

افکار

افکار مختلف

دو نوع فکر وجود دارد: افکار ارادی و افکار غیر ارادی. افکار ارادی افکاری هستند که خودتان آنها را کنترل می‌کنید. شما از آنها هنگام برنامه‌ریزی، حل مشکلات یا فکر کردن به چیزی که اتفاق افتاده است استفاده می‌کنید. افکار ارادی نیاز به تمرکز دارند و کمی انرژی بیشتری می‌طلبند. افکار غیر ارادی برعکس عمل می‌کنند. آنها به سرعت و به خودی خود به سراغ شما می‌آیند. آنها می‌توانند افکاری مثبت، منفی یا خنثی باشند و اغلب بر احساسات شما تأثیر می‌گذارند.

مهم است که بتوانید بین افکار ارادی و غیر ارادی تمایز قائل شوید. این کار درک و توانایی اداره کردن احساسات و رفتارها را آسان‌تر می‌کند.

افکار غیر ارادی منفی

افکار غیر ارادی منفی به سرعت ظاهر می‌شوند و ما اغلب آنها را واقعی احساس می‌کنیم اما به ندرت مبتنی بر واقعیت هستند. آنها اغلب اغراق‌آمیز، یکنواخت و خسته‌کننده‌اند و می‌توانند باعث شوند احساس بدی داشته باشید. برای نمونه: اگر کسی فوراً به پیام شما پاسخ ندهد یک فکر غیر ارادی منفی ممکن است این باشد که از من خوشش نمی‌آید. اما در واقعیت، ممکن است آن شخص تنها سرگرم کار دیگری بوده یا هنوز پیام شما را ندیده باشد. افکار غیر ارادی منفی می‌توانند حال شما را بدتر کنند و احساساتی مانند افسردگی، اضطراب یا استرس را افزایش دهند.

چگونه افکار غیر ارادی منفی بر احساسات و رفتارها تأثیر می‌گذارند

بین افکار غیر ارادی منفی، احساسات و رفتارها ارتباط وجود دارد. این ارتباط مانند یک چرخه معیوب است: فکر بر احساس تأثیر می‌گذارد، احساس بر رفتار تأثیر می‌گذارد و رفتار، فکر را تقویت می‌کند.

نمونه ۱

موقعیت: من در محل کار یک اشتباه می‌کنم.

افکار غیر ارادی منفی: من در کارم خیلی بد هستم. بقیه خیلی بهتر از من هستند.

احساس: احساس شکست و افسردگی می‌کنم.

رفتار: انگیزه‌ام را از دست می‌دهم و از وظایف کاری‌ام پرهیز می‌کنم.

نمونه ۲

موقعیت: من به مهمانی یک دوست دعوت نشده‌ام.

افکار غیر ارادی منفی: هیچ‌کس مرا دوست ندارد. من دوست بدی هستم.

احساس: احساس تنهایی و پذیرفته نشدن می‌کنم.

رفتار: من نمی‌خواهم با دیگران معاشرت کنم و از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنم.

با شناسایی افکار غیر ارادی منفی، می‌توانید احساسات و رفتارهای خود را به شیوه‌ای بهتر مدیریت کنید.

شما افکارتان نیستید

با یادگیری اینکه چگونه افکار خود را بفهمید و تغییر آن می‌توانید الگوهای تفکر منفی را بشکنید و کنترل بیشتری بر وضع و حال خود داشته باشید. وقتی بفهمید که افکار فقط فکر هستند و واقعیت نیستند، تأثیر منفی آنها کاهش می‌یابد. شناخت افکار به این روش می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. شما افکارتان نیستید و آنها لازم نیست احساسات یا اعمال شما را کنترل کنند.

تله‌های فکری

تله‌های فکری افکاری هستند که مغز را فریب می‌دهند. برای نمونه ممکن است:

- فکر کنید بدترین اتفاق خواهد افتاد.
- به نتیجه‌گیری عجولانه بپردازید.
- فکر کنید می‌دانید دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند.

تله‌های فکری ممکن است واقعی به نظر برسند، اما اینطور نیستند. آنها می‌توانند باعث شوند احساس بدی بکنید یا موقعیتی را اشتباه بفهمید.

تله‌های فکری اغلب شامل چندین فکر غیر ارادی منفی هستند. وقتی یاد بگیرید که در کدام تله‌های فکری گیر می‌کنید، شکستن الگویی که در آن افکار، احساسات و رفتارها به طور منفی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و یکدیگر را تقویت می‌کنند، آسان‌تر می‌شود.

در اینجا چند تله فکری رایج را می‌آوریم.

- **تفکر همه یا هیچ**
من همه چیزها را کاملاً خوب یا کاملاً بد تجربه می‌کنم، بدون هیچ حد وسطی.
برای نمونه: اگر در همه چیز موفق نشوم، یک شکست خورده هستم.
- **تفکر فاجعه‌بار**
من انتظار بدترین‌ها را دارم.
برای نمونه: اگر در محل کار اشتباهی مرتکب شوم، فکر می‌کنم اخراج می‌شوم. و اگر اخراج شوم، فکر می‌کنم نمی‌توانم از عهده آن بر بیایم.
- **نتیجه‌گیری عجولانه**
من عجولانه نتیجه‌گیری می‌کنم بدون تامل کردن یا بدون بررسی اینکه آیا واقعاً نتایجم درستند یا نه.
برای نمونه: او به من سلام نکرد، پس حتماً از من بدش می‌آید.
- **ذهن‌خوانی**
گمان می‌کنم می‌دانم دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند، با وجود اینکه نمی‌دانم که آیا این درست است یا نه.
برای نمونه: از حالت چهره‌ی فرد فهمیدم که از آنچه که سرگرم معرفی آن بودم خوشش نیامده است.
- **تفکر احساسی**
من باور دارم که چیزی درست است تنها به این دلیل که اینطور احساس می‌شود.
برای نمونه: احساس می‌کنم آدم بی‌ارزش هستم، بنابراین بی‌ارزش هستم.

- **تعمیم بیش از حد**
من از رویدادهای منفرد نتیجه‌گیری‌های بزرگ و منفی می‌کنم.
برای نمونه: قرار ملاقاتم رد شد، بنابراین هرگز با کسی قرار نخواهم گذاشت.
- **شخصی‌سازی**
من تقصیر چیزهایی را می‌پذیرم که واقعاً هیچ ربطی به من ندارند.
برای نمونه: کسی به هنگام معرفی چیزی که سرگرم آن بودم خمیازه کشید. فکر کردم حوصله‌اش از شیوه معرفی کردن من سر رفته، اما شاید آن شخص فقط خسته بود.

تمرین: شناسایی افکار غیر ارادی منفی

حالا می‌توانید تمرین شناسایی افکارتان را شروع کنید. گاهی اوقات تشخیص افکار می‌تواند دشوار باشد زیرا به سرعت و فقط به صورت کلمات یا تصاویر کوتاه می‌آیند. وقتی یک فکر مزاحم دارید، سعی کنید بدون اینکه درگیر آن شوید، به آن توجه کنید. تصور کنید که از بیرون به آن نگاه می‌کنید، درست مثل اینکه آن را روی صفحه نمایش جلوی خود می‌بینید. لازم نیست آن فکر را باور کنید و سعی کنید خودتان را به خاطر این طرز فکر قضاوت نکنید.

مثال

من در محل کار سرگرم معرفی چیزی بودم. روی چند کلمه گیر کردم و یک بار رشته کلام را از دست دادم. بعد از آن، احساس شکست و استرس کردم. سپس این افکار غیر ارادی منفی ظاهر شدند:

- من نمی‌توانم به آن معرفی ادامه بدهم.

- همه متوجه شدند که آبروریزی کردم.

من در دام تعمیم بیش از حد و تفکر فاجعه‌بار افتادم.

تمرین: افکار غیر ارادی منفی خود را شناسایی کنید

موقعیتی را انتخاب کنید که احساس منفی در شما ایجاد کرده و آن موقعیت را توصیف کنید. به این فکر کنید که کجا بودید، آیا کس دیگری آنجا بود و چه اتفاقی افتاد.

چه افکاری به ذهنتان خطور کرد؟ آنها می‌توانند کلمات، خاطرات و تصاویر باشند.

آیا در یک تله فکری افتادید؟ اگر چنین است، کدام یک؟

تمرین: شروع به تفکر انعطاف‌پذیرتر کنید

برای تغییر افکارتان، باید بپذیرید که افکار منفی طبیعی هستند و به ذهنتان خطور می‌کنند. همه‌گهی اوقات این افکار را دارند، به خصوص وقتی که استرس دارید یا غمگین و نگران هستید.

ممکن است افکار واقعی به نظر برسند اما این بدان معنا نیست که باید درست باشند. شما تمرین خواهید کرد که افکارتان را بررسی کنید و به آرامی زیر سوال ببرید. این به معنای دور کردن اجباری افکار نیست، بلکه تلاش برای یافتن این است که آیا راه‌های دیگری برای نگاه کردن به آن فکر وجود دارد یا خیر. در ابتدا ممکن است عجیب و دشوار به نظر برسد که کاملاً عادی است. شما در حال یادگیری چیز جدیدی هستید.

۱. یک فکر غیر ارادی منفی که اغلب دارم این است:

۲. آیا مطمئن هستم که این فکر اتفاق خواهد افتاد؟

۳. آیا مطمئن هستم که این فکر درست است؟

۴. چه شواهدی دارم که این فکر رخ خواهد داد و/یا درست است؟

۵. آیا توضیحات یا تفسیرهای احتمالی دیگری وجود دارد؟

۶. چقدر احساس می‌کنم این فکر درست است؟

۷. اگر این فکر درست باشد، چگونه با آن برخورد می‌کنم؟

۸. اگر این فکر درست بود، آیا می‌توانستم آن را تحمل کنم؟

تمرین: تفسیرهای جایگزین پیدا کنید

اکنون روی یافتن تفسیرهای جایگزین برای افکار غیر ارادی منفی خود، کار خواهید کرد.

مثال

افکار غیر ارادی منفی: من در این کار شکست خواهم خورد. رئیس نامید خواهد شد و از من انتقاد خواهد کرد.

تفسیر جایگزین: من تمام تلاشم را برای انجام این کار می‌کنم و در صورت نیاز درخواست کمک خواهم کرد. درخواست کمک نشان می‌دهد که من این کار را جدی می‌گیرم و می‌خواهم پیشرفت کنم.

افکار: تفسیرهای جایگزین پیدا کنید

در تمرین قبلی یعنی شروع به تفکر انعطاف‌پذیرتر کنید، شما یک فکر را انتخاب کردید. از همان فکر در این تمرین استفاده کنید.

فکر غیر ارادی منفی من:

یک تفسیر جایگزین از فکر غیر ارادی منفی خود را شرح دهید:

مشکلات رایج هنگام کار با افکار تان

هنگام کار با افکار تان، احساسات قوی گاهی اوقات می‌توانند غلبه کنند. این می‌تواند کار را دشوار کند، حتی اگر بدانید که آن فکر درست نیست. این رایج و کاملاً طبیعی است. در اینجا برخی از مشکلات و نکات رایج برای مقابله با آنها آورده شده است.

- **احساسات بر عقل غلبه می‌کنند**
گاهی اوقات احساسات قوی‌تر و واقعی‌تر از عقل به نظر می‌رسند. حتی اگر بدانید که یک فکر واقعاً درست نیست، می‌تواند بسیار واقعی به نظر برسد زیرا احساس به شما می‌گوید که این درست است. از خود بپرسید: آیا این فکر فقط به این دلیل که احساسات قوی را برمی‌انگیزد، واقعی‌تر می‌شود؟
- **افکار منفی که به یک عادت تبدیل شده‌اند**
اگر بارها به یک فکر منفی فکر کرده‌اید، می‌تواند شروع به واقعی شدن کند زیرا به آن عادت کرده‌اید. اگر اغلب تمرین کنید و تسلیم نشوید، می‌توانید به مغز خود بیاموزید که متفاوت فکر کند.
- **واکنش بدن به افکار منفی**
افکار منفی می‌توانند بر بدن شما تأثیر بگذارند و شما را دچار استرس کنند. ممکن است دچار تپش قلب، گرفتگی عضلات یا مشکل در تنفس شوید. اینها واکنش‌های کاملاً طبیعی و بی‌ضرری به استرس هستند، اما این واکنش می‌تواند این احساس را تقویت کند که فکر درست است. به این بیاندیشید که آیا بدن تان شما را فریب می‌دهد تا آن فکر را باور کنید یا خیر.
- **شما به دنبال شواهدی هستید که با افکار تان مطابقت داشته باشد**
اگر اغلب به یک فکر منفی فکر می‌کنید، به راحتی شروع به دیدن چیزهایی می‌کنید که با آن مطابقت دارند. برای نمونه: اگر فکر می‌کنید کسی شما را دوست ندارد، به خصوص وقتی کسی سلام نمی‌کند، به وضوح متوجه خواهید شد. تمرین دیدن آنچه با فکر منفی مطابقت ندارد نیز می‌تواند مفید باشد.
- **دور کردن افکار**
گاهی اوقات و در لحظاتی تلاش برای نادیده گرفتن یا دور کردن افکار دشوار می‌تواند آسان‌تر به نظر برسد. ایراد این کار این است که در این صورت فرصتی برای بررسی اینکه آیا آن فکر واقعاً درست است یا خیر، نخواهید داشت. این می‌تواند منجر به بازگشت حتی قوی‌تر آن فکر شود. در مقابل سعی کنید روی آن افکار برای نمونه با نوشتن آنها نامی بگذارید.
- **انتقاد از خود در مقابل افکار منفی**
انتقاد از خود به این معنی است که شما در مورد خودتان منفی فکر می‌کنید. اگر خودتان را به خاطر داشتن افکار غیر ارادی منفی قضاوت کنید، می‌تواند استرس بیشتری ایجاد و افکار را تقویت کند. به یاد داشته باشید که افکار فقط فکر هستند، نه واقعیت. تمرین کنید که با خودتان مهربان باشید: اشکالی ندارد که الان این فکر را می‌کنم. این به آن معنا نیست که درست است، و این افکار شخصیت من را تعریف نمی‌کنند.