



# چگونه اندیشه خود را تغییر دهیم؟

به خود می‌گویید این طرز فکر چه نفعی برای من دارد؟  
چه آسیبی به من وارد می‌کند؟

یکی از اشکالات این طرز فکر این است که ممکن است همه نیروی تان را صرف  
افسرده شدن و مأیوس بودن خود کنید، بنابراین اندیشه‌های خود را تغییر دهید  
و خود را باور کنید. با این کار شما افکار منفی تان را تغییر می‌دهید و احساساتان  
هم عوض می‌شود.  
اندیشه‌ها و نگرش‌های شما تأثیر قدرتمندی بر خلق شما دارند، به آنها توجه  
کنید.

در صورتی که این نگرش‌ها آن قدر قوی و ریشه‌دار شده‌اند که توان شناخت  
مقابله و تغییر آن‌ها، به‌تنهایی برایتان دشوار به نظر می‌رسد می‌توانید از کمک  
متخصصان روانی در این مسیر استفاده نمایید. آن‌ها به شما در شناسایی،  
تحلیل و تغییر این افکار، مقابله با آن‌ها و پذیرششان کمک می‌کنند.



## ۱۴- نسبت دادن مجدد:

به‌جای اینکه خود را سرزنش کنید به حل مسئله توجه کنید از خود بپرسید،  
کدام عوامل در ایجاد این مشکل دخالت داشته‌اند؟  
سهم من از این حادثه و در ایجاد این مشکل چه قدر بوده است؟  
به تمام مسئله و عواملی که در به وجود آمدن مشکلات شما سهمیم بودند  
توجه کنید. حادثه ناراحت‌کننده را به‌اختصار توضیح دهید.  
و اندیشه‌های مثبت‌تر را جایگزین اندیشه‌های منفی کنید. این شیوه در حل مسئله  
به شما کمک می‌کند.

## ۱۵- قضیه پذیرش:

بسیاری از روش‌های پیشنهادشده، مبتنی بر دفاع از خود هستند فرض را بر این  
می‌گذارید که اندیشه‌ی منفی غیرمنطقی است اما قضیه پذیرش چیزی جز این  
است. در واقع این قضیه ریشه در باورهای شما دارد. به‌جای اینکه از خود دفاع  
کنید حقیقتی در آن پیدا کنید و مسئله را بپذیرید. «از خود بپرسید آیا در این  
انتقاد حقیقتی وجود دارد؟

آیا می‌توانم از آن چیزی بیاموزم؟

آیا می‌توانم بپذیرم که عملکردم در حد مطلوب نبوده است؟

من نواقص فراوان دارم. من انسان هستم و هیچ انسانی کامل نیست.

با پذیرفتن مسئله در اصل قدم اول را به‌سوی تغییر و تحول برمی‌داریم.

## ۱۶- تحلیل سود و زیان نگرشی

برای آشنایی بیشتر با مفاهیم، به مثال زیر توجه کنید:

**(افکار منفی)** — به خود می‌گویید: اگر من با مشکلی روبرو شدم مشکل از من نیست.  
این ذهنیت خوبی نیست زیرا به‌جای اینکه دلیل ناراحتی خود را بررسی کنید  
رفتار تدافعی در پیش می‌گیریم و افسرده می‌شوید.

## \* نکات:

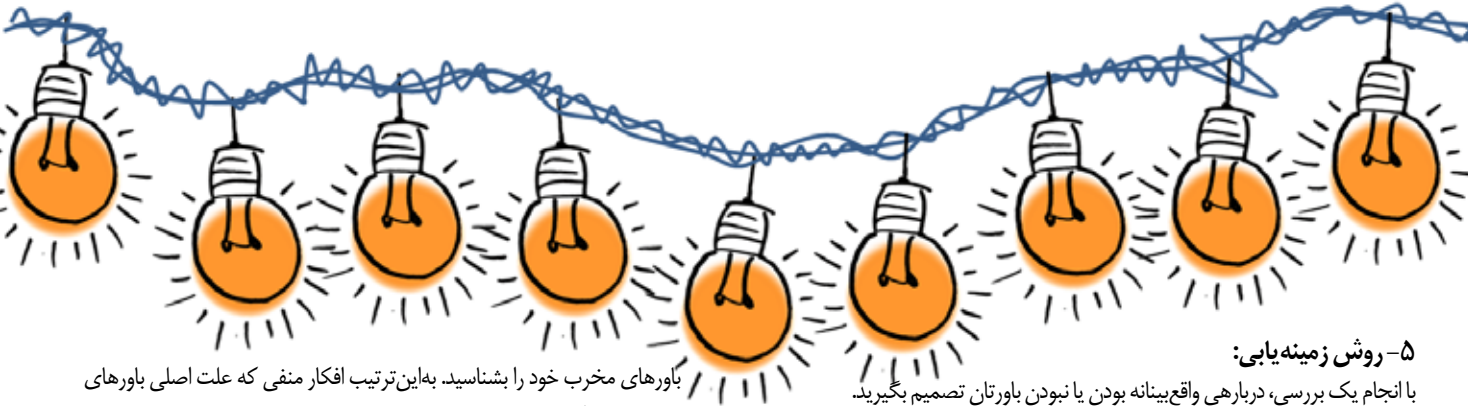
- افکار منفی در ظاهر درست و معتبر به نظر می‌رسند.
- تغییر دادن اندیشه دشوار است زیرا افراد، این اندیشه و افکار را واقعی می‌پندارند به همین جهت است که می‌گوییم ابتدا به تمرین بیشتر نیاز دارید.
- اندیشه‌ها و نگرش‌های شما تأثیر قدرتمندی بر خلق شما دارند، به آنها توجه کنید.



مرکز مشاوره : بلوار دانلنجو، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۳۴-۶۶۲۱-۲۳۴۹۸۳۷-۲۳۸۷۲۰۶





وقتی حادثه‌ی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم ناراحت می‌شویم. به هر صورت کسی نمی‌تواند در همه مواقع شاد و خوشحال باشد. هدف ما این است که بتوانیم واقع‌بینانه‌تر با مسئله کنار بیاییم. وقتی احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنیم اغلب تحت تأثیر اندیشه‌هایی قرار می‌گیریم که مخدوش و بی‌مورد هستند هر چند ممکن است به‌ظاهر به نظر منطقی برسند.

اگرچه شناخت افکار منفی به هنگام ناراحتی، کار آن قدر مشکلی نیست ولی بی‌اعتبار کردن این افکار اغلب مشکل است: **زیرا افکار منفی در ظاهر درست و معتبر به نظر می‌رسند.**

مثال: وقتی روحیه‌تان ضعیف است و احساس افسردگی می‌کنید تقریباً همیشه پیام‌های منفی را به خود مخابره می‌کنید و نسبت به امور نظر بدبینانه دارید. آنچه مهم است این است: وقتی این افکار منفی را تغییر می‌دهید، احساسات هم همراه با آن تغییر می‌کند. تغییر دادن اندیشه دشوار است زیرا افراد، این اندیشه و افکار را واقعی می‌پندارند به همین جهت است که می‌گوییم ابتدا به تمرین بیشتر نیاز دارید.

## ۱- شناسایی خطاهای شناختی:

با استفاده از جدول خطاهای شناختی می‌توانید خطاهای شناختی افکار منفی خود را شناسایی کنید. با آنکه این اقدام معمولاً برای تغییر احساس شما کافی نیست، نخستین قدمی است که می‌تواند به شما کمک کند.

## ۲- روش صحیح مستقیم:

در این روش شما از واقع‌بینانه بودن افکار و نگرش خود مطلع می‌شوید، بررسی می‌کنید و می‌بینید افکار و نگرش‌های شما تا چه اندازه واقع‌بینانه هستند.

## ۳- تحلیل سود و زیان

در مرحله‌ی ۳ با تحلیل سود و زیان عاطفی آشنا می‌شوید. شما می‌توانید از تحلیل سود و زیان نگرش برای برخورد با افکار منفی استفاده نمایید. ممکن است تحت تأثیر این ذهنیت باشید که «من، انسان حقیری هستم و یا باید همیشه بکوشم که کامل باشم. از خود سؤال کنید این نگرش چه کمکی به من می‌کند؟ و یا این نگرش چه مشکلاتی ایجاد می‌نماید؟»

## ۴- بررسی شواهد:

در بررسی شواهد از خود بپرسید چه مدرکی دارم که این اندیشه، اندیشه درستی است؟ و یا از کجا بدانم که این اندیشه درست نیست؟

## ۵- روش زمینه‌یابی:

با انجام یک بررسی، درباره‌ی واقع‌بینانه بودن یا نبودن باورتان تصمیم بگیرید. مثلاً اگر معتقدید اضطراب به هنگام صحبت در برابر جمع واقع‌بینانه نیست از دوستانتان بپرسید که آیا آن‌ها به هنگام صحبت در برابر جمع مضطرب می‌شوند.

## ۶- استفاده از روش تجربی:

می‌توانید به کمک یک آزمایش، درستی اندیشه منفی خود را محک بزنید از خود بپرسید چگونه می‌توانم درستی این باور را محک بزنم؟

## ۷- روش معیار دوگانه

اغلب با خود بیشتر از دیگران سخت‌گیری می‌کنید. وقتی افکار منفی خود را نوشتید می‌توانید از خود بپرسید: «اگر یکی از دوستانم با این مشکل روبرو باشد آیا حاضر می‌شوم چنین حرف‌هایی به او بزنم؟ به او چه می‌گویم؟» اغلب به این نتیجه می‌رسید که از یک معیار دوگانه استفاده می‌کنیم. با دیگران مهربان هستید اما خودتان با مشکلات به شکلی ناروا برخورد می‌کنید.

## ۸- روش پیش‌بینی لذت:

درباره‌ی لذت‌بخش بودن فعالیت‌های مختلف پیش‌بینی می‌کنید و بر اساس ۷۰٪ و ۱۰۰٪ به آن امتیاز می‌دهید پس از آنکه کار موردنظر را انجام دادید مجدداً شدت خشنودی واقعی ناشی از انجام کار نظر می‌دهید.

## ۹- روش پیکان عمودی:

شما می‌توانید باورهای مخرب را به این طریق شناسایی کنید پیکان عمودی همیشه، این معنا را تداعی می‌کند. به‌جای برخورد با اندیشه‌ی منفی، یک پیکان عمودی در زیر آن بکشید و از خود بپرسید:

- «اگر این اندیشه درست باشد چرا باید مرا ناراحت کند»

- ممکن است جلوی بچه‌ها آبرویم برود.

اگر این درست باشد چرا باید مرا ناراحت کند.

اگر استاد از من سؤال کند، ممکن است نتوانم به آن جواب دهم.

- شما با لیست کردن و نوشتن اندیشه‌های منفی در برگه‌ی خلق روزانه می‌توانید

باورهای مخرب خود را بشناسید. به‌این ترتیب افکار منفی که علت اصلی باورهای شما هستند را درمی‌یابید.

## ۱۰- اندیشیدن در سایه‌های خاکستری

این روش به‌خصوص برای کنار گذاشتن تفکر همه‌باهیچ مناسب است. به‌جای اینکه به مسائل به شکل سفید یا سیاه نگاه کنیم، آن‌ها را در سایه‌های خاکستری در نظر می‌گیریم. مثلاً به‌جای اینکه خودتان را در یک کار شکست‌خورده‌ی تمام‌عیار در نظر بگیرید. از خود می‌پرسید جنبه‌های مثبت و منفی کار من کدامند؟ روی کدام‌یک از کمبودها و نقاط ضعفم می‌توانم کار کنم؟

## ۱۱- تعریف واژه‌ها:

از خود بپرسید: منظور من از این حرف چیست؟ مثلاً اگر خود را یک بازنده تمام‌عیار معرفی می‌کنید، از خود می‌پرسید بازنده تمام‌عیار یعنی چه؟ آیا اصلاً چیزی به نام بازنده تمام‌عیار وجود دارد؟

## ۱۲- روش برخورد مشخص:

یعنی مشخص حرف بزنید. به واقعیت‌ها توجه کنید و از قضاوت درباره‌ی واقعیت خودداری کنید.

به‌جای اینکه خودتان را مردود کامل در نظر بگیرید، به نقاط قوت و ضعف خود توجه کنید.

مثال: (من نباید همیشه افسرده باشم، حتماً اشکالی در کار من وجود دارد)

این کار اندیشه‌ی منفی است. شما دارای نقاط قوت و ضعف هستید گاه موفق و گاه ناکام می‌شوید. دلیلش خودتان هستید، اگر نقطه‌ضعفی دارید می‌توانید روی آنها کار کنید.

## ۱۳- روش علم معانی:

در صحبت کردن بهتر است از کلمات عینی‌تر استفاده شود. کلمات با بار احساسی را کنار بگذارید از عباراتی که بار احساسی کمتری داشته باشد استفاده کنید. تا هرگونه ابهامی از بین برود.