

میراثنامه

برنزه دیوید دی

Burns, David D

عنوان و نام پدیدآور

متن کامل از حال بد به حال خوب/ نویسنده دیوید برنزه/ مترجم مریم سعیدی

مشخصات نشر

تهران: سیمای نور امید، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری

۴۳۱ ص: جدول ۱۴/۵×۲۱/۵ م.م

شابک

۲۰۰۰ ریال ۹۴۲۲۰۰۲۰۹-۹۷۸-۶۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی

فبا

پادداشت

عنوان اصلی: The feeling good handbook

پادداشت

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "از حال بد به حال خوب" با ترجمه مهدی قراچه‌داغی توسط آرین در سال ۱۳۷۰ منتشر شده است.

عنوان عطف: از حال بد به حال خوب

موضوع

شناخت‌درمانی

موضوع

داروهای روان‌پزشکی

موضوع

داروهای تومور

موضوع

روان‌داروشناسی

زبان

سیمی، مریم، ۱۳۴۱ - مترجم

رده بندی

۴۸۹RC ۱۳۹۳ ۲/ب/ش/

رده بندی

۸۹۱۴۲/۴۱۶

شماره کتابشناسی ملی

۳۳۹۱۵۳۴

عنوان: متن کامل از حال بد به حال خوب

تألیف : دیوید برنزه
مترجم: مریم سعیدی
ویراستار: الهام کریمی
ناشر: سیمای نور امید
ناظر فنی: علی، پرویزی
نوبت چاپ: ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۲۰۰۲۰۹
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای بخش نور امید محفوظ است.

تهران، مقابل دانشگاه تهران، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۸ طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۶۰۶۵۸-۶۶۹۵۱۷۳۵

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۹	 بخش اول شناخت روحیه
۲۰	 فصل اول شما می‌توانید احساس خود را تغییر دهید
۲۶	 تمرین خودآگاهی
۲۶	 خشم
۲۹	 ترس و اضطراب
۳۱	 استرس
۳۳	 افسردگی
۳۵	 سایر احساسات
۳۷	 فصل دوم چگونگی اوضاع روحی خود را بسنجید
۳۸	 تست اضطراب برنز
۴۱	 تست انداز دیر - سبب افسردگی برنز
۴۲	 جدول سنجش میزان افسردگی برنز
۴۷	 فصل سوم چگونگی تشخیص اوضاع روحی
۴۸	 ترس و اضطراب
۴۸	 اختلال اضطراب تمام وقت
۴۹	 فوبیای اجتماعی (ترس‌های اجتماعی)
۴۹	 فوبیای ساده
۵۰	 اختلال وحشت
۵۱	 ترس از قرارگیری در فضاهای باز و بیرون خانه (توفانیا)
۵۱	 اختلال وسواس فکری - عملی
۵۲	 توهم بیماری
۵۲	 افسردگی و دیوانگی (mania)
۵۲	 دوره افسردگی طولانی مدت
۵۳	 اختلال Dysthymic
۵۳	 اختلال دو قطبی
۵۴	 اختلالات دوره‌ای
۵۵	 فصل چهارم آیا باید احساسات خودتان را تغییر دهید؟
۶۳	 بخش دوم احساس خوب درباره خودتان
۶۴	 فصل پنجم چگونه روش احساسی خود را تغییر دهیم؟
۶۴	 چهار روش برای خوشبختی

- ۶۶..... گزارش روزانه اوضاع روحی
- ۶۷..... مرحله سوم: تکنیک سه ستونی
- ۶۸..... فهرست خطاهای شناختی
- ۶۹..... گزارش روحی روزانه:
- ۷۰..... مرحله دوم: یادداشت احساسات منفی
- ۷۰..... مرحله سوم: روش سه ستونی
- ۷۳..... مرحله چهارم: نتایج
- ۷۳..... جدول راهنمایی مشکل‌گشایی
- ۷۳..... راهنمای حل مسائل
- ۷۶..... فصل ششم: ده اصل برای تفکر سالم
- ۷۷..... ۱- شنایابی خطاهای شناختی
- ۷۸..... ۲- بررسی مهارت
- ۷۹..... ۳- روش معیاری دو تانه
- ۸۰..... ۴- تکنیک تجربی
- ۸۱..... ۵- تفکر در هاله‌های خاکستری
- ۸۳..... ۶- روش جستجو و بررسی
- ۸۴..... ۷- تعریف واژه‌ها
- ۸۵..... ۸- روش معاشناسی
- ۸۶..... ۹- دوباره نسبت دادن
- ۸۶..... ۱۰- تحلیل سود و زیان
- ۸۸..... تحلیل سود و زیان
- ۸۹..... جدول تحلیل سود و زیان
- ۹۰..... ده روش برای برگرداندن افکار تان
- ۹۱..... فصل هفتم چگونه می‌توان یک نظام ارزشی سالم را بنیان نهاد
- ۹۲..... تکنیک پیکان عمودی
- ۹۳..... مرحله اول: تحلیل سود و زیان
- ۹۴..... تکنیک پیکان عمودی
- ۹۶..... تحلیل سود و زیان
- ۹۶..... مرحله دوم: باورهای خود را محک بزنید
- ۹۷..... مرحله سوم: خاطر ترسیده
- ۱۰۰..... فصل هشتم روش شناخت درمانی در عمل
- ۱۰۲..... تعریف واژگان: تعریف شما از آدم حقیر چیست؟

مشکل دوم: زود رنجی و پایین بودن عزت نفس	۱۰۴
مشکل سوم: آشفتگی، احساس گناه و استرس در حین کار	۱۰۸
خطاهای شناختی سوزان در این مورد چیست؟	۱۱۱
مشکل چهارم: آزدگی خاطر، آشفتگی و اختلافات زناشویی	۱۱۳
مشکل پنجم: افسردگی	۱۱۶
فصل نهم علل تنبلی	۱۱۹
فصل دهم نسخه‌ای برای تنبلی‌ها	۱۲۹
بررسی فواید و زیان‌های تنبلی و طفره رفتن از کار	۱۳۱
ماده ۳ ساده‌سازی کار	۱۳۵
مرحله چهارم: مثبت اندیش باشید	۱۳۶
مرحله پنجم: خود امتیاز بدهید	۱۳۹
تحلیل بود و نبود تنبلی	۱۴۰
فهرستی از خطاهای شناختی	۱۴۳
بخش سوم احساس اعتماد به نفس همکاری برای	۱۴۵
غلبه بر اضطراب، ترس و وحشت	۱۴۵
فصل یازدهم شناخت اضطراب	۱۴۶
چگونه افکار شما اضطراب‌آور می‌شوند؟	۱۴۶
چطور احساسات سرکوب شده موجب ترس می‌شوند؟	۱۴۸
علل پزشکی اضطراب و ترس	۱۵۱
فصل دوازدهم چگونه می‌توانید با ترس‌های خود غلبه کنید و پیروز شوید	۱۵۴
چرخه وحشت: ترس از حمله‌ی قلبی	۱۵۶
چرخه وحشت: ترس از دیوانه شدن	۱۵۷
روش تجربی	۱۵۸
روش‌های متناقض‌نما	۱۶۰
تمرین حمله خجالت	۱۶۱
رویارویی با ترس‌هایتان	۱۶۲
دفترچه‌ی روزانه‌ی روحیه سنجی	۱۶۵
تخیلات مثبت	۱۶۹
پرت کردن حواس	۱۷۰
پذیرش احساسات منفی	۱۷۱
درک و لمس مسائل	۱۷۵
روش غلبه بر ترس‌ها، حمله‌های عصبی	۱۷۷

۱۷۸	تمرینات عملی برای روش تجربی
۱۷۸	مسئله شماره ۱: ترس از دست دادن کنترل در حال رانندگی
۱۷۸	مسئله شماره ۲: ترس از دست دادن کنترل در محل کار
۱۷۹	مسئله شماره ۳: ترس از خفه شدن
۱۷۹	مسئله شماره ۴: ترس از جنون
۱۸۰	گزارش روحیه‌ی روزانه
۱۸۱	فصل سیزدهم رویارویی با ترس از مرگ
۱۸۱	فهرست خطاهای شناختی
۱۸۳	گزارش روحیه‌ی روزانه
۱۸۶	گزارش روحیه‌ی روزانه
۱۸۶	فهرست خطاهای شناختی
۱۸۷	فصل چهاردهم افراط به نگرانی اجتماعی
۱۸۷	ترس از دیدن
۱۸۹	خودافشایی
۱۹۲	تمرین حمله‌ی خجسته
۱۹۴	روش تجربی
۱۹۵	روش علم معانی
۱۹۶	روش بدترین اتفاق احتمالی
۱۹۷	برگه‌ی روانه‌ی روحیه‌سنجی
۲۰۰	گزارش روحیه‌ی روزانه
۲۰۱	فهرست خطاهای شناختی
۲۰۱	فصل پانزدهم اضطراب صحبت در حضور جمع
۲۰۵	گزارش روحیه‌ی روزانه
۲۰۶	فهرست خطاهای شناختی
۲۱۲	فصل شانزدهم چگونه بر وحشت خود غلبه کنیم و مصاحبه‌ی خوبی انجام دهیم
۲۱۶	پنج اصل مصاحبه خوب
۲۲۱	نوشتن نمایش‌نامه
۲۲۵	فصل هفدهم ترس از انجام وظایف
۲۳۱	زنگ تنفس نگرانی
۲۳۲	برگه‌ی روانه‌ی روحیه‌سنجی
۲۳۲	تحلیل سود و زیان
۲۳۳	برگه‌ی روانه‌ی روحیه‌سنجی

۲۳۶.....	روش خیال ترسیده.....
۲۳۸.....	راه حل های تمرین مربوط به این فصل.....
۲۳۹.....	بخش چهارم احساس خوب با هم بودن.....
۲۴۰.....	فصل هجدهم ارتباط های خوب و بد.....
۲۴۰.....	چگونه در سایه ی ارتباطات بهتر، صمیمیت خود را بیشتر کنیم.....
۲۴۸.....	فصل نوزدهم پنج راز ایجاد ارتباط صمیمانه.....
۲۴۵.....	تمرین ارتباط برقرار کردن #۱.....
۲۴۶.....	تمرین برقراری ارتباط #۲.....
۲۴۷.....	چک های از مهارت های ارتباطی*.....
۲۴۷.....	مهارت های شنیداری #۱: تکنیک آرام سازی.....
۲۴۸.....	مهارت های شنیداری #۲: همدلی.....
۲۴۸.....	مهارت های شنیداری #۳: پرس و جو.....
۲۴۹.....	*مهارت های ادراک و خود: عبارات «من احساس می کنم»*.....
۲۷۰.....	*مهارت ابراز وجود #۲: تلاش کردن.....
۲۷۰.....	فصل بیستم چگونه روش رفرم ارتباط را تغییر دهیم.....
۲۷۵.....	فصل بیست و یکم چگونه با افراد سببگیر رفتار کنیم.....
۲۷۷.....	باید و نباید های اقدام ضامن سازی.....
۲۷۸.....	نحوه برخورد با فرد متخاصم.....
۲۸۰.....	* نحوه برخورد با افراد یک دنده و اهل جر و بحث.....
۲۸۲.....	* نحوه برخورد با افراد عیب جو و خرده گر.....
۲۸۵.....	نحوه برخورد با افرادی که دیگران را در تنگنا قرار داده اند، و از آن ها توقعات نامعقول دارند.....
۲۸۶.....	نحوه برخورد با یک فرد غرزدن.....
۲۸۷.....	نحوه کمک به یک عاشق غمگین.....
۲۸۹.....	نحوه تبدیل یک گفتگوی خسته کننده به یک گفت و شنود جذاب.....
۲۹۱.....	فصل بیست و دوم چرا مردم نمی توانند با هم ارتباط برقرار کنند.....
۲۹۲.....	ده حالت که مانع بیان احساسات می شود.....
۲۹۳.....	ده حالتی که مانع گوش دادن شما می شود.....
۲۹۴.....	چگونه «حقیقت» باعث گرفتاری شما می شود.....
۲۹۵.....	چگونه خودفریبی شما را گرفتار می کند.....
۲۹۶.....	چگونه مقصر دانستن و بی اعتمادی گرفتارتان می کند.....
۲۹۸.....	چگونه ترس از اختلاف شما را گرفتار می کند.....

۳۰۱	چگونه عذاب شما را گرفتار می کند
۳۰۲	چگونه نیاز شما به حل مشکلات گرفتارتان می کند
۳۰۷	بخش پنجم داروهای تغییر روحیه
	فصل بیست و سوم پاسخ به سؤالات شما درباره داروهای که عموماً برای افسردگی و
۳۰۸	اضطراب تجویز می شوند
۳۱۹	فهرست عوارض جانبی
۳۲۰	فصل بیست و چهارم راهنمای کامل مصرف داروهای ضد افسردگی
۳۲۲	انواع خاص ضد افسردگی ها
۳۲۲	سد افسردگی های تری سیکلیک و تتراسیکلیک
۳۲۷	عارض جانبی ضد افسردگی های تری سیکلیک
۳۲۷	عارض جانبی ضد افسردگی های تری سیکلیک
۳۳۲	عارض جانبی ضد افسردگی های تتراسیکلیک
۳۳۹	بازدارنده های SSRI
۳۴۰	دوز مصرفی SSRI ها
۳۴۲	عارض جانبی SSRI ها
۳۴۵	برهم کنش های دارویی SSRI
۳۴۷	بازدارنده های MAOI
۳۴۹	دوز مصرفی MAOI
۳۵۰	عارض جانبی MAOI ها
۳۵۲	بحران های هایپر تنسیو و هایپر پاپیرکسیک
۳۵۳	غذاهای ممنوعه
۳۵۵	داروهایی که باید از مصرف آنها خودداری کرد
۳۶۲	دشمنان سرتونین
۳۶۳	دوز مصرفی ترازودون و نفازودون
۳۶۳	عارض جانبی ترازودون و نفازودون
۳۶۴	عارض جانبی آنتاگونیست های سروتونین
۳۶۴	برهم کنش های دارویی ترازودون و نفازودون
۳۶۵	باپروپیون (ولبوترین)
۳۶۷	ونلافاکسین (افکسور)
۳۶۸	میرتازاپین (رمرون)
۳۶۹	لیتیوم
۳۷۳	والپروئیک اسید

۳۷۵	کار با مازپین
۳۷۹	فصل بیست و پنجم راهنمای کامل مصرف داروهای ضد اضطراب
۳۷۹	اسامی و مقادیر مصرفی داروهای ضد اضطراب
۳۸۰	باربی توریک ها
۳۸۱	مپروبامات (میلتون)
۳۸۱	آرامبخش های خفیف
۳۸۴	کلونازپام (کلونوپین)
۳۸۵	باسپرون (باسپار)
۳۸۵	بنزودیازپام ها
۳۸۷	انتی اسپاسمیک ها
۳۸۷	آرام بخش های قوی (نورولپتیک ها یا داروهای ضد جنون)
۳۸۹	بخش ششم ویژگی های بیمار تحت درمان
۳۹۰	فصل بیست و ششم عیب و شکست برنامه درمان
۳۹۶	فصل بیست و هفتم ممد: تحریم رقراری ارتباط با بیماران سخت گیر و عصبانی
۴۰۳	فصل بیست و هشتم تعیین دستور جلسه: چگونه بن بست جلسه را بشکنیم
۴۱۶	فصل بیست و نهم تکالیف خودیاری
۴۱۶	چگونه به بیمارانی که روند درمان را با هم می زنند انگیزه دهیم
۴۲۵	مفهوم خود یاری
۴۲۵	روش های خودیاری
۴۲۷	معیار همدلی
۴۲۸	علل انجام ندادن تمرینات خودیاری

مقدمه

کتاب حاضر، روش انقلابی و بدون نیاز به دارو برای درمان افسردگی است که "شناخت درمانی" نامیده می‌شود. کلمه شناخت به مفهوم اندیشه و درک است. شناخت درمانی بر مبنای ایدهٔ کاملاً ساده‌ای که شکل گرفته است می‌گوید همواره افکار و طرز برداشت شما از عوامل و حوادث بیرونی حال و هوای شما را شکل می‌دهند.

حتماً متوجه شده‌اید هنگامی که ناراحت و غمگین هستید، تنها به خودتان فکر می‌کنید و نگاه بدبینانه‌ای نسبت به جهان بیرون دارید. اگر احساس افسردگی می‌کنید، احتمالاً با خود فکر می‌کنید: "همه چیز ناامیدکننده است من کاملاً با زنده‌ام، من هرگز دیگر رنگ شادی را نخواهم دید"، اگر احساس عصبانیت و نگرانی دارید، احتمالاً با خود می‌گویید: "اگر کنترل را از دست بدهم، چه می‌شود؟"، در حین مشاجره یا همسرتان ممکن است با خود بگویید: "حقدر از خود راضی بودخواه". اگرچه این افکار منفی غالباً اشتباه و غیرمنطقی هستند، ولی به طرز کاملاً فزاینده‌ای سعی به نظر می‌رسند. بنابراین شما باور می‌کنید اوضاع به همان وخامتی است که می‌بینید. شناخت درمانی می‌تواند شما را از شر این حال و احوال ناخوشایند رها سازد و به جای آن، افکار مثبت و واقع‌گرا در ذهن و زندگیتان جای دهد.

اگرچه روش شناخت درمانی در درمان تستین انتشار احساس خوب چندان شناخته شده نبود، امروزه به عنوان یکی از پرکاربردترین روش‌های درمانی در جهان شناخته می‌شود. تحقیقات گسترده‌ای به کمک مؤسسه ملی سلامت ذهن در دانشگاه‌ها و مراکز درمانی سراسر کشور صورت گرفته است. این ثابت می‌کند شناخت درمانی به اندازه داروهای ضد افسردگی در درمان این بیماری موثر و زود بازده است. اگرچه تحقیقات موجود که در سال‌های اخیر انجام شده‌اند، نشان می‌دهد بیمارانی که با روش شناخت درمانی درمان شده‌اند نسبت به بیمارانی که از دارو استفاده کرده‌اند برای مدت طولانی از شر افسردگی دور بمانند.

این بدین معناست که: این روش به شما کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به موقعیت حال خود داشته باشید و با استرس و ناامیدی‌های خود و آینده‌خوبی‌کننا، بیایید و در سال‌های باقی‌مانده زندگی‌تان احساس خوبی نسبت به خود و اطرافینتان داشته باشید.

زمانی شروع به نگارش کتاب "حال خوب" کردم که از تأثیر مفید این روش درمانی بر روی بیمارانم بسیار شگفت زده شده بودم، همواره درصدد این بودم پیشرفت‌های فوایدی را تا جای ممکن با دیگران در میان بگذارم.

مطمئن نبودم این کتاب دائماً می‌تواند برای افرادی که تحت هیچ گونه درمانی قرار ندارند، مفید واقع شود یا نه. می‌خواستم کتاب فوق به عنوان روش مکمل درمانی به کار رود، و به این فکر می‌کردم که فصل‌هایی را مشخص سازم تا بیماران در فواصل جلسات مطالعه کنند.

مدت زمان زیادی از انتشار این کتاب نگذشته بود که صدها و هزاران نامه صمیمانه از سوی خوانندگان دریافت کردم آن‌ها از صمیم قلب می‌خواستند تجربیات خود را با من در میان بگذارند. یادم می‌آید مردی از اکلاهما در مورد چندین دهه تجربیات و مبارزات ناموفق خود با

افسردگی‌اش نوشته بود. او نوشته بود: "خدا به شما اجر دهد. با این کتاب، من اولین کریسمس شاد را در طی بیست سال گذشته داشتم."

بسیاری از خوانندگان به من پیشنهاد کرده بودند کتاب دیگری برای آن‌ها بنویسم که کاربرد این شیوه جدید برای برخورد با سایر مسائل زندگی روزمره، از جمله اعتماد به نفس پایین، اضطراب و مسائل مربوط به روابط شخصی را در آن نشان دهم. من از همه این عزیزان بسیار سپاسگزارم و به نوعی مدیون می‌باشم. به خاطر آن اظهار لطف‌ها بود که ایده نگارش این کتاب به ذهنم رسید، امیدوارم این کتاب هم به همان اندازه مفید واقع شود.

بسیاری از افراد می‌پرسند، آیا هنوز به این روش اعتقاد داری؟ بعد از نگارش حال خوب، روش شیوه‌های درمانی شما تغییر پیدا نکرده است؟ اگرچه بسیاری از مطالب کتاب تا حدودی جدید و متفاوت هستند، اما دیدگاه و تکنیک‌های موجود در کتاب "حال خوب"، مثل طایفه‌ها هستند و همچنان معتبرند. روزی نیست که در مطبم ایده‌های این کتاب من را شگفه زده نکنند، به طوری که انگار برای اولین بار آن را کشف کرده‌ام.

بنابراین درمانی که کتاب "حال خوب" را نوشته‌ام، پیشرفت‌های فوق‌العاده بسیاری به دست آمده است به این نکته رسیدم که روش درمانی جدید می‌تواند به شکل فوق‌العاده‌ای برای بسیاری از مسائل و ناراحتی‌هایی که به طور روزانه با آن‌ها مواجه می‌شویم، مفید و مؤثر باشد. این ناراحتی‌ها می‌تواند شامل عدم احساس امنیت، ترس، استرس، آشفتگی، ناکامی و ناامیدی باشد. مطالعات اخیر خانه به خانه از هزاران خانوار آمریکایی که با کمک «موسسه ملی سلامت ذهن» انجام شده، نشان می‌دهد تقریباً بیست میلیون آمریکایی از ناراحتی‌های مزمن عصبی، ترس‌های روانی رنج می‌برند. شما احتمالاً از برخی ترس‌ها مثل ترس از ارتفاع، صحبت کردن در میان جمع، قرار گرفتن در مجالس و سالن‌های اجتماعی هراس دارید. در این کتاب نمی‌آموزید با نگرانی‌های غیرمنطقی خود کنار بیایید، بلکه می‌آموزید چطور با بدترین ترس‌های خود بدون تکیه بر داروهای مخدر یا الکل روبرو شوید.

پیشرفت مهم دیگر، استفاده از روش درمانی جدید برای حل مسائل روابط اجتماعی است. گاهی شناخت درمانی به دلیل اینکه بیش از اندازه خود را در دسترس، توجه به خشنودی و رضایت فردی مورد انتقاد قرار گرفته است. هیچ مشکل خاصی با رشد فردی وجود ندارد، اما راهکار نزدیک‌تر شدن به دیگران و اینکه بتوانید مشکلات خود را حل کنید، بسیار مهم و ضروری است. در ده سال گذشته، مطالعات گسترده‌ای بر علل و مسائل زناشویی و روابط میان اشخاص انجام داده‌ام و به نتیجه رسیدم برخی از طرز تفکرات انسان‌ها را دارد چه در رابطه با سرزنش، خصومت، ترس و تنهایی می‌برد. به شما خواهم گفت که چطور احساسات خود را به شکل بسیار مؤثری بیان کنید و چطور به احساسات و افکار دیگران در طی مشاجرات خود گوش فرا دهید. هدف این است با افرادی که برایتان اهمیت دارند، روابط نزدیک‌تری داشته باشید.

هنگامی که کتاب را مطالعه می‌کنید از شما خواسته می‌شود یکسری تمرینات شخصی را مثل بیماران انجام دهید. این تست‌ها به شما کمک می‌کند که بر روی پیشرفت خود با خواندن کتاب تمرکز کنید. از شما خواسته می‌شود که چگونگی افکار، احساسات و عملکرد خود را در شرایط مختلف که شما را عصبانی، ناراحت، آشفته و عصبی می‌سازد را یادداشت کنید. سپس به شما روش‌های نوین و جدیدی را پیشنهاد می‌کنیم تا بهتر بتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید یا درباره‌ی شرایط تفکر کنید. اگر شما می‌خواهید با مطالعه تغییرات واقعی و ملموسی در زندگی خود به وجود آورید، این تمرینات کاملاً حیاتی هستند. برخی از افراد، این تمرینات را

نادیده می‌گیرند. آن‌ها ممکن است با خودشان بگویند: "لزومی ندارد کاملاً این تمرینات را انجام دهم. فقط کافی است همه آن‌ها را بخوانم." من عاجزانه از شما می‌خواهم که در برابر این وسوسه مقاومت کنید.

بسیاری از افرادی که کتاب "حال خوب" را خوانده‌اند، به اهمیت این تمرینات تأکید داشته‌اند. آن‌ها بیان داشته‌اند تا زمانی که قلم و کاغذ را برداشته‌اند و شروع به حل تمرین‌ها نکرده‌اند، هیچ‌گونه تغییر محسوس و قابل توجهی را در حالات و زندگی‌شان مشاهده نکرده‌اند. من این نقطه نظرات را بسیار جدی تلقی کردم و تا حد امکان سعی کردم تمرینات ارائه شده، ساده باشند. اگرچه من از شما بیش از نویسندگان و روان‌پزشکان انتظار دارم، فایده‌های آنچه که گفته‌ام بسیار زیاد است. می‌خواهم شما از عزت نفس و مفید بودن لذت ببرید و در نتیجه مطالعه این کتاب، به صمیمیت پیش‌تری در سال‌های باقی‌مانده عمر خود دست یابید.

بسیاری از افراد به من می‌گویند: "به نظر می‌رسد که نوشته‌های شما دقیقاً همان حرف‌هایی است که در ذهن من است. من نمی‌توانم درک کنم که چطور توصیف شما از افسردگی و عصبانیت تا این حد می‌تواند دقیق باشد و این طور به نظر می‌رسد که خودتان آن را در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید." بعضی افراد نیز با جسارت بیشتر از من می‌پرسند آیا خودم تا به حال دچار افسردگی شده‌ام؟

اجازه دهید تجربه‌ای که من داشتم را به تولدپسرم دیوید اریک می‌شود را در اختیار شما قرار دهم. پسرم ساعت ۶ بعد از ظهر ۳۰ کتبر ۱۹۷۶ به دنیا آمد. با این که با زایمان طبیعی متولد شده بود، به نظر می‌رسید مشکلات تنفسی دارد. صورتش کبودتر از بچه‌های معمولی بود و به سختی نفس می‌کشید. پزشکان به ما اطلاع دادند مشکل چندان جدی نیست اما برای اطمینان خاطر، او را به بخش مراقبت‌های ویژه کودکان نارس می‌فرستد، زیرا اکسیژن کافی در خونسش وجود ندارد. بسیار وحشت کرده بودم و با خودم گفتم: "خدایا، سلول‌های مغزی وی به اکسیژن نیاز دارند. اگر دچار آسیب مغزی باشند ذهنی شود چه اتفاقاتی می‌افتد؟"

همان‌طور که در راهروهای بیمارستان راه می‌رفتم افکار وحشتناکی از ذهنم می‌گذشتند. با خود فکر می‌کردم اگر مجبور باشم او را به آسایشگاه کودکان معلول ذهنی ببرم او تا آخر عمرش آنجا بماند. احساس کردم در امواجی از درد غرق شده‌ام. از فشار عصبی حسابی به هم ریخته‌ام و با افکاری نگران‌کننده شب را به صبح رساندم.

از خودم پرسیدم: "چرا توصیه‌هایی که برای بیمارانت دارم به آن‌ها عمل نمی‌کنی؟ مگر خودت نمی‌گفتی افکار آشفته و غیرواقعی، همیشه مردم را نگران می‌کنند؟ چرا افکار منفی خود را روی کاغذ نمی‌نویسی، شاید یک چیز غیرمنطقی در مورد آن وجود دارد؟" با خودم می‌گفتم: "وای نه، این کار من نیست، این یک مشکل واقعی است. یک کاغذ و قلم که یک کردی از من دوا نمی‌کند." سپس با خودم گفتم: "چرا با آن مثل یک تجربه و تمرین نگاه نمی‌کنی و سعی نمی‌کنی؟"

اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد را نوشتم. ممکن است به خاطر داشتن یک بچه عقب مانده، تحقیر شوم. با عرض شرمندگی باید بگویم پیش خودم فکر می‌کردم که پسر من فرد باهوش و با استعدادی می‌شود. این دامی است که تقریباً اکثر ما در آن گرفتار می‌شویم. بسیاری از ما چنین بار آمده‌ایم که فکر می‌کنیم اگر در ورزش، درس و یا شغلمان نفر اول باشیم از گروه افراد "متوسط و عادی" بیرون آمده‌ایم و وارد گروه "افراد برجسته و خاص" شده

ایم. کودکان ما در حین رشد، خود را با این سیستم ارزش‌گزاری وفق می‌دهند و احساسات و اعتماد به نفس آن‌ها با میزان هوش، موفقیت یا شهرت‌شان پیوند می‌خورد.

وقتی افکار منفی خود را نوشتیم و در مورد آن‌ها فکر کردیم، دیدیم که چه قدر آن‌ها آشفته و ناخوشایند هستند و تصمیم گرفتیم با این افکار عوض کنیم. "چقدر ناخوشایند است که مردم من را به خاطر هوش و استعداد پسر من مورد ارزیابی قرار دهند. آن‌ها باید من را به خاطر آن چیزی که انجام می‌دهم ارزیابی کنند. احساسات آن‌ها نسبت به من، بستگی به نحوه رفتار و برخورد من با آن‌ها دارد تا به موفقیت‌های خودم یا پسر من."

هر چقدر بیشتر به این موضوع فکر می‌کردم، این موضوع برایم آشکار شد که احساسات شادی و عشق من به فرزندم نباید ارتباطی به هوش او و شغل من داشته باشد. سپس افکار شیرین‌تری به ذهنم خطور کرد. به این نتیجه رسیدم که اگر پسر من حتی هوش متوسط یا زیر آن را داشته باشد، نباید از شدت مهر و محبت میان ما بکاهد. با خود فکر کردم چقدر خوب می‌شود با او رابطه صمیمی‌تری داشته باشیم و وقتی بزرگ شد کارهایی را به طور مشترک با هم انجام دهیم. من علاقه داشتم که پس از بازنشستگی از شغل روان‌درمانی، وقتی پسر من با پسر به جمع‌آوری مجموعه سکه بپردازم. من همیشه علایق و سلیقه‌های مخصوص به خود داشتم. فکر این که روزی پسر من به نمایشگاه‌های سکه خواهیم رفت چنان مرا غرق در شادی کرده بود که ناراحتی‌هایم را به کلی فراموش کردم.

آن موقع، ساعت ۳ صبح بود. گهگاهی خواستم به بیمارستان بروم و او را ببینم، بنابراین به بیمارستان برگشتم. از آنجایی که خودم از بیمارستان بودم، پرستارها از روی محبت به من اجازه ملاقات دادند. هنوز زیر چراغ اکسیژن خوابیده و صورتش کبود بود، در سوراخ بینی اش، لوله‌هایی بودند که سعی می‌کردند اکسیژن را داخل و بیرون بدهند. او گریه می‌کرد، ترسیده بود، ناله می‌کرد و آرام شد. دلم می‌خواست او را در آغوش بگیرم و لمسش کنم. دست کش‌های جراحی به دست کردم و از زیر چادر اکسیژن ستم را داخل بردم. زمانی که دست بر پیشانی‌اش گذاشتم، احساس کردم تمام عشقم اوست. من غمخیز به نظر می‌رسید که آرام گرفته و دیگر بهتر نفس می‌کشد.

وقتی به خانه برگشتم، به بخش مراقبت‌های ویژه تلفن کردم تا به حال وی را جویا شوم. پرستاران به من گفتند به محض اینکه شما رفتید، نفسش به حالت معمولی درآمد و رنگ پوستش نیز صورتی شده است. پزشکان تشخیص داده‌اند کودک می‌راند به حشر منتقل شود و مادر کنارش باشد.

سرانجام مشخص شد او دچار هیچ‌گونه عارضه و آسیب مغزی نبوده است. منجر به مشکلات تنفسی شده باشد.

افکار منفی من کاملاً غیرواقعی بودند. این بحران به من کمک کرد تا یاد بگیرم پسر من همان‌طور که هست دوست داشته باشم و گرمی‌اش دارم، نه به خاطر هوش و استعدادش! لذت و خوشحالی هر روز او، پاداشی است که نصیب من می‌شود.

این داستان نشان می‌دهد همگی ما، گاهی اوقات دچار شک و نوسانی می‌شویم. این احساسات تقریباً همگانی هستند و بخشی از روش‌های بشماره‌ای هستند که صدها هزار نفر کمک کرده‌اند تا از حصار حال و هوای بد و ناخوشایند خود بیرون بیایند و شادی، اعتماد به نفس و صمیمیت بیش‌تری را تجربه کنند. یکی از اهدافتان باید تغییر احساسات و هدف دیگران باید خودباوری باشد. از شما می‌خواهم خودتان را به عنوان انسانی نه الزاماً بی‌عیب و

نقص بپذیرید و دوست بدارید و نیز می‌خواهم نقاط قوت و ضعف خود را بدون احساس شرمندگی بپذیرید.

یکی از اصول مهم ریشه‌ای در روش شناخت درمانی، اصل تضاد است. نقاط ضعف شما می‌تواند همان نقاط قوت شما باشد. کمبودهای شما می‌تواند بزرگ‌ترین سرمایه‌های شما باشند، باید به آن‌ها فرصت دهید و آن‌ها را بپذیرید. ترس و ناامیدی که هنگام تولد دیوید تجربه کرده بودم، این فرصت را به من داد تا عشق ناخودآگاه خود را به وی گسترش دهم و آن‌را را در اختیار شما قرار دهم. شاید من و شما بتوانیم اتصال معنادارتری را پیدا کنیم و شاید خود شما هم به این نتیجه رسیده‌اید که من کسی نیستم تا پاسخ همه سوال‌ها را بدانم و مثل شما از پوست و گوشت آفریده شده‌ام. من هم غالباً آزرده خاطر و مثل شما نگران، عصبی و ناامید می‌شوم. باور دارم با در میان گذاشتن این احساسات، شما احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری می‌کنید. به ندرت دیگر این کمبود و شکست‌ها به ما فرصت توجه و مراقبت می‌دهد. به همین دلیل است که می‌گویم نقاط ضعف شما می‌تواند همان منبع جادویی قدرتتان باشد. امیدوارم شما به خوبی این مطالب را درک کرده باشید و با خواندن این کتاب به خودباوری، آسودگی و لذت دست یابید.

www.ketaboo.ir