

اللَّهُ أَعْلَمُ
الْأَعْيُنَ!

آموزش مهارت‌های زندگی

مقابله با خلق منفی

دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی

| | |
|----------------------|--|
| سرشناسه | : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴- |
| عنوان و نام پدیدآور | : مهارت مقابله با خلق منفی / فرشته موتابی، لادن فتی. |
| مشخصات نشر | : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۰ص: جدول. |
| فروست | : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۶]. |
| شابک | : ۵-۰-۹۳۳۳۹-۶۰۰-۹۷۸، دوره: ۷-۳-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸. |
| وضعیت فهرست‌نویسی | : فیپا. |
| موضوع | : راهنمای مهارت‌های زندگی. |
| موضوع | : منفی‌گرایی. |
| شناسه افزوده | : فتی، لادن، ۱۳۴۳- |
| شناسه افزوده | : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۶]. |
| رده‌بندی کنگره | : ۱۳۹۱ ج. ۶/آ۷۶۶ LB۳۶۰۵ |
| رده‌بندی دیویی | : ۳۷۸/۱۹۸ |
| شماره کتاب‌شناسی ملی | : ۲۸۷۸۵۲۵ |

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۶): مقابله با خلق منفی

نویسندگان: دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک دوره: ۷-۳-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸

شابک: ۵-۰-۹۳۳۳۹-۶۰۰-۹۷۸

پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدف‌مند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان

مهارت مقابله با خلق منفی

هدف کلی:

آشنایی و توانمندسازی در زمینه
مهارت مقابله با خلق منفی

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با خلق منفی
- ۲- توانمندسازی در زمینه مقابله با خلق منفی

افسردگی چیست؟

سارا دانشجوی سال دوم است. او رشته تحصیلی خود را دوست دارد و ارتباط خوبی نیز با دوستان خود دارد. سارا اخیراً احساس می‌کند بی‌حوصله شده و دست و دلش به کار نمی‌رود. بیشتر دوست دارد بخوابد و بر خلاف همیشه از بیرون رفتن با دوستانش لذت نمی‌برد.

آیا شما نیز تا به حال چنین علایمی را تجربه کرده‌اید؟ آیا در آن زمان احساس غمگینی می‌کردید؟ آیا خسته بودید؟ آیا کارهایتان عقب افتاده و دست و دلتان به کار نمی‌رفت؟ آیا حتی حوصله افراد خانواده‌تان را نیز نداشتید؟ آیا دوست نداشتید از جایتان بلند شوید؟

می‌توان گفت که تقریباً هرکسی درطول زندگی خود گاهی چنین روزهایی را تجربه می‌کند. با اینکه چنین شرایطی برای هر کسی پیش می‌آید و معمولاً طبیعی است، ولی در صورتی که تکرار شود یا مدت زیادی طول بکشد، می‌تواند به زندگی، کار و روابط وی با دیگران لطمه بزند.

از طرف دیگر همین علایم می‌توانند نشانه‌هایی از یک مشکل جدی‌تر به نام اختلال افسردگی باشند. افسردگی نسبتاً شایعی می‌باشد که حتماً باید توسط روان‌شناس یا روان‌پزشک تشخیص داده شده و درمان شود.

فعالیت شماره ۱

به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید. ابتدا هر یک به تنهایی سعی کنید خاطره یک اتفاق ناراحت‌کننده را به یاد آورید. این اتفاق می‌تواند یک شکست تحصیلی یا شغلی، قطع رابطه با علاقه‌ای یا از دست دادن موقعیتی که برایتان وجود داشته است، باشد. سعی کنید احساس‌ها و حالت‌های خود در آن زمان را به یاد آورید. سپس با همکاری سایر اعضای گروه فهرستی از علایم و حالات شایع در چنین دورانی را تهیه کنید. در انتها هر گروه فهرست خود را به دیگران هم نشان بدهد.

علائم افسردگی

افسردگی علائم متعددی دارد و بر تمام ابعاد زندگی تأثیر می‌گذارد. علائم افسردگی را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی کرد:

تأثیر افسردگی بر احساسات شخص علائم و نشانه‌های زیر را به وجود می‌آورد:

- ✓ غمگینی
- ✓ اضطراب، نگرانی و دلواپسی
- ✓ احساس گناه (وقتی کاری خوب پیش نمی‌رود، فرد افسرده احساس می‌کند که کوتاهی کرده و مقصر است).
- ✓ خشم و عصبانیت
- ✓ نوسان خلق (وضعیت روحی و حال فرد افسرده بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل تغییر می‌کند و گاهی خوب و گاهی بد است).
- ✓ احساس درماندگی (اعتقاد به این که هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید و هیچ کس نمی‌تواند به او کمک کند).
- ✓ احساس ناامیدی (اوضاع همیشه همین‌طور خواهد ماند یا بدتر خواهد شد. آینده تاریک است و امیدی به آینده نیست).
- ✓ احساس بی‌تفاوتی (بی‌تفاوتی نسبت به نزدیکان و کسانی که فرد آنها را دوست دارد).

تأثیر افسردگی بر وضعیت جسمی فرد، علائم و نشانه‌های زیر را به وجود می‌آورد:

- ✓ افزایش یا کاهش خواب
- ✓ افزایش یا کاهش اشتها
- ✓ افزایش یا کاهش وزن
- ✓ یبوست
- ✓ تغییر در عادت ماهیانه در خانم‌ها
- ✓ کاهش تدریجی تمایل جنسی

- تأثیر افسردگی بر رفتار فرد، علایم و نشانه‌های زیر را به‌وجود می‌آورد:
- ✓ گریه کردن بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل
 - ✓ کناره‌گیری از دیگران و انزوا (فرد افسرده تنهایی را به شرکت در مهمانی و بودن در کنار دیگران ترجیح می‌دهد).
 - ✓ زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن
 - ✓ نداشتن انگیزه (به صورت بی‌توجهی و اهمیت ندادن به آنچه که قبلاً برای فرد مهم بود، نمایان می‌شود).
 - ✓ عدم توجه به آراستگی و وضعیت ظاهری
 - ✓ لذت نبردن از آنچه که قبلاً مورد علاقه بود (اگر فرد قبلاً از خرید، تماشای تلویزیون، گردش و ... لذت می‌برد، حالا هیچ‌یک از آن کارها باعث خوشحالی فرد نمی‌شود).
 - ✓ مصرف بی‌رویه دارو
 - ✓ مشکل در کار، تحصیل، خانه‌داری و زندگی روزمره
 - ✓ خستگی، نداشتن توان و انرژی
 - ✓ مشکل در تصمیم‌گیری
 - ✓ مشکل در تمرکز (فرد افسرده به‌سختی می‌تواند بر کاری، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آسانی حواسش پرت می‌شود).
 - ✓ مشکل در حافظه

- تأثیر افسردگی بر افکار و باورهای فرد، علایم و نشانه‌های زیر را به‌وجود می‌آورد:
- ✓ اعتقاد به این که یک فرد "شکست‌خورده" است و هیچ موفقیتی در زندگی نداشته است.
 - ✓ انتقاد از خود (فرد افسرده برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کند).
 - ✓ ناامیدی (اعتقاد به این که آینده تاریک است و هیچ تغییر مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
 - ✓ درماندگی (اعتقاد به این که هیچ کس نمی‌تواند به او کمکی کند و خودش نیز کاری از دستش بر نمی‌آید).
 - ✓ اعتقاد به این که موجود بی‌ارزشی است و به هیچ دردی نمی‌خورد.

باید توجه داشت که فرد افسرده ممکن است همه یا بخشی از علایم فوق را داشته باشد. علایم افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و هر کس بخشی از این علایم را تجربه می‌کند. هر قدر تعداد این علایم در یک فرد بیشتر بوده و نیز شدیدتر باشند، شدت افسردگی نیز بیشتر است.

اگر برخی از این علایم را تجربه می‌کنید، به موارد زیر توجه کنید:

- اگر تعداد علایمی که تجربه می‌کنید کم است،
 - اگر مرتباً تکرار نمی‌شوند،
 - اگر بیشتر از چند روز طول نمی‌کشند،
 - اگر مشکل جدی در کار و توانایی‌های شما ایجاد نمی‌کنند،
 - اگر ناراحتی شما علت خاصی دارد (مثلاً از دادن کسی یا چیزی، شکست در کار یا تحصیل و نظایر آن، مشکل در روابط شما با افراد دیگر مثلاً بگومگو با همسر، تغییرات هورمونی مانند نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه در خانم‌ها)، احتمالاً غمگینی و بی‌حوصلگی شما غیر عادی و بیمارگونه نمی‌باشد و احتیاج به درمان خاصی ندارید. در چنین شرایطی احتمالاً توصیه‌هایی که در این کتاب کار آمده است می‌توانند به شما کمک کنند.
- در غیر این صورت و یا در صورتی که پس از بکار بردن توصیه‌های ذکر شده باز هم این حالات ادامه داشت، بهتر است برای بررسی بیشتر به یک متخصص (روان‌شناس یا روان‌پزشک) مراجعه کنید.

به ماجرای زیر توجه کنید:

”مریم و شهلا دو دوست هستند. هر دوی آنها پیش دانشگاهی را تمام کرده و در کنکور شرکت کرده‌اند. فرض کنید آمادگی هر دوی آنها یکسان بوده و برای کنکور به یک اندازه درس خوانده‌اند. همچنین فرض کنید خانواده و موقعیت مشابهی نیز دارند. پس از مدتی نتایج کنکور اعلام شده و هیچ‌یک از آن دو قبول نمی‌شوند.

مریم بسیار ناراحت شده و تا چند روز قادر به تصمیم‌گیری و انجام هیچ کاری نبود. ولی پس از چند روز تصمیم گرفت که برای کنکور سال بعد تلاش کند. بنابراین برنامه‌ریزی کرده و شروع به مطالعه نمود. اما ناراحتی شهلا بیشتر طول کشید. او از اتاق خود بیرون نمی‌آمد و حاضر نبود با هیچ‌کس روبرو شود. وی به هیچ‌وجه نمی‌خواست به شرکت در کنکور سال بعد فکر کند و معتقد بود که همه چیز برای او تمام شده‌است. سرانجام، مدتی پس از اعلام نتایج، در نهایت ناامیدی اقدام به خودکشی کرد.

به نظر شما مریم و شهلا از چه نظر متفاوت بودند؟

اگر کسی بپرسد که علت خودکشی شهلا چه بود، چه جوابی می‌دهید؟ آیا می‌توان گفت علت خودکشی شهلا مردودی در کنکور بوده؟ اگر این‌طور است چرا مریم این کار را نکرد؟ شاید این شکست تحصیلی شرایطی را ایجاد کرده که آن شرایط علت اصلی خودکشی شهلا بوده. به جدول زیر توجه کرده و سعی کنید با استفاده از توضیحات زیر، آن را تکمیل کنید. همان‌طور که می‌بینید رفتار مریم و شهلا متفاوت است. به نظر شما هر یک از آن دو چه احساسی دارند؟

| احساس | رفتار | |
|-------|-------------------------|------|
| | خودکشی | شهلا |
| | برنامه‌ریزی برای مطالعه | مریم |

حال سعی کنید حدس بزنید چه چیزی باعث ایجاد احساس متفاوتی در مریم و شهلا شده؟ آیا می‌توان گفت که این تفاوت در طرز نگرش آن دو نسبت به این اتفاق بوده‌است؟ به عبارت دیگر آن دو به طرز متفاوتی در مورد این اتفاق فکر می‌کرده‌اند؟ حال سعی کنید ستون دیگر این جدول را نیز پر کنید.

| افکار | احساس | رفتار | |
|-------|-------------------------------|-------------------------|------|
| | غمگینی ناامیدی | خودکشی | شهلا |
| | غمگینی (در ابتدا) امیدواری | برنامه ریزی برای مطالعه | مریم |

یکی از کسانی که این جدول را دیده بود، ستون آخر را به صورت زیر پر کرده است:

| افکار | احساس | رفتار | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|------|
| من به هیچ دردی نمی خورم. بی عرضه هستم. هیچ وقت نخواهم توانست موفق شوم. آبرویم رفت. همه مسخره ام خواهند کرد. | غمگینی ناامیدی | خودکشی | شهلا |
| خیلی بد شد که قبول نشدم ولی می توانم جبران کنم. اگر سال بعد بیشتر درس بخوانم می توانم قبول شوم. یک میلیون نفر دیگر نیز مانند من قبول نشده اند. با این که تحصیل خیلی مهم است ولی تنها تعیین کننده زندگی من نیست. | در ابتدا غمگینی و سپس امیدواری | برنامه ریزی برای مطالعه | مریم |

فعالیت شماره ۲

طرز فکر افراد می تواند احساس و در نتیجه رفتار آنها را تعیین کند

یک خاطره‌ی ناراحت‌کننده، شبیه به خاطره‌ای که در فعالیت شماره‌ی یک یادآوری کردید، به یاد آورید. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساسی مشابه آن زمان در شما ایجاد شود. حالا جدول شماره‌ی ۱ (در انتهای کتاب کار) را برای آن موقعیت پر کنید. جدول خود را به یکی از دوستان صمیمی‌تان نشان داده و نظر او را جویا شوید. از او بپرسید که اگر در موقعیت شما قرار می‌گرفت، آیا رفتار، احساس و افکار او نیز مشابه شما می‌بود؟ از او بخواهید که خود را در این موقعیت قرار داده و جدول را پر کند. سپس جدول خود را با جدول او مقایسه کنید.

به نظر می‌رسد افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، به طرز متفاوتی رفتار کرده، احساس متفاوتی داشته و افکارشان متفاوت است. آیا می‌توان گفت که علت رفتار هر فردی نوع احساس اوست؟ پس برای تغییر رفتار افراد، باید احساس آنها را نیز تغییر دهیم. بنابراین اگر می‌خواستیم کاری کنیم که شهلا خودکشی نکند، بایستی احساس ناامیدی او را کاهش می‌دادیم. از سوی دیگر مشخص شد که طرز فکر افراد نیز تعیین‌کننده احساس آنهاست. پس بهترین راه برای تغییر احساس (و در نتیجه رفتار) کسی، تغییر افکار اوست. ولی اینجا یک سؤال مطرح می‌شود:

چگونه می‌توانیم افکارمان را تغییر دهیم؟

گام اول: افکار منفی خود آیند را شناسایی کنید.

نخستین گام در تغییر افکار، شناختن آنهاست. اینجا اصطلاح افکار منفی خود آیند به کار می‌رود. این افکار منفی هستند، چون احساس بدی در فرد ایجاد می‌کنند و خود آیند می‌باشند چون بدون این که بخواهیم به سراغمان می‌آیند. بهترین راه برای شناسایی آنها همان کاری است که در فعالیت شماره‌ی ۲ انجام دادید. چند نسخه از جدول شماره‌ی ۱ را داشته باشید و هر وقت هر نوع احساس بدی داشتید بلافاصله در آن ثبت کنید. به یاد داشته باشید که وجود احساس منفی نشان‌دهنده‌ی وجود افکار منفی خود آیند است. ابتدا احساس خود را در ستون مربوط به احساس نوشته و سپس سعی کنید به یاد آورید که این

احساس در چه شرایطی ایجاد شد. به عبارت دیگر وقتی این احساس ایجاد شد در چه موقعیتی قرار داشتید و چه کاری کردید. این اطلاعات را نیز در ستون مربوط به موقعیت بنویسید. سپس از خود بپرسید که دارید به خود چه می‌گویید؟ به عبارت دیگر سعی کنید افکار خود در همان زمان را در ستون مربوط به افکار یادداشت کنید. آنها را به همان شکلی که به ذهنتان می‌آید بنویسید و سعی کنید هیچ یک را از قلم نیندازید.

نکته مهم این است که این جدول بایستی در همان زمانی که احساس منفی وجود دارد نوشته شود. اگر مدتی بعد و در زمانی که احساس شما دیگر از بین رفته (یا به شدت سابق وجود ندارد) بخواهید جدول را پر کنید، ممکن است بسیاری از افکار منفی از دسترس شما خارج شوند.

گام دوم: خطاهای شناختی خود را بررسی کنید.

اگر به افکاری که نوشته‌اید نگاه کنید، ممکن است متوجه شوید که برخی از این افکار از جهاتی شبیه هم هستند. به مثال های زیر توجه کنید:

"حالا آنها فکرمی‌کنند که من آدم پرمدعایی هستم."، "حتماً از من بدش آمده."، "از دست من رنجیده است."، "سر و وضع من به نظرش خنده‌دار است."، "حتماً عصبانی است."، "دلش نمی‌خواهد کسی متوجه شود."

به نظر می‌رسد در تمام این موارد داریم ذهن دیگران را می‌خوانیم یا سعی می‌کنیم افکار، احساسات یا عقاید دیگران را حدس بزنیم و از سویی به حدس خود اعتقاد کامل داریم. ولی آیا ما واقعاً توانایی خواندن افکار دیگران را داریم؟ مسلماً پاسخ منفی است. یا در مثال زیر:

"همه‌ی زندگی‌ام پر از شکست است."، "هیچ وقت نتوانسته‌ام کاری را درست انجام دهم."، "مادر خوبی نیستم."، "اصلاً بلد نیستم."

آیا تمام مواردی که گفته شده کاملاً درست است؟ مثلاً آیا این فرد واقعاً نتوانسته حتی یک کار را درست انجام دهد؟ مسلماً این طور نیست و در مثال‌های گفته شده حتماً مواردی از موفقیت، درست انجام دادن کارها یا بلد بودن وجود دارد. به نظر می‌رسد در این موارد به نکات مثبت توجهی نشده است.

اما چرا گاهی این طور فکر می‌کنیم؟ گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن ما تحریف می‌شود. این تحریف‌ها که خطاها یا تحریف‌های شناختی نامیده می‌شوند، به اشکال گوناگونی ظاهر می‌شوند. مثال‌های بالا دو نمونه از این خطاها هستند. اولین مورد، "ذهن خوانی" و دومی "بی‌توجهی به امر مثبت" نامیده می‌شوند. در "ذهن خوانی"، فرد تلاش می‌کند افکار، احساسات و تمایلات دیگران را حدس بزند. "بی‌توجهی به امر مثبت" نشان می‌دهد که فقط موارد منفی در نظر گرفته شده و فرد توجهی به موارد مثبت نمی‌کند.

یکی دیگر از خطاهای شناختی "تفکر همه یا هیچ" است. این خطای شناختی گویای این است که اگر فرد به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، گویی هیچ موفقیتی به دست نیاورده است. برای مثال دانشجویی برای یک امتحان تلاش زیادی کرده و نمره‌اش نسبت به امتحان قبلی خیلی بیشتر می‌شود، ولی به حد ایده‌آل خود نمی‌رسد. وی فکر می‌کند "تلاش‌هایم هیچ فایده‌ای نداشته و هیچ چیز نسبت به سابق تغییری نکرده است."

حال اگر این دانشجو فکر کند که "من آدم شکست خورده‌ای هستم و تمام تلاش‌ها و تمام زندگی‌ام بی‌حاصل بوده." می‌توان از خطای شناختی دیگری به نام "تعمیم مبالغه آمیز" نام برد.

"فیلتر ذهنی" باعث می‌شود که فرد بخشی از واقعیت‌ها را ندیده و فقط به واقعیت‌های محدودی توجه کند. برای مثال وقتی کسی می‌گوید "هیچ کس مرا دوست ندارد."، "من آدم بی‌مصرفی هستم و به دردی نمی‌خورم." یا "هر وقت با کسی دوست شده‌ام، نتوانسته‌ام دوستی ام را حفظ کنم." در واقع نمی‌تواند هیچ موردی را که خلاف این افکار را نشان دهد به یاد بیاورد. مثلاً این که مادرش به او خیلی علاقه دارد یا دوستانی دارد که با او تماس می‌گیرند، یا این که او تنها کسی است که جزوه‌هایش در کلاس دست به دست می‌گردد.

گاهی اوقات افکار ما بیشتر در مورد آینده است. ولی آن چه را که برای آینده پیش بینی می‌کنیم بیشتر منفی است. مثلاً "حتماً امتحانم را خراب خواهم کرد."، "مطمئنم که به حرفم گوش نخواهد کرد." "بلیط پیدا نخواهم کرد." به نظر نمی‌رسد چنین

پیش‌بینی‌هایی در مورد آینده کاملاً درست باشند، به‌خصوص اگر تا این حد یک طرفه باشند. این خطای شناختی "**پیش‌گویی**" نامیده می‌شود.

گاهی اوقات افکار ما اغراق‌آمیز هستند و به نظر می‌رسد که موضوع را خیلی بزرگ می‌کنیم. از این خطا با نام "**درشت‌نمایی**" یاد می‌شود. مثلاً "آبرویم رفت."، "افتضاح شد."، "تمام زندگیم خراب شد."

"**استدلال احساسی**" زمانی است که ما بدون دلیل کافی و صرفاً به علت احساسی که داریم قضاوت می‌کنیم. مثلاً فردی که اضطراب دارد می‌گوید: "نگران هستم پس حتماً قرار است اتفاق بدی بیافتد."

برخی افراد بایدها و نبایدهای زیادی را برای خود و دیگران به کار می‌برند. هرچند وجود این بایدها و نبایدها تا حدی انگیزه ایجاد می‌کند ولی نمی‌تواند چیزی را تضمین کند. مثلاً گفتن این که "باید نمره خوبی بگیرم"، یا "نباید این حرف را می‌زد" نمی‌تواند تضمین کننده این باشد که آن فرد واقعاً نمره خوبی بگیرد. بلکه تنها اثری که ایجاد می‌کند این است که اگر فرد نمره خوبی نگیرد خود را سرزنش کند یا به علت حرفی که دیگری زده شدیداً عصبانی باشد. این خطا، "**بایدها**" نام دارد.

افراد غمگین و افسرده تمایل زیادی دارند که نام‌ها و القابی را به خود دهند. آن‌ها خود را تنبل، بی‌عرضه، خنگ و نظایر آن می‌نامند. بسیاری اوقات حتی دیگران را نیز به همین نام‌ها و خصوصیات ملقب می‌کنیم یا حادثه‌ای را بدبختی می‌نامیم. این خطای شناختی "**برچسب زدن**" نام می‌گیرد.

بسیاری از افراد افسرده خود را مسئول وقایع و حوادث منفی می‌دانند. آن‌ها هر حادثه‌ی منفی را به خود نسبت داده و به خاطر آن خود را سرزنش می‌کنند. مثلاً ممکن است خود را مسئول شکست دوستشان در امتحان بدانند چون معتقدند باید به اتفاق او درس می‌خواندند تا او هم یاد بگیرد. یا اگر رابطه‌شان با دوستی به هم خورده تمام تقصیرها را خود به عهده می‌گیرند. این خطا را "**شخصی سازی**" می‌نامند.

شناخت خطاهای شناختی موجود در افکارمان کمک زیادی در تغییر آنها می‌کند. بنابراین ستون دیگری به جدولتان اضافه کرده (جدول شماره ۲) و خطاهای شناختی هر فکر را در مقابلش بنویسید.

گام سوم: دلایل و شواهد را بررسی کنید.

علاوه بر بررسی کردن خطاهای شناختی، راه های دیگری نیز برای مقابله با افکار منفی وجود دارد. مثلاً می‌توانید دلایل و شواهدی را که برله و علیه فکر شما وجود دارد بررسی کنید. در مثال شهلا و مریم، شهلا می‌تواند دلایلی را که نشان دهنده بی‌عرضگی اوست یا نشان می‌دهد که به هیچ دردی نمی‌خورد بررسی کرده و سپس دلایلی را که برعکس این قضیه را نشان می‌دهد مرور کند. برای مثال آیا شهلا هیچ فایده‌ای برای کسی دارد؟ آیا هیچ کاری هست که شهلا بتواند آن را خوب انجام دهد؟

علاوه بر این سه گام روش‌های دیگری نیز برای کمک به تغییر افکار وجود دارد. با توجه به این که سایر روش‌ها تخصصی‌تر بوده و احتیاج بیشتری به کار با یک متخصص دارد از ذکر آنها در این کتاب خودداری می‌شود. علاوه بر مواردی که گفته شد، توصیه‌هایی نیز وجود دارد که رعایت آن‌ها به افراد کمک می‌کند بر حالت غمگینی خود مسلط شده و روحیه بهتری پیدا کنند. در این قسمت برخی از این توصیه‌ها را خواهید دید.

توصیه‌هایی که به شما کمک می‌کند حالتان بهتر شود

- ✓ سعی کنید هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید. حتی اگر دلتان نخواهد، به محض بیدار شدن، از رختخواب بیرون بیایید.
- ✓ وقتی حوصله ندارید شاید خوشتان نیاید با دیگران صحبت کنید ولی بهتر است بدانید در چنین شرایطی حرف‌زدن با دیگران می‌تواند به شما کمک کند. با کسی که دوست دارید و در مورد موضوعی که دوست دارید، صحبت کنید.
- ✓ وقتی دلتان گرفته سعی کنید در زندگی خود تغییرات کوچکی ایجاد کنید. چیدمان اتاقتان را تغییر دهید، لباس‌های خود را عوض کنید، موهایتان را کوتاه کنید، اگر دارید به جایی می‌روید، از مسیر دیگری بروید.
- ✓ به یک دوست یا فرد مورد علاقه تلفن کنید. به دیدن یکی از آشنایان قدیمی بروید.
- ✓ سعی کنید حالت چهره خود را تغییر دهید. پژوهش‌گران نشان داده‌اند که حالت صورت شما می‌تواند احساسات را تغییر دهد. پس لبخند بزنید و اگر بی‌اختیار اخم کرده اید، سعی کنید اخم‌هایتان را باز کنید.

- ✓ زمانی که حالتان خوب است، فهرستی از آنچه که شما را خوشحال می‌کند تهیه کنید. همچنین فهرست دیگری از افرادی که دیدن و حرف زدن با آنها برایتان لذت‌بخش است درست کنید. در هنگام ناراحتی به این فهرست‌ها مراجعه کرده و مواردی را که می‌توانید انجام دهید.
- ✓ سعی کنید علت افسردگی خود را پیدا کرده و به خود یاد آوری کنید که با از بین رفتن این علت حال شما نیز بهتر خواهد شد.
- ✓ فهرستی از خصوصیات مثبت و توانائی‌های خود و فهرست دیگری از موفقیت‌های خود تهیه کنید. حتی موارد کوچک را نیز در این فهرست بنویسید. می‌توانید از نزدیکان خود در این مورد کمک بگیرید. هر وقت احساس بی‌ارزشی و ناراحتی می‌کنید این فهرست را مرور کنید.
- ✓ هر بار کاری را خوب انجام می‌دهید یا هر وقت که حالتان خیلی خوب است، احساس و افکار خود را یادداشت کنید. مرور این نوشته‌ها در زمان‌هایی که احساس خوبی ندارید، به شما نشان می‌دهد که این حال بد شما پایدار نبوده و مدتی بعد احساس بهتری خواهید داشت.
- ✓ سرگرمی‌هایی برای خود پیدا کنید. منظور از سرگرمی، کارهایی است که صرفاً برای لذت بردن انجام می‌دهید.
- ✓ **از نرمش و ورزش غفلت نکنید.** هر کاری که شامل فعالیت و تحرک جسمانی باشد، حالتان را بهتر خواهد کرد. اگر هنگام پیاده روی افکار منفی به شما هجوم می‌آورد به ورزش دیگری بپردازید. نرمش و ورزش‌های موسوم به ایروبیک (ورزش‌های هوازی) و شنا بسیار مفید می‌باشند.
- ✓ در کارهای داوطلبانه و خیریه شرکت کنید.
- ✓ اعتقادات مذهبی خود را تقویت کرده و به خدا توکل کنید.
- ✓ بپذیرید که هر فرد توانایی‌ها و خصوصیات متفاوتی دارد. روی خصوصیات خاص خود تأکید کنید.
- ✓ **اهداف واقع بینانه‌ای داشته باشید.** اهداف سخت و مشکل برای خود تعیین نکنید و مسئولیت بیش از حدی را به دوش نگیرید. از خود انتظار زیادی نداشته باشید. هر روز یک هدف کوچک برای خود تعیین کنید و سعی کنید به

آن برسید. به یاد داشته باشید که افسردگی انرژی و انگیزه ما را کاهش می‌دهد. انجام حتی یک کار کوچک در روز به شما کمک می‌کند احساس بهتری راجع به خود داشته باشید.

- ✓ برای هر روز خود کارهای لذت بخشی، هر چند کوچک، تعیین کنید.
 - ✓ به خود اجازه دهید که احساساتتان را عملی کنید، ولی به شیوه‌ای مناسب. اگر احتیاج به گریه دارید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید، راه مناسبی برای ابراز خشم خود پیدا کنید.
 - ✓ دقت کنید دوره غمگینی شما با چه علایمی شروع می‌شود (خواب زیاد، از کوره در رفتن، ...). وجود این علایم را به عنوان یک هشدار در نظر گرفته و کمک به خود را شروع کنید.
 - ✓ خودگویی‌های منفی نداشته و پیام‌های منفی به خود ندهید. به جای نتیجه‌گیری سریع، سعی کنید بر آنچه که می‌دانید درست، واقعی و قابل مشاهده است، تأکید کنید. فقط روی منفی‌ها تأکید نکنید.
- به یاد داشته باشید که ممکن است تمام این موارد برای شما مفید نباشد. بهتر است آنها را امتحان کرده و مواردی را که برای شما مؤثرتر است پیدا کنید.

اگر یکی از اطرافیان شما افسرده هست

- به وی نگوئید که می‌دانید چه احساسی دارد.
- از وی حمایت کرده و صبور باشید.
- کاری کنید بداند که برایش اهمیت قائل هستید و هر چه از دستتان برمی‌آید انجام خواهید داد.
- او را به خاطر افسردگی و علایمش (مثل ناتوانی در انجام کارهایش، گریه کردن یا عصبانی شدن، زیاد خوابیدن و...) سرزنش نکنید.
- وی را تشویق به صحبت کرده و به دقت گوش دهید. بدون این که احساساتش را کم‌ارزش و بیهوده جلوه دهید، سعی کنید به او امیدواری بدهید.
- او را ترغیب کنید که به یک متخصص مراجعه کند.

جدول شماره ۱

| افكار خود آيند منفي | احساس | موقعيت |
|---------------------|-------|--------|
| | | |

جدول شماره ۲

| خطای شناختی | افکار خودآیند منفی | احساس | موقعیت |
|-------------|--------------------|-------|--------|
| | | | |