



# شفای ذہن

نویسنده: مونالیزا شولتز - لوئیز ال، ہی

ترجمہ: محمود پور آزاد - دکتز زہرا شجاعی

## فهرست

۸	یادداشتی از لوئیر هی
۹	مقدمه مونا لیرا شولر
۲۹	فصل اول افسردگی
۱۰۱	فصل دوم اضطراب
۱۷۱	فصل سوم اعتیاد
۲۵۱	فصل چهارم معر و سسک‌های یادگیری
۳۰۹	فصل پنجم حافظه
۳۹۳	فصل ششم دهن، معر - بدن
۴۴۳	داستان یکپارچگی
۴۴۶	سپاسگزاری
۴۴۷	حدول بیماری‌ها

# فصل اول

## افسردگی

- آیا افسردگی مانعی در مقابل رونق رندگی تان بوده است؟  
- آیا ناراحتی و درماندگی مانعی بر سر راه ظهور استعداد و توان شما در محل کارتان بوده است؟

- آیا حساسیت و درد احساسی، روابط شما را محتل کرده است؟  
یکی از رایج‌ترین اختلالات فیزیکی در فرهنگ ما، درد بدنی و یکی از رایج‌ترین اختلالات احساسی، درد احساسی است ناراحتی، درماندگی، از توان افتادن همه‌ی اینها دارای انرژی معری یا شیمیایی (یا هر چیزی که شما می‌نامید) یکسانی هستند همه‌ی این حالت‌ها در ریز شاحه‌ی افسردگی قرار دارند

- افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از ناراحتی بیش از حد، اکثر افراد آن را تشخیص می‌دهند اما نمی‌تواند تشخیص دهد که افسردگی، فقدان عشق و شادی بیهست همه‌ی ما لحظاتی در رندگی داریم که در آن احساس طرد شدن و سرخوردگی می‌کنیم

با این حال، اگر ناراحتی شما مدت زیادی طول نکشد، شما یک مشکل احساسی پیدا می‌کنید که نه یک مشکل فیزیکی حتم می‌شود - چه چیزی باعث درد احساسی، ناراحتی، درماندگی و افسردگی می‌شود؟ گاهی احساس می‌کنید که فرد مورد علاقه‌ی خود را از دست داده‌اید گاهی احساس بی‌ارزشی می‌کنید بعضی اوقات در محل کار به شما بی‌احترامی می‌شود گاهی با شما غیرمصفاهانه رفتار می‌شود برانگیخته می‌شوید، عصبانی می‌شوید و فکر می‌کنید چیزها باید به گونه‌ای دیگر باشند این بدحوی، تهایی و برانگیختگی، همه‌ی اینها ویژگی‌های ناراحتی هستند و بدن شما آن را احساس می‌کند

گرسنه می‌شوید

حسته می‌شوید

آهسته حرکت می‌کنید

درب را نه هم می‌گویید

چیزهای کوچک شما را نه هم می‌ریزد

از خودتان انتقاد می‌کنید

از دیگران انتقاد می‌کنید

در آینه نگاه می‌کنید و می‌گویید

- «خودم را دوست ندارم»

نمی‌توانید تشخیص دهید ناراحت هستید یا عصبانی

نمی‌توان تشخیص داد که این ناراحتی کجا پایان می‌یابد، این برانگیختگی از

کجا شروع می‌شود و عصبانیت کجا متوقف می‌شود

### \* روش‌های نگاه کردن به افسردگی

احساسات ما بخش شهودی (درون یافتی) سلامت ما هستند و به ما آچاره می‌دهند که ندانیم بعضی بیارها تأمین شده‌اند وقتی احساس ناراحتی یا عصبانیت می‌کنیم، زندگی را رها و روابط خود را تبدیل به میدان جنگ می‌کنیم شاید نا عدا خوردن، الکل، یا روابط ند به خودمان آسیب بریم اغلب وقتی در وضعیت روحی بدی قرار داریم، احساس می‌کنیم «به اداره‌ی کافی خوب نیستیم»، چون عصبانیت، افسردگی و برانگیختگی فقط مربوط به وضعیت روحی ند نیستند، بلکه مربوط به نداشتن شادی و عشق نیر هستند می‌توانیم از لوئیرهی یاد بگیریم که

سلامتی فیزیکی و احساسی نا دوست داشتن خودتان آعار می‌شود

### \* افسردگی و تشخیص شهودی:

در تشخیص شهودی، ناراحتی و عصبانیت بخشی از سیستم هدایت احساسی هستند، که نه ما می‌گویید چیزی باید تغییر کند خود احساسات، مشکل نیستند ناراحتی و عصبانیت اغلب معنی در نظر گرفته می‌شوند چرا؟ زیرا حس خوبی ندارند

با این حال احساسات سحتی ماند عصبانیت و ناراحتی، یک رنگ خطر آتش‌سوری محسوب می‌شوند رنگ خطر آتش‌سوری اصلاً خوشایند نیست، صدای گوش‌حراشی است و دوست ندارید آن را بشوید وقتی افسرده هستید- یا در کنار کسی هستید که افسردگی دارد- گویی یک آزریر