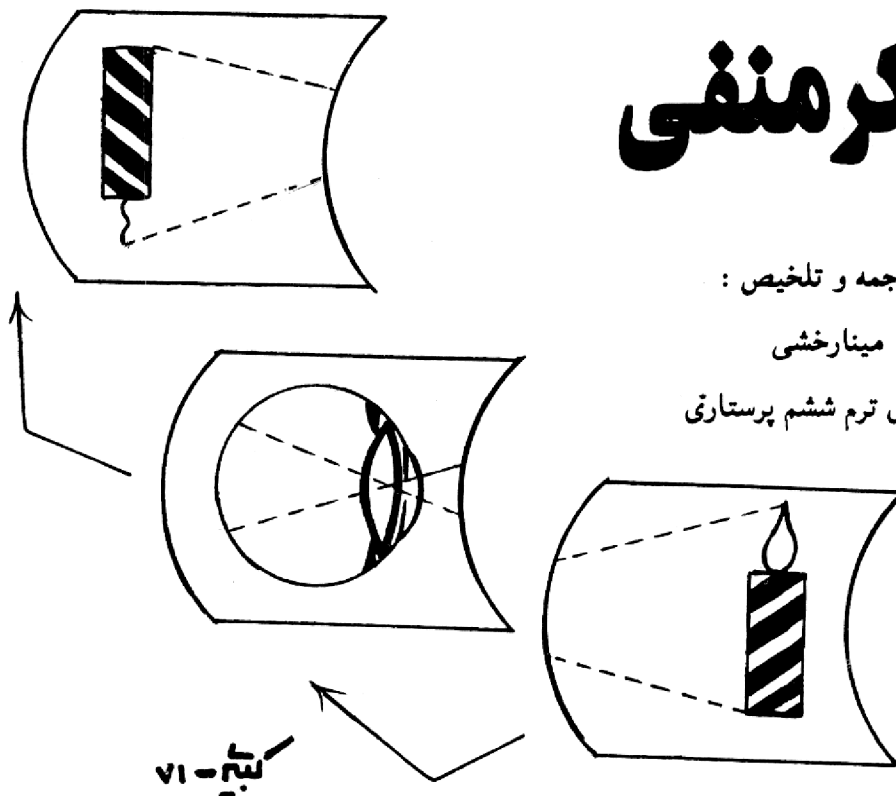


تفکر منفی

ترجمه و تلخیص :

مینارخشی

دانشجوی ترم ششم پرستاری



برعکس تفکر منفی، امیدواری همراه با احساس
کنترل آن موجب شکوفسائی خلق و خوی و تنسوع
انتخسابها می شود و از انسان شخصیتی مطبوعتر
و مطمئن تر می سازد .



من کمتر " نیروی تفکر مثبت " و بیشتر به " نیروی تفکر واقع بینانه " که تفکری سودمند است تأکید می کنم . تفکری که ما را در رسیدن به اهدافمان کمک کرده و به ما احساس امنیت و خوشبختی می بخشد . افکار بی اثر نیستند زیرا سبب بروز رفتار می شوند ، تفکر منفی که يك الگوی فکری است ، معمولاً در اوان عمر آموخته می شود و شرایط محیطی آن را تقویت می کند ، با

روانشناسی عامه ، مشوقی است که " قدرت نیروی تفکر مثبت " را بدانیم از " مکالمه درونی مثبت " در جهت اعتلاء تفکر استفاده کنیم . " این فلسفه نیک اندیشی " نه در همه موارد اما یقیناً در پاره ای موارد کارآمد است . در بعضی از مواقع میزان مناسبی از احتیاط شك و حتی ظن می تواند در سالمتر نمودن انتخاب تأثیر شایانی داشته باشد .

اینهمه ، تفکر منفی فقط يك سلسله عادت است که بتدریج آموخته می شود و لذا می توان آنها را از یاد برد . افرادی که عادتاً منفی گرا هستند بیشتر در معرض بی تصمیمی ، اضطراب ، افسردگی ، رخوت ، بیحالی و بیماریهای جسمی قرار می گیرند و معمولاً اکثر اوقات احساس بدبختی می کنند ، تعجب آور نیست که یافته های علمی مطالبی را مبنی بر اینکه : بدبینی از فعالیت ایمنی می کاهد ،

ارائه نموده ، برعکس تفکر منفی ، امیدواری همراه با احساس کنترل آن موجب شکوفسائی خلق و خوی و تنوع انتخابها می شود و از انسان شخصیتی مطبوعتر و مطمئن تر می سازد .

از آنجائیکه افکار برانگیزنده رفتارند ، اغلب متأثر از باورهای می باشند که این باورها می توانند بدون هیچ شواهد موجهی وجود داشته باشند . مکالمه درونی افراد برپایه اعتقاداتشان نسبت به خود استوار است . که این امر تعیین کننده اعتماد به نفس در افراد است .

بنابراین مکالمه درونی ، نوعی تلقین هیپنوتیکی نیرومند است . آیا شما تاکنون اندیشیده اید که چگونه تلقین منفی اسباب شکست و عدم موفقیت شما را فراهم می آورد ؟

هنگامیکه شما مبادرت به منفی بافی می نمائید ، دستهایتان در موقع انجام کار می لرزد ، نادان و کند ذهن به نظر می رسید تا جائیکه اگر سرتان به پیکرتان متصل نبود ، سرتان را هم فراموش می کردید .

ضمیر ناخودآگاه همانند يك ضبط صوت تمایل به ضبط کردن هرآنچه که می شنود ، دارد . حتی ممکن است این موضوعات ضبط شده را باور نماید . بعلاوه ضمیر ناخودآگاه تعلیمات شما را می بیند . بنابراین مواظب باشید تصاویری را که برای ضمیر ناخودآگاه خود ترسیم می کنید ، تصاویری باشند که شما مایلید آنرا ببینید ، باور کنید و بر اساس آن عمل نمائید ، عجیب است که ضمیر ناخودآگاه " جنبه منفی " را نمی تواند بپذیرد ، بنابراین به جای اینکه به خود تلقین کنید و بگوئید " سیگار نکش " بگوئید " تنفس هوای تازه نیروبخش است و نیز به جای اینکه تقاضا نمائید " سرو صدا نکنید " بگوئید ممکن است آرام باشید ؟

با اینهمه بعضی اوقات تفکر منفی می تواند " چاره اندیش " باشد . مانند هنگامیکه وکیل تان قراردادی را برای شما می خواند و شما از وی می خواهید که محتاط ، باهوش ، زیرک ، مداخله گر و دارای خط مشی باشد ، با این ذهنیت منفی " تصور می رود که هر چیز ممکن است اشتباه از آب درآید . یا هنگامیکه يك پرستار متخصص خارج از این تفکر منفی عمل می کند مثلاً به مشکلات بالقوه توجه می نماید ، سبب ارائه تشخیص صحیح می گردد . پس افکار منفی در اینگونه موارد سودمند و مفید بوده و موثرترین تفکری است که می توان به هنگام بروز مخاطره بدان توسل جست . برای مثال : شما مکلف هستید که فردا از يك بیمار در حال اغماء که از ناحیه سر زخمی بوده و

تا در برنامه ریزی فردا زمینه را برای بعضی چیزهای مورد نیاز آماده کرده و آرامش خاطر شما فراهم گردد ، در نتیجه خواب بهتری داشته و برای ارائه مراقبت فردای خود آمادگی پیدا می نمائید .

« روشهای مهار نمودن افکار منفی »

عادات منفی بافانه خود را شناسائی کنید .
 نظیر: من مشکل پردشدگی داشته ام " من آدم بی دست و پائی هستم " چرا کسی باید به حرف من گوش دهد . دیر یا زود اخراج خواهم شد . و مشخص کنید که کدامیک از نگرشها ، باورها و نظراتتان شما را به هدفتان نزدیک می کند و کدامیک از آنها مانع پیشرفت شما می شود . از باورهای بی ثمر جلوگیری کنید بخصوص اگر شواهد محکمه پسندی در تأیید آنها ندارند . وسوسه نشوید و اسباب وسوسه را در خود فراهم نسازید، که تا حرف دروغ را باور کنید اگر چیز خوش بینانه ای برای گفتن به خود دارید آنرا " با صدای بلند ابراز کنید " اگر لازم است شما بدبین باشید حداقل این بدبینی را در اندیشه خود مکتوم نگهدارید . تفکر منفی پیامد ظاهری هم دارد . آیا وقتی کسی به لبخندی گشوده شده حقیقتاً می توانید منفی بانی گنجهاید ؟ افرادی که عمری را با گله و شکایت گذرانده اند معمولاً چهره نامقبولی دارند . همواره چهره خود را به مقتضای نگرشها و فرآیند تفکر و رفتارمان تغییر می دهیم ، به همین نحو مکالمه درونی منفی معمولاً

تراکیاستومی و شکستگی متعدد دارد مراقبت نمائید . فرد بدبین امشب مدت زیادی بیدار می ماند و چنین می اندیشد که من در مراقبت از افراد بدحال و درحال اغماء که نمی توانند صحبت کنند احساس درماندگی می کنم ، شاید در خصوص مراقبت از آنان اطلاعات کافی نداشته باشم ، اگر ساکشن کار نکند چه می شود ، من از جراح مغز و اعصاب می ترسم زیرا او اغلب با دادو فریاد وارد بخش می شود ، چگونه این بیمار را با آن شکست حرکت دهم ، شاید نتوانم همه کلماتی را که او به زبان می آورد بفهمم ، شاید من همه موارد پزشکی در این خصوص را ندانم و الی آخر ... اگر شما بفرمایند تفکر خود واقف باشید ، ممکن است این آگاهی شما را هوشیار نماید و از خودتان بپرسید " من در مورد چه چیزی نامطمئن هستم ؟ آیا این پاسخ صرفاً يك دليل بی نتیجه است ؟ و یا اینکه این افکار به شما کمک خواهد کرد تا برنامه ریزی داشته باشید ، و مثلاً بگوئید من وضعیت ساکشن را مجدداً بررسی خواهم نمود ، از شیفت قبلی خواهم پرسید که کدام روش تغییر وضعیت، کاربرد بیشتری برای بیمار داشته است ، اما به هر حال من در این وضعیت مبتکر هستم . اگر جراح مغز و اعصاب فریاد بکشد من ناگهان ، یا پی عذر و بهانه ای به جای خلوت (مثل حمام) خواهم رفت و یا از او خواهم خواست در خارج از اتاق موضوع را بررسی کنیم . اگر مداوایی وجود داشته باشد که من از آن آگاهی نداشته باشم ، قبل از ارائه به فوریت آنها را بررسی خواهم نمود ، پس تفکر منفی هشدار برای شماست

هنگامی که وسوسه می شنوید تا درگیر افکار منفی گردید از قبیل ناله و شکایت "از خودتان سوال کنید که حقیقتاً از چنین افکاری چه چیزی هایتان می شود . آیا شیوه بهتری برای جلب توجه ایجاد تغییر ، شناسائی ، هدلی ، تخلیه عاطفی وجود دارد ؟" آیا این درست است که بخواهید جو دوستانه ای را به صرف اینکه شما احساس منفی دارید آلوده کنید ؟

توانائی تفکر که بعنوان يك انسان دارای آن هستیم ، اتخاذ تصمیم درباره چگونگی تعبیر رویدادها تفکر منفی یا مثبت یا واقع گرایانه یکی از مهیج ترین کشفیات حیات است .

با حالتهای بدنی متناسب با آن توأم است . حال می پرسیم حالت مخالف وضعیت بدنی کنونی شما چیست ؟ آن حالت را به خود بگیرید ، آیا می توانید در آن لحظه بازهم احساس منفی داشته باشید . آیا شما ندای منفی گرایانه درونی خود را با گوش راست یا چپ خود می شنوید ؟ آیا تصاویر منفی را در سمت چپ یا راست خود می بینید ؟ به هرکدام از این حالات که عادت دارید آنها را به جهت عکس تغییر دهید پس از آن ، عواطف حاصل از آن عادت را روی خود ارزیابی کنید . آیا این منفی باقی را در ذهن خود با صدای بلند یا ملایم می شنوید ؟ آن را بر عکس کنید .

Grainger , R . D . " The use and a buse of negative thinking " . American Journal of Nursing . August 1991 PP : 13 - 14

