

بخش ۵ - تفکر و استدلال ۳

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 بریک جنبه از واقعیت تاکید دارند (به عنوان مثال، همیشه خود را به خاطر شکست ها سرزنش کردن).
- ما این حالت را "تفکر تحریف شده" می نامیم، که می تواند منجر به افزایش و یا ماندگاری افسردگی شود.

تحریف تفکر ۱: "بزرگ نمایی یا کوچک نمایی"

منظور از "بزرگ نمایی و کوچک نمایی چیست؟"

- بزرگ شمردن اندازه و شدت اشتباهات و مشکلاتتان
 - کوچک شمردن توانایی های خود و بی اهمیت دانستن آنها
- در طول هفته ی آینده، به موقعیتهایی توجه کنید که در آنها سعی در بزرگ نمایی یا کوچک نمایی اوضاع داشته اید و مثالی از آنها را در صفحات بعد شرح دهید. تمرینات تکمیلی زیر را پیشنهاد میکنیم.

(۱) بزرگ نمایی

مثال:

در راه رسیدن به قرار با دوستی که تاکنون او را ملاقات نکرده اید، گم می شوید و با اینکه نقشه ی راه را همراه دارید از دیگران راه درست را می پرسید. شما با خود فکر می کنید که:

"من نمی توانم یک نقشه را بخوانم و جهت یابی بلد نیستم. بدون کمک من یک احمق هستم"

آیا این افکار برای شما آشنا هستند؟ آیا برای شما موقعیتهایی وجود داشته است که در آنها مشکلات و اشتباهاتتان را بزرگ نمایی کرده باشید؟

پیامدهای این افکار چیستند؟ چگونه در طولانی مدت بر خلق و رفتارهای شما اثر می گذارند؟

مثال:

"من احساس ناتوانی می کنم. حال بدی دارم و وقتی به دوستم برسم احساس بدی خواهم داشت. در آینده، اگر خودم رانندگی کنم احساس بدتری نیز خواهم داشت"

بر اساس موقعیت شما:

چه نشانه هایی وجود دارد که بفهمید افکارتان رابزرگ نمایی می کنید؟

مثال:

"هیچ مشکلی در راه وجود نداشت به جز سوالی که درباره مسیراز دیگران پرسیدم"

آیادرموقعیت شما نشانه ای وجود داشته که بفهمید افکارتان نوعی بزرگ نمایی است؟

آیا می توانید ارزیابی سودمندتری را تصور کنید؟

مثال:

"راه طولانی تر شد زیرا در خواندن نقشه مشکل داشتم. خداراشکر از کسی پرسیدم که کاملا به راه آشنا بود. دیگران نیز گم می شدند، حتما دلیلی وجود دارد که بسیاری از افراد در این راه گم می شوند"

در موقعیت شما: آیا می توانید ارزیابی سودمندتری را تصور کنید؟

اگر دوستی موقعیت مشابه شمار داشته باشد چه خواهید گفت؟ (تغییر دیدگاه).

(۲) کوچک نمایی

مثال:

شما به دوستان کمک کرده اید که چرخ عقب دوچرخه اش را عوض کند. او توانایی شما را تحسین می کند، شما با خود فکر می کنید که:

"هر کسی می تواند این کار را انجام دهد، این کار مهمی نیست"

آیا این افکار برایتان آشنا هستند؟ می توانید شرایطی را به یاد آورید که در آن توانایی های خود را ناچیز در نظر گرفته اید؟

پیامدهای این افکار چیستند؟ چگونه بر خلق و رفتار شما اثر می گذارند؟

مثال:

"عزت نفس من کم است. نمی توانم از این تعریف و تمجید خوشحال باشم و یا در آینده از آن استفاده کنم، من نمی توانم درست رفتار کنم"

بر اساس موقعیت شما: پیامدهای این افکار چیستند؟

چه نشانه هایی بیان کننده ی کوچک نمایی هستند؟

مثال:

"قبلا نیز به من گفته بودند که در تعمیر دوچرخه مهارت دارم، من تکنیک های زیادی را در این خصوص به دست آورده ام. افرادی را دیده ام که در این خصوص توانایی ندارند"

آیا نشانه ای وجود دارد برای اینکه بدانید در حال کوچکنمایی هستید؟

می توانید افکار بهتری را تجسم کنید؟

مثال:

"من در تعمیر دوچرخه ماهر هستم. در این زمینه کمکی نیاز ندارم. در عوض، می توانم به دیگران نیز کمک کنم. خصوصا در تعویض چرخ عقب که بسیار سخت است"

بر اساس موقعیت شما: افکار مثبت تر چه می توانند باشند؟

خطای فکری ۲: سبک اسناد

منظور از "سبک اسناد" چیست؟

- اسناد=استدلال شما از روی دادن یک موقعیت (مانند سرزنش کردن).
- معمولا ما این موضوع را نادیده می گیریم که رویدادهای مشابه می توانند دلایل گوناگونی داشته باشند. به علاوه، معمولا چندین عامل دخیل هستند. با این وجود، بسیاری از افراد تنها بر یک جنبه ی موضوع تمرکز می کنند.

مثالی از اسناد:

- شما برنامه ریزی می کنید تا دوستان را ملاقات کنید اما او نمی آید (و نمی توانید به او تلفن کنید).

اسناد احتمالی...

- | | | |
|---|-------------------------|------------------|
| ← | "من برای او مهم نیستم" | خودم |
| ← | "او فراموشکار است" | دیگران |
| ← | "ماشین او پنچر شده است" | رویداد یا موقعیت |

← تمامی اینها تفسیرهای یک طرفه هستند!!

چگونه اسنادها به افسردگی مرتبط می شوند؟

- بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی دیدگاه های تک بعدی از رویدادهای پیچیده ای دارند که عوامل گوناگونی در آنها دخیلند.
- آنها شکست هار معمولاً به خود نسبت می دهند.
 - موفقیت را به موقعیت و یا شانس ارتباط می دهند (دیگران)، و یا آن را بی ارزش می شمارند (هیچ چیز خاصی نیست).

این روش اسناد واقع گرایانه نیست، و می تواند خودارزشمندی را کم کند و رفتارهای بی فایده ای دربرداشته باشد.

آیا می توانید مثال هایی از این اسناد بزنید؟

به موقعیت هایی در زندگی روزمره ی خود توجه کنید که اتفاق افتاده است. از ایجاد اسناد کلی خودداری کنید:

- برای یک موقعیت دلایل گوناگونی در نظر بگیرید (مانند، خودتان، دیگران، موقعیت ها). در رابطه با رویدادهای منفی، از موقعیت شروع کنید، و در رویدادهای مثبت، از خودتان شروع کنید.
- سعی کنید از چشم انداز دیگری نیز نگاه کنید (در چنین شرایطی به دیگران چه می گفتید؟)
- پیامدهای سبک اسناد خود را بر رفتار هایتان، خلقتان و عزت نفستان رادر نظر داشته باشید.

این مثال ها پیشنهادات مفیدی می باشند:

(۱) رویداد منفی

مثال:

شما دوستی را ملاقات می کنید و او ناراحت است

تفسیر یک طرفه:

"حضور من برای او آزار دهنده است"

موقعیت شما:

تفسیر یک طرفه:

پیامدهای طولانی مدت این افکار برای حالات و رفتارهای شما چیستند؟

مثال:

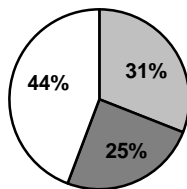
"من احساس طرد شدن می کنم. من از دوستان و آشنایانم کناره گیری می کنم. من روابط و تجربیات مثبت کمی دارم"

بر اساس مثال شما: پیامدهای این اسناد چیستند؟

اسناد متعادل - خودتان، دیگران، و موقعیت:

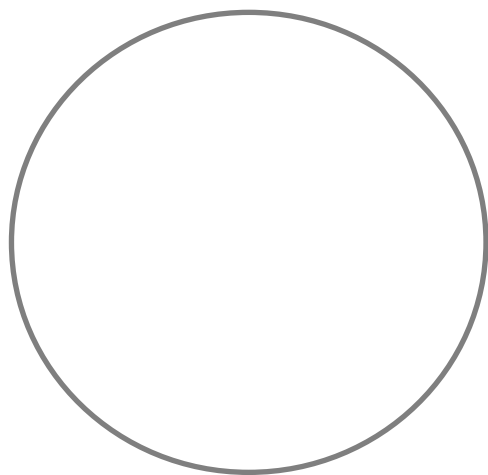
مثال:

"من ممکن است او را غافلگیر کرده باشم. ممکن است او مشکلی دارد و یا اینکه زمان مناسبی نبوده است"



- خود
- دیگران
- شرایط

بر اساس مثال شما:



چه مقادیری از این موقعیت ناشی از این عوامل هستند؟
 آیا در این موقعیت احتمال دارد بیش از یک مورد یا یک نفر دخیل بوده اند؟
 شما می توانید در این نمودار این موارد را نشان دهید.

این اسنادهای متعادل چه پیامدهای طولانی مدتی بر رفتارها و خلق شما دارند؟

مثال:

"من احساس طرد شدن نمی کنم و باز هم او را ملاقات خواهم کرد. از او خواهم پرسید که آیا وقت بهتری برای ملاقات ما وجود دارد یا خیر. روابط اجتماعی من حفظ خواهد شد."

بر اساس موقعیت شما: این اسناد متعادل چه پیامدهایی برای شما دارد؟

(۲) رویداد مثبت

مثال:

شما برای دوستان چیز پخته اید و همه از توانایی های آشپزی شما تعریف می کنند.

اسناد یک سویه:

"این فقط به خاطر یک دستورالعمل خوب است"

موقعیت شما:

اسناد یک سویه:

پیامدهای طولانی مدت این سبک اسناد بر رفتار و خلق شما چیستند؟

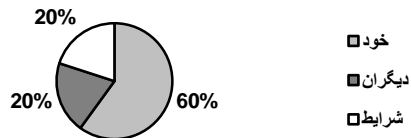
مثال:

"عزت نفس من تقویت نشده است. من نمی توانم از این تعریف و تمجیدها لذت ببرم. نمی توانم باز هم برای دوستانم آشپزی کنم و آن را ادامه دهم"

بر اساس موقعیت شما:

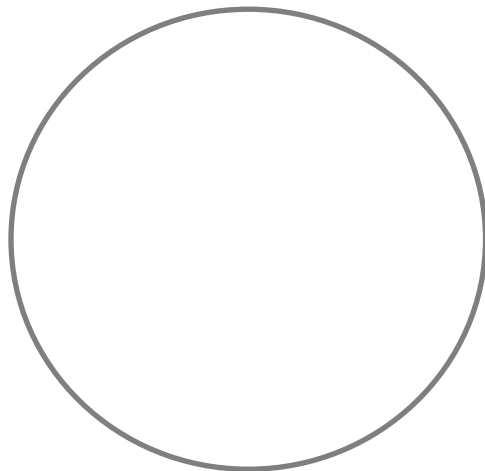
اسناد متعادل تر - خودتان، فرد دیگر، و شرایطی که در این وضعیت اثرگذار هستند:

مثال:



"من سعی کردم دستورالعمل را از قبل آماده کنم. دوستم نیز در آماده سازی موارد به من کمک کرد، و درست کردن آن بسیار راحت است"

بر اساس موقعیت شما:



چه مقدار از این شرایط ناشی از این عوامل هستند؟

آیا در این شرایط بیش از یک نفر مقصر بوده اند؟

شما می توانید در این نمودار این موارد را نشان دهید.

پیامدهای طولانی مدت این سبک اسناد بر رفتار و حالات شما چیستند؟

مثال:

"عزت نفس من بیشتر شده و احساس خوبی دارم. من واقعا دوست دارم که برای دوستانم آشپزی کنم"

بر اساس شرایط شما: پیامدهای این سبک اسناد برای شما چیستند؟

خلاصه ای

- به بزرگ نمایی اشتباهات، و کوچک نمایی توانایی ها و موفقیت های خود توجه کنید!
- سعی کنید از ارزیابی های یک سوپیه و کلی گویی در زندگی خود پرهیزید.
- باید وضعیت های روزمره زندگی خود را واقع گرایانه ارزیابی کنید: شما همیشه آن کسی نیستید که در یک شرایط بد باید سرزنش شود. به فاکتورهای دیگری که این در این رویدادها دخیلند نیز فکر کنید.
- به این فکر کنید که اگر فرد دیگری در موقعیت مشابه شما بود به او چه می گفتید؟
- دیدگاه های تک بعدی در خصوص رویدادها می تواند رفتارهای بیهوده را برانگیزاند و عزت نفس ما را پایین بیاورد.
- پیش از اینکه فکر و اسنادی را در ذهنتان شکل دهید پیامدهای آن را بر رفتار، خلق و عزت نفستان بررسی کنید.

توضیحات

فضایی برای سوالات باز، مشکلات، و تجربیاتی که می خواهید در جلسه ی آینده راجع به آنها صحبت کنید:

توضیحات دیگر:
