

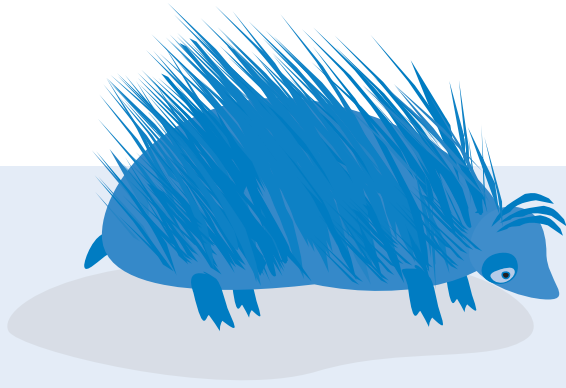
بیشتر بدانیم...

تفکر سالم

پودمان سلامتی ۸ Wellness Module 8

- ◀ گرفتار افکار پریشان کننده هستید؟
- ◀ روی افکار منفی، تمرکز دارید؟
- ◀ برایتان سخت است امور را با دیدی مثبت ببینید؟

اگر اینگونه است، شما تنها نیستید.



همه ما هر از گاهی خودمان را دستخوش افکار مشکل آفرین می بینیم به ویژه زمانی که در حال پشت سر گذاشتن تغییراتی در زندگی مان هستیم یا اینکه احساس افسردگی، اضطراب، ناراحتی، عصبانیت یا خستگی مفرط می کنیم.

تفکر سالم چیست؟

تفکر سالم به معنی تفکر مثبت نیست! هیچکس نمی تواند همیشه اوقات نگاهی مثبت به همه چیز داشته باشد. برخی اوقات اتفاقات بد هم می افتد، از قبیل اخراج شدن از سر کار، جر و بحث با یک رفیق یا کسی که دوستش دارید. اینکه در زمان وقوع این اتفاقات، احساس ناراحتی کنید و افکار منفی داشته باشید، امری عادی و طبیعی است. تفکر سالم به معنی نگاه کردن به کل موقعیت جنبه های مثبت، منفی و خنثی - و سپس رسیدن به یک نتیجه است. به عبارت دیگر، تفکر سالم یعنی نگاه کردن به زندگی و جهان به شیوه ای متوازن و متعادل نه نگاه کردن به همه چیز با عینک خوش بینی. ◀◀◀

Translation and resources section provided by: _____

افکار دشوار شما کمک می‌کند.
با مطالعه این متن در ادامه یاد می‌گیرید که چگونه سلامت روان خود را از طریق راهکارهای تفکر سالم بهبود دهید.

تله‌های فکری رایج چیست؟

همه هر از گاهی در دام تله‌های تفکر نامتوازن می‌افتند. شما زمانی که احساس ناراحتی، عصبانیت، نگرانی، اضطراب یا استرس می‌کنید این احتمال که تفسیر شما از رویدادها دچار انحراف شود بیشتر می‌شود. همچنین زمانی که شما از خودتان خوب مراقبت نمی‌کنید مثلا خوب نمی‌خوابید و تغذیه خوبی ندارید، این احتمال که در برابر تله‌های فکری آسیب‌پذیرتر شوید بیشتر است. ببینید که آیا می‌توانید تله‌های فکری خود را در فهرست زیر شناسایی کنید:

آیا می‌دانستید که افکار شما تاثیر زیادی روی سلامت روان شما دارند؟

دلیل آن این است که چیزی که شما درباره یک موقعیت به خودتان می‌گویید، روی نحوه احساس شما و کاری که انجام می‌دهید تاثیر می‌گذارد. برخی اوقات تفسیر شما از یک موقعیت دچار انحراف می‌شود و شما فقط روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوید. این طبیعی و قابل انتظار است. با این حال زمانی که شما موقعیت‌ها را بیش از حد منفی تفسیر می‌کنید، احساس بدتر بودن به شما دست می‌دهد. همچنین در دراز مدت این احتمال بیشتر می‌شود که شما به موقعیت‌ها به شیوه‌ای غیرمفید واکنش نشان دهید. خوشبختانه، راهکارهای خاصی وجود دارد که به مدیریت کردن

مثال

می‌خواستم به ساحل بروم ولی باران گرفت. این همیشه برای من اتفاق می‌افتد. هیچوقت نمی‌توانم به تفریحات برسم!

می‌خواستم تغذیه سالم داشته باشم ولی یک تکه کیک خوردم. عجب گندی زدم! حالا احتمالا بخوام کل کیک را هم بخورم.

خیلی درس خوانده‌ام ولی می‌دانم که امتحان فردا را می‌افتم.

من موقع پرواز احساس اضطراب می‌کنم، پس هواپیماها حتما امن نیستند.

سر کار یک اشتباهی کردم، چه قدر احمقم! رئیس هم به من گفت که اشتباه کرده‌ام. رئیس من آدم عوضی‌ای است!

من باید بتونم این مسئله را بدون ناراحتی و گریه حل و فصل کنم.

دوستم به من سلام نکرد. حتما من را دوست ندارد.

من افراد زیادی را در مهمانی دیدم ولی یکی از آنها با من صحبت نکرد. حتما من یک مشکلی دارم.

تله فکری

تعمیم دادن بیش از حد

اینکه فکر کنید یک موقعیت منفی بخشی از یک چرخه از رویدادهای بد است که اتفاق می‌افتد. افرادی که بیش از حد تعمیم می‌دهند اغلب از کلماتی نظیر همیشه یا هرگز استفاده می‌کنند.

تفکر سیاه و سفید

اینکه اتفاقات را به شکل درست یا نادرست، خوب یا بد، عالی یا افتضاح ببینیم. آن‌هایی که تفکر سیاه و سفید دارند، یک اشتباه کوچک را به عنوان یک شکست کلی در نظر می‌گیرند.

پیشگویی آینده

پیش‌بینی اینکه در آینده اتفاق بدی روی خواهد داد بدون اینکه سند و مدرکی داشته باشید.

منطق احساسی

باور به اینکه احساسات و عواطف بد، انعکاسی از موقعیت است.

برچسب زدن

یعنی گفتن صرف چیزهای منفی درباره خودتان یا بقیه.

استفاده از کلمه باید

اینکه به خودتان بگویید حتما باید کاری را انجام دهید.

خواندن ذهن بقیه افراد

بدون دلیل و مدرک درباره اینکه بقیه چه فکری می‌کنند، نتیجه‌گیری کنید.

فیلتر ذهنی

متمرکز شدن روی جنبه‌های منفی یک موقعیت و فراموش کردن جنبه‌های خوب و مثبت.

توصیه: برای اطلاعات بیشتر درباره ارتباط میان افکار با سایر جنبه‌های سلامت روان، به سایر پودمان‌های سلامتی ما در همین مجموعه مراجعه کنید.

چگونه می‌توانم از یک تله فکری بیرون بیایم؟

در اینجا راهکارهایی مفید برای به چالش کشیدن تله‌های فکری رایج را بیان می‌کنیم. بسیاری از افراد بعد از امتحان کردن این مهارت‌ها، شاهد بهبود یافتن خلق و خو و اعتماد به نفس خود شده‌اند. شما می‌توانید صفحات کاری درباره هر یک از این مراحل و چگونگی طی آن‌ها را در وبسایت (www.heretohelp.bc.ca) پیدا کنید.

۱- سعی کنید افکار تان را از رویدادهای واقعی جدا کنید

زمانی که اتفاق ناراحت‌کننده‌ای روی می‌دهد از خودتان سؤال‌های زیر را بپرسید:

- **شرایط چیست:** دقیقا چه اتفاقی روی داد؟ تنها واقعیت‌های مربوط به رویداد را که همه درباره آن اتفاق نظر دارند در نظر بگیرید.
- **افکار شما چیست:** به خودتان چه می‌گویید؟
- **احساسات شما چیست:** چه احساسی دارید؟
- **رفتارهای شما چیست:** چگونه واکنش نشان می‌دهید و برای مقابله با شرایط چه کار می‌کنید؟

۲- تله‌های فکری را شناسایی کنید

نگاهی به فکری که لیست کرده‌اید بیاندازید. آیا شما از هیچ یک از تله‌های فکری گفته شده استفاده می‌کنید و آیا وارد الگوهای فکری انحرافی شده‌اید؟ معمولا فرد در بیش از یک تله فکری گرفتار می‌شود. به فهرست تله‌های فکری در صفحه قبل بروید و تله‌هایی را که به موقعیت شما می‌خورد شناسایی کنید.

۳- تله‌های فکری را به چالش بکشید

بهترین راه برای از بین بردن یک تله فکری این است که همانند یک دانشمند به افکار خود نگاه کنید و صرفا واقعیت‌های ملموس را بررسی کنید. با استفاده از دلایل و شواهدی که به دست آورده‌اید، تله‌های فکری خود را به چالش بکشید. در اینجا به برخی روش‌های انجام این کار اشاره می‌کنیم.

بررسی شواهد: تلاش کنید شواهدی در رد فکر خود پیدا کنید. اگر در سر کار خود اشتباهی بکنید، احتمالا به صورت خودکار این فکر به سراغ شما بیاید که «من هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم. من کارمند بدی هستم.» زمانی که این فکر خود را نشان می‌دهد، سعی کنید با پرسیدن این سؤال که «آیا شواهدی هست که این را تایید کند؟ آیا چیزی هست که این فکر را رد کند؟»، این فکر را به چالش بکشید. شما احتمالا به سرعت متوجه می‌شوید که ریاستان اخیرا از شما و فعالیت شما تمجید کرده است و همین امر این مسئله را که شما کارمند بدی هستید رد می‌کند.

استاندارد دوگانه: از خودتان بپرسید «آیا اگر فرد دیگری نیز این کار را می‌کرد، همین قضاوت را می‌کردم؟ آیا من درباره خودم سختگیرتر از بقیه نیستم؟» این روش، روشی عالی است برای به چالش کشیدن تله‌های فکری که مستلزم انتقاد تند شما از خودتان است.

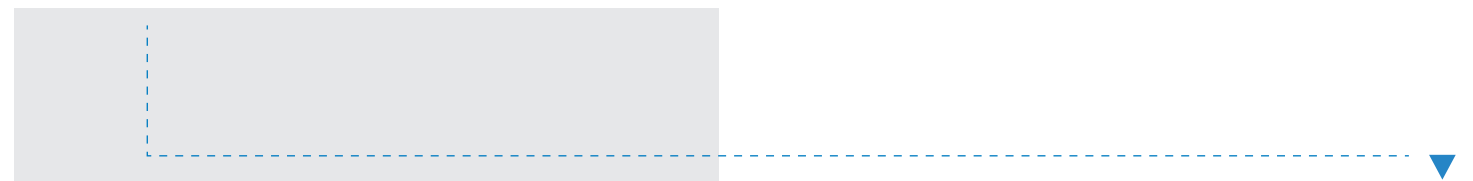
روش زمینه‌یابی: ببینید که آیا افراد دیگری که مورد اعتماد شما هستند هم با افکار شما موافقت می‌کنند. به عنوان مثال، احتمالا شما با یکی از کودکان خود مشکل دارید و فکر می‌کنید «والدین خوب این نوع مشکل را ندارند». برای به چالش کشیدن این فکر، می‌توانید از والدین دیگر بپرسید که آیا آن‌ها نیز مشکلی با کودکان خود داشته‌اند یا نه.

آزمایش کنید: باورهای خودتان را به صورت شخصی آزمایش کنید. به عنوان مثال اگر شما فکر می‌کنید برای دوستان‌تان اهمیتی ندارید، می‌توانید به چند نفر از دوستان‌تان زنگ بزنید و طرح یک دورهمی را بریزید. اگر تصور آن این بود که آن‌ها به شما نه خواهند گفت، به آسانی خواهید فهمید که آن‌ها از دیدن شما استقبال می‌کنند.

سعی نکنید برای خارج شدن از یک تله فکری، صرفا به خودتان بگویید که من باید این نحوه اندیشیدن را متوقف کنم. این امر به شما اجازه نمی‌دهد به دلایل و شواهد نگاه کنید و بعد تله فکری را به چالش بکشید. زمانی که شما تلاش می‌کنید افکار را به زور دور برانید، این احتمال بیشتر می‌شود که این افکار دوباره در ذهن شما پدیدار شوند.

به دنبال توازنی در افکار تان باشید

بعد از اینکه برخی از این قبیل چالش‌ها را انجام دادید، به دنبال یک فکر متوازن‌تر باشید تا جایگزین تله‌های فکری قدیمی کنید. بیایید از مثال زیر استفاده کنیم:



موقعیت	افکار	تله فکری	چالش	افکار متوازن
از کنار دوستم در خیابان رد شدم ولی به من سلام نکرد	خیلی بی‌ادب است. دیگر من را دوست ندارد.	برچسب زدن خواندن ذهن بقیه	دلایل و شواهد را بررسی کنید: در گذشته هیچ‌گاه با من گستاخ نبوده است. اصلا سندی ندارم که نشان دهد وی من را دیده است.	دلایل زیاد دیگری می‌تواند وجود داشته باشد که او به من سلام نکرد. شاید من را ندیده است. قبل از اینکه نتیجه‌گیری منفی درباره رابطه دوستیمان بکنم، منتظر می‌شوم تا یک بار دیگر او را ببینم.

آیا همه افکار منفی، تله‌های فکری ناسالم است؟

نه! شرایطی وجود دارد که افکار منفی، واقع‌گرایانه است.

با این حال باز هم مفیدتر خواهد بود که به دنبال روش‌های متفاوتی برای نگاه کردن به یک موقعیت باشیم. تلاش کنید یک چالش شخصی بامعنا را در موقعیت بیابید. ببینید آیا می‌توانید فرصتی برای رشد شخصی یا توسعه مهارت‌ها پیدا کنید. بسیاری از افرادی که با موقعیت‌های دشوار رو در رو شده‌اند در می‌یابند که افکار ناراحت‌کننده زمانی بهبود می‌یابد که آن‌ها روی مهارت‌های دیگرشان کار می‌کنند، از قبیل شناسایی منابع اصلی استرس در زندگی، مسائل مربوط به حل مشکلات که در کنترل آن‌هاست و یا پیدا کردن حمایت اجتماعی. برای اطلاعات بیشتر درباره نحوه رویارویی با استرس به مقاله مربوط به استرس در همین مجموعه مراجعه کنید.

کمک به تفکر سالم

کتاب‌های عملی و خودآموز زیادی برای کمک به شما جهت به چالش کشیدن تله‌های فکری و ایجاد مهارت‌های فکری سالم وجود دارد. در زیر برخی نمونه‌ها را برای شما فهرست کرده‌ایم. تفکر سالم بخشی کلیدی از درمان رفتاری-ادراکی است که یک روش درمانی مفید و موثر برای بسیاری از مشکلات مربوط به مصرف مواد و مسائل سلامت روان است. اگر برای توسعه مهارت‌های فکری سالم خود به کمک نیاز دارید از یک متخصص درمان رفتاری-ادراکی مورد تایید کمک بگیرید. داشتن افکار ناراحت‌کننده، ناخواسته یا عجیب و غریب به صورت پیوسته احتمالاً نشانه مشکلی در زمینه مصرف مواد یا سلامت روان باشد. خوشبختانه، کمک در دسترس است. اگر شما یا یکی از عزیزانتان گرفتار افکار ناراحت‌کننده یا غیرمعمول است، بهتر است با یک دکتر یا متخصص سلامت روان صحبت کرد. **توصیه:** شما می‌توانید مهارت‌های فکری سالم را با صفحه کار آنلاین ما در وبسایت (www.heretohelp.bc.ca) تمرین کنید.

منابع بیشتر:

- کتاب کار مهارت‌های ضد افسردگی (Dan Bilsker and Randy Paterson) در وبسایت www.comh.ca
- برای دسترسی به صفحه کار و راهنمای «تفکر واقع‌گرایانه» به وبسایت <https://www.anxietybc.com/> مراجعه کنید
- برای دسترسی به مجله سلامت روان و اعتیاد که حاوی مقاله‌های متنوعی در حوزه سلامت روان به زبان انگلیسی است به صفحه <http://www.heretohelp.bc.ca/visions> مراجعه کنید.
- برای دسترسی به کتاب اضطراب و فوبیا عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید :
Bourne, E. J. (2010). The Anxiety and Phobia Workbook (4th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- برای دسترسی به کتاب راهنمای احساس خوب عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید:
Burns, D.D. (1999). The Feeling Good Handbook. New York: Plume.

- » [Visit www.healthlinkbc.ca for a stress journal to track stressors and how you respond to them.](http://www.healthlinkbc.ca)
- » Maté, G. (2004). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto: Vintage Canada.
- » Paterson, R. J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- » [BC Partners for Mental Health and Addictions. \(2009\). Learn About... Stress \[fact sheet\]. Vancouver, BC: Author.](http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress)
- » Centre for Addiction and Mental Health. (2010). Info on Stress. Toronto, ON: Author. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm
- » Ipsos-Reid. (2002). Canadians and Stress: A Special Report. Toronto, ON; Author. www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919%2D1.pdf
- » Statistics Canada. (2010). Perceived life stress 2008. Ottawa, ON: Author. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca