درمان شناختی ـ رفتاری افسردگی

Individual Therapy Manual for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression

by Ricardo F . Muñoz, ph.D
Jeanne Miranda, ph.D

Persian Translation and Adaptation by

Mohammad Ghahremani Khorram. Ph.D
Zohreh Ghaderi. M.Sc
Masoumeh Zangeneh. M.Sc

Aria University of Sciences and Sustainability

Reprinted by permission of the author granted to Nedaye Kadeh Publication
No. 24, Hooshmand alley, Safa street, Shahid Montazeri Street, Damavand street, Tehran, Iran

Authors address
Ricardo F . Muñoz, Ph.D
Distinguished Professor of Clinical Psychology
Director, Institute for International Internet Interventions for Health
Palo Alto University
1791 Arastradero Road, Palo Alto, CA, 94304, USA
rmunoz@paloaltou.edu

Copyright 1996 by Ricardo F . Muñoz, Jeanne Miranda, Mohammad Ghahremani Khorram, Zohreh Ghaderi, Masoumeh Zangeneh
All rights reserved

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر: تهران:
فروست: خودیاری؛
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:



عنوان کتاب: درمان شناختی ـ رفتاری افسردگی
نویسندگان: دکتر ریکاردو اف مونز، دکتر جین میراندا
مترجمان: محمد قهرمانی خرم، زهره قادری و معصومه زنگنه
ویراستار: نرگس خاتون برزگر
طراح جلد: بهداد شرفی مطلق
تصویرگر جلد: علی پاک نهاد
تصویر متن: مریم رحیم زاده
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
شابک:
انتشارات: ندای کادح
قیمت:

.....

تلفن مرکز پخش:
تهران: ۳۳۷۸۳۰۰۹ـ۰۲۱

.....

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

درمان شناختی ـ رفتاری افسردگی

(راهنمای جلسه به جلسه

برای

فارغ التحصیلان روان پزشکی و روان شناسی بالینی)

دکتر ریکاردو اف مونز
دکتر جین میراندا

مترجمین:
دکتر محمد قهرمانی خرم
زهره قادری
معصومه زنگنه

مولفین

این راهنمای درمان را به همه مراجعه کنندگان در گذشته وحال و آینده تقدیم می کنند.

مترجمین نیز

ترجمه راهنمای این درمان را به همه متخصصان دلسوز و متعهد در گذشته و حال و آینده تقدیم می کند.

فهرست مطالب (Table of Contents) :

تاریخچه‌ی شکل گیری راهنمای درمان شناختی ـ رفتاری Origins of this CBT Manual	11
مقدمه مترجمان Translators' Preface	13
جلسه ابتدائی Ground Rules for Therapy; How We Think about Depression	18
شروع جلسات درمان	25
جلسه اول (Session 1)	26
جلسه دوم (Session 2)	32
جلسه سوم (Session 3)	48
جلسه چهارم (Session 4)	61
جلسه پنجم (Session 5)	71
جلسه ششم (Session 6)	82
جلسه هفتم (Session 7)	95
جلسه هشتم (Session 8)	108
جلسه نهم (Session 9)	121
جلسه دهم (Session 10)	128
جلسه یازدهم (Session 11)	135
جلسه دوازدهم (Session 12)	141
پرسشنامه افسردگی Beck's Depression Inventory - II	147

تاریخچه‌ی شکل‌گیری راهنمای درمان شناختی ـ رفتاری:

اولین نسخه این راهنما برای انجام یک آزمایش کنترل شده‌ی تصادفی تدوین شد و این نتیجه به دست آمد که هر یک از سه قسمت مجزای روان درمانی، (تغییر روش تفکر بیماران، افزایش فعالیت‌های لذت بخش، آموزش مهارت‌های بین فردی) به یک اندازه در درمان افسردگی نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است.

این بررسی و مطالعه‌ی پیتر ام لوینسون، دکترای روان شناسی بود که با همکاری سه عضو دیگر گروه (ریکاردو، اف مونز، مری آن یانگرن و آنتونت زئیس) انجام شد. این چهار مؤلف، با ترکیب نظرات یکدیگر آن را به عنوان یک کتاب خود یاری با نام " افسردگی خود را کنترل کن" چاپ کردند.

مونز این کتاب را در سال ۱۹۸۳ میلادی به عنوان دوره‌ی پیشگیری از افسردگی (راهنمای ۸ جلسه‌ای، برای یک پژوهش تصادفی کنترل شده‌ی پیشگیری از افسردگی، در بیماران انگلیسی و اسپانیایی زبان تحت مراقبت اولیه‌ی"بیمارستان عمومی" سان فرانسیسکو) اصلاح کرد.

چکیده این دوره در پیوست A "پیشگیری افسردگی، پژوهش و درمان" اثر مونز و یوون آورده شده است.[1] پس از مدتی دوره پیشگیری از افسردگی، به

---

۱ ـ انتشارات دانشگاه‌جان هاپکینز، ۱۹۹۳

شکل دوره‌ی ۱۲ جلسه‌ای راهنمای حاضر ارتفاع یافت و در دانشگاه‌های کالفرنیا و سان فرانسیسکو و همچنین در کلینیک افسردگی بیمارستان عمومی سان فرانسیسکو مورد استفاده قرار گرفت. این کلینیک دو زبانه (اسپانیایی/ انگلیسی) را در سال ۱۹۸۵م توسط مونز، جین میراندا و سرگیو آگیولار، با هدف درمان بیماران افسرده کم درآمد ـ که توسط پزشکان مراقبت‌های اولیه ارجاع داده می‌شدند ـ تاسیس کردند.

هر دوی این هنجارسازی‌ها تمرکز اولیه بر سه زمینه‌ی؛ افکار، اعمال و ارتباطات بین فردی را حفظ کردند. زیرا اینها حوزه‌های کلیدی موثر بر خلق افسرده هستند، و بنابراین می‌توانند برای درمان آن به کار برده شوند. به اعتقاد ما اکثر بیماران افسرده، حداقل یکی از سه حوزه‌ی بالا را جهت کنترل بهتر خُلق افسرده‌شان، مفید و قابل استفاده خواهند یافت.

جا دارد از کمک فکری پیتر ام لوینسون تشکر کنیم؛ کارهای پیشگامانه‌ی او در حوزه رویکردهای رفتاری به افسردگی، ما را در تالیف سه راهنمای اولیه هدایت کرد. هم چنین از آلبرت بندورا سپاسگزاریم؛ کمک‌های فکری وی نیز در کتاب‌هایی نظیر نظریه یادگیری اجتماعی[1] بستر ساز توسعه این مداخلات بود.

در کلینیک افسردگی بیمارستان عمومی سان فرانسیسکو، افراد بسیاری به شکل رویکردهای درمانی بکار رفته، در این تحقیق کمک می‌کردند. از میان آنها تلاش‌های ژاکلین پرسن و چارلز گریگز، در مراحل اولیه درمان بسیار اثربخش بود. همچنین از بسیاری از همکاران و کارآموزان کلینیک افسردگی که به بازبینی و تجدید نظر این راهنما کمک کردند (پاتریشیا ارن، فرانچسکا آزوکار، درو برتاگنولی، الی دویر، کالین هولت، مانوئلا ایتوریوز، گیل ایوا ماسا، کاتلین مک کورمیک و کرت اورگانیستا) قدر دانی می‌کنیم.

---

۱ ـ پزتینک هال، ۱۹۷۷

مقدمه مترجمان

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات افراد در طول زندگی است. تقریبا بیشتر افراد حداقل در دوره‌ای از زندگی خود درگیر آن می‌شوند.گاهی به دلیل طولانی شدن مدت و شدید شدن میزان آن، زندگی فرد و به دنبال آن خانواده‌ی وی مختل می‌شود.

افسردگی یکی از مهمترین دلایل افراد برای مراجعه به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره است. درمان آن نیز پیچیدگی‌های خاص خود را دارد، مثلا گاهی بعد از درمان دوباره افسردگی برمی‌گردد. این پیچیدگی‌ها برای روانپزشکان و روانشناسان که تازه شروع به کار کرده‌اند مشکلاتی را ایجاد می کند. بنابراین لازم است آنها برای درمان افسردگی از الگو و راهنمای جلسه به جلسه درمان افسردگی استفاده کنند تا بتوانند در کنترل و بهبود آن موفقیت بیشتری کسب کنند. متاسفانه عدم اعتقاد به روان درمانی در بعضی از روانپزشکانی که فقط داروهای ضد افسردگی به بیماران تجویز می‌کنند، یا عدم اعتقاد به دارو درمانی در بعضی از روانشناسان، یکی از عواملی است که باعث می‌شود بیماران افسرده بهبود پیدا نکنند.

لازم است اینگونه روانپزشکان و روانشناسان بدانند بنا بر تحقیقات مختلف

در دنیا، ترکیب دارو درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری، بیشترین میزان بهبودی را تاکنون در بین بیماران افسرده در نقاط مختلف دنیا داشته است.

در سال ۱۳۸۱، پس از آشنایی با رویکرد شناختی و رفتاری، به دلیل اینکه این رویکرد برای درمان اختلالات روانی، به صورت دقیق و روشن راهنمای جلسه به جلسه دارد، آن را به عنوان رویکرد روان درمانی انتخاب کردم.

در سال ۲۰۰۸ در حین تحصیل دوره ی دکترا، جناب آقای دکتر عسکری این پک درمانی را به من دادند، ابتدا آن را مطالعه کردم و چون بسیار مفید و کاربردی بود تصمیم گرفتم این راهنمای درمان شناختی رفتاری افسردگی را با کمک همکارانم: سرکار خانم زهره قادری، دانشجوی دکترای روان شناسی و دارای سوابقی نیز ترجمه متون انگلیسی؛ و سرکار خانم معصومه زنگنه، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و دارای سابقه بیش از ۱۵ سال تدریس و ترجمه زبان انگلیسی؛ برای فارغ التحصیلان و روان درمانگرانی که تجربه زیادی ندارند، ترجمه و با فرهنگ و زبان فارسی هنجار(بومی) سازی نماییم. بنابراین مجبور شدیم با متخصصین دیگر نیز همفکری نماییم، قسمت‌هایی را با توجه به فرهنگ و زبان فارسی تغییر دهیم و قسمتی تحت عنوان فرمول‌بندی را به آن اضافه نماییم. بعد از تکمیل پک، آن را روی نمونه ای حدود ۱۶۸۰ نفر اجرا نمودیم، خوشبختانه تاثیر مثبت آن روی اکثر شرکت کنندگان در اجرای پس از آزمون اثبات گردید.

به پیشنهاد سرکار خانم صائمی (مدیر انتشارات کادح) با نویسندگان و ناشران این راهنمای درمانی، در امریکا صحبت کردیم تا بتوانیم مجوز نشر و چاپ را در داخل ایران بگیریم که این امر با موافقت آنان حاصل گردید.

با همکاری و زحمات کلیه عزیزانی که ما را در تمامی مراحل ترجمه، هنجار، چاپ و ... این راهنمای درمان افسردگی یاری نمودند این پک آماده

ارائه به فارغ التحصیلان (دانش آموختگان) و متخصصین ایرانی شد.

البتـه در این راه همکارانی هم بودنـد که با کار ما مخالفت کردنـد و به ما پیشنهاد دادند که این راهنمای درمانی را به صورت خصوصی و با دریافت هزینه‌ای بالا از ارائه دهم.

ولی اینـجانب معتقـدم بعضـی از دانشجویـان و فـارغ التحصیـلان رشتـه روانشناسی، توانایی مالی کافی را برای شرکت در این دوره‌ها (که اغلب خیلی برای آنها گران است) ندارند، همچنین کسانی که در شهرستان سکونت دارند برای گذراندن این دوره‌ها محل اقامتی در تهران ندارند.

بنـابراین ترجیـح دادم این راهنمای درمانی را به صورت کتـاب منتشـر و در اختیار همه دانش آموختگان و متخصصین روانپزشکی و روانشناسی قرار دهم. زیرا یکی از الگوهای علمی و اخلاقی ما جوناس سالک است. وی با وجود اینکه می توانست با انحصار واکسن فلج اطفال برای خود، ثروتمند شود، اما به خاطر سلامت کودکان سراسر دنیا این کار را نکرد و در جواب کسانی که وی را سرزنش می‌کردند گفت:

«حق امتیاز برای چه چیزی بگیرم ؟ آیا خورشید بابت نور و انرژی‌اش از ما حق امتیاز می گیرد؟»

در پـایان از تمامی کسـانی که ما را در تمامی مـراحل نگارش ایـن کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب نظرات خود را با تلفن: ۸۸۵۰۰۴۵۷ - ۰۲۱

و یا پست الکترونیکی:

Ghahremani.m.1358@gmail.com
Nooshin.ghaderi1705@gmail.com
M.zangeneh86@gmail.com

و یا وب سایت:

WWW.DrMohammadGhahremani.com

با ما در میان بگذارند.

محمد قهرمانی خرم(دکترای روان شناسی)

زهره قادری(دانشجوی دکترای روان شناسی)

معصومه زنگنه (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

راهنمای درمان افسردگی

جلسه ابتدایی:

پس از اینکه درمانگر شرح حال، مصاحبه بالینی و آزمون افسردگی بک را برای تشخیص میزان افسردگی مراجع انجام داد، لازم است توضیحاتی در مورد افسردگی و علل ابتلاء به آن و درمان شناختی ـ رفتاری به مراجع ارائه دهد.

۱ ـ ما چطور درباره افسردگی فکر می‌کنیم؟

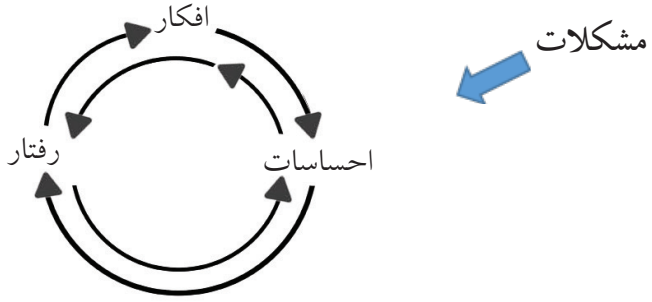
این روش درمانی که برای درمان افسردگی به کار می‌بریم، "درمان شناختی ـ رفتاری" نام دارد.

"شناخت" به افکار ما مربوط می‌شود.

و "رفتار" به کارهایی که انجام می‌دهیم.

افسردگی، بیشتر روی احساسات ما اثر می‌گذارد.

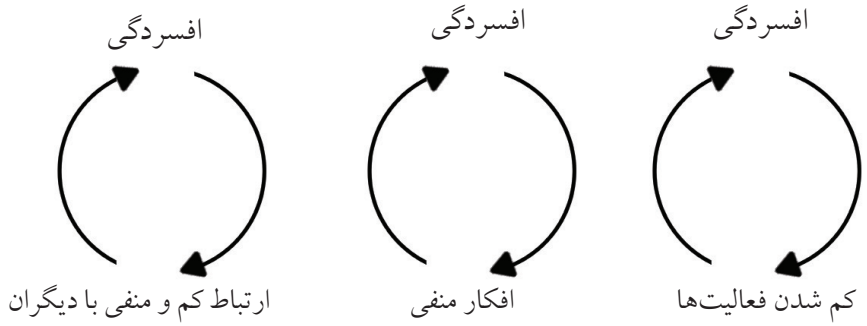
می‌توانیم با آموختن اینکه چطور افکار و رفتارها، بر روی احساسات‌مان تأثیر می‌گذارند، یاد بگیریم کنترل بیشتری بر احساسات افسردگی خود داشته باشیم.



به عنوان مثال: شما ممکن است هفته آینده با احساس افسردگی بیش از حد، از خواب بیدار شوید و از لحاظ جسمی هم بیمار باشید. ممکن است یکی از این دو جمله متفاوت را به خودتان بگویید:

ـ "من احساس می‌کنم خیلی حالم بد است، بیمارم، نمی‌توانم پیش روان‌شناسم بروم. در نتیجه جلسه درمان و مشاوره را کنسل می‌کنم و یا از دست می‌دهم."
ـ "من دلم نمی‌خواهد برای درمان پیش روان‌شناسم بروم، اما رفتن من ممکن است احساس بهتری از اینکه در خانه بمانم، به من بدهد."

برای درمان افسردگی روی شکستن این ۳ چرخه‌ای که در زیر آورده‌ایم، کار خواهیم کرد:



درمان افسردگی شما، بعد از این جلسه، شامل ۱۲ جلسه دیگر است.
ما بر روی آنچه در حال حاضر در زندگی شما در حال وقوع است، تمرکز می‌کنیم.
تمرکز این روش درمانی، بر راه‌های عملی کنترل افسردگی است که هم در زمان حال، مفید و قابل استفاده باشند و هم در آینده.
جلسات به سه قسمت تقسیم می‌شوند:

۱ ـ چگونه افکار بر روی خُلق شما تأثیر می‌گذارند؟ (۴ جلسه)
۲ ـ چگونه فعالیت‌های شما روی خُلق شما اثر می‌گذارد؟ (۴ جلسه)
۳ ـ چگونه روابط شما با دیگران روی خُلق شما اثر می‌گذارد؟ (۴ جلسه)

۲- فرمول بندی افسردگی:

در این مرحله درمانگر لازم است قبل از گفتن قواعد درمان و شروع درمان افسردگی مراجع را فرمول بندی کند.

از آنجائیکه فهم و درک مفهوم فرمول‌بندی برای مراجع سخت است مترجمین آن را به درختی تشبیه می‌کنند که ریشه در تجارب اولیه و دوران کودکی دارد که معمولا در ۶یا ۷ سال اولیه از روی تجربه مستقیم خود فرد یا مشاهده و شنیدن تجربه دیگران یا اطلاعاتی که ازطریق مطالعه بدست می‌آورد شکل می‌گیرد.

تنه آن درخت باورهای مرکزی فرد است که بر اساس تجارب اولیه و سرنوشت ساز زندگی فرد در مورد خود، دنیا و دیگران شکل می‌گیرد و شاخه‌های اصلی آن قواعد زندگی (باورهای بینابینی) است، که بر اساس تجارب اولیه‌اش، باورهای مرکزی برای مقابله با مشکلات که معمولا در سه غالب باید، نباید، اگر.... آنگاه..... بیان می‌شود شکل می‌گیرد.

به تصویر صفحه بعد که درخت زندگی است دقت کنید.

باید همه از من راضی باشند و من را تایید کنند

باید بهترین و نفر اول باشم

باید دنیا ومردم بر طبق میل من باشد

نباید دیگران از من ناراضی باشند

نباید اشتباه کنم و
شکست بخورم

نباید چیزی در این دنیا
بر خلاف میل من باشد

اگر من .... باشم آن موقع ...

من بی‌ارزش و دوست نداشتنی
و بی‌عرضه و بی‌لیاقتم

دیگران همه بد هستند و
قصد سوءِ استفاده دارند

زندگی و آینده‌ام
تیره و تار است



این دنیا فقط برای ما بدبختی دارد

همه بد هستند و فقط می‌خواهند از تو سوءِ استفاده کنند

اگر بهترین و موفق نشوی بی‌عرضه‌ای، بچه من نیستی و دوستت ندارم

اگر به تصویر درخت زندگی یک فرد افسرده نگاه کنید متوجه می‌شوید که تجارب اولیه این فرد در کودکی و بعد از آن از والدین و دیگران شنیده و دیده این است که اگر موفق نشوی فرزند من نیستی و بی‌عرضه‌ای، این دنیا همه‌اش شکست و بد بختی است و همه بد هستند، می‌خواهند از تو سو استفاده کنند. که این تجارب باعث می‌شوند که باورهای مرکزی این فرد نسبت به خود، دیگران و زندگی منفی شود یعنی خود را بی ارزش، دوست نداشتنی و بی‌عرضه بداند و انسانها را بد وسو استفاده کننده می‌داند و زندگی را تیره و تار و نا امید کننده می‌داند و به دنبال آن برای خود قواعدی در زندگی بر می‌گزیند که عبارتند از:

۱ ـ باید ها:

ـ باید موفق بهترین واول باشم.

ـ باید همه ازمن راضی باشند و تاییدم کنند.

۲ ـ نبایدها

ـ نباید شکست بخورم واشتباه کنم.

ـ نباید دیگران از من ناراضی باشند.

ـ نباید دنیا ومردم بر طبق میل من نباشند.

۳ ـ اگر....آنگاه....

بطور مثال :

اگر من شکست خوردم و اشتباه کردم و دیگران از من ناراضی بودند و دنیا و مردم طبق میل من نبود آن موقع من آدم بی‌ارزش، دوست نداشتنی و بی‌عرضه‌ای هستم و دیگران هم فقط قصد سو استفاده دارند و دنیا بی‌ارزش ونا امید کننده می‌باشد.

بنابراین وقتی حادثه‌ای اتفاق می‌افتد مثلا در کنکور قبول نمی‌شود یا درخواست کار وی قبول نمی‌شود او خود را بد شانس، بدبخت و بی‌عرضه و دوست

نداشتنی می‌داند. دیگران را خوش شانس و دارای پارتی می‌داند که کار پیدا کرده‌اند و دنیا را بی‌رحم و غیر منصفانه وتاریک و بد می‌داند.

بنابراین احساس نا امیدی ـ غم می‌کند و هیچ تلاشی برای موفقیت نمی‌کند و مدام غر می‌زند وحرف‌های منفی می‌زند.

هر بار با رفتار دیگران و اتفاقاتی که در زندگی فرد می‌افتد این باورها و قواعد را در نظر فرد تایید می‌کند و هر روز نسبت به قبل آنهارا در نظر فرد محکم‌تر می‌کند.

۳ـ قواعد درمان

درمانگر در جلسه ابتدایی لازم است اصول و قواعد کلی درمان را به مراجع بگوید که عبارتند از:

۱ ـ مراجعه کننده لازم است به موقع حضور پیدا کند.

۲ ـ مراجعه کننده لازم است هر هفته حضور داشته باشد.

- مراجعه کننده نسبت به آمدن و شرکت مرتب در جلسات باید متعهد باشد و خودش را مسئول بداند.
- مراجعه کننده اگر نمی‌تواند بیاید، لازم است از قبل اطلاع بدهد.

۳ ـ تمرین‌هایش را انجام بدهد!

- هر چیزی را که در جلسه یاد می‌گیرد پس از اتمام جلسه در منزل یا بیرون تمرین کند.
- اگر این روش‌ها را انجام دهد درمانگر می‌تواند به او کمک کند تا افسردگی خود را راکنترل کند.

۴ ـ اگر مراجع خوشحال نیست و یا حس خوبی ندارد به درمانگرش بگوید!!

- چیزهایی که او را ناراحت و نگران می‌کند به در مانگرش بگوید، چون درمانگر قصد دارد به او کمک کند.
- در حالت خشم و عصبانیت باقی نماند و درمانگرش را در جریان گذارد.
- وقتی ناراحت و یا عصبانی شد درمانگر را در جریان بگذارد و در خود نریزد.

۵ـ جلسات را ادامه بدهد:

- جلسات مشاوره و درمان را قطع نکند.
- اگر احساس ناراحتی می‌کند و یا نگرانی‌هایی دارد، به درمانگر بگوید چون او می تواندا‌ین مسائل را حل کند.

۶ـ مراجع خود را معرفی کند:

درمانگر پس از معرفی خود به مراجع کننده می‌گوید:

الف: کمی از خودتان بگویید (نه درباره مشکلاتت، چون درباره‌ی آنها با هم صحبت خواهیم کرد.)

مثال:

- کجا بزرگ شدی یا رشد کردی؟
- درباره خانواده‌ات (پدر و مادر، خواهر و برادر و... .) صحبت کن؟
- چه شغلی داری؟؟ چه کارهایی را تا به حال انجام داده‌ای؟
- به چه چیزهایی خیلی علاقه داری؟
- هر مسئله‌ای را که فکر می‌کنی درباره‌ی خودت مهم است را مطرح.

شروع جلسات درمان:

جلسه اول: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟ (Session 1)

۱ـ هدف این جلسات، درمان افسردگی شما به وسیله آموزش و یادگیری روش هایی برای کنترل بهتر خلقتان می‌باشد.

چهار هدف اصلی درمان عبارتند از:

الف: کم کردن شدت احساس افسردگی شما

ب: کوتاه کردن زمان‌هایی که ما افسردگی داریم.

ج: یادگیری روش‌هایی که از ایجاد افسردگی مجدد در شما جلوگیری کند.

د: ایجاد احساس کنترل بیشتر داشتن بر زندگیمان.

۲ـ اهداف جلسه امروز:

الف: توضیح روش درمان افسردگی؟

ب: تعریف افسردگی؟

ج: یادگیری نحوه‌ی تفکر مفید و مؤثر درباره افسردگی؟

د: یادگیری آن که چگونه افکار، بر روی احساسات ما تأثیر می‌گذارند؟

۳ـ اصول و قواعد درمان؛ مراجعه شود به صفحه ۲۳

۴ـ معرفی مراجع

درمانگر به مراجع می‌گوید:

الف: کمی از خودت بگو (نه درباره مشکلاتت- کمی بعد به آنها هم خواهیم پرداخت)

به طور مثال:

ـ کجا بزرگ شدی یا رشد کردی؟

ـ درباره خانواده ات بگو (پدر و مادر، خواهر و برادر و.....)؟
ـ شغلت چیست؟ چه کارهایی را تا به حال انجام داده‌ای؟
ـ به چه چیزهایی خیلی علاقه داری؟
ـ هر مسئله‌ای راکه فکر می‌کنی درباره‌ی خودت مهم هستند را بگو.

۵ ـ افسردگی چیست؟

الف: کلمه افسردگی در زمینه‌های بسیاری به کار می رود. و می‌تواند به این معنی باشد که:

- احساسی که چند دقیقه طول می‌کشد.
- خلقی که چند ساعت طول می‌کشد.
- یک وضعیت بالینی که حداقل دو هفته طول بکشد.
- که موجب ناراحتی هیجانی شدیدی شود.
- که در انجام وظائف روزمره مان مشکل و تداخل ایجاد می‌کند. (کاهش عملکرد)

ب: منظور افسردگی در درمان حاضر افسردگی بالینی است.

۶ ـ علائم و نشانه های افسردگی بالینی عبارتند از:

الف: احساس افسردگی و یا خلق پایین و غمگین تقریبا هر روز.
ب: عدم علاقه و یا عدم لذت بردن از چیزهایی که فرد قبلا از آنها لذت می‌برده است.
ج: تغییر در اشتها یا وزن (بیشتر یاکمتر از حد معمول غذا خوردن)
د: تغییرات چشمگیر و قابل توجه در میزان خوابیدن شما (بیشتر و یاکمتر از حد معمول خوابیدن)

ر: تغییرات در سرعت حرکات شما (بی‌رار و یا ناراحت، نا آرام و بی‌تاب) بودن و یا کند بودن)

ز: احساس خستگی در تمام اوقات روز

ژ: داشتن احساس بی ارزشی و یا احساس گناه

س: مشکل در فکر کردن، تمرکز و یا تصمیم گیری

ش: اشتغال ذهنی درباره مرگ، آرزوی مرگ کردن و یا فکر کردن درباره صدمه زدن به خود(خودکشی)

۷ـ به صفحه، ۱۸ (چگونه درباره افسردگی فکر می کنیم؟) نگاه کنید.

الف: دوست دارید روی چه مشکلاتی کار کنید؟

ب: اهدافتان از درمان افسردگیتان چیست؟

۸ـ افسردگی برای شما شبیه به چیست؟ (در این قسمت شما می توانید مشکلاتتان با ما در میان بگذارید)

الف: وقتی که احساس افسردگی می‌کنی، چه نوع افکاری به ذهنت می آید؟

ب: موقعی که افسرده می‌شوی چه کار می‌کنی؟

ج: وقتی که افسرده هستی، چگونه با مردم برخورد می‌کنی؟

د: فکر می‌کنی علت افسردگی‌ات چیست؟

۹ـ افکار بر خلق اثر می‌گذارند!

بطور یقین فکرهایی وجود دارند که باعث می‌شوند تو کمتر یا بیشتر افسرده شوی.

الف: منظور ما از افکار، جملاتی است که هر کس به خود می‌گوید (محتوای

گفت و گوی درونی هر فرد)

ب: افکار می‌توانند روی بدن شما تأثیر داشته باشند.

ج: افکار می‌تواند روی رفتار شما تأثر داشته باشند.

د: افکار می‌توانند روی احساس و خلق شما تأثیر داشته باشند.

۱۰ ـ یکی از مزایای این نوع روش درمانی، این است که شما روش‌های خاصی را یاد خواهید گرفت که افکار و رفتارهایتان را تغییر دهید تا خلق و احساس شما نیز به دنبال آن بهتر شود.

تمرین نکات آموخته شده وارزیابی آنها تا جلسه آینده:[1]

۱ ـ ابتدا راهنمای استفاده از مقیاس خلق روزانه را در صفحه بعدی بخوانید.

۲ ـ سپس هر روز مقیاس روزانه را طبق آن پر کنید.

راهنمای استفاده از فرم مقیاس خلق روزانه:

برای آگاهی از چگونگی تغییر خلقتان قرار است، با استفاده از این فرم، خلق روزانه خود را مورد توجه و بررسی قرار دهید.

این تمرین تنها در صورتی ارزشمند خواهند بود که شما فرم مقیاس خلق روزانه، "هر روز" پرکنید.

راهنمای استفاده:

۱ ـ درست قبل از این که هر شب به رخت خواب بروید، فرم مقیاس خلق

---

۱ ـ مترجمین ترجمه کلمه Homework را تکالیف خانگی معنا نکرده‌اند زیرا این کلمه به مراجعینی که تحصیلات و سن بالایی دارند باعث ناراحتی آنها می‌شود.

روزانه را بردارید.

۲ـ به همه روز، از صبح تا شب فکر کنید و ببینید که خلق شما در طول روز چگونه بوده است.

۳ـ دور شماره‌ای که نشان دهنده‌ی خلق امروز شماست، دایره‌ای بکشید.

۴ـ معنا و تفسیر شماره‌ای که انتخاب می‌کنید به این صورت است که:

✓ "۹"؛ به معنی بهترین خلقی است که برای شما قابل تصور باشد. این عدد فقط برای شادترین روزهای زندگی استفاده می‌شود بنابراین احتمالا بیشتر اوقات به کار نمی‌رود.

✓ "۵"؛ به معنی یک خلق متوسط است. خلق متوسط، خلقی نرمال یا معمولی است که اکثر افراد در بیشتر اوقات دارند. این همان خلقی است که شما اکثر روزهایی که افسرده نیستید آن را تجربه می‌کنید.

✓ "۱"؛ بدترین خلقی است که در تصور می‌گنجد. این نمره فقط برای بدترین روزهای زندگی به کار می‌رود. بنابراین همیشه نمی‌توان از آن استفاده کرد.

در انتهای جدول بالا علاوه بر قسمت‌های ثبت میزان خلق روزانه، دو قسمت برای ثبت تعداد افکار روزانه‌تان وجود دارد. با ثبت این افکار شما قادر خواهید بود تاثیر کارهایی که هر هفته را انجام می‌دهیم را بر میزان افسردگی‌تان ببینید. که در جلسه آینده نحوه پر کردن آن را به شما یاد خواهیم داد.

فرم **مقیاس خلق روزانه**

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید.

شماره هفته							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							

جلسه دوم: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟ (Session 2)

مرور جلسه قبل:

۱ـ افسردگی چیست؟

۲ ـ پر کردن فرم "مقیاس خلق روزانه" در هر روز چطور بود؟ آیا چیزی شما را متعجب کرد؟

۳ ـ چرا انجام تمرینات مهم هستند؟

اهداف این جلسه:

۱ ـ افکار بر خلق اثر می‌گذارند:

انواع خاصی از افکار، خلق شما را تغییر می‌دهند که عبارتند از:

- افکاری که احتمال ابتلای شما به افسردگی را افزایش دهند.
- افکاری که احتمال ابتلای شما به افسردگی را کاهش دهند.

۲ ـ افکار چه هستند؟

افکار، ایده‌ها و تصوراتی هستند که ما به خودمان می‌گوییم.

- ما همیشه در حال گفتگوی ذهنی با خودمان هستیم اما فقط گاهی اوقات از این گفتگو آگاهیم.
- فکر کردن به افکاری که اثر واقعی بر روی بدن و روان ما می‌گذارد، مفید است.

۳ ـ چه نوع طرز فکری ما را افسرده می‌کند؟

- انعطاف پذیری ندارد. به عنوان مثال یک فرد افسرده ممکن است فکر

کند: "من هرگز بهتر نخواهم شد."
افکار انعطاف پذیر که ما را ازابتلا به افسردگی حفظ می‌کنند این گونه‌اند:" اگر من به روان شناس مراجعه کنم، حداقل سعی می‌کنم که حالم بهتر شود."

- قضاوت کننده است: یک فرد افسرده ممکن است فکر کند: "من یک شکست خورده هستم."

اما تفکر انعطاف پذیر ممکن است بگوید: " من در بعضی موقعیت‌ها شکست خورده‌ام، اما به این معنا نیست که من یک فرد شکست خورده هستم."

۴ـ چه نوع طرز فکری ما را دچار افسردگی نمی‌کند؟

ـ دارای تغییر پذیری و انعطاف پذیری است:

تفکر فرد افسرده:"من همیشه بزدل بوده‌ام و بزدل نیز خواهم بود."
تفکر فرد انعطاف پذیر:"من در بعضی از موقعیت‌ها احساس ترس می‌کنم."

ـ نگاه و توجه آن به این است که "چه می‌کنیم"؛ نه اینکه "که هستیم!"

تفکر افسرده می‌گوید:"من به این دنیا آمده‌ام تا احساسات بد و بدبختی را تجربه کنم."
تفکر فرد انعطاف پذیر می‌گوید:"من در حال حاضر کارهایی را انجام می‌دهم که به من احساس ناامیدی و بدبختی می‌دهند."

ـ برای تغییر امیدوار است:

تفکر فرد افسرده می‌گوید:"هیچ چیز تا به حال به من کمک نکرده است."
تفکر فرد منعطف می‌گوید:" کارهایی که تا کنون انجام داده‌ام به من

کمکی نکرده‌اند اما این یک کار (درمان) جدید است و احتمالا وقت آن فرا رسیده که حالم بهتر شود."

۵ ـ یادگیری تشخیص انواع مختلف طرز تفکر:

ـ فکر سازنده در مقابل فکر مخرب:

تفکر سازنده به ما کمک می‌کند که به خودسازی پرداخته و در پی انسجام و تقویت خود باشیم، به عنوان مثال وقتی فردی به خود می گوید:"من می‌توانم یاد بگیرم زندگی خود را به گونه‌ای کنترل کنم که بیشتر به خواسته‌هایم برسم" این فکری سازنده است.

در حالیکه تفکر مخرب ما را تخریب یا تکه تکه می‌کند. به عنوان مثال شما ممکن است فکر کنید:"من اصلا خوب نیستم"

یا "من در تربیت فرزندانم راه راکاملا اشتباه رفتم"

یا "من خیلی خطا می‌کنم"

یا "دچار اشتباهات زیادی می‌شوم."

ـ تفکر لازم و ضروری در مقابل تفکر غیر ضروری:

تفکر ضروری کارهایی راکه باید انجام دهیم به ما یاد آوری می‌کند، به عنوان مثال:"من باید به یاد داشته باشم امشب قبل ازخواب فرم مقیاس خُلق روزانه را تکمیل کنم.

اما "فکر غیر ضروری، هیچ تغییری ایجاد نمی‌کند و فقط به ما احساس بدی می‌دهد،" به عنوان مثال:"قرار است به زودی یک زلزله بیاید"

یا "این کشور قرار است ویران شود."

ـ تفکر مثبت در مقابل تفکر منفی:

فکر مثبت به ما احساس بهتری می‌دهد، به عنوان مثال "با اینکه شرایط

کنونی برای من سخت وطاقت فرساست اما حداقل پیش روان‌شناس آمدن باعث می‌شود به خودم کمک کنم."
در حالیکه تفکر منفی به ما احساس بدتری می‌دهد. به عنوان مثال: "تلاش کردن بی‌فایده است!"

خطاهای شناختی یا اشتباهات فکری

با یادگیری این افکار، آنها را در ذهن خود شناسایی کنید.

۱ ـ تفکر همه یا هیچ:

شما با این گونه طرز تفکر، مسائل را یا کاملا خوب و یا کاملا بد می‌بینید. به عنوان مثال: اگر شما حین انجام کاری مرتکب کوچک‌ترین اشتباهی شوید، فکر می‌کنید کارتان بی‌فایده بوده است. به جای آن شما می‌توانید فکر کنید، من فرم مقیاس خلق روزانه‌ام را به درستی و کامل پر نکرده‌ام اما برای بار بعد بیشتر تلاش خواهم کرد.
رژیم غذایی مثال بسیار خوبی برای توضیح این مطلب است، بسیاری از ما برای کاهش وزن یا سالم بودن رژیم می‌گیریم و اغلب مواقع به خاطر شکستن رژیم خود بسیار ناراحت می‌شویم، به خود می‌گوییم: "من رژیمم را شکستم، پس دیگر مهم نیست چه غذایی می‌خورم!؟ و دوباره رژیم غذایی نا سالم را از سر می‌گیرید."
در صورتی که می‌توانید به خود بگویید: "من رژیم غذایی خود را رعایت نکردم اما بیشتر وقت‌ها آن را دنبال می‌کنم یا حفظ می‌کنم.=که دوباره رژیم غذایی سالم را ادامه می دهید.

۲ـ ربط دادن بیش از حد:

"از یک اتفاق بد، همه‌ی اتفاقاتی را که قرار است در آینده اتفاق بیفتد، را بد برداشت می کنید."شما در این نوع تفکر یک اتفاق منفی را به عنوان یک شکست بی‌پایان تعبیر می‌کنید. به عنوان مثال"من در مدرسه نمرات خوبی نداشتم و موفق نشدم، پس در تلاش برای درمان افسردگی‌ام نیز موفق نخواهم بود و خوب نمی‌شوم."

۳ـ فیلتر ذهنی یا منفی بافی:

شما بخش منفی یک اتفاق و تجربه را انتخاب می‌کنید و فقط به آن فکر می‌کنید، به دنبال آن همه چیز را منفی می‌بینید، یا در اتفاقات زندگی فقط خاطرات تلخ را به یاد می‌آورید. به عنوان مثال"شما فقط به این حقیقت که بیماری دیابت دارید، توجه می‌کنید و از چیزهای لذت بخش دیگر، مثل یک روز آفتابی و یا حرف‌های محبت آمیز به خودتان، غافل می‌شوید؛ یا می‌گویید این همه از من تعریف کرد که بگوید من این عیب را دارم."

۴ـ ندیدن جنبه‌های مثبت:

شما جنبه‌های مثبت را در نظر نمی‌گیرید. به عنوان مثال"وقتی شما فکر می‌کنید هیچ کس شما را دوست ندارد، احساس کسی را که از دیدنتان خوشحال شده را باور نمی‌کنید و فکر می‌کنیدچون با شما مهربان است فرد نرمالی نیست!"

۵ـ قضاوت عجولانه:

شما فقط بخش منفی آنچه را بعدا ممکن است اتفاق بیفتد، می‌بینید. قضاوت عجولانه دو نوع است:

۱ـ ذهن خوانی: ممکن است شما با کسی که در آن لحظه احساس مثبتی ندارد، ملاقات داشته باشید. تصور می‌کنید او شما را دوست ندارد یا از دست شما عصبانی است، در صورتی که ممکن است او درگیر مشکلات خودش بوده باشد.

۲ ـ پیشگویی منفی آینده: شما باور دارید هر آنچه در آینده اتفاق می‌افتد، بد و به ضرر شما خواهد بود. شما باور دارید که مصیبت یا اتفاقات بد، به طور حتم اتفاق خواهند افتاد.

۶ـ بزرگ کردن نقص‌ها و کوچک کردن توانایی‌ها:

شما اشتباهات خود را بزرگ‌تر و مهم‌تر از آنچه که واقعا هستند، می‌بینید. در حالی که کارهای خوبتان را بی‌اهمیت‌تر جلوه می‌دهید. به عنوان مثال شما می‌گویید:"من در مورد دوستم دچار اشتباه بدی شدم و او هرگز مرا نخواهد بخشید. من همیشه با او مهربان بوده‌ام، اما چون همه با او همیشه مهربان بوده‌اند، بنابراین کارها و محبت‌های قبلی من برای او بی‌اهمیت است و معنای خاصی ندارد."

۷ـ استدلال احساسی:

احساسات خود را بیش از اندازه واقعی و جدی می بینید و باور دارید که واقعیت، چیزی است که شما احساس می‌کنید. به عنوان مثال شما فکر می‌کنید:"من احساس بسیار بدی دارم و این ثابت می‌کند که دنیا

چقدر جای وحشتناکی است،" یا تصور می‌کنید زندگی در این دنیا چقدر وحشتناک است." یا اینکه می‌گویید:"من احساس می‌کنم آدم باهوش و جذابی نیستم پس حتما باید همینطور باشد."

۸ـ بایدها:

شما سعی می‌کنید با گفتن "بایدها" به خودتان انگیزه بدهید. به عنوان مثال شما فکر می‌کنید:"من باید بهتر از این باشم"،
یا:"من باید تا وقتی وزنم را کم نکرده‌ام، غذا نخورم."

- وقتی شما این "بایدها" را به خودتان می‌گویید، احساس گناه خواهید کرد.
- وقتی شما این بایدها را درباره افراد دیگر به کار می‌برید حس می‌کنید در حقتان ظلم و کوتاهی کرده‌اند، بنابراین از آنها عصبانی خواهید شد.
- "بایدها" الزام‌های اخلاقی و اساسی هستند که ما خودمان یا دیگران را به رعایت آنها مقید می‌دانیم، مانند:"انگشت اتهام به سوی خود و یا دیگران دراز کردن"که به خُلق منفی منجر می‌شود.

۹ـ برچسب منفی به خود زدن:

به دلیل این که شما مرتکب یک اشتباه شده‌اید، فکر می‌کنید یک "بازنده و بی‌عرضه" هستید، یا چون احساس ناراحتی می‌کنید، فکر می‌کنید یک فرد "افسرده" هستید و معمولا به خود می‌گویید: خنگ، تنبل، بی‌اراده، بی‌عرضه، بی‌مسئولیت، خودخواه، زشت، بیمار و ...!

۱۰ ـ سرزنش و انتقاد از خود:

شما خودتان را به خاطر چیزهایی که توانایی کنترل آن را نداشتید، سرزنش می‌کنید یا مورد انتقاد قرار می دهید. به عنوان مثال ممکن است اتفاق بدی برای فرزند یا دوست شما بیفتد و شما تصور می‌کنید این اتفاق تقصیر شما بوده است. زمانی که شما با خودتان حرف می‌زنید، این تفکر آشکار می‌شود: "اگر من چنین و چنان کرده بودم الان در این وضعیت نبودم."

یا: "چون من اینقدر ضعیف، احمق و... بودم، این اتفاقات ناخوشایند برایم رخ داد." در نظر داشته باشید معمولا این مسائل خارج از کنترل شما هستند. زمانی که اتفاقات در کنترل شما هستند بنابراین شما دو راه دارید، سرزنش خود در مقابل پذیرش مانند "بله من اشتباه کردم اما می توانم از آن درس بگیرم تا در آینده به هدفم برسم."

۱۱ ـ به خودگرفتن:

فرد خود را مسئول تمام اتفاقات می‌داند و سایر عوامل را در نظر نمی‌گیرد و فکر می‌کند منظور از حرف‌های دیگران تحقیر یا مسخره کردن او است. چنین شخصی اتفاقات تلخ و بد را مربوط به خود می‌داند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- «دیگران درباره‌ی ورزش کردن، تغذیه‌ی درست و تناسب اندام صحبت می‌کنند؛ فرد فکر می کند منظورشان این است که من پرخور و چاق هستم.»
- «باران باریده است تا روز من را خراب کند و نتوانم کارهایم را انجام دهم.»

• « دو نفر از مهمان‌ها زودتر رفتند؛ این نشان می‌دهد که من حتماً خوب پذیرایی نکردم.»

دچار چه نوع اشتباهات فکری می‌شوید؟

لیست:

۱.....

۲.....

۳.....

۴.....

اشتباهات فکری از کتاب

" احساس خوب: درمان جدید خلق، "

اثردیوید برنز، که توسط ویلیام مارو و کمپانی،

در سال ۱۹۸۰ منتشر شده، برگرفته شده است."

که مترجمین مورد آخر را به آن اضافه کردند.

تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

۱ ـ پرکردن فرم مقیاس خلق روزانه را ادامه بدهید.

۲ ـ به طرز فکرتان دقت کنید، در پایان هر روز لیست افکار را روی کاغذ بیاورید و در آن لیست، کنار هر فکری که در طول روز داشتید علامت بزنید، سپس تعداد افکار مثبت و تعداد افکار منفی را جمع بزنید، به ارتباط میان مجموع افکار مثبت و منفی‌ات با وضعیت خلق ات دقت کنید.

یعنی اگر تعداد افکار منفی شما زیاد باشد خلق شما نیز افسرده خواهد بود و اگر تعداد افکار مثبت شما زیاد باشد خلق شما نیز شاد خواهد بود.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							

جدول افکار مثبت روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	اگر آخر این هفته چنین و چنان کنم، خوش می‌گذرد.							
۲	چیزهای خوبی که من در زندگی دارم از متوسط مردم بیشتر است.							
۳	هوا امروز عالی است.							
۴	من می‌توانم عملکردی بهتر از این داشته باشم.							
۵	حتی اگر در حال حاضر اوضاع بد به نظر می‌رسد، حتما در آینده بهتر خواهد شد.							
۶	هر چه در زندگی به پیش می‌روم، یاد می‌گیرم شادتر باشم.							
۷	احتمالا کاری که کردم، بهترین راه حل برای آن مسأله دشوار بود.							
۸	زندگی جالب است.							
۹	من به خاطر تلاش زیادی که می کنم، سزاوار دیده شدن هستم.							
۱۰	کاری که انجام دادم، دوست داشتم.							
۱۱	من واقعا احساس خیلی خوبی دارم.							
۱۲	چیزهای مختلف برایم جذاب و خوب هستند.							
۱۳	من آدم خوبی هستم.							
۱۴	اگر ذهنم را روی هر کاری متمرکز کنم، حتما از عهده آن بر خواهم آمد.							
۱۵	امید خیلی زیادی به آینده دارم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۶	من خودم را خوب کنترل می‌کنم.							
۱۷	زندگی جالب است!							
۱۸	من آن موقعیت را واقعا خوب کنترل کردم.							
۱۹	وقتی از مردم شناخت کافی پیدا کنید، می‌بینید که آنها خوب هستند.							
۲۰	من مطالعه را دوست دارم.							
۲۱	کنار آمدن با من راحت است.							
۲۲	اگر فقط تا فلان تاریخ یا تا وقتی که فلان اتفاق رخ بدهد طاقت بیاورم، اوضاعم رو به راه خواهد شد.							
۲۳	یک بعد از ظهر راحت و زیبا می‌تواند قطعا لذت بخش باشد.							
۲۴	من به اندازه کافی کار کرده‌ام، الان زمان لذت بردن است.							
۲۵	من ملاحظه دیگران را می‌کنم و با ملاحظه‌تر از دیگران هستم.							
۲۶	من زمان کافی برای انجام کارهایی که خیلی علاقه‌مند به انجامشان هستم، دارم.							
۲۷	در آینده به این روزها لبخند خواهم زد.							
۲۸	من مردم را دوست دارم.							
۲۹	من همیشه نیرویی برای مقابله و انجام کاری برای آنچه پیش می‌آید، پیدا می‌کنم.							
۳۰	من آدم (مادر، پدر، پسر، دختر، همسر) خوبی هستم.							

۳۱	من آدم حساسی هستم.							
شماره	**افکار امروزتان را بررسی کنید:**	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۲	من انسان درستکار و صادقی هستم.							
۳۳	احتمالا می توانم یک موقعیت بحرانی را به خوبی هر کس دیگری کنترل کنم.							
۳۴	من خیلی خوش شانس هستم.							
۳۵	من مسئولیت پذیر هستم.							
۳۶	تجربیات، من را به خوبی برای آینده آماده کرده است.							
۳۷	با مزه است!							
۳۸	من خیلی باهوش هستم.							
۳۹	ظاهر من جذاب است.							
۴۰	من نمی خواهم آن فرصت را از دست بدهم.							
	تعداد کل افکار مثبت در طول روز							

جدول افکار منفی روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	من همیشه از نظر جنسی ناکام خواهد بود.							
۲	من سردرگم و گیج هستم.							
۳	هیچ عشقی در دنیا وجود ندارد.							
۴	من تا الان هم عمر و زندگی خود را تلف کرده‌ام.							
۵	من می‌ترسم.							
۶	هیچ کس من را دوست ندارد.							
۷	من در سراسر زندگی، تنها خواهم بود.							
۸	مردم دیگر به اهمیت دوستی توجه ندارند.							
۹	اصلا صبر و تحمل ندارم.							
۱۰	آخر فایده این کار چیست؟							
۱۱	انجام آن کار برای من احمقانه بود.							
۱۲	احتمالا روزی مجبور می‌شوند من را در بیمارستان روانی بستری کنند.							
۱۳	هر کس فکر می‌کند من انسان خوبی هستم، من را خوب نمی‌شناسد.							
۱۴	زندگی معنا ندارد و پوچ است.							
۱۵	من زشت هستم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۶	من نمی‌توانم احساساتم را ابراز کنم.							
۱۷	من هیچوقت آنچه را که واقعا می‌خواهم، پیدا نخواهم کرد.							
۱۸	من قادر به عشق ورزیدن نیستم.							
۱۹	من بی‌ارزش هستم.							
۲۰	همه مشکلات تقصیر من است.							
۲۱	چرا این همه اتفاق بد برای من می‌افتد؟							
۲۲	هیچ چیز سرگرم کننده‌ای به ذهنم نمی‌رسد.							
۲۳	من عرضه‌اش را ندارم.							
۲۴	بچه‌دار شدن ظالمانه است به خاطر این که زندگی کردن ارزش ندارد.							
۲۵	من هرگز نمی‌توانم به این افسردگی غلبه کنم.							
۲۶	اوضاع آنقدر به هم ریخته است که هر تلاشی برای بهبود آن بی‌فایده است.							
۲۷	قدرت و اراده من به اندازه کافی قوی نیست.							
۲۸	چرا اصلا زحمت بلند شدن از رختخواب را به خودم بدهم؟							
۲۹	ای کاش مرده بودم!							
۳۰	اگر دیگران راجع به من صحبت کنند، من نگران می‌شوم.							
۳۱	اوضاع من همینطور بد و بدتر می‌شود.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۲	من اخلاق بدی دارم.							
۳۳	مهم نیست یک نفر چقدر تلاش کند، چون مردم هیچوقت راضی نمی‌شوند.							
۳۴	زندگی عادلانه نیست و دور از انصاف است.							
۳۵	من هیچوقت نمی‌توانم درآمد خوبی داشته باشم.							
۳۶	من جرأت نمی‌کنم تصور کنم ۱۰ سال دیگر زندگی‌ام چه شکلی خواهد بود.							
۳۷	من یه ایرادی دارم.							
۳۸	من خودخواه هستم.							
۳۹	حافظه من افتضاح است.							
۴۰	من به خوبی دیگران نیستم.							
۴۱	احساسات من به راحتی جریحه‌دار می‌شوند.							
	تعداد کل افکار منفی در طول روز							

جلسه سوم: چگونه افکار خلقتان را تغییر می‌دهد؟ (Session 3)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بررسی پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه
۲ ـ بررسی افکاری که در هفته گذشته داشتید؟

اهداف این جلسه:

۱ ـ راه‌های افزایش تفکر سالم و مثبت:

الف: تعداد افکار مثبت ذهن خود را نسبت به قبل، افزایش دهید و لیستی از افکار خوب درباره خود و زندگی‌تان تهیه کنید.

ب: مسئولیت کارهای‌تان را بپذیرید و به خودتان قوت قلب بدهید.

اغلب کارهایی که ما انجام می‌دهیم، به چشم دیگران نمی‌آیند و به آنها توجه نمی‌کنند. بنابراین، مهم است که خودمان به کارهایی که انجام می‌دهیم توجه کنیم و به خودمان بابت انجام آن کارها پاداش بدهیم، مانند اینکه: من امروز با وجودی که باران می‌آمد، خود را به جلسه رساندم.

ج: همه چیز را کنترل کنید، حفظ کنید، نگه دارید.

به خودتان از لحاظ ذهنی یک زمانِ استراحت بدهید. مکث کنید و به ذهنتان استراحت بدهید. اجازه بدهید ذهنتان مدتی آرامش داشته باشد، اجازه بدهید بدنتان احساس آرامش داشته باشد، احساس آرامش می‌تواند به شما انرژی بدهد.

د: فرافکنی زمان (خوب تصور کردن آینده): خودتان را تصور کنید که به سوی زمانی قدم بر می دارید که همه چیز بهتر شده است.

ر: تمرین زیر را انجام دهید:

نوشتن چیزای مثبت درباره خودم(+)	نوشتن چیزای مثبت درباره زندگی ام(+)
۱ـ	۱ـ .....
۲ـ	۲ـ .....
۳ـ	۳ـ .....
۴ـ	۴ـ .....
۵ـ	۵ـ .....
و...	و....

لیست را بخوانید و ببینید که بعد از خواندن آن چه احساسی دارید؟

۲ـ کاهش افکاری که حال ما را بد می کنند.

- **توقف افکار:**

زمانی که یک فکر مخرب به ذهنتان می‌رسد و خلق شما را خراب می‌کند:

ـ آن را شناسایی کنید؛

ـ به خودتان بگویید: "این فکر خلق من را خراب می‌کند".

ـ ذهنتان را با فکر دیگری مشغول کنید.

- **زمان نگرانی:**

زمان نگرانی خود را در هرروز مشخص کنید تا بتوانید در این زمان "به طور کامل" بر روی فکرهای ضروری تمرکز کنید، و باقی روز را آرام و به دور از نگرانی سپری نمایید. زمان نگرانی می‌تواند بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد.

۳ـ مشکلات را با بزرگ کردن و اغراق آمیز کردن آنها در ذهنتان به مسخره بگیرید.

ـ شوخ طبع باشید.

ـ سعی کنید نگرانی‌های خود را به شوخی و خنده تبدیل و آنها را مسخره

کنید یا به عبارت ساده‌تر آنها را دست بیاندازید.
ـ گاهی اوقات با این کار می‌توانید از شدت نگرانی‌های خود کم کنید.
به طور مثال:
مردی با مشکل عصبانیت، تصور می‌کند دود و آتش از گوش‌ها و بینی‌اش بیرون می‌آید و آتشنشان‌ها در را می‌شکنند و با شلنگ، آب به او می‌پاشند؛
یا: خانمی با مشکل بی‌اختیاری ادرار، تصور می‌کند با نوه سه ساله‌اش بر سر پوشک تبادل نظر می‌کند.

۴ ـ بدترین حالتی که می‌تواند اتفاق بیفتد را در نظر بگیرید.

اغلب اوقات، ترس‌های مبهم درباره آنچه می‌تواند در آینده رخ دهد، بیشتر مارا افسرده و ناراحت می‌کند تا فکر کردن درباره بدترین حالت‌هایی که واقعا ممکن است اتفاق بیفتند. به خاطر داشته باشید بدترین حالتی که می‌تواند اتفاق بیفتد، فقط "یکی" از چندین احتمالات ممکن است. فقط به خاطر اینکه حالت "بدترین" است، به معنی این نیست که احتمال وقوعش از سایر احتمالات بیشتر است.

۵ ـ مربی و استاد خودتان باشید:

ـ فکر کنید دلتان می‌خواهد شرایط چگونه تغییر کند؟
ـ آیا فکر می‌کنید، نتایج احتمالی ممکن است صد در صد اتفاق بیفتند؟؟؟
ـ فکر کنید انجام چه کارهایی برای رسیدن به اهدافتان ضروری است؟
ـ آگاه باشید با انجام این کارها، در حقیقت سعی در کنترل افسردگی خود دارید.

ـ مقابله با افکار منفی با استفاده از روش A-B-C-D-E

وقتی شما احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنید، از خودتان بپرسید: در حال

فکر کردن به چه چیزی هستم؟ سپس سعی کنید در مقابل افکاری که به شما صدمه می‌زنند، بایستید و جلوی آنها کم نیاورید.

A: همان رویداد فعال ساز است یا آنچه که اتفاق افتاده است.
B: باور یا فکری است که شما دارید، یعنی آنچه شما به خودتان درباره آن اتفاق می‌گویید.
C: پیامد یا نتیجه است، یعنی احساسی که شما به خاطر آن افکار دارید.
D: روشی است که شما با فکر منفی خود مقابله می‌کنید و درستی آن را می‌آزمایید. پس از خود بپرسید:
۱ ـ آیا فکر من درست است؟ چه شواهدی درستی فکر من را تایید می‌کنند؟
۲ ـ اگر کسی در این موقعیت جای من بود چه فکری می‌کرد و چه کاری انجام می‌داد؟
۳ ـ حالا که این اتفاق افتاد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
E: جایگزین کردن فکر مثبت به جای فکر منفی است.
به طور مثال شما بعد از ابتلاؤ به بیماری دیابت(قند خون) احساس افسردگی می‌کنید چون فکر می‌کنید به خاطر ابتلا به آن است که دچار افسردگی شده اید. حالا با کمک روشی که به شما یاد دادیم به مقابله با افکار منفی خود بروید.

A: من به دیابت مبتلا شده ام.
B: افکاری که به ذهن من می آیند عبارتند از :
۱ ـ هیچ کس با وجود بیماری دیابت نمی تواند خوشحال و شاد باشد.
۲ـ من نمی توانم قند خون خود را کنترل کنم.
۳ ـ دیابت زندگی مرا خراب می کند و به بدنم آسیب می رساند.
C: پیامد نتیجه و این افکار من این است که من احساس افسردگی کنم و گوشه گیر شوم.

D: من می توانم برای مقابله با این افکار این جملات را به خودم بگویم:

- در دنیا افراد زیادی (حدود چهارصد و بیست میلیون) هستند که دیابت دارند.

ـ اگر قند خونم را کنترل کنم می توانم مانند افرادی که دیابت ندارند زندگی خوب و شادی داشته باشم.

ـ دیابت مشکلی است که من الان با آن مواجه هستم اما اگر به توصیه های پزشکم گوش کنم نمیتواند تمام لحظات زندگی مرا خراب کند.

E:

ـ داشتن دیابت به معنای خراب شدن زندگی ام نیست زیرا با عمل کردن به توصیه های پزشکم می توانم زندگی خوبی داشته باشم.

روش **A-B-C-D-E** را تمرین کنید.

تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه را ادامه بدهید.

ـ لیست افکار روزانه مثبت و منفی خود را پر کنید.

ـ روش **A-B-C-D-E** را تمرین و با افکار منفی خود مقابله کنید و با افکار منفی تان مقابله کنید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							

جدول افکار مثبت روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱	اگر آخر این هفته چنین و چنان کنم، خوش می‌گذرد.							
۲	چیزهای خوبی که من در زندگی دارم از متوسط مردم بیشتر است.							
۳	هوا امروز عالی است.							
۴	من می‌توانم عملکردی بهتر از این داشته باشم.							
۵	حتی اگر در حال حاضر اوضاع بد به نظر می‌رسد، حتما در آینده بهتر خواهد شد.							
۶	هر چه در زندگی به پیش می‌روم، یاد می‌گیرم شادتر باشم.							
۷	احتمالا کاری که کردم، بهترین راه حل برای آن مسأله دشوار بود.							
۸	زندگی جالب است.							
۹	من به خاطر تلاش زیادی که می‌کنم، سزاوار دیده شدن هستم.							
۱۰	کاری که انجام دادم، دوست داشتم.							
۱۱	من واقعا احساس خیلی خوبی دارم.							
۱۲	چیزهای مختلف برایم جذاب و خوب هستند.							
۱۳	من آدم خوبی هستم.							
۱۴	اگر ذهنم را روی هر کاری متمرکز کنم، حتما از عهده آن بر خواهم آمد.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۵	امید خیلی زیادی به آینده دارم.							
۱۶	من خودم را خوب کنترل می‌کنم.							
۱۷	زندگی جالب است!							
۱۸	من آن موقعیت را واقعا خوب کنترل کردم.							
۱۹	وقتی از مردم شناخت کافی پیدا کنید، می‌بینید که آنها خوب هستند.							
۲۰	من مطالعه را دوست دارم.							
۲۱	کنار آمدن با من راحت است.							
۲۲	اگر فقط تا فلان تاریخ یا تا وقتی که فلان اتفاق رخ بدهد طاقت بیاورم، اوضاعم رو به راه خواهد شد.							
۲۳	یک بعد از ظهر راحت و زیبا می‌تواند قطعا لذت بخش باشد.							
۲۴	من به اندازه کافی کار کرده‌ام، الان زمان لذت بردن است.							
۲۵	من ملاحظه دیگران را می‌کنم و با ملاحظه‌تر از دیگران هستم.							
۲۶	من زمان کافی برای انجام کارهایی که خیلی علاقه‌مند به انجامشان هستم، دارم.							
۲۷	در آینده به این روزها لبخند خواهم زد.							
۲۸	من مردم را دوست دارم.							
۲۹	من همیشه نیرویی برای مقابله و انجام کاری برای آنچه پیش می‌آید، پیدا می‌کنم.							

۳۰	من آدم (مادر، پدر، پسر، دختر، همسر) خوبی هستم.							
شماره	**افکار امروزتان را بررسی کنید:**	**شنبه**	**یکشنبه**	**دوشنبه**	**سه شنبه**	**چهارشنبه**	**پنجشنبه**	**جمعه**
۳۱	من آدم حساسی هستم.							
۳۲	من انسان درستکار و صادقی هستم.							
۳۳	احتمالا می توانم یک موقعیت بحرانی را به خوبی هر کس دیگری کنترل کنم.							
۳۴	من خیلی خوش شانس هستم.							
۳۵	من مسئولیت پذیر هستم.							
۳۶	تجربیات، من را به خوبی برای آینده آماده کرده است.							
۳۷	با مزه است!							
۳۸	من خیلی باهوش هستم.							
۳۹	ظاهر من جذاب است.							
۴۰	من نمی‌خواهم آن فرصت را از دست بدهم.							
	تعداد کل افکار مثبت در طول روز							

جدول افکار منفی روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	من همیشه از نظر جنسی ناکام خواهد بود.							
۲	من سردرگم و گیج هستم.							
۳	هیچ عشقی در دنیا وجود ندارد.							
۴	من تا الان هم عمر و زندگی خود را تلف کرده‌ام.							
۵	من می‌ترسم.							
۶	هیچ کس من را دوست ندارد.							
۷	من سراسر زندگی، تنها خواهم بود.							
۸	مردم دیگر به اهمیت دوستی توجه ندارند.							
۹	اصلا صبر و تحمل ندارم.							
۱۰	آخر فایده این کار چیست؟							
۱۱	انجام آن کار برای من احمقانه بود.							
۱۲	احتمالا روزی مجبور می‌شوند من را در بیمارستان روانی بستری کنند.							
۱۳	هر کس فکر می‌کند من انسان خوبی هستم، من را خوب نمی‌شناسد.							
۱۴	زندگی معنا ندارد و پوچ است.							
۱۵	من زشت هستم.							
۱۶	من نمی‌توانم احساساتم را ابراز کنم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۷	من هیچوقت آنچه را که واقعا می‌خواهم، پیدا نخواهم کرد.							
۱۸	من قادر به عشق ورزیدن نیستم.							
۱۹	من بی‌ارزش هستم.							
۲۰	همه مشکلات تقصیر من است.							
۲۱	چرا این همه اتفاق بد برای من می‌افتد؟							
۲۲	هیچ چیز سرگرم کننده‌ای به ذهنم نمی‌رسد.							
۲۳	من عرضه‌اش را ندارم.							
۲۴	بچه‌دار شدن ظالمانه است به خاطر این که زندگی کردن ارزش ندارد.							
۲۵	من هرگز نمی‌توانم به این افسردگی غلبه کنم.							
۲۶	اوضاع آنقدر به هم ریخته است که هر تلاشی برای بهبود آن بی‌فایده است.							
۲۷	قدرت و اراده من به اندازه کافی قوی نیست.							
۲۸	چرا اصلا زحمت بلند شدن از رختخواب را به خودم بدهم؟							
۲۹	ای کاش مرده بودم!							
۳۰	اگر دیگران راجع به من صحبت کنند، من نگران می‌شوم.							
۳۱	اوضاع من همینطور بد و بدتر می‌شود.							
۳۲	من اخلاق بدی دارم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۳	مهم نیست یک نفر چقدر تلاش کند، چون مردم هیچوقت راضی نمی‌شوند.							
۳۴	زندگی عادلانه نیست و دور از انصاف است.							
۳۵	من هیچوقت نمی‌توانم درآمد خوبی داشته باشم.							
۳۶	من جرأت نمی‌کنم تصور کنم ۱۰ سال دیگر زندگی‌ام چه شکلی خواهد بود.							
۳۷	من یه ایرادی دارم.							
۳۸	من خودخواه هستم.							
۳۹	حافظه من افتضاح است.							
۴۰	من به خوبی دیگران نیستم.							
۴۱	احساسات من به راحتی جریحه‌دار می‌شوند.							
	تعداد کل افکار منفی در طول روز							

برگه گزارش کار روش ABCDE

A: همان رویداد فعال ساز است یا آنچه که اتفاق افتاده است.

B: باور یا فکری است که شما دارید، یعنی آنچه شما به خودتان درباره آن اتفاق می‌گویید.

C: پیامد یا نتیجه است، یعنی احساسی که شما به خاطر آن افکار دارید.

D: روشی است که شما با فکر منفی خود مقابله می‌کنید و درستی آن را می‌آزمایید. پس از خود بپرسید:

۱ ـ آیا فکر من درست است؟ چه شواهدی درستی فکر من را تایید می کنند؟

۲ ـ اگر کسی در این موقعیت جای من بود چه فکری می‌کرد و چه کاری انجام می‌داد؟

۳ ـ حالا که این اتفاق افتاد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

E: جایگزین کردن فکر مثبت به جای فکر منفی است.

جلسه چهارم: چگونه افکار، خلق شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ (Session 4)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بررسی و پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه

۲ ـ بررسی تمرین روش **ABCDE** و فهرست افکار مثبت و منفی

اهداف این جلسه:

۱ ـ افکار رایجی که باعث ایجاد افسردگی در شما می‌شوند، شناسایی کنید.

الف: کدامیک از گفته‌ها و حرف‌های زیر اشتباه است؟

✓ همه باید من را دوست داشته باشند، تایید کنند و از من راضی باشند.

✓ برای اینکه نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم، باید همیشه بتوانم کارهایم را به خوبی انجام دهم و همیشه سخت کار کنم.

✓ بعضی از مردم بد هستند و باید تنبیه شوند.

✓ اگر در زندگی مسائل مطابق میلم پیش نرود احساس می‌کنم زندگی غیر قابل تحمل و وحشتناکی دارم.

✓ افراد و چیزهایی که قادر به تغییر شان نیستم، مرا ناراحت می‌کنند.

✓ من باید نگران اتفاقات بدی باشم که ممکن است رخ دهند.

✓ اگر کسی من را دوست نداشته باشد هرگز نمی‌توانم خوشحال باشم.

✓ من نمی‌توانم آنچه را که هستم تغییر دهم، چون من اینگونه متولد شده‌ام و رشد کرده‌ام.

✓ اگر کارها را "درست" انجام ندهم و اشتباه کنم، زندگی وحشتناکی خواهم داشت.

۲ ـ روش ABCDE **را بیشتر تمرین کنید.**

A: همان رویداد فعال ساز است یا آنچه که اتفاق افتاده است.

B: باور یا فکری است که شما دارید. یعنی آنچه شما به خودتان درباره آن اتفاق می گویید.

C: پیامد یا نتیجه است، یعنی احساسی که شما بعد از افکارتان درباره آنچه که اتفاق افتاده است دارید.

D: تحلیل و مقابله با افکار یا تحلیل کردن درستی افکار است. روشی است که شما می توانید افکارتان را تغییر دهید تا دیگر احساس ناراحتی و عصبانیت نداشته باشید.

E: جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی است.

تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

۱ ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه را ادامه بدهید.

۲ ـ کار کردن روی فکرهایتان را ادامه بدهید.

۳ ـ روش **ABCDE** را تمرین کنید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							

جدول افکار مثبت روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱	اگر آخر این هفته چنین و چنان کنم، خوش می‌گذرد.							
۲	چیزهای خوبی که من در زندگی دارم از متوسط مردم بیشتر است.							
۳	هوا امروز عالی است.							
۴	من می‌توانم عملکردی بهتر از این داشته باشم.							
۵	حتی اگر در حال حاضر اوضاع بد به نظر می‌رسد، حتما در آینده بهتر خواهد شد.							
۶	هر چه در زندگی به پیش می‌روم، یاد می‌گیرم شادتر باشم.							
۷	احتمالا کاری که کردم، بهترین راه حل برای آن مسأله دشوار بود.							
۸	زندگی جالب است.							
۹	من به خاطر تلاش زیادی که می‌کنم، سزاوار دیده شدن هستم.							
۱۰	کاری که انجام دادم، دوست داشتم.							
۱۱	من واقعا احساس خیلی خوبی دارم.							
۱۲	چیزهای مختلف برایم جذاب و خوب هستند.							
۱۳	من آدم خوبی هستم.							
۱۴	اگر ذهنم را روی هر کاری متمرکز کنم، حتما از عهده آن بر خواهم آمد.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱۵	امید خیلی زیادی به آینده دارم.							
۱۶	من خودم را خوب کنترل می‌کنم.							
۱۷	زندگی جالب است!							
۱۸	من آن موقعیت را واقعا خوب کنترل کردم.							
۱۹	وقتی از مردم شناخت کافی پیدا کنید، می‌بینید که آنها خوب هستند.							
۲۰	من مطالعه را دوست دارم.							
۲۱	کنار آمدن با من راحت است.							
۲۲	اگر فقط تا فلان تاریخ یا تا وقتی که فلان اتفاق رخ بدهد طاقت بیاورم، اوضاعم رو به راه خواهد شد.							
۲۳	یک بعد از ظهر راحت و زیبا می‌تواند قطعا لذت بخش باشد.							
۲۴	من به اندازه کافی کار کرده‌ام، الان زمان لذت بردن است.							
۲۵	من ملاحظه دیگران را می‌کنم و با ملاحظه‌تر از دیگران هستم.							
۲۶	من زمان کافی برای انجام کارهایی که خیلی علاقه‌مند به انجامشان هستم، دارم.							
۲۷	در آینده به این روزها لبخند خواهم زد.							
۲۸	من مردم را دوست دارم.							
۲۹	من همیشه نیرویی برای مقابله و انجام کاری آنچه پیش می‌آید، پیدا می‌کنم.							
۳۰	من آدم (مادر، پدر، پسر، دختر، همسر) خوبی هستم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۳۱	من آدم حساسی هستم.							
۳۲	من انسان درستکار و صادقی هستم.							
۳۳	احتمالا می توانم یک موقعیت بحرانی را به خوبی هر کس دیگری کنترل کنم.							
۳۴	من خیلی خوش شانس هستم.							
۳۵	من مسئولیت پذیر هستم.							
۳۶	تجربیات، من را به خوبی برای آینده آماده کرده است.							
۳۷	با مزه است!							
۳۸	من خیلی باهوش هستم.							
۳۹	ظاهر من جذاب است.							
۴۰	من نمی‌خواهم آن فرصت را از دست بدهم.							
	تعداد کل افکار مثبت در طول روز							

جدول افکار منفی روزانه

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	من همیشه از نظر جنسی ناکام خواهد بود.							
۲	من سردرگم و گیج هستم.							
۳	هیچ عشقی در دنیا وجود ندارد.							
۴	من تا الان هم عمر و زندگی خود را تلف کرده‌ام.							
۵	من می‌ترسم.							
۶	هیچ کس من را دوست ندارد.							
۷	من سراسر زندگی، تنها خواهم بود.							
۸	مردم دیگر به اهمیت دوستی توجه ندارند.							
۹	اصلا صبر و تحمل ندارم.							
۱۰	آخر فایده این کار چیست؟							
۱۱	انجام آن کار برای من احمقانه بود.							
۱۲	احتمالا روزی مجبور می‌شوند من را در بیمارستان روانی بستری کنند.							
۱۳	هر کس فکر می‌کند من انسان خوبی هستم، من را خوب نمی‌شناسد.							
۱۴	زندگی معنا ندارد و پوچ است.							
۱۵	من زشت هستم.							
۱۶	من نمی‌توانم احساساتم را ابراز کنم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱۷	من هیچوقت آنچه را که واقعا می‌خواهم، پیدا نخواهم کرد.							
۱۸	من قادر به عشق ورزیدن نیستم.							
۱۹	من بی‌ارزش هستم.							
۲۰	همه مشکلات تقصیر من است.							
۲۱	چرا این همه اتفاق بد برای من می‌افتد؟							
۲۲	هیچ چیز سرگرم کننده‌ای به ذهنم نمی‌رسد.							
۲۳	من عرضه‌اش را ندارم.							
۲۴	بچه‌دار شدن ظالمانه است به خاطر این که زندگی کردن ارزش ندارد.							
۲۵	من هرگز نمی‌توانم به این افسردگی غلبه کنم.							
۲۶	اوضاع آنقدر به هم ریخته است که هر تلاشی برای بهبود آن بی‌فایده است.							
۲۷	قدرت و اراده من به اندازه کافی قوی نیست.							
۲۸	چرا اصلا زحمت بلند شدن از رختخواب را به خودم بدهم؟							
۲۹	ای کاش مرده بودم!							
۳۰	اگر دیگران راجع به من صحبت کنند، من نگران می‌شوم.							
۳۱	اوضاع من همینطور بد و بدتر می‌شود.							
۳۲	من اخلاق بدی دارم.							

شماره	افکار امروزتان را بررسی کنید:	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۳۳	مهم نیست یک نفر چقدر تلاش کند، چون مردم هیچوقت راضی نمی‌شوند.							
۳۴	زندگی عادلانه نیست و دور از انصاف است.							
۳۵	من هیچوقت نمی‌توانم درآمد خوبی داشته باشم.							
۳۶	من جرأت نمی‌کنم تصور کنم ۱۰ سال دیگر زندگی‌ام چه شکلی خواهد بود.							
۳۷	من یه ایرادی دارم.							
۳۸	من خودخواه هستم.							
۳۹	حافظه من افتضاح است.							
۴۰	من به خوبی دیگران نیستم.							
۴۱	احساسات من به راحتی جریحه‌دار می‌شوند.							
	تعداد کل افکار منفی در طول روز							

برگه گزارش کار روش ABCDE

A: همان رویداد فعال ساز است یا آنچه که اتفاق افتاده است.

B: باور یا فکری است که شما دارید، یعنی آنچه شما به خودتان درباره آن اتفاق می‌گویید.

C: پیامد یا نتیجه است، یعنی احساسی که شما به خاطر آن افکار دارید.

D: روشی است که شما با فکر منفی خود مقابله می‌کنید و درستی آن را می‌آزمایید. پس از خود بپرسید:

۱ ـ آیا فکر من درست است؟ چه شواهدی درستی فکر من را تایید می کنند؟

۲ ـ اگر کسی در این موقعیت جای من بود چه فکری می‌کرد و چه کاری انجام می‌داد؟

۳ ـ حالا که این اتفاق افتاد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

E: جایگزین کردن فکر مثبت به جای فکر منفی است.

جلسه پنجم: کارکردن با فعالیت‌های روزانه (Session 5)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بررسی تمرینات:

- بررسی پر کردن فرم مقیاس روزانه
- بررسی فهرست افکار منفی و مثبت
- روش **ABCDE**

۲ ـ تصویر ما از افسردگی و این که ما چگونه آن را درمان می‌کنیم.

اهداف این جلسه:

۱ ـ علامت‌های بالینی افسردگی را مرور کنید:

ـ آیا از زمانی که درمان را آغاز کرده‌اید، تغییری در هر یک از علائم زیر داشته‌اید؟

- احساس افسردگی و یا ناراحتی تقریبا در هر روز
- عدم علاقه و یا عدم لذت بردن از مسائلی که قبلا از آنها لذت می‌بردید.
- تغییر اشتها و تغییر وزن (بیشتر و یا کمتر از حد معمول غذا خوردن) و افزایش یا کاهش وزن
- تغییرات چشمگیر در میزان خواب (بیشتر و یا کمتر از حد معمول خوابیدن)
- تغییرات در سرعت حرکات (بی‌قرار یا ناراحت بودن یا کند بودن)
- احساس خستگی در تمام اوقات روز
- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه
- مشکل داشتن در تفکر، تمرکز یا تصمیم‌گیری
- داشتن اشتغال ذهنی زیاد درباره مرگ یا آرزوی مرگ کردن، یا فکر

کردن درباره صدمه زدن به خود (خودکشی)

۲ ـ نمودار نمرات پرسشنامه افسردگی بک مراجع را تاکنون ترسیم کنید تا او متوجه کاهش علائم افسردگی و بهبود حالش شود.

۳ ـ حالا ما روی این نکته که چگونه فعالیت‌های روزانه روی خلق شما تأثیر می‌گذارند کار می‌کنیم.

هر چقدر تعداد فعالیت‌های لذت بخش افراد کمتر باشد، باعث ایجاد احساس افسردگی بیشتر در آنها می‌شود.

دو سؤال مهم اینجا وجود دارند:

الف) آیا شما به خاطر اینکه افسرد شده‌اید انجام یک سری از کارها را متوقف کرده‌اید؟

ب) آیا شما به خاطر اینکه انجام کارهایتان را متوقف کرده‌اید افسرده شده‌اید؟

پاسخ این است: هر دو!!

هر چقدر فعالیت‌های لذت بخش شما کمتر باشد، بیشتر احساس افسردگی خواهید کرد.

هر چه افسردگی شما بیشتر باشد کمتر فعالیت‌های لذت بخش انجام خواهید داد.

نام این چرخه، "چرخه ی معیوب" است!!

۴ ـ برای شکستن این چرخه‌ی معیوب، شما می‌توانید فعالیت‌هایی را که در

شما احساس بهتری ایجاد می‌کنند را بیشتر انجام دهید.

- این فعالیت‌ها را می‌توان اینگونه نامید:
- لذت بخش
- پاداش دهنده
- با معنا و مفهوم
- الهام بخش یا شوق برانگیز
- آرامش دهنده

ما آنها را فعالیت‌های لذت بخش خوشایند می‌نامیم.

۵ ـ فعالیت‌های لذت بخش یا خوشایند،"لازم نیست" فعالیت‌های خاص و ویژه‌ای باشند.

✓ بسیاری از آنها فعالیت‌های روزانه ما هستند.

✓ تمرین:

آخرین فعالیتی لذت بخشی که انجام دادید را به خاطر بیاورید.
وقتی آن فعالیت را انجام دادید، چقدر از آن لذت بردید؟
چگونه فعالیت‌های لذت بخش، بر خُلق شما تأثیر می‌گذارند؟

۶ـ گاهی اوقات یادآوری فعالیت‌هایی که برایمان خوشایند است سخت است؛ به خصوص اگر ما برای یک زمانی طولانی آنها را انجام نداده باشیم.

زمانی که ما افسرده می‌شویم، به یاد آوردن فعالیت‌های لذت بخش برایمان سخت‌تر می‌شود.

ما با ارائه کردن "لیست فعالیت‌های لذت بخش"، به شما کمک خواهیم کرد تا لیست فعالیت‌های لذت بخش شخصی خود را تهیه کنید.

تمرین:

سه فعالیت، از فعالیت‌هایی را که به نظر شما خوشایند هستند، پیدا کنید.

۷ ـ موانع احتمالی انجام فعالیت‌های لذت بخش را به وسیله انجام دادن فعالیت‌های خوشایند، امکان پذیر کنید.

الف) افکار شما:

۱ ـ آیا حرف‌هایی به خود می‌زنید که احتمال کارکردن شما روی فعالیت‌هایتان را کاهش می‌دهند؟

ب) دیگران:

۲ ـ آیا وجود دیگران، کارکردن روی فعالیت‌های لذت‌بخش را برای شما دشوار می‌کند؟

تمرینات نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

۱ ـ مقیاس خلق روزانه‌تان را پر کنید.

۲ ـ تعداد فعالیت‌هایی را که در لیست فعالیت‌های خوشایند قرار دارند و شما هر روز انجامشان می‌دهید را مشخص کنید و در کنار آنها علامت ✓ بگذارید. اگر هر یک از این فعالیت‌ها قابل اجرا نیستند، از آنها بگذرید. این توجه شما به فعالیت‌های روزانه، ممکن است برای شما تازگی داشته باشد. این کار به نظر بسیاری از افراد جالب است. شما مجبور نیستید در این هفته بیشتر از حد معمول کاری انجام دهید. ما فقط می‌خواهیم شما مشخص کنید چه تعداد از کارها یا فعالیت‌های روزانه را در این هفته انجام داده‌اید. تعداد کارهایی را که هرروز انجام داده‌اید بشمارید و آن را در آخر لیست خود بنویسید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							

لیست فعالیت‌های لذت‌بخش

آنچه را که امروز انجام داده اید چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ـ پوشیدن لباس‌هایی که دوست دارم							
۲ـ به گردش رفتن مانند (کنار دریا ، ییلاق و ---)							
۳ ـ کمک کردن به گروهی که مورد احترام من است							
۴ ـ صحبت کردن درباره ورزش های مختلف							
۵ ـ تماشا کردن مسابقات ورزشی یا شرکت کردن در ورزش های جمعی							
۶ ـ رفتن به یک برنامه کنسرت، تئاتر یا سینما							
۷ ـ برنامه‌ریزی کردن برای سفر یا تعطیلات							
۸ ـ خرید کردن							
۹ ـ انجام کارهای هنری یا صنایع دستی							
۱۰ ـ خواندن کتاب‌های مذهبی و مقدس							
۱۱ ـ تغییر دکوراسیون اتاق یا خانه							
۱۲ ـ خواندن کتاب، روزنامه یا مجله							
۱۳ ـ گوش دادن به سخنرانی‌ها یا موعظه‌های آموزشی							
۱۴ ـ با مهارت رانندگی کردن							
۱۵ـ قایق سواری کردن: قایق موتوری، قایق پارویی یا پدالی							
۱۶ ـ تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی(فیلم، سریال، اخبار و ...)							
۱۷ ـ سرویس یا تعمیر اتومبیل یا دوچرخه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۸ ـ انجام بازی‌های فکری مثل شطرنج و...							
۱۹ ـ تکمیل کردن و اتمام یک کار دشوار							
۲۰ ـ حل یک پازل، جدول، معما و ...							
۲۱ ـ دوش گرفتن و حمام کردن							
۲۲ ـ نوشتن داستان، شعر، نت موسیقی و ...							
۲۳ ـ هدایت یک هواپیما ی کنترلی یا بادبادک							
۲۴ ـ آواز خواندن							
۲۵ ـ کار کردن							
۲۶ ـ شرکت کردن در مراسم مذهبی							
۲۷ ـ قرار ملاقات گذاشتن							
۲۸ ـ نواختن یک ساز موسیقی							
۲۹ ـ یک چرت خوابیدن							
۳۰ ـ حل کردن یک مشکل شخصی							
۳۱ ـ آرایش کردن و شانه کردن موها							
۳۲ ـ رفتن به ملاقات بیمار، سالمند و یا افراد از کار افتاده							
۳۳ ـ انجام دادن فعالیت بیرون از خانه							
۳۴ ـ آفتاب گرفتن و تماشای طلوع و غروب آفتاب							
۳۵ ـ رفتن به باغ وحش، پارک و ...							
۳۶ ـ سازماندهی کردن و برنامه‌ریزی کردن برای انجام یک کار یا مسافرت							
۳۷ ـ تماشا کردن طبیعت یا گوش دادن به صدای آن یا بوییدن گل و دیدن گیاه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۸ـ گوش دادن به رادیو							
۳۹ـ هدیه دادن							
۴۰ـ عکاسی کردن							
۴۱ـ جمع آوری محصولات طبیعی مانند: سنگ، کنده چوب، میوه‌های وحشی							
۴۲ـ حساب و کتاب کردن هزینه‌های زندگی							
۴۳ـ کمک کردن یا حمایت کردن از کسی							
۴۴ـ شنیدن جک و دیدن برنامه‌های کمدی							
۴۵ـ تماشای یک منظره زیبا							
۴۶ـ بهبود دادن به سلامتی (رسیدن به دندان‌ها، خریدن عینک جدید، کاهش وزن و...)							
۴۷ـ خوردن به اندازه‌ی غذاهای خوب و با کیفیت							
۴۸ـ رفتن به مرکز شهر							
۴۹ـ رفتن به موزه‌ها یا نمایشگاه‌های مختلف							
۵۰ـ انجام دادن یک کار خوب							
۵۱ـ امانت دادن یا قرض دادن چیزی به کسی							
۵۲ـ انجام فعالیت‌های ورزشی مانند بدنسازی، استخر، ایروبیک وکوه نوردی							
۵۳ـ یادگرفتن انجام یک کار جدید							
۵۴ـ رفتن نزد اقوام، نزدیکان، دوستان							
۵۵ـ اعتراض کردن به آلودگی محیط زیست، تورم، مسائل اقتصادی و ...							
۵۶ـ صحبت کردن تلفنی با کسی که برایمان لذت بخش است							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۵۷ ـ رویا پردازی روزانه (خیال پردازی روزانه)							
۵۸ ـ رفتن به سینما							
۵۹ ـ نوازش و محبت کردن و بوسیدن عزیزان							
۶۰ ـ صرفه‌جویی در زمان و استفاده درست و مفید از زمان							
۶۱ ـ آشپزی کردن و پختن غذاهای مورد علاقه							
۶۲ ـ انجام کارهای مختلف در اطراف منزل (گل کاری کردن، آب دادن باغچه و چیدن علف‌های هرز و...)							
۶۳ ـ رفتن به رستوران یا بردن غذا در پارک و ...							
۶۴ ـ یادکردن و حرف زدن در مورد خاطرات خوب گذشته							
۶۵ ـ صبح زود از خواب بلند شدن							
۶۶ ـ دیدار با دوستان							
۶۷ ـ نوشتن خاطرات روزانه							
۶۸ ـ دعا و عبادت کردن							
۶۹ ـ مراقبه (مدیتیشن) و انجام حرکات یوگا							
۷۰ ـ خواندن مطالب جذاب و مورد علاقه در سایت‌ها و کانال‌های مجازی							
۷۱ ـ نرمش کردن							
۷۲ ـ پابرهنه راه رفتن روی شن‌های کنار ساحل							
۷۳ ـ بازی بوم رنگ یا بشقاب پرنده							
۷۴ ـ گوش دادن به موسیقی							
۷۵ ـ خیاطی، گلدوزی یا سوزن دوزی کردن و...							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۷۶ـ رفتن به آرایشگاه							
۷۷ـ وقت گذراندن با کسی که دوستش داریم							
۷۸ـ خوابیدن به اندازه کافی							
۷۹ـ شروع کردن یک کار یا پروژه‌ی جدید							
۸۰ـ رفتن به کتابخانه							
۸۱ـ آماده کردن یک غذای جدید یا مخصوص							
۸۲ـ تماشای مردم (در بازار، محیط‌های تفریحی و...)							
۸۳ـ درست کردن آتش یا نگاه کردن به آن							
۸۴ـ فروختن یا تعویض یک وسیله							
۸۵ـ انجام سرویس و تعمیر لوازم							
۸۶ـ دوچرخه سواری کردن							
۸۷ـ نوشتن پیام برای احوال پرسی و تبریک مناسبت‌ها و ارسال عکس و متنی آموزنده به دیگران							
۸۸ـ رفتن به مهمانی‌هایی که هر کس غذای خود را به همراه می آورد.							
۸۹ـ رسیدگی کردن به گیاهان خانه							
۹۰ـ قدم زدن (پیاده روی)							
۹۱ـ جمع آوری کلکسیون چیزهای مختلف مانند تمبر و اسکناس							
۹۲ـ وقت گذراندن با کودکان							
۹۳ـ بیدار ماندن تا اواخر شب							
۹۴ـ رفتن به نمایشگاه‌های خرید و بازارچه‌های فصلی یا هفتگی							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۹۵ ـ رفتن به جاهایی که دوست داریم							
۹۶ ـ نگهداری از حیوانات خانگی که علاقه داریم							
۹۷ ـ خواندن کتاب‌های تصویر دار و کاریکاتوری، طنز، خنده دار و...							
۹۸ ـ استفاده از استعدادهایتان (خطاطی، نقاشی، مجسمه سازی و...)							
۹۹ ـ طرح یک سوال جالب و فکر کردن به آن							
۱۰۰ ـ انجام کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه به افراد نیازمند							
مجموع کارهای هر روز							

جلسه ششم: کارکردن با فعالیت‌های روزانه (Session 6)

مرور جلسه قبل:

- بررسی تمرینات:
  - بررسی پر کردن فرم مقیاس روزانه
  - بررسی فهرست افکار منفی و مثبت
  - روش **ABCDE**

۱ ـ تمرینات:

- آیا فعالیت‌های خوشایند خود را خواندید؟ چطور بود؟
- چه تعداد از این فعالیت‌ها را در هر روز انجام دادید؟

۳ ـ افکاری که بر روی خلق شما تأثیر قرار می‌گذارند کدامند؟

۴ ـ انجام چه فعالیت‌هایی بر خلق شما تأثیر می‌گذارند؟

۵ ـ آیا ارتباط با دیگران بر خلق شما تأثیر می‌گذارد؟

اهداف این جلسه:

۱ ـ درباره فعالیت‌های خوشایند، بیشتر بدانیم:

الف) چگونه فعالیت‌های لذت بخش می‌توانند کمک کنند خلق شما کنترل شود؟

۱ ـ این که به خودت بگویی "بهتر شو" به تنهایی کافی نیست.

۲ ـ فعالیت‌هایی که شما انجام می‌دهید، احساساتی را که دارید تغییر خواهد داد.

ب) فعالیت‌های لذت بخش چگونه هستند؟

فعالیت‌های لذت بخش در نظر افراد مختلف، باهم فرق دارد. به عنوان

مثال: بعضی از افراد، تنها بودن و کتاب خواندن را فعالیت خوشایند می‌دانند، و برخی دیگر حضور در جاهای پر سر و صدا و رفتن به مراکز خرید را لذت بخش و تفریح می‌دانند.

ج) فعالیت‌های لذت بخش فعالیت‌هایی هستند که می‌توانید با انجام آنها احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشید.

د) لازم نیست فعالیت‌های لذت بخش، حتما اتفاقات خاص در زندگی شما باشند. اگر چه ممکن است آنها ویژه هم باشند.

هـ) آنها اغلب فعالیت‌های رایج و معمولی هستند که برای ما خوشایند و دلچسبند؛ مانند تماشای طلوع و غروب آفتاب، خواندن کتاب، حرف زدن با یک دوست و...

و) همانطور که بدن ما نیازمند است به سطح مناسب و مشخصی از مواد مغذی (ویتامین‌ها، مواد معدنی و...) ذهن نیز نیازمند است به سطح مشخصی از انجام فعالیت‌های مثبت و لذت بخش.

۲ـ رسیدن به سطح کافی و مناسب از انجام فعالیت‌های روزانه لذت‌بخش، به ما کمک می‌کند تا احساس سلامتی داشته باشیم.

الف) وقتی ما بین فعالیت‌هایی که "مجبوریم" انجام دهیم و فعالیت‌هایی که "دوست داریم" انجام دهیم تعادل برقرار می‌کنیم، خلق ما در بهترین حالت قرار می‌گیرد.

ب) از آنجا که ما معمولا روی کارهایی که "علاقه مندیم" کنترل بیشتری داریم، بسیار مهم است که آنها را در ذهن خود نگه داریم و انجامش دهیم.

۳ـ فعالیت‌های خوشایند را بدون آنکه هزینه زیادی برای آنها صرف کنیم، انجام دهیم.

تمرین: از روی لیستِ فعالیت‌های لذت بخش، یکی از آنها را که هزینه زیادی ندارد، انتخاب کنید، یا خودتان فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری را پیشنهاد بدهید.

۴ ـ فعالیت‌های خوشایند، خود به خود اتفاق نمی‌افتند.

الف) مهم است که ما برنامه‌ای را برای انجام این فعالیت‌ها طراحی کنیم و لیستی از آنها تهیه کنیم.

ب) برنامه‌ریزی و زمان‌بندی، روشی است که شما به وسیله آن می‌توانید کنترل بیشتری روی زندگی خودداشته باشید.

۵ ـ ما چگونه می‌توانیم از افکارمان برای برنامه‌ریزی و لذت بردن از یک سری فعالیت‌ها استفاده کنیم؟

۶ ـ چه چیزهایی ممکن است مانع انجام فعالیت‌های لذت بخش در شما شود؟

- پیش‌بینی مشکلات می‌تواند به شما کمک کند راه حل آن مشکلات را شناسایی کرده و آنها را بررسی کنید تا بتوانید فعالیت‌های لذت بخش را انجام دهید.

۷ ـ میزان لذت‌بخشی فعالیت خود را پیش‌بینی کنید.

الف) برای اینکه کاری را انجام دهید لازم نیست منتظر بمانید تا حس و حال انجام آن کار به سراغتان بیاید.

ب) شما می‌توانید کاری را "انتخاب کنید" و سپس آن را انجام دهید.

ج) یک فعالیت می‌تواند لذت بخش باشد حتی اگر شما فکر می‌کردید ممکن است لذت‌بخش نباشد.

د) شما می‌توانید خلقتان را با انجام فعالیت‌های خود تحت تأثیر قرار دهید.
هـ) هر چقدر بیشتر تمرین کنید، کنترل بیشتری را به دست خواهید آورد و پیشرفت خواهید کرد.

۸ـ به خودتان تعهد بدهید.

الف) وقتی شما برای رسیدن به اهداف روزانه تلاش کردید و به آنها دست یافتید، مهم است که به خودتان پاداش دهید.
ب) شما می‌توانید با انجام کارهایی که برایتان لذت‌بخش است، به خودتان پاداش دهید. برای پاداش دادن به خود می‌توانید از لیست فعالیت‌های لذت‌بخش استفاده کنید و یکی را انتخاب کنید.

تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

۱ـ فرم مقیاس خلق روزانه را پر کنید.
۲ـ سعی کنید چند نمونه از فعالیت‌های لذت‌بخش را که در لیست وجود دارند انجام دهید.
۳ـ به خودتان تعهد بدهید.
۴ـ راهنمای استفاده از جدول پیش‌بینی خوشایندی را بخوانید. (صفحه ۳۹ و ۹۴)
۵ـ پیش‌بینی خوشایند بودن فعالیت‌ها را انجام دهید.
۶ـ جلسه بعدی را بخوانید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر، مشخص نمایید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت‌های لذت بخش							

لیست فعالیت‌های لذت بخش

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ـ پوشیدن لباس‌هایی که دوست دارم							
۲ـ به گردش رفتن مانند (کنار دریا ، ییلاق و ---)							
۳ ـ کمک کردن به گروهی که مورد احترام من است							
۴ ـ صحبت کردن درباره ورزش های مختلف							
۵ ـ تماشا کردن مسابقات ورزشی یا شرکت کردن در ورزش های جمعی							
۶ ـ رفتن به یک برنامه کنسرت، تئاتر یا سینما							
۷ ـ برنامه‌ریزی کردن برای سفر یا تعطیلات							
۸ ـ خرید کردن							
۹ ـ انجام کارهای هنری یا صنایع دستی							
۱۰ ـ خواندن کتاب‌های مذهبی و مقدس							
۱۱ ـ تغییر دکوراسیون اتاق یا خانه							
۱۲ ـ خواندن کتاب، روزنامه یا مجله							
۱۳ ـ گوش دادن به سخنرانی‌ها یا موعظه‌های آموزشی							
۱۴ ـ با مهارت رانندگی کردن							
۱۵ـ قایق سواری کردن: قایق موتوری، قایق پارویی یا پدالی							
۱۶ ـ تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی(فیلم، سریال، اخبار و ...)							
۱۷ ـ سرویس یا تعمیر اتومبیل یا دوچرخه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۸ ـ انجام بازی‌های فکری مثل شطرنج و ...							
۱۹ ـ تکمیل کردن و اتمام یک کار دشوار							
۲۰ ـ حل یک پازل، جدول، معما و ...							
۲۱ ـ دوش گرفتن و حمام کردن							
۲۲ ـ نوشتن داستان، شعر، نت موسیقی و ...							
۲۳ ـ هدایت یک هواپیما ی کنترلی یا بادبادک							
۲۴ ـ آواز خواندن							
۲۵ ـ کار کردن							
۲۶ ـ شرکت کردن در مراسم مذهبی							
۲۷ ـ قرار ملاقات گذاشتن							
۲۸ ـ نواختن یک ساز موسیقی							
۲۹ ـ یک چرت خوابیدن							
۳۰ ـ حل کردن یک مشکل شخصی							
۳۱ ـ آرایش کردن و شانه کردن موها							
۳۲ ـ رفتن به ملاقات بیمار، سالمند و یا افراد از کار افتاده							
۳۳ ـ انجام دادن فعالیت بیرون از خانه							
۳۴ ـ آفتاب گرفتن و تماشای طلوع و غروب آفتاب							
۳۵ ـ رفتن به باغ وحش، پارک و ...							
۳۶ ـ سازماندهی کردن و برنامه‌ریزی کردن برای انجام یک کار یا مسافرت							
۳۷ ـ تماشا کردن طبیعت یا گوش دادن به صدای آن یا بوییدن گل و دیدن گیاه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۸ ـ گوش دادن به رادیو							
۳۹ ـ هدیه دادن							
۴۰ ـ عکاسی کردن							
۴۱ ـ جمع آوری محصولات طبیعی مانند: سنگ، کنده چوب، میوه‌های وحشی							
۴۲ ـ حساب و کتاب کردن هزینه‌های زندگی							
۴۳ ـ کمک کردن یا حمایت کردن از کسی							
۴۴ ـ شنیدن جک و دیدن برنامه‌های کمدی							
۴۵ ـ تماشای یک منظره زیبا							
۴۶ ـ بهبود دادن به سلامتی (رسیدن به دندان‌ها، خریدن عینک جدید، کاهش وزن و...)							
۴۷ ـ خوردن به اندازه‌ی غذاهای خوب و باکیفیت							
۴۸ ـ رفتن به مرکز شهر							
۴۹ ـ رفتن به موزه‌ها یا نمایشگاه‌های مختلف							
۵۰ ـ انجام دادن یک کار خوب							
۵۱ ـ امانت دادن یا قرض دادن چیزی به کسی							
۵۲ ـ انجام فعالیت‌های ورزشی مانند بدنسازی، استخر، ایروبیک وکوه نوردی							
۵۳ ـ یادگرفتن انجام یک کار جدید							
۵۴ ـ رفتن نزد اقوام، نزدیکان، دوستان							
۵۵ ـ اعتراض کردن به آلودگی محیط زیست، تورم، مسائل اقتصادی و ...							
۵۶ ـ صحبت کردن تلفنی با کسی که برایمان لذت بخش است							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۵۷ـ رویا پردازی روزانه (خیال پردازی روزانه)							
۵۸ـ رفتن به سینما							
۵۹ـ نوازش و محبت کردن و بوسیدن عزیزان							
۶۰ـ صرفه‌جویی در زمان و استفاده درست و مفید از زمان							
۶۱ـ آشپزی کردن و پختن غذاهای مورد علاقه							
۶۲ـ انجام کارهای مختلف در اطراف منزل (گل کاری کردن، آب دادن باغچه و چیدن علف‌های هرز و...)							
۶۳ـ رفتن به رستوران یا بردن غذا در پارک و ...							
۶۴ـ یاد کردن و حرف زدن در مورد خاطرات خوب گذشته							
۶۵ـ صبح زود از خواب بلند شدن							
۶۶ـ دیدار با دوستان							
۶۷ـ نوشتن خاطرات روزانه							
۶۸ـ دعا و عبادت کردن							
۶۹ـ مراقبه (مدیتیشین) و انجام حرکات یوگا							
۷۰ـ خواندن مطالب جذاب و مورد علاقه در سایت‌ها و کانال‌های مجازی							
۷۱ـ نرمش کردن							
۷۲ـ پابرهنه راه رفتن روی شن‌های کنار ساحل							
۷۳ـ بازی بوم رنگ یا بشقاب پرنده							
۷۴ـ گوش دادن به موسیقی							
۷۵ـ خیاطی، گلدوزی یا سوزن دوزی کردن و...							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۷۶ـ رفتن به آرایشگاه							
۷۷ـ وقت گذراندن با کسی که دوستش داریم							
۷۸ـ خوابیدن به اندازه کافی							
۷۹ـ شروع کردن یک کار یا پروژه‌ی جدید							
۸۰ـ رفتن به کتابخانه							
۸۱ـ آماده کردن یک غذای جدید یا مخصوص							
۸۲ـ تماشای مردم (در بازار، محیط‌های تفریحی و...)							
۸۳ـ درست کردن آتش یا نگاه کردن به آن							
۸۴ـ فروختن یا تعویض یک وسیله							
۸۵ـ انجام سرویس و تعمیر لوازم							
۸۶ـ دوچرخه سواری کردن							
۸۷ـ نوشتن پیام برای احوال پرسی و تبریک مناسبت‌ها و ارسال عکس و متنی آموزنده به دیگران							
۸۸ـ رفتن به مهمانی‌هایی که هر کس غذای خود را به همراه می آورد.							
۸۹ـ رسیدگی کردن به گیاهان خانه							
۹۰ـ قدم زدن (پیاده روی)							
۹۱ـ جمع آوری کلکسیون چیزهای مختلف مانند تمبر و اسکناس							
۹۲ـ وقت گذراندن با کودکان							
۹۳ـ بیدار ماندن تا اواخر شب							
۹۴ـ رفتن به نمایشگاه‌های خرید و بازارچه‌های فصلی یا هفتگی							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۹۵ ـ رفتن به جاهایی که دوست داریم							
۹۶ ـ نگهداری از حیوانات خانگی که علاقه داریم							
۹۷ ـ خواندن کتاب‌های تصویر دار و کاریکاتوری، طنز، خنده دار و...							
۹۸ ـ استفاده از استعدادهایتان (خطاطی، نقاشی، مجسمه سازی و...)							
۹۹ ـ طرح یک سوال جالب و فکر کردن به آن							
۱۰۰ ـ انجام کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه به افراد نیازمند							
مجموع کارهای هر روز							

تعهد نامه شخصی

۱ ـ اینجانب ..... به خودم قول می دهم که:
در طول این هفته از لیست فعالیت‌های لذت‌بخش، فعالیت‌های زیر را انجام خواهم داد:

.....

پاداش:
اگر من به تعهد خودم عمل کنم، به خودم اینگونه پاداش خواهم داد :

.....

چنانچه بیش از دو روز فعالیت‌هایی را که نسبت به آنها متعهد شده‌ام انجام ندادم، نمی‌توانم هیچ پاداشی برای خود در نظر بگیرم.

نام و امضاء.....
تاریخ.....

دستورالعمل پیش‌بینی لذت بخش بودن فعالیت‌ها:

۱ ـ در ستون اول، فعالیت‌هایی را که قصد دارید انجام دهید و برای انجام آنها برنامه‌ریزی کرده‌اید، بنویسید.
۲ ـ در ستون دوم، میزان لذتی که انتظار دارید از این فعالیت داشته باشید از ۰٪ تا ۱۰۰٪ نمره بدهید.
به عنوان مثال: ۰٪ به این معناست که شما هیچ لذتی از این فعالیت نخواهید برد؛ ۵۰٪ به این معناست که شما از این فعالیت به اندازه متوسط لذت خواهید برد؛ ۱۰۰٪ به این معناست که شما خیلی از این فعالیت لذت خواهید برد.
۳ ـ سپس فعالیت را انجام دهید. این، مهم‌ترین بخش است.
۴ ـ بعد از این که فعالیت را انجام دادید، دوباره فکر کنید و میزان لذتی را که واقعا تجربه کردید بنویسید. دوباره از ۰٪ تا ۱۰۰٪ نمره بدهید.
۵ ـ حالا به دو ستون وسط جدول که در آنها به خود نمره ۰ تا ۱۰۰ دادید، نگاه کنید؛ با مقایسه نمره‌های این دو ستون متوجه چه چیزی می‌شوید؟؟
۶ ـ این کار را با فعالیت‌های دیگر هم تکرار کنید و ببینید آیا بر طبق الگو و انتظار پیشرفت کرده‌اید؟

جدول پیش‌بینی لذت بخش بودن فعالیت‌ها

فعالیت	فکر می‌کنید چه اندازه لذت خواهید برد؟(۰-۱۰۰)	بعد از انجام آن چه اندازه لذت بردید؟ (۰-۱۰۰)	پیشنهاد(اظهار نظر)
مثال: بیرون رفتن با دوستان	٪۳۰	٪۶۰	فکر نمی‌کردم اینقدر در بهبودی حالم موثر باشد و مرا خوشحال کند

جلسه هفتم: کارکردن با فعالیت‌های روزانه (Session 7)

مرور جلسه قبل:

ـ بررسی تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها:
- پرکردن فرم مقیاس روزانه
- پرکردن جدول فعالیت های لذت بخش
- پرکردن تعهد نامه شخصی
- پرکردن جدول پیش بینی لذت بخش بودن فعالیت ها

اهداف این جلسه:

۱ـ برنامه‌ای را طراحی کنید تا بر افسردگی خود غلبه کنید.

الف) برای غلبه بر افسردگی:

۱ ـ اهداف منطقی برای خود مشخص کنید.

۲ ـ به کارهای مثبتی که انجام می‌دهید، توجه کنید.

۳ ـ به خودتان پاداش بدهید.

ب) وقتی افسرده می‌شویم، اغلب اهدافمان را گم می‌کنیم.

۱ ـ تعیین اهداف کاری حساس است. اهداف روشن و مشخصی برای خود تعیین کنید که بتوانید به آنها برسید.

۲ ـ اهداف روشن در برابر اهداف مبهم و نامشخص به صورت زیر هستند:

اهداف مبهم و نامشخص	اهداف مشخص و روشن
کمتر افسرده باشم	فعالیت‌های خوشایند را افزایش بدهم تا کمتر احساس افسردگی کنم
خوب باشم (مادر خوب، همسرخوب، دوست خوب و...باشم)	یک ساعت در هفته برای انجام کاری لذت بخش با بچه، همسر، دوست و.. بگذرانم
موسیقی دان شوم، آشپز شوم، فردی شاد باشم	چند ساعت در هفته را به تمرین موسیقی، آشپزی کردن، انجام دادن کاری که برایم مهم است، اختصاص بدهم

ج) برای اینکه تعیین اهداف واقع‌گرایانه ای را انتخاب کنید نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱ـ اینکه بخواهیم پیشاپیش و جلوتر تعیین کنیم که چه چیزی واقع‌گرایانه یا غیر واقع‌گرایانه است، بسیار سخت است.

۲ـ آنچه در یک زمان، واقع‌گرایانه نیست، ممکن است در یک زمان دیگر با واقعیت هم خوانی داشته باشد.

۳ـ اگر متوجه شوید نمی‌توانید به بیشتر اهدافتان برسید، احتمالا آن اهداف در حال حاضر برای شما غیر واقع‌گرایانه هستند.

د) برای رسیدن به اهدافتان برنامه‌ریزی کنید:

۱ـ اهداف بزرگ و بلند مدت خود را به اهداف کوچک و کوتاه مدت تقسیم کنید.

۲ـ هر قدم را برای رفتن به سمت یک هدف بزرگ‌تر و دست یافتنی‌تر بردارید.

۳ ـ اگر هدف شما این است که یک فوتبالیست، والیبالیست یا کشتی گیر خوب شوید، پس اولین قدم شما این است که نزدیک‌ترین باشگاه فوتبال محله‌تان را پیدا کنید و بررسی کنید چند ساعت در روز باید تمرین کنید .

۴ ـ بهتر است از انجام فعالیت‌های قدیمی به شیوه‌ای جدید لذت ببرید.

۵ ـ بهتر است یاد بگیرید از علایق جدیدی که جایگزین علایق قدیمی کرده‌اید، لذت ببرید.

۶ ـ می‌توانید یاد بگیرید چطور توانایی‌هایی را که قبلا از آنها استفاده نکرده‌اید، رشد دهید.

هـ) چه اهدافی دارید؟

چه موانعی برای رسیدن به اهدافتان وجود دارد؟

و) مدیریت زمان:

۱ ـ لیستی از کارهایی که می‌خواهید این هفته انجام دهید، تهیه کنید.

۲ ـ هر مورد را به ترتیب اولویت و اهمیت، علامت گذاری کنید.

- ✓ مورد A بالاترین اولویت را دارند.
- ✓ مورد B در اولویت متوسط قرار دارند.
- ✓ مورد C پایین‌ترین اولویت را دارند.

۳ ـ برای انجام موارد A در هفته‌ی پیش رو برنامه ریزی کنید.

- ✓ آیا فرصت برای انجام موارد دیگر دارید؟
- ✓ اگر ندارید، فقط موارد A را انجام دهید.

۴ ـ زمانی را برای فعالیت‌های خوشایندتان طی هفته اختصاص دهید.

- ✓ آیا تعادلی میان آنچه "مجبورید" انجام دهید، و آنچه "می‌خواهید" انجام دهید، وجود دارد؟

۵ ـ کاری را که برای شما بیشتر نتیجه بخش است، تمرین کنید.

✓ به خاطر داشته باشید داشتن جایگزین‌های بیشتر، به شما حق انتخاب بیشتری می‌دهد.

۶ ـ برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

✓ امروز ما درباره اهدافِ فردی، فکر خواهیم کرد، یعنی اهدافی که فقط شخص شما با آن درگیر هستید.

تمرین:

✓ لیست اهداف را پر کنید و توجه کنید که به کدام یک از این اهداف قبلا رسیده‌اید؟

و) دو نوع هدف وجود دارد که عبارتند از:

۱ ـ اهداف کوتاه مدت: کارهایی که دوست دارید و ترجیح می‌دهید خیلی زود آنها را انجام می‌دهید، مثلا: ظرف مدت ۶ ماه.

۲ ـ اهداف بلند مدت: کارهایی که ترجیح می‌دهید در آینده انجام دهید، به طور مثال در چند سال آینده.

تمرین نکات آموخته شده و ارزیابی آنها تا جلسه آینده:

۱ ـ فرم مقیاس خلق روزانه را پر کنید.

۲ ـ لیست اعمال لذت بخش را بخوانید و انجام دهید.

۳ ـ طرح یا برنامه ای برای این هفته خود بگذارید.

۴ ـ لیست اهداف شخصی را تمام کنید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخشتان را تعیین کنید.

شماره هفته :						
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت‌های لذت بخش							

لیست فعالیت‌های لذت بخش

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ـ پوشیدن لباس‌هایی که دوست دارم							
۲ـ به گردش رفتن مانند (کنار دریا ، ییلاق و ---)							
۳ ـ کمک کردن به گروهی که مورد احترام من است							
۴ ـ صحبت کردن درباره ورزش های مختلف							
۵ ـ تماشا کردن مسابقات ورزشی یا شرکت کردن در ورزش های جمعی							
۶ ـ رفتن به یک برنامه کنسرت، تئاتر یا سینما							
۷ ـ برنامه‌ریزی کردن برای سفر یا تعطیلات							
۸ ـ خرید کردن							
۹ ـ انجام کارهای هنری یا صنایع دستی							
۱۰ ـ خواندن کتاب‌های مذهبی و مقدس							
۱۱ ـ تغییر دکوراسیون اتاق یا خانه							
۱۲ ـ خواندن کتاب، روزنامه یا مجله							
۱۳ ـ گوش دادن به سخنرانی‌ها یا موعظه‌های آموزشی							
۱۴ ـ با مهارت رانندگی کردن							
۱۵ـ قایق سواری کردن: قایق موتوری، قایق پارویی یا پدالی							
۱۶ ـ تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی (فیلم، سریال، اخبار و ...)							
۱۷ ـ سرویس یا تعمیر اتومبیل یا دوچرخه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۸ ـ انجام بازی‌های فکری مثل شطرنج و...							
۱۹ ـ تکمیل کردن و اتمام یک کار دشوار							
۲۰ ـ حل یک پازل، جدول، معما و ...							
۲۱ ـ دوش گرفتن و حمام کردن							
۲۲ ـ نوشتن داستان، شعر، نت موسیقی و ...							
۲۳ ـ هدایت یک هواپیما ی کنترلی یا بادبادک							
۲۴ ـ آواز خواندن							
۲۵ ـ کار کردن							
۲۶ ـ شرکت کردن در مراسم مذهبی							
۲۷ ـ قرار ملاقات گذاشتن							
۲۸ ـ نواختن یک ساز موسیقی							
۲۹ ـ یک چرت خوابیدن							
۳۰ ـ حل کردن یک مشکل شخصی							
۳۱ ـ آرایش کردن و شانه کردن موها							
۳۲ ـ رفتن به ملاقات بیمار، سالمند و یا افراد از کار افتاده							
۳۳ ـ انجام دادن فعالیت بیرون از خانه							
۳۴ ـ آفتاب گرفتن و تماشای طلوع و غروب آفتاب							
۳۵ ـ رفتن به باغ وحش، پارک و ...							
۳۶ ـ سازماندهی کردن و برنامه‌ریزی کردن برای انجام یک کار یا مسافرت							
۳۷ ـ تماشا کردن طبیعت یا گوش دادن به صدای آن یا بوییدن گل و دیدن گیاه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۸ـ گوش دادن به رادیو							
۳۹ـ هدیه دادن							
۴۰ـ عکاسی کردن							
۴۱ـ جمع آوری محصولات طبیعی مانند: سنگ، کنده چوب، میوه‌های وحشی							
۴۲ـ حساب و کتاب کردن هزینه‌های زندگی							
۴۳ـ کمک کردن یا حمایت کردن از کسی							
۴۴ـ شنیدن جک و دیدن برنامه‌های کمدی							
۴۵ـ تماشای یک منظره زیبا							
۴۶ـ بهبود دادن به سلامتی (رسیدن به دندان‌ها، خریدن عینک جدید، کاهش وزن و...)							
۴۷ـ خوردن به اندازه‌ی غذاهای خوب و باکیفیت							
۴۸ـ رفتن به مرکز شهر							
۴۹ـ رفتن به موزه‌ها یا نمایشگاه‌های مختلف							
۵۰ـ انجام دادن یک کار خوب							
۵۱ـ امانت دادن یا قرض دادن چیزی به کسی							
۵۲ـ انجام فعالیت‌های ورزشی مانند بدنسازی، استخر، ایروبیک وکوه نوردی							
۵۳ـ یادگرفتن انجام یک کار جدید							
۵۴ـ رفتن نزد اقوام، نزدیکان، دوستان							
۵۵ـ اعتراض کردن به آلودگی محیط زیست، تورم، مسائل اقتصادی و ...							
۵۶ـ صحبت کردن تلفنی با کسی که برایمان لذت بخش است							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنجشنبه	جمعه
۵۷ ـ رویا پردازی روزانه (خیال پردازی روزانه)							
۵۸ ـ رفتن به سینما							
۵۹ ـ نوازش و محبت کردن و بوسیدن عزیزان							
۶۰ ـ صرفه‌جویی در زمان و استفاده درست و مفید از زمان							
۶۱ ـ آشپزی کردن و پختن غذاهای مورد علاقه							
۶۲ ـ انجام کارهای مختلف در اطراف منزل (گل کاری کردن، آب دادن باغچه و چیدن علف‌های هرز و...)							
۶۳ ـ رفتن به رستوران یا بردن غذا در پارک و ...							
۶۴ ـ یادکردن و حرف زدن در مورد خاطرات خوب گذشته							
۶۵ ـ صبح زود از خواب بلند شدن							
۶۶ ـ دیدار با دوستان							
۶۷ ـ نوشتن خاطرات روزانه							
۶۸ ـ دعا و عبادت کردن							
۶۹ ـ مراقبه (مدیتیشین) و انجام حرکات یوگا							
۷۰ ـ خواندن مطالب جذاب و مورد علاقه در سایت‌ها و کانال‌های مجازی							
۷۱ ـ نرمش کردن							
۷۲ ـ پابرهنه راه رفتن روی شن‌های کنار ساحل							
۷۳ ـ بازی بوم رنگ یا بشقاب پرنده							
۷۴ ـ گوش دادن به موسیقی							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۷۵ـ خیاطی، گلدوزی یا سوزن دوزی کردن و...							
۷۶ـ رفتن به آرایشگاه							
۷۷ـ وقت گذراندن با کسی که دوستش داریم							
۷۸ـ خوابیدن به اندازه کافی							
۷۹ـ شروع کردن یک کار یا پروژه‌ی جدید							
۸۰ـ رفتن به کتابخانه							
۸۱ـ آماده کردن یک غذای جدید یا مخصوص							
۸۲ـ تماشای مردم (در بازار، محیط‌های تفریحی و...)							
۸۳ـ درست کردن آتش یا نگاه کردن به آن							
۸۴ـ فروختن یا تعویض یک وسیله							
۸۵ـ انجام سرویس و تعمیر لوازم							
۸۶ـ دوچرخه سواری کردن							
۸۷ـ نوشتن پیام برای احوال پرسی و تبریک مناسبت‌ها و ارسال عکس و متنی آموزنده به دیگران							
۸۸ـ رفتن به مهمانی‌هایی که هر کس غذای خود را به همراه می آورد.							
۸۹ـ رسیدگی کردن به گیاهان خانه							
۹۰ـ قدم زدن (پیاده روی)							
۹۱ـ جمع آوری کلکسیون چیزهای مختلف مانند تمبر و اسکناس							
۹۲ـ وقت گذراندن با کودکان							
۹۳ـ بیدار ماندن تا اواخر شب							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۹۴ ـ رفتن به نمایشگاه‌های خرید و بازارچه‌های فصلی یا هفتگی							
۹۵ ـ رفتن به جاهایی که دوست داریم							
۹۶ ـ نگهداری از حیوانات خانگی که علاقه داریم							
۹۷ ـ خواندن کتاب‌های تصویر دار و کاریکاتوری، طنز، خنده دار و...							
۹۸ ـ استفاده از استعدادهایتان (خطاطی، نقاشی، مجسمه سازی و...)							
۹۹ ـ طرح یک سوال جالب و فکر کردن به آن							
۱۰۰ ـ انجام کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه به افراد نیازمند							
مجموع کارهای هر روز							

لیست هدف‌ها

هدف‌های فردی:

توجه به نیازهای اساسی برطبق نظریه مزلو:
۱ ـ نیازهای فیزیولوژیکی مانند اکسیژن، آب، غذا، گرما و...
۲ ـ نیاز به امنیت یا احساس دوری از خطر
۳ ـ نیاز به عشق و تعلق داشتن به کسی
۴ ـ نیاز به عزت نفس، یعنی احساس غرور نسبت به آنچه انجام می‌دهید و یا آنچه هستید
۵ ـ نیاز به خودشکوفایی و رشد پتانسیل‌ها و استعدادها

اهداف دیگر:

۱ ـ روش یا سبک زندگی
۲ ـ معنویت، مذهب، فلسفه زندگی
۳ ـ اقتصادی
۴ ـ تحصیلی
۵ ـ حرفه ای ـ شغلی
۶ ـ سطح فعالیت فیزیکی
۷ ـ فعالیت تفریحی و یا خلاقانه
۸ ـ پزشکی و سلامتی

اهدافی که مهم می‌دانید در زیر بنویسید:
اینها فلسفه شما از زندگی و ارزش‌های شما هستند.

(اهدافی که در بالا لیست شده و نیز اهدافی که در گروه مورد بحث قرار داده‌اید، مد نظر داشته باشید.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف کوتاه مدت (کارهایی را که دوست دارید در عرض ۶ ماه انجام دهید.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف بلند مدت (کارهایی را که دوست دارید در زندگی خود انجام دهید.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جلسه هشتم: کارکردن با فعالیت‌های روزانه (Session 8)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بررسی تمرین نکات آموخته شده:
- ✓ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه
- ✓ پر کردن لیست فعالیت‌ها
- ✓ انجام برنامه روزانه
- ✓ تعیین اهداف

۲ ـ هدف این روش درمان: راه‌کنترل و غلبه بر افسردگی را به دست آورید.
۳ ـ نظریه: شما می‌توانید یاد بگیرید روی خلق‌تان تأثیر بگذارید.
۴ ـ تمرین: هرآنچه تحت‌کنترل شماست، تغییر دهید، مثل تفکر و رفتار

افسردگی و مدیریت سالم (درست) واقعیت:

همه ما در دو دنیا زندگی می‌کنیم:

۱ ـ دنیای عینی یا دنیای بیرونی

در این دنیا ما همه چیز را با حواس پنجگانه حس می‌کنیم: دیدن، لمس کردن، شنیدن، بوئیدن، چشیدن

۲ ـ دنیای ذهنی یا دنیای درونی

مانند تفکر درباره آنچه حس می‌کنیم، مانند: آیا لیوان، نصف پر است یا نصف خالی؟

ـ این دو دنیا، واقعیت ما هستند.

✓ کلید رسیدن به احساس سلامتی این است که یادبگیریم چگونه این دو قسمت از واقعیت وجودمان را مدیریت کنیم.

ـ هیچ کس نمی‌تواند هیچ یک از این دو دنیا را به طور کامل کنترل کند.
✓ با این حال ما می‌توانیم یاد بگیریم کنترل خود را بر آنها بیشتر کنیم.
✓ **وقتی ما افسرده هستیم، احساس می‌کنیم هیچ کنترلی نداریم.**

روش‌هایی که به ما احساس کنترل بیشتری می‌دهد عبارتند از:
الف: تغییرات
ـ تغییر دنیای عینی با:
✓ انجام فعالیت‌ها
✓ ارتباطات اجتماعی
✓ ارتباط جرأت‌مندانه
ـ تغییر دنیای ذهنی با:
✓ افزایش تفکر مفید و سالم خود
✓ کاهش تفکر غیر مفید و ناسالم خود
ب: درباره زندگی این گونه فکر کنید: این، ما هستیم که لحظه لحظه زندگی را می‌سازیم.

زمان، در زندگی مثل سکه است.
این سکه تنها فرصتی است که شما دارید
و فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید آن را چطور و چگونه خرج کنید،
پس مراقب باشید مبادا به دیگران اجازه بدهید
آن را به جای شما خرج کنند.

کارل سندبِرگ

ـ مراقب آنچه به خودتان می‌گویید باشید:

من نمی‌توانم از زندگی خود لذت ببرم تا وقتی که .....

به عنوان مثال اگر شما بگویید: "من نمی‌توانم از زندگی خود لذت ببرم مگر زمانی که بر افسردگی خود غلبه کنم؛"

✓ احتمالا شما کارهایی که منجر به پایان یافتن زود هنگام افسردگی‌تان می‌شوند، انجام نخواهید داد.

✓ از طرف دیگر، اگر هر دو دنیای درونی و بیرونی خود را با فعالیت‌هایی که به نظرتان سالم، لذت‌بخش و معنا دار هستند پر کنید، به احتمال زیاد افسردگی شما از بین خواهد رفت.

ـ تمرین:

به نظرتان بزرگ‌ترین مانع بر سر راه لذت بردن شما از زندگی چیست؟

✓ برای از میان برداشتن این مانع چه کرده‌اید؟ آیا مفید یا مؤثر بوده است؟

✓ اگر مفید و موثر بوده، فکر می‌کنید چرا مفید و موثر بوده است؟

✓ اگر مفید نبوده، فکر می‌کنید چرا مفید نبوده است؟

✓ چه جایگزین‌ها یا گزینه‌های دیگری برای شما قابل دسترسی و مفید هستند؟

ـ فعالیت‌های لذت بخش باعث بیشترین احساس رضایت در بیشتر لحظات زندگی شما می‌شود.

الف) شیوه پرکرن اوقات زندگی، هر چه بیشتر برای شما رضایت بخش شود، از زندگی خود لذت بیشتری خواهید برد و احساس بهتری خواهید داشت.

ب) فعالیت‌های خوشایند و لذت بخش را در برنامه زندگی خود قرار

دهید.

ج) فعالیت‌های خوشایند و لذت بخش می‌توانند در کاهش ناراحتی‌ها و رسیدن به احساس سلامتی، خشنودی و آرامش به شما کمک کنند.

د) هر چقدر احساس بهتری داشته باشید، بیشتر می‌توانید برای خود و دیگران مفید باشید.

تمرین نکات آموخته شده تا جلسه‌ی آینده:

۱ ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه

۲ ـ انجام لیست فعالیت‌ها

روشی برای تفکر درباره واقعیت

بسیاری از مراجعین ما باور دارند علت افسردگی آنها داشتن مشکلات "واقعی" است و هر کس این مشکلات را داشته باشد افسرده خواهد شد. اگر کسی این باور را داشته باشد، به دنبال آن، باور خواهد داشت تا زمانی که این مشکل کاملا حل نشده است، "باید" افسرده باشد.

ـ این یک تله ذهنی است.

واقعیت، هم آن چیزهایی است که ما بر آنها کنترل داریم، هم آن چیزهایی است که خارج از کنترل ما هستند. این بستگی به انتخاب ما دارد که برای تغییر آنچه می‌توانیم تغییر دهیم چطور فکر کنیم و چطور رفتار کنیم؟

واقعیت کلی:

واقعیت کلی از بخش‌های زیر تشکیل می‌شود:

ـ واقعیت فیزیکی که قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری است، یعنی:

- آنچه ما می‌بینیم، می‌شنویم و می‌توانیم اندازه‌گیری کنیم.
- آنچه دیگران فکر و رفتار می‌کنند.
- شما چطور فکر می‌کنید.
- آنچه انجام می‌دهید؟

بحث:

ترکیب‌های مختلف پاسخ به یک اتفاق فیزیکی می‌تواند انواع مختلفی از واقعیت‌ها را ایجاد کند.

واقعیت فیزیکی: ← شکستگی زانو

دیگران چگونه فکر و رفتار می‌کنند؟

۱ ـ همدلی و حمایت می‌کنند.

۲ ـ می خندند و مسخره می‌کنند.

۳ ـ از شما عصبانی می‌شوند.

شما چگونه فکر می‌کنید؟

۱ ـ این اتفاق برای من ناراحت کننده است.

۲ ـ من را جادو کرده‌اند.

۳ ـ فرصتی است که استراحت کنم.

شما چه کار می‌کنید؟

۱ ـ از گام‌های آهسته‌تر لذت می‌برید.

۲ ـ بی‌حوصله این طرف و آن طرف می‌روید.

۳ ـ از دست دیگران عصبانی می‌شوید.

۴ ـ از کمکی که به شما می‌کنند، خوشحال می‌شوید و تشکر می‌کنید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخشتان را تعیین کنید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت‌های لذت بخش							

لیست فعالیت‌های لذت بخش

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ـ پوشیدن لباس‌هایی که دوست دارم							
۲ـ به گردش رفتن مانند (کنار دریا ، ییلاق و ---)							
۳ ـ کمک کردن به گروهی که مورد احترام من است							
۴ ـ صحبت کردن درباره ورزش های مختلف							
۵ ـ تماشا کردن مسابقات ورزشی یا شرکت کردن در ورزش های جمعی							
۶ ـ رفتن به یک برنامه کنسرت، تئاتر یا سینما							
۷ ـ برنامه‌ریزی کردن برای سفر یا تعطیلات							
۸ ـ خرید کردن							
۹ ـ انجام کارهای هنری یا صنایع دستی							
۱۰ ـ خواندن کتاب‌های مذهبی و مقدس							
۱۱ ـ تغییر دکوراسیون اتاق یا خانه							
۱۲ ـ خواندن کتاب، روزنامه یا مجله							
۱۳ ـ گوش دادن به سخنرانی‌ها یا موعظه‌های آموزشی							
۱۴ ـ با مهارت رانندگی کردن							
۱۵ـ قایق سواری کردن: قایق موتوری، قایق پارویی یا پدالی							
۱۶ ـ تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی(فیلم، سریال، اخبار و ...)							
۱۷ ـ سرویس یا تعمیر اتومبیل یا دوچرخه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۸ ـ انجام بازی‌های فکری مثل شطرنج و...							
۱۹ ـ تکمیل کردن و اتمام یک کار دشوار							
۲۰ ـ حل یک پازل، جدول، معما و ...							
۲۱ ـ دوش گرفتن و حمام کردن							
۲۲ ـ نوشتن داستان، شعر، نت موسیقی و ...							
۲۳ ـ هدایت یک هواپیما ی کنترلی یا بادبادک							
۲۴ ـ آواز خواندن							
۲۵ ـ کار کردن							
۲۶ ـ شرکت کردن در مراسم مذهبی							
۲۷ ـ قرار ملاقات گذاشتن							
۲۸ ـ نواختن یک ساز موسیقی							
۲۹ ـ یک چرت خوابیدن							
۳۰ ـ حل کردن یک مشکل شخصی							
۳۱ ـ آرایش کردن و شانه کردن موها							
۳۲ ـ رفتن به ملاقات بیمار، سالمند و یا افراد از کار افتاده							
۳۳ ـ انجام دادن فعالیت بیرون از خانه							
۳۴ ـ آفتاب گرفتن و تماشای طلوع و غروب آفتاب							
۳۵ ـ رفتن به باغ وحش، پارک و ...							
۳۶ ـ سازماندهی کردن و برنامه‌ریزی کردن برای انجام یک کار یا مسافرت							
۳۷ ـ تماشا کردن طبیعت یا گوش دادن به صدای آن یا بوییدن گل و دیدن گیاه							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۸ـ گوش دادن به رادیو							
۳۹ـ هدیه دادن							
۴۰ـ عکاسی کردن							
۴۱ـ جمع آوری محصولات طبیعی مانند: سنگ، کنده چوب، میوه‌های وحشی							
۴۲ـ حساب و کتاب کردن هزینه‌های زندگی							
۴۳ـ کمک کردن یا حمایت کردن از کسی							
۴۴ـ شنیدن جک و دیدن برنامه‌های کمدی							
۴۵ـ تماشای یک منظره زیبا							
۴۶ـ بهبود دادن به سلامتی (رسیدن به دندان‌ها، خریدن عینک جدید، کاهش وزن و...)							
۴۷ـ خوردن به اندازه‌ی غذاهای خوب و باکیفیت							
۴۸ـ رفتن به مرکز شهر							
۴۹ـ رفتن به موزه‌ها یا نمایشگاه‌های مختلف							
۵۰ـ انجام دادن یک کار خوب							
۵۱ـ امانت دادن یا قرض دادن چیزی به کسی							
۵۲ـ انجام فعالیت‌های ورزشی مانند بدنسازی، استخر، ایروبیک وکوه نوردی							
۵۳ـ یادگرفتن انجام یک کار جدید							
۵۴ـ رفتن نزد اقوام، نزدیکان، دوستان							
۵۵ـ اعتراض کردن به آلودگی محیط زیست، تورم، مسائل اقتصادی و ...							
۵۶ـ صحبت کردن تلفنی با کسی که برایمان لذت بخش است							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۵۷ـ رویا پردازی روزانه (خیال پردازی روزانه)							
۵۸ـ رفتن به سینما							
۵۹ـ نوازش و محبت کردن و بوسیدن عزیزان							
۶۰ـ صرفه‌جویی در زمان و استفاده درست و مفید از زمان							
۶۱ـ آشپزی کردن و پختن غذاهای مورد علاقه							
۶۲ـ انجام کارهای مختلف در اطراف منزل (گل کاری کردن، آب دادن باغچه و چیدن علف‌های هرز و...)							
۶۳ـ رفتن به رستوران یا بردن غذا در پارک و ...							
۶۴ـ یاد کردن و حرف زدن در مورد خاطرات خوب گذشته							
۶۵ـ صبح زود از خواب بلند شدن							
۶۶ـ دیدار با دوستان							
۶۷ـ نوشتن خاطرات روزانه							
۶۸ـ دعا و عبادت کردن							
۶۹ـ مراقبه (مدیتیشن) و انجام حرکات یوگا							
۷۰ـ خواندن مطالب جذاب و مورد علاقه در سایت‌ها و کانال‌های مجازی							
۷۱ـ نرمش کردن							
۷۲ـ پابرهنه راه رفتن روی شن‌های کنار ساحل							
۷۳ـ بازی بوم رنگ یا بشقاب پرنده							
۷۴ـ گوش دادن به موسیقی							
۷۵ـ خیاطی، گلدوزی یا سوزن دوزی کردن و...							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۷۶ـ رفتن به آرایشگاه							
۷۷ـ وقت گذراندن با کسی که دوستش داریم							
۷۸ـ خوابیدن به اندازه کافی							
۷۹ـ شروع کردن یک کار یا پروژه‌ی جدید							
۸۰ـ رفتن به کتابخانه							
۸۱ـ آماده کردن یک غذای جدید یا مخصوص							
۸۲ـ تماشای مردم (در بازار، محیط‌های تفریحی و...)							
۸۳ـ درست کردن آتش یا نگاه کردن به آن							
۸۴ـ فروختن یا تعویض یک وسیله							
۸۵ـ انجام سرویس و تعمیر لوازم							
۸۶ـ دوچرخه سواری کردن							
۸۷ـ نوشتن پیام برای احوال پرسی و تبریک مناسبت‌ها و ارسال عکس و متنی آموزنده به دیگران							
۸۸ـ رفتن به مهمانی‌هایی که هر کس غذای خود را به همراه می آورد.							
۸۹ـ رسیدگی کردن به گیاهان خانه							
۹۰ـ قدم زدن (پیاده روی)							
۹۱ـ جمع آوری کلکسیون چیزهای مختلف مانند تمبر و اسکناس							
۹۲ـ وقت گذراندن با کودکان							
۹۳ـ بیدار ماندن تا اواخر شب							
۹۴ـ رفتن به نمایشگاه‌های خرید و بازارچه‌های فصلی یا هفتگی							

آنچه را که امروز انجام داده اید را چک کنید	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۹۵ ـ رفتن به جاهایی که دوست داریم							
۹۶ ـ نگهداری از حیوانات خانگی که علاقه داریم							
۹۷ ـ خواندن کتاب‌های تصویر دار و کاریکاتوری، طنز، خنده دار و...							
۹۸ ـ استفاده از استعدادهایتان (خطاطی، نقاشی، مجسمه سازی و...)							
۹۹ ـ طرح یک سوال جالب و فکر کردن به آن							
۱۰۰ ـ انجام کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه به افراد نیازمند							
مجموع کارهای هر روز							

جلسه نهم: چگونه روابط با دیگران بر خلق تأثیر می‌گذارد؟ (Session 9)

مرور جلسه قبل:

بررسی تمرینات آموخته شده جلسه قبل

اهداف این جلسه

۱ ـ هدف درمانی این است که افسردگی را از طریق آموزش روش‌هایی برای کنترل بهتر خلق و احساس شما درمان نماید.

چهار هدف:

- ✓ احساساتی را در خود ایجاد کنید که از شدت افسردگی شما کم کند.
- ✓ کاهش مدت زمانی را که احساس افسردگی می‌کنید کاهش دهید.
- ✓ روش‌هایی را که از بروز افسردگی دوباره پیشگیری می‌کند یاد بگیرید.
- ✓ سعی کنید بتوانید احساس کنترل بیشتری روی زندگی خود داشته باشید.

۲ ـ از زمانی که درمان را شروع کرده‌اید، نشانه‌های افسردگی بالینی در شما تا چه حد تغییر کرده‌اند:

الف: خلق پایین یا احساس افسردگی در بیشتر روزها

ب: عدم علاقه و یا عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می‌برید.

ج: تغییر اشتها یا تغییر وزن بیشتر و یا کمتر از حد معمول غذا خوردن

د: تغییرات چشمگیر و بزرگ در میزان خواب، بیشتر و یا کمتر از حد معمول خوابیدن

ر: تغییرات در سرعت حرکات بی‌قرار یا ناراحت بودن، یا کند بودن)

ز: احساس خستگی در تمام اوقات روز

ژ: احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه

س: مشکل داشتن در تفکر، تمرکز یا تصمیم‌گیری

ش: داشتن اشتغال ذهنی درباره مرگ، آرزوی مرگ کردن یا فکر کردن درباره صدمه زدن به خود (خودکشی)

۳ـ انجام بازبینی هفتگی پرسشنامه افسردگی بک

۴ـ حالا می‌خواهیم درباره اینکه چطور ارتباط با مردم بر خلق ما اثر می‌گذارد، کار کنیم.

وقتی سطح افسردگی ما زیاد می‌شود به نکات زیر ارتباط پیدا می‌کند:

- ✓ ارتباط ما با دیگران کم می‌شود.
- ✓ احساس می‌کنیم با دیگران راحت نیستیم.
- ✓ بیشتر ساکت هستیم و خیلی کم صحبت می‌کنیم.
- ✓ کمتر ابراز وجود می‌کنیم. جرأت ابراز و اظهار نظر و علایق را نداریم، مثلا در مورد آنچه دوست داریم و آنچه دوست نداریم، صحبت نمی‌کنیم.
- ✓ نسبت به نادیده گرفته شدن و طرد شدن از سوی دیگران، بسیار حساس هستیم و ناراحت می‌شویم.

۵ـ آیا افسردگی باعث می‌شود افراد گوشه‌گیرتر شوند؟

یا گوشه‌گیری باعث افسردگی می‌شود؟

ممکن است پاسخ هر دو مورد درست باشد.

- ✓ وقتی خلق پایینی داریم، کمتر می‌خواهیم با کسی ارتباط داشته باشیم.
- ✓ اما ارتباط نداشتن با دیگران، یکی از منابع خوب احساس شادی را از ما می‌گیرد، و این باعث افسردگی بیشتر ما می‌شود.
- ✓ وقتی بیشتر احساس افسردگی داشته باشیم، میل کارگروهی در ما کاش

می یابد.

✓ این چرخه تا جایی ادامه پیدا می کند باعث می‌شود که ما آنقدر افسرده شویم که بیشتر وقتمان را در تنهایی سپری کنیم.

۶ـ اهمیت حمایت اجتماعی:

به طور کلی، داشتن سیستم حمایت اجتماعی قوی شما را قادر می‌سازد با موقعیت‌های مختلف دشوار، بهتر مواجه شوید.

منظور ما از سیستم حمایت اجتماعی، مجموعه افراد نزدیک به شما هستند که لحظات زندگی خود را با آنها تقسیم می‌کنید.

این سیستم شامل خانواده، دوستان، همسایه‌ها، همکاران و آشنایان شما می‌شوند.

۷ـ این دو اصل را برای آینده به ذهن خود بسپارید:

✓ اگر سیستم حمایتی شما کوچک است، آن را بزرگ و گسترده کنید.

✓ اگر اندازه اش خوب است، قدر آن را بدانید و در حفظ و افزایش کیفیت آن کوشا باشید.

✓ چطور این کار را انجام می‌دهید؟

تمرکز چهار جلسه آینده بر نحوه‌ی انجام این کار خواهد بود.

۸ـ درباره ارتباط با مردم:

الف: آسان‌ترین راه برای ملاقات با دیگران، بدون این که احساس عصبی بودن یا دستپاچگی داشته باشید، این است که به اتفاق دیگران، کاری را که دوست دارید انجام بدهید.

ب: وقتی که شما کاری را که دوست دارید، انجام می‌دهید، احتمال دارد در یک حالت خلقی بهتری قرار بگیرید و راحت‌تر می‌توانید با دیگران دوست

شوید و یا دوستانه‌تر رفتار کنید.

ج: حتی اگر شما فرد بخصوصی را که دوست دارید با او آشنا شوید، پیدا نکردید، حداقل مشغول انجام فعالیت‌های مورد علاقه تان بودید و احتمال دارد کمتر احساس کنید وقتتان به هدر رفته است.

د) از آنجایی که تمرکز اصلی شما بر فعالیتی است که در حال انجامش هستید، نه بر ملاقات با افراد دیگر، بنابراین نسبت به زمانی که هدف از بودن با دیگران صرفا ملاقات و آشنایی با آنهاست، فشار کمتری روی شما وجود خواهد داشت.

هـ) اگر شما با کسانی که دوست دارید بیشتر از آنها شناخت پیدا کنید، قرار ملاقات بگذارید، احتمال اینکه با این افراد دارای حداقل یک علاقه‌ی مشترک باشید (همان علاقه‌ای که باعث شد شناختن این فرد برای شما جذاب باشد) بیشتر است.

بهبود روابط منفی:

- ✓ یاد بگیرید جرأت‌مند باشید و ابراز وجود کنید.
- ✓ یاد بگیرید حد و حدود خود و دیگران را مشخص کنید.
- ✓ یاد بگیرید از روابط بیش از اندازه منفی، فاصله بگیرید.

درباره حفظ سلامت سیستم حمایت اجتماعی شما:

ارتباط و تماس تلفنی و یا حضوری خیلی مهم است.

انجام فعالیتی را به صورت دسته جمعی به دیگران پیشنهاد کنید.

افکاری که در این مسیر ایجاد مانع می‌کنند:

- ✓ آنها "نه" می‌گویند.
- ✓ آنها فقط از روی ادب می‌گویند "بله".

✓ آنها مایل نخواهند بود با من برای بار دیگر بیرون بیایند.

نظرتان چیست که درمان را تا ۳ جلسه دیگر تمام کنیم؟

تمرین نکات آموخته شده تا جلسه آینده:

۱ ـ فرم مقیاس خلق روزانه را پر کنید.

۲ ـ در فهرست هفتگی فعالیت‌ها، به روابط خود با دیگران توجه کنید. اگر رابطه شما با آنها مثبت بوده، از علامت + و اگر منفی بوده از علامت - استفاده کنید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخش و ارتباطات فردیتان را تعیین کنید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت‌های لذت بخش							
تعداد ارتباطات فردی مثبت							
تعداد ارتباطات فردی منفی							

فهرست هفتگی فعالیت‌ها

	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
۸ ـ ۹							
۹ ـ ۱۰							
۱۰ ـ ۱۱							
۱۱ ـ ۱۲							
۱۲ ـ ۱۳							
۱۳ ـ ۱۴							
۱۴ ـ ۱۵							
۱۵ ـ ۱۶							
۱۶ ـ ۱۷							
۱۷ ـ ۱۸							
۱۸ ـ ۱۹							
۱۹ ـ ۲۰							
۲۰ ـ ۲۱							
۲۱ ـ ۲۲							
۲۲ به بعد							

جلسه دهم: چطور ارتباطات با دیگران، روی خلق ما اثر می‌گذارند؟
(Session 10)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بازبینی و بررسی تمرینات آموخته شده جلسه قبل:
ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه و فهرست هفتگی فعالیت ها
۲ ـ افکار، اعمال و احساسات بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.
۳ ـ با یادگیری استفاده صحیح از افکار و اعمالتان، می‌توانید کنترل بیشتری روی احساسات خود داشته باشید.

اهداف جلسه

۱ ـ سه حوزه‌ای که با تمرکز بر آن احساس بهتری خواهید داشت:
الف) تنها بودن
ب) با دیگران بودن
ج) احساس خوبی داشتن درباره کارهایی که در زندگی انجام می‌دهید؟

۲ ـ در مورد هر یک از این حوزه‌ها، مهم است که به این نکات توجه داشته باشید:
الف) افکارتان
ب) انتظاراتتان
ج) رفتارتان
د) احساساتتان

۳ ـ در مورد بودن با دیگران:

الف) افکار

افکاری که به شما کمک می‌کند با دیگران احساس آرامش و راحتی داشته باشید، شناسایی کنید.

گاهی با تغییر دیدگاه خود، می‌توانید احساس و رفتار خود را تغییر دهید.
به عنوان مثال: چطور می‌توان در چنین موقعیتی او را خشنود سازم؟ یا از او تقاضایی کنم؟

سعی کنید این گونه فکر کنید:

از این موقعیت لذت ببر!
افکاری راکه در این مسیر مانع شما می‌شوند تغییر دهید.
به عنوان مثال به جای این فکر: "آیا او دوست خوبی برای من خواهد بود؟"، این فکر را جایگزین کنید: "اگر من خودم احساس خوب و خوشایند داشته باشم و از اوقاتم لذت ببرم، دیگران نیز لذت خواهند برد."

ب) انتظارات:

چه انتظاری از دیگران دارید؟
دیگران چه انتظاری از شما دارند؟
اگر شما میزان انتظارات خود را از دیگران خیلی بالا ببرید، ناامید و اندکی ناکام خواهید شد.
اگر انتظارات خود را از دیگران خیلی پایین بیاورید، به خود و دیگران هیچ فرصتی نخواهید داد.

ج) رفتار:

شما چگونه با دیگران رفتار می‌کنید؟

✓ **چهره:**

- آیا شما لبخند می‌زنید؟
- آیا تماس چشمی برقرار می‌کنید؟

✓ **بدن:**

ـ آیا بدن خود را روی مبل و صندلی و ... ولو می‌کنید؟

ـ آیا خسته و کوفته (درب و داغون) به نظر می‌رسید؟

✓ **وضع ظاهری:**

ـ آیا ظاهر شما برای موقعیتی که در آن حضور دارید، مناسب است؟

✓ **کلام:**

ـ آیا خیلی آهسته یا آرام صحبت می‌کنید؟

✓ **مکالمه و گفتگو:**

ـ آیا وقتی دیگران صحبت می‌کنند شما نشان می‌دهید که به صحبت‌های آنها علاقه‌مند هستید؟

ـ آیا آنها را نادیده می‌گیرید و یا از آنها انتقاد می‌کنید؟

✓ **طرز بر خورد:**

ـ آیا زیاد گله و شکایت می‌کنید؟ یا اینکه چیزی را زیاد توضیح می‌دهید؟

د) احساسات:

مشخص کنید چه احساسی دارید؟

هر احساسی که دارید، به طور مناسب و درست نشان دهید.

بدانید، بین جرأت‌مندی، پرخاشگری و منفعل بودن، تفاوت وجود دارد.

جرأت‌مندی، یعنی اینکه بتوانیم احساسات منفی و مثبت خود را به راحتی با دیگران در میان بگذاریم.

به عنوان مثال وقتی دوست ندارید کاری را انجام دهید محترمانه "نه" بگویید و درباره‌ی "نه" گفتن خود احساس بدی نداشته باشید.

اگر شما گرایش به رفتار منفعلانه دارید (یعنی سکوت کنید و ابراز وجود

نکنید)، می‌توانید با تغییر دیدگاه خود، جرأت‌مندتر شوید.
به عنوان مثال اگر شما بطور مداوم این گونه فکر می‌کنید:
منصفانه نیست وقتی دخترم از من تقاضا می‌کند از فرزندش نگه داری کنم، به او "نه" بگویم.
این فکر را جایگزین کنید:
منصفانه نیست همیشه با نگه داری از فرزند دخترم موافقت کنم، در حالی که من نیز به زمانی برای رسیدگی به خودم احتیاج دارم.
در مقابل رفتار بی ادبانه یا بی انصافانه ی دیگران سکوت نکنید.
احساسات خود را بیان کنید تا بعدا دچار عصبانیت و ناراحتی نشوید.

۴ـ رفتار جرأت‌مندانه را بیاموزید:

الف) در ذهنتان تمرین کنید:

- اتفاق و صحنه را به صورت یک عکس تصور کنید.
- رفتار خود را مانند یک فیلم سینمایی تصور کنید.
- خود را در حالی که جرأت‌مندانه حرف می‌زنید، تصور کنید.
- پاسخی را که دیگران به شما می‌دهند، تصور کنید.
- اگر از نتیجه راضی هستید همین روش را دوباره تمرین کنید.
- اگر راضی نیستید، آن را تغییر دهید و دوباره تلاش کنید.

ب) از کسانی که سبک رفتارشان قاطعانه است و روش آنها را دوست دارید، تقلید کنید.
ج) برای یادگیری نحوه ی کنترل یک موقعیت، پیشنهادهای جایگزینی را از دوستانتان بپرسید.
د) وقتی احساس کردید آماده‌اید، سعی کنید در دنیای واقعی این تمرین را انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

• تا زمانی که احساس راحتی و آرامش نکردید، به تمرین خود ادامه دهید.

هـ) به خاطر داشته باشید:

• هنگام انجام تمرین؛ سعی کنید نقطه نظرات مثبت و منفی را در نظر بگیرید.

۵ـ در جلسات درمان هم این تمرین را انجام دهید:

در اینجا شما یک فرصت استثنایی دارید برای اینکه در برقراری ارتباط با من بازخورد دریافت کنید. ما معمولا هر جایی این موقعیت‌ها را نخواهیم داشت.

بنابراین از این فرصت استفاده کنید و چیزهایی را که لازم است به دیگران بگویید، تمرین کنید.

تمرین نکات آموخته شده تا جلسه‌ی آینده:

۱ـ فرم مقیاس خلق روزانه را کنید.

۲ـ فهرست هفتگی فعالیت‌ها را پر کنید.

۳ـ به روابطتان با دیگران توجه کنید:

در صورتی که ارتباط شما با دیگران مثبت بوده است علامت + بگذارید.

در صورتی که ارتباط شما با دیگران منفی بوده است علامت ـ بگذارید

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخش و ارتباطات فردی خود را تعیین کنید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت‌های لذت بخش							
تعداد ارتباطات فردی مثبت							
تعداد ارتباطات فردی منفی							

فهرست هفتگی فعالیت‌ها

	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
۸ ـ ۹							
۹ ـ ۱۰							
۱۰ ـ ۱۱							
۱۱ ـ ۱۲							
۱۲ ـ ۱۳							
۱۳ ـ ۱۴							
۱۴ ـ ۱۵							
۱۵ ـ ۱۶							
۱۶ ـ ۱۷							
۱۷ ـ ۱۸							
۱۸ ـ ۱۹							
۱۹ ـ ۲۰							
۲۰ ـ ۲۱							
۲۱ ـ ۲۲							
۲۲ به بعد							

جلسه یازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، خلق ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
(Session 11)

مرور جلسه قبل:

۱ ـ بررسی تمرین نکات آموخته شده جلسه قبل:
ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه و فهرست هفتگی فعالیت ها
۲ ـ روش فکر کردن شما درباره چیزهای مختلف روی خلقتان تأثیر می‌گذارد.
۳ ـ کارهایی که شما انجام می‌دهید بر خلقتان اثر می‌گذارد.
۴ ـ خلق شما نیز بر افکار و رفتارهای شما اثر دارد.
۵ ـ شما می‌توانید رفتارها و افکار خود را تغییر دهید و بر احساس افسردگی خود غلبه کنید.

اهداف این جلسه

۱ ـ موقعی که شما ارتباط خود با دیگران را بررسی می‌کنید، دوباره موارد زیر را در نظر داشته باشید:
الف) افکار شما درباره دیگران چگونه است؟
ب) وقتی با دیگران هستید، چه کار می‌کنید؟
ج) وقتی با دیگران هستید، چه احساسی دارید؟

۲ ـ افکار شما درباره دیگران:
الف) آیا شما متوجه شده‌اید که نمی‌توانید به دیگران اعتماد کنید؟
ب) آیا شما به این نتیجه رسیده‌اید که تحمل دیگران را ندارید؟
ج) آیا شما به این نتیجه رسیده‌اید که از دیگران می‌ترسید؟
د) آیا تصور می‌کنید که دیگران بیش از اندازه از شما انتظار و توقع دارند؟

هـ) مهم‌ترین مساله، تعادل است؛ یعنی اینکه شما یاد بگیرید چطور محتاطانه دیگران را بسنجید و یاد بگیرید به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید و به چه کسی نمی‌توانید.

۳ـ رفتارهای شما در رابطه با دیگران:

الف) دقت کنید که در نظر دیگران چگونه به نظر می‌رسید؟

ب) چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید تا با شما احساس راحتی کنند؟

ج) آیا شما جرأت‌مندانه رفتار می‌کنید؟

د) به خاطر داشته باشید جرأت‌مندی، توانایی ابراز افکار و احساسات مثبت و منفی با دیگران است در حالی که از این کار، خودتان احساس رضایت و راحتی داشته باشید.

۴ـ احساسات شما در رابطه با دیگران:

الف) قبل از ارتباط برقرار کردن با دیگران:

- بر روی تغییر احساس خود در مواجهه با دیگران کار کنید و آنها را اصلاح کنید. از قبل تصمیم بگیرید وقتی که با آنها هستید دوست دارید چه نوع افکاری را داشته باشید.
- همچنین اگر شما می‌خواهید رفتارتان را تغییر دهید، از قبل تصمیم بگیرید دوست دارید چگونه با آنها رفتار کنید؟

ب) بعد از ارتباط داشتن با دیگران؛

- از تجربیات خود درس بگیرید:
- بعد از این که با دیگران ارتباط برقرار کردید، درباره احساساتی که با آنها داشتید، فکر کنید.
- بعد از اینکه از آنها جدا شدید یا خداحافظی کردید، به کدام یک از

احساسات خود آگاه هستید؟؟؟

- فکر کنید که چه چیزی باعث شد احساس خوب یا بدی داشته باشید؟

۵ـ نکته مهم هنگام ارتباط با دیگران، این است که روابطی بر پایه‌ی اعتماد متقابل، ایجاد کنید.

۶ـ تمرین

مردم درباره اعتماد کردن به دیگران در گروه‌های اجتماعی چه احساسی دارند؟

اگر شما به کسی اعتماد ندارید، آیا می‌توانید به او بگویید؟

یک درمانگر، پاسخ‌هایی را با عضو یک گروه نسبت به هیجان‌های مثبت و منفی می‌سازد.

۷ـ شما درباره خاتمه درمان چه احساسی دارید؟

بعد از اتمام درمان شما در کجا می‌توانید از حمایت درمانی برخوردار شوید؟

تمرین نکات آموخته شده تا جلسه آینده:

۱ـ فرم مقیاس خلق روزانه را پر کنید.

۲ـ فهرست هفتگی فعالیت‌ها را پر کنید.

۳ـ به روابط خود با دیگران توجه کنید:

علامت + در صورتی که ارتباط شما با دیگران مثبت بوده است، استفاده کنید.

علامت - در صورتی که ارتباط شما با دیگران منفی بوده است، استفاده کنید.

۴ـ فکر کردن و متفاوت رفتار کردن با دیگران را، با فردی در بیرون از فضای درمان، مانند اعضای خانواده، دوست و... تمرین کنید.

۵ ـ مشکلاتی را که دوست دارید دیگران در حل آنها به شما کمک کنند بنویسید.

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخش و ارتباطات فردی خود را تعیین کنید.

شماره هفته:							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت های لذت بخش							
تعداد ارتباطات فردی مثبت							
تعداد ارتباطات فردی منفی							

فهرست هفتگی فعالیت‌ها

	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
۸ ـ ۹							
۹ ـ ۱۰							
۱۰ ـ ۱۱							
۱۱ ـ ۱۲							
۱۲ ـ ۱۳							
۱۳ ـ ۱۴							
۱۴ ـ ۱۵							
۱۵ ـ ۱۶							
۱۶ ـ ۱۷							
۱۷ ـ ۱۸							
۱۸ ـ ۱۹							
۱۹ ـ ۲۰							
۲۰ ـ ۲۱							
۲۱ ـ ۲۲							
۲۲ به بعد							

جلسه دوازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، می‌تواند خلق ما را تحت تأثیر قرار دهد؟ (Session 12)

مرور جلسه قبل:

بازبینی و بررسی تمرینات آموخته شده جلسه قبل:
- پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه و فهرست هفتگی فعالیت ها

هدف این جلسه

۱ ـ دیگران برای وضعیت خلقی شما مهم هستند، زیرا:

الف) آنها می‌توانند با ایجاد تجربه‌های لذت‌بخش به شما کمک کنند.

ب) آنها می‌توانند از ارزش‌های زندگی شما حمایت کنند.

ج) آنها می‌توانند احساس رفاقت و صمیمیت و دوام و ثبات را برای شما فراهم کنند.

د) آنها می‌توانند تصویری از خودتان که برای شما بسیار مهم است، به شما منعکس کنند.

۲ ـ این فکر که: وقتی روابط شما با دیگران خوب نیست و به خوبی پیش نمی‌رود، حتما شما یا دیگران ایرادی دارید، به شما کمک نخواهد کرد.

در نظر گرفتن سوالات زیر به شما کمک خواهد کرد:

الف) آیا شما هر دو از ارتباطتان یک چیز می‌خواهید؟

ب) آیا علایق شما به اندازه کافی شبیه به هم هست؟

ج) آیا شما می‌توانید به یکدیگر هر آنچه را که فکر و احساس می‌کنید، به روشنی و وضوح بگویید؟

۳ـ ارتباطات شبیه ماشین هستند، نیاز به رسیدگی دارند در غیر این صورت دچار مشکل شده و از کار می افتند!

الف) ارتباطات هرگز یک دفعه به طور کامل درست نمی‌شوند.

- همان‌طور که زندگی هرگز بی‌مقدمه و به صورت آنی بطور کامل حل نمی‌شود.
- هر چیزی که زنده است، ثابت نیست، و همیشه تغییر می‌کند.

ب) از طرف دیگر، تلاش و کوشش برای شکل گیری رابطه‌ای که تنها راه موفق بودن آن، تغییر چشمگیر یکی از طرفین باشد، معمولا به درد سرش نمی‌ارزد.

ج) اما وقتی یک ارتباط شکل گرفت، تلاش برای بهینه سازی و ارتقای ارتباط به بهترین سطح ممکن، کاملا منطقی و عاقلانه است.

۴ـ ارتباطات کمک می‌کنند تا زندگی شما شکل بگیرد.

الف) محیط اجتماعی شما، کمک می‌کند شما به فرد خوبی که دوست دارید، تبدیل شوید.

ب) دیگران می‌توانند احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و تصویر از خود را در شما رشد دهند.

ج) ارتباطاتی را انتخاب کنید که به شما کمک کنند نه اینکه به شما آسیب برسانند.

۵ـ جرأت‌مندی را تمرین کنید:

الف) آیا مسائلی وجود دارند که شما دوست داشته باشید با دیگران در گروه بگویید یا از آنها سؤال کنید؟

ب) آیا مسائلی وجود دارند که شما دوست داشته باشید درباره آنها بازخورد بگیرید؟

ج) آیا مسائلی وجود دارند که شما دوست داشته باشید یک نظر و عقیده صادقانه در موردش بگیرید ولی احتمال می‌دهید که خارج از گروه امکان دریافت این نظر کم و مطالبه‌ی آن سخت باشد؟

۶ـ ابزاری که به شما این اطمینان را می‌دهد تا بتوانید دیگران را به خوبی درک کنید، شنیدن فعال است:

الف) وقتی به سخنان کسی گوش می‌دهید، شنیده‌ها و برداشت خود را بازگو کنید و از ایشان بپرسید آیا درست متوجه شده‌اید یا خیر..!

- راحت‌ترین راه برای انجام این کار این است که آنچه آنها گفته‌اند در غالب واژه‌های خودتان، تکرار کنید. (رجوع کنید به صفحه ۶۸)
- شما می‌توانید به طور مستقیم از آنها بپرسید آیا منظورشان این بوده یا خیر.

ب) بسیاری از افراد، بدون آنکه منظور واقعی فرد مقابل را درک کرده باشند مدت‌ها باهم جر و بحث می‌کنند.

۷ـ چگونه وقتی احساس افسردگی داشتید، آن را تشخیص می‌دهید؟

الف) چه کار کنید؟

ب) از کجا کمک بخواهید؟

۸ـ خداحافظی کنیم.

الف) چه چیزهایی یاد گرفتید؟

ب) چه احساسی دارید؟

تمرین نکات آموخته شده

۱ـ پر کردن فرم مقیاس خلق روزانه را ادامه دهید.

۲ـ دقت کنید چگونه ارتباط شما با دیگران بر خلقتان تأثیر می گذارد؟
۳ـ اگر درباره تعامل‌های خوشایند و ناخوشایند خود مثال و نمونه ای دارید، درباره‌اش بحث و گفتگو کنید.
۴ـ اگر مشکلی پیش آمد دوباره مراجعه کنید.

موفق باشید

فرم مقیاس خلق روزانه

توضیح: لطفا میزان خلق روزانه، خود را با کشیدن خط به دور عدد مورد نظر مشخص کرده و افکار منفی و مثبت و اعمال لذت بخش و ارتباطات فردی خود را تعیین کنید.

شماره هفته :							
روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
خلق بالا	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷	۹ ۸ ۷
خلق متوسط	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴	۶ ۵ ۴
خلق پایین	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱	۳ ۲ ۱
تعداد افکار مثبت							
تعداد افکار منفی							
تعداد فعالیت های لذت بخش							
تعداد ارتباطات فردی مثبت							
تعداد ارتباطات فردی منفی							

فهرست هفتگی فعالیت‌ها

	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
۹ ـ ۸							
۱۰ ـ ۹							
۱۱ ـ ۱۰							
۱۲ ـ ۱۱							
۱۳ ـ ۱۲							
۱۴ ـ ۱۳							
۱۵ ـ ۱۴							
۱۶ ـ ۱۵							
۱۷ ـ ۱۶							
۱۸ ـ ۱۷							
۱۹ ـ ۱۸							
۲۰ ـ ۱۹							
۲۱ ـ ۲۰							
۲۲ ـ ۲۱							
۲۲ به بعد							

پیوست (Appendix)

پرسشنامه افسردگی بک Beck's Depression Inventory - II

این پرسشنامه شامل ۲۱ جمله است. لطفا هر گروه از جملات را با دقت بخوانید. سپس در هر گروه یک جمله انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به امروز بوده است. پس از آن دور شماره کنار جمله‌ای که انتخاب کرده‌اید یک دایره بکشید. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می‌کند، دور شماره‌ای که از همه بالاتر است، دایره بکشید. دقت کنید در هیچ یک از موارد بیشتر از یک جمله را انتخاب نکنید.

۱ ـ غمگینی:

الف) احساس غمگینی نمی‌کنم.
ب) خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.
ج) همیشه غمگین هستم.
د) به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

۲ ـ بدبینی:

الف) نسبت به آینده بدبین نیستم.
ب) بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
ج) انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.
د) احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

۳ ـ احساس شکست:

الف) احساس نمی‌کنم فردی شکست خورده‌ام.

ب) بیش از آنچه که سزاوار بودم، شکست خورده‌ام.
ج) وقتی به گذشته می نگرم، شکست های زیادی را میبینم.
د) احساس می کنم فرد کاملا شکست خورده ای هستم.

۴ـ نارضایتی:

الف) به اندازه گذشته از زندگی لذت می‌برم.
ب) دیگر به اندازه گذشته، از زندگی لذت نمی‌برم.
ج) از چیزهایی که در گذشته از آنها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.
د) اصلا نمی‌توانم از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می‌بردم، هیچ لذتی ببرم.

۵ـ احساس گناه:

الف) احساس گناه خاصی ندارم.
ب) در مورد خیلی از کارهایی که انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم.
ج) اغلب اوقات احساس گناه می‌کنم.
د) همواره احساس گناه می‌کنم.

۶ـ انتظار تنبیه:

الف) احساس نمی‌کنم دارم تنبیه می‌شوم.
ب) احساس می‌کنم ممکن است تنبیه شوم.
ج) من انتظار تنبیه شدن دارم.
د) احساس می‌کنم دارم تنبیه می‌شوم.

۷ـ دوست نداشتن خود:

الف) همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشته‌ام.

ب) اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.

ج) از خودم مأیوس شده‌ام.

د) از خودم بدم می‌آید.

۸ـ خود سرزنشی:

الف) بیشتر از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم.

ب) بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می‌کنم.

ج) به خاطر تمام اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.

د) برای هر چیز بدی که اتفاق می‌افتد، خود را سرزنش می‌کنم.

۹ـ افکار خودکشی:

الف) اصلا در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.

ب) درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم، ولی این کار را نمی‌کنم.

ج) دلم می‌خواهد خودم را بکشم.

د) اگر امکان داشت خودم را می‌کشتم.

۱۰ـ گریه کردن:

الف) بیشتر از گذشته گریه نمی‌کنم.

ب) بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.

ج) به خاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.

د) دلم می‌خواهد گریه کنم ولی نمی‌توانم.

۱۱ ـ بی‌قراری:

الف) بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک پذیر نیستم.

ب) احساس می‌کنم بیشتر از حد معمول، بی‌قرار و تحریک پذیر شده‌ام.

ج) به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم.

د) به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که باید دائما یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۲ ـ کناره‌گیری اجتماعی:

الف) علاقه‌ام را نسبت به مردم و فعالیت‌ها از دست نداده‌ام.

ب) درمقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیزها علاقه دارم.

ج) بیشتر علاقه‌ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده‌ام.

د) علاقه‌مند شدن به هر چیز برایم دشوار است.

۱۳ ـ بی‌تصمیمی:

الف) تقریبا به خوبی گذشته تصمیم گیری می‌کنم.

ب) تصمیم‌گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.

ج) بیشتر از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.

د) درگرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.

۱۴ ـ بی‌ارزشی:

الف) احساس می‌کنم آدم ارزشمندی هستم.

ب) احساس نمی‌کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید هستم.

ج) در مقایسه با دیگران، خود راکم ارزش‌تر می‌دانم.

د) بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

۱۵ ـ از دست دادن انرژی:

الف) من به اندازه گذشته انرژی دارم.

ب) نسبت به گذشته انرژی کمتری دارم.

ج) انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد ندارم.

د) انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.

۱۶ ـ تغییر در الگوی خواب:

در الگوی خوابم هیچ تغییری ایجاد نشده است.

الف: کمی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.

ب: تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.

الف: خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.

ب: خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.

الف: بیشتر اوقات روز را می‌خوابم.

ب: صبح‌ها یک تا دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.

۱۷ ـ تحریک پذیری:

الف) بیش از حد معمول تحریک پذیر نیستم.

ب) بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.

ج) خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.

د) همیشه تحریک پذیر هستم.

۱۸ ـ تغییر در اشتها:

اشتهایم تغییری نکرده است.

الف: اشتهایم کمتر از حد معمول است.

ب: اشتهایم بیشتر از حد معمول است.
الف: اشتهایم خیلی کمتر از حد معمول است.
ب: اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.
الف: اصلا اشتها ندارم.
ب: همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.

۱۹ـ اشکال در تمرکز:

الف) تمرکزم به خوبی گذشته است.
ب) نمی‌توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.
ج) نمی‌توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.
د) احساس می‌کنم، نمی‌توانم روی چیزی تمرکز کنم.

۲۰ـ خستگی پذیری:

الف) بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.
ب) بیش از حد معمول، خسته یا کسل می‌شوم.
ج) به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم کارهایی را که قبلا انجام می‌دادم، انجام دهم.
د) به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم اغلب کارهایی را که قبلا انجام می‌دادم، انجام دهم.

۲۱ـ کاهش علاقه جنسی:

الف) متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه و میل جنسی‌ام نشده‌ام.
ب) کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.
ج) در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.
د) علاقه و میل جنسی ام را کاملا از دست داده‌ام.

تعیین نمره افسردگی بر اساس پرسشنامه افسردگی بکII (فرم بلند)

درجه افسردگی	نمرات
افسردگی جزیی	۰-۱۳
افسردگی خفیف	۱۹-٤
افسردگی متوسط	۲۸-۲۰
افسردگی شدید	٦۳-۲۹

نکته: پرسشنامه افسردگی پک BDI-II نمره‌ای را به عنوان عدم وجود افسردگی را معرفی نمی‌کند.