

عادات التفكير غير المفيدة

على مر السنين، نميل إلى الدخول في عادات التفكير غير المفيدة مثل تلك الموضحة أدناه. قد نفضل البعض على الآخر، وقد يكون هناك البعض الذي يبدو مألوفاً جداً.

بمجرد أن تتمكن من تحديد أنماط التفكير غير المفيدة لديك، يمكنك البدء في ملاحظتها - غالباً ما تحدث قبل وأثناء المواقف العصبية. بمجرد أن تتمكن من ملاحظتها، يمكن أن يساعدك ذلك في تحدي تلك الأفكار أو إبعادها عنك، ورؤية الموقف بطريقة مختلفة وأكثر إفادة.

فترة العقل

عندما نلاحظ فقط ما تسمح لنا الفترة بملاحظته، ونرفض أي شيء لا "يتناسب". مثل النظر من خلال "النظارات القاتمة"، أو مجرد التقاط الأشياء السلبية في الاسفنجية، في حين يتم غربلة أي شيء أكثر إيجابية أو واقعية أو يتم تجاهله أو رفضه أو تقديم الأعذار له. هل ألاحظ الأشياء السيئة فقط؟ هل أقوم بتصفية الإيجابيات؟ هل أردي تلك "النظارات القاتمة"؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟ ما الذي أقوم بأسفنجته، ما الذي أقوم بغربلته؟

قراءة الأفكار

بافتراض أننا نعرف ما يفكر فيه الآخرون (عنا بالأغلب) هل أفترض أنني أعرف ما يفكر فيه الآخرون؟ ما هو الدليل؟ هذه أفكار خاصة وليست أفكارهم. هل هناك طريقة أكثر توازناً للنظر حولها؟



التنبؤ

اعتقادنا بأننا نعرف ما سيحدث في المستقبل هل أظن أنني أستطيع التنبؤ بالمستقبل؟ ما مدى احتمالية حدوث ذلك بالفعل؟



المقارنة واليأس

رؤية الخير والإيجابية فقط في الآخرين، ومقارنة أنفسنا بهم بشكل سلبي هل أفعل ذلك الشيء "المقارنة واليأس"؟ ما هي الطريقة الأكثر فائدة وتوازناً للنظر إلى الأمر؟



النقد الذاتي

تحطيم أنفسنا، نقد الذات، لوم أنفسنا على أحداث أو مواقف ليست مسؤوليتنا بالكامل ها أنا ذا، ذلك المتمم الداخلي يحاول ذلك مرة أخرى. هل سيقول معظم الناس الذين يعرفونني حقاً ذلك عني؟ هل هذا شيء أتحمّل المسؤولية الكاملة عنه؟





الواجبات والضروريات

قول أو التفكير حول قول "ينبغي" (أو لا ينبغي) و "يجب" يضغط على أنفسنا ويضع توقعات غير واقعية هل أضع المزيد من الضغط على نفسي، وأضع توقعات عن نفسي تكاد تكون مستحيلة؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟



التفكير الكارثي

تخيل واعتقاد أن أسوأ شيء هو ما يحدث حسناً، التفكير في أن أسوأ شيء سيحدث بالتأكيد ليس مفيداً حقاً في الوقت الحالي. ما الذي يرجح حدوثه؟

التفكير العاطفي

أشعر بالسوء لذلك يجب أن يكون هذا سيئاً! أشعر بالقلق لذلك يجب أن أكون في خطر. فقط لأن الشعور سيء، لا يعني بالضرورة أنه سيء. مشاعري هي مجرد رد فعل لأفكاري - والأفكار هي مجرد ردود فعل تلقائية من الدماغ.



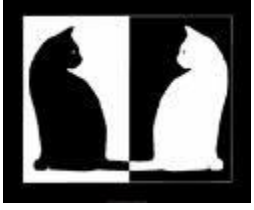
الجبال والتلال

المبالغة في تقدير خطورة الخطر، أو السلبيات. التقليل من احتمالات ظهور الأشياء بالشكل المرجح لها، أو التقليل من الإيجابيات هل أبالغ في تقدير خطورة الخطر، وأقل من حقيقة أنه من المرجح سيكون الأمر على ما يرام؟ أم أبالغ في السلبيات وأقل من الإيجابيات؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يراها؟ ما هي الصورة الأكبر؟

التقييمات / الأحكام

إصدار أحكام حول الأحداث، أو أنفسنا، أو الآخرين، أو العالم، بدلاً من وصف ما نراه بالفعل ولدينا أدلة عليه. أنا أقوم بتقييم الموقف أو الشخص. إنها الطريقة التي أفهم بها العالم، لكن هذا لا يعني أن أحكامي دائماً صحيحة أو مفيدة. هل هناك منظور آخر؟





التفكير بالأبيض والأسود
الاعتقاد بأن شيئاً ما أو شخصاً ما هو فقط إما جيد أو سيئ، صحيح أو خاطئ، بدلاً من أي شيء بينهما أو وجود "المناطق الرمادية"
الأشياء ليست بيضاء تماماً أو سوداء تماماً - هناك ظلال من اللون الرمادي. أين هذا في النطاق؟

الذكريات

يمكن أن تؤدي المواقف والأحداث الحالية إلى ذكريات مزعجة، مما يدفعنا إلى الاعتقاد بأن الخطر موجود هنا والآن، وليس في الماضي، مما يسبب لنا الكرب في الوقت الحالي.
هذا مجرد تذكير بالماضي. كان ذلك في وقتها أما نحن في هذه اللحظة الآن. على الرغم من أن هذه الذكرى تجعلني أشعر بالضيق، إلا أنها لا تحدث مرة أخرى في الوقت الحالي.



البحث عن أفكار بديلة

تفكير بديل أكثر توازنًا	عادة التفكير غير المفيد
هل ألاحظ فقط الأشياء السيئة؟ هل أقوم بتصفية الإيجابيات؟ هل أرتدي تلك "النظارات القاتمة"؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟	الترشيح العقلي 
هل أفترض أنني أعرف ما يفكر فيه الآخرون؟ ما هو الدليل؟ هذه أفكار خاصة وليست أفكارهم. هل هناك طريقة أخرى أكثر توازنًا للنظر إليها؟	قراءة الأفكار 
هل أفكر في أنني أستطيع التنبؤ بالمستقبل؟ ما مدى احتمالية حدوث ذلك بالفعل؟	التنبؤ 
هل أفعل ذلك الشيء "المقارنة واليأس"؟ ما هي الطريقة الأكثر توازنًا ومفيدة للنظر إلى الأمر؟	المقارنة واليأس 
ها أنا ذا، ذلك المتشمر الداخلي يحاول ذلك مرة أخرى. هل سيقول معظم الناس الذين يعرفونني حقًا ذلك عني؟ هل هذا شيء أتحمّل المسؤولية الكاملة عنه؟	النقد الذاتي 
هل أضع المزيد من الضغط على نفسي، وأضع توقعات عن نفسي تكاد تكون مستحيلة؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟	الواجبات والضروريات 
أنا أقوم بتقييم الموقف أو الشخص. إنها الطريقة التي أفهم بها العالم، لكن هذا لا يعني أن أحكامي دائمًا صحيحة أو مفيدة. هل هناك منظور آخر؟	الأحكام 
فقط لأنني أشعر بالسوء، لا يعني بالضرورة أن الأمر بالفعل سيء. مشاعري هي مجرد رد فعل لأفكاري - والأفكار مجرد ردود فعل تلقائية في الدماغ.	التفكير العاطفي 
هل أبالغ في تقدير خطورة الخطر؟ أم أبالغ في السلبيات وأقلل الإيجابيات؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يراها؟ ما هي الصورة الأكبر؟	الجبال والتلال 
حسنًا، التفكير في أن أسوأ شيء سيحدث بالتأكيد ليس مفيدًا حقًا في الوقت الحالي. ما الذي يرجح حدوثه؟	التفكير الكارثي 
الأشياء ليست بيضاء تمامًا أو سوداء تمامًا - هناك ظلال من اللون الرمادي. أين هذا على الطيف؟	التفكير الأبيض والأسود 
هذا مجرد تذكير بالماضي. كان ذلك في وقتها أما نحن في هذه اللحظة. على الرغم من أن هذه الذكرى تجعلني أشعر بالضيق، إلا أنها لا تحدث مرة أخرى في الوقت الحالي.	الذكريات 

فكّر! THINK!

تحدّى ولاحظ أفكارك باستخدام 'مختصر التفكير أو THINK' سهل التذكر.

(Think) فكر! اسأل نفسك إذا كانت أفكارك:

True: T / صحيحة؟

هل هذا الفكر رأي أم حقيقة؟

ما هو الصحيح حيال هذا الموقف؟ ما هي الحقائق؟

Helpful: H / هل هو مفيد؟

هل هذا الفكر سيفيدني؟

ما الذي سيكون من المفيد التفكير فيه الآن؟

Inspiring or Important: I / ماذا عن الإلهام والأهمية؟

هل هذا الفكر يلهمني، أم أنه مهم جداً في هذه اللحظة؟

ما هو المهم فعله أو التفكير به في هذه الحالة؟

Necessary: N / هل هو ضروري؟

هل أنا بحاجة حقاً إلى تصديق هذا الفكر والتصرف بناءً عليه؟ فوراً؟ في وقت لاحق؟ أم مطلقاً؟

ما هو الضروري القيام به الآن؟

Kind: K / ماذا عن اللطافة؟

هل هذا الفكر لطيف بالنسبة لي أو للآخرين؟

ما الذي سيكون لطيفاً في هذه اللحظة؟ ما هي الفكرة اللطيفة حالياً؟

إذا أجبت بـ "لا" على أي من أسئلة "التفكير" هذه، فيمكنك صرف النظر عن الفكرة بأمان والرد عليها بالأفكار التي تحتها خط. ثم اختر محور اهتمامك من جديد.