

# باورهای سمی زندگی

(راهبردهای مقابله با طراحواره‌های مخرب در زندگی و روابط بین فردی)

مؤلف

حدیث اکبرنیا



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم .....	۱۱
افکار مخرب و ناکارآمد .....	۱۱
درمان و کنترل خطاهای شناختی و افکار اتوماتیک منفی .....	۱۷
ستون تاریخ .....	۲۰
ستون موقعیت .....	۲۰
ستون هیجان‌ها .....	۲۰
ستون افکار اتوماتیک .....	۲۱
ستون پاسخ‌های دیگر .....	۲۱
ستون پیامد/نتیجه .....	۲۲
قسمت شواهد و مدارک .....	۲۲
هنر رها کردن .....	۲۳
زمانی کارتان را ترک کنید که هنوز فرصت انتخاب دارید .....	۲۴
ارزش مورد انتظار را در نظر بگیرید .....	۲۵
چگونه با رها شدن‌های ناگهانی رفتار کنیم؟ .....	۲۷
رها شدن‌های ناگهانی یا شبح در بین رابطه کی اتفاق می‌افتد؟ .....	۲۷
چرا مردم شبح می‌شوند یا رابطه را رها می‌کنند؟ .....	۲۷
کنترل اوضاع از طریق رها کردن .....	۲۸

- ۲۸.....چرا افراد با رها کردن آسیب می بینند؟
- ۲۸.....احساساتی که ممکن است به وجود بیاید.....
- ۲۹.....عدم اطمینان و تاثیرات آن.....
- ۲۹.....چگونه می توان مقابله کرد وقتی که شبح وار شده اید؟.....
- ۲۹.....خود را از سرزنش خلاص کنید.....
- ۳۰.....شرم داشتن را کنار بگذارید.....
- ۳۰.....مریدیت گوردون رنیک، LCSW.....
- ۳۰.....مراقبت از خود برای رفع رها شدن های ناگهانی.....
- ۳۱.....راهبردهای رها کردن گذشته.....

## فصل دوم: خطاهای شناختی در زندگی..... ۳۵

- ۳۵.....تعریف خطاها یا تحریفات شناختی.....
- ۳۶.....خطاهای شناختی چگونه عمل می کنند؟.....
- ۳۶.....چگونه احساس خود را تغییر دهیم؟.....
- ۳۶.....مرحله اول: موقعیت ناراحت کننده را شناسایی کنید.....
- ۳۷.....مرحله دوم: احساسات منفی خود را بنویسید.....
- ۳۷.....مرحله سوم: از روش سه ستونی استفاده کنید.....
- ۳۸.....مرحله چهارم: نتیجه گیری.....
- ۳۸.....خطاهای شناختی در روانشناسی.....
- ۳۹.....زمانی که قوانین و فرضیات در فرد شکل گرفت، از آن پس.....
- ۴۰.....این فرض ها و قوانین.....
- ۴۱.....اهمیت خطاهای شناختی.....
- ۴۲.....خطاهای شناختی یا تحریفات شناختی چگونه شکل می گیرد؟.....
- ۴۲.....نقش فرآیند تکاملی انسان و شکل گیری خطاهای شناختی.....
- ۴۳.....نقش مغز در خطاهای شناختی.....
- ۴۵.....خطای شناختی و رضایت از زندگی.....

- فصل سوم: من آدم ضعیفی هستم (تفکر شکست خورده) ..... ۴۹
- نشانه‌های طرحواره شکست ..... ۵۰
- طرحواره شکست چگونه شکل می‌گیرد؟ ..... ۵۲
- روش‌های مقابله با طرحواره شکست ..... ۵۳
- روانی درمانی طرحواره شکست ..... ۵۳
- 
- فصل چهارم: من باید کامل باشم (کمال‌گرایی) ..... ۵۹
- نشانه‌های کمال‌گرایی چیست؟ ..... ۶۲
- دلایل ایجاد کمال‌گرایی چیست؟ ..... ۶۵
- چه کسانی بیشتر مستعد کمال‌گرایی هستند؟ ..... ۶۶
- اثرات مضر کمال‌گرایی چیست؟ ..... ۶۶
- چه چیزی باعث کمال‌گرایی می‌شود؟ ..... ۶۸
- ایجاد کمال‌گرایی در خانواده‌های سخت‌گیر و منتقد ..... ۶۸
- تأثیر تجارب منفی دوران کودکی در ایجاد کمال‌گرایی ..... ۶۸
- چه کسانی بیشتر مستعد کمال‌گرایی هستند؟ ..... ۶۹
- نحوه غلبه بر کمال‌گرایی ..... ۶۹
- روان درمانی کمال‌گرایی ..... ۷۱
- راهبردهای مقابله با تفکر کمال‌گرایی ..... ۷۱
- خلاصه‌ای از تکالیف برای غلبه بر کمال‌گرایی ..... ۷۴
- خودتان برای درمان کمال‌گرایی اقدام کنید ..... ۷۴
- شناسایی حیطه‌های مشکل ساز ..... ۷۵
- 
- فصل پنجم: من بدشانسم (طرحواره منفی نگری) ..... ۸۹
- ویژگی‌های افراد دچار به طرحواره منفی‌گرایی چیست؟ ..... ۸۹
- دلیل دچار شدن به طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی چیست؟ ..... ۹۰
- عوارض داشتن الگوهای منفی‌گرایی و بدبینی در زندگی چیست؟ ..... ۹۱

- درمان بدبینی و منفی گرایی چطور پیش می‌رود؟..... ۹۲
- نکته مهم در روند درمان بدبینی..... ۹۳
- طرحواره بدشانسی..... ۹۴
- قانون احتمالات..... ۹۵
- چند قانون اصلی خوش شانسی..... ۹۵
- بدشناسی براساس قانون مورفی..... ۹۷
- قوانین مهم مورفی..... ۹۷
- نتایج قانون مورفی چیست؟..... ۹۹
- آیا قانون مورفی صحیح است؟..... ۹۹
- قانون مورفی آری یا نه؟..... ۱۰۰
- دروغ‌های قانون مورفی..... ۱۰۱
- قانون زباله در قانون مورفی..... ۱۰۵
- قانون جذب مورفی..... ۱۰۵
- چند پیشنهاد برای جذب خوش شانسی..... ۱۰۶
- فصل ششم: من به جایی، چیزی یا کسی تعلق ندارم (انزوای اجتماعی) ..... ۱۱۱**
- باورهای غیرمنطقی مرتبط با طرحواره انزوای اجتماعی بیگانگی:..... ۱۱۲
- واکنش‌های افراد دچار طرحواره انزوای اجتماعی-بیگانگی..... ۱۱۵
- ویژگی افرادی که گرفتار طرح واره انزوای اجتماعی- بیگانگی هستند..... ۱۱۶
- چگونه تله انزوای اجتماعی در ما شکل می‌گیرد؟..... ۱۱۷
- ریشه‌های تحولی تله انزوای اجتماعی..... ۱۱۷
- عوامل تشدید طرحواره انزوای اجتماعی..... ۱۱۷
- نشانه‌های طرحواره انزوای اجتماعی..... ۱۱۹
- دیگر دلایل ابتلا به طرحواره انزوای اجتماعی..... ۱۱۹
- عواملی که طرحواره انزوای اجتماعی را تشدید می‌کند:..... ۱۲۲
- انزوای اجتماعی با کودک چه می‌کند؟..... ۱۲۳

۱۲۳.....	چه کسانی در معرض طرحواره انزوای اجتماعی هستند؟
۱۲۴.....	نوشتن چند فهرست برای درمان طرحواره انزوای اجتماعی
۱۲۴.....	چند روش ساده مقابله با طرحواره انزوای اجتماعی - بیگانگی
۱۲۵.....	راهبردهای مهم درمانی تله انزوای اجتماعی:
۱۲۷.....	راهبردهای مهم درمانی تله انزوای اجتماعی:
۱۳۱.....	<b>فصل هفتم: من به همه بی اعتمادم (طرحواره بی اعتمادی)</b>
۱۳۳.....	روابط عاطفی زناشویی در طرحواره بی اعتمادی
۱۳۴.....	از کجا بفهمیم طرحواره بی اعتمادی بد رفتاری در ما فعال است؟
۱۳۶.....	ریشه‌های تحولی طرحواره بی اعتمادی
۱۳۷.....	ویژگی‌های افرادی با طرحواره بی اعتمادی
۱۳۹.....	ریشه‌های تحولی و علل شکل‌گیری طرحواره بی اعتمادی
۱۳۹.....	راهکارهای رهایی از تله بی اعتمادی
۱۴۱.....	تغییر طرحواره بی اعتمادی و بد رفتاری
۱۴۱.....	گام اول: بهبود ارتباطات شما
۱۴۳.....	گام دوم: کار روی ناامنی‌ها
۱۴۵.....	گام سوم: کار کردن روی آسیب‌های گذشته خود
۱۴۷.....	<b>منابع</b>

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های انسان با سایر موجودات قدرت تفکر و استدلال اوست اما گاهی این قدرت شگفت‌انگیز به ضرر انسان تمام می‌شود و باعث می‌شود او درگیر تفکراتی شود که نه تنها نمی‌تواند راه درست را از نادرست تشخیص دهد بلکه حس و حال او را هم خراب می‌کند و از آن مهم‌تر منجر به انجام رفتارهایی می‌شود که برای فرد همراه با عواقب مختلفی است. شاید تعجب کنید که همه این‌ها ناشی از افکار ماست.

### افکار مخرب و ناکارآمد

تصور کنید نیمه شب وقتی در خواب هستید پنجره اتاقتان ناگهان بهم بخورد و بشکند! چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ فکر می‌کنید دزد آمده؟ زلزله؟ یا ... هر کدام از این افکار استرس و واهمه در شما ایجاد می‌کند و احتمالاً آماده فرار می‌شوید. حالا تصور کنید از قبل می‌دانستید که پنجره شما خراب است و با کوچکترین بادی بهم می‌خورد، حالا چه حسی به شما دست می‌دهد؟ احتمالاً از خواب می‌پرید و فکر می‌کنید باید چراغ را روشن کنید و خرده شیشه‌ها را جمع کنید. می‌بینید که با یک اتفاق مشابه دو نفر می‌توانند عکس‌العمل‌های احساسی و رفتاری متفاوتی نشان دهند و آن به برداشتشان از موضوع بستگی دارد. در رابطه هم تمام احساس و رفتارهایمان به

برداشتی که رابطه و شریک عاطفی مان داریم بستگی دارد! برداشتهای ما ناشی از افکارمان است و افکارمان ناشی از تجربیاتمان، تربیتمان، خلق و خویمان، ارتباطاتمان و ... است. در این بین برخی افکار ما درست و اصولی شکل گرفته است و به ما کمک می کند رفتار صحیحی از خود نشان دهیم و روابط و زندگی شخصی مان را ارتقا دهیم و برخی افکار دیگر طوری در ما شکل گرفته است که واقعیت را تحریف می کند! مثلاً به این فکر ها توجه کنید: "نباید به هیچ کس اعتماد کرد"، "اگه موفق نباشم کسی تحویلیم نمی گیره"، "فلان شهر همشون خسیس هستند" و ... این افکار همیشه صحیح نیست ولی وقتی تبدیل به قانون در ذهن شما شود همیشه دنیا را از این دید نگاه می کنید و تصمیماتتان بر اساس واقعیت نخواهد بود. در روانشناسی به اینچنین افکار ناکارآمد، خطاهای شناختی یا افکار مخرب می گویند که معمولاً اتوماتیک وار سراغ ما می آیند و تصمیمات ما را کنترل می کنند! (کامرون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

- **ذهن خوانی:** یکی از مهم ترین خطاهای شناختی ذهن دیگران را خواندن و به جای آن ها فکر کردن است! این جملات را بخوانید: "حتما داره به من می خنده"، "الان با خودش می گه چقدر پروئه"، "فکر کنم از من خوشش نیومده"، "حتما داره به همون موضع قبلی فکر می کنه" و ... تمام این افکار زاییده ذهن شماست! یک درصد، فقط یک درصد تصور کنید این حدسیات اشتباه باشد و باعث می شود شما رفتارتان را بر اساس یک احتمال شکل دهید! ذهن خوانی باعث می شود تمام چیزهایی که از آن می ترسید وارد ذهنتان شود و شما را مطمئن کند که ترستان درست است و اجازه ندهد شما تصمیم منطقی بگیرید! بنابراین اگر بدون هیچ دلیل محکمی ذهن دیگران را می خوانید و رفتارشان را قضاوت می کنید درگیر یک خطای شناختی هستید! باید از این به بعد تمرین کنید به محض اینکه شروع به ذهن خوانی کردید با

<sup>۱</sup> Cameron, S



خود بگویید افکار من با دیگران متفاوت است، فکر انسان‌ها به اندازه اثر انگشت آن‌ها می‌تواند متفاوت باشد و هرکس در طول زندگی و حتی در ساعات پیشین تجربیاتی داشته که ممکن است روی رفتارشان اثر داشته باشد بنابراین نباید به جای او فکر کنم و اگر موضوعی برای من ایجاد سوء تفاهم کرده است بهتر است درباره‌اش با او گفتگو کنم. مثلاً اگر طرف مقابل در حال خمیازه کشیدن است به جای اینکه فکر کنید از شما و حرف‌هایتان خسته شده است و صحبت را متوقف کنید و جو بینتان را سنگین‌تر می‌توانید خیلی راحت بگویید: "دیشب خوب خوابیدی؟ می‌خواهی استراحت کنی چند دقیقه؟" و او با این صحبت شما درباره خمیازه‌اش برایتان توضیح می‌دهد! به همین سادگی (تاپین و دانکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

• **پیشگویی:** در این نوع خطای شناختی شما بدون هیچ شاهد و دلیل محکمی شروع به پیشگویی منفی آینده می‌کنید. منظور ما از آینده چندین سال آینده نیست، افرادی که دست به پیشگویی منفی می‌زنند حتی روز خود و چند ساعت آینده را نیز پیشبینی می‌کنند: "امروز حتماً گند می‌زنم"، "حتماً ماشینم تو راه خراب می‌شه"، "این رابطه درست شدنی نیست" و ... تمام این پیشبینی‌ها در شما استرس و اضطراب ایجاد می‌کند و دائم گوش به زنگ هستید تا پیشبینی‌تان درست از آب در بیاید! یادتان باشد شما نه فالگیر هستید نه رمال! هرچند که فالگیر و رمال هم تمام پیشبینی‌هایشان حقه است! در دنیای علمی امروز پیشبین بر اساس واقعیت و رفتار شما شکل می‌گیرد نه حدس و گمان. حتی اگر اوضاع خوبی پیش رو نداشتید با خود بگویید امروز روز پر چالشی است بنابراین باید بیشتر از روزهای دیگر مدیریت اوضاع را در دست بگیرم.

<sup>۱</sup> Tobin, R. , & Dunkley, D. M.

- **فاجعه سازی:** فاجعه سازی به زبان ساده همان ضرب المثل “از کاه کوه ساختن” خودمان است! فردی که درگیر فاجعه سازی است هر اتفاق ناگوار کوچکی را چندین برابر برای خودش بزرگ می‌کند و شروع می‌کند به داستان‌های رنگارنگ ساختن! به این جملات توجه کنید: “یک ساعته زنگ می‌زنم جواب نمی‌ده دارم از دلشوره می‌میرم”، “اگه بگه نه آبرو و شرفم میره”، “خیلی بد شد لیوان از دستم افتاد حالا می‌گن چه دست و پا چلفتیه”، “عروسیمون عقب افتاد یه هفته، اگه من و میخواست یه روزم برایش یه روز بود!” این افکار پرونده همه مسائل را برای شما می‌بندد و باعث می‌شود دیگر انگیزه‌ای برای درست کردن اوضاع نداشته باشید از طرفی در شما استرس و اضطراب ایجاد می‌کند. وقتی چنین افکاری سراغ شما آمد باید به خود یادآوری کنید که برای هرچیزی همانقدر که ارزش دارد سرمایه گذاری کنید و آب پاکی را روی دست خودتان نریزید و همه چیز را باهم قاطی نکنید.
- **برچسب زدن:** برچسب زدن یعنی شما یک قسمت از رفتار یا شخصیت شخص را به کل شخصیت او نسبت می‌دهید. مثلاً اگر همسرتان یک بار به شما دروغ گفته باشد او را از آن به بعد پینوکیو خطاب کنید درحالیکه او فرد صادقی است. یا اگر یک بار نتوانسته جلوی پرخاشگری‌اش را بگیرد و بر سر شما فریاد زده است شما تمام چندسال خونسردی‌اش را فراموش کنید و او را بداخلاق خطاب کنید! برچسب زدن به دیگران به شدت احساسات آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در آنها ایجاد کینه و خشم می‌کند. اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود متأسفانه فردی که درگیر این خطای شناختی است به خودش هم برچسب می‌زند! مثلاً یک بار در امتحان رانندگی رد شده است و می‌گوید: “من کلاً از اول استعداد رانندگی نداشتم”، یا بعضی اسامی را فراموش می‌کند و می‌گوید “من کلاً حافظه‌ام اندازه ماهیه!” این برچسب زدن‌ها عزت نفس شما را نشانه می‌گیرد و اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد! به جای برچسب زدن به خودتان بگویید من هم مانند