



### آشنایی با افکار غلط و منفی که به دیگران نیز منتقل میشود قسمت (3 - 4)

مورد دهم: حساس بودن و بی احساس بودن است.

باید حواس ما، حساس و دقیق باشد.

اما متاسفانه بیشتر مردم احساسات و عواطف شان، حساس است.

یعنی نداشتن پوست روانی است که هر حرکت بیرونی، حتی بادی آن ها را اذیت می کند و به نوعی خشمگین و ناراحت می کند و آنچه را که خوب است و بزرگ، کوچک می کنند.

در نتیجه شما با موجودی روبرو می شوید که وقتی که از پنجره ای به منظره ای نگاه می کند کثیفی پنجره را می بیند اما زیبایی منظره را متوجه نمی شود.

امروزه می دانیم که هر چیزی را که به دنبالش بگردید احتمالاً پیدا می کنید و به همین علت بسیاری از مردم چون به دنبال بدی و به دنبال کثیفی هستند همه جا این بدی و کثیفی را می بینند و خودشان را آزار می دهند و جهانی پر از جنبه های بد و منفی می بینند.

وقتی که ما به دنیا آمدیم چشم های ما را از ما گرفته اند و به ما عینک داده اند و متاسفانه بسیاری از ما عینکی داریم که جهان را تار تر از آنچه که هست نشان می دهد و تخصص ما دریافتن بدی ها و پلیدی ها است و در نتیجه به هر سمت و سویی که نگاه می کنیم جز بدی و ناراحتی چیز دیگری نمی بینیم.

اگر اتفاق خوبی بیفتد بخصوص با نظام ذهنی و برخی اوقات با ضرب المثل هایی که به جای این که مفید باشند در بسیاری از موارد مضر و خطرناک هستند.

با گفتن این که با یک گل بهار نمی شود ، یا جوجه را آخر پاییز می شمارند، هر حادثه ی خوب امروز را کم اهمیت و بی ارزش می دانیم.

از این نظر بدی ها واقعی و خوبی ها تصادفی هستند.

به همین علت است که حتی اگر کسی ۵۰ یا ۷۰ سال از عمرش گذشته باشد و به خوبی، سربلندی و افتخار زندگی کرده باشد هم چنان نگران او هستند که سرانجام او مجهول است و ممکن است لحظه ای قبل از مرگ همه ی آنچه را که به وجود آورده و ساخته ، بر باد دهد.



یعنی مانند پزشکی که فقط به دنبال بیماری است، ولی نه توانایی معالجه و نگاهی مربوط به آن را دارد و فقط رنج می بریم و به دیگران هم رنجی بیشتر را وارد یا تحمیل می کنیم.



مورد یازدهم: اغراق است.

در برخی از فرهنگ ها به اندازه ای شایع است که نه تنها یک مطلب را چند برابر بلکه چند صد برابر می کنند.

مانند دو یا سه باری که به فرزندانمان حرفی می زنیم و بعدا می گوئیم که هزار بار به تو گفتم و یا چند دقیقه ای منتظر دوستی می شویم و بیان می کنیم که ساعت ها به انتظار تو بودم.

حتی گاهی تصور می کنیم چون صفر در برخی از موارد اهمیتی ندارد، همه جا نیز کاربرد آن چنین است و بنابراین ۱۰ را به ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ را به ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ یا ۱۰۰۰۰ تبدیل کردن اهمیتی ندارد.

زیرا ما فقط جلوی آن صفر گذاشتیم یا صفرهای آن را برداشته ایم.



به همین دلیل در برخی از جوامع پدیده‌های کمی به یک باره کیفی شده اند و عدد و زمان و واقعیت های کمی به یک باره مطالب ذهنی و پدیده های کیفی شده اند.

و در نتیجه افراد به هیچ وجه دقتی و ظرافتی در بیان واقعیت و شناخت واقعیت از خودشان نشان نمی دهند.

معلوم است که چنین نحوه ی تفکری سبب می شود تا ما به جزئیات توجه نکنیم. در بسیاری از موارد مسئله و یا حل مسئله از طریق توجه به جزئیات است.

یعنی در فرهنگی مانند ما وقتی که از کسی تعریف می کنیم آن چنان تعریفی از او می کنیم که به همه چیز جز انسان شباهت پیدا می کند و آن زمانی که قصد تخریب آن را داریم از حقیر ترین و کثیف ترین موجود هم، او را کمتر کرده و گاهی اوقات از او چیزی می سازیم که هرگز در جهان وجود نداشته یا وجود نخواهد داشت.

مورد دوازدهم: کاربرد لغت «باید یا نباید» در زندگی است.

به این معنا که در شرایط عادی و معمولی برای انسان سالم در محیطی مناسب بیش از ۳۰ یا ۴۰ باید وجود ندارد.

اما متأسفانه برخی از مردم بیش از ۱۰۰۰ باید را در زندگی خود وارد کرده اند و در نتیجه خود و دیگران را با این همه محدودیت و قید در قفس و در زندان گذاشته اند.

چنین نحوه ی تفکری سبب می شود تا برخی اوقات نه تنها باید، حتی بهتر هم نیست و حتی خوب هم نبوده بلکه به صورت مطالبی بسیار مهم جلوه کند و فرد را هنگام عدم اتفاقش با خشم و عصبانیت یا احساس اضطراب و نگرانی و افسردگی همراه کند.



مثلاً دوستی به مهمانی عمومی که صد ها نفر در آنجا دعوت داشتند و حضور و وجود او هم اهمیتی نداشته، به دلیل فراموشی یا اتفاقی نیامده و چون فرهنگ ما بر این است که باید می آمد و باید اگر نمی آمد خبر می داد ، و چون هیچ کدام از این دو را انجام نداده، پس موجودی است بی ارزش و بی فایده و حتی انسان بدو اگر به ما اجازه بدهند مطالب دیگری نیز درباره ی او می گوییم.

بنابراین چنین باورهایی و چنین جهان را به باید و نباید قسمت کردن ها، من و شما را با مسائل و مشکلات بسیاری همراه می کند.

در چنین شرایط و موقعیتی است که ما معمولاً با اضطراب و نگرانی با خجالت و شرمساری یا خشم و عصبانیت در زندگی روبرو می شویم و زمینه ای به جهت افسردگی فراهم می کنیم.

بسیار اهمیت دارد که باید ها فقط در چارچوب اصول اخلاقی یا مسائل مربوط به سلامت فیزیکی و روانی انسان مطرح باشد و موارد دیگر بهتر یا خوب تلقی شود.

مورد سیزدهم: برچسب زدن و هر موضوع وسیع و عمیق پراکنده ای را با یک لغت یا یک وصل، توصیف کردن است.



بسیاری از مردم با گفتن این که طرف زن یا مرد است، چینی یا ایرانی است یا پیر یا جوان است، نظر کمی و نهایی خودشان را ابراز می کنند و طوری سخن می گویند که جایی برای هیچ گونه بحثی و یا گفتگویی وجود ندارد.

روزی که فردی را خداشناس یا خدا ناشناس می دانیم، پایان کار اوست، اولی خوب خوب و دومی بد بد است.

این برچسب ها سبب می شود تا ما دقت لازم را نداشته باشیم، در حالی که انسان موجودی است که شاید به رودخانه ای شباهت دارد که هیچ لحظه ی او با لحظه ی قبل و بعد او شباهتی ندارد.

در حالی که انسان را به صورت سنگی می بینیم که برخی اوقات به خاطر این که سی سال قبل کاری کرده است، سی سال بعد همچنان همان موجود بد است و آن هم چه بسا فقط مخالف عقیده و نظر یا منافع ما کاری انجام داده است.

بنابراین متاسفانه در دنیایی که برچسب ها نقش بسیار مهمی دارند و با گفتن یک لغت که مثلا مادر زن و یا مادر شوهر است او را کاملا از صحنه خارج می کنیم.

در حالی که این مادر زن و مادر شوهر دختر کسی بوده یا همچنان هستند، یا همسر بوده اند و خواهر کسی بوده اند یا مادر شوهر ند.

ای بسا مادرزن، عمه و خاله، دکتر و مهندس هستند و هزاران هزار ویژگی دیگری دارند و مادری هستند، اما همه ی این ها نادیده گرفته شده و فقط با لغت مادر زن یا مادر شوهر خوب یا بد توصیف می شوند.

متاسفانه افرادی با چنین نظام فکری به جهان طوری نگاه می کنند که شاید بتوان گفت خوبان را بسیار خوب و بدان را بسیار بد می دانند.



در حالی که نه خوبی آنان چنان است که گفته شده و نه بدی آن چنان است که نوشته شده است.

ما مردمانی هستیم که به جای این که در این دو طرف قرار گرفته باشیم، دو روی یک سکه هستیم که یک سمت شاید خوب و سمت دیگر شاید کمی بد باشد.

در یک چنین نظام فکری و ذهنی است که من و شما به خود و دیگران به گونه ای شبیه و مانند و برابر و برادر نگاه می‌کنیم و آماده هستیم که یکدیگر را کمک کنیم و بین خود و دیگری این چنین فاصله و تفاوتی نگذاریم و به نابودی خود و دیگران دست نزنیم.

به همین دلیل کسانی که با نگاهی این چنین به دنیا می‌نگرند دیر یا زود تصویری بد و منفی راجع به خود و دیگران پیدا می‌کنند و یا خود را برگزیده و استثنا از بقیه و متفاوت می‌بینند و به جنگ و جدال با دیگران می‌روند و آنها را ترک می‌کنند.

در نتیجه اساس اندیشه ی مربوط به شناخت درمانی در این است که افسردگی به عنوان یک احساس، عاطفه و یک هیجان، نتیجه و ناشی از فعالیت‌های مختلف و متفاوت ذهن است.



و از حس، هوش، تخیل به ویژه از فعالیت های اساسی ذهن یعنی تفکر، تعقل و اندیشه به وجود می آید.

آن زمانی که فرد اندیشه و تفکر درست و معقول و منطقی و مبتنی بر واقعیات و حقایق نداشته باشد در معرض این خطر قرار می گیرد.

« دکتر هلاکویی »