

مهار سگ سیاه

راهنمایی برای رهایی از افسردگی

نویسنده: بو آیس بت

مترجمان:

دکتر شهریار قهراری

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دکتر مهران ضرغامی

استاد گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶

آیس‌بت، بو Aisbett, Bev

عنوان و نام پدیدآور: مهار سگ سیاه: راهنمایی برای رهایی از افسردگی / آیس‌بت، بو آیس‌بت؛ مترجمان: شهربانو قهاری، مهران ضرغامی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.: مصور

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۵۳-۴

یادداشت: عنوان اصلی: Taming the black dog: a guide to overcoming depression, 2000

عنوان دیگر: راهنمایی برای رهایی از افسردگی. عنوان دیگر: مهار سگ سیاه: راهنمایی برای غلبه بر افسردگی

موضوع: افسردگی -- درمان Depression, Mental -- Treatment

موضوع: بهداشت روانی Mental health

شناسه افزوده: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ - مترجم شناسه افزوده: ضرغامی، مهران، ۱۳۳۹ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶م ۹۱۹/۳۷۳۷ RC رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶ شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۶۰۸۷۵

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موج رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

مهار سگ سیاه

راهنمای برای رهایی از افسردگی

نویسنده: بو آیس بت

ترجمان:

دکتر شهربانو هاری

استادیار دانشگاه علامه طباطبائی ایران

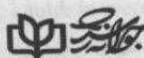
دانشکده علوم رفتاری و درمان روان

دکتر مهران ضرغامی

استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صفافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تهران-۱۳۹۶

فهرست

۹	درباره‌ی نویسنده
۱۱	مقدمه
۱۳	معرفی سنگ سیاه
۱۵	فصل ۱: سنگ سیاه را بشناس
۲۱	فصل ۲: سر و کله سنگ سیاه کی پیدا می‌شود؟
۲۹	فصل ۳: ردپای افسردگی
۴۱	فصل ۴: مالک سنگ سیاه
۵۷	فصل ۵: سنگ بد
۶۹	فصل ۶: یه استخوون به سنگ بده
۷۷	فصل ۷: آموزش شروع می‌شود سنگ زرنگ
۸۷	فصل ۸: بتر برو بگیرش!
۱۰۷	فصل ۹: بزن بریم مطب دامپزشکی
۱۱۷	فصل ۱۰: سنگ سیاه و گودال سیاه
۱۲۳	فصل ۱۱: شگردهای جدید

مقدمه

من نیز مثل شما زندگی چندان راحتی نداشته‌ام. چیزهای زیادی را از دست دادم و رنج بسیاری را تحمل کردم. حتی الان هم، گاهی اوقات، رنج و ناراحتی به سراغم می‌آید و مجبورم یکی دو روزی را با همراه ناخوشایندم سگ سیاه - یعنی افسردگی - سپری کنم.

این من هستم که به او اجازه می‌دهم مرا بفریبد و با عبارت «نیاید سخته» لذت آسایش و احساس مسئولیت برای تغییر دادن یا بهبود بخشیدن به زندگی را از من سلب کند.

در حالی که می‌توانم با این فکر که زندگی فرصتی برای حل مشکلات است، از خودم در برابر تلخی‌های زندگی محافظت کنم و به خودم بگویم: «ببین آیا متوجه هستی که با این فکرهای منفی چطور به خودت صدمه می‌زنی؟» این جمله همه چیز را تغییر می‌دهد.

واقعیت این است که «سگ سیاه» می‌آید و می‌رود، اما اگر از آمدن، دیدن یا ماندن در کنارم خشنود باشد، من هیچ شانس برای بیرون راندن او نخواهم داشت.

اما حالا دیگر می‌توانم به چشمان سگ سیاه نگاه کنم و خیال باطلی را ببینم که به من القا می‌کند.

این خیال باطل، وقتی آشکار می‌شود که، دیگر به اندازه قبل قدرت ندارد. من می‌دانم سگ سیاه چگونه می‌آید؛ این من هستم که در را باز می‌کنم و به او اجازه ورود می‌دهم، وقتی سگ سیاه وارد می‌شود، من تنها کسی هستم که می‌توانم او را بیرون بفرستم. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید به جای این که اسیر سگ سیاه شوید بر وی تسلط یابید.

در این کتاب به شما شگردهایی یاد می‌دهیم تا سگ سیاه درونتان را رام کنید؛ این کار زمان می‌برد چون گاهی اوقات او خیلی لجباز می‌شود. ولی شما باید راه خروج را بدانید. این زمان بدهید. این زندگی توست نه زندگی او. زندگی‌ات را از آن خود کن؛ چون خیلی ارزشمند است. امیدت را از دست نده، همیشه راهی هست. اگرچه ممکن است حالا آن راه را نبینی، اما صبر داشته باش، به زودی راه رهایی را پیدا خواهی کرد. جمله‌ی زیر را آرامی کن.

و این نیز به سر می‌رسد. ...