

بخش ۱ - تفکر و استدلال ۱

چرا "تفکر و استدلال" در افسردگی برای ما اهمیت دارد؟

- بسیاری از افرادی که مبتلا به افسردگی هستند اطلاعات را به گونه ای متفاوت پردازش می کنند.
- الگوهای فکری افسرده کننده معمولاً بر اساس واقعیت نبوده و بسیار تک بعدی می باشند (به عنوان مثال، توجه مطلق به خطاهای خودمان و یا توجه به جزئیات منفی موقعیت ها، رویدادها، روابط و غیره).
- ما این حالت را "تفکر تحریف شده" می نامیم، که می تواند منجر به افزایش و یا ماندگاری افسردگی شود.

تفکر تحریف شده ی ۱ : پالایش ذهنی

"پالایش ذهنی" - منظور ما از این چیست؟

- پالایش کردن و توجه مطلق به جزئیات منفی
 - درک واقعیت تیره و مبهم است، مانند قطره ای از جوهر که کل لیوان آب را رنگی می کند.
- در طول هفته ی آینده، به موقعیت هایی که در آنها از "پالایش ذهنی" استفاده می کنید توجه کنید و مثالی از این موقعیت ها را در صفحه ی زیر بنویسید. مثال های نوشته شده پیشنهادی می باشند:

مثال:

"وقتی در حال ارانه ی نظرات خود در یک ملاقات کاری هستید، اکثر افراد گوش می کنند؛ در حالی که، یک نفر در حال بازی کردن باتلفن همراه خود است"

موقعیت شما:

"پالایش ذهنی شما":

پیامدهای این پالایش ذهنی چیستند؛ چگونه بر احساسات و عملکردهای شما تاثیر می گذارد؟

مثال:

"من احساس احمق بودن می کنم و اعتماد به نفسم پایین است. احتمالاً نباید ایده های جدیدتری را در ملاقات های بعدی مطرح کنم."

بر اساس موقعیت شما؟

آیا این فکر قابل قبول است؟ نه! پس: چه فکر بهتری را می توان جایگزین کرد؟

مثال:

"تعدادی از افراد سوالات مرتبطی پرسیدند، پس حتماً به من گوش داده اند. همه ی افراد ایده های من را دوست ندارند. در ضمن این همکار معمولاً در مواقع دیگر هم با گوشه خود بازی می کند."

بر اساس موقعیت شما؟

پیامدهای این تفکر جایگزین بر احساسات و عملکردهای شما چیست؟

مثال:

"آن همکاری که به من توجه نمی کرد فکر مرا مشغول کرده است، اما همکاران دیگر سوالات بسیار خوبی کل، من از اجرای خود راضی هستم و می دانم که ایده های من به تیم کمک خواهند کرد."

بر اساس موقعیت شما؟

اگر کسانی که شما به آنها اعتماد دارید نیز در این ملاقات حضور داشته اند:

از آن فردی که به او اعتماد دارید بپرسید که ارزیابی او از شرایط چگونه است تا ببینید دیگران شرایط را چگونه درک کرده اند.

مثال:

"همکار من در طول مدت ارانه با موبایل خود بازی می کرد. به نظر تو چرا این کار را می کرد؟"

چه کسی در این شرایط حاضر بوده است؟ چه سوالی می توانید از او بکنید؟

جواب او چه می تواند باشد؟ (گاهی اوقات، خواندن فکر دیگران هم کافی است).

تفکر تحریف شده ی ۲: تعمیم بیش از حد

"تعمیم بیش از حد" - منظور ما از این چیست؟

- یک رویداد منفی نشانگر مجموعه ای از شکست ها تلقی می شود.
- در توصیف چنین رویدادهایی، معمولاً از کلماتی مانند "همیشه" و "هرگز" استفاده می شود.

در طول هفته ی آینده، به موقعیت هایی که در آنها تعمیم بیش از حد داده اید توجه کنید، و سعی کنید به ارزیابی بهتری برسید.

مثال های زیر به شما در این روند کمک می کنند:

مثال:

گر تولد یکی از دوستانتان را فراموش کنید، به جای تعمیم بیش از حد:

"من همیشه دوست بدی هستم"

... سعی کنید جملات واقعی تری در رابطه با آن موقعیت بگویید، به عنوان مثال:

"من تولدش را امسال فراموش کرده ام. این بسیار ناراحت کننده است، اما هنوز هم می توانم با تاخیر به او

تبریک بگویم"

تاکنون در چه موقعیت هایی از کلمات "همیشه" و "هرگز" استفاده کرده اید؟

جملات واقعی تر در آن شرایط خاص چه چیزهایی هستند؟

مثال:

زمانی که یکی از غذاهایی که پخته اید خوب از آب در نمی آید، بجای پیش بینی منفی مانند:

"من هیچوقت آشپز خوبی نمی شوم. این ناامید کننده است"

سعی کنید در اینجا و اکنون باشید و بگویید:

"امروز خوب نشد. ناراحت کننده است، اما به این معنی نیست که هیچوقت خوب از آب در نخواهد آمد."

در چه شرایطی پیش بینی منفی می کنید؟ (به مازول 7 مراجعه کنید، نتیجه گیری شتابزده)؟

در موقعیت شما، جمله ی درست در وضعیت اینجا و اکنون چه خواهد بود؟

مثال:

شما نتوانسته اید تکه های یک وسیله ی جدید را به هم وصل کنید. به جای اینکه بر خود سخت بگیرید و چنین چیزی بگویید:

"من افتضاحم، هیچ کاری بلد نیستم"

دیدگاه خود را تغییر دهید و به چیزی که ممکن است به یک دوست خوب بگویید فکر کنید، مانند:

"خوب، به هم وصل کردن تمامی این تکه ها به تنهایی کار سختی است، و دستورالعمل آن به راحتی قابل درک نیست"

چه زمان هایی به خود سخت گرفته اید؟

اگر دوستان موقعیت مشابهی را تجربه کرده باشد به او چه خواهید گفت؟

مثال:

یک جنبه ی منفی یک رویداد، تمامی جوانب خود آن را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

موقعیت: شما در تعطیلات هستید، و یک روز تمام باران می بارد.

به خودتان می گوئید: "همه ی تعطیلاتم خراب خواهد شد - باران هرگز بند نمی آید. باید در خانه می ماندم."

اغراق آمیز کردن:

همین سناریو را از دیدگاهی خنده دار نگاه کنید. به تحریف های فکری خود بخندید. از این راه می توانید کمی با این افکار فاصله بگیرید:

شما در حال خیر دادن در خصوص یک فاجعه در آینده هستید - تمام هفته باران خواهد بارید. مردم شروع به ساختن قایق

می کنند تا بتوانند فرار کنند. شما به عنوان یک "پیغمبر" و "قهرمان" برای نجات جان مردم مورد تحسین قرار می گیرید

مثال شما (از زمانی که از پالایش ذهنی برای تحت تاثیر قرار دادن جنبه های مثبت توسط جنبه ی منفی استفاده کرده اید):

اغراق آمیز کردن:

نکات

به شرایطی که در آنها توانسته اید ارزیابی خوبی داشته باشید توجه کرده و به خودتان جایزه دهید!

اگر در تلاش اول موفق نشدید ایرادی ندارد. می توانید این تلاش را برای بعد نگه دارید، مثلا زمانی که آموزش های شما کامل شد.

مثال:

شما یک کلمه خارجی را اشتباه به کار برده اید. به خودتان می گوئید:
 "یک کلمه اشتباه ربطی به هوش من ندارد. برای هر کسی اتفاق می افتد"

جایزه:

"به خودم نیم ساعت استراحت می دهم و در بالکن یک فنجان چای مورد علاقه ام را می نوشم"

موقعیت شما:

جایزه ی شما:

بررسی اجمالی

خلاصه ی نکات مهم:

- به ارزیابی های افسرده ساز درزندگی روزمره (پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد) توجه کنید .
- ارزیابی های بهتری ایجاد کنید، مانند:
 در هر موقعیت خاص ، از جملات عینی مربوط به همان موقعیت (اینجا و اکنون) استفاده کنید.
- دیدگاه خود را عوض کنید (اگر من همین شرایط را تجربه کرده بودم، به یک دوست خوب چه می گفتم؟).
- دیدگاه های متفاوت با فکر اغراق شده تان اتخاذ کنید. (با مسائل طنزآمیز برخورد کنید).

توضیح ها

فضایی برای سوالات باز، مشکلات رخ داده، و یا تجربیاتی که دوست دارید در جلسه ی بعدی مطرح کنید:

توضیح های دیگر:
