

تکنیک‌های

دافع

برای

بجبهه‌های

خسته

جری وایلد

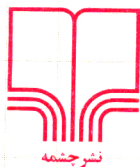
مترجم:

سعیده شهبواری

مهارت‌هایی برای

غلبه بر افسردگی و

به دست آوردن اعتماد به نفس



# فهرست

- ۹ ● صحبتی کوتاه با بزرگ‌ترها
- ۱۱ ● مقدمه
- ۱۴ ● نوجوانان افسرده
- ۱۸ ● غم یا افسردگی؟
- ۲۳ ● علت‌های افسردگی
- ۳۴ ● اعتماد به نفس پایین
- ۵۵ ● درست یا غلط؟
- ۶۰ ● تغییر فکر
- ۶۲ ● درون‌نگری
- ۶۵ ● فکرهاى تمساحی
- ۶۷ ● چند راهکار برای مقابله با افسردگی
- ۸۰ ● به یاد داشتن حال

موفقیت‌های زیادی به دست آورده‌ام. می‌توانید یاد بگیرید زندگی بهتری داشته باشید، اما کار راحتی نیست. اگر این کتاب را جدی بگیرید، احساس بهتری خواهید داشت، در غیر این صورت، به این احساس خوب نمی‌رسید. کاملاً آزادید انتخاب کنید. همچنین یادتان باشد آزادید چیزهای ناراحت‌کننده‌ای را که قلب‌تان می‌تواند تحمل کند، تجربه کنید. یاد گرفتن این‌که چه‌طور افسردگی‌تان را از بین ببرید، مثل یادگیری هر مهارت جدیدی به سخت‌کوشی و تمرین نیاز دارد. هیچ راه میان‌بری وجود ندارد، اما ارزش تلاش کردن دارد.

روش کار این کتاب مشخص است: بخش اول آن درباره‌ی افسردگی و اعتماد به نفس پایین است و بخش دوم می‌گوید چه‌طور از راهکارهایی که یاد گرفته‌اید، در زندگی استفاده کنید. وقتش است شروع کنیم.

## نوجوانان افسرده

امروزه افسردگی در کودکان و نوجوانان بسیار شایع است. اتفاق خوبی نیست، ولی بد نیست بدانید بسیاری از نوجوانان، احساساتی مثل احساسات شما داشته‌اند. در سال گذشته، حدود دومیلیون نوجوان بین دوازده تا هفده‌ساله، دست‌کم یک دوره شدیداً افسرده بوده‌اند. این تعداد ده درصد جمعیت این رده‌ی سنی است.

اولین بار چند سال پیش، در دبیرستانی که کار می‌کردم تحقیقی انجام دادم و به این موضوع علاقه‌مند شدم. به هشتاد دانش‌آموز دبیرستانی

که تصادفی انتخاب شده بودند، پرسش‌نامه‌ی افسردگی بک<sup>۱</sup> داده شد. بیست و پنج درصدشان افسردگی خفیف داشتند. از این‌که تعداد زیادی از دانش‌آموزان دبیرستان کوچک‌مان در ویسکانسین افسرده‌اند، شوکه شدم. همان‌جا علاقه‌مند شدم درباره‌ی دلایل افسردگی و این‌که چه طور می‌توانم به بچه‌های افسرده کمک کنم، بیش‌تر یاد بگیرم.

## چرا این کتاب را می‌خوانید؟

حدس می‌زنم یکی از دلایل‌تان برای خواندن این کتاب این است که زندگی، آن‌طور که باید، خوب پیش نمی‌رود. غمگین یا ناراضی هستید و این‌ها یعنی به یک درد دچارید.

سال‌های زیادی به درد، هم درد جسمی و هم درد عاطفی، فکر کرده‌ام و فهمیده‌ام که درد یک فایده دارد. وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، تعجب می‌کنم و با خودم می‌گویم مگر چه کار کرده‌ام که این بلا سرم آمده؟ چرا تنبیه می‌شوم؟ بعد می‌فهمم:

### درد برای تنبیه نیست، برای یاد گرفتن است.

بگذارید منظورم را توضیح بدهم. وقتی درد جسمی داریم، هر کاری را که بهمان آسیب می‌زند، متوقف می‌کنیم. اگر ظرف داغی برداشته‌ایم که دست‌مان را می‌سوزاند، آن را زمین می‌گذاریم. درد مثل هشدار است: «بین! مشکلی وجود دارد. این بوی دست‌توست که دارد می‌سوزد.»

۱. Beck's Depression Inventory (BDI)؛ یکی از آزمون‌های روان‌شناسی است که دکتر آرون بک (Aaron Beck) روان‌پزشک امریکایی طراحی کرده است.