

# مبارزهٔ نوجوانان با عادات‌های فکری منفی

رهایی از ۱۷ عادت فکری منفی که

باعث عقب ماندن شما می‌شوند

(ویراست سوم)

تألیف

ماری کاراپتیان آلوورد

آنه مک‌گراث

تألیف و ترجمه

دکتر حسین زارع

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دکتر سوسن علیزاده فرد

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



# فهرست

۵.....	قدردانی نویسنده.....
۷.....	مقدمه‌ای بر ویراست سوم.....
۹.....	مقدمه مترجمان بر ویراست اول.....
۱۱.....	مقدمه نویسندگان.....
۱۳.....	پیشگفتار: آنچه که قبل از مطالعه کتاب باید بدانید.....
۲۱.....	۱۷ عادت فکری اشتباه.....
۲۳.....	فصل اول: عادت «من نمی‌توانم».....
۳۳.....	فصل دوم: عادت «فاجعه‌پنداری».....
۴۳.....	فصل سوم: عادت «همه یا هیچ».....
۵۵.....	فصل چهارم: عادت «منفی‌گرایی».....
۶۷.....	فصل پنجم: عادت «من باید، شما باید».....
۷۷.....	فصل ششم: عادت «پیشگویی».....
۸۷.....	فصل هفتم: عادت «ذهن‌خوانی».....
۹۷.....	فصل هشتم: عادت «سرزنش کردن».....
۱۰۸.....	فصل نهم: عادت «عادلانه نیست».....
۱۱۸.....	فصل دهم: عادت «پیش‌داوری».....
۱۲۸.....	فصل یازدهم: عادت «این را حس می‌کنم».....
۱۳۶.....	فصل دوازدهم: عادت «تلاش می‌کنم تا شکست نخورم».....
۱۴۴.....	فصل سیزدهم: عادت «حالا که اینجا هستم، پس ادامه می‌دهم».....
۱۵۳.....	فصل چهاردهم: عادت «همیشه همین‌طور بوده است».....
۱۶۳.....	فصل پانزدهم: عادت «من در مقایسه با دیگران ...».....
۱۷۴.....	فصل شانزدهم: عادت «اگر موفق نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟».....
۱۸۴.....	فصل هفدهم: عادت «تقصیر من نبود».....
۱۹۴.....	پیوست: فهرستی از پرسش‌های چالشی.....

- ۱۹۸ ..... منابع
- ۱۹۹ ..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۰۰ ..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

# مقدمه‌ای بر ویراست سوم

خدا را شاکریم که کتاب حاضر مورد توجه خوانندگان قرار گرفته و در حال حاضر به چاپ هفتم رسیده است. مهمترین دلایل این استقبال را می‌توان در چند ویژگی مهم کتاب خلاصه نمود. ابتدا آن‌که موضوع مورد توجه کتاب، یعنی عادت‌های منفی و ناکارآمد فکری؛ از مسائل مهم و مشکلات پیش‌روی بسیاری از افراد جامعه است. اگرچه نویسندگان، مخاطب اصلی کتاب را نوجوانان در نظر گرفته‌اند، اما تجارب بالینی و اجتماعی نشان می‌دهند که حتی گروه‌های سنی بالاتر نیز با این شیوه‌های تفکر منفی درگیر هستند. لذا هم افراد علاقمند و هم درمانگران می‌توانند از آموزش دقیق و منجسم مهارت کنترل و اصلاح این افکار منفی بهره‌برند.

ویژگی دوم، روانی و شفافیت روش آموزش است؛ به شکلی که حتی انتظار می‌رود تا یک فرد نوجوان نیز با آنها ارتباط برقرار کرده، قدم‌های آموزشی را طی نموده، و در نهایت به مهارت مورد نظر دست یابد. این درحالی است که بیشتر کتاب‌های آموزش مهارت‌های روان‌شناختی دارای مفاهیم و اصطلاحات تخصصی است که تنها درمانگران و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی یا مشاوره قادر به استفاده کامل از آنها هستند. متن روان، مراحل شفاف و مشخص، پرسش‌های چالشی، و از همه مهمتر کاربردی و عملی بودن این شیوه آموزشی و مهارت‌آموزی خصوصیت مهمی است که تنها از نویسندگان توانا و متخصصان باتجربه برمی‌آید؛ و خوشبختانه این کتاب از هر دو این موارد بهره‌مند است. در ویراست اول کتاب، تلاش مترجمان بر آن بود تا در برگردان متون نیز، ترجمه‌ای روان و دقیق صورت گیرد تا خواننده فارسی زبان هرچه بیشتر با مفاهیم کاربردی و مهارتی آن به بهترین شکلی ارتباط برقرار نماید، که توجه مخاطبان نشان از نتیجه‌بخش بودن این تلاش داشت.

اما توجه علاقمندان به علم روان‌شناسی، بخصوص دانشجویان عزیز موجب شد تا مسئولیت بیشتری بر دوش خود ببینیم، و ضروری به نظر رسید تا در چاپ‌های بعدی محتویات کتاب را هرچه بیشتر ارتقا بخشیده و برخی از کاستی‌های آنرا برطرف نماییم.

ابتدا همانطور که در مقدمه ویراست نخست نیز اشاره نمودیم، این کتاب از دو منظر قابل‌گسترش و بهبود محتواس. ابتدا آن‌که کتاب از اساس کاربردی و مهارتی بوده، و فاقد مبانی نظری و پژوهشی است. از آنجا که بخش مهمی از خوانندگان را دانشجویان مقطع کارشناسی روان‌شناسی تشکیل می‌دهند، مناسب بود تا به مباحث نظری نیز اشاره گردد. لذا در ویراست سوم کتاب، فصل مجزایی تالیف شد که به طرح اصول زیربنایی شناختی، و مبانی نظری تفکر می‌پردازد. این فصل به شکلی خلاصه خواننده را

با نحوه شکل‌گیری عادت‌های فکری آشنا نموده و اثرهای منفی عادت‌های نامطلوب را تبیین می‌نماید. دوم آن‌که نویسندگان تنها ۹ عادت فکری منفی را مورد توجه قرار دادند؛ در صورتی که تعداد آنها بسیار بیشتر است. در ویراست اول، مترجمان سه عادت فکری منفی "پیشداوری"، "این را حس می‌کنم"، و "تلاش می‌کنم تا شکست نخورم" را به کتاب اضافه نمودند. در ویراست دوم دو عادت منفی دیگر با عناوین "حالا که اینجا هستم، پس ادامه می‌دهم" و "همیشه همینطور بوده است" تالیف شد. اکنون نیز در ویراست سوم، سه عادت فکری با عنوان "من در مقایسه با دیگران..."، "اگر موفق نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟" و "تقصیر من نیست" تالیف گشت و در فصل‌های ۱۵، ۱۶، و ۱۷ به کتاب اضافه شد. امیدواریم این روند در ویراست‌های آینده نیز ادامه یابد و سایر عادت‌های منفی، و شیوه مقابله با آنها معرفی گردد. در پایان لازم است تا از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و همکاران محترم‌شان که در انتشار این اثر بذل توجه داشته و بخصوص زحمت صفحه‌آرایی مجدد ویراست سوم را تقبل نموده‌اند؛ کمال تشکر و امتنان را داشته باشیم.

**دکتر حسین زارع - دکتر سوسن علیزاده فرد**

اعضای هیئت علمی دانشگاه پیام نور - بهار ۱۴۰۱

# مقدمه مترجمان بر ویراست اول

انسان‌ها دریافت‌کننده منفعل پیام‌های مختلف نبوده و سعی می‌کنند در نحوه برداشت از این پیام‌ها و اینکه چه چیزی را مورد توجه قرار دهند، مداخله کنند. به عبارت دیگر، اگر نظام شناختی را همچون پردازشگر یک رایانه تصور کنیم، خروجی این سیستم به نوع پردازش بستگی دارد. پردازشگران همیشه به درستی به پردازش اطلاعات نمی‌پردازند. قبل از اینکه به برخی از علل خطاهای شناختی اشاره شود، شایسته است در ابتدا به اجمال «شناخت» تعریف شود.

ما در محیط پیرامون خود، به صورت مداوم در معرض محرک‌های مختلفی هستیم که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کنند. انسان به واسطه «توجه» برخی از آنها را انتخاب کرده و به تفسیر آنها (ادراک) می‌پردازد. سپس این تفسیرها را در جایگاهی به نام حافظه ذخیره می‌نماید. پردازشگران انسانی با آرایش‌های مختلف از اطلاعات موجود در حافظه، استنباط‌های معناداری دارند که به آن «تفکر» گویند. به عبارت دیگر، با بازآرایی همه آنچه در حافظه وجود دارد، تفکر به دست می‌آید.

با توجه به آنچه گفته شد می‌توان نظام شناختی را به دو دسته شناخت پایه، شامل توجه، ادراک و حافظه؛ و شناخت عالی شامل تفکر (استدلال، قضاوت و حل مسئله و تصمیم‌گیری)، طبقه‌بندی کرد. انسان‌ها در شناخت پایه و عالی همیشه به درستی عمل نکرده و در این شرایط با خطاهای شناختی مواجه می‌شویم. اگرچه همه ما کمابیش با این خطاها سروکار داریم، اما وقتی تعداد و تکرار آنها فزونی یابد و به یک شیوه غالب پاسخگویی تبدیل گردد، افراد با «عادت‌های غلط» به تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌پردازند. نتیجه این عادت‌های غلط، نارضایتی از خود و دیگران است. متخصصان برای اصلاح خطاهای شناختی از روشی به نام «بازسازی شناختی» استفاده می‌کنند.

جهت روشن شدن موضوع به چند مثال توجه کنید. همچنان که پیش‌تر گفته شد، «توجه» در نظام شناختی ما در نقش بنیان یک ساختمان عمل می‌کند. بسیاری از خطاهای شناختی افراد ریشه در خطاهای توجه دارد. فردی که وسواس واری دارد و به صورت مداوم یکی از وسایل منزل خود را بررسی و چک می‌کند، در واقع در توجه مشکل داشته و توجه‌گزینشی منفی دارد.

در افراد عادی هم نابسامانی‌های توجه، مخرب و آزارنده است. شما در یکی از فصول این کتاب «عادت منفی‌گرایی» را مطالعه کرده و متوجه خواهید شد که منفی‌گرایی چیزی جز توجه‌گزینشی به یک رویداد آزارنده نیست.

عادت‌های شناختی غلط در تفکر یا شناخت عالی به مراتب آزارنده‌تر است. تفکر با نتیجه‌گیری از اطلاعات، حل مسئله و تصمیم‌گیری سروکار دارد. همه انسان‌ها اطلاعات دریافتی را تفسیر می‌کنند، اما اگر این تفسیرها با اشتباه همراه شود، با سوگیری‌های شناختی مواجه خواهیم شد. بخش عمده مطالب کتاب حاضر به خطاهای شناختی در تفکر مربوط می‌شود.

نظم شناختی انسان تابع نوع پردازش وی است. بر این اساس که پردازش‌ها تا چه اندازه قابل کنترل هستند، با دو گروه پردازش کنترل‌شده و پردازش خودکار روبرو هستیم. پردازش خودکار برخلاف کنترل‌شده، از هشیاری پنهان بوده، منابع توجه محدودی را طلبیده و غیرارادی هستند. هرچند سرعت پردازش خودکار بالاست، اما صحت آن مورد تردید بوده و به همین دلیل همواره نیاز به بازبینی دارند. بخش عمده عادت‌های ذهنی غلط در کتاب حاضر، ریشه در پردازش‌های خودکار دارد.

هدف از نوشتار فوق‌آشنایی اجمالی با مبانی نظری و پژوهشی مباحث کتاب حاضر است. از آنجاکه مخاطب اصلی این کتاب نوجوانان هستند، برای اطلاعات بیشتر مطالعه فصل‌های یک، سه، چهار، پنج و شش کتاب روان‌شناسی پایه یازدهم دبیرستان توصیه می‌گردد.

همکاران دانشگاهی از اثر حاضر می‌توانند به صورت کاربردی و کارگاهی استفاده کنند. این کتاب فاقد مبانی نظری و پژوهشی است، لذا به طرح مباحث کتب دانشگاهی نمی‌پردازد. هدف از کتاب حاضر طرح مباحث علمی به صورت کاربردی و مهارتی است. مؤلفان با بهره‌مندی از تجارب عملی خود سعی نمودند تا مهارت خوانندگان را افزایش دهند.

مترجمان سعی کرده‌اند در برگردان متون، ترجمه روان و دقیقی را مدنظر داشته و در صورت لزوم در پاورقی توضیحاتی را بیفزایند. همچنین جهت غنای هرچه بیشتر مطالب کتاب، فصل‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ توسط مترجمان تألیف و اضافه شده است. شایسته است از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و همکاران محترمشان که در چاپ اثر حاضر مساعی لازم را مبذول داشتند، بیش‌ازپیش تشکر شود.

**حسین زارع - سوسن علیزاده فرد<sup>۱</sup>**

اعضای هیئت علمی دانشگاه پیام نور- تابستان ۱۳۹۷

## مقدمه نویسندگان

شما هم مانند اکثر نوجوانان، بعضی روزها احساس می‌کنید که در تندباد هیجانات قرار دارید. یک لحظه شاد و هیجان‌زده؛ و لحظه بعد مضطرب، غمگین، ناامید و ترسان بوده و یا از تصمیمی که والدیتان گرفتند، سرشار از خشم شده‌اید. به نظر می‌آید در اوقات ناراحت و مأیوس رها شده و شاید از ترس آنکه احمق به نظر برسید، از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کنید. اگرچه گاهی فوران سرکش خشم حال بهتری به شما می‌دهد، اما روابط شما را هم به شدت دچار مشکل خواهد نمود. این صحنه‌ها برایتان آشنا نیست؟ معمولاً وقتی در نگرانی و ناراحتی غرق شدید، احساس درماندگی کرده و باور می‌کنید که بالا و پایین رفتن هیجانات از کنترل شما خارج است؛ اما این‌طور نیست!

آنچه بیشتر نوجوانان (و حتی بزرگسالان) نمی‌دانند، این است که ما توانایی تغییر هیجانات خود را در اختیار داریم و وقتی این کار را یاد بگیریم؛ بجای رفتارهای اشتباهی که نتیجه هیجانات کنترل نشده است، جایگزین‌های درستی را انتخاب خواهیم نمود.

چطور می‌توان شکل احساس را تغییر داد؟ بیایید تا راز مهمی را با شما در میان بگذاریم: هیجانات شما مستقیماً از افکارتان نشأت گرفته و افکارتان همیشه حقیقت نبوده و اکثراً با خطاهای زیادی همراه هستند.

وقتی حال بدی دارید، صداهایی در سرتان می‌پیچد: «من یک بازنده‌ام! من هرگز برای این گروه مناسب نخواهم بود! او باید من را به مهمانی دعوت می‌کرد! این عادلانه نیست که من حتماً تا قبل از ۸ خانه باشم!». چه حدس می‌زنید؟ شما می‌توانید رگبار شلیک این گفتگوی درونی غیردوستانه را خاموش کرده، منطقی‌تر بوده و بجای آن گفتار مثبتی را قرار دهید. باید بدانید که گفتگوی درونی قدرت بسیار زیادی در ایجاد حال خوب یا بد دارد.

تمرینات این کتاب به شما می‌آموزد تا چگونه بر عادت منفی خود غلبه کنید. عادت‌های اشتباه که اغلب نوجوانان را از دستیابی به شادی و موفقیت باز می‌دارد. افکاری که نتیجه این عادات هستند، خطای فکری نامیده می‌شوند. چراکه ذهن ما آن‌ها را به‌عنوان حقیقت تلقی می‌کند، اگرچه هیچ دلیلی برای تأییدشان وجود ندارد.

نوجوانان هم مانند هرکس دیگری؛ وقتی با این عادت‌های غلط درگیر شوند، دست به تحریف واقعیت زده و حال بدی پیدا می‌کنند. تکرار این خطاها موجب می‌شود تا برداشت اشتباه خود از واقعیت را درست دانسته و این دیدگاه اثر منفی بر عزت‌نفس شما می‌گذارد. ترس‌ها و تردیدها باعث می‌شود



تا اراده شما برای تلاش را تحت تأثیر قرار داده و مانع از تجربه کامل زندگی شود. در ارتباط با دوستان و اعضای خانواده حساس و رنجیده شده و در نهایت شما را به سمت اضطراب و افسردگی مزمن سوق خواهد داد. روش‌های این کتاب کمک می‌کند تا به شیوه‌ای یاری‌بخش و مثبت فکر کرده و اعتماد به نفس کافی را برای زندگی واقعی و شاد کسب نمایید.

البته بیشتر نوجوانان با همه این عادت‌ها سروکار ندارند. این کتاب به شکلی تنظیم شده تا ابتدا بر عادت منفی خود تمرکز نموده و به مقابله با آن پردازید. در ادامه این عادت‌ها توضیح داده می‌شوند، بررسی کنید که کدام مورد درباره شما مصداق دارد؟

امکان دارد که با همه آن‌ها آشنا باشید. نگران نشوید! برای مثال کسی که عادت فاجعه‌پنداری دارد، احتمالاً درباره آینده پیشگویی هم می‌کند؛ اما لزوماً کسی که پیشگویی می‌کند، یک فاجعه‌پندار نیست. حالا این عادت‌ها را مطالعه کرده و ببینید کدام به شما نزدیک‌تر است!

# پیشگفتار

## آنچه که قبل از مطالعه کتاب باید بدانید

### تعریف تفکر

واژه کلیدی در عنوان کتاب حاضر واژه «فکر» است. شایسته است قبل از مطالعه هر یک از عادت‌های فکری منفی واژه «تفکر» و سایر مفاهیم آغازین توضیح داده شود. ابتدا به مفهوم تفکر در روان‌شناسی قدیم و در نزد پیشینیان اشاره می‌شود.

تفکر یا اندیشه از ویژگی‌های برجسته انسان است. مریبان بزرگ دستیابی به تفکر را هدف تعلیم و تربیت می‌دانستند. جان دیوئی مربی و فیلسوف آمریکایی، تعلیم و تربیت را عبارت از «بازسازی یا تجدیدنظر تجربه‌های گذشته» می‌داند، تفکر در این بازسازی نقش اساسی دارد.

تفکر جریانی است که در آن فرد کوشش می‌کند مشکلی را که با آن روبه‌رو شده، مشخص سازد و با استفاده از تجربه‌های گذشته به حل آن اقدام کند. فلاسفه اسلامی نیز به پیروی از ارسطو، فکر را عبارت از حرکتی می‌دانند که ذهن از «مقصود» یا «مطلوب» به سوی مبادی یا معلومات و از مبادی به طرف مطلوب انجام می‌دهد. جان دیوئی فکر را عبارت از «درک روابط» می‌داند. از نظر وی تفکر یعنی بررسی دقیق هر نظر یا عقیده با توجه به دلایلی که از آن حمایت می‌کند و نتایجی که این نظر یا عقیده متوجه آنهاست (شریعتمداری، ۱۳۶۶).

از نظر دیوئی تفکر کوششی است عمدی برا کشف روابط خاص بین آنچه می‌توانیم انجام دهیم و نتایجی که از کارها برمی‌آید، کوششی است عمدی برای پیوستن و اتصال آنچه می‌توانیم بکنیم به آنچه از کارها نتیجه می‌شود و نیز می‌گوید موضوعی می‌تواند موجب تفکر گردد که ناتمام، ناقص و نامعین باشد؛ پس به یقین می‌توان گفت تا مسئله‌ای در میان نباشد عمل تفکر انجام نخواهد گرفت (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۲ به نقل از زارع، ۱۳۹۷).

موضوع «تفکر» نه تنها مورد توجه فیلسوفان به‌خصوص فیلسوفان تعلیم و تربیت بوده است بلکه برخی از علمای تعلیم و تربیت و روان‌شناسان گذشته نیز به طرح آن پرداخته‌اند. از جمله کسانی که

با دید تعلیم و تربیتی به طرح آن پرداخت جان فردریک هربارت بوده است. اگرچه وی نظریه خود را درباره یادگیری در قرن نوزده اظهار نموده است اما آرزو داشت در باب تفکر انسان، علمی را بنیان گذارد که همپراز علوم فیزیک و زیست‌شناسی باشد. وی معتقد بود که نقش عمده روان‌شناسی، مطالعه ترکیب‌های مختلف افکار در ذهن‌ها است و هدفش در پژوهش‌های روان‌شناسی این بود که اصول ترکیب افکار را مانند عناصر شیمیایی کشف کند. به نر او مشاهده و تفکر، روش‌های خاص تحقیق روان‌شناختی است. به نظر هربارت تفکر صحیح عمل صحیح را ایجاد خواهد کرد و ریشه‌های اراده نیز در تفکر هستند از نر وی وظیفه تعلیم و تربیت تنها انتقال دادن موقت نیست بلکه مرتب ساختن افکار حاضر یا عرضه شده، است. در نظریه وی هدف تعلیم و تربیت پیدایش شناخت و تفکر جدید است.

اندیشه هربارت هرچند کلی و مبهم است اما از آنجایی که در زمان خودش بر اهمیت تفکر تأکید کرده بود بسیار مرقی است.

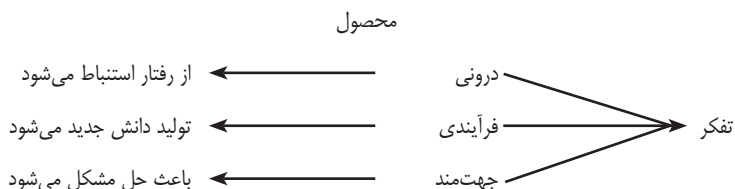
از جمله روان‌شناسانی که به لحاظ زمانی پیشتر از دیگر روان‌شناسان به طرح مسئله تفکر پرداخته‌اند ویگوتسکی و پیازه هستند که در این بخش به تشریح دیدگاه آنها پرداخته می‌شود. ویگوتسکی همزمان با پیازه در سال ۱۸۹۶ در روسیه متولد شد اما برخلاف پیازه در ۳۵ سالگی درگذشت. ویگوتسکی اعتقاد داشت بخش عمده توانایی‌ها و ظرفیت‌های شناختی انفرادی و درونی به‌وسیله پدیده‌های اجتماعی ساخته شده و شکل می‌گیرند که در درجه نخست، همگانی و درون‌ذهنی هستند و به‌وسیله محیط اجتماعی ایجاد می‌شوند.

ویگوتسکی در ارتباط با تفکر، اندیشه خاصی دارد و آن را در ارتباط با زبان مطرح می‌کند. بررسی نتایج پژوهش‌های پیشین اندیشه و زبان، نشان می‌دهد که نظریه‌های ارائه شده از زمان قدیم تا عصر ما، جملگی بین دو قطب همسانی یا امیختگی اندیشه و زبان از یک سو و گسستگی و جدایی‌گزینی مطلق آنها از سوی دیگر، در نوسان بوده‌اند (قاسم‌زاده، ۱۳۶۵). اگرچه از یک بُعد می‌توان نتیجه گرفت که زبان و اندیشه هستی‌های دوگانه یک پدیده واحد هستند ولی این نظر، مار ناچار می‌سازد که بگوییم بدون زبان، اندیشه نیز وجود ندارد؛ یعنی اندیشه تابع زبان است. اگرچه بعضی از روان‌شناسان این ایده را تأیید می‌کنند ولی ویگوتسکی با استناد به این استدلال که شواهد، تأییدکننده این نکته است که کودک در دوره پیش‌زبانی<sup>۱</sup> نیز فکر می‌کند، به این نتیجه می‌رسد که اندیشه و زبان منشأ جداگانه‌ای دارند. هرکدام ریشه متفاوتی دارد و رشد آنها به موازات هم صورت نمی‌گیرد. اگرچه منبع اندیشه و زبان متفاوت است اما به‌محض اینکه کودکان به این درک می‌رسند که هر چیزی نامی دارد این دو - اندیشه و زبان - در هم می‌آمیزند.

ویگوتسکی در این باره می‌گوید: زبان امتزاج<sup>۲</sup> بین تکلم بیرونی (که کودک می‌شنود) و تکلم درونی

1- prelinguistic

2- merger



شکل ۱

است (که کودک بدان طریق فکر می‌کند) (ماهر، ۱۳۷۱). سپس بعد از در هم آمیختن، اندیشه و زبان به مقوله‌ای تفکیک‌ناپذیر تبدیل می‌شوند. بدین ترتیب، درونی کردن زبان موجب می‌شود اندیشه‌ها در تکلمی درونی ابراز شوند.

همانند ویگوتسکی، در خصوص تفکر پیاژه نیز بیان‌های ارزشمندی دارد. پیاژه در بیان این موضوع بر خلاف ویگوتسکی بر متن جامعه و فرهنگ تأکید کمتری دارد و تأکید اساسی وی بر نحوه شکل‌گیری ساختارهای ذهنی فرد است. به نظر وی زبان به عنوان شکل عالی از کنش‌های نمادین، متأثر از هسته‌های شناختی بوده و اساس و بنیاد تفکر نیست گو آنکه بر گستره قدرت آن بسیار می‌افزاید (محسنی، ۱۳۷۴). تفکر با مواردی همچون رؤیا، خیالبافی و ... تفاوت اساسی دارد. در این باره گفته می‌شود که تفکر سه ویژگی اساسی دارد که در موضوع‌های دیگر دیده نمی‌شود (سولسو، ۲۰۰۱):

۱. تفکر، شناختی است یعنی «به‌طور درونی» در ذهن رخ می‌دهد با توجه به این ویژگی تفکر معطوف به درون است لیکن از رفتار قابل استنباط است. مثلاً یک شطرنج‌باز تفکر خود را در حرکتش به نمایش می‌گذارد.
۲. تفکر «فرآیندی» است که متضمن برخی دستکاری‌های دانش در سیستم شناختی است. در حالی که یک شطرنج‌باز حرکتش را مورد تأمل قرار می‌دهد خاطرات گذشته با اطلاعات فعلی ترکیب می‌شود و دانش او را در مورد موقعیت تغییر می‌دهد. با توجه به این ویژگی تفکر خود، ایجاد دانش می‌کند.
۳. تفکر به سمت رفتار می‌رود و منجر به آن می‌شود تا مشکلی «حل» گردد یا به سمت یک راه حل حرکت می‌کند. در مثال فوق حرکت بعدی مهره شطرنج، در ذهن بازیکن، به قصد بردن تنظیم می‌شود. همه حرکات موفق نیستند لیکن در ذهن بازیکن، به سوی یک راه حل جهت داده می‌شوند. این ویژگی جهت‌مندی تفکر را می‌رساند. نتایج این ویژگی در شکل ۱ نشان داده شده است.
۴. بنابراین تفکر یعنی دستکاری و انتقال اطلاعات موجود در حافظه. این فرآیند به‌منظور مفهوم‌سازی، استدلال، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، آفرینندگی و حل مسئله انجام می‌گیرد.

آیزنک و کین (۲۰۲۰) برای تفکر شرایط زیر را لازم دانستند:

۱. تفکر باید دربرگیرنده آگاهی و هشیاری باشد. فردی که فکر می‌کند از محصول تفکر خویش آگاهی دارد تا بتواند به فرآیند مؤثر آن توجه کند.

۲. تفکر نسبت به دامنه‌ای که به سمت آن هدایت می‌شود متغیر است. در یک انتها می‌تواند تقریباً هدایت نشده باشد اما در طرف دیگر کاملاً هدایت شده و خوب تعریف شده<sup>۱</sup> باشد. آنچه از تفکر مدنظر است در حالت تقریباً خوب تعریف شده و هدفمند بوده است.

۳. میزان و طبیعت دانشی که در تفکرهای متفاوت استفاده می‌شود می‌تواند تا حد زیادی متغیر باشد. موضوعاتی که ما می‌اندیشیم گاهی اوقات نیاز به دانش کم و گاهی اوقات هم، به دانش زیادی وابسته است.

تفکر شامل فرآیندهایی همچون حل مسئله<sup>۲</sup>، تصمیم‌گیری<sup>۳</sup>، قضاوت<sup>۴</sup>، استدلال<sup>۵</sup> (قیاسی و استقرایی) است. علی‌رغم شباهت‌های مختلفی که بین فرآیندهای شناختی فوق وجود دارد، آنچه که مهم است تمایز اساسی است که در شکل‌های مختلف تفکر وجود دارد و آنها را از هم متمایز می‌سازد. اینکه چرا تفکر به اقسام فوق تقسیم می‌گردد دلایلی وجود دارد: اول اینکه در مغز نواحی یکسان یا لااقل مشابهی درگیر مسائل تفکر و استدلال هستند. دوم اینکه افراد بسیار باهوش طیف وسیعی از مسائل حاوی فکر و استدلال را بهتر از افراد کمتر انجام می‌دهند. علی‌رغم این، بین اقسام مختلف تفکر تفاوت‌هایی نیز دیده می‌شود. همچنان که در جدول ۱ می‌بینیم حل مسئله شامل ساخت احتمال‌های مختلف و انتخاب بین این احتمال‌هاست با بتوان به هدف رسید. در مقابل در تصمیم‌گیری ممکن‌ها یا احتمال‌های مختلف معرفی می‌شود و وظیفه فرد انتخاب از بین آنهاست. قضاوت عبارت است از آن قسمتی از تصمیم‌گیری که احتمال وقوع یک یا چند رخداد را پیش‌بینی می‌کند. نهایتاً استدلال برآورد کردن استنتاج‌ها یا نتایج است که به دنبال ارائه یک سری اطلاعات به دست می‌آید.

در واقع تفکر را می‌توان شناخت عالی دانست. تفکر بخشی از شناخت است. شناخت مساوی با تفکر نیست.

## انواع پردازش

اطلاعات موجود در حافظه، ماده خام «تفکر» محسوب می‌شود. هر فردی سعی می‌کند با سازمان‌دهی مجدد اطلاعات موجود در حافظه به دستاوردهای شناختی عالی تری دست یابد. انسان برای رسیدن به

---

1- well-defined  
2- problem solving  
3- decision making  
4- judgment  
5- reasoning

شناخت و به‌خصوص شناختی عالی (تفکر) از روش‌هایی استفاده می‌کنند؛ به این قبیل روش‌ها که یک موضوع یا ماده را برای ما معنادار می‌کند «پردازش» می‌گویند. بعبارت دیگر «پردازش» جریان تفسیر و معنابخشی به یک موضوع خاص است. با توجه به ویژگی‌های تحولی، مبانی زیستی و اطلاعات موجود در حافظه، ظرفیت شناختی پردازشگران متفاوت است. جهت‌آشنایی با انواع پردازش، به اختصار به برخی از آنها اشاره می‌شود:

**پردازش ادراکی - مفهومی:** وقتی موضوعی پردازش می‌شود، پردازشگران می‌توانند بر ویژگی‌های حسی و فیزیکی آن موضوع توجه کنند، و یا بر ویژگی‌های انتزاعی آن موضوع تکیه کنند. مفهوم به ویژگی‌های مشترک مصداق‌های مختلف گفته می‌شود، مثلاً واژه «میز» یک مفهوم است که حاوی ویژگی‌های مشترک همه میزهاست. پردازش غالب کودکان مبتنی بر ویژگی‌های ادراکی است. در نزدیک پسر بچه ۶ ساله بهترین خودرو، خودرویی است که بزرگتر باشد؛ شاید به همین دلیل در این سن و سال کودکان اتوبوس و کامیون دوست دارند! همین کودکان وقتی به نوجوانی برسند دیگر فریب اندازه یا سایر ویژگی‌های حسی را نمی‌خورند بلکه یک مفهوم را پیدا می‌کنند و بهترین خودرو را انتخاب می‌کنند.

**پردازش صعودی و نزولی:** اینکه تا چه اندازه پردازشگران در موضوع مورد پژوهش تحت تأثیر دانش، تجربه، باورها و عواطف گذشته هستند پردازش به دو نوع صعودی و نزولی تقسیم می‌شود. پردازش صعودی تحت تأثیر دانش و تجربه گذشته نیست یا کمتر تحت تأثیر تجربه‌ها و باورهای گذشته است. شکل‌گیری پردازش صعودی مبتنی بر خود شیء است به همین دلیل به آن، پردازش پایین به بالا نیز گفته می‌شود.

برخلاف پردازش صعودی، در پردازش نزولی، پردازشگران براساس دانش و تجربه گذشته موضوع مورد نظر را مورد پردازش قرار می‌دهند. پیشنهاد می‌کنم آزمایش زیر را انجام دهید به فردی که در محیط پیرامون شما هست بگوئید من سه عدد «۶ و ۴ و ۲» را می‌گویم شما عدد بزرگتر بعدی را بگوئید. به احتمال زیاد فرد مقابل می‌گوید: ۸.

در این مثال شما عدد زوج بعدی را طرح نکردید بلکه گفتید عدد بزرگتر چه عددی است! چرا اینگونه شد؟ روشن است علت گفتن عدد ۸، داشتن دانش تقسیم اعداد به دو گروه اعداد زوج و فرد است. در این مثال، این فرد براساس دانش گذشته عمل کرده است اگر دانش تقسیم اعداد به زوج و فرد نمی‌داشت بعید بود که عدد ۸ را بگوید.

**پردازش متوالی (پشت سر هم) و پردازش موازی (با هم):** اینکه پردازشگران می‌توانند همزمان موضوع مورد پردازش را از جنبه‌های مختلف تفسیر کنند و یا اینکه به چند موضوع فکر کنند، پردازش‌ها به دو نوع متوالی و موازی تقسیم می‌شود. در پردازش متوالی، پردازشگر به صورت نردبانی و سلسله مراتبی

پردازش می‌کند در حالیکه در پردازش موازی به انجام چند پردازش در یک زمان واحد می‌پردازد. اگر به یک کودک پنج ساله سه کار را دستور می‌دهید تا انجام دهد ممکن است یکی از آنها را انجام دهد و بعد به ادامه تماشای تلویزیون بپردازد علت عدم انجام دو کار بعدی محدودیت در نظام پردازش وی هست نه اینکه کودک خیره‌سری است!

در پردازش موازی، چند پردازش به موزات هم صورت می‌گیرد. فرض کنید شما یک مطلبی را نوشته‌اید. برای اینکه در آن مطلب خطاهای املائی نباشد به دوستان می‌دهید و از او می‌خواهید تا غلط‌های املائی را پیدا و اصلاح کند. دوست شما بعد از انجام این تکلیف به هنگام عودت دست‌نوشته، به شما می‌گوید: چهار خطای املائی داشت ولی راستی چقدر هم خوش‌خط نوشتید. در این مثال شما از ایشان راجع به زیبایی شکلی جمله‌ها چیزی نخواستید ولی ایشان همزمان با تکلیف اصلی این پردازش را هم انجام داده است.

یکی از تفاوت‌های هوش مصنوعی و هوش انسانی همین نکته است. هوش مصنوعی قادر به پردازش همزمان متفاوت نیست لیکن یک بزرگسال می‌تواند به صورت متفاوت پردازش کند. آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا کد امنیتی ورود به یک سازمان مهم به صورت عجیب است مثلاً برای یک حرف انگلیسی یک دُم اضافه می‌گذارند؟! در پاسخ باید گفت دلیل آن این است که ربات‌ها که مجهز به هوش مصنوعی هستند از آن مرحله جلوتر نروند. لیکن پردازشگران انسانی آن حرف انگلیسی نامتعارف را به درستی می‌خوانند.

بعد از بحث جذاب انواع پردازش‌ها، بهتر است دو نکته بیان گردد: نکته نخست اینکه همه پردازشگران ابتدا با پردازش صعودی، ادراکی و متوالی شروع می‌کنند بعد به پردازش نزولی، مفهومی و موازی می‌رسند. نکته دوم اینکه درست است که پردازش‌ها، متحول می‌شوند لیکن به این معنا نیست که همه بزرگسالان بهترین نوع پردازش را دارند. ما انتظار داریم که بزرگسالان در اغلب موارد به صورت مفهومی، نزولی و موازی عمل کنند.

### منظور از عادت‌های فکری منفی چیست؟

عادت‌های فکری منفی محصول پردازش ناکارآمد و یا همراه با سوگیری است. افکار منفی تکراری، کارآیی لازم را ندارد؛ کافی است روزی را تصور کنید که ملاک همه تصمیم‌گیری‌های شما مبتنی بر پردازش ادراکی باشد. تصور آن فاجعه‌بار است تا چه رسد به اینکه در عمل اینگونه باشد. علت عمده دیگر عادت‌های فکری منفی وجود سوگیری‌های شناختی است. سوگیری عبارتست از: «تمایل ماندگار به آن نوع نظام پردازش اطلاعات است که از بعد محتوای خاصی معطوف به محرک مورد نر ماست» (گروم و آیزنک، ۲۰۱۶، ترجمه زارع و نظری، ۱۴۰۰).

معمولاً عادت‌های منفی، تکراری است. به همین دلیل واژه عادت پیش از واژگان «فکری منفی» آمده

است. عادت یک رابطه ثابتی را به ذهن می‌آورد کسی که فکر می‌کند بیشتر از دیگران می‌فهمد با هر اظهارنظری به مخالفت می‌پردازد. این قبیل افراد فقط تمایل دارند به سرعت، به نظام پردازشی خودشان بها بدهند.

عادت‌های تکراری منفی، منفی است. بعبارت دیگر هرچند عادت‌های تکراری سازنده نیست اما عادت‌های تکراری منفی، پیامدهای نامطلوب مضاعفی دارد. پنداره منفی فرد را دچار «فرسودگی شناختی» می‌کند. چنین فردی از افکار خودش لذت نمی‌برد و به‌صورت پیوسته «خسته» است.

به یک فرد کوتوله گفته‌اند که چرا قد شما کوتاه است ایشان در پاسخ گفت شما بلند هستید! در این مثال مزاح‌گونه این نکته نهفته است که هرچند این فرد کوتوله درخصوص قد انسان‌ها سوگیری دارد، اما حداقل منفی نیست.

عادت‌های تکراری منفی همواره مانع نظام فکری ما می‌شوند. فردی که به افکار منفی عادت دارد قادر به اندیشه نو نیست. همواره خودش را محصور در حصاری خودساخته می‌پندارد که ممکن است حتی به مودی بودن آن فکر منفی اشراف داشته باشد ولی اراده لازم برای پاره کردن تارهای آن را نداشته باشد. به همین دلیل عادت‌های فکری منفی تحت کنترل فرد نیست.

عادت‌های فکری منفی، معمولاً بدون تلاش ذهنی فرد پدیدار می‌شود. لذا پویایی لازم را ندارد. در این خصوص نظریه‌های زیادی داریم که شرح آن در حوصله نوشتار حاضر نیست. خوانندگان می‌توانند به منابع دیگر از جمله کتاب ارزشمند «روانشناسی شناختی: زبان، تفکر، هیجان‌ها و هشیاری» تألیف آیزنک و کین، ترجمه زارع، ۱۴۰۰، مراجعه کنند.



## ۱۷ عادت فکری اشتباه

۱. من نمی‌توانم: به‌طور خودکار تصور می‌کنید که توانایی روبرو شدن با یک چالش جدید یا حل یک مسئله را ندارید. این حالت اغلب موجب پذیرفتن شکست قبل از هر اقدامی شده و به احساس اضطراب و غم ختم می‌شود.
۲. فاجعه‌پنداری: هنگام مواجهه با یک وضعیت مبهم، در انتظار وقوع یک فاجعه بوده و با خودتان فکر می‌کنید اگر این‌طور شود چی؟! این وحشت و اضطراب بی‌مورد انرژی بسیار زیادی را از شما می‌گیرد.
۳. همه یا هیچ: زندگی را به‌صورت افراطی و در یک قالب سفید و سیاه می‌بینید. مثلاً اگر عملکرد شما عالی نباشد، کاملاً بد و شکست‌خورده هستید؛ یا اگر چیزی کاملاً درست نباشد، حتماً به‌طور کامل غلط است. این خطا باعث می‌شود تا از دست خود و دیگران ناراحت و عصبانی باشید.
۴. منفی‌گرایی: به تجربیات منفی و ناامیدکننده خود چسبیده و هر اتفاق مثبت یا حتی معمولی را در نظر نمی‌گیرید. نتیجه بزرگنمایی و تمرکز بر حوادث منفی، بدبینی نسبت به حال و آینده است.
۵. من باید، تو باید: خود و دیگران را با یک الگوی خشک و غیرمنطقی قضاوت کرده و اگر رفتاری برخلاف الگوی مورد انتظارتان باشد، احساس ناامیدی و یاس می‌کنید.
۶. پیشگویی: نتایج و اتفاقاتی را پیشگویی می‌کنید و این شما را نسبت به آینده ناامید کرده و باعث بی‌انگیزگی، افسردگی و بی‌میلی خواهد شد.
۷. ذهن‌خوانی: بدون دلیل می‌دانید که دیگران درباره شما نظر خوبی ندارند و این شما را مضطرب و متزلزل می‌نماید.
۸. سرزنش کردن: همیشه می‌گویید که تقصیر من بود! و احساس گناه دارید. یا فکر می‌کنید که تقصیر دیگران بوده و احساس خشم و فریب‌خوردگی می‌کنید.
۹. عادلانه نیست: ناراحتید؛ چون فکر می‌کنید با شما عادلانه رفتار نشده است، حتی وقتی رفتار منصفانه یک توقع غیرواقعی است.

۱۰. پیش‌داوری: بر اساس یک ذهنیت مثبت یا منفی جزئی که از گذشته دارید، درباره دیگران قضاوت کرده و واقعیت کنونی توجه نمی‌نمایید.
۱۱. من این را حس می‌کنم: فکر می‌کنید که احساسات شما منعکس‌کننده واقعیت بوده و بجای عقل و منطق، از هیجان خود پیروی می‌کنید.
۱۲. تلاش می‌کنم تا شکست نخورم: در مسیر زندگی خود بجای آنکه به دنبال پیشرفت و لذت بردن از طعم پیروزی باشید، از شکست خوردن ترسیده و تلاش شما بر فرار از شکست متمرکز است.
۱۳. حالا که اینجا هستم، پس ادامه می‌دهم: گاهی در ابتدا راهبرد و مسیر مناسبی را انتخاب نموده‌اید، اما در نیمه راه شرایط تغییر می‌کند. ممکن است که بر هزینه‌های صرف شده تمرکز نموده و همان مسیر را ادامه دهید. این فکر ظاهراً موجب رفع نگرانی بابت هزینه‌های صرف شده می‌گردد، اما شرایط جدید فرد را تحت فشار و تردید قرار خواهد داد که کم‌کم به یأس و نگرانی تبدیل می‌شود.
۱۴. همیشه همینطور بوده است: گاهی یک شیوه رفتار، برای شما به یک تجربه موفق تبدیل شده است؛ و در مواجهه با شرایط مشابه بر اساس همان تجربه عمل نمایید. غافل از آنکه تجربه همواره کارآمد نیست و گاهی استفاده از راهکارهای قبلی در شرایط جدید، موجب شکست و نرسیدن به نتیجه دلخواه خواهد شد.
۱۵. من در مقایسه با دیگران ...: گاهی شرایط خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و با دیدن موفقیت دیگران، احساس ناکارآمدی و ناامیدی در ما ایجاد می‌شود.
۱۶. اگر موفق نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟ زندگی مجموعه‌ای از موفقیت‌ها و شکست‌هاست. اگر همواره در اضطراب و دلهره عدم موفقیت و پیامدهای آن باشیم، ممکن است این ترس بر تلاش و انگیزه ما غلبه نموده و دست از ادامه مسیر برداریم. در این فکر منفی، به غلط بجای تأکید بر فرایند رسیدن به هدف، بر نتایج احتمالی آن تمرکز داریم.
۱۷. تقصیر من نیست: در حالتی افراطی، خود را مسئول پیامدهای رفتار خود ندانسته و همیشه دیگران را مقصر قلمداد نماییم. این فکر منفی شاید در کوتاه مدت احساس گناه ما را از بین ببرد، اما در بلند مدت به اجتناب یا کنترل موقعیت کمکی نکرده و در ما احساس بی‌کفایتی ایجاد خواهد نمود.

## فصل اول

# عادت «من نمی توانم»

### بیشتر بدانیم

اگر نوجوانی دارای عادت «من نمی توانم» باشد، در هنگام رویارویی با مشکل یا قرار گرفتن در یک وضعیت تازه، به طور خودکار احساس ترس کرده و فکر می کند «من نمی توانم این کار را انجام بدهم». چنین افرادی به جای اینکه به دنبال قدم های کوچک برای حل مسئله باشند یا خود را درگیر یک چالش جدید ببینند (راه هایی که برای رشد و تحول سالم بسیار مهم است)، فوراً احساس می کنند که هیچ کنترلی بر موقعیت خود ندارند. اگر شما هم دارای چنین عادتی هستید، احتمالاً زمان هایی را به یاد دارید که با فکر «من نمی توانم» قادر به انجام هیچ کاری نشده و گویی در آن موقعیت یخ زدید. شکستن این عادت بسیار مهم است چراکه شما را در انجام امور زندگی محدود یا ناتوان خواهد کرد. درواقع نوجوانان فعال از هر فرصتی برای تجربه ای جدید و حل مشکل استفاده کرده، بیش از دیگران انعطاف پذیر بوده و هنگام بروز مشکل، کمتر آسیب دیده و ناامید نخواهند شد.

برای مثال تصور کنید در گروه پژوهشی درس تاریخ مدرسه هستید و هر کدام از دوستانتان بخشی از کار را انجام داده و نوبت شماست تا نتیجه این پژوهش را در کلاس به صورت شفاهی ارائه دهید. بلافاصله احساس وحشت کرده و می گوئید: «من نمی توانم جلوی تمام افراد کلاس صحبت کنم». علی رغم اصرار سایر افراد گروه، شما کماکان با عذاب از قبول آن امتناع می کنید.

یا مثلاً همیشه علاقه داشته اید در تیم والیبال مدرسه بازی کنید، اما وقتی به شما اجازه بازی می دهند ناگهان فکر می کنید «من نمی توانم به خوبی سرویس بزنم»، بنابراین انصراف داده و به خانه برمی گردید. عادت «من نمی توانم» باعث می شود تا احساس ناتوانی، اضطراب، ناامیدی یا «به تله افتادن» کنید. این وضعیت بدتر و بدتر شده و اعتماد به نفس شما را از بین خواهد برد و حتی می تواند منجر به افسردگی شود.

درواقع اگرچه اغلب نمی توانید اتفاقات زندگی را کنترل کنید (مثلاً پدر یا مادر کار تازه ای را در

یک شهر دیگر گرفتند و شما نمی‌توانید از نقل مکان به خانه یا مدرسه جدید جلوگیری کنید)، اما تقریباً همیشه بیش از آنچه تصور می‌کنید، وضعیت «من نمی‌توانم» در کنترل شماست و حتی در موردی مثل نقل مکان خانواده، می‌توانید کارهایی را انجام بدهید تا به محیط جدید عادت کرده و در مدرسه تازه شاد باشید.

کلید غلبه بر عادت «من نمی‌توانم» بررسی کارهایی است که می‌توانید و باید انجام بدهید. مطمئن باشید که این کارها قدم‌های کوچک و مفیدی هستند که مشکل را حل خواهند نمود. در ابتدا این کار مفید است که به خودتان بگویید چرا این برای من مهم است (مثلاً شما واقعاً عاشق والیبال هستید و نهایت آرزوی‌تان این است که عضو تیم والیبال مدرسه شوید). همچنین خوب است به یاد بیاورید که در زندگی لازم است مهارت‌های زیادی را یاد گرفته و بکار ببرید!

نکته مهم در حل مسئله این است که یک نگرش فعالانه به صورت «من برای این کار تلاشم را می‌کنم» را در خود پرورش دهید، آنگاه بهتر عمل خواهید کرد. مثلاً به جای فکر «من امکان ندارد بتوانم همه این درس‌ها را تا زمان امتحان پایان سال بخوانم»، این فکر را قطع کرده، آرامش خودتان را حفظ کرده و غول کتاب‌های درسی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. همچنین می‌توانید در دروسی که مشکل دارید از معلم یا همکلاسی‌تان کمک بگیرید. کمک گرفتن از دیگران اغلب راه خوبی برای تشویق خودتان است تا به سوی فکر «من می‌توانم» یعنی یک عمل مثبت، تغییر مسیر دهید. در مواقع ضروری دریافت کمک از دیگران، یکی از صفات افراد انعطاف‌پذیر است.

نتیجه نهایی شناسایی این فکر که می‌توانید در آنچه رخ می‌دهد اثرگذار باشید، باعث می‌شود تا احساس قدرتمندی کنید و این احساس فوق‌العاده‌ای است. زندگی پر از مشکلات غیرقابل پیش‌بینی و مبارزه‌های هیجان‌انگیز است، اگر باور کنید که می‌توانید با آنها روبرو شوید، شخصی شادتر و خوش‌بین‌تر خواهید بود.

## بهتر عمل کنیم

هدف، رسیدن به این فکر است که: «من برای این کار تلاشم را می‌کنم». با تمرین مهارتی که «بازسازی شناختی» نامیده می‌شود، یاد می‌گیرید با فکر «من نمی‌توانم» چطور مقابله کرده و یک راستی‌آزمایی کنید: آیا واقعاً من نمی‌توانم؟ چه شواهدی برای آن وجود دارد؟ به جای آن چه کارهایی را می‌توانم انجام دهم؟ همان‌طور که در مسیر تمرین‌های زیر پیش می‌روید، از اینکه نسبت به وقتی که می‌ترسیدید، چقدر قدرتمندتر عمل کرده و راهتان را در زندگی تغییر می‌دهید، لذت خواهید برد.

۱- به این روش در حل مسئله، روش خرد کردن می‌گویند. برای آشنایی بیشتر با روش‌های حل مسئله می‌توانید به فصل چهارم کتاب «روان‌شناسی شناختی، نوشته ایزنک و کین، ترجمه زارع» مراجعه نمایید (مترجمان).