

با ذهن ناآرام چه کنیم

❖ ذهن بدون فکر می میرد.

❖ در ذهن همیشه دیالوگ جریان دارد.

❖ در هر روز حدود 4000 فکر ناخواسته از ذهن ما می گذرد که به اغلب آنها توجهی نمی کنیم .

❖ یک فکر می تواند در کمتر از 150 میلی ثانیه ایجاد و عملی گردد.

چند لحظه چشمان خود را ببندید و به فکرهای
مختلفی که از ذهنتان می‌گذرد توجه کنید.

شما کنترلی بر ورود افکار اتوماتیک ندارید اما نحوه واکنش
به این فکرها تحت کنترل شماست.

هر فکری در پس زمینه سکوت عمیق و مطلق ذهن پدیدار می شود.

آرامش مطلق زمانی است که برای لحظه ای هیچ فکری نمی کنید.

تصور یک روز بی حافظه

بدون خاطرات

بدون باورها و آموخته ها

بدون هیچ هراسی نسبت به آینده

بدون غمی نسبت به گذشته

چقدر حافظه ما قابل اعتماد است؟

تفاوت برداشت های ذهنی افراد از یک رویداد یکسان تحت تاثیر توجه و تفسیر آنهاست .
انتظارات ما در به یاد ماندن جنبه های خاصی از یک رویداد یا حتی پرکردن جاهای خالی نقش دارد .

هدف ما در رسیدن به یک برداشت در باره فرد باعث توجه بیشتر ما به اطلاعات همسو با آن می شود .

خاطراتی که اهمیت عاطفی دارند بیشتر به خاطر می مانند .

اغراق در ارزیابی تفاوت یا هم خوانی گذشته و حال
بازیابی خاطرات با توجه به هدف یا نگرش به خود یا دیگران
تاثیر خلق ما بر خاطراتی که یادآوری می کنیم
حافظه سازنده و زاینده است .

خطای حافظه

توجه

تفسیر

یادسپاری

یادآوری

کرم های ابریشم به پروانه تبدیل می شوند، سپس پروانه ها همواره گمان می کنند که در گذشته پروانه های کوچکی بوده اند. رشد همه را دروغگو می کند.

با این همه تزلزل و خطا در ادراک، استدلال، استنباط و نتیجه
گیری چگونه اینقدر به فکرهای خود (ارزیابی، داوری)
اطمینان داریم و با توجه به آن از خود دفاع و به دیگری حمله
می‌کنیم؟

قدرت ذهن

خلق دنیایی که در آن زندگی می کنید .
ارائه شواهدی در تایید آنچه خلق کرده اید .
تحریف حقیقت با انتخاب گزینشی داده ها
یادآوری خاطراتی هماهنگ با باورهای خودساخته
القای احساس نسبت به خودتان و دیگران
کنترل رفتارها یا انتخاب هایتان از طریق فشار فکرها و باورها

محتوای ذهن

خیال بافی

آرزوهای آینده

نگرانی های آینده

نشخوار ذهنی (گذشته)

راه حل برای مشکلات

تفاوت کارکرد ذهن با اندام های دیگر بدن

تفاوت کارکرد ذهن با اندام های دیگر بدن

محتوای ذهن ما حاصل چیست؟

ژنتیک

سبک فرزندپروری پدر و مادر

الگوگیری از افراد مهم زندگی

تحلیل ناقص ما از آنچه بر ما گذشته و تصویر ما را از خود، دیگران و محیط تشکیل داده است.

هرس علف های هرز باغ ذهن

صافی کف پا

ضعیف بودن چشم

ضعیف بودن بعضی ارگان های بدن

روش های رویارویی با فکرها ×

تسلیم

فرار

چالش

عبور

mindful یا mindless

موقع رانندگی؟

غذا پختن؟ غذا خوردن؟

حمام کردن؟

آب دادن به گلها گوش کردن به حرف های دیگری؟

آخرین باری که ابرها را در آسمان دیدید؟ به صدای باران گوش کردید؟

به مزه چای/قهوه توجه کردید؟

به چشم های پدر و مادر/فرزند/همسرتان با دقت نگاه کردید؟

نزدیکترین چراغ برق چقدر با خانه شما فاصله دارد .

در دنیای ذهنی بیشتر زندگی می کنید یا دنیای عینی

مغز قدیم

سیستم لیمبیک و آمیگدال

هیجان های اولیه

حفظ بقا و ارضای نیازهای اولیه

پیش بینی خطر

دفاع

حمله

فرار

در دنیای ذهنی بیشتر زندگی می کنید یا دنیای عینی

مغز جدید

کورتکس مغز

هیجان های ثانویه

تحلیل و تفسیر

قضاوت دائمی

سرزنش گری خود و دیگران

بایدها و نبایدها

مرکز پاسخ هشدار مغز در آمیگدال است.

آمیگدال قبل از این که کورتکس مغز فرصت فکر کردن داشته باشد واکنش سریع و خودکار نشان می دهد.

وظیفه آمیگدال محافظت از شماست نه آرام نگه داشتن تان.

در ابتدای رشد، آمیگدال تحت تاثیر عوامل اندکی تحریک می شود اما با توجه به محرک هایی که در ضمن رشد با آن روبرو می شوید آمیگدال یاد می گیرد به عوامل مختلف حساس و هشدار دهد.

پیامدهای نشخوارهای ذهنی

بی خوابی

کاهش تمرکز

انفجار خشم

بیماری جسمی

کاهش توانایی حل مسئله

افسردگی (حاصل افکار منفی در مورد گذشته)

اضطراب (حاصل افکار منفی در مورد آینده)

رفتارهای تکانشی و بروز مشکلات بین فردی

اول تکلیف خودتان را با فکرها روشن کنید

تکنیک شواهد

مشکل محوری یا راه حل محوری

تکنیک سود و زیان

باورهای نادرست نگهدارنده فکرهای منفی

- ما بر فکرهایمان کنترل داریم .
- هر فکری ارزش توجه کردن دارد .
- فکرهایی که تکرار می شوند مهم هستند .
- فکر کردن به چیزی احتمال وقوع آن را بیشتر می کند .
- فکر کردن به گذشته مانع تکرار اشتباهات می شود .
- نگرانی نسبت به آینده باعث پیشگیری از وقوع رویدادهای بد می شود .

روزی روزگاری گروهی از روستاییان به چوپان خود گفتند: هر گاه گرگ به گله نزدیک شد فریاد بزن گرگ، گرگ! تا ما با بیل و چنگک های خود به حسابش برسیم. روز بعد چوپان که گله را به چرا برده بود دید شیری به آنها نزدیک می شود. فریاد زد: شیر، شیر! هیچ کس به کمک نیامد و شیر چند گوسفند را کشت. چوپان حیرت زده در بازگشت از مردم پرسید: چرا وقتی کمک خواستم به سراغم نیامدید؟ پیرترین فرد روستا گفت: پسر جان این اطراف شیری وجود ندارد، تو باید مراقب گرگها باشی. چوپان درس گرفت که مردم به آن رویدادی واکنش نشان می دهند که آماده باور کردنش هستند و آنچه آنها را آماده باور کردن می کند تجربه آنهاست.

در ضمن گوش کردن به این متن سعی کنید توجه دائمی به انگشت های پای راست خود را حفظ کنید.

تمرین تغییر توجه

داستان سرایی ذهن را متوقف کنید

آنچه واقعا رخ داده و شما به چشم خود دیده یا به گوش خود شنیده اید را یادآوری کنید .

ذهن شما چه تفسیری روی آن می گذارد؟

چه تفاوتی بین این دو وجود دارد؟

رنج ذهن

تکامل یافتگی برای حفظ ما از خطر

روبرو شدن با مشکل

پیدا کردن راه حل

مبارزه با مشکل

فرار کردن از مشکل

حاصل همه این موارد : اضطراب

مهربانی با ذهن

توجه مهربانانه (آگاهی به مشغولیت و ناراحتی ذهن)

استدلال مهربانانه (دلیل رنج ذهن)

تجربه حسی مهربانانه (ایجاد حسی التیام بخش با به کار گیری
حواس مختلف)

تصویرسازی مکان امن

تنفس آگاهانه

Body scan

شوخی با ذهن

شوخی کردن با آدم جدی باعث سکوت او می شود.

بینش هیجانی به جای عقلانی

پینگ پنگ بازی نکردن با ذهن

به رسمیت شناختن ذهن بدوی نادان(همزاد من) و فرار نکردن از آن

افزایش تحمل هیجان ها بخصوص در رفتارهای وسواسی

فکر منفی را تکرار کنید

با آهنگ تولدت مبارک

با لهجه ای دگر

به زبانی دیگر

با نوشتن مکرر آن

با گفتن کلمات از آخر به اول

با مبالغه و مسخره کردن

نقاشی کردن فکر

مقابله با وسواس فکری

مقابله بی مقابله !!!

هر نوع اجتناب از رویارویی با افکار وسواسی یا مقابله با آن
مساوی است با تشدید افکار!

تصور کنید اسلحه ای روی پیشانی شما آماده شلیک است فقط جواب بله یا خیر بدهید

آیا فکری که به ذهنم رسید فکر مزاحم است یا معنادار و مهم؟

آیا بهترین پاسخ این نیست که افکار را به حال خود بگذارم؟

آیا باید اجازه دهم این فکر بی ارزش مرا با خود ببرد؟

آیا باید گام های پذیرش را طی کنم یا فکر را جدی بگیرم؟

وقتی بر اساس ارزش هایتان زندگی می کنید و به
سمت آنچه در زندگی می خواهید حرکت می کنید
نشخوار ذهنی شما به کمترین مقدار می رسد.

محتوای فکرها

من *دیگران* محیط

گذشته *حال* آینده

در حوزه کنترل * در حوزه عدم کنترل

قابل حل * غیرقابل حل

عبور * حل مسئله

آرام کردن ذهن به معنای بی تفاوتی و منفعل بودن در برابر رویدادهای درونی و بیرونی نیست