

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

نویسنده: جولی اسمیت

مترجم: مهسا قاسمی

Why Has Nobody Told Me
Tish Before

Dr Julie Smith

سرشناسه : اسمیت، جولی (Smith, Julie (Psychologist
عنوان و نام پدیدآور : چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ نویسنده جولی
اسمیت : مترجم مهسا قاسمی ؛ ویراستار علی عبدالمجیدی
مشکلات نشر : قم : آرنیک کتاب، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۲۳۳ ص.؛ مصور: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۸-۸۱-۹

وضعیت فهرست نویسی : ثبت شده
یادداشت : عنوان اصلی: Why has nobody told me this before? 7.2022

موضوع : بهداشت روانی (Mental health)
سازگاری (Adjustment (Psychology)

مهارت‌های زندگی (Life skills)

خود یاری (Self-help techniques)

شناسه افزوده : قاسمی، مهسا، ۱۳۷۴. - مترجم

رده بندی کنگره : BF۲۳۵

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۸۰۶۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

www.kerpo.ir

www.kotab.ir

نام کتاب	چرا تا به حال کسی این را به من نگفته بود
نویسنده	جولی اسمیت
مترجم	مهسا قاسمی
ناشر	آرنیک کتاب
ویراستار	علی عبدالحمیدی
صفحه آرا	زیبا کتاب
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۳
چاپ	ولیعصر
شمارگان	۵۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۸۱-۹
مرکز بخش ق.م/خ سمیه/کوچه ۱۴/پ ۶۴ ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۵۳ ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۴	

۱۹۰۱

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۱۳	بخش یکم: مخلصه.....
۱۳	فصل اول: درک مفهوم بد خلقی.....
۲۲	فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب آنها باشیم.....
۳۲	فصل سوم: چند راهکار مفید.....
۴۰	فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتری تبدیل کنیم.....
۴۶	فصل پنجم: رعایت اصول اولیه.....
۵۵	بخش دوم: انگیزه.....
۵۵	فصل ششم: درک مفهوم انگیزه.....
۵۸	فصل هفتم: چگونه انگیزه را پرورش دهیم.....
۶۵	فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهیم که حس و حالش را ندارید؟.....
۷۳	فصل نهم: تغییرات بزرگ زندگی را از کجا شروع کنیم؟.....
۷۶	بخش سوم: درد احساسی.....
۷۶	فصل دهم: همه چیز را از بین ببر!.....
۸۰	فصل یازدهم: با احساساتمان چه کار کنیم.....
۸۷	فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنیم.....
۹۱	فصل سیزدهم: چگونه از کسی حمایت کنیم.....
۹۵	بخش چهارم: سوگ.....
۹۵	فصل چهاردهم: درک مفهوم سوگ.....
۹۸	فصل پانزدهم: مراحل سوگ.....
۱۰۲	فصل شانزدهم: تکالیف سوگواری.....
۱۰۷	فصل هفدهم: ستون‌های قدرت.....
۱۱۰	بخش پنجم: عدم خودباوری.....
۱۱۰	فصل هجدهم: مقابله با انتقاد و عدم تأیید.....

فصل نوزدهم: کلید ایجاد اعتماد به نفس.....	۱۱۷
فصل بیستم: اشتباهات شما جزء شخصیتتان نیست.....	۱۲۴
فصل بیست و یکم: کافی بودن.....	۱۲۸
بخش ششم: ترس.....	۱۳۴
فصل بیست و دوم: اضطراب را از بین ببرید!.....	۱۳۴
فصل بیست و سوم: کارهایی که باعث افزایش اضطراب می شوند.....	۱۳۸
فصل بیست و چهارم: چگونه اضطرابمان را در لحظه آرام کنیم؟.....	۱۴۱
فصل بیست و پنجم: با افکار اضطراب زا چه باید کرد؟.....	۱۴۴
فصل بیست و ششم: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر.....	۱۵۶
بخش هفتم: استرس.....	۱۶۱
فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟.....	۱۶۱
فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس راه حل نهایی نیست.....	۱۶۴
فصل بیست و نهم: چطور استرس مفید تبدیل به استرس مضر می شود؟.....	۱۶۷
فصل سی ام: استرس مثبت و کارآمد.....	۱۷۲
فصل سی و یکم: در شرایط حساس بحرانی چه کار کنیم؟.....	۱۸۱
بخش هشتم: زندگی معنادار.....	۱۸۹
فصل سی و دوم: معضل همیشه شاد بودن.....	۱۸۹
فصل سی و سوم: چه ارزش هایی برای شما مهم ترند؟.....	۱۹۳
فصل سی و چهارم: چگونه یک زندگی معنادار بسازیم؟.....	۱۹۹
فصل سی و پنجم: روابط.....	۲۰۱
فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم.....	۲۱۴
سپاسگزاری.....	۲۱۷
ابزار یذکی.....	۲۱۹
درباره نویسنده.....	۲۲۴

پیشگفتار

در اتاق درمان روبه روی زن جوانی نشسته ام که روی صندلی آرام لم داده است، در حین صحبت دستانش را باز کرده و تکان می دهد. خبری از فشار عصبی و تنش که جلسه اول داشت، در او نیست. ما فقط ده جلسه مشاوره داشته ایم. به چشمان من نگاه می کند و با لبخند سرش را تکان می دهد. و می گوید: «می دونی چیه؟ می فهمم که راه سختی جلوی پام قرار داده اما مطمئنم که می تونم از پیشش بربایم.»

سوزش اشک را در چشمانم حس می کنم و آب دهانم را قورت می دهم. لبخند تمام ماهیچه های صورتم را قلمی گیر می کند. او قدرت درونش را باور کرده و اکنون، تغییراتش برای من هم قابل مشاهده است. او مدتی پیش، وحشت زده از دنیا و هراتفاق اجتناب ناپذیری که باید با آن روبه رو 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. می دانم که من باعث این امر نبودم. من هیچ توانایی جادویی ای برای شفا یا تغییر زندگی کسی ندارم. او نیازی به سال ها درمان مداوم برای کاوش و پرده برداشتن از دوران کودکی اش نداشت. در این موقعیت، مانند بسیاری 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 مهارت ها را درک کرد و آنها را به کار بست، او به آینده امیدوار بود و کم کم قدرت خود را باور می کرد. او دیگر با موقعیت ها و شرایط سخت به روش های درست و کارآمد برخورد می کرد. هر بار که لزوم یک مشکل برمی آمد بیشتر به توانایی های خودش برای رویارویی با موقعیت های گوناگون، ایمان می آورد.

پس از مرور مطالبی که برای هفته بعد باید به خاطر می سپرد، سرش را تکان داد، به من نگاه کرد و پرسید: «چرا هیچ کس قبلاً اینها را به من نگفته بود؟» کلماتش هنوز در خاطرم مانده است. او اولین و آخرین کسی نبود که این حرف را می زد. این ماجرا بارها و بارها تکرار شد. افراد مختلف با این باور به من مراجعه می کردند که احساسات به شدت

بدحالی و ناخوشی و اعداد بالای صفر به منزله حال خوب و سلامتی است. در چند دهه اخیر، کار روی ارتقای سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش، رایج و حتی مد شده است. ولی کار کردن آشکار و علنی 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 می تواند در بهبود وضع سلامت روانی و تقویت انعطاف پذیری به شما کمک کند. شما با تغذیه مناسب و ورزش منظم استقامت و قدرت بدنتان را تقویت می کنید، زیرا می دانید که این کار باعث می شود بدن شما در مواجهه با آسیب های احتمالی، توانایی بیشتری برای مقابله با عفونت و بهبودی خواهد داشت. در مورد سلامت روان هم همین طور است. هنگامی که اوضاع روبه راه است، هرچه بیشتر روی خود آگاهی و انعطاف پذیری کار کنیم، بهتر می توانیم با چالش های زندگی روبه رو شویم.

اگر مهارتی از این کتاب که به نظرتان مفید و کارآمد است را در مواقع بروز مشکلات به کار بیندید و زمانی که نشانه های بهبود اوضاع ظاهر شد، مداومت داشته باشید و حتی هنگامی که اوضاع خوب است و احساس می کنید به آن نیاز ندارید، از تمرین آن مهارت دست نکشید، آن ها مانند غذای ذهن شما عمل می کنند. این کار مانند پرداخت اقساط وام مسکن به جای اجاره بها می باشد. یک نوع سرمایه گذاری است. به این صورت روی سلامتی تان در آینده، سرمایه گذاری می کنید.

مواردی که در این کتاب گنجانده شده است بر پایه شواهد پژوهشی استوار است. اما من تنها به این شواهد استناد نمی کنم. من مطمئنم که راهکارها کارآمد هستند زیرا بارها و بارها افرادی را دیده ام که با بکار گرفتن آن ها به نتایج مطلوبی رسیده اند. با کمی راهنمایی و خود آگاهی، مبارزه با مشکلات می تواند به قوی تر شدن احساسات و رشد ما بیانجامد.

وقتی کسی مطالبی از این دست در رسانه های اجتماعی به اشتراک می گذارد، یا کتابی در زمینه خودیاری می نویسد، بسیاری از مردم این تصور را پیدا می کنند که آن فرد هیچ مشکلی ندارد و زندگی اش کاملاً بر وفق مراد است. من نویسندگان زیادی را در صنعت خودیاری دیده ام که به این تصورات دامن می زنند و این ایده را تداوم می بخشند. آنها احساس می کنند باید طوری به نظر برسند که انگار ناامایات زندگی هیچ آسیبی به آن ها وارد نمی کند، گویی سنگ هایی که زندگی به سمت آنها پرتاب می کند هیچ ردی از فرورفتگی یا زخم بر جای نمی گذارد.