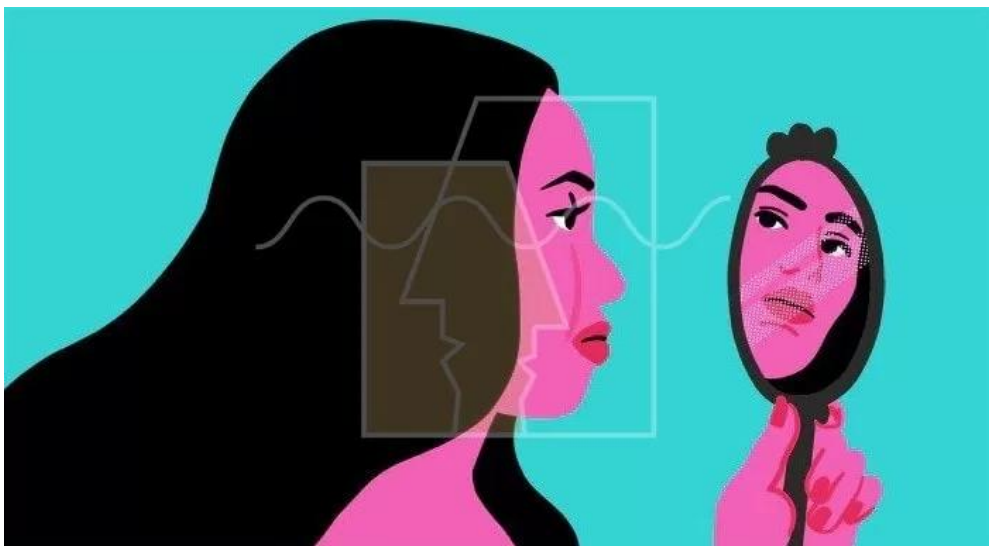
1-it is an absolute necessity for an adult human being to be loved or approved by all of his significant others.

۱- برای یک انسان بالغ این نیاز و ضرورت مطلق است که بوسیله تمام افرادی که برای او مهم هستند، مورد تایید، محبت و حمایت قرار گیرد. (من باید مورد محبت، عشق، احترام و توجه همه کسانی قرار بگیرم که مرا می شناسند، من و کارهای من وقتی ارزشمند هستند که دیگران آنها ارزشمند بدانند). (ضرورت تایید دیگران DA).



2-it is an absolute necessity to be totally competent and able to do well in everything one tries to do. if not, then one is not valuable.

۲- این یک ضرورت مطلق است که فرد قادر باشد در هر کاری که سعی می کند انجام دهد، موفق باشد. (من باید نهایت کمال و صلاحیت را در کلیه ابعاد زندگی داشته باشم و این مستلزم حداکثر تلاش و کوشش است) (انتظارات بالا از خود HSE).



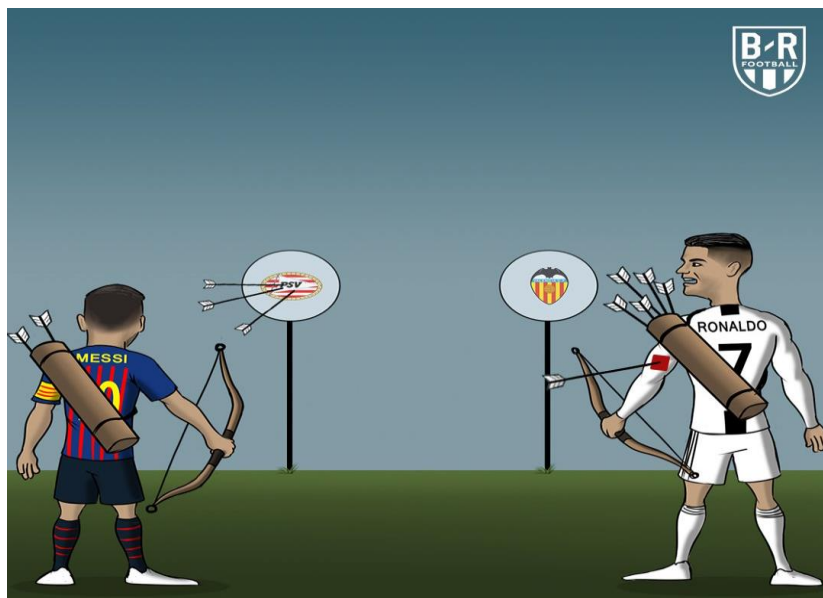
3-Anytime something goes wrong, it is important to find the person who is responsible, that person should be blamed and criticized, and is evil because he made that mistake.

۳- هر وقت چیزی غلط از آب درآمد و اشتباهی رخ داد، مهم است که مسئول آن پیدا شود این شخص باید شناخته شده و مورد انتقاد قرار بگیرد. او شرور و بد ذات است، به دلیل اینکه این اشتباه را انجام داده است. (وقتی کار خراب می شود باید مقصر را پیدا کرد و به سزای عملش رساند، من یا دیگری که کار را خراب کرده ایم مستوجب تنبیه و مجازات هستیم) (تمایل به سرزنش BP).



4-it is terrible and it is a catastrophe when things are not the way I very much want them to be.

۴- موقعی که مسائل آنطور که من می خواهم باشند، نباشد، برای من مصیبت و بدبختی است و وحشتناک است. (اوضاع باید همانطور باشد که من می خواهم، در غیر اینصورت نهایت بدبختی و بیچارگی است) (واکنش به ناکامی **FR**).



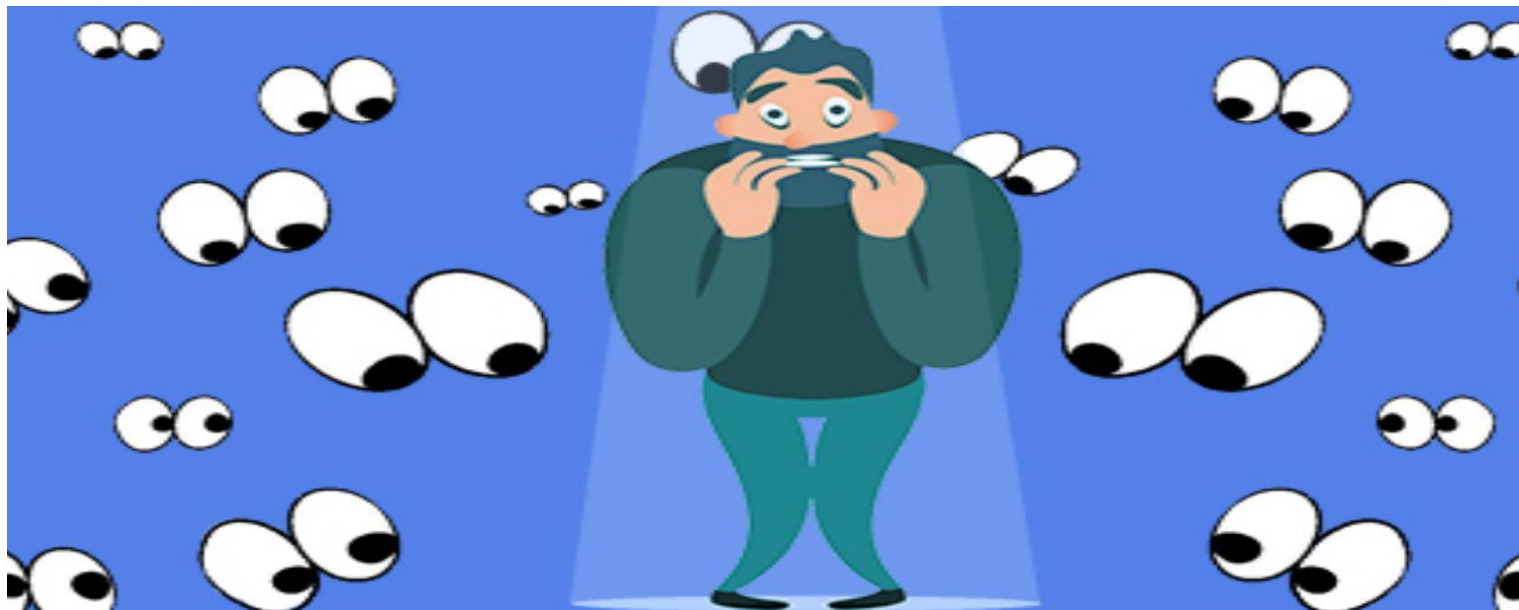
5- Human unhappiness is externally caused .people have little or no ability to control their sorrows and disturbances.

۵- حزن و اندوه انسان دارای علّت خارجی هستند و بدین جهت اشخاص، بر ناراحتیها و آشفتگی خود کنترل کمی دارد یا اصولاً هیچ کنترلی ندارند. (اگر حال من خراب است بدلیل شرایط محیطی من است، اگر غمگین، عصبانی، افسرده و.... هستم برای آنست که وضعیت محیطی بدی دارم) (بی مسئولیتی عاطفی EI).



6-If something is dangerous or fear some, one should be very worried about must constantly think about it.

۶-اگر پدیده ای یا حادثه ای خطرناک یا ترسناک باشد، انسان می بایست بشدت از آن مساله نگران شود و باید دائماً راجع به آن فکر کند. (اگر قرار است حادثه بدی اتفاق بیافتد از هم اکنون باید نگران بود و جلوی آنرا گرفت) (**دلمشغولی زیاد همراه با اضطراب AO**).



7-it is easier to avoid rather than face certain life difficulties and responsibilities.

۷-آسانتر است که انسان از مشکلات و مسئولیتهای بخصوصی که در زندگی هستند، اجتناب (avoid) کند، تا اینکه با آنها روبرو گردد. (فرار از مشکلات راحت تر از برخورد با آنها است) (اجتناب از مسائل PA).



8- it is necessary to be dependent on others and to always have someone available to lean on.

۸- ضروری است که همیشه شخصی در دسترس انسان باشد تا آدمی به او تکیه کند. (انسان باید در زندگی به فردی قویتر از خود تکیه کند) (وابستگی D).



9-One's past history is the most important determine of one's present behavior. Whatever affected one's behavior once, should continue to influence it forever.

۹- گذشته و تاریخچه یک فرد مهمترین عامل تعیین کننده رفتار کنونی فرد است و هر چیزی که در گذشته یکبار بر رفتار اثر گذاشته ، می تواند تاثیرش را برای همیشه حفظ کند.(گذشته انسان در همه جای زندگی او اثرگذار است و من نمی توانم اثر آنرا در رفتار حال و آینده خود کاهش دهم)(**ناامیدی نسبت به تغییر HC**).



10- **it is necessary to become upset other people's problems and disturbances.**

۱۰- ضروری است که بخاطر مشکلات و آشفتگی ها و ناراحتیهای دیگران ناراحت شود و تعادل خود را از دست بدهید. (انسان باید برای حزن و اندوه دیگران ناراحت شود)



11-there is always a right , exact, and perfect solution to human problems, and it is a catastrophe if this prefect solution is not found.

۱۱- همیشه یک راه حل کامل و دقیق و درست برای مشکلات آدمی وجود دارد و اگر چنین راه حلی پیدا نشود، فاجعه و بدبختی است. (برای حل یک مساله فقط و فقط یک راه حل کامل وجود دارد و اگر به آن دست نیابم ناراحت کننده خواهد بود. (کمال گرایی P).

