

افسردگی نهفته

(رها شدن از کمال طلبی که خود نقایبست بر افسردگی)

مارگارت راینسون رادرفورد

مترجم:

زبیده سیری



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	رایینسون رادرفورد، مارگارت
عنوان و نام پدیدآور	:	افسردگی نهفته / مارگارت رایینسون رادرفورد / مترجم: زبیده سیری.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۲ صفحه. رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۳۳-۳
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	RC ۵۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲۷
کتابشناسی ملی	:	۹۶۰۶۸۸۵



موسسه انتشارات آقای

افسردگی نهفته

نویسنده: رایینسون رادرفورد مارگارت

مترجم: زبیده سیری.

ناشر: نشر آقای

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۳۳-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقای

Www. Aghaepub. com تماس: ۰۹۱۲۴۵۷۸۶۰۳

فهرست

یادداشت مترجم.....	۵
پیشگفتار.....	۶
مقدمه.....	۱۰
دیباچه.....	۱۷
بخش اول: درک افسردگی کاملاً نهفته.....	۲۳
فصل اول: افسردگی کاملاً نهفته چیست؟.....	۲۳
فصل دوم: مدارای سالم، افسردگی و افسردگی نهفته.....	۴۵
فصل سوم: چیرگی بر شرم از بیماری و پذیرش افسردگی.....	۵۹
بخش دوم: مراحل پنجگانه‌ی شفا.....	۷۳
فصل چهارم: رسیدن به خودآگاهی.....	۷۸
فصل پنجم: متعهد شدن.....	۸۶
فصل ششم: با قواعد ذهنی خود روبه‌رو شوید.....	۹۹
فصل هفتم: پیوند با درد عاطفی برای بهبود.....	۱۱۱
فصل هشتم: تمرکزتان را به جای کمال، روی خوشبختی.....	۱۳۱
بخش سوم: با خود واقعیتان زندگی کنید.....	۱۵۱
فصل نهم: در خود ناقص جدیدتان شکوفا شوید.....	۱۵۱
فصل دهم: شکستن سکوت و کشف زندگی شادتر.....	۱۶۹

(درمان مانند پوست کندن پیاز است. لایه به لایه احتمال درکی جدید وجود دارد و هر یک از آن لایه‌ها آگاهی تازه‌ای در پی دارد مانند عروسک‌های ماتیوشکای روسی تعداد زیادی عروسک در دل یک عروسک محسورشده‌اند و از دانستن تعداد عروسک‌های تو در تو شگفت زده خواهید شد.)

یادداشت مترجم

وقتی کتاب حاضر را برای ترجمه انتخاب می‌کردم هرگز فکر نمی‌کردم که این کتاب این قدر پربار باشد و بتواند این همه مرا مجذوب خود کند با هر سطر این کتاب با مطالبش ارتباط قوی گرفتم و از ترجمه و مطالعه‌ی آن بدون اغراق لذت بردم. به معنای واقعی کلمه این کتاب شرح حال خیلی از افراد جامعه‌ی کنونی ماست این کتاب بسیار غنی است و به شما تبریک می‌گویم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده اید. مطالب این کتاب به اندازه‌ی کافی گویا پویا و منطبق با واقعیت زندگی خیلی از ماست و نیازی به پرگویی من در تعریف و تمجید ندارد.

بخصوص به افرادی که این روزها در دنیای مجازی به پردازش شخصیت‌های دروغین ساختگی و در عین حال پوچ برای خود مشغولند مطالعه‌ی این کتاب را شدیداً توصیه می‌کنم. پیشنهاد می‌کنم بلاگرها به جای تولید محتواهای پوچ و سخیف کتاب‌هایی از این دست را برای منبع و مرجع مطالب صفحات مجازی شان انتخاب کنند مخاطبان خود بهترین مطالب را انتخاب و پیگیری خواهند کرد.

زبیده سیری

بهار ۱۴۰۳

پیشگفتار

مارگارت رادرفورد در تئوری افسردگی کاملاً نهفته از بعد دیگری به افسردگی نگاه می‌کند که پیش از او مورد توجه قرار نگرفته است. رادرفورد بانگاهی دقیق و کاوشگرانه جزئیات افسردگی نهفته را تشریح می‌کند و نشان می‌دهد که میان کمال طلبی و افسردگی ارتباط مستقیمی وجود دارد. کمال طلبی با قدرتی که دارد روح انسان را خسته و بیمار کرده و شیرینی موفقیت‌هایی که با تلاش و سخت کوشی کسب شده اند را به کام انسان زهر می‌کند زیرا کمال در دنیای واقعی نایاب است. رادرفورد تمام تجربه علم دانش و شفقت خود را به کار می‌گیرد تا شناختی که از افسردگی و علائم بالینی آن داریم را به چالش بکشد و آن روی سکه‌ی افسردگی را به ما نشان بدهد. راهنمایی‌ها و پشتیبانی‌های رادرفورد در کتابش برای افرادی که با افسردگی کاملاً نهفته و علائم آن دست به گریبان هستند بسیار راهگشاست و مطالعه این کتاب شدیداً توصیه می‌شود.

مایکل دی. پاپکو؛ دکترای روان‌شناسی بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های افسردگی مسری است و شکستن قفل.

افسردگی کاملاً نهفته راز نهفته‌ای را برایمان آشکار می‌کند که باید آن را بپذیریم. گاهی می‌بینیم افراد موفق که در ظاهر خوشبخت هستند درهم می‌شکنند. رادرفورد تشریح می‌کند که چگونه نقاب کمال‌گرایی که بر افسردگی نهفته قرار می‌گیرد فرد

مبتلا را به زانو در می آورد. او در کتابش به شما سندروم افسردگی نهفته را معرفی می کند و شما با مطالعه این کتاب یاد می گیرید که شرم خود را کنار بگذارید کمال طلبی را رها کنید و خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید و دوست بدارید. سارا فیدر؛ مدیر عامل استیگما فایترز و از نویسندگان کتاب کار ده گام تسکین دهنده برای افسردگی.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته یک تئوری بی نظیر درباره یکی از علل شایع افسردگی است که مورد غفلت قرار گرفته است. افرادی که دچار این سندروم هستند معمولاً خوب به نظر می رسند و اغلب رنج درونیشان را نشان نمی دهند؛ زیرا نمی توانند چیزی بروز بدهند. در واقع کمال طلبی و انتظارات غیر معقولی که از خود دارند باعث می شود که از افسردگی پنهان رنج ببرند آن‌ها احساس می کنند که در دام افسردگی اسیرند و راه‌هایی را نمی دانند. این کتاب خاص علائم و زمینه‌های افسردگی نهفته را تشریح می کند و راهکارهای علمی و مفید برای درمان پیش روی افراد می گذارد. ویژگی شاخص کتاب پیش رویتان رسیدن به خود شفقتی و پذیرش آسیب پذیری است. خواندن کتاب رادرفورد را به افرادی که با این سندروم دست و پنجه نرم می کنند خانواده‌هایشان و علی‌الخصوص روان درمانگران توصیه می کنم.

جان پرستن؛ روان‌شناس روان‌درمانگر نویسنده و استاد بازنشسته در دانشکده‌ی روان شناسی حرفه‌ای کالیفرنیا و دانشگاه بین‌المللی آلایننت.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته می تواند نجات بخش زندگی باشد زیرا با شفقت دانش و تجربه نوشته شده است. این کتاب این بیماری همه گیر را که در حال گسترش است توصیف کرده و راه درمان را پیش روی خواننده قرار می دهد.

پت لاو؛ زوج درمانگر خانواده درمانگر و نویسنده‌ی کتاب حقیقت عشق.

موضوع کتاب مارگارت رادرفورد افکار و احساساتی است که ابراز نمی‌شوند. او در کتابش تمریناتی خلاقانه طراحی کرده است تا خواننده یاد بگیرد چگونه از حقایق مخفی درونش آگاه شود. این کتاب خواننده را به درمان رشد و رضایت از زندگی رهنمون می‌کند.

لیا کلونگنس؛ دکتر روانشناس در بخش خصوصی از نویسندگان مادر مجرد ماهر. کتاب افسردگی کاملاً نهفته همان کتابی است که جامعه روانشناسی انتظارش را می‌کشید. خواندن این کتاب را به بیماران و همکارانم توصیه می‌کنم. این کتاب برای مخاطبان مطلوب و موثر خواهد بود. این کتاب برای آن‌هایی که شاید نمی‌دانند دقیقاً به چه نوعی از افسردگی دچارند راهگشا آموزنده و لذت بخش است. فرصت مطالعه‌ی این کتاب را از خود نگیرید.

باربارا گرینبرگ؛ دکتر روانشناسی بالینی متخصص در درمان نوجوانان و کودکان و خانواده‌ها از نویسندگان کتاب نوجوانی به مثابه‌ی زبان دوم.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته بدون آن که ادعای تشخیص داشته باشد به صورت حرفه‌ای و با دانش کافی به نوعی از افسردگی می‌پردازد که روانشناسان از آن با عنوان افسردگی نقابدار یاد می‌کنند. خواندن این کتاب برای افراد خود انتقادگری که در زندگی خود از چیزی رنج می‌برند ضروری است. آن‌هایی که از چیزی رنج می‌برند اما عنوان مناسبی برای آن سراغ ندارند این کتاب افق تازه‌ای پیش رویشان می‌گشاید و کمک می‌کند تا در بینش‌های خود دگرگونی ایجاد کنند و به خود آگاهی و خودشفقتی برسند.

لارا هونوس وب؛ متخصص اختلال کمبود توجه در سراسر جهان روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های: موهبت اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی کتاب کار کم توجهی بیش‌فعالی برای نوجوانان موهبت اختلال کم توجهی در بزرگسالان و گوش سپردن به

افسردگی.

افرادی که خود را افسرده نمی‌دانند ولی در خود نشانه‌های خودبیزاری رامی‌یابند مطالعه‌ی کتاب افسردگی کاملاً نهفته را از دست ندهند زیرا این کتاب به نکاتیمی‌پردازد که کتاب‌هایی که به افسردگی پرداخته‌اند از آن غافل مانده‌اند. مارگارت رادرفورد با گروهی از مبتلایان به افسردگی مصاحبه کرده است؛ آن‌هایی که افسردگی نهفته‌ی خود را باور ندارند و یا فکر می‌کنند که نباید به آن دچار می‌شدند. من خودم را مشتاق مطالب این کتاب دیدم ای‌کاش خیلی پیش‌تر با این کتاب و تمرین‌های آن آشنا می‌شدم. این کتاب را به افرادی که به آن نیاز دارند معرفی کنید.

سارا شوستر مدیر تحریریه‌ی موسسه درمانی *the mighty*.

مقدمه

خوب به یاد می‌آورم که روزی در اینترنت مطلبی از دکتر مارگارت رادرفورد را دیدم اولین بار بود که با اصطلاح افسردگی کاملاً نهفته آشنا می‌شدم. مطلب جذاب او من را تشویق کرد که به وبلاگش هم مراجعه کنم و با مطالب او بیشتر آشنا شوم. ویدیویی را بارگذاری کرده بود که در آن با دقت بی‌نظیری به جزئیات این سندروم پرداخته بود. مطالبی که عنوان کرده بود کاملاً منطقی بودند. افرادی که به افسردگی کاملاً نهفته مبتلا هستند خود را پشت نقاب کمال مخفی می‌کنند اما واقعیت این است که آن‌ها تحت فشار هستند. حال این سوال مطرح می‌شود که چرا برایشان انقدر مشکل است که درباره‌ی رنج‌هایشان با دیگران صحبت کنند؟ با این همه عذابی که به خود تحمیل می‌کنند چرا از اطرافیان کمک نمی‌گیرند؟ خوب به یاد می‌آورم که سالها پیش در محله‌ی ما پسر نوجوانی دست به خودکشی زد و این برای خانواده اش بسیار سخت و جان‌گداز بود. جی شاگردی نمونه بود. باهوش شوخ طبع ورزشکار با انگیزه و در میان دوستانش بسیار محبوب بود. او عاشق کسب موفقیت بود و حتی از تصور شکست خوردن هم بیزار بود. واقعیت این بود که جی موفق و محبوب خود را پشت نقاب کمال مخفی کرده بود و از آن رنج می‌برد. ظاهر جی هرگز دنیای درونی پررنج او را نشان نمی‌داد. او از چیزی رنج می‌برد و فکر می‌کرد که هیچ راه حلی برای آن پیدا نخواهد کرد. بالاخره آن قدر ناامید شد که تصمیم به خودکشی گرفت. مادر جی ارین را

وقتی که از بنیاد من برای خواهران جی دست بندهای شجاعت خرید دید. ارین با اقدامات ما در زمینه‌ی از بین بردن شرمساری درنگرش‌های منفی که درباره‌ی بیماری‌های روانی وجود داشت انجام می‌دادیم امیدوار شده بود؛ این شرمساری باعث می‌شود تا بسیاری از کسانی که به بیماری روانی مبتلایند از بیان آن خودداری کنند. بنیاد ما به مردم کمک می‌کند تا بتوانند داستان زندگی خودشان را درباره‌ی سلامت روان و اعتیاد بیان کنند تا تماشاگران با شنیدن روایت آن‌ها امیدوار بشوند. وقتی آن‌ها کسی را می‌بینند که در مقابل جمعی ایستاده و خاطرات زندگی اش را بی‌پرده روایت میکند (چگونگی ابتلای به آن و چگونگی بهبودی اش) در می‌یابند که خودشان هم می‌توانند برای بهبود تلاش کنند و موفق هم بشوند. هدف بنیاد این است که بیانش عمومی را از ترس به امید و پذیرش هدایت کنیم. در واقع روش ما روایت داستان‌های واقعی است. کتاب افسردگی واقعا نهفته هم همین هدف را دنبال می‌کند: تعیین موضوع مهم و حساس افسردگی کاملاً نهفته نیازمند آن است که فریاد در سکوتش را بشنویم و درک کنیم. امروز سلامت روان و رواج خودکشی تبدیل به بحرانی بزرگ در جامعه شده است. این کتاب برای همه‌ی اقشار و افراد جامعه است زیرا چه بخواهیم و چه نخواهیم سلامت روان یک موضوع عمومی است. در واقع از هر پنج امریکایی یک نفر (یعنی ۴۶۰۶ میلیون نفر در سال که معادل هجده و نیم درصد از جمعیت است) در سال با مشکلات روانی دست به گریبان هستند. (مؤسسه‌ی ملی سلامت روان ۲۰۱۹ ب). طبیعتاً هر کدام از ما در زندگی با بیش از پنج نفر آشنا هستیم پس یا کسی را می‌شناسیم که به بیماری روانی دچار باشد و یا حتی امکان دارد خود ما هم مبتلا باشیم و از این قاعده مستثنی نمی‌شویم. در ایالات متحده سالانه ۱۷۰۳ میلیون از جمعیت بزرگسال دوره‌ای از افسردگی راپشت سرمی گذارند (مؤسسه‌ی ملی سلامت روان).

در جوامع امروزی دومین عامل مرگ و میر در سنین ۱۰ تا ۳۴ سال خودکشی است. (مؤسسه ملی سلامت روان ۲۰۱۸). کتاب افسردگی کاملاً نهفته یک راهنمای کامل برای افرادی است که به این سندرم دچارند و همچنین یک مسیر روشنگرانه برای آن هایی است که به دنبال شناخت افسردگی اضطراب و علل بروز آن در افراد مختلف هستند. ایمان دارم که بهترین راه برای غلبه بر شرم و ترس از ابتلا به بیماری های روانی در جامعه روایت کردن داستان زندگی مان است. و این به معنای شجاعت داشتن و دور شدن از نقاب هایی است که پشت آن آسیب پذیر بودن خود را پنهان کرده ایم. ما باید بپذیریم و باور داشته باشیم که آسیب پذیر بودن ما انسان ها چیزی است که از ما افرادی موفق یگانه ساخته و در واقع شروع زندگی رضایت بخش و سعادت مند است. من هرگز جی را ندیده ام اما ایمان دارم که اگر جی و خانواده اش کتاب دکتر رادرفورد را مطالعه کرده بودند فرصت زیادی برای بهبود افسردگی داشتند. واقعا احساس ناراحتی می کنم وقتی می بینم افرادی هستند که به این کتاب نیاز دارند اما آشنایی و دسترسی به آن ندارند... کتابی که پیش رویتان دارید بال پروازی به شما می دهد تا از چنگال کمال طلبی رهایی یابید و در آموختن عشق ورزی به خود و خویشتن پذیری شما را به راهی روشن هدایت می کند. با شروع مطالعه این کتاب آماده سفری پرمعنا و آموزنده باشید و توصیه می کنم هرچه سریع تر این سفر شیرین را آغاز کنید.

جنیفر مارشال: مدیر اجرایی و بنیانگذار Le This Is My Brave

من روانشناس و روان درمانگر و این امکان فراهم شده است تا افرادی که احساس درماندگی می کنند و فکر می کنند به کمک نیاز دارند با من تماس هایی اضطرابی بگیرند.

در یک روز پاییزی زیبا در سال ۱۹۹۸ تلفنم زنگ خورد. ریک همسر ناتالی پشت خط بود، گفت: واقعا نگران ناتالی ام اما از شهر دورم و حداقل تا سه یا چهار ساعت دیگه

نمی‌تونم به شهر برگردم.

ناتالی مدتی برای درمان اضطرابش تحت نظر بود. او فکر می‌کرد که در رسیدگی به امور شغلی و بچه‌ها تعادل امور به هم خورده و دیگر کنترلی بر اوضاع زندگی اش ندارد. از شلوغی زیادی که زندگی اش را تحت تاثیر قرار داده راضی نبود اما حرف زدن راجع به این مسائل برایش دشوار بود و از حرف زدن درباره‌ی آن احساس گناه داشت.

چنین فکر می‌کرد که لازم است حتما دیگران را خشنود نگه دارد اما با همه‌ی تلاشی که می‌کرد باز هم احساس می‌کرد در جلب رضایت دیگران به اندازه‌ی کافی موفق نیست. ناتالی احساس می‌کرد که حرف زدن درباره‌ی مشکلاتش نشان دهنده‌ی خودخواه بودنش است. عقیده اش این بود که نباید اعتراض و یا احساس نارضایتی داشته باشد چون در مقایسه با دیگران از زندگی خوب و راحتی برخوردار بود. همیشه لبخند بر لب داشت حتی زمانی که از غم‌ها و دغدغه‌هایش می‌گفت اما غالبا لبخندهایش عصبی بود. مدتی بود که بیش از حد الکل می‌نوشید. می‌گفت: (وقتی بچه‌ها خواب می‌خورم تا یکم از زندگی روزمره فاصله بگیرم) ریک با نگرانی ادامه داد و گفت: (احتمالا خونه است بچه‌ها رو به مدرسه رسوند. با اینکه امروز ناتالی تعطیله ولی زنگ میزنم جواب نمیده. آخرین حرفهایی که زد خیلی عجیب بود و حال عجیبی داشت. بهم گفت که بچه‌ها رو از مدرسه به خونه برگردونم. امروز به شما زنگ نزده تا درباره‌ی حالش با شما حرف بزنه؟)

وحشت و نگرانی در صدای ریک موج می‌زد. من فکر می‌کردم که چیزی نیست و ریک بیخودی نگران است اما جای ریسک نبود و باید حرف‌های ریک را پیگیری میکردم. تصمیم گرفتم که با مرکز فوریت‌های ۹۱۱ تماس بگیریم اما ریک گفت: (که

اگر واقعا چیزی نباشه ناتالی خیلی عصبانی میشه. (خانه‌ی ریک و ناتالی به مطب من نزدیک بود هر روز وقتی به خانه بر می‌گشتم او را در حیاط خانه شان می‌دیدم. شاید به نظرتان کاری که کردم طبیعی نباشد اما از آن جا که به مطبم نزدیک بود و بیمار تحت نظر من هم بود تصمیم گرفتم به ریک کمک کنم. چند دقیقه بعد به خانه‌ی زیبایشان رسیدم. زنگ زدم ولی کسی جواب نداد. از در پشتی رفتم و در زدم اما باز جواب نگرفتم. اتومبیلش همان بیرون پارک اما کسی داخلش نبود. با استفاده از کد امنیتی دزدگیر خانه که ریک در اختیارم گذاشته بود در را باز کردم. در پارکینگ باز و حیاط خلوت تمیز و زیبایشان را... خانه شان سقف بلند و پنجره‌های بزرگی داشت محیط خانه کاملاً ساکت بود صدای موسیقی و حتی صدای تلویزیون هم شنیده نمی‌شد.

همه چیز مرتب و تمیز بود. به هرطرف سر می‌زدم و ناتالی را صدا می‌زدم. آشپزخانه واقعا بزرگ و تمیز بود همه جا از تمیزی برق می‌زد. عکس‌های خانوادگی با دقت و سلیقه‌ی خاصی روی در یخچال چسبیده شده بودند اتاق نشیمن چسبیده به آشپزخانه بود کوسن‌ها مرتب بودند و رو مبلی‌های لطیفی با ظرافت و دقت از کاناپه آویزان بود. اوایل آرام صدایش می‌زدم فکر می‌کردم ممکن است جایی خوابیده باشد و صدای بلند من نگرانش کند. کم کم بلندتر صدایش می‌زدم چون من هم دیگر نگران بودم. از راهروی پشتی به سمت اتاق خوابشان رفتم. بی حرکت در تختخواب افتاده بود. یک بطری خالی ۷۵۰ میلی لیتری و یک قوطی نیمه خالی قرص آرام بخش، کنارش بود.

سریع به اورژانس زنگ زدم نمی‌خواستم وقت بیشتری هدر برود. با کلماتی بریده بریده حرف می‌زد. به او گفتم: (ناتالی نگران نباش به اورژانس زنگ زدم.) با صدایی آرام گفت: (نه... نه بیمارستان نه... حالم خوبه...) واقعیت این است که حالش اصلاً خوب نبود مرتب با او حرف می‌زدم تا هوشیار بماند. در همان بین به ریک هم زنگ

زدم و واقعیت را به او گفتم. خیلی زود اورژانس رسید نمی توانست مقاومتی کند. بدون اتلاف وقت او را بردند. کمی آن جا ماندم تا خودم را اصطلاحاً جمع و جور کنم خیلی نگران بودم. خانه‌ی ناتالی واقعا مرتب بود. حتی سطولهای زباله را خالی کرده ظرف‌ها را شسته و در آبچکان قرار داده بود. اسباب بازی‌ها داخل صندوق کنار مبل سرجایشان گذاشته شده بودند. اتاق خواب کاملاً تمیز و منظم بود. لباس یا کفشی کف اتاق نبود. انصافاً خودکشی بی نقصی را برنامه‌ریزی کرده بود.

از همان روز اعتمادم را به معیارهای سنتی افسردگی از دست دادم و ناخودآگاه مفهوم افسردگی کاملاً نهفته در ذهنم جرقه خورد. ناتالی در حرفه‌اش موفق سرشناس و محبوب بود. هر ایده‌ای داشت با برنامه‌ریزی به دست می‌آورد. مادر نمونه‌ای بود. در امور مدرسه‌ی بچه‌ها و امور اجتماعی پیش قدم بوده و هرگز درباره‌ی ایده‌ی خودکشی‌اش با من صحبتی نکرده بود فقط می‌گفت که احساس می‌کند در روزمرگی‌های خسته کننده‌ی خانه گیر افتاده است. با زیاد شدن مسافرت‌های غیر موجه ریک عصبی تر شده بود. در اولین جلسه‌های درمان سواستفاده‌های جنسی پدر بزرگش در کودکی را با من مطرح کرد. ناتالی هرگز این موضوع را با هیچ کس در میان نگذاشته بود. علاوه بر این‌ها ناتالی در تصمیم‌گیری‌هایش هیچ استقلالی نداشت و والدین برایش تصمیم می‌گرفتند. او در طول زندگی هرگز نتوانسته بود رضایت مادرش را جلب کند. از کودکی در مسابقات ژیمناستیک همه جور مدال و جایزه‌ای کسب کرده بود.

مادرش در تمام مسابقات او را همراهی می‌کرد ولی پدر که درگیر شغلش بود هیچوقت فرصت تماشای مسابقات دخترش را نداشت. مادرش هم به جای آن که از نتیجه‌های مطلوبی که به دست می‌آورد خوشحال و راضی باشد از اشتباهاتی حرف

می‌زد که باید جبران کند تا مقام‌های بهتری کسب شود. ناتالی در انتخاب شغلش هم نقشی نداشت حرفه حسابداری را ادامه میداد چون پدرش هم حسابدار بود و از ناتالی انتظار می‌رفت که مانند پدرش حسابدار باشد. در دفتر پدر مشغول کار شد و در کارش دقت بسیار داشت هر لحظه آماده‌ی رسیدگی به امور مشتریان بود. روز به روز از کارش بیزار می‌شد و حس می‌کرد در باتلاق مسئولیت‌هایی که به آن‌ها علاقه‌ای نداشت گیر افتاده است. خشمگین بخصوص از مادرش اما نمی‌توانست این خشم را ابراز کند. وقتی از او خواستم کمی استراحت کند خنده‌ی تلخی کرد و گفت: مگر اصلاً فرصتی برای استراحت پیدا می‌کنم؟ اقدام به خودکشی ناتالی یک هشدار جدی بود.

پس از آن که ناتالی به خانه بازگشت تدریجاً با راهکارهای اشتباهی که در طی این سال‌ها برای خود انتخاب کرده بود روبرو شد و ناتالی سعی داشت سبک زندگی جدیدی را امتحان کند. واقعیت این است که راه حل ناتالی برای حل کردن مشکلاتش پنهان کردن و نادیده گرفتن خود واقعی‌اش بود و این راهکار کلاً غلط بود. او نسبت به اقدام به خودکشی احساس گناه می‌کرد و فهمید که دچار ناامیدی شده است. سعی کرد به ریک نزدیک تر شود و دغدغه‌های شخصی‌اش را بی‌پرده با او مطرح کند. ناتالی کمی هم به زمان و تنهایی نیاز داشت تا بتواند مشکلات دوران کودکی‌اش را حل کند بخصوص آزار جنسی و ندای نکوهشگر درونی که باعث شرمساری ناتالی می‌شد. ناتالی برای ترک الکل تلاش می‌کرد و روابطش را با مادرش کمی محدود کرد. تصمیم گرفته بود شغلش را کنار بگذارد و طبیعی است که در پی آن باید امور مربوط به روابط و همچنین امور مالیاتی‌اش را مدیریت می‌کرد. تلاش می‌کرد تا بتواند روی پای خودش بایستد و به اموری مشغول بشود که به آن‌ها علاقه دارد. سرانجام ناتالی فهمید که به دنیا نیامده است تا انتظارات دیگران را بی‌چون و چرا

برآورده کند. او یاد گرفته بود که کمال طلبی را کنار بگذارد و فهمید که هر انسانی حق دارد که گاهی خسته بشود یا عصبانی باشد. تقریباً یکسال ناتالی تحت درمان بود و تمرین‌هایی که برای درمان افسردگی نهفته برنامه‌ریزی کرده‌ام را انجام می‌داد کم کم یاد گرفت که لبخندهای واقعی بزند از زندگی اش راضی بود او شاد بود و این شاد بودن را به دیگران هم منتقل می‌کرد.

دیباچه

یکشنبه‌ی زیبای دیگر در آوریل ۲۰۱۴ رسیده بود و من مطلب هفتگی وبلاگم را آماده می‌کردم. به بیماران راه‌های درمان متفاوت بهبودی آن‌ها و افرادی که علائم بالینی افسردگی درخود دارند فکر می‌کردم. تصمیم گرفتم در مطلب آن روز کسی را توصیف کنم که در ظاهر همه چیز دارد و زندگی بی‌نقصی دارد اما چهره‌ی واقعی خودش را زیر نقاب کمال طلبی پنهان کرده است. در آن مطلب تشریح کردم که حتی ممکن است زندگی‌هایی که کامل و بی‌نقص به نظر می‌رسند هم نقص‌ها و کمبودهایی داشته باشند. سعی کردم اشاره‌ی کوتاهی هم به مسیرهای درمان کمال طلبی کنم.

عنوان مطلب این بود: (آیا فکر می‌کنید به افسردگی کاملاً نهفته دچارید؟)

یک سالی می‌شد که وبلاگ نویسی می‌کردم و در بهترین حالت مطالب پنجاه بار به اشتراک گذاشته می‌شدند. تا پایان آن شنبه بیش از هزار و پانصد بار این مطلب به اشتراک گذاشته شد. مطلب به سرعت در فضای مجازی دست به دست می‌شد. من موفق شده بودم که یک عصب عاطفی را تحریک کنم! به راستی چند نفر گرفتار چنین تنش‌هایی بودند؟ چهارسال را صرف مطالعه و تحقیق راجع به کمال طلبی و افسردگی

کردم و با متخصص‌های این رشته صحبت کردم و از آن‌ها راهنمایی گرفتم. با بیش از پنجاه داوطلب مصاحبه کردم که غالباً بعد از خواندن مطلبی که راجع به افسردگی کاملاً نهفته به اشتراک گذاشته بودم پذیرفتند که داوطلبانه دردها و دغدغه‌هایشان را روایت کنند تا دیگران بتوانند از آن بهره ببرند. این کتاب نتیجه‌ی آن تجربه‌ها و تحقیق‌هاست. در این کتاب سندروم افسردگی کاملاً نهفته (اصطلاحی که من ساخته‌ام) را تشریح خواهم کرد درباره‌ی علل ابتلای به آن راه درمانش و همچنین تفاوت آن با افسردگی بالینی توضیحات مناسب و کافی خواهم داد.

من روان‌درمانگر آنچه را از آن‌هایی که به افسردگی نهفته دچارند و آن‌هایی که بهبود یافته‌اند آموخته‌ام با سایرین به اشتراک می‌گذارم بهبود یافتن آن‌ها نشان می‌دهد که سایرین نیز می‌توانند مسیر بهبودی را طی کنند. در ابتدا ممکن است از برداشتن نقاب از زندگی کمال‌طلبانه و از خود افشایی بترسید و نگران از دست دادن کنترل امور خود باشید من به شما کمک می‌کنم تا با این ترس‌ها رو به رو شوید من کنارتان هستم تا احساس از دست دادن کنترل زندگی را با احساس امنیت متعادل کنید و تشویقتان می‌کنم که به پنهان کردن خود واقعی‌تان اقرار کنید. وقتی ارزش واقعی وجود خود را بفهمید باید تصمیم بگیرید که چگونه و چه زمانی این تغییرات را با اطرافیان خود در میان بگذارید. توصیه می‌کنم که حداقل با یک نفر از نزدیکان مورد اعتماد خود صحبت کنید تا در کنارتان باشد و در طی این مسیر به شما کمک کند. پذیرش آسیب‌پذیری و رهایی از کمال‌طلبی کار آسانی نیست و نیازمند شجاعت است. در آغاز مسیر شاید حتی پذیرفتن لزوم این تغییرات برایتان مشکل باشد و با خود بیاندیشید که آیا به فکر دیگران بودن اشتباه است؟ مگر انسان نباید سخت‌کوش باشد؟ آیا من لیاقت رسیدن به بهترین نتیجه‌ها را ندارم؟ این‌ها هیچ اشکالی ندارند اما باید بین کمک به دیگران و جبران از طرف آن‌ها تعادل منطقی وجود داشته باشد. وقتی

خودشرمساری بر خودباوری غلبه کند و از نظر شما آسیب پذیری نقص به حساب بیاید افسردگی کاملاً نهفته ظهور می کند.

این کتاب به درد چه کسانی میخورد؟

متأسفانه هیچ گروهی از افراد نیستند که بتوان با یقین کامل گفت که از ابتلا به کمال طلبی و افسردگی نهفته در امان هستند. اگر عنوان افسردگی کاملاً نهفته شما را مجذوب خود کرده و یا به شما احساس آرامش داده است پس مطالعه‌ی این کتاب برای شما لازم است. اگر به خودکشی می‌اندیشید باید به فکر درمان خود باشید. باید با اطرافیان مشکلات عاطفی خود را در میان بگذارید و در این مسیر از این کتاب کمک بگیرید. مطمئن باشید در این شرایط به کمک نیاز دارید.

والدین عزیز! برای کمک به فرزندان خواندن این کتاب به شما توصیه می‌شود. والدینی که فرزندان خود را با خودکشی از دست داده بودند می‌خواهند بدانند از چه چیزی غفلت کردند و یا چه کاری می‌توانستند انجام بدهند اما غافل ماندند؟ باید به فرزندان یاد بدهید که احساساتشان را ابراز کنند. ممکن است فکر کنید که همسران فشارهای زیادی را تحمل می‌کند و یا از آسیب‌های که در دوران مختلف زندگی دیده خبردارید اما او علاقه‌ای به صحبت کردن راجع به آن‌ها ندارد خواندن این کتاب به شما کمک کند تا بتوانید به او کمک کنید. اگر درمانگرید این کتاب دانسته‌های شما را در زمینه‌ی افسردگی و ظواهر آن به چالش میکشد. هر کدام از ما در جایگاهی که هستیم و نقشی که در زندگی ایفا می‌کنیم باید با علائم افسردگی نهفته آشنا باشیم.

راهکار این کتاب برای هدایت و حمایت شما در درمان چیست؟

کتاب افسردگی کاملاً نهفته با هدف آموزش و حمایت شما در روند تغییر و بهبود نوشته شده است. در بخش اول کتاب سعی می‌کنم درک کاملی از افسردگی

کامل‌نهفته به شما بدهم.

– فصل یکم به تعریف افسردگی کامل‌نهفته و شاخصه‌ی بارز آن یعنی کمال‌طلبی می‌پردازد و ده ویژگی اصلی آن را تشریح می‌کند.

– فصل دوم به بیان تفاوت‌های افسردگی کامل‌نهفته و افسردگی بالینی می‌پردازد. در فصل سوم پرسش‌نامه‌ای پیش‌بینی شده است که کمک می‌کند تا دریابید که در چه مرحله‌ای از افسردگی نهفته قرار دارید و به علاوه درباره‌ی باورهای غلطی که نسبت به فاش کردن مشکلات روانی وجود دارد خواهیم پرداخت.

– در بخش دوم کتاب پنج گام به سمت بهبودی برمی‌داریم: آگاهی تعهد رویارویی پیوند و تغییر. در واقع این مراحل درمانی نقشه‌ی راهتان به سمت بهبودی است. اما بهتر است بگوییم سیر مراحل بهبودی طراحی شده مسیر منظمی نیست که پس از گذر از یک مرحله قطعاً به مرحله‌ی دیگری برسید باید بدانید که انرژی بین مراحل جریان دارد و مانند پره‌های چرخ حرکت می‌کنند. اما با همین روش تغییر شفاف‌بخش اتفاق می‌افتد. گاهی گره‌ی روانی می‌تواند باعث پیشرفت پیش‌بینی نشده‌ای شود. هر یک از این مراحل که بتواند شما را به آزادی عاطفی و عملی بیشتری رهنمون کند حائز اهمیت است و هدف کلی افزایش خویش‌نپذیری و خود شفقتی است. یادتان باشد که با سرعتی در حد توان خودتان پیش بروید اگر تمرین‌هایی که در این پنج مرحله پیش‌بینی شده برایتان سخت است کمی استراحت کنید و باید بپذیرید که قصد تغییر الگویی را دارید که سال‌ها از آن پیروی کرده‌اید. جسارت و زمان لازم است تا نگرش‌های خود را تغییر بدهید و ریسک عادات و رفتارهای جدید را بپذیرید. باید بیاموزید که به خودتان احترام بگذارید. نباید از خودتان توقع داشته باشید که انجام کارها بی‌نقص باشد.

– دو فصل آخر در بخش سوم کتاب به شما می‌آموزد که عادات و رفتارهای جدید را

با الگوهای قبلی جایگزین کنید و دوباره به اصول قبلی خود باز نگردید. فراموش نکنید که ایجاد تغییرات با نهادینه کردن آن متفاوت است و تمرکز ما بر اموری است که شما را وارد مسیر غلط کمال طلبی می کنند. به شما می آموزم که هنگام افزایش تنش های روانی دست از یادگیری نکشید. باید تاثیر تغییر عادات و رفتار تان بر روابط صمیمانه ی خود را پیش بینی کنید و باید راجع به آن با خانواده و اطرافیان صحبت کنید.

در هر فصل تمرین هایی با عنوان خودنگری در نظر گرفته شده است که باید لزوماً آن ها را انجام دهید. تمرین ها به گونه ای برنامه ریزی شده اند تا همزمان درون نگرانه و کنشگرایانه باشند و شما را در مسیر پیشرفت قرار بدهند. ممکن است خاطرات شما احساسات یا ادراکاتی را در شما بیدار کند که کنترل آن ها برایتان سخت باشد اما هر تغییری که بروز می کند امید را به وجود می آورد و این امید است که ترس ها را نابود می کند. یادآوری می کنم که نوشتن و ثبت تمرین ها مهم ترین قدم درمان است حتما دفترچه ای جداگانه تهیه کنید که تمرین ها را بنویسید. این تمرین ها باعث تغییراتی در تفکر و حتی رفتار تان می شود. حتما چگونگی تأثیر پذیری عاطفی ذهنی معنوی و فیزیکی خودتان را مرتباً ثبت کنید و دفتر تان را با خود نگه دارید چون هم اکنون به آن نیاز دارید و هم می توانید در آینده روند تغییرات خود در طول زمان را ارزیابی کنید.

لازم به ذکر است داستان های روایت شده در این کتاب از مصاحبه شوندگانی است که افسردگی کاملاً نهفته را در خود تشخیص داده و یا بیمارانی که برای درمان به من مراجعه می کردند. داستان ها کاملاً واقعی هستند. آن ها می خواستند از داستان شان در این کتاب استفاده کنم زیرا می خواستند کمک کنند تا افسردگی نهفته شناخته شود و دلشان نمی خواست دیگران از دردی عذاب بکشند که خود تلخی آن را چشیده بودند.



بخش اول: درک افسردگی کاملاً نهفته

فصل اول: افسردگی کاملاً نهفته چیست؟

برنه بروان نویسنده‌ی کتاب موهبت کامل نبودن می‌گوید:

(بدون گذر از آسیب‌پذیری نمی‌توان به شهامت رسید)

داستان بریتنی:

بریتنی زنی جوان جذاب و زیبا بود. او گفت: (درفضای مجازی دیدم که درباره‌ی افسردگی کاملاً نهفته حرف زدین و آنجا بود که با شما آشنا شدم. احساس می‌کنم که ویژگی‌هایی که برای افسردگی نهفته مطرح کردین در من هم وجود داره. احساس می‌کنم باید ازتون کمک بگیرم.) سکوت کرد. احساس کردم که از حرف‌هایش پشیمان شد. گویا تا همین حد هم دلش نمی‌خواست راجع به خودش صحبت کند. لبخندی زد روی مبل جابجا می‌شد و پاهایش را تکان می‌داد. منتظر بود من حرف بزنم گفتم: (اگه دلت نمی‌خواد درباره‌ی خودت حرف بزنی مطمئنم که اینجا بودن برات سخته) سرش را تکان داد و حرفم را تایید کرد. ادامه دادم: (من اینجا تا به حرفات گوش کنم).

جلسه‌ی اول بریتنی خیلی درباره‌ی زندگی‌اش صحبت نکرد ماه‌ها طول کشید تا درباره‌ی تمام زندگی‌اش صحبت کند. گاهی از تجربه‌ای حرف می‌زد که تمام عمر

سعی کرده بود آن را مثل یک راز حفظ کند. وقتی حرف می‌زد می‌خواست بداند واکنش من چه خواهد بود. در صحبت کردن محتاط بود و برایش راحت نبود که بی‌پرده و راحت درباره‌ی احساسات خودش حرف بزند. گاهی اشک در چشمانش حلقه می‌زد اما سعی می‌کرد با عوض کردن موضوع پنهانش کند. این دقیقاً مصداق بارز افسردگی کاملاً نهفته است. بیشتر این تجربیات و احساساتی مانند شرم روان زخم آسیب و خشم آن قدر سرکوب شده‌اند که قطعاً حرف زدن راجع به آن‌ها روند کندی خواهند داشت. بریتنی اولین کسی نبود که در این شرایط عاطفی به سر می‌برد غیر از او افراد دیگری هم نوعی انکار یا بی‌اعتنایی را نشان داده بودند. مثلاً الیزابت تعریف کرد که وقتی به هوش آمد دید که برهنه و در حالی که به او تجاوز شده بود در کنار ساحل رهاش کرده بودند. او هرگز فکر نمی‌کرد که تاثیر این تجربه در زندگی‌اش خیلی مهم باشد.

لیندا بعد از مرگ مادرش نه تنها سوگواری نکرد بلکه پس از آن هرگز اشکی نریخت. او گریه را نشانه‌ی ضعف می‌دانست.

جکسون و سوسه‌های پنهانی برای خودکشی را برایم تعریف کرد او می‌دانست که خانواده‌ی خوبی دارد اما نمی‌دانست منشا این همه استرس چیست؟ بریتنی بسیار منظم و سختگیر بود. یک دفتر برنامه‌ریزی داشت که پر بود از فهرستی از کارهایی که باید انجام می‌شدند. از شام خوردن با دوستانش غافل نمی‌شد و در شغلش موفق بود. اما گاهی نگران بود که آیا تصمیم‌گیری‌هایش برای آینده درست است؟ بامزه بود و آن بریتنی که دیگران می‌شناختند بی‌نقص و کامل بود. انسان‌های افسرده معمولاً غمگین هستند و حوصله و انرژی انجام کارها را ندارند و معمولاً زیاد می‌خوانند اطرافیان هم متوجه آشفتگی آن‌ها می‌شوند. اما هیچ کدام از این علائم در افسردگی نهفته دیده نمی‌شوند. افراد از نگرش منفی به بیماری‌های روانی می‌ترسند و نگران این هستند که

دیگران راجع به آن‌ها چه فکری می‌کنند اگر بدانند که به ناامیدی یا آسیب پذیری خودشان اعتراف کرده‌اند. معمولاً این افراد فشارها را تحمل کرده‌اند سخت کوش بوده و همیشه داوطلب انجام امور بوده‌اند. در واقع اعتراف به افسردگی نوعی اعتراف به نقص است طبیعی است که افراد کمال طلب سعی می‌کنند نقص هایشان را مخفی کنند. بریتی الیزابت لیندا و جکسون هیچکدام نشانه‌های بالینی افسردگی شناخته شده را نداشتند اما به خودکشی فکر می‌کردند بدون آنکه علتش را بدانند فقط می‌دانستند که دیگر نمی‌توانند این درد و رنج را تحمل کنند و این دقیقاً همان افسردگی کاملاً نهفته است.

ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته

افسردگی نهفته معمولاً توسط پزشک یا درمانگر تشخیص داده نمی‌شود زیرا نشانه‌های اختلال روانی را ندارد. بلکه سندروم و یا همان مجموعه‌ای از نشانه‌هایی است که وقتی در کنار هم جمع می‌شوند اختلال یا مشکلی را نشان می‌دهد. از دیدگاه روان شناختی ویژگی‌هایی که منشا آن رفتارها هستند برای پیشبرد هدفی به کار می‌آیند و در افسردگی کاملاً نهفته هدف از بروز این رفتار ایجاد یک سپر امنیتی برای ادامه‌ی زندگی است. افرادی که تجربه‌ی افسردگی نهفته را دارند ویژگی‌هایی را از خود بروز می‌دهند که به آن‌ها می‌پردازیم:

_ بسیار کمال طلب هستند و دائماً خود را نکوهش می‌کنند. بیش از اندازه احساس مسئولیت دارند. برای دوری از احساساتی که باعث ناراحتی‌شان می‌شوند آن‌ها را سرکوب می‌کنند و سعی دارند ذهنشان را مشغول نگه دارند.

_ همیشه نگران همه چیز هستند و فکر می‌کنند که باید خودشان همه چیز را در محیط

اطرافشان کنترل کنند. روی کارهایشان تمرکز می‌کنند و فقط با به دست آوردن بهترین دستاوردها احساس ارزشمند بودن می‌کنند. به دیگران اهمیت بسیاری می‌دهند ولی آن‌ها را به دنیای درونی خود راه نمی‌دهند.

معمولاً غم و اندوه شخصی خود را نادیده می‌گیرند خود شفقتی ندارند احتمالاً مشکل سلامت روان جانبی هم دارند مثل اختلال خوردن اختلال اضطراب اختلال وسواس جبری یا اعتیاد.

به شکرگزاری برای نعمت‌ها شدیداً پایبند هستند و در ساختارهای حرفه‌ای معمولاً موفق هستند ولی در روابط عاطفی کشمکش دارند. اگر بخشی از این ویژگی‌ها را در خود دیده‌اید از شنیدن عنوان افسردگی نهفته به آرامش خاطر رسیده‌اید. در واقع قضیه فقط این نیست که پرمشغله هستید. گاهی ممکن است این آرامش خاطر با اضطراب همراه شود چون فکر می‌کنید که افسردگی نهفته هم به دردهایتان اضافه شده است. در کنار مهارت آموزی برای مقابله با افسردگی من به شما می‌آموزم که میل به کمال طلبی را کنار بگذارید.

خودنگری ۱: ساخت مانترایی برای مقابله با شرم و کمال طلبی

لازم نیست تمرین‌های این کتاب را بی نقص انجام دهید. نباید سخت بگیرید. صبور باشید شما حق دارید گاهی اشتباه کنید. شما باید یاد بگیرید که از خود انتقادی دست بردارید. در مکانی ساکت و آرام بنشینید چند نفس عمیق بکشید. دفتر تمرین خود را باز کنید. از خود پرسید: (برای درمان افسردگی کاملاً نهفته لازم است که چه چیزی را هر روز به خودم یادآوری کنم؟)

جملات مانترایی بسازید. مانترا در واقع ذکرها و یادآوری‌های ذهنی هستند که برای هدف یا تجربه‌ی مثبت ساخته می‌شوند. از هر مانترا یا جمله‌ی تأکیدی مثبتی که به ذهنتان میرسد فهرستی تهیه کنید. ممکن است این تمرین برایتان راحت نباشد. اشکالی

ندارد شما باید ذهنتان را باز نگه دارید. با ماتراهایی که در ذهن خود دارید راحت تر می توانیم ویژگی های افسردگی کاملاً نهفته را مرور کنیم. بعضی از این رفتارها و باورها در حد اعتدال طبیعی به نظر می رسند اما زیاده روی در هر یک نتیجه ای جز ابتلا به افسردگی نهفته ندارد. فرض کنید کمال طلب هستید و صدای درونی تان نکوهشگر است. همیشه از خودتان انتظار بهترین نتیجه ها را دارید وقت زیادی صرف می کنید تا هر چیزی را به بهترین حالت انجام دهید. از هر لطف کوچکی که در حقتان می شود تشکر می کنید. پایبندید شبها تا دیر وقت کار می کنید و در خانه آخرین نفری هستید که به رختخواب می رود.

ریک کارسون در کتاب رام کردن گرمین درون تصاویر خیالی از موجودات موزی توصیف می کند که حرفهایی را در گوش انسان زمزمه می کنند: (چرا فکر می کنی کارت رو خوب انجام دادی؟) گرمین ها در واقع صدای نکوهشگر درون هستند و در افکار افراد کمال طلب دائماً وجود دارند. تلاش کنید این صدا را نشنوید حتی اگر آن ها هر حرکت شما را زیر ذره بین دارند و همیشه به دنبال عیب جویی هستند. تحقیق های براون در حیطه ی خودشمساری و تجربه های شخصی اش او را به نوشتن هدایت کرد. آثار او پرفروش شدند و این نشان می دهد که بسیاری از ما برای رسیدن به کمال با یکدیگر رقابت می کنیم. برنه براون کمال طلبی را این گونه تعریف میکند: (یک نظام اعتقادی خودویرانگر و اعتیادآور است که به این فکر اولیه دامن می زند: اگر بی نقص باشم بی نقص زندگی کنم و تمام کارها را بی نقص انجام دهم میتوانم از شرم قضاوت و سرزنش درامان باشم.) واقعیت این است که رسیدن به کمال غیر ممکن است ما نمی توانیم تعیین کنیم که دیگران چه نگاهی بر ما داشته باشند. هر چه بیشتر کمال طلب باشیم برای رسیدن به آن که امر محالی هم هست سخت تر تلاش می کنیم و

این طرز فکر باعث تلاش‌های بی‌حد و مرز می‌شود که نتیجه‌ای جز خود انتقادی شدید نخواهد داشت.

از کجا بفهمیم کمال طلبیم یا فقط برای برتری تلاش می‌کنیم؟ فرض کنید قرار است برای اولین مسابقه‌ی ورزشی خود را آماده کنید. آیا ممکن است تصمیم بگیرید برای تمرین بیشتر شغل فعلی خود را کنار بگذارید؟ یا تصمیم می‌گیرید فقط تغییری در برنامه هایتان ایجاد کنید؟

واکنش اول نشانه‌ی انعطاف پذیری شماست یعنی در واقع چیزی به وظایف خود اضافه می‌کنید و در مقابل وظیفه‌ای را حذف می‌کنید تا سرتان بیش از حد شلوغ نشود و به علاوه این امر نشان دهنده‌ی این است که واقع بین هستید. اما واکنش دوم نشانه‌ی انعطاف ناپذیری است و بر کمال طلبی استوار است. زندگی در دنیای امروز درابتلا به افسردگی نهفته نقش مهمی را ایفا می‌کند. فرض کنیم شما سه فرزند دارید و هر کدام از آن‌ها باشگاه می‌روند. باید تکالیف مدرسه را انجام دهند و شما باید برای آن‌ها غذا و میان وعده هم آماده کنید. ممکن است در نوشتن تکالیف مدرسه به کمک شما نیاز داشته باشند و حتی از شما بخواهند برای تماشای مسابقه هایشان برنامه‌ریزی کنید. بعلاوه کارهای شخصی خودتان هم هستند. ممکن است محدود کردن این مسئولیت‌ها و یا واگذاری آن‌ها به دیگران را سهل انگاری خودتان در نظر بگیرید و فکر کنید پدر یا مادر خوبی نیستید. بنابراین سعی می‌کنید تمام کارها را به تنهایی انجام بدهید و خستگی هم به تمام رنج هایتان اضافه می‌شود. در این کتاب به شما می‌آموزم همزمان با پرورش شجاعت برای به چالش کشیدن خودشمساری کمال طلبی را کنار بگذارید و راهی را به شما نشان می‌دهم که صدای شرمسارگر درونتان را خاموش کنید. تشخیص بدهید که چه زمانی ندای آن به نفع شماست و چه زمانی پیامش بی‌رحمانه است.

خودنگری ۲: شناسایی شرم و نامگذاری آن

باز هم از شما می‌خواهم به مکانی آرام و ساکت بروید چند نفس عمیق بکشید و دفتر تمرین را باز کنید. لطفا لحظه‌ای چشمان خود را ببندید. روی بدنتان تمرکز کنید. حس می‌کنید در کدام قسمت تنش یادرد وجود دارد؟ به محیط خانواده و حتی فرهنگی که در آن رشد کرده‌اید فکر کنید. کارهایی که در فرهنگ خانواده‌ی شما کارهای شرم‌آوری به حساب می‌آمدند، کارهایی که اجازه نداشتید انجام بدهید؟ آیا کاری بود که اگر انجام می‌دادید از طرف خانواده حمایتی دریافت نمی‌کردید؟ تمام آن‌ها را یادداشت کنید. آیا جمله‌های سرزنش‌آمیز یا انتقادی به شما گفته می‌شد؟ مثلا اگر به شما گفته‌اند که: (خودخواه نباش و خودت رو در اولویت نذار.) حتی اگر یک مورد هم به ذهنتان رسید یادداشت کنید. پیشنهاد می‌کنم که برای صدای گرم‌ترین درون خود نامی انتخاب کنید تا هم فکر کردن به آن راحت‌تر باشد و هم کمی جنبه شیطنت و طنز بگیرد و تمرین‌ها یک‌نواخت و خسته‌کننده نشود. آیا در طی روز باز هم زمزمه‌هایش را می‌شنوید؟ احساس مسئولیت شدید یا بیش از اندازه دارید؟ احتمالا همیشه خود را مفید می‌دانید که تمام مسئولیت‌ها را به عهده می‌گیرید. نه گفتن را بلد نیستید همیشه می‌خواهید برای هر مشکلی چاره‌ای بیندیشید و اوضاع را مدیریت کنید. فکر می‌کنید این عادت ممکن است به شما کمک کند تا از اضطراب خودتان که از این احساس که رییس گروه نباشید ناشی شده جلوگیری کنید. اگر تجربه و یا خاطره‌ای از آزار والدین دارید داستان آدم را بخوانید.

داستان آدم: ابر مسئول شدن

آدم خاطره‌ی دردناکی از آزارهای پدرش داشت. روزی پدرش همه‌ی فرزندان خود را به صف کرد تا بفهمد که کار خطا را کدام یک از آن‌ها انجام داده است. او تکه‌ای

کاغذ را آتش زد و همانطور که کاغذ دود می کرد آن را به بچه‌ها نزدیک می کرد تا چشمانشان را دود بیازارد و بویش را حس کنند. او به همین اکتفا نکرد و فندکش را روشن کرد و به انگشتان آن‌ها نزدیک می کرد و بچه‌ها ازدرد ناله می کردند. آدام تصمیم گرفت به انجام آن خطا اعتراف کند تا شکنجه‌های پدر متوقف شود. آدام فکر می کرد قهرمانی است که می تواند مانع تمام اتفاق‌ها بشود و از آن به بعد تصمیم گرفت تمام کارها را خودش به تنهایی سر و سامان بدهد. آدام دائم مسئولیت‌های مختلفی را برعهده می گرفت و خود را ناجی دیگران می دید و هرگز به خودش فرصت ابراز خشم نداد. مدت‌ها گذشت آدام به کالج رفت و در رشته‌ی تحصیلی پدرش تحصیل کرد. دانشجوی ممتازی بود. کم کم احساسات خودشمساری و رنج درونش بروز کردند. او به خودکشی فکر می کرد. شدیداً احساس شکست می کرد و تحصیل را رها کرد. آدام همسرش را بعد از یک دیدار انتخاب کرده بود. آن زن در شرایط نامناسبی بود و به یک نفر کمک کرد تا او را نجات بدهد. در ازدواج دومش هم اشتباه کرد. زنی را انتخاب کرد که مناسب نبود و آدام ناچار بود خودش از بچه‌ها در برابر آسیب‌هایی که مادر به آن‌ها می زد محافظت و نگه‌داری کند. پس از گذشت سال‌ها او پذیرفت افسردگی یک ضعف نیست بلکه یک بیماری است و نیاز به درمان دارد. آدام کم کم توانست ارزش ذاتی خود را دریابد.

ممکن است شما هم ذهنتان را مشغول نگه دارید تا از احساسات ویرانگر خود چشم پوشی کنید ولی من به شما کمک می کنم مانند آدام ارزش واقعی خود را بفهمید و به آرامش برسید. شما آسیب پذیری را یک ضعف می دانید و دلتان نمی خواهد اشک بریزید. پاتریشیا می گفت احساس خوشحالی نمی کند اما خود را غمگین هم نمی دانست. او به خاطر نمی آورد که آخرین باری که شادی کرده چه زمانی بوده است. پاتریشیا منطقی و واقع بین بود اما احساساتش را سرکوب می کرد. معنای سرکوب-

کردن احساسات این نیست که مثلا هرگز عصبانی نمی‌شد بلکه از آن جا که دائم نیاز به کنترل کردن امور حس می‌کند با کشمکش راحت نیست. بنابراین سعی دارد که از آن کناره‌گیری کند. قطعا این کناره‌گیری و صرف نظر از احساسات مستلزم آن است که راهکار دفاعی ذهنی که باعث تعارض احساسات می‌شوند را از آگاهی خود دور نگه دارد. دائم درد را سرکوب می‌کنید تا جایی که فرصتی برای بروز به آن درد نمی‌دهید. فرض می‌کنیم مادران به الکل اعتیاد داشته و شما مجبور بوده‌اید که از خواهر و برادران نگه داری کنید. تا به خود بیایید، کودکی تان تمام شده و شما فرصتی برای کودکی کردن نداشته‌اید. احساسات مبهمی شما را مجبور می‌کند توجه و مراقبتی که در کودکی از آن محروم بودید ولی به آن نیاز داشتید را اکنون در تربیت کودکان خود به کاربندید. منشا این بینش خود را نمی‌دانید. در واقع سرچشمه‌ی آن رنجی است که در کودکی متحمل شده‌اید. اما ممکن است شما درد عاطفی خود را نپذیرید و حتی از آن غافل باشید. شما فکر می‌کنید هیچ چیزی قدرت آزار دادن شما را ندارد تجربیات و خاطرات تلخ خود را در گوشه‌هایی از ذهن خود مخفی کرده‌اید و دور از دسترس نگه داشته‌اید. این خاطره‌ها را به ندرت مرور می‌کنید. گوردون فلت پل هیویت و ساموئل میکایل که پژوهشگران حوزه‌ی کمال‌طلبی هستند در نظریه‌ی خود می‌گویند: (کمال‌گرایان به جای ابراز احساسات، آن‌ها را توصیف می‌کنند.) در واقع کمال‌گرایان درباره‌ی ترس یا ناامیدی فقط صحبت می‌کنند. احساس کردن یعنی درگیری واقعی با این احساسات. در لحظه‌ی حاضر شما در ابراز احساسات راحت نیستید و برایتان ابراز آن ترسناک است. مثلا پس از مرگ مادر شوهرتان که او را بسیار دوست داشتید اشکی نمی‌ریزید. اما خاطراتتان را مرور می‌کنید و آنچه که می‌بینید سخت و دردناک است. از درد دل با دیگران پرهیز می‌کنید و حتی ممکن است

ندانید که چگونه باید درد دل کنید. همه‌ی این‌ها شما را به سمت تنهایی و ناامیدی عمیقی می‌کشاند.

استفان و سادی: وقتی خاطرات گذشته مرور می‌شوند استفان فکر می‌کرد زندگی اش کاملاً تحت کنترل خودش است. در حرفه اش پیشرفت کرده بود. بچه هایش در شرایط خوبی بودند. پایه‌های ازدواجش مستحکم بود و راضی بود باور داشت که همه چیز آن گونه‌ای است که باید باشد. برای او مهم بود که همه چیز طبق برنامه هایش پیش برود. لازمی انجام تمام آن‌ها زحمت زیادی بود و استفان را تحت فشار می‌گذاشت اما او اعتراضی نداشت و راضی بود. اما بالاخره استفان احساس کرد که دیگر نمی‌تواند ادامه دهد. افکارش با سرعتی غیر قابل پیش بینی عوض شدند و به بی میلی نسبت به زندگی رسید. او قید زندگی را زده بود و به خودکشی فکر می‌کرد. در باغ نشسته بود و تفنگش را داخل دهانش گذاشته بود. تصمیم خودش را گرفته بود اما خوشبختانه در لحظه‌ی آخر تصمیمش را عوض کرد و ماشه را نکشید. استفان در ظاهر زندگی کاملی دارد اما از درون احساس مرگ می‌کند و فکر می‌کند که از سر اجبار و به خاطر وجود بچه هایش است که دارد ادامه می‌دهد. استفان یاد گرفته بود که یک مرد واقعی نباید اجازه بدهد دیگران ناراحتی هایش را ببینند و او از این قانون غلط پیروی می‌کرد.

سادی قبل از تولد سی و نه سالگی اش تصمیم به خودکشی گرفت. او هرگز از کسی یا چیزی گلایه‌ای نداشت و اجازه نمی‌داد کسی از کشمکش‌های درونی‌اش خبردار بشود. سادی به من گفت: (می‌خواستم خودمو زیر تریلی بندازم اما وقتی چهره‌ی راننده رو دیدم منصرف شدم. گفتم آگه این کارو کنم بیچاره تا آخر عمرش فکر می‌کنه باعث مرگ من شده اصلاً دوست نداشتم درد خودم رو به اون منتقل کنم) فردای آن روز سادی به دکتر مراجعه کرد و از اضطراب‌ها و رنج‌هایش صحبت کرد.

خودنگری بعدی به شما کمک می‌کند تا کشف کنید درک یا ابراز چه احساسی

برایتان دشوار است؟

خودنگری ۳: فهرست احساسات

یک بار دیگر از شما می‌خواهم که دفتر تمرین خود را بیاورید و فهرستی تهیه کنید. این فهرست بسیار مهم است برای نوشتن آن وقت کافی بگذارید. احساساتی را که ابراز آن‌ها برایتان دشوارتر است به ترتیب بنویسید و پس از آن فهرستتان را بخوانید. از خواندن آن چه احساساتی درونتان آشکار شد؟ آن‌ها را هم بنویسید.

ممکن است بنویسید که همیشه نگران هستید و ترجیح می‌دهید که خودتان همه چیز را کنترل کنید. تضمینی وجود ندارد که دیگران هم مانند شما در انجام کارهایشان دقت کنند. می‌تسید کارها به خوبی انجام نشود پس در نهایت تصمیم می‌گیرید به جای این همه نگرانی، کنترل امور را خود به دست بگیرید. درست همین جاست که بدون آن که خودتان متوجه باشید در دام مسئولیت‌های بیش از حد توان خود می‌افتید. از مسئولیت افراد سالخورده‌ی خانواده تا برگرداندن بچه‌ها از مدرسه همه را خودتان انجام می‌دهید تا دیگر نگران نباشید. این جاست که چرخه‌ای ایجاد می‌شود: نگرانی منجر می‌شود که احساس کنید به کنترل بیشتری نیاز است، کنترل بیشتر برایتان مسئولیت زیادتری ایجاد می‌کند و این مسئولیت‌های بیشتر و بیشتر نتیجه‌ای جز خستگی ندارد. درست همین خستگی است که منجر به خشم و رنجش‌های پنهانی می‌شود. دفاع شما در برابر خشم یا رنجش چیست؟ کنترل بیشتر؟

در واقع آدم‌های همیشه نگران بر این باورند که این نگرانی‌های همیشگی آن‌هاست که دنیای اطراف آن‌ها را امن نگه می‌دارد. آن‌ها فکر می‌کنند نگران بودن مانع بسیاری از اتفاق‌های ناخوشایند می‌شود. ولی نگرانی‌های بیهوده درست مانند این است که مغز

شما روی تردمیلی بی هدف می دود و فقط افکار مخرب را بارها و بارها تکرار می کند که نتیجه ای ندارد جز آن که شما را به اجتناب از ابراز احساسات وا می دارد. اگر فکر می کنید که همیشه نگرانید به تمرین بعدی دقت کنید.

خودنگری ۴: من باور دارم که نگرانی...

باز هم از شما می خواهم در اتاق آرام و ساکتی بنشینید و دفتر تمریتان را بیاورید. باز هم از نفس های عمیق غافل نشوید. در دفترتان یک جمله ی ناتمام بنویسید: (من باور دارم که نگرانی...) حالا سعی کنید جای خالی را پر کنید. با خودتان صادق باشید. مهم نیست اگر جمله هایی که به ذهنتان می رسد منطقی یا غیرمنطقی هستند همه را یادداشت کنید. نظرتان را درباره ی کاربرد نگرانی بنویسید. مثلا ممکن است بنویسید: (من باور دارم که نگرانی من، آینده ی بهتری برای کودکانم می سازد.) نتیجه ی تمام این خودنگری ها این است که نقشه یک راهی به شما می دهد تا ببینید در آغاز مطالعه ی این کتاب کجا بوده اید؟ و اکنون به سمت چه هدفی گام برمی دارید و چه مسیری را طی می کنید؟ در نهایت تلاش می کنید تا روی انجام کارها متمرکز شوید و با دیدن نتایجی که کسب می کنید ارزش واقعی خود را درک کنید. شما فکر می کنید فقط موفقیت است که می تواند شما را به عزت نفس برساند. این باور سمی شما در کنار کمال طلبی فقط به معنای این است که شما هرگز نمی توانید استراحت کنید. شما ارزش وجود خودتان را درک نکرده اید. شما فکر می کنید بردن غذا به مهمانی یا شرکت در خیریه است که باعث می شود از شما استقبال کنند و مورد احترام قرار بگیرید. در واقع برای هر چیزی که می خواهید به دست بیاورید یک «باید» دارید. شما نمی دانید آن کار را انجام می دهید چون به انجام آن تمایل دارید و یا این که از انجام ندادن آن می ترسید. شما فقط زمانی اعتماد به نفس دارید که فکر کنید به اندازه ی کافی

نتایج عالی کسب کرده اید. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شود نظر دیگران درباره ی خودتان را نادیده بگیرید. هرچه دیگران شما را بی نقص بدانند باز هم شما تعریف ها را نادیده می گیرید و باور درونی به آن تمجیدها و حس خوب آن ها به خودتان ندارید. در واقع هیچ تعریف و تمجید و هیچ تشویق و حس خوبی به چشمتان نمی آید.

خودنگری ۵: گفتن سپاسگزارم

این تمرین با آغاز روز شروع می شود. امروز از شما می خواهم که هرکسی از شما تعریف کرد از او تشکر کنید و فقط بگویید: سپاسگزارم. در پایان روز به من بگویید نتیجه چه بود؟ وقتی به خانه برگشتید در اتاقتان بنشینید و دفتر تمرین را باز کنید. بنویسید که پذیرفتن تمجیدهای دیگران و نادیده گرفتن آن ها چه حسی دارد؟ شاید کمی تمرین سختی باشد اما انجام آن لازم است. در واقع شما به رفاه و آسایش دیگران اهمیت می دهید اما در عین حال اجازه نمی دهید آن ها خیلی به شما نزدیک بشوند. این بدان معناست که شما خود را مسئول می دانید که تلاشتان را بکنید تا به دیگران کمک شود و آن را بی دریغ انجام می دهید اما غافلید که تمرکز شما بر امور اطرافیان شما را از توجه به خودتان بازمی دارد. شما اجازه نمی دهید کسی از احساس درونی تان باخبر بشود بنابراین معمولاً دوستان و اطرافیان از شما شناخت دقیقی ندارند. خیلی کم پیش می آید که به آغوش امن کسی اعتماد کنید و به آن پناه ببرید. در کل دوستانتان بیشتر از شما دریافت می کنند اما چیزی به شما باز پس نمی دهند. اما باید به شما یادآوری کنم که بی توجهی دیگران را فقط برای مدتی می توان نادیده گرفت. شما فقط تظاهر می کنید نقشتان در زندگی بخشش است و نیازی به دریافت متقابل ندارید.

خودنگری ۶: آیا در جمع دوستان و خانواده کسی هست که واقعا من را بشناسد؟
باردیگر با دفتر تمرین خود به خلوتتان بروید. برای این خودنگری چند دایره‌ی تو در تو بکشید. اولی از همه کوچکتر باشد دومی کمی بزرگ‌تر باشد و دایره‌ی اول را احاطه کند و سومی از بقیه بزرگ‌تر باشد و دو تای دیگر را در خود جای بدهد. میخواهم که افراد مهم زندگیتان را روی دایره نشان بدهید. به جای اسم‌های آنها روی دایره‌ها نقطه بگذارید. صمیمی‌ترین و نزدیک‌ترین افراد در دایره‌ی کوچک‌تر قرار می‌گیرند. صادق باشید. دایره‌های بعدی به ترتیب نشان دهنده‌ی ارتباط کمتری هستند. حتما افرادی را لیست کنید که برایتان مهم هستند. بعد از تهیه‌ی لیست تشریح کنید که اگر حلقه‌ی صمیمی‌ترین دوستانتان را از شما دور کنند دچار چه احساساتی می‌شوید؟ می‌توانید دوباره به این خودنگری بازگردید و دایره‌هایی ایجاد کنید که الان در نظر نگرفته‌اید و حتی می‌توانید درباره‌ی آنها بنویسید. دردها رنج‌ها غم و اندوهی که متحمل شده‌اید را نادیده می‌گیرید و به خودتان شفقت ندارید. سال‌هاست که این امر را عادت خود قرار داده‌اید. با خود می‌گویید: (حتما کسایی هستند که از من بدترن) در واقع شما بر این باورید که اگر خود یا نیازهایتان را در اولویت قرار بدهید خودخواه هستید. آیا تفاوت خودخواهی با خودمحوری را می‌دانید؟ خودمحوری یعنی این که فردی همه چیز را به خودش ربط می‌دهد. فرض کنید شخصی به فرد خودمحوری بدهی دارد و مادرش هم به تازگی به سرطان مبتلا شده است فرد خودمحور به او می‌گوید: (متاسفم که مادرت سرطان داره امیدوارم بتونی بدهیتو تسویه کنی و بیماری مادرت روی تسویه حسابمون اثر نداره) و خودخواهی یعنی فرد خودخواه نیازهای خود را به دیگران ترجیح بدهد. افراد خودخواه به کسی جز خودش فکر نمی‌کنند. معمولا احساس همدلی ندارند. فرد خودخواه خواسته‌هایش تحت تاثیر افکار و اعمالش هستند. شما کدام یک از این ویژگی‌ها را دارید؟

برای مبارزه با احساس خودمحموری و خودخواهی به دو مهارت نیاز دارید خودشفقتی و خویشتن آگاهی. خویشتن آگاهی یعنی در نظر گرفتن نیازهای خود و مهم دانستن آن ها. ممکن است همیشه نیازها در صدر توجه نباشند اما در واقع در نظرتان هستند و برایتان مهم هستند. خویشتن آگاهی یعنی بهترین نوع خودمراقبتی. خودشفقتی یعنی بدون آن که خود را سرزنش کنید درد و رنج های خود را بشناسید و بدانید چه تاثیری بر زندگی شما خواهند داشت. یادآوری می کنم خودشفقتی به معنای آن نیست که برای خود متاسف باشید. در این کتاب به شما یاد می دهم که خود شفقتی چیست و چگونه باید به آن برسید. با درک معنای خودشفقتی می پذیرید هر کس دیگری در شرایط شما بود هم آسیب می دید و این بار احساس قربانی بودن کاملاً تفاوت دارد. خودشفقتی نوعی اقرار به دوره ای است که پشت سر گذاشته اید و با نق زدن متفاوت است.

داستان رایلی: یافتن خودشفقتی

وقتی رایلی هفت ساله بود مادرش را بر اثر بیماری ازدست داد. پدرعکس های مادرش را دور انداخت و هرگز اجازه نداد رایلی سوگواری کند و حتی درباره اش حرفی بزند. پدر رایلی نه خشن بود و نه اعتیاد داشت. ولی مصیبت مرگ همسرش او را بداخلاق و کم حوصله کرده بود. پدرش غم و غصه اش را روی رایلی خالی می کرد. او را تحقیر می کرد و موفقیت هایش را نادیده می گرفت. رایلی در بسکتبال موفق بود و پرتاب های آزادش رقیب نداشتند اما پدرش او را مسخره می کرد. معمولاً کاری به کار رایلی نداشت او را نادیده می گرفت و فقط نیازهای اولیه را برایش تأمین می کرد. رایلی به شرایطی که در آن بود عادت کرد اجازه نمی داد کسی به او نزدیک شود. فکر می کرد آسیب پذیری حقارت می آورد. او زیبا جذاب طنز و قدبلند بود. در نهایت رایلی با مرد

خیلی خوبی ازدواج کرد توانست به دانشکده‌ی پزشکی برود و متخصص سرطان شد. او مادر چند فرزند شد اما آخرین بارداری‌اش به سقط جنین ختم شد. حدس بزنید واکنش رایلی چه بود؟ او صبح روز بعد بیدار شد و بیمارانش را در مطب ویزیت کرد. از آن به بعد بدون آن که دلیلش را بداند خشم خود را سر همسرش خالی می‌کرد بی‌دلیل از کوچک‌ترین اشتباهات او خرده می‌گرفت و زود عصبانی می‌شد. شوهرش با این موضوع کنار آمد. همیشه رایلی حرف آخر را در خانواده می‌زد. دیگر رایلی، کاملاً شبیه پدرش بود ولی نمی‌توانست خود را کنترل کند. رایلی در توصیف می‌گفت: (میدونستم که افسردگی ندارم فقط احساس می‌کردم. با این که تلاش می‌کردم، کارهامو بی‌نقص انجام بدم اما باز نگران بودم شکست بخورم). رایلی خودش پزشک بود و وقتی درباره‌ی افسردگی نهفته مطالبم را خوانده‌بود، گفت: (مطالبت داره من رو توصیف میکنه)

واقعیت این است که رایلی هرگز برای مادرش سوگواری نکرد حتی به دلیل فقدان ارتباط سالم عاطفی برای پدرش هم نتوانسته بود احساساتش را بروز دهد. افسردگی پدرش تشخیص داده شد و رایلی توانست به تجربه و روزهای سختی که خود و پدرش از سرگذرانده بودند احساس شفقت پیدا کند. او بهترین تصمیم را گرفت و همه‌ی این‌ها را با همسرش مطرح کرد این جابود که تغییرات مثبت در روابطشان آغاز شد. رایلی متوجه شد که حرف زدن راجع به تلخی‌ها نق زدن نیست. او به خود شفقتی رسید. لازم است برای درک حقیقت چیزی که اتفاق افتاده‌است و تاثیرات آن در انسان‌ها وقت کافی گذاشت و آن را درک کرد. انسان‌ها در هر زمانی آسیب پذیرند. باید آن آسیب پذیری‌ها را باور کرد و بعد از پذیرش به آن‌ها رسیدگی کرد. حتی گاهی مشکلات جانبی سلامت روان هم در افراد دیده می‌شود مانند اختلال خوردن اختلال اضطراب اختلال وسواس جبری و حتی اعتیاد.

دست به گریبان بودن با شرم و یا ترس‌هایی که از نیاز به کنترل ناشی می‌شوند در هر شخصی تاثیر متفاوتی دارند. اگر شخص در گذشته درد عاطفی داشته طبیعتاً آسیب پذیرتر خواهد بود. در بعضی افراد ممکن است اختلال جدی در عملکرد روانی ظاهر شود یا همراه با اختلال خوردن باشد. نتیجه‌ی مطالعات ما این است که غالباً این اختلالات همزمان با افسردگی کاملاً نهفته پدیدار می‌شوند. شما باید بررسی کنید که آیا این اختلالات در شما وجود دارند یا خیر؟ شما عادت دارید که کشمکش‌های درونی‌تان را پیش پا افتاده به حساب بیاورید و خیلی راحت نادیده شان می‌گیرید. باید دقت کنید که اگر مشکلات جدی روانی درمان نشده دارید ممکن است در درمان افسردگی کاملاً نهفته به مشکل بخورید.

داستان جکی: انکار محض

به جکی این باور القا شده بود که مادرش عقل کل است و هرچه او می‌گوید کاملاً درست است. مادر جکی به او قبولانده بود که جکی باید همیشه لباس‌های کوتاه بپوشد و خودش هیچ نقشی در انتخاب لباس‌هایش نداشت. عمویش به او تعرض کرد اما مادرش سعی کرد نادیده بگیرد و اجازه نداد که جکی درباره‌اش حرف بزند و احساساتش را بروز بدهد. جکی بعد از این اتفاق در اتاقش مخفی شد زیرا فکر می‌کرد ممکن است به خاطر چیزی که در آن مقصر نبوده توسط ناپدری‌اش توبیخ شود. اما لباس زیبایی در اتاقش پیدا کرد. انگار مادر به خاطر سکوت جکی به او پاداش می‌داد. دردهای درونی جکی پایانی نداشتند او بعد از شکست در مسابقه گریه کرد اما به او اجازه اشک ریختن ندادند و گفتند که در این خانواده کسی آن قدر ضعیف نیست که بخواهد گریه کند. در نتیجه جکی هرگز اجازه نداشت گریه کند اشتهايش را از دست داده بود و در سکوت زندگی می‌کرد. در نهایت با پسر خوبی ازدواج کرد. در

رویدادهای اجتماعی داوطلبانه شرکت می‌کرد. در حرفه‌اش خوش نام بود زندگی خوبی داشت و فرزندان خوبی تربیت کرد. کم‌کم تصمیم گرفت تا اضطرابش را درمان کند. برای درمان نگرانی‌های بی‌موردش آرام‌بخش تجویز کردند. بی‌اشتها بود و کم‌کم دچار ریزش مو هم شد و مصرف داروهایش را زیاد کرده بود. بالاخره درباره‌ی افسردگی کاملاً نهفته مطلبی خواند و کنجکاو شد که بداند چرا مجبور نیست نامرئی باشد؟ من به او کمک کردم به خشم نهفته‌اش اعتراف کند اما ناگهان درمان را رها کرد. جکی رفت و تصمیم گرفت خود را مخفی نگه دارد. جکی عادت کرده بود که بی‌اشتهایی تعرض و تسلط شدید بر خود را دائماً و عمداً انکار می‌کرد. واقعیت آن است که برای مقابله با انکار باید شجاع بود. لازمی موفقیت در مسیر بهبودی این است که تلاش کنید به عقب برنگردید. شما شکرگزاری را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار داده اید. درست است اتفاقات خوب زندگی نعمت هستند شکر گزار بودن هم خوب است. خیلی خوب است که همیشه نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینید. در هر چیزی متعادل بودن پسندیده است اگر در عادت شکرگزاری اغراق کنید شانس دیدن پاشنه‌ی آشیل نعمت‌ها را از خود خواهید گرفت. پاشنه‌ی آشیل یعنی چیزی وجود دارد اما لزوماً دیده نمی‌شود. فرض کنید شما فرد بسیار ثروتمندی هستید و افراد به خاطر موجودی حسابتان است که به سمت شما کشیده می‌شوند این برای شما احساس ناامنی و بی‌اعتمادی به همراه دارد. این احساس ناامنی پاشنه‌ی آشیل ثروتمند بودن است.

هر نعمتی پاشنه آشیلی دارند. شما همیشه مشکلاتتان را نادیده می‌گیرید. می‌توان گفت شما به نوعی در دام مثبت‌گرایی اسیر شده‌اید. گاهی ممکن است اوضاع بدتر هم بشود و شما حس کنید احساس گناه و خودشرمساری دارید. مثلاً برایتان سخت است که به رفتن (مثلاً پایان دادن یک رابطه) فکر کنید و آن را ناسپاسی برشمارید. شما باید یاد بگیرید این باورهای اشتباه را کنار بگذارید و آن‌ها را تغییر بدهید. طبیعتاً هر چیز

خوشایندی یک سختی با خود همراه دارد. بیماری را در نظر بگیرید که برای درمان سرطان از نتیجه‌ی شیمی‌درمانی‌اش خوشحال است اما از تغییراتی که شیمی‌درمانی در ظاهرش ایجاد کرده ناراحت باشد. یا مثلاً شما از این که هر چهار فرزندتان در زندگی موفق هستند خوشحالید اما خیلی سخت است که همزمان به امور هر چهار نفر آن‌ها رسیدگی می‌کنید. یا فردی را در نظر بگیرید که از شغل جدیدش راضی است اما دلش برای مزایای شغل قبلی تنگ شده است. لازم است بیاموزید چگونه غصه بخورید در حالی که از نعمت‌هایتان راضی هستید. هر لیوانی نیمه‌ی پر و نیمه‌ی خالی دارد و این به معنای این است که هر چیزی دو روی سکه دارد. لازم است مهارت چگونگی برقراری ارتباط با احساسات هر دو جنبه را کسب کنید.

خودنگری ۷: پاشنه‌ی آشیل نعمت‌ها

دفتر تمرین را بیاورید. لیستی از نعمت‌هایی که در اختیار دارید تهیه کنید. مهم نیست چیزهایی که لیست می‌کنید وجود خارجی دارند یا ناملموس‌اند. مهم این است که هر چیزی که نعمت می‌دانید را فهرست کنید. پس از آن تشریح کنید که چرا آن را نعمت بر می‌دانید؟ مثلاً ممکن است بنویسید: (دوستی با جین نعمته چون خیلی بامزه ست و من رو شاد نگه می‌داره.)

حالا بیایید کار جالب‌تری انجام بدهیم. بررسی کنید که پاشنه‌ی آشیل هر کدام از نعمت‌هایی که لیست کرده‌اید چیست؟ در مورد دوستی با جین پاشنه‌ی آشیل می‌تواند این دغدغه باشد که نمی‌توان با او درباره‌ی مسائل جدی تر صحبت کرد. این دیدگاه به معنی بی‌انصافی در حق جین نیست بلکه به این معناست که هر چیز خوبی ممکن است نقصی در کنارش داشته باشد. حالا بگویید این خودنگری چه تغییری در احساساتان ایجاد کرده است؟ آیا انجام آن برایتان فایده‌ای داشت؟ آیا انجام این تمرین شما را

معذب می‌کند؟ انکار نمی‌کنم که انجام دادنش ممکن است مشکل باشد مخصوصاً اگر دچار افسردگی نهفته باشید. به خودتان سخت نگیرید و زمان بدهید. تغییر در نگرش - هایی که در ما نهادینه شده‌اند راحت نیست. ولی مهم آن است که انجام آن را شروع کرده‌اید. احتمالاً در شغل‌تان می‌درخشید اما در روابط شخصی با کشمکش‌های عاطفی دست به‌گریبانید. در انجمن اولیای مدرسه مرکز توجه‌ها همه شما را رهبری موفق می‌دانند بنابراین شما خودتان را مجبور می‌کنید تمام مسئولیت‌ها را به تنهایی بپذیرید پس در نتیجه تحت فشار زیادی قرار می‌گیرید. وقتی اموری به کنترل و نظم نیاز دارند بهترین عملکرد را دارید. اما از آن جا که روابط عاطفی به انعطاف پذیری نیاز دارند شما آن را نوعی آسیب پذیری محسوب می‌کنید. دلتان می‌خواهد نگرش دیگران درباره‌ی شما تحت کنترل شما باشد بنابراین اجازه‌ی صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران نمی‌دهید. در واقع پنهان کردن درون خود به مشکلات اضافه می‌کند.

لورن برایم تعریف کرد: (دوستام دو گروه کاملاً متفاوتن و از زمین تا آسمون با هم تفاوت دارن با یه گروه خوشگذرونی می‌کنم می‌نوشم مهمونی میرم و مثل خودشون رفتار می‌کنم و باهاشون راحتم. اما گروه دیگه فقط درباره‌ی کار صحبت می‌کنیم و نهایتاً یه قهوه با هم بخوریم. هیچ وقت دلم نمی‌خواهد این دو تا اکیمو به هم معرفی - کنم. نمی‌خوام هیچ کدام از دو گروه از اون روی من که ازش بی‌خبرن آگاه بشن) در واقع لورن هرگز شانس داشتن دوست صمیمی را نخواهد داشت. او نزد هر گروه که می‌رود از ترس آن که آن‌ها از آن روی سکه‌ی او خوششان نیاید نیمه‌ی خود را مخفی نگه می‌دارد. او در ظاهر دوستان زیادی در اطراف خود دارد اما هیچ کس شناخت واقعی از او ندارد.

داستان آنی: درک ارزش آسیب پذیری

آنمی بدون آن که بخواهد دچار اختلال پرخوری بود و این اختلال زمانی رخ نشان داد که مربی باله‌اش از جسم آنمی انتقاد کرد. او سن نوجوانی و مرحله‌ی بحرانی که آنمی در آن به سر می‌برد را نادیده گرفته بود. از آن روز به بعد به زور خود را وادار به استفراغ می‌کرد. چند سال بعد آنمی با پسری به نام کارلوس رفاقتی را شروع کرد. در ابتدا به نظر می‌آمد که رابطه‌شان جدی است اما آنمی ناگهان تصمیم گرفت از او جدا شود. او هیچ دلیل موجهی نداشت و فقط احساس می‌کرد حوصله‌اش سررفته است. واقعیت آن است که اتفاقاً رابطه‌شان خیلی هم سطحی بود چون آنمی درباره‌ی خودش چیزی نگفته بود. فقط چیزهایی را رو می‌کرد که خودش دلش می‌خواست کارلوس بداند. آنمی جنبه‌هایی از خودش را مخفی می‌کرد اما علتش را نمی‌دانست. سردرگم بود و تصمیم گرفت رابطه را تمام کند. آنمی پس از درمان افسردگی نهفته یک بار دیگر به سراغ کارلوس رفت و این بار خود واقعی‌اش را به کارلوس نشان داد. دیگر از آنمی حوصله سر بر خبری نبود او درباره‌ی مسائل زیادی که در دلش بود با کارلوس صحبت کرد و الان دوران نامزدی خود را می‌گذرانند.

خودنگری ۸: واکنش من به افسردگی کاملاً نهفته

تمرین امروز راحت است. می‌خواهم آزادانه درباره‌ی افسردگی نهفته بنویسید. وقتی برای اولین بار با این اصطلاح برخوردید واکنشتان چه بود؟ ناراحت شدید؟ یا احساس کردید این کتاب شما را به آرامش می‌رساند؟ سخت نگیرید و با خود صادق باشید. ساده بنویسید.

برای حسن ختام این فصل یک خاطره‌ی خنده‌دار از پدرم برایتان تعریف می‌کنم. سالها

پیش به یک سفر خانوادگی می‌رفتیم. روی صندلی عقب نشسته بودم و بین دو برادرم در حال له شدن بودم. تابلوهای یک غذاخوری هر هشت کیلومتر نصب شده بودند. روی تابلوها نوشته بودند: (غذاخوری پیت همین نزدیکی است.) تا به خودم بیایم دیدم روی آخرین تابلو نوشته است: (از عهده اش برآمدید غذاخوری را رد کردید.) هرگز خنده‌های پدرم را فراموش نمی‌کنم. این خاطره را گفتم تا یادآوری کنم فصل اول را تمام کردید از عهده‌ی انجامش برآمدید. شما تا این جا آمده‌اید و این یعنی پذیرفته‌اید که نیاز به تغییر دارید. شما می‌توانستید با خود بگویید همه چیز خوب است و دنبال تغییر که یک فرایند دردناک است نباش. اما شما یک سفر پرماجرا را شروع کرده‌اید تا کشف کنید که پشت لبخندتان چه چیزی نهفته شده است.

فصل دوم: مدارای سالم، افسردگی و افسردگی نهفته

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که از شما حالتان را بپرسند شما بگویید خوبم در حالی که عمیقا باور دارید که خوب نیستید؟ احتمالا می‌گویید: خیلی. وقتی اولین مطلب درباره‌ی افسردگی نهفته را در فضای مجازی به اشتراک گذاشتم ایمیل‌های زیادی دریافت کردم که حاوی قدردانی بودند. بعضی از این که ویژگی‌هایی که ذکر کرده بودم با مشخصات خودشان منطبق بود تعجب می‌کردند. حتی خوب به یاد دارم که یک نفرشان نوشته بود: (انگار تو مغز هستی و مشخصات و احساسات من رو توصیف می‌کنی.) سیدنی بلت از نخستین افرادی بود که درباره‌ی ارتباط کمال طلبی با افسردگی و خودکشی تحقیق می‌کرد. او معتقد است بعضی از انواع افسردگی از نوع زندگی فرد مبتلا قابل تشخیص است. حتی اگر آن ویژگی‌ها با ملاک‌های سنجش افسردگی شبیه نباشد. اصطلاح افسردگی کاملا نهفته از همین ایده سرچشمه گرفته است: اگر کسی نشانه‌های افسردگی را نداشت دلیل نمی‌شود که به افسردگی مبتلا نیست. می‌توانم ادعا کنم که همه‌ی ایمیل‌هایی که به دستم می‌رسید حاوی نظرات مثبت بوده‌اند. غالبا یک سوال انتقادی داشتند: (مردم به اندازه‌ی کافی با افسردگی دست به گریبان هستند چرا می‌خواهید هر مشکل ساده‌ای را افسردگی بنامید؟) و دیگری این که: (شما می‌خواهید تلاش و کوشش مردم برای رسیدن به موفقیت را به عنوان یک اختلال معرفی کنید.) و دیگری گفته بود که: (چطور می‌توانید کسی که توانایی ابراز

همدردی دارد دارای توانایی هایی در رهبری و تصمیم گیری است و به روش درستی زندگی می کند را به عنوان فرد مبتلا به افسردگی نشان دهید؟) اشتباه نکنید. دلم نمی خواهد افسردگی را کوچک بشمارم یا شجاعت درونی را اختلال روانی بشمارم و یا تلاش برای کمک به دیگران را به عنوان یک ایراد نشان بدهم. ارتباط بین افزایش خودکشی در آمریکا و در سطح جهانی ودغدغهی من درباره افسردگی نهفته توجه افراد بسیاری را جلب کرده است. جین تونجی محقق و جامعه شناس مطرح امریکایی رفتارهای گروه های نسلی را مطالعه کرده است جامعه آماری که برای تحقیق انتخاب کرده از نسل جنگ جهانی دوم تا نسل پس از جنگ اثبات می کند که افسردگی و خودکشی در نوجوانان افزایشی چشمگیر یافته است. واقعیت آن است که امروزه نوجوانان، کم تر با هم در ارتباط هستند. احتمال اینکه همدیگر را بکشند کمتر شده است. برای چاره جویی برای این معضل بزرگ لازم است تمام جنبه های افسردگی بررسی و تجزیه و تحلیل بشود. من معتقدم که افسردگی نهفته خود را در پس نقاب مدارای سالم پنهان می کند. ابتدای فصل به بیان تفاوت های مدارای سالم افسردگی و افسردگی می پردازم.

مهارت های مدارای سالم

هر کدام از ما در طول زندگی توانایی داریم که در طی زندگی کسب کرده ایم. کارهایی هستند که به خوبی انجامشان می دهیم. این مهارت ها در ما وجود دارند و در وقت مقتضی از آن بهره می گیریم.

فرض می کنیم شما در سازمان دهی مهارت ویژه ای دارید و زمانی که این کار به شما سپرده شد این مهارت شماست که تعیین می کند شما از چه روشی استفاده کنید. شما از هر روشی استفاده کنید انجام درست آن کار نشان دهنده ی مهارت شماست. مثلاً

ممکن است قبل از پایان وقتی که برای شما تعیین شده، کار را انجام بدهید و یا تصمیم بگیرید در پایان وقتی که برایتان تعیین شده، کار را تمام کنید. مهارت‌ها گاهی به عنوان ابزار کنترل استرس هستند. برای مثال ممکن است در خانواده مرگی رخ بدهد. برخی کارهای لازم را انجام می‌دهند. برخی در همان لحظات احساس غم خود را بروز می‌دهند و راحت می‌توانند سوگواری کنند. گروهی درد را انکار می‌کنند و در نهایت ممکن است خشمگین شوند. این گروه مهارت سوگواری ندارند. مهارت‌های ما هم در رویدادهای خوب و هم در حادثه‌های نامطلوب کسب می‌شوند و برای بهتر شدن نیاز به زمان دارند. مدارای سالم برای زندگی بهتر و واکنش‌های منطقی به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم از مهارت سازماندهی ما بهره می‌گیرد. فراموش نکنید که در هر موقعیتی که قرار بگیرید مدیریت خشم خویشتن داری حفظ آرامش و آنالیز عقلانی اطلاعات را می‌طلبد که خود نوعی مهارت است. افرادی که مهارت مدارای سالم دارند می‌توانند از فقدان ناامیدی ترس و خشم را پشت سر بگذارند. ممکن است برداشت شما از خودتان این باشد که فاقد این مهارت هستید و شاید دلتان بخواهد در شرایطی غیر از شرایط فعلی باشید. هر جایی باشید غیر از جایی که الآن در آن گرفتارید. حتی ممکن است سؤالاتی در ذهنتان باشد و یا دچار احساسات عجیبی بشوید. اما مطمئن می‌دانید که چگونه می‌توانید این مرحله را پشت سر بگذارید.

لازمه‌ی مدارای سالم آن است که از تیغه‌کشی احساسات غافل نشوید. تیغه‌کشی احساسات یعنی احساسات خود را برای مدتی نادیده بگیرید تا حواستان به اموری باشد که نیاز به رسیدگی فوری دارد و زمانی که دوباره شرایط فراهم شد و تنش موجود از بین رفت دوباره آن احساسات را در کانون توجه خود قرار می‌دهید. تا الان حتماً فرا گرفته‌اید که برای بهبود یافتن باید تمام آسیب‌ها و تیرگی‌ها را پشت سر گذاشت و این



همان مدارای سالم است.

چگونه تیغه کشی احساسات را یاد بگیریم؟

واضح است که والدین سالم تلاش می کنند تا به فرزندان خود آرامش دهند و به آنها بیاموزند که انسان باید احساسات ناگوار را هم تحمل کند. این دسته از والدین سعی می کنند آرامش خود را هم حفظ کنند. پس فرزندان می آموزند که نباید اجازه بدهند که عواطف و احساسات انسانها را تحت سلطه‌ی خود بگیرند. به علاوه باید آگاه باشید که برای بیان هراس‌های مکان و زمان ایده آلی نیاز است. والدین آگاه به فرزندان خود یاد می دهند که چگونه درد و رنج را بپذیرند و تلاش کنند راه مناسب و معقولی برای کنار آمدن با آن پیدا کنند. یک ضرب المثل قدیمی می گوید: (باد درختی را که خم می شود از جا در نمی آورد). برقراری ارتباط با افکار تجربه‌های دردناک و با احساساتی که بهتر است مدتی نادیده گرفته شوند مانند خم شدن درخت است. درواقع اگر درخت اصرار بر ایستادگی در برابر طوفان داشته باشد نمی تواند به مقاومت ادامه بدهد.

اگر شما مهارت مدارای سالم را فرا گرفته باشید توانایی خم شدن یا همان انعطاف را دارید و آسیب پذیری خود را بروز می دهید و انعطاف شما نجات دهنده‌ی شما خواهد بود. افرادی که به افسردگی نهفته دچارند دقیقاً برعکس عمل می کنند. در تیغه کشی احساسات الگویی نداشته‌اید فکر می کنید اگر خم شوید و یا به آسیب پذیری خود اعتراف کنید بازنده خواهید بود. تمرین بعد برای این است که کشف کنیم چه چیز را در پس ذهن خود مخفی کرده اید؟

خودنگری ۹: بررسی کلی آنچه در نهانخانه‌ی عواطف من وجود دارد.

باز هم از شما می‌خواهم به گوشه‌ی آرام و خلوتی بروید. تمرکز کنید نفس عمیقی بکشید و سعی کنید آرامش داشته باشید. چشم‌هایتان را ببندید سعی کنید آرام‌آرام در ذهن خودتان صحنه‌هایی ایجاد کنید. چه چیزهایی می‌بینید؟ چه بویی حس می‌کنید؟ از درون خودتان را آرام کنید. در ذهنتان مجسم کنید خاطراتتان را مانند کتاب‌های قدیمی در قفسه‌هایی چیده‌اید کتاب‌هایی که هیچ‌گاه از جنبه‌ی عاطفی به آن‌ها نگاه نکرده و در آن‌ها تحقیق و تفحص نکرده‌اید. دقت کنید این تجربه‌ها و خاطرات را بررسی کنید چه چیزهایی می‌بینید؟ یادداشت کنید. ممکن است ابتدا برایتان انجام دادنش مشکل باشد اما اشکالی ندارد. عجله نکنید. آرام باشید. حواستان باشد که انجام این خودنگری نیاز به تمرین دارد. حالا می‌خواهیم به یادداشت‌ها نمره بدهیم. خاطرات و تجربه‌ها را بسنجید. کدام یک آسیب کمتری به شما وارد کرده است؟ و کدام یک درد و رنج بیشتری به همراه داشته است؟ به خاطرات پر دردتر ده بدهید و هرچه از شدت رنج آن تجربه و خاطره کم‌تر شد امتیاز بدهید. از شماره یک تا ده نمره بدهید. یادتان نرود حتی خاطراتی که کم‌ترین امتیاز را گرفتند مثلاً یک هم مهم هستند و نباید نادیده گرفته شوند. نوبت تمرین بعدی است. قبل از آن یادآوری می‌کنم که ممکن است فرد دارای مهارت‌های مدارای سالم باشد ولی در او علایم ابتلا به افسردگی نهفته هم دیده شود.

خودنگری ۱۰: تصدیق نقاط قوت من

باز هم با خود خلوت کنید و دفتر تمرین را در کنار خود داشته‌باشید. چه چیزهایی در شما به عنوان نقاط قوتتان شناخته می‌شود؟ کدام یک از این ویژگی‌ها را با انجام

تمرین‌های این کتاب کسب کرده‌اید؟ کدام یک از این ویژگی‌ها را به کار برده‌اید؟ کدام مفیدترند؟ به خودنگری اول برگردید و یک بار دیگر مانتراهایی که نوشته‌اید را بررسی کنید. چه چیزهایی به شما امید و انگیزه می‌دهد تا در مسیر مبارزه با افسردگی نهفته پیش بروید؟ لازم می‌دانم حالا که تا این جا پیش رفته‌اید سه بینش غلط که درباره‌ی افسردگی وجود دارد برایتان تشریح کنم. زیرا درک این سه بینش به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر افسردگی نهفته را درک کنید و در برداشتن نقابی که بر چهره زده‌اید شک نکنید. باید بپذیرید که افسردگی نهفته نه بیماری به حساب می‌آید و نه یک اختلال ذهنی است. نمی‌توان آن را اختلال روانی هم دانست. افسردگی نهفته سندرومی است که مجموعه‌ای از رفتارها را توصیف می‌کند. جالب است بدانید که مبتلایان به افسردگی نهفته نشانه‌های بالینی ندارند.

داستان سم: نرسیدن سؤالات درست

سم می‌دانست یک جای کار ایراد دارد و دیگر آن چیزی که ظاهرش نشان می‌دهد نبود. تصمیم گرفت به دکتر مراجعه کند. سم گفت برخلاف انتظارم دکتر با بی‌تفاوتی در حالی که انتظار داشتم با من صحبت کند با رفتاری سرد یک پرسشنامه با موضوع افسردگی به من داد و من هم طبیعتاً طبق احوالات خودم و چیزی که واقعا وجود داشت به سوال‌های پاسخنامه جواب دادم. مثلاً یادم می‌آید که یکی از سوال‌ها این بود که آیا احساس ناامیدی دارید؟ به نظرم می‌آمد که الان زود است درباره‌ی ناامیدی‌هایم حرفی بزنم پس ترجیح دادم پاسخ منفی بدهم. در جایی که واقعا توقع داشتم مثلاً برسید اگر روزی احساس کنید از ناامیدی رنج می‌برید آیا دلتان می‌خواهد با کسی درددل کنید؟

یک هفته بعد سم دست به خودکشی زد. همان دکتر ویزیتش کرده بود. سم گفت: (دکتر با لحنی که شبیه تویخ کردن باشد به من گفت: چرا احساسات خودت را مخفی

کردی؟ من هم در پاسخ گفتم: شما سوال‌های درستی نپرسیدی) معمولاً روانپزشکان با معیارهای خودشان پیش می‌روند. معیار آن‌ها این است که هرکسی دست کم دو تا از ویژگی‌های زیر را داشته باشد به افسردگی بالینی مبتلاست:

افرادی که در ساعاتی از روز و یا چند روز متوالی حالتی دارند که آشکارا علایم افسردگی را نشان می‌دهند. آن‌ها معمولاً دیگر از فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان لذت بخش بوده لذت نمی‌برند که اصطلاحاً انهدونیا نامیده می‌شود.

اگر به پزشک معمولی مراجعه کنید و این علامت‌ها را در شما مشاهده نکند شما را افسرده تشخیص نمی‌دهد. ممکن است به شما توصیه کند که کمی استراحت کنید و یا کم‌تر کار کنید. یا ممکن است برای بهتر خوابیدن شما آرام‌بخش تجویز کند. تشخیص افسردگی نهفته معمولاً کار آسانی نیست. هرکس نسبت به کشور و فرهنگی که در آن به دنیا می‌آید آموزش می‌بیند و فرهنگ و دیدگاه‌های مختلفی دارد. گاهی پدر و مادرها پخته و مهربان هستند و ثبات رفتاری دارند. ولی بعضی پدر و مادرها فرهنگ و تجربه‌ی گسترده‌ای ندارند و فقط برای بقای فیزیکی فرزندان خود تلاش می‌کنند. متأسفانه گاهی می‌بینیم که بچه‌ها از نظر فیزیکی هم زندگی خوبی ندارند و برای بقای فیزیکی هم باید بجنگند. اما در این کتاب موضوع مورد بحث ما بقای عاطفی و احساسی است. فرزندان که در یک خانواده پرورش می‌یابند همیشه هم مثل هم نیستند یکی منزوی می‌شود و آن دیگری ممکن است پرخاشگر باشد. مطمئنم تا قبل از خواندن این کتاب راهبردی که برای پیش‌بردن زندگی‌تان انتخاب کرده‌اید راهبرد نمی‌دانستید و این راهبرد به هویت و شخصیت شما تبدیل شده‌است. رفتارهای ظاهری و مصنوعی از راهبردهای شما سرچشمه می‌گیرند. علت عدم تشخیص درست افسردگی نهفته در واقع همین است. معمولاً افراد خودشان افسردگی نهفته را در خود تشخیص می‌دهند بسیاری



از افرادی که به افسردگی نهفته دچارند درباره‌ی افسردگی در اینترنت تحقیق کرده‌اند آن‌ها می‌دانند که یک مشکلی هست اما دقیقا نمی‌دانند مشکل کجاست؟ از آن جایی که معیارهای افسردگی را در خود نمی‌بینند با شرمی که از بلا تکلیفی حس می‌کنند دست به گریبان می‌شوند. تشخیص افسردگی نهفته خیلی هم راحت نیست.

داستان فیونا: اگر ستاره باشم محبوب خواهم بود.

فیونا در خانواده‌ای پر از مشکلات زندگی می‌کرد. پدر و مادرش هر دو الکلی بودند. مادرش هر وقت باید آزمایش اعتیاد می‌داد برای تقلب کردن در جواب آزمایش فیونا را با خود می‌برد. تنها کسی که فیونا برایش مهم بود پدر بزرگ مادری فیوناست. با همه‌ی مشکلاتی که داشت در مدرسه شاگرد ممتاز بود. خواهر کوچک‌تری هم داشت که باید از او مراقبت می‌کرد. سال‌ها بعد مادر فیونا اعتیادش را کنار گذاشت اما دیگر کار از کار گذشته بود و فیونا تحت تاثیر آسیب‌ها و دردهایی قرار گرفته بود که جبران‌ش راحت نبود. فیونا در دوران دبیرستان در ورزش عالی بود اما خانواده اش آن قدر غرق در مشکلات خود بودند که توجهی به استعدادها و توانایی‌های دخترشان نداشتند. با بورسیه وارد دانشگاه شد و در هجده سالگی هم ازدواج کرد. فیونا همیشه تلاش می‌کرد محبوب و ممتاز باشد تا به چشم بیاید و تمام این تلاش‌ها اثرهای منفی روی او گذاشته بودند. فیونا بی‌اشتها شده بود و خوابش منظم نبود. خودش را با معیارهای افسردگی سنجیده بود اما نشانه‌های مشخص را با ویژگی‌های خودش تطبیق نداده بود. حسابی سر خودش را شلوغ کرده بود. چند بار هم به خودکشی اقدام کرده بود. فیونا در حال درمان افسردگی نهفته در خود است. او معتقد است که دلسوزی برای خود فایده‌ای ندارد و می‌گوید نمی‌تواند کارهایش را کامل انجام داده و به نتیجه برساند روابطش یک طرفه شده و نمی‌تواند راجع به احساساتش صحبت کند. فیونا در واقع در حال تشریح راهبردهای بلندمدت و بینش‌های خود است. او باید یاد بگیرد به

احساساتی که سال‌ها سرکوبشان کرده فرصت بروز بدهد. او می‌داند که این کار آسان نیست.

خودنگری ۱۱: راهبردهای من چه بودند؟

به مکانی خلوت بروید نفس عمیق بکشید و روی تمرین جدید تمرکز کنید. به کودکیان فکر کنید. در زندگی خانوادگی چه نقشی بر عهده داشتید؟ آیا در روابط مختلف خانوادگی تاثیرگذار بودید؟ کار کرد شما چه بود؟ خوش صحبت بودید؟ باهوش به حساب می‌آمدید؟ آیا نقشی که در خانواده داشتید موثر بود؟ برای دیگران چه سودی داشت؟ آیا برای خودتان کمک‌کننده بود؟ هر چه به ذهنتان می‌رسد بنویسید. حالا سوال دیگری از خود پرسید: آیا هنوز همان نقش را بر عهده دارم؟ اگر آن نقش را کنار می‌گذاشتم چه اتفاقی می‌افتاد؟ این یعنی راهبرد شما در زندگی. می‌توانید از افراد خانواده کمک بگیرید. آن‌ها فکر می‌کنند شما در خانواده چه نقشی داشتید؟ یادتان نرود که هرگز افسردگی نهفته هویت اصلی شما نیست. گاهی ممکن است مهارت‌های مدارای سالم هم در شما دیده شود. پس خیلی خود را دست کم نگیرید. اجازه ندهید ایرادهایی که در خود می‌بینید باعث شوند نقاط مثبت خودتان را نادیده بگیرید. وقتی که برای رسیدن به عملکرد بهتر تلاش می‌کنید دور اندیشی می‌تواند به شما کمک کند. پس آن را عیب به شمار نیاورید. اگر ویژگی‌های افسردگی نهفته را در حد اعتدال نگه داریم حتی می‌تواند کمک‌کننده باشند. ولی اگر تعادل از بین برود و این خصلت‌ها به راهبردهای شما تبدیل شوند مشکلات بروز می‌کنند. نباید اجازه بدهید که خودانتقادگری شما را تحت فشار بگذارد.

خودنگری ۱۲: تغییر کدام یک از ویژگی‌های افسردگی نهفته از بقیه سخت‌تر است؟ اگر قرار است چیزی را کنار بگذارید باید ابتدا برای خودتان مشخص کنید که نتیجه‌ی کنار گذاشتن آن برای شما چه خواهد بود؟ آیا با این کنار گذاشتن تعادل و هماهنگی در زندگی ایجاد می‌شود؟ یک بار دیگر ویژگی‌های افسردگی نهفته را بررسی کنید. به هر کدام از این ویژگی‌ها امتیاز بدهید. ببینید تغییر دادن در کدام یک سخت‌تر و تغییر دادن یا کنار گذاشتن کدام آسان‌تر است؟ امتیاز ده برای دشوارترین و کم‌ترین امتیاز به آسان‌ترین تعلق می‌گیرد. همه را در دفتر تمرین خود بنویسید. حالا بنویسید که هر کدام از این ویژگی‌ها در زندگی شما چه نقشی داشته‌اند؟ آیا کنار گذاشتن آن‌ها در زندگی‌تان نظم را به هم می‌زند؟ در کدام ویژگی‌ها زیاده روی کرده‌اید؟

یک تمرین دیگر:

یک بار دیگر به خودنگری یازدهم رجوع کنید. راهبردهای بقای شما کدام بودند؟ نقش هایتان را مرور کنید. نقش‌هایی که برعهده داشته‌اید و راهبرد هایتان در زندگی را بررسی کنید و ارتباط بین این دو دسته را پیدا کنید و بنویسید. لطفا تمرین‌ها را جدی بگیرید و برای انجام آن‌ها وقت بگذارید.

اندرو سالمن این گونه افسردگی بالینی (کلاسیک) را تعریف می‌کند: (متضاد افسردگی سرزندگی است.) در افسردگی حاد دیده می‌شود که فرد مبتلا اصول اولیه‌ی زندگی - اش را کنار می‌گذارد. افسردگی بالینی معمولاً خلق و خوی مایخولیایی را به همراه دارد که چند روز هم به صورت مداوم ادامه خواهد داشت. در بعضی خفیف و در برخی حاد بروز می‌کند.

در افسردگی خفیف نشانه‌ها در بزرگسالان به مدت دو سال و در کودکان به مدت یک سال تداوم دارند. در افسردگی حاد فقط وجود نشانه‌ها کافی است اما به شرطی افسردگی بالینی به حساب می‌آیند که اختلالی ایجاد کرده باشند. در افسردگی بالینی

- حداقل باید یکی از شاخصه‌های اصلی دیده شود:
- _وضعیت روانی بسیار افسرده در اغلب یا تمام اوقات روز
 - _انهدونیا یعنی ازدست دادن میل به انجام کارهایی که سابقاً لذت بخش بودند
 - _افکار مبهم یا ناتوانی در تصمیم‌گیری و انتخاب
 - _کند شدن فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی
 - _مشکل در تعیین هدف
 - _اختلال در خواب و اشتها
 - _احساس ناامیدی یا درماندگی
 - _احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی
 - _خستگی تنش یا ملال
 - _فکر خودزنی

افرادی که به افسردگی بالینی مبتلایند احساس می‌کنند دیگر شبیه خودشان نیستند. معمولاً افراد خانواده متوجه می‌شوند که حال آن‌ها دیگر مثل همیشه نیست و نگران می‌شوند. پس از درمان‌شدن افسردگی بالینی احساس می‌کنم در حال آشنا شدن با فرد جدیدی هستم و آدمی متفاوت با بیماری که روز اول از در مطب وارد شد می‌بینم. دوباره شاد می‌شوند شوخی می‌کنند به چیزهایی در اتاق توجه می‌کنند که قبلاً به چشمشان نمی‌آمد. زیرا درگیر آشوب درونی خودشان بودند. اگر به افسردگی نهفته دچارید باید بدانید که کسانی که دوستان دارند با دیدن تقلا و رنج شما زمان سختی را پشت سر می‌گذارند. در واقع زندگی در کنار مبتلایان به افسردگی نهفته تنهایی به همراه می‌آورد چون فرد مبتلا دائم در حال پنهان‌کاری است. فرد مبتلا به افسردگی نهفته زمانی بیماری خود را تشخیص می‌دهد و اقدام به درمان می‌کند که افسردگی‌اش

آشکارا شود. وقتی یاد بگیرد که عواطف خود را بروز دهد و دیگران را به دنیای حقیقی خود راه دهد تغییر شروع خواهد شد. بعد از درمان افسردگی نهفته هم گویا فرد جدیدی متولد می‌شود. هر دو نوع افسردگی درمان پذیرند اما یادتان باشد راه درمان این دو با هم تفاوت‌های زیادی دارد. احساساتی ابراز می‌شوند که سال‌ها نادیده گرفته شده‌اند. اشک‌ها جاری می‌شوند. خشم‌های نهفته مورد توجه قرار می‌گیرند. این تغییرات نتیجه‌ی آزادی بیان و احساس همدردی با خویش است.

داستان تونی: شرم

تونی خانواده‌ی ثروتمندی داشت. او به فوتبال دبیرستان علاقمند بود ولی مادرش او را به آموختن ویولن وادار کرده بود. تونی از موسیقی متنفر بود اما به او یاد داده بودند که به هر کاری دست می‌زند باید آن را به کمال برساند بنابراین انقدر در موسیقی پیشرفت کرد که اجراهای تک نفره داشت. مادر تونی به همه می‌گفت پسری شگفت‌انگیز دارد که در همه چیز بهترین است. تونی دلش نمی‌خواست تصورات مادرش را خراب کند. در یکی از بازی‌های حساس تیم فوتبال تونی او اشتباهی مرتکب شد که باعث باخت تیم شد. بعد از مسابقه تونی انتظار تسلی داشت اما تنها جمله‌ای که از پدرش شنید همین بود: (بریم خونه) تونی تمام زندگی‌اش را کاملاً مطابق با خواسته‌های دیگران و مخالف با چیزی که خودش می‌خواست سپری کرده بود و از درون احساس خشم داشت. تونی برای تسلی خودش به روابط خارج ازدواج پناه برده بود و بالاخره همسرش به خیانت‌های او پی برد. تونی به شدت به خودکشی فکر می‌کرد و در نهایت متوجه ابتلا به افسردگی خودش شد. درمان را آغاز کرد و خودش را از کمال‌گرایی نجات داد. ولی همچنان اضطراب داشت. تونی خود را کاملاً وقف فرزندانش کرده بود. بسیار آسان‌گیر بود. اما خودش را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده بود سرزنش می‌کرد ولی نمی‌توانست آن‌ها را ابراز کند. تونی توانست با تمرین و تلاش خودش را از سرزنش-

های درونی خلاص کند. با چیزهایی که همواره نادیده گرفته بود ارتباط برقرار کرد و یاد گرفت که وجود خودش اهمیت دارد نه دستاوردهایش. در حال آموختن و تمرین ابراز احساساتش بود.

درمان افسردگی بالینی با افسردگی نهفته چه فرقی دارد؟

در فرایند درمان افسردگی بالینی اولین گام برقرار کردن رابطه‌ی مبتلایان با زندگی است یعنی اهمیت دادن دوباره به خانواده در نظر گرفتن دوستان و پیگیری اهداف توقف انزوا و نجات گرفتن از نفرت نسبت به خود و زندگی. بسیاری از مبتلایان به افسردگی بالینی هم مثل کسانی که افسردگی نهفته دارند برای پنهان کردن مشکلات و حفظ ثبات در زندگی و انجام صحیح مسئولیت‌های خود زحمات‌های زیادی کشیده‌اند. دست از تلاش برنداشته‌اند و به امور فرزندانشان رسیدگی کرده‌اند. در حالی که هر روز تلاش می‌کردند برای یافتن راه حل و درمان مناسب حفظ موقعیت شغلی و جست‌وجوی درمانگر مناسب بسیار کوشیده‌اند. معمولاً افراد مبتلا به افسردگی بالینی راجع به سختی‌هایی که کشیده‌اند صحبتی نمی‌کنند. اما در مسیر درمان افسردگی نهفته هدف درمان برقراری پیوند میان فرد مبتلا با دنیای درون خودش می‌باشد باورهای نامنعطف و عواطف پنهان. اول باید ویژگی‌های افسردگی نهفته را به عنوان مشکل پذیرفت و باور کرد و بعد از آن تلاش برای تغییر آغاز شود کمی سخت به نظر می‌رسد اما غیرممکن نیست. افسردگی بالینی یعنی فقدان سرزندگی اما افسردگی نهفته به معنای فقدان خویشتن پذیری است. در واقع خویشتن پذیری درمان افسردگی نهفته است؛ وقتی خودشفقتی را فراگرفتید باید نقاط قوت و قابلیت‌ها را هم شناخت بعد از آن نوبت آسیب پذیری‌ها است که در درون خود آن‌ها را بپذیریم. در درمان افسردگی نهفته



چیزی که مانع درمان است این است که شما دلتان می‌خواهد به دیگران بقبولانید شما هرگز دچار لغزش نمی‌شوید و همیشه ثبات دارید. اما در واقع در بخشی از فرایند درمان باید با نقاط ضعفتان روبه‌رو شوید و آن‌ها را بپذیرید.

خودنگری ۱۳: خویشتن‌پذیری برای من چه معنایی دارد؟

خویشتن‌پذیری انقدر مهم است که به عنوان هسته‌ی مرکزی درمان افسردگی نهفته شناخته می‌شود. بار دیگر دفتر تمرین خود را بردارید. از نظر شما خویشتن‌پذیری برای شما چه مفهومی دارد؟ چه چیزهایی را دربر می‌گیرد؟ جمله‌ی ناتمام زیر را در دفتر بنویسید و چند سطری راجع به آن بنویسید: (اگر خویشتن را بپذیرم،...) هرچه را که پیش‌بینی می‌کنید در جای خالی بنویسید؛ مهم نیست که خوشایند باشد یا ناخوشایند. شاید فکر کنید با خویشتن‌پذیری دیگر تحت فشار نخواهید بود. اما ممکن است کمی انجام این کار برایتان ترسناک باشد. به نظر شما اگر دست از تلاش بردارید چه می‌شود؟ آیا ممکن است به یاس دچار شوید؟ فواید و ضررهای خویشتن‌پذیری از نظر شما کدامند؟ همه را بنویسید. به نظر شما آیا ممکن است فردی هم‌زمان به افسردگی بالینی و افسردگی نهفته مبتلا باشد؟ گاهی کمال‌طلبی در بسیاری از بیماری‌های روانی وجود دارد ولی لزوماً نشانه‌ی افسردگی نهفته نیست. اگر مبتلا به افسردگی نهفته باشید زمانی که خستگی تنهایی احساس ناامیدی و بار استرس در طول زمان بیشتر شود به افسردگی بالینی تبدیل می‌شود. گاهی ناگهان علاقه‌ی خود را به کارهایتان از دست می‌دهید. ممکن است علت آن عوامل بیرونی مانند از دست دادن شغل باشد. گاهی هم برای بروز آن علت‌های درونی متصور است. احتمال دارد افکار خودویرانگر آرام آرام در زندگی شما نفوذ کرده باشند. شاید هم دیگر نتوانید به مخفی کردن افسردگی که تا به حال موفقیت‌آمیز بوده است ادامه دهید.

فصل سوم: چیرگی بر شرم از بیماری و پذیرش افسردگی نهفته

(فکر کردم اگر به آن‌ها بگویم که در همین لحظه دچار یک حمله‌ی عصبی شده‌ام حرفم را باور نکنند...)

دن هریس در حال اجرای برنامه‌ی زنده بود که دچار یک حمله‌ی عصبی شد. او می‌ترسید که اگر این موضوع را اعلام کند حرفه اش را از دست خواهد داد. او از برملا شدن آسیب پذیری اش می‌ترسید. او تسلیم نشد و به آموختن شیوه‌ای جدید از زندگی پرداخت. اوسعی کرد استرس خود را کنار بگذارد و راه کمک به خودش را پیدا کرد. وقتی از جو که تحت درمانم بود پرسیدم چرا هرگز درد و رنج خود را آشکار نکرده بود پاسخ داد: (زندگی من همیشه حساب و کتاب داشته نمی‌خوام باهام مثل یه شی به درد نخور رفتار بشه) از حرف‌های جو ترس و نگرانی اش احساس می‌شود. او دلش نمی‌خواست برچسب بیمار به او بزنند. شاید همه بترسیم که نشانه‌ای از بیماری‌های روانی را از خود بروز بدهیم و به دنبال آن از طرف دیگران طرد بشویم. طبیعتاً کسی دلش نمی‌خواهد فقط با یکی از وجناتش شناخته شود؛ با جنسیت یا نژاد یا حتی بلندی یا کوتاهی قامتش. گاهی نگرانی از طرد یا تبعیض به قدری زیاد می‌شود که شخص به درمان فکر نمی‌کند.

زمانی که ترس از نگرش‌های منفی به کمال طلبی اضافه می‌شود اوضاع بدتر می‌شود و سال‌ها طول می‌کشد تا فرد مبتلا برای درمان اقدام کند.

خودنگری ۱۴: احساسم درباره‌ی بیماری‌های روانی چیست؟ دوباره می‌خواهم که همراه با دفتر تمرینتان به اتاق ساکت خود بروید. فکر کنید که به بیمارانی روانی چه نگاهی دارید؟ فرض کنید بیمار بیخانمانی را می‌بینید که دیگر کار از کار گذشته و از خود بیخود شده است یا همسایه‌ای اقدام به خودکشی کرده است درباره‌ی آن هاچه فکری می‌کنید؟ اگر فرد معروفی اعتراف کند که به بیماری روانی مبتلاست چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا او را به خاطر شجاعت به اعترافش تحسین می‌کنید یا خیر؟ چرا؟ به نظرتان افکارشان درست هستند یا خیر؟ پاسخ هایتان را بنویسید.

ترس از نگرش‌های منفی به بیماری‌های روانی جنی لاوسن سال‌ها درباره‌ی بیماری و راه‌های درمانی که طی می‌کرد حرف می‌زد و کتاب می‌نوشت. هدف او مبارزه علیه پیش‌داوری هم بود. او در کتاب خودش نوشت: (بعد از آن که درباره‌ی بیماری‌ام صحبت کردم خیلی‌ها از من می‌پرسیدند که آیا از افشای آن پشیمانم یا خیر؟ پشیمان نیستم زیرا احساس رهایی دارم.)

خودنگری ۱۵: از افشای چه چیزی و نزد چه کسی بیشتر از همه هراس دارم؟ برای انجام این تمرین یک بار دیگر به خودنگری ششم نگاهی بیاندازید. آیا در جمع خانواده و دوستان کسی هست که شناخت واقعی نسبت به من داشته‌باشد؟ ابتدا سراغ اشخاصی بروید که در حلقه‌های بیرونی قرار دارند. از خودتان پرسید از چه چیزی می‌ترسید اگر درباره‌ی خودتان و آنچه با آن دست و پنجه نرم می‌کنید صریح‌تر حرف بزنید؟ طبیعی است که هر چه به حلقه‌ی درونی نزدیک‌تر می‌شوید این تمرین دشوارتر خواهد شد. چون با کسانی که در حلقه‌ی درونی قرار دارند ارتباط گسترده‌تری دارید.

شما فکر می‌کنید که ریسک کردن در این روابط به اختلاف و آشوب منجر می‌شود و این چیزی است که شما را می‌ترساند. ممکن است نگرانی‌هایتان خیلی هم معقول نباشند. چرا فکر نمی‌کنید که ممکن است اشخاص حلقه‌ی درونی آشکار کردن درونتان را با آغوش باز بپذیرند؟ هر چیزی به ذهنتان می‌آید را بنویسید. می‌دانم کار ساده‌ای نیست اما حتما می‌توانید آن را انجام بدهید. خطر فاش کردن افسردگی نهفته یا کتمان آن در افسردگی نهفته و ترس از آشکار شدن رازها بسیار زیاد است. در بیشتر مصاحبه‌های تلفنی مصاحبه شونده سعی می‌کرد به حیاط پشتی و حتی پارکینگ برود و اگر در دفتر کارش بود مطمئن باشید که از داخل قفل شده بود.

— بریتنی در جلسه‌ی درمانش خیلی راحت گفت: (این چیزها رو فقط به شما میتونم بگم چون میدونم اگه به کسی بگین جواز کارتون باطل میشه)
 — جولی گفت: (قبل از اومدن پیش شما ممکن نبود این حرف‌ها رو به زبون بیارم و فقط توی ذهنم بودن اما هرگز به خودم اجازه نمی‌دادم درباره شون حرف بزنم)

کمال طلبی مطلوب جامعه چیست؟

از نظر فلت هیویت و میکائیل کمال طلبی به سه دسته تقسیم می‌شود:

— خودمدار: همواره از خود انتظار کمال دارد.

— دگر مدار: که همواره از دیگران توقع کمال دارد.

— مطلوب جامعه: در این نوع کمال طلبی فشار از جانب اطرافیان برای رسیدن به کمال احساس می‌شود.

در کمال طلبی مطلوب جامعه یاسی بی‌پایان گریبانگیر فرد می‌شود و این بسیار خطرناک است. دو دسته‌ی دیگر هم کم آسیب به دنبال ندارند. شاید هر سه نوع کمال

طلبی دو نوع آن یا فقط یک نوع را در خود می‌بینید. در هر کدام از این سه دسته که باشید آگاهی‌تان از نگرش‌های منفی که درباره‌ی بیماری‌های روانی وجود دارد شما را به اجتناب از تشخیص و درمان بیماری وا می‌دارد که آسیب‌زا است.

خودنگری ۱۶: کدام نوع کمال‌طلبی را در خود می‌بینم؟

یک بار دیگر تکرار می‌کنم که سه نوع کمال‌طلبی متصور است: خودمدار دگرمدار و مطلوب جامعه. بیایید به موضوع با دید بازتری بنگریم. چند سوال از شما می‌پرسم: آیا فکر می‌کنید که نیاز به بی‌نقص دیده شدن ریشه در درون خودتان دارد؟ آیا فکر می‌کنید نیاز دارید که بیشترین تلاش را داشته باشید تا بی‌نقص دیده شوید؟ از چه زمانی نیاز به بی‌نقص دیده شدن در شما به وجود آمد؟ آیا نسبت به دیگران هم کمال‌طلبید؟ از چه کسی توقع دارید بهترین عملکردها را داشته باشد؟ آیا در اطراف شما کسانی هستند که به آنها سخت نمی‌گیرید؟ بین این دو دسته چه تفاوتی وجود دارد که باعث شده از آنها انتظارات متفاوتی داشته باشید؟ آیا از دیگران همان انتظاری را دارید که از خودتان دارید؟ چه کسی از شما انتظار کمال دارد؟ در گذشته چه کسی توقع کمال از شما داشته است؟ بررسی میان این سه نوع کمال‌طلبی چه احساسی دارد؟ آیا فکر می‌کنید کمال‌طلبی ممکن است برایتان خطرناک باشد؟

داستان بنیتا: پنهان‌کاری بسیار ماهرانه

بنیتا در کودکی روابط عمومی بالایی داشت و خیلی شاد و سرزنده بود. اما پدرش این ویژگی‌ها را بی‌ادبانه می‌شمرد. او ناپدری بنیتا بود و گاهی از او سوء استفاده‌ی جنسی می‌کرد مادرش خیرداشت اما واکنشی نشان نمی‌داد. بنیتا با مادرش رابطه‌ی عاطفی گیج‌کننده‌ای همراه با عشق و نفرت داشت. در شرایط سختی بود به گونه‌ای که در سیزده سالگی آرزوی مرگ می‌کرد. بنیتا معمولی‌ترین واکنشی که به سو استفاده‌های

جنسی داده می‌شد را از خود بروز داد و به روابط جنسی بی‌قید روی آورد. هدف او از ازدواج هم فقط فرار از آن خانه و زندگی نفرت‌انگیزش بود. همسر او مرد بسیار خوشنی بود. او سعی می‌کرد سوء استفاده‌های جنسی ناپدری‌اش را، پنهان کند. او در حال تلاش برای ساختن زندگی آرامی برای خود و خانواده‌اش بود. اما یک روز که به مطب متخصص زنان و زایمان برای سونوگرافی لگن رفته بود آسیب‌های جنسی که در کودکی دیده بود در ذهنش تداعی شد و دچار حمله‌ی عصبی شد و ناچار او را به بیمارستان انتقال دادند. بدون سوالی از بنیتا یک سری آرام بخش برای او تجویز شد و او را مرخص کردند. بنیتا به زندگی عادی خودش برگشت. او در ۲۵ سالگی و با وجود داشتن سه فرزند از همسرش جدا شد و برای ادامه‌ی تحصیل به دانشگاه رفت. در درس‌ها موفق بود. همه دوستش داشتند و چند مسئولیت هم به او سپرده شده بود. بنیتا می‌گفت: (تمام وقت‌ها برای رساله‌ی دکتری گذاشته بودم بعضی وقت‌ها که توی خونه تنها بودم دچار حمله‌های هیستریک می‌شدم ولی تو دانشگاه هیچ مشکلی پیش نمی‌ومد. (بالاخره بنیتا تصمیم گرفت به پزشک متخصص مراجعه کند و اختلال دوقطبی او تشخیص داده شد. او دلش نمی‌خواست این تشخیص را بپذیرد. در نهایت به خودکشی اقدام کرد. با خواندن داستان بنیتا می‌فهمید که او باید مسیر زندگی‌اش را تغییر بدهد حملات هیستریک او در واقع واکنشی به ترومای گذشته است که نتیجه‌ی مراقبت‌های یک تنه از فرزندانش و یا سایر نوسان‌های احساسی می‌باشد. او فکر می‌کرد به تنهایی می‌تواند تمام مشکلات زندگی‌اش را حل کند. وقتی کمال طلبی به ترس از نگرش-های منفی به بیماری اضافه می‌شود باعث می‌شود که همیشه در حال انکار باشید و با خود فکر کنید که سر پا هستید و تمام امور را در اختیار دارید. اما نتیجه آن است که فقط با موجی از سر خوردگی روبرو می‌شوید.

مبارزه بانگ‌رش‌های منفی به بیماری

امروزه همه ابتلا به بیماری روانی و پنهان کاری‌هایی که معمولاً با آن همراه است را افشا می‌کنند. امروزه اهمیت حیاتی حفظ سلامت روان بیشتر شده است و مردم با فکری باز به سراغ درمان می‌روند. گویی تلاش همگانی بی‌وقفه‌ای برای به روز کردن نگرش‌ها و برای عموم مردم شروع شده است. شخصیت‌های مشهور داوطلبانه خیلی راحت و بی‌پرده درباره‌ی اضطراب افسردگی‌های حاد افسردگی پس از زایمان و اختلال در تغذیه حرف می‌زنند. هدف آن‌ها الگوسازی در جهان است. آن‌ها می‌خواهند شما بفهمید که در حوزه‌ی تخصصی خود می‌توانید بسیار توانا باشید اما در عین حال با بیماری روانی دست و پنجه نرم کنید و این‌ها هیچ منافاتی با هم ندارند.

امروزه در بسیاری از دانشگاه‌های ممتاز آمار خودکشی به شدت افزایش یافته است. دانشجویان کم‌کم متوجه شده‌اند که باید کمال‌طلبی را به چالش بکشند و نباید اجازه دهند قربانی کمال‌طلبی شوند. آن‌ها در حال مبارزه با پیام‌هایی هستند که خانمان برانداز است: (شما نباید ظاهری خسته داشته باشید! نباید بگویید درس‌ها برایتان مشکل است! آن قدر باهوش بوده‌اید که در دانشگاه پذیرفته شده‌اید! اصلاً کار سختی نیست!) در یک مجله‌ی آموزشی افسردگی نهفته به سندرم اردک تشبیه شده است. در این سرمقاله نقل شده است که: (چیزی که به چشم می‌آید این است که اردک در دریاچه - ی دانشگاه بی‌زحمت و بدون تحمل هیچ دردسری روی آب شنا می‌کند اما کسی پاهای کوچک اردک را نمی‌بیند که زیر آب دیوانه وار تقلا می‌کنند).

داستان هیث: یک فاجعه که می‌شد از وقوعش جلوگیری کرد.

هیث از خانواده‌ی ثروتمند و مرفهی بود و توانست در دبیرستانی تحصیل کند که خیلی‌ها آرزویش را داشتند و خانواده‌های بسیاری برای آن که فرزندشان بتوانند برای

رهبابی به آن دبیرستان نمره‌ی قبولی بگیرند فرزندانشان را تحت فشار می‌گذاشتند. ملاک آموزش در آن دبیرستان آزمون‌های استاندارد بود اما توانایی هیث فوق‌العاده بود و این‌ها برایش کافی نبود. او استعداد خاصی داشت؛ مهربان بود و همه دوستش داشتند مادرش هم به او فشار نمی‌آورد و از او می‌خواست همان‌گونه که می‌پسندد زندگی کند. بعد از یک اردوی دانش‌آموزی آنجلا یکی از دوستان هیث به مشاور مدرسه هشدار داد که هیث تمایل شدیدی به خودکشی دارد. مشاور موضوع را با هیث در میان گذاشت او که از احضار به دفتر مشاور احساس شرمساری می‌کرد حرف‌های آنجلا را تکذیب کرد و گفت که متنی بوده که برای تکالیف مدرسه نوشته شده بوده و همان متن بوده که آنجلا را به اشتباه انداخته است. مشاور مدرسه که میدید هیث دختر شادی است حرف‌های او را باور کرد و دیگر پیگیر نشد. یک ماه بعد هیث درحالی خودکشی کرد که حتی یادداشتی هم از خود به جا نگذاشته بود. خانواده اش هنوز نمی‌دانند چرا هیث چنین تصمیمی گرفته بود؟

خودنگری ۱۷: بررسی احتمال خودکشی

داستان هیث را خواندید درباره‌ی این داستان چه برداشتی دارید؟ آیا با خواندن این داستان نگران خانواده و فرزندتان شدید؟ آمار خودکشی شما را نگران می‌کند؟ درباره‌ی بینش‌های منفی که درباره‌ی بیماری‌های روانی وجود دارد چیزی شنیده اید؟ هر چه به ذهنتان می‌رسد بنویسید.

انگیزه داشتن برای ایجاد تغییر بسیار مهم است زیرا روند تغییرات بسیار سخت هستند. افسردگی نهفته سال‌هاست که درون شما نهادینه شده پس باید حمایت شوید. اما ممکن است از ترس قضاوت دیگران از اقدام برای درمان خودداری کنید. درواقع

مقابله با این ترس خود بخشی از فرایند درمان است. ساوانامی گفت: (اگه اطرافیانم بدونن که چه دغدغه هایی دارم دیگه نمیتونن توانایی هامو باور کنن)

در این جدال قطعا بازنده شماييد. ترسيده و در نهايت دچار اشتباه خواهيد شد. طبيعي است که قرار نيست هر روز شما موفقيتي کسب کنيد. عادت هاي اشتباه را تکرار مي - کنيد و زماني که به خود مي آييد دوباره به راهتان ادامه مي دهيد. اينجاست که به يک حامي نيازمنديد. بايد يک شبکه ي حمايتي بسازيد. يک نفر که به شما نزديک است و قضاوتتان نکند انتخاب کنيد و با او در ميان بگذاريد.

به ياد دارم که بالاخره پس از سه سال درمان ناباروري درمان ها اثربخش بود و من باردار شدم. يک روز به دکترم از ورم پا شکايت کردم. آقاي دکتر نگاه اعتراض آميزي به من کرد و گفت: (تو خيلي براي بارداري تلاش کردي نبايد غر بزني) در جوابش گفتم: (درسته که خيلي سختي کشيدم اما به خودم حق مي دم که غر بزيم) ايجاد تغيير در زندگي قطعا دشوار خواهد بود. سعي کنيد از پاشنه ي آشيل نعمت ها صادقانه بگوييد. خودنکوهشگري را کنار بگذاريد. طبيعي است که سخن گفتن و افشاي رازهاي درون با آسيب پذيري همراه است. خوددرمانگري پروسه اي نيست که بتوان به تنهائي پشت سر گذاشت. قطعا در اين مسير شما نياز داريد که کسي تشويقتان کند و او کسي است که شما به او اجازه مي دهيد تا خود واقعي تان را ببيند.

خودنگري ۱۸: چه کسي در کنار من خواهد بود؟

دفتر تمرين را بياوريد. بدون فکر کردن نام افراي را بنويسيد که مي توانيد با آنها درباره افسردگي نهفته و اقدام به درمان آن صحبت کنيد. ممکن است اين شخص از افراد حلقه ي دروني باشد يا حتی کسي که خيلي به شما نزديک نباشد. بهتر است

کسی را انتخاب کنید که در نزدیکی محل زندگی شما سکونت داشته باشد. شما در حال برداشتن قدم‌های کوتاه اما موثر هستید و باید با سرعتی متناسب با توانایی‌های خودتان پیش بروید. چیزهایی را که دلتان می‌خواهد با او در میان بگذارید بنویسید. در حال نوشتن خودتان باشید. سخت نگیرید. اجازه بدهید هر چه به ذهنتان می‌آید را حس کنید. آیا نگرانید که اگر به اطلاعاتی از شما دست پیدا کنند چه پیش خواهد آمد؟ یا می‌ترسید دیدش به شما عوض بشود؟ به نظر شما این ترس‌های شما منطقی به نظر می‌رسند یا خیر؟

چند کلمه با نوجوانان

اگر شما نوجوان هستید و هنوز به خانواده‌تان وابسته هستید ممکن است صحبت درباره‌ی افسردگی نهفته برایتان سخت‌تر باشد. شاید فکر می‌کنید باید بی‌نقص باشید شاید برداشت شما این است که والدین از موفقیت‌های شما خوشحال می‌شوند. آن‌ها نمی‌دانند دغدغه‌های شما چیست؟ حتماً برایتان سخت است که به آن‌ها بگویید شما چیزی نیستید که پدر و مادرتان می‌خواهند باشید. آن عملکردشان غیرارادی است زیرا از رفتار شما هشدار می‌دریافت نمی‌کنند و طبق برنامه پیش می‌روند و سعی می‌کنند به حریم خصوصی شما احترام بگذارند. شما باید با آن‌ها روراست باشید تا به اشتباهاتشان پی ببرند. به یاد داشته باشید که هیچ چیز ارزش افسردگی و احساس درماندگی را ندارد. ترس از واکنش آن‌ها را کنار بگذارید. احساسات تیره هرگز عادی نیستند پس خودتان را گول نزنید. داشتن دوستان زیاد خوب است اما سعی کنید با کسی حرف بزنید که درکتان کند نه قضاوت. اگر چنین کسی را پیدا کردید بی‌شک زندگی‌تان را نجات داده‌اید. حالا زمانی است که باید ببینیم شما تا چه حد درگیر افسردگی نهفته

هستید. پرسش نامه را بخوانید. پاسخ هایی که به پرسش نامه می دهید با خودنگری ها مقایسه می کنیم و نتیجه را بررسی می کنیم. قبل از خواندن پرسش نامه به خودنگری دوازدهم سری بزنید. ویژگی های افسردگی نهفته را بررسی کنید و نمره هایی که به آن ها داده اید را چک کنید. اگر با جواب بله یا خیر راحت نیستید احتمال کمال طلبی در شما وجود دارد. به خودتان سخت نگیرید.

پرسش نامه ی افسردگی نهفته

۱. آیا صحبت کردن درباره ی مسائل خصوصی برایتان سخت است؟

بله

خیر

۲. آیا نگرانید که نکند از نظر خودتان یا دیگران بی نقص به نظر نیایید؟

بله

خیر

۳. آیا غالبا از صحبت کردن با دیگران درباره ی احساس درونی تان و یا ناراحتی هایی

که به شما تحمیل کرده اند فراری هستید؟

بله

خیر

۴. به اختلال خواب دچارید؟ شب ها را با فکر و خیال می گذرانید؟

بله

خیر

۵. اقرار به درماندگی برایتان سخت است؟

بله

خیر

۶. آیا خود را ملزم می‌دانید که کارها را تحت هر شرایطی تمام کنید؟

بله

خیر

۷. آیا با درمیان گذاشتن مشکلات تان با دیگران مشکل دارید؟ آیا به جای مطرح کردن

مشکلات تان سعی می‌کنید آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنید؟

بله

خیر

۸. به درخواست‌های دوستان تان نمی‌توانید پاسخ منفی بدهید حتی اگر خودتان دچار

مشکل شوید؟

بله

خیر

۹. در خانواده تان ابراز احساس اندوه یا رنج حمایت می‌شود؟

بله

خیر

۱۰. تا به حال برایتان اتفاق افتاده که راجع به صدمه‌ی جسمی جنسی یا عاطفی که

دیده‌اید با کسی حرف نزده باشید؟ یا اگر به کسی گفته‌اید حرفتان را باور نکرده و از

شما حمایت نکرده باشد؟

بله

خیر

۱۱. آیا در خانواده تان احساس می‌کنید که مجبورید مطابق انتظارات آن‌ها رفتار کنید و



اجازه ندارید که خودتان باشید؟

بله

خیر

۱۲. آیا در فعالیت‌های گروهی دلتان می‌خواهد کنترل اوضاع در دست شما باشد؟

بله

خیر

۱۳. احساس می‌کنید که حفظ ساختار منظم زندگی برایتان مشکل شده است؟

بله

خیر

۱۴. پاسختان به سؤال قبلی مثبت است یا منفی؟ اگر پاسخ مثبت داده‌اید این موضوع

برای شما وحشت آوراست؟

بله

خیر

۱۵. گریه کردن برایتان مشکل است؟

بله

خیر

۱۶. آیا از نظر خودتان فردی هستید که دیگران می‌توانند همواره روی شما حساب

کنند؟

بله

خیر

۱۷. فکر می‌کنید وقت گذاشتن برای خودتان خودخواهی است؟

بله

خیر

۱۸. زمانی که کسی خود را قربانی بداند و هنگام رخ دادن اتفاقات خود را بی گناه به حساب می آورد احساس انزجار میکنید؟

بله

خیر

۱۹. آیا به شما یاد داده اند که امور دردناک را خودتان حل کنید؟ آیا درخواست کمک را نشانه‌ی ضعف می دانید؟

بله

خیر

۲۰. آیا معمولاً روی جوانب مثبت زندگی تمرکز می کنید؟

بله

خیر

۲۱. آیا صدای درونی نکوهشگر درونی به شما می گوید که باید بهتر از این باشید؟

بله

خیر

۲۲. خود را امیدوار نشان می دهید در صورتی که احساس ناامیدی می کنید؟

بله

خیر

۲۴. آیا عادت دارید که از وظایف روزانه تان فهرست تهیه کنید؟ اگر نتوانید به همه‌ی امور لیست برسید احساس درماندگی می کنید؟

بله

خیر

اگر به پنج تا هشت سؤال پاسخ مثبت داده‌اید شخصی بسیار مسئول هستید بهتر است وقت بیشتری برای خودتان بگذارید. پاسخ مثبت به نه تا دوازده سؤال نشان می‌دهد که کمال طلبی افراطی هستید و این برای سلامتی شما خطرناک می‌باشد. سیزده یا بیشتر از سیزده پاسخ مثبت نشان دهنده‌ی افسردگی نهفته در شماست.

خودنگری ۱۹: آنچه از پرسش نامه آموختم

به نظر شما پرسش نامه در چه سطحی بود؟ از نتیجه‌ی آزمون چه حسی به شما دست داد؟ یک بار دیگر به یادداشت هایتان درباره‌ی خودنگری دوازدهم بازگردید. آیا ممکن است پاسخ‌های پرسش نامه نمره‌ای را که به سختی تغییر ویژگی‌های افسردگی نهفته در خودنگری دوازدهم داده بودید تغییر می‌دهند؟ احساس راحتی دارید؟ یا کمی نگرانید؟ قانع شده‌اید؟ این پرسشنامه نشان می‌دهد که افسردگی نهفته تا چه حدی می‌تواند بر تصمیم‌ها و رفتارهایتان تاثیر گذار باشد.

خودنگری ۲۰: چرا دارم این کار را می‌کنم؟

امید به شما انگیزه می‌دهد تا ادامه‌ی درمان را پیگیری کنید. این امیدواری می‌تواند شهامت ادامه دادن را برایتان فراهم کند. چه چیزهایی به شما انگیزه می‌دهند؟ از تنهایی می‌ترسید؟ آیا دلتان نمی‌خواهد که الگوهای رفتاری شما به فرزندانتان منتقل شود؟ احساس افسردگی دارید؟ دلتان می‌خواست که می‌توانستید جور دیگری زندگی کنید؟ آیا با این جمله راحتید: (دلم می‌خواهد زندگی بهتری داشته باشم). جملات مانترایی خود را بنویسید.

بخش دوم: مراحل پنجگانه‌ی شفا (آگاهی تعهد رویارویی پیوند تغییر)

عروسک‌های تو در توی روسی یا همان ماتریوشکا را دیده‌اید؟ درون هر عروسک تعدادی عروسک کوچک‌تر قرار دارد که معمولا تعداد آن مشخص نیست. درمان افسردگی نهفته مانند باز کردن کنجکاوانه‌ی عروسک‌های چوبی ماتریوشکا است. ورود از عروسک بزرگ‌تر و راه یافتن از بیرون به درون! با تغییرات هر چند جزئی و یا با انتخاب برای کاوش خود و رسیدن به چیزی که درون ما وجود دارد با هر کشف و شهودی می‌توان به مجموعه‌ی کاملی از تجربه‌های احساسی و ذهنی دست یافت که تا قبل از این آزمون و خطاها آن را نشناخته و یا نپذیرفته بودید. ممکن است برایتان دردناک باشد اما برای یک زندگی سالم امری ضروری به نظر می‌رسد. مدی هالران دوندی موفق دانشگاهی بود که از طبقه‌ی نهم یک پارکینگ طبقاتی به قصد خودکشی پایین پرید. علت خودکشی او درماندگی و ناامیدی است. او خانواده‌ای پر مهر و صمیمی داشت و تا حدودی از دغدغه‌هایش با آن‌ها حرف می‌زد. مدی تحت فشارهای شدیدی بود اما خودش را زیر لایه‌هایی از لبخند همیشگی مخفی کرده بود. با آن که راجع به کشمکش‌هایش با خانواده صحبت کرده بود هیچکس پیچیدگی‌های او را درک نکرد. حتی خودکشی‌اش را با دقت برنامه‌ریزی کرده بود و حتی هدایایی هم



برای خانواده‌اش تهیه کرده بود. مدی در دام تظاهر به زندگی بی نقص داشتن گیر افتاده بود. او باید کشف می کرد چه چیزی تا این حد او را تحت فشار گذاشته که دست به چنین اقدامی بزند؟

اپرا وینفری می نویسد: (شغل من به من قدرت داده بود تا آزارگر دوران کودکی ام که در آدم‌هایی دیگر خود را نشان می داد و در زندگی ام آشکار می شد به جای آن که با آن‌ها مقابله کنم به آن‌ها قدرت می دادم که از خط قرمزهای من عبور کنند. خاطرات آزارهای جنسی دوران کودکی من را به سکوت وادار می کرد و من برای سرکوب کردن این احساسات غذا می خوردم.)

اپرا بعد از مدت‌ها روزی برای دیدن پدرش رفت؛ حالا دیگر اپرا برای خودش کسی شده بود. ناگهان اپرا متوجه شد که مطیع آزارگر کودکی است و قرار است برای او صبحانه آماده کند. از مطیع بودن خودش شوکه شد. اپرا به سکوت اجباری دختر ۹ ساله‌ای بازگشت که می ترسید حرف زدن درباره‌ی مسائل ریسک بزرگی باشد. او حالا می دانست که این فروپاشی ریشه در کودکی اش دارد. اپرا دریافت که با راهبرد بقای دوران کودکی اش که سکوت و نامرئی شدن بود زندگی می کند. محبوبیت و احترامی که کسب کرده بود راضیش نمی کرد. حالا که آگاه شده بود؛ می توانست برایش راه حلی بیابد.

خودنگری ۲۱: چه چیزی من را از کند و کاو عمیق تر زندگی می ترساند؟

درباره‌ی داستان مدی چه نظری دارید؟ به نظر شما تلاش برای بی نقص نشان دادن چه عاقبتی دارد؟ داستان اپرا به شما چه پیامی داد؟ با خواندن داستان اپرا چه فکری به ذهنتان خطور کرد؟ داستان مدی غم‌انگیز بود و داستان اپرا به ما امید داد. اما هر دو پیامی دارند. چه چیزی است که اجازه نمی دهد در لایه-

های زیرین زندگی خود تفحص کنید؟ پاسخ‌هایی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. افراد بعد از درمان افسردگی نهفته درک و مهارت خود را گسترش داده‌اند. تغییر کردن مسی‌راست و مقصد نیست. آسیب‌پذیری‌ها گاهی حتی بعد از درمان هم به سراغ افراد می‌آیند. یادتان باشد ذات انسان بی‌نقص نیست و گاهی ممکن است بخواهد به عقب بازگردد. این امری طبیعی است؛ نباید فکر کنید که درمان صورت نگرفته و یا موثر نبوده است! اگر یادتان باشد؛ در نقل قولی از اندرو سالمن گفتم: "اگر نقطه‌ی مقابل افسردگی سرزندگی است نقطه‌ی مقابل افسردگی کاملاً نهفته پذیرش خویش است." لازم‌ی درمان افسردگی نهفته پذیرش آسیب‌پذیری‌ها ضعف‌ها و نقص‌هاست. داشتن نقص شرمندگی ندارد و هرگز به معنای شکست نیست. طبیعی است که انسان‌ها گاهی اشتباه کنند زندگی ثمره‌ی تجربه‌هاست. پذیرش تغییرات مثبتی ایجاد می‌کند که با تسلیم کاملاً متفاوت است. هرگز نباید این دو را با هم اشتباه گرفت! یادتان باشد خویش‌پذیری آزادی می‌آورد! اقداماتی که برای درمان افسردگی کاملاً نهفته انجام می‌شوند ذهن و عواطف را به کار می‌گیرند و اجازه‌ی درگیری‌های منفی به عنوان‌ها نمی‌دهند. هدف درمان پذیرش آسیب‌پذیری‌ها و نقص‌هاست تا محدودیت‌های خود را ببینید و از قوانین دست و پاگیری که برای خود ساخته‌اید و خودتان را ملزم به پیروی از آنها می‌دانید اجتناب کنید. تغییراتی را که در درون خود آغاز کرده‌اید احساس کنید و از آن لذت ببرید.

خودنگری ۲۲: تاکنون چه کشفیاتی داشته‌ام؟

آیا لازم است چالش‌هایی برای خودم ایجاد کنم؟ برای مرور دفتر تمرین را بیاورید و تمرکز کنید. باید به زمانی که نوشتن را شروع کردید بازگردید. آیا به یاد دارید که وقتی نوشتن را شروع کردید چه احساسی داشتید؟ آیا پیشرفتی داشته‌اید؟ آیا تغییری را حس می‌کنید؟ چه چیزهایی را نوشته‌اید؟ با کشف درون خود مشکل دارید؟ برایتان مشکل است؟ معمولاً افراد کمال‌طلب با نوشتن مشکل دارند؛ چون هنگام نوشتن مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و تلاش می‌کنند؛ تا خوب به نظر بیایند. گیر افتادن در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است. اما باید تلاش کنید تا هر چه پیشتر می‌رود تغییری اساسی ایجاد کنید! باز هم عمق‌های بیشتری را بکاوید. از نوشتن نهراسید. هر چیزی را که فکر می‌کردید یادداشت کنید. کلمات ساده‌تر را انتخاب کنید و با صدای بلند یادداشت‌ها را بخوانید.

ممکن است دل‌تان بخواهد بنویسید که از مادرتان تنفر دارید و یا آن قدر احساس تنهایی می‌کنم که این حس مرا نابود می‌کند. به کلمات اجازه‌ی ظهور بدهید و احساسات ناشی از آن‌ها را درک کنید. ریختن اشک نشانه‌های ابراز احساسات هستند. از جاری شدن اشک‌ها نهراسید. جلوی ریختن اشک‌ها را نگیرید.

مراحل فرایند شفا

آگاهی تعهد رویارویی پیوند و تغییر مراحل پنج‌گانه‌ی شفا هستند.

آگاهی مرحله‌ی اول است که در آن آگاهی ایجاد می‌شود و می‌پذیریم که مشکلی وجود دارد. این مرحله بخشی از تمام فرایند درمانی است؛ اما در افسردگی نهفته پیچیده‌تر است. شما اکنون متوجه شده‌اید که؛ زندگی شما ظاهرسازی است. خود را زیر نقابی پنهان کرده‌اید و برای آن که نقابتان کنار نرود اجازه نداده‌اید کسی به شما

نزدیک شود و اکنون در دام تنهایی گرفتارید. در اولین قدم؛ باید آسیب‌های این سندروم را بشناسید و درک کنید که چگونه باعث تنها ماندن شما شده‌است! تعهد دومین قدم درمان است. کمی پیچیده است چون برای موفق شدن در این مرحله از درمان باید کنترلی که از ابهام می‌شود نداشتن کنترل و حتی کنار گذاشتن کنترل همه را باید کنار بگذارید و بفهمید چیست که غم درد و عصبانیت شما را کنترل می‌کند! شاید پذیرش این ابهامات باعث ترس می‌شود و شما را به تردید می‌اندازد! ممکن است اگر تعهد را حفظ کنید و کنارش نگذارید کم‌کم قید و بندهای دست و پاگیری که برای زندگی خودتان تعیین کرده‌اید فراموش شوند و کمی احساس آزادی کنید و همین باعث امیدواری شما شود.

در گام رویارویی که سومین مرحله‌ی درمان است؛ باید زندگی خود را تحلیل کنید تا قانون یا بینش‌هایی که در زندگی خود به عنوان الگو انتخاب کرده‌اید مورد ارزیابی قرار داده و ببینید کدام یک انتخاب درستی بوده‌اند و کدام یک دست و پاگیرند و باید کنار گذاشته شوند.

پیوند در قدم چهارم درمان به آن معناست احساساتی را که با کنار گذاشتن بایدها و نبایدها و بینش‌هایی که دیگر به آنها نیاز ندارید درک کنید. رویارویی و پیوند اموری جداناپذیرند و تعاملی که دارند با سرعت انجام می‌شود.

تغییر آخرین مرحله‌ی درمان افسردگی نهفته و از مراحل دیگر مشکل‌تر است. اما آزادی را برایتان به همراه دارد. دیگر لازم نیست مخفی شوید همان‌گونه که هستید خود را دوست داشته باشید و آزاد زندگی کنید! نقابتان را بردارید و از زندگی لذت ببرید...

فصل چهارم: رسیدن به خودآگاهی

چگونه ممکن است در حالی که زندگی‌ام بی‌نقص است افسرده باشم؟ ادگار لارنس دکتروف: (نوشتن رمان درست مثل این است؛ که قرار است در شب رانندگی کنی فقط جایی را می‌بینی که چراغ‌های جلوی ماشین مسیر را روشن می‌کنند و این چیزی نیست که مانع ادامه‌ی راه شود. قرار نیست هنگام شروع رانندگی تمام جاده و مسیر را ببینید. دیدن چند قدم جلوتر کافی است.)

با شروع خواندن این کتاب در واقع شما اولین قدم را در راه درمان برداشته‌اید. خودآگاهی لازمه تغییر و تغییر برای رسیدن به خودآگاهی واجب است. ابتدا باید باور کنید که مشکلی وجود دارد تا برای تغییر دانش فکری کنید. شما وجود افسردگی نهفته را باور دارید و درک می‌کنید که چه تاثیرات دردناکی بر زندگی و روابط شما خواهد داشت. شما تا قبل از این فکر می‌کردید که مخفی نگه‌داشتن تجربیات و خلق شخصیت جدیدی در خود که دیگران آن را بی‌نقص می‌دانند به شما احساس امنیت می‌دهد؛ اما اکنون خطر آن را درک می‌کنید. راهبرد شما تاکنون این بوده که آسیب پذیری‌ها را پشت حجاب کمال طلبی مخفی نگه دارید. نشانه‌هایی از آسیب پذیری را پنهان کرده‌اید و اصرار بر مخفی‌کاری داشتید زیرا فکر می‌کردید در زندگی‌تان تاثیر به‌سزایی دارد. حالا باید به این بیندیشید چگونه می‌شود این راهبرد مسموم را تغییر داد؟ ابتدا باید نسبت به خودتان و واکنش‌هایتان آگاهی بیشتری کسب کنید و لازمه‌ی

رسیدن به آن تمرین زیاد است. فراموش نکنید که این تغییرات بزرگ تاثیر گذارند. پیش تر گفتیم که خود آگاهی دو جز دارد که در هم تنیده شده‌اند: آگاهی و ذهن-آگاهی.

دانسته‌اید که چگونه ویژگی‌های افسردگی نهفته با هم جمع می‌شوند و سندرومی را به وجود می‌آورند که بسیار مخرب است. برای درمان این سندروم به سه سطح متفاوت از آگاهی نیاز داریم.

_ سطح اول آگاهی کامل است. به یاد دارید که مدت‌ها رفتارهای پنهان کارانه داشته-اید. خودتان می‌دانید که این پنهان کاری‌ها را از چه زمانی چگونه و چرا آغاز کرده‌اید؟ شما آگاهانه انتخاب کرده بودید؛ که مشکلات خود را از دیگران مخفی کنید. این ویژگی در سه گروه افسردگی افسردگی خندان و افسردگی با عملکرد بالا هم دیده می‌شود که در آن به این مخفی کاری‌ها اذعان داشته و به دنبال راه چاره‌ای برای آن بوده‌اند.

ممکن است شخص در این مرحله خود را مبتلای به افسردگی نهفته نداند. فقط فکر می‌کند که عاملی باعث شده تا فکر کند که لازم است بیشتر از خود مراقبت کند. پس تلاش کرده تا با حفظ ظاهری بی‌نقص به این هدف مهم برسد.

_ سطح دوم فقدان آگاهی است. شما میل به پنهان کاری دارید تا حدی که غیر ارادی انجامش می‌دهید و دیگر تبدیل به بخشی از هویتتان شده‌است. برای تفهیم معنای ناخود آگاه کافی است بدانید خاطره‌ای از آسیب‌هایی که متحمل شده‌اید افکار یا تجربه‌های تلخ در ذهنتان نهان است و برایتان شناخته شده نیست. وجود دارند اما شما دیگر به آن‌ها فکر نمی‌کنید و این در واقع مفهوم ناخود آگاه است. مثلاً امروز تولدتان است اما شما آن را فراموش کرده‌اید. ذهن این توانایی را دارد خاطراتی را دور از

آگاهی نگه دارد تا به این ترتیب از شما محافظت شود و اینگونه است که به ناخودآگاه تبدیل می‌شود. تشخیص ویژگی‌های افسردگی کاملاً نهفته و سرچشمه‌ی آن‌ها راحت نیست.

درمان خود به خود به گونه‌ای عمل می‌کند که ناخودآگاه به خودآگاه بدل شود. ربکا به من می‌گفت: (قبل از آن که از افسردگی نهفته آگاه بشوم اصلاً فکر نمی‌کردم که خودم هم مبتلا باشم می‌دانستم که یک جای کار می‌لنگد اما احساس شرم می‌کردم. فکر می‌کردم قدر زندگی ام رو نمی‌دانم اصلاً فکر نمی‌کردم درباره‌ی چیزهایی صحبت کنم که هرگز نمی‌خواستم کسی بفهمد.) در واقع ضمیر ربکا بدون این که خودش متوجه باشد داشت ناخودآگاه را به خودآگاه تبدیل می‌کرد.

— سطح سوم؛ ملغمه

بعضی از ویژگی‌های افسردگی نهفته کاملاً انتخاب شده بودند. برخی دیگر بخشی از سندروم‌هایی که شما نمی‌دانستید. فکر می‌کنید چرا این سطوح مهم‌اند؟ چون نباید مرتکب این اشتباه شوید که فهمیدن چگونگی رویارویی تان کمک می‌کند تا کمتر سزاوار شفقت باشید. حتی در صورتی که می‌دانستید دارید چه کار می‌کنید نباید خود را سرزنش کنید. اگر هم متوجه نبودید که دیگر شرمندگی ندارد!

خودنگری ۲۳: آیا از پنهان شدنم آگاه بودم؟

به نظر خودتان در چه سطحی از آگاهی بوده‌اید؟ اگر خود را در سطح اول یعنی آگاهی کامل می‌دانید بنویسید که از پنهان شدن خودخواسته‌تان چه حسی دارید؟ تحمل فشار چه احساسی دارد؟ اگر فکر می‌کنید که در سطح دوم رفتار ناخودآگاه بوده‌اید بگویید که آگاه شدن چه احساسی دارد؟ احساس می‌کنید در حال حل کردن یک معما هستید؟ یا کلاً ایده‌ی ابتلا به افسردگی نهفته را رد کنید؟ اگر هم در سطح سوم (ملغمه) خود را می‌بینید بنویسید آیا دانستن این که برخی انتخاب‌ها از روی

خودآگاهی است و بعضی دیگر ناخودآگاه سردرگمتان کرده است؟ از کدام رفتار خودآگاه بودید و کدام رفتار تبدیل به زندگی عادی شما شده بود؟

غلبه بر انکار

در هر سطحی از آگاهی که بوده‌اید ممکن است آسیب پذیری از کمال طلبی را انکار کنید؛ مگر این که به شدت ناامید شده باشید یا حتی به جایی رسیده‌اید که به خودکشی فکر می‌کنید. در واقع انکار نقطه‌ی مقابل آگاهی است و تاکنون شما در دام انکار بوده‌اید. بسیاری از ویژگی‌های افسردگی کاملاً نهفته در وجودتان نهاده شده‌اند تا جایی که ممکن است برایتان دشوار باشد که بپذیرید وقت آن است که تغییرشان دهید. فرض کنید با اولین ویژگی؛ یعنی کمال طلبی همراه با صدای انتقادگر دائمی و خود شرمسارگر همذات‌پنداری می‌کنید و آن را برای عملکردهایتان مناسب می‌دانید و احساس خطر نمی‌کنید. گاهی با خود می‌گویید: (درست است که به خودم سخت می‌گیرم اما هر جا که برایم سودمند است کمال طلب می‌شوم و کیفیت کارم را بالا می‌برم. شما نمی‌دانید؛ این حرف ناسالمی است که از انکار ناشی می‌شود. در حالی که رفته رفته با افکارتان روبه‌رو می‌شوید شاید واکنش‌های احساسی متفاوتی نشان دهید و متوجه می‌شوید که مجموعه‌ی انتخاب‌های شما قرار نیست که لزوماً به نفع شما عمل کنند. اول راه ممکن است از این ماجرا استقبال کنید چون برایتان تسکین دهنده است و با دلشوره‌ای که داشته‌اید هماهنگی دارد. احساس می‌کنید یک جای کار ایراد دارد اما نمی‌دانید کجا؟ اکنون آخرین تکه‌های پازل را پیدا کرده‌اید و تصویر کامل شده است: افسردگی کاملاً نهفته تعریفی است از آنچه بر شما گذشته است. اکنون با درک و ارزیابی حقایق مسیرتان روشن شده است. می‌خواهید با مشکلاتتان روبه‌رو شوید و زمانی

که میل به انکار می‌خواهد شما را قانع کند که کمال طلبی نقص نیست سرکوبش می‌کنید. گام بعدی ممکن است با احساس آشفتگی و درماندگی همراه باشد. شاید تصمیم بگیرید دیگر از فکر کردن به افسردگی نهفته دست بردارید! انکار آسان‌تر از آگاهی است. گام بعدی با ترس و نگرانی همراه است. مخصوصاً از فکر این که اگر کسی متوجه شود؛ ممکن است از شما ناامید شود یا به شما برچسب بی‌کفایتی بزند! با در نظر گرفتن نگرش‌های منفی‌ای که در دنیای ما نسبت به مشکلات روحی و روانی وجود دارد این ترس کاملاً طبیعی به نظر می‌آید. اگر آسیب‌پذیری دیگران را ضعف یا نقص می‌دانید پس حتماً تلاش برای پذیرش مبارزات ذهنی و عاطفی خودتان هم دشوار است. حتی در صورتی که به دیگران شفقت هم نشان داده باشید باز هم ممکن است با خودشفقتی کنار نیایید. ممکن است به شیوه‌ی زندگی سخت‌گیرانه‌ی خود عادت کرده‌اید و تغییر برایتان دشوار باشد.

ذهن آگاهی

برای رسیدن به خودآگاهی باید به ذهن آگاهی رسیده باشیم. ذهن آگاهی تجربه‌ها را از زمان حال عمیق‌تر می‌کند. ویلیامز درجایی می‌گوید: "ذهن آگاهی از توجه دقیق‌تر است. ذهن آگاهی در واقع به معنای آن است که عمداً عملکرد آگاهانه را کنار بگذاریم مثلاً به جای این که دائم غصه‌ی گذشته را بخوریم به چیزهایی پردازیم که در زمان حال وجود دارند." به بیانی دیگر ذهن آگاهی یعنی بالابردن آگاهی همراه با تمرین شیوه‌ی متمرکز ماندن بر آنچه در لحظه با آن روبروایم. ذهن آگاهی شگفت‌انگیز است در نظر بگیرید که اضطراب شما را به فکر کردن درباره‌ی آینده مشغول می‌کند و افسردگی معمولاً شما را روی گذشته متمرکز می‌کند اما ذهن آگاهی اکنون را برجسته می‌کند. درحقیقت ما می‌توانیم در تمام طول زندگی فقط با دیدن چند قدمی

خودمان مسیر را طی کنیم؛ یعنی آنچه که در زمان جاری است. ذهن آگاهی به شما می آموزد که اگر متوجه احساس یا فکری در زمان حال شوید و آن را بپذیرید قدرت آن بین می رود. می خواهیم با مثال زدن خودم ذهن آگاهی را برایتان تشریح کنم. مدتی پیش درباره‌ی اضطراب دچار ذهن بازی بودم و به همین خاطر در حال یادگیری ذهن-آگاهی هستم. سعی می کنم بیشتر به چیزی که در همین لحظه در جریان است فکر کنم و فقط متوجه اضطرابم باشم. ولی در عین حال در زمان حال بمانم و با اضطرابم روبه‌رو شوم و سعی نکنم با ترسیدن آن را قوی تر کنم. عادت دارم که هنگام ترسیدن پاهایم به لرزه می افتند. یک روز در فروشگاه شلوغی باز دچار این حالت شدم. ضربان قلبم تندتر شده بود. اما به جای آن که وحشت کنم روی پاهایم تمرکز کردم و توانستم وحشت را از خودم دور کنم. ذهن آگاهی یعنی حضور داشتن در زمان حال. یک فرد ذهن آگاه باید بر چیزی که اکنون در حال وقوع است تمرکز کند؛ نه چیز دیگری! ذهن آگاهی را تمرین کنید و در لحظه بمانید و آن را به یک الگوی رفتاری جدید تبدیل کنید.

ذهن آگاهی و افسردگی نهفته

دلتان می خواهد بدانید که ذهن آگاهی چه نقشی در درمان افسردگی نهفته دارد؟ بهتر است بدانید که ذهن آگاهی کلیدی برای بیان کامل عواطف است؛ اگر شما هم در بیان احساساتتان مشکل دارید باید احساسات حتی شادی را نادیده بگیرید. چون ممکن است این احساسات قوی کنترل امور را خود به دست گیرند؛ اما پذیرفتن عواطف و توجه به آن‌ها این بستر را فراهم می کند که احساسات بروز کنند و یاد می گیرید که مدیریتشان کنید و تجربه‌شان کنید. عواطفی را که تاکنون فکر می کردید غیر قابل تحمل هستند رها کنید. فرض کنید عواطف مانند امواج اقیانوس هستند. هر موج فقط



مدتی پایدار است و تا ابد ادامه ندارد. از اعماق آب‌ها شروع می‌شود و به سمت ساحل پیش می‌آید. وقتی آن را ببینید و از شکل اندازه و قدرتش آگاه می‌شوید. اما خیلی زود موج بعدی جایش را می‌گیرد. این روند تا ابد ادامه دارد. موج‌ها ناپدید می‌شوند و موج‌های تازه جای آن‌ها را می‌گیرند. ذهن آگاهی یعنی آگاهی از لحظه لحظه‌ی زندگی. حضور در لحظه و با همان اجازه‌ی بروز احساسات خیلی هم آسان نیست. حتی کمی ترسناک و سخت به نظر می‌رسد.

خودنگری ۲۴: تمرکز ذهن آگاهانه بر تنفس

یک بار دیگر از شما می‌خواهم؛ تا در جایی آرام که احساس راحتی به شما می‌دهد بنشینید. یک زمان سنجی را روی پنج دقیقه تنظیم کنید. نفس عمیقی بکشید و چشمانتان را ببندید. تکان نخورید. می‌خواهم روی تنفس خودتان متمرکز بمانید. به تمرین فکر نکنید اگر ذهنتان از فکر کردن به تنفس منحرف شد از اول شروع کنید. برای تمرکز بیشتر نفس هایتان را بشمارید. وقتی پنج دقیقه تمام شد یک یا دو دقیقه‌ی دیگر صبر کنید و بعد بسنجید؛ که کدام احساس هنوز در وجودتان باقیست! احساس آرامش می‌کنید؟ یا احساس ناکامی به سراغتان آمده است؟ تمرین سختی برایتان بود؟ هر چه از این تمرین یاد گرفته‌اید بنویسید.

داستان دنیل: قدم گذاشتن در لحظه

دنیل در کودکی توسط پسرعمویش مورد آزار جنسی قرار گرفته بود. در واقع پسرعمویش در همان خانه‌ای زندگی می‌کرد؛ که به والدین دنیل هم ارث رسیده بود. دنیل ماجرا را با پدر و مادرش در میان گذاشت. اما چیزی تغییر نکرد. پسرعمویش همه چیز را تکذیب می‌کرد. دنیل در بزرگسالی با افسردگی کاملاً نهفته اضطراب پس از

روان زخم و بی‌اشتهایی درگیر بود. بی‌اشتهایی او به حدی شدید بود که در بیمارستان بستری شد. خودش علاقه‌ای به درمان بی‌اشتهایی نداشت؛ اما همسرش در کنارش بود و او را به درمان راضی کرد. در طول درمان افسردگی نهفته‌اش همیشه لبخند می‌زد. دلش نمی‌خواست دردش را نشان بدهد از اشک ریختن جلوگیری می‌کرد. وقتی درمان روی تجاوز به او متمرکز می‌شد ناخودآگاه با وسواس بیشتری خانه‌اش را تمیز می‌کرد؛ تا از احساساتش دوری کند. همزمان باید تلاش می‌کرد که ورزش و تغذیه‌اش با برنامه‌ریزی باشد کند و بی‌خطر پیش می‌رفت؛ اما همین پیشرفت خیلی مهم بود. زمانی که احساسات خیلی به او فشار آورده بودند تصمیم گرفت با احساساتش کنار بیاید. می‌گفت: (نمی‌تونم چیزی بخورم و سواسی شدم و مرتب خودم رو مشغول نظافت می‌کنم زیاد ورزش می‌کنم، کم دارم نامرئی میشم. کنارش نشستم و به او کمک کردم تا احساساتش را بیرون بریزد بدون آن‌که قضاوتش کنم و یا او بخواهد خودش را سانسور کند. شرمنده نبود. کم کم اشک‌هایش سرازیر شد. وقتی دنیل از درونش آگاه شد سعی کرد در زمان حال بماند احساساتش را بیرون ریخت و به آرامش رسید. دردهای عمیق درونی رنج‌آورند و اصلاً خوشایند نیستند! احساس آسیب‌پذیری القا می‌کنند. احساسات موقتی هستند و نشان‌دهنده‌ی چیزهای مهم‌اند. ذهن آگاهی یعنی بودن در زمان حال و از بودن پشتیبانی می‌کند. آگاهی اولین قدمی است که برای ذهن آگاهی برمی‌دارید. وقتی احساسی سراغتان می‌آید آن را درک می‌کنید به سویس می‌روید و عمیقاً درکش می‌کنید.

فصل پنجم: متعهد شدن

اسپنسر جانسون در تعریف تعهد می گوید: (تعهد یعنی قول یعنی توافقی بین شما و شخصی دیگر؛ مثلاً تعهد به ازدواج و حتی تعهد به شغل یا هدف‌تان یا تعهد به فرزندان یا هر چیز دیگری که برایتان اهمیت دارد. تعهد باعث می‌شود که مسئولیت بیشتری به دوش بکشید تا بتوانید از عهده‌ی انجام آن تعهد برآید برایش زمان بگذارید و با کمال میل انجامش می‌دهید. درمان افسردگی کاملاً نهفته تعهدی است که در قبال خودتان دارید.

خودنگری ۲۶: بررسی تعهد

برای انجام دادن خودنگری‌ها و تمرین‌ها متعهد بوده‌اید. می‌خواهیم بررسی کنیم به چیزهای دیگری که در زندگی نسبت به آن‌ها تعهد دارید چه عملکردی داشته‌اید؟ در دفتر تمرین خودتان هر چیزی که به آن متعهد بوده‌اید را لیست کنید! مثلاً عقاید همسر بچه‌ها و همکاران. آیا هنوز به آن‌ها متعهد هستید؟ این تعهدات به شما چیزی را آموخته‌است یا خیر؟ چه چیزی آموخته‌اید؟ هنوز به همه‌ی آن‌ها متعهد هستید یا بخشی از آن‌ها؟ کدام یک از این تعهدات مانع خودمراقبتی شما می‌شود؟ آیا در این مسیر چیزی به شما کمک کرده که متعهد بمانید؟ تعهداتی بوده‌اند که رها کرده باشید؟

غلبه بر موانع کارشکنانه‌ی تعهد
 انکار سد راه آگاهی و ذهن آگاهی است. انکار و ترس دو نگرش منفی تعهد به درمان
 هستند. آیا در مسیر درمان ممکن است با موانع دیگری هم روبه‌رو شوید؟
 پنج مانع وجود دارند که با کمال طلبی ارتباطی تنگاتنگ دارند:
 _ پذیرفتن تعهدهای سخت‌گیرانه
 _ شروع کردن با هدف سخت و طاقت‌فرسا
 _ کمک‌نخواستن در طول مسیر
 _ ترس از کنار گذاشتن راهبردهای مقابله‌ای آشنا در مواقع افزایش استرس
 _ بیماری‌های روانی جانبی که ترس و استرس آن‌ها را تشدید می‌کند.

درواقع تعهد به معنای قول یا عهد و احساس وظیفه‌ای است که گاهی به اشتباه معیار
 موفقیت یا شکست قرار می‌گیرد؛ تا جایی که فکر می‌کنیم من متعهد شده‌ام و به این
 تعهد پایبندم. نیت هدف یا مقصود است؛ اما می‌تواند منعطف باشد. نیت در واقع
 انتخاب تعهد است آزادی عمل بیشتری می‌طلبد. با اطلاعاتی که در طول مسیر به دست
 می‌آیند می‌توانید تشخیص بدهید که آیا نیاز به تغییر هست یا خیر! دن‌سیگل معتقد است
 وقتی تمرکز روی چیزی باشد تغییراتی رخ می‌دهد که ذهن را در مسیر بدخواهی یا
 مهربانی به کار می‌گیرد و زندگی شخصی و زندگی بین فردی در روابطمان را شکل
 می‌دهد. در واقع این نحوه‌ی بروز نیت است که نتیجه‌ی آن را تعیین می‌کند. به یاد
 بیاورید که چگونه پاسخگوی تعهدات گذشته بوده‌اید؟ آیا یادداشت‌های روزانه
 آگاهی‌های جدیدی برایتان کسب کرده‌است؟ آیا تا به حال تعهدی داشته‌اید که که
 انجام وظیفه‌ای انعطاف‌ناپذیر را برعهده گرفته‌باشید؟ آیا تا به حال از تعهدتان دست
 کشیده‌باشید؟ چون فکر می‌کردید نقصی دارید؟ یا تجربه‌ی مخفی کردن خودتان را

داشته‌اید؟

وظیفه داشتن چیز بدی نیست. در واقع تعهد بر پایه‌ی چیزی استوار است که برایتان ارزشمند است و مجموع همین ارزش است که شباهت و تفاوت ما با دیگران را تعیین می‌کند؛ اما از آن جایی که کمال طلبی نهادینه شده است باید هم چیزی را که لازم است تغییر کند را در نظر بگیرید هم چگونگی روند تغییرش را! ممکن است باموفق نشدن در انجام کارها احساس گناه کنید! یعنی رفتار بد است نه این که احساس شرم داشتن بد باشد! با این حال این موضوع برای شما پیچیده و پرزحمت است. کمال طلب‌ها حتی گاهی نیت‌های ناکام مانده را در ذهن خود تبدیل به نفرت می‌کنند. کمال طلبی حتی گاهی به پیش پا افتاده‌ترین افکار یا اعمال هجوم می‌آورد. خاطره‌ای باهمین موضوع دارم که مطرح کردنش بی‌فایده نیست. شبی قبل از خواب یادم آمد؛ که آن روز صبح نیت کرده بودم که با یکی از دوستانم تماس بگیرم. شنیده بودم که در شرایط خوبی نیست و دلم می‌خواست احوالش را بپرسم و حتی در صورت امکان به او کمک کنم. اما انقدر سرگرم کار و امور بیماران شده بودم؛ که به کلی فراموش کردم تماس بگیرم. ناخواسته شروع به سرزنش خودم کردم. اما یادم آمد که باید جلوی گرم‌لین درون را گرفت، گفتم: "آروم باش خودم دوست دارم همیشه حواسم به اطرافیانم باشه؛ پس سرزنشم نکن!" انسان‌ها طبیعتاً فراموشکارند و فراموشکاری با کمال طلبی منافات دارد. دلیل نمی‌شود که چون انسان فراموشکار است ناکامی را درون خودش استوار کند. اگر در انجام تعهد مشکلی پیش بیاید و به تعویق بیفتد یا در انجام آن اشتباه کردید فقط مدتی انجام آن را عقب بیندازید نه این که برای همیشه قیدش را بزنید! یادتان باشد بازگشت به رفتارهای کمال‌گرایانه اجتناب‌ناپذیر است! بعضی وقت‌ها شاید در آشکار کردن احساسات دچار مشکل شوید و یا دانش کم‌تری نسبت به آن‌ها خواهید داشت معمولاً کسانی که به افسردگی نهفته دچارند می‌گویند: "دوست دارم

کارها زودتر پیش بره درمانم خیلی داره طولانی میشه و من با این موضوع راحت نیستم.
" صبور باشید لازم نیست همه‌ی کارها را بی نقص انجام بدهید!

خودنگری ۲۷: آشنایی بیشتر با نیت و تعهد
فکر کنید و بگویید که اگر تعهد با نیت شما جایگزین شود چه احساسی پیدا می‌کنید؟ شاید شما از این سوال تعجب کنید. و مثلاً بگویید: "تعهد ارزش من رو نشون میده و من حاضر نیستم قید ارزش هام رو بزنم." درباره‌ی این تمرین بنویسید و نتیجه را بررسی کنید. شما با احساس مسئولیت به سختی خود را درگیر کرده‌اید. برای همین هم در پیش گرفتن روش‌های دیگر برایتان دشوار است. لیست‌هایی تهیه کنید از چیزهایی که به آن‌ها متعهد هستید. و همچنین کارهایی که قصد انجامش را دارید. به نظر شما این دو با هم چه تفاوت‌هایی دارند؟ اگر برایتان پیش بیاید که نتوانید به تعهدی عمل کنید واکنش شما چیست؟ واکنش شما به کمال‌طلبی ربطی دارد؟ چه احساسی خواهید داشت؟ اگر کمی به خود راحت‌تر بگیرید؟ اگر بخواهید خودتان را سرزنش کنید ترجیح می‌دهید چه بگویید؟ چیزی شرم‌آور به خودتان بگویید ترجیح می‌دهید چه بگویید؟ بهتر است با ساده‌ترین هدف شروع کنید. از آن جاکه کمال‌طلبید شاید دلتان بخواهد از پیچیده‌ترین هدف‌تان شروع کنید؛ ولی این اصلاً ایده‌ی خوبی نیست! ابتدا گام‌های کوچکی بردارید که بتوانید بهتر به نتیجه برسید. فراموش نکنید که شما تلاش می‌کنید که زمینه را برای موفقیت و امید آماده کنید. تمرین دوازدهم را ببینید. در آن تمرین ده ویژگی افسردگی نهفته را لیست کردید آن‌هایی را که بیشترین تاثیر را روی شما داشته‌اند. کدام ویژگی را اول لیست نوشته‌اید؟ ویژگی اختلالات روانی را نادیده بگیرید و بروید سراغ ویژگی دیگری که لیست کرده‌اید. به نظر شما چگونه می‌توانید

آن ویژگی‌ها را تغییر بدهید؟ عادت‌هایتان را به چالش بکشید. حالا خود را در وضعیتی تجسم کنید که در حال تغییر هستید. سعی کنید آن تغییر را بپذیرید. احساسات شما چه تغییری می‌کنند؟ همه را یادداشت کنید.

خودنگری ۲۸: تحقق اهداف

در این خودنگری ابتدا ساده‌ترین مشخصه‌ای را که برای تغییر انتخاب کرده‌اید را در نظر بگیرید. حالا رفتار جایگزین آن را در نظر بگیرید. و هر دو را تشریح کنید. فرض کنیم تصمیم گرفته‌اید؛ که سعی کنید همچنان مثل گذشته رفاه و آسایش دیگران برایتان مهم باشد به گونه‌ای رفتار نکنید که آن‌ها بتوانند وارد دنیای درونی شما شوند. سعی کنید با آن‌ها درباره‌ی چیزهای ناامیدکننده حرف بزنید. یا مثلاً هدف‌تان این است که از این به بعد آسیب پذیر باشید دوستی را به صرف یک فنجان قهوه دعوت کنید و درباره‌ی خواندن این کتاب با او حرف بزنید. هرچاکه احساس می‌کنید انجام دادنش برایتان سخت است نگران نشوید! این نیت را در گوشه‌ی ذهنتان داشته باشید صبور و پیگیر باشید تا در زمان مناسب به آن برسید! هر چیزی که به آن احساس نیاز دارید بخواهید. به نظرمی آید که شما در زندگی به ندرت از دیگران کمک گرفته باشید. و در کل به تک‌روی عادت کرده‌اید. به خود سختی داده‌اید؛ تا دیگران شما را به عنوان یک فرد خودکفا بشناسند. همه شما را به عنوان کسی می‌شناسند که حلال مشکلات است و فقط اوست که توانایی رهبری و به سرانجام رساندن کارها را دارد. و خودتان نیز به توانایی‌های خود در کمک به دیگران شک ندارید. کمال‌طلبی باعث شده است که مشکلات خودتان را دائماً پنهان کنید و هرگز دلتان نمی‌خواهد دیگران بفهمند که احساس گنجی یا سردرگمی دارید. تک‌روی کردن هم یکی دیگر از موانع اصلی بهبودی شماست. یکی از علت‌های ابتلای شما به افسردگی کاملاً نهفته این است که

حتی از افراد معتمد هم کمک نگرفته‌اید. اکنون زمانی است که یک شبکه‌ی حمایتی برای خود دست و پا کنید. مبارزه با هر روان زخمی که احتمالاً درونتان هست خیلی مشکل است. فراموش نکنید که شما که سال‌ها دردتان را نادیده گرفته‌اید و حتماً سخت است که دست از این عادت بردارید.

داستان مارگارت: پیدا کردن راه خروج

دردوران دانشجویی همراه گروهی از درمانگران به بازدید از یک آسایشگاه اعصاب و روان رفته بودیم. برنامه‌ای ترتیب داده بودند تا ما از نزدیک روش‌های درمانی آن‌ها را ببینیم و قرار بود در دوره‌های آموزشی که برای بیماران برگزار میشد شرکت کنیم. شب اول بعد از شام ما را به سالی بردند که دو در بسته‌ی بزرگ داشت. به هزارتویی هدایتمان کردند که فقط یک راه خروج داشت. به ما اطمینان داده بودند که حتماً راه خروج وجود دارد و ما باید آن را پیدا کنیم. چشمانمان را بستند و آرام به داخل سالن هدایتمان کردند. دستم را روی چیزی شبیه طناب گذاشتند. یک سری قوانین وجود داشت که باید پیروی می‌کردیم. اجازه‌ی رها کردن طناب را نداشتیم و نباید از زیر آن رد می‌شدیم. باید آن قدر طناب را دنبال می‌کردیم تا راه خروج را پیدا کنیم درضمن باید کاملاً سکوت می‌کردیم. اگر سوالی داشتیم یا راه خروج را پیدا می‌کردیم باید فقط دستمان را بالا می‌بردیم تا کسی به کمکمان بیاید. موسیقی ملایمی هم پخش می‌شد. گاهی به هم برخورد می‌کردیم صدای خنده‌هایی عصبی به گوش می‌رسید. تلاش می‌کردم که الگویی را در ذهنم تجسم کنم که بفهمم کجا بودم و به چه سمتی می‌روم. هیچ راه خروجی نبود. دستم را بالا گرفتم فکر می‌کردم ممکن است رها کردن طناب و زیرپا گذاشتن قوانین مسیر خروج است. پاسخ منفی بود. صداهایی به گوش

می‌رسید و معلوم بود عده‌ای راه خروج را پیدا کرده‌اند، کمی گیج و عصبی شدم. پرسیدم: "اصلاً راه خروجی وجود نداره." "باز هم جواب منفی بود. هر لحظه‌ای که می‌گذشت بیشتر مضطرب می‌شدم خجالت می‌کشیدم. متوقف شدم. جواب را پیدا کرده بودم. راه خروج، کمک گرفتن از دیگران بود. اعتراف به درخواست کمک هم ساده بود هم خیلی سخت. آن قدر به اراده‌ام ایمان داشتم و آن قدر دلم می‌خواست راه را پیدا کنم و مورد تایید قرار بگیرم که نقش درخواست کمک از دیگران را فراموش کرده بودم. درسی که باید از آن برنامه می‌گرفتیم همین بود. هیچ کس از کمک دیگران بی‌نیاز نیست. قرار نیست در طی کردن مسیر زندگی تنها باشیم.

خودنگری ۲۹: هزارتوی زندگی

دفتر تمرین را بیاورید. هزارتوی زندگی شما چه بوده و چگونه آن را پشت سر گذاشتید؟ آیا در این مسیر مضطرب هم شده‌اید؟ دیدن افراد در حال تلاش برای رسیدن به پاسخ چه احساسی به شما می‌دهد؟ آیا درخواست کمک برایتان آسان است بله یا خیر؟ به گذشته فکر کنید و سعی کنید به یاد آورید که در چه مواردی می‌توانستید درخواست کمک کنید اما اجتناب کردید؟ چه چیزی شما را از درخواست کمک منع می‌کرد؟ الان دیدگاهتان درباره‌ی درخواست کمک از دیگران چیست؟ نظرتان چیست مراحلی که برای بهبودی افسردگی نهفته طی می‌کنید با دیگران در میان بگذارید؟ کسی که معتمد باشد بتوانید با او از آنچه که در ذهن دارید صحبت کنید به شما قوت قلب بدهد به شما کمک کند. کمک خواستن برای رسیدن به اهداف امری اجتناب ناپذیر است. اگر آماده‌ی کمک گرفتن نیستید مهم نیست اما نباید اهمیت آن را فراموش کنید. کم-کم باید آن را هم در برنامه‌ی زندگی‌تان بگنجانید. مهم نیست چه کسی را برای همراهی انتخاب می‌کنید؛ ولی یادتان باشد که عجله نکنید و با آرامشی متناسب

با حوالتان مسیر را طی کنید! آن فرد می‌تواند از درونی‌ترین حلقه انتخاب شود یا با مشاور و درمانگر شروع کنید.

متعادل سازی تغییر باثبات

در مسیر بهبودی افسردگی نهفته باید راهی پیدا کنید که بین احساس نیاز به تغییر و درعین حال نیاز به ثبات هماهنگی برقرار کنید. شما اراده می‌کنید که چه زمانی و از کجا تغییر را شروع کنید و شخصیت فعلی‌تان را تغییر بدهید! و عادات سالم‌تری جایگزین کنید. قرار نیست خیلی سریع پیش بروید این رفتارها در شما نهادینه شده‌اند و هدفی را دنبال می‌کرده‌اند حالا که شروع به تغییرشان کرده‌اید ممکن است کمی از روندی که پیش رو خواهید داشت بترسید. نگران نباشید.

داستان لورا: پیامدهای تغییر مفید

لورا زنی میانسال بود که احساس می‌کرد سال‌هاست که در رابطه‌ی عاطفی نامطلوبی گیر افتاده بود. وقتی درخانه درگیری به وجود می‌آمد تقصیر را به گردن گرفته‌بود تا آرامش به محیط خانه برگردد. و درعین حال خودش را وقف تربیت فرزندانش کرده بود. لورا در کارهای داوطلبانه هم شرکت می‌کرد. و به‌علاوه اغلب برای کسانی که توانایی پرداخت هزینه‌ی خدمات او را نداشتند رایگان کار می‌کرد و همه او را به بخشندگی می‌شناختند؛ اما بالاخره لورا تصمیم گرفت که درعهد گرفتن مسئولیت‌ها تعادل داشته باشد. و خود را تحت فشار قرار ندهد. دقیقاً همین تصمیم بهترین شروع برای درمان او بود. یک بار او تعریف کرد و گفت: "ماه گذشته به جلسات سازمان کارفرمایان حرفه‌ای رفتم برای اجرای مزایه‌ی بعدی دنبال کسی بودن که داوطلبانه تجهیزات مورد نیاز رو درخواست بده و آماده‌شون کنه من هم دستام رو محکم

گذاشتم زیر پام و نشستم روشن که ناخودآگاه برای داوطلب شدن بالانرن. "بعد از آن جلسه بغضش گرفت او هم فکر می کرد که دیگران هم مثل لورا کار دارند و سرشان شلوغ است. او فکر می کرد شاید لازم بوده به اندازه ی خودش مشارکت کند. لورا از خودش می پرسید: "چرا احساس می کنم همیشه دارم کم کاری می کنم؟"

واقعیت این است که لورا در کودکی به فرزندخواندگی پذیرفته شده بود. پدر و مادرش او را در ناز و نعمت پرورش دادند اما همیشه به او یادآوری می کردند که خیلی خوش شانس بوده که آنها به فرزندخواندگی او را پذیرفته اند در غیر این صورت از این امکانات را در اختیار نداشت. لورا فکر می کرد به خودی خود ارزشمند نیست و ارزش وجود لورا به بخشندگی و محبت پدر و مادرش دارد. این دیدگاهی بود که از کودکی به او تلقین شده بود او به فرزند پذیرفته شده بود و بابتش بارها و بارها تشکر کرده بود. لورا متوجه شد که نیازش به گذاشتن وقت برای دیگران به خاطر تجربه ی گذشته اش است و احساس عدم امنیتی که در کودکی داشته است. او یادگرفت که نیازی ندارد که خودش را به دیگران اثبات کند. او لایق بهترین ها بود. آن لحظه که دست هایش را زیر پایش گذاشت روزنه ای به سوی روان آگاهی و خودشفقتی باز کرد. پیدا کردن این نوع ارتباطها در ادامه ی این مسیر دور از انتظار نیست. در این جا لازم است درباره ی چند مانع صحبت کنیم که ممکن است در راه برقراری تعادل میان میل به تغییر و نیاز به حفظ ثبات با آن مواجه شوید. ابتدا باید با گام های کوچک با هیچ انگاری شما روبه رو شویم و بعد از آن باید ببینیم که چگونه می شود که قبل از پیدا کردن حس خوب ناراحت باشید؟ این فرایند در تغییرات معمولاً دیده می شود. شما درگیر کمال طلبی هستید و تغییرات کوچک به چشمتان نمی آید که باعث خود شرمساری می شود و ممکن است شما را در مسیر متوقف کند. دستاوردهای خود را کوچک بشمارید. حتی اگر تغییراتی که ایجاد کرده اید کوچک هستند به آنها اهمیت بدهید. اگر عادت

کنید که دستاوردهای خود را ناچیز در نظر بگیرید! یک نگرش منفی ایجاد می‌شود که تعهد و نیت را از بین می‌برد. شاید به چشمتان نیاید؛ اما این قدم‌ها برای شما درباطن بسیار بزرگ و باارزش هستند.

خودنگری ۳۰: اکنون که به نگرش سی‌ام رسیده ایم به چه رازهایی پی برده‌اید؟ یک بار دیگر خودنگری شماره‌ی ۹ را ببینید. یادداشت‌هایتان را دوباره بخوانید. آیا خاطراتی هستند که قبلاً نمی‌توانستید راجع به آن‌ها صحبت کنید؛ ولی اکنون صحبت کردن راجع به آن‌ها برایتان راحت است؟ خاطراتی را که قبلاً به یاد آورده‌اید الان دوباره بازنویسی کنید ببینید تغییری داشته‌اند یا نه؟ اگر تغییری نکرده‌اند هم اشکالی ندارد. ممکن است در طی روند درمان احساس بدی داشته باشید. این امری کاملاً طبیعی است. و در واقع چگونگی ایجاد تغییر است که این‌گونه حس می‌شود. زمانی که عواطف را کنکاش می‌کنید و عقاید و بینش‌های خود را به چالش می‌کشید؛ طبیعی است که استرس به سراغتان می‌آید. احتمالاً شما اراده کرده‌اید که کنترل شدید را کنار بگذارید پس تجربه کردن کمی ناراحتی دور از انتظار نیست. شما فکر می‌کردید کاملاً برزندگی‌تان اشراف داشته‌اید؛ در حالی که واقعاً این‌گونه نبوده‌است. و این می‌تواند آزرده‌تان کند بسیار دیده‌ام که بیماران در این مرحله درمان را رها می‌کنند؛ چون تحمل استرس برایشان مشکل است. در این شرایط تلاش می‌کنم که صبور باشم و با احترام حمایتشان کنم احساس حال بدتری داشتن در این مرحله غیرطبیعی نیست.

خودنگری ۳۱: استفاده از مانتراهای خودم

در اولین تمرین از شما خواستم تا مانتراهایی برای خود را بسازید کلماتی که برای شما

معنای انگیزه و امید می دهند را یادداشت کردید. به آن ماترها نگاهی بیندازید؛ تا مسیر جدید را برایتان یادآوری کنند. شاید دلتان بخواهد در آن ها کمی تغییر بدهید یا شاید فکر می کنید هنوز هم برایتان مناسب هستند. اگر در آن زمان نتوانستید مانترایی بسازید اکنون انجامش بدهید. به هر حال صورت مانترای خود را در نظر بگیرید آن ها را بنویسید و جایی نصب کنید که جلوی چشمتان باشد تا به تلاش برای رسیدن به اهداف شما کمک کنند. این روش برای تکرار اهداف و مقابله با ناامیدی ها و موانع کوتاه مدت سودبخش است. اگر ناهنجاری های روانی دیگری هم دارید به آن ها هم باید رسیدگی کنید. همان گونه که می دانید یکی از مشخصه های افسردگی نهفته احتمال ابتلا به سایر اختلالات روانی است. ممکن است این اختلال ها بر روند درمان تاثیر نامطلوب داشته باشند پس باید به آن ها رسیدگی کنید. داستان دنیل را به یاد می آورید؟ مثال کاملی بود که متوجه شوید چگونه بیماری روانی در روند این درمان تاثیر می گذارد؟ اگر روی آوردن به اختلالات روانی مثل اعتیاد یا اختلال در خوردن راه حل شما برای مدیریت استرس باشد ادامه ی روند برایتان بسیار مشکل خواهد بود. اگر تا پیش از این به فکر درمان اختلال روانی جانبی در خود نبوده اید به آن رسیدگی کنید. با خودتان صادق باشید. نباید کار وارونه انجام دهید. بهتر است ابتدا اختلالات روانی دیگر درمان شوند و بعد از آن به سراغ افسردگی کاملاً نهفته بروید.

خودنگری ۳۲: بررسی ثبات روانی من

هم اکنون شرایط ذهنی و عاطفی شما چگونه است؟ آیا اکنون با بحرانی در حال دست و پنجه نرم کردن هستید؟ این بحران چیست؟ آیا روی این بحران کنترل دارید؟ آیا توانایی کاهش تاثیرات را دارید؟ دچار چه اختلالات روانی جانبی هستید؟ جواب این سوال هارا بنویسید. اگر نمی توانید درست پاسخ بدهید، کمی زمان بگذارید و

درباره‌اش تحقیق کنید. آیا فکر می‌کنید که ثبات روحی دارید و آماده‌ی این سفر هستید؟ اگر دچار اضطراب اعتیاد هستید چه علائم هشداردهنده‌ای به شما می‌گویند که در آن غرق شده‌اید؟ یک بار دیگر به داستان دنیل برگردید. وسواس او از کنترل خارج شده بود بی‌اشتها شده بود بدتر و بدتر میشد. اینها علائم هشداردهنده هستند. در فصل بعدی درباره‌ی مراحل آگاهی از به چالش کشیدن بینش‌ها بحث خواهیم کرد. و بررسی می‌کنیم که کدام یک مناسب زندگی جدیدی که در حال ساختن آن هستید نیستند.



فصل ششم: با قواعد ذهنی خود روبه‌رو شوید.

واقعیت آن است که من زیادی به خودم سخت می‌گیرم. مثبت‌اندیشی و منفی‌نگری هر دو به یک اندازه بازدارنده و خطرناک هستند. سعی کنید که درگیر هیچ کدام نشوید.

جان کابات می‌گوید: در مرحله‌ی رویارویی می‌فهمید که قواعد خاص ذهنی خود را دنبال می‌کنید. مهارت ذهن آگاهی را هم فرا می‌گیرید. فرض کنید در یک سلول زندگی می‌کنید. قوانینی را برای خودتان تعیین کرده‌اید. فکر می‌کردید برای زندگیتان حیاتی هستند. این قواعد دست و پاگیر دیوارهایی اطراف شما کشیده‌اند که علاوه بر محبوس شدن خاطراتی که برای شما رنج و درد به دنبال داشته‌اند شما را حبس کرده‌اند. اجازه‌ی ابراز احساساتی که برایتان آسیب‌زا بوده را نمی‌دهند. در این مرحله شما در به کارگیری ایده‌های مطرح شده تشویق می‌شود ترجیح می‌دهید خودتان حق انتخاب بدهید. تکالیف زمان‌بر می‌شوند و با گسترش آگاهی‌های شما ناخودآگاه آن‌ها را بازبینی خواهید کرد. و گاهی حتی ممکن است اصلاح یکی باعث بروز تغییر دیگری شود. این مرحله خیلی مهم است برای تمرین وقت بگذارید. دفتر تمرین رایبوری و خود را آماده‌ی شروع تمرین‌های این مرحله کنید.

خودنگری ۳۳: از بودن در این مرحله چه احساسی دارم؟
قبل از شروع مرحله‌ی بعدی کمی وقت بگذارید و درباره‌ی احساساتان بنویسید. با خود بگویید: "می‌خواهم طرز فکرم را عوض کنم." به پیام‌های خودانتقاد گروگوش دهید. ممکن است فکر کنید مشکل است و یا به ترس و اضطراب ناشی از این افکار توجه کنید. سعی کنید با عواطف آن‌ها را تحریک نکنید. ترس‌هایتان را روانکاوی کنید و پاسخ‌های منطقی و معقول بنویسید: "می‌دونم سخته ولی من قبلاً هم انجامش دادم" و "یا می‌دونم که ممکنه مدتی زندگیم مختل بشه؛ ولی من از پیشش برمیام."
ممکن است در طی مرحله‌ی بعدی دلتان بخواهد مانترهای خود را مرور کنید و یا حتی تغییرشان بدهید. فراموش نکنید که این مرحله باحالات عاطفی عجین شده‌است و تفکیک حالات عاطفی و ذهنی بسیار دشوار است سعی کنید برای راحت شدن بیشتر کار این دو را از هم تفکیک کنید. ایجاد تغییرات ذهنی عواطف تازه و نوسانات احساسی را به دنبال دارد. همین عواطف راهنماهای خوبی برای شما خواهند بود. این واکنش‌ها و پاسخ‌های احساسی جدید را یادداشت کنید.

رویارویی با قواعد ذهنی و باورهایتان

قواعد بر رفتار حاکم می‌شوند و باورها حقایق پذیرفته شده‌اند. این دو باهم ارتباط مستقیمی دارند. باورها و بینش‌ها قواعدی را که پیرو آن‌ها هستید مشخص می‌کنند. اما قواعد بینش‌ها را محدود کرده و یا حتی در بعضی، گسترش می‌دهند. فرض کنید قاعده‌ای که از آن پیروی می‌کنید این است که تحت هر شرایطی لبخند بر لبان باشد. زیرا فکرمی‌کنید در غیر این صورت اطرافیان از شما رانده می‌شوند. گاهی بینش‌هایی که دارید نشان‌دهنده‌ی افسردگی نهفته در شماست. باورها و بینش‌های شما مخصوص خودتان هستند و از مذهب خانواده فرهنگ وطن آموزگاران جنسیت گرایش جنسی

تجربه‌ها و روان زخم‌های شما سرچشمه می‌گیرند. شما باید یاد بگیرید تشخیص بدهید که هر قاعده یا باور سازنده است یا خیر؟ اگر بینش‌هایتان را ارزیابی کردید و مطمئن شدید که مفید هستند و برای زندگی رضایت‌بخش مناسب هستند حتماً حفظش کنید. اگر دیگر آن‌ها را مفید نمی‌دانید آن‌ها را به چالش بکشید و سعی کنید بفهمید که چگونه شما را در دام خود اسیر کرده‌است و سعی کنید به مرور زمان خود را از این دام نجات دهید. می‌خواهید انتخاب‌های جدیدتان به کجا منتهی شوند؟ اگر از قواعد دست و پاگیر افسردگی نهفته پیروی نکنید در زندگی چه هدفی دارید؟ ممکن است حالا ندانید که قرار است چه نتیجه‌ای بگیرید؛ اما حداقل می‌دانید قرار است چه چیزی را از این به بعد کنار بگذارید. بینش‌های جدیدتان قرار است شما را به کجا برسانند؟ قرار است چه مسیری را در پیش بگیرید که دیگر مجبور به پنهان‌کاری نباشید یکی از مانتراهای من این است: "مهم نیست چه کاری داری انجام میدی؟ مهم اینه که داری انجامش میدی!" یعنی مهم سفر است و چیزهایی که آن سفر به شما یاد می‌دهد پایان سفر به اندازه‌ی شروع زندگی جدید مهم نیست. سعی کنید دچار اشتباه نشوید و فکر نکنید که امکان طی کردن مسیر راحت است. حتی فرایند آشکارسازی و پرده‌برایتان مشکل است. اکنون بینش‌هایی دوباره ارزیابی کنید که تاکنون فکر می‌کردید از شما محافظت می‌کنند. تغییر در آن‌ها ممکن است خطرناک به نظر بیاید.

خودنگری ۳۴: به کجا می‌روم؟ و برای رسیدن به هدفم چه بینش‌هایی را باید به چالش بکشم؟

در اینجا ده پیشنهاد برای حرکت به سوی تغییر برایتان مهیاست ده تغییر خوشایندی که شاید دلتان بخواهد ایجاد کنید که با ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته همخوانی دارد

فراموش نکنید که پیشرفت مهم است. تمرکزتان بر سفر باشد نه مقصد. بینش‌هایی را که برای خود در نظر دارید با خود تکرار کنید. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا تغییری در طرز فکرتان ایجاد شده‌است؟ این جمله‌ی ناقص را در دفتر خود بنویسید: "از آن جایی که در حال تغییر قواعدی هستم که تاکنون براساس آن‌ها زندگی کرده‌ام تصمیم گرفته‌ام به سمت... حرکت کنم." در جای خالی چه می‌نویسید؟ فکر می‌کنید با گذر زمان چه پاسخی به این سؤال بدهید؟ چگونه می‌توان بینش‌های بازدارنده و مخرب را تشخیص داد؟ متخصصان درباره‌ی روان‌درمانی شناختی رفتاری که با عنوان (سی‌بی‌تی) شناخته می‌شود می‌گویند: (عواطف از چیزی منشا که با خود تکرار می‌کنید و یا به آن معتقدید. باید خودگویی منفی یعنی آن چیزی که باور دارید را تغییر دهید تا بتوانید احساسات مرتبط با آن افکار را تغییر بدهید. تغییر در احساس مستقیماً بر رفتار اثر می‌گذارد و می‌تواند به سلامتی بیانجامد.) در راستای رسیدن به هدفمان مفاهیم و شیوه‌های درمان شناختی رفتاری و خانواده‌درمانی را جمع بندی می‌کنیم خانواده‌درمانی سیستمی بر این موضوع تاکید دارد که خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اید بر شما تأثیر گذاشته‌اند و این تأثیر گذاری هرگز متوقف نمی‌شود. اکنون چهار گام اساسی را به شما معرفی می‌کنم که از آن‌ها می‌توانید در ارزیابی بینش‌هایتان استعگفاده کنید. دقت کنید که هر گام رمزگشایی‌ها و خودنگری‌های خاص خود را دارد.

— گام اول: قواعدی که زیربنای اعمال شما هستند را شناسایی کنید. قواعد ذهنی معمولاً ریشه در آموزها دارند. این قواعد شامل راهبردهای بقای عاطفی شما هم هستند. به عنوان مثال (باید در روز دوبار مسواک بزنی). و یا (باید با برادرت مهربان باشی) قواعد دیکته شده هستند اما قواعدی هستند که به زبان آورده نمی‌شوند بلکه از راه درک کردن به ما منتقل شده‌اند. مثلاً (نباید خشم خود را آشکار کرد) معمولاً این قاعده به زبان آورده نمی‌شود. خانواده فرهنگ مذهب و محیط مدرسه‌ی شما عواملی هستند که

در آن بینش ها و قوانینی باید از آن‌ها پیروی کنید می‌آموزید. بینشان راجع به جایگاه زن و مرد و یا حتی قوانینی که به منظور پیروی از آداب و رسوم پیگیری می‌کنید همه باید بررسی شوند. فراموش نکنید همه‌ی آن بینش‌ها هم منفی نیستند. و ممکن است بعضی از آن‌ها برایتان مفید بوده باشند. سعی کنید بفهمید پابندی به کدام یک به کمال طلبی، فشار و تنهایی شدید در زندگی و انکار درد عاطفیتان منجر شده‌اند؟ اگر در گذشته در معرض بدرفتاری آسیب روحی یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اید پیام‌های انتقادی در ذهنتان پرورش کرده است. مثلاً ممکن است بگویید: (دیگه نمیتونم به کسی اعتماد کنم... هر بلایی سرم اومد حقم بود... این اتفاق اون قدرها هم آسیب‌زا نبوده. تقصیر خودم بود). حالا این موضوع که ریشه‌ی این باورها، چقدر عمیق است خود به عوامل زیادی وابسته است. متأسفانه در خانه‌هایی که خشونت وجود دارد قوانین گفته و ناگفته سخت و بسیار کنترل‌گرا وجود دارد. اصلاً هدف اصلی از وضع این قوانین کنترل مطلق است و غالباً بر هیچ منطقی استوار نیستند. گاهی این قوانین سردرگمی به دنبال دارند. و معمولاً بدون هشدار قبلی تغییر پیدا می‌کنند. یک روز اجازه داشتید که از کامپیوتر استفاده کنید و روز بعدی اجازه نداشتید اما کسی این تغییر قانون را به شما اعلام نکرده است. اگر این قوانین رعایت نشوند تنبیه شدیدی در انتظارتان خواهد بود و این گنجینه‌کننده است. گاهی ممکن است هدف برخی قوانین در خانه‌هایی که خشونت بر آن‌ها حاکم است لاپوشانی است. بعنوان مثال در خانه کسی دربارهی مشروب خوردن پدر صحبتی نمی‌کند اما همه‌ی افراد خانواده می‌دانند که او بیش از اندازه می‌نوشد. اگر در آن دوره‌ها مورد آزار یا سوء استفاده قرار گرفته‌اید فراموش نکنید که حتماً به درمانگری مراجعه کنید تا شما را در پردازش بینش‌ها و احساسات محبوس در خاطرات آن یاری کند. قوانین ناگفته در همه جا هستند و قطعاً زیر پا گذاشتن آن‌ها واکنش‌های عاطفی

شدیدی به دنبال خواهد داشت.

داستان مارک: باهم بودن قرار است چگونه باید باشد؟

زمانی که مارک کودک بود هر ساله اقوامش به اسکی می رفتند. خاله‌ها عمه‌ها پدرزرها و مادرزرها خاله زاده‌ها و عمه زاده‌ها با بچه‌هایشان خواهرها و برادرها. یعنی هرکس که توانایی راه رفتن داشت در این ایام با اقوام در این تعطیلات همراه می شد. معمولاً گروهی تصمیم می گرفتند مثلاً کجا نهار بخورند؟ تمام افراد خانواده باهم بازی میکردند آتش روشن می کردند در انجام کارها همکاری می کردند. این تعطیلات برای مارک واقعا دلپذیر بود. صمیمیت آن روزها را به یاد داشت. زمانی که تشکیل خانواده داد آرزو داشت که خانواده اش هم آن راتجربه کنند. همسر مارک در خانواده‌ای مستقل و متفاوت با فرهنگ اقوام مارک بزرگ شده بود. او از ذهنیت (همه برای یکی و یکی برای همه) رنجیده خاطر بود. تا این که یک سال به مارک پیشنهاد کرد که چند روز از تعطیلات راقط خودشان کنار هم بگذرانند. مارک می دانست که این پیشنهاد یک ایده عالی است ولی با احساس خیانت دست به گریبان بود. می ترسید این تصمیم ناسپاسی و قدرناشناسی باشد. از طرفی نگران احساس والدینش هم بود. مارک در ذهن خودش یک قانون نانوشته داشت: (مارک ملزم است همیشه در دورهمی‌های اقوام شرکت کند) او با پذیرفتن ایده همسر شرمساری عمیقی می جنگید. واقعیت آن بود که این تصمیم هیچ واکنش مستقیمی از سوی خانواده اش نگرفت. کسی دلخوری نشان نداد. مارک فقط یک بار شنید که مادرش حرفی راجع به صمیمی نبودن خانواده همسر مارک، گفته است. بالاخره سفر خانوادگی مارک به پایان رسید و آن‌ها به جمع خانوادگی و اقوام بازگشتند همه چیز عالی بود کسی هم چیزی نپرسید. مارک دچار عواطفی شده بود که توضیحش آسان نیست. مارک می گفت: (انگار داشتم با یه روح می جنگیدم. نمی توانستم لمسش کنم یا ببینمش اما می دانستم

توقع دیگه‌ای دارن) با این حال او احساس خوبی از تجربه به دست آورد. شناخت و درک دو قوانین گفته و ناگفته امری ضروری است. قوانین نانوشته‌ی دوران کودکی شما چه بود؟

خودنگری ۳۵: آگاه شدن از قوانین گفته و ناگفته

برای انجام این تمرین صبور باشید زیرا هر قانون گفته یا ناگفته‌ای درباطن خود قوانین دیگری مخفی کرده است تا شما امنیت یا قدرت کافی برای کشف آن‌ها را داشته باشید.

گام اول: برای نوشتن قوانین گفته و ناگفته‌ای که ملزم به رعایت آن‌ها بودید وقت بگذارید. به هر باور یا قاعده‌ای یک صفحه مستقل اختصاص دهید زیرا چند تمرین بعدی بر اساس آن‌ها طراحی شده است. زمانی که نوشتن فهرست تمام شد قوانین و باورهایی را که کنار گذاشته‌اید علامت بگذارید. با نوشتن این قوانین دچار چه احساساتی می‌شوید؟

گام دوم: حالا مشخص کنید هر باور یا قاعده برایتان مفید است یا خیر؟ کمی مشکل به نظر می‌رسد چون ممکن است افکارتان به گونه‌ای تحریف شده باشند که مفید به نظر بیایند. شما آن قدر در انکار درد هایتان مهارت پیدا کرده‌اید که هر چیزی دلتان بخواهد می‌توانید سالم و سازنده جلوه دهید. بنابر این لازم است از خود پرسید: (آیا دلم می‌خواهد این باور را به فرزندم یا دوست صمیمی ام یاد بدهم؟) اگر جوابتان منفی است تصمیم بگیرید دیگر آن رابه کار نبنید. اگر نمی‌فهمید که با کومه بینی خودتان مانع ارزیابی‌های صحیح آن بینش شده‌اید یا خیر آن قانون را روی دوست خود اجرا کنید و نتیجه اش را بررسی کنید تا بتوانید راحت‌تر تشخیص دهید که مناسب هست یا

خیر؟ قوانین خود ویرانگر معمولاً واژگانی مطلق دارند باید حتماً همیشه هرگز. در واقع این‌ها واژگانی سیاه و سفیدند و این واقعیت نادیده گرفته می‌شود که پاسخ‌های درست وابسته به شرایط هستند. ممکن است که قانون شما در شرایطی راهکار خوبی باشد در این صورت زمینه فراهم می‌شود تا مهارت انتخاب زمان و مکان مناسب بهره‌گیری عینی از آن را فراهم کنید. چیزی که برای شما مهم و راهگشاست همین است که انتخابش کرده‌اید نه فرمانی که از گذشته گرفته‌اید. در نقل قول آغازین جان کاباتزین گفته شد که مثبت اندیشی افراطی هم می‌تواند به اندازه‌ی منفی نگری افراطی زیان بار باشد. و این زمانی مطرح می‌شود که تصمیم می‌گیرید چه چیزی در زمان حال فایده‌ی اینجایی و اکنونی دارد و چه چیزی ندارد.

داستان گابریل:

جف ناخودآگاه متوجه شد که گابریل گوشت ران را از بسته بندی بیرون آورد و تکه‌ای ضخیم از ته آن را پیش از پختن برید. جف با تعجب پرسید: (چرا این کار رو کردی؟) گابریل که با این سوال غافلگیر شده بود جواب داد: (نمیدونم آخه مامانم همیشه همین کار رو می‌کرد.) گابریل درحالی که خودش هم گیج شده بود به مادرش زنگ زد تا علتش را بپرسد. مادرش در جواب گفت: (یادم نیست فقط همیشه همون کاری رو می‌کردم که مادرم می‌کرد.) گابریل به مادر بزرگ زنگ زد و از او هم پرسید او گفت: (تهش رو می‌بریدم چون تنها تابه‌ای که اون موقع داشتم خیلی کوچیک بود.) این یک داستان طنز است اما هدفی مهم دارد. تردید در چرایی چگونگی چستی و زمان و مکان وقایع به کنش‌ها و بینش‌های کنونی ما معنا می‌بخشد. اگر به این نتیجه برسید که از قوانین وضع شده بدون آگاهی لازم و کورکورانه پیروی می‌کرده‌اید و ناخودآگاه آن‌ها را پذیرفته‌اید کنار گذاشتن آن‌ها برایتان راحت می‌شود.

خودنگری ۳۶: چه باورهایی اینجا و اکنون می‌توانند به من کمک کنند؟ شما باید نظام قانونی مؤثر بر زندگیتان را تحلیل و بررسی کنید. به خودنگری قبلی بازگردید و ببینید کدامشان را می‌توانید در این زمان و مکان اجرا کنید؟ این قوانین در چه شرایطی برای شما مفیدند و در چه زمانی مضر هستند؟ ممکن است خیلی راحت و سریع به شناخت این قوانین برسید و یا برعکس ممکن است تجزیه و تحلیل آن‌ها انرژی زیادی از شما بگیرد.

در گام سوم بینش‌های جدیدی را جایگزین قوانین آسیب‌زننده کنید. به نظر من قبل از به چالش کشیدن باورها از قدرشان کم می‌شود و یا حتی ممکن است رفته رفته از زندگی شما حذف بشود. پس باید ریسک تغییر رفتارها و انتخاب هایتان را پذیرا باشید. حالا که بر اساس باورهای کنونی‌تان می‌توانید دست به انتخاب بزنید برایتان این فرصت فراهم است که از قید بینش‌ها و قواعد غیرمنطقی رها شوید. به عنوان مثال اگر بی‌پرده خشم خود را آزادانه و به شیوه‌ای مناسب در خانواده نشان بدهید باور جدیدتان این است که دلتان نمی‌خواهد دیگر از آن باور پیروی کنید. ممکن است باورهای شما که آن‌ها را مفید می‌شمارید ممکن است برعکس آسیب‌زننده باشند. مثلاً (من هرگز اجازه نمی‌دهم کسی من واقعی را بشناسد،) ممکن است برایتان پیش آمده باشد که در حال حاضر خیلی هم برای حفظ کردن باورهایتان جدی نباشید اما ناخودآگاه گذشته شما تاثیر مستقیمی بر روی زمان حال شما دارد. می‌خواهیم بررسی کنیم که باور(هرگز اجازه نمی‌دهم کسی من واقعی را بشناسد) سازنده است یا مخرب؟ اگر آن را مخرب تشخیص دادید در گام بعدی قانون جدیدی را جایگزین آن کنید. مثلاً بگویید: (دلم می‌خواهد اجازه دهد فردی یا افرادی به درونم دست پیدا کنند.) باید برای خودتان روشن باشد که برای تصمیم جدیدتان چه برنامه‌ای دارید؟ شاید دلتان

بخواهد بگوید: (به اومی گویم که دارم این کتاب را می خوانم) یا (دیگر نمی خواهم پریشانی هایم را مخفی کنم) یا (دل نمی خواهد درمحل کار هرکاری که می گویند انجام بدهم) وضع قوانین جدید چه چالش هایی برایتان خواهد داشت؟ احتمالا بخواهید به جای اینکه وظایف را بی چون و چرا بپذیرید و با این کار زمینه مضطرب شدن خود را فراهم کنید روراست و بی پرده مشکلاتتان را با مدیرتان در میان بگذارید و بگویید که نمی توانید بپذیرید.

یک بار دیگر فرایندهای را مرور می کنیم:

— ابتدا قواعد را در نظر بگیرید.

— حالا تعیین کنید که این قاعده در این زمان برایتان مفید است یا مضر؟

— برای تغییرش چه برنامه ای دارید؟

— ایجاد این تغییرات چه چالش هایی برایتان خواهد داشت؟

— می توانید با فردی که معتمد شماست و با او راحتید مشورت کنید و از او کمک بگیرید.

— حالا باید برای اجرایی کردن آن بینش جدید چگونه اقدام کنید؟

داستان ژولیت: ماجرا به مژه ها ختم نشد.

وقتی ژولیت هنوز نوجوان بود مادرش او راقانع کرده بود که باید مژه هایش را فر کند درغیراین صورت خواب آلود به نظر می رسد و زیبایی هایش دیده نمی شود. ژولیت چندین سال هر روز مژه هایش را فر می کرد. تا این که بالاخره روزی وقتی کودک نوپایش این طرف و آن طرف می دوید ژولیت تصمیمش را گرفت و فر مژه اش را توی سطل زباله انداخت. او دیگر دلش نمی خواست به مژه هایش اهمیت بدهد. او فکر می کرد که از آن به بعد قرار است مردم فکر کنند که او خوابش می آید. و به او قهوه پیشنهاد خواهند داد. اما هیچ کس متوجه فر نبودن مژه های ژولیت فر نشد و هیچ کس

از او سوالی نپرسید. ژولیت گفت (این نظرشخصی مامانم بود که دلش می‌خواست مزه هام فر باشن این بینش کلی مامانم برای همه زنها بود که باید هر زنی همیشه در زیباترین حالت خودش باشه من حرف او را بی‌چون و چرا قبول کرده بودم. دارم به این فکرمی کنم که چه بینش‌های عجیب دیگه‌ای توی سرم فرو کرده؟) ژولیت تصمیم گرفت تا به مرور زمان بسیاری از بینش‌هایی که فراگرفته بود بشناسد زیرا برای تغییرشان برنامه‌هایی داشت. فرایند تجزیه و تحلیل بینش‌ها می‌تواند احساس زندگی دوباره به شما بدهد. استثنا هم وجود دارد و بعضی از قوانین و باورها غیرقابل تغییرند. اکنون با خیال راحت و آگاهی انتخاب کنید که کدام بینش‌ها ساختار زندگی‌تان را شکل می‌دهند.

خودنگری ۳۷: قوانین جدید انتخاب‌های جدید زندگی جدید

قوانین و باورهای جدید و انتخاب‌های جدیدی که ناگزیر همراه آن‌ها به دست می‌آیند را بنویسید. سعی کنید با مواردی شروع کنید که انجام دادنشان راحت باشد و بعد به سراغ گزینه‌های سخت‌تر بروید. ممکن است تصمیم بگیرید که دیگر پایبند هیچ قانونی نباشید. البته این خیلی افراطی است. از خودتان پرسید که از این به بعد چه قوانین و بینش‌هایی را در زندگی پیاده می‌کنید؟ ممکن است این قواعد برعکس قوانین قدیمی باشند. از خودتان خیلی توقع داشته باشید. همیشه برای تغییر این قوانین وقت دارید.

گام چهارم: پذیرای احساسی باشید که با انتخاب قوانین جدید در شما به وجود می‌آید.

زندگی با قوانین جدیدتان چیزی که در گذشته بر رفتارتان حاکم بوده است را برایتان آشکارمی‌کند مانند ترس گناه شرم. آزادی را که مارک و ژولیت به دست آوردند را

به یاد می‌آورید؟ آن‌ها در شروع مسیر ناچار بودند با سرگشتگی زیادی دست و پنجه نرم کنند. داستان (لورا) را به یاد دارید؟ او تصمیم گرفت عادت همیشگی و غیرارادی مسئولیت‌پذیری را برای همیشه کنار بگذارد لحظه‌ای احساساتی شد حتی احساس گناه می‌کرد. در اعماق وجودش می‌خواست که شرایط مثل قبل باشد. یادتان باشد که چشیدن درد آشنا شیرین‌تر از درد ناآشناست شما هم مثل مارک ژولیت و لورا قرار است درد ناآشنا را تجربه کنید و این شجاعت می‌خواهد. رها کردن قوانین یا بینش‌هایی که شما را سال‌ها تحت فرمان خود داشته‌اند و انتخاب راهی ناآشنا مسیری سخت است. این تغییر بینش‌های قدیمی خیلی سودبخش است اما ممکن است با چالش همراه باشد.

فصل هفتم: پیوند با درد عاطفی برای بهبود

در فصل قبل آموختیم که بینش‌ها و قواعدی که بر زندگی مان حاکم بوده را مورد تجزیه و تحلیل قرار بدهیم برخی را کنار گذاشتیم و برخی دیگر را مناسب تشخیص دادیم و تصمیم گرفتیم همچنان به آن‌ها پایبند باشیم. در این فصل کمی فراتر می‌رویم شاید تا الان متوجه شده باشید که شما باید چیزی را که سال‌ها زیر نقاب خود مخفی می‌کردید کنار بگذارید و یا حتی با آن روبرو شوید و پیوند جدیدی با زندگی برقرار کنید. سعی بر کنترل همه جانبه همه چیز در زندگی تلاش بی‌وقفه برای راضی نگه داشتن همه و کمال طلبی بی‌انتهای همه و همه راهبردهای شما بوده که فکرمی کرده‌اید محافظ زندگی شما هستند. برای درک مفهوم خطرات آسیب پذیری برایتان مثالی می‌زنم. فرض کنید در میانه میدان با دشمن در حال کارزارید ناگهان تصمیم می‌گیرید زره خود را در آورده و کنار بگذارید! مقابله با خود شرمساری، کنترل خشم و حتی سرکوب آن خشم و اقرار به سردرگمی به خودی خود مشکل هستند و قطعاً آسیب بسیاری در پی دارند. اغلب مبتلایان به افسردگی نهفته از آشکار شدن راز خود می‌ترسند. معمولاً، آن‌ها که به فکر چاره جویی برای درمان افسردگی نهفته خود افتاده‌اند در لحظه‌ای، کاملاً اتفاقی و بی‌سروصدا جرقه‌ای در ذهن و افکارشان باعث بیدار شدن و میل به تغییر شده است. باورهای جدید بر الگوهای قدیمی خود ویرانگر خط بطلان می‌کشند. باید دقت کنید که غفلت نکنید و دوباره با سرکوب وظایف و حل شدن

در مسئولیت‌های روزانه به عقب برنگردید. در این لحظه است که باید مهم‌ترین تصمیم زندگی خود را بگیرید یا دوباره به عقب برگردید و یا با آسیب‌پذیری مبارزه کنید و زندگی جدیدی برای خودتان رقم بزنید. سعی کنید به احساسات خود نزدیک شده تجزیه و تحلیلشان کنید و اجازه ندهید ذهنتان به امور دیگری مشغول شود. از مسیر تلاش برای پیوند با احساسات دور نشوید نقاب گذاشتن مخفی‌کاری و انکار دیگر نمی‌تواند امنیتی برایتان بیاورد. دغدغه مهمی است که چگونه می‌شود با احساساتی که سال‌ها سرکوب شده‌اند پیوند برقرار کرد؟

این داستان: مایا آنجلو

سال‌های پیش در مراسم تحلیف بیل کلینتون سخنرانی‌های مایا آنجلو را دیدم و ناخودآگاه جذب او شدم. دلم می‌خواست در آثارش بیشتر تحقیق کنم و از او چیزهای جدیدی یاد بگیرم. به خوبی به یاد دارم که در حال فراهم کردن مقدمات برای افتتاح مطب روان‌درمانی ام بودم. دلم می‌خواست همه چیز عالی، کامل و بی‌نقص باشد. در کتاب مایا آنجلو مطلبی خواندم که تحت تاثیر قرار گرفتم او نوشته بود بعد از این که در نیویورک به عنوان چهره برتر هفته معرفی شده بود در یک بار محلی مست بود در آن حالت مستی احساس تنهایی به او هجوم برد خودش را به میزی رساند که چند مرد دور آن نشسته بودند. بی‌اختیار سر میز آن‌ها نشست و سوال‌های بی‌وقفه‌ای با تحکم می‌پرسید که چرا آن‌ها او را در جمع خود نمی‌پذیرند؟ حالا که بیست سال از آن ماجرامی گذرد هنوز مایا احساس می‌کند از آن خاطره شرمگین است. مایا چهره‌ای سرشناس است اما در این مقاله صادقانه و بدون نقاب به خاطره‌ای اشاره می‌کند که باعث شرمساری اش است. او صادق است و سعی می‌کند در این مقاله خود ناقصش را بدون هیچ نقابی تصویر بکشد. مایا آنجلو به مخاطب، آسیب‌پذیری خودش را نشان داد و این توصیف کمال‌طلبی و آسیب‌پذیری را به راحتی به تصویر می‌کشد.

هدف این فصل همین است شما باید یاد بگیرید آسیب پذیری‌های خود را آشکار کنید تا به آرامش برسید. باید خود واقعی‌تان را ببینید شاید سخت باشد چون دیگر نمی‌خواهید پشت نقاب باشید و دیگران شما را همان‌گونه که هستید خواهند دید. حسادت رنجش خشم ترس اندوه شرم و حتی نیاز به بی‌نقص دیده شدن احساساتی هستند که در هر انسانی وجود دارند سرکوبشان نکنید و با آنها روبرو شوید به آنها اجازه بروز بدهید. به خودتان اجازه بدهید که با درد ارتباط برقرار کنید، آن را مخفی نکنید سرکوب کردن احساسات نتیجه‌ای جز یک عمر کورکورانه زندگی کردن ندارد.

داستان تاشا: اطاعت محض

مادر تاشا به الکل اعتیاد داشت بنابراین تصمیم به طلاق و جدایی گرفت. یک سالی گذشت که پدر تاشا به خاطر بیچه‌هایش دوباره با مادر آنها ازدواج کرد تا بتواند از بیچه‌هایش مراقبت کند. پدر تاشا دائما منت می‌گذاشت و به بیچه‌ها یادآوری می‌کرد که زندگی خودش را قربانی کرده تا به بیچه‌ها برسد. تاشا تصمیم گرفت خودش را دقیقا به گونه‌ای بسازد و به کسی تبدیل شود که پدرش می‌خواهد تا این گونه از محبت‌های او قدردانی کرده باشد. پدرش در عین حال، خیلی بی‌محبت بود، تاشا تلاش می‌کرد تا بتواند پدر را از خودراضی نگه دارد و در این مسیر فشار زیادی متحمل می‌شد. بی‌نقص و موفق به نظرمی رسید در دوره دبیرستان به خودکشی اقدام کرد ولی والدینش اجازه ندادند کسی باخبر شود. آنها هم چیزی از تاشا نپرسیدند و جویای علت نشدند.

خانواده تاشا با دائم‌الخمری مادر کنار آمده بودند و عملا وظایف تربیت فرزندان و رسیدگی به امورات آنها به عهده‌ی پدر بود. تاشا در شرکت حقوقی کوچک پدرش مشغول به کار شد. تاشا برای خودش رویایی نداشت. و حتی آن را در افکارش لمس هم نکرده بود. تاشا ازدواج کرد و زندگی خوبی برای خودش درست کرد. دو فرزندش

در حرفه‌ی و کالت موفق بودند همسر وفاداری داشتند اما به شدت کنترل گرو بداخلاق بود. بالاخره تا شا تصمیم گرفت به درنبال درمان افسردگی نهفته برود به احساساتش اجازه بروز داد خشم سرکوب شده اش را ابراز کرد و از همسرش جدا شد چون دیگر نمی‌خواست به زندگی پوچش ادامه بدهد. بدون آن که خودش را قضاوت کند به بازسازی زندگی و احساساتش پرداخت. دیگر نمی‌خواست دختر بچه‌ای مظلوم و فرمانبردار باشد. فرزندانش خیلی متعجب بودند اما وقتی دیدند مادر از اوضاع جدیدش رضایت دارد و زندگی جدیدی را شروع کرده سعی کردند او را درک کنند. یک نقشه راه چهارمرحله‌ای به شما ارائه می‌دهم تا از تجربیات و خاطراتان به خودشفقتی برسید و زندگی جدیدی بسازید.

ساخت مسیر جدید زندگی برای دستیابی به آگاهی و رشد عاطفی

برای شناختن احساسات و عواطفتان مسیر چهارمرحله‌ای را پیش رو دارید:

- ۱- خودشفقتی داشتن نگاهی صمیمی به خود
- ۲- تصدیق: باید احساسات خود را وقتی سربرمی آورند درک کنید و آن را با شرایطی که در آن هستید تطبیق بدهید
- ۳- ارتباط ذهن آگاهانه که در مسیر ابراز احساسات باید طی کنید
- ۴- پذیرش: باید خود را بپذیرید همان گونه که واقعا هستید خود واقعی‌تان بدون نقاب این فرایند چهارمرحله‌ای مانند یک سپرمقاوم از شما محافظت می‌کند. ممکن است در شروع راه با احساس آسیب پذیری دست و پنجه نرم کنید اما همین آسیب پذیری است که امنیت را فراهم می‌کند زیرا شما دیگر آگاهید و در لحظه زندگی می‌کنید. دیگر از گذشته چیزی را به دنبال خود کشان کشان نمی‌آورید که به شما آسیب بزند. اکنون زمان آن است که برای خود (خط سیر) داشته باشید باید این ساختار را در زندگی‌تان ایجاد کنید تا بتوانید از تجربیات خود بهره ببرید و خاطرات را سازماندهی

کنید.

خط سیر چیست؟

درواقع: خط سیر مجموعه‌ای از اتفاق‌ها و تجربیاتی است که به نوعی در زندگی شما اثر گذارند.

برای ایجاد خط سیر زندگی تان باید تجربیات خود را بنویسید. فرقی نمی‌کند که این خاطره‌ها شاد بوده‌اند یا تلخ و گزنده. این تجربیات هستند که شما را ساخته‌اند. از معلمی که با شما مهربانی کرده برنده شدن در مسابقات دانشگاهی مرگ حیوان خانگی محبوبتان و یا رفتن ناگهانی دوست صمیمی تان همه را در نظر بگیرید و بنویسید. خط سیرتان را هر طور که مایلید طراحی کنید. فرض کنید دلتان می‌خواهد خط سیر زندگی تان را با دو خط افقی و موازی با هم نشان بدهید. تجربیات مثبت بالای خط و تجربیات تلخ را زیر خط بنویسید. فرقی ندارد چگونه می‌نویسید همین که همه با هم دیده شوند، کافی است. ساخت خط سیر، کمک می‌کند تا با دردهای عاطفی ارتباط برقرار کنیم و تاثیر آن را بررسی کنیم که چگونه درد و انکار حوادث ما را تحت تاثیر خود قرار داده است. آیا می‌توان یک وضعیت مناسب ذهنی برای شروع ساخت خط سیر به وجود آورد؟

_ گام اول: خود شفقتی

خود شفقتی دقیقاً چه معنایی دارد؟ یعنی مهربان بودن با خود یعنی دریغ نکردن سخاوت. دقت کنید که نباید آن را با ترحم اشتباه بگیرید. ترحم باعث می‌شود که انسان‌ها قربانی به نظر بیایند. خود شفقتی در واقع بر اتفاق‌های زندگی تان نحوه کنار آمدن با شرایط، کارهای اشتباه یا درستی که انجام داده‌اید بر همه این‌ها تاثیر گذار است.

در واقع خودشفقتی قضاوت نمی‌کند و فقط حضور دارد. وقتی توجهتان را به خودشفقتی جلب کردید، گام بعدی یعنی تصدیق نمایان می‌شود. هیچ چیزی نباید باعث شود که شما از خود شفقتی غافل شوید. ممکن است نتوانید کار را تمیز و بدون نقص انجام دهید اصلاً مهم نیست به خودتان سخت نگیرید با خود مهربان باشید. واکاوی خاطراتی که در نهران خانه احساسات خود گذاشته‌اید و سراغش نرفته‌اید اکنون ضرورتی ندارد. خاطراتی را یادداشت کنید که اصطلاحاً دم دست هستند و به یاد می‌آورید. بعداً به سراغ آن‌هایی که فراموش شده‌اند و در نهران خانه گذاشته‌اید می‌رویم. خود را شکنجه نکنید. خاطرات زیادی از کودکی خود به یاد دارید؟ یا خاطرات مبهم هستند؟ احساس می‌کنید که خاطره‌های مهم ندارید؟ اصلاً مهم نیست هر چه به ذهنتان می‌رسد همان را بنویسید.

فراموش نکنید که همه خاطره‌ها مهم هستند و هیچ خاطره‌ای آن قدر کوچک نیست که نادیده گرفته شود. یادم می‌آید وقتی بیست و شش ساله بودم مادرم کنارم نشست و با نگرانی گفت: (باید با هم صحبت کنیم.) بار اولی نبود که به عنوان فرزندش بهانه برای سرزنش کردن به دست می‌دادم. تازه ازدواج کرده بودم و مادرم داشت به خاطر افزایش وزن بعد ازدواج سرزنش می‌کرد. بعد از آن گفت و گو یک بار دیگر دچار بی‌اشتهایی شدم و دلیل آن هم احساس شرم از آن افزایش وزن بود. کمال طلبی مادرم برایم گران تمام شد و هنوز هم اثرات اختلال خوردن گاهی برایم مشکلاتی ایجاد می‌کند. ای کاش همان روزها معنای خودشفقتی را می‌دانستم و مجبور نبودم رنج خودشمرساری را تحمل کنم.

خودنگری ۳۸: ساخت خط سیر زندگی من

برای روشن کردن مسیر خط سیر دفتر دیگری تهیه کنید. به گذشته بازگردید. کدام گفت و گوها اتفاق‌ها و تجربیات در شکل دادن به شخصیت شما موثر بودند؟ دنیای

اطراف خود را امن می‌دانید یا نا امن؟ مهربان بودن منطقی است یا خیر؟ هر تجربه مهمی که به خاطر دارید را بنویسید و سعی کنید در نوشتن تقدم و تاخر را رعایت کنید یعنی هر کدام زودتر اتفاق افتاده را ابتدای لیست بنویسید. از خاطرات دوران کودکی فراتر بروید. شاید از دوره‌هایی درزندگی خاطره نداشته باشید یا برعکس در دوره‌ای تجربیات زیادی کسب کرده باشید اشکالی ندارد. همه را بنویسید.

وقتی نوشتن تجربیات مهم تمام شد دقیق‌تر بنگرید و به سراغ خاطره‌ای بروید که در نهان خانه ذهنتان مخفی کرده‌اید. می‌توانید به خودنگری‌های مهم و اساسی هم برگردید و از آن تمرین‌ها هم کمک بگیرید هر چند صفحه شد بنویسید اشکالی ندارد. حتی ممکن است نوشتن این خاطرات چند روز یا بیشتر طول بکشد چون با نوشتن بعضی خاطرات ممکن است چیزهای دیگری هم به خاطر بیاورید. نوشتن این خاطرات احساساتتان را به چالش می‌کشد از بعضی ناراحت می‌شوید و بعضی از آن‌ها باعث می‌شوند جا بخورید. این واکنش‌ها طبیعی هستند ولی اگر تحت فشار قرار گرفتید به مشاور یا پزشک مراجعه کنید.

داستان شاندر: ادامه حیات خودکار

شاندر: توسط خانواده‌ای حمایتگر به فرزندپذیری پذیرفته شده بود. او احساس می‌کرد والدینش واقعا بین او و سایر فرزندان‌شان هیچ فرقی قائل نمی‌شوند. او توانست با تلاش به دانشگاهی که همیشه رویایش را داشت راه یابد. اما در دانشکده احساس راحتی نداشت و حس امنیت را از دست داده بود. دانشگاه سطح علمی بالایی داشت و همه نمونه بودند. او می‌دانست که باید خودش را نشان بدهد. والدینش که آخر هفته به دیدنش آمدند متوجه شدند که شاندر مثل همیشه نیست. ولی او گفت که حالش خوب است مدتی بعد او عاشق مارکوس شد. عشق عمیقی بینشان بود همیشه با هم بودند.

مارکوس خانواده‌ای نداشت و شاندر را فکر می‌کرد کسی واقعا مارکوس را دوست نداشته است و تصمیم گرفت این کمبودها را برای مارکوس جبران کند. مارکوس کم کم آن روی سکه خودش را نشان داد و رفتار ارباب مآبانه خودش را به شاندر تحمیل کرد. در روابط جنسی شاندر را مجبور به انجام کارهایی می‌کرد که شاندر از آن‌ها بیزار بود. و حتی او را با نام‌های ناپسند صدا می‌زد. شاندر رفتار مارکوس را با دردهای گذشته او توجیه می‌کرد. مارکوس هر بار معذرت خواهی می‌کرد اما رفته رفته این رفتار تحقیر آمیز تر شد و قابل تحمل نبود. رفتار مارکوس شاندر را تغییر داده بود و او تبدیل به آدم توداری شده بود که دیگر شاد نبود فقط ماشینی و اتومات وار می‌خندید. در واقع شاندر درد و رنجش را مخفی می‌کرد. اما بالاخره متوجه خیانت‌های مارکوس شد و از رابطه با او بیرون آمد. ولی اثرات آسیب‌ها سر جای خود بودند. شاندر تصمیم گرفت که دیگر اجازه ندهد کسی به او آسیب بزند. می‌خواست احساساتش را کنترل کند. اما راه حل شاندر درست نبود. او می‌خواست دور احساساتش خط بکشد. بعد از ازدواج قید رابطه جنسی با شوهرش را زد. در رابطه زناشویی آن‌ها هیچ صمیمیتی وجود نداشت و آن‌ها مدام بر سر رابطه زناشویی با هم دعوا می‌کردند. حالا که یک زندگی درست کرده بود که می‌توانست شادی به دنبال داشته باشد متوجه شد که یک جای کار ایراد دارد. بی میلی‌اش به روابط زناشویی را ناشی از خستگی روزانه می‌دانست. او نمی‌دانست که مارکوس تا چه حد به او آسیب رسانده است. وقتی تصمیم گرفت خط سیر زندگی‌اش را بسازد متوجه شد رفتار آزارگرانه جنسی مارکوس با او نقطه حساس در زندگی‌اش بوده است. احساس خودشمساری باعث شده بود تا منزوی شود و اعتمادش به اطرافیان را از دست داده بود. شاندر بالاخره با همسرش درد و دل کرد. آن‌ها گفت و گو درباره روابط خصوصی آغاز کردند که تا قبل از آن برایشان ممکن نبود. در نوشتن خاطرات و ایجاد خط سیر زندگی عجله نکنید و برای این تمرین وقت

بگذارید. شما تا به حال به خودتان شفقت نداشته‌اید. بنویسید که این تجربیات چه احساسی در شما زنده کرده که به سمت پنهان کاری و ساختن راهبردهایی برای ادامه زندگی تان شده‌اید. اگر خاطرات را دقیق به یاد نمی‌آورید از دیگران کمک بگیرید تا کسانی که با شما تجربه مشترکی دارند آن خاطره را تعریف کنند. ممکن است آن‌ها اطلاعاتی داشته باشند که به کارتان بیاید. کمک گرفتن از دیگران کمک می‌کند تا تلاش شما در مسیر شناسایی تجربیاتی که در شکل‌گیری شخصیت شما نقش داشته‌اند زودتر به نتیجه برسد.

— گام دوم: تصدیق و پذیرش پیام‌ها

آیا تفاوت بین سرزنش و تصدیق را می‌شناسید؟

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که سرزنش والدین یا حتی خاطرات گذشته به خاطر وضعیتی که الان دچار آن هستند بخشی از مراحل درمان است. این فکر که کاملاً اشتباه است. اگر کسی در سرزنش گرفتار شود فقط زندگی را به کام خود زهر می‌کند. موضوع گام دوم تصدیق است. تصدیق یعنی شناختن و پذیرفتن. بهبودی دقیقاً همین تصدیق و قدرتی است که به دست می‌آورد. افکاری را که شما را درگیر سرزنش می‌کند دور بریزید. اگر این گام‌ها را دنبال کنید سرزنشی در کار نخواهد بود. تجربیات پیام‌هایی تازه درباره خودمان به ما می‌دهند.

در واقع این مرحله تصدیق پیام‌هایی است که از تجربیات به کسب شده‌اند. تجربیات درون چه خود خواسته و یا ناخواسته چه مثبت باشند یا دردناک خط پیامی برای شماست. فرض کنید بهترین دوستان را در تصادف رانندگی از دست داده‌اید ممکن است پیام ناخواسته برای شما این باشد (آدم‌هایی که برایم مهم‌اند از دست می‌دهم) آسیب‌زاترین پیام‌ها آن‌هایی هستند که برای ما روشن می‌کنند که محبوبیم؟ آیا حمایت

می شویم؟ این خاطرات اغلب از بی توجهی فقدان سوءاستفاده و حتی بد سرپرستی حرف می زنند. به همین دلیل است که تعیین دقیق پیام های آن تجربیات در خط سیر زندگی مفید هستند. این ها کشف و شهود هستند. کشف شهود یعنی همان ارتباطی که بین تجربیات گذشته و پیامی که برای شما دارد پی ببرید تا شما فکر می کرد ارزش او در این است که همانی باشد که پدرش می خواهد و یا تونی که باور داشت تا زمانی که ستاره باشد محبوب است.

برای تصدیق پیام هر خاطره دو سؤال مطرح می شود:

– این تجربه چه پیامی برای من دارد؟

– این تجربه در زمینه دوست داشتنی بودن ارزشمند بودن و احساس امنیت چه تصویری به من داد؟

گفت و گوی من و مادرم را درباره ی افزایش وزن من به یاد می آورید؟ به نظر شما چه پیامی از این تجربه دریافت کردم؟ آن پیام این بود که اگر لاغر نباشم از طرف مادرم پذیرفته نمی شوم. این تجربه چه باوری در من درباره دوست داشتنی بودن متولد کرد؟ اگر کسی شوم که دیگران می پسندند آن گاه محبوبیم.

برداشت شما از پیام ها کاملاً شخصی است و هیچ درست یا غلطی وجود ندارد اما بخشی از تجربه مشترک انسانی ما نیز هستند. همه ما تجربه ی دریافت چنین پیام هایی را داریم. سعی کنید قدرت این پیام ها را حس کنید. آن ها به شما راهبردهایی برای بقا آموختند. قدرت این پیام ها را تصدیق کنید چون این پیام ها هستند که به زندگی تان ساختار بهتری می بخشند و یا حتی مسیرهای ویرانگر و مضر را سر راه شما قرار بدهند. خوب به یاد دارم که پس از گفت و گو با مادرم قدرت پیام او بی اشتباهی را دوباره در من فعال کرد. از آن به بعد باورهایم را از والدینم پنهان کردم چون دلم نمی خواست آن ها بدانند که درگیر چه مسائلی هستم. باید کشف کنید تا چه حدی اجازه داده اید که

این پیام‌ها در ذهنتان فرو بروند و در شما اثر کنند. از خودتان پرسید که اگر بهترین دوستتان درباره تجربیاتش در زندگی به شما بگوید آیا می‌توانید احساسش را درک کنید؟ شما در حال برداشتن گام مهمی هستید مشفقانه تجربیات خود را واکاوی می‌کنید و عادی بودن پیام‌هایی را که دریافت کرده‌اید تصدیق می‌کنید (هرکسی هم جای من بود و این پیام را دریافت می‌کرد چنین احساسی داشت).

خودنگری ۳۹: کنار هم گذاشتن خاطرات و پیام‌ها

زمانی که برای ایجاد خط سیر زندگی‌تان خاطراتان را مرور می‌کنید باید دو سؤال هم از خود پرسید: چه پیامی از این تجربه دریافت کردم؟ سوال دوم این‌که از این تجربه چه باوری در من درباره دوست داشتنی بودن ارزشمند بودن و احساس امنیت شکل گرفت؟ ممکن است نوشتن پاسخ سوالات زمان زیادی ببرد. شاید برای درک پیام‌ها مجبور شوید کمی بیشتر در خاطرات جست‌وجو کنید شاید هم عقب‌نشینی کنید و بگویید (خب حالا آن قدرها هم بد نبود) تسلیم نشوید و ادامه بدهید. تشخیص پیام‌هایی که شما را درگیر خود انتقادی و شرمساری کردند قدم مهم دیگری است. درباره این تجربه‌ها بنویسید. با کنار هم گذاشتن خاطرات و پیام‌ها گام‌های بزرگی به سمت پیشرفت برداشته‌اید.

– گام سوم ارتباط ذهن آگاهانه حضور در کنار احساسات

وقتی پیام‌های دریافتی را تصدیق کردید احساساتتان را ابراز کنید تا بتوانید تاثیر احساسی پیام را درک کنید. اگر پیام مثبتی دریافت کرده باشید مانند بردن جایزه ممکن است این پیام را دریافت کرده باشید (سخت تلاش می‌کنم تا بتوانم به نتیجه‌های بهتری دست پیدا کنم.) احساساتی که از این پیام‌ها به دست می‌آیند ممکن است غرور و گاهی احساس امنیت را برای ما به ارمغان بیاورد. بروز عواطف مثبت راحت‌تر از

عواطف دردناک است. گاهی تصمیم می‌گیریم همه احساسات را کنار بگذاریم. در تیغه کشی عواطف ممکن است برایتان دشوار باشد که هر یک از عواطف را عمیقا احساس کنید. مخصوصا اگر حاوی پیام آسیب‌زا یا تحقیرآمیز باشند که در این صورت ارتباط با احساسات ناشی از آن برای شما دشوارتر است. شما برای مدت طولانی سعی کرده‌اید از درد اجتناب کنید. ممکن است دلایلتان هم این باشد (دوست ندارم غمگین یا عصبانی باشم به نظرم اشتباهه) در واقع هیچ احساسی وجود ندارد که شما را بد جلوه دهد. اگر به عواطفتان اجازه دیده شدن بدهید و به آنها توجه کنید خودتان تشخیص خواهید داد چه زمانی روی شما اثر گذارند. طبیعی است اگر با احساس خشم مشکل دارید شاید دلتان می‌خواهد جلوی گریه‌تان را بگیرد. اما باید آگاه باشید که بالاخره یک روز آن احساس مثل بومرنگ به شما برمی‌گردد و اثراتش نمایان می‌شود.

حضور

منظور از حضور این است که اجازه بدهید آن احساس وجود داشته باشد جلوی شما را نگیرید و انکارش نکنید. تمرین ذهن آگاهی نقش مهمی در روند پیشرفت شما دارد. باید آرامش خود را حفظ کنید و اجازه ندهید حواستان پرت شود. احساس کنید آن رویداد همین حالا در حال وقوع است آن را لمس کنید و پیامدهایش را احساس کنید به هر احساسی که وجود دارد اجازه بروز بدهید و سانسورش نکنید. فرض کنید امروز یک روز بهاری است و باران می‌بارد. در این تجسم غرق شوید تا بوها را استشمام کنید خیزی را روی پوست خود حس کنید صدای و باران را بشنوید. حتما تا به حال برایتان پیش آمده است که در موسیقی یا داستان غرق شده باشید. همه چیز در آن لحظه واقعی به نظر می‌آید. در آن حضور دارید از بیرون به آن نگاه نمی‌کنید و تماشاچی نیستید این یعنی حضور داشتن به معنای ذهن آگاهی است و چیزی است که باید الان به بهترین حالت انجامش دهید. اگر این خاطرات تلخ باشند احساس می‌کنید که تحت

فشارهستید در این صورت چهار راهکار بسیار مفید را امتحان کنید:

– مکانی که در آن احساس امنیت و آرامش می‌کنید را تصور کنید و هر وقت نیاز داشتید در ذهن خود به آن جا بروید.

– از تمرینات ذهنی استفاده کنید.

– سعی کنید حس امنیت را از طریق نوشتن به دست بیاورید اجازه ندهید آن احساس بروز کند و ویرانگر شود با نوشتن و توصیف آن به آن شکل و ساختار بدهید و آغاز و پایانش را تشریح کنید.

– دوست و همدمی را با خود همراه کنید.

گاهی از این تمرین‌ها فاصله بگیرید و سرخود را با کاری گرم کنید که مدت هاست آن را انجام نداده‌اید. پیاده روی کنید یا کارهایی انجام دهید که احساس خوبی به شما القا می‌کنند گاهی از فیلم و موسیقی برای کاهش دادن تنش‌ها استفاده کنید. گاهی این نوع پرت کردن حواس خود لازم است. حتی اگر توانایی برداشتن این گام‌ها را دارید انجام آن به تنهایی مشکل یا خطرناک به نظر می‌آید. اگر در گذشته شما سابقه روان زخم آزار یا سو استفاده وجود دارد از درمانگر کمک بگیرید. شرایط مناسبی برای خودتان فراهم کنید. احساس امنیتی که یک رابطه درمانی حمایتی به شما می‌دهد در هیچ رابطه دیگری حس نمی‌شود.

خودنگری ۴۰ خط سیر من چه عواطفی را برمی‌انگیزد؟

در دفتر جداگانه‌ای که برای نوشتن خط سیرتان تهیه کرده‌اید بنویسید که با مشاهده خط سیر زندگی و پیام‌هایی که از تجربیات گذشته به دست آورده‌اید چه احساسی دارید؟ آیا احساساتی بودند که حس کنید برایتان عجیب است؟ کدام تجربیات نبود؟ نوشتن خط سیر زندگی چه احساسی به شما داد؟ آیا به سمت خود شفقتی هدایت شدید؟ اگر

جواب مثبت است پاسخ خود را تشریح کنید. چه چیزی برایتان آشکار شد که تا قبل از نوشتن خط سیر برایتان واضح نبود؟ شک نکنید که شما در اندیشیدن مهارت بالایی دارید و به جای این که با احساساتتان بادیگران ارتباط برقرار کنید در ذهنتان سیر می-کنید. افرادی هم هستند که در لحظه ظهور و بروز یک احساس موضع خود را عوض می کنند.

چگونه به احساساتم دست یابم؟

به سراغ خودنگری سوم بروید. باید کشف کنید که از داشتن چه احساسی می ترسید؟ در ذهنتان چه داشتن چه احساسی را اشتباه می دانید؟ ممکن است هر احساسی باشد سردرگمی ترس ناامیدی لذت خشم حزم قناعت شرمساری. اگر حتی با فکر ابراز این احساسات راحت نیستید سعی کنید در لحظه بمانید. اگر ذهن یا قلبتان به شما پیامی می دهد بی تفاوت نباشید. بررسی کنید که آیا با پیامی که از خط سیرتان دریافته اید مرتبط است یا خیر. عجله نکنید و کمی وقت بگذارید. معذب بودن در مقابل عواطف نشانه هایی از تفکرات اکتسابی و بینش هایی است که هنوز به آنها اعتقاد دارید و درک آن برای رشد عاطفی شما بسیار حیاتی است. خاطره ای از خط سیرتان را انتخاب کنید که پیام آن را دریافت می کنید اما در برقراری ارتباط با احساس ناشی از آن مشکل دارید. خاطرات مربوط به آن را مرور کنید. شرایط زمان وقوع آیند تجربه را با جزئیات کامل شرح دهید. مثالی میزنم: (درست پس از طلاق پدر و مادرم بود. چیزی که یادم میاد اینه که مامانم رفتارش کاملاً عوض شده بود مثل جوان ترها لباس می پوشید و مدام با دوست هایش بیرون می رفت در حالی که بابام فکرش مشغول بود و واقعاً غمگین به نظر می رسید و تحت فشار بود. هیچ کدومشون توجهی به من نمی کردن. پیام

این بود: برامون ارزش نداری. احساسات اونا رو دقیقاً یادم میاد اما خودم چی؟ همان طور که خود را با برگشتن به آن زمان و مکان می‌توانید احساساتان را تشخیص بدهید. شما عادت کرده‌اید که خودتان را نادیده بگیرید و فقط به احساس دیگران توجه کنید. توجه به احساسات خودتان و ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به تمرین نیاز دارد.

سه چیز ممکن است در این مسیر مانع ایجاد کند:

- دلتان نمی‌خواهد ضعیف به نظر برسید.

گریه کردن را در نظر بگیرید. اشک شدت احساس را نشان می‌دهد. اشک‌ها بازتابی از عمق احساسات هستند.

- شاید فکر می‌کنید احساسات مانع تصمیم‌گیری درست هستند. درست است که نباید اجازه بدهید احساسات آنی شما بر تصمیم‌هایتان تأثیر بگذارد اما فراموش نکنید که هوش کمک می‌کند تا احساسات برای داشتن زندگی پر بار کارآیی داشته باشند. هوش عاطفی برای انتخاب‌های درست بسیار ضروری است.

- بدن معمولاً سرخ‌هایی از وجود احساسات به ما می‌دهد. مثلاً گاهی ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند. بی‌توجهی به حالات بدن تشخیص پیام بدن را دشوار می‌کند. و شما را از تشخیص علت بروز بعضی احساسات باز می‌دارد. افرادی که موادی مانند الکل یا مواد مخدر را برای خاموش کردن احساسات به کار می‌برند ممکن است آن را برای همیشه نابود کنند.

خودنگری ۴۱: پیوند دوباره با احساسات ایمن‌تر

اگر هنوز هم عواطف تنش‌زا برای شما مشکل ایجاد می‌کنند احساسی را انتخاب کنید که برایتان راحت‌تر است. فرض کنید که تیم ورزشی شما در مسابقات قهرمانی استانی

شکست خورده است و شما احساس خود را از این شکست به یاد دارید. از خود پرسید: بیشتر در کدام قسمت از بدنم حس می‌شد؟ در ذهنتان این واقعه چه رنگی داشت؟ خود را با این احساس شکست همراه کنید. اگر به خوبی به یاد می‌آوردید که چه احساسی داشتید مشخص می‌شود که تمرین‌ها را به خوبی انجام داده‌اید و پیشرفت خوبی داشته‌اید. درانتخاب آزاد هستید و می‌توانید هر احساسی را برای ایجاد یک پیوند عمیق انتخاب کنید بعد از آن به سراغ باورها و قواعد تنش زاتر بروید و باز هم همین روند را ادامه بدهید. حتی اگر پس از تمام این تلاش‌ها و برنامه ریزی‌ها نتوانستید با عواطفتان ارتباط برقرار کنید احتمالاً مبتلا به افسردگی بالینی و کلاسیک شده‌اید. و برای تشخیص آن می‌توانید بررسی کنید که آیا احساسات خشک و بدون صراحتی را ابراز می‌کنید یا خیر؟

اقدامات مفید دیگر که می‌تواند کمک کننده باشد:

— فرهنگ لغات روانشناسی بسیار کمک کننده است و آن را برایتان تسهیل می‌کند. استفاده از این فرهنگ لغت‌ها می‌تواند به شما در تشخیص احساسات به شما کمک کند. ممکن است سرکوب بیش از حد احساسات و نادیده گرفتن آن‌ها باعث شده باشد تا حتی نام احساسات را فراموش کنید. به گروه‌های مشاوره‌ای بپیوندید و یا حتی می‌توانید خودتان گروهی تشکیل بدهید. و از نتیجه آن لذت ببرید.

هیچ پدیده‌ای سودمند از جلساتی نیست که اعضای آن رو راست باشند و با آمادگی مشتاق کشف چیزهایی باشند که در حرکت روبه جلو به آن‌ها کمک می‌کند. آن‌ها از شما پشتیبانی می‌کنند و گاهی نکاتی را به شما می‌آموزند که خودتان نمی‌دانستید. از دوستان جدیدی که در این گروه‌ها پیدا می‌کنید درخواست کمک کنید و درباره برخی خاطراتتان با آن‌ها صحبت کنید. زمانی که حس هم‌دردی را در چشمانشان ببینید به آن‌ها اعتماد پیدا کرده و به خودتان مجال برون ریزی می‌دهید.

فیلم هایی ببینید و موسیقی هایی گوش کنید که احساسات را برمی انگیزند. _ازاهمیت تماس جسمانی غافل نشوید در کمک کردن به آرامش و سروسامان دادن به احساسات بسیار راهگشاست. تماس جسمانی یک ابزار برای آرامش است و در بیشتر تمرین های درمانی تجویز می شود. تا زمانی که امنیت را لمس نکنید بهبودی کامل حاصل نمی - شود. من معمولاً به بیمارانم توصیه می کنم که نوعی تمرین بدنی را انتخاب کنند. ماساژ درمانی ماساژ سر یا هر شیوه دیگری که دلخواهتان باشد قطعاً نتیجه خوبی خواهد داشت.

_ برای مقابله با خشم اقدامی فعالانه به شما پیشنهاد می کنم. می توانید بطری های شیشه - ای کهنه را به دیوار بکوبید یا حتی عروسک هایی پارچه ای بخرید که شخصی را برایتان تداعی می کنند و حسایی کتکش بزنید. این اقدامات، کمک می کنند تا خشم خود را در خط سیر پیدا و خالی کنید. دنبال چیزهایی باشید که باحالتان متناسب باشد. گاهی حتی تمیزکاری روان را آرام می کند.

گام چهارم: شناخت الگوها و ارتباطات ناخود آگاه

هم زمان شدن گام چهارم با رشد آگاهی درباره الگوهایی که به ضمیر خود آگاه شما وارد می شوند هیجان انگیز است. فکر کنید که تجربیات زندگی چرا و چگونه روی شما اثر گذار بوده اند؟ از خودتان پرسید که اگر این اتفاق نمی افتاد ممکن بود چه اتفاق دیگری رخ بدهد؟ به گذشته برگردید و بررسی کنید که چگونه شخصیت شما با تجربیات پیام ها و احساسات مربوط به آن ها شکل گرفته است. هر اتفاق چه ارتباطی با دیگری دارد؟ آیا یکی باعث انجام یا اتفاق افتادن دیگری شده است؟ آیا الگویی تکراری در افکار و رفتار شما وجود دارد که می توانید آن را تشخیص بدهید؟ آیا بین احساسی که در گذشته تجربه کرده اید با احساسی که اکنون دارید شباهتی هست؟ آیا

می توان بین آن‌ها پیوندی برقرار کنید؟ برای پاسخ دادن به این سوال‌ها فکر کنید و بررسی کنید که قلب و ذهن‌تان شما را در چه مسیری هدایت می‌کنند؟
داستان جفری: جفری الگوی خود را آشکارا دید.

همیشه مادرم این پیام را بارفتمارهایش به ما می‌داد که (همه‌ی مسئولیت‌ها بر عهده منه). برای کمک کردن به او از برادر و خواهرهای کوچک ترم مراقبت می‌کردم. وقتی که شش ساله بودم شام آماده می‌کردم و در نه سالگی برای رفتن به مدرسه، آن‌ها را آماده می‌کردم. وقتی هم که ازدواج کردم خواه نا خواه فکر می‌کردم همه بار مالی خانواده را باید من به تنهایی به دوش بکشم اصلاً توقع نداشتم همسرم بیرون از منزل کار کند. حالا خشم و نفرت در وجود جفری زبانه می‌کشد و خودش را نشان می‌دهد. گاهی برخی از موضوعات به وضوح خود را نشان می‌دهند و تشخیص تأثیرپذیری موضوعات از هم آسان باشد. گاهی به این نتیجه می‌رسید که اگر یک اتفاق رخ نمی‌داد اتفاق دومی که از آن هم رنج می‌برید هرگز رخ نداده بود و گاهی هم این‌گونه فکر می‌کنید که یکی از رفتارهایتان می‌تواند در نتیجه یکی از تجربیات گذشته‌تان باشد.

خودنگری: ۴۲ آغاز بازشناسی الگوها و زمینه‌ها

الگوهای اولیه رفتاری خودتان را یادداشت کنید. این زمینه ممکن است ترس از طردشدگی یا شرم از احساس اندوه باشد. زمینه‌ها به خودی خود ذاتاً با پیام‌هایی که دریافت کرده‌اید مرتبط‌اند.

به رخدادهای زندگی خود توجه کنید تا ببینید چند رویداد از نظر موضوعی به هم مرتبط‌اند. از طرفی در میان گذاشتن اتفاقات زندگی اشخاص معتمدتان این است که می‌توانید از زاویه دید دیگران زمینه‌های مؤثر در زندگی خود را ارزیابی کنید. مقابل آینه‌ای با فاصله بسیار نزدیک ایستاده‌اید. چیزهای زیادی نمی‌بینید. اما اگر کمی عقب‌تر بروید زاویه دیدتان گسترده‌تر می‌شود و به جای دیدن تصویری محدود تصویر بزرگ

تری به دست می‌آورید. خط سیر زندگی خود نیز همین گونه است. در واقع این همان کاری است که مطرح کردن روند بهبودی‌تان با دیگران برایتان انجام می‌دهد و به دست آوردن یک دید جامع نتیجه این همدلی هاست.

داستان: مالوری ایجاد پیوندهای عاطفی

کودکی مالوری خیلی به هم ریخته بود. مادرش لحظه‌ای دیوانه وار عاشق فرزندانش بود و دمی دیگر با خشونت با آنها رفتار می‌کرد. پدر مالوری تلاش می‌کرد تا خرابکاری‌های مادر را جبران کند. مالوری خاطراتی هم از سوءاستفاده جنسی پسرهای محله دارد که موجب آزار و رنج بیشتر او می‌شدند. احساس می‌کند مادرش از ماجرا خبر داشت اما هیچ کمکی به مالوری نمی‌نکرد. از داشتن مشکلاتش احساس گناه می‌کرد و همیشه خودش را در بین همسالانش گاو پیشانی سفید می‌دید.

حالا در بزرگسالی از پدر و مادرش نگهداری می‌کند و با خواهران و برادرانش روابط خوبی دارد. تلاش کرده تا زندگی موفق‌تری برای خودش بسازد. مالوری اقدام به درمان کرد چون از دردهای شکمی رنج می‌برد و جالب‌ترین است که این دردها هنگام ورزش کردن شدیدتر می‌شدند؛ او ورزش می‌کرد تا خاطرات دوران کودکی را فراموش کند. وقتی مالوری خط سیر زندگی‌اش را نوشت منشا درد را پیدا کرد و توانست رنج‌های دوران کودکی‌اش را به زبان آورد. اولین گام درمان کار روی رنج و سرگشتگی ناشی از سوءاستفاده‌ی جنسی بود؛ رنج بردن از این که کسی حرفش را باور نمی‌کرد نسبت به پدرش احساس خشم و دلسوزی داشت به مادرش هم احساس تحقیر و همدلی داشت. توانست پیام‌هایی را که ذاتاً در رفتار والدینش با خودش و برادران و خواهرانش وجود داشت را درک کند. بالاخره توانست با آن برجسب انتقادی گاو پیشانی سفید که برای خودش انتخاب کرده بود مقابله کند. بالاخره درک کرد که

دلیلی وجود ندارد که نشان دهد دوست داشتن او در مقام فرزند یا والد سخت است. همیشه از گریه کردن نفرت داشت اما گاهی یکی دو قطره اشک می ریخت. کم کم ارزش وجودی خودش را درک کرد. مالوری در حال بررسی تأثیرات خوب یا بد تجربیات زندگی اش بود. توجه به زمان حال را هم آغاز کرد ناگهان دریافت که الگوهای رفتاری مادرانه‌ی خودش هم ضدونقیض بوده اند. او می گفت: (وقتی بچه هام بهم نیاز دارن یا می خوان که چیزی بهم بگن حس می کنم مادر خوبی هستم. اما وقتی می خوان کنارم بشینن تا بهم بچسبن ناخواسته طاقتم تموم میشه خیلی تلاش می کنم که یه دفعه بلند نشم برم تو اتاق خودم تا حالا علتش رونمی دونستم.) در واقع او از مادرش تاثیر گرفته بود او یاد نگرفته بود که چطور با کسی که به او نیاز عاطفی دارد برخورد کند؟

زمانی که مالوری توانست با گذشته و عواطفش پیوند برقرار کند دردهای شکمی برطرف شد و توانست دوباره با لذت ورزش کردن را از سر بگیرد. در داستان مالوری فقط تجزیه و تحلیل خط سیرش نبود که کمک کرد تا به کسی تبدیل شود که اکنون هست؛ او باید یاد می گرفت تا به کودکی خود شفقت پیدا کند. وقتی رویدادهای مهم زندگی را تجزیه و تحلیل می کنید وقتی پیام‌هایی را که دریافت کرده‌اید درک می کنید وقتی به احساسات خودتان اجازه ابراز می دهید و بینش‌هایتان را افشا می کنید آن زمان است که می توانید درک کنید چگونه ممکن است آن الگوها در زندگی کنونی و روابط با دیگران تکرار شود. روان آگاهی حقیقی از همین جا آغاز می شود. این روان آگاهی نتایج مثبتی برایتان خواهد داشت. مرحله‌ی بعدی و پایانی بهبودی که همان مرحله‌ی تغییر است شاید ظاهراً نیازی به توضیح نداشته باشد اما لازم است درباره آزادی‌ای صحبت کنیم که با ریسک کردن و کاوش در خود احساس خواهید کرد.

فصل هشتم: تمرکزتان را به جای کمال، روی خوشبختی واقعی بگذارید

آیا می‌خواهم خطر خویشتن‌پذیری را به جان بخرم؟ این سفر من را به کجا خواهد برد؟

یک داستان حکیمانه از بومیان آمریکا وجود دارد که ماجرای پیرمردی را روایت می‌کند که به نوه جوانش درس زندگی می‌آموزد. زندگی مانند جنگک نفس‌گیری بین دو گرگ است یکی شر خشم حسادت اندوه پشیمانی حرص تکبر تأسف به حال خود، گناه، کینه پستی دروغ غرور کاذب برتری طلبی و خودپسندی و دیگری خیر است شادمانی است و صلح عشق امید وقار تواضع مهربانی نزاکت همدردی سخاوت حقیقت‌همدلی و ایمان. جنگی مشابه درون تو و هر انسان دیگری در جریان است. نوه جوان کمی فکر کرد و پرسید: کدام گرگ در این نبرد برنده می‌شود؟ پیرمرد جواب داد: همان گرگی که به آن غذا بدهی. پیام این داستان این است که بخشی از وجودتان شکوفا خواهد شد که به آن اهمیت بدهید. جایی که بر آن تمرکز کرده‌اید. جایی که در ذهن و قلبتان روزگار خود را در آن سپری می‌کنید. شما تا به حال درگیر خودانتقادی بوده‌اید. شما تاکنون با هراس از اشتباه یا لغزش زندگی کرده‌اید. همیشه تحت فشار بوده‌اید. هر قدمی که به سمت تغییر برمی‌دارید امید بیشتری برای تثبیت تغییرات به دست می‌آید. در مرحله تغییر نام تمرکز بر پذیرش خطرهای بیشتر است. سعی

کنید کارهایی انجام بدهید که اقداماتی خود واقعی‌تان را آشکار کند. مثلا خط سیرتان را با دوست معتمدی در میان بگذارید. تاکنون متوجه شده‌اید که چگونه خودتان را در زندگی محدود کرده بودید و با قواعد ذهنی ناسالم زندگی خودتان را پیش برده‌اید و حالا از آسیب‌های آن آگاه شده‌اید. دیگر تاکنون فهمیده‌اید آن عواطفی که به آن‌ها اجازه ظهور داده بودید با دقت برای شرایط موجود انتخاب شده‌اند و احساسات قدرتمند که شخصیتتان را بیشتر آشکار می‌کنند را محبوس کرده‌اید. پذیرش خطر راه و روش‌های تازه زندگی چه می‌شود؟ قطعاً کارسختی است اما باید سعی کنید برای شروع با ترس خودتان مقابله کنید.

راه چیرگی بر ترس

نمی‌شود تضمین کرد که قطعاً این تغییرات نتیجه مطلوب را خواهد داشت. کمال طلبی روشی است که تاکنون با آن زندگی کرده‌اید. فرض کنید کاملاً اتفاقی از قایق به وسط دریاچه می‌افتید. من به شما می‌گویم: جلیقه نجاتتان را باز کنید تا جلیقه بهتری به شما بدهم. شما هیچ جلیقه‌ای را نمی‌بینید آیا حرف مرا باور می‌کنید؟ چرا باید اعتماد کنید که جلیقه بهتری در راه است؟ آیا می‌توانید باید با وحشتی که هنگام تقلا در بین موج‌های خروشان به سراغتان می‌آید، کنار بیایید؟ کنار گذاشتن راهبردهای بقا که تاکنون از آن‌ها استفاده می‌کرده‌اید و جایگزین کردن آن با راهبردهای جدید مشکل است و نیاز به تلاش و جدیت دارد. مانند آن است که نبردی خاص در درون ما وجود دارد. گرگ شرور که خواهان کمال و پنهان کاری بیشتر است. در جایی که گرگ خیرخواه در طی سالیان دراز بی‌سروصدا مشغول ساخت موضعی قدرتمند بوده است. قدرت جنگیدن برای زندگی آزادانه و به شما می‌گوید: ریسک رویارویی با ترس از آسیب‌پذیری روپذیر. گرگ خیرخواه می‌داند ممکن است خواسته‌های لجوجانه گرگ شرور شما را نابود کند. این هشدار است که اعلام می‌کند ممکن است بازنده

نبرد باشید حتی اگر گرگ خیر به جنگیدن خود ادامه دهد. باید به این هشدار گوش دهید. ترس را انکار نکنید و آگاهانه از مبارزه با آن پرهیزید. تلاش کنید تا همزمان با احساساتی که سرکوب کرده‌اید و در مسیرتان قرار می‌گیرند هر ترسی را حل و فصل کنید. ترس خود را احساس کنید و کم کم رهاش کنید. اگر از ترس فرار نکنید و با آن روبرو شوید دیگر قدرتی برای کنترل شما ندارد.

بازی جنگا

به جنگا فکر کنید. باید با دقت قطعه‌ای را بیرون بکشید. نباید جوری قطعه را بردارید که بقیه قطعات فرو بریزند. قطعه دیگری بیرون بکشید شاید یک قطعه بیفتد اما بقیه هنوز سر جایشان هستند. هر بیرون کشیدنی ریسک کردن است. ممکن است بسیاری از قطعات بازی روی زمین بیفتند. در واقع اقدام آزادانه برای تغییر و پذیرفتن ریسک برقراری ارتباط و دریافتن تأثیر عاطفی حادثه‌ها شاید حس کنید عادت‌های قبلی‌تان در حال فروپاشی است. ممکن است عواطف نیرومند جدیدی در خود آگاه شما جایگزین شوند. هیچ راهی برای اجتناب کردن از ریسک کردن و یا ابهام ناشی از ندانستن چیزی که درانتظارمان است وجود ندارد. خطر کردن به معنای اعتماد کردن به گرگ خیر و فرصت دادن به خودتان است تا با تجربه آسیب پذیری زندگی را دگرگون کنید.

راه پذیرش آسیب پذیری

لازمه‌ی کنار گذاشتن کمال طلبی پذیرش خطر و آسیب پذیری همراه آن است. هیچ انسانی کامل نیست. خودتان را مجبور نکنید که کامل به نظر برسید یا بی نقص عمل کنید. آسیب پذیری‌های شما در حال آشکار شدن است. پذیرفتن آسیب پذیری یعنی

شما می‌دانید که گرگ خیرخواه و گرگ شرور هر دو درون هر انسانی وجود دارند و بهترین کاری که می‌توانید انجام بدهید پرورش گرگی است که برای عشق و شفقت تلاش می‌کند. گاهی انسان‌ها دچار حسادت می‌شوند یا در حال تاسف خوردن به حال خود هستید که نتیجه‌اش هم این است که در نهایت که یا بی‌تفاوت می‌شوید یا ممکن است واکنشی اغراق‌آمیز نشان بدهید. این‌ها عواطفی هستند که هر انسانی ممکن است به آن دچار شود. انسان‌ها کامل نیستند. اقرار به نقص‌های انسانی و زیستن با آن‌ها و خبردار شدن دیگران از آن‌ها همگی مستلزم پذیرش آسیب‌پذیری است. در اواسط راه نوشتن این کتاب ذهنم از کار افتاد و چند روزی فقط به پرده سفیدی خیره می‌شدم. چه چیزی این همه وحشت را در من به وجود آورده بود؟ وقتی با احساسات خودم در تضاد بودم یک روز مطالبی به ذهنم رسید و آن را نوشتم حتی نمی‌دانستم که روزی در کتابم این مطلب را می‌آورم یا خیر. (یکی از کارهایی که هنگام نوشتن کتاب اضطراب به همراه دارد این است که حکمت زیادی درباره روند تغییر و رشد وجود دارد که من فقط بخش کوچکی از آن را می‌دانم. ای کاش یک عمر برای تمام کردن این کتاب وقت داشتم! گاهی واقعا می‌ترسم همان لحظه که کتابم را تمام می‌کنم به چیز جدیدی پی ببرم که فراموش کرده‌ام بنویسم یا نقل قول روشنگرانه‌ای را بخوانم که تابه حال ندیده‌ام و یا حتی بیماری را در حال کشف چیزی مشاهده کنم که شاید لازم باشد درباره‌اش در این کتاب بگویم.) ردپای کمال‌طلبی در این پاراگراف، کاملاً مشخص است. من هم باید آسیب‌پذیری خودم را بپذیرم و با آن کنار بیایم بدون آن که از آن احساس شرمندگی کنم. بعد از نوشتن این پاراگراف دیگر دربند کمال‌طلبی نبودم. اگر آسیب‌پذیری را بپذیرید ریسک کردن برایتان بسیار آسان می‌شود. باید بدانید که در مبارزه این نتیجه نیست که ملاک موفقیت شماست. ملاک درس‌هایی است که می‌گیرید و یاد می‌گیرید دیگر چیزی را مخفی نکنید. پذیرش آسیب‌پذیری خیلی هم بد

نیست اتفاقاً نتیجه‌های خوبی دارد و برایتان آزادی می‌آورد.

سفر آهسته و پیوسته از سوگ به آزادی

در مسیر درمان افسردگی نهفته نتیجه خویشتن پذیری رهایی از زندان قوانین قدیمی است. رهایی از تنش‌های زندگی محتاطانه رهایی از تلاش بی‌وقفه برای از دست ندادن کنترل و ایجاد صمیمیت واقعی با کسانی که دوستشان دارید. زمانی که شروع به تغییر رفتارها و عادت‌هایتان می‌کنید نمی‌شود نتایج را پیش بینی کرد. فرض کنید به تازگی استخدام شده و کار جدیدی را شروع می‌کنید و همزمان با آن بچه دار هم شده‌اید. ممکن است در سطح بالایی از انرژی باشید به این علت که برای تجربه یک زندگی تازه آماده‌اید اما رفته رفته شرایط تغییر می‌کند و چالش‌ها نمایان می‌شوند. مثلاً که رفت و آمدتان به محل کار مشکل‌تر از آن چیزی است که پیش بینی کرده بودید. یا سرپرستی که شما را استخدام کرده بود از شرکت رفته است. حالا فکر کنید دردهای شکمی کودک هم به این اوضاع اضافه شود. همه چیز خیلی سریع از خوشی به مصیبت تبدیل شد! در روند رشد شخصی شما گاهی اوضاع قبل از این که بهتر شود خراب می‌شود. وقتی به احساسات اجازه ورود بدهید آن‌ها با قدرت وارد می‌شوند و شما را مجبور به توقف می‌کنند. چه مدت پنهان کاری کرده‌اید؟ احساس خشم داشتید اما سرکوبش کردید احساس غم و اندوه داشتید اما سعی کردید مشغله‌های خود را بیشتر کنید تا دیگر مجال فکر کردن به آن‌ها را نداشته باشید. یا حتی تصمیم گرفتید به طور کلی احساسات را نادیده بگیرید. فراموش کردن همه‌ی این حرف‌ها و بازگشت به شخصیت بی‌نقصتان چگونه خواهد بود؟

تعریف کلی از شما این است: تنها با ظاهری بی‌نقص؛ افسرده اما با ظاهری عالی. ممکن است تحت تأثیر احساساتی قرار بگیرید که قبلاً هرگز کنترلشان نکرده باشید. احتمال

دارد چند بار اول که برای انجام این کار تلاش می‌کنید احساساتی تاریک‌تر از همیشه به سراغتان بیاید. یکی از آن احساساتی که معمولاً احساس بدتری ایجاد می‌کند سوگواری است. این قسمت طبیعی از هر فرایند درمانی است. رفته رفته که اطلاعات جدیدی درباره چگونگی زندگی متفاوت کسب می‌کنید ممکن است عصبانی یا ناراحت شوید که بیهوده برای مدت طولانی خود پنهان کرده بودید. دقت کنید در دام سوگواری دوباره نیفتید سوگواری برای آن‌چه بود و آن‌چه که نبود. این جاست که خود شفقتی نقش مهمی به عهده می‌گیرد. هدف شما خویشتن‌پذیری است و از این پذیرش خودآگاهی سر بر می‌آورد.

خودنگری: ۴۳ اجازه ظهور به سوگ من

برای انجام دادن این تمرین، کمی وقت بگذارید. سعی کنید که با اندوه برای آن بخش از زندگی‌تان که در دام شخصیت عالی و بی‌نقصتان بودید ارتباط برقرار کنید و بنویسید که افسردگی نهفته چه هزینه‌های احساسی جسمی معنوی و اجتماعی برای شما داشته است؟ و درک کامل این هزینه‌ها چه احساسی دارد؟ در طی مراحل این فرایند بهتر است مکث کنید و نوشته‌هایتان را دوباره بخوانید و اجازه بدهید که غم و اندوه شما واقعی باشد. از احساس اندوه نترسید تا هر وقت که حس می‌کنید لازم است در این شرایط بمانید. سوگواری ممکن است فقط در طی بخش‌هایی از این فرایند ظاهر شود نه فقط در طول این تمرین. اگر خشم هم به سراغتان آمد با هر دم و بازدم آن را احساس کنید. سوگواری برای گذشته به شما کمک می‌کند تا رها کنید و در مسیرهای جدید حرکت کنید.

داستان اسپنسر: کشف سوگ

اسپنسر رازی در زندگی داشت و نمی‌دانست چگونه می‌تواند آن را با خانواده‌اش در میان بگذارد برای همین به جلسات درمانی می‌رفت تا راهی پیدا کند. او مشکل جنسی

داشت و می ترسید وقتی از مشکلیش باخبر شوند طرد شود. چندسالی بود که با کل زندگی می کرد و خانه جداگانه ای هم داشت وقتی خانواده به ملاقاتش می آمدند او با آغوش باز از آن ها در آن خانه استقبال می کرد. اسپنسر شاد و باهوش بود و یک دفتر حقوقی داشت. اما در آن جا هم از طرد شدن می ترسید. او محبوب و بامزه بود اما وقتی کار نبود اوقات خوشی نداشت. در تنهایی می نشست و شب را با پر خوری پشت سر می گذاشت. پدر و مادرش هم دوست داشتی بودند اما در طول سال ها رفتارشان به او این پیام را داده بودند که فکر نمی کنند او برای موفقیت هوش کافی داشته باشد. اسپنسر می خواست به آن ها ثابت کند که اشتباه می کنند. آن ها خانواده ای مذهبی و سنتی بودند اشاره نکرده بودند که با وضعیت اسپنسر مشکل دارند ولی اغلب می گفتند که نگران تنهایی او هستند و از او درباره دوست یابی می پرسیدند. اسپنسر جواب های مبهم می داد. مادرش بیش از حد درباره مشکلات خودش صحبت می کرد و اسپنسر با وظیفه شناسی ساعت ها گوش می داد و نصیحت می کرد اما اسپنسر آن قدر پشت نقاب خودش را مخفی می کرد که معمولاً حرفی برای گفتن نداشت. برای همین بیشتر روی حرف های مادرش تمرکز می کرد. بالاخره اسپنسر احساس آمادگی کرد و نامه ای برای خانواده اش فرستاد. چند روز بعد پدر و مادرش تماس گرفتند برخلاف انتظار اسپنسر خانواده اش از او حمایت کردند. آن ها خوشحال بودند که دیگر اسپنسر تنها نیست. آن ها آخر هفته بعد صحبت مفصلی باهم داشتند و بالاخره اسپنسر و کلر توانستند با هم ازدواج کنند. کم کم سوگواری اسپنسر شروع شد. از خودش می پرسید چرا زمان و انرژی زیادی را صرف پنهان کردن واقعیت کرده بود؟ درباره فرصت های از دست رفته نشخوار ذهنی می کرد. عصبی بود و با پر خاشگری می گفت: (من ده سال تمام از عمرم رو تلف کردم) او باید قبل از صحبت با خانواده اش خود را برای این سوگواری هم

آماده می‌کرد. داستان اسپنسر درباره رازی است که زندگی و احساسات واقعی او را پنهان نگه می‌داشت. شاید شما هم رازهایی دارید رازهایی که فکر می‌کنید اگر دیگران بفهمند شما را طرد می‌کنند. اهمیت داستان اسپنسر این است که زمانی که متوجه زمان هدر رفته یا فرصت‌های از دست رفته می‌شوید سوگواری در انتظارتان است. تمایل به خود شرمساری قوت بگیرد و در تفکرتان نفوذ کند نباید اجازه بدهید که این اتفاق بیفتد. باید درک کنید که اگر هنوز به مخفی کاری ادامه می‌دادید، چه پیش می‌آمد؟ اگر شما هم سوگواری درباره‌اش بنویسید و احساس سوگواری بودن را تشریح کنید.

خودنگری ۴۴: ارج نهادن به عمری که نقاب بر چهره داشتید

برای سال‌هایی که پشت نقاب کمال‌گرایی مخفی بودید احترام قائل باشید. دلسوزانه به خود بنگرید. چه چیزهایی را باید یاد می‌گرفتید و یا تجربه می‌ریدید؟ چرامی خواهید از خود واقعتان پرده بردارید؟ چرا این فرایند درمانی تحول آفرین در زندگی قبلاً امکان‌پذیر نبود. ممکن است اکنون شبکه حمایتی خوبی داشته باشید. فرزندان‌تان تر شده‌اند و یا تجربه‌های تلخی را از سر گذرانده باشید. شاید اکنون به بلوغ فکری رسیده‌اید. از خودنگری چهل و سوم غافل نشوید و تمرین را رها نکنید. احساسات خودتان را واکاوی کنید. ممکن است در مراحل قبلی به روان آگاهی عمیقی رسیده باشید شاید حتی این خطر را کرده‌اید که احساسات خود را ابراز کنید یا به درخواستی نه بگویید. ریسک کردن خیلی مهم است. امید زمانی به وجود می‌آید که انتخاب‌ها و رفتار واقعتان در زمان حال تغییر می‌کند. شک نداشته باشید که روزی می‌رسد که به خودتان می‌گویید من کاری کردم که فکر نمی‌کردم بتوانم انجامش بدم. سوگ التیام خواهد یافت زیرا تغییرها را می‌بینید. شما نشان دادید که می‌توانید از پنهان کاری دست بردارید و با هر ریسک کردن آزادی بیشتری به دست می‌آورید.

رسیدگی به جزئیات اصلی تغییر

بی شک زمان آن فرارسیده است که به قدرت آگاهی مجال دهید تا شما را به سمت عمل سوق دهد. روان آگاهی بی نهایت مفید است. اما امید نتیجه اقدام جدید و تغییر رفتار است. سه موقعیت را در زندگی خود نام ببرید که آماده پذیرش ریسک در آنها هستید. خطرهای جدید را در دفتر یادداشتان بنویسید و آنها را فهرست کنید تا بتوانید تشریحشان کنید.

حرکت به سمت رهایی از پنجه‌های کمال طلبی

اگر می‌خواهید به سمت آزادی گام بردارید باید دو ویژگی را کنار بگذارید: کمال طلبی و صدای شرمسارگری که کمال طلبی را پیش می‌رانند.

کمال طلبی

کمال طلب‌ها از چه چیزی بیشتر می‌ترسند؟ بی‌کفایتی در چشم دیگران برملا شدن ناقص بودن یا ناامید کردن کسانی که از شما انتظار کمال دارند. شما فکر می‌کنید که کامل نبودن مساوی با شکست است. بدون آرایش به خواربار فروشی می‌روید؟ درباره مشکلات خودتان می‌توانید با ریستان حرف بزنید؟ اما برای چیزهایی که مهم می‌دانید ناگهان معیارتان را تغییر می‌دهید. صدای انتقادگر درون آماده قضاوت دیگران است تا شما را در شرم فرو ببرد.

خودنگری ۴۵: به چالش کشیدن برجسب بی‌کفایتی در دفتر تمرین خود سه کار را بنویسید که با انجامش می‌توانید کنترلشان کنید و تشریح کنید که اگر انجامش بدهید چه ریسک‌هایی برایتان دارد؟ مثلاً با خود می‌گویید که در جلسه بعدی هیئت مدیره پیشنهادهایی درباره چگونگی ادامه کار ارائه می‌کنم و ریسک این پیشنهاد این است که بقیه فکرمی‌کنند من در تردید به سر می‌برم. یا تصمیم می‌گیرید که در

تعطیلات آخر هفته مشکل درگیری پسران با اعتیاد را با دوستانان در میان بگذارید و ریسک برچسب والد بد را می‌پذیرم. یا مثلا از امروز لباس‌هایم را روی میز می‌گذارم و ریسک بی‌نظم به نظر رسیدن را می‌پذیرم.

این مثال‌ها بازتابی از رهایی شما از برداشت‌های خودتان از کمال است. ریسک کدام یک از سه اقدام برایتان راحت‌تر است؟ دل را به دریا بزنید و آن کار را انجام دهید. در واقع شما چگونگی زندگی خود را انتخاب می‌کنید به جای این که تحت کنترل ترس باشید. ممکن است این اقدام‌ها اطرافیان را متعجب کند فراموش نکنید که شما این کار را برای زندگی خودتان انجام می‌دهید نه برای دیگران. شرم می‌تواند احساسی مفید باشد به شرطی که فقط ده ثانیه طول بکشد و نتیجه‌اش هم تغییر رفتار باشد. مشکل زمانی بروز می‌یابد که شرم همیشگی و انتقادی باشد. پس لازم است که تغییر رفتار خود شرمسارگری را آغاز کنیم. با انجام کارهای کوچک شروع کنید که صدای انتقاد گرتان به شما می‌گوید سازنده و یا جزئی از برنامه روزانه نیستید به احساسی که در آن لحظه دارید احترام بگذارید. فرض کنید صبح شنبه از خواب بیدار می‌شوید و دلتان می‌خواهد یک روز برای سلامتی روان خود از کار مرخصی بگیرید و آن را با وظایف عقب افتاده پر نکنید کار خوبی برای خودتان انجام دهید. اگر دلتان نمی‌خواهد که تمام روز برای خودتان باشید فقط بعد از ظهر شروع را به خودتان اختصاص دهید. انتقادگر درونی شما را از حضور در زمان حال باز می‌دارد. سوار ماشین خود شوید و دقیقا به هر سمتی که در لحظه دلتان می‌خواهد بروید هم فال است و هم تماشا. اگر باران می‌بارد بخندید و به این فکر کنید که باران دقیقا همان چیزی است که دلتان می‌خواست.

خودنگری ۴۶: یادگیری خودانگیزختگی و احترام به خود

برای انجام این تمرین سه زمان مشخص از طول روز را یادداشت کنید. زنگ هشدار تلفنتان را روی آن زمان‌ها تنظیم کنید. مثلا ظهر سه شنبه‌ها ساعت سه را انتخاب کرده-

اید. هر بار که زنگ هشدار به صدا درآمد حال خودتان را بپرسید. هدف این است که از حال خودتان آگاه شوید و هر چه که نیاز دارید یا می‌خواهید در همان لحظه پیگیری کنید. چه احساسی دارید؟ از خودتان بپرسید الان دوست دارم چی کار کنم؟ دلم می‌خواهد یک فنجان قهوه بخورم. تمرین کنید تا به نیازهای خود در لحظه رسیدگی کنید. تجربه خود از این تمرین را تشریح کنید. به این خودانگیختگی ادامه دهید.

حرکت به سوی اجازه دادن به دیگران برای رهبری

نوبت آن است که تمایل خود را به مسئولیت‌پذیری بیش از حد بازنگری کنید. شما در معرض ریسک از دست دادن کنترل هستید. آزادی جدید شما از احترام به خود به دست خواهد آمد. اگر وقت بیشتری به خود اختصاص بدهید چه؟ خودتان را پشت مسئولیت‌ها مخفی می‌کنید. ممکن است احساس خشم یا ناامیدی داشته باشید. از این فکر که دیگران کارها را مثل شما انجام نمی‌دهند احساس ناامنی می‌نید. آیا اصلاً از همان ابتدا به رهبری شما نیاز بود؟ از شما بابت کارهایتان قدردانی شد؟ خطرهای جدید این احساسات هجوم می‌آورند اما ارزش ریسک کردن را دارد زیرا آزادی انتخاب و رهایی از مسئولیت‌های سنگین را به ارمغان می‌آورد.

خودنگری ۴۷: چگونه می‌خواهم از وقتم استفاده کنم

سه رفتار را انتخاب کنید که با حذف آن‌ها مقداری از زمان شما خالی می‌شود. درباره کاری که واقعا می‌خواهید انجام دهید تصمیم بگیرید. مثلاً شاید بخواهید از ریاست هیئت مدیره بانک غذای محلی انصراف بدهید. یا برای جشن تعطیلات مدرسه داوطلب نمی‌شوید. یا به آن‌ها می‌گوییم که برای رهبری پویش وقت ندارم. برنامه‌ریزی برای این همه وقت اضافی بسیار هیجان‌انگیز است! باید یاد بگیرید که استراحت کردن و لذت بردن از اوقات فراغت چه لذتی دارد؟ آن‌هایی را انتخاب کنید که راحت‌تر است و

همان را انجام دهید. نتیجه را در دفتر تمرین بنویسید.

حرکت به سمت تحمل درد عاطفی

باید تمرین کنید هر چیزی را که در گذشته به شما صدمه زده است یا هم اکنون ممکن است صدمه بزند را نادیده نگیرید. می‌خواهیم بر تروما سواستفاده بی‌توجهی و یا هر آسیب دیگری که وجود داشته یا هنوز هم هست نامی بگذارید و مهارت‌های خود را در دانستن این که با درد خود چه باید کنید؟ را افزایش دهید. سال‌ها درد خود را مخفی کرده‌اید. باید با خود شفقتی از آن عبور کنید نه این که شرم‌منده باشید. این به معنای پذیرش و تحمل احساسات ناخوشایند یا ناآشناست. شما باید به جای کنار زدن درد به چیزهای خاص دیگری فکر کنید که شما را به لمس دردی که در زندگی داشته‌اید نزدیک کند. این کار نیاز به تمرین دارد.

خودنگری ۴۸: تمرین درد کشیدن

این تمرین برای ایجاد خودشفقتی بیشتر در نظر گرفته شده است به عکس‌هایی از خود در سنین متفاوت نگاه کنید. چه چیزی از آن سن به یاد دارید؟ درباره آنچه که می‌بینید یا به یاد می‌آورد بنویسید. حالا به خودتان در آن سنین کودکی نامه‌ای بنویسید. دل‌تان می‌خواهد چه چیزی به او بگوید که آن زمان به کارش بیاید؟ آن کودک نیاز داشت چه چیزی را بداند که هرگز یاد نگرفته بود؟ حالا سعی کنید از طرف آن کودک به خودتان نامه‌ای بنویسید. آن کودک دلش می‌خواهد چه چیزی را درباره‌اش بداند؟ از دست دیگران برای نوشتن حرف‌های کودک استفاده کنید. در واقع نظریه‌های مختلفی راجع به این پیشنهاد وجود دارد. طبق یکی از این نظریه‌ها استفاده شما از نیم کره غیر غالب مغز این امکان را فراهم می‌کند که سایر تجربیات فراموش شده را در ذهن شما زنده کند.

— سرزدن به مکان‌هایی که تجربه‌های تلخ‌تان در آن مکان رخ داده است باعث می‌شود به عامل آسیب زنده نزدیک‌تر بشوید. اگر حس می‌کنید برایتان سخت است از دوستی بخواهید همراهی‌تان کند. اگر به اختلال روانی‌های جانبی دچار هستید از کمک گرفتن از دوست صمیمی فراتر بروید و با یک روان‌درمانگر مشورت کنید. کارهای دیگری هم هستند که انجام دادن آن‌ها کمک می‌کنند تا راحت‌تر دردها را بپذیرید و به خاطر بیاورید. می‌توانید از خانواده و یا دوست‌های قدیمی هم پرس‌وجو کنید. حالا نوبت تصمیم‌گیری و انتخاب است باید راجع به اقدامات لازم و مناسب فکر کرده و تصمیم‌گیری کنید. کارهایی که انتخاب می‌کنید از آسان به سخت اولویت بندی کنید و اول کارهای آسان‌تر را انجام بدهید. اگر آسیب‌های وارده به روح شما بسیار زیاد است تنهایی اقدام نکنید. یادتان باشد حتما تجربه‌های جدید را در دفتر بنویسید. شروع فرایند یادگیری جدید آرامش دست کشیدن از دغدغه‌های قبل بی‌خبری از آنچه که در انتظارمان است این‌ها همه دست به دست هم داده و در ما اضطراب را ایجاد می‌کند. رها کردن نگرانی‌هایی که مدت‌های طولانی همراه ما بوده‌اند واقعا کار دشواری هست، گاهی خود فرد در افکارش نگرانی‌های خود را توجیه می‌کند و با این کار به آن‌ها قدرت بیشتری می‌دهد. مثلا با خود می‌گویند: (نگرانی تنها راهیه که می‌تونم به کمک اون حس کنم اوضاع تحت کنترلمه و می‌تونم پیش‌بینی کنم که چه چیزی در انتظامه). برای کمک به مقابله کردن بانگرانی مثالی می‌زنم تا بتوانید از آن کمک و ایده بگیرید. فرض کنید خودکاری را به دست گرفته‌ام. اول خیلی خیلی محکم در دستم نگهش می‌دارم تا جایی که دستم شروع به لرزیدن کند. روش به دست گرفتن خودکار را تغییر می‌دهم سعی می‌کنم جوری در دستم نگهش دارم که خودم احساس راحتی بیشتری داشته باشم اما محکم در دستم باشد. در کدام روش راحت‌ترم؟ در کدام

روش کنترل بیشتری روی خود کار دارم؟ در کدام روش می‌توانم در صورتی که اتفاقی بیفتند سریع واکنش نشان بدهم؟

خودنگری ۴۹: یادگیری چند مهارت برای ایجاد آرامش

می‌خواهیم سه راه مناسب برای کاهش نگرانی در خودمان ایجاد کنیم.

– یک راه این است که باز هم یک دفتر جدید تهیه کنید. هر روز یک ساعت دقیق را مشخص کنید و در همان ساعت ده دقیقه زمان بگذارید و درباره اموری که نگران‌شان هستید بنویسید. حالا دفتر را کنار بگذارید و با خود عهد ببندید که تا فردا همین ساعت نگران نمی‌شوم. اگر کنترل از دستتان خارج شد و باز هم نگران شدید یک یادداشت دیگر بنویسید و دوباره دفترتان را ببندید. این تمرین کمک می‌کند تا هم نگرانی‌ها نادیده گرفته نشوند و هم برطرفشان کنید.

برای کمک به خود می‌توانید به خودنگری چهارم برگردید و بررسی کنید که آیا دیدگاه شما درباره نگرانی تغییری کرده است یا خیر؟ باید تمرکزتان روی عمل کردن باشد مثلاً تصمیم بگیرید کتابی با موضوع رفع نگرانی تهیه کنید و بخوانید. یا به جای آن که بیهوده نگران باشید در مورد موضوع نگرانی‌تان تحقیق کنید. یا مثلاً هر روز بیست دقیقه زودتر بیدار شوید تا تمرین را دوباره شروع کنید. باید متعهد شوید و به خودتان کمک کنید.

حرکت به سوی پربار کردن زندگی ام با خلاقیت و بازی

آخرین باری که کودکانه بازی کرده‌اید کی بود؟ گاهی باید با خلاقیت و بازی نتیجه‌های خوبی به دست آورد. نتیجه‌های مطلوب برای انسان محبوبیت و احترام می‌آورند ولی باید تعادل هم برقرار باشد. فهرستی از بازی‌های خلاقیتی که به آن‌ها علاقه دارید تهیه کنید. تصمیم بگیرید که بازی کنید و لذت ببرید. خودتان رامعذب نکنید. فکرهای سیاه و سفید خود را کنار بگذارید. و از بازی لذت ببرید.

خودنگری ۵۰: یادگیری چگونه بازی کردن تفکرهای انتقادی خود را نادیده بگیرید. سراغ لیست بازی‌های مورد علاقه‌تان بروید. شاید نوشته باشید: در هفته یک روز در کلاس یوگا شرکت می‌کنم یا پیانو زدن را که کنار گذاشته‌ام دوباره شروع کنم. یک باردیگر لیستی تهیه کنید. ده مورد از کارهای مفرح که برایتان لذت بخش باشد را انتخاب کنید و باز هم از ساده‌ترین آن‌ها شروع کنید و انجامش بدهید. لذت بازی را کشف کنید. چیزهایی را که در حین بازی کشف می‌کنید بنویسید.

اجازه ورود دیگران به دنیای واقعی‌ام شما به دیگران اجازه نداده‌اید که شما را واقعاً بشناسند. باید یاد بگیرید به افرادی که برایشان مهم هستید اجازه دهید تا ببینید بینندگان خوبی هستند یا خیر؟ آن‌ها باید بدانند که حس تکیه کردن به آن‌ها چگونه است؟ برای عقایدشان ارزش قائل باشید. آن‌ها حق دارند مطمئن بشوند که حتی اگر مساله‌ای برای ناراحتی پیش آمد روابطتان دچار عدم تعادل نمی‌شود.

خودنگری ۵۲: سفره دلتان را باز کنید

به خود فرصتی بدهید تا درباره مسائلی که تاکنون حرفی نزده‌اید صحبت کنید مثلاً با شریک زندگی‌تان درباره ایده‌هایی حرف بزنید که باعث می‌شود زندگی‌تان شیرین‌تر بشود. یا اگر کسی حالتان را پرسید و خوب نبودید واقعاً بگویید خوب نیستم و درباره‌اش حرف بزنید. درد و دل کردن را یاد بگیرید. هر بار که چیزی را با دوستان و اطرافیان کنار می‌گذارید بنویسید که چگونه انجامش دادید و چه نتیجه‌ای گرفتید.

حرکت به سوی خود شفقتی

آیا تغییراتی که در خودتان ایجاد کرده‌اید برایتان جالب و هیجان انگیز بوده است؟ امیدوارم از این تغییرات لذت برده باشید.

مهارت‌های خود شفقتی چیست؟

یکی از این مهارت‌ها، توجه کردن به خودتان است. باید ببینید که از لحاظ جسمی ذهنی و عاطفی درگیر چه احساسی هستید. این نکته‌ها را جدی بگیرید چون واقعا شما مهم هستید. اگر خسته یا مریض هستید اگر گیج و سردرگم شده‌اید اگر از لحاظ عاطفی تخلیه شده‌اید اگر به هم ریخته‌اید پس لازم است که خود شفقتی و مراقبت از خودتان را در اولویت قرار بدهید. خود شفقتی بخش‌های مهم دیگری را هم شامل می‌شود این که بتوانید خود را ببخشید و به خودتان عشق بورزید هم بخش‌هایی از خود شفقتی هستند. روی اقدام عملی تمرکز کنید. امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که در افزایش خود مراقبتی موثر باشد؟

خودنگری ۵۲: من مهمم

دفتر تمرین را بیاورید. سه کار مهربانانه را فهرست کنید که می‌خواهید برای خودتان انجام دهید. مثلا ماساژ رفتن به کتاب فروشی صخره نوردی و هر کاری که روح و ذهن و بدنتان را تغذیه کند. هدف فقط همان است. انجامشان بدهید و احساسی که از انجام آن دارید را بنویسید. ارزش قائل شدن برای خود چه حسی دارد؟

پذیرش و مدیریت مشکلات سلامتی ام

شما تلاش زیادی کردید تا بتوانید دریابید که با مشکلات روحی یا جسمی دست به گریبانید. شاید خسته شده باشید و بخواهید خودتان را راضی کنید که امری کاملا طبیعی

است.

مثلا ممکن است دلتان بخواهد بایک سفارش اینترنتی کمی غذا سفارش بدهید ولی دلتان می خواهد از همکاران خود لاغرتر و زیباتر به نظر برسید. پس بعد از غذا قرص های لاغری هم مصرف می کنید. آیا این کار درستی است؟ واقع بین باشید و به سلامت خود اهمیت بدهید. آسیب پذیری خود را بپذیرید. شاید دلتان کنترل اوضاع را ازدست بدهید. اما فراموش نکنید سلامتی شما باید مهم ترین چیزی باشد که در اولویت قرار می دهید.

خودنگری ۵۳: برآورده کردن نیازهای خودم

سه کاری که در ماه آینده قصد انجامش را دارید بنویسید. برای انجام آن کارها دنبال راه حل های سریع و غیر منطقی نباشید. راه های درستی انتخاب کنید که شما را به سلامتی می رساند. اگر لازم است به پزشک مراجعه کنید و درباره درد و رنجی که لازم بوده پیگیری شود اما اهمیتی نداده اید حرف بزنید. با درمانگر مشاوره کنید، کتاب بخوانید به دنبال آگاهی باشید. در باشگاه ورزشی عضو بشوید. حواستان به امور تغذیه و سلامت آن باشد. در صورت لزوم به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید. موضوع این است که درموردی که دیگر در وضعیت تعادل قرار ندارند درخواست کمک کنید. بنویسید برای توجه به نیازهایتان چه مشکلاتی سرراحتان قرار دارد؟ اولویت دادن به خود و امورتان چه حسی دارد؟

پذیرش هر دو جنبه مثبت و منفی

قدردانی و آگاهی با هم منافاتی ندارند. می توان قدردان نعمت ها باشید ولی همزمان هم از سنگینی بار مشکلات دلخور باشید. شما حق دارید شاکی باشید لازم نیست خود را بی اندازه سخت و مقاوم نشان بدهید. فکر نکنید قرار است با شکایت از شرایط موجود

مورد ترحم قرار بگیرید. این فکرهای منفی را دور بریزید. هراتخابی دو روی مثبت و منفی دارد و در هر موقعیتی مزایا و معایبی دیده می‌شود. پاشنه آشیل با چنین افکاری نمایان می‌شود مثلاً عاشق شغل جدیدم هستم اما رفت و آمد برایم سخت است. یا خوشحالم که موفق شدم نقشی در نمایشنامه بگیرم اما چطور می‌توانم همزمان به کارهای مدرسه رسیدگی کنم؟ جنبه‌های منفی جنبه مثبت را منفی نمی‌کند. کمی شکایت کردن اشکالی ندارد همه ما حق داریم گاهی کمی شکایت کنیم. خودنگری بعدی کمی جالب‌تر می‌شود. در تمرین بعدی نه تنها باید از جنبه منفی موضوعی آگاهی به دست آورید باید درباره‌اش با دوستانتان مشورت کنید و درباره چگونگی رسیدگی به آن بحث کنید. واکنش آن‌ها را بررسی کنید. شاید دوستان شما با خودتان هم عقیده باشند و مثل خودتان واکنش بدهند. شاید هم زمانی که دلتان می‌خواهد درباره موضوعات منفی شکایت کنید بحث را به موضوعات مثبت برگردانند و روی راه حل متمرکز بمانند. با این تست می‌توانید بفهمید که کدامیک از دوستانتان در شرایط سخت می‌توانند به شما کمک کنند.

خودنگری ۵۴: رفیق روز سخت

سه جنبه منفی زندگی‌تان را انتخاب کنید که دلتان می‌خواهد درباره‌اش حرف بزنید و بعد از آن دوستانی را انتخاب کنید که دلتان می‌خواهد این موضوعات انتخابی را در میان بگذارید. شاید دلتان بخواهد با لری درباره ناامیدی‌تان حرف بزنید و بگویید جراحی کتفتان خوب پیش نرفته است. یا مثلاً به کیندر را بگویید که حضور فرزندتان در مسابقات استانی خوشحالتان می‌کند اما سفر خانوادگی برای همراهی او، کمی مشکل است. سعی کنید این حرف‌ها را بدون شرمندگی بزنید. حالا بنویسید بعد از درد و دل چه احساساتی داشتید؟

حرکت به سمت ایجاد آسیب پذیری و صمیمیت در روابط
آیا می‌توانید روابطی را شناسایی کنید که با نقاب درگیرید؟
زمانی که ازدوست معتمدی خواسته‌اید که در تمرین‌ها کنارتان باشد یعنی آسیب پذیرتر
شده‌اید و دیگر اسرارتان را فاش کرده‌اید. به وجود مشکلاتی اقرار کرده‌اید. با این کار
تقریباً می‌شود گفت به جنگ با تنهایی رفته‌اید و این برای شروع خوب است. در واقع
تصمیم گرفته‌اید که خودتان را تغییر بدهید و روابط دوستانه تری را آغاز کنید.

خودنگری ۵۵: خطر صمیمیت واقعی

در دفتر تمرین خودتان سه رفتار را بنویسید که مانند نقاب بر چهره گذاشته بودید تا
خودتان را از دیگران دورنگه داشته باشید. برای تغییر این رفتارها چه باید کنید؟ مثلاً به
جای این که بگویید؛ خوبم حداقل به یک نفر حقیقت را بگویید. شاید واقعا خوبید یا
کمی کسالت دارید و باید به پزشک مراجعه کنید. انتخاب کنید که تا حدودی واقعیت
را بگویید. تمرین کنید خود واقعی‌تان باشید.

بخش سوم: با خود واقعیتان زندگی کنید

فصل نهم: در خود ناقص جدیدتان شکوفا شوید

فرض کنید به تازگی در کلاس‌های سفالگری شرکت کرده‌اید برای اولین بار که روی چرخ سفالگری می‌خواهید گلدانی بسازید بر خاک رس تسلطی ندارید. و ممکن است کار درست از آب در نیاید. اما با تمرین و سعی در هماهنگی با چرخش چرخ می‌توانید مهارت کسب کنید و در نهایت وسایل کاربردی و زیبا بیافرینید. به یاد می‌آوردید که درباره سوگواری حرف زدیم؟ وقتی متوجه می‌شوید که با پنهان‌کاری در سال‌های گذشته چه موقعیت‌هایی را از دست داده‌اید غم و فقدان را که تجربه می‌کنید می‌تواند طاقت فرسا باشد اما باید که به خودتان فرصت غمگین شدن بدهید. شما غصه می‌خورید که چرا دچار افسردگی نهفته شده‌اید و از تأثیر آن در زندگی خود و اطرافیان رنج می‌برید. نباید از غصه خوردن ترسید. شما اکنون دریافته‌اید که چه چیزی افسردگی را پنهان کرده است ولی از این به بعد باید با خود افسردگی مقابله کنید حتی اگر شروع به برداشتن نقاب کرده‌اید. درمان مانند پوست کندن پیاز است. لایه به لایه احتمال درکی جدید وجود دارد و هر یک از آن لایه‌ها آگاهی تازه‌ای در پی دارد. شاید فکر کنید که روان‌شناسی فقط می‌خواهد بازار گرمی اما در واقع وقتی سفر کشف

و شهودی را آغاز می‌کنید مطمئن نیستید با چه چیزهایی مواجه می‌شوید. عروسک ماتریوشکا را در نظر بگیرید. تعداد زیادی عروسک در دل یک عروسک قرار داده شده اند و از دانستن تعداد عروسک‌های تو در تو شگفت زده خواهید شد. استفن، کسب آگاهی همیشه در حال تغییر است. معمولاً سعی می‌کنیم داستانی سرهم کنیم و مدام تکرارش کنیم یا مدام ویرایش کنیم بعضی قسمت‌ها را سانسور می‌کنیم سرمان شاخ و برگ می‌دهیم تا تصویری که دلخواه خودمان است به دیگران ارائه بدهیم. باید یاد بگیریم که به جای مخفی‌کاری و داستان پردازی درباره خودمان آزاد باشیم. شما در حال کشف خود واقعی‌تان هستید. باید بررسی کنید که کشف هویت واقعی‌تان راضی هستید یا خیر؟ چه چیزهایی را می‌خواهید به چالش بکشید تا بتوانید از افسردگی نهفته عبور کنید. در بخش‌های قبلی این کتاب درباره چند جهت حرکت صحبت کردیم جهت‌هایی که به شما حس انتخاب می‌دادند. خطرهایی را در دفتر تمرین خود فهرست کرده‌اید که حاضر بودید برای انجام کار درست به جان بخرید. دقت کنید که اصطلاح سمت چیزی حرکت کردن را استفاده کردم و نگفتم جلو رفتن نگفتم به مقصدی رسیدن. در واقع خطر و تغییر دو فرایندی هستند که به طور مستمر می‌توانید انجام دهید و هر وقت دلتان بخواهد تمامش کنید. هر ریسکی با خود احساس آزادی جدیدی را به همراه می‌آورد و ممکن است شما را به فکر تغییر دیگری وا دارد. تغییر پشت تغییر این واقعا هیجان انگیز است. گاهی ترسناک به نظر می‌رسد اما به شما احساس زنده بودن هم می‌دهد. در این فصل تمرکز بر روی چهار مانع فردی است که شاید باعث توقف این فرایند شوند. در ابتدای بحث بر موانع احتمالی متعهد شدن به تغییر می‌پردازیم. شما تغییر را شروع کرده‌اید و پیش می‌روید. چه عواملی هستند که ممکن است باعث توقف روند یا بازگشت به الگوهای قدیمی شوند؟

نداشتن آگاهی از علائم بیماری‌های روانی

این که لغزش را شکست بدانید نه بخشی از فرایند بهبودی

محرك‌های ناخودآگاه

گیر کردن درسوگواری

نداشتن آگاهی از علائم برخی بیماری‌های روانی و دست کم گرفتن آن‌ها نشانه‌های کمال طلبی در بسیاری از حالت‌های اضطراب اختلالات تغذیه‌ای و عزت نفس می‌توان دید اما چهار اختلال روانی به جز خود افسردگی وجود دارد که ویژگی‌های مشترکی با افسردگی نهفته دارند. نباید این نقطه‌های مشترک را کوچک جلوه داد و یا نادیده گرفت. توجه به آن‌ها برای تشخیص و درمان ضروری است. افسردگی نهفته تشخیص بیماری نیست سندروم است؛ یعنی مجموعه علائم ذهنی و بدنی بیماری. دست کم گرفتن بیماری‌های روانی و برجسب افسردگی نهفته زدن به آن‌ها مانع رشد و ثبات شما خواهد شد.

افسردگی کاملاً نهفته در مقابل اختلال دو قطبی نوع دو

اختلال دو قطبی نوع دو که مورد بحث ماست دوره‌ای است یعنی بدون دلیل خاصی خلق و خو تغییر می‌کند و از دوره پرهیجان و پرانرژی به دوره‌ی افسردگی حادث‌تر پیش می‌رود. این تغییرات خلقی در افراد مختلف سرعت‌های متفاوتی اتفاق بیفتند. اگر شما فعالیت و انرژی زیادی دارید در خاموش کردن ذهنتان مشکل دارید اضطراب دارید و زیاد نمی‌خواهید آیا این افسردگی نهفته است یا دوره پرانرژی اختلال دو قطبی نوع دو؟ اختلال دو قطبی نوع دو باید معیارهای حداقل یک دوره نیمه‌شیدایی و یک دوره افسردگی را داشته باشد.

نیمه‌شیدایی (هایپومانیا) یعنی حالتی که سرخوشی شور و شعف و فعالیت و انرژی غیر



عادی مداوم که روبه افزایش می‌رود و در چهار روز متوالی یا بیشتر طول بکشد.

شیدایی با دست کم سه مورد از علائم زیر تشخیص داده می‌شود:

– افزایش اعتماد به نفس و خودبزرگ‌پنداری؛

– اختلال در خواب

– پرحرفی بیش از حد معمول یا فشار درونی برای پرحرفی؛

– پرش افکار و تجربه‌ی وهم‌آلود

– حرکت سریع افکار در ذهن؛

– حواس پرتی؛

– افزایش فعالیت‌های هدفمند فعالیت‌های اجتماعی در محل کار یا مدرسه یا فعالیت-

های (جنسی) یا بی‌قراری روانی

– مشارکت بیش از حد در فعالیت‌هایی که ممکن است عواقب خطرناک داشته باشند

افسردگی زمانی تشخیص داده می‌شود که پنج مشخصه یا بیشتر از نشانه‌های زیر در

طول یک دوره دو هفته‌ای در فرد دیده شود:

– خلق و خوی افسرده در بیشتر طول روز و تقریباً هر روز؛

– کاهش علاقه یا لذت در همه یا تقریباً همه‌ی فعالیت‌ها

– کاهش ناخواسته وزن یا تغییر در اشتها

– بی‌خوابی یا پرخوابی

– بی‌قراری یا کند شدگی حرکتی

– خستگی و بی‌حالی یا از دست دادن انرژی

– احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه بی‌اندازه یا بی‌مورد

– کاهش توانایی تفکر یا تمرکز بالاترین

– افکار مکرر درباره مرگ خودکشی و یا اقدام به خودکشی

به یاد دارم که در دوره‌ای از زندگی برای درمان حمله‌های عصبی از روان پزشکی کمک گرفتم. اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که او توانایی لازم را در زمینه روان درمانی نداشت. مدت کوتاهی تحت مراقبت او بودم میزان انرژی بالایی را که داشتم توانایی‌هایی که در تمرکز روی کار داشتم و گسستگی از درد عاطفی و یا حتی توانایی‌ام در پرتاب هم زمان چهارده توپ را اختلال هایپومانیا می‌دانست. برایم داروی تثبیت خلق و خو تجویز کرد. یک یا دو هفته گیج و منگ بودم و واقعا حس می‌کردم عملاً در کما به سر می‌برم. واقعیت این است که من با شرم و اندوه دست به گریبان بودم و کمال طلبی، آن را پوشش داده بود. تمرکز بر به سرانجام رساندن کارها بخشی از ویژگی‌های شماسست و ممکن است بیش از اندازه به نظر بیاید. در افسردگی کاملاً نهفته یا در دوره نیمه شیدایی دوقطبی نوع دو استراحت یا زمان بیکاری کمی وجود دارد. فرد مبتلا به دو قطبی نوع دو بیش از اندازه پرانرژی به نظر می‌آید اما این انرژی او همراه با اضطراب است و بعد از آن غم و اندوه و افسردگی نمایان می‌شود مبتلایان به افسردگی نهفته در عمق افسردگی خود را غرق نمی‌کنند و اجازه خودبزرگ پنداری هم به خود نمی‌دهند.

افسردگی نهفته و اختلال اضطراب

نگرانی یا اضطراب‌های جزئی به راحتی خود را در افراد نشان می‌دهد. نگرانی‌هایی مثل این را زیاد شنیده‌اید: برای این مصاحبه نگرانم یا به نظرم باید قبل از رفتن به ساحل دو کیلو وزن کم کنم. اختلال اضطراب واقعا عذاب بسیاری به همراه دارد. اختلالات اضطرابی انواعی دارد وجود اما بررسی دو نوع آن ضروری است. یکی از آن‌ها ویژگی اصلی‌اش یعنی نگرانی با افسردگی کاملاً نهفته مشترک است و اختلال اضطراب فراگیر نام دارد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر اغلب از توانایی تجسم

اتفاقات آسیب زا شکایت دارند. در واقع آن‌ها که با این تجسم‌ها اتفاقات خوشونت باری را پیش بینی می‌کنند خطرهای مهلک برایشان بالقوه نیست بلکه واقعیت است مثل این که در حال تماشای فیلمی هستند که پایان آن فیلم دست آن‌ها نیست. اما این مشکل در افسردگی نهفته دیده نمی‌شود. اختلال اضطراب فراگیر با نگرانی مفرطی تشخیص داده می‌شود که بیش از شش ماه و در اکثر روزها و در بیشتر فعالیت‌ها دیده می‌شود. ویژگی دیگری که برای این اختلال گفته شده این است که کنترل نگرانی امکان پذیر نیست. اگر اضطراب یا نگرانی همزمان سه ویژگی از علامت‌های زیر را دارا باشد آن را مربوط به اختلال اضطراب فراگیر ربط می‌دهند:

—بی‌قراری یا پریشانی و گیجی

—خستگی بی‌علت

—پریشانی ذهنی یا مشکل در تمرکز

—تحریک پذیری

—گرفتگی عضلانی

—اختلال خواب

نقطه اشتراک اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی نهفته گستردگی نگرانی است. ویلسون درباره نگرانی می‌گوید:

در اختلال اضطراب فراگیر هراس مهم‌ترین ویژگی نیست. بیش از نود درصد از مبتلایان در طول روز نگران اتفاق‌های جزئی‌اند. مثلاً آیا می‌توانم در این محیط کار دوام بیاورم؟ آیا آن‌ها می‌توانند مرا بپذیرند؟ می‌ترسم بچه‌هایم آسیب ببینند! کسانی که به اختلال اضطراب فراگیر دچارند بیشتر بر ناتوانی‌هایشان در مقابله با اتفاق‌های بیرون دارند. در افسردگی نهفته نگرانی فرد مبتلا بیشتر از ترس بر ملا شدن واقعیت و از دست دادن کنترل است. یعنی درست برخلاف فردی که به اختلال اضطراب فراگیر دچار

است به توانایی‌های خود در کنترل استرس یا فشارهای خارجی ایمان دارند. دقیقاً این همان کاری است که توانایی دارند بی‌نقص و کامل انجامش بدهند. دومین تفاوت مهم بین اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی نهفته این است که در افسردگی نهفته افراد اضطراب خود را تا جایی که می‌توانند پنهان می‌کنند اما مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر توانایی پنهان کردن اضطراب را ندارند. در واقع نگرانی اغلب عملکردشان را دچار مشکل می‌کند تا حدی که از دنیا فاصله می‌گیرند و منزوی می‌شوند. ممکن است فردی که افسردگی کاملاً نهفته دارد ویژگی‌های اختلال وسواس جبری را نیز داشته باشد که این هم نوع دیگری از اختلال اضطراب است. در واقع اختلال وسواس جبری با علائم وجود وسواس اجبار یا هر دو مشخص می‌شود. وسواس‌ها یا اجبارها زمان برند. بیش از یک ساعت در روز طول می‌کشند و باعث مشکل یا نقص در عملکردهای اجتماعی و شغلی می‌شوند.

وسواس در واقع افکار امیال یا تصاویری است که تکرار می‌شوند که ناخواسته پیش می‌آیند و در افراد باعث اضطراب یا پریشانی آشکار می‌شوند. مبتلایان به وسواس جبری تلاش می‌کنند چنین افکار و امیال یا تصاویری را نادیده بگیرند و یا آن‌ها را با فکر یا عمل دیگری خنثی کنند. اجبار در واقع رفتارهای تکراری مرتب سازی چک کردن و یا اعمالی ذهنی است که فرد احساس می‌کند در پاسخ به وسواس مجبور است انجام دهد. این رفتارها یا اعمال ذهنی با هدف پیشگیری از اضطراب کاهش و یا جلوگیری از موقعیت‌های هراس آور انجام می‌شوند. معمولاً این رفتارها واقعا به آنچه برای جلوگیری کردن از آن به کار می‌روند ربطی ندارند و حتی گاهی به وضوح حالت افراطی دارند. اختلال وسواس جبری نشان دهنده احساس نیاز اجباری به انجام برخی کارها در تلاش برای کنترل اضطراب است. اگر وسواس جبری داشته باشید مثلاً

شاید همیشه برای همه چیز لیست تهیه کنید یا عادات تکراری و روزمره‌ای داشته باشید خود را مجبور به انجام آن‌ها می‌دانید. انعطاف پذیر نیستید دائما اشیا را با وسواس می‌شمارید و یا نسبت به تمیزی وسواس دارید. داستان بریتنی رابه یاد دارید؟ بریتنی از افسردگی نهفته رنج می‌برد اما بعضی از جنبه‌های وسواس را هم داشت. خود را مجبور کرده بود تقویم روزانه بسیار دقیقی داشته باشد. تقویم او پر از نشانه‌ها و یادداشت‌های برجسب دار بود که برای دیگران ناخوانا و گنگ بود. از نشان دادنش به من خجالت می‌کشید. در واقع او فکر می‌کرد حفظ چنین فهرست‌های دقیقی برایش آرامش بخش است.

هدف این است که مشکلات خودتان رابه روشنی درک کنید و قطعا حذف کردن شرایط سخت می‌تواند مفید باشد. نگران نباشید و فقط باید تلاش کنید بفهمید که چه کمکی نیاز دارید و سپس سعی کنید آن را دریافت کنید.

افسردگی نهفته در مقابل اختلال شخصیت مرزی

یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال شخصیت مرزی زندگی تحت کنترل احساسات شدید ناپایدار است. زندگی افرادی که به اختلال شخصیت مرزی مبتلا هستند سرشار از آشفتگی‌های عاطفی تمایلات خود ویرانگر اقدام به خودکشی مکرر و ترس شدید از رهاشدگی است. اختلال شخصیت مرزی با الگویی فراگیر از بی‌ثباتی روابط بین فردی و عواطف تشخیص داده می‌شود. تکانشگری نیز یکی دیگر از علائم بارز اختلال شخصیت مرزی است و از اوایل بزرگ سالی آغاز می‌شود و در زمینه‌های گوناگون نمایان می‌شود:

_ تلاش همراه با اضطراب و سراسیمگی برای اجتناب از رهاشدگی واقعی و حتی خیالی

_ الگویی از روابط بین فردی ناپایدار و پرتنش که با تناوب بین دو قطب افراطی آرمانی

نمایی و بی‌ارزش‌نمایی مشخص می‌شود

– اختلال هویت بی‌ثباتی آشکار و دائم احساس فرد درباره خودش
 – تکانشگری دست کم در دو زمینه که ذاتاً خود آسیب‌رسان است مانند خرج کردن پول روابط جنسی سوء مصرف مواد رانندگی بی‌احتیاط پرخوری
 – رفتار حرکت یا تهدید مکرر به خودکشی یا خودزنی‌های مکرر
 – بی‌ثباتی عاطفی

– تحریک پذیری یا اضطراب شدید ادواری که معمولاً چند ساعت و به ندرت بیش از چند روز طول می‌کشد

– احساس پوچی مزمن

– خشم نامناسب و شدید یا دشواری کنترل خشم

– افکار بدگمانانه گذرای مرتبط با استرس یا علائم شدید گسستگی

چرا گاهی ممکن است فردی با اختلال شخصیت مرزی مبتلا به افسردگی نهفته تشخیص داده شود؟ آن‌ها اغلب احساس می‌کنند در وجودشان بخشی وجود دارد که از ناامیدی و خودبیزاری و خشم پرخواهد شد. این بخش تاریک و خالی ممکن است با افسردگی نهفته شبیه به نظر برسد. کریستین آن لاوسن این دوگانگی مرزی را توصیف می‌کند. طبق نظر او تشخیص ابتلای فرد به اختلال شخصیت مرزی دشوار است چون این افراد می‌توانند در روابط غیر صمیمی معمولی به نظر بیایند. بخشی از این ویژگی‌ها شبیه به افسردگی نهفته است.

فراموش نکنید عامل کنترل‌کننده رفتار در اختلال شخصیت مرزی و افسردگی نهفته کاملاً متفاوت هستند. در واقع این دو اختلال را می‌شود قطب‌های عاطفی متضاد در نظر گرفت. در افسردگی نهفته عقلانی‌سازی در رفتار فرد دیده می‌شود در حالی که

احساسات دراماتیک و تکانشگری افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی راتحت فرمان دارد. این دو اختلال یکسان نیستند. اگر نشانه‌های ابتلا به اختلال شخصیت مرزی را در خود می‌بینید به دنبال کمک باشید.

خودنگری ۵۶: آیا لازم است فکر کنم که شاید یکی از این اختلالات را دارم؟ شاید فکر می‌کنید آیا منم همین کارها رو می‌کنم یا ای وای! قبلاً همچین احساسی داشتم. بسیاری از ما شاید به سختی بتوانیم نگرانی‌هایمان را برطرف کنیم است از تنهایی بترسیم. اگر بیش از اندازه احساساتی بشویم ممکن است به دنبال این باشیم که در خود علائم بیماری را پیدا کنیم. سعی کنید به این معیارها واقع بینانه نگاه کنید. هر کدام از این دسته بندی‌های تشخیصی که در شما پیدا شده است آن را بنویسید. سپس با درمانگران در میان بگذارید. در این باره غفلت نکنید بیش از اندازه همه چیز را تجزیه و تحلیل نکنید تا نگرانی بی‌مورد به وجود نیاید. شما تمامی مبانی را در نظر بگیرید. اگر با وضعیت روانی دست و پنجه نرم می‌کنید این اطلاعات می‌تواند شما را در انتخاب‌ها راهنمایی می‌کنند. لغزش شکست نیست بخشی از فرایند است.

درد ناآشنا ترسناک‌تر از درد آشناست. وقتی برای انجام کاری رفتار جدیدی را امتحان می‌کنید احساس خوبی ندارید. افرادی را دیده‌ام که تلاش می‌کنند زندگی شان را به روش‌های گوناگون تغییر دهند. اغلب این تلاش‌ها خیلی خوب پیش می‌روند ولی ناگهان به یک مانع برخورد می‌کنند. استرس حمله‌ور می‌شود و به الگوهای قدیمی بر می‌گردد. مثال‌های زیادی وجود دارد که این جملات آن‌ها را توضیح می‌دهند. مثلاً چرا الکی‌ها توانسته بودند ترک کنند دوباره به مصرف روی می‌آورند یا این که چگونه زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی را آموخته‌اند بعد از تعطیلات به الگوهای قدیمی باز می‌گردند یا این که چرا برنامه غذایی سالم شما که واقعاً اصلاح شده بود با بستری شدن فرزندتان در بیمارستان به هم ریخت. همه ما چنین تجربه‌هایی داریم.

زمانی که احساس کردید نشانه‌ها بازگشته‌اند یا می‌توانید از خودتان انتقاد کنید و یا درک کنید که این بخشی از فرایند است قبول کنید بازگشت به انتخاب‌ها و الگوهای قدیمی شکست نیست. شما در حال یادگیری هستید و بخشی از فرایند یادگیری اشتباه کردن است. در واقع بخشی از یادگیری سالم این است که وقتی دوباره به عملکرد غیرارادی برگشتید برای خودتان دلسوزی کنید. ایجاد الگوی جدید به زمان نیاز دارد. تمرکز شما روی سفر است نه مقصد. بعد از هر لغزش به خودتان مجال نیست دوباره بدهید تا در مسیر باقی بمانید. اجازه ندهید یک بار دیگر در دام کمال طلبی گرفتار شوید.

قدرت محرک‌های ناخودآگاه لغزش

بازگشت به حالت عملکرد غیرارادی و تمایل شدید به پنهان کاری و آسیب پذیری محرک‌هایی در هم تنیده‌اند.

داستان مارگارت: محرک گلف

صبح یک روز تعطیل شوهرم وارد آشپزخانه شد و گفت امروز دلم میخواد گلف بازی کنم. از زمان تولد پسرم دو بار به زمین گلف رفته بود. برای کمک به من پوشک عوض می‌کرد و به بچه شیر می‌داد. وقتی همان لحظه‌ای که این حرف را زد فریادم به هوا رفت هر دوی ما شوکه شدیم. گفتم منظورت چیه که میخوای بری گلف بازی کنی؟ تعجب کرد من هم مات و مبهوت مانده بودم بلافاصله گریه ام گرفت. همان لحظه چیزی را به یاد آوردم که سال‌ها آن را فراموش کرده بودم. پدرم گلف باز ماهر بود و تقریباً تمام روزهای تعطیل را گلف بازی می‌کرد و من و مادرم را در خانه تنها می‌گذاشت. مادرم هم مدام از همه چیز رابطه شان با من درد و دل می‌کرد. خشم قدیمی از تمام این ماجرا آن روز صبح از وجودم بیرون ریخت. محرک نشان می‌دهد

که قدرت کنونی چیزی به علت ارتباطش با گذشته است.
محرك‌های آگاهانه

در همه ما محرك‌های عاطفی یا ذهنی بسیار دیده می‌شود که بسیاری از آن‌ها را می‌شناسیم. این‌ها آگاهانه‌اند. برخی از آن‌ها رادوست داریم مثلاً بوی دود پپ‌شما را یاد پدر بزرگ می‌اندازد یا وقتی تزئینات سال نو را بیرون می‌آورید از یادآوری خاطرات تعطیلات و مراسم خانوادگی احساساتی می‌شوید ولی در عین حال بسیاری از محرك‌های آگاهانه خوشایند نیستند مثلاً لمس زبری ریش خاطرات آزارگر جنسی را برایتان زنده می‌کند. در بدترین حالت محرك‌ها می‌توانند گذشته را در ذهنتان مرور کنند و باعث شوند که آسیب گذشته را دوباره احساس کنید. مثلاً صدای جرقه آتش از آگروز ماشین را صدای شلیک گلوله می‌شنوید.

محرك‌های ناخودآگاه

محرك‌هایی وجود دارند که ما از آن‌ها آگاهی نداریم. مالوری را به یاد دارید؟ بیشتر دوران کودکی‌اش با بی‌توجهی همراه بود. مواقعی که جلب توجه می‌کرد یا سرزنش می‌شد یا از محبت‌های اغراق آمیز دریافت می‌کرد و این بازخوردها برایش گیج‌کننده بود و انزوا را ترجیح می‌داد. عشقی از والدینش نمی‌گرفت و سال‌ها بعد وقتی بچه‌های خودش صمیمیت او را می‌خواستند نمی‌توانست انجامش بدهد. در واقع محركی داشت که رویش اثر می‌گذاشت. بعداً ترسیم خط سیر زندگی‌اش به او کمک کرد تا این محرك و ارتباط بین حال و گذشته را دریابد. به یاد دارید که خط سیر زندگی‌تان را ترسیم کردید و پیام‌هایی را که از هر رویداد دریافت کرده بودید روی کاغذ آوردید و با احساسات ناشی از آن پیام ارتباط برقرار کردید و سپس به شناسایی الگوهای رفتاری رفتار کنونی خود و رویدادهای گذشته در خط سیرتان پرداختید. کشف محرك‌های

ناخودآگاه در واقع ادامه همان تمرین است. شاید برسید چگونه تشخیص بدهیم که ناخودآگاه تحریک می‌شوید؟ جواب این است که واکنشتان به چیزی اغراق آمیز یا محافظه کارانه است و این واکنش با اصل موضوع رابطه‌ای منطقی ندارد. واکنش کلید حل مسئله است. ممکن است در کودکی مورد آزار عاطفی قرار گرفته باشید بنابراین فریکاری‌های دوستان را نادیده می‌گیرید؛ و واکنش محافظه کارانه نشان می‌دهید. یا ممکن است در کودکی رفتار پرخاشگرانه‌ای با شما داشته‌اند بنابراین وقتی بهترین دوستان می‌گویند که از دوستان عصبانی است به این نتیجه می‌رسید که او می‌خواهد به رابطه پایان دهد و در واقع واکنش‌های اغراق آمیز نشان می‌دهید.

حرک‌های آشکار در مقابل حرک‌های زیر پوستی

حرک‌ها ممکن است آشکار یا زیر پوستی باشند. فرض کنید در دوران کودکی گردبادی خانه‌تان را در نور دیده است ممکن است از گردباد بترسید و وقتی گردبادی در نزدیکی شما اتفاق بیفتد احساساتی شوید. این حرک‌های آشکار است. داستان جنساکمک می‌کند تا حرک‌های زیر پوستی را درک کنیم. الگویی زیر پوستی معمولاً الگوهای قدیمی و ناسالم را زنده و سالم نگه می‌دارند.

داستان جنساکمک: تقلا برای دیدن حرک‌ها

جنساکمک نوجوانی سرخوش بود که برای رفتن به دانشگاه برنامه‌های زیادی داشت. از خانواده‌ای بود که زنان قوی و ماجراجویش معروف بودند. اما یک شب هنگام قدم زدن در قسمت دور افتاده‌ای در اطراف مدرسه مورد تجاوز جنسی قرار گرفت و نتوانست غیر از پدر و مادرش به کسی بگوید. مهاجم ماسک اسکی داشت. او نتوانست از بین متهمان او را شناسایی کند پس تصمیم گرفت که این تجاوز جنسی را گزارش نکند. مدتی طولانی در خانه ماند و سپس به مدرسه بازگشت. سعی کرد این حادثه را

فراموش کند.

درسال‌های بعد هم هرگز به آن اتفاق فکر نکرد و با رابطه جنسی مشکلی نداشت حتی تأثیرگذاری آن تجاوز را رد می‌کرد. او مدام جذب مردانی می‌شد که به او دروغ می‌گفتند و او را بازیچه قرار می‌دادند. او تمام رفتارهای بد آن‌ها را از خانواده و دوستانش مخفی نگه می‌داشت و طوری رفتار می‌کرد که انگار همه چیز عالی است. درشغل و حرفه‌اش موفق بود. برای این که پارتنرش راببخشد استرس شغلی‌اش را بهانه می‌کرد و می‌گفت پیدا کردن آدم جدید بسیار مشکل است. وقتی بالاخره از رفتارهای پسری سیر می‌شد و از او جدا می‌شد یکی دیگر را پیدا می‌کرد. کسی که باز هم با او بد رفتاری کند. او یاد نگرفته بود که درباره امنیت عاطفی‌اش به آگاهی نیاز دارد و احترامی برای خودش قائل نبود. بی‌اعتنایی و واکنش محافظه کارانه‌ای که به دروغ و دغل کاری‌های پارتنرش نشان می‌داد ارتباط عمیقی با وحشت و درماندگی ناشی از آن تجاوز داشت اما خودش این را انکار می‌کرد. با جنسا درباره محرک‌های خانوادگی مشکل صمیمیت و درگیری با عزت نفس صحبت کردم. ممکن بود که باعث این خود تخریبی شده باشند. کمی پیشرفت می‌کرد اما باز هم درست مانند زمانی که احساساتش را درباره تجاوز سرکوب می‌کرد وقتی متوجه فریب یا دروغی دیگر می‌شد فلج می‌شد. داستان جنسا نشان می‌دهد که واکنش هرچه باشد چه اغراق آمیز محافظه کارانه پذیرش و اقرار به این که چیزی محرک شماست آن قدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست.

خودنگری ۵۷: آیا محرک‌های خودم را می‌شناسم؟

دفتر تمرین را بیاورید. آخرین باری را درذهنتان مجسم کنید که فهمیدید واکنشی اغراق آمیز یا محافظه کارانه به چیزی نشان داده‌اید. برای انجام این تمرین لازم است واقع بین باشید و لازم است از دوستی معتمد کمک بخواهید. کمک دیگران باعث

می شود تشخیص بدهید که چه زمانی چیزی را بی اهمیت جلوه می دهید در حالی که از دید دیگران مهم است. یا چه زمانی عصبانی می شوید در حالی که دلیلی برای عصبانیت وجود ندارد. هنگامی که وضعیت را توصیف کردید درباره محرک احتمالی آن واکنش بنویسید. به خط سیر خود رجوع کنید و ببینید آیا رویدادها یا تجربیاتی می بینید که منشأ برانگیختگی احساسات شما باشند؟ از خود پرسید چه زمانی در گذشته چنین احساسی داشته ام؟ سعی کنید چند روز به واکنش هایتان ذهن آگاهی داشته باشید. تلاش کنید که بفهمید آیا در حال تحریک شدن هستید؟ آیا بیش از حد واکنش نشان می دهید یا کم؟ آنچه در آن لحظه در حال وقوع است یادداشت کنید. حالا بررسی کنید که ممکن است به چه چیزی از گذشته شما مرتبط باشد. از خط سیر خود برای یادآوری استفاده کنید. این کار نیاز به تمرین دارد اما می توانید در آن مهارت پیدا کنید.

تروما

تروما رویدادی آزاردهنده است که احساس آسیب پذیری عمیقی را بر می انگیزد و اغلب منشأ محرک هاست. با کار کردن روی خط سیر خود به رویدادهای آسیب زا پی برده اید. یا همان طور که کشف می کنید محرک های شما چیست شاید چیزی را آسیب زا در نظر بگیرید که قبلاً آن را نادیده می گرفتید یا حتی انکار می کردید. واقعیت این است که بهبودی از تروما مشکل است. اگر می دانید که نوعی تروما را تجربه کرده اید خواه آسیب جنسی باشد یا جسمی رشدی باشد یا رابطه ای مراجعه به درمانگر را به شما توصیه می کنم.

خودنگری ۵۸: تروما در زندگی

یک باردیگر به خط سیر زندگی تان برگردید و آن را بررسی کنید. کنار هر تجربه ای

که عمیقاً رنج آور بوده و احساس آسیب پذیری را در شما برمی‌انگیزد بنویسید. شاید با کلمه تروما راحت نباشید. از خودتان پرسید: اگر این اتفاق برای کسی که دوستش دارم رخ می‌داد آیا آن را برای او آسیب‌زا می‌دانستم؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است بنویسید: ممکن است هیچ ترومایی در گذشته وجود نداشته باشد. نسبت به خودتان خودشفقتی داشته باشید.

گیرافتادن در مرحله‌ای از سوگواری

در ابتدای این فصل بر لزوم سوگواری تأکید کردم اما شاید مشکلی پیش بیاید و در یک یا چند مرحله گیر کنید. مراحل کلاسیک سوگواری. انکار خشم در واقع نوعی چانه زنی افسردگی و پذیرش است. این روند معمولاً ثابت نیست مانند تبدیل شدن کرم ابریشم به پروانه. این مراحل غالباً مسیر مشخصی را دنبال نمی‌کنند. پوچی آشفتگی ناباوری اندوه احساس رهاشدگی و سایر احساسات پیچیده سوگواری ممکن است اطرافتان بچرخند و بدون این که ترتیب خاصی داشته باشند بیایند و بروند. تشخیص افسردگی نهفته به این معنی است که شما برای مدتی طولانی در مرحله‌ای از سوگواری گیر کرده‌اید یعنی مرحله انکار وقتی از انکار خارج شوید احساسات بسیار دیگری در انتظارتان هستند و این احساسات مقاومت ناپذیر هستند. شما نمی‌خواهید در یکی دیگر از مراحل سوگواری گیر بیفتید اما اگر هر روز عصبانی می‌شوید و یا هر روز غم و اندوه شما را درگیر می‌کند ممکن است گیرافتاده باشید. احساسات را تا جایی که نیاز دارید و تا زمانی که فکر می‌کنید مفید است بروز دهید اما این احساسات باید بیایند و بروند و اجازه ندهید ماندگار شوند.

خودنگری ۵۹: ارزیابی سوگواری من

چیزی که برایش سوگواری کرده‌اید در ذهنتان مجسم کنید. حالا بنویسید چگونه

مراحل سوگواری را پست سر گذاشتید. اگر نتوانستید انجامش بدهید کسی را که به خوبی می‌شناسید در نظر بگیرید و چگونگی گذراندن مراحل سوگواری او را توصیف کنید. آیا شما یا او در مرحله‌ای گیر کردید؟ آیا شما یا او از مرحله‌ای شانه خالی کردید؟ چگونه می‌توانید آن را متفاوت با قبل انجام دهید؟ در فصل آخر درباره چگونگی واکنش احتمالی اطرافیان‌تان به تغییرات شما صحبت خواهیم کرد. هم چنین در این باره که چگونه می‌توانید با آن‌ها مواجه شوید تا از ثبات قدم‌تان در مسیر شفا اطمینان یابید. شک نکنید که تغییرهای شما تا حدود زیادی در روابط‌تان تاثیر خواهد داشت.



فصل دهم: شکستن سکوت و کشف زندگی شادتر

باید درک کنیم که این انتخاب‌های ما هستند که زندگی مان را کنترل می‌کنند و اگر رؤیای زندگی مان را دوست نداریم می‌توانیم انتخاب‌هایمان را تغییر دهیم. تا اینجای کتاب بر تغییرات درونی متمرکز بودیم یعنی تغییراتی که آزادی احساسی بیشتری برایتان فراهم کرده و بینش‌ها و قوانینی را به چالش کشیده‌اند که دیگر دلتان نمی‌خواهد آن‌ها را رعایت کنید. به نظر شما با شکستن نقاب سکوت افسردگی نهفته و دعوت از دیگران برای شناخت خود جدید و ناقص‌تان چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ هرگاه برای برداشتن نقاب زمان را مناسب دیدید دیگران را در جریان کارتان بگذارید. مسیرتان را حتماً با یک دوست معتمد در میان بگذارید. هر خطری که در مرحله پنجم انتخاب کردید مستلزم ارتباط مستقیم و صادقانه و بی‌نقاب است. در داستان‌هایی که درباره مبتلایان به افسردگی نهفته برایتان نقل کردم دیدید که تصمیم آن‌ها برای شکستن سکوت چه تغییرات شگرفی در روابطشان داده است. حدس بزنید که شریک زندگی یا دوستان شما چه واکنشی به خود جدید و بدون نقاب شما نشان خواهند داد. رویکرد افراد با هم متفاوت است شاید عده‌ای از شما قاطعانه و بدون ترس در این مسیر گام برداشته باشید و این فرصت را برای خودشان مطرح کرده‌اند که مزایای صمیمی شدن آن رابطه‌ها را تجربه کنند. شاید گروهی دیگر این تغییرات را تجربه نکرده باشند. چرا؟ چون وقتی تصمیم می‌گیرید که سکوتتان را بشکنید و راز دلتان را

فاش کنید و نقاب از چهره بردارید در حقیقت می‌خواهید شخص دیگری را به دنیای خصوصی خودتان ببرید دنیایی که تا به حال کاملاً خصوصی و پنهان مانده بود و این می‌تواند خیلی ترسناک باشد. شاید اضطراب و شرم از رسوایی به ذهنتان حمله‌ور شود. حتی اگر شرایط جدید را با افراد صمیمی و معتمدتان بگذارید باز هم دچار تردید بشوید. زیرا با وجود تغییر در خود اطرافیان را هم دعوت به تغییر در رابطه می‌کنید. کمی عصبی شدن طبیعی است. اما دلتان می‌خواهد ببینید که آیا آن‌ها هم همسو با مسیر شما حرکت می‌کنند یا خیر. در مورد شریک زندگی‌تان شاید خیلی امیدوار باشید با شما کنار بیاید. دلتان می‌خواهد آن‌طور که هستید شما را دوست بدانند و بپذیرند. شما خوشبختی بدون راز و بدون پنهان کاری را می‌خواهید. گاهی ممکن است صدای شرمسارگر درون‌تان دوباره به سراغتان بیاید و بخواهد باز هم مخفی شوید. در کدام جنبه‌هایی از رابطه امکان تغییر واقعی وجود دارد؟ اگر موفق به انجام تغییر نشدید چه؟ توجه به صدای شرمسارگر شما را در ترس نگه می‌دارد. این جا یک سوال مهم پیش می‌آید. اگر عده‌ای از اطرافیان شما، در واقع حلقه‌ای از گذشته‌ی دردناکتان باشند و دلشان بخواهد عمداً شما را به سمت مخفی کاری هدایت کرده باشند چه؟ یا حتی اگر نقش مهمی در روند درمان شما داشته باشند چه؟ آن‌ها به باورهای جدید و احساسات واقعی شما چه پاسخی خواهند داد؟ تغییر در این روابط ممکن است با مقاومت زیادی روبه‌رو شود یا حتی ناممکن باشد. از طرفی شاید فقط از آن بترسید و هرگز اجازه ظهور به آن ندهید. داستان اسپنسر را به یاد دارید؟ شما به ایجاد روابطی که در آن بتوانید خود واقعی را نشان بدهید نیاز دارید. آگاهی‌هایی که این کتاب به شما می‌دهد ممکن است زندگی‌تان را نجات بدهد از جنبه احساسی و تمام جنبه‌های دیگر. انتخاب افراد معتمد و پذیرفتن ریسک خودافشایی تصمیمی مهم است. اگر جوان هستید و از فاش کردن راز دل نزد والدینتان می‌ترسید به دنبال بزرگسالی بگردید که بتوانید به او

اعتماد کنید. مثلاً یکی از بستگان والدین دوست معلم یا مشاور یا هر کسی که بتواند گوش دهد و کمک کند. شما حق دارید همانی باشید که هستید و هر آنچه می‌خواهید را درخواست کنید. اگر اکنون با باورها یا قواعد خاصی زندگی می‌کنید به این معنی نیست که نمی‌توانید تغییر کنید. در فصل آخر لازم است درباره چگونگی صحبت کردن درباره روند درمان‌تان صحبت کنیم تا بتوانید روابط اصلی شما تغییر کنند. به خودنگری ششم نگاهی بی‌اندازید. جایی که حلقه درونی اطرفیان‌تان را ترسیم کردید. یعنی کسانی که شما را بهتر می‌شناختند. هر چه بیشتر به آدم‌های مهم زندگی‌تان فکر کردید. این حلقه‌ها گسترده‌تر شد و هر چه افراد در این حلقه‌ها به شما نزدیک‌تر باشند. منطقی است که دل‌تان بخواهد تغییر بیشتری در آن رابطه ایجاد کنید.

درست مانند تماشای آتش بازی است. ابتدا جرقه رنگی کوچکی می‌بینید که کم‌کم گسترش پیدا می‌کند و بخش بزرگی از آسمان را نورهای رنگارنگ می‌پوشاند. با تغییر در یک رابطه بیشتر درک می‌کنید که رها کردن شرم و زندگی در خویشتن‌پذیری چقدر می‌تواند اثربخش و شادی‌آفرین باشد. این درک سبب تغییر در رابطه‌ای دیگر می‌شود سپس رابطه‌ای دیگر و به همین ترتیب زنجیره انتقال ادامه دارد. وقتی وبلاگ نویسی را شروع کردم باور داشتم که در روابطم کاملاً صادق و روراستم. درباره مشکلاتم خیلی راحت صحبت می‌کردم. در واقع انگیزه اصلی راه‌اندازی اولین وبگاهم این بود که جزئیات مهم و اساسی سازگاری‌ام با جای خالی پسرم را به اشتراک بگذارم. تنها پسرم به دانشگاهی در ایالت دیگری رفته بود و سکوت خانه‌ام را فراگرفته بود. سکوتی که برایم قابل تحمل نبود. آن شور و شوق جوانی که از ته دل دوست داشتم دیگر در خانه‌ام نبود. کلافه بودم و در وبلاگم مسائل خصوصی را فاش می‌کردم. مثلاً زمانی را که در صندلی جلوی اتومبیلش مثل جنین در خودم جمع شده بودم

و زار زار می‌گریستم. در همان حال که به نوشتن ادامه می‌دادم نزدیک افراد زندگی‌ام رفته رفته تغییرات دیگری را در من دیدند. اصلاً محتاط نبودم هرچه بیشتر نوشتم و روش‌های قبلی کنترل احساساتم را بیشتر به چالش کشیدم احساس آرامش و آزادی بیشتری می‌کردم. در واقع سال اول وبلاگ نویسی اولین آتش بازی من بود و نور بیشتر و بیشتر در زندگی‌ام پخش می‌شد. دوستانی که می‌توانستند روراست و آسیب‌پذیر باشند از این تغییر استقبال کردند. افرادی هم بودند که انتقاد می‌کردند و می‌گفتند مطمئنی که می‌خواهی توی رسانه‌های اجتماعی این قدر رک و آزادانه حرف بزنی؟ وقتی این تغییرات در وجودتان نهادینه شوند متوجه می‌شوید که چقدر احساس شادی و آرامش دارید و به شایستگی و ثمر بخشی خودتان واقف شوید انرژی بیشتری را به زندگی خود جذب می‌کنید و افراد بیشتری تغییرات را در شما حس می‌کنند. و مایل خواهند بود که آسیب‌پذیری‌های درونی خودشان را نیز با شما در میان بگذارند.

واکنش‌های احتمالی به تغییر در رابطه

جوزی که در درمان افسردگی نهفته پیشرفت خوبی از خود نشان می‌داد روزی به خانواده‌اش گفت قراره تغییراتی توی من ببینین پس آماده باشین! قراره بهتر از خودم مراقبت کنم و قراره بیشتر از قبل نه بگم. پسر بزرگش به شوخی گفت عالیه مامان میشه لطفاً به همه نه بگی جز من؟ این یک مثال جالب و بامزه از نحوه پذیرش تغییر است.

پذیرش تغییر

شاید بسیاری از اطرافیان شما با آغوش باز تغییراتتان را بپذیرند و پاسخ دهند. کسانی که بهترین‌ها را برای شما می‌خواهند از چیزی که شروع به افشای آن می‌کنید استقبال خواهند کرد. شریک زندگی و دوستان شما با نگرانی همیشه دیده‌اند که شما مسئولیت‌های شغلی مداوم را پذیرفته‌اید. بی‌وقفه کار می‌کردید. ممکن است هیچ وقت

درباره آنچه در قلب و ذهن شما می‌گذرد صحبت نکرده باشید. شاید عشق شما را احساس کرده باشند اما خود را به بی‌خبری زده‌اند و گمان کرده‌اند که اگر زیادی به شما نزدیک شوند رابطه خراب می‌شود.

خودنگری ۶۰: آمادگی برای شکستن سکوت

چگونه می‌خواهید به شریک زندگی یا دوستان نزدیک شوید؟ چیزهایی را که می‌خواهید بگویید و حتی شیوه گفتنش را بنویسید. می‌توانید با صدای بلند تمرین کنید انگار قرار است سخنرانی کنید یا نقشی در نمایش اجرا کنید. این تمرین کمک می‌کند که واکنش طرف مقابل را تجسم کنید. به نظر شما واقعی بودن چه حسی دارد؟ فراموش نکنید که حتی تغییر مثبت در روابط نیز ممکن است استرس‌زا باشد. همه ما راحت‌ترین و آشناترین راهبرد خود را برای مدیریت استرس استفاده می‌کنیم. واکنش کسانی که حرف‌هایتان را می‌شنوند و از درد و دل کردن شما بسیار خوشحال می‌شوند. احتمالاً این است که با آغوش باز بپذیرند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا این اطلاعات جدید را هضم کنند و دل‌شان می‌خواهد به شما کمک کنند. قطعاً شما هم انتظار همین واکنش را دارید. هرچه شریک زندگی یا دوستان درک بهتری از آنچه می‌گویید پیدا کنند. واکنش سالم‌تر و با قوت قلب بیشتری خواهد داشت. فراموش نکنید که آن‌ها چیزهای زیادی را درباره شما نمی‌دانند چون شما خاطرات دردناک‌تان را از آن‌ها مخفی کرده‌اید.

هرچه با اطلاعات جدید درباره شما بیشتر کنار بیایند تمایل‌شان به ایجاد رابطه جدید با شما بیشتر می‌شود. فرض کنید قصد خودکشی داشته‌اید. شنیدن آن برای دیگران دشوار است. شاید لازم باشد حتی به آرام‌ترین افراد اطمینان دهید که کمک و حمایتی را که نیاز دارید دریافت می‌کنید. اما واکنش‌های منفی پس از گفتن راز دلتان مشکلاتی به

وجود می‌آورد. مشکلاتی که باید برای آن‌ها آماده شوید تا واکنش افراطی نشان ندهید. ممکن است در گذشته فردی که برای ازدواج مناسب می‌دانستید الان دیگر با بینش‌های جدیدتان هماهنگ نباشد. بهتر است سه الگوی رایج رابطه را بررسی کنیم که شاید ناخواسته ایجاد کرده باشید.

— شاید از هر دوی شما رفتاری سر زده باشد که ساز و کار گرایشی اجتنابی نامیده می‌شود. شریک زندگیتان در شرایط عاطفی سراغ شما می‌آمد گاهی با عصبانیت یا ناامیدی گاهی با عشق و مهربانی به شما نزدیک می‌شد. هر چه بیشتر نزدیک شده است شما بیشتر از او دوری می‌کردید که باعث می‌شد با موضع احساسی شدیدتری به شما نزدیک شود. او منتظر است تا سفره دلتان را باز کنید. از طرفی چون نزدیک شدن همیشه از جانب او بوده است الان واقعا نمی‌داند چه کند. هماهنگی این ساز و کار آسان‌تر از بقیه است و با شناخت روز افزون از یکدیگر بسیار کارآمد خواهد بود فقط اگر رنجش‌ها کهنه نشده باشند و مسئولیت مشکلات ایجاد شده بر عهده‌ی هر دو طرف باشد.

— ممکن است سازوکاری که ایجاد کرده‌اید همیشه شما دهنده هستید. شاید به هر چه دریافت می‌کردید حتی اگر کم بوده قانع بوده‌اید و در واقع بار رابطه را شما به دوش کشیده‌اید و شریک زندگی‌تان کم کاری کرده است. شما روی بلوغ عاطفی یا احساس مسئولیت خود برای ایجاد رابطه‌ای سالم کار نکرده‌اید. فرد دریافت کننده الگوی فریب کارانه و حتی سوء استفاده دارد دچار خودشیفتگی است. وقتی شما به شدت درگیر رابطه‌اید ارزیابی این موضوع خیلی سخت می‌شود.

— ممکن است فردی را انتخاب کرده باشید که از اختلاف نظر دوری می‌کند و ترجیح می‌دهد عواطف پنهان باشند شما دو نفر دعوا نمی‌کنید یا به ندرت بحث می‌کنید. شاید او بسیار شبیه شما باشد و ترجیح می‌دهد همه چیز از نظر عاطفی خنثی بماند عملکرد

تیمی خوبی دارید اما صمیمیتی دیده نمی‌شود. در واقع تا حدود زیادی جداگانه زندگی می‌کنید به جز زمانی که هر دو با هم در فعالیت‌های اجتماعی ظاهر می‌شوید و باید شبیه زوجی ایده‌آل به نظر برسید. تغییر در هریک از این سازوکارها قطعا دشوار است و به تنهایی امکان‌پذیر نیست. ممکن است الگوها در مورد شریک زندگیتان به کار نیاید. ممکن است اطرافتان را دوستانی پرکرده‌اند که سطحی‌نگری برایشان عادی بوده است. ممکن است شما از خانواده‌ای باشید که از بحث درباره هر چیز دردناک خودداری کرده‌اند یا به خاطر این کار شما را مسخره کرده‌اند. و بیشتر درباره چیزهای معمول یا با آن‌ها صحبت کرده باشید. شاید اگر کمی سر صحبت را باز کنید امکان دارد یکی از آن دوستان سطحی بگوید من هم همیشه همین احساس رو داشتم. خودافشایی در واقع نفسی تازه و عمیق در روابطی باشد که تاکنون راکد بوده‌اند. شاید همسر خانواده یا دوستان‌تان واکنش‌های تدافعی بروز دهند که ممکن است نامطلوب باشند و تأثیر آن بر شما خیلی دردناک باشد. دقت کنید این واکنش‌های غیرمنطقی باعث عقب‌نشینی مجدد شما نباشد. به دیگران زمان بدهید تا با شما جدید آشنا شوند زیرا متوجه می‌شوید که واکنش پر از ترس آن‌ها موقتی است و به مرور زمان واکنش معقول‌تری نشان خواهند داد. برای آن که بررسی این واکنش‌ها آسان‌تر باشد واکنش‌های منفی احتمالی را به چهار دسته تقسیم کنیم مقابله فرار درماندگی و واماندگی

مقابله

یکی از واکنش‌ها به ترس مقابله با آن است یعنی مقاومت فعال افرادی که چنین واکنشی دارند. مثلا ممکن است بگویند نمی‌خوام زندگی‌م رو تغییر بدم راضی‌ام از شرایطی که کنارت دارم. یا نمی‌خوام بشینیم و درباره چیزهای دردناک حرف بزنینم

چرا می‌خواهی همچین کاری کنی؟ ما همیشه توافق کردیم که مثبت بمونیم. شاید مخفی کاری‌های سابق شما را فریب عمدی بدانند و پرسند چرا قبلاً این رو به من نگفتی؟ به من اعتماد نداشتی؟ دیگه چه چیزهایی رو از من پنهون کردی؟ مقابله دیگری هم هست که شاید در حین گوش دادن فقط سرشان را تکان می‌دهند؛ انگار با آن‌چه از آن‌ها خواسته می‌شود کاملاً موافق‌اند اما در واقع قصد انجام هیچ کاری را ندارند. وقتی زمان نشستن و گفت و گوی صمیمانه فرا می‌رسد بهانه می‌آورند فکر می‌کردم امروز بعد از ظهر وقت داشته باشم اما زمان از دستم در رفت و یا و این روز طولانی و سختی رو پشت سر گذاشتم و انرژی لازم رو ندارم بیا فردا انجامش بدیم و فردا هرگز نمی‌رسد.

فرار

فرار همان چیزی است که به نظر می‌رسد. فرار از ترس پیشنهاد تغییر در رابطه ممکن است خیلی سخت به نظر برسد. شاید شریک زندگی یا دوست‌تان احساس خطر کند؛ نمی‌خواهد از زاویه دید شما به موضوع نگاه کند. شاید بگویند از این مسائل خبر نداشتم. سپس می‌روند و دیگر موضوع را مطرح نمی‌کنند. گاهی فرار از طریق انکار رخ می‌دهد چنین افرادی با انکار وجود مشکل از آن فرار می‌کنند. مثلث با بی‌اعتنایی بگویند باور نمی‌کنم افسرده باشی. خود افسایی شما رد می‌شود و فرصت تغییر از دست می‌رود.

درماندگی

تصور کنید گوزنی مقابل چراغ‌های جلوی اتومبیل شما قرار گرفته است. می‌توانید واکنش درماندگی به ترس را تشخیص دهید. حیوان ساکت می‌ماند و خطر را ارزیابی می‌کند تا ببیند آیا فرار ضروری است یا می‌تواند به علف خوردن ادامه دهد؟ شریک

زندگیتان طوری رفتار می کند که انگار دارد گوش می دهد اما در واقع امیدوار است همه چیز فراموش شود تا وضعیت موجود باقی بماند مثل کاری که فرد کم کار در رابطه ممکن است انجام دهد. یا شاید به خودش احتمالاً نه به شما بگوید اون گاهی این طوری میشه. فردا همه چیز به روال قبل برمی گرده. در واقع بیش از آن که در مقابل تان مقاومت کند شما را نادیده می گیرد. وقتی می خواهید دوباره موضوع را مطرح کنید به گونه ای رفتار می کند که انگار قبلاً هیچ صحبتی در این باره نشده است. واکنشی نشان نمی دهد. بنابر این هیچ اتفاقی نمی افتد. هیچ کاری انجام ندادن خودش پیام است.

واماندگی

واکنش دیگر وقتی دیده می شود که ترس آنقدر برای کسی ناگوار باشد که بخشی از توانایی خود را از دست می دهد. چنین افرادی از نظر عاطفی قطعاً تحت تأثیر حرف های شما قرار می گیرند و به شدت نیاز دارند از شما بشنوند که هیچ مشکلی وجود ندارد. حتی شاید به خاطر مشکل شما شرمنده باشند و بگویند باید می فهمیدم که اوضاع اون جوری که می خواد نیست. این رویکرد دشوار خواهد بود زیرا نمی خواهید دوباره به پنهان کاری برگردید.

خودنگری: ۶۱ واکنش های من به ترس

یادداشت برداری درباره واکنش هایتان به ترس می تواند مفید باشد. آیا می توانید آرامش خود را حفظ کنید؟ کدام یک از چهار واکنش برای شما صدق می کند؟ دانستن جواب مهم است زیرا تغییر ریسک است. شناخت واکنش تان به شما قدرت می دهد تا هنگام رویارویی با ریسک تغییر در رابطه تعادل عاطفی را حفظ کنید. زمانی را به نوشتن درباره پیش بینی واکنش افراد اختصاص دهید. واکنش آن ها شاید مشابه گذشته باشد. بنابراین می شود از این اطلاعات برای راهنمایی استفاده کرد. فکرمی کنید چرا این

تمرین مفید است؟ اگر بتوانید واکنش‌های مبتنی بر ترس را پیش‌بینی کنید طبیعی است که آسیب کمتری می‌بینید. با واقع بینی می‌شود واکنش آن‌ها را پیش‌بینی کرد. حتی اگر یکی از این واکنش‌های نامطلوب را دریافت کردید سعی کنید به حد و مرز خود محکم بچسبید.

حد و مرزهای سالم

آیا می‌دانید حد و مرز سالم چیست؟ اگر حد و مرز سالم با کسی داشته باشید. در واقع می‌دانید که وقتی در کنار او هستید چه حسی دارید. این حد و مرز قطعاً از زندگی درونی و افکار و احساسات شما ناشی شده است. حد و مرز خطی ذهنی بین جایی است که شما تمام می‌شوید و شخص مقابل آغاز می‌شود. با مرزگذاری دست‌ورالعمل-هایی تعیین می‌شوند که در رفتار دیگران با شما چه روشی مجاز است و در صورت عبور از این مرز واکنش شما چه خواهد بود. با بیان مرزهای شخصی می‌شود ساختاری برای رفتار ایجاد کرد. با انتخاب این مرزها این اطلاعات را به دیگران می‌دهید که چه کسی هستید؟ چه چیزهایی برای شما مهم هستند. در واقع سمت ارزش‌هایتان را شرح می‌دهید. به انگیزه‌هایتان در تصمیم‌گیری آگاه هستید و درست می‌دانید که چه چیزی واکنش‌های احساسی شما را هدایت می‌کند. حد و مرزهای سالم با اولتیماتوم فرق دارند. اگرچه زمانی که ناخوشایندند به اتمام حجت کردن متهم می‌شوید. حد و مرزها در واقع از جنس اطلاعات هستند. فراموش نکنید که مدتی طول کشید تا بتوانید تفکرتان را تغییر دهید. با شریک عاطفی مهربان باشید و به آن‌ها زمان بدهید. از آن‌ها بخواهید تا از شما پرسند ولی دقت کنید که مرزبندی باید روشن باشد. تا جایی که می‌توانید آن‌ها را به گفت و گو ترغیب کنید. شاید دوستان متوجه نیست که با واکنش‌های اطلاعاتی به شما می‌دهد. اگر در هنگام عصبانیت باشند این اطلاعات را پردازش کنید. ارزیابی اطلاعات برآمده از واکنش هر فرد این بستر را فراهم می‌کند تا توانایی-

های او را برای رشد بسنجید. اگر توانایی اش را داشته باشد مشکلی وجود ندارد. هر کسی که به علت قواعد خانوادگی یا فرهنگی هنوز بینش‌هایی را دنبال می‌کند که شما قبلاً دنبال می‌کردید ولی اکنون آن‌ها را مطلوب نمی‌دانید شاید نتواند به تغییر فکر کند و احتمالاً شما را درک نکند. این موضوع شما را غصه دار می‌کند. وظیفه شما نیست که آن‌ها را هم با خود همراه کنید. وظیفه شما فعلاً فقط این است که خودتان را درمان کنید. ناتوانی به معنای امتناع نیست. کسی که به ابزار فروشی می‌رود نمی‌تواند بستنی بخرد. گاهی مردم چیزی را از شما دریغ نمی‌کنند در واقع آن را ندارند که بتوانند به شما بدهند. به کسانی که دوستشان دارید زمان و موقعیت بدهید تا هر چیزی را که توقع دارید. در نظر بگیرند شاید آن‌ها نیز دلشان بخواهد برای داشتن رابطه‌ای صمیمانه‌تر تلاش کنند. به شرط آن که البته اگر توانایی اش را هم داشته باشند؛ رابطه‌ای که تکیه گاهی برای صداقت و آسیب‌پذیری باشد.

داستان چیس: مردی در حال شکوفایی در تعریف جدید از خودش

چیس، بعد از طلاق دومش، پریشان حال بود و تصمیم گرفت به درمان روی بیاورد. هر دو همسرش رابطه‌ی خارج از ازدواج داشتند و به او خیانت می‌کردند. او صدمه دیده و گیج بود. سه فرزند داشت که واقعا دوستشان داشت. چیس تصمیم گرفت به جای تلخی و ماندن در نقش قربانی، اقدامی موثر انجام بدهد. او گفت: می‌خوام به خودم رسیدگی کنم. چیس مردی اهل رقابت بود و جایگاهش در شرکتی بزرگ که قوانین ترفیع دشوار و سخت‌گیرانه‌ای تعریف کرده بود مدام ارتقا می‌گرفت. برای کسانی که در پی برتری بودند، هشت ساعت کار در روز، بی‌معنی بود. چیس هر دو ازدواجش را با اشتیاق یافتن روابط عاطفی شروع کرده بود. احساسی که در کودکی از آن محروم بود. چیس نمی‌دانست چگونه باید حرف دلش را بزند. هر دو رابطه از بیرون پایدار به نظر

می‌رسیدند اما در واقعیت برای هر دو همسرش غریبه بود. در نهایت همسرانش روابط دیگری برقرار می‌کردند که در آن‌ها حمایت عاطفی می‌گرفتند. چیس فهمیده بود که مشکل چیست اما نمی‌دانست چگونه آن را برطرف کند. اصلاً دلش نمی‌خواست فرزندانش در زندگی از او الگو بگیرند. تصمیم گرفت اول به سراغ حل و فصل فقر عاطفی دوران کودکی‌اش برود. توانست بفهمد که شرم چقدر در زندگی‌اش نقش داشته است. پدرش دائم او را تحقیر می‌کرد و به او می‌گفت که هرگز کسی نخواهد شد. او برای خودش بینشی تعیین کرده بود که بر اساس آن زندگی می‌کرد و تصمیم داشت به هر قیمتی شده به پدرش ثابت کند که درباره او اشتباه می‌کرده است. وقتی به پسرش نگاه می‌کرد. حتی نمی‌توانست تصور کند که روزی بتواند چنین چیزی به او بگوید. فهمید که تندمزاجی و طعنه زدن‌های مکررش در واقع واکنش‌های تدافعی کنونی او هستند که در نتیجه ترس دوران کودکی‌اش از رهاشدگی و طردشدگی حاصل شده است. برای اولین بار به خودش اجازه داد آن چیزی را که در لحظه وجود دارد احساس کند. چیس درمان را با درک جدیدی از انتخاب مسیر تمام کرد. او دلش می‌خواست این تغییرات را نه تنها در زندگی شخصی بلکه در حرفه‌اش هم اعمال کند. او باید ریسک می‌کرد. اگر روش جدیدی در پیش می‌گرفت مزیت رقابتی خود را از دست می‌داد؟ دیگر همکارانش به او احترام نمی‌گذاشتند؟ بالاخره نگرانی راشکست داد و با سرپرستش درباره تمایل به رهبری تیم صحبت کرد. تا پیش از این آن قدر در پی ترفیع گرفتن بود که به سرسختی معروف شده بود. اکنون می‌خواست دیگران را در جهت دهی به توانایی‌های‌شان راهنمایی کند و برای بازخورد تیمی در فرایند تصمیم‌گیری اتاق فکری برپا کرد. این تغییرات چیس دگرگونی‌های مثبتی در والدگری او ایجاد کرده بود. نزد فرزندانش به اشتباهات اقرار کرد. زودتر به خانه می‌آمد و با آن‌ها درباره مشکلاتی که وجود داشتند. چیس گفت: عجیب‌ترین نتیجه رو در محل کارم

گرفتم. دائم می ترسیدم که آگه نقابم رو بردارم کنترل زندگیم رو از دست بدم. همش می ترسیدم بلا تکلیف یا دمدمی مزاج دیده بشم. اما حالا همه می خوان تو تیم من باشن. بازخوردهایی که ازشون گرفتم پر از قدردانیه بهره وری خودشون هم بالا رفته. چیس توانست با کنار گذاشتن کمال طلبی احساس شکست خود را به تغییری مثبت تبدیل کند. سیر تحول او نیازمند زمان و صبوری بود اما نسخه جدیدی از موفقیت را برایش ایجاد کرد به واسطه آن تمایل به تغییر در تمامی ابعاد زندگی اش جاری شد. به مطالب پایانی این کتاب رسیدیم و اما فراموش نکنید کار شما باید با جدیت ادامه پیدا کند. اگر در مسیری حرکت می کنید که احساس می کنید برایتان سودمند است پس معنای امید را دریافته اید. در حقیقت امید برگرفته از تغییر واقعی برای زندگی اصیل تر اجتماعی تر و شادتر است. با تمرین و ممارست روش های جدید را به عادت تبدیل کنید. وقتی فردی در مبارزه با افسردگی شکست می خورد و نمی تواند از افکار بازدارنده و منفی دوری کند باید تصمیم بگیرد که به مراکز درمانی مراجعه کند. اغلب در انجام این کار مردد می شوند. اما در نهایت، آن ها به مرکز درمانی مراجعه می کنند و با تلاش فرصت های جدیدی برای داشتن زندگی باثبات برای خود فراهم می کنند. و این جا است که رفتن به خانه و شروع زندگی عادی برایشان دشوار به نظر می آید. سخت ترین مرحله ی کار همین است. کشمکش ها بسیار با شیوه های رفتاری فکری و احساسی گذشته حفظ دیدگاه و رفتار جدید رابه چالش می کشد. گاهی باید به روابط آسیب زا پایان داد. شاید مجبور شوید حد و مرزهای جدیدی برای روابط باقی مانده تعیین کنید. باید هرچه برای حفظ ثبات لازم دارید را دوباره بررسی و تشریح کنید. شاید در کوتاه مدت حس کنید به ضررتان تمام شده است اما واقعیت آن است که شما را به سودهای عظیم بلند مدتی می رساند. شما ارزش جنگیدن را دارید. شما به خاطر آن چیزی که هستید با

ارزش و دوست داشتنی هستید. شما با قدرت در حال رشدید چون می‌توانید با احساسات خودتان ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را همان‌گونه که هستند بپذیرید و اجازه دهید تا شما را راهنمایی کنند.

خودنگری ۶۲: رویای من چیست؟

در این خودنگری نهایی رؤیاپردازی کنید. مانترای شما برای زندگی بهتر چیست؟ مقصد و هدف‌تان چیست؟ چه چیزی باعث خوشبختی‌تان خواهد شد؟ دلتان می‌خواهد چه نوع روابطی را در زندگی‌تان پرورش دهید؟ یادگیری چه چیزی برای‌تان لذت بخش یا ضروری است؟ کشف چه چیزی می‌تواند در شما هیجان و شادی بیافریند؟ یادتان نرود ممکن است در کارهایی که انجام می‌دهید دچار اشتباهاتی شوید و قرار نیست بی‌نقص باشید.