

به اسم خدا

وسواس چیست

چگونه آن را درمان کنیم

وسواس " عبارت است از رفتارها، عقاید ، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند. حالتی که در آن فکر، میل یا عقیده ای خاص که اغلب وهم آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد، بطوریکه اختیار و اراده را از او سلب می کند.

عامل اصلی رفتارهای وسواسی يك میانجی شیمیایی به نام «سروتونین» می باشد و بیشتر درمان های وسواس مبتنی بر «مهار بازجذب سروتونین» است.

وسواس یک اختلال روانی است که در نتیجه هجوم فکرها، تصورات، اندیشه و حس مزاحم بروز می کند که فرد برای کاهش استرس و اضطراب حاصل از آن با وقت تلف کردن که اغلب به صورت وسواس پدید می آید با افکار منفی خود مقابله می کند.

آنچنان که اختیار و اراده را از او سلب می کند و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.

# شروع وسواس

نشخوار ذهنی در مورد حالت جسمانی و روحی فرد که شامل تامل در مورد عواقب و احساسات مربوط به یک شکست می باشد. این نوع نشخوار ذهنی عموماً در افرادی شایع است که بدبین هستند ، روان رنجور ( نورووتیک) ، و رویدادهای منفی را به درون خود نسبت می دهند.

- نشخوار ذهنی کنش مدار که شامل فرایند فکری فعالیت مدار است ، که تمرکز آن بر روی دستیابی به هدف و تصحیح کردن اشتباهات است.

- نشخوار ذهنی بدون ارتباط به فعالیت که رویدادها و افرادی که با هدف شکست خورده در ارتباط نمی باشند را به کار می گیرد که حواس شخص را نسبت به شکست پرت کند.

## نشانه های وسواس

- از فکر ازدواج هراس دارند.
- معمولاً هوش بالایی دارند.
- شک و تردید از علائم برجسته آن.
- "افکار خشن، شک و حرفهای قبیح مذهبی"
- شمردن، شستن، بازیابی مکرر، دست زدن و لمس کردن، نظم شدید، ترس از کثافت "
- وسواسی ماهیتی غیر اجتماعی دارد.
- عدم تنوع رفتار و شکل ثابت تکراری در زندگی
- افکار را نشخوار نموده و به جنبه های افراطی توجه دارند
- افسردگی و اضطراب از علائم شایع آن
- بسیار خشک، مقید، منظم، دقیق، محتاط با ملاحظه

وسواس به صورت های مختلف بروز می کند :

اجتناب؛ تکرار و مداومت؛ تردید؛ شك در عبادت؛ ترس؛ دقت و نظم افراطی؛ اجبار و الزام؛ احساس بن بست؛ عناد و لجاجت.

علائم دیگر: در مواردی وسواس به صورت خود را در معرض تماشا گذاردن، دله زدنی، آتش زدن جایی، در آوردن جامه خود، بیقراری، بهانه گیری، بی خوابی، بد خوابی، بی اشتهایی، خرید بی رویه، احتکار... متجلی می شود آنچنانکه به اطرافیان فرد این احساس دست می دهد که نکند وی دیوانه شده باشد.

## انواع وسواس

الف- وسواس فکری:

۱- اندیشه درباره بدن:

اشتغال ذهنی و فکری بیمار متوجه بدن اوست. دائماً به پزشک مراجعه می کند و در صدد به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

۲- رفتار حال یا گذشته:

می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ و در رابطه با اعتقادات: زمینه را برای تضادها و مغایرت‌های اعتقادی فراهم می سازد. خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب.

۳- اندیشه افراطی:

در مورد امری به صورت افراط در قبول یا رد آن است مثلاً در رابطه با دارویی عقیده‌ای افراطی پیدا می‌کند

۴- وسواس ترس:

ترس از آلودگی- ترس از مرگ - ترس از دفع - ترس از محیط محدود - ترس از امری خلاف اخلاق - ترس از دست دادن - ترس از تحقق آرزو.

۵- وسواس الزام:

فرد نمی‌تواند خود را از انجام عمل و یا فکری بیرون آورد و در صورت رهایی از آن فکر و خودداری از آن عمل، موجب تنش در او می‌گردد.

ب- وسواس عملی:

شستشوی مکرر: و این بیماری نزد زنان رایجتر است.  
رفتار منحرفانه:

جلوه آن در مواردی به صورت دزدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.  
دقت وسواسی:

منظم کردن دگمه لباس و... گویی از این امر احساس آرامش می کند.  
شمردن:

شمردن و شمارش ها مثل شمردن نرده ها .  
راه رفتن:

به صورت راه رفتن اجباری است. فرد از این سو به آن سو راه می رود و می کوشد تعداد قدم ها معین و باضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند.

## ریشه‌های خانوادگی و سواس

- وراثت :- تاریخچه زندگی آنها کشمکش، مقاومت و سرسختی‌های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته‌های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است.
- شیوه تربیت: مادران حساس و کمال جو. تربیت خشک و مقرراتی.
- تحقیر کودک: آدم بی عرضه‌ای لیاقت نداری، به درد زندگی نمی‌خوری...
- ناامنی‌ها: آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته‌اند که نکند کار و رفتارشان مورد تأیید والدین و مربیان قرار نگیرد. دقتی افراطی در کارهای خود دارند و در همه مسائل، با باریک بینی و موشکافی وارد شوند.
- منع‌ها: مته بر خشخاش گذاردن و توقعات فوق العاده از زیر دستان.
- اغلب و سواسی‌ها والدین لجوج داشته‌اند که در وظیفه خواهی از فرزندان، سماجت بسیار نشان می‌داده‌اند.
- ایرادگیر و عیب جو بوده‌اند؛ اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می‌دیدند، آن را به رخ فرزندان می‌کشیدند.
- خسیس و ممسک بوده‌اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به اصرار بوده است و بالاخره افرادی کم‌گذشت، طعنه‌زن، و ملامتگر بوده‌اند.

## درمان :

1- تغییر آب و هوا: دور ساختن بیمار از محیط خانواده

2- تغییر شرایط زندگی: وضع او را تغییر دهیم تغییر خانه و محل کار

3- ایجاد اشتغال و سرگرمی: وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری.

4- زندگی در جمع: فرد و سواسی را از گوشه گیری و تنهایی بیرون بکشید.

5- شیوه های اخلاقی: رو در بایستی ها و ملاحظات فیما بین. احیای غرور بیمار به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگر چه بی معنی است صحبت کند.

6- تنگ کردن وقت.

7- زیر پا گذاردن موضوع و سواس: در مواردی برای درمان بیمار چاره های نداریم جز این که به او القا کنیم به قول معروف به سیم آخر بزند، حتی با پیراهنی که او آن را نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیر نکرده می شمارد و به نماز بایستد.

راههای کنترل وسواس

1- کنترل ذهن (تمرین)

2- مرور ذهنی

3- ورزش مرتب

4- ایجاد مشغله و پرکردن وقت

5- معطوف کردن ذهن (فرمان ایست)

6- تمرین ذهنی

7- یادگیری مشاهده ای (مرتب نمودن کیف نزد شما)

## چند توصیه

- 1 - شرایط پرتنش خانوادگی ، بیماری وسواس را تشدید می کند، سعی کنیم محیط خانواده را آرام سازیم.
- 2 - اعضای خانواده از قضاوت، انتقاد یا مسخره کردن رفتارهای وسواسی بیمار خودداری نمایند.
- 3 - خانواده باید بپذیرد که وسواس نیز یک بیماری است، با درک این موضوع بهتر می توان به بیمار کمک کرد.
- 4 - در بسیاری از موارد نباید منتظر پاسخ های درمانی سریع و آنی بود، بلکه باید هر گونه پیشرفتی (حتی اندک) را در درمان موفقیتی بزرگ دانست و آن را تقویت کرد.
- 5 - در برخورد با بیمار از سرزنش های کلامی مانند «نکن» ، «نشور» و «مگر نمی دانی این کار را نباید بکنی: اکیداً پرهیز نمائیم، زیرا به جای کمک کردن موجب تشدید بیماری می شویم.

6 - از مراقبت بیش از حد فرد مبتلا خودداری کنیم، اغلب بهتر است کاری با او نداشته باشیم.

7 - سعی کنیم اعتماد به نفس بیمار را تقویت کنیم.

8 - وسواس یک بیماری اضطرابی است با پذیرش بی قید و شرط و همدلی بیمار در تقلیل اضطراب او بکوشیم.

9 - همکار و همیار بیمار باشیم تا زودتر به نتیجه برسیم، حمایت یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست خوب می تواند روند درمانی را سرعت ببخشد.

10 - رفتار درمانی نیازمند شکیبایی، بردباری و ... است، پس در بالا بردن پایداری، دانش و بردباری فرد بیمار تلاش کنیم.

11 - ثبات و پایداری خود را در کمک به بیمار حفظ کنیم.

12- در روزهایی که بیمار آرامش دارد او را دلگرم و تشویق کنیم تا بتواند راه مثبت مبارزه با افکار ناخوشایند را تا انتها ادامه دهد.

در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است

الف - اصلاح محیط: توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرت ها، فعالیت های تفریحی، گردش ها، تلاش های جمعی، مشارکت ها در امور،... است.

ب - ارتباط خوب و مناسب: ایجاد روابط خوب و مناسب همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وانمود کردن حق به جانبی برای بیمار، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و... است.

ج - روانکاوی و روان درمانی: که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود، گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشاء اختلال خود، القائات لازم و... است

فرمان ایست بدهید. زمانی که فکر وسواسی به شما حمله کرد، ابتدا آن را آزاد بگذارید. مثلا اگر احساس کردید دست تان کثیف است، به دستشویی بروید و مشغول شستن دست‌های تان شوید. بعد یک باره بگویید ایست و به شستن دست‌های تان خاتمه دهید. کلمه ایست و توقف بعد از آن را یک قانون نقض ناشدنی در نظر بگیرید.

از نزدیکان بخواهید خود را در موقعیت های مشابه وسواس شما قرار دهند. مثلا اگر از نامرتب بودن احتمالی کیف خود همیشه رنج می برید و می ترسید که فردا کتاب یا دفتر یا خودکارتان را جا گذاشته باشید و همین فکر باعث می شود هر شب چند بار کیف خود را بیرون بریزید و آن را مرتب کنید، از خواهر، برادر یا دوست تان که به عنوان همراه انتخاب کرده‌اید بخواهید کیفش را در حضور شما مرتب کند و شما پس از او همان کار را انجام دهید

۱- قدیمی ترین داروی وسواس که هنوز هم یکی از موثرترین آنها، کلومیپروامین است که در حقیقت یکی از داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای می باشد.

۲ - داروهای اختصاصی مهارکننده بازجذب سروتونین مثل فلوکستین و به طور اخص فلوکسامین و سرترالین.

۳ - اگر داروهای ۲ گروه اول و دوم پاسخ ندهند، داروهای دسته سوم را به این داروها اضافه می کنیم؛ این داروها شامل: رسپریدون، کلونازپام و حتی داروهای آنتی سایکوتیک مثل هالوپریدول، پیموزاید و رسپریدون هستند و حتی گاهی از لیتیوم هم استفاده می کنیم.



## گل گاوزبان» و درمان وسواس مشکل اصلی سودا زیاد

در بدن مواد سودازا مثل سوسیس کالباس و همبرگر و پیتزا و فست فودها و جای و قهوه و کافئین و عدس و بادمجان و گوشت گاو و ترشی ، سرکه ، روغن نباتی ، نوشابه ، سالاد الویه ، سس مایونز و ماکارونی و فلفل یا سرخ کردنی ها، مصرف بیشتر مواد غذایی با طبیعت سرد مانند غذاهای دریایی یا میوه جات نیز از توصیه های غذایی مفید به این افراد است. دم کرده مخلوطی از بنفشه، گل ختمی، گل گاوزبان و دارچین نیز مفید است

\* **اعتماد به نفس** خود را تقویت کنید. برای این کار می توانید هر روز روی یک کاغذ کارهایی را بنویسید که توانایی انجام آن ها را دارید و بسیاری از اطرافیان شما در انجام آن ها ناتوان هستند. اگر کمی فکر کنید، متوجه می شوید تعداد این کارها خیلی زیاد است؛ فقط چون برای شما یک امر عادی به شمار می آید، به توانایی های خود ایمان نیاورده بودید.

# جدول زیر به تمایز میان نشخوار ذهنی و تعمق درباره ی خود ( درون نگری) می پردازد:

## عوامل نشخوار ذهنی:

- 1- توجه من اغلب بر روی صورت و وضع ظاهری از خودم است ، ای کاش دست از فکر کردن درباره ی این موضوع بردارم.
- 2- من همواره در ذهنم وقایعی را که در گذشته انجام دادم و یا حرف هایی را که زدم تکرار و مرور می کنم ( تکرار مکررات به شکلی آزار دهنده)
- 3- گاهی اوقات متوقف کردن این افکار در مورد خودم ، برایم سخت می باشد.
- 4- مدت ها پس از این که يك اختلاف و یا دعوا تمام شده است ، افکارم دوباره می رود به سراغ مرور کردن آن چه که در گذشته اتفاق افتاده است.
- 5- من حتی مدت های طولانی پس از يك اتفاقی که برایم در گذشته افتاده است ، تمایل دارم که در مورد آن به نشخوار ذهنی بپردازم ، و مدت طولانی به آن فکر کنم گرچه ناخوشایند است.

6- من در مورد وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده است فکر می‌کنم و وقتم را تلف می‌کنم.

7- اغلب در ذهنم این‌که چه طور در موقعیتی در گذشته رفتار کردم را مرور و تکرار می‌کنم.

8- من اغلب مشغول ارزیابی دوباره ی کارهایی هستم که قبلاً انجام داده‌ام.

9- من اغلب در مورد خودم به مدت طولانی به نشخوار ذهنی می‌پردازم.

10- برای من بیرون ریختن افکار ناخواسته از ذهن کار آسانی نیست.

11- من اغلب در مورد وقایعی از زندگی‌ام فکر می‌کنم که دیگر نباید در مورد آن‌ها نگران باشم.

12- من زمان زیادی را صرف فکر کردن به وقایع ناراحت‌کننده و خجالت‌آور گذشته و حال می‌کنم.

## عوامل اندیشیدن به درون خود ( درون نگری )

- 1- طرز تفکر پذیرشی ( پذیرش شرایط ناگوار ) و انتزاعی.
- 2- من آدم ژرف اندیشی نیستم که عمیقا به تفکر در مورد مسائل پردازم.
- 3- من عاشق پژوهش کردن در درون خودم هستم. ( تفکر عمیق درباره ی درون خودم )
- 4- دیدگاه ها و احساساتم در مورد وقایع برایم جذاب است.
- 5- من به خویشتن نگری و تامل و تعمق کردن در درون خودم اهمیتی نمی دهم.
- 6- من تحلیل کردن کارهایم را دوست دارم اما زیاد غوطه ور در آن نمی شوم
- 7- مردم اغلب می گویند که من فردی عمیقا خویشتن نگر هستم. ( تمایل به تفکر عمیق در مورد افکار ، احساسات و رفتار خود ).
- 8- من آدمی هستم که به پرسش و کنجکاوی در مورد خودم می پردازم
- 9- من اندیشیدن در مورد ماهیت و معنای وقایع را دوست دارم.
- 10- من اغلب دوست دارم که به زندگی ام به گونه ای فلسفی نگاه کنم.

## پرسشنامه نشخوار فکری

## دستورالعمل

افراد مختلف هنگامی که احساس غمگینی یا افسردگی می کنند، ممکن است افکار گوناگونی را تجربه کنند و یا کار های مختلفی را انجام دهند. در ادامه لیستی از این احتمالات فهرست شده است. لطفا بر روی مقیاس درجه بندی زیر مشخص کنید، زمانی که احساس غمگینی یا افسردگی دارید، این افکار یا اعمال را به چه میزان تجربه می کنید؟ آنچه را واقعا تجربه می کنید، بنویسید نه آنچه را که فکر می کنید باید تجربه کنید.

ردیف	جملات	هرگز	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	فکر می کنید که چقدر احساس تنهایی می کنید				
۲	فکر می کنید که اگر در همین حالت باقی بمانید، نمی توانید وظایفتان را انجام دهید				
۳	فکر می کنید که چقدر احساس خستگی و دردمندی دارید				
۴	فکر می کنید که چقدر تمرکز کردن دشوار است				
۵	فکر می کنید "من چکار کرده ام که به این حالت دچار شده ام"				
۶	فکر می کنید که چقدر بی حوصله و بی انگیزه اید				
۷	با بررسی وقایع اخیر سعی می کنید بفهمید که چرا افسرده شده اید				
۸	فکر می کنید "چرا نسبت به همه چیز بی تفاوت شده ام"				
۹	فکر می کنید "چرا دیگر نمی توانم ادامه بدهم"				
۱۰	فکر می کنید "چرا اغلب اینگونه به مسائل واکنش نشان می دهم"				
۱۱	با خود خلوت می کنید تا برای این احساسات خود جوابی پیدا کنید				
۱۲	افکارتان را یاد داشت و آنها را بررسی می کنید				
۱۳	به اوضاع اخیر فکر می کنید و آرزو می کنید که ای کاش اوضاع بهتر از این بود				
۱۴	فکر می کنید "اگر نتوانید جلو این احساسات تان را بگیرید، قادر نخواهید بود تمرکز داشته باشید.				
۱۵	به این فکر می کنید که "چرا مشکلاتی دارم که دیگران ندارند؟"				
۱۶	فکر می کنید "چرا نمی توانم بهتراز عهده ی اداره کردن امور بر آیم."				
۱۷	فکر می کنید که چقدر غمگین هستید				
۱۸	به همه نکات ضعف، شکست ها، کاستی ها و اشتباهات خود فکر می کنید				
۱۹	فکر می کنید چرا آنقدر سر حال نیستید که بتوانید کاری انجام دهید.				
۲۰	سعی می کنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید چرا افسرده اید				
۲۱	تنهایی به جایی می روید که بتوانید در باره ی احساساتتان فکر کنید				
۲۲	فکر می کنید که چرا آنقدر از دست خودتان عصبانی هستید				

## پرسشنامه نشخوار ذهنی

برای هر یک از عبارات های زیر میزان موافقت و یا عدم موافقت خود را با انتخاب یکی از اعداد نشان دهید. ۱=بسیار مخالف هستم ، ۲=مخالف هستم، ۳=خنثی ۴=موافق هستم ۵=بسیار موافق هستم

- 1-توجه من اغلب بر روی صورت و وضع ظاهری از خودم است ، ای کاش دست از فکر کردن درباره ی این موضوع بردارم.
- 2-من همواره در ذهنم وقایعی را که در گذشته انجام دادم و یا حرف هایی را که زدم تکرار و مرور می کنم ( تکرار مکررات به شکلی آزار دهنده)
- 3-گاهی اوقات متوقف کردن این افکار در مورد خودم ، برایم سخت می باشد.
- 4-مدت ها پس از این که يك اختلاف و یا دعوا تمام شده است ، افکارم دوباره می رود به سراغ مرور کردن آن چه که در گذشته اتفاق افتاده است.
- 5-من حتی مدت های طولانی پس از يك اتفاقی که برایم در گذشته افتاده است ، تمایل دارم که در مورد آن به نشخوار ذهنی بپردازم ، و مدت طولانی به آن فکر کنم گرچه ناخوشایند است.

6- من در مورد وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده است اصلا فکر نمی‌کنم و وقتم را تلف نمی‌کنم.

7- اغلب در ذهنم این‌که چه طور در موقعیتی در گذشته رفتار کردم را مرور و تکرار می‌کنم.

8- من اغلب مشغول ارزیابی دوباره‌ی کارهایی هستم که قبلا انجام داده‌ام.

9- من اغلب در مورد خودم به مدت طولانی به نشخوار ذهنی نمی‌پردازم.

10- برای من بیرون ریختن افکار ناخواسته از ذهن کار آسانی است.

11- من اغلب در مورد وقایعی از زندگی‌ام فکر می‌کنم که دیگر نباید در مورد آن‌ها نگران باشم.

12- من زمان زیادی را صرف فکر کردن به وقایع ناراحت‌کننده و خجالت‌آور گذشته می‌کنم.

13- طرز تفکر فلسفی و انتزاعی برایم جاذبه‌ی چندانی ندارد.

14- من آدم ژرف‌اندیشی نیستم که عمیقا به تفکر در مورد مسائل بپردازم.

15- من عاشق پژوهش کردن در درون خودم هستم. ( تفکر عمیق درباره ي درون خودم)

16- دیدگاه ها و احساساتم در مورد وقایع برایم جذاب است.

17- من به خویشتن نگري و تامل و تعمق کردن در درون خودم اهميتي نميدهم

18- من عاشق تحليل کردن کارهایم هستم.

19- مردم اغلب مي گویند که من فردي عميقا خویشتن نگر هستم. ( تمایل به تفکر عمیق در مورد افکار ، احساسات و رفتار خود)

20- من زيادي اهميتي به تحليل در مورد خودم نمي دهم.

21- من ذاتا آدمي هستم که زياد به پرسش و کنجکاوي در مورد خودم مي پردازم

22- من عاشق اندیشیدن در مورد ماهیت و معنای وقایع هستم.

23- من اغلب دوست دارم که به زندگي ام به گونه اي فلسفي نگاه کنم.

24- من زياد علاقه اي به اندیشیدن و تفکر در مورد خودم را ندارم.

# چندین راهکار برای کنترل نشخوار ذهنی

تصویر شماره ۱: دنبال درسی که به شما می آموزد بگردید. حتی وقایع منفی ای که در زندگی شما اتفاق می افتد ، فرصت هایی برای یادگیری هستند. انسان از طریق آزمون و خطا می آموزد، که این بدون يك سري رویدادهای منفی که به ما کمک می کنند که خلاق باشیم امکان پذیر نیست. روی آن فرصت برای رشد تمرکز کنید و از تجربه بیاموزید.



یاد بگیرید که خودتان را از اتفاق هایی که برایتان می افتد جدا کنید ، به جای این که فکر کنید اتفاق های بد برای آدم های بد می افتد ، دریابید که اتفاق های ناگوار هر روز رخ می دهند ، و این بستگی به شما دارد که چگونه نسبت به آن عکس العمل نشان دهید. شما می توانید به این رویداد منفی به عنوان تجربه ای نگاه کنید که از آن می آموزید. این رویداد به خودتان نگیرید که این که شما چه گونه فردی است و از آن عبور کنید.

درك اين كه شما تمايل داريد در مورد وقايع بيش از حد فكر كنيد ، يك گام به سمت ذهن آگاهي است ، زيرا مي توانيد بخش اعظمي از نگراني هاي خود را به اين عادت نسبت دهيد و نه به وقايع حقيقي. آگاهي از عواقب استرس نيز به شما كمك مي كند كه ياد بگيريد و نگذاريد كه استرس به لحاظ جسماني به شما آسيب بزند.



تصوير شماره ي ٦: يك زماني را روزانه براي نگران شدن در برنامه ي خود تعيين كنيد.

شما ممکن است که قادر نباشید که کاملاً این افکار و سواس گونه را متوقف کنید ، اما می توانید آن ها را جدا سازی کنید و فقط بخش کوچکی از روز خود را به آن ها اختصاص دهید. روزی سی دقیقه اختصاص دهید و به این فکر کنید که چه چیزی شما را نگران می کند، و آن را بنویسید. به یاد آورید که این موضوعات نگران کننده فقط در زمان نگرانی که بخشی را در روز به آن اختصاص دادید باید به ذهن شما بیاید .



تصویر شماره ۷: به فعالیت پردازید.

فعالیت های فیزیکی می تواند به شما کمک کند که از استرس خود بکاهید، و روحیه ی شما را بهتر کنید. تمرین های ورزشی ماده ی شیمیایی ای را در مغز ترشح می کند به نام اندورفین ، که به شما احساس خوبی می دهد و فرایند فکری شما را بهتر می کند.

در مورد ترس های خود بنویسید ، و بعد این که واقعا چه اتفاقی می افتد ، سپس این دو را در آینده مقایسه کنید.  
این به شما کمک می کند که بدانید که شما چقدر مشکل را حاد تر می کنید با فکر کردن در مورد بدترین حالت که همواره اتفاق نمی افتد.



تصویر شماره ی ۹: برای خاطرات و افکار سرسخت درون ذهن خود نزد یک مشاور بروید.

به يك دوست اعتماد كنيد ، مخصوصا كسي كه از موقعيت هاي مشابه جان سالم به در برده است. او ممكن است راه حل هاي مفيد براي كنترل اوضاع بداند. حمايت كردن از افرادي كه از افسردگي و يا نشخوار ذهني رنج مي برند ، روش خوبي است براي بالا بردن اعتماد به نفس و حذف كردن خجالت و يا برچسب بدبي كه در مورد اين اختلالات وجود دارد.



تصویر شماره ي ۱۱: از کمال گرایی و وسواس به خوب انجام دادن هر کاری دوری کنید.

داشتن این طرز تفکر که هر کاری که شما انجام می دهید، باید دارای استاندارد خوب و ایده آل باشد، باعث نگرانی و خستگی روحی می شود. تغییر دادن يك دیدگاه ایده آل گرایانه زمانی شروع می شود که ما بپذیریم که اشتباهات و نقایص گریز ناپذیر هستند.

یاد بگیرید که ایده آل گرایی را در خود شناسایی کنید. آیا همیشه در برآورده کردن استاندارد های خود دچار مشکل هستید یا آن را با صرف زمان و تلاش زیاد انجام می دهید؟ آیا اغلب در فرایند تحقق بخشیدن استانداردهای خود احساس ناراحتی می کنید؟

شما می توانید يك دیدگاه واقع گرایانه تر داشته باشید با به خاطر آوردن خود با عباراتی همچون " همه اشتباه می کنند " و یا " من فقط يك انسان هستم ". زمانی که انتظاراتتان برآورده نمی شود و یا اشتباهی مرتکب می شوید ، این جملات را به خود بگویید. به مرور زمان، دیگر کمتر به خودتان سخت می گیرید.





تصویر شماره ی ۱۳: در زندگی حواس و توجه خود را به نقاط مثبت معطوف کنید.

شما در زندگی از هر دو نقاط مثبت و منفی درس می‌گیرید ، ولی برای فردی که دچار وسواس فکری است ، بیشتر بر روی نقاط منفی تمرکز می‌کند.  
هر روز زمانی را صرف کنید و سه تا از اتفاقاتی که شاد و عالی بودند را بر روی کاغذ بنویسید. زمان صرف کنید و این موفقیت‌ها را با افرادی که دوست‌شان دارید سهیم شوید و آن‌ها را در راس اولویت برنامه‌های خود قرار دهید. می‌توانید از آن‌ها بخواهید که با آن‌ها گفتگو‌های مثبت بیشتری داشته باشید.





تصویر شماره ی ۲: از خودتان سوال کنید که بدترین اتفاقی که ممکن بود بیفتد چیزی بود.

فکر کردن در مورد آنچه که شما را در این مسیر دارد اذیت می کند ، می تواند برخی از ترس هایتان را از بین ببرد . بخش بزرگی از این ترس بدترین رویداد ممکن را آنقدر در ذهن شما مرور می کند که ذهن شما را خسته می کند.



تصویر شماره ی ۴: جایگزین های سودمند پیدا کنید .

تغییر یک عادت بد زمانی به بهترین نحو انجام می شود که آن را با یک رفتار دیگر ، ترجیحا یک رفتار خوب ، جایگزین کرد که بتواند همان هدف را برآورده سازد .  
به عنوان مثال ، اگر شما تمایل دارید زیاد برای اتفاق های اورژانسی نگران باشید ، زمانی را اختصاص دهید که خودتان را آماده کنید ، بنابراین می دانید که حتی در مواقع اورژانسی هم شما خوب هستید . از افکار خود در جهت مثبت استفاده کنید ، و حتی با کمک کردن به دیگران جهت آمادگی برای این وقایع گامی فراتر روید .  
این روش خوبی است برای این که حواس خودتان را پرت کنید ، و مدام بدترین حالت ممکن را در ذهن خود مرور نکنید .



wikiHow to Stop Ruminating

تصویر شماره ۵: ذهن آگاهی را تمرین کنید ( آگاهی لحظه به لحظه از افکار ، احساسات و محیط مجاور

این بدان معناست که افکار ، عمل و عکس العمل های خود را دریابید. این فرایند از فعالیت های آرامش دهنده نظیر یوگا استفاده می کند، که استرس را از میان بردارد و بر روی افکار منفی تمرکز نکند.



نتیجه (پاسخ)

ذهن

واقع (محرک)

ترس

مار

مار

عدم ترس

عدم مار

عدم مار

عدم ترس

عدم مار

مار

ترس

مار

عدم مار

نتیجہ (پاسخ)

ذهن

واقع (محرک)

ترس



مار

مار



عدم ترس



عدم مار

عدم مار



عدم ترس

**X**

عدم مار

مار



ترس

**X**

مار

عدم مار





نتیجه (پاسخ)

ذهن

واقع (محرک)

 ترس

 مار

مار

 عدم ترس

 عدم مار

عدم مار

 عدم ترس

 عدم مار

مار

 ترس

 مار

عدم مار

# 42گام کاهش اضطراب

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه

./0.35	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	شناخت افکار مزاحم و نشخوارکننده
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.1	فرمان ایست
./0.40	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	کاهش زمان افکار مزاحم و نشخوارکننده
./0.40	./0.30	./0.20	./0.6	./0.2	./0.5	تلقین مثبت
./0.20	./0.15	./0.10	./0.5	./0.4	./0.2	تمرین آرام سازی (حبس تنفس، انقباض عضلات)
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.1	تصورات باطل نکنید

42 گام کاهش وسواس						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	
./0.5	./0.10	./0.12	./0.15	./0.20	./0.30	افزایش تحرک ، ورزش
./0.0	./0.5	./0.10	./0.20	./0.25	./0.30	افزایش مشغله (کار)
./0.2	./0.6	./0.10	./0.10	./0.30	./0.35	تغییر تصویر ذهنی
./0.5	./0.2	./0.6	./0.20	./0.30	./0.40	افزایش اعتماد به نفس
./0.0	./0.4	./0.5	./0.10	./0.15	./0.20	برنامه ریزی و تهیه لیست روزانه
./0.0	./0.5	./0.10	./0.20	./0.25	./0.30	افزایش نشاط و شوخ طبعی

42 گام کاهش وسواس						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	
./0.5	./0.10	./0.12	./0.15	./0.20	./0.30	تغییر وضعیت وسواس
./0.0	./0.5	./0.10	./0.20	./0.25	./0.30	افزایش امید
./0.2	./0.6	./0.10	./0.10	./0.30	./0.35	معنا درمانی
./0.5	./0.2	./0.6	./0.20	./0.30	./0.40	حافظه حسی و پردازش
./0.0	./0.4	./0.5	./0.10	./0.15	./0.20	افزایش ارتباط
./0.0	./0.5	./0.10	./0.20	./0.25	./0.30	دوری از کمالگرایی

پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	42گام کاهش وسواس
./0.30	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	تمرین تصویر جایگزینی
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	تمرین صحنه نمایش
./0.35	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	ایجاد عادت جدید
./0.40	./0.30	./0.20	./0.6	./0.2	./0.5	تمرین تابلورنگی به سیاه سفید، پازل، برفک
./0.20	./0.15	./0.10	./0.5	./0.4	./0.0	الگو جدید برفک، پازل سیاه سفید، رنگی
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	نصب برچسب

پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	42گام کاهش وسواس
./30	./20	./15	./12	./10	./5	تمرین تاخیراندازی
./30	./25	./20	./10	./5	./0	تمرین حباب ورودخانه
./35	./30	./10	./10	./6	./2	تمرین ذهن آگاهی
./40	./30	./20	./6	./2	./5	نوشتن روی تابلو
./20	./15	./10	./5	./4	./0	نوشتن روی تابلوذهنی
./30	./25	./20	./10	./5	./0	پردازش حافظه قطع گردد (بافت قالی)

# 42 گام کاهش وسواس

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

تمرین قیچی کردن

./0.5

./0.10

./0.12

./0.15

./0.20

./0.30

تمرین قیچی ذهنی

./0.0

./0.5

./0.10

./0.20

./0.25

./0.30

تمرین ایست به آمیگدال  
وحرکت به کرتکس

./0.2

./0.6

./0.10

./0.10

./0.30

./0.35

نوشتن روی کاغذ  
وسوزاندن آن

./0.5

./0.2

./0.6

./0.20

./0.30

./0.40

تمرین کند نمودن کار

./0.0

./0.4

./0.5

./0.10

./0.15

./0.20

تمرین الگو گیری  
ومشاهده ای

./0.0

./0.5

./0.10

./0.20

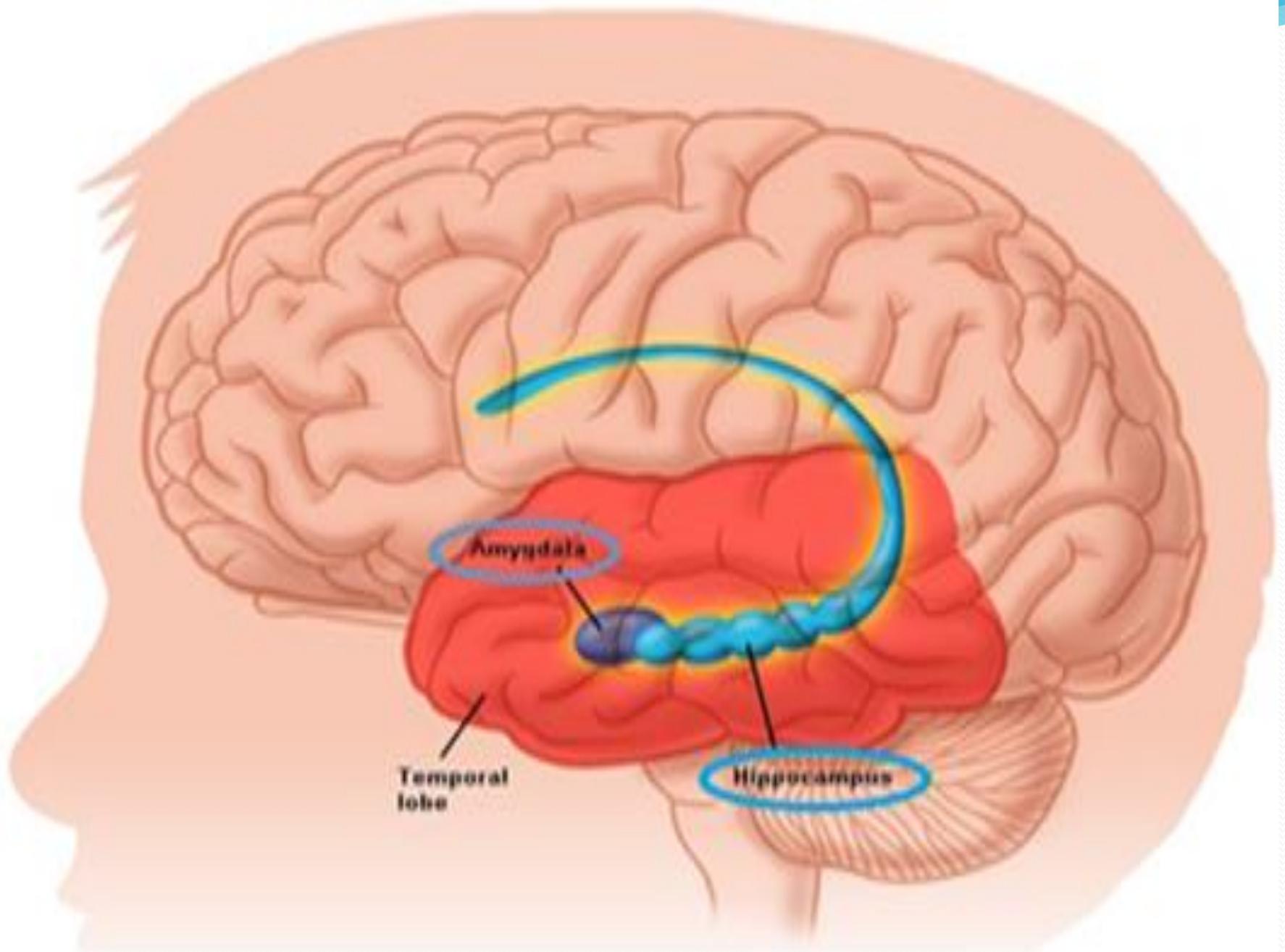
./0.25

./0.30

42گام کاهش وسواس						
پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	
./0.30	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	تمرین غرقه سازی
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	تمرین ذهن آویز
./0.35	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	پذیرش و اقعیت
./0.40	./0.30	./0.20	./0.6	./0.2	./0.5	نصب کش اکنون
./0.35	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	شکرگزاری
./0.30	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	تشویق خود

# سمت راست مغز در مقابل سمت چپ مغز





بہت گام افزایش

اعتماد بہ نفس

پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	لیست اعتمادبنفس
%	%	%	%	%	%	درصدکنترل افکار منفی(کنترل نشخوارذهنی ویانگفتن این کثیف است ویانجس است)
%	%	%	%	%	%	درصدافزایش تواناییهاوانجام کارهای مفید
%	%	%	%	%	%	تلقین مثبت(فرضا مادرم مرا دوست دارداگر این حرف رامیزندبجای تلقین منفی،من توانمدم ویاین پاک است ، تمیزاست.تلقین مثبت بجای منفی
%	%	%	%	%	%	درصدالگوسازی از توانمندی دیگران (رفتار خوب دیگران راکپی کنیدو خودتان همان کار را انجام دهید)یادگیری مشاهده ای راه تسلط بروسواس.

%	%	%	%	%	%	<p>درصد افزایش تسلط بر محیط(بر شرایط محیطی مسلط شوید و شرایط را به نفع خود تغییر دهید. کلمه نمیشود یا نمیتوان وجود ندارد)</p>
%	%	%	%	%	%	<p>افزایش تحرک و ورزش(هر روز تحرک و ورزش گروهی را افزایش دهید. حتی روز تعطیل دویدن در پارک)</p>
%	%	%	%	%	%	<p>افزایش درصد ارتباط با دیگران، و افزایش معاشرت (در جمع تعریف و معرفی خود)</p>
%	%	%	%	%	%	<p>افزایش درصد نشاط و تفریح(در هر شرایط حس شوخ طبعی و نشاط را افزایش و موسیقی با نشاط بجای موسیقی گوش خراش)</p>

%	%	%	%	%	%	افزایش درصداارتباط موثر(فنون ارتباط موثر را فرا بگیريد وسعی درتاثیر گذاشتن در دیگران نمایيد)
%	%	%	%	%	%	افزایش درصد مواجهه با ترسها(میتراسم اگر این جمله را بگویم ویالین کار را بکنم ویالگردستم رانشویم می میرم. کنترل جملات وانجام آن)
%	%	%	%	%	%	افزایش درصدکمک به دیگران(باکمک به دیگران خودتان رااثبات کنید)
%	%	%	%	%	%	افزایش درصدبیان افکارواحساسات (خودتان را سانسور نکنید)

%	%	%	%	%	%	درصدافزایش امید و نگاه به آینده (کنترل افکارمنفی و نشخوار ذهنی، باور تفاوت فردا با امروز)
%	%	%	%	%	%	درصدکنترل خودکم بینی و حقارت (تسلط بر وسواس عملی و فکری و باور تغییر خود)
%	%	%	%	%	%	درصدافزایش خلاقیت (به وسواس از جنبه دیگری نگاه کنید خلاقیت تان را برای حل مشکل بکار بگیرید)
%	%	%	%	%	%	درصدافزایش دانش و آگاهی برای جلوگیری از بهانه تراشی وسواس (آگاهی خودتان را بالا برده که در صورت تغییر رفتار و نشستن زیاد و یا حذف نشخوار ذهنی بدانید اتفاقی رخ نمی دهد)

%	%	%	%	%	%	درصدافزایش روشهای کنترل ذهن و تسلط بر موقعیت(استفاده از کتاب تکنیکهای کنترل ذهن اثر نگارنده)
%	%	%	%	%	%	تغییر روشهای قبلی و جایگزین روش جدید (برای کنترل وسواس روش جدید جایگزین نمایید. رها کردن روش قبلی چه وسواس ذهنی چه وسواس عملی)
%	%	%	%	%	%	درصدافزایش تفکر به خاطرات خوب و موفقیت هاوامکانات
%	%	%	%	%	%	درصدافزایش لذت بردن از اکنون و تشویق خود(به حال و اکنون توجه کنید و از لحظه لذت ببرید)

%	%	%	%	%	%	درصد افزایش نه گفتن به افکار و رفتار (به وسواسها نه بگویند و مقاومت کنید. دیگر فکر نمیکنم و نمیشویم)
%	%	%	%	%	%	افزایش مسئولیت پذیری (خودتان را باور کنید و مسئولیت کاری را به عهده بگیرید از کارهای کوچک شروع کنید)
%	%	%	%	%	%	افزایش درصد صحبت کردن با صدای بلند و دست دادن محکم
%	%	%	%	%	%	افزایش درصد قدردانی از خدا (تشکر و قدردانی از خداوند متعال به خاطر تسلط بر خودم و محیط و احساس خوبم و همچنین قدردانی از دیگران)

## 10 خطای شناختی

**1- تفکر همه یا هیچ:** همه چیز یا سیاه و یا سفید است شکست بی چون و چراست. دستم کثیف است (خانمی که رژیم داشت با خوردن یک بستنی گفت رژیم دود شد رفت هوا و یا خانمی که یک پیامک دید گفت شکست خوردم طلاق و نشخوار ذهنی)

**2- تعمیم مبالغه آمیز:** هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کنید و آن را با کلماتی «هرگز و یا همیشه» توصیف می کنید. هنگام ادار شتک شد به صورت من وکل بدنم نجس شد باید دوش بگیرم (دختری که در کنکور قبول نشده بود می گفت من بد شانس هستم و یا پرنده به شیشه ماشین فردی برخورد کرد می گفت همیشه پرندهها به ماشین من می خورند. ضرب المثلها لب دریا برم... هرچی سنگه...)

**3-فیلترذهنی:** تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیتها را تار می بیند. مانند چکیدن یک قطره نفت در یک بشکه آب. همه چیز کثیف است. به خاطر تلاش در اداره تشویق می شوید اما در جمع یکی از همکاران از شما انتقاد نه چندان جدی می کند شما همه گفته های مثبت را فراموش و تحت تاثیر یک انتقاد رنج می برید و دچار نشخوار ذهنی می شوید.

**4-بی توجهی به امر مثبت:** با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت اصرار بر مهم نبودن و عادی بودن آنها دارید. بی توجهی به امر مثبت شادی را از شما می گیرد و احساس ناشایسته بودن به شما میدهد. شستشوی خود را نادیده می گیرید و مجددا شستشو می کنید.

**5-نتیجه گیری شتابزده:** بی آنکه نتیجه محکمی وجود داشته باشد نتیجه گیری شتابزده می کنید. از بیرون آمدن باید بروم حمام. **ذهن خوانی** \_ بدون بررسی کافی نتیجه گیری می کنید که کسی در برخورد با شما واکنش منفی نشان می دهد. **پیشگویی** \_ پیش بینی می کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان است. (دچار نشخوارذهنی. آبرویم خواهد رفت. از عهده این کار بر نخواهم آمد)

- 6- درشت نمایی:** از یک سو در باره اهمیت مسائل و شدت اشتباهات خود مبالغه می کنید و از سوی دیگر اهمیت جنبه های مثبت زندگی را از آنچه هست کمتر برآورد می کنید. دست به گواشی زدی باید دستت را بشویی
- 7- استلال حسی:** فرض را بر این می گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده کل واقعیت است (از سوار شدن به هواپیما می ترسم چون بسیار خطرناک است و یا سقوط می کند. احساس گناه می کنم چون آدم بدی هستم. خشمگین هستم چون به من ظلم شده است) من احساس می کنم بعد از ادرار شلوار من خیس می شود و باید همه لباسهایم را عوض کنم
- 8- بایدها:** انتظار دارید اوضاع آنطور که شما می خواهید باشد. همسرتان باید دستها و پاهای خودش را مطابق میل شما تمیز نماید و مطابق میل شما رفتار نماید. عبارات باید که بر ضد شما بکار برده می شود به احساس تقصیر و نومیدی منجر می شود. و اگر این باورها متوجه سایرین و یا جهان شود منجر به خشم و دلسردی می گردد. (نباید آنجا بروم و یا آن را بخورم...)

**9- برچسب زدن:** برچسب زدن شکل حاد تفکر هیچ یا همه چیز است. بجای اینکه بگویید «اشتباه کردم» بخود برچسب منفی میزنید «من بازنده هستم» «این کثیف است» برچسب زدن غیر منطقی است چون شما با کاری که میکنید متفاوت هستید. انسان وجود خارجی دارد ولی احمق و بازنده باین شکل وجود ندارد. این برچسبها تولیدخشم و اضطراب، دلسردی و کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس می شود. گاه برچسب بدیگران میزنید که بجای رفتار او به «شخصیت، جوهر، ذات» او میزنید

**10- شخصی سازی و سرزنش:** خود را بی جهت مسئول حادثه قلمداد می کنید که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته اید. (مادری که متوجه ضعیف بودن درس پسرش می شود میگوید من مادر بدی هستم) شخصی سازی منجر به احساس گناه، خجالت، ناشایسته بودن می شود. برخی مواقع سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود می دانند. (علت زندگی بد من بخاطر همسر م است که منطقی نیست)

بیست و یک راهکار برای توقف نشخوار ذهنی :

1- از این حقیقت آگاه باشید که مشغول نشخوار ذهنی می باشید و دریابید که کار سودمندی نیست.

2- در مورد موقعیت و مشکل خود يك بار دیگر بیندیشید و در مورد این که بعد از این چه کاری باید انجام دهید برنامه ریزی کنید.

3- دنبال نکته ای خنده دار در مورد این موقعیت بگردید، شوخ طبعی می تواند به شما کمک کند که به موضوع از زاویه ای دیگر نگاه کنید و از آن عبور کنید. ه آن چه که اتفاق افتاده است به عنوان يك تجربه که از آن چیزی آموخته اید نگاه کنید. این به شما کمک می کند که به طرز سازنده ای به موقعیت نزدیک شوید و نگاهی نیز به آینده داشته باشید. و در نهایت سعی کنید خود را از موقعیت رها سازید ، و به آن به گونه ای نگاه کنید که گویی مشغول تماشای صحنه ای در تلویزیون هستید.

4- فکر کنید اگر دوستان با مشکلی مشابه مواجه می‌شد به او چه اندرزی می‌دادید. این به شما کمک می‌کند که با مهربانی با خودتان رفتار کنید. همانطور که به دوستان توصیه می‌کنید، چنانچه کار اشتباهی از شما سر زده خودتان را ببخشید.

5- فقط در مورد چیزهایی بیندیشید که در مورد آن‌ها کنترل دارید. همواره میزانی عدم قطعیت وجود دارد. تمام زندگی ما تحت تاثیر يك سري عوامل است که عدم قطعیت بخش بزرگی از زندگی است. با آن راحت باشید و آن را بپذیرید.

6- موقعیت خود را بپذیرید، درد و رنج بسته به این که شما چه طور به آن می‌اندیشید می‌تواند بدتر شود. ما اغلب احساس ناراحتی می‌کنیم چون حس می‌کنیم که ناراحتیم، احساس عصبانیت می‌کنیم چون حس می‌کنیم که عصبانی هستیم و احساساتی از این قبیل. حالت جسمانی و روحی خود را همانطور که هست بپذیرید. از این که بخواهید وقایع متفاوت باشد دست بردارید.

7- به واژه ي "توقف" فکر کنید، و يا حتي براي اين که اين گره را باز کنید اين واژه را بلند بگويد. شما حتي مي توانيد از تصوير سازي کمک بگيريد، مثلا مي توانيد خود را درحالي تصور کنید که افکار کنوني خود را مي برد و مي ريزد داخل سطل آشغال.

8- تمام تمرکز خود را مشغول زمان حال کنید و سعي کنید دست از فکر کردن در مورد اهداف دست نيافتني و ناسالم برداريد. شما در زمان حال هستيد و هيچ کاري نمي توانيد انجام دهيد مگر اين که يك برنامه ريزي خوب داشته باشيد و بر طبق آن پيش برويد. در مورد اين که نگراني و ناراحتي تا چه زماني ادامه خواهد داشت فکر نکنيد. شما نمي توانيد با موقعيت فعلي خود بجنگيد ، پس خيلي راحت آن را بپذيريد.

9- حواس خودتان را پرت کنید. از مديتيشن براي آگاهي از لحظه به لحظه ي افکار و احساسات و محيط پيرامون خود استفاده کنید، و به جاي فکر کردن به اين افکار تمام حواس خود را بر روي نفس کشيدن خود متمرکز کنید.

10- فراموش نکنید که شما ، افکارتان نیستید ، بلکه افکارتان بخشی از وجود شماست که اگر به آن توجه نکنید ، ناپدید می شوند. افکار خود را به دقت بررسی کنید بدون این که در مورد آن ها قضاوت کنید. دست از قضاوت کردن در مورد موقعیت ها و تجربه ها بردارید. چرا که این کار باعث تغییر این شرایط نمی شود و فقط موجب تلف کردن انرژی شما می شود.

12- چنانچه تمامی این راهکارها موثر نبود زمانی را برای نگرانی و نشخوار ذهنی اختصاص دهید . برنامه ریزی کنید که تنها برای ۳۰ دقیقه پس از ناهار به نشخوار ذهنی بپردازید و هم اکنون دست از آن بردارید چراکه زمانی را برای آن اختصاص داده اید.

13- حواس پرتی ها ی سالم: تاکید اصلی ما بر روی " سالم بودن " این فعالیت های جایگزین است ، اغلب وقتی ما نمی توانیم دست از نشخوار ذهنی در باره ی مشکلات برداریم، به عادت های ناسالم روی می آوریم، نظیر : هله هوله خوردن ، مصرف الکل وساعت ها لم دادن مقابل تلویزیون. به جای این فعالیت ها، به پیاده روی تند در بیرون از منزل بپردازید، نوشیدن یک قهوه با یک دوست ، طبخ یک غذای سالم ، هر فعالیتی که شما را آرام تر می کند و به شما انرژی می دهد. چنانچه این فعالیت ها سالم باشد ، چرخه ی ناسالم نشخوار ذهنی را متوقف می سازد

14- زمانی را برای نگرانی اختصاص دهید : هر روز ۱۵ دقیقه تا یک ساعت را برای این کار اختصاص دهید، و وقتی این زمان به پایان می رسد ، به خودتان یادآوری کنید که فردا هم وقت اختصاص داده اید برای این کار ، پس هم اکنون دیگه دست از این کار بردارید.

15- راهنمایی معنوی: چنانچه شما از یک دیدگاه روحانی و یا مذهبی تبعیت می کنید ، در سیستم اعتقادی خود به دنبال راه حل بپردازید، عبادت کردن ، خواندن کتاب های مذهبی ، یا صحبت کردن با رهبر دینی خود ، می تواند راه حلی برای این مشکل بیابد.

16- یک اسپانسر یا حامی مورد اعتماد: یک دوست مورد اعتماد ، یکی از بستگان که هر گاه شما به دام نشخوار ذهنی می افتید ، برای کمک به شما آماده باشد ، فقط این که حرف شما را بشنود و حمایت گر باشد.

17- این افکار را دور بریزید: شاید خنده دار به نظر برسد ، اما خالی کردن ذهنتان از این افکار به سادگی نوشتن آن ها بر روی یک کاغذ و ریختن آن ها درون سطل آشغال است. در حقیقت این شما هستید که به افکار خود برچسب دور ریختنی بودن و یا این ارزش حفظ کردن را دارند می زنید

18- در ذهن خود به خرید کردن بروید: يك حقه براي اين كه حواس خود را پرت كنيد اين است كه خود را درون يك مغازه تصور كنيد ، و سعي كنيد همه ي کالا ها و ترتيب چيدمان آن ها را بر روي يك قفسه در ذهن خود به تصوير بكشيد ، به خريدن مواد خوراكي نپردازيد، بلكه به خريدن اجناسي بپردازيد كه نيازمند تمرکز بيشترى است ، نظم كتاب هايي كه درون قفسه چيده شده اند و يا آلبوم هاي موسيقي اي كه شما علاقه مند به شنيدن آن ها هستيد. اين كار را فقط براي سي ثانيه تا يك دقيقه انجام دهيد. و هر بار كه افكار منفي به سراغتان مي آيد انجام دهيد ، حتي بيست بار در يك ساعت . چنانچه اين كار را به طور مداوم انجام دهيد ، روحيه ي شما را بهبود مي بخشد و توانايي شما را براي تصميم گيري ارتقا مي دهد.

- 19- با افراد مثبت انديش نشست و برخاست كنيد: چنانچه قادر نيستيد خودتان را از احساسات و افكار منفي رهايي بخشيد ، احتمالاً به روابط اجتماعي تان ارتباط دارد. تحقيقات نشان مي دهد كه دانشجويان تمايل دارد كه رفتارهاي نشخوار ذهني را از هم اتاقي هاي خود تقليد كنند. مدام از افراد منفي نگر دوري كنيد و يا حداقل از اين حقيقت آگاه باشيد كه اين عادت به شما هم سرايت مي كند

20- يك فنجان چاي بنوشيد: افكار منفي به دلايل متعددي اتفاق مي افتند ، اما اگر افكار شما برروي احساس تنها بودن متمرکز است ، با گرم شدن ، مي تواند احساس راحتی كنيد ، در حقيقت جاگزین کردن گرمای جسمانی به جای گرمای روحی ، يك راه حل فوري است، اما اجازه ندهيد كه اين در طولاني مدت جاگزین روابط انساني شود.

21- موقعیت خود را دوباره سازماندهي كنيد: چنانچه به خاطر لغو پرواز ، ساعت ها در فرودگاه معطل شديد ، به آن چه كه از دست داده ايد فكر نكنيد ، بلكه به اين موضوع به عنوان يك فرصت نگاه كنيد كه با دوست قديمي يا پدر و مادر خود تماس بگيريد. سپس سعي كنيد حواس خود را با تصوير سازي ذهني يا حل كردن جدول پرت كنيد.

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>

[https://telegram.me/dr\\_rezanazeri](https://telegram.me/dr_rezanazeri)

[@dr\\_rezanazeri](#)