

از حال بد به حال خوب

نویسنده:

دکتر دیوید برنز

ترجمه

صدیقه صالحی مؤخر



www.ketab.ir

سرشناسه	: برنز، دیوید دی، Burns, David D
عنوان و نام پدیدآور	: از حال بد به حال خوب/ نویسنده دیوید برنز، ترجمه مهرداد صالحی موخر
مشخصات نشر	: یوبان ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۵۵۶ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۰۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: The feelinggood handbook, c1999
یادداشت	: کتاب حاضر در سال های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: داروهای روانپزشکی
شناسه افزوده	: صالحی موخر، صدیقه -۱۳۶۰ - مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ب ۴ ش ۹ / RC ۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۰۰۹۱۶



از حال بد به حال خوب
دکتر دیوید برنز

برگردان: مدیقه صالحی

۵۵۶ صفحه، رقعی

چاپ: کامیار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۰۸-۲

ISBN: 978-600-8349-08-2

انتشارات یوبان

مشهد، صندوق پستی ۹۱۷۵۵-۳۳۳

تلفن همراه: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

تلفن و دورنگار: ۸۷۸۶۳۱۴ (۰۵۱۱)

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۲۱	بخش اول شناخت روحیه
۲۳	«فصل اول» «می‌توانید احساس خود را تغییر دهید»
۳۰	«تمرین خودآگاهی»
۳۱	«خشم»
۳۵	«ترس و اضطراب»
۳۷	استرس یا فشار روانی
۴۰	«افسردگی»
۴۲	«سایر احساسات»
۴۳	«پاسخ به چند سؤال در زمینه‌ی شناخت رسانی»
۴۷	«فصل دوم» «چگونه روحیه‌ی خود را اندازه بگیریم»
۴۸	«آزمون شدت اضطراب برنز»
۵۰	«آزمون شدت افسردگی برنز»
۵۸	«آزمون شدت اضطراب برنز»
۵۸	«نشانه‌های بیماری»
۵۹	«پاسخنامه»
۵۹	«جدول اندازه‌گیری شدت اضطراب برنز»
۶۱	«آزمون شدت افسردگی برنز»
۶۲	«پاسخنامه»
۶۲	«آزمون شدت افسردگی برنز»
۶۳	«فصل سوم» «تشخیص روحیه»
۶۵	«اضطراب و وحشتزدگی»
۶۵	«اختلال اضطراب فراگیر»
۶۶	«فوبیای اجتماعی»
۶۶	«فوبیای ساده»

۶۷	«اختلال وحشت»
۶۸	«ترس از فضاهای باز»
۶۹	«اختلال وسواس فکری- عملی»
۷۰	«خودبیمارانگاری»
۷۱	«افسردگی و شیدایی»
۷۱	«دوره‌ی افسردگی طولانی»
۷۲	افسرده خویی
۷۲	«اختلال دوقطبی»
۷۴	«اختلال ادواری خو»
۷۷	«نیل چهارم»: «آیا باید احساس خود را تغییر دهید؟»
۱	بخش دوم: احساس خوب: راه غلبه بر افسردگی و رسیدن به عزت نفس
۸۹	«فصل یکم»: «گونه احساس خود را تغییر دهیم»
۸۹	«مرحله‌ی ۱: شناسایی ناهنجاری ناراحت کننده»
۹۳	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۹۳	«فهرست خطاهای شناختی»
۹۳	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۹۵	«مرحله‌ی ۲: احساسات منفی را ثابت کنید»
۹۶	«مرحله‌ی ۳: روش سه ستونی»
۱۰۰	«مرحله‌ی ۴: نتیجه»
۱۰۶	«چهار مرحله برای زندگی شاد»
۱۰۶	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۱۰۷	«فهرست خطاهای شناختی»
۱۰۹	فصل ششم: «ده راه برای سالم اندیشی»
۱۱۰	«۱- خطاهای شناختی را شناسایی کنید»
۱۱۱	«۲- شواهد را بررسی کنید»
۱۱۲	«۳- روش معیار دوگانه»
۱۱۳	«۴- روش تجربی»
۱۱۵	«۵- اندیشیدن در سایه‌های خاکستری»
۱۱۸	«۶- روش بررسی»
۱۲۰	«۷- تعریف کردن واژه‌ها»
۱۲۱	«۸- روش علم معانی»

۱۲۳	«۹ دوباره نسبت دادن»
۱۲۳	«۱۰ تحلیل سود و زیان»
۱۲۴	برگه‌ی تحلیل سود و زیان
۱۲۵	برگه‌ی تحلیل سود و زیان
۱۲۷	«ده روش برای تغییر فکر»
۱۲۹	«فصل هفتم»: «چگونه نظام ارزشی سالمی بسازیم»
۱۲۹	«طرز تلقی‌ها و ترس‌های مخرب»
۱۳۱	«روش بیک عمودی»
۱۳۱	روش بیان عمودی
۱۳۴	«مرحله‌ی اول: تحلیل سود و زیان»
۱۳۶	«تحلیل سود و زیان»
۱۳۷	«مرحله‌ی دوم: باور را آزمون کنید»
۱۳۹	«مرحله‌ی سوم: روش خپل ترس»
۱۴۳	«فصل هشتم»: «شناخت درونی در عین»
۱۴۳	چگونه از روحیه بد نجات پیدا کنیم»
۱۴۳	«مسئله روحی شماره‌ی یک»
۱۴۳	«احساس حقارت و عدم امنیت در میان جمع»
۱۴۹	«مسئله‌ی روحی شماره‌ی دو: زودرنجی و کمی عزت نفس»
۱۵۵	مسئله‌ی روحی شماره‌ی سه: دل‌سردی، احساس
۱۵۵	گناه و فشار روانی هنگام کار
۱۶۴	«مشکل روحی شماره‌ی چهار: تحریک‌پذیری، احساس»
۱۶۴	«ناکامی و اختلالات زناشویی»
۱۶۷	«مسئله‌ی روحی شماره پنج: افسردگی»
۱۷۳	«فصل نهم»: «علل تنبلی»
۱۷۶	آزمون تنبلی
۱۸۹	«فصل دهم»: «نسخه‌ای برای تنبلی‌ها»
۱۹۴	«مرحله‌ی ۲: برنامه‌ریزی»
۱۹۷	«مرحله‌ی ۳: کار را ساده کنید»
۱۹۹	«مرحله‌ی ۴: مثبت فکر کنید»
۲۰۴	«مرحله‌ی ۵: به خود امتیاز بدهید»
۲۰۶	«تحلیل سود و زیان تنبلی»

۲۰۶	 «تحلیل سود و زیان تنبلی»
۲۰۶	 «روش تی، آی، سی و تی، آ، سی»
۲۰۷	 «فهرست خطاهای شناختی»
۱	 «بخش سوم»: احساس اطمینان «غلبه بر اضطراب، ترس، و فوبیا»
۲۱۱	 «فصل یازدهم»: «درک اضطراب»
۲۱۲	 «چگونه افکار شما تولید اضطراب می کنند»
۲۱۵	 «چگونه احساسات فرونشانده شده‌ی شما را نگران می کند»
۲۱۹	 «بالت‌های پزشکی اضطراب و وحشت»
۲۲۵	 «فصل دوازدهم»: «چگونه می‌توانید با هراس‌های خود بجنگید و پیروز شوید»
۲۲۷	 «بر وحشت: ترس از حمله‌ی قلبی»
۲۲۸	 «دور وحشت: ترس از یوانه شدن»
۲۳۰	 «روش تجربی»
۲۳۳	 «روش به ظاهر نامرئی»
۲۳۴	 «تمرین حمله‌ی «جال»
۲۳۶	 «با هراس‌های خود برخورد نکنید»
۲۴۰	 «برگه‌ی روزانه‌ی روحیه‌سنج»
۲۴۴	 «تحلیل سود و زیان»
۲۴۶	 «تصویر مثبت»
۲۴۸	 «پرت کردن حواس»
۲۴۹	 «پذیرفتن احساسات منفی»
۲۵۵	 «لمس مشکل»
۲۵۸	 «غلبه بر ترس، فوبیا و حمله‌ی وحشت»
۲۶۰	 «تمرینات عملی برای روش تجربی»
۲۶۰	 «مسئله‌ی شماره‌ی ۱: ترس از دست دادن کنترل در حال رانندگی»
۲۶۰	 «مسئله‌ی شماره‌ی ۲: ترس از دست دادن کنترل در محل کار»
۲۶۱	 «مسئله‌ی شماره‌ی ۳: ترس از خفه شدن»
۲۶۲	 «مسئله‌ی شماره‌ی ۴: ترس از دیوانه شدن»
۲۶۳	 «گزارش روحیه‌ی روزانه»
۲۶۴	 «فهرست خطاهای شناختی»
۲۶۷	 «فصل سیزدهم»: «مسئله‌ی ترس از مرگ»
۲۶۹	 «گزارش روحیه‌ی روزانه»

۲۷۳	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۲۷۴	«فهرست خطاهای شناختی»
۲۷۷	«فصل چهاردهم: «اضطراب اجتماعی: ترس از اشخاص»
۲۸۰	«خود افشایی»
۲۸۴	«تمرین حمله‌ی خجالت»
۲۸۷	«روش تجربی»
۲۹۰	«روش علم معانی»
۲۹۱	«روش بدترین اتفاق ممکن»
۲۹۲	«برگه‌ی روزانه - روحیه‌سنجی»
۲۹۷	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۲۹۸	«فهرست خطاهای شناختی»
۳۰۱	«فصل پانزدهم»
۳۰۱	«اضطراب صحبت در برابر جنس»
۳۰۸	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۳۱۰	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۳۱۱	«فهرست خطاهای شناختی»
۳۲۱	«فصل شانزدهم: «چگونه مصاحبه‌ی خوبی انجام دهید»
۳۲۶	«پنج اصل مصاحبه‌ی مؤثر»
۳۲۶	«اصل شماره‌ی ۱: صمیمی باشید»
۳۲۸	«اصل شماره‌ی ۲: شرایطی فراهم کنید تا آن‌ها خود را به شما بفروشند»
۳۳۰	«اصل شماره‌ی ۳: صادق باشید، ولی از خود چهره‌ی مثبتی به نمایش بگذارید»
۳۳۱	«اصل شماره‌ی ۴: دربرخورد با کمبودهای خود حالت تدافعی نگیرید»
۳۳۳	«اصل شماره‌ی ۵: اگر جواب را نمی‌دانید سؤال را تفسیر کنید»
۳۳۴	«نوشتن نمایشنامه»
۳۳۸	«شکست را به موفقیت تبدیل کنید»
۳۴۱	«فصل هفدهم: «ترس از امتحان و انجام کار»
۳۴۳	«با ترس‌های خود روبرو شوید»
۳۴۷	«روش قسمت‌بندی»
۳۴۹	«زنگ تنفس‌نگرانی»
۳۵۰	«برگه‌ی روزانه‌ی روحیه‌سنجی»
۳۵۲	«تحلیل سود و زیان»

۳۵۳	«هدف‌های تان را تعریف کنید»
۳۵۴	«گزارش روحیه‌ی روزانه»
۳۵۷	«روش خیال ترسیده»
۳۵۹	«راه‌حل‌های تمرین مربوط به فصل»
۱	«بخش چهارم»: «چگونه با ارتباط بهتر روابط بهتر ایجاد کنیم»
۳۶۳	«فصل هجدهم»: «ارتباط خوب و بد»
۳۷۵	«فصل نوزدهم»: «پنج رمز ارتباط صمیمانه»
۳۷۵	«مهارت گوش دادن شماره‌ی ۱: روش خلع سلاح»
۳۸۳	«مهارت گوش دادن شماره‌ی ۲: برخورد همدلانه»
۳۸۳	«آشپزیدن همدلانه»
۳۸۳	«احساس می‌کنم»
۳۸۷	«مهارت گوش دادن شماره‌ی ۳: پرس‌وجو»
۳۹۳	«مهارت ابراز وجود شماره‌ی ۱: عبارت‌هایی با مفهوم»
۳۹۳	«احساس می‌کنم»
۳۹۸	«مهارت ابراز وجود شماره‌ی ۲: نوازش»
۴۰۰	«تمرین ارتباطی شماره‌ی ۱»
۴۰۲	«خلاصه‌ی مهارت‌های ارتباطی»
۴۰۲	«مهارت گوش دادن شماره‌ی ۱: روش خلع سلاح»
۴۰۳	«مهارت گوش دادن شماره‌ی ۳: پرس‌وجو»
۴۰۴	«مهارت ابراز وجود شماره‌ی ۱: عبارت‌های با مفهوم»
۴۰۴	«من احساس می‌کنم»
۴۰۵	«مهارت ابراز وجود شماره‌ی ۲: نوازش»
۴۰۷	«فصل بیستم»: «چگونه ارتباط بهتری ایجاد کنیم»
۴۱۲	«پنج رمز ارتباط مؤثر»
۴۱۲	«مهارت‌های گوش دادن»
۴۱۳	«مهارت‌های ابراز وجود کردن»
۴۱۵	«فصل بیست و یکم»: «کنار آمدن با آدم‌های مشکل»
۴۱۵	«چگونه با اشخاص بی‌میل به گفتگو ارتباط برقرار کنیم»
۴۱۶	«راه اول: برخورد همدلانه»
۴۱۷	«راه دوم: ضد سکوت»
۴۱۸	«چند نکته‌ی مهم»

۴۱۹	خورد با رفتارهای خصمانه»
۴۲۰	تباط با اشخاص سیمج»
۴۲۰	خورد با بهانه جو»
۴۲۴	خورد با آدم‌های متوقع»
۴۲۶	خورد با شاکی‌ها»
۴۲۸	گونه به عزیزان خود کمک کنیم»
۴۳۰	گونه گفتگوی ملال‌انگیز را به یک گفتگوی جالب تبدیل کنیم»
۴۳۳	مل بیست و رَم: «شکل برقراری ارتباط»
۴۳۵	سنله حیات»
۴۳۷	سنله‌ی خوددریبی»
۴۴۰	رس از اختلاف»
۴۴۴	گونه نیاز به حل مشکلات بر می‌شود»
۱	خش پنجم: «دارو درمانی»
۴۴۹	مل بیست و سوم: «آن‌چه باید درباره داروهای اعصاب بدانید»
۴۵۲	شتقات باربی توریک»
۴۵۲	پروپامات (میلتون)»
۴۵۲	ام‌بخش‌های خفیف»
۴۵۶	لونوزیام (کلونوپین)»
۴۵۸	س پیرون (باسپار)»
۴۵۹	ایلوکرها»
۴۶۱	تی‌هیستامین‌ها»
۴۶۱	ام‌بخش‌های عمده»
۴۶۱	روهای ضد افسردگی»
۴۶۹	گسیتین (پروزاک)»
۴۷۱	زدارنده‌های ام-آ-ا»
۴۷۷	تیوم»
۴۸۰	اریامازپین (تگرتول)»
۱	خش ششم»
۱	بژده‌ی درمانگرها و بیماران کنجکاو: سرکردن با بیماران دشوار»
۴۸۵	مل بیست و چهارم: «موفقیت و شکست برنامه‌ی درمان»
۴۸۶	دلی

۴۹۲	شیوه‌ی درمان.....
۴۹۳	انگیزه.....
۴۹۵	«فصل بیست و پنجم»: «برقرار ارتباط با بیماران سخت‌گیر».....
۴۹۶	۱- «روش خلع سلاح».....
۴۹۶	۲- «اندیشه و احساس همدلی».....
۴۹۷	۳- «پرس‌وجو».....
۴۹۷	۱- «عبارات با مفهوم «من احساس می‌کنم».....
۴۹۷	۲ «تغییر دادن کانون توجه»:.....
۴۹۷	۳ «نه‌اش»:.....
۵۰۵	«فصل بیست و ششم»: «تعیین دستور جلسه»:.....
۵۰۵	«چگونه به بزرگواران کمک را بپذیریم».....
۵۲۳	«تمرین بین دستور جلسه».....
۵۲۵	«فصل بیست و هفتم»: «برنامه‌های خودیاری»:.....
۵۲۵	«چگونه به بیمار انگیزه بدهیم».....
۵۳۸	«انواع روش‌های خودیاری».....
۵۴۰	«علت‌های انجام ندادن تمرینات خودیاری».....

مقدمه

این کتاب درباره‌ی روشی انقلابی و درعین حال بی‌نیاز از دارو برای درمان کسالت روحی است که «شناخت درمانی» نامیده می‌شود. معنی کلمه‌ی «شناخت»، اندیشه یا درک است. شناخت درمانی نظریه ساده‌ای است که می‌گوید روحیه‌ی شما به جای اتفاقات بیرونی بواسطه‌ی افکار و در تلقی‌های شما شکل می‌گیرد.

مطمئناً متوجه شده‌اید که به کدام ناراحتی، نسبت به خود و جهان بدبین می‌شوید. به هنگام افسردگی، شاید بگویید: «ایده‌ای ندارم، من بازنده هستم و دیگر رنگ شادی را نخواهم دید.» به هنگام نگرانی و ترس، احتمال زیاد به این فکر می‌کنید که: «اگر کنترل را از دست بدهم و سقوط کنم چه اتفاقی می‌افتد؟» به هنگام بحث و مجادله با همسران، ممکن است به خود بگویید: «چه خودخواه راز را راضی!» با وجود آن‌که افکار منفی به تنهایی غالباً اشتباه و غیرمنطقی هستند، به طرز فرسکارانه واقع‌بینانه به نظر می‌رسند، به طوری که گمان می‌کنید وضع به همان بدی است که به نظر می‌رسد. شناخت درمانی شما را از شر این نوع روحیات ناخوشایند نجات داده و طرز تلقی مثبت‌تری و واقع‌بینانه‌تری در شما ایجاد می‌کند.

با این‌که شناخت درمانی به هنگام انتشار «روان‌شناسی افسردگی» کاملاً شناخته شده بود، امروزه این روش در رده‌ی یکی از مرسوم‌ترین شیوه‌های درمانی جهانی قرار گرفته است. پژوهش‌های گسترده‌ای که به کمک «مؤسسه‌ی ملی سلامت فکر» در مراکز درمانی و دانشگاه‌های سراسر آمریکا صورت گرفت، ثابت کرد شناخت درمانی به همان اندازه و سرعت استفاده از داروهای ضدافسردگی به درمان افسردگی کمک می‌کند. جالب‌تر این‌که، پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد شناخت درمانی در مقایسه با دارو درمانی تأثیرات اساسی‌تری روی بیماران به جا می‌گذارد. بنابراین علاوه بر اینکه شناخت درمانی تأثیر

فوری دارد و افسردگی را سریعاً برطرف می‌کند، با کم کردن فشارهای عصبی و ایجاد امید به آینده، شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که سال‌های باقی‌مانده‌ی عمر خود را بهتر بگذرانید.

کتاب «درمان افسردگی» را به این دلیل نوشتم که از تأثیرات شگرف درمانی این روش‌ها روی بیماران شگفت‌زده شده بودم. به همین دلیل تصمیم گرفتم تجربیاتم را در این زمینه با افراد بیش‌تری در میان بگذارم. با این وجود اطمینان نداشتیم که کتاب مستقل از آرو درمانی به درمان بیماران افسرده کمک کند. با نوشتن کتاب روان‌شناسی افسردگی مرا خواستیم از آن به‌عنوان مکمل درمان استفاده کنیم. قصدم این بود که برای هر یک از بیمارانم فایده‌ی زیادی از کتاب را برای مطالعه در فواصل جلسات درمانی مشخص نمایم.

مدت زیادی از انتشار کتاب نگذشته بود که نامه‌های بسیاری از خوانندگان کتاب دریافت کردم. وانه‌گار به‌خاطر لطفی که داشتند، تجربیات حاصل از مطالعه‌ی کتاب روان‌شناسی افسردگی را من در میان گذاشته بودند. به‌یاد دارم شخصی از آکلاهما، طی نامه‌ای با اشاره به مبارزه‌ی ناموفق من با افسردگی نوشت: «خدا عوضتان دهد. پس از خواندن کتاب شما، برای اولین بار در بیست سال گذشته توانستم سال نو را با روحیه‌ای خوب جشن بگیرم».

اکثر خوانندگان کتاب خواسته بودند که کاربرد شش‌ماهه‌ی جدید برای روبه‌رو شدن با مسائل روزمره‌ی زندگی و از جمله کمی عزت‌نفس، آرامش، اضطراب و مسایل مربوط به روابط اشخاص با یکدیگر صحبت کنیم. از تمام این دوستان و عزیزان سپاسگذارم. نوشتن این کتاب را مدیون آن‌ها هستم زیرا تحت تأثیرشان قرار گرفتم. امیدوارم این کتاب هم بتواند به آنچه منظور از نوشتن آن است، دست یابد.

برخی می‌پرسند: «آیا هم‌چنان به این روش اعتقاد دارید؟ آیا روش‌های درمانی شما پس از نوشتن کتاب روان‌شناسی افسردگی، تغییر نکرده‌اند؟» با این‌که بسیاری از مطالب کتاب حاضر جدید است، نقطه‌نظرها و شیوه‌های ارائه شده در کتاب روان‌شناسی افسردگی، هم‌چنان بر معتبر است. روزی نیست در کلینیک به تحسین کاربرد این روش‌ها در امر درمان نشینم.

با این وجود، از زمان نوشتن کتاب روان‌شناسی افسردگی تا به حال پیشرفت‌های قابل توجه فراوانی به‌دست آمده است. به این نتیجه رسیده‌ام که روش درمانی جدید می‌تواند به درمان انواع مختلفی از ناراحتی‌های زندگی روزانه‌ی ما همچون احساس عدم امنیت روانی و حقارت، احساس تقصیر، تنبلی، فشارهای روانی، ناامیدی و رنجش کمک کند. مطالعه‌ی گسترده و خانه به خانه‌ی هزاران خانوار که به تلاش و کوشش مؤسسه‌ی ملی سلامت فکر صورت گرفت، نشان می‌دهد تقریباً بیست میلیون آمریکایی از ناراحتی‌های مزمن عصبی و ریس‌های روانی یا به عبارتی «فوبیا» رنج می‌برند. شاید شما هم از قرار گرفتن روی بلندی بترسید، از صحبت در میان جمع اضطراب داشته باشید و در مجالس و برنامه‌های اجتماع عصبی شوید و از محیط‌های باز و خیلی چیزهای دیگر بترسید. در این کتاب، به ریشه‌ی این ترس‌ها، ای غیرمنطقی پی می‌برید و یاد می‌گیرید بدون داروهای آرام‌بخش خودآوار با این ناراحتی‌ها برخورد کنید.

پیشرفت دیگر، استفاده از شیرینی در درمان است. دید برای حل مشکلات مربوط به روابط اجتماعی است. گاهی شناخت درمانی به دایره محدودی بیش از حد و توجه بیش از اندازه به خشنودی و موفقیت شخصی مورد سانسور می‌گیرد. رشد شخصی بدون اشکال است و با این وجود، راه نزدیک‌تر شدن به دیگران، آن‌طور که بتوانید اختلاف خود را حل کرده، با دیگران صمیمی شوید، به همین اندازه مهم است.

در ده سال اخیر مطالعات گسترده‌ای در مورد علل میل زناشویی و روابط بین اشخاص و درمان آن‌ها انجام داده و به این نتیجه رسیده‌ام که برخی از طرز تفکر ما، افراد را به دایره‌ی بی‌انتهای سرزنش، خصومت، ترس و احساس تنهایی سوق می‌دهد. با خواندن این کتاب می‌توانید احساسات خود را مؤثرتر بازگو کرده و افکار و احساسات دیگران را بهتر بشنوید و درک کنید. قرار این است که با اشخاصی که برای شما مهم هستند، رابطه‌ی صمیمانه‌تری برقرار کنید.

در بخش‌های مختلف کتاب از شما خواسته‌ام مانند مراجعینم، آزمون‌های هفتگی متعددی را به منظور ارزیابی خویش انجام دهید. با انجام این تمرین‌ها از چگونگی پیشرفت خود آگاه می‌شوید. به علاوه خواسته‌ام نظراتان را درباره‌ی طرز فکر، احساس و

اعمالی که در موقعیت‌های مختلف دیگران را ناامید، غمگین، عصبی یا نگران می‌سازد، بیان کنید. سپس برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران پیشنهادهایی ارائه داده‌ام. اگر می‌خواهید با خواندن این کتاب تغییرات ملموس و حقیقی در زندگی شما به وجود آید، انجام این تمرین‌ها بسیار حیاتی و مهم هستند. برخی افراد در انجام این تمرینات کوتاهی می‌کنند. ممکن است به خود بگویند: «نیازی به این تمرین ندارم. کافی است کتاب را بخوانم و از نقطه نظرهای نویسنده مطلع گردم.» از شما می‌خواهم در برابر این اغوا مقاومت کنید.

شخصی افرادی که «روان‌شناسی افسردگی» را خوانده‌اند، به اهمیت این تمرینات تأکید کرده‌اند. آنها به تقدیر بودند تا قلم و کاغذ برداشته و تمرینات را انجام ندادند، تغییر خاصی در رویه‌شان پدیدار نشد. با این‌که در مقایسه با دیگر نویسندگان و روان‌درمانگران، شما با نظرات بیش‌تری دارم، باید بگویم پاداش و فایده‌ی آنچه می‌گویم بسیار زیاد است. سی‌هفتم از عزت‌نفس بیش‌تری برخوردار شده و کارسازتر باشید و با صمیمیت بیش‌تر سال‌های باقیمانده‌ی عمر خود را در شادی و شادمانی بگذرانید. برخی به من می‌گویند: «انگرفم مرا می‌زنید. چطور توصیف شما از افسردگی و اضطراب تا این اندازه دقیق است، حتماً در زندگی خود افسردگی را به همین شدت و به شکلی که می‌گویید تجربه کرده‌اید.» بعضی‌ها هم با جسارت بیش‌تر می‌خواهند بدانند آیا هرگز از افسردگی رنج برده‌ام یا نه. من به تجربه‌ی مربوط به زمان تولد پسرم دیوید اشاره کنم.... دیوید ساعت شش ماهه را در روز سیزدهم اکتبر ۱۹۷۶ به دنیا آمد. با این‌که زایمان طبیعی بود، اما کودک در زمینه‌ی جسمانی مشکل داشت. در مقایسه با دیگر نوزادها صورتی آبی‌تر داشت و به سختی نفس می‌کشید. ظاهراً هوای کافی به ششهایش نمی‌رسید. پزشک متخصص نوزادان اطمینان داد که مشکل دیوید خیلی جدی نیست. با این وجود برای محکم کاری او را به بخش مراقبت‌های ویژه از کودکان نارس فرستادند تا تحت مراقبت‌های مخصوص قرار بگیرد. به من گفتند ظاهراً اکسیژن کافی به خون او نمی‌رسد. خیلی ترسیدم و با خودم گفتم: «خدای من، برای سلول‌های مغزی‌اش به اکسیژن احتیاج دارد. اگر مغزش آسیب ببیند چه اتفاقی می‌افتد؟ نکند کند ذهن شود.»

درحالی‌که در راهروهای بیمارستان راه می‌رفتم، افکار وحشتناکی تمام فکر و ذهنم را اشغال کرده بود. با خودم می‌گفتم حتماً باید او را به پرورشگاه‌های مخصوص کودکان عقب‌مانده‌ی ذهنی ببریم و باید تمام عمرش را آنجا بگذرانند. شب با افکاری نگران‌کننده به صبح رسیدم، احساس کردم اعصابم به‌طور کلی مختل شده است. تا این‌که از خودم پرسیدم: «چرا خودت به توصیه‌هایت به بیماران عمل نمی‌کنی؟ مگر نه این‌که همیشه افکار مخدوش و تحریف‌شده اشخاص را نگران می‌کند، نه افکار واقع‌بینانه؟ چرا افکار منفی‌ات را می‌نویسی و فکری منطقی برایشان نمی‌کنی؟» بعد به خودم گفتم: «نه، بی‌فایده است، مشکل من حقیقی است، نه تخیلی. در این شرایط از قلم و کاغذ چه کاری ساخته است؟» و بالاخره تصمیم گرفتم این روش را امتحان کنم و از نتیجه‌اش آگاه شوم.

اولین فکری که به سرم زد، آن‌را یادداشت کردم این بود، «ممکن است به خاطر داشتن پسر عقب‌مانده‌ی ذهنی، ته‌نیر شده باشم.» یا کمال شرمندگی باید بگویم ذهنم را تا اندازه‌ای غرور داشتن پسر باهوش‌تر با استعدادتر بر کرده بود ولی این فکری بود که در سر داشتم. دومی که اغلب ما در آن گرفتار می‌شویم، طوری به‌دامه‌ریزی شده‌ایم که گمان می‌کنیم اگر در مسابقات ورزشی یا در نمرات درسی یا در شغلی که داریم به مقام اول برسیم، به‌جای آن‌که در زمره‌ی متوسط‌ها یا معمولی‌ها قرار بگیریم در جمع متشخص‌ها می‌رویم. بچه‌های ما هم که به مرور زمان رشد می‌کنند این تصور را در خود پرورش می‌دهند و در نتیجه عزت‌نفس آن‌ها با میزان ذوق، استعداد، موقعیت، شهرت آن‌ها مرتبط می‌گردد. هنگامی که افکار منفی خود را نوشتیم و به آن فکر کردیم، به اشتباه به آن پی بردیم و این خطایی شناختی را با این اندیشه عوض کردیم: «بعید است مرا به تنهایی به استعداد فرزندم ارزیابی کنند. من به احتمال زیاد با توجه به کارهای خودم از ارزیابی می‌شوم. احساس آن‌ها در قبال من بیش‌تر با طرز برخورد و احساسی که نسبت به آن‌ها دارم در ارتباط است و ربطی به موفقیت‌های خودم و نیز موفقیت‌های فرزندم ندارد.»

هرچه بیش‌تر اندیشیدم، روشن‌تر شد که احساساتم در زمینه‌ی خوشبختی و علاقه‌ام نسبت به فرزندم، با هوش، استعداد و رشته‌ی شغلی او بی‌ارتباط است. با این طرز فکر جدید، احساس بهتری پیدا کردم و به این نتیجه رسیدم که حتی اگر پسر من در حد متوسط

و حتی کمتر از آن قرار بگیرد، نباید از شدت رضایت و شادی من در زندگی کاسته شود. فهمیدم می‌توانم از با او بودن و از کمک کردن به او برای رشد کردن لذت ببرم. کلکسیون من از سکه داشتم و به این کار شدیداً علاقه‌مند بودم. دوست داشتم در دوران بازنشستگی به این کار مشغول شوم. در آن هنگام دخترم پنج ساله بود. او بسیار باهوش و مستقل بود. برای خودش علایق و سرگرمی‌های به‌خصوصی داشت و به جمع‌آوری سکه‌ها هم اصلاً علاقه‌مند نبود. از فکر این که فکر با پسرم به تماشای نمایشگاه‌های سکه خواهیم رفت و از تماشای آن‌ها لذت خواهیم برد غرق شادی می‌شدم. اینک ساعت سه صبح بود. به ذهنم رسید به بیمارستان بروم و پسرم را تماشا کنم. همین کار را انجام دادم. به‌خاطر این که من از جمله کارکنان بیمارستان بودم، پرستارها لطف کرده و اجازه دادند تا پسرم را ببینم. سوزن زیر چادر اکسیژن و رنگ پوستش آبی بود. گریه می‌کرد، ترسیده بود، دست و پايش را تکان می‌داد و آرام می‌شد. نمی‌دانید چقدر دلم می‌خواست او را لمس کرده و نوازش کنم. دستکش‌های مخصوص جراحان را پوشیدم و دستم را زیر چادر اکسیژن بردم. دستم را روی پیه‌اش گذاشتم و غرق در شادی و لذت شدم. چقدر او را دوست داشتم. به نظرم رسید آرام می‌گردد و سویی اینک راحت‌تر نفس می‌کشید.

به خانه که رسیدم به بخش مراقبت‌های ویژه زنگ زده و حال پسرم را پرسیدم. پرستار گفت بلافاصله پس از آن که بیمارستان را ترک کردم تنفس پسرم به حالت طبیعی درآمده و رنگ پوستش نیز صورتی شده است. آن‌طور که پرستار گفت پزشک دستور داده بود او را به بخش معمولی مخصوص نگهداری از نوزادان و به دستم مادرش برگردانند. بالاخره معلوم شد که این مشکل تنفسی هیچ لطمه‌ای به مغز وارد نکرده است. فکر منفی من کاملاً غیرواقع‌بینانه بود ولی این بحران به من کمک کرد تا فرزندم را از بیمارستان که هست دوست داشته باشم. فهمیدم نباید ارتباطی میان دوست داشتن من و اندازه‌ی خوش و استعداد او وجود داشته باشد. حالا، احساس لذتی که از او همه روزه به من دست می‌دهد، پاداشی است که نصیب من می‌شود.

بنابر ماجرابی که تعریف کردم مشخص است همه‌ی ما در مواقعی مأیوس می‌شویم. این احساسات، همگانی و از جمله خصوصیات انسان بودن هستند. با خواندن این کتاب با

روش‌های متعددی آشنا می‌شوید که تا حالا به صدها هزار انسان کمک کرده است تا از شر روحیات ناسالم و بد خلاص شده و به احساس لذت و شادی و عزت نفس و صمیمیت بیش‌تر برسند. ولی تغییر احساس تنها یکی از اهداف ما است. هدف بعدی خودپذیری است. می‌خواهم شما خودتان را به عنوان یک انسان نه لزوماً بی‌کم‌وکاست، ولی با عیب و ایراد بپذیرید. می‌خواهم درعین حال که نقاط قوت خود را می‌شناسید، بدون احساس خجالت با نقطه ضعف خود آشنا شوید.

یکی از اصل‌های مهم شناخت درمانی مسئله به ظاهر مهم‌ل است و آن این‌که نقطه ضعف‌ها را شما می‌تواند نقاط قوت شما گردد. نقص‌های شما می‌تواند، اگر آن‌ها را بپذیرید و به آن‌ها گردن بدهید، تبدیل به بزرگ‌ترین سرمایه‌های شما شود. ترس و ناامیدی که هنگام تولد دیوید نچر کرد، به من فرصتی داد تا او را بدون قید و شرط دوست داشته باشم و با شما در راه، او را جیت کنم. شاید من و شما هم بتوانیم اتصال معنی‌دارتری ایجاد کنیم. چون شما هم به این نتیجه می‌رسید که من فیلسوف بزرگی نیستم که از همه چیز سر درآورم، بلکه من هم مانند شما از بیست و گوشت و استخوان درست شده‌ام. من هم غالباً مانند سایرین ناراحت می‌شوم و اضطراب و یأس و ناراحتی بر من چیره می‌شود. اعتقاد دارم اگر این احساسات را با شما در میان بگذارم به هم نزدیک‌تر می‌شویم. به عبارتی دیگر، این نقص‌ها و اشکالات است که ما فرصت توجه و مراقبت می‌دهد. به همین خاطر است که می‌گویم اشکالات و نواقص ما می‌تواند منبع قدرت و قوت باشد. امیدوارم، با خواندن این کتاب به این مسئله دست پیدا کرده و زندگی خود لذت ببرید.