

فهرست

۱۱	یادداشتی از مترجم
۱۵	پیش‌گفتار
۱۹	۱- غمگینی خود را رام کنید
۱۹	سه نمونه از غمگینی
۲۲	مزیت (لذت) غمگینی
۲۳	مبانی غمگینی
۲۶	غمگینی: تجربه پیچیده انسان
۲۷	احساس غمگینی و گرفتگی (بی‌دل‌ودماغی) در زندگی روزمره
۲۹	بهبود خلق: علم جدید نظم‌بخشی هیجان
۳۰	نظم‌بخشی نامؤثر هیجان
۳۳	نظم‌بخشی مؤثر هیجان
۳۶	استفاده حداکثری از راه‌بردهای بهبود خلق
۳۸	تداوم بخشیدن به فرآیند بهبود خلق
۴۱	۲- خلاف جریان احساسات‌تان شنا نکنید
۴۲	چه احساسی دارید؟
۴۵	با چرخه‌های روزانه خلق خود آشنا شوید
۵۲	اهمیت مصمم بودن: خود را به استفاده از تکنیک پایش خلق پای‌بند کنید
۵۵	۳- «ببرهای» زندگی خود را به دام اندازید
۵۶	«ببرهای» زندگی: راه‌اندازهای غمگینی
۷۲	خلق افسرده، موقعیت‌های منفی، و خیلی چیزهای دیگر
۷۳	۴- سرزنش‌های درونی‌تان را ساکت کنید
۷۴	آیا منفی‌اندیشی، شما را از پا درآورده است؟
۷۷	راه‌بردهای شناختی بهبود خلق
۹۴	رو به رو شدن با چالش
۹۵	۵- تجدید قوا کنید
۱۰۰	اگر نمی‌توانید خستگی را تحمل کنید، چه کار می‌توانید بکنید؟
۱۱۲	موانع تغییر رفتاری
۱۱۳	قدرت تغییر
۱۱۵	۶- تردمیل ذهنی را متوقف کنید
۱۱۷	نشخوار فکری افسرده‌ساز: تردمیل ذهنی
۱۳۶	مصمم شدن درباره نشخوار فکری

- ۷ - حال را غنیمت شمارید (دم را دریابید)..... ۱۳۹
 آیا ذهن تان مدام مشغول رویداد(های) ناگواری در گذشته است؟..... ۱۴۰
 زندگی در لحظه لحظه های زندگی..... ۱۵۸
- ۸ - با جدیت و دقت تمام، به گذشته ها بیندیشید..... ۱۵۹
 یاد گذشته ها افتادن..... ۱۶۰
 هدایت گذشته ها..... ۱۷۱
- ۹ - رؤیاهایتان را در نظر بگیرید..... ۱۷۳
 امید: سرچشمه روح..... ۱۷۴
 بازنگری امید..... ۱۸۸
- ۱۰ - با دیگران ارتباط برقرار کنید..... ۱۹۱
 فهرست موانع اجتماعی..... ۱۹۴
 ارتباط برقرار کردن..... ۲۱۴
- ۱۱ - محبت و شفقت نشان دهید..... ۲۱۷
 ذهن مشفق..... ۲۱۹
 شعله ور کردن آتش شفقت..... ۲۳۶
- ۱۲- فعال شوید، بدن خود را سر حال نگه دارید، و سالم زندگی کنید..... ۲۳۹
 چرا مراقبت؟: مزایای ورزش منظم..... ۲۴۱
 شروع کردن..... ۲۴۵
 انگیزه مند ماندن..... ۲۴۹
 خواب..... ۲۵۸
 تناقض خواب..... ۲۶۱
 برنامه (رژیم) غذایی و خلق..... ۲۶۳
- ۱۳- با ترس خود رویارو شوید..... ۲۶۵
 چرا اجتناب می کنیم؟..... ۲۶۷
 گشودن گره اهمال کاری/ اجتناب..... ۲۸۳
- ۱۴- در عرق ریزان روح نیز شاد باشید..... ۲۸۵
 در طلب شادمانی..... ۲۸۷
 بالیدن در قرن ۲۱..... ۳۰۷
- ۱۵- فراخ نگر شوید..... ۳۰۹
 تصمیم گیری درباره زمان یاری طلبی از متخصص..... ۳۱۰
 مسأله (عیب) یابی بهبود خلق تان..... ۳۱۲
 سؤال درباره معنای زندگی..... ۳۱۶
- منابع پیشنهادی..... ۳۱۸
 مأخذ..... ۳۲۳

یادداشتی از مترجم

همت بلند دار که مردان روزگار

از همت بلند به جایی رسیده‌اند

سعیدی

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد

وان چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

حافظ

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد

یکی بود یکی نبود، غیر از خدای مهربان هیچ‌کس نبود. در یکی از شب‌های قشنگ بهاری، پسری دیده به جهان گشود خوش‌اشتها! هم خوش‌اشتها و هم تپل‌مپل! یک‌بار در ۲-۳ سالگی و بار دیگر در ۴ سالگی، سرش ضرب دید. بار اول به قدری شدید بود که باعث شد بشکند. شاید دلیل اینکه با اطرافیان خود خیلی فرق داشت، همین ضربات بود؟! دانش‌آموز موفق بود؛ چه در دوره ابتدایی و چه در دوره راهنمایی. اما امان از دوره پرتلاطم نوجوانی! هرچه نوجوانتر می‌شد، درسش بیشتر افت می‌کرد، و حتا کار داشت به جاهای باریک می‌کشید. دوره دبیرستان و پیش‌دانشگاهی را به هر ضرب‌وزوری بود، طی کرد و دیگر قصد نداشت ادامه تحصیل دهد.

بچه ساده‌ای بود و چه ضربه‌ها که از این سادگی نخورد. اولین ضربه کاری را در اوایل دهه بیست زندگی‌اش خورد. عجب ببر بزرگی بود! (به فصل ۳ مراجعه کنید) بنده خدا گمان می‌کرد که تصمیم اقتصادی خوبی گرفته است. نیتش پاک بود، اما تصمیم‌اش درست نبود. همین‌طور که از بابت تصمیم خود شاد و شنگول بود و ابرهایی را در بالای سرش می‌پروراند، ناگهان با دیواری بتنی روبه‌رو شد. بله، اولین سیلی واقعیت به صورتش خورد؛ آن هم چه سیلی‌ای! به قدری آبدار بود که سر و کله‌عالیم افسردگی پیدا شد. همه آرزوهایش نقش بر آب شده و دنیا در نظرش تیره و تار گشته بود. انگار تمام کشتی‌هایش غرق شده و کشتی دیگری باقی نمانده بود تا او را به ساحل امنی برساند. خوابش مختل شده بود، نشخوار فکری (به فصل ۱ بخش «نظم‌بخشی نامؤثر هیجان» و فصل ۶ مراجعه کنید) امانش را بریده بود، خود را به شدت سرزنش می‌کرد (به فصل ۴ مراجعه کنید)، بی‌رمق شده بود، و دیگر از چیزی لذت نمی‌برد. همین‌طور که روی قایق شکسته نامیدی، یکه و تنها نشسته و زانوی غم بغل کرده بود، ناگهان در دوردست‌ها کورسوی امیدی چشمک زد. انگار احساسات غمگانه با همه عوارضی که داشت، سبب شده بود درباره موضوعات شخصی‌تر، به فکر فرو رود و شرایط خود را عمیق‌تر و مفصل‌تر تجزیه و تحلیل

کند (به فصل ۱ بخش «مزیت غمگینی» مراجعه کنید). رفته رفته به این نتیجه رسید که شاید مرد میدانِ تحصیل باشد. از این رو، تصمیم گرفت ادامه تحصیل دهد. در واقع، می‌خواست درس بخواند تا به هیجانانش نظم ببخشد (به فصل ۱ بخش «بهبود خلق: علم جدید نظم‌بخشی هیجان» مراجعه کنید) و اولین ببرِ بزرگ را شکار و رام کند (به راه‌برد بهبود ۱۰ مراجعه کنید).

حدسش درست بود، او مرد میدانِ تحصیل بود. موفقیت‌های تحصیلی، امید را در دلِ وی زنده کرد و به زندگی‌اش معنا و هدف بخشید. انگار در مسیر زندگی ارزشمند گام نهاده بود (به فصل ۹ مراجعه کنید). از سویی، چون برای تحصیل به شهر دیگری رفته بود، کمک کرد تا برخی از ببرهای زندگی را در قفس اندازد (به راه‌برد بهبود ۶ مراجعه کنید). با این حال، هرازگاهی دربارهٔ ببرِ بزرگِ اول، نشخوار فکری می‌کرد و خود را سرزنش می‌نمود. انگار هنوز برایش حل نشده بود.

گذشت و گذشت تا نوبت به ببرِ بزرگِ دوم و سوم رسید. هردو مدتی در کمین نشسته بودند و با فاصله‌ای نزدیک به هم، حمله‌ور شدند. حملهٔ دو ببرِ بزرگ و گرسنه، تأثیرهای به مراتب شدیدتری گذاشت و او را به شدت زمین‌گیر کرد. نشخوار فکری و خودسرزنش‌گری دیگر با طوفانِ شدید هیچ فرقی نداشتند و در طی روز، بارها و بارها او را به این سو آن سو می‌کشاندند و در نهایت، نقش بر زمین می‌کردند. در حقیقت، بیشتر در گذشته‌ها سیر می‌کرد و مخصوصاً با لحظهٔ حاضر کاری نداشت و حال را غنیمت نمی‌شمرد (به فصل ۷ مراجعه کنید). اما بازهم مزیت غمگینی به دادش رسید و او را به سمت استقلال پیش راند. رفته رفته فهمید که باید غل و زنجیرهای وابستگی به غیر را باز کند و عنانِ زندگی خود را در دست گیرد. وضعیت اقتصادی بسیار بدی پیدا کرده بود. مزیت غمگینی از یک سو و وضعیت اقتصادی از سوی دیگر، او را بر آن داشت تا در کنار تحصیل کار نیز بکند. کار برای وی نوعی فعال‌سازی رفتاری بود (به فصل ۵ مراجعه کنید) و کمک کرد تا فضای تار و پودش روشن شود. البته در کنار کار، هرازگاهی دست به نشخوار فکری و خودسرزنش‌گری نیز می‌زد و بابت وضعیت زندگی‌اش عذارداری ذهنی می‌نمود! از شفقت‌ورزی به خود (به فصل ۱۱ مراجعه کنید) هم اصلاً خبری نبود. انگار او کارد بود و شفقت‌ورزی به خود، پنیر!

و اما ببرِ شمارهٔ چهار. ببری به مراتب بزرگتر و مهیب‌تر از سه ببرِ قبلی. ابتدا گریه‌ای ملوس می‌نمود اما هرچه نزدیک‌تر می‌شد، ...! و بازهم مزیت غمگینی آرام آرام سبب شد که خود را بسیار عمیق‌تر و مفصل‌تر از دفعات قبل، تجزیه و تحلیل کند. این تجزیه و تحلیل، سبب شد که شهر خاموشِ دلش جان بگیرد و چراغ‌های امید یکی پس از دیگری روشن شود. کسی که بابت مصیبت‌های گذشته، مدام به خود ترحم می‌کرد (به فصل ۱۱ مراجعه کنید)، اکنون سعی می‌نمود سر و شکل تازه‌ای به خاطراتِ منفی‌اش بدهد (به راه‌برد ۳۴ مراجعه کنید) و ببیند چه محصول مثبتی داشته‌اند و از آنها چه نکته یا نکاتی یاد می‌گیرد. دوزاری بسیار مهمی که بالأخره پس از سال‌ها افتاد، این بود که اگر آن رویدادهای تکان‌دهنده اتفاق نمی‌افتاد، در مسیر بالندگی قرار نمی‌گرفت. اتفاق می‌مونی که برای وی افتاد، این بود که نقاط قوتِ خود را هرچه بهتر شناخت (به راه‌برد ۷۷ مراجعه کنید) و ارزش‌هایش و وضوح بسیار بیشتری پیدا کرد (به

راهبرد بهبود^{۳۶} مراجعه کنید). همچنین، متوجه شد که لازم است چه هدف‌هایی تعیین کند تا بتواند در مسیر این ارزش‌ها گام بردارد.

کتاب حاضر راه‌نما و یاری‌رسان بزرگی برای او بود. در اوایل رویارویی با ببر چهارم، این کتاب را خیلی اتفاقی پیدا کرد. پس از خواندن آن بود که فهمید غمگینی و خلق افسرده همیشه بد نیستند و مزایایی را با خود به همراه دارند. کتاب *رهایی از بندهای غمگینی* کمک کرد که با چرخه روزانه هیجانات آشنا شود و از لحاظ نظری، ۸۰ راهبرد بیاموزد. متوجه شد، بدون آنکه بدانند، در گذشته برخی از راهبردهای این کتاب را محدودی به کار می‌برده است. یکی از نکات بسیار جالب و حیرت‌آوری که آموخت، این بود که سبک زندگی چه قدر می‌تواند بر خلق اثر بگذارد (به فصل ۱۲ مراجعه کنید). نکته دیگر مربوط به موارد مهمی بود که از آنها اجتناب می‌کرد. او آموخت که چه‌گونه با آنها رویارو شود (به فصل ۱۳ مراجعه کنید). اکنون وضعیت به مراتب بهتری دارد؛ چون راهبردهای آموخته‌شده را دست‌وپاشکسته به کار می‌گیرد. با این حال، باید خاطرش باشد که از آنها همواره و اصولی استفاده کند و جزو اولویت‌های زندگی خود قرار دهد. این کتاب، ما را ثروتمند می‌کند. اشتباه برداشت نکنید! ما را پول‌دار نمی‌کند بلکه مهارت‌دار می‌کند. البته، کسی که مهارت دارد، چه بسا به مرور زمان، پول‌دار هم بشود. پس برای اینکه ثروتمند شوید، هرچه زودتر کتاب را از ابتدا تا انتها دقیق و بارها بخوانید و راه‌بردهایش را اجرا کنید و اگر ابهام یا سؤالی برایتان پیش آمد، از متخصصان حوزه سلامت روان کمک بگیرید.

آیا نویسنده کتاب را می‌شناسید؟

صادقانه بگویم، افتخار بزرگی نصیب بنده شد که کتاب یکی از بزرگان روان‌شناسی را ترجمه کنم. به همین دلیل، حیفم آمد که شما را با این عالم بلندمرتبه، آن هم از زبان (به قلم) خودش، آشنا نکنم:

«من استاد ممتاز دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه نیویورک هستم. در این دانشگاه، ۲۶ سال در حوزه روان‌شناسی بالینی درس دادم، پژوهش کردم، و در مقطع تحصیلات تکمیلی، دانشجویان بسیاری را تربیت نمودم. بیش از یک دهه، رییس برنامه آموزش بالینی بودم. در این مدت، اعضاء گروه را هدایت کردم تا برنامه دکتری ما برای روان‌شناسی بالینی تدوین شود و موافقت نهایی بگیرد. بعد از اینکه موفق شدم از انیستیتوی روان‌پزشکی در دانشگاه لندن، مدرک دکتری روان‌شناسی بگیرم، زیر نظر دکتر آرون بک در زمینه شناخت‌درمانی آموزش دیدم. در ۳۰ سال گذشته، دانشجویان بسیاری را در زمینه رفتاردرمانی شناختی تربیت کرده و در سرتاسر جهان، برای صدها متخصص سلامت روان، کارگاه مهارت‌های بالینی برگزار نموده‌ام ...

تمرکز من در زمینه پژوهش، بر آسیب‌پذیری، عوامل شناختی، سنجش و درمان اضطراب و افسردگی، مخصوصاً اختلال وسواس فکری- عملی (وسواسی- اجباری) (OCD) است. در این کار که با کمک‌هزینه انجام می‌گیرد، اغلب، همکارانم نیز نقش دارند و محصول آن، کتاب‌ها، مقالات علمی، و سخن‌رانی‌های متعدد بوده است ...

در زمینه رفتاردرمانی شناختی، به عنوان ناظر و تربیت‌کننده کارآموزخته، با آکادمی شناخت‌درمانی و انجمن کانادایی درمان‌های شناختی- رفتاری همکاری می‌کنم. افزون بر این، مطب خصوصی دارم و آن‌جا را به درمان بزرگسالان مبتلا به اضطراب، افسردگی، یا اختلال‌های مرتبط با استرس (از جمله، اختلال استرس پس از سانحه) اختصاص دادم...».

چند کلمه درباره ترجمه کتاب

عنوان اصلی کتاب، The mood repair toolkit است که ترجمه آن می‌شود جعبه ابزار تعمیر خلق. با این حال، ترجیح دادم عنوان آن را رهایی از بندهای غمگینی بگذارم تا برای مخاطب ایرانی در نگاه اول، مفهوم‌تر باشد. در ترجمه کلمه، عبارت، جمله، و پاراگراف (یا به قول استاد علی صلح‌جو، «متن») همواره سعی کردم به گونه‌ای عمل کنم که برای عموم مردم قابل فهم باشد. در ضبط اسامی نیز از دو منبع استفاده کردم: (۱) بخش تلفظ واژگان گوگل ترنسلیت و (۲) فرهنگ تلفظ نام‌های خاص (فریبرز مجیدی، انتشارات فرهنگ معاصر). از دوست و همکار ارجمند جناب آقای امیر اعتمادی (دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت- دانشگاه خوارزمی تهران) که در درک معنای پاره‌ای از عبارات و جملات بنده را یاری کردند، بی‌نهایت سپاسگزارم. استاد بهاء‌الدین خرمشاهی که از مترجمان برجسته‌ای هستند، در کتاب سی سال ترجمه سی سال تجربه می‌گویند: «اگر کسی کار [یعنی، ترجمه] اولش و بعدش فرق نکند، به جای آنکه نابغه باشد، ضد نابغه است». مسلماً، من نه نابغه‌ام و نه نابغه خواهم شد، اما امیدوارم کیفیت این ترجمه، از ترجمه‌های قبلی‌ام اندکی بهتر شده باشد تا ضد نابغه قلمداد نشوم.

سامان نونهال

بهار ۹۶

پیش‌گفتار

اگر با فیلم و سریال *استار تریک*^۱ آشنا باشید، مطمئناً می‌دانید که هر وقت شخصیت معروف آقای اسپاک^۲، از خود اندکی هیجان بروز می‌داد، می‌گفت که جنبه انسانی (در مقابل *والکن*) خود را نشان می‌دهد. با این حال، شما لازم نیست عاشق داستان علمی-تخیلی باشید تا بدانید که هیجان یکی از خصایص مهم انسان تلقی می‌شود. فلاسفه، پیامبران، روحانیان، و اکنون روان‌شناسان و روان‌پزشکان، هیجان را «روح» انسان تلقی می‌کنند. هیجان دو وجه دارد: ما با احساس لذت و شفقت، به وجد می‌آییم، اما ممکن است با ترس، احساس گناه، و- شاید بیش از همه- غمگینی یا افسردگی، از پا درآییم. منطقی نخواهد بود که انتظار داشته باشیم به جز هیجان‌ات مثبت و خوشایند، هیجان دیگری را احساس نکنیم؛ در واقع، اگر این انتظار واقعیت می‌یافت، کارکردهای مهمی را که محصول هیجان‌ات منفی است، از دست می‌دادیم. با این حال، برخی افراد هیجان‌ات منفی بسیار بیشتری را در مقایسه با دیگران احساس می‌کنند. هیجان‌ات پریشان‌ساز گاه بسیار دوام می‌یابد و در نتیجه، خلق ما را بسیار بیشتر از آنچه موقعیت اقتضا می‌کند پایین می‌آورد؛ یا بسیار طولانی‌تر از آنچه احساسات غمگانه را «بهنجار (طبیعی)» یا تحمل‌پذیر احساس کنیم، در آنها فرو می‌برند. به همین دلیل، سرانجام علاقه خود را به کار از دست می‌دهیم و در تصمیم‌گیری مشکل پیدا می‌کنیم، روابط و کیفیت زندگی مان آسیب می‌بیند، و پس از گذشت ماه‌ها و سال‌ها اسیر بودن در غل و زنجیرهای خلق پایین، بی‌وقفه احساس رضایت ما از زندگی کاهش می‌یابد و سلامتی مان به خطر می‌افتد. اگر این وضعیت به درازا بینجامد، در معرض خطری به نام افسردگی مرضی (بالینی) قرار می‌گیریم.

البته لزوماً این‌گونه نیست. بلکه، خلق برخی افراد راحت‌تر از دیگران پایین می‌آید. اما آنچه اغلب،

۱. استار تریک (Star Trek) یا پیشتازان فضا نام مجموعه تلویزیونی علمی-تخیلی است که نخستین فصل آن بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۹ در آمریکا ساخته شد. این سریال علاوه بر آمریکا در بسیاری از کشورهای دیگر، از جمله ایران، به نمایش درآمد و لقب موفق‌ترین مجموعه تلویزیونی تمام دوران‌ها را به خود اختصاص داد. پیشتازان فضا در ابتدا بر اساس داستان‌هایی از جین رودنبری ساخته می‌شد. بعدها چندین سریال دیگر، کتاب، بازی رایانه‌ای، و فیلم سینمایی نیز بر اساس مجموعه اولیه آن ساخته شد و نامش به یک اسطوره در ژانر علمی-تخیلی بدل گشت. (م)

۲. افسر اول سفینه پیشتازان فضا به آقای اسپاک معروف است. آقای اسپاک یک *والکن* دورگه است. پدر او (سارک) اهل سیاره *والکن* است و مادرش (آماندا) اهل زمین. ماجراهای پیشتازان فضا در آینده (قرن بیست و چهارم میلادی) رخ می‌دهند. در آن زمان، زمین حکومتی متحد (فدراسیون) دارد و دست به اکتشاف فضا می‌زند. همچنین، با برخی از ساکنان سیارات دیگر رفت‌وآمد دارد. سیاره *والکن* یکی از آن سیارات است. شاید بتوان گفت آقای اسپاک محبوب‌ترین شخصیت این مجموعه است. اهالی سیاره *والکن* از نظر ظاهری شبیه به انسان‌ها هستند، اما گویا قلب آنان در سمت راست بدنشان قرار دارد و گوش‌هایی کشیده دارند. با این حال، تفاوت اساسی اهالی *والکن* با مردم زمین در نوع احساساتشان است. *والکن*‌ها مردمی هستند منطقی. در واقع، هیچ‌وقت تحت تأثیر احساسات و عواطف قرار نمی‌گیرند و همیشه اعمال و رفتارشان نتیجه برآوردهای منطقی آنان از شرایط است. آقای اسپاک نمی‌تواند واکنش‌های احساسی اطرفیان را درک کند و این مسأله در طول فیلم باعث می‌شود ماجراهایی کمابیش طنزآلود رخ دهد. (م)

ما را در معرض خطرِ افسردگی قرار می‌دهد، به دلایل مختلف، این است که قادر نیستیم خلقِ پایین خود را بهبود بخشیم. ما به قدر لازم، تاب‌آوری نداریم تا به غمگینی معمولی اجازه دهیم دوره خود را بگذراند و نه تنها تقریباً آسیبی به ما نزند بلکه اغلب منطقی‌ترمان نیز بکند. همچنین، سپری نداریم که شدت بادِ غمگینی را که مخرب است، مهار کند. خوشبختانه، راه و رسم بهبودِ خلق را می‌توان آموخت. نتایج پژوهش‌های بسیاری حاکی از آن است که می‌توانیم هیجاناتِ خود را اداره کنیم و به آنها نظم ببخشیم. پژوهش دربارهٔ نظم‌بخشی هیجان، یکی از داغ‌ترین حوزه‌های پژوهشی جدید در علوم رفتاری-اجتماعی است. روان‌شناسان در خصوص توانایی ما برای نظم بخشیدن به هیجانات مثبت و منفی، به یافته‌های جدیدی رسیده‌اند. همچنین، اثربخش‌ترین و کم‌اثرترین راه‌بردهای اداره (گردانش/ ساماندهی) حالت خلقی را مشخص کرده‌اند.

شاید آدمی هستی که اغلب اوقات احساس غمگینی می‌کنید و هرچه تلاش می‌نمایید تا از شر آن خلاص شوید، به جایی نمی‌رسید یا مدام در غمگینی فرو می‌روید. اگر چنین است، با استفاده از ۸۰ راه‌بردی که در این کتاب معرفی شده است می‌توانید غمگینی خود را کاهش دهید و احساسات مثبت شادمانی و لذت را بهبود بخشید. این راه‌بردها به ساحل امن رفتاردرمانی شناختی^۱ و علم جدید نظم‌بخشی هیجان، لنگر انداخته‌اند و در نتیجه، پشت‌شان گرم است. در این کتاب، با حقایق جذابی دربارهٔ ماهیت غمگینی آشنا خواهید شد. می‌توانید این حقایق را به کار بگیرید تا خلق خود را بهبود بخشید و بالا ببرید. همچنین، متوجه خواهید شد که چرا راه‌بردهای بهبود یا خلق‌افزای مشخصی به ذهن‌تان نمی‌رسد؛ در صورتی که به نظر می‌رسد خیلی‌ها آنها را خود به خود به کار می‌بندند. علاوه بر آن، در خواهید یافت که چه‌گونه می‌توانید این وضعیت را تغییر دهید. بیش از همه، روش‌های اختصاصی و گام به گامی را یاد خواهید گرفت که به مدد آنها می‌توانید حالت‌های خلقی خود را بهبود بخشید.

این کتاب جعبه‌ابزاری پیشنهاد می‌کند که ابزار داخل آن یاری می‌رسانند تا نگذارید خلقِ افسرده، همراهِ همیشگی‌تان شود. به شما نشان خواهم داد که چه‌گونه می‌توانید منفی‌اندیشی (منفی‌بافی/ نگرش منفی/ تفکر منفی) و خلقِ افسردهٔ خود را رام کنید و غل و زنجیرهای هیجاناتِ منفی را باز نمایید- مقصود هیجان‌انگیزی است که اغلب دست و پایتان را می‌بندند و بسیاری از روزهای شاد و سازندهٔ شما را می‌ربایند. همچنین، نشان خواهم داد که چه‌گونه بسیاری از افراد، این راه‌بردها را به کار بسته‌اند. آنچه در این باره خواهم گفت، حاصل تجربهٔ ۳۰ ساله‌ام در زمینهٔ روان‌درمانی، آموزش، و پژوهش است. (این مثال‌ها افراد واقعی را به تصویر نمی‌کشد، اما تجارب رایج (معمول) را نشان می‌دهند. افزون بر این، ترکیبی از افراد بسیاری است که برای مشاوره یا روان‌درمانی پیش من آمده‌اند.) از هر کجا که شروع کنید، کتاب رهایی از بندهای غمگینی کمک می‌کند تا در مسیر بهبودِ خلق، گام بردارید و از بند هیجاناتِ منفی رهایی یابید. ۱۵ فصل کتاب حاضر، از سه منظر به نظم‌بخشی غمگینی می‌پردازد. در فصل ۱ و ۱۵ خلاصه‌ای از این تجربهٔ هیجانی که به آن «احساس غم» می‌گوییم، بیان می‌شود. مطالب این دو فصل برگرفته از نتایج

۱. یکی از رویکردهای روان‌درمانی است. به زعم این درمان، طرز فکر افراد نقش تعیین‌کننده‌ای در طرز احساس و رفتار آنان دارد. از این رو، از تکنیک‌های رفتاری، شناختی، و هیجانی استفاده می‌کند تا افراد، طرز فکر کارآمدی پیدا کنند. (م)

پژوهش‌هایی است که در زمینه علم عصب‌پایه (عصب‌پژوهی) و روان‌شناسی هیجان صورت گرفته است. هدف از بیان چنین مطالبی آن است که بتوانید به ماهیت و کارکرد خلق منفی پی ببرید. در این دو فصل، همچنین مفهوم نظم‌بخشی هیجان، مؤثرترین و کم‌اثرترین راه‌بردهای بنیادی کاهش غمگینی یا افزایش شادمانی، و موانعی که نمی‌گذارند بهبود خلق غمگین به خوبی صورت گیرد، معرفی می‌شود. از فصل ۲ تا ۱۳ راه‌بردهای ویژه بهبود خلق غمگین معرفی می‌شود. برخی از این راه‌بردها را می‌توانید هنگامی به کار گیرید که متوجه می‌شوید دارید در هول و ولا می‌افتید. سایر آنها مستلزم این است که تغییرات گسترده‌تری را در سبک زندگی ایجاد کنید؛ تغییراتی که خطر ابتلا به خلق افسرده را کاهش خواهند داد. در نهایت، در فصل ۱۴ شیوه متفاوتی برای بهبود رضایت از زندگی پیشنهاد می‌گردد. در این فصل، شش راه‌برد خلق‌افزا معرفی می‌شود که کمک می‌کنند تا شادمانی و احساس بهزیستی‌تان را افزایش دهید. برای اینکه تغییر چشمگیری در زندگی هیجانی ایجاد کنیم، به عاملی فراتر از نبود غمگینی نیاز داریم. در واقع، برنامه بهبود خلق باید با راه‌بردهای افزایش شادمانی، لذت، و خشنودی همراه شود. غمگینی و شادمانی صرفاً دو روی یک سکه نیستند؛ در نتیجه، برای اینکه کیفیت زندگی و بهزیستی هیجانی افزایش یابد، باید هردوی آنها را آماج مداخله قرار دهیم.

منابع پیشنهادی و مآخذ این کتاب نیز کمک می‌کنند تا خلق خود را بهبود بخشید و بالا ببرید. در بخش منابع پیشنهادی، کتاب‌ها، انجمن‌ها، نهادها، و پایگاه‌های اینترنتی‌ای را معرفی کرده‌ام که مفید یافته‌ام و ممکن است شما هم تمایل داشته باشید به آنها مراجعه کنید. در بخش مآخذ نیز به کتاب‌ها، مقاله‌ها، و پایگاه‌های اینترنتی‌ای اشاره کرده‌ام که از مطالب‌شان در هر فصل استفاده نمودم. (از مطالب برخی از آنها چندبار استفاده کرده‌ام. از این رو، متوجه خواهید شد برخی اعداد که مربوط می‌شود به هر یک از این مآخذ، در یک فصل تکرار شده‌اند.)

از کریس بنتون که راه‌نمایی، تخصص (مهارت)، و تحلیل پرمغزش، نقش مهمی در شکل‌گیری این اثر داشته است، بسیار سپاسگزارم. از کیتی مور، ویراستار ارشد انتشارات گیلفورد، نیز به دلیل تشویق‌ها و توصیه‌های کارگشایش بی‌نهایت متشکرم. این دومین کتابی است که با همکاری هم آماده کرده‌ایم، و من ارزش زیادی برای رابطه همکاری‌مان قایل‌ام. افزون بر این، از آنا برکت، مری اسپری‌بری، و سایر اعضا انتشارات گیلفورد که سهم بسزایی در آفرینش این اثر داشته‌اند، کمال تشکر را دارم.

بر خود واجب (لازم) می‌دانم به نقش مهم پژوهشگرانی که پژوهش‌هایشان خلق این اثر را میسر ساخت، اشاره کنم. آنان کسانی نیستند جز باریارا فردریکسون، پل گیلبرت، جیمز گراس، جوتا جورمن، کریستوفر مارتل، کریستینا نف، زنده‌یاد سوزان نولن- هوکسما، مایکل اتو، جیمز پنه‌بیکر، زیندل سگال، مارتین سلینگمن، زنده‌یاد دنیل وگنر، و جسی رایت. همچنین می‌خواهم مراتب قدردانی را از همکارانم جان آبراموویتز، زنده‌یاد برد آلفورد، جودیت بک، گری برون، مردیت کولز، زنده‌یاد پادمل دسیلوا، رابرت لیهی، کریستین پوردون، جک راشمن، آدام رادومسکی، جان ریسکیند، رز شفران، رابرت استیر، و آدریان ولز به جا آورم. اینان کسانی هستند که کارهای علمی و دوستی‌شان، نقش بسزایی در شکل‌گیری دیدگاهم درباره


هیجانِ افسرده داشته است.

در طی سال‌هایی که گذشت، کار با دانشجویان تحصیلات تکمیلی، مرا پخته‌تر کرد. آنان که جملگی بسیار بااستعداد و علاقه‌منداند، نقش بسزایی در پژوهش‌های من در حیطه اضطراب و افسردگی داشته‌اند. با این حال، مخصوصاً از برندون گویت، نیکولا مک‌هیل، آدریانا دل‌پالاسیو گونزالس، و کترین هیلشی سپاسگزارم. این چهار تن که از دانشجویان اخیر من در مقطع دکتری هستند، در آزمایشگاهم، پژوهش‌های مختلفی را دربارهٔ خلق انجام دادند.

می‌خواهم مراتب امتنان و احترام را از آرون بک، بنیان‌گذار شناخت‌درمانی، به جا آورم. ایشان به عنوان استاد، دوست، و هم‌قلم، در فهم رازهای هیجانِ انسان، الهام‌بخش و منبع لایزالِ خردمندی بوده‌اند. بیش از همه، از حمایت، کاردانی، و درک همیشگی همسرم، نانسی نیسن-کلارک، در ۳۶ سال زندگی مشترک بسیار سپاسگزارم. در حین تلاش‌هایی که کرده‌ام تا به هیجان‌اتِ خود نظم ببخشم، شکیباییِ وی بارها و بارها به من ثابت شده است.

۱ غمگینی خود را رام کنید

همان‌طور که تنفس، خواب، و خوراک برای سلامتِ جسم لازم هستند، احساس غم، گرفتگی، یا دل‌تنگی برای روح انسان طبیعی، بهنجار، و حتا مفیداند. اما زمان‌هایی پیش می‌آید که غمگینی و ناامیدی تداوم می‌یابند؛ در نتیجه، احساس بهزیستی را تحت (زیر) تأثیر قرار می‌دهند و عملکردهای روزمره فرد را دچار مشکل می‌کنند.



می‌توان غمگینی را به
فرصتی برای بالندگی
تبدیل کرد.

سه نمونه از غمگینی

چون را در نظر بگیرید. معلم بازنشسته دوره ابتدایی بود. تصورش بر این بود که باید رؤیای امریکایی را زنده کند. سه فرزندش شغل‌های آینده‌داری داشتند و با همسر و فرزندان خود روزگار می‌گذراندند. ۴۰ سال از زندگی مشترکش با بیل می‌گذشت و از

آن راضی بود. از سوئی، هم او و هم بیل، با توجه به سن و سالشان، از سلامت جسمی خوبی برخوردار بودند. آن قدر پول داشتند که بتوانند به مسافرت بروند و رؤیاهای دیگر زندگی خود را دنبال کنند. با این حال، دوره‌های ملال‌انگیز غمگینی شدید، سرزنش خود، و ناامیدی، زندگی ظاهراً دلنشینِ چون را به ورطه نابودی کشانده بود. دوره‌هایی که فرد در دام احساساتِ غمگانه می‌افتد ممکن است چند ساعت یا حتا گاهی اوقات چند روز طول بکشد.

چون با چند فقدان اساسی در زندگی خود به خوبی مقابله کرده بود. اگرچه دو بار افسردگی مرضی را تجربه کرده بود، داروهای ضد افسردگی به دوش رسیده بودند، و اکنون که از مسئولیت‌های مربوط به خانواده و کار فارغ شده بود، معتقد بود زندگی باید راحت و بی‌دغدغه باشد. با این حال، اگرچه میزان مصرف داروهای ضد افسردگی را کم نکرده بود، آنچنان که باید و شاید احساسات مثبت شادی، خرسندی،

یا علاقه‌مندی را تجربه نمی‌کرد. در عوض، اغلب اوقات احساس دلتنگی، غمگینی، و اضطراب می‌کرد. انگار داروها او را تا به این سن، صرفاً سرپا نگه داشته بودند- یعنی، اگرچه باعث شده بودند که دوباره در دام افسردگی مرضی گرفتار نشود، برای آسیب‌پذیری‌اش به احساسات غمگانه، کاری نکرده بودند.

جون، در واقع، در تمام دوران زندگی خود با احساسات غمگینی و ناامیدی، دست و پنجه نرم کرده بود. اغلب، با وحشت از خواب بیدار می‌شد، چون تصور می‌کرد که آن روز ممکن است اتفاق بدی بیفتد. در چنین لحظاتی، در افکار منفی غرق می‌شد و در این فکر فرو می‌رفت که احتمالاً مرگش نزدیک است. انگیزه، علاقه، یا انرژی نداشت و تصور می‌کرد که انگار می‌تواند بدون هیچ دلیلی گریه کند. در این ایام، کار زیادی انجام نمی‌داد؛ فقط در رختخواب می‌ماند و عزلت‌گزینی را پیشه خود می‌کرد. بازگشت‌های فراوان احساسات غمگانه، او را به وحشت انداخته بود، چون در هر وهله، بر این گمان می‌شد که ممکن است اوضاع وخیمی پیدا کند- یعنی، دوباره افسردگی مرضی را تجربه نماید. از نظر جون، زندگی در دنیای تیره و تاریک افسردگی، می‌توانست به معنی زندگی در رُعب و وحشت نیز باشد.

غمگینی مداوم و عودکننده (راجعاً) سن و سال نمی‌شناسد. تاد دانشجوی ۲۰ ساله‌ای بود که هم در تحصیل موفق بود و هم در ورزش. دوستان و نامزد خوبی داشت. رابطه‌ی حسنه‌ای با والدینش داشت و از سلامت جسمی خوبی برخوردار بود. افزون بر اینها، مشکل مالی چندانی نداشت. اگرچه ادعان می‌کرد زندگی بسیار خوبی دارد، اغلب، احساس غمگینی و ناامیدی می‌نمود. نگاه نسبتاً بدبینانه‌ای به زندگی داشت و دریافته بود که بیش از چند دقیقه نمی‌تواند شادمانی یا خرسندی را احساس کند. دوستانش او را «ایوری»- شخصیت خراب افسرده در داستان وینی د پو^۱- صدا می‌کردند. متوجه شده بود که تحمل حتی کوچکترین انتقاد یا ناکامی را ندارد. آدم همیشه گله‌مندی بود که می‌توانست خود و دیگران را بسیار سرزنش کند. البته با وجود نگرش منفی، بسیار موفق بود و در کل، دوست‌داشتنی؛ چون سختکوش بود و حواسش به دیگران بود. وقتی زهر ماری می‌خورد، به کلی متفاوت می‌شد- یعنی، آسوده، شوخ‌طبع، و خوش خلق می‌گشت. اما اغلب اوقات حس ناخوشایندی داشت و دستاوردهایی را که برای خود و دیگران داشت، کوچک می‌شمرد. از نظر تاد، زندگی زیبا نبود.

افراد گاه بعد از تجربه فقدان یا ناامیدی اساسی، در غمگینی فرو می‌روند. سارا ۳۳ ساله بود و دو کودک خردسال داشت. یک سالی می‌شد که از همسر خود جدا شده بود. علت جدایی این بود که همسرش پرده از رابطه پنهان خود با زنی دیگر برداشت. دوستان قدیمی و خانواده، چه به لحاظ هیجانی (عاطفی) و چه به لحاظ کاری، از او حمایت می‌کردند؛ حمایتی که بسیار بدان نیازمند بود. آنان به وی می‌گفتند که چه قدر خوب از پس کارهایش برمی‌آید. همچنین، چه قدر قوی و تاب‌آور با نیازهای مادر مطلقه سازگار

۱. وینی-د پو یا وینی پو (Winnie-the-Pooh) که پو خرسه (Pooh Bear) نیز نامیده می‌شود، نام خرسی داستانی ست که آن را ای. ای. میلن، نویسنده انگلیسی داستان‌های کودکان خلق کرده است. نخستین کتاب از مجموعه داستان‌های وینی پو در ۱۹۲۶ با عنوان وینی-د پو به چاپ رسید و به دنبال آن در ۱۹۲۸ کتاب دیگری از این مجموعه به نام *The House at Pooh Corner* منتشر شد. تصویرگری این کتاب‌ها را ای. ای. شپرد انجام داده بود. بعدها کمپانی والت دیزنی مجموعه داستان‌های پو را در قالب انیمیشن درآورد و با حذف خط‌های پیوند (هایفن)، نام آن را از وینی-د پو به وینی د پو تغییر داد. این فیلم‌های پویانمایی، با استقبال مخاطبان مواجه شد و به یکی از موفق‌ترین کارهای دیزنی بدل گردید. (م)

می‌شود و شغل پرفشارِ فروشندگی را حفظ می‌کند. با این حال، پس از گذشت چند ماه، متوجه شد که خلق و خویش تغییر اساسی کرده است. سابق بر این، آدم مثبت‌اندیش، خوش‌بین، و حتا گشاده‌رویی بود و از زندگی خود واقعاً لذت می‌برد. اما اکنون لذت و شادمانی، اموری زودگذر به نظر می‌رسیدند. سارا معمولاً و شدیدتر احساس غمگینی می‌کرد و بیشتر از گذشته، نگران مشکلات زندگی خود بود. هنگام ارتباط با دیگران، مخصوصاً با فرزندان، راحت‌تر از کوره در می‌رفت و بد اخلاق می‌شد. همچنین، آینده را هولناک تصور می‌کرد و گمان می‌نمود که تنها و بی‌کس خواهد شد. این‌طور به نظرش می‌رسید که دیگران، فقدان‌های خود را نسبتاً سریع پشت سر می‌گذارند و به زندگی برمی‌گردند؛ اما برای او سخت بود که چنین کند.

جون، تاد، و سارا سه شیوه کشمکش طولانی را با احساسات غمگانه نشان می‌دهند. مانند جون، بسیاری از افرادی که افسردگی مرضی را تجربه کرده‌اند، احتمالاً از دوره‌های طولانی غمگینی رنج می‌برند؛ حتا زمانی که در دوره افسردگی قرار ندارند. دیگران، مانند تاد، به نظر می‌رسد شخصیت افسرده‌ای دارند؛ یعنی، همه چیز را منفی می‌بینند و احساس غمگینی، جزئی از سرشت‌شان شده است. افزون بر اینها، برخی دیگر، مانند سارا، فقدان ویران‌گری را تجربه می‌کنند که آنان را در باتلاق غمگینی فرو می‌برد.

علت هرچه باشد، احساسات دیرپا، شدید، یا مکرر ناامیدی، غم، و دل‌تنگی، بر کیفیت زندگی اثر منفی می‌گذارند. غمگینی‌ای که امان فرد را ببرد، پایدار باشد، یا مدام عود کند، سبب می‌شود که شغل از دست برود، موفقیت‌های تحصیلی کاهش یابد، روابط خانوادگی و زناشویی مختل شود، روابط اجتماعی کاهش یابد، و حتا سلامت جسمی و روانی به خطر افتد^[۱]. فرو رفتن در احساسات غمگانه، فرد را متحمل رنج عظیمی می‌کند؛ رنجی که در قالب عزلت‌گزینی، تنهایی، بی‌دل‌ودماغی، خستگی، و بی‌ارادگی احساس می‌شود. از این رو، تعجبی ندارد که انسان‌ها شدیداً بخواهند به غمگینی‌شان پایان دهند و به زندگی برگردند.

سؤالی که ممکن است از خود بکنید این است که «چه‌گونه می‌توانم غمگینی‌ام را بهتر مدیریت کنم؟» برای پاسخ به این سؤال نخست باید بفهمیم که چه‌گونه در دام احساسات غمگانه گرفتار می‌شوید. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که احساس‌تان می‌تواند خیلی سریع تغییر کند؟ یک لحظه احساس شادی و خشنودی می‌کنید و در مجموع، احساس بسیار مثبتی دارید و ناگهان احساسات شما تغییر می‌کند و بدون هیچ دلیل روشنی، ابرهای تیره از هر طرف، وارد آسمان درونتان می‌شوند. در چنین اوضاع و احوالی، ممکن است با حالتی متعجب از خود بپرسید که چرا به این سرعت حالتان بد شد و غمگین شدید. در واقع، علت ممکن است هر چیزی باشد- از اظهار نظر بدون فکر و بی‌اهمیت همکار شما گرفته تا حادثه ناگواری که در اوایل این هفته اتفاق افتاده است. حقیقت از این قرار است که احساساتمان، هر روز، به کرات دستخوش تغییرات می‌شود، و بین احساسات مثبت درباره خود و زندگی مان و احساسات غم و دل‌تنگی، در نوسان‌ایم. یکی از بخش‌های طبیعی و حتا ضروری زندگی این است که هیجانات مثبت و منفی را احساس کنیم. با این حال، احساساتمان از نظر شدت، طول مدت، و تناسب تنوع بسیاری دارد،

و مسأله همین جاست. اگر غمگینی تان شدیدتر، طولانی‌تر، یا فراوان‌تر از آن است که موقعیت اقتضا می‌کند- مراد موقعیت‌هایی است که اغلب افراد دلسردکننده نمی‌یابند- ممکن است مسأله‌ساز شود؛ یعنی، شما را به شدت پریشان کند و عملکردتان را دچار مشکل نماید. در عین حال، لحظاتی که احساس شادی، خرسندی، و رضایت می‌کنید ممکن است اندک و دیر به دیر ظاهر شوند. بنابراین، مسأله این نیست که در برخی موقعیت‌ها احساس غمگینی می‌کنید، بلکه میزانی است که زندگی روزمره شما در سیطره احساسات غمگانه قرار می‌گیرد.

شیوه مرسوم برای بهبود بخشیدن به غمگینی مکرر، شدید، و/ یا طولانی این است که پرسیده شود چه گونه خلق افسرده کاهش پیدا می‌کند یا برطرف می‌شود. روان‌پزشکان و روان‌شناسان سال‌هاست که از این رویکرد استفاده می‌کنند. با این حال، شیوه دیگر این است که ببینیم افراد چه گونه با حالت‌های خلقی منفی‌شان مقابله می‌کنند. چه گونه می‌توان احساسات غمگانه‌ای را که شدت، طول مدت، یا فراوانی‌شان توان‌کاه است، به احساسات بهنجار و سازگاری تبدیل کرد؟ این کتاب برای آنکه از بندهای خلق افسرده یا غمگین رها شوید، ۸۰ راه‌برد معرفی می‌کند. با به کار بستن این راه‌بردها دیگر بعید است که چنین خلقی، شما را به دام اندازه، با ترتیب فرساینده‌ای به زانو درآورد، یا همچون بادی سهمگین نقش بر زمین کند. بسیاری از افراد برای اینکه از بندهای خلق منفی رهایی یابند، صرفاً لازم است قبل از آنکه کنترل امور، در اختیار این حالت خلقی قرار گیرد و آنان را زمین‌گیر کند، شیوه‌هایی را یاد بگیرند- مقصود شیوه‌هایی است که به مدد آنها بتوانند خلق منفی را بهبود بخشند.

برخی از افراد نسبتاً خوشبخت، به ندرت غمگین به نظر می‌رسند، و غمگینی هنگامی که آنان را به بند می‌کشد، به نظر می‌رسد به همان سرعتی که پدیدار شده است، ناپدید می‌شود. با این حال، برای افرادی مانند جون، تاد، سارا، و شاید شما خلق غمگین ممکن است مهمانی باشد که در خانه‌تان را زیاد می‌زند. همچنین، بهبود خلق به راحتی صورت نگیرد. خوشبختانه، پیش از آنکه خلق منفی، در خاک ریشه دواند و شما را از پا درآورد، می‌توانید شیوه‌های بسیاری بیاموزید تا آن را بهبود بخشید. اما برای اینکه راه و رسم بهبود خلق را یاد بگیرید، نخست باید با ماهیت غمگینی و کارکردی که در زندگی روزمره دارد، آشنا شوید.

مسأله افسردگی را می‌توان مسأله بهبود خلقی در نظر گرفت که راه به جایی نبرده است.

مزیت (لذت) غمگینی

ماهیت انسان از نظام‌های فیزیولوژیکی، رفتاری، هیجانی، و شناختی تشکیل شده است. این نظام‌ها در پاسخ به خواسته‌های محیط بیرونی و درونی، با هم تعامل می‌کنند. علت چنین تعاملی آن است که مطمئن شوند با محیط سازگار می‌شویم و از خطرهای درمان می‌مانیم. هیجانانی مانند لذت، غمگینی، ترس، خشم، شگفت‌زدگی، و شرم نقش مهمی در سازگاری و عملکرد انسان دارند؛ حتا بخش اعظمی

دوره‌های کوتاه غمگینی ممکن است سودمند باشد چون کمک می‌کند که دربارهٔ مسائل زندگی‌مان به دقت بیندیشیم.

از پاسخ این سؤال را که انسان بودن به چه معناست، به خود اختصاص می‌دهند. از لحاظ فنی، واژه هیجان به احساسی بسیار مختصر و گذرا (مانند لذت، خشم، ترس) اشاره دارد که معمولاً موقعیت خاصی آن را راه می‌اندازد. همچنین، الگوی تفکر، جلوۀ صورت، و پاسخ رفتاری مجزایی دارد. خلق، از سوی دیگر، حالت هیجانی بادوام‌تری است که ممکن است

ساعت‌ها یا حتی روزها به طول انجامد، و اغلب، آمیزه‌ای از هیجان‌ات خاص و طرز فکرهای پایدار است. خلق غمگین دورهٔ مداوم احساس ناخوشایند است - مراد از دورهٔ مداوم این است که ساعت‌ها یا روزها ادامه می‌یابد. برای توصیف خلق غمگین، از اصطلاحات متفاوتی استفاده شده است؛ برای مثال، غمگینی طولانی، ملال، خلق افسرده، افسردگی خفیف، یا در بند احساسات غمگانه. از این اصطلاحات، در سرتاسر کتاب حاضر، تاحدودی به جای هم استفاده شده است.

هیجان‌ات اموری انطباقی هستند و مزیت‌شان در همین نهفته است. البته ممکن است حتی در حالت‌های طولانی‌تر غمگینی نیز «مزیتی» وجود داشته باشد. پژوهشگران حوزهٔ هیجان دریافته‌اند افرادی که احساس غمگینی می‌کنند (خلق‌شان پایین است)، دربارهٔ موضوعات شخصی‌تر، به فکر فرو می‌روند، اطلاعات را عمیق‌تر و مفصل‌تر تجزیه و تحلیل می‌کنند، و ممکن است همدردی و حمایت بیشتری را در دیگران برانگیزانند^[۲]. معنای آنچه گفته شد این است که غمگینی ممکن است ما را توانمند سازد تا فقدان‌هایی که در زندگی تجربه کرده‌ایم، بهتر بپذیریم، در هدف‌ها و ارزش‌های زندگی خود تجدید نظر بکنیم، و روابطمان را با دیگران مستحکم نماییم. عنوان این فصل - یعنی، «غمگینی خود را رام کنید» - تصدیق می‌کند که احساسات غمگانه لازم‌اند؛ اما باید تحت کنترل درآیند و بدانها نظم بخشیده شود، به گونه‌ای که غمگینی، به جایگاه برحق خود در شهر فرنگ هیجان‌ها بازگردد؛ یعنی، جایی که بتواند خدمات مفیدی به انسان بدهد. با استفاده از راه‌بردهای بهبود خلق می‌توان خلق غمگین را رام کرد تا این هدف‌ها حاصل شود.

مبانی غمگینی

بباید ابتدا خلق غمگین را دقیق‌تر بررسی کنیم. در این دورهٔ مداوم احساس ناخوشایند، انرژی یا انگیزتگی فرد کم می‌شود. همچنین، این عناصر وجود دارد: (۱) حس فقدان یا ناکامی اساسی؛ (۲) رسیدن به این نتیجه که موانعی نمی‌گذارند هدف‌های زندگی ارزشمند حاصل شود؛ و (۳) باور به درماندگی یا کاهش کنترل شخصی. راه‌بردهای بهبود خلقی که در کتاب حاضر معرفی شده است، این عناصر بنیادین را هدف قرار می‌دهند.

حس فقدان یا ناکامی

عنصر اساسی غمگینی طولانی، حس فقدان یا ناکامی است. فقدان یا ناکامی ممکن است به شخص یا چیزی مربوط باشد که برای شما بسیار مهم است؛ مانند مرگ یکی از عزیزان، از کار بی کار شدن، یا تعارض جدی با دوستی صمیمی. حتی ممکن است به چیزی مربوط باشد که خیلی برایتان اهمیت ندارد؛ محض نمونه، غر زدن همکار شما بابت یکی از گزارش‌هایتان، انتقاد یکی از دوستانتان از شما، یا نمره بد فرزندتان. حتی فکر کردن به فقدان یا ناکامی گذشته، ممکن است شما را غمگین کند. درک چند هفته پیش گزارش منفی‌ای را درباره عملکرد کاریش دریافت کرده بود و از آن پس، هرگاه بدان فکر می‌کرد بهم می‌ریخت و به شدت احساس غمگینی می‌کرد. هلمن وقتی به سرطان سینه مادرش که به تازگی تشخیص داده شده بود فکر می‌کرد، در غمگینی فرو می‌رفت. امیلی وقتی به این فکر می‌کرد که شبی دیگر خواهد آمد و همسرش به او بی‌مهری خواهد کرد، چشمانش پر از اشک می‌شد. جان نیز هر وقت در دام این شک گرفتار می‌شد که آیا عاشق خداست یا خیر، به شدت غمگین می‌شد. فقدان‌ها و ناکامی‌هایی که فرد را غمگین می‌کنند، تقریباً بی‌شماراند.

در این کتاب، ویژگی‌های بنیادین غمگینی که مسأله‌سازترین امر زندگی تان است، معرفی شده است. لازم خواهد بود که در مسیر بهبود خلق خود راه‌براندیش باشید. از این رو، چه اکنون و چه زمانی که خود را در دام احساسات غمگانه گرفتار می‌یابید، این ویژگی‌های بنیادین را در نظر داشته باشید. در سرتاسر کتاب حاضر بخش‌های «راه‌بردیاب» تعبیه شده است تا کمک کنند راه‌بردهای آن را متناسب با غمگینی منحصر به فردتان به کار گیرید. با این حال، عجله نکنید! به مطالعه این فصل ادامه دهید تا به درکی کامل از خلق افسرده خود نایل آید.

راه‌بردیاب در فصل‌های ۳، ۶، و ۸ راه‌بردهای بهبود خلق خاصی را خواهید یافت که حس فقدان و ناکامی را هدف قرار می‌دهند. در همین حین، چند لحظه، مواقعی را که در هفته گذشته احساس غمگینی کرده‌اید، از نظر بگذرانید. چه فقدان‌ها، ناکامی‌ها، و دلسردی‌هایی خلق‌تان را منفی کردند؟ آیا موقعیت‌های پریشان‌ساز مشخصی وجود دارد که بارها و بارها به آنها فکر کنید؟

رسیدن به این نتیجه که موانعی نمی‌گذارند به هدف‌های زندگی ارزشمند دست یابید

افراد وقتی به این نتیجه می‌رسند که موانعی نمی‌گذارند به هدف‌ها، ارزش‌ها، و آرزوهایشان دست یابند، به احتمال فراوان احساس افسردگی می‌کنند. افسردگی در جوانانی شایع است که اغلب مجبوراند به سمت هدف‌های رابطه‌ای (ارتباطی)، تحصیلی، و شغلی، لاکپشتی حرکت کنند. شدت و تداوم غمگینی به اهمیت هدفی بستگی دارد که به نظر می‌رسد به بن‌بست خورده است. یکی از شدیدترین حالات غمگینی، هنگامی رخ می‌نماید که فرد به سوگ عزیز خود نشسته است؛ چون چنین رویدادی نمی‌گذارد

نیاز بنیادی انسان به برخورداری از رابطه عاشقانه و صمیمانه ارضا شود. چون، کسی که در ابتدای فصل معرفی شد، متوجه شد دوره‌های غمگینی‌اش، به دو هدفی مربوط می‌شود که از نگاه وی حاصل نشده بودند: (۱) تصور می‌کرد که از دوره بازنشستگی خود لذت نمی‌برد، چون برایش هدف مهمی بود و (۲) تصور می‌کرد دوستانش، احتمالاً او را آدم ضعیف،

رسیدن به این نتیجه که موانعی نمی‌گذارند هدف‌های زندگی ارزشمند حاصل شود، اغلب، خلق را پایین می‌آورد.

مشوش، و مضطربی تصور خواهند کرد؛ هرچند می‌خواست خود را بالیاقت، مستقل، و کاردان نشان دهد. کارل هروقت به جیسون- پسر ۱۸ ساله‌اش- فکر می‌کرد، احساس افسردگی می‌نمود. جیسون به فروش مواد مخدر متهم شده بود. کارل خیلی تلاش کرده بود که با حمایت‌ها و راهنمایی‌هایش، پسر خود را به راه راست هدایت کند، اما تصور می‌کرد نتوانسته است به این هدف، دست یابد.

راه‌برد یاب رسیدن به این نتیجه که موانعی نمی‌گذارند هدف‌های زندگی به دست آید، سبب می‌شود که احساس غمگینی و افسردگی کنید. به همین دلیل، در فصل‌های ۵ و ۹ مخصوصاً درباره اهمیت‌ی که راه‌بردهای هدف‌گزینی برای مقابله با چنین نتیجه‌ای دارد، مطالبی بیان می‌شود.

باور به درماندگی یا کاهش کنترل شخصی

یکی دیگر از عناصر بنیادین غمگینی طولانی، باور به درماندگی یا ناتوانی در مقابله یا سازگاری مؤثر با فقدان یا ناکامی‌ست. انفعال، سرسپردگی، و بی‌تصمیمی، مشخصه‌های افسردگی هستند. وقتی غمگینی شدیدی را احساس می‌کنید، ممکن است بخواهید تسلیم شوید و به ناکامی، محرومیت، و فقدان، رضایت دهید. چون علاقه، انگیزه، و انرژی ندارید، ممکن است بخواهید عزت‌گزینی پیشه کنید، بیکار بنشینید، و هیچ کاری نکنید. فکر معمول در این باره عبارت است از «چرا به خودم زحمت بدهم؟ فایده‌ای ندارد؛ هیچ کاری به من کمک نمی‌کند». بنابراین، غمگینی مستلزم ناامیدی‌ست. همچنین، مستلزم آن است که تسلیم زندگی و شرایط آن شوید. در شدیدترین حالت، ممکن است غمگینی را این‌گونه احساس کنید که دوست دارید به رختخواب برگردید، ملافه را روی سرتان بکشید، و تا ابد بخوابید.

راه‌برد یاب در فصل ۵ و ۱۳ راه‌بردهایی برای مقابله با باور به درماندگی، دوری‌گزینی، و اجتناب معرفی می‌شود. این عناصر در افرادی بسیار شایع است که خلق‌شان افسرده است.

غمگینی: تجربه پیچیده انسان

احتمالاً متوجه شده‌اید غمگینی آن‌گونه که در این کتاب تعریف شده است، صرفاً شامل هیجان نمی‌شود، بلکه افکار و رفتار را نیز در بر می‌گیرد. ماهیت چندوجهی خلق افسرده یا غمگینی، به طور عمیقی از نوروفیزیولوژی مغز نشأت می‌گیرد. پژوهشگران دریافته‌اند که خلق غمگین با فعال‌سازی آمیگدالا (باده) ارتباط دارد. آمیگدالا ناحیه‌ای از مغز است و مسئولیت‌اش این است که معنای هیجانی اطلاعات را شناسایی کند- مقصود اطلاعاتی است که گیرنده‌های حسی بدن دریافت می‌کنند. خلق غمگین، همچنین، با کاهش فعالیت در بخش پشتی-میانی قشر پیش‌پیشانی و قشر حلقوی-قدامی ارتباط دارد. مناطق فوق در لایه‌های بالاتر قشر مغز قرار دارد و مسئولیت‌شان عبارت است از کنترل شناختی، ذخیره و بازیابی اطلاعات، استدلال، قضاوت، و تجزیه و تحلیل بازدارنده^[۳]. آنچه گفته شد دلالت بر این مطلب دارد که تجربه احساس غمگینی-شدت، طول مدت، و کیفیتش- محصول تعامل تنگاتنگی است که مناطق پایین‌تر قشر مغز (یعنی، آمیگدالا) و مناطق بالاتر آن (یعنی، بخش پشتی-میانی قشر پیش‌پیشانی و قشر حلقوی-قدامی) دارند. توضیح این نکته لازم است که مناطق پایین‌تر قشر مغز، در ثبت و ابراز هیجان نقش دارد و مناطق بالاتر آن در نظم‌بخشی هیجان. اگر خلق منفی را فراوان، شدید، و مداوم احساس می‌کنید، احتمال فراوانی دارد که هم پای تولید هیجان شدید (یعنی، آمیگدالا) در میان باشد و هم کاهش فعالیت مسیرهای نظم‌بخشی هیجان (یعنی، بخش پشتی-میانی قشر پیش‌پیشانی و قشر حلقوی-قدامی). این کتاب به بهبود نظم‌بخشی هیجان تأکید می‌کند تا تجربه‌ای که از هیجان‌ات مثبت و منفی دارید تغییر یابد. این تأکید، برخاسته از نوروفیزیولوژی هیجان است. راه‌بردهای بهبود خلق با این هدف در کتاب حاضر به کار می‌رود که مسیرهای نظم‌بخشی هیجان در مغز (یعنی، بخش میانی قشر پیش‌پیشانی) مؤثرتر و کارآمدتر فعال شود.

خلق غمگین یا افسرده فراتر از پاسخ عصبی است. غمگینی افکار، خاطرات، و انتظارات منفی را مهم‌تر، توجه‌برانگیزتر، و باورکردنی‌تر می‌کند و بی‌اعتنایی به آنها یا کنترل‌شان را دشوارتر می‌سازد، و از این طرق، بر حافظه و تفکر (یا شناخت) نیز اثر می‌گذارد. افزون بر اینها، رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد: افراد افسرده، اغلب، فعال و جسورانه رفتار نمی‌کنند و از موقعیت‌های دشوار، تعاملات اجتماعی، یا کارهای پرزحمت، اجتناب می‌نمایند. تا به این لحظه، کاملاً نمی‌دانیم که چه ارتباطی بین اختلال در عملکرد نوروفیزیولوژیکی نظم‌بخشی هیجان و نارسایی‌های رفتاری در افسردگی وجود دارد؛ با این حال، کاهش فعالیت در قشر پیش‌پیشانی، ممکن است در گرایش به اجتناب و اهمال‌کاری (تعلل/تنبلی) نقش داشته باشد.

هنگامی که راه‌بردهای بهبود خلق را به کار می‌گیرید، با مؤلفه‌های شناختی، رفتاری، و عصبی تجربه هیجانی آشنا می‌شوید.

آنچه مثل روز روشن است این است که گرفتار بودن در دام احساسات غمگانه، وضعیت پیچیده‌ای است و رویکرد گسترده‌ای را برای بهبود خلق می‌طلبد. برای اینکه حس تعادل و کارآمدی، به تجارب روزانه‌تان از احساس غمگینی بازگردد، لازم است جنبه‌های ویژه خلق منفی را رام کنید. چنانکه در جعبه‌های راه‌بردیاب

پیشین بیان شده، در فصل‌های بعد، مداخلات بسیاری معرفی شده است که جنبه‌های مختلف تجربه افسردگی را هدف قرار می‌دهند. در این فصل‌ها حتا راه‌نمایی‌های اختصاصی‌تری را خواهید یافت که می‌گویند فلان راه‌برد، در چه زمانی بیشترین اثر را خواهد داشت.

راه‌برد یاب منفی‌اندیشی خلق افسرده را شدیدتر می‌کند. از این رو، بسیاری از راه‌بردهای بهبود خلق، مخصوصاً آنهایی که در فصل‌های ۴، ۶، و ۷ معرفی شده است، برای مقابله با این طرز فکر، تدوین شده‌اند. نارسایی‌های رفتاری اغلب در حالت‌های طولانی غمگینی دیده می‌شود و راه‌بردهای ویژه‌ای که در فصل‌های ۵، ۱۱، و ۱۳ معرفی شده است، این نارسایی‌ها را رفع و رجوع می‌کنند.

احساس غمگینی و گرفتگی (بی‌دل و دماغی) در زندگی روزمره

پیش‌تر مطرح کردم که هدف اصلی این کتاب، هدف مرسوم نیست- یعنی، این نیست که کمک شود تا خلق افسرده خود را کاهش دهید. این کتاب می‌خواهد نشان دهد که چه گونه حالت‌های غمگینی تان را که به طور طبیعی بروز پیدا می‌کند، بهبود بخشید؛ به گونه‌ای که سازگارانه‌تر شوند و در بهزیستی هیجانی سهمی پیدا کنند. برای عملی کردن این هدف، باید با معنای حقیقی سازگارانه‌تر آشنا شوید. حالت هیجانی «طبیعی» در آدم معمولی چه گونه است؟ ترکیب بهینه یا «عالی» هیجاناتی که فرد در طی روز احساس می‌کند، چیست؟ اغلب افراد در طی روز چه احساسی دارند؟ نخستین مطلبی که لازم است به خاطر بسپارید این است که تفاوت‌های فردی (شخصیتی) مهمی در تجربه هیجان وجود دارد. برخی افراد نسبت به تجربه هیجانات منفی (طبیعتاً غمگینی) مستعدتراند، در حالی که برخی دیگر به احتمال فراوان‌تری هیجانات مثبت (طبیعتاً شادی) را احساس می‌کنند. این گرایش، اساس ژنتیکی محکمی دارد. بنابراین، هنگامی که هدف‌گزینی می‌کنید و به انتظارات تان سر و شکل می‌دهید تا خلق خود را بهبود بخشید، لازم است تیپ (سنخ) شخصیتی تان را نیز به حساب آورید. در بخش «علم خلق افسرده روزانه»، اطلاعات بیشتری درباره ماهیت غمگینی و افسردگی بیان شده است. این اطلاعات کمک می‌کنند درباره تلاش‌هایی که هر روز می‌کنید تا خلق تان را بهبود بخشید، انتظارات واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشید.

علم خلق افسرده روزانه

تجربه هیجانی روزانه، در آدم معمولی، تاحدودی مثبت است (برای مطالعه توضیحات بیشتر، به فصل ۲ مراجعه کنید). افزون بر این، افراد وقتی به اطلاعاتی از محیط پیرامونی پاسخ می‌دهند که شدت‌شان

پایین است (حالتی که مشخصهٔ بخش اعظمی از روز است)، موقعیت‌ها و زندگی را معمولاً مثبت تفسیر می‌کنند، اما هرچه بر شدت مطالبات یا اطلاعات افزوده می‌شود، سوگیری (سوی‌مندی) منفی پیدا می‌نمایند^[۴]. بنابراین، به نظر می‌رسد که بخش اعظمی از روز را با «احساس رضایت خفیف» سپری می‌کنند. البته پر واضح است که دوره‌های کوتاه هیجان منفی (مانند غمگینی)، این حالت را خراب می‌کند. و هنگامی که سر و کلهٔ غمگینی پیدا می‌شود، حتی اگر مدتش کوتاه باشد، بیشتر مواقع، احساس شادمانی ناپدید شود. به علاوه، خلق افسرده در برخی افراد فراوان‌تر و طولانی‌تر است، و شدیدتر از آن میزانی که احتمال می‌رود، بر زندگی روزمره‌شان اثر می‌گذارد. این افراد - یعنی، آنان که مستعد دوره‌های طولانی غمگینی یا «احساسات غمگانه» هستند - از راهبردهای بهبود خلق این کتاب، بیشترین سود را می‌برند. هدف از تدوین این راهبردها آن است که فرد بتواند خلق منفی‌اش را «کاهش دهد و با این کار، به آن نظم ببخشد». به بیان دیگر، از شدتش بکاهد.

با توجه به آنچه گفته شد، گیر افتادن در دام خلق افسردهٔ طولانی، چه قدر شایع است؟ پاسخ به این سؤال را می‌توانیم با شدیدترین حالت خلق افسرده آغاز کنیم؛ حالتی که افسردگی مرضی یا افسردگی اساسی نام دارد و هر ساله حدود ۱۴ میلیون آمریکایی بدان مبتلا می‌شوند یا از هر ۵ نفر، ۱ نفر آن را در طول دوران زندگی‌اش تجربه می‌کند^[۵]. اگرچه غمگینی طولانی یکی از علائم بارز افسردگی اساسی است، این شکل از افسردگی فراتر از آن است و علائم طولانی دیگری را نیز در بر می‌گیرد - مانند از دست دادن علاقه به جنبه‌های مختلف زندگی؛ مختل شدن خواب، اشتها، و تمرکز؛ کاهش انرژی؛ خرابی افکار خودکشی به ذهن؛ و مانند اینها (برای کسب اطلاعات بیشتر، به فصل ۱۵ مراجعه کنید). برخی افراد به افسردگی خفیف مبتلا هستند. مشخصهٔ این اختلال آن است که فرد مبتلا حداقل دو هفته احساس غمگینی می‌کند یا علاقه‌اش را به جنبه‌های مختلف زندگی از دست می‌دهد. حتی احتمال دارد علامت دیگری را تجربه کند؛ برای مثال، خوابش مختل شود یا احساس خستگی نماید. شیوع افسردگی اساسی در طول زندگی، حدود ۱۰ درصد است^[۶]. در نهایت، برخی از اقشار جامعه ممکن است بیشتر از دیگران در دام خلق افسرده یا

اگرچه ممکن است تجربهٔ هیجان مثبت خفیف امری معمول‌تر باشد، میلیون‌ها انسان با غمگینی یا خلق افسردهٔ طولانی دست به گریبان‌اند. این حالت را می‌توان افسردگی خفیف نامید. برای مبتلایان به افسردگی غیر مرضی یا خفیف مخصوصاً مهم است که مهارت‌های بهبود خلق را هرچه بهتر یاد بگیرند.

علائم افسردگی گرفتار شوند. این اقشار عبارت‌اند از جوانان، زنان، کهنسالان، مبتلایان به بیماری جسمی مزمن، و افرادی که تیپ شخصیتی عاطفهٔ منفی دارند. خلاصهٔ کلام آنکه خلق افسرده یا غمگینی طولانی، در بین اقشار مختلف جامعه به طور مساوی بروز پیدا نمی‌کند. با این حال، نتایج حاصل از پژوهش‌ها حاکی از آن است که درصد زیادی از افراد جامعه، با افسردگی طولانی در کشمکش‌اند.

لزومی ندارد که مبتلایان به خلق افسردهٔ طولانی، معتقد باشند این مسأله جدی‌ست. با این حال، در خصوص آنکه لازم است مسألهٔ غمگینی طولانی حل و فصل شود، دلایل