



شماره ۴ - سال دوم
مهر ۱۳۹۵



گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

واحد مشاوره صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

به دنیای «افکار مزاحم»، خوش آمدید

نویسنده

دکتر رابرت لیهی

مترجم

سامان نونهال

آیا شده افکار و تصاویری که اصلاً نتوانستید تحملشان کنید، کلافه‌تان کرده باشند؟ این افکار شاید «مرتکب اشتباه شدم» یا «گمان کنم سرطان دارم» یا «دارم کنترل‌م را از دست می‌دهم» باشد. چنین به نظر می‌رسد که افکار مذکور، سر زده وارد ذهنتان می‌شود، ایجاد مزاحمت می‌کنند، و شما به این در و آن در می‌زنید تا جلوی آنها را بگیرید و از ذهن خویش خارج کنید. درباره فکرتان می‌اندیشید و به خود مطلبی شبیه به این را می‌گویید:

باز این فکر آمد به ذهنم.

چه مشکلی دارم که این طوری فکر می‌کنم؟
حتماً معنایی درباره من دارد.

باید کاری بکنم - مطمئن شوم که به واقعیت تبدیل نمی‌شود.
باید جلوی این فکر را بگیرم.

کم کم دارید متوجه چنین فکری می‌شوید و به عنوان مسأله‌ای که خیلی اهمیت دارد - مسأله‌ای درباره خودتان - بارها و بارها تفسیرش می‌کنید. شاید به این معنی‌ست که دارید دیوانه می‌شوید، آدم رذلی هستید، دارید دچار حمله آسیمی (وحشتزدگی / هول) می‌شوید، یا می‌خواهید به کسی حمله‌ور شوید. دارید به این فکر می‌کنید که ذهنتان، دشمن‌تان است. احساس می‌کنید که کنترل خود را از دست داده‌اید و متعجب‌اید که «چرا چنین افکار احمقانه‌ای به ذهنتان خطور می‌کند؟»

دارید با ذهن خود پیکار می‌کنید. این فکر به ذهنتان خطور می‌کند که «به ذهن افراد طبیعی (سالم)، چنین افکاری خطور نمی‌کند». از فکر مزاحمی که به ذهنتان خطور می‌کند، وحشت دارید، خجالت می‌کشید، و پیش خود می‌گویید که این فکر، پیش‌بینی‌کننده رویدادی در آینده است. شاید فکر مذکور به

این معنی‌ست که آدم خطرناکی هستید یا خداوند مجازات‌تان خواهد کرد.

به دنیای «افکار مزاحم» خوش آمدید. شناخت درمانی می‌تواند به شما کمک کند. مسأله شما این نیست که افکار مزاحم به ذهنتان خطور می‌کند. مسأله شما نحوه‌ای‌ست که دارید آنها را ارزیابی می‌کنید، نحوه‌ای‌ست که سعی می‌نمایید تا آنها را فروشنانید، و نحوه‌ای‌ست که از موقعیت‌های راه‌انداز آنها اجتناب می‌کنید. مسأله افکار مزاحم نیست - مسأله این است که سعی می‌کنید درباره آنها چه کار کنید.

مدیر مسئول: دکتر مهران میرشمس

مدیر داخلی: لیلا شورین

سر دبیر و طراح: فرشته حیدری

سامان نونهال - مجید مردی
افسانه نیکراد - محمد حسن آسایش
آمنه روزبهانی - مریم حیدری - مسعود حسین پور



گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

تفکر درباره افکار تان

سه قاعده، حائز اهمیت است:

۱. افکار مزخرف و منزجر کننده، به ذهن همه خطور می کند.

۲. افکار مساوی با واقعیت نیستند.

۳. فرونشانی فکر، مؤثر واقع نمی شود.

درباره افرادی که مبتلا به اختلال های اضطرابی نیستند، پژوهش هایی انجام شده است. نتایج این پژوهش ها حاکی از آن است که به ذهن تقریباً ۹۰ درصد آنان، افکار عجیب و غریبی درباره نجاست، صدمه زدن، کنترل نداشتن، رفتاری که از لحاظ مذهبی، پذیرفتنی نیست، رفتار جنسی غیر معمول، و موارد بسیار دیگر، خطور می کند. به ذهن همه انسان ها، چنین افکاری خطور کرده است. بنابراین، افکار «عجیب و غریبتان» ممکن است هیچ معنایی درباره شما نداشته باشد. به بقیه انسان ها پیوندید. همه انسان ها، کمی عجیب و غریب اند. دوست دارم مطلب اخیر را این گونه در نظر بگیرید: «همه ماها تخیلاتی داریم».

افکار و واقعیت، یکی نیستند. اگر یکی بودند که آدم پولداری می بودید. سعی کنید درباره جام طلا بیندیشید. کل روز را درباره آن بیندیشید. آرزو کنید که آن را به دست آورید. دعا کنید که آن را به دست آورید. در انتهای روز، کل چیزی که خواهید داشت، یک عالمه فکر خواهد بود. اما نمی توانید افکار خود را به بانک ببرید!

ایده (انگاره) شما در این باره که افکار مساوی با واقعیت است، مسأله ای است که جک راکمن - عضو هیئت علمی دانشگاه بریتیش کلمبیا - آن را هم آمیزی (همجوشی / آمیختگی) فکر - عمل نامیده است. مبتلایان به اختلال وسواسی - اجباری، پیش خود می گویند «اگر فکر می کنم که کنترل را از دست خواهم داد، پس واقعاً از دست خواهم داد» یا «اگر فکر می کنم که فرهاد ممکن است مخ مرا بزند، پس این کار را خواهد کرد». خیلی عذر می خواهم اما اینها فقط فکر است و بس.

افزون بر این، فرونشانی فکر، مؤثر واقع نمی شود. شاید کسی به شما گفته باشد: «هر بار که آن فکر (بد) به ذهنتان خطور کرد، کشی را که به مچ دست خود بستید، بکشید». این کار، فایده ای ندارد (آب در هاون کوبیدن است و مشت بر سندان کوفتن). آن فکر باز هم برمی گردد. لئون تالستوی یک بازی را توصیف کرده است که وقتی بیچه بود، انجام می داد. بازی از این قرار بود که با هم بازی هایش، گوشه ای می ایستاد و سعی می کرد به خرس سفید فکر نکند. سال ها بعد، دن واگنر - روان شناس دانشگاه هاروارد - نشان داد افرادی که به آنان گفته شده بود درباره خرس سفید فکر نکنند، به احتمال بیشتری درباره آن فکر می کردند. فرونشانی فکر، پایانی جز بازگشت فکر ندارد.



دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

یکی از مسائل مورد علاقه شناخت درمانگران، آن است که چه گونه افکار مزاحم خود را ارزیابی می کنیم. برای مثال، کریستین پُردون و دیوید کلارک - روان شناسان کانادایی - پژوهش هایی را که درباره افکار مزاحم شده است، بررسی کرده اند. آنان دریافته اند که ارزیابی ها و راهبردهای کنترل فکری که برای افکار و تصاویر مزاحم، استفاده می شود، خصیصه بنیادین تمام اختلال های اضطرابی هستند. مبتلایان به اختلال وسواسی - اجباری، سعی می کنند تا افکار و تصاویر را اغلب با رفتارهای وسواسی، فروبشانند و خنثا کنند. مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی، افکار مزاحم مربوط به «مضطرب به نظر رسیدن» را که به ذهنشان خطور می کند، برابر با خوار و خفیف بودن در نظر می گیرند. مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه، تصاویر و حس های پنجگانه خود را شواهدی دال بر این مسأله در نظر می گیرند که سانحه مورد نظر، دارد دوباره اتفاق می افتد. استفاده از ارزیابی ها و راهبردهای مذکور، مثل این می ماند که از ذهن خود، دوری کنید. مثل این می ماند که سعی کنید از کمر خود دوری کنید. مهم نیست که با چه سرعتی فرار می کنید، آنها همیشه با شما هستند.



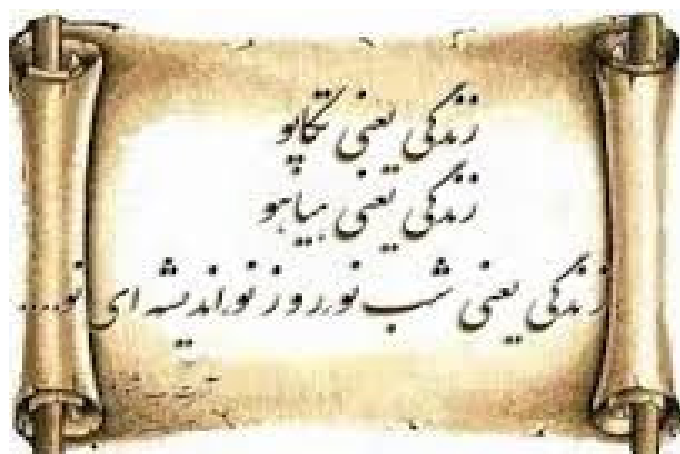


گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

نظر سنجی

دانشجویان عزیز، لطفا دیدگاه خود را در خصوص گاهنامه دفتر مشاوره دانشگاه بصورت عددی از یک (ضعیف ترین امتیاز) تا ده (بهترین امتیاز) به شماره ۰۹۳۷۲۲۲۹۴۹۱ پیامک فرمایید.



ارتباط با ما:

۸۸۸۸۱۰۴۱

پست الکترونیکی:

moshavereh@kntu.ac.ir

سایت مرکز مشاوره:

moshavereh.kntu.ac.ir

کانال مرکز مشاوره:

[/khajehnasir_counseling_center](https://t.me/khajehnasir_counseling_center)
[telegram.me](https://t.me/khajehnasir_counseling_center)