

متن کامل از حال بد به حال خوب

نویسنده:

دکتر دیوید برنز

سرشناسه	برنز، دی‌وی‌دی. D Burns, David.
عنوان و نام پدیدآور	متن کامل از حال بد به حال خوب/ نویسنده دیوید برنز؛ مترجم مریم سعیدی.
مشخصات نشر	تهران : نشر اسماء، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	مصور، جدول؛ ۵/۱۲×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-5081-53-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Rev. ed., c1999. ,The feeling good handbook
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت همین عنوان و ترجمه مهدی قراچه‌داغی توسط نشر آری‌در سال ۱۳۷۰ و سپس در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	داروهای روانگردان
موضوع	روان‌دروشناسی
شناسه افزوده	سعیدی، مریم، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۴۸۹/۲۸۹۲۳ پ۹ش/ ۱۳۹۲ الف
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۶۲۰۲۴

عنوان کتاب	از حال بد به حال خوب
نویسنده	دیوید برنز
مترجم	مریم سعیدی
ویراستار	الهام گرمی
صفحه آرا	الهام زند
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۲
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۷۰۰۰ تومان
ناظر فنی	اکبر بهروزی
ناشر	اسماء
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۰۸۱-۵۳-۴

کلیه حقوق کتاب متعلق به پخش کتاب نور امید می‌باشد.

آدرس: تهران- میدان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان شهدای ژاندارمری-
روبروی اداره‌ی پست پلاک ۱۱۸ طبقه دوم
شماره تماس: ۰۹۱۲۲۸۵۶۹۱۸-۰۹۱۲۴۱۲۷۲۳۴-۶۶۹۵۱۷۳۵-۶۶۹۶۰۶۵۸

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
۳۴	افسردگی
۳۵	سایر احساسات
۳۸	فصل دوم چگونه اوضاع روحی خود را بسنجید
۳۸	تست اضطراب برتر
۴۱	تست اندازه‌گیری شدت افسردگی برتر
۴۲	جدول سنجش میزان افسردگی برتر
۴۷	فصل سوم چگونه 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 (اکوفوبیا)
۵۱	اختلال وسواس فکری - عملی
۵۲	توهم بیماری
۵۲	افسردگی و دیوانگی (mania)
۵۲	دوره افسردگی طولانی مدت
۵۳	اختلال Pysthymic
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
۶۴	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 سوم: روش سه ستونی
۷۳	مرحله چهارم: نتایج
۷۳	جدول راهنمایی مشکل‌گشایی
۷۳	راهنمای حل مسائل
۷۷	فصل ششم - ده روش برای تفکر سالم
۷۸	۱- شناسایی خطاهای شناختی
۷۹	۲- بررسی مدارک
۸۰	۳- روش معیاری دو گانه
۸۱	۴- تکنیک تجربی
۸۲	۵- تفکر در هاله‌های خاکستری
۸۴	۶- روش جستجو و بررسی
۸۵	۷- تعریف واژه‌ها
۸۶	۸- روش معناشناسی
۸۷	۹- دوباره نسبت دادن
۸۷	۱۰- تحلیل سود و زیان
۸۹	تحلیل سود و زیان
۹۰	جدول تحلیل سود و زیان
۹۱	ده روش برای برگرداندن افکار تان
۹۲	فصل هفتم چگونه می‌توان یک نظام ارزشی سالم را بنیان نهاد
۹۳	تکنیک پیکان عمودی
۹۵	تکنیک پیکان عمودی
۹۷	تحلیل سود و زیان
۹۷	مرحله دوم: باورهای خود را محک بزنید
۹۸	مرحله سوم: خاطر ترسیده
۱۰۱	فصل هشتم روش شناخت درمانی در عمل
۱۰۳	تعریف واژگان: تعریف شما از آدم حقیر چیست؟
۱۰۵	مشکل دو: زود رنجی و پایین بودن عزت نفس
۱۱۲	خطاهای شناختی سوزان در این مورد چیست؟
۱۲۱	فصل نهم علل تنبلی

فصل دهم نسخه‌ای برای تنبلی‌ها.....	۱۳۱
بررسی فواید و زیان‌های تنبلی و طفره رفتن از کار.....	۱۳۴
تحلیل سود و زیان تنبلی.....	۱۴۳
فهرستی از خطاهای شناختی.....	۱۴۶
بخش سوم احساس اعتماد به نفس راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب، ترس و وحشت. ۱۴۷	
فصل یازدهم شناخت اضطراب.....	۱۴۸
چگونه افکار شما، اضطراب‌آور می‌شوند؟.....	۱۴۸
چطور احساسات سرکوب شده موجب نگرانی شما می‌شوند؟.....	۱۵۱
علل پزشکی اضطراب و ترس.....	۱۵۳
فصل دوازدهم چگونه می‌توانید با ترس‌های خود بجنگید و پیروز شوید.....	۱۵۶
چرخه وحشت، ترس از حمله قلبی.....	۱۵۸
چرخه وحشت، ترس از دیوانه شدن.....	۱۵۹
روش تجربی.....	۱۶۰
روش‌های متناقض‌نما.....	۱۶۳
تمرین حمله خجالت.....	۱۶۳
رویارویی با ترس‌هایتان.....	۱۶۴
دفترچه‌ی روزانه‌ی روحیه سنجی.....	۱۶۷
تخیلات مثبت.....	۱۷۱
پرت کردن حواس.....	۱۷۲
پذیرش احساسات منفی.....	۱۷۳
درک و لمس مسائل.....	۱۷۷
روش غلبه بر ترس‌ها، حمله‌های عصبی.....	۱۷۹
تمرینات عملی برای روش تجربی.....	۱۸۰
مسئله شماره ۱: ترس از دست دادن کنترل در حال رانندگی.....	۱۸۰
مسئله شماره ۲: ترس از دست دادن کنترل در محل کار.....	۱۸۰
مسئله شماره ۳: ترس از خفه شدن.....	۱۸۱
مسئله شماره ۴: ترس از جنون.....	۱۸۲
گزارش روحیه‌ی روزانه.....	۱۸۲
فصل سیزدهم رویارویی با ترس از مرگ.....	۱۸۳
فهرست خطاهای شناختی.....	۱۸۳
گزارش روحیه‌ی روزانه.....	۱۸۵
گزارش روحیه روزانه.....	۱۸۸
فهرست خطاهای شناختی.....	۱۸۹

۱۹۰	فصل چهاردهم اضطراب و نگرانی اجتماعی
۱۹۰	ترس از دیگران
۱۹۲	خودافشایی
۱۹۵	تمرین حمله‌ی خجالت
۱۹۷	روش تجربی
۱۹۸	روش علم معانی
۱۹۹	روش بدترین اتفاق احتمالی
۲۰۰	برگه‌ی روزانه‌ی روحیه‌سنجی
۲۰۳	برگه‌ی روحیه‌ی روزانه
۲۰۵	فصل پانزدهم اضطراب صحبت در حضور جمع
۲۱۰	برگه‌ی روحیه‌سنجی روزانه
۲۱۰	فهرست خطاهای شناختی
۲۱۷	فصل شانزدهم چگونه بر وحشت خود غلبه کنیم و مصاحبه‌ی خوبی انجام دهیم
۲۲۰	پنج اصل مصاحبه خوب
۲۲۶	نوشتن نمایش‌نامه
۲۲۹	فصل هفدهم ترس از انجام وظایف
۲۳۵	زنگ تنفس نگرانی
۲۳۶	برگه‌ی روزانه‌ی روحیه‌سنجی
۲۳۷	تحلیل سود و زیان
۲۳۸	برگه‌ی روزانه‌ی روحیه‌سنجی
۲۴۰	روش خیال ترسیده
۲۴۲	راه‌حل‌های تمرین مربوط به این فصل
۲۴۳	بخش چهارم احساس خوب با هم بودن
۲۴۴	فصل هجدهم ارتباط‌های خوب و بد
۲۴۴	چگونه در سایه‌ی ارتباطات بهتر، صمیمیت خود را بیش تر کنیم
۲۵۲	فصل نوزدهم پنج راز ایجاد ارتباط صمیمانه
۲۵۷	* مهارت شنیداری #۲: همدلی
۲۶۰	* مهارت شنیداری #۳: پرس و جو
۲۶۴	* مهارت‌های ابراز وجود #۱: جملات «من احساس می‌کنم»
۲۶۸	* مهارت ابراز وجود #۲: نوازشی کردن
۲۶۹	تمرین ارتباط برقرار کردن #۱
۲۷۰	تمرین برقراری ارتباط #۲
۲۷۱	* چکیده‌ای از مهارت‌های ارتباطی *

مهارت‌های شنیداری #۱: تکنیک آرام‌سازی.....	۲۷۱
مهارت‌های شنیداری #۲: همدلی.....	۲۷۲
مهارت‌های شنیداری #۳: پرس‌وجو.....	۲۷۲
* مهارت‌های ابراز وجود #۱: عبارات «من احساس می‌کنم».....	۲۷۳
* مهارت ابراز وجود #۲: نوازش کردن.....	۲۷۴
فصل بیستم چگونه روش برقراری ارتباط را تغییر دهیم.....	۲۷۴
فصل بیست و یکم چگونه با افراد سختگیر رفتار کنیم.....	۲۷۹
باید و نباید‌های اقدام ضد مانع‌سازی.....	۲۸۱
نحوه برخورد با فرد متخاصم.....	۲۸۲
* نحوه برخورد با افراد یک دنده و اهل جر و بحث.....	۲۸۵
* نحوه برخورد با افراد عصب‌خو و خرده‌گیر.....	۲۸۶
* نحوه برخورد با افرادی که دیگران را در تنگنا قرار داده و از آن‌ها توقعات نامعقول دارند.....	۲۸۹
* نحوه برخورد با یک فرد عززدن.....	۲۹۰
* نحوه کمک به یک عاشق غمگین.....	۲۹۱
نحوه تبدیل یک گفتگوی خصمه‌کننده به یک گفت و شنود جذاب.....	۲۹۴
فصل بیست و دوم چرا مردم نمی‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند.....	۲۹۵
پنج حالت که مانع از بیان احساسات می‌شود.....	۲۹۵
ده حالتی که مانع گوش دادن شما می‌شود.....	۲۹۶
چگونه «حقیقت» باعث گرفتاری شما می‌شود.....	۲۹۸
چگونه خودفریبی شما را گرفتار می‌کند.....	۲۹۹
چگونه مقصر دانستن و بی‌اعتمادی گرفتارتان می‌کند.....	۳۰۰
چگونه ترس از اختلاف شما را گرفتار می‌کند.....	۳۰۴
چگونه عذاب شما را گرفتار می‌کند.....	۳۰۶
چگونه نیاز شما به حل مشکلات گرفتارتان می‌کند.....	۳۰۷
بخش پنجم داروهای تغییر روحیه.....	۳۱۱
فصل بیست و سوم پاسخ به سؤالات شما درباره داروهایی که عموماً برای افسردگی و اضطراب تجویز می‌شوند.....	۳۱۲
فهرست عوارض جانبی.....	۳۲۳
راهنمای کامل مصرف داروهای ضد افسردگی.....	۳۲۴
انواع خاص ضد افسردگی ها.....	۳۲۶
ضد افسردگی‌های تری سیکلیک و تتراسیکلیک.....	۳۲۶
عوارض جانبی ضد افسردگی‌های تری سیکلیک.....	۳۲۷
عوارض جانبی ضد افسردگی‌های تری سیکلیک.....	۳۲۸

۳۳۳	عوارض جانبی ضد افسردگی‌های تتراسیکلیک
۳۴۰	بازدارنده‌های SSRI
۳۴۱	دوز مصرفی SSRI ها
۳۴۳	عوارض جانبی SSRI ها
۳۴۶	برهم کنش‌های دارویی SSRI
۳۴۹	بازدارنده‌های MAOI
۳۵۰	دوز مصرفی MAOI
۳۵۱	عوارض جانبی MAOI ها
۳۵۴	بحران‌های هایپر تنسیو و هایپرپایرکسیک
۳۵۵	غذاهای ممنوعه
۳۵۷	داروهایی که باید از مصرف آنها خودداری کرد
۳۶۰	دشمنان سروتونین
۳۶۰	دوز مصرفی ترازودون و نفازودون
۳۶۱	عوارض جانبی ترازودون و نفازودون
۳۶۱	برهم کنش‌های دارویی ترازودون و نفازودون
۳۶۲	باپروپیون (ولبرترین)
۳۶۳	ونلافاکسین (افکسور)
۳۶۴	میرتازاپین (رمرون)
۳۶۵	عوارض جانبی آنتاگونیست‌های سروتونین
۳۶۵	لیتیوم
۳۶۸	والپروئیک اسید
۳۷۰	کاربامازپین
۳۷۲	برهم کنش‌های دارویی لیتیوم
۳۷۳	برهم کنش‌های دارویی دیگر لیتیوم
۳۷۴	اثرات جانبی گاباپنتین (نورونتین)
۳۷۴	فصل بیست و پنجم راهنمای کامل مصرف داروهای ضد اضطراب
۳۷۵	اسامی و مقادیر مصرفی داروهای ضد اضطراب
۳۷۶	باربی تورات ها
۳۷۶	مپروبامات (میلتون)
۳۷۷	آرامبخش‌های خفیف
۳۷۹	کلونازپام (لکونوپین)
۳۸۰	باسپیرون (باسپار)
۳۸۱	بتابلوکرها

۳۸۲	آنتی هیستامین ها
۳۸۳	آرام بخش های قوی (نورولپتیک ها یا داروهای ضد جنون)
۳۸۵	بخش ششم ویژه بیماران تحت درمان
۳۸۶	فصل بیست و ششم موفقیت و شکست برنامه درمان
۳۹۳	عوارض جانبی تثبیت کننده های روانی
۳۹۳	گزارش بیمار از جلسات درمانی
۳۹۳	برهم کنش های دارویی کاربامازپین
۳۹۵	فصل بیست و هفتم همدلی: نحوه برقراری ارتباط با بیماران سخت گیر و عصبانی
۴۰۱	فصل بیست و هشتم تعیین دستور جلسه: چگونه بن بست جلسه را بشکنیم
۴۱۴	فصل بیست و نهم تکالیف خودیاری
۴۱۴	چگونه به بیمارانی که روند درمان را به هم می زنند انگیزه دهیم
۴۲۳	مفهوم خود یاری
۴۲۳	روش های خودیاری
۴۲۵	معیار همدلی
۴۲۶	گزارش بیمار از جلسه درمان
۴۲۶	علل انجام ندادن تمرینات خودیاری

www.ketab.ir

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 ایده 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 بلایی سرم می‌آید؟" در حین مشاجره با همسران ممکن است با خود بگویید: "چقدر از خود راضی و خودخواه" اگرچه این افکار منفی غالباً اشتباه و غیرمنطقی هستند، ولی به طرز کاملاً فریبنده‌ای واقعی 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 زمان نخستین 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 بوده‌اند.

این بدین معناست که: این روش به شما کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به موقعیت حال خود داشته باشد و با استرس و ناامیدی‌های خود و آینده به خوبی کنار بیایید و در سال‌های باقی‌مانده زندگی‌تان احساس خوبی نسبت به خود و اطرافیتان داشته باشید. زمانی شروع به نگارش کتاب "حال خوب" کردم که از تأثیر مفید این روش درمانی بر روی بیمارانی بسیار شگفت زده شده بودم، همواره درصدد این بودم پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ای را تا جای ممکن با دیگران در میان بگذارم.

مطمئن بودم این کتاب دائماً می‌تواند برای افرادی که تحت هیچ گونه درمانی قرار ندارند، مفید واقع شود یا نه. من 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 آن‌ها را 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 آکلدهاما 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 داشته‌ام."

بسیاری از خوانندگان به من پیشنهاد کرده بودند کتاب دیگری برای آن‌ها بنویسم که کاربرد این شیوه جدید برای برخورد با سایر مسایل 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 ذهن 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 و 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 طلای ناب هستند و همچنان معتبرند. روزی نیست که در مطبم ایده‌های این کتاب من را شگفت زده نکنند به طوری که انگار برای اولین بار آن را کشف کرده‌ام.

بنابراین از زمانی 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 برنامه‌های 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 روبه رو شوید.

پیشرفت مهم دیگر، استفاده از روش درمانی جدید برای حل مسائل روابط شخصی است. گاهی اوقات شناخت درمانی به دلیلی که بیش‌تر خودمحو است، 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 بر این که بتوانید مشکلات خود را حل کنید و از اهمیت بیش‌تری لذت ببرید، اهمیت برابری دارید.

در ده سال گذشته، مطالعات گسترده‌ای بر علل و مسائل زناشویی و روابط میان اشخاص انجام داده‌ام و به نتیجه رسیدم که برخی از طرز تفکرات انسان‌ها را دارد هرچه بی‌انتهایی سرزنش، خصومت، ترس و تنهایی می‌کند. من به شما نشان خواهم داد که چگونه احساسات خود را به شکل بسیار موثری بیان دارد. واقعاً چطور به احساسات و افکار دیگران در طی مشاجرات خود گوش فرا دهید. هدف این است به شما کمک کنند به افرادی که برایتان اهمیت دارند، روابط نزدیک‌تری داشته باشید.

هنگامی که کتاب را مطالعه می‌کنید از شما خواسته می‌شود یک سری 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: "زومی 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، هیچ گونه تغییر محسوس و در خور توجهی را در حالات و زندگی‌شان مشاهده نکرده‌اند. من این نقطه نظرات را بسیار جدی تلقی کردم و بنابراین تا جایی ممکن سعی کردم که تمرینات ارائه شده، ساده باشند.

اگرچه من از شما بیس از نویسندگان و روان‌پزشکان انتظار دارم و 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 بیش‌تری در سال‌های باقی‌مانده عمر خود دست یابید.

برخی 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 این‌طور به نظر می‌رسد که خودتان آن را در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید." برخی افراد نیز با حسادت از من می‌پرسید که آیا خودم تا به حال دچار افسردگی شده‌ام.

اجازه دهید تجربه‌ای که مربوط به تولد پسر من بود را یک می‌شود را در اختیار شما قرار دهم.

پسر من ساعت ۶ بعد از ظهر ۳ اکتبر ۱۹۷۶ به دنیا آمد. با این که با زایمان طبیعی متولد شده بود، این‌طور به نظر می‌رسید که مشکلات تنفسی دارد. صورتش کبودتر از بچه‌های معمولی بود و به سختی نفس می‌کشید. پزشکان به ما اطمینان دادند که به نظر می‌رسد مشکل چندان جدی نیست اما برای اطمینان خاطر، او را به بخش مراقبت‌های ویژه کودکان نارس می‌فرستد، زیرا اکسیژن کافی در خونس وجود ندارد. بسیار وحشت کرده بودم و با خودم گفتم: "خدایا، سلول‌های مغزی وی به اکسیژن نیاز دارند. اگر دچار آسیب مغزی یا کند ذهنی شود چه اتفاقاتی می‌افتد؟"

همان‌طور که در راهروهای بیمارستان راه می‌رفتم، افکار وحشتناکی از ذهنم می‌گذشتند. با خودم فکر می‌کردم اگر مجبور باشم او را به آسایشگاه کودکان معلول ذهنی ببرم او تا آخر عمرش آنجا بماند، نگرانم می‌کرد. هنگامی که شب به پایان رسید، احساس کردم در مواجهه با درد غرق شده‌ام و از فشار عصبی حسابی به هم ریخته‌ام.

از خود پرسیدم: "چرا توصیه‌هایی که برای بیمارانت داری به آن‌ها عمل نمی‌کنی؟ مگر خودت نمی‌گفتی افکار آشفته و غیرواقعی، همیشه مردم را نگران می‌کند؟ چرا افکار منفی خود را روی کاغذ نمی‌نویسی، شاید یک چیز غیرمنطقی در مورد آن وجود دارد؟ با خودم می‌گفتم: "وای نه، این‌ها کار من نیستند، این یک مشکل واقعی است. یک کاغذ و قلم کوچک، دردی از من دوا نمی‌کند." سپس با خودم گفتم "چرا با آن مثل یک تجربه و تمرین نگاهی 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 ارزش‌گذاری وفق می‌دهد. و احساسات و اعتماد به نفس آن‌ها با میزان هوش، موفقیت یا شهرت‌شان پیوند می‌خورد.

وقتی افکار منفی خود را نوشتم و در مورد آن‌ها فکر کردم، دیدم که چه قدر آن‌ها آشفته و ناخوشایند هستند و تصمیم گرفتم با این افکار عوض کنم. "چقدر ناخوشایند است که مردم من را به خاطر هوش و استعداد پسر 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 باید باشد تا به خاطر موفقیت‌های خودم یا پسر."

هر چقدر بیشتر به این موضوع فکر می‌کردم، این موضوع برایم آشکار شد که احساسات شادی و عشق من به فرزندم باید ارتباطی به هوش او و شغل من داشته باشد. سپس افکار شیرین واقعی‌تر 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 علاقمند بودم که پس از بازنشستگی از شغل روان‌درمانی، وقتی پیر شدم با پسر به جمع‌آوری مجموعه سکه بپردازم. من همیشه علایق و سلیقه‌های مخصوص به خود داشتم. فکر این که روزی با پسر به نمایشگاه‌های سکه خواهیم رفت چنان مرا را غرق در شادی کرده بود که ناراحتی‌هایم را به کلی فراموش کردم.

آن موقع، ساعت ۳ صبح بود. ناگهان خواستم به بیمارستان بروم و او را ببینم، بنابراین به بیمارستان برگشتم. از آنجایی که خودم از پرسنل‌های بیمارستان بودم، پرستارها از روی محبت به من اجازه ملاقات دادند. زمانی که زیر چادر اکسیژن خوابیده هنوز، صورتش کبود بود و در سوراخ بینی‌اش، 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. دست‌کش‌های جراحی به دست کردم و از زیر چادر اکسیژن دسم را داخل بردم. زمانی که دست بر پیشانی‌اش گذاشتم، احساس کردم تمام عشقم اوست. اما او این‌طور به نظر می‌رسید که آرام گرفته و دیگر بهتر نفس می‌کشد.

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

سرانجام مشخص شد او دچار هیچ‌گونه عارضه و آسیب مغزی نبوده است که 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 نومییدی می‌شویم. این احساسات تقریباً همگانی هستند و بخشی از روش‌های بشمارای 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 باشد. 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، اگر به آن‌ها فرصت دهید و آن‌ها را بپذیرید. ترس و ناامیدی که در 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 آزردۀ 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 عبارت دیگر این کمبود و شکست‌ها به ما فرصت توجه به دیگران را می‌دهند. به همین دلیل است که می‌گویم نقاط ضعف شما می‌تواند همان منبع جادویی قدرتان باشد. امیدوارم شما به خوبی این مطلب را درک کرده باشید و با خواندن این کتاب به خودباوری، آسودگی و لذت دست یابید.