



باورهای غیرمنطقی ذهن کدامند؟

یک روان‌شناس گفت: متأسفانه ذهن اکثر ما در باورهای غیرمنطقی خود غرق است و همین موجب می‌شود همگی از روبه‌رو شدن با حقایق روزمره هراس داشته باشیم.

یک روان‌شناس گفت: متأسفانه ذهن اکثر ما در باورهای غیرمنطقی خود غرق است و همین موجب می‌شود همگی از روبه‌رو شدن با حقایق روزمره هراس داشته باشیم.

فرشته صادقان اظهار کرد: این‌که همه افراد جامعه و اطرافیان ما را دوست داشته و تأییدمان کنند یکی از مهم‌ترین باورهای غلط به‌شمار می‌رود، چون هیچ‌کس نمی‌تواند در همه زمینه‌ها توانمند و بالیاقت باشد، از هر نظر پیشرفت کند و بتواند دستاوردهای قابل توجهی به اطرافیانش ارائه دهد.

این روان‌شناس ادامه داد: در واقع جهان نمی‌تواند جایگاه عدل و انصاف باشد و همه نمی‌توانند با ما آن‌طور که دوست داریم رفتار کنند. همچنین باورها و ارزش‌های دیگران نیز نمی‌تواند همیشه مشابه باورها و ارزش‌های ما باشد و هر کسی امور روزمره‌اش را بر اساس قوانین زندگی خودش پیش می‌برد. از این‌رو، تقلید از دیگران و یا این‌که انتظار داشته باشیم دیگران به شکل مطلق دنباله روی ما باشند باور غلطی است که بدون شک به اصلاح نیاز دارد.

وی افزود: این‌که ما از عهده کارهای ما به خوبی بر نمی‌آئیم نشان‌دهنده حماقت یا بد بودن ما نیست، چون گاهی همه عوامل مورد نیاز برای نیل به موفقیت را در اختیار نداریم و این نمی‌تواند نشان‌دهنده ناتوانی و متعاقب آن سرخوردگی ما باشد. از این‌رو، نباید زندگی را سرشار از آسودگی و شادمانی تصور کنیم و در نهایت دچار سرخوردگی شویم.

صادقین تصریح کرد: اگر چارچوب زندگی را کاملاً موافق با امیال و خواسته‌های خود تصور کنیم، اجتناب کردن از مشکلات، آسان‌تر از رویارو شدن با آن‌ها به نظر می‌رسد. از همین‌رو، زمانی فرا می‌رسد که مجبوریم با انبوهی از مشکلات ریز و درشت تلنبارشده مواجه شویم و راهی جز پناه بردن به افسردگی نداشته باشیم، چون دلمان می‌خواهد همه عوامل منجر به ناکامی را کنترل کنیم اما از عهده‌اش بر نمی‌آئیم.

این روان‌شناس خاطرنشان کرد: اگر برای همه اتفاقات پیش‌آمده در زندگی دنبال دلیل و راهکاری جامع باشیم، در واقعیت خود را درگیر فاجعه کرده و به عبارتی دست و پای بیخودی می‌زنیم. در حالی که مرور زمان به ما ثابت می‌کند که بسیاری از پیش‌آمدها از کنترل ما خارج‌اند و تنها با صبر و پرهیز از باورهای غلط می‌توانیم آن‌ها را از سر بگذرانیم.

وی یادآور شد: پرتوقعی، فاجعه‌پنداری، تحمل نکردن ناکامی و کم‌ارزش شمردن خود، از پایه‌های اصلی شکل‌گیری باورهای غلط هستند. در واقع این تصور که گذشته هر کسی، به طور مطلق تعیین‌کننده امروز افراد بوده و هیچ‌کس قادر به جبران اشتباهات خود نیست با هر دست‌اندازی در زندگی موجب شکل‌گیری وسواس فکری و خودخوری می‌شود.

*ایسنا