

بخش دوم : خطاهای ذهنی و صحت روان

۶. عمومیت بخشیدن نادرست : بسیاری ها با مشاهده یک یا چند مورد ، در ذهن خود قوانین کلی و عمومی میسازند و بر مبنای آن حکم صادر میکنند. مثلاً اگر یک مهاجر کاری بدی کند ، تمام مهاجران را بد کار حساب کنند ، این یک خطای ذهنی میباشد.

انسان های سالم اندیش میدانند که در بسیاری موارد حتی با مشاهده هزاران مورد از یک رویداد یا تجربه بعضاً بازهم نمی توان به یک قانون کلی رسید و افکار و باور های خود را بر آن تجربه شخصی استوار کرد. افرادی که دچار این نوع خطاهای ذهنی اند ، غالباً حوادث ناگوار و ناکامی های شخصی خود را بصورت کلی عمومیت می بخشند و معتقدند وقتی یک حادثه تلخ در زمان یا مکان رخ داد ، حتماً این حادثه تکرار خواهد شد.

۷. قیاس غلط : بعضی از مردم مطالب را بگونه ای بهم مرتبط می سازند که هیچ معنائی ازین ارتباط حاصل نمی شود. مثلاً حادثه ای را در تلویزیون می بینند ، فوراً دچار نگرانی میشوند و آنرا به زندگی خود و بستگان خود ربط میدهند و بدلیل ترسی که پیدا میکنند برای خود و اطرافیان خود مشکلات و محدودیت هائی را فراهم می نمایند، در حالیکه احتمالاً هیچ ارتباطی بین حادثه تلویزیون و زندگی آنها وجود ندارد و این افراد صرفاً بر اساس یک قیاس غلط به چنین یک نتیجه گیری رسیده اند.

۸. ذهن خوانی : بعضی ها بصورت کاملاً نادرست و بدون توجه به واقعیت ها ، در خصوص حالات و رفتار دیگران نتایج میگیرند که فقط ناشی از قیاس غلط خود آنهاست و هیچ ربطی به واقعیت رفتاری دیگران ندارد. این نوع نتیجه گیری ها معمولاً با ذهن خوانی خیالی ، پیشگویی و قضاوت های شتاب زده میباشد که کمترین ارتباطی با واقعیت موجود در ذهن و ضمیر دیگران ندارد. مثلاً با ذهن خوانی نتیجه میگیرند که کسی در مورد آنها منفی فکر میکند یا بی دلیل پیشگویی میکنند که اوضاع ازینکه هست بدتر یا بهتر خواهد شد.

۹. استدلال احساسی : درین خطای ذهنی مردم می پندارند که آنچه آنها احساس می کنند لزوماً منطبق با واقعیت است. به این معنی که اگر من از شما خوشم نمی آید پس شما آدم بدی هستید ، اگر از شما خوشم می آمد ، در آن صورت آدم خوبی بودید. متأسفانه بسیاری از مردم ما بر اساس احساسات و عواطف خود جهان را تشخیص داده آن را به خوب و بد یا درست و غلط تقسیم میکنند. حتی بعضی ها هم پیدا میشوند که قدم را ازین هم فرا تر گذاشته به نوعی فرا فکنی دست میزنند به این معنی که چون من او را دوست ندارم تو هم او را دوست نداشته باش. درین نوع خطاهای ذهنی گاهی افراد به این باور میرسند که اگر چیزی را طلب کنند حتماً آنرا بدست می آورند و حتی خواستن صرف و تمایلات آنها ، قوانین جهان را تغییر خواهد داد و خصوصیات روابط اشیا را بهم خواهد ریخت تا خواسته آنها بر آورده گردد!! (زهی خیال باطل). چنین افرادی دیر یا زود با غم و حسرت با واقعیات جهان مواجه خواهند شد.

۱۰. شخصی سازی : درین خطای ذهنی شخص بی جهت خود را مسول وقایع محیط اطراف خود قلمداد میکند ، بی آنکه کنترولی در وقوع یا عدم وقوع آن داشته باشد . بعضی های شان ازین هم پیش تر میروند آنقدر ها که فکر میکنند حوادث جهان هم بخاطر آنها رخ می دهد . مثلاً بدلیل کار های خوبی که کرده اند روز ازدواج آنها آفتابی شده است. یا بدلیل اشتباهی که کرده اند ، آن روز باران شده است. این افراد بدلیل خود محوری بیمارگونه خود را با جهان و طبیعت یکی فرض میکنند گاهی بتدریج دچار این توهم می شوند که بدلیل موفقیت استثنائی ، آنها در جهان شاید مسولیت خاصی در ارتباط با دیگران بر عهده دارند و شاید درین دنیا آمده اند تا نجات بخش عالم باشند، بدون آنکه از زمینه های فکری و آگاهی های مناسب و توانائی های لازم برخوردار باشند.

۱۱. حساس بودن و درشت نمائی : درین خطای ذهنی افراد بجای آنکه حواس و سیستم فکری حساس و دقیقی داشته باشند ، احساسات و عواطف حساسی دارند و در نتیجه با هر مسئله ای احساسات شان تحریک شده دچار اندوه و یاس یا شغف و شادمانی می شوند. این افراد غالباً درباره اهمیت اتفاقات و مسایل اطراف خود مبالغه می کنند و از طرفی اهمیت برخی جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست بیان میکنند. این افراد معمولاً به جای استفاده از چشم های خود از پشت یک به اصطلاح عینک بد بینی به جهان می نگرند و جهان را بد تر از آنچه که هست می بینند. باین وصف این افراد در یافتن و دیدن مشکلات و نقاط منفی انسان ها و زندگی استاد هستند. از نظر این افراد بدی ها واقعی و فراگیر ولی خوبی ها تصادفی هستند.

۱۲. اغراق و غلو: درین خطای ذهنی اغراق و مبالغه کردن بسیار شایع است. بطور مثال دوستی چند دقیقه منتظر دوستش می ماند ولی برایش میگوید چند ساعت مرا در انتظار گذاشتی! یا بعضی مردم وقتی می خواهند از کسی تعریف کنند، چنان مبالغه آمیز توصیف میکنند و او را بالا میبرند که از جایگاه انسانی خارج میکنند. و باز وقتی قصد تخریب داشته باشند، چنان تخریب می کنند که گویی از او حقیر تر موجودی دیگر درجهان وجود ندارد. این خطاهای ذهنی افراد جامعه را از دقت و توجه به واقعیت ها دور نگه میدارد و نوعی تفکر سطحی و فاقد ارزش و ذهنیت گرائی منفی را در بین افراد رواج میدهد که باعث آسیب های روانی خطرناک در اجتماع انسانی میشود

۱۳. باید ها و نبایدها: می دانیم که برای یک انسان سالم در شرایط عادی و محیط مناسب بیش از (۵۰) باید و نباید در زندگی وجود ندارد، اما برخی از مردم بیش از هزاران باید و نبایدهای اضافی را در زندگی خود وارد کرده اند که در نتیجه هم خود و هم نزدیکان خود را در زندان این محدودیت ها و قید و بند ها محبوس نموده اند این خطای ذهنی هم بسیار خطر آفرین و آسیب زاست. این باید ها و نبایدها که ریشه در تاریخ و فرهنگ جوامع سنتی دارد، معمولاً افراد جامعه را از تفکر خلاق باز داشته و آنها را به پیروی بی چون و چرا از بعضی سنت ها و رسوم فرهنگی که گاهی هیچ مبنای عقیدتی و اخلاقی هم ندارد، وا میدارد. به همین علت بهتر است که باید ها و نبایدهای ما بیشتر در تشخیص امور اخلاقی یا در چار چوب صحت روان انسان ها در نظر گرفته شوند. نظام فکری انسان لازم است سالم باشد تا او بتواند از نعمت صحت برخوردار گردد. با احترام.

۱۴ دسامبر ۲۰۱۴