

غلبه بر افکار مزاحم و ناخواسته

راهنمایی مبتنی بر رویکرد CBT برای غلبه بر افکار ترسناک، وسواسی یا آزاردهنده

تألیف

سالی ام. وینستن
دکتر مارتین ان. سیف

ترجمه

دکتر مرضیه بابایی


newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



«خواندن این کتاب مهم برای همه کسانی که تحت تأثیر افکار ناخواسته و مزاحم قرار می‌گیرند و ارائه‌دهندگان خدمات سلامت به آنها، ضروری و اجباری است. نویسندگان این کتاب، چندین دهه تجربه را به یک راهنمای کاملاً واضح و خوانا تبدیل کرده‌اند. برای رفع این مشکل اغلب راهکار اشتباه داده می‌شود و راه‌حل درست آن در این کتاب است.»

— جوزف ا. آدامز، کارشناس ارشد. مدیر پزشکی سیستم‌های سلامت بالتیمور و گام‌به‌گام مریلند، LLC و رئیس‌جمهور قبلی در Smoke Free Maryland

«ای کاش بیست سال پیش به این کتاب دسترسی داشتم! سالی وینستن و مارتین سیف با کنار هم قراردادن تمام قطعات پازل به مردم کمک می‌کنند تا افکار مزاحم ناخواسته را درک و بر آن غلبه کنند. این کتاب را باید بخوانید، زیرا حاوی اطلاعات برای کمک به افرادی است که از افکار مزاحم و اضطراب‌زا رنج می‌برند و همچنین کمک به پزشکانی که سعی در کمک به آنها دارند.»

— کیمبرلی جی. مورو، LCSW، صاحب یک مطب خصوصی در ایری، PA. متخصص در درمان اضطراب و اختلال وسواس فکری-اجباری (OCD)؛ آموزش و مشاوره موردی برای پزشکان از طریق www.anxietytraining.com. و نویسنده کتاب «با آن روبرو شوید و آن را احساس کنید»

«به نظر می‌رسد که رویکردهای عقلانی برای توقف نگرانی، مانند دورکردن افکار، بحث‌کردن با آنها یا کسب اطمینان، در واقعیت به نگرانی دامن می‌زنند. سالی وینستن و مارتین سیف دو تن از باهوش‌ترین ذهن‌ها در این زمینه هستند که یک فرآیند ساده و در عین حال قدرتمند دو مرحله‌ای برای تغییر ارائه می‌دهند.»

— رید ویلسون، دکتری، نویسنده کتاب «توقف سر و صدا در سر شما»

«در نهایت، این رویکرد یک رویکرد بالینی مؤثر و مبتنی بر نورولوژیک، برای مقابله با افکار ناخواسته (بدون نیاز به استفاده از کش) است. روش واضح و متمایز نویسندگان این کتاب باید به‌طور گسترده توسط پزشکان درمان شناختی-رفتاری (CBT) و کسانی که درگیر مبارزه مداوم و بی‌امان با نشخوارهای نامطلوب هستند، مورد استفاده قرار گیرد.»

— رونالد ام. دکتری، استاد بازنشسته روانشناسی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، نورتریج. نویسنده؛ محقق فعال و رفتاردرمانگر

«وینستن و سیف در کتاب خود با نام غلبه بر افکار مزاحم ناخواسته به یکی از رموز بزرگ پریشانی و رنج انسان می‌پردازند: آن طور که به نظر می‌رسد، در حین رهایی از افکار، تصاویر و خاطرات ناخواسته و مزاحم، دیدی منحصر به فرد نسبت به ماهیت افکار مزاحم ناخواسته و همچنین منشأ و تأثیر آنها بر پریشانی عاطفی برای خوانندگان ارائه می‌دهد. این کتاب که به شیوه‌ای گرم، جذاب و در عین حال علمی نوشته شده است، بینش جدیدی را برای خوانندگان و متخصصان در مورد اینکه چرا عقل سلیم نمی‌تواند ذهن آشفته را آرام کند، ارائه می‌کند. همچنین در چگونگی مهار مزاحمت‌های ناخواسته و غلبه بر اختلال عاطفی راهنمایی عملی و مبتنی بر تحقیق در این کتاب وجود دارد. این کتاب به کسانی که مدام با افکار مزاحم دست و پنجه نرم می‌کنند و رنج می‌کشند، کمک می‌کند.»

— **دیوید کلارک**، دکتری، استاد بازنشسته در بخش روانشناسی در دانشگاه نیوبرانزویک، و نویسنده کتاب کار اضطراب و نگرانی و درمان شناختی اختلالات اضطرابی با آرون تی بک.

«ده‌ها میلیون نفر افکار مزاحم آزاردهنده دارند، و اغلب این افکار آنقدر غیرقابل قبول یا شرم‌آور هستند که بسیاری از مردم در گفتن این افکار به دیگری حتی نزدیک‌ترین اعضای خانواده یا دوستانشان مشکل دارند. در بدترین حالت، افکار مزاحم بخشی از مشکلات شدیدی مانند OCD هستند. اما می‌دانیم تقریباً هر کسی که تحت استرس قرار دارد گاهی اوقات می‌تواند افکار مزاحم را تجربه کند. بالاخره توسط این دو تن که از پزشکان برجسته کشور با سالها تجربه در درمان این مشکل هستند، یک برنامه روانشناسی پیشرفته نوشته شده است و در دسترس قرار دارد. برنامه مهم موجود در این کتاب نه چندان قطور، ممکن است برای کمک به غلبه بر افکار مزاحم کافی باشد و در صورت نیاز به کمک درمانی، شما را به بهترین منابع موجود راهنمایی می‌کند. به منزله اولین قدم، کتاب را برای هر کسی که با این موضوع سروکار دارد، بسیار توصیه می‌کنم.»

— **دیوید اچ. بارلو**، دکتری، ABPP، استاد بازنشسته روانشناسی و روانپزشکی، بنیانگذار و مدیر بازنشسته در مرکز اضطراب و اختلالات مرتبط در دانشگاه بوستون

«وینستن و سیف در ارائه اطلاعات به روز و علمی دقیق در مورد این مشکل غالباً فلج‌کننده، به مبتلایان افکار مزاحم و سواسی، کار فوق‌العاده‌ای انجام داده‌اند. این راهنما واضح نوشته شده و در قالب یک منبع خودیاری و همچنین یک کتاب کار کمکی برای روان‌درمانی استفاده می‌شود.»

— **لی بائر**، دکتری، استاد روانشناسی در بخش روانپزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد و نویسنده کتاب «داشتن کنترل و تأثیر ذهن»

«گزارشی جالب و بدیع از یک پدیده کمتر درک شده - افکار مزاحم»

— **فردریک نیومن**، کارشناسی ارشد، مدیر مرکز درمان اضطراب و فوبیا و نویسنده کتاب

«مراقبت، مبارزه با ترس و بیمار نگران؟»

«یک کتاب عالی برای افرادی که با افکار مزاحم دست و پنجه نرم می‌کنند! دو متخصص بسیار ماهر و مورد احترام در درمان اضطراب مزمن، چگونگی کارکرد و معنای افکار مزاحم را توضیح می‌دهند. همچنین روشن می‌کنند چرا بهترین تلاش‌های شما برای خلاص شدن از شر آن‌ها به نتیجه نمی‌رسد و مهم‌تر از همه، چگونه می‌توان رابطه خود را با این افکار تغییر داد به طوری که تمرکز مداوم و منفی بر آنها باقی نماند. آنها به خواننده کمک می‌کنند تا بفهمد به دلیل تلاش در بحث کردن و مبارزه با این افکار ناخواسته و تلاش برای جلوگیری از آنها، این افکار ادامه می‌یابند. کتاب، دستورالعمل‌های صریح به همراه مثال‌های خوب و فراوان ارائه می‌دهد و کمک می‌کند تا از احساس گناه، ترس و سردرگمی که اغلب با افکار مزاحم همراه است، رها شوید. خواندن این مطالب برای هر کسی که چنین افکاری را تجربه می‌کند و همچنین متخصصانی که به دنبال کمک به آنها هستند، ضروری است.»

— **دیوید کاربونل**، دکتری، روان‌شناس ساکن شیکاگو، بیش از سی سال تخصص در درمان

اضطراب مزمن، نویسنده کتاب کار «حملات پانیک» و «ترفند نگرانی» و «مربی» در

www.anxietycoach.com

«وینستن و سیف کتابی مهم و ضروری تألیف کرده‌اند. با افرادی که به شدت از افکار مزاحم ناخواسته رنج می‌برند و در نتیجه به دنیای انزوای اضطراب فروود آمده‌اند، مصاحبه کرده‌اند. نویسندگان، فرد مبتلا را از تاریکی ترسناک به دنیایی سرشار از درک و فهم برده و به راهی به سوی آزادی رهنمون می‌کنند. خواندن این کتاب برای هر کسی که از ظلم افکار ناخواسته رنج می‌برد و کمک به متخصصان ضروری است.»

— **بروس شاپیرو، MD**، استاد بالینی روانپزشکی در کالج پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا

«اگر با ترس از افکار تان زندگی می‌کنید، این کتاب برای شماست! دو روانشناس متخصص، افکار مزاحم ناخواسته را توضیح می‌دهند و نشان خواهند داد که چگونه از سیکل‌هایی که تسلط افکار را بر شما تقویت می‌کنند، رهایی پیدا کنید. مجبور نیستید به‌خاطر افکار تان رنج بکشید. وینستن و سیف راه رهایی از رنج را به شما نشان می‌دهند. اطلاعات، استراتژی‌ها و مثال‌های فراوان موجود در این صفحات، خواندن آن را برای کسی که سعی در درک افکار مزاحم ترسناک دارد و می‌خواهد از رنج ناشی از آن رهایی یابد، ضروری می‌سازد.»

— **جوآن دیویدسون**، دکتری، مدیر مرکز درمان شناختی خلیج سانفرانسیسکو، و استادیار

بالینی در برنامه علوم بالینی در دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

«اغلب انسان به توانایی خود در فکرکردن به پریشانی و مشکلاتی که با آن روبرو می‌شود، افتخار می‌کند. این کتاب کمک می‌کند تا تشخیص دهیم کنترل کاملی بر افکار خود نداریم و می‌توانیم با فرآیندهای فکری خود، واقعی‌تر و سالم‌تر برخورد کنیم. همچنین در شناسایی افسانه‌های رایج در مورد افکار کمک می‌کند و می‌آموزد مبارزه با افکار راه‌حل نیست، بلکه بخشی از مشکل است! با استراتژی‌های این کتاب، یاد می‌گیریم که چگونه استرس و افکار ناراحت‌کننده را کاهش دهیم و قدرت آن افکار را از بین ببریم. نویسندگان توضیحات روشنی از فرآیندهای مغزی زیربنایی افکار مزاحم ارائه می‌دهند، اما مهم‌تر از آن توضیح می‌دهند که چرا تلاش‌های معمول ما برای غلبه بر این افکار شکست می‌خورد. در نهایت، راهنمای دقیقی برای کاهش رنج افکار ناخواسته و ایجاد یک رابطه پذیرفته‌تر با ذهن، ارائه می‌کنند.»

— **کاترین ام. پیتمن، دکتری، HSPP**، روانشناس بالینی دارای مجوز، دانشیار روان‌شناسی در کالج سنت مری نوتردام، و نویسنده همکار کتاب «مغز مضطرب خود را دوباره سیم‌کشی کنید».

فهرست

۱۳.....	قدردانی
۱۵.....	سخن مترجم
۱۷.....	مقدمه
۲۱.....	فصل ۱: بهبودیافتن از افکار مزاحم ناخواسته
۲۵.....	بخش اول
۲۶.....	بخش دوم
۳۵.....	فصل ۲: انواع افکار مزاحم
۳۶.....	افکار ناپسند اخلاقی
۳۶.....	افکار با موضوع آسیب‌رساندن به خود و دیگران
۳۷.....	افکار جنسی ممنوع
۳۷.....	افکار ناپاک یا کفرآمیز دینی
۳۸.....	افکار «مسائل اساسی»
۳۹.....	افکار عدم قطعیت و ناشناخته بودن
۳۹.....	افکار هدف از زندگی
۴۰.....	افکار پوچ
۴۰.....	افکار جنون‌آمیز
۴۲.....	افکار دقیق
۴۲.....	افکار جهت‌گیری جنسی و هویت جنسی
۵۴.....	فصل ۳: معنی افکار: افسانه‌ها و حقایق
۶۵.....	فصل ۴: افکار مزاحم ناخواسته A و Q
۷۴.....	فصل ۵: چگونه مغز افکار مزاحم ناخواسته ایجاد می‌کند
۸۸.....	فصل ۶: چرا هیچ کاری مؤثر نبوده است

فصل ۷: چگونه با افکار در هنگام وقوع برخورد کنیم	۱۰۵
گام ۱: تشخیص	۱۰۷
گام ۲: فقط افکار	۱۰۸
گام ۳: بپذیرید و اجازه دهید	۱۰۹
گام ۴: شناور شوید و احساس کنید	۱۱۱
گام ۵: بگذارید زمان بگذرد	۱۱۲
گام ۶: ادامه دهید	۱۱۳
فصل ۸: به خوبی فائق آمدن بر افکار ناخواسته	۱۲۴
فصل ۹: بهبودی به چه معناست؟	۱۳۸
فصل ۱۰: چه زمانی به دنبال کمک حرفه‌ای باشید	۱۴۵
ضمیمه: دستورالعملی برای افکار مزاحم ناخواسته (چه کاری نباید انجام داد)	۱۴۹
کتاب شناسی	۱۵۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۵۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۵۶
خودیاری	۱۵۸

قدردانی

ابتدا می‌خواهم از مارتین سیف در نقش نیروی محرک و تنها کسی که توانسته مرا برای نگارش کتاب متقاعد کند تشکر کنم. روند تلنگرزدن، تأیید، تحریف و بحث ما در مورد پرونده‌های گوگل، تلفنی و حضوری لذت‌بخش بوده است. ذهن زیرک او خلاقیت من را بیشتر می‌کند و در عین حال مرا از بی‌نظمی باز می‌دارد. معلمان اصلی من بیمارانی بودند که به نوعی جرأت به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود حتی زمانی که ناراحت‌کننده، ترسناک یا شرم‌آور بودند را پیدا کرده‌اند و مایل بوده‌اند با من بسیاری از سفرهای ناراحت‌کننده ذهن را آغاز کنند. من مثل همیشه مدیون استیو شیرر، مدیر مشترک در مؤسسه اختلالات اضطراب و استرس مریلند هستم که با آرامش و حوصله در مدتی که من در حال نوشتن و برگزاری کارگاه‌های آموزشی بودم مسئولیتی بیشتر از وظایف خود به عهده گرفته است. از همکارانم که همیشه از آنها می‌آموزم: رید ویلسون، کارل رابینز، دیوید کاربونل، جاناتان گریسون، دیوید بارلو و بسیاری دیگر که از طریق انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا ملاقات کرده‌ام، همیشه سپاسگزارم. با تشکر از مولی وینستن که طراحی و گرافیک ما را انجام داد و به آرامی بازیابی‌های گیج‌کننده و متناقض را در طول کار تحمل کرد. کلاهم را به احترام سه زن شگفت‌انگیز که دیگر با ما نیستند و تأثیر عمیقی بر زندگی و حرفه من داشتند از سر برمی‌دارم: جریلین راس، آلیز ماسکین و زلدا میلشتاین.

— سالی وینستن

سه سال پیش من صفحه‌ای با عنوان «افکار مزاحم» در وب سایت خود نوشتم که در بخش «خودیاری» فهرست شده و پیدا کردنش اصلاً آسان نیست. در کمال تعجب تنها در دو سال گذشته توسط تقریباً نیم میلیون نفر بازدید شده است. صدها نفر درباره وضعیت خود نوشته‌اند، گاهی از من برای اطلاعاتی که ارائه دادم تشکر می‌کنند و گاهی می‌پرسند چگونه کمک بیشتری دریافت کنند. به این ترتیب برای نیاز به کمک بیشتر آموزش دیدم و این کتاب متولد شد.

من با ابراز قدردانی از همکارم سالی وینستن شروع می‌کنم. سالی سال‌ها دوست و همکار من بوده است و نوشتن این کتاب با او کاری لذت‌بخش بود زیرا ما سخنان و ایده‌های یکدیگر را مورد بحث، مناقشه قرار داده و ویرایش می‌کردیم. خوش‌شانس هستم که به من امکان دسترسی به ذهن ثابت، متفکر، کنجکاو و آگاه خود را داده است. در مرحله بعد، تشکر کردن از مراجعانم خیلی سخت است اما این کتاب بدون نظر بسیاری از شما که از افکار مزاحم ناخواسته رنج می‌برید، هرگز نوشته نمی‌شد. من از دکتر ران به خاطر دوستی طولانی‌مدت‌مان و رید ویلسون برای به اشتراک گذاشتن آشکار یافته‌های خود در مورد چگونگی کمک به مردم برای درک معمای اضطراب تشکر می‌کنم. در نهایت خود را مدیون کسانی می‌دانم که دیگر در بین ما نیستند و به من آموختند که اضطراب زندگی را محدود نخواهد کرد: مانی زین، هرب فنستراهیم، جریلین راس، سابه باسکو، ایزادور فروم.

— مارتین سیف

سخن مترجم

انسان پویا و مسئولیت‌پذیر امروزی با تکیه بر این اصل که «انسان محصول گذشته اما مسئول آینده خویش است» فراگرفته است تا به دنبال راهی برای ارتقای کنترل خویش بر زندگی باشد. اما حقیقت این است که همه انسان‌ها گاهی بر خلاف میل خود افکاری ناخواسته، شرم‌آور، غیر قابل قبول، مزاحم و آزاردهنده دارند و نمی‌توانند به کنترل کاملی بر افکار دست یابند. در گذشته رویکردهای عقلانی برای تولید افکار مثبت به نتایج درخشانی دست یافتند اما متوقف کردن افکار منفی و تلاش برای جلوگیری از آنها با این رویکردها نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه متأسفانه برعکس این افکار ادامه می‌یابند. همچنین همزمان با پدیده افزایش محبوبیت علمی همچون روانشناسی در بین مردم و بالارفتن تقاضای عموم برای بهرمندی از فواید این علم، شاهد رواج روانشناسی‌های غیرعلمی و زرد هستیم. تأکید روانشناسی بازاری بر افکار و بهبود امور زندگی و ارتقای شخصی از طریق افکار گزینشی باعث خلق پیامدهایی مخرب بر سلامت روان افراد شده است. اثراتی که افراد را گرفتار افکار وسواسی خواهد کرد.

شاید به جرأت می‌توان گفت که کتاب حاضر یکی از بهترین کتاب‌هایی است که در زمینه افکار مزاحم، ناخواسته یا وسواس‌گونه نگاشته شده است. نویسنده این کتاب درصدد است هم به افرادی که گرفتار اختلال وسواس فکری هستند و هم افرادی که با جدی گرفتن بیش از حد افکار باعث جسییدن، گیر کردن و ماندگاری افکار مزاحم و ناخواسته می‌شوند، کمک کند. در این کتاب تمام شیوه‌های سستی که به درمان پاسخگو نبودند همچنین تمام راهکارهای نادرست مثل عقلانی کردن، توقف فکر، کسب اطمینان، بحث کردن، مبارزه و تسلیم نشدن را به چالش می‌کشد و با بیان صریحی علل را بررسی کرده و تشریح می‌کند چرا بهترین تلاش‌ها برای خلاص شدن از شر آنها به نتیجه نمی‌رسد و به طور کاملاً علمی و کاربردی بر پایه نورولوژیک دیدی منحصربه‌فرد نسبت به افکار مزاحم ارائه و شیوه‌هایی ساده، عملی و کارآمد را مطرح می‌کند. همچنین ارایه شیوه‌های مطرح شده در غالب یک راهنمای جامع و واضح، امید تازه‌ای در جان افرادی که سال‌ها از این افکار رنج برده‌اند می‌اندازد. مثال‌های خوب، کاربردی، فراوان و تمرین‌هایی که در این کتاب تشریح شده‌اند، موفقیت‌های سریع و ماندگار را برای خواننده کتاب سبب خواهد شد. در این کتاب تمام آموزه‌ها به صورت ملموس شرح داده شده است و بعد از هر قسمت واقعیت مفیدی را ارائه می‌شود. فرایندهای پیچیده ذهن و گفتگوهای درونی ذهنی را با طرح سناریوهای جالب تحت عنوان گفتگوهای صداهای

طبیعی ذهن به صورت شخصیت‌های مجزا که در ذهن ما در حال گفتگو هستند توصیف کرده و جذابیت داستان گونه‌ای برای این گفتگوهای ذهنی چالش‌برانگیز به وجود آورده است.

این کتاب به منزله یک کتاب کار کمکی در جلسات روان‌درمانی بر اساس رویکرد «شناختی-رفتاری مبتنی بر شواهد» و یک منبع خودیاری برای عموم مردم است و کمک می‌کند با تشخیص اینکه کنترلی کامل بر افکار خود نداریم، قدرت افکار را از بین ببریم و رنج احساسات حاصل از این افکار را کاهش دهیم و در نهایت رابطه‌ای پذیرفته‌تر با ذهن برقرار کنیم.

دکتر مرضیه بابایی

استادیار و هیئت علمی دانشگاه

مقدمه

آیا تاکنون پیش آمده که لبه سکوی قطار ایستاده باشید و در حالی که به کارتان فکر می‌کنید، ناگهان فکری این چنین غیرمنتظره به ذهن‌تان خطور کند، «می‌توانم به آن سوی خط مجاز بپریم و بمیریم!» یا تا به حال تحت تأثیر فکری گذرا شبیه این قرار گرفته‌اید: «هی، می‌توانم آن مرد را جلوی قطار هل بدهم!»

با سؤال از عدهٔ کثیری از افراد، حدود ۹۰ درصد از آنها تصدیق خواهند کرد که صاحب این قسم افکار هستند.

اما سؤالات مهم که به مثابهٔ کلید موضوعات این کتاب قلمداد می‌شود، این است: «آیا از اینکه افکارتان می‌توانند باعث انجام آن اعمال ناپسند شوند، نگران و ناراحت هستید؟ یا از فکر اینکه امکان دارد کار بدی از جانب شما سر بزنند به ستوه آمده‌اید؟ و یا افکارتان باعث عدم تمرکز بر کاری که در حال انجام آن هستید، می‌شود؟ یا این حقیقت شما را درگیر خواهد ساخت که آیا فکری که از ذهن‌تان گذشته است، معنای مهمی داشته است؟ آیا عصبانی می‌شوید از اینکه نمی‌توانید فکری را از ذهن خود بیرون کنید؟ آیا به دلیل داشتن افکار بی‌امان، زننده، متناقض، تکراری و عجیب و غریب که باعث خجالت و وحشت شما هستند، با ترس زندگی می‌کنید؟ آیا آرزو دارید و دعا می‌کنید که این افکار دوباره سراغ شما نیایند؟» اما بر خلاف میل شما آن افکار دوباره ذهن‌تان را درگیر خواهند کرد، آنها در رفت و آمد خواهند بود. آن افکار جایی گیر کرده‌اند.

این افکار ترسناک و نگران‌کننده که ناخواسته به ذهن‌تان می‌آیند، افکار مزاحم ناخواسته نامیده می‌شوند. حتی افراد سالم از نظر عقلی نیز این افکار را دارند. اگر از این افکار ناخواسته و ترسناک که حتی نمی‌توانید آنها را با کسی در میان بگذارید، به ستوه آمده‌اید، این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد.

پیام اول ما به شما این است که تنها نیستید. میلیون‌ها نفر در دنیا افکاری مثل شما دارند. آدم‌هایی خوب هستند با افکار بد. مردم مهربان و نجیبی که افکار خشونت‌آمیزی دارند. افکار مشوشی که صاحبان‌شان حتی ذره‌ای هم دیوانه نیستند. فقط شما نیستید که افکاری تکرارشونده تجربه می‌کنید که از ذهن‌تان خارج نمی‌شوند.

طبق تخمین ما تنها در ایالت متحده بیش از ۶ میلیون نفر وجود دارند که طی مراحل از زندگی، از

افکار مزاحم ناخواسته رنج می‌برند. سکوت، ترس و خجالت با این موضوع همراه می‌شوند و باعث رنج بیشتر در انسان‌های خوب و شریف و همین‌طور انزوای آنها می‌شود. این افراد در انزوای خود این بار را تحمل می‌کنند. در صورتی که نمی‌دانند خیلی‌ها هستند که مثل آنها فکر می‌کنند.

پیام دوم ما به شما این است که شما فرد بسیار شجاعی هستید. شجاع هستید چون این کتاب را برداشته‌اید و تا اینجا خوانده‌اید. اما چون فکر می‌کنید ممکن است این افکار مهم و خطرناک باشند، بیشتر از هر چیز سعی می‌کنید این افکار را از ذهن‌تان دور کنید. مطمئن هستیم تاکنون برای خلاص شدن آنها هر کاری را امتحان کرده‌اید. لذا خرید این کتاب و مطالعه درباره موضوع آن عملی جسورانه به حساب می‌آید.

شاید تقلاً و تلاش گذشته باعث شده باشد تا به نتیجه‌ای مهم و ناامیدکننده برسید. تلاش برای دور کردن افکار از ذهن فایده‌ای ندارد. این کار برای هیچ‌کس مؤثر نیست.

بنابراین به واقعیت اساسی دیگری می‌رسیم: اگر کاری که همیشه در حال انجام آن هستید را ادامه دهید، چیزی را به دست خواهید آورد که همیشه به دست آورده‌اید (فوربس و ایفرت ۲۰۰۷). به عبارت دیگر وقتی بخواهید به نتیجه متفاوتی برسید، باید روش متفاوتی را امتحان کنید. با این باور شروع کنید که هیچ کار اشتباهی انجام نمی‌دهید اما روش‌تان اشتباه است در این صورت این کتاب مفید واقع می‌شود. معتقدیم نام‌گذاری این افکار کمک می‌کند بدانید تنها نیستید و باعث می‌شود بدون خجالت و ترس در مسیری طولانی برای کاهش بدبختی‌تان گام بردارید. اما مطمئناً این همه ماجرا نیست. شما همچنین در مورد افکار مزاحم ناخواسته و انواع مختلف آن می‌آموزید و عواملی که باعث دور شدن آنها از ذهن می‌شود را شناسایی می‌کنید و همین‌طور بهترین و مؤثرترین رویکردها برای داشتن زندگی عاری از این افکار چسبنده را تشخیص خواهید داد.

واقعیت مفید: شما هیچ مشکلی ندارید، تنها اشکال شما چگونگی برخورد با افکار‌تان است.

نوشته‌های زیر را از افرادی جمع‌آوری کرده‌ایم که اطلاعات دقیقی درباره افکار مزاحم ناخواسته داشته و نظرشان را برای ما ارسال کرده بودند.

من بیشتر از یازده سال دچار یک اختلال اضطرابی بودم و در این یازده سال بیشتر اوقات افکار مزاحم داشتم. درمان‌گرم در مورد آنها اطلاع خیلی کمی داشت. خوب می‌دانید که نمی‌توان این افکار را با کسی در میان گذاشت.

مطالعه مقاله شما در مورد افکار مزاحم و مخصوصاً بیان شفاف شما درباره اینکه آنها اغلب خشونت‌آمیز و جنسی هستند، امید بیشتری به من داد. فکر می‌کردم به خاطر ذهن پیچیده و

بیمار من است و برای هیچ کس پذیرفتنی نیست. اینکه این افکار نام مشخصی دارند و نوشته شفاف شما، روشنگر بود. حالا برای کمک گرفتن اعتماد به نفس بیشتری دارم.

دسترسی به کمک حرفه‌ای، برای مقابله با این افکار سخت و یا غیر ممکن است. صحبت کردن با دوستان دلسوز و یا افراد خانواده که متوجه مشکل نیستند، معمولاً فایده‌ای ندارد و ممکن است بدتر هم باشد. کتاب خودیاری جدید دیگری که منحصراً به این موضوع اختصاص داشته باشد، وجود ندارد. حتی اگر با افشای افکارشان قادر شوید بر ترس‌هایتان غلبه کنید، نخواهید توانست کمک مؤثری دریافت کنید. متأسفانه این مشکل به ندرت خود به خود رفع می‌شود.

ممکن است با یک درمانگر در مورد افکار مزاحم ناخواسته صحبت کرده باشید یا حتی شرایطی که این افکار جزئی از آن است را تشخیص داده باشید. اگر از شر افکار مزاحم ناخواسته خلاص نشده‌اید، این کتاب مختص شماست. گاهی درمانگرها برای برخورد با این افکار همه راه‌های مؤثر را نمی‌دانند یا ممکن است خود شما برای صحبت کردن در مورد آنها با درمانگران مردد باشید. این کتاب یک برنامه کارآمد، عملی و منحصربه‌فرد برای هدایت به سمت زندگی عاری از ضعف، ترس و رنج احساسات حاصل از این افکار است.

چگونه از این کتاب حداکثر استفاده را ببریم

به خاطر داشته باشید، دانستن قدرت است و هر چه بیشتر درباره افکار مزاحم ناخواسته بدانید بهتر خواهید توانست از فلاکتی که به آن دچار شده‌اید، رها شوید. اگر این کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید به طور قطع قانع خواهید شد که با خواندن کلمه به کلمه این کتاب بیشترین فایده عایدتان شده است. می‌دانیم برای شروع این فرایند «رها شدن از افکار مزاحم ناخواسته»تان، مضطرب هستید. در صفحات ابتدایی کتاب خواهید آموخت که چگونه فصول را به توالی ادامه دهید. بنابراین اولین فصول کتاب را به عنوان اولین قدم برای بهبود خود در نظر بگیرید. در واقع اولین فصول، همه آن چیزی خواهند بود که برای فائق آمدن بر آن افکار نیاز دارید.

فصل اول حاوی آخرین اطلاعات و حقایق درباره افکار مزاحم ناخواسته است. فصل دوم توضیح کاملی از انواع مختلف این افکار ارائه داده است. فصل سوم در مورد افسانه افکار مزاحم و ناخواسته اطلاعات داده و احساسات غلط و پوچ را کم ارزش می‌کند. در فصل چهارم به سؤالاتی پاسخ می‌دهیم که اکثر افراد می‌پرسند. در فصل پنجم خواهید آموخت که چگونه مغز این مزاحمت‌ها را ایجاد می‌کند. همچنین در فصل ششم نشان خواهیم داد که چگونه افکار گذرای خاصی گیر می‌کنند و تبدیل به افکار مزاحم ناخواسته می‌شوند. شرح خواهیم داد چرا بهترین تلاش‌ها برای کنار آمدن با این موضوع موفقیت‌آمیز نبوده است و چرا بسیاری از تکنیک‌های مدیریت استرس کلاسیک مخالف عمل می‌کنند. بدانید توضیح و تفسیرهای خوب، بهترین درمان است.

واقعیت مفید: تنها با دانستن اطلاعات دقیق و درست درباره افکار مزاحم ناخواسته، احساس پیریشانی و درماندگی کمتر می‌شود.

از فصل ۷ تا ۹ پیشنهادات بخصوصی برای تغییر باورها مطرح شده است. نگرش‌های لازم و همچنین راهی برای آموزش ذهن، مغز و جسم آورده شده تا به طور کاملاً متفاوتی رفتار کنید. بیشتر فصول بر اساس تشریح دانش و اطلاعات کاربردی هستند. دانستن، سپس به کار بستن آنچه می‌دانید باعث می‌شود بر وحشت، ناامیدی، گیجی و دردی که این افکار مزاحم باعث شده‌اند، فائق آیید.

فصل ۱۰ در مورد زمانی است که خودیاری کافی نیست و باید کمک‌های حرفه‌ای گرفت. سرانجام توضیح می‌دهیم خیلی‌ها خودشان و افکارشان را زیادی جدی می‌گیرند. همچنین ضمیمه‌ای امیدوارکننده در مورد کارهایی که در صورت داشتن این افکار نباید انجام داد، به همراه دستورالعملی ضروری اضافه کرده‌ایم.

سوال: «آیا بهبودی ساده است؟» جواب: شاید نه. زیرا باید بسیاری از عادت‌های فکری غیر ضروری را کنار بگذارید. مثل واکنش‌های هیجانی خودکار نسبت به این افکار و راهایی که سعی در اجتناب کردن از افکار دارید. روش‌های جدید و مفیدی برای پاسخ دادن به ذهن، این حاکم ظالم دروغین، فرا خواهید گرفت. نیاز دارید این روش‌های جدید را تمرین کنید. هرچند این تمرین‌ها ابتدا طبیعی به نظر نمی‌آیند. چگونگی تمرین و راه‌های بازآموزی واکنش‌های هیجانی شما را توضیح خواهیم داد. همان‌طور که با مطالعه آموزش چگونه رقصیدن، نمی‌توانید برقصید. ما شما را برای آمدن به میدان رقص افکارتان و تمرین در جهت رفع اشتباهاتی که انجام می‌دهید، تشویق خواهیم کرد.

سؤال: «آیا بهبودیافتن کاری دشوار است؟» جواب: «شاید باشد.» اما بدانید که کیفیت زندگی شما در حال حاضر نیز به همان نسبت دشوار است. اگر واقعاً بدانید باورهایی که در مورد این افکار و معنای آنها دارید با آن چیزی که ما در موردشان می‌دانیم تفاوت دارد، بهتر شدن به اندازه‌ای که فکر می‌کنید سخت نخواهد بود. همچنین هیچ خطری از جانب افکار ناخواسته، آزاردهنده، عجیب و ترسناک شما را تهدید نمی‌کند. به تدریج می‌آموزید که مغز سرکش‌تان را رام کنید و بدون حکومت آن زندگی کنید.

فصل ۱

بهبود یافتن از افکار مزاحم ناخواسته

بهبود یافتن از افکار مزاحم ناخواسته، چند وجهی است. در شروع باید بدانیم این افکار به چه معنی هستند و چه چیزهایی را شامل نمی‌شوند. باید بدانیم چگونه افکار خاصی در ذهن گیر می‌کنند و تکرار می‌شوند. این آگاهی‌ها توضیحی در مورد این است که چرا افکار مزاحم و بی‌ضرر شما، بسیار نگران‌کننده و خطرناک هستند. همچنین شامل یادگیری‌هایی است که روش‌های کنونی (غیر مفید) خود را برای مقابله با رویکردی که مغز، بدن و احساسات شما را برای واکنش متفاوت آموزش دهد جایگزین کنید. البته هدف شما حذف احساس ترس، ناامیدی، گناه و فلاکتی است که افکار مزاحم و ناخواسته پرورش داده‌اند. با به‌کارگیری هر یک از این جنبه‌ها یک قدم به سمت بهبود برمی‌دارید. هر گام کمی تسکین و رهایی را باعث خواهد شد و همه آنها سفری است به سمت بهبودی که هم اکنون آن را آغاز کرده‌ایم.

تقریباً همه انسان‌ها افکار مزاحم دارند. افکار ناخوانده‌ای که به ذهن می‌آیند و به نظر نمی‌رسد بخشی از جریان مداوم ارادی تفکر باشند. افکار مزاحم برای همگان مشترک است اما اکثراً این افکار را سریع فراموش می‌کنند و رنج کمی می‌کشند یا اصلاً احساس ناراحتی ندارند. افرادی که درگیر یا نگران افکارشان نیستند، لحظات ناراحت‌کننده، نامأنوس یا حتی خنده‌داری را تجربه می‌کنند که پایان خواهد یافت. اما گاهی اوقات افکار افسارگسیخته و مهارناشدنی خواهند شد. مهم نیست که افکار مزاحم چقدر عجیب یا زننده هستند اکثراً چند لحظه بیشتر جا خوش نمی‌کنند. مردم به‌ندرت به آنها توجه می‌کنند یا حتی دوباره در مورد آنها فکر نمی‌کنند. آنها ارزش توجه‌کردن را ندارند (مگر اینکه خیلی خنده‌دار باشند).

واقعیت مفید: تقریباً همه انسان‌ها، افکار مزاحم گذرا دارند.

برای نمونه یکی از افکار مزاحمی که هنگام نوشتن این پاراگراف به ذهنم خطور کرد: کاش جانی نداشتم تا مجبور نباشم کار کنم. این فکر سریع ناپدید شد و هیچ اثری در کار من نداشت. اما اگر در مورد ذهن، انگیزه یا افکارم نگران بودم ممکن بود از نوشتن این فکر خجالت بکشم یا در مورد این که

چطور آدمی به نظر بیایم نگران بشوم. آیا در این صورت از کارم لذت می‌برم؟ آیا به معنای کناره‌گیری از شغلم نیست؟ آیا بی‌پول نمی‌شوم؟ آیا بهانه برای ننوشتن کتاب باعث افسردگی من نمی‌شود؟ چرا تمرکز ندارم؟ آیا واقعاً می‌خواهم قدرت نداشته باشم؟ چه مشکلی دارم که این فکر به سراغم آمده است؟ یا آیا این فکر پیام خاصی دارد و به این معنی است که در آینده نزدیک قدرت خودم را از دست خواهم داد؟ اگر این طور باشد شاید همین حالا باید برای مراسم تدفین شمع تهیه کنم. اما بر خلاف همه این افکار، هیچ کاری نکردم و لحظات سپری شدند. آن فقط یک فکر بود که ارزش توجه کردن نداشت. به نوشتن متن برمی‌گردم.

مواقعی وجود دارد که هر کسی می‌تواند فکری مزاحم را به یاد بیاورد و سرش را تکان دهد، آه، یادم می‌آید که اینجا همان آسانسوری است که در آن تجربه عجیبی داشتم و فکر می‌کردم می‌خواهم ناگهان حرف زشتی را فریاد بزنم. گاهی اوقات - برای مدتی - آسانسورها و افکار در مورد فریادزدن و فحاشی کردن به طور موقت به یکدیگر تلاقی می‌کنند. یکی با دیگری فراخوانده می‌شود. ذهن انسان فقط به طور خودکار چنین تداعی‌هایی را ایجاد می‌کند و معنی خاصی ندارد. اگرچه این تجربه عجیب است اما بی‌اهمیت است و از بین می‌رود.

یک فکر مزاحم ناخواسته درست مثل بقیه افکار معمول به وجود می‌آید که ممکن است مزاحم، عجیب، بامزه یا تکراری باشد. نگرانی، جنگیدن و یا نخواستن این فکر از عبور سریع‌تر آن جلوگیری خواهد کرد. به احتمال زیاد، شما آن را نمی‌خواهید زیرا از محتوای آن ناراحتید یا چیزی نمی‌گویید. اما این تازه آغاز راه است. از آنجا که شما نگران هستید، آن را رد می‌کنید و سعی می‌کنید از ذهن خود بیرونش کنید بنابراین به عقب رانده شده و تبدیل به یک فکر یا تصویر تکراری می‌شود. پس از مدتی، شروع به تغییر توجه شما می‌کند: فکر با صدای کرکننده، احساس بد، نفرت‌انگیز و یا ترسناکی از راه می‌رسد. احساس می‌کنید باید سریع از آن خلاص شوید. محتوای بیشتر این فکرها پرخاشگری، امور جنسی، تابوها، اضطراب برانگیزنده و یا خودویرانگری است. گاهی اوقات همچون تکانه‌ای عمل می‌کند که فرد را وادار به انجام کار ناخواسته‌ای می‌کند. گاهی احساس می‌کنید در سرتان گیر کرده است. اکثر اوقات تلاش‌های شما برای کنار آمدن با آن، انرژی ذهن و توجه شما را به هدر خواهد داد و باعث پایین آوردن کیفیت زندگی شما خواهد شد. افکار مزاحم ناخواسته تمایل به تکرار مداوم دارند و به نظر می‌رسد شدت آنها در طول زمان افزایش می‌یابد. سرانجام همراه با افزایش شدت و فراوانی افکار ممکن است نسبت به امنیت، اراده، اخلاق، خویشتنداری و سلامت روانی خود دچار تردید و ترس شوید.

صداهای طبیعی ذهن

ذهن ما صداهاى طبیعى بسیاری دارد و تأثیر متقابل آنها زندگى ذهنى ما را جالب و متنوع مى‌کند. اکثر ما صدای یک منتقد درونی نگهبان را که درمورد موضوعات مختلف نظرات و قضاوت‌هایی دارد شنیده‌ایم. بیشتر آنها را هرگز با صدای بلند نمی‌گوییم. همچنین صداهایی داریم که بر بازخورد دیگران نظارت می‌کنند، وضعیت جسمی ما را بررسی می‌کنند، زمان باقی‌مانده برای اتمام یک کار را محاسبه می‌کنند و به ما می‌گویند که چه احساسی داریم. البته موارد بالا نمونه‌ای از صداهاى بی‌شمار ذهن هستند. صداها بخش‌های طبیعی ذهن ما هستند زیرا وظایف روزانه را تقسیم می‌کنیم، انتخاب می‌کنیم و با نیازهای زندگى روزمره سازگار می‌شویم.

در خصوص افکار مزاحم ناخواسته سه نوع صدا وجود دارند که به‌طور خاصی به هم وابسته‌اند. گاهی تعاملات و پیام‌های آنها باعث می‌شود مشکل باقی بماند. امیدواریم با ارائه نمونه‌های متمایز از این صداها بتوانیم برای شما مشاهده این فرآیندها را در ذهن آسان‌تر کنیم. تا به شما کمک کند تغییر اساسی در رابطه خود با افکارتان ایجاد کنید و پریشانی خود را کاهش دهید.

بنابراین اصولی را به شما معرفی می‌کنیم که آنها را «صدای نگران»، «آرامش کاذب»، و «ذهن خردمند» می‌نامیم. در این کتاب هر چه پیش می‌روید تفسیرها و دیالوگ‌های متنوعی از این صداها را آورده‌ایم. هر یک از این صداها پیام‌هایی را ارسال می‌کند که با نام‌شان مطابقت دارد. ما به شما کمک می‌کنیم وقتی ظاهر می‌شوند و در ذهن شما نفوذ می‌کنند، بهترین ارتباط را با آنها داشته باشید.

بیايد با صدای نگران شروع کنیم، صدای تصورات ترسناک. صدای نگران صدای «اما اگر» است. تردیدها و ترس‌ها را بیشتر خواهد کرد و باعث انحراف نتیجه‌گیری‌ها می‌شود و نتایجی بد و اسفبار را پیش‌بینی می‌کند. این صدا می‌تواند غیرمنطقی، مضحک، حتی منحرف یا کاملاً دیوانه‌وار به نظر برسد. گاهی اوقات «صدای نگران» در بردارنده هشدارى عجیب یا ضرورى است همچنین وقفه، آزار و ترس را موجب می‌شود. صدای نگران اضطراب را افزایش می‌دهد و اغلب اولین صدایی است که به یک فکر مزاحم یا احساس جدید واکنش نشان می‌دهد.

دومین صدا آرامش کاذب است. به‌طور متفاوت «اما اگر» را دنبال می‌کند. آرامش کاذب با این سؤالات مختل می‌شود و سعی بر از بین بردن ناراحتی دارد. این صدا را آرامش کاذب می‌نامیم زیرا هرگز به هدفش نمی‌رسد. اغلب تسکین مختصر و عقلانیتی خیالی را در پی دارد. اما در نهایت صدای نگران را خاموش نکرده و در حقیقت برعکس عمل می‌کند. آرامش کاذب تقریباً همیشه باعث راه‌اندازی «اما اگر»ی دیگر یا ایجاد شکى دوباره از صدای نگران می‌شود. «آرامش کاذب» در واقع به قدری توسط «صدای نگران» آشفته و ترسیده است که مدام سعی می‌کند تا با هر چیزی که «صدای نگران» به ذهنش می‌رسد، بحث کند، کنترل کند، اجتناب کند، سرکوب کند، اطمینان دهد، استدلال

کند، خنثی کند، یا دور بزند. آرامش کاذب سخت تلاش می‌کند اما در نهایت نمی‌تواند اضطراب را کاهش دهد. اغلب از صدای نگران عصبانی می‌شود یا از آن خجالت می‌کشد و آرزو می‌کند ای کاش از بین برود. می‌ترسد برخی از افکاری که در صدای نگران ظاهر می‌شوند نشان‌دهنده دیوانگی، خطر، آزار، انحراف، خارج از کنترل بودن یا نفرت‌انگیز بودن باشد. وقتی افکار مزاحم ناخواسته اتفاق می‌افتند، صدای نگران و آرامش کاذب همیشه وارد بحثی پشت سر هم می‌شوند. این تفسیر قسمتی از هر فکر مزاحم ناخواسته است.

واقعیت مفید: تفسیر شما از شکل مباحثه دو طرفه صدای نگران و آرامش کاذب، ممکن است دردآورترین جنبه افکار مزاحم ناخواسته باشد.

سرانجام به ذهن خردمند خوش آمد می‌گوییم. ذهن خردمند از دور نظاره‌گر بحث دائمی بین صدای نگران و آرامش کاذب است. ذهن خردمند نسبتاً کم‌صحبت و آرام است و تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد و احساسی نمی‌شود. می‌داند صدای نگران نمی‌تواند به خودش کمک کند و آرامش کاذب به خیال خود کمک می‌کند. همچنین می‌داند که در واقع آرامش کاذب بدون اینکه متوجه شویم صدای نگران را تحریک می‌کند و این روند را ادامه می‌دهد. در مقابل، ذهن خردمند دست از تلاش برخواهد داشت و ابهام را می‌پذیرد. ذهن خردمند کنجکاو است و گاهی اوقات با چیزهایی که دیگران را ناراحت می‌کند سرگرم می‌شود.

ذهن خردمند توجه آگاهی دلسوانه‌ای را از خود نشان می‌دهد. توجه آگاهی حالتی باز و فعال از توجه به صورت لحظه به لحظه در زمان حال است. شامل تجربیاتی نظیر مشاهده افکار، احساسات و حس‌های بدنی بدون قضاوت و ارزیابی است. نگرش توجه آگاهانه قسمتی از ذهن است که عقب می‌ایستد و به تجربیات شما در زمان خودش نگاه می‌کند. ما نشان خواهیم داد نگرش توجه آگاهانه کمک بزرگی در رهاکردن شما از افکار مزاحم ناخواسته است. در موقع لزوم چگونگی به‌اجرا درآوردن این نگرش را تشریح خواهیم کرد. در اینجا مثالی از واکنش این سه صدا به یک فکر آورده شده است:

صدای نگران: آن بچه گربه بسیار بامزه و آسیب‌پذیر است. اگر او را خفه کنم چه؟ خیلی ساده اتفاق خواهد افتاد.

آرامش کاذب: تو هرگز چنین کاری را انجام نخواهی داد.

صدای نگران: نگاه کن! انگشتان من درست دور گردنش قرار دارند.

آرامش کاذب: احمق نشو. تو مهربان و شیفته او هستی.

صدای نگران: از کجا می‌دانی؟ دیروز حسابی خشمگین شدم. اگر نتوانم به خودم کمک کنم چه؟ آرامش کاذب: تو فقط عصبانی بودی و کاری انجام ندادی. اینگونه فکر نکن. اتفاق نخواهد افتاد. صدای نگران: کار یک بار می‌شود. فکر می‌کنم بیماری خاصی دارم. چرا این چنین افکاری را دارم؟ آرامش کاذب: فقط به چیز دیگری فکر کن. از کنار آن گریه دور شو. دیوانگی است. تو افکار جنون‌آمیزی داری.

صدای نگران: خب، پس فکر می‌کنی افکار جنون‌آمیزی دارم؟ ذهن خردمند: لطفاً اجازه دهید اینجا ورود کنم. اینجا فقط فکر هستند. بحث شما را نگاه کردم. تفسیرتان را دیدم. هر چه بیشتر بحث کنید بیشتر ناراحت خواهید شد و بیشتر به نظر می‌رسد این فکر، موضوعی واقعی است و نیاز به توجه دارد اما در حقیقت مزاحمتی از افکار است که برای هر کسی ممکن است اتفاق بیفتد و هیچ معنایی ندارد. فکر می‌کنید اگر اجازه دهید آن افکار وجود داشته باشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اجازه دهید فقط به عنوان فکر وجود داشته باشند.

واقعیت مفید: مشاهده و رهاکردن تفسیر، تا حدی به رهایی و دور ماندن از افکار مزاحم کمک می‌کند.

چرا افکار گیر می‌کنند

روانشناسی به نام دانیل وگنر (۱۹۹۴) پدیده‌ای را مورد مطالعه قرار داد که خودش آن را «فرایند طعنه‌آمیز ذهن» نامید. یکی دیگر از روانشناسان لی بائر (۲۰۰۱) با اشاره به داستان کوتاهی از ادگار آلن پو با عنوان «محکومیت منحرف»، همین فرآیند را «ناسازگاری ذهن» نامید. توضیح پدیده این است که وقتی سعی می‌کنید به چیزی فکر نکنید، در نهایت بیشتر به آن فکر می‌کنید. این فرایند طعنه‌آمیز است: ذهن شما می‌تواند کاملاً خبیث باشد! در اینجا یک راه ساده برای تجربه این فرآیند وجود دارد:

تمرین: مشاهده فرایند طعنه‌آمیز ذهن خود

این مشاهده تجربی کمتر از ده دقیقه زمان می‌برد و شامل دو بخش می‌شود.

بخش اول

یک زمانسنج را به مدت دو دقیقه تنظیم کنید. خیلی راحت بنشینید و چشمان‌تان را ببندید. به احساسات‌تان، افکاری که دارید، بوها و صداها تمرکز کنید. در مورد هر چیزی که دوست دارید فکر کنید. هر چیزی به جز یک چیز. تحت هیچ شرایطی نباید به هویج فکر کنید. نه تنها کلمه هویج بلکه