

هنر رهایی از افکار ناکارآمد در زندگی

مؤلف

زهرا نوری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
آیا تله‌های روانی، همیشه آسیب‌رسان هستند؟.....	۹
تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟.....	۱۰
نیاز به امنیت بنیادین.....	۱۲
تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی.....	۱۵
عدم صمیمیت افراد دارای تله بی‌ارزشی.....	۱۸
تله اینثار.....	۱۸
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....	۱۹
تله‌های ذهنی (خطاهای ذهنی).....	۲۲
تعریف خطاها یا تحریفات شناختی.....	۲۳
خطاهای شناختی چگونه عمل می‌کنند؟.....	۲۳
چگونه احساس خود را تغییر دهیم؟.....	۲۳
خطاهای شناختی در روانشناسی.....	۲۶
اهمیت خطاهای شناختی.....	۲۹

- ۲۹.....خطاهای شناختی یا تحریفات شناختی چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۳۰.....نقش فرآیند تکاملی انسان و شکل‌گیری خطاهای شناختی.....
- ۳۱.....نقش مغز در خطاهای شناختی.....
- ۳۳.....خطای شناختی و رضایت از زندگی.....
- ۳۶.....خطاهای ذهنی.....

- ۴۱.....فصل دوم: مدیریت افکار ناکارآمد و خطاهای شناختی
- ۴۷.....درمان و کنترل خطاهای شناختی و افکار اتوماتیک منفی.....
- ۴۷.....ذهن‌خوانی.....
- ۴۷.....پیشگویی.....
- ۴۳.....فاجعه‌سازی.....
- ۴۴.....برچسب‌زنی.....
- ۴۷.....نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت.....
- ۴۷.....فیلتر منفی.....
- ۴۷.....تعمیم افراطی.....
- ۴۷.....تفکر صفر و صد (سیاه و سفید).....
- ۴۷.....بایدها و نبایدها.....
- ۴۷.....درمان و کنترل خطاهای شناختی و افکار اتوماتیک منفی.....

- ۵۵.....فصل سوم: تله‌های روانی چگونه آینده و زندگی ما را خراب می‌کنند؟
- ۵۶.....مثال اتاق تاریک.....

- مثال‌هایی از الگوهای تکرارشونده یا تله‌های زندگی..... ۵۶
- سبک‌های مقابله با تله‌های روانی..... ۵۸
- فصل چهارم: راهبردهای مقابله با خطاهای ذهنی**..... ۶۱
- تقویت ذهن ناخودآگاه..... ۶۱
- پاکسازی ذهن..... ۶۴
- چرا یافتن آرامش و لذت دشوار است؟..... ۶۴
- مراحل رسیدن به پاک‌سازی ذهن..... ۶۴
- انواع پاکسازی ذهن کدام‌اند؟..... ۶۵
- اثرات مثبت پاکسازی ذهن چیست؟..... ۶۵
- عوامل بهم‌ریختگی ذهن..... ۶۶
- چگونه ذهنی آرام داشته باشیم؟..... ۶۷
- رهایی از شلوغی ذهن..... ۶۹
- چگونه یک ذهن شلوغ را آرام کنیم؟..... ۶۹
- چطور تنفر از دیگران را از ذهنمان بیرون کنیم؟..... ۷۲
- عواقب نفرت از دیگران چیست؟..... ۷۳
- تأثیر تنفر بر سلامت روان..... ۷۳
- تأثیر تنفر بر سلامت جسمانی..... ۷۴
- چگونه از دیگران متنفر نباشیم؟..... ۷۴
- چگونه با افرادی که دوستشان نداریم رفتار کنیم؟..... ۷۵
- راهکارهای اتخاذ سبک زندگی بهتر برای موفقیت طولانی‌مدت..... ۷۷

راهکارهای مقابله با احساس حقارت..... ۷۹

فصل پنجم: هنر ظریف رها کردن ۸۷

چگونه خود را از افکار انتقام جویی و عصبانیت رها می کنید؟..... ۸۸

رهایی از عصبانیت یک انتخاب قدرتمندانه است..... ۸۹

هنر رها کردن..... ۸۹

زمانی کارتان را ترک کنید که هنوز فرصت انتخاب دارید..... ۹۰

ارزش مورد انتظار را در نظر بگیرید..... ۹۱

چگونه با رها شدن های ناگهانی رفتار کنیم؟..... ۹۳

رها شدن های ناگهانی یا شبح در بین رابطه کی اتفاق می افتد؟..... ۹۳

چرا مردم شبح می شوند یا رابطه را رها می کنند؟..... ۹۳

کنترل اوضاع از طریق رها کردن..... ۹۴

چرا افراد با رها کردن آسیب می بینند؟..... ۹۴

احساساتی که ممکن است به وجود بیاید..... ۹۴

عدم اطمینان و تاثیرات آن..... ۹۵

چگونه می توان مقابله کرد وقتی که شبح وار شده اید؟..... ۹۵

راهبردهای رها کردن گذشته..... ۹۷

چگونه بفهمیم زمان رها کردن عشق فرا رسیده است..... ۹۹

منابع ۱۰۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تله‌های روانی مانند موجودات زنده اند. مهمترین هدف یک موجود زنده چیست؟ بله، حفظ حیات و زنده ماندن. تله‌های روانی هم مانند یک موجود زنده، تمام تلاش خود را برای حفظ بقای شان می‌کنند. تله‌های زندگی برای بقا باید تغذیه کنند. اما خوراک تله‌ها چیست؟ خوراک تله دقیقاً همان احساساتی است که در کودکی به او القا شده است! پس تله برای حفظ بقا، تمام تلاش خود را می‌کند تا دوباره همان احساسات را در شما ایجاد کند. احساساتی مانند حس بی‌ارزشی، بی‌لیاقتی، تنهایی، طرد شدن و هاشدگی که هر یک از آنها نام یکی از تله‌ها است. می‌دانیم که تله در ناخودآگاه شما زندگی می‌کند و به تمام افکار و احساسات شما دسترسی دارد. پس اگر غفلت کنید، می‌تواند با کنترل احساسات و افکارتان، هویت و موقعیت اجتماعی، سلامتی و ارتباطات شما را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد و به آنها آسیب بزند (نامدار اصل، ۱۴۰۰).

آیا تله‌های روانی، همیشه آسیب‌رسان هستند؟

در حقیقت، تله از همان ابتدا آسیب‌رسان نبوده است! بلکه در کودکی برای محافظت از ما در مقابل شرایط نامطلوب به وجود آمده بود؛ وسیله‌ای برای کمک به سازگاری بهتر با محیط اطرافمان و با کمترین آسیب. مثلاً شاید در کودکی قهر کردن روش خوبی برای محافظت از خودت در برابر خشم پدر و مادر بود. ولی این عکس‌العمل‌ها در بزرگسالی

بی‌فایده است. به طور مثال اگر روزی رئیس‌م از دست من عصبانی شود، آیا می‌توانم با قهر کردن جوابش را بدهم؟ اگر هربار که در روابطمان مشکلی پیش آمد، قهر کنیم و طرف مقابل خود را طرد کنیم، هرگز نمی‌توانیم رابطه سالمی ایجاد کنیم. بنابراین این برخورد فقط مختص همان زمان بود و تله، آن را برای همان زمان طراحی کرده بود. اما تله بر ناخودآگاه ما احاطه دارد و می‌تواند خیلی راحت کنترل رفتار هایمان را بدست گیرد.

تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟

شکل‌گیری شخصیت انسان بر دو عامل اصلی استوار است:

۱. عوامل محیطی

۲. عوامل وراثتی

ولی جفری یانگ، سه عامل را در شناخت تله‌های زندگی بررسی کرده است:

عامل وراثت

عوامل وراثتی عواملی هستند که همراه DNA به ما منتقل می‌شوند. کودک ژن‌هایی را از والدین خود به ارث می‌برد که می‌تواند سازنده خلیات و رفتارهای او باشد. حتی تفاوت‌های اخلاقی را در نوزادهایی که هنوز درکی از محیط اطراف ندارند، می‌توان دید. کودکی ممکن است بسیار آرام باشد. ولی کودک دیگر در همان سن، بسیار لجوج و بداخلاق. این تفاوت‌ها در ذات آن فرد شکل گرفته‌اند و با رفتارهای اکتسابی کاملاً متفاوتند.

عامل محیط

عوامل محیطی همان عواملی‌اند که به طور گسترده سازنده شخصیت ماست. محیط و وراثت هر دو بر ما تأثیر می‌گذرانند و چیزی که هستیم را تشکیل می‌دهند. برای مثال دو کودک دوقلو را تصور کنید. این دو در یک خانواده بزرگ می‌شوند (محیط یکسان). رفتارهای مشابهی با آنها می‌شود. اما خیلی اوقات این دو کودک رفتارهای متفاوتی از

خود نشان می‌دهند. یکی ممکن است از رفتار پرخاشگرانه پدر ناراحت شود و قهر کند. دیگری ممکن است عصبانی شود و در مقابل پدر بایستد یا با او دعوا کند. یکی رفتار منفعلانه پیش می‌گیرد. دیگری رفتار پرخاشگرانه.

تأثیر پدر و مادر و کودکی بر رفتار انسان در بزرگسالی

در واقع ما در همان کودکی، یکی از والدینمان را به عنوان الگوی جذاب‌تر و قوی‌تر انتخاب می‌کنیم. کسی را انتخاب می‌کنیم که فکر می‌کنیم شانس بقای بیشتری در زندگی دارد. مهم نیست که این انتخاب غلط باشد یا درست. مهم این است که ما از رفتارهای آن والد الگوبرداری می‌کنیم. مثلاً اگر کودکی پدر پرخاشگرش را الگو قرار دهد، یک شخصیت کاملاً پرخاشگر خواهد داشت. و اگر مادر منفعلش را الگو قرار دهد، شخصیتی منفعل پیدا می‌کند که مدام توسط پدر سرکوب می‌شود. تا اینجا شخصیت کودک با خلق و خویهای مشخص شکل گرفته است. اما جفری یانگ می‌گوید ما ۶ نیاز اساسی دیگر داریم که می‌توان از آنها به عنوان سومین عامل موثر در شکل‌گیری تله فرد نام برد (نوروزی فشخامی، ۱۴۰۳).

۶ نیاز کودک که تله‌ساز هستند

اگر این ۶ نیاز بسته به شخصیت آن کودک تأمین نشوند، احتمال ابتلای او به یکی از تله‌های روانی بسیار بالا خواهد رفت.

این ۶ نیاز عبارتند از:

- امنیت بنیادین
- ارتباط سالم با دیگران
- خود مختاری
- عزت نفس

- خود ابرازگری
- پذیرش محدودیت‌های واقع بینانه

مثال

می‌توان کودکی را مثال زد که در خانواده‌ای بزرگ شده که: هرکاری دلش بخواهد را انجام می‌دهد. والدینش هرگز جلوی رفتارهای بدش را نمی‌گیرند. این کودک در آن خانواده هرگز نمی‌تواند درک درستی از واقعیت پیدا کند. او وقتی وارد جامعه می‌شود، با برخوردهای متفاوت تری رو به رو می‌شود.

نیاز به امنیت بنیادین

از بین این ۶ نیاز اساسی، بعضی از اهمیت بیشتری برخوردارند. مانند **امنیت بنیادین**. امنیت بنیادین احساس امنیت درونی است که کودک درون خودش حس می‌کند. امنیتی که می‌تواند به آن تکیه کند. کودکی که این هسته امن درونی را نداشته باشد، در بزرگسالی دچار تله‌های روانی خواهد شد. این کودک ممکن است به تله رهاشدگی گرفتار شود و حس کند تمام دنیا می‌خواهند ترکش کنند. می‌خواهیم با مثالی رابطه‌ی بین این سه عامل را بررسی کنیم. فرض کنید نیازهای ما از ۱ تا ۱۰ درجه بندی شوند. یعنی وقتی کودک در خانواده‌ای بزرگ شود که نیازهایش کاملاً برطرف شوند، ۱۰ درجه از نیازهایش برآورده شده. وقتی در خانواده‌ای بزرگ شود که به نیازهایش کوچکترین توجهی نکنند، ۱ درجه.

تأثیر محیط در این حالت این گونه است: در هر خانواده‌ای نیازهای فرد با درجات متفاوتی برآورده می‌شود. از طرفی ویژگی‌های وراثتی کودکان هم در میزان دریافت نیازشان تأثیرگذار است. امنیت بنیادین همان احساس امنیت درونی است که کودک از محیط اطرافش می‌گیرد. اگر کودک این امنیت را در سال‌های اولیه زندگی‌اش دریافت نکند تا ابد با جای خالی آن دست و پنجه نرم خواهد کرد.

حال به این مثال دقت کنید:

خانواده‌ای را تصور کنید که سطح امنیت بنیادین در آن ۵ باشد. در واقع ۵ واحد امنیت به کودکان این خانواده داده می‌شود. با توجه به خلق و خوی ذاتی، از بین دو کودک، یکی با ۳ واحد، امنیتش تامین می‌شود. ولی کودک دیگر با ۶ واحد امنیتش تامین می‌شود. در نتیجه در یک خانواده با درجه امنیتی یکسان، کودک اول امنیت بنیادینش تامین شده. ولی کودک دوم دچار تله روانی امنیت شده است. حال فرض کنید درجه ارائه امنیت به کودکان در خانواده‌ای در پایین‌ترین سطح و یک باشد. واضح است که تمام کودکان این خانواده دچار تله روانی خواهند شد. این خانواده‌ها مستعد تربیت کودکان مبتلا به تله‌های روانی اند. در ادامه یا چند نمونه از این خانواده‌ها آشنا می‌شویم. این محیط‌ها محیط‌های خطرناکی هستند و کسانی که در این محیط‌ها بزرگ شوند مسلماً بیشتر مستعد ابتلا به تله‌های روانی‌اند (ونگ^۱، ۲۰۱۹).

چند مثال از محیط‌های مستعد تله‌های روانی

مثال ۱

خانواده‌ای که در آن پدر عربده کش و پرخاشگر باشد. مادر هم شخصیت منفعلی داشته باشد. هر بار که پدر زورگویی می‌کند، مادر سعی می‌کند با حرف‌هایی مثل «آروم‌تر همسایه‌ها صداتو می‌شنون» یا «آبرومون میره» و^۰ بحث را پایان دهد. ولی هیچ نقش کارآمدی در حل مشکلات خانواده ندارد.

مثال ۲

خانواده‌ای که هیچ مهر و محبتی به کودک خود ندارند. آنها تنها به پیشرفت تحصیلی و کاری او اهمیت می‌دهند. اگر کودک نتواند انتظاراتشان را برآورده کند، تحقیر و طردش می‌کنند.