

چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

دکتر جولی اسمیت
ترجمه‌ی آرزو شنطیائی



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: اسمیت، جولی، **Smith, Julie (Psychologist)**، عنوان و نام پدیدآور: چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ نوشته‌ی جولی اسمیت؛ ترجمه‌ی آرزو شنیطانی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۸۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۷۲-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: **Why Has Nobody Told Me This Before?, 2022**

موضوع: بهداشت روانی، انعطاف‌پذیری

شناسه‌ی افزوده: شنیطانی، آرزو - مترجم

رده‌بندی کنگره: RA۷۹۰

رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۸۷۸۶۳۷

چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

دکتر جولی اسمیت
ترجمه‌ی آرزو شنطیانی
ویراسته‌ی عاطفه تاجیک

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۷۲-۳



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

پیش گفتار. ۱۱

بخش اول

مخمصه. ۱۷

فصل اول: آشنایی با مفهوم بدخلقی. ۱۹

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید. ۲۹

فصل سوم: راهکارهای مفید. ۴۱

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهیم. ۵۱

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه. ۵۹

بخش دوم

انگیزه. ۶۹

فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه. ۷۱

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم. ۷۵

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و خالش را ندارد؟ ۸۳

فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا شروع کنیم؟ ۹۳

بخش سوم

درد احساسی. ۹۷

فصل دهم: خلاصم کن! ۹۹

فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم. ۱۰۳

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنید. ۱۱۱

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم. ۱۱۷

بخش چهارم

سوگ. ۱۲۱

فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ. ۱۲۳

فصل پانزدهم: مراحل سوگ. ۱۲۷

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری. ۱۳۱

فصل هفدهم: ستون‌های قدرت. ۱۳۷

بخش پنجم

تردید به خود. ۱۴۱

فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و تأییدنشدن. ۱۴۳

فصل نوزدهم: کلید خلق اعتماد به نفس. ۱۵۱

فصل بیستم: اشتباهاتان جزئی از شخصیت شما نیستند. ۱۵۹

فصل بیست و یکم: کافی بودن. ۱۶۵

بخش ششم

ترس. ۱۷۱

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید! ۱۷۳

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می‌دهند. ۱۷۷

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام کنیم؟ ۱۸۱

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌شوند چه باید کرد؟ ۱۸۵

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب‌ناپذیر. ۱۹۹

بخش هفتم

استرس. ۲۰۷

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟ ۲۰۹

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نیست. ۲۱۳

فصل بیست و نهم: وقتی استرس مفید، مخرب می‌شود. ۲۱۷

فصل سی ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید. ۲۲۳

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنیم؟ ۲۳۳

بخش هشتم

زندگی معنادار. ۲۴۳

فصل سی و دوم: همیشه شاد بودن یا نبودن، مسئله این است. ۲۴۵

فصل سی و سوم: کدام ارزش‌ها برای شما مهم‌ترند؟ ۲۵۱

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟ ۲۵۹

پیشگفتار

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

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

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

تک‌تک کلماتش هنوز در خاطر من است. او اولین و آخرین نفری نبود که این حرف را می‌زد. این ماجرا بارها و بارها تکرار شد. افراد مختلفی که برای درمان نزد من می‌آمدند بر این باور بودند که احساسات دردناکی که مقتدرانه افکار و رفتار و

خلق و خوی آن‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد نتیجه‌ی نقص در مغز یا شخصیت آن‌هاست. آن‌ها معتقد بودند که کنترلی روی این احساسات ندارند. بعضی از این افراد به درمان‌های طولانی مدت و ریشه‌ای احتیاج داشتند؛ حال آن‌که بسیاری از آنان فقط به آموختن مطالبی درباره‌ی نحوه‌ی عملکرد ذهن و بدنشان نیاز داشتند تا بیاموزند چگونه سلامت روانشان را روزبه‌روز بهتر از قبل مدیریت کنند.

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

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

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

با وجود این‌که موفق به جلب توجه مردم، آگاهی‌دادن به آن‌ها و متقاعدکردنشان برای گفت‌وگو درباره‌ی سلامت روان شده بودم، باز هم می‌خواستم کاری فراتر از آن انجام دهم.

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