

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

Why Has Nobody Told Me This Before

جولی اسمیت

Julie Smith

www.ketab.ir

نیلوفر حجازی زاده

نشر نارنگی

سرشناسه	:	اسمیت، جولی (Smith, Julie (Psychologist)
عنوان و نام پدیدآور:	چرا تا به حال کسی این هارا به من نگفته بود؟ ابزارهای مورد نیاز برای عبور از فراز و نشیب های زندگی	جولی اسمیت؛ [مترجم] نیلوفر حاجی زاده؛ ویراستار فاطمه حسین پور
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۷ص: مصور، جدول؛ ۵/۱۶×۵/۸۴س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۳-۵۳۳۸-۵۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Why has nobody told me this before؟ ۲۰۲۲.
عنوان دیگر	:	ابزارهای مورد نیاز برای عبور از فراز و نشیب های زندگی.
موضوع	:	بهداشت روانی Mental health انعطاف پذیری Resilience (Personality trait)
شناسه افزوده	:	حجازی زاده، نیلوفر ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره	:	RA۷۹۰
رده بندی دیویی	:	۳۶۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۴۹۵۲۴۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا



ما را در فضای مجازی دنبال کنید

نشر نارنگی
چرا تا به حال کسی این هارا به من نگفته بود؟
نویسنده: جولی اسمیت
مترجم: نیلوفر حجازی زاده
ویراستار: فاطمه حسین پور
طراح جلد: گروه تولیدی باران
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
شمارگان: ۱۰۰ نسخه (رقعی)
شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۵۳۳۸-۵۶-۵
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۰۴۱۰
سایت: pubnarengi.com
قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

نشر نارنگی از برجسب بالیبل برای تغییر قیمت استفاده نمی کند

۷	مقدمه
۱۲	بخش اول: تنگنا
۱۳	فصل اول: آشنایی با مفهوم بدخلقی
۲۲	فصل دوم: تله‌های خلقی‌ای که باید مراقبشان باشید
۳۳	فصل سوم: راهکارهای کمک‌کننده
۴۱	فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای خوب تبدیل کنیم؟
۴۸	فصل پنجم: چگونه اصول اولیه را رعایت کنیم؟
۵۸	بخش دوم: انگیزه
۵۹	فصل ششم: آشنایی با مفهوم انگیزه
۶۲	فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم؟
۶۹	فصل هشتم: چگونه خودتان را به انجام کاری مجبور می‌کنید
۷۸	فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ باید از کجا شروع کنیم؟
۸۱	بخش سوم: درد عاطفی
۸۲	فصل دهم: کاری کن که هم‌چنین با تو بیرون برود!
۸۶	فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم؟
۹۳	فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنیم؟
۹۷	فصل سیزدهم: چگونه از فردی حمایت کنیم؟
۱۰۱	بخش چهارم: سوگ
۱۰۲	فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ
۱۰۵	فصل پانزدهم: مراحل سوگ
۱۰۹	فصل شانزدهم: وظایف سوگواری
۱۱۴	فصل هفدهم: پایه‌های استقامت
۱۱۷	بخش پنجم: تردید به خود
۱۱۸	فصل هجدهم: برخورد با انتقاد و عدم تأیید
۱۲۶	فصل نوزدهم: کلید ایجاد اعتماد به نفس
۱۳۴	فصل بیستم: اشتباهات شما بخشی از شخصیتتان نیستند
۱۳۹	فصل بیست‌ویکم: کافی بودن
۱۴۵	بخش ششم: ترس
۱۴۶	فصل بیست‌ودوم: اضطراب را از بین ببرید

۱۵۰	فصل بیست و سوم: کارهایی که اضطراب را شدیدتر می‌کنند
۱۵۳	فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه از بین ببریم؟
۱۵۶	فصل بیست و پنجم: با افکار اضطراب‌آمیز چه باید کرد؟
۱۶۹	فصل بیست و ششم: ترس از رویدادهای اجتناب‌ناپذیر
۱۷۵	بخش هفتم: استرس
۱۷۶	فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب تفاوت دارد؟
۱۸۰	فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راهکار نیست؟
۱۸۳	فصل بیست و نهم: چه زمانی استرس سازنده، مخرب می‌شود؟
۱۸۸	فصل سی‌ام: از استرس به نفع خودتان استفاده کنید
۱۹۷	فصل سی و یکم: در صورت تداوم استرس با آن کنار بیایید
۲۰۶	بخش هشتم: زندگی معنادار
۲۰۷	فصل سی و دوم: فقط می‌خواهم شاد باشم
۲۱۲	فصل سی و سوم: کدام ارزش‌ها برایتان مهم‌ترند؟
۲۱۸	فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری بسازیم؟
۲۲۰	فصل سی و پنجم: چرا ما می‌ترسیم؟
۲۳۴	فصل سی و ششم: چه زمانی باید برای درمان اقدام کنیم؟
۲۳۷	درباره نویسنده

مقدمه

در اتاق مشاوره‌ام روبه‌روی یک خانم جوان نشسته‌ام. با آرامش در صندلی فرو رفته و حین صحبت کردن دست‌هایش را آزادانه تکان می‌دهد. از تنش و عصبانیت جلسه اول خبری نبود. فقط دوازده جلسه با یکدیگر ملاقات داشتیم. درحالی‌که به چشمانم نگاه می‌کرد، سرش را تکان داد و با لب‌خند گفت: «می‌دونم کار سختیه؛ اما از پشش برمی‌آم.»

درحالی‌که اشک در چشمانم حلقه زده است، آب دهانم را قورت می‌دهم. به پهنای صورتم لب‌خند می‌زنم. او تغییر را احساس کرده بود و اکنون برای من نیز نمایان شده بود. این زن مدتی پیش وحشت‌زده وارد اتاقم شده بود. عدم خودباوری او را از روبه‌رو شدن با هرگونه تغییر و چالش جدیدی می‌ترساند. آن روز، هنگام ترک روم جلسه، سرش را کمی بالا گرفته بود. دلیل این اتفاق من نبودم. من از هیچ‌گونه قدرت جادویی‌ای برای درمان یا تغییر زندگی افراد برخوردار نیستم. حل کردن مسائل دوران کودکی او به سال‌ها درمان نیاز نداشت. در این مواقع، من نقش یک مربی دارم. فقط معلومات علمی و روش‌های کارساز را در اختیار بیمار می‌گذارم. هم‌زمان با شروع استفاده از محتوا و مهارت‌ها، تغییر رخ داد. به آینده امیدوار شد. توانایی‌هایش را باور کرد. سعی کرد با استفاده از روش‌های کارآمد با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شود. هر زمان که این کار را انجام می‌داد، اعتمادبه‌نفسش بیشتر می‌شد.

همان‌طور که تکالیف جلسه آینده را مرور می‌کردیم، نگاهم کرد، سرش را تکان داد و پرسید: «چرا تا حالا کسی این‌ها را به من نگفته بود؟»

این کلمات در ذهنم نقش بستند و همیشه آن‌ها را می‌شنیدم. آن زن، اولین و آخرین کسی نبود که این حرف را به زبان می‌آورد. این سناریو بارها و بارها برایم تکرار شده است. افرادی که به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، معتقدند که احساسات دردناکشان نتیجه یک اشتباه در ذهن یا شخصیت آن‌هاست. به این نتیجه رسیده‌اند که توانایی کنترل احساساتشان را ندارند. درحالی‌که برخی افراد به درمان‌های طولانی و عمیق‌تری نیاز دارند؛ برای بسیاری از افراد آموزش درمورد چگونگی کارکرد ذهن، جسم و مدیریت سلامت روانشان کفایت می‌کند.

من عامل درمان نیستم، بلکه ارائه اطلاعاتم به بیمار به بهبودی اش منجر می شود؛ اما مردم به منظور آموزش عملکرد ذهنشان برای دیدن فردی مانند من هزینه نمی کنند. بدون شک اطلاعات همه جا در دسترس اند؛ اما میان این همه داده های نادرست، باید بدانید دنبال چه چیزی هستید.

درباره این موضوع با همسر من مشورت کردم و او پیشنهاد کرد چند ویدئوی آموزشی در یوتیوب^۱ یا سایر شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارم. سپس، با هم شروع به ساختن ویدئو در مورد سلامت روان کردیم. بعدها معلوم شد من تنها کسی نبودم که در مورد این مسائل صحبت می کردم. پیش از اینکه این را بدانم، روزانه ویدئوهایی برای میلیون ها دنبال کننده در رسانه های اجتماعی می ساختم؛ اما در پلتفرم^۲ هایی که به تعداد بیشتری از افراد دسترسی داشتم، فقط شصت ثانیه از ویدئوهایم پخش می شد.

زمانی که توانسته بودم توجه مردم را جلب کنم، اطلاعاتی در مورد سلامت روان را در اختیارشان گذاشتم و اجازه دادم درباره آن بحث کنند؛ اما می خواستم از این هم فایده ببرم. زمانی که قصد ساختن ویدئویی شصت ثانیه ای را دارید، به اجبار باید برخی مطالب را حذف کنید؛ از این رو جزئیات زیادی نادیده گرفته می شوند.

این جزئیات، معمولاً ابزارهایی اند که در جلسه های درمانی آن ها را توضیح می دهم؛ اما آن ها مهارت های درمانی نیستند. بلکه مهارت های زندگی اند. ابزارهایی که به هدایت و رشد ما در زمان های دشوار کمک می کنند.

در این کتاب، به عنوان یک روان شناس همه اطلاعات و روش های بالینی ارزشمند را که زندگی خودم و بیمارانم را تغییر داده با شما در میان می گذارم. اینجا، جایی است که می توانید تجربه های عاطفی تان را درک کنید و اقدامات لازم را انجام دهید.

زمانی که با عملکرد ذهنمان آشنا شویم و چگونگی برخورد با احساسات را یاد بگیریم، نه تنها سازگار می شویم، بلکه در طول زمان پیشرفت و رشد خواهیم کرد.

اغلب مردم پیش از ترک اولین جلسه درمانی شان، به دنبال ابزارهایی اند که آن ها را با خود به خانه ببرند تا آنجا هم بتوانند خودشان را آرام کنند. به همین

دلیل، این کتاب درمورد موشکافی کردن دوران کودکی‌تان نیست. کتاب‌های زیادی در این زمینه وجود دارد؛ اما در روان‌درمانی، پیش از اینکه انتظار داشته باشیم کسی بتواند ضربه‌های گذشته را درمان کند باید مطمئن شویم که آن شخص ابزارهایی را به‌منظور انعطاف‌پذیری و تحمل احساسات ناراحت‌کننده به همراه دارد. راه‌های بسیار زیادی برای کنترل احساسات‌تان و تقویت سلامت روانتان وجود دارد.

این کتاب دربارهٔ همین موارد است.

این کتاب به درمان نمی‌پردازد، بلکه یک جعبه‌ابزار از ابزارهای متفاوت برای کارهای متفاوت است. نمی‌توانید در یک زمان در استفاده از همهٔ ابزارها مهارت پیدا کنید؛ بنابراین به امتحان کردن همهٔ آن‌ها نیازی نیست. فقط ابزاری را انتخاب کنید که مناسب چالش‌هایتان باشد و برای ماهرشدن در آن زمان بگذارید. پیش از کنار گذاشتن هر ابزاری آن‌قدر تکرارش کنید تا در آن ماهر شوید و آن ابزاری را فراموش نکنید. شما نمی‌توانید خانه‌تان را تنها با یک ابزار بسازید. هر کاری به ابزارهای خاص نیاز دارد. و هرچند در استفاده از این ابزارها ماهر شوید؛ اما همچنان با چالش‌های دشوارتری روبه‌رو خواهید شد. به‌نظرم، تقویت سلامت روان به‌اندازهٔ سلامت جسمانی مهم است. اگر سلامت را با عدد صفر، یعنی خنثی در نظر بگیرید - خوب نه بد - آن‌گاه هر عددی زیر صفر نشان‌دهندهٔ کسالت و هر عددی بالای صفر بیانگر تندرستی است. در چند دههٔ اخیر، افزایش سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش به امری مرسوم و حتی به‌نوعی مُد تبدیل شده است؛ اما کارکردن روی سلامت روانی به‌تازگی موردپذیرش واقع شده است؛ از این‌رو نیاز نیست برای خواندن این کتاب حتماً به چالش‌های روحی - روانی مبتلا باشید، بهتر است برای سلامت روان و افزایش میزان مقاومت‌تان این کتاب را مطالعه کنید، حتی اگر حالتان خوب است. زمانی که بدنتان را با تغذیهٔ مناسب و ورزش قدرتمند می‌سازید، کارکرد بدنتان برای مقابله با عفونت‌ها و بهبود آسیب‌ها افزایش می‌یابد. این موضوع دقیقاً درمورد سلامت روان نیز صدق می‌کند. هرچقدر روی خودآگاهی و مقاومت‌تان کار کنید، بهتر می‌توانید با چالش‌های زندگی‌تان روبه‌رو شوید.

اگر شما یکی از مهارت‌های این کتاب را مفید دانستید، در صورت وقوع

مشکل از آن استفاده کنید؛ اما هم‌زمان با شروع پیشرفت و بهبود اوضاع، آن را متوقف نکنید. حتی زمانی که احساس خوبی دارید و فکر می‌کنید به این مهارت‌ها نیاز ندارید، آن‌ها تغذیه‌کننده ذهنتان هستند. این کار شبیه رهن کردن مسکن به جای اجاره کردن است. روی سلامتی‌تان در آینده سرمایه‌گذاری می‌کنید.

موارد بیان‌شده در این کتاب، بر اساس تحقیقات مبتنی بر شواهد استوارند؛ اما من فقط به این موضوع اکتفا نمی‌کنم. مطمئنم که این مهارت‌ها کمک‌کننده‌اند؛ چون بارها و بارها دیده‌ام که واقعاً برای افراد مؤثر بوده‌اند. همیشه امید وجود دارد. هر مبارزه‌ای با خودآگاهی و برخی راهنمایی‌ها ما را توانمندتر می‌سازد.

زمانی که کسی این‌گونه موارد را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارد یا کتابی با موضوع خودیاری می‌نویسد، مردم تصور می‌کنند که اوضاع به کام اوست و هیچ‌گونه مشکلی ندارد. در صنعت خودیاری نویسندگان زیادی را دیده‌ام که به این فکر می‌زنند. آن‌ها احساس می‌کنند باید وانمود کنند که سختی‌های زندگی هیچ‌گونه آسیبی به روح‌ورانشان وارد نکرده است. آن‌ها معتقدند که کتابشان شامل همه پاسخ‌هایی است که در زندگی به آن‌ها نیاز داریم. اجازه دهید همین حالا شفاف‌سازی کنم.

من یک روان‌شناسم. در این زمینه تحقیقات روانی را خوانده‌ام و برای استفاده از آن‌ها برای راهنمایی افرادی که خواهان تغییر مثبت‌اند، آموزش دیده‌ام. همچنین من هم انسانم. دستاوردهای من، مانع ایجاد مشکلات در زندگی‌تان نمی‌شود. آن‌ها کمک‌تان می‌کنند تا حرکت کنید، اوج بگیرید و دوباره بلند شوید. آن‌ها مانع گم‌شدنتان در این مسیر نمی‌شوند، بلکه کمک‌تان می‌کنند تا متوجه شوید چه زمانی رهاشان را گم کرده‌اید تا شجاعانه و به سرعت روی پایتان بایستید و به سمت زندگی معنادار و هدفمندتان بازگردید. این کتاب کلیدی برای داشتن یک زندگی بدون مشکل نیست، بلکه شامل مجموعه ابزارهایی است که به من و افراد دیگر در پیدا کردن مسیرمان کمک می‌کنند.

تا به اینجای سفر ...

من آموزگار دینی نیستم که برای همه پرسش‌های مربوط به کائنات پاسخی

داشته باشم. بخشی از این کتاب به داستان‌های واقعی مراجعانم اختصاص دارد و بخش دیگر آن شامل مشاوره و راهنمایی است. همیشه سعی کرده‌ام چگونگی قراردادن این قطعات کنار یکدیگر را کشف کنم. این کتاب نتیجه ساعت‌ها تلاشم به شکل مطالعه، نویسندگی و صحبت کردن با افراد گوناگون طی جلسات مختلف برای درک بیشتر ذات وجودی انسان و همه چیزهایی بوده که به ما برای بهتر بودن کمک می‌کند. سفرم هنوز تمام نشده است. همچنان به آموختن و شگفت‌زده شدن از ملاقات مراجعانم ادامه می‌دهم. محققان پیوسته با مطرح کردن سؤال‌های بهتر، پاسخ‌های بهتری را کشف می‌کنند؛ بنابراین گنجینه من شامل مهم‌ترین چیزهایی است که تاکنون یاد گرفته‌ام. چیزهایی که به خودم و مراجعانم کمک کرده است تا به دور از احساسات بهترین راه را انتخاب کنیم.

این کتاب بهمان نمی‌کند که باقی روزهای زندگی‌تان را با لبخند ادامه خواهید داد؛ اما به شما یاد می‌دهد از چه ابزارهایی باید استفاده کنید تا لبخندهایتان واقعی باشد. این کتاب برای ارزیابی مجدد خود و یافتن مسیر درست، ابزارهایی را در اختیارتان می‌گذارد تا به سمت خود آگاهی و عادت‌های مؤثرتر حرکت کنید.

ممکن است ابزارها در جعبه عالی به نظر برسند؛ اما زمانی که می‌کنند، آن‌ها را بیرون بیاورید و تمرین کنید تا چگونگی استفاده از آن‌ها را بیاموزید. هر ابزار به تمرین منظم نیاز دارد. اگر با زدن یک بار چکش، میخ خم شد، دوباره امتحان کنید. من نیز همین کار را کردم و فقط راهکارها و مهارت‌هایی را در این کتاب آورده‌ام که آن‌ها را امتحان کرده‌ام و برای خودم و مراجعانم مفید بوده‌اند. این کتاب به همان اندازه که برای شما یک منبع محسوب می‌شود، برای خودم نیز همین‌گونه است. زمانی که به آن نیاز داشته باشم، بارها و بارها به آن رجوع می‌کنم. امیدوارم شما نیز همین کار را انجام دهید و این کتاب یک جعبه‌ابزار کارآمد برای زندگی‌تان باشد.