

آموزش‌های تسلط بر افکار منفی استرس، اضطراب و ترس

Managing Your Negative Thoughts, Stress, Anxiety and Fear

چاپ دوم
با ۵ بخش جدید

تألیف:

دکتر ساعد احمدی

(روان‌شناس بالینی - روان‌درمانگر)

با همکاری و اهتمام

فانم استاد مایا ماپوه

By: Saed Ahmadi

(Clinical Psychologist)

فهرست مطالب

چگونه حداکثر استفاده از کتاب را داشته باشید

مقدمه

بخش اول

آشنائی

« تفکر یا اندیشه منفی »

وجه نیرومند تمام حالات و هیجانات منفی در انسان

تفکر یا اندیشه منفی چیست؟

نمونه‌هایی از تفکرات منفی

نمونه‌هایی از احساسات منفی

چرا تفکرات و احساسات منفی داریم؟

آیا همه افراد تفکرات منفی دارند؟

چگونه می‌توان متوجه تفکرات منفی خود شد؟

آیا تفکرات و سواسی تفکرات منفی محسوب می‌شوند؟

تفکرات و سواسی چگونه تفکراتی هستند؟

علائم و سواس فکری چیست؟

آیا تفکرات منفی می‌توانند خطرناک باشند؟

ما با چه کسی در درون خود صحبت می‌کنیم؟

«استرس»

از عوامل اصلی تفکر منفی در انسان

- استرس چیست؟

- منابع استرس

- تحت استرس چه اتفاقی برای جسم و روان می‌افتد

- نشانه‌های استرس در انسان

- استرس و بیماری‌ها

- وضعیت ذهنی و رفتاری ما در شرایط پراسترس، پرمخاطره و یا عصبانیت شدید

- تیپ‌های شخصیتی (B) , (A) و استرس‌پذیری

«اضطراب» و «ترس»

محور اصلی رفتارهای بیمارگونه

تعریف اضطراب و ترس

علائم ترس و اضطراب

بخش دوم

راهکارهای کاربردی

انگیزه برای زندگی (غلبه بر رکودذهنی)

- افراد با انگیزه قوی دارای چه خصوصیتی هستند؟
- دیدگاه روان‌شناسان در مورد زیر بنای انگیزه‌های انسان در زندگی
- عواملی که باعث بی‌انگیزگی در انسان می‌شود؟
- برای داشتن انگیزه در زندگی چه باید کرد؟ (سه عامل مهم در ایجاد انگیزه)
- انسانهای بی‌انگیزه انسانهایی بی هدف هستند
- چهار عامل مهم در رسیدن هدف به موفقیت
- برای رسیدن به موفقیت از کجا باید شروع کرد؟
- در مسیر پیشرفت دائمی باشید
- فرصت را غنیمت شماریم
- خلاصه کلام

پرهیز از خستگی و کسب آرامش

- از خستگی بپرهیزید
- آرامش جسمی و روانی ما به هم وابسته‌اند
- آموزش فنون آرامش‌بخش
- فن اول : شاواسانا (فن آرامش یا رها سازی در یوگا)
- فن دوم : فن آرامش فعال
- فن سوم : آرامش با ریتم‌های تنفس
- فن چهارم : تخلیه هیجان‌ات با تنفس
- فن پنجم : رها سازی تنش های عضلانی با حرکات ساده کششی

چگونه شب‌ها خواب بهتری داشته باشیم

آیا بی‌خوابی واقعاً خطرناک است؟
توصیه‌هایی برای خواب و استراحت بهتر

توجه و تمرکز

یکی از مهمترین فرایندهای ذهنی

- توجه و تمرکز چیست؟
- عوامل کاهش دهنده تمرکز فکر
- ملاحظات بنیادی در مورد توجه و تمرکز
- تمرینات افزایش تمرکز
- راهکارهایی برای حفظ تمرکز در موقعیت‌های خاص
- خلاصه کلام

تصویر سازی ذهنی

برای درمان، حال بهتر و موفقیت

- تصویر سازی ذهنی چیست؟
- تجسم و تجسم خلاق در تصویر سازی ذهنی
- تاثیر تصویر ذهنی در زندگی واقعی
- با انجام تصویر سازی ذهنی چه اتفاقی در مغز و بدن می‌افتد؟
- تمرین‌های عملی برای تصویرسازی ذهنی
- چگونه تصویرسازی قوی‌تری داشته باشیم؟
- کاربرد تصویر سازی ذهنی در غلبه بر ترس از حضور در جمع
- خلاصه کلام

چهارده شیوه تسلط بر

تفکرات و حالات منفی خود

- ۱- آگاهی و بی‌اعتنائی
- ۲- بصیرت درقبال علل رنجش
- ۳- مواجهه صبورانه با تفکرات و حالات منفی خود
- ۴- تعمیم تفکرات و رسیدن به انتخاب مثبت
- ۵- عبارات مثبت متقابل و اقدامات منطقی ممکن
- ♣ **تفکرات منفی و عبارات مثبت و منطقی متقابل**
- ۶- فن نگارش تفکرات و احساسات منفی و ناراحت کننده (تخلیه - بصیرت - تسلط)
- ۷- اعتماد به کلام مثبت و منطقی خود و ادامه روند عادی زندگی
- ۸- یافتن شاه کلید اصلی (القائی)
- ۹- فن «بس» یا «بسه»

۱۰- فن به مبارزه طلبیدن

۱۱- رها کردن همه تفکرات

۱۲- تغییر فضای ذهنی (آینه ورزشی ذهن)

♣ لیست عبارات تاکیدی (القائی)

۱۳ - کوچک نمائی تصویرهای ترسناک

۱۴- شیوه انهدام

نگرش عاملانه به زندگی

آنچه شما امروز هستید به دلیل انتخابهای دیروز شما است

انسان های عامل (مسئول)

انسان های واکنشی (غیرمسئول)

تفکرات انسان های عامل و انسان های واکنشی

چگونه انسان عاملی شویم؟

• تمرین ۱ - کلام و تصورات قدرتمندانه (در سکوت)

• تمرین ۲- طنین کلام با خود (ریگی در آب)

شیوه های تسلط بر ترس و اضطراب

الف - خداوند را مهم ترین حامی خود بدانید

ب - با خود تسویه حساب باشید

پ - مواجهه با دشواری های احتمالی زندگی را وحشتناک توصیف نکنید

ت - از زندگی لذت ببرید

ث - احساس قدرت درونی را در خود تقویت نمایید

ج - حساسیت زدائی ترس و اضطراب

۱ - تصورات رنج در آرامش

۲- دلداری و جرأت دادن به خود

۳ - تکرار عبارات مثبت و تأکیدی با خود

۴ - ورزش و حرکات توأم با القانات مثبت

♣ لیست تمرینات الف تا خ

۵ - نگرش و عادات رفتاری مثبت در خود

♣ ۲۰ عادت سودمند

چ - حساسیت زدائی ترس و اضطراب مزمن با خنده

خنده واقعی و خنده غیر واقعی

خنده به مثابه یک ورزش

چطور خنده غیر طبیعی داشته باشیم

♣ تمرین خنده

بخش سوم

آموزش‌های مکمل در تسلط بر تفکرات منفی و حالات ترس و اضطراب

یاد خداوند آرامش دهنده دل‌هاست

با یاد خداوند قلب‌ها آرامش می‌یابد
لیلیک نهان (دعا تجلی خداوند در ما)
پالایش وجود با یاد خدا در اولین ساعات بیداری
تمرین شب‌ها درست قبل از خواب
تمرین صبح‌ها درست بلافاصله بعد از بیداری
درسی از مولانا برای رهائی از همه بی‌قراری‌ها

مراقبه (تجلی آگاهی)

(شیوه ای مؤثر در کاهش ترس و اضطراب)

مراقبه یا مدیتیشن

نیروانا (Nirvana)

چگونگی اجرای مراقبه :

- ❖ تمرین ۱ - نظم و آرامش بخشیدن به ذهن
- ❖ تمرین ۲ - مراقبه با ذکر سو هام (So ham)
- ❖ تمرین ۳ - مراقبه شهودی به روش دکتر بنسون
- ❖ تمرین ۴ - مراقبه سکوت
- ❖ تمرین ۵
- ❖ تمرین ۶ - مراقبه با خنده (Hasya Meditation)

خود - هیپنوتیزم

خود - هیپنوتیزم

اطلاعات مهمی در مورد هیپنوتیزم

برای خود هیپنوتیزم کردن خود چه باید کرد؟

انجام خود هیپنوتیزم

شروع خود هیپنوتیزم

♣ القانات (عبارات تأکیدی) مثبت برای رفع یا کاهش ترس و اضطراب

بیرون آمدن از حالت هیپنوتیزم

نکات مهم برای بهتر هیپنوتیزم شدن

توصیه‌های نهائی

۲۷ درس کوتاه و مهم کمک برای رسیدن به آرامش

درس‌های کاربردی در شرایط اضطراب (بحران)

منابع و مواخذ

مقدمه

زندگی تعامل پیچیده‌ای از شرایط، موقعیت‌ها، بودن‌ها و نبودن‌ها، داشتن‌ها و نداشتن‌ها، و نگرش و رفتار ما نسبت به این تعامل است. با تغییر هر کدام از این عوامل، زندگی در مرحله و موقعیت تازه‌ای قرار می‌گیرد. موقعیت‌ها و وضعیت‌های ما، مفاهیم سخت و سهل یا به اصطلاح بد و خوب بنا به چگونگی نگرش و تفکرات ما قضاوت می‌شوند. نگرش ما از شرایط جسمی، باورها، القائات، فضای ذهنی و انتظارات ما ناشی می‌شود و از اجزای مهم سازنده ادراک ما است و ادراک ما مهمترین عامل در تفکر و قضاوت از شرایط محسوب می‌شود.

کیفیت زندگی و سلامتی روانی ما به تفکر، ارزیابی و قضاوت ما از شرایط پیرامونی مان بستگی دارد. نقش تفکر در نگرش، ساختار شرایط و سرنوشت انکار ناپذیر است.

سلامتی یا بیماری روانی، مرتبط با تفکرات انسان است. انسان با داشتن تفکرات خاصی، سالم و با تفکرات خاص دیگری، بیمار محسوب می‌شود. در واقع نوع تفکرات ما است که مشخص می‌کند ما به لحاظ روانی سالم و یا بیمار هستیم.

انسان سالم به لحاظ روانی، انسانی است که فکر امیدوارانه و سازنده دارد. قدرت فکری مناسب برای تسلط بر خود، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و اجرا دارد. اعتماد به نفس و ارتباطات مؤثر دارد. برای هر چه بهتر کردن شرایط خود و دیگران تلاش معقول دارد. در مواجهه با مشکلات زندگی با منطق، مشاوره، ابتکار و راهکارهای متعدد عمل می‌کند.

انسان بیمار به لحاظ روانی، درست برعکس انسان سالم، مدام در تفکرات منفی، حقارت آمیز و مأیوس کننده است. نا امید است و اعتماد بنفوس اندکی دارد. در تسلط بر خود، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و اجرا ضعف دارد. تفکرات ترسناک، ارتباطات محدود و نامتناسب اجتماعی می‌تواند از دیگر خصوصیات این افراد باشد. بنا به نوع تفکرات منفی، گستره و چگونگی آنها بیماری‌هایی چون اضطراب، ترس مرضی، وسواس، پارانوئید یا بدبینی شدید، خود بیمار پنداری و بیماری‌های روان تنی به وجود می‌آید.

این کتاب کوششی است جهت ارائه بینش در شناخت عوامل مهم پریشانی ذهن انسان و شیوه‌های مواجهه با آنها. شیوه‌های طرح شده در این کتاب طی سال‌های متمادِ درمان فردی و گروهی بیماران اعصاب و روان به دست آمده و تلاشی است در حمایت آنان که در رنج زندگی می‌کنند و می‌خواهند از پریشانی‌های ذهنی رهائی یابند.

مدیریت ارائه مطالب در این کتاب بدین ترتیب است که ابتدا شما در **بخش اول** با مفاهیم مهمی چون تفکرات منفی، استرس، حالات ترس و اضطراب آشنا شوید و سپس در **بخش دوم** و بخش‌های دیگر ضمن آشنائی با راهکارهای مختلف تئوری و کاربردی در صدد کاهش و رفع آنها برآئید.

ساعد احمدی

آبان‌ماه ۱۳۹۰