

۱. در مکان‌های تاریک

فصل ۱: درک بد خلقی

همه گاهی روزهای بدی را تجربه میکنند.

همه کس.

اما همه ما در دفعات روزهای بد و شدت بد خلقی با هم تفاوت داریم.

چیزی که من طی سال‌ها کار به عنوان روانشناس متوجه شدم این است که چقدر مردم با خلق و خوی ضعیف دست و پنجه نرم می‌کنند و هرگز به یک روح قوی نمی‌گروند. دوستان و خانواده آنها هرگز نمی‌دانند. آنها آن را پنهان می‌کنند، کنار می‌زنند و روی برآورده کردن انتظارات تمرکز می‌کنند. گاهی اوقات افراد پس از سال‌ها انجام آن به درمان می‌رسند. آنها احساس می‌کنند اشتباه می‌کنند. آنها خود را با افرادی مقایسه می‌کنند که به نظر می‌رسد همیشه همه چیز را با هم دارند. همان‌هایی که همیشه خندان و ظاهراً پر انرژی هستند. آنها به این فکر می‌پردازند که برخی از افراد دقیقاً چنین هستند و شادی نوعی تیپ شخصیتی است. یا آن را دارید یا ندارید.

اگر بد خلقی را صرفاً یک نقص در مغز بدانیم، باور نداریم که می‌توانیم آن را تغییر دهیم، بنابراین در عوض باید روی پنهان کردن آن کار کنیم. ما روز را طی می‌کنیم، همه کارها را درست انجام می‌دهیم، به همه افراد مناسب لبخند می‌زنیم، با این حال در تمام مدت احساس خالی بودن می‌کنیم و به خاطر آن خلق و خوی ضعیف، از کارها لذت نمی‌بریم.

لحظه‌ای به دمای بدن خود توجه کنید. ممکن است احساس راحتی کنید، یا ممکن است خیلی گرم یا خیلی سرد باشید. در حالی که تغییر در میزان گرما یا سردی شما می‌تواند نشانه عفونت و بیماری باشد، به همین راحتی می‌تواند سیگنالی از چیزهای اطراف شما باشد. شاید زاکت خود را فراموش کرده اید، که به طور معمول برای محافظت از شما در برابر سرما کافی است. شاید آسمان ابری شده و باران شروع به باریدن کرده است. شاید گرسنه یا دچار کم‌آبی هستید. وقتی به سمت اتوبوس می‌دوید متوجه می‌شوید که گرم می‌شوید. دمای بدن ما تحت تأثیر محیط ما، چه درونی و چه بیرونی قرار می‌گیرد، و ما نیز این قدرت را داریم که خودمان بر آن تأثیر بگذاریم. خلق و خوی ما نیز تقریباً مشابه همین موضوع است. هنگامی که ما خلق و خوی ضعیفی را تجربه می‌کنیم، ممکن است تحت تأثیر عوامل متعددی از دنیای درونی و بیرونی ما قرار گرفته باشد، اما وقتی متوجه شدیم این تأثیرات چیست، می‌توانیم از آن دانش برای تغییر آن به سمتی که می‌خواهیم برود استفاده کنیم. گاهی اوقات پاسخ این است که

یک لایه اضافی را بردارید و به سمت اتوبوس بدوید. گاهی اوقات چیز دیگری است. چیزی که علم تایید کرده است، و چیزی که مردم اغلب در درمان می آموزند، این است که ما بیش از آنچه فکر می کردیم قدرت تأثیرگذاری بر احساسات خود داریم.

این بدان معناست که ما شروع به کار روی سلامتی خود می کنیم و سلامت عاطفی خود را در دستان خود می گیریم و به ما یادآوری میشود که خلق و خوی ما ثابت نیست و ما را تأیید نمی کند، این حسی است که ما تجربه می کنیم.

این بدان معنا نیست که ما می توانیم بدخلقی یا افسردگی را ریشه کن کنیم. زندگی همچنان با سختی، درد و فقدان مواجه است و این همیشه در سلامت روحی و جسمی ما منعکس خواهد شد. در عوض، به این معنی است که ما می توانیم یک جعبه ابزار با چیزهایی که کمک می کند بسازیم. هر چه بیشتر با استفاده از این ابزارها تمرین کنیم، در استفاده از آنها مهارت بیشتری پیدا می کنیم. بنابراین وقتی زندگی مشکلاتی را برای ما به وجود می آورد که روحیه ما را به زمین می زند، ما باید به چیزی روی آوریم.

مفاهیم و مهارت های پوشش داده شده برای همه ما وجود دارند. تحقیقات نشان می دهد که آنها برای افراد مبتلا به افسردگی مفید هستند، اما آنها یک داروی کنترل شده نیستند که شما برای آن نیاز به نسخه داشته باشید. آنها مهارت های زندگی هستند. ابزارهایی که همه ما می توانیم در طول زندگی با نوسانات خلقی، بزرگ و کوچک، از آنها استفاده کنیم. برای هرکسی که بیماری روانی شدید و پایدار را تجربه می کند، یادگیری مهارت های جدید با حمایت یک متخصص همیشه مفید است.

چگونه احساسات ایجاد می شود

خواب سعادت است. سپس آلارم من گوش هایم را آزار می دهد. خیلی بلند است و من از آن آهنگ متنفرم. یک موج شوکی به بدنم می فرستد که برای آن آماده نیستم. Snooze را فشار می دهم و دراز می کشم. سرم درد می کند و احساس ناراحتی می کنم. دوباره snooze را فشار می دهم. اگر زود بیدار نشویم بچه ها دیر به مدرسه می روند. باید برای جلسه ام آماده شوم. چشمانم را می بندم و لیست کارهایی که روی میز کارم در دفتر کار گذاشته شده است را می بینم. وحشت. تحریک. فرسودگی. من نمی خواهم امروز کارها را انجام دهم.

آیا این بد خلقی است؟ آیا از مغز من آمده است؟ چطور اینطوری بیدار شدم؟

بیایید ردیابی کنیم. دیشب تا دیروقت بیدار ماندم و کار کردم. وقتی به رختخواب رفتم آنقدر خسته بودم که نمی توانستم به طبقه پایین برگردم و یک لیوان آب بردارم. بعد بچه ام شب دو بار از خواب بیدار شد. من به اندازه کافی نخوابیده ام و آب بدنم کم شده است. زنگ بلند من را از خواب عمیق بیدار کرد و وقتی از خواب بیدار شدم، هورمون های استرس به بدنم شلیک

کردند. قلبم شروع به تپیدن کرد و چیزی شبیه استرس احساس کرد. هر یک از این سیگنال ها اطلاعاتی را به مغز من می فرستد. ما خوب نیستیم. بنابراین مغز من به دلایلی به شکار می رود. جستجو می کند، پیدا می کند. بنابراین ناراحتی جسمی من که به دلیل کمبود خواب و کم آبی ایجاد شد، به شکل گرفتن خلق و خوی ضعیف کمک کرد.

تمام خلق و خوی ضعیف، کم آبی نامشخص نیست، اما هنگام برخورد با خلق و خو، مهم است که به یاد داشته باشید که همه چیز در ذهن شما نیست. این در وضعیت بدن شما، روابط شما، گذشته و حال شما، شرایط زندگی و سبک زندگی شما هست. این در هر کاری که انجام می دهید و انجام نمی دهید، در رژیم غذایی و افکارتان، حرکات و خاطرات شما وجود دارد. احساس شما صرفاً محصول مغز شما نیست.

مغز شما مدام در حال کار است تا بفهمد چه اتفاقی در حال وقوع است. اما فقط تعداد معینی سرنخ برای کار کردن دارد. این اطلاعات را از بدن شما می گیرد (به عنوان مثال ضربان قلب، تنفس، فشار خون، هورمون ها)، این اطلاعات را از هر یک از حواس شما می گیرد - آنچه را که می توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و بو کنید این اطلاعات را از اعمال و افکار شما می گیرد. همه این سرنخ ها را با خاطراتی از زمانی که در گذشته احساس مشابهی داشته اید کنار هم می گذارد و پیشنهاد می دهد، بهترین حدس در مورد آنچه اتفاق می افتد و کاری که در مورد آن انجام می دهید. این حدس گاهی اوقات می تواند به عنوان یک احساس یا یک حالت احساس شود. معنایی که ما از آن احساس می سازیم و نحوه واکنش ما به آن. به نوبه خود، اطلاعاتی را در مورد کارهای بعدی به بدن و ذهن ارسال می کند (Feldman, ۲۰۱۷). بنابراین وقتی نوبت به تغییر خلق و خوی شما می رسد، عناصری که وارد می شوند تعیین می کنند که چه چیزی بیرون می آید.

جاده دوطرفه

بسیاری از کتاب های خودیاری به ما می گویند که طرز فکر خود را درست بسازیم. آنها به ما می گویند: «آنچه شما فکر می کنید احساس شما را تغییر می دهد.» اما آنها اغلب چیز مهمی را از قلم می اندازند. به همین جا ختم نمی شود رابطه به دو صورت کار می کند. نوع احساس شما همچنین بر انواع افکاری که می تواند در سر شما ظاهر شود تأثیر می گذارد و شما را در برابر تجربه افکار منفی و انتقادی آسیب پذیرتر می کند. حتی زمانی که می دانیم الگوهای فکری ما کمکی نمی کند، بسیار سخت است که وقتی احساس ناراحتی می کنیم متفاوت فکر کنیم، و حتی سخت تر است که از قانون «فقط افکار مثبت» پیروی کنیم که اغلب در رسانه های اجتماعی پیشنهاد می شود. صرف وجود آن افکار منفی به این معنی نیست که آنها اول بوده اند و باعث بد خلقی شده اند. بنابراین متفاوت فکر کردن ممکن است تنها پاسخ نباشد.

اینکه ما چگونه فکر می‌کنیم تمام تصویر نیست. هر کاری که انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم بر روحیه ما نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که خود را پنهان کنید. شما تمایلی به انجام هیچ یک از کارهایی که معمولاً از آنها لذت می‌برید ندارید و بنابراین انجام نمی‌دهید. اما رها شدن از آن چیزها برای مدت طولانی باعث می‌شود که احساس بدتری داشته باشید. این حلقه همچنین با وضعیت فیزیکی ما رخ می‌دهد. بیایید بگوییم که برای چند هفته بیش از حد مشغول بوده اید که نمی‌توانید ورزش کنید. شما احساس خستگی و کم خلقی می‌کنید، بنابراین ورزش آخرین کاری است که می‌خواهید انجام دهید. هر چه مدت بیشتری از ورزش اجتناب کنید، بیشتر احساس بی حالی و کم انرژی می‌کنید. هنگامی که انرژی شما کم است، احتمال ورزش کردن، همراه با خلق و خوی شما کاهش می‌یابد. خلق و خوی پایین به شما انگیزه می‌دهد تا کارهایی را انجام دهید که خلق و خوی را بدتر می‌کند.

رویدادهای بیرونی بر حالت داخلی تأثیر می‌گذارد

الکت خلق و خوی احساس نامیدی

چیزی تغییر نمی‌کند

عقاید: هیچ چیز کمک نمی‌کند

مقرر دادن در اضطرار برای عقب نشینی. کار کمتر

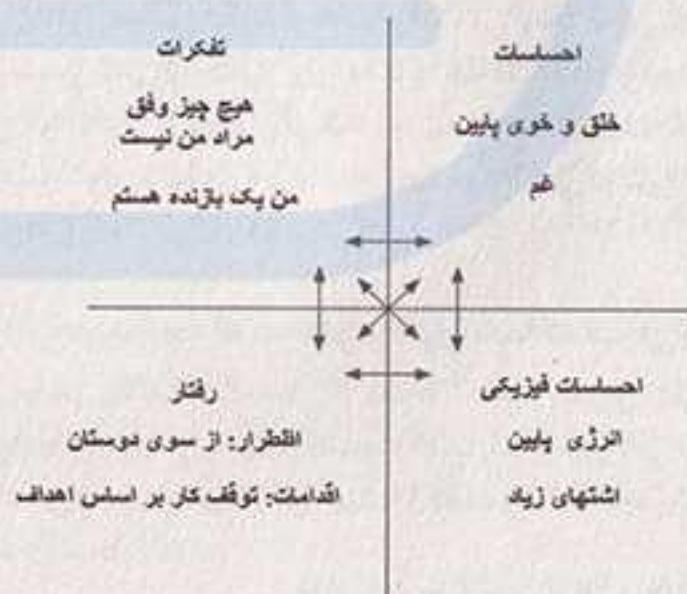
شکل ۱: ماریج رو به پایین خلق و خوی پایین. چگونه چند روز کم خلقی می‌تواند به افسردگی تبدیل شود. اگر زودتر آن را بشناسیم و بر اساس آن عمل کنیم، شکستن چرخه آسان تر است. برگرفته از گیلیوت (۱۹۹۷).

بنابراین ما به راحتی وارد این چرخه‌های معیوب می‌شویم زیرا تمام جنبه‌های مختلف تجربه ما بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد. اما در حالی که این به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم در یک شیار گیر کنیم، راه خروج را نیز به ما نشان می‌دهد. همه این چیزها برای خلق تجربه ما در تعامل مفید هستند. اما ما افکار، احساسات بدنی،

عواطف و اعمال خود را به طور جداگانه تجربه نمی‌کنیم. ما آنها را با هم به عنوان یک مولفه تجربه می‌کنیم. مانند رشته‌های حصیری که به هم بافته شده‌اند، تشخیص هر یک به‌طور جداگانه دشوار است. ما فقط سبد را به عنوان یک کل تجربه می‌کنیم. به همین دلیل است که باید برای تجزیه آن تمرین کنیم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، راحت تر می‌توانیم ببینیم که چه تغییراتی می‌توانیم ایجاد کنیم. شکل ۲ یک راه ساده برای تجزیه تجربه شما را نشان می‌دهد.

وقتی همه چیز را به این شکل تجزیه می‌کنیم، می‌توانیم شروع کنیم به انجام نه تنها کارهایی که انجام می‌دهیم که ما را درگیر می‌کند، بلکه می‌توانیم تشخیص دهیم که چه کارهایی انجام دهیم که به ما یاری رساند.

اکثر مردم با دانستن اینکه می‌خواهند احساس متفاوتی داشته باشند به مطب می‌آیند. آنها برخی از احساسات ناخوشایند (گاهی آزاردهنده) دارند که دیگر نمی‌خواهند داشته باشند و برخی از احساسات غنی تر (مانند شادی و هیجان) را که دوست دارند بیشتر احساس کنند. از دست می‌دهند. ما نمی‌توانیم فقط یک دکمه را فشار دهیم و مجموعه‌ای از احساسات مورد نظر خود را برای یک روز تولید کنیم. اما ما می‌دانیم که احساس ما با وضعیت بدن ما، افکاری که با آنها وقت می‌گذرانیم و اعمالمان ارتباط نزدیکی دارد. آن بخش‌های دیگر تجربه ما آن‌هایی هستند که می‌توانیم بر آنها تأثیر بگذاریم و تغییر دهیم. باز خورد مداوم بین مغز، بدن و محیط به این معنی است که ما می‌توانیم از آنها برای تأثیرگذاری بر احساس خود استفاده کنیم.



شکل ۲: گذراندن وقت با افکار منفی این احتمال را به وجود می‌آورد که احساس بد خلقی کنیم. اما احساس بد خلقی نیز باعث می‌شود که در برابر داشتن افکار منفی بیشتر آسیب پذیرتر شوم. این روند به ما نشان می‌دهد که چگونه در چرخه‌های بد خلقی گیر می‌کنیم. اما راه خروج را نیز به ما نشان می‌دهد. برگرفته از گریبیرگر و پادسکی (۲۰۱۶).

از کجا شروع کنیم

اولین گام برای شروع درک خلق و خوی ضعیف این است که آگاهی خود را از هر جنبه‌ای از تجربه ایجاد کنیم. این به سادگی به معنای توجه به تمامی جنبه‌هاست. این آگاهی با نگاه به گذشته شروع می‌شود. ما به گذشته نگاه می‌کنیم و لحظاتی را انتخاب می‌کنیم تا با جزئیات به آن نگاه کنیم. سپس، با گذشت زمان و تمرین، توانایی ما برای توجه به آنها در لحظه ایجاد می‌شود. اینجاست که ما فرصتی برای تغییر شرایط پیدا می‌کنیم.

در درمان ممکن است از کسی که خلق و خوی ضعیفی دارد بخواهیم متوجه شود که آن را در کجای بدن خود احساس می‌کند. آنها ممکن است متوجه شوند که احساس خستگی و بی حالی می‌کنند یا اشتهای خود را از دست می‌دهند. آنها همچنین ممکن است متوجه شوند که وقتی احساس ضعف می‌کنند، افکاری مانند "امروز حوصله انجام هیچ کاری را ندارم." من خیلی تبلم من هرگز موفق نخواهم شد چه بازنده‌ای هستم." آنها ممکن است تمایل داشته باشند که برای مدتی در حمام محل کار پنهان شوند و در رسانه‌های اجتماعی سیر کنند.

هنگامی که با آنچه در درون بدن و ذهن خود می‌گذرد آشنا شدید، سپس می‌توانید این آگاهی را به آنچه در محیط و روابط شما می‌گذرد و تأثیری که بر تجربه و رفتار درونی شما می‌گذارد گسترش دهید. وقت خود را صرف دانستن جزئیات کنید. وقتی این احساس را دارم، به چه چیزی فکر می‌کنم؟ وقتی این احساس را دارم، بدنم در چه حالتی است؟ در روزها یا ساعات منتهی به این احساس چگونه از خودم مراقبت می‌کردم؟ آیا این یک احساس است یا فقط ناراحتی جسمی ناشی از یک نیاز برآورده نشده؟ سوالات زیادی وجود دارد. گاهی اوقات پاسخ‌ها واضح خواهد بود. در مواقع دیگر همه چیز بیش از حد پیچیده به نظر می‌رسد. این خوب است. ادامه کاوش و نوشتن تجربیات به ایجاد خودآگاهی در مورد اینکه چه چیزها را بهتر و چه چیزهایی را بدتر می‌کند کمک می‌کند.

جعبه ابزار: در مورد آنچه که به خلق و خوی شما کمک می‌کند فکر کنید

از فرمول مقطعی (نگاه کنید به شکل ۲، صفحه ۱۶) برای تمرین مهارت درک جنبه‌های مختلف تجربیات، چه مثبت و چه منفی، استفاده کنید. یک فرمول خالی در صفحه ۲۴۷ پیدا خواهید کرد که می‌توانید خودتان آن را پر کنید. ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و یک لحظه از آن روز را برای فکر کردن انتخاب کنید.

ممکن است متوجه شوید که برخی از جعبه‌ها راحت تر از بقیه پر می‌شوند.

تأمل در لحظات پس از وقوع آنها به تقویت تدریجی مهارت توجه به پیوندهای بین آن جنبه‌های تجربه‌تان در حین وقوع کمک می‌کند.

این را امتحان کنید: می‌توانید از این دستورات برای تکمیل فرمول استفاده کنید یا

می‌توانید به سادگی از آنها به عنوان درخواست ژورنالی استفاده کنید.

تا لحظه‌ای که شما در مورد آن فکر می‌کنید چه اتفاقی خواهد افتاد؟

درست قبل از اینکه متوجه احساس جدید شوید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ افکار شما در آن زمان چه خواهد بود؟

حواستان را روی چه چیزی متمرکز کردید؟

چه احساساتی وجود داشت؟

کجای بدن این را حس کرد؟

چه احساسات فیزیکی دیگری را متوجه شدید؟ چه تمنیاتی برای شما ظاهر شد؟

آیا به آن تمنیات عمل کردید؟

اگر نه، در عوض چه کردید؟

اعمال شما چه تأثیری بر احساسات داشت؟

اعمال شما چه تأثیری بر افکار و باورهای شما در موقعیت‌های گوناگون داشته است؟

خلاصه‌ی فصل

نوسانات خلقی طبیعی است. هیچ کس همیشه خوشحال نیست. اما لازم نیست ما هم تحت تأثیر آن باشیم. کارهایی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم که موثر هستند.

احساس ضعف بیشتر از نقص عملکرد مغز منعکس کننده نیازهای برآورده نشده است.

هر لحظه از زندگی مان را می‌توان به جنبه‌های مختلف تجربه تقسیم کرد.

این چیزها همه روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند. به ما نشان می‌دهد که چگونه در یک ماریچ رو به پایین خلق و خوی حتی افسردگی گیر می‌کنیم.

احساسات ما از طریق تعدادی از چیزهایی ساخته می‌شوند که می‌توانیم بر آنها تأثیر بگذاریم.

ما نمی‌توانیم مستقیماً احساسات خود را انتخاب کنیم و آنها را روشن کنیم، اما می‌توانیم از چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم برای تغییر احساسمان استفاده کنیم.

استفاده از فرمول مقطعی (نگاه کنید به شکل ۲، صفحه ۱۶) به افزایش آگاهی از آنچه بر خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد و ما را درگیر می‌کند کمک می‌کند.

فصل ۲: تله‌های خلقی که باید مراقب آنها بود

مشکل در ارتباط تسکین فوری

خلق و خوی پایین به ما میل به انجام کارهایی را می‌دهد که می‌تواند روحیه ما را حتی بدتر کند. زمانی که احساس ناراحتی و تهدید به خلق و خوی بدی می‌شویم، می‌خواهیم به احساس

سبکی برگردیم. مغز ما قبلاً از تجربه آموخته است که چه چیزی سریع‌ترین تأثیر را دارد. بنابراین ما احساس می‌کنیم که هر کاری که باعث می‌شود همه چیز در اسرع وقت از بین برود انجام دهیم. ما خودمان را بی‌حس می‌کنیم یا حواسمان را پرت می‌کنیم و احساسات را از خود دور می‌کنیم. برای برخی که متأسفانه از طریق الکل، مواد مخدر یا غذا حواس خود را پرت می‌کنند. برای دیگران ساعت‌ها تماشای تلویزیون یا پیمایش در رسانه‌های اجتماعی یک راه‌گرایز است. هر یک از این چیزها بسیار موثر هستند زیرا در کوتاه مدت کارساز هستند. آن‌ها حواس پرتی و بی‌حسی آنی را به ما می‌دهند که هوس می‌کنیم. یعنی تا زمانی که تلویزیون را خاموش کنیم، برنامه را ببندیم یا هوشیار شویم سپس احساسات برمی‌گردند. هر بار که دور آن چرخه حرکت می‌کنیم، احساسات شدیدتر برمی‌گردند.



شکل ۲: چرخه معیوب تسکین فوری. برگرفته از اثر ایزابل کلارک (۲۰۱۷).

یافتن راه‌هایی برای کنترل خلق و خوی ضعیف شامل تأمل در روش‌هایی است که به آن احساسات پاسخ می‌دهیم. برای نیازهای انسانی‌مان برای تسکین همدردی می‌کنیم، در حالی که با خود صادق باشیم که کدام یک از این تلاش‌ها برای کنار آمدن باعث بدتر شدن اوضاع در طولانی‌مدت می‌شوند. اغلب چیزهایی که در درازمدت بهترین عملکرد را دارند سریع‌الاً اثر نیستند. این را امتحان کنید: از این سوالات به عنوان پیام‌های ژورنالی استفاده کنید تا به شما کمک کند تا در مورد استراتژی‌های مقابله‌ای فعلی خود برای خلق و خوی ضعیف فکر کنید.

وقتی احساس ضعف می‌کنید، چه پاسخ‌هایی دارید؟

آیا این پاسخ‌ها باعث تسکین فوری درد و ناراحتی می‌شوند؟

در درازمدت چه تأثیری دارند؟

آنها برای شما چه هزینه‌ای دارند؟ (نه در پول، بلکه در زمان، تلاش، سلامتی، پیشرفت.)

الگوهای فکری که حال شما را بدتر می‌کند

همانطور که در فصل قبل بحث کردیم، رابطه بین افکار و احساسات به هر دو صورت است. افکاری که با آنها سروکار داریم بر احساس ما تأثیر می‌گذارد، اما احساس ما بر روی الگوهای فکری نیز تأثیر دارد. در زیر برخی از سوگیری‌های فکری ذکر شده است که معمولاً وقتی خلق و خوی پایین است تجربه می‌کنیم. ممکن است آشنا به نظر برسند به این دلیل که سوگیری‌های فکری طبیعی هستند. آنها به درجات مختلف برای همه اتفاق می‌افتد. اما زمانی که ما نوسانات خلقی و حالات عاطفی را تجربه می‌کنیم، احتمال وقوع آنها بیشتر است. درک اینکه آنها چه هستند و شروع به توجه به آنها هنگام ظاهر شدن، گام بزرگی در جهت گرفتن بخشی از قدرت از آنها است.

ذهن خوانی

درک درستی از افکار و احساسات اطرافیان ما برای انسان‌ها بسیار مهم است. ما به صورت گروهی زندگی می‌کنیم و به یکدیگر وابسته هستیم. بنابراین همه ما بیشتر از زندگی خود را صرف حدس زدن در مورد آنچه دیگران فکر و احساس می‌کنند می‌کنیم. اما وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، احتمال بیشتری وجود دارد که فرض کنیم این حدس‌ها درست هستند. «وقتی دوستم با تمسخر به من نگاه می‌کرد، تازه می‌دانستم که از من متنفر است.» اما در روزی متفاوت، زمانی که با روحیه‌ای ضعیف دست و پنجه نرم می‌کنم، ممکن است بیشتر کنج‌گاو باشم که چه اتفاقی در حال رخ دادن است و احتمالاً حتی از او بپرسیم.

ممکن است متوجه شوید که وقتی خلق و خوی شما پایین است، نیاز به اطمینان بیشتر از سوی دیگران را احساس می‌کنید. اگر آن اطمینان بیشتر را دریافت نکنید، ممکن است به طور خودکار فرض کنید که آنها در مورد شما منفی فکر می‌کنند. اما این یک تعصب است و کاملاً ممکن است که شما بدترین منتقد خود باشید.

تعمیم بیش از حد

وقتی با خلق و خوی ضعیف دست و پنجه نرم می‌کنیم، فقط یک چیز محتمل است که اشتباه کنیم، و ما این تمایل را داریم که کل روز را یادداشت برداری کنیم. صبح مقداری دمق هستید. همه جا می‌روید. شما احساس استرس و ناامیدی می‌کنید زیرا نمی‌خواهید دیر برسید. تعمیم بیش از حد زمانی است که ما یک رویداد را به عنوان نشانه‌ای می‌بینیم که امروز یکی از آن روزها خواهد بود. هیچ چیز بر وفق مراد شما پیش نمی‌رود، هرگز کاری انجام نمی‌شود. شما شروع به درخواست از کائنات می‌کنید که به شما استراحت بدهد، زیرا مطمئناً احساس می‌کنید امروز علیه شماست.