



...برتر
زندگی آموختن
و ساختن است



دوره آموزشی مهارت‌های زندگی

دوره پنجم من برتر | تیر ۱۴۰۰

تدوین و تدریس: دکتر محمد کاظمزاده

Life Skills Course Edited and Taught by:
Mohammad Kazemzadeh, Ph.D

تفکر نقاد
تفکر خلاق

اضطراب و افسردگی

حل تعارض

حل مسئله

قاطعیت

اعتماد به نفس

خودآگاهی

مدیریت استرس

مدیریت خشم

ارتباط مؤثر
و همدلی

افسردگی



اینجا دیباچه‌ی این جزوه است، جای مهمی است؛ پس چیز مهمی را اینجا بنویس.

مهارت غلبه بر افسردگی	صفحه
• درسنامه اول) چرایی و چیستی؟	۳
• درسنامه دوم) چهار بعد و بعد جسمی انسان	۵
• درسنامه سوم) بعد روانشناختی و اجتماعی و معنوی انسان	۶
• درسنامه چهارم) افسردگی چیست؟ انواع؟	۷
• درسنامه پنجم) درمان های بیولوژیک	۱۰
• درسنامه ششم) درمان های روانشناختی - تشخیص سندرم ۱	۱۳
• درسنامه هفتم) درمان های روانشناختی - تشخیص سندرم ۲	۱۵
• درسنامه هشتم) نفع ثانویه	۱۶
• درسنامه نهم) ATTENTION TRAINING TECNIC	۱۷
• درسنامه دهم) خرس سفید	۱۸
• درسنامه یازدهم) تمرکز مجدد توجه بر موقعیت (SAR) situational attention refocusing	۱۸
• درسنامه دوازدهم) تداعی آزاد	۱۹
• درسنامه سیزدهم) تماشای افکار	۲۰
• درسنامه چهاردهم) ساحل دریا - بیلبرد	۲۰
• درسنامه پانزدهم) بلند گویی افکار	۲۲
• درسنامه شانزدهم) پرسش و پاسخ (۱)	۲۲
• درسنامه هفدهم) گزارش دهی	۲۳
• درسنامه هجدهم) آوازخوانی	۲۴
• درسنامه نوزدهم) ذهن آگاهی لذتها	۲۴
• درسنامه بیستم) زنجیره لغات	۲۴
• درسنامه بیست و یکم) افسردگی اجتماعی	۲۶
• درسنامه بیست و دوم) تکنیک جانسون و ده قانون	۲۶
• درسنامه بیست و سوم) افسردگی معنوی (۱)	۲۷
• درسنامه بیست و چهارم) افسردگی معنوی (۲)	۲۸
• جدول ثبت تمرین ها	۳۰



- ✓ قراره در این کارگاه چه اتفاقی بیوفتد؟
- ✓ اصلا غلبه بر خلق منفی یعنی چی؟
- ✓ قراره چه کمکی به شما بکند؟
- ✓ اگر غلبه بر خلق منفی نداشته باشی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- ✓ غلبه بر خلق منفی را کجا باید استفاده کنیم؟
- ✓ به درد چه کسانی می‌خورد؟

دوره‌ی غلبه بر خلق منفی یک کارگاه است که با رویکرد **cbt.mct.eft** برای مقابله‌ی شما با ناگواری‌هایی که می‌فهمید راهکار می‌دهد. مگر می‌شود ما ناگواری یا ناکامی را تجربه کنیم ولی نفهمیم؟ بله!

ثابت شده است که اگر فشار روانی زیر ۳۰ درصد باشد، سیستم‌های آنزیمی و هورمونی ما ناخودآگاه مشکل را مدیریت می‌کند؛ زمانی که شما یک فشار روانی را می‌فهمید، یعنی خط برش اول را این فشار رد کرده است. حالا این فشار می‌تواند ترکیبی از استرس و افسردگی باشد، می‌تواند ترکیبی از اضطراب و افسردگی باشد. جالب است که این را بدانید اگر بی‌دلیل و ناهشیار بدن شما در موقعیت‌هایی دوپامین هم ترشح کند، شما مضطرب می‌شوید..... به خاطر این است که یکی از بزرگترین مشکلات در افسردگی قطب مانیا است. مانیا چیست؟ بیش از حد دوپامین ترشح کردن، بی‌دلیل و بی‌حساب و کتاب و ناهشیار دوپامین ترشح کردن است. پس می‌خواهیم با ناگواری‌هایی که برایمان رخ می‌دهد و برایمان ماندگار می‌شود و درگیرمان می‌کند و انرژی ما را پایین می‌آورد و آن انرژی پایین باعث می‌شود که بی‌حوصله بشویم، کلافه بشویم، ناامید بشویم، پوکرفیس بشویم، خواب ناآرامی داشته باشیم و وزن بهم بریزد، ارتباط‌های اجتماعی مان لطمه بخورد، بدبین بشویم و... به نحوه درمان و مقابله‌اش را خوب یاد بگیرید!

اگر فشار روانی زیر ۳۰ درصد باشد آدم‌ها متوجه نمی‌شوند! این درصد را چه چیزی تعیین می‌کند؟ این درصد را توان شما تعیین می‌کند! هر چقدر توانت بیشتر باشد درصد فشار روانی کمتر می‌شود.

و لذا شما با تکنیک‌های دوره می‌توانید این نوید را به خودتان بدهید با چیزی که الان حالتان را بد می‌کند ۶ ماه دیگه حالتان بد نشود. برای این می‌گوییم مقابله! ما می‌توانیم دنیا را دنیای بدون ناکامی کنیم؟ دنیای بدون نابسامانی اصلا متصور است؟

در اکت یک شعار داریم که می‌گوییم زندگی بدون مشکل آرزوی انسان‌های مرده است این یکی از شعارهای معروف act است! یک شعار دیگر هم داریم می‌گوییم زندگی و مشکلات را اگر بخوای ریشه‌یابی کنی قطعاً بدبخت میشوی! این یکی از بزرگترین شعارهای act و دنیای cbt است این دوتا را کنار هم بگذارید به یک داستانی می‌رسید ما نباید ریشه‌های اصلی بدحالی‌مان را مورد بررسی قرار بدهیم. باید در موقعیت بدحالی و قبل از بدحالی کارهایی را بکنیم که بدحالی برای ما ماندگار نشود.

بد حالی چقدر ماندگار است؟

(این متوسط با متوسط جهانی متفاوت است) در ایران یک انسان که بدحال می‌شود بین ۴ تا ۱۸ روز بدحال می‌ماند!

نکته منفی اینکه: به این دلیل که آموزش ندیدیم، در یک بازه بدحالی یک بدحالی دیگر، یک بدحالی دیگر و یک بدحالی دیگر را تجربه می‌کنیم یعنی مجموعه‌ای از بدحالی‌ها همیشه میهمان دل و ذهن ماست!

آنقدر بدحالی در زاویه‌های متفاوت دارم، اصلاً از اینکه خودم را خوب حال تصور کنم، ناامیدم و می‌گویم دنیا همین‌ها! و لذا به چیزی فکر می‌کنند به اسم خودزنی و دگرزنی با خودکشی فرق می‌کند! خودزنی یعنی بی‌خیال همه چی بشن و برن!

سوال: در مطالعات کاملاً نرم شده ایرانی، یک ایرانی اگر یک بدحالی را تجربه کند چند روز در آن بدحالی می‌ماند؟ جواب: ۴ تا ۱۸ روز

دوره غلبه بر خلق منفی می‌تواند چه کمکی به شما کند؟ این ۴ تا ۱۸ روز را به ۵ الی ۲۵ دقیقه تقلیل می‌دهد.

آیا بدحالی‌های ما کم می‌شود؟ بله شیوع و فراوانیش کم می‌شود! بازه‌اش کم می‌شود.

اگر این کار را نداشته باشیم، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

۹۸ درصد از آدم‌ها زمانی تصمیمات اشتباه گرفتند که در پیک بدحالی بوده‌اند.

آن بدحالی فقط حال دلت را بد نکرده است، در دل آن بدحالی یک تصمیماتی می‌گیری که زندگیت به شدت لطمه می‌خورد!

غلبه بر خلق منفی را کجاها باید استفاده کنیم؟ ۲ تا فاز دارد:

- فاز تمرین: تمرین را آن موقعی باید انجام بدهی که حال دلت خوب است،

- فاز مقابله با بدحالی: آن زمان که چندین بار اجرا کردیم، مهارت تقویت شد.

نکته: مهارت غلبه بر خلق منفی به درد چه کسانی می‌خورد؟ از ۸ و نیم سال به بالا یادتان باشد



۱. بُعد جسمی ۲. بعد روانشناختی ۳. بعد اجتماعی ۴. بعد معنوی

هر کدام از این ابعاد یک اصولی دارد مثلاً بُعد جسم ما سه تا محور را باید داشته باشد اگر این سه را نداشته باشد ما افسرده یا مضطرب می‌شویم. بُعد روان ما ۲ چیز را باید داشته باشد اگر نداشته باشد، ما یا افسرده می‌شویم و یا مضطرب می‌شویم.

ما در روانشناسی به شدت اضطراب و افسردگی را هم‌بود می‌دانیم، هم‌بود یعنی چی؟ موقعیتی که نمی‌توانیم بگوییم که دلیل یک موقعیت دیگر است اما وقتی رخ می‌دهد موقعیت دوم به سرعت دیده می‌شود

اضطراب و افسردگی ۹۴٪ با هم هم‌بود هستند یعنی کسی که مضطرب است قطعاً افسردگی را می‌بیند و کسی که افسرده است، قطعاً مضطرب است.

نکته: بی نتیجه ماندن تلاش‌ها برای تکرار نشدن اضطراب‌هایتان، شما را افسرده می‌کند.

بریم حالا شروع کنیم به اینکه چه جوری یک آدم افسرده می‌شود؟ چه جوری یک آدم مضطرب می‌شود؟

در جاری زندگی ۴ بُعد بودن اتفاق‌های معمولی زندگی را پیدا کنید.

مثلاً یک چایی ریختی و می‌خواهی با همسرت یک چایی بنوشی:

- بُعد زیستی جای نوشیدن چیست؟ رفع تشنگی تامین نیازی است به نام آب یا مایعات.

- بُعد روانی جای نوشیدن چیست؟ بستگی دارد یک کسی چایی می‌نوشد حال دلش خوب می‌شود.

- بُعد اجتماعی چیست؟ در حین صرف چایی داری رابطه برقرار می‌کنی و گفتگو می‌کنید.

- بُعد معنوی چیست؟ شکر خدا می‌تواند باشد، می‌تواند چایی خانه مادرت باشد.

شما اگر بتوانی در هر کاری ۴ بُعدش را پیدا کنی، می‌توانی ریزفاکتورهای ضربه خورده خودتان را در بدحالی‌ها پیدا کنی!

نکته: هر چی ریزتر اثرش بیشتر و بعد انتخاب مایکروسکوپی داشته باشید.

اولین بُعد ما که بُعد زیستی است ۳ تا اصل دارد؛

❖ یک بعد صیانت نفس دارد

❖ یک بعد صیانت نسل دارد

❖ یک بعد نوازش دارد

صیانت نفس خیلی مشخص است ما باید مراقب خودمان باشیم، اگر این مهم رعایت نشود درد و بعد از آن رنج ایجاد می‌شود.

صیانت نسل یعنی ارتباط جنسی دچار چالش باشد و به مقدار لازم خروجی نداشته باشد.

یکی از بزرگترین مشکلات ما در زندگی این است که راه درمان افسردگی روانی را می‌خواهیم برای افسردگی جسمی استفاده کنیم؛ طرف افسردگی روانی دارد، می‌رود دارو مصرف می‌کند، بعد از یک مدتی اثر دارو هم از بین می‌رود! دیگه دارو هم بخورد اثر ندارد.

اصل نوازش؛ لمس به موقع به همراهی صمیمیت و توجه

مصادق: بچه‌هایی که نوازش نمی‌گرفتند، ۴ تا ۱۸ برابر بیشتر مریض می‌شدند و ماندگاری بیماری بیشتر بود.

یعنی تاج جسمی حتی جلوه‌های درمانی و مقاومتی تو را هم تامین می‌کند.

مصادق دوم: نوازش در کودکی حتی بر سلامتی بزرگسالی اثر دارد.

درسنامه سوم) بُعد روانشناختی و اجتماعی و معنوی انسان

بُعد روانشناختی:

مهم‌ترین شاخص بُعد روانشناختی، سرگرمی است. باید با یک چیزی سرگرم بشوید؛ یک سرگرمی ابداع‌کننده، کاملاً اختیاری انتخاب شده و نیمه‌دائمی. آن چیزی که شما به آن می‌پردازید و آن چیزی که دلیلِ نفس زدنِ توست.

اصل دوم چیست؟ اصل ساختار.

ما باید همه چیزمان ساختار داشته باشد، حساب و کتاب داشته باشد، جودی بک می‌گوید:

«انسان‌ها وقتی درگیر قالب‌های خودشان می‌شوند و قالبی که خودش برای خودش درست کرده است، دوست ندارند، افسرده می‌شوند»

بخش اجتماعی انسان:

این بخش یک اصل دارد به نام اصلِ قدرت؛

قدرت در روانشناسی یعنی عملی کردن تصمیمی که به صورت هشیارانه انتخاب شده است. (ویلیام گلاسر)

به زبان دیگر، قدرت یعنی: «عملی کردن تصمیمی که به صورت هشیارانه انتخاب شده است»

تعریف دیگر: من به نسبت تلاشی که می‌کنم جایگاهی را در جامعه داشته باشم که بتوانم تصمیمات خودم را عملی کنم.

مثال: زمانی که یک آدم متخصص (مثلاً روانشناس) افسرده می‌شود.

مثال آموزش دادن روانشناسی خود مربی.

اگر در افسردگی اجتماعی درگیر بشویم و بر اساس آموزش رفتار نکنیم، سه اشتباه می‌کنیم:

۱- ترک آن فعالیت و رها کردن تلاش در آن مسیر

۲- تخریب کردن جایگاه شخصی که از شما بالاتره

۳- اعتراض جدی به اطرافیان (فرافکنی)

نکته: اگر شخصی درگیر فرافکنی جدی بشود، فقط باید یک مربی با سواد همراه، داشته باشد تا بتواند پله پله خود را رها کند. (آنا فروید)
اصل قدرت حتی در حیوانات هم هست.

بعد معنوی انسان:

بعد چهارم، معنویت است که اگر در آن افسردگی بگیرد و بدانید باید چه کنید، مایه رشد و بالندگی می‌شود.

افسردگی معنوی می‌دانید یعنی چی؟

یعنی تمام سرمایه‌ها و تلاش خودت را معطوف می‌کنی به این که قالبی را برای خود مهیا کنی و بعد از مدتی همین قالب برای محدودیت و اذیت‌کنندگی می‌آورد و می‌خواهی آنرا بشکنی. همه تو را با آن قالب شناخته‌اند و توقع دارند آن را رعایت کنی و تو می‌خواهی آنرا نداشته باشی و برای از بین بردن آن قالب تمام دستاوردهای خود را از بین می‌بری و درگیر سندرم آشیانه خالی می‌شوی. (اریکسون)

درسنامه چهارم) افسردگی چیست؟ انواع؟

چرا من باید بفهمم که افسردگی چیه؟

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان تمام آشفتگی‌های مبهم (فوبیها، افسردگی‌ها و اضطراب‌ها) گسترش دانش شناختی راجع به آن موضوع است.

افسردگی چیست؟ وجود اندوه، احساس تهی بودن یا خلق تحریک‌پذیر همراه تغییرات شناختی و جسمی است که به شکل چشمگیری روی ظرفیت کارکردی فرد تاثیر منفی می‌گذارد.
دو هفته حداقل به طول می‌انجامد.

اندوه: احساس تهی بودن و بی انگیزه بودن و ناامید بودن

خُلق تحریک‌پذیر: موقعیتی که در گذشته می‌توانستی آنرا مدیریت کنی، ولی امروز نمی‌توانی.

تغییرات شناختی: فکرهای منفی و آزاردهنده (دلم هزار راه میره)

جسمی: تهوع، تعلق، لرزش، دوبینی، عدم تمرکز به شرطی که دلیل قانع‌کننده نداشته باشد!

چشمگیر: یعنی کاملاً قابل ملاحظه باشد، همه نشانه‌های ظاهری گویای آن عنوان باشد.

ظرفیت کارکردی: کارهایی که به صورت جاری در زندگی انجام می‌شد و نیاز به تمرکز و مهارت داشت، مختل می‌شود.

ما چند مدل افسردگی داریم؟ در DSM چند مدل افسردگی ارائه شده است، فقط می‌گوییم که بدانید:

- افسردگی اساسی

- افسردگی مداوم

- افسردگی فصلی

- افسردگی پیش از قاعدگی

- افسردگی ناشی از دارو

- کُرنظیمی خلقی (زیر ۱۲ سال)

سوال: مهم است که من چه نوع افسردگی دارم؟ آن چهار بُعد مهم است و برای انواع افسردگی مرکز ثقل را پیدا می‌کنیم.

از کجا بفهمیم افسرده هستیم؟ ۹ نشانه باید بررسی شود.

۱. شما احساسِ اندوه یا ناامیدی یا پوچی دارید؟ کسی که احساس ناامیدی و پوچی دارد، به صورت متوسط دیر سرکار می‌رود، اگر سرکار برود اکتش پایین است! اگر روزی ۱۰ تا

پرونده رسیدگی می‌کند، امروز ۶ تا رسیدگی می‌کند یا به هیچ کدام از پرونده‌ها رسیدگی نمی‌کند!

۲. شما عدم لذت داری؟ غذا، خواب، رسانه، ارتباط و خانواده یادتان باشد، آدمی که افسرده است پله پله احساسِ خوبش نسبت به اینها از بین می‌رود.

- اول غذا - مرحله دوم خواب، بعد از آن: رسانه، ارتباط و خانواده.

۳. کاهش وزن یا افزایش وزن بدون دلیل: قرص می‌خوری، تزریق داری، رژیم گرفتی اینا نه! بیمار شدی، اینا نه، کاهش و افزایش وزن بی دلیل نشانه افسردگی است.

۴. پُر خوابی یا بی خوابی:

پُر خوابی (هرچی می‌خوابه خستگی‌ش در نمیره).

بی خوابی (به خواب نمیره یا اگر بره به هر دلیل مسخره‌ای بیدار می‌شود)

خیلی می‌خواهه هر چی می‌خواهه خستگیش در نمیره!

به خواب نمیره و اگر به خواب بره سریع بیدار می‌شود! خوابش سبکه، دیدید که قدیم می‌گفتن کسانی که اعصابشان راحت‌تر سریع می‌خوابن و یک خواب آرامی را تجربه می‌کنند، این همان است.

۵. سراسیمگی و کندی روانی: حذف رفتارهای اثرگذار تکراری!

۶. فقدان انرژی: چون نداری، حس نداری، حال نداری!

۷. کاهش توانایی فکر و تمرکز: کسی که کاهش تمرکز دارد و حرفش یادش می‌رود، کسی که بی‌موقع ارتباط چشمی خودش را با طرف مقابل از بین می‌برد!

نکته: اعتراض به عدم توجه در ارتباط، عدم توجه را پررنگ‌تر می‌کند.

نکته: عموم ناگواری‌های بچه‌ها از لحظه‌ی بروز که پدر و مادر می‌فهمند اگر درست برخورد بشود حداکثر در ۲۱ روز در رفتار بچه قابل مشاهده است! بیشتر شدنش به خاطر رفتار غلط پدر و مادرهاست.

پس وجود رفتارهای آزاردهنده‌ای که منتج به تنبیه بچه‌ها می‌شود حاصل بی‌سوادی ما پدر و مادرهاست! یعنی بچه من یا از من یا از جامعه یا از روزگار چوب می‌خورد، چون من بلد نبودم چه جوری آن ناگواری رفتاری را رفع کنم.

۸. احساس بی‌ارزشی یا گناه: بودن و نبودنش برایش مساوی است.

۹. افکار مرگ و خودکشی (به شرطی که متوقف‌کننده باشد): خودکشی که هر مدلی بهش فکر کنی، خودزنی، خودکشی به هر مدلی! افکار مرگ ۲ دسته است:

اگر نگاهت به مرگ تو را بر می‌انگیزد که رشد کنی، خوب است.

حالا نشانه‌ها را دسته‌بندی می‌کنیم:

***** اگر تو ۱، ۲، ۷، ۸، را داری، یعنی احساس اندوه، عدم لذت، کاهش توانایی تمرکز، احساس بی‌ارزشی افسردگی تو روانی است.

***** اگر تو ۳، ۴، ۵، ۶ را داری یعنی کاهش و افزایش وزن، بی‌خوابی، سراسیمگی و فقدان انرژی را داری افسردگی تو جسمی است؛ یعنی بیولوژیک.

***** اگر تو ۹، ۷، ۸، ۲ را داری یعنی افکار مرگ و خودکشی، عدم لذت، احساس بی‌ارزشی و عدم تمرکز افسردگی تو معنوی است.

***** اگر تو ۲ و ۷ را داری افسردگی تو اجتماعی است.

قبل از تشخیص مدل افسردگی باید مدل آنرا تشخیص دهید.



افسردگی‌های نسلی و نفسی با دارو حل می‌شود. افسردگی‌های نوازشی هم با دارو حل می‌شود، اما داروهای افسردگی‌های نوازشی با افسردگی‌های نسلی متفاوت است. اگر می‌خواهید دارو بخورید، بدانید که چه چیزی مصرف می‌کنید.

درمان‌ها چهار دسته است :

۱- دارودرمانی

۲- سومین مدل درمان نوردرمانی است.

۳- آروماتراپی (عطر درمانی) تنها عطری هم که وجود دارد برای درمان، پرتقال است

۴- مدل درمان مدل تشنج الکتریکی است، به عنوان چهارمین راه حل.

در بخش دارودرمانی (Pharmacotherapy) سه دسته دارو وجود دارد (البته برای افسردگی نفسی و نسلی)

- ضد افسردگی

- تثبیت‌کننده خلق

- تقویت درمان افسردگی

داروهای ضد افسردگی: طیف وسیعی از داروهای ضد افسردگی داریم.

ایمپرامین - بوپروپیون ۲ (تجاری: ولبوترین، زیبان) - ترازودون - Trazodone ونلافاکسین Venlafaxine تجاری: افکسور

برای افسردگی‌ای که ویژگی قطبی داشته باشد، یعنی یک قطب مانیا نیز داشته باشد، داروهای ضدافسردگی مؤثر نیست. در حقیقت بر قطب افسردگی مؤثر است، ولی اثری بر قطب مانیا ندارد و هنجارهای زندگی اجتماعی ما را به خطر می‌اندازد.

افراد با افسردگی قطبی نیاز به داروهای تثبیت‌کننده خلق دارند که در صدرش:

لیتیوم - والپروات و والپروات سدیم (sodium valproate) یا والپروئیک اسید (Valproic acid) با نام‌های تجاری دپاکین و والپاکین از داروهای داروهایی هم برای تقویت درمان افسردگی وجود دارند. این نوع داروها به خودی خود موجب بهبود افسردگی نمی‌شوند، بلکه برای افرادی استفاده می‌شود که به داروهای ضدافسردگی جواب مثبت نمی‌دهند. این نوع داروها تسهیل‌گر هستند و برای تقویت درمان استفاده می‌شوند.

مثل: لیوتیرونین (Liothyronine sodium) - نام تجاری: Cytomel

نکته: کسی که لیتیوم می‌خورد بعد از یک مدتی حتما باید آزمایش سطح خون بدهد باید ببینیم که آزمایش سطح خونش دارد جواب می‌دهد یا نه؟
نکته: کسی که لیتیوم مصرف می‌کند ۴ تا کار را نباید انجام بدهد؛

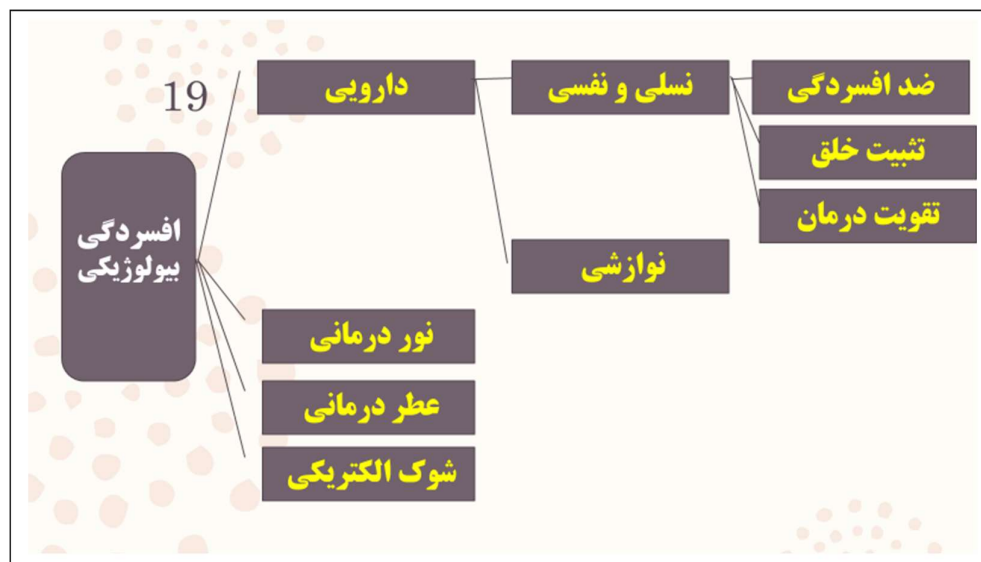
۱. از لبنیات استفاده نکند!
۲. باید به شدت نوشیدنی زیادی را مصرف کند.
۳. گرمایش آب حمام قابل قبول و تحمل باشد.
۴. ورزش غیرهوازی نداشته باشد.

داروی افسردگی زیستی که با نوازش ایجاد می‌شود :

واسطه تاثیر نوازش بر مغز ما، مونوآمین‌ها هستند که داروهای مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین (SSRI) آن را تأمین می‌کند.
نکته: اپی‌نفرین، نور اپی‌نفرین، دوپامین و سروتونین چهار ماده شیمیایی هستند که به خانواده ترکیب‌هایی به نام مونوآمین‌ها تعلق دارند.
مانند: فلوکستین (Fluoxetine) - سیتالوپرام (Citalopram) - فلووکسامین (Fluvoxamine)
نکته: تنها دسته‌ای از داروها که جایگزین دارد، همین دسته از داروهاست.

نوردرمانی

برای افسردگی فصلی (مثلا پاییز و زمستان) در خانه نورافکن می‌گذارند.
در ساعات بیداری در معرض نور شدید قرار می‌گیرند و سطح ملاتونین آنها و در نتیجه خوابشان تنظیم می‌شود.
نکته: ملاتونین (Melatonin) هورمونی است که در غده صنوبری (پینه‌آل)، غده کوچکی در مغز، تولید می‌شود و به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می‌کند.
با این کار گویی ذهن فریب می‌خورد و رخوت فرد کاهش می‌یابد.
عطر درمانی (Aromatherapy)
در پاییز و زمستان که نور کم می‌شود، افسردگی افزایش می‌یابد و به لحاظ طبیعی داروی ضدافسردگی در این فصول تولید می‌شود. یعنی بوی پوست میوه‌ها از نوع مرکبات درمان با تشنج الکتریکی.
اگر یک جریان الکتریکی تنظیم شده را از مغز عبور بدهند، فرد دچار تشنج می‌شود و این تشنج جنبه درمانی دارد (۱۲ جلسه تا ۲۴ جلسه).



تغییرات پس از مصرف دارو :

نکته: زمان شروع پاسخ درمانی حداقل دو تا سه هفته طول می‌کشد و بیمار کم‌کم خوب می‌شود. اول خواب، سپس اشتها و در آخر حرکاتش بهبود می‌یابند. زمان ارزیابی پاسخ درمانی ۶ هفته بعد خواهد بود. بعد از ۶ هفته باید بررسی کنیم و حق نداریم زودتر از ۶ هفته بگوییم این دارو اثر داشته است یا نه. مگر اینکه نشانه‌های عوارض جانبی داشته باشد مثل: سرگیجه / تهوع / کهیر / بزرگ شدن سر/خارش قسمت‌هایی از بدن که هوای کم‌تری می‌خورد.

داروهای ایرانی یا خارجی؟ بین داروهای ایرانی و خارجی واقعاً فرقی وجود ندارد. ولی نکاتی وجود دارد:

ظاهر: ولی ظاهر دارو خارجی‌ها بهتر است. ایرانی‌ها را می‌گویند: اه مثل گچ است.

قیمت: کسی که داروی گران‌تر می‌خرد تصورش این است موثرتره

آشنایی با عوارض: داروهای ایرانی اثرات جانبی را می‌نویسد و بیمار می‌خواند و می‌ترسد.

میزان شیوع افسردگی:

- در دنیا حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهد (که هر کدام نسبتی دارد؛ مثلاً طبق DSM-۵ شیوع افسردگی اساسی ۷ درصد است)
- این آمار در کشورها و در شرایط مختلف فرق می‌کند، به عنوان مثال در کشورهایی که زلزله یا جنگ اتفاق می‌افتد یا تغییرات اقتصادی و اجتماعی سریع دیده می‌شود، میزان افسردگی بیشتر می‌شود.

از جمله در تهران آمار نشان می‌دهد که نزدیک به ۳۴ درصد تهرانی‌ها دارای نشانه‌هایی از بیماری روانی بوده‌اند؛ ولی آمار مربوط به بیماری‌های روانی و افسردگی در سطح جامعه ایران، حدود ۲۱ تا ۲۵ درصد است.

درسنامه ششم) درمان‌های روانشناختی – تشخیص سندرم CAS (۱)

افسردگی روانشناختی: اریک برن (پایگذار روانشناس تحلیلی) می‌گوید: آدمیزاد ۳ گرسنگی دارد: غذا، نوازش و گرسنگی ساختار. گاهی اصلاً ساختار نداریم،

گاهی ساختار دارم و ساختار آن چیزی که می‌خواهیم را برای ما ایجاد نمی‌کند.

گاهی ساختار داریم و ساختار برایمان بدحالی ایجاد می‌کند.

هر ۳ حالت افسردگی ایجاد می‌کند.

ساختار چیست؟ آن چیزی که برای آن وقت گذاشتیم، مهم است، اقناع‌گر است، خودمان انتخابش کردیم و حال دل با آن خوب است.

ساختار یعنی دقیقاً همان چیزی که لذت می‌بریم و خودمان را با آن سرگرم می‌کنیم.

مثالهایی از ساختار مربی و مهارت آموزان

نکته مهم میگردن اضطرابی

انسان در سردرگمی از حیرت و شگفت‌زدگی به شدت متنفر است یعنی یک انسان بالاترین احساس منفی‌ش زمانی تجربه می‌شود که در موقعیتی سردرگم و مبهم است!

ما چرا چارچوب و نظم ایجاد می‌کنیم؟ به این دلیل که دنیای پیرامونی خودمان را بتوانیم کشف کنیم،

چرا دوست داریم کشف کنیم؟ به خاطر اینکه از مبهم بودن به شدت می‌ترسیم.

چرا مبهم بودن برای ما ترس دارد؟ چون غیرقابل پیش‌بینی است و توان ما در مقابله با آن کم است پس از نظر زیستی ما کدگذاری شده‌ایم که در جایگاه‌های مبهم، احساس‌های منفی داشته باشیم.

ژان پل سارت می‌گوید: انسان از خیابان ناامن پناه میبرد به خانه‌ی ساکتِ کوچکِ محدودِ امن!

این همان ساختاری است که من و تو برای خودمان می‌سازیم! آن قالبی است که می‌سازیم و دلمان بهش خوش است.

اریک فروم با واژه گریز از آزادی به همین موضوع اشاره می‌کند (احساس امنیت آنقدر مهم است که ترجیح می‌دهیم محدود باشیم ولی امن): انسان آزادی خودش را خرج یک

داستان می‌کند، آزادی خودش را خرج فهمیدن موجودها و شرایط خودش می‌کند. آزادی، گریز از آزادی!

برای ایجاد ساختار در ذهنمان همه چیز را دسته‌بندی می‌کنیم. فریمینگ (یا قاب سازی) چارچوبی می‌دهد که از آنجا دنیا را نگاه کنیم.

مولانا: پیش چشم داشتی شیشه کبود زان سبب عالم کبود می‌نمود

وقتی صحبت از اضطراب و افسردگی می‌کنیم معنایش این است که آن چارچوب حال ما را بد می‌کند و ممکن است چارچوب دیگری حال ما را خراب نکند. افسردگی روانشناختی به چه معناست؟

معنایش این است که آن چارچوب حال ما را بد می‌کند و ممکن است چارچوب دیگری حال ما را خراب نکند! مثال صف سینما و سر و صدای یک فرزند برای دو نفر متفاوت.

این چارچوب چگونه حال ما را بد می‌کند؟ با چهار فرایند (به صورت غیراختیاری)

۱. نگرانی که قراره چه می‌شود، چه می‌شود داشته باشد!

۲. نشخوارفکری

۳. توجه تثبیت شده (پایش تهدید)

۴. رفتارهای مقابله‌ای ناکارآمد

ولز به این چهار دسته می‌گوید سندرم CAS (cognitive attention syndrome)

اولین قدم مقابله با افسردگی روانشناختی این است که سندرم خود را پیدا کنی،

وقتی من می‌خواهم سندرم پیدا کنم باید به چه نکته‌هایی متمرکز شوم؟ به گفتارت!

به کدام گفتارم؟ آن موقعی که حال دلت بد است و از بدحالی خودت حرف می‌زنی.

مهم : لطفا سه دقیقه از بدحالی‌های خود حرف بزنید و آنرا ضبط کنید و سپس ادامه تدریس را ببینید.



مربی با توجه به نشانه‌های مهم تشخیص سندرم، به مهارت‌آموزها کمک می‌کند تا سندرم خود را بشناسند. شما بعد از

بررسی مربی صدای خود را گوش دهید و با توجه به نکته‌هایی که یادگرفته‌اید سعی کنید سندرم خود را حدس بزنید.

این درمان براساس این اصل استوار است که فراشناخت برای درک نحوه عملکرد شناخت تولید تجربه‌های هشیارانه‌ای را برای شما رقم می‌زند و بی نهایت این تجربه‌ها مهم است! مثال‌هایی برای درک بهتر فراشناخت و سندرم

فراشناخت با سه روش فشار روانی یک فرایند را مدیریت می‌کند:

۱- روبروسازی و مقابله سازی

۲- توضیح بیشتر که این بدحالی ماحصل ساخته و پرداخته تو است و این واقعیت ندارد!

۳- بدحالی‌ات را مسخره می‌کند

استعاره‌ای از بزرگنمایی بدحالی و بررسی عکس‌العمل‌های طبیعی مهارت‌آموزان .

سوال: چرا در این مثال این بزرگنمایی را مسخره کردیم، اما در بزرگنمایی‌های بدحالی نمی‌توانیم؟

جواب: به این دلیل که بدحالی‌ها احساس خطر ایجاد می‌کنند و در قسمت دیگری از مغز بررسی می‌شوند.

سوال: اگر بررسی بدحالی‌هایی که احساس خطر ایجاد می‌کند در قسمت دیگری است، پس این تمرین و تکنیک چه فایده‌ای دارد؟

جواب: ما می‌توانیم به صورت هوشیارانه به فراشناخت و شناخت دستور بدهیم که در قسمت بدحالی‌های بزرگنمایی‌ساز عمل کند.

فراشناخت ارزیابی ما را شکل می‌دهد و انواع راهبردهایی که برای تنظیم افکار و احساساتمان به کار می‌بریم، اثر می‌گذارد.

بک و الیس می‌گویند: اختلال یا سوءگیری در تفکر موجب اختلال روانشناختی می‌شود.

فراشناخت چگونه شما را آرام می‌کند؟ چگونه مسخره می‌کند؟ چگونه تحلیل می‌کند؟ چگونه مقابله‌سازی می‌کند؟ چه جوری این کارها را انجام می‌دهد؟ فقط با یک کار بهش می‌گویند؛

دفیوژن. ضدجوش! فیوژن یعنی قفل شدن، جوش خوردن، گره خوردن: دفیوژن یعنی ضدجوش، باز کردن گره!

وظیفه من چیست؟ که فراشناخت کارش را انجام بدهد؟ فقط کافی است که تو با یکسری تکنیک‌ها خودت را از مشکل دور کنی.



مهم: مطالب تداعی‌گرانه انرژی می‌خواهد و لذا خواهش می‌کنم در همه طول این درسنامه پر انرژی باشید.

نکته: اگر شما بتوانید در اول داستان در مقابله با بدحالی‌هایتان روش درست مقابله را یاد بگیرید و اجرا کنید، دفعه بعد قدرت شما بیشتر و قدرت بدحالی‌هایت کمتر خواهد بود.

از نظر علمی ثابت شده است یکی از بزرگترین دلایل وابسته شدن شما به بدحالی، نفع بدحالی‌ها است! وابسته یعنی چه؟

۱. هر لحظه می‌گوید بروم و به او سری بزنم.
 ۲. وقتی که به آن چیزی که به او وابسته هستیم، هست، حالمان خوب است.
 ۳. سعی می‌کنیم از او دفاع کنیم و مواظبش باشیم.
- چطور ممکن است که بدحالی برای من نفع داشته باشد؟؟ مثال‌های متعدد از جاری زندگی ما بد حالی نشان می‌دهیم که:

- سطح مطالبه و پیگیری دیگران از ما کم بشود.
- بعضی از قانون‌های تکرارشونده را بشکنم و نقض کنم!
- از پاسخگویی کم‌کاری‌های خودم نه فقط به اعضای خانواده بلکه به دیگران خلاص می‌شویم.

چرا نفع ثانویه‌سازی اثر دارد؟

سیستم روانشناختی ما اگر یک کاری انجام دهد و تشویق بشود (که ما روانشناسان می‌گوییم که تقویت بشود) یعنی به آن چیزی که می‌خواهد برسد، دوباره آن کار را تکرار می‌کند. سیستم روانشناختی ما اول در بدحالی‌های واقعی بزرگنمایی می‌کند که تقویت بشود، ولی بعداً نمایش بد حالی بازی می‌کند و بعد از مدتی یادش می‌رود، نمایش است و تکرار این بدحالی او را فرسوده می‌کند.

چه کنیم نفع ثانویه‌سازی متوقف شود؟

باید تمرین کنید تا ریشه‌یابی کنید و به شدت ریشه‌یابی‌های خودتان را رصد کنید تا تشخیص بدهید که کجاها دارید بدحالی ایجاد می‌کنید:

۱- این مشکل باعث شده است که چه کارهایی را انجام بدهم؟؟ یا ندهم؟؟ چه کار باید بکنید؟

۲- باعث شده است که دیگران در مقابل مشکلات من چه کارهایی انجام بدهند؟ یا ندهند؟

۳- تکالیف تحولی من چیست؟ (الان می‌گویم یعنی چه؟) این سه سوال نفع ثانویه شما را برای شما مشخص می‌کند.

این تکنیک در بسیاری از درمانها مقدمه‌ساز آمادگی روانی بیمار است.



لوریا و ویگوتسکی می‌گویند: حرف‌های خصوصی فرزندان بعد از مدتی دونی می‌شود و همان فکر است .

پس حرف زدن با خود که صدا و کلمه دارد، در اصل فکر است.

پس تمرین توجه اختیاری و انتخابی به صدا می‌تواند در مدیریت فکر کمک‌کننده باشد.

فکر تو صداهای ذهنی تو است و اگر تو بتوانی به صداهای محیطی به صورت اختیاری گوش بدهی یا گوش ندهی، آرام‌آرام توانایی تو برای کنترل صداهای ذهنی هم ارتقاء پیدا می‌کند.

نکته: در حین تمرین آنرا به هر دلیلی رها نکنید.

شما برای انجام دادن تکنیک ATT احتیاج به ۵ نکته دارید:

۱- قبل از آن به شدت آب بخورید، در حد سونوگرافی!

۲- به هیچ عنوان عاملی برای ایجاد مزاحمت وجود نداشته باشد.

۳- بعد از ATT به مدت ۷۵ دقیقه اجازه خوابیدن ندارید.

۴- حتما، حتما شقیقه و بشره یعنی آن قسمت از پوست‌تان که مو دارد و پیشانی‌تان را آرام ماساژ بدهید.

۵- آرام از سر جای‌تان برخیزید.

ATT را چند دفعه باید اجرا کنیم؟؟ حداقل ۴ بار به صورت کلی!

سوال: سیستم ذهنی آدمیزاد این را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهد؟؟ بله ولی بعضی موقع‌ها بدکار کردی می‌گیرد؛ افسردگی و اضطراب یعنی توجه بیش از حد به فکرهای درونی که نباید به آن‌ها متمرکز بشویم.

سوال: گفتید که نباید بخوابید حتی نمی‌شود که دراز هم بکشیم؟؟ نباید بعد از ATT بخوابید؛ خوابیدن با دراز کشیدن فرق می‌کند.

سوال : از چه سنی؟ از ۹ سال به بعد انجام می‌شود.

سوال : موضوع را باید بفهمیم؟ قرار نیست که از موضوع سردر بیاورید.

سوال: هر دو صوت باید هر دو آهنگ متفاوت باشند؟ نه می‌تواند یکی از آنها آهنگ استاد شجریان باشد و یکی از آنها کلاس من برتر استاد کاظم‌زاده باشد.

سوال: حتما باید بنویسیم؟؟ نوشتن در پروتکل نیست من از خودم برای بهتر متمرکز شدن این پیشنهاد را داده‌ام.

نکته: دو گروه نباید این کار را انجام بدهند یا با رعایتی این کار را انجام بدهند کسانی که می‌گرن دارند یا عمل جراحی مغزی انجام داده‌اند؛ زمان انجام این تکنیک را باید به یک

سوم تقلیل بدهند یعنی ۲ دقیقه، ۲ دقیقه، ۳۰ ثانیه .

نکته: کسانی که چشم درد دارند یا باردار هستند انجام این تکنیک را می‌توانند ۱۲ دقیقه انجام بدهند اما باید فاصله‌دار انجام دهند

ATT نکات دیگری هم دارد نگاه کنید؛

- ۱- هنگامی که در منزل یا محیط کار هستید، می‌توانید صداها را دسته‌بندی کنید که این همان لایه دومی هست که من برای شما گفتم.
- ۲- ابتدا در حالت عادی که خُلق پایینی ندارید، این تکنیک را انجام بدهید. بعد در بدحالی‌هایتان انجام بدهید که به شما می‌گوییم که این را می‌گوییم که این لایه بعدی است و من برای اینکه کل پروتکل را گفته باشم، اینها را برای شما نوشته‌ام.
- ۳- منطق این تکنیک این است که آموزش توجه ترکیبی در اصل رخدادهای درونی را که وارد آگاهی شما می‌شود، مورد کنترل قرار می‌دهد، یعنی فکرهای منفی در اصل همان سر و صداها اضافی هستند که نباید به آنها توجه کنید که این هم منطق علمی آن است.

درسنامه دهم) خرس سفید

این تکنیک یکی از قوی‌ترین تکنیک‌هایی است که همه مسخره‌اش می‌کنند، یعنی هر روانشناسی یا هر مربی این تکنیک را می‌دهد، مخاطب احساس می‌کند که سرکار است! پروتکل این است: دست‌هایتان را از همدیگر به صورت فاصله‌دار روی کتفاله ران خودتان بگذارید، چشم‌هایتان را ببندید ۵ تا نفس عمیق بکشید و معادله‌هایی در ذهنتان حل کنید و یک بررسی ظاهر در ذهنتان برای خود داشته باشید.

در طول ۹۰ ثانیه سعی کنید که تحت هیچ شرایطی به یک خرس سفید فکر نکنید، هر وقت که به ذهن شما آمد، اصلاً به آن توجه نکنید و فقط بشمارید. بعد از اتمام زمان، ۳ تا نفس عمیق بکشید و چشم‌هایتان را آرام باز کنید.

از نظر علمی ثابت شده است که ۹۲٪ از فکرهای ما کاملاً غیراختیاری است، یعنی ما چه بخواهیم و چه نخواهیم می‌آید و می‌رود. می‌خواهد به یادگیرنده بفهماند: اصلاً فکرهایی که می‌آید، دست تو نیست!

درسنامه یازدهم) تمرکز مجدد توجه بر موقعیت (SAR) situational attention refocusing

اگر فکرهای ما دست ما نیستند، پس ما چگونه فکرهای بد زندگی خودمان را مدیریت کنیم؟؟ تمرکز مجدد بر موقعیت.

وقتی که یک بدکارکردی روانی را تجربه می‌کنیم، وقتی که یک فکر بد به ذهن می‌رسد، اگر ۶ تا کار انجام بدهید، تکنیک SAR را اجرا کرده‌اید:

(۱) تشخیص یک بدحالی و گذاشتن یک اسم روی آن

من از کجا اسم پیدا کنم؟؟ زمانی که یک نفر از شما می‌پرسد چته؟؟ جواب این سوال اسم آن بدحالی تو است؛

حالا که ذهن شما قوی شده است که بتواند به صورت اختیاری بر موضوعی متمرکز بشود، بر روی فشار روانی که شما را آزار می‌دهد، متمرکز شوید و تا می‌توانید در ذهنتان جزئیاتش را مشخص کنید این جزئیات را می‌دانید که یعنی چه؟ یعنی سوال دوم پروتکل.

۲) کی، کجا، چطوری و با حضور چه آدم‌هایی این بدحالی رخ می‌دهد؟

۳) سعی کنید مهم‌ترین عامل ایجادکننده فشار روانی را تشخیص دهید. یعنی چه می‌شود که این به هم‌ریختگی برای تو به هم‌ریختگی می‌آورد؟؟ نکته: بعضی‌ها سختشان است، ولی می‌شود.

۴) سعی کنید نشانه‌هایی را پیدا کنید که مویذ آن اتفاق منفی باشد (اول باشد بعد نباشد) نکته: بیا مصادیقی را پیدا کن که این اتفاق رقم خورده است، اما این احساس را نداری.

۵) زیرسوال بردن فلسفه‌ی بدحالی عامل ایجادکننده (لایه‌ی سوم) را با بدبینی و تعجب مورد سوال قرار دهید.

۶) پیدا کردن مؤید؛ پیدا کردن یک تایید کننده

نکته: هدف ما از تکنیک SAR از بین بردن حال بد نیست! بلکه کنترل کردن حال بد است! اگر تکنیک سر را با یک نفر اجرا کنید، به شدت درانجامش قوی می‌شوید.

درسنامه دوازدهم) تداعی آزاد

چندین کلمه به صورت اتفاقی بشنوید یا بخوانید و اولین چیزی را که به ذهنتان رسید، یادداشت نمایید. باید مواظبت کنید در هنگام تداعی نخندید.

اگر قابل نوشتن نیست، علامت‌گذاری کنید با خودتان روراست باشید.

اگر چیزی هم به ذهنتان نرسید، جا خالی بگذارید.

نکته: اگر بعد از انجام تمرین دیدید، جاخالی یا تکرار کلمات زیاد است؛ امکان رشد کمتره

نکته: قفل‌شدگی (ضرب در زدن بین دو کلمه) نشانه منفی مهمی است. زیرا بدحالی به صورت اختیاری دارید بدحالی ایجاد می‌کنید.

درسنامه سیزده) تماشای افکار

دوره مهارت‌های زندگی



نکته: وقتی که در زندگی خودتان از مهارت حل مسئله استفاده می‌کنید، خیلی موقع‌ها عناصر بغرنج زندگی شما رفع نمی‌شود، اما دیگر بدحالی تولید نمی‌کند! چون accept (پذیرش) می‌کنید.

نکته: اگر در بحرانی با مهارت حل مسئله تمام عناصر تقصیر را پوشش دادید و هنوز بحران وجود داشت، عامل تقدیر شماست! مهم: به رفت و آمد های مربی توجه کنید.

یکی از بزرگترین کارهایی که ما باید انجام بدهیم مهارت تماشا است، شما می‌توانید پیش بینی کنید از اتاق سمت راست و چپ چه چیزی بیرون می‌آید؟ روی یک صندلی به صورت تنها بنشینید و فرض کنید در یک اتاق بزرگ هستید که ۲ در دارد، بدحالی‌تان را به جسم یا جرم مشخصی شبیه کنید (بدحالی شما چه اندازه و چه شکلی است؟) آن جسم یا جرم از در سمت چپ شما وارد می‌شود، روبه روی شما به هر نحو ممکن حرکت می‌کند و از در دیگر سالن خارج می‌شود، اگر به طرف شما آمد، اگر تماس جسمی با شما برقرار کرد، شما هیچ کاری نکنید. هرچه قدر فشار روانی شما بیشتر باشد، مدت این رفتن طولانی‌تر است. اگر حرکت نکرد نگران نباشید.

نکته: اگر بدحالی شما منبث از یک شخصیت پیچیده شده است باید عملکرد آن آدم، حال بد آن آدم را تک به تک به چیزی به غیر از آن آدم شبیه کنید. در رویکرد EMDR ثابت شده حرکت قرنیه چشم در بدحالی، حال دل را خوب می‌کند. نکته: اگر فحش دادن پدرت بدحالی تو است و شکل مار بهش دادی، تا آخر دیگر باید مار باشد.

درسنامه چهارده) ساحل دریا – بیلبورد

نکته: هیچ وقت ۲ تا تمرین ذهنی را قبل از اینکه یکسری دستورات حسی و حرکتی هدفمند انجام ندادید، درس ندهید و انجام ندهید. تکنیک تماشای افکار و ساحل دریا مکمل هم هستند.

تکنیک ساحل دریا برای هفتاد و خرده‌ای آدم اثر دارد، برای همه اثر ندارد، به جای آن تکنیک تقویت‌کننده بیلبورد باید اجرا شود. اگر تکنیک ساحل دریا را زدی، نتیجه نگرفتی، تکنیک بیلبورد را بزنید.

تکنیک ساحل دریا: استاد با زبان بدن تکنیک را اجرا می‌کنند.

لطفا تکنیک ساحل دریا را بنویسید:

نکته: تکنیک ساحل دریا برای حدود ۷۰٪ از آدم‌ها اثر دارد، اگر ۳ بار تکنیک را اجرا کردید و نتیجه نداد، تکنیک بیلبورد استفاده کنید.

تکنیک بیلبورد:

نکته: اصل تکنیک ساحل دریا ایستاده است ولی کسانی که عمل سنگین انجام دادند این تکنیک را نشسته انجام دهند.

اجرای واقعی تکنیک ساحل دریا در کلاس که شما هم با بیان مربی انجام دهید.

اگر ساحل دریا جواب نداد، بیلبورد سازی کنید اگر جواب نداد، زنجیره لغات.

زاویه نگاه شما در این تصویر مهم نیست.

اگر خارش یا سرگیجه دارید یا تصویر برایتان سیاه می‌شود، آب زیاد بنوشید.

اگر نمی‌توانید تصور کنید فیلم‌های موج ببینید.

میشه کلاً از اول بریم سراغ بیلبورد؟ بهتره انجام نشود.

یکی از بزرگترین دلایل خسته بودن ما، رشد نکردن ما، درج‌زدن‌های ما، نشدن تصمیم‌های ما، تکراری شدن اشتباهات ما به این دلیل است که ما مقدار بسیار زیادی از انرژی روزمره‌مون را صرف افکار آزاردهنده و ضعیف‌کننده می‌کنیم.

در همایش‌هایی از خاطرات بد ۱ و ۲، من ۱۰ تا تکنیک درس دادم که این فکرهای آزاردهنده گذشته را تک به تک لحیم کنیم که کمتر انرژی مصرف شود، ما بسیاری از انرژی روزمره خود را فقط برای مدیریت کردن فکرهای آزاردهنده مصرف می‌کنیم و گرنه ما آدم‌هایی هستیم که کارایی ما میلیاردها برابر است.

توانایی انسان در بالاترین حالت ممکن تا حالا ۲/۱ درصد به ظهور نشسته است.

یکی از بزرگترین دلایلی که ما به پله بعدی رشد خودمان فکر نمی‌کنیم، بدحالی‌های همیشگی‌ای است که بر ما مستولی است، این بدحالی‌ها به شدت انرژی ما را گرفته است.



یکی از بهترین راه‌های فاصله گرفتن از فکرهای آزاردهنده بیان فکرها به صورت قسمت سوم (سوم شخص مفرد) وجود خودت است؛ البته با صدای بلند. بدحالی‌های درونی خود را با صدای بلند در قالب زیر بیان کنید:

یه فکری تو سرمه که می‌گه

۳ نکته رعایت شود: صدای بلند - جمله کوتاه - ضمیرها سوم شخص مفرد

درسنامه شانزدهم) پرسش و پاسخ (۱)

می‌گویید قدر بدانید، قدر بدانید، دقیقاً قدر دانستن یعنی چه؟

برای قدر دانستن از یک موضوع علمی ۵ اقدام را انجام دهید:

۱. خوب یاد بگیرید.

۲. منابعی را که استاد برای آموزش معرفی می‌کند، کار کنید.

۳. با عمل مرور کنید.

۴. نتایج عملکردتان را بنویسید و اگر شرایطش مهیا بود، منعکس کنید.

۵. تا اونجایی که برایتان مقدوره چیزی را که یاد گرفتید، به دیگران بیاموزید.

وقتی تکنیک با صدای بلند فکرهای خود را بیان کن را انجام دادم، حالم خیلی بد شد و نشخوار ذهنم بیشتر شد و گریهام گرفت. آیا این تکنیک را انجام بدیم؟ طبیعیه اینجوری بشه؟

آن بد حالی که انتخاب کردی، خیلی بزرگ است

اگر تو تکنیک گفتن بد حالی با صدای بلند گریه کردید، ملتهب شدید، رعشه گرفتید، تعرق کردید، اتفاقات منفی بدنی که نشانه بالا آمدن اضطراب شدید هست برایتان بوجود آمد، یعنی

اون بدحالی خیلی بزرگ انتخاب کردید. ریزش کنید. خُردش کنید.

گاهی در اوج بدحالی و دونستن اینکه با تکنیک ممکنه حال من تغییر کنه و خوب می‌شوم اما انقدر بی انرژی هستم و حس تکنیک زدن را ندارم. چیکار کنم؟

تکنیک میکروسکوپ: حتماً شما در زندگیتان دوره‌هایی از زمان وجود داره که جو گرفتتان و یک سری تصمیمات خیلی خاص گرفتید. تصمیمات خوب. مثل لحظه‌های سال تحویل.

این لحظات لحظاتی که برای تو بعد از یک مدتی اثرش می‌رود. خیلی نسبت به دنیا و معنویاتش و مشتقیاتش احساس مطلوبی نداری. کشت اینوریه. یاد بگیرید اگر انرژی انجام

تکنیک‌های رشدی را ندارید. لحظات ناب اثرگذار زندگیتونو پیش خودتان مرور کنید.

نکته: مگر اون موقع آدم اعصابش می‌کشه اونا را مرور کنه؟ به یک روش می‌تونید اون اعصاب را ایجاد کنید و اون اینه که تو لحظات خنثی مستندسازی کنید.

اگر لحظه ناب نداری برچسب بزن روی بعضی بازه‌ها که اینا لحظه‌های ناب من هستند. خودت برای خودت برچسب بزن. بعد کاغذهای کوچولو بردارید. از خصوصیت‌های اون لحظات بنویسید. چه حالی داشتید؟ چه تصمیماتی گرفتید؟ چه فکرایبی تو ذهنتان خطور کرد؟ بعدش چقدر انرژی تو وجودتان مونده بود؟ و و بعد اینا را لول کنید. بندازید یک جایی که از بدنه لوله کاغذ نتوانید تشخیص بدهید کدام عنوان است. مثلاً بندازیدش در یک قوطیه غیرشفاف. هر وقت انرژی انجام تکنیک ندارید، در قوطی را بردارید یکی از این کاغذها را بردار باز کن بخون دنیا دنیا انرژی تو وجودت ایجاد میشه.

تو اگر برای خوب حالیه خودت کار درست و حساب کتاب دار و استاندارد و مطلوب و پویا و همیشگی و مستمری را رقم زنی، تلاشهای اطرافیان تو فقط تو را بدحال تر می‌کند. اگر حوصله انجام دادن همین تکنیک را هم نداری، به چهار عدد فکر کن (مربع اهمیت بخشی):

یک: ثانیه‌های پشت چراغ قرمز.

دو: ثانیه‌های آخر مسابقه فوتبال.

سه: ثانیه‌های آخر آزمون‌های مهم.

چهار: ثانیه‌های طی شده در اتاق‌های مداخله حرفه‌ای بیمارستان‌ها

از خودتان سوال بپرسید این زمان‌ها با بازه‌های الان من چه فرقی دارد.

تکنیک سوم: متمرکز بشید روی انرژی و زحمتی که دیگران برای بدست آوردن این دانش و این آگاهی برای شما کشیدند.

درسنامه هفدهم) گزارش‌دهی

وقتی حال دلت بده قرار شد دفیوژن بشی دفیوژن یعنی چی؟ یعنی فاصله‌گیری ازش. قفل شدن رو بشکنی. چرا باید ازش فاصله‌گیری؟ بخاطر اینکه فکر تو دست تو نیست، در اختیار تو نیست، فکر تو ماحصل یک سری طرحواره‌های فوق‌العاده عمیق به اصطلاح در بسترهای پایین ذهن ناخودآگاه نفوذ کرده تو است که می‌توانید فکرها را تولید نکنید. تو اینها را نباید جدی بگیری. هر چی بیشتر جدی بگیری بدتره.

برای انجام تکنیک گزارش‌دهی حال و هوا باید شش نکته را رعایت کنید:

A. جمله‌بندی‌های گزارش باید بعد از گزارش واقعی در عنوانی باشد که حداقل سه خط گذشته و تیق نزدیک.

B. خبر باید عامل بدحالی بصورت فیزیکی به تو القا شود. مثلاً یه کسی یه کاغذ بده دست تو.

C. به هیچ عنوان اجازه نداری در گزارش بدحالی منعکس کنیم.

نکته: آقا کاظم‌زاده مگه گریه و جیغ و فلان دست خودمان است؟ حالمان بد است! جواب: اگر نتوانستی لایه سوم انجام تکنیک را ایجاد کنی، بدان تکنیک قبل را خوب اجرا نکردی.

نکته: یادتان است گفتیم در تکنیک بلندگویی افکار هر چی کوتاهتر بهتر، اینجا هر چی بلند تر بهتر. ریزه کاریای بد حالی تا میتوانی به ریزه کاریا اشاره کن.

D. مستندسازی کنید. حتما! یعنی صدايتان را ضبط کنید. و ۴ ساعت بعد همون را گوش بدهید.

E. تکنیک گزارش را باید در نیم‌روز اول روز انجام بدهید.

نکته: خانم و آقای که توهم زدی میگی نیم ساعت شب بیدار باشیم به یه کارمون برسیم کارت رو جلو میندازه از نظر علمی ثابت شده این خیلی مهمه ۲۵ دقیقه نیم ساعت بعد از نیمه شب یعنی الان که حوالی ساعت ۱۱ و نیمه شب هست خواب تقریباً ۱۲ شب تا ۳ صبح هر یک ساعتش ۲ و نیم ساعت خواب شب هست و ۵ ساعت خواب روز.

درسنامه هجدهم) آواز خوانی

یکی از بدحالی‌هایتان رو انتخاب کنید و از اون بدحالی یک سری کلمات و جمله انتخاب کنید. اون کلمات و جمله‌ها را بریزید در یک ملودی. ملودی غمگین نباشد. ملودی‌های شاد. نباید تداعی گر منفی باشد و لازم نیست تمام ریزه‌کاری‌های بدحالی را بریزی در قالب ملودی و اصلاً لازم نیست خیلی واقعی باشد.

تا کجا باید گفتن شعر را ادامه بدهیم؟ تا جایی که عوامل تکرار شونده بدحالی در متن شعرت بیاد.

درسنامه نوزدهم) ذهن آگاهی لذت‌ها

یک خوردنی خشک در دست بگیرید و پنج حس خود را درگیر کنید.

یک: انتخاب یک چیزی که دوست دارید. فقط لازم نیست خوردنی باشد ها.

نکته: اگر در کاری یک یا چند حس تهی بود، برایش حس خودساخته ایجاد می‌کنیم

دو: درگیر کردن حس‌های پنجگانه. اگر حسی وجود نداره آن را پر میکنیم.

سه: پرداختن به حس‌ها به مدت ۶ دقیقه.

چهار: ۹۰ ثانیه چشمانتان را می‌بندید و باز آفرینی می‌کنید حس‌های پنجگانه خودتان را.

نکته: باز آفرینی ۵ حس اصلی بدن، بزرگ‌ترین فشارهای روانی را که باعث ترشح آنزیم‌های برانگیزاننده می‌شود، از بین می‌برد.

نکته: چند شی هم جنس را روی هم متعادل بچینید.

درسنامه بیستم) زنجیره لغات

تکنیک فوق‌العاده مهم ایجاد رشته تغییر در کلمه

یادتان است که گفتیم فکر در ذهن انسان‌ها یعنی صدا؟ و یادتان است که ویگوستکی و لوریا می‌گویند که فکر یعنی صداهای درونی شده؟ یادتان است که در آنجا گفتیم

که صدا چه محتوایی دارد؟ کلمه

پس اگر تو بخواهی صداهای درونی خودت را کنترل کنی، در اصل باید کلمه‌های ذهنی خودت را کنترل کنی. از نظر علمی ثابت شده است که هر فشارروانی در قالب یک تصویر کلمه‌گونه در ذهن انسان‌ها شکل می‌گیرد و کدگذاری می‌شود، پس اگر من بتوانم آن تصویر و آن کلمه را پیدا کنم و تغییرش بدهم دیگر فشار روانی برای من به وجود نمی‌آید، این ارائه ویگوستکی به دنیای روانشناسی است که اسم آن را زنجیره لغات گذاشته است.

از بدحالی خودتان یک کلمه به عنوان نماینده انتخاب می‌کنید؛ سوال: این کلمه باید مرتبط باشد؟ خیر نیازی نیست!

وقتی شما با تکنیک زنجیره لغات دست و بال خودت را باز می‌کنی، دیگر ذهنت آرام آرام متمرکز می‌شود که بحران را حل کند!

نکته: کلمه دوم باید فشار روانی کمتری داشته باشد و شبیه کلمه اول باشد.

کلمه سوم باید فشارروانی کمتری داشته باشد و کاملاً خنثی باشد و از حروف کلمه قبل استفاده کرده باشد! مثلاً من بعد از کلمه سنگ، کلمه سنگ را انتخاب کردم: سگ، سنگ، سنگ و کلمه‌ی چهارم به یک وجه افتراق جدی داشته باشد و آن وجه افتراق این است باید بار مثبت و فان و خنده داشته باشد: سگ، سنگ، سنگ، ملنگ و این را بارها و بارها تکرار کن و آنقدر تکرار کن تا نشانه‌های شادی و خنده برایت رقم بخورد.

سوال: آنقدر آن کلمه اول من را در خودم نگه می‌دارد من نمی‌توانم سراغ کلمه بعدی بروم؟ کلمه‌های خیلی خاص و سنگین استفاده نکنید.

سوال: زمانی که یک کلمه برای اول انتخاب می‌کنیم، آن بدحالی در پیش زمینه ذهنمان می‌آید؟ بله، حتماً بدحالی می‌آید، اما باید کلمات بعدی را مدام تنظیم کنید تا حُرَم آن بشکند.

مثال‌ها:

شلخته، پلخته، بی‌ریخته، پاتخته!

موش، دوش، داریوش، روتوش؛ دراز گوش

خاک، خارک، خاکریز، خال‌دار؛ اگر به خال‌دار رسیدی و خنده‌ات گرفت، خوب است.

لج، کج، لجن، جفنگ (استاد: این خوب است) به شرط اینکه کلمه‌ای مثل لج نماینده بدحالی تو بشود.

کلاغ، ملاغ، بلاغ، چلاغ؛

مار، خار، منار، چنار (استاد: چنار خنده‌دار نیست)

نگمه، دگمه، چکمه، می‌لنگه؛ (استاد: نگمه، دگمه، چکمه تا اینجا خوب است باید روی آن کار کنید)

نکته: نباید عفت کلام از بین برود.



افسردگی اجتماعی چیست؟ شما یک نقشی را در جامعه می‌پذیرید. اگر آن نقش برای تو قابل اغناکنندگی نباشد و قابل لذت نباشد و در دل نقش لازم باشد که کارهایی را بکنید یا حرف‌هایی را بزنید که دوستش ندارید، شما افسردگی اجتماعی می‌گیرید.

نکته: بزرگترین ضربه را زمانی می‌توانیم بزنیم که افسردگی اجتماعی داریم! (به خود و دیگران) چرا؟ چون نقشی را که بازی می‌کنیم، براساس اعتقادات و علائق نیست. نقش بازی کردن بد است؟ نه نقش بازی کردن خیلی خوب است و آدم با نقش بازی کردن است که خودش را رشد می‌دهد، وقتی که آدم یک نقشی را می‌پذیرد، آرام‌آرام شبیه آن نقش می‌شود، به شرطی که دوستش داشته باشد و اگر دوستش نداشته باشد، به شدت آن نقش حال دلش را بد می‌کند.

اگر بخواهید افسردگی اجتماعی خودتان را حل کنید، راهش این است که شجاعت به خرج بدهید، بروید یک استاد پیدا کنید و قالب خودتان را بشکنید!

از هر ۱۰۰ نفر ۹۴ نفر نمی‌توانند این کار را کنند، چه کار کنم که در افسردگی‌های اجتماعی حال دلم بد نباشد و خیانت نکنم؟

۱. تکنیک شکار گرگ‌ها

۲. تکنیک شاهکار اسپنسر

۳. تکنیک ده گام

فکر نکنید که نقش فقط آن جلوه‌های اجتماعی است که در جایگاه اجتماعی پذیرفتید. مثلاً شغل شما؛ نه! خیلی موقع‌ها می‌تواند نقش تو رابطه تخریب شده تو با پدرت باشد.

تکنیک شکار گرگ‌ها: این تکنیک جزء اصلی درمان‌های آلفرد آدلر است؛ آلفرد آدلر خودش به شدت از جایگاه اجتماعی که داشت، متنفر بود،

چرا اسم آن را شکارگرگ‌ها گذاشته است؟ به دلیل شکار خاص گرگ‌ها

اگر می‌خواهید در افسردگی اجتماعی خودت برای خودت یک رشد و تغییری را رقم بزنید، باید یک کار را بکنید، ۲ تا آدم این کاره در حال بدی خودت؛ با ۲-۳ نفر انسان باهوش و دانا در مورد فکرها و تصمیم‌هایتان و نقش‌هایی که انتخاب کرده‌اید و الان حال دلتان را بد کرده است، به بحث بنشینید. شروع به کل کل کردن با او کنید، به شرط اینکه آن ۲-۳ نفری که الان با تو کل کل می‌کنند اول از آن تعداد آدم یک نفر مخالف تو است بقیه موافق تو هستند، بعد یواش یواش آنها هم مخالف تو می‌شوند، این یکدانه، یکدانه می‌آیند در جبهه‌ی مخالف تو و دقیقاً مثل گرگ‌ها این موضوعیت دارد.

چرا ۲-۳ نفر اول باید در جبهه تو باشند؟ به خاطر اینکه حرف‌هایی را که قرار است که تو بزنی، در این هیجان و در این فشار هیجانی می‌توانید بزنید و آنهایی که با تو هم‌فکر هستند

نکته: خیلی کم هستند کسی که بتواند این کار را انجام بدهد اگر گفتید که چرا؟ مشکل پیدا کردن ۲-۳ نفر آدم هوشمند و دانا است! اینجاست که باید هزینه کنید.



ما آدم‌های اطرافمان را با بدحالی‌هایشان و با ضربه‌هایشان و با بداخلاقی‌هایشان کدگذاری می‌کنیم. ما آدم‌ها منتظر یک فکر منفی هستیم در مورد دیگران که شکل بگیرد تا مقابل‌ه کنیم! جانسون می‌گوید: به جای که منتظر مچ‌گیری منفی باشید منتظر مچ‌گیری مثبت باش؛ همین!

تکنیک اسپنسر جانسون در حقیقت ایجاد حال خوب در نقش‌ها توسط دیگران است، من نتوانستم خودم حال خودم را در این نقش خوب کنم؛ تو حال من را خوب کن،

تغییر قانون‌ها: ده تا از قوانین را از آدم‌های اطرافتان یا از زندگی خودتان و جاری زندگی‌تان را انتخاب کنید که خودتان برای خودتان گذاشتید، که تغییرش هم بدهید کسی به شما خرده نمی‌گیرد؛ به مدت مشخصی تغییر بدهید. به سه شرط:

۱- قانونی را که می‌خواهید عوض کنید جزو قوانین اجتماعی و مسائل عبادی شما نباشد.

۲- من باید کجا قانونم را عوض کنم؟ زمانی که خود قانون جدید عادت می‌شود.

۳- قانونی که سلامتی شما را به خطر می‌اندازد، نباید تغییر بدهید

نیچه می‌گوید که زندگی چقدر غیرقابل تحمل می‌شد، اگر چاشنی دیوانگی را نداشت!

درسنامه بیست و سوم) افسردگی معنوی (۱)

متن زیر را بخوانید و آنچه فهمیدید را پیش خود مرور کنید.

ما در رشد روانی دو مرحله داریم:

مرحله اول: اجتماعی شدن (socialize) و مرحله ی دوم: بحران میان‌سالی (midlife crisis)

ما چیزی را می‌سازیم به اسم هویت (Identity). هر چه که آدم رشد یافته‌تری می‌شویم، چهارچوب‌دارتر می‌شویم، یعنی قابل پیش‌بینی می‌شویم. در فرایند اجتماعی شدن بسیاری از پتانسیل‌های ما حذف می‌شود. اساس زندگی بر اعتماد شکل می‌گیرد و اعتماد بر اساس قدرت پیش‌بینی است. (مثال: دعوت غریبه)

در نیمه زندگی (۳۸ تا ۴۲ سالگی) کسانی که به اوج موفقیت رسیده‌اند، یک دوره دچار بحران می‌شوند (midlife crisis)، بحران میان‌سالی، یعنی آدم (کاملاً هویت پیدا کرده) یک دفعه از لحاظ فهم زندگی به نقطه‌ای می‌رسد که باید انتخاب‌هایی انجام دهد که با هویتش جور در نمی‌آید.

این یعنی تمایلی که قبلاً پرونده‌اش را بسته بوده تا بتواند به آنجایی که می‌خواسته برسد. آن بازی که هویت نهایی آن آدم را تشکیل داده، خسته‌اش کرده.

و این آدم یک تمایل شدید در درونش شکل می‌گیرد که انتخاب‌هایی کند که با هویت فعلیش سازگاری ندارد. این دوره خودش را با اضطراب و افسردگی نشان می‌دهد.

گویی چیزی در درونش می‌خروشد که می‌گوید: منم هستم، تو مدت‌ها من را سانسور کرده بودی. حالا دیگر نوبت من است.

منافع زندگی ما در فرایند پاسخ به چارچوب‌های ما ایجاد می‌شود و اگر از آن به بعد بیرون بیاید، منافع زندگی را از دست می‌دهیم.

یا در مقابل آن فشار تسلیم می‌شوید: که این اضطراب می‌آورد.

یا شما موفق می‌شوید، سرکوبش کنید. بعد یه چیزی در درونتون شروع می‌کنه به مردن و پوسیدن: که افسردگی اسپریچوآل است.

تکنیک‌های مقابله با افسردگی و اضطراب معنوی

تمام تمرین‌ها را باید اجرا کنید، برای این اینقدر ساده است.

بریم سراغ تمرین‌هایی که باید برای افسردگی معنوی یاد بگیریم؛ همه روی اسلاید متمرکز بشوید بخوانید:

۱. تمرین ارایه جدید

۲. ارایه نکات مثبت اطرافیان

۳. پذیرش مسولیت جدید در امور خیرخواهانه

۴. باغبانی

۵. ورزش

۶. مدیریت افراد سمی

۷. خنده داچن

۸. برنامه ریزی امور لذت بخش

۹. تکنیک قطره

۱۰. تمرین جلوه جدیدی از هنر

۱- یک ارائه جدید از خودتان، برای آن برنامه‌ریزی کنید و به نتایج آن بپردازید یعنی چه؟؟ کار مجازی که هیچ‌وقت انجام ندادید که باید دوستش داشته باشید و نکته‌ای قابل ارایه داشته باشد و تا حدود دو ماه بتوانید به دستاوردی برسید.

۲- تمرکز بر نکات مثبت اطرافیان (مخصوصاً پدر و مادر)

تا کجا باید به نکات مثبت پدر و مادر بپردازم؟ تو می‌گویی که اطرافیان باشد، اما اینجا آمده‌اید به صورت اختصاصی بیان کرده‌اید؛ پدر و مادر. تا کجا بپردازم؟ تا آنجایی که اطرافیان از

شنیدن نکات مثبت پدر و مادر اطرافیان خسته بشوند، اعتراض کنند! تا اعتراضی از گفتن نکات مثبت پدر و مادر را نشنیده‌ای، سراغ هیچ دیان‌البشری برای پیدا کردن

نکات مثبتش نرو!

درسنامه بیست و چهارم) افسردگی معنوی (۲)



تاریخ‌های انجام تکنیک

تکنیک‌ها

										نور درمانی
										عطر درمانی
										تشخیص سندرم CAS
										تشخیص نفع ثانویه
										ATT
										خرس سفید
										SAR
										تداعی آزاد
										تماشای افکار
										ساحل دریا
										بیل‌بورد
										بلندگویی افکار
										گزارش دهی
										آواز خوانی
										ذهن آگاهی لذت
										زنجیره لغات
										شکار گرگ‌ها
										اسپنسر جانسون
										ده گام
										ارایه جدید
										نکته مثبت اطرافیان
										پذیرش مسولیت
										باغبانی
										ورزش
										مدیریت افراد سمی