

مبارزهٔ نوجوانان با عادات‌های فکری منفی

رهایی از ۱۴ عادت فکری منفی

که باعث عقب ماندن شما می‌شوند

(ویراست دوم)

فهرست

۷.....	قدردانی نویسنده
۹.....	مقدمه‌ای بر ویراست دوم.....
۱۱.....	مقدمه مترجمان
۱۳.....	مقدمه نویسندگان
۱۵.....	۱۴ عادت فکری اشتباه
۱۷.....	فصل اول- عادت «من نمی‌توانم».....
۲۹.....	فصل دوم- عادت «فاجعه‌پنداری»
۳۹.....	فصل سوم- عادت «همه یا هیچ»
۵۱.....	فصل چهارم- عادت «منفی‌گرایی»
۶۳.....	فصل پنجم- عادت «من باید، شما باید».....
۷۵.....	فصل ششم- عادت «پیشگویی»
۸۵.....	فصل هفتم- عادت «ذهن‌خوانی»
۹۷.....	فصل هشتم- عادت «سرزنش کردن»
۱۰۹.....	فصل نهم- عادت «عادلانه نیست»
۱۱۹.....	فصل دهم- عادت «پیش‌داوری»
۱۲۹.....	فصل یازدهم- عادت «این را حس می‌کنم»
۱۳۷.....	فصل دوازدهم- عادت «تلاش می‌کنم تا شکست نخورم»
۱۴۵.....	فصل سیزدهم- عادت «حالا که اینجا هستیم، پس ادامه می‌دهم»
۱۵۵.....	فصل چهاردهم- عادت «همیشه همینطور بوده است»
۱۶۵.....	پیوست: فهرستی از سؤالات چالشی
۱۶۹.....	منابع
۱۷۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۷۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

قدردانی نویسنده

این کتاب بر پایه اصول درمان شناختی- رفتاری بنا نهاده شده و برای استفاده نوجوانان طراحی گردیده است. درمان شناختی- رفتاری شامل یک سری از رویکردهای درمانی است که موجب بهبود افکار، احساسات و رفتار می‌شود. تمرینات این روش مؤثر بوده و نتایج آن باعث بروز تغییرات مهمی در عملکرد زندگی خواهد شد.

ما عمیقاً مراتب تشکر و قدردانی خود را از بی. اف. اسکینر، ایوان پاولف، آلبرت بندورا، دونالد مایخنبام، آلبرت آلیس، آرون تی. بک، دیوید برنز، دیوید بارلو، مارتین سلیگمن و تمام افرادی که موجب رشد حوزه درمان شناختی- رفتاری شدند، ابراز می‌داریم. همچنین از همکاری تمامی محققان دانشگاهی و درمانگران حرفه‌ای که موجبات ارتقای درمان شناختی- رفتاری و سایر روش‌های مبتنی بر آن مانند ذهن‌آگاهی و پذیرش فعال‌سازی رفتاری را فراهم آوردند، کمال تشکر را داریم.

من مری آلود، به‌عنوان نویسنده کتاب، لازم می‌دانم تا از تمام نوجوانانی که در طول سال‌ها با من کار کردند نیز تشکر کنم. برای من کار کردن با افرادی که افکار، احساسات و رفتار خود را متحول نموده و برای زندگی بهتر تلاش کرده‌اند، باعث افتخار است.

همچنین لازم است از طرف آلود، بیکر و همکارانشان شامل دکتر لیزا برگهورس، کالین کامینز، جولیا فلتون و ورونیکا راگی از درمانگرانی که این کتاب را مطالعه کرده و بازخورد آنها موجب بهبود کتاب شد، از جمله دکتر دوان هوبنر، کارن لامب و به‌ونی زوکر تشکر نمایم. در آخر تشکر ویژه خود را نثار دکتر آناهی کولادو و ملیسا زارگر خواهیم نمود که زحمت مطالعه و ویراستاری متن را به عهده داشتند.

مقدمه‌ای بر ویراست دوم

خدا را شاکریم که کتاب حاضر مورد توجه خوانندگان قرار گرفته و در زمان کوتاهی به چاپ پنجم رسیده است. مهم‌ترین دلایل این استقبال را می‌توان در چند ویژگی مهم کتاب خلاصه نمود. ابتدا آن‌که موضوع مورد توجه کتاب، یعنی عادت‌های منفی و ناکارآمدی فکری؛ از مسائل مهم و مشکلات پیش‌روی بسیاری از افراد جامعه است. اگرچه نویسندگان مخاطب اصلی کتاب را نوجوانان در نظر گرفته‌اند، اما تجارب بالینی و اجتماعی نشان می‌دهند که حتی گروه‌های سنی بالاتر نیز با این شیوه‌های تفکر منفی درگیر هستند. لذا درمانگران و سایر علاقمندان می‌توانند از آموزش دقیق و منسجم مهارت کنترل و اصلاح این افکار منفی بهره‌برند.

ویژگی دوم روانی و شفافیت روش آموزش است؛ به شکلی که حتی انتظار می‌رود تا یک فرد نوجوان نیز با آنها ارتباط برقرار کرده، قدم‌های آموزشی را طی نموده، و در نهایت به مهارت مورد نظر دست یابد. این درحالی است که بیشتر کتاب‌های آموزش مهارت‌های روان‌شناختی دارای مفاهیم و اصطلاحات تخصصی است که تنها درمانگران و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی یا مشاوره قادر به استفاده کامل از آنها هستند. متن روان، مراحل شفاف و مشخص، سوالات چالشی، و از همه مهم‌تر کاربردی و عملی بودن این شیوه آموزشی و مهارت‌آموزی خصوصیت مهمی است که تنها از نویسندگان توانا و متخصصان باتجربه برمی‌آید؛ و خوشبختانه این کتاب از هر دو این موارد بهره‌مند است. در ویراست اول کتاب، تلاش مترجمان بر آن بود تا در برگردان متون ترجمه‌ای روان و دقیق صورت گیرد تا خواننده فارسی زبان هرچه بیشتر با مفاهیم کاربردی و مهارتی آن به بهترین شکلی ارتباط برقرار نماید. اما توجه علاقمندان روان‌شناسی، بخصوص دانشجویان عزیز موجب شد تا مسئولیت بیشتری بر دوش خود ببینیم، و ضروری به نظر رسید تا در چاپ‌های بعدی محتویات کتاب را ارتقا بخشیده و کاستی‌های آن را برطرف نماییم. ابتدا همانطور که در مقدمه ویراست اول نیز اشاره نمودیم محتوای این کتاب از دو منظر قابل گسترش و بهبود است. ابتدا آن‌که کتاب از اساس کاربردی و مهارتی بوده، و فاقد مبانی نظری و پژوهشی است. از آنجا که بخش مهمی از خوانندگان را دانشجویان مقطع کارشناسی روان‌شناسی تشکیل می‌دهند، مناسب بود تا به مباحث نظری نیز اشاره گردد.

لیکن جهت تمایزسازی با سایر منابع از تکرار این مفاهیم پرهیز می‌کنیم و از خوانندگان محترم درخواست می‌کنیم مبانی نظری و پژوهشی راهکارهای ارائه شده را در سایر متون معتبر پیگیری کنند.

دوم آن‌که نویسندگان تنها ۹ عادت فکری منفی را مورد توجه قرار دادند؛ در صورتی که تعداد آنها

بسیار بیشتر است. در ویراست اول، مترجمان سه عادت فکری منفی "پیشداوری"، "این را حس می‌کنم"، و "تلاش می‌کنم تا شکست نخورم" را به کتاب اضافه نمودند. در ویراست دوم نیز دو عادت منفی دیگر با عناوین "حالا که اینجا هستم، پس ادامه می‌دهم" و "همیشه همینطور بوده است" را تالیف نموده و در فصل‌های ۱۳ و ۱۴ آورده‌اند. البته در نظر است تا این روند در ویراست‌های آینده نیز ادامه یابد و سایر عادت‌های منفی، و شیوه مقابله با آنها معرفی گردد.

در پایان لازم است تا از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و همکاران محترم‌شان که در انتشار این اثر بذل توجه داشته و بخصوص زحمت صفحه‌آرایی مجدد ویراست دوم را تقبل نموده‌اند؛ کمال تشکر و امتنان را داشته باشیم.

دکتر حسین زارع - دکتر سوسن علیزاده فرد

اعضای هیئت علمی دانشگاه پیام نور - زمستان ۱۳۹۹

مقدمه مترجمان

انسان‌ها دریافت‌کننده منفعل پیام‌های مختلف نبوده و سعی می‌کنند در نحوه برداشت از این پیام‌ها و اینکه چه چیزی را مورد توجه قرار دهند، مداخله کنند. به عبارت دیگر، اگر نظام شناختی را همچون پردازشگر یک رایانه تصور کنیم، خروجی این سیستم به نوع پردازش بستگی دارد. پردازشگران همیشه به درستی به پردازش اطلاعات نمی‌پردازند. قبل از اینکه به برخی از علل خطاهای شناختی اشاره شود، شایسته است در ابتدا به اجمال «شناخت» تعریف شود.

ما در محیط پیرامون خود، به صورت مداوم در معرض محرک‌های مختلفی هستیم که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کنند. انسان به واسطه «توجه» برخی از آنها را انتخاب کرده و به تفسیر آنها (ادراک) می‌پردازد. سپس این تفسیرها را در جایگاهی به نام حافظه ذخیره می‌نماید. پردازشگران انسانی با آرایش‌های مختلف از اطلاعات موجود در حافظه، استنباط‌های معناداری دارند که به آن «تفکر» گویند. به عبارت دیگر، با بازآرایی همه آنچه در حافظه وجود دارد، تفکر به دست می‌آید.

با توجه به آنچه گفته شد می‌توان نظام شناختی را به دو دسته شناخت پایه، شامل توجه، ادراک و حافظه؛ و شناخت عالی شامل تفکر (استدلال، قضاوت و حل مسئله و تصمیم‌گیری)، طبقه‌بندی کرد. انسان‌ها در شناخت پایه و عالی همیشه به درستی عمل نکرده و در این شرایط با خطاهای شناختی مواجه می‌شویم. اگرچه همه ما کمابیش با این خطاها سروکار داریم، اما وقتی تعداد و تکرار آنها فزونی یابد و به یک شیوه غالب پاسخگویی تبدیل گردد، افراد با «عادت‌های غلط» به تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌پردازند. نتیجه این عادت‌های غلط، نارضایتی از خود و دیگران است. متخصصان برای اصلاح خطاهای شناختی از روشی به نام «بازسازی شناختی» استفاده می‌کنند.

جهت روشن شدن موضوع به چند مثال توجه کنید. همچنان که پیش‌تر گفته شد، «توجه» در نظام شناختی ما در نقش بنیان یک ساختمان عمل می‌کند. بسیاری از خطاهای شناختی افراد ریشه در خطاهای توجه دارد. فردی که وسواس واری دارد و به صورت مداوم یکی از وسایل منزل خود را بررسی و چک می‌کند، در واقع در توجه مشکل داشته و توجه‌گزینشی منفی دارد.

در افراد عادی هم نابسامانی‌های توجه، مخرب و آزارنده است. شما در یکی از فصول این کتاب «عادت منفی‌گرایی» را مطالعه کرده و متوجه خواهید شد که منفی‌گرایی چیزی جز توجه‌گزینشی به یک رویداد آزارنده نیست.

عادت‌های شناختی غلط در تفکر یا شناخت عالی به مراتب آزارنده تر است. تفکر با نتیجه‌گیری از اطلاعات، حل مسئله و تصمیم‌گیری سروکار دارد. همه انسان‌ها اطلاعات دریافتی را تفسیر می‌کنند، اما اگر این تفسیرها با اشتباه همراه شود، با سوگیری‌های شناختی مواجه خواهیم شد. بخش عمده مطالب کتاب حاضر به خطاهای شناختی در تفکر مربوط می‌شود.

نظم شناختی انسان تابع نوع پردازش وی است. بر این اساس که پردازش‌ها تا چه اندازه قابل کنترل هستند، با دو گروه پردازش کنترل‌شده و پردازش خودکار روبرو هستیم. پردازش خودکار برخلاف کنترل‌شده، از هشیاری پنهان بوده، منابع توجه محدودی را طلبیده و غیرارادی هستند. هرچند سرعت پردازش خودکار بالاست، اما صحت آن مورد تردید بوده و به همین دلیل همواره نیاز به بازبینی دارند. بخش عمده عادت‌های ذهنی غلط در کتاب حاضر، ریشه در پردازش‌های خودکار دارد.

هدف از نوشتار فوق‌آشنایی اجمالی با مبانی نظری و پژوهشی مباحث کتاب حاضر است. از آنجاکه مخاطب اصلی این کتاب نوجوانان هستند، برای اطلاعات بیشتر مطالعه فصل‌های یک، سه، چهار، پنج و شش کتاب روان‌شناسی پایه یازدهم دبیرستان توصیه می‌گردد.

همکاران دانشگاهی از اثر حاضر می‌توانند به صورت کاربردی و کارگاهی استفاده کنند. این کتاب فاقد مبانی نظری و پژوهشی است، لذا به طرح مباحث کتب دانشگاهی نمی‌پردازد. هدف از کتاب حاضر طرح مباحث علمی به صورت کاربردی و مهارتی است. مؤلفان با بهره‌مندی از تجارب عملی خود سعی نمودند تا مهارت خوانندگان را افزایش دهند.

مترجمان سعی کرده‌اند در برگردان متون، ترجمه روان و دقیقی را مدنظر داشته و در صورت لزوم در پاورقی توضیحاتی را بیفزایند. همچنین جهت غنای هرچه بیشتر مطالب کتاب، فصل‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ توسط مترجمان تألیف و اضافه شده است. شایسته است از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و همکاران محترمشان که در چاپ اثر حاضر مساعی لازم را مبذول داشتند، بیش‌ازپیش تشکر شود.

حسین زارع - سوسن علیزاده فرد^۱

اعضای هیئت علمی دانشگاه پیام نور- تابستان ۱۳۹۷

مقدمه نویسندگان

شما هم مانند اکثر نوجوانان، بعضی روزها احساس می‌کنید که در تندباد هیجانات قرار دارید. یک لحظه شاد و هیجان‌زده؛ و لحظه بعد مضطرب، غمگین، ناامید و ترسان بوده و یا از تصمیمی که والدیتان گرفتند، سرشار از خشم شده‌اید. به نظر می‌آید در اوقات ناراحت و مأیوس رها شده و شاید از ترس آنکه احمق به نظر برسید، از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کنید. اگرچه گاهی فوران سرکش خشم حال بهتری به شما می‌دهد، اما روابط شما را هم به شدت دچار مشکل خواهد نمود. این صحنه‌ها برایتان آشنا نیست؟ معمولاً وقتی در نگرانی و ناراحتی غرق شدید، احساس درماندگی کرده و باور می‌کنید که بالا و پایین رفتن هیجانات از کنترل شما خارج است؛ اما این‌طور نیست!

آنچه بیشتر نوجوانان (و حتی بزرگسالان) نمی‌دانند، این است که ما توانایی تغییر هیجانات خود را در اختیار داریم و وقتی این کار را یاد بگیریم؛ بجای رفتارهای اشتباهی که نتیجه هیجانات کنترل نشده است، جایگزین‌های درستی را انتخاب خواهیم نمود.

چطور می‌توان شکل احساس را تغییر داد؟ بیایید تا راز مهمی را با شما در میان بگذاریم: هیجانات شما مستقیماً از افکارتان نشأت گرفته و افکارتان همیشه حقیقت نبوده و اکثراً با خطاهای زیادی همراه هستند.

وقتی حال بدی دارید، صداهایی در سرتان می‌پیچد: «من یک بازنده‌ام! من هرگز برای این گروه مناسب نخواهم بود! او باید من را به مهمانی دعوت می‌کرد! این عادلانه نیست که من حتماً تا قبل از ۸ خانه باشم!». چه حدس می‌زنید؟ شما می‌توانید رگبار شلیک این گفتگوی درونی غیردوستانه را خاموش کرده، منطقی‌تر بوده و بجای آن گفتار مثبتی را قرار دهید. باید بدانید که گفتگوی درونی قدرت بسیار زیادی در ایجاد حال خوب یا بد دارد.

تمرینات این کتاب به شما می‌آموزد تا چگونه بر عادت منفی خود غلبه کنید. عادت‌های اشتباه که اغلب نوجوانان را از دستیابی به شادی و موفقیت باز می‌دارد. افکاری که نتیجه این عادات هستند، خطای فکری نامیده می‌شوند. چراکه ذهن ما آن‌ها را به‌عنوان حقیقت تلقی می‌کند، اگرچه هیچ دلیلی برای تأییدشان وجود ندارد.

نوجوانان هم مانند هرکس دیگری؛ وقتی با این عادت‌های غلط درگیر شوند، دست به تحریف واقعیت زده و حال بدی پیدا می‌کنند. تکرار این خطاها موجب می‌شود تا برداشت اشتباه خود از واقعیت را درست دانسته و این دیدگاه اثر منفی بر عزت‌نفس شما می‌گذارد. ترس‌ها و تردیدها باعث می‌شود

تا اراده شما برای تلاش را تحت تأثیر قرار داده و مانع از تجربه کامل زندگی شود. در ارتباط با دوستان و اعضای خانواده حساس و رنجیده شده و در نهایت شما را به سمت اضطراب و افسردگی مزمن سوق خواهد داد. روش‌های این کتاب کمک می‌کند تا به شیوه‌ای یاری‌بخش و مثبت فکر کرده و اعتماد به نفس کافی را برای زندگی واقعی و شاد کسب نمایید.

البته بیشتر نوجوانان با همه این عادت‌ها سروکار ندارند. این کتاب به شکلی تنظیم شده تا ابتدا بر عادت منفی خود تمرکز نموده و به مقابله با آن پردازید. در ادامه این عادت‌ها توضیح داده می‌شوند، بررسی کنید که کدام مورد درباره شما مصداق دارد؟

امکان دارد که با همه آن‌ها آشنا باشید. نگران نشوید! برای مثال کسی که عادت فاجعه‌پنداری دارد، احتمالاً درباره آینده پیشگویی هم می‌کند؛ اما لزوماً کسی که پیشگویی می‌کند، یک فاجعه‌پندار نیست. حالا این عادت‌ها را مطالعه کرده و ببینید کدام به شما نزدیک‌تر است!

۱۴ عادت فکری اشتباه

۱. من نمی‌توانم: به‌طور خودکار تصور می‌کنید که توانایی روبرو شدن با یک چالش جدید یا حل یک مسئله را ندارید. این حالت اغلب موجب پذیرفتن شکست قبل از هر اقدامی شده و به احساس اضطراب و غم ختم می‌شود.
۲. فاجعه‌پنداری: هنگام مواجهه با یک وضعیت مبهم، در انتظار وقوع یک فاجعه بوده و با خودتان فکر می‌کنید اگر این‌طور شود چی؟! این وحشت و اضطراب بی‌مورد انرژی بسیار زیادی را از شما می‌گیرد.
۳. همه یا هیچ: زندگی را به‌صورت افراطی و در یک قالب سفید و سیاه می‌بینید. مثلاً اگر عملکرد شما عالی نباشد، کاملاً بد و شکست‌خورده هستید؛ یا اگر چیزی کاملاً درست نباشد، حتماً به‌طور کامل غلط است. این خطا باعث می‌شود تا از دست خود و دیگران ناراحت و عصبانی باشید.
۴. منفی‌گرایی: به تجربیات منفی و ناامیدکننده خود چسبیده و هر اتفاق مثبت یا حتی معمولی را در نظر نمی‌گیرید. نتیجه بزرگنمایی و تمرکز بر حوادث منفی، بدبینی نسبت به حال و آینده است.
۵. من باید، تو باید: خود و دیگران را با یک الگوی خشک و غیرمنطقی قضاوت کرده و اگر رفتاری برخلاف الگوی مورد انتظارتان باشد، احساس ناامیدی و یاس می‌کنید.
۶. پیشگویی: نتایج و اتفاقاتی را پیشگویی می‌کنید و این شما را نسبت به آینده ناامید کرده و باعث بی‌انگیزگی، افسردگی و بی‌میلی خواهد شد.
۷. ذهن‌خوانی: بدون دلیل می‌دانید که دیگران درباره شما نظر خوبی ندارند و این شما را مضطرب و متزلزل می‌نماید.
۸. سرزنش کردن: همیشه می‌گویید که تقصیر من بود! و احساس گناه دارید. یا فکر می‌کنید که تقصیر دیگران بوده و احساس خشم و فریب‌خوردگی می‌کنید.
۹. عادلانه نیست: ناراحتید؛ چون فکر می‌کنید با شما عادلانه رفتار نشده است، حتی وقتی رفتار منصفانه یک توقع غیرواقعی است.

۱۰. پیش‌داوری: بر اساس یک ذهنیت مثبت یا منفی جزئی که از گذشته دارید، درباره دیگران قضاوت کرده و واقعیت کنونی توجه نمی‌نمایید.
۱۱. من این را حس می‌کنم: فکر می‌کنید که احساسات شما منعکس‌کننده واقعیت بوده و بجای عقل و منطق، از هیجان خود پیروی می‌کنید.
۱۲. تلاش می‌کنم تا شکست نخورم: در مسیر زندگی خود بجای آنکه به دنبال پیشرفت و لذت بردن از طعم پیروزی باشید، از شکست خوردن ترسیده و تلاش شما بر فرار از شکست متمرکز است.
۱۳. حالا که اینجا هستم، پس ادامه می‌دهم: گاهی در ابتدا راهبرد و مسیر مناسبی را انتخاب نموده‌اید، اما در نیمه راه شرایط تغییر می‌کند. ممکن است که بر هزینه‌های صرف شده تمرکز نموده و همان مسیر را ادامه دهید. این فکر ظاهراً موجب رفع نگرانی بابت هزینه‌های صرف شده می‌گردد، اما شرایط جدید فرد را تحت فشار و تردید قرار خواهد داد که کم‌کم به یأس و نگرانی تبدیل می‌شود.
۱۴. همیشه همینطور بوده است: گاهی یک شیوه رفتار، برای شما به یک تجربه موفق تبدیل شده است؛ و در مواجهه با شرایط مشابه بر اساس همان تجربه عمل نمایید. غافل از آنکه تجربه همواره کارآمد نیست و گاهی استفاده از راهکارهای قبلی در شرایط جدید، موجب شکست و نرسیدن به نتیجه دلخواه خواهد شد.

فصل اول

عادت «من نمی توانم»

بیشتر بدانیم

اگر نوجوانی دارای عادت «من نمی توانم» باشد، در هنگام رویارویی با مشکل یا قرار گرفتن در یک وضعیت تازه، به طور خودکار احساس ترس کرده و فکر می کند «من نمی توانم این کار را انجام بدهم». چنین افرادی به جای اینکه به دنبال قدم های کوچک برای حل مسئله باشند یا خود را درگیر یک چالش جدید ببینند (راه هایی که برای رشد و تحول سالم بسیار مهم است)، فوراً احساس می کنند که هیچ کنترلی بر موقعیت خود ندارند. اگر شما هم دارای چنین عادتی هستید، احتمالاً زمان هایی را به یاد دارید که با فکر «من نمی توانم» قادر به انجام هیچ کاری نشده و گویی در آن موقعیت یخ زدید. شکستن این عادت بسیار مهم است چراکه شما را در انجام امور زندگی محدود یا ناتوان خواهد کرد. درواقع نوجوانان فعال از هر فرصتی برای تجربه ای جدید و حل مشکل استفاده کرده، بیش از دیگران انعطاف پذیر بوده و هنگام بروز مشکل، کمتر آسیب دیده و ناامید نخواهند شد.

برای مثال تصور کنید در گروه پژوهشی درس تاریخ مدرسه هستید و هر کدام از دوستانتان بخشی از کار را انجام داده و نوبت شماست تا نتیجه این پژوهش را در کلاس به صورت شفاهی ارائه دهید. بلافاصله احساس وحشت کرده و می گوئید: «من نمی توانم جلوی تمام افراد کلاس صحبت کنم». علی رغم اصرار سایر افراد گروه، شما کماکان با عذاب از قبول آن امتناع می کنید.

یا مثلاً همیشه علاقه داشته اید در تیم والیبال مدرسه بازی کنید، اما وقتی به شما اجازه بازی می دهند ناگهان فکر می کنید «من نمی توانم به خوبی سرویس بزنم»، بنابراین انصراف داده و به خانه برمی گردید. عادت «من نمی توانم» باعث می شود تا احساس ناتوانی، اضطراب، ناامیدی یا «به تله افتادن» کنید. این وضعیت بدتر و بدتر شده و اعتماد به نفس شما را از بین خواهد برد و حتی می تواند منجر به افسردگی شود.

درواقع اگرچه اغلب نمی توانید اتفاقات زندگی را کنترل کنید (مثلاً پدر یا مادر کار تازه ای را در

یک شهر دیگر گرفتند و شما نمی‌توانید از نقل مکان به خانه یا مدرسه جدید جلوگیری کنید)، اما تقریباً همیشه بیش از آنچه تصور می‌کنید، وضعیت «من نمی‌توانم» در کنترل شماست و حتی در موردی مثل نقل مکان خانواده، می‌توانید کارهایی را انجام بدهید تا به محیط جدید عادت کرده و در مدرسه تازه شاد باشید.

کلید غلبه بر عادت «من نمی‌توانم» بررسی کارهایی است که می‌توانید و باید انجام بدهید. مطمئن باشید که این کارها قدم‌های کوچک و مفیدی هستند که مشکل را حل خواهند نمود. در ابتدا این کار مفید است که به خودتان بگویید چرا این برای من مهم است (مثلاً شما واقعاً عاشق والیبال هستید و نهایت آرزویتان این است که عضو تیم والیبال مدرسه شوید). همچنین خوب است به یاد بیاورید که در زندگی لازم است مهارت‌های زیادی را یاد گرفته و بکار ببرید!

نکته مهم در حل مسئله این است که یک نگرش فعالانه به صورت «من برای این کار تلاشم را می‌کنم» را در خود پرورش دهید، آنگاه بهتر عمل خواهید کرد. مثلاً به جای فکر «من امکان ندارد بتوانم همه این درس‌ها را تا زمان امتحان پایان سال بخوانم»، این فکر را قطع کرده، آرامش خودتان را حفظ کرده و غول کتاب‌های درسی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. همچنین می‌توانید در دروسی که مشکل دارید از معلم یا همکلاسی‌تان کمک بگیرید. کمک گرفتن از دیگران اغلب راه خوبی برای تشویق خودتان است تا به سوی فکر «من می‌توانم» یعنی یک عمل مثبت، تغییر مسیر دهید. در مواقع ضروری دریافت کمک از دیگران، یکی از صفات افراد انعطاف‌پذیر است.

نتیجه نهایی شناسایی این فکر که می‌توانید در آنچه رخ می‌دهد اثرگذار باشید، باعث می‌شود تا احساس قدرتمندی کنید و این احساس فوق‌العاده‌ای است. زندگی پر از مشکلات غیرقابل پیش‌بینی و مبارزه‌های هیجان‌انگیز است، اگر باور کنید که می‌توانید با آنها روبرو شوید، شخصی شادتر و خوش‌بین‌تر خواهید بود.


بهتر عمل کنیم

هدف، رسیدن به این فکر است که: «من برای این کار تلاشم را می‌کنم». با تمرین مهارتی که «بازسازی شناختی» نامیده می‌شود، یاد می‌گیرید با فکر «من نمی‌توانم» چطور مقابله کرده و یک راستی‌آزمایی کنید: آیا واقعاً من نمی‌توانم؟ چه شواهدی برای آن وجود دارد؟ به جای آن چه کارهایی را می‌توانم انجام دهم؟ همان‌طور که در مسیر تمرین‌های زیر پیش می‌روید، از اینکه نسبت به وقتی که می‌ترسیدید، چقدر قدرتمندتر عمل کرده و راهتان را در زندگی تغییر می‌دهید، لذت خواهید برد.


۱- به این روش در حل مسئله، روش خرد کردن می‌گویند. برای آشنایی بیشتر با روش‌های حل مسئله می‌توانید به فصل چهارم کتاب «روان‌شناسی شناختی، نوشته ایزنک و کین، ترجمه زارع» مراجعه نمایید (مترجمان).


تمرین کنیم: بازسازی شناختی

مریم هرروز در مدرسه با دوستش بهاره ناهار می‌خورد، اما امروز بهاره به خاطر گلودرد بیمار است و احتمالاً چند روز آینده را هم به مدرسه نخواهد آمد. وقتی مریم در سالن غذاخوری به دنبال جای نشستن می‌گشت، چشمش به گروهی از بچه‌ها افتاد که در حال خنده و شوخی باهم غذا می‌خوردند. او در دلش می‌خواست جرأت کند و به جمع آنها ملحق بشود، اما به‌جای آن فکر کرد که: «من باید به‌تنهایی ناهار بخورم. آن دخترها باهم دوست‌های قدیمی هستند و من را تحویل نمی‌گیرند؛ من نباید کنار آنها بنشینم».

 **خطای فکری مریم:** او فکر می‌کرد راهی وجود ندارد تا بتواند با سایر دخترها ناهار بخورد. درواقع قبل از بررسی اینکه باید چه‌کاری انجام داده یا چه حرفی بزند، به‌طور خودکار و طبق عادت این فکر به ذهنش می‌رسد که او نمی‌تواند.


> در نتیجه فکر «من نمی‌توانم» چه‌کاری را انجام می‌دهد (چه‌کاری را انجام نمی‌دهد)؟ مریم از سایر دخترها دوری کرده و در تنهایی می‌نشیند.

 او چه احساسی دارد؟ مریم به خودش شک دارد و از رویارویی با آنها مضطرب می‌شود. این اضطراب باعث می‌شود تا احساس غم و تنهایی کند.

 در این وضعیت بدن او چه عکس‌العملی دارد؟ اخم کرده و تمام عضلات بدنش سفت شده است.

✓ **راستی‌آزمایی:** مریم به‌جای این عادت غلط باید به خودش چه بگوید؟

او باید از خودش بپرسد «چه شواهدی وجود دارد که آنها دوست ندارند با من باشند؟ چی باعث شده من فکر کنم رفتارشان غیردوستانه است؟ من قبلاً با یکی دو نفر از آنها حرف زدم و دخترهای خیلی خوبی بودند. برای شروع مکالمه چه می‌توانم به آنها بگویم؟»

 **فکر و برنامه مثبت مریم:** درواقع دلم نمی‌خواهد که فردا هم تنها غذا بخورم و برای این کار برنامه‌ای دارم! بعد از کلاس ادبیات با سارا شروع به حرف زدن کرده و تا سالن غذاخوری با او همراه می‌شوم. اگر این نقشه جواب نداد، دنبال یک نفر دیگر می‌گردم تا کنارش بنشینم. این‌بار ابتدا سلام کرده، می‌خندم و سعی می‌کنم تا دوستانه به نظر برسم.



نتیجه نهایی: چطور فکر و برنامه مثبت، وضعیت مریم را بهبود می‌بخشد؟ اگرچه ممکن است فکر روبرو شدن با دیگران برای مریم سخت باشد، اما وقتی می‌بیند که می‌تواند کارهایی را برای حل این مشکل و رسیدن به هدفش (به‌تنهایی غذا نخوردن) انجام بدهد، احساس توانایی و خوش‌بینی می‌کند.


با کشف کارهایی که می‌توان در موقعیت‌های دشوار انجام داد- و سپس تلاش برای انجام آن کارها- اطمینان خاطر پیدا می‌کنید که شما می‌توانید درست تصمیم گرفته، درست عمل کرده و در زندگی‌تان پیشرفت کنید.

فعالیت ۱: گام‌به‌گام تمرین کنیم

داریوش بعد از مدرسه، فوتبال بازی کرده و ساعت ۸ تکالیفش را انجام می‌دهد. او امیدوار است تکالیف ریاضی ساده باشد تا بتواند ساعت ۹ کار را تمام کند؛ اما تا دفترش را باز کرده و نگاهی به تمرین‌ها می‌اندازد، متوجه می‌شود که انجام آنها تا دیروقت طول خواهد کشید. بلافاصله ناامید شده و با خودش فکر می‌کند: «من نمی‌توانم این تکالیف را انجام بدهم! فرمول‌ها واقعاً گیجم کرده‌اند».

خطای فکری داریوش چیست؟

در نتیجه فکر «من نمی‌توانم» چه کاری را انجام می‌دهد (چه کاری را انجام نمی‌دهد)؟

داریوش چه احساسی دارد؟ 

غم	انزجار	آرامش	غرور
سردرگمی	رنجیدن	سپاسگزاری	شادی
خشم	خوشحالی	عصبانیت	تنهایی
نگرانی	درماندگی	اضطراب	ترساندن
ترس	استرس	شکست	بدخلقی
ناامیدی	نگرانی	حسادت	سوء تفاهم
تأسف	افسردگی	بغض	خجالت

سایر موارد:

در این وضعیت بدن او چه عکس‌العملی دارد؟ 

لرزش	سفتی عضلات	تپش قلب	گرفتگی گلو
تنفس سریع	عرق کردن	احساس سرما	احساس خفگی کردن
دل‌درد	شُلّی عضلات	سردرد	احساس خستگی
گرفتگی گردن	خشک شدن دهان	احساس ترس	گرفتگی پشت
رعشه	احساس بی‌وزنی کردن	سرگیجه	مشت گره کردن
قرمز شدن صورت	خندیدن	احساس سنگینی	خشک شدن عضلات

سایر موارد:

راستی آزمایی: داریوش به جای این عادت غلط باید به خودش چه بگوید؟ به محض اینکه فکر «من نمی‌توانم این تمرین‌ها را انجام بدهم» به ذهنش خطور کرد، باید از خودش پرسد آیا این فکر واقعاً درست است؟ برای کشف شواهد موجود، باید از خودش سؤال کند: «تا وقتی سعی نکرده‌ام آنها را حل کنم، چگونه می‌دانم که نمی‌توانم این کار را انجام بدهم؟ اگر دوباره صورت مسئله‌ها را بخوانم، متوجه سؤال و راه‌حل آن می‌شوم؟ قبلاً که می‌خواستم مسائل درس جدیدی را حل کنم، چه اتفاقی افتاده است؟ اگر نتوانم به‌تنهایی حلشان کنم، چگونه است که از دیگران کمک بخواهم؟» پاسخ‌های احتمالی داریوش در پاسخ به این سؤالات را در بخش زیر نوشته و بررسی کنید که او چگونه می‌تواند بر این فکر منفی غلبه کند.

فکر و برنامه مثبت داریوش: اگر کمی وقت بگذارم و درس را دوباره مرور کنم، مطمئنم که از پس این مسئله‌ها برمی‌آیم. اگر حل آنها غیرممکن بود، معلم این تکالیف را نمی‌داد. می‌توانم به موارد مشابهی که در اینترنت وجود دارد مراجعه کنم تا برای حل آنها ایده‌ای به ذهنم برسد. همین‌طور می‌توانم از برادر بزرگ‌ترم یا یکی از دوستانم بخواهم تا به من کمک کنند. من از عهده این کار برمی‌آیم.



نتیجه نهایی: چگونه می‌توانم وضعیت داریوش را بهبود می‌بخشند؟ دربارهٔ تأثیرات مثبتی که این کار بر خلق، احساسات بدنی، رفتار و ارتباطات او خواهد گذاشت، بحث کنید.



می‌توانید خودتان را در یکی از این وضعیت‌های «من نمی‌توانم» فرض کنید؟ حالا شما هم کارهایی را امتحان کنید که منجر به تغییر خطای فکری داریوش شد.

فعالیت ۲: عادت فکری خود را تغییر دهید

موقعیتی را در نظر بگیرید که با یک مشکل یا وضعیت خاص روبرو شده‌اید و بلافاصله با خودتان فکر کرده‌اید که: «من نمی‌توانم!» توصیف کنید که چه اتفاقی افتاد و خطای فکری شما چه بود.



به دنبال فکر «من نمی‌توانم» چه کاری را انجام داده‌اید (چه کاری را انجام نداده‌اید)؟




این فکر چه احساسی را در شما به وجود آورد؟



عکس‌العمل بدن شما چه بود؟



راستی آزمایی: به جای این عادت غلط باید به خودتان چه بگویید؟ مثلاً «چه دلیلی وجود دارد که من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم؟ چه کارهایی را در این موقعیت می‌توانم انجام بدهم؟ قبلاً در زمان حل مشکلات یا یادگیری یک مهارت جدید، چه کارهایی انجام دادم؟ آیا می‌توانم از شخص دیگری کمک بگیرم». بعد از بررسی این سؤالات، در بخش زیر بنویسید که برای غلبه بر این موقعیت چه پاسخ‌هایی به خودتان خواهید داد؟

به جای این فکر اشتباه، چه فکری می‌تواند واقعی‌تر و کمک‌کننده باشد؟ 

برنامه خودتان را توضیح دهید: 