

# جعبه ابزار افسردگی

تسکین فوری برای بهبود خلق،  
افزایش انگیزه و احساس بهتر

تألیف

ویلیام جی. کناوس

الکس کورب

پاتریشیا جی. رایینسون

لیزا ام. شاب

کرک دی. استروسال

ترجمه

ابوذر گلورز

راضیه طاهری



# فهرست مطالب

سخن مترجمان.....	۹
مقدمه.....	۱۳
<b>بخش ۱: یافتن پناهگاهی در برابر افکار منفی.....</b>	
۱: افکار مثبت را انتخاب کنید.....	۱۷
۲: نفس زندگی.....	۲۰
۳: هدیه لحظه کنونی.....	۲۳
۴: یک استعاره مثبت پیدا کنید.....	۲۶
۵: افکار افسرده کننده به عنوان فرضیات.....	۲۸
۶: فریب های افسرده کننده را شناسایی کنید.....	۳۰
۷: در کدام خط زمانی هستید؟.....	۳۳
۸: افکار چسبنده را شناسایی کنید.....	۳۷
۹: از ذهن تان تشکر کنید.....	۳۹
۱۰: لحظات چسبنده.....	۴۱
۱۱: مواد شیمیایی مغزتان را مدیریت کنید.....	۴۳
۱۲: یک رفیق همراه پیدا کنید.....	۴۵
<b>بخش ۲: در هنگام احساس افسردگی از آن رها شوید.....</b>	
۱۳: یاد بگیرید که رها کنید.....	۴۹
۱۴: عزت نفس سالم.....	۵۲
۱۵: به فعالیت های معنادار بپردازید.....	۵۴
۱۶: ببینید چه چیزهایی را نمی توانید تغییر دهید.....	۵۶
۱۷: مقدمات بهداشت خواب.....	۵۹
۱۸: منفی گرایی را به اهداف مثبت تبدیل کنید.....	۶۲
۱۹: خودپذیری.....	۶۴

- ۲۰: از اجتناب کردن بهره‌یزید ..... ۶۶
- ۲۱: عضویت آزمایشی رایگان ..... ۶۹
- ۲۲: در آغوش گرفتن و دست دادن ..... ۷۱

**بخش ۳: غلبه بر ناامیدی و انگیزه کم ..... ۷۳**

- ۲۳: تکنیک وارونه کردن اهمال کاری ..... ۷۵
- ۲۴: روش «فقط انجامش بده» ..... ۷۸
- ۲۵: ناامیدی را به چالش بکشید ..... ۸۰
- ۲۶: کشتی شکسته ..... ۸۳
- ۲۷: مراقب قضاوت‌های تان باشید ..... ۸۷
- ۲۸: تمرین عشق ورزیدن - مهربانی ..... ۹۰
- ۲۹: تصمیم‌های فوری بگیرید ..... ۹۲
- ۳۰: قانون ضد تنبلی ..... ۹۴
- ۳۱: خودتان را تأیید کنید ..... ۹۶
- ۳۲: یک نامه تشکر بنویسید ..... ۹۸

**بخش ۴: ایجاد تغییرات عاداتی ساده‌ای که در آینده به خاطر آن از خودتان تشکر می‌کنید ..... ۱۰۱**

- ۳۳: استفاده از رژیم غذایی برای کمک به بهبود خلق ..... ۱۰۳
- ۳۴: روی 3A کار کنید ..... ۱۰۶
- ۳۵: از خودتان بیرون بیایید ..... ۱۰۸
- ۳۶: غلبه بر تعویق ناشی از ناراحتی ..... ۱۱۳
- ۳۷: دامنه واژگان هیجانی‌تان را ارتقا دهید ..... ۱۱۵
- ۳۸: مسیر میانه را در پیش بگیرید ..... ۱۱۸
- ۳۹: اهداف هیجان مثبت را شناسایی کنید ..... ۱۲۰
- ۴۰: خواب عالی ..... ۱۲۲
- ۴۱: یک برنامه اورژانسی تهیه کنید ..... ۱۲۵

**بخش ۵: رسیدگی به مسائل دشوار ..... ۱۲۹**

- ۴۲: مدیریت طرد اجتماعی ..... ۱۳۱
- ۴۳: اختلال عاطفی فصلی را مدیریت کنید ..... ۱۳۳

- ۴۴: RIPS روابطتان را اصلاح کنید ..... ۱۳۶
- ۴۵: با تغییر کنار بیابید ..... ۱۳۹
- ۴۶: از مواد برای خودتسکینی استفاده نکنید ..... ۱۴۱
- پیوست: کمک‌ها و منابع حمایتی بیشتر ..... ۱۴۳
- منابع ..... ۱۴۴
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ..... ۱۴۸
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ..... ۱۵۰

## مقدمه

برخی از زمان‌ها، اوقات سخت و نامعلومی هستند. از بلایای طبیعی گرفته تا تعدیل نیرو و صنعتی شدن، تا پاندمی‌های جهانی که پیش‌تر غیر قابل تصور به نظر می‌رسیدند - مرزهای سیاسی و بین‌المللی را هم به تمام موارد فوق اضافه کنید - ما موضوعات بسیاری برای نگرانی داریم.

هنگامی که این کتاب را انتخاب کردید، احتمالاً به دنبال این بودید که به دلیل افکار منفی، تفکر و سواسی درباره چیزهایی که هرگز بهتر نمی‌شوند یا احساس سنگین «فقدان روزنه امید» که افسردگی در بدن شما ایجاد می‌کند، به آرامش برسید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید، اما مهم است بدانید که احساسات شما ارزشمند هستند. این روزها، وقتی احساس نمی‌کنید که اعمال‌تان تغییری در دنیا یا احساسات خودتان ایجاد خواهند کرد، رنجیده می‌شوید. این دغدغه‌ها نیز معتبر هستند و این کتاب در اینجا است تا به شما کمک کند که به شیوه‌های مولد به آنها پردازید.

درباره روزهای بد... ما معتقد هستیم که این کتاب کمک‌کننده است. تکنیک‌های این جعبه‌ابزار سلامت روان می‌توانند به‌طور موقت شما را از افکار افسرده‌کننده و خلق پایین دور کنند، به‌گونه‌ای که بتوانید بر احساس بهتری در اینجا و اکنون تمرکز کنید. در این کتاب مختصر، ما ساده‌ترین و مؤثرترین مشق‌ها، تکنیک‌ها و تمرین‌های کاهنده افسردگی را از بهترین متخصصان سلامت روان جمع‌آوری کرده‌ایم. تمام این تکنیک‌ها از درمان‌های مبتنی بر شواهد نشئت می‌گیرند. منظور از «مبتنی بر شواهد» این است که این ابزارها طی چند دهه در آزمایشگاه‌های پژوهشی سرتاسر دنیا و با بیماران متعدد آزمایش و تأیید شده‌اند.

شاید مطالبی درباره رفتاردرمانی شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا علوم اعصاب شنیده باشید. اگر شنیده‌اید، پس احتمالاً ذهنیتی در مورد نحوه کمک‌رسانی این

کتاب دارید. اگر نشنیده‌اید، آشنایی با این درمان‌ها برای حداکثر بهره‌مندی از مطالب این جعبه‌ابزار اهمیتی ندارد. در این کتاب، ما می‌خواهیم بر بهبود خلق شما، کمک به شما جهت شناخت بهتر افکار تان و اطمینان از زیستن منطبق بر آنچه برای تان مهم است تمرکز کنیم. اگر در حال حاضر به این درمان‌ها علاقه‌مند هستید، یا اگر کتاب حاضر کنجکاوی شما را تحریک می‌کند، می‌توانید این موضوعات را در کتاب‌های متعدد انتشارات نیوهاربینگر مطالعه کنید.

این کتاب با آموزش تکنیک‌هایی شروع می‌شود که با آنها بتوانید پیش از اینکه کار بر روی تمرین‌های دشوارتر مدیریت احساسات تان را آغاز کنید، تفکر مارپیچی افسردگی را کاهش دهید. ما پیشنهاد می‌کنیم که اگر می‌توانید به ترتیب از ابتدا تا انتهای کتاب پیش بروید، زیرا هنگامی که یک خط پایه آرامش یا غیر واکنشی تعیین کرده باشید کار بر روی افسردگی تان آسان‌تر می‌شود.

این کتاب همچنین به این منظور طراحی شده که در مواقع لزوم آنچه را نیاز دارید به شما بدهد، پس اگر در حال حاضر می‌دانید که چه چیزی برای شما مناسب است نیازی نیست که تمام تکنیک‌ها را امتحان کنید. به این ترتیب، اگر متوجه شدید که مثلاً تمرین ذهن آگاهی برای تان سودمند است، به سادگی آن را به یک عادت تبدیل کنید و به بخش بعدی بروید. تمام تکنیک‌های این کتاب را می‌توان به محض نیاز و هنگام لزوم به کار برد. این تکنیک‌ها به اندازه کافی انعطاف‌پذیر هستند تا بتوان از آنها در مورد انواع افسردگی، فکر یا احساس استفاده کرد، بنابراین برای استفاده از هر یک از آنها راحت باشید. شاید قرار دادن این کتاب روی میز قهوه - یا هر جایی که به راحتی در دسترس باشد - بتواند به شما کمک کند تا هرگاه که نیاز دارید به آرامش برسید.

در حین مطالعه این کتاب، تلاش کنید که هر اندازه می‌توانید تفریح وارد تمرین‌ها و تکنیک‌ها کنید. ما می‌دانیم که این کار در هنگامی که با مسئله دشواری در حال کشمکش هستید سخت است. مهم است که ذهن تان را گشوده نگه دارید. یعنی اگر احساس کردید که تکنیکی برای شما مؤثر نیست، آن را رها کنید و به سراغ تمرین دیگری بروید. در این کتاب، اولویت شما هستید.

این زمان‌ها واقعاً پریشان‌کننده هستند، اما یافتن زمانی برای مراقبت از سلامت روانی تان می‌تواند این گونه نباشد. با توجه به این موارد، یک نفس عمیق بکشید و شروع کنید.

## بخش ۱

یافتن پناهگاهی در برابر افکار منفی

# ۱: افکار مثبت را انتخاب کنید

## چه باید بدانیم

شیوه تفکر افراد اثر مستقیمی بر خلق آنها دارد. یک راه برای مقابله با احساسات افسردگی تمرین مثبت فکر کردن به جای تفکر منفی است.

کامرون تازه از محل کار به خانه برگشته بود و احساس افسردگی داشت. همسر او متوجه ناراحتی اش شد و از او پرسید که روزش را چگونه گذرانده است. کامرون گفت که اتفاق ناراحت کننده‌ای رخ داده است: او برای عملکردش در فصل گذشته هدیه‌ای دریافت کرده بود.

همسرش پرسید که چرا این اتفاق او را ناراحت کرده است. کامرون گفت که فکر نمی‌کرده شایستگی دریافت چنین پاداشی را داشته باشد و اکنون احساس فشار می‌کند تا مطابق انتظارات رئیس عمل کند. سپس کامرون گفت که اداره جشنی را برای او تدارک دیده است. همسرش معتقد بود که بامزه به نظر می‌رسد، اما کامرون گفت که جشن در رستورانی برگزار می‌شود که برای او خاطرات بدی دارد. آخرین ملاقات او با نامزد سابقش، پیش از جدایی، در آن رستوران بوده است.

هنگامی که همسر کامرون پیشنهاد کرد که به هر حال باید تلاش کند تا در جشن شرکت کند، کامرون گفت که مسئله فقط این نیست. مدیر یک کارت هدیه فروشگاه لوازم موسیقی در مرکز خرید نزدیک به اداره هم به او داده بود. این هدیه مناسب و سخاوتمندانه به نظر می‌رسید، ولی کامرون به همسرش یادآوری کرد که از رفتن به مرکز خرید متنفر است زیرا خیلی پرسروصدا و شلوغ است.

همسر کامرون در نهایت به او گفت: «موقعیت‌ها به خودی خود منفی یا مثبت نیستن. شیوه فکر کردن ما به موقعیت باعث می‌شه که احساس شادی یا افسردگی داشته باشیم. تو به این علت احساس افسردگی می‌کنی که انتخاب می‌کنی که درباره



هر چیزی منفی‌ترین افکار ممکن رو در نظر بگیری. اگه تلاش می‌کردی که به روش واقع‌بینانه‌تری فکر کنی و هر وقت می‌تونستی به دنبال نکات مثبت می‌گشتی چی می‌شد؟ احتمالاً احساس بهتری داشتی.» آنها در این باره با هم صحبت کردند و کامرون تصمیم گرفت که تلاش کند تا برخی از افکار تیره‌وتارش را تغییر دهد.

فکر منفی لیاقت این هدیه رو ندارم؛ الان برای برآورده کردن انتظارات مدیر، احساس فشار خواهم کرد به این فکر مثبت تبدیل شد: من به قضاوت مدیر ایمان دارم. اگه برای اعطای هدیه، من رو انتخاب کرده پس حتماً شایستگی‌اش رو دارم. فکر منفی به دلیل خاطرات بد برای رفتن به این رستوران احساس بسیار بدی خواهم داشت به این فکر مثبت تبدیل شد: من نمی‌تونم برای همیشه از این رستوران فرار کنم. فرصت مناسبی برای خلق خاطرات جدید و مثبت در این رستورانه. و کامرون متوجه شد که وقتی افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کرد، خلقتش نیز عوض شد.

## چه باید کرد

تغییر افکارمان برای عوض کردن احساساتمان ایده ساده‌ای است، اما انجام آن همیشه آسان نیست. برخی از موقعیت‌های زندگی بسیار دشوار هستند و فکر کردن به آنها به شیوه‌ای مثبت سخت است.

یکی از موقعیت‌های فهرست زیر را انتخاب کنید و سپس یک عبارت منفی بنویسید که می‌تواند باعث شود فردی درباره آن موقعیت احساس افسردگی داشته باشد، پس از آن عبارت مثبتی بنویسید که می‌تواند موجب احساس شادی شود.

- کوچک‌ترین عضو خانواده بودن
- بسیار بلندقد بودن
- رفتن به مهمانی
- خرید حیوان خانگی جدید
- انتخاب شدن به‌عنوان نماینده کلاس

- تعطیلی مدارس به علت هوای بد
- انتخاب به عنوان اولین نفر برای ارائه گزارش شفاهی
- تک‌فرزند بودن
- آخرین نفر بودن در صف ترن هوایی
- مهاجرت به یک شهر جدید

سپس به اتفاقی فکر کنید که در هفته گذشته رخ داده و باعث احساس شادی در شما شده است.

به تمام افکار مثبتی که به خودتان گفتید تا درباره آن موقعیت احساس شادی داشته باشید، فکر کنید.

اکنون حداقل دو فکر منفی را در نظر بگیرید که می‌توانستند شما را درباره آن رویداد افسرده کنند.

پس از آن، ترتیب را تغییر دهید. به رویدادی فکر کنید که در هفته گذشته اتفاق افتاده و باعث شده درباره آن احساس افسردگی کنید. فهرستی از چند فکر منفی تهیه کنید که به خودتان گفتید و موجب شد احساس افسردگی داشته باشید.

اکنون، یک برگه کاغذ بردارید یا نرم‌افزار یادداشت‌های گوشی‌تان را باز کنید و دست کم دو فکر مثبت را بنویسید که می‌توانستند باعث شوند درباره آن رویداد احساس شادی داشته باشید.

به خاطر داشته باشید که شما تنها فردی هستید که می‌توانید افکارتان را انتخاب کنید!