

حال بیایید یک تمرین انجام دهیم:

ذهنتان را به صورت یک انسان تجسم کنید که کنار تان ایستاده یا نشسته است. ما بطور طبیعی ذهن مان را در درون وجودمان احساس می کنیم اما در این تمرین قرار است آن را از درون مان، بیرون بکشیم و به آن هیبتی انسانی دهیم. می توانید ذهن تان را به صورت فردی قد بلند یا کوتاه قد، چاق یا لاغر و با هر ویژگی ظاهری که مایلید تجسم کنید.



اکنون هر فکری را که به ذهنتان می رسد به جای آنکه در درون خودتان احساس کنید، تجسم کنید که از زبان ذهنتان آن را می شنوید. یعنی همین انسانی که در کنار خودتان تصور کرده اید. تا اینجا کارتان عالی بود. حالا بیایید برای ذهنتان اسم انتخاب کنیم.

می خواهیم اسمی انتخاب کنیم که متناسب با حرف هایش باشد. مثلًا اگر ذهن شما اغلب آینده را پیشگویی می کند، می توانید اسمش را "پیشگو" بگذارید و یا اگر زیاد شما را سرزنش می کند می توانید "سرزنشگر" بنامید. حتی میتوانید کمی طنز چاشنی کارتان کنید و نام شخصیت های کارتونی را انتخاب کنید. مثلًا اگر ذهنتان مدام پیشگویی های منفی درمورد آینده بیان می کند می توانید اسمش را "گالن" (همان شخصیتی که در سفرهای گالیور مدام میگفت من می دونم...) بگذارید.

همه ما به طور ضمنی معنای افکار آزاردهنده را می دانیم اما اجازه دهید صحبت مان را با تعریف این افکار شروع کنیم. تمامی جملات، تصاویر و خاطرات آزاردهندهای که ممکن است هر لحظه در ذهن ما ایجاد شوند افکار آزاردهنده هستند.

این افکار می توانند به صورت دلیل، قضاؤت یا سرزنش، پیش‌بینی و یا مقایسه باشند. همین لحظه دست از مطالعه بردارید و به این فکر کنید که در طول هفته گذشته چه افکار آزار دهنده ای داشته‌اید. ممکن است افکاری از این دست را تجربه کرده باشید:

"همکارم بهتر از من است" (مقایسه)، "همسرم مرا دوست ندارد چون من جذاب نیستم" (دلیل)، "بیماری فرزندم خوب نخواهد شد" (پیش‌بینی)، "من پدر خوبی نیستم" (قضاؤت) و... اینها تنها نمونه‌ای از بی نهایت افکار آزاردهندهای است که ممکن است شما به عنوان یک انسان آنها را در درون خود تجربه کنید.



سلام زندگی

شماره اول - تیر ماه ۹۵

موضوع این شماره:

یک راه معمم برای رهایی از افکار آزاردهنده



شرکت نفت و گاز ارونдан
واحد روابط کار و مددکاری اجتماعی
نداز زندگی



حالاً وقت شنیدن راز طلايی در مورد ذهنتان است:

ذهن شما به اندازه‌ای که فکر می‌کنید، آدم مهم و معتبری نیست!

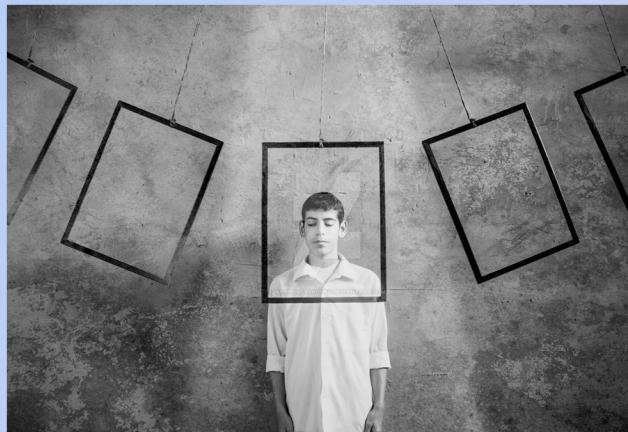
و دلیل اینکه افکارتان اینقدر برایتان آزار دهنده هستند دلیلش همین مهم و معتبر فرض کردن ذهنتان است! این جملات برایتان مبهم است؟ پس بگذارید با یک مثال، بیشتر توضیح دهم.

فرض کنید یک روز یکی از دوستان یا همکارانتان شما را به یک مهمانی بزرگ دعوت می‌کند. در میان مهمانی شما با فردی آشنا می‌شوید که خودش را فرد مهم و معتبری معرفی می‌کند و ظاهرش هم برای شما بسیار موجه و مناسب با ادعای آن فرد است. شما از اینکه با این فرد مهم آشنا شده‌اید بسیار خوشحالید و از آن روز به بعد بیشتر و بیشتر به این فرد نزدیک می‌شوید و در امور مهم زندگی از او نظر می‌خواهید. یک روز که طبق معمول در حال مشورت خواستن از این دوست جدیدتان هستید او مقایسه ای درمورد شما انجام می‌دهد و به شما می‌گوید که از نظر عملکرد کاری بسیار بدتر از همکارانتان عمل می‌کید.



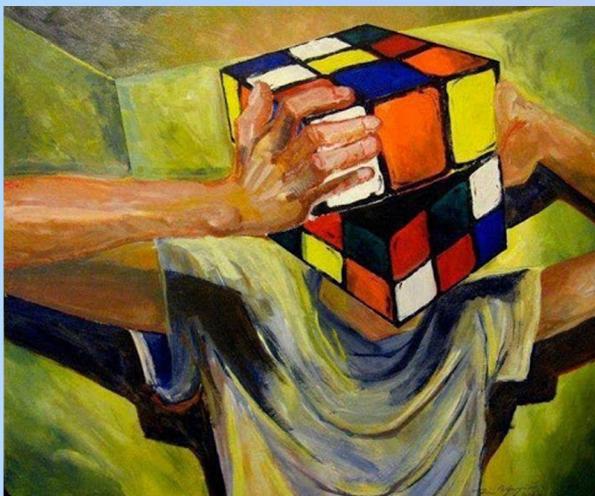
در این شرایط چه احساسی به شما دست خواهد داد؟

غم، سرشکستگی و یا تحقیر نمونه‌ای از احساسات آزاردهنده‌ای است که احتمالاً به شما دست خواهد داد. چون در ذهن شما این فرد اهمیت زیادی دارد و بطور کامل به او و قضاوتش اعتماد کرده‌اید.



حال فرض کنید فردای آن روز دوباره آن فردی که شما را به مهمانی دعوت کرده بود را ملاقات می‌کنید و درمورد دوست تازه‌تان به او می‌گویید. او به محض شنیدن مشخصات آن فرد به شما می‌گوید او را خوب می‌شناسد و به هیچ وجه انسان معتبر و موجهی نیست بلکه بازیگر توانمندی است که خوب می‌تواند نقش یک انسان موجه و مهم را بازی کند و نمونه‌های بسیاری از قضاوت‌های اشتباه او را برای شما مثال می‌زند. بعد از شنیدن این خبر آیا هنوز هم از اینکه او شما را فردی پایین تر از همکارانتان دانسته به همان اندازه قبل احساس غم و سرشکستگی می‌کنید؟

این داستان، داستان ما و ذهنمان است. ما انسان‌ها اغلب ذهنمان را بسیار مهم و معتبر قلمداد می‌کنیم. گویی او پیشگویی است که هیچ وقت اشتباه نمی‌کند. قاضی ای است که قضاوت اشتباه ندارد و یا فیلسوفی است که مو لای درز دلایلش نمی‌رود. در حالیکه همه این‌ها افسانه‌ای بیش نیست. اکنون دوباره رویتان را سمت ذهنتان که در کنار شماست برگردانید و به چشم یک انسان معمولی به او نگاه کنید. تک تک حرف‌هایش را بشنوید اما فراموش نکنید که این حرف‌ها، حرف‌های یک انسان کاملاً معمولی است که می‌تواند مطابق بر واقعیت نباشد!



سحرکریمپور
روان‌شناس بالینی