

صو العلیح

آموزش مهارت‌های زندگی
برای دوره‌ی دبیرستان

رشد، هیجان، اجتماعی
شناختی و رشد خود



آن ورنون

مؤلف:

مهرداد فیروزبخت

مترجم:

فهرست

۷ دیباچه
۹ قدرتی
۱۱ مقدمه

کلاس نهم

رشد خود

فعالیت

۲۱ قطعات پازل
۲۵ ۱ چه چیزی برای من مهم است؟
۲۹ ۲ من شکست ناپذیرم
۳۵ ۳ چه چیزی را در مورد من نشان می‌دهد؟

رشد هیجانی

فعالیت

۴۱ ۱ از مولف تا مخالف
۴۵ ۳ مدیریت خلق
۴۹ ۳ راه‌آهن پریچ و خم هیجان
۵۳ ۴ عصبانیت ... است.

رشد اجتماعی

فعالیت

۵۷ ۱ دعوا با دوستان
۵۹ ۲ روابط معقول
۶۳ ۲ فشار همسالان
۶۵ ۲ بازخورد دوستان

رشد شناختی

فعالیت

۷۱ ۱ فکر، اساس، عمل
۷۵ ۲ نتیجه‌ی سهمگین
۷۹ ۳ مهارت‌های حل مسئله
۸۱ ۴ استدلال واقع‌بینانه

کلاس دهم

رشد خود

فعالیت

- ۸۷ ۱ آینه، آینه‌ی روی دیوار
- ۸۹ ۲ من کی هستم که ...
- ۹۳ ۳ من از وزنم بیزارم
- ۱۰۳ ۴ زندگی طبق یک تصور

رشد هیجانی

فعالیت

- ۱۰۷ ۱ تغییر دادن احساسات
- ۱۱۱ ۲ کنترل سردرگمی
- ۱۱۵ ۳ پوست کندن
- ۱۱۹ ۴ آیا حالم بهتر می‌شود؟

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۱۲۳ ۱ شایعات و روابط
- ۱۲۷ ۲ دلشکستگی و جدا شدن
- ۱۲۹ ۳ جدا شدن
- ۱۳۷ ۴ چرا با من این‌طوری رفتار می‌کنند؟

رشد شناختی

فعالیت

- ۱۴۱ ۱ تحقق اهداف
- ۱۴۵ ۲ تصمیم بگ
- ۱۴۹ ۳ خطرات را بسنج
- ۱۵۳ ۴ تصمیمات خطرناک

رشد خود

فعالیت

- ۱ سن کی هستم؛ درون و بیرون ۱۵۷
- ۲ تألمید شدن از خودم، مغرور شدن به خودم ۱۵۹
- ۳ حرمت نفس ۱۶۲
- ۴ مستقل شدن ۱۶۹

رشد هیجانی

فعالیت

- ۱ شاد کردن خود ۱۷۱
- ۲ بی‌خیال شو ۱۷۵
- ۳ در درون گریه کردن ۱۷۷
- ۴ از بین بردن فشار روانی ۱۷۹

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۱ به تو محتاجم ۱۸۳
- ۲ ای کاش آن‌ها طور دیگری بودند ۱۸۹
- ۳ باید و نیایدها در فرار ملاقات ۱۹۱
- ۴ روابط عاشقانه ۱۹۳

رشد شناختی

فعالیت

- ۱ پیش‌بینی پیامد ۱۹۷
- ۲ برنامه‌ریزی کن ۲۰۱
- ۳ عاقلانه اندیشی ۲۰۷
- ۴ ارزیابی تصمیمات ۲۱۳

کلاس دوازدهم

رشد هیجانی

فعالیت

- ۲۱۹ ۱ تنها هشتم
- ۲۲۳ ۲ تناقض هیجانی
- ۲۲۷ ۳ گذارهای مشکل‌ساز

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۲۲۹ ۱ لطفاً من را انتخاب کن
- ۲۳۳ ۲ خداحافظی
- ۲۳۵ ۳ دوستت دارم، دوستت ندارم
- ۲۳۷ ۴ رابطه با پدر و مادر

رشد شناختی

فعالیت

- ۲۴۱ ۱ این یک دو راهی است
- ۲۴۳ ۲ هدف‌های زیاد
- ۲۴۷ ۳ تصمیمات بزرگ
- ۲۴۹ ۴ لطفاً اولویت‌ها

تعلیم و تربیت عقلانی - هیجانی در اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰، بازگهی امید در چشمان آلبورت ایس بود. یکی از اولین نفعات آن هم مدرسه‌ی زندگی بود که مؤسسه‌ی زندگی عاقلانه‌ی نیویورک آن را اداره می‌کرد.

از آن زمان تا به حال، متولیان تعلیم و تربیت و متخصصان سلامت روان در استفاده از دو مهارت تفکر عاقلانه و مدیریت هیجانی خود برای بالا بردن سلامت روان کودکان و نوجوانان، پیشرفت‌های مهمی کرده‌اند. یکی از این پیشرفت‌ها، کارهای بسیار ارزشمند و خلاقانه‌ی آن ورنون است؛ ورنون مری و مشاور برجسته‌ای است. کتاب نوجلدی او که برقمه‌ی درسی تربیت عقلانی هیجانی می‌باشد در مدارس و مراکز مشاوره آمریکا و خارج از آمریکا تدریس می‌شود.

دکتر ورنون در این کتاب جدید و مهم، راه و روش تبدیل کودکان امروز به بزرگان شاد، خودبذیر و کارآمد فردا را یاد می‌دهد. کودکان امروز نه تنها با مشکلات متداول رشدی مواجه هستند بلکه هزاران فشار روانی غیرقابل تصور نسل‌های قبل را نیز باید تحمل کنند. ما به عنوان مری، پدر و مادر و متخصصان سلامت روان باید تمام امکانات و منابع خود را بسیج کنیم تا فرزندانمان را از تحقیر کردن خودشان، تفکر نامعقول، هیجانات عاجزکننده و رفتارهای ناکام‌کننده مصون نگهداریم.

یکی از جنبه‌های بی نظیر این کتاب آن است که مشکلات زندگی کودکان را از هر فرهنگ و پیشینه‌ی اجتماعی اقتصادی پوشش می‌دهد. این کتاب، کنار آمدن با وضعیت‌هایی همچون خوب امتحان نماندن، عدالتی و طرد شدن و کنار آمدن با موقعیت‌های محل خانواده‌ی و وسوسه‌ی امتحان کردن مواد مخدر را پوشش می‌دهد. دکتر ورنون، استاد ورود به دنیای کودکان و نوجوانان است. بسیاری از تمرین‌های این کتاب، برگرفته از توضیحات کودکان و سخنان آنان درباره‌ی دعوای‌شان و نحوه استفاده آنان از مهارت‌های تفکر عاقلانه جهت بالا بردن خودبذیری، رسیدگی به هیجانات مشکل‌ساز و غلبه بر رفتارهای ناکام‌کننده است. این درس گیرا - که در کلاس درس و مراکز مشاوره قابل اجرا هستند - حاوی فعالیت تحریرکننده‌ای که متناسب با رشد کودک است. مهارت‌های لازم برای اجرای این فعالیت و یک رشته سؤالات برای پیگیری و مجموعه فعالیت‌هایی هستند که به کودکان کمک می‌کنند از بیش عقلی به مرحله‌ی کاربرد عملی مفاهیم و مهارت‌ها در زندگی برسند.

این کتاب برای کسانی که می‌خواهند در کودکان و نوجوانان احساس امنیت ایجاد کنند، به کودکان و نوجوانان کمک کنند در رسیدگی به فشارهای روانی و چالش‌های زندگی تعاطف به خرج دهند و با دیگران به شکلی کارآمد و مسئولانه رابطه برقرار کرده و آمال و رویاهای خود را تعقیب کنند، منبعی بسیار کاربردی محسوب می‌شود.

دکتر ژانت ولف

مدیر اجرایی مؤسسه‌ی آلبرت ایس

این کتاب و دو مجلد همراه آن که ویژه پایه‌های درسی ۱ تا ۵ و ۹ تا ۱۲ هستند، محصول این طرز فکر می‌باشند که نمی‌توانیم خطرها و چالش‌های رشد را به شانس و اقبال بسپاریم. باید به بچه‌ها یاد بدهیم هر مرحله‌ی رشد را چطور سپری کنند تا در برابر مراحل رشد تسلیم نشوند. به نظر من برای رسیدن به این هدف، راهی بهتر از این نیست که به کودکان و نوجوانان یاد بدهیم مشکلات رشدی خود را با اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی حل کنند. سال‌ها است کودکان و نوجوانان را با روش رفتار درمانی عقلانی هیجانی درمان می‌کنم. همین‌جا از آلبرت الیس، ژانت ولف، ری دیگوسپ^۱ و دومینیک دی‌مانیا^۲ بخاطر آن که مرا در دانش و تخصص‌شان سهیم کردند و از تلاش من برای کاربرد مفاهیم رفتار درمانی عقلانی هیجانی در امور تربیتی حمایت کردند، تشکر کنم.

از همکارم دیوید مارتینو^۳ بخاطر مرور دقیق کتاب و انتقادهایش و نقشی که در تدوین دو جلد دیگر این مجموعه بازی کرد، تشکر می‌کنم. هر ضمن از ماریا کولومبو^۴ نیز به خاطر کمک‌هایش در تهیه برخی از فعالیت‌های و قسمت رشد اجتماعی و شناختی تشکر می‌کنم. همچنین از مشاوران مدارس که بسیاری از آن‌ها قبلاً دانشجوی خودم بودند و این تمرین‌ها را روی بچه‌ها آزمودند و پیشنهادات ارزشمندی دادند، تشکر هستم.

یک تشکر بزرگ هم به آن‌ها وندل^۵، راس پنس^۶ و کارن استاینر^۷ - کارکنان انتشارات ریوسج پرس^۸ بدهکارم که اجزای این طرح را پذیرفتند و با پیشنهادات مفیدشان از من حمایت کردند. همکاری با این افراد واقعاً لذت‌بخش بود.

و بالاخره اما نه آخر همه می‌خواهم از پدر و مادرهای مراجعتم تشکر کنم که به من اعتماد کردند و اجازه دادند با کودکان و نوجوانان آن‌ها مشاوره‌های خصوصی انجام بدهم. از کودکان و نوجوانانی که زمانی مراجع من بوده‌اند نیز کمال قدردانی را دارم. بسیاری از ایده‌های خودم بر این مجموعه سه جلدی را مدیون کارهایم با آن‌ها هستم. آن‌ها درس‌های ارزشمندی به من دادند و چقدر دلبذیر است که انسان به دنبال مداخلاتش شاهد سالم‌تر شدن فکر، احساس و رفتار کودکان و نوجوانان باشد. داستان‌های این کتاب متعلق به خود کودکان است. داستان‌ها و اشعار دو کتاب دیگر را نیز نوجوانان با این امید نوشته‌اند که شاید "داستان آن‌ها" به رشد همسالان‌شان کمک کند.

آن زمان آن طور بود و این زمان این طور. بعضی چیزها تغییر می‌کنند و بعضی تغییر نمی‌کنند. این دو جمله دقیقاً برداشت من از رشد کودک و نوجوان را وصف می‌کنند. کودکی در این دوران از جهاتی با کودکی در دوران ما فرق دارد. همان‌ها، کودکان و نوجوانان بخاطر بیماری‌های جسمی دارو مصرف می‌کردند و امروز برای تسکین آلام هيجانی‌شان در زمانه‌ی ما، خشونت گاهی اوقات و آن هم در شهرهای بزرگ رخ می‌داد. امروزه خشونت همه جا دیده می‌شود. زندگی کودکان و نوجوانان را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. در دوران ما، سردگی کودکان و نوجوانان پدیده کمیاب بود ولی امروزه بین کودکان و نوجوانان تقریباً همه گیر شده است. در زمان ما، خانواده‌ها عمدتاً شبیه خانواده کلور¹ در داستان Leave it to Beaver بودند ولی حالا اکثر بچه‌ها در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که پدر و مادر هر دو شاغل هستند. عده‌ای از کودکان هم بخشی از عمرشان را در خانواده‌های تک‌والدی یا خانواده‌های نانی زندگی می‌کنند. در زمانه‌ی ما از خودکشی کودکان و نوجوانان خبری نبود ولی حالا خودکشی دومین علت مرگ و میر نوجوانان است.

این مقایسه‌ها ته ندارند. زندگی برای کودکان و نوجوانان امروزی از جهاتی تغییر کرده و از جهاتی تغییر نکرده است. بحث «بوم» و «پسرم» را بعد از آن که سال آخر دبیرستان را تمام کرد، خوب به یاد دارم. او دوست تانگس با خانواده به ویسکانسین بیاید. پسرم گفت «مامان تو اصلاً نمی‌فهمی، می‌خواهم با توستانم در خانه بمانم چون این آخرین تعطیلات تابستانی دوران دبیرستانم است. دوستانتانم برای من خیلی مهم هستند. من نمی‌خواهم با این مسافرت، همه چیز را از دست بدهم.» به نظر می‌رسید به این نتیجه رسیده است که من دنیای او را نمی‌فهمم ولی حرف‌های او خاطراتم را زنده کردند. بدون آن که یک کلمه حرف بزنم، سراج، بنارک و بامه‌هایم رفتیم و نامه‌ای را که در تابستان همان سال، بعد از گرفتن دیپلم به مادرم نوشته بودم، برداشتم. در آن زمان من و مادرم بر سر رفتن به ویلای مان بحث داشتیم. نامه را به اریک دادم. در نامه نوشته بودم «مادر عزیزم، من باید در خانه بمانم. خدایت خوب می‌دانی که در ویلا حوصله‌ام سر می‌رود. شاید درک نکنی ولی بچه‌هایی هستند که تحرک می‌خواهند. ما جوان‌ها این طوری هستیم. دوست دارم پیش دوستانتانم بمانم. خواهش می‌کنم مجبورم نکن بیایم ویلا.»

اریک نامه را خواند و چیزی نگفت. من، شوهرم و اریک در مورد مدت زمانی که اریک باید در ویسکانسین می‌ماند مذاکره کردیم. تصور نمی‌کنم اریک در آن چند روز بیشتر از من که «تحرک را از دست داده بودم» چیزی را از دست می‌داد. ولی من و

ایک در ۱۸ سالگی، قضیه را از این طور نمی‌دیدیم. این فقط مثالی بود تا نشان بدهم بعضی از چیزها تغییر نمی‌کنند. وقتی در جلسات مشاوره به افکار و احساس کودکان و نوجوانان گوش می‌دهم، یکسره به یاد این حقیقت می‌افتم که مراحل رشد نسبتاً ثابت مانده‌اند.

ما باید با مراحل رشد و خصوصیات رشدی آشنا باشیم. اگر آشنا نباشیم ممکن است در واکنش به نشانه‌های مشکل‌ساز، به دام افراط و تفریط بیفتیم و حقیقت امر را نبینیم. وقتی در خانه به نوار یکی از دانشجویان واحدهای عملی گوش می‌دادم، متوجه این نکته شدم. دانشجوی من معتقد بود مادر مراجع احتمالاً با فرزندش بدرفتاری می‌کند. به دانشجویم گفتم "اجازه بده به نوار تو گوش بدهم." نوار، مربوط به دختر ۱۵ ساله‌ای بود که با مادرش خیلی اختلاف داشت. دختر درباره این حرف می‌زد که مادرش نمی‌گذارد هیچ کاری کند، همیشه سر او فریاد می‌کشد و او را مجبور می‌کند کارهایی را که دوست ندارد انجام بدهد. از دانشجویم پرسیدم آیا مصداق را بررسی کرده است. برای او توضیح دادم که نوجوانان تصمیم افراطی می‌دهند و مسایل را دوگانه می‌بینند. برای مثال، یا باید هر کاری بکنند یا نباید هیچ کاری بکنند. البته نمی‌خواستم بگویم مادر این دختر را او بدرفتاری نمی‌کند بلکه منظورم این بود که دانشجویم باید مسایل را از زوایای مختلف ببیند و مثال‌های خاص بخواهد و چیزهایی را که در مورد دختران نوجوان می‌دانیم، در نظر بگیرد. برای مثال در نظر بگیرد که بسیاری از دختران نوجوان با مادر خود رابطه‌ای آمیخته با عشق و نفرت دارند، معمولاً احساس می‌کنند به آن‌ها ظلم شده است و دوست ندارند کاری را به زور انجام بدهند چون با نیاز آنان به استقلال عینخوانی ندارد. دانشجویم با دیدگاه جدیدش سراغ مشورت‌جو رفت. بعد از چند جلسه و پس از مصاحبه با مراجع و مادرش فهمید این مورد یکی از مصداق معضلات رایج نوجوانی است و بدرفتاری مادر با نوجوان در بین نیست.

خصوصیات رشدی را نه تنها در سنجش مشکلات بلکه در بررسی تفسیر وقایع توسط کودکان و نوجوانان نیز باید در نظر بگیریم. یک بچه کلاس سومی وصیت‌نامه‌ای نوشته بود شبی بر این که اگر برای او اتفاقی افتاد، جوایزش را به کدام‌یک از دوستانش بدهند. پدر او مادر او نگران شده بودند و می‌ترسیدند فرزندشان قصد خودکشی داشته باشد. اما این بچه به این دلیل چنین وصیت‌نامه‌ای نوشته بود که معلم، ماجرای گیر افتادن چند بچه در غار را برای او و بچه‌های دیگر بازگو کرده بود. بچه نیز فکر کرده بود برای او هم ممکن است چنین اتفاقی بیفتد، به همین دلیل می‌خواست مطمئن شود وسایلی را به دوستانش می‌دهند. کودکان به دلیل آن که متفکران عینی‌نگر هستند، مسایل را تحت اللفظی تفسیر می‌کنند. رشد شناختی این کودک باعث شده بود تفسیر بسته و رفتاری متناسب با رشد شناختی بسته خودش داشته باشد.

سلامت روان را یاد بدهند و به آن‌ها بیاموزند مسیرشان را در میان مشکلات وضعیتی و رشدی پیدا کنند. این کتاب حاوی ۶۰ فعالیت است که به طور میدانی روی دانش‌آموزان کلاس اول راهنمایی تا سوم راهنمایی اجرا شده‌اند. این فعالیت‌ها نه تنها به کودکان یاد می‌دهند چه چیزی به‌نجار است بلکه راهبردهای کنار آمدن با مشکلات ویژه گروه سنی آن‌ها را یاد می‌دهند. این فعالیت‌ها که بر اساس پایه‌ی تحصیلی مرتب شده‌اند، چهار حیطه‌ی اصلی را پوشش می‌دهند. این چهار حیطه عبارتند از رشد خود، رشد هیجانی، رشد اجتماعی و رشد شناختی.

فعالیت‌ها متوالی هستند و چنانچه در کنار فعالیت‌های دو جلد دیگر این مجموعه که مربوط به اوایل و اواسط نوجوانی می‌باشند مورد استفاده قرار گیرند، برنامه‌ی درسی جامعی خواهید داشت که کلاس اول تا دوازده را پوشش می‌دهد. هر فعالیت با توضیحات گوناگونی در خصوص دیدگاه رشدی شروع می‌شود و اهداف، دروس گام به گام و سؤالات محتوایی و شخصی دارد. سؤالات محتوایی در مورد محتوای فعالیت هستند و معلوم می‌کنند کودک بر مفاهیم و پردازش آن‌ها مسلط شده است. سؤالات شخصی، کودکان را ترغیب می‌کنند مفاهیم را در زندگی به کار برند. این سؤالات بچه‌ها را از فکر کردن به آموخته‌های خویش به سوی استفاده از آن مفاهیم سوق می‌دهند. در وسط هر فعالیت، روش‌های مختلف برای رسیدن به اهداف آن فعالیت آمده است. روش اجرا، بچه‌ها را با مشکلات رشدی معمول گروه سنی خود و مهارت‌های لازم برای رسیدگی به این مشکلات آشنا می‌کند. در پایان هر فعالیت نیز عنوان پیگیری فعالیت وجود دارد که به اتمام مختلفه از جمله با تمرین عملی، مفاهیم را تقویت می‌کند.

مبانی نظری

یکی از ویژگی‌های مهم این برنامه‌ی درسی، مبانی رشدی و استفاده آن از اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی است. در مباحث بعد، این دو را مرور خواهیم کرد ولی خواننده گایی را که می‌خواهند در این مورد اطلاعات بیشتری داشته باشند، به منابع انتهایی مقدمه از جاع می‌دهیم.

خصوصیات رشدی، اوایل نوجوانی

اوایل نوجوانی برای دخترها از حدود ۱۱ سالگی شروع می‌شود و تا حدود ۱۴ سالگی ادامه می‌یابد. در پسرها فدری دیرتر شروع می‌شود و بیشتر طول می‌کشد. بعد از تولد تا دو سالگی، بیشترین تغییرات در اوایل نوجوانی رخ می‌دهد. از مشخصات این مقطع، توانایی سریع خُلق است. عدم تعادل هیجانی در این مقطع با خودمحوری، تغییرات ناشی از بلوغ و نیاز شدید به استقلال همراه می‌شود. نوجوان در این تلاش برای خودمختاری، احساسات شد و نفیض هم دارد.

نازه نوجوان‌ها بتدریج که تفکر عینی را پشت سر می‌گذارند وارد مرحله تفکر عملیاتی صوری (یا همان تفکر انتزاعی) می‌شوند. احساس آسیب‌پذیری شدیدی می‌کنند و به راحتی کنترل خود را از دست می‌دهند. در نتیجه گاهی اوقات از طریق

تلافی عمل کردن و تندمزاجی، به جبران افراطی رومی آورند. متأسفانه بزرگ‌ترها معمولاً به این رفتارهای تند و تیز نوجوان‌ها واکنش شدیدی نشان می‌دهند. در نتیجه با آن‌ها اختلاف پیدا می‌کند و نمی‌توانند به شکلی مؤثر با آن‌ها کنار بیایند. اگر چه بدیهی انگاشتن رفتارهای تند و تیز این نوجوانان کار آسانی است ولی درمانگران و معلمان که با نوجوانان سروکار دارند باید این را هم در نظر بگیرند که نوجوانان بخاطر تغییرات شدید در حال وقوع، گیج می‌شوند و در عین حال بخاطر احساس ناامنی و آسیب‌پذیری، تصور می‌کنند باید احساسات واقعی خود را پنهان کنند.

تازه نوجوان‌ها در این مقطع رشد تصور می‌کنند همه چیز را می‌دانند و فکر می‌کنند کنترل کردن رفتار یعنی نادیده گرفتن استقلال خود. آن‌ها به سرعت واکنش شدید نشان می‌دهند و چون هنوز خیلی این‌مکانی و این‌زمانی زندگی می‌کنند، به راحتی احساساتی و دل‌سرد می‌شوند و تکانشی رفتار می‌کنند. از آنجا که نوجوانان در این مقطع در مورد امور خیلی دقت نظر به خرج نمی‌دهند، به آسانی درگیر رفتارهای خودناکام‌کن با پیامدهای منفی بلندمدت می‌شوند. در ضمن آن‌ها درگیر نیاز، تعلق خاطر و مشکلات و مسائل دوستی‌ها و فشار همسالان نیز هستند.

اوایل نوجوانی، دوران پرمشکلی است. اگر چه اکثر نوجوان‌ها این دوران را بدون مشکلات جدی پشت سر می‌گذارند ولی خیلی‌ها پس می‌آید که در این دوران دچار آشفتگی هیجانی شوند و از جهانی بی‌تعلق‌تر این آشفتگی قرار بگیرند. چون مهارت‌های تفکر انتزاعی نوجوانان در این مرحله هنوز به‌خوبی پرورش نیافته‌اند، این مرحله‌ی نوجوانی آبستن مشکلات زیادی است.

اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی

رفتار درمانی عقلانی هیجانی که آلبرت الیس (الیس، ۱۹۹۴) الیس و درایهن، ۱۹۹۷) آن را بنیان نهاد و این فرض استوار است که فکر، احساس و رفتار را تعیین می‌کند. الیس برای تعیین رابطه رویدادهای فعال‌کننده (A)، باورها (B) و پیامدهای هیجانی و رفتاری (C)، مدل A-B-C تراحتی هیجانی را مطرح کرد. طبق نظریه‌ی رفتار درمانی عقلانی هیجانی، رویدادهای فعال‌کننده، تراحتی هیجانی ایجاد نمی‌کنند چون دو نفر به یک رویداد فعال‌کننده، دو واکنش متفاوت نشان می‌دهند بلکه فکر ما درباره آن رویداد است که واکنش هیجانی و رفتاری را پدید می‌آورد. الیس می‌گوید هیجان‌ها با احساس‌کننده و منفی معلول جزم‌اندیشی، مطلق‌اندیشی و توقع با به طور کلی معلول باورهای نامعقول هستند. باورهای نامعقول به سه دسته تقسیم می‌شوند: باید‌ها که بازتاب توقعات غیرواقع‌بینانه از مردم و وضعیت‌ها هستند؛ ارزشمندی‌ها که خوب عمل کردن و تایید شدن را ملاک ارزشمندی می‌دانند؛ اظهارات نیازمندی که احتیاج ما به راحتی و ناکام شدن را نشان می‌دهند. باید‌ها در کودکان و نوجوانان خود را به این صورت نشان می‌دهند که باید همیشه به خواسته‌هایم برسم، مردم باید آن طور که من

می‌خواهم با من رفتار کنند و زندگی باید همیشه منصفانه باشد. ارزشمندی‌ها نیز در این نوع جملات نمود می‌یابند: من نباید کامل باشم، من نمی‌توانم اشتباه کنم، و اگر دیگران مرا طرد کنند یا خوب عمل نکنم، بچه‌ی بی‌ارزشی می‌شوم. اظهارات نیازمندار هم این باور را که همه چیز باید آسان باشد، منعکس می‌کنند. مصادیق این اظهارات عبارتند از: نباید کارهای سخت و کسل‌کننده انجام بدهم و طاقت ناراحتی و سختی را ندارم. این باورهای نامعقول، هیجانات منفی شدیدی پدید می‌آورند و مانع حل مسائل توسط کودکان می‌شوند.

در ارتباط با سلامت روان، باید باورهای معقول را جایگزین باورهای نامعقول کنیم. باورهای معقول به هیجانات متعادل و کمتر ناراحت‌کننده منتهی می‌شوند؛ واقعیت‌مدار هستند؛ و به مردم در رسیدن به اهدافشان کمک می‌کنند. باورهای نامعقول در فرایند زیر سؤال بردن (D) مشخص می‌شوند. زیر سؤال بردن مجموعه فکری برای تغییر فکر، احساس و رفتار هستند. روش‌های اصلی زیر سؤال بردن عبارتند از: پیدا کردن باورهای غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه از طریق سؤال کردن - جسم عقلانی - هیجانی و صحبت با خود و نجوای درونی. در ضمن از روش‌های رفتاری، برای مثال تقویت، مهارت‌آموزی و تکالیف منزل هم به وفور استفاده می‌شود.

پس از شناسایی باورهای نامعقول، هیجانات ناراحت‌کننده گم می‌شوند. ولی منظور من این نیست که آدم‌های افراطی، شات شده یا آدم‌های عصبانی، آرام می‌شوند. بلکه چون باورهای معقول‌تر را جایگزین باورهای غیرمنطقی و نامعقول کرده‌اند، شدت هیجان‌شان کم می‌شود. به عنوان مثال، فرض کنیم کودکی چون به جشن تولد دعوت نشده به طرز نامعقولی فکر می‌کند هیچ کس او را دوست ندارد و هیچ کس با او دوست نخواهد شد و آدم بی‌ارزشی است چون او را طرد کرده‌اند. در نتیجه خیلی غمگین می‌شود. وقتی این کودک با زیر سؤال بردن می‌فهمد حتی اگر او را به جشن تولد دعوت نکنند، بچه ارزشمندی خواهد بود و این دلیل نمی‌شود که هیچ کس او را دوست نداشتند و با او دوست نخواهد شد. همچنان غمگین خواهد بود ولی غم و غصه او کم می‌شود. یا کم شدن غم و غصه‌اش، می‌تواند راه‌های دیگری برای سرگرم کردن خودش بیابد و از چیزهای دیگری لذت ببرد. آخرین مرحله مدل A-B-C، فلسفه‌ی جدید و اثر بخش (E) و احساس جدید (F) است.

سابقه‌ی رفتار درمانی عقلانی هیجانی در تعلیم و تربیت و درمان کودکان و نوجوانان، پس طولانی است. اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی روی کودکان و نوجوانان اجرا شده و بسیاری از مشکلات آنان را حل کرده است.

البس که از طرفداران قدیمی استفاده از رفتار درمانی عقلانی هیجانی در تعلیم و تربیت است. بر لزوم تدوین یک برنامه درسی پیشگیرانه برای کودکان و نوجوانان که مفاهیم سلامت روان را به آنان تعلیم بدهد تاکید دارد. تربیت عقلانی هیجانی یک برنامه درسی نظام‌مند است که با یک رشته دروس برنامه‌ریزی شده و متوالی، تربیت هیجانی را

امکان پذیر می‌سازد. هدف اصلی در تربیت هیجانی، تعلیم مهارت‌های معقول‌اندیشی است تا کودکان مشکلات‌شان را بهتر حل کنند، به‌تنش هیجانی کسب کنند و ناراحتی‌های دوران کودکی خود را به حداقل برسانند. هدف نهایی چنین برنامه‌ای آن است که کودکان به احساسی بهتر بسنده نکنند و بهتر شوند. در ضمن حربه‌های رفتاری و هیجانی خاصی داشته باشند تا به مشکلات حال و آینده‌شان بهتر رسیدگی کنند. فعالیت‌های این کتاب مبتنی بر اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی هستند و کاربرد این اصول در رفع مشکلات رشدی را نشان می‌دهند.

مفاد برنامه

با توجه به این که امروزه رشد از هر زمانی سخت‌تر شده است، نگرانی به تأکید دوباره بر اجرای برنامه‌های پیشگیری نیست. برنامه‌های پیشگیری در حوزه سلامت روان، رشد را در جمیع جهات تسهیل می‌کنند و به کودکان امکان خودپذیری، کسب مهارت‌های میان فردی، فراگیری راهبردهای حل مسئله و تصمیم‌سازی، کنار آمدن با هیجانات مشکل‌ساز و دیدگاه انعطاف‌پذیرتر در مورد زندگی را می‌دهند. اگر این برنامه‌ها به صورت هدف‌دار و متوالی اجرا شوند، اطلاعات مهارت‌هایی به کودکان می‌دهند که اگرچه تمام مشکلات‌شان را حل نمی‌کنند ولی شدت و مدت مشکلات آن‌ها را کم می‌کنند.

فعالیت‌های این کتاب برای اجرا در کلاس درس و گروه‌های کوچک مشاوره طراحی شده‌اند، هرچند با کمی دخل و تصرف در مشاوره‌های انفرادی مدارس و مراکز سلامت روان هم قابل اجرا هستند. ماهیت رشدی این کتاب در مورد تمام کودکان کاربرد دارند ولی در مورد جمعیت‌های مشخصی برخی جرح و تعدیل‌ها در اجرا یا ماهیت فعالیت‌ها ضروری به نظر می‌رسد. سوالات کنه‌های هر فعالیت با هدف راه‌انداختن بحث و گفتگو طراحی شده است و به فراخور نیازهای فردی یا گروهی، کم و زیاد با جرح و تعدیل خواهند شد.

فعالیت‌ها طوری طراحی شده‌اند که اجرای آن‌ها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و با بحث و گفتگو دنبال شوند. بدیهی است این زمان به گروه بستگی دارد. بعضی از دروس را باید تقسیم کنید؛ به این شکل که یک روز فعالیت انجام شود و روز بعد، بحث و بحث دیگری از قسمت‌های بسیار مهم دروس است چون اهداف دروس را تقویت می‌کند و به چگونگی اجزای آن می‌دهد مفاهیم را در زندگی خود بکار برند. چون بسیاری از فعالیت‌ها، بچه‌ها را به افشای خود ترغیب می‌کنند، قبل از اجرای برنامه باید اعتماد بچه‌ها را جلب کرده و انسجام گروهی ایجاد کنید. اگرچه اکثر فعالیت‌ها بی‌خطرند ولی بچه‌ها در صورت تمایل می‌توانند برخی از آن‌ها را «انجام ندهند». شنیدن نظرات و بحث سایر شرکت‌کنندگان، به عادی‌سازی احساسات کودکان کمک خواهد کرد. فعالیت‌ها با تنظیم قواعد به بچه‌ها یاد می‌دهند به نظرات و اظهارات دیگران احترام بگذارند. بچه‌ها باید

اطمینان حاصل کنند که بحث آن‌ها جایی درز نمی‌کند و از گروه خارج نخواهد شد. همچنین باید بدانند می‌توانند فعالیت‌ها را که دوست ندارند، انجام ندهند و کسی حق ندارد دیگری را تحقیر کند. این قواعد به بچه‌ها امنیت خاطر می‌دهند و در استفاده از این اصول به آن‌ها کمک می‌کند.

ما متولیان تعلیم و تربیت و متخصصان سلامت روان باید بدانیم چطور از کودکان و نوجوانان در برابر تحقیر خود، تفکر نامعقول، هیجانات عذاب‌آور و رفتارهای خودمخرب حفاظت کنیم. ما باید با تعلیم تفکر، احساس و رفتار سالم در آن‌ها انسان‌های انعطاف‌پذیر بسازیم. این ابزارها به این دلیل در اولویت هستند که پیشگیری خیلی آسان‌تر از درمان است. اجرای این برنامه درسی، به نفع رشد خود و رشد اجتماعی، هیجانی و شناختی کودکان است.

منابع و خواندنی‌های پیشنهادی

- DiGiuseppe, R., & Bernard, M. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review, 19*, 287-293.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on Rational-Emotive Therapy*. Champaign, IL: Research Press.
- Elkind, D. (1988). *The hurried child*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Carol.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of REBT*. New York: Springer.
- Epipher, M. (1994). *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York: Ballantine.
- Vernon, A. (1993). *Developmental assessment and intervention with children and adolescents*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Vernon, A., & Al-Mabuk, R. (1995). *What growing up is all about: A parent's guide to child and adolescent development*. Champaign, IL: Research Press.
- Walen, S., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to Rational-Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged populations: A practical guide*. Muncie, IN: Accelerated Development.