

لیست افکار منفی خود آیند

در زیر فهرستی از افکاری آمده است که معمولاً به ذهن افراد خطور می‌کند. لطفاً این فهرست را بخوانید و توجه کنید هنگام خواندن چه احساسی پیدا می‌کنید؟

آیا برخی از این افکار برایتان آشنا هستند؟ کدام یک بیشتر برای شما ملموس‌ترند؟

وقتی حالتان خیلی بد است، این‌گونه افکار چند وقت یک‌بار به ذهنتان می‌آیند؟ تا چه حد آن‌ها را باور می‌کنید؟ چقدر قانع‌کننده به نظر می‌رسند؟

و وقتی حالتان خوب است چطور؟ در آن زمان این افکار چند وقت یک‌بار ظاهر می‌شوند؟ تا چه حد آن‌ها را باور می‌کنید؟ چقدر واقعی به نظر می‌رسند؟

نمونه‌ها:

- احساس می‌کنم انگار با تمام دنیا درگیرم.
- به درد هیچ چیز نمی‌خورم.
- چرا هیچ وقت نمی‌توانم موفق شوم؟
- هیچ کس مرا درک نمی‌کند.
- دیگران را ناامید کرده‌ام.
- فکر نمی‌کنم بتوانم ادامه بدهم.
- کاش آدم بهتری بودم.
- من خیلی ضعیفم.
- زندگی‌ام آن‌طور که می‌خواهم پیش نمی‌رود.
- از خودم خیلی ناامیدم.
- دیگر هیچ چیز حس خوبی ندارد.
- دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.
- نمی‌توانم شروع کنم.
- مشکل من چیست؟
- کاش جای دیگری بودم.

- نمی توانم اوضاعم را سر و سامان بدهم.
- از خودم متنفرم.
- من بی ارزشم.
- کاش می توانستم ناپدید شوم.
- چه مشکلی دارم؟
- من یک بازنده‌ام.
- زندگی‌ام به هم ریخته است.
- من یک شکست خورده‌ام.
- هرگز موفق نخواهم شد.
- احساس ناتوانی زیادی می‌کنم.
- باید چیزی تغییر کند.
- حتماً یک مشکلی در من هست.
- آینده‌ام تیره و تار است.
- اصلاً ارزشش را ندارد.
- نمی توانم هیچ کاری را به پایان برسانم.

وقتی حال روحی‌مان پایین است، چنین افکاری اغلب مثل «حقیقت» به نظر می‌رسند. اما در واقع این‌ها نشانه‌های افسردگی هستند؛ همان‌طور که تب بالا نشانه آنفلوآنزا است. آگاه شدن از این موضوع - مثلاً از طریق ذهن‌آگاهی - که این افکار فقط «صدای افسردگی» هستند، به ما کمک می‌کند از آن‌ها فاصله بگیریم و انتخاب کنیم که آیا می‌خواهیم آن‌ها را جدی بگیریم یا نه. حتی ممکن است یاد بگیریم فقط آن‌ها را مشاهده کنیم، حضورشان را بپذیریم و سپس رهایشان کنیم.