

افکار غیر مفید

به چالش کشیدن و آزمایش کردن آنها



درمان شناختی رفتاری یک رویکرد مبتنی بر شواهد است برای کمک به شما در جهت غلبه بر طیفی از مشکلات عاطفی رایج - خلق پایین، افسردگی، خشم، اضطراب.

افکار غیر سازنده

خوش آمدید!

آفرین که تا این حد تلاش کردید و از مشکلات عاطفی که در حال حاضر تجربه می کنید، عبور کردید، مثلاً بدخلقی، افسردگی، استرس، عصبانیت، اضطراب. کمک خواستن می تواند یکی از سخت ترین مراحل باشد!

می کند. با توجه به موفقیت این روش کار، نقشهای مشابه با PWP در کشورهای دیگر نیز به طور فزاینده‌ای در دسترس قرار گرفته اند.

افکار غیر مفید: به چالش کشیدن و آزمایش آنها بر اساس یک درمان روانشناسی مبتنی بر شواهد به نام درمان شناختی رفتاری (CBT) است. این کتاب شما را از طریق دو تکنیک خاص CBT به نام چالش برانگیز ذهن و آزمایش‌های رفتاری راهنمایی می کند. ثابت شده است که این تکنیک ها به بسیاری از افرادی که از مشکلات عاطفی رایج مانند خلق و خوی ضعیف، افسردگی یا اضطراب رنج می برند، کمک می کند.

این کتاب راهنما به گونه ای طراحی شده است که بوسیله یک متخصص سلامت روان آموزش دیده برای کمک به افراد برای استفاده حداکثری از آن، حمایت شود. این شخص ممکن است پزشک سلامت روان، یا اغلب به اختصار PWP، باشد که در برنامه بهبود دسترس به درمانهای روانشناسی (IAPT) در انگلستان کار

کنترل روشی که برای بررسی این کتاب کار انتخاب می کنید در اختیار شماست. بنابراین، سرعتی که می خواهید پیش بگیرید، در کنار نحوه عملی کردن تکنیکهایی که فرا می گیرید، به شما بستگی دارد.

بنابراین، آزمایش‌های چالش برانگیز فکری و رفتاری چیست؟

داشتن افکار غیر مفید چیزی است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم. این افکار غیر مفید ممکن است ما را ناراحت کنند، اما معمولاً می‌توانیم کارهایی را که انجام می‌دهیم به سرعت پیش ببریم.

داستان رابرت



است خودمان آن را زیاد باور نکنیم. بنابراین، آزمایش رفتاری می‌توانند به ما کمک کند تا فکر متعادل‌تر اصلاح‌شده جدید را وارد عمل کنیم - شواهد باورپذیرتری برای تفکر جدیدمان به ما ارائه می‌دهد.

قبل از شروع، مهم است که کمی بیشتر در مورد تکنیک‌های استفاده شده در کتاب تمرین افکار غیرمفید: به چالش کشیدن و آزمایش آنها بیاموزیم. سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا استفاده از این تکنیک‌ها برای شما مفید است یا خیر. همچنین به شما کمک می‌شود تا تشخیص دهید که آیا موانعی در بهره بردن بیشتر از کتاب تمرین وجود دارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد افکار غیر مفید: به چالش کشیدن و آزمایش آنها، اجازه دهید کمی در مورد داستان رابرت و نحوه استفاده او از این رویکرد برای غلبه بر افسردگی خود بدانیم. به یاد داشته باشید، در حالی که داستان رابرت بر مبارزه او با افسردگی و خلق و خوی ضعیف متمرکز است، این رویکرد ممکن است برای افرادی که استرسی یا مضطرب هستند نیز به همان اندازه مفید باشد.

اگر استرس یا اضطراب را تجربه می‌کنید، و به حمایت نیاز دارید تا تشخیص دهید چگونه می‌توانید تکنیک‌های استفاده شده در این کتاب تمرین را به کار ببرید، با PWP خود یا هرکس دیگری که ممکن است از شما حمایت کند صحبت کنید.

با این حال، گاهی اوقات افکار غیر مفید می‌توانند آنقدر قدرتمند باشند که اهمال کردن و کنترل آنها دشوار باشد. این امر به ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که ما با یک مشکل رایج سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب مواجه هستیم. افکار غیرمفید ممکن است آنقدر طاقت فرسا و ناراحت کننده به نظر برسند که بر نحوه رفتار و حتی احساس فیزیکی ما تأثیر بگذارند و تأثیر منفی بیشتری بر خلق و خوی ما داشته باشند. این می‌تواند به حفظ چیزی که ما آن را یک حلقه معیوب می‌نامیم کمک کند، که بعداً در کتاب تمرین بیشتر در مورد آن صحبت خواهیم کرد.

دو تکنیک مبتنی بر شواهد برای درمان مشکلات عاطفی رایج به نام چالش برانگیز فکری و آزمایش‌های رفتار در این کتاب تمرین ارائه شده است. این تکنیک‌ها می‌توانند به شکستن آن حلقه معیوب که می‌تواند باعث پایداری احساسات ناخوشایند و ناراحت کننده شود کمک کنند، و تحقیقات زیادی نشان داده است که این تکنیک‌ها به ویژه برای افرادی که رویدادهای دشوار زندگی و مشکلات دیگر را تجربه می‌کنند، موثر هستند.

چالش فکری تکنیکی است که به شما کمک می‌کند تأثیر افکار غیر مفید خود را کاهش دهید. یاد خواهید گرفت که چگونه افکار غیر مفید خود را شناسایی کنید و آنها را اساس شواهد بررسی کنید. این به شما در ایجاد افکار متعادل تر کمک می‌کند. رویکرد آزمایش رفتاری راهی برای آزمایش این افکار متعادل جدید در زندگی روزمره ارائه می‌کنند، این رویکرد ممکن است مفید باشد. این می‌تواند مفید باشد، زیرا گاهی اوقات، اگرچه ممکن است فکر متعادل تری ایجاد کرده باشیم، اما ممکن

من 47 سال سن دارم و 18 ماه بعد از به هم خوردن ازدوایم، احساس ضعف کردم. با گذشت زمان متوجه شدم که احساس افسردگی بیشتری می‌کنم. من به تدریج ارتباطم را با بسیاری از دوستانم از دست دادم - کاملاً مطمئن بودم که آنها طرف همسر سابقم را گرفتند. من دو فرزندم، امی و اولیویا را فقط هر یک هفته در میان می‌دیدم که برایم خیلی دشوار بود.

احساس شکست خوردگی می‌کردم و خودم را مقصر شکست ازدوایم می‌دانستم. با گذشت ماه‌ها متوجه شدم که هر روز کارهای کمتری را انجام می‌دهم و با دوستانم صحبت نمی‌کردم. اگر آخر هفته قرار نبود بچه‌هایم را ببینم ساعت‌ها در بسترخواب می‌ماندم و حتی از بسترخواب بیرون نمی‌آمدم، روز را به تماشای تلویزیون می‌گذراندم.

روحیه ضعیف من هم روی کارم تأثیر گذاشته بود. من واقعاً تمرکز ضعیفی داشتم و متوجه شدم که بسیاری از کارهای مهم را فراموش کرده‌ام. سپس نگران شدم که رئیسم فکر کند من بی‌فایده هستم، مطمئناً کارم را از دست خواهم داد. من همچنین واقعاً درگیر نگه داشتن چیزهایی مانند صورتحساب در خانه بودم. از زمان طلاق، مشکلات مالی زیادی داشتم و قبوض پرداخت نشده در حال انباشته شدن بود. همه اینها باعث شد احساس شکست خوردگی و استرس بیشتر کنم!

می‌خواستم بر این احساسات غیرمفید غلبه کنم، اما نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. من رفتم تا با پزشک عمومی خود در مورد احساسم صحبت کنم و او توصیه کرد که به یک پزشک سلامت روان (PWP) مراجعه کنم. در ابتدا واقعاً مطمئن نبودم. من فقط نمی‌توانستم متوجه شوم صحبت کردن با کسی چگونه می‌تواند به همه مشکلات من کمک کند. با این حال، بعد از یک ماه، من یک قرار ملاقات با PWP خود، هانا داشتم. او از من سؤالات زیادی درباره چیزهایی که تجربه می‌کنم پرسید، مانند احساس فیزیکی‌ام و کارهایی که کم و بیش انجام می‌دادم.

در ابتدا، همه این سؤالات کمی عجیب به نظر می‌رسید و من نمی‌توانستم متوجه شوم که آنها چگونه واقعاً به من مربوط هستند. به هر صورت، وقتی هانا مشکلات من را به چیزی به نام **کاربرگ حلقه معیوب** ارتباط داد، ارتباط منطقی دیده می‌شد. برای اولین بار، توانستم متوجه شوم که کارهایی که انجام می‌دادم، چیزهایی که به آن فکر می‌کردم و احساس فیزیکی و عاطفی‌ام همگی روی یکدیگر تأثیر گذاشته بودند و اوضاع را بدتر کرده بودند. هانا همچنین توضیح داد که از افراد برای استفاده از رویکردهای درمان روان‌شناختی و درمان رفتار شناختی یا به اختصار CBT حمایت می‌کند. با CBT می‌توانم به دنبال شکستن **حلقه معیوب** با تمرکز بر تغییر افکارم یا تغییر رفتارم باشم. به هانا توضیح دادم که من واقعاً با بسیاری از افکار منفی طاقت فرسا و ناراحت کننده دست و پنجه نرم می‌کردم که واقعاً می‌خواستم سعی کنم بر آنها غلبه کنم.

هانا توضیح داد که چگونه با رویکرد حمایت خودیاری کتاب تمرین خودیاری به نام افکار غیر مفید: به چالش کشیدن و آزمایش آنها کار می کرد. او توضیح داد که چگونه این رویکرد از دو تکنیک چالش برانگیز فکری و آزمایش های رفتار تشکیل شده است. در ابتدا، ایده به چالش کشیدن افکارم بسیار عجیب به نظر می رسید - به خصوص که من کاملاً متقاعد شده بودم که افکار منفی من در مورد خودم و چیزهای دیگر درست است! به هر صورت، هانا توضیح داد که آزمایش های چالش برانگیز فکری و رفتاری به من کمک می کنند که بفهمم افکار فقط می توانند افکار باشند - و نه لزوماً واقعیت! او توضیح داد که چگونه می توانم توسط کتاب تمرین افکار غیر مفید: به چالش کشیدن و آزمایش آنها در زمان دلخواهم کار کنم، اما او هر هفته از من حمایت می کند تا بتوانم به همه مشکلاتی که با آن مواجه می شوم غلبه کنم.

هر جلسه حمایتی حدود نیم ساعت طول می کشد و با توجه به مشغله کاری برای من، این موضوع تقریباً قابل کنترل به نظر می رسد.

در هفته های بعدی، هانا به من کمک کرد تا کتاب تمرین را انجام دهم. اول از همه، او از من خواست که هر زمان که احساس ضعف یا بدخلقی کردم، یک کاربرگ ثبت گزارش روزانه فکری را تکمیل کنم. او همچنین پیشنهاد کرد که برخی از اطلاعات را در مورد سبک های تفکر غیر مفید مطالعه کنم. این به هر دوی ما کمک می کند تا برخی از افکار غیر مفیدی را که تجربه می کردم و ارتباط آنها را با احساسم درک کنیم. وقتی شروع به نوشتن تمام افکارم کردم، متوجه شدم که چقدر افکار وجود دارد

و همه چیز کمی زیاد به نظر می رسید. با این حال، وقتی اطلاعات مربوط به **سبک های تفکر غیر مفید را مطالعه می کردم**، متوجه شدم که اگرچه افکار دشوار زیادی داشتم، اما بسیاری از نگران کننده ترین آنها به دیدگاه منفی درباره نحوه تفکر دیگران مربوط می شد. هانا در جلسه بعدی ما توضیح داد که شناخت **سبک های تفکر غیر مفیدمان** می تواند کسب آگاهی بیشتر از افکارمان را برای ما آسان تر کند و همچنین آنها را به عنوان افکاری صرفاً و نه لزوماً واقعیت ها تشخیص دهد.

بعداً، باید فکری را که می خواستم روی آن کار کنم - فکری که بیشترین ناراحتی را برای من ایجاد می کند - انتخاب می کردم که به عنوان یک **فکر برانگیخته** کننده شناخته می شود. در حالی که من طیف وسیعی از افکار غیر مفید و نگران کننده را تجربه می کردم، تصمیم گرفتم روی "هیچ یک از دوستانم دیگر نمی خواهند با من باشند هیچکس مرا دوست ندارد" کار کنم. به نظر می رسید که این برای من یک مشکل واقعی ایجاد کند. حداقل در من آنقدر احساس خلق پایین ایجاد کرد که در واقع مانع از تلاش من برای رسیدگی به چیزهای دیگر و باعث استرس و اضطراب من شد. هانا می گوید در جایی که مردم هم خلق و خوی ضعیف و هم استرس داشتند، چگونه می تواند گاهی اوقات کار بر روی بد خلقی به آنها کمک کند تا برخی از مواردی که باعث استرس می شوند را نیز برطرف کنند.

من قدرت این فکر را 90٪ ارزیابی کردم و این **فکر را در بالای کاربرگ چالش برانگیز فکری** ام نوشتم. گام بعدی، جمع آوری شواهد برای و بر علیه این فکر برانگیخته کننده بود. هانا توضیح داد که ستون تفکر اصلاح شده و متعادل تر در **کاربرگ چالش برانگیز** فکیر وجود دارد تا به من کمک کند دیدگاه متعادل تری در مورد وضعیت داشته باشم. من و هانا تصمیم گرفتیم شواهد

موافق و مخالف **فکر برانگیخته کننده** خود را به عنوان «تکلیف منزل» تکمیل کنیم و سعی کنیم فکر اصلاح شده و متعادل تری داشته باشیم. جمع آوری شواهد برای این فکر به نظرم بسیار آسان بود، اما با شناسایی شواهد علیه آن مبارزه کردم. استفاده از **بخش جمع آوری شواهد علیه افکار برانگیخته کننده: سؤالاتی که باید از خود پرسید** در کتاب تمرین به من کمک کرد تا شواهدی علیه **فکر برانگیخته کننده** خود پیدا کنم، اما من واقعاً برای رسیدن به یک فکر اصلاح شده و متعادل تر تلاش کردم. به هر صورت، وقتی هانا را برای قرار بعدی خود دیدم، او توضیح داد که هنگام یادگیری یک مهارت جدید، معمولاً قبل از شروع کار به زمان و تلاش نیاز دارد. او پیشنهاد کرد که به **شواهد برای فکر برانگیخته کننده خود** نگاهی بیاندازم و در نظر بگیرم که چه مقدار از شواهد واقعیت است و چه مقدار آن نظر. در گذشته، متوجه شدم که برخی از این شواهد بیشتر نظر هستند تا واقعیت و دوباره در دام **سبک های تفکر غیر مفید** افتاده بودم. پس از بررسی مجدد شواهد، در واقع دریافتم که شواهد بسیار کمی برای **فکر برانگیخته کننده من** وجود دارد و موفق شدم به یک فکر اصلاح شده و متعادل تر برسم - «من دوستانی دارم که به من اهمیت می دهند، فقط باید تلاش بیشتری کنم تا آنها را ببینم». در حالی که فقط 50٪ به این فکر اعتقاد داشتم، اما هنوز هم باعث ناراحتی من می شد. هانا توضیح داد که گاهی اوقات، اگرچه ممکن است به طور منطقی درباره چیزی فکر کنیم که درست است، اما آن را **احساس نمی کنیم**. در این موارد، آزمایش رفتار می تواند راهی برای آزمایش افکار شما در زندگی روزمره باشد. با هم، یک آزمایش رفتار را برنامه ریزی کردیم تا فکر جدیدم را با استفاده از **کاربرگ برنامه آزمایش رفتار** تجربه کنیم. تصمیم گرفتم با یکی از قدیمی ترین دوستانم، استیو، تماس

بگیرم و او را به نوشیدنی دعوت کنم. این در واقع خیلی بهتر از آنچه که پیش بینی می کردم پیش رفت و استیو از شنیدن صحبت های من واقعاً خوشحال شد و ما اوقات خوبی را با هم داشتیم. من حالا به فکر تجدیدنظر شده خود خیلی بیشتر اعتقاد داشتم!

با گذشت زمان همه چیز برای من شروع به بهبودی کرد. من حتی موفق شدم افکار منفی خود را در همان لحظه به چالش بکشم - چیزی به نام **جذب فکر**. انجام این کار واقعاً به افکار دیگری کمک کرد که باعث احساس استرس و اضطراب من شده بودند. برای اولین بار بعد از گذشت چند سال، واقعاً احساس کردم که می توانم از چیزهایی که باعث استرس من می شود جلوگیری کنم. من هنوز روزهایی و اوقاتی را دارم که در آن احساس ناراحتی، استرس و اضطراب می کنم، اما احساس می کنم خیلی بیشتر بر افکار منفی ام کنترل دارم و چیزها خیلی کمتر تحت تأثیر قرار می گیرند. اکنون با بسیاری از دوستان قدیمی و خیلی بیشتر در مورد کار و امور مالی خود در تماس هستم.

در نهایت، به نظر می رسد که کنترل زندگی ام را دوباره به دست می آورم و احساس می کنم می توانم دوباره از بعضی چیزها لذت ببرم!

افسردگی یا کم خلقی چیست؟

افسردگی یا بد خلقی عادی است. از هر 5 نفر، 1 نفر در طول زندگی خود تا حدی افسردگی یا خلق و خوی ضعیف را تجربه می‌کنند که تأثیر قابل توجهی بر زندگی آنها دارد. افراد مبتلا به افسردگی ممکن است فعالیت‌هایی را که قبلاً انجام می‌دادند کنار بگذارند، احساس بی‌حوصلگی یا خستگی کنند، خسته و فرتوت شوند و افکار دشوار و غیر مفید را تجربه کنند.

- اگرچه تئوری‌های زیادی در مورد علت افسردگی وجود دارد، کارشناسان هنوز در مورد علت خاص آن نامطمئن هستند، اما در اینجا برخی از احتمالات وجود دارد:
- ناشی از رویدادهای سخت و استرس‌زا زندگی است.
 - دست کشیدن از فعالیت‌های مهم، ارزشمند و لذت بخش.
 - افکاری که در ذهن ما می‌چرخند، غیرمفید و منفی می‌شوند.
 - سطوح پایین یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین.

در حالی که هر یک از این احتمالات ممکن است بر خلق و خوی مان تأثیر کند، اما احتمالاً آن احساسی که داریم نتیجه تأثیر ترکیبی آنها است.

افسردگی چگونه به نظر می‌رسد؟

اگرچه افسردگی و خلق و خوی ضعیف توسط افراد به روش‌های مختلف تجربه می‌شود، تعدادی از علائم و نشانه‌های مشترک وجود دارد.

این موارد به چهار حوزه عمومی مرتبط هستند و ممکن است شامل موارد ذیل باشند:



مانند یک چرخه معیوب، هر یک از این حوزه‌ها بر روی قسمت‌های دیگر تأثیر می‌گذارد و می‌تواند بر بخش‌های مهمی از زندگی مانند کار، روابط و سرگرمی‌ها تأثیر بگذارد.

اضطراب چیست؟

اضطراب نیز رایج است، و در واقع گاهی اوقات می تواند در هنگام پاسخ طبیعی به خطر و استرس مفید باشد. به هر حال، گاهی اوقات اضطراب می تواند شدید، مکرر و غیر مفید شود. حدود 1 نفر از هر 3 نفر در طول زندگی خود دچار مشکل اضطراب می شوند، به حدی که تأثیر قابل توجهی بر زندگی آنها دارد. انواع مختلفی از اختلال اضطراب مانند فوبیای خاص، اختلال هراس و اختلال اضطراب فراگیر وجود دارد. اگر با مشکلاتی در اضطراب مواجه هستید، PWP یا هرکس دیگری که از شما حمایت می کند، می تواند به شما کمک کند تا نوعی از اضطراب را که تجربه می کنید شناسایی کنید.

اگرچه تئوری های زیادی در مورد عوامل ایجاد کننده اضطراب وجود دارد، کارشناسان هنوز در مورد علت خاصی نامطمئن هستند. اما در اینجا چند احتمال وجود دارد:

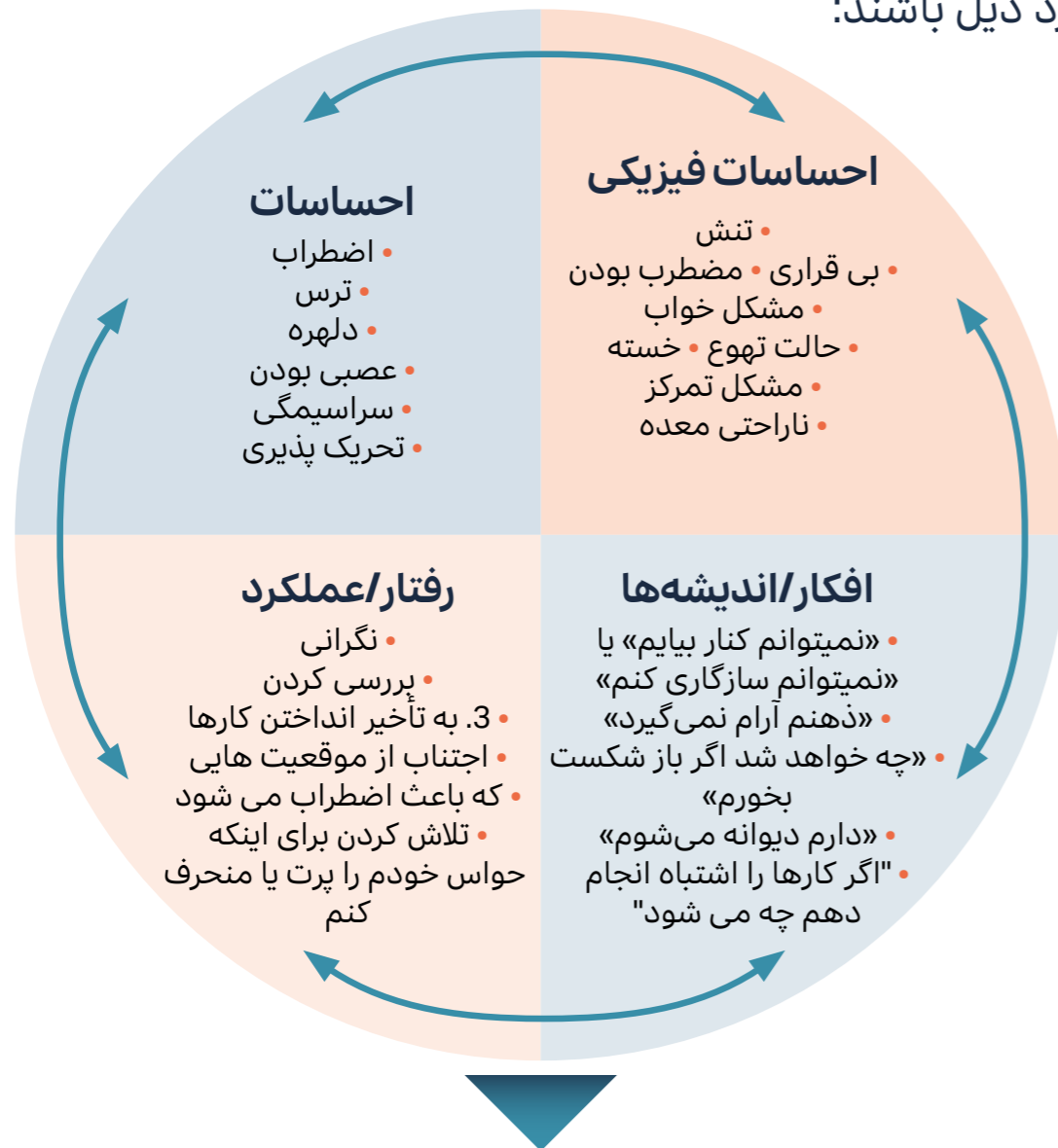
- ناشی از رویدادهای سخت و استرس زا زندگی است.
- سابقه خانوادگی مشکلات سلامت روان.
- افکاری که در ذهن ما می چرخند، غیرمفید و منفی می شوند.
- عدم تعادل انتقال دهنده های عصبی (مواد شیمیایی مغز) مانند سروتونین، نوراپی نفرین و گاما آمینوبوتیریک اسید.

در حالی که هر یک از این احتمالات ممکن است باعث اضطراب شود، مانند افسردگی، اما احتمالاً آن احساسی که داریم نتیجه تأثیر ترکیبی آنها است.

اضطراب چگونه به نظر می رسد؟

اختلالات اضطرابی مختلف توسط افراد به شیوه های مختلفی تجربه می شود، به همین صورت تعدادی از علائم و نشانه های مشترک اضطراب وجود دارد.

این موارد به چهار حوزه عمومی مرتبط هستند و ممکن است شامل موارد ذیل باشند:



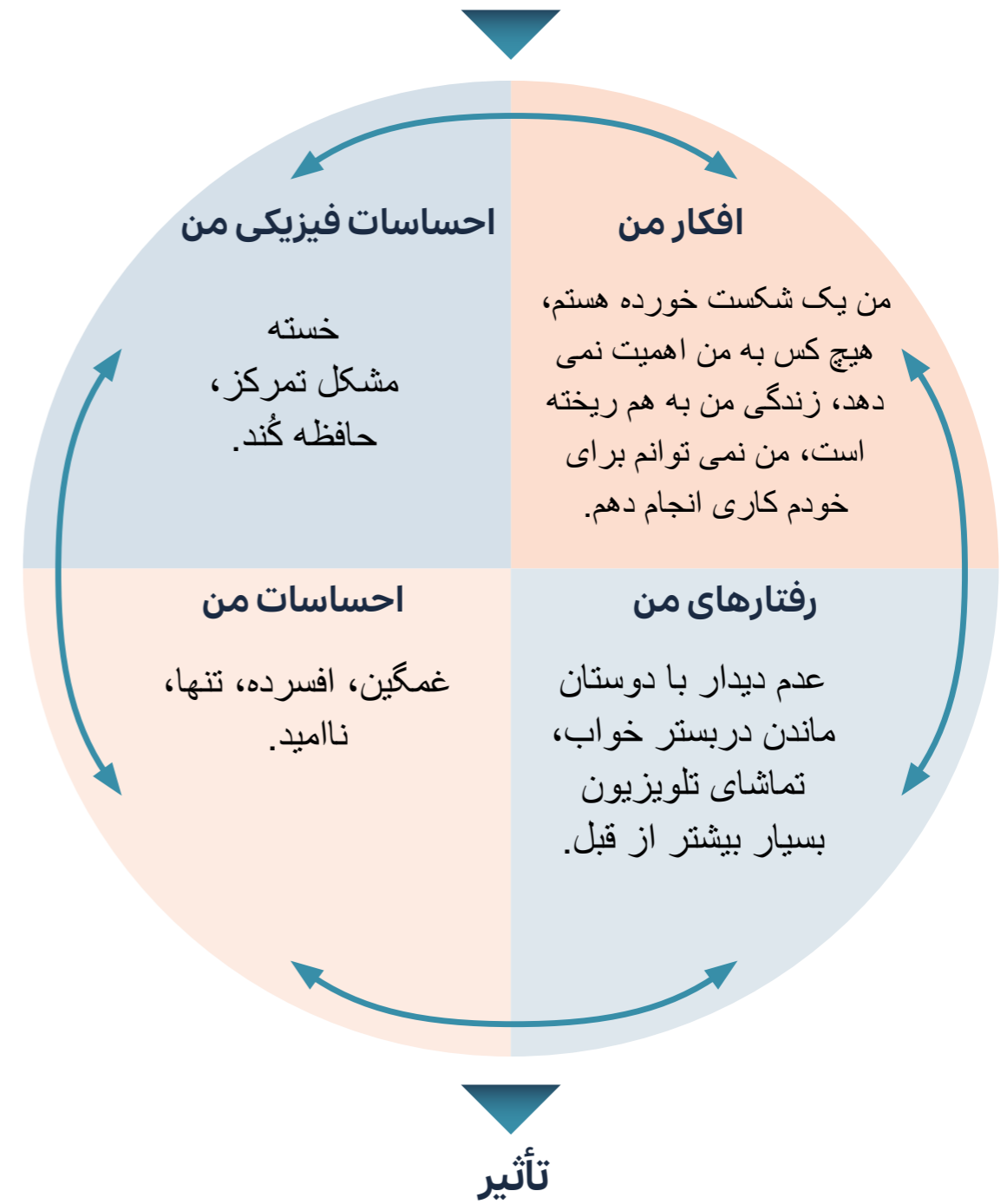
مجدداً مانند یک چرخه معیوب، هر یک از این حوزه ها بر روی قسمت های دیگر تأثیر می گذارد و می تواند بر بخش های مهمی از زندگی مانند کار، روابط و سرگرمی ها تأثیر بگذارد.

برای اینکه درک بیشتری از شکل یک چرخه معیوب به دست آورید، در زیر نگاهی به کاربرد حلقه معیوب تکمیل شده برای رابرت بیندازید. به یاد داشته باشید، این یک چرخه معیوب از خلق و خوی ضعیف و افسردگی است. به هر حال، چرخه معیوب برای مشکلات ناشی از اضطراب نیز قابل استفاده است. سپس می توانید چرخه معیوب خود را در صفحه بعدی پر کنید.



کاربرگ چرخه معیوب رابرت برای خلق و خوی پایین او

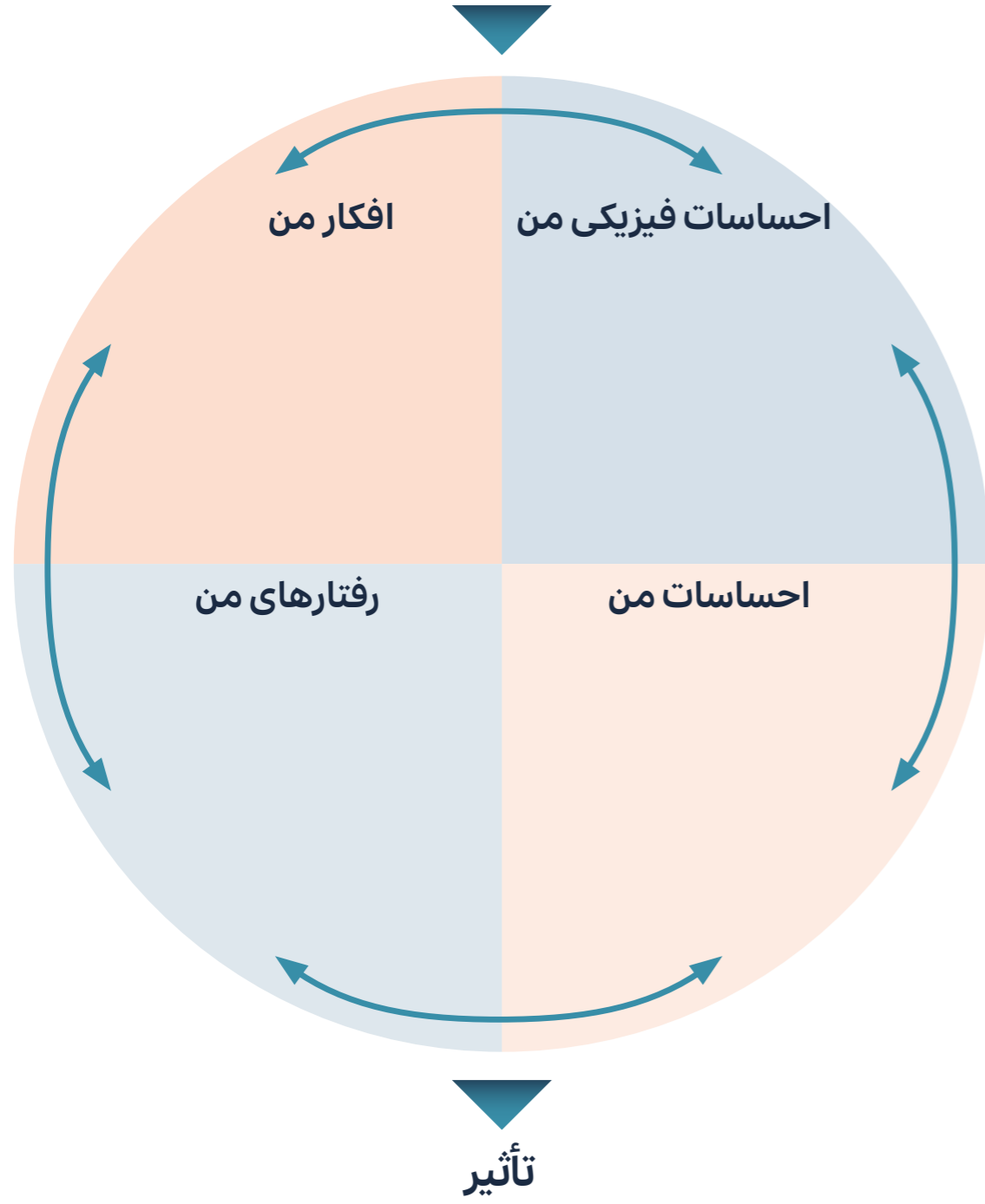
وضعیت من
من طلاق گرفتم.



من واقعاً از دوستانم جدا شده ام. وضعیت مالی من از کنترل خارج است و نمی دانم چگونه آنها را مدیریت کنم.

کاربرگ چرخه معیوب من

وضعیت من



تعیین اهداف

اکنون کاربرگ چرخه معیوب خود را تکمیل کرده اید، قدم بعدی این است که در مورد تعیین اهدافی فکر کنید که می خواهید تا زمان تکمیل این کتاب تمرین به آنها دست یابید.

هنگام تعیین اهداف، به خاطر داشتن موارد ذیل مهم است: ◀

نکات برتر

دقیق باشید

تعیین اهداف خاصی که می خواهید تا زمان تکمیل این کتاب تمرین به دست آورید، بسیار مهم است. مردم اغلب در مورد تعیین اهداف گسترده برای خود فکر می کنند، مانند "احساس بهتر" یا "احساس اضطراب نداشته باشم". با این حال، دانستن اینکه آیا، یا چه زمانی، چنین هدفی به دست می آید، می تواند دشوار باشد. بنابراین، هنگام تعیین اهداف، به این فکر کنید که چگونه متوجه می شوید که به این اندازه احساس خلق پایین، افسردگی یا اضطراب ندارید. سعی کنید در مورد نوع کارهایی که ممکن است انجام دهید فکر کنید، سپس اهداف دقیقتری را پیرامون این موارد تعیین کنید. به عنوان مثال، "من دوست دارم حداقل دو بار در هفته بتوانم به شهر بروم".

واقع بین باشید

برای شروع، مهم است که اهدافی را برای خود تعیین کنید که احساس می کنید می توانید به طور واقع بینانه در چند هفته آینده به آنها برسید. بنابراین، ابتدا فکر کنید که **اهداف کوتاه مدتی برای خود تعیین کنید** - اهدافی که دور از دسترس هستند، اما دور از چشم نیستند، و قبل از حرکت به سمت اهدافی که **میان مدت یا دراز مدت** هستند، شروع به رسیدن به این اهداف کنید. به هر حال، در این مرحله هنوز هم ارزش دارد به اهداف میان مدت و دراز مدت فکر کنید، و در هنگام استفاده از این برنامه دست یافتنی تر به نظر می رسند و خلق و خوی ضعیف، افسردگی یا اضطراب شما شروع به بهبودی می کند.

مثبت اندیش باشید

تعیین اهداف از لحاظ توقف یا انجام کمتر چیزی می تواند وسوسه انگیز باشد. به عنوان مثال "کمتر تلویزیون تماشا کن" یا "من از به تعویق انداختن کارها در محل کار خودداری می کنم". با این حال، بهتر است تا حد امکان، اهداف را به شیوه های مثبت تر یا تلاش برای رسیدن به چیزی بیان کرد. به جای «تماشای کمتر تلویزیون»، به این فکر کنید که در عوض آن چه کاری می توانید انجام دهید. به عنوان مثال، «دوباره نقاشی را شروع کنید». یا به جای اینکه "من کارها را به تعویق نمی اندازم"، به برخی از مزایایی که از دستیابی به این هدف داشته باشید فکر کنید. به عنوان مثال، «تلاش خواهم کرد تا بیشتر کارهایی را که در محل کار به من داده شده است انجام دهم و قبل از کمک خواستن در صورت نیاز، ببینم تا چه حد می توانم پیش بروم»

کاربرگ اهداف من

تاریخ امروز:							هدف 1
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 2
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 3
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 4
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 5
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	

در اینجا نمونه ای از اهداف رابرت آورده شده است:

کاربرگ اهداف رابرت

تاریخ امروز:							هدف 1
دوشنبه 23 نوامبر							
با دوست قدیمی ام استیو برای صرف نوشیدنی می روم.							
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							هدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 2
دوشنبه 23 نوامبر							
در مورد مشکل پرداخت قبض با شرکت برق تماس بگیرید.							
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							هدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	

اکنون اهداف کوتاه مدتی را که رابرت برای خود تعیین کرده است، مشاهده کرده اید، با استفاده از کاربرگ اهداف در صفحه بعدی، چند هدف کوتاه مدت برای خود تعیین کنید.



آفرین که تا اینجا آمده‌اید

اکنون زمان آن رسیده است که بر اساس آزمایش چالش برانگیز فکری و رفتار کار کنید. این ممکن است کمی دشوار به نظر برسد! اما به خاطر داشته باشید کنترل کارهایی را که در هر زمان انجام می‌دهید در دست دارید و از حمایت و پشتیبانی برخوردار هستید.

گاهی اوقات پیشرفت کند خواهد بود و پسرفت اتفاق می‌افتد. این امر کاملاً طبیعی و قابل انتظار است. اگر با مشکل مواجه شدید،

با PWP خود یا هرکس دیگری که می‌تواند به شما کمک کند صحبت کنید

شما ممکن است فکر کنید:

«آنها من را نادیده می‌گیرند.
حتماً کاری کرده‌ام که ناراحت
شده‌اند.»

این ممکن است شما را غمگین کند و یا احساس تقصیر کنید. ممکن است به خانه بروید و نگران باشید که کاری کرده‌اید که آنها را ناراحت کرده است. از طرف دیگر، ممکن است فکر کنید:

«آنها من را نادیده می‌گیرند!
چطور جرأت می‌کنند مرا نادیده
بگیرند!»

این فکر ممکن است شما را عصبانی کند. ممکن است احساس گرما و عرق کردن داشته باشید. ممکن است عملکرد خود را تغییر دهید و با صدای بلند بر سر آنها فریاد بزنید یا برایشان پیامی ارسال کنید و بخواهید که بدانید چرا شما را نادیده می‌گیرند.

اکنون از طریق شروع به کار **مرحله 2: چالش فکری** کمی بیشتر درباره اینکه افکارمان چقدر می‌توانند قدرتمند باشند یاد می‌گیریم، تا به شما در رفع مشکلات کمک کنیم.

محتوای افکار ما فقط بر احساسات ما تأثیر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند احساس ما را از نظر فیزیکی و همچنین شیوه عملکرد ما را تغییر دهد. این تغییرات می‌تواند تأثیر جدی بر زندگی ما داشته باشد.

مرحله 1:

درک کردن قدرت افکار ما

مشکلاتی را تجربه می‌کنیم، افکار غیر مفید ممکن است رایج تر و کنترل آن دشوار باشد. برای درک قدرت افکارمان، حالت ذیل را تصور کنید:

شما در خیابان محلی خود قدم می‌زنید. دوستی را می‌بینید که در آن طرف جاده راه می‌رود. شما برایشان دست تکان می‌دهید و صدا می‌زنید سلام، اما آنها به راه رفتن ادامه می‌دهند و پاسخی نمی‌دهند.

از تکمیل **کاربرگ حلقه خشن**، ممکن است متوجه تأثیر افکارتان بر احساسات، احساس فیزیکی و نحوه رفتارتان شده باشید. درک تأثیر **تفکر غیر مفید ما می‌تواند به این معنی باشد که می‌توانیم این ناحیه از چرخه معیوب را از طریق چالش فکری هدف قرار دهیم.**

افکار غیر مفید می‌توانند آنقدر قدرتمند باشند که نادیده گرفتن آنها دشوار باشد. گاهی اوقات، تلاش برای نادیده گرفتن افکار غیر مفید در واقع باعث می‌شود که بیشتر در مورد آنها فکر کنیم. همچنین، وقتی که در زندگی خود

مرحله 2:

به چالش کشیدن فکر

اکنون ما شروع به کار با 4 مرحله چالش فکری می کنیم. این تکنیک به شما کمک می کند تا با افکار غیر مفید خود مبارزه کنید و به شما کمک می کند تا افکار خود را با جزئیات بیشتری بررسی کنید و شروع به چالش کشیدن آنها کنید.

1 مرحله	افکار غیر مفید خود را شناسایی کنید
2 مرحله	به سبک های تفکر غیر مفید خود برچسب بزنید
3 مرحله	افکار خود را به چالش بکشید
4 مرحله	در فکر برانگیخته کننده خود تجدید نظر کنید



مرحله 1: افکار غیر مفید خود را شناسایی کنید

ابتدا، از **کاربرگ ثبت روزانه فکر** در صفحه 23 استفاده کنید تا افکار غیرمفید خود را هنگام وقوع ثبت کنید. برای شروع، 3 ستون اول این کاربرگ را پر کنید: **وضعیت/حالت**، **احساسات/عاطفه** و **فکر** و سبک تفکر غیر مفید را خالی بگذارید - بعداً به این ستون باز خواهیم گشت.

وضعیت/حالت:

ابتدا، به حالت اخیر فکر کنید که متوجه شده اید در حال تجربه تغییر در احساسات خود به سمت بدتر شدن هستید. به طور مثال، احساس ضعف یا اضطراب. مهم است که سعی کنید با نوشتن 4 پرسش تا حد امکان دقیق باشید:

- این **حالت** چه وقت بود
- چه کار می کردید
- کجا بودید
- با چه کسی بودید

احساس و عواطف:

در مرحله بعد، احساساتی را که در آن حالت/وضعیت داشتید و همچنین میزان تجربه احساسات را در مقیاس 0 تا 100 درصد بنویسید که 0 درصد یعنی اصلاً و 100 درصد می تواند بدترین حالت باشد.

فکر:

در نهایت آنچه را که در آن زمان در ذهنتان می گذرد، بنویسید. برخی از مردم شاید یک فکر داشته باشند که مدام در ذهن آنها می چرخد. دیگران ممکن است افکار متفاوت زیادی داشته باشند. اگر متوجه شدید که افکار مختلف زیادی دارید، لازم نیست همه آنها را بنویسید، بلکه قوی ترین افکار را بنویسید. گاهی اوقات افراد یک فکر را به عنوان یک تصویر به جای کلمات تجربه می کنند. اگر متوجه شدید که اینطور است، سعی کنید توضیحی درباره تصویری که داشتید بنویسید.

برای هر فکری که یادداشت می کنید، همچنین میزان باورتان به آن فکر را در مقیاس 0 تا 100 درصد ثبت کنید. 0% اصلاً، 100% اعتقاد کلی به فکر است.

قبل از اینکه شروع به تکمیل کاربرگ ثبت روزانه فکر خود کنید، **بباید نگاهی به کاربرگ ثبت روزانه افکار رابرت بیاندازیم که مربوط به حال بدی است که او تجربه می کرد.**



کاربرگ ثبت روزانه فکر من

همانطور که موقعیت ها در طول هفته پیش می آیند، آنها را در این کاربرگ ثبت کنید.

سبک تفکر غیر مفید به طور مثال، "پرش به بدترین نتیجه"	فکر افکاری را که داشتید و اینکه چقدر قوی بود بنویسید (100%-0)	احساس و عاطفه احساساتی را که احساس کردید و میزان قوی بودن آن (100%-0) را بنویسید.	حالت/وضعیت توصیف کنید که چه وقتی بود، چه می کردید، کجا بودید، و چه کسی با شما بود.
	%	%	چه وقت: چه چیزی: کجا: چه کسی:
	%	%	چه وقت: چه چیزی: کجا: چه کسی:
	%	%	چه وقت: چه چیزی: کجا: چه کسی:

کاربرگ ثبت روزانه افکار رابرت

سبک تفکر غیر مفید به طور مثال، "پرش به بدترین نتیجه"	فکر افکاری را که داشتید و اینکه چقدر قوی بود بنویسید (100%-0)	احساس و عواطف احساساتی را که احساس کردید و میزان قوی بودن آن (100%-0) را بنویسید.	وضعیت/حالت توصیف کنید که چه زمانی بود، چه می کردید، کجا بودید، و چه کسی با شما بود.
دیدگاه منفی نسبت به اینکه دیگران شما را چگونه می بینند.	% 90%	هیچ یک از دوستانم دیگر نمی خواهند در کنار من باشند. هیچ کس مرا دوست ندارد.	غمگین وقت: عصر جمعه. چه چیزی: در فیس بوک دیدم که برخی از دوستانم بدون من برای صرف نوشیدنی بیرون رفته بودند. کجا: در سالن من. چه کسی: به تنهایی.
شدیدترین منتقد خود بودن.	% 85%	من به تنهایی نمی توانم کاری انجام دهم. من بی فایده هستم.	برآشفتگی چه وقت: شنبه صبح. چه چیزی: یک یادآوری قبض برق در پست دریافت کردم. کجا: خانه. چه کسی: به تنهایی.
دیدگاه منفی نسبت به اینکه دیگران شما را چگونه می بینند.	% 75%	رئیسم فکر می کند که کارمند بی مصرفی هستم. او مجبور است دیر یا زود مرا اخراج کند.	ناامید چه وقت: دوشنبه بعدازظهر چه چیزی: فراموش کرده اید یک ایمیل مهم را در محل کار ارسال کنید. مکان: در دفتر. چه کسی: به تنهایی.

مرحله 2: به سبک های تفکر غیر مفید خود برچسب بزنید

برای کمک به تشخیص اینکه چه وقتی افکار غیرمفید داریم، درک انواع مختلف افکار غیر مفید می تواند مفید باشد. به اینها سبک های تفکر غیر مفید می گویند.

وقتی افکار غیر مفیدی را تجربه می کنیم، تشخیص این که آنها فقط افکار هستند - و نه واقعیت، می تواند بسیار دشوار باشد. این به این دلیل است که افکار غیر مفید می توانند بسیار قدرتمند و قابل باور باشند.

سبک تفکر غیر مفید

شدیدترین منتقد خود بودن

من نادان و احمقم و به درد کسی نمی خورم

دیدگاه منفی نسبت به اینکه دیگران شما را چگونه می بینند

آنها فقط قبول کردند که با من مشروب بنوشند زیرا دلشان برای من می سوزد

داشتن دیدی تاریک به آینده

تلاش کردن فایده ای ندارد. من هرگز بهتر نمی شوم

پرش به بدترین نتیجه / فاجعه سازی

نبضم دوباره تند می زند، ممکن است از حال بروم.

مسئولیت پذیری ناعادلانه

پسرم در امتحان ریاضی ناکام شد. تقصیر من است. من یک والد بیهوده هستم.

گفتن جملات یا قوانین بیش از حد تعمیم داده شده

من در محل کارم اشتباه کردم. من همیشه همه چیز را به هم می ریزم.

آگاهی از انواع سبک های تفکر ما می تواند به ما کمک کند:

- افکار غیر مفید خود را راحت تر تشخیص دهیم و در نتیجه کاری در مورد آنها انجام دهیم.
 - تشخیص دهید که افکار غیر مفید ما به احتمال زیاد فقط افکار هستند تا واقعیت. این می تواند چالش ما را آسان تر کند.
- سپس، به **کاربرگ ثبت روزانه فکر** خود در صفحه 23 برگردید و هر فکر را با سبک تفکر غیرمفید که فکر می کنید تحت آن قرار می گیرد برچسب بزنید.

مرحله 3: افکار خود را به چالش بکشید

قدم بعدی این است که افکار خود را به چالش بکشید با بررسی شواهد علیه آن یا به نفع آن

ابتدا، فکری را از کاربرگ ثبت روزانه فکر خود انتخاب کنید که بیشترین پریشانی و قوی ترین پیوند را با احساسی که شناسایی کرده اید دارد. این فکر **برانگیخته کننده** شما نامیده می شود. در صورت امکان، بهتر است تا روی فکری که حداقل 60% نسبت به آن باور وجود داشته باشد و حداقل شدت هراس آن 60% باشد، کار شود.

فکر **برانگیخته کننده** خود را در بالای برگه **چالش فکر خود** در صفحه 28 با قدرت باور به این فکر بنویسید. در مرحله بعد، با جمع آوری شواهد موافق و مخالف، فکر **برانگیخته کننده** خود را بررسی خواهید کرد. مهم است که شواهدی که ضبط می کنید بر اساس «واقعیت» باشد تا «نظر».

اگر در ابتدا این کار برایتان دشوار بود، PWP شما می تواند به شما کمک کند و «نظر» را از «واقعیت» جدا کنید. برای اغلب مردم شروع کار با جمع آوری شواهد برای افکار **برانگیخته کننده** آسان تر می شوند. شواهدی که فکر شما را تایید می کند در **کاربرگ چالش برانگیز فکر خود بنویسید**.

کاربرگ به چالش کشیدن فکر رابرت

فکر برانگیخته کننده من:	نقاط قوت %
هیچ یک از دوستانم دیگر نمی خواهند در کنار من باشند. هیچکس مرا دوست ندارد.	90%

شواهدی برای فکر برانگیخته کننده من	شواهدی علیه فکر برانگیخته کننده من
جان به من گفت که دیگر نمی خواهد در اطراف من باشد زیرا من اصلاً رفیق سرگرم کننده‌ای نیستم.	قدیمی ترین دوستم هفته گذشته برایم پیامی فرستاد تا ببیند حالم چطور است.
برخی از دوستانم بدون من برای نوشیدنی بیرون رفتند.	هفته گذشته بعد از کار همکارانم برای نوشیدنی من را دعوت کردند.
از وقتی که طلاق گرفتم شنیدم که آکی گفت من یک بازنده بودم و هیچ کس نمی خواست دور و بر من باشد.	سیم در محل کار می دید که من ناراحت هستم و از من خواست که به بازی راگبی بروم.

دست و پنجه نرم می کنید، با PWP خود یا شخص دیگری که از شما حمایت می کند صحبت کنید. گاهی اوقات نیز از کسی که به آن اعتماد دارید، مانند یکی از اعضای خانواده یا دوستان کمک بخواهید.

در مرحله بعد، به ضبط شواهد علیه افکار برانگیخته کننده خود در کاربرگ به چالش کشیدن فکر خود بروید. معمولاً در ابتدا انجام این کار دشوار است. به هر صورت، مانند تمام مهارت های جدید، با گذشت زمان آسان تر خواهد شد. اگر متوجه شدید که با این مشکل

گردآوری شواهد علیه افکار برانگیخته کننده: سوالاتی که باید از خود پرسید

برای کمک به جمع‌آوری شواهد علیه افکار برانگیخته کننده، ممکن است سؤالات ذیل را از خود پرسید:

به دوستانی که چنین فکری در موقعیت مشابه دارند، چه باید بگویم؟

دوستان یا خانواده ام چه نصیحتی علیه این فکر به من می دهند؟

اگر من اعتقاد به تفکر برانگیخته کننده خود را 85% ارزیابی کنم، آنگاه 15% فکری وجود دارد که من به درستی آن اعتقاد ندارم. چه چیزی آن 15 درصد را تشکیل می دهد؟

اگر این احساس را نداشتم، آیا این را باور می کردم؟ اگر نه، چرا؟

آیا این موضوع در مدت 6 ماه باز هم اهمیت خواهد داشت؟ اگر نه، چرا؟

آیا من به کل تصویر نگاه می کنم یا راه دیگری برای نگاه کردن به این وضعیت وجود دارد؟

می توانید کاربرگ به چالش کشیدن فکر رابرت را در صفحه بعد ببینید.

کاربرگ به چالش کشیدن فکر من

فکر برانگیخته کننده من:	نقاط قوت
شواهدی به نفع فکر برانگیخته کننده من	شواهدی علیه فکر برانگیخته کننده من

مرحله 4: در فکر برانگیخته کننده خود تجدید نظر کنید

این فکر را در کاربرگ تفکر اصلاح شده و متعادل تر در صفحه 30 بنویسید.

بعد، بنویسید که چقدر به این فکر اصلاح شده جدید و متعادل تر در مقیاس درصد باور دارید.

در نهایت، احساس اصلی مرتبط با فکر برانگیخته کننده خود را یادداشت کنید و قوت این احساس را دوباره با توجه به تفکر اصلاح شده و متعادل تر خود ارزیابی کنید.

می توانید مثال رابرت را در ذیل ببینید:

اکنون وقت آن رسیده است که در پرتو شواهد موافق و مخالف فکر برانگیخته کننده که جمع آوری کرده اید، در مورد فکر برانگیخته کننده خود تجدید نظر کنید. این به شما کمک می کند تا یک فکر اصلاح شده و متعادل تر ایجاد کنید.

ابتدا سعی کنید شواهدی را که علیه فکر برانگیخته کننده خود جمع آوری کرده اید در کاربرگ به چالش کشیدن فکر خود بررسی و متعادل کنید. در جهت ایجاد یک فکر اصلاح شده و متعادل تر تلاش کنید. این باید جمله ای باشد که تمام شواهدی را که جمع آوری کرده اید در نظر بگیرد.

کاربرگ تفکر متعادل تر اصلاح شده رابرت

فکر بازنگری شده من: باورمن به فکر بازنگری شده من (0-100%)	
50%	من دوستانی دارم که به من اهمیت می دهند، فقط باید تلاش بیشتری کنم تا آنها را ببینم.
قدرت این احساس در پرتو فکر تجدید نظر شده من (0-100%)	احساس اصلی که من داشتم:
60%	غمگین



مهم

سعی کنید از خلق یک فکر بازنگری شده که بیش از حد در جهت مخالف باشد، اجتناب کنید.

فکر برانگیخته کننده شما مفید نبود، زیرا یک طرز فکر افراطی بود. تفکر افراطی چه به صورت منفی یا مثبت می تواند غیر مفید باشد. در عوض، سعی کنید فکر متعادل تری ایجاد کنید.



کار برگ افکار اصلاح شده و متعادل تر شده من

باور من به فکر بازنگری شده من (0-100%)

فکر بازنگری شده من:

قدرت این احساس در پرتو فکر تجدید نظر شده من (0-100%)

احساس اصلی که من داشتم:

مهم

- تغییر طرز فکر به وقت و تلاش نیاز دارد. ممکن است چند هفته طول بکشد تا متوجه شوید کار دشوار شما نتیجه می دهد.
- با گذشت زمان مراحل باید آسان تر شوند. به هر صورت، ناگهان ممکن است فکری به ذهنتان خطور کند که به چالش کشیدن آن واقعاً دشوار است. اگر متوجه شدید که با این مشکل دست و پنجه نرم می کنید، با PWP یا شخص دیگری که به شما کمک می کند صحبت کنید.
- اگرچه بسیاری از افکار غیر مفید ما فقط افکار هستند و نه واقعیت، اما گاهی اوقات ممکن است یک فکر غیر مفید را واقعیت تشخیص دهید. قابل درک است که این می تواند ناراحت کننده باشد. به هر صورت، گاهی اوقات درک اینکه ممکن است برخی از ویژگی ها در افکار غیر مفید ما وجود داشته باشد که ممکن است مقداری حقیقت در آنها وجود داشته باشد، می تواند اولین گام برای حل یک مشکل باشد. یک بار دیگر، اگر چنین است، با PWP خود یا شخص دیگری که از شما حمایت می کند صحبت کنید.

کمک کردن! من به فکر اصلاح شده و متعادل تر خود اعتقاد زیادی ندارم

خواهیم آموخت. به هر حال، فقط در صورتی باید این مرحله را طی کنید که باور کمی به تفکر اصلاح شده و متعادل تر خود دارید. اگر مطمئن نیستید که آیا باید در مرحله 3 کار کنید یا خیر، با PWP خود یا شخص دیگری که از شما حمایت می کند صحبت کنید. اگر به مرحله 3 نیاز ندارید، خبر خوبی است و مستقیماً به مرحله 4: جذب فکر در صفحه 39 بروید.

گاهی اوقات افراد در اولین بار متوجه می شوند که اعتقاد زیادی به تفکر اصلاح شده و متعادل تر خود ندارند. این کاملاً قابل درک است زیرا یادگیری هر مهارت جدید، مانند تغییر روش فکر کردن، به زمان و تمرین نیاز دارد. در هفته های آینده با افکار دیگری که به وجود می آیند، به چالش فکری بپردازید.

یکی دیگر از راه های مفید برای افزایش قدرت باور خود به تفکر اصلاح شده و متعادل تر، آزمایش آن در زندگی روزمره است. در بخش بعدی این کتاب تمرین: مرحله 3: آزمایش های رفتار، درباره آزمایش افکار شما بیشتر

مرحله 3:

آزمایش رفتار

اگرچه ممکن است بتوانیم یک تفکر اصلاح شده متعادلتر ایجاد کنیم و به طور منطقی فکر کنیم که درست است، گاهی اوقات ممکن است آن را "احساس" نکنیم - و به اندازه کافی آن را باور نکنیم. این می تواند زمانی اتفاق بیفتد که بین چیزی که منطقاً می دانیم درست است و احساسی که در مورد آن داریم، فاصله وجود داشته باشد.

در این صورت، می تواند به جلوگیری از جمع آوری شواهد علیه فکر برانگیخته کننده خود روی کاغذ کمک کند و در واقع سعی کنید افکار خود را در زندگی روزمره از طریق تکنیکی به نام آزمایش رفتار تجربه کنید. این می تواند بسیار قدرتمند باشد، زیرا یادگیری از طریق تجربه ممکن است شواهدی را در اختیار شما قرار دهد که به آنها اعتقاد بیشتری دارید. آزمایش رفتار می تواند به شما کمک کنند تا حقیقت یک فکر برانگیخته کننده را تجربه کنید، یا یک فکر اصلاح شده و متعادلتر

را عملی کنید. به هر حال، به یاد داشته باشید که اگر احساس می کنید چالش فکری کافی بوده و افسردگی یا اضطراب شما رو به رفع شدن است، ممکن است نیازی به حرکت به سمت آزمایش رفتار نداشته باشید. برای بحث بیشتر در مورد این موضوع ممکن است PWP یا شخص دیگری که از شما حمایت می کند به شما در تصمیم گیری کمک کند.

اگر احساس می کنید که حرکت به سمت آزمایش رفتار مفید خواهد بود، این 3 مرحله است که ما با آنها شروع به کار خواهیم کرد:

مرحله 1	آزمایش رفتار خود را برنامه ریزی کنید
مرحله 2	آزمایش رفتار خود را انجام دهید
مرحله 3	آزمایش رفتار خود را بررسی کنید

مرحله 1: آزمایش رفتار خود را برنامه ریزی کنید

- به هر حال، مطمئن شوید که پیش بینی شما حداقل کمی با بدترین متفاوت است. باز هم، میزان احتمال وقوع این اتفاق را در مقیاس 0 تا 100 ارزیابی کنید.

در مرحله بعد، فکر کردن به موانعی که ممکن است بر سر راهتان قرار بگیرند یا مانع از اجرای برنامه شما شوند، می تواند مهم باشد. سعی کنید چیزهای داخلی را در نظر بگیرید، به طور مثال، افکار بیهوده، انگیزه، کمبود انرژی. موارد خرجی را نیز در نظر بگیرید، مثلاً مراقبت از کودک، نداشتن زمان کافی، نداشتن پول کافی. این موانع را در ستون **موانع احتمالی** بنویسید. در نهایت برای غلبه بر این موانع از قبل در ستون **غلبه بر موانع برنامه ریزی** کنید. برنامه ریزی از قبل، احتمال موفقیت شما در اجرای برنامه را بسیار بیشتر می کند.

می توانید **کاربرگ برنامه آزمایش های رفتار رابرت** را در صفحه ذیل ببینید.

با استفاده از کاربرگ برنامه **آزمایش های رفتاری من** در صفحه 35، فکری را که می خواهید آزمایش کنید، در **ستون فکری که باید عملی شود**، یادداشت کنید. این ممکن است یک **فکر برانگیخته کننده**، یا یک فکر **تجدید نظر شده و متعادل تر** باشد. باور فعلی خود درباره این فکر ارزیابی کنید (0-100%).

بعد، برنامه ریزی کنید که چگونه می خواهید فکر را آزمایش کنید - چگونه می خواهید فکر را عملی کنید؟ مهم است که سعی کنید و با نوشتن 4 پرسش در ستون **طراحی آزمایش** تا حد امکان دقیق باشید.

- شما چه کاری می خواهید انجام دهید
- شما چه زمانی می خواهید آن را انجام دهید
- کجا آن را انجام خواهید داد.
- با چه کسی می خواهید آن را انجام دهید

در ستون **پیش بینی بدترین ها**، بدترین چیزی را یادداشت کنید که فکر می کنید ممکن است رخ دهد و میزان احتمال وقوع آن را در مقیاس 0-100 ارزیابی کنید. بعد، یک نتیجه جایگزین را پیش بینی کنید و آن را در ستون **«پیش بینی جایگزین»** بنویسید. این ممکن است چیز بد دیگری باشد، یا ممکن است متعادل تر باشد



کاربرگ برنامه آزمایش رفتار من

فکری که باید عملی شود	فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است: من به این فکر (0-100%) باور دارم
طراحی آزمایش	من قصد دارم این فکر را با این روش آزمایش کنم: چه چیز؟ کجا؟ چه زمانی؟ چه کسی؟
پیش بینی کردن بدترین ها	من پیش بینی می کنم که بدترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است: (0-100%) فکر می کنم که این اتفاق می افتد
پیش بینی کردن جایگزین	
	(0-100%) فکر می کنم که این اتفاق می افتد
موانع احتمالی	موارد ذیل ممکن است مانع ایجاد کند:
غلبه بر موانع	من به روش های زیر می توانم بر این مشکلات غلبه کنم:

کاربرگ برنامه آزمایش رفتار رابرت

فکری که باید عملی شود	فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است: من به این فکر (0-100%) باور دارم	50%
طراحی آزمایش	من این فکر را چنین آزمایش می کنم: من می خواهم با دوستم استیو تماس بگیرم و یک شب بعد از کار هفته آینده از او بخواهم برای نوشیدنی با هم باشیم. کجا؟ خانه من. چه زمانی؟ سه شنبه ساعت 8 شب. چه کسی؟ به تنهایی.	
پیش بینی کردن بدترین ها	من پیش بینی می کنم که بدترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است: (0-100%) فکر می کنم که این اتفاق می افتد	70%
پیش بینی کردن جایگزین	او به تماس تلفنی پاسخ می دهد، اما نمی تواند آن را برای نوشیدنی درست کند و هانه ای بیاورد.	
	(0-100%) فکر می کنم که این اتفاق می افتد	90%
موانع احتمالی	موارد ذیل ممکن است مانع ایجاد کند: افکار غیر مفید من در مورد آنچه اتفاق خواهد افتاد - اگر او به تماس من پاسخ ندهد یا من را رد کند، احساس بدتری به من می دهد. من واقعاً در زمان عصر خسته هستم و ممکن است انرژی نداشته باشم.	
غلبه بر موانع	من ممکن است بر این مشکلات غلبه کنم: اگرچه من نگران این هستم که چه اتفاقی ممکن است بیفتد، اما باید آن را انجام دهم. گذشته از همه، او هفته گذشته به من پیام داد شاید او مشکلی نداشته باشد. من ممکن است خسته باشم اما باید تمام تلاشم را بکنم تا آن را انجام دهم.	

کاربرگ برنامه آزمایش رفتار رابرت

فکری که باید عملی شود		
50%	من به این فکر (0-100%) باور دارم	فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است:
من دوستانی دارم که به من اهمیت می دهند، فقط باید تلاش بیشتری کنم تا آنها را ببینم.		
پیش بینی اصلی من		
70%	من به این فکر (0-100%) باور دارم	من پیش بینی کردم که این اتفاق می افتد:
او تلفن را قطع خواهد کرد		
نتایج		
آنچه در واقع اتفاق افتاد این بود:		
استیو تلفن را جواب داد! ما واقعاً یک صحبت طولانی داشتیم. استیو گفت که خیلی نگران من بوده و ما قرار گذاشتیم که هفته آینده بعد از کار برای نوشیدنی بیرون برویم.		
آموخته های من		
از این آزمون رفتاری این را آموختم:		
من هنوز دوستانی دارم، و اگرچه اتفاقاتی در ازدواج من افتاده است، اما لزوماً اینطور نیست که همه مرا به خاطر آنها سرزنش کنند. شاید من خیلی به خودم سخت گرفته ام.		
تجدید نظر در اندیشه اصلی من		
اکنون فکر اصلی خود را به این تغییر می دهم:		
من دوستانی دارم که هنوز به من اهمیت می دهند و لزوماً من را به خاطر هر اتفاقی که افتاده سرزنش نمی کنند.		
10%	من به فکر اصلی خود (0-100%) باور دارم	من این فکر جدید را باور دارم (0-100%)
تغییر رفتار		
بر اساس فکر جدید موارد ذیل را به شیوه ای متفاوت انجام خواهم داد:		
تلاش کردن و تماس گرفتن با استیو واقعا مفید بود. می خواهم مطمئن شوم که با دوستان دیگری که مدتی است ندیده ام در تماس هستم - نمی توانم منتظر باشم تا افراد با من تماس بگیرند!		
مراحل بعدی		
سایر آزمایش های رفتار که ممکن است بخوام امتحان کنم:		
این آزمایش واقعا خوب پیش رفت. به هر حال، من هنوز افکار غیر مفید دیگری را تجربه می کنم که واقعا با آنها دست و پنجه نرم می کنم. من می خواهم به دفتر ثبت روزانه فکر خود برگردم و شروع به چالش کشیدن و آزمایش برخی از افکار دشوار دیگر کنم.		

مرحله 2: آزمایش رفتاری خود را انجام دهید

اکنون وقت آن است که برنامه خود را اجرا کنید و افکار خود را در زندگی روزمره آزمایش کنید.

مرحله 3: آزمایش رفتار خود را بررسی کنید

در نتیجه چیزهایی که از آزمایش رفتار آموخته اید، چگونه ممکن است بتوانید افکار خود را تغییر دهید؟ فکر جدید خود را در **ستون بررسی فکر اصلی من** بنویسید و همچنین ارزیابی کنید که چقدر به این فکر جدید و چقدر به فکر اصلی خود باور دارید.

بر اساس فکر جدیدتان، فکر کردن به اینکه چگونه ممکن است در آینده کارها را متفاوت انجام دهید، می تواند مفید باشد - این را در **ستون تغییر رفتار** یادداشت کنید.

در نهایت، برای برخی از افراد فکر کردن در مورد آنچه می خواهند در آینده انجام دهند مفید است. به طور مثال، آیا باید در مورد انجام یک آزمایش رفتار دیگر فکر کنید؟ اگر چنین است، می توانید درباره فکری که می خواهید آزمایش کنید یا بعداً آزمایش خواهید کرد فکر کنید. از طرف دیگر، ممکن است این آزمایش به شما کمک کرده باشد که به اندازه کافی به جلو بروید تا به چالش فکری ادامه دهید، در این صورت به صفحه 39 بازگردید. آنچه را که می خواهید بعداً انجام دهید در **ستون مراحل بعدی** بنویسید.

می توانید **کاربرگ برنامه آزمایش های رفتار رابرت** را در صفحه ذیل ببینید.

سعی کنید **کاربرگ بررسی آزمایش رفتار خود** را در صفحه 38 تا جایی که ممکن است تکمیل کنید. این می تواند به شما کمک کند تا حد امکان جزئیات را به خاطر بسپارید.

فکر خود را که باید عملی شود را از کاربرگ برنامه آزمایش رفتار خود در ستون اول کاربرگ بررسی آزمایش رفتار خود بنویسید و اینکه چقدر به این فکر باور دارید.

سپس، اطلاعات پیش بینی بدترین را از کاربرگ برنامه آزمایش رفتار در ستون دوم کاربرگ بررسی آزمایش رفتار بنویسید و یادداشت کنید که چقدر به این پیش بینی باور داشتید. در ستون چه اتفاقی افتاد، یادداشت کنید که آزمایش رفتار چگونه پیش رفت - و در وقت عملی کردن فکر خود واقعا چه اتفاقی افتاد.

در مرحله بعد، آنچه را که از آزمایش رفتار آموخته اید در **ستون آموخته های من** بنویسید.



کاربرگ چالش فکر من

فکری که باید عملی شود

فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است: من این فکر را باور دارم (0-100%)

پیش بینی اصلی من

من پیش بینی کردم که این اتفاق می افتد: من این فکر را باور دارم (0-100%)

نتایج

آنچه در واقع اتفاق افتاد این بود:

آموخته های من

از این آزمایش رفتار آموخته ام:

بازنگری فکر اصلی من

من اکنون فکر خود را این چنین تغییر می دهم:

من به این فکر (0-100%) باور دارم من به فکر اصلی خود (0-100%) باور دارم

تغییر رفتار

بر اساس فکر جدیدم موارد ذیل را به شیوه‌ای متفاوت انجام خواهم داد:

مراحل بعدی

سایر آزمایش های رفتار که ممکن است بخواهم امتحان کنم:

حرکت با چالش های فکری

جذب افکار بروید. با این حال، مهم است که قبل از اینکه احساس آمادگی کنید، برای جذب افکار عجله نکنید.



آفرین برای رسیدن به این حد. امیدواریم در این مرحله تمام زحمات زیاد شما نتیجه داده باشد و شما شروع به دیدن مزایای آن کنید.

اگر تکمیل کاربرگ‌ها برایتان آسانتر شده است، ممکن است وقت آن فرا رسیده باشد که به مرحله بعدی چالش فکری -

مرحله 4:

جذب فکر

جذب فکر به معنای به چالش کشیدن فکر در لحظه ای است که متوجه می شوید فکر غیر مفیدی دارید. شما سعی می کنید قبل از شروع به تغذیه حلقه معیوب‌تان، فکر را به چنگ بیاورید و از مراحل به چالش کشیدن فکر برای تضعیف فکر قبل از اینکه بر سایر بخش های حلقه معیوب شما تأثیر بگذارد استفاده کنید.

همانطور که با جذب فکر پیشرفت می کنید، ممکن است مراحل مختلف چالش فکر برای شما مفیدتر باشد.

برخی افراد متوجه می شوند که **برچسب زدن** به افکار غیر مفید خود با استفاده از یکی از **سبک های تفکر غیر مفید**، به آنها این امکان را می دهد که ببینند این فکر فقط یک فکر است و یک واقعیت نیست. این امر باعث می شود که آنها راحت تر آن را رد کنند. **دیگران شواهد برای و برعلیه افکار برانگیخته کننده** را مفیدتر می دانند و یاد می گیرند که این کار را خیلی سریع انجام دهند.

در نهایت، برخی از مردم متوجه می شوند که می توانند به سرعت یک **تفکر اصلاح شده و متعادل** تر در ذهن خود ایجاد کنند.

مانند هر مهارت جدید، تسلط بر این مهارت ممکن است به زمان نیاز داشته باشد، یا ممکن است متوجه شوید که این کار را کاملاً طبیعی شروع کرده اید. در هر صورت، مهم است که به یاد داشته باشید که افکار مختلف در زمان‌های مختلف بر ما تأثیر متفاوتی می‌گذارند. جذب فکر ممکن است واقعاً خوب پیشرفت کند، اما به طور ناگهانی انجام یک فکر خاص بسیار دشوار است. اگر این اتفاق بیفتد، شاید خوب باشد که یک قدم به عقب بردارید و به تکمیل کاربرگ‌های مربوط به این فکر خاص فکر کنید. هنگامی که کاربرگ های مربوط به **فکربرانگیخته کننده** را تکمیل کردید، در موقعیت قوی تری خواهید بود که می توانید وقتی دوباره به ذهن شما خطور کرد، جذب فکر را اعمال کنید.

حفظ سلامتی

امیدواریم در چند هفته گذشته توانایی بیشتری در ایجاد افکار متعادل تری داشته باشید و چرخه معیوب را که احساسات شما را به روشی غیرمفید تحت تأثیر قرار داده است بشکنید.

همچنین برای حفظ سلامتی در آینده، مهم است که سعی کنید تکنیک‌هایی را که در این کتاب یاد گرفته‌اید به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید. بنابراین در مورد چیزهایی که از نظرتان مفید بوده است فکر کنید.

چه علائم و نشانه‌هایی ممکن است نشان دهند که شما یک مشکل عاطفی رایج مانند خلق و خوی پایین، افسردگی، استرس، عصبانیت، اضطراب را دوباره تجربه می‌کنید؟

در ابتدای کتاب تمرین، احساسات، عواطف، افکار و رفتارهایی را که تجربه کرده بودید، یادداشت کردید که نشان می‌داد شما یک

مشکل عاطفی رایج را تجربه می‌کنید. در آینده، اینها می‌توانند به عنوان **علائم هشدار دهنده** ای باشند که شما دوباره این احساسات دشوار را تجربه می‌کنید. بنابراین برای آگاه ساختن شما از **علائم هشدار دهنده**، پر کردن کاربرگ **علائم هشدار من می‌تواند مفید باشد**. بنابراین، نگاهی به **کاربرگ چرخه معیوب من** که در ابتدای کتاب تمرین پر کرده‌اید، بیندازید تا علائم هشدار دهنده خود را شناسایی کنید. سپس از این برای تکمیل کاربرگ **علائم هشدار من** در ذیل استفاده کنید.

کاربرگ علائم هشدار من

احساسات فیزیکی من

افکار من

احساسات من

عملکردهای من

جعبه ابزار حفظ سلامتی

از جعبه ابزار حفظ سلامتی من در ذیل استفاده کنید تا فعالیت‌ها، استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی را که در حین استفاده از این کتاب تمرین مفید بوده، یادداشت کنید. اگر در آینده دوباره با یک مشکل عاطفی رایج دست و پنجه نرم می‌کنید، می‌توانید به این موضوع مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید که تکنیک‌های این کتاب تمرین آخرین بار مفید بوده و آنها می‌توانند دوباره و دوباره به کار بیایند!

با این حال، به یاد داشته باشید که احساس ضعف، اضطراب، غمگینی، عصبانیت یا خستگی برای مدت کوتاهی کاملاً طبیعی است. به هر حال، اگر مدتی طولانی به آن دچار شده‌اید و دوباره زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است، شاید بهتر باشد برای رفع آن اقدام کنید.

کاربرگ جعبه ابزار حفظ سلامتی

چه فعالیت‌هایی به من کمک کرد تا احساس بهتری داشته باشم؟

چه مهارت‌هایی را از طریق این کتاب تمرین آموخته‌ام؟

چه چیزی به من کمک کرد تا این فعالیت‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌ها را عملی کنم؟



برگه بررسی کردن من

آیا کم و بیش از آن رفتارهای غیرمفیدی که ممکن است نشان دهند دوباره مشکلاتی را تجربه می‌کنم، شروع کرده‌ام؟

آیا من افکاری مشابه افکاری را که در هنگام شروع این کتاب داشتم تجربه می‌کنم؟

آیا من احساسات فیزیکی مشابه احساساتی را که در هنگام شروع این کتاب داشتم تجربه می‌کنم؟

آیا من احساساتی مشابه احساساتی را که در زمان شروع این کتاب کار داشتم و با آنها مشکل داشتم، تجربه می‌کنم؟

اگر فکر می‌کنم مشکلاتم دوباره در حال بازگشت هستند، چه کارهایی میتوانم برای غلبه بر این مشکلات انجام دهم تا بتوانم دوباره آنها را مدیریت کنم؟

بررسی حال و عملکرد من

بعد از تمام کردن کتاب تمرین، بررسی کردن نحوه مدیریت احساسات تان می‌تواند مفید باشد.

اگر فکر می‌کنید داشتن بررسی هفتگی مفید خواهد بود، در هفته‌ها یا ماه‌های آینده از **برگه بررسی من** استفاده کنید. داشتن **تعهد کتبی** برای استفاده از کار برگ بررسی به جلسه می‌تواند این احتمال را افزایش دهد که این **کاری است که شما انجام خواهید داد**. برای انجام این **تعهد کتبی** می‌توانید از بخش زیر استفاده کنید:

برای اطمینان از پیگیری فعالیت‌هایی که دفعه قبل به شما کمک کرده‌اند و آنها را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کردید، ممکن است ادامه این **بررسی** منظم برای چند هفته مفید باشد.

برخی افراد دریافته‌اند که **بررسی هفتگی** در ابتدا مفید است. به هر حال، با گذشت زمان متوجه می‌شوند که می‌توانند دفعات تکرار آن را کاهش دهند. یک بار دیگر تکرار می‌کنیم که شما کنترل را در دست دارید و بهترین فردی هستید که می‌دانید چه چیزی برای تان مفیدتر است.



تعهد کتبی من برای بررسی خودم:

من در مورد احساساتی که هر روز مرا آزار می‌دهد خود را مورد بررسی قرار می‌دهم در هفته آینده



یادداشت‌های من



یادداشت‌های من



یادداشت‌های من



یادداشت‌های من

نویسندگان

خودیاری CBT را برای افراد مبتلا به افسردگی ایجاد کرده است. جوان همچنین روی چندین برنامه آموزشی با هدف آموزش متخصصان سلامت روان برای حمایت از بیماران در استفاده از مواد خودیاری CBT کار کرده است.

کتی جکسون مدرس و دانشیار برنامه های آموزشی پزشکان سلامت روانی (PWP) در توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) است. روانشناسی در دانشگاه اکستر، که قبلاً به عنوان PWP در یک سرویس بهبود دسترسی به درمان های روانشناختی (IAPT) کار می کرد. او علاقه خاصی به توسعه مداخلات CBT با شدت کم برای حمایت از افرادی دارد که با عارضه های سلامت جسمی طولانی مدت و مشکلات رایج سلامت روان زندگی می کنند و در حال حاضر PWP های واجد شرایط را برای حمایت از مداخلات CBT با شدت پایین برای افرادی که دارای عارضه های فیزیکی طولانی مدت هستند آموزش می دهد. در خارج از محل کار، کتی از بودن در فضای باز و دیدار با دوستان و خانواده لذت می برد.

پروفسور Paul Farrand مدیر مجموعه رفتار درمانی شناختی با شدت کم (LICBT) در مرکز توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در بخش روانشناسی دانشگاه Exeter است. علایق تحقیقاتی اصلی او در آموزش بالینی (LICBT)، به ویژه در قالب کتبی خودیاری است. پاول (Paul) براساس تحقیقات و عملکرد بالینی خود با افرادی که دچار مشکلات سلامت جسمانی هستند، طیف گسترده ای از مداخلات خودیاری مکتوب CBT را برای افسردگی و اضطراب ابداع کرده است و ویراستار مهارت ها و مداخلات کم شدت CBT: کتابچه راهنمای پزشک (2020) است؛ کتابچه راهنمای آموزشی منتشر شده توسط SAGE، برای افزایش توانش نیروی کار سلامت روان در سطح پزشکی در LICBT. در ارتباط با این حوزه ها، او عضو چندین کمیته در سطح ملی مرتبط با برنامه بهبود دسترسی به درمان های روانشناختی (IAPT) وزارت بهداشت و توسعه نیروی کار درمانی روانشناختی گسترده تر و در سطح بین المللی در رابطه با پیشرفتهای جهانی در LICBT است.

دکتر Joanne Woodford پژوهشگر گروه توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در دانشگاه Exeter است. او علاقه ویژه ای به بهبود دسترسی به مداخلات روانشناختی برای افراد مبتلا به افسردگی و خانواده های آنها دارد، به ویژه افرادی که مشکلات سلامت جسمانی هم دارند. جوان طیف وسیعی از مداخلات

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می توانید یک نسخه از نشریه را برای استفاده شخصی و/یا فقط برای استفاده بالینی فردی خود دانلود کنید، مشروط بر اینکه منبع را ذکر کنید. لطفاً توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نمی شود و برای استفاده توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان در نظر گرفته شده است و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. نه دارنده حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده است تضمین نمی کند که اطلاعات مندرج در اینجا از هر نظر دقیق یا کامل است و آنها مسئولیتی در قبال خطاها یا حذفیات یا نتایج به دست آمده از استفاده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

