

حتماً جمله معروف (پیشگیری بهتر از درمان است را شنیده اید) ما هم معتقدیم قبل از آنکه به مشاوره فردی نیازمند شویم بهتر است به بهداشت روان فردی بیندیشیم.

خانه تکانی ذهن و اصلاح رفتارهای آسیب زنده



طبیعت پیوسته در حال تغییر است و تغییر فصول بارزترین شکل این تغییرات می باشد. ذهن و روان انسان هم دائم تغییر می کند. اما بخش عمده‌ای از این تغییرات ناخودآگاه است و انسان کنترلی روی آن ندارد. به همین دلیل تغییرات درونی و روانی انسان همیشه مطمئن و مثبت نیست. و خداوند مسئولیت تغییرات روانی و ذهنی انسان را به خودش واگذار کرده تا دائماً روان و ذهنش را بکاود و در مسیر خودشناسی گام بردارد.

دکتر علی پژوهنده روان‌شناس و مشاور معتقد است: همان‌طور که در آستانه سال جدید و تغییر شگرف طبیعت، دست به خانه تکانی می‌زنیم و گرد و غبار را از خانه و کاشانه می‌زداییم، چه خوب است که به خانه تکانی ذهن هم بپردازیم. بنابراین بدون این که منتظر تغییر فصل برای اصلاح خود باشیم، می‌توانیم هر زمان که از زندگی خسته و کسل شدیم، اثاثیه‌های اضافی ذهن را که ضروری نیست و روان ما را آلوده کرده است، دور بریزیم و با خود بیندیشیم کدام یک از رفتارهای ما، نه تنها سودی ندارد بلکه باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود. در ادامه مطلب به بررسی چند رفتار آسیب‌زنده که می‌توان آنها را اصلاح کرد و چند نکته که با رعایت آنها سال نو را با تغییرات مثبتی آغاز کرد می‌پردازیم.

کمال‌گرایی:

که متأسفانه شیوع زیادی هم دارد، سبب می‌شود فرد همه چیز را کامل بخواهد، بهترین وضعیت را جست‌وجو کند، انجام کارها را بدون هیچ نقصی دنبال کند، در غیر این صورت احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی می‌کند. و مرتب خود را از دیدگاه سخت‌گیرترین افراد ارزیابی می‌کند. این طرز فکر باعث می‌شود فرد زندگی را بر خودش سخت بگیرد و تلاش فوق‌العاده‌ای به کار گیرد که همه چیز کامل و بی‌نقص باشد. در صورتی که هیچ‌کس به تنهایی کامل نیست و باید سعی کنیم محدودیت‌های انسانی خود را بپذیریم و بدانیم که وقتی کاری کامل است که افراد دیگر در آن مداخله کنند. انسان در انجام هر کاری به اندازه‌ای که قابل قبول است، باید تلاش کند و لازم نیست کارها را به تنهایی کامل کند.

فاجعه سازی:

مثلاً ترس از یک اتفاق باعث می شود فرد یک موضوع کوچک را به یک فاجعه بزرگ تبدیل کند. به عنوان نمونه فردی که فکر می کند اگر همسرش لباس مناسبی در میهمانی نپوشد، یا اگر طوری صحبت کند که مورد تأیید دیگران نباشد فاجعه بزرگی رخ می دهد، طرز فکر فاجعه سازی دارد. این دسته از افراد همیشه نگران اتفاقی هستند که نیفتاده یا ممکن است در آینده بیفتد. تغییر این طرز فکر، کار بسیار دشواری است و بهتر است فرد حتماً با یک روانشناس مشورت کند.

همه یابنج:

فرد با این تفکر، فکر می کند یا نباید کاری را انجام دهد یا باید صددرصد صحیح و اصولی انجام بدهد. و این طرز فکر نشأت گرفته از تفکر کمال گرایی است اما تفاوت هایی با آن دارد. این افراد به همه چیز به صورت " صفر و یک " و " یا " سیاه و سفید " نگاه می کنند و بین این دو حالت را در نظر نمی گیرند. ذهن آنها پاندولی حرکت می کند و همیشه در یکی از دو انتهای پاندول قرار دارد و وسط نمی ایستد. مثل مادر شوهری که آمدن و نیامدن عروس را احترام و بی احترامی معنا میکند. توصیه می شود این افراد سعی کنند ۵ دلیل دیگر برای رفتارهای ناخوشایند دیگران پیدا کنند و از میان آنها دلیل مثبت و محتمل تر را در نظر آورند.

بی مسئولیتی یحسانی:

عده ای از افراد در مقابل احساساتشان، مسئولیت نشان نمی دهند و هیجانات و احساسات خود را واکنش به رفتار دیگران توجیه می کنند. مانند راننده ای که به دلیل تعلق راننده مقابل عصبانی می شود و داد می زند و واکنش یحسانی خود را تقصیر راننده خودروی مقابل می داند. او باید بپذیرد که افکارش باعث ناراحتی و عصبانیت وی شده است نه کنش دیگران.

واکنش به ناکامی:

افرادی که این طرز فکر را دارند گمان می کنند که باید حتماً به هر اتفاق بدی واکنش منفی نشان دهند. به عنوان مثال: اگر به من بی احترامی شد، حتماً باید واکنش تندی نشان دهم، اگر نمره کافی نگیرم باید افسردگی بگیرم، اگر کودک من شلوغ کرد باید او را تنبیه کنم. به طور کلی انسان وقتی ناکام می شود احساس خشم و ناراحتی می کند و بهترین راه حل برای این مشکل، این است که ببندیشیم همواره وقت برای بیان احساس و خشم هست. الان بهتر است چه کنیم که کمتر آسیب ببینیم و یا این که از تکرار مجدد ناکامی پیشگیری کنیم. اولین گام برای اصلاح این تفکرات غیرمنطقی، تمرین مسئولیت پذیری است. یعنی باید مسئولیت افکار و احساساتمان را بپذیریم. بدانیم که وقتی عصبانی هستیم فکر ماست که باعث عصبانیت ما شده است نه دیگران. وقتی این گام را برداریم راه حل های خلاقانه زیادی به ذهن می رسد که می توان در تغییر رفتار به کار گرفت.

