



چرا تابه حال کسی این ها را به من نگفته بود

www.ketab.ir

جولی اسمیت
مهسا قاسمی

سرشناسه : اسمیت، جولی (Psychologist) Smith, Julie
 عنوان و نام پدیدآور : چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟/جولی اسمیت ؛
 مترجم مهسا قاسمی، ویراستار سید یوسف حسینی.
 مشخصات نشر : قم: یارنیک، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.؛ ۵/۲۶×۵/۱۴ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۱-۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: 2022. Why has nobody told me this before?
 یادداشت : کتاب حاضر قبلاً با عناوین، مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
 موضوع : بهداشت روانی Mental health
 انعطاف پذیری Resilience (Personality trait)
 مهارت های زندگی Life skills
 خود یاری Self-help techniques
 شناسه افزوده : قاسمی، مهسا، ۱۳۷۲- مترجم
 رده بندی کنگره : RA۷۹۰
 رده بندی دیویی : ۳۶۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۴۳۲۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

یارنیک

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

نویسنده: جولی اسمیت
 مترجم: مهسا قاسمی
 ویراستار: سید یوسف حسینی
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 صفحه آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۱-۳
 قیمت: ۲۷۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir

فهرست

پیشگفتار..... ۵

بخش یکم: مخصصه

فصل اول: درک مفهوم بدخلقی..... ۱۱

فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشیم..... ۲۰

فصل سوم: چند راهکار مفید..... ۳۰

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتری تبدیل کنیم؟..... ۳۷

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه..... ۴۳

بخش دوم: انگیزه

فصل ششم: درک مفهوم انگیزه..... ۵۲

فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم؟..... ۵۵

فصل هشتم: چگونه کاری که حس و حالش را ندارید، انجام دهید؟..... ۶۲

فصل نهم: تغییرات بزرگ زندگی را از کجا شروع کنم؟..... ۷۱

بخش سوم: درد احساسی

فصل دهم: همه چیز را از بین ببر!..... ۷۴

فصل یازدهم: با احساساتمان چه کار کنیم؟..... ۷۸

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنیم؟..... ۸۵

فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم؟..... ۸۹

بخش چهارم: سوگ

فصل چهاردهم: درک مفهوم سوگ..... ۹۳

فصل پانزدهم: مراحل سوگ..... ۹۶

فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری..... ۱۰۰

فصل هفدهم: ستون های قدرت ۱۰۵

بخش پنجم: عدم خودباوری

فصل هجدهم: مقابله با انتقاد و عدم تأیید ۱۰۸

فصل نوزدهم: کلید ایجاد اعتماد به نفس ۱۱۵

فصل بیستم: اشتباهات شما جزء شخصیتتان نیست ۱۲۲

فصل بیست و یکم: کافی بودن ۱۲۶

بخش ششم: ترس

فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید! ۱۳۲

فصل بیست و سوم: کارهایی که باعث افزایش اضطراب می شوند ۱۳۶

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطرابمان را در لحظه آرام کنیم؟ ۱۳۹

فصل بیست و پنجم: با افکار اضطراب زا چه باید کرد؟ ۱۴۲

فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر ۱۵۴

بخش هفتم: استرس

فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟ ۱۵۹

فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس راه حل نهایی نیست؟ ۱۶۲

فصل بیست و نهم: چطور استرس مفید تبدیل به استرس مضر می شود؟ ۱۶۵

فصل سی ام: استرس مثبت و کارآمد ۱۷۰

فصل سی و یکم: در شرایط حساس بحرانی چه کار کنیم؟ ۱۷۸

بخش هشتم: زندگی معنادار

فصل سی و دوم: معضل همیشه شاد بودن ۱۸۶

فصل سی و سوم: چه ارزش هایی برای شما مهم ترند؟ ۱۹۰

فصل سی و چهارم: چگونه یک زندگی معنادار بسازیم؟ ۱۹۶

فصل سی و پنجم: روابط ۱۹۸

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم؟ ۲۱۰

ابزار یذکی ۲۱۳

درباره نویسنده ۲۱۶

پیشگفتار

در اتاق درمان، روبه روی زن جوانی نشسته‌ام که روی صندلی آرام لم داده است، در حین صحبت دستانش را باز کرده و تکان می‌دهد. خبری از فشار عصبی و تنش که جلسه اول داشت، در او نیست. ما فقط ده جلسه مشاوره داشته‌ایم. به چشمان من نگاه می‌کند و با لبخند سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: «می‌دونی چیه؟ می‌فهمم که راه سختی جلوی پام قرار داره؛ اما مطمئنم که می‌تونم از پسش بریام.»

سوزش اشک را در چشمانم حس می‌کنم و آب دهانم را قورت می‌دهم. لبخند تمام ماهیچه‌های صورتم را فرامی‌گیرد. او قدرت درونش را باور کرده و اکنون، تغییراتش برای من هم قابل مشاهده است. او مدتی پیش، وحشت زده از دنیا و هر اتفاق اجتناب‌ناپذیری که باید با آن روبه‌رو شود، وارد اتاق درمان شد. فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باعث شده بود که از هر تغییر و چالش جدیدی احساس ترس کند. حالا سرش را نسبت به لحظه ورودش به اتاق درمان، کمی بالاتر گرفته بود؛ می‌دانم که من باعث این امر نبودم. من هیچ توانایی جادویی‌ای برای شفا یا تغییر زندگی کسی ندارم. او نیازی به سال‌ها درمان مداوم برای کاوش و پرده برداشتن از دوران کودکی‌اش نداشت. در این موقعیت، مانند بسیاری از موارد دیگر، بخش عمده نقش من، مربی‌گری و راهنمایی بود. من اطلاعاتی را در مورد دستاوردها و مفاهیم علمی که برای دیگران مفید بوده، به او گفتم. تحول او از جایی شروع شد که مفاهیم و مهارت‌ها را درک کرد و آن‌ها را به کار بست، او به آینده امیدوار بود و کم‌کم قدرت خود را باور می‌کرد. او دیگر با موقعیت‌ها و شرایط سخت، به روش‌های درست و کارآمد برخورد می‌کرد. هر بار که از پس یک مشکل برمی‌آمد، بیشتر به توانایی‌های خودش برای رویارویی با موقعیت‌های گوناگون، ایمان می‌آورد.

پس از مرور مطالبی که برای هفته بعد باید به خاطر می‌سپرد، سرش را تکان داد، به من نگاه کرد و پرسید: «چرا هیچ‌کس قبلاً این‌ها را به من نگفته بود؟». کلماتش هنوز در خاطر من مانده است. او اولین و آخرین کسی نبود که این حرف را می‌زد. این ماجرا بارها و بارها تکرار

شد. افراد مختلف با این باور به من مراجعه می‌کردند که احساسات به شدت دردناکی که بر افکار، رفتار و خلق و خوی آن‌ها اثر می‌گذارد، نتیجه یک نقص در مغز یا شخصیت آن‌هاست. آن‌ها معتقد بودند هیچ‌گونه کنترلی روی این احساسات ندارند. با این‌که برخی از آن‌ها به درمان‌های طولانی مدت و عمیق‌تر نیاز داشتند، برای بسیاری از آن‌ها فقط کافی بود که نحوه عملکرد ذهن و بدن خود را بیاموزند تا بتوانند سلامت روان خود را روزه روز بهتر از قبل مدیریت کنند.

می‌دانستم که باعث و بانی این همه تحول، من نیستم، بلکه آگاهی و دانشی است که با آن آشنا می‌شدند؛ اما مردم نباید فقط به جهت این‌که به شخصی مثل من مراجعه کنند و به این آموزش‌ها در مورد نحوه عملکرد ذهنشان دسترسی پیدا کنند، این همه هزینه بپردازند. مطمئناً اطلاعات زیادی در این زمینه وجود دارد؛ اما در دریایی مملو از اطلاعات نادرست، باید بدانید که دقیقاً به دنبال چه چیزی می‌گردید.

فعالیتم را از شوهر بیچاره‌ام شروع کردم؛ آن قدر در گوشش خواندم که چقدر تغییر این اوضاع مهم است که بالاخره گفت: «بسیار خب، برو دنبالش. چند تا ویدیو در یوتیوب یا شبکه‌های اجتماعی دیگه بذار.» این‌گونه شد که ما با هم شروع به کار کردیم. ویدیوهایی در مورد سلامت روان ساختم. همان ابتدا متوجه شدم من تنها کسی نبودم که می‌خواستم در مورد این مسائل صحبت کنم. خیلی زود کار به جایی رسید که تقریباً هر روز ویدیوهایی برای میلیون‌ها دنبال‌کننده در رسانه‌های اجتماعی مختلف می‌ ساختم؛ اما در برنامه‌هایی که به مخاطبان بیشتری دسترسی داشتم، فقط می‌توانستم ویدیوهای کوتاه به اشتراک بگذارم؛ این یعنی من برای رساندن پیامم، مجموعه بزرگی از ویدیوهای کوتاه داشتم که نهایتاً ۶۰ ثانیه طول می‌کشید. با وجود این‌که موفق شده بودم نظر مردم را جلب کنم، با آن‌ها آگاهی‌هایی را به اشتراک بگذارم و متقاعدشان کنم در مورد سلامت روان خود صحبت کنند؛ ولی می‌خواستم از این هم یک قدم فراتر بروم. وقتی می‌خواهید یک فیلم ۶۰ ثانیه‌ای بسازید، خیلی چیزها را باید حذف کنید. جزئیات بسیار زیادی از قلم می‌افتند و مهم، همین جزئیات هستند. باید راهی پیدا می‌کردم که توضیح گام به گام برخی مفاهیم و چند توصیه ساده در مورد چگونگی به کار بستن آن‌ها، همه را در یک جا و در یک جلسه به مخاطبانم ارائه دهم. ابزارهای این کتاب بیشتر در جلسات درمان آموزش داده می‌شوند؛ اما مهارت‌های درمانی و تخصصی نیستند، بلکه مهارت‌های زندگی هستند. ابزارهایی که می‌توانند به تک‌تک ما کمک کنند تا از بحران‌های سخت، گذر کنیم و شکوفا شویم.

پیشگفتار ♦♦♦ ۷

در این کتاب، هر آنچه را که در این سال‌ها در حیطه روان‌شناسی آموخته‌ام، به صورت تفکیک و دسته‌بندی شده در اختیار شما قرار می‌دهم. این کتاب، چکیده ارزشمندترین اطلاعات، دانش و روش‌های عملی است که طی سال‌ها به آن دست یافته‌ام و زندگی خودم و بسیاری از مراجعانم را متحول کرده است. با مطالعه این کتاب، واقعیت تجربیات احساسی برایتان روشن می‌شود و روش‌هایی برای مدیریت آن‌ها می‌آموزید.

وقتی نحوه عملکرد ذهنمان را بدانیم و راهبردهایی درباره این‌که چگونه احساساتمان را مدیریت کنیم، در دست داشته باشیم، نه تنها انعطاف‌پذیرتر می‌شویم، بلکه می‌توانیم به مرور زمان رشد کنیم و به شکوفایی برسیم.

بسیاری از افراد، قبل از تمام شدن اولین جلسه درمان، از من ابزاری می‌خواهند که بتوانند آن را با خود به خانه ببرند و از آن برای کاهش رنج و ناراحتی خود استفاده کنند؛ به همین دلیل، این کتاب را برای کنکاش دوران کودکی شما و بررسی چگونگی یا علل گرفتاری شما در رنج و عذاب، نوشته‌ام؛ زیرا در این قبیل موضوعات، کتاب‌های خوب و مفید به وفور نوشته شده است؛ اما در فرایند درمان، قبل از این‌که از فرد انتظار داشته باشیم برای التیام آسیب‌های گذشته تلاش کند، باید اطمینان حاصل کنیم که فرد ابزارهای مناسبی برای بهبود مجدد و انعطاف‌پذیری در اختیار دارد و همچنین توان تحمل او به قدری است که احساسات دردناک را تاب بیاورد.

هدف این کتاب این است که شما با درک راه‌های متعدد برای مدیریت احساساتتان و رسیدن به سلامت روان، قدرت زیادی برای پیمودن این مسیر به دست بیاورید. همان‌طور که کتاب‌هایی که موضوع آن‌ها ارتقای سلامت جسمانی است، دارو و جایگزین دارو نیستند، این کتاب هم به منزله درمان نیست، بلکه یک جعبه ابزار، مملو از ابزارهای گوناگون برای موقعیت‌ها و شرایط مختلف است. لازم نیست هم‌زمان به نحوه استفاده از همه آن‌ها مسلط شوید؛ بنابراین به خودتان فشار نیاورید. فقط روی بخشی از آن کار کنید که با چالش‌هایی که در حال حاضر در زندگی‌تان با آن روبه‌رو هستید، مطابقت دارد و وقتتان را صرف به‌کارگرفتن ایده‌های مربوط به آن کنید. هر مهارتی به زمان نیاز دارد تا مؤثر واقع شود؛ بنابراین قبل از این‌که هر یک از ابزارها را کنار بگذارید، به خوبی آن‌ها را تکرار و تمرین کنید و به آن، فرصت دهید. هیچ‌کس به‌تنهایی تنها با یک ابزار ساخته نمی‌شود. هر کاری به ابزار متفاوتی نیاز دارد و هر چقدر هم که در استفاده از این ابزارها مهارت داشته باشید، برخی از

چالش‌ها کمی سخت‌تر از بقیه هستند و برای مقابله با آن‌ها به مهارت بیشتری نیاز دارید. از نظر من، کار بر روی به حداکثر رساندن سلامت روانی، با تلاش برای ارتقای سلامت جسمی تفاوتی ندارد. اگر سلامتی را در یک مقیاس عددی بسنجیم و صفر را به عنوان حالت خنثی، یعنی نه حال خوب و نه حال بد در نظر بگیریم، اعداد زیر صفر به معنای بدحالی و ناخوشی و اعداد بالای صفر به منزله حال خوب و سلامتی‌اند.

در چند دهه اخیر، کار بر روی ارتقای سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش، رایج و حتی مد شده است؛ ولی کارکردن آشکار و علنی بر روی سلامت روان، به تازگی متداول و برای مردم مورد پذیرش واقع شده است؛ این بدان معناست که برای خواندن این کتاب، لازم نیست دچار مشکلات روحی باشید، حتی اگر در حال حاضر اوضاع خوب است و هیچ رنج و معضلی ندارید، خواندن این کتاب مفید است؛ زیرا می‌تواند در بهبود وضع سلامت روانی و تقویت انعطاف‌پذیری به شما کمک کند. شما با تغذیه مناسب و ورزش منظم، استقامت و قدرت بدنتان را تقویت می‌کنید؛ زیرا می‌دانید که این کار باعث می‌شود بدن شما در مواجهه با آسیب‌های احتمالی، توانایی بیشتری برای مقابله با عفونت و بهبودی خواهد داشت. در مورد سلامت روان هم همین‌طور است؛ هنگامی که اوضاع روبه‌راه است، هرچه بیشتر بر روی خودآگاهی و انعطاف‌پذیری کار کنیم، بهتر می‌توانیم با چالش‌های زندگی روبه‌رو شویم.

اگر مهارتی از این کتاب را که به نظرتان مفید و کارآمد است، در مواقع بروز مشکلات به کار ببندید و زمانی که نشانه‌های بهبود اوضاع ظاهر شد، مداومت داشته باشید و حتی هنگامی که اوضاع خوب است و احساس می‌کنید به آن نیاز ندارید، از تمرین آن مهارت دست نکشید، آن‌ها مانند غذای ذهن شما عمل می‌کنند. این کار مانند پرداخت اقساط وام مسکن به جای اجاره‌بهای منزل، یک نوع سرمایه‌گذاری است؛ به این صورت روی سلامتی‌تان در آینده، سرمایه‌گذاری می‌کنید.

مواردی که در این کتاب گنجانده شده است، بر پایه شواهد پژوهشی استوار است؛ اما من تنها به این شواهد استناد نمی‌کنم. من مطمئنم که راهکارها کارآمد هستند؛ زیرا بارها و بارها افرادی را دیده‌ام که با به کار گرفتن آن‌ها، به نتایج مطلوبی رسیده‌اند. با کمی راهنمایی و خودآگاهی، مبارزه با مشکلات می‌تواند به قوی‌تر شدن احساسات و رشد ما بینجامد.

وقتی کسی مطالبی از این دست را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارد یا کتابی در زمینه خودیاری می‌نویسد، بسیاری از مردم این‌گونه تصور می‌کنند که آن فرد هیچ

مشکلی ندارد و زندگی اش کاملاً بر وفق مراد است. من نویسندگان زیادی را در صنعت خودیاری دیده‌ام که به این تصورات دامن می‌زنند و این ایده را تداوم می‌بخشند. آن‌ها احساس می‌کنند باید طوری به نظر برسند که انگار ناملایمات زندگی هیچ آسیبی به آن‌ها وارد نمی‌کند، گویی سنگ‌هایی که زندگی به سمت آن‌ها پرتاب می‌کند، هیچ ردی از فرورفتگی یا زخم بر جای نمی‌گذارد. آن‌ها ادعا می‌کنند که کتابشان حاوی تمام پاسخ‌هایی است که در زندگی به آن نیاز پیدا می‌کنیم. اجازه دهید همین ابتدای کار این مسئله را روشن کنم.

من یک روان‌شناس هستم و به واسطه رشته تحصیلی‌ام بسیاری از تحقیقات انجام شده در این زمینه را خوانده‌ام و در جهت استفاده از آن‌ها برای کمک و راهنمایی دیگران در راستای تغییرات مثبت زندگی‌شان، آموزش دیده‌ام. من هم یک انسان هستم. ابزارهایی که من به دست آورده‌ام، مانع از بروز چالش‌ها در زندگی شما نمی‌شود؛ این ابزارها به شما کمک می‌کنند تا حرکت کنید، تغییر جهت دهید، اوج بگیرید و دوباره سر پا بایستید. آن‌ها مانع از گم شدن شما در این راه نمی‌شوند؛ به شما کمک می‌کنند متوجه شوید که چه زمانی راه خود را گم کرده‌اید و شجاعانه روی پاشنه خود بچرخید و به سمت زندگی معنادار و هدفمند بازگردید. این کتاب، کلید زندگی بدون مشکل نیست؛ بلکه یک مجموعه عالی از ابزارهایی است که به من و بسیاری از افراد دیگر کمک می‌کند تا راه خود را پیدا کنیم.

تا به این جای سفر...

من گورو نیستم که پاسخ همه سؤالات این جهان را داشته باشم. بخشی از این کتاب را داستان‌های واقعی مراجعانم تشکیل می‌دهد و بخش دیگر، حاوی راهنمایی و مشاوره است. من همیشه در جست‌وجوی راهی بوده‌ام که این جزئیات را کنار هم بگذارم و به هم متصل کنم. این کتاب حاصل ساعت‌ها تلاش من در قالب مطالعه، نوشتن و گفت‌وگو با اشخاص واقعی طی جلسات درمان است، برای درک بیشتر ذات انسان و هر آنچه به ما کمک می‌کند انسان بهتری باشیم.

سفر من در این مسیر هنوز ادامه دارد و همچنان در حال یادگیری هستم و برای ملاقات با مراجعانم اشتیاق دارم. دانشمندان همه‌روژه چالش‌های جدید مطرح می‌کنند و در راستای آن، به پاسخ‌های جدید و بهتری دست می‌یابند. من در این جا مجموعه‌ای از مهم‌ترین چیزهایی را که تاکنون آموخته‌ام آورده‌ام که به من و مراجعانم کمک کرده است

تا به جای دست و پا زدن میان احساسات، راه درست را پیدا کنیم؛ بنابراین این کتاب لزوماً تضمین نمی‌کند که بقیه عمر خود را لبخند بر لب، زندگی کنید، بلکه به شما یاد می‌دهد که از کدام ابزار استفاده کنید تا لبخندهایتان واقعی و از ته دل باشد. با این ابزارها همچنین می‌توانید مدام خود را ارزیابی کنید و مسیر درست را بیابید و به عادات سالم و مفیدتر و خودآگاهی روی بیاورید.

ابزارها در جعبه، ممکن است عالی به نظر برسند؛ اما فقط زمانی به شما کمک می‌کنند که آن‌ها را از جعبه بیرون بیاورید و تمرین کنید تا نحوه استفاده از آن‌ها را یاد بگیرید. هر ابزار، نیاز به تمرین منظم دارد. اگر یک بار چکش زدید و میخ خم شد، دوباره امتحان کنید. من نیز همین کار را می‌کنم و در این کتاب فقط تکنیک‌ها و مهارت‌هایی را که با آزمون و خطا به آن رسیده‌ام و برای خودم و افرادی که با آن‌ها کار کرده‌ام مفید بوده است، درج کرده‌ام. این کتاب برای خودم هم مرجع به شمار می‌آید. هر زمان که احساس کنم به آن نیاز دارم، بارها و بارها به آن مراجعه می‌کنم. امیدوارم شما هم همین کار را بکنید و این کتاب جعبه‌ابزاری کارآمد برای زندگی‌تان باشد.