آشنایی با رایج ترین شیوه های تفکر منفی که از موانع اصلی دستیابی به موفقیت محسوب می شوند

۱۲ فیلتر ذهنی نابودگر!

گروه خانواده و مشاوره

موفقیت

فیلتر ذهنی یک شیوه تفکر منفی است که می تواند گونه های فراوانی داشته باشد. در صورتی که یک فیلتر ذهنی در شیوه نگرش شما راه پیدا کرد، همانند یک ویروس به سرعت تکثیر پیدا می کند و گسترش می یابد اما مهم است که بدانید فیلتر ذهنی و نگرش منفی، طرز فکری نیست که شما را در مواجهه با رویداد های مختلف زندگی، آماده کند. به گزارش فرادید، افکار منفی از بروز شرایط ناگوار یا ناخوشایند جلوگیری نمی کند بلکه باعث خراب تر شدن وضعیت می شود. منفی گرایی، نتایج نگران کننده ای را به همراه دارد. این فیلتر ذهنی نه تنها در روحیه فرد تاثیر مخرب می گذارد، بلکه می تواند سبب افزایش تمایلات فردی به اعتیاد، آشفتگی، اختلالات ذهنی و حتی ناراحتی های قلبی شود.

از دیدگاه اینشتین این کار عین دیوانگی است که شخصی هر بار یک کار تکراری را انجام دهد و به انتظار این باشد که نتایج متفاوتی را حاصل کند. مثلا به تعویق انداختن کارها، باعث تمام شدن مهلت انجام آن کار می شود و انتظار نتیجه دیگری متفاوت از آن کاملا غیر منطقی است

ریشه بسیاری از اختلالات ذهنی

یک فیلتر ذهنی گونه ای از تحریف های شناختی است. شیوه بی طرفانه ای که یک طرز فکر متعصبانه و جانبدارانه درباره خودمان و جهان اطرافمان را ارائه می دهد. موضوع اصلی در این باره، حالت های هیجانی و رفتارهای ناخوشایند حاصل از این افکار منفی و باورهای اشتباه است که منجر به ایجاد باورها و رفتارهای نامطلوب در افراد می شود از جمله اضطراب، افسردگی و بسیاری موارد دیگر. تعداد بی شماری از این گونه فیلترهای ذهنی در زندگی روزمره وجود دارند که در این مطلب تنها به ۱۲ نمونه آن ها به طور مستقیم اشاره شده است. این افکار منفی در واقع دلیل اصلی باز ماندن افراد در دستیابی به موفقیت و ریشه بسیاری از اختلالات ذهنی است.

۱ داشتن پیش بینی های منفی: آینده نگری، آن هم به منفی ترین شکل ممکن که سبب می شود زمان حال و اکنون شما تبدیل به یک زمان پر از تنش و استرس شود، یک فیلتر ذهنی منفی است. با پیش بینی های منفی، سبب از هم پاشیدن زمان حال به خاطر آینده ای که هنوز زمانش نرسیده نشوید و در درون خود یک حفره سمی ایجاد نکنید.

۲ سخت گیری شدید برای انجام هر کاری: این گونه افراد، طرز تفکری دارند که برای جلوگیری از یک فاجعه یا حادثه ذهنی، شروع به استاندارد سازی های سخت و سنگین می کنند و هر عملی را با وسواس بسیار زیاد انجام می دهند. این در حالی است که به طور معمول هیچ مزیت بیش از حدی برای انجام آن کار با آن حجم وسواس وجود ندارد و این وسواس، نه تنها باعث هدر رفت انرژی و زمان می شود بلکه سبب از دست دادن فرصت ها هم می شود.

۳ شخصی سازی هر موضوعی: داشتن برداشت های شخصی، فیلتر ذهنی است که سبب ایجاد تحریف در افکارمان می شود و ممکن است تصور کنیم، هر فردی صحبتی کرد یا کاری انجام داد منظورش به طور مستقیم ما بوده ایم. این یک تفکر غیر واقعی است و باعث واکنش و موضع گیری غلط می شود. این شیوه نگرش سبب می شود تا به طور مرتب خودمان را بابت اموری که خارج از کنترل ما هستند، سرزنش کنیم. این را به یاد داشته باشید که همیشه نمی توانید همه را راضی نگه دارید.

۴ دست کم گرفتن توانایی ها: این افراد، توانایی خودشان را در مواجهه با رویدادهای منفی زندگی، نادیده می گیرند. این ذهنیت افرادی است که قبلا هیچ گاه دل به آتش حوادث نزده اند و نمی دانند تا چه حد توانایی بالایی دارند. یک مثال قدیمی می گوید، آن مشکلی که تو را نکشد، باعث قوی تر شدن تو می شود.

۵ باور به داشتن حق تقدم برای خود: افرادی که با فیلتر حق تقدم برای خودشان دنیا را نظاره می کنند، تصور می کنند قوانینی که برای دیگران باید قابل اجرا باشد برای خودشان نیازی به اجرا ندارد. این افراد، خودخواهی عجیبی دارند اما اگر تنها برای چند ثانیه دنیایی را تصور کنید که قدردانی و خدمت رسانی به جای خودخواهی و انتظار داشتن از دیگران قرار بگیرد، به نظرتان دنیای بهتری برای همه نخواهد بود؟

۶ تکرار مکرر یک عمل و انتظار نتیجه متفاوت: از دیدگاه اینشتین این کار عین دیوانگی است که شخصی هر بار یک کار تکراری را انجام دهد و به انتظار این باشد که نتایج متفاوتی را حاصل کند. مثلا به تعویق انداختن کارها، باعث تمام شدن مهلت انجام آن کار می شود و انتظار نتیجه دیگری متفاوت از آن کاملا غیر منطقی است.

۷ به دنبال سرزنش دیگران بودن: هر چند سرزنش کردن دیگران تا حد زیادی باعث رضایت خاطر ما می شود اما یک فیلتر ذهنی است که بر عکس برداشت های شخصی که خودمان را به طور مرتب سرزنش می کردیم، این بار دیگران را سرزنش می کنیم و مسئول تمام ناکامی ها و مشکلات مان می دانیم. در نتیجه سهم خودمان را در شکست ها نمی پذیریم و هیچ وقت، شرایط مان اصلاح نخواهد شد.

۸ زیاد نگران بودن: ذهنیتی که بیشتر همانند نشخوار فکری و نگرانی هاست زیرا بر این باور اشتباه استواریم که با زیاد فکر کردن و نگران بودن می توانیم مشکلی را حل کنیم. نشخوار فکری سبب تخریب توانایی ما برای حل مشکلات می شود و مسیری مستقیم به سمت نگرانی ها و ناخشنودی هاست. در صورتی که مدام از خود سوال کنید و نگرانی بیش از حد درباره هر موضوعی داشته باشید به احتمال قوی دیگر زمانی برای پیدا کردن پاسخ نخواهید داشت.

۹ نا امیدی بعد از شکست: طبق یک نظر سنجی، تنها ۲۳ درصد افراد عادت به بازیابی خودشان پس از شکست داشته اند و بیشتر افراد در مقابل شکست تسلیم می شوند. اختصاص دادن زمان برای احیا و بازیابی قوای از دست رفته، سبب کاهش احساس اضطراب و افسردگی فرد و در نهایت منجر به افزایش بهره وری او می شود.

۱۰ اصرار بر انجام راهکارهای شکست خورده قبلی: این روش معمولا به امید دستیابی به نتایج بهتر استفاده می شود. با این حال، باید بدانید چه زمانی همان راهکار و استراتژی قبلی را دنبال کنید و چه زمانی از آن دست بکشید و به دنبال راه تازه ای باشید. ادامه دادن یک روش و رها کردن یک شیوه دیگر است، چیزی شبیه به دیوانگی و نبوغ! بین این دو یک مرز مشخصی وجود دارد. مراقب باشید این مرز را از بین نبرید.

۱۱ فاجعه ساختن از یک اشتباه: این یک فیلتر ذهنی است که سبب می شود یک اشتباه کوچک در ذهن فرد، تبدیل به یک فاجعه مصیبت بار و بزرگ شود. پیش بینی می کند و بدترین اتفاقات موجود را در ذهنش به تصویر می کشد. به عنوان نمونه، ممکن است از میزان فروشش کم شود و فورا فکر کند رئیسش او را اخراج خواهد کرد، بی خانمان خواهد شد و دیگر درآمدی نخواهد داشت.

۱۲ احساس نداشتن توانایی عوض کردن خود: این فیلتر ذهنی سبب می شود شخص فکر کند نمی تواند طرز فکر و رفتارش را تغییر دهد. به جای این که خودتان را متقاعد سازید که تغییر طرز فکرتان کار خیلی سختی است، هدف خود را بر کاستن گام به گام افکار منفی خود متمرکز کنید. اولین هدف کاستن ۱۰ درصدی از این افکار است و با ادامه دادن همین ۱۰ درصدها، ناگهان متوجه می شوید پس از طی مدت زمانی کاملا به هدف اصلی خود که تغییر کلی در طرز فکرتان بوده، دست یافته اید.

می خواهم هدف همکارم از شوخی هایش را بدانم

زنی ۳۵ ساله ام که سه سال پیش طلاق گرفتم. به تازگی یکی از همکارانم که با دختری رابطه عاطفی دارد، من را زیر نظر گرفته و خیلی با من صمیمی شده است. احساس می کنم که به من علاقه مند است. واضح است که چون با دختر دیگری رابطه دارد، هیچ جایی در ذهن من ندارد. چطور از او بپرسم که هدفش از این شوخی ها با من چیست؟

ریحانه نوذریان | دانشجوی دکترای روان شناسی

مشاوره فردی

درباره جدایی تان که سه سال از آن گذشته، باید بدانید که تجربه طلاق می تواند یکی از سخت ترین تجربیات در زندگی هر فرد باشد. داشتن احساساتی همچون غم، شکست، خواستنی نبودن، تنهایی، خشم، ترس، سردرگمی و ... بین کسانی که طلاق گرفته اند مشترک است.

این که زندگی من بعد از جدایی چگونه خواهد شد، آیا شریک دیگری برای زندگی پیدا خواهم کرد یا تمام عمر باید به تنهایی سپری کنم، تبدیل به دغدغه ای می شود که در بسیاری موارد با فشارهایی از جانب خانواده برای یافتن شریک دیگری برای زندگی همراه است.

۵ نیاز اساسی بشر

با این حال، شما باید بدانید که از دیدگاه تئوری انتخاب، بشر دارای پنج نیاز اساسی است. نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت و پیشرفت، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح و نیاز به بقا. نیاز به عشق و تعلق خاطر یا دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از پنج نیاز اساسی بشر است که چون برای ارضای آن احتیاج به فرد یا افراد دیگری هست، برآورده کردن آن نسبت به نیازهای دیگر چالش بیشتری به همراه دارد.

ما کنترلی بر رفتار دیگران نداریم

داشتن روابط خوب، اساس زندگی خشنود است. این روابط شامل روابط با اقوام، دوستان، همسایگان، همکاران و ... است. در زندگی مدرن امروز که ما ساعات زیادی را در محل کار می گذرانیم، بی شک داشتن روابط خوب و سالم با همکاران اثر زیادی در خشنودی ما از زندگی دارد اما زندگی همواره بر وفق مراد نیست. افراد همواره مطابق با میل و سلیقه ما رفتار نمی کنند و ما هر چقدر هم تلاش در جهت کنترل رفتار دیگران انجام دهیم، به نتیجه مطلوب نخواهیم رسید. زمانی که رفتاری را در محیط کار از طرف همکار یا همکارانی مشاهده می کنیم که برای ما خوشایند نیست، باید به یاد داشته باشیم که ما هیچ کنترلی بر رفتار دیگران نداریم و تنها کسی که قادر به کنترل رفتارش هستیم، خودماییم.

ما فقط قادریم به دیگران اطلاعات بدهیم ولی این که دیگران چگونه رفتار بکنند، در کنترل ما نیست. در جامعه ایران همانند بسیاری از جوامع دیگر زنان هستند که حد و مرز روابط را با جنس مخالف مشخص می کنند. با این حال نمی توان انتظار داشت که با وجود داشتن حدود مشخص و دادن اطلاعات صریح، رفتار طرف مقابل همیشه مسئولانه و واقع بینانه باشد.

نکاتی درباره پرسیدن سوال از همکارتان

اگر این گونه برداشت کرده اید که همکارتان توجه خاصی به شما دارد و این توجه برای شما آزاردهنده است، می توانید با حفظ احترام و رعایت اصول کاری درباره دلایل رفتار و احساسی که از ایشان دارید با او گفت و گو کنید ولی خوب است این را هم بدانید که ممکن است همه چیز از جانب همکار شما انکار شود و شما به برداشت بد متهم شوید. بنابراین قبل از آن که بخواهید در این باره با همکارتان گفت و گو کنید، بهتر است سوالی از خود بپرسید و آن این که دانستن دلیل رفتار ایشان چگونه باعث می شود شما انسان بهتری باشید؟ یا چگونه به خشنودی شما می انجامد و باعث می شود تا شما احساس بهتری در محل کار داشته باشید؟ اگر دلایل کافی برای این کار پیدا نکردید، شاید فقط کافی باشد که حد و مرزهای خود را واضح تر بیان کنید و با رفتار قاطعانه میزان اهمیت و پیگیری خود را بر داشتن این اصول نشان دهید.

ترسو هستم و از همسرم بدم می آید!

مردی هستم ۳۴ ساله. از آدم های قلدر می ترسم. اصلا ترسو هستم. در جمع های جدید، اعتماد به نفس ندارم. همسرم چاق است و از او بدم می آید. چه کار کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

در پیامک خودتان به ترسو بودن تان اشاره کرده اید اما در نگرانی های تان، اعتماد به نفس پایین شما بیشتر قابل مشاهده است تا ترس. در ادامه مطلب توضیحاتی درباره مشکل تان ارائه می دهم و در خواستم این است که به دلیل در خطر بودن زندگی مشترک تان، با دقت بخوانید و در صورت نیاز به مشاور هم به صورت حضوری مراجعه کنید.

درگیر ابعاد مختلف اعتماد به نفس شده اید

اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن به خاطر تجربه های قبلی، به توانایی ها و استعدادهای خود در انجام کارها به طور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد. بیشترین ویژگی های شخصیتی ما از دوران کودکی شکل می گیرد. بنابراین از جمله عوامل شکل دهنده شخصیت ما بایدها و نبایدها، تایید شدن یا نشدن رفتارهای ما، تنبیه ها و تشویق ها، تحسین یا تحقیر و .... است که توسط خانواده و والدین بر ما اعمال می شود. برآورده نشدن اعتماد به نفس می تواند یک ترس پنهانی همیشگی در فرد ایجاد کند که زندگی را در ابعاد مختلف حرفه ای و شغلی، زناشویی، فرزند پروری، ارتباط در جمع، مواجهه با غریبه ها و... تحت تاثیر خود قرار دهد. ابعادی که تقریبا شما به همه شان در پیامک دو خطی تان اشاره کرده اید.

پیامدهای نداشتن اعتماد به نفس

حال که مهم ترین مشکل شما، نداشتن اعتماد به نفس است، چند نکته درباره پیامدهای آن باید بدانید؛ این افراد همواره از خودشان انتقاد می کنند. احساس می کنند که قربانی رفتارهای دیگران شده اند. احساس تنهایی می کنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند. از موقعیت های نو و جدید می ترسند. از ابراز عقاید و احساسات خود اجتناب می کنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. حتی در مقابل همسر قادر به بیان نیازها، شکایت ها و خواسته های خود نیستند.

از سرزنش خودتان دست بردارید

تصور نکنید که الزاما باید فرد بسیار موفق و بی اشتباهی باشید تا اعتماد به نفس پیدا کنید. می توانید مثل هر انسانی اشتباه کنید. پس با حقوق فردی خود آشنا شوید و از آن ها پیروی کنید. از تحقیر و سرزنش خود دوری کنید و مثبت اندیشی را فرا بگیرید. این که مدام به خودتان یادآور شوید که ترسو هستید و از آدم های قلدر می ترسید، مشکلی را حل نخواهد کرد. بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس قضاوت کنید.

خود را به خاطر اشتباه تان ببخشید. هر انسانی اشتباه می کند. دایم روی رفتارهایتان وسواس به خرج ندهید. بپذیرید که همه ما استعدادهای خاص خودمان را داریم و باید به آن افتخار کنیم تا به این باور برسیم که فرد ارزشمندی هستیم. اگر بعضی نسبت به شما یک سری توانایی های خاص خود را دارند به معنی بی عرضگی و نالایق بودن شما نیست. برای این که اعتماد به نفس تان بیشتر شود با ترس هایتان روبه رو شوید. هرم ترس را ترسیم کنید. بزرگ ترین ترس ها را در بالا و کوچک ترین را در پایین هرم قرار دهید. سپس از پایین هرم به بالای آن حرکت کنید و درباره هر کدام از ترس ها باور به توانایی هایتان را افزایش دهید.

تنها مشکل تان با خانم تان چاقی اوست؟

در پیام خود از چاق بودن همسرتان، ابراز نارضایتی کردید. هم اکنون و به دلیل پایین بودن اعتماد به نفس تان، احتمالا این موضوع بهانه ای است که نشان از ماجرای جدی تری می دهد. اصلا آیا او به تازگی چاق شده یا قبل از ازدواج هم، این گونه بوده است؟ آیا تنها مشکل شما با خانم تان، چاقی اوست؟ اگر مشکل تان با او فقط همین یک مورد است که می توان با گفت و گو و ابراز خواسته و نظرتان، اولا حرف های او را بشنوید و سپس به حل و فصل آن بپردازید. اما اگر مشکلات دیگری هم در این رابطه وجود دارد که به نظر می آید، این گونه باشد باید از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید.

هر انسانی اشتباه می کند. دایم روی رفتارهایتان وسواس به خرج ندهید. بپذیرید که همه ما استعدادهای خاص خودمان را داریم و باید به آن افتخار کنیم تا به این باور برسیم که فرد ارزشمندی هستیم. اگر بعضی نسبت به شما یک سری توانایی های خاص خود را دارند به معنی بی عرضگی و نالایق بودن شما نیست. برای این که اعتماد به نفس تان بیشتر شود با ترس هایتان روبه رو شوید

ترجمه

نتایج یک تحقیق درباره تاثیر مشاهده صفحات نمایشی بر ذهن کودکان زیر ۲ سال منتشر شد

تماشای تلویزیون و تلفن همراه، ممنوع

مترجم: فرنگیس یاقوتی

منبع: healthychildren.org

آکادمی طب اطفال آمریکا در آخرین دستورالعمل تربیت کودک ارائه شده توسط این سازمان، مشاهده صفحات نمایشی اعم از تلفن همراه، تبلت، مانیتور و تلویزیون را برای کودکان زیر دو سال به هر میزانی ممنوع کرده است. این تصمیم گیری بر اساس جدیدترین تحقیقی است که روان شناسان این مرکز روی ذهن کودکان انجام داده اند. برای اجرای این تحقیق از پدر و مادرهایی که داوطلب اجرای این طرح روی کودکان زیر دو سال خود بودند، درخواست شد که مشاهدات خود و میزان ساعت های تماشای یک سری دی وی دی توسط فرزندشان را که به آن ها داده شده بود، گزارش دهند. کودکان تحت آزمایش هر دو هفته یک بار برای بررسی به آزمایشگاه فرا خوانده می شدند و نتیجه قابل تامل بود. طبق این تحقیق، هیچ گزارشی مبنی بر یادگیری کلمات موجود در دی وی دی توسط کودکان وجود نداشت و کودکان در هنگام زبان باز کردن، کلماتی را استفاده می کردند که از پدر و مادرها شنیده بودند.

پدر و مادرها شوکه نشوند!

یکی از محققان این تحقیق می گوید: «بیشتر پدر و مادرها شوکه می شوند وقتی به آن ها می گویم که جدیدترین تحقیقات ما نشان می دهد تماشای تلویزیون یا تبلت یا تلفن همراه برای کودکان زیر دو سال ممنوع است! این در حالی است که در همین آمریکا، حدود ۹۲ درصد از کودکان یک ساله با تلفن همراه یا تلویزیون ارتباط دارند و متاسفانه شاید بتوان گفت سن ورود به این دنیای دیجیتال به حدود چهار ماهگی رسیده است!»

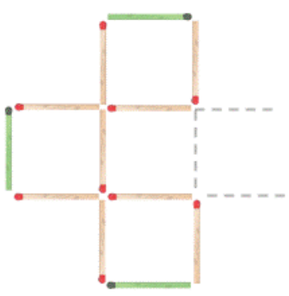
این تماشاها اصلا به دردشان نمی خورد

این محقق درباره این که بیشتر پدر و مادرها می گویند که کودک زیر دو سال آن ها به تلویزیون یا تلفن همراه علاقه زیادی دارد، توضیح می دهد: «باید بگویم درست است که کودک زیر دو سال به صفحه تلویزیون یا تلفن همراه یا تبلت و ... زل می زند و خیره می ماند و حرکت ها و تصاویر و صداها را دنبال می کند اما مغز کودک قادر به پردازش تصاویری که می بیند، نیست. بنابراین هیچ فایده ای برایش ندارد. کودکان زیر دو سال نیازمند لمس کردن و پرت کردن و صدا درآوردن هستند. شاید کودکان بتوانند با صفحه تلفن همراه هم همین کار را انجام بدهند و آن را لمس کنند و به صدا در بیاورند اما باید گفت این کار ارتباطی با دنیای واقعی ندارد و عملا به درد آن ها نمی خورد.»

تاثیرات منفی این تماشاها بر کودکان

از رایج ترین تاثیرات منفی نگاه کردن به تلویزیون و تلفن همراه برای کودکان زیر دو سال، تاخیر در زبان آموزی، کسب توانایی کمتر برای خواندن در زمان مدرسه و صدماتی روی حافظه کوتاه مدت کودک است و حتی باعث مشکلاتی همچون نداشتن توانایی برای تمرکز، توجه و خواب راحت می شود. در ضمن حتی روشن بودن تلویزیون و نگاه نکردن مستقیم به آن توسط کودکان زیر دو سال باعث تاخیر در زبان آموزی می شود. به طور معمول اگر تلویزیون خاموش باشد، پدر و مادر در ساعت حدود ۹۴۰ کلمه با کودک صحبت می کنند اما این میزان با روشن بودن تلویزیون به حدود ۷۷۰ کلمه کاهش می یابد و شنیدن کمتر کلمات باعث یادگیری کمتر می شود. نگاه کردن تلویزیون در کودکان زیر دو سال باعث اخلال توجه در هفت سالگی و سال های شروع مدرسه می شود زیرا برنامه های تلویزیون دایم در حال تغییر و جلب توجه کودک است.

تماشای فعالانه تلویزیون به جای منفعلانه

با این حال و بعد از دو سالگی ماجرا تغییر می کند و بعضی از برنامه های آموزشی می تواند به کودک کمک کند. مثلا کارتون هایی که از کودک سوال می پرسد و ذهن او را درگیر می کند و در پایان خودش جواب آن سوال را می دهد، به شدت کمک کننده هستند. بنابراین و طبق نظر کارشناسان، بعد از دو سالگی تا حدود پنج سالگی بهتر است کودک یک ساعت در روز به تماشای تلویزیون بپردازد. البته به والدین توصیه می شود که زمان تماشای تلویزیون را به ساعت هایی موکول کنید که بتوانید در کنار کودک تان باشید تا درباره چیزی که می بینند، با یکدیگر گفت و گو و به او کمک کنید تا آن را به خوبی درک کند. معنای این توصیه این است که تماشای تلویزیون را از یک فرایند منفعلانه به یک فرایند فعالانه تبدیل کنید.

پاسخ آزمون هوش