



مورد توجه قرار دهید و خود را ملزم به انجام آن‌ها کنید. شما باید به‌طور حتم این نوع فعالیت‌های ساده را از سر بگیرید. اگر احساس بی‌علاقگی یا انزجار از کاری دارید، یک امر طبیعی است. انتظار نداشته باشید از این کارها لذت ببرید. در دوران افسردگی، نوشتن کارهای روزانه به‌صورت برنامه‌ی کاری برای مشخص‌بودن کارهایی که هر روز قرار است انجام دهید، به شما کمک می‌کند که بدانید هرروز، وقت خود را چگونه صرف می‌کنید.

این روش را نخستین بار روان‌شناس معروف، دکتر «آمیرون بک» در سال ۱۹۷۰ ابداع کرد و تاکنون هزاران بیمار از آن استفاده کرده‌اند. به‌طور کلی در استفاده از برنامه‌ی کار روزانه، ۵ مرحله وجود دارد:

۱- بازنویسی و یادداشت کارها: برنامه‌ریزی و نوشتن فهرست کارهای مشخص هر روز از صبح که از خواب برمی‌خیزید تا شب، باعث می‌شود هنگام خواب، متوجه شوید آن‌روز چه کارهایی را انجام دهید. به این ترتیب خودبه‌خود نوعی الزام برای انجام کارها پیش می‌آید و احساس ضعف، بی‌حالی و بی‌انگیزه‌بودن، تا حد زیادی برطرف می‌شود. همچنین هرروز کارهایی را که انجام داده‌اید، مرور نمایید تا بدین‌وسيله، خود را تشویق کنید.

۲- ارزیابی موفقیت‌ها و خشنودی‌ها: در پایان هرروز، نگاه دقیقی به فهرست خود انداخته و میزان خشنودی‌تان را بسنجید. در جریان افسردگی، انجام معمولی‌ترین کارها، از همه دشوارتر است. از این بابت، خودتان را سرزنش نکنید چراکه این یک واقعیت است.

۳- ارتقای خشنودی‌ها: روش‌هایی پیدا کنید که بتوانید میزان موفقیت خود را در انجام اموری که برای‌تان سخت و دشوار شده‌اند یا حوصله‌ی انجام آن‌ها را ندارید، بالاتر ببرید. برای نمونه برای تمیز کردن اتاق‌تان، آن‌را به قسمت‌های خاصی تقسیم کنید و هرروز، قسمتی از آن کار را انجام دهید؛ یک‌روز پنجره، یک‌روز میز، یک‌روز کمد و کسوه‌های اتاق و...

۴- آسان کردن امور: گاهی خشنودی‌ها و رهایی از افسردگی، از طریق انجام کارهای بسیار ساده و معمولی که مدت‌ها به تعویق افتاده‌اند، حاصل می‌شود. به کارهای سخت خود، با دید بازتری نگاه کنید. این کارها، کارهای معمولی هستند که به‌خاطر بی‌حوصلگی شما و به تعویق افتادن مکرر، این‌گونه بزرگ و سخت شده‌اند.

۵- افسردگی را از ریشه درمان کنید: در انجام کارها، سعی نکنید خود را به‌صورت تصنعی خوشحال کنید. برای نمونه آن‌چه شما را درمان می‌کند، فعالیت و انرژی انجام کار است نه این که فقط احیای خوشحالی کاذب به شما دهد!

اصلاح افکار

«آمیرون بک» در سال ۱۹۸۵ نشان داد که ارتباط تنگاتنگی میان احساسات و افکار وجود دارد. هنگامی که در وضعیت خلقی افسرده‌ای قرارداریم، افکار و خاطرات منفی را ترجیح می‌دهیم و بدین ترتیب خلق ما افسرده‌تر می‌شود که این یک چرخه‌ی معیوب است. بنابراین



هنگامی که انسان دچار افسردگی می‌شود، احساس می‌کند در یک تونل تاریک بی‌انتهای گیرافتاده است. در این مواقع، بدبینی، همه‌چیز را به رنگ سیاه و نومیدکننده درمی‌آورد و هر تلاشی را محکوم به شکست جلوه می‌دهد اما شما می‌توانید کارهایی انجام دهید که بهبود روحیه‌تان را تسریع بخشد:

بهترین کاری که می‌توانید برای رهایی از افسردگی انجام دهید، این است که به نتایج بزرگ، چشم ندوزید، بلکه نگاه و هدف خود را متوجه اقدام‌های کوچک نمایید.

هدف‌تان باید یافتن احساس بهترشدن و بهتربودن باشد. کارهایی که در مدت افسردگی، از انجام آن طفره رفته‌اید را دوباره

سر آغاز آشنایی با عشق

همه چیز از نگاهی زیر کانه در غروب جمعه‌ی یک روز پاییزی که درختان، عزم، جزم می‌کنند تا جامه‌ی کهنه از تن به‌در کرده و مهیای پوشیدن جامه‌ای دگرگونه شوند، آغاز شد و آن‌گاه که این نگاه نخستین، با چاشنی لبخندی دل‌برابرین گشت، تأثیری دوچندان یافت.

ابتدا تصور نمی‌کردم این برخورد گذرا - البته در محیطی سرشار از شور و نشاط - بتواند زمینه‌ساز تحولی عمیق در وجود انباشته از «منطق و استدلال» من شود اما چشمان نافذ و کلام دلنشین او، چنان بود که حتی ذره‌ای مقاومت در برابر خود را نمی‌طلبید. با تلاقی اولین نگاه‌مان، بی‌اختیار به او «سلام» کردم و او نیز با پاسخی کوتاه اما مهربان، مرا همراهی کرد. ناگهان بند دلم از هم گسست. گویی در پاسخ سلام او، رازی نهفته بود که تا اعماق وجودم رخنه کرد، شاید پیامی از «عشق».

در آن لحظه، تنها احساسی که بر من غلبه داشت، این بود که فروریختن دل، بی‌محایا پدیدن قلب و بی‌اختیار محو تماشا شدن، تنها می‌تواند نویدبخش «عشق» باشد اما هنوز این حالات، برایم گنگ و مبهم می‌نمود. آخر تا آن لحظه، هرگز چنین شرایطی را تجربه نکرده بودم. گویا جاذبه‌ای الهی، مرا به سوی جاده‌ای زیبا و بی‌انتهای می‌کشاند.

دیگر سر از پای نمی‌شناختم و هر لحظه برای گوش جان سپردن به پیامش، بی‌تابی می‌کردم، هر چند که خود او گویی «تحقق عینی پیام» بود، با حضوری پویا در محفلی شورانگیز. سرانجام یافتیم آن‌چه را که مقدمه‌ی هر جست‌وجوی هدفمندی‌ست، یعنی «عشق» را که سالیان سال در وجودم مهجور مانده و هرگاه جسارت کرده و رخصت خودنمایی به آن داده بودم، احساس شرمی موهوم، مرا باز داشته بود.

عبدالحمید پوراسد
نویسنده

هنگامی که افسردگی را در خود احساس می‌کنیم، باید یک فرآیند ارادی در ما به‌وجود آید و آن، این است که مسیر فکری‌مان را از جاری شدن در کانال خاطرات منفی و ناامیدی، به کانال روشن‌بینی منتقل کنیم یا دست‌کم، خاطرات و افکار منفی را به ذهن خود نیاوریم.

باید فکرتان را چنان متوجه موضوع دیگری کنید که فرصتی برای ورود افکار مزاحم، حاصل نشود. می‌توانید یک کار سرگرم‌کننده و مورد علاقه انتخاب کنید. مطالعه‌ی هرچه که می‌خواهید و دوست دارید، می‌تواند به شما کمک کند.

شکار افکار مزاحم

در ذهن انسان، افکاری وجود دارد که به افسردگی، دامن می‌زند؛ برخی از این افکار، عبارت‌اند از: «فایده‌ای ندارد»، «من کفایت لازم را ندارم»، «نتیجه‌ای ندارد»، «من اشتباه کردم»، «گذشته‌ام را از بین بردم»، «آینده‌ای ندارم»، «حوصله ندارم» و...

مرحله‌ی اول مبارزه با این افکار، شناسایی آن‌هاست. شاید این افکار به‌قدری در ذهن ما جای گرفته باشند که آن‌ها را فکرها‌ی طبیعی خود بدانیم و بتوانیم آن‌ها را به‌عنوان نیروهای مزاحم تشخیص دهیم. برای نمونه افکار ناامیدی برای یک فرد افسرده، یک فکر رایج است که اغلب ساعت‌های روزانه‌ی خود را با آن سپری می‌کند اما این افکار برای یک فرد فعال، فکری غیرعادی و متمایز جلوه می‌کند. هرگونه فکری که مانع فعالیت شما می‌شود، یک فکر مزاحم است؛ خواه این تفکر مربوط به آینده باشد یا گذشته یا زمان حال.

سیستم‌های طبیعی ضد افسردگی

دو روان‌شناس و دانشمند بزرگ به‌نام‌های «جورج یراون» و «تیریل هرسیس» در سال ۱۹۷۸، مطالعه و بررسی گسترده‌ای را در مورد علت‌های ایجاد افسردگی در زنان آغاز نمودند. آنان نزدیک به ۱۰۰۰ زن را مورد تحقیق قرار دادند و دریافتند وجود فرد یا افرادی که بتوان با آنان درد دل کرد، می‌تواند در کاهش میزان افسردگی کمک کند. افسردگی، یک نیاز برآورده‌نشده است و بالاترین نیاز هر فرد در این زمان، داشتن ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است. صحبت با یک دوست، به شما فرصت می‌دهد که فکر کنید واقعاً چرا افسرده هستید. به این ترتیب در حضور یک ناظر بیرونی، به‌خوبی می‌توانید حس‌های خود را ببینید و واقعیت‌ها را از توهمات جدا سازید. امروزه مؤثرترین روش روان‌درمانی، همین برون‌فکنی احساس‌هاست که تا حد زیادی، فرد را از فشار افکار مخرب رها می‌کند.

گاهی ارتباط برقرار کردن با یک دوست قدیمی که مدتی دور از او بوده‌ایم، باعث ایجاد چنان انرژی قابل‌لمسی می‌شود که خود به‌تنهایی می‌تواند حال ما را عوض کند.

انسان، رابطه برقرار می‌کند تا بتواند از خودش حرف بزند و به حرف دیگری گوش دهد و همین عامل ساده، پایه‌ی محکمی برای بسیاری از درمان‌های نوین روان‌شناسی شده است.

دکتر مازیار رستگار