

کتاب کار
ذهن آگاهی برای اختلال وسواسی - جبری

ویرایش دوم

راهنمای غلبه بر وسواس ها و اجبارها
با استفاده از ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری

فهرست

۱۱	تمجید از نسخهٔ اول
۱۳	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش ۱: ذهن آگاهی و اختلال وسواسی - جبری
۲۱	فصل ۱: مغز، ذهن و شما
۴۵	فصل ۲: ذهن آگاهی و شناخت‌درمانی
۵۹	فصل ۳: ذهن آگاهی و رفتار درمانی
۷۷	فصل ۴: ذهن آگاهی و اجبارها
۹۹	بخش ۲: ذهن آگاهی و درمان شناختی - رفتاری برای وسواس‌های خاص
۱۰۱	فصل ۵: پذیرش، ارزیابی، اقدام
۱۰۷	فصل ۶: اختلال وسواسی-جبری آلودگی
۱۱۷	فصل ۷: اختلال وسواسی - جبری مسئولیت‌پذیری / واری
۱۲۵	فصل ۸: اختلال وسواسی-جبری دقیق
۱۳۳	فصل ۹: اختلال وسواسی-جبری آسیب
۱۴۵	فصل ۱۰: اختلال وسواسی-جبری با مضمون بچه‌بازی (به اختصار POCD)
۱۵۵	فصل ۱۱: اختلال وسواسی - جبری با مضمون رابطه (به اختصار ROCD)
۱۶۷	فصل ۱۲: اختلال وسواسی-جبری موشکاف (وسواس‌های مذهبی و اخلاقی)
۱۷۹	فصل ۱۳: اختلال وسواسی - جبری بیش‌آگاه / حسی-حرکتی
۱۸۷	فصل ۱۴: اختلال وسواسی - جبری هیجانی / ذهنی

فصل ۱۵: اختلال وسواسی- جبری وجودی.....	۱۹۵
فصل ۱۶: وسواس‌های رویداد واقعی، خاطره کاذب و فکری ماندگار.....	۲۰۳
بخش ۳: ذهن آگاهی، اختلال وسواسی- جبری و شما.....	۲۱۳
فصل ۱۷: به اشتراک گذاری تجربه اختلال وسواسی- جبری شما.....	۲۱۵
فصل ۱۸: ذهن آگاهی و ماندن در مسیر.....	۲۲۳
فصل ۱۹: کمک گرفتن.....	۲۳۱
منابع.....	۲۳۵

ذهن آگاهی و اختلال وسواسی - جبری

اختلال وسواسی-جبری یک مسئله روان‌شناختی و روان‌پزشکی است که برآورد می‌شود در برهه‌ای از زندگی ۲/۳ درصد از جمعیت عمومی تجربه شود (روسسیو، استین و کسلر، ۲۰۱۰). وسواس، فکری ناخواسته و مزاحم است. این نوع فکر ممکن است به صورت یک ایده، تصویر، میل، خاطره یا سایر اطلاعات درونی خود را نشان دهد و شما آن را ناخواسته و پریشان‌کننده تجربه کنید. اجبار رفتاری است که برای کاهش یا اجتناب از ناراحتی ناشی از تجربه وسواس و اغلب با تلاش برای اطمینان بیشتر در مورد اینکه ترس‌هایتان غیر واقعی یا شما ایمن هستید صورت می‌گیرد. این رفتار ممکن است بدنی، مانند شستن یا وارسی، یا ذهنی، مانند بازبینی یا خنثی‌سازی باشد. ما در فصل‌های آینده با جزئیات بیشتری در مورد این اصطلاحات بحث خواهیم کرد.

اختلال چیزی را توصیف می‌کند که حاوی آن نباشد یا آنقدر پایدار نباشد که بتواند خسارت‌آور باشد. از حالت طبیعی خارج شده: مختل شده. وقتی چیزی از حالت طبیعی خارج شده است، طبیعی است که سعی کنید آن را برطرف کنید. با این حال، راهبردهایی که ممکن است برای رفع افکار و احساسات ناخواسته خود استفاده کنید، شامل تلاش برای اطمینان بیشتر از عدم صحت یا به راحتی نادیده گرفتن آنها یا انحراف حواستان از آنها که در نهایت بی‌اثر است.

کلید اصلی پرداختن به یک اختلال، شناسایی راهبردهای متناوب و جدید است که از کارایی بیشتری نسبت به آنچه تصور می‌کنید، برخوردار است. ذهن‌آگاهی و رویکردهای شناختی-رفتاری که در این کتاب بیان شده‌اند، راهبردهایی هستند که ما و سایر متخصصان درمان اختلال وسواسی-جبری توصیه می‌کنیم. بنابراین، به جای اینکه خودمان را برای داشتن اختلال روانی معیوب بدانیم، در نظر بگیرید که این مشکل بیشتر شبیه داشتن کتابچه راهنمای آموزشی برای مدل دیگری از ذهن است. ممکن است دریابید که صفحه‌عیب‌یابی کتابچه راهنمای شما مملو از راهبردهای اطمینان‌جویی اجبارهایی است که کارا نیستند. این کتاب‌کار به بازنویسی شما کمک می‌کند تا صفحه‌عیب‌یابی برا تطبیق بهتر مدل ذهنیتان طراحی شود.

داستان اختلال وسواسی-جبری شما

اگر تا به حال کتاب‌کار در زمینه اختلال وسواسی-جبری یا هر اختلال مرتبطی خوانده باشید، شاید نمونه‌های موردی را با عنوان «داستان باب»، «داستان مری» و موارد دیگر مشاهده کرده‌اید. شاید داستان‌های آنها را خوانده‌اید و فکر کرده باشید، این منم! داستان شما بی‌نظیر است، زیرا برای شما اتفاق افتاده است. اما در بیشتر موارد، تمام داستان‌های اختلال وسواسی-جبری داستان شما است.

یک روزی، تصویری داشتید که به نظر حق با شما نبود. این باور شما را نشان نمی‌دهد. اما فکر شما را نشان می‌دهد. چرا این فکر را بدون اینکه آن را باور کنید، دارید؟ این قطع ارتباط باعث ایجاد یک احساس شد - نه فقط نارضایتی خفیف بلکه نوعی درد روانی. مانند هر فرد سالم و منطقی، برای خلاص شدن از این درد تصمیم می‌گیرید. با این حال، به نظر می‌رسید هر آنچه را که می‌توانستید بیابید فقط برای لحظه‌ای کوتاه به شما کمک کرد و سپس باعث شد درد شدیدتر به شما حمله کند.

هرچه بیشتر سعی می‌کردید به آن فکر نکنید، افکار بیشتر مزاحم‌تان می‌شوند. هرچه بیشتر خود را آرام کنید، بیشتر صدمه می‌بینید. هرچه بیشتر از آن دوری کنید، مجبور می‌شوید که با مسائل روبه‌رو شوید. سعی کردید رها شوید اما نتوانستید. مردم گفتند: «فقط رها کن»، و تو از آنها به خاطر بی‌انصافی اظهار تنفر کردی. دنیای شما کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شود، چیزهایی که دوست دارید یادآور چیزی است که از آن متنفرید، و شما خودتان را به عنوان یک فریبکار می‌بینید.

وقتی خودتان را به عنوان یک فریبکار می‌بینید، خودتان را صرفاً به صورت انسانی فعال و نامود می‌کنید؛ در درون خودتان رنج مداوم و بی‌امان را تجربه می‌کنید. فریبکار، خطرناک برای دیگران، منحرف، دوست نداشتنی، منفصل، ناکامل، بی‌اخلاق، و مهم‌تر از همه، بدون کنترل و آلوده است. شما فقط مضطرب نیستید. چیزی ناگهانی به ذهنتان خطور می‌کند. اما همه چیز از دست نرفته است. اگرچه ممکن است زیاد رنج بکشید، اما تواناییتان برای تغییر این تجربه در اختیار شماست.

فصل ۱

مغز، ذهن و شما

لحظه‌ای وقت بگذارید و واقعیت فعلی‌تان را درگیر سه موجودیت مجزا در نظر بگیرید: مغزتان، ذهنتان و شما.

مغز مجموعه جسمانی از ماده آلی است که در مجموعه شما قرار دارد. مانند سایر اندام‌ها، از طریق مجموعه‌ای پیچیده از فعل و انفعالات شیمیایی و الکتریکی، عملکردهای مختلفی را انجام می‌دهد. عملکرد اصلی مغز سازمان‌دهی داده‌ها، از جمله افکار، احساسات و حس‌های بدنی است. مغز این داده‌ها را مانند رایانه‌ای که صفر و یک را به پردازنده ارائه می‌دهد، تحویل می‌دهد.

ذهن پردازنده است. داده‌ها را دریافت می‌کند و بر اساس آنها عمل می‌کند. داده‌ها را فیلتر می‌کند، ارتقاء می‌دهد، رد می‌کند و به آن رنگ و مفهوم می‌بخشد.

شما در واقع خودتان هستید. شما کسی هستید که می‌بینید ذهن با داده‌هایی که دریافت می‌کند چه می‌کند. شما شاهد و ناظر آنچه پردازنده روی نمایشگر رایانه ارائه می‌دهد، هستید. لحظه‌ای وقت بگذارید و این را با اشتیاق بپذیرید. این مفهوم برای رشد غلبه بر اختلال و سواسی-جبری ضروری است: شما کسی هستید که از افکارتان آگاه هستید. این روشی کاملاً متفاوت برای ساخت واقعیتی است که فکر کنید محتوای افکار، خود شما هستید.

اکثر ما برای جدایی از ذهن‌مان تلاش می‌کنیم. اگر به نظر می‌رسد ذهن مشغول تحلیل معنای فکر است، ظاهراً ما شخصاً مسئول آن تحلیل هستیم. ذهن آگاهی مفهومی است که براساس این ایده پایه‌ریزی شده و می‌توانید ببینید که ذهنتان چه کاری انجام می‌دهد و تصمیم بگیرید که چقدر می‌خواهید در این فرآیند مشارکت داشته باشید.

دانیل سیگل (۲۰۰۷، ۵) در کتاب خود به نام مغز متفکر، ذهن را به عنوان «فرآیندی که جریان انرژی و اطلاعات را تنظیم می‌کند» توصیف می‌کند. بنابراین چه برای شما مفید باشد که ذهن را به عنوان بخشی از مغز تصور کنید یا به عنوان بخشی از چیزی متعالی، در نظر بگیرید که آنچه بیش از همه به آن علاقه‌مند هستیم این است که چه کاری انجام می‌دهد، نه آن چیزی که هست. آنچه ما در اینجا سعی در درک آن داریم نحوه تعامل ذهن با مغز اختلال و سواسی-جبری و با شما، فرد مبتلا به اختلال و سواسی-جبری است.

مفهوم اساسی ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، تأیید و پذیرفتن آنچه چیزی است که در لحظه فعلی اتفاق می‌افتد، دقیقاً همان‌طور که هست. پروفیسور، نویسنده و محقق جان کابات-زین آن را چنین تعریف می‌کند: «آگاهی که از طریق توجه به هدف، در لحظه حاضر، و بدون قضاوت به تجربه تجلی می‌یابد» (کابات-زین، ۲۰۰۳، ۱۴۵). به عنوان مهارت، این به معنای توسعه توانایی توجه به آنچه ذهنتان با اطلاعاتی که از مغز دریافت می‌کند کار می‌کند. این شامل توجه به اعمال منحصر به فرد ذهن، و همچنین الگوها و گرایش‌های ذهنی است. تمرین ذهن آگاهی برای اختلال وسواسی-جبری ایجاد رابطه‌ای بین شما و ذهنتان است که در آن شما در گسترش چیرگی خود بر این اختلال با یکدیگر همکاری می‌کنید.

تجربه اختلال وسواسی-جبری احساس غیر قابل مهار ذهنتان است. وقتی خود را جدا از ذهنتان نمی‌بینید، ممکن است احساس کنید که دارید هر کاری که ذهن شما انجام می‌دهد را انجام می‌دهید. این بدان معناست که نه تنها از شما خواسته می‌شود با وجود افکار مزاحم با اختلال وسواسی-جبری مقابله کنید، بلکه مسئولیت‌پذیری شخصی را برای هولناک بودن آنها را به عهده می‌گیرید. این احساس به شما دست می‌دهد که گویی شما مولد بدذاتی باورهای ناخواسته خودتان و همزمان قربانی آنها هستید. ممکن است سعی کنید ذهنتان را از افکار ناخواسته دور کنید و سعی کنید خود را متقاعد کنید که افکار ناخواسته شما هرگز اتفاق نمی‌افتد، در امان هستید و اشکالی ندارد ذهنتان را متوقف کنید. اما کارا نیست. مغز ارائه می‌دهد، ذهن دریافت می‌کند و شما احساس می‌کنید اسیر کل این فرآیند هستید. اما اگر توانایی مشاهده هرچه بهتر کاری را که ذهن انجام می‌دهد را توسعه دهید، می‌توانید افکار اختلال وسواسی-جبری را متفاوت از محتوایشان مشاهده کنید. از آنجا که تعدادی از ما به اختلال وسواسی-فکری مبتلا هستیم، اغلب در افکار اختلال وسواسی-جبری درد می‌یابیم، عادت می‌کنیم ذهن‌مان را معطوف به قضاوت و رد آنچه مغز ارائه می‌دهد کنیم. ما به جای اینکه به ذهن اجازه دهیم افکار، احساسات و حس‌های بدنی را همان‌گونه که هست بپذیرد، مبارزه می‌کنیم. اما این مبارزه اشتباه است. اگر بخواهید در حاشیه بمانید و آنچه ذهنتان دریافت می‌کند و جایی که مایل است با آن همراه باشد را انتخاب کنید، می‌توانید پاسخ‌های اندازه‌گیری شده به افکار اختلال وسواسی-جبری خودتان را انتخاب کنید. به جای واکنش خودکار، می‌توانید شروع به پاسخ دادن کنید. واکنش به اختلال وسواسی-جبری یعنی پرسش از روی اجبارها. پاسخ به اختلال وسواسی-جبری یعنی مشاهده آنچه ذهنتان انجام می‌دهد و گام بعدی خود را انتخاب کنید.

بیا بید به مجسمه غول آسای بودا در اتاق بپردازیم

شاید شما به دلیل ارتباطاتی که با آیین بودا دارید، در کاربست ذهن آگاهی نگران باشید. برای استفاده و بهره‌مندی از ذهن آگاهی نیازی نیست بودایی باشید و یا در آیین بودا مشترک باشید.

کما بیش ۲۵۰۰ سال پیش، شخصی به نام سیدهارتا گاتاما مأموریتی را در پیش گرفت تا بهتر بفهمد انسان بودن و هشیاری چیست. او به ذهنش رجوع کرد تا اینکه به این نتیجه رسید که ما بیشتر وقت خود را در حالتی واهی می‌گذرانیم، به دنبال داستان‌هایی هستیم که برای خود تعریف می‌کنیم و قادر به بیداری با واقعیت در لحظه فعلی نیستیم. او به عنوان یک روشنگر یا آگاه بودا شناخته شد. او رنج انسان را ناشی از گرایش بیش از حد به این گونه میل یا چیزهای دیگر، به جای مشاهده آنها به سادگی همان‌طور که هستند، توصیف کرد. آشنا به نظر می‌رسد؟ اگر مبتلا به اختلال و سواسی-جبری هستید، می‌دانید که رنج بردن از میل شدید اطمینان در مورد افکارتان یا تمایل به از بین رفتن آنها چگونه است.

ذهن‌آگاهی یا همان‌طور که در زبان پالی، ساتی نامیده می‌شود، در معنای واقعی کلمه به معنای یادآوری برای آگاه بودن است. عدم یادآوری اینکه افکار صرفاً افکارند، این است که چگونه اختلال و سواسی-جبری توجه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجا که آگاهی را فراموش می‌کنیم، فکر می‌کنیم و فکر می‌کنیم بدون اینکه واقعاً بدانیم کاری که می‌کنیم فکر کردن است. ما فراموش می‌کنیم که واقعاً فقط اینجا نشسته‌ایم، نفس می‌کشیم، بدن داریم، صداها را می‌شنویم و غیره و در این شبکه-های ذهنی طولانی و پیچیده گرفتار می‌شویم. بنابراین ممکن است شما در هر عمل دینی یا سنت فلسفی‌ای عضو شوید، اگر بپذیرید یکی از اینها هستید، ذهن‌آگاهی شما را ملزم نمی‌کند که باورهای عمیق خود را کنار بگذارید یا اصول بودایی را در پیش بگیرید. تمام آنچه که می‌خواهیم انجام شود همان چیزی است که گویا بودا پیشنهاد کرده انجام دهیم: نه پیروی از او یا آیین جدید، بلکه فقط بخاطر داشته باشید که باید در زمان حال، حاضر شوید و ببینید آیا این کار برای شما بهتر از غرق شدن در داستان‌های اختلال و سواسی-جبری است.

تارا براچ در کتابش با عنوان پذیرش رادیکال، غرق شدن در «خلسه بی‌لیاقتی» و مبارزه با این داستان را که «چیزی در اصل [با ما] اشتباه است» توصیف می‌کند (براج، ۲۰۰۳، ۱). اگر اختلال و سواسی-جبری دارید، و سواسها و اجبارهایتان بازتاب این داستان است. این به شما می‌گوید به اندازه کافی اخلاقی نیستید، بهداشت کافی ندارید، اعتماد به نفس کافی ندارید، افکار و احساسات مناسب ندارید و در نهایت ارزش خود را کسب نکردید. در واقع هیچ مشکلی برای شما پیش نمی‌آید -/ شما از غرق شدن در روایتی غافل هستید. ذهن‌آگاهی یعنی بیدار شدن از آن روایت.

ماندن در زمان حال

اگر کتاب‌های ذهن‌آگاهی را خوانده‌اید یا مراقبه کرده‌اید، شاید در مورد ماندن در زمان حال شنیده‌اید. در ابتدا، این ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد، و ممکن است فکر کنید، چگونه می‌توانم جایی به جز حال حاضر باشم؟ من اینجا هستم، همین الان من اینجا هستم، در حال حاضر،

کاملاً عصبانی هستم، زیرا فکر می‌کنم ممکن است چیزی را لمس کرده باشم که یک ساعت قبل قرار نبوده است، این بدان معناست که طی یک یا دو هفته، می‌خواهم بفهمم که به بیماری مبتلا شده‌ام! در حال حاضر وحشتناک است!

اما این الان درست نیست. الان این نسخه پیچیده اختلال وسواسی-جبری شما است. در حقیقت، گذشته دیگر وجود ندارد و فقط آینده است که از لحاظ نظری وجود دارد. به عبارت دیگر، این «چه می‌شود اگر»، نه «چیست» است که اختلال وسواسی-جبری در آن زندگی می‌کند. در «چیست»، چیزی برای اختلال وسواسی-جبری برای کار با آن وجود ندارد. شما فردی در حال خواندن کتاب هستید و به کلمات نگاه می‌کنید. حتی در حال حاضر می‌توانید فکر کنید. خُب، شما کسی در حال فکر کردن هستید. هیچ چیزی برای اختلال وسواسی-جبری وجود ندارد تا بتواند آن را تحت سیطره خود دریاورد. با این حال، «چه می‌شود اگر» ترس از آنچه ممکن است رخ دهد یا هنوز هم رخ می‌دهد را نگه دارد. سپس میل به انجام کاری در مورد آن ترس وجود دارد، تا از تحقق آن جلوگیری کند. این اجبار است.

روش دیگر برای در نظر گرفتن این موضوع این است که ذهن‌آگاهی در مورد نزدیکی ذهنتان به بدنتان است. بدنتان با این کتاب روی صندلی نشسته است. ذهنتان با شماست و این کلمات را می‌خواند. وقتی ذهنتان برای پخش مجدد مکالمه‌ای که هفته گذشته داشتید یا فکر کردن در مورد رویداد آینده سرگردان می‌شود، ذهنتان به بدنتان نزدیک نیست. در آن فضا مکانی است که اختلال وسواسی-جبری مالکیت ذهن را مسلم می‌داند. آیا می‌توانید به وضعیتی فکر کنید که در آن اغلب ذهنتان را به جای ماندن در جایی که اکنون هستید، به گذشته یا آینده ببرید؟

پذیرفتن آنچه اکنون در جریان است، داشتن هشیاری واقعی، در اصل به معنای احساس آرامش نیست. شما ممکن است در حال حاضر احساس اضطراب کنید. معنای آن این است که الان، همان‌طور که هستید، جایی که می‌نشینید، نمی‌دانید چه موقع افکار، احساسات و حواستان از بین می‌روند. فقط در زمان حال می‌توانید بدون قضاوت به آن نگاه کنید و به طور بالقوه بدون ترس آن را تجربه کنید. شما ممکن است در یک بحران بیشتر زمین‌گیر شوید. هنگامی که در لحظه فعلی از تردید اجتناب کنید و باید بیش از همه موارد با آن برخورد شود، اختلال وسواسی-جبری اغلب پس‌روی می‌کند. می‌گوید، می‌بینم که شما وسط ناکجا آباد هستید. بعداً برمی‌گردم و از سر می‌گیرم که شما را بیچاره کنم. گاهی اوقات بحران کاملاً واضح است، مانند زمین لرزه یا تصادف اتومبیل، یا گاهی اوقات چیزهای کوچک‌تر در زندگی به سطوح بحران می‌رسند، مثل وقتی که کاملاً باید مهلت کتاب را رعایت کنید و هیچ زمانی برای اجبارها ندارید!

این نشان می‌دهد چطور تصور کنیم اختلال وسواسی-جبری ما به طور کلی مهم‌تر از لحظه حال است، مگر اینکه لحظه حال واقعاً چیزی افراطی برای ارائه داشته باشد. اما چرا؟ چرا، با توجه به زمان

محدودی که ما در این سیاره داریم، اینقدر مایل هستیم که فکر کنیم بعداً به این موسیقی گوش خواهیم داد یا بعداً غذا را می‌چشیم یا بعداً وقت داشته باشیم از این غروب آفتاب قدردانی کنیم...؟ چه زمانی این وقت را خواهید داشت، اگر اکنون نه، در لحظه فعلی؟ آگاه بودن این است که لحظه حال را در اولویت واقعی قرار دهیم، انتخاب کنیم که آن را به طور کامل تجربه کنیم، حتی افکار ناخواسته را، همان‌طور که هستند، در حال حاضر انجام دهیم، زیرا هرگز لحظه دیگری به این شکل وجود نخواهد داشت. در نظر بگیرید که توانایی شما برای داشتن آگاهی، برای بالا بردن لحظه حال، ممکن است راهی برای به چالش کشیدن دروغ اختلال و سواسی-جبری در مورد حواس‌پرتی با سواس‌ها و اجبارها باشد. شاید اگر بتواند در یک بحران پس‌روی کند، می‌تواند در لحظه‌ای به همان اندازه مهم پس‌روی می‌کند- در هر لحظه‌ای که زنده هستید.

افکار فکر هستند، تهدید نیستند

تفاوت اصلی بین مبتلایان به اختلال و سواسی-جبری و افراد فاقد آن، محتوای افکار نیست، بلکه دیدگاه آنها در مورد افکار است. اگر دیدگاه شما این باشد که فکری خاص به خودی خود «بد» است، ممکن است این فکر مشکل‌ساز شود. تعدادی از عوامل می‌توانند بر چگونگی «بد» شدن فکر تأثیر بگذارند. وقتی کاملاً راحت هستید، ممکن است فکری در مورد گسیختگی و انجام کاری دیوانه‌وار غیر قابل ارزش به نظر برسد، مانند ایمیل‌های ناخواسته. وقتی مضطرب هستید، ممکن است همان فکر کیفرخواستی وحشتناک یا هشدار کابوس مانند آینده باشد: اگر این فکر در ذهنم است، باید آن را بیرون بیاورم!

اگر می‌توانید افکارتان را به عنوان خطی از واگن‌های قطار تصور کنید، افراد مبتلا به اختلال و سواسی-جبری و اختلالات مرتبط به آن تمایل دارند که قطار را متوقف کنند تا مطمئن شوند که همه بلیط دارند. ذهن آگاهی از شما می‌خواهد که هنگام عبور قطار به سادگی رصد کنید. شما فقط در مسیر رفتن به محل کار در ایستگاه هستید. لازم نیست خودتان را درگیر تهیه بلیط کنید و مطمئن شوید که افراد مناسب در قطارهای مناسب هستند. این به معنای تصدیق این است که افکار ناخواسته در حال وقوع هستند، اما این افکار را به طور خاص معنادار ارزیابی نمی‌کنند. به جای تغییر معنای فکر، دیدگاهتان را نسبت به فکر و نحوه پردازش واقعیت وقوع فکر تغییر می‌دهید. این برای شما رخ نمی‌دهد. این به سادگی در حال وقوع است.

افکار به عنوان کلمات

روش دیگر در نظر گرفتن اینکه افکار، فکر هستند نه تهدید، این است که به نحوه دیدن کلمات دقت کنید. وقتی کلمه‌ای را می‌بینید، آن را همان چیزی می‌نامید که مرتبط به آن است. استیون هایز