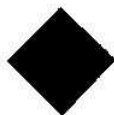


چگونه سلامت عاطفی داشته باشیم

آلیور جیمز
سما قرایی

www.ketab.ir



سرشناسه:

جیمز، اولیور، ۱۹۵۳ - م.

James, Oliver

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه سلامت عاطفی داشته باشیم ؟ / آلیور جیمز: ترجمه سما قرایی.

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۴.

نسخه ات ظاهری:

۱۶۸ ص.؛ مصور.؛ ۱۳×۱۸ س.م.

شاب:

978 - 600 - 6047 - 01 - 0

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: How to develop emotional health.

موضوع: بهداشت روانی - خوشبختی - خودیاری

شناسه افرو: تراپی، سما، ۱۳۶۱ -، مترجم

رده بندی کنگر: RA ۷۹۰/ج ۹۰۸۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۱۲/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۱۳۱

چگونه سلامت عاطفی داشته باشیم

نویسنده: آلیور جیمز

مترجم: سما قرایی

ویراستار: فروغ کاظمی

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

طراحی جلد براساس نسخه انگلیسی. طراحی کتاب: استودیو کارگاه - محیا کتابچی

اجرا: مریم درخشان

لیتوگرافی و چاپ: نقره آبی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵

www.hanooz.pub *** info@hanoozpub.com

مقدمه

آیا شما از لحاظ عاطفی سالمید؟

۱۱		مقدمه: آیا شما از لحاظ عاطفی سالمید؟
۲۱		بیینش آفرینی
۴۳		زندگی در زمان حال: شناخت خود
۶۵		روابط سیال و دوسویه
۸۵		اصالت در مشاغل مان
۱۱۳		بازیگوشی و نشاط در بچه داری
۱۳۵		نتیجه گیری: مبارزه با چالش ها
۱۵۱		تمرین
۱۶۳		فهرست نام ها

مقدمه

آیا شما از لحاظ عاطفی سالمید؟

سلامت عاطفی حس کردن رویدادها در لحظه است. سلامت عاطفی تجربه دنیا به شکل دست‌اول و صاف و ساده است، نه آن‌که وقتی بعداً درباره‌اش فکر کنید بفهمید که چه چیزهایی را تجربه کرده‌اید. وقتی سلامت عاطفی دارید، به قول مفسران ورزشی، «روی فرم» هستید.

احساس می‌کنید واقعی هستید، نه کاذب. خودتان را دوست دارید، نمی‌خواهید کس دیگری باشید و به دیگرانی هم که شبیه شما نیستند به دیده تحقیر نمی‌نگرید. می‌دانید چه احساس و فکری دارید، حتی گاهی هم می‌دانید که نمی‌دانید.

اصول اخلاقی منسجم خودتان را دارید که با آن می‌توانید خراب را از بد تمیز دهید. در برابر سختی‌ها صبور هستید، عقایدتان واقع‌گرایانه‌اند و دواش‌های آن هم اغلب معقول. برای‌تان روشن است که هر کاری را با چه نیت و انگیزه‌ای انجام می‌دهید. گاهی پیش از آن‌که مرتکب خطایی شوید شست‌تان خبردار می‌شود و سمتش نمی‌روید، یا می‌فهمید که دارید در موقعیتی خاص، غیرمنطقی رفتار می‌کنید و باید رفتارتان را اصلاح کنید - یک بار که تصادف کنید دیگر نمی‌گذارید تکرار شود؛

هوشیار می‌شوید، می‌بینید که چراغ قرمز شده، یا رویه‌روی‌تان دیوار است و فرمان را می‌گردانید. همین آگاهی عصاره روح شماست: توانایی انتخاب و در نتیجه توانایی تغییر. این نوع خودآگاهی همان نقطه تمایز ما با دیگر جانداران است.

شما در مواجهه لحظه به لحظه با افراد دیگر به خوبی می‌توانید درباره احساسات و نیاز آن‌ها قضاوت کنید. می‌توانید در جایی که شما به دیگران می‌رسید، بدون ایجاد زندگی کنید. نه راه انتقال افکار و احساسات‌تان مسدود می‌شود، نه راه دریافت آن‌ها. شما به می‌کنید بر دیگران تسلط یابید، نه دیگران سعی می‌کنند با شما چنین کنند.

شما خود را با شرایط تطبیق می‌دهید، اما خودتان را گم نمی‌کنید. وقتی در موقعیت‌های اجتماعی یا حرف‌ای هستید که مستلزم میزانی از تظاهر است، می‌توانید ظاهر سازی کنید. اما حالتان را هم از دست ندهید. در این صورت، خود واقعی شما تا جایی که امکان‌ش باشد خودی که نشان دیگران می‌دهید نزدیک است. چون اگر جایی لازم باشد که راست نگوید، راست نمی‌گویید.

شور و نشاط شما مثال‌زدنی است و این سرزندگی را در موقعیتی که در آن قرار می‌گیرید وارد می‌کنید، اما شور و حرارتی دیوانه‌وار نیست و نشان از این ندارد که سعی می‌کنید با نشاط و بشاشیت سر خودتان را گرم کنید تا در نتیجه احساسات بد و منفی نباشید. خودجوش و خودانگیخته‌اید و همواره به دنبال راه بازخوشانه برای انجام دادن کارها می‌گردید، آن برق کودکانه در چشمان‌تان است، ایمان دارید که باید از زندگی لذت برد، نه این‌که فقط تحملش کرد. از سر در ماندگی درگیر بازی‌های کودکانه و طمع کارانه و بازیچه دست دیگران نمی‌شوید.

شما هم مثل همه آدم‌های دیگر گهگاه دچار افسردگی، خشم، هراس‌های بیمارگونه

و هر نوع مشکل روانی دیگری می‌شوید. شما هم اشتباه می‌کنید؛ اما به دلیل سلامت عاطفی‌تان می‌توانید در زمان حال زندگی کنید، لحظه را دریابید و هستی‌تان و همه اتفاقاتی را که در آن می‌افتد واجد ارزش بدانید و همین مسئله شما را مقاوم می‌سازد. همیشه وقتی دیگران از پیش شما می‌روند احساس می‌کنند حال‌شان بهتر شده، سرزنده‌تر و پرنشاط‌ترند. انگار سلامت عاطفی شما به آن‌ها هم سایت می‌کند. قهرمان نیستید، اما همه شما را عنصری مهم و ارزشمند در محافل اجتماعی و حرفه‌ای به‌شمار می‌آورند.

آیا تا به حال شده که با این مشخصات ببینید؟ نه، من هم ندیده‌ام. اما منظورم از سلامت عاطفی دقیقاً همین چیزهایی است که گفتم. هیچ‌کدام از ما تمام مدت و از تمام لحاظ سلامت عاطفی نداریم. بیشترمان فقط از برخی جهاتی که برشمردم به سلامت عاطفی دست می‌یابیم و آن‌هم تازه گاهی اوقات، نه همیشه؛ فقط معدودی از ما، شاید هیچ‌تا نه درصد از ما بتوانیم در بسیاری از موارد و در بیشتر اوقات به آن دست یابیم. منافع این کتاب کمک به شماست تا سلامت عاطفی‌اندک بیشتری به‌دست آورید.

چه کسی سلامت عاطفی دارد؟

سلامت عاطفی داشتن هیچ ربطی به هوش و جذابیت و به پروا و ثروت ندارد. درواقع حتی ممکن است که افراد موفق و پرستوار در هر زمینه‌ای که از آن‌ها دیگران سلامت عاطفی داشته باشند. بسیاری از افرادی که از لحاظ عاطفی سالم‌اند، مشاغل پست و کم‌درآمدی دارند و بیشتر به خانه و خانواده‌شان بها می‌دهند تا به زندگی حرفه‌ای‌شان.

بیشتر ما از لحاظ عاطفی سالم به دنیا می‌آییم. بچه دقیقاً می‌داند کیست. بیشتر کودکان

نویا می‌دانند چه کسی هستند و وقتی که احساس امنیت می‌کنند به شکلی خودجوش شاد و خوشحال‌اند. بازی کودکان می‌تواند الگویی برای بزرگسالان باشد. چالش‌های سلامت عاطفی معمولاً وقتی بچه‌ها مدرسه می‌روند، به‌ویژه بین هفت تا نهمسالگی، کم‌کم به چشم می‌آیند. آن‌ها وقتی برای حضور در جمع و مقایسه خود با دیگران تحت فشار قرار می‌گیرند، دیگر می‌توان گفت که روزبه‌روز عادی‌تر است که سلامت عاطفی نداشته باشند. از آن به بعد، یا دیگر روی سلامت عاطفی را نمی‌بینیم یا اگر هم ببینیم بعد از دوران نهم‌سالگی یا در دوران پیری خواهد بود، یعنی پس از مدت‌های مدیدی که خوب بوده‌ها شده‌ایم. به‌قول اسکار وایلد، «زندگی کردن به‌ندرت اتفاق می‌افتد. بیشتر مردم فقط هستند همین.»

یکی از راه‌های بررسی سلامت عاطفی این است که برای آن، هفت دوره در نظر بگیریم، شبیه همان «هفت دوره یکم انسان» که شکسپیر^۱ مطرح کرده است؛ هفت دوره‌ای که فقط در ابتدا از سلامت عاطفی برخورداریم و در انتها دوباره به این حال بازمی‌گردیم. این دیدگاه نتیجه سه نظر سنجی گسترده درباره بیماری روانی از مردم بریتانیاست که براساس آن بیشتر مبتلایان به بیماری‌های روانی شانزده تا بیست و چهار ساله هستند و از این سن به بعد بیماری‌شان سر به زیر کمتر می‌شود و در سنین پیری به کمترین میزان می‌رسد. وقتی سنین اریه^۲ رنگ‌های را پشت سر بگذارید، احتمال دستیابی به سلامت عاطفی هر سال بیشتر می‌شود.

آن‌چه سلامت عاطفی نیست

شایان ذکر است که سلامت عاطفی شخص با توجه به خلق و خوی یا سلامت روانی او

۱. نویسنده، نمایش‌نامه‌نویس و شاعر ایرلندی (۱۹۰۰ - ۱۸۵۴). (همه پانوش‌ها از مترجم است.)

۲. شاعر و نمایش‌نامه‌نویس انگلیسی (۱۶۱۶ - ۱۵۶۴).

تعریف نمی‌شود. سلامت عاطفی با سلامت روانی فرق دارد. آدمی که از لحاظ عاطفی سالم است هم می‌تواند افسرده یا فریبکار باشد، هرچند چنین حالاتی احتمالاً به‌ندرت پیش می‌آید.

سلامت عاطفی با مشخصه‌های مثبتی که شرح دادیم تعریف می‌شود، حال آن‌که سلامت روانی را به شیوه‌ای منفی تعریف می‌کنیم، با فقدان مشکلات روانی مثل اضطراب یا مشکلات حادث‌تر مثل دمدمی مزاجی مبتلایان به اختلالات دوقطبی. باور رداین، جالب این‌جاست که وقتی کسی ندرتاً می‌کوشد تا سلامت روانی (و نه بیماری روانی) را به‌خوبی ارزیابی کند، به این نتیجه می‌رسد که سلامت روانی نیز به‌اندازه تنگ عاطفی کمیاب است. روان‌شناس آمریکایی، رابرت کیس، پژوهشی جامع در مورد سلامت روانی انجام داد که فقط هفده درصد از آن‌ها «سلامت روانی کامل» داشتند و در حال رشد و شکوفایی و فاقد هرگونه علائم بیماری روانی توصیف شدند.

غیرعادی است که فرد بزرگسالی در هر کشور توسعه‌افته‌ای که فکرش را بکنید از لحاظ عاطفی سالم باشد. درواقع، می‌توان گفت که در تمام نقاط شهری و صنعتی چنین پدیده‌ای نادر است. شاید به‌نظر بیاید که دارم از نظریه «رحشی نجیب»^۱ ژان ژاک روسو^۲ دفاع می‌کنم، ولی واقعیت این است که شاید سلامت عاطفی فقط در نقاط پیشاصنعتی معمول باشد - دهکده‌های کوچک یا جوامع بدون شکارچی (کوچ‌نشین) که زمین و مزرعه مشخصی ندارند؛ وگرنه در جوامع مدرن ما سلامت عاطفی معمول نیست.

.....

۱. نظریه‌ای که معتقد است سرشت نیک همان فطرت آزاده و طبیعی مردمان جوامع اولیه است.

۲. متفکر سوئیسی (۱۷۱۲ - ۷۸).

سلامت عاطفی را با ایده‌هایی چون «رضایت از زندگی» یا «رفاه و بهروزی» هم نباید اشتباه گرفت، همچنین با شادکامی. شادکامی معمولاً حالتی گذراست، مثل لذتی که ایجاد رابطه یا سیگار کشیدن به شما می‌بخشد، یا خرسندی از شنیدن نتایج موفقیت در یک آزمون. مراقب نویسندگانی که مدعی‌اند شادکامی را می‌توان آموزش داد باشید. این کتاب‌ها فقط جنبه دل‌خوش‌کنک دارند. به باور نگارنده، ما به این دنیا نگذاشته‌ایم که خوشحال باشیم، اما می‌شود که سلامت عاطفی داشته باشیم.

طبیعت در برابر تربیت

شاید این سؤال به دهر، تل‌تل خط کند که چرا شما و خواهر و برادرها یا بچه‌های‌تان از نظر سلامت عاطفی با هم فرق دارید؟ پاسخ این سؤال یکی از رازهای پنهان‌مانده دانش مدرن است که یا هیچ ربطی به شما ندارد یا فقط اندکی با آن مرتبط است.

اکنون دوازده سال است که «پروژه ژنوم انسان» گروه‌هایی وسیع متشکل از افرادی که همه یک مشکل خاص مثل افسردگی یا بیش‌فعالی دارند تشکیل می‌دهد و بعد ژن‌های افراد این گروه را با گروهی مشابه که این مشکل ندارند مقایسه می‌کند. کارشناسان بین این دو گروه تفاوت‌های ژنتیک بسیار کمی را مشاهده کرده‌اند. تفاوت‌های ژنتیک تاکنون فقط دلیل حداکثر پنج تا ده درصد از کای بیماری‌هایی بوده که مطالعه شده‌اند. عدم ارتباط ژنتیکی حتی در مورد بیماری‌های حاد و حادی مثل اسکیزوفرنی (با نشانه‌هایی چون هذیان و توهم) نیز صادق است. دانشمندان توانسته‌اند به بیش از یک میلیون نقطه ژنتیکی در هر فرد نگاه کنند؛ اما نود تا نودوپنج درصد تفاوت‌ها در گروه‌های متفاوت - مثلاً اسکیزوفرنیک در مقابل

غیراسکیزوفرنیک - ژنتیکی نیستند. از آن جایی که محتمل ترین نقاط ژنتیکی بررسی شده اند، به نظر می رسد که این یافته نتیجه نهایی «پروژه ژنوم انسان» باشد. این نتیجه گیری معانی گسترده ای دربر دارد. نقش ژن ها در سلامت عاطفی تقریباً قابل چشم پوشی است و حتی در بسیاری از موارد هیچ نقشی ندارند - یعنی فقط پنج تا ده درصد. انگار که در مناظره اراده آزاد با جبرگرایی، ژن ها را عمدتاً حذف کرده اند. به این ترتیب، همان طور که خواهید دید دنیایی از امکانات در برابر چشم مان گشوده می شود.

در کشور ای جمع یافته سلامت عاطفی آشکارا به تجربه زندگی ما گره خورده است و چهار تجربه اصلی را بریم که به شکل فردی یا جمعی به سلامت عاطفی در بزرگسالی منتهی می شوند. نخست آن که در آن های نخستین عمرمان مورد عشق و علاقه قرار بگیریم و در نتیجه آن به شیرمان حکم پرورش یابیم. دوم دریافت حمایت و یاری عاشقانه صحیح در مشقات دوران کودکی است، تا وقتی مثلاً پدر یا مادرمان را از دست می دهیم بتوانیم مس چنین مشقاتی را با حفظ سلامت عاطفی تبدیل کنیم. سوم این است که در بزرگسالی با شوکی سنگین و بزرگ مواجه شویم که باعث شود کل زندگی مان را بازبینی کنیم و به درکی ناگهانی از نعمات زندگی برسیم. آخرین مورد هم داشتن تجربه های معنوی یا درمانی عمیق است.

اگر چنین تجربیاتی نداشته اید، اصلاً غم به دل تان راه ندهید. البته من اصلاً مدعی نیستم که صرفاً با خواندن این کتاب می توانید به سلامت عاطفی برسید. و خارق العاده ای دست یابید، چون در واقع همان طور که پیش تر هم گفتم افرادی که از لحاظ عاطفی به راستی سالم باشند خیلی نادرند؛ اما این را می توانم تضمین کنم که هر آدمی می تواند با کسب دانش و اطلاعات درست از لحاظ عاطفی سالم تر شود.

من در این کتاب عناصر کلیدی سلامت عاطفی را تحت پنج عنوان دسته‌بندی کرده‌ام:

۱. بینش آفرینی: این که بتوانیم با نگاه به گذشته دریابیم که چرا به شیوه‌ای خاص فکر، احساس و عمل می‌کنیم.

۲. زندگی در زمان حال: این که بتوانیم حسی قدرتمند از خودمان داشته باشیم، ریت من در مالکیت خودمان باشد و به جای نقش بازی کردن، واقعاً در لحظه و در حال زندگی کنیم.

۳. روابط سیال و دلسویه: این که بتوانیم هوشمندانه و زیرکانه و به شکلی قاطع، آزادانه و راحت با دیگران تعامل داشته باشیم، نه این که سعی کنیم بر آن‌ها تسلط یابیم یا منفعل و رفته باشیم.

۴. اصالت: این که بتوانیم با ارزش‌هایی زندگی کنیم که واقعاً درک‌شان می‌کنیم و به آن‌ها اعتقاد داریم، نه با ارزش‌هایی که چشم‌پسته پذیرفته‌ایم؛ زندگی با ارزش‌های واقعی اغلب در نگرش طلب کار و حرفه‌مان نمود می‌یابد.

۵. بازیگوشی و سرزندگی: این که بتوانیم در زندگی شاد و بشاش باشیم و بدانیم که باید از آن لذت ببریم.

من به کمک تحقیقات موردی نشان داده‌ام که چه عوارض هر کدام از این عناصر دست یابید تا اندکی به سلامت عاطفی نزدیک‌تر شوید. در این کتاب، پرده از برخی چالش‌ها برمی‌دارم که نتیجه تجربیات دوران نوزادی و کودکی شماست و می‌توانند مانع پیشرفت شما شوند. اگر بتوانید بر این چالش‌ها غلبه کنید، امکان دارد بتوانید سلامت عاطفی‌تان را به دست آورید.