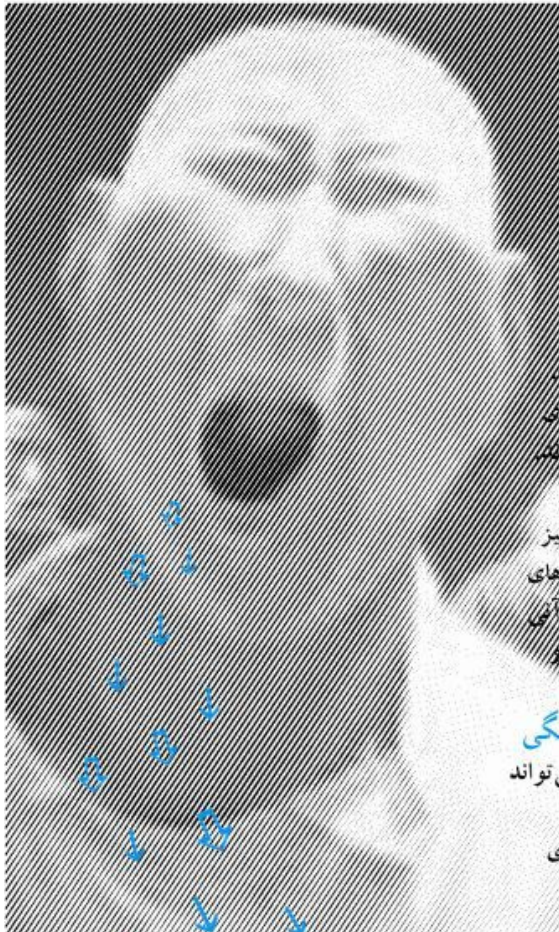


زندگی عاقلانه

در دنیایی غیر عاقلانه





شاید به سختی بتوان دنیایی غیر عاقلانه‌تر از جامعه کنونی ما پیدا کرد. با وجود پیشرفتهای چشمگیری که در قرن اخیر در زمینه تکنولوژی صورت گرفته است و با وجود اینکه به طور ذهنی امکان زندگی در صلح و آشتی وجود دارد، اما هنوز هم شاهد جنگهای منطقه‌ای و جهانی، ناامنی اقتصادی، تقلب‌های سیاسی، آلودگی محیطی و نابودی محیط زیست و سایر مظاهر عملکرد غیرعاقلانه و غیرانسانی هستیم.

در مورد افراد هم شرایط به همین اندازه بد و حتی وخیم‌تر است. تمام ما بدون استثنا هر روز با افرادی سر و کار داریم که رفتارهای غیرعاقلانه، تحریک‌کننده، کم‌اثر، ناکام‌کننده و آزاردهنده دارند. با این همه این بدان معنی نیست که مجبوریم در دنیای امروزی، احساس افسردگی کنیم، چون امیال و هیجانات نیروهای سحرآمیز و مهارناپذیر نیستند. اگر چه این احساسات و امیال دارای ریشه‌های زیست‌شناختی و اکسپاتی عمیقی هستند و تا حدودی از کنترل آنی فرد، خارج‌اند، اما رابطه مستقیمی با افکار و تصورات او دارند و به همین دلیل قابل کنترل و تحت اختیار فرد هستند.

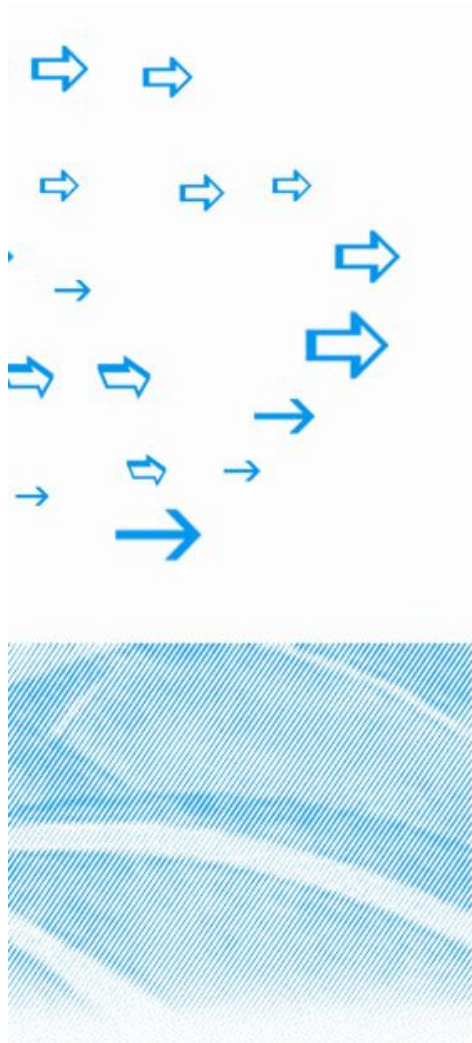
در واقع تفکر و ادراک، حرکت و امیال رابطه تنگاتنگی دارند و از یکدیگر مستقل نیستند. بدین معنی که فرد نمی‌تواند

افکار خود را به طور کامل کنترل کند، اما می‌تواند با مشاهده و تحلیل و پرس و جو، و تغییر گفتگوهای درونی خود تا حد زیادی فرآیند تفکر خود را اصلاح و تنظیم کند. اصولاً اختلال هیجانی با روان رنجوری زمانی اتفاق می‌افتد که اجازه بدهیم هیجانات ما طغیان کنند، از یک سو به شدت نگران باشیم و از سوی دیگر به شکلی دفاعی، آرام باشیم و هیچ نوع نگرانی خاصی نداشته باشیم.

در مقابل یکی از روش‌های مناسب برای کنترل هیجانات و نگرانی‌ها این است که عقاید غیر عاقلانه خود را کشف کنید و مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید.

برخی از اثرات داشتن چنین عقاید غیرعاقلانه‌ای عمدتاً عبارتند از:

- (۱) ناتوانی شما برای تفکر درست (بویژه اصرار کودکانه برای ارضای آنی و ناتوانی برای جداسازی خطرات خیالی و واقعی)
- (۲) وابستگی کودکان شما به برنامه‌ریزی‌ها و عقاید دیگران
- (۳) تحت تأثیر موهومات و خرافات قرار گرفتن و پیشداوری کردن.



اگر چه شما در بزرگسالی حتماً افکار غیرعقلانه خود را نقد و بررسی خواهید کرد اما معمولاً خیلی سفت و دفاعی به اکثر آنها می‌چسبید و از آنها به آسانی دست نمی‌کشید. این عمل که شما آن را به طور ناهشیار اما اجباری انجام می‌دهید، باعث می‌شود تا افکار نامعقول اصلی خود را با وجود نتایج مضر و مخرب آنها کنار نگذارید.

در عین حال چون تفکر غیرعقلانه با گذشت سالها باعث شده تا به اعمال یا بی‌حرکی‌های مضر متوسل شوید (یعنی به خاطر اعمالی که دیگران انجام می‌دهند و باب میل شما نیست عصبانی و مضطرب شوید) بهتر است فعالانه و متفکرانه با خصوصت‌ها و یا کم‌کاری‌های خود مبارزه کنید. برای مثال می‌توانید خود را مجبور کنید از این به بعد، تکانه‌های کود کانه خود (برای مثال دروغ‌گویی، دزدی، جلب توجه و یا مصرف مواد مخدر یا الکل) را ارضا نکنید، یا کارهایی را انجام دهید که به صورت نامعقولی از آنها می‌ترسید و اجتناب می‌کنید (مثل معاشرت با جمع، مصاحبه

شغلی و ...)، با این کار متوجه خواهید شد که **برای حمله به عمیق‌ترین و کهنه‌ترین گرایش‌های مخربتان باید هم فکر کنید و هم عمل.**
برخی از عقاید غیرعقلانه‌ای که می‌توانید به شدت با آنها مبارزه کنید و اعمالی مخالف آنها انجام دهید عبارتند از:

۱) دیگران باید کارهای مرا دوست بدانند و مرا بپذیرند.
سعی کنید روی پای خودتان بایستید و تأیید و محبت دیگران را هدفی خوشایند بدانید نه یک الزام، بی‌آنکه ارزیابی‌های منفی دیگران را قبول کنید به انتقادهای آنها گوش دهید و آنها را بررسی کنید.

۲) همیشه باید عملکرد کاملاً خوب و موفقیت‌آمیزی داشته باشم.
سعی کنید همیشه به دنبال عملکردهای خوب باشید نه عملکردهای کامل. سعی کنید عملکردهای خود را اصلاح کنید نه عملکردهای دیگران را، و شکست‌های احتمالی را اتفاقی ناخوشایند بدانید نه یک افتضاح و بدانید که آنها نشانه بی‌ارزشی ذاتی شما نیستند.



۳) بعضی انسان‌ها بد، پست و شریرند و به خاطر گناهانشان لایق سرزنش و تنبیه. **خطاهای خودتان و دیگران را بپذیرید** و از آنها درس عبرت بگیرید. قبول کنید که انسان‌ها جایز الخطا

هستند و به خودتان اجازه دهید خطاها و اشتباهات فاحشی که مرتکب می‌شوید، اندک اندک تغییر کنند و نه یکباره. در واقع بهتر است بگوییم که مطمئن باشید به خطاهای فاحش خود و اینکه به خاطر انجام این اعمال لایق سرزنش و نکوهش هستید، تمایز بگذارید.

متوجه باشید که وقتی خودتان و دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کنید با ایجاد احساس گناه فوری و کوتاه مدت و کم اثر، امکان تغییر کردن را از خود و دیگران می‌گیرید و با این کار به جای اصلاح خطایان

موجب تداوم آنها می‌شوید. انسان‌ها همان اعمالشان نیستند. ۴) اگر کارها درست پیش نروند، وحشتناک و افتضاح خواهد شد. وقتی اوضاع خوب نیست سعی کنید قاطعانه آن را عوض کنید. وقتی هم نمی‌توانید شرایط را تغییر دهید، آن را بپذیرید و به دنبال فرصتی برای تغییر آن بگردید. هرچه ناکامی‌ها یا فقدان‌های شما بزرگتر باشند، بهتر است برخوردتان با آنها فلسفی‌تر باشد: یعنی بهتر است آنها را ناخوشایند بدانید نه غیر قابل تحمل.

۵) منشأ بدبختیهای انسان در بیرون از اوست و به همین دلیل نمی‌توان بر اضطراب‌ها و افسردگی‌ها کنترلی داشت. به جای چنین اعتقادی، باور کنید که انسان‌ها با تفکر غیرعقلانه خود و با پافشاری بر عینیت بخشیدن به دنیای ایده‌آل ذهنی‌شان به جای منطبق کردن آن دنیای واقعی، فاصله زیادی بین آن چیزی که در ذهن می‌پروراندند و باعث رضایت آنهاست، با دنیای واقعی بوجود می‌آورند و در نتیجه هر بار که متوجه این فاصله زیاد بین دنیای ذهنی‌شان و دنیای واقعی می‌شوند، به شدت مضطرب، ناکام و افسرده می‌شوند. پس در واقع چنین افرادی مسئول ناراحتی‌های خود هستند و قبول کنید که می‌توان با تغییر دادن افکار یا گفتگوهای درونی‌تان ناامیدی‌ها یا عصبانیت خود را به حداقل برسانید. اگر بایدها و حتمأها را کنار بگذارید و به جای کم‌طاقتی‌ها و شکایت‌های کودکانه، خواسته‌های عقلانه داشته باشید، خیلی کم مضطرب و ناراحت خواهید شد.



۶) با فکر کردن مداوم به مسائل و اتفاقات خطرناک، می‌توان آنها را کنترل کرد. فکر کردن مداوم به تمام اتفاقات و مسائل خطرناک نتیجه‌ای جز نگرانی وسیع در مورد همه چیز نخواهد داشت. به جای

این کار بهتر است **خطرات واقعی (نه خیالی) مسائلی را که از آنها می‌ترسید، به دقت بررسی کنید و ببینید در صورت وقوع، چه عوارض هولناکی خواهند داشت و اصلاً چه میزان از آن عوارض در دنیای واقعی ممکن است تحت کنترل شما و با امکانات انسانی**

اتفاق نیافتند. برای آنکه زندگی کامل و خلاقانه‌ای داشته باشید،

باید برخی خطرات را به جان بخرید. سرمنشا بخش زیادی از نگرانی‌های شدید شما، تعاریف شما از آن نگرانی‌هاست. برای رفع این نگرانی‌های افراطی باید مفروضات خود را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

۷) گذشته بسیار مهم است و چون حادثه‌ای در گذشته تأثیر زیادی بر زندگی ما گذاشته است، اثرات آن برای همیشه باقی خواهد ماند.

وقتی تاریخچه زندگی خود را به دقت بررسی می‌کنید و سعی می‌کنید

از آن درس عبرت بگیرید، متوجه خواهید شد که زمان حال، گذشته

فردا خواهد بود، بنابراین اگر حال حاضر خود را تغییر دهید، آینده

خود را بهبود بخشیده‌اید. شما با بازنگری مداوم قبلی خود و

با کار مجدد بر روی عادات قبلی خود مفروضات می‌توانید

از تأثیر مخرب کودکانی و نوجوانی خود بکاهید. عادات گذشته

شما حداکثر می‌توانند فرآیند تغییر را دشوارتر کنند، فقط

دشوارتر نه غیرممکن. فکر به تنهایی کافی نیست باید عمل هم

بکنید. کلیدهایی که بدون جادوگری می‌توانند قفل صندوقچه شکست‌های

گذشته را بکشایند و این شکست‌ها را زمینه‌ای برای موفقیت‌های حال

و آینده کنند عبارتند از: **زمان و کار، تمرین و تمرین، تفکر،**

تصور و عمل.

نکات فوق، برخی از اصول و قواعد اصلی زندگی عاقلانه و هوشمندانه‌اند،

زندگی که بر دانش و عقل و براساس این فرضیه مبتنی است که با

قوه استدلال می‌توان یک زندگی هیجانی رضایتبخش به دست آورد.

پس اگر با عزمی جزم به تفکر، مبارزه و عمل بپردازید، می‌توانید از

این روحیه به خوبی استفاده کنید و اگر پس از نقد و بررسی دقیق

باورهای خود و مبارزه با عادات مخربتان باز هم شدیداً اضطراب یا

احساس خصومت کردید، باید از یک متخصص طلب یاری کنید و

تحت درمان مداوم و فشرده قرار بگیرید.