



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۵۵  
سال پانزدهم  
اردیبهشت ۱۳۹۴

# پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



در این شماره می‌خوانید

منتظر بهترین نباشیم

پذیرش بلاتکلیفی خوب است یا بد؟

فرار بزرگ

تفکر مخرب:

اگر در انجام دادن بی‌اشتباه کاری

تردید داری، پس بهتر است

به سراغ آن نروی!



میسازد که سبب اجتناب ما از آغاز کار می‌شود. در واقع، ناخودآگاه ما می‌داند که به دلیل نامعقول بودن سطح معیارها دستیابی به این اهداف از توانمان خارج است. این باور به معنی عدم کفایت و ناکارآمدی "من" تلقی می‌شود و سطح اضطرابمان را افزایش می‌دهد. پس ناخودآگاه ما بهتر می‌بیند تا انجام دادن کار را موقتاً به تعویق بیندازد و آن را به نوعی انکار کند تا به طور نسبی به آرامش برسد.

## منتظر بهترین نباشیم

کدمقاله ۹۴۰۲۱



فعالیت سازنده‌ای از دست ما ساخته نیست؟ گرچه اجتناب از شروع کار در ظاهر سطح اضطراب را افزایش می‌دهد، اما به واقع می‌تواند ناخودآگاه ما را به آرامش نسبی و موقتی برساند و از طریق پاداش‌های پنهانی این عادت را در ما استمرار بخشد.

ریشه یکی از این پاداش‌ها در کمال‌گرایی ماست. کمال‌گرایی این پیام را به ما تحمیل می‌کند که باید در هر کاری که آغاز می‌کنی بهترین باشی. این پیام به آن معناست که اگر در انجام دادن بی‌اشتباه کاری تردید داری، پس بهتر است به سراغ آن نروی. از طرفی بالا بودن سطح معیارها، بی‌اشتباه کاری را بسیار دشوار و حتی غیرممکن می‌کند، تنش زیادی به ما تحمیل

اردیبهشت ماه فصل به سر آمدن مهلت جمع و جور کردن درس‌ها و ارائه طرح‌های پژوهشی است. تلاش یک نیم سال تحصیلی در این یک ماه باید مرتب شود تا در خردادماه بتوانیم امتحانات را به خوبی پشت سر بگذاریم. برای بسیاری از ما پیش آمده که با وجود آگاهی از کمی وقت و برنامه‌ریزی‌های متعدد، هنوز انگیزه کافی برای شروع کار را پیدا نکرده‌ایم. یک عادت قدیمی ما را بر آن می‌دارد تا از شروع کار طفره برویم و آن را به تعویق بیندازیم. روزها که می‌گذرند و برگ‌های تقویم که ورق می‌خورند به ما هشدار می‌دهند که زمان را از دست می‌دهیم، با این حال زورمان به چسبندگی تخت خواب و لذت وب‌گردی نمی‌چربد. چه می‌شود که به‌رغم این همه تنش،

## راهکارهایی برای غلبه بر کمال‌گرایی مخرب

باورهای ما نقش مهمی در شکل‌دهی رفتارمان دارند. پس می‌توانیم با تغییر برخی باورهای مخرب از بروز رفتارهای آرمان‌گرایانه پیشگیری کنیم.

تفکر واقع‌بینانه: افراد کمال‌گرا به شدت به خود سخت‌گیرند و همیشه از خود انتقاد می‌کنند. این انتقادات غالباً دور از واقع‌بینی است. برای مثال آنها از خود انتظار دارند که هیچ وقت دچار خطا نشوند. این قبیل افکار به مرور در ذهن ایشان تبدیل به عادت شده است، لذا تغییر سریع آنها ممکن نیست. برای مقابله با این افکار بهتر است افکار منطقی‌تر را مرتباً با خود تکرار کنیم یا همیشه آنها را همراه خود، مثلاً روی فلش کارتها، داشته باشیم. با این کار به مرور افکار مثبت و سازنده جایگزین عادت ناکارآمد قبلی ما می‌شود. مثال‌های از جملات واقع‌بینانه:

- هیچکس عالی نیست.
- وظیفه من به انجام رساندن کار، و نه الزاماً به بهترین شکل ممکن، است.
- اشتباه کردن به معنی بی‌عرضه بودن من نیست. من هم مثل بقیه انسان‌ها هستم و امکان دارد مرتکب خطا شوم.
- لازم نیست همیشه حالم خوب باشد. روزهای بد برای هر کسی وجود دارد.
- لازم نیست همه همیشه از من راضی باشند.

**نگاه مجدد به مسئله:** افراد آرمان‌گرا غالباً بیش از حد نگران مسائل بسیار جزئی و کوچک‌اند. برای غلبه بر این احساس بهتر است از خود پرسیم:

- آیا مسئله به این اندازه که به آن بها دادم اهمیت دارد؟ بدترین حالت ممکن چیست و من در آن اوضاع چه خواهم کرد؟
- این مسئله در آینده نزدیک و دور چه قدر اهمیت دارد؟ برای پاسخ به این سؤال به ناکامی‌های گذشته بیندیشید.

## تغییر رفتارهای مخرب

کمال‌گرایی شباهت زیادی با ترس بیمارگونه دارد که در آن فرد به شدت از خطا کردن می‌ترسد و اجتناب می‌کند. با این رویکرد می‌توان انتظار داشت که مواجهه با موضوع ترس ممکن است در غلبه بر کمال‌گرایی موثر باشد. پس خود را با اشتباه و خطا مواجه کنید. این مواجهه ممکن است ذهنی یا واقعی باشد. برای مثال می‌توانید نامه‌هایی که چند اشتباه‌آمیزی دارد برای استادان بفرستید یا در یک جلسه بدون آمادگی قبلی سخنرانی کنید. مواجه شدن با این مسئله که بروز خطا چندان هم شبیه یک فاجعه نیست، برای خاموش کردن رفتار کمال‌گرایانه مفید خواهد بود.

برای غلبه بر کمال‌گرایی مخرب و در نتیجه آن اهمال‌کاری، که با عملکرد تحصیلی و شغلی ما در تداخل است، باید به طور مرتب و منظم تمرین‌های بالا را به کار بست. از افزایش سطح اضطراب در دفعات اول تمرین نهراسید. تمرین و یادآموزی واقعیت‌ها به شما کمک خواهد کرد تا به مرور بر این مشکل غلبه کنید. پس این بار که خواستید کاری را به تعویق بیندازید، به جای فکر کردن به نتیجه به شروع کار بیندیشید. به خاطر داشته باشید وظیفه شما شروع کار و به انجام رساندن آن است. اگر به دنبال بهترین نتیجه باشید نمی‌توانید وظیفه‌تان را به خوبی به انجام برسانید. یادتان باشد پایین آوردن سطح معیارها به معنی کنار گذاشتن همه آنها نیست. فقط باید اهداف و برنامه‌هایمان را به شکلی منطقی و نه آرمانی تنظیم کنیم و برای دستیابی به آنها تلاش کنیم، بدون آنکه سلامت جسم، روان و روابط اجتماعی ما تحت‌الشعاع قرار گیرد. همیشه به خاطر داشته باشید بروز خطا جزء اجتناب‌ناپذیر هر فعالیت است. نامه بی‌خطا، نامه نانوخته است.

دلیل دیگر، تمایل ناخودآگاه ما به توجیه نقصانی است که در انجام دادن کارها از ما سر می‌زند. حس کمال‌گرایی ما نمی‌خواهد باور کند که ما نیز مانند همه افراد بشر از خطا و اشتباه مبرا نیستیم. در واقع نمی‌خواهد بپذیرد که خطا جزء اجتناب‌ناپذیر هر کاری است و ارتباط چندانی با شخصیت و خصوصیت‌های فردی ما ندارد. پس به دنبال توجیهی برای خطاهای احتمالی است. وقتی من کاری را به تعویق می‌اندازم، ناگزیر زمان کافی برای انجام دادن نخواهم داشت و مجبورم در آخرین لحظات، با هر کیفیتی که باشد، هر چند پر از خطا، کار را تحویل دهم. پس نقصان‌های کار به من و ضعف‌های شخصی من مرتبط نیست؛ مقصر کمبود زمان است. این نگرش و منش فکری ناخودآگاه، ما را آرام و "من" را از اتهام تنبلی و ناکارآمدی حفظ می‌کند.

پس به نظر می‌رسد برای غلبه بر اهمال‌کاری بهتر است ابتدا به سراغ آرمان‌گرایی مخرب برویم. به خاطر داشته باشید صرف داشتن معیارهای عالی به معنی آرمان‌گرایی مخرب نیست. درجاتی از جاه‌طلبی و کمال‌گرایی برای پیشرفت و دستیابی به موفقیت الزامی است. آنچه مخرب است تداخل این ویژگی رفتاری با جنبه‌های دیگر زندگی است که ممکن است به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی ما آسیب برساند. برای غلبه بر کمال‌گرایی گام اول شناسایی مسئله است. چه موقع این تمایل تبدیل به مشکل می‌شود؟

برای کشف این مطلب به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- آیا دستیابی به معیارهایم غالباً مشکل یا ناممکن است؟ آیا دیگران نیز چنین عقیده‌ای دارند؟
- آیا در مسیر دستیابی به اهدافم غالباً احساس ناکامی، افسردگی، اضطراب و حتی خشم می‌کنم؟ و اهتمام در این مسیر مشکل‌زا و در تداخل با سایر جنبه‌های زندگی‌ام است؟ برای مثال، روابطم آسیب دیده و کمتر می‌توانم به دیگران اعتماد کنم؟
- آیا مرتباً خود را توبیخ می‌کنم که چرا به آنچه می‌خواستم نرسیدم؟
- آیا یک خطا در کار را به معنی شکست کامل در آن فعالیت و یک فاجعه قلمداد می‌کنم؟
- آیا در پی یک شکست غالباً خود را فردی ناکارآمد ارزیابی می‌کنم که همیشه دیگران را مأیوس می‌کند؟

این سؤالات و سؤالاتی از این دست به ما کمک می‌کند تا سطح آرمان‌گرایی مخربمان را ارزیابی کنیم. کمال‌گرایی مخرب بر عواطف و شیوه فکری و رفتاری ما اثر می‌گذارد. تمایل ما برای بی‌نقص بودن سبب می‌شود به‌ویژه زمانی که فکر می‌کنیم خطایی مرتکب شده‌ایم، احساس ناکامی، افسردگی و اضطراب کنیم. کمال‌گرایی سبب می‌شود تا خود را مقصر شکست یا حتی خطاهای کوچک بدانیم و به‌طور کامل عوامل محیطی و نیز تلاشمان را نادیده بگیریم. منش فکری فرد کمال‌گرا معمولاً تفکر سیاه و سفید یا فاجعه‌آمیز است. تفکر سیاه و سفید این افراد به آنها تلقین می‌کند که یا کاری را به بهترین شکل انجام می‌دهید، یا در آن شکست خورده‌اید. این شکست، صرف‌نظر از موقعیت‌های پیشین شما، فاجعه‌ای تمام عیار است.

برای مثال، اگر دیگران بابت نقص در کار مرا مورد سرزنش و یا تمسخر قرار دهند، من دیگر قادر نخواهم بود از این فاجعه جان سالم به در ببرم. فرد کمال‌گرا به شدت با "باید"ها درگیر است. من باید همیشه موفق باشم. باید پیش از هر اتفاق بتوانم آن را پیش‌بینی کنم. من نباید شکست بخورم. این منش فکری سبب می‌شود تا فرد آرمان‌گرا برای دستیابی به بهترین‌ها منش رفتاری ویژه‌ای داشته باشد. ویژگی‌های این رفتار عبارت است از: اهمال‌کاری مزمن و تمایل برای دست کشیدن از کارها پیش از به انجام رساندن کامل آنها، اختصاص دادن بیش از حد زمان به انجام دادن هر کار، واریسی کردن مداوم و اصلاح بیش از حد یک کار (مثلاً ویرایش چندباره یک نامه پیش از ارسال آن)، مجادله بر سر مسائل بسیار جزئی و اجتناب از کارهایی که احتمال خطر در آنها می‌رود.



## پذیرش بلاتکلیفی خوب است یا بد؟

بنابراین بلاتکلیفی در ذات خود به نگرانی نمی‌انجامد. اما اگر بخواهید حتماً در حوزه‌های خاصی از زندگی (مثل سلامتی، روابط یا شغل) هیچ عامل تهدید آمیزی وجود نداشته باشد، آشفته می‌شوید. چون قدرت کنترل همه عوامل را ندارید. به علاوه، هیچ کس جام جهان‌نما ندارد و پیش‌بینی آینده دشوار است. بلاتکلیفی به خودی خود مشکل‌آفرین نیست. همه ما روزمره با چنین احتمال‌هایی درگیریم. پس چرا بلاتکلیفی باعث نگرانی می‌شود؟

منظور از بلاتکلیفی چیست؟ بلاتکلیفی موقعیتی است که پیامدها و نتایج آن مشخص نیست. اگر به معنای بلاتکلیفی دقیق فکر کنید، عملاً هر چیزی در زندگی ممکن است ما را دست‌خوش بلاتکلیفی کند. هر روز زندگی ما با بلاتکلیفی شروع می‌شود و با بلاتکلیفی پایان می‌پذیرد. موضوع کوچک و ساده‌ای مثل غذا خوردن را در نظر بگیرید. از کجا می‌دانید لقمه بعدی غذایی که در دهان می‌گذاردید در گلویتان نمی‌پرد؟ با این حال، غذا می‌خوریم و با همه این بلاتکلیفی‌های مداوم روزمره به زندگی مان ادامه می‌دهیم.



### یادگیری تحمل بلاتکلیفی

اکنون زمان آن فرا رسیده که مهارت‌هایی را به کار بگیرید تا بلاتکلیفی زندگی را به خوبی تجربه کنید. هر زمان ذهن شما درگیر این تفکر شد: **"چی می‌شود اگر؟"** این جملات را در ذهنتان تکرار کنید:

- هیچ‌گاه نمی‌توانم به اطمینان خاطر برسم.
- ممکن است این اتفاق بیفتد و شاید هم رخ ندهد، نمی‌دانم.
- پیش‌بینی آینده ناممکن است.
- هر اتفاقی افتاد، می‌توانم با آن کنار بیایم.
- خطر بخشی از زندگی است چه بخواهم و چه نخواهم.
- حتماً هنگام بروز مشکل حداقل یک راه حل وجود دارد.
- هیچ‌کس نمی‌تواند صددرصد خاطر جمع باشد.
- هر احتمالی وجود دارد.



این بار که با سوال‌های بی‌پایان "چی می‌شود اگر" روبه‌رو شدید در برابر پاسخ‌گویی به این سوال‌ها مقاومت کنید. در برابر تمایلتان به خارج شدن از بلاتکلیفی، مقاومت ورزید و در عوض واقعیت را بپذیرید: **"به هیچ‌وجه نمی‌توان خاطر جمع بود"**. اجازه بدهید ذهن‌تان درگیر بلاتکلیفی نشود و بپذیرید که شک و بلاتکلیفی جزو زندگی است.



### آیا واقعاً بلاتکلیفی بد است؟

ممکن است بلاتکلیفی را ناخوشایند بدانید و در صد اجتناب از آن باشید. ممکن است بخواهید هر موقعیتی خاطر جمع باشید و این کار را امکان‌پذیر بدانید. اما این تلاش گره بر باد زدن است. فرض کنید از تمام وقایع مثبت زندگی خود در آینده مطلع می‌شدید. آیا در این صورت زندگی‌تان با شادی و نشاط همراه بود؟ فرض کنید پیشاپیش از تمام وقایع منفی زندگی خود باخبر می‌شدید. آیا این امر مایه دلسردی شما نمی‌شد؟ مثلاً فرض کنید بدانید چه زمانی عاشق می‌شوید، چه زمانی رابطه شما برهم می‌خورد؟ چه زمان شانس به شما روی می‌کند؟ تیم مورد علاقه شما چه زمان می‌برد؟ این نوع زندگی، سخت و ملال‌آور است.

بلاتکلیفی که همان ندانستن است زندگی ما را پیش می‌برد و احساس عشق و شور و علاقه را به زندگی ما هدیه می‌کند. زمانی که دست از نیاز به دانستن همه چیز بر می‌دارید، زندگی پر شور و اندکی خطر آفرین می‌شود. بدون بلاتکلیفی، زندگی بسیار ملال‌آور و خسته‌کننده خواهد شد. زندگی بدون بلاتکلیفی هیچ‌گونه غافلگیری ندارد و دانستن پیشاپیش پیامدهای منفی باعث خواهد شد که افراد هیچ‌گاه دست به خطر و تصمیم‌گیری نزنند.

### چگونگی مبارزه با تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی

در هر کاری بلاتکلیفی وجود دارد. بنابراین، دنبال کردن این هدف که بلاتکلیفی را از زندگی حذف کنیم، آب در هاون کوبیدن است. بهتر آن است که بلاتکلیفی را بشناسیم و آن را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی قبول کنیم. نمی‌توانیم بلاتکلیفی را از بین ببریم، اما می‌توان از راهبردهایی برای مقابله با آن استفاده کنیم.

### نگرانی و تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی

پژوهشگرانی که به بررسی نقش بلاتکلیفی در نگرانی علاقه‌مند بوده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی، مولفه اصلی نگرانی است. حتی آنان اعتقاد دارند که این تحمل‌ناپذیری ممکن است عامل خطر آفرین و اصلی نگرانی باشد. تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی چیست؟ تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: گرایش به واکنش منفی هیجانی، شناختی یا رفتاری به موقعیت‌ها و وقایع بلاتکلیف. اگر تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی شدید باشد به اشتغال ذهنی درباره موقعیت‌های ابهام‌برانگیز منجر می‌شود و افراد نگران، موقعیت‌های نامشخص را تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند.

روانشناسان براساس تجارب بالینی دریافتند برخی افراد بیشتر به پیامدهای منفی بلاتکلیفی توجه دارند تا پیامدهای مثبت آن.

کسانی که دچار نگرانی‌اند - و بنابراین خواهان اطمینان خاطرند - معمولاً این فرض در ذهنشان شکل گرفته است که پیامدهای بلاتکلیفی، بد و ناخوشایند است. از نظر افراد نگران انگار زندگی هیچ جنبه مثبتی ندارد.

افراد نگران، بلاتکلیفی را پدیده‌ای منفی می‌دانند و گاهی اوقات از آن اجتناب می‌کنند حتی اگر این اجتناب پیامدهای ناخوشایندی برای آنها داشته باشد. مشکل از آنجا برمی‌خیزد که در سراسر زندگی با بلاتکلیفی روبه‌رو می‌شویم. پس اگر بخواهیم از بلاتکلیفی در امان بمانیم باید از زندگی دست بکشیم. چگونه می‌توان از بلاتکلیفی اجتناب کرد در حالی که بخش طبیعی زندگی، بلاتکلیفی است؟



# فرار بزرگ

کد مقاله ۹۴۰۲۳



با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتابها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه  
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



## پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر حسن حمید پور، دکتر زهرا اندوز

یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

آزاده سعادت مند، معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)

در مواجهه با برخی دردها، ممکن است افکار مشکل گریزی به ذهن خطور کند. روی یک برگه، حداقل سه فکر مشکل گریز را بنویسید. سپس به این سؤالات پاسخ دهید:

- آیا خیال پردازی می کنید؟
- آیا خرید می کنید، راه می روید یا اتاق تان را تمیز می کنید؟
- آیا به خوردن خوراکی ها و تنقلات غیر مفید پناه می برید؟
- آیا این رفتارها برایتان موثرند؟
- آیا احساس ناراحتی اولیه شما با این فعالیتها از بین می رود؟

واقعیت این است که با اجتناب از احساس، درد خود را دوبرابر می کنید. افکار مشکل گریزی که شما را بر آن می دارند تا برای اجتناب از درد کاری انجام دهید، صرفاً یکسری فکرنند. شما این قدرت را دارید که جلوی فکر خود را بگیرید. می توانید تصمیم بگیرید تا به شیوه جدید به این فکر پاسخ دهید. وقتی پی بردید که فکر مشکل گریزی در ذهن دارید، به این توجه کنید که آیا این فکر، شما را به اهدافتان می رساند؟ از خودتان پرسید:

- آیا این فکر در راستای دستیابی به اهداف ارزشمند من است؟
- آیا می توانم در عین حال که فکر مشکل گریزی دارم، با استفاده از مشاهده دقیق افکار اجازه بدهم این افکار در ذهنم جریان داشته باشند، بدون این که آنها را به عمل دریاورم؟

می توانید مانند یک نظاره گر به افکار مشکل گریز خود فقط نگاه کنید، ولی آن را به عمل در نیاورید، مثلاً اگر فکرتان این است که بهتر است که فعلاً به جای انجام دادن طرح پژوهشی کمی فیلم ببینیم تا آرام تر شوم، فقط به آن نگاه کنید و آن را به عمل در نیاورید و بدون هیچ جروبحثی روی طرح خود متمرکز شوید. این افکار را جدی نگیرید، چرا که باعث می شوند از حل مسئله کنونی خود فرار کنید و در نهایت احساسات بدی را تجربه کنید.

برخی افکار کمک می کنند تا به آرامش فوری دست یابیم. برای فرار از دردهای مختلف، مکانیسمی ذاتی وجود دارد. این مکانیسم برای همه ما طراحی شده است تا فرصت فرار از احساسات منفی را فراهم کند. احتمالاً برایتان پیش آمده است که بعد از تجربه احساس ناراحتی ناشی از حوادث خاصی، احساس آرامش کردید. شیوه های متفاوتی برای اجتناب از درد یا از میان برداشتن آن یا فرار از آن وجود دارد.

بدین منظور بدن ما به سیستم جنگ یا گریز مجهز شده است تا بتواند به خطر پاسخ دهد. از آغاز تاریخ نوع بشر، وقتی انسان با موقعیت های تهدید کننده زندگی (مثل دیدن یک ببر) روبه رو می شد، بدن از نظر فیزیولوژیکی تغییر می کرد تا با آن بچنگد یا از آن فرار کند. کارکرد شگفت انگیز مغز این است که اگر فقط به خطر یا تهدید پیش آمده فکر کنیم بدن ما از طریق جنگ یا گریز واکنش نشان می دهد.

فقط دیدن ببر نیست که چنین واکنشی را به دنبال دارد، این واقعیت در مورد تمام چیزهایی که از آن می ترسیم صدق می کند.

برای از بین بردن درد، ممکن است به روش هایی متوسل شویم که خیلی کارساز نباشند. برای مثال برخی افراد برای اجتناب از هیجان های دردناک و ترس برانگیز خود، به خوردن، مصرف مواد مخدر و کار پناه می برند. افکار مشکل گریز، افکاری است که شما را وا می دارد تا کاری انجام دهید که فقط رنج، غمگینی یا خشم را احساس نکنید. متأسفانه غریزه فرار شما را از پذیرش و تحمل درد اولیه باز می دارد. درحالی که برای برخورداری از سلامت و بهبود، باید این قبیل دردها را تجربه کرد. در واقع افکار مشکل گریز سود آنی را، که گریز از رنج است، در نظر می گیرد و در نهایت راه حلی برای مشکل ارائه نمی دهد.

افکار مشکل گریز،  
افکاری است که شما را وا می دارد  
تا کاری انجام دهید که فقط رنج،  
غمگینی یا خشم را احساس نکنید.