

به نام خدا

لطفاً این کتاب را ۲-۳ بار بخوانید.

سرشناسه : پدram، احمد، ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور : خوشبختی یافتنی نیست ... دریافتنی است: راه کارها و مهارت های آرامش و شاد زیستن ... / احمد پدram، محسن معروفی، رقیه منصوری بنی (فردوس).

مشخصات نشر : اصفهان: ترانه پدram، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۴۸۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۸۸-۳-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : چاپ قبلی: کیاراد، ۱۳۹۱.

موضوع : خودیاری

موضوع : افسردگی -- درمان

موضوع : اضطراب - درمان

موضوع : اضطراب

شناسه افزوده : معروفی، محسن، ۱۳۳۹ - شناسه افزوده : منصوری بنی، رقیه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹۴۹ پ/۶۳۲ BF رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۱۳۸۴۶

خوشبختی یافتنی نیست...

دریافتنی است

نویسندگان: احمد پدram

محسن معروفی

رقیه منصوری بنی

انتشارات: ترانه پدram

نوبت چاپ: نهم

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۷

تعداد صفحات/ قطع: ۴۸۰ / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۸۸-۳-۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،
حدفاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید،
ساختمان سرو، طبقه اول

۰۳۱_۳۶۶۳۷۴۰۲



انتشارات کتاب

خوش بختی یافتنی نیست، ... دریافتنی است

دکتر احمد پدram (Ph.D)

دکتر محسن معروفی (M.D)

رقیه منصوری بنی

پیش کش

فردوس، نیما، نوید و ترانه
به امید شادکامی پایدار

فهرست مطالب

... به جای مقدمه..... ۷

بخش اول: رابطه‌ی تفکر و احساس و رفتار

۱. سبب‌یابی افسردگی و اضطراب..... ۱۳

۲. تأثیر فکرهای ما بر رفتار و احساسات ما..... ۱۹

بخش دوم: علّت‌های ناکامی

۳. استانداردهای بالا یا انتظارات زیادی از خود یا دیگران..... ۲۵

۴. تضاد بین خواسته‌ها..... ۴۶

۵. ضعف عملکرد یا نداشتن برنامه‌ریزی صحیح..... ۵۴

۶. چگونگی مقابله با انتظارات زیادی از خود و دیگران..... ۵۸

۷. خطاهای شناختی (خطاهای فکر)..... ۶۵

۸. روش‌های مبارزه با باورهای مخرب و خطاهای فکری یا افکار منفی..... ۱۰۸

۹. آیا بین خطاهای شناختی ارتباطی وجود دارد؟..... ۱۱۸

۱۰. شدت، مدت و تعداد خطاهای فکری..... ۱۲۲

بخش سوم: انسان سالم و دیدگاه‌های موجود

۱۱. انسان سالم کیست؟..... ۱۲۸

۱۲. چرا احساس ناکامی می‌کنیم؟..... ۱۴۵

۱۳. پس انسان شادکام یا خوش‌بخت کیست؟..... ۱۵۸

۱۴. خوش‌بختی و خوش‌شانسی و شادکامی..... ۱۷۲

بخش چهارم: اختلالات روان‌پزشکی، افسردگی و اضطراب

۱۵. درمان دارویی اختلال افسردگی..... ۱۹۴

۱۶. راهکارهای شناختی - رفتاری، برای کمک به درمان افسردگی..... ۲۰۷

۱۷. اضطراب و اختلالات اضطرابی، وسواس و اختلال تنش پس از حادثه... ۲۳۰

بخش پنجم: درمان‌های روان‌شناختی

۱۸. آرام‌سازی عضلانی..... ۲۴۸
۱۹. درمان‌های غیردارویی وسواس..... ۲۵۵
۲۰. درمان‌های غیردارویی اضطراب..... ۲۷۸
۲۱. درمان غیردارویی اختلال تنش پس از حادثه و شکست‌های عاطفی..... ۲۹۳
۲۲. خودیاری در درمان حمله‌های هراس (پانیک)..... ۲۹۹

بخش ششم: درمان غیردارویی انواع ترس‌ها و خود بیمار انگاری و تنبلی

۲۳. خودیاری در درمان هراس اجتماعی (سوشال فوبیا)..... ۳۱۲
۲۴. خودیاری در درمان ترس‌های مرضی اختصاصی (سیمپل فوبیا)..... ۳۱۸
۲۵. خودیاری در درمان خود بیمار انگاری (هیپوکندریازیز)..... ۳۲۴
۲۶. تنبلی یا اهمال کاری و خودیاری در درمان آن..... ۳۲۷
۲۷. پرخاش‌گری و شیوه‌های کنترل آن..... ۳۴۵

بخش هفتم: فشارهای روانی و هوش عاطفی

۲۸. استرس و راه‌های مقابله با آن..... ۳۶۶
۲۹. خودآگاهی، هوش معنوی و هوش عاطفی..... ۳۸۸
۳۰. هنر درمانی و کتاب درمانی..... ۴۵۹
- برخی از منابع و مؤاخذ..... ۴۷۷

به نام یگانه‌ی زیبایی‌ها

به جُستن شادی
بار سفر نمی‌بندم
حیران نمی‌شوم به افق‌های دور.
به جستن شادی
نُک می‌زنم
در خرده ریز پراکنده‌ی روشنایی
که در غبار قدم‌هایم پنهان است.
«شمس لنگرودی»

به جای مقدمه

آن‌چه می‌اندیشیم، شیوه‌ی حیات ما را شکل می‌دهد و انسان چیزی جز اندیشه‌هایش نیست. هدف‌هایی که داریم و معنایی که برای زندگی خود تعریف کرده‌ایم، مسیر حرکت ما را نشان می‌دهد. در این طیّ طریق آن‌چه احساس و درک می‌کنیم و عواطف ما را برمی‌انگیزد همه ناشی از این سیر و سلوکی است که با خود و دیگران داریم.

ما به این جهان آمده‌ایم تا از نعمت‌های آن بهره‌مند شویم و لذت ببریم. این دیگر بر خود ماست که با چه دیدی به این جهان بنگریم و رنج آن را به جان بخریم یا خواستار شادی آن باشیم.

چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد ما به امید غمت خاطر شادی طلبیم

زندگی معدنی پر رمز و راز است و ما همه به جویندگان طلای
«لحظه‌های ناب» شباهت داریم. باید ذره ذره کان هستی را کاوید و سخت

کوشید تا به کوچک‌ترین رگه‌های شادی و شغف و رضایت رسید. در این راه، خستگی معنا و جایی ندارد، زیرا حیات انسان آمیزه‌ای از تلاش برای رسیدن به استغنای درون و شادکامی و اهداف شخصی مناسب خود می‌باشد. از طرفی می‌دانیم که شادکامی بذری است که نیاز به مراقبت دارد ولی اندوه و ناامیدی بذر یا علفی خود روست و باید مراقب بود و با مشاهده‌ی نشانه‌های آن، فوری در صدد وجین کردن و غلبه بر آن بر آمد و یا مثل درختی که میوه‌ای تلخ می‌دهد باید ریشه کن کردن آن یا هرس شاخه‌هایش را جدی گرفت.

بدبینی هزاران چهره دارد. از طریق روزنامه‌ها و تلویزیون و دیگر شبکه‌های خبری، روزانه و گاه ساعت به ساعت اخبار منفی به ما القا می‌شود (ولی خبرهای خوب به این سرعت و وسعت به ما نمی‌رسند و پخش نمی‌شوند) و ما ناخودآگاه همیشه آن‌چه را می‌شنویم و یا می‌بینیم به زبان می‌آوریم و بیان می‌کنیم و متأسفانه در برخورد با این اخبار تحلیل‌های ناقصی داریم، چرا که دانش ما همه جانبه نیست و در این اخبار نیز بر اساس منشاء آن ممکن است منافع شخصی خاص یا گروهی خاص مدّ نظر باشد. کج‌اندیشی عارضه‌ای فردی و اجتماعی است که برای رسیدن به شادکامی، همواره باید در خود و دیگران مراقب اثراتش باشیم.

در طول چندین سال کار بالینی مداوم و با توجه به شرح حال ده‌ها هزار مراجع و بیمار، تقریباً به این یقین رسیده‌ام که اگر تمام نعمت‌ها و ثروت‌های دنیا در اختیار فردی قرار گیرد که از نعمت سالم اندیشی و روابط مؤثر بی‌بهره است، باز همیشه در اندوه و حسرت به سر خواهد برد و برعکس انسانی که دارای توان واقعیت‌گرایی و سالم اندیشی است، از کم‌ترین امکانات زندگی به خوبی بهره‌مند خواهد شد و احساس رضایت و خرسندی خواهد

کرد. حتی اگر این فرد اسیر و یا در زندان باشد، چرا که آزادی درونی تا حدود بسیار زیادی در گرو اندیشه‌ی سالم است، نه امکانات.

گاهی افرادی را دیده‌ایم که با وجود داشتن امکانات رفاهی زیاد و سلامت جسمی از زندگی خود ناراضی بوده و با شیکوه و شکایت‌های دائمی در دریای غم غوطه‌ورند و از طرف دیگر اشخاصی را دیده‌ایم که با وجود احتیاجات مادی یا مشکلات گوناگون در زندگی، امیدوار، بشاش و پرتلاش، در جهت حل مشکلات گام برمی‌دارند. شاید این افراد مثل /زنستو چگوارا/ به این نکته رسیده‌اند که: شاد بودن تنها انتقامی است که می‌توان از زندگی سخت گرفت. امروز این مهم در زندگی بسیاری لازم الاجرا است.

اشخاصی را دیده‌ایم که بسیار باهوش هستند ولی شاد نیستند. ولی افرادی را نیز دیده‌ایم که بسیار باهوش نیستند ولی خردمند هستند و به‌راستی احساس خرسندی می‌کنند.

راستی تفاوت این اشخاص در چیست؟

آن حال بد و این حال خوب از کجا ریشه می‌گیرد؟ شاعر فرزانه شفیعی کدکنی می‌گوید:

وقتی حضور خود را دریافتم

دیدم تمام جاده‌ها

از من آغاز می‌شود

این کتاب برای یاری به افرادی که به منبعی ساده و علمی برای آشنایی با نقش تفکر در احساس شادکامی و «اصول خودیاری» نیاز دارند و با پیروی از رویکرد «کتاب درمانی» نوشته شده است. کتاب، خواننده را به تعمق ترغیب می‌کند تا با راه‌کاری عینی و ذهنی به خودباوری بیش‌تری رسیده و در صورت احساس نیاز، به تغییر در دیدگاه خود پرداخته و اندیشه و کیفیت

زندگی خویش را تعالی بخشد. با توجه به شعار «ما بیمار را درمان می‌کنیم، نه بیماری را» که در پزشکی و روان‌شناسی کل‌نگر وجود دارد، چه افراد سالم و چه افرادی که از بعضی اختلالات روان‌پزشکی رنج می‌برند می‌توانند از این کتاب بهره‌گیرند. اساتید محترم روان‌پزشک و هم‌کاران ارجمند روان‌شناس می‌توانند برای افزایش «خودآگاهی» و «خودیاری» بیماران در جهت شناخت علل افسردگی و اختلالات اضطرابی، وسواس و چگونگی مقابله با آن، از این کتاب برای دادن تکلیف و تمرین به مراجعین خود استفاده نمایند.

فصل‌های اختلال افسردگی و اختلالات اضطرابی توسط استاد محترم و ارجمند جناب آقای دکتر محسن معروفی با دقت و ظرافت تمام نوشته شده تا پاسخ‌گوی دلوپسی مداوم بیماران و افرادی باشد که نگران احساس افسردگی و اضطراب می‌باشند و آن‌ها را از دودلی در مورد درمان‌های دارویی می‌رهاند. آشنایی کلی با داروها و اهمیت مصرف آن در اختلالات مختلف و توجه به رعایت طول درمان و عوارض جانبی دارو در این فصل‌ها به روشنی بیان شده است.

در پایان لازم است از سرکار خانم دکتر فرانک کیان‌وش و آقای فرشاد نوروزی و هم‌همی هم‌کاران و دوستان و مراجعینی که در نوشتن این کتاب، این‌جانب را یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر نمایم.

دکتر احمد پدram



Ahmad_Pedram1335@yahoo.com



@Ahmad_pedram



www.espadana-pedram.org



Dr.Ahmad Pedram

بخش اول

رابطه تفکر و احساس و رفتار

«شهر خوش بختی»

آن دورها

آنجا

آنجا که از خاکش

به جز خاری نمی‌روید

آنجا که بارانی زمینش را نمی‌شوید

یک خانه می‌سازم.

در شوره‌زاران

نهر می‌رانم

وز کوهساران

آبشارانی

تا برکشم از سینه‌ی آن خاک بی‌حاصل

درختانی.

آن دورها

آنجا

یک خانه می‌سازم

یک شهر می‌سازم

یک شهر زیبا و خیال انگیز

با نام خوش بختی

محمد فریدی زاده (فرید)

فصل اول

دلَم دردی که دارد با که گوید
گنه خود کرده تاوان از که جوید؟
«عطار»

سبب‌یابی افسردگی و اضطراب

بسیاری از افراد در موقع ناراحتی و افسردگی، علت مشکلات خود را به حوادث بیرونی و اتفاقات پیش آمده نسبت می‌دهند و به دنبال این توجیه، حال و روز خود را نسبت به واقع‌های پیش آمده طبیعی دانسته و نهایتاً برای بهبود حال خود گامی بر نمی‌دارند. این‌ها منتظرند دنیا عوض شود تا حال‌شان خوب شود، غافل از این که به دنبال تغییر اوضاع، معمولاً دوباره اتفاقی دیگر باعث دگرگونی حال آن‌ها می‌شود و باز بهانه‌جویی‌ها و ناله‌ها و سر در گریبان بودن‌ها، از نو شروع می‌شود و نهایتاً بی‌زاری، ناامیدی، درماندگی، خستگی، افسردگی و اضطراب، آن‌ها را رها نمی‌کند.

اختلال افسردگی و اضطراب از اختلالات جدی در دنیای امروز هستند. افراد افسرده و مضطرب اکثراً افکار خود را در قالب جملات و عبارات زیر بیان می‌کنند:

«من نمی‌توانم از عهده‌ی این کار برآیم.»

«نگرانم اوضاع خراب‌تر شود.»

«همه‌ی امور زندگی‌ام از دستم خارج شده‌اند.»

«من بد شانسم.»

«دنیا که حال خوشی برای انسان باقی نمی‌گذارد.»

«من تنها هستم.»

«باید همیشه منتظر یک خبر بد باشم.»

«کسی مرا دوست ندارد.»

«من به درد هیچ کاری نمی‌خورم.»

«به هر دری می‌زنم بسته است.»

«کار مال آدم‌های پارتی دار است.»

«باید شانس داشته باشی تا به جایی برسی.»

«فقط پول، حادّل مشکلات است.» و...

همه‌ی جملات بالا که از زبان افراد غنی و فقیر و عالم و عامی ممکن است شنیده شود، زمینه‌های افسردگی را نشان می‌دهد. در واقع این تعبیر و تفسیر افراد از مسائل پیرامون خودشان است که حال آن‌ها را تعیین می‌کند. زن و مرد، پیر و جوان، کودک و بزرگسال، شاغل و بیکار، پزشک، مهندس، دانش‌جو، معلم، کارمند، کاسب، همه و همه ممکن است دچار چشم‌اندازها و نگرش‌هایی باشند که منجر به افسردگی آن‌ها شود. اضطراب نیز می‌تواند از فکری مشابه این افکار ناشی شود.

چگونگی بروز احساس‌های منفی

انسان از طریق حواس پنج‌گانه‌ی خود با محیط ارتباط برقرار کرده و آن را ادراک می‌نماید. سپس به دنبال استنباط که ناشی از تفکر و استدلال است واکنش عاطفی نشان می‌دهد، همچنین از طریق یادآوری از حافظه و تفکر در مورد امور عینی و انتزاعی مربوط به گذشته و حال و یا آینده می‌تواند عواطفی را در خود ایجاد نموده و یادآوری و یا بازسازی کند.

با چند مثال ساده می‌توان چگونگی شکل‌گیری عواطف منفی را که منجر به افسردگی می‌شوند، نشان داد، یعنی مشخص کرد یک اتفاق ساده یا پیچیده، چگونه ابتدا تعبیر می‌گردد (درباره‌ی آن فکر و استدلال می‌شود) و چگونه به دنبال آن احساسات متناسب با آن افکار بروز می‌کند.

مثال یکم:

فرض کنید در جایی با همسرتان قرار گذاشته‌اید که به شما ملحق شود تا به یک مهمانی بروید. همسر شما دیر کرده و حدود نیم ساعت از وقت تعیین شده گذشته است. کم‌کم افکار و تفسیرهای گوناگونی در ذهن‌تان شکل می‌گیرند، اگر فکر کنید که همسرتان به شما بی‌اعتنائی کرده و برای‌تان ارزش لازم را قائل نشده و شما را در شرایط گرما یا سرما معطل گذاشته است ناراحت می‌شوید و این ناراحتی به صورت اندوه، کلافه شدن، افسردگی یا عصبانیت و خشم نمودار خواهد شد. اگر به دنبال آن، افکار دیگری در ذهن‌تان شکل بگیرد که «وای! نکنند برایش اتفاقی افتاده باشد، نکند تصادف کرده باشد، نکند دچار بلایی شده باشد» و صحنه‌هایی مربوط به این حوادث را در ذهن‌تان مجسم کنید ناراحتی شما به صورت اضطراب جلوه‌گر خواهد شد و دچار بی‌قراری می‌شوید. حال به جای دو نوع تصور و پیش‌داوری قبلی در رابطه با دیر آمدن همسرتان این‌طور فکر کنید که ممکن است ماشین دیر راه افتاده باشد، ماشین در راه پنچر شده باشد و...

یعنی افکاری که بیان‌گر طبیعی بودن تأخیر همسرتان باشد، مطمئناً احساس ناشی از آن به صورت‌های ناخوشایند قبلی نبوده و ممکن است به صورت یک نگرانی طبیعی بروز کرده و شما را به راه‌حل‌های درست‌تری

مثل صبر نمودن، خود را مشغول کردن، تلفن زدن و یا راه‌جویی‌های دیگر بکشاند. اگر علت دیر آمدن همسران را این‌گونه تعبیر کنید که ممکن است برای خرید یک چیز (مثلاً شیرینی خاصی که شما و بچه‌ها دوست دارید معطل شده باشد از این دیر آمدن چه احساسی خواهید داشت؟ اصلاً تصور کنید که هنگام انتظار و بی‌قراری، ناگهان با دوستی که سال‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید روبه‌رو شده و با هیجان زیادی مشغول احوال‌پرسی شده و گفت‌وگوی‌شان به اصطلاح گُل کند، آیا فکر می‌کنید باز هم به اندازه‌ی قبل نگران بد قولی یا تأخیر همسران خواهید بود؟

مثال دوم:

در منزل هستید و قرار است فرزند شما طبق معمول هر روز ساعت ۱ از مدرسه برسد و حالا حدود نیم ساعت از وقت گذشته است. اگر فکر کنید که بچه‌ی شما بی‌نظمی داشته و در راه بی‌خود معطل کرده است، به همین خاطر از دیر آمدن او خشمگین می‌شوید. یا اگر فکر کنید که اصلاً برای شما به عنوان پدر یا مادر ارجی قائل نیست و به شما بی‌توجهی کرده است ممکن است باز هم خشمگین شوید.

اگر فکر کنید که خدای ناکرده در راه اتفاقی برای او افتاده است، مثلاً تصادف کرده یا ربوده شده و یا دعوا کرده و زخمی کنار کوچه و خیابان افتاده است مطمئناً مضطرب و سراسیمه خواهید شد. حال فکر کنید که دیر آمدن او ممکن است به علت ترافیک، یا دیر از کلاس بیرون آمدن به خاطر درخواست معلم، خرید کردن در بین راه، دیر رسیدن اتوبوس، برخورد با یک آشنا مثل عمو یا دایی باشد و یا مسائل مشابه دیگر که در قبل نیز اتفاق افتاده است، در این صورت مطمئناً احساس به‌وجود آمده با

سه نوع احساس قلبی مربوط به بی‌نظمی و بی‌احترامی یا تصادف، متفاوت بوده و با فرزند دیر آمده‌ی خود برخورد مناسب‌تری خواهید داشت.

مثال سوم:

آخر شب آماده‌ی خواب می‌شوید، زنگ تلفن به صدا درمی‌آید. احتمالاً طی کردن محل خواب تا تلفن کم‌تر از ۱۰ ثانیه طول می‌کشد ولی در همین زمان بسیار کوتاه افکار مختلفی به ذهن شما هجوم می‌آورد: اگر فکر کنید که این تلفن دوباره صدای کسالت‌آور فلان کسی است که مثل همیشه برای تان ناله سر خواهد داد، خشمگین خواهید شد. اگر فکر کنید که این تلفن حاوی پیام بدی در رابطه با مرگ شخصی است، مضطرب خواهید شد. ولی اگر فکر کنید که فلان عزیز شما از خارج از کشور به شما زنگ زده خوشحال خواهید شد و مهم‌تر این که اگر بتوانید فقط از خود بپرسید که در این وقت شب چه کسی ممکن است با من کار داشته باشد و پیش داورهای قلبی را نداشته باشید مطمئناً باز هم احساس شما با موارد قبل متفاوت است.

مثال چهارم:

در محل کار با یکی از هم‌کاران خود روبه‌رو می‌شوید ولی بر خلاف تصوراتان شخص مذکور با بی‌اعتنایی سرش را پایین انداخته و از کنار شما رد می‌شود. شما هم با دیدن این صحنه از او روی برگردانده و با ناراحتی از کنارش رد می‌شوید. چرا؟ چون فکر کرده‌اید که او عمداً به شما بی‌اعتنایی کرده است.

حال اگر از طریقی بفهمید که چند روز است فرزند هم‌کارتان در بیمارستان بستری است و با مرخصی ایشان هم مدیر اداره موافقت نکرده

است مسلماً به ذهن شما خطور می‌کند که بی‌اعتنایی او به شما از سر عمد نبوده و شاید به دلیل پریشانی حالش، اصلاً توجهی به اطراف نداشته است. پس تفسیرهای آنی و نسنجیده می‌تواند ما را به عملکردی هدایت کند که خود موجب پیچیده‌تر شدن اوضاع شود.

فصل دوم

امشب ای ماه به درد دل من تسکینی
آخر ای ماه تو همدرد من مسکینی
«شهریار»

تأثیر فکریهای ما بر رفتار و احساسات ما

با توجه به مطالب فصل قبل، در مثال اول اگر به محض پیدا شدن همسر و قبل از جویا شدن از علت دیر آمدن به او اعتراض یا پرخاش کرده و موجب دل‌گیری او شویم، او نیز ممکن است متقابلاً به پاسخ‌گویی پرداخته و کار به جای باریک برسد.

در مثال دوم نیز اگر با ورود فرزندمان به منزل و قبل از هر توضیحی، به‌دنبال افکار منفی خود، او را سرزنش یا شماتت کنیم و موجب دل‌گیری او شویم، او هم احتمالاً از دست ما دل‌گیر شده و قهر می‌کند و ممکن است لج‌بازی یا بهانه‌گیری نماید.

در مثال سوم اگر ذهنیت خود را ملاک قرار دهیم ممکن است از دوست‌مان رنجیده شده و شاید برای مدت کوتاهی با او قطع رابطه کنیم. در مورد تلفن نیز می‌بینیم که عواطف ما از تفسیرها و قضاوت‌های درست یا نادرست ما شکل می‌گیرد.

بنابراین متوجه می‌شویم که چون تعیین‌کننده‌ی عواطف و رفتار ما با

دیگران در واقع افکار ما می‌باشند، پس یک فکر غلط می‌تواند تبدیل به زنجیره‌ای از افکار و رفتار اشتباه شده و روابط بین فردی ما را مختل کند. چه بسیار زن و شوهرها یا خانواده‌هایی که به دلیل دیر آمدن یکی از آن، دیگری با بد اندیشی و کج اندیشی با رسیدن همسر یا فرزند یا پدر و مادر به خانه یا محل مورد نظر، پیش از هر احوال‌پرسی و کسب خبر از علت دیر آمدن به پرخاش‌گری یا شماتت طرف مقابل خود پرداخته و در روابطشان مشکل ایجاد می‌شود.

در مثال اول فرض کنید همسرتان بر خلاف همه‌ی تصورات، در بین راه به فکر شما بوده و چیزی را که مدت‌ها در پی آن بوده‌اید تصادفاً پیدا کرده و برای‌تان خریده است. طبعاً با این تأخیر موجه، انتظار قدردانی دارد ولی شما بر اساس ذهنیات خود و بدون پرسیدن از علت دیر آمدنش، اقدام به اعتراض و سرزنش او... کرده‌اید.

در مثال دوم فرض کنید فرزندتان در یک مراسم کوتاه در زنگ آخر به دلیل موفقیت درسی تشویق شده و حال با وجود تأخیر خود که ناخواسته و اجباری بوده حامل یک خبر خوشحال‌کننده نیز هست ولی شما بدون تحقیق درباره‌ی دیر آمدن یا تأمل برای پاسخ‌گویی وی اقدام به شماتت یا تنبیه‌اش کرده‌اید.

برخی روان‌شناسان معتقدند این‌گونه تعبیر و تفسیرها علاوه بر ایجاد افسردگی و اندوه در انسان می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در روابط بین فردی شود و مشکلات به‌وجود آمده در روابط بین فردی خود می‌تواند باعث شدت یافتن حالات افسردگی گردد.

اجازه بدهید دوباره به مثال‌های قبلی خودمان برگردیم: