

توجه آگاهی برای  
**افسردگی نوجوانان**  
کتاب کاری برای بهبود خلق شما

# فهرست

۹	تقدیر و تشکر.....
۱۱	درباره کتاب.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل ۱: نگرشی جدید به افسردگی.....
۴۱	فصل ۲: نگاهی عمیق تر به توجه آگاهی و روان شناسی مثبت.....
۵۵	فصل ۳: رویکردهای مبتنی بر بدن نسبت به افسردگی.....
۷۷	فصل ۴: رویکردهای روان شناختی نسبت به افسردگی.....
۱۰۱	فصل ۵: رویکردهای اجتماعی نسبت به افسردگی.....
۱۲۱	نتیجه گیری.....
۱۲۳	پاسخ ها.....
۱۲۴	درباره نویسندگان.....
۱۲۵	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۲۷	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....



## تقدیر و تشکر

در نگارش هر کتاب، افرادی زیادی در پشت‌صحنه حضور دارند که در آماده شدن آن کمک می‌کنند و شایسته تشکر هستند. مراتب تشکر و قدردانی بیکران خود را از تمامی کسانی که به‌عنوان استاد یا راهنما از آنها یاری جسته‌ایم - چه آنهایی که شخصاً می‌شناسیم و چه کسانی که دورادور با آنها آشنا هستیم- اعلام می‌داریم، چه بسا آنها بودند که ما را به‌سوی علم و دانش هدایت کردند و میل به نوشتن این کتاب را در ما ایجاد کردند. همچنین از تیچ نات هان، رهبر مذهبی او دالایاما، پیام ترانگپا رینیپوخ، رام داس و پما کدرن؛ مارتین سلیگمن و کریستوفر پترسون (که برای فهرست ابرقدرت از او الهام گرفتیم)، جان کابات زین (که مراقبه در دریاچه را از او الهام گرفتیم)؛ دورین ویرچه (که کتاب الفبای میل دائمی او را مبنایی برای جدول خوردن هیجانی و سالم قرار دادیم)؛ استیون هیز، کیرک استروسال و کلی ویلسون (که استعاره مورد استفاده در تمرین تصویرسازی فصل ۱ و راهبرد «بگو بگو بگو» در فصل ۴ را از او الهام گرفتیم)؛ سوزان ام اورسیلو و لیزابت رومر (که باعث شد تمرین مراقبه «برگ‌های شناور روی آب رودخانه» را در این کتاب بیاوریم)؛ ژوزف گلدشتاین، جک کرنفیلد، کریس جرمر، الیزا گلدشتاین (که تکنیک ایست دادن را در کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی روی باب استال کار می‌کند)، آمی سالتزمن، سوزان گرینلند و راپرت اسپیرا به خاطر چیزهایی که به ما آموختند بسیار متشکریم.

همچنین از همکارانمان در مدرسه مانویل/ مرکز نگه‌داری کودکان جاج بیکر، دکتر دونالد («سندی») کر و اعضای مؤسسه به خاطر آموزش‌هایشان در مورد مراقبه، روان‌درمانی و توجه‌آگاهی که در طول نگارش این کتاب از حمایت‌های آنها بهره گرفتیم بسیار متشکریم. یک تشکر ویژه هم از زانک وو و مارک برتین دارم که فصل‌های اولیه کتاب را بررسی کرده و بازخوردهای مفیدی به ما دادند و همچنین از اشلی سیتکین که در مورد تمرینات یوگا ما را راهنمایی کرد.

از جس اُبرین و نیکولا اسکیدمور (ویراستارمان) و دست‌اندرکاران انتشارات نیوهاربینگر و کارن شادر (ویراستار املائی‌مان) تشکر می‌کنم. حمایت، تدبیر و راهنمایی شما مشخصاً در این صفحات طنین‌انداز شده است. کار کردن با شما برای ما یک تجربه شگفت‌انگیز بود.

همچنین می‌خواهیم مراتب تشکر خود را نسبت به خانواده‌هایمان اعلام بداریم. تشکر از همسرانمان به خاطر درک و حمایت از ما در زمان‌هایی که برای جلسه گرفتن در کافی‌شاپ‌ها خانه را ترک می‌کردیم و به خاطر اینکه ما را به پیگیری روش‌های بودایی تشویق می‌کردند. از فرزندانمان متشکریم که اهمیت تأثیر نوشته‌هایمان بر دنیا را برایمان بیشتر کردند.

# درباره کتاب

«اگر نوجوانی هستید که در افسردگی به سر می‌برید و زمزمه‌های درونی منفی مداومی دائماً به سراغ شما می‌آیند کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب تمرین‌ها و پیشنهادهای ساده، سرراست و قابل‌اجرایی را در اختیار شما می‌گذارد تا از طریق آنها منتقد درونی خود را کنترل کرده و از احساس بدبختی به سمت احساس خوشبختی حرکت کنید، به خود ایده‌آل‌تان نزدیک شده و وارد یک زندگی پرمعنی و رضایت‌بخش شوید.»

## امی سالتزمن

نویسنده کتاب یک جای خیلی ساکت برای نوجوانان

«این کتاب، مقدمه‌ای ساده در مورد توجه‌آگاهی ارائه می‌دهد و تمرین‌های سنتی توجه‌آگاهی را با درمان افسردگی برای نوجوانان درهم می‌آمیزد.»

## لیزا شاب

روان‌درمانگر و نویسنده کتاب کار اعتمادبه‌نفس برای نوجوانان، کتاب کار اضطراب برای نوجوانان و آن‌سوی افسردگی.

«این کتاب شگفت‌انگیز گفته‌های یک دوست باهوش و دلسوز است. این دوست، شما را باور دارد، نقاط قوت شما را می‌شناسد و می‌تواند شما را حمایت و راهنمایی کند تا از شر افسردگی خلاص شوید و لذت‌های زندگی را دوباره تجربه کنید.»

## زانگ وو

نویسنده کتاب نوجوان توجه‌آگاه

«مایک ابلت و کریستوفر ویلارد تجارب بالینی گسترده‌شان را باهم درآمیختند تا با استفاده از زبان قابل‌فهم و تمرین‌های درگیرکننده و مناسب نوجوانان، مجموعه‌ای جامع از تکنیک‌هایی که مشکلات خاص افسردگی را از بین می‌برد ارائه دهند. یکی از ویژگی‌های کلیدی این کتاب که آن را از بقیه کتاب کارهای افسردگی مجزا

می‌کند، استفاده نویسنده از توجه‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت در سرتاسر این کتاب است. چیزی که در سرتاسر کتاب دنبال می‌شود تصویری از «ذهن نقاد» است، یک سرزنشگر درونی همراه اما قوی که بر حفظ حالت افسردگی تأثیر می‌گذارد. نویسنده در تأکیدش بر روی قدرت ذهن، از ویژگی‌های افسردگی پرده برمی‌دارد و به نوجوان کمک می‌کند تا از دیدگاهی دیگر به زندگی نگاه کند. این منبع کمکی که می‌تواند ضمیمه‌ای مفید برای درمان باشد، ابزارهای متمرکز بر بدن، ذهنی و بین فردی را به نوجوانان پیشنهاد می‌دهد تا از طریق آن بتوانند با اعتمادبه‌نفس بیشتر پیش روند، نقاط قوت شخصی‌شان را بزرگنمایی کنند و به شیوه‌ای عمل کنند که قدرت این «ذهن نقاد» را از بین ببرند.»

### **دکتر تریش برودریک**

روان‌شناس بالینی و دستیار پژوهشی مرکز پژوهشی پیشگیری بنت در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا و نویسنده کتاب یادگیری تنفس و نویسنده همکار کتاب طول عمر

«آیا می‌خواهید مسئولیت زندگی خودتان را به عهده بگیرید و خُلق‌تان را بهبود ببخشید؟ کتاب توجه‌آگاهی برای درمان افسردگی در نوجوانان برای شما نوشته شده است. این کتاب شیوه‌های واقع‌گرایانه و سهل‌الوصولی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از طریق آنها احساسات طاقت‌فرسا را کاهش داده، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کرده و با خودتان احساس راحتی بیشتری داشته باشید. مایک ابلت و کریستوفر ویلارد، بار دیگر، کتابی آسان نوشته‌اند که همه‌چیز را به شیوه‌ای سراسر در کنار هم قرار داده است. من تصور می‌کنم کتاب توجه‌آگاهی برای درمان افسردگی در نوجوانان نه تنها برای نوجوانان بلکه برای هرکسی مفید و امیدبخش خواهد بود.»

### **مارک برتین**

نویسنده کتاب والدگری همراه با توجه‌آگاهی برای اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی

## مقدمه

این کتاب در یک کافی‌شاپ متولد شد. دو روان‌شناس و نویسنده دور هم جمع شدند و در مورد اینکه چطور می‌توانند در سلامت روانی کودکان و خانواده‌هایشان سهمی داشته باشند با هم صحبت کردند. هر دوی آنها سال‌ها به‌عنوان درمانگر روی طیف وسیعی از کودکان، نوجوانان و والدین‌شان کار کرده بودند که بسیاری از آن کودکان، مبتلا به افسردگی بوده‌اند؛ و هر دوی آنها به شیوه‌هایی که از طریق آن رویکردهای روان‌شناسی مثبت مانند مداخلات مبتنی بر توجه‌آگاهی می‌توانند به افراد کمک کنند، علاقه شدیدی داشتند.

بنابراین ما تصمیم گرفتیم همه اینها را به رشته تحریر درآوریم و همان‌طور که در حال نوشتن آن بودیم، دریافتیم که فصل‌ها دقیقاً با شیوه‌ای که ما با مراجعان نوجوانان صحبت و کار می‌کردیم همخوانی دارد؛ مستقیم، اصیل، متمرکز بر مهارت و تا حد امکان دلسوزانه و انسان‌دوستانه. علاوه‌براین ما تمرین‌های مراقبه و توجه‌آگاهی را روی خودمان نیز انجام می‌دادیم و هنوز هم انجام می‌دهیم. بنابراین چیزی که خواننده‌های این کتاب (نوجوانانی مثل شما) از این کتاب درخواهند یافت، حرف‌های سراسر و بی‌پرده نویسنده‌هایی است که آنچه در اینجا می‌آموزیم را تمرین می‌کنند.

تجربه کلینیکی ما نشان می‌دهد که رویکردهای مبتنی بر توجه‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت در کمک به افراد برای مدیریت و گذر از مشکلات افسردگی بسیار مؤثر است (که علم نیز آن را تأیید می‌کند). مهارت‌هایی که در اینجا پیشنهاد می‌شود همگی برای این است که قدرت آگاهی‌تان را تقویت کنید تا بتوانید خودتان و چیزهایی که در اطراف‌تان می‌گذرد را واضح‌تر دیده و همچنین کمتر درگیر هیجانات دردناک و عادت‌های خود-آسیب‌رسان شوید. این کتاب به شما یاد می‌دهد تا به چیزهایی که افسردگی مانع از آنها شده است دست پیدا کنید.

اکنون بهترین زمان برای ارائه این کتاب منحصربه‌فرد است. نگاهی به آمارهای زیر بیندازید:

- در سال ۲۰۱۴، محققان دریافتند که جوانانی که در نوجوانی‌شان مبتلا به افسردگی بالینی بوده‌اند به‌احتمال بیشتری دچار نشخوار فکری هستند، یعنی در چرخه تکرار افکار گیر افتاده‌اند.
- یک پژوهش منتشرشده در سال ۲۰۱۴ نشان داد که هر چه دختران نوجوان تعاملات تنش‌زاتری با همسالان خود داشته باشند، این تعاملات، نشخوار فکری و خطر افسردگی بیشتری را در پی خواهد داشت.



- حدود ۱۱ درصد از نوجوانان در سن هجده‌سالگی دچار اختلال افسردگی هستند؛ که این یعنی دو یا سه نوجوان در هر کلاس و در هر تیم فوتبال و این خود یعنی نوجوانان بسیار زیادی تنها در یک مدرسه (شاید صدها نوجوان).
- طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، اختلال افسردگی عمده، علت اصلی ناتوانی و ازکارافتادگی در میان آمریکایی‌های پانزده تا چهل و چهارساله است.

از سوی دیگر، بگذارید نگاهی به موارد مثبت بیندازیم:

- در یک پژوهش مربوط به سال ۲۰۱۳ که حدود چهارصد نوجوان دانش‌آموز در آن شرکت داشتند، یک برنامه مبتنی بر توجه‌آگاهی توانست نشانه‌های افسردگی نوجوانان را به‌طور معناداری کاهش دهد و این تأثیر در پیگیری شش‌ماهه نیز حفظ شده بود.
- تیمی از دانشمندان نشان داده‌اند که وقتی خیلی ساده از خودتان انتظار شاد بودن داشته باشید، این انتظار واقعاً در مغز باعث یک سری تغییرات عصبی-شیمیایی می‌شود که فوراً شما را شادتر می‌کند.
- پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که ورزش نه تنها می‌تواند به مدیریت افسردگی کنونی توسط فرد کمک کند بلکه عملاً می‌تواند فرد را از افسردگی آتی نیز در امان بدارد.

پس اکنون وقت مناسبی برای مطالعه این کتاب است. متأسفانه این روزها افسردگی گریبان‌گیر هزاران نوجوان شده است. اما از سوی دیگر یادگیری و به‌کارگیری روش‌های روان‌شناسی مثبت مانند توجه‌آگاهی (که به‌طور خلاصه آن را برای شما توضیح خواهیم داد) نیز برای از بین بردن خیلی چیزها مانند افسردگی، در میان درمانگران و مردم عام رواج یافته است.

## چگونه از این کتاب استفاده کنیم

اگرچه ما این کتاب را به‌عنوان یک کتاب کار طراحی کرده‌ایم، اما امیدواریم حس یک کتاب کار را به شما ندهد. ما می‌خواهیم این کتاب برای شما آموزنده، مفید و شاید حتی سرگرم‌کننده باشد. هدف ما این است که شما با این کتاب تعامل برقرار کرده و این مهارت‌ها را در خود پرورش دهید، مهارت‌هایی که نه تنها برای شما کارایی دارد بلکه انجام آنها را به‌اندازه کافی مفید خواهید یافت.

چیزی که مشخص است این است که شما تنها وقتی این کتاب را کنار خواهید گذاشت که بخواهید تمرین‌های آن را عملی کنید. دادن تمرین، فعالیت و راهبرد خیلی مهم است؛ حتی اگر از انجام بعضی از آنها عاجز شوید یا برایتان کار سختی باشد، باز هم شما را تشویق می‌کنیم تا آنها را به هر طریقی که هست انجام دهید. این کتابی نیست که فقط منفعلانه آن را بخوانید. این کتاب به توجه و تلاش فعالانه

شما احتیاج دارد. این کتاب، فعالیت‌ها، روش‌های مراقبه و پرسش‌های متنوعی را برای بررسی در اختیار شما می‌گذارد. پیشنهاد می‌کنیم با رسیدن به هر کدام از آنها مکث کنید، به آن فکر کنید و وقتی آماده بودید به خواندن بقیه کتاب ادامه دهید. مجبور نیستید چیزی را در جاهای خالی تعبیه‌شده در کتاب بنویسید، اما حداقل چند لحظه وقت بگذارید و بیندیشید. بعضی از مواردی که قابل بارگیری از اینترنت هستند در سایت <http://www.newharbinger.com> آورده شده‌اند، در انتهای کتاب دستورالعمل‌هایی را برای دستیابی به این موارد خواهید یافت.

پیشنهاد می‌کنیم صفحات کتاب را به ترتیب پیش بروید (چون مهارت‌ها به ترتیب به هم ربط دارند)، اما می‌توانید چیزهای متنوع از فصل‌های مختلف را نیز بخوانید. همه مهارت‌ها مکمل همدیگر بوده و از همدیگر پشتیبانی می‌کنند. ما قویاً شما را ترغیب می‌کنیم تا چیزی که در مورد شما جواب می‌دهد را حتی اگر کارایی آن کم است چندین بار انجام دهید. در انتهای هر فصل، بخشی با عنوان «بدیخت یا خوشبخت» آورده شده که فرصتی را در اختیار شما می‌گذارد تا مهارت‌هایی که در آن فصل یاد گرفته‌اید را در آینده عملی کنید. به شما فرصت داده شده که تصمیم بگیرید کدام یک پیروز شود (ماندن در خلق پایین و خود را به جریان زندگی سپردن یا استفاده از مهارت‌هایی که ما برای بهبود خلق‌تان پیشنهاد کردیم) و آن را برای استفاده در زندگی روزمره‌تان به شما یاد دادیم.

## تصمیم‌گیری‌ها: این کتاب چگونه به ما کمک خواهد کرد

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که پر از انتخاب است، از جمله اینکه چگونه با افسردگی مان برخورد کنیم. تبلیغات تلویزیونی ممکن است دارویی را پیشنهاد کنند، والدین‌تان ممکن است به شما بگویند بیشتر استراحت کن، دوستان‌تان یوگا را به شما پیشنهاد کنند و همه اینها حتی قبل از صحبت با یک فرد متخصص رخ دهد! ممکن است افسردگی را چیز کوچکی بدانید اما باین وجود واقعاً نمی‌دانید با آن چه کار کنید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا این انتخاب‌ها را در کنار هم قرار دهید تا دریابید که کدام یک به بهترین وجه در مورد شما و افسردگی‌تان جواب می‌دهد و پیشنهاد می‌کنیم این کار را با کمک و حمایت فرد دیگر انجام دهید. حمایت مثبت و بازخورد در کسب یک مهارت جدید مفید بوده و همچنین برای مدیریت افسردگی بسیار ضروری است، بنابراین خودتان را وادار کنید که تجربیات مربوط به فعالیت‌ها و پاسخ‌هایتان را با فرد مورد اعتماد دیگری در میان بگذارید، این فرد مورد اعتماد می‌تواند یک درمانگر یا مشاور (در صورت داشتن)، یا شاید یک پدر یا مادر، مربی، دوست مورد اعتماد یا حتی یک گروه باشد. این تصمیم، خود به‌تنهایی تغییر بزرگی ایجاد خواهد کرد.

چیزی که به نظر ما اهمیت زیادی دارد؛ کاری که انجام می‌دهید و تعهد به انجام آن در بلندمدت است.



## فصل ۱

# نگرشی جدید به افسردگی

هیچ چیز به جز خودت نمی‌تواند برایت آرامش بیاورد.

– رالف والدو امرسون

هیچ کتاب یا درمانگری نمی‌تواند حق مطلب را در مورد واقعیت افسردگی ادا کند. نمی‌توان گفت در افسردگی دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد. افسردگی فرد را به درون خود می‌کشد.

وقتی افسرده هستید، همه‌چیز (جهان، آینده و خودتان) می‌تواند ناامیدکننده و غمناک به نظر برسد. ممکن است دنیای بیرونی تیره‌وتر به نظر برسد اما در این کتاب و در زندگی‌تان، شما قهرمان هستید. ما (نویسندگان کتاب) افسردگی را به‌عنوان کشمکشی که ناخواسته درگیر آن شده‌اید می‌بینیم و اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم داستان زندگی خود را از نو بنویسید. در این فصل به شما کمک می‌کنیم اطلاعات بیشتری نسبت به افسردگی‌تان کسب کنید و بدانید که افسردگی چیست و چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند.

قبل از اینکه بخواهیم نگاهی دقیق به معنی افسردگی و توجه‌آگاهی بیندازیم و قبل از اینکه بخواهید مهارت‌های جدید را آموخته و به‌کار بگیرید، می‌خواهیم شما را به یک فعالیت تصویرسازی کوتاه دعوت کنیم.

### امتحان کنید: تصویرسازی

درجایی که چند دقیقه حواس شما پرت نشود خیلی آرام بنشینید. تصور کنید که در یک روز قشنگ در حال راه رفتن در یک جنگل هستید. یک کوله‌پشتی بزرگ

به پشت‌تان انداخته‌اید، هوا تازه است و شاخه‌های درختان با وزیدن باد بالا و پایین می‌روند، پرنده‌ها هم آواز می‌خوانند. شما احساس خوبی دارید و خوشحال هستید. تصمیم می‌گیرید وارد طبیعت وحشی شوید.

آن‌قدر سرگرم دیدن مناظر اطراف هستید که به چاه بزرگی که روبه‌روی‌تان است توجه نمی‌کنید و ناگهان در آن چاه می‌افتید. قبل از اینکه بتوانید برای نجات خود کاری بکنید متوجه می‌شوید که کار از کار گذشته و شما در قعر چاه به پشت افتاده‌اید. هیچ صدمه‌ای ندیده‌اید اما کمی تعجب کرده‌اید - این چاه خیلی عمیق است و دیواره آن هم شیب زیادی دارد. شما دیوانه‌وار برای رهایی تلاش می‌کنید اما راهی برای بالا رفتن از چاه وجود ندارد. برای کمک گرفتن فریاد می‌زنید اما شما دور از دسترس هستید، جایی که مدت‌ها است کسی به آنجا سر نزده است.

برای رهایی از این چاه می‌خواهید چه کار کنید؟ کوله‌پشتی‌تان را باز می‌کنید و یک بیلچه کوچک پیدا می‌کنید. این تنها ابزاری است که شما در اختیار دارید، بنابراین شروع به کندن می‌کنید. هرچه بیشتر حفر می‌کنید بیشتر احساس ناامیدی و آشفتگی می‌کنید. تنها چیزی که دارید یک بیلچه است و دارید به کندن ادامه می‌دهید. چه اتفاقی برای چاهی که در آن هستید می‌افتد؟ بله، اگر به کندن ادامه دهید فقط چاه را عمیق‌تر می‌کنید! چرا باوجوداینکه فقط دارید چاه را عمیق‌تر می‌کنید و خودتان را بیشتر در تله می‌اندازید بازهم به کندن ادامه می‌دهید؟

نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که وقتی افراد، افسرده هستند ممکن است احساسی شبیه به افتادن در چنین چاه بزرگی داشته باشند. ممکن است احساس گیرافتادن کنید و حتی با تشدید نشانه‌ها بیشتر در دام بیفتید. بدون اینکه تقصیری داشته باشید در چاه افسردگی افتادید و با ابزارهایی که در اختیار داشتید هر کاری که از دست‌تان برمی‌آمده انجام دادید تا راهی برای بیرون آمدن پیدا کنید (ما قویاً به این قضیه معتقدیم!). شما از «بیلچه»های متفاوتی استفاده کرده‌اید (شاید از هیجانانی که در رابطه با دیگران داشتید برای جلب‌توجه آنها استفاده کرده‌اید یا در رختخواب مانده‌اید یا شاید خیلی کم یا خیلی زیاد غذا خورده‌اید یا اینکه از موقعیت‌های خاصی اجتناب کرده‌اید). به‌رحال این ابزارها در اختیارتان بوده است و شما برای مراقبت از خودتان و کم کردن بار سنگین افسردگی از این ابزارها استفاده کرده‌اید.

در جای خالی زیر، چند تا از ابزارهایی که تاکنون برای رهایی از جایی که هستید از آنها استفاده کرده‌اید را بنویسید، ابزارهایی که شاید حتی شما را از این چاه خلاص نکرده باشد:

---



---



---

و در اینجا می‌خواهیم به چند سؤال پاسخ دهیم: آیا ابزارهایی که تاکنون از آنها استفاده کرده‌اید جواب داده‌اند؟ آیا شما را بیشتر به عمق چاه فروبرده‌اند یا از چاه درآورده‌اند؟ اگر بیشتر فروبرده‌اند آیا مایل‌اید اکنون چند ابزار جدید را بیاموزید؟ آیا مایل‌اید با شیوه‌هایی کاملاً جدید خودتان را از چاه بیرون آورید؟ اگر مایل‌اید پس به خواندن این کتاب ادامه دهید.

## ذهن نقاد

افسردگی همیشه با ما همراه است و توسط یک منتقد درونی خارج از کنترل که ما ترجیح می‌دهیم آن را ذهن نقاد خطاب کنیم دائماً بدتر می‌شود. به‌منظور ساده‌تر شدن (و به دلیل اینکه ما هر دو مرد هستیم و بیشتر تمایل داریم تا نقاد را مرد تصور کنیم) از این به بعد آن را با اسم مخفف خطاب کرده یا فقط می‌گوییم «او» (و منظور ما یک مرد است)، اما اگر با این کلمه بیشتر در ذهن شما یک زن متصور می‌شود او را در ذهن خود یک زن تصور کنید.

نقاد، بخشی از ذهن شما است (افکار و تصورات ذهنی شما) که دائماً در گوش شما منفی‌بافی و عیب‌جویی می‌کند. او سعی می‌کند دنیای شما را کوچک و محدود نگه دارد تا احساس از پا درآمدن یا شکست نکنید؛ اما هرچه تلاش می‌کند تا شما را از بقیه مسائل دنیا دور نگه دارد و از این طریق از شما محافظت کند، مانند پدر یا مادری سخت‌گیر و بیش‌ازاندازه حمایتگر می‌شود که شما را در انزوا قرار داده، باعث احساس بی‌ارزشی در شما شده و شما را برای انجام هرگونه اقدام یا ایجاد تغییری دچار تردید می‌کند.

او در کاری که انجام می‌دهد بسیار ماهر و باتجربه است. وقتی او شما را با افکار احمقانه منفی، انتقادی و افسردگی‌زایی که می‌تواند افسردگی‌تان را بدتر کند مواجه می‌کند، کاملاً از درستی کار خودش اطمینان دارد. همچنین او فکر می‌کند خیلی باهوش است، اما وقت زیادی را صرف برنامه‌ریزی و کنترل چیزهای درون خودش می‌کند و جهان‌بینی‌اش محدود و تحریف‌شده است.

همه ما یک ذهن نقاد داریم، یک منتقد درونی؛ درست وقتی که ما دچار افسردگی می‌شویم، این منتقد به خاطر اینکه در این زمان می‌تواند کنترل امور را به‌طور موفقیت‌آمیزی به دست گیرد، تقویت می‌شود. در این زمان، او مصرت‌تر و باورپذیرتر شده و صدای او بلندتر می‌شود. این به این معنی نیست که شما شکست‌خورده یا دیوانه شده‌اید یا اینکه او شیطان است و باید او را شکست دهید. شاید باور نکنید اما او می‌خواهد به شما کمک کند، اما گیج و گمراه است. او در پشت این عینک سیاه بدبینی‌اش گیر کرده و در هر گوشه کناری فقط خطر می‌بیند و سعی می‌کند با منع شما از انجام کاری متفاوت، از شما محافظت کند. این احتمالاً در کوتاه‌مدت جواب می‌دهد اما مشکل اینجاست که او با این کارش در بلندمدت وضعیت شما را بدتر می‌کند. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا با او کار کنید و تا انتهای کتاب او را به سمت عهد و پیمانی حمایت‌گراانه هدایت کنید.