

# افكار منفى



# افكار منفى

(Negative Thoughts)

فاطمه شعيبي

farzaneshoeibi@yahoo.com

سال انتشار: ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی: رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۴۵ صفحه

## فهرست مطالب

مقدمه

افکار منفی

فهرست عقاید غیرمنطقی (خطاهای شناختی)

جدول ۱۲ باور غیر منطقی که باعث پریشانی می شوند

سفسطه های فکری

پیامدهای خطاهای شناختی

سبک شخصیتی سازگارانه‌ای

تاثیر افکار منفی در زندگی زوج ها

تفکر مثبت

افکار مثبت و منفی

۳۰ توصیه برای تقویت تفکر مثبت

مقابله با افکار منفی به روش مک اینس (Stopping - Thought)

تکنیک‌هایی برای ورود به حوزه زمان حال

چند توصیه دیگر برای کنترل منفی بافی

نامه آبراهام لینکن به آموزگار پسرش

منابع

پروفسور آرون بک :

« اگر ما به یک موضوع بارها و بارها فکر کنیم، کم کم شروع می کنیم به باور کردن این که آن موضوع حقیقی است و واقعیت دارد. برای غلبه بر ناراحتی باید افکار منفی و خودکار را متوقف سازیم و آنها را با افکار واقعی تر و مثبت تری جایگزین کنیم. با خفه کردن افکار منفی در نطفه، می توان جلوی احساس بد را پیش از آن که حتی آغاز شود، گرفت. »

زمانی که چیزی را با هشیاری احساس کنیم، ذهن ما آنرا به قطعات معنا دار زبانی تبدیل می کند که می توان به این قطعات عبارت اندیشه را اطلاق کرد. این قطعات زبانی در ذهن ما شناور می شوند و با واژه فکر ما آنها را برچسب دار می کنیم. تفکر بیانگر موارد زیر است:

تفکر نشان می دهند شما چه فردی هستید،

نماینده احساسات درونی شما هستند،

زاییده تخیلات ذهنیتان می باشند،

بازتاب دهنده ضمیر ناخود آگاه شما هستند،

افکار زبان گذشته شما می باشند. بیشتر مواقع فکر می کنیم که ما قربانی محیط پیرامونمان هستیم و حوادث بیرونی باعث ناراحتی و افسردگی ما می شود و راه حل رهایی از این ناراحتی ها، حل و فصل و تغییر این وقایع است. ولی شناخت درمانگران معتقدند نوع تعبیر و تفسیر غلط ما از این اتفاقات بیرونی باعث هیجانانگیزی ما می شود. این تعبیر و تفسیر غلط و اتوماتیک وار و تحت عنوان « تحریف ها یا خطاهای شناختی » به ذهن ما خطور می کنند. بسیاری از مردم اصلاً به این مطلب توجهی ندارند که به چه چیزهایی فکر می کنند. اکثریت قریب به اتفاق مردم معمولاً نمی دانند که در ذهنشان چه می گذرد و از این مهمتر حتی نمی دانند که این افکار چه تاثیری می توانند بر روی آنها و محیط اطرافشان داشته باشد. لذا اگر بخواهیم با شادمانی زندگی کنیم، در مرحله اول لازم است به فراخوانی و پیدا کردن این خطاها بپردازیم و در مرحله دوم به شیوه های مختلف علمی آن ها را زیر سوال ببریم، همان کاری که شناخت درمانگران در کلینیک های مشاوره و روان درمانی انجام می دهند. موضوع تحریفات شناختی طرح ها یا اعتقادات مهم یک فرد هستند. بدلیل این که اغلب طرح ها از کودکی شروع می شوند، فرایندهای فکر که از این طرح پشتیبانی می کنند، شاید اشتباهات دوران کودکی را منعکس نمایند. تحریفات شناختی زمانی ظاهر می شود که پردازش اطلاعات غلط یا غیر موثر است. این تحریفات اگر متناوباً و به دفعات رخ دهند، می توانند منجر به ناراحتی ها یا اختلالات روان

شناختی شود. تحریف های شناختی اولین بار توسط آرون تی بک مطرح شد. تحریف ها یا خطاهای شناختی در نظریه بک عبارت است از: « باورهای غیرمنطقی که به طور اتوماتیک وار به ذهن انسان خطور می کنند. »

## افکار منفی

وقتی از نظر هیجانی آشفته هستیم، اغلب اطلاعات را به گونه ای سوگیرانه و تحریف شده به ذهنمان می فرستیم. مشکل اینجاست که گمان و احساس خود را عین واقعیت می دانیم، اما مسبب احساس ناخوشایند اغلب، افکار منفی شما است و با این طرز تلقی احساس بی ارزش بودن می کنید و نمی توانید شاد باشید. این یکی از خصوصیات افکار منفی است. اغلب اوقات خود را فریب می دهیم و یا با نسبت دادن چیز هایی به خود که وجود خارجی ندارند ناراحت می شویم. همین مسئله باعث می شود احساس دلتنگی، رفتار پرخاشگرانه و یا اضطرابمان تشدید شود یا دیرتر از بین بروند. افکار منفی غیر واقع بینانه، مخدوش و ناشی از باورهای غیر منطقی یا خطاهای شناختی هستند. امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی ورطه ای بسیار خطرناک و سهمگین است. شاید بسیاری از گرفتاری های ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطاها باشد. به نظر می رسد بی قراری، رقابت های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری، افسردگی و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.

بک در کار اولیه خود چند تحریف شناختی مهم را شناسایی کرده است. بعد از او در قرن بیستم نظریه پردازان و روان شناسان دیگری به بسط و گسترش این تحریفات پرداخته اند. خصوصیات کلی خطاها از نظر بک و همکاران در این جا مورد بحث قرار می گیرند. در این نوشتار سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده و در قالب مثال های روشن و واضح بیان شوند.

فهرست عقاید غیرمنطقی (خطاهای شناختی)

وقتی فرد به چنین عقایدی توسل می جوید، در نگرش و برداشت های خویش، شدیداً بر اجبار و وظیفه تاکید می ورزد و خود را بی نهایت به وقوع امر خاصی، مقید و پایبند می کند. بنابراین، اگر فرد خود را از این قیدها برهاند، در جهت سلامت روان و رشد شخصیت حرکت خواهد نمود.

#### ۱. تفکر همه یا هیچ :

در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است. فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را کلاً سفید یا سیاه می بیند. هر چیز کمتر از کامل، شکست بی چون و چراست. در این شیوه فرد تمایل دارد واقعیات را به صورت مطلق تعبیر کند، در این حالت به هیچ وجه، تعبیرهای بینابینی را نمی پذیرد. در ذهنیت اشخاص این طرز تلقی وجود دارد که امور به دو طبقه تقسیم می شود: خوب و بد، سیاه و سفید، ممکن یا غیر ممکن، مطلوب یا غیر مطلوب، خوب و بد یا برتر و حقیر. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت های زندگی دیده می شود. اصطلاح «یا این یا آن دیدن امور» برای این نوع تفکر بکار رفته است. اگر کسی خوب نباشد، حتماً بد است. اگر خوشبخت نباشد، حتماً بدبخت است. اگر صلاحیت ندارد، حتماً بی صلاحیت است.

تمامیت خواهی نیز به لحاظی شبیه به همین طرز تلقی است. برای فرد کمال گرا، اگر کاری صد در صد کامل و بی عیب نباشد، به کلی بد و خراب است. راه میانه ای وجود ندارد و در حد فاصل سفید و سیاه رنگی به نام خاکستری وجود ندارد. در حالی که برای حل مسائل هزاران راه نرفته وجود دارد که هنوز فرصت نکرده ایم به آنها فکر کنیم. حاکمیت چنین تفکری در برداشت های افراد نسبت به دیگران نیز وضعیتی را ایجاد می کند که تنها انسانی را قبول کنند که بدون عیب و نقص باشد یا از هر جهت مثل خود آن ها باشد یعنی همه چیز را سفید ببیند. همه چیز باید سفید سفید باشد و در غیر اینصورت کوچک ترین لکه همه چیز را سیاه می کند. در طبیعت چیزی به نام سفید مطلق وجود ندارد و تنها در عالم ذهن و خیال باید آن را جستجو کرد. آن چه در واقعیت وجود دارد، آمیزه ای از سفید و سیاه (خاکستری) است.

مثال :

- همه مرا کنار گذاشته اند.

- وقت تلف کردن بود.

- همیشه مرا تحقیر می کند.

- هیچ وقت فکر نمی کند که من هم احساس دارم.

- باید فلان ماشین را داشته باشند یا اصلاً هیچ ماشینی را نمی خواهند.

به نظر برنز هفت نوع تمامیت خواهی وجود دارد که باعث ناراحتی شخص می شود:

- تمامیت خواهی اخلاقی: اگر از اهداف و معیارهای شخصی ام باز بمانم نباید خودم را ببخشم.
- تمامیت خواهی عملکردی: برای این که ارزشمند باشم، باید در همه کارهایم موفق گردم.
- تمامیت خواهی شناختی: اشخاص مرا به عنوان یک انسان آسیب پذیر قبول نمی کنند.
- تمامیت خواهی احساسی: باید همیشه بکوشم تا شاد و خوشبخت باشم، احساسات منفی ام را کنترل کنم و هرگز احساس نگرانی و افسردگی به خود راه ندهم.
- تمامیت خواهی رمانتیک: باید همسر کاملی پیدا کنم و همیشه واله و شیدای او باشم.
- تمامیت خواهی ارتباطی: زن و شوهر با هم مشاجره نمی کنند و بر هم خشم نمی گیرند.
- تمامیت خواهی در وضع ظاهر: بی تناسب هستم، زیرا کمی اضافه وزن دارم، پاهایم چاق است، صورتم جوش زده است و...

## ۲. تعمیم افراطی

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پرنرنگ تر از مقدار واقعی آن می بینند. صرفاً براساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی (فراگیر) منفی را استنباط می کنند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است، هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون



هرگز و همیشه توصیف می کند. شاید بتوان این طور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار، نمی توانند جوانب مثبت زندگی را ببینند. افراد با قاعده سازی براساس چند حادثه منفی، تفکر خود را از طریق تعمیم افراطی تحریف می کنند. بنابراین یک تجربه منفی از چند حادثه، می تواند به صورت قانونی که رفتار آینده را تحت تاثیر قرار می دهد، تعمیم داده شود. در این تحریف، افراد یک کلاغ را چهل کلاغ می کنند یا از گاه کوهی می سازند. برای خیالبافی فاجعه بار هیچ حد و مرزی وجود ندارد. همیشه تصور می کنند بدترین حادثه ی ممکن رخ می دهد و اگر اتفاق بیفتد نمی توانند با آن به خوبی مقابله کنند.

مثال:

- به دلیل این که در امتحان اول خود در درس ریاضی، ضعیف کار کرده ام، نمی توانم در درس فیزیک هم خوب باشم.

- به دلیل این که دوستانم از دست من خشمگین بودند، آنها مرا دوست نخواهند داشت و حاضر نخواهند بود کاری را با من انجام دهند.

- این اتفاق همیشه برای من پیش می آید، انگار من خیلی جاها شکست می خورم.

### ۳. شخصی سازی

شخصی سازی یعنی، پذیرفتن مسئولیت درباره چیزهایی که ارتباط زیادی با فرد ندارند و یا اصلا مربوط به فرد نیست. در این خطا، فرد خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است. به نظر برنر، شخصی سازی و سرزنش، منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایست بودن می شود و اتفاق ها را براساس استانداردهایی تفسیر می کنند که واقع بینانه نیستند. به این ترتیب به افرادی توجه می کنند که بهتر از آنها عمل می کنند و در نتیجه خودشان را در مقایسه با دیگران حقیر و پست می بینند. بعضی ها هم عکس این کار را می کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود تلقی می کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند. سرزنش به خاطر ایجاد رنجش اغلب موثر واقع نمی شود.

مثال:

- عیب از من است.
- من بدشانس هستم.
- هرگز هیچ چیز به میل من پیش نمی‌رود.
- من شکست خوردم، چون ازدواجم به بن بست رسید.
- همه اش تقصیر من است، دوست داشتنی نیستم، با کسی نمی‌توانم صمیمی بشوم!
- فردی که نتوانسته، نگاه دوستش را بسوی خود جلب کند، ممکن است فکر کند، از دست من، ناراحت شده است.
- وقتی زنی از آموزگار پسرش شنید که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند با خود گفت: این نشان می‌دهد که من مادر بدی هستم.
- او در مقایسه با من موفق تر است.
- دیگران بهتر از من امتحان دادند.
- علت زندگی زناشویی بد من این است که همسر من منطقی نیست.
- تقصیر اوست که من الآن این گونه احساس می‌کنم.
- تمام مشکلات من تقصیر والدینم است.

#### ۴. استدلال هیجانی

استدلال هیجانی یا احساسی یعنی استدلال نه براساس منطق، بلکه براساس هیجان. افرادی که دارای استدلال هیجانی هستند فکر می‌کنند که احساسات منفی ما لزوماً منعکس کننده واقعیت‌ها هستند. اجازه می‌دهند که احساساتشان، تفسیرشان از واقعیت را هدایت کند. این نوع استدلال احساسی آنها را از بسیاری واقعیت‌ها دور نگه می‌دارد. فرض را براین می‌گذارند که احساسات منفی آنها لزوماً عین واقعیت است. افرادی که چنین

تفکراتی دارند، استدلال های ذهنی – عاطفی خود را برابر با واقعیت می دانند. یکی از آثار جنبی استدلال احساسی، مسامحه است و افراد از روی عادت، احساس منفی را راهنمای عمل خود قرار می دهند. معتقد هستند بعضی از رویداد ها درست از آب در می آیند زیرا آنها این احساس را دارند. مثلا: «چون احساس می کنم شکست می خورم، پس حتما شکست می خورم!» احساسات نشان دهنده ی واقعیت عینی نیستند. مثلا: «درست است که چند بار در زندگی ام شکست خورده ام ولی اینها دلیل بر این نیستند که من آدم شکست خورده ای هستم.» از جزء نمی توان به کل رسید. وقتی از احساسات و عواطف برای تأییدهای ذهنی منطقی استفاده می کنیم، هر لحظه در معرض پریشانی قرار گرفته ایم.

مثال :

- از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است.

- احساس گناه می کنم پس باید آدم بدی باشم.

- خشمگین هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است.

- چون احساس حقارت می کنم، معنایش این است که فرد درجه دومی هستم.

- احساس نومیدی می کنم، پس حتما باید نومید باشم.

- احساس می کنم کودن هستم، پس واقعا کودن هستم .

- احساس افسردگی می کنم، و این یعنی ازدواجم به بن بست خورده است.

۵. تفکر اغراق آمیز (بزرگ نمایی و کوچک نمایی)

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعتاً را تار می بینند. به جزئی از یک حادثه منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند. عدم توانایی در دیدن بخش های مهمتر این حوادث، عاملی است که ذهن ما را درگیر می کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند. در این فرایند فرد یا وقایع را بسیار کوچک و دست کم می گیرد (منشا عملکرد، پیشرفت ها و توانایی های دیگران) یا این که بعضی از وقایع را بیش از حد بزرگ، جلوه می دهد (خصوصاً مشکلات و نگرانی های خودش را). همین امر سبب ناامیدی و بدبین شدن وی می گردد.

وقتی شخصی خود یا دیگری یا یک موقعیت را مورد ارزیابی قرار می دهد و وجوه منفی را بزرگ می کند و وجوه مثبت را کوچک نشان می دهد، در واقع شبیه نگاه کردن از دوربین چشمی است، از یک طرف که نگاه می کند اشیاء را درشت می بیند و از طرف دیگر که نگاه می کنی اشیاء را ریز می بیند. در اصل، گناه ها و اشتباهات خود را از دریچه درشت دوربین نگاه می کنید و در همه چیز مبالغه می نمایید و به قولی از حوادث ناگوار برای خود کابوس وحشتناکی می سازید. اما نوبت به نکات مثبت که می رسد، دوربین را سروته می کنید و از دریچه ریزبین به تماشا می ایستید، حالا همه چیز، کم ارزش و بی مقدار می شود. با بزرگ دیدن عیوب و کوچک کردن محاسن، احساس حقارت و... را برای خود تضمین می کنید. از این تحریف شناختی به عنوان «تفکر اغراق آمیز» یاد می شود.

مثال:

- با پیش آمدن کوچکترین مشکلی در زندگی زناشوئی آن را خیلی بزرگ جلوه داده و فراموش می کنید که بین شما و همسرتان عشقی وجود دارد که از مشکل تان بسیار بزرگتر است.

- همه تشویق های یک مراسم با ارزش را فراموش می کنید فقط تحت تاثیر یک اتفاق بد ولی بسیار جزئی خود را رنج می دهید.

- یک بیماری کوچک کل زندگی شما را تحت الشعاع قرار می دهد.

## ۶. برجسب منفی زدن

برجسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ است. بر اساس یک رفتار کوچک به خودتان صفات منفی و کلی نسبت می دهید در واقع یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می دهید و به جای اینکه بگویید «اشتباه کردم»، به خود برجسب منفی می زنید: «من بازنده هستم». گاه هم اشخاص به خود برجسب «احمق» یا «شکست خورده» و غیره می زنند.

مثلاً: «اگر نتوانم امتحان را پاس کنم، پس آدم احمقی هستم!» در چنین خطایی، فرض کرده اید که رفتارتان نشانگر کل وجود شماست، در حالی که انسان موجودی پیچیده و خطا پذیر (ناکامل) است. سؤال جالبی که می توان در چنین شرایطی مطرح کرد این است: آیا این فرد در یک رفتار خاصی شکست خورده یا اینکه کلاً آدم شکست خورده ای است؟ اگر می خواهید به خودتان برجسب بزنید، به یک رفتار خاصتان برجسب بزنید. مثلاً: «در این امتحان شکست خورده ام، ولی لزوماً یک انسان شکست خورده نیستم» به جای اینکه خودتان را محکوم کنید مثلاً: «آدم احمقی هستم، دیگر در امتحان شرکت نمی کنم چون باعث رسوایی خودم می شوم» به تغییر رفتارهایی فکر کنید که نتایج خوبی به دنبال دارند، مثلاً: «چه کار می توانم بکنم که بار دوم در امتحان موفق بشوم». برجسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می کنید، تفاوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما «بازنده» و «احمق» به این شکل وجود ندارد. این برجسب ها تجربه های بی فایده ای هستند که منجر به خشم، اضطراب، دلسردی و تضعیف عزت نفس می شوند. وقتی برجسب متوجه دیگران باشد، کسی را که در مخالفت با نظرات شما حرفی می زند ممکن است متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر «شخصیت» یا «جوهر و ذات» او است و بعد با این برجسب ها، انگار که حقیقی هستند برخورد می کنید، در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود. برای مبارزه با این تحریف شناختی فرد یاد بگیرید که یک دید کلی (در نظر گرفتن کل رفتار نه یک یا چند رفتار) افزایش دهد.

مثال:

- من دوست داشتنی نیستم.

- او بی لیاقت است.

- او فاقد احساس مسئولیت است.

۷. بی توجهی به امر مثبت

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و با ارزشی به جنبه های مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه می دهند. تمایل شدید بعضی از افراد است که تجربه های خنثی و حتی مثبت را منفی ببینند. بی توجهی به امر مثبت، شادی زندگی را می گیرد و شما را به سوی احساس ناشایسته بودن سوق می دهد و یا این که وقتی در مورد خود قضاوت می کنید، تجربیات، اعمال یا کیفیات مثبت خود را نادیده می گیرید. نمونه بارز این موقعیت واکنشی است که وقتی کسی در مقام تعریف از ما حرفی می زند، نشان می دهیم. کارهای خوب را بی اهمیت می خوانیم و می گوئیم که کار هر کسی می تواند باشد. مثلا: «در خواندن جمله اشتباه کردم، افتضاح شد! بعضی از حاضرین در جلسه گفتند از سخنرانی من خوششان آمده ولی آیا آنان می دانند چه افتضاحی به بار آمد!» در چالش با این تحریف باید حد وسط و تناسب را رعایت کنید. مثلا: «اشتباه کردم هنگام خواندن یک جمله بخاطر سسکه ای بود که کردم، بقیه ی سخنرانی ام خوب بود و بعضی از حضار از سخنرانی من لذت بردند و این نشان می دهد سخنرانی ام خوب بود».

این افراد با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند و معتقدند که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد. مثلا: «شرکت کنندگان در کارگاه آموزشی از کیفیت آن خیلی تعریف کرده اند، اما آنها برای دلخوشی من این حرف ها را می زنند. آنها فهمیده اند که من در برگزاری این کارگاه ناموفق بودم». نادیده گرفتن جنبه های مثبت باعث می شود همیشه به نیمه ی خالی لیوان نگاه کنیم و همیشه نگران و آشفته باشیم. در نظر گرفتن جنبه های مثبت زندگی باعث می شود مشکل را بهتر ارزیابی کنید.

مثال:

- آن پروژه را به انجام رساندم، ولی بدان معنا نیست که فرد با کفایتی هستم، چرا که در این مورد شانس آوردم.

#### ۸. فاجعه سازی

شما بر این باورید که آنچه که اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آنچنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی توانید آن را تحمل کنید. فریمن، این تحریف شناختی را عنوان می کند. به نظر او، در این خطای شناختی، افراد حادثه‌ای را که برمی‌گزینند و در مورد آن نگران می‌شوند، به قدری جنبه منفی آن را زیاد می‌کنند که از آن وحشت زده می‌گردند. در این تحریف، مثل این است که شخص به آخر خط رسیده است. یک سلسه سؤالات می‌پرسد که همه به این صورت هستند که «چه می‌شود اگر»، اتفاق خاصی بیافتد؟ و البته هرگز از پاسخی که به خود می‌دهد راضی نیست.

مثال:

- درست، ولی اگر مضطرب شوم چه؟ اگر نتوانم درست نفس بکشم چه؟

- اگر در امتحان رد شوم، وحشتناک است.

- من می‌دانم که هنگام ملاقات با مدیر منطقه، حرف احمقانه‌ای بر زبان خواهم آورد که موقعیت شغلی مرا به خطر خواهد انداخت. (یا اگر حرف احمقانه‌ای بر زبان آورم چه؟)

#### ۹. انتزاع انتخابی

انتزاع انتخابی یا فیلتر ذهنی عبارت از شرایطی است که شخص یک عادت یا یک حادثه از یک مضمون وسیع را انتخاب کرده، به استناد آن نتیجه‌گیری اشتباه می‌کند. در این فرایند فرد بر روی جزئیات یک مجموع کلی تکیه کرده و از سایر جنبه‌های کلی‌تر و واقعی آن مجموعه صرف‌نظر می‌کند. برتر این تفکر را، فیلتر ذهنی

می‌نامد. منحصرأً بر جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوید و به ندرت به جنبه‌های مثبت توجه دارید و بر اساس آن قضاوت می‌کنید. افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعات را تار می‌بینند. به جزئی از یک حادثه منفی توجه می‌کنند و بقیه را فراموش می‌کنند. عدم توانایی در دیدن بخش‌های مهمتر این حوادث، عاملی است که ذهن ما را درگیر می‌کند.

مثلاً: «چون سینی شربت از دستم افتاد مهمانی خراب شد» در این حالت بجای اینکه به یک جنبه‌ی موقعیت توجه کنید، کل موقعیت را از چشم انداز عینی می‌بینید. مثلاً: «ریختن شیشه‌ی شربت باعث شد خجالت بکشم و مهمانها هم کمی ناراحت شوند ولی با گذشت دقایقی همه چیز برطرف شد و در مهمانی به همه خوش گذشت».

مثال:

- اگر نگاهی بیاندازید متوجه می‌شوید چه تعداد آدم‌هایی هستند که مرا دوست ندارند.  
- به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می‌شوید، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران کلمه‌ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می‌گوید. روزهای طولانی در حالی که همه گفته‌های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می‌کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک همکار، رنج می‌برید.

- فوتبالیستی که چندین گل به ثمر رسانده و چند ضربه را نیز به تیر دروازه زده، ممکن است تنها بر اثر هدر دادن یک توپ و زدن آن به خارج از زمین، بر روی این اشتباهات تاکید کند. سپس این ورزشکار از جمع یک‌سری حوادث، یک حادثه را به صورت انتخابی انتزاع کرده و از آن نتایج منفی استخراج می‌کند و در نتیجه احساس افسردگی می‌نماید.

۱۰. استنباط دلخواهی



استنباط اختیاری یعنی، رسیدن به نتایجی براساس ملاک‌های ناکافی. توانایی شناختن افکار و اندیشه‌های دیگران بدون استفاده از ارتباطات اجتماعی. گاه شدت انحراف فکری به قدری زیاد است که اشخاص بدون هر گونه دلیل موجه نتیجه‌گیری‌های اشتباه می‌کنند. خودتان و دیگران را بر مبنای معیارهای دلبخواه و سلیقه‌ای قضاوت می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید که خودتان یا دیگران کوتاهی کرده‌اید. به قضاوت دیگران یا به قضاوت سختگیرانه از خودتان بها می‌دهید.

مثلاً: «رئیس چیز دیگری نگفت اما می‌دانم که فکر می‌کنم من آدم احمقی هستم». اغلب به این دلیل که این افکار منفی در ذهن شما هستند، تصور می‌کنید که در ذهن دیگران هم وجود دارند. به جای اینکه ذهن دیگران را بخوانید، می‌توانید از آنها سؤال کنید یا منتظر بمانید تا شواهد دقیق، فکر و تفسیر شما را تأیید کنند. اگر از ریاستان بپرسید و او بگوید اصلاً چنین فکری به ذهنش نیامده ولی با این حال شما بر صحت فکر خود پافشاری کنید، به احتمال زیاد در سایر ارتباط‌های بین فردی نیز به ذهن خوانی مبتلا می‌شوید.

فریمن، دو استنباط اختیاری را تشریح می‌سازد: الف) ذهن خوانی (ب) پیش‌بینی منفی

الف) ذهن خوانی:

بدون بررسی کافی نتیجه می‌گیرید که کسی در مورد شما منفی فکر می‌کند و عقیده دارید که می‌دانم فرد دیگری در مورد من چه فکر می‌کند.

مثال:

- او فکر می‌کند من یک بازنده‌ام.

- فردی ممکن است نتیجه‌گیری کند که دوستش از او خوشش نمی‌آید، به دلیل این که او با وی خرید نرفته است. در حقیقت، دوست این شخص ممکن است دلیل دیگری برای عدم قبول دعوت وی داشته باشد. مثلاً ممکن است کار مهمتری داشته باشد. بی آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه‌گیری شتابزده می‌کنید.

ب) پیش‌بینی منفی

این نوع تفکر، طالع بینی، نیز نامیده می شود. به این معنی است که شخص اعتقاد دارد اتفاق ناگواری رخ خواهد داد، اگرچه قرائن و شواهد از این پیش بینی حمایت نکنند. پیش بینی می کنید که در آینده اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود و پیش گویی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. همه مد ارک یا شواهد بر علیه افکار منفی تان را رد می کنید. در این نوع استنباط، شکست یا پیش بینی منفی در آینده، به وسیله حقایق حمایت نمی شود. فرد مرتکب نتیجه گیری شتابزده می شود، هر مدرکی را رد می کند.

در این نوع خطا، معتقدید آینده را خیلی دقیق می توانید پیش بینی کنید، اگر چه ممکن است گاهی اوقات پیش بینی شما درست از آب در بیاید. ممکن است به این دلیل پیش بینی های شما درست از آب در بیایند که شما دقیقاً طوری عمل می کنید تا حرفتان ثابت شود. مثلاً: «این کار جدید مسئولیت زیادی دارد و پر دردسر است». اما بسیاری از پیش بینی ها ممکن است به حقیقت نپیوندند، به خصوص وقتی ذهنیت شما منفی و بدبینانه باشد. مثلاً: «ن توانستم در امتحان رانندگی قبول شوم، پس هیچ وقت نمی توانم گواهینامه بگیرم». مثلاً: «پیش بینی می کنید که سیگار کشیدن را نمی توانید کنار بگذارید». وقتی که چند ساعتی سیگار نمی کشید، تحریک پذیر می شوید و کلافه می شوید. بجای اینکه بپذیرید چنین احساس هایی علائم ترک سیگار هستند، به این نتیجه می رسید که نمی توانید این حالت ها را کنترل کنید و بلافاصله سیگار خود را روشن می کنید. یکی از راههای چالش با خطای پیش گویی، این است که پیش بینی های چند ماه آینده را یادداشت کنید و پس از گذشت چند ماه بطور دقیق نگاه کنید که چقدر از پیش بینی های شما به واقعیت پیوستند.

مثال:

- دوست داشتنی نیستم.
- هرگز بهبود نخواهم یافت.
- در امتحان قبول نخواهم شد.
- این شغل را به دست نخواهم آورد.

- آبرویم خواهد رفت، از عهده ی انجام این کار بر نخواهم آمد.

- موضوع واقعاً این نیست، مشکلات عمیق تر از این حرف ها هستند، دلایل و عوامل دیگری در کارند.

#### ۱۱. عبارات « باید دار»

انتظار دارید که اوضاع آن طور باشد که شما می خواهید ولی همیشه این انتظار محقق نمی شود و یا با درصد کمتری تحقق می یابد. معمولاً قوانین خشک و انعطاف ناپذیری برای زندگی کردن انتخاب می کنید که خودتان و دیگران را تحت فشار قرار می دهید. باید ها و اجبارهای انعطاف ناپذیر باعث می شوند در خدمت یک سیستم فکری استبدادی عمل کنید. قوانین انعطاف پذیر به شما اجازه می دهند طبق واقعیت خودتان، دیگران و محیط اطرافتان عمل کنید. واقعیت های جهان، دیگران و خودمان، کمتر با باید های ما جور در می آیند.

مثلاً: «من نباید اینگونه نقطه ضعفی داشته باشم، باید آن چیزی را که می خواهم به من بدهید، نباید در زندگی تحت فشار قرار بگیرم.» وقتی این قوانین شکسته شوند، اغلب خودتان «من ترسو و بزدل هستم»، دیگران «تو آدم مزخرفی هستی» و زندگی «من از این دنیای نفرت انگیز متنفرم» را محکوم می کنید. آن دسته از عبارات های «باید» دار که بر ضد شما به کار برده می شوند، به احساس تقصیر و نومیدی منجر می گردند. به طور مثال نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت: «نباید اینهمه اشتباه می کردم». آنقدر تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که «باید» را به شکلی تداعی می کنند، همین روحیه را ایجاد می نمایند. اما همین باورها، اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می گردد. خیلی ها می خواهند با «باید» ها و «نباید» ها به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم». این نوع فکر اغلب بی تاثیر است زیرا «باید» ها تولید تمردد می کنند و اشخاص تشویق می شوند که درست برعکس آن را انجام دهند.

این مفهوم، نشانه اصلی و مهم تمامیت خواهی است. بطور کلی در دوران کودکی، والدینمان و بزرگسالان دیگر سعی می کنند با توسل به باید ها ما را به انجام کارهای گوناگونی وادارند. به اکثر ما این طور گفته نمی شود چرا باید چیزی را انجام دهیم، یا گاهی ممکن است به دلیل عدم انجام کاری تنبیه شویم. قاعدتاً هر «بایدی» احتیاج به دلیلی دارد: «اگر نمی خواهید آسیب ببینید باید قبل از این که از خیابان عبور کنید، هر دو طرف خیابان را نگاه کنید.» ما بایدهای دوران کودکی را آموخته ایم، زیرا آن ها جهان را برای ما راحت تر می کنند. به هنگام بزرگسالی ما خیلی بیشتر می توانیم پیامدهای منطقی اعمال خودمان را تعیین کنیم. در دوران کودکی ما اکثراً از بایدها برای اجتناب از تنبیه اطاعت می کردیم اما برای یک فرد بزرگسال امکان تنبیه وجود ندارد. برای افراد، مهم است که بایدهایشان را خودشان تعیین کنند و تصمیم بگیرند که آیا باید ها به هدف مفیدی در زندگی فرد کمک می کند یا نه.

افراد باکلمات «باید» و «نباید» از خود یا دیگران انتقاد می کنند. مسامحه کارها به خود می گویند: «باید آن نامه را بنویسم، باید شروع کنم». عبارت های بایدار، معمولاً موثر نیستند، زیرا احساسی از گناه تولید می کنند و در نتیجه شرایطی را فراهم می آورند که فرد از انجام آن خودداری می کند. در همان لحظه ای که به خود می گویند: «باید این کار را بکنم»، احتمالاً این اندیشه را در سر دارید که، «اما حالا به انجام آن مجبور نیستم، تا فرصت دیگر صبر می کنم». اما گاهی اوقات هر چه بیشتر به خود بگویید که باید کاری صورت دهید، انجامش به همان اندازه دشوار می شود.

«بایدها» (امرونی) اگر از حد مشخصی فراتر رود، به دیگران و شخص امر و نهی کننده آسیب می زند. کارن هورنای، روان شناس معرف، در سلسله کتاب هایی در باب «شخصیت عصبی»، مفهوم «قضاوت بایدها» را مطرح ساخت. به اعتقاد هورنای، انسان خودشیفته، انتظارات غیرمنطقی دارد و به استناد حق و حقوق فرضی، برای خود امتیازات خاصی قائل است و اصرار دارد دیگران بدون توجه به منافع و نیازهای شخصی، به خواسته های او گردن نهند و چون این خواسته ها برآورده نمی شوند، عصبانیت بر وجود او مستولی می گردد. بعضی از این توقعات نیز متوجه نظام جهانی، سرنوشت و یا خداوند می شود: «حق من است که

خوشبخت باشم، منصفانه نیست که زندگی تا این حد دشوار باشد»، «مردم باید با من رفتار بهتری داشته باشند». به اعتقاد خانم هورنای، این دسته از افراد، به قدری در سهم به ظاهر بی تناسب مشکلات خود، غرق هستند که نمی توانند از خوشی هایی که می تواند در زندگی برای آن ها وجود داشته باشد، بهره مند شوند.

نوع دیگری از از امرونهی را می توان «بایدهای دوبل» نامید. اشخاص اغلب از این «بایدها» اطلاع ندارند، همان طور که از افکار منفی خود هم بی خبرند. با این حال، با کمی دقت می توان این «بایدهای دوبل» را تمیز داد. «بایدهای دوبل» با تفکر دیگری در ارتباط است: «همسرم باید به حرف های من گوش می داد» یا «نباید از من عصبانی می شد». حالا در ارتباط با این «باید»، «باید دومی» شکل می گیرد و دستورالعملی برای تلافی نوشته می شود: «باید جواب او را بدهم، باید سر او داد بکشم».

استفاده از جملات دارای «باید» و «حتما»، تفکر آمرانه نیز نامیده می شود. یعنی شما در این مورد که خودتان و دیگران چگونه رفتار می کنید دید ثابت و دقیقی دارید و در این توقعات برآورده نشوند، نتیجه گیری افراطی انجام می دهید. مثلا «وحشتناک است اگر من اشتباه کنم، من همیشه باید بهترین باشم». اساسی ترین تفکرات غیرمنطقی در روابط، برخاسته از فلسفه «لزوم» در مقابل «تمایل» می باشد. افراد به سهولت و خیلی عادی به جای این که به داشتن ویژگی هایی در روابط خود اظهار تمایل کنند، به غلط، وجود آن ویژگی را خود، دیگران و محیط، الزامی تلقی می کنند.

به نظر فری در «بایدها»، جملات تمایلی «من دوست دارم شنا کنم»، «ما ترجیح می دهیم که افراد این کار را انجام دهند»، به جملات آمرانه بی اساس، تغییر پیدا می کند: «من باید شنا کنم»، «افراد باید این کار را انجام دهند». به نظر بک کلمه «باید» جای واژه های «بتر است» و نظایر آن را تصرف می کند. رویدادها بر مبنای این که چطور باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر مبنای این که واقعاً چطور هستند. مثلاً «باید خوب عمل کنم، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام».

همیشه پشیمان بودن و تمرکز و اشتغال ذهنی با این که من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم به جای توجه به این که من الان چه کارهایی را می توانم بهتر انجام بدهم. مثلاً: «اگر تلاش کرده بودم می توانستم شغل بهتری داشته باشم» یا «نباید این حرف را می زدم».

به نظر برنز در سه مورد استفاده از کلمه باید بی اشکال است :

- یکی از آن ها باید های اخلاقی است، «نباید از کسی سوء استفاده کنید، زیرا خلاف اصول اخلاقی است».
- دومین نوع باید های مجاز، باید های قانونی است، «نباید در خیابان با سرعت ۱۴۰ کیلومتر رانندگی کنید، زیرا خطرناک است و احتمالاً باعث آسیب رساندن به دیگران ( و مشمول جریمه پلیس ) می شوید».
- بالاخره به باید های طبیعی می رسیم. به حکم قانون طبیعت این اتفاق باید بیفتد. مثلاً اگر قلم از دست من رها شود، تحت تاثیر قانون جاذبه «باید» سقوط کند.

## ۱۲. تفکر تساوی گونه

یکی از انواع خطاهای شناختی مساوی دیدن امور است که باعث تحریف واقعیات می شود و در حقیقت مادر تحریفات شناختی می باشد و تمام این تحریفات در اصل به این تحریف برمی گردند. این نوع تفکر می تواند ریشه احساس درماندگی و ناامیدی در افراد باشد که موجب دید منفی نسبت به خود و آینده خواهد شد. در جهان واقعیت ( و یا جهان خارج از ذهن ) هیچ گاه دو چیز، مساوی هم نیستند. تساوی را شاید در رابطه با علم ریاضی آن هم در سطح ذهن بتوان مدنظر قرار داد. ولی در واقعیت خارجی، چنین چیزی محقق واقع نمی شود. این هنر عالم خلقت است که دوباره کاری در آن راه نداشته و در نتیجه دو چیز صد در صد شبیه به هم و یا مساوی با هم، به طور مطلق وجود ندارد. این امر در امور اجتماعی و روابط با دیگران به نحو بارزتری قابل مشاهده است. برای مثال دانش آموزی که نتوانسته است در رشته مورد نظرش در کنکور سراسری قبول شود،

احساس بی ارزشی و بدبختی می کند و عمیقاً این تفکر در ذهن او نقش می بندد که قبولی در کنکور سراسری مساوی با خوشبختی و عدم قبولی در آن مساوی با بدبختی است. ولی هنگامی که فرد با کمک مشاور به بررسی دقیق دو طرف تساوی می پردازد، مشخص می شود که قبولی در کنکور سراسری، نه مساوی بدبختی است و نه مساوی خوشبختی، بلکه یکی از اهداف مهم زندگی است. یعنی در کنار ادامه تحصیل، موارد دیگری نیز باید حضور داشته باشد تا شخص را به خوشبختی برساند. برای خوشبختی، ادامه تحصیلی شرط لازم است ولی شرط کافی نیست.

۱۲ باور غیر منطقی که باعث پریشانی می شود

ردیف	نام تفکر غلط	مثال تفکر منفی	تفکر درست
۱	تفکر همه یا هیچ	من بد هستم .	هر انسانی هم دارای نقاط مثبت است و هم منفی.
۲	تعمیم مبالغه آمیز	من در تمام امور همیشه بازنده ام.	گاهی انسان برنده است و گاهی هم بازنده .
۳	فیلترذهنی	من همیشه بی عرضه هستم.	هر فرد دارای کاستی ها و توانایی های است.
۴	بی توجهی به امر مثبت	من همیشه بی استعداد هستم.	هیچ کس در تمامی زمینه ها کامل نیست.
۵	نتیجه گیری شتابزده	همیشه من عامل خراب شدن اوضاع هستم.	خراب شدن گاهی به ما مربوط نیست.
		همیشه همه چیز به ضرر من است.	گاهی برخی چیزها به ضرر من است.
۶	درستی بینی یا ریز بینی	قبول نشدن (یا نشدن) در آن موضوع خیلی مهم (یا غیرمهم) است.	آن موضوع آنقدر هم مهم است (یا نیست).
۷	استدلال احساسی	من مادرزاد بازنده ام.	هیچ کس بازنده به دنیا نیامده است.
۸	باید ها و نباید ها	باید قبول شوم یا نباید رد شوم.	هرچقدر پول بدهی آش می خوری.
۹	برچسب زدن	من بی عرضه هستم .	من اشتباه کردم.
۱۰	سرزنش کردن	من باعث آن شدم که او مردود شود.	او خودش تلاش کافی نکرد.
۱۱	عبارات باید دار	وحشتناک است اگر من اشتباه کنم، من همیشه باید بهترین باشم.	امکان اشتباه برای همه وجود دارد بهتر است نهایت تلاش خودم را بکنم.
۱۲	تفکر تساوی گونه	قبولی در کنکور سراسری مساوی با خوشبختی و عدم قبولی در آن مساوی با بدبختی است.	قبولی در کنکور سراسری، نه مساوی بدبختی است و نه مساوی خوشبختی، بلکه یکی از اهداف مهم زندگی است.



## سفسطه های فکری

مک کی دیویس، طبقه بندی های بک در خصوص روش های فکری غیرطبیعی را به صورت سفسطه های زیر خلاصه کرده اند که اجمالا به آن ها می پردازیم:

۱. سفسطه کنترل : سفسطه کنترل بیرونی عبارت است از این که دیگران مسئول مشکلات فرد می باشند. عکس این سفسطه، عبارت است از این که فرد معتقد است او مسئول مشکلات و مسائل دیگران است.

۲. سفسطه منصف بودن : این اعتقاد که آن چه فرد می خواهد، تنها چیز منصف و درست است.

۳. سفسطه تغییر: آن اعتقاد که باید ( یا می توان ) به دیگری فشار آورد که تغییر کند، به شکلی که من راضی باشم.

۴. سفسطه بایسته ها : قوانین و انتظارات بی انعطاف شخصی که توسط فرد اعمال می شوند و فرد معتقد است که باید در کلیه شرایط ، این قوانین و مقررات را رعایت کرد. او برای بیان این قوانین و مقررات از کلمات « باید » ، « لازم است » و ... استفاده می کند.

## پیامدهای خطاهای شناختی

به دنبال این خطاها، سبک های زندگی خاصی برای افراد پیش می آید و آنان را به مشکلاتی دچار می سازد که به بخشی از آنها اشاره می کنیم:

### ۱. روان رنجورخویی

افراد دارای این سبک زندگی اغلب احساس درماندگی می کنند، خود تصمیم نمی گیرند و منتظر دستورات دیگرانند، اگر مورد احترام دیگران قرار نگیرند از آنان به شدت ناراحت می شوند، وقتی کارها خوب پیش

نمی‌رود افسرده می‌شوند و کار را رها می‌کنند و غالباً نگران و مضطرب هستند. این دسته از افراد گرچه به ظاهر گاهی رفتارهای سازگارانه از خود نشان می‌دهند، اما با توجه به اضطراب، افسردگی، ناهم‌نوایی با دیگران، درماندگی، خودتحقیری و ناخشنودی از زندگی، دارای تفکرات خیالی‌اند و سبک مقابله‌ای ناسازگارانه با زندگی دارند.

## ۲. مکانیسم مقابله‌ای سرکوبی

در این سبک، فرد تلاش می‌کند احساسات خود را مهار نماید و از برون‌ریزی احساسات منفی و کج‌خلقی خودداری کند. این گونه افراد با خود می‌گویند: «من همیشه باید مؤدب باشم، حتی نسبت به افرادی که رفتار خوشایندی ندارند. هر کس با من بی‌ادبی کند من نباید ناراحت و خشمگین شوم. هرگاه تحت فشار قرار گیرم باید کاملاً آرام و منطقی باشم و عصبانیت از خود نشان ندهم.» این افراد گرچه به نظر می‌رسد ظاهراً رفتارهایی کاملاً سازگارانه دارند، اما حقیقت این است که سازگاری راهی است که از درون فرد نشأت می‌گیرد. چنین افرادی به دلیل سرکوب کردن احساسات خود در مدت طولانی دچار آسیب می‌شوند، چون اولاً، به ظاهر از آرامش برخوردارند، اما از درون فشارهای روانی زیادی را تحمل می‌کنند و زندگی کردن با فشارهای زیاد بدون برون‌ریزی آسیب جدی وارد می‌کند. ثانیاً، چنین افرادی بسیار منزوی می‌شوند، زیرا همیشه تحت کنترل دیگران هستند و نمی‌توانند ارتباط معنادار و هدفمندی با دیگران برقرار کنند.

## ۳. برون‌گرایی افراطی

در این سبک، افراد با این احساس که دوست دارند پرنرژی ظاهر شوند، فعال باشند، با دیگران شوخی کنند و در کنار آنها باشند، زندگی می‌کنند و بیشتر وقت خود را با دیگران می‌گذرانند.

این سبک شخصیتی چنانچه افراطی نبود، می‌توانست با خودپنداره مثبت فرد همراه باشد و خوش‌بینی، روابط بین فردی مناسب، امید، نشاط، رضایتمندی و عزت نفس را به دنبال داشته باشد، اما چون از حد اعتدال خارج

شده است، از مطلوبیت ساقط می‌شود. این سبک برون‌گرایی حالت‌های پرخاشگری، خودشیفتگی و رفتارهای ضداجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

#### ۴. آزاداندیشی افراطی

افراد آزاداندیش کنجکاو هستند، ایده‌های نو را تجربه می‌کنند، راه‌های جدید را می‌آزمایند، و مستقل می‌اندیشند. این سبک چنانچه افراطی نباشد، با خودپنداره مثبت و خوش‌بینی همراه است، ولی در حالت افراطی، می‌تواند رفتارهای تکانشی و حالت شیدایی را به همراه داشته باشد.

#### سبک شخصیتی سازگارانه‌ای

کسانی که از خطای شناختی به دور هستند، در برابر این افراد قرار می‌گیرند و سبک شخصیتی سازگارانه‌ای دارند. با توجه به اینکه سازگاری، آرامش و راحتی در زندگی اجتماعی، به رفتارهای مناسب و سازگارانه وابسته است و انسان‌ها بیشترین نمود روابط با دیگران را در رفتارها مشاهده می‌کنند، باید رفتارها مثبت باشند تا آرامش زندگی را فراگیرد. اما از این نکته نباید غافل شد که رفتارها برخاسته از احساس‌ها، و احساس‌ها برخاسته از نوع تفکر ما هستند. بنابراین، چنانچه خطایی در فکر ما وجود داشته باشد، این خطا به احساس ما سرایت می‌کند و به دنبال احساس منفی ما، رفتار ما رنگ منفی به خود می‌گیرد و از حالت مناسب خارج می‌شود. برای داشتن رفتار مناسب ما به احساس مثبت نیاز داریم و این جز از طریق حذف خطاهای شناختی میسر نیست. ما باید با علایم و شواهد قطعی به حدس مسئله پردازیم و از خواندن ذهن دیگران خودداری کنیم.

## تاثیر افکار منفی در زندگی زوج ها

همه یا هیچ، حتی میان زوج‌هایی که زندگی خوشبختی دارند، زیاد به چشم می‌خورد، در این قبیل ازدواج‌ها افکار قطبی شده، مانند سایر خطاهای شناختی، با آنکه در یک مقطع کوتاه زمانی معتبر به نظر می‌رسد، اغلب بعد از گذشت زمان رنگ می‌بازد و اثرات پر دوام بدی بر جای نمی‌گذارد. اما در زندگی زوج‌های ناموفق، برداشت سیاه یا سفید داشتن روی طرز تفکر و نیز رفتار زن و شوهر اثر می‌گذارد. فرد با باور سیاه یا سفید معتقد است که: «یا باید بطور کامل تسلیم شوم، یا طلاق بگیرم». آیا راه حل سومی وجود ندارد؟ اشخاص زیر فشار روانی و در برخورد با مسایل پیچیده تحت تاثیر ذهنیت‌های از قبل شکل گرفته قرار می‌گیرند: تسلیم یا تهاجم، جنگ یا گریز، فریاد کشیدن یا سکوت.

دیدن حالت‌های افراط و تفریط حوادث و در نظر نگرفتن حد وسط و زمینه‌های خاکستری، برای ازدواج مثلاً: «اگر نتوانم با او ازدواج کنم هیچ کس دیگری نمی‌تواند جای او را پر کند». یادزهر چنین تحریفی، تفکر منطقی و ارزیابی دقیق از موقعیت است. به گونه‌ای که فرصت انتخاب بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهد. مثلاً «اگر چه او زن دلخواه من است، اما مطمئنم که می‌توانم با زنان دیگر هم زندگی خوب و شادی داشته باشم».

برای همسری که به استناد یک حادثه، تعمیم مبالغه‌آمیز کاملاً موجه و طبیعی جلوه می‌کند و قضاوت‌های منفی منجر به تعمیم‌های مبالغه‌آمیز ناخوشایند می‌شود. مثلاً، شوهری که گهگاه دیرتر از حد معمول به منزل می‌آید، در نظر زنش «همیشه دیر می‌کند»، می‌شود. برعکس، زنی هم که گهگاه شام را در زمان تعیین شده حاضر نمی‌کند، از سوی شوهر به «هیچوقت غذا را سر وقت حاضر نمی‌کند» متهم می‌شود. تعمیم مبالغه‌آمیز بخصوص در همسران افسرده، که با افکاری نظیر «تو هیچوقت مرا دوست نداشته‌ای»، «هرگز به احساسات من توجه نمی‌کنی» و یا «همیشه با من بدرفتاری می‌کنی» روبرو هستند، بیشتر مشاهده می‌شود.

گاه افکار منفی منجر به نتیجه‌گیری‌های بی‌معنی درباره ازدواج می‌شود:

«اوضاع هرگز بهتر نخواهد»، «ازدواج یعنی مرگ». «ما کمترین توافقی با هم نداریم». «من همیشه بدبخت بوده‌ام». از جمله نمونه‌های بارز تعمیم مبالغه‌آمیز، استفاده از کلماتی نظیر هرگز، همیشه، همه، هر و هیچکدام است که در عبارات فوق نمونه‌های آن را ملاحظه کردید.

اثر تعمیم مبالغه‌آمیز و مطلق‌گویی در ازدواج‌های ناموفق می‌تواند بسیار قوی باشد. مثلاً، شوهری که به راضی کردن زنش علاقمند بود و همه خواسته‌های او را برآورده می‌ساخت، یک بار فراموش کرد، سفارش او را انجام دهد. زن این مرد او را متهم ساخت که «تو هرگز کاری را برای من انجام نمی‌دهی». مرد که بی‌دلیل خود را مورد اتهام می‌دید پیش خود گفت: «هر کاری بکنم کافی نیست، هرگز نمی‌توانم او را راضی کنم». مرد هم از جمع تمام شرح واقعه، به استناد یک جنبه بی‌اهمیت، بدون دلیل از زنش دلگیر شد. زن و شوهر می‌توانند با کمی تلاش به نقطه نظرهای متعادل‌تری که به حوادث خوشایندتر زندگی مشترکشان مربوط شود برسند. با فهرست کردن خاطرات خوش گذشته، صورت طولی از لحظات خوش زندگی خود را ثبت کنید. به این نتیجه می‌رسید که اوقات خوش فراوانی را در کنار هم صرف می‌کنید.

در شخصی سازی خودتان را بخاطر وقایعی که هیچ نقشی در ایجاد آنها نداشته اید سرزنش می‌کنید. مثلاً: «من باعث شدم همسرم با فرد دیگری ارتباط برقرار کند!» برای چالش با این تحریف بایستی بین مسئولیت پذیری تصویری تمایز قائل شوید. مثلاً: «شما در مشکلات زناشویی خود نقش داشته اید زیرا ساعتها در اداره اضافه کاری می‌کردید بنابراین همسرتان وارد رابطه ای شد تا نیازهایش را ارضا کند».

تعمیم افراطی یعنی نتیجه‌گیری بر اساس یک واقعه یا بر اساس اطلاعات ناقص. مثلاً: «چون ارتباطم را قطع کرده‌ام، هیچ وقت نمی‌توانم کس دیگری را پیدا کنم و تا آخر زندگی روی شادی و خوشبختی را نخواهم دید». می‌توانید این تحریف را کنترل کنید بدین صورت که دقت کنید چه شواهدی از نتیجه‌گیری شما حمایت می‌کند و استدلالهایی بیاورید تا بتوانید با این تحریف مبارزه کنید. مثلاً: «رابطه‌ام به هم خورد و اگر همیشه در خانه بنشینم، ممکن است نتوانم با کس دیگری رابطه برقرار کنم. اما اگر در مهمانیها شرکت کنم، به احتمال زیاد فردی را پیدا می‌کنم تا بتوانم با او زندگی خوبی تشکیل بدهم».

مثلاً: «مطمئنم نامزدم مرا ترک می کند چون مثل گذشته به من زنگ نمی زند. اگر مرا ترک کند، بدبخت می شوم و احساس می کنم طرد شده ام».

برای چالش با فاجعه سازی از خودتان بپرسید: آیا بین احتمال وقوع یک حادثه و امکان وقوع آن تفاوت قائل می شوم. در مثال بالا ممکن است همسرش او را ترک نکند ولی روزگار سختی را با او پیش رو خواهد داشت. از سوی دیگر احتمال دارد طرد شود. بنابراین چنین فردی باید آموزش ببیند که چگونه نیازهایش را منطبق با واقعیت بر آورده سازد تا هم بتواند طرد شدن احتمالی را تحمل کند و هم اینکه احساس نکند بد بخت شده است (فاجعه سازی). برای چالش با این تحریف بهتر است یاد بگیرید که احتمال وقوع یک حادثه و امکان وقوع آن را درست ارزیابی کنید. چقدر احتمال دارد فاجعه سازی شما با واقعیت درست از آب در آید؟ این کار باعث می شود بدانید وقایع ناگوار، کمتر از آن چیزی که شما فکر می کنید پیش می آیند. هنگامی که زوجین روی ضعف ها و نواقص یکدیگر متمرکز می شوند، نسبت به هم افکار منفی پیدا می کنند. این افکار باعث عدم ابراز محبت آنها نسبت به هم خواهد شد. فرض کنید مردی پس از یک روز طولانی، وقتی خسته از راه می رسد، به همسرش که در آشپزخانه مشغول پخت و پز است بگوید: «امروز چطور بود» اما همسر او به جای پاسخ دادن به سؤال همسرش به او بگوید: «چرا این لباس ها روی زمین است» حال واکنش مرد چگونه خواهد بود اگر او پیش زمینه مثبتی نسبت به همسرش داشته باشد، این انتقاد را نشنیده گرفته و به حساب خستگی می گذارد و در عوض به او محبت می کند. در غیر این صورت او نیز موضع گرفته و با خرده گیری او مشاجره آغاز می شود. یابرعکس اگر مردی پس از ورود به خانه، علیرغم توجه و محبت همسر، احوال همسر خود را نپرسد و نسبت به او بی تفاوت باشد و حوصله گوش دادن به حرفهای او را نداشته باشد، باز همین اتفاق خواهد افتاد. بهترین کار برای همسران اینست که هر دو علیرغم خستگی و گرسنگی نسبت به هم توجه کافی و لازم را داشته باشند. زیرا این رفتار مانع از بوجود آمدن دلخوری و درگیری بین همسران می گردد. این رفتار ۵ دقیقه به طول می انجامد ولی دلخوری و دعوا ممکن است از ۵۰ دقیقه تا ۵۰ ساعت به طول بیانجامد.

محققان نیز بر قدرت افکار صحنه گذاشته و معتقدند اگر میزان افکار مثبت نسبت به افکار منفی در روابط بیشتر باشد، روابط زوجین از پایداری بیشتری برخوردار خواهد بود. تعامل های منفی، توسط افکار منفی ایجاد می شوند. از این رو افکار منفی می تواند تأثیر بسیاری بر روابط زوجین داشته باشند. از آنجا که ماده اولیه عمل هر کس را فکر او تشکیل می دهد، کنترل افکار امری بسیار ضروری است. زوجین در طول مشاجرات به جای تمرکز روی نقاط قدرت اغلب روی نقاط مشکل زا تمرکز می کنند. با مجزا کردن احساس فرد نسبت به مشکل و احساس فرد نسبت به همسرش، کنترل مشاجرات مؤثرتر بوده و در نتیجه رابطه بین آنها از سلامت برخوردار خواهد شد.

### غلبه بر افکار منفی ناخواسته

یکی از مهم ترین گام هایی که می تواند هر فرد را در زندگی خود به سوی شادکامی و موفقیت سوق دهد، انعطاف پذیری ذهن اوست. افکار منفی باعث می شود دایره فکری افراد محدود شود و مرتباً به دور یک حلقه تدافعی بچرخد و یک دور تسلسل منفی ایجاد کند و اغلب در مورد موقعیت، افرادی که اطرافشان هستند، خودشان، و به طور کلی همه چیز منفی صحبت کنند و مجبور شوند حرف هایشان را بارها و بارها تکرار کنند. زمانی که تفکر منفی را به ذهن خود راه می دهید، اضطراب، بی قراری و ناراحتی وجود شما را فرامی گیرد. نگرانی، ندامت از گذشته و عذاب وجدان، انواع تفکر منفی هستند. به زبان ساده وقتی در مورد آینده نگرش منفی داشته باشی، به مفهوم نگرانی و اضطراب است و وقتی این نوع تفکر مربوط به گذشته باشد، غالباً به مفهوم عذاب وجدان یا دلخوری و افسردگی است. اگر می خواهید خوشحال باشید دایره افکار خود را تغییر بدهید، ابتدا باید نوع نگرش خود را قبول کنید و تعیین کنید که آیا فرد منفی گرایی هستید یا خیر، اما هیچ گاه نباید اجازه دهید که احساس گناه به شما دست بدهد. اگر احساس گناه داشته باشید هیچ گاه نمی توانید از افکار منفی خود دست بردارید و به مثبت اندیشی برسید.

با اینکه منفی بافی می تواند حالتی ثابت و ماندنی باشد، اما می توان آن را کنترل کرد. زمانیکه بدبینی نتیجه مستقیم از دست دادن شغل، قطع رابطه با یکی از دوستان یا مرگ کسی که دوستش داریم باشد، به عنوان واکنشی در مقابل این ناراحتی تلقی می شود و موقتی است.

اگر این خصوصیت با وجودتان عجین شده باشد و یا فقط واکنشی موقتی به یک حادثه باشد، با ایجاد تغییراتی در مغز شما همراه است. مغز از میلیون ها سلول عصبی تشکیل شده است که پیام ها را به اعضاء مختلف بدن رسانده و دریافت می کنند. ممکن است این پیام ها با ایجاد نا تعادلی شیمیایی مختل شوند. برای مداوای این عدم تعادل و بالا تر بردن کیفیت زندگیتان دنبال مشاوره و درمان پزشکی باشید. اگر احساساتی مثل نا امیدی، کمبود انرژی و نا توانی در انجام کارها دو هفته ادامه پیدا کرد، می توانید علائمی از افسردگی به حساب آیند. می توانید برای دوباره به دست آوردن کنترل مغزتان دنبال درمان باشید. اگر این منفی بافی های شما نتیجه عادت است نه حالت های قابل درمان پزشکی، راه هایی برای مقابله با آن وجود دارد. تمام افراد موفق دارای قدرت تمرکز و روشن بینی هستند و می توانند در میان طوفان احساسات، خونسردی خود را حفظ کنند. بیشتر این افراد برای خود یک قانون اساسی دارند: «هرگز بیش از ۱۰ درصد از اوقات خود را صرف فکر کردن به مشکل نکنید و همیشه ۹۰ درصد از وقت خود را صرف یافتن راه حل نمایید».

### تفکر مثبت

شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

نمونه ای از افکار مثبت:

- من در موارد مختلف پیروز بوده ام هر چند شکست هایی نیز داشته ام.

- من فرد کار آیی هستم.



- لازم نیست همه مثل هم باشند.

- بعضی افراد دروغ می گویند.

## افکار مثبت و منفی

دو انرژی مثبت و منفی در مخالفت از همدیگر و ضد یکدیگر فعالیت می کنند. زمانی که ما بتوانیم این انرژی ها را در درونمان، آرام سازیم و بر آنها تسلط یابیم بی درنگ خدمتگذار ما می شوند. ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که می تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. هر چیز مثبت، مثبت خود را جذب می کند و هر چیز منفی، منفی خود را. افکار مثبت، افکاری سازنده، با انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می یابد و باعث می شود ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

### ۳۰ توصیه برای تقویت تفکر مثبت

همانطور که گفته شد افکار از قدرتی بر خوردارند که می توانند سازنده یا ویرا نگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم.

۱. نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راههای تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.

۳. لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

۴. سعی کنیم در گفتار و برخورد های روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه « خسته نباشید » که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم، «شاد باشید» یا «پر انرژی باشید» و از این قبیل.
۵. افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم. اگر مثبت اندیش باشیم بیشتر عمر می کنیم.
۶. با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.
۷. هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم روز خود را با نگاه کردن به یک منظره یک تابلوی نقاشی زیبا، شنیدن موسیقی شاد و دلخواه مان و با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم. وقتی زندگی را شادتر ببینیم، بدنمان هم سالم تر خواهد بود.
۸. از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
۹. به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.
۱۰. به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.
۱۱. از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.
۱۲. به ندای منفی درونی خود و تلقین های مخرب و نگران کننده ی دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.
۱۳. ایمان و اطمینان داشته باشیم که لیاقت بهترین ها را داریم و به آنها خواهیم رسید.
۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم .
۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

۱۶. در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلان شخص بسیار شریف و بزرگوار است).
۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری کنیم و روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.
۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می رسیم.
۱۹. قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.
۲۰. برای تغییر اوضاع و شرایط نا مساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می توانیم آنها را از بین ببریم.
۲۱. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می شود خودداری کنیم.
۲۲. خود را از قید و بند های آزار دهنده رها سازیم و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده ای داشته باشیم.
۲۳. از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده و اقوام سپری کنیم.
۲۴. هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر داده، به کاری مشغول شویم و خودمان را سرگرم کنیم.
۲۵. ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده ایم به رختخواب نرویم.
۲۶. به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.
۲۷. اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

۲۸. خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهد.

۲۹. اجرای راهکارهای تقویت تفکر مثبت هیچ هزینه ای ندارد و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی شود. فقط باید این شعار را فراموش نکنیم: «اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگیمان متحول می شود».

۳۰. آنتونی رابینز برای دور کردن افکار منفی پیشنهاد می کند که ۱۰ روز روزه فکری بگیرید و در آن ۱۰ روز از هرگونه فکر، احساس، کلمه، پرسش و یا مثالی که جنبه های منفی داشته باشد، دوری کنید.

- هر گاه امواج منفی به سراغتان آمد با همه توان، آهسته و یا بلند فرمان بدهید: ایست.

- هر گاه موج منفی وارد وجودتان شد، می توانید به آن فرمان دهید: بعدی.

### مقابله با افکار منفی به روش مک اینس (Stopping - Thought)

کن مک اینس، نویسنده کتاب «چگونه با افکار منفی مقابله کنیم؟» در باره خود چنین می گوید:

اولین بار که در این باره اطلاعات گرفتم، امتحان نشان کردم و ظرف بیست و چهار ساعت، سی تا چهل درصد ناراحتی ام برطرف شد. طی دو سه روز آتی که این تمرین را انجام می دادم، متوجه شدم عادت بدی را که در تمام عمرم حتی از آن آگاه نبودم، ترک کرده ام. من هیچ گاه با مشکلاتم برخورد معقولی نداشتم. ناخودآگاه نیرو و قدرتم را هدر می دادم تا روزگرم را سپری کنم. به مجرد این که در این تمرین پیشرفت کردم، در برابر احساساتم مقاوم تر شدم و در نتیجه بیش تر احساس رضایت کردم. تقریباً یک شبه، در درونم شادی و نیروی مضاعفی به وجود آمد و از آن موقع تاکنون، این تمرین ساده و مؤثر را ادامه داده ام.

جالب تر این که می توانید این روش را در محیط کار هم به کار ببرید تا بر مشکلات روحی غلبه کنید. این روش در هر کاری مؤثر است. آیا تا به حال دچار افسردگی، اضطراب یا ترس شده اید؟ من دچار این حالت ها شده ام و بی چون و چرا آن ها را پذیرفتم. وقتی تمرین فکر نکردن (Stopping - Thought) را شروع کردم، از خودم پرسیدم من نگران چه بودم؟ سرمایه ام، مواجه شدن با کار ناخوشایند؟ حرف هایی که درباره ام گفتند و عصبانی ام کرد؟ شکست هایم؟ وقت دندانپزشکی یا مشکلات لاینحل؟ ضمیر ناخودآگاهم مرتباً

خاطرات تلخ گذشته را مرور می کرد و به ضمیر خود آگاهم می فرستاد. برای پیشرفت در کار یا احساس آرامش، بهترین راه این است که:

۱. اگر احساس افسردگی، عصبانیت، ترس یا تصویری از هر چیز منفی می کنید، پرسید چه چیز باعث نگرانی است.

۲. وقتی که متوجه شدید که مساله چه بوده، خیلی راحت به خودتان بگویید: این افکار نه تنها به من کمکی نمی کند، بلکه مضر هم هست، نباید به آن ها اجازه ورود بدهم و با تمام قدرت با آن ها مقابله کنید. همان ابتدای کار ضعیف می شوند که این پیشرفت خوبی است و با کمی تمرین پیشرفت های بیش تری هم می کنید.

۳. مراقب افکار منفی بعدی باشید که شاید ده ثانیه یا ده دقیقه بعد به سراغتان بیاید و به همان روش قبلی عمل کنید. با علم به این که این افکار محل آرامشان است، در برابر آن ها مقاومت کنید و به آن ها بگویید: از ذهنم دور شوید. من مانع ارسال این پیام به خود می شوم. این ها هیچ سودی برای من ندارند.

۴. باز هم مراقب باشید و ببینید افکار ناخود آگاهتان چه هستند، افکار اصلی که گرفتارشان هستید، چه هستند و بعد در برابر افکار مخرب مقاومت کنید.

۵. متوجه شدم افکار منفی هر چند ثانیه یک بار به ذهنم خطور می کنند. اوایل، مقابله با آن ها به تنهایی بسیار مشکل بود، اما من نهایت تلاشم را کردم و با تمرین، در رویارویی با این افکار مضر و مزاحم، موفق شدم. مرتب به خودم تلقین می کردم: در برابر افکار مزاحم و بی ارزش که اصلا هیچ فایده ای هم ندارند، مقاومت کن!

۶. در ضمن تمرین مهارت، احساس می کنید قوی تر از گذشته شده اید و زودتر متوجه پیام های منفی می شوید که به ذهن خود آگاهتان راه پیدا می کند.

۷. همچنین متوجه می شوید که راحت تر آن ها را شناسایی می کنید و در نتیجه، حتی مانع ورود آن ها به ضمیر خود آگاهتان می شوید و از آن جایی که به موقع جلوی آن ها را می گیرید، دیگر نمی توانند شما را شکست دهند، بنابراین احساس قدرت و نیروی بیش تری می کنید.

۸. سرانجام این که متوجه می شوید که دوست دارید میچ این افکار را در همان ابتدای کار بگیرید و مانعشان شوید و ملاحظه می کنید که می توانید این کار را انجام دهید، زیرا آن قدر احساس خوبی دارید که می دانید بهتر است هر چه زودتر تمام این افکار را دور بریزید.

۹. در طی چند روز من نه تنها توانستم آن ها را با ضمیر خود آگاهم شناسایی کنم، بلکه عادت به خلق این گونه افکار را هم در زمان کوتاهی ترک کردم. حالا دیگر به ذهنم راه پیدا نمی کنند و در عوض، به خاطر تلاشی که برای فکر کردن به افکار منفی کرده ام، احساس قدرت می کنم و این بهترین روش برای کمک به خودم در راه رسیدن به زندگی بهتر و احساس قوت است.

۱۰. شما از تلاشتان احساس رضایت می کنید به محض این که بفهمید یکی از این افکار دارد وارد ضمیر ناخودآگاهتان می شود، تمام تلاشتان را صرف مبارزه با آن می کنید یا می توانید با فکر کردن به چیزهای بهتر، فکرتان را سرگرم کنید و آن وقت این کار معجزه می کند و بدون هیچ تاثیری بر روی شما از بین می رود و ملاحظه می کنید کارتان عالی بود و شادابی را که شاید مدت ها احساس نکرده بودید، حس می کنید. ممکن است به ذهن کارمندی این فکر خطور کند که هیچ کدام از گزارش های کاری اش را ننوشته، وقت زیادی هم ندارد. این یک فکر مخرب و مزاحم است که انرژی و انگیزه اش را از بین می برد. بنابراین ممکن است با خودش بگوید: افکار مزاحم از ذهنم بیرون بروید! من نیازی به یادآوری کارهای عقب افتاده ندارم. من این افکار منفی را نمی پذیرم. آنها نتیجه هر کاری را هم که الان دارم انجام می دهم، از بین می برند و انرژی ام را نیز هدر می دهند و مرا به احساس شکست و خستگی سوق می دهند. با این تمرین، این فرد متوجه می شود که با مقاومت در برابر افکار منفی، مانع آن ها می شود و به خاطر تلاشش، احساس نیروی تازه، قدرت و نشاط می کند. این پاداش اوست و بدین ترتیب او می تواند بدون افکار منفی، حتی از کارش لذت هم ببرد. بعد از مدت کوتاهی او پی می برد که این عادت بد (ایجاد افکار منفی) را از بین برده و در کارش مشتاق تر و استوارتر می شود. این روش برای شما هم سودمند است. من مثل آن مادری نیستم که سه بچه کوچک دارد... او هم می تواند از این طرز فکر استفاده کند و از روش فکر نکردن سود هم ببرد. یعنی به خود می گوید: آن قدر به من یادآوری نکنید که هنوز چه کارهایی را انجام نداده ام. چه فایده ای دارد که

بفهمم کارهای خانه هنوز انجام نشده اند. این کار بی فایده است و فقط کاری را که الان دارم انجام می دهم، خراب می کند. این افکار باافکار منفی که خودمان ایجاد می کنیم، به وجود می آیند و زمینه ای می شوند برای احساس ندامت و خستگی روحی. دلیل به وجود آمدن این افکار هر چه هست، بهایش هم سنگین است، بسیار سنگین!

مثلا خود من در به وجود آوردن بیماری افسردگی مزمن و خفیف در خودم دخیل بودم. بنابراین افکار مزاحم را جست و جو کنید. وقتی که احساس درد سختی می کنید، با آن مبارزه کنید و آن را نپذیرید. به مراقبتان ادامه دهید و مانع دخالت این پیام ها در زندگی شوید ملاحظه کنید که دارید قوی تر می شوید و به این نیروها اجازه دهید تا حتی در پیشرفت شما در روش فکر نکردن، یاریتان کند. از بقیه زندگی با شادی، اشتیاق و نیروی بیش تر لذت ببرید و به اوج خوشبختی هم فکر نکنید.

حتما اثر این روش را بلافاصله بعد از چند ساعت حس می کنید، همان طور که در مورد من این طور بود. چهار ساعت تلاش مرا به شادی رساند. در خود احساس قدرت مجددی می کردم و این به من در نبرد علیه افکار بد شجاعت داد.

در آخر می بینید که آن افکار به ضمیر خودآگاه شما نمی آیند و بدین وسیله خودتان را از شر رفتار مخرب و زیان باری که ناآگاهانه در طول زندگی داشته اید، نجات می دهید. خوب فکر کنید تا موفق باشید.

### تکنیک‌هایی برای ورود به حوزه زمان حال

چیزی که باید به خودتان بگویید این است: «در حال حاضر، من در حال تفکر به یک مسئله منفی هستم و نباید مسئولیت افکار خود را به گردن دیگران بیندازم. من اینطوری فکر می کنم چون تا این لحظه نمی دانستم که حق انتخاب دارم، قبول می کنم که در حال منفی گرایی هستم و همین حالا موضع خود را به سوی مثبت اندیشی تغییر می دهم.»

۱- حواس خود را روی تنفستان متمرکز کنید. سعی نکنید آن را کنترل کنید. به مدت یک دقیقه این کار را انجام بدهید. در این صورت ذهن شما درگیر مسایل مربوط به گذشته یا آینده نمی‌شود.

۲- به اطراف خود نگاه کنید و از وسایل دوروبر خود باخبر باشید. لازم نیست به هر چیزی برچسب بزنید، فقط نگاه کنید.

۳- به سروصدای دوروبر خود توجه کنید به طوری که حتی ظریف ترین صداها را هم تشخیص دهید.

۴- یک شیء را بردارید و در دست خود بگیرید و آن را لمس کرده و حس کنید.

۵- اگر در حال خوردن غذا هستی، طعم و عطر غذا را احساس کنید.

۶- اگر در حال راه رفتن هستید، حواستان به هر گامی که برمی دارید باشد.

اصل مطلب این است: حواس خود را فقط و فقط متوجه اکنون کنید. با این کار حضور خود را عمیقاً احساس می کنید که بسیار قدرتمند است و برای انجام هر کاری ظرفیت لازم را دارد.

افکار منفی مزاحم عادت دارند که خودشان را تکرار کنند. چنین الگوهایی درست می شوند به این دلیل که «خودت ناآگاهانه در ذهن حضور داری و در زندگی اصلی حضور خود را نادیده گرفته ای».

البته حضور در زمان حال کار آسانی نیست و نیاز به تمرین دارد. وقتی از کنکاش منفی ذهنی دست کشیدید، متوجه زیبایی زندگی می شوید، چون دیگر ساکن ذهن خود نیستید. زندگی در زمان حال مانند راه رفتن در جایی بسیار باریک، بین گذشته و آینده است. به تنها چیزی که نیاز است، حضور خودتان است. شما باید در ضمیر ناخودآگاه خود تحولی عظیم ایجاد کنید تا زندگی بر وفق مرادتان حرکت کند، نه این که علیه شما جبهه بگیرد.

انتخاب با شماست. دلتان می خواهد روال عادی زندگی را ادامه دهید یا زندگی مختل داشته باشید. طبیعت همیشه از شما تقاضا می کند که روال طبیعی اش را دنبال کنید. تفکر منفی چیزی نیست جز مقاومت در برابر اصل زندگی. تنها راه خلاصی از شر افکار منفی این است که در زمان حال زندگی کنید. در این صورت متوجه می شوید که «حقیقت زندگی یعنی زیستن در زمان حال».

چند توصیه دیگر برای کنترل منفی بافی

• انگیزه تان را مشخص کنید



آگاه باشید چه زمانی تفکرات منفی بر شما غلبه می کنند. زمانی که خسته یا گرسنه هستید یا زمانی که فشار کاریتان زیاد است. ممکن است تفکراتتان تغییر پیدا کنند. کنترل افکار منفی به شما کمک می کند که انگیزه و سبب آن را بفهمید و این باعث می شود که بتوانید دوباره کنترل خودتان را در دست بگیرید.

- عیبجویی از خود را کنار بگذارید

در مسیرتان انتظار ناهمواری هم داشته باشید و آن ها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیبجویی از خود را از ذهنتان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آن ها تجربه بگیرید و به راهتان ادامه بدهید.

- خود را با شرایط وفق دهید

زمان هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغتان آمده را به یاد آورید و به خود یاد آور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلا به منفی بینی یا کسی که دچار افسردگی است هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفستان را بالا ببرید و با این کار، رفتارهایتان جنبه ی مثبت بیشتری خواهند گرفت.

- قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید

خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبولشان داشته باشید.

- دنبال کمک باشید

اگر می بینید که افکار منفی تان روی یک نقطه متمرکز شده اند، از افراد دیگری که تجربه ای مشابه داشته اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمک می کند که بهتر با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و دیدگاهتان را توسعه دهید.

- دیدگاهتان را تغییر دهید

منفی بافی های ما بیشتر به این دلیل است که برای جلوگیری از رفتن درآمدمان و بیشتر کردن ثروتمان صبر نداریم. در این باره صبورانه تر عمل کنیم.

- از دوستان کمک بگیرید

از یک دوست مطمئن بخواهید که وقتی بدبین شدید یا شروع به منفی بافی کردید به شما اطلاع دهد. بعد از متوجه شدن، سریعاً در صدد جبران برآیید و آن فکر یا عمل بدبینانه را اصلاح کنید. مهم تغییر رفتارهایتان و تعویض آن ها با عادت های جدید و سالم تر است.

- از افراد بدبین دوری کنید

افراد منفی باف و بدبین را از زندگیتان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آنها قرار گیرید. اگر تمایلی به تغییر ندارند، ارتباطتان را با آن ها محدود کنید.

- دنبال کارهای فوق برنامه باشید

دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید. داشتن علائق و سرگرمی هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تاثیرات مثبتی روی مغزتان می گذارد. ممکن است فکر کنید که برای اینطور فعالیت های فوق برنامه وقتی ندارید، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان و کارهایتان فکر کنید، کمی فرصت پیدا خواهید کرد. و این انرژی تازه ای به شما می دهد.

- استوار باشید

ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی ها و مهارت ها و استعدادهایتان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

نکته: توجه داشته باشید اگر سریع به نتیجه نرسیدید ناامید نشوید، زیرا ممکن است که تثبیت هر عادت، ۲۱ روز به طول بینجامد. کسی که انگیزه تغییر داشته باشد حتما به نتیجه دلخواه خواهد رسید.

### نامه آبراهام لینکن به آموزگار پسرش

- به او بگویید به باورهایش ایمان داشته باشد، حتی اگر همه خلاف او حرف بزنند.
- او باید بداند که همه مردم عادل و صادق نیستند.
- به پسرم بیاموزید که به ازای هر آدم شیاد، انسانهای درست و صدیق هم وجود دارند.
- به او بگویید در ازای هر سیاستمدار خودخواه، رهبر باحمیتی نیز وجود دارد.
- به او بیاموزید که در ازای هر دشمن، دوستی هست.
- می دانم که وقت می گیرد، اما به او بیاموزید، اگر با کار و زحمت یک دلار کسب کند، بهتر از این است که پنج دلار از روی زمین پیدا کند.
- به او بیاموزید که از باختن پند بگیرد و از پیروز شدن لذت ببرد.
- او را از غبطه خوردن بر حذر دارید. به او نقش و تاثیر مهم خندیدن را یادآور شوید.
- اگر می توانید به او نقش مهم کتاب در زندگی را آموزش دهید.
- به پسرم بیاموزید که در مدرسه بهتر است مردود شود، اما با تقلب به قبولی نرسد.
- به پسرم یاد دهید که با ملایم ها، ملایم و با گردن کشان، گردن کش باشد.
- به پسرم یاد دهید که همه حرفها را بشنود و سخنی را که به نظرش درست می رسد، انتخاب کند.
- ارزش های زندگی را به پسرم آموزش دهید، اگر می توانید به پسرم یاد دهید که در اوج اندوه تبسم کند.

- به او بیاموزید که در اشک ریختن خجالتی وجود ندارد.
- به او بیاموزید که می تواند برای فکر و شعورش مبلغی تعیین کند، اما قیمت گذاری برای دل بی معناست.
- به او بگویید تسلیم هیاهو نشود و اگر خود را بر حق می داند، پای سخنش بایستد و با تمام قوا بجنگد.
- در کار تدریس به پسر ملایمت بخرج دهید، اما از او یک نازپرورده نسازید، بگذارید که شجاع باشد.
- به او بگویید که تعمق کند:
- به پرندهگان در حال پرواز در دل آسمان، به گلهای درون باغچه، به زنبورها که در هوا پرواز می کنند، دقیق شود.

منابع :

- هاوتون، کرک، رفتار درمانی شناختی ترجمه حبیب اله قاسم زاده، تهران : انتشارات ارجمند.
- برنز، دیوید، از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران : انتشارات رشد.
- برنز، دیوید، روانشناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران : انتشارات رشد.
- برنز، دیوید، از حال بد به حال خوب ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران : انتشارات رشد.
- برنز، دیوید، عشق هرگز کافی نیست ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران : انتشارات رشد.
- اینس ، کن مک، چگونه با افکار منفی مقابله کنیم؟ ترجمه لیلا تارویوردیزاده.

## Refrence English:

Schimelpfening, N., (۲۰۰۷). *What Are Cognitive Distortions?* Retrieved January

۲۳, ۲۰۱۰ .

<http://depression.about.com/cs/psychotherapy/a/cognitive.htm>