

درمان موثر در نشخوار فکری

محمد اسماعیل زاده

آناهیتا محمدعلیزاده

www.ketab.ir

درمان موثر در نشخوار فکری/ محمد اسمعیل زاده، آناهیتا محمدعلی زاده.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۷.

شماره اف ۵۰: محمدعلیزاده، آناهیتا، ۱۳۶۳ -

ردہ بندی کنندہ: ۵۳۱ الف ۵۹ ش/CR۵۸۴

رده بندی سیویلی: ۶۱۶/۸۹۱۵

شماره کتابشناسی ملی ۴۴۸۴۰

مؤلفان: محمد اسماعیل زاده، ناهیتا محمدعلیزاده

ناشر: آرمان نگار

چاپخانه: مهارت

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۰۴-۷۳-۲

فهرست

فهرست.....	۵
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
فصل اول: تفکر و انواع آن.....	۱۹
تعریف تفکر.....	۱۹
روش های تفکر.....	۲۰
انواع روش های تفکر.....	۲۱
فصل دوم: نشخوار فکری چیست؟.....	۲۳
تعریف نشخوار فکری.....	۲۶

۳۹	سبک پاسخی منحرف کننده حواس
۳۱	تاریخچه‌ی مطالعه درباره‌ی نشخوار فکری
۳۲	پیامدهای نشخوار فکری
۳۹	تئوری‌ها در خصوص نشخوار فکری
۴۱	نشخوار فکری در مدل فرا شناختی
۴۵	فصل سوم: نشخوار فکری و اختلالات
۴۵	نشخوار فکری
	بیماری‌ها: نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی
۴۶	
۵۱	نشخوار فکری زنان بارور افسرده
۵۲	اضطراب و نشخوار فکری
۵۵	اضطراب منتشر و نشخوار فکری
۶۱	اختلال وسواس فکری - عملی و نشخوار فکری
۶۳	اختلال شخصیت اسکیزوتایپال و نشخوار فکری
۶۷	ایدز و نشخوار فکری
۷۱	نشخوار فکری و اینترنت
۷۵	نارسایی هیجانی و نشخوار فکری
۷۷	تنظیم هیجانی و نشخوار فکری
۷۹	درمان نشخوار فکری
۸۵	فصل چهارم: ذهن آگاهی روش موثر در درمان نشخوار فکری
۸۵	ذهن آگاهی

تاریخچه‌ی ذهن آگاهی.....	۸۸
تاریخچه‌ی درمان «کاهش استرس بر پایه‌ی ذهن آگاهی» (MBSR).....	۸۹
درمان «کاهش استرس بر پایه‌ی ذهن آگاهی» یا MBSR.....	۹۰
شناخت درمانی بر پایه‌ی ذهن آگاهی (MBCT).....	۹۱
رفتاردرمانی جدلی (DBT).....	۹۲
تأثیر درمان‌های شناختی رفتاری و ذهن آگاهی.....	۹۳
درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش (mindfulness- treatments and acceptance-based).....	۹۶
تأثیرات ذهن آگاهی.....	۹۷
ذهن آگاهی و روان درمانی.....	۹۸
اثربخشی ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری در افسردگی.....	۱۰۰
درمان نشخوار فکری با ذهن آگاهی، درمان تابان.....	۱۰۴
فصل پنجم: آموزش گام به گام ذهن آگاهی جهت «کاهش استرس و غلبه بر نشخوار فکری».....	۱۰۹
جلسه‌ی اول.....	۱۰۹
جلسه‌ی دوم.....	۱۱۰
جلسه‌ی سوم.....	۱۱۱
جلسه‌ی چهارم.....	۱۱۱
جلسه‌ی پنجم.....	۱۱۱
جلسه‌ی ششم.....	۱۱۱
جلسه‌ی هفتم.....	۱۱۲
روز ذهن آگاهی.....	۱۱۲

۱۱۳	جلسه‌ی هشتم.....
۱۱۳	جلسه‌ی نهم.....
۱۱۴	جلسه‌ی دهم.....
۱۱۴	جلسه‌ی یازدهم.....
۱۱۵	جلسه‌ی دوازدهم.....
۱۱۷	فصل ششم: سنجش و اندازه‌گیری.....
۱۱۷	درس اندازه‌گیری و سنجش نشخوار فکری و ذهن آگاهی.....
۱۱۷	ذهن آگاهی.....
۱۱۸	نشخوار فکری.....
۱۲۰	پرسشنامه نشخوار فکری.....
۱۲۳	پرسشنامه ذهن آگاه.....
۱۲۷	فصل هفتم: رشد و تحول در تفکر.....
۱۲۷	پرورش تفکر، رویکردی جدید در فرایند تدریس - یادگیری.....
۱۳۰	موضوع درس.....
۱۳۲	چهارچوبی برای تدریس تفکر.....
۱۳۵	تفکر انتقادی.....
۱۴۹	منابع.....

پیشگفتار

فرصت تنگ است و باید حرکتی جدی در پیش گرفت، باید تیشه را به ریشه کوبید، ریشه‌ای که در طول سالیان سال شاخه دوانده و به یک درخت تنومند مبدل گشته، آن ریشه چیزی نیست جز اندیشه‌های ذهن خردمند، اندیشه‌های باطلی که یک لحظه ذهن را رها نمی‌کنند و دائماً به طرق مختلف از به مقاسه، حسادت، خشم، کینه ورزی، ملامت و حتی تعریف و تمجید ذهن را نالایم می‌کنند. ذهن باید از غیبت بر خویش دست بردارد و یکپارچه حضور شود، حضوری به منظور کنترل و مراقبت از اندیشه‌های خودش، ذهن باید آگاه گردد که مسئله و مشکل در بیرون نیست و در خودش است. موجودی ذهن چیزی نیست جز دانسته‌هایی که بصورت تصویر و لفظ در حافظه ثبت شده‌اند و بصورت فکر متجلی می‌شوند، باید به کمک نیروی تقوا که در اثر کسب آگاهی بعنوان

یک نگهبان درونی قوت می‌گیرد به جنگ حرکت‌های اشتباه ذهن قیام کرد و مانع از تجلی افکار زائد شد.

ساختار درونی آدمیان گرایش و کشش بسیار قوی نسبت به رذایل دارد بطوریکه حالات منفی با شدت تمام گوش به زنگ هستند که به محض خلق اولین اندیشه اشتباه چنان پرو بالی به آن فکر اولیه دهند که ناگهان در زمان کوتاهی ذهن پر شود از اندیشه‌های منفی دیگر، بهتر آنست که ذهنمان را چنان عادت دهیم که اندیشه منفی یا خیالی خلق نشود زیرا که همان دلایل قوی برای خلق اندیشه در ذهن، مانع خواهند شد برای ممانعت از نشر و گسترش افکار مرتبط بعدی. دلایل عدم خویشتر دارد و بر کوره در رفتن‌های انسانها همان فشارهای اندیشه هاست که مدام بر ذهن می‌نویسد و گانسیسم را و می‌دارد برای اقدام، و سریعترین اقدام نیز بواسطه زبان محشی است و چون محرک آدمی همان اندیشه‌های ناپیدا هستند، شخص ناآگاه، انگیزه فکر را حق خود می‌داند و با بیشترین توان پیش میرود، در حالیکه اصلی‌ترین و مفیدترین آگاهی آنست که انسان بر علیه اندیشه هایش قیام کند و به محض جاری شدن اندیشه‌اش در ذهن ذال رو آن نباشد بلکه آن اندیشه را مورد بررسی قرار دهد. در موقعیتهای خاصی از دیگران می‌شنویم که می‌گویند: بیان آن سخن نادرست یا اقدام بر عمل غیر اخلاقی درست نبود. همین نگرش بر خویش نوعی انتزاعی اندیشی است و از دقیق اندیشی بسیار فاصله دارد. درست آنست که گفته شود: کنترلی بر ذهن نبود و فکر بعنوان محرک بر ذهن خلق شد. دلایل اولیه تمام عملکردهای اشتباه ما اندیشه‌ها هستند توجه داشته باشید که چگونه دانسته‌های غلط بواسطه یک دانش اشتباه اولیه در ذهن تثبیت می‌شوند و همینطور پشت سر هم اشتباه بر اشتباه افزوده می‌شود. نفوذ حتی یک دانش اشتباه بر ذهن تأثیرات خودش را خواهد گذاشت چه برسد به اینکه تمام دانسته‌های حک شده در ذهن اشتباه باشند.

بهتر آنست که به نقطه آغازین عملکردهای غلط توجه داشته باشیم و سعی در اصلاح اندیشه هایمان داشته باشیم. در این کتاب شما می خوانید که تفکر ناسالم یا نشخوار فکری چگونه شکل می گیرد و با راههای مقابله با ذهن نارارام و افکار آشفته آشنا خواهید شد و در نهایت ذهن آگاهی بعنوان راهکاری مناسب در جهت کنترل نشخوار فکری مطرح شده است.

محمد اسماعیل زاده، آناهیتا محمدعلیزاده

www.ketab.ir

مقدمه

ذهن با قابلیت ثبت ورودیها - حتی پردازشهای خفیه - همانند دیگر اعضای بدن وظیفه حفظ و صیانت ارگانیسم را بر عهده دارد، بارزترین در مواقع لزوم بنا به نیاز گشوده شده پیش روی ارگانیسم از دانسته‌های حافظه جهت رفع مشکل حاصله بهره می‌برد. چنانچه به هر یک از اعضای بدن آسیبی برسد ذهن به کمک آن عضو آسیب دیده می‌شتابد و با بهرمندی از دانسته‌هایش بهترین درمان را انجام داده چند سیگنال خروجی ارسال می‌کند که منتج به تصمیم و نهایتاً وقوع فعل می‌شود. حال اگر خود ذهن آسیب ببیند و از عملکرد صحیح باز بماند چه می‌شود؟ مسئول رفع و رجوع عیوب ذهن کدام عضو است؟ آیا ذهن نیز همانند سایر اعضا بیمار می‌شود؟ تشخیص بیماری ذهن بر عهده کدام عضو بدن است؟

آیا ذهن می‌تواند ضمن پرداختن به سایر اعضا به خود نیز پردازد؟ پرداختن ذهن به خودش به چه معناست؟ ذهن مگر چه چیزی دارد که به آنها پردازد؟

پر ظرفیت‌ترین حافظه، حافظه ذهن است به گونه‌ای که از بدو تولد تا انتهای حیات آدمی به همراه اوست و با ثبت لحظه به لحظه وقایع، می‌تواند لوح فشرده خوب، برای داوری در رابطه با اعمال، رفتار، کردار، افکار و نیت‌ها باشد. اگر ذهن مغرضانه به محتویات خودش نگاه نکند و نسبت به داشته‌هایش تعصب نداشته باشد، می‌راند تمام زوایای درون خودش را به روشنی ببیند و در صدد رفع ایراداتش برآید. ذهن بهمان یک پردازشگر مرکزی بسیار قدرتمند قابلیت خود ترمیمی را نیز دارد. اگر پردازش‌های ذهن (تعقل) عملکردی صحیح داشته باشد، در می‌یابد که نتایج بعضی از داشته‌هایش بوده و آثار سوئی را برای ارگانیسم در پی دارد، بنابراین سعی بر ممانعت از تکرار آن‌ها می‌کند. کار اشتباه خواهد نمود که نتیجه‌اش جایگزینی دانسته‌های صحیح خواهد بود. (ایگزینی زمانی حاصل می‌شود که درک حسی اشتباه به اوج خود برسد).

پس از آنکه بخش خود ترمیمی ذهن در این آمادگی بر قابلیت‌های خودش فعال می‌شود در می‌یابد که چند دانسته یا فکر اصلی باعث عامل تمام جهل‌ها، خودفریبی‌ها و تاریکی‌هاست.

۱- تعبیر و تفسیر ذهنی

۲- مقایسه

۳- خشم و نفرت

۴- ملامت

۵- انتزاعی اندیشی

تعبیر و تفسیر ذهنی: ذهن عادت کرده به اینکه بر روی هر اتفاق واقعی بر چسب ذهنی و فکری بچسباند، بطوریکه بلافاصله پس از مشاهده رویدادی سریعاً شروع به تعبیر و تفسیر می‌کند، تعبیر و تفسیری که خودش دوست دارد. تعبیر و تفسیری که خاص همان قالب حاکم بر ذهن است. این حرکت ذهن فرو رفتن در خیال را در پی خواهد داشت که هیچ ضرورتی هم بر آن وجود ندارد و اصلاً جزو وظایف ذهن نمی‌باشد. ذهن باید کیفیت گیرندگی واقعیتها را داشته باشد نه اینکه بر چسبی بر حقایق، بزند و سپس در خود ثبت کند.

مقایسه: ذهن عادت کرده به اینکه همه چیز را با هم مقایسه کند، حتی محتویات خودش را ("من") نیز با دیگران مقایسه می‌کند بطوریکه کیفیت مقایسه‌گری ذهن جزو همیشگی حرکت ذهن شده و ضمن تشویش و ناآرام کردن خودش، عاملی شده برای خلق اضطراب ذهنی، خوبی در مقابل بدی، حقارت در مقابل تشخص.

خشم و نفرت: تا زمانی که ذهن کیفیت مقایسه‌گری را دارد، خشم ورزیدن و نفرت داشتن نسبت به سایرین جزو همیشگی حرکت ذهن خواهد بود با این حربه که ذهن در راستای خود فریبش، با توسل به بعضی از مایشتات و فواید مانع از هویدا شدن خشم می‌گردد. ذهن در حالت خشم ورزیدن و کوبیدن خود تصور می‌کند که ضربه‌ها را به عامل بیرونی وارد می‌کند در حالیکه تنها خود را ناآرام کرده است.

ملامت: بدلیل حاکمیت «من» های مختلف و متضاد، ذهن به خواسته هر کدام از آنها عمل کند «من» دیگر معترض خواهد شد و باید پاسخگوی «من» های مخالف نیز باشد، از این رو ذهن همیشه عمل انجام شده را به نحوی ملامت خواهد کرد، زیرا بالاخره «منی» پیدا خواهد شد که مخالف آن عمل باشد. یک

ذهن ملامت آلود، کیفیت ملامت را همیشه خواهد داشت، مهم این نیست که فعلی را به خوبی انجام بدهد یا ندهد، در هر دو صورت چیزی را برای ملامت خویش پیدا خواهد کرد. ذهن در حالت ملامت کردن خود تصور می‌کند ضربه‌ها و خشم‌ها را بر اشتباه خود وارد می‌کند به منظور کسب اراده‌ای برای جبران خطایش، در حالیکه کاری جز ناآرام کردن خودش نمی‌کند.

انتزاعی اندیشی: ذهن عادت کرده به اینکه مدام سرش را در توبره حافظه کند و از آن خواص بخواهد، بدون اینکه نیاز واقعی برای ارگانیزم مطرح باشد. ذهن در طور نشان روز بطور مستمر با نوسان در دو زمان ذهنی گذشته و آینده در صدد خلق فکر است و خود را این اندیشه سازی هایش حضور ندارد تنها نتایج این افکار خیالیش را در شکل ملامت افسردگی و کهنگی حس می‌کند و همین کیفیت اندیشه‌گری مداوم ذهن از تفری به فکر دیگر، دقیق اندیشی را از ذهن سلب می‌کند و انتزاعی اندیشی را بیشتر می‌کند.