

حکمت

صحیفه سجادیه

دعای اول



سپاس خدای را بر آنچه از وجود مبارکش به ما شناسانده و بر آنچه از شکرش به ما الهام فرموده، و بر آن درهای دانش که به پروردگاری اش بر ما گشوده و بر اخلاص ورزی در توحید و یگانگی اش ما را رهنمون شده و قلب ما را از الحاد و شک در کار خودش دور داشته



چه خطاهای فکری باعث می شود رابطه خوبی با خودمان و دیگران نداشته باشیم؟

ویروس های ذهنی

چه در رابطه با کارمند یا یک مدیر در محیط کار باشید یا در رفاقتی چندین ساله با یک دوست یا در رابطه زناشویی، حتما پیش آمده برای لحظاتی دچار تعارض و درگیری با طرف مقابل خود شوید. در خیلی از این مواقع خطاهایی در فکر ما پدید می آید که باعث به وجود آمدن دلخوری هایی در رابطه می شود. این خطاها مانند ویروس های یک کامپیوتر به فکر ما نفوذ می کند و آن را از کار می اندازد. در این مواقع در لحظه گفت و گو با طرف مقابل نمی توانیم تصمیم بگیریم که چه واکنش درستی باید نشان دهیم. شناختن این ویروس ها به ما کمک می کند تا ببینیم ذهن ما بیشتر مواقع دچار چه خطاهایی می شود و مهم تر از همه یاد بگیریم از حضور این ویروس خطرناک در ذهنمان جلوگیری کنیم یا اثر آن را در رابطه ها کاهش دهیم.

خطاهای شناختی شامل چه چیزهایی است؟

خطاهای شناختی که ناخواسته به ذهن ما هجوم می آورد، به محض باز شدن نخستین مسیر، وارد ذهن من و شما می شود و کمک می کند تا بدبینی ها و نگرانی ها به واقعیت تبدیل شود. خطای فکری را تصور کنید که مدام در ذهن شما می گوید: «من می دانم که در امتحان روز شنبه موفق نخواهم شد»، «من طبیعی است این فکر، انرژی، انگیزه، روحیه و تمرکز شما را از بین می برد. حتی زمانی که تصمیم می گیرید درس بخوانید و مطالعه کنید، کمترین کارایی را خواهید داشت. پس اگر بخواهیم خیلی ساده تعریف کنیم، خطاهای فکری بدون اجازه وارد ذهن ما می شوند و سریع تر از آنچه فکرش را بکنید هر آنچه اضطراب و نگرانی و فکرها منفی را برای شما به جای می گذارد و اجازه درست فکر کردن را از شما می گیرد. این خطاهای فکری صداهایی است که مدام در ذهن و فکر خود می شنوید و گاهی آنقدر تکرار می شود که شما را مجبور می کند به حرفش گوش کنید.

شناسایی خطاهای شناختی

وراهکارهای مقابله با آنها

ویروس همیشه / هرگز / همه / هیچ کس: این

ویروس به محض این که کمی سطح انرژی و تمرکز ذهنی ما کاهش پیدا کند سراغ ما می آید. می توانیم این ویروس را ویروس تعمیم دادن هم بنامیم. «او همیشه به من بی توجهی می کند. هیچکس به من و آرامش من فکر نمی کند. همه از من سوء استفاده می کنند. هر وقت سراغ فلانی رفتم به من پاسخ رد داده است و...». این ها همه صداهای ویروس تعمیم دادن در ذهن ما هستند. در این شرایط، کافی است از خودمان یک بار دیگر بپرسیم: «واقعاً همیشه

اینطور بوده است؟ واقعاً همه اینگونه بوده اند؟ یعنی هرگز این اتفاق نیفتاده است؟»

ویروس تمرکز بر نکات منفی: این خطای شناختی کاری می کند که از تمام رویدادهای خوب صرف نظر و تنها به اتفاقات، رویدادها، احساسات و انگیزه های منفی توجه کنیم. گاهی کارمندی را می بینیم که ده ها جمله و تعریف و سخنان خوب از رئیس خود شنیده اند و به راحتی فراموش کرده اند، اما یک توهین یا حرف اشتباه عمدی یا سهوی رئیس را نمی توانند به فراموشی بسپارند. در این زمان می توانیم از بازی شاد بودن استفاده کنیم. تلاش می کنیم در هر رویدادی دنبال آن جنبه های مثبتی بگردیم که قبلاً مورد توجه قرار نداده ایم.

ویروس پیشگو: این ویروس بدترین نتیجه قابل تصور را برای شما پیش بینی می کند. او می داند که در کسب و کار جدیدتان شکست خواهید خورد. می داند شخصی که پشت تلفن است، پس از قطع شدن تماس، به شما ناسزا خواهد گفت. می داند که مشتری از شما خرید نخواهد کرد و ... این ویروس معمولاً باعث می شود احتمال به وقوع پیوستن رویدادهای بد افزایش یابد. همچنین زمینه لذت بردن از اتفاق های خوب را نیز از بین می برد. همیشه به یاد داشته باشیم که اگر می توانستیم آینده را به این شفافیت و وضوح ببینیم، الان جای دیگری بودیم!

ویروس ذهن خوان: این ویروس در مغز شما زمزمه می کند که «من می دانم او الان در ذهن خود راجع به تو چه می گوید» یا «من دقیقاً می فهمم الان در مغز او چه می گذرد» و جملاتی از این دست. این جملات باعث می شود اثر ارتباط و تبادل پیام در گفت و گو ارتباطات شما کم رنگ تر شود. وقتی فکر کنی می دانی طرف مقابل چه می خواهد، کمتر به گفته ها و زبان

بدن و علائم چهره طرف مقابل دقت می کنید. اگر هم دقت کنید فقط پیام هایی را دریافت می کنیم که با پیش فرض های ما، تطبیق داشته باشد و این به معنای نابودی یک ارتباط دو طرفه است.

ویروس احساسی: این ویروس با شما حرف می زند و می گوید: «من حس می کنم این کار خوبی است...» و «حس من می گوید او دروغ می گوید» و ده ها جمله دیگر از این نوع. احساسات، پدیده پیچیده ای هستند و ریشه های عمیقی در خاطرات گذشته ما دارند. بعضی وقت ها هم دروغ می گویند اما اکثر انسان ها عادت کرده اند به صدای ویروس احساسی خود گوش دهند و از او دلیل نخواهند. عادت کنید از ویروس های احساسی خود دلیل بخواهید و بی دلیل به هیچ یک از گفته های آنها گوش ندهید.

ویروس باید ها: «تو باید درس بخوانی»، «تو باید الان به ... زنگ بزنی»، «قسمت عمده ای از زندگی ما را این «تو باید...» ها شکل می دهند. تا حدی که می توانید باید این صدا را به صدای «من می خواهم...» تغییر دهید. وظیفه ای که از اجبار انجام می شود نه اراده، به هیچ کس سودی نخواهد رساند.

ویروس برچسب زن: زمانی که صفتی منفی را به

دیگران نسبت می دهید، جملات این ویروس را تکرار می کنید: «او احمق است. او ساده لوح است. او مغرور است. او دیوانه است...» هیچ یک از ما آن قدر قدرتمند و شخصیت شناس نیستیم که با مشاهده چند حرف و رفتار بتوانیم به سادگی روی دیگران برچسب بگذاریم. ما جای آنها نبوده ایم تا بدانیم با همان دانش و گذشته و تجربیات، آیا همان رفتار و گفتار را داشتیم یا نه. این برچسب ها به سادگی می توانند مانع تعامل و گفت و گو شوند.

ویروس مقصر یاب: این ویروس همه جا به دنبال مقصر می گردد. واقعیت این است دانستن یا ندانستن مقصر نمی تواند هیچ کمکی به رفع مشکلات بکند. اما می تواند روند جست و جوی راه حل را به شدت کند. ویروس مقصر اگر دیگران را مقصر اعلام کند، مسؤولیت بهبود شرایط را از شما سلب می کند و اگر شما را مقصر اعلام کند انگیزه بهبود شرایط را از شما می گیرد. قسمت عمده ای از زندگی ما را قضاوت هایی که در مورد دیگران یا قصور و تقصیرهای خود داریم شکل می دهند. تا حدی که می توانید باید این صدا را به صدای «من در آینده می خواهم...» یا «به او می گویم که در آینده...» تغییر دهید.

تمرین روزانه برای خلاصی از خطاهای شناختی

هر روز زمانی را به این بگذرانید تا ببینید چه تعداد خطای شناختی در فکر شما فعال است. این ویروس ها اگر در ذهن شما باشند و ببینند کسی به آنها توجه نمی کند، هر لحظه ویروس های بیشتری به جمعشان افزوده می شود. تا حدی که فرصت و انرژی را برای انجام ساده ترین فعالیت های روزانه نیز از شما می گیرند. اگر می خواهید تمام مغز شما از هیاهوی این ویروس ها پر نشود، حتماً باید به صدای هر یک از آنها توجه کنید و قبل از این که انعکاس صدای آنها تمام ذهن شما را پر کند بکوشید تا گفته آن ویروس ها را زیر سؤال ببرید. متأسفانه ما ترجیح می دهیم این افکار را سرکوب یا به آنها بی توجهی کنیم، اما این کار باعث از بین رفتن آنها نمی شود، بلکه باعث زیاد شدن شان می شود.