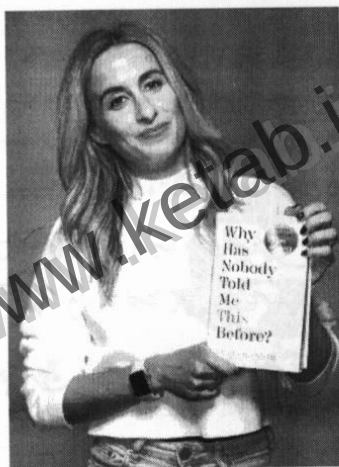


# چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود

جولی اسمیت / کیمیا کریمیان



ندای معاصر

سر شناسنامه : اسمیت . جولی . Smith , Julie .  
 عنوان و نام پدید آور : چرا تا به حال اینها را به من نگفته بود .  
 جولی اسمیت . مترجم کیمیا کریمیان .  
 مشخصات نشر : تهران . ندای معاصر . آوای زرین کلک .  
 مشخصات ظاهری : ۱۹۸ ص . رقعی .  
 شابک : ۵-۱۳-۸۱۵۵-۶۲۲-۹۷۸ .  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا .  
 موضوع : بهداشت روانی . انعطاف پذیری .  
 شناسه افزوده : کریمیان . کیمیا . مترجم .  
 رده بندی کنگره : RA ۷۹۰ .  
 رده بندی دیویی : ۳۶۲ / ۲ .  
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۰۲۳۲۶ .



ندای معاصر



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۳۱۵۳۷  
 مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۳ - واحد ۱  
 تلفن: ۶۶۴۸۰۳۳۷ - ۶۶۴۸۱۰۲۹

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

جولی اسمیت / کیمیا کریمیان

نوبت چاپ : اول (۱۴۰۳) - شمارگان ۳۰۰ نسخه

شابک : ۵-۱۳-۸۱۵۵-۶۲۲-۹۷۸

۱۰۰/۰۰۰ تومان

## فهرست

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| درباره نویسنده .....                                       | ۵  |
| مقدمه .....                                                | ۶  |
| بخش ۱: در مورد مکان های تاریک .....                        | ۱۱ |
| فصل ۱: درک دماغ بودن .....                                 | ۱۱ |
| فصل ۲: چالش های خلقی که باید حواستان به آنها باشد .....    | ۱۸ |
| فصل ۳: چیزهایی که مفید واقع می شود .....                   | ۲۶ |
| فصل ۴: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتری تبدیل کنیم ..... | ۳۳ |
| فصل ۵: چگونه مبانی درست انجام دهیم .....                   | ۳۸ |
| بخش ۲: در مورد انگیزه .....                                | ۴۶ |
| فصل ۶: درک انگیزه .....                                    | ۴۶ |
| فصل ۷: چگونگی پرورش احساس انگیزه .....                     | ۴۹ |
| فصل ۸: چگونگی وادار کردن خود به انجام کاری که حس ... ..    | ۵۵ |
| فصل ۹: برای تغییرات بزرگ زندگی، از کجا شروع کنم؟ .....     | ۶۲ |
| بخش ۳: در مورد درد هیجانی .....                            | ۶۴ |
| فصل ۱۰: درد را کلاً از بین ببرید! .....                    | ۶۴ |
| فصل ۱۱: با هیجانات چه کنیم؟ .....                          | ۶۸ |
| فصل ۱۲: چگونگی استفاده از قدرت کلمات فرد .....             | ۷۴ |
| فصل ۱۳: چگونگی حمایت از کسی .....                          | ۷۷ |
| بخش ۴: در مورد سوگ .....                                   | ۸۰ |
| فصل ۱۴: درک سوگ .....                                      | ۸۰ |
| فصل ۱۵: مراحل سوگ .....                                    | ۸۳ |
| فصل ۱۶: تکالیف عزاداری .....                               | ۸۶ |
| فصل ۱۷: ارکان قدرت .....                                   | ۹۰ |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| بخش ۵: شک کردن به خود                         | ۹۲  |
| فصل ۱۸: برخورد با انتقاد و عدم تائید          | ۹۲  |
| فصل ۱۹: کلید ایجاد اعتماد به نفس              | ۹۹  |
| فصل ۲۰: ما اشتباهاتمان نیستیم!                | ۱۰۶ |
| فصل ۲۱: کافی بودن                             | ۱۱۰ |
| بخش ۶: جستاری بر «ترس»                        | ۱۱۵ |
| فصل ۲۲: اضطراب را محو کنید!                   | ۱۱۵ |
| فصل ۲۳: کارهایی که اضطراب را بدتر می کند      | ۱۱۹ |
| فصل ۲۴: چطور در لحظه اضطراب را رفع کنیم       | ۱۲۲ |
| فصل ۲۵: با انکار نگران کننده چه کنیم؟         | ۱۲۵ |
| فصل ۲۶: ترس گریزناپذیر                        | ۱۳۷ |
| بخش ۷: درباره استرس                           | ۱۴۳ |
| فصل ۲۷: آیا استرس با اضطراب فوق دارد؟         | ۱۴۳ |
| فصل ۲۸: چرا کاهش استرس تنها راه نیست          | ۱۴۷ |
| فصل ۲۹: وقتی استرس خوب ناخوشایند می شود       | ۱۵۰ |
| فصل ۳۰: کاری کنید که استرس خدمتگزار شما باشد  | ۱۵۴ |
| فصل ۳۱: وقتی لازم باشد تحمل می کنیم           | ۱۶۲ |
| بخش ۸: زندگی معنادار                          | ۱۷۰ |
| فصل ۳۲: همیشه شاد بودن یا نبودن مسئله این است | ۱۷۰ |
| فصل ۳۳: کشف مهم ترین ارزش ها                  | ۱۷۴ |
| فصل ۳۴: چگونه زندگی معناداری بسازیم؟          | ۱۷۹ |
| فصل ۳۵: روابط                                 | ۱۸۱ |
| فصل ۳۶: چه زمان کمک بخواهیم                   | ۱۹۳ |
| ابزارهای یذکی                                 | ۱۹۶ |

## درباره‌ی نویسنده

دکتر جولی اسمیت بیش از ده سال تجربه‌ی کار در رشته‌ی روانشناسی بالینی دارد و اولین متخصصی بوده است که از اپلیکیشن تیک‌تاک برای ارائه‌ی ینش در مورد درمان استفاده کرده است. جولی بعد از راه‌اندازی مطب خصوصی‌اش کانال تیک‌تاک خود را با رسالت ارائه‌ی مطالب آموزشی باکیفیت در مورد سلامت روان به همه راه‌اندازی کرد. در طول همه‌گیری کووید-۱۹، مخاطبان او به‌طور نجومی به ۳ میلیون فالوور افزایش یافت، چون کاربران ویدیوهای خودباری کوچکی را که او به اشتراک می‌گذاشت، تماشا می‌کردند و توصیه‌های او را به کار می‌بستند. این ویدیوها حدود نیم میلیارد بازدید در پلتفرم‌های او داشته‌اند. تیک‌تاک او را یکی از ۱۰۰ خالق برتر خود معرفی کرده است.

جولی در دو فیلم بی‌بی‌سی و همچنین در شبکه‌های سی‌بی‌بی‌سی، صبح بخیر بریتانیا، صبحانه بی‌بی‌سی و سی‌ان‌ان اینترنشنال حضور پیدا کرده است. او روانشناس برنامه‌ی بی‌بی‌سی رادیو ۱ لایف هکس است و در برنامه‌هایی همچون وومنز هلت بازفید، تلگراف، تایمز، میل آن ساندی، گلمور، سی‌ان‌ان و غیر حضور داشته است. جولی با همسر و سه فرزندش در همپشایر انگلستان زندگی می‌کند.

## مقدمه

من در مطبم روبروی زن جوانی نشسته‌ام. او روی صندلی آرام نشسته است، بازوانش باز است و در حین صحبت با من، آن را بیخیال تکان می‌دهد، که این حالت گذر از تنش و فشار عصبی جلسه‌ی اول درمان است. ما فقط چند بار با هم ملاقات داشته‌ایم. او به چشمان من نگاه می‌کند، سرش را تکان می‌دهد، و لبخندی می‌زند و می‌گوید: «راستش می‌دانم که انجام تمرینات درمانی سخت است، اما می‌دانم که از پس آن برمی‌آیم».

اشک در چشمانم جمع می‌شود و آب دهانم را قورت می‌دهم. لبخندی کل پهنای صورتم را فرا می‌گیرد. او این تغییر را احساس کرده است، و اکنون من هم همینطور. او مدتی پیش، با ترس از این جهان و هر آنچه که قرار است با آن روبرو شود، قدم به این اتاق گذاشت. خودشکی فراگیرش موجب شده بود از هر تغییر و چالش جدیدی بترسد. او آن روز با اعتمادبه‌نفس بیشتری اتاق را ترک کرد؛ البته، نه به خاطر من، چون من که هیچ توانایی جادویی‌ای برای درمان دیگران یا تغییر زندگی‌شان ندارم. او برای اینکه به تاثیر دوران کودکی‌اش پی ببرد، نیازی به سال‌ها درمان نداشت. در این موقعیت، مانند بسیاری از موقعیت‌های دیگر، نقش محوری من مویی‌گری بود. من ینش‌هایی را در مورد آنچه علم می‌گوید و آن نکات علمی‌ای که به درد دیگران خورده است، به او گفتم. به محض اینکه او مفاهیم و مهارت‌ها را درک و استفاده از آنها را شروع کرد، تحولی در او آغاز شد. او احساس کرد به آینده امیدوار است، کم‌کم قدرت خودش را باور کرد؛ او به روش‌های جدید و سالمی شروع به رویارویی با موقعیت‌های سخت کرد. هر بار که او این کار را انجام می‌داد، اعتماد او به توانایی مقابله با مشکلات کمی بیشتر می‌شد.

همانطور که در حال مرور مطالبی بودیم که باید به خاطر می‌سپرد تا در هفته‌ی پیش رو به کار بیندد، سرش را به حالت افسوس تکان داد، به من نگاهی کرد، و پرسید: «چرا تا به حال کسی این را به من نگفته است؟»

آن کلمات در خاطرم ماندند و به من تلنگری زدند. او اولین یا آخرین کسی نبود که آنها را می‌گفت. این سناریو بارها و بارها تکرار شده بود. مراجع‌ها با این باور که هیجانات دردناک قوی آنها نتیجه نقصی در مغز یا شخصیت آنهاست، برای درمان مراجعه می‌کردند، چون معتقد نبودند که قدرت تاثیرگذاری روی مغز یا شخصیتشان را دارند. درحالی‌که درمان بلندمدت‌تر و عمیق‌تر برای برخی افراد مناسب است، خیلی‌ها صرفاً نیازمند اطلاعاتی در مورد نحوه‌ی عملکرد ذهن و بدنشان و نحوه‌ی مدیریت روزمره‌ی سلامت روانشان هستند.

می‌دانستم که من محرک آنها نیستم، بلکه دانشی است که بدست می‌آورند. اما نباید نیاز باشد افراد برای آگاهی از نحوه‌ی عملکرد ذهنشان نزد شخصی مثل من بیایند و هزینه بپردازند. مطمئناً به طرق دیگری می‌توانند به آن اطلاعات دست پیدا کنند. اما در دریایی از اطلاعات غلط، باید بدانید که به دنبال چه اطلاعاتی هستید.

مدام به همسر می‌گفتم که این وضعیت باید تغییر کند. او گفت «باشه، دست به کار شو. چند ویدیو در یوتیوب یا رسانه‌های اجتماعی دیگر قرار بده».

بنابراین، من و همسر دست به کار شدیم. با هم شروع به ساختن ویدیوهایی در مورد سلامت روان کردیم. معلوم شد که من تنها کسی نیستم که دلم می‌خواهد در مورد موضوعات این‌چنینی صحبت کنم. به خودم آمدم و دیدم که دارم تقریباً روزانه ویدیوهایی برای میلیون‌ها فالوور در سراسر رسانه‌های اجتماعی می‌سازم. اما ظاهراً، پلتفرم‌هایی که در آنها می‌توانستم به افراد بیشتری دسترسی پیدا کنم پلتفرم‌هایی بودند که فقط می‌شد ویدیوهای کوتاه در آنها آپلود کرد؛ یعنی، من کلکسیون بزرگی از ویدیوهای ۶۰ ثانیه‌ای دارم که باید در آنها منظورم را برسانم.

باآنکه موفق شده بودم نظر مردم را جلب کنم، بینش‌هایی را در مورد سلامت روان به اشتراک بگذارم و آنها را وادار به صحبت در مورد آن کنم، هنوز هم دلم می‌خواهد فعالیتیم را گسترش دهم. وقتی ویدیوی ۶۰ ثانیه‌ای می‌سازید، مطالب و جزئیات زیادی از قلم می‌افتد، جزئیاتی در مورد چگونگی توضیح برخی از این مفاهیم در یک جلسه‌ی درمانی و برخی از راهنمایی‌های ساده در مورد نحوه استفاده‌ی گام به گام از آنها.

ابزارهای درج‌شده در این کتاب عمدتاً در جلسات درمانی آموزش داده می‌شوند، اما اینها مهارت‌های درمانی نیستند؛ بلکه مهارت‌های زندگی هستند، ابزارهایی که می‌توانند به تک تک ما در گذر از شرایط سخت و شکوفایی کمک کنند.

در این کتاب، آموخته‌هایم را به‌عنوان یک روانشناس جزء به جزء ارائه می‌کنم و تمامی بارزترین دانش، خرد، و تکنیک‌های عملی‌ای که زندگی من و مراجع‌هایم را تغییر داده است، گرد هم می‌آورم. این کتاب جایست که می‌شود شناخت بهتری از تجربه‌های هیجانی و نحوه‌ی مدیریت آنها پیدا کرد.

وقتی دانش اندکی در مورد نحوه‌ی عملکرد ذهن خود داشته باشیم و راهنمایی‌هایی در مورد نحوه‌ی برخورد سالم با هیجانات خود به دست آوریم، نه تنها تاب‌آوری ایجاد می‌کنیم، بلکه می‌توانیم حال بهتری داشته باشیم و رفته‌رفته پیشرفت کنیم.

بسیاری از مراجع‌ها قبل از ترک اولین جلسه‌ی درمانی‌شان ابزاری می‌خواهند که بتوانند با خود به خانه ببرند و با استفاده از آن پریشانی‌شان را کاهش دهند؛ به همین دلیل، هدف این

کتاب کنکاش در دوران کودکی شما و بررسی نحوه یا دلیل کشمکش های شما نیست. کتاب های بسیار به درد بخور دیگری برای این منظور چاپ شده اند، اما در جلسات درمانی، قبل از اینکه انتظار داشته باشیم مراجع ها روی التیام هر گونه ترومای گذشته کار کنند، باید مطمئن شویم که آنها ابزارهایی را برای ایجاد تاب آوری و توانایی تحمل ایمن هیجانات پریشان کننده شان در اختیار دارند. شناخت روش های متعدد تاثیرگذاری بر احساسات و تقویت سلامت روانتان خیلی کارساز است.

این کتاب در مورد ایجاد این ابزارهاست.

کتاب حاضر، کتاب درمانی نیست، همانطور که کتاب ها در مورد چگونگی به حداکثر رساندن سلامت جسمانی تان دارو نیستند، بلکه این کتاب جعبه ابزاری مملو از ابزارهای مختلف برای اهداف مختلف است. شما نمی توانید همزمان در استفاده از تمامی این ابزارها متبحر شوید، پس تلاش بیهوده نکنید. بخشی از این کتاب را که به چالش های فعلی شما مربوط است، انتخاب کنید، و برای کاربست آن ابزارها وقت بگذارید. موثر واقع شدن هر مهارتی زمان می برد، بنابراین قبل از اینکه هر یک از ابزارها را کنار بگذارید، به آنها فرصت دهید و استفاده از آنها را تکرار کنید. فقط با یک ابزار نمی شود خانه ساخت. هر کار به ابزار متفاوتی نیاز دارد. و هر قدر هم که در استفاده از این ابزارها مهارت داشته باشید، برخی از چالش ها بسیار سخت تر از بقیه هستند.

من معتقدم که تلاش برای ارتقای سلامت روان یا تلاش برای بهبود سلامت جسم فرق نمی کند. اگر سلامت را در یک مقیاس عددی در نظر بگیرد که عدد صفر به معنای خستگی بودن وضعیت سلامت است، یعنی نه خوب است نه بد، عدد زیر صفر بیانگر مشکل سلامتی و هر عدد بالای صفر گویای سلامتی است. در چند دهه ی اخیر، کار روی پیشینه سازی سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش، قابل قبول و حتی مد شده است. اما مدت کمی است که آشکارانه و علنا کار روی سلامت روان قابل قبول شده است؛ یعنی، لازم نیست اول سلامت روانتان به مشکل بخورد بعد مطالعه ی این کتاب را شروع کنید، چون بهبود سلامت روان و تاب آوری تان کار خیلی درستی است، حتی اگر در حال حاضر ناخوش نباشید یا دچار کشمکش نباشید. هنگامی که با تغذیه ی مناسب به سلامت جسمی تان کمک کنید و با ورزش منظم استقامت و قدرت کسب کنید، می دانید که بدن شما توانایی بیشتری برای مبارزه با عفونت و التیام از جراحات دارد. همین قضیه در مورد سلامت روان نیز صدق می کند. وقتی همه چیز روبه راه است، هرچه بیشتر روی ایجاد خودآگاهی و تاب آوری کار کنید، بهتر می توانید با چالش های زندگی روبرو شوید.

اگر مهارتی را از این کتاب یاد گرفته‌اید و آن را مفید می‌دانید، در شرایط سخت وقتی همه چیز در مسیر بهبود قرار می‌گیرد، از تمرین آن مهارت دست نکشید. حتی زمانی که احساس خوبی دارید و تصور نمی‌کنید که به آن مهارت نیاز داشته باشید، این مهارت‌ها غذای ذهن شما هستند. مثل این است که اقساط وام مسکن را به جای اجاره‌ی مسکن بپردازید؛ به عبارتی، دارید روی سلامت آینده‌ی خود سرمایه‌گذاری می‌کنید.

شواهد پژوهشی قدرتمندی مویده مطالب درج‌شده در این کتاب است. اما من فقط به این شواهد تکیه نمی‌کنم؛ همچنین، می‌دانم که این شواهد به درد می‌خورند، چون بارها و بارها تاثیرشان را روی افراد واقعی دیده‌ام. امید هست با اندکی راهنمایی و خودآگاهی، کشمکش‌هایتان بتوانند استقامت شما را در برابر سختی‌ها ارتقا دهند.

وقتی شروع به اشتراک‌گذاری مطالب در رسانه‌های اجتماعی می‌کنید یا کتابی برای خودیاری می‌نویسید، خیلی‌ها تصور می‌کنند که شما از همه چیز سر در می‌آورید و چاره‌ی مشکلات را می‌دانید. من نویسندگان زیادی را در صنعت خودیاری می‌شناسم که این باور را تداوم می‌بخشند. آن‌ها تصور می‌کنند باید طوری به نظر برسند که گویی مصائب زندگی تاثیر بدی روی آن‌ها نگذاشته است. آن‌ها اذعان می‌کنند که کتابشان حاوی چاره‌ی تمام مشکلات زندگی شماست. بگذارید همین الان این ابهام را برطرف کنم.

من یک روانشناس هستم؛ یعنی، بسیاری از تحقیقات را در مورد مقوله‌ی خودیاری خوانده‌ام، و آموزش دیده‌ام تا با استفاده از آن به دیگران در تلاششان برای تغییرات مثبت کمک کنم. من هم یک انسان هستم. ابزارهایی که به دست آورده‌ام مانع از مواجهه‌ام با مصائب زندگی نمی‌شوند؛ این ابزارها کمک می‌کنند تا به جستجوی راه درست بپردازید، تغییر مسیر دهید، زمین بخورید، و دوباره سر پا شوید؛ همچنین، آن‌ها مانع از گم شدن شما در مسیر نمی‌شوند، بلکه به شما کمک می‌کنند بفهمید چه موقع راه خود را گم کرده‌اید و شجاعانه به مسیر درست و زندگی‌ای برگردید که برای شما معنادار و هدفمند است. این کتاب چاره‌ی یک زندگی عاری از مشکل نیست، بلکه مجموعه ابزارهای بسیار خویشت که به من و بسیاری دیگر کمک می‌کند تا راه خود را پیدا کنیم.

سفر تا اینجا ...

من مرشدی نیستم که پاسخ همه‌ی مسائل جهان را بدانم. نصف این کتاب دفتر ثبت وقایع روزانه، و نصف دیگر راهنما است. از برخی جهات، من همیشه کوشیده‌ام سر از کار دنیا دریاورم و به دنبال چاره‌ای برای برخی از مشکلاتی باشم که برایمان رقم می‌زند؛ بنابراین، این کتاب حاصل تمام آن ساعاتیست که صرف خواندن، نوشتن و صحبت کردن با انسان‌های واقعی در جلسات درمان کرده‌ام تا کمی بیشتر درباره‌ی انسان بودن و آنچه که

در این جهان به ما کمک می کند بدانم. این تلاش من صرفاً تا به حال بخشی از یک سفر یادگیری بوده است. من به یادگیری ادامه می دهم و همچنان از ملاقات با افراد جدید شگفت زده می شوم. دانشمندان مدام سوالات بهتری می پرسند و پاسخ های بهتری را می یابند؛ بنابراین، این کتاب کلکسیونی از مهمترین دانشی است که تا کنون آموخته ام و به من و مراجع هایم کمک کرده است تا راه گذر از کشمکش های انسانی را بیایم.

بنابراین، این کتاب لزوماً اطمینان نمی دهد که بقیه ی روزهای زندگی تان را با لبخندی بر لب سپری خواهید کرد، بلکه به شما نشان می دهد که با استفاده از چه ابزارهایی می توانید مطمئن شوید که وقتی لبخند می زنید، دلیلش این است که واقعاً دلیلی برای لبخند زدن دارید، و ابزارهایی را برای ارزیابی مجدد و یافتن مسیر خود، بازگشت به عادات سالم تر و خودآگاهی شرح می دهد.

این ابزارها ممکن است در جعبه ابزارشان جالب به نظر برسند. اما آنها فقط زمانی به درد شما می خورند که نحوه ی استفاده از آنها را تمرین کنید. استفاده از هر ابزاری نیازمند تمرین منظم است. اگر در استفاده از هر ابزاری موفق نشدید و به هدف نرسیدید، بعداً برگردید و دوباره امتحان کنید. من نیز به عنوان یک هم نوع به این کار ادامه می دهم و فقط تکنیک ها و مهارت هایی را که امتحان کرده ام و برای خودم و مراجع هایم مفید بوده اند، درج کرده ام. این کتاب به یک اندازه برای من و شما منبع است. هر زمان که احساس کنم که به این کتاب نیاز دارم، بارها و بارها به سراغش می آیم. آرزوی من این است که شما هم همین کار را بکنید و بتواند جعبه ابزاری برای بهبود زندگی باشد.