

خلاصه درس آموزش تفکر به کودکان و نوجوانان

(کتاب مبارزه با عاداتهای فکری منفی)

نویسندگان: آلورد و موگرات / ترجمه زارع، علیزاده فرد / ویراست سوم / ناشر: ارجمند

توجه مهم: بر روی صفحات ۵۰ الی ۵۲ یک تمرکز حیاتی داشته باشید.

فصل اول: عادت «من نمی‌توانم»

بیشتر بدانیم

- ✓ اگر نوجوانی دارای عادت «من نمی‌توانم» باشد، هنگام رویارویی با مشکل یا موقعیت تازه، به‌طور خودکار احساس ترس کرده و فکر می‌کند قادر به انجام آن کار نیست.
- ✓ این افراد به‌جای جست‌وجوی راه‌حل‌های کوچک برای حل مسئله یا دیدن چالش‌های جدید به‌عنوان فرصتی برای رشد، فوراً احساس می‌کنند که هیچ کنترلی بر موقعیت ندارند.
- ✓ عادت فکری «من نمی‌توانم» باعث می‌شود فرد قادر به انجام هیچ کاری نشده و در آن موقعیت اصطلاحاً «یخ بزند».
- ✓ شکستن این عادت بسیار حیاتی است؛ زیرا اگر تغییر نکند، فرد در انجام امور زندگی محدود یا ناتوان خواهد شد. نوجوانان فعال از فرصت‌ها برای تجربه‌های جدید و حل مشکل استفاده کرده و انعطاف‌پذیرتر هستند، در حالی که افراد دارای این عادت آسیب‌پذیرتر بوده و زودتر ناامید می‌شوند.
- ✓ این عادت در موقعیت‌های مختلف (مانند ارائه کنفرانس در کلاس یا ورزش گروهی) باعث وحشت، انصراف و فرار از موقعیت می‌شود که در نهایت منجر به «تله افتادن»، کاهش اعتمادبه‌نفس و حتی افسردگی خواهد شد.
- ✓ تغییر محیط (مانند عوض کردن مدرسه) به‌تنهایی راه‌حل نیست؛ زیرا این عادت در ذهن فرد وجود دارد و در محیط جدید نیز با همان الگوی «من نمی‌توانم» مانع برقراری ارتباط و پیشرفت می‌شود.

تمرین کنیم: بازسازی شناختی

- ✓ در فرآیند بازسازی شناختی، فرد باید افکار خودکار منفی خود را شناسایی و اصلاح کند.
- ✓ خطای فکری رایج در این زمینه، پیش‌بینی منفی یا «ذهن‌خوانی» است (مثلاً فکر اینکه دیگران مرا تحویل نمی‌گیرند یا مسخره می‌کنند)، که منجر به اجتناب و گوشه‌گیری می‌شود.
- ✓ نتیجه فکر «من نمی‌توانم» این است که فرد هیچ کاری انجام نمی‌دهد (چه کاری را انجام می‌دهد؟ دوری کردن و تنهایی).



✓ این فکر باعث ایجاد احساسات منفی (مانند غم، اضطراب و شک) و واکنش‌های جسمانی (مانند سفت شدن عضلات یا اخم کردن) می‌شود.

✓ راستی آزمایی: مهم‌ترین گام برای مقابله، یافتن «عادت غلط» و جایگزینی آن است. باید از خود پرسید: «چه شواهدی وجود دارد که این فکر درست باشد؟» یا «اگر دوستم چنین فکری داشت، به او چه می‌گفتم؟».

✓ فکر و برنامه مثبت: به جای فکر فلج‌کننده، باید به خود گفت: «من برای این کار تلاشم را می‌کنم». این نگرش فعالانه باعث می‌شود فرد حتی در صورت شکست، احساس ناتوانی نکند و راه‌های دیگری را امتحان کند.

✓ هدف رسیدن به این فکر است که: «من تلاشم را می‌کنم». این تمرین مهارتی است که «بازسازی شناختی» نامیده می‌شود و با یادگیری آن می‌توان بر ترس غلبه کرد و احساس قدرت و لذت بیشتری در زندگی تجربه نمود.

فعالیت ۱: گام به گام تمرین کنیم

✓ برای تغییر عادت، ابتدا باید موقعیت دشوار را شناسایی کرد و سپس واکنش‌های احساسی و جسمانی ناشی از فکر «من نمی‌توانم» را تشخیص داد.

✓ احساسات ناشی از این عادت شامل موارد زیر است:

* غم، سردرگمی، خشم، نگرانی، ترس، ناامیدی، تأسف، افسردگی.

* انزجار، رنجیدن، خوشحالی (ندارد)، درماندگی، استرس، حسادت، بغض.

* آرامش (ندارد)، سپاسگزاری (ندارد)، عصبانیت، اضطراب، ترسندن، بدخلقی، سوءتفاهم، خجالت.

✓ واکنش‌های جسمانی (عکس‌العمل بدن) شامل موارد زیر است:

* لرزش، تنفس سریع، دل‌درد، گرفتگی گردن، رعشه، قرمز شدن صورت.

* سفتی عضلات، عرق کردن، شلی عضلات، خشک شدن دهان، احساس بی‌وزنی کردن، خندیدن (عصبی).

* تپش قلب، احساس سرما، سردرد، احساس ترس، سرگیجه، احساس سنگینی.

* گرفتگی گلو، احساس خفگی، احساس خستگی، گرفتگی پشت، مشت گره کردن، خشک شدن عضلات.

فعالیت ۲: عادت فکری خود را تغییر دهید

✓ برای تغییر عادت فکری باید مراحل زیر را طی کرد:

۱. توصیف موقعیت چالش برانگیز و مشکلی که با آن روبرو شده‌اید.

۲. شناسایی فکر «من نمی‌توانم» و رفتاری که به دنبال آن انجام داده‌اید (اجتناب یا انفعال).

۳. شناسایی احساسات و عکس‌العمل‌های بدنی ناشی از آن فکر.

۴. راستی آزمایی: پرسیدن سوالات کلیدی از خود برای به چالش کشیدن فکر غلط (آیا واقعاً هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید؟ چه شواهدی علیه این فکر دارم؟ اگر دوباره تلاش کنم چه می‌شود؟).

۵. فکر و برنامه مثبت: جایگزین کردن فکر منفی با یک برنامه عملی (مثلاً کمک گرفتن از دیگران، مرور دوباره درس، جستجو در منابع).

۶. نتیجه نهایی: بررسی اینکه چگونه فکر و برنامه مثبت وضعیت را بهبود بخشیده و بر خلق، احساسات بدنی و رفتار تأثیر مثبت گذاشته است.

امتحان کنید: توانایی‌هایتان را به نمایش بگذارید

✓ برای مقابله با صدای درونی منفی، باید فهرستی از ویژگی‌های مثبت، مهارت‌ها و استعدادهای خود تهیه کنید (حتی موارد ساده مثل مهربان بودن یا دوست خوب بودن).

✓ شناخت و تمرکز بر توانایی‌ها، راه خوبی برای یادآوری ارزش‌های فردی است و به فرد جرأت می‌دهد تا با مشکلات روبرو شود.

✓ باید صدای «من نمی‌توانم» را خاموش کرد و «برنامه‌های هوشمندانه» را جایگزین نمود. هرکسی موقع روبرو شدن با خطر احساس ترس می‌کند، اما اجتناب از عامل ترسناک باعث درجا زدن و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود. برداشتن قدم‌های کوچک می‌تواند احساس خوبی به وجود آورد.

نمایی از عادت «من نمی‌توانم»

✓ باور به توانایی‌های خود، موجب بروز تغییرات اساسی در زندگی شده و فرد را به انسانی شاد، خوش‌بین و انعطاف‌پذیر تبدیل می‌کند.

✓ در مقابل، عادت «من نمی‌توانم» فرد را به سمت اضطراب، غم و درخودفرورفتگی پیش می‌برد.

✓ سه نکته کلیدی که باید به یاد داشته باشید:

۱. نوجوانان با عادت «من نمی‌توانم» همیشه نتیجه می‌گیرند که از مواجهه با موقعیت‌های تازه یا حل مشکلات ناتوان هستند. آن‌ها پیش از هر اقدامی، درمانده و ناامید شده و این وضعیت باعث بروز اضطراب و افسردگی می‌شود.

۲. شما می‌توانید خودتان را برای فکر «من سعی می‌کنم» آموزش دهید. به جای اجتناب، برنامه‌ای برای روبرو شدن طراحی کنید. از خود بپرسید: «چه قدم‌های کوچکی می‌توانم بردارم تا مطمئن شوم که نمی‌توانم؟».

۳. «هوشمندانه عمل کردن» راه چاره است و به توانمندی فوق‌العاده‌ای نیاز ندارد. حتی اگر اعتمادبه‌نفس کافی ندارید، فقط آن را امتحان کنید. با تمرین بیشتر خواهید دید که چطور شخص توانمندتری شده‌اید و هر مبارزه تازه به جای ترسیدن، هیجان‌انگیزتر به نظر می‌رسد.

فصل دوم: عادت «فاجعه‌پنداری»

بیشتر بدانیم

✓ عادت «فاجعه‌پنداری» زمانی رخ می‌دهد که نوجوان بدون هیچ دلیل مشخصی، بدترین احتمالات ممکن را در نظر می‌گیرد و حالتی از وحشت نسبت به آینده‌ای مبهم پیدا می‌کند.

✓ این افراد مدام با سوال «چی می‌شد اگر؟» مواجه هستند و احتمال وقوع یک خطر بزرگ را بسیار بالا می‌دانند. برای مثال، اگر دوستی پاسخ پیام را ندهد، بلافاصله نتیجه می‌گیرند که رابطه تمام شده است.

✓ اشکال اصلی این عادت، نگه داشتن فرد در وضعیت «پیش‌بینی فاجعه» است. این حالت باعث ترشح هورمون‌های جنگ و گریز (مانند آدرنالین) می‌شود.

