

گروه فرهنگ و هنر

سمینار «خداحافظی با عادات و افکار منفی» با سخنرانی عسرت کریمی‌افشار دکترای روانشناسی و متخصص روانشناسی سلامت دوشنبه هفته قبل از سوی دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان برگزار شد.

افکار منفی چیست؟

وی سخنرانی را با این جمله آغاز کرد که امروز اینجا جمع شدیم تا افکار منفی مان را بیرون بریزیم و به شادی فکر کنیم. به گفته این روانشناس برای اینکه افکار منفی را بیرون بریزیم اول باید بدانیم افکار منفی چیست؟ سیر در اطلاعات ذخیره شده منفی در ذهن را افکار منفی می‌گویند. ابتدا ما باید به چهار نکته توجه کنیم. اول اینکه باید هدف داشته باشیم و باری به هر جهت زندگی نکنیم. آرزوی ما متناسب با توانمندی ذهنی، بدنی و شرایط ما باشد. دوم اینکه تفکر ما مثبت باشد. غر زدن به خودمان و دیگران را ممنوع کنیم. مورد سوم اینکه ما باید خودمان را از زندان افکار منفی و ناکارآمد خلاص کنیم. این افکار دست و پای ما را زنجیر کرده‌اند و نمی‌گذارند ما به هدفمان برسیم. ما این گونه بی‌حوصله‌ایم و احساس افسردگی می‌کنیم. مورد چهارم این که فرصت‌ها را ببینیم و فرصت‌سوز نباشیم. مشکلات همیشه وجود دارد و اگر کسی دیگری موفقیتی داشت به این معنی نیست که ما نمی‌توانیم به آن موفقیت برسیم.

بزرگ‌ترین دشمن ما افکار منفی ما هستند

از نظر او ۹۰ درصد آدم‌ها خواسته‌ها و آرزوهایشان مثبت است اما فکر و اندیشه‌شان منفی است و به همین دلیل به خواسته‌هایشان نمی‌رسند. وی ادامه داد: همه ما می‌خواهیم به تفکر مثبت برسیم ولی نمی‌دانیم چطور فکر منفی را کنار بگذاریم. موضوع مهم این است که ما نمی‌توانیم جلوی آمدن افکار منفی را بگیریم. ممکن است ما فکرها را منفی از آن خانواده زد و گفت: ممکن است مادر من یکبار به من گفته باشد نفهم! اما من هزار بار این جمله را در ذهنم تکرار می‌کنم. بزرگ‌ترین دشمن ما افکار منفی ما هستند. یک بار مدیر از شما انتقاد کرده و شما همیشه این انتقاد را مرور می‌کنید. این شما هستید که به خودتان ضربه می‌زنید. ما باید یاد بگیریم این افکار را دور بریزیم. وی از حضار پرسید: شما اجازه می‌دهید درد

از خانه‌تان دزدی کند؟ پس چطور اجازه می‌دهید افکار منفی شادی شما را بدزدند؟ ما با باورمان می‌بینیم و مشاهده می‌کنیم. مثلاً باران می‌بارد و یک نفر می‌گوید چه هوا! چه بارانی! چه هوایی! چه بارانی! و دیگری می‌گوید: «هه، چه بارانی! ما نشینم! راکتیف کرد.» باور ما به افکار ما مرتبط است و ما باید روی فکرمان تسلط داشته باشیم و فکرمان را کنترل کنیم.

چطور فکر را کنترل کنیم و از افکار منفی دور شویم؟

کریمی معتقد است، برای این کار یک روش ساده وجود دارد: ابتدا یک دفترچه کوچک آماده کنید. این دفتر شخصی است و هیچکس به آن دسترسی نداشته باشد. همان لحظه که فکر منفی به ذهن‌تان می‌رسد آن را در قسمت سمت راست برگه یادداشت کنید و قسمت چپ افکار مثبت همان فکر منفی را بنویسید. برای جملات مثبت فعل باید حتماً مثبت باشد، ایهام نداشته باشد و جمله کوتاه باشد. مثلاً من فکر می‌کنم فرزندم با ما شین تصادف می‌کند. مثبتش می‌شود: فرزندم با دقت رانندگی می‌کند. مثلاً یکی امتحان را خراب می‌کند و می‌گوید: من خنگم. جمله مثبت آن این است: من تلاش کمی کردم. این روانشناس معتقد است این تکنیک خیلی ساده است برای افراد معمولی ۱۵ روز و برای افراد دارای وسواس یک ماه زمان می‌برد که افکار منفی دور ریخته شود. اگر اتفاق ناگواری برای این طرح رخ داد مجدداً باید این تکنیک را شروع کرد.

فرمان درست را انتخاب کنیم

به گفته‌ی او ۹۲ درصد فعالیت مغز ما ناخودآگاه است. این ۹۲ درصد مجری است. هر تصمیمی که ما می‌گیریم اجرامی کند. یعنی



ما چیزی تحت عنوان مقایسه خوب نداریم. مقایسه سم روان است

سمینار خداحافظی با عادات و افکار منفی برگزار شد

# خودمان را مقایسه نکنیم

نیم نگاه

ما نمی‌توانیم جلو آمدن افکار منفی را بگیریم. ممکن است ما فکرها را منفی از آن خانواده دوستان و جامعه گرفته باشیم اما می‌توانیم جلو ماندنش را بگیریم

نیم نگاه

شما اجازه می‌دهید درد از خانه‌تان دزدی کند؟ پس چطور اجازه می‌دهید افکار منفی شادی شما را بدزدند؟

نیم نگاه

خطرناک‌ترین دشمن ما خودمان هستیم. چون دائماً بقیه خودمان را گرفته‌ایم. یا داریم خودمان را مقایسه می‌کنیم خودمان هستیم

گفت. آن ۹۹ نفر را نمی‌بیند و فقط آن یک نفر را می‌بیند. این موضوع یک خطای شناختی است. خطای شناختی بعدی «بزرگ‌نمایی و فاجعه‌سازی» است. مثلاً فرد در امتحان نمره کمی گرفته و یا در کنکور قبول نشده. فکر می‌کند دنیا به آخر رسیده است. خطای بعدی «شخصی‌سازی» است. یعنی فرد برای یک موضوع که هیچ دخل و تصرفی در آن نداشته خود را مقصر می‌داند. مادری سرطان می‌گیرد و بچه می‌گوید من چون مادرم را لذت می‌کردم این اتفاق برای مادرم افتاد. «عممیم» مبالغه‌آمیز» خطای بعدی است. ما یک موضوع را به همه چیز عمومیت می‌دهیم. مثلاً من در جایی در حال پیاده‌روی هستم و یکی از دوستانم را می‌بینم و او سلام و احوال‌پرسی نمی‌کند. من می‌گویم این فرد بی‌تربیت است و حرف‌های دیگری هم می‌زنم. یا مثلاً خودمان یک‌اشتباه می‌کنیم یا به خودمان می‌گوییم تو نمی‌فهمی، تو همیشه اشتباه می‌کنی و...

اعتماد به نفس را از او و یا خودمان می‌گیریم. ما چیزی تحت عنوان مقایسه خوب نداریم. مقایسه سم روان است و در هیچ شرایط حق نداریم مقایسه کنیم. خطای شناختی بعدی «باید» است. باید من نمره الف بشوم. من باید اینقدر وزن کم کنم. ممکن است من نتوانم این کار را انجام دهم و آن وقت اعتماد به نفس من کاهش پیدا می‌کند.

**ویروس‌های ذهنی را از بین ببریم**  
به گفته‌ی این روانشناس موضوع دیگری که کمک می‌کند افکار منفی از ذهن‌مان پاک شود این است که ما «ویروس‌های ذهنی» را از بین ببریم. وقتی ما به دنیا می‌آیم به سمت مثبت حرکت می‌کنیم و کم‌کم منفی‌ها را از اجتماع می‌گیریم. مثلاً جملات نادرستی مثل آدم‌ها همه گرگ هستند، آدم‌ها غیرقابل اعتمادند، در طایفه ما هیچ‌کس ریاضی‌اش خوب نیست، در طایفه ما هیچ‌کس پزشک نشده. و به ذهن بچه تزریق می‌شود و ناخودآگاه آن را اجرا می‌کند. حالا اگر می‌خواهیم ویروس را از بین ببریم، باید روی نکات مثبت خودمان، اطرافیان‌مان و جامعه‌مان تمرکز کنیم. افکار منفی را از وسط برداریم و از کنارشان بی‌اعتنا بگذریم. ما مبارزه با افکار منفی نداریم. باید به نکات مثبت توجه کنیم. ما باید تصویرسازی مثبت بکنیم. باید دل و ذهن در تصویرسازی یکی شود. زمانی اهداف شما تحقق پیدا می‌کند که دل و ذهن یکی باشد. هدف باید با شرایط شما همخوانی داشته باشد. باید به آن باور داشته باشیم تا ناخودآگاه ما در این جهت حرکت کند.

توقف فکر

برای جلوگیری از افکار منفی می‌توان از تکنیک «توقف فکر» استفاده کرد. برای این کار ابتدا لیستی از فکرها را منفی که داریم می‌نویسیم. این فکرها مثل خوره ذهن مرا می‌خورد و شادی مرا می‌گیرد. حالا می‌آییم تصویرسازی می‌کنیم. این فکر منفی را در ذهن‌مان تجسم می‌کنیم که چه اتفاقی می‌افتد. بعد همان حالت مثبتش را نیز تجسم می‌کنیم. وی افزود: حالا به خودمان ۱۵ دقیقه وقت می‌دهیم که به آن فکر منفی فکر کنیم و وقتی ۱۵ دقیقه تمام شد، دیگر تمام شده و باید به دنبال کارهای مان برویم. اگر دوباره فکر منفی به سراغ‌مان آمد به خودمان می‌گوییم امروز قرار نیست به تو فکر کنم و فردا در همان ساعت فکر خواهیم کرد و به جای آن به یک چیز مثبت فکر کنید.

ما منحراف کرد. مثلاً فیلم دید، کتاب خواند و یا جدول حل کرد. اگر ما فکر منفی نداشته باشیم شاد می‌شویم. فکر منفی آرامش ما را سلب کرده است.

این افکار منفی «یا همه یا هیچ» است. افرادی که می‌گویند یا صد یا صفر، یا سیاه یا سفید و حد وسطی ندارد. خطای شناختی بعدی «فیلتر ذهنی» است. ما تمام منفی‌ها را برای خودمان فیلتر می‌کنیم و نگه می‌داریم. اما کاری به مثبت‌ها نداریم. مثلاً دانش‌آموزی در یک شهر خوب دانشگاه قبول می‌شود و یک جشن با ۱۰۰ مهمان می‌گیرد. ۹۹ نفر از او تعریف می‌کنند و یک نفر می‌گوید انشالله کارشناسی ارشد شهر بهتری قبول شوی. این دانش‌آموز شب تا صبح نمی‌خوابد که آن یک نفر چه

این افکار منفی «یا همه یا هیچ» است. افرادی که می‌گویند یا صد یا صفر، یا سیاه یا سفید و حد وسطی ندارد. خطای شناختی بعدی «فیلتر ذهنی» است. ما تمام منفی‌ها را برای خودمان فیلتر می‌کنیم و نگه می‌داریم. اما کاری به مثبت‌ها نداریم. مثلاً دانش‌آموزی در یک شهر خوب دانشگاه قبول می‌شود و یک جشن با ۱۰۰ مهمان می‌گیرد. ۹۹ نفر از او تعریف می‌کنند و یک نفر می‌گوید انشالله کارشناسی ارشد شهر بهتری قبول شوی. این دانش‌آموز شب تا صبح نمی‌خوابد که آن یک نفر چه

تیا تر کمدی سیاه بازی

نویسنده: نگار داستان پور  
بازنویس و دراماتورژ: حامد سالاری  
طراح و کارگردان: حامد سالاری

بازیگران: امین شبستری، علی بیگلری، فرناز حسینی، شقایق سپهوندی، منصور سرکوزاده، امیرحسین احمدی، گروه موسیقی: جواد درفشی، معین شریف پور، محمد بیگی

زمان اجرا: از ۱۳۹۷/۰۴/۰۵ تا ... هر شب ساعت ۲۰:۳۰  
مکان اجرا: سه راهی کرمان، تالار فردوسی

فروشگاه لوله و اتمالات بنیادپور

نمایندگی فروش انواع سیفون، سینک‌های فانتزی روکار و توکار  
نمایندگی فروش و اجرای لوله‌های فاضلابی سوپر وینویلاستیک در سیرجان  
نمایندگی لوله پلیمر اسپادانا سیرجان

آدرس: بلوار هجرت - بعد از بیمارستان امام رضا (ع) نبش هجرت ۱۶  
۰۳۴ - ۴۲۳۳۰۶۶۲ - ۰۹۱۳۳۴۷۳۷۱۶

تقدیر و تشکر

دنیای با او بودن به ما نیاموخت که بی او چه کنیم اما وفایش به ما آموخت که محبت‌های بی‌منت و بی‌مدای او را که جاودانه در جان زدگی‌مان سبز است، فراموش نکنیم. اما باز هم او بود که این بار با رفتنش همه بستگان، دوستان و آشنایان را به دور ما جمع کرد

ضمن تشکر و قدردانی از لطف و محبت همه دوستان و آشنایان و مسئولان ارشد شهرستان به ویژه حجت‌الاسلام حاج‌محمود حسینی امام جمعه محترم سیرجان، جناب آقای حاج‌شهباز حسن‌پور نماینده محترم مردم در مجلس شورای اسلامی، جناب آقای مکی‌آبادی فرماندار محترم و معاونان، اعضای محترم شورای شهر، شهردار، روسای دانشگاه، کارکنان ادارات و بانک‌ها و مدیران و کارکنان شرکت گل‌گهر، جهاد نصر و شرکت‌های تابعه گل‌گهر، مدیرکل محترم ورزش و جوانان آقای دکتر امیری خراسانی و معاونان و همکاران ایشان، روسای ادارات ورزش و جوانان شهرستان‌های استان، جامعه ورزش‌مندی ورزشی، پیشکسوتان، مربیان، داوران، قهرمانان، ورزشکاران اعم از آقایان و بانوان، کارکنان آموزش و پرورش باشگاه‌های ورزشی و هیئت‌های ورزشی استان و شهرستان، بنیاد شهید، نیروهای نظامی و انتظامی، فرمانده بسیج و سپاه که با حضور خود در مراسم‌های تشییع، تدفین، ترحیم و خاکبندان مادر عزیزمان

## روان شاد مر حومه مریم اصغری

(والده شهید بیژن گل محمدی)

شرکت نموده و با ارسال متن تسلیت، چاپ آگهی یا تاج گل، قلب‌های مهربان‌تان را بر روی اندوهمان گشودید، صمیمانه و صادقانه تشکر می‌نماییم. امید است محبت و بزرگواری شما عزیزان را در شادی‌هایتان جبران نماییم.

خانواده‌های گل محمدی، اصغری، تدین، علوی