

خلاصه ای بر

تمرینات عملی رفتار درمانی شناختی

برای غلبه بر افسردگی

نویسنده : دکتر ویلیام کناوس

مترجم : مهدی قراچه داغی

انتشارات آسیم ، تهران ۱۳۹۶ چاپ دوم

کاری از گروه تحریریه نوکوپوک

بهار ۱۳۹۸

فهرست

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۶	بخش اول: آیا افسرده هستیم؟ میزان افسردگی مان چقدر است؟
۷	۱-۱-آزمون افسردگی
۸	۱-۲-تفسر آزمون افسردگی
۹	بخش دوم: علل افسردگی
۱۰	بخش سوم: نشانه ها و علائم افسردگی
۱۱	بخش چهارم: انواع افسردگی
۱۱	۴-۱-افسردگی های شدید و ناگهانی
۱۱	۴-۲-خلق افسرده یا افسرده خویی
۱۲	۴-۳-افسردگی های فصلی و آب و هوایی
۱۲	۴-۴-افسردگی های خاص زنان
۱۲	۴-۵-افسردگی دو قطبی
۱۳	۴-۶-افسردگی بی قاعده
۱۳	۴-۷-افسردگی نقاب زده
۱۵	بخش پنجم: تکنیک های شناخت بهتر خودمان، افکار و احساسات
۱۵	تکنیک اول: خودمان را بیشتر بشناسیم
۱۹	تکنیک دوم: شناسایی اندیشه های افسرده کننده
۲۲	تکنیک سوم: بررسی صادقانه خودمان

فهرست

عنوان.....	صفحه
تکنیک چهارم : شناسایی حس های افسرده کننده	۲۴
تکنیک پنجم : کمال گرا نباشید.....	۲۹
بخش ششم : چرا این اتفاق برای من باید بیفتد ؟	۳۳
بخش هفت : سفری برای درمان افسردگی	۳۷
بخش هشتم : برنامه بنویسید	۴۲
بخش نهم : چه کنیم همیشه خوب بمانیم ؟	۴۶
۹-۱- چرا تغذیه	۴۶
۹-۲- چرا ورزش	۴۶
۹-۳- چرا مطالعه	۴۷
بخش دهم : چه کنیم همیشه خوب باشیم و افسرده نشویم ؟	۴۹
۱۰-۱- با توهومات خود برخورد کنید	۴۹
۱۰-۲- سرزنش نکنید.....	۴۹
۱۰-۳- برچسب نزنید	۴۹
۱۰-۴- از جملات کوتاه و واضح استفاده کنید.....	۴۹
۱۰-۵- همدلی را تمرین کنید	۴۹
۱۰-۶- اگر لازم است کمک بگیرید و خجالت نکشید	۵۰
سخن آخر	۵۲

مقدمه

پربیراه نیست اگر بگوییم افسردگی بنیان بیشتر بیماری های روحی، روانی و تنی است. آن هنگام که حادثه ای ناخوش همچون از دست دادن عزیزی، جدایی، شکست های زندگی از هر نوع رخ می دهد، بی شک انسان دستخوش غم و اندوه می شود. گاهی اندکی زمان لازم است تا شخص دوباره خود را بیابد. گاهی فاجعه آن قدر شدید است که حتی زمان هم نمی تواند مرهمی بر درد فرد باشد.

آن هم امروزه که انسان گمشده در دنیای پیچیده بی احساس ماشین ها، سرعت ها، و گرایش روزافزون و بیمارگونه به مادیات، انسان را از هویت اصلی خود به شدت دور کرده است. در چنین شرایطی وقتی سایه سیاه سنگین افسردگی کم کم چتر خود را می گستراند، دیگر نه واژه ای، نه حرکتی، نه فردی قادر نیست فرد را از دنیای تاریک افسردگی به دنیای روشن زندگی واقعی بکشاند.

انسان افسرده، بیگانه تر از گذشته در دنیای دوروبر و اطرافیانش، فقط دست و پا می زند. زندگی نمی کند. نه کسی را می بیند و نه چیزی را احساس می کند. فقط غم است در دنیای بیکران او. دنیایی که کسی نمی تواند ببیند. چه رسد بتواند آن را درک کند.

آنهایی که خیلی دوستش داشته باشند، برنامه های شاد تدارک می بینند، برایش پیام های به اصطلاح مثبت می فرستند. ولی برای کسی که افسردگی بر چشم و گوش، قلب و روح و تمام وجودش قفل های محکمی بسته است، هیچ کدام از این روش ها تاثیر ندارد. اطرفیان هم پس از مدتی که بی تاثیری کارهایشان را می بینند، خسته می شوند و فرد افسرده بیشتر در دنیای تاریک خود فرو می رود. بدتر آن که در دنیای امروز کسی دیگر حال و حوصله برای وقت گذاشتن برای افراد افسرده ندارد.

به نظرم بهترین کار این است که همیشه گفته می شود. پیشگیری بهتر از درمان. اینکه خودمان را بهتر بشناسیم و اجازه ندهیم افسردگی بر ما تسلط یابد. و اگر افسردگی داریم - با توجه به شدتش - بتوانیم از راهکارهای ذکر شده در این خلاصه برای درمان یا کمک به درمان افسردگی استفاده کنیم.

چرا که:

آری آری زندگی زیباست،

زندگی آتشگهی دیرنده پابرجاست،

گر بیفروزش رقص شعله اش در هر کران پیداست،

ورنه خاموش و خاموشی گناه ماست.

شعر از : « سیاوش کسرایی شعر آرش کمانگیر »

با این هدف نگارش شروع شد تا چکیده ای باشد در دسترس برای همه افراد. با این امید که شعله زندگی هیچ کس هیچ گاه خاموش نشود، بلکه به زیبایی برقصد. چرا که شخص افسرده نمی داند چگونه شعله های زندگی اش خاموش می شود و نمی داند چه گونه آنها را روشن کند و روشن نگه دارد.

بخش اول: افسردگی داریم؟ افسردگی به چه شدتی است؟

قبل از شروع هر تمرینی بهتر است بدانیم آیا افسردگی داریم یا نه و شدت آن چقدر است؟ این اولین گام است. گاهی افسردگی آن قدر کم است که خود فرد هم با راهکارهای ساده ای بدون مراجعه به درمانگر، روانکاو و روانپزشک می تواند افسردگی را درمان کند.

پس اجازه بدهید ابتدا با انجام تست زیر میزان افسردگی خود را مشخص کنیم. بیاید یک کار جالب بکنیم. برگه پرسش ها را در یک صفحه جداگانه گذاشته شده است. از آن چند نسخه تهیه کنید.

ابتدا قبل از مطالعه سایر بخش های این جزوه دستی، یک تست افسردگی از خودتان بگیرید. روی این برگه حتما تاریخ را بنویسید.

بعد از مطالعه جزوه به احتمال زیاد شروع به استفاده از بعضی از تکنیک می کنید. پس حتما پس از مطالعه هم یک تست از خود بگیرید. روی این برگه هم تاریخ را بنویسید.

در مرحله آخر پس از اتمام مطالعه و به کاربردن تکنیک ها و نگرش ها دوباره تست بگیرید.

یک ماه، سه ماه و شش ماه بعد از اجرای تکنیک ها هم از خودتان تست بگیرید. یادتان باشد روی هر برگه تست تاریخ بگذارید. بعد از هر بار تست برگه ها را با هم مقایسه کنید و میزان پیشرفت تان را بسنجید.

ردیف	پرسش	این طور نیستم (۰)	تا حدودی این طور هستم (۱)	این طور هستم (۲)	توضیح
۱	خلق افسرده دارم				
۲	نمی توانم اولویت ها را رعایت کنم				
۳	نمی توانم تغییر کنم				
۴	پیگیری برایم دشوار است				
۵	دلایلی دارم که چرا نمی توانم بهتر از این باشم				
۶	هیچ وقت حالم بهتر نمی شود				
۷	فکر منفی می کنم				
۸	زندگی از بد به بدتر می رسد				
۹	گرفتار اندیشه های منفی هستم				
۱۰	مراتب خودم را سرزنش می کنم				
۱۱	احساس درماندگی می کنم				
۱۲	بی ارزش هستم				
۱۳	آینده ام تاریک به نظر می رسد				
۱۴	احساس وحشتناکی دارد				
۱۵	دلَم نمی خواهد زندگی کنم				
۱۶	درد و بیماری بی دلیل به سراغم می آید				
۱۷	احساس خستگی می کنم				
۱۸	گرفته و عصبی هستم				
۱۹	ناگهان احساس هراس دارم				
۲۰	حوادث ناگوار گذشته مرتب در ذهنم تکرار می شود				
۲۱	احساس خشم می کنم				
۲۲	مدام احساس گناه دارم				
۲۳	از خودم خجالت می کشم				
۲۴	به آسانی ناراحت می شوم				
۲۵	به سادگی حواسم پرت می شود				
۲۶	برای رسیدن به آرامش سیگار می کشم				
۲۷	ورزش نمی کنم یا خیلی کم				
۲۸	مشکل اشتها دارم				
۲۹	مشکل خواب دارم				
۳۰	کاری را که لازم است انجام نمی دهم				
۳۱	روابط بدی دارم				
۳۲	زندگی جنسی بدی دارم				
۳۳	احساس تنهایی می کنم				
۳۴	می ترسم دوباره افسرده شوم				
۳۵	از این که احساس افسردگی بکنم بیشتر افسرده می شوم				

تفسیر آزمون :

اگر امتیاز به دست آمده ۷۰ باشد به راحتی می توانید از این کتاب استفاده کنید. ولی بهتر است در کنار یک متخصص روانکاو یا روان درمانگر از تکنیک ها بهره بگیرید.

اگر امتیاز شما ۳۰ باشد بهترین جزوه را انتخاب کرده اید. چون در مراحل ابتدایی افسردگی هستید و به راحتی با به کار بردن تکنیک ها می توانید مانع از افسرده شدن و مراجعه به متخصص شوید. در واقع در این مرحله با کمک کردن به خودتان با استفاده از تکنیک های ذکر شده در این نوشته هیچگاه سروکارتان به متخصص نمی افتد.

اگر امتیازی کمتر از ۳۰ دارید به معنای عدم افسردگی نیست. البته امتیاز کمتر از ۳۰ نشان می دهد که شما از نظر بالینی افسرده نیستید. ولی در دنیای امروز می توان کسی را پیدا کرد که همیشه حالش خوب باشد؟ مسلماً نه. پس درست به هدف زده اید. با راهکارهای این نوشته نه تنها هیچ گاه افسردگی نخواهید داشت، بلکه شادتر از قبل زندگی می کنید.

هدف از این تکنیک ها در این نوشته این است که :

مدیریت زندگی خود را به دست بگیرید،

یادتان باشد:

افسردگی انتخاب شما نیست،

شما تنها فرد افسرده دنیا نیستید،

به هر حال افسردگی هر از گاهی سراغ هر فردی می آید و جزو جدایی ناپذیری از زندگی تک تک ما است، ولی :

همان طور وقتی که سرما می خوریم قرار نیست همیشه سرماخورده باشیم و با چند داروی گیاهی و استراحت خود را درمان می کنیم، مگر آنکه سرماخوردگی آنفلوانزا باشد. در این صورت ناچار ه مراجعه به پزشک هستیم.

در مورد افسردگی هم همین طور است. رفتن به یک مراسم ختم ، دوردزدن از فرزندان (حتی ممکن است یک اتفاق خوب مثل ازدواج باشد)، بازنشسته شدن (که مدتهاست منتظرش بوده اید) و موارد شدیدتری مثل شکست شغلی یا عاطفی، بلاهای طبیعی مثل سیل و زلزله، از دست دادن عزیزی عوامل دیگر متعددی است که تک تک ما آن را تجربه کرده ایم و این جمله خیلی خوب برایمان آشنا است: دلم گرفته است. پس بیایید شروع کنیم:

بخش دوم : علل افسردگی

بهتر است مثل هر پزشکی قبل از شروع تکنیک ها ابتدا علائم و علل افسردگی را بشناسید.
افسردگی علل متعدد دارد:

۱. بلوغ جنسی زودرس
۲. سبک زندگی (عدم تحرک)، ورزش نکردن، تغذیه نامناسب، سیگار و الکل
۳. بیکاری طولانی مدت
۴. تغییرات زندگی اجتماعی پیش بینی نشده
۵. ابتلا به یک بیماری صعب العلاج
۶. طلاق و جدایی
۷. افسردگی بعد از زایمان
۸. افسردگی بعد از ترک اعتیاد
۹. تغییرات عمده زندگی حتی اگر خوب باشد (مثل ازدواج یا اسباب کشی به خانه جدید)
۱۰. در زنان سندروم پیش از قاعدگی و یائسه شدن
۱۱. مشکلات اقتصادی طولانی مدت
۱۲. شرایط زندگی نامناسب
۱۳. بد رفتاری های جسمی، روانی و جنسی
۱۴. مسائل ژنتیکی (مثل زمانی که هورمون افسردگی کمتر از آن چه که طبیعی است در مغز شما ترشح می شود)
۱۵. آب و هوا (بیشتر افراد در زمستان احساس افسردگی می کنند)

شما فکر می کند؟ چه موارد دیگری وجود دارد که می تواند عامل افسردگی باشد. بنویسید:

بخش سوم : نشانه ها و علائم افسردگی

شکل افسردگی در همه افراد یکسان و به یک شدت نیست. ولی معمولا فرد افسرده علائم زیر را از خود بروز می دهد:

۱. احساس بی حوصله گی و خستگی تقریبا همیشگی
۲. کاهش تحمل (به اصطلاح زود از کوره در رفتن و اشک در مشک)
۳. اختلالات خواب (بی خوابی یا حتی پر خوابی)
۴. اختلالات در اشتها (کم خوری یا پر خوری)
۵. عدم تمرکز (مطالعه می کند ولی بعد از چند سطر متوجه می شود انگار چیزی نخوانده است. یا اصلا نمی تواند مطالعه کند. عدم تمرکز روی کارهای روزمره بطوری که فرد یادش می رود چه کار می کرده یا قرار است چه کند.
۶. از دست دادن احساس خیال پردازی برای رسیدن به هدف
۷. احساس بی ارزش بودن، احساس پوچی
۸. دلیل تراشی: ارائه دلایل موجه و البته با نگرش منفی برای هر کاری
۹. نداشتن قاطعیت و تصمیم گیری های ناگهانی، بدون برنامه بودن
۱۰. از دست رفتن میل جنسی
۱۱. اندیشه خودکشی و گاهی اقدام به آن

نکته بسیار مهم: اگر این علائم را بیش از دو هفته دارید که برطرف نمی شود، حتما بدانید پای افسردگی شدید در میان است و باید به یک متخصص مراجعه کنید.

نظر شما چیست؟ فکر می کنید چه علائم دیگری برای افسردگی وجود دارد که ممکن است در این مقاله ذکر نشده باشد:

.....

بخش چهارم : انواع افسردگی

افسردگی ها به چند دسته تقسیم می شوند که برای آشنا شدن شدن مورد به مورد آنها را بررسی می کنیم:

۴-۱- افسردگی شدید و ناگهانی

این نوع افسردگی ها که کاملاً هم طبیعی است معمولاً بر اثر یک اتفاق ناخوشایند در زندگی مثل مرگ عزیزی یا بلایای طبیعی مثل سیل و زلزله به وجود می آید. معمولاً فرد نیاز به کمی زمان دارد تا خوب شود. ولی باز هم توصیه متخصصان این است که فرد به پزشک مراجعه کند. چرا که درمان های دارویی کمک می کند تا فرد این دوره را سریع تر پشت سر بگذارد و افسردگی اش مزمن نشود.

۴-۲- خلق افسرده یا افسرده خوبی

افسردگی خفیف که گاهی کمتر و گاهی بیشتر می شود. گاهی این نوع افسردگی بعد از یک افسردگی شدید و ناگهانی رخ می دهد. فرد یکی دوماهی را برای فوت عزیزی عزاداری کرده و بعد از آن می بیند دیگر حالش خوب شدنی نیست.

دقت کرده اید بعضی از افراد را هر وقت می بینید همیشه می نالند، یا مدام از دیگران ایراد می گیرند. یعنی وقتی کنارشان هستید یک نکته مثبت هم پیدا نمی کنید. به هر حال همه ما در شرایطی قرار می گیریم که دل تنگ می شویم و نیاز به درد دل کردن داریم. ولی این افراد همیشه دلتنگ، گله مند، طلبکار، بی قرار، مضطرب، گاهی غم خور، گاهی بی خیال نسبت به مشکلات اطرافیان هستند. هر چند گاهی شاد هستند و کارهایی را شروع می کنند ولی در کل اگر از اطرافیان شان بپرسید نظر مثبتی نسبت به کارها و عملکردهای او ندارند.

چنین شخصی معمولاً بعد از یک شوک ناگهانی (افسردگی شدید) دچار خلق افسرده می شود. به همین دلیل است متخصصان توصیه می کنند وقتی اتفاق ناگواری مثل از دست دادن مرگ عزیزی اتفاق می افتد به متخصص مراجعه کنید تا دچار افسرده خوبی نشوید. فردی که دچار افسرده خوبی یا خلق افسرده می شود معمولاً بیش از دو سال به این وضعیت مبتلا است و دچار افسردگی مزمن می شود.

دکتر ویلیام کناوس اعتقاد دارد افسردگی مزمن وجود دارد. ولی بررسی ها و دقت هایی که در زندگی افراد افسرده داشته ام نشان می دهد در واقع شخص بعد از دوران افسردگی بی آن که خودش متوجه باشد، به افسردگی عادت می کند. درست مثل زمانی که یک تمرین ورزشی را انجام می دهد و بعد از مدتی در آن خبره می شود. یا وقتی یک کار هنری انجام می دهید پس از مدتی در آن یک حرفه ای هستید. شخص آن قدر در افکار منفی خود غرق

می شود که هیچ راهکاری از طرف اطرافیان و خواندن و مطالعه کردن انواع کتابهای روانشناسی و تکنیک های رفع افسردگی در او تاثیرگذار نیست. حالش خوب است. هر چند مشکل خاصی ندارد ولی همچنان احساس افسردگی می کند.

افسردگی مزمن بدترین نوع افسردگی است. یعنی جمع شدن افسردگی های حل نشده در طول زمان که دیگر در فرد نهادینه می شود و در واقع به آنها عادت می کند. این نوع افسردگی بدون کمک پزشک و روان درمانگر به راحتی برطرف نمی شود.

۴-۳- افسردگی های فصلی و آب و هوایی

متخصصان روانکاوی بر این اعتقادند که زندگی در آب و هوای سرد و کم آفتاب احتمال ابتلا به افسردگی را بیشتر می کند. تحقیقات هم نشان داده است افراد در طول ماه های سرد سال احساس نشاط کمتری نسبت به فصل های بهار و تابستان دارند.

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که در فصل های پاییز و زمستان احساس کسالت دارید پس دچار افسردگی فصلی می شوید فقط کافی است در این فصول تکنیک هایی را استفاده کنید تا زندگی تان را مدیریت کنید.

۴-۴- افسردگی های خاص زنان

درصدی از زنان طی یک هفته تا ۱۰ روز پیش از قاعدگی و پس از زایمان دچار افسردگی می شوند. تغییرات هورمونی علت این نوع افسردگی است. هر چند مشاهدات تجربی و شخصی من در اطرافیان (بستگان، خانواده، محیط کار، مصاحبه با زنان) نشان داده است در صورتی که زن هیچ مشکلی عمده ای در زندگی نداشته باشد، تغییرات هورمونی تاثیری در بروز افسردگی ندارد. ولی شدت افسردگی های خاص زنان در زنانی که مشکلاتی مثل مشکلات جدایی، اقتصادی، شغلی و اجتماعی دارند بیشتر مشاهده می شود.

۴-۵- افسردگی دو قطبی

افرادی که نوسانات خلقی شدید دارند. یک بار شاد شاد و یک باره غمگین می شوند. هر چند این اختلال در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نیز دیده می شود، ولی در صورتی که فقط از اختلال دو قطبی رنج می برید بازهم با چند تکنیک به راحتی می توانید آن را کنترل کنید و افسردگی را تحت مدیریت خودتان در بیاورید. در صورتی که از دارو استفاده می کنید، در کنار آن می توانید از تکنیک های این جزوه استفاده کنید.

افسردگی که بیشتر هنرمندان به آن مبتلا هستند. این نوع افسردگی اگر درست هدایت شود می تواند منشا بسیاری از کارهای هنری باشد. فقط باید یاد بگیرید حس خود را در مسیر درستی هدایت کنید.

۴-۶- افسردگی بی قاعده

بعضی از متخصصان اعتقاد دارند بعضی از افراد بدون دلیل افسرده می شوند. مثلا ویلیام جیمز روانشناس سرشناس آمریکا، وقتی احساس افسردگی می کرد کنار پنجره می نشست و بعد از مدتی حالش خوب می شد.

شاید بد نباشد آن را نوعی خستگی روحی بدانیم. بعد از یک کار فکری طولانی، یا چندین ماه کار مداوم، مسلما شما به یک استراحت نیاز دارید. قدم زدن در پارک یا حتی نگاه به طبیعت یا حتی نوشیدن یک فنجان چای حال آدم را خوب می کند. ولی اگر کسی امکان رفتن به پارک را نداشته باشد چه؟ اگر کسی خانه اش پنجره نداشته باشد یا پنجره اش آن قدر کوچک است که نمی تواند بیرون را نگاه کند چه؟ پس باید راه هایی بلد باشید که در صورتی که بدون دلیل افسردگی به سراغ تان آمد مانع از ورودش به ذهن و جسم تان شوید.

۴-۷- افسردگی نقاب زده

نویسنده کتاب ویلیام کناوس معتقد است افسردگی های نقاب زده گاهی خود را به شکل خشم، مصرف مواد مخدر تفریحی یا استفاده از روانگردان ها یا حتی نشان دادن تصنعی شاد بودن؛ نشان می دهند. حالا که با انواع افسردگی آشنا شدیم، اجازه بدهید به سراغ تکنیک ها برویم.

ویلیام کناوس نویسنده کتاب به همه افراد چه افسرده چه غیرافسرده پیشنهاد می کند:

۱. گرفتار دام منفی اندیشی نشوید
۲. ورزش کنید
۳. غذای سالم میل کنید
۴. خوب بخوابید و استراحت کنید
۵. از زمان خود درست استفاده کنید
۶. با دیگران روابط مثبت داشته باشید
۷. تعارضها را به سرعت حل کنید
۸. از هوای پاک و آفتاب بهره بگیرید
۹. اولویت ها را رعایت کنید
۱۰. هر رو کار جدید و بدیعی انجام دهید
۱۱. در زندگی تان گاهی تنوع ایجاد کنید
۱۲. پیگیر باشید و ناامید نشوید. یعنی در هر کاری مداومت داشته باشید.

قبل از شروع تکنیک ها به این جمله زیبای کتاب دقت کنید.

افسردگی زندگی شما نیست.

اصلا افسردگی حق شما نیست.

پس بیایید دست در دست یکدیگر این سفر کوتاه را با هم طی کنیم. اطمینان دارم هر کدام از ما گوشه ای از قلب مان شکسته است، شاید هم همه آن. اطمینان دارم هر کدام از ما خاطره های بدی داریم که حتی وقتی دوباره به یادشان می آوریم و یا به ناچارد در شرایطی قرار می گیریم که برای کسی تعریف کنیم دوباره داغ مان تازه می شود. زخمی که انگار خوب نشده بلکه سر باز می کند و این بار چقدر دردناک تر است.

بیایید تکه های قلب های شکسته مان را با یکدیگر برداریم، بست بزنیم و به سبک ژاپنی ها این بار با طلا بست بزنیم. می دانید چرا؟

چون من همیشه فکر می کنم وقتی تکه های شکسته قلبم را جمع می کنم و با طلا (که همان واژه ها و روش ها است) به هم وصل می کنم یک اثر هنری خلق کرده ام که مثل هیچ اثر هنری دیگری نیست.

همسفر می شوید؟

بخش پنجم : تکنیک های شناخت بهتر خودمان، افکار و احساساتمان

تکنیک اول : خودمان را بیشتر بشناسیم

شاید از این سوال تعجب کنید و بگویید مگر کسی هست خودش را نشناسد؟ با تاکید به شما می گویم بله می شود. می دانید چرا؟

شما مدتهاست خودتان را فراموش کرده اید. مدام به فکر دیگران بوده اید. سرکار رفته اید تا از نظر اقتصادی خانواده را حمایت کنید. آشپزی کرده اید، به سفر رفته اید، خانه را تمیز کرده اید، با خویشاوندان و دوستان رفت و آمد داشته اید، در میهمانی ها و دور همی ها شرکت کرده اید، به سراغ یکی از اعضای بیمار خانواده رفته اید و از او مراقبت کرده اید، یا شاید بچه های خواهرتان را نگهداری می کنید یا حتی نوه های تان را.

ولی شده وقتی آشپزی می کنید با دقت به رنگ های زیبایی که از جادوی آشپزی تان بیرون می آید با دقت نگاه کرده باشید؟ آیا غذای تان را خوب بو کرده اید؟ وقتی مواد غذایی را آماده می کنید مسلماً آن ها را هنگام آماده کردن لمس می کنید، ولی به این حس لمس کردن تان توجه کرده اید؟ وقتی شیر آب را باز می کنید تا ظرف ها را بشویید یا ماشین لباسشویی را به کار می اندازید به صدای جاری شدن آب گوش داده اید؟ وقتی غذایی را که آماده کرده اید طعمش را با دقت می چشید؟ یا فکر می کنید یک کار تکراری است و مثل همیشه است؟

اطمینان دارم آشپزی یا مثلاً شغل تان آن قدر برای تان تکراری شده که به هیچ کدام از حواس پنجگانه تان توجهی ندارید. وقتی از این حواس استفاده نکنیم کم کم زندگی یادمان می رود. به همین سادگی. در مورد خودتان هم همینطور. وقتی به آینه نگاه می کنید، وقتی به دست و صورتتان کرم می زنید، وقتی لباس می پوشید، وقتی به صدای خودتان با یک آواز زیرلیبی گوش می دهید..... هیچ کدام با دقت نیست.

اصلاً می دانید چیست؟ شما چون خود را نمی شناسید افسرده شده اید.

دلتنان برای خودتان تنگ نشده است؟

پس بیاید اولین تمرین را شروع کنیم. بستگی به خودتان دارد. شاید هر تمرین را به یک روز یا یک هفته یا یک ماه اختصاص دهید. پیشنهاد من یک هفته است. یعنی هر تمرین یک هفته.

فعلاً ما به آن چه در ذهن مان می گذرد و شدت افسردگی کاری نداریم. با هر نمره ای که از آزمون افسردگی گرفته اید، باید اول خودتان را دوباره پیدا کنید. با این تفاوت که این بار دیگر به هیچ وجه آن را گم نکنید.

مثال:

حس	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۵
لامسه	یک پارچه را لمس کنید	لمس برگ گلها	لمس یک کتاب که می خواهید بخوانید	موبایلم را لمس می کنم	کلیدهای خانه را موقع خروج که در را می بندم
چشایی	یک نان شیرینی بخورید	اگر گیاه خوراکی	حس نوشیدن یک چایی همراه با مطالعه	یک تکه شکلات در دهانم است	چایی که به محض رسیده به محل کارم می نوشم
بویایی	بوی تازه چایی یا قهوه تان را حسایی بو کنید	بو کردن گیاهان حتی آن هایی که گل ندارند	کتاب را بو کنید	موبایلم بویی ندارد	بوی محل کار بوی چای
بینایی	به یک گل نگاه کنید	نگاه کردن به تک تک گیاهان یا باغچه	به جلد کتاب نگاه کنید	خوب که نگاهش می کنم باید تمیزش کنم	روی میزم را به دقت نگاه می کنم
شنوایی	به صدای پرنده ها گوش کنید	گوش دادن به صدای آب هنگام آب دادن به گلها	وقتی کتاب را ورق می زنید به صدای آن گوش کنید	صدای زنگ پیام هایی که من می فرستم یا برایم می آید	صدای تکمه های کامپیوتر

اگر دقت کنید در طی یک روز کلی کار انجام می دهید که می توانید با دقت به ۵ حس تان توجه کنید.

ببینید شما ۵ شنبه و جمعه را آزاد هستید که چیزی ننویسید و کاری به جدول نداشته باشید. یعنی از هفت دولت آزادید. ولی از روز شنبه شروع کنید. آن چه برای اولین تمرین نوشته ام یک مثال است. شما برای هر روز یک بار هم که شده برای هر حس اصلی تان در حالی که کاری را انجام می دهید چیزی بنویسید.

دوست دارید از این به بعد وقتی کاری انجام می دهید با دقت به احساس های تان توجه کنید؟

در این یک هفته روی ۵ حس تان کار کنید. مسلماً در طول روز فعالیت هایی انجام می دهید که هر کدام از آن ها نقش مهمی در آن بعهده دارد. ولی شما برای هر روز فقط برای هر حس، یک جمله بنویسید. اگر بیشتر بنویسید که چه عالی. اگر نه مهم این است که حداقل برای یک بار هم شده به ۵ حس خود توجه کنید.

NOKOPROK

روز ۵	روز ۴	روز ۳	روز ۲	روز ۱	حس
					لامسه
					چشایی
					بوایی
					بینایی
					شنوایی

جدول شناخت و دقت به ۵ حس اصلی

تکنیک دوم : شناسایی اندیشه های افسرده کننده

متأسفانه وقتی درگیر افسردگی هستیم بی آن که بدانیم و بخواهیم همه چیز را فاجعه آمیز می بینیم، همه چیز یا سیاه است یا سفید، نتیجه گیری شتاب زده داریم، همه چیز را با فیلتر ذهنی منفی بررسی می کنیم، اعتقاد داریم ما بهتر از بقیه می دانیم چه اتفاقی قرار است بیفتد، اصلاً اعتقاد داریم می توانیم افکار و عقاید دیگران را بخوانیم، دلیل تراشی ها را به فهمیدن بیش از حد خودمان نسبت می دهیم، نگرانی و اضطراب مان را حس خداداد می دانیم، حتی از آن مهمتر ذهن خوانی می کنیم. بدتر این که قصه چینی مان را با قدرت تجزیه و تحلیل خودمان ربط می دهیم و حتی بارک الله هم به خودمان می گوییم. و بالاخره این که ما بهتر از همه می فهمیم ولی دیگران اصلاً درک نمی کنند.

مجسم کنید کسی مثل خودتان هر روز با شما سروکله بزند. صادقانه بگویید چه کار خواهید کرد؟

آیا اگر کسی زندانی تان کند و برای شما تعیین کند که چه کار باید بکنید و چه نکنید خوشحالید؟ افسردگی و احساس و افکار افسرده با شما این کار را می کند. شما را به زندانی خودش تبدیل می کند. آیا دوست دارید افسردگی زندان بان شما باشد؟

جدول زیر را مطالعه و بررسی کنید. مثال :

احساس افسرده کنند	تبدیل به اندیشه افسرده	تبدیل آن به اندیشیدن درست
احساس نومیدی می کنم	همیشه شرایطم نومید کننده است	برای رفع آن چه کاری باید بکنم؟
احساس درماندگی دارم	می دانم نمی توانم تغییرات مثبتی ایجاد کنم. کسی نمی فهمد	با چه روشی می توانم این نگرش خود را عوض کنم؟
احساس بی ارزش بودن می کنم	ارزشی ندارم. اصلاً کسی برای من ارزش قائل نیست. بود و نبود من فرقی ندارد. نمی فهمند که من درست می گویم. برای افکار من که این همه به فکرشان هستم کسی ارزشی قائل نیست	قرار نیست مثل آن ها بشوم. چون هر انسانی منحصر به فرد است. ولی چه کار می توانم بکنم که هم به خودم و هم به دیگران نشان دهم آدم ارزشمندی هستم؟

حالا در جدول صفحه بعد مثل مثال بنویسید. اگر ردیف سوم را نمی توانید انجام دهید، اشکالی ندارد. صبر می کنیم. مهم این است که بفهمید چگونه بدون آن که متوجه باشید احساس های افسرده را به اندیشه افسرده تبدیل می کنید که به صورت ملکه ذهن تان در می آید.

در طی این روزها با کسی جر و بحث نکنید. مثل قبل وارد مباحث خانوادگی نشوید. اظهارنظر نکنید. اگر نظری از شما خواستند با جمله پیشنهاد من این است جواب دهید یا مثلا بگویید در باره اش فکر می کنم. فوری نظر و پیشنهاد خود را اعلام نکنید. تا زمانی که از شما درخواست نکرده اند، برای کمک کردن پیشقدم نشوید.

سعی کنید فقط روی خودتان، احساساتتان متمرکز شوید. در تمام این مدتی که تلاش کرده اید و چیزی تغییر نکرده است جز آن که اعصابتان خرد شده و دیگران از شما رنجیده اند، پس برای چند روز هم اتفاق خاصی نمی افتد. مهم آرامش و یافتن خودتان است.

احساس افسرده کنند	تبدیل به اندیشه افسرده	تبدیل به اندیشیدن درست؟

جدول شناسایی تبدیل احساس افسرده به اندیشه افسرده

تکنیک سوم: بررسی صادقانه تر خودمان

چه ویژگی هایی دارید که هم خودتان از آن ها اطلاع دارید هم دیگران آن را در وجود شما تایید می کنند؟ مثال را بررسی کنید.

ویژگی که همه حتی خودتان می دانید دارید (چه مثبت چه منفی)	پیامد این ویژگی بر دیگران	استفاده از این ویژگی برای خودتان
مهربان هستم	به دلیل مهربانی ام گاهی بیش از حد احساس مسئولیت می کنم که این دیگران را اذیت می کند	چه طور می توانم این ویژگی را در مسیر درستی هدایت کنم؟
شجاع و رو راست و صادق هستم	ولی همین شجاعت باعث شده گاهی حرف هایی را بزنم و کارهایی بکنم که دل دیگران را بشکند	پیش از آن که حرف بزنم بهتر است افکارم را سبک سنگین کنم
احساس مسئولیت زیادی دارم	ناخودآگاه وقتی کسی مشغول انجام کاری است یا طرح و ایده ای دارد فوری پیشنهاد می دهم یا می روم بخشی از کار را به عهده می گیرم	چرا از این احساس مسئولیت برای خودم استفاده نکنم؟ اگر کسی مثل خودم مشکل داشت چگونه کمکش می کردم
خیاط ماهری هستم	هرکسی لباس های خانواده ام را که من دوخته ام می بیند بارک الله می گوید	خودم همیشه بد لباس می پوشم. چه طور است کمی به خودم برسیم
پشتکار ندارم	خیلی کارها بلد است ولی هیچ کاری را به سرانجام نمی رساند، مدام از این شاخه به آن شاخه می پرد	وقتش است علاقم را اولویت بندی کنم و سعی کنم به هر کدام از آن ها برسیم.
تمرکز و دقت ندارم	همه چیز را فراموش می کند گیج است هیچ چیز نمی تواند یاد بگیرد	از این به بعد هر کاری انجام می دهم یا حرفی که می زنم یا مطلبی می خوانم در زمان حال زندگی می کنم تا کاملاً همه چیز یادماند.

احتمالا شما ویژگی های اخلاقی خوب زیادی دارید. ولی تا به امروز به جای استفاده از آن ها برای کمک به خودتان، آن قدر درگیر کمک به دیگران بوده اید که یادتان رفته باید به خودتان هم اهمیت بدهید. حالا در باره خودتان بنویسید:

ویژگی که همه حتی خودتان می دانید دارید (چه مثبت چه منفی)	پیامد این ویژگی بر دیگران	استفاده از این ویژگی برای خودتان

جدول بررسی صادقانه تر خودمان

تکنیک چهارم : شناسایی حس ها و اندیشه های افسرده

هیچ کس بهتر از خود شما نمی داند چه چیزی ناراحت تان می کند. احتمالاً بیماری های روان تنی را هم تجربه کرده اید. مثل میگرن، ریفلکس معده، دردهای بی دلیل در جای جای بدن، و امثال آن که هیچ علت خاصی حتی پزشکان نمی توانند برای آن پیدا کنند.

افرادی که مدام از این پزشک به آن پزشک مراجعه می کنند. یک روز پایشان درد می کند، یک روز سرشان، یک روز معده شان، ولی در نهایت یک پزشک متخصص به آن ها می گوید آقا یا خانم شما مشکل جدی ندارید. احتمالاً به او هم نمی گوید که بهتر است افسردگی ات را برطرف کنید. چون بیشتر مردم به روانپزشکان و روانشناسان اعتقادی ندارند و ناراحت می شوند و می گویند این دکترها هم چیزی نمی فهمند. فقط یک مشت دارو می دهند که به درد هم نمی خورد. ولی شما همانطور که با حس های ۵گانه تان در بخش قبل آشنا شدید، باید بدانید بین ذهن و جسم رابطه عجیبی وجود دارد.

مهم است بدانیم :

وقتی جسم تان بیمار می شود، حال و حوصله ندارید. همان سرماخوردگی را مثال بزنیم. ولی بعد از آن که خوب شدید حال و حوصله تان هم می آید سرجایش. دوش می گیرید، لباس ها و رواندازهای دوران بیماری تان را در ماشین لباسشویی می اندازید. و دوباره زندگی را شروع می کنید.

افسردگی معمولاً با اضطراب همراه می شود و وضعیت را بدتر هم می کند. وقتی مدام به گذشته فکر می کنید و خاطرات بد را تکرار در ذهن تان مرور می کنید افسرده می شوید. وقتی مدام نگران آینده هستید مضطرب می شوید.

معمولاً برای دردهای جسمی نشانه ها آن قدر واضح هستند که بیماری تشخیص و درمان داده شود.

ولی وقتی ذهن تان بیمار باشد چه؟ آن را چگونه شناسایی می کنید؟ آیا متوجه شده اید بسیاری از دردهای جسمی شما به دلیل افسردگی تان است؟ وقتی مثلاً برای انجام کاری ذهن تان را متمرکز می کنید بیماری تان به کل فراموش می شود؟

می دانستید اعصاب معده ارتباط مستقیم با دستگاه عصبی (یا همان اعصاب ذهنی) بدن مان دارد. دقت کرده اید وقتی ناراحت هستید بیشتر معده درد می گیرید؟

حتماً برای شما هم پیش آمده که کسی چیزی گفته یا رفتاری کرده که ناراحت شده اید.

یا مثلاً یک نقاشی زیبا (از نظر خودتان) کشیده اید ولی کسی در باره آن اظهار نظر بدی داشته است. شما به کل دور نقاشی را خط کشیده اید.

در مورد بیماری های روحی شخص ممکن است مدت ها یا سال ها به آن مبتلا باشد ولی نشانه ها را یا ندید می گیرد یا به اشتباهات دیگران نسبت می دهد.

اگر شما اعتقاد دارید که نقاشی تان را خوب کشیده اید چه دلیلی دارد که به کل نقاشی را کنار بگذارید و مدام یاد اظهار نظر آن فرد در مورد نقاشی تان بیفتید و ناراحت شوید؟ فقط یک دلیل دارد. افسردگی. ولی شما نشانه هایش را نمی دانید.

پدری که مدام سر افراد خانواده اش داد و فریاد می کند،

رییسی که هر روز با اخم و تخم با کارکنانش صحبت می کند و جواب سلام آن ها را نمی دهد،

مادری که هر روز یک جای بدنش درد می کند و خانواده را کلافه کرده است،

و دلایل مشابهی که شما بهتر از من می دانید همه و همه نشان می دهد یک جای کار ایراد دارد. و آن ذهن است. ولی بیشتر افراد نشانه ها را نمی شناسند. فقط می گوئیم فلانی بد اخلاق است. بهمانی رییس خوبی نیست و بی ادب است. یا مادرم برای جلب توجه این کارها را می کند.

جدول زیر را با دقت بررسی کنید و سپس در جدول خالی مثل آن را برای شناخت بهتر از احساسات خودتان بنویسید.

مثال :

احساس افسردگی : ۱. خسته ام ۲. بیحوصله ۳. سستی و بی حالی : (یا اصلا دلم نمی خواهد از رختخواب بیرون بیایم)
فکر افسرده : دیگه تحمل ندارم، ادامه این وضع غیر ممکن است، فایده ندارد
احساس افسردگی دارم : ۱. احساس فشار و گرفتگی ۲. عصبانی شدن یا غم شدید
فکر افسرده دارم: ۱. همیشه همینطوریه ۲. هر کاری می کنم درست نمیشه ۳. نشونشون می دم
احساس افسردگی دارم: ۱. ضعف و خستگی ۲. خشم
فکر افسرده دارم: ۱. کاری نمی تونم بکنم. ۲. هر کاری می کنم دوباره آش همین و کاسه همین
اندیشه افسرده: ۱. الان تلفن می کنم و هر چه از دهنم در می آید به او می گویم ۲. معده تان درد می گیرد
فکر افسرده که مدام در ذهنم تکرار می کنم: ۱. چقدر دیگه باید جون بکنم ۲. اصلا نمی فهمم
احساس افسردگی که دچار آن شده ام: ۱. سردرد ۲. بد خوابی ۳. خلق افسرده

خوب حالا جدول صفحه بعد و یکی از مسائلی که اخیرا شما را ناراحت کرده است و به خوبی یادتان است به ترتیبی که در جدول مثال آمده بنویسید.

احساس افسردگی دارم:	۱.
	۲.
	۳.
فکر افسرده سراغ تان می آید:	
احساس افسردگی دوباره :	۱.
	۲.
فکر افسرده	۱.
	۲.
احساس افسردگی	۱.
	۲.
فکر افسرده	۱.
	۲.
احساس افسردگی	۱.
	۲.
فکر افسرده	۱.
	۲.
احساس افسردگی	۱.
	۲.
	۳.

جدول شناخت از علائم و نشانه های افسردگی خودمان

دقت کرده اید یک فکر افسرده به یک اندیشه افسرده تبدیل می شود. اندیشه افسرده دوباره سراغ یک فکر افسرده دیگر می رود و این آخری دوباره یک اندیشه افسرده جدید ایجاد می کند. دوباره سرخانه اول برمی گردید. دور باطلی که از یک فکر افسرده شروع شده ولی به فکرها و اندیشه های افسرده های متعددی کشانده شده است. در واقع بارها یک فکر افسرده را با خودتان به شکل های مختلف تکرار کرده اید؟ می بینید مدام حس افسردگی مثل یک چرخ می گردد و دوباره سر جای اولش می گردد.

NOKOPROK

تکنیک پنجم : کمال گرا نباشید

نه خودتان کامل هستید نه می توانید از دیگران چنین انتظاری داشته باشید. راستش بیشتر مشکلاتی که در روابط بین افراد ایجاد می شود ناشی از کمال طلبی افراد است.

- من درست می گویم
- نه من درست می گویم

شما نمی توانید کسی را تغییر دهید تا زمانی که خودشان بخواهند. ولی می توانید خودتان را تغییر دهید. شاید آن ها همانی که هستند باقی بمانند و ناچار باشید با آن ها رفت و آمد داشته باشید. ولی با تغییر روش های خودتان راحت تر زندگی می کنید و چه بسا با تغییری که در شما می بینند آن ها هم به فکر تغییرات مثبت در خودشان بیفتند. به جدول تغییر چشم انداز ها و مثالهایی که در آن نوشته شده دقت کنید.

جدول زیر به شما کمک می کند نگرش های کمال گرایی را به یک چشم انداز منطقی و قابل اجرا تبدیل کنید.

توقع هنگام کمال گرایی	برخورد منطقی جایگزین آن
انتظار	ترجیح دادن
توقع	مایل بودن
لازمه	آرزو داشتن
اصرار	خواستن
نیاز	امیدوار بودن
مجبور بودن	دوست داشتن
بایدها	اشتیاق داشتن

برای آن که موضوع بیشتر روشن شود و روش را یاد بگیرید جدول مثال را مطالعه کنید.

چشم انداز توقع (که متاسفانه در بیشتر روابط دیده می شود)	چشم انداز ترجیح (که باید بین روابط حاکم باشد)
اگر شما از یکی از اعضای خانواده انتظار دارید طبق درخواست شما لباس بپوشد، انتظار بیهوده ای است. در واقع دارید به حریم شخصی اش بی احترامی می کنید، و به او می گوئید تو بلد نیستی لباس بپوشی.	یاد بگیرید ترجیح بدهید. ولی می توانید از او بخواهید برای تولدش می خواهید برایش سوغاتی بخرید. ترجیح می دهد چه پارچه ای یا چه مدلی باشد.
از کسی توقع نداشته باشید. مردم خودشان به اندازه کافی مشکل دارند. اگر توقع دارید یکی از اعضای خانواده یا دوستی هر روز به شما تلفن کند، توقع بیجایی است یا حتی خودتان توقع دارید که فلان کار را برای کسی انجام دهید درست نیست	یاد بگیرید مایل بودن بهتر از توقع داشتن است. به جای آن که بگوئید توقع داشتم تلفن کنی، خوب است بگوئید مایلم شما را ببینم، یا اگر دوست داری به من تلفن کن خوشحال می شوم
اصرار تو را به خدا باید بفرمایید شام در خدمتتان باشیم. یک مثال ساده اصرار.	درخواست کنید خیلی دلم می خواهد امشب را اینجا بمانید تا شام را با هم بخوریم نظرتان چیست
نیاز من نیاز دارم خوب بشوم. این نهایت درماندگی است. یا تو نیاز داری این روش برخوردت را تغییر بدهی. یعنی تو هیچی نمی دانی و من بهتر از تو می دانم	به جای آن از امیدواری استفاده کنید امیدوارم خوب شوم. امیدوارم با کمک هم روابطمان را بهتر و دوستانه تر کنیم
مجبور بودن تو مجبوری این کار را انجام می دادی متاسفانه ما پدر مادرها این این مجبورها و باید ها برای فرزندان مان، همسرانمان و حتی اعضای خانواده مان (در صورتی که فرزند بزرگ خانواده باشیم) زیاد استفاده می کنیم	دوست داشتن دوست دارم این کار را برای خودت انجام بدهی دوست دارم این کار را برایم انجام بدهی؟ می توانی؟
بایدها و نبایدها تو نباید با این شخص ازدواج کنی	از اشتیاق حرف بزنید مشتاقم بدانم چه دلایلی برای انتخابت با این شخص داری و افق ازدواج با او را در چه می بینی

یادتان باشد این روش ها را نه تنها در ارتباط با دیگران حتی برای خودتان به کار ببرید. فکر کنید مدام در ذهن خودتان بگویید من باید این کار را می کردم یا مجبورم این کار را بکنم، در ذهن تان چه بوجود می آید. ولی وقتی از واژه های ستون دوم استفاده کنید به تدریج متوجه تغییرات شگرفی در درون تان می شوید.

اگر زیاد از واژه های ستون سمت راست استفاده می کنید و بسیار کمال طلب هستید توصیه می کنم هر بار روی یکی از واژه ها کار کنید. می توانید مثلا در برنامه هفتگی تان برنامه بگذارید که من واژه باید را از دایره لغاتم به اشتیاق تغییر دهم. وقتی یکی را خوب حل کردید سراغ بعدی بروید. متوجه خواهید شد حتی رفتار دیگران با شما تفاوت خواهد کرد. در واقع نه تنها رفتار خودتان را مدیریت می کنید بلکه از پس مدیریت روابطتان هم بخوبی برخوردار خواهید آمد.

حالا با استفاده از جدول صفحه بعد موارد مربوط به خودتان را که با حس کمال گرایی با آن ها برخورد می کنید یا روابطتان بر آن اساس شکل گرفته بررسی کنید.

چشم انداز توقع (که متاسفانه در بیشتر روابط دیده می شود)	چشم انداز ترجیح (که باید بین روابط حاکم باشد)

جدول تغییر چشم اندازها از کمال گرایی به منطق

بخش ششم: چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟

می دانید چرا؟ چون همه این اشتباه را می کنیم. نشانه ها را به دقت نمی بینیم و ناخودآگاه همان اشتباه را تکرار می کنیم.

حالا بیایید این بار روش مان را عوض کنیم. جدول زیر را آماده کنید و به خودتان قول بدهید این بار که از چیزی ناراحت می شوید به روش زیر عمل کنید. من مثال زده ام. شما جملات پررنگ را بنویسید و مثل مثال ها عمل کنید.

این جدولی است که به عنوان مثال بررسی کنید:

حادثه فعال کننده : احساس کسالت بی دلیل
باورهای غیرمنطقی در باره حادثه : احساس خوبی ندارم، دوست ندارم چنین احساسی داشته باشم.
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای منطقی: قبول این احساس با بی میلی
باورهای غیرمنطقی در باره نگرانی: می دانم اشکالی در من وجود دارد. شاید به سرطان مبتلا شده ام
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای غیرمنطقی: احساس اضطراب
مباحثه در باره باورهای غیر منطقی: به چه دلیلی می گویم اشکالی در من وجود دارد؟ چرا فکر می کنم سرطان دارم؟ به دلیل احساسم، احساس کسالت فکر می کنم به سرطان مبتلا شده ام چرا باید احساس افسردگی را به سرطان نسبت داد؟ باید از یک پزشک بخواهم نظر بدهد. اگر افسردگی نشانه سرطان بد است پس الان باید همه بیمارستان ها پر از بیمار باشد.
اثرات مباحثه: کاهش افسردگی و فکر و خیالات بی مورد

شما می توانید این جدول را برای هر نوع احساس ناراحت کننده استفاده کنید: اضطراب، خشم، حملات عصبی، سرزنش کردن، احساس گناه، احساس شرم، و سایر مواردی که شما را ناراحت و افسرده می کند.

به یک مثال دیگر توجه کنید. چون شما باید یاد بگیرید چگونه احساس افسردگی را با بررسی دقیق احساس تان به چالش بکشید.

فرض کنید شما آدم کمروبی هستید ولی اخیراً خود را درگیر یک کار پرخطر کرده اید:

حادثه فعال کننده:
موقعیتی که ریسک می کنم تا ضعف هایم را به نمایش نگذارم
باورهای منطقی در باره حادثه : دوست دارم در موقعیتی باشم که بتوانم صلاحیت ها و توانمندی های خود را به نمایش بگذارم
پیامدهای احساسی و رفتاری برای باورهای منطقی: پذیرفتن و تمایل به ظاهر شدن در بهترین شرایط
باورهای غیرمنطقی در باره موقعیت خطر: احتمانه به نظر می رسم. مردم حال فکر می کنند من یک احمق بی صلاحیت هستم. آبرویم می رود.
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای غیرمنطقی: پیش بینی تحقیر، حقارت، خجالت و شرم
مباحثه در باره باورهای غیرمنطقی: از کجا معلوم که دیگران مرا بی صلاحیت ارزیابی کنند. نمونه جواب : اصلاً مشخص نیست، من باید حداکثر تلاش خود را بکنم تا صلاحیتم را نشان دهم. نباید کم بیاورم سرخ شدن چرا بد و خجالت آور است. جواب : نه این طور نیست ناشی از فکر کردن من است.
اثرات مباحثه : کاهش احساس بازدارندگی، بهتر شدن تحمل تنش، کاهش منفی اندیشی در مورد موقعیت های ناخوشایند

یا فرض کنید یک احساس ناخوشایند را تجربه کرده اید که حتی بر روی سلامتی تان تاثیر گذاشته مثلاً تپش قلب شدید، معده درد، استفراغ و

حادثه فعال کننده: احساس تنش
باورهای منطقی در باره حادثه : من این احساس را دوست ندارم
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای منطقی: پذیرفتن احساس ناخوشایند و افسردگی
باورهای غیرمنطقی : نمی توانم این احساس را کنترل کنم. اوضاع خیلی خراب است
پیامدهای احساسی و رفتاری باور غیر منطقی : رخوت، بی حالی، کسالت
مباحثه در باره باورهای غیر منطقی: چرا باید این احساس را کنترل کنم. جواب : بهتر است این کار را بکنم از کجا معلوم که احساس افسردگی دوام داشته باشد؟ بجواب : همیشه طولانی مدت است. از حالا به بعد ممکن است از این اتفاقات بیفتد. دلیلی ندارم که افسردگی تا ابد ادامه داشته باشد
اثرات مباحثه : کاهش ناراحتی، افزایش تحمل، کاهش افکار منفی و افسردگی

در واقع شما با این روش کلیه احساسات خود و گفت و گوهای درونی تان را به دقت بررسی می کنید، کاملاً احساس ناخوشایندتان را به صورت منطقی درک می کنید و راه حل های مناسب را برای برخورد با آن احساس ناخوشایند پیدا می کنید.

خوب حالا شما مثل مثال یکی از اتفاق های ناخوشایند اخیر را بنویسید و بررسی کنید.

حادثه فعال کننده ناراحتی من:
احساس من در باره آن :
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای منطقی:
باور های غیرمنطقی در باره احساس افسردگی :
پیامدهای احساسی و رفتاری باورهای غیرمنطقی:
مباحثه در باره باورهای غیر منطقی:
اثرات مباحثه:

جدول نوشتن و بررسی یکی از اتفاقات ناخوشایند اخیر

به نظر شما :

نکات کلیدی این بخش کدام بود؟

۱.

۲.

۳.

اقدامات عملی که شما انجام دادید کدامیک را برای غلبه بر افسردگی تان استفاده می کنید؟

۱.

۲.

۳.

چه اقدامی کردید؟

چه نتیجه ای گرفتید؟

بخش هفتم: سفری برای درمان افسردگی

خوب حالا اگر به اندازه کافی با خودتان آشتی کرده اید و خودتان را بهتر شناخته اید، وقتش رسیده است ساک سفر را ببندید و به یک ماموریت کوتاه برای خودتان بروید. دقت کرده اید وقتی کار مهمی داریم و ناچاریم به شهر دیگری برویم تمام کارهای مان را از قبل برنامه ریزی می کنیم؟ دقیقا می خواهیم همین کار را انجام دهیم.

هدف ماموریت و سفر شما: از بین بردن افسردگی و مدیریت آن تا بهبود کامل. دقیقا مشخص کنید می خواهید چه کنید؟

مشکل: افسردگی دارم

هدف از سفر: به سفر درونی می روم تا برای همیشه افسردگی و پیامدهای آن را از زندگی حذف کنم. در این سفر یاد می گیرم چگونه احساس ها و افکار خود را مدیریت کنم.

نتیجه سفر: شاد زیستن حتی وقتی هیچ چیز بر وفق مراد نیست

زمان: کوتاه مدت؟ برای خودتان مشخص کنید در طی یک هفته یا یک ماه چقدر افسار افسردگی را در دست می گیرید و اجازه نمی دهید او به جای شما تصمیم بگیرد.

بلند مدت؟ برای خودتان مشخص کنید که مثلا بعد از ۶ ماه چه میزان از افسردگی تان را از بین خواهید برد.

راه رسیدن: شناخت بیشتر خود، تاکید بر احساسات و افکار و عمکردهای مثبت، یادداشت برداری، شناخت احساسات و افکار افسرده و تبدیل آن ها به احساسات و اندیشه های مثبت

وسيله: کاغذ و خودکار برای یادداشت برداری، شناسایی نقاط قوت زندگی ام و مدیریت مسائل منفی برای رسیدن به هدف، انجام تمرین ها و پر کردن جداول

پاداش: بعد از هر بار موفقیت چه پاداشی به خودم می دهم؟ بسته به کوتاهی یا بلندی ماموریت و هدفتان پاداش متناسب با آن را انتخاب کنید.

شما می توانید یک برگه از هدف کلی تهیه کنید. بعد برای هر چیزی که ذهن تان را درگیر کرده است یک برگه جداگانه تهیه کنید. به این مثال با دقت نگاه کنید:

مثال را با دقت بخوانید. باید برای خودتان یک برگه ماموریت تهیه کنید.

مثال:

مشکل: با خانواده ام رابطه خوبی ندارم. یه جورایی آن‌ها از دست من خسته شده‌اند و فکر می‌کنم مثل قبل رابطه مان صمیمی نیست. یا احساس می‌کنم از من فرار می‌کنند. مثل قبل با من در تماس نیستند.

ماموریت: باید رابطه ام را با آن‌ها بهتر کنم.

هدف: بهتر کردن روابط خانوادگی

راه رسیدن: بررسی این که چه چیزی باعث شده به این جا برسیم. کجا حق با آن‌ها بوده؟ کجا من درست گفته‌ام؟

ابزارها: برای ایجاد پیوندهای خانوادگی بهانه‌های زیادی هست. مثل جشن‌های تولد و عروسی، حتی شرکت در مراسم سوگواری، دید و بازدیدهای سال‌نو، به دنیا آمدن یک نوزاد. یکی از آن‌ها را برای برقراری ارتباط انتخاب می‌کنم. لازم نیست با دیدن آن‌ها خیلی دوباره صمیمی شوم. فقط حالشان را بپرسم کافی است. موفقیت‌هایشان را تبریک بگویم خوب است. اگر در رابطه با مشکلی صحبت کردند بگویم: می‌دانم خودتان بهتر از من بلدید این کار را انجام دهید ولی اگر کاری از دست من بر می‌آید خوشحال می‌شوم انجام دهم؟

پاداش: برای خودتان یک جایزه بگذارید. مثل رفتن به کافی‌شاپ حتی اگر تنهایی باشد. یا خرید یک کتاب. یا حتی پس‌انداز مقداری پول. می‌توانید یک پاکت تهیه کنید و روی آن بنویسید جایزه.

مثلاً اگر با بیشتر اعضای خانواده تان مشکل دارید، بد نیست برای هر کدام از آن‌ها یک برگه تهیه کنید و یکی یکی روابط تان را با آن‌ها بهبود دهید.

نتیجه: دقت کرده‌اید هر وقت سفر می‌رویم حتی اگر یک روز باشد، با روحیه بهتری برمی‌گردیم. چرا؟ چون در این مدت از افکار و عقاید و کارهای همیشگی خود را دور می‌کنیم. به جای آن به جاده، گیاهان، آسمان، حیوانات، ماشین‌های دیگر نگاه می‌کنیم. و برای مدتی از خودمان را از دست عادت‌های روزانه رها می‌کنیم.

پس در این سفر هم بیایید همین کار را بکنیم. در واقع جاده و آسمان و گیاهان می‌شوند:

۱ نگاه کردن به اندیشه های مثبت و دور کردن اندیشه های منفی

۲ دور ریختن پیش داوری ها در مورد خودمان و دیگران و شروع یک زندگی دوباره با افکار جدید

۳ اجتناب از کمال طلبی

۴ مدیریت خودم و روابطم با دیگر افراد

خوب حالا شما ماموریت خود را بنویسید.

هر بار یک قدم از افسردگی تان دور شدید، یک احساس یا اندیشه افسرده را کنار گذاشتید و آن را با حس و اندیشه مثبت و موثر و کارآمد جایگزین کردید به خودتان پاداش بدهید :

۱. یک حمام سنتی حسابی

۲. ماساژ

۳. رفتن به سینما

۴. رفتن به یک گالری هنری یا رستوران

هر چیزی که دوست دارید. بعد از هر قدم دور شدن از افسردگی و موفقیتی که در این کار داشته اید، حق تان است با یک جایزه حس بهتری پیدا کنید

مشکلی که علت ماموریت است:

ماموریت :

هدف از ماموریت

راه رسیدن به هدف ماموریت:

ابزارهایی که برای ماموریت در اختیار دارم:

پاداش بعد از ماموریت :

نتیجه :

برگه ماموریت

به نظر شما :

نکات کلیدی این بخش کدام بود؟

.۱

.۲

.۳

اقدامات عملی که شما انجام دادید کدامیک را برای غلبه بر افسردگی تان استفاده می کنید؟

.۱

.۲

.۳

چه اقدامی کردید؟

چه نتیجه ای گرفتید؟

بخش هشتم : برنامه بنویسید

آشفته‌گی‌های ذهنی و حس افسردگی با بی برنامه بودن بدتر می شود.

هر شب یک برنامه روزانه برای فردا تهیه کنید: (مثال دوشنبه تاریخ :

فعالیت	زمان	تیک زدن بعد از انجام	پاداش
تسویه حساب قبض های خانه	ساعت ۸ صبح		در اولین کافی شاپ یک چای گیاهی می نوشم
گرفتن لباس ها از اتوشویی	ساعت ۱۲ ظهر		خرید مجله مورد علاقه ام
گفتن یک جمله مثبت تاکیدی	به محض بیدار شدن از خواب		یک لبخند ساده وقتی به آینه نگاه می کنید

یک برنامه هفتگی برای خودتان تهیه کنید: این کار را می توانید جمعه بعد از ظهر انجام دهید

فعالیت	شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه	پاداش
مرتب کردن خانه	۸-۱۲							نوشیدنی مورد علاقه ام
پیاده روی			ساعت ۱۴ تا ۱۶	ساعت ۱۲ تا ۱۴				دراز کشیدن در وان آب گرم یا یک حمام سنتی
دیدارهای خانوادگی							۱۷-۱۹	رفتن به سینما

می توانید برای برنامه های روزانه تان یک تقویم کوچک جیبی تهیه کنید که همیشه هم بتوانید آن را همراه خود داشته باشید. همراه بودن این تقویم خوبی اش این است که به محض آن که چیزی به خاطرتان می رسد می توانید بلافاصله یادداشت کنید تا وقتی به خانه برگشتید بررسی کنید ببینید چه روزی و چه زمانی باید به آن رسیدگی کنید.

روز

تاریخ : / /

فعالیت	زمان	تیک زدن بعد از انجام	پاداش

جدول نوشتن برنامه روزانه

برنامه تان می تواند همین برگه یا تهیه یک تقویم یا سررسید کوچک یا حتی دفترچه یادداشت تلفن همراحتان باشد.

پاداش	جمعه	۵ شنبه	۴ شنبه	۳ شنبه	۲ شنبه	۱ شنبه	شنبه	فعالیت

نوشتن برنامه هفتگی

به نظر شما :

نکات کلیدی این بخش کدام بود؟

.۱

.۲

.۳

اقدامات عملی که شما انجام دادید کدامیک را برای غلبه بر افسردگی تان استفاده می کنید؟

.۱

.۲

.۳

چه اقدامی کردید؟

چه نتیجه ای گرفتید؟

بخش نهم : مدیریت خودتان، احساس ها و افکارتان تا همیشه خوب

بمانید

حالا وقتش است که کمی بیشتر به خودتان برسید. غذا، ورزش، مطالعه و پیدا کردن جملات مثبت برای داشتن روحیه بهتر به شما کمک می کند تا حالتان روز به روز بهتر شود و در این حال باقی بمانید.

۹-۱- چرا تغذیه؟

برای آن که هر چه شما می خورید همان هستید. اگر غذای سالم نخورید بیمار می شوید. بیماری بیشتر برابر است با افسردگی بیشتر. بدن ضعیف تر مورد هجوم بیماری ها قرار می گیرد. در صورتی که دچار بیماری های روان تنی مثل ناراحتی معده، سردردهای عصبی و مشابه آن هم باشید که دیگر بدتر. بیماری ها تشدید می شود. از طرف دیگر اگر در خانواده سابقه ارثی بعضی از بیماری ها مثل حساسیت، سرطان، افسردگی های ارثی را داشته باشید نداشتن تغذیه سالم اوضاع را بدتر هم می کند.

پس حتما یک برنامه غذایی سالم و خوب برای خودتان تدارک ببینید. رژیم غذایی مدیترانه ای بهترین رژیمی است که می توانید سراغش بروید. هم متنوع است هم سالم و هم به راحتی می توانید اقلام غذایی آن را تهیه کنید.

۹-۲- چرا ورزش؟

اگر مثل غذا خوردن و خوابیدن مردم می دانستند که ورزش باید جزء جدایی ناپذیری از زندگی باشد به احتمال زیاد دچار بسیاری از بیماری های جسمی و روحی نمی شدند. پس برای خودتان یک نرمش سبک در نظر بگیرید. حرکات کششی که به راحتی در خانه هنگام تماشای برنامه مورد علاقه تلویزیون هم می توانید انجام دهید.

پیاده روی را حتما در برنامه هفتگی تان بگذارید. بیشتر روانپزشکان - در کنار دارودرمانی - پیاده روی را به عنوان بخشی از نسخه درست مثل دارو تجویز می کنند.

یک کلاس ورزشی بروید. اگر می توانید ورزش هایی مثل شنا، قایق سواری، تنیس، یا یک برنامه بدنسازی حسابی برای خودتان تدارک ببینید تا زیر نظر یک مربی حرفه ای در آن ورزش حرفی برای گفتن داشته باشید. در صورتی که شرایط مالی، جسمی و خانوادگی تان اجازه این کار را نمی دهد، یک کلاس یوگا یا پیلاتس بروید. یوگا و پیلاتس سالم و آرامش بخش برای جسم و جان. سعی کنید آن را تحت نظر مربی و در کنار سایرین انجام دهید.

بپرید. بله وقتی احساس خستگی و بی حوصلگی می کنید، کافی است چند بار با بالا و پایین کردن و باز و بسته کردن دست و پاهای تان یا همان حرکت پروانه ای معروف بپرید. ۱۰ بار - ۲۰ بار - ۳۰ بار تا زمانی که در توان تان است و قلبتان به تپش بیفتد. این کار را چند بار در روز تکرار کنید. تاثیرش را بلافاصله احساس خواهید کرد. به محض آن که ضربان قلبتان افزایش یافت نپرید و نفس های عمیق بکشید. و دوباره شروع کنید. یا مثلا یک بار صبح، یک بار ظهر، یک بار بعد از ظهر و یک بار غروب.

۹-۳- چرا مطالعه؟

حتما مطالعه کنید. در حال حاضر کتاب های خوبی برای مطالعه در زمینه های مختلف افسردگی، اضطراب، خشم، ترس، کم رویی، عدم اعتماد به نفس وجود دارد که در هر کدام روش های خوبی برای از بین بردن مشکل ارائه شده است

. کارت های جملات مثبت هم خیلی عالی است.

دیده ام بعضی از خانم ها آنها را تهیه کرده و روی در یخچال گذاشته اند. و هر روز با توجه به روحیه شان یک جمله را تکرار می کنند.

بعد از آن که ذهن تان را به مطالعه عادت دادید، کم کم به سراغ کتاب های دیگر مثل رمان بروید. مجله مورد علاقه تان را مشترک شوید. عضو کتابخانه شوید. کتاب را با پیاده روی توام کنید. برای گرفتن یا پس دادن کتاب پیاده به کتابخانه بروید.

اگر عادت به مطالعه ندارید و با خواندن یکی دو صفحه خسته می شوید نگران نباشید بعد از مدتی صفحات بیشتری را می توانید مطالعه کنید.

به نظر شما :

نکات کلیدی این بخش کدام بود؟

۱.

۲.

۳.

اقدامات عملی که شما انجام دادید کدامیک را برای غلبه بر افسردگی تان استفاده می کنید؟

۱.

۲.

۳.

چه اقدامی کردید؟

چه نتیجه ای گرفتید؟

بخش دهم : عوامل ۶ گانه بهتر کردن مدیریت زندگی و روابط

این چند راهکار ساده را همیشه و همه جا به کار ببرید.

۱-۱۰- با توهانات خود برخورد کنید

به قول پسر من برای خودتان قصه درست نکنید. وقتی هر کسی به هر علتی رفتاری داشته و روابطه تان با آن فرد دچار مشکلاتی شده است، فقط از دید خودتان برخورد نکنید. در صورتی که آن فرد زیاد نقش مهمی در زندگی تان ندارد به راحتی حذفش کنید. اگر شخصی است که هر از مدتی باید در میهمانی های خانوادگی ببینید، رابطه تان به یک سلام و احوالپرسی محدود کنید. اگر فردی از اعضای خانواده است که باید مدام با او در تماس باشید یا با او زندگی می کنید بهتر است قضایا را هم از دید او ببینید و به صحبت هایش گوش بدهید.

۲-۱۰- سرزنش نکنید

نه خودتان نه هیچ کس دیگری را سرزنش نکنید. مسئولیت خراب شدن روابطتان با دیگران را فقط و فقط به گردن آن ها نیندازید.

۳-۱۰- برچسب نزنید

وقتی شخصی افسرده است به راحتی به دیگران اتهام می زند: تو تنبلی، تو هیچ وقت حرفهای منو گوش نمی کنی، تو خودسری، تو حال منو درک نمی کنی، تو بی عرضه ای، تو هر چی داری به خاطر من است. چون آن قدر عصبانی هستید که هر چه به ذهن تان می رسد بیان می کنید. پس از این به بعد نه به خودتان و نه به دیگران برچسب نزنید.

۴-۱۰- از جملات کوتاه و واضح استفاده کنید

این روش بخصوص در رابطه با اعضای خانواده مهم است. به همسرتان بگویید: دلم می خواهد امروز با هم قدم بزنیم. نه اینکه می خواهم مرا خوشبخت کنی. یا به دخترتان بگویید: دلم می خواهد برای خرید لباس همراهم بیایی.

۵-۱۰- همدلی را یاد بگیرید

بیشتر مردم فکر می کنند: همدلی؟ این را که همه بلدند. کار راحتی است و در اکثر موارد آن را با دلسوزی اشتباه می گیرند.

همدلی یعنی بتوانید خود را جای فرد طرف مقابل بگذارید و درکش کنید. حتی اگر در آن موقعیت نبوده اید. بدون آن که در کارش دخالت کنید، بدون آن که قضاوتش کنید. بدون آن که امر و نهی اش کنید، سرزنشش کنید یا به او راهکار نشان بدهید.

فرض کنید شما هیچوقت مادر نشده اید، ولی دوست صمیمی تان تلفن می کند که امروز نمی تواند شما را ببیند چون دیشب بچه تازه متولد شده اش نگذاشته او بخوابد. آیا می توانید خودتان را جای او بگذارید و حالش را درک کنید؟

یا به عنوان مثال شما در رفاه زندگی می کنید، ولی خبر دار می شوید در جایی سیل یا زلزله آمده می توانید برای لحظه ای خودتان را جای آن فرد بگذارید و درد و سرما و گرسنگی که تحمل می کند درک کنید؟

با چند جمله این مساله بسیار با اهمیت در روابط را برایتان بیشتر توضیح می دهم الف - راه را برای کسانی که برایتان مهم هستند باز نگه دارید. آن ها را مجبور به انجام کاری نکنید.

ب - گاه گاهی بدون آن که اظهارنظری کنید به حرفهایشان گوش کنید. بگویید خوشحالم که در کنارت هستم تا حرفهای دلت را به من بزی. یا ممنونم که اعتماد کردی درددل کنی.

ج - به دیگران بخصوص کسانی که در دوران افسردگی در کنارتان بوده اند و رفتارهای تان را تحمل کرده اند تشکر کنید. به آن ها بگویید از صبرشان ممنونید.

د - از آن ها بپرسید برای آن که رابطه بهتری با هم داشته باشید و صمیمی تر شوید بهتر است چه کار کنید. یعنی هم شما و هم طرف مقابل تان.

ه - شما همه چیز را نمی دانید.

یاد بگیرید با خودتان هم همدلانه برخورد کنید.

۱۰-۶- اگر لازم است کمک بگیرید و خجالت نکشید

بیشتر ما افسردگی داریم ولی انکارش می کنیم. آن را به شرایط و رفتار فلان کس نسبت می دهیم. روی هیچ کاری و فعالیتی نمی توانیم تمرکز کنیم. یک هوپی تصمیم می گیریم. زود از کوره در می رویم. وقتی اتفاقی می افتد افکار منفی زودتر به سراغ مان می آیند تا مثبت. همیشه حق را به جانب خودمان می دانیم. در بحث ها بالاخره این ما هستیم که فریاد می کشیم. هر روز جایی از بدنمان درد می کند. یا مدام مشکلات گوارشی دارید. زخم معده، ریفلاکس، سندروم روده تحریک پذیر، زخم اثنی عشر، سردردهای عصبی. اگر یکی از این علائم را دارید افسرده هستید.

کافی است به اعضای خانواده بگویید که از افسردگی رنج می‌برید و نیاز به کمک دارید. مطمئن باشید هر چه سریع‌تر به یاری تان می‌آیند. به طوری که متعجب خواهید شد.

از اینکه به یک روان‌درمانگر یا روانپزشک مراجعه کنید نترسید. به خودتان انگ نزنید. چون همه ما افسرده می‌شویم و درست مثل هر مساله دیگری مثل جابجا کردن یک وسیله سنگین نیاز به کمک داریم.

به نظر شما :

نکات کلیدی این بخش کدام بود؟

۱.

۲.

۳.

اقدامات عملی که شما انجام دادید کدامیک را برای غلبه بر افسردگی تان استفاده می‌کنید؟

۱.

۲.

۳.

چه اقدامی کردید؟

سخن آخر:

نه شما اولین افسرده جهان هستید و نه آخرین. افسردگی یک برخورد و واکنش طبیعی به مسائل دور و برمان است. ولی یادتان باشد اگر افسرده باشید، هم برای خودتان مشکل است با دیگران ارتباط برقرار کنید و هم برای دیگران مشکل است که به شما کنار بیایند. این جا حتما فهرست دکتر ویلیام کناوس را دوباره مرور می کنیم. چون حالا بهتر می توانیم آن را اجرا کنیم.

۱. گرفتار دام منفی اندیشی نشوید،
۲. ورزش کنید،
۳. غذای سالم بخورید
۴. خوب بخوابید و استراحت کنید
۵. برنامه ریزی کنید
۶. با دیگران روابط مثبت داشته باشید
۷. تعارضها را به سرعت حل کنید
۸. از هوای پاک و آفتاب بهره بگیرید
۹. اولویت ها را رعایت کنید
۱۰. هر رو کار جدید و بدیعی انجام دهید
۱۱. هر روز برنامه هایتان را تغییر دهید
۱۲. مداومت به خرج دهید

قبل از شروع تکنیک ها به این جمله های زیبای کتاب دقت کنید. به نظرم حتی آن را بنویسید و روی در یخچال بچسبانید تا مدام آن را ببینید.

افسردگی زندگی من نیست.

من افسردگی را انتخاب نمی کنم.

من خلق شده ام تا شاد باشم.

افسردگی در زندگی من جایی ندارد.

من قوی تر از افسردگی هستم تا اسیر آن شوم.

در صورتی که مایل هستید خوشحال می شویم نظرات خود را اعلام کنید.

می توانید با ایمیل info@nokopok.com یا وب سایت www.nokopok.com

مراجعه کنید. ما را می توانید در اینستا هم دنبال کنید: [@nokopok.com](https://www.instagram.com/nokopok)