

## بخش ۳ - تفکر و استدلال ۲

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 معمولا بر اساس واقعیت نبوده و بسیار تک بعدی می باشند (مثلا وقتی چیزی کامل نباشد متقاعد شویم که کاملا شکست خورده ایم).
- ما این حالت را "تفکر تحریف شده" می نامیم، که می تواند منجر به افزایش و یا ماندگاری افسردگی شود.

### تفکر تحریف شده 1: "عبارات بایدی"

"عبارات بایدی" و یا "استانداردهای سخت گیرانه ای که برای خود قرار می دهید" - منظور ما از این عبارات چیست؟

- مجبور کردن خود به انجام کاری با استفاده از کلمه ی "باید".
  - گذاشتن قوانین سخت گیرانه بدون فضایی برای انحراف از این قوانین!
- آیا با این امر آشنا هستید؟ در هفته ی آینده، به شرایطی که در آن از خود انتظار بیش از حد داشته اید فکر کنید. مثال زیر یک پیشنهاد است:

مثال

"من باید همیشه سر وقت بر سر قرار حاضر شوم"

آیا این جمله برای شما آشناست؟ چه انتظارات زیادی از خود دارید؟

---



---



---

چرا فکر می کنید که چنین انتظاراتی مهم هستند؟

مثال

"اینکه دیر کنید کار درستی نیست. و اینکه افراد را منتظر نگه دارید بی ادبی است. ممکن است فکر کنند که برای نیستند یا ممکن است فکر کنند که من آدم بی نظمی هستم"

چرا فکر می کنید که برآورده کردن این انتظارات مهم هستند؟

---



---



---

مزایا و هزینه های توقع های زیاد چیست؟

### مثال

مزایا:

"همه من را به عنوان یک فرد قابل اعتماد می شناسند. من از این لذت می برم که افراد می توانند به من اعتماد کنند".

هزینه ها:

"من خیلی سخت گیر هستم، پیش از هر ملاقات باید مدام به ساعت خود نگاه کنم. در رابطه با سر وقت رسیدن بسیار حساس هستم حتی اگر فرد مقابل به این سر وقت بودن اهمیتی ندهد"

بر اساس انتظارات شما:

مزایا:

---



---

هزینه:

---



---

استاندارد منصفانه و منعطف کدام خواهد بود؟

### مثال

"مهم نیست که سر هر قراره به موقع برسم. مثلا، سر وقت رسیدن برای یک مصاحبه ی کاری مهمتر از یک مهمان ی است. من تلاش خواهم کرد که همیشه سر وقت باشم، اما اگر اختلالی در آن افتاد، می توانم از آنها عذرخواهی کنم".

بر اساس انتظارات خود: استاندارد عادلانه تر چه خواهد بود؟

---



---



---

## تفکر تحریف شده ۲: "بی ارزش نمایاندن نکات مثبت"

"بی ارزش نمایاندن نکات مثبت" - این به چه معناست؟

• "بی ارزش نمایاندن نکات مثبت" می تواند توسط عوامل زیر نشان داده شود:

- (۱) انتظار بازخورد منفی
- (۲) رد کردن بازخوردهای مثبت (نادیده گرفتن تجربیات مثبت/ و یا اینکه تجربیات مثبت را به منزله ی انتظار در نظر گرفتن).

آیا می دانستید؟ در هفته ی آینده، به بازخوردهای مثبتی که نتوانسته اید بپذیرید و یا بازخوردهای منفی که پذیرفته اید فکر کنید.

### (۱) رد کردن بازخوردهای مثبت

#### مثال

شما به خاطر کارتان تشویق می شوید و فکر می کنید که:

"این فرد تنها دارد چاپلوسی من را می کند، او صادق نیست."

"او تنها اینگونه فکر می کند، واقعیت این نیست."

این افکار چگونه بر خلق و اعتماد به نفس شما تاثیر گذاشته اند؟

"من احساس پوچی و بی انگیزگی می کنم. اعتماد به نفسم کم شده است."

در چه شرایطی نتوانسته اید بازخوردهای مثبت را بپذیرید؟ افکار شما چیستند؟

---



---



---

این افکار چگونه بر خلق و اعتماد به نفس شما اثر گذاشته اند؟

---



---



---

چه کاری باید انجام می داده اید، و یا به چه چیزی باید توجه می کرده اید، تا موفق می شدید بازخوردهای مثبت را بپذیرید؟

---



---



---

آیا جهت گیری به سمت آن استاندارد کار درستی بوده است؟ آیا مایل به این کار هستید؟

---



---



---

#### مثال

گر مایل به این جهت گیری نیستید، چه افکار بهتری می توانسته اید داشته باشید؟  
 "عالی است، یک نفر مرا به خاطر تلاش هایم تشویق کرد"

این افکار چگونه بر خلق و اعتماد به نفس شما اثر گذاشته اند؟  
 "من به تلاش های خود مطمئن بوده و به آنها افتخار می کنم. انگیزه دارم که کارم را ادامه دهم"

بر اساس شرایط خودتان، افکار بهتر شما چه می توانسته اند باشند؟

---



---



---



---



---

این افکار چگونه بر خلق و اعتماد به نفس شما اثر می گذارند؟

---



---



---



---



---



---

## (۲) پذیرش عجولانه ی بازخوردهای منفی

### مثال

شما مورد انتقاد قرار گرفته و فکر می کنید که:

"این فرد حقیقت درونی من را دیده است، من بی ارزش هستم..."

این افکار چگونه بر حالات و اعتماد به نفس شما اثر می گذارند؟

"اعتماد به نفس من کم شده است، احساس پوچی و انزوا می کنم"

افکار بهتر در این زمینه چه افکاری هستند؟

"احتمالا این فرد روز بدی داشته است"

"من می توانم از این انتقاد چیزهایی بیاموزم"

در چه موقعیت هایی، بازخوردهای منفی را عجولانه پذیرفته اید؟

---



---



---

این افکار چگونه بر خلق و اعتماد به نفس شما اثر می گذارند؟

---



---



---

افکار بهتر چه می توانسته اند باشند؟

---



---



---

این افکار چگونه بر حالات و اعتماد به نفس شما اثر می گذارند؟

---



---

چه افکاری به شما کمک می کنند تا در آینده یک تشویق را به نحوی مثبت بپذیرید؟

مثال

"با تشویق، این فرد می خواهد کار قشنگی برای من انجام دهد. می توانم خوشحال باشم."

آیا ایده ی دیگری در خصوص افکار سودمندتر دارید؟

---



---



---

چه چیزی می تواند به شما در راستای مقابله با بازخوردهای منفی در آینده کمک کند؟

مثال

انتقاد را تمایز دهید

"این من نیستم - این رفتار من است"

آیا ایده‌ی دیگری در خصوص ارزیابیهای سودمند دارید؟

---



---



---

### تفکر تحریف شده ۳: "افکار سفید و سیاه"

"اتفکر سفید و سیاه" - این به چه معناست؟

- زمانی که چیزی عالی نیست (انتظارات ما ۱۰۰ درصد برآورده نشده اند)، ما متقاعد هستیم که کاملاً شکست خورده ایم..
- مانند یک انتقاد کننده‌ی درونی، یک چیز را یا "سیاه" یا "سفید" می‌بینیم.

مثال‌هایی از یک دیدگاه "میان‌ه" که می‌تواند ما را در جهت درست هدایت کنند بیاورید؟

مثال

یادگیری یک زبان دیگر:

"یک زبان آرام آرام یاد گرفته می‌شود، بهتر است از ۱٪ شروع کنیم، مثلاً، ۱۰ لغت، به جای اینکه ۱۰۰٪ آن را کنار بگذاریم"

مثال‌های شما

---



---



---

## مثال

## خلاصه ای از نکات مهم:

- به عبارات "باید"، افکار سفید و سیاه، و بی ارزش نمایاندن نکات مثبت در زندگی روزمره توجه کنید!
- اندازه گیری درستی از اهداف خود داشته باشید - با خود عادلانه رفتار کنید، بدینگونه فرصتی برای رسیدن به خواسته هایتان خواهید داشت.
- این بدین معناست که خود را برای ارتکاب به یک خطا، و یا یک تله ی شناختی، ببخشید.
- استراتژی هایی را برای برخوردی متفاوت با "بی ارزش نمایاندن نکات مثبت" پیدا کنید، مثلا:
  - انتقاد امتیاز کنید (انتقاد از یک رفتار خاص در برابر انتقاد از تمامیت یک فرد)
  - از آن انتقاد نکات سازنده ای بیاموزید
  - تحسین را به عنوان یک هدیه بپذیرید
  - از تحسین لذت ببرید و ارزش آن را از بین نبرید.

## توضیحات

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

---



---



---



---



---

## توضیحات دیگر:

---



---



---



---



---