

به برنامه‌ی آموزشی مهارت های فراشناختی(بام) خوش آمدید.

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MCT)

تطبيق، گردآوری، ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

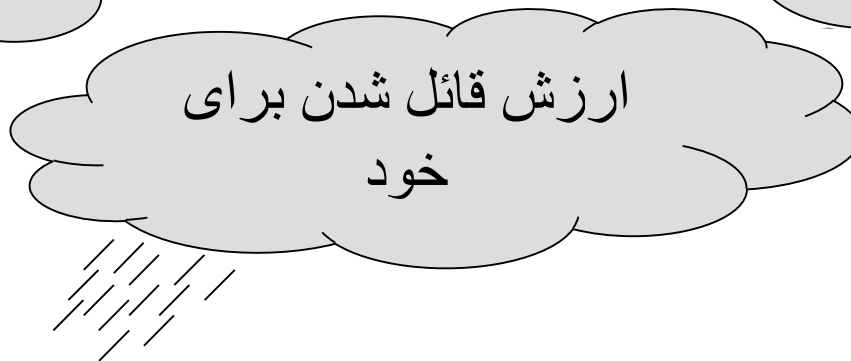
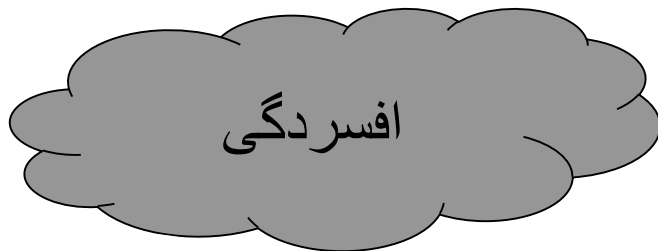
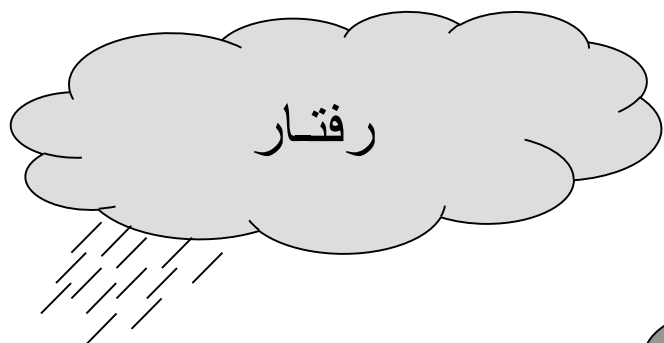
03/18

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz &
Malihialzackerini;
ljelinek@uke.de

درمان فراشناختی افسردگی: وضعیت ماهواره‌های



جستار امروز



سرفصل درمان فراشناختی افسردگی:



حافظه



رابطه‌ی افسردگی و حافظه چگونه است؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات توجه و تمرکز شکایت دارند.



رابطه‌ی افسردگی و حافظه چگونه است؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات توجه و تمرکز شکایت دارند.

◀ کاهش تمرکز ممکن است یک معیار تشخیص برای افسردگی باشد.



رابطه‌ی افسردگی و حافظه چگونه است؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات توجه و تمرکز شکایت دارند.

◀ کاهش تمرکز ممکن است یک معیار تشخیص برای افسردگی باشد.

آیا تا کنون چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز را بهیاد بیاوریم؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز را به یاد بیاوریم؟

◀ خیر، ظرفیت حافظه‌ی ما محدود است.

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز را به یاد بیاوریم؟

◀ خیر، ظرفیت حافظه‌ی ما محدود است.

◀ فرض کنید که من برای شما داستانی تعریف کنم؛ پس از گذشت 30 دقیقه چقدر از آن را به یاد خواهید آورد؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز را به یاد بیاوریم؟

◀ خیر، ظرفیت حافظه‌ی ما محدود است.

◀ فرض کنید که من برای شما داستانی تعریف کنم؛ پس از گذشت 30 دقیقه چقدر از آن را به یاد خواهید آورد؟

به‌طور میانگین، فقط 60 درصد اطلاعات یک داستان را می‌توان به یاد آورد (40 درصد یادآوری نمی‌شود).

فراموش کردن طبیعی است.

فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت:

فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت: مغز ما اطلاعات نامناسب را انباشته نمی‌کند، اما ...

فراموش کردن طبیعی است.

➤ مزیت: مغز ما اطلاعات نامناسب را انباشته نمی‌کند، اما ...

➤ عیب: ...

فراموش کردن طبیعی است.

◀ **مزیت:** مغز ما اطلاعات نامناسب را انباشته نمی‌کند، اما ...

◀ **عیب:** ... میزان زیادی از اطلاعات مهم، مفقود می‌شوند (قرار ملاقات‌ها، خاطره‌ی تعطیلات، دانش کسب‌شده از مدرسه و...)

فراموش کردن طبیعی است.

◀ **مزیت:** مغز ما اطلاعات نامناسب را انباشته نمی‌کند، اما ...

◀ **عیب:** ... میزان زیادی از اطلاعات مهم، مفقود می‌شوند (قرار ملاقات‌ها، خاطره‌ی تعطیلات، دانش کسب‌شده از مدرسه و...)

یک تمرین برای حافظه ...

تمرین

تصاویر ترکیبی به شما نشان داده خواهد شد.

سپس، از شما پرسیده می‌شود چه چیزهایی در تصویر دیدید.

در طی این تمرین شما باید سعی کنید تا آنجا که ممکن است تعدادی از جزئیات را به درستی، به یاد بیاورید.



پیک نیک چه چیزی دیدید؟

کاروان / تریلی

سایه‌بان

میز نهارخوری

دوچرخه‌ها

رومیزی

صندلی‌ها

آسمان آبی

پیک نیک چه چیزی دیدید؟



- کاروان / تریلی
- سایه‌بان
- میز نهارخوری
- دوچرخه‌ها
- رومیزی
- صندلی‌ها
- آسمان آبی

دیده نشده =



چه چیزی دیدید؟

اسب 

آتش 

تاج پادشاهی 

بال 

شمشیر 

زره پوش 

چه چیزی دیدید؟



- اسب
- آتش
- تاج پادشاهی
- بال
- شمشیر
- زره پوش

دیده نشده =

خطای حافظه!

◀ واقعیت دقیقاً آنطور اتفاق نیفتاده که ما به یاد می‌آوریم.

خطای حافظه!

◀ واقعیت دقیقاً آنطور اتفاق نیفتاده که ما به یاد می‌آوریم.

◀ سازوکار حافظه‌ی ما مانند دوربین فیلمبرداری نیست که تمام جزئیات را ثبت کند!

خطای حافظه!

- ◀ واقعیت دقیقاً آن طور اتفاق نیفتاده که ما به یاد می آوریم.
- ◀ سازوکار حافظه‌ی ما مانند دوربین فیلمبرداری نیست که تمام جزئیات را ثبت کند!
- ◀ مغز ما عقاید جاری را با رویدادهای مشابه گذشته جایگزین یا ترکیب می‌کند (مانند صحنه‌ی پیک نیک) و همچنین ما خاطراتمان را با دلیل و منطق تکمیل می‌کنیم (مثال: شمشیر)!

خطای حافظه!

- ◀ واقعیت دقیقاً آن طور اتفاق نیفتاده که ما به یاد می آوریم.
- ◀ سازوکار حافظه‌ی ما مانند دوربین فیلمبرداری نیست که تمام جزئیات را ثبت کند!
- ◀ مغز ما عقاید جاری را با رویدادهای مشابه گذشته جایگزین یا ترکیب می‌کند (مانند صحنه‌ی پیک نیک) و همچنین ما خاطراتمان را با دلیل و منطق تکمیل می‌کنیم (مثال: شمشیر)!

همچنین این پدیده در زندگی روزمره آشکار می‌شود:

خاطرات غلط در زندگی روزمره

- گاهی اوقات فکر می‌کنیم تجارب زمان خردسالی را بهوضوح بهیاد می‌آوریم؛ درحالی‌که ما بهواسطه‌ی دیدن عکس‌ها و شنیدن داستان‌های والدین خود، از آنها آگاه هستیم.
- هم‌کلاسی‌ها اغلب رویدادهای همانندی را بهیاد می‌آورند که در واقع کاملاً متفاوت هستند.

مثال: خاطرات کودکی



خاطرات غلط در زندگی روزمره

گاهی اوقات فکر می‌کنیم تجارب زمان خردسالی را به وضوح به یاد می‌آوریم؛ در حالی که ما به واسطه‌ی دیدن عکس‌ها و شنیدن داستان‌های والدین خود، از آنها آگاه هستیم.

هم‌کلاسی‌ها اغلب رویدادهای همانندی را به یاد می‌آورند که در واقع کاملاً متفاوت هستند.

مثال: خاطرات کودکی



مثال: یک خانم مطمئن است که یک کیف پول دارد و آنرا داخل کیف قرمز گذاشته است. در حالی که دیروز آنرا در کیف قهوه‌ای‌اش گذاشته بود.

مثال: وقتی شرایط بسیار مشابه هستند.

خطاهای حافظه بدین معنا است که نمی‌توان به حافظه اعتماد کرد؟

خطاهای حافظه بدین معنا است که نمی‌توان به حافظه اعتماد کرد؟

◀ خیر! خطای حافظه طبیعی است و هرکسی را متأثر می‌سازد.

خطاهای حافظه بدین معنا است که نمی‌توان به حافظه اعتماد کرد؟

◀ **خیر!** خطای حافظه طبیعی است و هرکسی را متأثر می‌سازد.

◀ به خاطر داشته باشید که (مانند هرکسی) ما هم می‌توانیم خطاهایی داشته باشیم، چون حافظه‌ی ما دوربین فیلمبرداری نیست.



تمرکز و حافظه

اینکه چقدر خوب می‌توانیم همه‌چیز را به یاد داشته باشیم، بستگی به این دارد که چگونه در آن لحظه تمرکز کنیم.



تمرکز و حافظه

اینکه چقدر خوب می‌توانیم همه‌چیز را به یاد داشته باشیم، بستگی به این دارد که چگونه در آن لحظه تمرکز کنیم.

چرا مردم با مشکلات تمرکز، حافظه‌ی ضعیف‌تری دارند؟ در اینجا یک اشکال محاسباتی کوچک هست ...



یک راننده اتوبوس / راننده سرویس کار صبح خود را با اتوبوس خالی / سرویس خالی شروع می کند. در ایستگاه اول، 5 نفر سوار می شوند. در ایستگاه بعدی، 4 نفر دیگر سوار می شوند و 1 نفر پیاده می شوند. در ایستگاه بعدی 6 مسافر سوار می شود. در ایستگاه بعد، دوباره 3 نفر سوار می شوند. در ایستگاه بعدی 2 نفر پیاده و 2 نفر سوار می شوند. سپس، در ایستگاه بعدی، دوباره 8 نفر دیگر پیاده می شوند.



مشکل محاسباتی

پرسش: اتوبوس چندبار توقف کرد؟!؟



مشکل محاسباتی

پرسش: اتوبوس چندبار توقف کرد؟!؟

پاسخ درست: 6 ایستگاه !

در نهایت، 7 مسافر در اتوبوس باقی ماندند؛ اما این پاسخ سوالی نیست که پرسیده شد.

تمرکز



تمرکز

توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند؛ در یک مقطع زمانی، فقط به یک شیء یا موضوع روشنایی می‌بخشد.



تمرکز

- توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند؛ در یک مقطع زمانی، فقط به یک شیء یا موضوع روشنایی می‌بخشد.
- به‌طور دقیق ما می‌توانیم چیزهایی را به یاد آوریم که در گذشته توجه‌مان را روی آنها متمرکز کردیم (مسافران پیاده و سوار شده در اتوبوس یا تعداد ایستگاههای اتوبوس)!



تمرکز

- ◀ توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند؛ در یک مقطع زمانی، فقط به یک شیء یا موضوع روشنایی می‌بخشد.
- ◀ به‌طور دقیق ما می‌توانیم چیزهایی را به یاد آوریم که در گذشته توجه‌مان را روی آنها متمرکز کردیم (مسافران پیاده و سوار شده در اتوبوس یا تعداد ایستگاههای اتوبوس)!
- ◀ متمرکز کردن توجه روی تمام اطلاعات محیط‌مان در یک زمان، به‌طور مساوی غیرممکن است.





مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهد؟

◀ وقتی نگران هستیم تمام توجه ما به چرخه‌ی افکار نگران‌کننده معطوف می‌شود.



مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهد؟

◀ وقتی نگران هستیم تمام توجه ما به چرخه‌ی افکار نگران‌کننده معطوف می‌شود.

◀ چرخه افکار اجازه نمی‌دهد که توجه ما بر وقایع مهم محیط، متمرکز شود.
نورافکن عملاً بر درون متمرکز شده است.



مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهد؟

- ◀ وقتی نگران هستیم تمام توجه ما به چرخه‌ی افکار نگران‌کننده معطوف می‌شود.
- ◀ چرخه افکار اجازه نمی‌دهد که توجه ما بر وقایع مهم محیط، متمرکز شود.
نورافکن عملاً بر درون متمرکز شده است.
- ◀ در نتیجه، جزئیات وقایع مهمی که در محیط رخ داده، به خاطر نمی‌آیند.

نگرانی‌های رایج :
آیا در حال ابتلا به آلزایمر هستم؟

نگرانی‌های رایج :
آیا در حال ابتلا به آلزایمر هستیم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

نگرانی‌های رایج : آیا در حال ابتلا به آلزایمر هستیم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

➤ در خلال افسردگی، مقدار اندکی از اطلاعات، به‌خاطر سپرده می‌شوند؛ در حالی‌که فرد تصور می‌کند تمام اطلاعات را فراموش کرده‌است.

نگرانی‌های رایج : آیا در حال ابتلا به آلزایمر هستیم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

- در خلال افسردگی، مقدار اندکی از اطلاعات، به‌خاطر سپرده می‌شوند؛ در حالی‌که فرد تصور می‌کند تمام اطلاعات را فراموش کرده‌است.
- در زمان ابتلا به افسردگی کاهش انگیزه، بی‌علاقگی و فقدان انرژی سبب می‌شود که ذهن بخشی از اطلاعات را به‌خاطر نسپارد.

نگرانی‌های رایج : آیا در حال ابتلا به آلزایمر هستیم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

- در خلال افسردگی، مقدار اندکی از اطلاعات، به‌خاطر سپرده می‌شوند؛ در حالی‌که فرد تصور می‌کند تمام اطلاعات را فراموش کرده‌است.
- در زمان ابتلا به افسردگی کاهش انگیزه، بی‌علاقگی و فقدان انرژی سبب می‌شود که ذهن بخشی از اطلاعات را به‌خاطر نسپارد.
- وقتی نگرانی‌ها / افسردگی کاهش می‌یابد، توجه و یادآوری بهبود پیدا می‌کند.

آیا تمام چیزهایی که ما می‌بینیم و به یاد می‌آوریم یکسان هستند؟



مثال: سه نقاش یک منظره را نقاشی کردند.

به تفاوت رنگ‌ها و اندازه‌ها در سه نقاشی زیر توجه کنید!



آیا چیزهایی وجود دارند
که هر هنرمند به‌طور
متفاوت ترسیم کرده یا از
قلم انداخته باشد؟



Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber

به تفاوت رنگ‌ها و اندازه‌ها در سه نقاشی زیر توجه کنید!



آیا چیزهایی وجود دارند
که هر هنرمند به‌طور
متفاوت ترسیم کرده یا از
قلم انداخته باشد؟



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

:Andreas Weißgerber

:Helmut Schack

در این نقاشی تپه‌ها صاف‌تر از دو نقاشی
دیگر هستند.

در این تصویر، یک ناحیه‌ی وسیع در
افق آشکار است. تقریباً یک چشم‌انداز
رنگارنگ است. در مقایسه با تصاویر
دیگر، دسته‌ی درختان تا اندازه‌ای در
مقابل افق نمایان شده‌اند.

:Bernd Hampel



در این نقاشی، منظره خاکستری رنگ‌تر
ترسیم شده است و درختان سمت راست جاده
ترسیم نشده‌اند.

Bernd Hampel

آیا همه‌ی ما، همه چیز را همانند به‌خاطر می‌آوریم و می‌بینیم؟

آیا همه‌ی ما، همه چیز را همانند به‌خاطر می‌آوریم و می‌بینیم؟

◀ خیر، ادراک هر شخص با دیگری متفاوت است! مانند سه نقاشی قبلی - منظره یکسان بود؛ ولی ترسیم‌ها با تأکید متفاوت!

آیا همه‌ی ما، همه چیز را همانند به‌خاطر می‌آوریم و می‌بینیم؟

◀ خیر، ادراک هر شخص با دیگری متفاوت است! مانند سه نقاشی قبلی - منظره یکسان بود؛ ولی ترسیم‌ها با تأکید متفاوت!

◀ به‌طور کلی، توجه ما به اطلاعاتی معطوف می‌شود که برای ما مهم هستند، به‌ویژه زمانی که اطلاعات با احساسات ما متناسب باشند.

آیا همه‌ی ما، همه چیز را همانند به‌خاطر می‌آوریم و می‌بینیم؟

◀ خیر، ادراک هر شخص با دیگری متفاوت است! مانند سه نقاشی قبلی - منظره یکسان بود؛ ولی ترسیم‌ها با تأکید متفاوت!

◀ به‌طور کلی، توجه ما به اطلاعاتی معطوف می‌شود که برای ما مهم هستند، به‌ویژه زمانی که اطلاعات با احساسات ما متناسب باشند.

◀ مطالعات نشان داده‌است که احساسات فعلی یا خُلق غالب ما، روی نوع خاطرهای که ما اجازه حضور به آن را می‌دهیم مؤثر است.



احساسات و خُلق غالب چه اثراتی بر افسردگی دارند؟

◀ خُلق افسرده سبب می‌شود تجارب منفی به ذهن خطور کنند- تجارب خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی‌شوند.



احساسات و خُلق غالب چه اثراتی بر افسردگی دارند؟

- خُلق افسرده سبب می‌شود تجارب منفی به ذهن خطور کنند- تجارب خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی‌شوند.
- بنابراین رخدادها و خاطراتی که یادآوری می‌شوند منفی دیده می‌شوند، در اغلب موارد انگار که با عینک دودی نگاه می‌کنند و همه چیز را تیره می‌بینند.



احساسات و خُلق غالب چه اثراتی بر افسردگی دارند؟

- خُلق افسرده سبب می‌شود تجارب منفی به ذهن خُطور کنند- تجارب خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی‌شوند.
- بنابراین رخدادها و خاطراتی که یادآوری می‌شوند منفی دیده می‌شوند، در اغلب موارد انگار که با عینک دودی نگاه می‌کنند و همه چیز را تیره می‌بینند.
- مثال: در کنسرت موسیقی، صدای زنگ تلفن همراه یک نفر به گوش می‌رسد. و شخص افسرده صدای مزاحم تلفن را به خاطر می‌آورد، نه زیبایی موسیقی را.




احساسات و خُلق غالب چه اثراتی بر افسردگی دارند؟

- خُلق افسرده سبب می‌شود تجارب منفی به ذهن خطور کنند- تجارب خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی‌شوند.
- بنابراین رخدادها و خاطراتی که یادآوری می‌شوند منفی دیده می‌شوند، در اغلب موارد انگار که با عینک دودی نگاه می‌کنند و همه چیز را تیره می‌بینند.
- مثال: در کنسرت موسیقی، صدای زنگ تلفن همراه یک نفر به گوش می‌رسد. و شخص افسرده صدای مزاحم تلفن را به خاطر می‌آورد، نه زیبایی موسیقی را.

آیا شما این تجربه را داشته‌اید؟

یادآوری با عینک تیره

رنگ آمیزی خاطرات با هیجانها سبب تشکیل حافظه‌ی نادرست می‌شود. 

یادآوری با عینک تیره

➤ رنگ‌آمیزی خاطرات با هیجان‌ها سبب تشکیل حافظه‌ی نادرست می‌شود.

➤ هیجان‌های منفی می‌توانند مانع واقع‌بینی شوند و فرآیند افسردگی را نیرومندتر کنند (بنابراین، سبب می‌شود فرد افسرده شواهد بیشتری برای پردازش افسردگی‌اش فراهم آورد).



در این مورد چه کاری می‌توان انجام داد؟



در این مورد چه کاری می‌توان انجام داد؟

سعی کنید در زندگی روزمره خویش، رویدادهای مثبت را به خاطر آورید. به عنوان تمرین، در یک دفترچه‌ی خاطرات، وقایع خوشایند را بنویسید.



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار
می‌توان کرد؟

???



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

1. سعی کنید برای هر روز برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید هر قدر رفتارهای شما با برنامه‌تر باشد، احتمال فراموشی کمتر می‌شود.



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

1. سعی کنید برای هر روز برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید هر قدر رفتارهای شما با برنامه‌تر باشد، احتمال فراموشی کمتر می‌شود.
2. هر قدر شرایط و محیط منظم‌تر باشند، حافظه بهتر کار می‌کند. نظم سبب می‌شود تا جای هر چیز کاملاً مشخص باشد و یادآوری سریع‌تر و بهتر می‌شود.



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

1. سعی کنید برای هر روز برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید هر قدر رفتارهای شما با برنامه‌تر باشد، احتمال فراموشی کمتر می‌شود.
2. هر قدر شرایط و محیط منظم‌تر باشند، حافظه بهتر کار می‌کند. نظم سبب می‌شود تا جای هر چیز کاملاً مشخص باشد و یادآوری سریع‌تر و بهتر می‌شود.
3. در مکان‌های مختلف یادداشت بگذارید (مواردی که باید بخاطر داشته باشید). مانند: برنامه مصرف دارو هایتان را روی درب یخچال یا آینه نصب کنید).



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

4. از تقویم روزنگار برای ثبت قرارها و کارهایتان استفاده کنید . البته می‌توانید از تجهیزات کمک حافظه‌ای (نظیر: گوشی موبایل، تبلت یا ایمیل) استفاده کنید.



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

4. از تقویم روزنگار برای ثبت قرارها و کارهایتان استفاده کنید. البته می‌توانید از تجهیزات کمک حافظه‌ای (نظیر: گوشی موبایل، تبلت یا ایمیل) استفاده کنید.

5. عادت کنید که همیشه یک دفتر یادداشت (یا تقویم) و یک خودکار که بتوانید چیزهای مهم را یادداشت کنید، با خود به همراه داشته باشید (فهرست کارهایی که باید در هر زمان انجام دهید را در دفترچه بنویسید).



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

6. وقتی در مسافرت هستید و می‌خواهید نکاتی را یادداشت کنید، ولی هیچ وسیله‌ای برای یادداشت کردن نیست، سعی کنید آن نکته را به موضوعی ربط دهید (بعنوان مثال گوشه لباس خود را گره بزنید یا حلقه انگشتری‌تان را به انگشت دیگر جابجا کنید، یا یک تکه سنگ در جیب لباستان بگذارید).



برای بهبود مشکلات حافظه در زندگی روزمره چه کار می‌توان کرد؟

6. وقتی در مسافرت هستید و می‌خواهید نکاتی را یادداشت کنید، ولی هیچ وسیله‌ای برای یادداشت کردن نیست، سعی کنید آن نکته را به موضوعی ربط دهید (بعنوان مثال گوشه لباس خود را گره بزنید یا حلقه انگشتری‌تان را به انگشت دیگر جابجا کنید، یا یک تکه سنگ در جیب لباستان بگذارید).
7. به هنگام بخاطر سپردن و یادگرفتن از حواس و روش‌های مختلف استفاده کنید. بنابراین، سعی کنید گزینه‌های مختلف را به‌کار ببرید، مانند گوش دادن، دیدن، گفتگو کردن، و بکار بستن.



حافظه

نکاتی برای یادگیری



حافظه

نکاتی برای یادگیری

➤ در زمان افسردگی حافظه مختل می‌شود (مثال: مشکلات تمرکز؛ نشخوار فکری یا تکرار افکار).



حافظه

نکاتی برای یادگیری

- در زمان افسردگی حافظه مختل می‌شود (مثال: مشکلات تمرکز؛ نشخوار فکری یا تکرار افکار).
- برخلاف دمانس یا زوال عقل، در افسردگی اختلالات تمرکز و حافظه شدید نیستند و اگر افسردگی کاهش یابد، تمرکز و حافظه نیز بهبود می‌یابد.



حافظه

نکاتی برای یادگیری

- در زمان افسردگی حافظه مختل می‌شود (مثال: مشکلات تمرکز؛ نشخوار فکری یا تکرار افکار).
- برخلاف دمانس یا زوال عقل، در افسردگی اختلالات تمرکز و حافظه شدید نیستند و اگر افسردگی کاهش یابد، تمرکز و حافظه نیز بهبود می‌یابد.
- بطور کلی، حافظه‌ی ما فریب‌کار است! حافظه‌ی ما مستعد سوگیری است. حافظه بطور قابل توجهی به احساسات و خُلق ما وابسته است.



حافظه

نکاتی برای یادگیری

➤ در دوره‌های افسردگی، از تجهیزات و شیوه‌های کمکی حافظه (تقویم‌ها، تلفن همراه و...) استفاده کنید و خاطرات لذت‌بخش خود را در دفتر خاطرات روزانه بنویسید.



حافظه

نکاتی برای یادگیری

- در دوره‌های افسردگی، از تجهیزات و شیوه‌های کمکی حافظه (تقویم‌ها، تلفن همراه و...) استفاده کنید و خاطرات لذت‌بخش خود را در دفتر خاطرات روزانه بنویسید.
- هیچ کس کامل نیست: منتهای کمال نقصان است؛ همه فراموش می‌کنیم. فراموشی طبیعی و گاه خوب است!

از شما متشکریم!

