

## خطا های ذهنی و صحت روان

انسان ها بدلیل عدم آشنائی با اصول تفکر سالم بطور ناخواسته گرفتار خطا های ذهنی و شناختی می شوند. این خطای های ذهنی صحت روان را بخطر مواجه میسازد. خطراتی که ازین ناحیه متوجه صحت روان انسان ها میگردد بقرار ذیل می باشد :

۱. مشکلات زناشویی

۲. مشکلات روابط بین فردی

۳. مشکلات کاری

۴. احساس عدم امنیت

۵. امراض روان - تنی

۶. روان رنجوری

۷. افسردگی

۸. اضطراب

۹. بد بینی

۱۰. احساس نارضایتی از زندگی

خوب حالا خود خطا های ذهنی شناختی کدام ها اند؟

این خطا ها ز لحاظ روانی شامل ( ۱۳ ) خطا به قرار ذیل اند :

۱. تفکر همه یا هیچ : فرد درین نحوه تفکر جهان را بدو پاره تقسیم می نماید سفید یا سیاه . در نظام فکری چنین افراد خاکستری وجود ندارد و نسبییت بیهوده است . این افراد بدلیل این نوع تخیل مطلق گرا از جهان پیرامون نه تنها خود از درون رنج میبرند بلکه اطرافیان خود را نیز دچار محدودیت و مشکل می سازد.

۲. نادیده گرفتن واقعیات خارجی : انسان جهان را در ذهن خود ترجمه و تفسیر می نماید و بر مبنای این ترجمه و تفسیر با واقعیات های محیط اطراف خود روبرو میشود. اما با وجود این جهان ذهنی ، بهرحال یک واقعیتی خارج از ذهن ما موجود است ، درینجا اگر ما بتوانیم جهان را آنگونه که هست بشناسیم ، دریافت و ادراک نمائیم ، نه آنکه بر اساس تمایلات ذهنی خود ، آنچه را دوست داریم بگوئیم موجود است و آنچه را که دوست نداریم بگوئیم موجود نیست. پس مسئله درک و پذیرش واقعیت ، اولین قدم انسانی در جهت رفع خطا های ذهنی است .

۳. نپذیرفتن اصل علیت : هر پدیده ای در جهان علت یا عللی دارد. بنابراین هیچ موضوعی بدون علت بوجود نیامده و هیچ حادثه ای درجهان خارج در خلأ اتفاق نمی افتد . نادید گرفتن این اصل یا اشتباه گرفتن آن با امور دیگر گرفتاری های فراوانی را برای افراد بوجود می آورد.

۴. نا دیده گرفتن اصل عدم تضاد و تناقص : یک شیء ، نمی تواند درآن واحد هم سیاه باشد و هم سفید. درحالیکه می تواند نه سیاه باشد و نه سفید ( اصل تضاد ) ، و در عین زمان ما نمیتوانیم بعضی از پدیده هارا با هم جمع ویا باهم نفی کنیم ( اصل تناقص ) . مثلاً اگر شخصی مرده است پس زنده نیست و نیز نمیتواند نه مرده باشد و نه زنده ، متاسفانه بعضی از مردم افکار و عقایدی دارند که بر از تضاد و تناقص است. مثلاً بعضی ها سنگ انسان دوستی را در سینه می زنند ، اما در رفتار های شان جز سردی ، بد بینی و نادیده گرفتن حقوق دیگران دیده نمی شود ، تا آنجاکه حتی دوستان خود را نیز فریب میدهند ، به آنها دروغ میگویند حق دوستی نیز مراعات نمیکنند.

۵. برجسب زدن : بعضی افراد آنچنان کلی و مطلق در مورد مسایل صحبت می کنند که تقریباً جای بحثی برای موضوع باقی نمی گذارند مثلاً وقتی فردی را بوطن پرستی یا وطن فروشی معرفی می کنند تقریباً تمام تکلیف او را با یک جمله مشخص میکنند و بر سر آن چسب خود را هم میزنند اگر از پارتی خودش باشد ، وطن پرست و اگر از دیگر پارتی باشد مسلماً وطن فروش است و بس . چنین برجسب زدن ها شکل حاد همان تفکر همه یا هیچ است . اینجاست که ما می توانیم براحتی از روی نشانه های حضور کلیشه های ذهنی ، بلوک های ذهنی ، حکم های کلی و قطعی و برجسب هایش ، به گرفتار بودن ذهن کسی پی ببریم . ( ادامه دارد )

۷ دسامبر ۲۰۱۴