



مسعود لعلی  
مؤلف و مترجم

مردی، صبح از خواب بیدار شد و دید تبرش ناپدید شده. شک کرد که همسایه‌اش آن را دزدیده است. برای همین، تمام روز، او را زیر نظر گرفت.

متوجه شد که همسایه‌اش در دزدی مهارت دارد. مانند یک دزد، راه می‌رود؛ مانند دزدی که می‌خواهد چیزی را پنهان کند، پچ‌پچ می‌کند. آن قدر از شکش مطمئن شد که تصمیم گرفت به خانه برگردد، لباسش را عوض کند و نزد قاضی برود و شکایت کند؛ اما همین که وارد خانه شد، تبرش را پیدا کرد. همسرش آن را جابه‌جا کرده بود. مرد، از خانه بیرون رفت و دوباره همسایه‌اش را زیر نظر گرفت و دریافت که او مانند یک انسان شریف راه می‌رود، حرف می‌زند و رفتار می‌کند.

– **ذهن خوانی:** بی‌دلیل واکنش دیگران را منفی می‌پندارید. برای نمونه «رئیس ما خودش نمی‌گوید؛ ولی من می‌دانم که او فکر می‌کند من احمقم.» بدون بررسی کافی، نتیجه‌گیری می‌کنید.

– **پیش‌گویی:** بی‌دلیل پیش‌بینی می‌کنید و بدون هرگونه بررسی می‌گویید: «آبرویم خواهد رفت؛ از عهده‌ی انجام این کار برنخواهم آمد.»

### ۶) درشت‌نمایی (درشت‌بینی و ریزبینی):

از یک سو درباره‌ی اهمیت مسائل و شدت اشتباه‌های خود مبالغه می‌کنید و از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر از آن چه هست، برآورد می‌کنید. حوادث را بدون توجه به تناسب آن در نظر می‌گیرید. هرچیزی را به‌اندازه‌ی واقعی خودش ارزش دهید. برای نمونه در یک مصاحبه‌ی استخدامی رد می‌شوید و استخدام نشدن در آن شغل را یک فاجعه تلقی می‌کنید.

### ۷) استدلال احساسی (تکیه‌ی بیش‌ازحد به احساس):

فرض را بر این می‌گذارید که احساس‌های منفی شما به‌طور لزوم، منعکس‌کننده‌ی واقعیت‌ها هستند. برای نمونه: «از سوار شدن به هواپیما وحشت دارم.» «به‌طور حتم پرواز با هواپیما، بسیار خطرناک است.» «احساس می‌کنم شکست خواهم خورد؛ پس به‌طور حتم شکست می‌خورم.» «احساس می‌کنم تنبل شدم؛ پس به‌طور حتم تنبل هستم.» در این‌باره می‌توان گفت که وقتی به‌جای عقل منطقی، از احساس‌ها پیروی کنیم، در معرض رویارویی با مشکل‌ها هستیم.

### ۸) بایدگرایی (بایدها):

با کلمه‌های «باید» و «نباید» از خود و دیگران انتقاد می‌کنید. برای نمونه «من هیچ‌وقت نباید از خودم ضعف نشان بدهم.» انتظار دارید که اوضاع آن‌طور که شما می‌خواهید، باشد. ما در دنیای نسبت‌ها زندگی می‌کنیم و هیچ‌چیز قابل پیش‌بینی نیست. خیلی‌ها می‌خواهند با «بایدها» و «نبایدها» به خود انگیزه بدهند: «نباید آن شیرینی را بخورم» اغلب بی‌تأثیر است؛ زیرا «بایدها» تولید تمرد می‌کنند و اشخاص تشویق می‌شوند که درست برعکس آن را انجام دهند و وقتی قانون‌ها شکسته شد، خود را محکوم می‌کنند: «من بی‌اراده‌ام» ناگفته نماند که قاطعیت با «باید»، فرق می‌کند. در «باید» فکرهای منفی وجود دارد.

### ۹) برچسب زدن:

گفتن لقب‌ها، بسیار خطرناک است. به‌جای این که بگویید: «اشتباه کردم» به خود برچسب منفی می‌زنید و می‌گویید: «من بازنده هستم»، «کودن هستم» اگر می‌خواهید برچسب بزنید، به‌جای شخصیت خود، فقط روی عمل‌تان انگشت بگذارید. برای نمونه: «من در امتحان رد شدم، ولی این موضوع به معنای آن نیست که کودن هستم.»

### ۱۰) شخصی‌سازی:

خود را بی‌جهت مسؤوّل حادثه‌ای قلمداد می‌کنید که به هیچ‌وجه امکان کنترل آن را نداشته‌اید. «شخصی‌سازی» منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایسته بودن می‌شود. مانند این که بگوییم: «من قدم بد است.»



خلاصه‌کتاب از: حمید نیری