

بخش ۷ - تفکر و استدلال ۴

چرا "تفکر و استدلال" در افسردگی اهمیت دارد؟

- بسیاری از افرادی که مبتلا به افسردگی هستند اطلاعات را به گونه ای متفاوت پردازش می کنند.
- الگوهای فکری افسرده کننده معمولا اساس واقعی ندارند و بسیار تک بعدی می باشند و بزرگ چینه تمرکز می کنند (به عنوان مثال، تعبیرها و تفسیرهای شتابزده و غیره).
- ما این را "تفکر تحریف شده" می نامیم، که می تواند منجر به گسترش و یا ماندگاری افسردگی شود.

انحراف فکری: "نتیجه گیری شتابزده"

"نتیجه گیری شتابزده" - منظور از آن چیست؟

- برداشت های منفی حقایق نیستند که بتوان توسط آنها به نتیجه ی درستی رسید.
- راهبردهای فکری افسرده ساز معمولا شامل **ذهن خوانی** و **پیش گویی** می شود.

ذهن خوانی

... یا: "فرافکنی افکار خود به دیگران"

- "خواندن" و یا تصور کردن افکار منفی
- فکر کردن به اینکه کسی از شما خوشش نمی آید، بدون اینکه این افکار را از لحاظ منطقی بررسی کنید.

مراقب باشید: میان دیدگاه من نسبت به خودم، و دیدگاه دیگران نسبت به من، تفاوت هست!

- با وجود اینکه احساس بی ارزشی، زشتی و یا غیره می کنید، ممکن است دیگران دیدگاه دیگری نسبت به شما داشته باشند.

آیا تلاش برای خواندن ذهن دیگران فایده ای دارد؟

مزایا؟

- اگر حق با ما باشد، ما می توانیم رفتارمان را در مواقع نیاز تغییر دهیم (از دشمنانمان دور بمانیم).

خطرات؟

- اگر فکر ما اشتباه باشد، می تواند منجر به نگرانی و استرس شود.

آیا من می توانم افکار دیگران را بخوانم؟

- چه چیزی به شما می گوید که می توانید این کار را انجام دهید، یا نمی توانید این کار را انجام دهید؟
- زمانی که من کسی را به خوبی بشناسم، احتمال درست بودن حدس من بیشتر است. اما، من نمی توانم 100 درصد بفهمم دیگری چه فکری می کند.

در هفته ی آینده، به موقعیتهایی توجه کنید که در آنها افکار منفی دیگران را خوانده اید و یک مثال برای آن در صفحه ی زیر بنویسید. مثال های زیر به شما کمک می کنند.

مثال:

"در طول یک قرار ملاقات، هنگام ارائه ی کار خود بسیار مردد بودم. رئیس من به من نگاه می کرد"

افکار منفی را در نظر بگیرید:

"رئیس حتما فکر می کند که من آماده نبودم"

موقعیت شما:

افکار منفی را در نظر بگیرید:

پیامدهای این دیدگاه چیست؟ چه تاثیری بر خلق و رفتارهای شما می گذارد؟

مثال:

"من احساس ناتوانی می کنم و از بازخوردهای منفی می ترسم. عزت نفس من افتضاح است. من به این زودی ها دیگر نمی توانم کار خود را ارائه دهم"

بر اساس موقعیت شما: پیامدهای این دیدگاه برای شما چیست؟

آیا می‌توانید صددرصد بگویید که برداشت‌های شما درست است؟

نه! بنابراین: برداشت‌های دیگری که می‌توانید داشته باشید چیستند؟

مثال:

"من نمی‌توانم بگویم رئیس چه فکری می‌کند. ممکن است فکر کند خودم را آماده نکرده بودم؛ و یا ممکن است از کار من راضی باشد؛ ممکن است او به موضوع دیگری مانند خانواده اش و یا یک پروژه‌ی دیگری فکر می‌کرده است!"

بر اساس موقعیت شما - دیدگاه بهتر چه می‌تواند باشد؟

این برداشت متفاوت چه تاثیری بر احساسات و فعالیت‌های شما می‌گذارد؟

مثال:

"من آرام می‌مانم و منتظر بازخورد رئیس می‌شوم. به همین دلیل، امیدوارم که بتوانم کارم را بهتر ارائه دهم. سعی می‌کنم دفعه‌ی بعد یادداشت برداری کنم"

بر اساس شرایط شما: پیامدهای این دیدگاه چیستند؟

پیش گویی

منظور از پیش گویی چیست؟

- پیش بینی اینکه اوضاع خوب پیش نروند - پیش بینی های ناراحت کننده و منفی و یا انتظار یک فاجعه ("بدترین سناریو").

با این افکار، شما می توانید انتظارات منفی خود را تا حدی بالا ببرید که اتفاق بیفتند (پیش گویی خودکامبخش).

پس از آن، شما به خود می گوید که منتظر اتفاق افتادن منفی ترین رویدادها هستید (سوگیری تصدیق).

در هفته ی آینده، به شرایطی توجه کنید که بدون آگاهی رویداد منفی را پیش بینی کرده اید و یک مثال برای آن در صفحه ی زیر بنویسید. مثال های زیر به شما در این راستا کمک می کنند:

مثال:

"من می خواهم با یک هدیه ی عالی عروسی برادرم را تبریک بگویم"

پیش بینی منفی:

"هدیه های خوب گران هستند، من به اندازه ای پول ندارم که چیزی بخرم که او واقعا خوشحال شود. من هدیه ی خوبی نخواهم داد و او از من ناامید می شود"

موقعیت شما:

پیش بینی منفی شما:

این افکار چگونه بر احساسات و رفتارهای شما اثر گذاشته و چه پیامدهای طولانی مدتی برای شما خواهند داشت؟

مثال:

"من بسیار عصبی ام و تنها به هدیه هایی فکر می کنم که نمی توانم بخرم. مطمئن هستم که او را ناامید خواهم کرد و احساس بدی خواهم داشت. تصمیم گرفته ام به طور کلی به عروسی نروم، مگر اینکه هدیه ی خوبی بخرم"

پیامدهای طولانی مدت:

"روز عروسی نزدیک است. از برادرم فاصله می گیرم. من واقعا نمی توانم برای برادرم خوشحال باشم و تنها به طور نصفه و نیمه در آماده سازی های عروسی شرکت می کنم. برادرم از دست من ناراحت است زیرا در

بر اساس موقعیت شما: رفتار شما چیست؟

بر اساس موقعیت شما: پیامدها چیستند؟

در این شرایط، چه پیش بینی بهتری می توانسته اید انجام دهید؟

مثال:

درست کنم می توانم "من هدیه ی خوبی پیدا خواهم کرد. آسان نیست، اما هدیه حتما هم نباید گران باشد. حتی اگر خودم هم چیزی و را خوشحال کنم (مثلا، یک آلبوم عکس و یا یک شعر). او می داند که من پول زیادی

چه پیش بینی در موقعیت شما مناسب تر است؟

این پیش بینی بهتر چه تاثیری بر رفتارهای شما گذاشته و چه پیامدهای طولانی مدتی دارد؟

مثال:

رفتار:

"من کمی استرس دارم، چون هنوز هدیه ی مناسبی برای برادرم پیدا نکرده ام. اما نسبت به هدیه هایی که پول زیادی نیاز ندارند علاقه ی بیشتری پیدا کرده ام، او از این هدیه ها هم لذت خواهد برد"

پیامدهای طولانی مدت:

"من هدیه ای پیدا کردم. از انتخاب خود راضی هستم و مطمئنم او خوشش خواهد آمد. من به عروسی می روم و با هم جشن خواهیم گرفت"

بر اساس موقعیت شما: رفتار شما چیست؟

بر اساس موقعیت شما: پیامدهای این رفتار چه می توانند باشند؟

مثال:

خلاصه ای از نکات مهم

- به تمایل برای نتیجه گیری زود هنگام در زندگی روزمره خود توجه کنید (ذهن خوانی، پیش گویی).
- به یاد بسپارید که تصمیمات سریع معمولاً منجر به خطا می شوند (نقاشی ها و داستان هایی که در جلسه مطرح شدند نشان دهنده ی این امر هستند)
- اطلاعات بیشتر و توضیحات احتمالی دیگری باید جمع آوری شوند. مثال: به جای افکار منفی مطلق باید افکار مثبت و بی طرف نیز در نظر گرفته شوند.
- اگر فاجعه ای را پیش بینی کردید، سعی کنید پیش بینی های جایگزین دیگری را نیز برای آن در نظر

توضیحات

فضایی برای سوالات باز، مشکلاتی که اتفاق افتاده، و یا تجربیاتی که دوست دارید در جلسه ی بعدی مطرح کنید:

توضیحات دیگر:
