

چرندیاتی که به خود می‌گوییم

چهل راه حل برای رهایی از خودگویی‌های منفی آزارنده

تألیف

کیتی کرایمر

مددکار اجتماعی بالینی

ترجمه

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، زوج‌درمانگر



فهرست مطالب

سخن مترجم.....	۱۱
دیگه چرند نگو.....	۱۳
۱: «من نمی‌تونم تغییر کنم».....	۲۱
۲: «ذهنم آزارم میده».....	۲۵
۳: «هر فکری که به سرم بزنه، درسته».....	۲۷
۴: «نمی‌تونم در لحظه زندگی کنم».....	۳۱
۵: «می‌دونم که قراره بدترین اتفاق بیفته».....	۳۴
۶: «من قطعاً شکست می‌خورم پس چرا خودم رو به زحمت بندازم و تلاش کنم».....	۳۶
۷: «حقیقت تلخه».....	۳۹
۸: «به‌نظرم جدا شدن از افکار و هیجاناتم غیرممکنه».....	۴۳
۹: «نمی‌تونم به این موضوع فکر نکنم».....	۴۷
۱۰: «نمی‌تونم».....	۴۹
۱۱: «من باید...».....	۵۲
۱۲: «خیلی سخته که بعد از زمین خوردن دوباره سرپا بشی».....	۵۴
۱۳: «بیشتر وقت‌ها احساس گناه می‌کنم».....	۵۷
۱۴: «نمی‌تونم نسبت به خودم مهربون باشم».....	۵۹
۱۵: «من همینم که هستم».....	۶۲
۱۶: «آخ اگه می‌تونستم گذشته رو تغییر بدم».....	۶۵
۱۷: «من از عدم قطعیت متنفرم».....	۶۸
۱۸: «من یه آدم به درد نخورم».....	۷۰
۱۹: «عمر خوشی‌ها کوتاهه».....	۷۴
۲۰: «من یه آدم منفی‌بافم».....	۷۷
۲۱: «همه‌چیز سیاه و سفیده».....	۸۰
۲۲: «من باید کامل باشم».....	۸۳
۲۳: «دیگران از من بهترند».....	۸۶

- ۲۴: «من همیشه در حال فرضیه پردازی‌ام»..... ۹۱
- ۲۵: «نمی‌خوام این احساس رو داشته باشم»..... ۹۳
- ۲۶: «زندگی ناعادلانه است»..... ۹۵
- ۲۷: «من مسائل رو بیش از حد شخصی سازی می‌کنم»..... ۹۸
- ۲۸: «احساس می‌کنم مسئولیت دیگران به عهده من»..... ۱۰۲
- ۲۹: «فکر می‌کنم تا ابد در این وضعیت می‌مونم»..... ۱۰۵
- ۳۰: «فقط من این مشکل رو دارم»..... ۱۰۸
- ۳۱: «نگرانم که دیگران درباره من چه فکر می‌کنند»..... ۱۱۰
- ۳۲: «من همیشه..... من هرگز.....»..... ۱۱۳
- ۳۳: «تا این لحظه از زندگی‌ام به اون جایگاهی که باید، نرسیدم»..... ۱۱۵
- ۳۴: «من بی‌ارزشم»..... ۱۱۷
- ۳۵: «البته، اما...»..... ۱۲۰
- ۳۶: «من هیچ استعداد یا مهارتی ندارم»..... ۱۲۴
- ۳۷: «من باید موفق شوم»..... ۱۲۶
- ۳۸: «احساس می‌کنم شکست خورده‌ام»..... ۱۲۹
- ۳۹: «به نظرم مشکلات من اونقدرها مهم نیستند»..... ۱۳۱
- ۴۰: «من ناکافی‌ام یا از سر جهان زیادم»..... ۱۳۲
- منابع..... ۱۳۵
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۳۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۳۹
- درباره نویسنده..... ۱۴۱

دیگه چرند نگو

ناخوشایندترین بخش کار درمانگران، شنیدن خودگویی‌های چرند افراد است. بالغ بر هشت سال گذشته به شیوه‌های مختلف با این موضوع مواجه شده‌ام. بخشی از این گفته‌ها آشکارا حاکی از خودبیزاری و بخشی از آنها پنهان و شیوه‌های غیرمستقیم خودویرانگری هستند.

ما می‌توانیم رابطه رضایت‌بخش‌تر و مطلوب‌تری با زندگی، مشکلات و ذهن پر مشغله خود برقرار کنیم. اگر چرندیاتی که به خود می‌گویید، مانعی بر سر راه‌تان شده‌اند، خوش‌شانس هستید، چون من راه حلی برای‌تان دارم؛ این کار لعتی را انجام ندهید؛ به همین سادگی. اگر خودتان از عهده ترک این اعتیاد برمی‌آیید، فاکتور خود را پیدا کنید و این کتاب را پس بدهید، تا با خواندن آن، احساسات دشوار سراغ‌تان نیایند. در غیر این صورت پیشنهاد می‌کنم خونسردی خود را حفظ کنید، زیرا تغییر عادات ذهنی به‌طرز وحشتناکی دشوار است.

با این حال شاید اگر بدانید که قرار است توسط متخصصی خبره آموزش ببینید، حالتان خوب شود؛ متخصصی که خود منفی‌اندیش بوده و بهبودیافته خودگویی است. من نیز در گذشته بی‌خوابی می‌کشیدم، تمام عمر نگران بودم و بیش از حد فکر می‌کردم، حملات مکرر پانیک داشتم، استاد نشخوار ذهنی بودم و هنوز در حال بهبودی از کمال‌خواهی هشتم (باقی فهرست چرندیات ذهن درمانگران در ادامه آورده خواهد شد).

در بیست و سه سالگی با فردی که فکر می‌کردم قرار است با او ازدواج کنم، نامزد کردم و یک هفته بعد نامزدی‌مان به هم خورد. نتوانستم به‌خوبی با این موضوع کنار بیایم و غرور لعتی‌ام به‌حدی زیاد بود که اجازه نمی‌داد از کسی کمک بخواهم. تمام این اتفاقات زمانی روی داد که در دوره کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی درس می‌خواندم و با مشکلات پیچیده سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کردم. قصه‌های عاشقانه‌ای که روی آنها حساب می‌کردم، در برابر چشمانم به انتها می‌رسید.

یکی از دوستانم کتابی در زمینه ذهن‌آگاهی به من داد؛ نخستین کتابی که با این موضوع مطالعه کردم، نویسنده کتاب، پما چودرون و اسم آن وقتی اوضاع از هم می‌پاشد، پندی صمیمانه برای لحظات دشوار بود. این کتاب زندگی‌ام را دگرگون کرد، از جمله متوجه شدم چقدر نوای درونم آسیب‌زا است و آموختم ترس القاشده و نفرت درونم را از بین ببرم.

من شیوه گفت‌وگو با خود را آگاهانه تغییر دادم و در تمرین ذهن‌آگاهی غوطه‌ور شدم تا بیشتر در لحظه باشم و کمتر قضاوت کنم. وقتی زندگی دشوار می‌شد، با هر لحظه شفقت به خود، خودگویی‌ام مهرورزانه‌تر می‌شد. یاد گرفتم قصه‌های منفی ذهنم را بشناسم و گفت‌وگوی سالم‌تری با خود داشته باشم.

با استفاده از رویکردهای مختلف این کتاب، با ذهن خود هم‌چون دوستی برخورد خواهیم کرد که عشق می‌ورزد، نه دشمنی که خصومت می‌کند. ما با هم به بررسی شیوه‌های خلاقانه‌ای می‌پردازیم تا مهرورزی به خود، هشیاری ذهن‌آگاهانه، سهل‌گیری و مثبت‌گرایی را جایگزین قضاوت خود و تفکر منفی کنیم.

هنگام خواندن این کتاب، دفتر ثبت وقایع روزانه یا دفترچه‌ای برای انجام تمرین‌ها با خود داشته باشید (یا در گوشی‌تان یادداشت‌برداری کنید). برای پرسش‌ها وقت بگذارید و به‌طور کامل آنها را پاسخ دهید و در نقل تجارب روراست باشید.

بنابراین، پیش از آنکه این کتاب هم در قفسه‌ی پر از کتاب‌های معروف روان‌شناسی خوانده‌نشده، جا خوش کند و خاک بخورد، دفترچه‌ی خود را بیاورید و پرسش‌های زیر را مهرورزانه پاسخ دهید:

آیا چرنیدیاتی که به خود و درباره‌ی خود می‌گویید، فایده‌ای داشته‌اند؟
آیا پیامد بی‌ارزش کردن خود، ایجاد تغییرات مثبت و ماندگاری است که همیشه خواستارش بوده‌اید؟

آیا شرم‌نامه کردن خود، انگیزش و اعتماد به نفس‌تان را تقویت کرده است؟
آیا با طعنه‌هایی که از سر بی‌مهری به خود می‌زنید، انگیزه می‌گیرید تا به رؤیاهای‌تان جامه عمل بپوشانید؟

آیا دیدگاه‌تان نسبت به موانع، زندگی را ساده‌تر یا رضایت‌بخش‌تر کرده است؟

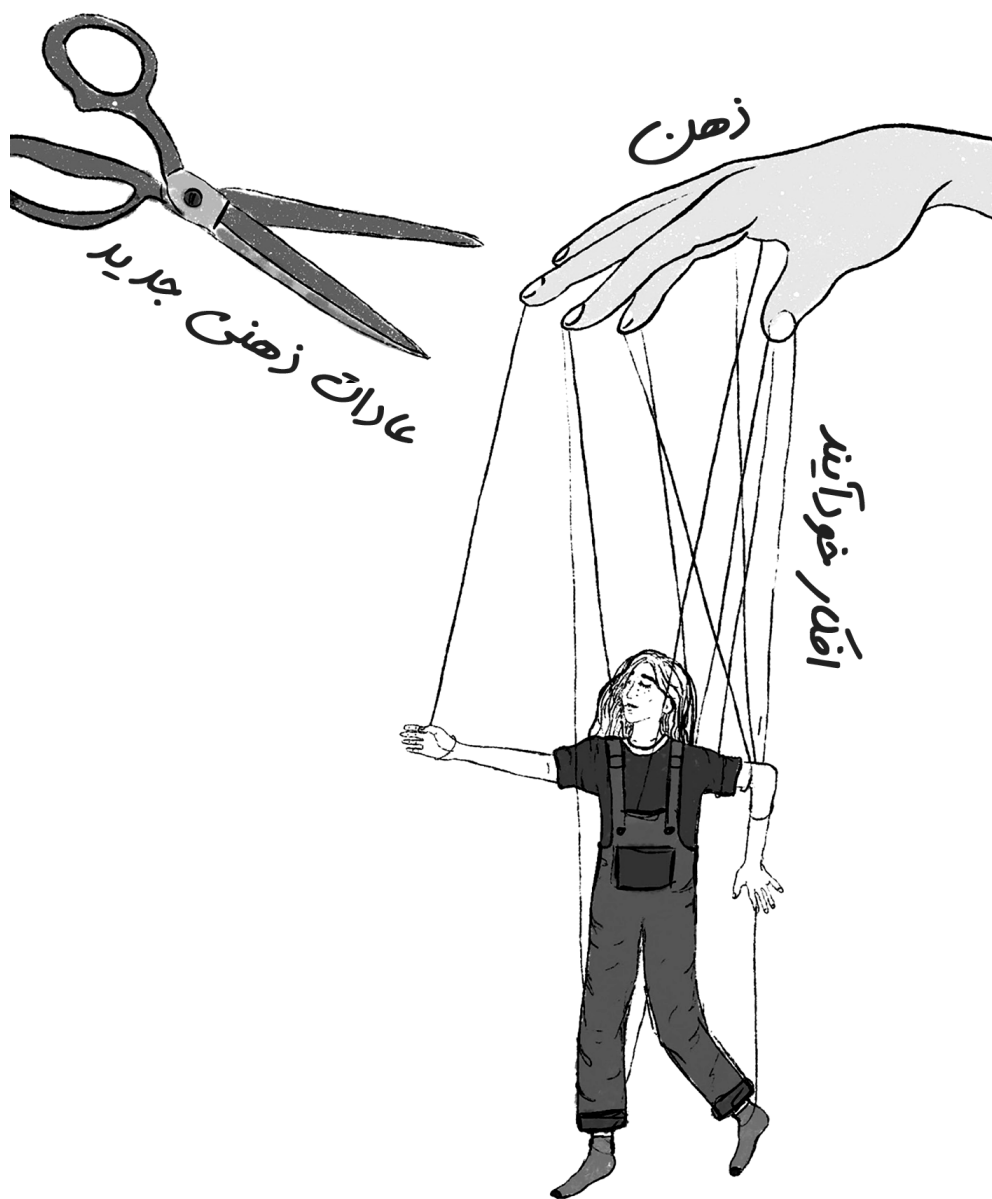
اگر پاسخ‌های شما بین «نه... نه دقیقاً» در نوسان هستند، کتاب درستی انتخاب کرده‌اید. من در جایگاه درمانگر و مربی رشد فکری، با مراجعانی کار می‌کنم که ارزش پژواک درون خود را دست کم می‌گیرند، باورهای بازدارنده دارند و مارپیچ افکار، تقریباً بر تمام تجارب زندگی‌شان سایه افکنده است. من می‌بینم که چگونه پژواک درونی مزخرف، تجربه‌ی مراجعان از شگفتی‌های زندگی را ضایع کرده است.

اکنون همان چیزی را که به مراجعانم می‌گویم، برای شما نیز بازگو می‌کنم: امروز باید به نتیجه برسید که طرز فکر و نحوه‌ی گفت‌وگوی شما با خودتان، دیگر کارایی ندارد. شما باید اقرار کنید که به خودآگاهی‌تان آسیب می‌زنید و مسئولیت انتخاب عبارات خودگویی را به عهده بگیرید. پس از شناخت قصه‌های قدیمی آزارنده، هر لحظه‌ی زندگی فرصتی می‌شود تا آگاهانه انتخاب کنید

که سالم، مهرورز و واقع‌بینانه با خود گفت‌وگو کنید. البته باید توجه داشته باشید که پوشش دادن تمام جنبه‌های تفکر منفی کاری ناممکن است. هیچ کتابی نمی‌تواند به شما بگوید دقیقاً چه کار کنید. کتاب من هم از این قاعده مستثنا نیست، اما مهم‌ترین مسئله این است که اگر عادات ذهنی‌تان را تغییر ندهید و خود را به کاوش و بینشی‌های بخش متعهد نکنید، رنج ادامه خواهد یافت. امیدوارم این کتاب موضوعی را برای شما روشن کند: یا باید خودگویی‌تان را تغییر دهید یا کماکان رنج بکشید. همه چیز به خود شما بستگی دارد.

نگاهی اجمالی به خودگویی منفی

شما در کارگاه کوچک من دیدی کلی از چرنديات ذهن خود به دست می‌آوردید. بیایید ابتدا به اصول اولیه بپردازیم. افکار در مغز ما توسط نورون‌هایی که در مسیرهایی مانند مدار الکتریکی گسترده‌اند، خلق می‌شوند. افکار ممکن است منفی، مثبت یا خنثی و بر خود، دیگران یا جهان اطراف متمرکز باشند.



انواع فکرها عبارت‌اند از: نگرانی‌ها، فرضیات، برداشت‌ها، مفاهیم، ایده‌ها، ادراک‌ها، پرسش‌ها، نظرات، باورها، روایت‌ها و بسیاری دیگر. خودگویی سخن یا فکری است که در مورد خود داریم، درست مانند تک‌گویی درونی اما بی‌بهره از استعداد شکسپیر. خودگویی همچنین رفتار آگاهانه‌ای است که در واکنش به افکار یا تجارب خاصی از آن استفاده می‌کنیم که طیف آن روی پیوستار، از انتقاد خودویرانگر تا خودمهرورزی حامیانه گسترده شده است. خواه خودگویی منفی به صورت خودآیند باشد و خواه آگاهانه، با گذشت زمان حس ما از خود، خودارزشی و عزت نفس مان را خدشه‌دار می‌کند.

مغز ما طوری تکامل یافته است که بقا را نسبت به درون‌نگری در اولویت قرار می‌دهد. قدیمی‌ترین بخش مغز برای مراقبت از خود شکل گرفته و جریان تکامل آن را برای دفاع در برابر ماهیت پیچیده تهدید ایگو یا هیجانات، آماده نکرده است. اجداد ما وقتی صدایی مانند خش‌خش برگ‌ها در جنگل را می‌شنیدند، فقط وقتی به آن واکنش نشان می‌دادند که خطری برای قبیله خود حس می‌کردند و لازم نمی‌دیدند که برای تحلیل درون خود وقت بگذارند. واکنش ستیز یا گریز ذهن با تدارک پاسخی بهینه در برابر خطرات بالقوه از آنها محافظت کرده است.

مغز انسان تمایل دارد به تجربیات منفی بیشتر از تجربیات مثبت توجه کند. در گذشته‌های دور کسانی که در برابر تهدیدها واکنش مؤثری نشان می‌دادند، موفق به تولید مثل می‌شدند و این موضوع کارکرد بقای مغز را تقویت کرده است.

اجازه دهید به طور مختصر خودمحوری را نیز بررسی کنیم که در تمام نسخه‌های خودگویی منفی نقش دارد، خودمحوری یعنی تمایل ما به بودن در مرکزیت جهان خویش و ناتوانی در دیدن چشم‌انداز دیگران. شغل من همدلی کردن است و هنوز اغلب به اشتباه می‌پندارم که دیگران دنیا را همان‌طور می‌بینند که من می‌بینم.

سوگیری‌های شناختی خطاهایی فکری هستند که درک و تجربه هر فرد از واقعیت خویش را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به این نکته بسیار مهم توجه کنید که واقعیت ذهنی براساس ادراک ما از تجارب ساخته می‌شود نه حقایق عینی؛ بنابراین باورهایی که در مورد خودمان و دیگران حقیقت می‌پنداریم، لزوماً حقیقت نیستند اما تعیین‌کننده‌ی نهایی تصمیمات، رفتارها و قضاوت‌های ما درباره خود و دیگران هستند.

مغز ما محرک‌های منفی را بسیار سریع‌تر تشخیص می‌دهد و اطمینان کسب می‌کند که متوجه این محرک‌ها هستیم. هرچه بیشتر به این محرک‌ها توجه کنیم، ذهن مان در مورد اهمیت آنها بیشتر اغراق می‌کند و چرخه تفکر منفی تداوم می‌یابد. ذهن ما آن قدرها که فکر می‌کنیم، قابل اعتماد نیست و اغلب اطلاعات نامعتبری در اختیارمان می‌گذارد که باعث تحریف حقیقت می‌شود.

تحریف‌های شناختی تعصبات منفی و افکار غیر منطقی‌ای هستند که هیجانات و خودگویی‌های ما را شعله‌ور و تقویت می‌کنند. این شیوه تفکر با گذشت زمان تقویت و معیار گفت‌وگوی زیان‌بار و

بازدارندهٔ ما می‌شود. در ادامه انواع رایج خودگویی زبان‌بار آورده می‌شود:

خودگویی‌های به‌ظاهر مستند

تقاشی من خوب نیست، خیلی غیر منطقی است که سراغ هنر بروم.
من از ارتفاع می‌ترسم، رفتن به پارک تفریحی بی‌فایده است.
من به او صدمه زدم، پس سزاوار احساس گناه دیرپا هستم.

خودگویی‌های به‌ظاهر واقع‌بینانه

دو هفته است که این برنامهٔ همسریابی را دارم اما فقط یک بار از من تقاضای دیدار شده است.
هیچ‌کس جذب من نمی‌شود.
دو بار در امتحان ریاضی رد شدم، هیچ راهی برای موفقیت در این درس ندارم.

خودگویی‌های مبتنی بر ترس یا احترام

آنها بدون شک من را نمی‌پذیرند.
این کار خوب پیش نخواهد رفت، آن را انجام نمی‌دهم.
باید مطمئن شوم که در آن مکالمه سکوت می‌کنم زیرا آن‌قدرها جذاب نیست.

خودگویی‌های آشکارا ناخوشایند و تحقیرآمیز

من دوست‌داشتنی نیستم.
من احمقم. من شکست‌خورده‌ام.
من هرگز آن‌قدرها باارزش نخواهم بود.

پیامدهای تفکر منفی

گفت‌وگوی ما با خودمان مبتنی بر بی‌مهری و انتقاد است و با وجود این وقتی تغییری اتفاق نمی‌افتد، بی‌رحمانه از خود ناامید می‌شویم. ما بدون زیر سؤال بردن درستی یا حقیقت ماجرا، قصه‌های مفصلی را سر هم می‌کنیم و دائماً در حال نقل روایت‌هایی در مورد هویت و استعدادهای خود هستیم. خود را متقاعد می‌کنیم که هرگز قرار نیست به خواسته‌هایمان در زندگی برسیم زیرا از پایه مشکل داریم. ما زمان باارزش خود را با خودتردیدی و باور به اینکه به اندازهٔ کافی خوب نیستیم، هدر می‌دهیم، همچنین در گذشته گیر می‌کنیم یا به پیشگویی‌های خودکام‌بخش^۱ دربارهٔ آینده روی می‌آوریم. به نوای

۱. در پیشگویی خودکام‌بخش یک پیشگویی دربارهٔ آینده می‌کنیم و سپس خودمان اوضاع را طوری رقم می‌زنیم که همان اتفاق می‌افتد و به این ترتیب فکر می‌کنیم خود را خیلی خوب می‌شناسیم و قادر به پیشگویی آینده هستیم. برای مثال پیشگویی می‌کنیم که درس ریاضی

دفاعی درون‌مان اجازه می‌دهیم تعاملات را خدشه‌دار و در روابط ما تعارض ایجاد کند. ذهن در تحقیر ما مداومت می‌ورزد و ما به شیوه‌هایی مشابه آنچه گفته شد، کماکان با او هم‌دست می‌شویم.

تصور کنید هر بار که به درمانگر یا یکی از عزیزان مراجعه می‌کنید تا مورد حمایت قرار گیرید، سرزنش‌تان می‌کند، به شما شک دارد، تمام شکست‌های‌تان را یادآوری می‌کند، متقاعدتان می‌کند که به اندازه کافی خوب نبوده‌اید، احساسات شما را تصدیق نمی‌کند و رنج‌تان را دست کم می‌گیرد.

آیا مایلید که چنین رابطه‌ای ادامه پیدا کند؟ این قضیه در مورد رابطه شما و ذهن‌تان نیز صادق است. اگر مکالمه‌ای با خود دارید که بر عزت نفس و خودارزشی شما تأثیر منفی دارد، توانایی شما در انجام امور مثبت را محدود می‌کند، تغییرات را به تأخیر می‌اندازد، باعث می‌شود در ترس زندگی کنید و به‌طور دائم شما را از تجربه لذت و آسودگی باز می‌دارد، زمان آن رسیده که این وضعیت لعنتی را تغییر دهید.

را رد می‌شویم. تمام مدتی که فرصت مطالعه داریم با این فرض که خواندن آن فایده‌ای ندارد، سرانش نمی‌رویم. امتحان را رد می‌شویم و می‌گوییم مطمئن بودم از عهده‌اش بر نمی‌آیم.