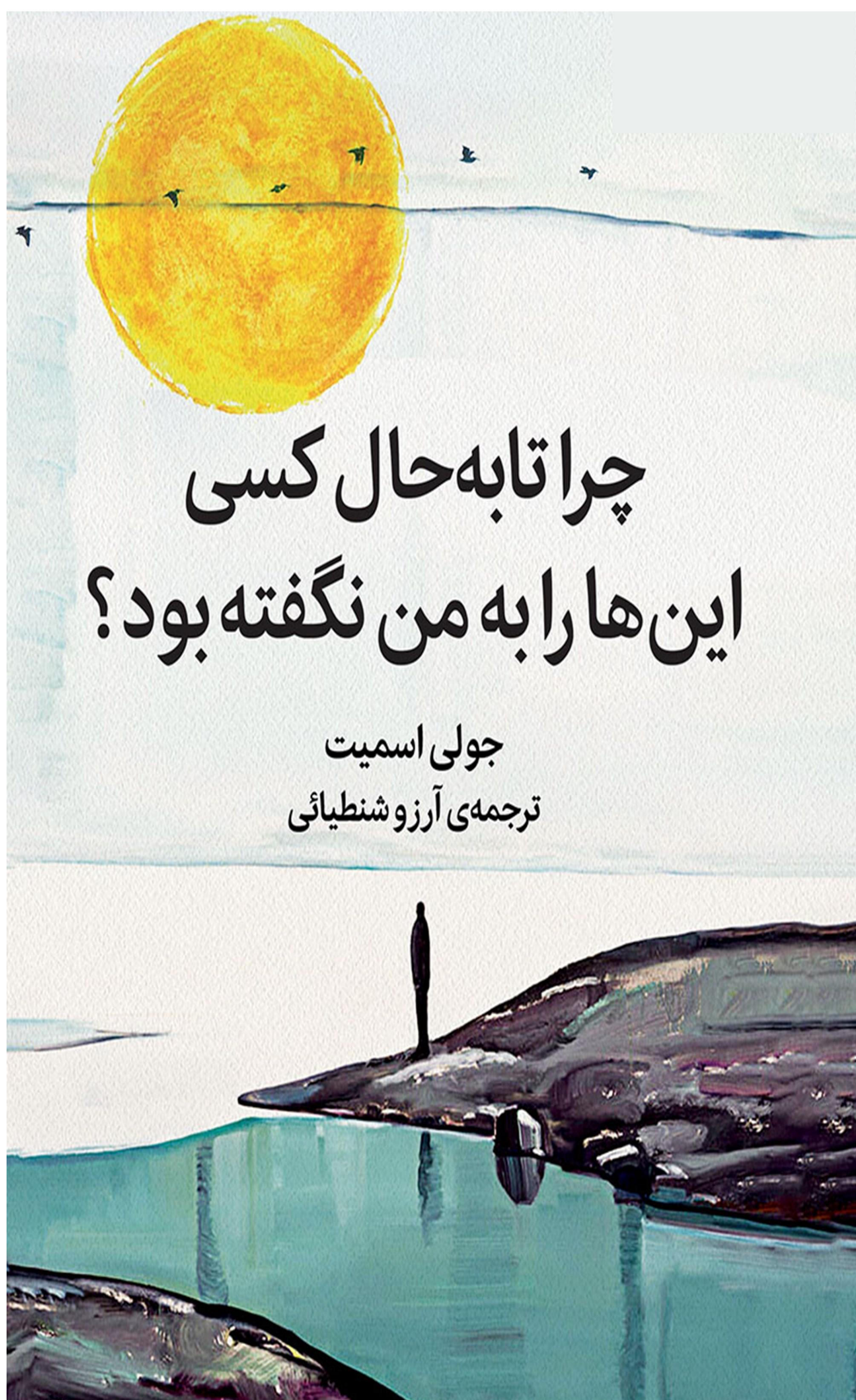


دانلود کتاب



چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود

نویسنده : جولی اسمیت



چرا تابه حال کسی این ها را به من نگفته بود؟

جولی اسمیت
ترجمه‌ی آرزو شنطیائی

چرا تابه حال کسی این ها را به من نگفته بود؟

نویسنده: دکتر جولی اسمیت

مترجم: آرزو شنطیائی

به همسر ممتیو

جوهر وجود من بی لوح سفید هستی تو معنایی ندارد.

- نویسنده

پیشگفتار

پیشگفتار

در اتاق درمان روبه‌روی زن جوانی نشسته‌ام. روی صندلی با آرامش لم داده و در حین صحبت با بی‌قیدی بازوان از هم گشاده‌اش را تکان می‌دهد. از نگرانی و فشار عصبی جلسه قبل خبری نیست. ما فقط چند جلسه قرار ملاقات با هم داشتیم. به چشمان من نگاه می‌کند و لبخندزنان سرش را تکان می‌دهد: «می‌دانی؟ می‌فهمم که راه سختی پیش‌رو دارم، اما مطمئنم که از پس آن برمی‌آیم.»

اشک چشمانم را می‌سوزاند، آب دهانم را قورت می‌دهم. لبخند تک‌تک ماهیچه‌های صورتم را فرامی‌گیرد. او تحول را درونش احساس کرده و اکنون تغییراتش برای من هم مشهود است. این زن چندی پیش وحشت‌زده از دنیا و رویاروشدن با پیشامدهای گریزناپذیر آن وارد اتاق من شد. فقدان اعتماد به نفس چنان او را فراگرفته بود که از هر تغییر و چالش جدیدی می‌ترسید. هنگام ترک اتاق درمان، سرش را از لحظه ورودش کمی بالاتر گرفته بود. مسبب این اتفاقات من نبودم. من هیچ قدرت جادویی‌ای برای شفا یا تغییر زندگی کسی ندارم. برای پرده‌برداشتن از دوران کودکی او نیاز به سال‌ها درمان مداوم نبود. در این موقعیت هم مانند موارد مشابه، نقش عمده من مربیگری بود. من فقط اطلاعاتی درباره یافته‌های علمی، که برای دیگران مفید بود، در اختیارش گذاشتم. تحول از آن‌جا آغاز شد که او مفاهیم و مهارت‌ها را درک کرد و به کار بست. او به آینده امیدوار بود و کم‌کم به قدرتش ایمان می‌آورد. حالا دیگر از راه‌های مفید و ثمربخش با موقعیت‌های سخت برخورد می‌کرد و از پس هر بار، بیشتر مطمئن می‌شد که قدرت رویارویی با مسائل گوناگون را دارد.

پس از مرور فهرست مطالبی که باید برای هفته آینده به خاطر می‌سپرد، سرش را تکان داد، به من نگاه کرد و پرسید: «چرا تابه‌حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟»

تک‌تک کلماتش هنوز در خاطرم است. او اولین و آخرین نفری نبود که این حرف را می‌زد. این ماجرا بارها و بارها تکرار شد. افراد مختلفی که

پیشگفتار

برای درمان نزد من می‌آمدند بر این باور بودند که احساسات دردناکی که مقتدرانه افکار و رفتار و خلق و خوی آن‌ها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد نتیجهٔ نقص در مغز یا شخصیت آن‌هاست. آن‌ها معتقد بودند که کنترلی روی این احساسات ندارند. بعضی از این افراد به درمان‌های طولانی مدت و ریشه‌ای احتیاج داشتند؛ حال آن‌که بسیاری از آنان فقط به آموختن مطالبی دربارهٔ نحوهٔ عملکرد ذهن و بدنشان نیاز داشتند تا بیاموزند چگونه سلامت روانشان را روزبه‌روز بهتر از قبل مدیریت کنند.

خوب می‌دانستم عامل اصلی این رویدادها من نبودم؛ این همه تحول از دل آگاهی‌ای برمی‌آمد که با آن آشنا شده بودند. مردم باید یاد می‌گرفتند که ذهنشان چگونه کار می‌کند و من دوست نداشتم آن‌ها، برای ملاقات با امثال من و دسترسی به این آموزش‌ها، مجبور به پرداخت هزینه باشند. قدر مسلم اطلاعات زیادی در این باره وجود دارد. اما در دنیایی که هر روز آماج حملهٔ هزاران اطلاعات نادرست است باید بدانی که دقیقاً دنبال چه چیزی بگردی.

فعالیت‌م را از همسر بیچاره‌ام شروع کردم. دایم در گوشش خواندم که چقدر تغییر برخی چیزها اهمیت دارد. دست آخر او گفت: «بسیار خب، هرکاری از دست برمی‌آید بکن. چندتا ویدئو در یوتیوب یا جای دیگری بگذار.»

این‌گونه بود که با هم شروع به کار کردیم. با هم ویدئوهایی در مورد سلامت روان ساختیم. در همین حین متوجه شدم من تنها کسی نبودم که می‌خواستم دربارهٔ این مسائل صحبت کنم. زودتر از آنچه فکرش را می‌کردم کار به جایی رسید که تقریباً هر روز برای میلیون‌ها دنبال‌کننده در رسانه‌های اجتماعی فیلم‌های کوتاه می‌ساختم. اما برنامه‌هایی که در آن‌ها به مخاطبان بیشتری دسترسی داشتم قابلیت بارگزاری ویدیوهای طولانی را نداشتند. این یعنی من برای رساندن پیامم به مردم فقط مجموعهٔ بزرگی از فیلم‌های کوتاه نهایتاً شصت ثانیه‌ای در دست داشتم. با وجود این‌که موفق به جلب توجه مردم، آگاهی‌دادن به آن‌ها و

پیشگفتار

متقاعد کردنشان برای گفت‌وگو دربارهٔ سلامت روان شده بودم، باز هم می‌خواستم کاری فراتر از آن انجام دهم.

هنگام ساخت فیلمی شصت‌ثانیه‌ای، خیلی چیزها را باید حذف کرد و از جزئیات بسیار زیادی گذشت. مسئلهٔ اصلی همین جزئیات است؛ توضیح مرحله‌به‌مرحلهٔ برخی از مفاهیم و چند توصیهٔ ساده دربارهٔ چگونگی به‌کار بستن آن‌ها. باید راهی می‌یافتم که همه را در جلسه‌ای واحد به مخاطب منتقل می‌کردم.

اکثر ابزارهای این کتاب در جلسات درمانی آموزش داده می‌شوند، ولی مهارت‌های درمانی و تخصصی نیستند. این‌ها مهارت‌های زندگی هستند، ابزارهایی که به تک‌تک ما کمک می‌کنند تا در دل بحران‌ها مسیر درست را بیابیم.

در این کتاب هرآنچه در طی سال‌ها فعالیتیم در رشتهٔ روان‌شناسی آموخته‌ام به تفکیک با شما درمیان می‌گذارم؛ این کتاب چکیدهٔ اطلاعات ارزشمند، دانش و روش‌های عملی است که طی سالیان متمادی به آن دست یافته‌ام که زندگی بسیاری از جمله خودم را متحول کرده است. با مطالعهٔ این کتاب، چشمتان به روی واقعیت تجربیات احساسی باز می‌شود و برای مدیریت آن‌ها با روش‌های مشخصی آشنا می‌شوید.

وقتی تا حدودی عملکرد ذهن را بشناسیم و راهبردهای مفیدی برای سروسامان دادن احساساتمان در دست داشته باشیم، نه فقط انعطاف‌پذیرتر می‌شویم، بلکه می‌بالیم و به مرور زمان رشد می‌کنیم.

بسیاری از افراد، قبل از ترک اولین جلسهٔ درمانی، از من ابزاری می‌خواهند که در خانه از آن برای کاهش ناراحتی خود استفاده کنند. از این رو، این کتاب را به‌منظور کاویدن دوران کودکی شما نوشته‌ام و قصد ندارم علل و چگونگی گرفتار شدن شما در این رنج و کشمکش را بررسی کنم. در این مورد، کتاب‌های بسیار خوبی نوشته شده است؛ اما هنگام درمان، اول باید اطمینان حاصل کنیم که فرد ابزارهای مناسبی برای بهبودپذیری مجدد در دست دارد و قدرت تاب‌آوری او آن قدر هست که بتواند احساسات دردناک را تحمل کند، سپس توقع داشته

پیشگفتار

باشیم که فرد روی آسیب‌های^۱ گذشته‌اش کار کند.

درک راه‌های متعدد برای کنترل احساسات‌تان و نیل به سلامت روان به شما قدرت زیادی برای پیمودن این مسیر می‌بخشد. هدف این کتاب نیز همین است.

همان‌گونه که خواندن کتاب‌هایی درباره ارتقای سطح سلامت جسمی را نمی‌توان جایگزین دارو کرد، مطالعه این کتاب هم به منزله درمان نیست. کتاب حاضر درواقع جعبه‌ابزاری انباشته از ابزار مختلف برای موقعیت‌های گوناگون است. نیازی نیست هم‌زمان به طرز استفاده از همه آن‌ها مسلط شوید، پس به خودتان فشار نیاورید. بخشی را انتخاب کنید که مناسب چالش‌های حال حاضر زندگی‌تان باشد و وقت خود را صرف به‌کار بستن تدابیر مربوط به آن کنید. برای رسیدن هر مهارت به مرحله اثربخشی زمان لازم است؛ پیش از کنار گذاشتن هر ابزار خوب آن را تکرار و تمرین کنید. هیچ خانه‌ای فقط با یک ابزار ساخته نمی‌شود. هر بخش به ابزاری متفاوت نیاز دارد. هر قدر در استفاده از این ابزار متبحر شوید، بعضی چالش‌ها کمی سخت‌ترند و به مهارت بیشتری نیاز دارید.

از نظر من، پرداختن به ارتقای سلامت روان، با تلاش برای بهبود سلامت جسمی تفاوتی ندارد. اگر سلامتی را با مقیاس عددی بسنجیم و صفر را عدد خنثی - نه بد حال و نه آن‌قدرها هم خوب - در نظر بگیریم، هر عددی زیر صفر نمایانگر ناخوشی و اعداد بالای صفر بیانگر تندرستی است. در چند دهه اخیر، بالابردن سطح سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش متداول و حتی به‌نوعی مد شده است. اما کار کردن علنی و آشکار بر روی سلامت روان فقط چند صباحی است که رونق گرفته و مردم آن را پذیرفته‌اند. به هر حال، برای خواندن این کتاب نیازی نیست حتماً دچار معضلات روحی - روانی باشید؛ حتی اگر از در حال حاضر هیچ رنج و ناراحتی ندارید، خیلی خوب است که این کتاب را بخوانید و سلامت روان و انعطاف‌پذیری خود در برابر مسائل را تقویت کنید. شما با تغذیه مناسب و ورزش منظم استقامت و قدرت بدنتان را افزایش می‌دهید؛ چون می‌دانید با این کار توانایی مبارزه با عفونت و سرعت

پیشگفتار

التیام آسیب‌ها را در بدنتان افزایش می‌دهید. این مسئله درباره سلامت روان هم صدق می‌کند. وقتی اوضاع روبه‌راه است، هرچقدر بیشتر روی خودآگاهی و انعطاف‌پذیری خود کار کنیم، با چالش‌های زندگی - که سر راهمان قرار می‌گیرند - بهتر روبه‌رو می‌شویم.

اگر مهارتی از این کتاب را کارآمد یافتید، در صورت بروز مشکل آن را به کار بگیرید ولی با دیدن اولین نشانه‌های بهبود اوضاع دست از کار نکشید. حتی زمانی که احساس خوبی دارید و ظاهراً به این مهارت‌ها نیاز ندارید، آن‌ها مانند خوراکی مفید ذهنتان را تغذیه می‌کنند. این کار همانند پرداخت اقساط وام مسکن به جای اجاره‌بها سرمایه‌گذاری به‌شمار می‌رود، سرمایه‌گذاری روی سلامتی‌تان در آینده.

موارد گنجانده‌شده در این کتاب، برپایه شواهد پژوهشی استوارند. اما برای دعوت شما به خواندن این کتاب فقط به این موضوع استناد نمی‌کنم. من مطمئنم که این مهارت‌ها مفیدند؛ زیرا بارها و بارها دیده‌ام که افراد از به‌کار بستن آن‌ها نتیجه گرفته‌اند. در ناامیدی بسی امید است. با کمی راهنمایی و خودآگاهی، هر رنج و کشمکشی می‌تواند به قوی‌تر شدن احساسات و رشد ما منجر شود.

وقتی کسی در شبکه‌های اجتماعی مطالبی از این دست به اشتراک می‌گذارد یا کتابی با موضوع خودیاری می‌نویسد، برداشت مردم این است که اوضاعش بر وفق مراد است و هیچ مشکلی ندارد. من نویسندگان زیادی را دیده‌ام که در همین زمینه فعالیت می‌کنند و به این طرز فکر دامن می‌زنند. آن‌ها می‌خواهند به گونه‌ای وانمود کنند که گویی مصائب زندگی هیچ خدشه و آسیبی به روح و روانشان وارد نکرده است. آن‌ها مدعی‌اند که کتابشان حاوی همه پاسخ‌هایی است که در زندگی به آن‌ها نیاز داریم. اجازه بدهید همین حالا موضوعی را روشن کنم.

من روان‌شناسم. با توجه به رشته تحصیلی و شغلی‌ام بسیاری از تحقیقات انجام‌شده در این زمینه را خوانده‌ام و برای استفاده از آن‌ها برای راهنمایی دیگران در راستای تغییرات مثبت در زندگی‌شان آموزش دیده‌ام. من هم انسانم. دستاوردهای من مانع چالش‌های زندگی‌تان

پیشگفتار

نمی‌شود. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا حرکت کنید، تغییر جهت دهید، اوج بگیرید و دوباره سرپا شوید. آن‌ها مانع گم‌شدن شما در این مسیر نمی‌شوند؛ بلکه کمکتان می‌کنند بفهمید چه زمانی راه را گم کرده‌اید و شجاعانه خیلی زود دوباره در مسیر منتهی به زندگی معنادار و هدفمندتان بازگردید. این کتاب کلید زندگی بدون مشکل نیست، بلکه مجموعه‌ای عالی از ابزارهایی است که به من و بسیاری دیگر کمک می‌کند تا راه خود را پیدا کنیم.

تا به اینجای سفر...

من گورو^۲ نیستم که برای هر سؤال درباره کائنات پاسخی داشته باشم. بخشی از این کتاب به داستان‌های واقعی مراجعانم اختصاص دارد و بخش دیگر آن حاوی مشاوره و راهنمایی است. همیشه سعی کرده‌ام بفهمم چگونه این واقعیت‌ها و جزئیات را کنار هم بچینم و از آن‌ها نتیجه‌گیری کنم. این کتاب حاصل ساعت‌ها تلاش من در قالب مطالعه، نویسندگی و گفت‌وگو با اشخاص واقعی طی جلسات مختلف است برای درک بیشتر ذات وجودی انسان و هرآنچه به ما برای بهتر بودن کمک می‌کند.

اما سفر من در این مسیر هنوز به پایان نرسیده است. من همچنان به یادگیری ادامه می‌دهم و هنوز مشتاق دیدار مراجعانم هستم. دانشمندان چالش‌های بهتری را مطرح می‌کنند و در پی آن به پاسخ‌های بهتری می‌رسند. بنابراین، مجموعه من دربرگیرنده مهم‌ترین چیزهایی است که تاکنون یاد گرفته‌ام، چیزهایی که به خودم و مراجعانم کمک کرده به جای تقلا و دست‌وپا زدن میان احساسات راه درستی را پیش بگیریم.

خواندن این کتاب تضمین نمی‌کند که شما باقی عمرتان لبخندبه‌لب زندگی خواهید کرد؛ اما به شما یاد می‌دهد از کدام ابزار بهره بگیرید تا لبخندهایتان واقعی و از صمیم قلب باشد. این کتاب، ابزارهایی به شما ارائه می‌کند که بتوانید دائم خود را بسنجید و مسیر درست را بیابید و به عادات مفیدتر و خودآگاهی روی بیاورید.

پیشگفتار

ابزارها در جعبه عالی و کارآمد به نظر می‌رسند؛ اما فقط زمانی از کمکشان بهره‌مند می‌شوید که آن‌ها را از جعبه بیرون بیاورید و تمرین کنید تا نحوه استفاده درست را یاد بگیرید. هر ابزار نیاز به تمرین منظم دارد. اگر یک بار چکش زدید و میخ خم شد، باز هم تلاش کنید.

من هم همین کار را کردم و فقط تکنیک‌ها و مهارت‌هایی را در این کتاب آورده‌ام که آن‌ها را با آزمون و خطا سنجیده‌ام و برای خودم و مراجعانم مفید یافته‌ام. این کتاب برای خودم هم مرجع به‌شمار می‌رود. هر زمان احساس کنم به آن نیاز دارم، بارها و بارها به آن رجوع می‌کنم. امیدوارم شما هم همین کار را بکنید و این کتاب جعبه‌ابزار مفیدی برای زندگی‌تان باشد.

بخش اول: مخصصه

بخش اول: مخصصه

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی^۳

همه در طول زندگی روزهای بی حوصلگی و بد خلقی را تجربه می کنند. همه.

اما دفعات و شدت بروز این حالت در افراد متفاوت است.

آنچه من طی سال ها کار روان شناسی به آن پی برده ام این است که چه بسیارند مردمی که با خلق بد دست و پنجه نرم می کنند و هرگز درباره آن با احدی حرف نمی زنند. دوستان و خانواده شان از این اختلال خلقی آن ها بی خبرند. این موضوع را پنهان و نفی می کنند و سعی دارند درست طبق انتظارات موجود عمل کنند. گاهی اوقات این افراد پس از سال ها درگیری با این وضعیت به این نتیجه می رسند که باید از درمانگر کمک بگیرند.

آن ها احساس می کنند یک جای کار آن ها است که می لنگد و خود را با افرادی مقایسه می کنند که به نظر می رسد همیشه همه چیز را با هم دارند؛ همان هایی که همیشه خندان و ظاهراً پرانرژی هستند.^۴

این افراد بر این باورند که برخی افراد واقعاً به خودی خود خوشحال و پرانرژی اند و شادی نوعی تیپ شخصیتی است؛ یعنی شما ذاتاً یا شاد هستید یا نیستید.

اگر بد خلقی را فقط نقصی در مغز بدانیم، باور این که می توانیم آن را تغییر دهیم برای ما سخت خواهد بود و به جای تلاش برای اصلاح روی پنهان کردن آن تمرکز می کنیم. ما به روال معمول زندگی می پردازیم، کارهای روزمره مان را انجام می دهیم، به روی همه لبخند می زنیم؛ با این حال در تمام مدت احساس پوچی می کنیم و خلق و خوی بدمان به مرور اوضاع را بدتر می کند و از هیچ چیز لذت نمی بریم.

لحظه ای به دمای بدن خود توجه کنید. ممکن است کاملاً احساس راحتی کنید، یا شاید خیلی گرم یا خیلی سردتان باشد. همان طور که تغییر دمای بدنتان ممکن است نشانه عفونت و بیماری قلمداد شود، بدون شک گویای شرایط پیرامون شما نیز هست. مثلاً احتمال دارد ژاکت همیشگی روزهای سردتان را فراموش کرده باشید. شاید آسمان

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

ابری و بارش باران شروع شده است. ممکن است گرسنه باشید یا بدنتان کم‌آب شده باشد. حتماً متوجه شده‌اید وقتی دنبال اتوبوس می‌دوید، بدنتان گرم می‌شود. دمای بدن ما تحت تأثیر محیط ماست^۵، چه درونی و چه بیرونی، و ما خودمان قدرت تأثیرگذاری روی آن را داریم. خلق و خو هم به همین شکل است. هنگامی که خلق و خوی بدی را تجربه می‌کنیم، این اختلال احتمالاً تحت تأثیر عوامل متعددی از محیط درونی و بیرونی ما به وجود آمده است. شناخت این عوامل مؤثر و آگاهی به آن‌ها، به ما کمک می‌کند تا آن‌ها را در مسیر دلخواه‌مان به کار بگیریم. گاهی اوقات جواب این چراها به سادگی پوشیدن لباس اضافه یا دنبال اتوبوس دویدن است و گاهی باید جای دیگری دنبال پاسخ گشت.

چیزی که علم صحت آن را تأیید کرده و مردم اغلب در دوره درمان می‌آموزند این است که قدرت تأثیرگذاری در احساسات، در ما بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنیم.

این بدان معناست که می‌توانیم روی بهتر شدن حالمان کار کنیم و کنترل سلامت عاطفی خود را در دست بگیریم و به ما یادآور می‌شود که خلق و خو مؤلفه‌ای از پیش تعیین شده و ثابت نیست و نوع شخصیت ما را تعریف نمی‌کند؛ بلکه فقط احساسی است که ما تجربه می‌کنیم.

زندگی همچنان ما را در معرض سختی، درد و فقدان قرار می‌دهد و عواقب این‌ها همیشه در سلامت روحی و جسمی ما منعکس خواهد شد؛ پس غرض ریشه‌کن کردن خلق بد یا افسردگی نیست؛ بلکه می‌خواهیم با گردآوری مجموعه‌ای از ابزار مؤثر به بهبود وضعیت کمک کنیم. هرچه این ابزار را بیشتر به کار بگیریم، در استفاده از آن‌ها مهارت بیشتری خواهیم یافت. پس از این کار، هر زمان که مشکلات زندگی سبب افت روحیه و خلق و خوی ما می‌شوند، جعبه‌ابزاری داریم که به آن رجوع کنیم.

همه می‌توانند از این مفاهیم و مهارت‌ها استفاده کنند. طبق تحقیقات، این موارد برای افراد مبتلا به افسردگی هم مفیدند و برای مصرفشان

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

نیاز به هیچ نسخه‌ای نیست. این‌ها مهارت‌های زندگی هستند، ابزارهایی که همه ما می‌توانیم در طول زندگی هنگام بروز نوسانات خلقی، اعم از بزرگ و کوچک، از آن‌ها استفاده کنیم. حتی برای افراد مبتلا به بیماری روانی حاد و طولانی مدت یادگیری مهارت‌های جدید، تحت نظر متخصصان همیشه نتایج خوبی به همراه خواهد داشت.

احساسات چگونه ایجاد می‌شوند

در خوابی عمیق و لذت‌بخش فرو رفته‌ام. ساعت با صدای آزاردهنده‌ای زنگ می‌زند؛ صدایی بلند که از آهنگ آن متنفرم. انگار آرامش بدنم مختل می‌شود و من هیچ آمادگی برای رویارویی با آن ندارم. دکمه تعویق زنگ ساعت را فشار می‌دهم و دوباره دراز می‌کشم. سردرد دارم و احساس ناراحتی می‌کنم. دوباره دکمه تعویق را می‌زنم. اگر زود بیدار نشوم، بچه‌ها دیر به مدرسه می‌رسند. باید برای جلسه آماده شوم. چشمانم را می‌بندم و فهرست کارهای روی میز کار دفترم را پیش چشمم مرور می‌کنم. ترس، ناراحتی، خستگی. نمی‌خواهم امروز کاری انجام دهم. آیا این حالت بد خلقی است؟ آیا از مغزم سرچشمه می‌گیرد؟ چرا با این حال از خواب بیدار شده‌ام؟ بیایید به عقب برگردیم. دیشب تا دیروقت بیدار ماندم و کار کردم. زمان رفتن به رختخواب آن قدر خسته بودم که نمی‌توانستم برای خوردن یک لیوان آب به طبقه پایین بروم. ضمن این که کودکم هم دو بار در طول شب از خواب بیدار شد. من شب قبل به اندازه کافی نخوابیده‌ام و بدنم کم‌آب شده است. صدای بلند زنگ ساعت مرا از خواب عمیق بیدار کرد و به محض بیداری، ارسال هورمون‌های استرس به همه جای بدنم شروع شد. ضربان قلبم زیاد شد و حالتی شبیه فشار عصبی در من شکل گرفت.

هریک از این علائم اطلاعاتی را به مغز من می‌فرستند. گویی بدن اعلام می‌کند که اوضاع خوب نیست؛ بنابراین مغز دنبال دلیل می‌گردد. مغز جست‌وجو می‌کند و پاسخ را می‌یابد: ناراحتی جسمی ناشی از کمبود خواب و کم‌آبی بدن سبب خلق بد در من شده است.

منظور از بیان این مثال این نیست که بگوییم همه بد خلقی‌ها از کم‌آبی

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

نشئت می گیرند و پس از تشخیص و رفع کم آبی مشکل حل می شود، اما در مواجهه با نوسانات خلق و خو به یاد داشتن این نکته که همه چیز فقط به مغز مربوط نیست ضروری و مهم است. این حالت به عوامل متعددی چون وضعیت بدن، روابط، گذشته و حال، شرایط و سبک زندگی شما بستگی دارد. همچنین همه کارهایی که انجام می دهید و انجام نمی دهید، رژیم غذایی و افکارتان، تمایلات و خاطرات شما در این جریان نقش بسزایی دارند. احساس شما صرفاً زاینده مغزتان نیست.

مغز شما دائماً در حال کار است تا برای اتفاقات در حال وقوع دلیلی بیابد. اما تعداد سرنخ هایش برای این کار محدود است. مغز از بدن شما اطلاعات می گیرد (مانند ضربان قلب، وضعیت تنفس، فشار خون، هورمون ها). سپس به جمع آوری اطلاعات از حواس شما می پردازد؛ یعنی تمام آنچه می توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و ببوید.

بخش دیگر اطلاعات مورد نیازش را هم از اعمال و افکار شما دریافت می کند. حالا تمامی این قطعات را به همراه خاطرات شما از زمانی که در گذشته احساس مشابهی داشته اید کنار هم می چیند و پیشنهادی ارائه می دهد؛ بهترین حدس ممکن در مورد آنچه در حال وقوع است و آنچه باید انجام دهید.

این حدس گاهی اوقات به احساس یا حالتی خلقی تعبیر می شود. برداشت ما از این احساس و نحوه پاسخ گویمان به آن اطلاعاتی را به ذهن و بدن ارسال می کند که مشخص کننده رخداد های بعدی خواهد بود (فلدمن و بارت، ۲۰۱۷). بنابراین، عوامل دخیل در تغییر خلق و خو خروجی را مشخص می کنند.

مسیر دوطرفه

موضوع بسیاری از کتاب های خودیاری اصلاح طرز تفکر است. در آن ها به ما می گویند: «احساسات شما تحت تأثیر افکارتان است.» اما این کتاب ها اغلب نکته مهمی را نادیده می گیرند. موضوع به همین جا ختم نمی شود. این مسئله رابطه ای دوسویه است. احساسات شما نیز می توانند افکاری را که به ذهنتان خطور می کند کنترل کنند و

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

آسیب‌پذیری شما را افزایش دهند که در نتیجه شما باز افکار منفی و خودسرزنشگری بیشتری را تجربه خواهید کرد.

زمانی که حالمان خوب نیست، متفاوت فکر کردن کار دشواری است؛ حتی وقتی می‌دانیم الگوهای فکری ما کمکی به بهتر شدن اوضاع نمی‌کنند و سخت‌تر از آن تبعیت از قانون «فقط مثبت فکر کنید» است که اغلب در رسانه‌های اجتماعی پیشنهاد می‌شود. صرف وجود افکار منفی نمی‌توان ادعا کرد که آن‌ها اول به وجود آمده‌اند و باعث بروز بد خلقی شده‌اند. بنابراین، متفاوت فکر کردن یگانه پاسخ ممکن نیست.

نحوه تفکر ما اصل ماجرا نیست. کارهایی که می‌کنیم و قصور در انجام کارهایی که باید انجام دهیم هم بر روحیه‌مان تأثیر می‌گذارد. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، فقط دلتان می‌خواهد خود را از چشم دیگران پنهان کنید. شما تمایلی به هیچ‌یک از کارهایی که معمولاً از آن لذت می‌برید ندارید و در نتیجه آن‌ها را انجام نمی‌دهید. اما همین کار و کنار گذاشتن طولانی‌مدت کارهایی که دوستشان دارید اوضاع احساساتتان را به مراتب بدتر می‌کند. این چرخه تکرار درمورد وضعیت جسمانی ما نیز صدق می‌کند. فرض کنید چند هفته‌ای به دلیل مشغله زیاد نتوانسته‌اید ورزش کنید. احساس خستگی و بد خلقی می‌کنید؛ در نتیجه ورزش کردن آخرین کاری است که می‌خواهید انجام دهید. اجتناب از ورزش حاصلی جز رخوت و بی‌حالی نخواهد داشت. با کاهش سطح انرژی شما، احتمال ورزش کردنتان و به موازات آن سطح خلق و خویتان کاهش می‌یابد. بد خلقی شما را به انجام کارهایی وامی‌دارد که شرایط روحیه‌ای شما را خراب‌تر می‌کند.

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی



شکل ۱. اتفاقات خارجی بر روی وضعیت داخلی تأثیر می‌گذارند

شکل ۱: ماریچ نرولی بد خلقی نشان می‌دهد که چگونه چندروز بد خلقی شما را سوی افسردگی هدایت می‌کند. شکستن این چرخه با شناخت و اقدام به موقع بسیار راحت‌تر از دست‌وپنجه نرم کردن با عواقب آن است (گیلبرت^۶، ۱۹۹۷).

بنابراین گفتنی است از آن‌جا که کلیه ابعاد تجربه‌های ما در هم تأثیر متقابل دارند، ما به راحتی درگیر این چرخه‌های معیوب می‌شویم. این شکل در عین این که نشان‌دهنده چگونگی گرفتار شدن در این چرخه است، راه خروج از آن را نیز نشان می‌دهد.

همه این‌ها در تعامل اند تا تجربه جدیدی برای ما خلق کنند. اما افکار، تأثیرات جسمی، احساسات و رفتار منتج از این شرایط را جداگانه در خود تجربه نمی‌کنیم. در واقع همه موارد ذکر شده در قالب تجربه‌ای واحد عمل خواهند کرد و مانند الیاف درهم تنیده سبدی حصیری تشخیص آن‌ها از هم دشوار است. ما فقط سبد بافته شده را می‌بینیم.

به همین دلیل است که باید تجزیه و تفکیک کردن اجزای آن را تمرین کنیم. با انجام این کار، راحت‌تر می‌توانیم تغییرات لازم را تشخیص دهیم. شکل ۲ راهی ساده برای تجزیه و تحلیل تجربه‌تان را نشان می‌دهد.

با این نوع نگاه، نه فقط آن بخش از عملکردمان را - که ما را در این چرخه گیر می‌اندازد - شناسایی می‌کنیم؛ بلکه می‌توانیم راهکارهای مفیدی

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

برای کمک به حل این معضل بیابیم.

اکثر مردم آگاهانه برای تجربه احساسی متفاوت نزد درمانگر می‌روند. آن‌ها احساسات ناخوشایند بعضاً مزمنی دارند که دیگر نمی‌خواهند داشته باشند و فقدان برخی احساسات ارزشمند مانند شادی و اشتیاق را در زندگی‌شان احساس می‌کنند و دوست دارند بیشتر طعم آن‌ها را بچشند.

ما نمی‌توانیم فقط با فشردن یک دکمه مجموعه‌ای از احساسات دلخواه‌مان را برای هر روز تولید کنیم. اما می‌دانیم که احساس ما با وضعیت بدن، افکار غالب هر روز و عملکردمان ارتباط تنگاتنگی دارد. در سایر بخش‌های تجربه هم می‌توانیم تأثیر بگذاریم و تغییرشان دهیم. واکنش دائم بین مغز، بدن و محیط اطراف ما حاکی از این واقعیت است که ما می‌توانیم از این سه عامل در راستای کنترل احساسمان بهره ببریم.



شکل ۲. صرف وقت برای افکار منفی به مدت طولانی احتمال بروز بد خلقی را افزایش می‌دهد. در عین حال، فرد بد خلقی به دلیل افزایش آسیب‌پذیری‌اش بیشتر در معرض افکار منفی قرار می‌گیرد. شکل ۲ چگونگی گرفتار شدن در چرخه بد خلقی و همچنین راه خروج از آن را

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

نشان می‌دهد (گرین برگر^۷ و پدسکی^۸ ۲۰۱۶).

از کجا شروع کنیم

اولین گام برای درک بهتر بد خلقی کسب آگاهی درباره جنبه‌های مختلف آن است؛ به زبان ساده، باید به هریک از آن‌ها توجه کرد. نگاه به گذشته مقدمه دریافت این آگاهی است. باید به عقب برگردیم و لحظاتی را برای بررسی جزئیات انتخاب کنیم. با گذشت زمان و تمرین، توانایی توجه به این اجزا در لحظه وقوع در ما تقویت می‌شود. اینجاست که ما فرصت تغییر برخی چیزها را به دست می‌آوریم.

در حین درمان، گاهی از افراد بد خلق می‌خواهم به تأثیرات بد خلقی در بدنشان توجه کنند. این علائم ممکن است با احساس خستگی و بی‌حالی یا کاهش اشتها خود را نشان دهند. همچنین احتمالاً هنگام بد خلقی افکاری از قبیل «امروز حوصله انجام هیچ کاری را ندارم، من خیلی تنبلم، من هرگز موفق نخواهم شد، چقدر من بی‌عرضه‌ام» به سراغشان خواهد آمد. در این مواقع احتمالاً این افراد تمایل دارند مدتی در دستشویی محل کارشان پنهان شوند و در صفحات فضای مجازی بچرخند.

پس از آشنایی با آنچه درون بدن و ذهنتان می‌گذرد، می‌توانید این آگاهی را بسط دهید تا وقایع محیط و کیفیت روابطتان و تأثیرشان در تجربه درونی و رفتارشان را بررسی کنید. وقت خود را بیشتر صرف سر درآوردن از جزئیات کنید. فکرکردن به چه چیزی باعث این احساس می‌شود؟ وقتی این احساس را دارم، بدنم در چه وضعیتی قرار دارد؟ طی روزها یا ساعات منتهی به این احساس چگونه از خودم مراقبت کرده‌ام؟ آیا این یک احساس است یا فقط ناراحتی جسمی ناشی از نیازی برآورده نشده؟

سؤالات زیادی وجود دارد. گاهی اوقات پاسخ‌ها واضح‌اند. در سایر مواقع، پاسخ به این سؤالات کار سختی به نظر می‌رسد. ایرادی ندارد. ادامه این واکاوی و یادداشت کردن تجربیات به خودآگاهی درمورد عوامل مؤثر در بهتر یا بدتر شدن اوضاعمان کمک می‌کند.

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

جعبه ابزار: درمورد آنچه در شکل گیری بد خلقی شما نقش دارد خوب فکر کنید.



- از فرمول ضربدری شکل ۲، صفحه ۲۵ استفاده کنید و با تکرار و تمرین، مهارت شناخت جنبه های مختلف تجربیات مثبت و منفی تان را تقویت کنید. مشابه این فرمول در صفحه ۲۸۱ وجود دارد که می توانید خودتان جاهای خالی آن را پر کنید. ده دقیقه وقت بگذارید و موقعیتی از روز معینی را انتخاب و بادقت به آن فکر کنید. امکان دارد پرکردن برخی از قسمت های جدول از پر کردن سایر بخش ها راحت تر باشد.

- تحلیل جزء به جزء پس از هر موقعیت به تدریج مهارتی را در شما پرورش می دهد که در آستانه وقوع تجربه ای جدید بتوانید ارتباط میان جنبه های مشابه آن با موقعیت های قبلی را شناسایی کنید.

امتحان کنید: می توانید از پاسخ هایی که برای این سؤالات به ذهنتان خطور می کند برای تکمیل فرمول استفاده کنید یا فقط آن ها را بخوانید و ایده بگیرید.



- چه اتفاقاتی منجر به موقعیتی شد که در حال حاضر مشغول بررسی آن هستید؟

- درست پیش از این که متوجه احساس جدیدی در خود شوید چه اتفاقاتی رخ داد؟

- افکار شما در آن زمان چه بود؟

- توجهتان را روی چه چیزی متمرکز کردید؟

- با چه احساساتی مواجه شدید؟

- این احساسات را در کجای بدنتان حس کردید؟

- متوجه چه تأثیرات فیزیکی دیگری شدید؟

- در آن زمان به انجام چه کاری تمایل داشتید؟

- آیا به آن ها عمل کردید؟

فصل اول: آشنایی با مفهوم بد خلقی

- اگر نه، در عوض چه کردید؟
- اعمال شما چه تأثیری در احساساتتان داشت؟
- اعمال شما چه تأثیری در افکار و باورهای شما در رابطه با این موقعیت داشت؟

خلاصه فصل

- نوسانات خلقی امری طبیعی است. هیچ کس همیشه خوشحال نیست؛ اما قرار نیست به ناچار تحت فرمان این تغییرات باشیم. راهکارهایی وجود دارند که می‌توانیم از آن‌ها کمک بگیریم.
- بد خلقی به احتمال زیاد، بیش از آن که علامت نقص عملکردی مغز باشد، نشان‌دهنده نیازهای برآورده نشده فرد است.
- هر موقعیت از زندگی را می‌توان به جنبه‌های مختلف تقسیم کرد.
- همه این موارد در هم تأثیر می‌گذارند و به ما نشان می‌دهند چگونه در چرخه نزولی بد خلقی یا حتی افسردگی گرفتار می‌شویم.
- احساسات زائیده عناصر محدودی هستند که می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم.
- ما نمی‌توانیم مستقیماً احساسات خود را انتخاب کنیم و آن‌ها را به جریان بیندازیم، اما برای تغییر احساسمان می‌توانیم از مؤلفه‌های تحت کنترلمان کمک بگیریم.
- استفاده از فرمول ضربدری (شکل ۲، صفحه ۲۵) کمک می‌کند آگاهی خود را درباره آنچه در خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد و ما را در چرخه‌ای معیوب نگه می‌دارد افزایش دهیم.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

مشکل درمان‌های مقطعی

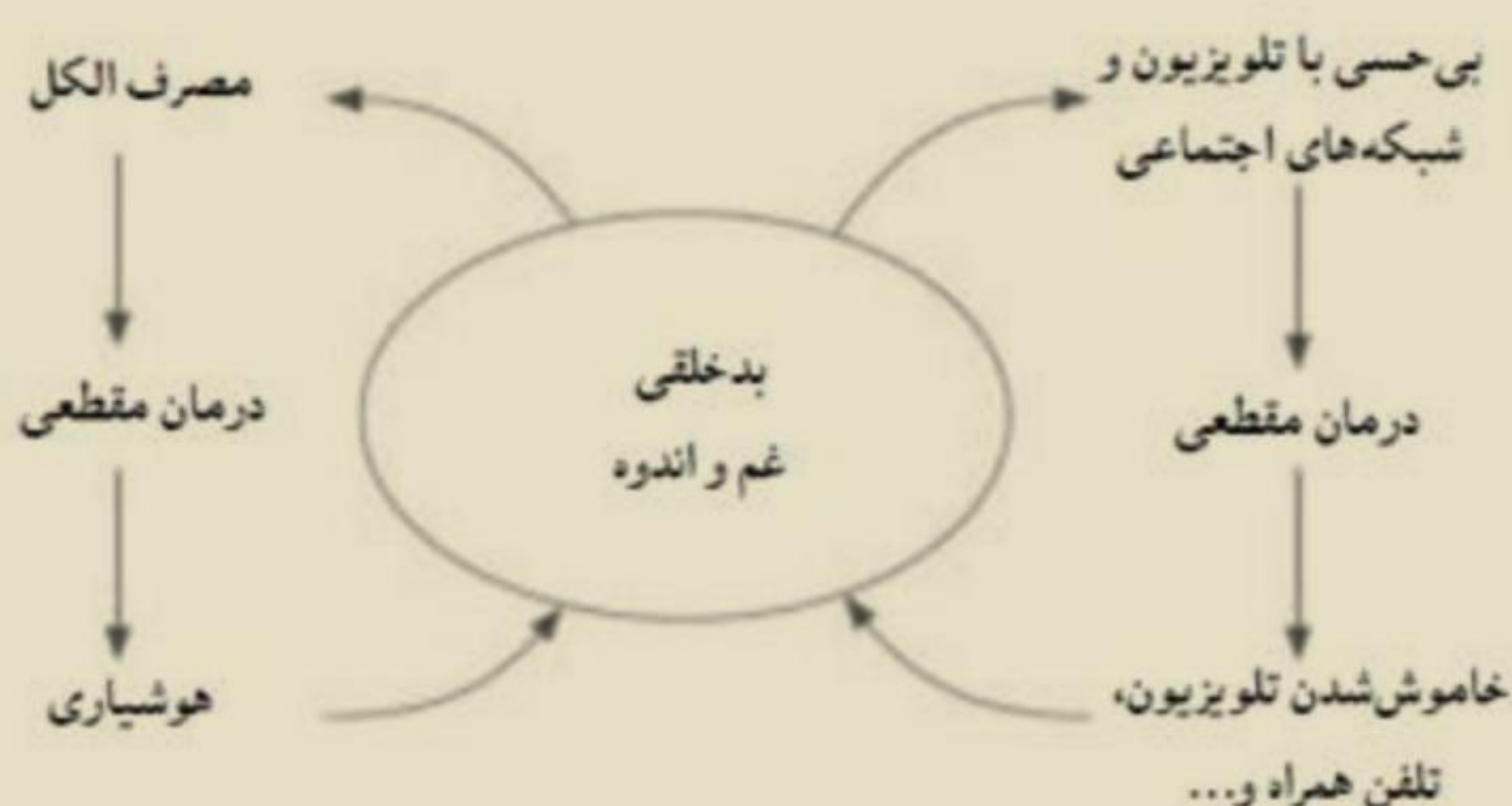
بدخلقی تمایل ما را به انجام کارهایی که می‌تواند حالمان را بدتر کند افزایش می‌دهد. وقتی حس می‌کنیم ناراحتیم و در معرض بدخلقی قرار داریم، دلمان می‌خواهد کاری کنیم تا از شر این حال و هوا خلاص شویم. مغز به تجربه می‌داند که چه چیزی به خروج سریع از این شرایط کمک می‌کند. ما کم‌وبیش برای محوشدن سریع مشکلاتمان حاضریم هر کاری انجام دهیم. در چنین مواقعی، سعی می‌کنیم با بی‌حسی یا با معطوف کردن حواسمان سوی دیگر احساساتمان را پس بزنیم.

برای برخی این تسکین‌های آنی و مقطعی الکل، مواد مخدر یا غذا و برای بعضی دیگر ساعت‌ها تماشای تلویزیون یا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی است. هریک از این‌ها بسیار جذاب به نظر می‌رسند؛ چراکه در کمترین زمان آن مشغولیتِ ذهنی و بی‌حسی فوری را که نیاز داریم به ما می‌دهند. اما آثار چنین ابزاری ناپایدارند و هنگامی که تلویزیون را خاموش کنیم، نرم‌افزار را ببندیم یا هوشیار شویم دوباره احساسات قبلی برمی‌گردند. هربار که این چرخه را پشت سر می‌گذاریم، احساسات با شدت بیشتری باز خواهند گشت.

برای یافتن راه‌های کنترل بدخلقی، نخست باید درباره‌ی روش‌های فعلی پاسخ‌گویی به احساساتمان فکر کنیم. قدم بعدی پاسخ مشفقانه به نیاز انسانی درونمان مبنی بر دریافت کمک و تسکین است.

درعین حال باید صادقانه مشخص کنیم کدام‌یک از این کارها برای کنارآمدن با این شرایط، اوضاع را به‌مرور زمان بدتر می‌کند. اغلب چیزهایی که در درازمدت بهترین نتیجه را در پی دارند در همان وهله‌ی اول، اثربخشی سریعی از خود را نشان نمی‌دهند.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید



شکل ۳. چرخه معیوب درمان مقطعی، ایزابل کلارک^۹ (۲۰۱۷)

امتحان کنید: این سؤالات برای بررسی راهکارهای مقابله‌ای فعلی شما با هدف مدیریت بدخلقی به شما کمک می‌کنند.



- وقتی احساس ناراحتی و بدخلقی می‌کنید، چه کار می‌کنید؟
- آیا این واکنش‌ها باعث تسکین فوری درد و ناراحتی می‌شوند؟
- در درازمدت چه تأثیری دارند؟
- آن‌ها برای شما چه هزینه‌هایی دارند؟ (منظور زمان، تلاش، سلامتی و پیشرفت است، نه پول).

الگوهای فکری که به احساس بد شما دامن می‌زنند

در فصل قبل گفتیم که رابطه میان افکار و احساسات به دو صورت است. افکاری که غالب اوقات به آن‌ها می‌اندیشیم در احساس ما تأثیر می‌گذارند. درمقابل احساس ما نیز در شکل‌گیری الگوهای فکری مؤثرند. در ادامه به برخی سوگیری‌های^{۱۰} فکری می‌پردازیم که معمولاً هنگام بدخلقی آن‌ها را تجربه می‌کنیم. سوگیری‌های فکری طبیعی هستند و حتماً قبلاً نامشان به گوشتان خورده است. این سوگیری‌ها برای همه پیش می‌آید و احتمال وقوعشان در زمان نوسانات خلقی و احساسی بیشتر و شدت آن‌ها در افراد متفاوت است. درک چیستی و شناخت این سوگیری‌ها، به محض شکل‌گیری، گام مؤثری در جهت سلب بخشی از قدرت آن‌هاست.

ذهن‌خوانی

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

درک درست افکار و احساسات اطرافیان برای انسان‌ها بسیار مهم است. ما گروهی زندگی می‌کنیم و به یکدیگر وابسته‌ایم؛ بنابراین همه ما بیشتر زندگی خود را صرف حدس زدن فکر و احساس دیگران می‌کنیم.

اما زمان ناراحتی به احتمال زیاد اکثر این حدس‌ها را درست فرض می‌کنیم و آن‌ها جنبه واقعی به خود می‌گیرند. «از طرز نگاه عجیب دوستم، تازه فهمیدم که از من متنفر است.» اما روز دیگری که درگیر بد خلقی نیستیم، احتمالاً بیشتر کنجکاو می‌شویم بدانیم موضوع چیست و احتمالاً از خودش دلیل این کار را جویا می‌شویم.

حتماً متوجه شده‌اید که هنگام بد خلقی به قوت قلب گرفتن از دیگران بیشتر نیاز دارید. اگر دیگران این دلگرمی مضاعف را تأمین نکنند، ناخودآگاه گمان می‌کنید که آن‌ها درباره شما بد فکر می‌کنند.

اما این فقط سوگیری و به احتمال قوی حاصل نشخوار فکری و قضاوت خودتان و تمرکز بر کاستی‌هایتان است.

تعمیم افراطی

وقتی با بد خلقی دست و پنجه نرم می‌کنیم، فقط یک اتفاق بد کافی است تا کل روزمان را خراب کند؛ مثلاً اول صبح ناخواسته مقداری شیر از دستتان روی زمین می‌ریزد و همه جا پخش می‌شود. احساس سردرگمی و نگرانی می‌کنید که مبادا دیر سر کارتتان برسید.

تعمیم افراطی از آنجایی شروع می‌شود که شما یک رویداد را نشانه‌ای تلقی کنید که امروز «یکی از آن روزها» خواهد بود، پس هیچ چیز بر وفق مراد شما پیش نخواهد رفت و همیشه همین جور بوده است. دست به دامن کائنات می‌شوید که یک امروز را دست از سر شما بردارد؛ چون به یقین می‌دانید که امروز با شما سر جنگ دارد.

با این اتفاق، ما منتظر اتفاقات بد و اشتباهات بیشتری هستیم و این شرایط بی‌شک منجر به یأس خواهند شد. یکی از چیزهایی که به طور خاص سبب افکار ناشی از تعمیم افراطی می‌شود رنج حاصل از اتمام رابطه است. رابطه‌ای به پایان می‌رسد و افکار ما شروع به تفسیر می‌کنند که ما به اصطلاح آدم رابطه نیستیم و هرگز رابطه‌ای شاد و موفق

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

نخواهیم داشت. وجود چنین افکاری طبیعی است؛ اما اگر آن‌ها را مهار نکنیم، باعث رنج بیشتر و بد خلقی می‌شوند.

تفکر خودمحورانه

احساس تنگنا و ناخوشی احساسی تمرکز ما را محدود می‌کنند. در این شرایط، اهمیت دادن به نظریات و دیدگاه‌های دیگران و توجه به تفاوت ارزش‌ها دشوارتر می‌شود. این سوگیری - فارغ از این که چقدر به کسی نزدیک هستیم - می‌تواند ارتباط ما با او را مختل کند و در نتیجه سبب بروز مشکل در روابطمان شود. مثلاً ما در زندگی خود قانونی تعیین می‌کنیم: «من باید همیشه هر کار را به موقع انجام دهم.» سپس از دیگران هم توقع داریم این قانون را رعایت کنند و در صورت برآورده نشدن انتظارمان، احساسمان جریحه دار شده و این کار را توهین تلقی می‌کنیم.

این طرز تفکر، آستانه تحمل ما در برابر دیگران را پایین می‌آورد و موجب بدتر شدن حالمان می‌شود و در نهایت بحران جدیدی به بلبشوی احساسی ما می‌افزاید. این نوع تفکر، حاصلی جز تلاش برای کنترل عناصر کنترل‌ناپذیر و، متعاقب آن، وخیم‌تر شدن وضعیت بد خلقی ما نخواهد داشت.

استدلال عاطفی

همان‌گونه که افکار فرد با واقعیت متفاوت‌اند، احساسات نیز با واقعیت سنخیتی ندارند. احساسات مجموعه‌ای از اطلاعات‌اند، اما زمانی که این اطلاعات با سماجت در ذهنمان قدرت‌نمایی می‌کنند، ما بیشتر در معرض خطر باور آن‌ها به منزله بازتابی واقعی از رخداد‌های پیرامونمان هستیم. من احساسش می‌کنم پس واقعیت دارد. استدلال عاطفی نوعی سوگیری فکری است که ما را برآن می‌دارد که از احساسمان در حکم مدرکی برای اثبات صحت چیزی استفاده کنیم؛ حتی زمانی که شواهد زیادی خلاف آن را نشان می‌دهند. مثلاً شما سرخورده و بد خلق و خالی از اعتماد به نفس از جلسه امتحان خارج می‌شوید. استدلال عاطفی شما این است که حتماً در امتحان رد می‌شوید. ممکن است امتحان را خوب

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

داده باشید، اما مغزتان از احساسات می‌گیرد و در حال حاضر شما حس پیروزی و موفقیت ندارید. بد خلقی گاهی به دلیل فشار عصبی ناشی از خستگی ایجاد شود، اما بازهم در نحوه تفسیر وضعیت شما تأثیر می‌گذارد.

فیلتر ذهنی

وقتی شما چیزی را باور دارید، مغزتان محیط را برای جستن هر نشانه‌ای مبنی بر صحت آن بررسی می‌کند. اطلاعاتی که باورهای ما در مورد خود و جهان را به چالش می‌کشند از نظر روان‌شناسی تهدیدکننده به‌شمار می‌روند.

وقتی همه چیز ناگهان پیش‌بینی‌ناپذیر به نظر برسد، احساس ناامنی شما را فرا می‌گیرد؛ بنابراین مغز ترجیحاً آن را نادیده می‌گیرد و چیزی را که با تجربیات قبلی مطابقت دارد حفظ می‌کند، حتی اگر باور شما ناراحت‌کننده و تنش‌زا باشد؛ بنابراین هنگامی که ناراحت و بدخلقید و باور دارید شکست خورده‌اید، ذهنتان مانند غربال تمامی اطلاعاتی که خلاف این ادعا را نشان می‌دهند حذف می‌کند و از هر نشانه‌ای مبنی بر این که خوب عمل نکرده‌اید برای تفسیر موقعیت استفاده می‌کند.

فرض کنید عکسی را در شبکه‌های اجتماعی ارسال کرده‌اید و بیشتر دنبال‌کنندگان نظر مثبتی زیر آن نوشته‌اند، اما شما آن‌ها را نمی‌بینید. از آن‌ها می‌گذرید و دنبال موارد منفی می‌گردید. فقط کافی است موردی بیابید تا بخش درخور توجهی از روزتان را به حلاجی کردن آن و دلخوری و بدبینی به خود بگذرانید.

از نظر تکاملی منطقی است که وقتی احساس آسیب‌پذیری می‌کنید، بیشتر مراقب نشانه‌های تهدید هستید. اگر می‌خواهید از بد خلقی و افسردگی رهایی یابید، مراقب فیلترهای ذهنی باشید.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

بایدها و نبایدها

مراقب بایدها و نبایدها باشید! منظورم احساس وظیفه متعارف و اخلاقی ما در قبال جامعه نیست. مقصود انتظارات سرسختانه و بی‌وقفه‌ای است که ما را به قعر چاه ناخشنودی می‌کشاند. من بایستی بیشتر... باشم و من باید احساس... داشته باشم. بایدها و نبایدها به‌شدت با کمال‌گرایی گره خورده‌اند. مثلاً احساس من هرگز نباید شکست بخورم، پیش‌زمینه این است که در صورت ارتکاب اشتباه یا رویارویی با شکست طیفی از نوسانات روحی و روانی و مشکلات خلقی به‌سوی فرد هجوم آورد. راه درست این است که برای موفقیت تلاش کنیم و شکست‌های احتمالی در طی مسیر را بپذیریم. اما توقعات غیرواقعی از خود چون تله‌ای ما را از رفتن بازمی‌دارند و هر نشانه‌ای دال بر برآورده‌نشدن این انتظارات موجب عذاب ما خواهد شد. پس مراقب بایدها و نبایدها باشید. این‌که از خودتان هنگام درگیری‌های خلقی انتظارات مشابه مواقعی که حالتان خوب است داشته باشید اصلاً واقع‌بینانه نیست و کمکی به شما نمی‌کند.

تفکر همه یا هیچ

اگر این سوگیری فکری یا همان تفکر سیاه و سفید کنترل نشود، عواقب سوئی روی خلق و خو خواهد داشت. در این سوگیری، فقط دو جنبه مطلق در هر رفتار، موفقیت، فکر، موضوع یا پدیده می‌بینید؛ یک جنبه تاریک، دیگری روشن، یکی سفید و آن دیگری سیاه؛ یعنی یا همه چیز صددرصد عالی است یا نیست^{۱۱}. من یا کاملاً موفق هستم یا کاملاً شکست‌خورده، بی‌نقص به نظر نمی‌رسم، پس زشتم، اشتباه کردم بنابراین از پس این کار بر نمی‌آیم و نباید آن را شروع می‌کردم. این سبک تفکر فقط دو قطب سیاه و سفید دارد و جایی برای تفکر خاکستری، که اغلب به واقعیت نزدیک‌تر است، باقی نمی‌گذارد. این الگوی فکری همه‌چیز را بغرنج‌تر می‌کند؛ زیرا ما را در برابر واکنش‌های احساسی شدید آسیب‌پذیرتر می‌کند. اگر رد شدن در امتحان برایتان به این معنی است که شما فردی شکست‌خورده‌اید، پیامد عاطفی ناشی از آن قطعاً

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

افراطی‌تر از زمانی است که فقط به موضوع به چشم اتفاق نگاه کنید و بی‌شک به‌سادگی بی‌خیال نخواهید شد.

وقتی احساس بد خلقی دارید، به احتمال زیاد با روش قطبی‌سازی به هرچیزی فکر می‌کنید. اما این نکته مهم را به خاطر داشته باشید که دلیل این امر برداشت اشتباه مغز شما یا نقص عملکردی آن به هر دلیل نیست. وقتی تحت فشار روحی و روانی هستیم، تفکر همه یا هیچ، حس قطعیت یا پیش‌بینی‌پذیری درمورد همه‌چیز در ما ایجاد می‌کند. در این صورت، ما مجال تفکر و سنجش منطقی‌تر، ارزیابی ابعاد مختلف بحث و در نهایت قضاوت مستدل و آگاهانه‌تر را از دست می‌دهیم.

سوگیری فکری	تعریف	مثال
ذهن‌خوانی	فرضیه‌سازی درباره‌ی فکر و احساس دیگران	«او مدتی است بامن تماس نگرفته، حتماً از من متنفر است.»
تعمیم افراطی	عمومیت‌دادن یک اتفاق به همه‌چیز	«در امتحان رد شدم، آینده‌ام به فنا رفت.»
تفکر خودمحور	فرض یکسان‌بودن دیدگاه و ارزش‌های سایرین با خود و قضاوت آن‌ها از دریچه‌ی همین دیدگاه و ارزش‌ها	«او مانند من وقت‌شناس نیست؛ پس قطعاً به من اهمیت نمی‌دهد.»
استدلال عاطفی	من چنین احساسی دارم، پس واقعیت همین است	«احساس گناه می‌کنم، بنابراین والد بدی هستم.»
بایدها و نبایدها	توقعات سرسختانه و غیرواقعی از خود که باعث می‌شود هر روز احساس ناکامی کنیم	«باید همیشه کامل به نظر برسم.» یا «باید هرکاری را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.»
تفکر همه یا هیچ	تفکر کاملاً قطعی یا افراطی	«اگر این کار را صددرصد درست انجام ندهم، شکست می‌خورم.» «اگر ظاهرم عالی نباشد، از خانه بیرون نمی‌روم.»

شکل ۴. انواع سوگیری فکری با ذکر مثال

چگونه سوگیری‌های فکری را مدیریت کنیم

اکنون برخی از سوگیری‌های فکری رایجی را می‌شناسید که می‌توانند

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

خلق و خوی شما را بدتر کنند. قدم بعدی چیست؟ ما نمی‌توانیم جلوی ورود این افکار به ذهنمان را بگیریم، اما این قدرت و اختیار را داریم که ببینیم (غرض و سوگیری) آن‌ها چیست، سپس نحوهٔ عکس‌العمل به آن‌ها را مدیریت کنیم. از میان چندین معنی و منظوری که مسئله، افکار ما فقط یکی از آن‌ها برداشت می‌کند. اگر این موضوع را بپذیریم که هر اتفاق معانی متعددی دارد، ذهنمان برای پذیرفتن و سنجش سایر برداشت‌ها باز می‌شود. چه بسا استدلال اصلی تأثیر کمتری در وضعیت عاطفی ما داشته باشد.

برای حصول اطمینان از ارائهٔ پاسخ دلخواه، ابتدا باید به سوگیری‌ها دقت کنیم؛ چون اگر بدون تأمل رفتار کنیم و متوجه سوگیری‌ها نباشیم، آن‌ها را برداشت‌های درستی از واقعیت تلقی خواهیم کرد. اینجاست که این سوگیری‌ها بدخلقی ما را تشدید می‌کند و در برخورد و رفتار ما در قبال پیشامد مدنظر تأثیر خواهد گذاشت.

توجه به سوگیری‌های فکری امری ساده و بدیهی به نظر می‌رسد، اما معمولاً کار راحتی نیست.

ما فقط همان برداشت واضح از مسئله را که به وضوح درمی‌یابیم تجربه نمی‌کنیم. هر تجربه سیلی از احساسات، تأثیرات جسمی، خاطرات، تمایلات و تصورات است که یک‌باره به‌سوی ما هجوم می‌آورد. ما به ناخودآگاه انجام دادن کارها عادت کرده‌ایم، پس برای در لحظه درنگ کردن و بررسی جزئیات به تمرین فراوان نیاز داریم.

در ادامه راه‌های تشخیص سوگیری‌های فکری و تأثیرات آن‌ها را می‌خوانید.

شروع

حالت‌های هیجانی شدید مانع درست فکر کردن می‌شوند؛ پس بهتر است کارمان را با بررسی احساسات حاکم بر موقعیت‌های قبلی شروع کنیم که در آن‌ها پس از فروکش کردن احساسات شروع به سوگیری کرده‌ایم. با یادآوری موارد گذشته، به آگاهی می‌رسید و به تدریج در لحظه به تفکر و سوگیری‌تان آگاه خواهید شد.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

وقایع روزانه را یادداشت کنید و روی موقعیت‌های خاص، خواه مثبت یا منفی، تمرکز کنید. در دفترتان به تفکیک درباره افکار آن لحظه و احساسات و تأثیرات جسمی توأم با آن بنویسید. سپس با استفاده از لیست سوگیری‌های فکری این کتاب ببینید آیا افکارتان شامل سوگیری فکری هست یا خیر.

اگر طی موقعیت احساسی فرصت نوشتن داشتید، همان موقع افکار، احساسات و تأثیرات جسمی متأثر از آن را بنویسید، اما سعی کنید شیوه نگارشتان به شکلی باشد که از فضای آن افکار و احساسات فاصله بگیرید. مثلاً من فکر می‌کنم... یا من احساس می‌کنم... وقتی بنویسید فکر یا احساس شما این است گویی خارج از گود ایستاده‌اید و به جریانات به چشم واقعیت ماجرا نمی‌نگرید، بلکه فقط تجربه‌ای احساسی را مشاهده می‌کنید که در آن زمان تحت تأثیرش قرار گرفته‌اید. اگر فردی معتمد و محرم رازی دارید، درمورد سوگیری‌های فکری‌تان با او صحبت کنید تا به شما برای تشخیص و به چالش کشیدن آن‌ها کمک کند. اما این انتخاب مستلزم این است که شخص مذکور به شما باور داشته باشد و احترام بگذارد و از تصمیمتان برای رشد و تحول حمایت کند. تجزیه و تحلیل شرایط در لحظه کار آسانی نیست و برنامه‌ریزی دقیق و مطمئنی می‌طلبد.

برای ارزیابی افکارتان و دریافت دیدی کلی به عملکرد آن‌ها تمرین ذهن‌آگاهی بهترین راه است. بخش مشخصی از روز را به رصد کردن افکارتان اختصاص دهید. این تمرینی رسمی^{۱۲} برای خلق قابلیت مشاهده افکار از بیرون بدون هیچ گونه قضاوتی است.

چند توصیه مفید

علاوه بر خلق ذهن‌آگاهی، باید سخت بکوشیم که الگوی فکری خود را فقط یکی از تفاسیر ممکن در نظر بگیریم و سایر ابعاد جریان را نیز مدنظر قرار دهیم. تشخیص و نام‌گذاری سوگیری‌های فکری رایج کمک شایانی در این زمینه به ما می‌کند.

بایک بار انجام دادن این کار به نتیجه‌ای نمی‌رسید. تمرین و ممارست

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

مداوم برای خلق و حفظ مهارت ضروری است. گاهی اوقات قادر به متمایز کردن افکار از سوگیری‌ها نیستید. در مواقع دیگر، می‌توانید آن‌ها را تشخیص دهید و با جایگزینی بهتر اصلاحشان کنید.

در تلاش برای جایگزین‌یابی، برخی دنبال گزینه‌های صحیح می‌گردند. خیلی در قید معنای دقیق عبارت «دیدگاه جایگزین» نباشید. مهم این است که یاد بگیرید پیش از پذیرش فکرتان به جای واقعیت مکث کنید و با جدیت سایر دیدگاه‌ها را بررسی کنید. براساس قاعده‌ای کلی، باید دنبال احساسی متعادل‌تر، منصفانه و مشفقانه باشید و تمام اطلاعات موجود را در نظر بگیرید. احساسات گرایش زیادی به سوگیری افراطی دارند.

اما زندگی اغلب پیچیده‌تر از این حرف‌هاست و نقاط مبهم زیادی دارد. ممکن است برای بررسی ابعاد مختلف هر ماجرا زمان بگذارید، ولی دیدگاه روشنی نیابید؛ هیچ اشکالی ندارد. مادامی که به برداشت درستی نرسیده‌اید هیچ تصمیمی نگیرید. آستانه تحملتان را بالا ببرید و مغرضانه سوگیری نکنید. با انجام این کار، دیگر با اولین فکری که به ذهنمان خطور کرد به مسائل پاسخ نمی‌دهیم و انتخاب‌های ما به مراتب آگاهانه‌تر و منطقی‌تر خواهد بود.

فرض کنید هنگام صبحانه شیر را روی زمین می‌ریزم و بلافاصله از خودم می‌پرسم که چرا این قدر بی‌عرضه‌ام و چرا هیچ چیز بر وفق مراد من پیش نمی‌رود. این نگرش ترکیب دقیقی از تعمیم افراطی و تفکر همه یا هیچ است. در این موقعیت اگر بتوانم سوگیری را تشخیص دهم، از شدت واکنش عاطفی ممکن خواهم کاست. ریختن شیر اتفاق جالبی نیست، اما ارتباط ما با افکارمان است که تعیین می‌کند این پیشامد فقط یک ناراحتی چند دقیقه‌ای باشد یا خلق و خوی ما را یک روز کامل به گند بکشد. این نکته هم مثل بقیه نکات این کتاب گفتنش راحت و عمل کردن به آن دشوار است. این کار نیاز به تمرین دارد و البته قرار نیست پس از آن هرگز شکست نخوریم، ولی بی‌شک مانع از کاه کوه ساختن می‌شود.

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

خلاصه فصل

- سوگیری فکری اجتناب‌ناپذیر است، اما ما هم در برابر تأثیرات آن ابزار مفیدی داریم.

- ما طبیعتاً دنبال شواهدی برای تأیید باورهایمان هستیم و همان باورها را تجربه می‌کنیم؛ حتی زمانی که شواهد غیر از آن را نشان می‌دهند.

- آنچه سبب بروز بدخلقی می‌شود، اغلب بر تهدید و شکست متمرکز است (گیلبرت، ۱۹۹۷).

- اگر به تمرکز روی افکار و باور آن‌ها به‌عنوان واقعیت ادامه دهیم، بازخورد این سوگیری منفی ممکن است منجر به تشدید بدخلقی شود.

- برای ممانعت از سقوط در مارپیچ نزولی منتج از فرایند فوق باید این را درک کنیم که احساس ما دلیل صحت افکارمان نیست، راهکار دیگر اتخاذ موضع کنجکاوی است.

- آشنایی با سوگیری‌های متداول به شما کمک می‌کنند از افکارتان کمی فاصله بگیرید و به محض شکل‌گیری سوگیری آن را تشخیص دهید و به آن‌ها برچسب سوگیری بزنید نه واقعیت.

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

جیم کری^{۱۳} در فیلم ماسک^{۱۴}، محصول ۱۹۹۴، نقش کارمند بانکی به نام استنلی ایپکیس^{۱۵} را ایفا می‌کند. او ماسک چوبی لوکی^{۱۶}، خدای شرارت نورس، را می‌یابد. هرگاه آن را به صورتش می‌زند، ماسک تمام سر او را دربرمی‌گیرد و استنلی را می‌بلعد و در هر حرکت او تأثیر می‌گذارد. درواقع او خود ماسک می‌شود.

استنلی دنیا را از دریچه ماسکی که درست جلوی صورتش قرار دارد می‌بیند. ماسک همه راه‌ها جز دیدگاه خودش را مسدود می‌کند. هرگاه استنلی آن را از صورتش جدا می‌کند و از ماسک فاصله می‌گیرد، ماسک قدرت تأثیر در احساس و رفتار او را از دست می‌دهد. ماسک از بین نمی‌رود، اما فاصله چشم استنلی را باز می‌کند تا ببیند ماسک جزئی از شخصیت او نیست.

هنگام بدخلقی، افکار ما همه توجه و انرژی ما را می‌گیرند. مغز پیام ناخوشی از بدن دریافت می‌کند و دلایل متعددی برای این حال طبق شواهد قبلی استنتاج می‌کند.

تا به خود بیایید، انبوهی از افکار منفی خودسرزنشگر مثل گله زنبور در سرتان وزوز می‌کند. اگر درگیر این افکار شویم و اجازه دهیم ما را در خود فروببرند، رفته رفته بدخلقی مان را بیشتر می‌کنند.

هیچ‌یک از کتاب‌های خودیاری، که مثبت‌اندیشی را توصیه می‌کنند، این واقعیت را در نظر نگرفته‌اند که کنترل ورود افکار مختلف به ذهن امکان‌پذیر نیست؛ اما نحوه برخورد با این افکار را می‌توان مدیریت کرد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای مدیریت افکار و تأثیراتشان فاصله گرفتن از آنهاست.

حضور این افکار در ذهنتان باعث می‌شود این کار سخت به نظر برسد. اما خوب است بدانید انسان‌ها ابزاری قدرتمند برای فاصله گرفتن از افکارشان دارند. این ابزار فراشناخت^{۱۷} نام دارد که معنایش فکرکردن درباره افکار خود است.

ما توانایی فکرکردن داریم، ضمن این که قابلیت فکرکردن درمورد آنچه

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

که به آن می‌اندیشیم را هم داریم. فراشناخت فرایند عقب‌نشینی از افکار و رعایت فاصله کافی است تا افکار را به همان شکلی که هستند ببینیم. با این کار، آن‌ها بخشی از قدرتشان در برابر شما و احساس و رفتارتان را از دست می‌دهند. به جای این که تحت کنترل و هدایت افکارتان باشید، باید راه مناسبی برای پاسخ‌گویی به آن‌ها انتخاب کنید.

فراشناخت پیچیده به نظر می‌رسد، اما درواقع فرایندی ساده است شامل توجه به افکاری که به ذهنتان خطور می‌کند و مشاهده تأثیرشان در احساساتان. برای این کار چند دقیقه مکث کنید و ببینید ذهنتان کجا می‌رود.

شما می‌توانید مانند ماسک‌زدن استنلی به یک فکر بچسبید یا رهایش کنید و منتظر افکار بعدی باشید.

قدرت هر فکر به میزان باور شما به آن بستگی دارد؛ این که چقدر به صحت و معنادار بودن آن اعتقاد دارید. مشاهده فرایندهای فکری به این شکل ماهیت آن‌ها را به شما نشان می‌دهد. افکار با واقعیت متفاوت‌اند. آن‌ها ترکیبی از نظرات، قضاوت‌ها، داستان‌ها، خاطرات، برداشت‌ها و احتمالات درباره آینده هستند؛ روش‌هایی که مغز برای درک دنیا پیش پایتان می‌گذارد. اما اطلاعات مغز محدود است. وظیفه دیگر مغز این است که تا حد ممکن در زمان و انرژی شما صرفه‌جویی کند. در نتیجه میان بر می‌زند و همیشه در مسیر حدس و پیش‌بینی جلو می‌رود.

ذهن‌آگاهی ابزاری عالی است برای تمرین مشاهده افکار و تقویت ماهیچه‌های ذهن شما که در مقوله فراشناخت دخیل‌اند؛ یعنی مشخص می‌کنند به کدام فکر توجه کنید و بدون چسبیدن به آن رهایش کنید و سپس، آگاهانه نقطه تمرکز توجه‌تان را انتخاب کنید.

ذهن‌آگاهی: تغییر جهت نورافکن

در فصل قبل، تعدادی از سوگیری‌های فکری رایج را به شما معرفی کردم که از ویژگی‌های بد خلقی هستند. در برخی از کتاب‌های خودیاری به شما می‌گویند که «فقط مثبت فکر کنید» ولی مشکل اینجاست که ما نمی‌توانیم افکار ورودی ذهنمان را کنترل کنیم. حتی اگر سعی کنیم

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

افکار خاصی نداشته باشیم، باز همین یک جور اندیشیدن به همان افکار است. فقط مثبت فکر کردن واقع بینانه نیست. بسیاری از مردم در زندگی با مشکلات باورنکردنی روبه‌رویند. قرار نیست، با تعیین معیار ناممکن تولید افکار مثبت در مواقع سخت، بار روی دوششان را سنگین‌تر کنیم.

درواقع در شرایط دشوار احتمالاً نمی‌توانند مثبت فکر کنند و درد خودسرزنشگری هم به دردهایشان اضافه می‌شود؛ چون فکر می‌کنند فقط آن‌ها از انجام این کار عاجزند.

بنابراین، چون نمی‌توانیم تعیین کنیم ذهنمان چه افکاری تولید کند، حوزه اختیار ما در نحوه پاسخ‌گویی به آن‌هاست.

توجه به افکار قدرت آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر توجه را مانند نورافکن تصور کنیم، می‌توان گفت خیلی از مردم بی‌توجه آن را به حال خود رها کرده‌اند تا به هر سو که می‌خواهد بچرخد. گاهی اوقات در صورت وجود علائم خطر یا تهدید مغز اوضاع کنترل را به دست می‌گیرد. اما ما هم می‌توانیم با انتخابی آگاهانه، نورافکن را هدفمندانه روی جنبه‌های خاصی از تجربه‌مان متمرکز کنیم.

این کار با مقاومت در برابر افکار و تلاش برای نادیده گرفتن آن‌ها متفاوت است. این یعنی برخوردی آگاهانه با افکار؛ یعنی انتخاب کنیم به کدام فکر توجه کنیم، روی کدام تمرکز کنیم و به آن بال‌وپر بدهیم.

بسیاری از مراجعان من به آنچه نمی‌خواهند واقف‌اند. آن‌ها می‌دانند که افکار و احساساتی دارند که دوست دارند از شرشان خلاص شوند. اما طی روند کار غافلگیر می‌شوند؛ چون قبلاً از خود نپرسیده‌اند چه می‌خواهند. مشکلات دردناک بسیار مبهم و نیازمند توجه‌اند؛ در نتیجه بیشتر روی آن‌ها متمرکز می‌شویم و کمتر به این که به جای آن‌ها چه می‌خواهیم فکر می‌کنیم.

بسیاری از ما عادت نداریم از خود پرسیم چه می‌خواهیم. هریک از ما وظایفی داریم: پاسخ‌گویی به رئیس‌مان، پرداخت وام مسکن، تأمین زندگی فرزندانمان. با گذر زمان درمی‌یابیم این آن خوشبختی‌ای نیست

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

که دلمان می‌خواسته، اما این که واقعاً چه می‌خواهیم یا به چه چیزی نیاز داریم را هم نمی‌دانیم؛ زیرا هرگز به آن فکر نکرده‌ایم.

قصد ندارم بگویم با تمرکز بر آنچه می‌خواهید می‌توانید آن را در زندگی‌تان پدیدار کنید، اما اگر می‌خواهید طبق برنامه پیش بروید، باید حواستان باشد به کدام سو می‌روید.

توجه شما ارزشمند است و برای خلق تجربه‌های زندگی‌تان مؤلفه مهمی به‌شمار می‌رود؛ بنابراین یادگیری کنترل و هدایت آن تأثیر بسزایی در زندگی و روحیه شما خواهد داشت. اما ما زندگی پرمشغله و مملو از مسئولیت‌ها و وظایف روزانه تکراری داریم. بنابراین، مغز شگفت‌انگیز ما برای آسان‌تر کردن کارها برنامه عملکرد خودکار را به جریان می‌اندازد و بیشتر کارها را ناخودآگاه پیش می‌برد.

به همین دلیل است که تمرین‌هایی مانند مراقبه ذهن‌آگاهی بسیار محبوب شده‌اند؛ زیرا شرایط برخی تمرینات رسمی را برای ما مهیا می‌سازند. برای یادگرفتن رانندگی باید آموزش دید. به نظر من تمرینات ذهن‌آگاهی برای مدیریت ذهن مانند تعالیم رانندگی هستند.

این تمرینات گاهی اوقات خسته‌کننده، ترسناک یا ناامیدکننده به نظر می‌رسند، اما به مغز کمک می‌کنند که با ساخت مسیر عصبی جدید اجرای مهارت را تسهیل کند؛ به نحوی که بعدها در صورت لزوم می‌توانید بدون نیاز به تلاش آگاهانه آن مهارت‌ها را به کار بگیرید.

تمرین ذهن‌آگاهی برای اولین بار احتمالاً تا حدودی مأیوس‌کننده است؛ زیرا نمی‌دانید باید دقیقاً چه کار کنید و نگرانید آیا درست پیش می‌روید یا خیر، و سردرگمید که چه احساسی باید هنگام انجام آن داشته باشید؛ بنابراین در جعبه‌ابزار پایان این فصل، برای راهنمایی چند مرحله ساده را توضیح داده‌ام. قرار نیست این تمرین تجربه ژرف و پیچیده‌ای باشد. این کار مانند وزنه‌زدن در باشگاه است؛ با این تفاوت که ماهیچه‌های ذهن را تقویت می‌کنیم و رشد می‌دهیم. با این کار، توانایی خود را برای انتخاب آگاهانه نقطه تمرکز توجه‌مان افزایش می‌دهیم و درعین حال توانایی مدیریت خلق و خوی خود را نیز افزایش می‌دهیم.

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

چگونه نشخوارهای فکری را متوقف کنیم

نشخوار فکری^{۱۸} به مثابه ماشین لباسشویی افکار است؛ فرایندی که بارها و بارها افکار را دقیقه‌ها و ساعت‌ها و روزها زیرورو می‌کند.

مغز افسرده خیلی بیشتر روی سوگیری‌های مخرب تمرکز و حالتان را بدتر می‌کند. ترکیب سوگیری‌های فکری با نشخوار فکری باعث پریشانی شدیدتر و طولانی‌مدت خواهد شد. درواقع تحقیقات نشان می‌دهند نشخوار فکری عامل کلیدی تداوم افسردگی است (واتکینز و رابرتز، ۲۰۲۰). هرچه بیشتر نشخوار کنید، بیشتر در این باتلاق فرومی‌روید. نشخوار فکری سبب تشدید و تداوم غم یا افسردگی می‌شود.

آنچه دربارهٔ مسیرهای عصبی گفتیم به خاطر دارید؟ با تکرار هر کار، فعالیت عصبی مربوط به آن بیشتر در ذهنتان ریشه می‌دواند. این بدان معناست که هرچه بیشتر در افکار یا خاطرات دردناک غوطه‌ور شوید، یادآوری آن‌ها برای شما آسان‌تر می‌شود. ناگهان خود را در تله‌ای می‌یابید که در آن با تحریک مداوم احساسات دردناک و پریشانی تا قعر تاریکی^{۱۹} فرومی‌روید.

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

حال که می‌دانیم نشخوار فکری احساسات دردناک را تشدید می‌کند چگونه باید آن را متوقف کنیم؟

برای تغییر فکر در لحظه، استفادهٔ صرف از یک مفهوم ذهنی برای تغییر دادن کانون توجه کار دشواری است. افراد زیادی را دیده‌ام که از رویکردی عملی برای دریافت نتایج مؤثر استفاده می‌کنند.

هرگاه متوجه شدید نشخوار فکری به سراغتان آمده است، کف دستتان را محکم به علامت توقف جلو ببرید و بگویید «ایست!» و پس از آن، یک حرکت فیزیکی سریع مانند ایستادن انجام و موقعیتتان را تغییر دهید. فعالیت فیزیکی‌تان را هر یک دقیقه تغییر دهید، یا فقط راه بروید، یا در فضای آزاد چند دقیقه‌ای قدم بزنید یا هر کاری که انجامش در آن زمان مقدور است. تحرک جسمی فضای ذهنتان را تغییر می‌دهد، حتی وقتی این کار سخت و ناممکن به نظر می‌رسد.

با توجه به این که نشخوار فکری ما را در افکار مربوط به بدترین خصلت‌ها و بدترین لحظاتمان غرق می‌کند، و با توجه به پیامدهای فیزیولوژیکی آن بر احساسات ما، هنگامی که راه چاره‌ای نداریم، یکی از ساده‌ترین روش‌های معطوف کردن افکارمان پرسیدن این سؤال است: «اگر الان در بهترین حالت روحی‌ام بودم چکار می‌کردم؟» اگر در حال حاضر ایام تاریک افسردگی را تجربه می‌کنید، از خودتان انتظار نداشته باشید که کارهایتان مطابق آن چیزی باشد که روزهای خوبتان انجام می‌دهید.

اما می‌توانید تصویر ذهنی از مسیر دلخواهتان برای حرکت خلق کنید. بنابراین، اگر در حال نشخوار تجربهٔ دردناکی در زندگی‌تان هستید و در پی زیرورو کردن آن چندین ساعت از زندگی‌تان را از دست داده‌اید، سؤال بالا را از خود پرسید. شاید پاسخ این باشد: «بلند می‌شوم، دوش می‌گیرم و آهنگی می‌گذارم که به من روحیه بدهد.» یا شاید: «کاری را که از آن لذت می‌برم انجام می‌دهم و توجه و تمرکز را صرف آن می‌کنم.»

در برخی افراد مستعد، نشخوار فکری تنهایی عرصه را برای هجوم افکار

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

و خاطرات و متعاقب آن، رنج احساسی ناشی از آن‌ها باز می‌کند. ارتباط با دیگران به‌یقین قدرتمندترین ابزاری است که در بحبوحهٔ نشخوار فکری به دادمان می‌رسد.

دوستان خوبمان یا درمانگرمان می‌توانند گوش شنوای حرف‌های ما باشند و بازخوردشان چون آینه‌ای در برابر افکار ما خواهد بود. آن‌ها به خودآگاهی ما کمک می‌کنند و راهنمایی‌ها یا سرنخ‌هایی که در اختیار ما می‌گذارند به توقف نشخوار فکری و تغییر سمت‌وسوی افکارمان به چیزی جدید و مفیدتر می‌انجامد.

ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی حالتی از ذهن است که در هر شرایطی می‌توانیم آن را پرورش دهیم. خودآگاهی یعنی در زمان حال حضور داشته باشیم و به تک‌تک لحظات آن توجه کنیم و از افکار، احساسات و تأثیرات جسمی خود، بدون قضاوت یا مشغولیت ذهنی دیگری، آگاه باشیم. این کار به سرعت بدخلقی‌تان را از بین نمی‌برد یا مشکلاتی را که با آن‌ها روبه‌رو هستید تغییر نمی‌دهد.

آگاهی شما از جزئیات تجربه‌تان را افزایش می‌دهد تا با دقت نحوهٔ واکنشتان را انتخاب کنید. اما اگر روش انجام مراقبهٔ ذهن‌آگاهی را بلد نباشید، این کارها برایتان مشکل خواهد بود.

مدیتیشن برای ذهن مثل باشگاه ورزشی است که در فضای آن مهارت‌هایتان را تمرین و تقویت می‌کنید.

چگونه این کار را انجام دهیم

اگر تاکنون مراقبهٔ ذهن‌آگاهی را انجام نداده‌اید، برای شروع مراقبه‌های هدایت‌شده^{۲۰} را انتخاب کنید. تعداد زیادی از این مراقبه‌ها به‌صورت برخط وجود دارد. خودم هم برخی از آن‌ها را در کانال یوتیوبم گذاشته‌ام. تکنیک‌های فراوانی در این مورد وجود دارد که هریک براساس سنت‌های خاص خود انجام می‌شوند، اما هدف بیشتر آن‌ها، تقویت وضوح ذهن است. بنابراین، چند سبک مختلف را امتحان کنید و ببینید از کدام‌یک نتیجه می‌گیرید.

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

تمرین شکرگزاری

تمرین شکرگزاری روش ساده دیگری است که با انجام آن کم کم عادت می کنید توجهتان را از نشخوارهای فکری به سوی دیگری معطوف کنید. دفترچه یادداشت کوچکی بردارید و روزی یک بار سه چیز را که بابت آن ها احساس قدردانی می کنید یادداشت کنید. این موارد می توانند موهبت های بزرگ مانند حضور عزیزانتان یا جزئیات کوچکی مانند طعم قهوه تان باشد. شاید در وهله اول، این کار ساده تر از آن به نظر برسد که مؤثر واقع شود، اما به مرور و با هر بار قدردانی مغز شما عادت می کند به چیزهایی توجه کند که شرایط احساسی مطبوع و دلپذیری ایجاد می کنند. هرچه بیشتر تمرین شکرگزاری کنید، استفاده از آن در موقعیت های دیگر آسان تر می شود.

جعبه ابزار: قدردانی را به عادت تبدیل کنید



- سه چیز را بنویسید که احساس می کنید بابت آن ها باید شکرگزاری کنید. فرقی نمی کند جنبه های بزرگ و اساسی تر زندگی تان باشد یا کوچک ترین جزئیات یک روزتان. مهم نیست چه چیزی را انتخاب می کنید؛ بلکه تمرین معطوف کردن عمدی توجهتان حائز اهمیت است.
- چند دقیقه را به فکر کردن درمورد آن ها اختصاص دهید و بگذارید تأثیرات و عواطف همراه آن را احساس کنید.
- حتی یک بار شکرگزاری تجربه دلپذیری است، ولی انجام هر روزه آن تمرین زندگی^{۲۱} است که عضله ذهنی را برای انتخاب نقطه تمرکز درست پرورش می دهد و شما از مزایای آن بهره مند خواهید شد.

خلاصه فصل

- ما نمی توانیم افکاری را که به ذهنمان می رسد کنترل کنیم، اما می توانیم روی کانون توجه خود کنترل داشته باشیم.
- تلاش برای فکر نکردن به چیزی باعث می شود که بیشتر درمورد آن فکر کنیم.
- بدون سعی در حذف افکار، انتخاب می کنیم وقت و توجه مان را به

فصل سوم: راهکارهای مفید فاصله گرفتن

کدامیک اختصاص دهیم. این کار تأثیر بسزایی در تجربهٔ احساسی ما خواهد داشت.

- تغییر کانون توجه مهارتی است که با تمرین شکرگزاری و ذهن‌آگاهی به دست می‌آید.

- همان‌طور که برای تمرکز بر مشکلات زمان صرف می‌کنیم، باید به مسیری که می‌خواهیم درقبال آن پیش بگیریم و نحوهٔ احساس و رفتارمان نیز توجه کنیم.

- افکار با واقعیت متفاوت‌اند. آن‌ها روش‌هایی هستند که مغز برای درک دنیا پیش پایمان می‌گذارد.

- قدرت هر فکر در میزان باور ما به آن به منزلهٔ تنها حقیقت موجود است.

- سلب قدرت افکار با عقب‌نشینی، فاصله گرفتن (فراشناخت) و دیدن واقعیت آن‌ها اتفاق می‌افتد.

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهیم

ما در روزهایی که حالمان خوب است می‌توانیم در لحظه تصمیم بگیریم؛ درحالی که وقتی احساس بدخلقی می‌کنیم، این کار دشوار به نظر می‌رسد. با محل کار تماس بگیرم و اطلاع دهم بیمارم یا تقاضای مرخصی کتبی بدهم بینم چه می‌شود؟ به دوستم زنگ بزنم یا صبر کنم حالم بهتر شود؟ خوراکی سالم بخورم یا آرامش بخش؟

مشکل تصمیم‌گیری در زمان ناراحتی، این است که بدخلقی ما را به انجام کارهایی وامی‌دارد که در همان حال نگه‌مان می‌دارد و چیزهایی که به بهتر شدن حالمان کمک می‌کند به نظرمان تحمل‌ناپذیرند. ما روی بهترین تصمیم تمرکز می‌کنیم و خود را به خاطر انجام‌ندادن آن سرزنش می‌کنیم. اینجا است که کمال‌گرایی به وضوح دیده می‌شود. کمال‌گرایی فرایند تصمیم‌گیری را از کار می‌اندازد؛ زیرا هر تصمیمی خواه‌ناخواه به نوبه خود عدم قطعیت ذاتی^{۲۲} دارد و هر انتخابی شامل برخی از عوارض جانبی منفی است که باید آن‌ها را پذیرفت.

وقتی صحبت از مهار بدخلقی در میان باشد، تمرکز روی گرفتن تصمیمات خوب است، نه تصمیمات کامل و بی نقص. تصمیم خوب تصمیمی است که شما را در مسیری که می‌خواهید پیش می‌برد. قرار نیست تصمیمتان شما را ناگهان به وضعیت دلخواهتان برساند.

تصمیم‌گیری کاری است که باید همواره آن را انجام دهیم ولو تصمیم‌گیری‌های جزئی. در شرایط بحرانی تصمیم‌گیری و پیش‌روی ضروری است. فرض کنید هوا تاریک است و در دریای عمیقی گیر افتاده‌اید و نمی‌دانید کدام مسیر شما را به منطقه امن می‌رساند، اما می‌دانید که اگر بدون انتخاب مسیر ساکن باشید و پیش‌روی نکنید، مدت زیادی روی آب نخواهید ماند. بدخلقی هم باعث می‌شود که نخواهید کاری انجام دهید. بنابراین، انجام هر کار مثبتی - هرچند کوچک - گامی مفید در مسیری است که می‌خواهید بروید.

آنچه اغلب تصمیم‌گیری را در زمان بدخلقی سخت‌تر می‌کند، تمایل ما به تصمیم‌گیری براساس احساس موجود و احساسی است که

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

می‌خواهیم در آن زمان داشته باشیم. اما در عوض اگر تصمیماتمان براساس مقاصد و اهداف شخصی باشد، به جای مدنظر قراردادن احساسات آن لحظه، تصمیمات و اقداماتمان مبتنی بر ارزش‌هایمان خواهد بود. هنگام بدخلقی بر ارزش‌های شخصی خود درمورد سلامت تمرکز کنید. چه چیزی درباره سلامت جسمی و روحی‌تان برای شما مهم است؟ چگونه می‌خواهید زندگی روزمره‌تان را بگذرانید که دال بر وجود این ارزش‌ها باشد؟ در حال حاضر چقدر به آن ارزش‌ها پایبندید؟ امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که شما را در مسیر مراقبت از سلامتی‌تان به روش دلخواهتان هدایت کند؟

ثبات

هنگام بدخلقی، که انجام حتی کارهای کوچک روزانه برایتان دشوار است، اهداف افراطی دور از دسترس برای خود تعیین نکنید. هدف کوچکی انتخاب کنید که می‌دانید هر روز از پس انجامش برمی‌آیید. سپس به خودتان قول بدهید که آن را به سرانجام خواهید رساند. ممکن است ابتدا احمقانه به نظر برسد؛ زیرا آن تغییرات کوچک نتایج و پاداش فوری و چشمگیری به همراه نخواهند داشت. اما درواقع آن‌ها کار بسیار مهم‌تری انجام می‌دهند. آن‌ها مسیرهایی برای عادت جدیدی می‌سازند که می‌توانید آن را در زندگی روزمره خود بگنجانید و به مرور زمان تقویتش کنید تا ملکه ذهن‌تان شود. پس سخت نگیرید. آهسته و پیوسته پیش بروید. تغییری که آهسته صورت بگیرد تغییر پایداری خواهد بود.

هنگام بدخلقی از بدرفتاری و سرزنش خود دست بکشید

ما بدون انتقاد و حمله به خود نمی‌توانیم درباره مقابله با بدخلقی صحبت کنیم. بدخلقی خودآزاری و خودسرزنشگری را تشدید می‌کند. خیلی آسان است به کسی بگوییم که به خودش سخت نگیرد. اما وقتی چیزی از سنین جوانی عادت شده باشد، بعید است فقط با این حرف از بین برود. ما نمی‌توانیم جلوی این افکار را بگیریم، اما می‌توانیم توانایی خود را برای توجه به آن‌ها و مدیریت نحوه واکنشمان زیاد کنیم تا قدرت کنترل آن‌ها روی احساس و رفتارمان کاهش یابد. می‌توانیم از همان

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

مهارت‌هایی که به آن‌ها پرداختیم، برای تشخیص سوگیری‌های فکری و فاصله گرفتن از آن‌ها استفاده کنیم. این به ما کمک می‌کند که آن افکار را به شکل قضاوت‌های احساسی ببینیم، نه واقعیت‌های موجود.

به کسی که او را بی‌قید و شرط دوست دارید فکر کنید. حالا تصور کنید که او درمورد خودش طوری صحبت کند که شما با خودتان صحبت می‌کنید، به او چه می‌گفتید؟ دوست دارید شهادت دیدن چه چیزی در خودش را داشته باشد؟ دلتان می‌خواهد چگونه با خودش صحبت کند؟ این کاریکی از راه‌هایی است که به ما کمک می‌کند به آن حس عمیق شفقت برسیم، که اغلب به دیگران نشان می‌دهیم، اما درمورد خودمان از آن غافلیم.

شفقت به خود، اغماض افراطی اشتباهات^{۲۳} نیست. شفقت به خود همان صدایی است که بیش از هر چیز به شنیدن آن نیاز دارید، صدایی که به شما قدرت پا پس کشیدن می‌دهد نه این که شما را بیشتر میان‌گود بکشد. شفقت به خود صدای صداقت، تشویق، حمایت و مهربانی است، صدایی محبت‌آمیز که گردوغبار را از شما می‌تکاند و مستقیماً در چشمانتان نگاه می‌کند و به شما می‌گوید برگردید و دوباره سعی کنید؛ مثل والدینتان، مربی، مشوق. این که ورزشکاران برجسته همیشه یک نفر را دارند که بین هر دور، دست یا نوبت مسابقه کنارشان باشد بی‌دلیل نیست. آن‌ها می‌دانند که کلمات چه تأثیر قدرتمندی در ذهن شما دارند. چه در رینگ بوکس یا زمین تنیس باشید و چه در جلسه کاری یا سالن امتحان همین قانون صدق می‌کند.

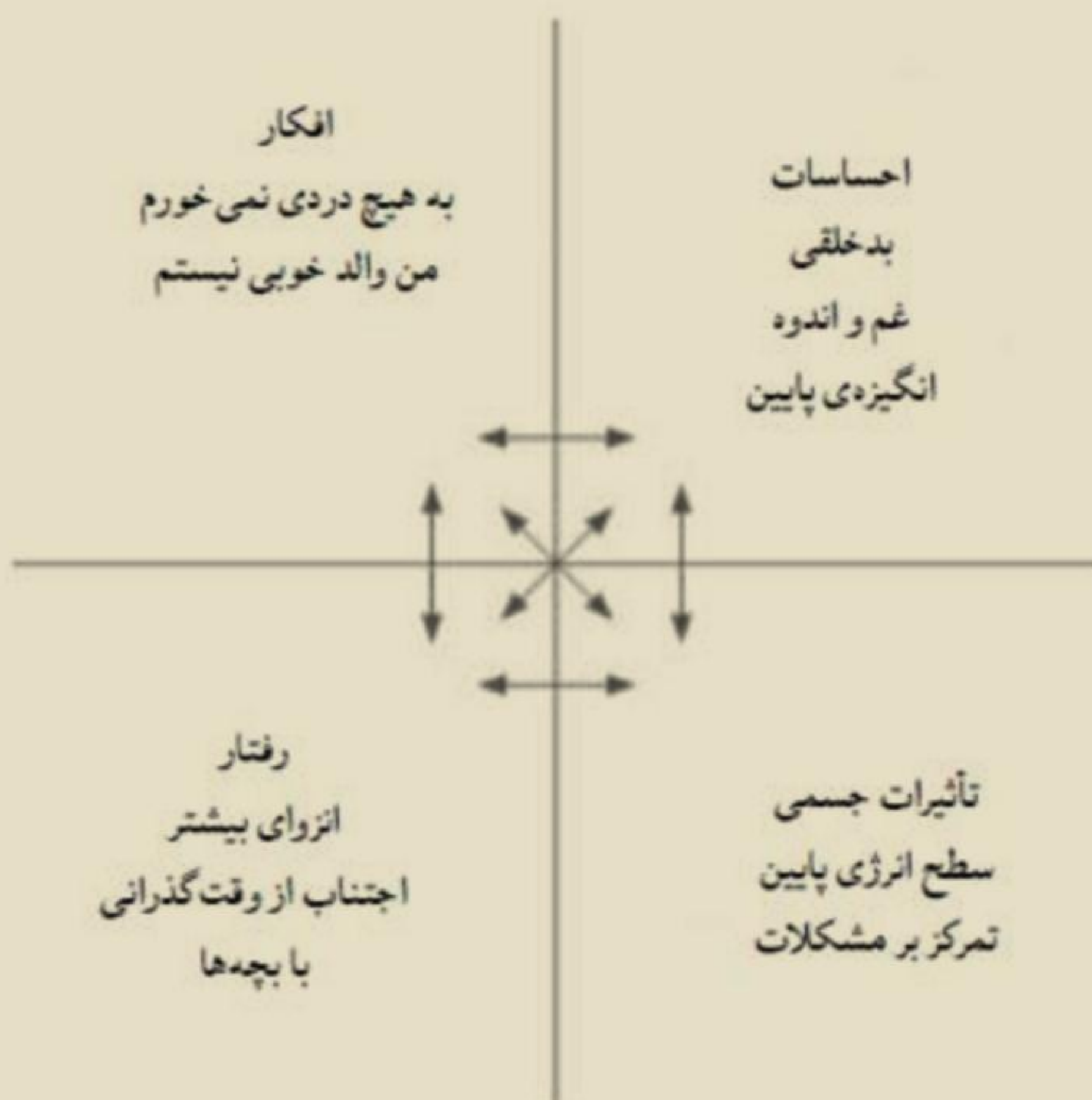
بنابراین صحبت کردن با خودمان، به همان روشی که عزیزانمان را حمایت و تشویق می‌کنیم، مؤلفه‌ای قدرتمند در مدیریت خلق و خویمان است.

به جای بد خلقی می‌خواهید چه احساسی داشته باشید؟

هنگام تلاش برای مقابله با بد خلقی، روی فکر و احساسی تمرکز می‌کنیم که نمی‌خواهیم داشته باشیم. این بسیار باارزش است. اما اگر دوست داریم از چیزی که نمی‌خواهیم دور شویم، بهتر است بدانیم

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

درعوض به کجا می خواهیم برویم.



شکل ۵. فرمول نمونه بدخلقی

جعبه‌ابزار: به دنبال کاری باشید که می‌توانید برای تغییر احساس خود انجام دهید.



این کار را با پرکردن جدول متقاطع برای وضعیت‌های محتمل بدخلقی انتهای کتاب شروع کنید (صفحه ۲۸۱). اینجا مثالی برای این جدول مشاهده می‌کنید (شکل ۵)

پس از تجزیه و تحلیل افکار و رفتارهای دخیل در بدخلقی جاهای خالی جدول را پر کنید (صفحه ۲۸۱). این بار با بخش احساسات شروع کنید و آن را با احساساتی پر کنید که دوست دارید به جای بدخلقی بیشتر در زندگی روزمره خود داشته باشید. به مثال بعدی توجه کنید (شکل ۶).

با اشراف بر این که وضعیت فیزیکی، تمرکز افکار و همچنین رفتار شما همگی در برانگیختن این احساس نقش دارند، از دستوره‌ای زیر برای تکمیل بقیه جدول استفاده کنید:

- وقتی در گذشته چنین احساسی داشتید، تمرکز شما بر چه چیزی بوده است؟

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

- افکار/ خودگویی های شما حاوی چه مواردی است که چنین احساسی به شما می دهد؟

- وقتی قبلاً چنین احساسی داشتید، چگونه رفتار کردید؟ چه کاری بیشتری یا کمتر انجام دادید؟

- اگر بخواهید چنین احساسی داشته باشید، چگونه باید با بدنتان رفتار کنید؟

- وقتی در بهترین حالت خود هستید، افکارتان چگونه اند؟

- تمایل دارید روی چه چیزی متمرکز شوید؟ حالا ندای درونی شما چه می گوید؟



شکل ۶. جدول نمونه برای دستیابی به روزهای بهتر. دوست دارید چه

احساس، رفتار و افکاری داشته باشید؟

شاید این کار چیزی از گذشته را عیان کند که برایتان مفید بوده یا دیدی کلی از برخی چیزها به شما بدهد که به آنها توجه کنید یا در زندگی روزمره تغییرشان دهید. از این جدول استفاده کنید و برای بررسی چگونگی بهتر شدن اوضاع وقت بگذارید.

امتحان کنید (سؤال معجزه گر راه حل محور):



فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

لحظه‌ای تصور کنید پس از بستن این کتاب معجزه‌ای رخ می‌دهد و تمام مشکلاتی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کردید ناپدید می‌شوند.

- اولین نشانه‌های حاکی از رفع مشکلات چه خواهد بود؟

- چه کار متفاوتی می‌توانید انجام بدهید؟

- با چه چیزهایی موافقت می‌کنید؟

- با چه چیزهایی مخالف‌اید؟

- انرژی و توجه خود را روی چه چیزی متمرکز می‌کنید؟

- چه کارهایی را بیشتر یا کمتر انجام می‌دهید؟

- چه تغییراتی را در تعامل با دیگران ایجاد خواهید کرد؟

- پیکره زندگی‌تان را چگونه تغییر می‌دهید؟

- چه تغییراتی در نحوه صحبت کردن با خودتان اعمال می‌کنید؟

- چه چیزهایی را آزادانه رها می‌کنید؟

کمی وقت بگذارید و پاسخ‌های خود به این سؤالات را بررسی کنید تا به جزئیات تغییرات کوچکی برسید که می‌خواهید در زندگی روزمره‌تان ایجاد کنید. این تمرین عالی، چشم‌اندازی از هدف نهایی‌تان به شما می‌دهد. همچنین به شما کمک می‌کند که دریابید چگونه با برخی از این تغییرات، به‌رغم مشکلات موجود، می‌توانید زندگی‌تان را اصلاح کنید و بهبود ببخشید. کاری که انجام می‌دهیم و نحوه انجام آن به بدن و مغز ما بازخورد می‌دهند که چه احساسی داشته باشیم. بنابراین، تغییر جهت به سمت چیزهای مهم‌تر و شخصی که با وجود همه مشکلاتمان می‌خواهیم باشیم باعث تغییرات بزرگی در خلق و خوی ما می‌شود. این تکنیک نقطه تمرکز ما را از مشکل، بر راه حل تغییر می‌دهد و رو به جلو ثابت قدم و استوار به پیش می‌رویم.

خلاصه فصل

- بر اتخاذ تصمیمات خوب تمرکز کنید، نه تصمیمات بی نقص. «به اندازه کافی خوب» بودن تصمیماتتان شما را به سمت تغییرات واقعی هدایت می‌کند. کمال‌گرایی تصمیم‌گیری را فلج می‌کند و این در حالی است که بهبود خلق و خوی شما مستلزم تصمیم‌گیری و اقدام است.

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغیی...

- به تغییرات کوچک و پایدار پردازید.

- وقتی کسی حال خوبی ندارد با او مهربانی می کنیم؛ چراکه می دانیم به آن نیاز دارد. پس اگر مقید به مدیریت خلق و خو و سلامت روان همه جانبه تان هستید، به تمرین شفقت به خود پایبند باشید.

- به محض درک مشکل از آن برای تعیین نقطه هدف تان استفاده و بر افق پیش رویتان تمرکز کنید.

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

تصور کنید بهترین تیم فوتبال جهان در دست شماست و تیم را در زمین بدون هیچ بازیکن دفاعی در طرفین می‌چینید. ناگهان متوجه می‌شوید حریفانی که قبلاً هیچ تهدیدی برایتان نبودند شانس بیشتری برای پیروزی یافته‌اند. بازیکنان دفاعی مانند مهاجمان حرکات هیجان‌انگیزی ندارند و نقششان مهم به نظر نمی‌رسد و همهٔ ما قدرت آن‌ها را برای تغییر سرنوشت بازی دست کم می‌گیریم.

ما معمولاً اصول اولیه را نادیده می‌گیریم. مادران به شما می‌گویند زود بخوابید و سبزیجات بخورید. کاری از شما بر نمی‌آید جز این که پشت چشمی نازک کنید. اما بازیکن دفاعی از آن چیزهایی است که تا آن را از دست ندهید، قدرش را نمی‌فهمید.

اصول اولیه نخستین چیزی است که وقتی احساس خوبی نداریم از آن غافل می‌شویم. از جمع دوستان کناره‌گیری می‌کنیم، زیاد قهوه می‌خوریم و نمی‌توانیم بخوابیم، دست از ورزش کردن می‌کشیم. این کارها واقعاً چه مشکلی را حل می‌کنند؟ از منظر علم، این کار مانند بیرون کشیدن بازیکنان دفاعی از زمین و بی‌محافظ رها کردن دروازه است.

اصول اولیه جذاب نیستند. با آن‌ها به چیزی که نوید بهبود اوضاع را بدهد نمی‌رسیم. اما آن‌ها نقدینگی شما در بانک سلامت‌اند. در کشاکش مشکلات زندگی، این بازیکنان دفاعی هستند که شما را سرپا نگه می‌دارند و در صورت زمین خوردن پشتیبان شما هستند.

شایان ذکر است که لزوماً نباید همهٔ این اصول را در حد کمال انجام دهید. هیچ رژیم غذایی کاملی وجود ندارد که همه آن را بپسندند، شرایط بهینه و نوع تعامل اجتماعی همه‌پسندی نیز وجود ندارد. این‌ها اهدافی نیستند که بخواهیم به کمال آن‌ها دست یابیم. این‌ها شالودهٔ تیم هستند، بازیکنان دفاعی تیم که به اندازهٔ مهاجمان به پرورش نیاز دارند؛ زیرا برای ادامهٔ بازی نقشی حیاتی ایفا می‌کنند.

در زمین بازی وقتی یکی از بازیکنان دفاع زمین بخورد، دیگری به کمک

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

او می‌شتابد. اختلال یا ضعف در دفاع نشانه اشتباه یا شکست نیست. این قاعده کلی زندگی است که همه چیز هم‌زمان و طبق برنامه پیش نمی‌رود. مثلاً کسانی که به‌تازگی صاحب فرزند شده‌اند نمی‌توانند کمبود خوابشان را مدیریت کنند. در ازای آن، باید بیشتر مراقب تغذیه خوب و حفظ ارتباط اجتماعی با دوستان و خانواده باشند، که به حفظ سلامتی آن‌ها در طول این دوره کمک کند.

منظور از شناخت دفاع‌های اصلی توجه و اهمیت دادن به آن‌هاست. ما باید مدام آن‌ها را بررسی کنیم و به دنبال راه‌های کوچکی برای بهبود و تقویت آن‌ها باشیم.

احتمالاً چون قبلاً این صحبت‌ها را شنیده‌اید وسوسه می‌شوید که از این بخش صرف‌نظر کنید. پس لازم است حتماً این قسمت را بخوانید. ما قدرت این عوامل دفاعی را به حدی دست‌کم می‌گیریم که اغلب هنگام بروز استرس یا احساس بد اولین چیزهایی هستند که آن‌ها را رها می‌کنیم؛ اما نه فقط علم در این مورد نظر کاملاً روشنی دارد، بلکه در سال‌های اخیر هم قدرت آن‌ها بیش‌ازپیش به ما اثبات شده است.

ورزش

خواه بد خلقی شما خفیف و مقطعی باشد خواه اختلال افسردگی حاد داشته باشید، ورزش تأثیرات ضدافسردگی قوی در شما دارد (شوخ^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۶). کسانی که از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند با افزودن ورزش به برنامه‌شان نتایج بهتری خواهند گرفت (میورا^{۲۵} و همکاران، ۲۰۱۴).

ورزش، علاوه بر بالاتر بردن سطح دوپامین در گردش بدن، گیرنده‌های دوپامین موجود در مغز را نیز افزایش می‌دهد (اولسن^{۲۶}، ۲۰۱۱). این بدان معناست که ورزش ظرفیت لذت‌بردن شما از زندگی روزمره را افزایش می‌دهد (مک‌گانیگال^{۲۷}، ۲۰۱۹). بنابراین، انتخاب تمرینی که از آن لذت می‌برید نه فقط باعث شادی شما در حین ورزش می‌شود، بلکه درک شما از شادی را در تمامی جنبه‌های دیگر زندگی‌تان افزایش می‌دهد.

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

متأسفانه برای اکثر ما، مفهوم ورزش با روند پرزحمتی برای تغییر ظاهر عجین شده است. صحبت دربارهٔ ورزش بیشتر حول محور تحمل درد و رنج برای دستیابی به زیبایی است. جای تعجب نیست که بسیاری از مردم فکر می‌کنند ورزش به درد آن‌ها نمی‌خورد.

مدتهاست کسی به تأثیر تحرک در احساسات فرد التفاتی ندارد. بااین‌حال، در دورهٔ شیوع کرونا بسیاری از مردم دوباره به لذت ورزش در فضای سبز پی برده‌اند. قرنطینه‌های اجباری و طولانی‌مدت، تأثیر پیاده‌روی‌های روزانه را بیشتر نمایان کرد. علم تأثیر روان‌شناختی ورزش - نه روی تردمیل در خانه، بلکه در طبیعت - را روزبه‌روز بیشتر ثابت می‌کند. نتایج مطالعه روی بزرگسالانی که برای معالجهٔ افسردگی تحت درمان شناختی رفتاری (CBT) قرار گرفتند میزان بهبودی گروهی را که در محیط سبز جنگل بودند ۶۱ درصد بیشتر از کسانی که در محیط بیمارستانی تحت برنامهٔ مشابه قرار گرفتند نشان می‌دهد (کیم^{۲۸} و همکاران، ۲۰۰۹).

کسانی که تحمل ورزش شدید^{۲۹} را ندارند بهتر است حرکات آهسته‌تر یوگا را انتخاب کنند که تأثیرات چشمگیری در خلق‌و‌خو و توانایی آن‌ها در آرام‌کردن سریع ذهن و بدنشان خواهد داشت (جوزفسن^{۳۰} و همکاران، ۲۰۱۳).

برای افزودن ورزش به برنامهٔ زندگی‌تان لازم نیست سراغ ماراتن‌های سنگین یا وزنه‌برداری در باشگاه‌های گران‌قیمت بروید. درواقع هر قدر از میزان کم شروع کنید، شتاب‌گرفتن بسیار آسان‌تر است. حتی لازم نیست برای شروع از خانه بیرون بروید. می‌توانید موسیقی‌ای را که به آن علاقه‌مند هستید بگذارید و آن قدر برقصید که به نفس‌زدن بيفتید. اگر از کم شروع کنید و ورزشی را انتخاب کنید که سر ذوقتان بیاورد، احتمال مداومت در آن بیشتر است. یک بار تمرین هیچ‌چیز را تغییر نمی‌دهد، اما افزایش اندک در فعالیت بدنی - به حدی که بتوانید آن را ادامه دهید - قدرت این را دارد که عامل شتاب‌دهنده‌ای برای تحولی سرنوشت‌ساز شود.

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

فواید ورزش خیلی بیشتر از این است که فقط کمی خلق و خوی شما را تقویت کند. ورزش بی شک در ذهن و بدن شما نیز به طرق گوناگون تأثیرات مثبتی می گذارد. لازم نیست حتماً حرف مرا باور کنید. راهی بیابید که فعالیت خود را به گونه ای لذت بخش و هدفمند افزایش دهید و خودتان ببینید که چه احساسی خواهید داشت.

خواب

هر آدمی را که از خواب محروم کنید در برابر بیماری های جسمی و روانی آسیب پذیر خواهد شد. اما رابطه بین خواب و سلامت روان دو سویه است. هنگامی که سطح سلامت روان شما به دلیل استرس، بد خلقی یا اضطراب افت می کند، احتمالاً خوابتان نیز به نوعی مختل می شود. مهم نیست اول کدام اتفاق افتاده و روی دیگری تأثیر گذاشته است، اما می توان با اطمینان گفت وقتی کیفیت خواب شما کاهش یابد، خلق و خو و باورتان به توانایی بازیابی شرایط اولیه به شدت تنزل خواهد یافت. وقتی به اندازه کافی نخواستید باشید، همه چیز ده برابر سخت تر می شود. خواب تأثیر عمیقی در هر جنبه از تندرستی شما دارد. بنابراین، اگر فکر می کنید خوابتان آن طور که باید خوب نیست، برای بهبود آن تلاش کنید؛ چرا که قطعاً ارزش صرف وقت و انرژی را دارد.

توصیه می کنم کسانی که مدت طولانی است به بی خوابی دچارند حتماً به متخصص مراجعه کنند. اما اگر می خواهید روی بهبود میزان یا کیفیت خواب خود کار کنید، فهرستی از نکات را در ادامه آورده ام. باز هم تأکید می کنم، ما به دنبال کمال نیستیم و مجبور نیستید تمام کارهای فهرست را برای خوب و به اندازه خوابیدن انجام دهید.

برخی مواقع برخی اتفاقات شما را از الگوی خواب سالم دور می کند. اگر کارتان شیفته است، مسافت های طولانی سفر می کنید، بچه های خردسال دارید یا تا دیروقت بیدار ماندن و انجام بازی های کامپیوتری عادتان شده است، وقتی را به خود اختصاص دهید و همه چیز را برای قرار گرفتن در مسیر درست مرتب کنید.

اوایل روز ورزش کنید و سعی کنید عصرها را به استراحت بگذرانید.

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

حمام آب گرم قبل از خواب بدن شما را به درجه حرارت بهینه برای خواب می‌رساند.

سعی کنید تا حد امکان سی دقیقه پس از بیدار شدن نور طبیعی روز را دریافت کنید. ریتم شبانه‌روزی بدن، که الگوی خواب ما را تنظیم می‌کند، با قرار گرفتن در معرض نور خورشید کنترل می‌شود. نور محیط داخلی هم بی‌تأثیر نیست، اما نور طبیعی حتی در روزهای ابری بهتر است. اول صبح ده دقیقه بیرون بروید. همچنین اگر برایتان مقدور است، در طول روز زمانی را به بیرون رفتن اختصاص دهید.

عصرها هنگام غروب خورشید نور محیط را کم کنید. و اما نکته مهمی که درباره صفحه‌نمایش وسایل ارتباطی باید بدانید این است که تحقیقات نشان می‌دهند روشنایی صفحه نمایش به نسبت رنگ نور آن، تأثیر بیشتری در کیفیت خواب دارد؛ پس نور صفحه‌تان را تا جای ممکن کم کنید و کلیه وسایل از این دست را در اولین فرصت خاموش کنید.

در طول روز زمانی را برای رسیدگی به دغدغه‌هایتان اختصاص دهید. تصمیم بگیرید، برنامه‌ریزی کنید، بعضی موارد را از فهرست کارهایتان حذف کنید. خواب خوب به کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید هم بستگی دارد. حل کردن مسائل در طول روز بسیار راحت‌تر است، اما اگر با پس‌زدن مشکلات آن‌ها را نادیده بگیرید، شب هنگام خواب به سراغتان می‌آیند. پس خودتان را از شرشان خلاص کنید و تا می‌توانید ذهنتان را رها کنید.

برای شب‌هایی که تا سرتان را روی بالش می‌گذارید مغزتان دکمه نگرانی را می‌زند و تازه یاد بدهکاری‌هایتان می‌افتد یک فهرست نگرانی کنار دستتان داشته باشید. قلم و کاغذ کنار تخت قرار بگذارید و به محض این‌که نگرانی به ذهنتان خطور کرد آن را یادداشت کنید. فقط چند کلمه یا فهرستی تیتروار بنویسید. اگر مجدد دچار نگرانی شدید، همین کار را تکرار کنید. این فهرست کارهایی است که باید به خودتان قول بدهید فردا به آن‌ها رسیدگی می‌کنید. به این ترتیب، آزادانه نگرانی‌هایتان را رها می‌کنید و توجه خود را دوباره بر استراحت متمرکز

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

می کنید.

خواهیدن اجباری و انتخابی نیست. خوابیدن زمانی اتفاق می افتد که محیطی آرام فراهم کنیم که بدن و ذهن در آن احساس امنیت و آرامش کنند. پس روی خواب تمرکز نکنید، روی تمدد اعصاب، آسودگی خاطر و آرامش تمرکز کنید. مغزتان بقیه کارها را انجام خواهد داد.

از مصرف کافئین در ساعات پایانی بعدازظهر خودداری کنید. نوشابه های انرژی زا، که جوانان را به مصرف آن ها ترغیب می کنند، اغلب دارای مقادیر زیادی کافئین هستند که خواب را مختل می کنند و باعث بروز علائم اضطراب می شوند.

درحکم قاعده ای کلی، بهتر است چند ساعتی پیش از خواب چیزی نخورید؛ به ویژه حجم زیادی از غذاهایی که حاوی میزان زیادی قند تصفیه شده هستند. هر چیزی که سطح استرس شما را بالا ببرد، برای خواب ممتد و آرام شما تا صبح ضرر دارد.

تغذیه

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

سلامت روان و سلامت جسم با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. تغییر یکی سبب بروز تغییر در دیگری می‌شود. در سال‌های اخیر، علم پیشرفت‌های زیادی در اثبات این ادعا داشته است. نحوه تغذیه مغز در احساس شما تأثیر می‌گذارد.

تحقیقات حاکی از این هستند که بهبود تغذیه فواید زیادی حتی بر کاهش علائم افسردگی دارد (ژاکا^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۷) و تغییرات مثبت در خورد و خوراک به پیشگیری از افسردگی در خلال افزایش سن کمک می‌کند (سانچز^{۳۲}، بیلیگاس^{۳۳} و همکاران، ۲۰۱۳).

با درک این موضوع که خلق و خوی ما تحت تأثیر عوامل متعددی است، بررسی همه‌جانبه این موضوع منطقی به نظر می‌رسد. فقط با کمی تأمل، بسیاری از ما به راحتی به چندین روش تغذیه‌ای بهتر می‌رسیم. تحقیقات انجام شده در سراسر جهان، نشان می‌دهد که رژیم غذایی خاص و مطلق برای محافظت از سلامت روان وجود ندارد. رژیم غذایی سنتی مدیترانه‌ای بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مزایای مبتنی بر شواهد را در سلامت روان نشان داده است؛ اما بسیاری دیگر از جمله رژیم‌های سنتی نروژی، ژاپنی و آنگلو ساکسون^{۳۴} هم کاهش خطر بروز افسردگی را نشان می‌دهند (ژاکا، ۲۰۱۹). نقطه مشترک همه این رژیم‌ها استفاده از غذاهای کامل و فرآوری نشده، چربی‌های سالم و غلات کامل است.

در مورد غذاها اطلاعات غلط زیادی وجود دارد؛ از این رو در بخش منابع پایان کتاب پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر، در صورت تمایل، از منبع‌های معتبر آورده‌ام. به طور کلی اولویت‌دهی تغذیه خوب (و آموزش دیدن درباره آن در صورت لزوم) ایده‌ای عالی برای مقابله با بد خلقی و بهبود سلامت روان است.

اما همان طور که قبلاً ذکر کردم، دگرگونی‌های بزرگ یک شبه که نتوانید آن را ادامه دهید هیچ فایده‌ای ندارد. در عوض، مرتب از خود بپرسید: «امروز چه تغییر کوچکی در برنامه‌ام ایجاد کنم که مواد مغذی مصرفی‌ام را بهبود دهم؟» و این کار را هر روز تکرار کنید.

روال زندگی

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

یکی دیگر از بازیکنان دفاعی کلیدی ارتقای سلامت روان و انعطاف‌پذیری، روال زندگی شماست. این مورد از سایر موارد بی‌اهمیت‌تر انگاشته می‌شد تا این که شیوع کرونا روال زندگی بسیاری از مردم را زیرورو کرد.

تکرار یک عمل مشخص و پیش‌بینی‌پذیری به ما احساس امنیت می‌دهد؛ درعین حال نیاز به تنوع و حس ماجراجویی در همه ما وجود دارد. بنابراین، ما هم دوست داریم روال ثابتی برای زندگی داشته باشیم هم گاهی اوقات دلمان می‌خواهد این روال را بشکنیم؛ ترجیحاً با کاری لذت‌بخش، معنادار یا هیجان‌انگیز.

وقتی احساس خوبی نداریم، روال زندگی دچار آسیب می‌شود. ممکن است برای دوری از افکار استرس‌زای کارهای فردا تا دیروقت بیدار بمانید و تلویزیون تماشا کنید. این کار سبب می‌شود صبح دیر بیدار شوید و به تمرین صبحگاهی‌تان نرسید.

شاید مدتی بی‌کار هستید و بعد از ظهرها چرت می‌زنید و در نتیجه شب‌ها به سختی خوابتان می‌برد. بی‌کاری میزان تعامل اجتماعی شما را تغییر می‌دهد. روزها از خانه بیرون نمی‌روید و برای دوش گرفتن یا حتی صبح از خواب بیدار شدن با خودتان کلنجار می‌روید. اشتهایتان تغییری نکرده، اما انرژی ندارید. بنابراین، بیشتر قهوه می‌خورید... و به این ترتیب تأثیر دومینویی تغییرات پی‌درپی در روال زندگی‌تان رخ می‌دهد.

هریک از این تغییرات به ظاهر کوچک به نوبه خود مهم‌اند؛ زیرا در کنار هم تجربه‌ای کلی به دست می‌آورید. اگر در لیوانی پر از آب قطره کوچکی آب میوه بریزید، بعید است تغییر خاصی ببینید.

حال اگر چند قطره کوچک دیگر اضافه کنید، ظاهر آب شروع به تغییر می‌کند و وقتی این قطرات کوچک در طول زمان مدام به آب افزوده شوند، تغییر چشمگیری در رنگ و طعم آب به وجود می‌آید.

بنابراین هر تغییر کوچک مهم است؛ حتی اگر خودش به تنهایی برای تغییر احساسات شما کفایت نکند.

با این اوصاف، هیچ روال بی‌نقصی وجود ندارد. راه حل برقراری تعادل

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

بین پیش‌بینی‌پذیر بودن و ماجراجویی مناسب شرایط منحصر به فرد شماست. توجه به این که چه مواقعی روال زندگی‌تان از مسیر منحرف می‌شود و بازگرداندن آن به شرایط مناسب گام بزرگی در مسیری درست است.

ارتباط با دیگران

ضرورت مراقبت از بدن و ذهن بر همه آشکار است، و پرورش روابط با کیفیت یکی از قدرتمندترین ابزارهای ما برای بالا نگه داشتن سطح سلامت روانی در طول عمر است (والدینگر^{۳۵} و شولز^{۳۶}، ۲۰۱۰).

مشکلات رابطه ممکن است تأثیرات وخیمی در خلق و خو و وضعیت عاطفی ما بگذارد؛ البته عکس این مسئله هم صادق است.

بدشدن خلق و خوی ما می‌تواند به روابطمان آسیب برساند و باعث شود که احساس کنیم از دیگران جدا مانده‌ایم و احساس تنهایی عمیقی را در ما برانگیزاند.

وقتی احساس بد خلقی می‌کنید، تصور رویارویی با هرکسی برایمان خسته‌کننده و طاقت‌فرسا است. این تله افسردگی است که ما را به کناره‌گیری، پنهان شدن و تمایل نداشتن به دیدن کسی تا بهتر شدن حالمان وامی‌دارد. پس منتظر می‌مانیم تا احساس بهتری داشته باشیم. اما با این کار خودمان را مخفی می‌کنیم. هرازگاهی تنهایی و خلوت ممکن است باعث بازیابی انرژی و توان شود، اما این قابلیت را هم دارد که به راحتی به مارپیچی نزولی از نشخوار فکری و خودبیزاری تبدیل شود که افسردگی را تغذیه می‌کند و به آن تداوم می‌بخشد.

وقت‌گذرانی با دیگران (حتی زمانی که تمایلی به آن نداریم)، دیدن آن‌ها، تعامل و برقراری ارتباط با آن‌ها به بهبود روحیه ما کمک می‌کند و سبب می‌شود سر از لاکمان بیرون آوریم و به دنیای واقعی بازگردیم. براساس تحقیقات، بهره‌مندی از حمایت اجتماعی^{۳۷} خوب و کافی نتایج بهتری در خصوص خلق و خو خواهد داشت (ناکاهارا^{۳۸} و همکاران، ۲۰۰۹).

بسیاری از آن افرادی که هنگام کشمکش‌های درونی‌شان با احدی در

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

این باره صحبت نمی‌کنند قاطعانه بر این باورند که اگر نشان دهند خلق و خویشان دیگر مثل قبل خوب نیست، سربار و مایه دردسر دیگران خواهند شد. اما علم خلاف این را نشان می‌دهد. حمایت اجتماعی هم برای دریافت‌کننده و هم برای کسی که آن را ارائه می‌دهد تأثیرات مثبتی در پی خواهد داشت (ایناگاکي^{۳۹} و همکاران، ۲۰۱۲)؛ پس هنگامی که در کشمکش هستیم و می‌خواهیم خودمان را از بدخلقی بیرون بکشیم، یکی از مؤثرترین کارها شناکردن برخلاف موج قدرتمندی است که ما را به سمت انزوا و تنهایی سوق می‌دهد.

نباید منتظر بمانیم تا حس انجام این کار در ما به وجود بیاید؛ زیرا حس انجام کاری اولویت انجام آن نیست، عمل مهم است. حس هم در پی آن خواهد آمد. هرچه زمان بیشتری برای برقراری ارتباط واقعی با دیگران صرف کنید، سلامت روان خود را بهبود خواهید بخشید.

گذراندن وقت با دیگران به معنای صحبت کردن درمورد احساسمان نیست. درواقع اصلاً نیازی به صحبت نیست. فقط در کنار مردم باشید، آن‌ها را تماشا کنید، به آن‌ها لبخند بزنید. در هر موردی که راحت‌اید حرف بزنید. هنگامی که کنار دیگران هستیم، بدخلقی و افسردگی می‌تواند باعث احساس ناراحتی و اضطراب در ما شوند. نگران این هستیم که چگونه با آن‌ها روبه‌رو شویم. ما آن قدر وقت صرف انتقاد از خود می‌کنیم که به نظرمان دیگران نیز در حال قضاوت کردن ما هستند. خاطرتان هست که این کدام سوگیری فکری بود؟

با وجود تمام افکار و احساساتی که جلوی ما را در ارتباط با دیگران می‌گیرد ارتباط با سایرین، سازوکار درونی ما برای انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری است. ارتباط خوب و امن با دیگران به رفع کشمکش‌های درونی ما کمک می‌کند. اگر در خانواده یا جمع دوستان چنین ارتباطی ندارید، متخصصان مربوطه کنار شما هستند تا زمانی که بتوانید روابط جدید و ارزشمندی در زندگی خود پیدا و برقرار کنید.

خلاصه فصل

- بازیکنان دفاعی سلامت روان ما، شالوده خوبی را برای تندرستی ما

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه

پایه‌ریزی می‌کنند و وقتی روی پرورش روزانه آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنیم، سود خوبی به دست خواهیم آورد.

- اگر می‌خواهید امروز کاری انجام دهید، ورزش کنید. چیزی را انتخاب کنید که از آن لذت ببرید و با این کار، احتمال ادامه آن را افزایش دهید.

- رابطه بین خواب و سلامت روان دوسویه است. اولویت قراردادن خواب به سلامت روان شما کمک می‌کند و برخی تغییرات در برنامه روزانه روی خواب شما تأثیر می‌گذارد.

- نحوه تغذیه مغز در احساس شما تأثیر می‌گذارد. رژیم غذایی سنتی مدیترانه‌ای، ژاپنی و نروژی برای سلامت روان مفیدند.

- ارتباط با دیگران ابزار قدرتمندی برای تاب‌آوری در برابر استرس است. روابطتان شما را به لحاظ زیستی و روانی تغییر می‌دهد.

بخش دوم: انگیزه

بخش دوم: انگیزه

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه

حال که با مهارت‌های مدیریت زندگی در حال ساختن جعبه‌ابزار روان‌شناسی هستیم، بی‌تردید می‌توانیم انگیزه را یکی از این ابزارها به‌شمار آوریم. اما انگیزه مهارت نیست. همچنین ویژگی شخصیتی ثابتی نیست که ما با آن یا بدون آن متولد شده باشیم.

بسیاری از ما دقیقاً می‌دانیم که باید چه کاری انجام دهیم، اما واقعاً حس انجام آن را در حال حاضر نداریم. بعداً هم فرا می‌رسد و ما باز حس انجام آن کار را نداریم. گاهی هدفی ما را به شدت برانگیخته می‌کند و همه چیز در مسیر درست به جریان می‌افتد. اما چند روز بعد این احساس فروکش می‌کند و روز از نو و روزی از نو.

کم و زیاد شدن انگیزه ایراد سازوکار بدن شما نیست. بخشی از انسان بودن است. حس و حالی است که درست مانند احساسات ما می‌آید و می‌رود؛ بنابراین نمی‌شود روی آن حساب کرد. اما این چه ارتباطی با رویاها و اهداف ما دارد؟

مغز شما دائماً به اتفاقات درون بدنتان توجه دارد و از تغییرات ضربان قلب، تنفس و ماهیچه‌های شما مطلع است، و به این اطلاعات واکنش نشان می‌دهد و میزان انرژی مورد نیاز کاری را که قرار است انجام دهید می‌سنجد. این بدان معنی است که ما بیش از آنچه فکر می‌کنیم در احساسات مؤثریم. تغییر فعالیت بدنی در فعالیت مغز تأثیر می‌گذارد و متعاقب آن، احساسات تولیدشده در بدنمان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. ما می‌توانیم از این قضیه به نفع خود استفاده کنیم.

در قبال احساس «حس و حالش نیست» دو راهکار می‌توان اتخاذ کرد: یاد بگیریم چگونه این احساس انگیزه و انرژی را در خود پرورش دهیم تا احتمال بروز بیشتر آن افزایش یابد.

یاد بگیریم چگونه - حتی با وجود بی‌انگیزگی - به بهترین شکل عمل کنیم. توان و ظرفیت عملی خود را برای انجام کارهایی که باید انجام دهید زیاد کنید؛ حتی اگر بخشی از شما حس و حال این کار را نداشته باشد.

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه

اهمال کاری یا فقدان لذت

می‌خواهم تفاوت میان اهمال کاری و اختلال فقدان لذت^{۴۰} را برایتان شرح دهم. اهمال کاری را همه انجام می‌دهند. اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن کاری ضروری به دلیل این که آن کار در ما فشار روانی ایجاد می‌کند یا احساسی منزجرکننده در ما برمی‌انگیزد. من صدها ویدیو آموزشی برای رسانه‌های اجتماعی ساخته‌ام؛ اما اگر از من بخواهید ویدیویی بسازم که ساختنش برای من ناراحتی یا دشواری به همراه داشته باشد، کل روز از آن کار طفره می‌روم و درنهایت خودم را متقاعد می‌کنم که کارهای خیلی زیاد دیگری در طول روز انجام داده‌ام. اما درواقع دارم ساختن ویدیوی موردنظر را به تعویق می‌اندازم؛ چون آن روز حس و حال خوبی برای انجام آن ندارم و احساس می‌کنم کار سخت و ناخوشایندی است.

فقدان لذت با این مقوله متفاوت است و به معنای لذت‌نبردن از چیزهایی است که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردیم. فقدان لذت از برخی مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی نشأت می‌گیرد. این احساس با این سؤال توأمان است: آیا چیزی وجود دارد که ارزش تلاش داشته باشد یا خیر. هرچه که زمانی برایمان شادی به ارمغان می‌آورد معنای خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین عملاً از انجام کارهایی که ظرفیت بهبود خلق و خوی ما را دارند دست می‌کشیم زیرا دیگر تمایلی به انجام آن‌ها نداریم.

وقتی از هرچیزی که برای شما مهم و احتمالاً مفید و ارزشمند است اجتناب می‌کنید، واکنش طبیعی‌تان صبرکردن تا زمانی است که یک بار دیگر میل و حوصله آن را در خود بیابید و تا زمان بروز احساس انرژی یا انگیزه یا آمادگی صبر می‌کنید. مشکل اینجاست که احساس خودبه‌خود به وجود نمی‌آید و ما باید آن را در سایه عمل برانگیزیم. بطالت و بی‌کاری، حس رخوت و وضعیت «حس و حال نداشتن» را تشدید می‌کند و رو به وخامت می‌برد. انگیزه زاییده و محصول شگفت‌انگیز عمل است؛ احساس فوق‌العاده‌ای که حین بیرون آمدن از باشگاه ورزشی

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه

به شما دست می‌دهد، نه هنگام ورود. همان احساس انرژی و پویایی که پس از شروع کاری محرک مغز و بدنتان برای مقابله با چالش‌هایتان است. گاهی اوقات این احساس زودگذر است. در مواقع دیگر، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد. بخش اعظم پایداری انگیزه به عوامل بستگی دارد که آن را تقویت می‌کنند یا از بین می‌برند.

بنابراین با انجام کار، حتی وقتی به دلیل افت عاطفی احساس می‌کنیم «حسش را نداریم» سبب ایجاد دگرگونی در بدن و احساساتمان می‌شویم. منظور این نیست که با گوش دادن به موسیقی یا یک بار انجام تمرین ورزشی تمام مشکلات شما حل می‌شود یا زندگی شما تغییر می‌کند، اما انجام این کارها باعث وقوع مجموعه‌ای از رویدادها می‌شود که مسیرتان را تغییر خواهند داد. اگر کاری را که با خود می‌گویید «کاش حس انجامش را داشتم» شروع کنید، مغزتان چنان برانگیخته می‌شود که در وجودتان لذت و انگیزه خواهد آفرید.

کسی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کند و از فقدان لذت ناشی از آن رنج می‌برد، نیاز به زمانی طولانی و پرفرازونشیب دارد تا دوباره انگیزه مشارکت در فعالیت‌های مختلف را داشته باشد و از انجام آن‌ها لذت ببرد. برای دستیابی به احساس شور و لذتی که قبلاً داشتیم، باید مدتی برای رسیدن به اهدافمان سخت تلاش کنیم و کارهایی که برایمان حائز اهمیت‌اند را، حتی با وجود بی‌میلی، انجام دهیم.

خلاصه فصل

- شما با انگیزه متولد نمی‌شوید.
- شما همیشه پرانرژی و مشتاق انجام کار نیستید.
- تقویت انگیزه ایجاد ظرفیت انجام کارهایی است که برای شما بیشترین اهمیت را دارد؛ حتی زمانی که حس انجام آن کارها را ندارید.
- اهمال کاری اغلب به علت اجتناب از استرس یا ناراحتی رخ می‌دهد.
- فقدان لذت اختلالی است که سبب می‌شود فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردیم دیگر برایمان خوشایند نباشد. این اختلال اغلب از بدخلقی و افسردگی نشأت می‌گیرد.

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه

- برای انجام آنچه برایتان اهمیت دارد و برای سلامتی‌تان سودمند است، منتظر حس و حال نباشید و اقدام کنید.

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

انگیزه چیزی بیش از دلیل برای انجام کارهاست. هنگامی که از کلمه انگیزه در مکالمه استفاده می‌کنیم، اغلب به معنی احساس اشتیاق یا میل به کار می‌رود و مانند سایر کلمات معانی متفاوتی دارد. برخی چیزها این احساس را تقویت و بعضی دیگر آن را سرکوب می‌کنند. انجام چه کارهایی اغلب برای شما انرژی و انگیزه به همراه دارد؟

علم راهکارهایی مفید برای اکثر مردم مفید اراده می‌دهد؛ اما جزئیاتی که با تأمل موشکافانه در زندگی‌تان درباره خود می‌یابید، ارزش چشمگیری در حل مسائل خواهد داشت. وقتی از چیزی آگاهی ندارید، قادر به تغییر آن نیستید. بنابراین، صرف زمان برای مشاهده و جمع‌آوری مستندات برای رتق وفتق مسائل مدنظرتان اهمیت بسزایی دارد و در بیشتر مواقع، بهترین فرصت را برای ایجاد انگیزه به وجود می‌آورد. در اینجا به مواردی اشاره شده است که سبب برانگیختگی انگیزه می‌شوند:

بدن خود را حرکت دهید

انگیزه از نقطه خاصی در مغز صادر نمی‌شود. انگیزه بخش ثابتی از شخصیت شما نیست. همچنین ابزار ضروری برای اقدام به کاری به‌شمار نمی‌رود. انگیزه اغلب نتیجه حرکت و اقدام به کاری است.

اگر انگیزه‌ای برای ورزش نداشته باشید چه؟ شاید کلید گنجاندن ورزش به بخش ثابتی از زندگی روزمره، یافتن حرکتهای تمرینی است که حتی با وجود انگیزه کم بتوانید آن‌ها را انجام دهید.

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش کردن حتی در مقیاس کم، بهتر از اصلاً ورزش نکردن است و هر تحرکی افزون بر آن، به تقویت قوه اراده شما کمک می‌کند (بارتون^{۴۱} و پریتی^{۴۲}، ۲۰۱۰). از تمریناتی شروع کنید که راحت باشند و شما را شاد کنند، چیزی که به شما این احساس را بدهد که زمانتان را صرف فعالیتی ارزشمند کرده‌اید، نه کاری خسته‌کننده مثل کارهای دیگری که باید انجامشان دهید. علاوه بر این، از دوستان، موسیقی خوب، و هر چیزی که به شما انگیزه فردایی نو می‌دهد کمک بگیرید؛ هر چیزی که هر روز مشتاقانه و بی‌دلوپسی در انتظار انجامش

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

باشید.

یکی از منافع افزودن ورزش به برنامه روزانه، حتی متعادل و محدود، بروز احساس انگیزه است. وقتی حس و حال ورزش کردن ندارید، باید برخلاف میلтан عمل کنید و ببینید که همین اقدام ساده چه تأثیر بی نظیری در «حس و حالش را ندارم» های بقیه روزتان خواهد داشت. انجام این کار قدم مؤثری در مسیر موفقیت شماست.

در مسیر اهدافتان بمانید

طی جلسات درمان، اغلب برای مراجعینم هدف تعیین می کنم و به آنها کمک می کنم تا راه های دستیابی به آن را پیدا کنند. اما مسئله اصلی زمانی است که فرد از مسیر خارج می شود. این نقطه ای است که در آن کسانی که از حمایت بهره مند نیستند ممکن است در معرض خطر تسلیم شدن قرار بگیرند. اما باید از این وقفه برای تقویت آینده بهره برد. اگر علل ناکامی را بهتر درک کنیم و بپذیریم که بازگشت به مسیر فقط بخشی از فرایند است، می توانیم احتمال وقوع مجدد آن را پیش بینی و چالش های مربوط به آن را کنترل کنیم.

برخی مراجعانم مدعی اند که پس از هر جلسه، انگیزه بسیار زیادی دارند و من فکر می کنم یکی از دلایل آن، تخصیص زمان معینی برای ارتباط مجدد با اهدافشان است. اگر تازگی آنچه رویش کار می کنیم در ذهنمان از بین برود، به سرعت تداوم در حرکت و پویایی خود را از دست می دهیم.

چه روی بهبود خلق و خویتان کار کنید، چه روی هر جنبه دیگری از سلامتی تان، ارتباط مداوم با اهدافتان اهمیت ویژه ای دارد؛ زیرا آنها نیازمند پرورش مداوم اند. طبق برنامه ای روزانه به اهدافتان رجوع کنید. می توانید این کار را از طریق نوشتن برنامه های روزانه تان انجام دهید. لازم نیست وقت خیلی زیادی صرف این کار کنید. دقایقی در ابتدای روز، فهرستی از یک یا دو کاری را که در آن روز برای رسیدن به هدفتان انجام خواهید داد تهیه کنید. سپس در پایان روز، چند خطی درمورد بازخورد تجربیاتتان بنویسید. این کار درنهایت چند دقیقه زمان می برد و

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

ادامه دادن آن آسان است و بی شک سبب ایجاد تعهد در شما در قبال خودتان می شود و شما را روی هدفتان متمرکز نگه می دارد.

اهداف کوچک انتخاب کنید

کارهای بزرگ باعث بروز احساس «حس و حالش را ندارم» می شوند، پس از کارهای کوچک شروع و روی انجام آن ها تمرکز کنید. مردم به مدد جلسات درمانی زندگی خود را تغییر می دهند، اما این اتفاق یک شبه رخ نمی دهد. این طور نیست که پس از جلسه اول آن ها بدون مشکل و با طرز فکری کاملاً جدید در جلسه دوم حضور یابند. هربار به مراجعان فقط یک وظیفه برای تمرین و تمرکز محول می شود. ما هر دفعه فقط روی یک مورد می توانیم تمرکز کنیم و توانایی مان برای انجام کارهایی که حس و حالشان را نداریم محدود است.

البته بسیاری از ما به این موضوع پایبند نیستیم. زندگی را نیازمند بازنگری می بینیم و سعی در ایجاد تحولی بزرگ و یک باره داریم. ما بیش از حد از خود توقع داریم، در نتیجه از پا درمی آیم و تسلیم می شویم و ناامیدی ما را دربرمی گیرد. پس از این اتفاق، بعید است دوباره در این باره تلاشی کنیم.

وقتی انگیزه برای رسیدن به هدفی بلندمدت کاهش می یابد، استفاده از پاداش های کوچک پس از هر قدم نزدیک شدن به هدف مثرثمر خواهد بود. البته نیاز به پاداش های بیرونی پی درپی نیست. پاداش های درونی تأثیرات بیشتری خواهند داشت؛ همین که مهربانانه سر شانه خود بزنید و به خاطر تلاش هایتان به خود تبریک بگویید و از کارهای ارزشمندتان در راستای مسیر درست زندگی تان قدردانی کنید کافی است. انجام این کار سبب می شود با علم به این که در مسیر درست تغییر هستید، به تلاش خود متکی باشید.

پیشرفت و پیروزی های کوچک در طول مسیر، به درک اثربخشی تلاش هایمان در تحول زندگی کمک شایانی می کند. احساس کنترل داشتن روی اتفاقات و عواقب آن ها به ما برای تلاش کردن انرژی می دهد و مشوق ما برای خلق و پرورش عادات جدید و حصول اطمینان

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

از نهادینه شدن تک تک آن‌ها در وجودمان است. وقتی عادت کنید که رفتارهای سالم را در اولویت قرار دهید و به این اصل پایبند بمانید، آن‌ها به شما قدرت می‌بخشند و پشتوانه سلامت جسم و روانتان خواهند بود.

مقاومت در برابر وسوسه

گاهی اوقات برای ایجاد انگیزه عمل تلاش می‌کنیم. اما تغییر برای مقاومت در برابر وسوسه و تمایل به انجام کارهایی که ما را در جهت مخالف اهدافمان می‌برند به اراده‌ای راسخ هم نیاز دارد. حدوداً سه چهار ساله بودم. برای دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ به خانه آن‌ها رفته بودیم. پدر بزرگم در باغ با ماشین چمن‌زنی مشغول کار بود. پیش او رفتم. ظاهراً دستگاه مشکلی داشت؛ چون پدر بزرگ آن را وارونه کرده بود و تکه‌های ریز علف را از لابه‌لای تیغه‌های آن بیرون می‌کشید. او رو به من کرد و گفت: «هر کار می‌کنی بکن، فقط به آن دکمه قرمز دست نزن!»

روی چمن‌ها کنار دستگاه چمن‌زنی نزدیک دکمه قرمز نشستم و به آن زل زدم. این دکمه را نزن. این دکمه را نزن. در این فکر بودم چقدر فشار دادن این دکمه کیف می‌دهد. این دکمه را نزن. چه دکمه خوشگلی! مثل آهن‌ربایی که سوی آهن کشیده می‌شود دستم را سوی دکمه قرمز بردم و آن را فشار دادم. ناگهان تیغه‌ها به حرکت درآمدند، دستگاه فوراً با صدای مهیبی به کار افتاد. از شانس و اقبال بلندم، انگشتان پدر بزرگ آسیب ندید، اما فحش‌های جدیدی یاد گرفتم.

تمرکز روی کاری که نباید انجام می‌دادم راهبرد مفیدی از کار درنیامد. بنابراین، باتوجه به این که ایجاد تغییر مثبت مقاومت در برابر وسوسه می‌طلبد چه کار باید کرد؟ یکی از بزرگ‌ترین عوامل، مدیریت استرس است. پایین بودن سطح استرس و تغییرپذیری^{۴۳} زیاد ضربان قلب سبب ایجاد شرایط مطلوب برای فرایندهای حیاتی مرتبط با خودکنترلی می‌شود. تغییرپذیری ضربان قلب میزان تغییرات در فاصله زمانی بین هر ضربان قلب است و مقدار تغییرات ضربان قلب شما در طول روز را نشان می‌دهد. حتماً دقت کرده‌اید صبح از رختخواب بیرون می‌آیید یا وقتی

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

دنبال اتوبوس می‌دوی ضربان قلبتان تندتر می‌شود و سپس به تدریج به حالت اول برمی‌گردد. این مسئله نشان می‌دهد که بدنتان شما را در مواقع لزوم آمادهٔ عمل است و سپس برای استراحت و بازیابی قوا آرام می‌گیرد. اما تحت فشار روانی زیاد، ضربان قلب در طول روز مدام بالاست و تغییرپذیری ضربان قلب کاهش می‌یابد.

ما برای مقاومت در برابر وسوسه و بیشینه کردن قدرت اراده، به این توانایی آرام‌سازی بدن و ذهن نیاز داریم. هر چیزی که سطح استرس ما را افزایش دهد، تأثیری منفی در توانایی انتخاب عاقلانهٔ ما برای آینده خواهد داشت. استرس احتمال تصمیم و عمل مبتنی بر احساس موجود و در نتیجه تخریب اهدافمان را افزایش می‌دهد.

بنابراین اگر کم‌خواب، افسرده و مضطرب هستید یا خوب غذا نمی‌خورید، تغییرات ضربان قلب شما و به موازات آن احتمال پایبندی به اهدافتان کاهش می‌یابد. چه بخواهید سیگار یا غذاهای ناسالم را کنار بگذارید، چه بخواهید احساسات خود را به روش‌های مفیدتری مدیریت کنید، برای کاهش استرس و افزایش ظرفیت اراده‌تان در این مسیر، ورزش بهترین انتخاب است؛ چون هم اثربخشی فوری و هم تأثیر پایدار دارد (اوتن^{۴۴} و چنگ^{۴۵}، ۲۰۰۶؛ رنزرگ^{۴۶} و همکاران، ۲۰۰۹).

بنابراین درصدد ایجاد هر تغییری هستید، افزایش سطح فعالیت بدنی، ولو اندک، راهی عالی برای تقویت نیروی ارادهٔ شما برای ادامهٔ مسیر است (مک‌گانیگال، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در مدیریت استرس و توانایی تصمیم‌گیری عاقلانه خواب است. فقط یک شب بد خوابی کافی است تا درگیر افزایش استرس، مشکل تمرکز و بد خلقی روز بعد شوید. خودکنترلی نیاز به انرژی دارد و اگر به اندازهٔ کافی ن خوابید، مغز شما انرژی کافی ندارد و در برابر واکنش‌های استرس‌زا آسیب‌پذیرتر می‌شود و توانایی کنترل اعمالتان را از شما سلب می‌کند.

رابطهٔ خود را با شکست تغییر دهید

احتمال شکست انگیزه را نابود می‌کند؛ البته این مسئله به رابطهٔ ما با

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

شکست بستگی دارد. اگر لغزش و خروج از مسیر سبب خودآزاری شدید و خودسرزنشگری بی‌امان در ما شود، احتمالاً احساس شرمندگی و شکست به ما دست خواهد داد. اگر شکست برای ما به منزله بی‌لیاقتی باشد، شروع هر کار جدیدی پس از آن بسیار توان‌فرسا خواهد بود و اهمال‌کاری باز مجال جولان خواهد یافت. ما با تخریب فرایند، پیش از شروع، از خود در برابر تهدید روانی شرم محافظت می‌کنیم.

برخلاف صورتان، شرم برای ایجاد انگیزه مفید نیست. هنگامی که گرفتار خودسرزنشگری و شرم می‌شویم، احساس بی‌لیاقتی، نقص و حقارت ما را فرامی‌گیرد. چنین احساساتی باعث می‌شوند پنهان شویم، کوچک‌تر شویم، ناپدید شویم. به جای این که برخیزیم و گردوغبار تن بتکانیم و دوباره تلاش کنیم، شرم ما را به فرار و شانه خالی کردن وامی‌دارد.

در واقع، آن قدر دردناک است که تمایل شدیدی برای ممانعت از این حس در فرد برانگیخته می‌شود. این احساس برای افراد دچار اعتیاد خطرناک است. بنابراین، اگر مصرانه قصد انجام کاری را داریم و انگیزه تلاش برای آن را در خود حس می‌کنیم، باید به دقت درباره نحوه واکنش به شکست در طول مسیر نیز بیندیشیم.

هر مقاومتی طی درمان، فرصتی برای واکاوی خودشفقت‌ورزی فرد است. اغلب جملاتی از این قبیل از مراجعینم می‌شنوم: «من انگیزه‌م را از دست می‌دهم و دچار رخوت می‌شوم.» «هرگز به اهدافم نخواهم رسید.» «به این راحتی نمی‌توانم از این شرایط خلاص شوم.»

بیشتر مردم پس از فهمیدن این حقیقت که خودسرزنشگری عامل افزایش افسردگی است نه ایجاد انگیزه، حیرت‌زده می‌شوند (گیلبرت^{۴۷} و همکاران، ۲۰۱۰). در عوض شفقت به خود، مهربانی با خود، احترام، صداقت و قوت قلب دادن به خود پس از شکست، افزایش انگیزه و نتایج بهتری به همراه خواهد داشت (وُل^{۴۸} و همکاران، ۲۰۱۰).



امتحان کنید: اگر از خودسرزنشگری و تأثیر آن در ترس از شکست و

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

انگیزه خود آگاه نباشیم، تغییر آن بسیار دشوارتر است. از این سؤالات استفاده کنید و بیندیشید پس از شکست با چه سبک و سیاقی با خود سخن می‌گویید.

- پس از تجربه شکست چگونه خود را سرزنش می‌کنید؟
- چه احساساتی در آن زمان به سراغتان می‌آیند؟
- آیا فکر می‌کنید که شکست نمایانگر بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی شماست؟
- آیا از این موضوع احساس شرم یا ناامیدی می‌کنید؟
- کدام شیوه‌های مقابله‌ای^{۴۹} معمولاً در پی این خودسرزنشگری بروز می‌کنند؟

- خودسرزنشگری چه تأثیری در اهداف اصلی شما دارد؟
- به زمانی فکر کنید که شکست خوردید و کسی با مهربانی و قوت قلب دادن با شما برخورد کرد. چه احساسی داشتید؟ این کار چه کمکی به تلاش دوباره و موفقیت شما کرد؟



جعبه‌ابزار: چگونه دلسوزانه و مسئولانه با شکست برخورد کنید تا بتوانید دوباره به مسیر درست بازگردید؟

خاطره‌ای از شکست یا بدبیاری اخیرتان را به خاطر بیاورید. حال با توجه به تمرین‌های زیر روی آن کار کنید.

۱. توجه کنید این خاطره چه احساساتی به همراه دارد و این احساسات را کجای بدن خود حس می‌کنید.
۲. آن زمان چگونه از خود انتقاد کردید؟ چه کلمات و عباراتی به کار بردید و آن‌ها چه تأثیری روی احساس شما گذاشتند؟
۳. چگونه به این احساسات پاسخ دادید؟
۴. کسی را که دوستش دارید یا به او احترام می‌گذارید در ذهن مجسم کنید. اگر او همان شکست را تجربه کند، چه برخورد متفاوتی با او می‌کنید؟ چرا به او احترام می‌گذارید؟
۵. چگونه در درک شکست به آن‌ها کمک می‌کنید تا دوباره بتوانند به مسیر اصلی بازگردند.

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم

خلاصه فصل

- با وجود این که قادر به کنترل احساس انگیزه نیستیم، با انجام بعضی کارها می توانیم غالب مواقع آن را در خود احساس کنیم.
- تحرک بدنی باعث پرورش انگیزه می شود. ورزش حتی به میزان کم از بی تحرکی بهتر است. این مقدار کم بعدها بیشتر می شود و احتمال کنارگذاشتن آن کمتر می شود.
- ارتباط مستمر با اهدافتان سبب افزایش انگیزه می شود.
- ضربات کوچک و ثابت بهتر از حرکات بزرگ یک باره عمل می کنند.
- عادت به استراحت و تجدید قوا بین موقعیت های استرس زا به تقویت قدرت اراده کمک می کند.
- شرم به اندازه ای که فکر می کنید برای ایجاد انگیزه مفید نیست. تغییر رابطه تان با شکست به ایجاد انگیزه کمک می کند.

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟

مهم نیست چقدر استرس خود را کاهش دهیم و انگیزه را در خود پیورانیم. انگیزه زودگذر و موقتی است. همیشه کارهایی هست که ما اصلاً حس و حال انجام آن‌ها را نداریم، پرکردن اظهارنامه مالیاتی، تمدید بیمه، بیرون بردن سطل زباله. چگونه می‌توانیم این کارها را انجام دهیم، حتی زمانی که بخشی از وجودمان تمایلی به انجام آن‌ها ندارد؟

احساسات اغلب تمایلاتی در ما به وجود می‌آورند. این تمایلات شامل پیشنهادها، تشویق‌ها و ترغیب‌هایی است که ما را برای تسکین احساس ناراحتی یا به دست آوردن پاداشی احتمالی به آزمودن کاری وامی‌دارد. درست است که این تمایلات قدرتمندند، اما لزوماً نباید به آن‌ها عمل کنیم.

اقدام معکوس

وقتی بچه بودم، من و خواهرانم یک بسته آب‌نبات نعنائی پولو^{۵۰} را تقسیم و بر سر نخوردن آن‌ها با هم رقابت می‌کردیم. این چالش از آنچه به نظر می‌رسد سخت‌تر بود. تمایل شدید به خوردن آب‌نبات‌ها طی آن مدت، انکارناپذیر بود و به تمرکز و توجه شدیدی نیاز داشت. کمی حواس‌پرتی و ناهشیاری کافی بود تا مغز کنترل اوضاع را به دست بگیرد و کلک آب‌نبات‌ها کنده شود.

اگر این بازی را انجام دهید، متوجه می‌شوید که آگاهی شما بر میزان تحملتان تمرکز دارد. احساس تمایل مشهود است و باید بین تمایل و عمل فاصله انداخت. به سادگی می‌توانید انتخاب کنید طبق تمایلتان عمل کنید یا برخلاف آن. کار ساده‌ای مثل نخوردن آب‌نبات نعنائی فقط کمی حس رقابت با خواهر یا برادر می‌طلبد تا شما را متعهد و متمرکز نگه دارد. اما تلاش برای مهار تمایلات قوی‌تر برای تکرار الگوهای رفتاری ریشه‌دار، که از پس حالات هیجانی شدید بروز می‌کنند، چالشی به مراتب سخت‌تر است.

این که برخلاف میل‌تان کار درست را انجام دهید و رفتاری را انتخاب کنید که سنخیت بیشتری با اهداف‌تان دارد، مهارتی کلیدی است که افراد طی

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

جلسات درمانی یاد می‌گیرند (لینهن^{۵۱}، ۱۹۹۳). مهارت اقدام معکوس تلاشی عمدی برای انجام عملی مخالف آن چیزی است که احساسات به شما دیکته می‌کند. این مهارت زمانی اهمیت ویژه خود را نشان می‌دهد که شیوه‌های مقابله‌ای‌تان [که باید برخلاف آن‌ها عمل کنید] به شما آسیب برساند.

ذهن‌آگاهی جزء اصلی این مهارت است. توجه به تجربیات، افکار، عواطفمان و انگیزه‌های ناشی از آن‌ها، باعث می‌شود پیش از برداشتن گام بعدی، به اندازه لازم درنگ کنیم تا تصمیمی آگاهانه و گاهی طرح‌ریزی شده بگیریم. درواقع با این کار می‌توانیم به جای عمل برپایه احساسات، براساس ارزش‌هایمان عمل کنیم.

شکستن سد عادت‌های کهنه

بهترین راهکار برای ایجاد انگیزه، کنارگذاشتن آن از معادله است. ما خیلی کارها را هر روز انجام می‌دهیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ مثلاً صبح‌ها از خود نمی‌پرسید که آیا انگیزه مسواک‌زدن دارید یا خیر؛ فقط انجامش می‌دهید، عادت‌ی که به قدری خوب تمرین شده که برای انجامش دیگر نیازی به فکرکردن ندارید. بدون فکر این کار را می‌کنید، چون بیشتر عمرتان بی‌چون و چرا آن را انجام داده‌اید.

مغزتان را جنگل تصور کنید. برای هر اقدامی، مغز باید بین نواحی مختلف اتصال یا مسیرهای ارتباطی برقرار کند. با انجام منظم و مداوم هر عمل (مانند مسواک‌زدن) طی مدت‌زمان طولانی این مسیرها کاملاً هموار و جاافتاده می‌شوند. دسترسی به این مسیرهای صاف و عریض آسان‌تر می‌شود و مغزتان این کار را بدون نیاز به تفکر آگاهانه شما انجام می‌دهد.

با آغاز کاری جدید باید مسیری تازه بسازید و گاهی اوقات باید از صفر شروع کنید. این کار به تلاش آگاهانه زیادی نیاز دارد.

پس از ساختن مسیر اگر از آن پیوسته استفاده نکنید، برای استفاده مجدد نیاز به تلاشی مضاعف دارید. هنگامی که در شرایط استرس‌زا هستید، مغزتان ناخودآگاه ساده‌ترین مسیر را انتخاب می‌کند؛ یعنی

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

همان مسیری که قبلاً بارها پیموده و آزموده‌اید. اما اگر بتوانید رفتاری جدید را پی‌درپی و به مدت لازم تکرار کنید، عادت جدیدی خلق و جایگزین می‌کنید که در صورت ضرورت استفاده از آن برایتان راحت‌تر است.

اینجا چند نکته درمورد چگونگی ایجاد عادت جدید با شما درمیان می‌گذارم:

رفتار جدید را تا حد امکان ساده کنید؛ به‌ویژه زمانی که تمایلی به انجام آن ندارید.

محیطی در اطرافتان فراهم کنید که با تغییرات رفتاری جدیدتان سازگار باشد. در مراحل اولیه تغییر، روی عادت‌های جدید حساب نکنید.

برنامه‌های شفاف‌ی معین کنید و در صورت لزوم، برنامه‌هایی برای یادآوری داشته باشید.

ترکیبی از پاداش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت به برنامه‌تان بیفزایید. پاداش‌های درونی از پاداش‌های بیرونی مؤثرترند. نیازی به نشان افتخار نیست. سرور درونی و آگاهی از حرکت در مسیر درست بهترین پاداش است.

دلالتان برای تغییر و اهمیت این اتفاق را مشخص کنید. تمرین‌های مربوط به ارزش‌ها برای این کار به شما کمک می‌کنند (به صفحه ۲۸۱ مراجعه کنید). این تغییر را به‌منزله بخشی از هویتتان در خود نهادینه کنید. سپس براساس عادت‌های جدید عمل خواهید کرد.

ثبات قدم و پشتکار

در طول سال‌ها، تحقیقات روان‌شناسی این ادعا را زیر سؤال برده که موفقیت فقط به استعدادهای ذاتی بستگی دارد و در عوض نشان داده که سرسختی و ثبات قدم (داک‌ورث^{۵۲} و همکاران، ۲۰۰۷) و به‌ویژه پشتکار در توانایی ما برای رسیدن به موفقیت نقشی حیاتی دارد (کرده^{۵۳} و همکاران، ۲۰۱۷). اما چگونه به چنان استقامتی دست یابیم که حتی در مواجهه با شکست‌ها آن را حفظ کنیم؟

چیزی که بسیاری از مردم به تجربه آموخته‌اند این است که در راه

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

رسیدن به هدف نباید یک باره و پیوسته آن قدر به خود فشار بیاورید که از پا دربیایید. کارکردن روی اهداف بلندمدت و ایجاد تغییراتی که به حفظ و تداوم آن‌ها مایلیم مستلزم این است که به جبران فشارهای روانی تلاش‌هایتان نفسی تازه کنید و مدتی به استراحت پردازید. نیازی نیست همیشه کار کنیم یا همیشه احساس پرانرژی بودن و شادابی کنیم. ما باید به صدای بدنمان گوش دهیم و گاهی از تلاش دست برداریم تا برای حرکت دوباره، نیرویمان را بازیابیم.

همان‌طور که حتی ورزشکاران برجسته هم بین جلسات تمرینی استراحت کوتاهی می‌کنند و خوانندگان حرفه‌ای هم با چند ساعت صحبت‌نکردن به حنجره خود استراحت می‌دهند، باید بپذیریم که استراحت منظم و بازیابی قوا برای حفظ استقامت، آن‌هم به مدت طولانی، مسئله‌ای حیاتی محسوب می‌شود.

البته منظور من هر استراحتی نیست. اغلب روزها به لحظات آرام و بعضاً خسته‌کننده بین ساعت‌ها کار و تلاش سخت تقسیم می‌شوند. اما اگر از این لحظات برای پاک‌کردن ایمیل‌ها، جست‌وجو در رسانه‌های اجتماعی یا رسیدگی به کارهای کوچک استفاده کنیم، بدن و مغز برای بازسازی و تجدید قوا به حالت استراحت برنمی‌گردند. پس دفعه بعد به جای استفاده از گوشی همراه طی یک ربع استراحت بین جلسات، بهتر است بیرون بروید و هوایی تازه کنید یا در مکان آرامی چند دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و استراحت کنید.

هنگام تلاش برای رسیدن به اهداف بزرگ، باید برای خود پاداش‌های کوچک در نظر بگیریم. زمانی که کارهای بزرگ را به وظایف کوچک‌تر تقسیم می‌کنیم و برای رسیدن به نقاط مشخص شده به خود پاداش می‌دهیم، در طول مسیر از مزایای دریافت کمی دوپامین بهره‌مند می‌شویم. دوپامین نه فقط به ما حس سرمستی مختصر ناشی از حس ارزشمندی می‌دهد، بلکه وادارمان می‌کند به نقطه بعدی فکر کنیم و انگیزه ما را برای پیشرفت افزایش می‌دهد. این روش، تجسم احساس نهایی پس از انجام کامل چالش را میسر می‌کند و میل و اشتیاق ما را

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

برمی‌انگیزاند (لیبرمن^{۵۴} و لانگ^{۵۵}، ۲۰۱۹)؛ بنابراین، در نظر گرفتن پاداش‌های کوچک به افزایش میل و اشتیاق شما به اتمام مسیر و ثبات قدم در این راه کمک می‌کند.

مثلاً شما می‌خواهید مسافتی را بیشتر از همیشه بدوید. وقتی کمی احساس خستگی کنید، به خود یادآور می‌شوید که قصد دارید تا پایان این مسیر بدوید و به این ترتیب، برای رسیدن به مقصد در ذهنتان به خود دلگرمی می‌دهید و همین نشانه‌ای این است که در مسیر درستی قرار دارید. این پاداش درونی باعث ترشح دوپامین در بدن شما و سرکوب نورآدرنالین می‌شود که شما را به تسلیم‌شدن وسوسه می‌کند.

در نتیجه، نیروی مضاعفی برای ادامه مسیر دریافت می‌کنید. این موضوع با گفت‌وگوی درونی مثبت متفاوت است. شما روی هدف کوچک و خاصی تمرکز می‌کنید و دستیابی به آن به معنای آن است که در راستای رسیدن به هدف نهایی خود حرکت می‌کنید (هوبرمن، ۲۰۱۲).

بنابراین، زمانی که کار پیش رو مانند صعود به قله کوه به نظر می‌رسد، به نوک کوه نگاه نمی‌کنید و با تقسیم مسیر به مسافت‌های کوتاه‌تر و تعیین چالش بعدی برای رسیدن به محل معین‌شده، تمرکز خود را فقط روی این مسیر محدود می‌کنید. پس از رسیدن به نقطه مدنظر حس خوب در مسیر درست بودن را احساس می‌کنید و سپس به حرکت ادامه می‌دهید.

قدردانی

تمرین قدردانی ابزاری قدرتمند برای اهداف بلندمدتی است که نیاز به تلاش مداوم دارند.

توجه به قدردانی، خودبه‌خود پاداش‌های درونی‌ای را خلق می‌کند که ظرفیتتان برای ادامه تلاش را تجدید و بازیابی می‌کند. تغییر ساده در گفتار ما را به‌سوی قدردانی سوق می‌دهد. برای مثال سعی کنید «من باید...» را به «من می‌توانم...» تغییر دهید. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، هر روز باید قدردانی را تمرین کنیم. نوشتن چیزهایی که به‌خاطر

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

آن‌ها سپاس‌گزاریم سبب نظم و قاعده‌مندی این تمرین می‌شود. با این کار، هدفمندانه کانون توجه خود را برای تغییر وضعیت احساسی‌مان تغییر می‌دهیم و با تمرکز روی داشته‌ها و دستاوردهایمان احساسمان را بهبود می‌بخشیم. نتیجهٔ قدردانی به این شکل فقط در تأثیر سریع آن روی احساسات ما خلاصه نمی‌شود. تمرین منظم قدردانی، درواقع سبب تکرار آن می‌شود.

همان‌طور که قبلاً توضیح دادم، هرچه بیشتر عملی را تکرار کنیم، انجام مجدد آن برای مغز آسان‌تر می‌شود. تکرار روزمره، تمرینی منظم برای ماهیچهٔ ذهن است که تفکر سازنده در مواقع لازم را بسیار آسان‌تر می‌کند.

برنامه‌ریزی قبلی

در مراحل درمان، اغلب برای افراد برنامهٔ بحران می‌نویسیم. گاهی اوقات این برنامه‌ریزی‌ها برای ایمن‌ماندن در شرایط مرگ و زندگی است. در مواقع دیگر، این برنامه‌ریزی‌ها برای جلوگیری از عودکردن اعتیاد یا زمانی که فرد در معرض خطر رهاکردن و خروج از مسیر هدفش است استفاده می‌شود. از این روش می‌توانید برای افزایش پایبندی به هر برنامه‌ای استفاده کنید. به تغییر مدنظرتان فکر کنید. تمام موانع احتمالی را، که باعث خروج شما از مسیرتان می‌شوند، بنویسید. برای هریک از این موانع، برنامه‌ای عملی بنویسید که نشان می‌دهد چطور از بروز این موانع پیشگیری می‌کنید، موانعی که سبب انحراف شما از مسیرتان یا دست‌کشیدن از اهدافتان نشود. این موقعیت‌ها را از قبل به شکلی طرح‌ریزی کنید تا آن‌ها را به راحتی مطابق ارزش‌ها و اهدافتان پیش ببرید و با وجود همهٔ سختی‌های احتمالی، اهدافی را که تمایلات عاطفی‌تان به شما دیکته می‌کنند از بین ببرید؛ مثلاً اگر می‌خواهید هر روز سروقت بیدار شوید، ساعت زنگ‌دار خود را بیرون از اتاق بگذارید تا جز از جا بلند شدن چاره‌ای نداشته باشید.

با پیش‌بینی موقعیت‌های دشوار و برنامه‌ریزی برای حل و فصل آن‌ها، مجبور نیستید فی‌البداهه عمل کنید و میان انتخاب انگیزه و وسوسه

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

احساس درماندگی کنید.

من کیستم؟ چه کسی می‌خواهم باشم؟

با وجود فراز و فرود انگیزه در طول مسیر تغییر، رجوع به کیستی و هویتی که در پی ایجاد آن هستید، شما را در ادامه مسیر یاری می‌کند؛ حتی وقتی انگیزه‌ای برای این کار ندارید. اگر فردی هستید که به بهداشت دهان و دندان‌ش اهمیت می‌دهد، خواه‌ناخواه هر روز مسواک می‌زنید؛ زیرا این کار با وجودتان عجین شده است.

هویت ما لزوماً براساس رویدادهای سال‌های اول زندگی‌مان شکل نمی‌گیرد. هویت هر فرد با کارهایی که در طول زندگی‌اش انجام می‌دهد ساخته و پرداخته می‌شود. وقتی هدفی آگاهانه براساس هویت مدنظرمان، یا حتی فردی بهتر از آن، داشته باشیم و به این نتیجه برسیم که تحت هر شرایطی باید تغییر کنیم، آن‌گاه حتی با وجود انگیزه کم هم، همسو با مسیر تحقق هدفمان حرکت خواهیم کرد.

برای مطالعه بیشتر درباره مسیر تغییر هویت به فصل ۳۳ مراجعه کنید. جعبه‌ابزار: با استفاده از خودحافظه^{۵۶} آینده و ثبت آن، شانس بیشتری برای انتخاب‌های بهتر خواهید داشت.

آینده‌تان را تصور کنید. وقتی در آینده تصویر واضحی از خود خلق می‌کنیم، انتخاب کردن در حال حاضر برایمان آسان‌تر و سبب بهبود آینده می‌شود (پیترز^{۵۷} و بوشل^{۵۸}، ۲۰۱۰).

به خودتان در مقطعی از آینده فکر کنید و ببینید درمورد انتخاب‌های امروزتان - آنچه پذیرفته‌اید و هرچیزی که رد کرده‌اید - چه احساسی دارید. این انتخاب‌ها چه تأثیری در زندگی شما گذاشته‌اند؟ فکر می‌کنید به کدام انتخاب و اقدام خود بیشتر افتخار خواهید کرد؟ زمانی که در آینده به این نقطه برسید، روی چه چیزی تمرکز خواهید کرد؟ وقتی به گذشته نگاه کنید، چه احساسی به خود گذشته‌تان خواهید داشت؟

مزایا و معایب رفتار درمانی دیالکتیکی

رفتار درمانی دیالکتیکی نوعی درمان روان‌شناختی است که به فرد کمک می‌کند برای مدیریت احساسات شدید خود راه‌های ایمن و مطمئن

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

بیا بد. مهارت‌هایی که در رفتاردرمانی گفتاری آموزش داده می‌شوند در بسیاری دیگر از جنبه‌های زندگی نیز مفیدند؛ از جمله روزهایی که سعی می‌کنیم در مسیر اهداف خود بمانیم، اما هیچ انگیزه‌ای نداریم. در اینجا به یکی از این مهارت‌ها می‌پردازیم.

با وجود این که فکر کردن به آینده دلخواه‌مان کار مفیدی است، تجسم آینده‌ای که نمی‌خواهیم نیز سودمند است. هنگام درمان، برخی افراد در پی بررسی مزایا و معایب تغییرنکردن و تلاش برای تغییرند. برای این کار، می‌توانید از جدول استفاده کنید. صرف وقت برای برآورد صادقانه بهای واقعی تغییرنکردن، بسیار سودمند است. با این که تغییر عواقب اجتناب‌ناپذیری دارد (تحمل سختی‌ها و تاب‌آوردن ناراحتی‌های احتمالی مسیر تحول)، اما شاید تاوان تغییرنکردن به مراتب سنگین‌تر باشد. فکرکردن به زمانی که از تغییری مثبت در زندگی صرف‌نظر می‌کنیم و از مسیر کنار می‌کشیم تمرین ارزشمندی است. برای بازگشت به آن زمان، باید از تغییر مثبت در زندگی‌مان پیشگیری کنیم یا از مسیر تغییر خارج شویم.

تغییر

مزایا	معایب

تغییر نکردن

مزایا	معایب

امتحان کنید: تغییر هدفمند هویت تفکر و تلاشی آگاهانه می‌طلبد. قلم و

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حال...

کاغذی بردارید و پاسخ این سؤالات را بنویسید. بهتر است از دفترچه یادداشت استفاده کنید تا هر وقت تصمیم گرفتید تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید به جواب‌هایتان رجوع کنید.



- تغییر کلی بزرگ‌تری که سعی دارم در خودم ایجاد کنم چیست؟
- چرا این تغییر تا این اندازه برای من مهم است؟
- در مواجهه با این چالش چطور آدمی می‌خواهم باشم؟
- چگونه می‌توانم با این چالش به گونه‌ای برخورد کنم که هر زمان به این دوره از زندگی‌ام نگاه کردم، صرف‌نظر از نتیجه، احساس غرور کنم؟
- هدف‌های کوچک‌تری که باید در طول مسیر به آن‌ها برسم چیست؟
- در روزهایی که انگیزه‌ام کمتر است چه باید بکنم؟
- آیا به بدنم و نیازهایم توجهی دارم؟

خلاصه فصل

- روی انگیزه حساب نکنید، انگیزه گاهی هست و گاه نیست.
- باید برخلاف میل عمل کردن را تمرین کنیم تا به جای عمل براساس احساسات آنی، براساس ارزش‌هایمان اقدام کنیم.
- رفتار جدید را آن قدر تکرار کنید تا عادت شود.
- برای هدف‌های بزرگ، استراحت و تجدید قوا در طول مسیر بسیار حائز اهمیت است؛ کافی است از ورزشکاران موفق پرسید.
- در طول مسیر، برای خود پاداش‌های کوچک در نظر بگیرید.

فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا...

فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا شروع کنم؟

گاهی در زندگی زمانی فرامی‌رسد که درمی‌یابید باید تغییری مهم در زندگی خود ایجاد کنید و دقیقاً می‌دانید چه تغییری مدنظرتان است. اما همیشه هم این‌طور نیست.

در اکثر مواقع دوره‌ای از فشار و ناراحتی را پشت سر می‌گذاریم. کم‌کم متوجه می‌شویم که اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم نیست، اما نمی‌توانیم دقیقاً دلیل این مشکل یا نحوهٔ اصلاح آن را مشخص کنیم.

اینجاست که مغز فوق‌العادهٔ انسان دست‌به‌کار می‌شود. در فصل سه، دربارهٔ فراشناخت صحبت کردیم. با فراشناخت نه فقط آگاهانه جهان را تجربه می‌کنیم، بلکه درمورد آن تجربه فکر و آن را ارزیابی کنیم، مهارتی کلیدی در زندگی که از آن در درمان استفاده می‌کنیم. این مهارت، کانون مهم هر تغییر بزرگ در زندگی است. وقتی از چیزی درکی ندارید، نمی‌توانید آن را تغییر دهید.

نقل است آلبرت انیشتین^{۵۹} در جایی گفته: «اگر برای حل مشکلی یک ساعت وقت داشته باشم، پنجاه‌وپنج دقیقه به مشکل فکر می‌کنم و فقط پنج دقیقه به راه حل می‌اندیشم.» این نقل قول اغلب وقتی به ذهنم می‌رسد که این تصور غلط رایج را می‌شنوم که درمان عبارت است از نشستن در یک اتاق و حرف زدن و فکر کردن دربارهٔ مشکل.

درمان شامل فکر کردن درمورد مشکلات هم می‌شود، اما روشی قاعده‌مند دارد. مؤثرترین راه برای حل مشکل درک عوامل درونی است که نتایج آن را بیرون از فرد مشاهده می‌کنیم.

با این اوصاف وقتی با تغییرات بزرگی روبه‌رو هستیم، چگونه از فراشناخت استفاده کنیم؟

آگاه‌سازی با بازگشت به گذشته آغاز می‌شود. شما می‌توانید دربارهٔ اتفاقاتی که افتاده با درمانگر و مشاور صحبت کنید تا با راهنمایی‌های مفید، شما را در درک مسائل یاری دهد. برای کسانی که از روش خودیاری استفاده می‌کنند، نوشتن وقایع روزانه بهترین شروع است. لازم نیست خیلی بنویسید یا دیگران از نوشته‌هایتان سر در بیاورند. هدف

فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا...

تقویت توانایی در انعکاس تجربیات و نحوه پاسخ‌گویی به آن‌هاست؛ مثلاً فرض کنید در امتحانی مردود شده‌اید. پس از فهمیدن این موضوع، خود را به باد دشنام گرفته‌اید و به خود نهیب زده‌اید که تو هرگز به جایی نخواهی رسید. فراشناخت شامل تأمل درباره این افکار و تأثیرشان در تجربیات بعدی شماست.

مزیت استفاده از فراشناخت افزایش توانایی‌های ما برای پاسخ‌گویی به خود و بررسی نقشی است که در ایجاد تغییر یا عدم تغییر ایفا می‌کنیم. فراشناخت تأثیر بزرگ رفتارهای به‌ظاهر کوچک، چه مثبت و چه منفی، را آشکار می‌کند.

اگر به مسائل سطحی نگاه می‌کنید و از جزئیات سرسری رد می‌شوید، احتمالاً این روش نوشتن وقایع روزانه برایتان نامأنوس است. با گذشت زمان، این جزئیات کمک می‌کنند تا از تجربیات گذشته آگاهی کسب کنیم و چرخه‌ها و الگوهای رفتاری‌مان را به محض وقوع شناسایی کنیم. در این زمان می‌توانیم با انتخاب رفتار و الگوهای متفاوت تغییرات مثبت دلخواه‌مان را ایجاد کنیم.

امتحان کنید: برای نوشتن وقایع روزانه از نمونه سؤالات زیر کمک بگیرید تا مشکلاتی را که با آن‌ها مواجهید بشناسید و مهارت اندیشیدن درمورد افکارتان را تمرین کنید.



- رویداد مهمی که اتفاق افتاده را توصیف کنید.
- در آن زمان چه افکاری داشتید؟
- این طرز تفکر چه تأثیری در احساس شما داشت؟
- متوجه چه احساساتی شدید؟ آن‌ها را توصیف کنید.
- چه چیزی آن احساسات را برانگیخت؟
- در آن تمایل به انجام چه کاری داشتید؟
- چگونه به این احساس پاسخ دادید؟
- پیامدهای واکنش شما چه بود؟

خلاصه فصل

فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا...

- همیشه مشخص نیست که چه چیزی را باید تغییر دهیم و چگونه این کار را انجام دهیم.
- شما نمی‌توانید چیزی را که از آن سر در نمی‌آورید تغییر دهید.
- زیروبم مشکل خود را بشناسید تا تشخیص مسیر بعدی آسان‌تر شود.
- پس از وقوع هر موقعیتی اول خوب به آن فکر کنید.
- درمورد راه‌هایی که از طریق آن به حل مشکلاتان کمک می‌کنید یا بیشتر در دام می‌افتید، با خود صادق باشید.
- در این فرایند، درمان به شما کمک می‌کند؛ اما اگر به درمان دسترسی ندارید، نوشتن وقایع روزانه نقطه‌ خوبی برای شروع است.

بخش سوم: درد احساسی

بخش سوم: درد احساسی

فصل دهم: خلاصم کن!

فصل دهم: خلاصم کن!

اگر تابه حال به درمانگر مراجعه کرده باشید، همان ابتدا از شما می‌پرسد که از روند درمان چه توقعی دارید؟ اکثر مراجعان دربارهٔ احساسات حرف می‌زنند، احساسات دردناک یا ناخوشایندی که می‌خواهند از شر آن خلاص شوند و احساسات لذت‌بخش و آرامشی که از دست داده‌اند و می‌خواهند دوباره آن را تجربه کنند. چرا نباید این‌طور باشد؟ همهٔ ما می‌خواهیم شاد باشیم. این افراد حس می‌کنند گرفتار احساسات آزاردهنده‌شان هستند و می‌خواهند آن‌ها را از بین ببرند.

در جلسات درمانی، به جای از بین بردن احساسات، یاد می‌گیرید رابطه‌تان با آن‌ها را تغییر دهید، از آن‌ها استقبال کنید، به آن‌ها توجه کنید و آن‌ها را همان‌طور که هستند ببینید و به گونه‌ای عمل کنید که در آن‌ها تأثیر بگذارید و از شدتشان بکاهید.

احساسات نه دشمن شما هستند و نه دوستان. دلیل وجود آن‌ها، ناهنجاری و مشکل مغزی نیست یا این که مثلاً شما روحیهٔ حساسی دارید؛ که احتمالاً قبلاً این جمله را شنیده‌اید. احساسات تلاش مغز شما برای توضیح دادن و معنی‌بخشیدن به وقایعی است که در اطراف و بدنتان رخ می‌دهد. مغز اطلاعاتی را از حواس فیزیکی شما درمورد دنیای بیرون و همچنین از عملکرد بخش‌های مختلف بدنتان مانند ضربان قلب، ریه‌ها، هورمون‌ها و سیستم ایمنی دریافت می‌کند؛ سپس از آنچه درمورد این احساسات، از رخدادهای گذشته در حافظه دارد استفاده می‌کند تا به جوابی برای درک شرایط حال حاضر برسد. به همین دلیل است که تپش قلب ناشی از قهوه‌خوردن زیاد ممکن است به حملهٔ عصبی منجر شود؛ چرا که برای مغز نشانه‌هایی چون تپش قلب، افزایش سرعت تنفس و عرق کردن کف دست‌ها یادآور زمانی است که در سوپرمارکت دچار حمله شدید. احساسات جسمی مانند ترس محسوس‌اند و به مغز پیام می‌دهند که اوضاع خوب پیش نمی‌رود و در نتیجه واکنش به تهدید در شما افزایش می‌یابد.

فکر کنید صبح بیدار می‌شدیم و تصمیم می‌گرفتیم آن روز چه احساسی

فصل دهم: خلاصم کن!

داشته باشیم؛ واقعا عالی می شد، نه؟ لطفاً امروز عشق، هیجان و شادی به من بدهید! متأسفانه به این سادگی نیست.

نقطهٔ مقابل این ایده این است که احساسات بدون هیچ محرکی نمایان می شوند و ما هیچ کنترلی روی آنچه اتفاق می افتد و زمان وقوع آن نداریم. تنها کاری که از ما برمی آید تلاش برای مقاومت در برابر آن ها، مهار آن ها و منطقی بودن است. اما این هم درست نیست. با وجود این که ما مستقیماً عامل تحریک احساسات نیستیم، از آنچه در ذهن و باور ماست تأثیر بسیار بیشتری در وضعیت عاطفی خود می گذاریم. غرض این نیست که بگوییم شما مقصر دردهای عاطفی تان هستید. درواقع می خواهیم بدانید که ما می توانیم با آموختن روش های زیادی مسئولیت سلامتی خود را برعهده بگیریم و تجربیات عاطفی جدیدی خلق کنیم.

نبایدها در برخورد با احساسات

پس زدن احساسات

تصور کنید در ساحل هستید. توی دریا می روید و آب تا سینه شما را فرامی گیرد. امواج از روی شما می گذرند و به ساحل می رسند. اگر سعی کنید امواج را پس بزنید و مانع رسیدن آن ها به ساحل شوید، متوجه می شوید که امواج چقدر قدرتمندند. آن ها شما را عقب می رانند و به سرعت در خود می کشند و غرقتان می کنند. اما شما مجبور نیستید دست و پا بزنید و با امواج مبارزه کنید. هر اتفاقی بیفتد امواج می آیند. اگر این را بپذیرید، می توانید روی بالا نگه داشتن سر خود حین عبور آب تمرکز کنید. آثار امواج را همچنان احساس می کنید؛ حتی ممکن است لحظه ای شما را از کف دریا بلند کنند، اما از آنجا که با آب حرکت می کنید، آماده اید تا دوباره روی پاهایتان برگردید.

برخورد با احساسات تقریباً مانند ایستادن در میان امواج است. وقتی سعی کنیم جلوی احساسات را بگیریم، به راحتی از پا درمی آییم و به مشکل برمی خوریم، در تلاشیم تا نفس بکشیم و بفهمیم کدام مسیر ما را از مهلکه بیرون می برد. وقتی اجازه دهیم احساسات ما را دربر گیرند،

فصل دهم: خلاصم کن!

آن‌ها بالا می‌روند، اوج می‌گیرند و پایین می‌آیند و مسیر طبیعی خود را طی می‌کنند.

باور واقعی بودن احساسات

احساسات واقعاً وجود دارند و حقیقی‌اند، اما واقعیتِ مسلم نیستند. آن‌ها فرض و گمان‌اند، دیدگاه ما برای تصمیم‌گیری درباره‌ی درستی و نادرستی پیشامدها. احساس تلاش مغز برای درک جهان است تا به برآورده‌شدن نیازها و حفظ بقایتان کمک کند.

با توجه به این که احساسات واقعیت ندارند، افکار نیز براساس واقعیت مسلم نیستند. به همین دلیل است که درمان‌هایی مانند سی‌بی‌تی^{۶۰} (رفتاردرمانی شناختی) برای بسیاری از افراد مفید است. این روش تمرین عقب‌نشینی از افکار و احساسات و دیدن آن‌ها فقط به شکل یکی از جنبه‌های ممکن است.

اگر واقف باشیم که افکار و احساسات با این که واقعیت ندارند اما باعث ناراحتی ما می‌شوند، منطقی است که آن‌ها را بررسی کنیم و ببینیم آیا بازتاب حقیقی واقعیت‌اند یا جایگزین مفیدتری می‌توان برایشان یافت. در نظر گرفتن افکار و احساسات فعلی خود، به‌منزله‌ی واقعیت، سبب می‌شود آن‌ها افکار و اعمال ما در آینده را تعیین کنند. اینجاست که زندگی به‌جای مجموعه‌ای از انتخاب‌های آگاهانه، به زنجیره‌ای از واکنش‌های احساسی تبدیل می‌شود.

پس چگونه از باور افکارمان به‌منزله‌ی واقعیت دست برداریم؟ با سؤال پرسیدن، طی درمان تمرین می‌کنیم که درباره‌ی تجربیات - هم در درونمان و هم اطرافمان - کنجکاوی کنیم. مراجعینم روبه‌روی من می‌نشینند و از اشتباهشان در هفته‌ی گذشته و احساساتی که نباید دچارش می‌شدند می‌گویند و باز عادت قدیمی خودسرزنشگری و خودبیزاری را از سر می‌گیرند. سپس دیدگاهمان را تغییر می‌دهیم و کلی‌تر به آن نگاه می‌کنیم، مطابقت رفتارها با قواعدمان را بررسی می‌کنیم، با کنجکاوی به قضیه نگاه می‌کنیم. در این روش نیازی به خودسرزنشگری نیست. بنابراین، هفته‌ی گذشته عالی بوده یا سخت، ما از

فصل دهم: خلاصم کن!

آن درس می‌گیریم و رشد می‌کنیم. کنجکاوی باعث می‌شود به اشتباهات خود بنگرید و از آن‌ها درس بگیرید؛ حتی وقتی دردناک‌تر از آن‌اند که بتوانید به زبان آورید. حس کنجکاوی با خود حس امید و انرژی برای آینده را به ارمغان می‌آورد. هر اتفاقی بیفتد، ما همیشه در حال یادگیری هستیم.

جعبه ابزار: بررسی راهبردهای مقابله‌ای خود



- اولین علائم وجود ناراحتی عاطفی در شما چیست؟
- آیا این یک رفتار است؟ آیا رفتارهای مسدودکننده یا محافظت‌کننده خودتان را می‌شناسید؟
- در کدام قسمت از بدنتان این احساس را تجربه می‌کنید؟
- چه افکاری در آن قسمت وجود دارد؟ درمورد این وضعیت چه باورهایی را می‌پذیرید؟ چه تأثیری روی شما دارد؟
- سعی کنید آن افکار و روایت‌ها را یادداشت کنید.
- این باورها درباره چیزی که از آن می‌ترسید چه نکته‌ای به شما بگویند؟
- این احساس قوی به چه رفتارهایی تمایل دارد؟
- آیا این رفتارها در کوتاه‌مدت به شما کمک می‌کند؟
- تأثیر بلندمدت آن‌ها چیست؟
- از دوستی معتمد بخواهید که ماجرا را با شما مرور و کمکتان کند. هرگونه سوگیری یا سوءتفاهم را شناسایی کنید. با کمک آن‌ها، دیدگاه‌های متفاوت و ممکن در آن شرایط را بررسی کنید.

خلاصه فصل

- احساسات نه دشمن شما هستند و نه دوست شما.
- ما فراتر از باورهایی که به ما آموخته‌اند بر وضعیت عاطفی خود تسلط داریم.
- رد کردن احساسات مشکلات بیشتری پیش می‌آورد؛ به جای آن اجازه دهیم ما را دربر بگیرد و مسیر طبیعی خود را طی کند.
- شاید احساسات حقیقی نباشند، ولی یکی از دیدگاه‌های ممکن‌اند.

فصل دهم: خلاصم کن!

- اگر احساس دردناکی دارید، کنجکاو شوید، سؤال کنید. ببینید چه چیزی می‌توانند به شما بگویند؟

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

اگر چند فصل را نخوانده‌اید و مستقیم سراغ این بخش آمده‌اید، احتمالاً دنبال پاسخی برای دردهای عاطفی‌تان می‌گردید. چه چیزی باعث می‌شود تمامی این احساسات دردناک از بین بروند؟ اگر این‌طور فکر می‌کنید، با من همراه شوید. لطفاً کتاب را نبندید، اما بدانید می‌خواهم حرف‌هایی بزنم که احتمالاً برخلاف انتظارتان خواهد بود.

طی آموزشی بالینی، ورودی بر مبحث ذهن‌آگاهی داشتیم. احتمالاً فکر می‌کنید که دسته‌ای کارآموزان روان‌شناسی بالینی به اندازه کافی ذهن باز دارند که بنشینند و صبورانه یاد بگیرند. اما همچنان که همگی تلاش می‌کردیم در سکوت بنشینیم و به آنچه احساس می‌کردیم توجه کنیم، صدای خنده از گوشه و کنار اتاق به گوش می‌رسید. در آموزش بالینی همه چیز عملی است. همگی کاملاً در «حالت انجام کار» بودیم. رسیدن به لحظه حضور محض برای همه حضار چالش سختی بود و بیش از همه خودم را ناراحت می‌کرد. اعتراف می‌کنم در آن مقطع، نمی‌توانستم خودم را در حال استفاده از فلان وسیله یا آموزش فلان مطلب به کسی تصور کنم، و در این مورد پر از قضاوت و پیش‌داوری بودم.

اما این کار بخشی از برنامه بود؛ بنابراین مجبور بودم انجامش دهم. با پیشرفت آموزش استرس بیشتر می‌شد. فصل امتحانات شروع شد و من باید پایان‌نامه می‌نوشتم و امتحانات خودم هم در راه بود. تنش زیادی را تحمل می‌کردم. یکی از روش‌هایی که در آن زمان برای مدیریت استرس به کار می‌بردم دویدن بود. از پشت میز بلند شدم و برای دویدن در حومه شهر بیرون رفتم. ذهنم از فهرست کارها و دلوایسی درست و به موقع انجام‌شدن آن‌ها پر بود. من روش دیگری نیز برای رسیدن به ذهن‌آگاهی داشتم، و این بار می‌خواستم در حال حرکت آن را انجام دهم.

در امتداد مسیر طولانی شنی میان جنگل دویدم و به صدای برخورد پاهایم به سنگ‌ها گوش دادم. به احساس اضطراب و استرس اجازه دادم همراهم باشد. تلاش نکردم آن را کنار بزنم. دنبال برنامه‌ریزی یا

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

حل مسئله نبودم. هر چند ثانیه یک بار ذهنم مداخله می کرد و کارهایی که به جای دویدن باید انجام می دادم و بدترین احتمالات ممکن را پیش چشمم می آورد؛ از پایان فرصت ها و تکالیف ناتمام تا ایمیلی که باید هنگام بازگشت به خانه ارسال می کردم. هر بار به آن افکار اجازه ورود دادم و هر بار اجازه دادم از من عبور کنند و باز روی صدای پاهایم بر سنگریزه ها تمرکز کردم. شاید هزار بار این کار را انجام دادم. حواس پرتی، بازگشت، حواس پرتی، بازگشت. در پایان راه برگشت به خانه دوباره دچار تنش شدم. تازه فهمیدم آنچه همه دروس دانشگاهی برای متقاعد کردن من درمورد آن تلاش می کردند چیست. من هنوز با همان موانع روبه رو بودم، اما با تنش مبارزه نکردم؛ به آن اجازه عبور دادم و همین اتفاق هم افتاد.

تصور پذیرش همه تجربیات عاطفی در نگاه اول، تاحدودی دلهره آور است. این کار خلاف چیزی است که به بسیاری از ما هنگام برخورد با احساساتمان آموخته اند. به ما یاد داده اند که احساسات خلاف عقلانیت و منطق اند و باید سرکوب و پنهان شوند، باید پس ذهن مخفی شان کرد و دم نزد. آیا یاد گرفته ایم احساساتمان را بروز دهیم و آن ها را بپذیریم؟ بسیاری از ما از احساسات می ترسیم، و تا وقتی به خودمان فرصت درک و تجربه کردن آن ها را ندهیم و آن ها را مانند امواج در حال فراز و فرود نبینیم، این ترس به قوت خود باقی خواهد ماند.

ذهن آگاهی به ما توانایی می دهد که از ابزار آگاهی و معرفت استفاده کنیم. آگاهی مفهومی ابتدایی و نسبتاً مبهم به نظر می رسد؛ اما ابزاری است که تا از آن استفاده نکنیم، هرگز متوجه نمی شویم که چقدر به آن نیاز داریم. خودداری از اعمال ناخودآگاه و آگاهی از افکار، احساسات، تمایلات و اعمال، چراغ زردی است که پیش از سبز شدن و عملکرد براساس احساسات ما را به تأمل وامی دارد و فرصتی به ما می دهد که آگاهانه، پیش از اقدام بدون فکر کمی مکث کنیم و در این مجال، به جای واکنش به احساسات، براساس ارزش هایمان انتخاب های متفاوتی داشته باشیم.

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

حتماً دیده‌اید هنرمندی که از نزدیک روی جزئیات ریز نقاشی بزرگی کار می‌کند، گاهی یک قدم به عقب برمی‌دارد و مطابقت تغییرات جدیدی را که در کارش لحاظ می‌کند با چشم‌اندازی که برای کل تصویر در نظر دارد می‌سنجد. ابزار فراشناخت، که سبب فاصله‌انداختن میان احساسات و عمل می‌شود، دقیقاً همین فرایند عقب‌نشینی، حتی برای یک لحظه، است تا افکار و اعمال خود را بررسی کنید و ببینید آیا آن‌ها با شخصی که می‌خواهید باشید هم‌خوانی دارند یا نه. توانایی بررسی تصویر کلی، حتی در کوتاه‌ترین زمان ممکن، تأثیر بسزایی در سبک و سیاق زندگی ما دارد.

اگر افکار را به رودی تشبیه کنیم که پیوسته در جریان است، باید سرمان را از آب بیرون ببریم تا مطمئن شویم افکار ما در جهت دلخواه‌مان حرکت می‌کنند. جهت حرکت رود را می‌توانیم در چارچوب خواسته و هدف خود در نظر بگیریم و صرفاً با جریان طبیعی آب حرکت نکنیم؛ زیرا این مسیر به‌طور طبیعی راه خودش را می‌رود.

احساسات را به همان شکلی که هستند ببینید

مشاهده احساسات به همان شکل و ماهیتی که هستند، کلید بررسی درست و ثمربخش آن‌هاست. احساساتتان معرف شخصیت شما نیستند و شخصیت شما هم زائیده احساسات شما نیست. تأثیر احساس تجربه‌ای است که در خود حس می‌کنید. هر احساسی اطلاعاتی را به شما می‌دهد، اما همه حقایق را در اختیار شما نمی‌گذارد. تنها فایده احساسات این است که به شما نشان می‌دهند به چه چیز نیاز دارید. وقتی احساساتمان را بدون نادیده گرفتن یا سرکوب بپذیریم، می‌توانیم موشکافانه آن‌ها را بررسی کنیم و به خیلی چیزهای پی ببریم.

کشف نیازهایمان وقتی ارزشمندتر به نظر می‌رسد که از اطلاعات به دست آمده برای اقدامات ضروری و برآورد کردن نیازهایمان استفاده کنیم. من فکر می‌کنم همیشه بهتر است که از نیازهای جسمی شروع کنیم. همان‌طور که در فصل‌های قبل گفتم، هیچ درمان یا مهارت روان‌شناختی نمی‌تواند تأثیرات مخرب کم‌خوابی یا رژیم غذایی نامناسب

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

و کمبود فعالیت بدنی را از بین ببرد. با مراقبت از جسمی که در آن زندگی می‌کنیم، بخش شایان توجهی از مسیر پرداختن به سایر امور را طی خواهیم کرد.

نام‌گذاری احساسات

احساساتتان را نام‌گذاری کنید. به تعداد احساسات موجود، اسم وجود دارد که خوب است آن‌ها را یاد بگیرید. احساسات فقط شامل شادی، غم، ترس و خشم نیستند. احساسات دیگری مانند درماندگی، شرم، بدخلقی، قدردانی، بی‌لیاقتی و هیجان هم وجود دارند.

طی درمان، روی این بخش خیلی کار می‌شود؛ به احساساتان توجه کنید، ببینید کجای بدن‌تان آن را احساس می‌کنید و چه نامی برای آن انتخاب می‌کنید. تشخیص احساسات جسمانی برای مردم عادی است، اما نمی‌دانند آن احساس چیست؛ شاید هم میراث آموزه‌های گذشته است که به ما گفته‌اند درمورد احساساتمان صحبت نکنیم. لازم نبود برای احساساتی که نباید بازگو می‌شدند نامی بگذارند، اما می‌توانستند به آن نامی بدهند که گویای شرایط جسمانی فرد باشد؛ زیرا این که بگویند کسی ضربان قلبش بالاست و حالش خوب نیست مقبول‌تر بود تا این که بگویند احساس آسیب‌پذیری و ناامنی می‌کند.

گسترش دایرهٔ واژگان درمورد احساسات و عواطف و تشخیص دقیق انواع مختلف آن‌ها، به شما کمک می‌کند تا با نظارت و مدیریت این احساسات در مواجهه با شرایط اجتماعی سودمندترین پاسخ را ارائه دهید (کاشدن^{۶۱} و همکاران، ۲۰۱۵).

خود آرام‌سازی^{۶۲}

وقتی احساسات دردناک شدت می‌گیرند، بیان روند صعود و اوج گرفتن و نزول آن به زبان بسیار ساده است. اما اگر در این شرایط قرار بگیرید، آن را تجربه‌ای طاقت‌فرسا خواهید یافت؛ آن قدر سخت که به شدت حاضرید برای تمام‌شدن این شرایط دست به هر کار زیان‌بار و حتی خطرناکی بزنید.

برخی کتاب‌های خودیاری برای تغییر احساسات، مثبت‌اندیشی را

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

توصیه می‌کنند؛ اما به نظر من کار در اوج احساسات تلخ به جنجالی درونی منجر خواهد شد. حتی وقتی احساس خوبی دارید، تلاش برای تغییر طرز فکرتان به اندازه کافی سخت است، وای به این که بخواهید افکارتان را در اوج پریشانی تغییر دهید که تقریباً ناممکن است. زمانی که مستأصل و غرق در احساسات شدید هستیم، بهترین کار پاپس کشیدن از همه‌ی درونی، توجه آگاهانه به احساس تا حد امکان، و در نظر گرفتن آن به شکل تجربه‌ای گذرا و کاهش واکنش تهدید با آرام‌سازی مسیر گذرا از میان این حال و هواست.

در روشی به نام رفتار درمانی دیالکتیکی^{۶۳}، به مراجعان آموزش می‌دهیم چگونه با مهارت‌های ساده، در گذر از احساسات دردناک خود را آرام کنند، مهارت‌های تحمل پریشانی^{۶۴} که شما را یاری می‌کنند به جای مقاومت در برابر امواج، تا آرام‌شدن اوضاع با آن‌ها همراه شوید. یکی از این مهارت‌ها، خودآرام‌سازی نام دارد (لینهن، ۱۹۹۳).

خودآرام‌سازی به مجموعه‌های رفتاری مختلفی اطلاق می‌شود که به شما کمک می‌کند در خلال تجربه‌ای دردناک احساس امنیت و آرامش کنید. هنگامی که پاسخ تهدید شما آغاز می‌شود، پیامی که مغزتان دریافت می‌کند این است: «ما ایمن نیستیم! هیچ‌چیز خوب نیست! اکنون کاری درمورد این موضوع انجام دهید!» اگر می‌خواهیم این احساس ناراحت‌کننده تشدید نشود و روند بازگشت به حالت اولیه آغاز شود، باید به بدن و مغزمان اطلاع جدیدی بدهیم که در امنیت هستیم. راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارد؛ زیرا مغز شما اطلاعات خود را از هریک از حواستان می‌گیرد. این بدان معناست که شما می‌توانید از هریک از آن‌ها برای ارسال پیام به مغزتان مبنی بر امنیت خود استفاده کنید. مغز شما همچنین اطلاعات خود را از وضعیت فیزیکی بدنتان، از جمله ضربان قلب، ضربان تنفس و تنش عضلانی دریافت می‌کند.

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

به همین دلیل است که تجربیات فیزیکی، که ماهیچه‌ها را آرام می‌کنند، مانند حمام آب گرم، می‌تواند در غلبه بر پریشانی شما مؤثر باشد.

سایر ایده‌های خودآرام‌سازی عبارت‌اند از:

خوردن نوشیدنی گرم

صحبت با دوست معتمدتان یا کسی که به او علاقه‌مندید

تحرک جسمی

موسیقی آرامش‌بخش

تصاویر زیبا

تنفس آرام

روش‌های تمدد اعصاب

رایحه یا عطری که امنیت و راحتی را برایتان تداعی می‌کند

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای انتقال پیام امنیت به مغزتان استفاده از حس بویایی است. انتخاب رایحه‌ای تداعی‌گر ایمنی یا آرامش، خواه عطر یکی از عزیزان یا رایحه اسطوخودوس که به شما آرامش می‌دهد، به شما کمک می‌کند که در عین تمرکز، ذهن و بدنتان را نیز آرام کنید؛ مثلاً برای افرادی که حضور در جمع باعث بروز احساسات ناراحت‌کننده در آن‌ها می‌شود روشی متداول در درمان وجود دارد که برای انجام آن باید گوشه‌اسباب‌بازی نرمی را به‌دقت بشکافید و درون آن را با اسطوخودوس پر کنید و دوباره آن را بدوزید. سپس هنگام احساس آشفتگی در جمع، عطر را استشمام کنید تا میان جسم و ذهن و احساسات تعادل برقرار کنید و بدین‌طریق بدون جلب توجه کسی خود را آرام کنید.

در رفتاردرمانی دیالکتیکی، ساختن جعبه‌های آرام‌سازی ابزاری عالی است که اغلب استفاده می‌شود. این روش به این دلیل عالی است که هنگام درگیری با دردی عاطفی و در اوج پریشانی، برنامه‌ریزی مغز شما را به‌سوی دورزدن توانایی‌های حل مسئله‌تان سوق می‌دهد. هنگامی که در معرض تهدیدی باشید، زمانی برای فکرکردن به مسائل ندارید. اینجاست که مغز شما به‌سرعت حدس و گمان‌هایی درباره‌وضعیت به

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

شما می‌دهد و شما براساس انگیزه‌ای ناگهانی عمل می‌کنید. جعبه خودآرام‌سازی وسیله‌ای است که پیش از چنین اتفاقاتی آن را آماده می‌کنید؛ یعنی زمانی که می‌توانید به آنچه در مواقع پریشانی به شما کمک می‌کند فکر کنید. جعبه کفشی قدیمی را بردارید و آن را با هر چیزی که می‌تواند هنگام آشفتگی به شما کمک کند پر کنید. طبق توضیحات بالا، هر چیزی به شما احساس امنیت و راحتی بدهد، عالی است. من در اتاق درمانم یک جعبه خودآرام‌سازی دارم که برای نمونه به مراجعانم نشان می‌دهم. داخل آن یادداشتی برای یادآوری تماس با دوستی خاص وجود دارد. احتمالاً در حین کشمکش کمک خواستن اولین فکری نیست که به ذهنمان خطور کند، اما پیروی از دستورالعمل ساده داخل جعبه برای تماس با یک دوست مطمئن ما را در مسیر درستی هدایت می‌کند. همان‌طور که در فصل‌های قبل خواندید، ارتباط با دیگران به بهبود سریع‌تر استرس کمک می‌کند. یکی دیگر از محتویات جعبه‌ام قلم و یک دسته کاغذ است. اگر نمی‌توانید درباره احساسات صحبت کنید، پس بی‌دغدغه درست‌نویسی فقط بنویسید؛ زیرا این کار در پردازش احساسات و درک رویدادها کمکتان می‌کند.

روغن اسطوخودوس (یا هر عطری که برایتان یادآور احساس خوب است)، عکس افرادی که دوستان دارند و آن‌هایی که دوستشان دارید، و فهرستی از آهنگ‌های آرامش‌بخش یا نشاط‌آور از جمله چیزهایی هستند که می‌توانید در جعبه‌تان بگنجانید. موسیقی که آگاهانه انتخاب شود تأثیر قدرتمندی در وضعیت عاطفی شما دارد. از آهنگ‌هایی که در مواقع اضطراب به شما احساس آرامش، امنیت و تسکین می‌دهند فهرستی تهیه کنید.

در جعبه من چای کیسه‌ای هم هست؛ زیرا برای ما مردم انگلیس چای با مفاهیمی مانند راحتی و ارتباط گره خورده است. گذاشتن چنین چیزی در جعبه، صرفاً دستورالعملی واضح است برای وقتی که ذهنتان خیلی درگیر است و نمی‌دانید به چه چیزی نیاز دارید.

از همه مهم‌تر، این جعبه را جایی بگذارید که دسترسی به آن راحت باشد.

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم

هدف از طراحی این ابزار، تسهیل شرایط برای شماست تا بتوانید سخت‌ترین لحظات را با روشی که علاقه دارید از سر بگذرانید و زمانی که در آستانه تکرار عادات ناسالم هستید به شما کمک کند تا از آن‌ها دوری کنید.

خلاصه فصل

- احساساتتان معرف شخصیت شما نیستند و شخصیت شما هم زاینده احساسات شما نیست. احساس، تجربه‌ای است که در خود حس می‌کنید.

- هر احساسی اطلاعاتی را به شما می‌دهد، اما همه حقایق را در اختیارتان نمی‌گذارد.

- تنها فایده احساسات این است که به شما نشان می‌دهند به چه چیز نیاز دارید.

- احساساتی که به سراغتان می‌آیند نام‌گذاری کنید. سعی کنید به احساسات خود با جزئیاتی بیشتر از خوشحالی یا غم برچسب بزنید.

- به جای سد کردن راه احساسات، به آن‌ها اجازه دهید خودنمایی و راهتان را هموار کنند.

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود اس...

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنید

کلام ما تأثیرات قدرتمندی در تجربه‌یمان از جهان دارد. کلام ابزار درک کردن است، به ما کمک می‌کند تا احساسات را دسته‌بندی کنیم، از تجربیات گذشته درس بگیریم، دانسته‌هایمان را به اشتراک بگذاریم و تجربیات آینده را پیش‌بینی و برنامه‌ریزی کنیم.

برخی کلمات برای تعریف احساسات به تدریج بیشتر در معنای مختلف به کار رفته‌اند؛ تاجایی که معانی گسترده و درعین حال مبهم به خود گرفته‌اند. «خوشحال» به اصطلاحی کلی برای طیف وسیعی از احساس مثبت به کار رفته است؛ تاجایی که کسی واقعاً نمی‌داند آنچه احساس می‌کند تعبیر درست «شادی» است یا خیر. شور و اشتیاق یعنی شادی؟ احساس آرامش و رضایت به معنای شادبودن است؟ اگر بانگیزه و پرانرژی هستم یعنی شادم؟

درمورد کلماتی مانند افسردگی نیز همین موضوع صدق می‌کند. خلق و خوی افسرده دقیقاً چیست؟ غم؟ پوچی؟ پریشانی؟ بی‌تفاوتی؟ تشویش؟ بی‌قراری؟ بی‌انگیزگی؟

آیا واقعاً این موضوع مهم است؟ خوب، مشخصاً بله.

آگاه‌نبودن به مفاهیم یا کلمات مختلف برای تمایز میان عواطف منفی متفاوت با سطوح بالاتر افسردگی پس از رویدادهای استرس‌زای زندگی مرتبط است (استار^{۶۵} و همکاران، ۲۰۲۰) کسانی که می‌توانند بین احساسات منفی تفاوت قائل شوند، در نحوه پاسخ‌گویی به مشکلات انعطاف‌پذیرترند؛ برای مثال در شرایط فشار عصبی زیاد به مصرف مشروبات الکلی تمایل کمتری دارند، به طردشدن واکنش کمتری نشان می‌دهند و اضطراب و اختلالات افسردگی کمتری نشان در آن‌ها به چشم می‌خورد (کشدن^{۶۶} و همکاران، ۲۰۱۵). مقصود از مثال‌ها این نیست که مشکلات مذکور از ناتوانی در تشخیص احساسات منفی ناشی می‌شوند، اما می‌توان نتیجه گرفت که ما ابزار قدرتمندی داریم که می‌توانیم از آن در شرایط سخت کمک بگیریم.

هرچه کلمات جدید بیشتری برای تفکیک احساساتتان بسازید، مغزتان

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود اس...

گزینه‌های بیشتری برای درک احساسات و عواطف مختلف دارد. به کاربردن کلمه دقیق‌تر برای بیان احساس به تنظیم احساسات شما کمک می‌کند و به معنای استرس کمتر در بدن و ذهن شماست. اگر می‌خواهید انعطاف‌پذیرتر و مؤثرتر به مشکلات پیش رویتان پاسخ دهید، باید دایره واژگان وسیع، ابزار بسیار، و کلمات بیشتری برای ایجاد تمایز بین احساساتتان فراگیرید؛ در این صورت مغز گزینه‌های بیشتری برای درک شرایط و حالات احساسی شما دارد.

هرچه کلمات دقیق‌تر باشند، سامان‌دهی احساسات آسان‌تر است و استرس کمتری به ذهن و بدن وارد می‌شود. اگر می‌خواهید به مشکلات پیش رویتان انعطاف‌پذیرتر و مؤثرتر پاسخ دهید، دایره واژگان وسیع ابزار مهمی است که می‌توانید از آن استفاده کنید (فلدمن و بارت، ۲۰۱۷).

خبر خوب این است که همه ما می‌توانیم این مهارت را در خود پرورش دهیم. حال به چند ایده به منظور چگونگی توسعه دایره واژگان برای تعریف احساسات می‌پردازیم.

- احساسات را واضح بیان کنید. برای بازگ کردن احساسات سعی کنید از بیان کلی «حالم خیلی خوب است»، یا «خوشحال نیستم» فراتر بروید. از چه کلمات دیگری می‌توانید برای توصیف این احساس استفاده کنید؟ آیا ترکیبی از احساسات را در خود می‌بینید؟ به لحاظ جسمی چه احساسی دارید؟

- ممکن است احساسات در یک نام ننگد. آیا چند احساس مختلف دارید؟ مثلاً «من عصبی و هیجان‌زده هستم.»

- نام‌گذاری احساس راه درست و غلط ندارد. مهم انتخاب تعریفی است که شما و اطرافیانتان بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید. اگر کلمه مناسبی پیدا نمی‌کنید، می‌توانید برای خود کلمه بسازید یا از زبان‌های دیگر کلماتی را انتخاب کنید که ترجمه واضحی ندارند.

- سراغ تجربیات جدید بروید و روش‌های مختلف برای توصیف آن‌ها را امتحان کنید. از چشیدن غذاهای جدید گرفته تا ملاقات با افراد جدید، خواندن کتاب یا بازدید از مکان جدید. تجربه‌های جدید فرصتی برای

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود اس...

مشاهده مسائل از منظری متفاوت فراهم می کنند.

- به منظور توانایی برای توصیف تجربیات جدید، از هر فرصتی برای یادگیری کلمات جدید استفاده کنید. لزومی ندارد حتماً از کلمات کتاب‌ها استفاده کنید (البته می‌توانید این کار را انجام دهید). کلمه مدنظر را می‌توانید از موسیقی، فیلم یا هرچیز دیگری که در این زمینه به شما کمک می‌کند انتخاب کنید.

تجربیات خود را یادداشت کنید و راه‌هایی را برای توصیف احساسات جست‌وجو کنید. اگر هنگام تلاش برای توصیف احساس خود برای انتخاب کلمه سردرگم می‌شوید و برای کاربرد واژگان گویای احساسات به کمک نیاز دارید، چرخ احساسات (ویلکا کس^{۶۷}، ۱۹۸۲) منبع بسیار خوبی است که در جلسات درمانی هم از آن دقیقاً به همین منظور استفاده می‌شود.

نسخه‌ای از آن را روی جلد دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان بچسبانید و برای یافتن کلمات مناسب به آن رجوع کنید. جاهای خالی این چرخ را با واژگانی که در موقعیت‌های مختلف برای خود ساخته یا یافته‌اید یا ممکن است به آن بربخورید، پر کنید.



شکل ۷. از چرخ احساس (ویلکاکس، ۱۹۸۲) برای یافتن کلمه مناسب

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود اس...

برای توصیف احساسات کمک بگیرید.

فقط بر احساسات منفی تمرکز نکنید

یادداشت روزانه راهی مفید برای پردازش و درک تجربیات و احساساتی است که برایتان پیش می‌آید. اما این کار فقط برای درک تجربیات سخت نیست، بلکه نوشتن تجربیات مثبت نیز بسیار اهمیت دارد و حتی لحظات کوتاهی را که در آن احساس مثبتی داشتید باید ثبت کنید. هر عمل الگوی خاصی از فعالیت‌های عصبی در مغز است. تکرار مداوم هر فعالیت، مسیر عصبی مربوطه را تقویت می‌کند و دسترسی مغزتان به آن آسان‌تر می‌شود؛ بنابراین اگر می‌خواهید راحت‌تر احساسات، افکار و خاطرات مثبتتان را پرورش دهید، با نوشتن شروع به تمرین کنید. ممارست در تقویت احساسات و تجربیات به این شیوه، باعث تسهیل دسترسی به آن‌ها در آینده می‌شود.

خلاصه فصل

- کلام ما تأثیر قدرتمندی در تجربه ما از جهان دارد.
- هرچه کلمات بیشتری برای توصیف احساس خود داشته باشید، بهتر می‌توانید آن احساس را ابراز کنید.
- اگر کلمات زیادی بلد نیستید، از چیزی مانند چرخ احساس برای نمونه بهره بگیرید.
- به کلماتی که دیگران استفاده می‌کنند توجه کنید، کتاب بخوانید و راه‌های جدیدی برای گسترش دایره واژگان احساسی خود بیابید.

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم

اگر یکی از عزیزانتان که با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم می‌کند و شما از او مراقبت می‌کنید ممکن است عمیقاً احساس بی‌کفایتی داشته باشد، نمی‌دانید چطور مشکلش را حل کنید و چه حرفی بزنید که حال او را بهتر کند. می‌خواهید همه چیز را درست کنید، اما نمی‌توانید. بنابراین سردرگم می‌شوید، ناامیدانه می‌خواهید کمک کنید، اما نمی‌دانید چگونه.

استرس ناشی از دیدن ناراحتی عزیزمان سبب می‌شود از احساسمان درمورد رنج او فرار کنیم. اما با این کار، شاید بیش‌ازپیش احساس درماندگی و عجز کنیم؛ چراکه سبب می‌شود همان حمایت اندکی که از دستمان برمی‌آید هم از او دریغ کنیم، تنها کاری که در نقش حامی می‌توانستیم انجام دهیم و به ما اعتماد به نفس می‌داد (اینگاکی، ۲۰۱۲). هیچ قانون قطعی برای حمایت از شخص مبتلا به مشکلات سلامت روان وجود ندارد که تأثیر فوری روی او نشان دهد؛ با این حال چند مورد می‌تواند در این کار به شما کمک کند.

۱. هنگام تمرکز روی حل مشکل، تأثیر حضور کنار دیگری - حتی اگر نتوانید مشکلی را حل کنید - دست‌کم گرفته می‌شود. اکثر مردم تمایلی ندارند که به آن‌ها بگویند چه کاری باید انجام دهند، اما یک نفر را می‌خواهند که کنارشان باشد، حواسش به آن‌ها باشد و به آن‌ها اهمیت بدهد.

۲. اگر عزیزتان بیماری خاصی دارد، درمورد تأثیرات بیماری‌اش بیشتر مطالعه کنید و برای مواجهه با مشکلات احتمالی از افراد متخصص پرس‌وجو کنید و به هر طریقی اطلاعاتتان را افزایش دهید.

۳. فراموش نکنید شخصی که از او مراقبت می‌کنید خودش از نیازهایش مطلع است. بنابراین، از خودش راهنمایی بگیرید و نظرش را درمورد مراقبت‌های مدنظرش پرسید. همین کار و گوش دادن به پاسخ‌های او سبب برقراری ارتباط میان شما می‌شود.

۴. مراقبت از دیگری سلامت روانی شما را تحت فشار قرار می‌دهد، اما

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم

اگر سلامت روانی شما تضعیف شود، نمی‌توانید از او به بهترین شکل ممکن مراقبت کنید. بنابراین، کاملاً ضروری است که سلامتی خود را نیز، ولو با اقدامات جزئی، در اولویت قرار دهید. به نیازهای اولیه‌تان حتماً توجه کنید. خواب، برنامه معمول زندگی، میزان تغذیه، ورزش و رابطه اجتماعی خود را فراموش نکنید.

۵. از حمایت دیگری بهره بگیرید؛ خواه کسی که به او اعتماد دارید، خواه گروه حمایتی یا متخصص. وجود فضایی امن برای صحبت درمورد احساسات و هم‌فکری گرفتن درباره آنچه برای پیشرفت اوضاع باید انجام دهید مانع خستگی روحی شما می‌شود.

۶. حدود مرز تعیین کنید. حمایت از شخص دیگر به این معنی نیست که زندگی شما دیگر اهمیتی ندارد. شفاف‌سازی ارزش‌ها به شما کمک می‌کند در شرایط سخت به کارتان ادامه دهید و درعین حال، تعادل میان این کار و زندگی شخصی‌تان را حفظ کنید.

۷. برای بحران‌های احتمالی برنامه‌ریزی کنید. اگر شخصی که از او مراقبت می‌کنید احساس ناامنی و خطر می‌کند، برنامه‌ریزی برای شرایط بحرانی بسیار مهم است. مهم است که یک برنامه بحران داشته باشید. برنامه پیچیده‌ای نیاز ندارید. نخستین نشانه‌های هشدار را، که نشانه وخامت اوضاع‌اند، مشخص کنید. فهرستی از کارهایی را که هر دو باید برای حفظ سلامت طرفین انجام دهید بنویسید. برنامه‌ای مکتوب، حاوی شماره تلفن‌های اضطراری، عملکرد شما را در زمان وقوع بحران تسهیل می‌کند.

۸. گوش دادن دلسوزانه، مهربانانه و توأمان با توجه به حرف‌های کسی که از او مراقبت می‌کنید دست کم نگیرید. شاید این کار مشکل اصلی را حل نکند، اما او حس می‌کند تنها نیست و به او توجه دارید و همین امر شانس بهبودش را افزایش می‌دهد. حمایت فردی دیگر ابزار قدرتمندی است که لزوماً نباید حلال همه مشکلات باشد، فقط دنیایی مهر و شفقت می‌طلبد.

۹. حمایت مستلزم برقراری ارتباط از طریق گفت‌وگوهای طولانی و

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم

فشرده نیست؛ ارتباط برقرار کردن در کمترین زمان هم نقشی حیاتی دارد. راه رفتن در حین صحبت کردن، به کسانی که از حرف زدن معذب‌اند کمک می‌کند. می‌توانید اصلاً صحبت نکنید. فقط در سکوت با هم وقت بگذرانید. حضورتان سبب می‌شود دیگری حس کند به او توجه دارید و کمتر احساس تنهایی کند.

۱۰. اگر می‌خواهید کمک کنید تا او درمورد مشکلاتش صحبت کند، سؤالاتی بپرسید که جوابی بیش از بله یا خیر دارند؛ مثلاً به جای «خوبی؟» بپرسید «به چی فکر می‌کنی؟»

۱۱. با دقت به حرف‌هایش گوش کنید. تا از شما نخواستہ نظر ندهید. فقط به حرف‌هایش عکس‌العمل نشان دهید تا بداند گوش می‌دهید و به او احترام می‌گذارید.

۱۲. اگر درمورد احساس ناامیدی یا درماندگی صحبت می‌کند و می‌گوید که راه نجاتی نمی‌بیند؛ یا اگر وضعیت سلامتی‌اش را نگران‌کننده برآورد می‌کنید، حتماً از مشاوره حرفه‌ای کمک بگیرید.

۱۳. کمک در انجام کارها بسیار مهم است. مشکلات سلامت روانی، سلامت جسمانی قبل و بعد از زایمان یا سوگواری انجام وظایف روزمره را برای فرد سخت می‌کند؛ مثلاً برای کمک به عزیزی که دچار مشکل است می‌توانید غذایی سالم تهیه کنید و به او سر بزنید و به این طریق شرایط استفاده از غذای سالم خانگی را طی چند هفته برایش فراهم آورید.

۱۴. به موقعیت‌هایی که عزیزتان در آن‌ها آسیب‌پذیرتر است (در صورتی که نمی‌دانید از او بپرسید) حساسیت و توجه نشان دهید و در چنین شرایطی که حضورتان بیش از هروقت ضروری است، کنار او باشید. مثلاً اگر عزیزی که اخیراً داغدار شده، مجبور است برای اولین بار تنها در یک گردهمایی شرکت کند، از همراهی کردن او طفره نروید. تکیه‌گاه او باشید و عشق و محبت‌تان را نثارش کنید. شاید این کار از سختی آن موقعیت نکاهد اما او کمتر احساس تنهایی می‌کند و همین یک دنیا می‌ارزد.

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم

۱۵. موضوع صحبت را تغییر دهید. کنار کسی بودن به معنای تمرکز تمام مدت روی مشکلات. حرف زدن و توجه به مسائل دیگر به نوعی سبب تسکین فرد و حال خوب او می شود و فقط با حضور فرد دیگری چنین کاری امکان پذیر است..

۱۶. هیچ انتظاری درمورد بازیابی یا بهبودی او نداشته باشید. این مسیر، هموار و مستقیم نیست. هم روزهای خوب دارد و هم روزهای بد. حضور در جمعی که سال ها این فراز و نشیب ها را پشت سر گذاشته اند، برای ادامه این مسیر بسیار مفید است.

۱۷. صادق باشید. اگر می خواهید از کسی مراقبت و حمایت کنید اما نمی دانید چطور، این موضوع را پنهان نکنید. از او بخواهید اگر حرف ها یا کارهایتان برایش مفید نیست به شما بگوید. صراحت در چنین شرایطی سبب کاهش اضطراب طرفین می شود و مناسب بودن شرایط برای هر دو نفر، فضای بهتری برای ارتباز ایجاد می کند.

خلاصه فصل

- هنگام مراقبت از فرد مبتلا به مشکلات سلامت روان، احساس درماندگی یا بی کفایتی طبیعی است. شما دنبال راه چاره اید، اما نمی دانید باید چه کار کنید.

- وقتی مسئولیت کسی را که دچار مشکل است به عهده می گیرید شرایط استرس زایی برای شما پیش می آید؛ زیرا می ترسید کلمه یا حرکتی اشتباه از جانب شما اوضاع را بدتر کند. نگران نباشید و کنار او بمانید.

- برای این که پشتیبانی فوق العاده باشید، لازم نیست همه چیز را اصلاح کنید.

- برای جلوگیری از فرسودگی، از خودتان مراقبت کنید. از کسی کمک بگیرید و حدود مرزتان را مشخص کنید.

- هرگز قدرت گوش دادن به حرف دیگری را دست کم نگیرید.

بخش چهارم: سوگ

بخش چهارم: سوگ

فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ

فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ

معمولاً سوگ برای ما تداعی کننده مرگ عزیزان است؛ اما ممکن است در مواقع دیگری هم به سوگ بنشینیم. فرجام‌هایی که برای ما پرمعنی‌اند می‌توانند نوعی واکنش سوگ را موجب شوند، حتی اگر این فرجام برخاسته از مرگ نباشد. ما از دل بیماری فراگیری که زندگی‌مان را تغییر داد گذشتیم. در این میان، دوستان، خانواده، منبع درآمد، شغل و کسب‌وکارهای خانوادگی را، که نسل‌اندرون شکل گرفته بودند، از دست دادیم. امنیت مالی، لحظات پایانی بودن کنار عزیزان و زمان ارزشمندی را که می‌توانستیم کنارشان باشیم از دست دادیم. حس اطمینان به آینده، و شانس داشتن حمایت اجتماعی برای کمک در کنارآمدن با این اتفاقات را از دست دادیم. این فقدان‌های جان‌فرسا، که بسیاری از افراد تجربه کرده‌اند، جهان را تغییر داده و پیامدهای روانی و غمی سنگین برجای گذاشته است.

هرکس که احساس می‌کند فقدان کسی یا چیزی زندگی‌اش را دستخوش تغییر کرده، باید این موارد را به خاطر بسپارد.

سوگ مسئله‌ای طبیعی است.

افراد بسیاری را دیده‌ام که حس می‌کنند تقلای کنارآمدن با سوگ باعث درماندگی آن‌ها در زندگی شده است. آن‌ها در قدرت شخصیت خود تردید دارند؛ گویی سوگ اختلال یا مشکلی است که باید آن را رفع کنند. سوگ پیشامدی طبیعی برای انسان است. مرحله‌ای بدیهی است که با ازدست‌دادن کسی یا چیزی که به آن علاقه‌مند یا نیازمندیم، یا حس وابستگی به آن داریم و معنابخش زندگی ما بوده است دچار آن می‌شویم.

اندوه بخشی از سوگ است؛ اما سوگ چیزی فراتر از اندوه است. می‌توان سوگ را دلتنگی پر حسرت برای کسی که دیگر نیست معنا کرد. روابط هسته اصلی انسان بودن هستند و به آن معنا می‌بخشند. برای تمام افرادی که تاکنون در زندگی حرفه‌ای‌ام با آن‌ها آشنا شده‌ام، روابط انسانی یکی از پرمعناترین جوانب زندگی‌شان بوده است. وقتی رابطه‌ای

فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ

به پایان می‌رسد، نیاز به آن رابطه متوقف نمی‌شود.

بدن شما هم سوگواری می‌کند. همان‌گونه که در فصل‌های قبل توضیح داده شد، به هرچه فکر می‌کنیم و هر چیزی که احساس می‌کنیم، در بدن اتفاق می‌افتد. سوگ نیز از این قاعده مستثنی نیست. ازدست‌دادن عزیزان تهدید روانی و جسمی عظیمی است. درد هم بعد احساسی و هم بعد جسمی دارد و پاسخ استرس را مدام تحریک می‌کند.

حال که در مورد چیزهایی صحبت می‌کنیم که در تحمل سوگ موثرند، بیایید ابتدا مشخص کنیم که کمک به چه معناست. کمک به معنای از بین بردن درد یا وادار کردن فرد سوگوار به فراموشی و رها کردن آن نیست. کمک، درک این موضوع ساده است که احساسات ضد و نقیضی حین سوگ طبیعی است، شاید کمک یافتن راه‌های جدید برای پذیرش و پردازش درد به روشی مطمئن و سالم باشد.

سوگ تحمل‌ناپذیر است. کاملاً منطقی است که پاسخ ذاتی انسان به آن، تلاش برای نادیده‌گرفتنش باشد. این درد شدید و عظیم، وحشتناک است؛ بنابراین اگر بتوانیم، حتماً آن را کنار می‌زنیم؛ اما نادیده‌گرفتن یک حس، همه احساسات را سرکوب می‌کند. در این حالت، فقط حس پوچی و بی‌حسی به ما دست می‌دهد و برای یافتن هدف روش زندگی قبل در پیش می‌گیریم.

گاهی راهی برای سرکوب این درد عمیق می‌یابیم، مانند کار خیلی زیاد یا مصرف الکل یا انکار اتفاقی که افتاده است و گمان می‌کنیم که حالمان خوب شده است. اما بعدها مسئله‌ای کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت این مانع را دور می‌زند و این حجم زیاد درد منفجر می‌شود و ما را در شوک فرو می‌برد و باعث می‌شود از خود بپرسیم آیا می‌توانیم با این درد کنار بیاییم.

سوگی که با آن کنار نیامده باشیم به افسردگی، خودکشی و سومصرف الکل می‌انجامد. بنابراین شاید با نادیده گرفتن سوگ‌مان و دور کردن آن حس محافظت از خود داشته باشیم، اما در طولانی‌مدت نتیجه عکس می‌گیریم.

فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ

گفتن این حرف‌ها خیلی راحت است، اما تجربه آن در واقعیت دشوار است. وقتی درد را نادیده می‌گیریم، دلیل موجهی داریم. سوگی به عمق و عظمت اقیانوس، با همان عمق و وسعت، بزرگ و سهمگین و بی‌پایان به نظر می‌رسد. چگونه امکان دارد با چنین چیزی مقابله کنیم؟ می‌توانیم با درک آنچه در انتظارمان است شروع کنیم و آنچه برای گذر از این مسیر دشوار از آن کمک می‌گیریم بشناسیم. سپس کم‌کم با این تجربه مواجه می‌شویم. چندین گام به‌سوی اقیانوس سوگ برمی‌داریم. آن را احساس می‌کنیم. نفس می‌کشیم. گامی به عقب برمی‌داریم و کمی استراحت می‌کنیم. با گذشت زمان می‌آموزیم گام‌های بیشتری برداریم، به قسمت‌های عمیق‌تر برویم و با علم به این که می‌توانیم به سلامت سوی ساحل برگردیم خود را در دل آن غوطه‌ور می‌کنیم. سوگواری سوگ را از بین نمی‌برد؛ اما به ما این قدرت را می‌دهد که با یاد و خاطره‌ی عزیزی که دیگر نیست به زندگی بازگردیم.

خلاصه فصل

- پایان یافتن بسیاری از چیزهایی که برای ما مهم‌اند سبب نوعی واکنش سوگ می‌شوند، حتی اگر پای مرگ در میان نباشد.
- سوگ پیشامدی طبیعی برای انسان است.
- درد می‌تواند هم حسی و هم جسمی باشد.
- آنچه به شما در تحمل سوگ کمک می‌کند، درد را از بین نمی‌برد یا شما را مجبور به رهاکردن آن نمی‌کند.
- تلاش برای نادیده گرفتن کامل سوگ بعدها موجب بروز مشکلاتی خواهد شد.

فصل پانزدهم: مراحل سوگ

فصل پانزدهم: مراحل سوگ

احتمالاً مراحل سوگ، که اولین بار الیزابت کوبلر راس (۱۹۶۹) توصیف کرده، را شنیده‌اید. تجربه این مراحل دوره معینی ندارد و به ترتیب خاص و یا در بازه زمانی مشخصی اتفاق نمی‌افتد، اما رایج‌ترین حالاتی را که بخشی از سوگی عادی و طبیعی است توصیف می‌کنند. این مراحل نسخه‌ای برای نحوه سوگواری یا شیوه‌نامه بهترین روش سوگواری نیستند؛ بلکه شرح تجربیاتی‌اند که در طی مسیر سوگواری رخ می‌دهند. بنابراین، اگر هریک از این مراحل را در تجربیات خود یا یکی از عزیزانتان مشاهده کردید، بدانید که این مراحل بخشی از سوگواری عادی و طبیعی هستند.

انکار

انکار و شوکه شدن به ما کمک می‌کند تا از درد طاقت‌فرسای سوگ نجات یابیم. قرار نیست وجود درد را انکار کنیم. انکار روندی است تدریجی در نحوه پذیرش موقعیت پیش‌رو و واقعیت تازه‌ای که انتظار شما را می‌کشد، خواه آن را انتخاب کرده باشید یا نه. با گذشت زمان، انکار از بین می‌رود و موج جدیدی از احساسات فرامی‌رسند.

خشم

در لایه‌های زیرین خشم، اغلب درد یا ترس شدید نهفته است. اگر به خود اجازه دهیم که خشمگین شویم و آن را ابراز کنیم، می‌توانیم احساسات آمیخته با آن را هم بروز دهیم و به آن‌ها پردازیم. اما بسیاری از مردم آموخته‌اند که از خشم بترسند و از ابراز آن احساس شرم کنند؛ بنابراین خشمشان را پنهان می‌کنند، اما درست مانند نگه داشتن هوا زیر آب، خیلی زود حباب‌های آن در زمان یا مکان دیگری بیرون می‌زنند و خشم از جایی سر باز می‌کند، مانند پرخاشگری به دوست، پزشک یا یکی از اعضای خانواده که از شخصیت فرد بعید به نظر رسد.

اما خشم ما را تحریک می‌کند تا به صرافت بیفتیم و اتفاقی را رقم بزنیم. وقتی از مسئله‌ای که بر آن کنترلی نداریم عصبانی می‌شویم، استفاده از حرکت فیزیکی به ما کمک می‌کند تا برانگیختگی فیزیولوژیکی مان را به

فصل پانزدهم: مراحل سوگ

روش مختص خودش به کار بگیریم.

تخلیه به این روش برای صرف انرژی تولیدشده از خشم مفید است و ما را دست کم برای مدتی به حالت اولیه بازمی گرداند. پس از آرامش بدن، می‌توانید به عملکرد شناختی لازم برای سامان‌دادن به افکار و احساسات خود یا حل مشکل مدنظرتان برسید.

انجام این کار به کمک دوستی معتمد یا عزیزی که حمایتان می‌کند، یا از طریق نوشتن، راه حل خوبی به نظر می‌رسد. با توجه به تحقیقات می‌دانیم که نشخوار فکری درباره احساس خشم یک‌تنه می‌تواند خشم و پرخاشگری را به جای کاهش دادن، شدت ببخشد (بوشمن^{۶۸}، ۲۰۰۲).

تلاش برای انجام تمرینات تمدد اعصاب، قبل از رفتارهای فیزیکی، برای عبور از خشم و پایین آوردن سطح برانگیختگی کار بسیار دشواری است، اما به محض بروز خشم در قالب روشی که معمولاً از آن استفاده می‌کنید، استفاده از روش‌های آرام‌سازی هدایت‌شده برای احیای دوباره بدن و ذهن تا رسیدن موج بعدی عصبانیت مفید خواهد بود.

چانه‌زنی [نوعی انکار]

این مرحله شاید زودگذر باشد یا ممکن است ساعت‌ها یا روزهایی صرف نشخوار فکری درباره افکاری نظیر «چه می‌شد اگر...» و «اگر فقط...» کنیم. این مرحله به راحتی به خودسرزنشگری منجر می‌شود. رفته رفته این سؤال برایمان پیش می‌آید که اگر در اوقات مختلف انتخاب‌های متفاوتی داشتیم، اکنون اوضاع چه فرقی می‌کرد. اگر به خدا اعتقاد داشته باشیم، ممکن است به چانه‌زنی با خدا روی آوریم یا کائنات را خطاب قرار دهیم، یا شاید قول دهیم که زین پس کارها را به گونه‌ای متفاوت پیش ببریم و زندگی‌مان را وقف بهترکردن اوضاع کنیم و در ذهنمان ناامیدانه تلاش کنیم همه چیز را دوباره درست کنیم. ما فقط می‌خواهیم همه چیز به همان حالت قبل بازگردد.

افسردگی

در اینجا افسردگی برای توصیف فقدان عمیق، اندوه و پوچی شدید پس از سوگ استفاده می‌شود. افسردگی واکنشی طبیعی به فقدان است و

فصل پانزدهم: مراحل سوگ

لزوماً نشان‌دهنده بیماری روانی نیست. افسردگی واکنشی طبیعی به موقعیتی ناامیدکننده است. گاهی اوقات افسردگی فرد سبب ترس اطرافیان می‌شود و طبیعتاً سبب می‌شود در پی برطرف کردن یا درمان آن باشند، یا بدتر از آن، بخواهند فرد را از آن حالت بیرون بکشند. در نظر گرفتن افسردگی، به منزله بخشی طبیعی از سوگ سالم، به این معناست که از طریق آن دردمان را تسکین دهیم و برای بازگشت به زندگی عادی تلاش کنیم و تا آنجا که می‌توانیم از سلامت‌مان مراقبت کنیم. ایده‌ها و ابزارهایی که در بخش اول معرفی شد، اینجا نیز کاربرد دارند. در ادامه توضیح می‌دهم که نیازی نیست درد را انکار، سرکوب یا پنهان کنیم.

پذیرش

با اختصاص زمان و فضای لازم به سوگ، کم‌کم حس می‌کنیم که می‌توانیم دوباره رو به جلو قدم برداریم و نقش فعالی در زندگی ایفا کنیم. ممکن است پذیرش به اشتباه به معنای موافقت یا تمایل به موقعیت موجود تلقی شود؛ که برداشت درستی نیست. پذیرش به معنای خوب بودن شرایط جدید نیست. اوضاع همان است که بود، اما رفته‌رفته واقعیت جدید را می‌پذیریم، به نیازهای خود گوش فرامی‌دهیم، پذیرای پیشامدهای جدید می‌شویم و به تدریج شرایط جدید را درک می‌کنیم.

گفتنی است که پذیرش نقطه پایان سوگ نیست. پذیرش لحظات زودگذری است که از خلال آن راهی برای زندگی در شرایط جدید می‌یابید. ممکن است گاهی باز به چانه‌زنی و حسرت نبود فردی که از دستش داده‌اید برگردید. رفت و برگشت بین این حالات طبیعی است و احتمال دارد در رویارویی با تمامی چالش‌ها و تجربیات جدید زندگی‌تان با آن مواجه شوید. این بدان معناست که اگر در پی لحظاتی از رضایت یا شادی دوباره باشید، اوضاع به نظرتان خوب است و اگر باز خود را غرق در موجی از خشم یا غم (یا هر چیز دیگری) یافتید، به این معنا نیست که پسرفت کرده‌اید. سوگواری شما ایرادی ندارد. سوگ فراز و فرودهایی

فصل پانزدهم: مراحل سوگ

دارد که پیش بینی نمی شوند.

خلاصه فصل

- انکار کمک می کند از درد طاقت فرسای سوگ نجات یابیم. با کمرنگ شدن انکار، امواج جدیدی از احساسات ظاهر می شوند.
- وقتی درمورد موضوعی که روی آن کنترلی نداریم خشمگین می شویم، حرکات فیزیکی کمک می کنند که از برانگیختگی فیزیولوژیکی بهره ببریم و بدن را مدتی آرام کنیم.
- نشخوار فکری درمورد «چه می شد اگرها...» به راحتی به مسیر سرزنش خود ختم می شود.
- افسردگی واکنشی طبیعی پس از فقدان است.
- پذیرش به معنای دوست داشتن یا موافقت با موقعیت پیش آمده نیست.

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

با توجه به مطالبی که تاکنون درباره سوگ گفتیم، چگونه می‌توانیم از این مسیر سخت، از این سردرگمی و آشفتگی، که آن را سوگ می‌نامیم، عبور کنیم؟ ویلیام وردن^{۶۹} (۲۰۱۱) برای کنارآمدن با شرایط جدید و التیام در حین سوگواری به چهار تکلیف (دستورالعمل) اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

تکالیف سوگواری

۱. پذیرش واقعیت جدید پس از فقدان.
۲. گذر از درد و مصیبت.
۳. انطباق با محیطی که عزیز از دست رفته دیگر در آن حضور ندارد.
۴. یافتن راهی نو برای حفظ ارتباط [عاطفی] با کسی که دیگر نیست و پرداختن به زندگی روزانه.

پس از فقدان، هر کس به طریقی سوگواری می‌کند؛ برخی به درد و احساسات دیگر ناشی از ضایعه گرایش دارند و بعضی می‌کوشند حواس خود را به‌نوعی از این احساسات طاقت‌فرسا پرت کنند. هیچ‌یک از این دو روش اشتباه نیست. درواقع به هر دو نیاز داریم. نمی‌توان با غم‌واندوه یک‌باره کنار آمد و چنین درد عاطفی بزرگی را بی‌وقفه تحمل کرد. برای پشت سر گذاشتن سوگ باید آن را درک کرد. برای طی این روند باید هم درد را احساس کرد و هم با معطوف کردن حواس روی مسائل دیگر یا با هرچه به فرد آرامش می‌بخشد، به ذهن و بدن فرصتی برای تجدید قوا داد و میان هجوم امواج احساسات وقفه انداخت (اشتراب^{۷۰} و اسکات^{۷۱}، ۱۹۹۹).

بنابراین سرکردن با احساسات (چه احساساتی که مثلاً با نگاه کردن به وسایل فرد از دست رفته یا دیدن یادگاری او در شما برانگیخته می‌شوند یا آن‌هایی که خود به‌خود به سراغتان می‌آیند) بخش ضروری این فرایند است. این کار سبب آشکار شدن و ابراز احساسات از طریق حرف زدن، نوشتن یا گریه کردن می‌شود. برای پایان دادن به این حالت، توجه خود را به چیزی معطوف کنید که پاسخ استرستان را کاهش دهد. می‌توانید

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

از مهارت‌های خودآرام‌سازی مؤثر بخش ۳ استفاده کنید (صفحه ۹۷)؛ به‌ویژه زمانی که درد جانکاهی وجودتان را فرا گرفته است.

از تکنیک‌های تمرکز آگاهانه بر اینجا و اکنون^{۷۲} هم می‌توان کمک گرفت؛ البته هیچ دستورالعمل ویژه و جداگانه‌ای برای هر فرد یا هر رابطه‌ای وجود ندارد. روش‌های سوگواری منحصر به فردند. نکته اصلی این است که روشی مطمئن بیابیم و از طریق آن، زمانی - ولو کوتاه - به بازیابی خود اختصاص دهیم.

یکی از مشکلات «تلاش برای کنار آمدن» و خودداری از فکر کردن به فقدان پیش‌آمده، این است که تلاشی سخت و بی‌وقفه می‌طلبد. در چنین شرایطی، باید آن قدر خود را به امور دیگر مشغول کنیم که هجوم احساسات بر ما غلبه نکند. پس به کارهای دیگر می‌چسبیم. فرصت استراحت نداریم؛ چرا که برای دوری از درد باید پیوسته مشغول کاری باشیم. پنهان و سرکوب کردن دردهای شدید هم سبب آسیب فردی و هم صدمه به روابطمان خواهد شد. با انفصال از یک احساس، ارتباط با احساسات دیگر را نیز از دست می‌دهید.

وقتی سطح دردمان وسیع است، با اقداماتی که انجام می‌دهیم آن را به سمت پایین فشار می‌دهیم و زیر سطح نگه می‌داریم؛ در غیر این صورت، هم به فرد و هم روابطمان آسیب می‌زنیم. اگر با یک احساس ارتباطتان را قطع کنید، از همه آن‌ها جدا می‌شوید.

هر احساسی را با آغوش باز بپذیرید

هنگامی که غمگین‌اید، بروز احساسات دیگر در وجودتان هیچ اشکالی ندارد. احساس ناامیدی، خشم و سردرگمی طبیعی است. حتی احساس شادی هم طبیعی است. چه اشکالی در موقعیتی لبخند بزنید؟ لذت بردن از گرمای خورشید روی صورتتان یا خندیدن به شوخی کسی چه ایرادی دارد؟ همه احساسات خوب‌اند. برای بازگشت به زندگی احساس گناه نکنید. همان‌طور که در حین سوگواری درد را می‌پذیرید، اجازه دهید شادی‌های کوچک نیز شما را کم‌کم دربر بگیرند. با گذر زمان، دوباره به زندگی می‌پردازیم و می‌پذیریم این به معنای

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

فراموش کردن نیست و همچنان می‌توانید عشق و ارتباط عاطفی‌تان را با عزیز از دست رفته‌تان حفظ کنید.

هر روز گامی کوچک روبه‌جلو بردارید

قدرت قدم‌های کوچک روبه‌جلو را دست‌کم نگیرید. اگر بیدار شدن و شستن صورت برایتان به کشمکشی هر روزه تبدیل شده، همین کار را فعلاً هدف قرار دهید. بدون توجه به گذشته، از نقطه‌ی حال شروع کنید و با پشتکار ادامه دهید.

از خود انتظار نابه‌جا نداشته باشید

توقع بهبود سریع و تغییر احساس و رفتار تحمل سوگ را سخت‌تر می‌کند. بسیاری این انتظارات به برداشت نادرست قدیمی ما برمی‌گردد که سوگواری را مضموم می‌دانیم. از پیش‌گامان تحقیق در این زمینه تشکر می‌کنم که سبب شدند اکنون درک بسیار بهتری از مراحل سوگ داشته باشیم و بتوانیم در چنین شرایطی به خود کمک کنیم. انتظارات نابه‌جا باعث می‌شوند فرد سوگوار تصور نادرستی از حال خود داشته باشد و احساس کند دچار مشکل روانی یا کج‌فهمی شده یا حس عجز و تنهایی به او دست بدهد. درواقع همه‌ی احساسات و فرازونشیب‌ها بخشی طبیعی از مراحل سوگواری‌اند. وقتی کسی درباره‌ی سوگی که تحمل می‌کند حرفی نمی‌زند، سبب بروز نگرانی دیگران می‌شود و نمی‌دانند چه کمکی از دستشان برمی‌آید، اما برقراری ارتباطی مشفقانه با خود و دیگران، شیوه‌ای بسیار مفید است که به فرد فرصت ابراز احساسات در فضایی امن می‌دهد.

ابراز احساس

بیان احساسات همیشه آسان نیست. برخی دوست دارند حرف بزنند. برخی دیگر آرام‌اند و کلمه‌ای برای توصیف نمی‌یابند. اگر می‌خواهید صحبت کنید، با کسی که به او اعتماد دارید حرف بزنید؛ حتی اگر از سربار بودن و ناراحت کردن دیگران می‌ترسید، که امری طبیعی است، به آن‌ها بگویید. دوست خوب اگر کاری از دستش بریاید، به شما می‌گوید. اگر حرف‌زدن برایتان دشوار است، بنویسید. به هر روشی که دوست

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

دارید هرچه به ذهنتان می‌رسد بنویسید. این شیوه انتقال افکار و احساسات روی کاغذ، از آنچه در ذهن و بدنتان می‌گذرد پرده برمی‌دارد و به بررسی احساسات دردناک نشأت گرفته از سوگواری کمک می‌کند. چنانچه درمانگری در دسترستان نیست که مرزهایی برای شما مشخص کند، خودتان باید این کار را انجام دهید؛ به گونه‌ای که مرز صحبت‌ها و ورود به احساسات و خروج از آن‌ها را حتماً مشخص کنید. گاهی به احساس اجازه خودنمایی بدهید و گاه نادیده‌اش بگیرید، گاهی با آن روبه‌رو شوید و سپس به ذهن و بدن فرصت استراحت دهید. اگر قصد دارید به ابراز و رهاکردن احساساتتان بپردازید، حتماً حواستان به سوپاپ‌های اطمینان باشد.

برای ادامه زندگی مجبور نیستید فراموشش کنید

هنگامی که به یاد آوردن کسی باعث رنجتان می‌شود و نبودش دلتان را به درد می‌آورد، دو احساس متضاد در خود حس می‌کنید: یکی میل به زندگی که پیش روی شماست و دیگری خاطره‌ای که ناگهان شما را به زانو درمی‌آورد.

شاید یکی از تغییرات در زندگی توأمان با سوگ، تجمع این دو یا یافتن راهی برای مدارا کردن با حضور هر دو نیاز در زندگی‌تان باشد؛ نیاز به زندگی کردن و نیاز به یاد آوردن و حفظ ارتباط با کسی که از دستش داده‌اید؛ زمانی را با خاطره‌ها سپری کردن، یا اجرای آیینی که ارتباطتان را زنده کند و درعین حال، انتخاب‌های درست در هر روز از زندگی‌تان، به نحوی که هم گذشته را از یاد نبرید و هم آینده را بسازید. سوگ به شما یاد می‌دهد چگونه با درد مواجه و در آن غوطه‌ور شوید تا دردتان را تحت تأثیر قرار دهد، با آن به آرامش برسید، به خود کمک کنید؛ پس از گذر از درد به زندگی برگردید و برای رفع خستگی و فرسودگی ناشی از سوگ راهی برای آرامش و تجدید قوای بدن و ذهنتان بیابید (ساموئل، ۲۰۱۷).

برای رشد کردن منتظر التیام زخم‌هایتان نباشید

زخمی که از پس فقدان باقی می‌ماند ترمیم و مداوا نمی‌شود. ما

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

نمی‌خواهیم عزیز از دست رفته‌مان را فراموش کنیم؛ می‌خواهیم او را به یاد بیاوریم و با او در ارتباط باشیم. بنابراین این زخم کوچک ناپدید نمی‌شود؛ باقی می‌ماند و ما می‌کوشیم با وجود این زخم، زندگی‌مان را دوباره بنا کنیم (رندو^{۷۳}، ۱۹۹۳).

بسیاری از مردم این مفهوم را در درمان مفید می‌دانند؛ زیرا فرد فقید همیشه، مانند پیش از رفتنش، برای شما مهم است و درد از دست دادن او همیشه باقی خواهد ماند. اما همیشه راهی هست که حس کنیم او کنارمان حضور دارد و با وجود سوگ، به رشد و خلق زندگی معنادار و هدفمند می‌پردازیم.

شما به زندگی ادامه می‌دهید و در دل آن، راهی برای یادآوری، بزرگداشت و ارتباط با عزیز از دست رفته‌تان می‌یابید. شما درمی‌یابید که درد و خوشی، نومیدی و هدفمندی، همه بخشی از زندگی‌اند. یاد می‌گیرید چگونه پس از او زندگی کنید و خود را از عمق شرایطی که در آن گرفتار شده‌اید بیرون بکشید و راه زندگی را در پیش بگیرید.

چه زمانی باید از متخصص کمک گرفت

مراجعه به مشاور یا درمانگر به این معنا نیست که شما اشتباه سوگواری می‌کنید. ما به حمایت نیاز داریم تا با درد سوگ کنار بیاییم، اما همه کس شخصی را ندارند که به او اعتماد داشته باشند و با او راحت صحبت کنند. به این ترتیب، اتاق درمان حکم پناهگاه را برای آن‌ها خواهد داشت، فضایی امن برای رهاکردن بی‌مهابای احساسات کنار کسی که آموزش دیده تا صبورانه کنار شما محکم بنشیند و تا پایان به صحبت‌هایتان گوش فرادهد.

درمانگر به شما در درک بهتر شرایط و اتفاقات کمک می‌کند و با استفاده از مهارت‌های لازم شما را یاری می‌دهد تا سوگ را بهتر بفهمید و به حرف‌هایتان با چنان توجهی گوش می‌دهد که تابه‌حال تجربه نکرده‌اید؛ بدون قضاوت، نصیحت یا تلاش برای کوچک جلوه دادن مسائل و تلاش برای رفع مشکل شما. درمانگر برای سوگواری باید با درد روبه‌رو شود و می‌داند باید دوش به‌دوش شما از این مسیر بگذرد و در مواقع

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری

نیاز، راهنمایی‌تان کند.

خلاصهٔ فصل

- سوگواری مستلزم تحمل درد است.
- وفق‌پذیری با زندگی‌ای که دیگر عزیزتان در آن حضور ندارد زمان می‌برد.
- باید راهی برای ارتباط با عزیزی که دیگر جمشش کنارتان نیست بیابید.
- پذیرش واقعیت جدید در زندگی به معنای ادامه‌دادن به کارهایی است که در زندگی و برای ما حائز اهمیت‌اند. احساساتتان را نیز باید بپذیرید و به آن‌ها احترام بگذارید.
- آهسته و پیوسته بروید. قدرت تغییر قدم‌های کوچک اما استوار و مؤثر را دست‌کم نگیرید.

فصل هفدهم: ستون‌های قدرت

فصل هفدهم: ستون‌های قدرت

جولیا ساموئل^{۷۴}، روان‌درمانگر سوگ، ساختارهایی اساسی را تشریح می‌کند که به ما در بازسازی زندگی با وجود سوگ کمک شایانی می‌کند (۲۰۱۷). او این ساختارها را «ستون‌های قدرت» می‌نامد؛ چراکه برای ساختنشان به تلاش و پشتکار نیاز دارد. تقویت هریک از این ستون‌ها به پایداری و ثبات ما کمک می‌کند. ستون‌های قدرت عبارت‌اند از:

۱. رابطه با فرد فوت‌شده

وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، رابطه و عشق ما به او تمام نمی‌شود. سازگاری با شرایط جدید مستلزم یافتن راه‌هایی جدید برای احساس نزدیکی با اوست؛ مثلاً رفتن به مکانی خاص، که قبلاً با او می‌رفتید، رفتن سر مزار یا فکر کردن به خاطرات او.

۲. ارتباط با خود

در هر بخش از این کتاب، به مبحث خودآگاهی پرداخته‌ایم. کنار آمدن با سوگ هم نیازمند خودآگاهی است. با توجه به سازوکارهای مقابله‌ای برای حمایت از خود و مراقبت از سلامتی و دستیابی به بهبودی، باید تا بیشترین حد ممکن به نیازهایمان توجه کنیم.

۳. ابراز سوگ

هیچ روش دقیقی برای ابراز سوگ وجود ندارد. شاید ترجیح بدهید با تفکر در سکوت، یادبود، یا حرف زدن با دوستان این کار را انجام دهید. هرکاری که به شما فرصت دهد احساساتتان را بیرون بریزید برای طی شدن روند طبیعی سوگ بسیار مفید است. اگر حس کردید که احساسات به شدت بر شما غلبه کرده‌اند، می‌توانید از مهارت‌های بخش ۳ (صفحه ۹۷) استفاده کنید.

۴. زمان

تلاش برای پیش‌بینی زمان لازم برای سوگواری زمینه‌ساز تنش است. در شرایط توان‌فرسا، به آینده فکر نکنید و فقط به روزی که در آن هستید بپردازید تا به مرور بتوانید درباره آینده نیز فکر کنید. تحت فشار گذاشتن خود برای تعیین این که در یک بازه زمانی چه احساسی داشته باشید،

فصل هفدهم: ستون‌های قدرت

فقط درد و ناراحتی شما را بیشتر می‌کند.

۵. ذهن و بدن

همان‌طور که در بخش یک توضیح دادم، وضعیت فیزیکی، احساسات، افکار و اعمال ما مانند تاروپود سبدي درهم‌تنیده شده‌اند (صفحه ۱۷ را ببینید).

تغییر یکی بدون تأثیر در بقیه امکان‌پذیر نیست، پس مراقبت از تمامی این جنبه‌ها بسیار مهم است. ورزش منظم، تغذیه مناسب و اطمینان از توجه به ارتباطات اجتماعی به تقویت سلامت روان ما کمک می‌کند و زمانی که به روحیه‌ای قوی نیاز داریم، اهمیت این مراقبت‌ها پررنگ‌تر می‌شود.

۶. محدودیت‌ها

هنگامی که عزیزانمان به هر شکلی می‌کوشند به ما کمک کنند و با توصیه‌های متفاوت سعی دارند ما را به زندگی عادی بازگردانند، به یاد آوردن توانایی‌مان برای حفظ حدودمرزها ابزار مهمی به‌شمار می‌رود. اگر به توسعه خودآگاهی و توجه به نیازهایمان مشغولیم، گاهی اوقات منفعت حکم می‌کند که حدودمرزهایی تعیین کنیم و به آن‌ها پایبند باشیم.

۷. ساختار

در فصل‌های قبل، درباره نیاز انسان به تعادل میان پیش‌بینی‌پذیری و ماجراجویی، حفظ ساختارها و الگوهای لازم و انعطاف‌پذیری صحبت کردم. سلامت روان پس از فقدان، آسیب‌پذیر می‌شود. پس باید برای سوگواری کمی انعطاف‌پذیر باشیم، اما نباید فراموش کنیم که حفظ برخی ساختارها و الگوهای عملی روزانه بسیار مهم است؛ چراکه این ساختارها مانع زوال سلامت روان ناشی از فقدان رفتارهای سالمی مانند ورزش و ارتباط اجتماعی می‌شوند.

۸. تمرکز

وقتی کلمات کافی برای توصیف حالاتی که در خود احساس می‌کنیم نداریم، تمرکز و توجه‌مان روی مشاهده درون و تجسم آن حالت‌ها در

فصل هفدهم: ستون‌های قدرت

بدن، ما را از تغییرات در وضعیت احساسی و جسمی مان آگاه می‌سازد.

خلاصه فصل

- گذر زمان، تلاش و پشتکار ما برای بازسازی زندگی پس از سوگ یاری می‌کنند.

- برگزاری مراسم یادبود یا رفتن به محلی که در آن خاطره‌ای از عزیز از دست رفته‌تان دارید روش خوبی برای احساس نزدیکی با اوست.

- طی روزهای سخت سوگواری، حتماً به نیازهای بدن خود توجه کنید.

- برای سوگواری شیوه خاصی وجود ندارد که تابع آن رفتار کنید.

- دست از تخمین‌زدن زمان لازم برای سوگواری بردارید.

بخش پنجم: تردید به خود

بخش پنجم: تردید به خود

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

همه ما در مقطعی از زمان با انتقاد و تأییدنشدن روبه‌رو شده‌ایم، ولی هیچ‌کس تا به حال نحوه برخورد درست با این موقعیت را به ما نیاموخته تا به جای تخریب عزت نفسمان، از آن به نفع زندگی مان بهره ببریم. حتی احتمال انتقاد و تأییدنشدن قابلیت و توانمندی ما را برای تلاش در راه رسیدن به آنچه برایمان اهمیت دارد از بین می‌برد؛ بنابراین فقدان مهارت مفید مقابله با انتقاد و تأییدنشدن به ضرر ما خواهد بود.

در این فصل قصد نداریم بگوییم که به طرز فکر دیگران درباره خود اهمیت ندهید؛ درواقع این جزء ویژگی‌های هر آدمی است که به برداشت و قضاوت دیگران از خودش اهمیت بدهد. انتقاد ممکن است نشان‌دهنده این باشد که ما به نوعی در برآوردن انتظارات، درست عمل نکرده‌ایم و گاهی اوقات (و نه همیشه) احتمالاً نشانه پیامدی مانند پذیرش یا طرد است؛ در نتیجه انتقاد طبعاً واکنش استرس شما را تحریک می‌کند. این واکنش شما را برای اقدام درباره این انتقاد آماده می‌سازد. از دیرباز طردشدن از سوی جامعه تهدیدی جدی برای بقا به‌شمار می‌رفته است.

امروز شاید خیلی چیزها با گذشته متفاوت به نظر برسد، اما در برخی موارد همچنان مشابهت‌هایی وجود دارد. طردشدن و تنهایی هنوز هم تهدیدی برای سلامتی ما به‌شمار می‌روند و مغز دائماً در حال تلاش است که برای حفظ امنیت ما را در یک گروه نگه دارد. توانایی ما برای تصور طرز فکر دیگران صرفاً به خاطر حفظ امنیت نیست؛ بلکه مهارتی کلیدی است که باعث می‌شود در گروه اجتماعی خود به وظایفمان عمل کنیم. خودآگاهی و هویت نه فقط از خلال تجربیات ما و تعامل با دیگران، بلکه از طریق تصور طرز فکر، نظریات و برداشت آن‌ها از ما شکل می‌گیرد. به این نظریه، خودآیینی یا آیین‌سان^{۷۵} می‌گویند (کولی^{۷۶}، ۱۹۰۲). اینجاست که گمان من از طرز تفکر شما درباره خودم در عملکرد آتی من تأثیر خواهد گذاشت.

بنابراین اگر به خود بگوییم که نیازی نیست به نظریات دیگران اهمیت

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

بدهیم، شاید در لحظه احساس قوت قلب کنیم، اما تأثیر آن دیری نخواهد پایید.

راضی نگه داشتن دیگران

راضی نگه داشتن دیگران چیزی فراتر از خوش رفتاری با آنان است. برخورد و رفتار درست با مردم همیشه و همه جا توصیه شده است، اما راضی نگه داشتن آن‌ها نوعی الگوی رفتاری است که در قالب آن شما مدام دیگران را به خود ترجیح می‌دهید؛ حتی اگر این کار به ضرر سلامت و رفاه شما باشد. این کار سبب بروز احساس ناتوانی برای ابراز نیازها، علایق، بیزاری‌ها و حفظ مرزها و حتی حفظ امنیت در ما می‌شود. زمانی که واقعاً می‌خواهیم و نیاز داریم بگوییم نه، جواب مثبت می‌دهیم. از این که دیگران از ما سوء استفاده کنند ناراحتیم، اما نمی‌توانیم آن را مطرح کنیم و توان تغییر آن را نداریم. همیشه می‌ترسیم که مبادا قدمی کج بگذاریم، اشتباه انتخاب کنیم و کسی را ناراحت کنیم؛ حتی اگر آن شخص فرد مهمی در زندگی ما نباشد و به این ترتیب، ترس از تأییدنشدن همیشه درون ما وجود دارد.

تأیید هم‌سالان همیشه برای ما مهم است، اما جلب رضایت دیگران به آن شدت می‌بخشد. اگر در محیطی بزرگ شده‌ایم که مخالفت و ابراز تفاوت‌ها امنیت ما را به خطر انداخته یا نارضایتی با خشم و تحقیر بیان شده؛ بنابراین برای حفظ بقا در کودکی خود را با آن شرایط وفق داده‌ایم. راضی نگه داشتن دیگران برای حفظ بقا مهارتی است که در کودکی در ما پرورش می‌یابد و به مرور به تکامل می‌رسد و بعدها در بزرگسالی این الگوی رفتار به روابط ما آسیب می‌زند. ما حرکت قبلی و اقدام بعدی مان را بررسی می‌کنیم و مراقبیم که مبادا خارج از انتظارات دیگران عمل کنیم. این طرز فکر حتی مانع برقراری ارتباطات جدید می‌شود؛ چرا که نگران تأییدنکردن طرف مقابل هستیم.

زندگی کردن بر مبنای جلب رضایت دیگران، بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که تابه‌حال گفتیم؛ چرا که دیگران همیشه نارضایتی خود را در قالب انتقاد بیان نمی‌کنند. وقتی شخصی کلامی با ما حرف نمی‌زند،

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

ترس و احساس تأییدنشدن ما را فرامی گیرد. وقتی اطلاعاتی درمورد احساس آن شخص در دست نداریم، ذهنمان شروع به حدس و گمان می کند. اثر نورافکن^{۷۷} اصطلاحی است که در اصل توماس گیلوویچ^{۷۸} و کنت ساویتسکی^{۷۹} در سال ۲۰۰۲ ابداع کردند تا تمایل انسان ها به مبالغه در میزان تمرکز دیگران روی آن ها را توضیح دهد. هریک از ما در مرکز توجه خود قرار داریم و مایلیم تصور کنیم که توجه دیگران نیز بر ما متمرکز است؛ درحالی که در واقعیت هرکس معمولاً به خودش توجه می کند. در نتیجه اغلب اوقات فرض ما بر این است که دیگران ما را قضاوت منفی می کنند یا تأییدمان نمی کنند؛ درحالی که آن ها اصلاً به ما فکر نمی کنند.

کسانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند بیشتر به نحوه قضاوت و برداشت دیگران درباره آن ها توجه می کنند (کلارک^{۸۰} و ولز^{۸۱}، ۱۹۹۵)، اما کسانی که اعتماد به نفس بیشتری دارند بر توجه بیرونی تمرکز بیشتری دارند که از حس کنجکاوی آنان درمورد دیگران نشأت می گیرد.

با این اوصاف، اگر مغز ما برای اهمیت دادن به طرز فکر دیگران برنامه ریزی شده و اگر به سمت الگوهای جلب رضایت دیگران گرایش داریم، چگونه با این شرایط زندگی کنیم؟

چگونه روابط معناداری داشته باشیم؛ بدون این که در دام نگرانی مداوم درمورد تأییدنشدن یا قضاوت دیگران گرفتار نشویم؟ چگونه به روال زندگی مطابق با اولویت هایمان بازگردیم؛ درحالی که تأییدنشدن مانع ما می شود؟

از این تمرین ها برای رویارویی درست با انتقاد استفاده کنید:

توانایی پذیرش انتقاد سازنده را در خود افزایش دهید و در عین حفظ حس خودارزشمندی، از آن به نفع خود بهره ببرید.

- بازخوردهای منفی را، که سبب پیشرفت شما می شوند، بپذیرید و پیاموزید چگونه از انتقاداتی که به جای ارزش های شما بازتاب ارزش های دیگری است بگذرید.

- مشخص کنید چه نظراتی برای شما اهمیت دارند و دلیل آن را شفاف

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

بیان کنید. در این صورت، راحت‌تر می‌فهمید کدام را درمورد کدام تأمل کنید و از آن نکته‌ای بیاموزید و کدام را رها کنید و به مسیرتان ادامه دهید.

درک دیگران

اکثر کسانی که به شدت از دیگران انتقاد می‌کنند با خود نیز منتقدانه رفتار می‌کنند. این رفتار بازتاب آموخته‌های آن‌ها و روشی است که برای صحبت کردن با خود و دیگران یاد گرفته‌اند. آن‌ها انتقاد می‌کنند؛ زیرا کارشان این است و برخوردشان لزوماً بازتاب شایستگی شما در جایگاه انسان نیست؛ به‌ویژه اگر حمله آن‌ها به شخصیت شما درباره مسائل شخصی باشد و هیچ نقطه مثبتی برای رشد شما در مسیر پیش رویتان نداشته باشد.

ما انسان‌ها به تفکرات خودمحورانه گرایش داریم، تفکراتی که باعث می‌شوند بر این که دیگران براساس ارزش‌های ما زندگی و از قواعد ما پیروی کنند پافشاری کنیم. بنابراین، انتقاد ممکن است براساس دیدگاه فرد منتقد از جهان باشد؛ غافل از این واقعیت که ما همه تجربیات، ارزش‌ها و شخصیت‌های مختلفی داریم.

درک این مطلب که مردم برپایه قوانین زندگی خود از دیگران انتقاد می‌کنند، به‌ویژه برای افرادی که به جلب رضایت دیگران اهمیت می‌دهند، بسیار مهم است. ما دوست داریم همه تأییدمان کنند؛ اما با توجه به منحصربه‌فرد بودن نظریات و عقاید افراد مختلف نمی‌توانیم همه را هم‌زمان راضی نگه داریم. نزدیک‌بودن رابطه با شخص منتقد طبعاً اهمیت نظریاتش را نزد ما بیشتر می‌کند (و همین امر شنیدن انتقاد او را تلخ‌تر می‌سازد) و درعین حال، بینش درست‌تری برای درک مسائل نهفته پشت تأییدنکردن او به ما می‌دهد.

بستر و پیشینه رفتار هرکس بسیار مهم است، اما در اغلب موارد اطلاعاتی درباره آن نداریم و در این صورت، درک ریشه انتقاد یک فرد از ما سخت‌تر می‌شود؛ زیرا نظر او درواقع چکیده تجربیاتش در زندگی است. ما طبیعتاً براساس غریزه انتقاد را اظهارنظری واقعی درمورد خود

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

برداشت می‌کنیم و در ارزش خود تردید می‌کنیم.

پرورش احساس خودارزشمندی^{۸۲}

انتقاد همیشه بد نیست. وقتی بازخوردی در مورد رفتاری خاص می‌بینیم احساس گناه می‌کنیم و این حس ما را به تصحیح اشتباه برای ترمیم رابطه وامی‌دارد. اما وقتی انتقاد شخصیت و حس ارزشمندی ما را هدف بگیرد باعث بروز حس شرم می‌شود.

شرم احساسی آزاردهنده است که ممکن است با خشم و انزجار همراه باشد. خجالت با شرم متفاوت است و شدت کمتری دارد و معمولاً هنگام حضور در جمع خود را نشان می‌دهد. شرم بسیار دردناک است و توان حرف‌زدن و درست فکر کردن و... را از ما سلب می‌کند. دوست داریم ناپدید و پنهان شویم. واکنش‌های جسمی به این حس چنان شدید است که خلاصی از آن دشوار خواهد بود.

شرم سیستم تهدید را به گونه‌ای فعال و همه‌احساسات را درگیر می‌کند که گویی کبریتی زیر چند بشکه باروت گرفته باشیم. به همین دلیل شرم با خشم، ترس و انزجار همراه است. اینجاست که خودآزاری و انتقاد از خود و تحقیر و سرزنش وارد میدان می‌شوند و این هجمه، غریزه را به نادیده گرفتن شرم وامی‌دارد؛ اما شرم را نمی‌توان به این راحتی ندیده گرفت؛ پس به‌سوی جذاب‌ترین و اعتیادآورترین رفتارهایی می‌رویم که در مقطعی به ما آرامش می‌بخشند.

تاب‌آوری شرم را می‌توان آموخت، اما نیاز به تمرین مادام‌العمر دارد. در عوض می‌آموزیم چگونه منعطف باشیم و از پس احساس شرم چگونه به راهمان در مسیر درست ادامه دهیم.

توانایی تجربه شرم و کنار آمدن با آن، بدون از دست دادن حس ارزشمندی، با رعایت موارد زیر امکان‌پذیر است:

- شناسایی آنچه سبب برانگیختن شرم در شما می‌شود. ما برخی ابعاد مشخص زندگی و کارهایی را که انجام می‌دهیم به‌منزله بخشی از شخصیت خود می‌پذیریم. این موارد ممکن است به فرزندپروری یا ظاهر جسمانی یا خلاقیت ما مربوط باشد. وجود نقص در هرچه با حس

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

ارزشمندی خود مرتبط می‌دانید، سبب بروز شرم در شما می‌شود. برای برانگیختن و حفظ حس ارزشمندی باید درک کنیم ارزش ما در جایگاه انسان به زندگی بدون اشتباه بستگی ندارد.

- بررسی واقعیت هر انتقاد و قضاوت‌های متعاقب آن. قضاوت‌ها و نظریات، چه از جانب دیگران چه در ذهن خود شما، واقعیت ندارند. آن‌ها روایت‌ها و داستان‌هایی هستند که سبب تغییری چشمگیر در تجربه ما از دنیا می‌شوند. پس مراقبت از احساس ارزشمند بودن مستلزم حذف ناسزاگویی و خودآزاری و در عوض تمرکز بر رفتارهای عینی خاص و پیامدهای آن‌هاست. به یاد داشته باشید که کامل نبودن، اشتباه کردن و شکست خوردن بخشی از انسان بودن است. پذیرش جایز الخطا بودن انسان یعنی پس از شکست احساس بی‌ارزشی نکنید. می‌توانید از هر تجربه به نفع خود بهره بگیرید و از آن درسی بیاموزید.

- دقت در گفتار. مغز برای حفظ امنیت به ما القا می‌کند که انتقاد همیشه تاحدودی آزاردهنده است. راه علاجی وجود ندارد که برای همیشه همه چیز را درست کند. در هر زرهی که باشید انتقاد به آن نفوذ خواهد کرد. زره به چه دردی می‌خورد وقتی بدترین منتقد در ذهن شماست. اظهار نظر یا انتقاد تند شما را به هم می‌ریزد. طبیعتاً تا پنج ساعت پس از آن، این موضوع را در ذهنتان بارها واگویه می‌کنید. مغز آن را تهدید می‌پندارد و توجه خود را به آن متمرکز می‌کند. با هر بار مرور موضوع مدنظر استرستان دوباره تحریک می‌شود و ناراحتی شما را صدچندان می‌کند. صرف زمان برای فکر کردن به انتقادی سازنده، که به نفع ماست و کیفیت زندگی ما را بهبود می‌بخشد، کار درستی است، اما نشخوار فکری و دلوپسی برای اظهار نظرهای زننده، که به هیچ وجه سودی به حال شما ندارد، درواقع استمرار حمله به شخصیت خودتان است.

- درست سخن گفتن با خود پس از انتقاد. اگر می‌خواهید ظرفیت کنار آمدن با شرم و بازیابی شرایط قبل از آن را داشته باشید، این مورد بسیار حیاتی است. هنگام شرمندگی ممکن است از خود نفرت داشته

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

باشیم و خودمان را متقاعد کنیم که باید تخریب و سرزنش خود را ادامه دهیم، خود را سزاوار رفتار توأمان با شفقت و احترام نمی‌دانیم و این کار را آسان‌گیری و محبت بیش‌ازحد به خودمان تلقی می‌کنیم که سبب می‌شود قسر دربرویم و دیگر برای تلاش بیشتر خود را به دردسر نیندازیم. کلید استفاده از انتقادات به نفع خود این است که هوای خود را داشته باشید و آن‌قدر به خود شفقت داشته باشید که هر انتقادی را بشنوید و تصمیم بگیرید کدام را بپذیرید و از آن به‌منزله تجربه‌ای بهره ببرید و کدام‌یک چیزی جز خدشه‌دارکردن اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس‌تان ندارد و آن را رها کنید.

- صحبت کردن درباره خود شرم. با فردی معتمد حرف بزنید. پنهان نگه داشتن مشکل، سکوت و قضاوت شرم را تشدید می‌کنند. صحبت کردن با کسی که رفتاری همدلانه دارد ما را در پشت سر گذاشتن شرم و ادامه مسیر زندگی یاری می‌دهد.

شناخت خودتان

برای این‌که، به‌رغم رویارویی با انتقاد، به زندگی دلخواهتان بپردازید موضوعتان را در این موارد مشخص کنید:

- چه دیدگاه‌هایی برای شما مهم‌اند و چرا. به نظر چه کسانی اهمیت می‌دهید؟ جمله «من به افکار دیگران اهمیت نمی‌دهم» به‌ندرت منظور واقعی‌گوینده و درواقع دنیایی از ناامنی پشت این جمله نهفته است. این جمله مانع برقراری روابط معنادار با دیگران می‌شود؛ زیرا تمامی راه‌های ارتباطی را که در آن نظر هر دو طرف اهمیت دارد می‌بندد. فهرست افرادی که واقعاً نظرشان برای شما مهم است باید کوتاه باشد. همچنین این موضوع را مدنظر قرار دهید که اهمیت دادن به نظر کسی به‌معنای مسئولیت در قبال راضی نگه‌داشتن او نیست، بلکه به این معناست که شما به خواست خود به بازخوردها و صحبت‌های او گوش می‌دهید؛ حتی اگر از شما تعریف نکند؛ زیرا می‌دانید حرف‌های او صادقانه و به نفع شما و در نتیجه به احتمال زیاد مفید است.

- چرا کاری را انجام می‌دهید؟ تنها کسی که به تأییدش نیاز دارید

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

خودتان هستید. وقتی روش زندگی خارج از محدوده ارزش‌ها و اولویت‌ها باشد، زندگی کم‌کم بی‌معنا می‌شود و احساس نارضایتی به ما دست می‌دهد. شناخت فردی که می‌خواهید باشید و زندگی دلخواه و نقشتان در این دنیا، مسیری را که می‌خواهید طی کنید مشخص می‌کند. وقتی دقیقاً بدانید که چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی باشید روند انتخاب پذیرش یا رد انتقادها را آسان‌تر می‌کند.

- صداهای منتقد آشنا از کجا سرچشمه می‌گیرد و آیا این صداها برای بهتریستن ما ضروری و مفید است یا مضر. وقتی یکی از نزدیکان اهل انتقاد باشد، قبل از آن که لب به نقد باز کند، صدایش را می‌شنوید. به مرور زمان، با نهادینه‌شدن انتقادات دائمی او در وجودمان، حرف‌هایش به روش سخن گفتن با خودمان تغییر می‌کند. پس دلیل انتقاد شدید از خود این است که آموخته‌ایم این‌گونه باشیم. آگاهی به این که این روش سخن گفتن را یاد گرفته‌ایم به پذیرش یادگیری راهی نو و کارآمد برای گفت‌وگوی درونی کمک می‌کند.

خلاصه فصل

- یادگیری مهارت برخورد سالم با انتقاد و تأییدنشدن مهارت زندگی بسیار مهمی است.

- ما ذاتاً به طرز تفکر دیگران درباره خودمان اهمیت می‌دهیم و وانمود کردن به این که اهمیت نمی‌دهیم راه حل این مسئله نیست.

- راضی نگه داشتن دیگران و خوش رفتاری با دیگران دو مقوله متفاوت‌اند. راضی نگه داشتن دیگران به معنای اولویت دادن به خواسته‌ها و نیازهای آن‌ها در مقایسه با خواسته‌ها و نیازهای خودتان است؛ حتی اگر به ضرر سلامتی و رفاه شما باشد.

- درک این موضوع که چرا برخی افراد این قدر منتقدانه رفتار می‌کنند عامل مؤثری در برخورد با انتقاد است. پرورش حس ارزشمندی در خود و انعطاف‌پذیری در برابر شرم نه فقط ناممکن نیست؛ بلکه عملی بسیار سرنوشت‌ساز است.

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

دوران نوجوانی‌ام را در شهری کوچک سپری کردم و همیشه فکر می‌کردم اعتماد به نفس بالایی دارم. پس از آن، برای ورود به دانشگاه به شهری در فاصلهٔ صد مایلی محل زندگی‌ام رفتم اما انگار قسمت اعظم اعتماد به نفسم را، که بخشی از وجود خود می‌پنداشتم، در خانه جا گذاشتم. آسیب‌پذیر شدم. از خودم مطمئن نبودم و نمی‌دانستم به کجا تعلق دارم. به مرور زمان زندگی در آن محیط برایم عادی شد و اعتماد به نفسم را دوباره خشت به خشت ساختم. پس از فارغ‌التحصیلی، در مقام محقق در مرکز خدمات ترک اعتیاد مشغول به کار شدم، اما دیری نگذشت که اعتماد به نفسی که در دانشگاه شکل گرفته بود هم از بین رفت. در این عرصهٔ جدید، باید دوباره احساس آسیب‌پذیری را تاب می‌آوردم تا بار دیگر اعتماد به نفسم را از نو می‌ ساختم. همین اتفاق پس از شروع آموزش بالینی، دریافت مدرک تحصیلی، تولد اولین فرزندم و آغاز کارم برای عموم در رسانه‌های اجتماعی رخ داد.

هر بار که فکر می‌کردم اعتماد به نفس کافی دارم، با هر تغییر آسیب‌پذیری من دوباره عود می‌کرد و متوجه می‌شدم که در اشتباهم. اعتماد به نفس مانند خانه‌ای است که برای خود می‌سازید و وقتی به محل جدیدی می‌روید باید خانه‌ای از نو بنا کنید، اما هر بار نیاز نیست از صفر شروع کنید.

با ورود به مکانی ناشناخته و تجربیات جدید و احساس آسیب‌پذیری مجدد، ارتکاب اشتباه ایجاد اعتماد به نفس از خلال آن، شواهدی مبنی بر توانایی برای عبور از چالش‌های سخت می‌یابیم و به سوی آینده قدم برمی‌داریم. بارها و بارها شجاعت دل به دریا زدن و اعتماد به خویشتن را در خود می‌پروریم، مانند بندبازی که پیش از گرفتن ریسمان بعدی باید طنابی را که در دست دارد رها کند. او همیشه در معرض خطر است و هرگز احساس امنیت کامل ندارد، اما هر بار با آگاهی از این که با شجاعت لازم می‌تواند از عهدهٔ خطر برآید، این کار را تکرار می‌کند.

پی‌ریزی اعتماد به نفس

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

اعتماد به نفس داشتن با بی‌خیالی متفاوت است. یکی از بزرگ‌ترین تصورات غلط در مورد اعتماد به نفس داشتن این است که آن را به معنای زندگی بدون ترس می‌پندارند. کلید ایجاد اعتماد به نفس کاملاً برعکس این است. اعتماد به نفس یعنی ما ترس را هنگام انجام کارهایی که برایمان اهمیت دارد بپذیریم.

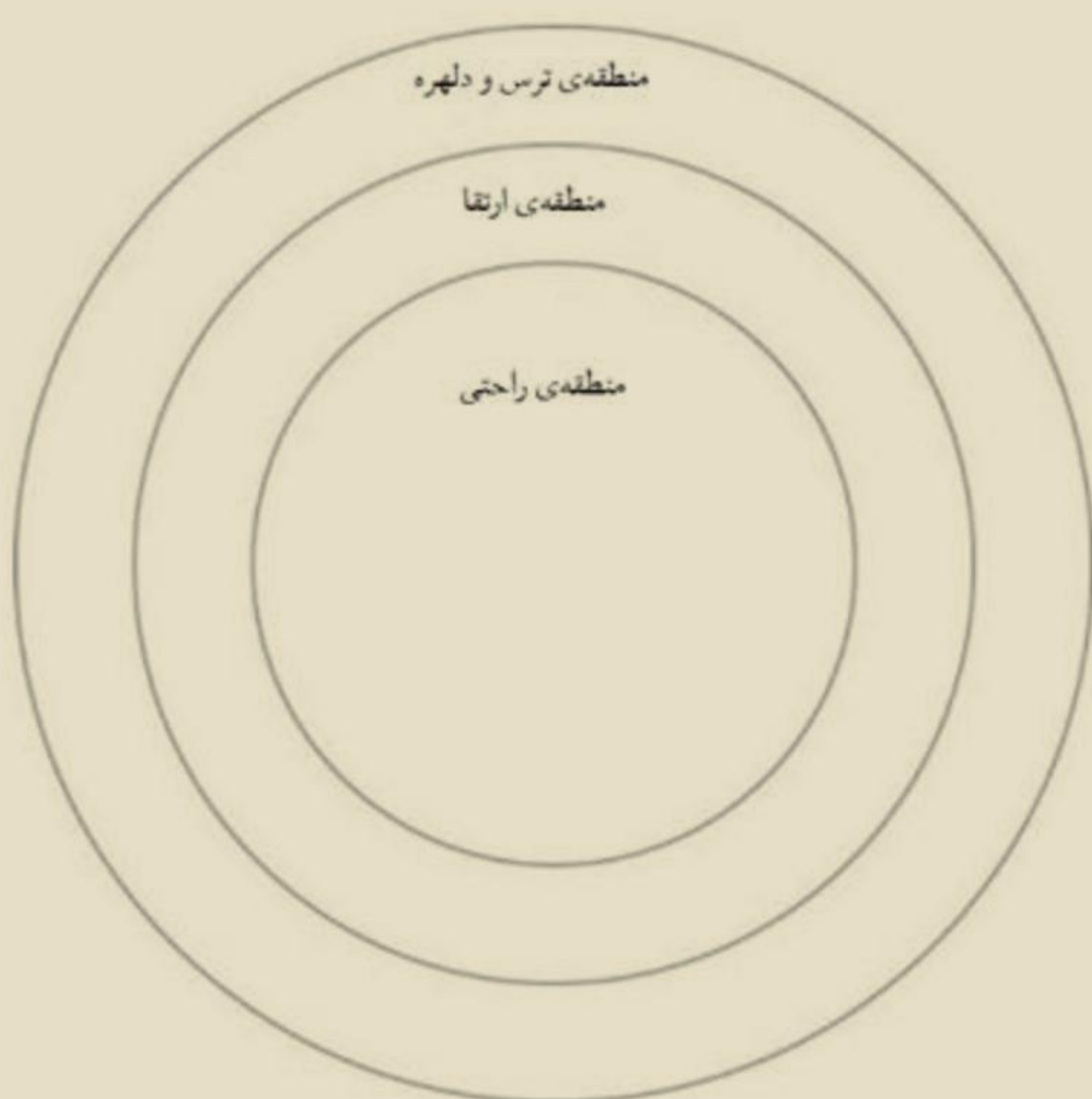
پس از هر بار خلق اعتماد به نفس احساس خوبی داریم و دوست داریم در همان حال خودمان را حفظ کنیم؛ اما اگر فقط به آنچه در آن اعتماد به نفس داریم بچسبیم، هرگز اعتماد به نفسمان فراتر از آن نمی‌رود و رشد نمی‌کند. اگر فقط کارهایی را انجام دهیم که مطمئنیم از عهده آن به خوبی برمی‌آییم، ترسمان از چیزهای جدید و ناشناخته بیشتر می‌شود. ایجاد اعتماد به نفس ناگزیر مستلزم سازش با آسیب‌پذیری‌مان است؛ چرا که فقط از این طریق می‌توان مدتی بدون اعتماد به نفس سپری کرد. تنها راه افزایش اعتماد به نفس این است که با وجود فقدان آن، آمادگی انجام کاری را داشته باشیم. رویارویی با ناشناخته‌ها با وجود ترس، شجاعتی را در ما برمی‌انگیزد که اعتماد به نفس را از پایه در ما شکل می‌دهد. شجاعت حرف اول را می‌زند و اعتماد به نفس در وهله دوم قرار دارد. البته این بدا معنا نیست که با تسلیم‌شدن در برابر احساسات و بدون آمادگی دست به هر کاری بزنیم و خطر از پای درآمدن را به جان بخریم.

در واقع ترس به ما کمک می‌کند به بهترین شکل ممکن عمل کنیم. باید رابطه خود را با ترس تغییر دهیم تا قبل از هر کاری، نیازی به حذف آن نداشته باشیم. باید از ترس به نفع خود بهره بگیریم. می‌توانیم از مدل یادگیری (لوکندر^{۸۳} و نادلر^{۸۴}، ۱۹۹۱) به منزله راهنمایی برای ایجاد اعتماد به نفس استفاده کنیم. با دقت بخش‌هایی از زندگی‌تان را که در منطقه راحتی‌اند، کارهای چالش‌برانگیزی که مدیریت‌شدنی هستند و همچنین آنچه باید در منطقه ترس و دلهره قرار گیرند بنویسید. هر بار با ورود به منطقه ارتقا و مواجهه با ناشناخته‌ها و احساس ناراحتی ناشی از آن، شجاعتان کم‌کم تقویت می‌شود و بنای اعتماد به نفستان شکل

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

می گیرد.

تلاش برای ایجاد اعتماد به نفس فرایندی است که به پذیرش خود، شفقت ورزی به خود و شناخت ارزش آسیب پذیری و ترس می انجامد، اقدامی برای بهبود و برقراری تعادل میان این مهارت ها که گاهی مشکلاتی به همراه دارد. در این راه، از همه ابزارهای این کتاب می توانید استفاده کنید؛ زیرا هریک به شکلی به افزایش توانمندی شما برای تلاش و تحمل سختی های طی مسیر، همچنین عقب کشیدن و تجدید قوا برای ادامه کمک می کنند.



شکل ۸. مدل یادگیری (لوکرو و نادلر، ۱۹۹۱)

برخی از مواردی را که برای تقویت ایمان به خویشتن به منظور قدم گذاشتن در منطقه ارتقا نیاز داریم در ادامه بخوانید.

پذیرید که با تلاش می توانید پیشرفت کنید.

برای مدتی برای تحمل ناراحتی ناشی از آسیب پذیری آماده باشید.

متعهد شوید که همیشه هوای خود را دارید و فارغ از نتیجه شکست یا موفقیت به تنهایی همه قوایتان را به کار می بندید. این کار به معنای تمرین مادام العمر شفقت ورزی به خود و ایفای نقش راهبر به جای منتقد در زندگی تان است.

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

نحوه صحیح مواجهه با شرم ناشی از شکست را بیاموزیم تا برای اجتناب از چنین شرایطی مجبور نباشیم از رویاهایمان دست بکشیم. برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع بخش سه را بخوانید.

برای ایجاد اعتماد به نفس لازم نیست با ترس زندگی کنیم. الگویی برای خود در نظر بگیرید که طی آن روزانه با ترسی مواجه شوید و برای تحمل آن تلاش کنید. سپس از آن فاصله بگیرید و زمانی را به بهبودی و تجدید قوا برای آغاز روزی دیگر اختصاص دهید. برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع بخش شش را بخوانید.

چرا نیازی نیست روی عزت نفس خود کار کنید؟

پدیده عزت نفس و این نظریه که باور به خود سبب عملکرد بهتر و بهبود روابط و شادی همه جانبه در زندگی خواهد شد، امروزه پایه کسب و کاری درآمدزا شده است. اعتماد به نفس به معنای توانایی مثبت ارزیابی کردن خود و باور به این ارزش گزاری است (هریس^{۸۵}، ۲۰۱۰)؛ بنابراین وقتی کسی سعی دارد به افزایش عزت نفسان کمک کند، احتمالاً از شما می خواهد فهرستی از خصوصیات خود را، که می پسندید، و همچنین نقاط قوتتان تهیه کنید و تلاش می کند شما را متقاعد کند باور کنید که می توانید به «موفقیت و کامیابی» در جهان برسید؛ اما مشکل ما مفهوم «موفقیت» است. ما این مفهوم را با ثروت، پیروزی، برتری از دیگران و سرشناس بودن مرتبط می دانیم. از کجا می دانید پیروزی به دست آورده اید؟ خود را با دیگران مقایسه می کنید. احتمالاً در صفحات مجازی می چرخید و یکی از ۴.۶ میلیارد کاربر اینترنت از سراسر جهان را انتخاب می کنید. از این جمعیت قطعاً کسی هست که در برخی جنبه ها از شما بهتر باشد. با این کار عزت نفسان ضربه می خورد؛ زیرا اگر برنده نباشید، خود را به چشم بازنده نگاه می کنید.

حالا اگر به اینترنت متصل نشوید و فقط خود را با دوستان و خانواده تان مقایسه کنید چه می شود؟ این کار مانع رشد روابط سالم می شود. برقراری ارتباط میان معیار «موفقیت» و شایستگی، بی شک برقراری ارتباط صمیمانه با افرادی که خود را با آن ها مقایسه می کنید، دشوار

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

می‌سازد.

اگر شغل خود را از دست بدهید و دوستان ترفیع بگیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟ بررسی تحقیقات گروهی از روان‌شناسان نشان می‌دهد که عزت نفس زیاد، با روابط بهتر یا عملکرد بهتر ارتباطی ندارد؛ اما با تکبر، تعصب و پیش‌داوری و تبعیض ارتباط متقابل دارد (باومایستر^{۸۶} و همکاران، ۲۰۰۳). این گروه، شواهد چشمگیری مبنی بر نتیجه مؤثر حاصل از تلاش برای افزایش عزت نفس از طریق مؤلفه‌های بیرونی پیدا نکردند.

اگر عزت نفس منوط بر «موفقیت» باشد، نمی‌توان به آن تکیه کرد. به لحاظ روانی گویا عزت نفسان اجاره‌ای است و مادم‌العمر باید اجاره‌بهای آن راپردازید. به محض بروز نشانه‌ای از کمبود، به خود برچسب کافی نبودن می‌زنید و این ذهنیت کمبود و ترس کافی نبودن، شما را در چرخ موفقیت مانند همستر به دویدنِ مدام وادار می‌کند.

جملات تأکیدی مثبت را دور بریزید

در همه رسانه‌های اجتماعی، به جملات تأکیدی روزانه برمی‌خورید. عده‌ای بر این باورند که تکرار این جملات به خلق باور و درنهایت تحقق و به عینیت رسیدن این باورها منجر می‌شود؛ اما مشخص است که کار به این سادگی نیست. برای کسانی که عزت نفسشان زیاد است و خود را باور دارند، تکرار جملات تأکیدی احتمالاً تأثیر مختصری در بهبود احساسشان دارد، اما برخی از مطالعات حاکی از آن است که تکرار جملات تأکیدی مثبت و جملاتی که در عمل به آن باور ندارند، برای مثال «من قوی هستم، من دوست‌داشتنی هستم»، یا تمرکز روی دلایل صحت این جملات، باعث می‌شود افرادی که عزت نفس پایینی دارند احساس بدتری پیدا کنند (وود^{۸۷} و همکاران، ۲۰۰۹).

دلیل این امر، احتمالاً همان گفت‌وگوی درونی است که همه ما داریم. اگر با صدای بلند بگویید قوی و دوست‌داشتنی هستید اما به آن باور نداشته باشید، منتقد درونی‌تان دست به کار می‌شود و همه دلایل قوی یا دوست‌داشتنی نبودن شما را پیش چشمتان می‌آورد. در نتیجه نبردی

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

درونی شکل می‌گیرد و تا مدتی شما غرق در موضوعاتی می‌شوید که به‌رغم تلاش ناامیدانه‌تان برای دورکردن آن‌ها، مدام حالتان را بدتر می‌کنند.

پس باید چه کرد؟ مطالعه‌ای که قبلاً به آن اشاره کردم نشان می‌دهد زمانی که به افرادی با عزت نفس پایین می‌گویند تجربه افکار منفی طبیعی است، خلق و خویشان بهتر می‌شود. آن‌ها دیگر مجبور نیستند برای متقاعد کردن خود به چیزی که باور ندارند با خود بجنگند. بنابراین، روزهایی که احساس می‌کنیم قدرتمند نیستیم به خود بقبولانیم که هستیم. باید به خود یادآوری کنیم که گاهی این احساس بخشی از انسان بودن است. باید با دلسوزی و قوت قلب به این حس پاسخ دهیم.

سپس از تمامی ابزارهایی که در اختیار داریم کمک می‌گیریم تا دوباره به قدرت خود اعتماد کنیم. راه رسیدن به باور مثبت درمورد خود ایجاد شواهد از طریق عملکرد درست است.

گرچه جملات تأکیدی روش مؤثری برای افراد با عزت نفس پایین نیست، اما اهمیت قدرت کلمات را نباید دست‌کم گرفت. اگر اشتباهات و شکست به حمله به خودتان منجر می‌شود، حتماً این جریان را کنترل کنید. بی‌دلیل نیست که ورزشکاران حرفه‌ای مربیان حرفه‌ای دارند؛ اما در زندگی روزمره ما چنین امکانی را نداریم، پس باید خودمان این کار را انجام دهیم. واکنش احساسی طبیعی به شکست، در افکار ما تأثیر می‌گذارد و احتمال انتقاد از خود را در ما افزایش می‌دهد.

پس همیشه نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم. اما می‌توانیم جایگزینی برای واکنش مناسب بیابیم که احساس خوبی به ما بدهد. به‌منظور ایجاد عزت نفس، باید به‌جای بدترین منتقد، نقش راهبر را ایفا کنید؛ یعنی به‌گونه‌ای به شکست واکنش نشان دهید که زمینه برخاستن و تکاندن گردوغبار از تنتان و شروع دوباره باشد. راهبری حرفه‌ای شما را با کلمات نمی‌آزارد، یا جملاتی را که در باورتان نمی‌گنجد مدام زیر گوشتان نمی‌خواند، بلکه با صداقت، مسئولیت‌پذیری و تشویق و حمایت

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

بی‌قید و شرط با شما رفتار می‌کند. امتیازتان هرچه باشد، او همچنان حمایت و تشویقتان می‌کند و با تمام وجود برای کمک به شما آماده است. این رفتار با خود کار راحتی نیست، اما یکی از مهارت‌های زندگی است که می‌توانید با تمرین آن را بهبود ببخشید.

جعبه‌ابزار: برای ایجاد عزت نفس، رابطه خود با ترس را تغییر دهید



به منظور ایجاد اعتماد به نفس برای انجام کاری که باعث اضطراب شما می‌شود، بدون تلاش برای دور کردن ترس، پذیرش و برخورد صحیح با آن را تمرین کنید. برای انجام این کار نباید خود را در دل موقعیتی بیندازید که سبب وحشت و اضطراب شدید می‌شود. در واقع، این کار اصلاً توصیه نمی‌شود. در عوض، باید با احتیاط شروع کنید. چند قدمی از نقطه امن خود فاصله بگیرید، آن قدری که بدون احساس آشفتگی پاسخ استرستان را حس کنید.

موقعیتی را که می‌خواهید در آن اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید یادداشت کنید. حساس‌ترین موقعیت را در رأس مطالب بنویسید. سپس بخش‌های چالش‌برانگیز اما مدیریت‌پذیر را فهرست کنید؛ مثلاً برای تقویت اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی شاید من مهمانی پرجمعیت را به منزله موقعیتی که در آن کمترین اعتماد به نفس را دارم، در صدر فهرستم قرار دهم. موقعیت ساده‌تر، مهمانی‌ای است که در آن همه را می‌شناسم. ساده‌تر از آن، جمعی کوچک از دوستان نزدیک و باز ساده‌تر، کافه رفتن با دوستی معتمد است. پس از تهیه فهرست، به جای شروع از ابتدا، کاری را انتخاب کنید که با وجود نگرانی‌های موجود باز هم برایتان مقدور است. سپس آن را تا حد ممکن تکرار کنید. پس از رشد اعتماد به نفستان در این سطح و تغییر موقعیت مذکور به منطقه امن، به مرحله بعدی فهرست بروید.

«پرورش‌دهنده کامل»^{۸۸} ابزاری است که ابتدا پل گیلبرت^{۸۹} و دبورا لی^{۹۰}

ارائه دادند و سپس در درمان مبتنی بر شفقت به کار گرفته شد. این روش ابزار مؤثری برای معطوف ساختن تمرکز روی خودگویی‌هایی است که

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس

برای ایجاد اعتماد به نفس نیاز دارید.

پرورش دهندهٔ کامل تصویر شخصی است که برای احساس امنیت و تقویت شدن به او رجوع می کنید. اگر لغت مربی را ترجیح می دهید از آن استفاده کنید.

تصویری از مربی کامل یا پرورش دهنده را در ذهن خود بسازید (فردی واقعی یا خیالی).

تصور کنید مشکل فعلی و احساساتان دربارهٔ آن و اقدامات اصلاحی مدنظرتان را با او در میان می گذارید.

مدتی را به در نظر گرفتن جزئیات پاسخ او اختصاص دهید و تمامی موارد را یادداشت کنید. این کار لحن صحبت و پاسخ به خودتان را حین تمرین افزایش اعتماد به نفس و مواجههٔ ناگزیر با آسیب پذیری در این مسیر مشخص می کند.

خلاصهٔ فصل

- اگر حاضر نباشیم بدون اعتماد به نفس دست به کاری بزنیم، اعتماد به نفسمان رشد نخواهد کرد.

- برای ایجاد اعتماد به نفس جایی بروید که هیچ اعتماد به نفسی در آن ندارید. هر روز این کار را تکرار کنید و شاهد رشد اعتماد به نفس خود باشید.

- اعتماد به نفس منحصر به موقعیت است، ولی تحت هر شرایطی باید این باور را حفظ کنید که بردباری در برابر ترس، به رشد اعتماد به نفس منجر خواهد شد.

- نیازی نیست خود را در شرایطی سخت قرار دهید. با تغییرات کوچک شروع کنید.

- در طول مسیر، مربی خود باشید نه بدترین منتقد.

- شجاعت بر اعتماد به نفس مقدم است.

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

بیشتر تردید ما به خودمان به نوع رابطه ما با شکست برمی گردد. نمی‌خواهم بگویم اگر با شکست مشکلی نداشته باشید همه چیز آسان می‌شود؛ زیرا این حرف واقعیت ندارد. شکست هرگز آسان نیست، همیشه دردناک است. همه ما می‌خواهیم کافی باشیم. همه ما می‌خواهیم تأیید شویم و شکست نشانه این است که این بار به حد کافی خوب نیستیم.

ما نه تنها رابطه خود با شکست را باید تغییر دهیم، بلکه لازم است نحوه برخورد با شکست دیگران را هم تغییر دهیم. کافی است مدتی در تویتر بچرخید تا ترس شدیدی از شکست شما را فراگیرد. با یک پیام اشتباه، ارتش انبوهی از کاربران تویتر به شما حمله می‌کنند و با توهین کلامی آزارتان می‌دهند و می‌خواهند از هر جایگاهی که در زندگی به آن رسیده‌اید شما را پایین بکشند و تخریب‌تان کنند.

من این اتفاق را بارها درمورد کسانی که اشتباهات ساده‌ای در گفتارشان داشته‌اند و فوری عذرخواهی کرده‌اند هم دیده‌ام و از آن‌جا که رسانه‌های اجتماعی بازتاب بزرگ‌نمایی شده‌ای از ما در قالب جامعه‌اند، این مثال‌ها نشان‌دهنده شرم شدیدی است که در نظر ما با هر نوع شکست درآمیخته است. کسانی که خیلی از خود انتقاد می‌کنند احتمالاً در برابر دیگران نیز رفتاری منتقدانه دارند. وقتی باور داریم باید با اشتباهات و کاستی‌های دیگران، بدون در نظر گرفتن نیت آن‌ها، با تحقیر و شرم‌زده کردنشان برخورد کنیم، چگونه می‌توانیم با سهل‌انگاری و اشتباهات خود کنار بیاییم.

نحوه برخورد با دیگران با شکست‌های ما، ارزش دقیق شخصیت و شایستگی ما در مقام انسان را تعریف نمی‌کند و فقط نشان‌دهنده نوع ارتباط آن شخص با شکست است. درک این مطلب برای خود من بسیار مفید بوده است. پذیرش شکست در محیطی که مردم به دلیل اشتباهات به هم حمله می‌کنند کار بسیار دشواری است. مهم نیست همه چه رفتار خصومت‌آمیزی هنگام شکست دارند، ما باید تغییر رابطه

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

با شکست را از خود آغاز کنیم. خواه محیط امن باشد یا نه، شکست همیشه آسیب‌زا است.

بنابراین به هر قیمتی از آن اجتناب می‌کنیم. وقتی اوضاع سخت می‌شود دست از کار می‌کشیم، به‌سوی گزینه‌های آسان‌تر و مطمئن‌تر می‌رویم یا اصلاً از شروع دوباره امتناع می‌ورزیم. همه این انتخاب‌ها اعتیادآورند؛ زیرا حس دلپذیر آرامش و تسکین مقطعی به همراه دارند. آخیش! امروز مجبور نیستم این کار را انجام دهم. انجام مستمر این کار آن را در زندگی ما به‌صورت الگو درمی‌آورد و ما را در منطقه امن نگه می‌دارد، جایی که مانند مخدر سبب احساس رخوت و فقدان انرژی می‌شود.

اگر نقطه مقابل مقاومت در برابر شکست را پذیرش آن در راستای رشد و یادگیری بدانیم، چگونه باید این کار را انجام دهیم؟ پذیرش ذهنی و تئوری این موضوع یک چیز، و احساس و باور عمیق به آن، چیز دیگری است. گفتن این موضوع فقط در صورت باورداشتن به آن مفید است. باور مهم‌ترین رکن است؛ پس حرفی را باید بزنیم که به آن اعتقاد داریم. با این تفصیل تلاش برای قانع کردن خود به بی‌خطر بودن شکست فایده‌ای ندارد. ما نمی‌توانیم تضمین کنیم دیگران چه واکنشی نشان خواهند داد؛ همیشه کسی هست که انتقاد کند.

وقتی زمین بخورید، هرکسی حاضر نیست در بلندشدن به شما کمک کند. تنها گزینه این است که با تمام وجود متعهد شویم که «خودمان» این کار را برای «خودمان» انجام دهیم.

با اذعان به این که برای بازگشت به وضعیت قبل از شکست به دیگران نیازی ندارید، قدم اول را بردارید. اگر کسی را دارید که از شما حمایت کند، کمک‌گرفتن از او ایده بسیار خوبی است. اما همیشه نمی‌توان به حضور دیگران تکیه کرد. بنابراین، ضروری است متعهد شویم که پس از هر بار افتادن، خودمان مسئول التیام زخم‌هایمان با شفقت و مهربانی باشیم و بازگشت ما به زندگی عادی به دیگران وابسته نباشد.

بازگشت مقتدرانه از شکست

۱. هیجانات درونی و نشانه‌های موجود در تمایلات و اعمالتان را، که

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

بیانگر احساساتان اند، بشناسید. دقت کنید آیا از تسکین‌های مقطعی، که به آن‌ها علاقه دارید، مانند ساعت‌ها تماشای تلویزیون، مصرف الکل یا چرخیدن در رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید یا خیر. درد ناشی از شکست شما را به‌سوی نادیده‌گرفتن احساساتان سوق می‌دهد. پس حتی اگر ابتدا متوجه این احساس نشدید، به رفتارهایی که برای نادیده‌گرفتن شرم انجام می‌دهید، دقت کنید.

۲. رها کن. داستان برداشتن ماسک جیم کری را به یاد دارید؟ زمانی که ماسک روی صورتش نبود، تسلط کمتری روی او داشت. به احساسات هم باید به همین شکل نگاه کرد. آن‌ها تجربیاتی هستند که در ما تأثیر می‌گذارند، اما بخشی از شخصیت ما نیستند. اگر برای احساساتان نامی انتخاب کنید، ذهنتان می‌تواند یک قدم از آن‌ها فاصله بگیرد. نام‌گذاری الگوهای فکری نیز به همین منوال عمل می‌کنند. شرح رویدادها براساس برداشت ذهنی شما واقعیت نیست، بلکه نظریه، عقیده، داستان یا حدس و گمانی است که دستمایه‌ای از صداها و منتقدانه گذشته و حال شما و خاطرات مربوط به آسیب‌پذیری یا شکست شما دارد. با شناخت الگوی صداها و منتقد و منشأ احتمالی آن‌ها می‌توانیم نامی بر این رشته افکار بگذاریم. یک کلام هم از هلگا خانم بشنویم!^{۹۱} انجام این کار سبب می‌شود به‌جای حمله به خود، بیندیشیم که آیا این افکار واقعی‌اند یا آن‌ها را فقط گزینه‌ای (بسیار بی‌فایده) در نظر بگیریم.

۳. حواستان به میل شدید مسدود کردن راه ورود افکار دردناک به ذهنتان باشد. مدام به خود یادآوری کنید که مجبور نیستید بر اساس این تمایلات عمل کنید. زمانی که دست از مبارزه با احساسات خود برمی‌دارید و در عوض اجازه می‌دهید شما را با تمام قدرت دربر بگیرند، شاید درد و آشفتگی را تجربه کنید، اما این کار پیشینه این احساسات را نیز از بین می‌برد. اگر بخواهیم آن‌ها را کنار بزنیم، همان‌جا که هستند منتظر فرصتی می‌مانند تا روزی بالآخره به آن‌ها پردازید. نقطه مقابل مسدود کردن راه ورود احساسات، کنجکاوی درمورد آن‌هاست. با برداشتن قدم چهارم، به‌سوی آن‌ها بروید و مشاهده‌شان کنید و به

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

تجربه‌ای که در وجودتان رخ می‌دهد توجه کنید.

۴. مسیر خود را هموار کنید و مانند بهترین دوستی که همیشه آرزویش را داشته‌اید متعهدانه هوای خود را داشته باشید. با خود صادق باشید و بی‌قید و شرط عشق و حمایت نثار خود کنید. «خوب از پشش برآمدی، صبور باش.» بهترین دوست ما می‌داند که شاید نتواند حلال مشکل ما باشد، اما هر لحظه کنار ما خواهد بود.

۵. یاد بگیرید. مربیان ورزشکاران حرفه‌ای هر حرکت آن‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کنند. فقط به دنبال اشتباهات نیستند، حواسشان به راه حل‌ها هم هست. پس بعد از فرونشستن درد شکست، از آن تجربه‌ای مفید بسازید. از توجه به کارهای خوبتان غافل نشوید. فارغ از نتیجه قدردان تک‌تک کارهایی که کرده‌اید باشید. مربی خود باشید تا بتوانید از تجربه‌هایتان درس بگیرید و پیش بروید.

۶. به اولویت‌هایتان رجوع کنید. شکست‌ها و پسرفت‌ها هر بار به شما آسیب می‌زنند، اما برخاستن و شروع دوباره احتمالاً همچنان یکی از ارزش‌های ماست. با وجود درد شکست، حتی تصور تلاش دوباره هم بسیار دشوار است. در این حالت می‌خواهیم فرار کنیم و پنهان شویم. رجوع به ارزش‌ها و دلیل اصلی شروع کاری که در آن شکست خوردید به شما کمک می‌کند تا به جای این که صرفاً از روی درد تصمیم بگیرید، به بهترین حالت و براساس منفعت خود و زندگی دلخواهتان تصمیم‌گیری کنید. قصد ندارم با این حرف‌ها آشفتگی احساسی ناشی از شکست را بی‌اهمیت جلوه دهم، بنابراین صبور باشید. مهم‌ترین کار این است که ابتدا احساسات ناشی از شکست را رفع کنید و پس از کسب آمادگی دوباره تلاش کنید.

برای جزئیات بیشتر فصل مربوط به ارزش‌ها را مطالعه کنید (صفحه ۲۵۱)، اما چون در اوج هیجانات و غلیان احساسات فرصت مرور و بررسی دوباره آنچه را با ارزش‌هایمان مطابقت دارد نداریم.

در چنین لحظاتی به سادگی از خود بپرسید: «وقتی بعدتر به این زمان بنگرم، به کدام انتخاب‌هایم افتخار خواهم کرد؟ چه اقداماتی امروز

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند

می‌توانم انجام دهم که یک سال بعد از خودم سپاس‌گزار باشم؟ این موضوع چه درسی برای ادامهٔ مسیر به من می‌آموزد؟»

خلاصهٔ فصل

- مهم‌ترین دلیل تردید به خود، رابطهٔ ما با شکست است.
- نحوهٔ برخورد دیگران با شکست شما نشان‌دهندهٔ ارزش شخصیت و شایستگی‌های شما نیست.
- درد شکست ما را به بی‌حسی یا مسدود کردن احساسات وامی‌دارد؛ بنابراین حتی اگر متوجه این احساس نشدید، به رفتارهایی که برای نادیده‌گرفتن احساساتتان متوسل می‌شوید، توجه کنید.
- مربی خود باشید و شکست را به تجربهٔ یادگیری بدل کنید و به راهنما در راستای رسیدن به اولویت‌هایتان ادامه دهید.
- واکنش عاطفی به شکست طاقت‌فرساست، پس صبور باشید.

فصل بیست و یکم: کافی بودن

فصل بیست و یکم: کافی بودن

سدی که بیشتر مردم در مسیر پذیرش خود به آن برمی‌خورند تصور نادرستی است که باعث سستی و غرور کاذب می‌شود. آن‌ها فکر می‌کنند پذیرش خود، یعنی باور به این که همین چیزی که هستند خوب و کافی است. این تفکر، انگیزه پیشرفت، کار، موفقیت، یا تغییر را از فرد می‌گیرد. درواقع براساس تحقیقات، کسانی که پذیرش خود را پرورش می‌دهند و شفقت‌ورزی با خود را تمرین می‌کنند از شکست کمتر می‌ترسند، پشتکار دارند، درصورت شکست دوباره تلاش می‌کنند و عموماً از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند (نف^{۹۲} و همکاران، ۲۰۰۵) خودپذیری و مهرورزی با خود در این مسیر به این معنا نیست که در شرایط حاد به دنیای اطراف بی‌توجه باشیم و منفعلانه در برابر شکست تسلیم شویم و آن را بپذیریم.

عشق‌ورزی بی‌قید و شرط به خود، گاهی به معنای انجام عکس این کار و انتخاب راه دشوارتر است؛ زیرا این انتخاب بیشترین منفعت را برای شما دارد؛ یعنی وقتی که افسرده یا غرق انزجار از خویش‌تانید، خود را سرزنش نکنید، بلکه از هر ذره انرژی‌تان استفاده کنید تا پس از شکست دوباره خود را بازیابید.

در این حالت به جای این که از روی ترس و تنگنا دست‌وپا بزنید، با عشق و رضایت تلاش می‌کنید. اگر روی رشد و شکوفایی خویش‌پذیری کار نکنیم، در زندگی همیشه دنبال تأیید و کسب اطمینان خواهیم بود و درنتیجه در دام مشاغلی که از آن‌ها بیزاریم یا روابط آسیب‌زا گرفتار می‌شویم یا این که همیشه دچار رنجش و خشم خواهیم بود. حال چگونه باید خویش‌پذیری را رشد دهیم؟

شناخت خود

این کار به نظر ساده می‌رسد، اما بیشتر مردم زندگی‌شان را بدون بررسی کافی الگوهای رفتاری خود می‌گذرانند، الگوهایی که در تجربه آن‌ها از زندگی تأثیر می‌گذارد. برای شروع خویش‌پذیری ابتدا باید بفهمیم چه کسی هستیم و می‌خواهیم چه کسی باشیم. این امر مهم، با تمرین

فصل بیست و یکم: کافی بودن

خودآگاهی به دست می‌آید. ما از طریق خوداندیشی به آگاهی از خود می‌رسیم. یادداشت افکار و تجربیات روزانه، مراجعه به مشاور یا صحبت با دوستان می‌تواند به ما کمک کند تا دربارهٔ خود و تجربیاتمان بیندیشیم؛ به نحوی که بتوانیم بیشتر دربارهٔ این که چه کسی هستیم و چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم یاد بگیریم. خویشتن‌پذیری مستلزم این است که به نیازهای خود توجه و آن‌ها را برآورده کنیم. اگر به این مسائل توجه نداشته باشیم، نمی‌توانیم همیشه نشانه‌ها را درک کنیم. در طی این فرایند، باید به قسمت‌هایی از وجودمان، که به آن‌ها افتخار می‌کنیم، توجه داشته باشیم و همچنین به قسمت‌هایی که شاید ترجیح می‌دهیم در موردشان فکر نکنیم، چیزهایی که از آن‌ها بدمان می‌آید یا باعث اضطراب و احساس پشیمانی در ما می‌شوند، یا چیزهایی که می‌خواهیم تغییرشان دهیم. اما نکتهٔ بسیار مهم این است که اگر قصدمان یادگیری است، باید هنگام فکرکردن دربارهٔ جنبه‌های ناخوشایند خود، به آن‌ها همچون ناظری شفیق نگاه کنیم. اگر تفکر دربارهٔ موقعیت‌های دشوار باعث بروز احساسات شدیدی در شما می‌شود که شفاف‌اندیشیدن را دشوار می‌سازد، کمک‌گرفتن از مشاور، شما را در عبور از این مشکل یاری می‌رساند.

ترسیم تصویر خویشتن‌پذیری

فرض کنیم به محض بستن این کتاب زندگی خود را با خویشتن‌پذیری بی‌قید و شرط آغاز می‌کنید. چنین زیستنی چطور خواهد بود؟ چه کاری را متفاوت از گذشته انجام خواهید داد؟ به چه چیزهایی آری خواهید گفت؟ به چه چیزهایی نه می‌گویید؟ روی چه چیزهایی بیشتر کار می‌کنید؟ چه چیزهایی را رها می‌کنید؟ چطور با خودتان صحبت می‌کنید؟ با دیگران چطور؟

سعی کنید پاسخ سؤال‌های بالا را با جزئیات بنویسید و تصویری بسازید که نشان دهد خویشتن‌پذیری چگونه رفتار شما را تغییر خواهد داد. مثل تمامی تغییرات دیگر، در این مورد هم احساسات بعد از عمل خود را نشان می‌دهند. بنابراین، زیستن در زندگی‌ای که در آن احساس

فصل بیست و یکم: کافی بودن

ارزشمند بودن داشته باشید یعنی تغییر دادن این کار به یکی از تمرین‌های زندگی روزمره. این کار پایان و مقصدی ندارد. باید هر روز آن را انجام دهید تا در مسیر خویشتن‌پذیری بی‌قید و شرط زندگی کنید.

پذیرش تمام و کمال خود

در حالی که در طول زندگی درک ثابتی از خویشتن دارید، طیف وسیعی از حالات عاطفی را نیز تجربه می‌کنید که مدام در حال دگرگونی‌اند و هر لحظه تغییر می‌کنند. ما در جریان‌های مختلف، نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی داریم و بسیاری از مردم ممکن است این‌ها را بخشی از خود بدانند. بسته به تجربیات کودکی و نوع واکنش جهان به حالات عاطفی مختلف ما، شاید احساس کنیم بعضی از بخش‌های وجودمان کمتر از بخش‌های دیگر پذیرفتنی هستند. چنانچه خشم در دوران رشد برای شما حسی نپذیرفتنی بوده، ممکن است هنگام احساس خشم، شفقت‌ورزی و پذیرش به خود به مراتب سخت‌تر باشد. این رفتار، خویشتن‌پذیری را مشروط بر نحوهٔ احساساتان می‌کند.

امتحان کنید: می‌توانید به واکنش خود به احساسات مختلف آگاه شوید و با استفاده از تمرین زیر، که در شفقت‌درمانی استفاده می‌شود، سعی کنید از آن‌ها فاصله بگیرید و در عوض با احساساتتان با شفقت برخورد کنید (آیرونز^{۹۳} و بومون^{۹۴}، ۲۰۱۷).

چند لحظه به یکی از اتفاقات اخیر، که ترکیبی از احساسات را در شما برانگیخته است، فکر کنید. بهتر است با چیزی شروع کنید که چندان ناراحت‌کننده نباشد تا انجام تمرین برایتان طاقت‌فرسا نشود.

۱. پاره‌ای از افکارتان را دربارهٔ آن بنویسید.

۲. احساسات مختلفی را که در شما برانگیخت بنویسید؛ مثلاً خشم، غم، اضطراب.

۳. با هریک از احساساتی که نوشتید ارتباط برقرار کنید و ببینید چه پاسخ‌هایی

برای پرسش‌های زیر دارید:

(۱) در کدام نقطهٔ بدنتان متوجه این احساس شدید؟ چگونه فهمیدید که

فصل بیست و یکم: کافی بودن

چنین احساسی در آن نقطه وجود دارد؟

(۲) کدام یک از افکارشان به آن احساس مرتبط بود؟ اگر آن احساس می توانست صحبت کند، چه می گفت؟

(۳) چه تکانه هایی با آن احساس همراه بود؟ اگر آن احساس می توانست درباره نتیجه تصمیم بگیرد، شما را وادار به انجام چه کاری می کرد؟ (مثلاً اضطراب ممکن بود از شما بخواهد فرار کنید، خشم ممکن بود از شما بخواهد بر سر کسی فریاد بزنید).

(۴) آن بخش از وجود شما به چه چیزی نیاز دارد؟ چه چیزی می تواند به آرام کردن آن احساس کمک کند؟

بعد از این که این کار را برای همه احساساتشان انجام دادید، همین سؤال ها را درمورد خود مشفقان پرسید؛ یعنی آن بخش از وجودتان که می خواهد عشق و پذیرشی بی قید و شرط به خود نشان دهد.

هم زمان که این کار را برای هریک از احساس ها انجام می دهید، به خود وقت دهید و قبل از این که به سراغ احساس بعدی بروید، از احساس قبلی فاصله بگیرید (اگر احساسات درهم زیادی به آن رخداد دارید). هربار که این کار را انجام می دهید، توانایی خنثی کردن آن احساسات را تقویت می کنید و بدون این که از پای درتان بیاورند، درک خوبی از آن ها به دست می آورید.

این تمرین برای بررسی احساسات درهم مفید است. از خلال آن درمی یابیم که حتی احساساتی که زمانی آن ها را نپذیرفتنی می دانستیم هم طبیعی اند. هریک از این احساسات، بازتاب روش متفاوتی از تفسیر موقعیت اند تا به نتایج متفاوتی درباره انتخاب مسیر بعدی خود برسیم. اگر زمان بگذاریم و این دید کلی را درمورد تجربیات عاطفی خود به دست آوریم، بهتر می توانیم با خود مشفقمان ارتباط برقرار کنیم؛ حتی در موقعیت هایی که فکر می کنیم باید با خود خشن و تند رفتار کنیم.

سرزنش خود را کنار بگذارید

چگونه خود را سرزنش می کنید؟ از چه کلماتی استفاده می کنید؟

این سرزنش درمورد چه مواردی است؟

فصل بیست و یکم: کافی بودن

برای چه چیزهایی خود را سرزنش می کنید؟ ظاهر، عملکرد، ویژگی های شخصیتی، مقایسه با دیگران؟

برخی از شکل های خودسرزنشگری می تواند مخرب تر از بقیه باشد. گاهی ممکن است خودسرزنشگری به این شکل باشد که بعد از شکست به خود بگویید تو بی لیاقتی. در شرایط بدتر، که از خودتان احساس تنفر می کنید، خودسرزنشگری افزایش می یابد و سبب شرم بیشتری در وجود شما می شود.

امتحان کنید: این تمرینی سریع است که به ما کمک می کند از منتقد درونمان کمی فاصله بگیریم و ببینیم که واقعاً آن قدرها هم خوب و دلسوز نیست.



وقتی درباره تمامی شیوه های خودسرزنشگری تان فکر کردید، لحظه ای درنگ کنید و آن منتقد درونی را مثل شخصی که بیرون از سر شماست تجسم کنید. آن شخص چه شکلی است؟ موقع صحبت کردن با شما لحن صحبت و حالت چهره اش چگونه است؟ چه احساساتی از خود بروز می دهد؟ اگر روبه رویتان باشد، چه احساسی پیدا می کنید؟ فکر می کنید انگیزه اش چیست؟ آیا این کار تلاشی بیهوده است تا به نحوی از شما محافظت کند؟ می خواهید وقتتان را با چنین فردی بگذرانید؟ این فرد می تواند به شما کمک کند تا زندگی شادی داشته باشید؟ و درنهایت از خود پرسید، چه می شود اگر هر روز و هر ساعت را با این منتقد بگذرانم؟

وجه مشفق وجودتان را بیابید

اگر منتقد درونتان در تمام طول عمر همراه نزدیک (اما ناخواسته) شما بوده است، تقریباً محال است بتوانید ناگهان تصمیم بگیرید او را حذف کنید. تکرار خودسرزنشگری باعث شده که این مسیرهای عصبی به راحتی در دسترس مغز شما باشد. بنابراین، آن صدا گاه و بی گاه با آوای بلند با شما حرف می زند. حال باید صدایی جدید، سالم تر و مفیدتر برای خود فراهم آوریم و بعد شروع به تمرین کنیم. همان طور که برای دیدن و شنیدن منتقد درونی تان وقت گذاشتید، بیابید وجه مشفقتان را هم به

فصل بیست و یکم: کافی بودن

مهمانی دعوت کنید، وجهی که بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد و آسیب‌های ناشی از حمله به خود را می‌شناسد. این قسمت از وجود شما هم می‌خواهد که شما رشد کنید و به موفقیت برسید، اما این خواسته‌اش از محبت نشأت می‌گیرد نه از شرم.

کمی وقت بگذارید و ببینید گفت‌وگوی مشفقانه با خود چه حسی دارد. به یاد داشته باشید که این کار با مثبت‌اندیشی فرق می‌کند. شخص مشفق صادق و مهربان است، مشوق و حمایتگر است، و بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد. وقتی به دیگران شفقت نشان می‌دهید، از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟ دیگران با چه کلماتی شفقتشان را به شما ابراز می‌کنند؟ خاطره‌ای را به یاد آورید که در آن شخصی با شما رفتار مشفقانه داشته است. او چگونه به شما نگاه می‌کرد؟ به شما چه می‌گفت؟ رفتارش چه حسی را در شما برمی‌انگیخت؟ چه می‌شد اگر همیشه به آن صدا دسترسی داشتید؟

امتحان کنید: برای تقویت وجه مشفق خود فقط باید رویه‌ای را منظم تکرار و تمرین کنید. سعی کنید نامه‌ای مشفقانه برای خود بنویسید. این کار را در لحظه انجام دهید؛ گویی برای دوست نزدیکی می‌نویسید که در رنج است یا دوستی که سعی دارد تغییر کند. چگونه به او نشان می‌دهید که همیشه حمایتش می‌کنید و آرزو دارید رنجش به پایان برسد؟ نیازی نیست کسی این نامه را بخواند.



فرایند ارتباط برقرار کردن با خود مشفقان و فکرکردن به راه‌های مختلف ابراز شفقت به خود، ماهیچه‌های ذهنتان را برای استفاده در مواقع ضروری تقویت می‌کند. اگر شفقت‌ورزی با خود سخت است، روی کسی تمرکز کنید که بی‌قید و شرط دوستش دارید و تصور کنید برای او می‌نویسید، یا از کلماتی استفاده کنید که عزیزانتان در گذشته به شما گفته‌اند.

خلاصه فصل

- این تصور، که خویشتن‌پذیری موجب تنبلی، خودپسندی و بی

فصل بیست و یکم: کافی بودن

انگیزگی خواهد شد، برداشت اشتباهی است.

- تحقیقات نشان می‌دهد که احتمال ترس از شکست در کسانی که خویشتن‌پذیری و خودشفقت‌ورزی را در خود پرورش می‌دهند، کمتر و احتمال تلاش دوباره این افراد پس از شکست بیشتر است.
- خویشتن‌پذیری با پذیرش منفعلانه شکست یکی نیست.
- احساس شفقت به خود، اغلب شامل انتخاب مسیر دشوارتری است که به صلاح شماست.

بخش ششم: ترس

بخش ششم: ترس

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

از وقتی یادم می‌آید، ترس از ارتفاع داشتم. وقتی بزرگ‌تر شدم، تا حدود زیادی از رفتن به جاهای مرتفع اجتناب می‌کردم. پس از آشنایی با همسرم، با هم به ایتالیا و بازدید از برج کج پیزا رفتیم. مشغول تماشای برج بودم که همسرم دو بلیط خرید. باید بالای برج می‌رفتیم. نفس عمیقی کشیدم و دوباره به برج نگاه کردم. این برج ۳.۹۹ درجه کج بود و به نظر می‌رسید در حال فرو ریختن است و این به شدت مرا نگران می‌کرد.

قلبم در قفسه سینه‌ام به شدت می‌تپید و احساس تهوع داشتم، اما بلیط خریده بودیم و راهی جز بالارفتن نبود. بنابراین، به سمت بالا حرکت کردیم. برای رسیدن به بالای برج پیزا، باید از پلکان سنگی باریک مارپیچی واقع در دل برج بالا می‌رفتیم. زمین زیر پاهایتان هم‌سطح نیست و هنگام بالارفتن حس می‌کنید برج در حال ریزش است. دست‌کم من آن زمان چنین احساسی داشتم. همراه با صف بازدیدکنندگان به راهم ادامه دادم. هرچه بالاتر می‌رفتیم، شیب بیشتر می‌شد. همه مستقیم به‌سوی لبه برج رفتند تا منظره را ببینند. کلافه بودم و دلم می‌خواست به زمین نزدیک‌تر باشم. تا جایی که می‌توانستم از لبه فاصله گرفتم و خودم را روی بام برج رها کردم.

سردرگم تلاش می‌کردم تا کارم فقط نشستن و استراحت کردن معمولی به نظر برسد، اما در آن لحظه هراس از سقوط و مرگ بر ترسم از آبروریزی و شرمساری غلبه کرده بود. البته نشستن روی زمین باعث امنیت من نمی‌شد. کار منطقی‌ای نبود. مغزم سیگنال‌هایی قوی به بقیه بدنم ارسال می‌کرد: بیااید پایین. حتی متوجه شدم با نگاه کردن به سنگ‌های برج سعی داشتم از نگاه کردن به منظره اجتناب کنم. متیو از من، که روی زمین چمباتمه زده بودم، عکس گرفت و حالا خاطره خنده‌داری از آن روز داریم. اما در آن زمان چه خبر بود؟ چرا می‌خواستم روی زمین بنشینم؟

وقتی بلیط‌ها را دیدم و بالارفتن تا نوک برج را تجسم کردم، ترس من از

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

ارتفاع، که اوایل کودکی متوجه‌اش شده بودم، باعث شد بدنم واکنش نشان دهد. قلبم به تپش افتاد، نفس‌هایم تند و بریده‌بریده شد و کف دست‌هایم عرق کرد. کج‌بودن این بنا هم به پیش‌بینی‌هایم درمورد سقوط و مرگ دامن می‌زد. سیستم هشدار مغزم، که آن زمان به صدا درآمده بود و هشدار می‌داد که به‌جای امنی بروم، شبیه سیستم اعلام حریق کار می‌کند و فرصت درنظر گرفتن تمامی موارد را ندارد. وظیفه‌اش حس کردن خطر و آگاه کردن من است. این سیستم اطلاعاتش را از سیگنال‌های اضطراب درون بدنم و اطلاعاتی که حواسم از محیط اطراف به دست می‌آورند کسب می‌کند و این اطلاعات را کنار خاطرات حوادثی می‌گذارد که آخرین بار، وقتی چنین احساسی داشتم رخ داد. سیستم اعلام حریق هم موقع آتش‌سوزی به صدا درمی‌آید و هم وقتی نان در فر بسوزد. تمایل شدیدم برای نشستن روی بام برج، پیشنهاد مغزم بود که بدنم آن را خیلی جدی گرفت (و این کارم اسباب خندهٔ افراد دیگر روی برج شد). ترس فلج‌کننده‌ای مرا فراگرفته بود، در نتیجه اولین کاری را که برای احساس امنیت بیشتر به مغزم رسید انجام دادم. می‌خواستم ترس را از خودم دور کنم.

تمایل شدید برای رسیدن به امنیت نقص محسوب نمی‌شود، بلکه نشان‌دهندهٔ عملکرد عالی مغز برای در امنیت نگه داشتن ماست. کار من در عمل باعث امنیت نشد، اما به من کمک کرد تا احساس امنیت بیشتری داشته باشم.

این سؤال که چگونه اضطراب را از خود دور کنیم شاید یکی از متداول‌ترین سؤال‌هایی باشد که از من می‌پرسند. پرسش معقولی است. اضطراب در بهترین حالتش آزاردهنده و در بدترین حالتش فلج‌کننده است. وقتی مضطرب می‌شوید، بدنتان سخت به تکاپو می‌افتد؛ در نتیجه اضطراب فرساینده هم هست. هیچ‌کس نمی‌خواهد هر روز زندگی‌اش با اضطراب همراه باشد.

همین جاست که درمورد برج کج پیزا اشتباه کردم و برای کمک به ترسم از ارتفاع کاری انجام ندادم. تا آنجا که می‌توانستم از ترس دوری کردم. به

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

کف زمین نزدیک شدم و از نگاه به منظره خودداری کردم؛ حتی هروقت می‌توانستم چشمانم را می‌بستم. تلاش کردم خودم را متقاعد کنم که در ارتفاع نیستم. قبل از آن که ترس از من دور شود، از برج فاصله گرفتم. به محض آن که پاهایم به زمین رسید، موجی از آرامش مرا دربر گرفت و بدنم بلافاصله آرام شد. مغزم گفت «آخیش! خطرناک بود. بیا دیگر این کار را نکنیم!» هرچه در توان داشتم برای دور کردن هرچه زودتر ترس انجام دادم. اما تمام چیزهایی که به این شکل آرامشی‌آنی به ما می‌دهند در درازمدت سبب می‌شوند بدون تغییر در همان پله اول بمانیم.

اگر چیزی که امروز می‌دانم در آن لحظه می‌دانستم، برای برطرف کردن ترسم از ارتفاع به آن سفر می‌رفتم و این کارها را انجام می‌دادم. بالای برج می‌رفتم و چشم‌انداز را تماشا می‌کردم. احساساتم همان بود، اما به جای دور کردن آن‌ها این بار اجازه می‌دادم حضور داشته باشند. با کنترل تنفسم به آن‌ها واکنش نشان می‌دادم و همه حواسم را روی آرام کردن تنفسم می‌گذاشتم. به خودم یادآوری می‌کردم که بدن و مغزم به این خاطر چنین واکنشی نشان می‌دهند که خاطراتی از در ارتفاع بودن و احساس ناامنی در کودکی دارم. مرتب به خودم یادآوری می‌کردم که واقعاً در امنیت هستم. توجه‌ام را به این معطوف می‌کردم که چرا آنجا هستم و به تنفس آرام آن‌قدر ادامه می‌دادم تا بدنم خسته شود و آرام بگیرد. فقط وقتی ترسم فروکش کرد و بدنم آرام شد، از برج پایین می‌آمدم. بعد این الگو را تا هرچند روز که ممکن بود ادامه می‌دادم، می‌دانستم که بدنم به تدریج به این موقعیت عادت می‌کند و کم‌کم شدت واکنش همراه با ترسم کاهش خواهد یافت.

ترس بخشی از واکنش ما برای بقاست. باید به شدت آزاردهنده باشد، میل به فرار و در نتیجه دوری از موقعیت ترسناک باید شدید باشد. اگر در موقعیتی هستیم که بقایمان در خطر است، این سیستم برای در امان نگه داشتنمان بی‌نهایت خوب عمل می‌کند. لحظه‌ای که در حال رد شدن از خیابان هستید و صدای بوق ماشینی را می‌شنوید که به شما خیلی نزدیک است، پیش از آن که بتوانید حتی درمورد آن موقعیت فکر

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

کنید، با حرکتی خیلی سریع تر از صورتان، به سمت جدول فرار می کنید. و بعد موج آدرنالین را احساس می کنید که ناگهان کل بدنتان را تحت تأثیر قرار می دهد. این بهترین عملکرد واکنش بدنتان به ترس است. اما سیستمی که با آن سرعت عمل می کند زمانی ندارد که بسنجد کدام نشانه های خطر منطقی و کدامشان احتمالاً موثق نیستند. احساس می کند، عمل می کند و شما نجات می یابید «ممنونم مغز».

در موقعیت های دیگری که زندگی تان در خطر نیست هم این تکانها مشابه عمل می کنند. پس از دعوت به سخنرانی در یک جلسه، ضربان قلبتان تند می شود. قلبتان احتمالاً بدنتان را آماده می کند تا گوش به زنگ باشد و عمل کند. اما اگر شما آن را ترس تعبیر کنید و برای بیرون آمدن از اتاق بهانه بیاورید و از شرکت در جلسه اجتناب کنید، دیگر هرگز نمی توانید با موفقیت در جلسات صحبت کنید.

چیزهایی که به ما حس خلاصی آنی از ترس را می دهند در درازمدت به آن ترس دامن می زنند. هر بار که به چیزی به خاطر ترس نه می گوئیم، باورمان به این را که آن چیز خطرناک است یا ما نمی توانیم کنترلش کنیم تقویت می کنیم. هر بار که چیزی را به خاطر ترس از زندگی مان کنار می گذاریم، زندگی کمی محدود می شود. بنابراین، تلاشمان برای آن که امروز از ترس فرار کنیم به این معناست که ترس در درازمدت زمام انتخاب های زندگی مان را در دست خواهد گرفت.

تلاش هایمان برای کنترل ترس و از میان برداشتن آن به مشکلی حاد بدل می شود و هر حرکتی را به ما تحمیل می کند. هر جا سرمان را بچرخانیم ترس را می بینیم؛ در هر موقعیت جدید، هر کار مبتکرانه و هر تجربه یادگیری با آن مواجه می شویم. اگر نخواهیم ترس را تجربه کنیم، چه چیزی برایمان باقی می ماند؟

خلاصه فصل

- تلاش برای از بین بردن اضطراب، درک شدنی است. اضطراب «باید» آزاردهنده باشد.

- برای مبارزه با ترس باید ابتدا با آن مواجه شویم.

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!

- فرار و خودداری تنها آرامش کوتاه مدت به همراه دارد، اما در درازمدت به اضطراب دامن می زند.
- تلاش برای کنترل ترس و از بین بردن آن مشکلی واقعی است که تمامی حرکات را به ما تحمیل می کند.
- واکنش بدن به خطر باید سریع باشد، در نتیجه ممکن است قبل از آن که فرصت سبک سنگین کردن مفصل تر چیزها را داشته باشید، زنگ خطر به صدا درآید.

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می‌دهد...

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می‌دهند

هنگام بروز اضطراب، طبیعی‌ترین واکنش انسانی فاصله گرفتن است؛ زیرا می‌دانیم با این کار در لحظه احساس امنیت خواهیم کرد. اما دوری کردن نه فقط به اضطراب تداوم می‌بخشد، بلکه با گذشت زمان آن را بدتر می‌کند.

روند یادگیری مغز مثل دانشمندان است. با کسب هر تجربه مثبت یا منفی آن را به صورت گواهی بر صحت باورش ثبت می‌کند. اگر از چیزهایی که می‌ترسید دوری کنید، فرصت ذهن را برای فراهم آوردن مدرکی دال بر این که می‌توانید از آن ترس عبور کنید و جان سالم به در ببرید از آن دریغ می‌کنید. اعلام امنیت به مغز کافی نیست، باید موقعیت را تجربه کنید.

مغزتان به راحتی متقاعد نخواهد شد، در نتیجه باید آن رفتار را بارها و بارها تکرار کنید؛ هر چند بار که لازم باشد. کارهایی که بیشتر زمانتان را به آن‌ها مشغول‌اید به حاشیه امتنان بدل می‌شود. بنابراین، اگر می‌خواهید از کاری مشخص کمتر مضطرب شوید، آن را هر چند دفعه که می‌توانید انجام دهید. از مهارت‌های معرفی شده در این کتاب استفاده کنید تا بتوانید بهتر با اضطرابتان کنار بیایید تا با گذشت زمان از اضطرابتان کاسته شود.

وقتی یاد بگیریم با چیزهایی که ما را می‌ترسانند مواجه شویم، قدرتمان بیشتر می‌شود. با تکرار روزمره آن‌ها به مرور زمان رشد می‌کنیم. تصور کنید چه می‌شود اگر در پنج سال آینده، تصمیماتتان را نه بر اساس ترس، بلکه بر مبنای زندگی دلخواهتان بگیرید.

ما به طرق مختلف از رنج و ناراحتی ناشی از احساس ترس دوری می‌کنیم. اگر رویدادی اجتماعی شما را مضطرب کند، ممکن است با نرفتن به آن رویداد از آن اجتناب ورزید. یا شاید به آن رویداد بروید، اما پیش از رفتن مقدار زیادی نوشیدنی بنوشید. نوشیدن شاید همان لحظه از اضطرابتان بکاهد، اما احساس نیاز به انجام همین کار را در رویداد اجتماعی بعدی در شما باقی می‌گذارد. رفتارهایی که برای احساس

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می‌دهد...

امنیت انجام می‌شوند برای بی‌حس کردن اضطراب نیز به همین شیوه عمل می‌کنند. اما آن‌ها در ترس ما تأثیری ندارند. در واقع برعکس عمل می‌کنند و باعث می‌شوند در رویدادهای بعدی بیشتر مضطرب باشیم. وابستگی به چنین کارهایی برای ایجاد حس امنیت، اضطراب را افزایش می‌دهد و زندگی را سخت‌تر می‌کند.

فهرست زیر رفتارهای شایعی را نشان می‌دهد که برای ایجاد حس امنیت انجام می‌شود، رفتارهایی که اضطراب را در لحظه تسکین می‌دهند اما در درازمدت به آن‌ها وابسته می‌شویم و از تغییر باز می‌مانیم: **فرار:** وقتی اضطراب رخ می‌دهد، چه در موقعیتی اجتماعی باشد چه در سوپرمارکت یا فضایی بسته، به شدت می‌خواهیم هرچه سریع‌تر از آنجا بیرون برویم.

خودداری مضطربانه: لحظه‌ای که برای دوری از موقعیتی اجتماعی به دعوت کسی نه می‌گویید یا برای دوری از اضطرابی که در سوپرمارکت به سراغتان می‌آید ترجیح می‌دهید کالا را با پیک دریافت کنید، آرامشی آنی پاداش می‌گیرید. «آخیش». مجبور نیستم امروز با آن احساس مواجه شوم.» اما هرچه بیشتر از چیزی دوری کنید، گویی ترستان از آن بیشتر می‌شود. بعد روزی می‌رسد که باید دوباره با آن مواجه شوید. این بار موقعیت برایتان سخت خواهد بود.

راهبردهای جبرانی: پس از تجربه موقعیتی بسیار اضطراب‌آور این رفتار رخ می‌دهد؛ مثلاً کسی که از عفونت و بیماری می‌ترسد پس از حضور در فضایی مثل بیمارستان، بیش از حد دست‌هایش را می‌شوید.

پیشگیری: که به آن حساس‌سازی^{۹۵} هم می‌گویند، و آن زمانی است که بدترین احتمالات ممکن در موقعیتی ترسناک را در نظر می‌گیریم و خود را برای آن آماده می‌کنیم. اغلب خود را متقاعد می‌کنیم که این کار مفید است؛ زیرا در صورت آمادگی در امان خواهیم بود، اما این کار ممکن است به فراهوشیاری^{۹۶} و نگرانی بیش از حدی منجر شود که نتیجه مؤثری در پی ندارد و به اضطراب بیشتر می‌انجامد.

جست‌وجوی اطمینان خاطر: در لحظه‌های اضطراب و تردید شاید از

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می‌دهد...

عزیزانمان بخواهیم که به ما اطمینان خاطر بدهند که همه چیز درست می‌شود. دیدن پریشانی کسی که دوستش داریم سخت است، در نتیجه اغلب برای این که به آرام کردن اضطرابمان کمک کنند با کمال میل به ما اطمینان خاطر می‌دهند. اما آرامش آنی، با گذشت زمان اعتیادآور می‌شود و ما نوعی وابستگی به آن شخص را در خود می‌پروریم. ممکن است تقریباً همیشه به اطمینان خاطر نیاز داشته باشیم، یا نتوانیم بدون همراهی شخصی که به ما احساس امنیت می‌دهد از خانه خارج شویم و این کار بار سنگینی روی دوش رابطه می‌گذارد.

رفتارهایی که برای ایجاد حس امنیت انجام می‌شود: اگر به توانایی خود برای مقابله با اضطراب اطمینان نداشته باشیم، ممکن است درنهایت به چیزهایی تکیه کنیم که از نظرمาน به امنیت مرتبطاند. ممکن است نتوانیم بدون داروهای ضد اضطراب جایی برویم یا هرجا می‌رویم تلفن همراه ببریم؛ چون نگاه کردن به صفحه آن این امکان را به ما می‌دهد که از گفت‌وگو درباره رویدادهای اجتماعی دوری کنیم.

خلاصه فصل

- هنگام اضطراب طبیعی‌ترین واکنش انسانی فاصله گرفتن است
- دوری کردن به اضطراب تداوم می‌بخشد.
- این که فقط به مغزتان بگویید چیزی امن است کافی نیست، باید تجربه‌اش کنید تا واقعاً به این باور برسید.
- مغزتان به راحتی متقاعد نخواهد شد، در نتیجه باید آن رفتار را بارها و بارها تکرار کنید.
- کارهایی که اغلب اوقات انجام می‌دهید، حاشیه امن شما می‌شود.
- اگر می‌خواهید از کاری کمتر مضطرب شوید، آن کار را هر چند دفعه که می‌توانید انجام دهید.

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام ...

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام کنیم؟

اگر با اضطراب دست و پنجه نرم می کنید، احتمالاً به راهکاری امیدوارید که بتوانید همین حالا از آن استفاده کنید، راهکاری با یادگیری آسان که تأثیرات آنی داشته باشد. بسیاری از افراد هنگام شروع درمان چنین احساسی دارند. به همین دلیل من همیشه اولین مهارت را در سریع ترین زمان به افراد آموزش می دهم. یادگیری این راهکار آسان است و فقط چند دقیقه طول می کشد تا از شدت اضطراب کاسته شود. دست کم از این که اضطراب به نوع شدید آن و حملات وحشت ناگهانی و غیرمنتظره^{۹۷} تغییر یابد پیش گیری می کند.

هنگام اضطراب سریع تر نفس می کشید. این راهکار بدن شما برای دریافت اکسیژن بیشتر و تقویت پاسخ بقا در شرایط خطر است. وقتی حس می کنید که نمی توانید عادی تنفس کنید، سریع و سطحی نفس می کشید که به دریافت اکسیژن اضافی در سیستم بدن منجر می شود. اگر سرعت تنفس را کاهش دهید، می توانید بدن را آرام و تنفس را نیز کند کنید. علاوه بر این، اگر بتوانید زمان بازدم را به گونه ای افزایش دهید که طولانی تر یا قوی تر از دم باشد، به کاهش ضربان قلبتان کمک خواهد کرد. وقتی ضربان قلب پایین بیاید، واکنش اضطرابی نیز کاهش می یابد.

برخی افراد دوست دارند هنگام انجام تمرین تنفسی، زمان مراحل تنفسشان را بشمارند؛ مثلاً می توانید برای عمل دم تا هفت و برای بازدم تا یازده یا هر عددی که مناسب شماست بشمارید.

صرف زمان برای تمرین تکنیک های تنفس آهسته، استفاده بهینه از زمان است. تنفس آرام ابزار مدیریت اضطراب است که در لحظه عمل می کند. شما می توانید آن را در هر مکان و هر زمان انجام دهید؛ بدون این که کسی متوجه تمرینتان شود. یکی از مواردی که به آن علاقه دارم تنفس مربعی است. فقط کافی است مراحل زیر را طی کنید:

جعبه ابزار: تنفس مربعی



فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام ...

مرحله ۱. نگاه خود را روی چیزی مربع شکل متمرکز کنید: پنجره، در، قاب عکس یا صفحه نمایش کامپیوتر.

مرحله ۲. روی گوشه پایین سمت چپ متمرکز شوید و عمل دم را انجام دهید، تا ۴ بشمارید و همزمان با چشم مسیر را تا گوشه بالایی دنبال کنید.

مرحله ۳. نفستان را به مدت ۴ ثانیه حبس کنید و نگاهتان را در عرض حرکت داده و تا گوشه بالایی سمت مخالف پیش بروید.

مرحله ۴. همزمان که نفستان را بیرون می دهید، دوباره تا ۴ بشمارید و از بالا تا گوشه پایینی را نگاه کنید.

مرحله ۵. نفستان را برای ۴ ثانیه نگه دارید و نگاهتان را برای شروع مجدد به سمت چپ حرکت دهید.

درواقع شما به مدت ۴ ثانیه عمل دم را انجام می دهید، ۴ ثانیه نفستان را حبس می کنید، ۴ ثانیه بازدم انجام می دهید و دوباره ۴ ثانیه نفستان را حبس می کنید. تمرکز بر روی چیزی مربع شکل می تواند در حکم راهنما عمل و به شما کمک کند تا توجهتان را روی تنفس حفظ کنید و همچنین احتمال پرت شدن زود هنگام حواس را به حداقل برسانید. اگر چند دقیقه این راهکار را امتحان کردید و احساس کردید که هنوز نتیجه نداشته، به تمرین ادامه دهید؛ زیرا مدتی طول می کشد تا بدنتان واکنش نشان دهد. نکته دیگر این است که این کار را هر روز تمرین کنید؛ حتی در مواقعی که احساس اضطراب ندارید. زمانی که ترس بر شما غلبه کرده، استفاده از چیزی که آن را به خوبی تمرین کرده اید بسیار آسان تر است.

تحرک

ابزار دیگری که اثری تقریباً فوری دارد و برای تسلط بر آن نیاز به تمرینات زیادی نیست، ورزش است. هنگامی که واکنش اضطرابی برانگیخته می شود، عضلاتتان از اکسیژن و آدرنالین پر می شود و آماده حرکت سریع هستند. اگر حرکت نکنید و این سوخت را نسوزانید، بدنتان مانند موشکی با موتورهای روشن، که جایی برای رفتن ندارد،

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام ...

عمل خواهد کرد و موجب لرزش، تعریق و میل به پرسه زدن در خانه خواهد داشت.

ورزش یکی از بهترین ابزارهای مدیریت اضطراب است؛ زیرا دقیقاً روند طبیعی پاسخ انسان به تهدید را طی می کند. بدن شما برای حرکت آماده شده است، اجازه دهید این کار را انجام دهد؛ زیرا به این ترتیب می تواند انرژی و هورمون های استرسی را که تولید کرده است مصرف و تعادل را دوباره برقرار کند.

اگر روز پراسترسی دارید، سعی کنید مدت کوتاهی بیرون از خانه بدوید یا نیم ساعت تمرین سنگین با کیسه بوکس انجام دهید. حرکات فیزیکی واقعاً بدنتان را از استرس فیزیکی خلاص می کند؛ به طوری که وقتی برای استراحت می نشینید، احساس آرامش می کنید و راحت تر می خوابید و دوباره تجدید قوا می کنید.

پیشنهاد دیگر من این است که سعی کنید حتی در روزهایی که اضطراب ندارید ورزش کنید؛ زیرا ورزش ابزار پیش گیری قدرتمندی است. به این ترتیب، خود را برای فردایی بهتر آماده می کنید و سلامت روانتان به این علت قدردان شما خواهد بود.

خلاصه فصل

- هنگامی که مضطربیم، تنفس ما تندتر و دم و بازدم سطحی تر می شود.
- برای آرام کردن بدن، نفس های آهسته تر و عمیق تر بکشید.
- سعی کنید بازدم طولانی تر و قوی تر از دم باشد.
- کمی زمان بدهید تا پاسخ اضطراب شروع به کاهش کند.

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌شوند چه باید کرد؟

مانند بسیاری از بچه‌های دههٔ شصت، جمعه‌شب‌ها اجازه داشتم کمی بیشتر بیدار بمانم و برنامهٔ کژوالتی^{۹۸} را تماشا کنم. کژوالتی برنامه‌ای تلویزیونی درمورد بخش حوادث و اورژانس بود. این قسمت خاص، تنها قسمتی که تا به امروز به یاد دارم، دربارهٔ مردی بود که در طبقهٔ ششم آپارتمانی زندگی می‌کرد و به دلیل آتش‌سوزی طبقهٔ پایین در دام آتش گرفتار شده بود. کمی بعد، روی تخته دراز کشیدم و افکار مختلفی در سرم چرخید. اگر خانه‌مان آتش بگیرد چه کار کنم؟ الان خانه آتش گرفته؟ از کجا بفهمم؟ اگر به موقع بیدار نشوم چه؟ شاید بهتر است بیدار بمانم. بهتر است بروم به طبقهٔ پایین سری بزنم. دراز کشیده بودم و با چشمان باز اتفاقات ممکن را در ذهن مرور می‌کردم. در تصوراتم خودم را می‌دیدم که خواهر کوچکم را، که در اتاق خواب بود، بیدار می‌کنم و به محض بازکردن در، با ابر سیاهی از دود مواجه می‌شویم و از پنجره فریاد زنان درخواست کمک می‌کنیم. در همین هنگام، متوجه صفحهٔ شیشه‌ای بالای در اتاق خوابم شدم که گویی هر لحظه بیشتر و بیشتر به رنگ نارنجی آتشین درمی‌آمد. همچنان ساکت در جایم ماندم؛ توان حرکت نداشتم و فقط به صدای سوختن وسایل گوش می‌دادم و منتظر بودم دود همه جا را فراگیرد.

آن شب نه فقط باور داشتم که هر آن ممکن است خانه‌مان آتش بگیرد، بلکه هزاران بار این اتفاق را پیش چشمم مرور کردم. چنان غرق تصوراتم می‌شدم که گویی واقعاً در دل ماجرا بودم و بارها و بارها آن را در ذهنم تکرار می‌کردم.

خطر کردن افکار مضطرب‌کننده به ذهنتان درست مانند عبور از کنار صحنهٔ تصادف است که نمی‌توانید بدون نگاه کردن به آن از کنارش بگذرید. افکارتان درمورد اتفاقات و خطرات بی‌دلیل توجهتان را نمی‌طلبند. درواقع مغز شرح رویدادهای احتمالی را به ذهنتان می‌آورد تا در صورت وقوع بدترین شرایط، کاملاً آماده باشید.

همان‌طور که در فصل قبل توضیح دادم، مغز مانند زنگ دستگاه هشدار

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

دود عمل می‌کند. هرگاه در محیط پیرامونتان تهدیدی احساس کنید، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید و به بدنتان اعلام می‌کند که در حالت حفظ بقا قرار بگیرد. به این حالت، پاسخ ستیز و گریز^{۹۹} می‌گویند. در این زمان، بدنتان یا برای مقابله با تهدید آماده می‌شود یا با سرعتی و برای تصورتان پا به فرار می‌گذارد.

زنگ هشدار دود برای این طراحی شده که هنگام آتش‌سوزی به شما اخطار بدهد؛ ابزاری ضروری برای حفظ بقا. درست مانند زنگ هشدار دود، اضطراب نیز ممکن است، حتی زمانی که واقعاً در خطر نیستیم، تحریک شود. اما زمانی که دود ناشی از سوختن غذا سبب فعال شدن زنگ هشدار دود شود، شما زنگ را از بین نمی‌برید. اگر دلیل وجود و نحوه عملکرد آن را درک کنید، نه فقط دیگر مشکلی با آن نخواهید داشت، بلکه با توجه به هشدار زنگ اقدامات لازم را انجام می‌دهید و پنجره را باز می‌کنید. قطعاً متوجه منظورم شدید. ما نمی‌توانیم واکنش بقا را در خود از بین ببریم. اصلاً چنین کاری ممکن نیست. اما با کسب آگاهی درمورد آنچه که سبب تشدید اضطراب می‌شود و انجام اقدامات مؤثر می‌توانیم هشدارهای کاذب را از هشدارهای واقعی تشخیص دهیم و طبق آن‌ها عمل کنیم.

فاصله بگیرید

افکار با واقعیت متفاوت‌اند. آن‌ها گمان، داستان، خاطره، ایده و نظریه‌اند؛ تعابیری احتمالی که مغز برای توجیه احساساتتان به شما ارائه می‌کند. ما افکار را واقعی نمی‌دانیم؛ زیرا به شدت تحت تأثیر وضعیت جسمانی (هورمون‌ها فشار خون، ضربان قلب، وضعیت گوارش، میزان آب بدن و موارد دیگری از این دست) حواس پنجگانه و خاطرات به جا مانده از تجربیات گذشته‌تان هستند.

خب، این‌ها چه ارتباطی با افکار مضطرب‌کننده‌ای که به ذهنمان خطور می‌کند دارند؟ همه موارد مذکور می‌گویند که قدرت افکار ما به میزان باور ما به آن بستگی دارد، باور ما مبنی بر این که فرمان بازتابی حقیقی از واقعیت است. بهترین راه برای از بین بردن قدرت افکار مؤثر در

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

وضعیت عاطفی ما، فاصله گرفتن از آن‌هاست.

چگونه از آنچه در سرمان می‌گذرد فاصله بگیریم؟ این کار را به چند طریق می‌توان انجام داد. ذهن‌آگاهی مهارت عالی برای آغاز تمرین برای ایجاد توانایی توجه به افکار بدون درگیر شدن با آن‌هاست. آگاهی از انواع سوگیری‌های ذهنی، که در حین اضطراب شکل می‌گیرند، هم روش مؤثر دیگری است. راه دیگر این است که به افکارتان - به همان که شکل هستند - توجه کنید و برای این گمان‌های مغرضانه و جهت‌دار، اسامی فراخور ماهیتشان انتخاب کنید. در این حالت، ذهن فکر شما را فقط به منزله یکی از دیدگاه‌های موجود در نظر می‌گیرد و ما موقعیت بهتری برای در نظر گرفتن سایر جایگزین‌ها خواهیم داشت.

شگرد دیگر برای فاصله گرفتن از افکار مضطرب‌کننده سخن گفتن به طریقی است که خود را از افکارتان جدا کنید^{۱۰۰}. این کار از شدت اضطراب ما می‌کاهد. به جای گفتن «فردا هنگام سخنرانی اسباب خنده همه خواهم شد» بگویید «فکر می‌کنم فردا هنگام سخنرانی اسباب خنده همه خواهم شد. من می‌دانم که این افکار اضطراب مرا تحریک می‌کنند.» می‌دانم که این افکار و حرف‌ها ابتدا ناخوشایند به نظر می‌رسند، اما این روش کمک می‌کند کنار بایستید و افکارتان را به شکل چیزی متفاوت از خود و فقط در قالب یک تجربه ببینید.

روش بعدی برای فاصله گرفتن از افکار مضطرب‌کننده، که خودم خیلی به آن علاقه‌مندم، نوشتن است. البته این کار صرفاً منحصر به این نوع افکار نیست. هرگاه می‌خواهید با فاصله گرفتن به دیدگاه جدیدی از وضعیت و شرایط احساسی خود دست یابید، افکار و احساساتتان را بنویسید. خواندن نوشته‌هایتان برای پردازش و درک نمای کلی تجربیاتتان به شما کمک شایانی خواهد کرد.

مشخص کردن سوگیری‌های فکری که حالتان را بدتر می‌کنند موارد زیر سوگیری‌های فکری هستند که عموماً در حین اضطراب شکل می‌گیرند:

فاجعه‌سازی

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

فاجعه‌سازی زمانی رخ می‌دهد که ذهن شما یک‌راست به سمت بدترین برداشت ممکن درمورد مسئله‌ای می‌رود و از آن فاجعه‌ای در شرف وقوع می‌سازد و آن را مانند فیلم ترسناکی که فقط متعلق به شماست مدام در ذهنتان بازپخش می‌کند. شاید این برداشت درست باشد، اما فقط تفسیر موجود از ماجرا نیست. وقتی بارها و بارها برداشت خود را در ذهن تکرار و آن را به‌منزله‌امری قطعی و مطلق باور کنیم، اضطراب اوج می‌گیرد. در فصل قبل، به ترسم از ارتفاع و آخرین تلاشم برای مواجهه با آن اشاره کردم. بالای برج پیزا افکارم درمورد مرگ و سقوط درواقع فاجعه‌سازی بود که در ذهنم پشت سر هم تکرار می‌شد. وقتی دوباره پایین پله‌ها برگشتم و به تعطیلات ادامه دادم، تازه فهمیدم که فقط به یک احتمال ممکن چسبیده بودم، درحالی که پایان واقعی ماجرا چیز دیگری بود.

برداشت شخصی

برداشت شخصی یعنی با استفاده از اطلاعات محدود و مبهمی که داریم درمورد موضوعی قضاوت کنیم؛ مثلاً من درحال قدم‌زدن دوستم را سمت دیگر خیابان می‌بینم. او را صدا می‌زنم و برایش دست تکان می‌دهم، اما او به من توجهی نمی‌کند. برداشت‌های شخصی من فوراً شروع می‌شود: او از من متنفر است. حتماً چیزی گفته‌ام که ناراحت شده. احتمالاً همه‌ی دوستانم پشت سرم حرف می‌زنند. فکر می‌کردم دوستان خوبی دارم، اما حالا می‌بینم که اشتباه کرده‌ام. هزاران جایگزین بالقوه برای افکاری که به ذهنم رسید وجود دارد. شاید صدایم را نشنیده، شاید در خانه مشاجره‌ی شدیدی داشته و نمی‌خواهد با کسی حرف بزند مبادا اشک‌هایش سرازیر شود. شاید حواسش اینجا نیست و هزاران شاید دیگر. سوگیری‌های ناشی از برداشت شخصی مستلزم توجه‌اند؛ زیرا از احساس تهدید سرچشمه می‌گیرند. متنفر شدن ناگهانی دوستان از من حتماً دلیلی دارد که باید روی آن تمرکز کنم.

فیلتر ذهنی

فیلتر ذهنی تمایل ما به حفظ اطلاعاتی است که باعث بدتر شدن حال ما

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

می‌شود و باعث می‌شود کلیه اطلاعاتی را که به ما کمک می‌کنند احساس متفاوتی داشته باشیم نادیده بگیریم. فرض کنید زیر مطلب ارسالی شما در شبکه‌های اجتماعی ۵۰ نفر نظر خود را نوشته‌اند. ۴۹ مورد نظر مثبت و دلگرم‌کننده است. یکی از این نظریات منفی است و به موضوعی اشاره می‌کند که خودتان هم از پیش به آن احساس ناامنی داشته‌اید و اعتماد به نفستان به خاطر آن کم است. فیلتر ذهنی همان چیزی است که سبب می‌شود روی همان یک نظر منفی تمرکز کنید و ۴۹ نظر مثبت را نادیده بگیرید. در مورد برج پیزا، فیلتر ذهنی من تمرکز روی کج بودن برج و بستن چشمم روی این واقعیت بود که این برج صدها سال است پابرجا مانده و تیم بزرگی از متخصصان حرفه‌ای دائم برایم آن نظارت می‌کنند.

وظیفه مغز حفظ امنیت ماست. از همین رو، مغز به طور طبیعی به تمرکز روی اطلاعات تهدیدآمیز کشش دارد. وقتی تحت فشار عصبی و اضطراب باشیم، مغز به این احساسات دامن می‌زند. مغز پیامی از بدن دریافت می‌کند مبنی بر این که اوضاع خوب نیست، پس برای یافتن دلایل احتمالی به بررسی محیط اطراف شما و حافظه‌تان می‌پردازد. اینجاست که فیلتر ذهنی وارد عمل می‌شود. مغز در حال انجام مأموریت کشف علائم اضطراب است و اگر متوجه فیلترهای ذهنی‌مان باشیم، می‌توانیم سوگیری‌های موجود میان اطلاعات مدنظرمان را شناسایی کنیم و آگاهانه سایر اطلاعات موجود را در نظر بگیریم.

تعمیم افراطی

تعمیم افراطی یعنی شما بر اساس یک اتفاق به الگویی کلی برسید و آن را به همه جوانب زندگی تعمیم دهید و حادثه‌ای منفی را شکستی دائمی تلقی کنید. اگر در مصاحبه‌ای شغلی رد شوید، تعمیم افراطی به این شکل ظاهر می‌شود: «من هیچ وقت کار پیدا نمی‌کنم پس چرا باید جای دیگری درخواست کار بدهم؟» یا بعد از شکست رابطه‌تان: «من همیشه به روابطم گند می‌زنم؛ دیگر با کسی قرار نخواهم گذاشت.» تعمیم افراطی به چند دلیل باعث شدت گرفتن اضطراب می‌شود؛ اول این که

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

هر موضوعی را مشکلی بزرگ و اساسی می‌کند و دوم این که ما را به اجتناب از موقعیت مشابه در آینده سوق می‌دهد که همین امر، سبب تقویت اضطراب می‌شود و مقابله با آن را سخت‌تر می‌کند.

برچسب‌زدن

برچسب‌زدن شبیه تعمیم افراطی است؛ با این تفاوت که در آن یک اتفاق یا دوره زمانی را در حکم قضاوت کلی در مورد هویت خود در نظر می‌گیریم؛ مثلاً اگر در دوره‌ای از زندگی‌تان اضطراب را تجربه کنید و از همان زمان به خود برچسب مضطرب بزنید، درواقع مفهومی برای تعریف خود و هویتتان ایجاد کرده‌اید که بر رفتار و احساساتتان در آینده تأثیر خواهد گذاشت. هر احساس، رفتار و دوره‌ای در زندگی ما موقتی است و لزوماً بازتابی از خود واقعی و همیشگی ما نیست. بنابراین، وقتی می‌خواهید به خودتان برچسب بزنید که چطور آدمی هستید حتماً خوب آن را بررسی کنید. انجام این کار روی احساسات ساخته مغز در آینده مؤثر خواهد بود. موقتی دانستن یک تجربه، فرد را از تجربه‌ای که درگیر آن است متمایز می‌کند. تغییر هویت فردی «مضطرب» به مراتب سخت‌تر از «کاهش اضطراب» یک فرد است.

بررسی واقعیت

از آنجاکه قدرت هر فکر در میزان باور ما به آن، بازتابی حقیقی از واقعیت است، زیر سؤال بردن افکار رویه مفیدی برای بسیاری از ماست. صرف نظر از این که آنچه باعث اضطرابتان شده جعلی باشد یا واقعاً ارزش نگرانی داشته باشد، منطقی است که آن را بررسی کنید. به چالش کشیدن افکار عملی ساده است. اگر متوجه افکار مضطرب‌کننده در خود شدید، مراحل زیر را برای به چالش کشیدن آن دنبال کنید:

۱. فکر اضطراب‌آور را بنویسید.

۲. با کشیدن خطی میان صفحه، دو ستون ایجاد کنید و مانند و کیلی که حقایق را سبک و سنگین می‌کند، تمام شواهد را مبنی بر این که فکرتان واقعیتی حقیقی است بنویسید. فقط شواهد محکم‌پسند را یادداشت کنید.

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

۳. در ستون دیگر، شواهدی که واقعیت‌نداشتن فکرتان را نشان می‌دهند بنویسید.

۴. اگر فکر مضطرب‌کننده‌تان کمتر از ابتدا واقعی به نظر می‌رسد، طرز فکرتان را دربارهٔ موقعیت مدنظر تغییر دهید و از دیدگاه دیگری آن را بسنجید.

این تمرین بسیار ساده است، اما تأثیر خوب و سریعی در سست شدن باور اولیه به فکرتان دارد و موقعیت درنظر گرفتن سایر تعبیر را فراهم می‌سازد. باین حال، اگر این تمرین شما را به‌سوی گفت‌وگوی درونی دربارهٔ صحت و سقم فکرتان می‌کشاند، برای شما مفید نیست. در این صورت، آن را رها کنید و سایر روش‌های مربوط به فاصله‌گیری از افکار را به کار بگیرید.

کانون توجه

سال نو ۲۰۱۰ بود. سرهمی آبرنگی به تن داشتم و زیپش را تا انتها بالا کشیده بودم. نفس عمیقی کشیدم؛ گویا قرار بود آخرین نفس عمرم باشد. احساس تهوع داشتم. عرق کف دستم را با لباسم پاک کردم. چشمانم را باز کردم و متیو را دیدم که به رویم می‌خندد. نیشش چنان باز بود که گویی چوب لباسی در دهانش چپانده بودند. پرسید: «آماده‌ای؟»

بدون کوچک‌ترین لبخندی گفتم: «نه.» نفس عمیق دیگری کشیدم و شانه‌هایم را بالا بردم. نفسم را از میان لب‌های به‌هم فشرده‌ام بیرون دادم و شانه‌هایم را همچنان بالا و منقبض نگه داشتم. چرا با این کار موافقت کردم؟ به‌سوی دری که به زیر پل بندرسیدنی منتهی می‌شد به راه افتادیم. سرم را تکان می‌دادم و می‌گفتم من از پشش برمی‌آیم. از در گذشتیم و روی صفحهٔ مشبک باریک فلزی رفتیم که از لابه‌لای آن می‌توانستم زمین را ببینم. نرده‌های دو طرف را محکم گرفته بودم و زیر لب ناسزا می‌گفتم. دلم می‌خواست گریه کنم. متیو از من پرسید که آیا همه چیز خوب است و گفت که به جلورفتن ادامه بدهم. حرف‌هایش مانند این بود که کبریت را نزدیک آتش بیاورید.

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

با تشر گفتم: «من که دارم می‌آیم! این پیشنهاد احمقانه‌ی که بود! حالم از آن به هم می‌خورد!» همان موقع بود که متوجه شدم تازه زیر پل رسیده‌ایم و همین اوضاع را بدتر کرد. هنوز برای بالارفتن از پل روی پله نرفته، ماهیچه‌های پاهایم چنان می‌لرزیدند که درد شدیدی را احساس می‌کردم. صدای مبهم آه و ناله‌ی خودم را می‌شنیدم. می‌دانستم راه برگشتی نیست و فقط قدم به قدم به جلو می‌رفتم. وقتی بالای پل مرتفع ۱۳۴ متری رسیدیم، راهنما ایستاد و به سوی ما چرخید.

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

باز زیر لبی شروع به بدو پیراه گفتن کردم. چرا ایستاد؟ چرا ایستاد؟
راهنما دربارهٔ منظره صحبت می‌کرد، ولی من میلی به شنیدن
حرف‌هایش نداشتم. سپس از ما خواست که بچرخیم و پشت سرمان را
بینیم. حاضر نبودم لحظه‌ای نرده‌ها را رها کنم. برای همین همان‌طور
که سر جایم ایستاده بودم فقط بدنم را تا جایی که می‌توانستم
چرخاندم.

همان لحظه متیو را دیدم که زانو زده و جعبهٔ حلقه را در دست گرفته
بود. چیزی نمانده بود تا اشک‌هایی که از قبل چشمانم را فرا گرفته بود
سرازیر شود. لحظه‌ای نرده‌ها را رها کردم و کامل چرخیدم و دوباره
میله‌ها را گرفتم.

در طول آن لحظات زیبا، من نرده‌ها را محکم چسبیده بودم.
گروه همراهان برای ما دست زدند و همگی به سمت مرکز پل حرکت
کردند تا از سوی دیگر آن پایین بروند. ما چند لحظه با هم صحبت
کردیم. از او پرسیدم چطور ترتیب همهٔ این کارها را داده است.
همین‌طور که از مرکز پل می‌گذشتیم و از پله‌های سمت دیگر پل پایین
می‌رفتیم، برایم تعریف کرد که چگونه این کار را انجام داده و من تمام
مدت می‌خندیدم و سرم را تکان می‌دادم. سپس متیو گفت که خانوادهٔ
میزبانان در سیدنی و خانوادهٔ خودش در رستوران روبه‌روی پله‌هایی
که از آن پایین می‌آمدیم نشسته‌اند و ما را نگاه می‌کنند. روبه‌رو را نگاه
کردم و آن‌ها را دیدم که دست تکان می‌دادند. من هم دست راستم را
تکان دادم و دست چپم را بالا بردم و حلقه را نشان دادم.

ناگهان متوجه شدم که میله‌ها را رها کرده‌ام و تا انتهای مسیر هم دیگر
میله‌ها را نگرفته‌ام.

مغز ما هر ثانیه اطلاعات زیادی را دریافت و پردازش می‌کند. دنیای
اطراف ما هم مقادیر بی‌نهایتی اطلاعات به‌سوی ما مخابره می‌کند. اگر
قرار بود مغز تمام این اطلاعات را پردازش کند، شما قادر به انجام کاری
نبودید. بنابراین، مغز انتخابی عمل می‌کند. تمرکز ما مانند نورافکن
است. ما کنترل نورافکن را در دست داریم، اما اختیار بازیگرانی که روی

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

صحنه می‌آیند دست ما نیست. ما کنترلی روی مدت زمان حضور آن‌ها، حرف‌هایشان و زمان رفتنشان نداریم. کار ما تمرکز نورافکن روی یک یا دو تا از آن‌ها به‌طور هم‌زمان است. اگر نورافکن را روی افکار اضطراب‌آوری بچرخانیم که بدترین احتمالات و تصاویر از شکست شما را در برابر آن‌ها نشان می‌دهد، این افکار مجال می‌یابند تا به مغز بازخورد بدهند که اوضاع خوب نیست. وقتی نورافکن توجه‌تان را سمت سایر افکار روی صحنه، که راوی داستان‌های متفاوتی هستند برگردانید، آن‌ها در واکنش بدن شما تأثیر خواهند گذاشت. با تمرکز بر این فکرها سایر افکار صحنه را ترک نمی‌کنند. آن‌ها همان دوروبر منتظر نورافکن‌اند و بدون آن، تأثیر خیلی کمتری در وضعیت احساسی شما دارند.

داستان نامزدی من شاید مثالی افراطی باشد، اما تاکنون به‌منزله نمونه بارز قدرت تمرکز و توجه در خاطرم مانده است. آن روز در طول مسیر بالارفتن از برج، تمرکز روی احتمال مرگ بر اثر حادثه بود و برعکس در راه برگشت، به زنده‌بودن فکر می‌کردم.

البته هر روز پیشنهاد غافلگیرکننده‌ای وجود ندارد که توجه ما را از افکار فاجعه‌آمیز به‌سوی دیگری معطوف کند؛ اما به‌دست گرفتن هدایت نورافکن توجه‌تان ابزار قدرتمندی است. این کار با تلاش برای نادیده‌گرفتن افکار متفاوت است. هرگاه تلاش کنید فکری را از ذهنتان پاک کنید و اصلاً به آن نیندیشید، آن فکر بیشتر از قبل در ذهن شما خواهد خزید و به همین منوال، در حلقه افکار مزاحم گرفتار خواهید شد. اگر بخواهید آن‌ها را حذف کنید، دوباره بازمی‌گردند. با فکرکردن به این که نمی‌خواهید افکار مضطرب‌کننده داشته باشید، درواقع نورافکنتان را روی آن‌ها متمرکز کرده‌اید. وقتی کانون توجه‌تان را روی سایر افکار می‌برید، افکار مضطرب‌کننده هنوز روی صحنه هستند و شما از حضورشان آگاهید، اما دیگر نقش اول نمایش نیستند.

هنگامی که افکار مضطرب‌کننده به ذهنتان خطور می‌کند و شما با هدایت نورافکن سوی آن‌ها درمورد اتفاقات ترسناک آینده شروع به نشخوار فکری می‌کنید، بدنتان را به واکنش وامی‌دارید. علاوه‌براین، هر

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

بار که بدترین احتمالات را در ذهن می‌پرورید و هر بار اتفاقات ممکن را مجسم می‌کنید و خود را از مقابله با آن‌ها ناتوان می‌بینید، تجربه‌ای را رقم می‌زنید که مغز از آن برای ساختن مفاهیم و الگوهای شما در مورد دنیا استفاده می‌کند. هر بار تکرار این کار، بازسازی این افکار را برای مغز آسان‌تر می‌کند.

این که نورافکن توجه را کجا هدایت کنید، به شکل‌گیری تجربه‌تان کمک می‌کند. بنابراین، صرف زمان و انرژی برای یادگرفتن روش کنترل نورافکن سرمایه‌گذاری روی تجربیات احساسی شما از جهان در آینده خواهد بود.

حال اگر بازیگر دیگری روی صحنه نباشد چه کار کنیم؟ حال که با سال‌ها تکرار نگرانی در این کار خبره شده‌ایم، چطور چیز دیگری برای فکر کردن پیدا کنیم؟

به جای افکار مضطرب‌کننده بر چه چیزی تمرکز کنم؟ خودگویی جدید افکار اضطراب‌آور بر تهدید متمرکزند. وقتی مدام به آن‌ها فکر کنیم، روی مغز و بدن بازخورد افزایش واکنش تهدید ارسال می‌کنند. برای کاهش این واکنش باید جریان فکری دیگری خلق کنیم که سطح آرامشمان را زیاد کند.

پسرم دو سال و نیمه بود که بعد از عمل جراحی، صورتش به قدری ورم کرد که چشمانش بسته شدند. وقتی از خواب بیدار شد، نمی‌توانست چشمانش را باز کند و فقط صداهای عجیب و غریب بخش مراقبت‌های ویژه را می‌شنید، همه‌های از صدای دستگاه‌هایی که بی‌بی‌ب می‌کردند، صدای قدم‌ها و صداهایی که برایش آشنا نبودند. واکنش تهدید او فعال شد و جیغ‌زنان مرا صدا زد. هیچ‌کس نمی‌توانست آرامش کند تا این که من رسیدم و دستانش را در دست گرفتم و با او شروع به صحبت کردم. نمی‌توانستم کاری کنم که ببیند، نمی‌توانستم دردش را کم کنم، هیچ کلمه جادویی‌ای بلد نبودم که یک‌باره ترس و اضطرابش را از بین ببرد؛ فقط آرام در گوشش حرف زدم و گفتم من کنارش هستم و خطری تهدیدش نمی‌کند. پشتیبانش کنارش بود و جایی نمی‌رفت. از

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

آن لحظه به بعد، توانایی پذیرش او در گذر از وضعیت ترسناکی که در آن قرار داشت خارق‌العاده بود. تا چند روز بعد چشمانش همچنان بسته بود، اما او روال عادی زندگی‌اش را طی می‌کرد؛ با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد و خوش می‌گذراند. شفقت آن قدر به او احساس امنیت داده بود که بتواند با وجود بیماری‌اش با جهان روبه‌رو شود.

دریافت مهر و شفقت سبب کاهش واکنش به تهدید و بروز احساس امنیت می‌شود، خواه این مهربانی را از دیگری ببینیم یا از افکار خودمان دریابیم. تغییر نحوه صحبت کردن با خود، عملکرد و ماهیت مغز و وضعیت احساسی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کار ساده‌ای نیست. یک روز شفقت‌ورزی به خود، نمی‌تواند تأثیر یک عمر خودسرزنشگری و خودآزاری را خنثی کند. این کار مستلزم تمرین منظم و مداوم است که بی‌شک زندگی‌تان را از این رو به آن رو خواهد کرد. یادتان باشد شفقت‌ورزی همیشه هم کار راحتی نیست. این گونه نیست که فقط با خود بگویید نگران چیزی نباش. شفقت‌ورزی در نقش راهبری با صدای آرام و محکم شما را ترغیب و حمایت می‌کند و مدام در گوشتان می‌خواند که تو می‌توانی از این هم عبور کنی.

یکی از روش‌های مطلوب من برای معطوف کردن توجه بر افکار شفقت‌آمیز، پرسیدن این سؤالات است: آیا تابه‌حال در شرایط خاص دوستی را راهنمایی کرده‌ام؟ به او چه گفته‌ام؟ حرفم را با چه لحنی بیان کرده‌ام؟ بهترین راهبر کسی نیست که برای نجات شما خودش را به آب و آتش بزند، بلکه کسی است که صادقانه ترغیب‌تان کند درون خود در پی نیرویی برای پشت سر گذاشتن شرایط سخت باشید تا بتوانید قدرت خود را کشف کنید.

قاب‌بندی مجدد

پس از گذراندن آموزش بالینی، جلسه دفاع از پایان‌نامه داشتم. این جلسه در واقع امتحانی شبیه مصاحبه است که در برابر گروهی از کارشناسان باید به سؤالاتی درباره تحقیقاتم پاسخ می‌دادم. روز دفاع به دانشگاه رفتم و وارد اتاق انتظار شدم تا نوبتم فرا برسد. همان طور که

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

نشسته بودم و به صدای قلبم گوش می‌دادم، یکی از کارآموزان همکار اشک‌ریزان از اتاق آزمون به اتاق انتظار بازگشت. او حق‌هق گریه می‌کرد و یکی از کارکنان دستش را دور شانه‌های او انداخته بود و به بیرون هدایتش می‌کرد. همه حاضران در اتاق انتظار با چشمان گردشده از ترس به هم نگاه کردند. انگار چیزی در دلمان چنگ می‌انداخت. بلند شدم و از اتاق بیرون رفتم. از کنار یکی از ناظران جلسه گذشتم؛ او برایم آرزوی موفقیت کرد و سپس یکی از بهترین نصیحت‌های عمرم را از او شنیدم.

او گفت تلاش کنم و از امتحان لذت ببرم، گفت که این آزمون فرصتی است برای ارائه هر آنچه طی سال‌های آموزش آموخته‌ام و به کار بسته‌ام و این تنها باری است که کسی پایان‌نامه مرا کامل می‌خواند و به آن علاقه نشان می‌دهد و اکنون بهترین زمان است تا از این که در ایجاد این علاقه سهمی دارم، لذت ببرم و آن را به بهترین شکل انجام دهم. درحالی که لبخند زنان سرم را تکان می‌دادم به اتاق انتظار بازگشتم. پس از گذراندن آزمون و آرام‌شدن اوضاع، تازه فهمیدم که او درواقع به من کمک کرده بود تا تجربه پیش رویم را دوباره قاب‌بندی کنم. درواقع وضعیت پرتنشی که پیش رو داشتم تغییری نکرده بود، اما شرایط بحران عصبی من به تجربه‌ای از جسارت و هیجان و شادی توأمان بدل شده بود.

همان‌طور که جلسه دفاع من از قالب خطر به چالش تبدیل شد، شما هم می‌توانید این روش را روی هرچه که برایتان تهدید محسوب می‌شود یا فکر می‌کنید از عهده آن برنمی‌آید به کار بگیرید. قاب‌بندی مجدد به معنای نفی خطرات بالقوه موقعیتی خاص نیست. در جلسه دفاع، احتمال رد شدن من وجود داشت؛ اما اگر فقط روی احتمال شکست تمرکز می‌کردم، واکنشم به اضطراب افزایش می‌یافت و احتمالاً عملکردم در آزمون را تحت الشعاع قرار می‌داد.

قاب‌بندی مجدد به معنای تفسیر مجدد و بازنگری شرایط به گونه‌ای است که بتوانید بحران را با آرامش پشت سر بگذارید. قاب‌بندی مجدد

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

یک تجربه در چارچوب چالش، باعث می‌شود وضعیت ما از میل به گریز به ایستادگی و ستیزی مدیریت شده تغییر کند. می‌توانیم با قصد و نیت به سمت هدفی حرکت کنیم. گام بعدی می‌تواند در به کارگرفتن قاب‌بندی مجدد کمک کند.

ارزش‌ها و هویت را در نظر بگیرید

وقتی افکار مضطرب‌کننده در کانون توجه قرار می‌گیرند، باید افکاری را که بیشترین اهمیت را برای ما دارند به صحنه بیاوریم. منطقی است که برخی از تصمیم‌ها را بر پایه ترس بگیریم. اگر زندگی‌تان در خطر باشد، افکار ناشی از ترس ارزشمندند. اما زمانی زندگی غنی‌تر و کامل‌تر می‌شود که براساس ارزش‌ها و اولویت‌هایمان تصمیم بگیریم.

راه آسان برای انجام این کار، رجوع به سؤالاتی از این قبیل است: «چرا این مسئله برای من این قدر مهم است؟ در یک سال آینده، وقتی به این لحظه نگاه می‌کنم، چه اقدام یا پاسخی باعث افتخار و شکرگزاری من می‌شود؟ در این شرایط می‌خواهم چگونه آدمی باشم؟ چه چیزی را می‌خواهم ثابت کنم؟»

ارزش‌های شما نیز بخشی از هویتتان هستند. چه بخواهید فردی جسور باشید و چه فردی تندرست و سرحال یا فردی خوش‌مشرّب و اجتماعی، شفاف‌بودن در این مورد به شما کمک می‌کند مجموعه‌ای از افکار جایگزین را به جای افکار مضطرب‌کننده در نظر بگیرید.

اگر برای شروع مکالمه مضطرب هستید، اما تصمیم گرفته‌اید فردی خوش‌مشرّب و اجتماعی باشید، این تصمیم کمک می‌کند تا الگو و راهکاری برای نحوه رفتار در موقعیت‌های اجتماعی در نظر بگیرید؛ حتی زمانی که اضطراب در گوشتان زمزمه می‌کند که از مکالمه اجتناب کنید. شاید بخواهم هویتم فردی شجاع باشد، پس باید از خودم بپرسم برای این موقعیت چه تمهیداتی باید در نظر بگیرم. حرکت بعدی من براساس هویت فردی شجاع چیست؟ چه کاری باعث می‌شود وقتی امشب آن را جزء وقایع روزانه در دفترم ثبت می‌کنم یا سال آینده که به آن فکر می‌کنم احساس غرور و مباحثات کنم؟

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌ش...

خلاصه فصل

- پس از تشخیص افکار مضطرب‌کننده با برچسب‌زدن به سوگیری‌ها، کمی از آن‌ها فاصله بگیرید.
- به یاد داشته باشید حتی زمانی که افکار مضطرب‌کننده توجه مداوم می‌طلبند، می‌توانید کانون توجه خود را کنترل کنید.
- مهربانی واکنش ترس ما را کاهش می‌دهد، چه شخص دیگری به ما مهربانی کند چه درون ذهن خودمان باشد.
- قاب‌بندی مجدد تهدید در چارچوب چالش، شجاعت ما را تقویت می‌کند.
- مطابق با ارزش‌های خود عمل کنید تا به جای تصمیم‌گیری براساس ترس، براساس اولویت‌هایتان تصمیم بگیرید.

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

بزرگ‌ترین ترس، ترس از مرگ است. هر انسانی با آگاهی به این امر گریزناپذیر زندگی می‌کند که روزی خواهد مرد، بدون این که بداند دقیقاً چه زمانی و چگونه این اتفاق خواهد افتاد. ترس از این اتفاق شناخته و ناشناخته تهدیدی است که مدام آرامش و احساس رضایت ما از زندگی را خدشه‌دار می‌کند. حتی فکر کردن به احتمال مرگ بی‌درنگ در ما احساس ناتوانی و ترس ایجاد می‌کند و موجب می‌شود زندگی پوچ و بی‌معنا به نظر برسد.

ترس از مرگ مستقیم به زندگی روزمره برخی افراد هجوم می‌آورد و باعث می‌شود هر لحظه نگران احتمال مرگ باشند، اما برای برخی دیگر این ترس ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای و در قالب ترس‌های به‌ظاهر کوچک‌تر درمورد سلامتی و کارهای مخاطره‌آمیز بروز کند. هر دو نوع ترس می‌توانند کیفیت زندگی ما را مختل کنند و حتی از بین ببرند.

ترس از مرگ زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات روانی دیگر است (ایوراک^{۱۰۱} و همکاران، ۲۰۱۴). اضطراب برای سلامتی، ما را در ترس از مریض شدن و رفتن به بیمارستان و احتمال مرگ همراه با درد غرق می‌کند. افراد مستعد حملات پنیک^{۱۰۲} معمولاً تپش قلب را با حمله قلبی اشتباه می‌گیرند و وحشت ناشی از این باور، که در شرف مرگ‌اند، باعث حمله پنیک در آن‌ها می‌شود. بسیاری از هراس‌های خاص اعم از ترس از ارتفاع، مار یا خون، همگی به این دلیل است که آن‌ها را با مرگ مرتبط می‌دانیم.

انتظار مرگ همیشه در زندگی ما وجود دارد، اما با این ترس همیشگی نمی‌توانیم زندگی کنیم. بنابراین، مدام با انجام کارهایی که فکر می‌کنیم به ما در برابر آن مصونیت می‌بخشند از خود محافظت می‌کنیم. برای انجام کارهای پرمخاطره محدودیت‌های سفت و سخت قائل می‌شویم یا از طریق شهرت یا ثروت، ارتباط با دیگران و این که دوست داریم چطور ما را به خاطر بیاورند، برای رسیدن به جاودانگی تلاش می‌کنیم. چه

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

کسی می‌تواند ما را سرزنش کند؟ اروین یالوم^{۱۰۳}، استاد ممتاز و بازنشسته روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد، این موضوع را در کتاب خیره به خورشید به خوبی توصیف می‌کند.

«زندگی با آگاهی کامل از مرگ در هر لحظه، اصلاً آسان نیست. این کار مثل تلاش برای خیره‌شدن به خورشید است: مدت زیادی نمی‌توانید این شرایط را تحمل کنید.»

او می‌گوید: «اگرچه ماهیت مرگ ما را نابود می‌کند، اما تصور آن نجات‌بخش ماست». با توجه به این مفهوم، اضطراب انسانی ما در خصوص مرگ فقط یک ناراحتی که باید از بین برود نیست. مواجهه با آگاهی از مرگ می‌تواند به ابزاری مؤثر برای یافتن معنا و هدف جدید در زندگی منجر شود. این واقعیت، که همه ما خواهیم مرد، می‌تواند به زندگی ما معنا دهد و در انتخاب هدف دقیق‌تری برای زندگی ما یاری دهد. به این ترتیب، معنای مرگ در ذهنمان روی بهتریستن ما تأثیرگذار است (نیمایر^{۱۰۴}، ۲۰۰۵).

در تحقیقاتم در خصوص کسانی که سرطان سینه را پشت سر گذاشته بودند دریافتم بسیاری از آنها از تحولات مثبت ناشی از رویارویی با مرگ در زندگی‌شان سخن گفتند. این تجربه در عین افزایش ترس، آنها را برای ارزیابی مجدد معنایی که برای زندگی خود در نظر داشتند فراخوانده بود. رشد و شکل‌گیری تحولات مثبت پس از تروما^{۱۰۵} هم [به دلیل مواجهه با مرگ] در بسیاری از موارد به بهبود واکنش‌های پس از تروما منجر شده است.

اما لازم نیست برای درک معنای مرگ تا این حد به آن نزدیک شویم. در روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد^{۱۰۶} (ACT) می‌توانیم با واکاوی تصویری از مراسم تشییع جنازه خود یا اندیشیدن در مورد قهرمانانمان، که دیگر در قید حیات نیستند، این کار را انجام دهیم. این تمرینات ما را به تفکر درباره ماهیت زندگی فارغ از وجود مرگ فرامی‌خوانند. مواجهه با سؤالاتی در مورد این که می‌خواهید زندگی‌تان چگونه معنا شود، موجب تحول شما خواهد شد. دردناک است، اما هدف از این کار

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

فرورفتن در غم و اندوه نیست، بلکه می‌خواهیم با بالابردن آگاهی و توانایی‌مان در تصمیم‌گیری بهترین را انتخاب کنیم. تصور کنید بتوانید براساس اولویت‌هایتان زندگی کنید. زندگی‌تان چگونه می‌شد؟ با وجود معنا و هدف منتخبان برای زندگی هر روز چه رفتاری داشتید؟ روی چه چیزی سخت کار می‌کردید؟ چه چیزی را رها می‌کردید؟ به چه کارهایی تن می‌دادید؛ حتی اگر قادر نبودید آن را به اتمام برسانید؟

کاوش در مورد مرگ به این روش، به شفاف‌سازی اولویت‌هایمان کمک می‌کند.

از بین بردن ترس از مرگ محال است؛ زیرا می‌دانیم که روزی این اتفاق خواهد افتاد. ترس قابل‌درک و پیش‌بینی امری واقع‌بینانه است. اما باورهای غیرواقعی درخصوص مرگ، ترسی به مراتب بدتر در ما ایجاد می‌کند، تاحدی که می‌تواند در زندگی عادی و روزمره ما اختلال ایجاد کند، باورهایی مانند «خانواده‌ام تحمل مرگ مرا ندارند» یا «درد فراق طاقت‌فرسا خواهد بود».

وقتی درباره ترس از مرگ صحبت می‌کنیم، دیگران سعی دارند با جملاتی مثل «کسی از زمان مرگش خبر ندارد» ترس ما را کاهش دهند. این جملات با وجود نیت خیر گوینده، اصلاً مفید نیستند؛ زیرا همه ما می‌دانیم که درنهایت روز مرگمان بدون هیچ هشدار فرامی‌رسد. اگر مقطعی برای دوری از این ترس و برانگیختن حس امنیت تلاش کنیم، بی‌شک این ترس زمانی دیگر که به بی‌ثباتی زندگی می‌اندیشیم دوباره بر ما غلبه خواهد کرد.

آنچه در جست‌وجویش هستیم، نیاز به پذیرش قطعیت مرگ به منزله بخشی از زندگی، و پذیرفتن ابهام چگونگی رخ‌دادن آن است. برای برخی افراد، این دو حقیقت منشأ معنای زندگی‌اند. اما برخی دیگر به آن فکر نمی‌کنند و تصورشان این است که با حفظ ایمنی، مرگ سراغشان نخواهد آمد. آن‌ها از هر چیزی که موجب مرگ شود دوری و از صحبت و تمرکز درباره آن پرهیز می‌کنند. این الگوهای اجتنابی درمورد هر کار مخاطره‌آمیزی شکل می‌گیرد و برآورد فرد از میزان خطر آن‌ها

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

اضطرابش را افزایش می‌دهد. با این رویه، انواع فوبیا در زندگی ظاهر می‌شوند. اما تا زمانی که به ترس از مرگ نپردازیم، با رفع هر فوبیا، دیگری سروکله‌اش پیدا می‌شود.

اگر تمام فکر و ذهن ما درگیر ترس از بدترین اتفاقی است که لاجرم پیش خواهد آمد، چه باید کنیم؟ برای زندگی بدون ترس هر روزه از مرگ درنهایت باید راهی برای پذیرش مرگ به‌منزله بخشی از زندگی بیابیم. پذیرش به معنای خواستن مرگ نیست؛ بلکه به معنی دست‌کشیدن از مبارزه با بخشی از واقعیت است که کنترلی روی آن نداریم.

پذیرش مرگ، دست‌کشیدن از زندگی نیست؛ بلکه دقیقاً برعکس، پذیرش مرگ باعث می‌شود به زندگی خود معنا ببخشیم. در عوض خلق معنا در زندگی و حرکت براساس این خط‌مشی، سبب می‌شود مرگ را به‌منزله بخشی از زندگی حقیقی بپذیریم.

این کار شیوه زندگی ما را تغییر می‌دهد. می‌توانیم تحت‌تأثیر ارزش‌هایمان این معنا را خلق کنیم. می‌توانیم به چیزهایی که ارزش بیشتری برایمان دارند توجه بیشتری داشته باشیم و باهدف زندگی کنیم.

از دست دادن شخصی که می‌شناسیم و سوگ ناشی از آن، می‌تواند ما را با مرگ خود ارتباط دهد. اگر آن فرد کاملاً غیرمنتظره فوت شده، پس برای ما هم همین احتمال وجود دارد. این موضوع برای من و زندگی‌ام چه معنایی دارد؟ امروز برایم چه معنایی دارد؟

رابطه خود را با مرگ تغییر دهید

برای پذیرش مرگ راه‌های گوناگونی وجود دارد. گسر^{۱۰۷}، وانگ^{۱۰۸} و رکر^{۱۰۹} (۱۹۸۸) سه مورد از این موارد را مطرح کرده‌اند:

پذیرش: باورهایی درمورد زندگی پس از مرگ یا امکان رفتن به جایی مانند بهشت فرد را قادر می‌سازد تا فانی بودن خود را بهتر بپذیرد.

پذیرش برای فرار: کسانی که رنج بزرگی را در زندگی تجربه می‌کنند ممکن است مرگ را به‌راحتی بپذیرند؛ زیرا مرگ را درحکم رهایی یا فرار

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

از آن رنج تلقی می کنند.

پذیرش خنثی: زمانی که مرگ نه مطلوب است و نه وسیله‌ای برای فرار از رنج، بلکه بخشی طبیعی از زندگی است که کنترلی روی آن نداریم.

امتحان کنید: تمرینی که گاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) استفاده می شود این است که تصور کنید بتوانید متن روی سنگ قبر خود را بنویسید. اگر می توانستید فقط چند خط روی سنگ قبر خود بنویسید، بیشتر دوست داشتید چه چیزی بگویید؟ منظور حدس و گمان در مورد نظریات دیگران نیست، بلکه روشی برای کشف معنای مدنظرتان در زندگی است، معنایی که می خواهید از امروز با آن زندگی کنید (هیز^{۱۱}، ۲۰۰۵).



کسانی که با این تمرینات مشکل دارند حتماً باید از درمانگر کمک بگیرند.

سعی کنید برخی از باورهای خود در مورد مرگ را، که باعث تشدید ترستان می شود، بررسی کنید. هریک از ما باورهای متعددی درباره مرگ داریم که یا برای ما مفیدند یا مضر؛

مثلاً مرگ نا عادلانه است و ما نباید بمیریم. به احتمال زیاد چنین باوری باعث تشدید اضطراب و افزایش ناراحتی در هنگام بروز افکار در مورد مرگ می شود. بررسی کردن و صرف زمان برای به چالش کشیدن برخی از این باورها ارزشمند است.

باین حال، برخی از این باورها به قدری احساسی است که بهتر است آن را کنار شخصی که به او اعتماد دارید انجام دهید، فردی که او را می شناسید یا درمانگری که شما را در خلال تمرین راهنمایی کند.

جعبه ابزار: نوشتن به منظور کشف ترس هایمان در مورد مرگ



شفاف نوشتن در مورد این موضوع به ما کمک می کند ترس از مرگ را کشف کنیم؛ زیرا نوشتن به ما این امکان را می دهد که بدون گم کردن

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

رشته دیدگاه‌ها و اکتشافاتمان در طول مسیر، پیش برویم و به شناختی اصولی برسیم. هر زمانی بخواهید، می‌توانید کار را متوقف کنید و پس از کسب آمادگی به کار بازگردید.

مواجهه با ترس از مرگ آسان نیست و اینجاست که درمانگری آموزش‌دیده و ماهر می‌تواند کمک بزرگی برای شما باشد. برای کسانی که به چنین گزینه‌هایی دسترسی ندارند، ارتباط با دوستی معتمد یا یکی از عزیزان توصیه می‌شود؛ زیرا این ترس است که همه آن را خوب می‌شناسیم.

در این قسمت تعدادی نمونه سؤال وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها در نوشتن وقایع روزانه، جلسه درمان یا مکالمه با یکی از عزیزانتان استفاده کنید.

- ترس‌های شما در مورد مرگ چیست؟ این ترس‌ها چگونه در زندگی روزمره شما ظاهر می‌شوند؟

- کدام یک از باورهای شما درباره مرگ با دیگران متفاوت است؟

- این تفاوت‌ها چه چیزی را بیان می‌کنند؟

- تجربیات گذشته شما از پایان یا از دست دادن چیزی چگونه باورهایتان را در مورد زندگی و مرگ شکل داده است؟

- کدام رفتارهایتان به شما کمک می‌کند احساس کنید از مرگ در امان هستید؟

- دوست دارید زندگی شما چه معنا و مفهومی داشته باشد یا بیانگر چه چیزی باشد؟

- دوست دارید بعد از حضور در این دنیا چه اثری از خود باقی بگذارید؟

- چگونه این معنا و مفهوم می‌تواند به اعمال و انتخاب‌های واقعی امروز و بعدتر زندگی شما تبدیل شود؟

- تصور کنید که در آینده‌ای دور، در روزهای پایان زندگی‌تان، به این فصل نویی که تازه در زندگی آغاز کرده‌اید می‌نگرید. چگونه زندگی کرده‌اید که در آستانه مرگ با لبخند و رضایت و خوشنودی به انتخاب‌ها و مسیری که طی کرده‌اید نگاه می‌کنید؟

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر

- اگر فصل بعدی زندگی شما به معنادارترین و هدفمندترین فصل تبدیل شود، چه کارها و رفتارهایی دربر دارد؟
- اگر آگاهی شما از مرگ به جای کاستن از کیفیت زندگی تان آن را پربارتر کند، زندگی شما چگونه خواهد بود؟

خلاصه فصل

- ترس مشترک ما از مرگ، ترس از شناخته‌ها و ناشناخته‌هاست.
- برای برخی افراد، احساس نزدیکی به مرگ سبب رشد و تحول مثبت زندگی می‌شود.
- پذیرش مرگ با دست کشیدن از زندگی یکی نیست و کاملاً برعکس این موضوع صادق است.
- پذیرش مرگ به ما این امکان را می‌دهد که به زندگی معنا ببخشیم.

بخش هفتم: استرس

بخش هفتم: استرس

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است...

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟

استرس و اضطراب اصطلاحاتی هستند که طیف وسیعی از مفاهیم را دربرمی گیرند. این که کسی بگوید به خاطر استرس اضطرابش بدتر شده یا برعکس امری عادی است. مردم این دو واژه را برای توصیف تقریباً صدها موقعیت به جای هم استفاده می کنند. آن ها درباره فرصت های کاری استرس یا برای پیدا کردن عنکبوتی در حمام اضطراب دارند. انتظار در صف طولانی اداره پست و تأخیر در کارهای بعدی تان سبب استرس می شود، اما شرایطی که با از دست دادن شغل و مشکل پرداخت اجاره به وجود می آید هم برای شما موقعیتی پر استرس تعریف می شود. درحالی که برای دیگری ممکن است هر دوی این موارد اضطراب آور باشند.

در این کتاب، دو بخش متفاوت را به این دو مقوله اختصاص داده ام. تجربه ای که آن را استرس می نامیم از طریق سازوکارهای مشابه احساسات در مغز ایجاد می شوند (فلدمن بارت، ۲۰۱۷). مغز درباره نیازهای بیرونی دائماً از بدن اطلاعات کسب می کند و برای اندازه گیری نیروی مورد نیاز می کوشد. مغز سعی دارد میزان انرژی آزاد شده در بدن را با نیازهای بیرونی تطبیق دهد تا از هدر رفتن انرژی اطمینان حاصل کند. سازگاری وضعیت فیزیولوژیک درونی ما با محیط اغلب به احساس مثبت تعبیر می شود؛ حتی زمانی که با استرس همراه باشد، مانند وقتی که برای مسابقه ورزشی بزرگی احساس هیجان و آمادگی می کنید. اما ناسازگاری محیط درونتان با نیازهای خارجی به احساس منفی تفسیر می شود. مانند وقتی که خسته و سردرگم هستیم و نمی توانیم بخوابیم یا نمی توانیم روی سؤالات امتحان یا مصاحبه تمرکز کنیم. در چنین مواقعی پیش بینی ما این است که از پس نیازهای فعلی بر نمی آییم.

استرس و اضطراب با وضعیت هوشیاری ما در ارتباط اند. با توجه به اهداف این کتاب، تعریف اضطراب همان احساس ترس و بروز افکار نگران کننده بیش از حد درباره یک تجربه است. در مقابل استرسی که مثلاً در صف اداره پست حس می کنید معنای متفاوتی با اضطراب دارد.

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت اس...

اگر در صف استرس دارید، احتمالاً به دلیل برنامه فشرده آن روزتان است. افزایش استرس هوشیاری شما را بالا می برد و کمک می کند تا بین ایستادن در صف یا رسیدگی به سایر اولویت ها بهترین تصمیم را بگیرید تا به همه کارهایتان برسید. اگر این احساس اضطراب بود، احتمالاً افکار و پیش بینی های نگران کننده در مورد وقوع اتفاقات تهدیدآمیز و خطرناک به شما هجوم می آوردند.

بنابراین با توجه به یکسان بودن سازوکار اضطراب و استرس، آن ها را به روش های مختلف مفهوم سازی می کنیم. تصور کنید در رختخواب دراز کشیده اید و صدای شکستن شیشه از طبقه پایین می آید. واکنش استرس شما فعال می شود، اما شما آن را به ترس یا اضطراب تعبیر می کنید. ممکن است بخواهید با عامل تهدید روبه رو شوید یا از آن فرار کنید. این پاسخ استرس هنگامی که شما در معرض امکان از دست دادن شغلتان یا در تلاش برای برقراری تعادل بین مسئولیت های شغلی و وظایف خود در نقش پدر یا مادر هستید، معنای متفاوتی دارد. این موارد در حکم خطری فوری تلقی نمی شوند و ما نمی توانیم به همان شکل با آن ها مبارزه یا از آن ها فرار کنیم. اگرچه ما واکنش استرس را ساده سازی و به مبارزه یا فرار تقسیم کرده ایم، اما در واقعیت، واکنش استرس می تواند انواع و اشکال مختلفی داشته باشد. به این صورت که تفاوت ها در نسبت هورمون های آزاد شده، تغییرات قلبی - عروقی و سایر پاسخ های فیزیولوژیکی با هم ترکیب می شوند و تجربیات روان شناختی و تمایلات رفتاری متفاوتی را تشکیل می دهند.

زمانی که مغز ما را برای انجام کاری آماده می کند، احساس استرس می کنیم. خواه برای صبح بیدار شدن باشد، خواه آغاز سخنرانی کاری یا رانندگی، مغز برای افزایش هوشیاری انرژی صرف می کند تا اطمینان یابد فارغ از اتفاق پیش رو، ما آماده واکنش به محیط خود هستیم. کورتیزول، که همه ما آن را هورمون استرس مضر می شناسیم، باعث آزاد شدن سریع انرژی به شکل گلوکز در جریان خون برای سوخت می شود. ریه ها و قلب سریع تر شروع به کار می کنند تا انرژی لازم از

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت اس...

اکسیژن و قند را به ماهیچه‌های اصلی و مغز برسانند. آدرنالین و کورتیزول به عضلات کمک می‌کنند تا از آن انرژی به بهترین شکل استفاده کنند؛ حالا شما آماده‌اید و توان رویارویی با هر چالشی را دارید. به این ترتیب بدن‌تان در بهترین حالت خود کار می‌کند، حواس شما جمع‌تر شده و مغزتان اطلاعات را با سرعت بیشتری پردازش می‌کند. وقتی مغز شما این منابع را مصرف می‌کند، انتظار دارد در مقابل استراحت یا مواد مغذی به او بازگردانده شود؛ اما وقتی چیزی دریافت نمی‌کند، کمبود شکل می‌گیرد.

اگر این اتفاق مکرر رخ دهد، منابع بدن شما بازیابی نمی‌شود. اگر به اندازه کافی نخوابید یا خوب غذا نخورید، یا هر روز با همسران بحث کنید، این کمبود بیشتر می‌شود. با گذشت زمان، بدن فرسوده برای دفاع از خود دچار چالش شده، در برابر بیماری آسیب‌پذیر می‌شود. اگر با تهدیدی برای بقای خود مواجه شوید، این تجربه به پاسخ ستیز یا گریز منجر خواهد شد؛ اما وقتی در موقعیتی نه‌چندان استرس‌زا قرار بگیرید، که تهدید آنی محسوب نمی‌شود، احتمالاً تجربه‌ای غیر از ستیز و گریز خواهید داشت که دقیقاً دوباره به همان شیوه به چالش واکنش نشان می‌دهید. فقط در این حالت، احساساتی که تجربه می‌کنید بیشتر سراسیمگی برای حرکت‌اند و کمتر به ترس شدید شباهت دارند.

پیش‌بینی اتفاقات استرس‌زا، استرس انتظار را رقم می‌زند و اقدامات زیادی از سمت ما می‌طلبد. می‌دانید که هفته آینده در مصاحبه‌ای شغلی عصبی و استرسی خواهید بود، بنابراین از قبل، شروع به پیش‌بینی این چالش می‌کنید. با ادامه دادن به این کار اشتباه و نگرانی بابت این که مبادا از پس آن برنیاید، استرس شما را فرامی‌گیرد و ترس از ناراحتی فیزیولوژیکی و روانی ناشی از این استرس، باعث اضطراب‌تان می‌شود.

اگر استرس به واسطه تهدیدی فیزیکی تحریک و بدن برای حرکت فعال می‌شود، بدن پس از حرکت و رساندن خود به شرایط ایمن، باز به حالت اولیه بازمی‌گردد. اما اگر به دلایل روان‌شناختی به واکنش استرسی ادامه بدهیم، تحولات فیزیولوژیکی دیگر کوتاه‌مدت نیستند و موانع

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت اس...

زیادی برای بازگرداندن آرامش ایجاد خواهد شد. اینجاست که آثار این اتفاقات روی سلامت جسمی، روانی و رفتاریمان ما را به دردسر خواهد انداخت (ساپولسکی^{۱۱۱}، ۲۰۱۷).

خلاصه فصل

- اصطلاحات استرس و اضطراب اغلب به جای یکدیگر استفاده می شوند.

- توانایی ما برای برآوردن نیازهای اطرافمان حتی اگر با استرس توأمان باشد، باز هم احساس خوبی در ما ایجاد می کند.

- استرس هنگامی رخ می دهد که مغز، ما را برای انجام کاری آماده می کند.

- مغز انرژی آزاد می کند تا هوشیاری و واکنش به محیط شما افزایش یسد.

- ما بیشتر اضطراب را پاسخی مبتنی بر ترس تلقی می کنیم؛ اما درواقع واکنش استرس از ترس در اشکال متفاوتی برای تأمین نیازهای شما استفاده می کند.

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نی...

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نیست

به طور کلی کاهش استرس درجایی که امکانش وجود داشته باشد، ایده خوبی است؛ اما این کار در زندگی شما اغلب به منزله راه حل مدیریت استرس ارائه می شود و از نظر من این به هیچ وجه درست نیست. دلیل اول این است که اصطلاحی مبهم است که هیچ کس واقعاً نمی داند با آن چه کند و دلیل دوم این که بسیاری از عوامل استرس زا رفع و رجوع شدنی نیستند.

درحالی که برخی از استرس ها در زندگی استرسی است که خود انتخاب می کنیم (استرس ناشی از مسابقه ای ورزشی یا آماده شدن برای رویدادی بزرگ مانند عروسی)، اما اغلب شدیدترین استرس هایی که با آن مواجه می شویم انتخابی نیستند. یکی از موقعیت های پرفشار احتمالاً زمان ورود بوکسور به رینگ باشد، اما ورود شما به بیمارستان برای اطلاع از نتایج نمونه برداری هم احتمالاً استرسی کمتر از آن ندارد، یا مثلاً استرسی که حین محاسبات مالی وقتی متوجه می شوید ممکن است خانه خود را از دست بدهید به شما وارد می شود. این ها لحظاتی هستند که واکنش های استرسی عظیمی به همراه دارند و به ابزارهایی آنی نیاز است تا به ما کمک کنند به سالم ترین و کارآمدترین راه ممکن واکنش نشان دهیم.

ما انسان ها با استرس رابطه عشق و نفرت داریم. ما عاشق هیجان فیلم ترسناک یا سرعت قطار هوایی هستیم و به خواست خود این نوع افزایش ناگهانی را در پاسخ استرس خود انتخاب می کنیم و با هیجان زیاد برای آن برنامه ریزی می کنیم. ممکن است احساس کنیم از کنترل خارج شده ایم، اما می دانیم چند لحظه بیشتر طول نمی کشد. احساس ترس می کنیم و درعین حال مطمئنیم که جان سالم به درمی بریم. ما هر زمان اراده کنیم قدرت کافی برای متوقف کردن این تجربه ها را داریم. اگر استرس خیلی کم باشد، زندگی خسته کننده می شود و اگر به اندازه کافی باشد زندگی جذاب، سرگرم کننده و چالش برانگیز می شود؛ اما اگر خیلی زیاد شود، ممکن است همه مزایایش را از دست بدهد (سپولسکی،

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نی...

۲۰۱۷). ما به تعادل مناسبی میان پیش‌بینی‌پذیری و ماجراجویی نیاز داریم.

همان‌طور که همهٔ احساسات بد نیستند، همهٔ استرس‌ها هم بد نیستند. استرس ناشی از نقص یا ضعف مغز یا بدن ما نیست؛ بلکه یک سری سیگنال است که می‌توانیم از آن‌ها برای کمک به درک آنچه نیاز داریم استفاده کنیم. استرس در کوتاه‌مدت تأثیرات مثبتی دارد. ترشح آدرنالین در پاسخ استرس، به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی در بدن کمک می‌کند، ضربان قلب و عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد و مردمک‌ها را گشاد می‌کند. همهٔ این‌ها به شما کمک می‌کند تا تمرکزتان را جمع و محیط را ارزیابی کنید تا آنچه لازم است انجام دهید.

ما براساس دیدگاه رایجی که به ما القا شده تصور می‌کنیم که استرس سازوکار بقای منسوخ‌شده است که دیگر نیازی به وجودش نیست. این بدان معناست که وقتی تأثیرات آن را، مثل عرق کردن کف دست یا تپش قلب احساس می‌کنیم، فکر می‌کنیم که در مقابله با آن ناتوانیم یا بدنمان درست عمل نمی‌کند. این‌ها نقص در سیستم یا نشانهٔ اختلال در نظر گرفته می‌شوند که باید متوقفشان کرد؛ اما داستان این‌طور سیاه و سفید نیست. استرس همیشه مضر نیست و هدف اصلی ما همیشه حذف آن نیست.

علم درمورد خطرات استرس به ما آموزش داده است، اما داستان کامل‌تری درمورد عملکرد آن، چگونگی استفاده از آن به نفع خود و بهترین روش آماده‌کردن ذهن و بدن برای جلوگیری از خطرناک شدن استرس را نیز در اختیارمان گذاشته است.

بنابراین هنگامی که در شروع سخنرانی در محل کار یا مدرسه علائم استرس را احساس می‌کنید، بدنتان به شما کمک می‌کند بهترین عملکرد را داشته باشید. در چنین شرایطی ما تمدد و آرامش کامل نمی‌خواهیم. ما می‌خواهیم هوشیار و خوش‌فکر باشیم تا بتوانیم به هر هدفی که روی آن کار می‌کنیم برسیم. آنچه نمی‌خواهیم این است که استرس آن قدر زیاد باشد که در عملکرد ما تأثیر منفی بگذارد یا باعث

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نی...

پای پس کشیدن و اجتناب ما شود. یادگیری نحوه کاهش استرس، زمانی که به آن نیاز نداریم و افزایش آن هنگام نیاز، اساس مدیریت استرس سالم است.

ما نمی‌توانیم استرس را از زندگی معنادار جدا کنیم. ارزش‌های شخصی منحصر به فرد شما، هرچه که باشد، هر چیزی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید، به واکنش استرسی شما نیاز دارد تا به مقصود برسید. واکنش استرس ابزار مهمی است که به ما توانایی می‌دهد به اهداف خود برسیم. اغلب، مسائلی که برای ما مهم‌اند توانایی ایجاد بیشترین استرس را دارند. اگر مهم است، ارزش تلاش دارد؛ بنابراین تجربه استرس فقط نشانه معضل یا علامت هشداردهنده مشکلات سلامتی نیست، بلکه می‌تواند منعکس‌کننده زندگی‌ای باشد که در آن براساس اولویت‌هایی زندگی می‌کنیم و درواقع زندگی باهدف و بامعنایی داریم. اگر یاد بگیریم چگونه از استرس به نفع خود استفاده کنیم و در مواقع نیاز از شدت آن کم کنیم، می‌تواند باارزش‌ترین ابزار ما باشد.

خلاصه فصل

- استرس نه فقط همیشه دشمن نیست، بلکه باارزش‌ترین ابزار است.
- یادگیری تجدید قوا پس از یک دوره استرس، واقع‌گرایانه‌تر از تلاش برای حذف آن است.
- استرس به شما کمک می‌کند کارهای مهمی انجام دهید، اما بدن ما تاب استرس دائمی را ندارد.
- ما برای داشتن زندگی سرگرم‌کننده و چالش‌برانگیز به استرس نیاز داریم، اما بیش‌ازحد شدن استرس مزایای آن را از بین می‌برد.

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود

واکنش استرس تا زمانی که کوتاه مدت و محدود باشد بهترین عملکرد را دارد. وقتی شرایط باعث شود که مدام استرسی داشته باشیم که نتوانیم آن را تغییر دهیم، یا ندانیم چگونه آن را کاهش دهیم، بدنمان در ازای تلاش خود بازیابی نمی شود. تصور کنید در امتداد بزرگراه با دنده دو به سرعت رانندگی کنید، با این کار صدمه زیادی به خودرو وارد می شود و خیلی زود از کار خواهد افتاد.

هنگامی که استرس در دوره های طولانی تداوم می یابد، مغز ما به سمت رفتارهای مبتنی بر عادت تمایل می یابد که انرژی کمتری می طلبد. توانایی ما برای کنترل تکانها، به خاطر سپردن اطلاعات و تصمیم گیری مختل می شود. با گذشت زمان، سیستم ایمنی بدن ما تحت تأثیر قرار می گیرد. در کوتاه مدت، آدرنالین به عملکرد سیستم ایمنی بدن ما کمک می کند تا به مبارزه با عفونت های باکتریایی و ویروسی کمک کند؛ اما در بلندمدت، تولید بیش از حد آدرنالین و الگوهای غیرطبیعی کورتیزول از طول عمر خواهد کاست (کوماری^{۱۱۲} و همکاران، ۲۰۰۱). وقتی آدرنالین به طور مکرر سیستم ایمنی ما را به واسطه استرس مزمن پشتیبانی می کند به محض کاهش استرس، آدرنالین و توان سیستم ایمنی بدن نیز کاهش می یابد. به همین دلیل است که اغلب درمورد افرادی می شنوید که ماه ها شبانه روزی کار می کنند و در نهایت هنگامی که برای تعطیلات توقف می کنند، تقریباً بلافاصله بیمار می شوند.

فرسودگی شغلی اصطلاحی است که برای توصیف پاسخ به استرس مفرط و طولانی مدت در محل کار استفاده می شود؛ اگرچه اشتغال درآمدزا تنها محیطی نیست که می توانیم فرسودگی شغلی را در آن تجربه کنیم. والدین، مراقبان بیماران یا کسانی که داوطلبانه در برنامه هایی مشارکت می کنند نیز ممکن است فرسودگی شغلی را تجربه کند.

مردم اغلب می گویند احساس خستگی و فرسودگی عاطفی دارند، گویی دیگر توانی برایشان نمانده و هیچ منبع تأمینی ندارند. آن ها حس

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود

می کنند از افراد دیگر یا خود جدا افتاده اند. اغلب احساس می کنند که در محل کار یا خانه شایستگی ندارند و دیگران احساس موفقیت سابق را ندارند. فرسودگی شغلی زمانی اتفاق می افتد که واکنش استرس کوتاه مدتی که داریم مکرراً در طول دوره ای طولانی تحریک شود، بدون این که فرصت کافی برای استراحت و بازیابی در این بین وجود داشته باشد. در چنین مواردی، اغلب تناقضی مستمر بین فرد و یکی از موارد زیر وجود دارد:

۱. **کنترل:** زندگی کردن در موقعیتی که در آن منابع لازم برای برآورده کردن خواسته های پیش رو را ندارید.

۲. **پاداش:** درباره کار، این مورد بیشتر مصداق مالی دارد؛ اما به معنای احساس پذیرش اجتماعی یا تأیید ارزش ها، چه در محیط کاری چه در محیطی دیگر نیز هست.

۳. **اجتماع:** فقدان تعامل انسانی مثبت و احساس این که فرد فاقد حمایت اجتماعی یا احساس تعلق است.

۴. **انصاف:** نابرابری مشهودی در هریک از عوامل موجود در این فهرست، برآورده شدن نیازهای برخی کمتر از گروه دیگر یا تحمیل وظایف بیشتر به بعضی به نسبت دیگران.

۵. **ارزش ها:** وقتی خواسته هایی که با آن روبه روید با ارزش های شخصی شما در تضاد مستقیم باشد.

بگذارید شفاف بگویم: فرسودگی شغلی مشکلی جدی برای سلامتی است. هرکسی که فکر می کند ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشد، باید در اسرع وقت اقدام کند؛ اما باید واقع بین هم باشیم. می توانید به برخی از فشارها نه بگویید (مانند شغل دوم در کنار یک هفته کاری ۵۰ ساعته) اما به برخی دیگر نمی توانید (مانند بیماری جسمی یا فشارهای مالی یا فشارهای عاطفی ناشی از فروپاشی رابطه).

وقتی می جنگید تا سقفی بالای سرتان نگه دارید، هر روز با دو شیفت کاری غذای فرزندان را تأمین می کنید و سعی دارید در حد توانتان والدین خیلی خوبی باشید؛ در چنین شرایطی، هیچ گزینه ای وجود ندارد

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود

که با آن استرس را از زندگی تان حذف کنید و روال صبحگاهی ایده‌ئال توأمان با مدیتیشن و یوگا داشته باشید؛ اما برای رفع فرسودگی شغلی هم نیاز نیست به سفرهای آن‌چنانی بروید و بریز و بپاش کنید. زندگی کردن با نیازهای فراوان و استرس همراه آن، اگر با مراقبت از سلامتی توأمان باشد، با وجود تمامی نوسان‌هایش، درنهایت به‌سوی دیگر می‌رود. هیچ راه‌حل‌انی و ساده‌ای و وجود ندارد که همه چیز را درست کند. چیزی که به یک فرد کمک می‌کند تا خواسته‌هایش را متعادل کند، شاید برای دیگری واقع‌بینانه نباشد.

زمانی که نتوانیم میزان استرس را کم کنیم یا برای مدت طولانی بیش‌ازحد تحت فشار باشیم، استرس مزمن می‌شود. علائم استرس مزمن بین افراد متفاوت است، اما من چند مورد را در فهرست زیر آورده‌ام.

علائم استرس مزمن طولانی مدت:

اختلال در خواب منظم؛

تغییرات در اشتها؛

بی‌قراری و تحریک‌پذیری بیشتر از معمول که ممکن است در روابط تأثیر بگذارد؛

مشکل تمرکز و توجه در کارها؛

ناتوانی در توقف کار و استراحت حتی در هنگام خستگی؛

سردرد یا سرگیجه مداوم؛

درد و تنش عضلانی؛

مشکلات معده؛

مشکلات جنسی؛

افزایش وابستگی به رفتارهای اعتیادآور مانند سیگار کشیدن، نوشیدن یا پر خوری؛

احساس درهم‌شکستگی و اجتناب از عوامل استرس‌زای کوچکی که معمولاً قابل کنترل‌اند.

امتحان کنید:

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود



اگر فکر می کنید دچار فرسودگی شغلی هستید، تلاش کنید به سؤالات زیر پاسخ دهید. سپس مدتی را به فکر کردن درمورد پاسخ های خود و معانی آن ها اختصاص دهید. معیارهای تأییدشده ای برای فرسودگی شغلی وجود دارد (کریسنسن^{۱۱۳} و همکاران، ۲۰۰۵؛ مازلاک^{۱۱۴} و همکاران، ۱۹۹۶)؛ اما شما تجربه شخصی خود را بهتر درک می کنید. تأمل درمورد این که چگونه وضعیت فعلی شما در سلامتتان تأثیر می گذارد می تواند به شما برای تشخیص زمان تغییر کمک کند.

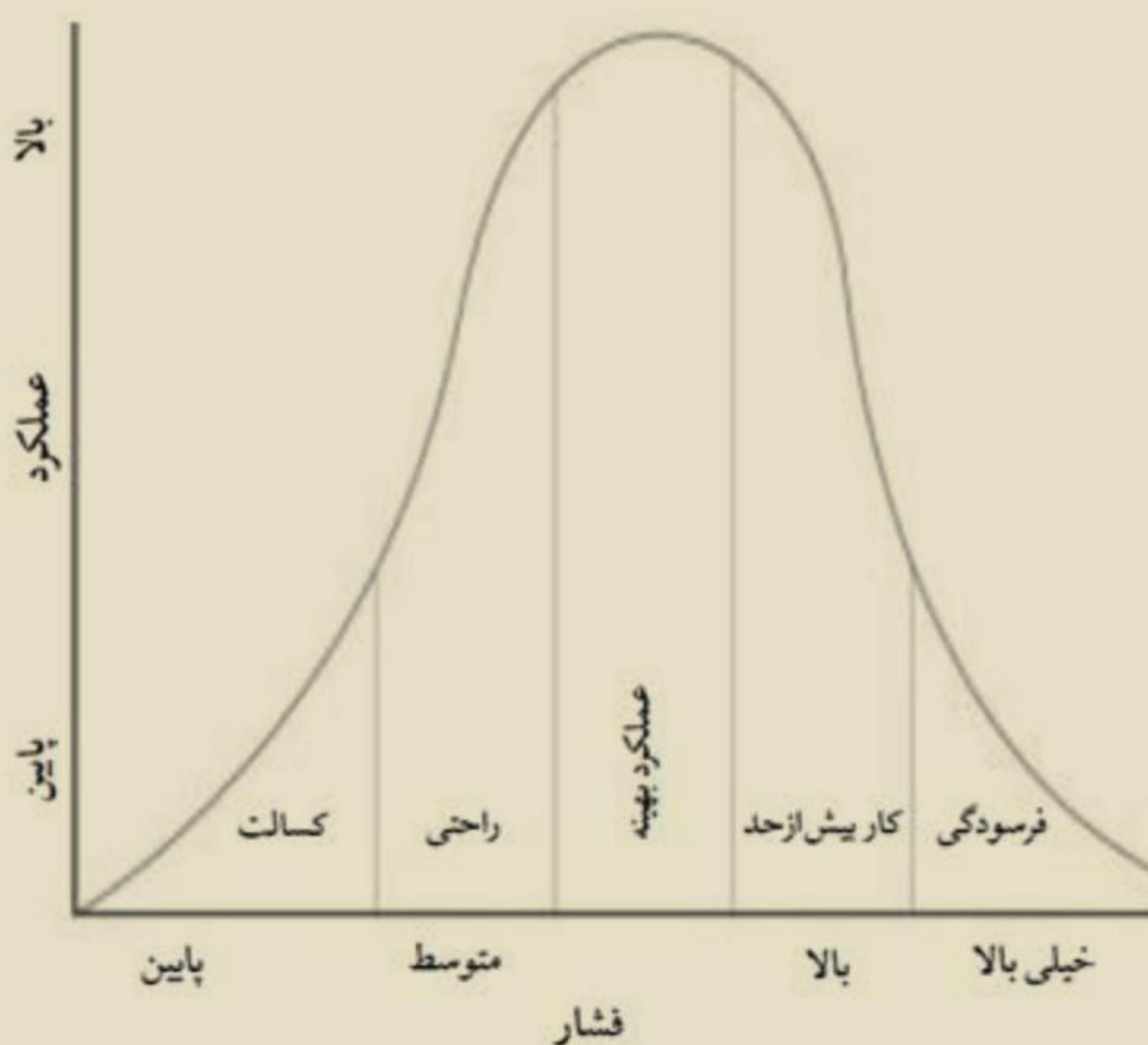
- هر چند وقت یک بار احساس می کنید از نظر عاطفی تهی شده اید؟
- وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، از فکر کردن به چیزهایی که باید انجام بدهید احساس خستگی می کنید؟
- وقتی زمان آزاد دارید، آیا انرژی کافی برای لذت بردن از آن زمان برایتان باقی می ماند؟
- آیا دائماً در معرض بیماری های جسمی هستید؟
- آیا احساس می کنید که می توانید با مشکلاتی که به وجود می آیند کنار بیایید؟

- آیا احساس می کنید تلاش ها و دستاوردهای شما ارزشمندند؟

ارتباط میان مغز و بدن دوسویه است؛ این بدان معنی است که وقتی بدن شما برای مدت طولانی تحت استرس است، پیام های مداوم این مسئله در مغز، که ذاتاً سازگار است و سعی در تنظیم بدن شما دارد، تغییراتی ایجاد می کند. به همین دلیل است که استرس برای سلامت جسمی و روانی بسیار مضر است. این مسائل از هر جنبه و منظری شما را تحت تأثیر قرار می دهد (مک ایوان^{۱۱۵} و جیاناروس^{۱۱۶}، ۲۰۱۰). برای مدیریت استرس و استفاده از آن به نفع خود در عین حفظ سلامت، باید بین وظایف محوله نفسی تازه کنیم. هرچه وظایف بیشتر باشد، نیاز به تجدید قوا نیز بیشتر است. هرچه استرس بیشتری در ظرف بریزد، به شیرهای تخلیه بیشتری برای پردازش آن نیاز داریم تا فضا را برای خواسته های پی درپی باز کنیم.

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می شود

خبر خوب این است که می توانیم با چند ابزار ساده، که در فصل بعد توضیح خواهم داد، تأثیرات استرس در بدن را کاهش دهیم.



شکل ۹. منحنی استرس. میزان مشخصی از استرس به شما کمک می کند بهترین عملکرد خود را داشته باشید. اگر از آن فراتر بروید، در نتیجه عملکرد شما افت می کند.

خلاصه فصل

- پاسخ استرس زمانی که کوتاه مدت باشد بهترین عملکرد را دارد.
- استرس مزمن مانند این است که بخواهید خودروی خود را با دنده دو در بزرگراه برانید. طولی نخواهد کشید که خودرو دچار آسیب خواهد شد.
- فرسودگی شغلی فقط موضوعی در محل کار نیست.
- هیچ راه حل جادویی ای برای همه چیز وجود ندارد. شرایط متعادل مناسب برای یک فرد برای دیگری غیرواقعی خواهد بود.
- اگر علائم فرسودگی شغلی دارید، با رفع نیازهای خود از همین حالا به بهبود اوضاع بپردازید.

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

در بخش قبلی دربارهٔ ترس، درمورد استفاده از تکنیک‌های تنفس برای آرام کردن سریع بدن و ذهن صحبت کردم (صفحات ۲۰۰ و ۲۰۲ را ببینید). این تکنیک‌ها به همان اندازه برای استرس نیز مفیدند. تنفس شما مستقیم در ضربان قلب و سطح استرس یا آرامش شما تأثیر می‌گذارد. هنگام دم، دیافراگم به سمت پایین حرکت و فضای بیشتری در قفسهٔ سینه باز می‌کند؛ در نتیجه قلب بیشتر منبسط می‌شود و سرعت جریان خون کاهش می‌یابد. هنگامی که مغز اطلاعات مربوط به این موضوع را دریافت می‌کند، وظیفهٔ آن ارسال سیگنالی برای افزایش سرعت ضربان قلب است.

در مقابل هنگامی که نفس را بیرون می‌دهید، دیافراگم به سمت بالا حرکت می‌کند و فضای کمتری برای قلب باقی می‌گذارد؛ بنابراین گردش خون سریع‌تر می‌شود و مغز شما سیگنال‌هایی را برای کاهش سرعت قلب ارسال می‌کند.

- وقتی بازدم طولانی‌تر و قوی‌تر از دم باشد، ضربان قلب کاهش می‌یابد و بدن آرام می‌شود.

- وقتی دم طولانی‌تر از بازدم باشد، هوشیارتر و فعال‌تر می‌شویم.

بنابراین، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای آرام کردن واکنش استرس این است که بازدم خود را طولانی‌تر و قوی‌تر از دم کنید.

هدف این نیست که زمانی که احساس استرس شدید می‌کنید از اوج آشفتگی و نگرانی به حالت آرامش و مراقبه برسید؛ زیرا وقتی شرایط ایجاب می‌کند، باید هوشیار باشید.

هنگام استفاده از تکنیک‌های تنفسی مانند این، برای شفاف‌تر فکر کردن و حل مسئله از توانایی ذهن بیشتر بهره می‌برید. به همین دلیل، نباید برای حذف همهٔ استرس و رسیدن به اوج آرامش تلاش کرد، غرض رسیدن به بهترین حالت برای بهره‌مندی از مزایای واکنش استرس (مثلاً هوشیاری) و کاهش شدت استرس و نتایج منفی آن است (مانند نگرانی و دستپاچگی).

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

با این حال، اگر قصد دارید زمانی را برای تمرین آرامش در نظر بگیرید یا به تمرین تنفس علاقه دارید، برای رسیدن به وضعیت جسمی مناسب و آرامش عمیق در دوره‌های طولانی‌تری از این روش استفاده کنید. هنگامی که وقت بیشتری دارید و هیچ مزاحمت یا ضرورتی برای انجام کاری ندارید، می‌توانید از روش بازدم طولانی یا سایر روش‌های آرامش‌بخش استفاده کنید؛ اما وقتی در بزنگاه فعالیت خاصی قرار دارید، تکنیک تنفس برای کمک به شما به منظور عملکرد بهتر در زمان مدنظر انتخاب خوبی است.

کمک گرفتن از دیگران

مطمئنم که اکثر والدین می‌توانند با تجربه‌ی درازکشیدن در رختخواب و مرور کردن این که در صورت آتش‌سوزی خانه چه خواهند کرد، با آن همذات‌پنداری کنند. شما هر احتمالی مبنی بر این که چگونه می‌توانید در سریع‌ترین زمان هریک از فرزندان را بردارید و بگریزید از ذهن می‌گذرانید. چگونه این نیاز به محافظت از دیگری با حالت ستیز یا گریز جور درمی‌آید؟ ستیز یا گریز همه‌ی ماجرا نیست. ارتباط با دیگران و محافظت از آن‌ها مانند ستیز و گریز بخشی از غریزه‌ی بقای ماست. برخی موقعیت‌های استرس‌زا ممکن است به رفتارهای خودخواهانه منجر شوند، اما بعضی دیگر باعث می‌شوند از دیگران بیشتر مراقبت کنیم. تحقیقات هم نشان می‌دهد که در مواقع استرس، تمرکز بر مراقبت از دیگران، فعل و انفعالات مغز را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که هم احساس امید و هم شجاعت در ما برانگیخته می‌شود (اینگاکي و همکاران، ۲۰۱۲). احساس مسئولیت در قبال دیگران، به محافظت از ما در برابر آثار مضر استرس مزمن طولانی‌مدت و تروما کمک می‌کند و انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری ما را افزایش می‌دهد (مک‌گانیگال، ۲۰۱۲) این واکنش استرس مراقبت و دوستی^{۱۱۷} برای محافظت از فرزندان تکامل یافته است، اما واکنشی عمومی برای کمک به افرادی غیر از فرزندانمان را در پی دارد؛ یعنی ما مشابه همان احساس شجاعت را در هر شرایطی که با آن روبه‌رو می‌شویم به کار می‌بندیم. ارتباط با دیگران به ما کمک می‌کند از استرس

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

نجات یابیم. انزوای اجتماعی به‌خودی‌خود ذهن و بدن را تحت فشار شدید قرار می‌دهد. ارتباط و تعامل حضوری و تنگاتنگ با کسانی که دوستشان داریم تأثیرات استرس کوتاه‌مدت و بلندمدت را کاهش می‌دهد.

اهداف

یکی از چیزهایی که خصوصاً در کسب‌وکارهای مرتبط با رشد شخصی زیاد با آن مواجه می‌شویم دستیابی به حد کمال، تمایز با دیگران و خاص بودن است. یکی از اولین سؤالاتی که هنگام ملاقات با افراد جدید می‌شنوید این است که «شغل‌تان چیست؟» سؤال بدی نیست، اما نشان‌دهنده تمرکز ما بر مشاغل است. اهداف زندگی اغلب از نقطه نظر رقابتی تعیین می‌شوند، هرکس در تلاش است با نمادهای موفقیت ثابت کند که جایگاه مناسبی دارد. ما را متقاعد کرده‌اند که شادی از پس خاص بودن به دست می‌آید. بسیاری از افراد به سبب تجربیات سخت، فرسودگی شغلی و بحران‌های سلامت روانی به خلاف این مسئله اعتقاد دارند.

علم این باور غلط را زیر سؤال برده و خلاف آن را نشان می‌دهد. کسانی که زندگی خود را براساس اهداف خودمحور بنا می‌کنند، در برابر افسردگی، اضطراب و تنهایی آسیب‌پذیرترند. درحالی که کسانی که مبنای هدف‌گذاری‌شان چیزی فراتر از خویش‌ن است، بیشتر احساس امیدواری، قدردانی، الهام‌بخشی و هیجان دارند و رفاه و رضایت بیشتری از زندگی را تجربه می‌کنند (کراکر^{۱۱۸} و همکاران، ۲۰۰۹) البته همه ما اوقاتی را روی خود تمرکز کرده و زمانی را هم صرف تمرکز بر اهداف بزرگ‌تر از خود می‌کنیم. ما توانایی مدیریت هردو ذهنیت را به موازات هم داریم، که امری مهم به‌شمار می‌رود. کافی است به این موضوع فکر کنیم که انتخاب‌ها و تلاش‌های ما تأثیر بسزایی در استرس ما دارند. تمرکز بر این که چگونه اقداماتمان - اعم از بزرگ یا کوچک - به دیگران کمک می‌کند، باعث می‌شود در موقعیت‌های سخت و پرمسئولیتی که تلاش و توجه بیشتری می‌طلبند واکنش استرس کمتری نشان دهیم

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

(ابلزون^{۱۱۹} و همکاران، ۲۰۱۴)

خب، این نظریات در عمل چگونه معنا می‌شوند؟ وقتی در خلال رویدادهای استرس‌زا، با تلاشی آگاهانه براساس ارزش‌هایمان، برای کمک به دیگران تلاش کنیم، تحمل استرس آسان‌تر می‌شود. درواقع به جای فرار و اجتناب از استرس، برای ادامه و ثبات قدم در مسیر انگیزه قرار می‌گیریم و چون پای اثبات خودارزشمندی در میان نیست، کمتر احساس خطر می‌کنیم. تلاش برای خلق تأثیر مثبت در زندگی دیگران، احساس خودارزشمندی را بخشی از سرشت شما قرار می‌دهد.

امتحان کنید:



چگونه تمرکز خودمحور را تغییر دهیم؟

اگر هنگام بروز استرس به فرار یا اجتناب از موقعیت تمایل دارید، ارزش‌هایتان را بررسی کنید و سؤالاتی از این دست از خودتان پرسید:

این چالش یا هدف چه هم‌خوانی با ارزش‌های من دارد؟

چگونه می‌توانم در آن مشارکت کنم؟

کاری که انجام می‌دهم چه گره‌ای از مشکلات دیگران باز می‌کند؟

با بردباری در این مسیر چه چیزی را می‌خواهم اثبات کنم؟ تلاش‌هایم

برای من چه معنایی دارد؟

جعبه‌ابزار: استفاده از مراقبه برای کاهش استرس



مراقبه سیستم اعتقادی یا مد عصر جدید نیست؛ بلکه روشی است که به تصدیق علم، تأثیر قدرتمندی در مغز و کیفیت زندگی ما بستگی دارد. دانشمندان مشغول کشف جزئیات بیشتری از این فرایندند، اما این نکته واضح است که مراقبه ساختار و عملکرد مغز را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که به ما در کاهش استرس و بهبود توانایی خود در تنظیم احساسات کمک کند. زمانی که استرس داریم، اغلب مصادف با هنگامی بوده که وقت کمتری برای استراحت داشته‌ایم. یوگانیدرا یکی از تکنیک‌های

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

مراقبه است که باعث آرامش عمیق می‌شود، روشی ساده که اغلب با بهره‌گیری از صدای گوینده‌ای انجام می‌شود که آگاهی شما را در حین تمرینات هدایت می‌کند (مثلاً تمرکز بر نفس و نواحی بدن). این مراقبه را در سال‌های اخیر پیوسته محققان بررسی کرده‌اند و مشخص شده است که استرس را کاهش می‌دهد (بورشارت^{۱۲۰} و همکاران، ۲۰۱۲)، خواب را بهبود می‌بخشد (آمیتا^{۱۲۱} و همکاران، ۲۰۰۹)، و سبب افزایش سلامت عمومی بدن می‌شود. بیشتر مراقبه‌های هدایت‌شده از این دست سی دقیقه طول می‌کشند، اما تحقیقات اخیر درمورد مراقبه‌های یازده دقیقه‌ای نشان می‌دهد که حتی نسخه‌های کوتاه یوگانیدرا نیز می‌تواند به کاهش استرس در کسانی که توانایی انجام مراقبه طولانی‌تر دارند کمک کند (مازیک^{۱۲۲} و همکاران، ۲۰۲۰).

پس این بار زمانی که به خاطر حجم کارهایتان با کمبود وقت مواجه‌اید، استفاده از استراحت‌های کوتاه برای بهره‌بردن از یوگانیدرا گزینه بهتری از ده دقیقه چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی خواهد بود.

مراقبه راه حل همه مشکلات نیست؛ این روش هم درست مانند ورزش، ابزاری قدرتمند با قابلیت‌های خاص در جعبه‌ابزار است. مراقبه انواع مختلفی دارد، اما در اینجا فقط به برخی از آن‌ها، که بررسی شده‌اند، می‌پردازم:

- مراقبه ذهن‌آگاهی: این روش به شکل گسترده‌ای ترویج و به‌منزله بخشی از چندین رویکرد درمانی روان‌شناختی آموزش داده می‌شود که مهارت ذهنی هوشیارماندن در لحظه حال و مشاهده احساسات بدون قضاوت و بدون گرفتارشدن در آن‌ها را به ما می‌آموزد. این مراقبه ابزاری عالی برای استفاده در لحظه حال است که به ما در مقابله با استرس و احساساتی که تجربه می‌کنیم کمک می‌کند و به ما توانایی می‌دهد که ذهن خود را از افکار گذشته یا آینده دور کنیم و تجربیات را فارغ از قضاوت و معنایی که به آن‌ها نسبت می‌دهیم مشاهده کنیم.

- مراقبه‌هایی که از تصاویر یا مانترها (کلمه یا عبارتی که برای شما دارای معنی یا اهمیت هستند) یا اشیا برای تمرکز توجه استفاده می‌کنند.

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

- مراقبه‌های هدایت‌شده که به پرورش شفقت و مهربانی کمک می‌کنند.

- ذهن‌آگاهی به این معنا نیست که باید کل روز دور خود شمع بجینید و مراقبه کنید. آگاه‌بودن به معنای تمرین توجه به لحظه‌ی حال و مشاهده‌ی احساساتی است که می‌آیند و می‌روند، بدون این‌که گرفتار آن احساسات شوید یا با آن‌ها مبارزه کنید؛ یعنی فقط شاهد و مشتاق تجربه‌کردن باشید، بدون این‌که قضاوت یا عجله کنید که برای این تجربیات پی معنا بگردید. مراقبه تمرین منظم ذهن‌آگاهی است. همان‌طور که برای نهادینه‌شدن مهارتی مثل رانندگی به آموزش و ممارست پس از آن نیاز داریم، رسیدن به ذهن‌آگاهی نیز از طریق مراقبه منظم و مکرر امکان‌پذیر است.

با این اوصاف، چه تاکنون مراقبه کرده‌اید و قصد دارید مهارت‌های ذکرشده را در فعالیت‌های روزانه خود بگنجانید و چه مراقبه را قبول ندارید اما مایلید ذهن‌آگاهی را امتحان کنید، در اینجا چند کار را به شما توصیه می‌کنم که بتوانید از طریق آن به ذهن‌آگاهی برسید:

راه‌رفتن آگاهانه

به احساس کف پایتان توجه کنید. وقتی پایتان زمین را لمس می‌کند، چه حسی دارد؟ حرکت پا درحالی که از زمین بلند می‌شود و به سمت جلو حرکت می‌کند چگونه است؟ چه مدتی با زمین در تماس است؟ در حین راه‌رفتن به حرکات بازوهای خود توجه کنید. تلاشی برای تغییر نکنید، فقط به آن توجه کنید.

آگاهی خود را گسترش دهید و به کل بدن توجه کنید و حس کنید چگونه بدنتان را رو به جلو می‌رانید. توجه کنید کدام قسمت‌های بدنتان برای کمک به این فرایند باید حرکت کنند و کدام قسمت‌ها ثابت می‌مانند.

روی صداهای اطرافتان تمرکز کنید و سعی کنید به صداهایی که معمولاً متوجه آن‌ها نمی‌شوید، با موضعی عاری از قضاوت گوش کنید. هر بار که ذهن شما از موضوع پرت شد و شروع به داستان‌سرایی

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

جدیدی کرد، به آرامی توجه خود را به تجربه پیاده‌روی در لحظه حال برگردانید.

به هرچه هنگام راه‌رفتن می‌بینید توجه کنید؛ رنگ‌ها، خطوط، بافت‌ها و سیر ادراک بصری‌تان حین حرکت.

در حین نفس کشیدن، توجه خود را روی دمای هوا و هر بویی که به مشامتان می‌رسد یا این که اصلاً بوی خاصی در فضا نیست متمرکز کنید.

دوش گرفتن آگاهانه

برای بسیاری از ما، دوش صبحگاهی زمانی است که ذهنمان مشغول برنامه‌ریزی روز، نگرانی درمورد کارها، یا ترس از لحظه ترک کردن حمام گرم و شروع روز می‌شود. اما این چند دقیقه می‌تواند فرصتی عالی برای تمرین ذهن آگاهی باشد. اطلاعات حسی فراوانی هنگام استحمام وجود دارد که سایر روزها آن را تجربه نمی‌کنیم؛ بنابراین برخی از افراد زمان دوش گرفتن راحت‌تر خود را در لحظه حال نگه می‌دارند.

توجه خود را روی احساس برخورد آب با بدن متمرکز کنید. جاهایی که آب ابتدا به آنجا برخورد می‌کند و قسمت‌هایی از بدن را، که با آب تماس ندارد، حس کنید.

به دمای آب دقت کنید.

هرگونه رایحه صابون و شامپو را استشمام کنید.

چشمانتان را ببندید و به صداها گوش دهید.

به بخار و قطرات آب در هوا یا هنگام فرود بر روی سطوح مختلف توجه کنید.

هنگامی که در حمام ایستاده‌اید، به هرگونه حسی در بدنتان دقت کنید.

مسواک زدن آگاهانه

به طعم خمیردندان توجه کنید.

حرکت مسواک را حس کنید.

به حرکت دست و فشار انگشتانتان دور دسته مسواک توجه کنید.

به صدای مسواک زدن و جاری شدن آب گوش دهید.

به حس دهانتان موقع آبکشی توجه کنید.

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

هر بار ذهنتان منحرف شد، به آرامی توجه خود را به احساسات مختلفی هدایت کنید که در لحظه در حال وقوع است.

سعی کنید به هر فعالیتی که هر روز انجام می‌دهید با چنان کنجکاوی‌ای توجه کنید که انگار برای شما تجربه‌ای کاملاً جدید است.

می‌توانید این کار را در مورد هر فعالیت روزمره‌ای انجام دهید؛ از شنا گرفته تا دویدن، نوشیدن قهوه، و تا کردن لباس‌های شسته‌شده. کافی است فعالیت عادی روزمره‌ای را انتخاب کنید و با اجرای دستورالعمل‌ها با آن ارتباطی آگاهانه بگیرید.

به یاد داشته باشید، انحراف مدام ذهن از تمرین نشانه اشتباه شما در انجام آن نیست. هر ذهنی برای حلاجی پیرامونش مدام از موضوع اصلی پرت می‌شود. ذهن‌آگاهی تمرکز ابدی و بی‌وقفه نیست. ذهن‌آگاهی فرایند توجه به تغییر تمرکز ذهن و هدایت آگاهانه نقطه تمرکز به زمان حال است.

حیرت

یکی از تجربیاتی که تأثیری مانند مراقبه دارد و همانند آن به فاصله‌گرفتن از افکار و احساسات کمک می‌کند حیرت است. حیرت احساسی است که در مواجهه با آنچه که عظمتش در تصورمان نمی‌گنجد و فراتر از درک فعلی‌مان از مسائل است، به ما دست می‌دهد. ما در برابر زیبایی، دنیای طبیعی و توانایی‌های خاص، حیرت را تجربه می‌کنیم، لحظاتی که ما را برای درک این تجربه جدید، به تفکر و ارزیابی دوباره وامی‌دارند؛ از روبه‌رو شدن با رهبری قدرتمند و پرجذبه گرفته تا خیره‌شدن به آسمان شب و تفکر پیرامون جهان و فرصت متولد شدن و قدم‌نهادن به این دنیا. برخی از تجربیاتی که سبب حیرت می‌شوند ممکن است فقط یک بار در زندگی اتفاق بیفتند، مانند مشاهده تولد یک کودک. بعضی دیگر را شاید بتوان به دفعات بیشتر حس کرد؛ قدم‌زدن در جنگل، نگاه کردن به دریا، یا گوش دادن به صدای تأثیرگذار یک خواننده.

تاکنون در تحقیقات روان‌شناسی این حوزه نادیده گرفته شده است، اما

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

می‌بینیم که مردم برای دوری از نابه‌سامانی‌های زندگی روزمره و تغییر تمرکزشان از مسائل کوچک به جهانی وسیع‌تر و حتی چیزهای بزرگ‌تر و فراتر از آن از حیرت بهره می‌برند. اما پس از پیدایش رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا، در تحقیقات به اهمیت احساسات مثبت اشاره می‌شود که در کنار از بین بردن احساسات منفی، گزینه مؤثری به‌نظر می‌رسد (فردریکسن، ۲۰۰۳)

بین حیرت و قدردانی رابطه وجود دارد، اما هیچ مدرک تجربی در این مورد در دست نیست. طی صحبت با مردم درمورد تجربیاتشان از تحیر، آن‌ها از احساس کوچک‌بودن می‌گفتند که سبب می‌شد راحت‌تر به آنچه در زندگی اهمیت بیشتری دارد پی ببرند. به نظر می‌رسد که حیرت باعث قدردانی و شگفتی برای شانس زنده‌بودن است. برای احساس حیرت نیازی نیست حتماً در سواحل تایلند زندگی کنید یا به آبشار نیاگارا بروید. حتی با تمرکز و تجسم ذهنی نیز می‌توانید حیرت را احساس کنید. بسیاری از اساتید بزرگ خودیاری و سخنرانان انگیزشی می‌گویند شانس متولدشدن یک در چهارصد تریلیون است. حتی درک این حرف سخت است و ما را به ساعت‌ها تفکر وامی‌دارد تا بفهمیم که چقدر خوش‌شانسیم که این فرصت را برای زندگی، حتی برای مدتی کوتاه، در اختیار داریم. نظریاتی از این دست باعث حس حیرت در برابر «پدیده‌ای بزرگ‌تر از من» می‌شود. احساس کوچک‌بودن در جهانی وسیع، استرس شما را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و با خلق دیدگاهی جدید، به شما آرامش می‌بخشد. برای تطبیق ذهنتان با این احساس، باید همه چیز را از نو تغییر دهید و دیدگاهتان را به آنچه حس می‌کنید شما را از پای درآورده تغییر دهید.

بنابراین هنگام مواجهه با استرس، از چیزهایی که باعث برانگیختن حس حیرت در شما می‌شوند استفاده کنید؛ خواه وقت‌گذراندن با حیوانات یا گردش در طبیعت یا تماشای اتفاقات خارق‌العاده باشد خواه نگاه کردن به ستاره‌ها. ثبت این تجربیات از طریق نوشتن روزانه، سبب درک تأثیر آن‌ها در شما می‌شود و بعدها حتی اگر نتوانید دوباره آن‌ها را تجربه کنید،

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید

خاطرات به جا مانده به شما کمک خواهند کرد.

خلاصه فصل

- تغییری ساده در نحوه تنفس، در سطح استرستان تأثیر بسزایی دارد.
- علم گویای این است که مراقبه تأثیر چشمگیری در مغز و نحوه برخورد ما با استرس دارد.
- ارتباط با دیگران به ما کمک می‌کند از استرس خلاص شویم. انزوای اجتماعی ذهن و بدن را تحت فشار شدید قرار می‌دهد.
- اهدافی که به جای رقابت براساس کمک و مشارکت تعیین شده‌اند سبب حفظ انگیزه و ثبات قدم در شرایط استرس‌زا می‌شوند.
- برای تغییر دیدگاهتان در پی تجربیاتی باشید که شما را به حیرت وامی‌دارند.

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنیم؟

ما به قدری دربارهٔ بدبودن استرس بمباران اطلاعاتی شده‌ایم که مدام برای رهایی از شر عوامل استرس‌زا و دستیابی به آسایش و آرامش بیشتر تلاش می‌کنیم؛ اما با رخدادهایی که نمی‌توان استرسشان را نادیده گرفت چه باید کرد؟ با افزایش استرس هنگام ورود به مصاحبه‌ای شغلی یا امتحان چطور برخورد کنیم؟ چگونه این لحظات را مدیریت کنیم و شرایط مطلوب را حفظ کنیم؟ وقتی در موقعیتی به شدت تحت فشاریم، همهٔ تحقیقات شگفت‌انگیز درمورد کسب آرامش و تنش‌زدایی رنگ می‌بازند. لحظهٔ شروع امتحان، نمی‌توانید تمرین آرام‌سازی عمیق راه بیندازید و یا برای کاهش استرستان در آستانهٔ ورود به تنها مصاحبهٔ شغلی، که طی ماه‌های اخیر موفق شده‌اید به آن دست یابید، با خود عهد ببندید که از این پس کمتر کمال‌گرا باشید. در این مواقع، آنچه واقعاً نیاز داریم ابزارهای مشخصی برای استفاده از استرس با هدف عملکرد بهتر و حتی درس گرفتن از تجربهٔ مدنظر است. ما باید بیاموزیم در چنین موقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر و پرفشاری با جدیت از پس اوضاع برآییم و منفعل نباشیم.

در موقعیت‌هایی که در بازهٔ زمانی کوتاهی فرد تحت فشار است استرس به نفع او عمل می‌کند و نیازی به حذف آن نیست؛ لزومی ندارد با همان آرامشی که روی مبل خانه‌تان لم می‌دهید سلانه سلانه و بی‌قید وارد اتاق مصاحبه شوید. درعوض، از مزایای استرس موجود بهره ببرید، بدون این که اجازه دهید فشار شما را از پا دریاورد و تأثیر مخربی در عملکردتان داشته باشد.

تغییر طرز تفکر، رابطه‌ای نو با استرس

تحقیقات نشان می‌دهند که نحوهٔ تفکر ما درمورد استرس در عملکردمان در شرایط پرفشار تأثیر می‌گذارد. وقتی نگرشمان را تغییر دهیم و به جای این که واکنش بدن در برابر استرس را به چشم مشکل ببینیم، آن را موهبتی در نظر بگیریم که به ما این فرصت را می‌دهد تا انرژی کمتری صرف از بین بردن احساسات خود کنیم و درعوض روی

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

برآوردن نیازهایی که با آن روبه‌رویم تمرکز کنیم، نتیجه کاهش نگرانی از استرس، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد بهتر خواهد بود. این تغییر نگرش تفاوت ظریفی میان این دو دیدگاه است: «به‌رغم استرس موجود، نهایت تلاش را بکن» و «در صورت بروز علائم استرس، انرژی حاصل از آن را مدیریت و تمرکز را برای عملکرد بهتر افزایش بده». همچنین شواهدی وجود دارد که انجام این کار در کاهش فرسودگی حاصل از استرس بسیار مؤثر است (استرک^{۱۲۳} و استوس^{۱۲۴}، ۲۰۱۴). وقتی در آستانه رویدادی، استرس افزایش می‌یابد و ما صرفاً برای کاهش آن تلاش می‌کنیم، این تصور غلط را تقویت می‌کنیم که استرس مشکلی است که باید آن را حل کرد.

هنگامی که طی مسیر دستیابی به اهدافتان دچار استرس می‌شوید، از آن برای افزایش تمرکز و انرژی و دقت در هر تغییر و حرکت بهره ببرید. عملکرد تحت فشار جزو ماهیت آدمی است و توانایی این کار در او به ودیعه نهاده شده است. توجه به این نکته معنای نشانه‌های استرس را تغییر می‌دهد و بی‌توجهی به آن سبب می‌شود این نشانه‌ها را علائم مشکل تلقی کنیم. درواقع تحقیقات نشان می‌دهند که یادآوری این موضوع - که کارایی تحت فشار بهبود می‌یابد - به فرد، عملکرد واقعی او را تا ۳۳ درصد بهبود می‌بخشد (جیمیسون^{۱۲۵} و همکاران، ۲۰۱۸).

تأثیر کلام بر طرز تفکر

یکی از راه‌های تغییر طرز فکر، تغییر نحوه استفاده از کلام قرار است. کلماتی که استفاده می‌کنیم تأثیر شگرفی در تعریف موقعیت و رویکرد ما از آن دارد. تصور کنید ورزشکاری حرفه‌ای هستید و درست قبل از خروج از رختکن برای ورود به مسابقه، مربی شما بگوید «این بار گند می‌زنی». در این حالت، نه فقط استرستان افزایش می‌یابد، بلکه پیامدهای ذهنی آن افکاری فاجعه‌ساز^{۱۲۶} می‌شود و استرستان را به وحشت تغییر می‌یابد. رسانه‌های اجتماعی مملو از جملات انگیزشی و نقل قول‌های روزانه‌اند. برخی از آن‌ها اگر در زمان مناسب به‌دست فرد مناسب برسند، تأثیر خیلی خوبی در او خواهند داشت. واقعاً تأثیر این جملات چیست؟

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

برخی از آن‌ها دربارهٔ توقف کارهایی است که نباید انجام داد یا بعضی دیگر جملات کلی و تعمیمی^{۱۲۷} هستند درمورد آنچه در زندگی باید از آن اجتناب کرد. مشکل اصلی تمرکز بر جملاتی است که می‌گویند چه کاری نکنید. ما فقط یک کانون توجه داریم و اگر بنا باشد آن را روی کارهایی که نباید انجام دهیم متمرکز کنیم، فرصتی برای تمرکز بر اقداماتی که باید برای بهبود اوضاع انجام دهیم باقی نمی‌ماند.

برخی دیگر از این جملات بر روی مثبت بودن صرف تمرکز دارند. این جملات ممکن است روحیهٔ فرد را بهتر کنند؛ به شرط این که به آن‌ها باور داشته باشد. «مثبت بمان» یا «تو عالی هستی» جملاتی مبهم‌اند و هیچ راهکار مشخصی درمورد چالش پیش روی فرد ارائه نمی‌دهند.

دکتر دیو آلد^{۱۲۸} مربی عملکرد برجسته‌ای است که تاکنون با بسیاری از ورزشکاران برتر جهان همکاری کرده و آن‌ها را تحت فشار شدید افکار عمومی به بالاترین سطوح رسانده است. او از جملات انگیزشی برای ورزشکاران استفاده می‌کند، ولی از جملات تعمیمی و کلی پرهیز کرده و به موارد عینی و واقعیاتی می‌پردازد که در باور فرد بگنجد. این جملات بر نگرش لازم تأکید می‌کنند و به ورزشکاران یادآور می‌شود که حفظ این نگرش به بهبود منجر می‌شود. وقتی این جملات مشخص می‌کنند که باید روی چه هدفی تمرکز کرد، مسیر رسیدن به آن هدف نیز روشن می‌شود. آلد (۲۰۱۶) پیشنهاد می‌کند که جمله را با «چگونه» شروع کنید، سپس کاملاً واضح توصیف کنید که با حرکت در مسیر درست چه اتفاقی رخ می‌دهد (اتفاق درست مدنظرتان در این مسیر چیست)؛ و در مرحلهٔ سوم احساسی را که با خواسته‌تان هم‌خوانی دارد بازسازی کنید (با احساسی که در پی تحقق خواسته‌تان به شما دست می‌دهد به جمله‌تان فکر و آن را بیان کنید). وقتی میزان استرس افزایش یابد و عاملی تهدیدکننده برای مختل کردن تمرکز یا توانایی عملی ما شود، می‌توانیم جملاتی مشابه را از قبل آماده کنیم تا به ما، در تطابق افکار، احساسات و اعمال با اهدافمان، کمک کنند. با توجه به آنچه موقعیت پیش‌رویتان می‌طلبد، جملاتی لازم باید تغییر یابد.

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

نکته مهم این است که این جملات باید کوتاه، ملموس، مرتبط با موضوع و آموزنده باشند تا حسی مطابق حس طی تمرین که پیش از اتفاق منظور داشتید دوباره به شما القا کند.

قاب بندی مجدد

در بخش های دیگر این کتاب، درباره تکنیک قاب بندی مجدد صحبت کردیم. این روش در این بخش هم کاربرد ویژه ای دارد. قاب بندی مجدد استفاده از قدرت کلام یا تصویرسازی ذهنی تغییر برداشت شما از یک موقعیت است. در این تکنیک، قرار نیست خودتان را درباره چیزی که درستی آن را باور ندارید متقاعد کنید. شما به سادگی فقط زاویه دیدتان را تغییر دهید. با نگاه کردن به رویدادها از دریچه جدید می توانیم از یک تجربه معنای جدیدی دریافت کنیم و با انجام این کار، وضعیت احساسی خود را تغییر دهیم. در بخش ترس، درباره قاب بندی مجدد اضطراب در قالب هیجان صحبت کردیم. در این بخش، غرض تغییر احساس استرس به عزمی راسخ یا تغییر تهدید به چالش است. تغییر همین چند کلمه، بدون هیچ دروغی درباره واقعیت احساسات فیزیکی، که با آن روبه روییم، فقط معنای موقعیت را تغییر می دهد. با کمک کلمات یادشده، انتخاب می کنیم این احساسات را در آغوش بگیریم. ولی در حالت اول، احساس انزجار می کنیم و آن ها را پس می زنیم.

تمرکز

ما در موقعیت های پراسترس، تمایل داریم تونل ببینیم. هنگام تمرکز روی مهم ترین خواسته هایمان معمولاً همین اتفاق می افتد؛ اما اگر میزان استرس موجود زیاد باشد، باید راهکاری به کار ببندیم تا در عین آرام کردن ذهن، بدن کارایی بالای خود را حفظ کند. پژوهش های جاری در این زمینه نشان می دهد که تغییر زاویه نگاه از دید تونلی به دید وسیع و پانورامیک^{۱۲۹} به ذهن آرامش می بخشد. منظور این نیست که سرتان را حرکت دهید و به اطراف نگاه کنید، بلکه باید به جای خیره شدن به یک نقطه، وسعت دیدتان را گسترش دهید تا فضای بیشتری از اطرافتان را دربر بگیرد. سیستم بینایی بخشی از سیستم عصبی خودکار است؛ پس

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

گسترش نگاه با این روش سبب دسترسی به مدارهای مغز می شود که با استرس و سطح هوشیاری در ارتباط اند. هوبرمن^{۱۳۰} (۲۰۲۱) این تکنیک را روشی قدرتمند برای کنار آمدن با سطوح بالاتر برانگیختگی استرس توصیف می کند. ما نمی خواهیم پاسخ استرس متوقف شود؛ زیرا معمولاً در موقعیت های پرفشار به آن نیاز داریم. فقط می خواهیم ذهنمان با آن سازگارتر باشد و آستانه تحمل استرسمان بالاتر برود.

شکست

فشار زیاد در موقعیتی خاص، معمولاً به دلیل اشتیاق به آن یا منفعت حاصل از آن برای ماست. ما معتقدیم که شکست پیامدهای بزرگی دارد. این تصویری منطقی است. وقتی شکست را به چشم تهدیدی بزرگ ببینیم، مغزمان تلاش می کند برای اجتناب قطعی ما از آن، بر این تهدید تمرکز کند. برای کسانی که عادت دارند پس از هر شکست کوچک یا بزرگی به خودشان حمله کنند، هر نشانه ای از شکست احتمالی به احتمال زیاد به افزایش ناگهانی واکنش استرس منجر خواهد شد. همه ما ظرفیت محدودی برای توجه داریم و هنگامی که نیاز داریم در شرایط استرس زا اقدامی کنیم، باید کنترل کامل کانون توجه مان را در دست بگیریم و بر هرچه به ما در مواجهه با چالش کمک می کند، تمرکز کنیم. برای غلبه آنی بر ترس از شکست و دغدغه خوب پیش رفتن اوضاع، باید با ایجاد محدودیت در تمرکز کاملاً توجه مان را بر روند کار معطوف کنیم و جایی برای افکار نگران کننده درباره نتیجه های احتمالی باقی نگذاریم.

در این قدم، با در نظر گرفتن شرایط و در صورت امکان باید از قبل تمرین کنید. برای آشنایی با روند کار و احساسی که در جریان آن تجربه می کنید، می توانید از قبل چند عبارت راهنما آماده کنید تا به شما یادآوری کنند که روی چه چیزی متمرکز شوید و پیش بینی کنید در زمان مقرر کی و کجا از آن ها استفاده کنید. پس از هموار شدن مسیر فرایند، فرصت می یابید کم کم به آن اطمینان کنید.

بسته به چالش های پیش رو و ماهیت واقعی شکست، برای تغییر درک و

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

برداشت از شکست می‌توانیم از همان مهارت قاب‌بندی مجدد استفاده کنیم.

امتحان کنید: اگر می‌خواهید این موضوع را با نوشتن افکار و احساسات بررسی کنید، در اینجا چند نمونه سؤال برای تسهیل کار به شما پیشنهاد می‌کنم.



چگونه به شکست‌هایتان واکنش نشان می‌دهید؟

آیا آن‌ها را انکار می‌کنید و به سرعت می‌گذرید و برای همیشه فراموششان می‌کنید؟

آیا بلافاصله به خود حمله می‌کنید و به لقب‌گذاری و سرزنش بخشی از شخصیت خود می‌پردازید؟

یا بیرون از وجودتان دنبال مقصر برای سرزنش کردن می‌گردید و به زمین و زمان ناسزا می‌گویید که زندگی را برای شما سخت کرده است؟ آنچه به ما به درستی آموزش نداده‌اند، روش کنارآمدن با شکست است.

وقتی باور داریم که اشتباه‌ها و شکست‌ها به شخصیت و ارزشمندی ما بستگی دارد، حتی کوچک‌ترین شکست باعث شرمساری و تمایل به تسلیم شدن، کناره گرفتن، پنهان شدن و سرکوب احساسات طاقت‌فرسا خواهد شد. این مشکل برای افراد کمال‌گرا زیاد پیش می‌آید؛ زیرا آن‌ها بر کافی بودن از نگاه دیگران تمرکز دارند و تصور می‌کنند که سایرین چیزی کمتر از حد کمال از آن‌ها نمی‌پذیرند؛ حتی شکستی ناچیز و موقتی آن‌ها را درهم می‌شکند؛ من شکست خوردم پس بی‌عرضه و ناتوانم. من باختم پس بازنده‌ام.

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

اما وقتی بدون این حمله‌های کلی به شخصیت خود، به شکست پاسخ می‌دهیم و در عوض بر شرایط موجود تمرکز می‌کنیم و آگاهیم که نقصان بخشی از ذات انسان‌هاست و درمورد همه صدق می‌کند، نتیجهٔ احساسی متفاوتی را تجربه خواهیم کرد. احساس گناه دربارهٔ یک خطا در قضاوت یا انتخابمان به ما امکان می‌دهد با خود دربارهٔ این که کجای کارمان اشتباه بوده روراست باشیم، بدون این که احساس کنیم برای همیشه شکست خورده‌ایم.

این روش به جای این که به ما در جایگاه انسان حمله کند، بر رفتاری خاص تمرکز می‌کند.

مهم‌تر از همه این که شما همچنان مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرید. شفقت به خود این نیست که مدام خود را از زیر منگنه نجات دهید. این روش روی اشتباهی خاص به منزلهٔ رویدادی منفک از شخصیت شما تمرکز می‌کند؛ به طوری که بتوانید از آن درس بگیرید و مسیرتان را به سمت ارزش‌هایتان تغییر دهید، مسیری که رو به پیشرفت و گذر از اشتباهات است. از طرفی شرمساری ما را بی حرکت و فلج می‌کند.

شکست همیشه سخت است و واکنش استرس ما را تشدید می‌کند. در مواقع استرس، باورهای هسته‌ای منفی ما فعال می‌شوند (اسمو^{۱۳۱} و همکاران، ۲۰۱۸) و شروع می‌کنیم به بافتن افکاری از این دست: «من بازنده‌ام، من شکست خوردهٔ محض هستم، من بی‌ارزشم، من هیچم.» این افکار و احساس شرم همراه آن، چنان قدرتمند است که به ما احساس تنهایی و انزوا می‌دهد. ما این افکار را به منزلهٔ واقعیت می‌پذیریم. فکر می‌کنیم در این وادی تنهایییم و در نتیجه احساسمان را پنهان می‌کنیم. اما از قرار معلوم، در میان هفت میلیارد انسان روی زمین، این باورهای هسته‌ای بخشی از فهرست پانزده تا بیست باور هسته‌ای منفی رایج‌اند که در سراسر جهان وجود دارند. پس ما تنها نیستیم. در جایگاه انسان، همهٔ ما نیازمند احساس لیاقت برای دریافت عشق و گروهی امن، که به آن احساس تعلق کنیم، هستیم.

با بروز احساس شرم پس از شکست، حس می‌کنیم پذیرش دیگران و

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

در نتیجه بقای ما در خطر است. این احساس تألم انرژی ما را تحلیل می برد و مانع تلاش برای اصلاح امور می شود؛ زیرا باور داریم که مشکل خودمان هستیم، نه رفتار یا انتخاب خاص ما.

ما انسان ها وارد اجتماع می شویم و با پذیرش خطرات، خود را در برابر آسیب شرم قرار می دهیم؛ پس به مهارت هایی برای مدیریت شرم و کنار آمدن با آن نیاز داریم.

همه ما به مأمنی نیاز داریم که در آن از شکست درس بگیریم، بدون این که ارزش ما در مقام انسان زیر سؤال برود. این محل امن باید ذهن خود ما باشد. وقتی کسی که دوستش داریم در رنج است، به او محبت می کنیم چون می دانیم به آن نیاز دارد. هنگام شکست، باید همین کار را برای خود انجام دهیم. این مطمئن ترین راهی است که برای دوباره برخاستن و پیشرفت می توان از آن بهره برد.

اما چگونه به خود کمتر سخت بگیریم و در عوض صدایی شویم که نیاز داریم بشنویم.

تحمل شرم

وقتی در واکنش به شکست احساس شرمساری می کنیم، معمولاً با سوگیری فکری بزرگی طرف هستیم. ما رویداد، اقدام، انتخاب یا حتی الگویی رفتاری را ملاک قرار می دهیم و از آن برای اظهار نظر کلی درباره شخصیت و ارزشمندی خود استفاده می کنیم؛ یعنی در مورد کلیت شخصیتمان فقط با استفاده یکسری اطلاعات محدود قضاوت می کنیم و سایر بخش های وجودمان - اعم از نقاط قوت، نقاط ضعف و نیات و خواسته هایمان - را نادیده می گیریم. ما با کسی که دوستش داریم چنین برخوردی نمی کنیم. وقتی کسی که بی قید و شرط دوستش دارید اشتباهی می کند، دوست ندارید آن اشتباه را به پای شخصیت و لیاقتش بنویسید. شما می خواهید او از این تجربه درس بگیرد و رو به جلو حرکت کند و مطابق آن که می خواهد باشد، تصمیم بگیرد. شما همچنان بهترین ها را برای او می خواهید و هرگز او را در معرض رگبار توهین کلامی قرار نمی دهید.

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...



جعبه ابزار: راهکارهایی برای تحمل شرم

شرم گاهی خیلی شدید و دردناک است. در این بخش، فهرستی از نکات لازم برای تحمل شرم ناشی از شکست را با شما درمیان می‌گذارم: مراقب کلامتان باشید. جملاتی در قالب «من ... هستم»، که به حملات کلی به شخصیت و ارزش شما در مقام انسان منجر می‌شود، شرم را تشدید و تحریک می‌کند.

هنگام تأمل درباره آنچه اتفاق افتاده است، روی رفتاری اشتباه تمرکز کنید. رفتاری واحد یا مجموعه‌ای از رفتارها کل شخصیت شما را تشکیل نمی‌دهند.

پذیرید که فقط شما چنین احساسی ندارید. پس از شکست، ولو کوچک و موقتی، آسیب‌پذیری در برابر شرم و تمرکز بر افکار خودبیزاری عادی و معمول است. این افکار در مردم همه‌جای دنیا دیده می‌شوند، اما لزوماً مفید یا درست نیستند.

پذیرید که شرم در عین درد و شدت، گذراست. می‌توانید از مهارت‌های خودآرام‌سازی (بخش ۳، صفحه ۹۷ را ببینید) برای هم‌سویی با احساسات و مقاومت نکردن در برابر آن‌ها کمک بگیرید.

چگونه با کسی که دوست دارید و درگیر چنین شرایطی است صحبت می‌کنید؟

چگونه به آن‌ها نشان می‌دهید که دوستشان دارید و در عین حال صادقانه آن‌ها را به تعهد و پاسخ‌گویی در قبال کارهایشان دعوت می‌کنید؟

با کسی که می‌شناسید و به او اعتماد دارید صحبت کنید. پنهان کردن شرم آن را متوقف نمی‌کند. حرف زدن درباره آن به ما کمک می‌کند که تجربه مشترک همه انسان‌ها از شرم پس از شکست را بشناسیم. دوستان خوب نیز می‌توانند به ما کمک کنند تا در قبال اشتباهات خود پاسخ‌گو باشیم؛ چون در عین پذیرش ما باید صادقانه برخورد کنند.

چه نوع واکنشی به این موقعیت بیشتر با تیپ شخصیتی دلخواه شما

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنی...

سازگار است؟ چگونه می‌توانید از هم‌اکنون به گونه‌ای رو به جلو حرکت کنید که وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، به آن افتخار کنید و از آن خرسند باشید؟

خلاصه فصل

- طرز تفکر ما درمورد استرس، در نحوه عملکرد تحت فشار ما تأثیر می‌گذارد.

- استرس را اهرمی برای صرف انرژی کمتر به منظور حذف احساسات ببینید که سبب می‌شود بر خواسته‌های پیش‌رویتان با انرژی بیشتری تمرکز کنید.

- جملات تأکیدی مرتبط با عملکرد یا مانتراها را به جای کارهایی که نباید انجام دهید، روی کارهایی که باید انجام دهید متمرکز کنید. بر تنظیم سطح استرس خود تمرکز کنید.

- بر رابطه خود با شکست و افزایش تحمل و انعطاف‌پذیری در مقابل شرم کار کنید، تا به شما در مقابله با استرس در موقعیت‌های پرفشار کمک کند.

بخش هشتم: زندگی معنادار

بخش هشتم: زندگی معنادار

فصل سی و دوم: همیشه شادبودن یا نبودن، مسئله ای...

فصل سی و دوم: همیشه شادبودن یا نبودن، مسئله این است

طی جلسات درمانی، هنگامی که در حال بررسی مسیر درمان و اقدامات لازم هستم، عموماً از مراجعان این جمله را می‌شنوم: «من فقط می‌خواهم شاد باشم.»

افسانه‌های فریبنده سال‌هاست که مفهوم خوشحالی را در قالب لذت و رضایت دائمی از زندگی به خورد مخاطبان داده‌اند. کافی است نگاهی گذرا به رسانه‌های اجتماعی بپندازید تا با موجی از پست‌هایی این‌چنینی روبه‌رو شوید. «مثبت فکر کنید، شاد باشید، منفی‌گرایی را از زندگی خود حذف کنید».

این تصور سال‌هاست به ما القا شده که شادی معیار اصلی است و هرچیز خارج از چارچوب آن، مشکل سلامت روان به‌شمار می‌رود. ذهنیت دیگری که در میان مردم رخنه کرده، به‌دست آوردن شادی ماندگار از طریق دستیابی به ثروت مادی است.

اما انسان‌ها برای شادبودن دائمی آفریده نشده‌اند. ما به دنیا آمده‌ایم تا با چالش‌های حفظ بقا دست‌وپنجه نرم کنیم. احساسات بازتاب وضعیت فیزیکی، اعمال، باورها و اتفاقات اطراف ما هستند. تمامی این‌ها مدام در حال تغییرند. پس حالت عادی آدمی حالتی است که مدام دستخوش تغییر می‌شود. راس هریس^{۱۳۲} در کتاب خود به‌نام تله شادی^{۱۳۳} توضیح می‌دهد که احساسات مانند آب‌وهوا مدام در حال تغییرند. این تغییرات گاهی پیش‌بینی می‌شوند و گاهی ناگهانی و غیرمنتظره‌اند. احساسات بخشی از تجربیات ما هستند. درست مانند آب‌وهوا بعضی لحظات خوشایند، و تاب‌آوردن برخی دیگر بسیار سخت است. در پاره‌ای از مواقع، احساسات آن‌قدر تشخیص‌ناپذیرند که توضیح‌شان کار آسانی نیست. وقتی ماهیت تجربیات بشری را به این شکل بشناسیم، به‌وضوح درمی‌یابیم که اگر شادی به‌معنای نبود احساس ناخوشایند دیگری - ولو خیلی کم - باشد، پس هرچه با وعده خوبی و خوشی ابدی در اذهان ما جای داده‌اند، پایدار نیست. ما می‌توانیم زندگی شاد و پرباری داشته باشیم و همچنان گستره وسیعی از

فصل سی و دوم: همیشه شاد بودن یا نبودن، مسئله ای...

احساسات را تجربه کنیم، که جزء لاینفک انسان بودن هستند. نتیجه باورداشتن به این که خوشبختی به معنای مثبت اندیشی بی وقفه است باور دیگری را شکل می دهد که: ناراحتی مساوی با شکست است. در این حالت حس می کنیم یک جای کار می لنگد یا نگرانیم مبادا مشکل سلامت روان داشته باشیم و این افکار روزگارمان را تیره و تار می کند. ما همیشه شاد نیستیم؛ زیرا انسانیم و زندگی در اغلب مواقع سخت است. آنچه برای ما بیشترین خوشحالی را در زندگی به ارمغان می آورد، تبعاتی بیش از احساس شادی در پی دارد. بهترین مثال آدم های زندگی مان هستند. خانواده ای که یک دنیا برای شما ارزش دارد، ولی اشتباهاتشان بیش از هر چیز شما را ناراحت می کند.

والدین معنایی عمیق و عشق و لذتی بی نظیر در جایگاه پدر و مادر تجربه می کنند، ولی در عین حال حس درد و ترس و شرم نیز دارند. لحظات شاد جزئی از کل هستند. این کل، مجموعه ای از احساسات است که توأمان آن ها را تجربه می کنیم. نمی توان احساسی را، بدون پذیرش سایرین، انتخاب کرد.

اهمیت هدف

برخی مراجعینم به دلیل این که حس می کنند راه زندگی را گم کرده اند نزد من می آیند. آن ها به مشکل خاصی اشاره نمی کنند؛ اما می دانند که احساس خوبی ندارند، چیری خوشحالشان نمی کند و برای انجام کارها انرژی و اشتیاق ندارند. بدون مشکل خاص و روشنی نمی توانند راه حل مشکلاتشان و مسیر مشخصی در زندگی بیابند. مهم تر این که آن ها برای دستیابی به اهدافشان نیز در کشمکش هستند. نمی دانند کدام هدف را در اولویت بگذارند و آیا اهدافشان ارزش تلاش کردن دارد یا خیر.

در بسیاری از موارد، مشکل اصلی فاصله گرفتن از باورهای هسته ای^{۱۳۴} است. زندگی آن ها را از اولویت های اصلی شان دور کرده است. تلاش شفاف سازی ارزش ها چندین نتیجه دربر دارد. این کار شما به سوی مسیر مدنظرتان رهنمون می شود و اهدافی معنادار و رضایت بخش پیش رویتان قرار می دهد، به شما کمک می کند در مراحل سخت زندگی

فصل سی و دوم: همیشه شادبودن یا نبودن، مسئله ای...

پایداری کنید و مهم‌تر از همه، به خود یادآور شوید که با وجود همه سختی‌ها، در مسیر درست هستید.

ارزش چیست؟

ارزش‌ها با اهداف یکی نیستند. هدف عینی است و به سرانجام می‌رسد و می‌توان برای رسیدن به آن تلاش کرد. رسیدن به هدف، نقطه پایان آن است. سپس باید دنبال هدف بعدی باشید. هدف ممکن است قبولی در یک آزمون، انجام همه وظایف موجود در فهرست کارها، یا بهبود عملکرد فردی‌تان باشد.

ارزش‌ها مجموعه‌ای از اقدامات نیستند که بتوانید آن‌ها را تکمیل کنید. ارزش‌ها مجموعه‌ای از ایده‌هایی هستند درمورد این که چگونه می‌خواهید زندگی کنید، چه ویژگی‌های فردی داشته باشید و به چه اصولی پایبند باشید.

اگر زندگی سفری کامل باشد، ارزش مسیری است که برای این سفر انتخاب می‌کنید، مسیری که پایان ندارد. این مسیر یکی از راه‌های ممکن است که برای سفر خود انتخاب می‌کنید، و زندگی منطبق بر ارزش‌ها، تلاش آگاهانه‌ای است که انجام می‌دهید تا ماندن در مسیر درست باشد. این مسیر پر از موانعی است که باید از آن‌ها عبور کنید. این موانع، اهدافی هستند که هنگام انتخاب مسیر به انجام آن‌ها متعهد می‌شوید. برخی از موانع بزرگ‌اند و شما برای گذر از آن‌ها مردد می‌شوید. اما سخت تلاش می‌کنید؛ زیرا ماندن در این مسیر برای شما بسیار مهم است.

مسیرهای دیگر با موانع و چالش‌های مختص خودشان نیز وجود دارند؛ اما تصمیم به پایبندی به مسیر ارزش‌ها و مقابله با پیشامدهای طی آن، به همه رویدادها و اقدامات معنا و مفهوم می‌بخشد. انتخاب این مسیر تصمیمی آگاهانه است که توانایی عبور از موانعی را که شاید در مسیری دیگر هرگز آن‌ها را تجربه نمی‌کردید می‌دهد. پس اگر برای قبولی در آزمون‌های بسیار در طول زندگی تلاش می‌کنید، احتمالاً به این دلیل است که یکی از ارزش‌های شما یادگیری و رشد فردی مادام‌العمر است.

فصل سی و دوم: همیشه شادبودن یا نبودن، مسئله ای...

ارزش ها همان کارهایی هستند که انجام می دهید، چرایی انتخاب این کارها و معیار و اصولی که طبق آن ها این کارها را پیش می برید. ارزش ها دارایی شما، آنچه می خواهید به آن تبدیل شوید یا به دست آورید یا کاری که باید آن را به سرانجام برسانید، نیست.

گاهی اوقات در زندگی از مسیر ارزش های خود دور می شویم. شاید جریان زندگی ما را به جهات مختلف می کشد یا درک روشنی از ارزش هایمان نداریم. به موازات رشد و بلوغ ما، ارزش هایمان نیز تغییر می کنند. مستقل می شویم و خانه پدری را ترک می کنیم، از افرادی که با آن ها روبه رو می شویم خیلی چیزها می آموزیم، جهان پیرامونمان را بیشتر می شناسیم، شاید بچه دار شویم، شاید نه. این فهرست همچنان ادامه دارد.

بنابر دلایلی که ذکر شد، ارزیابی دائمی آنچه برای ما اهمیت دارد تمرینی ارزشمند است. به این ترتیب، در صورت نیاز به تغییر مسیر می توانیم در این باره تصمیم آگاهانه بگیریم و از ثبات قدم در این راه برای رسیدن به زندگی معنادار اطمینان حاصل کنیم.

وقتی ارزش هایمان را به وضوح نمی شناسیم، براساس آنچه فکر می کنیم توانایی انجامش را داریم، انتظارات دیگران، یا گمان رسیدن به هدفی، شروع به هدف گذاری می کنیم؛ به زعم این که درنهایت به کمال و آرامش و شادی و رضایت از آنچه که هستیم دست خواهیم یافت. یکی از ایرادهای اصلی شفاف نبودن ارزش ها، محدودیت های سفت و سخت شرایطی است که در آن احساس رضایت و خوشحالی می کنید. این مسئله رضایت و شادی از زندگی را به آینده موکول می کند و امروز از آن بی بهره می مانید (کلیر^{۱۳۵}، ۲۰۱۸).

منظورم این نیست که هرگز نباید برای خود هدفی تعیین کنید. اما وقتی برای دستیابی به هدفی تلاش می کنید، شفافیت دلالتان و وقوف به این مطلب که کامیابی نه در نقطه پایانی، بلکه در مسیر رسیدن به هدف محقق می شود، بسیار حائز اهمیت است. از کجا معلوم که اکنون زندگی معنادار و هدفمند می شد. اگر به جای امید به بهتر شدن اوضاع در آینده،

فصل سی و دوم: همیشه شاد بودن یا نبودن، مسئله ای...

بتوانید زندگی کردن مطابق مهم ترین اولویت هایتان، همین امروز به زندگی تان معنا و هدف ببخشید چه کار می کنید؟ بی شک همچنان با تمام قوا برای تغییر و دستیابی به خواسته هایتان تلاش می کنید، و چون در حال حاضر زندگی معناداری دارید، دیگر منتظر آن نخواهید بود.

خلاصه فصل

این تصور به اغلب ما القا شده که شادی معیار اصلی است و هر چیز خارج از چارچوب آن، مشکل سلامت روان است.

- گاهی اوقات فقط چون انسانیم و زندگی دشوار است خوشحال نیستیم.

- چیزهایی که به زندگی ارزش می بخشند، احساساتی بیش از حس شادی به همراه دارند. گاهی آن ها ترکیبی از خوشنودی، عشق، شادی، ترس، شرم و رنج توأمان هستند.

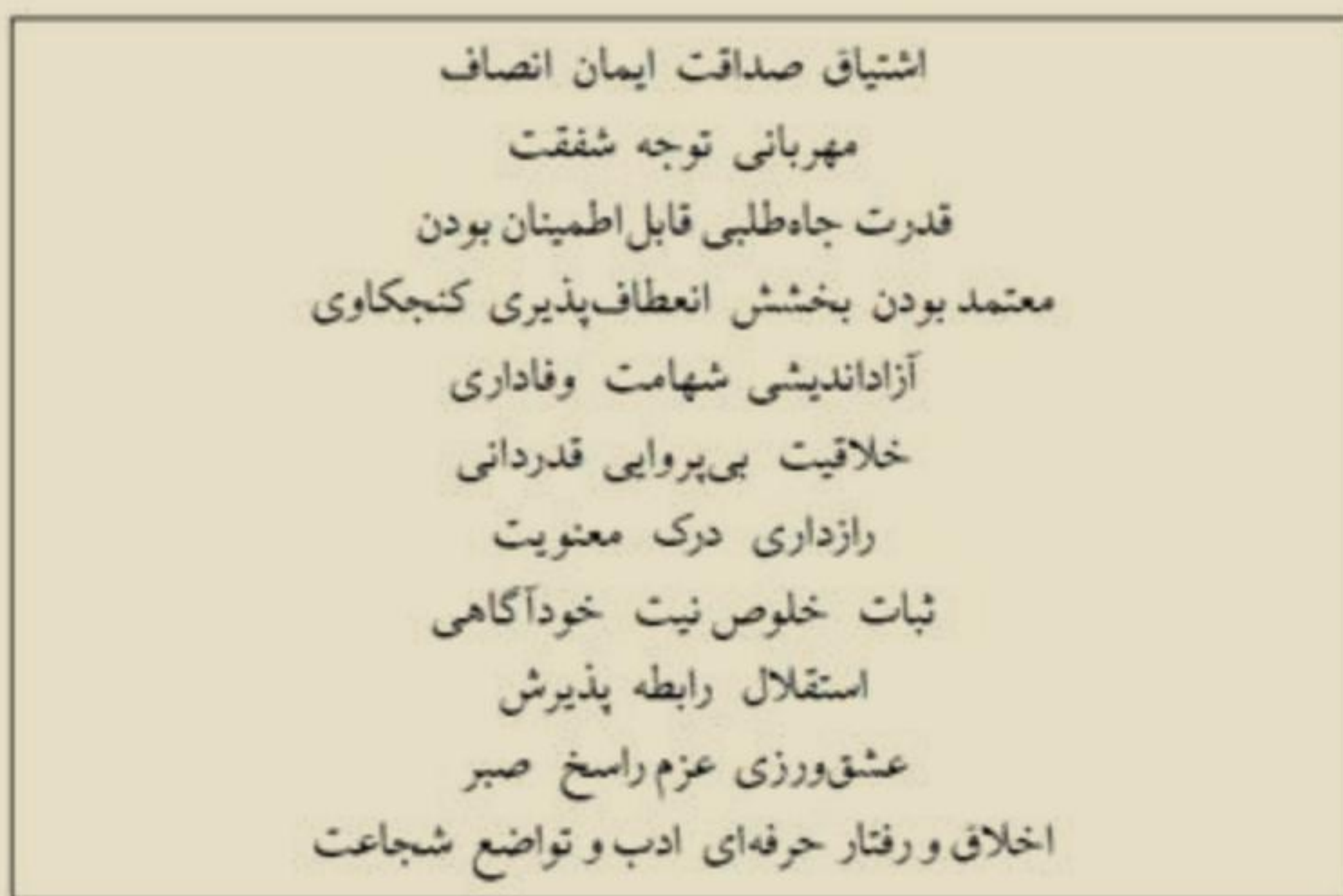
- شفافیت درباره ارزش های شخصی می تواند ما را در تعیین اهدافی که به زندگی مان معنا و مفهوم می بخشند راهنمایی کند.

- توجه مدام به ارزش هایمان، به ما کمک می کند تا در مراحل سخت زندگی، با اطمینان از این که در مسیر درستی حرکت می کنیم، پایداری مان را حفظ کنیم.

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟

برای این که ببینید تا امروز چقدر به ارزش هایتان پایبند بوده اید و چقدر بر مبنای آن ها زندگی کرده اید می توانید از تمرین های ساده ای استفاده کنید. گفتنی است که ارزش ها در طول زمان با توجه به مراحل طی می کنیم و آنچه با آن در زندگی مواجه می شویم تغییر می کنند. نه فقط ارزش ها، بلکه اعمال ما نیز همسو با این ارزش ها تغییر می کنند. زندگی در جریان است و با روبه رو شدن با تغییرات و دشواری ها از مسیر اولویت هایمان خارج می شویم و به بیراهه می رویم. بنابراین، صرف وقت برای بررسی ارزش ها در حال حاضر و ارزیابی مجدد آن ها در آینده مفید به نظر می رسد. باین کار، هم زمان قطب نما و نقشه را بررسی می کنید. به کدام سو می روم؟ آیا مایلم این مسیر را ادامه دهم؟ اگر نه، چگونه می توانم به سوی مسیر منتهی به اولویت هایم بازگردم؟



شکل ۱۰: ارزش ها دور ارزش هایی که برایتان اهمیت دارند خط بکشید.

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟

ارزش ها	اهداف	اقدامات روزانه
یادگیری مادام العمر، کنجکاوی، رشد فردی	دوره های آموزشی	مطالعه، تحصیل، انجام آزمون ها و فعالیت های جدید و متفاوت که سبب بهبود و پیشرفت مهارت ها و ارتقای سطح یادگیری می شوند.
عشق و شفقت به دیگران	به خاطر سپردن تاریخ های خاص مربوط به عزیزان، دیدار اقوام در زمان های مشخص	ابراز عشق و شفقت روزانه با کارهای کوچک. یادداشت کردن تاریخ تولدها و سالگردها، اختصاص زمان به وقت گذرانی با عزیزان. کمک کردن به همسایه ی سالمند برای گذر از خیابان

شکل ۱۱: این نمودار چند نمونه تفاوت میان ارزش ها و اهدافی که احتمالاً با آن ارزش ها هم خوانی دارند و اقدامات روزانه لازم برای رسیدن به آن ها را نشان می دهد.

جعبه ابزار: بررسی ارزش ها



در قسمت ابزار یدکی در انتهای کتاب، جدول خالی رسم شده که می توانید از آن برای بررسی آنچه در هر دوره از زندگی تان برایش بیشترین ارزش را قائل بوده اید استفاده کنید. نمونه های ذکر شده در ستون ها فقط نقطه شروع هستند. نیازی نیست دقیقاً همین موارد را دنبال کنید. مختارید آن ها را به ارزش ها و اهدافی که مناسب شما هستند تغییر دهید. در هر بخش فقط ارزش هایی را بنویسید که در دوره فعلی زندگی برایتان مهم است. نمونه سؤالات زیر برای انجام این کار به شما کمک می کنند.

در این دوره از زندگی تان دوست دارید چه آدمی باشید؟

می خواهید چه باورهایی داشته باشید؟

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟

می خواهید تلاش های شما نشان دهنده چه چیزی باشد؟

در چه کارهایی می خواهید مشارکت کنید؟

چه ویژگی ها یا نگرشی را می خواهید در این مرحله از زندگی خود به دست بیاورید؟

روابط فرزندپروری یادگیری و پیشرفت	سلامتی معنویت/ایمان تقریح/آسودگی خیال	خلاقیت کمک و همکاری کار
---	---	-------------------------------

بخش اصلی این تمرین، مرحله بعد از نوشتن ارزش ها در جدول است. در فرایند درمان ACT از افراد می خواهیم میزان اهمیت هر مجموعه ارزش را از مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنند. در این مقیاس، ۱۰ بیشترین اهمیت را داراست و ۰ اصلاً اهمیت ندارد. سپس از آن ها می خواهیم میزان پایداری به ارزش هایشان را با مقادیر مشابه رتبه بندی کنند؛ ۱۰ کاملاً مطابق و ۰ یعنی اصلاً طبق ارزش ها پیش نمی روند. سپس زمانی را صرف این دو ارزیابی می کنیم. تفاوت زیاد نشان می دهد که فرد از مسیر زندگی در راستای آنچه برایش مهم است دور شده؛ مثلاً مشخص کنید که مراقبت از سلامتی و بدن تان در بالاترین حد اهمیت با امتیاز ۱۰ از ۱۰ قرار دارد.

اما ارزیابی شما از روش زندگی براساس این معیار ۲ از ۱۰ است. تغذیه نامناسبی دارید و ورزش نمی کنید، این ارزیابی شما را برآن می دارد که در این برهه از زندگی به فکر تغییرات مثبتی برای زندگی براساس ارزش هایتان باشید. این روش بخش هایی از زندگی تان را، که به تجدیدنظر نیاز دارند، برایتان مشخص می کند.

این ارزیابی روشی عالی برای به دست آوردن کلی اولویت هایی است که قادر به انجام هم زمان همه آن ها نیستیم. این روش تعیین نمی کند که چه باید بکنیم و چگونه آن را انجام دهیم.

فقط نقشه ای از نمای کلی واقعیت های موجود پیش روی ما می گذارد. از اینجا به بعد، تعیین اقدامات لازم برای هرچه نزدیک تر شدن به مسیر دلخواهتان به عهده ماست.

از همه مهم تر این است که بدانیم هدف این تمرین حل و فصل مشکلات

فصل سی و سوم: کدام ارزش‌ها برای شما مهم‌ترند؟

و نحوه برخورد با احساسات خوشایند یا دردناکی که هر روز تجربه می‌کنیم نیست. هدف این روش کشف معنا و برداشت ما از روزهای سخت و آسان است. این تمرین ما را به صبرکردن تا فراهم‌شدن بستر مناسب برای زندگی در قالب شخصیت مدنظرمان دعوت نمی‌کند، بلکه ما را به تفکر درمورد انتخاب زندگی آگاهانه براساس ارزش‌هایمان و اتفاقات پیرامونمان فرامی‌خواند.

هنگامی که چند مورد از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی خود را مشخص و ارزش‌های خود را در این حوزه‌ها معین کردید، می‌توانید از این تمرین ساده استفاده کنید و میزان مطابقت زندگی‌تان با این ارزش‌ها درحال حاضر را بررسی کنید.

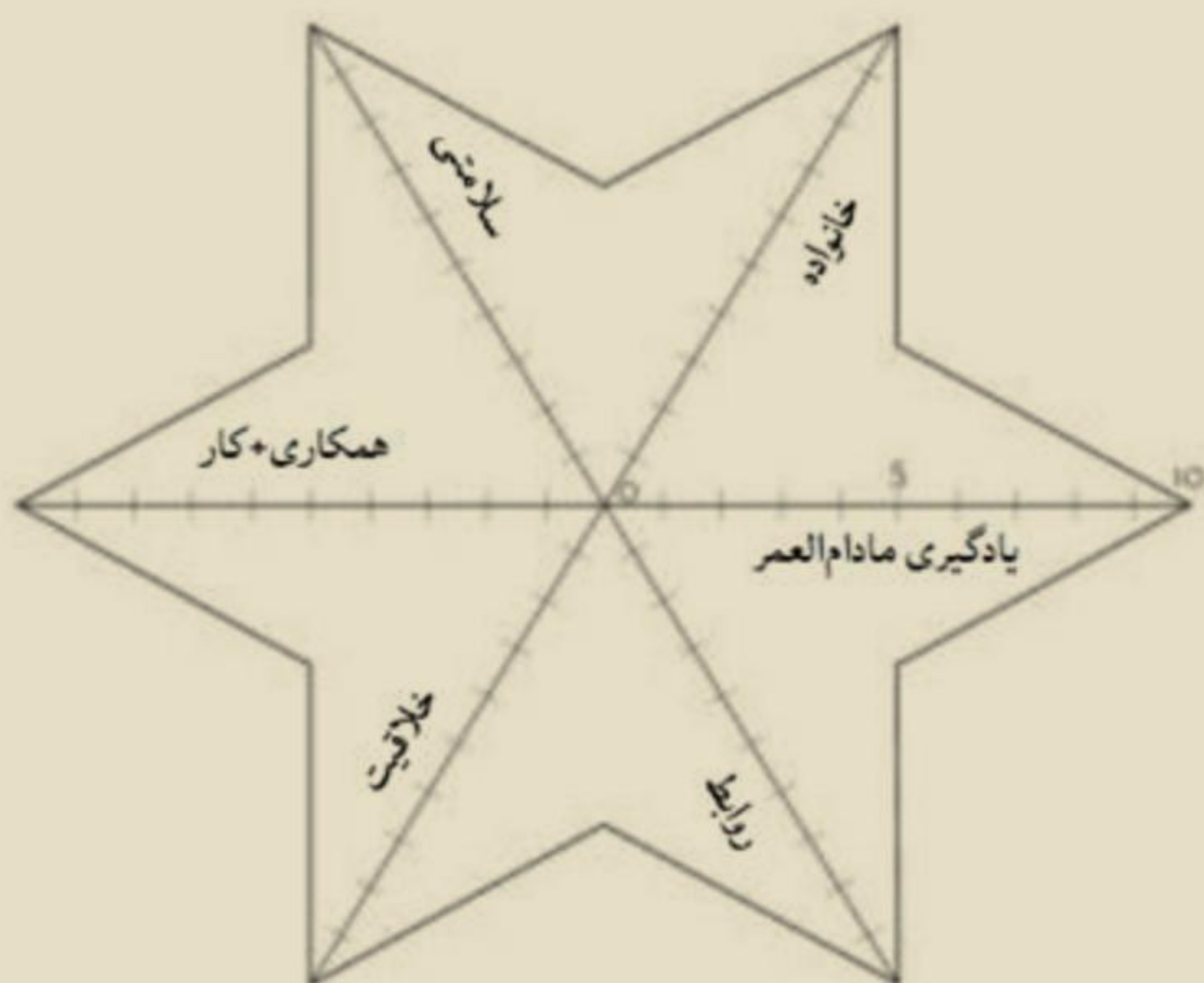
این تمرین را در اصل تویاس لوندگرین^{۱۳۶}، متخصص درمان ACT، طراحی کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید برداشت من از این روش است که مایلم از آن برای خودم استفاده کنم.

در ستاره‌زیر، شش معیار برای ارزیابی نوشته شده است. شما نمی‌توانید ارزش‌های مهم خود را به جای آن‌ها بنویسید. هر بال ستاره به ده قسمت تقسیم شده که باید در مقیاس ۰ تا ۱۰ روی عددی که درحال حاضر نشان‌دهنده میزان تطابق زندگی‌تان با ارزش‌هایتان است علامت بزنید. مثلاً اگر سلامتی خود را آن‌طور که می‌خواهید در اولویت قرار نداده‌اید، به آن ۵ از ۱۰ می‌دهید؛ اما در روابط خود حس می‌کنید که در جایگاه شریک زندگی عملکرد خوبی براساس ارزش‌هایتان دارید. بنابراین، به این بخش امتیاز ۹ از ۱۰ می‌دهید.

هنگامی که همه بخش‌ها را علامت زدید، آن‌ها را با خط به هم وصل کنید و ببینید ستاره‌تان به چه شکلی درمی‌آید. اگر ستاره‌تان نامتوازن است، به نقاط پایین‌تر آن دقت کنید.

این‌ها بخش‌هایی از زندگی شما هستند که نیاز به توجه بیشتری دارند. در انتهای کتاب، در بخش ابزار یدکی، ستاره‌های خالی درنظر گرفته شده که می‌توانید از آن‌ها برای تمرین استفاده کنید.

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟



شکل ۱۲: ستاره ارزش ها

احتمالاً تشخیص این که ارزش هایتان تا چه حد نشان دهنده آرزوهای خودتان و تا چه اندازه تحت تأثیر انتظارات دیگران است کار سختی است، اما موضوع مهمی است که باید آن را مشخص کنید. منظور من این نیست که احساس وظیفه یا تعهد به خانواده یا جامعه مهم نیست یا نباید جزء ارزش ها باشد، اما باید بررسی کنید که چه ارزش هایی واقعاً متعلق به شما هستند و چه ارزش هایی به شما تحمیل شده اند. باین کار، به دلیل نارضایتی از برخی جنبه های خاص زندگی یا نپرداختن به آن ها پی می بریم.

امتحان کنید: راه دیگر برای بررسی منظم تر ارزش ها، گنجاندن این کار در قالب یادداشت برداری یا خودارزیابی است. از چند نمونه سؤال زیر برای سمت و سو دادن به افکارتان استفاده کنید. از این روش هم شخصاً و هم با دیگران در جلسات درمانی برای بررسی ارزش ها استفاده می کنم.

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟



۱. اگر قرار باشد پس از فصل بعدی زندگی تان به آن بنگرید و از نحوه مواجهه تان با چالش های زندگی احساس غرور و رضایت کنید، امروز باید چه روش و رویکردی برای ساختن این فصل اتخاذ کنید؟ فصل بعد زندگی تان را چگونه تصور می کنید؟ برای پاسخ سعی کنید بر انتخاب ها، اقدامات و نگرش خود تمرکز کنید، نه روی افراد یا رویدادهایی که خارج از کنترلتان هستند. به این بیندیشید که پس از اتفاقات احتمالی، چگونه دوباره برای رسیدن به اهدافتان تلاش خواهید کرد؟

۲. در رابطه با خودتان، سلامتی و رشد شخصی تان چه کارهایی می خواهید انجام دهید؟ چه چیزهایی درباره این اولویت ها برایتان اهمیت دارد؟

۳. دوست دارید در ارتباط با افراد زندگی تان چه آدمی باشید؟ چه کیفیتی برای این روابط در نظر دارید و مایلید چه نقشی در زندگی آنها ایفا کنید؟

۴. دوست دارید آدم های زندگی تان کنار شما چه احساسی داشته باشند؟ دوست دارید در حلقه دوستان و خانواده وجودتان نمایانگر چه چیزی باشد؟

۵. اگر فقط یک بار بتوانید زندگی کنید، می خواهید چه تأثیری در طول زندگی تان از خود باقی بگذارید؟

۶. اگر هیچ کس نمی دانست شما زمانتان را چگونه سپری می کنید، آیا باز هم همان کار را انجام می دادید؟

۷. طی روزها و هفته هایی که سپری می کنید کدام یک از ارزش هایتان را برای هر انتخاب و اقدام مدنظر می گیرید؟ مثلاً «امروز انتخاب می کنم در هر تجربه، انتخاب و اقدامم، اشتیاق / شهامت / شفقت / کنجکاوی داشته باشم. برای این کار باید...»

خلاصه فصل

- برای این که ببینید تا امروز چقدر به ارزش هایتان پایبند بوده اید و چقدر برمبنای آنها زندگی می کنید می توانید از تمرین های ساده ای استفاده

فصل سی و سوم: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند؟

کنید.

- ارزش ها و پایبندی ما به آن ها با گذر زمان تغییر می کند؛ بنابراین سعی کنید ارزش هایتان را منظم بررسی کنید.

- استفاده از ارزش ها برای هدف گذاری، به اتخاذ تصمیمات و برنامه های روزانه ما نیز کمک می کند.

- روی آنچه می خواهید اتفاق بیفتد تمرکز نکنید، فارغ از هر اتفاق احتمالی روی کسی که می خواهید باشید، سهمی که می خواهید در بهبود و پیشبرد اوضاع داشته باشید و نگرستان برای پذیرش زندگی متمرکز شوید.

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟

چه اتفاقی سبب می شود به اهمیت برخی ارزش های ببرید و بفهمید که مطابق آن ها زندگی نمی کنید؟ چگونه حرکت در مسیر درست را آغاز می کنید؟ زمانی که تصمیم می گیریم تغییری ایجاد کنیم، احتمالاً به هدفی جدید و اساسی می اندیشیم. مثلاً پس از بررسی ارزش های تان تصمیم می گیرید با ورزش به مراقبت از سلامتی تان بپردازید. قدم بعدی تعیین اهداف جدید است؛ شاید تصمیم بگیرید در مسابقات ماراتن شرکت یا تغذیه تان را اصلاح کنید، اما صرف تعیین هدف چیزی تغییر نمی کند و تغییرات احتمالی پایدار نخواهد بود. در واقع جزئیات رفتارهای روزمره و تکراری شماست که پیشروی در مسیر درست را امکان پذیر می کند.

شاید شرکت در ماراتن هدف شما باشد، اما در نهایت چه در ماراتن شرکت کنید چه شرکت نکنید، بخش اصلی تغییر شما از نحوه برنامه ریزی برای دویدن روزانه، گروهی که برای ادامه برنامه دویدنتان به آن ملحق می شوید، روش هایی که طی آن به تدریج مسافت دویدنتان را افزایش می دهید و تغییرات رژیم غذایی تان سرچشمه می گیرد.

تعیین هدف، پشتکار اولیه برای حرکت در مسیر صحیح را در شما خلق می کند. اما به خاطر داشته باشید که اصرار به رسیدن به نقطه پایانی هدف و پایان مسیر، در واقع نوعی محدودیت است.

شاید در این میان، پس از ارزیابی دوباره ارزش های خود و براساس مهم ترین اولویت های تان، بخواهید در مسیر جدیدی قدم بگذارید و ادامه مسیرتان را در جهتی دیگر طی کنید.

بسیاری از مردم پس از یک بار دویدن در ماراتن، برای همیشه با آن خدا حافظی می کنند.

با گذر زمان شاید جزئیات ارزش های تان تغییر کند؛ بنابراین ارزیابی منظم ارزش ها کار مفیدی است. این کار امکان تمرکز روی جزئیات ظریف اصولی را، که طبق آن زندگی می کنید، فراهم می آورد. باید از خود پرسیم: «امروز می خواهم چگونه آدمی باشم؟ و برای قدم گذاشتن در

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟

این مسیر چه کاری قرار است انجام دهم؟» اگر قرار است از آن دسته افرادی باشید که هر روز مراقب سلامتی خود هستید، بعد از اتمام ماراتن، احتمالاً به این هدف پایبند خواهید بود.

این کار اقدامی دوجانبه است. با صرف زمان برای فکرکردن و تجسم شخصی که قصد دارید باشید و تغییر این ایده‌ها به اقدامات ملموس و پایدار، می‌توانید به تلاش‌هایتان معنا ببخشید. تغییر سخت است، پس به دلیلی واضح و ثبات شخصیت نیاز دارید، تا هنگام رویارویی با مخالفت اجتناب‌ناپذیر ذهن یا اطرافیانتان، با پشتکار به راهتان ادامه دهید.

به تدریج، پس از تثبیت روش‌های جدید تفکر و رفتار، باورهای شما درمورد خودتان شروع به تغییر می‌کند. در نتیجه دقیقاً فردی می‌شوید که سلامتی و تناسب اندام را در اولویت قرار می‌دهد، کسی که به سبک زندگی جدیدی پایبند است، نه کسی که هدف اصلی‌اش دویدن در ماراتن است. حالا ورزش می‌کنید؛ چون ورزش هدف شما نیست، بخشی از هویت شماست و ایده دویدن در ماراتن دیگر اهمیتی ندارد.

تمرکز بیش از حد بر نتیجه، سبب می‌شود در صورتی که نتایج زودهنگام را مشاهده نکردید یا در طول مسیر با مخالفت‌ها و موانع برخورد کردید، سریع دست از کار بکشید. تصمیم برای تعیین هدف باعث هیجان و جرقه‌های انگیزه در شما می‌شود. اما انگیزه مانند شعله کبریت است. می‌سوزد و تمام می‌شود. انگیزه منبع سوختی ناپایدار است. اما اگر برای رسیدن به هدف‌تان، فعالیت‌های جزئی روزانه‌ای را که چندان افراطی یا شدید و هیجانی نباشند در نظر بگیرید، هویت جدیدی که از دل همین کارها خلق می‌شود به پایداری‌تان در این مسیر کمک خواهد کرد.

خلاصه فصل

- هنگامی که تصمیم می‌گیرید زندگی‌تان را تغییر دهید، احتمالاً اول به تعیین اهداف بزرگ و افراطی تمایل دارید.

- صرف تعیین هدف نمی‌توانید از تغییر و پایداری آن در زندگی‌تان مطمئن باشید.

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟

- صرف زمان برای فکرکردن و تجسم شخصی که می خواهید باشید و تغییر این ایده ها به اقدامات ملموس و پایدار، به تلاش هایتان معنای درخور توجهی می بخشد.

- پیوند اهداف شما با هویتتان سبب می شود رفتارهای جدید شما را به نقطه ای فراتر از هدف اولیه تان هدایت کنند.

فصل سی و پنجم: روابط

فصل سی و پنجم: روابط

از زندگی با کیفیت، بدون حرف زدن درباره روابط نمی توان سخن گفت. روابط به انسانیت ما معنا می بخشند. وقتی از شاد زندگی کردن صحبت می کنیم، روابط بر همه چیز ارجحیت دارند؛ از جمله پول، شهرت، طبقه اجتماعی، ریشه های خویشاوندی و تمامی چیزهای دیگری که به ما گفته اند برای به دست آوردنشان بسیار تلاش کنیم. روابط و میزان رضایتمان از آنها، از سلامت همه جانبه ما جدا نیستند. آنها جزء اصلی این معادله اند. روابط سالم در طول دوران زندگی هم از سلامت فیزیکی و هم از سلامت روان ما محافظت می کنند (والدینگر^{۱۳۷}، ۲۰۱۵). منظور از روابط، فقط روابط زناشویی و رابطه با شریک زندگی نیست، بلکه منظور همه روابط است؛ رابطه با دوستان، خانواده، کودکان و جامعه. هم داده های علمی درباره معیارهای مختلف سلامت و هم شاخص های بیولوژیکی این نتیجه را تأیید می کنند، اما چنین ادعاهایی را در روایت زندگی افراد واقعی نیز می توان یافت. یکی از پنج حسرت اصلی افراد در حال مرگ این است که «کاش روابطم را با دوستانم حفظ می کردم» (ور^{۱۳۸}، ۲۰۱۲)

اما با این که این موضوع چنین نقش عمیقی در کیستی و چگونه زیستن ما دارد و در طول عمر و شاد زیستن ما بسیار مؤثر است، هیچ یک از ما به درستی نمی دانیم که برای سالم سازی روابط خود چه باید بکنیم. کسی در این زمینه کتابچه راهنما به ما نداده است.

ما از لحظه تولد با دیگران ارتباط برقرار می کنیم و از تجربیات حاصل از این روابط درس می گیریم. از اولین روابطی که با پدر و مادر، خواهر و برادر، فامیل و هم سالانمان داشتیم الگوهایی برای روابطمان ساختیم. مجبور بودیم در سال هایی که بیشترین آسیب پذیری را داشتیم این درس ها را بیاموزیم، در این دوران، نه فقط نمی توانستیم روابطمان را انتخاب کنیم، بلکه برای بقا هم کاملاً به آنها وابسته بودیم. ممکن است الگوهای رفتاری که در سال های اول زندگی برای مدیریت روابط می آموزیم در روابط بزرگ سالی تقریباً بی فایده باشند.

فصل سی و پنجم: روابط

اما با توجه به این که روابط نقشی حیاتی در شادزیستن و طول عمر دارند، چگونه می‌توانیم (حتی در بزرگ‌سالی) تدبیری برای بهبود آن‌ها بیندیشیم؟ شناخت و آگاهی‌ای که از مشاوره فردی و جلسات زوج‌درمانی به دست می‌آوریم می‌توانند ما را در این مسیر کمک کنند. روان‌درمانی تحلیلی شناخت^{۱۳۹} نوعی روان‌درمانی است که بر الگوهای ارتباطی، که در سال‌های اولیه زندگی می‌سازیم و تأثیر آن‌ها در روابط بزرگ‌سالی، صحنه می‌گذارد. این درمان در تعیین نقش‌هایی که می‌خواهید در روابط داشته باشید و چرخه‌هایی که احساس می‌کنید در آن‌ها گرفتار شده‌اید، بسیار روشن و مؤثر عمل می‌کند. اما آن دسته از ما، که نمی‌توانیم به روان‌درمانی (CAT) دسترسی داشته باشیم، چه کاری می‌توانیم برای درک بهتر روابطمان و بهبود آن‌ها انجام دهیم؟

در گام اول، باید به باورهای نادرست فرهنگ عامه اشاره کنم که سبب می‌شوند حس کنیم درک بسیار اشتباهی از مسائل داریم. بیشتر این باورها هم در مورد روابط صمیمانه و هم در رابطه با دوستان و خانواده رایج‌اند.

باورهای نادرست درباره روابط

عشق آسان به دست می‌آید. این تصور که وقتی فرد مناسب‌تان را یافتید می‌توانید با او زندگی جدید و شادی آغاز کنید و همه چیز همیشه باید خوب پیش برود، هیچ سنخیتی با جهان واقعی ندارد و باعث نارضایتی بیشتر مردم از روابطشان می‌شود. رابطه ماندگار مثل نشستن در قایقی که آرام در جهت جریان آب حرکت می‌کند نیست. باید پاروها را بردارید و درباره این که می‌خواهید با آن به کجا بروید، تصمیماتی بگیرید و کارهایی انجام دهید که مبتنی بر ارزش باشند. سپس باید این کارها را مدام تکرار کنید. اگر به جای این که روی کارها و انتخاب‌های هدفمند وقت بگذارید، بیشتر وقتتان را صرف شناور بودن در جهت جریان آب کنید، ممکن است اوضاع آن‌طور که باید پیش نرود.

یکی بودن. در رابطه نزدیک یا در روابط دوستانه وجود اختلاف نظر هیچ ایرادی ندارد. قرار نیست همیشه سر هر موضوعی با هم موافق باشید.

فصل سی و پنجم: روابط

شما دو انسان متفاوت با قدرت درک، تجربیات، نیازها و روش‌های مقابله‌ای خاص خود هستید. اگر شما واقعاً با کسی خودمانی و وارد رابطه شوید، بی‌شک بخش‌هایی از وجود او را خواهید دید که برای ادامهٔ رابطه با او احتمالاً باید آن‌ها را بپذیرید و تحمل کنید.

همیشه کنار هم بودن. چه در روابط صمیمی و چه در دوستی، لذت بردن از وقت‌گذرانی جدای از هم هیچ ایرادی ندارد. مجبور نیستید دائماً کنار هم باشید. شما دو فرد مجزا و منحصر به فردید و پرورش آن جنبه‌های وجودتان، که سبب تفاوتتان می‌شود، هرگز رابطه‌تان را تهدید نمی‌کند. این باور غلط، ترس از طردشدن را تشدید می‌کند و سبب می‌شود بسیاری از افراد مانع رشد و توسعهٔ فردی خود یا شریک زندگی‌شان شوند. احساس امنیت در رابطه، سبب افزایش آزادی و استقلال فرد می‌شود؛ ضمن این‌که از سایر جنبه‌های زندگی شریک خود نیز احساس خطر نخواهد کرد.

تا ابد خوش و خرم زندگی کردن. از داستان‌های افسانه‌ای گرفته تا فیلم‌های هالیوودی، قصه با شروع رابطه پایان می‌یابد. انگار که زندگی فقط یافتن فردی بی‌نقص و پس از آن شادی بی‌پایان است. زندگی سفر در مسیری است که پیچ‌وخم و ناهمواری‌های فراوانی دارد. مستحکم‌ترین روابط هم روزهای سخت و جدایی و اختلاف نظر را تجربه می‌کنند. مواقعی پیش می‌آید که یک یا هر دو نفر با شکست و ضرری بزرگ یا بیماری و درد مواجه می‌شوند. گاهی ممکن است دچار سردرگمی احساسی شوید یا اشتیاق کمتری به رابطه احساس کنید یا خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابلتان مبهم و پیچیده به نظر برسد. شاید جایی اشتباه ما دل دیگری را به درد آورد. با اعتقاد به باور نادرست تا ابد خوش و خرم زندگی کردن، به راحتی این فرض را می‌پذیریم که این رابطه آنچه می‌خواستیم نیست و بدون در نظر گرفتن این‌که همه در روابطشان دچار مشکل‌اند به رابطه‌مان پایان می‌دهیم. حتی اگر این مشکلات شما را از پای درآورند، باز هم می‌توانید برخیزید و رابطه‌تان را از سر بگیرید.

فصل سی و پنجم: روابط

رابطه موفق یعنی به هر قیمتی کنار هم ماندن. روابط تأثیر بسزایی در سلامتی و شادی ما دارند؛ اما فقط رابطه داشتن کافی نیست. با توجه به آثار مثبت روابط باید برای بهبود کیفیتشان تلاش کرد و تصمیمات آگاهانه و دقیقی درباره آن‌ها گرفت. ما فقط می‌توانیم مسئولیت کامل خود را به عهده بگیریم و حق نداریم تغییری را به دیگری تحمیل کنیم. پایان دادن به رابطه‌ای که به سلامتی جسم و روان شما آسیب می‌زند کار درستی است. در بخش منابع اطلاعاتی آخر کتاب، به مراکز خدماتی اشاره کرده‌ام که از کسانی که در رابطه‌شان امنیت ندارند حمایت می‌کنند.

چگونه در روابطمان فرد بهتری باشیم

مراقبت از خود، مراقبت از رابطه و تلاش برای بهبود روابطمان به معنای توجه و احساس مسئولیت به خودمان است؛ بنابراین همه ابزارهای خودمراقبتی مذکور در این کتاب برای حفظ رابطه نیز مفیدند. عملکرد بهتر در رابطه، به این معنا نیست که دیگری را به رفتارکردن مطابق میلان و تبدیل شدن به شخص دلخواهتان وادارید. در جلسات زوج‌درمانی، دو نفر با هم روی روابطشان کار می‌کنند، اما شما می‌توانید در سطح فردی با شناخت نیازها و الگوهای فردی و چرخه‌هایی که در آن‌ها گیر افتاده‌اید برای بهبود رابطه‌تان تلاش کنید. وقتی به شناخت جامعی از خود برسید و راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط و تعامل با دیگران از جمله خودتان بیاموزید، می‌توانید روابطتان را در حد چشمگیری تغییر دهید. آگاهی از این که چه کسی می‌خواهید باشید و چه نقشی در ارتباط با اطرافیانتان ایفا کنید و چگونه ضمن حفظ حدود مرزها، خودتان را در روابطتان رشد دهید، مانند قطب‌نما مسیر درست را به شما نشان می‌دهد. به این ترتیب، هرگاه در پیچیدگی‌های فرازونشیب روابط احساس گمراهی و سردرگمی کردید، نیازی نیست به دیگران متکی باشید که راه را به شما نشان دهند. خودتان می‌توانید دوباره ظرفیت‌ها و احساساتتان را بازیابی کنید. کمی به عقب برگردید و تصمیم بگیرید چگونه با انتخاب‌های درست امروز فردای بهتر

فصل سی و پنجم: روابط

مدنظرتان را رقم بزنید.

دل بستگی

سبک‌های مختلف دل بستگی^{۱۴۰} از اوایل زندگی در ما شکل می‌گیرند. این کار بدون اختیار و انتخاب ما انجام می‌شود. مغز برنامه‌ریزی شده تا ما را به کسی که مراقبمان است دل بسته کند. با این کار، هر کودکی می‌تواند با والدین خود روابط صمیمی برقرار کند تا برای امنیت و آرامش نزد آن‌ها برود و از این رابطه برای ایجاد پایگاهی امن استفاده کند. پس از کسب اطمینان از وجود این پایگاه امن، کودک با احساس امنیت و فراغ بال به کشف جهان و برقراری روابط جدید براساس آموخته‌هایش می‌پردازد. اما وقتی در جریان زندگی، والدین از پس برقراری ارتباط و همچنین امنیت مداوم و پایدار کودک برای بسط دل بستگی ایمن برنمایند، فرایندهای ناایمن درونی منتج از این دوران، وارد روابط بزرگ‌سالی خواهند شد (زیگل^{۱۴۱} و هاتزل^{۱۴۲}، ۲۰۰۴).

این فرایندها الگوهایی هستند که برای تعریف انتظارات و رفتارمان در روابط ساخته‌ایم؛ از همین‌رو بر سبک و سیاق ارتباط ما با دیگران در بزرگ‌سالی اثر می‌گذارند. سبک دل بستگی خاص حکم ابدی و تغییرناپذیر نیست که نحوه ارتباطتان با دیگران را از پیش تعیین کند، اما راه مفیدی برای شناخت برخی از چرخه‌هایی است که احساس می‌کنید در بزرگ‌سالی در دل آن‌ها گرفتار شده‌اید. مغز ما منعطف است و قابلیت انطباق‌پذیری دارد؛ بنابراین شناخت الگوها و انتخاب‌های آگاهانه برای تکرار دائمی کاری برخلاف آن‌ها، درنهایت معیاری جدید برای ما خواهد شد.

دل بستگی اضطرابی

سبک دل بستگی اضطرابی^{۱۴۳} خود را در قالب نیاز به کسب اطمینان مکرر از عشق و علاقه دیگری و طردنشدن نشان می‌دهد. افرادی که سبک دل بستگی اضطرابی دارند احتمالاً در محیطی بزرگ شده‌اند که از والدینشان مقطعی دور شده و از بازگشت آن‌ها مطمئن نبوده‌اند یا به آن‌ها دسترسی پیوسته نداشته یا از محبت و توجه مستمر بی‌بهره

فصل سی و پنجم: روابط

بوده‌اند.

دل‌بستگی اضطرابی ممکن است در تمایل به راضی نگه‌داشتن دیگران نمود کند؛ به این شکل که فرد در بیان نیازهای شخصی‌اش مشکل داشته باشد یا برای اجتناب از مشاجره و تعارض به برآوردن نیازهای شخصی طرف مقابلش پردازد؛ حتی اگر این کار به قیمت آسیب‌دیدن نیازهای خودش تمام شود.

تمرکز مداوم بر جلوگیری از ترک‌شدن ممکن است به فرض خودانجام^{۱۴۴} تبدیل شود؛ زیرا نیاز بی‌وقفه به کسب اطمینان ممکن است طرف مقابل، که مثلاً دل‌بستگی اجتنابی دارد، احساس کنترل‌شدن داشته باشد و همین امر، به تعارض منجر شود. کسی که دل‌بستگی اضطرابی دارد اگر اطمینان لازم را مدام از شریکش دریافت نکند، دچار نارضایتی خواهد شد. اما به دلیل ترس از مشاجره و دعوا نیازهای خود را بیان نخواهد کرد.

راه‌حل چنین مواردی، اطمینان‌دادن دائمی به طرف مقابل یا نادیده‌گرفتن نیازهای او، به این امید که به مرور برطرف خواهند شد، نیست. به‌جای این برخوردها، شخصی که دل‌بستگی اضطرابی دارد باید با تقویت خودآگاهی و یادگیری روش‌های آرام‌سازی به برانگیختن حس امنیت در خود، بدون وابستگی به شریکش اقدام کند. این کارها را هم یک نفر، هم دو طرف رابطه با هم می‌توانند انجام دهند.

دل‌بستگی اجتنابی

نشانه‌های دل‌بستگی اجتنابی^{۱۴۵} برخلاف سبک اضطرابی است. در این سبک، به‌رغم نیاز انسان به برقراری ارتباط با دیگران، نزدیکی و صمیمیت احساس خطر و ناامنی برمی‌انگیزد. حس استقلال شدید در این افراد باعث امنیت می‌شود؛ اما با وجود این که برای حفظ روابطشان از جان و دل مایه می‌گذارند، احساس ناراحتی، آسیب‌پذیری و ترس هم دارند و با تمایلاتشان مبنی بر خاموشی احساسی و اجتناب از صمیمیت یا بگومگو در تعارض‌اند.

این برخوردها اغلب با فقدان عشق و توجه اشتباه گرفته می‌شوند؛ اما

فصل سی و پنجم: روابط

باید درک کرد که این‌ها رفتارهایی هستند که زمانی به فرد احساس خوبی می‌داده‌اند. کسانی که دل‌بستگی اجتنابی دارند احتمالاً در کودکی والدینشان، چه فیزیکی و چه احساسی، برای برقراری ارتباط و پاسخ به نیازهای فرزندشان در دسترس نبوده‌اند. شاید وابستگی به دیگری، به پس‌زده شدن آن‌ها منجر شده یا مراقبان‌شان به آن‌ها بی‌توجه بوده‌اند. این‌که فکر کنیم افرادی که سبک دل‌بستگی اجتنابی دارند نمی‌خواهند یا نیازی به برقراری ارتباط ندارند تصور غلطی است. آن‌ها هم مثل بقیه انسان‌اند، فقط در کشاکش شکستن حفاظ‌هایی که در سال‌های اولیه زندگی‌شان برای حفظ امنیت دور خود کشیده‌اند، فرصت برقراری ارتباط عمیق با دیگران را از دست داده‌اند. برعکس افرادی که دل‌بستگی اضطرابی دارند و به لحاظ ضعف در اتکا به خود آسیب‌پذیرند، فردی که دل‌بستگی اجتنابی دارد از نظر ایجاد صمیمیت در روابط نزدیک آسیب‌پذیر است. شریک زندگی این افراد، با آگاهی از این‌که چرا صمیمیت در این افراد سبب بروز ناامنی و ناراحتی می‌شود و تلاش برای ایجاد تدریجی صمیمیت می‌توانند گام مؤثری برای کمک به آن‌ها بردارند.

دل‌بستگی ایمن

زمانی که کودک بداند والدینش به نیازهای عاطفی و جسمی‌اش به‌موقع پاسخ می‌دهند و به ثبات این موضوع اطمینان داشته باشد، به‌مرور می‌آموزد که احساساتش را بیان و پاسخ دریافت کند. او در بیان نیازهایش، احساس امنیت می‌کند و خود را برای ورود به دنیای بیرون و تحقق خواسته‌هایش توانمند می‌یابد. چنین نتیجه‌ای به‌معنای کمال فرزندپروری والدین نیست، اما قطعاً آن‌ها آن‌قدر اطمینان‌بخش بوده‌اند که برای فرزندشان پایگاه امنی ساخته‌اند و در صورت وقوع اشتباه، درصدد جبران آن برآمده‌اند تا اعتماد موجود به قوت خود باقی بماند.

دل‌بستگی ایمن^{۱۴۶} در کودک به معنی خوشحالی دائمی او و پیش‌بینی نیازهایش قبل از گریه کردن نیست. این بچه‌ها آن‌قدر احساس امنیت می‌کنند که هنگام نبود یکی از والدین ناراحتی‌شان را ابراز کنند، اما پس

فصل سی و پنجم: روابط

از بازگشت دوباره او ارتباطشان را از سر بگیرند. آنها طی رشد و در مرحله بزرگسالی از صمیمیت لذت می‌برند و در عین حفظ استقلال، قادرند نیازها و خواسته‌هایشان را بیان کنند.

دل‌بستگی ایمن زیربنایی محکم برای مدیریت روابط سالم در بزرگسالی است، اما متضمن انتخاب‌ها و رفتارهای درست برای برقراری رابطه‌ای ایده‌ئال نیست. کسی که دل‌بستگی ایمن دارد در ارتباط با فردی با سبک دل‌بستگی متفاوت، با تلاش زیاد برای درک طرف مقابل و شفقت‌ورزی به او، که کودکی متفاوتی داشته است، می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

دل‌بستگی آشفته یا سازمان‌نیافته^{۱۴۷}

اگر والدین نتوانند مراقبت و حمایت عاطفی مطمئن و باثباتی فراهم کنند یا رابطه آنها آکنده از خشونت، تحقیر و آزار باشد، فرزندان دچار دل‌بستگی آشفته می‌شوند. به دلیل تجربیات آشفته و سردرگم، این کودکان احتمالاً به مراقبان خود رفتارهای اجتنابی همراه با مقاومت نشان می‌دهند. حتی امکان دارد کسی که آنها برای حفظ امنیتشان به او نیاز دارند هم فرد ترسناک و خطرناکی باشد. بعدها در بزرگسالی این سبک دل‌بستگی ممکن است در قالب مشکلاتی در مواجهه با احساسات نمود پیدا کند و فرد در برابر استرس، ترس شدید از رهاشدن و مشکلات رابطه آسیب‌پذیر و به‌راحتی دچار گسستگی^{۱۴۸} شود. مانند سایر دل‌بستگی‌ها، این مورد نیز با حمایت تغییریافتنی است. برای توانایی در مدیریت آسیب‌پذیری در برابر ارتباط و صمیمیت و ترس از جدایی می‌توان اقدامات مناسبی انجام داد.

فصل سی و پنجم: روابط

درست است که تجربیات اوایل زندگی در نحوه بیان افکار و احساسات ما در روابط بزرگ سالی تأثیر بسیار زیادی دارند، اما وحی منزل نیستند. در خلال روابط، به شناخت بیشتری از خود و نزدیکانمان می‌رسیم. درک و شناخت الگوهای برقراری ارتباط خود و افرادی که با آنها در ارتباطیم گام مؤثری در بهبود روابطمان است. این کار سبب می‌شود از رفتارهای دیگران برداشت شخصی نکنیم و تصمیماتی آگاهانه اتخاذ کنیم که به هر دو طرف کمک می‌کند با برقراری رابطه‌ای نزدیک و سرشار از اعتماد زندگی‌شان را بهبود بخشند.

حال ببینیم چگونه می‌توانیم این صحبت‌ها را به مرحله اجرا درآوریم. برای شروع بهبود رابطه‌مان امروز چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ مانند بسیاری از مسائل دیگر، در این مورد هم راه حل فوری وجود ندارد. بنا نیست برای تغییرات ماندگار و بهتر کردن امور حرکت بزرگ و عظیمی انجام دهیم. درواقع این انتخاب‌های آگاهانه و حساب شده به ظاهر کوچک هر روزه ما و تلاش مداوم و مطمئن برای حرکت به سوی ارزش‌هاست که تغییرات پایدار را به وجود می‌آورند. برای حصول اطمینان از این که اقدامات روزانه شما آگاهانه است نه انفعالی، هر از گاهی به عقب برگردید و بیندیشید که از زندگی‌تان چه می‌خواهید. جان گاتمن^{۱۴۹}، پژوهشگر روابط مثبت، معتقد است که چه برای زنان و چه برای مردان عامل مهم تعیین میزان احساس رضایت از رابطه در ۷۰ درصد موارد کیفیت دوستی طرفین است (گاتمن و سیلور^{۱۵۰}، ۱۹۹۹). با این اوصاف، تمرکز جدی بر ارتقای کیفیت دوستی و کار کردن روی جنبه‌هایی که از شما دوست بهتری می‌سازند راه حل خوبی به نظر می‌رسد. معاشرت‌های لذت بخش مکرر، حفظ شفقت و احترام دوجانبه تحت هر شرایط، شناخت بهتر جزئیات و ظرافت‌های طرف مقابل و یافتن راه‌های متفاوت برای بیان قدردانی و توجه در زندگی روزمره از جمله کارهایی هستند که به دوستی کیفیت می‌بخشد. هر قدر زندگی را مملو از صمیمیت و تجربیاتی کنیم که دوستی را مستحکم‌تر می‌کنند، رابطه‌مان را در برابر موانع اجتناب‌ناپذیری مانند اختلاف نظر و اتفاقات

فصل سی و پنجم: روابط

استرس‌زا و نواقص و کمبودها بیشتر محافظت می‌کنیم. تحمل فرازونشیب‌های زندگی وقتی آسان‌تر است که دست‌به‌دست هم دهیم و احترام و قدردانی عمیقی به هم داشته باشیم.

ارتباط

در این کتاب، درباره‌ی خطرهای بی‌حسی عاطفی و اجتناب زیاد صحبت کرده‌ام. روابط، خواه با دوستان نزدیک و صمیمی خواه با اعضای خانواده، ذاتاً با احساسات درآمیخته‌اند. تعامل انسان‌ها باعث برانگیختن احساسات مختلف در آن‌ها می‌شود. چند کلمه از کسی که دوستش داریم ممکن است ما را از فرط خوشحالی تا عرش ببرد یا از ناراحتی به زانو درآورد. البته منطقی است که در صورت شدت یافتن احساسات، کنار بکشیم و عقب بایستیم. با این کار، ارتباط طرفین قطع می‌شود. باین حال، تمامی زوج‌درمانگرها و متون تحقیقاتی گویای این مطلب‌اند که بخشش و بازگشت به هم شالوده‌ی ارتباطی عمیق و مطمئن است (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹).

قطع ارتباط با خود و احساسات و عزیزانمان تبعات منفی در روابط و سلامت روان ما خواهد داشت (هری، ۲۰۱۸). اما باز هم اطرافمان راه‌های بسیاری وجود دارند که ما را به فرار از لحظاتی آسیب‌پذیر و سوسه می‌کنند. حضور دائم در فضای مجازی یا غرق شدن در کار برای سرپوش گذاشتن بر احساسات از جمله همین راه‌ها هستند. راه دیگر، کناره‌گرفتن از رابطه برای صرف وقت بیش‌ازحد روی بهبود خود براساس قواعد دنیای بیرون و تلاش برای رسیدن به کمال یا ثروت بیشتر است. اما هیچ‌یک از این راه‌ها، دردی از مشکلات ارتباطی ما دوا نخواهد کرد.

پس چه باید کرد؟ در این بخش به نظریات متخصصان درباره‌ی روش‌های برقراری ارتباط طولانی‌مدت و معنادار می‌پردازیم.

خودآگاهی: ما همیشه به نیازها، افکار و احساسات دیگران واقف نیستیم و همین قضیه ارتباط را سخت می‌کند. اما از درون خود خبر داریم؛ پس بهترین نقطه برای شروع بهبود روابط، خود شما هستید. البته نه در

فصل سی و پنجم: روابط

نبردی خودسرزنش گرانه، بلکه با موشکافی از سر مهر و شفقت و تلاش برای شناخت چرخه‌هایی که در دل آن‌ها گرفتار شده‌اید و آنچه شما را به آن‌ها آسیب‌پذیر می‌سازد. این کار راه را برای شکستن این چرخه‌ها هموار می‌کند. تضمینی وجود ندارد که طرف مقابل نیز به خودکاوی این چینی تمایل داشته باشد، اما شروع تغییرات رفتاری در ما، احتمالاً به تغییر رفتار او نیز منجر خواهد شد. البته این به معنای تغییر دادن خود به امید تغییر کردن دیگران نیست، ما قصد داریم جایگاه و نحوه عملکرد مدنظرمان در یک رابطه و تغییراتی را که می‌خواهیم در آن ایجاد کنیم مشخص کنیم و حدود مرزهایی را که برای خود قائلیم با ذکر دلیل معین کنیم.

پاسخگویی عاطفی: هنگام وقوع مشکل در رابطه‌تان هجوم ترکیبی از احساسات، که قادر به توصیفش نیستید، چیز عجیب و نامعقولی نیست. ارتباط عاطفی ایمن برای مغز، که وظیفه‌اش حفظ بقای ماست، اولویت اصلی به‌شمار می‌رود. فریاد کشیدن، جیغ زدن، فاصله گرفتن و سکوت همگی یک خواسته را به شیوه‌های مختلف بیان می‌کنند: «آیا از من حمایت می‌کنی؟» «آن قدر برایت اهمیت دارم که کنارم بمانی؟» «وقتی بیش از هر زمان به تو نیاز دارم برای من چه کاری انجام خواهی داد؟» سبک‌های دل‌بستگی، که پیش‌تر درباره آن صحبت کردم، روش‌های مختلفی برای پرسیدن این سؤالات به ما دیکته می‌کنند. با احساس از دست دادن رابطه، مغز ما زنگ هشدار ستیز و گریز را به صدا درمی‌آورد و آن‌گاه حاضریم هر کاری برای بازگرداندن حس امنیت به خود انجام دهیم. برخی با پر خاشگری و بعضی با پنهان شدن، انزوا، مسدود کردن احساسات و بی‌توجهی مطلق سعی دارند دوباره آرامششان را به دست آورند. به‌رغم این واقعیت که قطع ارتباط سبب ناراحتی می‌شود، ورود به چرخه‌های حمله و پر خاشگری یا چرخه دوری کردن و انزوا تقریباً بازگشت به هم را ناممکن می‌سازد. سو جانسون^{۱۵۱}، استاد روان‌شناسی بالینی و متخصص زوج‌درمانی مبتنی بر احساسات، در کتاب خود با عنوان محکم در آغوشم بگیر^{۱۵۲}، معتقد است اگر ارتباط دوباره برقرار

فصل سی و پنجم: روابط

نشود، احساس انزوا و بی‌مهری به وی در فرد همچنان ادامه می‌یابد. تنها راه بازگشت این است که دوباره از لحاظ احساسی به هم نزدیک شوید و اطمینان یکدیگر را جلب کنید. او به این نکته مهم اشاره می‌کند که گاهی ممکن است یکی از طرفین در تقلا برای دریافت پاسخ عاطفی، از کوره دربرود و شروع به سرزنش و حمله به دیگری کند و طرف مقابل، با تصور این که رابطه در حال نابودی است، بدون هیچ واکنشی در انزوای بیشتر فرو رود. برای رفع این مشکل، باید به خواسته‌ها و نیازهای دیگری برای برقراری ارتباط مجدد و نیازهای ناشی از سبک دل‌بستگی او توجه کرد. موقعی که غرق در احساسات هستید، انجام این کار بسیار سخت است. بنابراین، ناگزیر باید برای آرام کردن خود و مدیریت بحران هم تلاش کنید.

گام بعدی، پاسخ‌دادن به هرگونه حرف یا اشاره شریکتان - برای آغاز دوباره ارتباط - با درک، مهربانی و شفقت است تا به او نشان دهید وجودش برایتان اهمیت دارد. بسیار مهم است که پس از انجام این کار، دوباره از او فاصله نگیریم و ضمن نشان‌دادن توجه و تعهد کنارش بمانیم.

ابراز نارضایتی محترمانه: اکثر افراد برخی روش‌های نقد را می‌پذیرند و از آن نکته‌ای می‌آموزند، اما از بعضی روش‌ها شرمسار می‌شوند. سرزنش کردن بازی دو سر باخت است. برقراری رابطه‌ای سالم به معنی چشم‌پوشی از نیازهای خود برای خشنودی دیگری نیست؛ بلکه لازمه آن به کار بستن شفقت و توجهی است که دوست داریم در رویارویی با ناامیدی و شکست از دیگری دریافت کنیم.

روابط سالم از تعارض عاری نیستند. این روابط به ترمیم دقیق شکاف‌های ارتباطی نیاز دارند. فارغ از جزئیات هر ناسازگاری و جدای از اشتباهات و الگوهای رفتاری اساسی نامناسب فردی، هریک از طرفین به احساس عشق، تعلق و پذیرش نیاز یکسانی دارند. یکی از جنبه‌های اساسی درمانی، که ستون‌های محکم خودکاوی و تغییر را پایه‌ریزی می‌کند، برقراری رابطه‌ای شامل پذیرش، قضاوت‌نشدن و توجه مثبت

فصل سی و پنجم: روابط

بی قید و شرط است. وقتی احساس کنیم به ما حمله شده یا رها شده ایم، اگر احساس شرم ما را فرا بگیرد یا فکر کنیم کسی قدرمان را نمی داند، نمی توانیم درست فکر کنیم و بهترین راه برای بهتر کردن اوضاع را بیابیم. در این شرایط در حالت حفظ بقا قرار می گیریم. به جای این که از سر استیصال و درماندگی گفت و گو دربارهٔ اختلاف نظرها را به انتقاد و تحقیر بکشید، پیش از شروع صحبت خوب فکر کنید و آماده شوید بتوانید در شرایط آرام این کار را انجام دهید. پرداختن به رفتاری خاص به جای حمله همه جانبه به شخصیت طرف مقابل، به حفظ خونسردی در خلال گفت و گو کمک می کند. به جای این که توقع داشته باشید دیگری احساسات و نیازهایتان را حدس بزند، به وضوح آن ها را بیان کنید. ضمن این که با همان احترام و قدرشناسی رفتار کنید که دوست دارید اگر به جای شخص مقابلتان بودید با شما رفتار شود. البته انجام این کارها وقتی به شدت درگیر احساسات هستید کار راحتی نیست؛ در نتیجه بهتر است به ارزش های شخصی خود دربارهٔ این که چطور شریکی می خواهید باشید رجوع کنید.

ترمیم و بازسازی: وقتی صحبت از ترمیم به میان می آید، اولویت ما برقراری ارتباط مجدد است. این امر مستلزم پذیرش نقش هر دو در بروز اتفاقات پیش آمده و سازش و تغییر رفتارشان است. برقراری دوباره ارتباط، به عناصری مانند عشق، قدردانی، پذیرش و مهربانی - که در وهلهٔ اول باعث این پیوند شده اند - نیز نیاز دارد. البته رسیدن به این شرایط در حین بحران عاطفی میسر نیست؛ بنابراین نباید عجله کرد. بهتر است برای کاهش آسیب ها، دو طرف مدتی از هم دور بمانند تا به آرامش برسند. سپس با استفاده از مهارت های لازم به هم نزدیک شوند؛ شاید این ها آرمان گرایانه به نظر برسند و زندگی واقعی همیشه این طور پیش نرود. شکستن عادت های قدیمی کار واقعاً سختی است، اما کمال گرایی در رابطه هم بی فایده است. بیشتر اوقات برداشت درستی از کمال گرایی نداریم.

در این شرایط بهترین کار این است که با پشتکار و تعهد گامی به عقب

فصل سی و پنجم: روابط

برداریم و پس از ارزیابی دوباره، برای ترمیم و بازسازی رابطه نهایت تلاشمان را به کار بگیریم. هر کاری که به دفعات تکرار شود، ملکه ذهن ما خواهد شد.

روی آوردن به قدرشناسی: در فصل‌های قبل درباره اهمیت توجه به قدرشناسی صحبت کردم. در هیاهوی زندگی روزمره، زمانی که برای تغییر شرایط به شریکمان نیازمندیم یا وقتی او را به شدت از خود مأیوس کرده‌ایم، بازگشت به الگوی توجه بیش از حد به شریک زندگی کار راحتی است؛ اما مهم این است که آگاهانه تصمیم بگیرید بر آنچه در وجودش تحسین و قدردانی شما را برمی‌انگیزد تمرکز کنید. این کار روشی نسبتاً ساده است که نه فقط وضعیت عاطفی شما، بلکه نحوه رفتارتان با او را نیز تغییر می‌دهد.

معنا و ارزش‌های مشترک: وقتی زندگی کردن با کسی را انتخاب کردید، بررسی ارزش‌ها و سنجش کلی شرایط فقط به شما اختصاص ندارد. برای برقراری رابطه‌ای مقاوم در برابر چالش‌های زندگی باید نقاطی که در آن ارزش‌هایتان با هم تناسب و اشتراک دارند بیابید و با احترام اختلاف ارزش‌ها را بپذیرید. در آغاز رابطه، ببینید هر دوی شما دوست دارید چگونه به دیگری توجه کنید و چگونه به شما توجه شود، چگونه صحبت کنید و چگونه با شما صحبت شود و چگونه حمایت کنید و حمایت شوید. با توجه به اهداف شخصی و رویاهای مشترکتان برای زندگی در کنار هم می‌توان موارد دیگری به این فهرست افزود. برخی از جنبه‌های رابطه و زندگی شخصی و روابط خانوادگی برای هر دو طرف بسیار مهم است؛ درحالی که برخی جنبه‌ها برای یک نفر فقط به این دلیل محترم است که از میزان اهمیت آن موضوع نزد شریک زندگی‌اش آگاهی دارد.

مثلاً شاید شما به شرکت در جمع خانواده و اقوام علاقه‌مند نباشید، اما چون می‌دانید حضورتان در کنار شریک زندگی‌تان چقدر برای او مهم است این کار را انجام می‌دهید. شفاف‌سازی آنچه برایتان مهم است هنگام سردرگمی در مسیر پیشبرد اهدافتان مانند قطب‌نما و راهنمایی

فصل سی و پنجم: روابط

به دادتان خواهد رسید. در رابطه هم صرف وقت برای درک اولویت‌های شریک زندگی‌مان به ما کمک می‌کند ضمن مستحکم کردن رابطه، فضایی را فراهم کنیم که هر دو در آن به رشد و شکوفایی برسیم.

جعبه‌ابزار: مشخص کنید می‌خواهید چطور شریکی باشید



سؤالات زیر به شما برای شناخت ارزش‌های مشترکتان در جایگاه زوج کمک می‌کند. از این سؤالات برای بررسی همه روابطتان می‌توانید استفاده کنید. از آنجاکه نمی‌توان تغییر را به دیگران تحمیل کرد، تمرکز اصلی روی درک و شناخت کارهایی است که در سطح فردی باید صورت بگیرد.

- کدامیک از سبک‌های دل‌بستگی مذکور در این بخش درباره شما صدق می‌کند؟

- این سبک چگونه در زندگی شما خودنمایی می‌دهد؟

- چگونه می‌توانید به پیامدهای ناخواسته تجربیات گذشته‌تان شفقت بورزید و در عین حال، در آینده متعهدانه رفتار کنید؟

- برای کدامیک از خصلت‌های شریک زندگی و رابطه‌تان قدردان و سپاس‌گزارید؟

- دوست دارید در نقش شریک زندگی چه رفتاری داشته باشید؟

- چه تغییرات کوچکی شما را در مسیر رسیدن به این خواسته‌تان یاری می‌کند؟

خلاصه فصل

- وقتی صحبت از زندگی شاد به میان می‌آید، روابط بر پول و شهرت و طبقه اجتماعی و هرچیز دیگری که به ما گفته‌اند برای رسیدن به آن باید تلاش کنیم ارجحیت دارد.

- روابط ما و میزان رضایتمندی از آن‌ها، با سلامتی همه‌جانبه ما ارتباط مستقیمی دارند و بخش اصلی این معادله‌اند.

- تلاش برای ایجاد تغییرات مثبت در خود، سبب بهبود روابط شما می‌شود و البته عکس این موضوع نیز صادق است.

فصل سی و پنجم: روابط

- سبک های دل بستگی، که در اوایل زندگی شکل گرفته اند، در روابط بزرگ سالی ما تأثیر می گذارند.

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم

دکتر جولی عزیز

ویدیوهای شما را دیدم و آن‌ها الهام‌بخش من برای شروع درمان شدند. تا اینجای کار همه چیز خوب پیش رفته و اوضاع در حال بهبود است. متشکرم.

این پیام پاسخ سوال کسانی است که می‌پرسند چرا صحبت کردن در مورد سلامت روان اهمیت دارد. اولین سال آموزش آنلاین سلامت روان، شمار چنین پیام‌هایی از دستم خارج شده بود. کلمات و نگارش آن‌ها متفاوت بود و هریک داستانی منحصر به فرد داشتند؛ اما پیغام همگی یکی بود. نه فقط من، بلکه بسیاری افراد هستند که در فضای مجازی درباره سلامت روان و درمان آن صحبت می‌کنند و این کار در سطح فردی تأثیرات خوبی دارد.

وقتی سلامت روان شما دچار نوسان است، تصمیم‌گیری و اقدام خیلی سخت‌تر می‌شود. بنابراین برای جست‌جوی کسی که بتواند به شما کمک کند هم به مشکل برمی‌خورید. قاعده و قانون خاصی هم وجود ندارد که به شما بگوید چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید.

سؤالی که اغلب از من می‌پرسند این است که چه زمانی برای بهبود سلامت روان باید از متخصص کمک گرفت. پاسخ کوتاه این است که هرگاه برای سلامت روانتان احساس نگرانی کردید. بسیاری از افراد در جهان موانع بزرگی برای دسترسی به امکانات تخصصی سلامت روان دارند. از خط قرمزهای فرهنگی و خدمات پرهزینه گرفته تا امکان دسترسی و وجود منابع لازم، همه مشکلات واقعاً اساسی هستند که دسترسی بسیاری از مردم به خدمات لازم و مفید را محدود کرده‌اند. غلبه بر هریک از این موانع، معضل بزرگی است که جامعه با آن روبه‌روست. اگر بخت با شما یار است و به خدمات دسترسی دارید و به هر عنوان نگران سلامت روان خود هستید، در مقام فردی از جامعه به نوبه خود می‌توانید گامی سرنوشت‌ساز برای بهبود خویشتن بردارید. مراجعه به متخصص و گفت‌وگوی اولیه با وی به شما این امکان را

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم

می‌دهد که اطلاعات مفیدی به دست آورید و براساس آن اقدام کنید. جمله‌ای که اغلب هنگام مشاوره می‌شنوم این است که برخی مراجعان احساس می‌کنند هنوز به درمان نیازی ندارند و خیلی‌ها شرایطی بدتر از آن‌ها دارند. پس به جای شروع درمان تا نقطه فروپاشی پیش می‌روند و تپه کوچکی را که می‌توانستند به راحتی پشت سر بگذارند کوهی مرتفع می‌کنند. چه به لحاظ جسمانی و چه به لحاظ روانی، حفظ سلامت میسر نیست مگر این که پیش از حادث شدن شرایط از متخصص کمک بگیریم. واقعیت این است که همیشه کسی هست که اوضاعش بدتر از شما باشد.

اگر امکان بهره‌گرفتن از کمک‌های تخصصی را دارید حتماً اقدام کنید؛ زیرا نه تنها لطف بزرگی به سلامت روانتان خواهید کرد، بلکه زندگی‌تان ورای تصورتان تغییر خواهد یافت. باور کنید من چنین اتفاقی را دیده‌ام. دیده‌ام که مردم خود را از اعماق ناامیدی بیرون می‌کشند، از لبه پرتگاه کنار می‌روند و برای تحول زندگی‌شان اقدام می‌کنند. این امر محال نیست و برای شما هم امکان‌پذیر است. البته قرار نیست یک روزه یا طی یک هفته این اتفاق بیفتد، اما روزها و هفته‌ها حفظ تعهد در قبال سلامتی و زندگی دلخواهتان شما را به نتیجه مدنظرتان خواهد رساند.

هنگامی که راهی برای دسترسی به کمک تخصصی وجود ندارد، ما بیش از هر زمان دیگری به هم نیاز داریم. فضای مجازی بسیاری از منابع آموزشی را در دسترس عموم قرار داده و باعث شده مردم سراسر جهان بتوانند درباره سلامت روان با هم صحبت کنند. افرادی که زمانی خود را میان این کشمکش تنها می‌دیدند حالا می‌دانند که مشکل سلامت روان هم مانند مشکلات جسمانی، بخشی طبیعی از انسان بودن است. برخی درباره داستان بهبودی و شفا و رشدشان می‌گویند و بذر امید در دل دیگران می‌کارند و این پیام را به همه می‌رسانند که سلامت روان چیزی خارج از حیطه اختیار ما نیست. ما تحت سلطه شرایط احساسی، که ما را از پا درمی‌آورند، نیستیم. با آموختن و تغییرات می‌توانیم مسئولیت سلامتی‌مان را به عهده بگیریم. با تمرین تمامی آنچه در دسترس دارید و

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم

تلاش برای آزمون و خطا، اشتباه کردن و تلاش دوباره پس از آن را بیشتر بیاموزید و به حرکت در این مسیر ادامه دهید.

در دنیایی آرمانی، همه درمان‌های مؤثر به موقع در اختیار نیازمندان آن قرار می‌گیرد، اما ما در چنین دنیایی ایده‌ئالی زندگی نمی‌کنیم. بنابراین اگر خدمات تخصصی در دسترس نیست، از هر فرصتی برای یادگیری استفاده کنید و آموخته‌های‌تان را به افرادی مطمئن منتقل کنید. ارتباط با دیگران و آموزش به آن‌ها برای تغییرات بزرگ در سلامت روانمان به ما کمک خواهند کرد.

خلاصه فصل

- بهترین زمان برای کمک گرفتن زمانی است که برای سلامت روانتان احساس نگرانی کردید.

- اگر نمی‌دانید چقدر به کمک نیاز دارید، درمانگر متخصص می‌تواند برای یافتن پاسخ درست به شما کمک کند.

- در دنیای ایده‌ئال خدمات درمانی در دسترس همگان است، اما در چنین دنیایی زندگی نمی‌کنیم.

- اگر به خدمات دسترسی ندارید، از هر فرصتی برای آموختن نحوه بازیابی شرایطتان استفاده کنید و از پشتیبانی عزیزانتان بهره بگیرید.

سپاسگزاری

سپاسگزاری

در خلق این کتاب، افراد بی نظیری نقش داشتند و بیش از همه، همسر من متیو در این سفر قدم به قدم همراه من بود. متیو از تو سپاس گزارم که تحت هر عنوان و به هر شکلی که توانستی مرا در این سفر خارق العاده همراهی کردی. تو در این پروژه، محقق، کارگردان هنری، فیلمبردار، ایده پرداز، ویراستار، شریک تجاری، مشاور، معلم، دوست، طرفدار و منتقد و خلاصه همه چیز من بودی. تو همیشه مرا باور داشتی، حتی وقتی که خودم هم باورم را از دست داده بودم.

از فرزندان نازنینم سینا، لوک و لئون به خاطر صبوری شان سپاس گزارم. عزیزانم، هنگام نوشتن این کتاب دلم پیش شما بود. امیدوارم سهمیم بودن در این کتاب، الهام بخش شما برای رسیدن به آرزوهایتان باشد. این کتاب نگاشته می شد یا نه، داشتن شما فرزندان عزیزم مهم ترین ثمره و موفقیت من در این زندگی است و بیش از هر چیز دیگری به شما افتخار می کنم.

از والدینم سپاس گزارم که از جان و دل مایه گذاشتند و هر زمان نیاز به خلوتی برای نوشتن داشتم، خانه شان مأمنی امن برای فرزندانم بود. هر آنچه امروز دارم به خاطر تلاش بی شائبه شما برای فراهم کردن فرصتهایی است که خود از آن محروم بودید. تا ابد از شما سپاس گزارم. از پت و دیو ممنونم که همیشه حامی و مشوق من بودند.

از فرانچسکا اسکمبر ممنونم که تصمیمش فرصت نگارش این کتاب را در اختیارم گذاشت. از ایگل بکشتکازه، نماینده ادبی ام، ممنونم که از همان ابتدا الهام بخش من بود و به من انگیزه داد. ایگل، کار کردن با تو باعث افتخار من بود.

از مدیرم، زارا مورداک، تشکر ویژه می کنم. زارا تو راهنما و مرشدی فوق العاده و ابرقهرمانی به تمام معنا هستی. از گریس نیکولسن هم متشکرم که حضورش مکمل تیم بی نظیر من شد و کمک کرد تا به خواسته هایم جامه عمل بپوشانم.

از ویراستارم، ایون ولدر، برای صبر و مهربانی اش ممنونم. ایون تو باعث

سپاسگزاری

شدی این نوشتار کتابی شود که امروز به آن افتخار می‌کنم. از دنیل بونیارد سپاسگزارم که پس از خواندن خلاصه کتاب، آن قدر به کیفیت آن باور داشت که به من انگیزه داد تا برای این کار از کتاب پنگوئن کمک بگیرم. از دست‌اندرکاران کتاب پنگوئن الی هیوز، کلر پارکر، لوسی هال، ویکی فودیو، پائولا فلانگان، آگی راسل، لی ماتلی، بث اُفرتی، نیک لوندس، اما هندرسن و جین کریبی، به‌خاطر تمامی زحماتشان در بخش‌های مختلف ممنونم.

از آماندا هاردی و جسیکا میسون ممنونم که از ابتدای راه مشوقم بودند و هربار از خستگی در این مسیر فوق‌العاده شکوه کردم، بدون قضاوت گوش شنوای من بودند.

از جکی ممنونم که درست لحظه‌ای که نیاز داشتم، صادقانه به من قوت‌قلب داد که از پس این کار برخوام آمد و با کمک‌هایش همیشه حمایت کرد تا بتوانم در تمامی ابعاد زندگی‌ام خوب و مؤثر عمل کنم. از مراجعانم در طی این سال‌ها سپاسگزارم. بیش از آنکه به شما آموختم، از تک‌تکتان درس گرفتم و مایه مباهات من است که در مسیر پیش رویتان شانه‌به‌شانه با شما قدم برداشتم.

از همه کسانی که مرا در هریک از رسانه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند ممنونم. ما در کنار هم، مجموعه پرمهر و انگیزه‌بخشی ساختیم. امیدوارم این کتاب شما را به ابزارهایی که لازم دارید مجهز کند تا به بهترین شکل با زندگی روبه‌رو شوید.

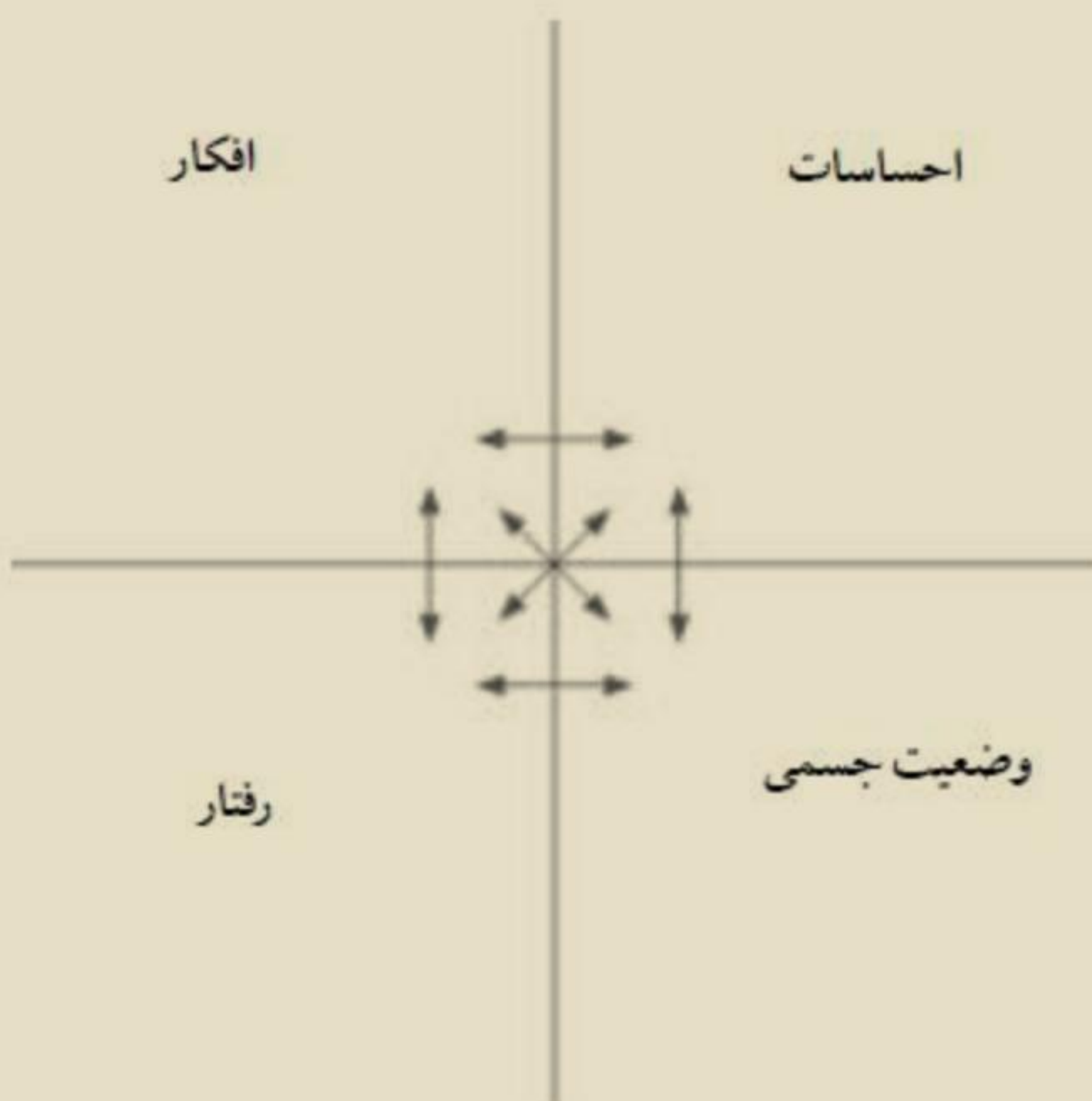
قدرشناسی و تحسینم را نثار تک‌تک کسانی می‌کنم که با ذهن خارق‌العاده‌شان برای توسعه درمان‌های شناختی مبتنی بر شواهد سخت تلاش کردند و تاکنون بسیاری از مردم از نتیجه کوشش آن‌ها بهره‌مند شده‌اند و خواهند شد. اگر در رساندن و تفسیر معنای کلامتان سهواً خطا یا قصوری داشته‌ام، از شما عذرخواهی می‌کنم.

ویدیوهای مربوط به موضوعات این کتاب را می‌توانید در صفحه اینستاگرام من [@DrJulia](https://www.instagram.com/DrJulia) مشاهده کنید.

ابزارید کی

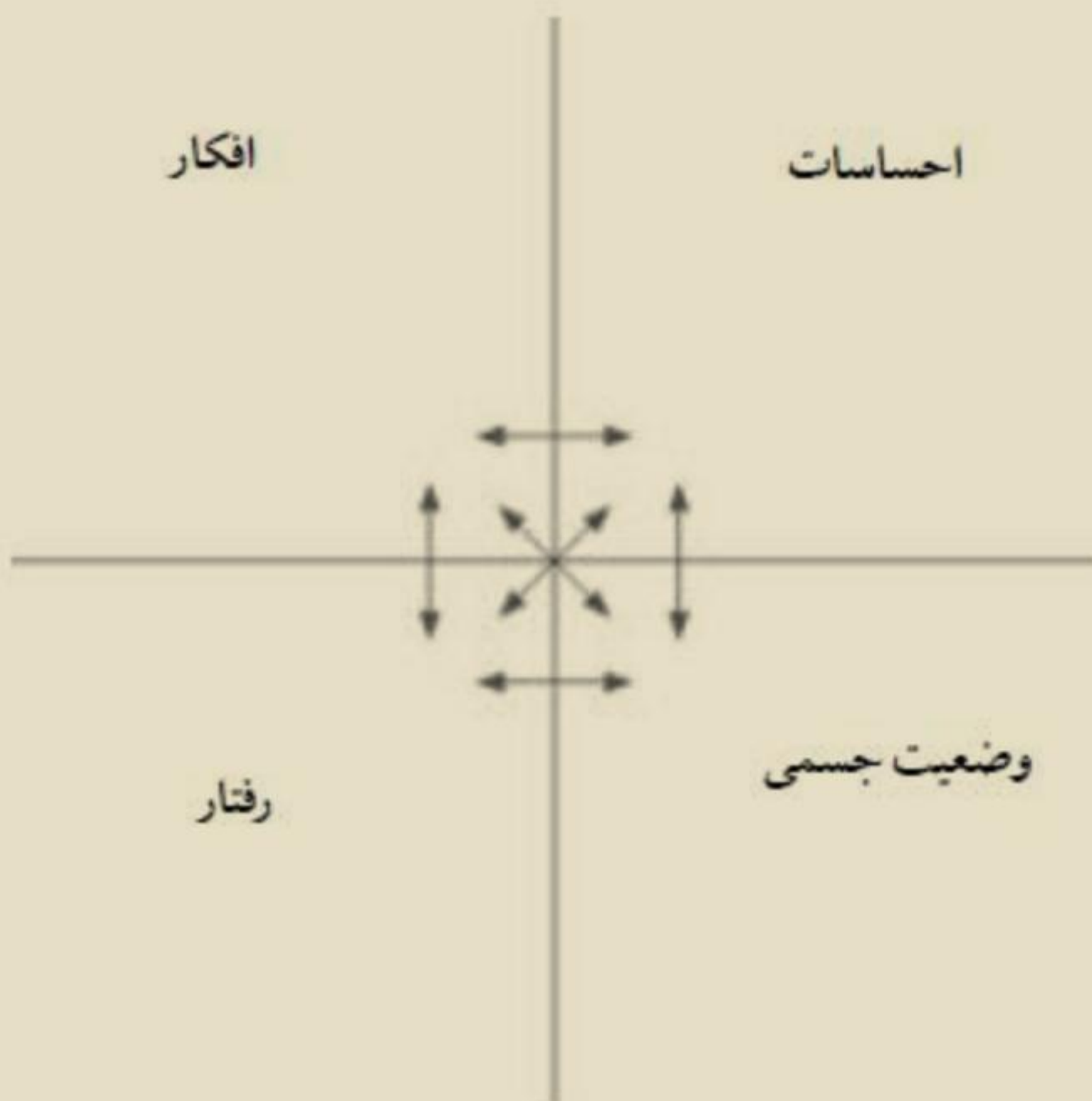
ابزارید کی

در این بخش، نمونه ابزارهای معرفی شده در کتاب قرار دارند که خودتان می‌توانید آن را به دلخواه پر کنید.



فرمول جدول ضربدري

فرمول بدخلقى (شکل ۵، صفحه ۴۸)



فرمول جدول ضربدري

فرمول روزهای بهتر (شکل ۶، صفحه ۵۰)

ابزاریدکی

جدول ارزش ها

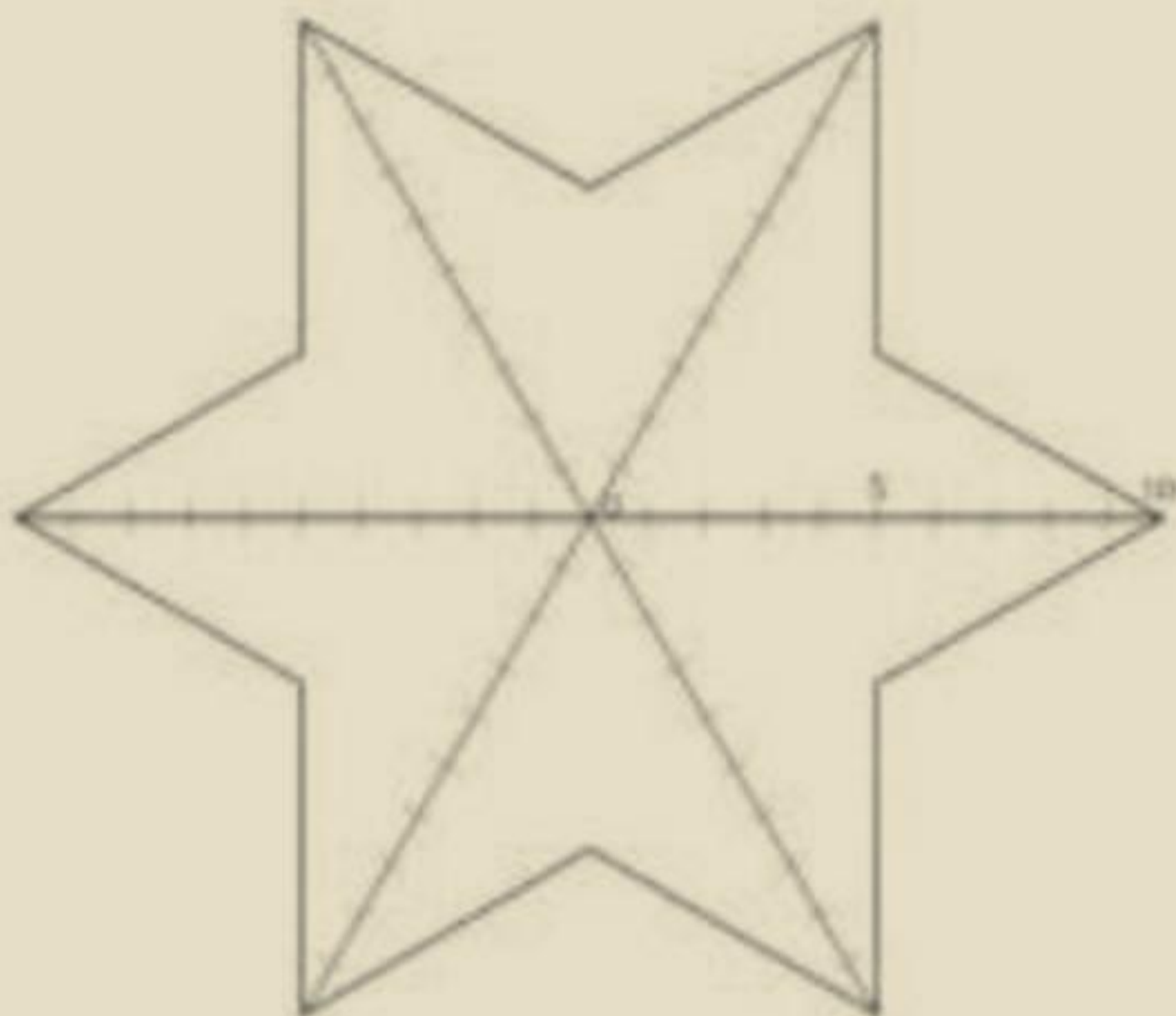
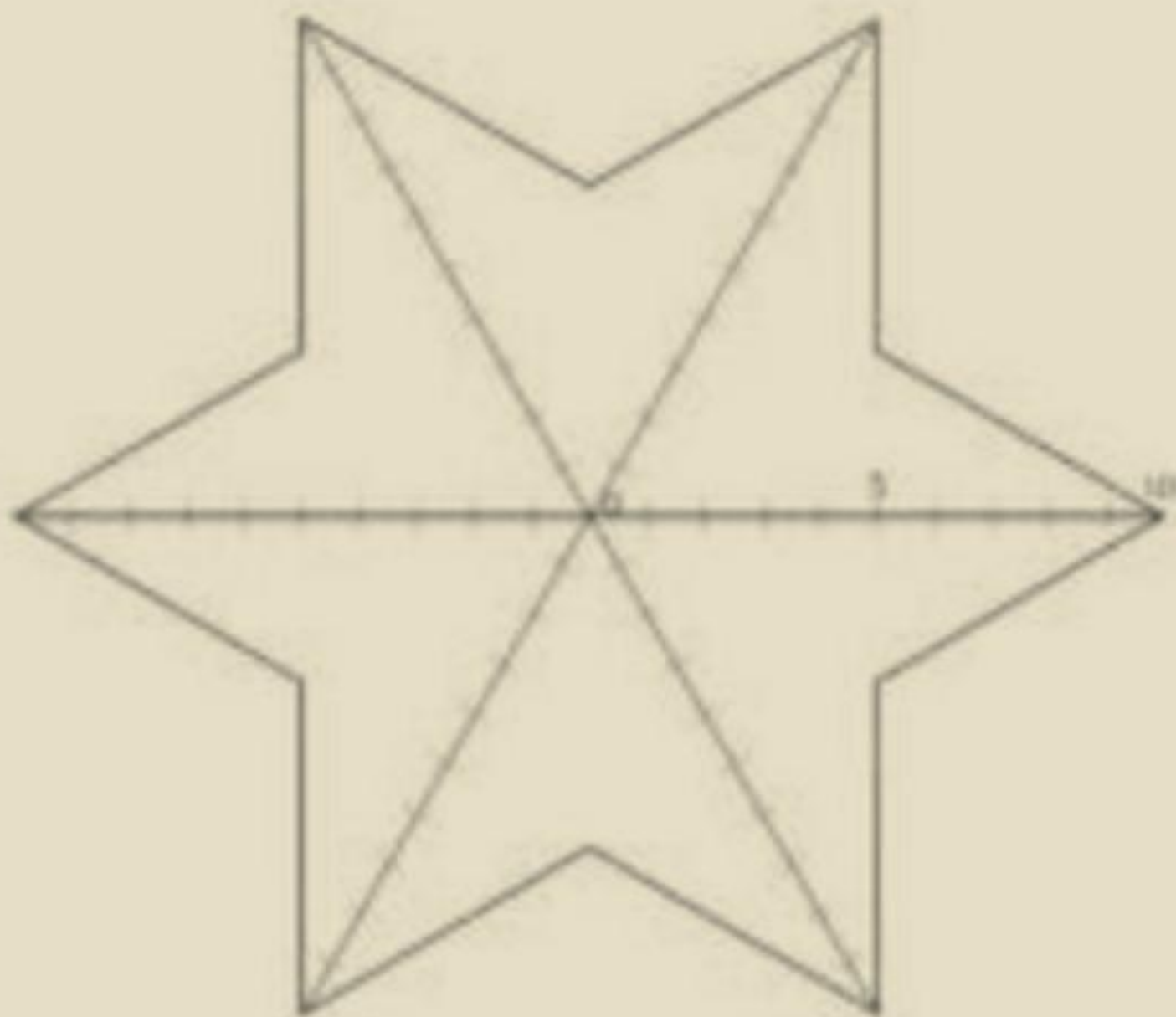
از این جدول برای بررسی مهم ترین ارزش هایتان در هر بخش از زندگی کمک بگیرید (صفحه ۲۸۶)

ارزش ها	اهداف	رفتار روزمره

ارزش ها، اهداف، اقدامات

از این جدول برای نوشتن ارزش ها و تبدیل آن ها به اهداف و اقدامات روزانه استفاده کنید (شکل ۱۱، صفحه ۲۸۵)

ابزاریدکی



ستاره ارزش ها

ستاره های ارزش خالی این قسمت را با استفاده از شکل ۱۲، صفحه ۲۸۹ پر کنید.

درباره نویسنده

درباره نویسنده

دکتر جولی اسمیت، با بیش از ده سال سابقه در حوزه روانشناسی بالینی، اولین متخصصی بود که برای آگاهی دادن به مردم درباره روان درمانی از تیک تاک استفاده کرد. جولی، بعد از راه اندازی مطب خصوصی اش، کانال تیک تاک خود را به راه انداخت تا آموزش های باکیفیت در حوزه سلامت روان را در دسترس همگان قرار دهد. در طول دوره همه گیری کرونا، کاربران بسیاری با ویدیوهای خودیاری کم حجمی که او به اشتراک می گذاشت ارتباط برقرار کردند و توصیه هایش را به کار بستند و همین امر سبب افزایش نجومی تعداد دنبال کنندگان او تا مرز سه میلیون نفر شد. این ویدیوها در بسترهای مجازی گوناگون بیش از نیم میلیارد بازدید داشت و تیک تاک او را در فهرست صد تولید کننده برتر خود قرار داد.

جولی علاوه بر حضور در دو برنامه تلویزیونی از شبکه بی بی سی، در سی بی بی سی، گودمورنینگ بریتن، بی بی سی برکفست و سی ان ان اینترنشنال نیز حضور یافته است. او روان شناس برنامه ترفندهای زندگی^{۱۵۳} است که از کانال یک رادیو بی بی سی پخش می شود، و مهمان ویژه برنامه ها و شبکه های مختلفی از جمله ویمنز هلث^{۱۵۴}، بازفید^{۱۵۵}، تلگراف، تایمز، میل آن ساندی^{۱۵۶}، گلامر^{۱۵۷} و سی ان ان بوده است. جولی به همراه همسر و سه فرزندش در همپشر انگلستان زندگی می کند.

دکتر جولی اسمیت، لیسانس (افتخاری)، دکتری روان شناسی بالینی، روان شناس حرفه ای و عضو انجمن روان شناسی بریتانیا^{۱۵۸} و شورای حرفه ای سلامت و مراقبت^{۱۵۹} است.

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

[[← ۱](#)]

trauma

[[← ۲](#)]

به آموزگاران و راهنمایان دینی در ادیان هندو، بودا، سیک و جنبش‌های دینی دیگر گورو گفته می‌شود که او را کانالی برای دریافت فرزاندگی می‌دانند.

[[← ۳](#)]

Low mood

[[← ۴](#)]

خلق به حالتی عاطفی گفته می‌شود که روی رفتار ما تأثیر می‌گذارد و ممکن است ساعت‌ها یا روزها ادامه داشته باشد، برخلاف احساس که ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشد..

[[← ۵](#)]

نظریهٔ PIE یا فرد در محیط، مفهوم رایج اجتماعی است که فرد را به شدت تحت تأثیر محیط خود می‌داند. بنابراین، می‌توان مشکلات و مسائلی را تا حد زیادی با مطالعهٔ محیط و تأثیراتش درک کرد.

[[← ۶](#)]

Gilbert

[[← ۷](#)]

Greenberger

[[← ۸](#)]

Padesky

[[← ۹](#)]

Isabel Clark

[[← ۱۰](#)]

سوگیری یا Bias خطاهای ذهنی هستند که سبب نگرش یا باوری غلط می‌شوند و در شناخت، تصمیم‌گیری، استدلال و ارزیابی فرد تأثیر

یادداشت‌ها

می‌گذارند.

[[۱۱ ←](#)]

این تفکر مانع شناخت منطقی از وقایع است و بیشتر در افراد کمال‌گرا مشاهده می‌شود. از نظر آن‌ها، هرچه کامل نباشد، شکستی بی‌چون و چراست.

[[۱۲ ←](#)]

منظور مراقبهٔ رسمی است که در حالت غیررسمی آن به جای اختصاص زمان مشخص به این کار در طول روز و حین انجام کارها به همه چیز در لحظه توجه می‌کنیم؛ مثلاً به طعم‌ها هنگام غذا خوردن یا گرمای آب موقع ظرف شستن و ...

[[۱۳ ←](#)]

Jim Carrey

[[۱۴ ←](#)]

The Mask

[[۱۵ ←](#)]

Stanley Ipkiss

[[۱۶ ←](#)]

Loki

[[۱۷ ←](#)]

فراشناخت (Metacognition): در روان‌شناسی به صورت «شناخت‌شناسی» یا «شناخت دربارهٔ شناخت» تعریف شده است و به دانش فرد دربارهٔ نظام شناختی خود، و چگونگی کنترل آن اطلاق می‌شود.

[[۱۸ ←](#)]

نشخوار فکری فکر کردن مداوم به یک فکر یا رشته‌ای از افکار تکراری و ناراحت‌کننده و معمولاً دربارهٔ احساسات و تجربیات منفی ماست.

[[۱۹ ←](#)]

قعر تاریکی (Dark Place): معادلی برای احساساتی مانند اضطراب

یادداشت‌ها

حاد، غم و اندوه شدید و فشار روانی و وانهادگی.

[[۲۰ ←](#)]

مراقبه‌ای است که طی آن، فرد از یک مربی یا یک‌سوم شخص کمک می‌گیرد. این یعنی کل فرایند مراقبه هدایت شده و به کمک صحبت‌ها و راهنمایی‌های یک نفر دیگر انجام می‌شود.

[[۲۱ ←](#)]

رویکردی برای هماهنگ‌سازی تمامی جنبه‌های زندگی براساس اصول مراقبه و ذهن‌آگاهی به همراه آموزش مهارت‌های زندگی و غیره.

[[۲۲ ←](#)]

شک تصمیم‌گیرنده به توانایی خویش در پیش‌بینی بعضی از پیشامدهایی که ممکن است اتفاق بیفتد.

[[۲۳ ←](#)]

self-indulgence

[[۲۴ ←](#)]

Schuch

[[۲۵ ←](#)]

Mura

[[۲۶ ←](#)]

Olsen

[[۲۷ ←](#)]

McGonigal

[[۲۸ ←](#)]

Kim

[[۲۹ ←](#)]

ورزشی که ضربان قلب را افزایش دهد.

[[۳۰ ←](#)]

Josefson

[[۳۱ ←](#)]

یادداشت‌ها

Jacka

[[← ۳۲](#)]

Sanchez

[[← ۳۳](#)]

Villegas

[[← ۳۴](#)]

AngloSaxon. نام عمومی قبایل ژرمن شامل آنگل‌ها، ژوت‌ها و ساکسون‌ها که در قرن ششم میلادی بریتانیا را تصرف کردند؛ اجداد انگلیسی‌زبان ساکن آمریکا، انگلیس و سایر مناطق.

[[← ۳۵](#)]

Waldinger

[[← ۳۶](#)]

Schulz

[[← ۳۷](#)]

برخورداری از حمایت دوستان و اعضای خانواده و آشنایان در مواقع بحرانی و در صورت نیاز.

[[← ۳۸](#)]

Nakahara

[[← ۳۹](#)]

Inagaki

[[← ۴۰](#)]

اختلال فقدان لذت (Anhedonia): از علائم افسردگی که فرد علاقه خود به فعالیت‌هایی را که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده از دست می‌دهد.

[[← ۴۱](#)]

Barton

[[← ۴۲](#)]

Pretty

[[← ۴۳](#)]

یادداشت‌ها

تغییرپذیری ضربان قلب (Heart-rate variability): تغییرات سیگنال قلبی در دو ضربان متوالی. یکی از شاخص‌های سلامتی انسان افزایش یا کاهش تغییرپذیری ضربان قلب است.

[[← ۴۴](#)]

Oaten

[[← ۴۵](#)]

Cheng

[[← ۴۶](#)]

Rensburg

[[← ۴۷](#)]

Gilbert

[[← ۴۸](#)]

Wohl

[[← ۴۹](#)]

تلاش‌های فکری، هیجانی، رفتاری فرد در مواجهه با فشارهای روانی به‌منظور غلبه بر استرس یا تحمل آن و یا به حداقل رساندن عوارض آن (لازاروس و فولکمن)

[[← ۵۰](#)]

Polo mints

[[← ۵۱](#)]

Linehan

[[← ۵۲](#)]

Duckworth

[[← ۵۳](#)]

Crede

[[← ۵۴](#)]

Lieberman

[[← ۵۵](#)]

یادداشت‌ها

Long

[\[← ۵۶ \]](#)

نوعی ساختار حافظه‌ای، شامل تجربیات و خودآگاهی فرد و دانش او از جهان و وقایع آن که به دو سؤال پاسخ می‌دهد: خود چه بود؟ و خود چه می‌تواند باشد؟

[\[← ۵۷ \]](#)

Peters

[\[← ۵۸ \]](#)

Buchel

[\[← ۵۹ \]](#)

Albert Einstein

[\[← ۶۰ \]](#)

CBT (Cognitive Behavioural Therapy)

[\[← ۶۱ \]](#)

Kashdan

[\[← ۶۲ \]](#)

Self-soothing

[\[← ۶۳ \]](#)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

[\[← ۶۴ \]](#)

distress tolerance skills

[\[← ۶۵ \]](#)

Starr

[\[← ۶۶ \]](#)

Kashdan

[\[← ۶۷ \]](#)

Willcox

[\[← ۶۸ \]](#)

یادداشت‌ها

Bushman

[[← ۶۹](#)]

William Worden

[[← ۷۰](#)]

Stroebe

[[← ۷۱](#)]

Schut

[[← ۷۲](#)]

Grounding techniques

[[← ۷۳](#)]

Rando

[[← ۷۴](#)]

Julia Samuel

[[← ۷۵](#)]

looking glass self

[[← ۷۶](#)]

Cooley

[[← ۷۷](#)]

spotlight effect

[[← ۷۸](#)]

Thomas Gilovich

[[← ۷۹](#)]

Kenneth Savitsky

[[← ۸۰](#)]

Clark

[[← ۸۱](#)]

Wells

[[← ۸۲](#)]

یادداشت‌ها

self-worth

[\[← ۸۳ \]](#)

Luckner

[\[← ۸۴ \]](#)

Nadler

[\[← ۸۵ \]](#)

Harris

[\[← ۸۶ \]](#)

Baumeister

[\[← ۸۷ \]](#)

Wood

[\[← ۸۸ \]](#)

The perfect nurturer

[\[← ۸۹ \]](#)

Paul Gilbert

[\[← ۹۰ \]](#)

Deborah Lee

[\[← ۹۱ \]](#)

هَلْگَا نامی است که اینجا نویسنده برای صدای منتقدش در نظر گرفته است. اصطلاح! someones two cents معادل «یک کلام هم از مادر عروس بشنو» در زبان فارسی است و زمانی به کار می‌رود که کسی بدون این که نظرش را بخواهیم حرفی می‌زند.

[\[← ۹۲ \]](#)

Neff

[\[← ۹۳ \]](#)

Irons

[\[← ۹۴ \]](#)

Beaumont

یادداشت‌ها

[\[← ۹۵ \]](#)

sensitization

[\[← ۹۶ \]](#)

hyper-vigilance. دائم گوش به زنگ بودن.

[\[← ۹۷ \]](#)

Panic

[\[← ۹۸ \]](#)

Casualty

[\[← ۹۹ \]](#)

Fight or Flight Response

[\[← ۱۰۰ \]](#)

distanced language

[\[← ۱۰۱ \]](#)

Iverach

[\[← ۱۰۲ \]](#)

نوعی اختلال اضطرابی، هجوم ناگهانی ترس و اضطراب شدید که باعث عوارض جسمی و روانی می‌شود.

[\[← ۱۰۳ \]](#)

Irvin Yalom

[\[← ۱۰۴ \]](#)

Neimeyer

[\[← ۱۰۵ \]](#)

Trauma. ضربه، جراحت، شوک و آسیب بدنی.

[\[← ۱۰۶ \]](#)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

[\[← ۱۰۷ \]](#)

Gesser

[\[← ۱۰۸ \]](#)

یادداشت‌ها

Wong

[[← ۱۰۹](#)]

Reker

[[← ۱۱۰](#)]

Hayes

[[← ۱۱۱](#)]

Sapolsky

[[← ۱۱۲](#)]

Kumari

[[← ۱۱۳](#)]

Kristensen

[[← ۱۱۴](#)]

Maslach

[[← ۱۱۵](#)]

McEwen

[[← ۱۱۶](#)]

Gianaros

[[← ۱۱۷](#)]

tend-and-befriend stress response

[[← ۱۱۸](#)]

Crocker

[[← ۱۱۹](#)]

Abelson

[[← ۱۲۰](#)]

Borchardt

[[← ۱۲۱](#)]

Amita

[[← ۱۲۲](#)]

یادداشت‌ها

Moszeik

[\[← ۱۲۳ \]](#)

Strack

[\[← ۱۲۴ \]](#)

Esteves

[\[← ۱۲۵ \]](#)

Jamieson

[\[← ۱۲۶ \]](#)

یادداشت‌ها

در فصل‌های قبل به این سوگیری ذهنی اشاره شده است.

[\[← ۱۲۷\]](#)

جملات کلی (sweeping statements): جملات کلی که یک مجموعه را دربر می‌گیرند و به خصوصیات فردی شخص توجهی ندارند.

[\[← ۱۲۸\]](#)

Dave Alred

[\[← ۱۲۹\]](#)

دید سراسرنما (panoramic view)

[\[← ۱۳۰\]](#)

Huberman

[\[← ۱۳۱\]](#)

Osmo

[\[← ۱۳۲\]](#)

Russ Harris

[\[← ۱۳۳\]](#)

The Happiness Trap

[\[← ۱۳۴\]](#)

باورهای هسته‌ای (core values): مفاهیم اصلی، که براساس آن زندگی می‌کنید، هویت شما و احساسی که به خود دارید، تصویری از خود، نقاط قوت و ضعف، ارزشمندی و ...

[\[← ۱۳۵\]](#)

Clear

[\[← ۱۳۶\]](#)

Tobias Lundgren

[\[← ۱۳۷\]](#)

Waldinger

[\[← ۱۳۸\]](#)

Ware

یادداشت‌ها

[[۱۳۹ ←](#)]

روان‌درمانی تحلیلی شناخت (Self-fulfilling prophecy): پیش‌بینی که مداومت در تمرکز روی آن شرایط به حقیقت پیوستنش را مهیا می‌کند.

[[۱۴۰ ←](#)]

Ware

[[۱۴۱ ←](#)]

Siegel

[[۱۴۲ ←](#)]

Hartzell

[[۱۴۳ ←](#)]

Anxious attachment

[[۱۴۴ ←](#)]

فرض خودانجام (Self-fulfilling prophecy): پیش‌بینی‌ای که مداومت در تمرکز بر آن شرایط، به حقیقت پیوستنش را مهیا می‌کند.

[[۱۴۵ ←](#)]

Avoidant attachment

[[۱۴۶ ←](#)]

Secure attachment

[[۱۴۷ ←](#)]

disorganized disoriented attachment

[[۱۴۸ ←](#)]

dissociation

[[۱۴۹ ←](#)]

John Gottman

[[۱۵۰ ←](#)]

Silver

[[۱۵۱ ←](#)]

یادداشت‌ها

Sue Johnson

[\[← ۱۵۲ \]](#)

این کتاب با ترجمهٔ سمانه پرهیزکاری در انتشارات میلکان به چاپ رسیده است.

[\[← ۱۵۳ \]](#)

Life Hacks

[\[← ۱۵۴ \]](#)

Women's Health

[\[← ۱۵۵ \]](#)

Buzzfeed

[\[← ۱۵۶ \]](#)

Mail on Sunday

[\[← ۱۵۷ \]](#)

Glamour

[\[← ۱۵۸ \]](#)

BPS

[\[← ۱۵۹ \]](#)

HCPC