

فصل دوم

تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

مشکل درمان‌های مقطعی

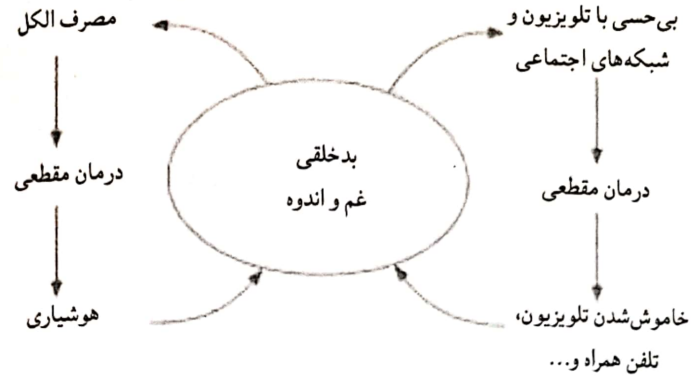
بدخلقی تمایل ما را به انجام کارهایی که می‌تواند حالمان را بدتر کند، افزایش می‌دهد. وقتی حس می‌کنیم ناراحتیم و در معرض بدخلقی قرار داریم، دلمان می‌خواهد کاری کنیم تا از شر این حال و هوا خلاص شویم. مغز به تجربه می‌داند که چه چیزی به خروج سریع از این شرایط کمک می‌کند. ما کم‌وبیش برای محو شدن سریع مشکلاتمان حاضریم هر کاری انجام دهیم. در چنین مواقعی، سعی می‌کنیم با بی‌حسی یا با معطوف کردن حواسمان به سوی دیگر احساساتمان را پس بزنیم.

برای برخی این تسکین‌های آنی و مقطعی الکل، مواد مخدر یا غذا و برای بعضی دیگر ساعت‌ها تماشای تلویزیون یا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی است. هریک از این‌ها بسیار جذاب به نظر می‌رسند؛ چراکه در کمترین زمان آن مشغولیت ذهنی و بی‌حسی فوری را که نیاز داریم، به ما می‌دهند. اما آثار چنین ابزار ناپایدارند و هنگامی که تلویزیون را خاموش کنیم، نرم‌افزار را ببندیم یا هوشیار شویم، دوباره احساسات قبلی برمی‌گردند. هر بار که این چرخه را پشت سر می‌گذاریم، احساسات با شدت بیشتری باز خواهند گشت.

برای یافتن راه‌های کنترل بدخلقی، نخست باید درباره‌ی روش‌های فعلی پاسخ‌گویی به احساساتمان فکر کنیم. قدم بعدی پاسخ مشفقانه به نیاز انسانی درونمان مبنی بر دریافت کمک و تسکین است.

در عین حال باید صادقانه مشخص کنیم کدام‌یک از این کارها برای کنار آمدن با این شرایط، اوضاع را به مرور زمان بدتر می‌کند. اغلب چیزهایی که در درازمدت بهترین نتیجه را در پی دارند، در همان وهله‌ی اول، اثربخشی سریعی از خود را نشان نمی‌دهند.

۳۰ | چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟



شکل ۳. چرخه‌ی معیوب درمان مقطعی، ایزابل کلارک^۱ (۲۰۱۷)

امتحان کنید: این سؤالات برای بررسی راهکارهای مقابله‌ای فعلی شما با هدف مدیریت بدخلقی به شما کمک می‌کنند.



- وقتی احساس ناراحتی و بدخلقی می‌کنید، چه کار می‌کنید؟
- آیا این واکنش‌ها باعث تسکین فوری درد و ناراحتی می‌شوند؟
- در درازمدت چه تأثیری دارند؟
- آن‌ها برای شما چه هزینه‌هایی دارند؟ (منظور زمان، تلاش، سلامتی و پیشرفت است، نه پول.)

الگوهای فکری که به احساس بد شما دامن می‌زنند

در فصل قبل گفتیم که رابطه‌ی میان افکار و احساسات به دو صورت است. افکاری که غالب اوقات به آن‌ها می‌اندیشیم، بر احساس ما تأثیر می‌گذارند. در مقابل احساس ما نیز در شکل‌گیری الگوهای فکری مؤثرند. در ادامه به برخی سوگیری‌های^۲ فکری می‌پردازیم که معمولاً هنگام بدخلقی آن‌ها را تجربه می‌کنیم. سوگیری‌های فکری طبیعی هستند و حتماً قبلاً نامشان به گوشتان خورده است. این سوگیری‌ها برای همه پیش می‌آید و احتمال وقوعشان در زمان نوسانات خلقی و

۱. Isabel Clark

۲. سوگیری یا Bias خطاهای ذهنی هستند که سبب نگرش یا باوری غلط می‌شود و در شناخت، تصمیم‌گیری، استدلال و ارزیابی فرد تأثیر می‌گذارد.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید | ۳۱

احساسی بیشتر و شدت آن‌ها در افراد متفاوت است. درک چستی و شناخت این سوگیری‌ها، به محض شکل‌گیری، گام مؤثری در جهت سلب بخشی از قدرت آن‌هاست.

ذهن خوانی

درک درست افکار و احساسات اطرافیان برای انسان‌ها بسیار مهم است. ما گروهی زندگی می‌کنیم و به یکدیگر وابسته‌ایم؛ بنابراین همه‌ی ما بیشتر زندگی خود را صرف حدس‌زدن فکر و احساس دیگران می‌کنیم.

اما زمان ناراحتی به احتمال زیاد اکثر این حدس‌ها را درست فرض می‌کنیم و آن‌ها جنبه‌ی واقعی به خود می‌گیرند. «از طرز نگاه عجیب دوستم، تازه فهمیدم که از من متنفر است.» اما روز دیگری که درگیر بدخلقی نیستیم، احتمالاً بیشتر کنجکاو می‌شویم بدانیم موضوع چیست و احتمالاً از خودش دلیل این کار را جویا می‌شویم.

حتماً متوجه شده‌اید که هنگام بدخلقی به قوت‌قلب‌گرفتن از دیگران بیشتر نیاز دارید. اگر دیگران این دل‌گر می‌مضاعف را تأمین نکنند، ناخودآگاه گمان می‌کنید که آن‌ها درباره‌ی شما بد فکر می‌کنند.

اما این فقط سوگیری و به احتمال قوی حاصل نشخوار فکری و قضاوت خودتان و تمرکز بر کاستی‌هایتان است.

تعمیم افراطی

وقتی با بدخلقی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، فقط یک اتفاق بد کافی است تا کل روزمان را خراب کند، مثلاً اول صبح ناخواسته مقداری شیر از دستتان روی زمین می‌ریزد و همه‌جا پخش می‌شود. احساس سردرگمی و نگرانی می‌کنید که مبادا دیر سر کارتان برسید.

تعمیم افراطی از آنجایی شروع می‌شود که شما یک رویداد را نشانه‌ای تلقی کنید که امروز «یکی از آن روزها» خواهد بود؛ پس هیچ‌چیز بر وفق مراد شما پیش نخواهد رفت و همیشه همین‌جور بوده است. دست‌به‌دامن کائنات می‌شوید که یک امروز را دست از سر شما بردارد؛ چون به یقین می‌دانید که امروز با شما سر‌جنگ دارد.

با این اتفاق، ما منتظر اتفاقات بد و اشتباهات بیشتری هستیم و این شرایط بی‌شک منجر به یأس خواهند شد. یکی از چیزهایی که به‌طور خاص سبب افکار ناشی از تعمیم افراطی می‌شود، رنج حاصل از اتمام رابطه است. رابطه‌ای به پایان می‌رسد و افکار ما شروع به تفسیر می‌کنند که ما به اصطلاح آدم رابطه نیستیم و هرگز رابطه‌ای شاد و موفق نخواهیم داشت. وجود چنین افکاری طبیعی است؛ اما اگر آن‌ها را مهار نکنیم، باعث رنج بیشتر و بدخلقی می‌شوند.

تفکر خودمحورانه

احساس تنگنا و ناخوشی احساسی تمرکز ما را محدود می‌کنند. در این شرایط، اهمیت دادن به نظرات و دیدگاه‌های دیگران و توجه به تفاوت ارزش‌ها دشوارتر می‌شود. این سوگیری، فارغ از اینکه چقدر به کسی نزدیک هستیم، می‌تواند ارتباط ما با او را مختل کند و در نتیجه سبب بروز مشکل در روابطمان شود. مثلاً ما در زندگی خود قانونی تعیین می‌کنیم: «من باید همیشه هر کار را به‌موقع انجام دهم.» سپس از دیگران هم توقع داریم این قانون را رعایت کنند و در صورت برآورده نشدن انتظارمان، احساسمان جریحه‌دار شده و این کار را توهین تلقی می‌کنیم. این طرز تفکر، آستانه‌ی تحمل ما در برابر دیگران را پایین می‌آورد و موجب بدتر شدن حالمان می‌شود و در نهایت بحران جدیدی به بلبشوی احساسی ما می‌افزاید. این نوع تفکر، حاصلی جز تلاش برای کنترل عناصر کنترل‌ناپذیر و، متعاقب آن، وخیم‌تر شدن وضعیت بدخلقی ما نخواهد داشت.

استدلال عاطفی

همان‌گونه که افکار فرد با واقعیت متفاوت‌اند، احساسات نیز با واقعیت سنخیتی ندارند. احساسات مجموعه‌ای از اطلاعات‌اند؛ اما زمانی که این اطلاعات با سماجت در ذهنمان قدرت‌نمایی می‌کنند، ما بیشتر در معرض خطر باور آن‌ها به‌منزله‌ی بازتابی واقعی از رخداد‌های پیرامونمان هستیم. من احساسش می‌کنم؛ پس واقعیت دارد. استدلال عاطفی نوعی سوگیری فکری است که ما را بر آن می‌دارد که از احساسمان در حکم مدرکی برای اثبات صحت چیزی استفاده کنیم؛ حتی زمانی که شواهد زیادی خلاف آن را نشان می‌دهند. مثلاً شما سرخورده و بدخلق و خالی از اعتمادبه‌نفس از جلسه‌ی امتحان خارج می‌شوید. استدلال

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید | ۳۳

عاطفی شما این است که حتماً در امتحان رد می‌شوید. ممکن است امتحان را خوب داده باشید؛ اما مغزتان از احساسات اطلاعات می‌گیرد و در حال حاضر شما حس پیروزی و موفقیت ندارید. بدخلقی گاهی به دلیل فشار عصبی ناشی از خستگی ایجاد می‌شود، اما بازهم در نحوه‌ی تفسیر وضعیت شما تأثیر می‌گذارد.

فیلتر ذهنی

وقتی شما چیزی را باور دارید، مغزتان محیط را برای جستن هر نشانه‌ای مبنی بر صحت آن بررسی می‌کند. اطلاعاتی که باورهای ما درباره‌ی خود و جهان را به چالش می‌کشند، از نظر روان‌شناسی تهدیدکننده به شمار می‌روند.

وقتی همه چیز ناگهان پیش‌بینی‌ناپذیر به نظر برسد، احساس ناامنی شما را فرا می‌گیرد؛ بنابراین مغز ترجیحاً آن را نادیده می‌گیرد و چیزی را که با تجربیات قبلی مطابقت دارد، حفظ می‌کند؛ حتی اگر باور شما ناراحت‌کننده و تنش‌زا باشد؛ بنابراین هنگامی که ناراحت و بدخلقید و باور دارید شکست خورده‌اید، ذهنتان مانند غربال تمامی اطلاعاتی که خلاف این ادعا را نشان می‌دهند، حذف و از هر نشانه‌ای مبنی بر اینکه خوب عمل نکرده‌اید، برای تفسیر موقعیت استفاده می‌کند.

فرض کنید عکسی را در شبکه‌های اجتماعی ارسال کرده‌اید و بیشتر دنبال‌کنندگان نظر مثبتی زیر آن نوشته‌اند؛ اما شما آن‌ها را نمی‌بینید. از آن‌ها می‌گذرید و دنبال موارد منفی می‌گردید. فقط کافی است موردی بیابید تا بخش درخور توجهی از روزتان را به حلاجی کردن آن و دلخوری و بدبینی به خود بگذرانید.

از نظر تکاملی منطقی است که وقتی احساس آسیب‌پذیری می‌کنید، بیشتر مراقب نشانه‌های تهدید هستید. اگر می‌خواهید از بدخلقی و افسردگی رهایی یابید، مراقب فیلترهای ذهنی باشید.

بایدها و نبایدها

مراقب بایدها و نبایدها باشید! منظورم احساس وظیفه‌ی متعارف و اخلاقی ما در قبال جامعه نیست. مقصود انتظارات سرسختانه و بی‌وقفه‌ای است که ما را به قعر چاه ناخشنودی می‌کشاند. من بایستی بیشتر... باشم و من باید احساس... داشته باشم. بایدها و نبایدها به شدت با کمال‌گرایی گره خورده‌اند. مثلاً احساس من هرگز

نباید شکست بخورم، پیش‌زمینه‌ی این است که در صورت ارتکاب اشتباه یا رویارویی با شکست، طیفی از نوسانات روحی و روانی و مشکلات خلقی به‌سوی فرد هجوم آورد. راه درست این است که برای موفقیت تلاش کنیم و شکست‌های احتمالی در طی مسیر را بپذیریم؛ اما توقعات غیرواقع‌بینانه از خود چون تله‌ای ما را از رفتن باز می‌دارند و هر نشانه‌ای دال بر برآورده‌نشدن این انتظارات موجب عذاب ما خواهد شد. پس مراقب بایدها و نبایدها باشید. اینکه از خودتان هنگام درگیری‌های خلقی انتظارات مشابه مواقعی که حالتان خوب است، داشته باشید، اصلاً واقع‌بینانه نیست و کمکی به شما نمی‌کند.

تفکر همه یا هیچ

اگر این سوگیری فکری یا همان تفکر سیاه و سفید کنترل نشود، عواقب سونی روی خلق و خو خواهد داشت. در این سوگیری، فقط دو جنبه‌ی مطلق در هر رفتار، موفقیت، فکر، موضوع یا پدیده می‌بینید؛ یک جنبه‌ی تاریک، دیگری روشن، یکی سفید و آن دیگری سیاه؛ یعنی یا همه چیز صددرصد عالی است یا نیست.^۱ من یا کاملاً موفق هستم یا کاملاً شکست خورده. بی‌نقص به نظر نمی‌رسم؛ پس زشتم. اشتباه کردم؛ بنابراین از پس این کار بر نمی‌آیم و نباید آن را شروع می‌کردم. این سبک تفکر فقط دو قطب سیاه و سفید دارد و جایی برای تفکر خاکستری که اغلب به واقعیت نزدیک‌تر است، باقی نمی‌گذارد. این الگوی فکری همه‌چیز را بغرنج‌تر می‌کند؛ زیرا ما را در برابر واکنش‌های احساسی شدید آسیب‌پذیرتر می‌کند. اگر رد شدن در امتحان برایتان به این معنی است که شما فردی شکست‌خورده‌اید، پیامد عاطفی ناشی از آن قطعاً افراطی‌تر از زمانی است که فقط به موضوع به چشم اتفاق نگاه کنید و بی‌شک به‌سادگی بی‌خیال نخواهید شد.

وقتی احساس بد خلقی دارید، به احتمال زیاد با روش قطبی‌سازی به هر چیزی فکر می‌کنید. اما این نکته‌ی مهم را به‌خاطر داشته باشید که دلیل این امر برداشت اشتباه مغز شما یا نقص عملکردی آن به هر دلیل نیست. وقتی تحت فشار روحی و روانی هستیم، تفکر همه یا هیچ، حس قطعیت یا پیش‌بینی‌پذیری در باره‌ی همه‌چیز

۱. این تفکر مانع شناخت منطقی از وقایع است و بیشتر در افراد کمال‌گرا مشاهده می‌شود. از نظر آن‌ها، هر چه کامل نباشد، شکستی بی‌چون و چراست.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید | ۳۵

در ما ایجاد می‌کند. در این صورت، ما مجال تفکر و سنجش منطقی‌تر، ارزیابی ابعاد مختلف بحث و در نهایت قضاوت مستدل و آگاهانه‌تر را از دست می‌دهیم.

مثال	تعریف	سوگیری فکری
«او مدتی است با من تماس نگرفته؛ حتماً از من متنفر است.»	فرضیه‌سازی درباره‌ی فکر و احساس دیگران	ذهن خوانی
«در امتحان رد شدم، آینده‌ام به فنا رفت.»	عمومیت دادن یک اتفاق به همه چیز	تعمیم افراطی
«او مانند من وقت‌شناس نیست؛ پس قطعاً به من اهمیت نمی‌دهد.»	فرض یکسان‌بودن دیدگاه و ارزش‌های سایرین با خود و قضاوت آن‌ها از دریچه‌ی همین دیدگاه و ارزش‌ها	تفکر خودمحور
«احساس گناه می‌کنم؛ بنابراین والد بدی هستم.»	من چنین احساسی دارم؛ پس واقعیت همین است.	استدلال عاطفی
«باید همیشه کامل به نظر برسم» یا «باید هرکاری را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.»	توقعات سرسختانه و غیرواقع‌بینانه از خود که باعث می‌شود هر روز احساس ناکامی کنیم.	بایدها و نبایدها
«اگر این کار را صددرصد درست انجام ندهم، شکست می‌خورم» یا «اگر ظاهرم عالی نباشد، از خانه بیرون نمی‌روم.»	تفکر کاملاً قطعی یا افراطی	تفکر همه یا هیچ

شکل ۴. انواع سوگیری فکری با ذکر مثال

چگونه سوگیری‌های فکری را مدیریت کنیم

اکنون برخی از سوگیری‌های فکری رایجی را می‌شناسید که می‌توانند خلق و خوی شما را بدتر کنند. قدم بعدی چیست؟ ما نمی‌توانیم جلوی ورود این افکار به ذهنمان را بگیریم؛ اما این قدرت و اختیار را داریم که بینیم (غرض و سوگیری) آن‌ها چیست، سپس نحوه‌ی عکس‌العمل به آن‌ها را مدیریت کنیم. از میان چندین معنی و منظور یک مسئله، افکار ما فقط یکی از آن‌ها برداشت می‌کند. اگر این موضوع را بپذیریم که هر اتفاق معانی متعددی دارد، ذهنمان برای پذیرفتن و سنجش سایر برداشت‌ها باز می‌شود. چه بسا استدلال اصلی تأثیر کمتری در وضعیت عاطفی ما داشته باشد.

برای حصول اطمینان از ارائه‌ی پاسخ دل‌خواه، ابتدا باید به سوگیری‌ها دقت کنیم؛ چون اگر بدون تأمل رفتار کنیم و متوجه سوگیری‌ها نباشیم، آن‌ها را برداشت‌های درستی از واقعیت تلقی خواهیم کرد. اینجاست که این سوگیری‌ها بدخلقی ما را تشدید می‌کند و در برخورد و رفتار ما در قبال پیشامد مدنظر تأثیر خواهد گذاشت.

توجه به سوگیری‌های فکری امری ساده و بدیهی به نظر می‌رسد؛ اما معمولاً کار راحتی نیست.

ما فقط همان برداشت واضح از مسئله را که به وضوح درمی‌یابیم، تجربه نمی‌کنیم. هر تجربه سیلی از احساسات، تأثیرات جسمی، خاطرات، تمایلات و تصورات است که یک‌باره به سوی ما هجوم می‌آورد. ما به ناخودآگاه انجام دادن کارها عادت کرده‌ایم؛ پس برای در لحظه درنگ کردن و بررسی جزئیات به تمرین فراوان نیاز داریم.

در ادامه راه‌های تشخیص سوگیری‌های فکری و تأثیرات آن‌ها را می‌خوانید.

شروع

حالت‌های هیجانی شدید مانع درست فکر کردن می‌شوند؛ پس بهتر است کارمان را با بررسی احساسات حاکم بر موقعیت‌های قبلی شروع کنیم، وقتی که پس از فروکش کردن احساسات شروع به سوگیری کرده‌ایم. با یادآوری موارد گذشته، به آگاهی می‌رسید و به تدریج در لحظه به تفکر و سوگیری‌تان آگاه خواهید شد.

وقایع روزانه را یادداشت کنید و روی موقعیت‌های خاص، خواه مثبت یا منفی، تمرکز کنید. در دفترتان به تفکیک درباره‌ی افکار آن لحظه و احساسات و تأثیرات

جسمی توأم با آن بنویسید. سپس با استفاده از لیست سوگیری‌های فکری این کتاب، ببینید آیا افکار تان شامل سوگیری فکری هست یا خیر.

اگر طی موقعیت احساسی فرصت نوشتن داشتید، همان موقع افکار، احساسات و تأثیرات جسمی متأثر از آن را بنویسید؛ اما سعی کنید شیوه‌ی نگارشتان به شکلی باشد که از فضای آن افکار و احساسات فاصله بگیرید. مثلاً من فکر می‌کنم... یا من احساس می‌کنم... وقتی بنویسید فکر یا احساس شما این است، گویی خارج از گود ایستاده‌اید و به جریانات به چشم واقعیت ماجرا نمی‌نگرید؛ بلکه فقط تجربه‌ای احساسی را مشاهده می‌کنید که در آن زمان تحت تأثیرش قرار گرفته‌اید.

اگر فرد معتمد و محرم رازی دارید، درباره‌ی سوگیری‌های فکری تان با او صحبت کنید تا به شما برای تشخیص و به‌چالش کشیدن آن‌ها کمک کند. اما این انتخاب مستلزم این است که شخص مذکور به شما باور داشته باشد و احترام بگذارد و از تصمیمتان برای رشد و تحول حمایت کند. تجزیه و تحلیل شرایط در لحظه کار آسانی نیست و برنامه‌ریزی دقیق و مطمئن می‌طلبد.

برای ارزیابی افکار تان و دریافت دیدی کلی به عملکرد آن‌ها تمرین ذهن‌آگاهی بهترین راه است. بخش مشخصی از روز را به رصدکردن افکار تان اختصاص دهید. این تمرینی رسمی^۱ برای خلق قابلیت مشاهده‌ی افکار از بیرون بدون هیچ‌گونه قضاوتی است.

چند توصیه‌ی مفید

علاوه بر خلق ذهن‌آگاهی، باید سخت بکوشیم که الگوی فکری خود را فقط یکی از تفاسیر ممکن در نظر بگیریم و سایر ابعاد جریان را نیز مدنظر قرار دهیم. تشخیص و نام‌گذاری سوگیری‌های فکری رایج کمک شایانی در این زمینه به ما می‌کند.

با یک بار انجام دادن این کار به نتیجه‌ای نمی‌رسید. تمرین و ممارست مداوم برای خلق و حفظ مهارت ضروری است. گاهی اوقات قادر به متمایزکردن افکار از سوگیری‌ها نیستید. در مواقع دیگر، می‌توانید آن‌ها را تشخیص دهید و با جایگزینی بهتر اصلاحشان کنید.

۱. منظور مراقبه‌ی رسمی است که در حالت غیررسمی آن به جای اختصاص زمان مشخص به این کار در طول روز و حین انجام کارها به همه‌چیز در لحظه توجه می‌کنیم؛ مثلاً به طعم‌ها هنگام غذا خوردن یا گرمای آب موقع ظرف شستن و...

در تلاش برای جایگزین‌یابی، برخی دنبال گزینه‌های صحیح می‌گردند. خیلی در قید معنای دقیق عبارت «دیدگاه جایگزین» نباشید. مهم این است که یاد بگیرید پیش از پذیرش فکرتان به جای واقعیت، مکث کنید و با جدیت سایر دیدگاه‌ها را بررسی کنید. بر اساس قاعده‌ای کلی، باید دنبال احساسی متعادل‌تر، منصفانه و مشفقانه باشید و تمام اطلاعات موجود را در نظر بگیرید. احساسات گرایش زیادی به سوگیری افراطی دارند.

اما زندگی اغلب پیچیده‌تر از این حرف‌هاست و نقاط مبهم زیادی دارد. ممکن است برای بررسی ابعاد مختلف هر ماجرا زمان بگذارید؛ ولی دیدگاه روشنی نیابید. هیچ اشکالی ندارد. مادامی که به برداشت درستی نرسیده‌اید، هیچ تصمیمی نگیرید. آستانه‌ی تحملتان را بالا ببرید و مغرضانه سوگیری نکنید. با انجام این کار، دیگر با اولین فکری که به ذهنمان خطور کرد، به مسائل پاسخ نمی‌دهیم و انتخاب‌های ما به مراتب آگاهانه‌تر و منطقی‌تر خواهد بود.

فرض کنید هنگام صبحانه شیر را روی زمین می‌ریزم و بلافاصله از خودم می‌پرسم که چرا این قدر بی‌عرضه‌ام و چرا هیچ‌چیز بر وفق مراد من پیش نمی‌رود. این نگرش ترکیب دقیقی از تعمیم افراطی و تفکر همه‌یا هیچ است. در این موقعیت اگر بتوانم سوگیری را تشخیص دهم، از شدت واکنش عاطفی ممکن خواهم کاست. ریختن شیر اتفاق جالبی نیست؛ اما ارتباط ما با افکارمان است که تعیین می‌کند این پیشامد فقط یک ناراحتی چند دقیقه‌ای باشد یا خلق و خوی ما را یک روز کامل به گند بکشد. این نکته هم مثل بقیه‌ی نکات این کتاب گفتنش راحت و عمل کردن به آن دشوار است. این کار نیاز به تمرین دارد و البته قرار نیست پس از آن هرگز شکست نخوریم؛ ولی بی‌شک مانع از کاه کوه ساختن می‌شود.

خلاصه‌ی فصل

- سوگیری فکری اجتناب‌ناپذیر است؛ اما ما هم در برابر تأثیرات آن ابزار مفیدی داریم.
- ما طبیعتاً دنبال شواهدی برای تأیید باورهایمان هستیم و همان باورها را تجربه می‌کنیم؛ حتی زمانی که شواهد غیر از آن را نشان می‌دهند.
- آنچه سبب بروز بدخلقی می‌شود، اغلب بر تهدید و شکست متمرکز است (گیلبرت، ۱۹۹۷).

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید | ۳۹

- اگر به تمرکز روی افکار و باور آن‌ها به‌عنوان واقعیت ادامه دهیم، بازخورد این سوگیری منفی ممکن است منجر به تشدید بد خلقی شود.
- برای ممانعت از سقوط در مارپیچ نزولی منتج از فرایند فوق باید این را درک کنیم که احساس ما دلیل صحت افکارمان نیست، راهکار دیگر اتخاذ موضع کنجکاوی است.
- آشنایی با سوگیری‌های متداول به شما کمک می‌کند از افکارتان کمی فاصله بگیرید و به محض شکل‌گیری سوگیری آن را تشخیص دهید و به آن‌ها برچسب سوگیری بزنید، نه واقعیت.