



سر چشمه اندیشه های کهنه

مهناز خادم پور

اندیشه، به موجب تعریف، گردشی است در معلومات موجود تا مجهولاتی که ملازم با آن ها است به دست آید. اندیشه مانند رویاهای ما به صورت غیر ارادی روی می دهد، در حالی که فکر، عملی ارادی و خودآگاه است. اراده نیرویی است که به حس های پنجگانه و توجه انسان جهت می دهد. اراده را به طور طبیعی تنها در یک سو می توان هدایت نمود، در حالی که پندار در چندین سو می تواند حرکت کند. ضمیر ناخودآگاه تنها تحت تأثیر پندار است نه اراده. هنگامی که اراده و پندار در یک راستا باشند، نیروی به دست آمده حاصل ضرب نیروی آن دو خواهد بود. در حالی که هرگاه میان پندار و اراده ستیز و مخالفت باشد، نیروی پندار بسیار بیشتر و حدود مجذور نیروی اراده خواهد بود. ذهن معقول و خود آگاه (objective) بر پایه تجزیه و تحلیل و تفکر استقرایی از جزء به کل می رسد و مسئول کنترل حس های پنجگانه است. در

با وجودی که مردم در جهان امروز بیش از پیش و با کوششی کمتر می توانند نیازهای فردی خود را برآورده سازند اما به نظر می رسد بیشتر آن ها احساس شادی، خوشبختی و آرامش نمی کنند. شاید دلیل حال ناخوش آن ها این است که بیش از پیش از نهاد و گوهر وجود خود دور افتاده و اسیر اندیشه ها، نظرها، صفت ها و شخصیت محدود کننده خود گشته اند که بر پایه گذشته آن ها شکل گرفته است. انسان هایی که در گیر اندیشه های منفی می شوند، دچار اندوه، بیم، خشم، نومیدی، کسالت و خستگی می گردند و به خود و در بسیاری وقت ها به دیگران آسیب می رسانند. انگار راه سعادت این آدم ها بوسیله ذهن آنها مین گذاری شده است. همانگونه که مولانا می سرايد:

جمله خلقان سخره اندیشه اند

زان سبب خسته دل و غم پیشه اند



حالی که ذهن نامعقول (subjective) یا ناخودآگاه که خاطرات انسان در آن انباشته می شوند، بر پایه مقایسه عمل کرده و از جزء به کل می رسد.

ضمیر ناخودآگاه حدود $(\frac{1}{4})$ یعنی قسمت عمده شخصیت انسان ها را تشکیل می دهد. ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه مانند دو کفه ترازو هستند که با پایین رفتن یک کفه، کفه دیگر بالا می رود. ذهن متفکر ابزار نیرومند و سودمندی

برای رشد، تحول و پیشرفت انسان است. اما هنگامی که ذهن انسان به جای وسیله ای در اختیار او، صاحب اختیارش می شود و بدون اراده انسان، او را با خود به این سو و آن سو می کشاند، او را از حضور در جایی که هست و زندگی در لحظه های کنونی باز می دارد. هنگامی که آن که (آن چه) اندیشه های شما را می سازد، خود شما نباشید، از گوهر وجودتان دور می افتید و بنابراین اندیشه ها، باورها، نظرها، دیدگاهها، احساسها و هیجانهایی هم که جلوه گر می شوند از گوهر وجود شما بر نمی خیزند.

ارون تی بک (Aaron T. Back) این اندیشه ها را «اندیشه های اتوماتیک منفی» (Automatic Negative Thoughts) خوانده و آن ها را به مورچه های ذهن (ANT) تشبیه کرده است!

نگاه افراد به رویدادها می تواند مثبت (دیدن نیمه پر از آب یک لیوان)، منفی (دیدن نیمه خالی لیوان) و یا واقع بین، دیدن هم زمان نیمه پر و خالی لیوان باشد. افراد منفی همواره با دید منفی به رویدادها می نگرند و واقعیت های زندگی را نمی پذیرند و با ویژگی های زیر کنار نمی آیند:

الف - ناپایداری و تغییر بخشی از زندگی است. همواره همه چیز در جهان هستی در حال تغییر و تحول است.

هر نفس نو می شود دنیا و ما

بی خبر از نو شدن اندر بقا

ب - زندگی ناگزیر مخلوطی از تلخی ها و شیرینی هاست. افراد منفی شیرینی ها را فراموش کرده و یا نادیده می گیرند اما تلخی ها را به یاد آورده و بر آن ها تمرکز می کنند. هنگامی که به چیزی توجه و تمرکز کنیم، رشد می کند. از این رو، تلخی ها در زندگی افراد منفی رشد کرده و رویدادهای منفی به سوی آن ها جلب می شوند و موجب ناامیدی بیشتر آن ها می گردند. بنابراین نپذیرفتن

ممکن است اندیشه های منفی درباره یک پدیده منفی و غم انگیز نباشد. اندیشه هایی منفی نامید می شوند که خود به خود و بدون اراده ما وارد مغز ما می شوند، توجه ما را به جاهای دیگر و به گذشته و آینده می برند، ما را به مبارزه و اراده ما نیز به آسانی از ذهن بیرون نمی روند، کارایی ما را پایین می آورند، فعالیت های ما را مختل می کنند، ما را منفعل و حالمان را ناخوش می سازند. انسان ها به این گونه اندیشه ها عادت می کنند. از این رو بیشتر وقت ها ذهن انسان به جای اندیشیدن با اراده خود او و با هدف خاصی، درگیر اندیشه های غیر ارادی می شود.



واقعیت‌ها است که احساس و هیجان منفی در انسان‌ها ایجاد کرده و سرانجام موجب حال ناخوش آنها می‌شود. انسان به هر چیزی که بیندیشد، بی‌درنگ آن را احساس می‌کند. اگر باور ندارید هم اکنون به لیموترش بیندیشید، متوجه خواهید شد که دهانتان آب می‌افتد.

انسان‌ها، با توجه به آرمان‌ها و هدفهای خود و بر پایه چارچوب نظام فلسفی، جهان‌بینی، باورها و ایدئولوژی خود به قضاوت، ارزیابی، تعبیر و تفسیر رویدادها می‌پردازند. انسان با حواس پنجگانه محدود خود رویدادها را حس می‌کند آقای آلدوس هاکسی در سال ۱۸۹۰ این برداشت حسی را دروازه‌های ادراک (Perception Gates) نامید. آنگاه ذهن انسان در برخورد با این رویدادها یا با تحریف (Distortion)، یا با تعمیم و یا با حذف بخشی از رویدادها و گزینش بخش دیگری از آن‌ها، سرانجام با گذر از دروازه‌های کلام (Word Gates) و زندانی کردن مفاهیم در واژه‌ها از واقعیت فاصله می‌گیرد.



به همین دلیل شاعر چنین سروده است :
بی حس و بی هوش و بی فکرت شوید
تا خطاب ارجعی را بشنوید
آن‌گاه انسان بر پایه این تعبیرها و تفسیرها، ارزیابی‌ها و داوری‌ها و از درون واژه‌های انتخابی خود به تشخیص خوب و بد یا درست و نادرست پرداخته و به شناخت و ادراکی از شرایط و واقعیت‌های بیرونی دست می‌یابد. هنگامی که این شرایط را با اصول و هدف‌های خودسازگار نیافته و حاضر به پذیرش آن‌ها نیز نباشد، اندیشه‌های منفی در ذهن او جلوه‌گر می‌شود.
انسان به خاطر محدودیت حس‌های پنجگانه، محدودیت دانش خود، محدودیت زمان و مکان، محدودیت واژه‌ها برای تعریف، تفسیر و توجیه مداوم ذهن در برخورد با رویدادها و شرایط بیرونی دچار خطاهای شناختی می‌شود. خطاهای شناختی در انسان احساس ناشایستگی به وجود می‌آورند. احساس ناشایستگی موجب بروز اندیشه‌های منفی در ذهن فرد گشته و در پی خود احساس‌ها و هیجان‌های عاطفی منفی و سپس آزرده‌گی روانی به وجود می‌آورد و سرانجام دشواری‌هایی در زندگی انسان و روابط او با دیگران ایجاد می‌کند.

برای پیشگیری از این دشواری‌ها باید خطاهای شناختی ذهن را از میان برداشت. اما نخست باید به بررسی و شناخت آن‌ها پرداخت. عمده‌ترین اشتباه‌های ذهن که موجب احساس ناشایستگی و اندیشه‌های منفی در انسان‌ها می‌شود عبارتند از :

۱- فیلتر ذهنی (Mind Filtering) : ذهن انسان، کل را فراموش کرده و تنها یک گوشه را می‌بیند. افراد افسرده بدترین و غم‌انگیزترین را دیده و به آن تمرکز



بر دارد تا مبادا به اعتماد به نفس او با ناکامی دیگری بیش از پیشین آسیب وارد شود.

۴ - **ذهن خوانی نادرست یا پیش بینی نادرست رفتار و گفتار دیگران و قضاوت شتاب زده و بی تحقیق و بررسی:** افرادی که چنین ذهنی دارند با پیش داوری زمینه را برای رویدادهای منفی فراهم می سازند. دوستان خود را پراکنده کرده و تنها می مانند و سپس احساس ناشایستگی می کنند و اعتماد به نفس آنها بیش از پیش کاهش می یابد.

۵ - **شخصی سازی (Personalization):** افرادی که دچار این خطای ذهن هستند، هر گفتار و رفتار دیگری را شخصی تلقی می کنند و به خود نسبت می دهند و دچار احساس ناشایستگی می شوند.

۶ - **درک نادرست از کنترل و اداره امور:** افرادی که دچار این خطای ذهن هستند توانایی انجام کار گروهی را ندارند و می پندارند که کنترل امور یا باید به طور کامل در دست آن ها و یا به طور کامل در دست دیگری باشد.

۷ - **برداشت نادرست و مطلق از انصاف و عدالت:** افرادی که دچار این خطای ذهن هستند بدون در نظر گرفتن زمان، مکان و شرایط به قضاوت در عدل و انصاف دیگران می پردازند.

۸ - **استدلال احساسی:** افرادی که دچار چنین خطای ذهن هستند بدون تعقل، استدلال، تجزیه و تحلیل منطقی نتیجه گیری می کنند و برداشت حسی خود را حقیقت مطلق و معیاری برای یک واقعیت بیرونی می پندارند و آن را فرا فکنی کرده و به دیگران نیز نسبت می دهند.

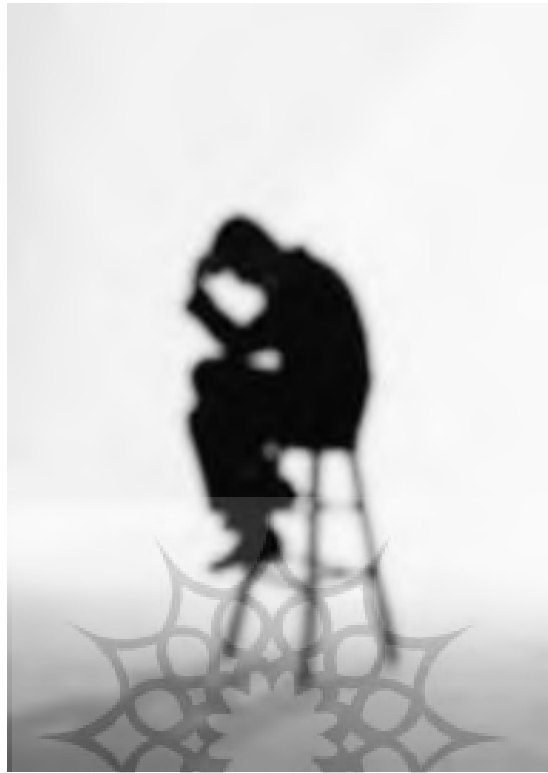
۹ - **درک نادرست از تغییر:** افرادی که دچار چنین

می کنند و سخت درگیر آن می شوند. افراد مضطرب خطرناک ترین را و افراد خشمگین ستم ها، بی عدالتی ها و بی انصافی ها را می بینند و ذهن را درگیر آن می کنند. یک اندیشه منفی مانند یک قطره جوهر در یک لیوان آب، همه فضای ذهن را اشغال می کند و جایی برای اندیشه های مثبت باقی نمی گذارد.

۲ - **تفکر قطبی (Splitting):** ذهن دچار مطلق گرایی می شود و همه چیز را در دو قطب مثبت و منفی، زشت و زیبا، سیاه و سپید و یا درست و غلط قرار می دهد. نگاه افرادی که دچار این خطای ذهن هستند همواره حالت افراطی و تفریطی دارد و وجود تفاوتها و نسبی بودن همه چیز را که واقعیت جهان هستی است نمیپذیرد و از اینرو این افراد دچار آرمان گرایی (Idealism) و کمال گرایی مطلق (Perfectionism) گشته و از آنجا که هیچ چیزی هرگز کامل نیست دچار بدبینی مطلق و سر خوردگی می شوند و سپس با درون فکنی و نسبت دادن کمبودها به خود احساس ناشایستگی، نومیدی و افسردگی می کنند. این افراد از قانون "همه چیز یا هیچ چیز" پیروی کرده و دچار فاجعه بینی رویدادها می شوند و چنانچه چیزی عالی و کامل نباشد آن را نمی پذیرند.

۳ - **تعمیم بیش از اندازه و مبالغه آمیز (Overgeneralization):** ذهن از یک یا دو رویداد، قانونی کلی می سازد و فاجعه و بد شانس تصور می کند. افرادی که دچار این خطای ذهن می شوند به مطلق گوئی می پردازند و از واژه هایی مانند هرگز، همیشه، غیر ممکن، اصلاً و حتمی، زیاد استفاده می کنند. احساس شوربختی و یا نیک بختی بر پایه این خطای ذهن قرار دارد و موجب می شود فرد دست از کوشش و ایستادگی

اشتباه ذهنی هستند از تغییر وحشت دارند و آن را از دست دادن چیزی با ارزش می‌پندارند. دیگر این که این افراد به جای تغییر خود همواره در تغییر دیگران می‌کوشند و با پند و اندرز، فشار، سرزنش، تنبیه، تهدید، ترغیب، تطمیع، ابراز توقع و انتظار خود و حتی مهر و نوازش در این راه کوشش می‌کنند، غافل از این که این پافشاری آن‌ها، دیگران را از آن‌ها دور ساخته و به تنهایی و نومییدی آن‌ها می‌انجامد.



خود را در زندان باید‌ها و نبایدها قرار می‌دهند و موجودی انعطاف‌ناپذیر و قضاوتی نسبت به خود و دیگران می‌شوند. باید و نبایدهایی که موجب سرزنش خود و دیگران و یا حسرت انسان شود و احساس ناشایستگی، گناه و شرمندگی ایجاد نماید به نومییدی می‌انجامد. زیرا بسیاری وقت‌ها این باید و نبایدها برآورده نمی‌شوند.

۱۳ - حق به جانب بودن:

افرادی که ذهن حق به جانب دارند، حالت طلبکاری و تهاجمی یا تدافعی پیدا کرده و مسئولیت اشتباه‌های خود را نپذیرفته و آن‌ها را تصحیح نمی‌کنند. از این رو دوستان خود را پراکنده کرده و تنها می‌مانند.

۱۴ - بی توجهی به ویژگی‌های مثبت: افراد مثبت به نعمت‌های زندگی و صفت‌های مثبت خود توجه دارند، آن‌ها را ابراز می‌کنند و حسرت دیگران را نمی‌خورند. اظهار صفت‌های مثبت نشانه روراستی، اعتماد به نفس و سپاسگزاری است نه نشانه تکبر. اما تظاهر به فروتنی می‌تواند نشانه غرور باشد.

۱۵ - انتظار نابجا از خود و دیگران و توقع دریافت پاداش کارها و خدمات: افرادی که چنین ذهنی دارند همواره دلسرد و نومید گشته و با امواج طوفانی در رابطه‌های خود روبرو می‌شوند.

۱۶ - مقایسه‌های نابجا و مرتبط ساختن چیزهایی که

۱۰ - برچسب زدن (Labeling): این خطای

ذهن گونه دیگری از تعمیم مبالغه آمیز است که به جای شناخت، توضیح و اشاره به موارد یا رویداد‌های خاص، رفتار، گفتار، صفت‌ها و ویژگی‌های گوناگون در شرایط، زمان و مکان خاص، هر کس و هر چیزی را در گروه به خصوصی قرار داده و برای همیشه در آن گروه زندانی کرده و هیچ تغییری را برای آن امکان پذیر نمی‌دانند.

۱۱ - انتقاد و سرزنش دیگران: افرادی که ذهن انتقادگر دارند، واقعیت‌ها را نپذیرفته، خود را قربانی می‌پندارند و احساس ناتوانی می‌کنند. این افراد بیشتر وقت‌ها توجهی به جنبه‌های مثبت و خوب دیگران و شرایط پیرامون خود ندارند.

۱۲ - بایدگرایی (Mustism): افرادی که دچار این

خطای ذهن هستند، به جای "بهبتر است" یا "می‌توان"



آن‌ها می‌پردازند و تعادلی در رابطه‌های خود برقرار نمی‌سازند.

۱۹ - پوست روانی و عاطفی شکننده: این افراد زود رنج، بدبین و خود آزار هستند و همواره درگیر اندیشه‌های منفی می‌شوند.

۲۰ - پوچ شمردن زندگی و نفی لذت‌های آن در انتظار زندگی بهتر در جهانی دیگر: این گونه افراد با خیال‌های منفی و واهی و بی‌منطق، خود را از نعمت‌های جهان محروم می‌سازند.

۲۱ - بی‌توجهی به سن، شرایط، سهم و حق خود و دیگران و نیازهای زمان و مکان: با چنین ذهنیتی این افراد دچار احساس ناشایستگی و نومیدی می‌شوند.

۲۲ - نپذیرفتن واقعیت‌ها و اصل‌علیت در جهان هستی: نپذیرفتن علت و معلول‌ها انسان را دچار اندیشه‌های منفی و نامعقول می‌سازد.

۲۳ - تضاد میان باورها، هدفها و ارزش‌های فرد با گفتار و رفتار او: این تضاد انسان را دچار اندیشه‌های منفی و استرس می‌سازد.

خطاهای ذهنی که در بالا به آنها اشاره شد موجب احساس ناشایستگی و اندیشه‌های منفی در انسان می‌گردد. این اندیشه‌ها در نیمکره راست مغز شکل می‌گیرند و باید با نیمکره چپ مغز به تغییر آن‌ها پرداخت. در اینجا تنها به یکی از روش‌های مبارزه با اندیشه‌های منفی می‌پردازیم. برای درمان ریشه‌ای آنها گذراندن دوره‌های نیرومند خودشناسی «آواتار» توصیه می‌شود. (آواتار یک دوره آموزشی ۹ روزه در زمینه خودشناسی، پالایش ذهن و روان، مدیریت باورها، رهایی از اندیشه‌های منفی رشد و تکامل شخصیت و پیشرفت به سوی کمال معنوی است که در ۷۰ کشور از



به هم ربطی ندارند: مقایسه، سرچشمه همه خطاهای شناختی است و به سلامت روانی آسیب می‌رساند. پیوند برقرار ساختن میان رویدادهای بی‌ربط موجب خیال‌پردازی و داستان‌سازی می‌گردد، نتایجی بی‌منطقی در ذهن ایجاد می‌کند و موجی از اندیشه‌های منفی را برمی‌انگیزد.

۱۷ - خودمداری و خودمحوری و خصوصی ساختن همه چیز در جهان هستی: افرادی که با چنین خطای ذهن زندگی می‌کنند دچار توهم، خوش‌خیالی و یا بدخیالی بی‌پایه می‌شوند.

۱۸ - بی‌توجهی به جزئیات، بزرگ‌نمایی و اغراق و بیان غیر دقیق واقعیت‌ها: افرادی که با چنین خطای ذهن زندگی می‌کنند توانایی حل دشواری‌های خود را ندارند. همواره یک کلاغ چهل کلاغ می‌کنند و دوستان خود را یا بی‌اندازه بزرگ جلوه می‌سازند و یا به تحقیر



در ذهن خود شدیم ، باید آن را در صفحه سمت راست دفترچه یادداشت کرده و بی درنگ در صفحه سمت چپ شکل مثبت آن جمله را بنویسیم.

به طور مثال اگر اندیشه منفی شما این است " هوا ابری است و دلم گرفته ! " در صفحه مقابل بنویسید : " چه هوای دلپذیری است و چقدر شادم ! " اگر همان لحظه حال شما بهتر شد و تأثیر مثبتی در خود دیدید ، یک ستاره جلوی آن جمله مثبت بگذارید . آن قدر به این تمرین ادامه دهید تا دست کم یک ماه مداوم هیچ اندیشه منفی از ذهن شما نگذرد . این نوشته ها را مرور نکنید و هر وقت دفتر پر شد آن را دور بریزید . در انجام این تمرین باید مراقب باشید که متوجه اندیشه های منفی خود بشوید و ظرف ۳۰ ثانیه جمله مثبتی مقابل آن بنویسید تا به مرور زمان اندیشه های مثبت به عادت ذهن شما تبدیل شوند.

مطالب این مقاله برگرفته از درس های کلاس " رمز و راز دلشادی " مؤلف می باشد . MKHADEMPOUR@yahoo.com

AvatarMahnaz@yahoo.com

جمله ایران تدریس می شود.

شیوه بمباران مغزی (Brain Bombing) (Method) :

اگر بخواهیم با مبارزه ذهنی اندیشه های منفی را سرکوب کنیم ، نیمکره راست مغز فعال گشته و اندیشه های منفی نیرومندتر می شوند. در این روش به جای مبارزه ذهنی ، از راه نوشتن ، نیمکره چپ مغز را فعال می سازیم . به این ترتیب که باید دفتر یادداشتی تهیه کرده و آن را همیشه همراه خود داشته باشیم . هرگاه متوجه اندیشه های منفی