

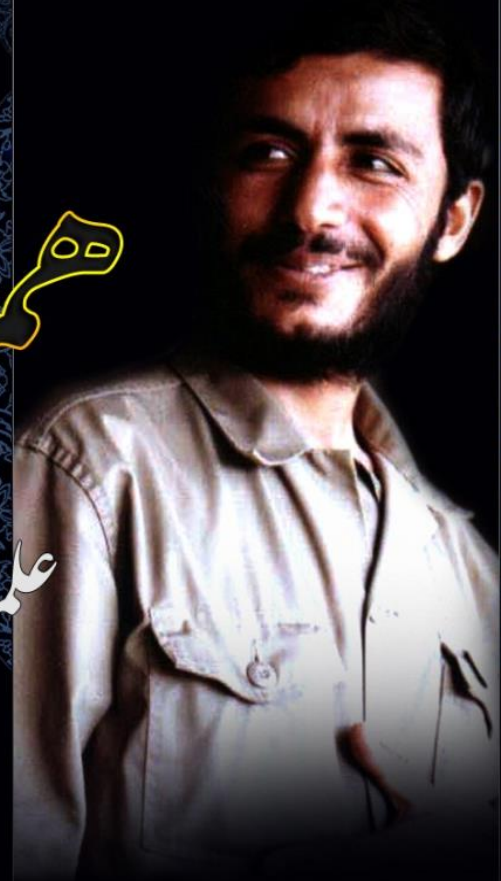
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ

من هرگز اعزاز نمی‌دهم که صدای حاج همت  
در درونم گم شود. این سوار خیر، قلعه قلب مرا از قبح کفر پاک کرد.

سید تقی آذری رضی الله عنه

تقدیم به؛  
مولایمان امام زمان (عج)  
شهدای هشت سال دفاع مقدس  
شهدای مدافع حرم  
شهدای مدافع سلامت

ششمین شهید اسلام  
علی‌سپه‌دار محمدابراهیم



# مدیریت افکار منفی و مزاحم



**میر سبحان سادات**

روانشناس و روان درمانگر



@MIRSOBHAN\_SADAT

# یک سوال!



چه فکریهایی شما را آزار  
می دهد؟



# تمثيل افكار ما

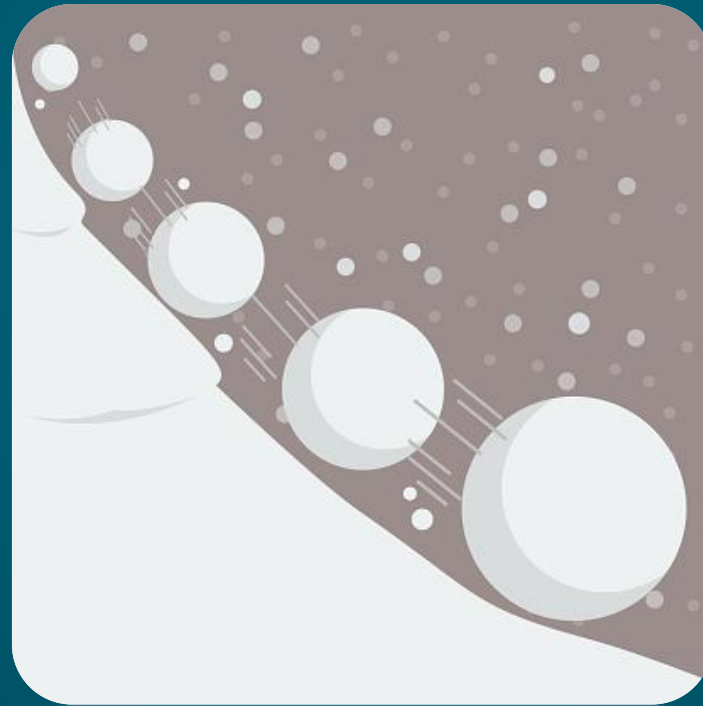


MeMe

# تمثيل افكار ما



# افکار یا گلوله برفی



# طناب کشی با غول!

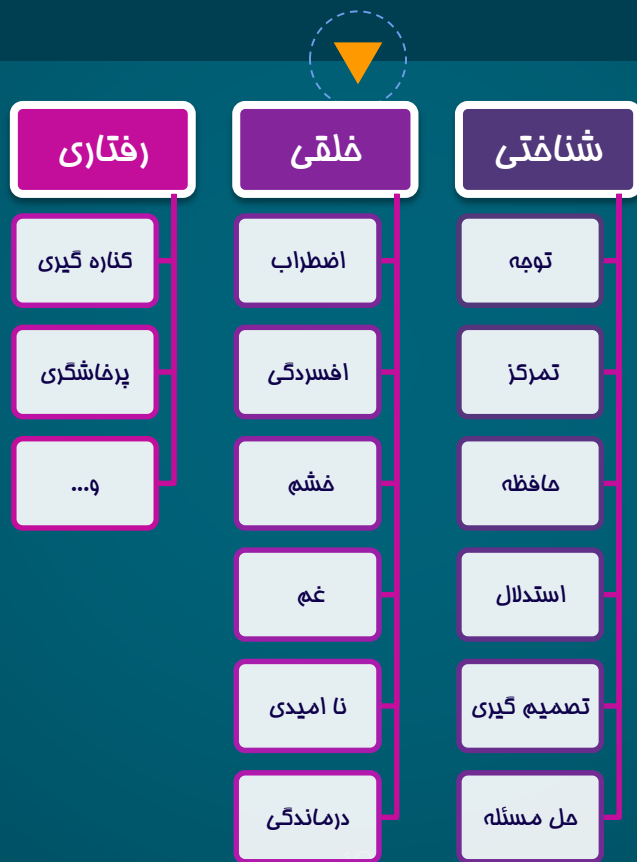




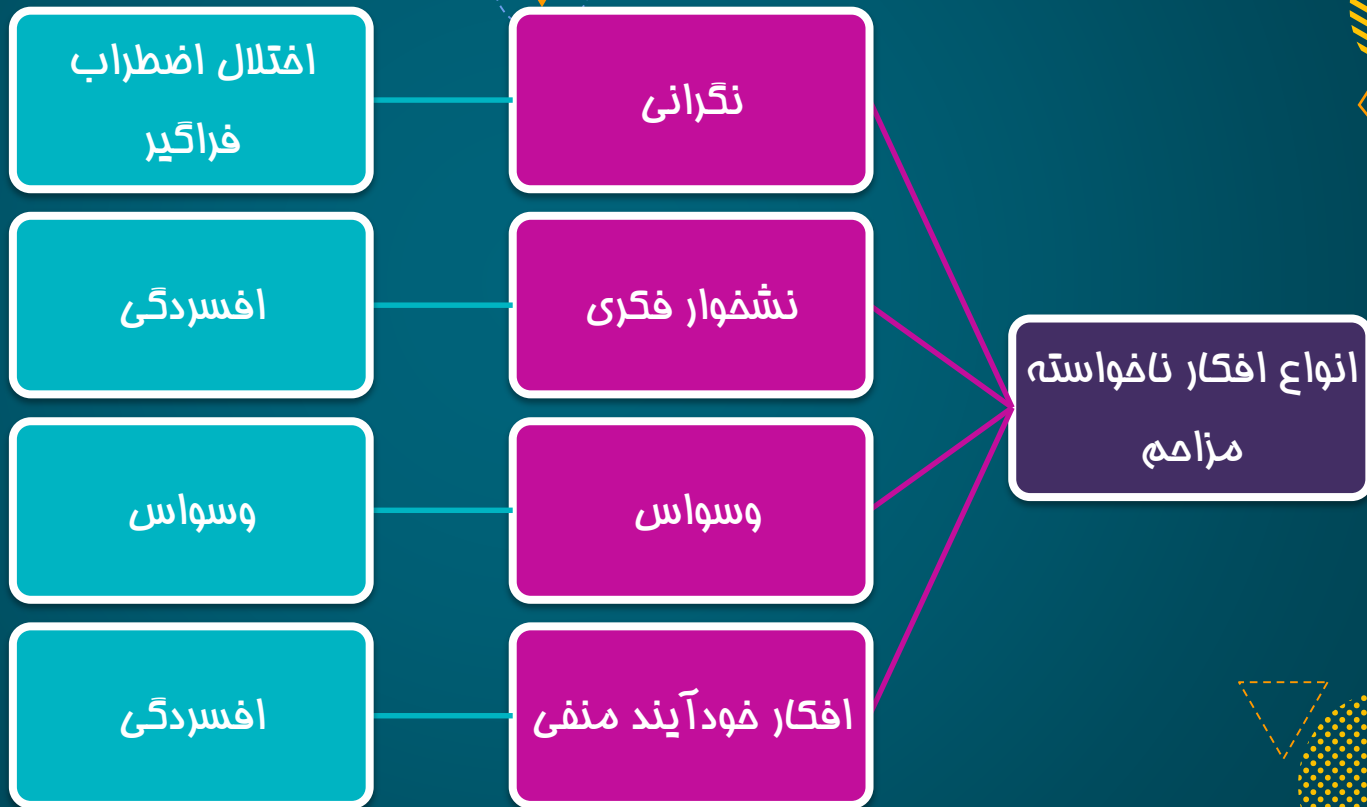
# ویژگی افکار



# حوزه های تاثیر افکار ناخواسته مزاحم



# انواع افکار ناخوابسته مزاحم



# وسواس های فکری

آلودگی و ونجس و پاکی

نگرانی درباره از دست دادن کنترل فود

• ترس از آسیب زدن به فود و دیگران ، ترس از توهین کردن، ترس از مسئول بودن برای رخ دادن اتفاقات بد

کمال گرایی

• تقارن، ناتوانی در تصمیم گیری برای نگه داشتن اشیاء یا نگه نداشتن آنها، ترس از گم کردن چیزی

جنسی

مذهبی

• نگرانی در مورد زیر سؤال بردن فدا یا توهین به مقدسات

افکار جادویی

اضطراب برای اینکه نگران هستند اتفاق بیفتد

# نشخوار فکری

- تفکر افسرده ساز، مستمر، مقاوم، مداوم که پاسخی به خلق منفی است.
- تلاشی است برای معنا دادن به یک رویداد ناراحت کننده (چراها)
- فکر کردن درباره یک موضوع (خاطرات، تردها، شکست ها و آسیب ها) بدون اقدام موثر
- مرور خاطرات منفی گذشته و ربط دادن افکار به هم - دومینو
- تجزیه و تحلیل اتفاقات گذشته و ارزیابی و قضاوت

هر درونی که خیال اندیش شد - چون دلیل آری خیالش بیش شد

# قوانین ذهن



تکمیل کننده و بستن  
پرونده چالش ها

دلیل فواستن برای اتفاقات  
بر خلاف روال مورد انتظار

قوانین ذهن

سازگاری





نشخوار فکری

# پیامدهای نشخوار فکری



تداخل در تصمیم  
گیری

تداخل در حل  
مسئله

خلق منفی با دوا

مختل کردن توجه

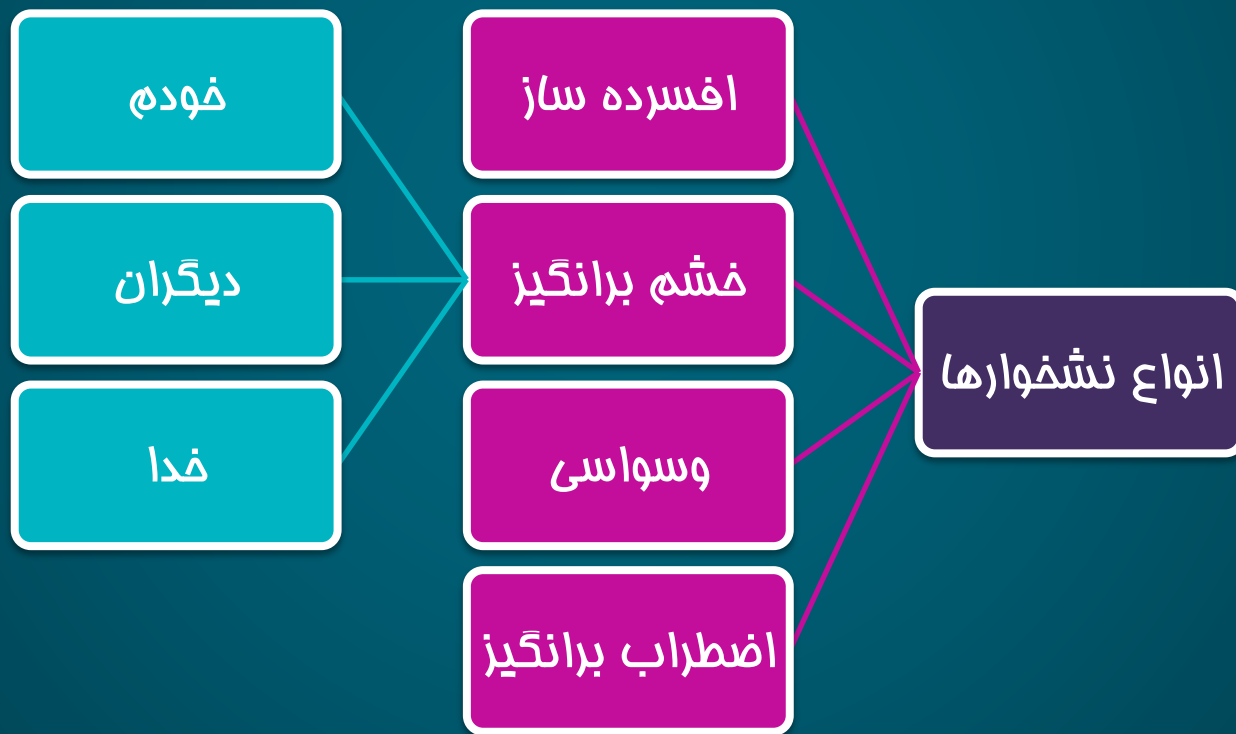
رفتن به سراغ  
حافظه سرگذشتی

انحطاف ناپذیری

مختل کردن  
عملکرد اجرایی



# انواع نشخوار فکری



# چرا نشخوار؟

سرمایه گذاری عاطفی زیاد روی موضوعی که منبع هویت و عزت نفس ما باشد

لینک شدن وقایع به یکدیگر از طریق احساس

فلق پایین ( توجه برگردانی – نشخوار فکری)

شکست در رسیدن به اهداف

تفکر غیر سازنده

ناتوانی در تنظیم هیجان

یک طرمواره هیجانی

داشتن بار عاطفی وقایع

ناتوانی در رها کردن موضوع

ترحم به خود نه شفقت

# فرق ترحم و شفقت

## شفقت

- لیاقت زندگی بهتر را دارم
- مشکلات فرصتی برای بهبود
- وصل کردن رنج خود به رنج جهانی

## ترحم

- لیاقت زندگی بهتر از ندارم
- مشکلات فرصتی برای سرزنش
- استفاده از رنج برای ناکارآمد جلوه دادن خود

# عوامل نشخوار فکری

زمینه ساز

برانگیزاننده

تداوم بخش



# عوامل زمینه ساز

الگوگیری از والدین

سبک فرزندپروری بی عاطفه

سبک فرزندپروری کنترل گر

سبک فرزندپروری مشروط

سابقه مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار گرفتن

سرمایه گذاری افراطی

# عوامل برانگیزاننده



بی هدفی

بی موصلاگی

بی تمرکی

طرد بین فردی

شکست ها

اوقات تلف شده

فلق پایین

بی عدالتی

# عوامل تداوم بخش

تفکر چرا اندیشی

مس کاذب حل مسئله

پر کردن شکاف زندگی ایده آل و فعلی

فرار از تعارض – مسئولیت پذیری – ریسک پذیری  
و چالش پذیری

فرار از هیجانات نافهوشایند

# عوامل تداوم بخش

صدور مجوز برای انجام رفتارهای خاص (مق به جانبی)

ترمیم به مال خود

چسبیدن به اهداف از دست رفته و شکست خورده

استفاده از روش های مکتوم به شکست برای رسیدن به اهداف

فلا ارزش ها

تفکر عدالت محور



# تکنیک ها

• خود پایشی	تکنیک ۱
• تحلیل کارکردی	تکنیک ۲
• تبدیل چرا اندیشی به چگونه اندیشی	تکنیک ۳
• تخییر سبک پردازشی از ذهنی به عینی	تکنیک ۴
• تخییر سبک پردازش از غم اندیشی به لطفه اندیشی	تکنیک ۵
• تخییر سبک پردازش از قضاوت گرایانه به مشفقانه	تکنیک ۶
• تبدیل نشفوار فکری به دشمن	تکنیک ۷
• ذهن آگاهی	تکنیک ۸
• تکنیک های اکت	تکنیک ۹
• پارادوکسیکال	تکنیک ۱۰

# خودپایشی

زمان و مکان اتفاقات درونی و بیرونی

امساسات

مدت زمان

اثر و نتیجه

اتفاق یا شرایطی که باعث شد از نشخوار خارج بشید

# تکنیک تحلیل کارکردی



- مق به جانبی
- مس کاذب حل مسئله
- اجتناب از روبرو شدن با جنبه های ناسالم (خودقواهی و بی کفایتی)
- جمع آوری شواهد برای دفاع از خود
- جمع آوری شواهد برای تنبیه خودم
- جمع آوری شواهد برای تنبیه دیگران
- صدور مجوز برای رفتارهای ناکارآمد

# تکنیک تبدیل چرا اندیشی به چگونه اندیشی



پرسه زدن در اینترنت و شبکه های اجتماعی

ماندن در خانه

پرسه زدن در بیرون (پاساژ و ...)

سکوت

گوش دادن به آهنگ های غمگین

کناره گیری

برنامه ریزی بدون اجرا

تماشای تلویزیون

# تکنیک تبدیل چرا اندیشی به چگونه اندیشی

رفتن به سمت کارهای جدید

درخواست کمک از دیگران

نوشتن افکار روی کاغذ

حل مسئله

چالش با تفکر مقایسه گر

تصمیم گیری

چالش با تفکر باید اندیش

افزایش مراودات اجتماعی

رها کردن اهداف شکست خورده و هدف گذاری جدید

رفتار جرئت مندانه

بفشش (خودم - دیگران)

انجام کارهای عقب افتاده

# تکنیک های اکت



ارتباط محتوای ذهن با  
خود؟



# تکنیک های اکت



تماشا کردن  
افکار

مرکت قطار

فکر روی ابر

بالون افکار

سامل دریا

برگ روی آب

تابلوهای  
بزرگراه

# تکنیک های اکت



برچسب زدن به  
افکار

ذهن آگاهی

اتاق سفید

فلش کارت افکار

تکرار فکر



باتشکر از توجه شما