

کتاب کار افکار منفی

مهارت‌های شناختی-رفتاری برای
چیرگی بر نگرانی‌های تکراری، سرافکندگی و نشخوار ذهنی
که باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند

تألیف

دیوید ای. کلارک

با پیشگفتار

رابرت ال. لیپی

ترجمه

دکتر فاطمه قدیری لشکاجانی
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱ تله‌های ذهن‌تان را بشناسید.....	۱۵
فصل ۲ پارادوکس کنترل را مدیریت کنید.....	۳۲
فصل ۳ عادت نگرانی را کنار بگذارید.....	۴۸
فصل ۴ جلوی نشخوار ذهنی را بگیرید.....	۷۹
فصل ۵ از حسرت عبور کنید.....	۱۰۵
فصل ۶ با سرافکنندگی روبه‌رو شوید.....	۱۲۸
فصل ۷ بر احساس تحقیر تسلط پیدا کنید.....	۱۵۲
فصل ۸ کینه را رها کنید.....	۱۷۳
نتیجه‌گیری.....	۱۹۷
تقدیر و تشکر.....	۱۹۹
منابع.....	۲۰۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۰۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۱۱

«**کتاب کار افکار منفی** راهکارهای عالی و مبتنی بر شواهد بسیاری را برای مقابله با تفکر منفی تکراری که مرتبط با اضطراب و افسردگی است، به شیوه‌ای عالی معرفی می‌کند. اگر درگیر این نوع تفکر هستید- که البته همه ما گاهی دچار آن می‌شویم- این کتاب کار کمک‌تان می‌کند الگوهای تفکر خود را شناسایی کنید و روش‌های مؤثری را برای تغییر آن‌ها به کار بگیرید. این کتاب توسط یکی از متخصصین جهان در زمینه روان‌شناسی تفکر منفی و به سبکی جذاب و کاربردی به نگارش درآمده است و مطالعه آن و استفاده از مهارت‌هایی که مطرح می‌کند برای‌تان سودمند خواهد بود.»

کیث اس. دابسون، دکترای تخصصی، استاد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه کلگری، و دبیر کنفدراسیون جهانی درمان‌های شناختی و رفتاری

«افکار منفی تکراری می‌تواند باعث پریشانی شوند و زندگی روزمره ما را مختل کنند. در این کتاب کار عالی که بسیار سلیس نوشته شده است، دیوید کلارک راهکارهای عینی و راه‌حل‌های کاربردی را برای برخورد با نگرانی، نشخوار ذهنی، حسرت، سرافکندگی، تحقیر و کینه ارائه می‌دهد. این کتاب که با استادی و تدبیر به رشته تحریر درآمده است، زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. خواندن آن ضروری است.»

استفان جی. هافمن، دکترای تخصصی، استاد دانشگاه بوستون و نویسنده کتاب کار *مهارت‌های مربوط به اضطراب*

«اگر در کشمکش با افکار منفی تکراری هستید که باعث اضطراب، افسردگی، حسرت، سرافکندگی، گناه، تحقیر، خشم یا کینه می‌شوند، این کتاب کار کاربردی که سلیس نوشته شده است می‌تواند واقعاً مفید باشد. دیوید کلارک، روان‌شناس و پژوهشگر شناخته شده در جهان، گستره‌ای از رویکردهای شناختی-رفتاری را یکپارچه کرده است تا راهنمای مؤثر و گام به گامی را به شما ارائه دهد تا در چیرگی بر افکار منفی تکراری کمک‌تان کند. با اطمینان این کتاب کار را به بیماران، دانشجویان و همکارانم توصیه می‌کنم.»

گُستاس پاپاگئورگئو، روان‌شناس بالینی، دکترای تخصصی، یکی از نویسندگان کتاب *کنار آمدن با افسردگی*، و یکی از گردآورندگان کتاب *نشخوار ذهنی افسردگی‌ساز*

«این کتاب یک راهنمای عالی است که به افراد کمک می‌کند از افکار دردآوری که زندگی را تباه می‌کنند، رها شوند. دیوید کلارک-یکی از داناترین و محترم‌ترین صاحب‌نظران زمانه ما-عصاره این اصول را در کتابی واحد گرد آورده است. کتابی که پیش رو دارید، همچون دوره جامعی است که رویکردهایی پیش‌تازانه را برای رهایی ذهن‌تان از افکار و هیجان‌های آشفته‌ساز به شما می‌آموزد. به نظر

من خواندن این کتاب برای همه کسانی که ذهنی «چسبنده» دارند، ضروری است.

مارتین ان. سیف، دکترای تخصصی، هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا، بنیان‌گذار انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، و یکی از گردآوردندگان کتاب‌های آنچه هر درمانگری باید در مورد اختلالات اضطرابی بداند، چیرگی بر افکار مزاحم ناخواسته و نیاز به دانستن برای اطمینان

«به دنبال یک تجربه منفی زندگی، بیشتر ما این تجربه را داشته‌ایم که آن رویداد را در ذهن خود مرور کنیم، به این فکر کنیم که چرا اتفاق افتاد و آیا زندگی هرگز مانند همیشه خواهد بود یا نه. این فرآیند تفکر منفی و تکراری تنها درد و رنج هیجانی را دامن می‌زند. کتاب کار افکار منفی دیوید کلارک، با استفاده از تمرین‌های تفکربرانگیز و مثال‌های موردی روشنگر به خوانندگان می‌آموزد چگونه نشخوار ذهنی را قطع کنند و از راهکارهای مؤثری برای پشت سر گذاشتن ناامیدی، حسرت و کینه استفاده کنند. این کتاب فوق‌العاده خواندنی است و فنون بی‌شماری را معرفی می‌کند که خوانندگان می‌توانند به شکل مستقل و بدون راهنمایی درمانگر از پس آن‌ها برآیند. منبعی خارق‌العاده برای افرادی است که می‌خواهند از نگرانی خود بکاهند و زندگی سازنده‌تر و معنادارتری در لحظه اکنون داشته باشند.»

دبورا روث لدلی، دکترای تخصصی، روان‌شناس مجاز برای کار خصوصی در فیلادلفیا، PA؛ و یکی از گردآوردندگان کتاب کار نگرانی برای کودکان

«دیوید کلارک صاحب‌نظر مرجعی در زمینه درک و چیرگی بر افکار منفی است. وی در این کتاب دانش و تجربه بالینی خود را ترکیب کرده و یک کتاب راهنما با دستورالعمل آسان و بسیار مؤثر برای برخورد با گستره وسیعی از افکار منفی خلق می‌کند، افکاری که اگر با آن‌ها برخورد نشود می‌توانند خُلق و توانایی ما را در انجام امور مختل کنند. خواندن آن به شدت توصیه می‌شود!»

کریستین پورڈن، دکترای تخصصی، روان‌شناسی بالینی، استاد در دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه واترلو، و یکی از گردآوردندگان کتاب چیرگی بر افکار و سواسی

«این کتاب مناسب و مهمی برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی است. به طور فزاینده‌ای مشخص شده برای درمان این مشکلات و نیز سایر مشکلات، باید با نشخوار ذهنی، نگرانی و سرافکندگی برخورد شود. دیوید کلارک در مقام درمانگری پیش‌تاز دارای اعتبار جهانی است و در این حوزه دانشگاهی مقالات و کتاب‌های زیادی منتشر کرده است. وی از این مهارت‌ها استفاده کرده تا کتاب کار

قابل فهم و مفیدی را تهیه کند که مطالعه آن را به درمانجویان و درمانگران به یک اندازه توصیه می‌کنم.

ریچارد مولدینگ، دکترای تخصصی، مدرس ارشد در دانشگاه دیکلین استرالیا، سردبیر مجله روان‌شناس بالینی، و یکی از گردآوردگان کتاب نقش خویشتن در فهم و درمان اختلالات روان‌شناختی.

”به جای نوشتن یک یا چند کتاب در مورد اضطراب، افسردگی، گناه، خشم یا سایر هیجان‌های ناراحت‌کننده، دیوید کلارک ما را به آنچه پشت این هیجان‌هاست هدایت می‌کند: یعنی تفکر منفی تکراری مانند نگرانی یا نشخوار ذهنی. کلارک با استفاده از اصول درمان شناختی- رفتاری و کاربرگ‌ها و تمرین‌های عالی و آسان- و به شیوه‌ای بسیار دوستانه، کاربرپسند و گام به گام- به ما کمک می‌کند تا از شر افکار منفی تکراری و احساسات وابسته به آن خلاص شویم.“

گریگوریس سیموس، دکترای پزشکی، دکترای تخصصی، استاد آسیب‌شناسی روانی در دانشکده سیاست‌های آموزشی و اجتماعی در دانشگاه مقدونیه در یونان

”کتاب کار افکار منفی دیوید کلارک یکی از شفاف‌ترین و قابل فهم‌ترین کتاب‌کارهایی است که دیده‌ام. این کتاب کار بر پایه آخرین شواهد علمی استوار است و توسط یکی از صاحب‌نظران پیش‌تاز دنیا به نگارش درآمده است، به خوانندگان اطلاعات، ابزار خودسنجی و تمرین‌های گام به گامی ارائه می‌دهد که می‌تواند کمک‌شان کند بر احساس اضطراب، افسردگی، اختلال وسواسی- اجباری و سایر مشکلات هیجانی خود کنترل بیشتری به دست آورند.“

جان اچ. ریسکیند، دکترای تخصصی، استاد روان‌شناسی در دانشگاه جورج میسون، و یکی از گردآوردگان کتاب ظهور پرهیت آسیب‌پذیری

پیشگفتار

آیا افکار منفی تکراری و مزاحم راه را بر ذهن تان می‌بندند؟ شاید نگرانید همه چیز از هم بپاشد، از عهده کاری برنیاید، رئیس تان از دست شما عصبانی شود یا هواپیمای تان سقوط کند. ممکن است متوجه شوید به خاطر نگرانی از بی‌خوابی، دچار بی‌خوابی شده‌اید و آن وقت نگران شوید که نمی‌توانید فردا عملکرد خوبی داشته باشید. یا شاید افکار تکراری منفی تان بر محور اشتباهات، بدبینی‌ها، انتخاب‌های بد یا حسرت‌های مربوط به گذشته است که صرف‌نظر از چیزهای خوبی که امروز برای تان در جریان است، دست از سرتان بر نمی‌دارند. گویی در گذشته، و در این نشخوارهای ذهنی که به آرامی در ذهن آشفته شما می‌خزند و توانایی تان را برای لذت بردن از لحظه حال محدود می‌کنند گیر کرده‌اید. نیازی نیست دیگر نگران باشید زیرا این کتاب کمک خواهد کرد، در عین حال که بر حل مشکلات واقعی در زمان واقعی و در دنیای واقعی تمرکز می‌کنید، این افکار را که آزارتان می‌دهند، رها کنید.

دیوید ای. کلارک روان‌شناس شناختی-رفتاری برجسته‌ای است که پژوهش‌هایش در زمینه اضطراب و افسردگی در سطح جهانی است. اما او بالینگر نابغه‌ای نیز هست که قادر است برای مردم عادی به شیوه‌ای بسیار قابل فهم و ملموس بنویسد. این کتاب-یعنی کتاب کار افکار منفی-دقیقاً همان چیزی است که همه ما برای توجه دقیق به افکار خود به آن نیاز داریم. به نظر من آنچه به ویژه در مطالعه این کتاب کار عالی دلگرم‌کننده است این است که دکتر کلارک گستره وسیعی از رویکردهای درمان شناختی-رفتاری را یکپارچه می‌کند تا بهترین ابزارهای مقابله با این افکار منفی تکراری آزردهنده و مزاحم را در اختیار ما بگذارد.

همه ما می‌دانیم زیر یوغ این افکار منفی بودن چه حسی دارد. اغلب احساس می‌کنیم هیچ کنترلی بر آن‌ها نداریم. ممکن است فکر کنیم باید کاملاً حذفشان کنیم. یا شاید فکر کنیم باید به آن‌ها «پاسخ» دهیم، درگیرشان شویم و بلافاصله «درشان را ببندیم». نمی‌توانیم این افکار را بدون پاسخ و ناتمام رها کنیم. اما هرچه بیشتر سعی کنیم از شر این سروصدای مزاحم در ذهن مان خلاص شویم، این افکار بیشتر بازمی‌گردند تا راه را بر ما ببندند. متوجه می‌شوید هرچه سخت‌تر بکوشید افکار تان را سرکوب کنید، آن‌ها با قدرت بیشتر خطر و اجبار را در ذهن تان فریاد خواهند زد. خوشبختانه راه

متفاوتی هم وجود دارد- و دکتر کلارک ما را به این مسیر هدایت می‌کند.

ماهیت افکار منفی تکراری به گونه‌ای است که اغلب فکر می‌کنیم نمی‌توانیم عدم اطمینان را بپذیریم، باید مطمئن شویم، باید تقریباً همه چیز را تحت کنترل داشته باشیم، عادت داریم روی تهدید تمرکز کنیم و توانایی خود را در حل مشکلات واقعی، البته در صورتی که واقعاً وجود داشته باشند، دست‌کم بگیریم. کتاب کار کلارک دانش مربوط به این افکار و فرض‌های مزاحم را بازنگری می‌کند و ما را به صورت گام به گام هدایت می‌کند تا این باورهای مشکل‌ساز را که باعث نگرانی و نشخوار ذهنی می‌شوند تغییر دهیم. دکتر کلارک کمک‌مان می‌کند بفهمیم عدم اطمینان یک توهم است، متوجه شویم صرفاً به خاطر این که بعضی چیزها تحت کنترل مان نیستند، به این معنی نیست که دنیا دارد از هم می‌پاشد، بفهمیم که امنیت بیشتر از تهدید وجود دارد، که تشخیص تهدید در ذهن ماست نه در دنیای واقعی و این که می‌توانیم عملاً برای مشکلات واقعی راه‌حل پیدا کنیم ولی مشکلاتی را که وجود ندارند نمی‌توانیم حل کنیم.

اگر هرکدام از این موارد در مورد شما صادق است و می‌بینید تنش، اضطراب، خواب یا عملکرد روزمره‌تان مختل شده و به خطر می‌افتد، پس این کتاب برای شما نوشته شده است. دکتر کلارک در مقام یک روان‌شناس شناخته شده در جهان دهه‌هاست که روی اضطراب کار کرده است و دانش، خرد و توصیه‌های ارزشمند خود را در این کتاب کار کاربردی و بسیار قابل فهم به شما تقدیم می‌کند. تصور کنید یک مربی شخصی در سطح جهانی دارید که از راه می‌رسد و به جای این که سرتان فریاد بزند که روی دستگاه تردمیل پلکانی بیشتر کار کنید-بهترین ابزارهای مقابله را در اختیارتان می‌گذارد و کمک‌تان می‌کند تا به آرامی و توانمندی بر ذهن‌تان کنترل بهتری پیدا کنید.

به توصیه‌های هر فصل گوش کنید، منطقی را که مبتنی بر پیشرفته‌ترین دانش مربوط به نگرانی و نشخوار ذهنی است، بخوانید و تمرین‌ها را دنبال کنید. شاید وقتی بعد از کار روی بسیاری از تمرین‌های این کتاب کار عالی متوجه شدید که افکار منفی تکراری‌تان شبیه یک صدای پس‌زمینه از خیابان است، شگفت زده شوید. به جای دویدن به دنبال آمبولانس خیالی، شاید بهتر است لم بدهید و محو شدن آن را در افق تماشا کنید. آن‌گاه متوجه خواهید شد، می‌توانید آن گونه که می‌خواهید زندگی کنید.

رابرت ال. لیهی، دکترای تخصصی

نویسنده کتاب‌های رفع نگرانی و رفع حسادت

و مدیر مؤسسه شناخت‌درمانی آمریکا

مقدمه

آن قدر توصیه‌ها و نظرهای مختلف در مورد نحوه‌ی دستیابی به بهبود و یکپارچگی هیجانی از سوی صاحب‌نظران مطرح است که باعث احساس گیجی و سردرگمی می‌شود. منابع خودیاری بی‌شماری در دسترس هستند، ولی لابد دلیلی دارد که به سوی این کتاب‌کار کشیده شده‌اید. شاید مدت‌های طولانی است که احساس اضطراب، افسردگی، گناه یا خشم می‌کنید. مصمم هستید خوب شوید ولی چیزی تاکنون کمک نکرده است. آماده‌ی رویکرد متفاوتی هستید. روشن است که حال بدتان ناشی از اتفاق بدی است که در گذشته برای‌تان افتاده و ظاهراً نمی‌توانید از آن خلاص شوید. یا دل‌مشغول مشکلات احتمالی در آینده هستید و نمی‌توانید نگران بودن را متوقف کنید. در تلاش برای دستیابی به بهبودی هیجانی، احتمالاً متوجه شده‌اید که پاسخ آن در نکات زیر نهفته است:

- تغییر نحوه‌ی تفکر تان
- اتخاذ رویکردی واقع‌گرایانه‌تر به چالش‌های موجود
- عبور از آنچه نمی‌تواند تغییر کند.

اما چگونه به این نقطه برسید؟ این کتاب‌کار رویکرد متفاوتی را برای چیرگی بر درد و رنج هیجانی ارائه می‌دهد. این کتاب اذعان دارد که اضطراب، افسردگی، گناه و سایر هیجان‌های منفی به این دلیل تداوم پیدا می‌کنند که ما به افکار منفی تکراری در مورد تجربه‌های هیجانی ناراحت‌کننده می‌چسبیم. این طرز فکر، تفکر منفی تکراری^۱ نامیده می‌شود و موضوع اصلی این کتاب‌کار است. هنگامی که در تله‌ی تفکر منفی کنترل‌ناپذیر می‌افتیم نمی‌توانیم کاری کنیم و تنها حال‌مان بدتر می‌شود. امروزه مشخص شده است که تفکر منفی تکراری دلیل مهمی برای طول کشیدن درد و رنج روحی است و درمان آن برای بهبودی و بهزیستی هیجانی حائز اهمیت است (ایرینگ و واتکینز، ۲۰۰۸).

هر تجربه‌ی منفی‌ای در زندگی می‌تواند تفکر منفی تکراری را آغاز کند. از دست دادن یک رابطه‌ی ارزشمند، شکست تحصیلی یا شغلی، تعارض خانوادگی، خبرهای بد مربوط به سلامتی، بدهی مالی و

1. repetitive negative thought

تهدیدهای سلامتی و امنیت اعضای خانواده چند نمونه قابل ذکر است. هنگامی که چنین اتفاقی می افتد می افتند ممکن است گرفتار گردبادی از احساسات مختلف فقدان، شکست، تهدید یا احساس بی انصافی شوید. با تغییر دادن این شکل از تفکر تکراری، آرامش و تعادل بیشتری به دست خواهد آمد. همین که چنین اتفاقی بیفتد، در برخورد با مشکلات کنونی خود آزادتر خواهید بود و نسبت به آنچه نمی تواند در زندگی تان تغییر کند رویکرد پذیرنده تری را اتخاذ می کنید.

صرف وقت برای کار روی تفکر منفی تکراری تان گام مهمی در این مسیر شفابخش است. شما را تحسین می کنم که از قدرت لازم برای اعتراف به داشتن مشکل برخوردارید، مصمم هستید که بهبود پیدا کنید و ذهن بازی دارید تا بپرسید چه کار دیگری می توانم برای چیرگی بر حال بدم انجام دهم؟ هنگامی که مشتاقانه تمرین ها و کاربرگ هایی را که در این کتاب کار ارائه شده اند انجام می دهید، این نگرش کمک تان خواهد کرد.

در مورد این کتاب کار

در هشت فصل بعدی پی خواهید برد چگونه تفکر منفی تکراری باعث تداوم حال بدتان می شود. بیشتر کتاب کارهای خودیاری بر محور شرایط خاصی مانند افسردگی یا اضطراب اند. ولی کتاب کار افکار منفی متفاوت است. نشانه خاصی را که زیربنای بسیاری از هیجان های منفی هستند، هدف قرار می دهد. دو فصل اول تفکر منفی تکراری را به شما معرفی می کنند و توضیح می دهند چرا نمی توان آن را کنترل کرد و چگونه می شود تأثیرش را روی بهزیستی هیجانی خود بسنجید. فصل های ۳ و ۴ راهکارهایی را برای چیرگی بر دو شکل نیرومند تفکر منفی تکراری ارائه می دهند: نگرانی و نشخوار ذهنی. این ها شایع ترین علل اضطراب و افسردگی مزمن هستند. سپس این کتاب کار وارد قلمرویی می شود که در سایر کتاب های خودیاری به ندرت مورد توجه قرار گرفته است. هیجان های منفی مانند حسرت، احساس سرافکندگی، تحقیر و کینه موضوع فصل های ۵ تا ۸ هستند. هر کدام از این فصل ها با حالت هیجانی متفاوتی برخورد می کند. یاد می گیرید که آیا این هیجان ها علت حال بدتان هستند یا نه و چگونه می توانید نقش تفکر منفی تکراری را در هر یک از این هیجان ها بسنجید. راهکارها و تمرین های اختصاصی کمک تان خواهند کرد تا با برخورد با تفکر تکراری خود در مورد تجربه های دردسرساز گذشته، روی این هیجان های منفی کار کنید.

اگر حال بدتان سال هاست که در پس زمینه زندگی تان وجود دارد، یا حاصل رویداد ناراحت کننده تازه ای است، فرقی نمی کند، در هر صورت کار روی افکار منفی تکراری، بخش مهمی از بهبودی از این حال بد است. کمکی که از این کتاب کار دریافت خواهید کرد مبتنی بر سال ها پژوهش روان شناختی است که نشان داده تغییر شیوه تفکرمان مسیر مهمی در جهت سلامت و بهزیستی هیجانی است.

آیا این کتاب‌کار برای شما مناسب است؟

درد و رنج هیجانی می‌تواند شکل‌های زیادی به خود بگیرد. شدت و درجهٔ تداخل آن در زندگی روزمره نیز متفاوت است ولی یک چیز در همهٔ آن‌ها مشترک است: اثرات ناتوان‌کنندهٔ تفکر منفی تکراری. اگر اندوهی را در گذشته تجربه کرده‌اید یا از آینده می‌ترسید، خواهید دید که به ویژه فصل‌های نگرانی و نشخوار ذهنی برای تان مفید است. ابزارهای سنجش و راهکارهای این کتاب‌کار برگرفته از پژوهش هستند و برای بیشتر انواع پریشانی مناسب‌اند، حتی آن‌هایی که متضمن تشخیص و درمان با دارو یا روان‌درمانی منظم هستند. شدت حال بدتان هرچقدر که باشد، درخواهید یافت این کتاب‌کار منبع مهمی در راستای جستجوی سلامت هیجانی بیشتر شماست.

کتاب‌کار افکار منفی برای استفادهٔ مستقل توسط افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی، گناه یا خشم در نظر گرفته شده است. اما همان‌طور که وارد مباحث این کتاب‌کار می‌شوید، شاید متوجه شوید راهکارهای آن، زمانی که در بافت درمان‌های روان‌شناختی یا جلسات مشاوره استفاده می‌شوند، مؤثرتر هستند. فصل ۱ شامل اطلاعات و ابزارهای سنجشی است که کمک‌تان می‌کند تصمیم بگیرید آیا باید از این کتاب‌کار در کنار یک درمانگر استفاده کنید یا نه.

چگونه از این کتاب‌کار حداکثر بهره را ببرید

مطالعهٔ فصل‌های ۱ و ۲ الزامی است زیرا اطلاعات پایه را برای بقیهٔ کتاب‌کار فراهم می‌کنند. اگر از روی فصل‌هایی که ظاهراً بیش از همه با مشکل شما مرتبط هستند، بپرید، راهکارهای کتاب‌کار برای-تان چندان مؤثر نخواهد بود. به همین ترتیب بیشتر افراد فصل‌های ۳ و ۴ را از لحاظ شخصی مرتبط می‌یابند زیرا نگرانی و نشخوار ذهنی در بیشتر شکل‌های پریشانی روی می‌دهند. می‌توانید در مطالعهٔ فصل‌های ۵ تا ۸ که بر محور انواع خاصی از پریشانی هیجانی هستند بیشتر گزینشی عمل کنید.

همچون بیشتر کتاب‌کارها، اگر وقت بگذارید و تمرین‌های هر فصل را انجام دهید از مطالعهٔ خود بهرهٔ بیشتری می‌برید. ممکن است دریابید بعضی از تمرین‌ها و کاربرگ‌ها برای تان مفیدتر از بقیه هستند، بنابراین شاید بخواهید در زندگی روزمره هنگام تجربهٔ تفکر منفی تکراری روی آن‌ها تمرکز کنید. بعضی از تمرین‌ها گام‌های متعددی دارند و از این رو مستلزم وقت و تمرین بیشتری نسبت به راهکارهای ساده‌تر هستند. شاید بخواهید از بعضی کاربرگ‌ها نسخهٔ اضافی تهیه کنید یا می‌توانید پاسخ‌های تان را در کتاب کار بنویسید به گونه‌ای که نوشته‌های تان را همیشه داشته باشید. نسخه‌های اضافی از کاربرگ‌ها را می‌توانید از سایت اینترنتی کتاب: <http://www.newharbinger.com/45052> بارگیری کنید.

این کتاب‌کار مثال‌هایی از «درمانجویان» و در مواردی کاربرگ‌های تکمیل شده‌ای از آن‌ها را با

توجه به مقاصد آموزشی ارائه می‌دهد. این‌ها شخصیت‌های ساختگی هستند که بر اساس تجربه‌ام از افرادی که طی سه دهه کار در مقام روان‌شناسی بالینی، پژوهشگر و مدرس با شیوه درمان شناختی- رفتاری تحت درمان قرار داده‌ام، معرفی شده‌اند.

با مطالعه این کتاب‌کار، گام مهمی را به سوی اتخاذ رویکردی متفاوت نسبت به سلامت روانی برداشته‌اید. با این کار تمایل خود به تغییر و باز بودن ذهن‌تان را نسبت به یادگیری جدید بیان می‌کنید. این‌ها ویژگی‌های فوق‌العاده‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند از این کتاب خودیار بهره بیشتری ببرید. شما را به خاطر نشان دادن ابتکار عمل و اراده می‌ستایم و امیدوارم دریابید بر اساس وقت و کوششی که روی این کتاب‌کار سرمایه‌گذاری می‌کنید فایده‌های شخصی زیادی به دست خواهید آورد. بنابراین بگذارید کارمان را با یکدیگر روی نحوه چیرگی بر پریشانی شخصی با حمله به ستون‌های اصلی آن، یعنی تفکر منفی تکراری، شروع کنیم.

فصل ۱

• • • • •

تله‌های ذهن تان را بشناسید

اغلب آشفتگی هیجانی به واسطه تجربه‌های ناراحت‌کننده یا بسیار استرس‌آور زندگی آغاز می‌شود. این رویدادها گاهی آنقدر مهم هستند که وارد دوره‌هایی از درد و رنج روانی می‌شویم که ماه‌ها طول می‌کشند. طی این زمان ذهن ما گرایش دارد موضوع واحدی را بارها و بارها تکرار کند. نمی‌توانیم فکر کردن به آن تجربه منفی را متوقف کنیم، مدام به دلیل آن اتفاق، اثراتش روی ما یا این که آیا زندگی مان دیگر مانند گذشته خواهد بود یا نه فکر می‌کنیم. در چرخه‌های بی‌پایانی گرفتار می‌شویم، سعی می‌کنیم دیگر به آن فکر نکنیم، به دنبال مقصر اتفاقی که افتاده می‌گردیم یا نمی‌دانیم پس از این رویداد وحشتناک چگونه به زندگی ادامه دهیم.

زندگی می‌تواند از جهت‌های بسیاری از مسیر اصلی منحرف شود. فهرست تجربه‌های بد تقریباً بی‌پایان است. از دست دادن رابطه‌های ارزشمند، بی‌عدالتی‌ای که در حق‌تان صورت گرفته، برخورد نامنصفانه یا بدون صداقت، شکست شغلی، تهدید سلامتی، بدهی مالی و یک اشتباه یا خطای جدی تنها چند نمونه از این رویدادهای منفی زندگی هستند. و هنگامی که چیزهای بد برای آدم‌های خوب اتفاق می‌افتند، صحنه‌ای را برای تفکر منفی تکراری تدارک می‌بینند. در مورد آن رویداد، علل و پیامدهایش، به علاوه اثراتش روی خودمان و آینده، اشتغال ذهنی پیدا می‌کنیم. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، تفکر منفی تکراری تبدیل به منبع سوختی می‌شود که به درد و رنج هیجانی‌مان شتاب بیشتری می‌بخشد.

این فصل تفکر منفی تکراری و اثرات آن را بر هیجان منفی مورد کاوش قرار می‌دهد. یاد خواهید گرفت چطور مشخص کنید که تفکر منفی‌تان بیش از حد تکراری و کنترل‌ناپذیر شده است. علل و پیامدهای تفکر منفی تکراری توضیح داده می‌شود و دستورالعملی گام به گام به همراه کاربرگ‌هایی ارائه می‌گردد که کمک‌تان خواهد کرد آغازگرها و تأثیر هیجانی‌شان را شناسایی کنید. رهنمودها و توصیه‌هایی مطرح می‌شوند تا مشخص شود چه زمانی این حال بد نیازمند درمان حرفه‌ای است. با مورد روندا شروع می‌کنیم که با نگرانی، یکی از شایع‌ترین انواع تفکر منفی تکراری، دست و پنجه نرم می‌کند.

داستان روندا: زیر بار نگرانی

روندا از کودکی با اضطراب و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کرد. اکنون مادر شاغلی بود که به چهل سالگی نزدیک می‌شد و شرایط زندگی فرصت‌های زیادی را برای نگرانی برایش ایجاد کرده بود. هرگاه پسر نوجوانش را می‌دید که به جای انجام تکالیف، مشغول بازی‌های ویدئویی است، نگران عدم جاه‌طلبی و نداشتن آرمان‌های شغلی‌اش می‌شد. همسرش، تری، اضافه‌وزن و فشارخون بالا داشت. هرگاه نفس کم می‌آورد یا شکایت می‌کرد که حالش خوب نیست، نگران می‌شد که نکند دچار حمله قلبی شود. مدیرش در محل کار سرد، انتقادجو و متوقع بود به گونه‌ای که روندا همیشه نگران عملکردش بود. حتی خبرهای نسبتاً پیش‌پافتاده مانند پیش‌بینی آب‌وهوای بد، می‌توانست باعث ماریپچی از نگرانی شود که آیا فردا به موقع به محل کارش خواهد رسید یا نه. به نظر می‌رسید روندا هر گونه عدم اطمینانی را می‌تواند تبدیل به نگرانی کند و هنگامی که نگران می‌شود، موج اضطراب او را فرامی‌گیرد. گاهی وقت‌ها به ویژه اگر دغدغه‌اش مهم بود، نگرانی ساعت‌ها طول می‌کشید. و در چنین مواقعی همیشه شامل فاجعه‌هایی در آینده می‌شد: جریان بی‌امانی از چه می‌شود- اگرها که او را در حالتی از عدم اطمینان فلج می‌کرد. این نیروی توقف‌ناپذیر از افکار هرگز منجر به راه‌حل یا درک تازه‌ای از مسئله نمی‌شد. برای میلیون‌ها نفر همچون روندا، نگرانی «تله ذهنی» مقاومت‌ناپذیری است که هرچه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، نیرومندتر می‌شود.

افکار منفی تکراری چه هستند؟

ذهن ما دائم در حال فکر کردن است. بقای ما بستگی به یادگیری از گذشته، درک زمان حال و پیش‌بینی آینده دارد. ما مخلوقات هستیم که قدرت برنامه‌ریزی، حل مسئله و استدلال داریم و به این ترتیب خودمان، محیط‌مان و یکدیگر را بهتر می‌فهمیم. مجهز به سخت‌افزاری هستیم که جریان افکاری را در گستره‌ای از مسائل نامربوط و عجیب و غریب گرفته تا مسائلی که اهمیت شخصی زیادی دارند، تولید می‌کند. گرایش داریم در مورد چیزهایی که اهمیت بیشتری دارند عمیق‌تر فکر کنیم و می‌توانیم افکاری را که اهمیت کمتری برای بهزیستی شخصی‌مان دارند به راحتی دور بریزیم. اگر ذهن‌مان به صورت بی‌نقص عمل کند، نحوه کارش چنین است. اما ذهن ما بی‌نقص نیست. گاهی از کنترل خارج شده و منجر به آشفتگی زیادی می‌شود. تفکر منفی تکراری نمونه‌ای از این دست نواقص است. تفکر منفی تکراری در افسردگی، اضطراب، احساس گناه، کینه، سرافکندگی و سایر انواع پریشانی دیده می‌شود. تفکر منفی تکراری در مثال‌های نگرانی روندا مشهود است. به علاوه در نشخوار ذهنی

در مورد اهداف برآورده نشده نیز وجود دارد مانند چرا باید این‌طور با افسردگی دست و پنجه نرم کنم؟ مشکلم کجاست؟ چرا نمی‌توانم موفق شوم؟ یا چرا این همه فقدان در زندگی‌ام وجود دارد؟ تفکر منفی تکراری را می‌توان در احساس گناه هم یافت مانند این که ای کاش نسبت به بچه‌هایم این قدر خشک و متوقع نبودم، نباید دانشگاه را رها می‌کردم، یا باید برای دوران بازنشستگی بیشتر پس‌انداز می‌کردم. گاهی ممکن است تفکر منفی تکراری بر محور سرافکنندگی یا شرمندگی در گذشته باشد مثل زمانی که انتقادهای کلامی در یک جلسه مهم را در ذهن‌تان مرور می‌کنید به سخنرانی فضیحت‌باری که به خاطر اضطراب خراب شد فکر می‌کنید یا پس از افشای رفتار شرم‌آوری که سعی می‌کردید از همسران مخفی نگه دارید، لب‌های‌تان را می‌گزید. در بعضی مواقع هم تفکر منفی تکراری شکل کینه به خود می‌گیرد، مانند فکر کردن به این که از طرف یکی از دوستان صمیمی مورد انتقاد نامنصفانه قرار گرفته‌اید، برای گرفتن بورس تحصیلی مجبور شدید سخت کار کنید یا به خاطر یک کار یا تصمیم، به شکل نامنصفانه‌ای تنبیه شده‌اید.

آیا می‌توانید با مثال‌های تفکر تکراری که در بالا ذکر شد ارتباط برقرار کنید؟ یا همچنان شک دارید که تفکر منفی تکراری ربطی به حال بدتان داشته باشد؟ برای پاسخ به این پرسش، نیاز به درک بهتری از تفکر منفی تکراری است. با تعریف این نوع تفکر شروع می‌کنیم: تفکر منفی تکراری عبارت است از نوعی تفکر منفی تکرارشونده که منفعل و خودمحور است و به دشواری می‌توان آن را کنترل کرد (ارینگ و واتکینز، ۲۰۰۸). از لحاظ کاربردی هرگونه تجربه منفی در زندگی می‌تواند تفکر منفی تکراری و کنترل‌ناپذیری را راه بیندازد. برای تعیین این که آیا تفکر منفی تکراری را تجربه می‌کنید یا نه، خصیصه‌های اصلی آن را در نظر بگیرید:

- تکراری. تفکر منفی تکراری شکل سرسختی از تفکر است که علی‌رغم تلاش زیاد در جهت مثبت اندیشی، باز برمی‌گردد. تفکر منفی تکراری به ندرت فراتر از آن موضوع منفی یا تجربه دردسرساز می‌رود. روندا اغلب در مورد امنیت شغلی‌اش نگران بود. او در مورد سطح بهره‌وری و کیفیت گزارش‌هایش سراغ همان تردیدهای همیشگی می‌رفت.
- منفی. گرچه هر فکری می‌تواند تکراری باشد، ولی افکار منفی به ویژه زور بیشتری دارند زیرا به نوعی بهزیستی‌مان را با تهدید مواجه می‌کنند. به علاوه زمانی که احساس بدی داریم بیشتر احتمال دارد افکار منفی خود را باور کنیم. نگرانی روندا به این دلیل نبود که در مورد همه چیزهای مثبتی که می‌توانست در آینده اتفاق بیفتد فکر می‌کرد. بلکه نگرانی‌اش همیشه بر محور احتمال‌های تیره و تار و پیامدهای منفی فوری‌شان بود.
- مزاحم. تفکر منفی تکراری همچون دزدی شبگرد عمل می‌کند. یک فکر، تصویر ذهنی یا

خاطره ممکن است ناگهان به ذهن تان خطور کند و پیش از آن که متوجه شوید گرفتار تله ذهنی تفکر منفی تکراری شوید. ممکن بود روندا در حالی که روی کارش تمرکز دارد ناگهان فکری در مورد پرسش در مدرسه به ذهنش بیاید. همین می‌توانست چرخه معیوبی از نگرانی را در مورد آینده پرسش و عدم جاه‌طلبی‌اش راه بیندازد که باعث می‌شد تمرکز بر کار برایش دشوار شود.

- *تزلزل‌ناپذیر*. وقتی تفکر منفی شروع می‌شود به سختی می‌توان آن را تغییر جهت داد. تفکر منفی «چسبنده» می‌شود، به این ترتیب به سختی می‌توان توجه را به سوی افکار مثبت معطوف کرد. این امر نوعی سوگیری مبتنی بر منفی‌گرایی یا عدم تعادل را در سبک تفکر ایجاد می‌کند. روندا وقتی در مورد عدم جاه‌طلبی پرسش نگران می‌شد، تقریباً غیرممکن بود که بتواند مثبت‌تر فکر کند. این ناتوانی در رها شدن از تفکر منفی به ویژه در افسردگی مشهود است.

- *کنترل‌ناپذیر*. وقتی در تله تفکر منفی تکراری می‌افتید گویی مهار ذهن تان را از دست داده‌اید. به شدت سعی می‌کنید به چیز دیگر یا چیز مثبت‌تری فکر کنید ولی به سرعت به شیوه تفکر منفی تان بازمی‌گردید. روندا هنگام نگرانی در مورد مسائل مالی، مدام به خودش می‌گفت همه چیز درست خواهد شد، همه چیز روبه‌راه می‌شود، اما اطمینان‌بخشی هرگز باعث نمی‌شد متقاعد شود. ذهنش مدام روی فاجعه مالی چنبر می‌زد، حتی اگر می‌دانست غیرمنطقی است. در مواردی آن قدر کنترل نگرانی‌اش دشوار بود که باعث می‌شد به سلامت عقل و سطح کنترل بر خودش شک کند.

- *انتزاعی*. هنگامی که درگیر تفکر منفی تکراری می‌شویم معمولاً به شیوه‌ای انتزاعی فکر می‌کنیم. به این صورت که در مورد خودمان یا تجربه‌ای منفی به شیوه‌ای کلی و فرضی که از واقعیت جداست، فکر می‌کنیم (واتکینز، ۲۰۱۶). روندا تفکر منفی تکراری را در مورد آینده پرسش تجربه می‌کرد ولی افکار نگران‌کننده تنها به صورت مبهم بر محور سرزنش خودش در مقام والد بد و تصور پرسش به صورت «بزرگسالی شکست خورده» بود. هرگز به چیزهای مشخص فکر نمی‌کرد مثل این که چگونه باعث عصیان دوران نوجوانی پرسش شده است یا این که «بزرگسال شکست خورده» به چه معناست.

- *منفعل*. تفکر منفی تکراری شکل منفعلانه‌ای از تفکر است، به این معنی که معمولاً بدون هیچ تلاش یا قصد واقعی به سوی آن می‌لغزیم. روندا هرگز مجبور نبود به خودش یادآوری کند که نگران عملکرد تحصیلی پرسش باشد. در عوض نگرانی می‌توانست او را به دوردست‌ها ببرد و ساعت‌ها ذهنش را مشغول کرده و رهاش نکند. ممکن بود بتواند روی چیزهای دیگر تمرکز