

# کتاب کار غلبه بر افکار اضطراب آور برای نوجوانان

مهارت‌های درمان شناختی رفتاری برای آرام کردن افکار منفی  
ناخواسته که باعث اضطراب و نگرانی می‌شوند

تألیف

دکتر دیوید ای. کلارک

ترجمه

حمیده ابوترابی زارچی



## فهرست

- سخنی با خوانندگان..... ۱۳
- بخش ۱: ذهن فراری..... ۱۵
- تمرین ۱: افکار چسبناک..... ۱۷
- تمرین ۲: تهاجم ذهنی..... ۲۰
- تمرین ۳: نقطه‌ها را وصل کنید..... ۲۳
- تمرین ۴: همه ما دچار این مشکل هستیم..... ۲۷
- تمرین ۵: ذهن خلاق خود را کشف کنید..... ۳۱
- بخش ۲: ذهن خود را کشف کنید..... ۳۵
- تمرین ۶: آزمایش خرس سفید..... ۳۶
- تمرین ۷: من نمی‌خواهم این‌گونه فکر کنم..... ۳۹
- تمرین ۸: دفتر خاطرات تهاجم‌های اضطراب‌آور..... ۴۲
- تمرین ۹: یک موضوع مهم..... ۴۶
- تمرین ۱۰: تلاش سخت برای فکر نکردن..... ۴۹
- بخش ۳: تفکر اضطراب‌آور خود را آرام کنید..... ۵۳
- تمرین ۱۱: تفکر متعفن..... ۵۴
- تمرین ۱۲: فکر کردن در مورد فکر..... ۵۷
- تمرین ۱۳: افکار اضطراب‌آور سالم..... ۶۰
- تمرین ۱۴: دنیا که به آخر نرسیده است..... ۶۳

- تمرین ۱۵: آزمون واقعیت..... ۶۶
- تمرین ۱۶: با آرامش بیشتری فکر کنید..... ۷۰
- تمرین ۱۷: اژدها را نابود کنید..... ۷۳
- بخش ۴: کنترل کردن را رها کنید..... ۷۷
- تمرین ۱۸: فکر و خیال مداوم..... ۷۸
- تمرین ۱۹: افسانه کنترل ذهنی..... ۸۱
- تمرین ۲۰: از کوره در رفتن..... ۸۴
- تمرین ۲۱: راه و روش نادرست..... ۸۷
- تمرین ۲۲: وقتی حواس پرتی شکست می خورد..... ۹۰
- بخش ۵: پذیرش خود..... ۹۵
- تمرین ۲۳: پذیرش خود را تمرین کنید..... ۹۶
- تمرین ۲۴: سرگردانی ذهنی..... ۹۹
- تمرین ۲۵: پذیرش ذهن آگاهانه..... ۱۰۳
- بخش ۶: بر نقاط قوت خود کار کنید..... ۱۰۷
- تمرین ۲۶: ایجاد حواس پرتی..... ۱۰۸
- تمرین ۲۷: با حواس پرتی کار کنید..... ۱۱۲
- تمرین ۲۸: بعداً انجامش بدهید..... ۱۱۵
- تمرین ۲۹: نقاط قوت خود را تشخیص دهید..... ۱۱۷
- بخش ۷: تقویت شادی..... ۱۲۱
- تمرین ۳۰: چقدر مثبت‌گرا هستید؟..... ۱۲۲
- تمرین ۳۱: نورافکن شادی..... ۱۲۴
- تمرین ۳۲: توقف، تفکر و تأمل..... ۱۲۷

- تمرین ۳۳: خاطرات مثبت ..... ۱۳۰
- تمرین ۳۴: جلب مهربانی ..... ۱۳۳
- خط پایان ..... ۱۳۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۳۹
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۴۱

بخش ۱

ذهن فراری

# ۱ افکار چسبناک

## چیزی که باید بدانید

حتماً می‌دانید چسبناک بودن دست‌ها چه حسی دارد. اما آیا می‌دانستید که افکار شما نیز می‌توانند چسبناک باشند؟ افکار، تصاویر یا خاطرات ناراحت‌کننده‌ای که در ذهن ما ظاهر می‌شوند، می‌توانند خیلی چسبناک باشند. اغلب، هنگامی که آنها وارد ذهن ما می‌شوند، نمی‌توانیم از فکر کردن به آنها دست برداریم. ممکن است راهبردهای مختلفی را برای پاک‌سازی ذهن خود امتحان کنید، درست مانند میل به شستن دست‌های چسبناک. اما هر چه بیشتر سعی کنید از اندیشیدن به فکر ناراحت‌کننده دست بردارید، بیشتر به آن فکر می‌کنید.

ما اسم این جور فکرها را افکار ناخوانده منفی گذاشته‌ایم؛ این فکرها می‌توانند باعث شوند که ما احساس اضطراب، افسردگی، گناه یا ناامیدی کنیم. هر فکری می‌تواند ناخوانده باشد، اما در اینجا برخی از مواردی ذکر شده است که بسیار رایج هستند:

- شاید من احساسات بهترین دوستم را جریحه‌دار کردم و حالا او از من عصبانی است.
- من مثل آدم‌های احمق و نادان رفتار کردم، و همه در مورد رفتارم صحبت می‌کنند.
- من واقعاً آن امتحان را فراب کردم - چگونه می‌توانم این قدر احمق باشم؟
- من یک بازنده هستم. هیچ‌کس واقعاً من را دوست ندارد.
- من با بقیه خرق دارم.

وقتی این نوع افکار به‌طور ناگهانی و بدون هیچ تلاشی در ذهن ما ظاهر می‌شوند، معمولاً تصور می‌کنیم که آنها باید اهمیت ویژه‌ای داشته باشند. این همان چیزی است که باعث می‌شود آنها خیلی سخت از ذهن ما خارج شوند. افکار چسبناک مدام به ذهن ما برمی‌گردند. اما اگر برای درک تفکر چسبناک خود وقت بگذارید، می‌توانید شروع به تغییر این الگوها کنید.

## کاری که باید انجام دهید

دفعه بعد که احساس ناراحتی کردید، فکر چسبناک ناخوانده‌ای را که به ذهن تان خطور کرده و بیرون نمی‌رود، یادداشت کنید.

فکر ناخوانده منفی چسبناک من: .....

وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، واقعاً سخت است از چیزی که به آن فکر می‌کنید آگاه باشید. اما مهم این است که درک افکار منفی ناخوانده را آموزش ببینید، زیرا آنها سوخت موشک پریشانی شما هستند و هرچه فکر منفی چسبناک‌تر و تکراری‌تر باشد، تأثیر آن بر احساسات شما بیشتر می‌شود. طی هفته آینده و اندکی پس از آن، روی زمان‌هایی که ناراحت هستید تمرکز کنید و ببینید آیا می‌توانید افکار ناخوانده منفی‌ای را که در ذهن تان باقی می‌ماند کشف کنید؟ می‌توانید آنها را در اینجا بنویسید.

یک فکر منفی چسبناک دیگر: .....

یکی دیگر: .....

و یکی دیگر: .....

آیا تعجب می‌کنید از اینکه برخی از افکار منفی واقعاً در ذهن شما گیر می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر به‌سادگی از ذهن شما می‌گذرند و خیلی مهم نیستند؟ اینکه افکار ناخوانده را چگونه درک می‌کنید (معنای شخصی آنها برای شما) و اینکه سعی در کنترل آنها دارید یا خیر (تلاش شما برای فکر نکردن به آنها) تعیین می‌کند که این افکار چه مدت در ذهن تان باقی می‌مانند.

## کارهای دیگری که باید انجام دهید

گاهی اوقات افکار چسبناک ما آنقدر مداوم و تکراری می‌شوند که به وسواس تبدیل می‌شوند. به افکار ناراحت‌کننده‌ای فکر کنید که اغلب در ذهن شما جریان می‌یابد. سپس کنار عبارت‌هایی که تجربه شما را از افکار چسبناک ناخوانده نشان می‌دهند تیک بزنید (□).

۱. .... یک فکر، تصویر یا فاطره بارها و بارها به ذهنم فطور می‌کند.
۲. .... قبلی سفت است که فکر نافوانده را از ذهنم بیرون کنم.
۳. .... فکر نافوانده باعث می‌شود بیشتر احساس ناراحتی یا پریشانی کنم.
۴. .... من واقعا نمی‌فواهم فکر نافوانده داشته باشم.
۵. .... من آداب فاضلی را برای مقابله با افکار نافوانده ایجاد کرده‌ام، مانند شستن، کنترل کردن، انجام مجدد، فواید مجدد، یا مرتب کردن مجدد.
۶. .... متوجه می‌شوم که فکر نافوانده افراطی یا حتی مضحک است.
۷. .... من در آن فکر گیر می‌کنم و نمی‌توانم به چیز دیگری فکر کنم.

اگر چندین عبارت را علامت زدید - به خصوص شماره‌های ۱، ۲ و ۵ - افکار چسبناک شما ممکن است وسواس‌گون باشند. تمرین‌های این کتاب کار مفید خواهد بود، اما توجه داشته باشید که وسواس‌ها شکل خاصی از تفکر هستند. برای تمرین‌های کتاب کار باید زمان بیشتری به خود بدهید. اگر به درمانگر مراجعه می‌کنید، یافته‌های خود را از این تمرین به او بگویید. اگر به‌تنهایی این کتاب را می‌خوانید و حس می‌کنید که ممکن است به اختلال وسواسی-جبری (OCD) مبتلا باشید، با والدین خود صحبت کنید و به متخصص سلامت روان رجوع کنید. راهبردهای درمانی خاصی وجود دارد که در کاهش تفکر وسواسی بسیار مؤثر است.



## تهاجم ذهنی

### چیزی که باید بدانید

افکار چسبناک اغلب بسیار منفی هستند و باعث می‌شوند که برای کوچک‌ترین چیز احساس اضطراب یا ناراحتی کنیم. افکار چسبناک اغلب به‌طور ناگهانی در ذهن ما ظاهر می‌شوند - و هنگامی که درون ذهن ما هستند خلاص شدن از شرشان دشوار است. ظهور ناگهانی آنها را نوعی تهاجم ذهنی در نظر بگیرید. هر فکر، تصویر یا خاطره می‌تواند در ذهن شما پنهان شود و قبل از اینکه متوجه آن شوید، موجی از غم، اضطراب یا ترس شما را فرا می‌گیرد.

به یاد داشته باشید که هر فکر، تصویر یا خاطره‌ای می‌تواند یک تهاجم ذهنی ناخوانده باشد. این افکار اغلب با مسائلی سروکار دارند که برای ما مهم‌تر هستند، مانند اینکه دوستان مان در مورد ما چه فکر می‌کنند، روابط ما با والدین و خواهر و برادرمان چگونه است، در مدرسه چقدر خوب عمل می‌کنیم، آینده‌مان، ظاهر فیزیکی مان، روابطمان - این فهرست ادامه دارد و از آنجایی که این تهاجم‌ها خودبه‌خود اتفاق می‌افتند، معمولاً خیال می‌کنیم که حتماً درست هستند.

بیا یاد ببینیم که تهاجم‌های ذهنی شما چگونه به نظر می‌رسند - و چگونه ممکن است احساسات اضطراب، ناامیدی، گناه یا افسردگی را تقویت کنند.

### کاری که باید انجام دهید

چند لحظه وقت بگذارید و سه یا چهار فکر منفی چسبناکی را که در تمرین ۱ یادداشت کرده‌اید مرور کنید. اکنون یکی از فکرهای منفی‌ای را بنویسید که وقتی احساس ناراحتی می‌کنید به ذهن شما می‌چسبند.

فکر منفی ناراحت‌کننده (چسبناک) من: .....

.....

در مرحله بعد، از مقیاس زیر استفاده کنید تا ارزیابی کنید که این شش عبارت چقدر تجربه شما را از افکار منفی توصیف می‌کنند.

عبارات	غیرمرتبط	تا حدودی مرتبط	بسیار مرتبط
فکر به خودی خود به ذهنم خطور می‌کند. لازم نیست سعی کنم آن را به ذهنم بیاورم.			
این فکر بسیار نامطلوب است؛ وقتی این طور فکر می‌کنم آن را دوست ندارم.			
این فکر توجه مرا جلب می‌کند و نمی‌توانم به چیز دیگری فکر کنم.			
وقتی این طور فکر می‌کنم، تمرکز کردن سخت است.			
این فکر بسیار ناراحت‌کننده است.			
کنترل این فکر دشوار است. هر قدر هم که تلاش می‌کنم نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.			

این عبارات چقدر تجربه شما را از تفکر منفی توصیف می‌کنند؟ بقیه افکار منفی تان را نیز با استفاده از این جملات بررسی کنید.

اگر افکار منفی اغلب به ذهن شما وارد می‌شوند، توجه شما را به خود جلب می‌کنند و کنترل آنها دشوار است، در این صورت احتمالاً تهاجم‌های ذهنی باعث ایجاد اضطراب و پریشانی در شما می‌شود.

## کارهای دیگری که باید انجام دهید

اگر هنوز نتوانسته‌اید مهمترین افکار ناخوانده‌ای را که مسئول احساسات اضطرابی یا افسرده‌کننده شما هستند پیدا کنید، تسلیم نشوید. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، طبیعی است که تمام توجه تان معطوف به آن احساس باشد. ممکن است یافتن اولین فکری که به ذهن شما خطور کرد و شما را ناراحت کرد