

از این جلسه آموزشی پیروی کنید اسناد / علت یابی ها



مقدمه

اسناد= استنباط و علت یابی ما در مورد رویداد ها (مثال: مقصر دانستن) بطور پایه، سه نوع اسناد محتمل تر هستند تمام آنها اغلب شامل این نوع اسنادها می شوند:

1. نسبت دادن به خود
2. نسبت دادن به دیگران
3. نسبت دادن به موقعیت/محیط

مثال: شما در امتحان رانندگی رد می شوید.
علل احتمالی...

من خیلی عصبی بودم و تجربه رانندگی کافی نداشتم	... اسناد به خود
آزمون گیرنده خیلی سختگیر بود	... اسناد به دیگران
مسیر سخت و پر ترافیکی بود	اسناد به موقعیت و محیط

چرا ما اینکار را انجام می دهیم؟

مطالعات قبلی نشان دادند که اکثر افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (اما نه همه آنها) تمایل به رفتارهای زیر دارند...

- ◀ کاهش علل یک واقعه به یک علت / یک علت موجب بروز این شرایط شده
- ◀ تمام تقصیر از وقوع پیوستن یک رویداد را گردن خود می اندازند.
- ◀ کم اهمیت تلقی کردن نقش شرایط / موقعیت / شانس

معایب: این الگوی اسناد اغلب اعتبار موقعیت ها را تک بعدی و غیرواقعی می سازد.



هدف های رفتاری

- ◀ ما باید نگاهی واقع بینانه به شرایط و موقعیتهای زندگی روزمره داشته باشیم.
- ◀ ما اغلب این واقعیت که یک رویداد می تواند علت های متفاوتی داشته باشد را نادیده می گیریم (بوپژوه وقتی هیجانانگیز قدرتمندی مانند عصبانیت یا ناراحتی در جریان هستند). بعلاوه ممکن است بطور همزمان عوامل متعدد نقش داشته باشند.
- ◀ به علل احتمالی بیشتری که می توانند موجب رخ دادن یک موقعیت شوند فکر کنید (بوپژوه خودمان/ دیگران/ موقعیتهای!)



تمرین

لطفاً به یک رویداد منفی در هفته گذشته فکر کنید (که شامل مثلاً، استرس، تأسف، ناامیدی و ... می شود).

چه اتفاقی افتاده بود؟ (مثال "بهم خوردن یک دوستی/یک دوست بد/ یک دوستی سخت")

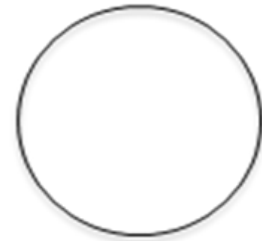
در ابتدا خودتان را چطور توصیف کردید؟ (مثال "او فکر کرد که من کسل کننده هستم.")

چه نتیجه ای از توصیفتان گرفتید؟ (مثال "من ناراحت هستم و احساس می کنم دوست داشتنی نیستم.")

شما چگونه ارزیابی می کنید؟ توضیحاتی بنویسید که شامل چندین دلیل باشد (خودتان، دیگران، و موقعیتها/شرایط). با موقعیت ها شروع کنید! (مثال "اتفاق مهمی رخ می دهد ؛ این اتفاق آنطور که به نظر می رسد نیست ؛ تا کنون تأخیر نداشته ام")

تخمین شما از اندازه تاثیر گذاری علل مختلف چیست؟ مانند یک "پای سیب" به ترتیب سهم هریک را جداگانه مشخص کنید.

موقعیت / شرایط



دیگران

خودتان

از جلسه آموزشی پیروی کنید نشخوار کردن و فاجعه سازی



مقدمه

نشخوار کردن = مسیری که در آن یک فکر بطور مداوم حول محور یک مشکل یکسان دور می ززند بدون آنکه به راه حل برسد (= افکار روی یک تردمیل)

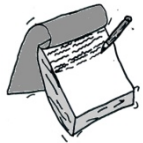
سختی جستجو کردن ایده های حل مشکل مانع از آن می شود که ما بتوانیم راه حل درستی برای حل مشکل پیدا کنیم. این موضوع باعث می شود که ما نتوانیم مطابق واقعیت در مورد چیزی که می خواهیم آنرا حل کنیم بیندیشیم و مشکل را حل کنیم.

فاجعه سازی = تمایل به ادامه فکر درباره اینکه یک موقعیت چقدر وحشتناک و خطرناک است، بهترین نمونه تمرکز روی نقاط منفی رویدادهای آینده است. احتمال اینکه این رخدادها در آینده اتفاق بیفتد بسیار کم است.



هدف های رفتاری

- نشخوار کردن به حل مشکلات شما کمک نمی کند؛ شما با آن به جواب نمی رسید.
- سعی کنید این چرخه معیوب نشخوار را با تمرینهای از کوچکتر توصیف کردن آن بشکنید!
- به افکارتان توجه کنید و از خودتان بپرسید که آیا شما عادت کردید فاجعه سازی کنید یا نه. سعی کنید شواهد واقعی برای و علیه فرضیاتتان پیدا کنید.



تمرین هایی برای نشخوار کردن

تمرین یک: یک نشانه توقف ارسال کنید
وقتی که نشخوار کردن رخ می دهد، یک روش تخریب نشخوار این است که بخودتان باصدای بلند یا در ذهن خود بگویید "بسه". با تصاویر ذهنی (مانند تصویر یک نشانه توقف) یا مشت کردن دست آن فکر را متوقف کنید. این تمرین برای هم کارآمد نیست. اگر شما نتایج مثبتی از آن بدست آوردید این تمرین را ادامه دهید!

تمرین ۲:

بطور معکوس هفت تا هفت تا بشمارید و از ۱۰۸۴ شروع کنید!

تمرین ۳: تمرین حرکتی

بطور متناوب ورزش ها یا تمرین جسمی می تواند اثر گذار باشد. عضلات را یک پس از دیگری در حالت آرامش قرار دهید.

یا یک تمرین بدنی انجام دهید:

- ۱ بایستید
- ۲ از چپ به راست بچرخید
- ۳ از راست به چپ بچرخید
- ۴ یک پا را بالا بگیرید
- ۵ پای خود را بچرخانید

در حالی که این کار را انجام می دهید می توانید نشخوار کنید؟

تمرین ۴: یک قرار ملاقات ترتیب دهید!

بجای اینکه فوراً به نشخوار بپردازید در هنگام نشخوار افکار یک قرار ملاقات با خودتان (مثلاً ساعت 8 شب) بعد از آن بگذارید.

این موضوع نشان دهنده آن هست که افکار مطلق نیستند. شما دیگر قربانی افکارتان نیستید. اغلب قراری که با خودمان گذاشته ایم بدلیل تمایل شدید به نشخوار کردن فراموش می شود و دلیل آن می تواند اثرات موقعیتی مانند سردرد یا استرسی باشد که بواسطه نشخوار بوجود آمده است. اگر این عوامل موقعیتی بعداً متوقف شوند، این تمایل شدید به نشخوار کردن خیلی قدرتمند نخواهد بود و می توان به راحتی بر آن غلبه کرد.



تمرینهایی برای فاجعه آمیز کردن

فاجعه سازی (لطفا مثالهایی در مورد خودتان پیدا کنید.)		
مثال	فاجعه سازی	ارزیابی های دیگران موافق با یا متضاد؟
رئیس امروز صبح به من سلام نکرد.	او می خواهد به من بگوید از کارم راضی نیست و مرا آتش می زند. من دوباره کار دیگری پیدا نخواهم کرد...	او اصلاً مرا دید؟ شاید امروز روز بدی داشته... من وقتی موفقیت های قبلی ام را ارزیابی می کنم، می بینم دلیلی برای اینکه از من خوشش نیاید پیدا نمی کنم...

از این برنامه آموزشی پیروی کنید بخش اول درک همدلانه



مقدمه

ما بعضی اوقات زبان بدن را خیلی اغراق آمیزتر از آنکه بود ارزیابی می کنیم یا شتابزده قضاوت می کنیم که هر کسی چه فکر می کند یا چه قصدی دارد. قطعاً ادا و اطوارها و بیانات چهره ای می توانند نشانه های پر اهمیتی در ارزیابی یک موقعیت یا شخص باشد. بهرحال ما باید تلاش کنیم که بیشترین اطلاعات ممکن را جمع آوری کنیم (وگرنه موجب راه اندازی تعارضات درون فردی می شود).

من چطور می توانم با شخص دیگری همدلی کنم؟

مثال: شخصی بازوهایش را بصورت متقاطع گرفته است/ شخصی دست به سینه ایستاده است. چرا؟

◀ شناخت شخص: شخص گرایش دارد که خجالتی باشد یا متکبر؟

◀ موقعیت/ شرایط: اگر در زمستان شخصی دست به سینه باشد، ممکن است سردش باشد.

- ◀ مشاهده خود/قیاس به نفس: من چه مواقعی دست به سینه می شوم؟ (احتیاط!): بلافاصله دیگران را به خودتان ارجاع ندهید!// باخودتان مقایسه نکنید!
- ◀ بیانات چهره: شخص به نظر دوستانه می رسد یا عصبانی و...؟

اثر خلق و خو بر ادراک خلق و خوی شما روی چگونگی بیانات چهره ای شما مؤثر است! اگر شما خلق بدی دارید، شما ممکن است که فرض کنید سایر مردم افکار منفی در مورد شما دارند.

مثالها:

- ◀ لبخند دکتر خود را به تمسخر تعبیر کرده اید.
- ◀ نگاه دقیق و اندیشمندانه در مانگر خود را به خصومت تعبیر کرده اید.

چرا ما این کار را می کنیم؟

مطالعات قبلی نشان دادند که تعداد زیادی از افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (اما نه همه آنها) مشکلی در تشخیص هیجانات ندارند، اما بهر حال...

- ◀ ... آنها حالات چهره ای خنثی را بعنوان هیجانات منفی سوء تعبیر می کنند، مانند عصبانیت یا تنفر، و...
- ◀ ... آنها بعضی اوقات در مورد نسبت دادن توصیفاتشان بیش از حد مطمئن هستند.

نتایج: آنها اغلب احساس طرد شدن دارند و مطابق با آن عمل می کنند (مثال، کناره گیری کردن یا رفتار عصبانیت). این متقابلاً می تواند علت مشکلاتی، شامل طرد شدن از سمت دیگران شود.

یک مثال موردی:

رویداد: احمد، فروشنده گوشت در سوپر مارکت این احساس را دارد که نگاههای غریبه او را زیر نظر دارند، او اینطور نتیجه گرفته که مردم فکر می کنند او چاق است.
اما! احمد بطور مداوم پیش بینی می کند که دیگران طردش می کنند و خیلی نسبت به عموم مردم بی اعتماد است. حتی اگر چیزی هم نگوید حالت ناخوشایند او جلب توجه خواهد کرد.



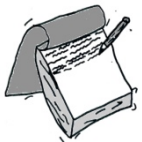
هدف های رفتاری

- ◀ حالات چهره و ادا و اطوارها در اینکه شخص چه احساسی دارد خیلی مهم است. اما آنها براحتی می توانند گمراه کننده باشند!
- ◀ خلق رایج ما بر ادراک ما اثر گذار است؛ بویژه وقتی استرس داریم گرایش به درک محیط به صورتی داریم که متناسب با احساسات ما هست (مثال، خصومت وقت فرار کردن؛ احساس سرخوشی وقت عاشق بودن).

تمرین اول

موقعیت ها/زبان بدن که احتمالاً بد تعبیر شده است:

مثال: یک مراجع در کلینیک نگاه عجیبی در یکروز به من داشت. در نهایت معلوم شد که آن روز دندان درد شدیدی داشته و دیگر هیچ وقت به من آنطور نگاه نکرد.



تمرین ۲

تأثیر عوامل خارجی روی خوب بودن/زیستن و تفکر لطفا در مورد اثرات کوتاه مدت و بلند مدت عوامل مختلف (مثال، الکل، قهوه) روی تفکرتان ببینید. این عوامل روی ادراک شما از دیگران چه اثرات یا فشارهایی می گذارد؟

	<p>عوامل</p> <p>چه اثراتی دارد؟ من خشمگین، ناراحت، عصبی، خوش برخورد می شوم؟ واکنش های احتمالی دیگر چیست...؟</p> <p>مثال: "قهوه باعث می شود که احساس کنم تمرکز خیلی بیشتری دارم و توجه ام به اینکه دیگران چه چیزی می گویند بیشتر می شود. از طرف دیگر، اغلب وقتی قهوه را صبح باشکم خالی می نوشم عصبی و بدخو می شوم؛ من می توانم بعضی وقت ها واقعا به خودم صدمه بزنم."</p>
	استرس
	الکل
	داروها

	تغییرات آب و هوا/نور
	محرومیت از خواب

از برنامه آموزشی کشف نقاط مثبت پیروی کنید



مقدمه

بیشتر مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی (اما نه همه آنها) تمایل به تمرکز روی اطلاعات منفی در محیط خود دارند. این می تواند اثرات منفی روی خلق و خوب زیستن یا خوب بودن داشته باشد.

پذیرش باز خوردهای مثبت:

- ابراز شادی کردن از تعاریف
- حتی اگر فکر نمی کنید که در حال حاضر شایسته چنین تعریفی نیستید افراد دیگر به نظر می رسد که اینطور فکر می کنند!
- هرگز یک تعریف را کم ارزش نکنید/ نادیده نگیرید
- یا هرگز طوری واکنش ندهید که خود را بی ارزش کنید، یا تعریفی کنید که توجه را از شما منحرف کند. در عوض تحمل انتقاد و پیشنهاد را داشته باشید.
- وابستگی
- مثال، آیا جملات شما با آهنگ صدا، حالات چهره و ادا و اطوارهای شما متناسب است؟

بررسی باز خورد های منفی:

- بیشترین تعادل را بین نگاه انتقادی و نقاط مثبت داشته باشید: چه چیزهای دیگری برای یادگیری وجود دارد؟
- تعمیم بیش از حد ندهید ("آنها یک رفتار خاص من را اینگونه معنا می کنند - نه تمال شخصیت من را!")

کشف نقاط مثبت

- در موقعیت هایی که شما احساس نامطلوبی دارید یا خیلی زیاد در افکار منفی فرو می روید، تلاش کنید که افکار مثبت بیشتری را پیدا کنید. رویدادهای بهتری که قبلا برای شما اتفاق افتاده را به یاد آورید.
- مثال: "این دفعه خوب از آب در نیامد، اما دلیل آن چیست؟ من قبلا مشکلات سختی را حل کردم مانند..."
- نقاط مثبت درباره موقعیت را کشف کنید!
- مثال: "من از یک دوست برای کمک سوال می کنم، چیزهای جدیدی یاد می گیرم، و قادر خواهم بود دفعه بعد خودم مشکلم را حل کنم".

هدف های رفتاری

- ◀ حتی اگر سخت است: سعی کنید تعاریف را قبول کنید و هم چنین از خودتان لحظه به لحظه تعریف کنید!
 - ◀ برای دیدن جنبه های مثبت چیزها در زندگی روزمره تمرین کنید. و : چه کاری می توانید در موقعیت های سخت برای آینده انجام دهید؟
 - ◀ واقع بین باشید! موقعیت را ماست مالی/ لعاب پوشانی نکنید!
- اما! همه چیز همیشه بد نیست، حتی اگر در ابتدا ممکن است اینطور به نظر برسد!



تمرین اول

از نقاط قوت خود آگاه باشید

۱ در مورد نقاط قوت خود ببینید:

من چه چیز خوبی دارم؟ در من چه چیزهایی برای تحسین کردن هست؟ (مثال، "من مهارت فنی دارم"...)

۲ یک موقعیت خاص را تصویرسازی کنید:
چه وقت و کجا؟ من در واقع چه کاری انجام دادم و چه کسی آن را تحسین کرد؟ (مثال، "هفته پیش، من به یک دوست کمک کردم که آپارتمانش را بچیند و طراحی کند. من کمک بزرگی به او کردم...")

۳ بنویسید!
بطور مداوم وقتی کاری را خوب انجام دادید یا در موردی از شما تعریف شده را یادداشت کنید (مثال، در یک دفترچه یادداشت). بطور متناوب آن را بخوانید و فهرست خودتان را گسترش دهید. هر وقت احساس ارزشمندی یا بازندگی داشتید، آنها را به یاد بیاورید.

تمرین دوم

همچنین، سعی کنید جنبه های مثبت را ببینید یا برای رویداد سخت یک معنا بیافرینید! اگر با انجام دادن این کار مشکلاتی دارید از دیگران (دوستان، فامیل، درمانگر) کمک بگیرید که شما را حمایت کنند.

موقعیت:

جنبه مثبت:

از تمرین های دومین قسمت درک همدلانه دوم پیروی کنید

منابع اطلاعات برای ارزیابی شخص دیگر:

۱ زبان: مهم ترین ابزار ارتباطی ما می باشد. آهنگ(مثال، سخن کنایه دار) و انتخاب کلمه (متکبران، مبتنی بر واقعیت و...) می تواند چیزهای زیادی را درباره هرکسی آشکار کند. اما بین چیزی که مردم می گویند و چیزی که واقعا فکر می کنند تفاوت وجود دارد. اغلب مردم بسرعت صحبت می کنند بدون اینکه فکر کنند، و چیزی که آنها می گویند متفاوت از معنای واقعی است که مد نظر آنها است. بعضی از مردم وقتی صحبت می کنند هیجان کمی را منتقل می کنند سطح هیجان آنها پائین تر از آن چیزی است که باید باشد (مانند افرادی که از بیماری پارکینسون رنج می برند).

۲ ادا و اطوارها/ زبان بدن

- ادا و اطوارها و حالات بدنی تایید کننده کلمات باشند؛ برای مثال، مشت زدن در زمان تهدید کردن، تکان دادن دست زمان سلام کردن، خم کردن سر وقتی درخواستی دارید.
 - نشانه های غیر مستقیم اغلب معنادار هستند: حرکات و اشارات دست و سر شدید می تواند بیان کننده حالت عصبی باشد (اما حواستان به تفاوت های فرهنگی باشد)؛ خمیدگی می تواند نشان اعتماد بنفس پائین باشد.
- اما! زبان بدن می تواند گمراه کننده باشد!
- مثالها:
- فرد می تواند ظاهر خوبی از خود بسازد.
 - حالت بدنی بدشکل باعث می شود شخص فردی غیر قابل اعتماد به نظر بیاید.

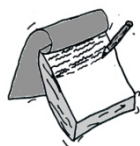
۳ نوشتن جملات: ما وقت چیزی را می نویسیم خیلی جدی تر و سختگیرانه تر از زمانی هستیم که صحبت می کنیم!
اما!
• بعضی اوقات مردم چیزی را که خودشان از متن برداشت می کنند (و نه آنچه واقعا مقصود شخص نویسنده است) مدنظر قرار می دهند، که می تواند موجب نتیجه گیریهای نادرست شود!
• یک مطالعه نشان داده است که هم نویسنده های ایمیل و هم گیرنده های آنها مطمئن هستند که بطور صحیح آهنگ کلام یک ایمیل را می فهمند. در واقع، فقط ۵۶٪ موارد می توانستند لحن متن را درست حدس بزنند!

۴ دانش قبلی/ هویت فرهنگی: شناخت از یک فرهنگ یا گروه قومی فهم ما را از اعضای آن راحتتر می سازد. هر فرهنگی ارزش ها و اخلاقیات خودش را دارد.
اما! افراد اغلب متفاوت از کلیشه های گروه رفتار می کنند!

هدف های رفتاری:

- ◀
 - ◀
 - ◀
- !





تمرین
درک دیدگاه دیگران
لطفاً مثالهایی از خودتان بیاورید

موقعیت (منفی) شما، مثال، تعارض:

	در این موقعیت خاص چه چیزی را فکر / احساس می کنید؟
	دیگران می توانند چه فکر / احساسی داشته باشند؟
	درک دیدگاههای دیگران در مورد شما چه کمکی به شما می تواند بکند؟

از جلسه آموزشی عزت نفس پیروی کنید



مقدمه

عزت نفس = چگونگی ارزیابی افراد از خودشان، مثال،

چرا ما اینکار را می‌کنیم؟
بیشتر افراد با اختلال شخصیت مرزی (اما نه همه آنها) عزت نفس پائین دارند.

مثال موردی

رویداد: دوستان نیاز به اندازه ای که او نیاز دارد با او صحبت نمی‌کنند.
عقیده تینا: "دوستانم اصلا مرا دوست ندارند. من شخص با ارزشی نیستم."
اما! دوستان تینا خیلی او را دوست دارند، و ممکن است فقط برای مدتی خیلی گرفتار باشند. مثلا آنها در حال حاضر همه کار می‌کنند یا خانواده دارند، آنها زمان خیلی کمی برای استفاده کردن برای خود دارند. اعتقاد تینا به عزت نفس او صدمه می‌زند.

ویژگی شخصیتی افرادی که عزت نفس بالا دارند چیست؟

- ← اطمینان از توانایی های خود
- ← پذیرش اشتباهات یا شکستها
- ← میل به یادگیری (حتی از اشتباهات)
- ← گرایش مثبت و گذشت نسبت به خود

منابع عزت نفس:

- ← هیچ کس همیشه یک عزت نفس ثابتی ندارد؛ عزت نفس در حوزه های مختلف زندگی می تواند خیلی متغیر باشد.
- ← بسته به اینکه بیشتر نیمه خالی لیوان را ببینیم و به شکستها توجه کنیم یا توانایی ها را ببینیم (دیدن نیمه پر لیوان) عزت نفس متفاوت است.

انتقاد درونی:

= خود انتقادی مداوم
← اغلب بدترین دشمن هر فرد خودش هست!

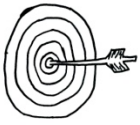
- ← خود انتقادی اغلب با تفکر "همه یا هیچ" در تعامل است: انتقاد درونی خیلی سختگیر است هیچ سایه خاکستری وجود ندارد!
- ← یک نوع "انتقاد درونی": "شما دوباره یک روز کاملا وحشتناک داشته اید!", "چون شما دیر به دنبال دخترتان در مدرسه رفتید، شما مادر بدی هستید." و...

چطور می توانم آنها را اندازه بگیرم؟

- ← بطور مداوم مشاهده کنید که "منتقد درونی" چه می گوید.
- ← از او سوال پرسید. آیا واقعا چیزی که گفته می شود با واقعیت منطبق است (آیا بخاطر یک امتحان آینده من برای همیشه نابود خواهد شد؟) از دوستان سوال کنید که آیا آنها موافق هستند یا مخالف.
- ← وقتی افکار منفی (خود انتقادی) سرزده می آیند، هوشیارانه با جمله ای کوتاه منتقد را متوقف کنید: "ساکت شو!" ("برو گمشو/برو به جهنم!" "به چیزی که می گی توجه نمی کنم!"). این توقف های کوتاه کمک های خوبی هستند، برای بیشتر پیش رفتن افکار به سمت نقاط مثبت.

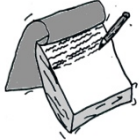
احتیاط! سعی در سرکوب کردن جریان افکار منفی نداشته باشید (مثال، سرزنش خود مثل "تو مقصر هستی!") "بازنده ای!"

← سوال کنید که آیا افکار شما تایید کنند واقعیت هستند یا شما را به سمت چیزهایی که از آنها لذت می برید منحرف می کنند.



هدف های رفتاری

- ← عزت نفس از حوزه های بسیار متفاوت زندگی ساخته می شود. بنابراین، فقط به نیمه خالی لیوان نگاه نکنید!
- ← به منتقد درونی گوش کنید و سپس جملات سوالی از او بپرسید.
- ← سرکوب فکر کمکی نمی کند، اما رشد افکار منفی را قدرتمندتر می کند.



تمرینها

درک دیدگاه دیگران

همچنین، اگر شما خودتان را از نگاه دیگران ببینید می تواند کمک کننده باشد؛ دیگران در شما چه جنبه های مثبتی را کشف می کنند؟
(همچنین به تمرین دیدگاه در بخش آموزش همدلی ۲ مراجعه کنید) دیگران ممکن است به چه ویژگی های قدرتمند و مثبتی در شما اشاره کنند؟

از بخش آموزشی نتیجه گیری/قضاوت پیروی کنید



مقدمه

ما اغلب بدون بررسی (یا بدون توانایی بررسی کردن) تمام جنبه های اطلاعات قضاوت یا تصمیم گیری می کنیم.

- ◀ دلایل/مزایا: صرفه جویی در زمان، خود را از دیگران بهتر و دانایتر بدانیم ("یک تصمیم اشتباه بهتر از این است که هیچ تصمیمی نگیریم/هیچ ایده ای نداشته باشیم.")
- ◀ معایب: خطر تصمیم های نادرست با نتایجی که بطور بالقوه منفی هستند...

بهترین حالت این است که میانه رو باشیم و هم عجلانه تصمیم نگیریم و هم خیلی وسواس به خرج نداده و بدون تصمیم نمانیم. البته همیشه باید نسبت به عواقب تصمیم خویش آگاه باشیم.

چرا اینکار را می کنیم؟

- بیشتر افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (اما نه همه آنها) تمایل به نتایج شتابزده و عملکرد تکانشی دارند.
- ◀ این موضوع می تواند ما را به سمت تصمیم های اشتباه یا فعالیتهای شتابزده هدایت کند که پشیمانی به بار می آورند.
- ◀ بنابراین بررسی اطلاعات احتمالی تا جای ممکن اهمیت دارد، و همچنین مشورت گرفتن از دیگران، بویژه زمانی که نتایج رویداد می تواند در سطح وسیعی اثر گذار باشد، مهم است.

مثال موردی:

رویداد: نیکل با معلم پسرش صحبت می کند، معلم می خواهد که با مادر نیکل مقالات حضوری جهت صحبت کردن داشته باشد.

اظهار نظر فوری نیکل: پسرم در مدرسه اشتباهی کرده است، شاید او کار بدی انجام داده است. من بعنوان یک مادر شکست خوردم.

اما! او از قبل نمی داند که معلم درباره چه چیزی می خواهد با او صحبت کند. ممکن است درباره کمک او در تابستان به مدرسه بخواهد با او صحبت کند.

هدف های رفتاری

- ◀ وقتی که قضاوت ها مهم هستند و عواقب و نتیجه های جدی به دنبال دارند، نباید شتابزده عمل کنیم بلکه باید دنبال اطلاعات بیشتری باشیم ("مطمئن به بازی برویم").
- ◀ دیدگاه به دیگران را تغییر دهید، بویژه زمانی که تصمیم ها قطعی هستند یا نتایج برجسته ای دارند.
- ◀ بهرحال، برای رویدادهایی که اهمیت کمتری دارند، تصمیمهای سریع گرفتن ممکن است خوب باشد (مثال، طعم ماست، مرتب کردن کیک، بلیط های/ اعداد بخت آزمایی).
- ◀ انسان جایز الخطاست: در نظر داشته باشید که ممکن است که شما اشتباه کنید.



تمرین

تصمیمها/ فعالیتهای ارزیابیهای شتابزده که می سازم (یا ممکن است پشیمانی به بار آورد). چه ارزیابیها یا فعالیتهای جایگزینی هست؟

مثال: نامزد شما جواب تلفن شما را نمی دهد.

ارزیابی سریع: او هیچ وقت من را دوست نداشته و مرا ترک خواهد کرد.

عملکرد: تماس گرفتن با عصبانیت، سرزنش کردن

سایر توصیفات: او الان تحت فشار است؛ او دوست دارد که تماس را جواب دهد ولی موبایلش پیش دوستش است.





از جلسه آموزشی خلق و خو پیروی کنید

مقدمه

خلق افسرده می تواند بعنوان یک علامت در تعداد زیادی از مسائل از جمله ناراحتی، ترس از طرد شدن، اضطراب، اختلالات خواب، کناره گیری کردن و... آشکار شود.

اما! الگوهای فکری افسرده می تواند در سراسر نتایج حاصل از آموزش تغییر کند! برای مثال، نتایج حاصل از درمان شناختی رفتاری را بیاد آورید، در میان سایر آنها، بازسازی شناختی ممکن است مفید باشد.

بهرحال، تمرین ها باید بطور پیوسته و در دراز مدت انجام شود.

چرا اینکار را می کنیم؟

بیشتر افراد دارای سلامت روان (اگرچه نه همه آنها) الگوهای فکری متفاوت که ممکن است موجب رشد خلق و خوی بد یا افسرده شوند را پرورش دهند. افسردگی بر مبتلایان اختلال شخصیت مرزی بار اضافی زیادی وارد می کند و آنها با آن مواجه می شوند!

الگوهای فکری افسرده زیان آور:

۱. تعمیم بیش از حد:

رویداد: شما یک لغت بیگانه را بصورت نادرست بکار می برید، شما یک مقاله در روزنامه را متوجه نمی شوید.

تعمیم بیش از حد: "من خنگ هستم."

ارزیابی مناسبتر: "دیگران همیشه همه چیز را نمی فهمند. آیا این موضوع مورد علاقه من است؟"

علت! هیچ کس کامل نیست. اگر شما در یک زمان کلمه ای را بد بکار ببرید، به این معنی نیست که شما نمی توانید هیچ چیز را درست بیان کنید. تمام افراد ترکیبی هستند، همه ما هم نقاط قوت داریم و هم نقاط ضعف.

۲. درک انتخابی

رویداد: یکی از دوستان به جشن تولد شما نمی آید.

درک انتخابی: "من محبوب نیستم."

ارزیابی جایگزین: "من دلم برای او تنگ شده ولی جشن خیلی عالی بود، بقیه دوستان آمدند."

احتیاط! برای یک موقعیت می تواند تعداد زیادی توصیف وجود داشته باشد. موارد مثبت را بیاد آورید و دنبال یک چیز برای خراب کردن همه چیز نگردید/ دنبال چیزی که مانع موفقیت شود نگردید!

۳. خواندن افکار منفی

به عقایدتان که یک تصویر منفی از شما می سازد اجازه ندهید که بطور خودکار با دیگران به اشتراک گذاشته شوند/ اجازه ندهید که یک تصویر منفی از شما بسازند و بدیگران ارائه دهند. آن هم فقط به دلیل اینکه ارزیابی شما از خودتان این است

که بی ارزش هستید، زشت هستید و ... این به این معنی نیست که دیگران هم در این مورد با من موافق هستند!

بنابراین! کاربرد "خواندن افکار" وجود ندارد، بدلیل آنکه ما هرگز نمی توانیم بطور کامل مطمئن باشیم که دیگران در مورد ما چه فکری می کنند.

۴. مقایسه با دیگران

ما بطور مداوم خودمان با بادیگران مقایسه می کنیم.

به هر حال شیوه های مقایسه هر فرد با دیگری متفاوت است. اگر این مقایسه ناعادلانه و ناصحیح باشد یا فردی خودش را با معیارهای خیلی سطح بالا و سختگیرانه مقایسه کند، عزت نفس کاهش یافته و فرد در رنج خواهد ماند.

همچنین اگر قرار باشد فردی با اشخاص برجسته مقایسه شود، بهتر است به همه ی جنبه های زندگی و تمام

عوامل توجه شود. (به تمرین ۲ نگاه کنید).

۵ کمال:

- ◀ بعضی وقتها ما انتظارات بسیار زیادی از خودمان داریم برای آنکه به میزان زیادی مورد قبول سایر مردم باشیم!
- ◀ تلاش کنید که تقاضاهای اغراق آمیز از خودتان را کاهش دهید و توصیفات منصفانه ای از خودتان داشته باشید.
- ◀ این کار را هم انجام دهید، این کار می تواند کمک کننده باشد که خودتان را از نقطه نظر دیگران ببینید: دیدن خویش از دیدگاه دیگران دشوارتر از دیدن خویش از دیدگاه خود است؟



هدف های رفتاری:

- ◀ هرکسی می تواند گاه دچار اشتباه شود ← نقص در یک چیز را به همه چیز تعمیم ندهید!
- ◀ بین ادراک من و چیزی که دیگران از من می بینند تفاوت وجود دارد: فقط به این دلیل که من خودم را بی ارزش، زشت و... بررسی می کنم به معنای این نیست که دیگران هم با نظر من در مورد خودم موافق هستند.
- ◀ خودتان را بیش از حد با دیگران مقایسه نکنید! (حتی اشخاص خوشبخت هم نقاط ضعف دارند) هیچ کس کامل نیست!

نکاتی برای بهبود خلق افسرده (اگر بطور دایم انجام شوند):

- ◀ هرشب به وقایع مثبت که در ی روزداشتی فکر کنی ی آنها را بنوی ی (پنج مورد به بالا). سپس در ذهن خود می ای وقایع مثبت غوطه ور شوی .
- ◀ تعاری ی که از شما می شود را پذی باشی و آنها را ی کنی و در زمانهای دشواری و سختی از آنها بعنوان منابع و ذخای ی برای خود استفاده کنی .
- ◀ به موقعیت هایی که شما در آنها احساس می کردید واقعا خوب هستیید فکر کنید و تلاش کنید آنها را با تمام حواستان به خاطر بیاورید (دیدن، احساس کردن، بوییدن...)، شاید یک آلبوم عکس هم کمک کننده باشد.
- ◀ کارهایی را که واقعا از آنها لذت می برید را انجام دهید ترجیحا با دیگران بودن (مثال، رفتن به سینما، رفتن به کافی شاپ).
- ◀ کنار گذاشتن کار (حداقل به مدت 20 دقیقه)، اما بخودتان سخت نگیرید. برای مثال، پیاده روی حرفه ای یا بالا و پائین پریدن.
- ◀ به آهنگ های مورد علاقه تان (شاد) گوش دهید.

تمرین

در ادامه از شما می خواهیم که تمرین های جلسات قبل را تکرار کنید تا سریعتر بهبود یابید.



تعمیم بیش از حد (لطفا مثالهایی در مورد خودتان بزنید)		
رویداد	ارزیابی افسرده وار	ارزیابی مفیدتر
قرار دندانپزشکی را فراموش کردم.	من آدم غیرقابل اعتمادی هستم.	این هفته خیلی گرفتار بودم و کلا در استرس بودم. این اتفاق ها برای افراد دیگر هم پیش می آید، من باید وقت جدیدی را هماهنگ کنم.

--	--	--

تمرین : پرسشگری !

به شخصی که شما تحسینش می کنید فکر کنید. سوالات انتقادی در مورد او پرسید!
مثال، ای افراد برای دی شدن چه کارهایی انجام می دهند؟ چه چیزی باعث می شود که شما به آنها حسادت کنی

