

به نام خدا

غلبه بر افسردگی
دکتر محمد بهشتیان
بهشتیان

بهشتیان

۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی (۲)

سرشناسه : حسینی بهشتیان، محمد،

عنوان و نام پدیدآور : غلبه بر افسردگی : راهنمای گام به گام خوددرمانی افسردگی / محمد بهشتیان.

مشخصات نشر : تهران : بهشتیان ، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۱۵۹ص.

فروست : ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی ؛ ۳.

شابک : ۲۹۰۰۰ریال : 978-600-91843-2-3

وضعیت فهرست : فپا

نویسی

موضوع : افسردگی

موضوع : افسردگی -- درمان

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ غ ۵۵۳۷/ح RC۵۳۷

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۷۵۰۱۲

غلبه بر افسردگی

راهنمای گام به گام خود درمانی افسردگی

دکتر محمد بهشتیان



انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۹۷

نام کتاب	غلبه بر افسردگی
مؤلف	دکتر محمد بهشتیان
ناشر	انتشارات بهشتیان
نوبت چاپ	۶
سال چاپ	۱۳۹۷
تیراژ	۲۰۰۰ نسخه
شابک :	978-600-91843-2-3
تعداد صفحات	۱۶۰
قیمت	۳۰۰۰۰ تومان

www.beheshtian.ir

کلیه حقوق قانونی و شرعی این اثر برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمامی یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرد.

الهی هر شادی که بی توست اندوه است

و هر منزل که نه در راه توست زندان است



غلبہ برافسردگی
دکتر محمد ہشتیان

بہشتی

www.baheshti.com

درباره ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی

کتابی که پیش رو دارید یک جلد از مجموعه کتاب های " ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی " انتشارات بهشتیان است. امروزه علم روانشناسی آنچنان در حوزه های مختلف گسترش پیدا کرده که به جرات می توان گفت هیچ فردی بی نیاز از این علم نیست. بسیاری از افراد به غلط فکر می کنند که فقط افراد بیمار نیاز به روانشناس و علم روانشناسی دارند در صورتی که فقط بخش کوچکی از این علم به درمان بیماران روانی اختصاص دارد.

به طور کلی هر فردی که می خواهد توانایی ها و میزان رضایتش از زندگی را بهبود ببخشد، به علم روانشناسی نیاز دارد. از طرفی تحقیقات متعدد نشان داده است که در بسیاری از موارد مطالعه یک کتاب مناسب می تواند بسیاری از این نیازها را برطرف کند. امروزه کاربرد و اهمیت این کتاب ها به حدی است که شاخه ای در علم روانشناسی به نام " کتاب درمانی " بوجود آمده است. بر همین اساس انتشارات بهشتیان اقدام به انتشار کتاب های مناسب در حوزه مختلف روانشناسی کاربردی تحت عنوان " ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی " کرده است. امید است که

این کتاب ها بتواند گامی هر چند ناچیز در جهت ارتقا سلامت روان جامعه بردارد.

در هر یک از کتاب های این مجموعه به یکی از نیازهای روانشناسانه جامعه پرداخته شده و سعی شده است کتاب هایی برای انتشار انتخاب شوند که دارای سه ویژگی ۱- ساده و قابل فهم بودن، ۲- کاربردی بودن و ۳- انطباق با اصول و آخرین یافته های علم روانشناسی باشند. اکثر کتاب های این مجموعه جزو بهترین و پرفروشترین کتاب های روانشناسی کاربردی هستند.

در صورتی که پس از مطالعه این کتاب یا کتاب های دیگر این مجموعه به سوال یا مشکلی برخورد کردید، می توانید به سایت دکتر بهشتیان به آدرس www.beheshtiyani.ir مراجعه فرمائید. در این سایت امکان مشاوره اینترنتی با دکتر بهشتیان وجود دارد. همچنین باعث مباحثات است اگر پیشنهادات و انتقادات خود را درباره این کتاب و دیگر کتاب های انتشارات بهشتیان به آدرس info@beheshtiyani.ir ارسال فرمائید.

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

فهرست مطالب

بخش اول	۱۳
شناخت افسردگی	۱۳
۱	۱۵
درمان های خودیاری و کتاب درمانی	۱۵
چرا این کتاب می تواند به شما کمک کند؟	۱۷
۲	۱۹
افسردگی چیست؟	۱۹
مدت زمان وجود نشانه ها	۲۲
شدت افسردگی	۲۳
شیوع افسردگی	۲۳
۳	۲۵
آیا من افسرده ام ؟	۲۵
پرسشنامه افسردگی بک	۲۶
این کتاب برای چه کسانی مفید است ؟	۳۲
۴	۳۳
علل افسردگی	۳۳
۱- عوامل جسمی :	۳۳

۳۴	۲- عوامل روان شناختی
۳۹	۵
۳۹	روش های درمان افسردگی
۳۹	درمان های جسمی
۴۱	درمان روان شناختی
۴۲	درمان جسمی بهتر است یا درمان روان شناختی؟
۴۵	بخش دوم
۴۵	درمان افسردگی
۴۷	۶
۴۷	منشاء احساسات
۵۳	افکار منفی خودکار
۵۵	ویژگی های افکار خودکار منفی
۵۵	روش های یافتن افکار خودکار منفی
۶۲	مشکلاتی که ممکن است در تشخیص افکار منفی بوجود آید.
۶۵	تمرین تشخیص افکار منفی خودکار
۶۷	تمرین
۶۹	۷
۶۹	خطاهای شناختی
۷۸	تمرین تشخیص خطای شناختی
۸۱	۸
۸۱	مقابله با افکار منفی
۸۲	روش های غلبه بر افکار منفی خودکار
۸۵	مثال هایی از جملات منطقی
۱۰۴	مشکلات شایع در نوشتن پاسخ های منطقی

۱۰۷.....	۹
۱۰۷.....	احساسات سالم و ناسالم
۱۰۹.....	تفاوت غمگینی منطقی و افسردگی
۱۱۰.....	با احساسات منطقی چه کنیم؟
۱۱۳.....	۱۰
۱۱۳.....	جدول تغییر احساس
۱۲۵.....	اشکالاتی که ممکن است در تکمیل جدول تغییر احساس به وجود آید.
۱۲۷.....	مثال هایی از تکمیل جدول تغییر احساس
۱۳۵.....	۱۱
۱۳۵.....	غلبه بر تنبلی
۱۳۷.....	روش های فعال کردن خود
۱۴۵.....	منابع فارسی
۱۴۷.....	منابع انگلیسی

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

بخش اول

شناخت افسردگی

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

درمان های خودیاری و کتاب درمانی

درمان های خودیاری به درمان هایی گفته می شود که بخشی یا کل فرایند درمان توسط خود بیمار انجام می پذیرد. درمان های خودیاری روش های مختلفی دارند از جمله کتاب درمانی، اینترنت درمانی و درمان های مالی مدیا. یکی از معروفترین روش های درمان خودیاری کتاب درمانی است.

تحقیقات نشان داده است که مشکلات روانشناختی در جامعه شیوع بالایی دارد اما به دلیل آنکه تعداد روانشناسان متبحر کافی نیست، همه افراد توانایی پرداخت هزینه های درمانی را ندارند و در برخی از نقاط کشور روانشناس به سادگی در دسترس نیست، بسیاری از افراد نمی توانند از درمان مناسبی برخوردار شده و مشکل آنها حل نشده باقی می ماند. یکی از راه کارهای کمک به این دسته از افراد استفاده از کتاب درمانی است. در کتاب درمانی مولف کتاب سعی می کند مطالبی که در

جلسه درمان برای مراجعانش به کار می برد را به صورت خودآموز در قالب یک کتاب آماده کند تا افراد بتوانند با مطالعه این کتاب بدون نیاز یا با حداقل نیاز به درمانگر مشکل خودشان را حل کنند.

اولین کتاب خودیاری حدود ۴۰۰ سال پیش در اروپا و در زمینه پزشکی چاپ شد. امروزه کتاب های خودیاری جزو پرفروشترین کتاب هاست. تحقیقات نشان داده است که کتاب هاب خودیاری می تواند برای افرادی که مشکلات شدیدی ندارند مفید نباشد.

استقبال زیاد مردم از کتاب های خودیاری، روانشناسان را برانگیخت تا تحقیقاتی برای بررسی اثربخشی این روش درمانی انجام دهند. آنها به دنبال یافتن پاسخ این سوال بودند که آیا کتاب درمانی یا همان مطالعه کتاب می تواند در درمان اختلالات روانی مفید باشد. در ادامه نتیجه برخی از تحقیقات انجام شده در زمینه اثر کتاب درمانی در درمان افسردگی است ارائه شده است.

بومن، اسکاگین (۱۹۹۵) در تحقیقی اثر بخشی کتاب درمانی شناختی رفتاری در درمان افسردگی خفیف تا متوسط را بررسی کردند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که مطالعه کتاب خودیاری افسردگی می تواند باعث بهبود افسردگی شود.

در تحقیق دیگری فلوید و همکارانش (۲۰۰۴) اقدام به بررسی اثر بخشی کتاب درمانی رفتاری شناختی بر افسردگی افراد مسن کردند. در این تحقیق ۳۱ نفر زن و مرد افسرده بالای ۶۰ سال شرکت داشتند. نتایج تحقیق نشان داد که کتاب درمانی در درمان افسردگی افراد مسن موثر است.

اسکاگین، جامسیون و گوچنر (۱۹۸۹) نیز در تحقیق دیگری به بررسی اثر بخشی کتاب درمانی در درمان افسردگی کردند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که حتی پس از گذشت ۲ سال اثرات مثبت کتاب درمانی ادامه دارد. هولدزورث، پاکستون و سیدل (۱۹۹۶) در تحقیقی اقدام به بررسی اثر بخشی مطالعه کتاب "مدیریت افسردگی و اضطراب" بر افسردگی پرداختند. در این تحقیق ۶۲ فرد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط شرکت داشتند. نتایج تحقیق نشان داد که کتاب درمانی می تواند باعث بهبود افسردگی شود.

این تحقیقات تنها نمونه هایی از دهها تحقیق انجام شده در زمینه اثر بخشی کتاب درمانی در درمان افسردگی است که همگی آنها موید این مساله هستند که کتاب درمانی می تواند باعث بهبود افسردگی شود. در ایران نیز فقط یک تحقیق در زمینه اثر بخشی کتاب درمانی در درمان افسردگی توسط مولف این کتاب انجام شده است. نتایج این تحقیق نشان داد که مطالعه این کتاب باعث بهبود افسردگی می شود.^۱

چرا این کتاب می تواند به شما کمک کند؟

هدف این کتاب درمان افسردگی است. روش مورد استفاده در آن، رویکرد انقلابی درمان شناختی رفتاری یا همان CBT^۲ است که در حال حاضر موثرترین روش درمان افسردگی در سراسر جهان به شمار می رود. صدها تحقیق، اثر بخشی این روش درمانی را در درمان افسردگی تایید کرده اند. امروزه اکثر روان شناسان داخل و خارج از کشور، از این روش درمانی

^۱ - بررسی اثربخشی کتاب درمانی بر میزان افسردگی دانشجویان دانشگاه پیام نور

^۲ - Cognitive behavioral therapy

برای کمک به بیماران خود استفاده می کنند. محتویات کتاب همان مطالب و تمریناتی است که در جلسات درمانی برای مراجعان استفاده می شود. مطالب کتاب طوری نوشته شده است که نیازی به درمانگر نداشته باشید. اما در صورت وجود سوال یا مشکل درباره مطالب و تمرینات کتاب، می توانید به سایت مولف کتاب به آدرس www.beheshtaiayn.ir مراجعه نموده و سوال یا مشکل خود را مطرح کنید. اگر می خواهید این کتاب برای شما مفید باشد، باید همه تمرینات کتاب را به طور کامل انجام دهید. این تمرینات همان تمریناتی است که معمولاً درمانگران به مراجعانشان می دهند.

این کتاب مناسب کسانی است که افسردگی خفیف یا متوسطی دارند. برای تشخیص شدت افسردگی خود فصل سوم کتاب را مطالعه کنید.



افسردگی چیست؟

افسردگی کلمه ای است که بیشتر افراد با آن آشنا بوده و در زبان روزمره به کار می برند، اما معمولاً با مفهوم علمی آن آشنایی ندارند. اکثر افراد، افسردگی را برای توصیف احساساتی نظیر غمگینی، ناکامی و ناامیدی به کار می برند. البته این حالات با افسردگی شباهت هایی دارند، اما افسردگی نیستند. افسردگی یکی از اختلالات شایع روانشناسی است و فردی مبتلا به افسردگی است که حداقل ۵ نشانه از نشانه های زیر را داشته باشد:

۱- **غمگینی:** مهمترین نشانه افسردگی، داشتن احساس غم و اندوه است. فرد افسرده در اکثر روزها غمگین است. آنها به دلیل غمگینی معمولاً زیاد گریه می کنند. بیماری می گفت "من هر روز حداقل ۴

ساعت گریه می کنم." بیمار دیگری نیز می گفت: "من هر شب قبل از خواب حداقل ۱ تا ۲ ساعت گریه می کنم."

۲- کاهش علاقه نسبت به اغلب فعالیت های روزمره: بیمار افسرده نسبت به کارهایی که قبلاً برایش جالب بوده، بی علاقه می شود. فعالیت هایی مثل رفتن به میهمانی، سینما، ورزش، دیدن دوستان و غیره برای او جذاب نیستند و علاقه ای به انجام آنها ندارد.

۳- مشکلات خواب: بیماران افسرده عمدتاً مشکل خواب دارند. از جمله این که شبها به سختی به خواب می روند و ساعت ها در رختخواب غلت می زنند تا بخوابند و یا آن که پس از به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شده و به سختی دوباره به خواب می روند. برخی دیگر صبح ها زود از خواب بیدار می شوند و دیگر نمی توانند بخوابند. البته دسته ای از افراد در دوره افسردگی دچار پر خوابی می شوند، یعنی بیش از اندازه معمول می خوابند.

۴- ایجاد مشکل در زندگی روزمره: افسردگی باعث ایجاد اختلال در زندگی طبیعی فرد می شود. بازده شغلی و تحصیلی او پایین می آید. نمرات تحصیلی اش کاهش پیدا می کند، وظایف شغلی اش را به خوبی گذشته انجام نمی دهد و غیبت هایش در کار، مدرسه یا دانشگاه زیاد می شود.

۵- تمایل به مرگ و خودکشی: این نشانه معمولاً در افرادی که به افسردگی شدید مبتلا هستند روی می دهد. در این حالت، فرد، تمایلی به زنده بودن ندارد، به همین دلیل به فکر مرگ و خودکشی می افتد. برخی از افراد افسرده برای خود کشی برنامه ریزی کرده و آن را اجرا می

کنند و متأسفانه بسیاری از آنها نیز در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند.

۶- احساس بی ارزشی و گناه: فرد افسرده احساس بی ارزشی می کند و معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارد. او به خاطر مسایل مختلف خود را گناهکار می داند و عمدتاً به اشتباهات گذشته اش فکر می کند. مادر خانم زیبایی می گفت که دخترش ساعت ها جلوی آینه می ایستد و پس از آرایش کردن، گریه می کند و می گوید من از قیافه خودم بدم می آید. من خیلی زشتم. خانم دیگری تعریف می کرد که یک بار به خاطر اشتباهی که انجام داده از مادرش عذر خواهی کرده و مادرش به او گفته بود که من اصلاً ناراحت نشدم. ولی او حرف مادرش را قبول نمی کرد و به خاطر اشتباهش مرتب از او عذر خواهی می کرد. او می گفت من تا ماه ها به عذرخواهی کردن از مادرم ادامه دادم. حتی طوری شد که مادرم اصل ماجرا را فراموش کرده بود و من ابتدا برایش توضیح می دادم چه اتفاقی افتاده است و سپس از او عذر خواهی می کردم!

۷- خستگی و ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره: فرد افسرده معمولاً احساس خستگی کرده و نمی تواند فعالیت هایی که قبلاً به راحتی انجام می داده را انجام دهد و در صورتی که مجبور به انجام آن باشد با سختی زیاد آن را انجام می دهد. زن جوان افسرده ای حالات خود را این گونه توصیف می کرد: "بیشتر مواقع احساس خستگی می کنم. انجام هر کاری برایم یک مشکل بزرگ به نظر می رسد. حتی رعایت بهداشت برایم سخت است. باید خودم را به زحمت سر پا نگه دارم." همچنین مرد افسرده ای می گفت: "از زمان ابتلا به افسردگی، حتی

رفتن به توالت نیز برایم بسیار سخت است و همیشه رفتن به توالت را آن قدر به تاخیر می اندازم تا دیگر نتوانم تحمل کنم". بیمار دیگری می گفت: "روزها که از محل کار به منزل بر می گردم، کارم این است که روی مبل روبه روی تلویزیون دراز بکشم و ساعت ها بدون انجام کاری به تلویزیون خیره شوم تا زمان خواب فرارسد و خیلی شبها بدون خوردن شام می خوابم."

۸- تغییر اشتها: یکی دیگر از نشانه های افسردگی کاهش یا افزایش اشتها است که این مساله منجر به کاهش یا افزایش وزن فرد افسرده می شود.

۹- مشکل در تمرکز و تصمیم گیری:

نشانه دیگر افسردگی مشکل در تمرکز و تصمیم گیری است. افراد افسرده عمدتاً تمرکز کمی دارند و نمی توانند به سادگی تصمیم گیری کنند. خانم افسرده ای می گفت: "مطلبی که قبلاً در عرض ۱ ساعت مطالعه می کردم، اکنون باید ساعت ها وقت صرف کنم تا بتوانم آن را بخوانم. نمی توانم روی مطالب تمرکز کنم و مرتب حواسم پرت می شود."

مدت زمان وجود نشانه ها

یکی نکات مهم در ابتلا به افسردگی طول مدت تجربه نشانه هاست. تجربه کوتاه مدت علائم فوق نشانه ابتلا به افسردگی نیست. مثلاً بعضی از افراد بعد از ظهرهای جمعه احساس غمگینی می کنند، اما این غمگینی دلیلی بر افسردگی آنها نیست. چون این احساس مدت زمان زیادی دوام ندارد. روان شناسان معتقدند برای آن که فردی مبتلا به افسردگی باشد، باید علائم افسردگی اش حداقل دو هفته تداوم داشته باشد.

شدت افسردگی

همانطور که دیدید افسردگی نشانه های متعددی دارد. هر چه فرد نشانه های بیشتری داشته و شدت نشانه ها بیشتر باشد، شدت افسردگی اش بیشتر است. افسردگی معمولا به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم بندی می شود.

شیوع افسردگی

افسردگی یکی از شایع ترین مشکلات روان شناختی است. حدود ۲۰٪ افراد در مقطعی از زندگیشان به افسردگی مبتلا می شوند. اگر جمعیت ایران را ۷۵ میلیون نفر در نظر بگیریم، حدود ۱۵ میلیون نفر از آنها به افسردگی مبتلا شده یا در آینده به آن مبتلا خواهند شد. به علت شیوع بالا، این بیماری به سرماخوردگی روانی شهرت یافته است. تحقیقات نشان داده است که شیوع افسردگی در زنان ۲ برابر مردان است. حالا که با مفهوم افسردگی آشنا شدید، حتما تمایل دارید بدانید که آیا افسرده هستید یا نه؟ و در صورت افسرده بودن شدت افسردگی تان چقدر است؟ برای یافتن پاسخ این سوال فصل بعد را مطالعه کنید.

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

آیا من افسرده ام؟

در این فصل متوجه می شوید که افسرده هستید یا خیر و در صورت افسرده بودن، شدت افسردگی تان چقدر است. به این منظور از پرسشنامه افسردگی بک که یکی از معروف ترین آزمون های تشخیص افسردگی است، استفاده می کنیم. این آزمون توسط پروفسور آرون بک که از پایه گذاران درمان شناختی است، ساخته شده است.

این پرسشنامه شامل ۲۱ سوال است و هر سوال چهار گزینه دارد. ابتدا چهار گزینه هر سوال را با دقت بخوانید و هر گزینه ای که احساس شما را در هفته گذشته بهتر بیان می کند، انتخاب کنید. برای هر سوال فقط یک گزینه را انتخاب نمایید.

پس از خواندن همه پرسش ها اعدادی که علامت زده اید را جمع کنید. عدد حاصل - عددی بین ۰ تا ۶۳ خواهد بود - نمره شما در آزمون افسردگی است. پس از تعیین نمره خود به جدولی که در انتهای سوالات

آورده شده مراجعه و به کمک آن میزان افسردگی خودتان را تعیین کنید.

از این پرسشنامه می توانید به عنوان مقیاس بهبودی خودتان استفاده نمایید. برای این منظور در طول مطالعه کتاب، هر هفته یک بار این پرسشنامه را تکمیل و نتیجه را با نمره هفته قبل خود مقایسه کرده تا از روند بهبودی خودتان آگاهی پیدا کنید.

روش دیگری که می توانید میزان افسردگی خودتان را مشخص کنید این است که به سایت مولف کتاب (به آدرس www.beheshtiyar.com) مراجعه کرده و به بخش آزمون های خودشناسی رفته و آزمون افسردگی را انتخاب و اجرا کنید.

پرسشنامه افسردگی بک

سوال ۱

۳	من آنقدر غمگین و بدبختم که دیگر تحملش را ندارم
۲	من همیشه غمگین یا گرفته ام و نمی توانم خود را از این وضع خلاص کنم
۱	من احساس غمگینی می کنم
۰	من احساس غمگینی نمی کنم

سوال ۲

۳	احساس می کنم که هیچ امیدی به آینده ندارم
۲	احساس می کنم که امیدی به آینده ندارم و اوضاع بهتر نخواهد شد
۱	نسبت به آینده احساس ناامیدی می کنم
۰	نسبت به آینده ناامیدی و دلسردی خاصی ندارم

سوال ۳

۳	احساس می‌کنم که یک فرد کاملاً شکست خورده در همه امور هستم
۲	احساس می‌کنم که خیلی در زندگی شکست خورده‌ام
۱	من احساس می‌کنم که بیش از یک شخص متوسط در زندگی با شکست مواجه شده‌ام
۰	من خود را مثل یک شخص شکست خورده نمی‌دانم

سوال ۴

۳	از همه چیز ناراضی و دلزده‌ام
۲	این روزها هیچ احساس رضایتی ندارم
۱	دیگر مثل گذشته از اوضاع لذت نمی‌برم
۰	حالا هم مثل گذشته از زندگی رضایت دارم

سوال ۵

۳	همیشه احساس گناه می‌کنم
۲	بیشتر اوقات احساس گناه می‌کنم
۱	گاهی اوقات احساس گناه می‌کنم
۰	نسبت به مساله خاصی احساس گناه نمی‌کنم

سوال ۶

۳	احساس می‌کنم دارم مجازات می‌شوم
۲	انتظار دارم که مجازات شوم
۱	احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم
۰	احساس نمی‌کنم که مورد مجازات قرار گیرم

سوال ۷

۳	از خودم خیلی متنفرم
۲	از خودم بدم می آید
۱	از خودم مایوسم
۰	از خودم مایوس نیستم

سوال ۸

۳	هر اتفاق بدی که روی بدهد خودم را مقصر می دانم
۲	همیشه خودم را به خاطر اشتباهاتم سرزنش می کنم
۱	به خاطر ضعفها و اشتباهاتم خود را مورد انتقاد می دانم
۰	احساس نمی کنم که از دیگران بدتر باشم

سوال ۹

۳	اگر فرصتی به دست آورم، خودم را می کشم
۲	دوست دارم خودم را بکشم
۱	در فکر خودکشی هستم ولی آن را عملی نمی کنم
۰	اصلا در فکر خودکشی نیستم

سوال ۱۰

۳	در گذشته می توانستم به راحتی گریه کنم، اما حالا حتی اگر بخواهم نمی توانم گریه کنم
۲	این روزها زیاد گریه می کنم
۱	این روزها بیشتر از گذشته گریه می کنم
۰	من بیش از حد معمول گریه نمی کنم

سوال ۱۱

۳	در همه مواقع عصبانی و ناراحت هستم
۲	من بیشتر از مواقع عصبانی هستم
۱	بیش از گذشته زود رنج و برانگیخته شده ام
۰	در حال حاضر بیش از گذشته برانگیخته و عصبی نیستم

سوال ۱۲

۳	دیگر هیچ علاقه ای به دیگران ندارم
۲	بیشتر علاقه ای را که به دیگران داشتم، از دست داده ام
۱	نسبت به گذشته کمتر به دیگران علاقه مندم
۰	علاقه ام را نسبت به دیگران از دست نداده ام

سوال ۱۳

۳	دیگر به هیچ وجه نمی توانم تصمیم بگیرم
۲	نسبت به گذشته با دشواری بیشتری تصمیم می گیرم
۱	در حال حاضر بیشتر از گذشته تصمیم گرفتن را به تعویق می اندازم
۰	حالا هم مثل گذشته می توانم تصمیم گیری کنم

سوال ۱۴

۳	من معتقدم که زشت به نظر می رسم
۲	فکر می کنم که اصلا ظاهر جذابی ندارم
۱	از این که پیر یا غیر جذاب به نظر می رسم نگرانم
۰	احساس نمی کنم که بدتر از گذشته به نظر برسم

سوال ۱۵

۳	اصلا قادر به انجام کاری نیستم
---	-------------------------------

۲	برای این که کاری را انجام بدهم، باید به خودم فشار زیادی بیاورم
۱	برای این که کاری را شروع کنم، بیشتر از گذشته نیاز به تلاش دارم
۰	می توانم به خوبی گذشته فعالیت کنم

سوال ۱۶

۳	چندین ساعت زودتر از وقت معمول از خواب بیدار می شوم و نمی توانم مجددا بخوابم
۲	یکی دو ساعت زودتر از وقت معمول بیدار می شوم و به سختی می توانم دوباره به خواب بروم
۱	نمی توانم به خوبی گذشته بخوابم
۰	همانند گذشته می توانم بخوابم

سوال ۱۷

۳	من خسته تر از آن هستم که بتوانم کاری انجام دهم و معمولا کاری انجام نمی دهم
۲	تقریبا از انجام هر کاری خسته می شوم
۱	زودتر از گذشته خسته می شوم
۰	بیش از حد معمول خسته نمی شوم

سوال ۱۸

۳	علاقه ام را به امور جنسی به طور کامل از دست داده ام
۲	در حال حاضر علاقه ام به امور جنسی خیلی کمتر از گذشته است
۱	در حال حاضر کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم
۰	تمایلات جنسی من بدتر از حد معمول نیست

سوال ۱۹

۳	من به قدری در مورد دردهای جسمانی خود نگرانم که نمی توانم به هیچ چیز دیگر فکر کنم
۲	درباره مسایل جسمانی مانند درد و ناراحتی خود نگرانم و به سختی می توانم به چیز دیگری فکر کنم
۱	درباره دردهای جسمانی، سوء هاضمه و یا یبوست خود نگرانم
۰	درباره سلامتی خود نگرانی چندانی ندارم

سوال ۲۰

۳	دیگر اصلا اشتها ندارم
۲	اشتهایم خیلی کم شده است
۱	اشتهایم به خوبی گذشته نیست
۰	اشتهای من مانند گذشته در حد معمول است

سوال ۲۱

۳	وزنم بیش از ۷/۵ کیلو کم شده است
۲	وزنم بیش از ۵ کیلو کم شده است
۱	وزنم بیش از ۲/۵ کیلو کم شده است
۰	اخیرا وزنم کاهش چندانی نداشته است

پس از آن که نمره خود را به دست آوردید، به جدول زیر مراجعه کرده و مشخص کنید که نمره شما در کدام سطر جدول قرار می گیرد و با توجه به آن میزان افسردگی خود را تعیین نمایید (مثلا اگر نمره شما در پرسشنامه ۱۰ شده باشد، بنابراین به افسردگی خفیف مبتلا هستید).

جدول تعیین درجه افسردگی بر اساس نمره به دست آمده در آزمون افسردگی بک

نمره	درجه افسردگی
۰-۹	عدم افسردگی
۱۰-۲۰	افسردگی خفیف
۲۱-۳۱	افسردگی متوسط
۳۱-۴۰	افسردگی شدید
۴۱-۶۳	افسردگی بسیار شدید

اگر به افسردگی خفیف، متوسط و یا حتی شدید مبتلا هستید، نگران نباشید، زیرا همان طور که در فصل قبل گفته شد، اختلال افسردگی یکی از شایع ترین اختلال های روان شناختی است و تقریباً حدود ۲۰ درصد افراد در مقطعی از زندگی خود به این اختلال مبتلا می شوند. همچنین اکثر آنها می توانند بر اختلال خود غلبه کرده و مجدداً سلامتی خود را به دست آورند.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

چنانچه نمره شما کمتر از ۳۱ بود، این کتاب می تواند به شما برای رهایی از افسردگی کمک کند. اما اگر نمره شما بالای ۳۱ شد در کنار مطالعه این کتاب، حتماً باید به یک روان شناس مراجعه کنید. همچنین اگر پاسخ شما به سوال ۹ گزینه ۲ یا ۳ بود، بدون توجه به نمره کل خود حتماً به یک روان شناس مراجعه نمایید.

علل افسردگی

به طور کلی علل افسردگی را می توان به دو دسته تقسیم کرد: عوامل جسمی و عوامل روانی

۱- عوامل جسمی :

عوامل جسمی متعددی در بروز افسردگی مطرح هستند. اما دو مورد از بقیه مهمتر است که عبارتند از:

الف- ژنتیک

تحقیقات نشان داده اند که وراثت می تواند در بروز افسردگی موثر باشد. در تحقیقی میزان احتمال ابتلا فرزندان والدین افسرده به افسردگی را ۱۵ درصد تخمین زده اند. تاثیر ژنتیک در ابتلا به افسردگی به این معنی نیست که اگر یکی از والدین، مبتلا به افسردگی باشد قطعاً فرزندان او نیز به افسردگی مبتلا خواهند شد، بلکه فرزندان والدینی که به افسردگی

مبتلا شده اند در مقایسه با فرزندان والدین سالم به احتمال بیشتری به افسردگی مبتلا می شوند و در مقایسه با بقیه کودکان نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر هستند.

ب- عدم تعادل مواد شیمیایی مغز

در مغز هر انسانی میلیاردها سلول عصبی وجود دارد که این سلول ها برای انتقال اطلاعات بین یکدیگر، از مواد شیمیایی خاصی به نام انتقال دهنده های عصبی استفاده می کنند. اگر میزان تولید انتقال دهنده های عصبی در سلول های مغز از حالت تعادل خارج شود، ممکن است باعث بروز بیماری های روان شناختی از جمله افسردگی گردد. در مغز انسان تعداد زیادی انتقال دهنده عصبی وجود دارد که عدم تعادل هر یک از آنها می تواند باعث بروز بیماری خاصی شود.

۲- عوامل روان شناختی

بروز وقایع ناگوار در دوران کودکی و ایجاد باورهای غلط در فرد یکی از اصلی ترین عوامل روانشناختی ابتلا فرد به افسردگی است. کسانی که در دوران کودکی اتفاقات ناگوار شدیدی مثل از دست دادن والدین یا نزدیکیان، بی توجهی والدین، مشکلات و بیماری های جسمی، رفتارهای نامناسب والدین (مثل ترجیح یکی از فرزندان به دیگری) و غیره را تجربه کرده باشند، مستعد ابتلا به افسردگی در بزرگسالی هستند. این تجارب دردناک باعث می شود که فرد باور غلطی نسبت به جهان، خود و آینده پیدا کند. مثلاً کودکی به خاطر آن که والدینش، برادرش را به او ترجیح می دهند، به این نتیجه می رسد که هیچ کسی او را دوست ندارد (باور

غلط نسبت به جهان) و یا کودکی برای این که مادرش او را به خاطر نمرات ضعیفش تحقیر می کرده و به او می گفته که تو آدم کودنی هستی، به این نتیجه می رسد که من آدم کودنی هستم (باور غلط نسبت به خود) و هیچ وقت در زندگی موفق نخواهم شد (باور غلط نسبت به آینده). این باورها در ذهن کودک به صورت خاموش باقی می مانند و در بزرگسالی بر اثر بروز یک اتفاق ناگوار فعال می شوند. با فعال شدن مجدد این باورها، او به افسردگی مبتلا می شود. مثلاً فرد بزرگسالی که در کودکی این باور غلط در او شکل گرفته است: "هیچ کس مرا دوست ندارد." در بزرگسالی اگر دوستش دعوت او را برای رفتن به سینما رد کند، خاطرات کودکی و این باور غلط در او مجدداً فعال شده و باعث افسردگی و غمگین شدن او می شود. بنابراین وقایع دوران کودکی علت اصلی افسردگی و وقایع بزرگسالی عامل راه انداز آن هستند.

آیا همه افرادی که اتفاقات بدی را تجربه می کنند، دچار افسردگی می شوند؟

با توجه به توضیحات فوق شاید شاید این در ذهن شما نقش ببند که من افرادی را می شناسم که در گذشته اتفاقات بدی را تجربه کرده اند اما هیچوقت افسرده نشده اند؟ در پاسخ به این سوال باید گفت لزوماً همه افرادی که در دوران کودکی تجربه های بدی داشته اند، به افسردگی مبتلا نمی شوند. چهار عامل در این زمینه نقش دارد که عبارتند از:

۱- تفاوت های فردی

شاید تاکنون برای شما اتفاق افتاده باشد که با دوستان یا خانواده به مسافرت رفته و همگی از یک غذای مسموم خورده باشید، ولی فقط برخی از شما دچار مسمومیت شده اید. دلیل این مساله وجود تفاوت های فردی در میزان مقاومت افراد در برابر میکروب ها و ویروس ها است. در مسایل روان شناختی نیز تفاوت های فردی وجود دارد و میزان مقاومت افراد در برابر حوادث ناگوار متفاوت است. ممکن است فردی بتواند وقایع بسیار دردناکی را تحمل کند، اما فرد دیگری با یک اتفاق جزئی دچار افسردگی شود.

۲- وقایع دوران کودکی

هرچه فرد دوران کودکی بدتری را پشت سر گذاشته باشد، احتمال ابتلا او به افسردگی بیشتر می شود و معمولاً بروز یک اتفاق بد نمی تواند باعث ابتلا فرد به افسردگی شود مگر آنکه این اتفاق بسیار شدید و ناگوار باشد.

۳- باور فرد درباره وقایع بد دوران کودکی

ادراک فرد از اتفاقات زندگی اش مهم است نه خود اتفاقات. به عبارت دیگر ممکن است به نظر فردی یک اتفاق جزیی به عنوان یک فاجعه قلمداد شود و فرد دیگری به سادگی بتواند با یک اتفاق بسیار ناگوار کنار بیاید. به عبارت دیگر باید گفت ممکن است فردی دوران کودکی بدی را پشت سر گذاشته باشد، اما باورهای غلطی نسبت به خود، آینده و دنیا پیدا نکرده باشد. شعار اصلی شناخت درمان^۳ این است که اتفاقات مسبب ناراحتی یا خوشحالی ما نیستند بلکه ادراکی که ما نسبت به این وقایع

^۳ - در فصل های بعدی کتاب درباره شناخت درمانی بیشتر صحبت خواهد شد.

داریم احساسات ما را تعیین می کنند. حکایت کوتاهی این مساله را بهتر روشن می کند.

دو برادر بودند یکی مدیر یک شرکت موفق و دیگری معتاد و شکست خورده بود. وقتی از اولی پرسیدند: چطور شد تو آدم موفق شدی؟ جواب داد: با این پدر معتادی که داشتم انتظار داشتید من هم سراغ اعتیاد بروم؟!

وقتی از برادر دوم همین سوال را پرسیدند، او جواب داد: با این پدر معتادی که داشتم انتظار داشتید آدم موفق شوم؟!

به عبارت دیگر هر دو برادر علت شرایط فعلی خودشان را پدر معتادشان می دانستند. بنابراین با آن که شرایط برای هر دوی آنها یکسان بود، اما آنها شرایط زندگی شان را به دو شکل مختلف تعبیر کرده بودند.

۴- شدت واقعه ناگوار

هر چه وقایع ناگواری که فرد تجربه می کند شدیدتر باشد، احتمال بروز افسردگی در او بیشتر خواهد بود. مثلاً احتمال بروز افسردگی برای خانمی که در اثر تصادف همسرش را از دست داده تا فردی که در امتحان میان ترم نمره لازم را کسب نکرده است، بیشتر است.

شکل صفحه بعد، نحوه ابتلا به افسردگی از دیدگاه روان شناختی را نشان می دهد.



روش های درمان افسردگی

همان طور که در فصل قبل گفته شد، افسردگی دو علت کلی دارد: عامل جسمی و عامل روان شناختی. بر همین اساس دو روش کلی برای درمان افسردگی وجود دارد.

درمان های جسمی

درمان های جسمی عمدتاً شامل دو روش است:

الف- تجویز دارو ب- شوک الکتریکی

الف- تجویز دارو

بیش از ۱۵ نوع داروی مختلف برای درمان افسردگی وجود دارد که درمانگر با توجه به شرایط بیمار یک یا چند مورد از آنها را تجویز می کند. نام برخی از داروهای ضد افسردگی عبارتند از:

فلوکستین، فلوکسامین، سیتالوپرام، سرتالین، پاروکستین، فنلزین، سیپرومین، آمی تریپتیلین، کلومی پرامین، ایمی پرامین، ترازودون، نفازودون و...

داروها علی رغم این که می توانند در درمان برخی از بیماران افسرده موثر باشند، اما مصرف آنها دارای سه اشکال می باشد:

- ۱- همه داروها از جمله داروهای ضد افسردگی دارای عوارض جانبی هستند. برخی از عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی عبارتند از: ایجاد خواب آلودگی، خشکی دهان، یبوست، افزایش وزن، حالت تهوع، سردرد، تاری چشم و غیره. البته همه این عوارض با مصرف یک داروی خاص ایجاد نمی شود و هر دارویی برخی از عوارض فوق را ایجاد می کند. همچنین عوارض مصرف یک دارو برای افراد مختلف متفاوت است.
- ۲- اثر بخشی داروها عمدتاً موقتی است و ممکن است بیمار پس از قطع مصرف دارو، مجدداً مبتلا به افسردگی شود. برای مقابله با این مشکل روانپزشکان گاهی مصرف طولانی مدت دارو را توصیه می کنند.

- ۳- داروهای ضد افسردگی دیر اثر هستند. اثر داروهای ضد افسردگی حدود ۲ تا ۶ هفته پس از مصرف آنها شروع خواهد شد و این مساله زمانی مشکل ساز می شود که بیمار در شرایط بحرانی باشد.

علی رغم معایب گفته شده برخی از بیماران افسرده حتماً باید از دارو استفاده کنند به خصوص افرادی که به افسردگی شدید مبتلا هستند.

ب- شوک درمانی

در شوک درمانی به وسیله الکترودهایی که به سر بیمار وصل می شود برق فشار ضعیفی از سر او عبور داده می شود. به علت نگرانی از عوارض کوتاه مدت و بلند مدت شوک درمانی، از این روش برای بیماران که مبتلا به افسردگی بسیار شدید باشند و مصرف دارو به بهبودی آنها کمکی نکرده باشد، استفاده می کنند. معمولاً شوک درمانی به عنوان آخرین راه درمان افسردگی مورد استفاده قرار می گیرد.

تشخیص استفاده از درمان های جسمی توسط روانپزشک انجام می شود و مصرف داروها حتماً باید تحت نظر او باشد. بنابراین چنانچه روانپزشک برای شما داروی ضد افسردگی تجویز کرده است، بدون مشورت با او اقدام به تغییر یا ترک مصرف نکنید، زیرا همان طور که مصرف داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی دارد، تغییر میزان مصرف و یا ترک ناگهانی آنها نیز عوارض جانبی دیگری به همراه خواهد داشت.

درمان روان شناختی

درمان های روان شناختی مختلفی برای افسردگی وجود دارد که هر یک مزایا و معایب خود را دارند. یکی از معروفترین و بهترین روش های درمان افسردگی، شناخت درمانی است. تحقیقات متعددی برتری این روش را نسبت به روش های درمانی دیگر تایید کرده اند. پایه گذاران این روش درمانی، پروفیسور آرون بک و آلبرت الیس بوده اند. پایه شناخت درمانی بر این اساس است که افکار و باورهای فرد باعث ابتلاء او به افسردگی می شوند. روش درمانی به کار برده شده در این کتاب نیز

شناخت درمانی است که در فصل های بعد درباره آن توضیحات مفصلی داده خواهد شد.

درمان جسمی بهتر است یا درمان روان شناختی؟

پاسخ مشخصی برای این سوال وجود ندارد. اگر علت افسردگی عوامل روان شناختی باشد، بهتر است از روان درمانی استفاده شود و اگر علت افسردگی عوامل جسمی باشد، بهتر است از درمان های جسمی استفاده شود. اما تحقیقات نشان داده اند که حتی برای بیمارانی که علت افسردگی آنها جسمی است نیز ترکیب استفاده از دارو درمان و روان درمانی بهتر از استفاده صرف از دارو درمانی است. به طور کلی می توان گفت که روان درمانی برای اکثر افراد مبتلا به افسردگی موثر است. بر اساس توضیحات فوق می توان بیماران افسرده را به دو دسته تقسیم کرد.

دسته اول بیمارانی که فقط به درمان روان شناختی نیاز دارند. معمولاً این افراد افسردگی خفیف تا متوسطی دارند. دسته دوم بیمارانی که به ترکیب دارو درمانی و روان درمانی نیاز دارند. معمولاً این افراد به افسردگی شدید مبتلا هستند.

بنابراین می توان گفت که روان درمانی برای همه بیماران افسرده مناسب است. ولی استفاده از داروها فقط برای برخی از بیماران که به افسردگی شدیدی مبتلا بوده و یا روانپزشک تشخیص داده، توصیه می شود. البته فراموش نکنید تجویز دارو به عهده روانپزشک است و شما نباید سرخود اقدام به مصرف دارو کنید.

متأسفانه در کشور ما بسیاری از بیماران به علت کمبود درمانگران متبحر و عدم آگاهی بیماران از وجود روش های موثر درمان افسردگی، از درمان روان شناختی مناسبی بهرمنند نمی شوند و فقط دارو مصرف می کنند. که امید است این کتاب تا حدی بتواند این خلاء را جبران کند.



غلبہ برافسردگی
دکتر محمد ہشتیان

بہشتی

www.baheshti.com

بخش دوم

درمان افسردگی

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

منشاء احساسات

۱- علی دانش آموز کلاس سوم راهنمایی در حال آب خوردن از آبخوری مدرسه بود که یک نفر او را هل داد و سرش به شیر آب خورد. اگر علی فکر کند دوستش محمد که پشت سر او ایستاده بود عمدا او را هل داده است، چه احساسی خواهد داشت؟ پاسخ خود را بنویسید.

پاسخ شما:

علی دانش آموز کلاس سوم راهنمایی در حال آب خوردن در مدرسه بود که یک نفر او را هل داد و سرش به شیر آب برخورد کرد. اگر علی فکر کند که دوستش مهران که یکی از پاهایش فلج است تعادل خود را از دست داده و ناخواسته به او خورده است، در این حالت چه احساسی خواهد داشت؟ پاسخ خود را بنویسید.

پاسخ شما:

احتمالا در حالت اول شما پاسخ هایی مثل: ناراحت شد، خشمگین شد، عصبانی شد را نوشته اید.

و در حالت دوم پاسخ هایی مثل: ناراحت نشد، دلش برای مهران سوخت و غیره را نوشته اید.

علی دانش آموز کلاس سوم راهنمایی در حال آب خوردن در مدرسه بود که به خاطر برخورد یک نفر با او سرش به شیر آب برخورد کرد. به نظر شما علی چه احساسی خواهد داشت؟

پاسخ شما:

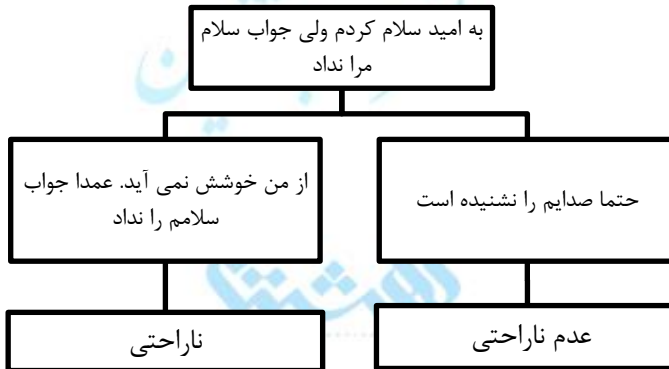
احتمالا شما این پاسخ را داده اید: بستگی دارد علی چه فکری بکند. اگر فکر کند کسی او را عمدا هل داده است، ناراحت می شود. ولی اگر فکر کند دوست معلولش ناخواسته با او برخورد کرده است، ناراحت نخواهد شد.



۲- متین در حالی که قدم می زد، دوستش امید را دید و به او سلام کرد. ولی امید جواب سلام او را نداد و به او توجهی نکرد. او به خاطر این اتفاق چه احساسی پیدا خواهد کرد؟

پاسخ شما: ...

احتمالا جواب شما این خواهد بود: احساس متین بستگی به این دارد که در مورد این اتفاق چه فکری بکند. اگر فکر کند به این دلیل امید جواب سلامش را نداده چون صدای او را نشنیده و یا او را ندیده است، ناراحت نخواهد شد. ولی اگر فکر کند چون از من خوشش نمی آید عمدا جواب سلام من را نداده است، ناراحت خواهد شد.

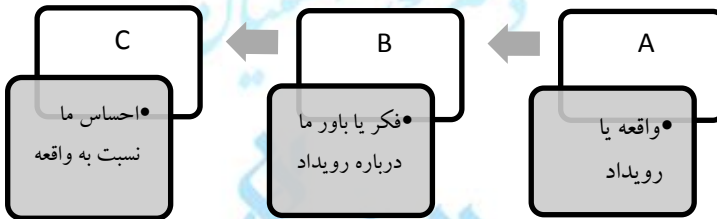


همان طور که از مثال های فوق متوجه شدید احساسات ما بستگی به افکار ما دارد نه اتفاقاتی که برای ما رخ می دهد. به عبارت دیگر منشاء احساسات ما افکار ما هستند. خوردن سر علی به شیر آب تعیین کننده احساس او نیست بلکه فکری که او درباره این اتفاق می کند مهم است و فکر اوست که احساس او را تعیین می کند.

وقایع بیرونی تعیین کننده احساسات ما نیستند بلکه فکر و باور ما درباره این وقایع، احساسی در ما ایجاد می کند. بنابراین تنها مسبب افسردگی شما افکار شماست نه اتفاقاتی که برای شما رخ می دهد.

با توجه به توضیحات فوق می توان گفت، ایجاد یک احساس در ۳ مرحله صورت می گیرد.

- ۱- وقوع یک اتفاق
- ۲- برداشت یا باوری درباره آن اتفاق
- ۳- ایجاد احساسی در ما



به این سه مرحله مدل A-B-C می گوییم: A واقعه و رویداد است، B فکر یا باور ما درباره آن واقعه و C احساسی که نسبت به آن واقعه پیدا می کنیم.

این سه مرحله را می توان در یک جدول سه ستونی نوشت. یعنی A در ستون اول، B در ستون دوم و C در ستون سوم.

C	B	A
احساس	فکر و باور ما درباره آن واقعه	واقعه
ترس	یک سگ به خانه ما آمده است	دیدن سایه یک پالتو در

		تاریکی شب
آرامش	حتما سایه لباسم است	دیدن سایه یک پالتو در تاریکی شب
نگرانی	حتما می خواهد من را بازخواست کند	رئیس من را به دفترش خواسته است
عدم نگرانی	حتما می خواهد درباره پروژه جدید با من صحبت کند	رئیس من را به دفترش خواسته است
شادی	حتما می خواهد به خاطر کار خوبم من را تشویق کنم	رئیس من را به دفترش خواسته است
اضطراب و ناراحتی	حتما از من خوشش نمی آید	فردا می خواهم از همکارم تقاضای ازدواج کنم
شادی	احتمالا جوابش مثبت است	فردا می خواهم از همکارم تقاضای ازدواج کنم
غم و اضطراب	حتما از من خوشش نمی آید	فردا قرار است برایم خواستگار بیاید
عدم ناراحتی	از من خوشش خواهد آمد	فردا قرار است برایم خواستگار بیاید

تمرین: در جدول های سه ستونی زیر جاهای خالی را تکمیل کنید.

احساس	فکر و باور ما درباره واقعه	واقعه یا رویداد فعال ساز
	من هیچ کاری را نمی توانم درست انجام دهم	لیوان از دستتان می افتد و می شکند

لیوان از دستتان می افتد و می شکند	لیوان چرب بود و از دستم لیز خورده	
--------------------------------------	-----------------------------------	--

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
رئیستان با شما برخورد بدی می کند	حق دارد هفته پیش چند بار دیر به محل کار آمدم	
رئیستان با شما برخورد بدی می کند	همیشه از من توقع بیش از اندازه دارد	

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
نیمه شب به خاطر صداها ی عجیبی از خواب بیدار می شوید	حتما دزد است	
نیمه شب به خاطر صداها ی عجیبی از خواب بیدار می شوید	صدای باد است	

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
در بزرگراه راننده ای جلو شما به آهستگی رانندگی می کند		خشم و عصبانیت
در بزرگراه راننده ای جلو شما به آهستگی رانندگی می کند		آرامش

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
-----------------	----------------------------	-------

معلم نام شما را برای پاسخ دادن به سوالات درسی صدا می زند		ترس و اضطراب
معلم نام شما را برای پاسخ دادن به سوالات درسی صدا می زند		آرامش

افکار منفی خودکار

با مطالعه بخش قبل متوجه شدید که منشاء احساسات، افکار ما هستند. بنابراین اگر به دنبال تغییر احساس خود هستید، باید افکار خود را تغییر دهید. اما ابتدا باید بتوانید افکار خودتان را شناسایی کنید. قبل از این که درباره روش پیدا کردن افکار توضیح دهم، اجازه دهید یک اصطلاح جدید را تعریف کنم. به افکاری که احساسات بد و ناخوشایند در ما ایجاد می کنند، **افکار منفی خودکار** می گوییم. چرا به این افکار لقب منفی می دهیم؟ به دو دلیل:

۱- چون این افکار در ما احساس بدی ایجاد می کنند. مثلاً اگر لیوانی از دست شما بیفتد و بشکند و با خود بگویید: "من آدم دست و پا چلفتی هستم و عرضه انجام هیچ کاری را ندارم" این فکر باعث ایجاد احساس بدی در شما می شود.

۲- علت دیگری که به این افکار لقب منفی می دهیم این است که این افکار غیر منطقی هستند. مثلاً در مثال قبل آیا می توان به کسی که لیوان از دستش می افتد بگوییم او توانایی انجام هیچ کاری ندارد؟ بنابراین این فکر یک فکر غیرمنطقی است. اما اگر شما در امتحانی

به علت درس نخواندن رد شوید و به خودتان بگویید: "چون خوب درس نخواندم قبول نشدم." این فکر منفی نیست. زیرا شما بر اساس واقعیت صحبت کرده اید. اما اگر به خودتان بگویید: "قبول نشدم زیرا من استعداد انجام هیچ کاری را ندارم." این فکر یک غیر منطقی و منفی است. مگر می شود فردی استعداد انجام هیچ کاری را نداشته باشد!! حتی انجام کارهای ساده؟

اما چرا به این افکار لقب خودکار می دهیم؟ زیرا این افکار معمولاً خیلی سریع و بدون آگاهی ما فعال می شوند. احتمالاً برای شما هم پیش آمده ناگهان احساس بدی پیدا کنید و وقتی اطرافیان از شما می پرسند چی شد که یک دفعه ناراحت شدی؟ شما جواب می دهید: "خودم هم نمی دانم" علت ناراحتی شما این است که فکری به ذهن شما آمده و شما را ناراحت کرده است و به این دلیل علت ناراحتی خود را نمی دانید چون این فکر منفی بسیار سریع، خودکار و بدون آگاهی شما فعال شده است.

علت این که افکار به صورت خودکار و سریع عمل می کنند، استفاده طولانی مدت از آنها است. اگر چند سالی است که گواهینامه رانندگی گرفته اید، شرایط امروز خود را با روزهای اول گرفتن گواهینامه مقایسه کنید. در روزهای اول، رانندگی کردن کار بسیار مشکلی به نظر می آید. چون هم باید مراقب جلوی خود و به کمک آینه های ماشین مراقب پشت سر و کنار خود باشید. باید به موقع ترمز کنید و به موقع از کلاچ و دنده استفاده نمایید. اما اکنون نه تنها همه این کارها را خیلی راحت انجام می دهید، بلکه برای انجام آنها فکر هم نمی کنید. حتی در حین رانندگی ممکن است با موبایل خود صحبت کنید! همه این اتفاقات به این

دلیل است که شما اکثر کارهای مورد نیاز برای رانندگی را به صورت خودکار انجام می دهید. مثلاً هیچ گاه در حین رانندگی به خود نمی گوئید الان باید کلاچ را بگیرم یا الان باید دنده را عوض کنم، بلکه به صورت خودکار و بدون فکر کردن آنها را انجام می دهید. علت این که رانندگی برای شما ساده شده است، چیست؟ مسلماً تمرین زیاد. افکار منفی نیز مثل رانندگی به علت استفاده زیاد خودکار می شوند. به ویژه آن که اکثر این افکار در دوران کودکی شکل می گیرند و سال های زیادی از آنها استفاده می شود.

ویژگی های افکار خودکار منفی

به طور خلاصه می توان گفت که افکار خودکار منفی ۵ ویژگی دارند:

- ۱- خودکار هستند: یعنی بدون دخالت و اراده شما وارد ذهن تان می شوند.
- ۲- غیرمنطقی هستند: واقعیت را تحریف می کنند و غیر منطقی هستند.
- ۳- مشکل ساز هستند: افکار منفی احساس بدی در شما ایجاد می کنند.
- ۴- در ظاهر درست به نظر می رسند: به دلیل آنکه سالهاست از این افکار استفاده می کنید، آنها را به عنوان واقعیت می پذیرید و به درستی یا نادرستی آنها شک نمی کنید.
- ۵- دستیابی به آنها ساده نیست: به علت خودکار بودن دسترسی به آنها کمی مشکل است و نیاز به تمرین دارد.

روش های یافتن افکار خودکار منفی

با توجه به توضیحاتی که داده شد می توان گفت علت افسردگی شما افکار خودکار منفی هستند. بنابراین برای درمان افسردگی خود باید این افکار را شناسایی و اصلاح کنید. در این بخش درباره ۶ روش پیدا کردن افکار منفی توضیح داده خواهد شد. با توجه به ویژگی های افکار منفی، ممکن است دسترسی به آنها در ابتدای کار کمی مشکل به نظر برسد. اما با تمرین کردن در پیدا کردن آنها متبحر خواهید شد.

۱- پیدا کردن افکار موجود در ذهن در زمان ایجاد احساس منفی

ساده ترین روش برای پیدا کردن افکار منفی خودکار این است که در لحظه ای که احساس بدی پیدا کردید، به ذهن خود رجوع کرده و ببینید که در آن لحظه چه فکری به ذهن شما آمده است. علی ۱۸ ساله، دانش آموز کنکوری، ناگهان مضطرب شد. او برای تشخیص افکار منفی اش با خودش گفت: "الان چه فکری از ذهنم گذشت که مضطرب شدم." و این جواب به ذهنش آمد: "کنکور نزدیک است. خیلی عقب هستم و بیشتر کتاب ها را نخوانده ام. نمی توانم قبول شوم."

۲- بررسی موقعیت ایجاد کننده احساس منفی

گاهی پیدا کردن افکار منفی با استفاده از روش قبل مشکل است. در چنین شرایطی از این روش استفاده کنید. در این روش شما مثل یک کارآگاه عمل می کنید. همان طور که کارآگاه با دیدن محل جرم و پیدا کردن نشانه های جرم، مجرم را پیدا می کند، شما هم با بررسی احساس خود و نشانه های آن، فکری که احساس منفی را در شما ایجاد کرده

است را پیدا می کنید. برای اجرای این روش سه مرحله زیر را انجام دهید.

۱- تعیین دقیق این که در چه زمانی احساس بدی پیدا کردید و در آن زمان در حال انجام چه کاری بودید. می توانید سوال زیر را از خودتان بپرسید:

"دقیقا چه موقعی این احساس در من ایجاد شد؟"

علی ۱۸ ساله دانش آموز کنکوری در حین دیدن تلویزیون ناگهان مضطرب شد. برای پیدا کردن فکر منفی اش با خودش گفت دقیقا چه موقعی این احساس در من ایجاد شد؟ و با خودش گفت:

"قبل از دیدن اخبار که حالم خوب بود. وقتی هم اخبار شروع شد احساس بدی نداشتم. اخبار خارجی و ورزشی را که دیدم احساس بدی نداشتم. زمانی که اخبار داخلی را گفت احساس بدی پیدا کردم. پس حتما در این موقع خبری گفته که مرا ناراحت کرده است. گوینده چه خبرهایی را گفت. خبری درباره مجلس، خبری درباره تصادف رانندگی، خبری درباره کنکور. احتمالا همین خبر بوده که مرا ناراحت کرد. چون در زمان شنیدن این خبر احساس بدی پیدا کردم."

شما هم باید مثل علی با یک ذره بین به بررسی لحظات قبل از ایجاد احساس منفی خود بپردازید تا بتوانید علت آن را پیدا کنید. فراموش نکنید که احساس از فکر ناشی می شود و فکر از هم یک اتفاق. به عبارت دیگر افکار بدون دلیل وارد ذهن ما نمی شود و یک اتفاق باعث شده که فکری به ذهن شما بیاید و پیدا کردن این اتفاق باعث می شود راحت تر به فکر منفی خودتان دسترسی پیدا کنید.

۲- پرسیدن سوالات زیر از خود

پس از آنکه متوجه شدید چه اتفاقی فکر منفی را در شما ایجاد کرده است، یکی از دو سوال زیر را از خود بپرسید.

الف- این موقعیت یا اتفاق چه معنی و مفهومی برای من دارد؟

ب- این موقعیت چه ارتباطی با من و موقعیت من و آینده من دارد؟

۳- پاسخ به یکی از دو سوال فوق

پاسخ شما به ۲ سوال قبلی همان فکر منفی شماست. مثال های زیر روش اجرای این سه مرحله را بهتر نشان می دهد.

مثال ۱: بیمار افسرده ای هر بار قبل از شروع جلسه درمانش، دچار افسردگی و بی قراری می شد. اما نمی توانست فکری که این احساس بد را در او ایجاد می کند، پیدا کند. او مراحل زیر را برای پیدا کردن فکر منفی طی کرد.

۱- تعیین دقیق این که در چه زمانی احساس بدی پیدا می کند و در آن موقعیت در حال انجام چه کاری است.

قبل از جلسه درمان پیش از آن که وارد اتاق دکتر شوم این احساس بد در من ایجاد شد.

۲- پرسیدن یکی از ۲ سوال از خود

"مراجعه به دکتر برای من چه معنی و مفهومی دارد؟"

اگر با پرسیدن سوال اول توانستید فکر منفی خود را پیدا کنید، نیازی نیست سوال دیگر را از خود بپرسید.

۳- جواب دادن به سوال

"مراجعه من به دکتر نشان می دهد که تا چه حد سقوط کرده ام. من نباید به این کمک نیاز داشته باشم. باید بتوانم خودم به تنهایی مشکلم را حل کنم."

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
وقتی از اتاق انتظار دکترم نشسته ام	من آنقدر سقوط کرده ام که نیاز به مراجعه به روانشناس پیدا کردم	غم و ناراحتی

مثال ۲: سیما دختر ۳۱ ساله هر وقت دختر خاله ۲۶ ساله اش را می دید ناراحت می شد، اما نمی توانست فکری که این احساس را در او به وجود آورده است، پیدا کند. او با طی کردن سه مرحله زیر به فکر منفی اش پی برد.

۱- تعیین دقیق این که در چه زمانی احساس بدی پیدا می کند و در آن موقعیت در حال انجام چه کاری است.

"هر وقت که دختر خاله ام را می بینم احساس بدی پیدا می کنم."

۲- پرسیدن سوال از خود

"دیدن دختر خاله ام برای من چه معنی و مفهومی دارد؟"

۳- جواب دادن به سوال

"با آن که دختر خاله ام از من کوچکتر است ازدواج کرده است. اما من نه. من هیچوقت نمی توانم ازدواج کنم."

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
هر وقت دختر خاله ام را می بینم	من هیچوقت ازدواج نمی کنم	غم و ناراحتی

سعی کنید هر وقت که احساس بدی پیدا کردید، بلافاصله به دنبال افکار منفی خود باشید. چون هر چه زمان بیشتری از آن واقعه بگذرد، پیدا کردن افکار منفی مشکل تر خواهد بود.

۳- استفاده از تجسم

زمانی از این روش استفاده کنید که بخواهید فکر منفی خود را برای اتفاقی که قبلا رخ داده است، پیدا کنید. برای این کار، موقعیتی که در آن احساس بدی پیدا کردید را با تمام جزئیات مجسم کنید (منظور از تجسم دقیق این است که موقعیت را با همه حواس خود و همه جزئیاتش تصور کنید. یعنی در تجسم خود تصاویر را ببینید، صداها را بشنوید، اگر بو و یا مزه ای نیز وجود دارد آنها را تجسم کنید. همچنین سعی کنید تصاویر و صداها را با حداکثر جزئیات تجسم نمایید. پس از تجسم موقعیت، احساس مورد نظر و افکار منفی مرتبط با آن در ذهن تان فعال خواهد شد.

رضا دانشجوی رشته برق می دانست هر وقت می خواهد در برابر جمع صحبت کند، مضطرب می شود. بنابراین تصمیم گرفت افکار خودکاری که این اضطراب را در او ایجاد می کنند، پیدا کند. برای این کار تجسم کرد که در حال صحبت کردن در کلاس درس است. در حین تجسم مضطرب شد. در همان حال روی ذهن خود متمرکز شد تا متوجه شود چه فکری از ذهنش می گذرد. این جمله به ذهنش آمد: "حتما دیگران متوجه شده اند که من اضطراب دارم و مرا مسخره خواهند کرد."

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعه	احساس
وقتی در برابر جمع صحبت می کنم	همه متوجه اضطراب من می شوند و من را مسخره می کنند	اضطراب

۴- دام گذاشتن برای افکار منفی

اگر در موقعیت های مشابه احساس خاصی به شما دست می دهد، می توانید شرایطی ترتیب دهید که در آن موقعیت خاص قرار گیرید تا آن افکار در ذهن شما فعال شود و آنها را شناسایی کنید. مثلاً اگر رفتن به میهمانی شما را مضطرب می کند، ترتیبی دهید تا به یک مهمانی رفته و ببینید چه افکاری به ذهن شما می آید. این روش زمانی مفید است که شما به کمک روش تجسم نتوانید افکار منفی خودکار خود را پیدا کنید.

۵- عادات افکار منفی خود را بررسی کنید.

اگر افکار منفی شما در زمان ها یا مکان های خاصی روی می دهد، می توانید منتظر بمانید تا آن زمان خاص فرا رسد و یا در آن مکان خاص قرار بگیرید و روش شماره ۲ را اجرا کنید.

مینا ۳۰ ساله ، ۶ سال است که ازدواج کرده بود. او صبح ها احساس غم و افسردگی می کرد. به همین دلیل تصمیم گرفت فردا صبح که دوباره این احساس در او ایجاد می شود، افکارش را شناسایی کند. صبح فردا فرا رسید و او به بررسی این موضوع پرداخت که دقیقاً چه زمانی احساس افسردگی می کند و متوجه شد که حدود ساعت ۷:۳۰ افسرده می شود. سپس از خود پرسید که ساعت ۷:۳۰ چه اتفاقی می افتد. پس از بررسی متوجه شد در این ساعت صدای بچه هایی که به مدرسه می روند را می شنود. از خود سوال کرد: "رفتن بچه ها به مدرسه برای من چه معنی و مفهومی دارد که این قدر مرا ناراحت می کند؟" و این جواب به ذهنش آمد: "من بچه ها را خیلی دوست دارم ولی خودم بچه ندارم. ما ۶ سال

است ازدواج کرده ایم و بچه دار نشده ایم. من هیچوقت بچه دار نمی شوم."

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
صبح ها که صدای بچه ها را می شنوم	من بچه دار نمی شوم	غم و ناراحتی

اگر پیدا کردن افکار منفی برایتان در ابتدا مشکل بود، نگران نباشید چون اکثر افراد مثل شما هستند و همان طور که قبلاً گفتم به علت خودکار بودن این افکار، نمی توانید به راحتی به آنها دست پیدا کنید. پس از مدتی تمرین، پیدا کردن افکار منفی برای شما ساده خواهد شد.

مشکلاتی که ممکن است در تشخیص افکار منفی بوجود آید.

۱- شرح موقعیت به جای شرح افکار منفی

یکی اشتباهات رایج در تشخیص افکار منفی این است که به جای نوشتن افکار منفی، موقعیتی که روی داده است را شرح دهید.

شوهر سارا قرار بود ساعت سه به خانه بیاید اما ساعت ۴ شده بود و او هنوز نیامده بود. سارا هم به خاطر تاخیر شوهرش عصبانی بود اما وقتی می خواست افکار منفی خود را یادداشت کند، این فکر به ذهنش آمد: "عصبانی شدم چون همسرم دیر به خانه آمد." در اینجا این خانم اتفاقی که رخ داده است را شرح داده است نه فکراش را. دیر آمدن شوهر نمی تواند باعث عصبانی شدن شود. مثلاً خانمی که در حال صحبت تلفنی با دوستش است ممکن است از اینکه شوهرش هنوز دیر کند، خوشحال

باشد یا خانمی که دوستانش را به خانه اش دعوت کرده است ممکن است از اینکه شوهرش دیر بیاید، خوشحال باشد و یا خانم دیگری ممکن است به دلیل اینکه شوهرش دیر کرده باشد، نگران شود چون فکر می کند مبدا برای او اتفاق افتاده باشد. بنابراین دیر آمدن شوهر سارا به خودی خود نمی تواند باعث ناراحتی و عصبانیت او شود. مگر اینکه او درباره این اتفاق فکر خاصی بکند، مثلا اینکه: "او دیر کرده است چون من برایش اهمیت ندارم."

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور ما درباره واقعۀ	احساس
شوهرم دیر آمده است	حتما برایش اتفاقی افتاده است	اضطراب
شوهرم دیر آمده است	برای من ارزش قایل نیست	خشم
شوهرم دیر آمده است	فراموش کرده که با من قرار دارد	عصبانیت
شوهرم دیر آمده است	خوبه که دیر کرده چون فرصت می کنم بیشتر با دوستم صحبت کنم	

فراموش نکنید وقایع بیرونی تعیین کننده احساسات ما نیستند، بلکه فکر و باور ما درباره این وقایع است که احساسی در ما ایجاد می کند. یکی از روان شناسان معروف معاصر جهان دکتر میلتن اریکسون است که در سال ۲۰۰۰ فوت کرد. او در زمینه هیپنوتیزم درمانی تبحر زیادی داشت، به طوری که از سراسر آمریکا، درمانگران، بیماران لاعلاج خود را به او ارجاع می دادند. اریکسون به خاطر حادثه ای که در کودکی برایش رخ داده بود، برای همیشه فلج شده بود. وقتی خبرنگاران از او درباره علت موفقیتش سوال کردند او اینگونه جواب داد: "یکی از علل موفقیت من

مفلوج بودنم است. به خاطر این مشکل من در کودکی نمی توانستم مثل بچه های دیگر بازی کنم. بنابراین حرکات دیگران را زیر نظر می گرفتم و به همین دلیل در شناخت افراد و معنای حرکات بدنی متبحر شدم و اکنون در کارم از این توانایی به وفور استفاده می کنم." به عبارت دیگر اتفاقی که ممکن از دید اکثر افراد یک فاجعه محسوب شود از نظر اریکسون یک اتفاق خوب بوده است.

۲- اجتناب از نوشتن افکار منفی

مراقب بهانه هایی که شما را از ثبت افکار و هیجان هایتان بازمی دارند باشید. مثلاً ممکن است به خودتان بگویید بعداً می نویسم یا بهتر است اصلاً این اتفاق را فراموش کنم تا حالم بهتر شود. ممکن است احساس کنید دوست ندارید با افکارتان روبرو شوید. شاید می ترسید که افکارتان بر شما غلبه کنند و یا شاید پذیرفتن این که احساسات شما ناشی از افکارتان است نه اتفاقات بیرونی، برایتان سخت باشد. بنابراین سعی کنید خودتان را مقید به نوشتن احساسات و یافتن افکار منفی خود کنید. می توانید افکاری که مانع انجام تمرینات می شوند را یادداشت کرده و آنها را با روش هایی که در ادامه کتاب خواهید آموخت، تحلیل کنید تا به غیر منطقی بودن آنها پی ببرید.

یکی دیگر از دلایل اجتناب از نوشتن افکار منفی این است که شاید شما تمایل دارید افسردگی تان ادامه پیدا کند. شاید افسردگی باعث می شود توجه بیشتری از همسر یا والدین خود دریافت کنید و یا وظایفی که قبلاً به عهده شما بوده است را انجام نمی دهید. به عبارت دیگر افسردگی برای شما فوایدی دارد که نمی خواهید آنها را از دست بدهید. در صورت وجود چنین شرایطی یک جدول دو ستونی تشکیل دهید و در ستون اول

مزایای افسرده بودن و در ستون دوم معایب افسرده بودن را بنویسید. سپس مزایا و معایب را با هم مقایسه کنید. اگر به این نتیجه رسیدید که معایب افسردگی بیشتر از مزایای آن است، انگیزه شما در انجام تمرینات بیشتر خواهد شد. اما اگر متوجه شدید که فواید افسردگی بیشتر از معایب آن است، همین حالا مطالعه کتاب را کنار بگذارید و به افسرده بودن خود ادامه دهید!

تمرین: مزایا و معایب افسرده بودن را در جدول زیر بنویسید و در نهایت درباره این که آیا می خواهید افسرده بمانید یا از دست آن خلاص شوید، تصمیم بگیرید.

مزایای افسرده بودن	معایب افسرده بودن

تمرین تشخیص افکار منفی خودکار

جدول سه ستونی را برای هر یک از موقعیت های زیر تکمیل کنید.
۱- می خواهید در یک جمع سخنرانی کنید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعه	احساس

۲- کارمند یک شرکت هستید و می خواهید پیش رییس خود بروید و با او درباره کم بودن حقوق و حجم زیاد کارتان صحبت کنید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۳- می خواهید از خانم مورد علاقۀ تان تقاضای ازدواج کنید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۴- می خواهید به یک مهمانی که اکثر افراد آن ناشناس هستند، بروید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۵- کارمند یک کارخانه هستید و برای رفتن به محل کار به سرویس نمی رسید و حداقل ۲ ساعت دیرتر در محل کارتان حاضر می شوید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۶- با آن که خیلی تلاش کرده بودید، ولی در کنکور سراسری قبول نشدید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۷- یکی از دوستان صمیمی تان با شما قطع رابطه کرده است.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۸- مدت زمان زیادی تا پایان ترم باقی نمانده است، اما شما هنوز کار عملی یکی از درسها را انجام نداده اید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

۹- برای سفر برنامه ریزی کرده اید، اما شب قبل از سفر بر اثر یک اتفاق نمی توانید به سفر بروید.

واقعۀ یا رویداد	فکر و باور شما درباره واقعۀ	احساس

تمرین

جدول سه ستونی را برای ۱۰ مورد از اتفاقات بدی که در زندگی شما رخ داده و یا مواردی که احساس بدی داشته اید، تکمیل کنید. به این صورت که ابتدا زمانی که احساس بدی داشته اید را به یاد آورده و احساس خود را در ستون سوم یادداشت کنی (مثلاً احساس غم). سپس به یاد بیاورید که چه اتفاقی باعث ایجاد آن احساس در شما شد یا در زمانی که آن احساس در شما ایجاد شده، در حال انجام چه کاری بودید. سپس بررسی کنید که در آن لحظه چه فکری به ذهن شما آمده است.

واقعہ یا رویداد	فکر و باور دربارہ واقعہ	احساس

غلبہ بر افسردگی
 دکتر محمد ہشتیان
 دہشتی

خطاهای شناختی

با مطالعه فصل قبل متوجه شدید علت احساسات بد، افکار منفی خودکار هستند و همانطور که گفته شد افکار منفی غیرمنطقی هستند. تحقیقات نشان داده است که افکار منفی افراد اشتباهات مشترکی دارند که به آنها خطای شناختی گفته می شود.

به اشتباهاتی که در افکار منفی خودکار وجود دارد، خطای شناختی می گوییم.

در ادامه ۹ مورد از مهمترین خطاهای شناختی را توضیح می دهیم.

۱- تفکر همه یا هیچ (دنیا را سیاه و سفید دیدن)

در این خطا، فرد همه چیز را کاملاً خوب یا بد می بیند و حالت میانی وجود ندارد. آنها وقتی کارشان یک نقص جزئی داشته باشد فکر می کنند

کارشان افتتاحیه بوده است. به عبارت دیگر می توان گفت این افراد بیش از اندازه کمال گرا هستند.

یکی از مراجعانم به نام مسعود می گفت: زمانی که دانش آموز کلاس پنجم دبستان بوده، همه نمراتش به جز درس ریاضی ۲۰ شده بود، نمره ریاضی اش ۱۹/۷۵ شده بود و مادرش، او را به خاطر این نمره، تنبیه کرده بوده و از معلم ریاضی پرسش خواسته بود تا نمره پرسش را ۲۰ کند! یعنی مادر او نمره ۱۹/۷۵ را نمره بدی می دانست. به عبارت دیگر برای این مادر فقط دو نمره وجود دارد نمره صفر و نمره ۲۰ و هر نمره به جز نمره ۲۰ برای او به معنی نمره صفر است. افرادی که این خطای شناختی را دارند، کوچکترین نقصی را نمی پذیرند و آن را معادل شکست می دانند.

مسیح که مدیر بازاریابی است، به علت چند اشتباه کوچک که در یکی از سخنرانی هایش داشت می گفت: "خراب کردم. سخنرانی ام بسیار افتتاحیه بود." فکر مسیح خطای شناختی همه یا هیچ دارد. چون او در طول ۳۰ دقیقه سخنرانی چند دقیقه را خراب کرده است. به عبارت دیگر کمتر از ۱۰٪ سخنرانی اش بد بوده است. آیا منطقی است به علت این ۱۰٪ بگویند سخنرانی اش افتتاحیه بوده است؟

وقتی دوست مژگان مژگان از او درباره سفر ۵ روزه اش به شمال سوال کرد. او این گونه جواب داد: "اصلا خوش نگذشت، مسافرت بدی بود." وقتی دوستش از او پرسید چرا این قدر به او بد گذشته است. مژگان گفت: "در برگشت ماشین ما پنچر شد. وقتی هم که به شمال رسیدیم ۳ ساعت برای پیدا کردن ویلا معطل شدیم. روز اول هم دریا طوفانی بود و نتوانستیم به دریا برویم." مژگان مسافرت ۵ روزه اش را فقط به خاطر ۳

اتفاق بدی که افتاده بود، خیلی بد می دانست. او حدود ۵ شبانه روز یعنی ۱۲۰ ساعت در سفر بوده، ولی حداکثر یک روز سفر به او خوش نگذشته است. آیا منطقی است که کل ۵ روز سفر را خیلی بد بداند و بگوید اصلا خوش نگذشته است؟ حتی اگر ۴ روز سفر نیز به او خوش نگذشته باشد و بگوید اصلا خوش نگذشت، جمله اش اشتباه است، چون حداقل ۱ روز سفر خوب بوده است.

۲- تعمیم دادن

در این خطا فرد، یک اتفاق خاص را به کل زندگی نسبت می دهد. این گونه افراد از کلماتی مثل همیشه، هرگز، همه یا هیچ استفاده می کنند. مهرشاد ۲۸ ساله که مهندس کارخانه ای در حومه شهر است، به علت این که دیر به سرویس محل کارش رسیده بود، گفت: "من همیشه دیر می رسم." در صورتی این جمله مهرشاد درست است که او واقعا هر روز دیر به سرویس برسد، اما در ماه گذشته فقط دوبار این اتفاق افتاده بود. به عبارت دیگر او این دو اتفاق را به کل ۳۰ روز گذشته تعمیم داده بود. سارا دختر ۲۳ ساله ای که علاقه زیادی به والیبال داشت، به خاطر این که در تیم والیبال منطقه انتخاب نشده بود، گفت: "من استعداد انجام هیچ کاری را ندارم" این جمله سارا دارای خطای شناختی تعمیم است، چون او انتخاب نشدن در تیم والیبال مدرسه را به هم زندگی اش تعمیم داده است و می گوید من در هیچ کاری استعداد ندارم. عدم انتخاب در تیم والیبال منطقه دلیل بر استعداد نداشتن او نیست، اگر او واقعا در والیبال استعداد نداشت پس در تیم مدرسه نیز نباید انتخاب می شد. علاوه بر آن حتی اگر فرض کنیم که او در والیبال استعداد ندارد، نمی توان گفت در کارهای دیگر هم استعداد ندارد.

احمد به خانمی علاقه مند شده بود و از او خواستگاری کرد ولی آن خانم جواب رد داد. او در واکنش به این اتفاق گفت: "هیچ کس از من خوشش نمی آید." خطای شناختی احمد تعمیم است به عبارت دیگر او جواب رد دادن این خانم را به همه آدم های دنیا تعمیم داده است. مینا به علت این که شوهرش دیر به خانه آمده بود، خیلی ناراحت بود. پس از بررسی علت ناراحتی اش به این فکر منفی رسید. "او همیشه دیر می آید." این فکر مینا خطای شناختی تعمیم دارد، مگر این که شوهرش تاکنون حتی یک بار هم به موقع نیامده باشد.

۳- تمرکز بر نیمه خالی لیوان

در این خطای شناختی، فرد بیشتر بر جنبه های منفی واقعه توجه دارد تا جنبه های مثبت آن.

مسیح مدیر بازاریابی در طی یکی از جلسات سخنرانی اش متوجه شد که چند نفر چرت می زنند و او بدون توجه به دهها نفری که با علاقه به صحبت های او گوش می کردند گفت: "سخنران خوبی نیستم، صحبت هایم خسته کننده و کسل کننده است."

امیر ۳۳ ساله که حدود ۶ هفته بود افسرده شده بود، وقتی درباره روحیه اش در ماه قبل سوال کردم جواب داد: "همه ماه گذشته ناراحت بودم." در صورتی که پس از بررسی مشخص شد فقط چند روز از ماه گذشته را غمگین بوده است، ولی او توجهی به روزهای خوبی که داشته است نکرده و فقط روی همان چند روزی که احساس بدی داشته است تمرکز کرده است.

این خطای شناختی بین زن و شوهرانی که با هم اختلاف دارند زیاد دیده می شود. خانمی به همراه همسرش به علت اختلافات شدیدی که با هم داشتند مراجعه کرده بودند. وقتی از آنها خواستم که درباره مشکلشان توضیح دهند، خانم گفت "در طول سه سالی که با هم ازدواج کردیم حتی یک روز خوش با این آقا نداشتم." شوهرش نیز جملات او را تایید کرد و گفت "فکر می کنی به من خوش خیلی گذشته است؟! " متوجه شدم که هر دوی آنها فقط لحظات بد زندگی مشترکشان را به یاد دارند و آن را به همه زندگیشان تعمیم می دهند. برای آن که به طور غیر مستقیم آنها را متوجه اشتباهشان بکنم، به آنها گفتم: "می خواهم بیشتر با شرایط شما آشنا شوم، کمی درباره چگونگی اوایل آشنایی تان صحبت کنید." همسر خانم از دوران دانشجویی شان و زمانی که به هم علاقه مند شده بودند صحبت کرد و خانمش نیز حرف های او را با تکان دادن سر تایید می کرد. گاهی در حین صحبت ها به هم نگاه کرده و لبخند می زدند. پس از چند دقیقه که درباره ماجراهای آغاز زندگی شان صحبت کردند، به تدریج روحیه هر دو نفرشان بهتر شد. در این لحظه به آنها گفتم: "پس روزهای خوشی هم با هم داشته اید. اما مشکل اینجاست که فقط به روزهای بد زندگی تان فکر می کنید."

۴- پیشگویی

در این خطا فرد معتقد است اتفاقات آینده بدون دلایل منطقی برخلاف میل او خواهند بود.

مازیار ۲۶ ساله، مهندس عمران با وضعیت مالی متوسط، به خانمی علاقه مند شده بود و می خواست از او تقاضای ازدواج کند. ولی جرات بیان خواسته اش را نداشت و می گفت: "حتما جوابش منفی خواهد بود." به

عبارت دیگر قبل از اینکه تقاضایش را مطرح کند پیش بینی کرده بود او چه جوابی می دهد. در صورتی که هیچ دلیلی برای تایید ادعای خود نداشت، چون نمی دانست واقعا نظر آن خانم درباره خودش چیست.

سیروس، ۱۸ ساله علاقه زیادی به پیانو داشت و مدت ۲ سال بود که با ارگ تمرین می کرد و دوست داشت بتواند یک پیانو بخرد. ولی معتقد بود اگر از پدرش بخواهد برایش پیانو بخرد، موافقت نخواهد کرد. از او پرسیدم آیا وضعیت مالی پدرش خوب است؟ او گفت پدرم از نظر مالی مشکلی ندارد، اما فکر می کنم او تمایلی به خرید پیانو برای من نداشته باشد. سیروس بدون داشتن دلایل منطقی فکر می کرد می داند در ذهن پدرش چه می گذرد و نظرش درباره خرید پیانو چیست.

یکی از مراجعانم به نام مهدی، جرات دفاع از حقش را نداشت. مثلا اگر راننده تاکسی و یا فروشنده پول بیشتری از او می گرفت، جرات اعتراض نداشت. وقتی درباره علت این مساله سوال کردم، گفت: "اگر به راننده یا فروشنده اعتراض کنم آن وقت با او درگیری و زد و خورد پیدا می کنم و چون من از زدو خورد می ترسم پس اعتراض نمی کنم." و یا مثلا می گفت: "من هیچ گاه با اتوبوس به مسافرت نمی روم." وقتی درباره علتش سوال کردم گفت: "چون ممکن است وقتی من می خواهم در صندلی خودم بنشینم، راننده اتوبوس از من بخواهد صندلی ام را عوض کنم و چون تمایلی به انجام این کار ندارم با راننده درگیر خواهم شد و چون از درگیری بدم می آید اصلا سوار اتوبوس نمی شوم!!" مشخص است که او خطای شناختی پیشگویی دارد. چون احتمال این که راننده اتوبوس به او بگوید صندلی خود را عوض کند و به علت مخالفت او با راننده درگیر شود، بسیار کم است و یا احتمال این که او به فروشنده بگوید در جمع

قیمت کالاها اشتباه کرده است و فروشنده با او درگیر شود، بسیار کم می باشد.

۵- ذهن خوانی

در این خطا فرد بدون وجود شواهد کافی فکر می کند می داند در ذهن افراد دیگر چه می گذرد و درباره او چه فکری می کنند. مثلاً می خواهید به دوستان زنگ بزنید و از او بخواهید با هم به سینما بروید. ولی قبل از زنگ زدن به خودتان می گوئید: "من مطمئنم قبول نمی کند. انگار که می دانید در فکر او چه می گذرد."

مراجعی به نام حمید، مجرد، ۳۰ ساله با شرایط نسبتاً مناسب، نمی توانست با خانمها صحبت کند. با آن که تمایل به ازدواج داشت، اما جرات صحبت کردن با خانمها را نداشت و هر وقت می خواست با خانمی صحبت کند، اضطراب شدیدی پیدا می کرد. وقتی به بررسی افکار منفی او پرداختیم، این فکر را بیان کرد: "خانم ها فقط به مردانی توجه می کنند که ماشینهای مدل بالا داشته باشند و چون من ماشین خوبی ندارم، بنابراین هیچ خانمی تمایل ندارد با من صحبت کند." حمید خطای شناختی ذهن خوانی و تعمیم داشت. زیرا تصور می کرد می داند همه خانم های ایران چطور فکر می کنند! ممکن است چند خانم را بشناسد که واقعا همین طور فکر کنند، اما او این طرز فکر را به همه خانم ها تعمیم داده بود.

در ادامه یک حکایت قدیمی را تعریف می کنم که به خوبی خطای شناختی ذهن خوانی را نشان می دهد.

روزی اکبر آقا برای نصب تابلویی در خانه اش به چکش نیاز پیدا می کند. اما وقتی به انباری خانه می رود، می بیند چکشش نیست. با خودش می

گوید: "بروم و چکش همسایه مان حسن آقا را قرض بگیرم." در حین رفتن به سمت خانه حسن آقا با خودش می گوید: "نکند حسن آقا چکشش را ندهد. نکند بگوید چکشم را نیاز دارم و نمی دهم." این افکار باعث شد کمی سست شود. اما دوباره با خودش گفت: "چکش که چیز مهمی نیست، حتما می دهد و من هم بلافاصله پس از تمام شدن کارم آن را به او برمی گردانم." پس از رسیدن به در خانه حسن آقا زنگ خانه را می زند. ولی دوباره افکار منفی به ذهنش می آیند: "نکند به خاطر یک چکش خودم را سبک کنم؟ حتما حسن آقا کلاس می گذارد و می گوید به آن نیاز دارم." در حین این که اکبر آقا غرق در افکار خود بود حسن آقا در خانه را باز می کند و ناگهان اکبر آقا می گوید: "حسن آقا چکشت بخوره توی سرت اصلا نخواستم!!"

۶- بزرگنمایی

در این خطا فرد اشتباهات خودش را خیلی بزرگ جلوه می دهد. مهدی در جلسه کنکور به تست ها خوب پاسخ داده بود، اما چند تست را نتوانسته بود حل کند. وقتی مادرش از او پرسید امتحان چطور بود، پاسخ داد: "خراب کردم، فکر نمی کنم قبول شوم" در صورتی که پاسخ غلط دادن به چند تست در کنکور کاملاً طبیعی است. ولی او این چند اشتباه خود را بسیار بزرگ کرده بود.

خانمی یک بار به علت خستگی زیاد، پسرش را تنبیه بدنی کرده بود و به خاطر این اتفاق می گفت: "من مادر خیلی بدی هستم." درست است که این خانم کار اشتباهی انجام داده است اما فقط به خاطر یک بار تنبیه کردن نمی توان گفت او مادر خیلی بدی است.

۷- بایدها

در این خطای شناختی فرد معتقد است اتفاقات همانطور که او می خواهد باید رخ دهد و آنکه شرایط همانطور که او می خواهد پیش برود. مثلا من باید همه نمره هایم ۲۰ شود و یا من باید طوری رفتار کنم که همه از من راضی باشند و یا من باید در مسابقات شنای مدرسه اول شوم. او باید همیشه سر موقع بیاید. قطار نباید هیچوقت دیر کند. در این خطا فرد از کلمات باید و نباید استفاده می کند.

۸- خود را مقصر دانستن

در این خطا فرد بدون دلیل موجه خود را مسئول حادثه ای که تقصیر او نبوده است، می داند. مثلا خانمی دوستانش را برای مهمانی دعوت کرده بود. اواسط مهمانی ناگهان برق قطع شد و او به خاطر این مساله، خود را سرزنش می کرد و بارها از مهمانان عذر خواهی کرد.

۹- بی توجهی به نقاط مثبت

در این خطا فرد اتفاقات و ویژگی های مثبت را نادیده می گیرد. مثلا اگر در امتحان نمره خوبی بگیرد، می گوید حتما استاد اشتباه کرده است و یا می گوید شانسی بوده است.

یا آنکه وقتی فردی به او می گوید: "امشب چقدر زیبا شده ای." پاسخ می دهد: "نه بابا این طور نیست، چشمت خوشگل می بینه!"

متاسفانه از دوران کودکی به ما آموزش داده اند فقط به نقاط منفی توجه کنیم. در دوران دبستان برای تعیین نمره دیکته ابتدا تعداد غلط ها را محاسبه می کردند و آن را از ۲۰ کم می کردند تا نمره ما به دست آید. مثلا اگر ۳ غلط داشتیم، نمره ۱۷ می گرفتیم. یعنی بدون توجه به تعداد

کلمه هایی که درست نوشته بودیم، فقط تعداد غلط ها را شمرده و از ۲۰ کم می شد. همین مساله باعث شده ما عادت کنیم که به نقاط منفی توجه بیشتری داشته باشیم.

تمرین تشخیص خطای شناختی

هر یک از موقعیت های زیر را بخوانید و خطای شناختی آن را تعیین کنید. در انتها پاسخ های صحیح ارائه شده است. برخی از جملات ممکن است چند خطای شناختی داشته باشند.

۱- دوست علی او را به یک میهمانی دعوت کرده است و علی نمی داند که چه کسانی در آن میهمانی حضور دارند. علی با خودش می گوید: "مطمئنم امشب خوش خواهد گذشت و آدم های کسل کننده ای در میهمانی خواهند بود."

خطاهای شناختی علی چیست:

۲- سارا کنکوری است و ۱ ماه تا کنکور وقت باقی است و او اضطراب شدیدی دارد. وقتی مادرش درباره علت اضطرابش از او سوال می کند، می گوید: "من باید رشته مهندسی برق دانشگاه شریف قبول شوم، ولی می دانم که قبولی در این رشته غیر ممکن است."

خطاهای شناختی سارا چیست:

۳- سامان می خواهد هفته آینده در کلاس کنفرانس بدهد. به همین خاطر مضطرب است و می گوید: "نکند همه مطالب را فراموش کنم؟ نکند استاد از کنفرانس من خوشش نیاید و به من نمره خوبی ندهد؟"

خطاهای شناختی سامان چیست:

۴- در راه برگشت از سفر به سمت خانه ماشین شما پنچر می شود. به خودتان می گوئید: "من خیلی بد شانسم. کنار دریا هم بروم باید یک کاسه آب همراهم ببرم."

خطاهای شناختی شما چیست:

۵- فردی در حال عبور از کنار شهری بوده که مرد نابینایی را می بیند. پس از بازگشت به شهرش می گوید: "من شهری را دیدم که همه مردم آن نابینا بودند!"

خطاهای شناختی این فرد چیست:

۶- مادر عسل از او می خواهد یک لیوان آب برای او بیاورد. در بین راه لیوان از دست عسل می افتد و می شکند. مادرش به او می گوید: "چقدر بی عرضه ای! هیچ کاری را درست نمی توانی انجام دهی؟"

خطاهای شناختی مادر عسل چیست:

پاسخ تمرینات

۱- پیشگویی

۲- پیشگویی - خطای باید

۳- پیشگویی - ذهن خوانی

۴- تعمیم - بی توجهی به نکات مثبت

۵- تعمیم

۶- بزرگنمایی - تعمیم

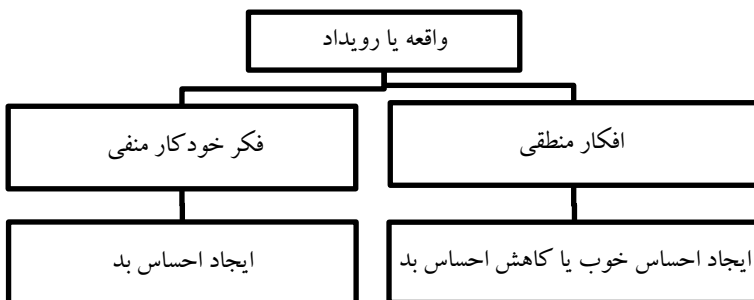
غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

مقابله با افکار منفی

با مطالعه فصل های قبل متوجه شدید که:
 اولاً منشأ احساسات بد، افکار منفی خودکار است.
 ثانیاً افکار منفی خودکار دارای یک یا چند خطای شناختی می باشند.
 بنابراین برای این که احساس خوبی داشته باشید، باید بتوانید افکار منفی و خطاهای شناختی خود را پیدا کرده و آنها را اصلاح کنید. در این فصل می خواهیم درباره روش های مقابله با افکار منفی صحبت کنیم.



همان طور که در نمودار بالا می بینید، اگر فکر سمت چپ به ذهن تان بیاید باعث می شود احساس بدی داشته باشید، اما اگر فکر سمت راست را جایگزین آن کنید، احساس خوبی خواهید داشت.

چون افکار منفی به صورت خودکار در ذهن شما فعال می شوند، بنابراین در ابتدای درمان نمی توانید جلوی فعال شدنشان را بگیرید. اما می توانید پس از هر بار فعال شدن آنها، با تحلیل منطقی اثرشان را کم یا خنثی کنید. پس از آن که مدتی به تحلیل منطقی افکار منفی خود پرداختید، دیگر افکار منفی به صورت خودکار در ذهن شما فعال نمی شوند و افکار منطقی جایگزین آنها خواهند شد. یعنی دیگر به جای افکار منفی، افکار منطقی در ذهن شما فعال می شود.

در ادامه با ۹ روش مقابله با افکار منفی آشنا خواهید شد. برخی از این روش ها برای افکار منفی خاصی قابل استفاده هستند و برخی دیگر را می توان برای همه افکار منفی به کار برد.

روش های غلبه بر افکار منفی خودکار

۱- تشخیص خطای شناختی

اولین قدم برای غلبه بر افکار منفی، تشخیص خطای شناختی است. وقتی شما متوجه می شوید در فکرتان اشتباهی وجود دارد، اعتقاد و باورتان به آن کمتر می شود. مثلاً اگر این فکر منفی را داشته باشید که من در هیچ کاری موفق نمی شوم. وقتی متوجه شوید در فکر شما خطای شناختی همه یا هیچ وجود دارد، احساس بهتری خواهید داشت. چون می دانید این فکرتان غیرمنطقی است.

۲- دادن پاسخ منطقی به افکار منفی

در این روش شما به صورت منطقی، فکر خود را تحلیل می کنید و به درست یا غلط بودن آن پی می برید. برای اینکار باید به دنبال شواهد منطقی برای رد یا تایید فکر خود باشید.

پس از نوشتن هر فکر خودکار و تعیین خطای شناختی آن، دلایل درست و غلط بودن آن را یادداشت کنید. در زمان نوشتن دلایل، سعی کنید از احساسات خود متاثر نشوید و به صورت منطقی به فکر خود نگاه کنید. مثلا اگر فکر خودکار شما این است: "من هیچ کاری را به درستی نمی توانم انجام دهم." برخی از دلایل غلط بودن این فکر عبارتند از:

به نظر شما آیا کسی وجود دارد که هیچ کاری را نتواند به درستی انجام دهد؟ مثلا شما نمی توانید بند کفش خود را ببندید! نمی توانید تلویزیون را خاموش و روشن کنید! اما شاید شما فوتبالیست خوبی نباشید و یا نتوانید اتومبیل خود را تعمیر کنید اما کارهای زیادی را می توانید انجام دهید. بنابراین به جای جمله "من هیچ کاری را به درستی نمی توانم انجام دهم" بهتر است به خود بگویید: "من نمی توانم اتومبیل را تعمیر کنم و یا نمی توانم خوب فوتبال بازی کنم، اما خیلی کارها را می توانم انجام دهم." چون چنین جملاتی منطقی تر هستند.

مراجعی به نام احمد ۲۵ ساله، در چندین کار خود شکست خورده بود و بر همین اساس همواره این جمله را به خودش می گفت: "من عرضه انجام هیچ کاری را ندارم. من هیچ کاری را درست نمی توانم انجام دهم." از او خواستم دلایل درستی فکر خود را بیان کند. او نمونه هایی از دهها شکست خود را توضیح داد. به او گفتم: "تو هیچ موفقیتی در زندگی ات به دست نیاوردی؟" گفت: "چیزی به نظرم نمی رسد. فکر نمی کنم در

کاری موفق شده باشم." ناگهان گفت: "فقط در امتحان زبان MCSE با نمره ۱۰۰ قبول شدم و استاد ما از این که من توانسته بودم نمره کامل بگیرم، تعجب کرده بود. او می گفت کم اتفاق می افتد کسی در این درس نمره کامل بگیرد." به احمد گفتم: "پس در برخی کارها نه تنها موفق بوده ای بلکه عملکرد عالی داشته ای. پس به نظرت این جمله ای که گفتم منطقی است." او در جواب گفت فکر می کنم حق با شما باشد. درست است که برخی از کارها را نمی توانم به درستی انجام دهم، اما کارهای زیادی را هم می توانم انجام دهم. جالب آنکه پس از مدتی موفقیت هایی که به دست آورده بود را تعریف کرد.

برای آن که پاسخ منطقی بتواند بر افکار منفی غلبه کند، بهتر است ویژگی های زیر را داشته باشد.

۱- پاسخ منطقی باید واقعی و منطقی باشد.

پاسخ هایی می تواند اثر افکار منفی را خنثی کند که منطقی و واقعی باشد. مثلاً اگر فکر منفی شما این است: "من در ریاضی هیچ استعدادی ندارم." جمله "من با استعداد ترین ریاضی دان دنیا هستم" یک پاسخ منطقی مناسب نیست. زیرا این جمله با واقعیت هماهنگ نیست و پذیرفتنش مشکل است و یا اگر فکر منفی شما این باشد: "هیچ کسی مرا دوست ندارد" جمله "برای من اصلاً مهم نیست که کسی مرا دوست نداشته باشد." پاسخ منطقی مناسبی نیست. چون در همه انسانها تمایل به دوست داشته شدن وجود دارد و یا جمله "همه مردم دنیا مرا دوست دارند" نیز پاسخ منطقی مناسبی نیست. زیرا بعید است که همه مردم ما را دوست داشته باشند. ولی جمله منطقی: "درست است که من دوستم دارم دیگران من را

دوست داشته باشند. اما اگر برخی از افراد من را دوست نداشته باشند بازهم می توانم از زندگی لذت ببرم." پاسخ منطقی مناسبی است. اگر شما از پاسخ های غیر واقعی و غیر منطقی برای مقابله با افکار منفی خود استفاده کنید، به دلیل آن که آن را باور ندارید، اثری در خنثی کردن افکار منفی تان ندارد و تغییری در احساس شما ایجاد نخواهد کرد.

۲- جملات منطقی را با قاطعیت و تاکید هیجانی بیان کنید. اگر جملات منطقی را قبول نداشته باشید، اثر کمی خواهند داشت. به همین دلیل بهتر است جملات منطقی را خودتان انتخاب کنید. اگر جمله از خودتان نیست، در صورتی از آن استفاده کنید که آن را قبول داشته باشید. مثلاً اگر فکر منفی شما این باشد "کسی دوست ندارد وقتش را با من بگذراند" ولی مادرتان معتقد است که خیلی ها دوست دارند با تو باشند. جمله مادرتان نمی تواند پاسخ منطقی مناسبی علیه فکر منفی شما باشد، مگر آنکه شما به مادرتان و حرف های او اعتقاد داشته باشید.

۳- به فکر منفی خود پاسخ های متعددی بدهید. هر چه پاسخ های منطقی بیشتری به افکار منفی خود بدهید، قدرت آنها بیشتر کاهش پیدا خواهد کرد.

مثال هایی از جملات منطقی

برای آشنایی بیشتر با نوشتن جمله منطقی، در ادامه چندین فکر منفی و جملات منطقی مربوط به آنها ارائه شده است.

فکر منفی	جمله منطقی
----------	------------

من آدم بی ارزشی هستم چون نتوانستم در امتحان موفق شوم.	شکست در امتحان نشانه بی ارزشی نیست. من ارزشمندم چون همه انسانها ارزشمند هستند. درست است که در امتحان موفق نشدم اما خیلی کارهای دیگر را می توانم انجام دهم.
بازهم نمره ریاضی ام بد شد. هیچ کاری را نمی توانم درست انجام دهم.	بسیاری از کارها را به خوبی انجام می دهم (مثال های مختلف بزنید. مثلا فوتبال خوب بازی می کنم. اطلاعات کامپیوتری زیادی دارم). شاید در درس ریاضی ضعیف باشم، اما خیلی از کارها را به خوبی می توانم انجام دهم.
من باید در کنکور امسال در رشته پزشکی قبول شوم.	خیلی خوب است اگر در کنکور امسال در رشته پزشکی قبول شوم. اما اگر هم قبول نشوم دنیا به آخر نمی رسد.
هیچ کسی تمایل ندارد با من دوست شود.	شاید رضا و علی تمایل ندارند با من دوست شوند، ولی دلیلی ندارد که بقیه نیز این طور باشند. خیلی ها دوست دارند با من دوست شوند. اما بعضی از افراد نیز تمایلی به دوستی با من ندارند.
اگر از او تقاضای ازدواج کنم قبول نمی کند.	این تصور من است، شاید نظر او این نباشد. برای این که نظر او را بدانم، باید تقاضایم را مطرح کنم. شاید از من خوشش می آید.
مهمانی فاجعه بود.	مهمانی را خوب برگزار کردم، فقط دسر خراب شده بود. همه مهمان ها با خوشحالی خانه را ترک کردند. مشخص است که از مهمانی راضی بودند.
نباید همسرم با من این رفتار را داشته باشد.	بهتر است که همسرم با من این رفتار را نداشته باشد. شاید همسرم مشکل داشته است که با من این رفتار

را داشته است. می توانم به او بگویم که از این رفتارش ناراحت می شوم.
--

شما سالهاست که افکار منفی را در ذهن خود تکرار کرده اید، به طوری آنها به صورت خودکار در ذهن شما فعال می شوند. پس انتظار نداشته باشید که با یک یا چند بار تکرار جملات منطقی از بین بروند و دیگر در ذهنتان فعال نشوند. برای اینکه بتوانید افکار منفی خود را به طور کامل خنثی کنید باید برای مدتی تمرینات کتاب را انجام دهید تا دیگر این افکار به صورت خودکار در ذهن شما فعال نشوند.

۳- آیا پیش از ابتلا به افسردگی به این فکر خود اعتقاد داشتید؟

در دوران افسردگی خاطرات و اتفاقات بد راحت تر به ذهن می آیند و به همین دلیل فرد فکر می کند که همیشه زندگی اش به همین ترتیب بوده است. برای غلبه بر این احساس به زمانی که افسرده نبودید فکر کنید و از خود بپرسید زمانی که روحیه بهتری داشتم آیا به این افکار معتقد بودم؟

متین دانشجوی ۲۳ ساله، پس از آن که دختر مورد علاقه اش با فرد دیگری ازدواج کرد، به افسردگی مبتلا شد. یکی از جملات منفی که در جلسات درمان مطرح می کرد این بود: "من بدشانس ترین آدم روی زمین هستم." از او پرسیدم آیا ۶ ماه پیش نیز خود را بدشانس ترین آدم روی زمین می دانستی؟ جواب داد: "نه پارسال دانشگاه قبول شدم و به خاطر این مساله خیلی خوشحال بودم" به او گفتم پس پارسال بدشانس ترین آدم دنیا نبودی. خندید و گفت: "شاید الان هم نباشم." معمولا در

زمانی که شما احساس خوبی ندارید، وقایع بد زندگی بیشتر به ذهن شما می آیند.

۴- مقایسه عکس العمل خود در برابر ناراحتی دیگران

وقتی از خودتان انتقاد می کنید، از خودتان بپرسید: اگر یکی از دوستان نزدیک من این مشکل را داشت، با او هم به همین شکل برخورد می کردم؟ معمولاً ما در مقایسه با دیگران نسبت به خودمان سخت گیر تر هستیم.

فرض کنید که شما دانش آموز کنکوری هستید و با آن که به سختی در حال مطالعه هستید، به خود بگوئید: "قبول نمی شوم و آبرویم پیش فامیل می رود." حال اگر دوست شما و یا خواهر یا برادرتان شرایطی مثل شما داشت، آیا با او هم همین گونه برخورد می کردید و به او می گفتید: "حتماً قبول نمی شوی و آبرویت خواهد رفت." و یا آن که سعی می کردید به او امید دهید و به او می گفتید: "با این تلاشی که می کنی حتماً قبول می شوی." پس سعی کنید نسبت به خودتان زیاد سخت گیر نباشید.

۵- بررسی اعتبار فکر منفی در عمل

در این روش اعتبار فکر منفی خود را در عمل آزمایش می کنید. این روش یکی از بهترین روش ها با مقابله با افکار منفی است. در این روش شما شرایطی را فراهم می کنید تا ببینید آیا اتفاقات همانطور که شما فکر می کنید رخ می دهد. برای اجرای این روش مراحل زیر را انجام دهید.

الف- پیش بینی خود را به صورت دقیق بیان کنید.

در اولین قدم فکر منفی خود را یادداشت کنید و بر اساس این فکر منفی تعیین کنید دقیقا چه اتفاقی خواهد افتاد.

ب- شواهد موجود درباره پیش بینی خود را بررسی کنید.

تجارب گذشته خود را به صورت عینی بررسی کنید و بر اساس آن ببینید آیا آن اتفاق رخ خواهد داد. از افراد دیگر نیز بپرسید که پیش بینی آنها در چنین مواقعی چیست.

ج- شرایطی را فراهم کنید تا در عمل پیش بینی خودتان را آزمایش کنید.

د- نتیجه به دست آمده را یادداشت کنید.

پس از اجرای طرح خود نتیجه را یادداشت کنید. نتیجه آزمایش یکی از دو حالت زیر خواهد بود.

۱- پیش بینی شما درست از آب در می آید: یعنی در عمل معلوم می شود افکار منفی شما درست بوده اند، در این حالت مایوس نشوید. شما به اطلاعات ارزشمندی دست یافته اید. مراحل کار خود را بررسی کنید. آیا می توانید در آینده با این موقعیت به نحو دیگری برخورد نمایید تا بتوانید نتیجه بهتری بگیرید؟ شاید بتوانید موقعیت را تغییر دهید. اگر نمی توانید موقعیت را تغییر دهید، هنوز می توانید فکر خود را نسبت به موقعیت عوض کنید تا احساس متفاوتی پیدا کنید. بر همین اساس یک آزمایش دیگر طراحی کرده و آن را به اجرا بگذارید.

۲- پیش بینی شما درست از آب در نمی آید: یعنی تجربه شما نشان می دهد که فکر منفی تان غلط است و آن اتفاقی که فکر می کردید رخ

نداده است. بنابراین متوجه می شوید که فکر شما می تواند غلط باشد.

ه- نتیجه گیری:

بر اساس نتیجه آزمایش نتیجه گیری کنید، اگر فکر منفی شما در آزمایش تایید نشد، با قاطعیت بیشتری می توانید آن را کنار بگذارید و اگر فکر منفی شما تایید شد، به بررسی موقعیت بپردازید و ببینید چگونه می توانید شرایط یا فکر خود را طوری تغییر دهید تا در آن موقعیت احساس بهتری داشته باشید.

مثال های زیر چگونگی اجرای این روش را نشان می دهند.

مثال ۱

دوست سارا او را به مهمانی دعوت کرده است ولی سارا تمایلی به رفتن ندارد. چون فکر می کند چیزی برای گفتن نخواهد داشت و در مهمانی به او خوش نخواهد گذشت. از طرفی او نگران است که اگر در مهمانی شرکت نکند دوستانش را از دست بدهد. او می خواهد ببیند این فکر منفی اش در عمل درست است یا نه. او مراحل آزمایش فکر منفی خود را به صورت زیر اجرا کرد.

۱- پیش بینی:

سارا پیش بینی خود را در صورتی که به مهمانی برود یادداشت کرد.
"اگر به مهمانی بروم نمی توانم با کسی صحبت کنم و به من خوش نخواهد گذشت."

۲- بررسی شواهد موجود:

او تجربیات گذشته را که در موقعیت های مشابهی قرار گرفته بود، بررسی کرد.

"قبل از دوره افسردگی ام از مهمانی ها لذت می بردم. هر چند از وقتی افسرده شده ام کمتر لذت می برم. اما گاهی هم به من خوش گذشته است. امشب همه دوستانم هستند. آنها می دانند که من افسرده ام و انتظار ندارند که خیلی بشاش و سرحال باشم. اگر نروم ماندن در خانه بدتر از مهمانی است."

۳-طراحی آزمایش:

"می روم ببینم چه می شود. سعی می کنم با کسانی که بیشتر می شناسم صحبت کنم."

۴- نتیجه :

خوش نگذشت. زود از مهمانی برگشتم. در حین مهمانی با خودم می گفتم: "چقدر همه خوشحال و سرحال هستند. من با آنها فرق دارم." آن قدر سرگرم افکار خودم بودم که به اطرافم توجهی نداشتم.

۵-طراحی برنامه عمل جدید:

دفعه بعد که می خواهم به مهمانی بروم، از قبل باید برای افکار منفی ام پاسخ های مناسبی پیدا کنم تا هر وقت این افکار به ذهنم آمد سریعاً بتوانم آنها را خنثی کنم. بهتر است با مهمانی هایی شروع کنم که دوستان نزدیکم در آن هستند تا در آنجا راحت تر باشم.

۶-نتیجه گیری:

پیش بینی ام درست بود. به من خوش نگذشت. اما به علت خود مهمانی نبود، بلکه به خاطر غرق شدن در افکار منفی ام بود.

مثال ۲

پدرام معتقد بود به علت اینکه ماشین مدل بالا ندارد هیچ دختری به او توجه نمی کند و اگر با دختری صحبت کند، نه تنها با او برخورد خوبی

نخواهد داشت بلکه به او توهین خواهد کرد. او تصمیم گرفت در عمل صحت این فکر خود را بررسی کند. او مراحل آزمایش فکر منفی خود را به صورت زیر اجرا کرد.

۱- پیش بینی:

دخترها تمایلی به صحبت کردن با من ندارند و اگر با آنها حرف بزنم به من توهین خواهند کرد.

۲- بررسی شواهد موجود:

تاکنون خودم با دختری صحبت نکرده ام تا ببینیم چه عکس العملی نشان می دهد. اکثر دوستانم می گویند باور من غلط است. فقط برخی از دوستانم گفته اند دختری به آنها توهین کرده است.

۳- برنامه عمل:

از یکی از دخترهای دانشگاه آدرس غذا خوری را می پرسم تا ببینم چه عکس العملی نشان می دهد.

۴- نتیجه آزمایش:

آن خانم خیلی محترمانه جوابم را داد.

۵- نتیجه گیری

پیش بینی من غلط از آب درآمد. بنابراین فکر من غلط است. شاید کسانی که به آنها توهین شده خودشان برخورد نادرستی داشته اند.

شاید چون در محیط دانشگاه اینکار را انجام دادم، آن خانم برخورد بدی با من نداشت. برای بررسی این فکر می توانم آزمایش دیگری ترتیب دهم. این بار از یک خانم در خیابان آدرس مکانی را می پرسم تا ببینم نتیجه چه می شود.

مثال ۳

خانمی افسرده ای پس از گذشت چند جلسه از درمانش کمی حالش بهتر شده بود، اما چند روزی بود که کمی حالش بد شده بود و به اثربخشی درمان شک کرده بود. بنابراین این فکر به ذهنش آمد که هیچگاه نمی تواند از دست افسردگی خلاص شود و شاید تنها راه حل خلاصی از مشکلش خودکشی باشد. او تصمیم گرفت در عمل صحت این فکر خود را بررسی کند. او مراحل آزمایش فکر منفی خود را به صورت زیر اجرا کرد.

۱- پیش بینی:

افسردگی من هرگز خوب نمی شود.

۲- بررسی شواهد:

این هفته سالم بدتر شده است، اما نسبت به اولین روز مراجعه ام خیلی بهترم. خیلی از کارهایم را می توانم انجام دهم. همسرم هم می گوید سالم بهتر شده است. دکتر هم به من گفته است گاهی برگشت احساس بد گذشته طبیعی است. علاوه بر آن فقط چند جلسه از درمانم گذشته است.

۳- طرح عمل:

بهتر است تمریناتی که دکترم می گوید به دقت انجام دهم و با افکار منفی خودم مبارزه کنم و چند هفته دیگر نیز صبر کنم تا درمان پیش برود و بعد قضاوت کنم. دکترم گفته حداقل باید ۱۰ جلسه مراجعه کنم. تازه من ۵ جلسه آمده ام.

۴- نتیجه آزمایش :

پیش بینی ام درست از آب در نیامد. حالم بهتر شد. پس همان طور که دکتر می گفت برخی نوسانات طبیعی است. اکنون کنترل بیشتری روی افکارم دارم.

مثال ۴

علی دانشجوی رشته مهندسی برق، اضطراب سخنرانی داشت. او می گفت هر وقت می خواهد جلوی بچه های کلاس صحبت کند خیلی مضطرب می شود و همه متوجه اضطرابش شده و او را مسخره می کنند. او تصمیم گرفت در عمل صحت این فکر خود را بررسی کند. او مراحل آزمایش فکر منفی را به صورت زیر اجرا کرد.

۱-پیش بینی:

وقتی جلوی جمع در کلاس صحبت می کنم، شدیداً مضطرب می شوم و همه متوجه اضطراب من شده و مرا مسخره می کنند.

۲- بررسی شواهد:

هر وقت جلوی جمع سخنرانی می کنم، قلبم به شدت می تپد، دستهایم عرق می کند، نفسم هم می گیرد که همه اینها نشانه اضطراب است. اما تا حالا کسی چیزی درباره اضطرابم به من نگفته و مرا مسخره نکرده است. شاید آنها متوجه اضطراب من می شوند اما نمی خواهند با گفتنش مرا ناراحت کنند. دوستم علی نیز می گوید تو خوب صحبت می کنی.

۳-طراحی آزمایش:

هفته آینده که قرار است در کلاس معارف کنفرانس بدهم از دوستم مهدی می خواهم که با موبایلش از من فیلم بگیرد تا خودم ببینم آیا از ظاهرم مشخص است اضطراب دارم؟

۴-نتیجه آزمایش:

پیش بینی ام درست از آب درنیامد. فیلمم را که مشاهده کردم نشانه ای از اضطراب در آن دیده نشد. علی هم حرف من را تایید کرد.

۵- نتیجه گیری:

شاید در حین سخنرانی اضطراب داشته باشم اما اضطرابم آن قدر شدید نیست که کسی متوجه آن شود. حالا که مطمئن شدم کسی متوجه اضطرابم نمی شود، با آرامش بیشتری می توانم در برابر جمع صحبت کنم.

۷- بررسی جنبه های مختلف واقعه

این روش مناسب خطای شناختی تفکر همه یا هیچ است. همان طور که می دانید در خطای شناختی همه یا هیچ فرد امور و وقایع را یا کاملاً خوب می داند یا کاملاً بد. به ویژه افرادی که بسیار کمال گرا هستند، دچار این خطای شناختی می شوند. آنها دوست دارند کاملاً بی عیب و نقص باشند و همه کارها را کاملاً دقیق و درست انجام دهند. فردی را می شناسم که وقتی می خواهد نامه ای را بنویسد، دهها کاغذ پاره می کند و در آخر هم از کارش ناراضی است و یا مردی تعریف می کرد که پدرش به او می گوید که اگر از ۱۰ کاری که از تو می خواهم انجام بدهی، همه را به درستی انجام دادی، باز هم باید از خودت ناراضی باشی!

اگر شما هم انسان کمال گرایی هستید و دوست دارید خودتان و اطرافیانتان بی عیب و نقص باشند از خودتان بپرسید چند نفر را در اطراف خود می شناسید که انسان کاملی بوده و هیچ عیب و نقصی نداشته باشد. حتما شنیده اید که می گویند انسان جایز الخطاست و حتی بعضی از حکما معتقدند که انسانها به حکم انسان بودنشان خطا و

اشتباه می کنند و فقط پیامبران و امامان هستند که عاری از خطا و اشتباه می باشند.

دکتر وین دایر در کتابش به نام خرد در گذر زمان شعری از اگدن ناش شاعر آمریکایی با نام "پس چنین است آنچه من از خودم می شناسم" نقل قول کرده است. که به خوبی اشتباه بودن کمال گرایی را نشان می دهد.

پس چنین است آنچه من از خود می شناسم
 زمانی که به مردانی با استعداد های طلایی می اندیشم
 و در هین مقایسه می بینم
 تا چه اندازه با ایشان صفات مشترک دارم از درون شاد می شوم
 من هم مانند برنز در برابر شراب سست می شوم
 مثل شکسپیر لاتین کم می دانم و حتی کمتر از آن یونانی
 مانند ارسطو نافن خود را می جویم
 و چون تاکری فصاحت تکلم دارم
 من هم مثل بایرون گرفتار پوچی هستم
 کینه توزی پاپ را به ارث برده ام
 مثل پترارک در شیپور می دمم
 همچون میلتون تمایل به خودفروزی و غصه خوردن دارم
 هپی گردنم مثل پاسر ضعیف است
 مثل جانسن آرزوی مرگ نمی کنم
 مثل ویلون، من هم کلی برهنگارم
 همچون سوین برن متأسفم که به پرستار نیازمندم
 من هم مثل کریستوفر که مارلو را به فاطر بالا انداختن تاسش افراج کرد، هستم

در مقایسه با مردان با استعدادهای طلایی

من هم مرد مستعدی هستم

با تمام نوابغ وجه مشترکی دارم اگر چه در شرارت

با این همه من مثل خودم می نویسم.

افرادی که اگدن ناش از آنها نام برده همگی افراد سرآمد در حوزه خودشان هستند. اما همان طور که دیدید هر یک از آنها عیب های عمده ای دارند، بنابراین شما هم به خودتان سخت نگیرید.

هر وقت که تفکر ایده آل گرا داشتید، می توانید این شعر را بخوانید و به خودتان بگوئید هر انسانی اشتباه می کند و عیب و نقص هایی دارد، این خوب است که من تمایل به پیشرفت و برطرف کردن نقایصم دارم اما هیچکس نمی تواند کاملاً بدون عیب و نقص باشد.

۸- بررسی نظرات دیگران

در این روش نظر دیگران را درباره فکر خودتان می پرسید. اگر دیگران با شما هم عقیده نباشند، انگیزه بیشتری برای تغییر فکر خودتان پیدا می کنید.

سارا معتقد بود زن و شوهر اگر یکدیگر را دوست داشته باشند از علایق هم خبر خواهند داشت و چون همسر من نمی داند من به چه چیزهایی علاقه دارم، پس مرا دوست ندارد. از او پرسیدم آیا زوج هایی را می شناسی که یکدیگر را دوست داشته باشند؟ او جواب مثبت داد. به او گفتم از چند نفر از آنها بپرس آیا آنها هم چنین عقیده ای دارند؟ وقتی او از برخی از دوستانش درباره این مساله سوال کرد، با تعجب متوجه شد که آن زوج ها با آن که به یکدیگر علاقه دارند، اما از همه علایق هم با خبر نیستند. او گفت یکی از دوستانش وقتی می خواهد برای تولد

همسرش هدیه بخرد از مدتی قبل برای این که بفهمد همسرش به چه چیزی علاقه دارد نقشه هایی طرح ریزی می کند تا متوجه شود به چه چیزی نیاز دارد و یکی دیگر از دوستانش گفته وقتی می خواهد برای همسرش هدیه بخرد از او سوال می کند چه چیزی دوست دارد. دانشجویی معتقد بود در حین سخنرانی در کلاس درس مضطرب شده و همکلاسی هایش متوجه اضطراب او می شوند. این مساله او را خیلی ناراحت می کرد. به او گفتم دفعه بعد که باید در کلاس درس کنفرانس بدهی، پس از اتمام کنفرانس از چند نفر از همکلاسی هایت درباره سخنرانی ات سوال کن. در جلسه بعد او با تعجب گفت از ۷ نفر از همکلاسی هایش سوال کرده و همه آنها معتقد بودند که کنفرانس خوبی ارائه داده است و کسی متوجه اضطراب او نشده است. اکثر افرادی که مشکل صحبت در جمع دارند، دارای چنین اعتقادی هستند. آنها فکر می کنند در حین سخنرانی همه متوجه اضطراب آنها می شوند. اما تحقیقات نشان داده است که فقط در صورتی که اضطراب فرد بسیار شدید باشد دیگران متوجه آن خواهند شد. خیلی از نشانه های اضطراب مثل تپش قلب، سرد شدن بدن، عرق کردن و غیره توسط دیگران قابل تشخیص نیست.

۹- استفاده از بهتر است به جای باید

این روش برای خطای شناختی "باید" مناسب است. هرگاه از کلمه باید برای خودتان یا دیگران استفاده کردید، کلمه "بهتر است" را جایگزین آن کنید و تفاوتی که در احساسات ایجاد می شود را مقایسه نمایید. مثلاً به جای این که بگوئید: "من حتماً باید در کنکور قبول شوم." بگوئید: "بهتر است که در کنکور قبول شوم." جمله اول شما را مضطرب می کند،

چون به شما می گوید هیچ راهی به جز قبولی در کنکور ندارید. اما جمله دوم احساس منفی در شما ایجاد نمی کند و یا حداقل کمتر مضطربتان می کند.

تصور کنید پدری این دو جمله را به فرزند خود بگوید و احساس کودک را در هر یک بنویسید.

جمله اول: تو باید امسال شاگرد اول شوی.

احساس کودک:

جمله دوم: خیلی دوست دارم امسال شاگرد اول شوی.

احساس کودک:

مراجعی یکی از خاطرات دوران کودکی خود را این گونه تعریف می کرد: "روزی رفته بودم از مغازه ای خرید کنم. وقتی خواستم دوچرخه ام را کنار خیابان پارک کنم، مردی که تازه رسیده بود به من گفت: اینجا پارک نکن. من می خواهم ماشینم را اینجا پارک کنم. جالب آن که جا برای پارک کردن او در کنار دوچرخه من وجود داشت. به همین خاطر گفتم من می خواهم همین جا پارک کنم. آن مرد جواب داد: گفتم تو نباید اینجا پارک کنی و دوچرخه مرا گرفت و آن طرف گذاشت. با آن که از این ماجرا سال های زیادی می گذرد، اما هنوز آن را به خاطر دارم. چون جملات آن مرد حالت آمرانه داشت. به عبارت دیگر می گفت تو باید جایی که من می گویم پارک کنی. در صورتی که اگر آن مرد به من می گفت، اگر می توانی دوچرخه ات را آن طرف پارک کن و یا لطفا دوچرخه ات را جای دیگر پارک کن، من ناراحت نمی شدم و حرف او را می پذیرفتم."

اکثر ما انسانها اجبار را دوست نداریم، زیرا اجبار، آزادی ما را محدود می کند. تحقیقات نشان داده است بدترین شیوه تربیت کودکان، استفاده از روش استبدادی است. در این روش والدین کودک را به انجام کارها مجبور می کنند. این گونه پدر و مادرها به کودکان خود دستور می دهند و زیاد از جملات باید دار استفاده می نمایند.

در تحقیق جالبی که در خانه سالمندان انجام شده مشخص شد که دادن اختیارات ساده به سالمندان، باعث افزایش عمر آنها خواهد شد. در این تحقیق سالمندان یک مرکز را به دو دسته تقسیم کردند. به یک دسته از سالمندان یک گلدان داده شد و به آنها گفته شد طبق صلاحدید خودشان از آن مراقبت کنند از طرفی می توانند زمان تلویزیون دیدنشان را نیز خودشان تعیین کنند. اما تغییری در برنامه روزانه گروه دوم داده نشد و آنها باید کارهایشان را طبق برنامه آسایشگاه انجام می دادند. نتیجه جالب آن بود که پس از گذشت یکسال میزان فوت در سالمندان دسته اول کمتر بود.

از امروز سعی کنید به جای استفاده از جملات آمرانه، باید دار و دستوری به خود و دیگران از جملاتی که حالت امری نداشته باشد، استفاده کنید.

به جای این که بگویید: باید اتوبوس به موقع بیاید.

بگویید: خوب است که اتوبوس به موقع بیاید.

به جای این که بگویید: تو باید به من زنگ می زدی.

بگویید: خوب بود که به من زنگ می زدی.

به جای این که بگویید: تو باید به احساسات من بیشتر توجه کنی.

بگویید: دوست دارم به احساسات من بیشتر توجه کنی.

به جای این که بگویید: من نباید این برخورد را با او می کردم.

بگویید: بهتر بود با او این گونه برخورد نمی کردم.
 به جای این که بگویید: این هفته باید به مدرسه پسرمان بروی.
 بگویید: اگر ممکن است این هفته به مدرسه پسرمان برو.
 و یا بگویید: اگر می توانی این هفته به مدرسه پسرمان برو.

۱۰- تعیین علت های مساله

این روش برای مقابله با خطای شناختی شخصی سازی مناسب است. وقتی شما به علت اتفاقی خود را سرزنش می کنید، از خود بپرسید: "چه عوامل دیگری به جز من در این مساله تاثیر داشته است؟ آیا فقط من مقصر بودم؟" حتی می توانید از فرد دیگری که در موقعیت بوده است کمک بگیرید. البته توجه کنید با این روش شما نمی خواهید خودتان را تبرئه کنید، بلکه می خواهید متوجه شوید چند درصد از مشکل تقصیر شماست و افراد دیگر و یا عوامل دیگر نیز در بروز مشکل دخالت داشته اند یا نه؟ حتی ممکن است به این نتیجه برسید که در برخی از اتفاقات اصلا مقصر نیستید. مثلا شما دوستان خود را به مهمانی دعوت کرده اید. وسط مهمانی برق قطع می شود و شما خودتان را به خاطر این مساله سرزنش می کنید. در صورتی که قطع برق هیچ ارتباطی به شما نداشته است.

۱۱- بررسی سود و زیان :

در این روش به مزایا و معایب داشتن باور خود فکر می کنید. اگر معایب اعتقاد به این باور بیشتر از مزایای آن بود پس منطقی است که آن را کنار بگذارید در غیر این صورت نیازی به تغییر باور خود ندارید. برای بررسی سود و زیان باور خود یک جدول دو ستونی تشکیل دهید و در

یک ستون مزایا و در ستون دیگر معایب فکر خود را یادداشت کرده و آنها را با هم مقایسه کنید تا ببینید فواید این فکر بیشتر است یا معایب آن و بر اساس آن نتیجه گیری کنید که داشتن چنین فکری به نفع شماست یا به ضررتان.

مثال: امیر معتقد بود که باید در همه زمینه ها کامل و بی عیب و نقص باشد تا دیگران برایش ارزش قایل شوند. او مزایا و معایب داشتن چنین باوری را در یک جدول دو ستونی یادداشت کرد.

مزایای این فکر یا باور	معایب این فکر یا باور
وادر می شوم برای انجام کارها بیشتر تلاش کنم.	باعث می شود خودم را به حدی مورد انتقاد قرار دهم که از انجام آنچه که به آن مشغولم لذتی نبرم.
وقتی کارها به خوبی پیش می روند، احساس خوبی به من دست می دهد.	چون اجازه نمی دهم دیگران متوجه اشتباهم شوند، بنابراین با این عمل خود را از نظرات ارزشمند دیگران محروم می کنم.
باعث می شود در زندگی موفق باشم.	میزان موفقیت هایم کاهش پیدا می کند. چون پس از هر شکست ارزش موفقیت های قبلی برایم کم رنگ می شود.
	از آنجایی که احتمال می دهم موفق نشوم، از انجام بسیاری از کارها که تمایل به انجام آن دارم، خودداری می کنم.
	از آنجایی که شکست به شدت مرا آشفته می کند، نمی توانم شکست ها را به عنوان تجربه ای با ارزش و سودمند در

شرایط دیگر مورد استفاده قرار دهم.	
هیچ گاه نمی توانم نظر مثبتی راجع به خودم پیدا کنم. چون هیچ وقت نمی توانم همه کارها را بدون عیب و نقص انجام دهم.	
دیگران برایم غیر قابل تحمل می شوند. چون در آنها عیب های زیادی می بینم، نمی توانم با دیگران رابطه صمیمی برقرار کنم.	
باعث افزایش اضطرابم می شود، در نتیجه به فعالیت ها و عملکردم لطمه می زند.	

همان طور که می بینید، معایب باور امیر بسیار بیشتر از مزایای آن است و منطقی است که این باور را کنار بگذارد.

مثال: سارا معتقد است برای شاد بودن باید همه او را تایید کنند. او مزایا و معایب این فکر خود را در جدول زیر یادداشت کرد.

معایب این فکر یا باور	مزایای این فکر یا باور
اگر تایید نشوم، احساس بدی پیدا می کنم.	نسبت به احساسات دیگران حساس می شوم.
اعتماد به نفسم در کنترل دیگران می شود.	به شدت تلاش می کنم تا مورد توجه قرار گیرم که این باعث موفقیت بیشتر من می شود.
به خاطر ترس از تایید نشدن، نمی توانم از دیگران انتقاد کنم.	وقتی تایید می شوم، احساس خوبی پیدا می کنم.

به خاطر ترس از تایید نشدن، خواسته دیگران را حتی اگر به ضررم باشد، می‌پذیرم.	
نمی‌توانم همزمان همه را راضی کنم، چون هر کس دیدگاه‌های خاص خود را دارد.	

همان‌طور که می‌بینید معایب اعتقاد به این فکر خیلی بیشتر از مزایای آن است. بنابراین دلیلی ندارد که سارا این طرز فکر را داشته باشد.

مشکلات شایع در نوشتن پاسخ‌های منطقی

در ادامه برخی از مشکلات شایع در غلبه بر افکار منفی توضیح داده شده است.

۱- نیاز به تمرین:

فاصله گرفتن از افکار خود، سوال کردن، ارزیابی و پاسخ دادن به سوالات چیزی نیست که ما به طور معمول انجام بدهیم. ممکن است در ابتدا عینی بودن و یافتن پاسخ‌هایی که بتواند تاثیر زیادی در احساس شما داشته باشد، مشکل باشد. اما با تمرین بیشتر در این کار تبحر بیشتری پیدا خواهید کرد. پس اگر جملات منطقی اولیه شما تاثیر کمی بر روی احساس و باور شما داشت، نگران نباشید. با تمرین بیشتر می‌توانید در این کار مسلط شوید.

۲- زمانی که احساسات شما بسیار شدید است.

وقتی شدیداً احساس آشفتگی می کنید، ممکن است یافتن پاسخ های منطقی در برابر افکار منفی بسیار مشکل باشد. در این شرایط بهتر است فقط افکار خود را یادداشت کرده و آن را کنار بگذارید تا زمانی که آرامتر شوید و در آن زمان پاسخ مناسبی برای افکار منفی خود پیدا کنید.

۳- در نوشتن پاسخ های منطقی خیلی حساس نباشید.

نیازی نیست که پاسخ های شما یک شاهکار ادبی باشد. پاسخی مناسب است که به طور منطقی مخالف افکار منفی شما باشد و بتواند احساس شما را تغییر دهد.

۴- از خود عیب جویی نکنید.

در زمان تحلیل افکار منفی به دلیل اینکه از افکار خود آگاه می شوید، ممکن است به تحقیر یا عیب جویی خود بپردازید. مثلاً بگویید من عجب آدم احمقی هستم که این طور فکر می کنم. یادتان باشد افکار منفی نشانه افسردگی است و شما می توانید بر افسردگی تان غلبه پیدا کنید و این مشکل جزو ویژگی های ذاتی شما نیست. پس خودتان را به خاطر داشتن این افکار سرزنش نکنید.

۵- انتظار نداشته باشید که با یک بار تکرار پاسخ منطقی، افکار منفی برای همیشه دست از سر شما بردارد. چون سالیان زیادی است که افکار منفی در ذهن شما تکرار شده است، برای غلبه بر افکار منفی باید مرتب پاسخ های منطقی را به کار برید تا دیگر این افکار به صورت خودکار در ذهن شما فعال نشود.

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد ہشتیان

بہشتی

www.baheshti.com

احساسات سالم و ناسالم

آیا نباید به خاطر رخ دادن اتفاقات بد، ناراحت شویم؟
آیا کسی که همسرش را از دست داده است و یا ورشکست شده است
نباید ناراحت باشد؟

بسیاری از مراجعان چنین سوالاتی را می پرسند. شاید چنین سوالاتی به
ذهن شما هم آمده باشد. در پاسخ باید گفت که غمگین بودن به خاطر
وقایع بد زندگی نه تنها نشانه افسردگی نیست بلکه می تواند برای رهایی
از این شرایط به شما کمک کند. شناخت درمانی نمی گوید که نباید هیچ
احساس بدی داشته باشید، بلکه می گوید احساسات ما باید منطقی و
متناسب با موقعیت باشد. زمانی احساسات ما غیرمنطقی خواهند شد که
ریشه آنها یک فکر غیر منطقی باشد. هر انسانی حق دارد در شرایط
خاص احساساتی مثل غم، خشم، گناه، تنفر و غیره داشته باشد. به طور
کلی می توان احساسات را به دو دسته منطقی و غیر منطقی تقسیم کرد.

داشتن احساسات منطقی مفید است اما احساسات غیر منطقی باعث ایجاد مشکلاتی در ما می شود. اما از کجا بدانیم که احساس ما منطقی است یا غیر منطقی؟ تفاوت‌های احساسات منطقی و غیر منطقی عبارتند از:

۱- احساس منطقی و سالم متناسب با موقعیت است ولی احساس ناسالم و غیر منطقی متناسب با موقعیت نیست. اگر شما به علت شکست در امتحان هفته ها غمگین باشید و دیگر تمایلی به زندگی نداشته باشید احساس شما یک احساس غیرمنطقی است چون متناسب با موقعیت نیست. اما اگر خانمی به علت فوت شوهرش هفته ها غمگین و ناراحت باشد، احساسش سالم است چون از دست دادن همسر یک اتفاق شدیداً ناگوار است.

۲- احساسات غیر منطقی از افکار منفی و خطای شناختی ناشی می شوند.

یکی از دلایلی که باعث می شود احساسات غیرمنطقی متناسب با موقعیت نباشند این است که این احساسات از افکار منفی ناشی شده اند نه از اتفاقی که رخ داده است.

خانمی به نام مرجان به دلیل اینکه شوهرش سر کار بود، مجبور شد بدون شوهرش به مهمانی برود. در این مهمانی ۲۵ نفر حضور داشتند و از این ۲۵ نفر، ۲۳ نفر سراغ شوهر او را گرفتند و از مرجان پرسیدند چرا شوهرت به مهمانی نیامده است ولی دو نفر از مهمانها این کار را انجام ندادند. مرجان به دلیل اینکه این دو نفر سراغی از شوهرش نگرفته بودند بسیار ناراحت بود، چون معتقد بود به این دلیل آنها سراغی از شوهر من نگرفتند چون برای من و شوهرم

ارزش قابل نیستند (ذهن خوانی). این احساس مرجان غیرمنطقی است چون متناسب با اتفاقی که رخ داده است نبود و از افکار منفی او ناشی شده بود. چون اکثریت مهمانها درباره شوهرش از او سوال کرده بودند و فقط دو نفر از مهمان ها این کار را نکرده بودند.

نمونه های از احساس های منطقی و غیرمنطقی

اگر به خاطر قبول نشدن در کنکور ناراحت شوید ناراحتی شما طبیعی و منطقی است. اما به شرط آنکه افکاری مثل: "من آدم کودنی هستم. من هیچوقت نمی توانم در کنکور قبول شوم. من آدم بد شائسی هستم." نداشته باشید.

اگر به خانمی علاقه مند هستید و او پیشنهاد ازدواج شما را رد کند؟ طبیعی است که ناراحت شوید اما اگر فکر کنید که دنیا به آخر رسیده و یا آنکه هیچ زنی از شما خوشش نخواهد آمد، این افکار غیر منطقی هستند و احساس غیرمنطقی و ناسالمی را در شما ایجاد خواهند کرد. اگر در شغل خود ورشکست شده اید ناراحت شدن شما طبیعی است؟ اما اگر پس از این اتفاق این طور فکر کنید: "من در هیچ کاری موفق نمی شوم" یا "من همیشه فقیر خواهم ماند." این افکار غیر منطقی هستند و در شما احساسات غیر منطقی ایجاد خواهند کرد.

تفاوت غمگینی منطقی و افسردگی

غمگینی یکی از مهمترین احساساتی است که افراد افسرده تجربه می کنند اما آیا همه غم ها غیر منطقی هستند. در ادامه تفاوت های غمگینی سالم و غیر سالم را بیان می کنیم.

- ۱- غم سالم متناسب با واقعه ای است که رخ داده است. اما در افسردگی، غمگینی متناسب با اتفاق نیست.
 - ۲- غم سالم کوتاه مدت است اما افسردگی مدت ها ادامه پیدا می کند. اگر به یاد داشته باشید در بخش اول کتاب گفته شد برای آنکه کسی مبتلا به افسردگی باشد غمگینی او باید حداقل ۲ هفته طول بکشد. اما غمگینی سالم معمولا زمان زیادی طول نمی کشد. مگر آنکه اتفاق بسیار بدی رخ داده باشد مثلا اگر فردی عزیزی را از دست داده باشد داشتن غمگینی طولانی مدت طبیعی است. اما فردی که به خاطر رد شدن در یک امتحان هفته ها ناراحت باشد، این غمگینی غیرمنطقی است.
 - ۳- افسردگی زندگی فرد را مختل می کند. فرد افسرده از فعالیت های معمول دست می کشد و علاقه اش را به فعالیت های روزمره از دست می دهد. اما غم سالم اینگونه نیست.
 - ۴- در افسردگی افکار غیر منطقی وجود دارد. "حیف شد که در امتحان قبول نشدم اما دنیا به آخر نرسیده باید دوباره تلاش کنم" (غم سالم).
 - "من خیلی بدشانسم دیگه نمی تونم در این امتحان قبول شوم" (افسردگی)
- پس هر گاه احساس بدی پیدا کردید، سوال زیر را از خودتان بپرسید:
- "آیا ناراحتی من ناشی از اتفاقی است که رخ داده است یا اینکه ناشی از افکار منفی و خطای شناختی من است؟"
- با احساسات منطقی چه کنیم؟**

همانطور که گفته شد ما دو نوع احساس داریم. احساسات منطقی و احساسات غیرمنطقی. در بخش های قبلی روش تغییر و اصلاح احساسات غیر منطقی توضیح داده شد. در این بخش می خواهیم روش برخورد با احساسات سالم را توضیح دهیم.

بهترین راه کاهش احساسات سالم و منطقی ابراز آنها است. اگر به خاطر بروز اتفاقی ناراحت هستید، گریه کنید. اگر از کسی ناراحت هستید به او بگویید که به خاطر رفتارش ناراحت شده اید و از او خواهش کنید که دیگر آنرا رفتار را تکرار نکند. اگر به فردی ظلمی کرده اید و به خاطر آن احساس گناه می کنید از آن فرد عذر خواهی کنید. متأسفانه اکثر خانواده ها به فرزندان شان (به خصوص پسر ها) القا می کنند که ابراز احساسات نشانه ضعف است و به همین دلیل ما عادت کرده ایم احساسات خودمان را ابراز نکنیم. اما برای رهایی از احساسات منفی منطقی راهی جز ابراز و تخلیه آنها وجود ندارد. اگر برای شما ابراز احساسات در برابر دیگران سخت است می توانید در تنهایی و خلوت خود این کار را انجام دهید. اما فراموش نکنید عدم تخلیه احساسات سالم در دراز مدت می تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند پس به هر شکل ممکن سعی کنید احساسات سالم خود را تخلیه کنید.

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد بہشتیان

بہشتیانی

www.behshyani.com

جدول تغییر احساس

با مطالعه فصل های قبل، علت افسردگی و چگونگی غلبه بر آن را متوجه شدید. در این فصل می خواهیم همه این مطالب را در جدولی که به آن جدول تغییر احساس می گوئیم، خلاصه کنیم. این جدول ۸ ستون دارد. از این به بعد هر گاه احساس بدی پیدا کردید با استفاده از این جدول آن را تحلیل کرده تا احساس بهتری پیدا کنید.

چگونگی تکمیل جدول تغییر احساس

همانطور که گفته شد جدول تغییر احساس ۸ ستون دارد که باید به ترتیبی که در ادامه گفته می شود آن را تکمیل کنید.

۱- ستون اول: تعیین احساس خود و شدت آن

اولین قدم برای تغییر احساس، شناخت آن احساس است. در ستون اول جدول، احساسی که دارید را یادداشت کنید.

در یادداشت احساساتان از کلماتی مثل غمگین، افسرده، خشمگین، عصبانی، ناامید، مضطرب، ترس، دلهره، نگرانی، درماندگی، گناه، نفرت و غیره استفاده کنید. پس از نوشتن احساسات مشخص کنید شدت این احساس چند درصد است. با عددی بین ۰ تا ۱۰۰ شدت احساس خود را تعیین نمایید. در تعیین درصد احساساتان زیاد حساس نباشید. فقط کافی است حدوداً مشخص کنید که شدت احساس شما چقدر است. مثلاً اگر مضطرب هستید، شدت آن را به صورت زیر تعیین کنید.

اگر خیلی مضطرب هستید (آن قدر که بیشتر از آن را نمی توانید تصور کنید)، عدد ۱۰۰

اگر هیچ اضطرابی ندارید و کاملاً آرام هستید عدد صفر
اگر اضطراب متوسطی را تجربه می کنید، عدد ۵۰
و اگر اضطرابتان بین حالات فوق است، عددهای دیگر مثل ۷۰، ۳۰ و غیره را انتخاب کنید.

برای تعیین احساس خود می توانید احساس فعلی تان را با دفعات قبل که این احساس را داشته اید مقایسه کنید تا راحت تر بتوانید برای آن درصدی مشخص نمایید. مثلاً اگر اکنون اضطراب شدیدی دارید اما قبلاً اضطراب شدیدتری را تجربه کرده اید، به اضطرابتان نمره ۹۰ بدهید. اگر تعیین درصد احساسات برایتان مشکل است می توانید با استفاده از کلمات بسیار شدید، شدید، متوسط، خفیف، بسیار خفیف و اصلاً استفاده کنید.

مثال ۱: مریم قرار بود با همسرش ساعت ۵ به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شده بود.

او ستون اول جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول

احساس و شدت آن

خشم - ۹۰ درصد

مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون اول جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول

احساس و شدت آن

اضطراب - ۷۰ درصد

۲- ستون دوم: تعیین زمان و مکان

پس از تعیین احساس خود و شدت آن، مشخص کنید در چه زمان و مکانی این احساس در شما ایجاد شده است و آن را در ستون دوم یادداشت کنید.

فایده تعیین زمان و مکان ایجاد احساس این است که ممکن است متوجه ارتباطی بین زمان خاص یا مکان خاص و احساس های بد خود شوید. مثلاً شاید متوجه شوید معمولاً وقتی در خانه هستید، احساس غمگینی می کنید چون رابطه ای بین غمگینی و بودن در خانه وجود داشته باشد. با پیدا کردن این رابطه، راحت تر می توانید به علت ناراحتی خود پی ببرید. مثلاً خانمی پس از تکمیل جدول تغییر احساس متوجه شد معمولاً صبح ها حدود ساعت ۷ تا ۸ غمگین می شود. پس از بررسی به این نتیجه رسید که در این ساعت بچه ها به مدرسه می روند و او صدای آنها را می شنود و از این که خودش بچه ندارد، ناراحت می شود.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون دوم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم
احساس و شدت آن	زمان و مکان
اضطراب ۷۰ درصد	خانه بودم ساعت ۱۸ ۵/۲۱

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون دوم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم
احساس و شدت آن	زمان و مکان
خشم و ۹۰ درصد	اتاقم ساعت ۲۱ ۳/۲۹

۳- ستون سوم: توصیف موقعیت

در ستون سوم موقعیتی که در آن احساس بد را پیدا کردید و یا کاری که در حال انجام آن بودید را به دقت توصیف کنید. توصیف موقعیت به شما

کمک می کند تا راحت تر به افکار منفی خود دست یابید. گاهی پیش می آید که نمی توانید علت احساس بد خود را پیدا کنید. در این مواقع توصیف دقیق موقعیت به شما در پیدا کردن علت ناراحتی تان کمک می کند (مثال ۲ نمونه ای از همین مورد است).

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود با همسرش ساعت ۵ به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون سوم جدول تغییر احساس خود را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم	ستون سوم
احساس و شدت	زمان و مکان	موقعیت و یا علت احساس بد
عصبانیت ۹۰ درصد	خانه - ساعت ۱۵ ۶/۵	چون همسر من به موقع نیامد عصبانی شدم

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون سوم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم	ستون سوم
احساس و شدت	زمان و مکان	موقعیت و یا علت احساس بد
اضطراب ۷۰ درصد	خانه - ساعت ۶/۵	داشتم اخبار ساعت ۹ را از شبکه ۱ می دیدم که خبری درباره کنکور اعلام کرد

رضا با نوشتن دقیق موقعیتی که احساس اضطراب می کرد، متوجه شد اضطرابش باید به خبری که درباره کنکور بیان شده است مربوط باشد، زیرا قبل از آن مضطرب نبوده است.

"من قبل از شروع اخبار مضطرب نبودم. وقتی که اخبار شروع شد هم اضطراب نداشتم. وقتی که گوینده خبرهای خارجی را می گفت هم مضطرب نبودم. اما وقتی به خبرهای داخلی و خبر مربوط به کنکور رسید ناگهان مضطرب شدم. پس اضطرابم مربوط به کنکور است."

۴- ستون چهارم : پیدا کردن افکار خودکار منفی

همان طور که می دانید، علت ایجاد احساسات منفی، افکار خودکار منفی است. بنابراین در این مرحله، به دنبال افکار خودکاری خود باشید. از روش هایی که در فصل های قبل برای پیدا کردن افکار خودکار منفی یاد گرفتید استفاده کنید. پس از شناسایی افکار خودکار منفی، میزان باور و اعتقادات به این افکار را به صورت درصد بیان کنید.

۱۰۰ درصد یعنی شما کاملاً به این فکر اعتقاد دارید.

۷۵ درصد یعنی شما خیلی زیاد به آن فکر معتقد هستید.

۵۰ درصد یعنی شما نسبتاً به آن فکر معتقد هستید.

۲۵ درصد یعنی شما کمی به این فکر اعتقاد دارید.

صفر درصد یعنی اصلاً به این فکر معتقد نیستید.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون چهارم جدول تغییر احساس خود را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم	ستون سوم	ستون چهارم
احساس و شدت	زمان و مکان	موقعیت و یا علت احساس بد	افکار خود کار منفی و میزان باور به آن
عصبانیت ۹۰ درصد	خانه - ساعت ۱۵/۶	چون همسر به موقع نیامد عصبانی شدم	همسر هیچ ارزشی برای من قابل نیست. او هیچ وقت به خواسته های من توجهی ندارد. ۹۰ درصد

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون چهارم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون اول	ستون دوم	ستون سوم	ستون چهارم
احساس و شدت	زمان و مکان	موقعیت و یا علت احساس بد	افکار خود کار منفی و میزان باور به آن
اضطراب ۷۰ درصد	خانه - ساعت ۲۱/۱۵/۶	داشتم اخبار ساعت ۹ را از شبکه ۱ می دیدم که خبری درباره کنکور اعلام کرد	خوب درس نخواندم. برای کنکور آمادگی ندارم. قبول نمی شوم. ۱۰۰ درصد

۵- ستون پنجم: خطای شناختی افکار منفی خود را تعیین کنید.
در ستون پنجم خطاهای شناختی فکر خود را بنویسید.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون پنجم جدول تغییر احساس را اینگونه تکمیل کرد. (به علت شباهت مطالب سه ستون اول بقیه جدولها حذف شده است).

ستون پنجم	ستون چهارم
خطای شناختی	افکار خود کار منفی و میزان باور به آن
۱- خطای همه یا هیچ ۲- استفاده از عبارت های باید دار	علی هیچ ارزشی برای من قایل نیست. او باید سر وقت می آمد. ۹۰ درصد

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون پنجم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون پنجم	ستون چهارم
خطای شناختی	افکار خود کار منفی و میزان باور به آن
۱- تمرکز بر نیمه خالی لیوان ۲- پیشگویی	برای کنکور آمادگی ندارم. قبول نمی شوم. ۱۰۰ درصد

۶- ستون ششم: بر علیه فکر خودکار منفی، یک یا چند پاسخ منطقی بنویسید.

با استفاده از روش هایی که در فصل قبل آموختید، به افکار منفی خود پاسخ منطقی بدهید و میزان باورتان به پاسخ های منطقی را به صورت درصد تعیین کنید.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون ششم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون چهارم	ستون پنجم	ستون ششم
افکار خود کار منفی و میزان باور به آن	خطای شناختی	جملات منطقی و میزان باور به آن
علی هیچ ارزشی برای من قایل نیست. او باید سر وقت می آمد. ۹۰ درصد	۱- خطای همه یا هیچ ۲- استفاده از عبارت های باید دار	او فقط گاهی دیر می آید. ۹۰ درصد شاید در راه برایش مشکلی پیش آمده باشد. ۷۰ درصد او برایم ارزش قایل است. در سالگرد ازدواجمان این را ثابت کرد. ۹۰ درصد

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون ششم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون چهارم	ستون پنجم	ستون ششم
افکار خود کار منفی و	خطای شناختی	جملات منطقی و میزان باور به

میزان باور به آن	آن
برای کنکور آمادگی ندارم. قبول نمی شوم. ۱۰۰ درصد	۱- تمرکز بر نیمه خالی لیوان ۲- پیشگویی
طبق برنامه پیش رفته ام تقریباً همه درسها را خوانده ام. ۸۰ درصد مشاورم گفته حتما قبول می شوی. ۷۰ درصد رتبه ام در کنکورهای آزمایشی خوب شده است ۹۰٪	

۷- ستون هفتم: بررسی مجدد افکار منفی

پس از آن که به افکار منفی خود پاسخ منطقی دادید، مجدداً درصد باور خود نسبت به افکار منفی را تعیین کنید تا ببینید پاسخ منطقی توانسته میزان باور شما را نسبت به افکار منفی تان کم کند.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون هفتم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون چهارم	ستون پنجم	ستون ششم	ستون هفتم
افکار خود کار منفی و میزان باور به آن	خطای شناختی	جملات منطقی و میزان باور به آن	میزان باور به افکار خودکار منفی
علی هیچ ارزشی برای من قابل نیست. او باید سر وقت می آمد. ۹۰ درصد	خطای همه یا هیچ استفاده از عبارت های	او فقط گاهی دیر می آید. ۹۰ درصد شاید در راه برایش مشکلی پیش آمده	۲۰٪

	باید دار	باشد. ۷۰ درصد او برایم ارزش قایل است. در سالگرد ازدواجمان این را ثابت کرد. ۹۰ درصد	
--	----------	---	--

ادامه مثال ۲: شایان دانش آموز کنکوری، یک هفته مانده به کنکور در حالی که تلویزیون نگاه می کرد ناگهان مضطرب شد. او ستون هفتم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون چهارم	ستون پنجم	ستون ششم	ستون هفتم
افکار خود کار منفی و میزان باور به آن	خطای شناختی	جملات منطقی و میزان باور به آن	میزان باور به افکار خودکار منفی
برای کنکور آمادگی ندارم. قبول نمی شوم. ۱۰۰ درصد	تمرکز بر نیمه خالی لیوان پیشگویی	طبق برنامه پیش رفته ام و به موقع همه درس ها را تمام می کنم. ۸۰ درصد مشاورم گفته حتما قبول می شوی. ۷۰ درصد	۳۰ درصد

۸- ستون هشتم: تعیین مجدد شدت احساس

پس از طی کردن همه مراحل بالا، مجدداً شدت احساس اولیه خود را تعیین کنید تا ببینید آیا احساس بد شما کاهش پیدا کرده است یا نه.

ادامه مثال ۱: مریم قرار بود ساعت ۵ با همسرش به خرید بروند. اما همسرش ساعت ۶ به خانه آمد و مریم به خاطر این مساله عصبانی شد. او ستون هشتم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون پنجم	ستون ششم	ستون هفتم	ستون هشتم
خطای شناختی	جملات منطقی و میزان باور به آن	میزان باور به افکار خودکار منفی	شدت احساس
خطای همه یا هیچ استفاده از عبارت های باید دار	او فقط گاهی دیر می آید. ۹۰ درصد شاید در راه برایش مشکلی پی ش آمده باشد. ۷۰ درصد او برایش ارزش قایل است. در سالگرد ازدواجمان این را ثابت کرد. ۹۰ درصد	۲۰ درصد	عصبانیت ۳۰ درصد

همانطور که در جدول بالا دیدید مریم در ابتدا ۹۰ درصد عصبانی بود اما پس از تحلیل افکارش میزان عصبانیتش به ۳۰ درصد کاهش پیدا کرد.

ادامه مثال ۲: رضا در حالی که اخبار نگاه می کرد، ناگهان مضطرب شد. او ستون هشتم جدول تغییر احساس را این گونه تکمیل کرد:

ستون پنجم	ستون ششم	ستون هفتم	ستون هشتم
خطای شناختی	جملات منطقی میزان باور به آن	میزان باور به افکار خودکار منفی	شدت احساس

اضطراب ۱۰ درصد	۳۰ درصد	تا حالا که طبق برنامه ام پیش رفتم و به موقع همه درس ها را تمام می کنم. ۸۰ درصد مشاورم گفته حتما قبول می شوی. ۷۰ درصد	تمرکز بر نیمه خالی لیوان پیشگویی
----------------	---------	--	----------------------------------

همانطور که در جدول بالا دیدید علی در ابتدا ۷۰ درصد اضطراب داشت اما پس از تحلیل افکارش میزان اضطرابش به ۱۰ درصد کاهش پیدا کرد. در صورتی که ۸ مرحله فوق را به درستی انجام داده باشید، پس از اتمام این مراحل احساس بهتری خواهید داشت. اما اگر تغییری در احساس شما ایجاد نشد، احتمالا اشکالی در اجرای این ۸ مرحله داشته اید که در ادامه درباره شایع ترین اشکالات تکمیل جدول تغییر احساس صحبت خواهیم کرد.

اشکالاتی که ممکن است در تکمیل جدول تغییر احساس به

وجود آید.

اگر پس از تکمیل جدول، احساس بهتری پیدا نکردید، سوالات زیر را از خود پرسید.

۱- آیا واقعا می‌خواهم احساسم را تغییر دهم؟

به دو دلیل ممکن است نخواهید احساس تان را تغییر دهید.

الف- همان طور که در فصل‌های قبل توضیح دادم، ممکن است افسرده بودن، فوایدی برای شما داشته باشد و به همین دلیل در درمان افسردگی خود شک داشته باشید. مثلاً یکی از فواید افسردگی جلب توجه و دلسوزی دیگران است. بنابراین ممکن است تمایل نداشته باشید که افسردگی خود را درمان کنید.

برای حل این مشکل، از جدول سود و زیان استفاده نمایید. یک جدول سود و زیان تشکیل دهید و همه مزایا و معایب افسرده بودن را یادداشت کنید تا بتوانید به طور منطقی نتیجه بگیرید افسرده بودن به سودتان است یا به ضررتان.

ب- دلیل دیگر عدم تغییر احساس پس از استفاده از جدول تغییر احساس این است که احساس شما سالم و منطقی است. مثلاً وقتی در یک امتحان مهم شکست می‌خورید یا یک دوست قدیمی را از دست می‌دهید و یا کسی حق شما را ضایع می‌کند، طبیعی است که احساس بدی داشته باشید. در فصل قبل درباره روش تشخیص احساس منطقی و غیر منطقی و روش مقابله با احساسات منطقی توضیح داده شد.

۲- آیا حادثه مسبب احساسم را به درستی تشخیص داده شد؟

ممکن است حادثه‌ای که موجب ناراحتی تان شده است را به درستی تشخیص نداده باشید. یکبار دیگر زمان و مکانی که در آن احساس بدی پیدا کردید را بررسی کنید و ببینید دقیقاً چه موقع احساس بد در شما ایجاد شد، در آن لحظه چه اتفاقی افتاد و آن اتفاق برای شما چه معنی و مفهومی داشت؟

۳- آیا افکار منفی خود را به درستی تشخیص دادم؟
ممکن است افکار منفی خودتان را به درستی تشخیص نداده اید. اگر هنوز در پیدا کردن افکار خودکار منفی مشکل دارید، فصل ۵ را مجدداً بخوانید و تمریناتش را انجام دهید.

۴- آیا جملات منطقی مناسبی را انتخاب کردم؟
ممکن است پاسخ منطقی مناسبی به افکار منفی خودتان نداده اید. برای رفع این مشکل مجدداً فصل مربوط به غلبه بر افکار منفی را مطالعه کنید.

مثال هایی از تکمیل جدول تغییر احساس

برای آشنایی بیشتر با چگونگی تکمیل جدول تغییر احساس، مثال های زیر را بخوانید.

شدت آس و احساس	مکان	زمان و باعلیت	موقعیت و	کار منفی و افکار خود	شناختی خطای	منابع	منطقه و	میزان باور	احساس شدت
غمگین ۱۰۰٪	در خانه بودم	به دوستم زنگ زدم برادرش گفت بیرون که بیرون	او حتماً به برادرش گفته که اگر زنگ زدم به من بگوید بیرون که	ذهن خوانی	لحن صدای برادر دوستم عادی بود، حتی به من گفت دوستم کجا رفته است. قبلاً هر وقت به	۳۰٪	غمگینی ۳۰٪		

		دوستم زنگ می زدم خوشحال می شد. دلیلی ندارد او بخواهد از من دوری کند. ۹۰ درصد		۱۰۰٪	رفته است.		
غمگینی ۱۰۰٪	در دانشگاه بودم	در کلاس درس با دوستانم صحبت می کردیم.	من توانایی صحبت با دیگران را ندارم. حرفی برای گفتن ندارم. ۸۰٪	تفکر همه یا هیچ	آنها درباره موضوعات تخصصی که مربوط به کارشان می شد صحبت می کردند. اگر من در این قسمت از بحث شرکت نکردم، دلیلی بر این نیست که توانایی صحبت کردن ندارم. هیچ کس	۲۰٪	غمگینی ۳۰٪

		نیست که درباره همه چیز اطلاعات داشته باشد. ٪ ۹۰					
اضطراب ب ٪ ۲۰	۱۰ ٪	دارم ذهن خوانی می کنم. همکاران می گویند رئیس آدم مهربان و خوش برخوردی است. کارم را هم که به خوبی انجام داده ام. همکارانم از من راضی هستند. دلیلی ندارد توویخم کند. ٪ ۱۰۰	ذهن خوانی پیشگو یی	حتما می خواهد مرا توویخ کند. ٪ ۹۰ حتما کار اشتباهی انجام داده ام. ٪ ۹۰	رئیس اداره از من خواسته ته به دفتر ش بروم.	در دفتر کارم بودم	اضطراب ب ٪ ۹۰
ناامیدی	۱۰ ٪	دارم پیشگویی	پیشگو یی	این دکتر هم مثل	قبل از ملاقات	در مطب	ناامیدی

۱۰۰٪	دکتر بودم	با دکتر	دو دکتر قبلی نمی تواند مشکل را حل کند. ۱۰۰٪		عجولانه می کنم. چند نفر کار او را تایید کردند. درمان قبلی ام را هم خودم ادامه ندادم. به همین خاطر نتیجه نگرفتم. بهتر است جلسات درمان را شرکت کنم و بعد نتیجه گیری کنم. ۷۰٪		۱۰٪
خشم ۱۰۰٪	در آشپزخانه نه	داشتم خانه را برای مهمانی می آمشوب مرتب می کردم.	چرا همسرم به من کمک نمی کند. هیچ وقت برایش مهم نیست. از مهمانی	تعمیم ذهن خوانی	همسرم خیلی وقت ها به من کمک می کند. امروز هم تازه از سر کار برگشته و خسته است.	۲۰٪	خشم ۱۰٪

		اگر از او بخوایم شاید کمکم کند. ٪ ۱۰۰ دلیلی ندارد از مهمانی خوشش نیاید. رابطه اش با برادرم خیلی خوب است. ٪ ۹۰		خوشش نمی آید. ٪ ۹۰			
خشم ٪ ۲۰ غم صفر ٪	ص فر ٪	اکثر دوستان و همکارانم می گویند که بچه هایشان با هم دعوا می کنند. حتی بچه های نازنین که شوهرش روانشناس است نیز گاهی با هم	بزرگنما یی	من مادر خوبی نیستم، چون نتوانستم آنها را خوب تربیت کنم. ۱۰۰ ٪	بچه ها دارند به خاطر اسباب بازی با هم دعوا می کنند.	در خانه	خشم ٪ ۱۰۰ غم ٪ ۱۰۰

		دعوا می کنند. دوستم می گفت بچه هایی که اختلاف سنی زیادی با هم می کنند و ربطی به تربیت من ندارد. ۱۰۰٪					
اضطراب ۳۰٪ غم ۱۰٪	۳۰٪ ۲۰٪	دارم پیشگویی عجولانه می کنم. شاید فرزندم کار اشتباهی نکرده باشد. دفعه قبل که به مدرسه اش رفتم مدیر و ناظم از او	پیشگوی بزرگنمایی می خود را مقصر دانستن	حتماً فرزندم کار اشتباهی کرده است. ۱۰۰٪ او را از مدرسه اخراج خواهند کرد. ۶۰٪	فرزندم گفت که فردا باید ساعت ۱۰ به مدرسه اش بروم.	در خانه بودم	اضطراب ۱۰۰٪ غم ۹۰٪

		راضی بودند. شاید جلسه اولیا و مربی‌ان مدرسه باشد. ۶۰٪	تربیت من اشتباه بوده است. ۱۰۰٪			
--	--	--	---	--	--	--

تمرین: از امروز هر گاه احساس بدی پیدا کردید، احساس خود را به وسیله جدول تغییر احساس تحلیل کنید. کلید غلبه بر افسردگی استفاده از این جدول است. پس کنید همیشه یک دفتر یادداشت همراه خود داشته باشید و هر گاه احساس بدی پیدا کردید، آن را با استفاده از جدول تحلیل کنید. پس از آنکه مدتی از جدول تغییر احساس استفاده کردید، میزان افکار خودکار منفی شما کاهش پیدا کرده و افسردگی تان درمان می شود.

غلبہ برافسردگی
دکتر محمد ہشتیان

بہشتی

www.baheshti.com

غلبه بر تنبلی

یکی از مشکلاتی که اکثر افراد افسرده با آن روبرو هستند، تنبلی، خستگی و عدم تمایل به انجام کار است. تنبلی و انجام ندادن کارهای به دو دلیل زیر باعث تشدید افسردگی می شود. اولاً تنبلی و انجام ندادن وظایف روزمره باعث می شود فرد خودش را ملامت کرده و احساس گناه داشته باشد و این ملامت و احساس گناه، افسردگی او را تشدید می کند. ثانیاً در زمان بیکاری افکار منفی بیشتری به ذهن فرد خطور می کند که این مساله هم موجب تشدید افسردگی می شود. بنابراین یکی از اقدامات اسای برای درمان افسردگی مقابله با تنبلی است. در این فصل می خواهیم درباره روش های غلبه بر تنبلی صحبت کنیم.

یکی از مشکلاتی که اکثر افراد افسرده با آن روبرو هستند این است که انگیزه و انرژی لازم برای انجام کارهای روزمره خود را ندارند و فکر می کنند تا زمانی که انگیزه لازم را پیدا نکردند نباید و نمی توانند دست به کاری بزنند. اما نکته جالب این است که اگر شما منتظر ایجاد انگیزه و

انرژی در خود باشید تا شروع به انجام کارهای خود بکنید، این انگیزه و انرژی هیچگاه به دست نمی آید ولی اگر خودتان را مجبور به انجام کاری کنید خودبخود انگیزه و انرژی پیدا خواهید کرد. به عبارت دیگر در دوران افسردگی شرایط متفاوت است یعنی آنکه در زمان افسردگی انجام دادن کار باعث ایجاد انگیزه و انرژی در شما می شود.

فعال بودن و انجام کاری در زمان افسردگی نه تنها انگیزه شما را افزایش می دهد بلکه فواید متعدد دیگری نیز برای شما دارد که برخی از این فواید عبارتند از:

۱- فعال شدن باعث کاهش خستگی شما می شود.

در حالت عادی وقتی خسته هستید نیاز به استراحت دارید اما در حالت افسردگی برعکس آن صادق است یعنی اگر کاری انجام دهید خستگی تان کمتر می شود. بنابراین اگر فکر می کنید باید انجام کارهای خود را به زمانی که خسته نیستید موکول کنید هیچگاه این زمان فرا نمی رسد. چونکه هر چه بیشتر استراحت کنید احساس خستگی و افسردگی بیشتری می کنید.

۲- شروع فعالیت باعث افزایش انگیزه شما می شود.

ممکن است فکر کنید که برای شروع کار باید انگیزه داشته باشید و انجام کارها را تا زمان ایجاد انگیزه به عقب بیاورید. اما جالب است بدانید که انگیزه پس از شروع کار خودبخود ایجاد می شود و هر چه فعالیت بیشتری انجام دهید، انگیزه تان بیشتر خواهد شد. یک ضرب المثل چینی می گوید: سفر هزار کیلومتری با اولین قدم شروع می شود. بنابراین اگر برای شروع کار منتظر ایجاد انگیزه هستید ممکن است هیچگاه این انگیزه نیاید.

۳- انجام فعالیت احساس تان را بهتر می کند.

در حین فعالیت، افکار منفی کمتری به ذهن شما می آید، همچنین فعالیت باعث می شود توجه خود را از احساسات ناراحت کننده به کاری که انجام می دهید، معطوف کنید این دو عامل باعث می شود در حین انجام فعالیت احساس بهتری داشته باشید. از طرف دیگر انجام فعالیت در شما این احساس را ایجاد می کند که کنترل زندگی تان را به دست گرفته اید و این مساله نیز احساس شما را بهتر می کند.

۴- انجام فعالیت باعث فعالتر شدن شما می شود.

وقتی کاری را شروع کردید انگیزه شما افزایش پیدا می کند و این افزایش انگیزه شما را به انجام کار بیشتر ترغیب می کند.

روش های فعال کردن خود

حالا که متوجه مزایای فعال بودن شدید، می خواهیم درباره روش های فعال کردن خود صحبت کنیم.

برای فعال کردن خود از دو روش ۱- برنامه ریزی فعالیت و ۲- یادداشت برنامه های اجرا شده استفاده می کنیم.

۱- برنامه ریزی فعالیت

یکی از بهترین روش های فعال سازی خود برنامه ریزی کردن است. برنامه ریزی به این معنی است که تک تک کارهایی که باید فردا انجام دهید را مشخص می کنید. البته منظور از برنامه ریزی این نیست که همه ساعات خود را با کارهای سختی که به انجام آنها علاقه ندارید پر کنید. بلکه فقط هدف برنامه ریزی آن است که بدانید در هر ساعت خاص

چه کاری باید انجام دهید. شما هر کاری که دوست دارید را می توانید در برنامه خودتان بگنجانید. مثلا اگر دانشجو هستید می توانید برای شروع فقط روزانه دو ساعت را برای مطالعه کتاب های دانشگاه اختصاص دهید. پس از آنکه به مرور انگیزه و انرژی تان افزایش پیدا کرد ساعت مطالعه را افزایش دهید. برنامه ریزی فواید متعددی دارد از جمله:

الف- برنامه ریزی باعث می شود که احساس کنید که بر زندگی خود کنترل دارید. چونکه می دانید در هر ساعت از روز چه کاری می خواهید انجام دهید.

ب- برنامه ریزی از بی تصمیمی جلوگیری می کند و از بروز سوالهایی مثل "حالا باید چه کار کنم." جلوگیری می کند و همین امر از کلافگی و ناراحتی شما جلوگیری می کند.

ج- وقتی برای همه کارهای خود برنامه ریزی داشته باشید. تعداد کارهای زیادی که باید در طول روز انجام دهید شما را نگران نمی کند، چون می دانید که در برنامه خود برای انجام همه آنها وقتی را اختصاص داده اید. مثلا اگر برای امتحانات پایان ترم آماده می شوید، با برنامه ریزی این نگرانی را ندارید که مبادا نتوانید برخی از کتاب ها را بخوانید.

برای برنامه ریزی فعالیت های خود کافی است هر روز اول صبح و یا شب قبل برای طول روزتان برنامه ریزی کنید. برنامه خود را روی کاغذ یادداشت کنید. در برنامه خود هم وظایف روزمره و هم فعالیتهای لذت بخش بگنجانید. انجام کارهای لذت بخش باعث بهتر شدن روحیه شما می شود و انجام کارهای روزانه باعث افزایش احساس تسلط و کنترل شما

بر زندگی تان می شود. پس سعی کنید هر دو مورد را در برنامه خود بگنجانید. در برنامه ریزی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- برای همه ساعت های خود برنامه ریزی کنید و هیچ ساعتی را خالی نگذارید.

۲- همه کارهای خود حتی کارهای جزئی را در برنامه یادداشت کنید. کارهایی مثل شستن ظرفها و لباسها، غذا خوردن، دیدن تلویزیون، دیدن دوستان و غیره

۳- بهتر است زمانی را برای نوشتن برنامه اختصاص دهید که روحیه بهتری دارید. اما اگر چنین حالتی پیش نیامد باز هم برنامه ریزی را انجام دهید.

۴- اگر فکر می کنید اجرای برنامه را فراموش می کنید. از کسی بخواهید به شما یادآوری کند که در آن لحظه چه کاری باید انجام دهید و یا آنکه برنامه خود را در محلی که در معرض دید است، قرار دهید. مثلاً برنامه شستن ظرفها در ساعت ۵ را به درب یخچال بچسبانید. تا وقتی می خواهید درب یخچال را باز کنید از آن مطلع شوید.

۵- بین وظایف روزمره و کارهای لذت بخش تعادل ایجاد کنید. انجام متوالی وظایف روزمره ممکن است شما را خسته و کسل کند بنابراین سعی کنید برنامه های لذت بخش خود را در ساعات مختلف روز پخش کنید. تحقیقات نشان داده است داشتن برنامه های شادی بخش و سرگرم کننده می تواند باعث کاهش افسردگی شود. بنابراین شما هم سعی کنید هر روز در برنامه خودتان یک یا چند برنامه لذت بخش قرار دهید. لزومی ندارد مثل زمانی که افسرده نبودید از این

برنامه ها لذت ببرید، حتی اگر انجام کارهای لذت بخش شما را ۱۰ درصد شادی می کند کافی است. به مرور این میزان افزایش پیدا خواهد کرد. برخی از کارهای لذت بخشی که می توانید انجام دهید عبارتند از: فیلم های کمدی ببینید، کتاب و مجلات فکاهی و خنده دار بخوانید، به سایت های لطیفه سر بزنید، لحظاتی از روز را با یک کودک خردسال بگذارید و غیره.

۶- در طول روز سعی کنید طبق برنامه تعیین شده عمل کنید. در هر ساعت همان کاری که در برنامه تعیین کرده اید را انجام دهید.

۷- در اجرای برنامه انعطاف داشته باشید.

فراموش نکنید هدف از برنامه ریزی کمک به شماست نه آنکه شما را اسیر خودش کند. در طول روز ممکن است اتفاق غیر منتظره ای موجب اختلال در اجرای برنامه شود. مثلاً ممکن است در زمانی که می خواستید به درسهای دانشگاه برسید، مهمانی سر برسد و نتوانید طبق برنامه مطالعه کنید. به خاطر این اتفاق خودتان را ناراحت نکنید چون هدف از برنامه ریزی این بود که شما را از بیکار بودن رها کند بنابراین وقتی در کنار مهمانان هستید نیز در حال انجام کاری هستید و شما به هدفتان رسیده اید، هر چند که طبق برنامه عمل نکرده باشید. اگر انجام برنامه ای که نتوانستید آنرا اجرا کنید مهم بود می توانید آن را در برنامه فردا یا روز بعد بگنجانید.

۸- برنامه های جایگزین داشته باشید.

اجرای برخی از فعالیتهایی برنامه ریزی شده ممکن است به عواملی خارج از کنترل شما بستگی داشته باشد. مثلاً برنامه بازی فوتبال ممکن است به علت بارش باران لغو شود. به همین دلیل برای اینگونه کارها برنامه

جایگزین نیز داشته باشید تا در صورتی که اجرای آن برنامه عملی نشد، بدانید به جای آن، چه کاری را باید انجام دهید.

۹- در ابتدای کار بیشتر به زمان انجام کار توجه کنید تا به کیفیت انجام آن. مثلاً اگر طبق برنامه قرار است ۱ ساعت درس بخوانید به تعداد صفحه ای که خوانده اید توجه نکنید و آن را با زمانی که افسرده نبودید مقایسه نکنید. ممکن است بازدهی شما نسبت به دورانی که افسرده نبودید کمتر باشد. بهتر است برنامه ریزی تان بر اساس مدت زمان انجام کار باشد. مثلاً ساعت ۱۱ تا ۱۲ مطالعه، ساعت ۱۲ تا ۱۳ دیدن تلویزیون و غیره

۱۰- مشکل در شروع برنامه: ممکن است پس از برنامه ریزی نتوانید طبق برنامه عمل کنید. بویژه شروع یک کار مشکل تر از ادامه دادن آن است. برای رفع این مشکل می توانید از دو روش زیر استفاده کنید:

الف- استفاده از فن ۵ دقیقه

در این روش مدت زمان تعیین شده برای انجام فعالیت را به زمانهای کوچکتری تقسیم کنید. مثلاً اگر قرار است ۱ ساعت مطالعه کنید بجای ۱ ساعت، ۵ دقیقه مطالعه کنید. چون ۵ دقیقه مطالعه کردن در مقایسه با ۱ ساعت وقت بسیار کمی است به سادگی می توانید آن را انجام دهید. پس از ۵ دقیقه متوجه خواهید شد که انجام آن کار آنقدر هم که فکر می کردید سخت نبوده و شما توانستید آنرا برای مدت ۵ دقیقه انجام دهید. سپس سعی کنید ۵ دقیقه دیگر نیز مطالعه کنید اگر توانستید این کار را انجام دهید، به همین شکل ادامه دهید تا ۱ ساعت

مطالعه تمام شود، اما اگر نتوانستید ۵ دقیقه دیگر مطالعه کنید، چند دقیقه استراحت کرده و مجدداً ۵ دقیقه مطالعه کنید.

ب- بررسی افکار منفی

مهمترین مانع انجام برنامه، افکار منفی است. وقتی احساس کردید تمایلی به انجام برنامه ندارید. با استفاده از جدول تغییر احساس این احساس خود تحلیل کرده تا افکار منفی مسبب این احساس را پیدا کرده و بر آنها غلبه کنید.

در ادامه چند مورد از افکار منفی که مانع انجام برنامه می شود ازایه شده است.

فکر منفی	پاسخ منطقی
حوصله ندارم، نمی تونم ۵ دقیقه دیگه مطالعه کنم	۵ دقیقه مطالعه کردن که کار سختی نیست. خیلی زود تمام می شه. باید سعی خودم را بکنم. من قبلاً دو ساعت متوالی مطالعه می کردم. پس الان می تونم ۵ دقیقه مطالعه کنم.
برای پایان ترم آنقدر کار دارم که به هیچ عنوان نمی توانم آنها را انجام دهم.	اینکه فکر می کنم کارهایم زیاد است خطای شناختی بزرگنمایی است. درست است که چند کتاب را باید برای پایان ترم بخوانم. اما لزومی ندارد که همه آنها را یک دفعه بخوانم. می توانم هر هفته را به مطالعه یک کتاب اختصاص دهم.
من توانایی برنامه ریزی ندارم.	برنامه ریزی کردن یک مهارت ذاتی نیست و هر کسی می تواند آن را یاد بگیرد. من قبلاً برای سفر و یا خرید

کردن برنامه ریزی داشته ام و برنامه های خوبی بودند، از طرفی برنامه ریزی کردن کار پیچیده ای نیست.	
از کجا معلوم به انجام آن علاقه ندارم. من که هنوز این کار را انجام نداده ام. بهتر است کار را شروع کنم و بعد ببینم چه احساسی نسبت به آن دارم. علاوه بر آن حتی اگر به انجام آن علاقه نداشته باشم باز هم می توانم برای دقایقی آن را انجام دهم.	علاقه ای به انجام آن کار ندارم.
لزومی ندارد بتوانم همه کارهایی که برنامه ریزی کرده ام را انجام دهم. مهم آن است که بیکار نباشم و کاری انجام دهم.	نمی توانم همه کارهایی که برنامه ریزی کرده ام را انجام دهم.

۱۱- کارهایتان را اولویت بندی کنید.

معمولا در دوران افسردگی کارهای انجام نشده زیادی وجود دارند. می توانید این کارها را یادداشت و اولویت بندی کنید. سپس یک یا دو مورد از آنها که اولویت بالاتری دارند را برای هفته آینده انتخاب و در برنامه خود بگنجانید.

۱۲- اگر انجام یکی از کارهای برنامه برایتان مشکل بود آن را به بخش های کوچکتر تقسیم کرده و فقط یکی از آن بخش ها را انجام دهید. مثلا اگر قرار است مقاله بنویسد. فقط امروز یا این هفته مقدمه آن را آماده کنید.

۱۳- از برنامه ریزی انتظار معجزه نداشته باشید. هدف اصلی برنامه ریزی این است که:

- الف- بتوانید برخی از فعالیتهای روزانه خود را انجام دهید.
 - ب- از بیکار بودن که منجر به تشدید افسردگی شما می شود جلوگیری کنید.
 - ج- تا حدودی روحیه خود را بهتر کنید.
- بنابراین با انجام برنامه روزانه انتظار نداشته باشید افسردگی تان از کاملاً بین برود. چون این تصور موجب نا امیدی شما و قطع اجرای برنامه خواهد شد.

۲- یادداشت برنامه های اجرا شده

پس از برنامه ریزی کردن و اجرای برنامه، در انتهای روز مجدداً به برنامه خودتان نگاه کنید و کارهایی که طبق برنامه انجام داده اید را علامت بزنید و علل مواردی که اجرا نشده اند را مشخص کرده و برای روزهای بعد به دنبال رفع این موانع باشید. انجام این کار به شما کمک می کند تا بدانید در آن روز چقدر توانسته اید طبق برنامه خودتان پیش بروید. یکی از تصورات غلط اکثر افراد افسرده آن است که فکر می کنند همه وقتشان را بیهوده تلف می کنند. اما برنامه ریزی و نوشتن کارهای انجام شده به شما نشان می دهد این باور شما غلط است چون حداقل توانسته اید بخشی از برنامه خودتان را اجرا کنید.

غلبه بر افسردگی

منابع فارسی

- انجمن روانپزشکی امریکا. (۱۳۸۱). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM-IV. ترجمه: محمدرضا نیکخو و هامایاک آوادیس یانس. چاپ چهارم. تهران: انتشارات سخن
- شیر افکن علی. (۱۳۸۷). مقایسه اثر بخشی آموزش شناختی - رفتاری و آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل انگاری و کمال گرایی دانشجویان. پایان نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات
- فری، مایکل. (۱۳۸۲). شناخت درمانی گروهی. ترجمه علی صاحبی، حسن حمید پور، زهرا اندوز. مشهد: جهاد دانشگاهی مشهد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵).
- فیرس ا جی. تیموتی جی جرال. (۱۳۸۴). روانشناسی بالینی مفاهیم، روش ها و حرفه. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رشد
- کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین. جی. (۱۳۸۱). خلاصه روانپزشکی (ترجمه: عباس رفیعی). جلد دوم. تهران: ارجمند.
- کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین. جی. (۱۳۸۱). خلاصه روانپزشکی، ترجمه عباس رفیعی. جلد دوم. تهران: ارجمند.

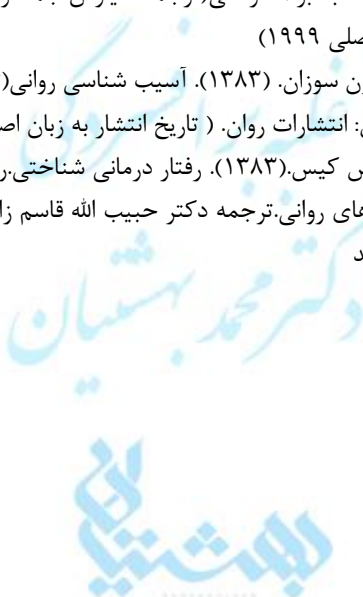
کوام مکنزی و تونی اسمیت. (۱۳۸۴). افسردگی شناخت پیشگیری و درمان. ترجمه منیره سنگلجی. تهران: انتشارات پیدایش

کیت لم ، دیدویدسون و بلک برن. (۱۳۸۳). شناخت درمانی افسردگی و اضطراب. ترجمه حسن توزنده جانی. انتشارات آستان قدس رضوی

گیلبرت، پاول. (۱۳۸۶). غلبه بر افسردگی (ترجمه سیاوش جمالفرو). تهران: رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۹)

هالچین ریچارد و ویترون سوزان. (۱۳۸۳). آسیب شناسی روانی (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: انتشارات روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۳)

هاوتون کرک و سالکووس کیس. (۱۳۸۳). رفتار درمانی شناختی. راهنمای کاربردی در درمان اختلال های روانی. ترجمه دکتر حبیب الله قاسم زاده. جلد اول. تهران: انتشارات ارجمند



منابع انگلیسی

- Almlöv, J., Carlbring, P., Källqvist, K., Paxling, B., Cuijpers, P., Andersson, G. (2008). Therapist effects in guided Internet-delivered CBT for anxiety disorders. Submitted manuscript.
- American Psychological Association. (1978a). Officers, boards, committees, and representatives of the American Psychological Association: 1978. *American Psychologist*, 33, 573–599.
- Anderson, L., Lewis, G., Araya, R., Elgie, R., Harrison, G., Proudfoot, J. (2005). Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *British Journal of General Practice*, 55, 387–392.
- Bergström, J., Andersson, G., Karlsson, A., Andreewitch, S., Ruck, C., Carlbring, P., et al. (2009). An open study of the effectiveness of Internet treatment for panic disorder delivered in a psychiatric setting. *Nordic Journal of Psychiatry*, 63, 44–50.
- Brehony, K. A. (1996). *Awakening at midlife: A guide to reviving your spirit, recreating your life, and returning to your truest self*. New York: Penguin.

- Britt K. and Richards J.C. (2001). **A brief internet-based treatment for panic disorder**. Behavioural and Cognitive Psychotherapy (2001), 29:1:113-117 Cambridge University Press
- Buchanan, T. (2003). Internet-based questionnaire assessment: appropriate use in clinical contexts. Cognitive Behaviour Therapy, 32, 100–109.
- Buhrman, M., Fa"ltenhag, S., Stro"m, L., & Andersson, G. (2004). Controlled trial of Internet-based treatment with telephone support for chronic back pain. Pain,
- Burns, D. & Spander, D. (2004). Does psychotherapy homework lead to improvement in depression in cognitive behavioral therapy. Journal of counseling and clinical psychology. 68, 46-56
- Carlbring, P., Bohman, S., Brunt, S., Buhrman, M., Westling, B. E., Ekselius, L., et al. (2006). Remote treatment of panic disorder: a randomized trial of Internetbased cognitive behavioral therapy supplemented with telephone calls. American Journal of Psychiatry, 163, 21.
- Carlbring, P., Ekselius, L., & Andersson, G. (2003). Treatment of panic disorder via the Internet: a randomized trial of CBT vs. applied relaxation. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34, 129–140.
- Christensen, H., Griffiths, K., and Korten, A. (2002). Web-based Cognitive Behavior Therapy: Analysis of Site Usage and Changes in Depression and Anxiety Scores. **Journal of Medicine Internet Resource**. 2002 Jan–Mar; 4(1): e3.
- Clarke, G., Reid E., Eubanks, D., O'Connor, E., DeBar, L., Kelleher, C., Lynch, F., and Nunley, S. (2002). Overcoming Depression on the Internet (ODIN): A Randomized Controlled Trial of an Internet Depression Skills Intervention Program. **Journal of**

- Medicine Internet Resource.** 2002 Oct–Dec; 4(3): e14.
- David D. Burns .(1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy* Revised and Updated. Harper; Reprint edition
- Joan Mathews Larson .(2001). *Depression-Free, Naturally: 7 Weeks to Eliminating Anxiety, Despair, Fatigue, and Anger from Your Life.* Wellspring/Ballantine press
- John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn .(2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* by Mark Williams. The Guilford Press
- Kennedy,sidney.(2007).Treating depression effectively: Applying clinical guidlines. London informa healthcare
- Kiropoulos, L. A., Klein, B., Austin, D. W., Gilson, K., Pier, C., Mitchell, J., et al. (2008). Is internet-based CBT for panic disorder and agoraphobia as effective as face-toface CBT? *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1273–1284.
- Klein, B., & Richards, J. C. (2001). A brief Internet-based treatment for panic disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 113–117.
- Kran, R., Zack, J., Stricker, G. (2005). *Online Counseling:A Handbook for Mental Health Professionals.* Elsevier academic press
- Richards, J. C., Klein, B., & Austin, D.W. (2006). Internet CBT for panic disorder: does the inclusion of stress management improve end-state functioning? *Clinical*
- Ring, M. E. (2004). Dental writings in a medical self-help book of 1650. *Journal ofthe History of Dentistry*, 52, 125–129.
- Robertson, L., Smith, M., Castle, D., Tannenbaum, D. (2006). Using internet to enhance the treatment of depression. **Australasian Psychiatry:**Volume 14(4):p 413-417

- william J. Knaus and Albert Ellis . (2006). The Cognitive Behavioral Workbook for Depression: A Step-by-step Program (Workbook). New Harbinger Publications; 1 edition
- Winzelberg D., Eppstein K., Eldredge D., Wilfley R., Dasmahapatra C., Barr T., Parvati D. (2000). Effectiveness of an Internet-Based Program for Reducing Risk Factors for Eating Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*
- Wright, J. H., & Wright, A. S. (1997). Computer-assisted psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6, 315–329.
- www.eric.ed.gov
- www.psychologyinfo.com
- Zetterqvist, K., Maanmies, J., Ström, L., Andersson, G. (2003). Randomized Controlled Trial of Internet-Based Stress Management. *Cognitive Behaviour Therapy*, Volume 32, Number 3, 2003 , pp. 151-160(10)
- Anderson, L., Elgie, R., Harrison, G., proudfoot, J., Schmidt, U., sharp, D., weightman .(2005). self-help books for depression: how can practioners and patient make the right choice. *Journal of Affective Disorders*. Vol 115 (2):235-243
- Burns, D. (1999) *Feeling good: the new mood therapy*. New York: Avon Books
- Den boer, P., wietsma, D., vandenbosch, R. (2004). why is the self help neglected in the treatment of emotional disorder? A meta analysis. *The Arts in Psychotherapy* Vol 32(1): 47-59
- Engels, G., garnefski, N., & drekstra, R. (2003). efficacy of ratinal emotive therapy:a quantitative analysis. *journal of consulting and clinical psychology* ,61:1083-1090
- Floyd, M., scogin, F., Mckendree , Floyd, D. Rokke, p. (2004). *Cognitive therapy for depression: a comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for*

depressed older adults. Behaviour Modification;28:297–318.

- Gregory, R., Canning, S., Lee, T. (2004). cognitive bibliotherapy for depression:a meta analysis. Journal of Psychosomatic Research. Vol 68(3): 245-251
- Holdsworth, N., Paxton, R. (2005). Managing anxiety and depression. London: Mental Health Foundation.
- Holdsworth, N., Paxton, R., Seidel, S., et al.(2006). Parallel evaluations of new guidance materials for anxiety and depression in primary care. Journal of Mental Health. 5:195–207
- Lyons, L. &woods, P. (2004). The efficacy of rational-emotive therapy: a quantitative review of the outcome research. clinical psychology review,11,357-369
- peck, D. (2007). computer guided cognitive behavioral therapy for anxiety states. Professional Psychology :Research and Practice. Vol 41(1): 41-47
- Scogin, F., Jamison, C., Davis, N. (2003). Two-year follow-up of bibliotherapy for depression in older adults. Journal of Consult and Clinical Psychology;58:665–667
- Scogin, F., Jamison, C., Gochneaur, K. (2005). Comparative efficacy of cognitive and behavioural therapy for mildly and moderately depressed older adults. Journal of Consult Clinical Psychology.;57:403–407
- Smith, M., Glass, G. & , Iller, G. (2007). the benefits of psychotherapy.baltimore: johns hopkins univercity press
- Suler, J., Barak,A., Chechele,P., et al. (2001). Assessing a person's suitability for online therapy. *Cyber Psychology & Behavior*, 4:675–679.
- May 2009, Pages 220-224Bowman, D., Scogin, F., Lyrene, B. (2004). The efficacy of self-examination therapy and

cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research*;

