

رهایی از افکار اضطراب‌زا و افسرده‌ساز

دیوید ای. کلارک

ترجمه

مهدیس احمدی نژاد

سرشناسه: کلارک، دیوید ا، 1964 - م.

.Clark, David A

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از افکار اضطراب‌زا و افسرده‌ساز/ دیوید ا، کلارک؛ ترجمه مهدیس احمدی‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، 1399.

مشخصات ظاهری: 243 ص.

شابک: 978_622_96490_8_4

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: the anxious thoughts workbook : skills to overcome the

unwanted intrusive thoughts that drive anxiety, obsessions & debression, 2018.

موضوع: افکار مزاحم - Intrusive thoughts

موضوع: اضطراب -- پیشگیری - Anxiety -- Prevention

موضوع: اختلالات عاطفی - Affective disorders

شناسه افزوده: احمدی‌نژاد، مهدیس، 1364 - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC531

رده‌بندی دیویی: 616/8522

شماره کتابشناسی ملی: 7270040



نشر اسبار

رهایی از افکار اضطراب‌زا و افسرده‌ساز

ناشر: اسبار

چاپ اول: پاییز 1399

تیراژ: 450 نسخه

قیمت: تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروز‌منش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: فاطمه نیکبختیان

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک 9

تلفن: 86045625-88512688

فروش اینترنتی: Dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست مطالب

۵	معرفی کتاب
۹	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه جودیت بک
۱۵	توضیحات دربارهٔ این کتاب
۲۳	فصل اول ذهن مغشوش
۴۷	فصل دوم چسبیدن به خویشتن‌داری
۶۷	فصل سوم مهارت‌های کنترل: خوداکتشافی
۹۱	فصل چهارم مهارت‌های کنترل: سم‌زدایی ذهنی
۱۱۹	فصل پنجم مهارت‌های کنترل: رها کردن
۱۴۷	فصل ششم مهارت‌های کنترل: خود‌پذیری آگاهانه
۱۶۵	فصل هفتم مهارت‌های کنترل: روش‌های اثربخشی
۱۹۱	فصل هشتم به حداکثر رساندن مزاحمان مثبت
۲۱۵	تشکر
۲۱۷	پیوست
۲۳۳	منابع اطلاعاتی
۲۳۴	کتاب‌های پیشنهادی
۲۳۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۳۷	منابع اصلی

معرفی کتاب

"دیوید ای. کلارک، که آوازه‌ای بین‌المللی دارد و پژوهشگر و متخصص بالینی محترم است، راهنمای هنر خود یاری‌ای را برای فائق آمدن بر افکار ناخواسته رنج‌آور در اختیار درمانگران و مراجعین قرار می‌دهد که برای هر دو گروه کاربردی است. این کتاب به خواننده کمک می‌کند که درک بهتری از افکار اضطراب برانگیز صرف‌نظر از تشخیص پیدا کند، و سپس رهنمودهایی برای به دست آوردن مهارت‌های خود-مقابله‌ای ارائه می‌دهد که بر اساس قواعد و روش‌های علمی تأیید شده‌اند. هدفش این است که هر فرد درمانگر خودش باشد و از بند افکار مزاحمش رهایی یابد. به جای افکار مزاحم، تدافعی و اضطراب برانگیز خود، به این کتاب اعتماد کنید."

محمت سانگر، استاد روانپزشکی دانشگاه مرمره، نماینده انجمن بین‌المللی روان‌درمانی شناختی

بعد از مدت‌ها بالاخره کتابی تألیف شد که به طور اختصاصی برای افرادی نوشته شده‌است که با افکار مزاحم، ناخواسته، و رنج‌آور دست به‌گریبانند. دیوید ای. کلارک کتابی علمی و در عین حال کاربردی تهیه کرده است که خواننده را به طور نظام‌مندی برای مهارت‌آموزی پیش می‌برد که از آخرین پژوهش‌ها و مداخلات مبتنی بر شواهد به دست آمده‌اند. این کتاب به خوبی ساختار بندی شده است و مملو از اطلاعات، خودسنجی‌ها، تمرین‌ها، و مهارت‌هایی است که بسیا مفید و قابل اجرا هستند. کسانی که دچار افکار مزاحم و ناخواسته هستند، همین طور متخصصان بالینی که تلاش می‌کنند بیماران را از باتلاق ذهنی‌شان بیرون بکشند، باید این کتاب را بخوانند."

چی-وینگ وانگ، دانشیار بخش روانشناسی دانشگاه چینی هنگ کنگ

"این کتاب که به دست پیشگام مشهور پژوهش درباره افکار مزاحم نوشته شده است، تمرین‌هایی بسیاری در اختیاران قرار می‌دهد که به شما کمک می‌کند درک بهتری از افکار اضطراب برانگیز پیدا کنید، و مهمتر اینکه با ارائه راهکارهایی جدید شما را یاری می‌دهد تا پاسخ بهتری به این افکار بدهید. این کتاب بر پایه آخرین دست آوردهای شناختی و رفتاری بنا شده است که بر مزاحمت‌های ذهنی و

اضطراب برانگیز تاثیرگذار است، و اگر متخصص حوزه سلامت روان باشید که می‌خواهد به افراد دچار مشکلات اضطرابی کمک کند و یا فردی که خود درگیر مزاحمان ناخواسته است، این کتاب می‌تواند سودمند واقع شود." *ادم اس. ردومسکی، استاد روانشناسی، رئیس آزمایشگاه اختلالات اضطرابی و وسواسی اجباری دانشگاه کانکوردیا در مونترئال، کبک، کانادا*

"این کتاب شرح کاملی از ماهیت و علل افکار، تصاویر ذهنی، خاطرات، و احساسات مزاحم ناخواسته‌ای ارائه می‌دهد که باعث پدیدآیی ترس، درد، و رنج می‌شوند.... این کتاب ابزارهای تاثیرگذاری در جهت مقابله با افکار مزاحم در اختیار خواننده قرار می‌دهد، و دلیل مفید بودن و چگونگی به کارگیری آنها را توضیح می‌دهد. در عین حال، به مثال‌هایی از راهکارهای نامؤثر اشاره می‌کند و علت اثربخش نبودن آنها را توضیح می‌دهد.... دیوید ای. کلارک متخصص بالینی و پژوهشگری است که در وادی اختلالات هیجانی دانش و تجارب زیادی دارد. کتاب رهایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز نتیجه درآمیختن تجارب بالینی و تعالی در پژوهش است."

امپرو بلوچ، استاد روانشناسی، و رئیس واحد پژوهش و درمان اختلال وسواسی و اجباری در دانشگاه ولنسپا، اسپانیا

"دیوید ای. کلارک رویکردی اثربخش و مرحله به مرحله برای مبارزه با افکار مزاحم و

ناراحت‌برانگیز ارائه می‌دهد که اضطراب، افسردگی، و مشکلاتی از این قبیل را به هم می‌آورد. این کتاب مملو از مثال‌هایی پرمایه، و ابزارهایی مبتنی بر شواهد است که یادگیری راهکارهای آن را آسان می‌کند. به هر کسی که با اضطراب، افسردگی، یا مشکلات دیگری که ناشی از مزاحمت‌های ذهنی ناخواسته است، مطالعه این کتاب را پیشنهاد می‌کنم!"

مارتین ام. آنتونی، استاد روانشناسی دانشگاه ریرسون و نویسنده مشترک کتاب خجالت و اضطراب اجتماعی و کتاب راهکارهای ضد اضطرابی.

پیش‌گفتار

وقتی داشتم این کتاب را به دقت می‌خواندم، در تمام طول آن یک فکر مثبت داشتم: *این کتاب فوق‌العاده است*. تلاشی برای داشتن این فکر نمی‌کردم؛ خودش مدام در ذهنم پدیدار می‌شد. یک مزاحم ذهنی مثبت که منجر به احساسات مثبت می‌شد.

چنین افکار مثبتی به ندرت مشکل‌ساز می‌شوند، اما این حالت در مورد افکار منفی صدق نمی‌کند. افراد در درمان شناختی رفتاری کلاسیک (CBT) می‌آموزند که چگونه افکار رنج‌آور خود را شناسایی کنند و آنها را مورد ارزیابی قرار دهند و سرانجام، تفکر نادرست‌شان را اصلاح کنند. اما همان طور که دیوید ای. کلارک توضیح می‌دهد، این فرایند ارزیابی همیشه مفید نیست، مخصوصاً وقتی افکار منفی خیلی تکرار می‌شوند و تا حد زیادی ناخواسته باشند. در طول این کتاب، دکتر کلارک با شرح نمونه‌های بالینی جالب و آموزنده، به طور تأثیرگذارتری به توضیح یک فرایند متفاوت برای اداره این افکار مزاحم می‌نشیند.

بعضی از افراد وقتی افکار مزاحم را تجربه می‌کنند، تقریباً به راحتی می‌توانند توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کنند. (این افراد همان‌هایی هستند که CBT کلاسیک برایشان بسیار اثربخش است). با این حال افرادی دیگر به مشکل برمی‌خورند، مخصوصاً اگر مزاحمت‌های ذهنی‌شان برای آنان اهمیت شخصی زیادی داشته باشند. رنجی که این مزاحمت‌های ذهنی شدیدتر به همراه دارند معمولاً باعث به وجود آمدن راهکارهایی برای کنترل این افکار می‌شود. بعد از تلاش‌های مکرر و ناموفق در جهت کنترل یا سرکوب آنها، این افکار مزاحم و ناخودآگاه، می‌توانند زهرآگینی شوند و تبدیل به مشکلی واقعی شده که باید با آن در دنیای واقعی به مقابله پردازید.

این کتاب منحصر به فرد، به شما می‌آموزد که وقتی مزاحمت‌های ذهنی ناخواسته پدیدار می‌شوند، چه کاری انجام دهید، مخصوصاً مزاحمت‌های ذهنی که با افسردگی، اضطراب، احساس گناه، نگرانی، درماندگی، یا اختلال وسواسی اجباری همراه هستند. این راهکارها بر پایه پژوهش‌های عصب‌شناسی شناختی و روانشناسی تجربی اجتماعی شناختی بنا شده‌اند. کتاب‌هایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز به طور واضح و سازمان‌دهی شده‌ای تمرین‌های خودیاری، جدول‌ها، و دیگر منابع بالینی را ارائه

می‌دهد، که به شما کمک خواهد کرد کنترل بیشتری بر روی مزاحمت‌های ذهنی رنج‌آور پیدا کنید. از همه مهم‌تر، کمک می‌کند که اجازه ندهید مزاحمت‌های ذهنی رنج‌آور تان زهرآگین شوند، به شما این امکان را می‌دهد بر روی ذهن فراری خود کنترل دوباره پیدا کنید.

می‌توانید از این کتاب هم به تنهایی استفاده کنید و هم آن را در کنار روان‌درمانی به کار بگیرید تا به شما کمک کند با طاعون مزاحمت‌های ذهنی رنج‌آور مقابله کنید. به هر شکلی که می‌خواهید از این کتاب استفاده کنید، آموختن راهکارهای کتاب رهایی از افکار اضطراب‌برانگیز و افسرده‌ساز به شما کمک خواهد کرد نه تنها بر روی ذهن‌تان، بلکه بر روی زندگی‌تان هم کنترل پیدا کنید.

جو دیت بک نمایندهٔ موسسهٔ درمان شناختی رفتاری بک، استاد روان‌شناسی بالینی، دانشکدهٔ پزشکی، دانشگاه پنسیلوانیا

مقدمه

آیا در زندگی شما هم زمان‌هایی وجود دارد که گرفتار اضطراب، افسردگی یا دیگر هیجان‌های منفی شوید که معلوم نیست سروکله شان از کجا پیدا می‌شود، یا شدیدتر از آن چیزی است که انتظارش را داشتید؟ اگر این‌گونه است، پس این کتاب به درد شما می‌خورد. *کتاب رهایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز* به مسائله افکار مزاحم و ناخواسته می‌پردازد و چگونگی استفاده از علم جدید کنترل ذهن در جهت کاهش احساسات منفی و افزایش هیجانات مثبت را توضیح می‌دهد. بیش از نیمی از افکار، تصاویر ذهنی، و خاطراتی که به ذهن شما خطور می‌کنند، هجوم خود به خودی و غیرمنتظره افکار هستند (کریستوفر، 2012). شما طبق خواست و اراده خود این افکار را تولید نمی‌کنید، ولی آنها به یک باره و بدون هیچ تلاشی به سطح هشجاری شما رسوخ می‌کنند. خیال‌بافی و سرگردانی ذهن دو مثال شایع از این اتفاق ناخودآگاه هستند، اما همه ما صدها فکر مزاحم متفاوت را در طول روز تجربه می‌کنیم. بیشتر اوقات، از وجود این متجاوزان ذهنی آگاه نیستیم. این افکار ممکن است احمقانه‌تر، چرندتر، یا نامربوط‌تر از آن چیزی باشند که بخواهیم به آنها توجه کنیم. آنها صداهایی کم اهمیت در ذهن-مان هستند و به راحتی حضور آنها را انکار می‌کنیم.

با این حال تمام افکار ناخواسته‌ای که به ذهن هجوم می‌آورند، سروصداهایی بی‌معنی نیستند. گاهی اوقات یک فکر، تصویر ذهنی یا خاطره مزاحم در برگیرنده مسئله‌ای است که برای ما به شدت منفی یا تهدیدآمیز است. این افکار ناخواسته و ناراحت‌کننده توجه ما را به خود جلب می‌کنند، قطار افکار معمول ما را متوقف می‌سازند، و انکار آنها می‌تواند بسیار دشوار باشد (کلارک و راینو؛ 2005؛ راکمن 1981). اگر ما ذهن خود را مشغول این افکار منفی و ناخواسته نگه داریم. تبدیل به بهانه‌ای برای غم، اضطراب، احساس گناه، ترس و ناامیدی می‌شوند. افکار ناخواسته منفی مشکل اصلی افرادی هستند که با اختلالات بالینی از جمله افسردگی اساسی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلال وسواسی اجباری (OCD)، اعتیاد، اختلالات خوردن، و نظیر این اختلالات دست و پنجه نرم می‌کنند. اگر افکار مزاحم بخشی عادی از عملکرد مغز باشند، احتمالاً این سؤال برای‌تان پیش می‌آید که

چطور این نوع تفکر، برای بسیاری از افراد تبدیل به چنین مشکلاتی می‌شود.

افکار ناخواسته و رنج هیجانی

قرن هاست روان‌شناسان بر این باورند که منشأ رنج هیجانی در اعماق ذهن و روان انسان _____
 نهفته است. مدل‌های قدیمی‌تر روان‌درمانی که بر پایه‌ی نظریه‌ی فروید بنا
 شد _____ ده‌اند،
 تعارض‌های ناخودآگاه را ریشه‌ی افسردگی و اضطراب می‌دانند. حتی
 درمان‌های _____ ای جدید _____ دتر
 مانند درمان شناختی رفتاری (CBT)، باورهای مرکزی را زمینه‌ی ایجاد رنج
 روانش _____ ناختمی در
 نظر می‌گیرند (ای. تی. بک، 1967؛ جی. اس. بک، 2011). این کتاب به
 آشفتگی هیجانی از منظر متفاوتی نگاه می‌کند. در اینجا تمرکز بر روی اولین
 فکرهای ناخواسته‌ای است که ناگهان به ذهن می‌رسند و چرخه‌ای تصاعدی و
 کنترل‌ناپذیر از رنج را به وجود می‌آورند. کلید درک پدیدآوری رنج هیجانی
 در واکنش‌های ما به این افکار اولیه نهفته است.

تمرکز این کتاب روی هجوم افکار ناخواسته و روش کنترل این افکار
 است. رنج شخصی زمانی به وجود می‌آید که ما یک فکر ناخواسته را
 پدیده‌ای بسیار مهم و منفی در نظر می‌گیریم که باید کنترل شود (راکمن،
 2003). به عبارت دیگر، ما متقاعد می‌شویم که نباید فکر خاصی در ذهنمان
 باشد و تمام تلاش‌های ما در جهت بیرون راندن آن فکر از ذهن است. این در
 حالی است که این تقلا برای کنترل فکر اغلب بی‌نتیجه می‌ماند و خودش باعث
 افزایش بیشتر آشفتگی هیجانی می‌شود و در نتیجه اهمیت آن فکر را دو
 چندان می‌کند. بدین ترتیب چرخه‌ای معیوب از رنج در حال افزایش و افکاری
 بی‌رحم به وجود می‌آید که می‌تواند حس دیوانه شدن را در شما بوجود آورد.

در کتاب رهایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز یاد خواهید
 گرفت که چگونه از طریق معنی‌زدایی از افکار ناخواسته و رنج‌آور و استفاده
 از راهکارهای کنترل فکر، این چرخه‌ی معیوب را در هم بشکنید. برخی از
 این مداخلات بر پایه درمان‌های روان‌شناسی مانند درمان شناختی رفتاری

(گرنیبرگر و پدسکی، 2016)، و توجه‌آگاهی (هیز، استروسال، و ویلسون 2011) بنا شده‌اند که پشتوانه پژوهشی قابل توجهی دارند. بخش‌های دیگر، از پژوهش در زمینه عصب‌شناسی شناختی و کنترل ذهن در روانشناسی بالینی اجتماعی به دست آمده‌اند (کریستف، 2012، کیلینگزورث و گیلبرت، 2010؛ راکمن؛ وگنر، 1994). به منظور درک بهتر دیدگاه کنترل فکر در رنج شخصی، به مثال زیر توجه کنید.

داستان مریدیت تقلائی برای به دست آوردن کنترل هیجانی

مریدیت در زندگی خود وقت سر خاراندن نداشت! کار کردن در یک شغل تمام وقت، بزرگ کردن 2 بچه مدرسه‌ای، نگهداری از والدین مسن، رسیدگی به همسر شاغل و انجام کارهای داوطلبانه در خیریه‌ها، تمام وقت او را به خود اختصاص می‌دادند. مریدیت می‌دانست که با این میزان از رفاه، امنیت و هدفمندی، زندگی او از امتیازات و مزیت‌های زیادی برخوردار است. اما اخیراً او متوجه وجود دوره‌هایی از اضطراب و ناامیدی شده بود که ناگهان سر و کله‌شان پیدا می‌شد و برای چند ساعتی با او می‌ماندند.

وقتی که این تغییرات خلقی برای اولین بار شروع شدند آنها را به گردن گرفتاری‌ها و مسئولیت‌های روزمره انداخت. بی‌شک، زندگی پُر هیاهویی داشت. اما ته دل‌اش می‌دانست که چیزی در وجودش تغییر کرده است. به نظر می‌آمد که همه مسایل او را آزار می‌دهد و صبر و تحملش کم شده است. او منفی‌گراتر شده بود و خود را بیشتر سرزنش می‌کرد. نسبت به خود مملو از شک و تردید بود و آینده‌نگرانش می‌کرد. برای مریدیت و خانواده‌اش روشن بود که او در حال دست و پنجه نرم کردن با نوعی بحران هیجانی است و نیاز دارد که دوباره کنترل هیجانات خود را به دست گیرد.

مریدیت شروع کرد به زیر نظر گرفتن افکار و احساسات خود. وقتی که فکری منفی (مانند من هیچ وقت از پس این کار بر نمی‌آیم یا این که من به اندازه کافی خوب نیستم) به ذهنش خطور می‌کرد، سخت تلاش می‌کرد تا آن فکر را از ذهنش بیرون کند. او به خود یادآور می‌شد که مثبت فکر کند و به خودش اطمینان می‌داد که همه چیز درست می‌شود. وقتی نگرانی به سراغش می‌آمد، با عصبانیت به خودش می‌گفت که دست از این کار بردارد. در محل کارش سعی می‌کرد حواس خود را با مشغول کردن خود به کار، پرت کند. ولی هرچه بیشتر تلاش می‌کرد تا افکار و احساساتش را تحت کنترل خود در آورد، احساس بدتری پیدا می‌کرد. فراوانی آن افکار ناخواسته و رنج ناشی از

آنها بیشتر می‌شود. او حتی تلاش می‌کرد تا افکار مزاحمش را هم کنترل کند، باور داشت که اگر این سبک و سیاق را تغییر ندهد، خود و خانواده‌اش را به فنا داده است. اما بعد از هفته‌ها کلنجار رفتن با خویشتن داری، ناامید شد. با اینکه نهایت تلاشش را می‌کرد، راه به جایی نمی‌برد. این ناتوانی ظاهری او را سردرگم کرده بود و به این نتیجه رسیده بود که به کمک تخصصی نیاز دارد.

مریدیت متوجه شد که اگر می‌خواهد زندگی خود را تغییر دهد، نیاز دارد کنترل بهتری روی افکار و احساسات منفی خود داشته باشد. بالاخره خویشتن‌داری، عامل مهمی در دستیابی به موفقیت و رضایتمندی از زندگی است (میسچل، 2014). اما هر چه مریدیت بیشتر تلاش می‌کرد تا افکار منفی را نادیده بگیرد و آنها را با افکار مثبت جایگزین کند، بیشتر مضطرب و افسرده می‌شد.

عوامل زیادی باعث می‌شدند در تلاش‌هایش برای کنترل هیجانی و ذهنی شکست بخورد. یکی از این عوامل این بود که او بیش از حد به افکار مزاحم و منفی‌اش اهمیت می‌داد. وقتی افکاری مانند من هیچ وقت از پس این کار بر نمی‌آیم یا من همه را ناامید می‌کنم، ناگهان در ذهنش ظاهر می‌شدند، انگار این حالت به مریدیت یادآور می‌شد که افکار و احساسات او از کنترل خارج هستند. در این حالت او بلافاصله به نتیجه‌هایی منفی می‌رسید: "ضعف ظاهری او در کنترل ذهن به پیامدهای وحشتناکی ختم می‌شود." او فکر می‌کرد که خانواده و همکارانش را مأیوس کرده است، ولی بیشتر از همه، فکر می‌کرد که از توانمندی خودش ناامید شده است.

همچنین مریدیت سخت می‌کوشید تا افکار خود را کنترل کند. هر چه این مزاحمان منفی بیشتر جریان تفکر او را مختل می‌کردند، او بیشتر تلاش می‌کرد آنها را نادیده بگیرد و سرکوب کند. در تغییر طرز فکر خود، احساس درماندگی می‌کرد. اما هر چه بیشتر تلاش می‌کرد، اوضاع بدتر می‌شد. او نمی‌توانست اجازه دهد آن افکار در ذهنش جای گیرند؛ احساس می‌کرد باید برای خلاص شدن از شر آنها کاری کند.

در نهایت، هرچه این تعداد این مزاحمان ذهنی بیشتر و وجودشان مختل‌کننده‌تر می‌شد، مریدیت بیشتر و بیشتر به روش‌های کنترل بی اثر پناه می‌برد؛ مانند تلاش فعالانه برای سرکوب افکار، پرت کردن حواس خود به هر روش ممکن، یا حتی فریاد زدن بر سر خود به دلیل داشتن چنین "افکار احمقانه‌ای". در نهایت هر کاری که می‌کرد، مشت برسدان کوفتن است.

رنجی که در آن غوطه ور بود، تشدید می‌شد و مریدیت فکر می‌کرد که شاید نیاز دارد از کار خود یک مرخصی طولانی بگیرد یا حتی بستری شود.

شما هم مانند مریدیت، ممکن است در تقلا‌ی بازیابی کنترل بر روی افکار و احساسات ناخواسته و آزاردهنده خود باشید. می‌دانید که نیاز است خودتان را بهتر کنترل کنید، اما با شکست این تلاش‌های روزافزون، شما ناکام و ناراحت می‌شود. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل خود بر روی افکار و احساسات آزار دهنده را دوباره به دست آورید. مانند مریدیت، شما هم ممکن است که بر اهمیت افکار مزاحم و ناخواسته خاصی، بیش از حد تاکید کنید. بسیاری از تمرینات این کتاب، به شما آموزش خواهد داد که چگونه چطور تفسیر خود از اهمیت افکار و احساسات را تغییر دهید، از تلاش بیش از اندازه برای داشتن کنترل دست بر دارید، روش‌های بی‌ثمر کنترل ذهن را تشخیص دهید، و راهکارهای مفید کنترل ذهن را فراگیرید. بخش‌هایی از این کار ممکن است دشوار و پر زحمت باشد و حتی شاید با عقل جور در نیاید.

ممکن است در این فکر باشید که چگونه ممکن است از نفوذ این افکار آزاردهنده بکاهید، زیرا این افکار باعث پدیدآیی چنین مشکلاتی در زندگی شما شده‌اند. تغییر در شیوه خویشنداری کار دشواری است، به همین دلیل، این کتاب دیدگاهش را پله پله و به‌طور تدریجی آموزش می‌دهد و دستورالعمل‌های زیادی در جهت جامه عمل پوشاندن به دانش جدید کنترل ذهن بر روی احساسات منفی ارائه می‌دهد. برای اینکه از این کتاب بهره بیشتری ببرید، درک سازماندهی آن و انجام هر چه کامل‌تر تمرینات و تکالیف، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

توضیحات دربارهٔ این کتاب

کتاب‌های تمرین زیادی دربارهٔ روش‌های غلبه کردن بر اضطراب و افسردگی نوشته شده‌اند، و احتمالاً شما می‌خواهید بدانید که چه چیزی کتاب‌هایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز را از دیگر کتاب‌ها متمایز می‌کند. این کتاب تفاوت‌هایی اساسی با هم‌تایان خود دارد:

- تنها کتابی است که به طور ویژه، بر روی مزاحمت‌های ذهنی ناخواسته‌ای تمرکز دارد که باعث پدیداری رنج هیجانی می‌شوند.
- به روشنی مشخص می‌کند که کدام یک از راهکارهای کنترل ذهن، کمترین اثر بخشی را بر روی افکار و احساسات مزاحم دارند.
- راهکارهایی برای کنترل اثر بخش ذهن ارائه می‌دهد که از پژوهش در زمینه عصب‌شناسی شناختی و روان‌شناسی بالینی اجتماعی به دست آمده‌اند.
- مداخلاتی خودیاری و کاربردی برای کنترل ذهن ارائه می‌دهد که دامنهٔ وسیعی از هیجانات منفی را در بر می‌گیرند.
- راهکارهایی معرفی می‌کند که افکار مزاحم مثبت را افزایش می‌دهند و کمک می‌کند تا احساس خوشبختی را برای لحظاتی تجربه کنید.

این کتاب 8 فصل دارد، هر فصل بر جنبه متفاوتی از افکار و احساسات مزاحم ناخواسته و روش کنترل آنها تمرکز دارد. این فصول به ترتیب نوشته شده‌اند و مستقل از هم نیستند و در هنگام مطالعه، رعایت ترتیب فصول باعث می‌شود که بیشترین کمک را از این کتاب دریافت کنید. اگر یکی از فصل‌ها تا حد زیادی مربوط به مشکل شما بود، می‌توانید وقت بیشتری به آن اختصاص دهید. دو فصل اول اطلاعات اساسی و مهمی درباره ماهیت افکار مزاحم ناخواسته و خویشتن‌داری ذهنی در اختیار شما قرار می‌دهند. در فصل 3 تا 7 به آرایه رهنمودها و دستورالعمل‌هایی می‌پردازد که هدفشان به دست آوردن مهارت‌های خویشتن‌داری در مقابل اضطراب، افسردگی و حالت‌های وسواسی است در این فصل‌ها تمرین‌ها و تکالیف زیادی وجود دارند که بیشتر وقت شما را به خود اختصاص می‌دهند. فصل آخر به جنبه‌های دیگری از خویشتن‌داری هیجانی می‌پردازد. شما در این فصل یاد خواهید گرفت که چگونه از کنترل ذهن در جهت افزایش افکار مزاحم مثبت

استفاده کنید و در نتیجه بتوانید در زندگی روزمره خود احساس خوشبختی بیشتری داشته باشید.

اگر نتایج حاصل از مطالعه این کتاب ناامیدکننده بود، قسمت پیوست می‌تواند به شما کمک کند تا دلایل رضایت بخش نبودن تلاش‌های‌تان را جستجو کنید. همچنین پیوست شامل اطلاعاتی درباره انواع به خصوصی از افکار مزاحم و دیگر حالت‌های روانشناختی مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی اساسی، و اختلال وسواسی - اجباری می‌شود که معمولاً نیازمند مداخله متخصص حوزه سلامت روان هستند. اگر به اثربخشی این کتاب برای افکار و احساسات آزاردهنده‌تان شک دارید، بهتر است بی‌درنگ به پیوست مراجعه کنید. آن را مطالعه فرمایید و تمرین‌های خودسنجی آن را انجام دهید، این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند تا متوجه شوید آیا باید به دنبال گرفتن کمک حرفه‌ای باشید یا خیر.

کتاب رهایی از افکار اضطراب برانگیز و افسرده‌ساز به منظور کمک به شما برای آموختن روش‌های خویش‌تن‌داری مؤثرتر در مقابل افکار و احساسات رنج‌آور طراحی شده است. شیوه منحصر به فردی از خویش‌تن‌داری روانی به شما معرفی می‌شود، اما برای اینکه این مهارت‌ها خاصیت درمانی داشته باشند، باید برای ایجاد تغییر متعهد باشید. ممکن است فقط قصد خواندن این کتاب را داشته باشید. اما برای استفاده هر چه بیشتر از این کتاب، باید تمرین‌ها را انجام دهید. احتمالاً بعضی از مداخلات به نظر شما مفیدتر از بقیه خواهند آمد، در این حالت می‌توانید وقت بیشتری را صرف این قسمت‌ها کنید. همچنین، یادگیری بعضی از مهارت‌ها دشوارتر از بقیه خواهد بود، در این صورت از سرعت مطالعه خود بکاهید و تمرین‌های مربوط به آن بخش‌ها را با بردباری بیشتری انجام دهید. ممکن است نیاز داشته باشید که از بعضی از صفحات کپی تهیه نمایید تا بتوانید بارها از آن استفاده کنید. البته نوشتن جواب در داخل کتاب برای شما این امکان را فراهم می‌کند که شرح کار خود را برای همیشه ثبت کنید. همچنین می‌توانید کپی‌هایی از صفحات مربوط به تمرین‌ها را از وب‌سایت ما برای این کتاب به آدرس <http://www.newharbinger.com/38426> دانلود کنید. برای زمان‌هایی که نیاز به فضای بیشتری برای انجام تمرینات دارید، این راه بسیار خوبی برای داشتن کپی‌های اضافی از آنها است.

این کتاب عمدتاً بر روی افسردگی، اضطراب، و افکار وسواسی تمرکز دارد. بنابراین بیشتر مثال‌ها و نمونه‌ها، این حالت‌های هیجانی را در بر

می‌گیرند. گرچه اشاراتی هم به احساس گناه، ناامیدی و خشم شده است. البته فصل آخر، کاملاً به هیجانات مثبت مانند شادی، رضایت و خشنودی می‌پردازد. نمونه‌های ارائه شده، در این کتاب از تجارب بالینی 35 ساله یک روان‌شناس بالینی، در درمان افراد مبتلا اختلالات هیجانی ناشی شده‌اند. جزئیات مربوط به هر مورد و تجربیات آنها از انجام تمرین‌های این کتاب، توضیحاتی فرضی هستند برای نشان دادن مهارت‌های بالینی استفاده شده‌اند.

تصمیم شما برای شروع خواندن این کتاب، قدمی با ارزش در جهت داشتن سلامت روانی بهتر است. سرمایه‌گذاری روی این کتاب نشان می‌دهد که شما **بسیار آگاه و شوش‌پسند** هستید. **تغییر** هستید: بدین معنی که شما متوجه شده‌اید برای تنظیم هیجانات منفی، **احتیاج** به روشی متفاوت دارید. تمایل شما به آزمون روشی متفاوت و تصمیم به تلاش در جهت پیشرفت فردی، گام‌های بنیادین برای ایجاد تغییری هدفمند هستند. پس باید به شما به این دلیل که خود را در معرض راه‌هایی برای تغییر قرار می‌دهید، شاد باش گفت. اما بسیار مهم است که انتظارات خود را در سطح واقع‌گرایانه نگه دارید و شکیباً باشید. انتظار تغییری بزرگ و سریع نداشته باشید. برای تغییر راهکارهای کنترل‌ذهنتان، به زمان و پشتکار نیاز است.

از مطالعه این کتاب می‌توانید چنین انتظاراتی داشته باشید:

تغییر نیازمند تلاشی منظم و اصولی است. تغییر واقعی مستلزم این است که شما راهکارهای جدید کنترل ذهن را در زندگی روزمره خود به کار گیرید. **برای تغییر، کسب بینش ضروری است.** ابتدا شما باید فکر مزاحم مشکل‌ساز خود، تفسیرتان از این فکر و کنترل آن را شناسایی کنید. بنابراین، در آغاز باید خودتان را ارزیابی کنید تا مهارت‌های خویشنداری که در فصل‌های بعدی در موردشان بحث می‌شود، برای شما مفید واقع شوند. **هر انسانی منحصر به فرد است.** افکار مزاحمی که بیشتر از همه شما را آزار می‌دهند و روشی که شما به آنها پاسخ می‌دهید، منحصر به خود شماست. می‌توانید با تمرکز بر تمرین‌ها، نیازها و موقعیت‌ها را با هم تطبیق دهید. **تمرین، تمرین، تمرین.** برای اینکه از دستاوردهای این دیدگاه جدید درباره خویشنداری ذهنی واقعاً بهره‌مند شوید، باید راهکارها را بارها و بارها تمرین کنید تا به طبیعت ثانویه شما تبدیل شوند.

شکیبا باشید و با خود دلسوزانه برخورد کنید. "نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود"

ضرب‌المثل خوبی برای این کتاب است. کشمکش بین شما و افکار و احساسات

مشکل‌سازتان، ممکن است سال‌ها ادامه داشته است. تغییر دادن مغز کاری زمان‌بر است. پیشرفت ممکن است آهسته و تدریجی باشد. مهم این است که با خودتان شفقت داشته باشید و برخوردی مهربانانه و دور از قضاوت در پیش بگیرید (بانر، 2014). در نهایت، فراموش نکنید که شما مسئولیت سلامتی خود را بر عهده گرفته‌اید و تمام تلاش خود را بکنید تا با این رنجی که در زندگی‌تان وجود دارد، کنار بیایید. قبل از شروع فصل 1، بار دیگر انتظارات شما از این کتاب می‌پردازیم:

- شناسایی نقش افکار، تصاویر، یا خاطرات مزاحم و منفی در پدیدآیی اضطراب، افسردگی، یا هیجان‌های منفی.
- تعیین میزان قدرت تحمل شما در مقابل مزاحم‌های ذهنی ناخواسته و محدودیت در کنترل آنها.
- افزایش سطح درک شخصی از فرایندهای ذهنی درگیر در ماندگاری افکار و احساسات رنج‌آور.
- کاهش اهمیت مزاحم‌های ذهنی مشکل‌ساز و کم‌رنگ کردن تهدید ناشی از این افکار.
- رهاکردن راهکارهای کنترل ذهن بی‌اثر و فراگیری واکنش‌هایی موثرتر به مزاحمان آزاردهنده.
- اعتماد به نفس بیشتر در خویشتنداری ذهنی و نگرانی کمتر درباره‌ی از دست دادن این کنترل.
- افزایش افکار و هیجان‌های مثبت و کاهش تأثیر حالت‌های هیجانی منفی.

برای اینکه مطمئن شوید به سمت این اهداف آموزشی قدم برمی‌دارید، می‌توانید همان‌طور که با کتاب پیش می‌روید، هر از چند گاهی به این لیست سری بزنید و مسیر خود را بازبینی کنید. اگر در مقابل اضطراب، افسردگی، و سواس، یا دیگر شرایط رنج‌آور به پیشرفت قابل انتظار نرسیدید، حتماً به پیوست مراجعه کنید و فراموش نکنید که کمک گرفتن از روان‌شناس یا مشاور یا روان‌پزشک صاحب صلاحیت می‌تواند سودمند باشد. از این کتاب، شما بینش تازه‌ای به دست خواهید آورد و درباره‌ی روش‌های قدرتمند خویشتنداری مطالب بیشتر یاد خواهید گرفت که این موارد می‌تواند تعادل و قوای تازه‌ای را به حال و هوای هیجانی شما ببخشند و آسایش بیشتری را به ارمغان آورند. حال وقت آن فرا رسیده است که سفر به سمت بهبود را آغاز

کنید. این سفر با پیدا کردن درک بهتری از مزاحمت‌های ذهنی شروع می‌شود.