



NICOLE LEPERA

## HOW TO DO THE WORK

# چگونه حال خودمان را بهتر کنیم؟

چرا کوچکترین آسیب‌های روانی بزرگترین پیامدها را دارند؟

نیکول لپرا / ترجمه‌ی عباس عبداللہی - سحر غفوری

# چگونه حال خودمان را بهتر کنیم

چرا کوچکترین آسیب های روانی بزرگترین پیامدها را دارند؟

نویسنده: نیکول لپرا

ترجمه ی عباس عبداللهی و سحر غفوری



پندار تابان

تقدیم به

لولی که مرا پیش از خودم درک کرد  
و به هریک از شما، من درکتان می‌کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## سخن ناشر

«ما نمی‌دانیم که چه گذشته‌ای در انتظارمان است».

گذشته به اندازه همین جمله مرموز و ناآشناست. گاهی در زمان حال درگیر شرایطی می‌شویم که بی‌آن‌که بدانیم نتیجه مستقیم اتفاقی است که در گذشته -حتی نه برای ما- رخ داده است. با اطمینان می‌توان گفت یکی از کاربردی‌ترین مباحثی که تا امروز در روان‌شناسی به آن پرداخته شده تأثیر وقایع دوران کودکی در وضعیت سلامت روانی فرد در بزرگسالی است و کمتر اثری را در حوزه سلامت روان -حتی خانواده و توسعه فردی- می‌توان یافت که اشاره‌ای، کم یا زیاد، به این موضوع نکرده باشد.

دغدغه ما در **پندارتابان**، و به‌ویژه در مجموعه روانشناسی تخصصی، پرداختن به مفهوم روان و فرد بوده و آثاری که در این مجموعه منتشر کرده‌ایم با رویکردهای گوناگون و از مسیرهای متفاوتی به این موضوع رسیده‌اند. در **تاریخ روانشناسی در ده پرسش** به سراغ هم‌نشینی علم و تاریخ با روانشناسی رفتیم تا در جریان گذار تاریخی آن و تأثیر مکاتب گوناگون فکری بر آن قرار بگیریم. کار را با **دلایل خوب برای احساس‌های بد** ادامه دادیم تا با رویکردی تکاملی، پاسخ‌های علمی برای آن دسته از احساساتی بیابیم که سلامت روانمان را تهدید می‌کنند و در آستانه فروپاشی قرار می‌دهند. در **عقل در برابر جنون** با آدام فیلیپس روان‌درمانگر و جستارنویس همراه شدیم تا از راز مهجوری عقل و پرداختن بیش از اندازه به جنون سر در بیاوریم و راه‌ورسم زندگی عاقلانه را بیاموزیم. کتاب بعدی هم از راه متفاوت دیگری به این مجموعه می‌رسد: **زندگی با روان‌گسیختگی** مجموعه یادداشت‌هایی است که در هر یک از آن‌ها نویسنده بر روی تجربیات متفاوت خود از سال‌ها دست‌وپنجه نرم کردن با اختلال روان‌گسیختگی تمرکز کرده است. کتاب دیگر، و کمی تخصصی‌تر، **موانع دلبستگی و صمیمیت** بود که در آن لیندا کاندی چهار مقاله با موضوع محوری دلبستگی را از نویسنده‌های مختلف گردآوری کرده است. محور اصلی کتاب بعدی را، **وقتی بدن نه می‌گوید**، ارتباط ذهن و بدن، جسم و روح -از دیدگاه پزشکی و البته روان‌پزشکی- تشکیل می‌دهد. نویسنده از تجارب بالینی خود و همچنین زندگی‌نامه افراد مشهور برایمان مثال‌های موردی می‌آورد تا اثرات منفی استرس بر سیستم ایمنی بدن و نمود فیزیکی آن را برایمان آشکار کند.

**چگونه حال خودمان را بهتر کنیم** جدیدترین اثر این مجموعه است. دکتر لپرا در این کتاب به دو مفهوم اصلی اشاره می‌کند؛ نخست روش «روان‌شناسی کل‌نگر» که ابداع خود نویسنده است.

مطابق با این رویکرد، همان‌طور که افراد کلیاتی بیولوژیکی، روانشناختی و فرهنگی اجتماعی هستند و نمی‌توان آن‌ها را جدا از هریک از این جنبه‌ها بررسی کرد، تمامی پدیده‌های روان‌شناسی نیز باید به صورت جامع مورد بررسی قرار بگیرند. روان‌شناسی کل‌نگر بر ذهن، جسم و روح متمرکز است و در مسیر بازیابی تعادل بدن و سیستم عصبی و التیام زخم‌های عاطفی حل‌نشده به کار می‌رود. آن‌طور که نویسنده می‌گوید، «نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی برای ما پیام‌اند، نه تشخیص‌های مادام‌العمری که فقط موظف باشیم مدیریتشان کنیم». پای مفهوم دوم این‌جا به بحث باز می‌شود: خوددرمانی. لپرا به خود، توانمندسازی و تاثیر انتخاب‌های شخصی بر سلامت جسمی و روحی و معنوی باور دارد و معتقد است ما تمام ابزارهای لازم برای بهبودی، به‌خصوص از زخم‌های عاطفی دوران کودکی، را داریم. اینکه بیاموزیم چگونه چطور حال خودمان را خوب کنیم نوعی توانمندسازی خود است. کتاب یک مدل خودآموز ارائه می‌کند و شامل اطلاعات و فعالیت‌هایی است که به ما این توانایی را می‌دهد تا به درستی گذشته خود را درک کنیم و از آن بیاموزیم. این روندی است که تغییر را برای ما ممکن می‌سازد.

## گنجینه نوشته‌ها

در بالا به اندازه پایین و در درون به اندازه بیرون، همیشه چیزی هست که با آن بتوانید معجزه کنید.

### هرمس تریسمگستوس<sup>۱</sup>، کار بزرگ

تکامل انسان، تکامل آگاهی اوست. با آگاهی عینی می‌توان وحدت را درک کرد و همه چیز را احساس کرد. تلاش برای پیوند این پدیده‌ها به روش نظام‌مند علمی یا فلسفی به هیچ منجر می‌شود، زیرا انسان نمی‌تواند ایده کل را با شروع از حقایق مجزا بازسازی کند.

### جورج گورجیف<sup>۲</sup>، چهارمین راه

تمام چیزهایی را که با آن روبه‌رو می‌شوید، نمی‌توان تغییر داد، اما برای اینکه بتوان چیزی را تغییر داد باید با آن روبه‌رو شد.

### - جیمز بالدوین<sup>۳</sup>، این خانه را به خاطر بسپار

(الهامی برای فیلم من کاکا سیاه نیستم)

به جرئت به شما می‌گویم که هیچ‌کس نمی‌تواند وارد ملکوت خدا شود مگر اینکه به نور حقیقت روشن شود و زمانی که با حقیقت آشنا شود می‌فهمد چه کسی است و به کجا می‌رود. تا زمانی که از طریق عشق زندگی می‌کنیم به سوی نور می‌رویم.

### - جیسوس<sup>۴</sup>، درباره کار بزرگ

## پیشگفتار مترجمان

زندگی ارزش زندگی کردن دارد ولی در این میان هویت ما زندانی باورها و اعتقاداتی است که از دوران کودکی در وجود ما ریشه دوانده است. زندگی ارزش زیستن دارد، ولی بی‌توجهی ما به خود انگاره اصلی که در وجود ما دفن شده است، موجب می‌شود عملکرد ما تحت تأثیر نقاب‌هایی قرار بگیرد که برای خود برگزیده‌ایم و ما را به هزارتویی بکشاند که انتهایش چیزی جز احساس گیرافتادن نیست. اضطراب، ترس، نارضایتی و اشتباه در شناخت خود و سوءبرداشت از رفتار دیگران ما را به ورطه خطر نابودی و رهاشدن در دل بیهودگی و اشتباه‌ها می‌کشاند.

انسان‌هایی که در عصر حاضر زیست می‌کنند با وجود پیشرفت‌های چشمگیر مادی به شدت درگیر افزایش سطح انتظارات از خود هستند و کمتر پیش می‌آید حال خوب را تجربه کنند. راحتی و آسایش این روزها به‌وفور وجود دارد، اما بهزیستی و حال خوب به‌ندرت دیده می‌شود. در این کتاب یاد خواهیم گرفت انسان می‌تواند حال خودش را بهتر کند، توانایی به‌دست‌آوردن حال خوب واقعیت وجودی در درون ماست، زیرا هیچ‌کس به‌جز خود ما به‌درستی نمی‌داند که چه چیز برای ما به‌عنوان موجودی منحصر به فرد و متمایز از دیگری بهتر است.

پس همین حالا تصمیم بگیرید حال خوب را به خود هدیه دهید تا با اقدام به خودالتیام‌بخشی و با آگاهی از خویشتن حقیقی، زندگی بهتری برای خودمان بسازیم. خودمان را از ماریج‌های نابودکننده‌ای نجات دهیم که به نوعی ممکن است گرفتار آن شده باشیم. هیچ راه‌حل فوری‌ای وجود ندارد و این برای بسیاری از ما، که تصور می‌کنیم یک راه اعجاز‌انگیز وجود دارد، حقیقت دشواری است و از نظر نویسنده کتاب، حال خوب منوط به انجام فعالیتی رضایت‌بخش است. مسیر میانبری وجود ندارد و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد.

اگر به‌راستی تصمیم بگیرید و اقدام مستمر داشته باشید می‌توانید خودتان را نجات دهید. همین حالا تصمیم بگیرید هر آنچه ضرورت دارد در زندگی خود تغییر دهید. ممکن است بدون اینکه بدانیم قربانی شرطی‌سازی‌هایی باشیم که والدینمان و دیگران در کودکی بذرش را در وجود ما کاشته‌اند. ما خودمان را در آینه والدینمان شناخته و ممکن است بین خویشتن حقیقی و آنچه در وجود ما پرورش داده‌اند فاصله باشد.

گرفتاری‌های ما نسل به نسل منتقل می‌شود. اکنون که به‌عنوان خواننده‌ای آگاه مطالعه این کتاب را انتخاب کرده‌اید به شما تبریک می‌گویم و امیدوارم شما کسی باشید که با فنونی که در این کتاب

می‌آموزید خودتان را التیام دهید و ریشه و بذر گرفتاری را در نسل خود بخشکانید.

از آنجا که سرنوشت شما بیشتر وابسته به نظر دیگران بوده است تا واقعیت وجودی‌تان، فکر خوبی است که دست به کار شوید و فرمان زندگی‌تان را به دست بگیرید. زندگی مثل وزش باد خیلی زود می‌گذرد. پس هرچه زودتر برای خود اقدامی کنید. کتاب حاضر با دیدگاهی کل‌نگر به انسان و توجه هم‌زمان به بعد جسمی، روانی و اجتماعی به شما کمک می‌کند نسخه شخصی خود را برای «خودالتیام‌بخشی» بیابید و تغییر ایجاد کنید، با این عمل «بهبودی، بهزیستی و حال خوب» را به خود و آیندگانتان هدیه دهید.

**دکتر عباس عبداللهی - سحر غفوری**



## یادداشتی درباره انجام کار

در طول تاریخ پیام‌آوران متعددی روش گرانبهای انجام کار را فراتر از تجربه بشری به ما آموخته‌اند. سنت‌های دیرینه هرمتیک از کیمیاگری عجیب‌وغریبی سخن می‌گویند درحالی‌که عرفای مدرن مانند جورج گورجیف از پیروانشان خواستند با رسیدن به سطوح بالاتر آگاهی در جهان عمیق‌تر بنگرند. ما شاهد زبان مشابهی هستیم که در شکل‌گیری دانش لازم برای آموزش‌های ضدنژادپرستی و ضرورت از بین بردن ظلم سیستمیک و همچنین مدل‌های بهبود سوء مصرف مواد مانند برنامه‌های دوازده‌قدمی به کار می‌روند. وجه مشترک همه این نقل‌ها از انجام کار و آنچه این کتاب دنبال و آن را تقویت می‌کند، به‌دست‌آوردن بینش درباره خود و جایگاه خود در جامعه است. هدف کار من این است که ابزارهایی در اختیارتان بگذارم تا ارتباط متقابل و پیچیده ذهن، بدن و روحتان را درک کنید و بتوانید کنترلشان کنید. این کار روابط عمیق‌تر، معتبرتر و معنادارتر با خودتان، دیگران و جامعه بزرگتر را تقویت می‌کند. آنچه در ادامه گفته خواهد شد، تجربه شخصی من است و امیدوارم این تجربه به شما کمک کند تا نسخه شخصی کار خود را بیابید.

## پیشگفتار نویسنده: شب تاریک روح

به نظر می‌رسد شاعران و عارفان همیشه در بارگاه الهی آگاهی متعالی خود را به دست آورده‌اند. مثلاً در بالای کوهی، درحالی‌که به دریای بیکران خیره شده‌اند، در کنار جوش و خروش نهر یا در کنار بوته‌ای سوزان. برای من در کلبه‌ای چوبی وسط جنگل اتفاق افتاد، جایی که فهمیدم اشکهایم بی‌اختیار در ظرف صبحانه سرازیر شده‌اند.

با نامزد، لولی، به شمال نیویورک رفته بودیم و قرار بود تعطیلات را آنجا بگذرانیم و از استرس زندگی شهری در فیلادلفیا کمی دور بمانیم. همان‌طور که صبحانه‌ام را می‌خوردم، کتابی نه چندان جدی از روان‌شناسی دیگر را ورق می‌زدم و نگاهی به صفحات آن می‌انداختم. موضوع آن چه بود؟ مادران دسترسی ناپذیر از نظر احساسی. همان‌طور که آن را برای ارتقاء حرفه‌ای می‌خواندم، گمان می‌کنم کلمات واکنشی هیجانی غیرمنتظره و گیج‌کننده در من برمی‌انگیختند.

نامزد من، لولی، گفت: «تو خسته‌ای. باید کمی استراحت کنی. سعی کن آرامش داشته باشی.» با او مخالفت کردم. او را کنار زدم. به هیچ‌وجه باور نمی‌کردم که احساسات و تجربیات من منحصر به فرد باشد. از خیلی از مراجعان و دوستانم شکایت‌های مشابه می‌شنیدم. کس دیگری صبح‌ها با ترس از روز پیش رو از رختخواب بلند نمی‌شود؟ کس دیگری در محل کار حواسش پرت نمی‌شود؟ کس دیگری احساس نمی‌کند از افرادی که دوستشان دارد دور است؟ کس دیگری می‌تواند صادقانه بگوید هر روز به امید فرا رسیدن تعطیلات خود زندگی نمی‌کند؟ این فقط چیزی نیست که وقتی پیر می‌شوی اتفاق می‌افتد؟

من همان روزها سی‌سالگی خود را جشن گرفته بودم و با خودم فکر می‌کردم این همان چیزی است که انتظار داشتم اتفاق بیفتد؟ با وجود اینکه من به خیلی از آرزوهایی که از کودکی داشتم (مثل زندگی در شهری که خودم انتخاب کردم، پشت سر گذاشتن دوره‌های درمانی خودم، یافتن نامزدی دوست‌داشتنی) رسیدم اما هنوز هم احساس می‌کردم خلئی اساسی در وجودم هست یا شاید چیزی اساسی در وجودم بوده که گم شده است. سال‌ها با افراد مختلفی رابطه داشتم و معاشرت کرده بودم، اما هنوز از لحاظ عاطفی احساس تنهایی می‌کردم، تا اینکه با فردی آشنا شدم که در کنارش احساس خوبی داشتم. زیرا او خیلی با من فرق داشت. درحالی‌که من مردد و اغلب درگیر بودم، لولی پرشور و سرسخت بود. او اغلب مرا به شکل هیجان‌انگیزی به چالش می‌کشید. من باید خوشحال یا حداقل راضی می‌بودم. اما در عوض احساس می‌کردم خودم نیستم، بی‌علاقه و

بی‌احساسم. هیچ حسی نداشتم.

علاوه بر همه این‌ها، من مشکلات جسمی‌ای را نیز تجربه می‌کردم که حاد شده بود و دیگر نمی‌توانستم آن‌ها را نادیده بگیرم. مه مغزی بر عملکرد من تأثیر گذاشته بود و گاهی اوقات کلمات یا عبارات را فراموش می‌کردم و وارد حالت خلأ کامل می‌شدم. این موضوع ناراحت‌کننده بود به خصوص در مواقعی که در جلسه با مراجعانم اتفاق می‌افتاد. مشکلات مزمن گوارشی، که سال‌ها مرا آزار می‌داد، اکنون باعث شده بود احساس سنگینی کنم و مدام سنگین‌تر شوم. تا روزی که در خانه یکی از دوستانم از هوش رفتم و همه را وحشت‌زده کردم.

روی صندلی گهواره‌ای با کاسه‌ای تنقلات نشسته بودم و با وجود آرامشی که در فضا حاکم بود، ناگهان احساس کردم که زندگی من چقدر توخالی شده است. تمام انرژی من تخلیه شده بود، در چنگال ناامیدی وجودی و ناامید از توان کمک به پیشرفت مراجعانم گیر کرده بودم و به‌خاطر محدودیت‌های خودم در پیگیری درمان آن‌ها عصبانی بودم و سستی و نارضایتی که مانع کار من می‌شد باعث شده بود همه چیز را زیر سؤال ببرم. خودم را در محل زندگی‌ام در میان شلوغی زندگی شهری یافتم، می‌توانستم احساسات نگران‌کننده‌ام را پنهان کنم و همه این انرژی را به کارهای دیگر منتقل کنم: تمیزکردن آشپزخانه، قدم‌زدن با سگ، برنامه‌ریزی بی‌پایان و کار پشت کار. اگر خیلی دقیق نگاه نکرده باشید، ممکن است روش کار من را تحسین کنید. اما فقط اگر کمی دقت کنید، متوجه خواهید شد که من کار می‌کردم تا بدنم را از احساسات عمیقاً حل‌نشده‌ای دور نگه دارم که در وجودم ریشه دوانده بود. تا اینکه وسط جنگل، بدون اینکه کار دیگری جز خواندن کتابی درباره اثرات ماندگار ترومای دوران کودکی انجام داده باشم، دیگر نتوانستم از خودم فرار کنم. کتاب بسیاری از احساساتی را آشکار کرد که درباره مادرم و خانواده‌ام داشتم و مدت طولانی سرکوب شده بودند. مثل نگاه کردن به آینه بود. آنجا بودم، برهنه و بدون هیچ نقایی، با تمرکز کامل با خودم روبه‌رو شده بودم و چیزی که درک کرده بودم برایم بسیار ناراحت‌کننده بود.

وقتی به‌طور کلی صادقانه‌تر به خودم نگاه کردم، به‌سختی می‌توانستم نادیده بگیرم که بسیاری از مسائلی که من با آن دست‌به‌گریبان بودم بازتابی از مسائل مادرم بود؛ به‌ویژه رابطه مادرم با بدن و احساساتش. من چالش‌های او را از جهت‌های مختلف و از نزدیک دیده بودم و شاهد درد فیزیکی مزمنی که در زانوهای او داشت و اضطراب و نگرانی‌های مزمنش بودم. همان‌طور که من بزرگ شدم، البته از خیلی جهات با مادرم متفاوت بودم. من از نظر بدنی فعال بودم و مراقبت از بدنم را با

ورزش و تغذیه سالم در اولویت قرار دادم. در بیست‌سالگی پس از حس خوبی که در پناهگاه حیوانات به یک گاو پیدا کردم گیاه‌خوار شدم و تصور اینکه دوباره بتوانم حیوانی را بخورم برای من ناممکن بود. مطمئناً، بیشتر رژیم غذایی من حول محور گوشت‌های تقلبی فرآوری شده و غذاهای ناسالم بود (ساندویچ استیک پنیر و پیاز کاراملی غذای محبوبم بود)، اما حداقل اهمیت می‌دادم که دارم چه می‌خورم. به‌استثنای الکل، که هنوز زیاده‌روی می‌کردم، در بقیه چیزها افراط و تفریط داشتم و بالذت کمتری غذا می‌خوردم.

همیشه فکر می‌کردم که هیچ شباهتی به مادرم ندارم، اما اکنون که مسائل جسمی در من بروز پیدا کرده و به تمام جنبه‌های زندگی‌ام سرایت کرده‌اند، متوجه شدم که وقت آن رسیده است که درباره برخی موضوعات بیشتر تأمل کنم. بینشی که پیدا کرده بودم باعث شد حق‌گریه‌هایم در ظرف تنقلاتی فروریزد که به دست داشتم. این احساس غمناک و تاحدودی رقت‌انگیز انعکاسی از یک پیام بود. این برون‌ریزی احساسات آنقدر غیرعادی و خارج از شخصیت معمولم بود که دیگر نمی‌توانستم پیام و نشانه‌های روحم را نادیده بگیرم. چیزی در وجود من فریاد می‌زد که باید توجه کنم، و دیگر چیزی در جنگل وجود نداشت که پشتش پنهان شوم. وقتش بود با رنج، درد، تروما و درنهایت خود واقعی‌ام روبه‌رو شوم.

امروز من آن حادثه را شب تاریک روحم و سقوط به پایین‌ترین حد می‌نامم. سقوط به پایین‌ترین حد مانند مرگ است و برای برخی از ما به معنای واقعی کلمه می‌تواند ما را به مرگ نزدیک کند. مرگ البته تولد دوباره را ممکن می‌کند و من مصمم شدم بفهمم چه اشتباهی وجود دارد. آن لحظه دردناک خود واقعی‌ام را که دفن شده بود، آشکار ساخت. ناگهان همه چیز واضح شد: نیاز داشتم تغییر کنم. نمی‌دانستم که این بینش به بیداری جسمی، روانی و روحی منجر می‌شود و درنهایت تبدیل به یک جنبش بین‌المللی خواهد شد.

در ابتدا، روی چیزی که احساس می‌کردم بیش از همه به من فشار وارد می‌کند تمرکز کردم: بدنم. خودم را از نظر جسمی ارزیابی کردم: چگونه بیمار بودم و این بیماری کجا خودش را نشان می‌داد؟ به‌طور شهودی می‌دانستم که راه بهبود با تغذیه مقوی و فعالیت آغاز می‌شود. من از لولی کمک گرفتم و او را حامی خودم در مسیر خود التیام‌بخشی قرار دادم تا به من کمک کند و در طول این مسیر مرا صادقانه با نحوه برخورد و رفتارهایم روبه‌رو کند. او صبح مرا از رختخواب بیرون می‌کشید، دمبل‌ها را به دستم می‌داد و مرا مجبور می‌کرد تا چند بار در روز آگاهانه حرکت و فعالیت بدنی

داشته باشم. ما درباره تغذیه هم تحقیق کردیم و متوجه شدیم که بسیاری از ایده‌های ما درباره اینکه چه چیزی «سالم» است چالش‌برانگیز است. ما یک برنامه صبحگاهی منظم شامل نفس کشیدن و مراقبه آغاز کردیم و هر روز آن را تکرار می‌کردیم. اگرچه من در ابتدا تا حدودی با انزجار شرکت می‌کردم ولی با گذشت زمان و استمرار برنامه‌ای منظم، اشک، درد عضلات، درد روح و تهدیدهایی که ممکن بود باعث شود من این برنامه را کنار بگذارم تمام شد. من با اشتیاق این روال جدید را دنبال می‌کردم و از نظر جسمی و روحی قوی‌تر از تمام زندگی‌ام بودم.

همان‌طور که بدن من شروع کرد به بهبودیافتن، بسیاری از حقایق دیگر را که زمانی احساس می‌کردم بیهی است به چالش کشیدم و زیر سؤال بردم. روش‌های جدید فکر کردن درباره سلامت روان را یاد گرفتم. متوجه شدم که قطع ارتباط بین ذهن، بدن و روح می‌تواند به صورت بیماری و اختلال در تنظیمات بروز پیدا کند. من کشف کردم که زن‌های ما تعیین‌کننده سرنوشت ما نیستند و اینکه برای تغییر ما باید آگاهانه از الگوهای فکری و عادت‌های خود که اغلب به واسطه افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم یا افرادی که از ما مراقبت کرده‌اند شکل گرفته‌است، مطلع شویم. من تعریف جدید و گسترده‌تری از تروما کشف کردم، تعریفی که اثرات روحی عمیقی را شامل می‌شود که استرس و تجربیات نامطلوب دوران کودکی بر سیستم عصبی بدن می‌گذارد. من متوجه شدم که آسیب‌های حل‌نشده‌ای از دوران کودکی‌ام دارم که هر روز مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هرچه بیشتر می‌آموختم، آنچه را که یاد می‌گرفتم بیشتر در انتخاب‌های جدیدی که روزانه و به طور مداوم انجام می‌دادم ادغام می‌کردم. با گذشت زمان، من با آن تغییرات سازگار شدم و تغییر می‌کردم. هنگامی که از لحاظ جسمانی بهبود می‌یافتم، عمیق‌تر می‌شدم و از دیدگاه‌هایی که از طیف متنوع تجربیات بالینی خود آموخته بودم استفاده می‌کردم و آنها را در ساختار دانشی که درباره یکپارچگی کل فرد یعنی خود جسمی، روانی و معنوی تدوین می‌کردم به کار می‌گرفتم. من کودک درونم را ملاقات کردم، یاد گرفتم که چگونه او را تربیت کنم، پیوندهای آسیب‌دیده‌ای را که مرا گرفتار کرده بود بررسی کردم، یاد گرفتم که چگونه مرزبندی کنم و با بلوغ عاطفی که قبلاً هرگز شناخت آن ممکن نبود و حالت کاملاً ناشناخته‌ای برای من بود، با جهان روبرو شدم. متوجه شدم که این کار درونی در وجود من متوقف نمی‌شود بلکه فراتر از خودم در هر رابطه و به طور کلی به جامعه بزرگتر گسترش می‌یابد. این ادراک شهودی پیرامون سلامتی ذهن جسم و روح در صفحات بعدی ذیل اصول اساسی روانشناسی کل نگر گنجانده شده است.

امروز در حالی برای شما می‌نویسم که در حال بهبودی هستم. علائم اضطراب و وحشت تا حد زیادی در من ناپدید شده است. دیگر با دنیا به صورت واکنشی ارتباطی ندارم و قادر هستم با آگاهی و شفقت برخورد کنم. احساس می‌کنم با عزیزانم در ارتباط هستم و در کنار آن‌ها حضور دارم (و می‌توانم با کسانی که در مسیر زندگی من نقشی ندارند فاصله‌ام را حفظ کنم). من برای اولین بار در زندگی بزرگسالی خود آگاهی را تجربه کردم. آن روز که بیهوش شدم و بر زمین افتادم، نفهمیدم. تا یکسال بعد هم نفهمیده بودم. امروز می‌دانم که اگر در عمق وجودم به ناامیدی نرسیده بودم، این کتاب را نمی‌نوشتم.

من روانشناسی کل نگر را در سال ۲۰۱۸ پس از اینکه تصمیم گرفتم فنونی را که کشف کرده بودم با دیگران به اشتراک بگذارم، راه اندازی کردم. باید آن را به اشتراک می‌گذاشتم. به زودی بعد از اینکه استوری خود را در اینستاگرام به اشتراک گذاشتم، پیام‌های زیادی درباره تروما، التیام بخشی و تاب آوری عاطفی به دستم رسید. پیام‌های من درباره التیام بخشی کل نگر در ذهن جمعی فارغ از مرزبندی‌های سنی و فرهنگی طنین انداز شده بود. امروزه بیش از سه میلیون نفر صفحه شخصی من را دنبال می‌کنند و با شناسه #خودالتیام بخشی-فعال در سلامت ذهنی، جسمی و روحی مشارکت می‌کنند. حمایت از این جامعه به کار و زندگی من تبدیل شده است.

سالگرد یک سالگی روانشناس کل نگر را در ساحل غربی با میزبانی مراقبه با کودک درون برای تشکر از حمایت جامعه برگزار کردم و فرصتی ایجاد شد تا با هم از نزدیک ملاقات کنیم و تجربه مشترک‌مان را جشن بگیریم. چند روز قبل محل «ساحل ونیز» را در گوگل جستجو کردم و به طور تصادفی یک مکان ملاقات را انتخاب کردم. من در اینستاگرام بلیط رایگان ارائه دادم و امیدوار بودم که مردم علاقه مند شوند. در عرض چند ساعت، سه هزار نفر ثبت نام کرده بودند. نمی‌توانستم باور کنم.

درحالی‌که که زیر آفتاب داغ در میان ساحل پهناور ونیز نشسته بودم، دوندها و شخصیت‌های مختلف از جنوب کالیفرنیا جمع می‌شدند. به امواجی که به طرف ساحل می‌چرخیدند نگاه می‌کردم. ماسه گرم زیر انگشتان پایم و رطوبت سردی که در موهایم حس می‌کردم باعث می‌شد به شدت از بدنم در مکان و زمان آگاه باشم. مانند زمانی که دستانم را به دعا بلند می‌کردم آنقدر احساس حضور در لحظه و سرزندگی می‌کردم و به سبک زندگی گوناگون تک تک انسان‌های قابل توجهی که در آن صبحگاه در ساحل جمع شده بودند می‌اندیشیدم. جمعیت را نظاره کردم و برای

مدت کوتاهی احساس کردم غرق در نگاههایی هستم که به من دوخته شده است. فردی که همیشه از مرکز توجه بودن متنفر بوده است. سپس شروع کردم:

چیزی تو را به اینجا آورده است. چیزی در درون تو با اشتیاق عمیق برای بهبودی به اینجا آمده است. آرزوی این که بهترین نسخه از خودت باشی. این بهانه‌ای برای جشن گرفتن است. ما همه یک دوران کودکی داشته‌ایم که واقعیت فعلی ما را می‌سازد و امروز ما انتخاب کرده‌ایم که از گذشته خود برای خلق آینده‌ای جدید التیام پیدا کنیم.

بخشی از شما که این اقدام را درست می‌داند، شهود شماست. همیشه آنجا بوده است. ما به سادگی این عادت را در خود ایجاد کرده‌ایم که به آنچه می‌گویند گوش نمی‌دهیم یا به آن اعتماد نمی‌کنیم. امروز حضور در این جا گامی است که در راستای بهبود اعتماد خدشه دار شده به خودمان برداشته‌ایم.

همانطور که این کلمات را گفتم، چشمانم را به یک غریبه در میان جمعیت دوختم. او به من لبخند زد و حس کردم انگار که از اعماق قلبش می‌خواهد بگوید «متشکرم.» ناگهان، اشک چشمانم را پر کرد. من گریه می‌کردم (و این اشک‌های همیشگی من نبود که سال‌ها قبل از آن در ظرف تنقلاتم ریخته بود). این اشک‌ها از سر عشق، پذیرش و شادی بود. این اشک‌ها التیام بود.

من گواهی زنده بر این حقیقت هستم: بیداری‌ها تجربیاتی عرفانی نیستند که فقط مختص راهبان و عارفان و شاعران باشد. آن‌ها نه فقط برای افراد «روحانی» بلکه برای هر یک از ما هستند که بخواهد تغییر کند (کسی که به دنبال بهبودی، شکوفایی و درخشش است). با بیدار شدن هشیاری شما، هر چیزی ممکن است.

## دیباچه: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی کل‌نگر

چگونه حال خودمان را بهتر کنیم؟<sup>۵</sup> مؤید رویکردی تحولی به سلامت ذهن، جسم و روح است که روان‌شناسی کل‌نگر نامیده می‌شود. این اقدام شما را قادر می‌سازد تا تمرین روزانه‌ای را، که سلامتی و حال خوب برایتان به وجود می‌آورد، با شکستن الگوهای منفی، التیام گذشته و ایجاد خودآگاهی انجام دهید.

روان‌شناسی کل‌نگر بر ذهن، جسم و روح متمرکز است و در مسیر بازیابی تعادل بدن، سیستم عصبی و التیام زخم‌های عاطفی حل‌نشده به کار می‌رود. این کار به شما قدرت می‌دهد که به خود واقعی‌تان تبدیل شوید. این داستانی جدید و جالب را برای ما حکایت می‌کند؛ اینکه علائم جسمانی و روان‌شناختی برای ما پیام‌اند، نه تشخیص‌های مادام‌العمری که فقط موظف باشیم مدیریتشان کنیم. این روش برخلاف درمان‌های دیگر به بررسی ریشه درد مزمن، استرس، خستگی، اضطراب، اختلال و بی‌تعادلی سیستم عصبی می‌پردازد. و به ما کمک می‌کند توضیح دهیم که چرا بسیاری از ما احساس می‌کنیم گیر افتاده‌ایم، بی‌اعتنا و بی‌علاقه شده‌ایم یا گم شده‌ایم. به علاوه ابزارهای کارآمدی ارائه می‌دهد که شما را قادر می‌سازد عادت‌های جدیدی برای خودتان ایجاد کنید، رفتار دیگران را درک کنید و از این ذهنیت رها شوید که ارزش شما را کسی یا چیزی بیرون از شما تعیین می‌کند. اگر متعهد شوید تمرینات را هر روز انجام دهید، زمانی فراخواهد رسید که وقتی به آینه بنگرید، از دیدن کسی که به شما نگاه می‌کند، شگفت‌زده می‌شوید.

از این رو که بدن، ذهن و روح به هم مرتبط‌اند، این روش‌های کل‌نگر یعنی تمرین‌هایی که نیروی جسم (با تنفس و کار فیزیکی)، روان (با تغییر ارتباط شما با افکار و تجربیات گذشته) و روح (با اتصال به خود اصیل و گروه بزرگ‌تر) را مهار و کنترل می‌کنند، اثر گذارند. این روش‌ها کارآمدند، زیرا مبتنی بر علم ایپیژنتیک و این واقعیت‌اند که ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر سلامت روانی خود تأثیرگذاریم. بهبودی یک فرایند آگاهانه است که می‌توان از طریق تغییر در عادت‌ها و الگوها آن را در زندگی روزمره تجربه کرد.

بنابراین، بسیاری از ما در حالی از ناآگاهی و ناهشیاری زندگی می‌کنیم. در مسیر زندگی گویی که فرمان را به سامانه خلبان خودکار کوری سپرده‌ایم و بدون اینکه هدایت فرمان زندگی خود را هوشمندانه به دست بگیریم، اتوماتیک‌وار و طبق عادت‌هایی عمل می‌کنیم که کارآمد و تصویرگر آنچه در واقع هستیم یا آرزوداریم باشیم، نیستند. تمرین روان‌شناسی کل‌نگر به ما کمک می‌کند تا



دوباره با سیستم هدایتگر درونی‌مان ارتباط برقرار کنیم، سیستمی که الگوهای شرطی آموخته‌شده در اوایل کودکی، ما را از آن دور کرده‌اند. روان‌شناسی کل‌نگر به ما کمک می‌کند شهود درونی‌مان را بیایم، به آن اعتماد کنیم و به ما اجازه می‌دهد از آن شخصیتی که تحت‌تأثیر والدین، دوستان، معلمان و جامعه شکل گرفته است، رها شویم و آگاهی را به ناخودآگاهمان بیاوریم.

در این صفحات الگوی جدیدی خواهید یافت که رویکردی یکپارچه‌نگر به بهبودی دارد و ذهن، بدن و روح را در بر می‌گیرد. لطفاً توجه داشته باشید که من طرفدار سرنگونی مدل قدیمی نیستم؛ من نمی‌گویم ابزارهای روان‌درمانی مرسوم و سایر مدل‌های درمانی ارزش ندارند. بلکه من رویکردی را پیشنهاد می‌کنم که ابعاد گوناگون روش‌های مختلف روان‌شناسی و علوم اعصاب، ذهن آگاهی و تمرین‌های معنویت را در بر گیرد و می‌کوشم تا مؤثرترین روش‌ها و فنون یکپارچه را برای بهبودی و حال خوب به کارگیرم. با وجود اینکه روان‌شناسی کل‌نگر مبانی و اصول مدل‌های قدیمی‌تر روان‌شناسی مانند شناخت - رفتاردرمانی و روانکاوی را نیز دربر می‌گیرد، ولی تا امروز جریان اصلی روان‌شناسی پذیرای این رویکرد نبوده است. مهم این است که بدانید تمرین‌های روان‌شناسی کل‌نگر بر پایه آزادی، انتخاب و درنهایت توانمندسازی استوار است. هدف این است که شما فنونی را برگزینید که برای شما کارآمدتر باشد. صرف عمل انتخاب، به شما کمک خواهد کرد تا با ندای درونی و خود اصیل و واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید.

اینکه بیاموزیم چطور حال خودمان را خوب کنیم نوعی توانمندسازی خود است. اینکه انسان می‌تواند حال خودش را بهتر کند واقعیتی وجودی در درون ماست، چون هر کسی فردیتی جداگانه دارد و هیچ‌کسی بهتر از خود ما نمی‌داند چه چیزی برایمان بهتر است. مشکل اینجاست که برای بسیاری از ما مراقبت‌های سلامت مکفی به‌خصوص در حوزه مراقبت‌های سلامت روان دور از دسترس است. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که نابرابری‌های فاحشی با توجه به محل سکونت، قیافه یا جایگاه اجتماعی‌مان وجود دارد. حتی کسانی که به اندازه کافی از انواع مراقبت‌های مورد نیاز خود برخوردارند نیز با این حقیقت روبرو هستند که نابرابری وجود دارد. حتی کسانی که به‌اندازه کافی از انواع مراقبت‌های مورد نیاز بهره‌مندند نیز با این حقیقت روبرو می‌شوند که نابرابری وجود دارد. اگر ما به‌اندازه کافی خوش‌شانس باشیم که یک یاور و مددکار مناسب پیدا کنیم، باز هم در زمان‌های محدودی می‌توانیم او را ملاقات کنیم. این کتاب یک مدل خودآموز ارائه می‌کند و شامل اطلاعات و فعالیت‌هایی است که شما را قادر می‌سازد کارهایی انجام دهید که هر

روز حال بهتری را تجربه کنید. به درستی گذشته خود را درک کنید، به آن گوش فرادهید، آن را نظاره و تجربه کنید و از آن بیاموزید: این روندی است که شما را قادر می‌سازد عمیقاً تغییر کنید. تغییراتی که ماندگار است و تحول واقعی را ممکن می‌سازد.

کتاب چگونه حال خودمان را بهتر کنیم؟ در سه بخش نوشته شده است. در بخش اول اصول پایه‌ای مطرح می‌شود و با خودآگاهمان، قدرت افکار، تأثیر استرس و آسیب‌های دوران کودکی بر سیستم سازوکار انسان آشنا می‌شویم. این آگاهی به ما اجازه می‌دهد بفهمیم که چطور اختلالات جسمانی مانع پیشرفت ما از نظر ذهنی و عاطفی می‌شوند. در بخش دوم، از سطح عبور خواهیم کرد و وارد «ذهن» می‌شویم. عملکرد خودآگاه و ناخودآگاه ذهن را بررسی می‌کنیم و می‌آموزیم که جهان بینی امروز ما، الگوهای رفتار و افکار ما تا چه حد تحت تأثیر والدین<sup>\*</sup> شکل گرفته است. سپس کمی عمیق‌تر در ذهن خود غوطه‌ور می‌شویم و با کودک درون خود ملاقات می‌کنیم. درباره داستان‌های «خود»، که از ما محافظت می‌کنند و موجب تکرار الگوهای ارتباطی شکل گرفته از دوران کودکی می‌شوند، خواهیم آموخت. در بخش پایانی، که به نظرم اصل کار است، نحوه به کارگیری دانشی را که برای دستیابی به بلوغ عاطفی به دست آورده‌ایم یاد خواهیم گرفت که به شما اجازه می‌دهد با دیگران همان طوری ارتباط برقرار کنید که واقعاً هستید. هیچ کس جدا از دیگران نیست. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و تا زمانی که نتوانیم با افراد مورد علاقه‌مان عمیقاً ارتباط برقرار کنیم، نمی‌توانیم خود حقیقی‌مان باشیم. بر اساس این حس وحدت با جمع و چیزی فراتر از خودمان پرورش می‌یابد. در این مسیر من فعالیت‌ها و ابزارهایی معین در اختیارتان گذاشته‌ام تا، هر جای سفرتان که هستید، با خودتان ملاقاتی داشته باشید.

تنها چیزی که برای متحول شدن لازم دارید خودآگاه شماست، میل به عمیق‌تر شدن و درک اینکه تغییر آسان نیست و جاده پیش‌رو گاهی ناهموار خواهد بود. اینجا هیچ راه حل فوری‌ای وجود ندارد و این برای بسیاری از ما که تصور می‌کنیم راهی اعجاز‌انگیز وجود دارد، حقیقت دشواری است. من اولین نفری خواهم بود که می‌گویم حال خوب در گروی انجام فعلیتی است. مسیر میانبری وجود ندارد و هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. ممکن است از اینکه قرار است در مسیر بهبودی خودتان مشارکت‌گر فعال باشید احساس راحتی نکنید یا حتی وحشت‌زده شوید. در نهایت خودتان را می‌شناسید و متوجه می‌شوید شما قادرید متحول و توانمند شوید و این یکی از عمیق‌ترین تجربیاتی است که می‌توانید داشته باشید.

برخی دنبال کنندگان آثار من معتقدند که من حقایق را به شکل زیبایی کادوپیچ و ارائه می‌کنم. من این را به حساب تعریف می‌گذارم و می‌خواهم صادق باشم: موارد ناخوشایند وجود دارند. حال خوب به ندرت بدون سختی حاصل می‌شود. بهبودی گاهی دردناک و وحشتناک است. این بدان معناست که روایت‌هایی که شما را متوقف می‌کنند و به شما آسیب می‌رسانند را کنار بگذارید. یعنی اجازه دهید قسمتی از خودتان بمیرد تا بخش دیگری از شما بتواند دوباره متولد شود. همه نمی‌خواهند بهتر شوند و این اشکالی هم ندارد. برخی افراد هویتشان را با بیماری پیوند زده‌اند. برخی از حال خوب می‌ترسند چون ناشناخته است و هر چیز ناشناخته‌ای پیش‌بینی‌ناپذیر است. دانستن اینکه زندگی شما دقیقاً چگونه خواهد بود مایه آرامش است حتی اگر واقعیت شما را بیمار می‌کند. ذهن‌های ما شبیه ماشین‌هایی هستند که همیشه به دنبال یافتن چیزها و الگوهای آشنا هستند. یعنی تا وقتی به خودمان یاد ندهیم ناراحتی موقت و بخشی ضروری از تحول است، ذهن ما با سختی‌ها بیگانه است و احساس ناامنی می‌کند.

شما باید بدانید چه زمانی آماده این مسیر طولانی و دشوار تغییر و توسعه هستید. سپس خودتان را ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید تغییر کنید. در این زمان مهم‌ترین چیز این است که متعهد بمانید و تمارین را تکرار کنید تا زمانی که جزء روال منظم امورتان قرار گیرد، سپس جزئی از اعتقاداتان شود، اعتقاد موجب تغییر شود و تغییر منجر به تحول شود. حقیقت این است که هیچ چیزی بیرون از وجود شما برایتان کارآمد نخواهد بود. هر آنچه باید انجام دهید درون شماست و از شما نشئت می‌گیرد.

اولین گام مرحله‌ای است که به شکل غیرمنتظره‌ای چالش برانگیز است. در این مرحله باید آینده‌تان را تصور کنید که چقدر از وضعیت فعلی‌تان متفاوت است. چشمانتان را ببندید. حالا می‌توانید واقعیتی را تجسم کنید که جایگزین واقعیت کنونی زندگی شما می‌شود. حالا شما آماده‌اید که پیش روید. اگر نمی‌توانید چنین واقعیتی را تجسم کنید و از آن دورید، این انسداد ذهنی شما دلیلی دارد. با من همراه شوید. این کتاب برای شما نوشته شده است چون من این وضعیت را تجربه کرده‌ام. بیایید شروع کنیم.

## ۱. شما بهترین منجی خودتانید

این روایت به احتمال زیاد برایتان آشناست: شما تصمیم می‌گیرید از همین امروز زندگی‌تان را تغییر بدهید. به باشگاه ورزشی می‌روید، سعی می‌کنید غذاهای تازه را جایگزین غذاهای فرآوری شده کنید، از رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید و از رابطه‌ای مشکل‌ساز خارج شوید. شما این بار مصممید که این تغییرات تداوم داشته باشد. کمی بعد، احتمالاً چند ساعت، چند روز یا حتی شاید چند هفته بعد مقاومت ذهنی وارد عمل می‌شود. در آغاز احساس می‌کنید از نظر جسمی نمی‌توانید در برابر نوشابه‌های شیرین مقاومت کنید، انرژی لازم برای ورزش کردن ندارید و وسوسه می‌شوید به نامزد سابقتان پیام دهید. ذهنتان روایت‌های قانع‌کننده‌ای را مرور می‌کند که شما را به سبک زندگی‌های قبلی بازگرداند و فریاد می‌زند که تو مستحق زنگ تفریح هستی. بدن به ذهن ملحق می‌شود و احساس خستگی و سنگینی می‌کنید. سرانجام این پیام شما را احاطه می‌کند: «تو از پس انجام این کار بر نمی‌آیی.»

بعد از یک دهه کار تحقیق و روان‌شناسی بالینی دریافتم واژه «بن بست» رایج‌ترین واژه‌ای است که مراجعان برای توصیف احساس کنونی خود استفاده می‌کنند. هر مراجعی با انگیزه تغییر وارد درمان می‌شود. برخی می‌خواهند با یادگیری و ایجاد عادت‌ها و رفتارهای جدید خودشان را تغییر دهند تا از نفرتی که درباره خودشان احساس می‌کنند کاسته شود. برخی دیگر تغییر را بیرون از خودشان جست‌وجو می‌کنند و می‌خواهند جریان مشکل‌سازی را تغییر دهند که با والدین، همسر یا همکارشان تجربه می‌کنند. بسیاری نیز می‌خواستند هم خودشان را تغییر دهند و هم نیاز داشتند مواردی بیرون از خود را تغییر دهند. من با مراجعان مختلفی اعم از ثروتمند و فقیر، موفق و قدرتمند و حتی کسانی که از جامعه‌گریزان شده‌اند، کار کرده‌ام. همه آن‌ها فارغ از سوابقشان احساس می‌کردند در بن بست عادت‌های بد، رفتارهای آسیب‌زننده و جریان‌های مشکل‌ساز گیر کرده‌اند و این تصور باعث شده بود احساس تنهایی، انزوا و ناامیدی کنند. بیشتر این افراد نگرانی و سواس‌گونه‌ای درباره برداشت دیگران از آن‌ها و نوع نگاه دیگران به خودشان داشتند. اغلب آن‌ها بر این باور بودند که چون توانایی حفظ رفتار جدیدشان را ندارند، عادت‌های قبلی را از سر می‌گیرند و به سبک زندگی قبلی باز می‌گردند.

اغلب، مراجعانی که خودآگاهی بهتری دارند، می‌توانند رفتارهای مشکل‌ساز خود را شناسایی کنند و مسیر مشخصی برای تغییر متصور شوند. آن‌ها می‌دانند به کجا می‌خواهند بروند، اما تعداد کمی

اولین گام را برمی‌دارند و دست به اقدام می‌زنند. برخی از مراجعان هم بودند که به جای اینکه درباره احساسات درونی‌شان صحبت کنند روحیه‌شان را از دست می‌دادند و به رفتار مشکل‌سازشان برمی‌گشتند. آن‌ها از اینکه می‌دانند بهترین کار چیست ولی نمی‌توانستند آن را عملی کنند شرمسار بودند و این موضوعی بود که آن‌ها را به دفتر من کشانده بود.

حتی کمک و پشتیبانی من هم اغلب ارزش محدودی داشت. برای اغلب مراجعانم پنجاه دقیقه درمان در هفته برای ایجاد تغییرات معنی‌دار کافی به نظر نمی‌رسید. مراجعان از این مارپیچی که در آن گیر افتاده بودند، ناامید شده و برخی حتی دیگر به جلسات درمان هم نیامدند. اما مراجعان بسیاری هم بودند که از جلساتشان سود می‌بردند و پیشرفت می‌کردند، اگر چه سخت و تدریجی. گاه جلسه‌ای بسیار کارآمد به نظر می‌رسید، اما هفته بعد همان مراجع با روایت‌هایی به جلسه برمی‌گشت که مشابه همان مشکلات پیش‌بینی‌پذیر قبلی بود. بسیاری از مراجعان می‌گفتند درمان باعث شده بینش و آگاهی خوبی پیدا کنند و بتوانند الگوهای ناکارآمدی که آن‌ها را به بن‌بست می‌کشاند بشناسند، اما احساس می‌کنند خارج از محیط درمان (در زندگی واقعی) نتوانسته‌اند در برابر وسوسه برگشت به رفتار مشکل‌آفرین مقاومت کنند. آن‌ها می‌توانستند عقبه خود را بررسی کنند و مسائلشان را شناسایی کنند اما هنوز قادر نبودند بینش خود را به رفتارهای جدید کارآمد در زندگی مبدل سازند. من مشابه تجربیات این مراجعان را در بین افرادی که از طریق شرکت در مراسم‌های تغییر ذهن آیه‌وساکا<sup>۶</sup> به دنبال تغییر خود بودند نیز مشاهده کرده‌ام که آن‌ها نیز بعد از مدتی به سبک زندگی قبلی خود برگشته‌اند و رفتارهای مشکل‌ساز را از سر گرفته‌اند. و آن‌ها نیز به دنبال پاسخ سؤالاتی‌اند که بسیاری از مراجعان من نیز بعد از اینکه در روند متحول‌شدنشان شکست خورده‌اند برایشان مطرح شده است: اشتباه من چیست؟ چرا نمی‌توانم تغییر کنم؟

من فهمیدم که درمان و مسیرهای مشابه تغییر و تحول (مانند شفابخشی مراسم چای آیه‌وساکا) ما را از مسیر بهبودی واقعی دور می‌کند. برای تغییر واقعی، ما باید هر روز دست به کار شویم و انتخاب‌های تازه‌ای رقم بزنیم. برای اینکه حال خوب و سلامت روان داشته باشیم، باید برای بهبودی خودمان فعالانه دست به عمل بزنیم.

هرچه بیشتر به اطراف نگاه می‌کردم، همان سرخوردگی را می‌دیدم، حتی فراتر از عادت‌های خودم، فهمیدم افراد زیادی هستند که این ناامیدی را تجربه کرده‌اند. بسیاری از آن‌ها داروهای بی‌خواهی، افسردگی و اضطراب مصرف می‌کردند. برخی هم که به صورت رسمی تشخیصی مبنی بر اختلالات

خلقی دریافت نکرده بودند با این حال آنها بسیاری از علائم مشابه را به حالتی به ظاهر قابل قبول، مانند موفقیت بیش از حد، مسافرت مداوم و مشغولیت وسواس گونه به رسانه‌های اجتماعی منتقل می‌کردند. این‌ها بهترین سطح عملکرد را دارند، وظایفشان را پیش از موعد مقرر به اتمام می‌رسانند، به سختی تلاش می‌کنند، مشاغل پراسترسی بر عهده دارند و در وضعیت فشار عملکرد خوبی دارند. من از خیلی از جهات یکی از این‌ها بودم.

درمان را در بیست سالگی شروع کردم، زمانی که در حین مواجهه با بیماری خطرناک قلبی مادرم دچار حملات پانیک تقریباً دائمی شدم. داروهای ضد اضطراب به من کمک کرد تا از پس این موقعیت بربیایم، اما همچنان احساس بی‌حالی، بی‌حوصلگی و خستگی (بیشتر از سنم) می‌کردم. من یک روانشناس بودم، کسی که قرار بود به دیگران کمک کند تا دنیای درونی‌شان را درک کنند، اما همچنان با خودم بیگانه بودم و نمی‌توانستم واقعاً کمک کنم، حتی به خودم.

### مسیر من

من در خانواده‌ای معمولی و از طبقه متوسط در فیلادلفیا متولد شدم. پدرم کار ثابت داشت و از ۹ صبح تا ۵ عصر سرکار بود و مادرم خانه‌دار بود. ما هر روز صبحانه را ساعت هفت صبح و شام را ساعت ۵:۳۰ عصر می‌خوردیم. شعار خانواده ما این بود: «خانواده همه چیز است» و براساس ارزیابی‌های بیرونی همه چیز درست پیش می‌رفت. ما خانواده‌ای از طبقه متوسط و در واقع تصویری از یک خانواده معمولی و شاد آمریکایی بودیم؛ تصویری که حقیقت زندگی ما را پنهان کرد. در واقع ما خانواده‌ای بیمار بودیم. خواهرم در کودکی از بیماری‌های خطرناکی رنج می‌برد و مادرم با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کرد که باعث می‌شد بعضاً مجبور شود روزها در بستر بماند. گرچه خانواده‌ام هرگز آشکارا با من درباره بیماری مادرم صحبت نمی‌کردند، اما من مطلع بودم. می‌دانستم مادرم بیمار است و رنج می‌برد. می‌دانستم که او حضور ندارد چون درد و رنجی دارد. می‌دانستم که حواس پرت شده است و اضطراب مزمن دارد. در میان همه این نگرانی‌ها، می‌شد فهمید که دنیای احساسات من نادیده گرفته می‌شود.

من سومین و آخرین فرزند بودم و والدینم می‌گفتند ناخواسته به دنیا آمده‌ام، اما تولدم اتفاقی خوشحال‌کننده بوده است. فاصله سنی خواهر و برادری‌ها با من خیلی زیاد است (وقتی من به دنیا آمدم، برادرم به سنی رسیده بود که حق رأی داشت) و آن‌ها هرگز در دنیای تجربه‌های من سهیم نبودند. خیلی از شما این را می‌دانید که حتی اگر در یک خانه زندگی کنید به معنای این نیست که دوران کودکی مشابه و تجربه‌های یکسانی از آن ایام دارید. والدینم به شوخی می‌گفتند که من «فرزند مسیح» آن‌ها هستم (یعنی بچه خوب آن‌ها هستم). خوب می‌خوایدم، به ندرت مشکلی ایجاد می‌کردم و کمتر به دردسر می‌افتادم. من بچه‌ای فعال و پرنرزی بودم و همیشه انجام فعالیت‌های را در برنامه‌ام داشتم. خیلی زود یاد گرفتم با نزدیک شدن به کمال تا آنجا که ممکن است در تمام مواردی که می‌دانستم برتر بوده‌ام کار را برای خودم آسان کنم.

مادرم احساساتش را بروز نمی‌داد. در واقع خانواده ما اهل تماس فیزیکی، لمس و درآغوش گرفتن نبودند و یادم نمی‌آید کسی در کودکی به من گفته باشد «دوستت دارم». اولین باری که من واقعاً به یاد می‌آورم که آن کلمات را آشکارا شنیدم بیست‌سالگی‌ام بود، وقتی قرار بود قلب مادرم را جراحی کنند. اشتباه برداشت نکنید، من می‌دانستم پدر و مادرم خیلی مرا دوست دارند. بعداً فهمیدم که والدینم در ابراز علاقه و احساساتشان سرد بودند و از ابراز احساسات کناره‌گیری می‌کردند. مادرم، خودش کودک آسیب‌دیده‌ای در وجودش داشت که هیچ‌گاه عشقی که عمیقاً نیاز داشت، دریافت نکرده بود. بنابراین قادر نبود عشق و علاقه عمیقی را بیان کند که در قلبش به فرزندانش داشت.

خانواده ما عموماً از مسائل عاطفی اجتناب می‌کرد و هر کجا چیز ناخوشایندی وجود داشت، صرفاً نادیده گرفته می‌شد. هنگامی که با رفتار و کارهایم سعی کردم احساسات خودم را بروز دهم (به‌طور خلاصه ژست فرزند مسیح و بچه خوب بودن را کنار گذاشتم) و حتی پیش از رسیدن به نوجوانی تا جایی پیش رفتم که از پارتی و جشن‌های شبانه با چشمان سرخ و حالتی از بی‌تعادلی به خانه برمی‌گشتم، هیچ‌کس درباره رفتارم کلمه‌ای نمی‌گفت. این اجتناب و کناره‌گیری عاطفی تا زمانی ادامه پیدا می‌کرد که احساسات سرکوب‌شده کسی فوران می‌کرد، درهم می‌شکست و بالاخره منفجر می‌شد. این اتفاق وقتی افتاد که مادرم یادداشت‌های شخصی مرا خواند و سرخ‌هایی از اینکه من الکلی شده‌ام به دست آورد. آن وقت انگار دچار حمله‌ای هیستریک شده‌ام، چیزها را پرتاب می‌کرد، گریه می‌کرد و فریاد می‌زد: «تو می‌خواهی من را بکشی! الان است که سخته کنم و

وقتی مسئولانه‌تر رفتار کردم، اغلب احساس می‌کردم با کسانی که برخورد می‌کنم تفاوت دارم؛ برایم جالب شد تا بفهمم چه چیزی باعث می‌شود افراد این‌گونه رفتار کنند. جای تعجب نیست که در نهایت متوجه شدم می‌خواهم روان‌شناس شوم. من نمی‌خواستم فقط به مردم کمک کنم، می‌خواستم آن‌ها را درک کنم. در مورد رفتار انسان‌ها تحقیق کنم تا بتوانم به آن‌ها بگویم «ببینید شما به این دلیل این‌طور رفتار می‌کنید و من هم به این دلایل اینی هستم که هستم». این انگیزه من برای قدم‌نهادن در این مسیر شد و در نهایت منجر به این شد که به دانشگاه کرنل بروم، در آنجا روان‌شناسی بخوانم و سپس در کلینیک روان‌شناسی در دانشگاه دیگری در نیویورک دوره دکتری را بگذرانم. براساس مدل علمی - پژوهشی دوره دکتری، لازم بود همزمان در عرصه پژوهش و درمان فعالیت کنم. مشتاقانه و تا حد امکان درباره انواع رویکردهای درمانی اطلاعات به دست می‌آوردم و می‌دانستم که می‌خواهم این اطلاعات را به نحوی عملیاتی کنم تا افراد بتوانند خودشان را درک کنند و برای بهبودی خود گامی بردارند.

درمان شناختی رفتاری (CBT) را آموختم. این رویکرد درمانی بسیار آموزشی و مبتنی بر هدف است و در طول جلسات مراجعان روی یک مسئله، مثلاً: افسردگی، اضطراب اجتماعی یا مسائل زناشویی متمرکز می‌شوند. هدف از این فنون این است که به مراجعان کمک کنیم الگوهای فکری ناکارآمد را که زیربنای رفتار آن‌هاست، بشناسند. این فرایندی است که به بعضی از افراد کمک می‌کند تا از احساسات مشکل‌سازشان رهایی یابند.

مدل CBT بر این فرض استوار است که افکار ما بر احساسات ما و در نهایت بر رفتارهایمان اثرگذار است. وقتی روابط ما تحت تأثیر افکار ما تغییر می‌کند، احساسات متفاوتی در وجود ما جاری می‌شود و بنابراین ترغیب می‌شویم به شیوه متفاوتی عمل کنیم، در واقع یعنی چیزی که در این کتاب می‌خواهیم به آن پردازیم. CBT اغلب به‌عنوان «استاندارد طلایی» در روان‌درمانی نامیده می‌شود، زیرا ساختار آن تکرارشدنی و قالب آن برای مطالعات آزمایشگاهی عالی است. با اینکه من از این رویکرد چیزهای ارزشمندی درباره قدرت افکار آموختم اما کاربرد آن در زندگی واقعی ممکن است دشوار باشد. سرانجام در کار با مراجعانم گاهی اوقات احساس می‌کردم این رویکرد متناسب نیست با فرد منحصربه‌فردی که جلوی من نشسته و او را تحت فشار قرار می‌دهد.

در دوران تحصیلات تکمیلی، به‌طور خاص به درمان بین فردی به‌عنوان یک مدل درمانی



منعطف‌تر علاقه‌مند شدم. در این مدل درمانگر به‌مثابه تسهیلگر به مراجع کمک می‌کند تا رفتارهای بین فردی‌اش را تغییر دهد تا ارتباطاتش بهبود پیدا کند. اغلب ما مشکلاتی را در دایره ارتباط با خانواده، همسر، دوستان یا همکاران تجربه کرده‌ایم. بنابراین اگر بتوانیم در ارتباط با درمانگر تجربه جدیدی از ارتباط داشته باشیم می‌تواند به بهبودی ما کمک کند. نحوه ظاهر شدن ما در روابط نشان‌دهنده وضعیت سلامت ماست و، اینکه ما در زندگی چطور ظاهر می‌شویم، موضوعی است که ما در این کتاب بررسی خواهیم کرد. ما در چهارچوب روان‌شناسی کل‌نگر معتقدیم روابط ما براساس دلبستگی اولیه با والدین طرح ریزی می‌شود. در واقع مدل عملکرد و رفتار ما به‌نوعی شرطی شده است، در فصل دوم در این باره بیشتر خواهیم آموخت.

در طول دوره تحصیل، رویکردهای روان‌پویایی و نظریه‌های ذهن را مطالعه کردم که نشان می‌دهد افراد توسط نیروهای درونی هدایت می‌شوند. من این مدل‌ها را که با کلیشه‌های مدل تحلیلیگر و روانکاو با ژست‌های مخصوص خودش به انجمن و مؤسسه روانکاو فیلادلفیا مربوط بود، مطالعه کردم. آنجا من درباره قدرت ناخودآگاه، بخش عمیقی از روان که خاطرات ما را نگه می‌دارد و منبع سائق، غرایز و انگیزه‌های خودکار است یاد گرفتم. وقتی عملاً وارد کار درمان شدم، دید عمیق‌تری درباره نقش ناخودآگاه به دست آوردم. فهمیدم که همه مراجعان من می‌توانند جنبه‌هایی از زندگی‌شان را که نیاز به تغییر دارد، بشناسند (اما در عوض حواس خودشان را از مساله با سوء مصرف مواد پرت می‌کنند، در رابطه‌ای عاشقانه پرخاشگری می‌کنند، به رفتارهای دوران کودکی در ارتباط با خانواده بازمی‌گردند) و هر بار با روایتی که بازتابی از روند تکرار شونده مسائل ناخودآگاهشان است به جلسه باز می‌گردند. من این وضعیت را در خودم هم دیدم. این مفاهیم در ایجاد و تکامل فلسفه روان‌شناسی کل‌نگر استفاده شده است.

درحالی‌که این روش‌های جدید را می‌آموختم، در زمینه مصرف‌کنندگان مواد مخدر و روش‌های بهبود تحقیق و کار کردم. با گروه‌های درمانی بیماران سرپایی و بستری طبق برنامه‌هایی کار می‌کردم که روند ترک اعتیاد آن‌ها را تسهیل کند و به آن‌ها کمک می‌کردم مهارت‌های برقراری ارتباط بین‌فردی را فراگیرند تا در روند بهبودیشان به آن‌ها کمک کند. این فعالیت‌ها باعث شد تا من از نزدیک شاهد تجربیات زیسته مصرف‌کنندگان موادی باشم که برای بهبودی و ترک تلاش می‌کردند. درنهایت من از این تجربه‌ها نتیجه گرفتم که اعتیاد منحصر به مواد مخدر نیست و تجاری چون الکل، داروها، قمار، رابطه جنسی و در چرخه عواطف انسانی گیرافتادن نیز می‌توند

اعتیادآور باشد. اعتیاد عاطفی به‌ویژه هنگامی شدت می‌یابد که ما بر اساس عادت به دنبال احساسات خاصی هستیم یا از برخی احساسات برای محافظت از خودمان در برابر آسیب اجتناب می‌کنیم. مطالعه درحوزه اعتیاد به من نشان داد پیوند محکمی بین بدن و ذهن ما وجود دارد و همچنین سیستم عصبی در سلامت روان ما نقش اساسی دارد که جلوتر و به تفصیل درباره این موضوع بحث خواهیم کرد.

در دوره فوق‌دکتری، سعی کردم مؤلفه‌های مختلفی را در تمرین‌های روان‌درمانی‌ام به کارگیرم. من احساس کردم که ذهن‌آگاهی فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای خوداندیشی و خودآگاهی فراهم می‌کند. بعد از انجام و انتشار تحقیقات خودم درباره این موضوع، اول سعی کردم استاد راهنمای دکتری خود را متقاعد کنم که به من اجازه دهد تمرین مراقبه و تأثیر آن بر رفتارهای اعتیادآور موضوع پایان‌نامه‌ام باشد. درخواستم رد شد. استاد من باور نداشت که ذهن‌آگاهی ارزش درمانی دارد. او آن را یک مُد تلقی می‌کرد و معتقد بود چیزی نیست که ارزش پژوهش داشته باشد. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم راهی پیش روی من باز شد که قبل از آن بن‌بست بود. تسهیلگر و راهنمای درونی‌ام هر آنچه برای تدوین یک مدل کل‌نگر برای بهبودی و حال خوب نیاز داشتم به من نشان داد. من مدل درمانی خودم را با استفاده از ابعاد مختلف مدل‌هایی که آموخته بودم، ایجاد کردم. اگرچه من رویکرد یکپارچه‌نگر به درمان را عرضه داشتم اما چند سال بعد دوباره احساس ناامیدی کردم.

مراجعان من کمی آگاهی پیدا کردند، اما تغییرات به‌کندی پیش می‌رفت. احساس می‌کردم اعتمادبه‌نفسشان را از دست می‌دهند و هم‌زمان خودم نیز احساس می‌کردم اعتمادبه‌نفسم را از دست می‌دهم. به اطرافم نگاه کردم (واقعاً نگرستم و انگار برای اولین بار بود). مبالغه‌آمیز نیست اگر بگویم هر یک از مراجعانم، که برای درمان روان‌شناختی آمده بودند، از علائم جسمانی نیز رنج می‌بردند. زمان طولانی‌ای بعد از دانش‌آموختگی، از خودم سؤالات جدیدی پرسیدم: چرا بسیاری از مراجعانم مشکلات گوارشی و سندروم روده‌ تحریک‌پذیر (IBS)، یا یبوست دارند؟ چرا نرخ بیماری‌های خودایمنی در میان مراجعانم بالا بود؟ و چرا بیشتر ما اکثر مواقع احساس ترس و ناامنی می‌کنیم؟ من می‌توانم با قاطعیت بگویم که بدون آموزش‌های اصلی که در دانشگاه آموختم راه خود را پیدا نمی‌کردم. بخش عظیمی از مدل کل‌نگری‌ای را که ارائه کرده‌ام در فضای علمی دانشگاه آموخته‌ام. ولی هرچه بیشتر درباره‌ ارتباط ذهن، بدن و روح کاوش کردم آشکارا متوجه محدودیت‌های آموخته‌های قبلی‌ام شدم.

### پیوند ذهن - بدن - روح

چشماتان را ببندید. لیمویی را تصور کنید. پوست زرد براق آن را ببینید. آن را در دست خود نگه دارید. برجستگی‌های آن را احساس کنید. آن را روی بینی خود بگذارید؛ تصور کنید رایحه‌اش به مشامتان رسیده است. حالا تجسم کنید گوشه‌ای از لیمو را برش می‌دهید. به آبی نگاه کنید که از قسمت برش‌خورده لیمو بیرون می‌ریزد. به قطره‌هایی بنگرید که از ترشحات آب لیمو ایجاد شده است. حالا آن لیمو را سمت دهانتان ببرید. طوری که به لب‌هایتان بخورد. طعم ترش و اسیدی لیمو را بچشید و خنکی و طراوتش را احساس کنید. به دهانتان توجه کنید، آیا پر از بزاق شده است؟ صرف تصور یک لیمو می‌تواند پاسخ حسی کاملی را برانگیزد. شما همین الان بدون اینکه این کتاب را زمین بگذارید، ارتباط ذهن و بدن را تجربه کردید.

تمرین تصویرسازی ذهنی به‌سادگی به شما اثبات می‌کند که چطور ذهن و بدن پیوندی ناگسستنی دارند. متأسفانه، پزشکی غرب بر این باور محصور شده است که ذهن و بدن جدا از یکدیگرند. بنابراین درمان بیماری‌های ذهنی را به روان‌شناس و روانپزشک می‌سپارند و درمان جسم را از طریق دارودرمانی و شاخه‌های مرتبط طب دنبال می‌کنند. جداسازی مطلق ذهن و بدن مانع اثربخشی دارو بر بیماری‌های جسمی می‌شود و گاه حتی در این روند بیمارتر می‌شویم. از سوی دیگر، فرهنگ‌های بومی و شرقی پیوندهای میان ذهن، بدن و روح را فهمیده‌اند و به آن اهمیت

می‌دهند. آن‌ها هزاران سال است بر این باورند که چیزی ماورای خود انسان وجود دارد. مدت‌هاست که از آیین و مراسم‌های گوناگونی برای پیوند با خویشتن و نیاکانشان بهره می‌گیرند تا از راهنمایی آن‌ها بهره‌مند شوند و معتقدند انسان کامل از قسمت‌های به‌هم‌پیوسته‌ای تشکیل شده است.

جریان اصلی پزشکی غرب این پیوند را تا مدت‌ها غیرعلمی در نظر می‌گرفت. در قرن هفدهم، رنه دکارت فیلسوف فرانسوی مفهوم «دوگانگی ذهن - بدن» را به‌عنوان مفهومی فلسفی مطرح کرد که قائل به استقلال ذهن و بدن بود. این دوگانگی و عقیده استقلال ذهن و بدن تا چهارصد سال بعد ادامه داشت و ما هنوز با ذهن متمایز از بدن رفتار می‌کردیم. اگر شما از نظر روانی بیمار باشید، به یک نوع پزشک مراجعه می‌کنید، یک مجموعه مدارک پزشکی دارید و درنهایت به بستری در یک نوع بیمارستان ختم می‌شود. اگر علائم شما «جسمی» باشد، این فرایند بسیار متفاوت است. با پیشرفت فناوری، در قرن نوزدهم، ما با زیست‌شناسی انسان و راه‌هایی آشنا شدیم که اشیای موجود در محیط ما (ویروس‌ها، باکتری‌ها) می‌توانند به ما آسیب برسانند. پزشکی به حوزه مداخله تبدیل شد. وقتی علائم ظاهر می‌شوند، یک پزشک با از بین بردن و ریشه‌کن کردن علائم (به‌عنوان مثال از طریق جراحی) یا با درمان آن‌ها (با داروهای تجویزی که با عوارض جانبی شناخته‌شده و ناشناخته همراه است) وضعیت بیمار را کنترل می‌کند. علائم راه ارتباطی بدن با ماست. ما به‌جای گوش دادن به آن به دنبال سرکوب کردن علائم و ساکت کردن آن هستیم و اغلب دچار مشکلات جدیدی می‌شویم که به ما آسیب می‌رساند. رویکرد کل‌نگری، مدیریت و کنترل علائم را در درمان کنار گذاشته است. سرکوب علائم یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند. من معتقدم کنترل علائم بیماری مثل چسب زخم زدن روی جراحت است. ما علائم آشکار را درمان می‌کنیم ولی هرگز به علت اصلی آن که مسبب علائم بیماری شده است توجه نمی‌کنیم.

روانپزشکی زمانی «علم مطالعه روان یا روح» تلقی می‌شد. اما امروزه روانپزشکی به‌طرز چشمگیری بر علوم زیست‌شناسی متمرکز است. در ملاقات با روانپزشک احتمالاً از شما درباره سوابق بیماری‌های روان‌شناختی خانواده‌تان سؤال می‌پرسد و، به جای اینکه درباره آسیب‌های کودکی از شما سؤال بپرسد یا درباره تغییر سبک زندگی و تغییر روش تغذیه شما را راهنمایی کند، احتمالاً به شما یک نسخه می‌دهد و مثلاً داروهای ضدافسردگی تجویز می‌کند. این رویکرد مبتنی بر تشخیص تا جایی جلو رفت که انجمن روانپزشکی آمریکا یک راهنمای تشخیصی و آماری از اختلالات روانی

منتشر کرد، که اختلالات را براساس علائم دسته‌بندی کرده‌اند، و بر این اساس، اختلالات منشأ ژنتیکی و زیستی دارند و محیط و یادگیری در تعیین علت اختلالات نقشی ندارند. وقتی یک علت ژنتیکی و زیستی برای بیماری‌های ما تعیین می‌شود، طبیعتاً تصور می‌کنیم بیماری بخشی از وجود ماست. وقتی تشخیصی دریافت می‌کنیم، دیگر انگیزه‌ای برای تغییر یا تلاش برای کشف ریشه بیماری نخواهیم داشت و خودمان را با برچسبی که خورده‌ایم، خواهیم شناخت.

از ابتدای قرن بیستم، ما براساس نظریه‌ای به نام جبرگرایی ژنتیکی به علل ژنتیکی در تشخیص‌ها اعتقاد داشتیم. براساس این مدل ژن‌های ما (و سلامت ما در آینده) در بدو تولد تعیین می‌شوند و تقدیر تعیین می‌کند که بر اساس ژن (DNA) بیماری‌های خاص ژنتیکی را به ارث ببریم یا معاف شویم. متأسفانه جبرگرایی ژنتیکی نقش سابقه خانوادگی، آسیب‌ها، عادت‌ها یا هر چیز دیگری در محیط را در نظر نمی‌گیرد. در این روند ما در سلامت و بهبودی خود نقش اثرگذاری نداریم. چرا باید نقش داشته باشیم؟ اگر چیزی از پیش تعیین شده باشد دیگر نیازی نیست به چیزی فراتر از ژن‌هایمان نگاه کنیم. اما با پیشرفت علم فهمیدیم بدن با محیط اطرافش (به شکل‌های گوناگون از تغذیه تا روابط و تفاوت‌های نژادی) در ارتباط است و به‌صورت یک مجموعه عمل می‌کند. رفتار ما صرفاً محصول کدگذاری‌های ژنتیکی نیست و باید اظهارکنیم که عملکرد ما توأمان تحت‌تأثیر عوامل درونی و محیطی قرار دارد. وقتی فراتر از روایتی که ژنتیک سرنوشت‌ساز است بنگریم، می‌توانیم در سلامت خود نقش داشته باشیم. و این نگاه به ما اجازه می‌دهد تا متوجه شویم که قبلاً چقدر «بی‌انتخاب و منفعل» بوده‌ایم و حالا قدرت داریم که تغییرات واقعی و بادوام ایجاد کنیم.

من هم در آموزش‌های دانشگاهی‌ام آموختم که انسان انتخابی ندارد و اختلالات روانپزشکی ژنتیکی هستند و ژن‌های ما تعیین‌کننده اصلی هستند و کار چندانی از ما ساخته نیست. من موظف بودم نشانه‌های بی‌خوابی، افزایش وزن، کاهش وزن، عصبانیت، تحریک‌پذیری و ناراحتی را در فرد ارزیابی کنم و براساس آن تشخیص دهم و براساس رابطه‌ی درمانی حمایتگر به درمان بیمار کمک کنم. و اگر درمان به اندازه کافی اثربخش نبود بیمار را به روانپزشک ارجاع دهم تا دارو تجویز کند. روش‌های درمانی موجود این‌ها بودند. صحبتی از نقش بدن، در آنچه ما به‌مثابه بیماری روانی می‌شناسیم، در میان نبود و استفاده از کلماتی مانند «بهبودی» یا «حال خوب» کاربردی نداشت. ایده کنترل نیروی بدن برای کمک به درمان ذهن نادیده گرفته شد و بدتر از آن این ایده مزخرفات عصر جدید و ضدعلم نامیده شد.

وقتی از خودمان نپرسیم چطور می‌توانیم به حال خوب خودمان کمک کنیم، درمانده و وابسته می‌شویم. پیامی که می‌آموزیم این است: ما کاملاً تحت‌تأثیر سرشت بدنیمان هستیم و تنها راه برای احساس خوب این است که سلامت خود را به دست پزشکان شفادهنده بسپاریم که پاسخ همه چیز را می‌دانند و می‌توانند ما را نجات دهند. اما واقعیت این است که مریض و مریض‌تر می‌شویم. وقتی سؤالاتی برایم ایجاد شد و کنکاش کردم فهمیدم: ما خود را قادر به تغییر نمی‌دانیم، زیرا از حقیقت وجودی انسان خبر نداریم.

## قدرت تحول

شهر کتاب (nbookcity.com)

اکنون زمان آن است که بفهمیم. دیگر نیازی نیست روایت «ژن‌های معیوب» را به‌عنوان سرنوشت بپذیریم. علم نوظهور به ما می‌گوید ژن‌هایی که به ارث می‌بریم ثابت نیستند؛ آن‌ها تحت‌تأثیر محیط قرار دارند و این تأثیرپذیری در رحم شروع می‌شود و در طول زندگی ما ادامه می‌یابد. این کشف پیشگامانه اپی‌ژنتیک روایت جدیدی درباره قدرت تغییر بیان می‌کند. البته مجموعه‌ای از ژن‌ها مانند یک دسته کارت به ما داده شده است، اما تا حدی می‌توانیم انتخاب کنیم کدام دست را بازی کنیم. ما می‌توانیم درباره خواب، تغذیه، روابط و شیوه‌های عملکردمان انتخاب کنیم و از این طریق تظاهرات ژنتیکی مان را دگرگون کنیم.

زیست‌شناسی به نام بروس لپتون، سال‌ها قبل، درباره نقش اپی‌ژنتیک خبرداد و تأثیر آن را «زیست‌شناسی جدید» نامید. او منتقد جدی جبرگرایی ژنتیکی، که حقیقت زیست‌شناسی ما را تحریف کرده، است. همه چیز، از مایع آمنیوتیک که ما را در رحم احاطه می‌کند گرفته تا چیزهایی که از والدین خود در کودکی می‌آموزیم و مواد شیمیایی که در هوا تنفس می‌کنیم، بر ژن‌هایمان تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود برخی ژن‌ها فعال و برخی دیگر خاموش شوند. ما در بدو تولد یک کد ژنتیکی داریم. اما ژن‌ها تحت‌تأثیر محیط ما می‌توانند فعال یا خاموش شوند به‌عبارت‌دیگر: تجربیات زندگی ما را از نظر سلولی و زیستی نیز تغییر می‌دهد.

علم اپی‌ژنتیک موضع ما را از مدل کنترل بیماری به دیدگاهی جدید تغییر داده است که مشخص می‌کند محیط زندگی بر سلامت ما اثرگذار است. نتیجه این دیدگاه کاملاً جدید این است: ما می‌توانیم در بهزیستی خود مشارکت فعال داشته باشیم. این موضع در حوزه سلامت «جسمی» و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و سرطان و همچنین سلامت روحی و روانی ما صدق می‌کند. این موضوع با مطالعه دوقلوهای همسان نیز قابل اثبات است؛ مطالعه‌ای که در آن یکی از دوقلوها با بیماری روانی جدی، مانند اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی درگیر است و قل دیگر سالم است. بررسی استرس (در اوایل دوران جنینی) و ارتباط آن با ایجاد بیماری‌های روانی در مراحل بعدی زندگی نیز اثبات می‌کند که محیط ما بر قسمت‌های مختلف و نیرومندترین ارگان بدن یعنی مغز اثرگذار است. به‌عنوان مثال دکتر گابورماته، متخصص اعتیاد و آسیب، مفصلاً درباره آثار عمیق استرس بر ساختار مغز و ایجاد بیماری‌های جسمی و روانی نوشته است.

من عمیقاً بر این باورم که ژنتیک سرنوشت‌ساز نیست، چون خانواده‌ام بیمار بودند و اگر چنین بود من نیز باید بیمار می‌شدم. دیدگاه اپی‌ژنتیکی این امکان را فراهم ساخت تا دیدگاهم درباره بدنم

تغییر کند. امکان داشت خلق و خوی خاصی را از خانواده‌ام به ارث برده باشم، اما این بدان معنا نیست که من باید به آن‌ها تبدیل شوم.

مطالعات نشان داده است که تأثیر اپی‌ژنتیک فراتر از آبا و اجداد ماست. تجربه‌های زیسته نیاکان زن‌های (DNA) آن‌ها را شکل داده است و آن‌ها اساس ما را به وجود می‌آورند. یعنی زندگی ما خوب و بد، لذت‌بخش یا رنج‌آور بعد از ما به پایان نمی‌رسد. در مطالعات آزمایشگاهی انجام شده بر روی موش‌هایی که در معرض رژیم‌های افراطی یا استرس قرار داشتند نه تنها تغییر در قلب و متابولیسم آن‌ها مشاهده شد، بلکه بررسی شواهد بعدی نشان داد فرزندان و نوادگان‌شان نیز تحت تأثیر قرار گرفته بودند. شواهد و قراین از این قرار است که این روند در انسان نیز وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد کودکان بازمانده از خانواده‌هایی که تحت بحران و آسیب‌هایی چون فشار، تبعیض، نژادپرستی و برده‌داری قرار داشته‌اند، وضعیت سلامت‌شان مشابه والدینشان است و شیوع انواع بیماری در آن‌ها بیشتر است.

اگر زن‌هایی که ما به ارث برده‌ایم تحت تأثیر تجربیات پیشینیان ما قرار داشته‌اند، ما چگونه می‌توانیم این چرخه را متوقف کنیم؟ برخی از عوامل محیطی خارج از کنترل ما هستند و ما نمی‌توانیم شرایط دوران کودکی خود را انتخاب کنیم، چه برسد به شرایط دوران کودکی پدر بزرگ و مادر بزرگمان را. اما عوامل زیادی در کنترل ما هستند. ما می‌توانیم نیازهای برآورده نشده دوران کودکی‌مان را جبران کنیم و خودمان را پرورش دهیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم پیوندهای مستحکمی با دیگران برقرار کنیم و برای خودمان احساس امنیت بیافرینیم. می‌توانیم تغذیه خود را تغییر دهیم و گاهی ورزش کنیم و آگاهانه افکار و باورهایمان را تغییر دهیم. همان‌طور که دکتر لیپتون می‌گوید: «این حقیقت زیست‌شناسی مدرن است. ما قربانی زندگی نیستیم و واقعیت این است که ما خالق زندگی خودمانیم.» ما فقط شبکه‌ای از رشته‌زن‌های درهم تافته نیستیم. وقتی می‌فهمیم رویکرد سنتی ژنتیک به انسان معیوب است که مداخلاتی مانند دارودرمانی و جراحی کافی به نظر نمی‌رسد. ما می‌توانیم و باید به بهبود بدن و ذهن خود برای ایجاد حال خوب کمک کنیم.

### اثر پلاسیبو

هرچه بیشتر درباره اپی‌ژنتیک آموختم، بیشتر کنجکاو شدم در مورد ادبیات بهبودی و تحول مطالعه کنم. درباره «نیروی باور» و اثر دارونما آموختم. دارونما یا پلاسیبو اصطلاحی است که قدرت تلقینی یک دارونمای بی‌اثر (مانند قرص شکر) در بهبود علائم بیماری را نشان می‌دهد. داستان‌های



بسیاری در عزم دربارهٔ بیماری‌های شنیده‌ام که خود به خود بهبود یافته‌اند و بر ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌ها که به نظر درمان آن بدون مداخلات دارویی ناممکن می‌رسید، غلبه کرده‌اند. حتی هنوز هم، این داستان‌ها همیشه اغراق‌آمیز به نظر می‌رسند. آن‌ها بیشتر شبیه معجزه به نظر می‌رسیدند تا هر چیزی که از نظر علمی معتبر باشد.

ذهن می‌تواند تغییرات واقعی و قابل اندازه‌گیری در بدن ایجاد کند و به رسمیت شناختن اثر دارونما از سوی علوم اصلی دال بر این حقیقت است.

اثر چشمگیر دارونما در موقعیت‌های مختلفی از بیماری‌هایی مانند پارکینسون تا سندروم روده تحریک‌پذیر اثبات شده است.

کتاب (nbookcity.com)

یکی از اثربخش‌ترین پاسخ‌های دارونما در مطالعات افسردگی مشاهده شده است. شرکت‌کنندگان تصور می‌کردند از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند، اما در واقع قرص شکر مصرف می‌کردند و گزارش می‌کردند که حالشان بهتر شده است. حتی لازم نیست حتماً بیمار باشید تا اثر پلاسیبو را تجربه کنید. محققان دانشگاه گلاسکو در پژوهشی گزارش کرده‌اند که برای پانزده دونده داروهای دوپینگ تجویز شد و پس از مصرف داروها مسابقه‌ای برگزار شد. زمان مسابقه دوندگان به میزان چشمگیری عملکردشان بهتر بود در حالی که دارویی که به آن‌ها تزریق شده بود، فقط محلول نمک بود.

وقتی بدن ما انتظار بهبودی دارد، به اعضا پیام می‌دهد که برای بهبودی و سلامت دست به کار شوند. هورمون‌ها، سلول‌های ایمنی و عصب شیمیایی منتشر می‌شوند. اثر دارونما اثبات می‌کند که وقتی ما باور داریم که بهتر می‌شویم یا احساس بهتری داریم، عمدتاً حالمان خوب می‌شود. این مدرکی دال بر قدرت ذهن است که از طریق تلقین بر بدن اثر می‌گذارد.

اما این قضیه روی دیگری هم دارد و آن «دوقلو شیطانی» اثر دارونماست که به آن اثر نویسیو می‌گویند. اثر نویسیو زمانی اتفاق می‌افتد که انتظارات منفی بیمار درباره درمان باعث می‌شود که درمان تأثیر منفی بیشتری از موارد دیگر داشته باشد. محققان مطالعاتی انجام داده‌اند که اثرات نویسیو را بررسی کنند. برای بیماران شرکت‌کننده داروهای تجویز شد و عوارض جانبی احتمالی برای آن‌ها تشریح شد. بعد از مصرف داروها اغلب آن‌ها از عوارض جانبی مصرف دارو شکایت داشتند در حالی که آن‌ها فقط یک قرص شکر بی‌اثر دریافت کرده بودند.

یک نمونه قابل توجه از خطرات اثر نویسیو ماجرای واقعی است که در دهه ۱۹۷۰ اتفاق افتاد. پزشکی به‌طور غیرمترقبه‌ای به بیمار مبتلا به سرطانی اطلاع داد که فقط سه ماه به پایان زندگی‌اش مانده است. وقتی مرد بیمار چند هفته بعد مرد، کالبد شکافی نشان داد تشخیص پزشک اشتباه بوده است؛ هیچ نشانه‌ای از سرطان در وی وجود نداشت. او مرده بود احتمالاً به‌خاطر اینکه باور کرده بود که قرار است بمیرد. دکتر او بعداً در مصاحبه‌ای گفت، «من فکر کردم او سرطان دارد. او هم فکر کرد سرطان دارد. همه اطرافیان‌ش نیز تصور می‌کردند او سرطان دارد. من امید را از او گرفتم؟»

روایت مستند دیگری درباره اثر نویسیو برمی‌گردد به سال ۲۰۰۷، مرد بیست‌وشش‌ساله‌ای که در آزمایش بالینی داروهای ضدافسردگی شرکت می‌کرد پس از مصرف بیش از حد دارو به سرعت به

بیمارستان منتقل شد. به دلیل دعوایی که با نامزدش کرده بود، بیست‌ونه تا از قرص‌هایی که در آزمایش بالینی برای او تجویز شده بود، یک‌جا خورد. وقتی به بیمارستان رسید، فشارخونش بیش از اندازه پایین بود و علائم حیاتی‌اش کاهش یافته، عرق کرده بود، به شدت می‌لرزید و نفس‌نفس می‌زد. هنگامی که پزشکان توانستند علائم حیاتی او را تثبیت کنند، از او آزمایش گرفتند و هیچ اثری از مواد شیمیایی دارو در بدنش پیدا نکردند. وقتی یکی از پزشکان مسئول آزمایش بالینی وارد بیمارستان شد، متوجه شد که مرد جوان در گروه دارونما بوده است، یعنی داروی ضدافسردگی که به او تجویز شده بود دارونما و بی‌اثر بوده است. به نظر می‌رسد او در افکار و خواسته‌هایش اوردوز کرده بود.

### روان‌شناسی کل‌نگر

به دست آوردن بینش در مورد ارتباط بین سلامت روانی و جسمی موضوعی بود که دنبال می‌کردم. یاد گرفتم که ما فعالانه در ایجاد حال خوب روانی (یا فقدان آن) نقش داریم و نیرویی درونی مرا به این سمت برد که تا جایی که توانستم درباره قدرت خود برای بهبودی کامل بدن مطالعه کردم و آموختم.

من به لطف حوزه نوظهور ایمونولوژی بالینی درباره اثر انتشار التهاب مزمن بر مغز مطلع شدم. اندیشمندان چشمانم را به نقش تغذیه و تأثیرات آن بر اکوسیستم روده، که مستقیماً از مغز فرمان می‌گیرد، باز کردند. تا جایی که می‌توانستم درباره نظریه چندواگی و نقش سیستم عصبی در بهزیستی ذهنی و جسمی می‌خواندم (همه مواردی که بعداً در این کتاب به آن‌ها خواهیم پرداخت). چیزی که ما یاد می‌گیریم شگفت‌انگیز است. ما در قلب یک تغییر اساسی در درک خودمان از آنچه ما را بیمار می‌کند و آنچه به ما کمک می‌کند تا سالم باشیم قرار داریم.

وقتی عاقبت سرم را از روی کتاب‌ها و مقالات تحقیقی بلند کردم، فهمیدم دانشی درباره نقش انسان در سلامتی‌اش در نگرش من شکل گرفته است. من می‌خواستم هر چیزی را که از جریان اصلی روان‌شناسی آموخته بودم با تمام تحقیقات جدید درباره بهبودی ذهن و بدن ترکیب کنم. از این‌رو دیدگاه روان‌شناسی کل‌نگر را تدوین کردم، که براساس بررسی همه‌جانبه فرد (ذهن، بدن و روح) استوار است.

اصول اساسی روان‌شناسی کل‌نگر به شرح زیر است:

۱. بهبودی روزبه‌روز و هر روز اتفاق می‌افتد. شما نمی‌توانید برای درمان به جایی بروید. شما باید به

درون خودتان سفر کنید تا بهبودی را تجربه کنید. این بدان معناست که به کاری متعهد شوید. شما مسئول درمان خود هستید و در این جریان باید مشارکتی فعال داشته باشید. میزان فعالیت شما مستقیماً به سطح بهبودی شما ربط دارد. انتخاب‌های کوچک و باثبات راهی است که برای رسیدن به تحولی عمیق باید بپیمایید.

۲. اگرچه بسیاری از امور خارج از کنترل ما هستند، اما برخی دیگر در اختیار ما هستند. روان‌شناسی کل‌نگر از قدرت انتخاب استفاده می‌کند چون انتخاب ما را قادر می‌سازد بهبود یابیم.

۳. ابزارهای کل‌نگر بسیار کاربردی و در دسترس‌اند. تغییر می‌تواند منکوب‌کننده باشد. چون عملکرد اصلی ضمیر ناخودآگاه ایجاد احساس امنیت است و تغییر برایش تهدیدکننده است. همه ما در موقع تغییر احساس ناراحتی می‌کنیم چون ذهن ما به سمت چیزهای آشنا متمایل است و ما را به آن سمت می‌کشاند. این تمرین که روزانه انتخاب‌های باثبات و کوچکی داشته باشیم ما را در برابر این فشارها مقاوم می‌سازد و ما را نیرومند می‌سازد تا تغییرات را حفظ کنیم.

۴. ما مسئول سلامت روان خود هستیم، هرچند ترسناک به نظر برسد، ولی این مسئولیت اهمیت بسزایی دارد. در مجموع افرادی که از نابرابری‌ها و محدودیت‌های سیستم مراقبت‌های بهداشتی ناامید شده‌اند تغییر محسوسی را رقم می‌زنند. احتمالاً نیرویی درونی در شما وجود دارد که به توانمندی‌هایتان بیشتر از خودتان واقف است و گرنه این کتاب را انتخاب نمی‌کردید. من می‌خواهم ظهور علمی را با شما به اشتراک بگذارم که با استناد به دلایل زیادی به شما نشان می‌دهد چرا مدل قدیمی دیگر کارآمد نیست و نقشه راه را برای استفاده از این مدل جدید در مسیر به‌دست‌آوردن سلامت روان در اختیار شما قرار می‌دهد.

زمانی که من مبانی و فنون روان‌شناسی کل‌نگر را با مردم به اشتراک گذاشتم سیلی از قدردانی و روایت‌های مردم از تاب‌آوری و بهبودی به سویم روانه شد. نمی‌توانم به شما بگویم وقتی با قدرت معجزه‌آسای درونی مردم در سراسر جهان آشنا شدم چقدر اشک از چشمانم روان شد.

می‌خواهم یکی از این روایت‌ها را که واقعاً قابل توجه است و در ذهن من نقش بسته‌ها شما به اشتراک بگذارم. اوایل با زنی به نام الی بزلی<sup>۱</sup> آشنا شدم که خود را مصداق بسیاری از بحث‌های من درباره خودپیرانگری می‌دانست، به‌ویژه نیاز به تأیید و اعتبارگرفتن از بیرون، او همچنین در حفظ عادت‌های جدید نیز ناتوان بود. مهم‌تر از همه اینکه فهمیده بود عمیق‌ترین زخم‌هایش توسط

دیگران ایجاد نشده‌اند، بلکه با زیرپا گذاشتن شهود درونی یا وجود اصیل خویش بوده که زخم‌هایش را تشدید کرده است و این بینش باعث شد تا با نگاه شفاف‌تری به زندگی‌اش بنگرد. او بعدها نوشت:

«انگار برای اولین بار بود، کسی نور بر سایه‌هایی می‌افکند که باعث درد ورنج من می‌شد...» او شب‌های سختی را پشت سر گذاشته بود و در نظرش روحش در تاریکی به سر می‌برده است. به‌تازگی از خطری فجیع جان سالم به‌در برده بود. گلویش در واکنش به دارویی که برای درمان بیماری ام‌اس مصرف می‌کرد متورم شده بود.

درحالی‌که روی تخت مادرش تلویزیون تماشا می‌کرد، از هوش رفت. پزشکان به او گفتند که به‌احتمال زیاد آن قدری حالش خوب نمی‌شود که بتواند به کارش برگردد. به من پیام داد: «هیچ‌کس نمی‌تواند به من بگوید چه اتفاقی می‌افتد نه دکترم، نه متخصص مغز و اعصاب و نه شرکت داروسازی. هیچ‌کس نمی‌داند من چگونه بهبود خواهم یافت. اگر هم کسی بداند فقط یک نفر است.» عمیقاً افسرده بود و خسته شده بود از اینکه زندگی‌اش محدود به بستر بود. مشتاقانه می‌خواست اوضاعش را تغییر دهد، اما هیچ راهی برای زندگی سالم با وجود بیماری‌ای مزمن برایش نمانده بود و تحقیقش چیزی شبیه رؤیا بود. برخی از افراد مبتلا به ام‌اس می‌توانند بدون عارضه به زندگی ادامه دهند و بعضی از آن‌ها در اثر این بیماری توانایی راه‌رفتن خود را از دست می‌دهند و از اختلالات عصبی رنج می‌برند. او نمی‌دانست مثل کدام یک از آن افراد می‌خواهد یا می‌تواند باشد. پس والدینش تصمیم گرفتند او را به آپارتمانی منتقل کنند که امکان رفت‌وآمد با صندلی چرخ‌دار در آن فراهم باشد. با وجود پیامدهای گسترده‌ای که بیماری برای او به همراه داشت، هیچ‌کس به او توصیه نکرد که چطور علائمش را کنترل کند یا حتی علائمش را کاهش دهد و هیچ‌کس از او درباره کُشمکش و تجربه‌های ناآرام قبلی یا آسیب‌های ناشی از تجربیات او در دوران کودکی نپرسید. هیچ‌کس حتی از او نخواست که برای بهبودی خودش تلاش کند زیرا خودمراقبتی بخشی از ادبیات مورد استفاده در طب رایج نبود. بنابراین الی مجبور بود خودش درباره این چیزها کنکاش کند. آن زمان الی مشغول بالا و پایین کردن رسانه‌های اجتماعی درگوشی‌اش بوده است که پست من درباره «خیانت به خود»<sup>۱</sup> را دید. او درباره نحوه بهبودی «خیانت به خود» از طریق اعتباربخشی به خود مطالعه کرد و از این آموخته‌ها الهام گرفت تا گامی معنادار به جلو بردارد. او تصمیم گرفت که خودش را متعهد سازد تا هر روز گامی هرچند کوچک اما باثبات برای سلامتی و

بهبودی‌اش بردارد. به خودش قول داد، که هر روز صبح، قبل از قهوه‌اش ابتدا یک لیوان آب بنوشد. اوایل احساس می‌کرد احمقانه است. چگونه یک لیوان آب می‌تواند زندگی من را تغییر دهد؟ با وجود این، او برای ساعت ۶:۴۵ صبح، یک یادآوری روی تلفن خود تنظیم کرد تا به یاد داشته باشد که موظف است قبل از صرف قهوه آب بنوشد. تا یک هفته بعد تمرکزش روی اجرای برنامه آب خوردن روزانه بود و به هیچ تغییر دیگری فکر نمی‌کرد. بعد از پایان یک هفته هنگام نوشیدن آب مکتی کرد و به خودش تبریک گفت. او توانسته بود بر تعهدش باقی بماند. و با خودش گفت: «بین بالاخره موفق شدم».

سی روز بعد، الی یادداشت‌نگاری روزانه را به برنامه صبحگاهی خود اضافه کرد و طبق برنامه‌ای، که من برای التیام و بهبودی خودم تدوین کرده بودم، تمرین یادداشت‌نگاری روزانه برای آینده را شروع کرد (شما می‌توانید از راهنمای کامل به صورت رایگان در <https://yourholisticpsychologist.com> استفاده کنید). این تمرین شما را قادر می‌سازد تا آگاهانه مسیرهای عصبی جدیدی در مغز ایجاد کنید که منجر به افکار، احساسات و رفتارهای جدید می‌شود. قبل از این او همیشه مایل بود تمرین یادداشت‌نگاری روزانه را انجام دهد اما هرگز نتوانسته بود به آن پایبند باشد. اما زمانی که تمرین یادداشت‌نگاری روزانه را با گامی کوچک از برنامه روزانه‌اش یعنی نوشیدن آب برپا داشت خودش را موظف دانست به آن پایبند باشد. به زودی در این تمرین از اینکه با خود آینده‌اش مهربان‌تر از خود کنونی‌اش باشد احساس امنیت خاطر کرد. با شفقت بیشتری درباره خودش می‌نوشت و متوجه نجوهای منفی‌ای شد که مدام با خود داشت. هرچه او بیشتر به خودش اعتماد می‌کرد، این نجوا کمتر شد و امور روزانه‌اش بر محور عشق به خود و مراقبت از خود قرار گرفت و با خودش قرار گذاشت مابقی عمرش را نیز این‌گونه باشد.

الی این اتفاق را «تولد دوباره» نامید. او با شیوه کار و پروتکلی دکترتری والز، مشتمل بر برنامه تغذیه و شیوه زندگی پیشنهادی‌اش، آشنا شد که به درمان علائم ام‌اس او کمک می‌کند؛ شروع به تعیین مرزهایی برای خودش کرد و به تمرین مراقبه، یوگا و یادداشت‌نگاری روزانه پرداخت و در سطحی کاملاً متفاوت با محیط پیرامونش ارتباط برقرار کرد؛ و البته هنوز آن لیوان آب در برنامه هر روزش بود. او در یکی از پست‌های وبلاگش نوشت «احساس می‌کنم اکنون نسبت به چهارده سال گذشته بیشتر احساس راحتی می‌کنم» اما «رویهایی که در تمام عمر با من زندگی کرده‌اند، دوباره متولد شده‌اند.» امروز بیش از یک سال است که بیماری الی در حال بهبود است. مدتی در بستر بود، اما

حالا می‌تواند از پله بالا برود، دوچرخه‌سواری و حتی دویدن را شروع کرده است. درحالی‌که فکر می‌کرد به دلیل ام‌اس برای همیشه از این فعالیت‌ها محروم است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

داستان الی قدرت انتخاب را به ما نشان می‌دهد. او زمانی که با بیماری‌ای سخت مواجه شد فهمید این قدرت را دارد که تغییرات سودمندی ایجاد کند. برای مقدمه شما باید بپذیرید مسئول سلامت و بهزیستی خودتان هستید و امیدوارم در مسیر بر این باور استوار بمانید.

### **این کار را انجام دهید: تا دریابید احساس گیرافتادن دارید یا نه**

به سؤالات زیر فکر کنید و ببینید آیا احساس گیرافتادگی دارید و کنکاش کنید که چرا احساس می‌کنید در این وضعیت‌ها گیر افتاده‌اید. برای مثال ممکن است بتوانید الگوهایی در افکار، احساسات و رفتارهایتان تشخیص دهید که باعث می‌شود الگوهای ناکارآمدی را تکرار کنید. کاوش در این موارد به عنوان یک تمرین روزانه ممکن است کمک‌کننده باشد.

آیا اغلب اوقات نمی‌توانید به قول‌هایی که به خودتان داده‌اید پایبند باشید، تلاش می‌کنید انتخاب‌های نو داشته باشید و عادت‌های جدیدی خلق کنید اما همیشه به عادت‌های قدیمی خود باز می‌گردید؟

آیا اغلب متوجه می‌شوید که واکنش‌تان به اتفاقات هیجانی و عاطفی بوده، کنترل خود را از دست داده‌اید و حتی از رفتارهای خود بعد از این عمل شرمندeh‌اید؟

آیا اغلب متوجه می‌شوید حواستان به خودتان نبوده و یا با خودتان و دیگران ارتباط خوبی نداشته‌اید؟ در همین لحظه، در فکر گذشته یا آینده غرق شده‌اید یا احساس می‌کنید کاملاً جای دیگری هستید؟

آیا اغلب احساس می‌کنید غرق در اندیشه‌هایتان هستید و افکار نکوهشگر درونتان امانتان را بریده، آیا هماهنگ کردن نیازهای جسمی، عاطفی و روحی برایتان دشوار است؟

آیا اغلب برای اظهار خواسته‌ها، نیازها، باورها یا احساسات خود در روابط در کشمکشید؟ آیا اغلب احساس می‌کنید که بیش از حد تحت فشارید یا قادر به کنارآمدن با استرس یا هر احساس دیگری (یا همه احساسات) نیستید؟

آیا اغلب تجربیات و الگوهای گذشته را در زندگی روزمره تکرار می‌کنید؟ اگر به یک یا چند سؤال پاسخ مثبت داده‌اید، به احتمال زیاد تجربیات و شرایطتان گذشته‌تان باعث شده‌اند این احساس را داشته باشید که گیر افتاده‌اید. ممکن است به نظر برسد که تغییر امکان‌پذیر نیست، اما من به شما اطمینان می‌دهم که این‌طور نیست. اولین راه برای ایجاد تغییر انجام این



تمرین است: آینده‌ای را مجسم کنید که با واقعیت‌های گذشته و حال شما متفاوت است.

## آینده‌نگاری خویشتن

خودگزارش‌نویسی (FSJ) تمرینی روزانه است که به شما کمک می‌کند اتوماتیک‌وار و ناخودآگاه از خودتان یا عادت‌های شرطی روزانه که شما را درگیر تکرار گذشته می‌کند، بگریزید. شما می‌توانید با مشارکت فعال در فعالیت‌های زیر، شروع به حرکت کنید:

- رفتارهایی را که تحت تأثیر گذشته خود در آن «گیر» کرده‌اید، زیر نظر بگیرید.

- آگاهانه هدف روزانه برای تغییر تنظیم کنید.

- در انتخاب‌های روزانه خود گام‌های کوچک و قابل اجرایی تنظیم کنید که در راستای تغییری باشد که برای آینده در نظر گرفته‌اید.

- با وجود تجربه موانع و مقاومت ذهنی در انجام انتخاب‌های روزانه‌تان ثابت‌قدم باشید.

برای شروع این تمرین روزانه جدید باید یک دفترچه یادداشت بگیرید. ممکن است برخی از شما بخواهید مدتی را صرف شخصی‌سازی یا تزئین دفترچه روزنگار کنید یا به افتخار اینکه تغییر را انتخاب کردید برای خودتان جشنی کوچک برگزار کنید.

ممکن است تصمیم بگیرید زمانی را صرف تعیین هدفی برای نحوه استفاده از این تمرین جدید کنید و به دستاوردهای خود از عمل به این وعده‌های روزانه ببینید. اکنون شما آماده هستید تا تمرین را شروع کنید و یک اقدام کوچک روزانه را تعیین کنید و آن را ادامه دهید تا تغییری در آن زمینه حاصل شود. اگر شما شبیه من یا الی یا میلیون‌ها نفر دیگر هستید که در نتیجه تجربیات گذشته با خیانت به خود دست و پنجه نرم می‌کنند، این را بدان تنها نیستی. شما اکنون به جنبش میلیون‌ها نفر دیگر از سراسر جهان می‌پیوندید که به تعهدات کوچک روزانه با خود عمل می‌کنند.

## ۲. خودآگاه: آگاه شوید

در اولین جلسه‌ام با جسیکا، فکر کردم «می‌توانم با او خیلی صمیمی باشم». او تقریباً همسن من بود، حتی در مغازه‌ای کار می‌کرد که معمولاً از آنجا خرید می‌کردم و به ظاهر برخی از ویژگی‌های یک هیپی را داشت. معاشرتی و دوست‌داشتنی به نظر می‌رسید.

قبل از این هم تجربه روان‌درمانی داشت، اما به آن پایبند نبود. حالا دوباره احساس می‌کرد به بن‌بست رسیده است و تصمیم گرفته بود باز تلاش کند. وقتی در وب‌سایت‌های روان‌شناسی روز جست‌وجو می‌کرد با من آشنا شده بود. در جلسه‌های اول هیجان‌ش را تخلیه می‌کرد و مسائلی را که در هفته با آن کلنجر رفته بود بیان می‌کرد و من سعی می‌کردم با او همراه باشم و به صحبت‌هایش گوش کنم. او از من چیز زیادی نمی‌خواست. فقط می‌خواست فضایی امن برای گفت‌وگو داشته باشد تا درباره کارهایش، استرس روزانه، هم‌اتاقی‌های مزاحمش و احساس کمبودش صحبت کند.

در طول جلسات، نقاب هیپی بی‌خیال کم‌کم کنار رفت و تشخیص دادم که او اضطراب فراگیر و نیاز به جلب نظر دیگران دارد که همه این نیازها در تلاش کمال‌گرایانه برای کسب دستاوردهای بلند پایه ظاهر می‌شود. و او همه این کارها را می‌کرد که اضطرابش را کنترل کند، مهمانی می‌گرفت، الکل می‌نوشید، سیگار و مخدر مصرف می‌کرد تا منتقد درونی‌اش را ساکت کند. اما با وجود همه کارهایی که می‌کرد هرگز احساس رضایت نداشت.

چندی بعد با پسری آشنا شد. تمام اضطراب و ناراضی‌هایی که در زندگی روزمره داشت اکنون در رابطه‌اش با این دوست جدید بروز کرده بود. آیا او واقعاً این پسر را دوست داشت و یا رابطه‌ی مناسبی با هم داشتند؟ آیا او می‌توانست با این دوست جدیدش بماند یا او را ترک می‌کرد؟ بارها این رابطه را ترک کرد ولی دوباره به آن برگشت.

با گذشت زمان، رابطه آن‌ها به نقاط عطف جدیدی رسید و ازدواج تقریباً اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسید و او واکنش‌های عاطفی فزاینده‌ای ابراز می‌کرد. اما هفته‌ها بعد، همان داستان همیشگی در رابطه‌هایش تکرار شد. در جلسه درباره مشاجرات سطحی و عکس‌العمل‌هایش که مثلاً منجر به این شده است که چیز بی‌راهی بگوید یا در را محکم بکوبد و بعد از آن احساس شرمندگی و حماقت کند سخن گفت. برای اینکه بتواند چنین وضعیتی را تحمل کند تا جایی که می‌توانست می‌نوشید. و این چرخه ناکارآمد او را در وضعیتی گرفتار کرده بود که موجب پریشان‌خاطری خودش و

نامزدش می‌شد. تکرار ماریج چ سرافکنندگی و واکنش‌های مبتنی بر آن برایش عادت شده و این جزئی از رابطه‌شان شده بود.

هر هفته، جسیکا از رفتارش برای من می‌گفت و با هم اقداماتی که به او کمک می‌کرد هفته بعد نتیجه بهتری بگیرد را شناسایی می‌کردیم. وقتی جسیکا فهمید الکل چه نقشی در عکس‌العمل‌هایش دارد تصمیم گرفت یکی از محدودیت‌هایی که برای خودش تعیین می‌کند مصرف الکل باشد. وقتی بدون انجام تغییرات تعیین‌شده به درمان بازگشت خودش را تحقیر و سرزنش می‌کرد و می‌گفت طبق معمول نتوانستم به چیزی که گفته‌ام پایبند باشم.

بعد از گذشت دو سال از جلسات درمانی هفتگی، جسیکا بسیار ناامید شد و با عصبانیت گفت: «شاید من باید مدتی از درمان فاصله بگیرم. من فقط می‌آم اینجا و دوباره رفتارهای مخرب خودم را بارها و بارها تکرار می‌کنم.» اولین بار نبود که مراجعی ابراز خستگی و ناامیدی می‌کرد. تجربه شکست خودش به‌تنهایی و به‌اندازه کافی سخت است. حالا اگر یک نفر دیگر هم شاهد تجربه شکستت باشد سخت‌تر می‌شود. بنابراین، می‌توان درک کرد که مراجعان احتمالاً درمان‌گیشان را والدی نکوهشگر می‌بینند.

مشکل این بود که او نمی‌توانست پیش برود. او در ماریج عکس‌العمل‌هایش به دام افتاده یا گیرکرده بود. هر فکری که به ذهنش خطور می‌کرد تبدیل به باور می‌شد، در ارتباطاتش ظهور می‌کرد و بخشی از خودش را تشکیل می‌داد. او نمی‌توانست تصمیمی بگیرد چون به شکل مفراطی دودل بود. گاه تصور می‌کرد من عاشق این پسر و دوباره به شدت احساس می‌کرد من از این پسر متنفرم و بدون هیچ مقاومت یا پرسشی درباره چرایی آن‌ها در هرکدام از این احساس‌ها غرق می‌شد.

واقعیت این است که بعضی از ما به خود واقعی‌مان ارتباطی نداریم و با وجود این از دیگران توقع داریم از پس این لایه‌های فریبنده خیانت به خود به حقیقت اصلی وجود ما پی ببرند. همه ما مانند جسیکا دوست داریم نسخه بهتری از آنچه هستیم باشیم. اما تلاش‌های ما برای انجام این کار به شکست منتهی شده است چون ذهن و جسم خودمان را درک نکرده‌ایم. ما ابزار عملی نداریم که بفهمیم چگونه تغییراتی که به دنبال آن هستیم ایجاد کنیم. ما نمی‌توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم کاری را بکنند که خودمان نتوانسته‌ایم برای خودمان بکنیم.

## شما معادل اندیشه‌های خود نیستید

وقتی مردم درباره‌ی رویکرد کل‌نگر من به درمان می‌شنوند، تمایل دارند وارد آن شوند و با کودک درون خود ملاقات کنند، فرایند بازوالدگری را آغازکنند، با ایگو کارکنند و آسیب را از بین ببرند. این میل به اصلاحات فوری، که از جهات مختلفی نماد فرهنگ غربی است، در پی پایان دادن به زندگی رنج‌آور با وجود جراحات است و این قابل درک است. قبل از اینکه بتوانیم به لایه‌های عمیق برسیم، ابتدا باید توان مشاهده و تجربه‌ی دنیای درونی خود را به دست آوریم. این فرایند اگرچه ممکن است خوشایند نباشد، اما ضروری است. همه چیز بر پایه بیداری آگاهانه هشیاری شما است.

من زمانی با مفهوم هشیاری آشنا شدم که کمتر به دنبال آن بودم. زمان سختی بود. بیست‌ساله بودم و برای اولین بار در شهر نیویورک، تنها زندگی می‌کردم. مقدار زیادی دارو برای درمان اضطراب مصرف می‌کردم و انواع مکمل‌ها و معجون‌های معجزه‌آسا را برای تسکین اضطراب و ناآرامی‌های عاطفی و جسمی که مرا احاطه کرده بودند سفارش می‌دادم. برای کسب درآمد بیشتر در دوره‌ی دانشجویی‌ام، کاری تحقیقاتی در منتهن انجام می‌دادم و در زمان صرف نهار که کار تعطیل می‌شد به پیاده‌روی می‌رفتم و از این طریق سعی می‌کردم از وقوع حمله‌ی اضطرابی جلوگیری کنم. به طرف کلیسای رومی زیبای آجری سنت مایکل و مجسمه‌ی فرشته‌ای می‌رفتم که در نزدیکی ساختمان امپایر استیت بود. بیرون آن می‌نشستم، نفس‌های عمیقی می‌کشیدم و به خدا التماس می‌کردم که از این وضعیت نجاتم دهد.

روزی در میان پیاده‌روی‌هایی که برای کنترل حمله‌ی پانیک خودم داشتم، در راه بازگشت از دانشکده خودم را جلوی ساختمانی دیدم که قبلاً به آن توجهی نکرده بودم. این ساختمان موزه‌ی هنر روبین بود، موزه‌ای که در آن هنر و منسوجات ادیان شرقی به نمایش گذاشته شده بود. روی ساختمان تابلویی بود که روی آن نوشته شده بود «ما روزها را به یاد نمی‌آوریم لحظات را به یاد می‌آوریم». چیزی در آن عبارت کوتاه توجه من را به خود جلب کرد.

وقتی به خانه رسیدم، آن عبارت را در گوگل جست‌وجو کردم (منبع آن معلوم شد: چزاره پاوزه: «شاعر ایتالیایی قرن بیستم») و این جست‌وجو باعث شد نوشته‌های متعددی درباره‌ی قدرت لحظه‌ی کنونی بینم. این کنکاش منجر شد سؤال‌های زیادی برایم ایجاد شود و درنهایت به مفهوم هشیاری رسیدم. همه‌ی ما این کلمه را به عنوان اصطلاحی درمانی می‌شناسیم که به معنای بیداری و آگاهی است. با این حال در راستای هدفمان به معنای گسترده‌تری از این واژه اشاره داریم: حالتی از

آگاهی که به ما اجازه می‌دهد تا به خودمان و زندگی پیرامونمان بنگریم و برای ما قدرت انتخاب نیز فراهم می‌کند.

پیشانی خود را لمس کنید. درست پشت انگشتان دستتان و در جلوترین قسمت جمجمه شما قشر پیش‌پیشانی، محل آگاه ذهن است. اینجا محلی است که ما برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم و درگیر استدلال‌های پیچیده و چندجانبه می‌شویم. ذهن آگاه ما محدود به حمل گذشته نیست و می‌تواند به آینده بیندیشد و سازنده باشد. توانایی تفکر درباره اندیشه‌ها، فراشناخت نامیده می‌شود و این چیزی است که انسان را منحصر به فرد و از قلمرو حیوانات متمایز می‌سازد.

نور کتاب (nbookcity.com)

اگرچه آگاهی ویژگی منحصر به فرد بشر است اما اغلب ما ناهشیارانه غرق در دنیای درونی خود هستیم و حتی در خواب هم متوجه کدهای دستوری خودکاری نیستیم که مدام در ذهن ما جریان دارد. ما تصور می‌کنیم این کدهای تکراری حقیقت وجودی ما هستند. اما واقعیت این است که کدها فقط صدای سخن افکار ما هستند. ما تمام روز افکارمان را به اجرا در می‌آوریم. شما ممکن است روی این پاراگراف مکث کنید و فکر کنید: شما مجری افکارتان نیستید. اما حقیقت این است که ما این‌گونه عمل می‌کنیم. ما از همان اول صبح، که چشم باز می‌کنیم، تا شب که بخوابیم افکارمان را به اجرا در می‌آوریم. و آن قدر این کار را پیوسته و مداوم تکرار کرده‌ایم که این ممارست از حیطه آگاهی مان خارج شده است. شما افکارتان را در رؤیا و در ناخودآگاهتان به اجرا در می‌آورید. ممکن است این افکار را معادل خودتان بدانید درحالی‌که حقیقت این نیست. شما خالق اندیشه‌هایتان هستید و اندیشه‌ها حقیقت وجودی شما نیستند.

افکار پاسخ‌های الکتروشمیایی هستند که به واسطه شلیک نورون‌های مغز صادر می‌شوند. اندیشه‌ها در خدمت یک هدف‌اند؛ آن‌ها به ما اجازه می‌دهند مشکلاتمان را حل کنیم و با دیگران ارتباط برقرار کنیم. با وجود این ما بیش از حد بر افکارمان تکیه کرده‌ایم. وقتی به اصطلاح بودایی ذهن سرکش ما همچون میمونی مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و گفت‌وگوهای بی‌ثمر ذهنی ما ادامه می‌یابد، افکار ما کاری از پیش نمی‌برد و ما را تحت فشار می‌گذارد و ما فرصت نمی‌کنیم نفسی تازه کنیم و این افکار را ارزیابی کنیم.

برگردیم به موضوع جسیکا. بلاتکلیفی او -اینکه یک روز احساس منفی دارد و روز بعد احساس مثبت- محصول ذهن میمونی<sup>11</sup> او بود. بعضی روزها او فکر می‌کرد چقدر خوش‌شانس است که با چنین پسری نامزد کرده است و عمیقاً به آن باور داشت. و وقتی این فکر را کاملاً باور داشت، در رفتارش نیز ظاهر می‌شد (روزهایی که به درخواست ازدواجش پاسخ مثبت می‌داد). اما روزهای دیگری هم که مایل بود نامزدی‌اش را بهم بزند، افکارش را باور داشت و بنابراین، جنجال راه می‌انداخت، در را محکم می‌کوبید و وسایل را این طرف و آن طرف پرت می‌کرد. این جدال بی‌پایان و تردید و دودلی موجب شد نتواند به خودش اطمینان کند و در نتیجه سعی کند با مصرف مخدرها و الکل از خود آگاهی فاصله بگیرد.

جسیکا دیگر نتوانست پیش رود چون ذهن متفکرش او را در حالت واکنش‌پذیری به دام انداخته بود. خواسته‌ها و تمایلاتش برایش واضح نبودند چون او به ندای درونش توجهی نمی‌کرد. همه ما

ندای درونی و حالتی از شهود داریم، مفهومی روان‌شناختی و معنوی که به وجود و خردی ناهشیار اشاره دارد. این غریزه درونی است که در طول تاریخ تکامل به انسان کمک کرده است تا زنده بماند و هنوز هم با ما سخن می‌گوید.

شهود همان احساسی است، که وقتی در کوچه‌ای تاریک به تنهایی راه می‌رویم و احساس می‌کنیم کسی پشت سر ماست، باعث می‌شود مو بر تنمان راست شود، یا وقتی عمیقاً احساس می‌کنیم نمی‌توانیم به فرد خاصی اعتماد کنیم بدون اینکه دلیل منطقی‌ای داشته باشیم یا لرزه‌ای که به پشتمان می‌افتد وقتی می‌دانیم که فرد خاصی را ملاقات کرده‌ایم. این خودشهودی زبان روح شماست که از طریق فیزیولوژی نمایان می‌شود. معمولاً در کودکی ما با این خودشناسی معنوی ارتباط داریم و از این غریزه نیرومند بهره‌مندیم. با بالا رفتن سن و تحت تأثیر دیگران تمایل داریم از شهوداتمان جدا شویم. حس ششم ما گم نشده است و فقط ما آن را زیر خرمن‌ها خاک دفن کرده‌ایم.

### خودآگاه و ناخودآگاه

فقط زمانی که هشیار باشید می‌توانید خودتان را ببینید، دیدن به مثابه نوعی فرایند بیداری که باعث می‌شود ناگهان بسیاری از نیروهای پنهانی را که مدام در حال شکل دادن و فریب دادن شما هستند و مانع پیشرفتتان می‌شوند بر ملا شوند. مادامی که با خودتان روراست نباشید نمی‌توانید الگوی تغذیه خود را اصلاح کنید، الکل را کنار بگذارید، نامزدتان را دوست داشته باشید یا به هر نحوی بهبودی و التیام را تجربه کنید. چون اگر به صورت شهودی می‌دانید که برای تغییر در جهت بهبودی و التیام باید چه کار کنید - چرا این کار را نمی‌کنید؟ این یک شکست اخلاقی نیست؛ دلیلش این است که شما گرفتار تکرار رفتارهای کمابیش خودکار شده‌اید.

شاید این وضعیت برایتان آشنا به نظر برسد: وقتی مقرر است که هر روز سر ساعت مشخصی سر کار باشید کمابیش طبق روال و برنامه منظمی پیش می‌روید. دوش می‌گیرید، مسواک می‌زنید، قهوه درست می‌کنید، صبحانه می‌خورید، لباس می‌پوشید و به سمت محل کارتان می‌رانید. شما این امور را بارها طبق روال منظمی انجام داده‌اید، آن قدر که ذهن شما به صورت خودکار و بدون اینکه آگاهانه درباره هر یک از این کارها فکر کند پیش می‌رود. تا به حال شده است که وقتی به محل کارتان می‌رسید فکر کنید: چطور رسیدم؟

هنگامی که ما خودکار عمل می‌کنیم، بخش اولیه یا ناخودآگاه ذهن ما واکنش‌هایمان را هدایت

می‌کند. ناخودآگاه ما به طرز حیرت‌آوری همه تجربه‌هایمان را ذخیره می‌کند. البته این بخش از ذهن فقط یک مخزن بی‌طرف برای حقایق و تصاویر نیست و در واقع احساسی، واکنشی و غیرمنطقی است. این ذهن ناخودآگاه هر لحظه و هر روز دیدگاه ما به جهان را شکل می‌دهد و عامل اصلی بسیاری از رفتارهای خودکار ماست. هر زمان که ما کاملاً هوشیار نیستیم، ضمیر ناخودآگاه ما به سختی تلاش می‌کند تا نقشمان را ایفا کند. طرز تفکر، روش صحبت کردن و نوع واکنش‌های ما مبتنی بر ناخودآگاه است. ناخودآگاه ما در کودکی تحت تأثیر افکار، الگوها و عقایدی شکل می‌گیرد که به ما القا شده است و این فرایند را شرطی‌سازی می‌نامند.

انجام خودکار کارها تابعی از شرطی‌سازی است. بیشتر ما گرفتار برنامه‌ریزی ناخودآگاهمان هستیم. درحقیقت برخی از اسکن‌های مغزی نشان می‌دهد ما فقط ۵ درصد از روز را آگاهانه کار می‌کنیم. بقیه زمان‌ها تحت تأثیر ناخودآگاه عمل می‌کنیم. این یعنی زمان اندکی از روز را فعالانه دست به انتخاب و عمل می‌زنیم و بقیه روز انجام کارها را به ناخودآگاه می‌سپاریم.

### تکانه هموستاتیک (= هم‌ایستایی)

کاهش پر قدرت ضمیر ناخودآگاه تغییر را برای ما سخت می‌کند. ما از نظر تحولی به دنبال تغییر نیستیم. وقتی تلاش می‌کنیم کنترل خود را به دست بگیریم و رفتارهایمان را از حالت خودکار خارج کنیم با مقاومت ذهن و بدن خود مواجه می‌شویم. این واکنش تکانه هموستاتیک نام دارد. تکانه هموستاتیک عملکردهای فیزیولوژیکی بدن، از تنفس گرفته تا ضربان قلب، را تنظیم می‌کند، و همه این‌ها در سطح ناخودآگاه اتفاق می‌افتد، یعنی ما فعالانه آغازگر هیچ کدام از این اعمال نیستیم و آن‌ها خودکار انجام می‌شوند. هدف تکانه‌های هموستاتیک ایجاد تعادل و ثبات در ذهن و بدن است. وقتی خللی در روال منظم همیشگی و عادت‌ها ایجاد می‌شود، بی‌تعادلی می‌تواند مشکل‌ساز باشد و به تعبیری نوعی خیانت به خود به‌شمار آید.

ضمیر ناخودآگاه می‌خواهد در وضعیت راحتی قرار داشته باشد. امن‌ترین وضعیت، به نظر وضعیتی است که قبلاً آن را تجربه کرده‌اید، زیرا نتیجه را می‌شود پیش‌بینی کرد و مشابه تجربه‌های قبلی است. عادت‌ها یا رفتارهایی که بارها و بارها تکرار می‌کنیم، به حالت پیش‌فرض ناخودآگاه تبدیل می‌شوند. در واقع مغز ما ترجیح می‌دهد اغلب اوقات خودکار و مطابق پیش‌فرض‌هایش حرکت کند تا نتیجه کار برایش پیش‌بینی‌پذیر باشد و در نتیجه بتواند انرژی خود را ذخیره کند. و به همین دلیل ما با عادت‌ها و روال روزمره امورمان احساس راحتی‌تری داریم و زمانی که خللی به روال



همیشگی مان وارد می‌شود احساس خستگی و حتی نگرانی می‌کنیم. مشکل اینجاست که پیروی از برنامه‌های همیشگی شرطی شده باعث می‌شود در بن‌بست عادت‌هایمان گرفتار شویم.

این تمایل به امور شناخته‌شده و آشنا از نیاکان در برابر تهدیدهای مختلفی چون حیوانات وحشی، کمبود غذا و دشمن نیز محافظت کرده است. هر رفتاری که در زندگی ما جاری است مانند تغذیه یا اسکان باید مورد قبول تکانه‌های هموستاتیک باشد و بدون اینکه ما نقشی در انتخاب آن‌ها داشته باشیم، به‌وسیله این تکانه‌ها تکرار می‌شوند. در جهان توسعه‌یافته امروز ذهن و جسم ما، که با جریان توسعه جهان تغییر و تحول نیافته است، هر چیز ناآشنا یا کمی ناراحت‌کننده را تهدید تلقی می‌کند.

و این واقعیت هنوز هست که سیاه‌پوستان، بومی‌ها و رنگین‌پوست‌هایی (BIPOC) که حتی در مناطق توسعه‌یافته زندگی می‌کنند هر روز با تهدیدهای سیستم‌های سرکوبگر ما مواجه‌اند. به‌سبب واکنش‌های غریزی مان وقتی سعی می‌کنیم عادت‌هایمان را تغییر دهیم، گرفتار چرخه ناکارآمد از سرگیری عادت‌ها می‌شویم. و به‌جای اینکه درک کنیم این روال ناشی از واکنش تحولی بدن ماست، خودمان را سرزنش می‌کنیم و افسوس می‌خوریم. این احساس شرم ناشی از درک نادرست از فیزیولوژی مان است.

هر بار که انتخاب جدیدی می‌کنیم، که با پیش‌فرض‌های ذهنی ما فاصله دارد، ذهن ناخودآگاه ما سعی می‌کند با ایجاد مقاومت ذهنی ما را بازدارد و به‌سوی رفتارهای آشنا و منطبق بر پیش‌فرض‌های قبلی هدایت کند. مقاومت ذهنی می‌تواند به‌صورت ناراحتی روحی و جسمی ظاهر شود. این ناراحتی‌ها می‌تواند به‌صورت چرخه‌ای از افکار مانند این باشد که من می‌توانم این کار را بعداً انجام دهم یا اصلاً نیازی به انجام این کار ندارم یا به‌صورت علائم جسمی، مانند آشفتگی، اضطراب و گم‌گشتگی ظاهر شود. ناخودآگاه شما با تغییرات پیشنهادی جدید به‌راحتی سازگار نمی‌شود و شاید آن‌ها را تهدید تلقی کند.

### رهایی‌یافتن

وقتی جسیکا به روز مراسم ازدواجش نزدیک می‌شد، اضطراب شدیدی وجودش را فراگرفته بود که به شکل دقت وسواس‌گونه بر سر جزئیات برگزاری مراسم خودش را نشان می‌داد. او این مسئله را با من در میان گذاشت که احساس می‌کند کنترلی روی خودش ندارد و این باعث شده روز عروسی‌اش مثل باری باشد که بر دوشش سنگینی می‌کند. من در کنار او قرار گرفتم تا با هم دست به اقدامی بزنیم و سعی کنیم خودآگاهش را بیدار کنیم. در یکی از جلساتی که آن موقع داشتیم و جسیکا درباره‌ی آیین رقص پدر - دختر در روز مراسم ازدواج صحبت کرد، بالاخره از موضوعی که آزارش می‌داد اطلاع یافتم.

وقتی جسیکا بیست‌سال داشت، پدرش که موزیسینی محبوب بود و جسیکا نیز به او علاقه‌ی بسیاری داشت به‌طور ناگهانی درگذشت. این فاجعه می‌تواند هر کسی را ویران کند، اما اینکه جسیکا در طول پنج سال جلسات مشاوره‌ای که با هم داشتیم هیچ اشاره‌ای به مرگ پدرش نکرده بود نشان می‌داد او عمیقاً این فقدان را سرکوب کرده است. واکاوی این موضوع نشان می‌داد احساسات حل‌نشده او این روزها در برخوردهایش ظاهر شده و در ارتباط با نامزدش تأثیرگذار بوده است. و این موضوع سبب پرخاشگری جسیکا و استرس مزمن در زندگی‌اش شده است. جسیکا هیچ‌گاه با اندوه ناشی از فقدان پدرش روبه‌رو نشده بود و از مواجهه با احساساتش اجتناب می‌کرد و در ماریجی معیوب گرفتار شده بود. بدنش به این روال عادت کرده بود و در مواجهه با احساسات عمیق ترجیح می‌داد از آن احساسات فاصله بگیرد تا احساس راحت‌تری داشته باشد. در طی جلسه به جسیکا گفتم: «تعجب می‌کنم که تا الان درباره‌ی مرگ پدرت صحبتی نکرده‌ای. فکر می‌کنی چرا به این اتفاق آسیب‌زننده تا حالا اشاره‌ای نکرده‌ای؟» جسیکا تعجب کرد و گفت تصور نمی‌کرده که

این فقدان هنوز روی او اثر بگذارد.

هرچه به مراسم عروسی نزدیک‌تر می‌شد، نبود پدرش را بیشتر احساس می‌کرد و دیگر نمی‌توانست نبود پدرش را انکار کند. با وجود این به‌ندرت درباره احساساتش حرفی می‌زد. وقتی درباره پدرش حرف می‌زد ظاهراً خونسرد و تقریباً بی‌تفاوت بود. وقتی مراسم عروسی نزدیک شد، بیشتر صحبت‌های ما در جلسه درباره پدرش بود و در همان زمان ما روی پرورش آگاهی او از راه‌های بسیاری کار کردیم چراکه غم گذشته او دیدگاه او را نسبت به زمان حال تحت الشعاع قرار می‌داد. او متوجه شد این روزها استرس‌های سطحی مربوط به مراسم را برای خودش دوچندان می‌کرد تا از رنج ناشناخته مرگ پدرش دور بماند و حواس خودش را پرت کند.

ما فهمیدیم نیرومند کردن آگاهی هشیار برای رهایی از واکنش‌های خودکار عامل مهمی است. او در تدارک سختگیرانه و وسواس‌گونه مراسم عروسی مثل مدل کیک یا پذیرایی از مهمان‌ها غوطه‌ور شده بود و ما سعی کردیم تمرکز او را به زمان حال بازگردانیم. تمرین تنفس ذهن‌آگاهانه و مراقبه می‌توانست به او کمک کند. تمرین‌های بدنی ویژه مثل یوگا برای جسیکا بسیار کارآمد بود. تمرین‌های بدنی برای بسیاری از افراد مفید است و تمرکز بر حرکت‌های ماهیچه‌های بدن به هشیاری آن‌ها کمک می‌کند. تمرین‌های یوگا (مغز اهدافی مشخص می‌کند و بدن مطابق آن عمل می‌کند) از طریق جلب تمرکز حواس بدن ما و تنفس ذهن‌آگاهانه به آرامش ذهن ما کمک می‌کند. جسیکا به کمک یوگا کنترل توجه را آموخت و این تمرین‌ها به او کمک کرد قبل از هر واکنشی لحظه‌ای تأمل کند. این تأمل به او فرصت می‌داد تا آگاهانه رفتار کند و بدین ترتیب ذهن‌آگاهی او می‌تواند آینده‌اش را تغییر دهد.

یوگا آن قدر برای جسیکا متحول‌کننده بود که تصمیم گرفت به صورت حرفه‌ای آموزش ببیند. انجام این کار سبب شد او برنامه دقیق‌تری را دنبال کند که موجب می‌شد با بسیاری از حالت‌های پیش‌فرض زندگی‌اش مقابله کند. یک بار او این فرصت را به خودش داد تا به نظاره خودش بنشیند و بنابراین با درد و ناراحتی که گاهی به‌شدت او را فرا می‌گرفت و به شکل چالش‌برانگیزی بروز می‌کرد، روبه‌رو شد و اینجا بود که اثرات درمان خودش را نشان داد. یوگا به او کمک کرد در لحظه حال زندگی کند و به‌جای اینکه اتوماتیک‌وار رفتار کند، و از این احساس به آن احساس ببرد، لحظه‌ای خودش را نظاره کند. حضور بیشتر در زمان حال باعث شد کمی درنگ کند و بتواند افکار و رفتارهایش را مشاهده و تجربه کند. او فهمید رفتارها و افکار حالت‌هایی گذرا و کنترل‌پذیرند و

توجه به عضلات به او کمک کرد تا آگاهی بیشتری به افکارش پیدا کند. سپس یاد گرفت ناراحتی‌هایش را نظاره کند و در مقابل آن‌ها احساس توانمندی و تاب‌آوری داشته باشد و در نهایت به تحول درونی خودش کمک کند.

هرچه جسیکا در تمرین‌های یوگا حرفه‌ای‌تر می‌شد، بخش هشیار وجودش بیشتر رشد می‌کرد. در واقع، بخشی از آنچه اتفاق می‌افتاد این بود که او در حال تغییر دادن مغز خود در سطح عملکرد جسمانی بود. وقتی ما توجه‌مان را بر عملکرد ماهیچه‌های بدن متمرکز می‌کنیم، فرایندی به نام انعطاف‌پذیری عصبی<sup>۱۲</sup> انجام می‌شود. هرچه جسیکا در تمرین‌های یوگا حرفه‌ای‌تر می‌شد، بخش هشیار وجودش بیشتر رشد می‌کرد. مفهوم انعطاف‌پذیری عصبی در طی پنجاه سال گذشته هنگامی مطرح شد که محققان کشف کردند مغز ما در طول زندگی از نظر ساختاری و فیزیولوژیکی در حال تغییر است (علی‌رغم اعتقادات قبلی مبنی بر پایان تغییرپذیری در بیست‌سالگی). مغز به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای قادر به سازماندهی مجدد خود و ایجاد اتصال‌های جدید بین نورون‌هاست. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌هایی چون یوگا و مراقبه، که به ما کمک می‌کنند توجه‌مان را به زمان حال معطوف کنیم، در بازسازی مغز اثرگذارند. هنگامی که مسیرهای عصبی جدید ساخته می‌شوند، می‌توانیم از عادت‌های خود رها شویم و هشیارانه‌تر در زندگی نقش‌آفرینی و عمل کنیم. بررسی تصاویر مغز<sup>۱۳</sup> نیز تأیید می‌کند که تمرین مداوم ذهن‌آگاهی موجب شده است قشر پیشانی یعنی بخش هشیار مغز ضخیم‌تر شود. اشکال دیگر مراقبه مبتنی بر شفقت‌ورزی (یا این تمرین که فقط چشمان خود را ببندید و به کسی که دوستش دارید فکر کنید) نیز به تقویت ناحیه‌ای به نام سیستم لیمبیک کمک می‌کند که پایگاه احساسات در مغز است. همه این کارها به ایجاد مسیرهای جدید عصبی در مغز کمک می‌کند و الگوهای پیش‌فرض تفکر را برهم می‌زند و ما را از حالت ناخودگاه عملکرد اتوماتیک‌وار بیدار می‌کند. بر اساس این آگاهی می‌توانیم الگوهای شرطی موجود در افکار، باورها و روابطمان را مشاهده و تجربه کنیم. این خودآگاهی صادقانه مسیر تغییر و در نهایت بهبودی را به ما نشان می‌دهد.

### قدرت باور

در سال ۱۹۷۹، آلن لانگر، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، دو گروه از پیرمردان مستقر در خانه‌های سالمندان در منطقه بوستون را استخدام کرد و از آن‌ها خواست، به مدت یک هفته، در صومعه‌ای واقع در نیوهامپشایر (ایالتی در شمال شرق آمریکا) ساکن شوند و در یک مطالعه مقدماتی درباره

قدرت باورها و تأثیر آن بر افزایش سن شرکت کنند. به گروه اول مردان گفتند طوری زندگی کنند که انگار زمان بیست سال به عقب برگشته است. درواقع از آن‌ها خواسته شد در قالبی جوان‌تر از سنشان زندگی کنند. گروه دوم باید در قالب زمان حال زندگی می‌کردند اما خاطرات گذشته‌شان را مرور می‌کردند. همه چیز در محل سکونت گروه در راستای اهداف پژوهش مطابق با بیست سال قبل چیدمان شد و برای شرکت‌کنندگان فضایی ایجاد کرد که راحت‌تر بتوانند به گذشته خود بازگردند. مبلمان مطابق با مد آن زمان چیده شد. شماره‌های قدیمی مجلات آن زمان در آنجا پخش می‌شد و مردان فیلم‌ها و برنامه‌های دهه ۱۹۵۰ را از تلویزیون سیاه‌سفید تماشا می‌کردند و به رادیو قدیمی گوش می‌کردند. از آن‌ها خواستند درباره رویدادهای آن زمان مثل پرتاب اولین ماهواره آمریکایی، ظهور فیدل کاسترو در کوبا و ترس از تشدید تنش‌های جنگ سرد گفت‌وگو کنند. در محل اسکان این گروه هیچ آینه‌ای نصب نبود و به جای آینه‌ها عکس بیست سال پیش مردان را جایگزین کرده بودند.

این مطالعه فقط یک هفته طول کشید و تغییراتی که مردان تجربه کردند حیرت‌انگیز بودند. سنجش و ارزیابی‌های هر دو گروه نشان‌دهنده بهبودی وسیعی از بعد فیزیکی تا ابعاد شناختی و عاطفی بود. همه مردان انعطاف‌پذیرتر شده بودند؛ آن‌ها از نظر جسمی خمودگی‌شان کمتر شد. و بسیاری از انگشتانشان که آرتروزش عود کرده بود، سالم‌تر و کارآمدتر به نظر می‌رسید. از مشاهده‌کنندگانی که از پروژه تحقیقاتی بی‌اطلاع بودند، خواسته شد عکس‌های یک هفته قبل این افراد را با عکس‌هایی که بعد از پایان یک هفته گرفته شده بود مقایسه کنند. برآورد آن‌ها از عکس‌های جدیدتر این بود که آن‌ها حداقل دو سال قبل از عکس‌های قدیمی‌تر گرفته شده‌اند. درحالی‌که فاصله این عکس‌ها فقط همان یک هفته‌ای بود که مردان تحت مطالعه بودند.

این تغییرات عمیق‌تر از تغییرات فیزیکی بود و برای کسانی که خود را جوان‌تر تجسم کردند عمیق‌تر بود. شصت و سه درصد از آنها پس از یک هفته نمرات هوش بالاتری در مقایسه با ۴۴ درصد در گروه دیگر نشان دادند. در کل، همه مردان گروه اول بهبود در هر پنج حس خود از توانایی چشیدن بهتر طعم غذا گرفته تا شنوایی و بینایی بهتر، گزارش کردند.

من درباره این پژوهش با شما صحبت کردم تا شما قدرت باورنکردنی فکر را ببینید که می‌تواند از جهات مختلف بر ما تأثیر بگذارد. این تغییرات توجه‌برانگیز در افراد مسن اتفاق افتاده است که معمولاً به تغییر مقاوم‌ترند و نشان می‌دهد درون هر یک از شما مانند آن‌ها پتانسیل تغییر وجود

دارد.

من از شما می‌خواهم به‌جای اینکه درباره‌ی هر موضوعی فکرهای منفی بیافید که مطالعات نشان می‌دهد هفتاد درصد مواقع ما این کار را می‌کنیم، زمانی که احساس می‌کنید چیزی شما را تهدید می‌کند سعی کنید خودتان را نظاره کنید. به‌عبارت‌دیگر: من از شما می‌خواهم هوشیار باشید. تا حالا این تجربه را داشتید که در موقعی، مثلاً در مواجهه با مادران، احساس کنید حالت دفاعی پیدا کرده‌اید و ماهیچه‌های فک یا شانه‌هایتان سفت شده است؟ وقتی وارد محیطی ناآشنا می‌شوید کناره‌گیری کنید یا بیش از حد توجه‌تان معطوف می‌شود به احساسات بدنی‌ای که تجربه می‌کنید؟ خودتان را بدون هیچ قضاوتی نظاره کنید. فقط مشاهده و تجربه کنید. قدم بعدی این است که خودتان را کشف کنید. بررسی کنید، در تنهایی زمانتان را چگونه می‌گذرانید؟ فقط بی‌سروصدا می‌نشینید یا واقعاً ندای درونی خود را می‌شنوید و کل وجودتان حتی تاریک‌ترین قسمت‌هایی که مایلید پنهان نگه دارید را نظاره می‌کنید؟

ما کاملاً آزادیم هر فکری را که به ذهنمان خطور می‌کند، باور نداشته باشیم و لازم است بدانیم که ما معادل افکارمان نیستیم بلکه درباره‌ی افکارمان می‌اندیشیم. ذهن ما ابزار قدرتمندی است و، اگر از تمایز افکارمان از وجود حقیقی خویشتن آگاه نباشیم، افکارمان در زندگی ما را کنترل خواهند کرد. برای شروع این کار، باید در محیطی باشیم که از نظر ما ایمن و حمایت‌کننده باشد. به‌خصوص در ابتدای کار نمی‌توانیم در فضایی خصمانه هوشیاری را تجربه کنیم. لازم است جایی باشیم که بتوانیم حالت‌های دفاعی خود را کنار بگذاریم، از فرصت استفاده کنیم و خود را رها کنیم. برخی از ما به‌خصوص آن‌هایی که در مناطق ناامن و در سیستم‌های ظالمانه زندگی می‌کنند، امن‌ترین مکانی که در زمان کوتاهی خواهند یافت، لحظات آرام درون خودشان است.

زمان آن است که چند تمرین را امتحان کنید که به شما کمک می‌کند هشیاری را تجربه کنید. بهتر است این دستورالعمل‌ها را هر روز چند دقیقه انجام دهید. چرا؟ چون برای ایجاد تغییر باید یک روال منظم و ثابت ایجاد کنید و به آن پایبند بمانید، هر روز یک قول کوچک به خودتان بدهید که در طول سفر بهبودی تمرین‌هایتان را ادامه می‌دهید. وقتی این تمرین را شروع می‌کنید، ممکن است احساس ناراحتی کنید. این میزان از ناراحتی به این دلیل است که ذهن فریاد می‌زند «هی، صبر کن! این ناراحت‌کننده است! ما می‌خواهیم طبق برنامه همیشه‌گی مان فعالیت کنیم!» این مقاومت ممکن است به شکل گونه‌ای پریشانی بروز کند. در این وضعیت به هر شکلی ممکن است پریشانی و آشفتگی خاطر در ما پدید آید. در چنین موقعیتی ممکن است تمرین تنفس مفید باشد و سعی نکنید درباره تجربه‌تان قضاوت کنید. اگر بیش از حد احساس ناراحتی کردید، متوقف شوید و مهم‌تر اینکه محدودیت‌های خود را بشناسید و به آن اذعان کنید. کمی استراحت کنید و بدانید که روز بعد می‌توانید به تمرین بازگردید.

به یاد داشته باشید که در ابتدا ممکن است نامطلوب و احمقانه به نظر برسد. ثابت‌قدم باشید. تمرین سازمان‌یافته و مداوم ذهن آگاهی مبنایی برای اقدامات بعدی ما فراهم می‌کند.

### این کار را انجام دهید: آگاهی را بسازید

۱. یک تا دو دقیقه در روز وقت بگذارید تا بر کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید و در هر کاری که انجام می‌دهید واقعاً حضور داشته باشید. این حضور در لحظه ممکن است در حین ظرف‌شستن، تا کردن لباس‌های شسته یا حمام کردن باشد. حضور می‌تواند به معنای توقفی کوتاه در حین پیاده‌روی برای نگاه کردن به ابرهای پراکنده در آسمان باشد یا یک لحظه توقف در حین کار برای استشمام عطری که در فضای کارتان پراکنده شده است. یک انتخاب آگاهانه انجام دهید تا شاهد تمام و کمال تجربه حضور کامل خود در لحظه باشید. در آن لحظه با خود بگویید: «من در این لحظه کنونی هستم.» ذهن شما ممکن است مدام با حالت مقاومت ذهنی عکس‌العمل نشان دهد چون عملکرد شما از حالت مشروط و تحت نظارتش خارج شده است.

۲. در لحظه بمانید. حواس ما به ما اجازه می‌دهد که ذهن میمون را ترک کنیم (از این شاخه به آن شاخه نپریم) و ارتباط عمیق‌تری با لحظه حال پیدا کنیم. فرض کنید می‌خواهید موقع ظرف‌شستن این تمرین را انجام دهید. مایع ظرفشویی را روی دستان خود احساس کنید. ببینید چگونه مایع شوینده روی دستان شما حباب ایجاد می‌کند، لغزندگی ظروف در ظرفشویی را احساس کنید، بویی

را که در فضای اطرافتان وجود دارد استشمام کنید. این کار به شما امکان می‌دهد که در این لحظه بمانید بدون اینکه ذهن شما مانع این کار شود. آن قدر این کار را انجام دهید تا در حین انجام تمرین احساس راحتی کنید.

۳. پس از اینکه یکی دو دقیقه این تمرین را انجام دادید از خودتان بابت اینکه این زمان را اختصاص داده‌اید قدردانی کنید.

۴. این تمرین را حداقل یک بار در روز تکرار کنید. زمانی که این کار برایتان راحت و آسان‌تر شد، دفعات بیشتری در روز تمرین را تکرار کنید.

### خودگزارش‌نویسی (FSJ): ساختار ذهن‌آگاهی

من اکنون در این سفر به شما ملحق می‌شوم و گزارش‌های روزانه‌ام را با شما به اشتراک می‌گذارم، این گزارش‌نویسی هرروزه مرا وامی‌داشت تا عادت‌های جدیدی در زندگی‌ام خلق کنم. اوایل سفر به خودم قول دادم هر روز تجربه‌آگاهانه جدیدی برای خودم بسازم. هر روز در دفتر یادداشتم جملاتی می‌نوشتم که روزانه و مدام مقصد من برای تغییر را یادآوری کند. این یادآوری به من کمک می‌کرد در عملکرد روزانه‌ام انتخاب‌های جدیدی داشته باشم و با گذشت زمان بتوانم عادت‌های جدیدی ایجاد کنم. جملاتی را که به‌عنوان یادآور یادداشت می‌کردم با شما به اشتراک می‌گذارم، شاید بخواهید از این نمونه‌ها استفاده کنید (یا جمله مشابهی برای خودتان بسازید):

امروز تمرین می‌کنم که درباره خودم و فعالیت‌های روزمره‌ام هشیار باشم.

از اینکه این فرصت را به خودم دادم، که در زندگی‌ام تغییری ایجاد کنم، خرسندم.

امروز هر زمان که بخواهم انتخابی داشته باشم، به آن هشیار و آگاهم.

تغییر در این زمینه... به من اجازه می‌دهد تا درباره خودم و عادت‌هایم بیشتر آگاه شوم.

امروز تمرین می‌کنم توجهم را به زمان حال برگردانم و در لحظه حضور پیدا کنم.

هدف این بخش این بود که هر روز تمرین کنید و انتخاب‌های جدیدی داشته باشید. من برای اینکه قصد خودآگاهانه‌ام را به یاد بسپارم، یادآوری‌هایی برای خودم در تلفن همراهم تعیین کردم که در زمان‌های تصادفی در طول روز برایم پیام یادآور ارسال کند (بله، گاهی اوقات فناوری می‌تواند دوست ما باشد). اگر زمانی پیش می‌آمد و یادآورم را خاموش می‌کردم یا به هر نحوی تمرینم را فراموش می‌کردم، در اولین فرصت خودم را بررسی می‌کردم تا بفهمم حواس و توجهم کجا بوده است. و خیلی سریع می‌فهمیدم که در زمان حال نبوده است. اصلاً بعد از مدتی فهمیدم من دوست



دارم زمانی را در ذهنم صرف تجزیه و تحلیل تجربیات استرس‌زای گذشته کنم. و اگر هم گذشته را زنده نمی‌کردم، نگرانی‌های اجتناب‌ناپذیری دربارهٔ مصیبت‌ها و بلاهایی داشتم که ممکن بود در آینده به سراغم بیایند. قدرت آگاهانه من برای ایجاد تغییر در هیچ کجا یافت نمی‌شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

### ۳. رویکردی نو به آسیب

در روزهای ابتدایی، که مسیر سفر بهبودی‌ام را در فضای مجازی با شما به اشتراک می‌گذاشتم، با کریستین آشنا شدم. کریستین نیز مانند الی با پست‌های من درباره مفهوم خیانت به خود یا انکار مداوم خواسته‌های اصیل و نیازها که منجر به رفتارهای مخرب یا خودآزاری می‌شوند ارتباط برقرار کرده بود.

کریستین به راحتی اعتراف کرد که «معتاد خودیاری» است. از همه خدماتی که ادعا می‌کردند به حال خوب و بهزیستی کمک خواهند کرد، استفاده می‌کرد. کتاب می‌خرید، سمینار می‌رفت، حتی برای کارگاه‌های یک‌هفته‌ای به نقاط مختلف جهان می‌رفت. همه را امتحان می‌کرد و در نهایت به یک نقطه می‌رسید: ناامیدی. هر مسیری را دنبال می‌کرد در نهایت به همان نقطه شروع بازمی‌گشت. هر تمرین یا تجربه‌ای را که واردش می‌شد از همان ابتدا خودش را غرق در آن فعالیت می‌کرد اما بعد از چند هفته سرگردان، خسته و ناراحت به آن کار خاتمه می‌داد.

او به من گفت که اولین مسئله او در ظاهر ساده به نظر می‌رسد اما این مشکلی بود که او را آزار می‌داد: از شکمش متنفر بود. به قول خودش «شکم چاقش» از اوایل نوجوانی او را آزار می‌داد. اگرچه او هرگز اضافه وزن نداشت، اما دائماً احساس می‌کرد شکمش زشت و بزرگ است، انگار عضوی بیگانه از بدن او بود که متعلق به کریستین نبود. وقتی قرار شد برنامه تغذیه‌اش را بررسی کند متوجه شد که اغلب نمی‌تواند به‌یاد آورد در یک روز چه چیزهایی می‌خورد. گاهی اوقات در حال غذا خوردن حتی فراموش می‌کرد که مشغول غذا خوردن است. بعضی شب‌ها بدون اینکه حواسش بوده باشد یک دیس پر غذا می‌خورد. و از بادگلوبی که می‌زد متوجه می‌شد که بدون اینکه فهمیده باشد کلی غذا خورده است بدون اینکه طعم یا مزه‌ای از آن غذا در خاطرش مانده باشد.

این نوع تجربه برای کسی است که حالت گسستگی (یعنی یک مکانیزم مقابله‌ای که از طریق قطع ارتباط فیزیکی و ذهنی از محیط در پاسخ به استرس مداوم یا مزمن) را تجربه می‌کند. این شخص از نظر جسمی هنوز آنجاست اما از نظر روحی در آنجا حضور ندارد. این عکس‌العملی محافظت‌کننده به رویداد یا موقعیتی است که برای ذهن خودآگاه حضور و مشارکت در آن بسیار سخت یا تهدیدآمیز است. تجزیه یا گسستگی یک واکنش رایج در برابر استرس برای افرادی است که در کودکی تجربه‌های آسیب‌زننده‌ای داشته‌اند. پیر ژانه روانپزشکی است که اصطلاح تجزیه یا

گسستگی خویشتن را ابداع کرد. من برای مراجعانم گسستگی را به «سفینه فضایی» تشبیه می‌کنم که گویی نوعی جدایی متافیزیکی خویشتن از بدن است. گسستگی کریستین از نوع غذا خوردنش به من نشان داد که او سعی می‌کند از چیزی بگریزد که چندان ربطی هم به غذا ندارد.

با گذشت زمان، کریستین شروع کرد به صحبت کردن درباره گذشته‌اش و در حین گفت‌وگو متوجه شد خانواده او فضایی قابل اعتماد یا حمایتگر برایش فراهم نکرده‌اند و اینکه مادرش اغلب او را آزار می‌داد و اذیت می‌کرد و سرکوفت خواهر و برادرهایش را به او می‌زد. در چنین جوی، که روابط ایمن و قابل اعتمادی در خانواده‌شان وجود نداشت، او مجبور بود راز وحشتناکی که آزارش می‌داد را از بقیه پنهان کند: وقتی کریستین نه سال داشت یکی از دوستان خانوادگی‌شان، که مردی چهل‌ساله بود، به او تجاوز و از او سوءاستفاده کرده بود.

آن مرد کریستین را متقاعد کرده بود که کاری که با او انجام می‌دهد باید مخفی بماند و اگر او به کسی بگوید برایش دردسر خواهد شد. در واقع این ترفند رایجی است که تجاوزگران از آن استفاده می‌کنند. این سوءاستفاده چندین سال ادامه داشت. خانواده‌اش متوجه علاقه آن مرد به کریستین شده بودند و از این بابت هم او را آزار می‌دادند و حرف‌های کنایه‌آمیزی به او می‌زدند. مادرش می‌گفت: «اون خیلی بهت توجه می‌کنه و دوستت داره.» خواهر و برادرهایش هم توجه ویژه او به کریستین را فهمیده بودند و وقتی هدایایی برایش می‌آورد یا او را به گردش‌های خاص می‌برد، دلخور می‌شدند.

کریستین به‌طور شهودی می‌دانست که این اتفاقات اشتباه است، اما آموخت که ندای درونی خود را ساکت کند و خود را مقصر بداند. از طریق جداکردن ذهن خود از آن موقعیت با آن کنار می‌آمد زیرا بدنش آزار را تحمل می‌کرد. وقتی به‌طور مکرر شهودات درونی خود را زیر پا گذاشت و ندای درون خودش را نادیده گرفت، در نهایت فهمید نمی‌تواند به خودش اعتماد کند و در عوض افکار، عقاید و نظرات دیگران را دنبال کرد.

رفتار تجزیه‌ای او به راهبرد مقابله‌ای پیش‌فرض تبدیل شده بود و در بزرگسالی به این معنا بود، که هر وقت احساس ناراحتی می‌کرد، از لحظه‌ای که در آن بود (زمان حال) فاصله می‌گرفت. مشاهده این الگو در بزرگسالی به او کمک کرد تا بهتر بفهمد که این یک رفتار آموخته‌شده از دوران کودکی است که او از زمان حال فاصله می‌گیرد تا از نظر عاطفی با تجربه‌هایش کنار بیاید.

## تروما یا آسیب: یک مفهوم اشتباه فهمیده شده

تروما بر اساس نظر بیشتر متخصصان سلامت روان نتیجه رویدادی عمیقاً فاجعه‌بار مانند سوءاستفاده یا غفلت شدید است. چنین رویدادهایی زندگی را تغییر می‌دهند، دنیای فرد را به یک «قبل» و «بعد» از آن اتفاق (مانند سوءاستفاده جنسی کریستین) تقسیم می‌کنند. مراکز کنترل بیماری و پیشگیری مقیاسی را به نام تجربیات نامطلوب دوران کودکی (ACEs) در نظر گرفته‌اند که متخصصان سلامت روان برای ارزیابی سطح آسیب در زندگی مراجعانشان استفاده می‌کنند. پرسشنامه ACEs شامل ده سؤال است که شامل انواع مختلف آسیب‌های دوران کودکی، از جمله جسمی، کلامی و سوءاستفاده جنسی و همچنین تجربه مشاهده تجاوز یا زندانی‌بودن یکی از اعضای خانواده می‌شود. هر پاسخ «بله» به گویه‌ها یک نمره در نظر گرفته می‌شود. تحقیقات نشان داده است که هر چه نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد احتمالاً فرد پیامدهای منفی از زندگی نصیب می‌شود و احتمال سوءمصرف مواد، خودکشی و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در آن‌ها بیشتر است.

چهارچوب ACEs مهم است، زیرا به روشنی به ما نشان می‌دهد چگونه آسیب‌های وارد شده در دوران کودکی اثرات ماندگاری بر بدن و ذهن ما می‌گذارد. ACEs نشان می‌دهد که چه اتفاقی در دوران کودکی برای ما افتاده است، به‌ویژه تجربه‌هایی که در آن زمان برای ما بسیار منفی بوده‌اند و یک عمر با ما مانده‌اند. وقتی به مقیاس ACE پاسخ دادم، نمره یک گرفتم (تقریباً هفتاد درصد افراد در سراسر جهان حداقل یک نمره می‌گیرند). آن نتیجه منعکس‌کننده همان پیامی بود که من در طول تحصیل آموختم که واژه تروما فقط درباره کسی مانند کریستین که سوءاستفاده شدید را تجربه کرده به‌کارگرفته می‌شود. هرگز فکرش را هم نمی‌کردم دوران کودکی‌ام به هر نحوی آسیب‌زا بوده باشد. من از هر نظر از خانواده‌ای «معمولی» بودم. پدرم سخت کار می‌کرد و هر شب سر ساعت مشخصی به خانه می‌آمد. ما هرگز بدون غذا نمی‌ماندیم. پدر و مادرم زندگی خوبی با هم داشتند، مشروب نمی‌خوردند و هیچ‌گونه سوءاستفاده جدی کلامی و جسمی وجود نداشت.

با این حال تقریباً هیچ خاطره‌ای از دوران کودکی نداشتم. و از نقاط عطفی که معمولاً در زندگی هر کسی اتفاق می‌افتد مثل اولین بوسه، جشن‌ها و تعطیلات هیچ تصویری در خاطر من نبود. من با تشخیص چهره هم مشکل داشتم. به‌ندرت می‌توانستم تفاوت چهره اعضای یک خانواده را از هم تمیز دهم و به نظرم همه نوزادان شکل هم بودند. و وقتی مستندهای درام می‌دیدم هرگز

نمی‌توانستم تفاوت بین بازیگری که صحنه را بازسازی می‌کند با مصاحبه‌شونده حقیقی را تشخیص دهم.

تا زمانی که در این مورد با دیگران صحبت نکرده بودم متوجه هیچ‌یک از این موارد غیرعادی نبودم. وقتی خاطرات مشترکم با دیگران را به خاطر نمی‌آوردم آن‌ها دلخور می‌شدند. یا وقتی کسی را که از قبل می‌شناختم به یاد نمی‌آوردم، مسخره‌ام می‌کردند. برخی حتی باور نمی‌کردند: «دروغ می‌گی، چطور یادت نمی‌آد؟» و این برای دوستانم شوخی شده بود که «نیکول بدترین حافظه را دارد!»

باید اضافه کنم که من احساسات را به یاد می‌آوردم و عواطفی که در گذشته تجربه کرده بودم به یاد داشتم، اما نمی‌توانستم این عواطف را به تجربه‌های ملموس گذشته ربط دهم. می‌توانم احساس کنم در شش‌سالگی در رختخوابم دراز کشیده‌ام و فهرستی از موضوعاتی که می‌توانست داغونم کند با خودم مرور می‌کردم: ممکن است پدر و مادرم بمیرند، غریبه‌ای بتواند وارد خانه شود، همه ما در آتش‌سوزی بمیریم و موضوعات دیگری که پشت هم به ذهنم می‌رسید. اضطراب من حالتی از یک حافظه احساسی است و بیانگر ترس‌های من در خانواده است. این ترس‌ها می‌توانست ناشی از همسایه‌ای عصبانی باشد، صورت‌حسابی معوق، طوفانی برفی، یا درگیری با یکی دیگر از اعضای خانواده. اگر موضوعی برای یکی از ما اتفاق افتاده باشد، برای همه ما اتفاق افتاده است. ما در محور یک چرخه خشم و اضطراب متحد شدیم.

برخلاف بقیه اعضای خانواده‌ام، که برای کنار آمدن با زندگی در چنین وضعیت بسیار هراس‌انگیزی تلاش می‌کردند، من هرگز درمانده به نظر نمی‌رسیدم. خانواده‌ام تصور می‌کردند من فرد کناره‌گیر و بی‌خیالی‌ام و کودکی آرام و راحتی را پشت‌سر می‌گذارم. به نظر می‌رسید من از چیزی اذیت نمی‌شوم. درحالی‌که آن فاصله‌گرفتن و کناره‌گیری در واقع راهبرد مقابله‌ای بوده است که از ذهن من در برابر استرس محافظت می‌کرد: من جدا شدم، فاصله گرفتم و سوار بر «سفینه فضایی» خودم شدم. خیلی از خودم فاصله گرفتم خودم را بسیار دورتر از آن سفینه فضایی جا گذاشتم، که در نهایت خاطرات کودکی‌ام را به دست فراموشی سپردم، و خاطرات کمی تا قبل از بیست‌سالگی برایم باقی ماند. فقط به این دلیل که ذهن من در جریان آنچه اطرافم می‌گذشت نبود ولی به این معنی نیست که بدن من به یاد نمی‌آورد.

دکتر بسل واندرکلک، متخصص تروما و نویسنده کتاب‌های شکستن زمین و رهایی از درماندگی: چگونه روحی را که در اثر تروما و بلایا آسیب دیده است بازیابی کنیم؟ گسستگی یا تجزیه را به‌عنوان یک فرایند «همزمان دانستن و ندانستن» توصیف می‌کند و می‌گوید: «افراد آسیب‌دیده‌ای که بهبود می‌یابند به‌طور همزمان خیلی کم و خیلی زیاد به خاطر می‌سپارند.» تروما از راه‌های مختلفی بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و گرفتار می‌کند که در فصل بعد به تفصیل درباره آن و اثرگذارترین پیامدش که ممکن است تحت‌تأثیر قراردادن واکنش‌های سیستم عصبی جنگ یا گریز باشد صحبت خواهیم کرد.

من بعد از سال‌ها کار درمانی با مردم مانند کریستین اشتراکاتی بین افرادی که تجربه آسیب در کودکی داشتند پیدا کردم: بسیاری از آن‌ها با دیوار کشیدن دور خودشان یا به‌تعبیری سوار شدن بر «سفینه‌های فضایی» شخصی و پایبندی مادام‌العمر به الگوهای رفتاری چون جدایی، فاصله‌گرفتن و ساخت خاطرات جدید از خودشان محافظت می‌کنند. و این یافته سؤالاتی برایم ایجاد کرد: اگر هیچ رویداد آسیب‌زایی به مفهومی که از آسیب و تروما قبلاً در ذهنم بود نداشتم، چرا بیشتر دوران کودکی خود را به خاطر نمی‌آوردم؟ چرا مدام به خودم خیانت می‌کردم و تسلیم می‌شدم؟ چگونه من و کریستین می‌توانستیم در برابر آسیب و تروما شبیه هم واکنش نشان دهیم درحالی‌که تجربیات دوران کودکی ما بسیار متفاوت بود؟

آن زمان نمی‌دانستم که دچار آسیب روحی بوده‌ام و پیامدهای آن آسیب در زندگی روزمره‌ام درست مثل زندگی کریستین در جریان است.

## گسترش تعریف تروما

من مدت‌ها با کودکان آسیب‌دیده (ACES) کار می‌کردم و با تجربه‌های مختلف آن‌ها آشنا شدم؛ چه افرادی که خانواده‌های آگاه و خوبی داشتند و کمتر تحت‌تأثیر تروما قرار گرفته بودند و چه کسانی که آسیب‌های زیادی دیده بودند و براساس ارزیابی نمره نزدیک به ده می‌گرفتند و بیشتر از آنچه بتوانیم تصور کنیم آسیب دیده بودند و بسیاری از ما حتی نمی‌توانیم تصور کنیم در چنین وضعیتی زنده بمانیم.

اگرچه این افراد سرگذشتشان با یکدیگر بسیار متفاوت بود، اما برنامه عملکردشان از پیش‌فرض‌های از پیش تعیین‌شده مشابهی پیروی می‌کرد. بسیاری از این افراد درکارهایشان کمال‌گرا، بیش از حد موفق، یا معتاد به مواد یا رفتارها و عادت‌های مختلفی بودند. اضطراب، افسردگی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس پایین و وسواس درباره اینکه به‌گونه‌ای خاص به نظر برسند در آن‌ها وجود داشت. الگوهای ارتباطی‌شان مشکل داشت. و البته آن‌ها گیر کرده بودند و نمی‌توانستند از الگوهای رفتاری‌ای خلاص شوند که به نظر می‌رسید در آن‌ها ریشه‌دوانده و تبدیل به عادت شده است و به جلو حرکت کنند. این الگوها روایتی را بیان می‌کردند، روایتی که روشن می‌کرد حقیقت آسیب‌های فراگیری که در دوران کودکی تجربه کرده‌اند چیست.

واقعیت این است که بیشتر این افراد نمی‌توانند مشخص کنند چه زمانی زندگی‌شان از هم پاشید. و بسیاری از آن‌ها ممکن است قادر نباشند اعتراف کنند که بخشی از دوران کودکی آن‌ها آسیب‌زا بوده است. این بدین معنا نیست که ضربه و آسیبی وجود نداشته است. من هنوز کسی را ندیده‌ام که تاحدی در زندگی خود آسیب ندیده باشد. من معتقدم که تعریف ما از تروما باید گسترده شود تا دامنه متنوعی از تجربه درماندگی یا همان‌طور که روبرت اسائر<sup>۱۱</sup>، متخصص مغز و اعصاب، تعریف کرده است: «هرگونه رویداد منفی زندگی» که به‌نوعی با درماندگی مرتبط است را دربرگیرد.

مجموعه قوانین و مبانی نظری موجود پیرامون تجربه‌های کودکان آسیب‌دیده (ACES) اگرچه مفید است، اما بیانگر جامعی از روایت آسیب‌های احتمالی نیست. و طیف وسیعی از آسیب‌های عاطفی و روحی که حاصل انکار یا سرکوب مداوم نیازهای خود اصیل و حقیقی است و بسیاری از ما آن را تجربه کرده‌ایم دربر نمی‌گیرد. درواقع جای تعجب دارد که ارزیابی، راه‌های متعددی را که محیط بیرون می‌تواند آسیب برساند در نظر نمی‌گیرد. در ارزیابی‌های ACES هیچ سؤال‌ی درباره نژادپرستی علنی مانند تبعیض و سوءاستفاده، که اشکال آشکار آسیب‌های نژادی هستند وجود

ندارد، و نیز هیچ اشاره‌ای نشده است به اشکال نافذ فراگیر و مضر تعصب و سوگیری که در زیرساخت‌های جامعه وجود دارد. وقتی شما در دنیایی زندگی می‌کنید، که حمایت‌کننده نیست و آشکارا تهدیدآمیز است، هر جا که باشید در سیستم آموزش و پرورش، زندان، سیستم مراقبت‌های بهداشتی و بیشتر از همه در محل کار اغلب در معرض آسیب مداوم قرار دارید. گروه‌های حاشیه‌نشین، به‌ویژه رنگین‌پوست‌ها (BIPOC) در مقایسه با سفیدپوستان با ظلم و ستم سیستماتیکی مواجه‌اند و قوانین تبعیض‌آمیز و چهارچوب‌های زیان‌بار موجود آن‌ها را مستقیماً در وضعیت درماندگی قرار می‌دهد و این خلاصه‌ای از تعریف اسکانر از آسیب است.

به عبارت دیگر، تجربیات آسیب‌زا همیشه آشکار نیستند. ادراک و برداشت ما از آسیب به اندازه خود آسیب از اعتبار برخوردار است. این موضوع به‌خصوص در دوران کودکی صدق می‌کند، زمانی که ما بسیار درمانده و وابسته‌ایم. آسیب زمانی اتفاق می‌افتد که ما دائماً برای دریافت عشق، خود را زیر پا گذاشتیم و دائماً به‌گونه‌ای با ما رفتار می‌شد که احساس بی‌ارزشی یا پذیرفته‌نشدن کنیم و در نتیجه با خویشتن حقیقی و اصیل خود بیگانه شویم. آسیب مبنای این عقیده را در ما ایجاد می‌کند، که باید خودمان را تسلیم کنیم، دست از اصول و آرمان‌های حقیقی خویش بکشیم تا زنده بمانیم.

### شرطی شدن کودک

نقش والدین این است که یک راهنما باشند. یک رابطه محبت‌آمیز از سوی والدین پایگاهی امن برای کودک فراهم می‌کند که در هنگام ورود به زندگی و مواجهه با فرازونشیب‌های مرتبط با این انتقال بزرگ به آن مراجعه کند. راهنما تا حد زیادی قضاوتگری نمی‌کند و به کودک اجازه می‌دهد همان‌طور که هست زندگی کند. راهنما در بیشتر موارد نظارت می‌کند و از موضع آگاهی و خرد عمل می‌کند. بنابراین، به کودک اجازه می‌دهد بدون دخالت راهنما پیامدهای طبیعی اعمال خود را تجربه کند و بذل شکل‌گیری اعتماد به نفس را در آن‌ها می‌کارد. فکر کنید راهنما معلم عاقل و خردمندی است و کسی است که به پتانسیل وجودی دانش‌آموزانش ایمان دارد و اطمینان دارد که آن‌ها از پس آنچه زندگی برایشان به ارمغان می‌آورد برمی‌آیند. پس کودک هم این ایمان و اعتماد به خود را درونی‌سازی می‌کند. این به این معنی نیست که کودک از درد، فقدان و از دست‌دادن، عصبانیت یا اندوه و از طیف گسترده احساسات انسانی حذر می‌کند بلکه بدین معناست که راهنما یا والدین برای فرزندانشان زمینه احساس امنیت و تاب‌آوری را فراهم کرده‌اند تا کودک زمانی که با سختی‌ها مواجه می‌شود به آن مراجعه کند.



در صورتی که والدین خودشان به التیام و بهبودی دست نیافته باشند و حتی آسیب‌های حل‌نشده خود را شناسایی نکرده باشند نمی‌توانند آگاهانه مسیر زندگی خود را طی کنند چه برسد به اینکه همانند راهنمای قابل‌اعتماد برای شخص دیگری عمل کنند. معمولاً والدین آسیب‌های حل‌نشده خود را به فرزندانشان منتقل می‌کنند. وقتی والدین از روی خیرخواهی واکنش نشان می‌دهند ممکن است به‌جای اینکه راهنمایی کنند تحت‌تأثیر زخم‌های ناخودآگاه خودشان باشند و سعی کنند کودک را کنترل کنند، یا در کوچک‌ترین مسائل او را مدیریت کنند یا وادارش کنند تا از خواسته‌شان پیروی کند. بعضی از این اقدامات از روی خیرخواهی است و والدین آگاهانه یا ناخودآگاه تلاش می‌کنند برای فرزندانشان امنیت فراهم کنند و آن‌ها را در برابر جهانی که فرزند هنوز تجربه‌ای از آن ندارد محافظت کنند تا فرزندشان مانند آن‌ها از زندگی زخم نخورد و تجربه‌های والدین برایش تکرار نشود. در این فرایند ممکن است والدین خواسته‌ها و نیازهای کودک را نادیده بگیرند. حتی زمانی که واکنش والدین با قصد و هدفی آگاهانه و تعمدی به نظر می‌رسد، اما در واقع این واکنش‌ها اغلب ریشه‌ای عمیق در دردهای ناخودآگاه آن‌ها دارد که ممکن است در ظاهر دیده نشود. بسیاری از ما را والدینی تربیت کرده‌اند که تحت‌تأثیر دردهای حل‌نشده و التیام‌نیافته کودکی‌شان به‌سختی توانسته‌اند عواطفشان را در مسیری مشخص هدایت کنند. بنابراین، احتمالاً درد و رنجشان را هنگامی که از ما می‌خواستند گریه نکنیم مستقیماً به ما منتقل می‌کردند یا زمانی که از ابراز محبتشان به ما جلوگیری می‌کردند به‌صورت غیرمستقیم منتقل می‌کردند. به گفته لیندسی گیبسون، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب کودکان بزرگسال والدین نابالغ عاطفی: چگونه از والدین سرد، طردکننده یا خوددرگیر التیام پیدا کنیم<sup>۱۵</sup>، درک سطح بلوغ هیجانی والدین خود (یا فقدان آن)، کمبود ارتباط عاطفی در دوران کودکی خلئی در فرد ایجاد می‌کند که به جای آن باید احساس امنیت واقعی وجود داشته باشد. احساس تنهایی توسط شخص دیگری در فرد دیده نمی‌شود، اما به‌اندازه آسیب جسمانی یک درد اساسی است. این احساس تنهایی تا بزرگسالی ادامه می‌یابد یعنی آن زمانی که ما این الگوهای اجتناب عاطفی، سرکوب کردن و خجالت کشیدن را تکرار می‌کنیم.

من تصور می‌کنم درک این مفهوم برایمان آسان‌تر می‌شود اگر بدانیم که چگونه یک آسیب بین نسل‌ها دست‌به‌دست می‌شود، و نسل‌های بعدی تحت‌تأثیر آسیبی قرار می‌گیرند که از اجدادشان به آن‌ها منتقل شده است. مفهوم اصلی این فرایند شرطی شدن است که در آن باورها و رفتارهای

ناخودآگاه در ما نقش می‌بندد. هرکسی که ساعتی را با کودکی خردسال گذرانده باشد این را می‌داند کودکان رفتارهای دیگران را تقلید می‌کنند: خواه تحت تأثیر یک دوست قرار بگیرند یا همکلاسی یا شخصیت کارتونی، آن‌ها همان‌طور که می‌بینند عمل می‌کنند. سازوکار شرطی‌سازی این‌گونه است. ما آنچه را که دیگران برای ما الگوسازی کرده‌اند به‌ویژه از والدین و مراقبان اولیه‌مان یاد می‌گیریم. دلبستگی‌های ما، در اولین سال‌های زندگی ما، زمینه‌ساز باورهای ناخودآگاه ما هستند و آن‌ها را تعیین می‌کنند. ما از روابطی که از نزدیک شاهد آن هستیم یاد می‌گیریم و چیزی شبیه آن را در روابطمان پیاده می‌کنیم. ما با مشاهده نگرش و احساس والدین به بدن و جسممان می‌آموزیم که چه احساسی به خودمان داشته باشیم. ما می‌آموزیم که مراقبت از خود را در اولویت قرار دهیم یا نه. ما عادت‌ها، جهان‌بینی‌ها و باورهایمان درباره خود، دیگران و جهان را یاد می‌گیریم. و این باورها نیز مانند پیام‌های بی‌شمار دیگر در ناخودآگاه ما ذخیره می‌شوند.

ما دائماً دنباله‌رو راهنمایی‌های والدین خود هستیم و مانند آینه‌ای عمل می‌کنیم. نحوه برخورد ما با حقایق زندگی به احتمال زیاد شبیه نحوه برخورد آن‌ها با حقایق است. ما روش‌های مشاهده، کسب تجربه و تعامل را از آن‌ها به ارث می‌بریم. ما باورها، عادت‌ها و حتی راهکارهای مقابله‌ای را نیز از والدینمان به ارث می‌بریم.

همان‌طور که یاد می‌گیرید چگونه خودآگاهانه به مشاهده و تجربه بپردازید، اقدام دیگری که باید به آن بپردازید این است که آگاهانه به عزیزان خود و پیوندهای خود با آن‌ها توجه کنید. برای من مدت زیادی طول کشید تا به این نتیجه برسم که هنوز آسیب‌های زیادی از دوران کودکی‌ام مانده است که حل نشده است. تا مدت‌ها حاضر نبودم زیر بار این موضوع بروم. و پیش از این اگر کسی به من می‌گفت که کودکی ایدئالی نداشته‌ام قطعاً ممکن بود با او مخالفت کنم. این حالت ناشی از این نبود که بخواهم گذشته‌ام را ایدئال جلوه دهم بلکه ریشه در تعصبات فرهنگی ریشه‌داری داشت که تصور می‌کردم از این طریق از خانواده‌ام محافظت می‌کنم. اینکه بخواهی به صورت عمومی اقرار کنی که همه چیز در گذشته و خانواده تو گل‌وبلبل نبوده است نوعی بی‌احترامی محسوب می‌شد. ما در خانواده‌ای خیلی شاد ایتالیایی زندگی می‌کردیم! چطور جرئت می‌کنی چیزی خلاف این بگویی؟

سال‌ها مقاومت کردم. من مدت‌ها واقعیت خودم را انکار کرده بودم و کار زیادی می‌برد تا بتوانم دیدگاهم را تغییر دهم و گذشته را از دریچه زخم‌های دوران کودکی‌ام ببینم. من تا مدت‌ها نیازهایم را نمی‌پذیرفتم و از اینکه از نیازهایم مطلع و آگاه شوم امتناع می‌کردم. من هم مانند بسیاری از افراد دیگر بسیاری از عادت‌هایی را که در دوران کودکی آموخته بودم تکرار می‌کردم و در طول زندگی با خود به دوش می‌کشیدم. بسیاری از ما هرگز متوقف نمی‌شویم تا فکر کنیم: آیا این واقعاً منم؟ چطور بسیاری از ما تعطیلاتمان را به همان شیوه‌ای برگزار می‌کنیم که در کودکی می‌گذراندیم حتی بدون اینکه تصور کنیم این کار را به‌گونه دیگری انجام دهیم؟ چقدر از جنبه‌های زندگی‌تان را خودتان انتخاب کرده‌اید و چند مورد را صرفاً براساس رسوم خانوادگی‌تان دنبال می‌کنید و آن را از خانواده‌تان به ارث برده‌اید؟

شناسایی زخم‌ها گامی اساسی در مسیر بهبودی و التیام شماسست و این کار آسانی نیست. این حسابرسی اغلب مخازن عمیقی از درد، ناراحتی و حتی خشمی را بیرون می‌کشد که مدت‌هاست سرکوب کرده بودید تا حداقل در ظاهر بتوانید به زندگی ادامه دهید و حرکت کنید. مادامی که به

گذشته‌تان عمیق‌تر می‌نگرید مهم است به یاد داشته باشید که گاهی اوقات زخم‌های قدیمی سر باز خواهند کرد و در فرایند التیام زخم‌های دوران کودکی احساسات شما طغیان خواهد کرد. فقط به یاد داشته باشید: این نیز می‌تواند یک لحظه از فرایند تجربه و نظاره خود باشد. تمرین کنید با خودتان و عزیزانتان صرف‌نظر از آنچه پیش می‌آید مهربان باشید. تلقی والدین از شما به‌عنوان فرزندشان معادل حقیقت وجودی شما و آنچه که واقعاً هستید نیست. نیازی نیست شما به آسیب‌های حل‌نشده والدینتان بازگردید و انعکاسی از آسیب‌های حل‌نشده والدینتان باشید.

آنچه در ادامه خواهیم گفت چهارچوبی جدید برای درک آسیب‌های دوران کودکی و الگوهایی است که براساس روال رایجی که در طی سال‌ها کار بالینی و همچنین در فرایند بهبودی و التیام خویشتن در عموم مشاهده کردم تبیین شده است. این‌ها به‌هیچ‌وجه دسته‌بندی‌های روشن، قطعی و قابل‌تعمیمی نیستند. شما ممکن است به‌شدت با یکی از این جریان‌ها هم‌ذات‌پنداری کنید یا احساس کنید چندین مورد از آن‌ها ممکن است درباره شما صدق کند. لازم نیست خودتان را صرفاً در یکی از این طبقات بگنجانید. من فقط می‌خواهم به شما کمک کنم درباره روابط اولیه خود و موقعیتی که تجربه کرده‌اید بیندیشید. اولین قدم برای التیام و بهبودی آگاهی است.

### **کهن‌الگوی آسیب‌های دوران کودکی**

#### **داشتن والدینی که واقعیت شما را انکار می‌کنند**

یک مثال رایج از انکار واقعیت زمانی رخ می‌دهد که کودک در کنار یکی از بستگانش احساس ناراحتی می‌کند، به مادرش می‌گوید و با پاسخ‌هایی مانند «اوه، اون فقط سعی می‌کند با تو مهربان باشه. بهتره مؤدب باشی.» مواجه می‌شود. (ما این مورد را تا حد زیادی در دیدگاه کریستین و خانواده‌اش درباره مردی که از او سوءاستفاده می‌کرد دیدیم.) هنگامی که والدین واقعیت و وجود حقیقی یک کودک را انکار می‌کنند، آن‌ها ناخودآگاه به کودک می‌آموزند که شهود و احساسی را که از صحت آن اطمینان دارد ولی مدرکی برای اثبات آن ندارد نادیده بگیرد. ما هرچه بیشتر یاد بگیریم که به خودمان اعتماد نداشته باشیم، ندای شهود درونی‌مان عقب می‌نشیند و شنیدن آن سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. در نتیجه شهوداتمان مفقود می‌شوند و تعارضات و درگیری‌های وجودی آغاز می‌شود. ما می‌آموزیم که نمی‌توانیم به قضاوت‌هایمان اطمینان کنیم و در نتیجه برای ساختن خویشتن حقیقی و واقعیت خود براساس نظر دیگران پیش می‌رویم.

انکار واقعیت و حقیقت وجودی کودک می‌تواند به‌شکلی ظریف اتفاق بیفتد که بدون دقت نظر

متوجه آن نشویم. ممکن است یک کودک آن قدر در چهارچوب شخصیت والدینش محصور و محدود مانده باشد که حتی دوستانش در مدرسه نخواهند سر میز ناهار کنار او بنشینند. این موقعیت بسیار ناراحت کننده‌ای برای کودک خواهد بود و درست در زمانی که نیاز دارد از سوی همسالانش تأیید شود و به او توجه کنند، احساس می‌کند طرد شده است. در چنین وضعیتی ممکن است والدین بخواهند به فرزندشان کمک کنند اما با واکنش‌هایی که می‌دهند اوضاع را خراب‌تر می‌کنند. مثلاً ممکن است بگویند: «نگران نباش، دوستان جدیدی پیدا خواهی کرد. اتفاق مهمی نیست. اوضاع بهتر خواهد شد. این فقط اولین روز مدرسه‌ات بوده!» هر والدی در هر سطح از احساسات حل نشده که باشد ممکن است راحت نباشد که فرزندش احساساتش را به زبان بیاورد و ممکن است سعی کند از این طریق، که فرزندش را تشویق می‌کند تا آن احساسش را کنار بگذارد، با ناراحتی خود کنار بیاید. تجربیات کودک ممکن است مشابه خاطرات دردناک گذشته والدینش باشد (که اغلب این خاطرات در سطح ناخودآگاه‌اند) و تجربه فرزندشان دردهای گذشته را برای آن‌ها زنده می‌کند در نتیجه تمایل دارند کودک را تحت فشار بگذارند تا احساساتش را نادیده بگیرد یا سرکوب کند. مشکل اینجاست که بچه احساسات درست و به جایی دارد و به دنبال آرامش و حمایت می‌گردد. در عوض به او گفته می‌شود که درد و رنجش بی‌اهمیت است. با تکرار چنین تجربه‌هایی کودک می‌آموزد که درکش از واقعیت و احساساتی که پیرامون آن واقعه تجربه می‌کند صحیح و معتبر نیست.

به علاوه زمانی که والدین ما از یک سری مسائل علنی در خانواده چشم‌پوشی می‌کنند در واقع از این طریق واقعیت‌های را که با آن مواجهیم انکار می‌کنند. یک بار مراجعی داشتم که پدرش معتاد به الکل بود. اگرچه او شغل داشت، کار می‌کرد و از نظر مالی خانواده‌اش را تأمین می‌کرد، اما از لحظه‌ای که به خانه برمی‌گشت یک آبجو باز می‌کرد و تمام شب مشغول نوشیدن بود، تا زمانی که یا دعوی راه می‌افتاد و شروع به داد و فریاد می‌کرد یا از حال می‌رفت. وقتی مراجع من آن قدر بزرگ شده بود، که متوجه رفتارهای پدرش بشود و بتواند درباره آن رفتارها اظهار نظر کند، مادرش ترس او را بی‌مورد دانسته بود و نپذیرفته بود و رفتار شوهرش را این‌طور توجیه کرده بود که او روزها سخت مشغول کار است و این رفتارها به خاطر کار سخت روزانه است. مراجع از مادرش که در خانواده‌ای زندگی کرده بود که اعتیاد یکی از افراد خانواده را انکار می‌کردند، سر باززدن از پذیرش واقعیت و انکار آن را آموخته بود و با گذشت زمان مراجع من سعی کرد راه مادرش را دنبال کند و

خودش را قانع کرد که مشکل پدرش سختی کار اوست. تا زمانی که او کمی پرده‌ها را کنار زد و ردیف‌های خالی بطری‌ها و مشروب‌خوردن‌های شبانه نیز تصدیق می‌کردند که او بفهمد دلیل رفتارهای پدرش واقعاً چیست.

### داشتن والدینی که شما را نمی‌بینند یا نمی‌شنوند

همه ما این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌ایم که «کودکان تا وقتی از شون خواسته نشده، نباید در حضور بزرگسالان صحبت کنند» این جمله نوعی شعار قدیمی است که نسل‌های قدیمی در تربیت فرزندان‌شان آن را سرلوحه قرار می‌دادند. این طرز فکر ناشی از این تصور بوده است که تنها نیازهای اساسی کودکان غذا و سرپناه است. کمبود منابع اساسی برای زنده ماندن مثل غذا و سرپناه برای بسیاری بزرگسالان باقی مانده از آن نسل واقعیت داشت و بسیاری از آن‌ها در سطح نیازهای اولیه و نیاز به بقا و زنده ماندن باقی مانده بودند. این بزرگسالان اغلب فرزندپروری موفق را براساس برآوردن نیازهای اساسی بقا تعریف می‌کردند و توجه کمی به نیازهای عاطفی داشتند. انتقال این نوع شیوه فرزندپروری مبتنی بر بقا از نسلی به نسل دیگر برای ما آسیب (تروما) هایی از خود به جای می‌گذارد و ما با پیامدهای بلندمدت ناشی از این نگرش زندگی می‌کنیم. دیده‌نشدن یا شنیده‌نشدن از سوی والدین در دوران کودکی نوعی تجربه قطع ارتباط عاطفی است. گاهی اوقات این تجربه با غفلت و نادیده گرفته شدن شدیدتری همراه است اگرچه اغلب به شکل‌های مستتری اتفاق می‌افتد که بدون دقت نظر کافی نمی‌توان متوجه آن شد. غفلت شدید ممکن است از سوی والدینی باشد که تحت تأثیر احساسات و استرس مزمن خودشان غرق و درمانده شده‌اند یا برعکس، والدینی که از موضعی کاملاً بی‌احساس با فرزندشان برخورد می‌کنند و زمانی که فرزندانشان درباره احساساتشان صحبت می‌کنند قادر نیستند آن‌ها را درک و حمایت کنند. شکل دیگری از این حالت به نظر می‌رسد والدینی هستند که اتوماتیک‌وار عمل می‌کنند و غرق در ایفای وظایف و مسئولیت‌هایشان هستند و خیال و ذهنیت‌هایشان حواس آن‌ها را از مسائل دیگر پرت می‌کند و نمی‌توانند فرزندان‌شان و نیازهای آن‌ها را آن‌طور که باید مدنظر قرار دهند. مشغولیت‌های ذهنی و وظایف متعدد آن‌ها مانع هرگونه ارتباط عاطفی عمیق‌تر با فرزندشان می‌شود؛ چون والدین از نظر ذهنی در کنار فرزندشان نیستند.

شنیده‌نشدن و درک‌نشدن دردناک است. نادیده گرفته شدن ناراحت‌کننده است. و اینکه یاد بگیریم برای دوست داشته شدن باید خود واقعی مان را پنهان کنیم گیج‌کننده است. پذیرفته شدن و

تصدیق شدن یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشر است. اگر در دوران کودکی افکار یا نظرات شما «شنیده نشوند»، ذهن شما تصور می‌کند چون نظرات شما مهم یا درست نبوده مورد قبول واقع نشده است. اگر در دوران کودکی ابراز وجود شما «دیده نشود»، روح شما ارزش و اهمیت خودش را کمتر از آنچه واقعاً هست احساس می‌کند. فقدان این تصدیق همچنین می‌تواند به شکل صحبت کردن از آینده و تعیین مسیر آینده شما از قبل و پیش از اینکه احساسات و مسیر زندگی شما به طور کامل شناخته شده باشد ظاهر شود. تجربه‌هایی از این دست باعث می‌شود برای ما سخت باشد که یاد بگیریم به وجود خودمان اعتماد کنیم و نیازهای شهودیمان را دنبال کنیم.

برای والدینی که این مطلب را می‌خوانند این نکته حائز اهمیت است که به خودتان یادآوری کنید کودکان در ارتباط با شهود و خویشتن اصلی خودشان از ما جلوترند. ما به‌عنوان بزرگسال به‌راحتی در جریان افکار پی‌درپی خود گم می‌شویم. اما کودکان هنوز بسیار شهودی‌اند، جهان آن‌ها در حال تغییر است و هنوز در حال شکل‌گیری است. برای ایجاد فضایی امن و فراهم کردن فرصتی برای فرزندان تا به کاوش بپردازند، شما باید درباره خودتان نیز بیاموزید و بدانید هریک از ما این امکان را داریم که آزادانه خویشتن اصیل و حقیقی‌مان را ابراز کنیم.

**داشتن والدینی که می‌خواهند خواسته‌ها و آرزوهای خود را به فرزندانشان القا کنند**

این گروه از والدین معمولاً به‌عنوان والدین نمایشی مشهورند و مشتاق‌اند فرزندانشان بازیگر و خواننده شود و فرزندانشان را وادار می‌کنند این مسیر را دنبال کنند تا نیازهای خود والدین برای شهرت، موفقیت یا توجه برآورده شود. اگرچه این کهن‌الگو اغلب با نمایش پیوند خورده است (و به شکلی غیرمنصفانه بیشتر به مادران نسبت داده می‌شود) اما این نوع رفتار محدود به نمایش نیست. به‌راحتی می‌توان والدین نمایشی را زیر سؤال برد، زیرا رفتار آن‌ها براساس فرهنگ عامه آشکارا آزاردهنده است. اغلب میل به واداشتن کودک به موفق‌شدن از یک نوع گزینه طبیعی والدین نشئت می‌گیرد: افتخار و مباحث کردن به فرزندانشان. متأسفانه این افتخار و مباحث وقتی انگیزه والدین برای واداشتن فرزندانشان به سوی موفقیت از یک آسیب (تروما) نشئت بگیرد به کامشان تلخ می‌شود. والدینی که در زندگی فرزندشان زندگی می‌کنند و زندگی خود را به فرزندشان گره زده‌اند این باور عمیق و دردناک را دارند که «شکست خورده» هستند یا به‌نحوی احساس می‌کنند از دیگران کمترند و اغلب این باور اصلی را به فرزندان خود القا می‌کنند.

بگذارید از پدری بگوییم که می‌خواست بسکتبالیست شود ولی پایش شکست و آسیب‌دیدگی موجب شد نتواند وارد تیم بسکتبال کالج شود، یا شاید مادری که می‌خواست پزشک شود ولی در این راه موفق نشد بنابراین پرستار شد. در نتیجه ممکن است فرزندانشان احساس کنند تحت فشارند و باید موفق شوند و بنابراین، باید بخش‌هایی از حقیقت وجودی خویش را زیر پا بگذارند تا والدینشان را راضی و خوشحال کنند.

اگر فرزندان سعی کنند برای اهمیت‌دادن به خودشان و معتبرشمردن خواسته‌هایشان موفقیت را از مسیر دیگری دنبال کنند درنهایت والدینشان دلشکسته و ناامید می‌شوند. و از طرفی دیگر اگر نیازهای خود را نادیده بگیرند و اقدامی برای برآوردن نیازهای طبیعی خود نکنند خودشان خواهند رنجید و احساس خشم به سراغشان خواهد آمد. هر زمان یک نیاز اساسی انکار شود، خشم و رنجش به دنبال آن خواهد آمد.

این گم‌گشتگی و ازدست‌دادن خویشتن حقیقی می‌تواند به شکل‌های مختلف در بزرگسالی ظاهر شود و به نظر من براساس مشاهداتی که داشته‌ام اثرات این گم‌گشتگی بیشتر به‌صورت بلا تکلیفی شدید و اهمال‌کاری یا نیازی وسواس‌گونه و کمال‌گرایانه برای موفقیت ظاهر می‌شود. برای روشن‌شدن این موضوع بیشتر به آن می‌پردازیم. گاهی اوقات والدین نمایشی اقداماتشان در راستای انگیزه‌های شخصی خودشان است (این موضوع بیشتر مربوط به برخی والدین هالیوودی



است که با بدخواهی و انگیزه‌های شخصی فرزندشان را برای کسب منافع مالی به صحنه می‌آورند) هرچند در موارد بسیاری دیگری هم والدینی هستند که این اقدامات را از روی خیرخواهی و با آرزوی ساختن زندگی بهتر برای فرزندشان انجام می‌دهند. الگوگیری و شکل‌دهی در فرزندپروری به اشکال مختلف صورت می‌گیرد و زمانی که یکی از والدین مصرا نه می‌خواهد خواسته‌ها، نیازها و آرزوهای خودش را به فرزندش تحمیل کند به شکل‌های مختلفی ممکن است این کار را انجام دهد: مانند اینکه به فرزندش بگوید از برخی دوستان خاصش اجتناب کند یا به برخی از درس‌ها و کلاس‌های مدرسه بیشتر بها دهد. این تحمیل درونیات والدین به فرزندان ممکن است به شکل زیرکانه و پنهان‌تری نیز به فرزند منتقل شود مثل مادری که به فرزندش می‌گوید «تو باید خودت را آماده کنی تا در آینده یه مادر فوق‌العاده بشی». این فرایند اغلب کاملاً ناخودآگاه در جریان است. والدینی که رویه رفتارشان این‌گونه است متوجه نیستند که احتمالاً باعث ایجاد رفتارهای مشکل‌ساز در فرزندشان خواهند شد. در حقیقت بسیاری از آن‌ها کارهایشان را از روی عشق و محبت می‌دانند (و در مورد بیشترشان هم حقیقت دارد). گاهی اوقات دنبال کردن مشاغل خوشایند و مطلوب والدین (مانند حقوق و پزشکی) نتیجه‌اش مخرب است چراکه بعضی از این افراد در موقعیتی قرار می‌گیرند که در ناهماهنگی‌های شغلی و خواسته‌هایشان دست‌وپا می‌زنند و در نهایت برای کنار آمدن با ناهماهنگی ممکن است رو به استفاده از مواد مخدر آورند یا خللی در وضعیت سلامت روان آن‌ها ایجاد شود و یا در موارد حادث‌تر حتی به زندگی‌شان خاتمه دهند.

### **داشتن والدینی که حد و مرزها را مشخص نمی‌کنند**

مرزها تعریف روشنی از محدوده‌های شخصی ما هستند. بچه‌ها به‌طور غریزی مرزها را درک می‌کنند. آن‌ها خودشان را با مرزها منطبق می‌کنند و می‌توانند به‌وضوح مرزهای خود را تعیین کنند و به دنبال آن صرف‌نظر از واکنش دیگران نسبت به آن‌ها از مرزهایشان محافظت کنند (می‌توانید ببینید چگونه کودکی نوپا تقریباً به‌طور غریزی سر خود را در پاسخ به چیزی که نمی‌خواهد به نشانه نپذیرفتن تکان می‌دهد). با این حال برخی از بزرگسالان محدودیت‌ها و مرزهای کمتری برای خودشان دارند و معمولاً از همان اندک مرزی که برای خود قائل‌اند نیز به‌سختی می‌توانند محافظت کنند. بسیاری از ما که در خانواده‌ای زندگی کرده‌ایم که والدینمان نمی‌دانستند چگونه برای خود مرزبندی کنند و از مرزهایشان محافظت کنند الگویی نداشتیم که برای ما محدودیت‌های به‌جایی در وقت ضرورت تعیین کند.

چنین تجربیاتی به کودک می‌آموزد عزیزان و کسانی که همدیگر را دوست دارند می‌توانند از مرزها و فضای خصوصی یکدیگر عبور کنند. در مواردی که والدین مکرر مرزها و فضای خصوصی فرزندانشان را زیر پا می‌گذارند ممکن است این باور در فرزندانشان ایجاد شود که عبور از مرزها و وارد فضای خصوصی یکدیگر شدن بخشی از «عشق‌ورزی و دوست‌داشتن» است و در نتیجه در آینده در ارتباط با همسرشان به خودشان اجازه می‌دهند از مرزها عبور کنند. البته ممکن است کودکی هم خلاف این عمل را در آینده انجام دهد و بسیار محافظه‌کارانه برخورد کند و جزئیات شخصی خود را کاملاً محرمانه نگه دارد.

یکی دیگر از موارد زیر پا گذاشتن مرزها زمانی اتفاق می‌افتد که والدی نزد فرزندش درباره‌ی والد دیگر گله و شکایت می‌کند. بسیاری از مراجعان من در جلسات مشاوره اظهار می‌کردند والدینشان درباره‌ی جزئی‌ترین موارد شخصی در ارتباطشان (مانند خیانت یا مسائل مالی) با آنها صحبت می‌کردند. والدین ممکن است درک نکنند که فرزندشان هم‌سن‌وسال و همدم آنها نیست که بخواهند با طرح چنین موضوعاتی عواطفشان را با آنها در میان بگذارند و احساس راحتی کنند. در چنین مواردی ممکن است کودک به دلیل اطلاع از این جزئیات شخصی احساس درماندگی کند و احساسات متناقضی را با شنیدن این اظهارات منفی درباره‌ی والدش تجربه کند. از سویی والدش را دوست دارد و از سوی دیگر اطلاعات منفی که شنیده او را پریشان خاطر کرده است.

### **داشتن والدینی که بیش از حد بر روی ظاهر تمرکز می‌کنند**

همان‌طور که می‌دانیم نیاز به تأیید شدن و پذیرفته شدن از سوی دیگران در بزرگسالی متوقف نمی‌شود. در بزرگسالی نیاز به دوست داشته شدن و تحسین دریافت کردن در زندگی جای آن را می‌گیرد و همراه ماست. والدین این نیاز را از راه‌های مختلفی می‌توانند در فرزندانشان طرح‌ریزی کنند. گاهی اوقات والدین مسیر توجه به ظاهر را برای برآوردن این نیازها در فرزندانشان پایه‌گذاری می‌کنند: والدینی که مدام درباره‌ی وزن کودک اظهار نظر می‌کنند یا به‌طور وسواس‌گونه‌ای مایل‌اند فرزندشان موقر به نظر بیاید، والدینی که بیش از حد درباره‌ی جزئی‌ترین مسائل مانند مدل مو و آرایش موی فرزندشان نگران‌اند. کودکان به سرعت یاد می‌گیرند که برخی از قسمت‌های ظاهری آنها «قابل قبول» و برخی دیگر قابل قبول نیستند. تکرار این ارزش‌گذاری‌ها در طول زندگی کودک باعث می‌شود کودک تصور کند عشق‌ورزی دیگران به او مشروط به ظواهر، اندام و چهره‌اش است. کودکان رویه‌ی والدین را در پیش می‌گیرند و زمانی که والدینشان بیش از حد توجه می‌کنند که در

ظاهر چگونگی به نظر می‌آیند کودکان از این رفتارها مانند رژیم‌های سخت و سواس گونه، توجه بیش از حد به خودآرایی یا بیش از حد ورزش کردن الگوبرداری می‌کنند. و با گذشت زمان درباره برخی غذاها تلقی بدی پیدا می‌کنند و آن‌ها را چاق‌کننده به‌شمار می‌آورند یا این باورها به‌صورت اظهارنظر درباره اندام یا ظاهر دوستان، خانواده یا چهره‌های مشهور بروز می‌کند. لزوماً نیازی به اظهارات مستقیم و آموزش غنی این باورها به کودکان نیست چراکه همان‌طور که می‌دانیم کودکان به رفتارهای ما توجه دارند و از ما الگوبرداری می‌کنند و بیش از آنچه تصور کنیم عقاید و باورهای ما را در خودشان جذب و درونی‌سازی می‌کنند.

یکی دیگر از مواردی که در این حوزه در درجه بعدی می‌توان مطرح کرد والدینی هستند که رفتارشان بیرون از خانه برخلاف رفتارشان در خانه است. در نتیجه کودک یاد می‌گیرد انسان‌ها می‌توانند روی دیگری هم داشته باشند که با خود همیشگی‌شان فرق دارد. برای مثال فردی که در خانه مدام جنجال راه می‌اندازد یا با داد و فریاد حرف می‌زند، اما در جمع و حضور دیگران خیلی دوست‌داشتنی رفتار می‌کند یا حداقل مؤدبانه صحبت می‌کند و رعایت دیگران را می‌کند و در حقیقت نقابی بر چهره می‌زند و الزامات فضای ارتباط با دیگران را رعایت می‌کند. کودکان به سرعت می‌آموزند که باید بسته به جایی که هستند خود را تغییر دهند، و دقیقاً براساس الگویی که آموخته‌اند عمل می‌کنند تا بتوانند به زندگی ادامه دهند و از سوی دیگران عشق و محبت دریافت کنند.

### **داشتن والدینی که نمی‌توانند هیجان‌ات خود را تنظیم کنند**

تنظیم هیجانی فرایند تجربه یک احساس است که اجازه می‌دهد احساسات در وجود ما جریان پیدا کنند (و به جای اینکه سعی کنیم حواس خودمان را با حرف زدن، مصرف مخدرها یا الکل، مشغول شدن به فضای مجازی یا غذا خوردن از احساسمان پرت کنیم) آن‌ها را بشناسیم: «من در حال حاضر عصبانی‌ام» یا «من الان ناراحتم» و با احساساتمان بمانیم و نفس عمیق بکشیم تا زمانی که احساساتمان فروکش کند. تمرین تنظیم هیجانی ما را قادر می‌سازد که با وجود استرس‌های مختلفی که زندگی برای ما به ارمغان می‌آورد و فیزیولوژی و کارکرد بدنمان را تحت الشعاع قرار می‌دهد متمرکز و آرام بمانیم.

بیشتر ما والدینی داشته‌ایم که نتوانسته‌اند احساساتشان را بشناسند چه برسد به آنکه آن را تنظیم کنند. در عوض زمانی که از نظر احساسی تحت فشار بوده و در تجربه‌های حادشان غوطه‌ور بوده‌اند نمی‌دانستند در چنین وضعیتی باید چه کار کنند. بنابراین، برخی از آن‌ها احتمالاً وقتی درمانده می‌شده‌اند عواطفشان را به شکلی برون‌ریزی می‌کردند مثلاً با فریادزدن، کوبیدن درها بهم و پرتاب کردن وسایل یا جنجال به پا کردن. برخی دیگر احساسات طغیان کرده خود را درون‌ریزی می‌کردند، در خودشان فرورفته و به نوعی کناره‌گیری کرده‌اند، سکوت کرده و در مواردی ممکن است قهر و بی‌مחلی کرده باشند. زمانی که والدین چنین رفتاری را در پیش بگیرند از نظر عاطفی از فرزندانشان دور می‌شوند، نمی‌توانند به فرزندشان عشق بورزند و در نتیجه احساس درماندگی می‌کنند و دیگر قادر نیستند عواطفی را که پیرامون یک موضوع به خصوص تجربه می‌کنند کنترل کنند و بنابراین در نقش والدگری از تبادلات عاطفی با فرزندانشان کناره‌گیری می‌کنند.

بسیاری از کسانی که در جست‌وجوی بهبودی و التیام خویشتن هستند تجربه زندگی با والدینی را داشته‌اند که برای تنبیه کردن فرزندانشان با آن‌ها قهر می‌کردند یا رفتار سردی در پیش می‌گرفتند. مراجعان در محافل درمانی درباره والدینی صحبت می‌کنند که با آن‌ها قهر می‌کرده‌اند و والدینی که برای تنبیه فرزندشان با آن‌ها حرف نمی‌زده و از بقیه اعضای خانواده هم خواسته‌اند که با آن‌ها هم‌دست شوند. وقتی ما کسی را دوست داریم ولی او به جای اینکه در موقعیت‌های پیش‌آمده عواطفش را مدیریت کند با ما قهر و بی‌مחلی کند ما نخواهیم توانست مهارت تنظیم هیجانات را به حد کافی کسب کنیم و در نتیجه مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری در ما شکل نمی‌گیرد و نخواهیم توانست در برابر مشکلات عاطفی ایستادگی و مقابله درستی داشته باشیم.

### **تروما (آسیب) های وارده به خود را با موفقیت پشت سر بگذارید**

«تو به هیچ دردی نمی‌خوری، به درد سطل آشغال می‌خوری! باعث شرمندگی ما هستی» مادرم یک‌بار به طرز شوکه‌کننده‌ای سرم فریاد زد و این حرف‌ها را نثارم کرد.

آن لحظه وحشتناک یکی از موارد نادری بود که مادرم پس از سال‌ها سرکوب احساساتش برون‌ریزی و طغیان کرده بود. و این اتفاق بعد از جشن عروسی خواهرم افتاد. من ساقدوش عروس شده بودم و اجازه داشتم سه نفر از نزدیک‌ترین دوستانم از دانشگاه را به جشن عروسی دعوت کنم. یکی از آن دوستان صمیمی‌ام اتفاقاً دختری بود که کسی از دوستی ما اطلاع نداشت و نامش کتی بود.

هیچ کس حتی دوستان ما نمی‌دانستند که من و کتی با هم هستیم. ما شرمنده نبودیم. این اولین رابطه من از این نوع بود و من لزومی ندیدم در موردش با کسی حرف بزنم، چه برسد که بخواهم با خانواده‌ام که هرگز درباره مسائل جدی با هم گفت‌وگویی نکرده‌ایم در میان بگذارم. صبح مهمانی من و دوستانم تا جایی که توانستیم نوشیدیم. یادم می‌آید وقت تماشای رقص پدر و دختر گریه‌ام گرفت، که در ظاهر این رفتار من مطمئناً در نظر دوستان و خانواده‌ام عجیب به نظر می‌رسید، چون من معمولاً به آداب و رسوم مراسم عروسی اهمیتی نمی‌دهم. در عمق وجودم احساس می‌کردم چیزی را از دست داده‌ام و می‌دانستم که من نخواهم توانست چنین مراسمی را در کنار پدرم داشته باشم. هیچ راهی وجود نداشت چون من هیچ وقت به شکل مرسوم نمی‌توانستم ازدواج کنم. اوضاع از آن زمان بدتر شد، من غمگین‌تر شدم و بیشتر در خودم فرورفتم.

کتی هم مست بود و از کناره‌گیری‌های من ناراحت بود. هر وقت سعی کرد با من برقصد، من او را کنار زدم. سپس سعی کرد مرا ببوسد، و من به او گفتم بس کند. او عصبانی شد و به من هجوم آورد. صحنه‌هایی که بعد از آن علنی شد باعث شد همه افراد حاضر در مراسم مطلع شوند که رابطه ما چیزی فراتر از یک دوستی ساده است.

من به قدر کافی انکار کرده بودم تا باور کنم که از پس آن برآمدم. هیچ کس بعد از آن شب از کتی حرفی به میان نیاورد. یک ماه یا بیشتر می‌گذشت، که به دانشگاه کرنل در نیویورک رفته بودم، و مادرم بدون اطلاع قبلی به دیدنم آمد. آن روز مادر و پدرم از فیلادلفیا تا نیویورک با ماشین آمده بودند و از لحظه‌ای که در را باز کردم مادرم آن حرف‌ها و کلمات دردناک را نثارم کرد. او همچنان فریاد می‌زد و من سعی می‌کردم از آپارتمان بیرون ببرمش. صدای مادرم آن قدر بلند بود که همسایه‌ها آمده بودند ببینند من کمکی می‌خواهم یا نه.

مادرم را از ساختمان آپارتمانم بیرون آوردم و بردم تو ماشین پیش پدرم. پدرم تو ماشین نشسته بود سرش را پایین انداخته بود و هیچ حرفی نمی‌زد. من غافلگیر شده بودم چون احساسات مادرم به‌قدرت در این حد طغیان می‌کرد و این اوضاع را برای همه ما بی‌ثبات‌تر می‌کرد.

وقتی برای تعطیلات تابستانی بعد از ماه‌ها به خانه کودکی خود بازگشتم، مادرم طوری رفتار می‌کرد که انگار من وجود ندارم، انگار می‌توانست کاملاً از من رد شود چون کلاً من را نمی‌دید و من مثل یک شیخ برایش نامرئی شده بودم. اگر در راهرو از کنار هم رد می‌شدیم او سرش را بالا می‌گرفت و به‌سوی دیگری نگاه می‌کرد. پدرم را هم به این بازی کشانده بود، اگرچه او هنوز با من

صحبت می‌کرد. من در کودکی از این منش مادرم آسیب دیده بودم. احساس می‌کردم خیلی بی‌ارزشم و خیلی دوست نداشتمی‌ام. من وجود نداشتم. وقتی که از چیزی خیلی می‌ترسیدم، تبدیل به علائم جسمانی می‌شد و این به نوعی تسکین بود. این روالی بود که من در تمام زندگی تکرار می‌کردم. این روش من برای محافظت از خودم بود.

مادرم تا مدت‌ها از من کناره‌گیری می‌کرد و به من محل نمی‌گذاشت، تا اینکه یک‌روز به‌طور غیرمنتظره‌ای مادرم سر صحبت را دوباره با من باز کرد و طوری رفتار کرد که انگار هیچ چیزی تا به حال بین ما اتفاق نیفتاده است. ما دیگر هیچ‌وقت درباره گرایش جنسی من صحبتی نکردیم و او دوستان من را به‌طور کامل پذیرفت به‌گونه‌ای که گویی هیچ موضوع غیر معمولی در میان نیست. و ما دیگر در آن مورد صحبتی نکردیم. پس از سال‌ها سرکوب حالا بدنش برای اولین بار تمام احساساتش را بیرون ریخته بود و یک برون‌ریزی عاطفی بزرگ و ویرانگر اتفاق افتاده بود. وقتی اوضاع آرام شد و گردو خاکی که به‌پا کرده بود فرونشست باورش نمی‌شد توانسته چنین کاری کند و احساساتش را به زبان آورده است.

در بزرگسالی وقتی که وارد رابطه عاشقانه‌ای می‌شدم یا از رابطه‌ای خارج می‌شدم مدام احساس می‌کردم عواملی باعث می‌شود من به سمت آن رابطه کشیده شوم و از طرف دیگر دلم می‌خواست کنار بکشم و خودم را دائماً در حالتی از فشار و واکنش‌پذیری احساسی می‌دیدم. اغلب با کسانی ارتباط برقرار می‌کردم که بتوانم فاصله عاطفی‌ام را ازشان حفظ کنم یا اینکه حتی تبادل عاطفه در رابطه در میان نباشد. اما وقتی پیش رفتم احساس کردم نیازهای عاطفی و تمایل عمیق به تعامل و ارتباط برقرار کردن برآورده نمی‌شود پس واکنش من این بود که بیش از حد تماس می‌گرفتم یا پیام می‌دادم، موقع عصبانیت خشم فوران می‌کرد و جنجال راه می‌انداختم.

اگر سرانجام واکنش احساسی‌ای را که مشتاقش بودم دریافت می‌کردم عقب می‌کشیدم و فاصله می‌گرفتم، احساس درماندگی می‌کردم، دوباره همان شبحی می‌شدم که در کودکی به من القا شده بود. وقتی ناگزیر رابطه‌مان بهم می‌خورد من آن‌ها را سرزنش می‌کردم. با نگاهی به گذشته می‌شد فهمید واقعیت این است که من در الگوهای مشروطی که آموخته بودم گیر افتاده‌ام و از آن‌ها به‌عنوان راهی برای مقابله با مشکلات یا مدیریت و کنترل آشفتگی درونی‌ام استفاده می‌کنم.

در سال ۱۹۸۴، دو روان‌شناس پیشگام، استاد مجرب دانشگاه برکلی ریچارد لازاروس و پروفیسور سوزان فولکمن استاد دانشگاه سان‌فرانسیسکو، که در حوزه هیجان و استرس پژوهش می‌کردند،

نظریهٔ راهبردهای مقابله‌ای را ارائه دادند و تعریفی از آن به‌عنوان «تلاش‌های رفتاری و شناختی که به‌طور مداوم در حال تغییرند تا از عهدهٔ خواسته‌های خاص بیرونی یا درونی شخص که ورای منابع و توان وی ارزیابی می‌شوند برآیند» ارائه کردند. به‌عبارت‌دیگر، مقابله یک راهبرد آموخته‌شده به‌منظور مدیریت و روشی برای کنارآمدن با ناراحتی‌های عمیقی است که در جسم و روح فرد وجود دارد و موجب استرس می‌شود.

لازاروس و فولکمن راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و ناسازگارانه را تعیین کردند. راهبردهای سازگارانه اقداماتی هستند که به ما کمک می‌کنند احساس امنیت از دست‌رفتهٔ خویش را بازگردانیم مثل مواجههٔ مستقیم با یک مشکل یا تغییر افکار منفی. نکتهٔ اصلی فعال بودن است؛ مقابلهٔ سازگارانه نیازمند تلاش و پذیرش آگاهانهٔ مشکل است. وقتی که ما راهبردهای سازگارانه و روش‌های استفاده از آن‌ها را نیاموخته‌ایم و الگویی برای یادگیری نداشته‌ایم استفاده از آن‌ها برای ما دشوار است.

راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه اغلب از طریق والدین زمانی که می‌خواهند از طریق حواس‌پرتی و گذر از موضوع ناراحت‌کننده‌هایی پیدا کنند (مثل همان کاری که من کردم: نوشیدن الکل در عروسی) یا از ابزار احساسات در برابر مسئله بگریزند (مثل وقتی که جدا شدم) به ما آموزش داده می‌شود. هر یک از این اقدامات برای رفع ناراحتی‌هایمان موجب می‌شود از خویشتن حقیقی و اصیل خویش دور شویم.

نحوه برخورد ما با گرفتاری‌ها ارتباط چندانی با موضوع آن ندارد و بیشتر ما براساس راهبردهای مقابله‌ای شرطی شده‌ای که آموخته‌ایم با استرس برخورد می‌کنیم.

بگذارید درباره دو نفری که هر دو به یک اندازه استرس بالایی در عملکردشان براساس شغل خود دارند صحبت کنیم. سونیا در برابر استرسش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه را به کار می‌گیرد: به‌طور منظم به باشگاه می‌رود تا بتواند استرسش را در مجرای فعالیت ورزشی مهار کند یا با صمیمی‌ترین دوستش تماس می‌گیرد تا بتواند از حمایتش بهره‌مند بشود. مایکل هم مثل سونیا تحت فشار مشابهی قرار دارد و به جایش سعی می‌کند از واقعیت فرار کند. اگرچه در لحظه احساس می‌کند حالش بهتر است، اما وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شود احساس می‌کند تمرکز لازم را ندارد و همه چیز تیره‌وتار است و احساس بدبختی می‌کند. حالا دیگر به استرسش احساس شرمندگی و رسوایی هم اضافه شده و چرخه راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه ادامه پیدا می‌کند.

من بسیاری از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه را در کارهای بالینی خود ملاحظه کرده‌ام. برخی از رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از

- **مردم راضی کن:** هنگامی که تقاضا و درخواست کسی را برآورده می‌کنید استرس موقتاً از بین می‌رود.

- **خشم و عصبانیت:** اگر بتوانید احساساتتان را سر دیگران خالی می‌کنید و از شرش رها می‌شوید.

- **کناره‌گیری:** وقتی در طول اتفاق استرس‌آور از جسم خودتان فاصله می‌گیرید و بنابراین در آن لحظه خودتان را به غفلت می‌زنید و آسیبی که به شما وارد شده است را تجربه نمی‌کنید. تفکیک خود و کناره‌گیری کردن در رابطه جنسی ممکن است خودش را نشان بدهد و با کسی که واقعاً به او علاقه‌ای نداریم وارد رابطه شویم و بدون اینکه به خودمان توجه داشته باشیم خودمان را صرفاً به خاطر خوشایند طرف مقابل در اختیارش قرار بدهیم و خودمان را نادیده بگیریم.



همه این راهبردهای مقابله‌ای به ما کمک می‌کند تا ضربه‌ای را که در گذشته خورده‌ایم فراموش کنیم و از آن فاصله بگیریم تا درد و رنج ناشی از ضربه را فوراً فروبشانیم. این راهبردها مانع از مواجهه ما با خواسته‌ها و نیازهای جسمی، احساسی و روحی می‌شوند. وقتی مدام نیازهایمان را نادیده بگیریم و برآورده نکنیم ازهم‌گسیختگی و درد و رنجمان بیشتر می‌شود. جلوگیری و سدکردن راه خود منجر به خیانت به خود (یعنی زیر پا گذاشتن خود) می‌شود. این چرخه معیوبی است که به راحتی گرفتار آن می‌شویم. دور باطلی از آسیب‌های حل‌نشده، تکرار رفتارها و راهبردهای ناسازگارانه، نپذیرفتن و انکار مداوم خود به درد اجازه می‌دهد در ذهن و جسم ما جا خوش کند و در نهایت زمینه‌ساز بیماری شود.

### پتانسیل تغییر

همه ما ضربه‌های حل‌نشده‌ای را به دوش می‌کشیم. همان‌طور که دیدیم، لزوماً شدت ضربه‌ها تعیین‌کننده نیست و پاسخ ما به آن رویدادهای آسیب‌زننده است که ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. تاب‌آوری و کنار آمدن با رویدادهای آسیب‌زا از طریق شرطی‌شدن آموخته می‌شود؛ اگر در کودکی از والدین خود نیاموخته باشیم و والدین الگوی مناسبی در این زمینه نبوده باشند در بزرگسالی ممکن است هرگز یاد نگیریم. وقتی ما برای حل مسئله و برطرف کردن آسیب‌ها گام برمی‌داریم، مقاوم‌تر می‌شویم و بیشتر ایستادگی خواهیم کرد. درحقیقت چنین تجربه‌هایی همچون کاتالیزور، تغییر و تحول ژرفی را در وجود ما به سرعت پیش خواهند برد.

زمانی که من اطلاعات مربوط به آسیب (تروما) را در صفحات مجازی‌ام با کسانی در میان گذاشتم که در مسیر بهبودی و خودالتیام‌بخشی مرا دنبال می‌کردند، بازخوردهای زیادی از مردم گرفتم که از من سؤال می‌کردند: «شما می‌گویید که همه افراد یک جایی در زندگی ضربه خورده‌اند و آسیب‌دیده هستند؟» یا مثلاً «چطور می‌توانم کاری کنم به فرزندم آسیبی وارد نشود؟» نکته اینجاست: آسیب بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. اولین تجربه ما در این زمینه یعنی تولد یک ضربه است و احتمالاً مادر و کودک هر دو با تروما (آسیب) دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اینکه ما آسیب را تجربه می‌کنیم لزوماً به این معنا نیست زندگی رنج‌آور و بیماری برای ما مقدر شده است. لزومی ندارد الگوهایی را تکرار کنیم که زندگی اولیه ما را شکل داده‌اند. وقتی اقدامی می‌کنیم و کاری انجام می‌دهیم می‌توانیم تغییر کنیم، پیش برویم، بهبودی و التیام را تجربه کنیم.

تروما ممکن است فراگیر و همگانی باشد، اما درعین حال تجربه‌ای فردی است که کلیت وجود فرد

(سیستم عصبی، سیستم ایمنی، قسمت‌های مختلف بدن) به شکل منحصربه‌فردی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. قدم اول برای التیام و بهبودی ذهن و بدن شناسایی آسیب‌های حل‌نشده‌ای است که به‌دوش می‌کشید. قدم بعدی این است که اثرات بلندمدت تروما را روی خودتان بشناسید و بفهمید که راهبردهای مقابله‌ای آموخته‌شده چگونه شما را گرفتار کرده‌اند.

### **این کار را انجام دهید: زخم‌های کودکی خود را بشناسید**

برای آگاهی از زخم‌های شخصی دوران کودکی یا احساسات سرکوب‌شده‌تان زمانی اختصاص دهید و به مواردی که در زیر از شما خواسته شده است فکر کنید و آن‌ها را بنویسید. شما نیاز دارید تجربیاتی که وجود شما را تسخیر کرده‌اند بپذیرید. بسیاری از افرادی که آسیب‌های حل‌نشده در وجودشان جا خوش کرده است، مثل خود من خاطرات زیادی به یاد ندارند و برایشان مشکل است که به بعضی از این سؤالات پاسخ دهند. هرچه به ذهنتان می‌آید بیرون بریزید.

## داشتن والدینی که واقعیت شما را انکار می کنند

زمانی را در دوران کودکی به خاطر بیاورید که با یک فکر، احساس یا تجربه به سراغ والدینتان رفته‌اید و آن‌ها با بی‌اهمیتی پاسخ می‌دهند. برای مثال پاسخ آن‌ها ممکن است چیزی شبیه این موارد باشد: «موضوع آن‌طور که تو فکر می‌کنی نبوده است»، «این مسئله مهمی نیست»، «فراموش کن و بهش فکر نکن». حالا سعی کنید با کودک درونتان ارتباط برقرار کنید، زمانی را با او سپری کنید تا ببینید وقتی که والدینتان این‌طور جواب شما را می‌دادند چه احساسی داشتید. برای اینکه به شما کمک بشود که تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارات پیش‌نویس اینجا استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

در دوران کودکی وقتی والدینم احساس می‌کردم

## داشتن والدینی که شما را نمی‌بینند و نمی‌شنوند

زمان کودکی‌تان را به یاد آورید، زمانی که نیاز داشتید والدینتان شما را تأیید کنند و به نظر می‌رسید آن‌ها توجهی ندارند یا سرشان شلوغ است یا به هر دلیلی احساس می‌کردید به شما توجه نشده و تصدیق نشده‌اید. وقت بگذارید و درباره موقعیتی که منجر شد احساس کنید دیده یا شنیده نشده‌اید بنویسید. تأمل کنید و درباره روش‌هایی که به کار می‌گرفتید تا توجه آن‌ها را به خودتان بازگردانید بنویسید. در چنین موقعیتی شما «کاری انجام می‌دادید؟»، «اقدامی می‌کردید» یا «کنار می‌کشیدید؟» برای اینکه به شما کمک شود که تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارات پیش‌نویس استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

در دوران کودکی وقتی والدینم احساس می‌کردم من برای اینکه از پس این موقعیت بربیایم

## داشتن والدینی که می‌خواهند خواسته‌ها و آرزوهایشان را به شما القا کنند

زمانی را در دوران کودکی به یاد آورید که درباره هویت و شخصیتتان و اینکه چه کسی هستید یا چه کسی نیستید با شما صحبت می‌کردند. والدینتان با شما در این باره حرف می‌زدند؟ مثلاً اینکه «تو مثل مادرت حساسی» یا «اگر می‌خواهی خانواده‌ات به تو افتخار کنند باید این مسیر را دنبال کنی؟» آیا شما هم مثل والدینتان برای آن اهداف انگیزه داشتید و به آن احساس تعهد می‌کردید یا فقط برای اینکه والدینتان را راضی و خوشحال نگه دارید آن اهداف را دنبال می‌کردید؟ وقت بگذارید و پیام‌های متفاوتی که ممکن است درباره خود دریافت کرده باشید، و همچنین درباره شیوه‌های مختلفی بنویسید که ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر خواسته‌ها و آرزوهای

والدین خود قرار گرفته باشید.» برای اینکه به شما کمک شود که تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارات پیش‌نویس استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

در دوران کودکی‌ام...

این پیام‌ها را به من می‌دادند

من می‌دانستم والدینم آرزو داشتند من

**داشتن والدینی که حد و مرزها را مشخص نمی‌کنند**

وقت بگذارید به تجربه‌های کودکی‌تان برگردید و به محدودیت‌ها بیندیشید و خط قرمزهای به‌خصوص خانواده‌تان و مواردی که آن را زیرپا گذاشتید. چه نوع محدودیت‌هایی در خانواده شما وجود داشت (یا چه مواردی بود که حدودی برای آن تعیین نشده بود؟) برای اینکه به شما کمک شود که تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارات پیش‌نویس استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

در دوران کودکی شما...

آیا احساس آزادی می‌کردید که «نه» بگویید؟ یا والدینتان شما را وادار می‌کردند به شیوه خاصی رفتار کنید؟

آیا والدینتان محدودیت‌های مشخصی درباره زمان، انرژی و مواردی که در تعامل و معاشرت با دیگران صرف می‌کردید وضع کرده بودند؟

والدینتان به حریم شخصی شما احترام می‌گذاشتند یا به آن ورود می‌کردند و مثلاً دفتر خاطرات شما را می‌خواندند یا به تماس‌های شما مخفیانه گوش می‌دادند یا هر نوع رفتار مخفیانه دیگری که سراز کار شما دریاورند؟

آیا والدینتان به شما اجازه می‌دادند با افرادی که خودشان علاقه‌ای به آن‌ها نداشتند تعامل یا گفت‌وگویی داشته باشید یا با چنین فردی چیز مشترکی را تجربه کنید؟

**داشتن والدینی که بیش از حد بر روی ظاهر تمرکز می‌کنند**

در دوران کودکی بسیاری از ما پیام‌های مستقیم و غیرمستقیمی درباره ظاهر خود دریافت می‌کردیم. پدر و مادرها حتی ممکن است درباره جنبه‌های خاصی از ظاهر شما مستقیماً هم

اظهار نظر کرده باشند مثل اینکه «دیگه باید موهات رو کوتاه کنی»، «چقدر رونهات درشت شده»، «واقعاً فکر کردی این ایده خوبی که داری؟» یا «اگر چنین لباس‌هایی نمی‌پوشیدی خیلی بهتر به نظر می‌رسید.» گاهی اوقات چنین اظهاراتی ممکن است متوجه دیگران نیز باشد. درباره ظاهر دیگران نظر می‌دادند و ویژگی‌های مثبت و منفی ظاهری آن‌ها را به بحث می‌گذاشتند. توجه والدین به ویژگی‌های ظاهری و نحوه توجهشان به خودآرایی الگوی باورها و ارزش‌گذاری‌های شما بوده است.

برای اینکه به شما کمک بشود تا تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارات پیش‌نویس استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

چه پیام‌هایی درباره ظاهرتان دریافت می‌کردید؟

**داشتن والدینی که نمی‌توانند هیجان‌ات خود را تنظیم کنند**

پردازش و تنظیم هیجان‌ات از جمله مهم‌ترین مواردی هستند که روی سلامت هیجانی شما تأثیر می‌گذارند. در دوران کودکی شما با مشاهده نحوه رفتار والدین خود تنظیم هیجانی را از طریق مشاهده نحوه ابراز احساسات (بروز یا خودداری) والدین یا واکنش آن‌ها به ابراز احساسات یاد می‌گیرید. مدتی را صرف تفکر درباره نحوه کنترل احساسات خود در دوران کودکی کنید. برای اینکه به شما کمک بشود که تأمل کنید و آزادانه احساسش کنید می‌توانید از این عبارت‌های پیش‌نویس استفاده کنید و براساس تجربیات شخصی خود کاملش کنید.

وقتی احساسات والدینتان (مثلاً احساس عصبانیت یا ناراحتی) غلیان می‌کرد چطور برخورد می‌کردند؟ برای مثال آیا آن‌ها درها را می‌کوبیدند، احساساتشان را برون‌ریزی می‌کردند، فریاد می‌زدند یا سکوت پیشه می‌کردند و به خاموشی و آرامی ادامه می‌دادند؟

والدین شما راهبردهای مقابله خاصی داشتند و برای کنار آمدن با مسائل روش خاصی را در پیش می‌گرفتند؟ برای مثال آیا آن‌ها بیش‌ازحد هنگام خرید و لخرجی می‌کردند، از مواد مخدر استفاده می‌کردند، از همه یا بخشی از احساساتشان به‌طور کامل اجتناب می‌کردند؟

وقتی احساسات والدینتان غلیان می‌کرد، با شما یا کسانی که در اطرافشان بودند چگونه برخوردی داشتند؟ مثلاً متوسل می‌شدند به برچسب‌زدن، سرزنش کردن، خجالت‌دادن دیگران یا سکوت می‌کردند و خاموشی برمی‌گزیدند؟

بعد از غلیان احساسات والدینتان، بعد از اینکه اوضاع آرام شد آیا زمانی را اختصاص می‌دادند به اینکه به شما توضیح بدهند چه اتفاقی افتاده و حالا شما چطور می‌توانید به احساساتتان پیرامون آن موضوع پردازید؟

در دوران کودکی دربارهٔ احساساتم به‌طور کلی یا احساسم پیرامون مسائل خاصی این پیام‌ها را دریافت می‌کردم:

شهر کتاب (nbookcity.com)

#### ۴. آسیب (ترومای) جسمانی

نقطه عطف زندگی من، حداقل از نظر فیزیکی، روزی بود که بیهوش شدم و از حال رفتم. من سال‌ها سابقه علائم مختلف و اختلال در سیستم بدنی داشتم. و درست مثل ماریچج تکراری و بی‌ثمری بود که پس از درمان و رفع موفقیت‌آمیز مشکل اول همان مشکل صرفاً در جایی دیگر یا به شکل دیگری بروز می‌کرد. اما من سعی می‌کردم هر مشکلم را به‌صورت جداگانه در هنگام بروز علائم ناراحت‌کننده برطرف کنم. فکر می‌کردم مشکل گسستگی و انفکاک مربوط به شخصیتم است. من خاطرات بدی از گذشته دارم. خودم را این‌طور توجیه می‌کردم که اضطرابم حاصل ژنتیک و موقعیت فعلی زندگی‌ام است: تنها در شهر نیویورک زندگی می‌کنم و مادرم هم که بیمار است! پس نزد یک روانپزشک می‌روم و از او می‌خواهم به من دارویی بدهد که بتوانم این چالش‌ها را پشت سر بگذارم. سردردهایم از نظر ژنتیکی ارثی بودند. مغزم از شدت کار زیاد تحت فشار بود. من اصلاً نمی‌دانستم که چرا این‌قدر یبوست داشتم و چون می‌دانستم مادر و خواهرم هم همین مشکل را دارند پس دیگر خودم را اذیت نکردم که زیاد به آن فکر کنم. درعوض سعی کردم خوددرمانی کنم و شیشه‌شیشه آب آلو می‌خوردم و داروهای متعدد بدون نسخه مصرف می‌کردم. مشکلات فردی زیادی داشتم و سعی می‌کردم بدون مشورت با متخصص درمانش کنم. مشکلاتم در ظاهر به نظرم ربطی به همدیگر نداشتند.

در همان زمان، من از شهر نیویورک به فیلادلفیا نقل مکان کردم و در دوره فوق‌دکتری دانشکده فیلادلفیا در زمینه روانکاوی کار کردم. از وقتی محل سکونت‌م به خانواده‌ام نزدیک‌تر شد بیشتر از سال‌های قبل با آن‌ها دیدار می‌کردم. در آن زمان خودم نیز تحت روانکاوی بودم و یک بار یا گاهی دو بار در هفته با روانکاوام برای بهبود عملکردم به مثابه روانکاو و از بین بردن صدمات ناشی از آسیب‌های فراموش‌شده دوران کودکی ملاقات می‌کردم. من در روند درمان فهمیدم که چگونه فرایند و ساختار خانواده‌ام برای من مشکل‌ساز بوده است. در خانواده من هر چیزی که با جهان بینی آن‌ها هم‌جهت و هم‌خوان نباشد مقبول نبود و سعی می‌کردند جهان و حقایق آن را در چهارچوبی واحد و هماهنگ بگنجانند و درحقیقت در چرخه‌ای از واکنش‌های مبتنی بر ترس و اضطراب زندگی می‌کردند.

مادرم به‌سختی می‌توانست احساسات یا محبتش را بروز دهد که این حالت ناشی از خلأ عاطفی و روحی‌ای بود که والدینش مسبب آن بودند؛ آن‌ها هیچ‌گاه عشق و محبتشان را به او ابراز نکرده

بودند. من متوجه سازوکارهای دفاعی خودم شدم: بی‌تفاوتی، کمال‌گرایی و سردی واکنش‌های مشروطی بودند که از دردهای عمیقی که در وجود مادرم ریشه دوانده بودند به من منتقل شده بود. درک چیزهایی که فهمیده بودم برایم خیلی سخت و ناراحت‌کننده بود. نمی‌توانستم از آن‌ها رها شوم. پس دعا و مراقبه‌هایم با لولی شروع شد، انتخاب من جنجال به‌پاکردن بود، او را از خودم راندم و تحت فشار گذاشتم تا اینکه درنهایت مرا ترک کرد. سال‌ها این رویه را داشتم و وقتی وارد رابطه‌ای عاشقانه می‌شدم وحشت اجتناب‌ناپذیری به سراغم می‌آمد و باعث می‌شد به لحاظ عاطفی خودم را از آن رابطه کنار بکشم و در نتیجه این کناره‌گیری و فاصله‌افتادن موجب می‌شد درمانده و ناامید شوم.

از آن زمان بود که از هوش رفتن‌هایم شروع شد. اولین بار خانه‌آماندا (یکی از دوستان کودکی‌ام) مهمان بودم که این اتفاق افتاد. (این اتفاق در خانه دوستی افتاد که با خاطرات کودکی‌ام عجین شده بود.) یک روز گرم تابستانی بود. او در مجتمع آپارتمانی خود یک استخر داشت که می‌خواست به ما نشان بدهد و زمانیکه ما به سمت آن حرکت کردیم، من احساس ناراحتی کردم. گرمای خورشید را پشت گردنم به‌شدت حس می‌کردم. عرق کرده بودم. ناگهان احساس کردم سرم سبک‌شده و به نظر می‌رسید آسمان می‌چرخد. بسیار خوب، نیکول، فکرهایم را به یاد می‌آوردم. خوب زندگی کن.

چشم باز کردم. لولی و دوستم با نگرانی به من خیره شده بودند. «حالت خوبه؟» لولی از آماندا به عنوان کسی که آموزش کمک‌های اولیه دیده خواست مرا معاینه کند. لولی دیده بود سرم به‌شدت به زمین خورده است و نگران بود، که دچار ضربه مغزی شده باشم و من اصرار داشتم که خوبم، اگرچه کمی احساس سرگیجه و حالت تهوع داشتم.

این اتفاق هم من را به خودم نیاورد! درحالی‌که آن لحظه می‌توانستم به خودم بیایم. ولی من آن اتفاق را یک تصادف یا بدشانسی تلقی کردم. طبق روال همیشگی‌ام سرکار می‌رفتم درحالی‌که احساس آرامش نمی‌کردم و مثل همیشه دلم می‌خواست از همه چیز فاصله بگیرم. بیشتر از پیش متوجه مشکلاتی در نیروی شناختی‌ام می‌شدم. من اغلب برای یافتن کلمات مناسب در تکاپو بودم. در خلال یک جلسه درمانی رشته افکارم پاره شد و بنابراین مدام مجبور شدم برای چندمین بار ساکت بمانم و از مراجع به‌خاطر وقفه‌های پیش‌آمده عذرخواهی کنم.

دفعه بعدی که بیهوش شدم در تعطیلات کریسمس بودیم. تعطیلات آن سال من و لولی کنار



خانواده‌ام بودیم. یک روز من و لولی رفته بودیم خرید. وقتی وارد مغازه ابزارفروشی شدم احساس کردم سرم گیج می‌رود و به این فکر می‌کردم که چقدر زیر نور شدید فروشگاه گرم شده‌است. دوباره دیدم همه کسانی را که اطرافم بودند نگران کرده‌ام. واضح بود که سیستم عصبی من با مشکلی جدی مواجه شده است. بدنم از این طریق داشت فریاد می‌زد که به آن توجه کنم و سرانجام متوجه پیامش شدم.

## آسیب بدن

اگر بگوییم هر مراجعی که با شکایت از نشانه‌های روان‌شناختی به دفتر من می‌آید، از یک‌سری بیماری‌های جسمانی نیز رنج می‌برد اغراق نکرده‌ام. آسیب‌های حل‌نشده در تاروپود وجودمان ریشه می‌دوانند و جزئی از ما می‌شوند.

براساس تجربیات نامطلوب دوران کودکی (ACE)، آسیب‌های وارده زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی از افسردگی و اضطراب گرفته تا حمله قلبی، سرطان، چاقی و سکته مغزی می‌شوند. تحقیقات صراحتاً نشان داده است: کسانی که تجربه آسیب‌های حل‌نشده دارند زودتر مریض می‌شوند و کمتر عمر می‌کنند.

آسیب (تروما) به شکل‌های مختلف و پیچیده‌ای بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نتیجه اختلال در عملکرد بدن معمولاً ایجاد استرس در فرد است. استرس چیزی فراتر از یک حالت روان‌شناختی و ذهنی است و درواقع یک حالت درونی است که ثبات و تعادل جسمی، عاطفی و روانی را با چالش مواجه می‌کند. وقتی مغز احساس می‌کند ما با مانع یا تهدیدی روبه‌رویم که پتانسیل کافی برای نجات از آن موقعیت را نداریم دچار استرس فیزیولوژیکی می‌شود و بنابراین براساس استرس‌هایمان واکنش نشان می‌دهیم (به‌طورکلی وقتی با آسیبی حل‌نشده دست‌وپنجه نرم می‌کنیم واکنش ما تحت‌تأثیر آن اتفاق خواهد بود). دکتر گابور ماته، کارشناس و متخصص اعتیاد و استرس، و نویسنده کتاب‌های زیادی از جمله وقتی بدن می‌گوید نه: هزینه استرس پنهان<sup>۴</sup> این موضوع را «پیوند استرس - بیماری» می‌نامد.

وقتی استرس داریم بدن منابع و نیروهایی را فرامی‌خواند که مسئول حفظ ثبات بدن، ایجاد نشاط، بهزیستی و تعادل‌اند تا از بدن محافظت کنند. استرس اجتناب‌ناپذیر است (حتی تلاش برای اجتناب از استرس خودش استرس‌آور است!). استرس بهنجار بخش طبیعی زندگی است: برای مثال تولد، مرگ، ازدواج، جدایی و ازدست‌دادن شغل - همه این‌ها بخشی از تجربه بشر در زندگی

است. به‌مثابه پاسخ و واکنشی سازگارانه، ما می‌توانیم راهبردهای مقابله‌ای متعددی را به کار بگیریم تا به ما کمک کند به تعادل روان‌شناختی و فیزیولوژیکی اولیه‌مان بازگردیم: مانند جست‌وجوی منابع حمایت‌کننده، یادگیری روش‌هایی برای آرام کردن خود و کمک به تعادل و ثبات سیستم عصبی و رهایی از گرفتاری‌های غالبش. فرایند رهایی از گرفتاری، تنش و استرس‌ها و بازگشت مجدد به تعادل و ثبات اولیه آلوستاز نامیده می‌شود. آلوستاز به ما اجازه می‌دهد ظرفیت بیولوژیکی تاب‌آوری و ایستادگی در برابر مشکلات در ما ایجاد شود و بسط پیدا کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

واکنش بدن به استرس که اغلب به سازوکار جنگ یا گریز مربوط است برای ما آشنا و مأنوس است. جنگ و گریز دو نوع واکنش غریزی و خودکار بدن به استرس است (واکنش سوم تسلیم شدن) است که به زودی درباره‌اش صحبت خواهیم کرد. وقتی ما با تهدیدی روبه‌رو می‌شویم، چه واقعاً تهدیدی وجود داشته باشد و چه اینکه تصور کنیم چیزی ما را تهدید می‌کند، آمیگدال که مسئول تظاهرات هیجانی مانند ترس در مغز است وارد عمل می‌شود. پس از فعال شدن این قسمت از مغز، آمیگدال به قسمت‌های مختلف بدن پیام می‌دهد که مورد حمله قرار گرفته‌ایم و سیستم‌های مختلف بدن را وادار می‌کند تا برای کمک به خود، نجات پیدا کردن و زنده ماندن بسیج شوند.

همان‌طور که استرس بهنجار به رشد و سازگاری تکاملی ما کمک می‌کند، استرس مزمن یعنی استرسی که مداوم و ماندگار است ما را از بین می‌برد و به سیستم بدن ما آسیب می‌رساند. وقتی استرس مزمن داریم نمی‌توانیم به ثبات و تعادل اولیه خودمان بازگردیم زیرا هرگز راهبردهای مقابله‌ای سازگارانهای نیاموخته‌ایم و به کارنگرفته‌ایم و استرس باعث می‌شود برای ایستادگی در مقابل مشکلات و مقابله با آن‌ها به شدت احساس درماندگی کنیم و در نتیجه، بدن سیستم‌های خاصی را بیش از حد فعال یا برخی دیگر را سرکوب می‌کند. در مواردی از استرس مزمن، غدد فوق کلیوی ما مدام کورتیزول و سایر هورمون‌های مربوط به استرس مانند آدرنالین ترشح می‌کند.

استرس همچنین سیستم دفاعی بدن را فعال می‌کند و باعث می‌شود که بدن بیش از حد هوشیار و آماده باشد تا به محض اینکه احساس کند مشکلی پیش آمده وارد عمل شود. سیستم ایمنی ما از همان زمان که در رحم مادر هستیم و در طول زندگی از رفتار و عادت‌های ما اطلاع پیدا می‌کند. وقتی سیگنال‌هایی که سیستم ایمنی ما دریافت می‌کند مدام حاکی از تهدید باشد بنابراین بارها و بارها مواد شیمیایی ترشح خواهد شد و باعث التهاب می‌شوند. این مواد شیمیایی مسبب مشکلات زیادی در بدن مانند بی‌تعادلی و اختلال عملکرد، خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، درد مزمن و سایر بیماری‌ها از بیماری‌های قلبی گرفته تا سرطان خواهد شد.

سیتوکین<sup>33</sup> دسته‌ای از مولکول‌های پروتئینی محلول در آب‌اند که از یاخته‌های گوناگون و بیشتر در پاسخ به یک تحریک ترشح می‌شوند و از جمله مواد شیمیایی هستند که ترشح زیادشان موجب التهاب می‌شود. سیتوکین‌ها سیستم ایمنی بدن را هنگام مواجهه با آسیب یا مهاجمان سمی تحریک می‌کند. آن‌ها مسئول علائم التهابی‌اند، که همه ما در زمان بیماری تجربه کرده‌ایم، مثل تب، تورم، قرمزی، درد و هنگامی که بیش از حد واکنش نشان می‌دهند یا به بدن ما حمله می‌کنند،

نتایج می‌تواند کشنده باشد.

اگر سیستم ایمنی بدن به‌واسطه التهاب‌های شیمیایی مثل سیتوکین‌ها دائماً همراه شود بدن در برابر بیماری‌های واقعی نمی‌تواند پاسخ مناسبی بدهد. درعین‌حال، التهاب سراسر بدن را فرامی‌گیرد و حتی ممکن است مغز را تحت‌تأثیر قرار دهد. تأثیر استرس و آسیب (تروما) بر سیستم ایمنی بدن ما و مغز آن قدر مهم است که دانشمندان اقدامات پژوهشی درباره موضوع جدید ارتباط ذهن و بدن را آغاز کردند و آن را سایکونوروایمیونولوژی<sup>۱۸</sup> نامیده‌اند، این علم به مطالعه برهم‌کنش‌های میان فرایندهای فیزیولوژیک، دستگاه عصبی و دستگاه ایمنی در بدن انسان می‌پردازد. التهاب در مغز به شکل‌های مختلف اختلالات روان‌شناختی و بیماری‌های ذهنی از افسردگی و اضطراب گرفته تا روان‌پریشی کامل شناخته می‌شود.

با توجه به احتمال پیامدهای مخرب، شناسایی واکنش‌های افراطی جنگ یا گریز ضروری است. اگر حرکت و اقدامی نکنید و در این وضعیت گیر کنید سیستم ایمنی شما به فعالیت خودش ادامه می‌دهد و سراسر بدن واکنش‌های التهاب‌آور نشان خواهند داد. دکتر بسل وندرکلک<sup>۱۹</sup> در یادداشت‌هایش درباره بهبودی و التیام مغز، ذهن و بدن نوشته است: «تا زمانی که آسیب (تروما) حل نشده باشد هورمون‌های استرس که بدن برای محافظت از خود ترشح می‌کند در گردش خواهد بود». بدن نیز باید انرژی اضافه‌ای صرف «سرکوب آشفتگی درونی» ناشی از آسیب (تروما) یا فعال کردن واکنش جنگ یا گریز کند که در نتیجه وضعیت ما را بیشتر مختل می‌کند. این ماریچی معیوب است که یک دور فیزیولوژیکی بارها و بارها تکرار می‌شود.

استرس کل سیستم بدن و اندام‌های داخلی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مشکلاتی که افراد مضطرب موازی با استرسی که تجربه می‌کنند با آن مواجه‌اند بیماری‌های مربوط به معده و گوارش است. وقتی ما دچار استرس، ترس یا اضطراب می‌شویم بدن هم برای هضم غذا مشکل پیدا می‌کند و غذا مدت زمانی طولانی در معده می‌ماند، که منجر به یبوست می‌شود یا اینکه معده مدام نیاز به تخلیه پیدا می‌کند، و منجر به سندرم روده تحریک‌پذیر یا اسهال می‌شود. استرس تغذیه و ترکیب میکروبیوم در روده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و دائماً با مغز در ارتباط است (در فصل پنج به تفصیل بحث می‌کنیم و به آن می‌پردازیم). در چنین مواقعی بدن شما مواد مغذی و ضروری را پس می‌زند یا به این دلیل که سریع غذا می‌خورید به اندازه کافی هضم نمی‌شود و قبل از اینکه مواد غذایی مفید جذب شود دفع می‌شود. اختلال در عملکرد دستگاه گوارش باعث بیماری در کل بدن

می‌شود.

بیماری‌های ناشی از استرس به‌خصوص در افراد تحت فشار زیان‌بار است. محیط‌های سرکوب‌کننده آسیب‌های نسبتاً دائمی در افراد مانند واکنش‌های مبتنی بر استرس شامل استرس مزمن و همیشگی ایجاد می‌کنند. جای تعجب نیست که شواهد پژوهشی حاکی از ارتباط بین فشار روحی و نرخ بالای بیماری‌های جسمی و ناراحتی‌های روان‌شناختی است. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی و اضطراب در میان سیاه‌پوستان، بومی‌ها و رنگین‌پوست‌ها (BIPOC) رایج‌تر است و احتمال ابتلا به فشار خون بالا، کلسیفیکاسیون، درد کمر و سرطان در این افراد بیشتر است. در یک مطالعه همه‌گیرشناسی، گروهی از زنان سیاه‌پوست پس از تکمیل فرم نظرسنجی درباره میزان تبعیض در زندگی روزمره خود به مدت شش سال تحت مطالعات پیگیرانه قرار گرفتند. مطالعات پیگیرانه نشان داد کسانی که در این نظرسنجی تجربه‌های تبعیض‌آمیز بیشتری گزارش کرده‌اند از افرادی که تجربه‌های تبعیض‌آمیز کمتری داشته‌اند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. خوشبختانه مطالعات زیادی در این زمینه انجام شده است. کتاب‌هایی که به نظرم مطالعه آن‌ها ضروری است در قسمت کتاب‌های پیشنهادی برای مطالعه بیشتر معرفی کرده‌ام. در مجموع همه مطالعات این واقعیت را تأیید می‌کنند: نژادپرستی، تعصب و اعتقادات متعصبانه راه خودشان را در بدن پیدا می‌کنند و سیستم بدن را از طریق روش‌های بنیانی و مخربی تغییر می‌دهند که آثارش از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. آثار نژادپرستی در عمق وجود انسان‌ها و در رگ‌وبپی‌شان ریشه می‌دواند.

### مقدمه‌ای بر نظریه پل‌ی و گال

همان‌طور که دیدیم آسیب‌های حل‌نشده‌ای، که راهبردهای مقابله‌ای کارآمدی در برابر آن‌ها به کار نگرفته باشیم، از نظر فیزیولوژیکی بر بدن تأثیر می‌گذارند. استرس واقعیت شما را دگرگون می‌کند. هیچ بخشی از وجود شما باقی نمی‌ماند که تحت تأثیر استرس دگرگون نشده باشد. بوی علف‌های تازه چیده شده ممکن است شما را به آسیبی در دوران کودکی منتقل کند. چهره یک غریبه ممکن است بدون هیچ دلیلی در شما احساس دفاعی یا ترس ایجاد کند. هر نشانه‌ای مانند صدای یک برنامه تلویزیونی و... ممکن است شما را به دوران کودکی‌تان ببرد و ناگهان احساس کنید معده‌تان درد می‌کند یا ناراحتی معده دارید. اگر شما یک رنگین‌پوست (BIPOC) در آمریکا باشید، وقتی در خیابان قدم می‌زنید یا اخبار مربوط به اعمال خشونت علیه افرادی را که ظاهری شبیه به شما

دارند، می‌بینید، این مشاهده به راحتی موجب شود واکنشی داشته باشید مشابه زمانی که آسیبی (تروما) را تجربه کرده‌اید. بعضی از شما ممکن است هیچ وقت احساس امنیت نکنید و همیشه احساس کنید دنیا روی سر شما خراب خواهد شد.

چند سال بعد از نقل مکانم به فیلادلفیا، و در طول مدتی که دچار آن غش کردن‌های ناگهانی می‌شدم فهمیدم با اینکه استرس ندارم ولی هنوز گیجم که چرا این طوری می‌شود و بیهوش می‌شوم. به نظرم می‌آمد هیچ استرسی ندارم که بخواند این طور من را از پا بیندازد و این قدر تهدیدکننده باشد. پس چرا بدن من مثل موقعیتی که عاملی تهدیدکننده وجود دارد عکس العمل نشان می‌دهد در حالی که در آن لحظه تهدیدی وجود ندارد؟

بعداً وقتی درباره اش جست‌وجو و مطالعه کردم با نظریه متخصص روان‌پزشکی استفان پورژر<sup>۱۲</sup> آشنا شدم، که با طرح نظریه پلی‌وگال<sup>۱۳</sup> انقلابی در دیدگاه روان‌پزشکی به آسیب (تروما) و پاسخ‌های فیزیولوژیک در زمان استرس به پا کرد، و من متوجه شدم که چرا با اینکه در ظاهر دلیلی وجود ندارد من بیهوش می‌شوم و از حال می‌روم. این نظریه کمک کرد بفهمم که آسیب (تروما) چگونه در بدن ما ریشه می‌دواند و دنیای ما را شکل می‌دهد.

واژه پلی‌وگال به عصب واگ اشاره دارد که ساختار مغز را به عملکرد گوارش متصل می‌کند. عصب واگ انشعاب‌های متعددی از فیبرهای حسی دارد که در سراسر بدن از ساقه مغز تا قلب، ریه‌ها، دستگاه تناسلی و هر قسمت دیگری از بدن که نام ببرید در جریان است و همه اندام‌های اصلی را به مغز متصل می‌کند. ساختار و عملکرد اعصاب مغز به ما کمک می‌کند متوجه علت واکنش‌های سریع‌السیر بدن در هنگام مواجهه با استرس شویم: چرا وقتی نامزد سابقمان را می‌بینیم قلبمان می‌تپد، چرا احساس وحشت باعث می‌شود دچار تنگی نفس شویم و چرا من به طور ناگهانی غش می‌کنم یا از حال می‌روم.

وقتی در حالت ثبات و تعادلیم عصب واگ بی‌وقفه فعالیت می‌کند، ما را آرام و گشاده‌رو نگه می‌دارد و به ما کمک می‌کند تا اجتماعی‌ترین حالت ممکن خود را داشته باشیم. زمانی که عصب وارد سیستم دفاعی خود شود و فعالیت کند، واکنش‌های جنگ یا گریز تقریباً بلافاصله بروز می‌کنند.

### تعامل اجتماعی

بیشتر افرادی که من درمان می‌کنم دائماً در حالت جنگ یا گریز قرار دارند. این پاسخ در هنگام استرس عملکردی خودکار از جانب دستگاه عصبی خودمختار است؛ بخشی از سیستم عصبی که به‌طور غیرارادی کارکرد اعضای بدن از جمله قلب، تنفس و گوارش را تغییر می‌دهد.

سیستم عصبی خودکار منابع بدن را به‌طرز صحیحی به فرایندهای مختلف تخصیص می‌دهد. سیستم خودکار عصبی دائماً نشانه‌ها و سرنخ‌های محیط را بررسی و تصویربرداری می‌کند: آیا باید اینجا مراقب باشم و حواسم را جمع کنم؟ آیا این وضعیت خطرناک است؟ این شخص دوست من است یا دشمن؟ آیا من برای مقابله با هرگونه تهدیدی مجهز و به‌اندازه کافی نیرومندم؟ سیستم خودکار با استفاده از ادراک عصبی چیزی که ما به آن «حس ششم» می‌گوییم و خارج از آگاهی هشیار ماست محیط پیرامونی را ارزیابی می‌کند و مردم، مکان‌ها و چیزها را به دو نوع برداشت امن یا ناامن تفکیک می‌کند.

وقتی سیستم عصبی خودکار وضعیتی را ایمن تلقی کند، واگ‌های عصبی به بدن پیام می‌دهد که آرام بماند و استراحت کند. در این هنگام سیستم عصب پاراسمپاتیکی وارد فاز استراحت و هضم می‌شود.

واگ‌های عصبی سیگنال‌هایی را به قلب می‌فرستند تا آرام به تپیدنش ادامه دهد. سیستم هاضمه عملکرد بهتری پیدا می‌کند و مواد مغذی را به‌درستی به بدن می‌رساند. ریه‌های ما منبسط می‌شود و اکسیژن بیشتری دریافت می‌کند. در این حالت آرام و عاری از تنش، وارد فازی می‌شویم که تعامل و معاشرت اجتماعی نامیده می‌شود که در این حالت ما با احساس امنیت و اطمینان خاطر قادر خواهیم بود با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

وقتی در فاز تعامل و معاشرت اجتماعی هستیم به نظر می‌آید جذاب‌تر و دوستانه‌تر رفتار می‌کنیم. لبخندهای ما واقعی‌تر به نظر می‌رسند (عصب واگ به ماهیچه‌های صورت متصل می‌شوند) و صدای ما آهنگین و دوستانه به نظر می‌رسد (عصب واگ به حنجره یا بخش مربوط به صدای ما نیز

متصل می‌شود). شنوایی ما بهبود می‌یابد، زیرا عصب واگ به ماهیچه‌های گوش میانی نیز متصل می‌شود، که باعث می‌شود تا بهتر بتوانیم صداهای آرام و دوستانه انسان‌ها را بشنویم. حتی غدد بزاقی ما فعال‌تر می‌شوند و در مجموع بهتر می‌توانیم با دنیا ارتباط برقرار کنیم.

هنگامی که ما در حالت پاراسمپاتیک قرار داریم، منابع ما در مغز به عملکردهای اجرایی سطح بالاتر مانند برنامه‌ریزی برای آینده، خودآنگیزشی، حل مسئله و تنظیم هیجان اختصاص پیدا می‌کند. و حالا که انرژی ما صرف تلاش برای زنده ماندن و بقا نشده است دستمان آزاد است که خود واقعی‌مان باشیم. در این حالت است که می‌توانیم بازی کنیم، شاد باشیم، لذت ببریم، عشق و شفقت بورزیم. من به این وضعیت که انعطاف‌پذیر، گشاده، آرام، مسالمت‌جو و کنجکاو هستیم «مغز یادگیرنده» می‌گویم و همه این موارد برای دستیابی به نقاط عطف در رشد عصبی و رفتاری در دوران کودکی اهمیت دارند. ما به احتمال زیاد اشتباهاتی می‌کنیم و از آن‌ها درس می‌گیریم. وقتی زمین می‌خوریم به احتمال زیاد بلند می‌شویم.

### جنگ یا گریز

وقتی احساس خطر می‌کنیم، بدن ما وارد فاز فعالیت می‌شود و پاسخ جنگ یا گریز را سیستم سمپاتیک صادر می‌کند و قطب مخالف آن پاراسمپاتیک است.

در حالت فعالیت، عصب واگ سیگنال‌هایی مبتنی بر طلب کمک به سیستم عصبی سمپاتیک ارسال می‌کند که باعث می‌شود قلب ما قوی‌تر و سریع‌تر بزند و عکس‌العمل ما در برابر استرس باعث افزایش کورتیزول در غدد فوق‌کلیوی می‌شود، دمای بدن افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود عرق کنیم.

در این حالت برانگیختگی، ما به معنای واقعی کلمه جهان را متفاوت تجربه می‌کنیم. درد خودش را نشان نمی‌دهد. ما روی صداهای بلندتر و ناراحت‌کننده تمرکز می‌کنیم. بوهای خیلی ملایم را حس نمی‌کنیم. و چهره ما هم در فاز فعالیت متفاوت به نظر می‌رسد. چین‌وچروک ابروهایمان حاکی از نگرانی یا تفکر است. شانه‌های ما قوز کرده و موضع دفاعی به خودمان می‌گیریم. در موضع دفاعی لحن صدای ما حالتی غیرطبیعی و حاکی از استرس دارد. ماهیچه‌های گوش میانی مسدود می‌شوند و ناگهان ما فقط فرکانس‌های بالا یا پایین را دریافت می‌کنیم (صداهای میانی بین فرکانس‌های بالا یا پایین را دریافت نمی‌کنیم). همه چیز از منظر تهدیدهای احتمالی فیلتر می‌شود: یک چهره خنثی خصمانه به نظر می‌رسد. چهره ترسیده عصبانی به نظر می‌آید. چهره دوستانه



مشکوک به نظر می‌رسد. بدن ما خود را برای نبرد آماده می‌کند، تحولی ضروری که ما از اجدادمان به ارث برده‌ایم. این یک عکس‌العمل سازگارانه ذاتی است که ما آموخته‌ایم در مواقع ضروری که با تهدیدهایی مثل حیوانات وحشی، قحطی و جنگ روبه‌رویم واکنش نشان دهیم. همه این عکس‌العمل‌ها در مواقعی که با تهدید روبه‌رو می‌شویم کمک‌کننده خواهد بود. این عکس‌العمل‌های نافذ و نیرومند در طول روز و زندگی روزانه شما اتفاق می‌افتد برای مثال: وقتی پیامکی از رئیس خود دریافت می‌کنید یا زمانی که قرار است در موعد مقرر مسئولیتی را انجام دهید ولی کامپیوترتان خراب می‌شود.

علاوه بر تمام مسائل حوزه سلامت، که با استرس مزمن مرتبط است، افرادی که سیستم سمپاتیک در آنها بیشتر فعال می‌کند (که به عنوان ضعف فعالیت سیستم عصبی شناخته می‌شود) با مسائل نگران‌کننده دست به‌گریبان‌اند رایج‌ترین الگوهای عاطفی و ارتباطی عبارت‌اند از:

- فقدان تاب‌آوری عاطفی

- ناتوانی در ایجاد ارتباطات معنادار

- مشکل در تمرکز کردن

- مشکل در انجام وظایف شناختی با عملکرد بالاتر، مانند برنامه‌ریزی برای آینده

- مشکل در به تعویق انداختن ارضای نیازها

توجه به این نکته ضروری است که ما به‌طور کاملاً ناخودآگاه وارد حالت جنگ یا گریز می‌شویم. واکنش بدن ما به تهدید غریزی و غیرارادی است. ما نمی‌توانیم کسی را که در حین گفت‌وگو احساس می‌کند مورد حمله قرار گرفته و بنابراین، با عصبانیت پاسخ می‌دهد یا کسی را که در حین کار اضطراب زیادی دارد ملامت کنیم.

### تسلیم شدن

دو واکنش رایج در برابر استرس - جنگ و گریز - روایتگر کاملی نیست برای توصیف رفتار افراد در موقعیتی که تهدید می‌شوند یا مورد حمله قرار می‌گیرند. همان‌طور که دکتر پوررز در مقاله مشهورش درباره نظریه چندواگی، سال ۱۹۹۰، اشاره کرده است حالت سومی نیز در چنین شرایطی وجود دارد و آن حالت تسلیم است.

عصب واگ ما دو مسیر پیش‌رویش قرار دارد: یکی فعال‌سازی اجتماعی و تعامل اجتماعی است، که در این مسیر میلینه شده است، به این معنی که با یک لایه چربی پوشانده شده است تا سریع‌تر وارد

تعامل شود و سریع‌تر خاموش شود. مسیر دوم بدون میلین است و بنابراین کمتر واکنش‌پذیر و کندتر است. در واقع این مسیر بین ما و میمون‌ها مشابه نیست، اما با خزندگان مشترکیم.

وقتی مسیر دوم فعال می‌شود، متوقف می‌شویم. تمام بدن خاموش می‌شود. ضربان قلب و متابولیسم ما به سرعت افول می‌کند. روده‌ها یا کاملاً آزاد می‌شوند و عمل دفع انجام می‌شود یا منقبض می‌شوند و نگه می‌دارند. تنفس ما ممکن است متوقف شود و از بین برویم. این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن ما احساس می‌کند امیدی به زنده ماندن وجود ندارد. جاستین سنسری درمانگر با سابقه پلی‌وگال این حالت تسلیم را به‌زیبایی توصیف می‌کند: اگر شما یک خرس را ببینید فاز آماده باش در شما ممکن است فعال شده باشد یا ممکن است بدن شما را تشویق کند پا به فرار بگذارید. اما اگر خرس بالای سر شما باشد ممکن است بدن شما قالب تهی کند گویی که مرده‌اید.

این حالت به‌نوعی جداشدن و کناره‌گیری است. افرادی که وارد این حالت می‌شوند وضعیت روان‌شناختی کنونی خود را ترک می‌کنند. بسیاری از افراد مثل من، ممکن است به‌ظاهر در حال تعامل با دیگران باشند، اما از نظر ذهنی با «سفینه فضایی» خود فاصله زیادی دارند. برخی از آن‌ها کاملاً جدا می‌شوند و رویدادهای زندگی پیش رویشان مثل یک خواب می‌گذرد. هر درجه‌ای از جداشدن و کناره‌گیری نوعی برنامه‌ریزی تکاملی است، که در پاسخ به آسیب وارد شده بروز می‌کند، و توضیحی است برای چرایی اینکه ما خاطرات اندکی از تجربه‌های گذشته خود به یاد داریم چون اگر ما در لحظه وقوع حضور واقعی در آن لحظه نداشته‌ایم پس اتفاقی در حافظه مان هم نداریم که به یاد بیاوریم. و همچنین توضیح می‌دهد که چقدر جداشدن از این حالت و بازگشت به لحظه کنونی دشوار است. زمانی که شما در این حالت قرار گرفته‌اید عصب بدون میلین نمی‌گذارد سریعاً به حالت اولیه در زمان حال بازگردید.

## جهان اجتماعی

بسیاری از مراجعان، دوستان و اعضای گروه مجازی «خودالتیام‌بخشی» وقتی از مسائل بین‌فردی شکایت می‌کردند، اغلب مشکلشان عدم توانایی در برقراری ارتباط بود: به نظر نمی‌رسد بتوانم با کسی ارتباط برقرار کنم. من به دوستانم علاقه دارم، اما به نظر نمی‌رسد بتوانم به آن‌ها احساس عمیقی پیدا کنم. هیچ‌کس واقعاً من را نمی‌شناسد و درک نمی‌کند. نمی‌دانم به چه چیزی علاقه دارم.

هنگامی که وارد ادبیات و پژوهش‌های پلی‌وگال شدم، متوجه شدم که ناتوانی در صمیمیت واقعی با دیگران به خاطر خلل یا نقصی در شخصیت فرد نیست، اما حاصل عملکرد وگال و میزان پاسخگویی سیستم عصبی به محیط پیرامون است. وقتی ریتم عملکرد وگال کند باشد حساسیت بالاتری به تهدیدهای درک‌شده در محیط خواهیم داشت و بدن در مواجهه با استرس واکنش‌های شدیدتری نشان خواهد داد و در نتیجه، تنظیم عواطف و توجه و تمرکز ما به‌طور کلی مختل خواهد شد.

کسانی که تجربه اختلال اضطراب اجتماعی را داشته باشند احتمالاً با موضوع قطع ارتباط و جداشدن از دیگران آشنا هستند. تصور کنید که وارد مهمانی‌ای پر از افراد غریبه می‌شوید. ممکن است شما برای آن مهمانی با وسواس و دقت نظر زیادی آماده شده باشید و برای همه جزئیات احتمالی در مهمانی مثل موضوعات احتمالی گفت‌وگو با دیگران برنامه‌ریزی کرده باشید یا اینکه ممکن است درباره مهمانی از قبل فکری نکرده باشید و احساس کنید چیزی وجود ندارد که به‌خاطرش احساس نگرانی کنید یا بخواهید از قبل موضعتان را روشن کنید. اما وقتی یکمرتبه وارد اتاق می‌شوید به‌هیچ‌کدام از این موارد مهم نیست.

ناگهان همه چشم‌ها به شما دوخته شده است. صورتتان گل انداخته و وقتی صدای خنده حضار را می‌شنوید، مطمئنید درباره لباس یا موهای شماست، کسی از کنارتان رد می‌شود و چشمتان به هم می‌افتد و شما از اینکه در این جمع هستید به‌شدت می‌هراسید. همه آن غریبه‌ها به نظرتان نگاهشان منظور خاصی دارد. حتی اگر شما به‌طور منطقی بدانید که جایی که هستید جو خصمانه و تهدیدکننده‌ای ندارد و هیچ‌کس شما را نگاه نمی‌کند یا قضاوتی درباره‌تان نمی‌کند (و اگر هم این‌طور باشد، چه اهمیتی دارد؟) غیرممکن است که وقتی در آن موقعیت گیر کرده‌اید بتوانید احساساتان را تغییر دهید.

به دلیل اینکه ناخودآگاه شما (با استفاده از حس ششم سیستم عصبی) در محیطی که تهدیدی وجود ندارد (مهمانی) احساس ناامنی و تهدیدشدن می‌کند و بدن شما وارد عمل می‌شود و در نتیجه، شما را در وضعیت جنگ (گویی که با هرکس یا هر چیزی دعوا مرافعه دارید) یا در حالت گریز (ترک‌کردن مهمانی) یا در حالت تسلیم‌شدن (ساکت بمانید و یک کلمه هم حرفی نزنید) قرار می‌دهد. دنیای اجتماعی فضایی پر از تهدید است.

متأسفانه این نوع خلل در سیستم عصبی خودتأییدگر است. و زمانی که این فاز فعال شود، هر چیزی

که سوءظن‌های شما را تأیید نمی‌کند (مثل برخوردی دوستانه) ادراک عصب شناختی شما به نفع ادراکات سوءگیرانه شما نادیده‌اش می‌گیرد (مثل خنده‌ای که احساس کردید شاید منظورشان به شما بوده است). نشانه‌های اجتماعی مثل اینکه حضار هنگام ورود شما صحبتشان را متوقف کنند یا تماس چشمی یا لبخندی که اگر در فاز تعامل اجتماعی باشید به آن‌ها دیدی دوستانه خواهید داشت در حالت دیگر سوءتعبیر می‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. ما موجوداتی با نیاز به تعاملات بین فردی هستیم. برای زنده ماندن به ارتباط نیاز داریم. سیستم‌های عصبی که دچار اختلال شده‌اند به دلیل آسیب‌های حل‌نشده ما را در وضعیت ناتمامی قرار می‌دهند که فارغ از عواطف و احساساتمان در برقراری ارتباط با دیگران موفق نخواهیم بود.

### هم‌تنظیمی

هنگامی که گرفتار عکس‌العمل نشان دادن به آسیب (ترومای) وارده هستیم درک عصبی ما می‌تواند نادرست باشد. برداشت ما از محیط پیرامون ممکن است منطبق بر واقعیت نباشد و موضوعاتی را تهدید به حساب آوریم که برای ما واقعاً تهدیدی نبوده است و وارد فاز جنگ یا گریز شویم و بیش‌ازحد در این فاز بمانیم. و بارها و بارها این چرخه فعال خواهد شد. اینکه صرفاً بفهمیم چرا این اتفاق می‌افتد به‌تنهایی مشکلات اجتماعی ما را برطرف نمی‌کند. مشکل اینجاست که حالت سیستم عصبی ما نیز تحت‌تأثیر این چرخه قرار می‌گیرد. همان‌طور که دکتر پورژن نیز گفته است: «ما به‌صورت خودکار منعکس‌کننده حالات و موقعیت پیرامون خودمانیم.»

وقتی احساس امنیت می‌کنیم این احساس در چشم‌ها، صدا و زبان بدن ما منعکس می‌شود. می‌توانیم در آن زمان کاملاً حضور و احساس راحتی و رهایی داشته باشیم. احساس ایمنی در فرایندی به نام هم‌تنظیمی به دیگران منتقل می‌شود. وقتی دیگران مطمئن می‌شوند، که شما برای آن‌ها تهدید محسوب نمی‌شوید، آن‌ها نیز احساس امنیت می‌کنند و وارد همان حالت فعال‌سازی اجتماعی می‌شوند که باعث می‌شود آن‌ها هم احساس راحتی کنند. ما در کنار افراد به‌خصوصی احساس راحتی و آرامش بیشتری داریم چون سیستم عصبی ما این واکنش را بروز می‌دهد. اکسی‌توسین ملقب به هورمون پیوند جریان می‌یابد و به ما کمک می‌کند تا از نظر احساسی و در رابطه‌های عاشقانه از نظر جسمی با دیگران پیوند برقرار کنیم. احساس امنیت فضای راحتی ایجاد می‌کند. این تبادلی متقابل در ارتباط است.

قابلیت هم‌تنظیمی در دوران کودکی ایجاد می‌شود. همان‌طور که دیدیم ما به‌طرز عمیق و ظریفی

تحت تأثیر والدینمانیم. یکی از مهم‌ترین رفتارهایی که از عزیزانمان یاد می‌گیریم مهارت به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای است که به ما کمک می‌کند در زمان مواجهه با استرس دوباره احساس امنیت کنیم و قادر باشیم دوباره تعاملات و مشارکت‌های اجتماعی ایجاد کنیم. اگر در خانه‌ای زندگی کرده باشید، که جوی آرامش‌بخش و حال خوب در آن حاکم بوده باشد، سیستم شما این جو را درونی‌سازی و منعکس می‌کند. عصب واگ ما را به حالت پاراسمپاتیک خود یعنی وضعیت تعادل یا هموستاسیس (ثبات) باز می‌گرداند.

درباره مهمانی‌ای که پیش‌تر مثال زدیم، احتمالاً نتوانسته‌ایم از پاسخ عصب واگ خود بگریزیم چراکه در موقعیتی قرار گرفتیم که برخورد دیگران هم ما را به اشتباه انداخت. افراد دیگر حاضر در آن مهمانی نیز عکس‌العمل‌هایشان بازتابی از حالت فعال‌شده در سیستم ما بود و باعث می‌شد ما در آن وضعیت گیر کنیم و بنابراین در همان احساس باقی بمانیم و دچار اعتیاد عاطفی شویم.

### اعتیاد عاطفی

وقتی آسیب به درستی بررسی و شناسایی نمی‌شود، اثراتش در وجود ما باقی می‌ماند و روایت‌های ما در زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پاسخ‌های خودکار ما را شکل می‌دهد. ذهن و بدن ما متکی به واکنش فیزیولوژیکی نیرومندی است که ناشی از آزادسازی انتقال‌دهنده‌های عصبی در ارتباط با آن تجربه است و آن را در مسیرهای عصبی مغز ما تقویت و تثبیت می‌کند. به عبارت دیگر، مغز یاد می‌گیرد به احساسات مربوط به عکس‌العمل ما در برابر آسیب اشتیاق پیدا کند. این چرخه اعتیاد عاطفی است.

یک روز معمولی اعتیاد عاطفی ممکن است به این شکل باشد:

شما صبح از خواب بیدار می‌شوید و ترس وجود شما را فرا می‌گیرد. زنگ هشدار ساعتان به صدا درآمده است و وقت آن است که بلند شوید و برای کار آماده شوید. همان افکاری که هر روز از ذهنتان می‌گذرد بلافاصله به سراغتان می‌آید: دلم فنجانی قهوه می‌خواهد. رسیدن تا محل کار چهل و پنج دقیقه طول می‌کشد و این وحشتناک است. باید دوش بگیرم. کاش جمعه بود. ذهن ما کاری را می‌کند که همیشه می‌کند و روایت‌های بی‌پایانی از امور و وظایفی را که به عهده دارید پیش از موعد انجام آن‌ها برای شما ردیف می‌کند (هرچند از ته قلبتان آرزو می‌کنید که کاش مجبور نبودید این کارها را بکنید). بدن به افکار استرس‌زای شما واکنش نشان می‌دهد: ضربان قلب افزایش می‌یابد، نفس‌هایتان کوتاه می‌شود، سیستم عصبی شما دوباره از نو تنظیم می‌شود، ترشح هورمون‌های استرس افزایش می‌یابد. همه این اتفاقات قبل از اینکه تختتان را ترک کنید می‌افتد. در مسیری که سرکار می‌روید ترافیک است. شما انتظار ترافیک را دارید چون تقریباً هر روز ترافیک است، اما ذهن شما همچنان مدام شما را به باد انتقاد می‌گیرد که باید زودتر راه می‌افتادید و باز به یادتان می‌آورد که چقدر از رفت‌وآمد در این مسیر متنفرید. احساس ناامیدی و خشم سرتاپایتان را فرامی‌گیرد و هنگامی که وارد کار می‌شوید روی همکاران خودتان تخلیه‌اش می‌کنید. همکارانتان را به باد شکوه می‌گیرید و این کار باعث می‌شود کمی رها شوید، اما دوباره وقتی ایمیلتان را باز می‌کنید، تپش قلبتان شروع می‌شود و ممکن است در ناحیه شکمتان احساس گرفتگی کنید. و احتمالاً دوباره احساس خشم، نفرت و عصبانیتان را بیشتر روی دیگران خالی می‌کنید و این رهایی از عواطف منفی حس خوبی به شما می‌دهد و چرخه فعال‌سازی عاطفی همچنان ادامه دارد.

وقتی به خانه برمی‌گردید خسته‌اید و خوب طبیعی است که بعد از گذران یک چرخه عاطفی معیوب در طی روز خسته باشید. برای اینکه ریلکس کنید لیوانی می‌نوشید. و چون خیلی خسته هستید نمی‌توانید حضور کاملی در لحظه داشته باشید و با همسر خود ارتباط برقرار کنید. تلویزیون را روشن می‌کنید و برنامه‌های پرشوری را برای تماشا انتخاب می‌کنید. فیلم‌های جنایی استرس‌زا بستری برای تجربه دوباره و شدت‌یافته احساساتی می‌شود که در تمام روز تجربه کرده بودید. از این حس نامعلوم و بلا تکلیفی و از اینکه گوشه‌صندلی‌تان لم داده‌اید خوشتان می‌آید. کمی احساس سرخوشی می‌کنید (و این حالت ریلکس به خاطر شرابی است که خورده‌اید) و سرانجام روی مبل خوابتان می‌برد و ساعت دو صبح از خواب بیدار می‌شوید و به تخت‌خوابتان می‌روید و صبح که بیدار می‌شوید دوباره همین روند را تکرار می‌کنید.

سیستم بدن ما یاد می‌گیرد طبق الگوهای آشنا رفتار کند. در حالت ایدنال وقتی عاطفه شدید و نیرومندی را تجربه می‌کنیم ممکن است فعالانه پاسخ دهیم یا ممکن است وارد فاز تسلیم شویم و به سرعت این حالت‌هایمان را معطوف به تعاملات اجتماعی مان کنیم. آن حالت فعال شده در حالت ناخوشایند و خطر مفروض است و برای ما که در چرخه اعتیاد عاطفی گیر افتاده‌ایم، فشار احساس خوبی می‌دهد. آن موقع است که کل سیستم بدن با هم یک احساس را دارند. بدن ما با ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول و مواد عصب-شیمیایی مانند دوپامین که اساساً شیمی سلولی ما را تغییر می‌دهد به این احساسات واکنش نشان می‌دهد. حالا دیگر دنبال این می‌رویم که احساسات مشابهی را بارها و بارها تجربه کنیم و از این تجربه آسیب می‌بینیم. حتی اگر احساسی ما را دچار استرس یا ناراحتی کند از این جهت که برای ما آشنا هستند با وجود این عواطف احساس امنیت می‌کنیم چون شبیه تجربه‌های ما در کودکی است و با همان روش‌های قبلی مان می‌توانیم از آن خلاص بشویم.

برای مثال در دوران کودکی من، استرس و ترس در خانه ما حاکم بود. این احساسات جای صمیمیت عاطفی‌ای را می‌گرفتند که در روابط ما وجود نداشت و ما را به هم پیوند می‌دادند. به جای اینکه ارتباط ما حقیقی باشد و پیوندهای معتبری بین ما برقرار باشد، درام و درد در پس هر بحرانی که اتفاق می‌افتاد موجب می‌شد آشفته و سراسیمه گرد هم آییم (بحران‌هایی مثل اوضاع سلامتی مامان! همسایه گستاخ و غیرمتمدن!). وقتی غائله تمام می‌شد و با این احساسات گلاویز نبودیم در مقایسه با زمانی که با ترس، خشم و بی‌حرمتی گلاویز بودیم اوضاع برایمان کسل‌کننده می‌شد.

وقتی در چرخه اعتیاد عاطفی نبودم چنین احساسی نداشتم. بدنم خیلی به آدرنالین، کورتیزول و سایر پاسخ‌های نیرومند هورمونی خو گرفته بود و من ناخودآگاه در بزرگ‌سالی نیز به دنبال این بودم که در مسائل عاطفی همان روالی را دنبال کنم که در کودکی آموخته بودم. بدون آن‌ها احساس کسالت و آشفتگی می‌کردم.

به همین دلیل بود که وقتی در روابط عاشقانه‌ام همه چیز آرام بود، با عیب‌جویی و نکته‌سنجی‌های بی‌اهمیت اوضاع را بهم می‌ریختم و درباره کارهایی که پیش‌رو داشتم خودم را در ورطه بیم و هراس یا در موقعیت اضطراب‌آور تحت فشار قرار می‌دادم و بعد سعی می‌کردم خودم را آرام کنم و اوضاع را درست کنم. سیستم بدنم هم احساس ناراحتی می‌کرد و مرا به ورطه تکرار تجربه استرس‌های

آشنای دوران کودکی ام می‌کشاند.

برخی از مراجعان نیز می‌گویند زمانی که اخبار تماشا می‌کنند مشاهده بی‌عدالتی و تخطی‌ها به آن‌ها احساس خوشایندی می‌دهد. آن‌ها خشم یا انزجاری را که در این حین یک‌باره تجربه می‌کنند دوست دارند. این یکی از موقعیت‌هایی است که آن‌ها احساسی حقیقی را تجربه می‌کنند چون سیستم بدن آن‌ها عادت کرده است بر اساس این عمل کند. روابط ما یکی دیگر از موقعیت‌های رایجی است که بر اساس عادت‌های احساسی خودمان رفتار می‌کنیم. بسیاری از مراجعان من درگیر رابطه با افراد پیش‌بینی‌ناپذیر یا غیرقابل اعتمادند. آن‌ها درباره احساس خودشان هم مطمئن نبودند که همین باعث می‌شد آشفته و مضطرب شوند. فکرشان مدام مشغول عشق، علاقه و احساساتی بود که به آن داشتند. مراجعان من هر عمل یا رفتار شخص مقابلشان را بارها تحلیل می‌کردند. به نظر آن‌ها دنبال همسر کاملاً متفاوتی‌اند. آن‌ها دنبال کسی هستند که احساسشان به او واضح و مشخص باشد و بتوانند به او متعهد و وفادار بمانند. با وجود این بارها وارد روابط مشابهی می‌شوند چون برایشان حس بهتری را به همراه دارد. آن‌ها به چرخه پیش‌بینی‌ناپذیر بودن و واکنش‌های بیوشیمیایی نیرومندی که از این چرخه حاصل می‌شود عادت می‌کنند و نمی‌توانند از این چرخه خودشان را بیرون بکشند.

با گذشت زمان (مانند سایر اعتیادها مثل اعتیاد به مواد قندی، رابطه جنسی، مواد مخدر و یا وابستگی به الکل) بدن ما به تجربه آسیب‌های شدیدتر و بیشتری نیاز دارد تا همان مواد شیمیایی را دریافت کند. ناخودآگاه ما را به موقعیت‌هایی هدایت می‌کند تا بتوانیم ضربه آسیب‌زا را در دوزهای نیرومندتری تجربه کنیم: مثل روابط پیش‌بینی‌ناپذیر، رسانه‌های خبری که احساس رعب و وحشت، خشم و عصبانیت را در ما برمی‌انگیزد، و رسانه‌های اجتماعی جنجال‌برانگیز فضای مجازی. برای حفظ این حالت مجبوریم مدام شاکی باشیم و احساسات منفی خودمان را روی دیگران تخلیه کنیم. این رفتارها به ما کمک می‌کند عواطف شدید و نیرومندتری را تجربه کنیم. آرامش غیرفعال برای ما کسالت‌آور و ناآشناست. بدن و ذهن ما به دنبال چیزهای آشنا و مأنوس است حتی اگر دردناک باشند و درنهایت موجب شرمساری و پریشان‌خاطری ما شوند.

### چرخه کامل

چرخه‌های استوار اعتیاد هیجانی سایر اختلالات ناشی از آسیب را در بدن تشدید می‌کند. این آسیب‌ها شامل التهاب مزمن و مشکلات گوارشی است که مراجعان گزارش می‌کنند.



چون عصب واگ به روده متصل است، اگر اختلالی در تنظیم عصب واگ ما ایجاد شود یا عملکرد واگ کند شود، هضم ما دچار مشکل می‌شود. زمانی که ما در حالت جنگ یا گریز قرار داریم منبع ترشح هورمون‌های استرس فعال می‌شوند و بدن مواد شیمیایی التهابی مانند سایتوکین‌ها را پمپاژ می‌کند که حتی التهاب بیشتری ایجاد کند. سیستم عصبی و ناخودآگاه ما به این وضعیت برانگیختگی اعتیاد پیدا می‌کند و سرمنشأ بسیاری از علائم جسمی و روحی ما این وضعیت است.

زمانی که علت اختلال در سیستم عصبی را متوجه می‌شویم و می‌فهمیم که واکنش‌های ما در مقابل استرس خارج از حیطه کنترل خودآگاه ماست می‌توانیم این رفتارها را عادی تلقی کنیم و براساس این آگاهی می‌توانیم توضیح دهیم که چرا بسیاری از ما وقتی در جمع و در میان دیگرانیم احساس تنهایی می‌کنیم و چرا سعی می‌کنیم جلوی واکنش‌های فیزیولوژیکی طبیعی خودمان را بگیریم، چرا از خودمان فاصله می‌گیریم، می‌گریزیم یا منزوی می‌شویم. همان‌طور که دیدیم همه این‌ها پاسخ‌های خودکاری هستند که به‌واسطه تجربه تنظیم و هماهنگ‌سازی یا فقدان آن در کودکی در ما شرطی شده‌اند.

با این حال، این پایان ماجرا نیست.

همان‌طور که در فصل بعدی خواهیم دید، روش‌هایی برای بهبود عملکرد واگ‌ها وجود دارد و به ما کمک می‌کند واکنش‌های سیستم عصبی را تنظیم و مدیریت کنیم. یکی از مؤثرترین و نیرومندترین اکتشافات من در ابتدای سفر التیام و بهبودی یادگیری نحوه مهار و کنترل کردن نیروی عصب واگ بود. امیدوارم روش‌هایی که در زیر توضیح خواهم داد به شما نیز مانند من کمک کند.

**این کار را انجام دهید: اختلال در تنظیمات سیستم عصبی خود را ارزیابی کنید.**

**مرحله ۱. خودتان را زیر نظر بگیرید.** اختلال در تنظیم سیستم عصبی اصطلاحی است، که برای توصیف علائمی استفاده می‌شود، که از برانگیختگی مکرر یا دوره‌های طولانی مدت استرس ناشی می‌شود. در حالت معمول وقتی با موقعیت استرس‌زا روبه‌رو می‌شوید سیستم عصبی شما فعال می‌شود و سپس به حالت اولیه و وضعیت تعادل بازمی‌گردد که به بدن شما اجازه می‌دهد «استراحت و بازیابی» کند. اگر سیستم عصبی شما نتواند خودش را تنظیم کند، نمی‌توانید از استرس‌رهایی بیابید و ممکن است علائم و نشانه‌هایی را داشته باشید که در ادامه ذکر می‌کنیم:

#### - علائم احتمالی روانی و عاطفی:

- علائم برانگیختگی: شرم، احساس گناه، نوسانات خلقی، ترس، وحشت، پرخاشگری، اضطراب، خشم، وحشت، سردرگمی، خودسرزنشگری و درماندگی.
- علائم خاموشی: ناتوانی در ارتباط با افراد یا تجربیات، احساس متفاوت بودن از دیگران و بی‌حسی، ناتوانی در تفکر واضح، ترس از صحبت کردن یا دیده شدن.

#### - علائم احتمالی جسمی:

- علائم بیش‌فعالی: بی‌خوابی، کابوس، تکانشی رفتار کردن، ترس از صداهای بلند، تزلزل، لرزش، تپش قلب، میگرن، مشکلات گوارشی و اختلالات خودایمنی.
- علائم فشار: دندان‌قروچه، میگرن، تنش یا درد عضلانی، خستگی و خستگی مزمن.

#### - علائم احتمالی اجتماعی:

- علائم دلبستگی: الگوهای رابطه اجتنابی یا بلا تکلیف (با پا پس‌زدن، با دست‌پیش‌کشیدن)، ترس دائم از ترک شدن (اغلب منجر به «چسبندگی» یا ناتوانی در تنها ماندن می‌شود).
- علائم احساسی: حدومرزی نداشتن یا مرزبندی‌های مطلق و بیش‌ازحد سفت‌وسخت و انعطاف‌ناپذیر، اضطراب اجتماعی، تحریک‌پذیری و کناره‌گیری اجتماعی.

به مدت یک هفته هر روز مدتی را برای تنظیم و هماهنگ‌سازی بدن خود اختصاص دهید (می‌توانید از تمرین آگاه‌سازی که به شما در انجام این کار کمک می‌کند استفاده کنید).

## مرحله ۲. تعادل را به سیستم عصبی خود بازگردانید.

کسب آگاهی از وضع فعالیت سیستم عصبی خود بخش مهمی از سفر درمانی شما خواهد بود. به‌کارگرفتن تمرین‌های زیر به‌صورت روزانه به شما کمک می‌کند سیستم عصبی خود را تنظیم کنید. با گذشت زمان این تمرین به شما این توانایی را می‌دهد که به شیوه‌های جدید با خود، دیگران و جهان تعامل داشته باشید.

یکی از این شیوه‌ها را انتخاب کنید و هر روز به آن توجه کنید و تاحدی که می‌توانید و احساس راحتی می‌کنید تمرین کنید. کسانی که در حال حاضر یادداشت‌برداری می‌کنند یا وقایع روزانه را ثبت می‌کنند در انجام این کار احتمالاً مایل‌اند درباره‌ی حسی که در طول انجام این تمرین در بدنشان ایجاد می‌شود و واکنش‌هایشان به هر تمرین بنویسند.

- همین الان خودتان را در موقعیتی که قرار دارید جستجو کنید و بیابید. یک بو، طعم یا تصویری از محیط خود در نظر بگیرید. تمرین کنید تا بتوانید کاملاً بر احساساتی که تجربه می‌کنید متمرکز شوید.

- **مراقبه انجام دهید.** چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید. نور سفیدی را تصور کنید که از قلب شما بیرون می‌آید. همان‌طور که دستان خود را روی قلبتان گذاشته‌اید، «من در امنیت و آرامشم» را تکرار کنید. اول صبح یا درست قبل از خواب زمان مناسبی برای انجام این کار است.

- **به اخبار و اطلاعاتی که دریافت می‌کنید توجه داشته باشید.** وقتی اطلاعات و اخباری به دست شما می‌رسد، وارد سیستم عصبی شما نیز می‌شود. وقتی اطلاعات مختلفی را دریافت می‌کنید به احساسی که در بدن خودتان دارید توجه کنید. آیا احساس می‌کنید این اطلاعات چیزی به شما افزوده است یا از شما کاسته و شما را ترسانده است؟ قطع ارتباط با رسانه‌هایی که شما را مضطرب و آشفته می‌کند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

- **در طبیعت گردش کنید و به آن بنگرید.** بیرون بروید و تا جایی که دسترسی دارید تا کوچک‌ترین ابعاد طبیعت را تجربه کنید. به رنگ گل‌ها توجه کنید. زیر درختان بنشینید. پای برهنه خود را روی چمن یا داخل آب قرار دهید. اجازه دهید باد بر روی پوست شما بوزد. طبیعت تعدیل‌کننده طبیعی

سیستم عصبی است و به «تنظیم مجدد» ما کمک می‌کند.

زمانی که این روش‌ها را به کار می‌گیرید، تا به سیستم عصبی خود کمک کنید دوباره به تعادل برسد، به یاد داشته باشید تمرین کوچک اما مداوم کلید مشکل‌گشاست. بسیاری از شما مدت زیادی از زندگی خود را با اختلال و آشفتگی پشت سر گذاشته‌اید، پس التیام و بهبودی زمان‌بر است و با گذشت زمان اتفاق می‌افتد.

### **خودگزارش‌نویسی (FSJ): تعادل مجدد**

در اینجا نمونه‌ای از خودگزارش‌نویسی ارائه کرده‌ام. من هر روز شروع می‌کنم در مسیر تعادل سیستم عصبی تجربه‌ای جدید می‌سازم. برای اینکه در این مسیر به شما کمک کنم. نمونه‌ای از تجربه‌های خودم را در ادامه ارائه می‌کنم تا در صورت تمایل از آن استفاده کنید (یا نمونه مشابهی برای خودتان ایجاد کنید):

**امروز می‌خواهم تمرین کنم تعادل را به سیستم عصبی خودم بازگردانم.**

**امروز می‌خواهم قدردان فرصت‌هایی باشم که در زندگی‌ام آرامش ایجاد کرده‌اند.**

**امروز این تمرین‌ها را وقتی در لحظه و زمان حال احساس آرامش کنم انجام می‌دهم: به تمرین تصویرسازی ذهنی و مراقبه می‌پردازم / مراقب اخبار و اطلاعاتی که به دستم می‌رسد هستم و دقایقی را در طبیعت می‌گذارم و به آن نظاره می‌کنم.**

## ۵. تمرین‌های بهبوددهنده و التیام‌بخش ذهن و بدن

بینش و اطلاعاتی که درباره سیستم عصبی و نظریه پل‌وگال به دست‌آوردم به من اجازه داد چیزی را کنار بگذارم که مدت‌هاست برایم محدودیت ایجاد می‌کرد و مانع جلورفتم بود: شرم. حالا دیگر می‌دانم که در خیلی از مواقع مختلفی که با خودم چالش دارم - با رفتارم، افکاری که مرا احاطه کرده، فوران احساساتم و کناره‌گیری‌هایم از ارتباط با دیگران - یک علت فیزیولوژیکی وجود دارد. درواقع این رفتارها و احساسات به‌نوعی واکنشی بودند که در پاسخ به اختلالات بدن بروز می‌کردند. من بد نبودم. من آسیب‌دیده و معیوب نبودم. درواقع این عادت‌ها و رفتارها پاسخ‌های آموخته‌شده‌ای بودند که بدن من برای زنده نگه‌داشتنم از آن‌ها استفاده می‌کرد. آن‌ها مکانیسم بقا بودند. من درباره شرایط به شکل «خوب» یا «بد» ارزیابی می‌کردم، اما درحال حاضر متوجه شدم رابطه بسیار متقابل و پیچیده بین ذهن و بدن را بسیار ساده کرده‌ام.

اگرچه جنبه‌هایی نیز در من وجود داشت که خارج از کنترل آگاهانه خودم بود اما این لزوماً بدین معنا نیست که کاملاً تحت سلطه و اراده بدنم هستم. بلکه دلیلش این بود که درد و آسیب‌های حل‌نشده را با خودم به دوش می‌کشیدم و با رنج و درد ناشی از آن دست‌وپنجه نرم می‌کردم و هرگز نمی‌توانستم تغییر کنم. درواقع فقط برعکس این حالت می‌توانست اوضاع را درست کند: اگر بدن من توانسته روش‌های محل‌مقابله و کنارآمدن با مسائل را بیاموزد، پس می‌تواند روش‌های صحیح را نیز به‌منظور بهبودی و التیام بیاموزد. ما به لطف اپی‌ژنتیک و انعطاف‌پذیری عصبی فهمیدیم که ژن‌های ما ثابت نیستند و از منظر انعطاف‌پذیری عصبی مغز می‌تواند مسیرهای جدیدی ایجاد کند. و به لطف اطلاع از نظریه ذهن‌آگاهی فهمیدیم قدرت و توان تغییر مؤثر افکارمان را داریم و با اطلاع از نظریه پل‌وگال دانستیم سیستم عصبی بر تمام سیستم‌های دیگر بدن تأثیر می‌گذارد. در این میان همان‌طور که با کسب آگاهی و کنارگذاشتن موانع قدم‌به‌قدم از ارتباط بین ذهن، بدن و روح خودم مطلع شدم، برای اولین بار، به خودم نظاره کردم و سعی کردم پتانسیل و نیروهای درونی خویش را کشف کنم، این نیروها به بهبودی و التیام من کمک می‌کرد. ما به‌عنوان فردی بالغ حتی اگر در گذشته آسیب‌های قابل‌توجهی را متحمل شده باشیم می‌توانیم آموخته‌های خود را کنار بگذاریم و دوباره یاد بگیریم. ما می‌توانیم از نیروی بدنی‌مان برای التیام و بهبودی ذهنمان کمک بگیریم و همچنین از قدرت و نیروی ذهنمان برای بهبود و التیام بدنمان استفاده کنیم.

الی را به یاد دارید؟ زن شگفت‌انگیزی که در فصل یک در مسیر بهبودی خویشتن تجربه‌ای را پشت سر گذاشته بود. روایت او به من چیزهای زیادی در این مورد یاد داد که همه ما قدرت شگفت‌انگیزی برای تغییر و تحول داریم. دگرگونی الی از زمان تشخیص بیماری ام‌اس شروع شد که عوارض نامطلوب داروهای جدید را تجربه کرد. از طرف دیگر با شوک و عدم اطمینان از یک تشخیص مزمن و میل به زندگی بهتر مواجه بود.

الی در آغاز به خودش تعهد داد تا هر روز کاری کوچک اما باثبات انجام دهد و به مرور زمان به اندازه کافی به خودش اطمینان پیدا کرد و توانست پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های خویش را که ناشی از آسیب‌دیدگی بود نظاره کند. او به خود اجازه داد، که احساساتش را با همان شدت و نیرویی که حس می‌کرد تجربه کند، با احساساتش ارتباط برقرار کرد و لحظاتی از دوران کودکی‌اش را به یاد آورد که آزار و اذیت دیده بود. عکس‌العمل و واکنش‌های جسمانی‌اش به ترس و ناراحتی را که حس کرده بود یادداشت کرد و احساساتش را فارغ از هر قضاوت و سرزنشی حفظ کرد.

الی تصمیم گرفت به جسمش توجه کند و این باعث شد قدرت پاسخ‌های سیستم عصبی را مهار کند و تاجایی که می‌تواند براساس شادترین و قوی‌ترین روش‌ها عمل کند. او به ندای درونی خودش گوش داد و این حس درونی به او گفت آواز بخواند. بنابراین در کلاس آواز ثبت نام کرد و برخلاف ندای سرزنشگر درونی خود (ناخودآگاهش به او فشار می‌آورد اقدامی نکند و راحتش بگذراند) بر ترسی که هر جلسه بر وجودش می‌افتاد غلبه کرد، ترشح آدرنالین در این موقعیت بیشتر می‌شد، و درنهایت وجودش را سرشار از هیجان و غرور می‌کرد. در حین تمرین نیاز او به بهتربودن، تفریح و لذت خلق کردن برآورده می‌شد. حالا او آواز می‌خواند، گیتار و ویولن می‌نوازد و تلاش می‌کند موسیقی و ملودی خودش را بنویسد. و بالاخره یک ملودی ساخت که باعث شد کودک درونش (درباره کودک درون در فصل هفت بیشتر خواهیم آموخت) با احساس افتخاری که برای خودش آفریده بود جانی دوباره بگیرد.

در این بین تمرین یوگا را نیز آغاز کرد، که باعث شد بدنش که ماه‌ها در تخت‌خواب و کاناپه‌اش لم داده بود قوت و نیرو بگیرد. این اقدامات به او کمک کرد ظرفیتش بیشتر شود و بتواند ناراحتی‌ها را تحمل کند و در مواجهه با استرس مقاومت و تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. علاوه‌براین با مصرف داروهای ضدالتهاب و تغییر در رژیم غذایی طبق برنامه درمانی دکتر والز پیش رفت که به بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات خودایمنی کمک کرده بود.

الی آن زمان نمی‌دانست اقدامات جدیدی که انجام می‌دهد باعث می‌شود ارتباط بین ذهن و جسم خویش و به‌ویژه سیستم عصبی خود را تقویت می‌کند و به او کمک می‌کند، دوباره بدن خود را به حالت قبل برگرداند، تعادل خود را بازیابد و درنهایت خودش را خوب کند. نتایج باورنکردنی بود: هشتاد پوند وزن کم کرد، آگاهی و شناخت خود را توسعه داد و دیگر تحت‌تأثیر آشفتگی‌های ذهنی و خاطرات فراموش‌شده‌اش نبود. احساس انگیزه می‌کرد، ذهنش را از تیرگی‌ها پاک کرد و آدم هدفمندی شد. تا الان که من این کتاب را می‌نویسم، او دیگر هیچ دارویی برای ام‌اس مصرف نکرده است و روبه‌بهبودی است.

«من چیزهایی را که به آن‌ها عادت داشتم و برایم آشنا و مأنوس بودند، کنار گذاشتم تا اقدامات جدیدی انجام دهم که برایم ناآشنا و نامأنوس بودند و من الان در جایگاهی هستم که هرگز فکرش را نمی‌کردم.» الی این جملات را در یک مصاحبه ضبط‌شده گفته بود. «وضعیت الان من بهتر از آن چیزی است که تصور می‌کردم. زندگی گاهی مجنون‌کننده، زیبا، چالش‌برانگیز و گاهی تاریک و طوفانی یا روشن و پرنور است، و من به‌نوبه خودم شاکرم.» تحول باورنکردنی الی برای من نشان‌دهنده قدرت ارتباط و اتصال ذهن و بدن است. بهزیستی و سلامتی دوباره او به ما نشان می‌دهد که سلامت روحی و جسمی ما نیازمند سرمایه‌گذاری و تلاش روزانه و متعهدانه است. به‌علاوه روایت او یک یادآوری الهام‌بخش است: مهم نیست چقدر احساس شکستگی و فروریختن می‌کنیم، چقدر کنترل خود را از دست داده‌ایم یا چقدر احساس خستگی یا ناامیدی می‌کنیم، در هر صورت تغییر امکان‌پذیر است.

### **پردازش بالا به پایین، پایین به بالا**

نقطه آغاز بهبودی و التیام زمانی است که نحوه بهره‌برداری از نیازهای بدن را بیاموزیم و با شهودات درونی خود دوباره ارتباط برقرار کنیم. این اتفاق زمانی خواهد افتاد که خودمان را نظاره کنیم:

بدن من چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهد؟ بدن من به چه چیزی نیاز دارد؟ الی با پرسیدن این سؤالات از خودش و گوش دادن به پاسخ‌های بدنش توانست علاقه‌اش به موسیقی و آواز را کشف کند که موجب فعالیت عصب واگ شده و به تعادل مجدد سیستم عصبی کمک می‌کند. او درباره نحوه کارکرد سیستم عصبی چیزی نمی‌دانست و با توجه و گوش دادن به بدن و جسم خودش انگار حسی درونی به او گفت برای بهبودی باید چه اقداماتی بکند. ما می‌توانیم از الی یاد بگیریم و از واکنش و بازخوردهای کمک‌کننده‌ای استفاده کنیم که بدن نشان می‌دهد.

حتی اگر واکنش‌های سیستم عصبی ما به صورت خودکار انجام شود، روش‌هایی برای ارتقای عملکرد واگ، مدیریت واکنش‌هایمان در موقعیت آسیب‌دیدگی و بازگشت سریع‌تر به فضای پذیرا، محبت‌آمیز و امن اجتماعی وجود دارد. در حال حاضر تحقیقات مفیدی در این زمینه انجام شده است که بسیاری از این تحقیقات درباره استفاده از تحریک عملکرد واگ (ایمپلنت‌هایی جاگذاری می‌کنند که تکانه‌های الکتریکی را مستقیماً به عصب واگ می‌رساند) برای درمان معجزه‌آسای خیلی از بیماری‌ها، از صرع و افسردگی گرفته تا چاقی و بهبودی بعد از تجربه اختلالات و نارسایی قلبی و ریوی انجام می‌شود. اگر بخواهیم بدون درمان و مداخله بهبود پیدا کنیم باید بخشی از سیستم خودکار مانند نفس کشیدن یا صدایی از خود درآوردن که تحت کنترل خودمان است فعال کنیم.

همان‌طور که ممکن است به خاطر داشته باشید، عصب واگ مسیر ارتباطی دوطرفه‌ای است که اطلاعات را از بدن شما به مغز منتقل می‌کند و از مغز به بدن. گفت‌وگوی مغز به بدن فرایند بالا به پایین نامیده می‌شود. فرایند بالا به پایین از نیروی مغز استفاده می‌کند تا بدن شما را در مسیر حرکت به سوی بهبودی هدایت کند. نمونه‌ای از فرایند بالا به پایین تمرین مراقبه است که در این تمرین توجه و تمرکز شما کمک می‌کند پاسخ‌های سیستم عصبی خودمختار را تنظیم کنید. مشابه ولی متضاد این واکنش در فرایند پایین به بالا اتفاق می‌افتد، که در جریان این فرایند قدرت بدن بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد. بیشتر تمرین‌ها و کارهایی که با عصب پلی‌وگال در تعامل‌اند و در مورد آن‌ها بحث کردیم مثل تنفس، سرمدارمانی و جنبه‌های جسمانی یوگا از طریق فرایند پایین به بالا انجام می‌شوند.

اگرچه بسیاری از فرایندهای پایین به بالا و بالا به پایین از کنترل ما خارج است، ما می‌توانیم آگاهانه مداخلات خاصی را انتخاب کنیم که به‌طور فعال استرس روان‌شناختی‌مان را کاهش دهیم،



واکنش‌های دلسوزانه و غم‌خوارانه را در سیستم عصبی مان کند کنیم و حتی سیستم‌های اسکلتی عضلانی و قلبی را تقویت کنیم. علاوه‌براین وقتی عصب واگ خود را در فضایی امن و کنترل‌شده فعال می‌کنیم، به چالش می‌کشیم و نیرومند می‌سازیم درواقع تاب‌وتحملمان بالا می‌رود و یاد می‌گیریم با وجود سختی و ناراحتی چگونه زندگی کنیم و این توانایی پشت‌سر گذاشتن سختی‌ها و بهبودی سریع کلید ایجاد تاب‌آوری است.

شاید برایتان مفید باشد اگر بدانید وقتی شروع می‌کنید روی واگ‌های عصبی خودتان کار کنید چیزی از درونتان شما را پس می‌زند و بدون شک احساس ناراحتی می‌کنید. و این اصلاً به نفع ما نیست که در ناراحتی‌ها غرق شویم و استفاده تدریجی از روش‌های آسان‌تر می‌تواند ما را به بهبودی و التیام نزدیک کند. مهم این است که در موقعیتی امن و پایدار اقدام کنید تا استرس و چالشی که برای بدن و ذهن ایجاد می‌شود تحت کنترل‌مان باشد. به این ترتیب می‌توانیم خودمان را در محدوده‌ای که احساس امنیت می‌کنیم حفظ کنیم تا برای مقابله با استرس‌های خارج از کنترل آماده باشیم.

مواردی که در ادامه ارائه خواهم کرد برخی از مؤثرترین و کاربردی‌ترین روش‌هایی است که به کمک آن‌ها می‌توانیم قدرت التیام‌بخش بدنمان را به کنترل خود درآوریم و برای بازیابی تعادل و ایجاد تاب‌آوری از آن‌ها استفاده کنیم. همه این شیوه‌ها ابزارهای مهمی برای تقویت ارتباط ذهن و بدن و ارتقاء عملکرد واگ هستند. این‌ها گام‌های اساسی در مسیر درمان جامع و بهبودی از منظر کل‌نگری به حساب می‌آیند.

### **بهبود مسائل گوارشی**

بیشتر مراجعانی که با آن‌ها سروکار داشتم احساسات پیچیده‌ای درباره تغذیه بیان می‌کردند و اغلب با مشکلات مزمن روده و گوارش دست‌به‌گریبان‌اند. برای این مراجعان آگاهی از تأثیرات تغذیه بر بدن و در نتیجه وضعیت روانی‌شان کمک‌کننده است.

تعداد کمی از ما براساس نیازهای بدنمان تغذیه می‌کنیم. در عوض تمایل ما به خوردن براساس احساسمان (غم، نگرانی، شادی، تنهایی و هیجان‌زدگی) تعیین می‌شود یا به طریق دیگر براساس ضرورت، عادت یا از سر تکلیف غذا می‌خوریم. همه این انتخاب‌ها درباره غذا ما را از نیازهای واقعی بدنمان دور می‌کند. این مدل‌ها جزء تغییرناپذیر بدنمان نیستند و آموخته شده‌اند. وقتی نوزادیم، تحت‌تأثیر نیازهای اساسی‌مان قرار داریم وقتی گرسنه هستیم، گریه می‌کنیم؛ وقتی سیر شدیم،

برمی‌گردانیم بیرون. نوزادان دوست داشتن و دوست‌نداشتن‌هایشان روشن است (و این موضوعی است که خیلی از والدین را در سراسر جهان مضطرب می‌کند) و براساس نیازهای بدنشان رفتار می‌کنند. با افزایش سن و الگوگیری ما دلایل دیگری برای خوردن و نوشیدن خود برمی‌گزینیم و توجهی به نیازهای ذاتی خود نداریم. تجربه استرس مزمن و شدید در دوران کودکی مانع استراحت بدن و هضم درست غذا خواهد شد. این امر با مطالعات مکرر درباره نقش آسیب‌دیدگی و ایجاد مسائل گوارشی در بزرگسالی تأیید می‌شود. اگر به بدن خود گوش دهیم و توجه کنیم، به اندازه کافی می‌توانیم آنچه را که از دست داده بود دوباره یاد بگیریم، زیرا بدن ما از طریق پیام‌هایی که بین دستگاه گوارش و مغز جابه‌جا می‌شود با صدای بلند با ما صحبت می‌کند. ما فقط باید توجه کنیم.

ما حدود ۵۰۰ میلیون سلول عصبی در سیستم گوارش خود داریم، که می‌توانند مستقیماً با مغز از طریق مسیری که به‌عنوان محور مغز - روده شناخته می‌شود در ارتباط و مبادله پیام باشند، و این یکی از مواردی است که در حوزه مطالعه ارتباط ذهن و بدن خیلی به آن پرداخته شده است. محور مغز - روده یک محور عصبی هورمونی دوطرفه است که امکان تبادل طیف وسیعی از اطلاعات از جمله اینکه چقدر گرسنه هستیم، به چه نوع مواد مغذی نیاز داریم، غذا با چه سرعتی از معده عبور کند و حتی زمان انقباض ماهیچه‌های مری را فراهم می‌کند. عصب واگ نقش اصلی را در ارسال و مبادله پیام بین مغز و دستگاه گوارش به عهده دارد.

علاوه‌براین، دستگاه گوارش مرکز شبکه گسترده‌ای از سلول‌های عصبی در امتداد روده است که سیستم عصبی روده (ENS) را تشکیل می‌دهد. این شبکه سیستم مشبکی از سلول‌های عصبی است و آن قدر پیچیده است که محققان اغلب از آن به‌عنوان «مغز دوم» ما یاد می‌کنند. این سلول‌ها نیز مانند نورون‌های موجود در مغز واقعی ما دائماً در ارتباط با مناطق مختلف بدن‌اند و با ترشح هورمون‌ها و ارسال پیام‌های شیمیایی در سراسر بدن به مبادله پیام و علامت‌دادن به یکدیگر می‌پردازند.

سیستم عصبی روده (ENS) اطلاعات مربوط به میکروبیوم یعنی مجموعه‌ای متنوع از باکتری‌ها، قارچ‌ها و میکروب‌های دیگری را که در روده زندگی می‌کنند جمع‌آوری می‌کند. وقتی میکروب‌های روده مشغول تفکیک مواد غذایی‌ای هستند که ما می‌خوریم، انتقال‌دهنده‌های عصبی پیام‌های میکروبیوم‌ها را به مغز ما منتقل می‌کنند. این میکروب‌ها بر واقعیت وجودی ما تأثیر می‌گذارند. برای درک این موضوع کافی است موقعی را به یاد آوریم که قرار است در جمعی از مردم سخنرانی کنیم ولی معده‌درد می‌گیریم و حالمان بد می‌شود. این دل‌درد غیرواقعی و استعاری نیست. در واقع احساساتی که داریم باعث معده‌درد و بیماری ما می‌شود. درحقیقت، ۹۰ درصد از انتقال‌دهنده عصبی سروتونین، که معمولاً به‌عنوان «هورمون شادی» نامیده می‌شود (اگرچه کارکردهای دیگری هم دارد و در خواب، حافظه و یادگیری نیز دخیل است)، در روده و گوارش قرار گرفته است. این یافته منجر به این نظریه شد که گروهی از داروهای ضدافسردگی مانند پروزاک را مهارکننده‌های بازجذب سروتونین (SSRIs) نامیدند که درحقیقت روی سروتونین تولیدشده در سیستم عصبی روده (ENS) عمل می‌کند. این بینش عمیق این باور قدیمی را از بین می‌برد که مواد شیمیایی عصبی فقط در مغز ساخته شده‌اند. وقتی ما از نظر روحی و روانی بیمار بودیم، فکر می‌کردیم که ریشه و علت آن در سر و قسمت گردن به بالای ماست و باید درمان شود. ما اکنون می‌دانیم مغز فقط قسمت کوچکی از یک شبکه بزرگ بهم پیوسته است.

در حالت آسیب‌دیدگی و تجربه تروما در وضعیت جسمانی، در سیستم عصبی و گوارش ما خلل ایجاد می‌شود و مانع جذب مناسب مواد مغذی از غذا می‌شود. وقتی بدن ما تحت فشار و استرس قرار دارد نمی‌تواند وارد حالت پاراسمپاتیک شود که پیام آرامش و امنیت را به ما می‌رساند. بدون این پیام‌های ضروری سیستم هضم و جذب غذا با مشکل روبه‌رو می‌شود و ممکن است غذایمان را بالا بیاوریم یا بیش‌ازحد در بدن نگه داریم و در نتیجه منجر به علائمی مانند اسهال و یبوست می‌شود. بازتاب اختلال در تنظیم بدن به‌احتمال‌زیاد در روده و گوارش ما منعکس می‌شود که میکروبیوم نامتعادل آن مانع از استخراج و جذب مواد مغذی از غذا می‌شود. با گذشت زمان، بدن ما به‌طور مزمّن از مواد مغذی مورد نیاز خود محروم می‌شود و، صرف نظر از رژیم غذایی «سالم» یا افراطی‌مان، اغلب دچار سوءتغذیه و گرسنگی می‌شویم.

اگر رژیم غذایی ما چندان سالم نباشد، اوضاع بدتر می‌شود. وقتی غذاهای ناسالم از جمله شکر، کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده و چربی‌های اشباع (مانند چربی‌های ترانس و بسیاری از روغن‌های

گیاهی) مصرف می‌کنیم به غشای روده آسیب می‌رسد و باعث التهاب می‌شود. این غذاهایی که می‌خوریم زمینه بقا و تغذیه میکروبیوم‌های نامطلوبی که در روده هستند را فراهم می‌کند (برخی از آن میکروب‌ها برای شما مفیدند، درحالی که بقیه آن‌ها می‌توانند شما را بیمار کنند). این مجموعه میکروب‌ها زمینه را برای بیماری‌ای به نام دیس‌بیوز<sup>۲۲</sup> روده فراهم می‌کند که توازن اکوسیستم داخلی شما را با اشکال روبه‌رو می‌کند.

معمولاً وقتی دیس‌بیوز رخ می‌دهد وضعیتی به‌نام نشت روده نیز ایجاد می‌شود. بیماری نشتی روده دقیقاً همان چیزی است که از اسمش به نظر می‌رسد. روده به‌جای هدایت مواد مثل یک سد نفوذپذیر عمل می‌کند و به باکتری‌ها اجازه می‌دهد از آن خارج شود و وارد سیستم گردش خون بدن ما شود. وقتی باکتری‌های مضر وارد جریان خون می‌شود، سیستم ایمنی بدن واکنش نشان می‌دهد و آن باکتری‌ها را به‌عنوان مهاجمی خارجی تلقی می‌کند و واکنش نشان می‌دهد. این اتفاق مشابه فرایندی است که پیشتر آموختیم و در فصل گذشته با فرایند ورود و پخش مواد شیمیایی التهابی از جمله سایتوکین‌ها در سراسر بدن آشنا شدیم. التهاب مزمن روده اغلب منجر به التهاب بزرگ‌تر و سیستمیکی می‌شود که سراسر بدن را فرا می‌گیرد. التهاب سراسری موجب می‌شود احساس بیماری و ضعف به ما دست دهد و حتی در برخی موارد از نظر روحی و روانی احساس بیماری کنیم.

مطالعات نشان می‌دهد که دیس‌بیوز<sup>۲۳</sup> روده ممکن است علت اصلی برخی حالات روان‌شناختی از جمله افسردگی، اوتیسم، اضطراب، اختلال کم‌توجهی/ بیش‌فعالی (ADHD) و حتی اسکیزوفرنی باشد که ما به آن برچسب «بیماری روانی» می‌زنیم. مطالعات متعددی روی حیوانات انجام شده است که نشان می‌دهد ارتباط مستقیمی بین کاهش میکروبیوم‌های سالم در روده (که نتیجه رژیم غذایی نامناسب و اثرات محیطی مانند استرس و مواد شیمیایی سمی است) و افزایش شدید اضطراب و افسردگی در انسان‌ها وجود دارد. درحقیقت مطالعات نشان داده است دو گروه از باکتری‌های مفید (کوپروکوکوس و دیالیستر) به‌طور چشمگیری در افراد مبتلا به افسردگی کاهش می‌یابد. مطالعات پژوهشی دیگری نیز نشان داده است افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، که سطح شدیدی از این اختلال در آن‌ها تشخیص داده شده است، سطح بالاتری از باکتری‌های ویلونا و لاکتوسپیرا در روده آن‌ها وجود دارد. این تحقیقات آن‌قدر نویددهنده بوده است که اکنون حوزه‌ای نوظهور در پزشکی ایجاد شده است که ایمنی‌شناسی عصبی- روانی نام دارد و ارتباط دستگاه ایمنی

و سیستم گوارش با نظام عصبی مرکزی و مغز را بررسی می‌کند. تحقیقات اولیه در این حوزه نشان می‌دهد که التهاب در بدن می‌تواند از خونی که وارد مغز می‌شود عبور کند و التهاب مغز ممکن است زمینه‌ساز اختلالات عصبی، روانی و روانپزشکی شود. شواهد امیدوارکننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد مداخله در تغذیه و مصرف پروبیوتیک‌های مکمل مشکلات دیواره روده را برطرف می‌کند و در نتیجه، علائم روان‌شناختی مربوطه و در نتیجه سلامت روان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مطالعات اخیر نشان داده است که استفاده از پروبیوتیک‌ها فوایدی دارد و می‌تواند باعث کاهش مشکلات اجتماعی و رفتاری در کودکانی شود که اختلالات شدید طیف اوتیسم دارند.

سریع‌ترین راه برای بهبود سلامت روده، به معنای حمایت از بقای میکروب‌های مفید و حفظ دیواره روده، تغذیه کامل و غنی از مواد مغذی است. مسیر مستقیم بین روده و مغز باعث می‌شود که هر وعده غذایی که می‌خوریم علاوه بر رساندن مواد مغذی به بدن جنبه درمان و التیام‌بخشی نیز داشته باشد. زمانی که غذاهای فرآوری شده و ناسالم را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنیم، اگر فکر نکنیم که خودمان را از چیزی محروم کرده‌ایم و در عوض این اقدام را فرصتی فوق العاده برای بهبود همزمان وضعیت بدنی و بهزیستی ذهنی خودمان بدانیم، کمک بیشتری به خود می‌کنیم. با وجود اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامت روان به ندرت می‌توان روان‌شناسی پیدا کرد که از شما بپرسد برنامه غذایی شما به چه صورت است. علاوه بر مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی افزودن غذاهای تخمیرشده مثل کلم آب‌پز، لبنیات، کفیر و غذاهای محلی تخمیرشده به رژیم غذایی شما نیز می‌تواند مفید باشد، زیرا سرشار از پروبیوتیک‌های طبیعی است.

یکی دیگر از رویکردهای تغذیه‌ای مشهور که فواید آن مورد توجه گسترده قرار گرفته است و مطالعات مختلف دانشگاهی از این یافته حمایت می‌کنند روزه‌داری متناوب است. روزه‌های برنامه‌ریزی شده یا فواصل غذا نخوردن به سیستم گوارش ما استراحت می‌دهد و بدن را به طریق مفیدی در مسیر سلامت به چالش می‌کشد و عملکرد واگی را ارتقا می‌دهد. این استراحت گوارشی می‌تواند شامل روزه‌داری در تمام روز یا فواصل ده‌ساعته استراحت و مصرف غذا یا خوردن میان‌وعده‌های کمتر در طول روز باشد. روزه‌داری به سیستم گوارشی ما استراحت می‌دهد و انرژی اختصاص داده شده به هضم را برای استفاده در جاهای دیگر بدن آزاد می‌کند. همچنین آزادسازی انرژی ما را نیرومندتر می‌سازد و حساسیت به انسولین را در بدن بالا می‌برد، به تنظیم قند خون کمک می‌کند و مانع از این می‌شود که بدن تبدیل شود به یک دستگاه «قندسوز» که همیشه

گرسنه و به دنبال قندرسانی‌های مکرر است. تا زمانی که تغذیه‌ام را تغییر ندادم، از جمله افرادی بودم که مدام به دنبال مصرف مواد غذایی شیرین و قندسوز بودم. اگر قرار بود با دوستانم به گردش برویم، آن‌ها می‌دانستند من باید حتماً میان وعده‌هایم را بیاورم وگرنه احتمالاً روز خوبی نخواهیم داشت. من مکرراً مواد قندی استفاده می‌کردم و دائماً هم گرسنه بودم. مطالعات نشان داده است که روزه‌داری متناوب باعث افزایش دقت، یادگیری و هوشیاری روانی می‌شود (البته لازم به ذکر است، مطالعات دیگری نیز انجام داده‌اند که نشان می‌دهد به خصوص در ابتدای آغاز روزه‌داری و قبل از اینکه بدن شما عادت کند، روزه‌داری ممکن است باعث افزایش تحریک‌پذیری و در نتیجه کج خلقی و زودرنجی شود).

وقتی روزه می‌گیریم و تغذیه خود را تغییر می‌دهیم، بدن ما یاد می‌گیرد که چگونه انرژی حاصل از اشکال جایگزین انرژی، مانند چربی و پروتئین را به دست آورد. و این یادگیری به بدن اجازه می‌دهد تا با منابع دیگر انرژی زندگی کند و چون یاد گرفته است نیازهای خودش را تأمین کند فاصله بیشتر بین وعده‌های غذایی را بدون ناراحتی پشت سر می‌گذارد. وقتی غذای فرآوری شده و غذاهای پر از شکر می‌خوریم چون بدن به مواد مغذی نیاز دارد و نیازش تأمین نشده، همیشه گرسنه است. نیاز به مواد مغذی دائماً بیشتر می‌شود و در نتیجه این احساس گرسنگی ناشی از تأمین نشدن مواد مغذی به مغز ما سیگنال می‌دهد و باعث می‌شود که بیشتر به تنقلات میل پیدا کنیم و به پرخوری‌های افراطی رو بیاوریم. و از آنجایی که احساس رضایت پیدا نمی‌کنیم چون نیازهای غذایی بدنمان تأمین نمی‌شود پس به خوردن ادامه می‌دهیم.

البته ممکن است روزه‌داری متناوب برای همه به ویژه کسانی که سابقه اختلالات خوردن در گذشته داشته‌اند مناسب نباشد.

### **خواب التیام‌بخش و شفا دهنده**

هنگامی که یاد می‌گیریم به تأثیر تغذیه بر بدن و ذهنمان توجه کنیم، این فرصت ایجاد می‌شود که به تأثیر دیگر انتخاب‌های روزانه‌مان نیز توجه کنیم که تا چه حد نیازهای ضروری بدن ما را تأمین می‌کنند. بعد از مسئله تغذیه، رایج‌ترین اتفاقی که بر حال روحی ما اثر می‌گذارد و ما به آن توجهی نداریم خواب کافی است: بیشتر ما خواب کافی نداریم.

این حالت از جوانی شروع می‌شود. من از دوران کودکی شب‌ها افکار اضطراب‌آور داشتم. وقتی پنج‌ساله بودم، روی تخت دراز می‌کشیدم اما بیدار بودم، می‌ترسیدم و هر صدایی که می‌شنیدم تصور می‌کردم دزد یا آدم‌ریا وارد خانه ما شده است و می‌خواهد به ما صدمه بزند. به‌خاطر افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک بدنم در موقعیت اضطراب و فشار گیر کرده بود (و آن زمان رژیم غذایی من که شامل مصرف ثابت بستنی، شیرینی و نوشابه بود به هیچ‌یک از اینها کمک نمی‌کرد). ذهنم دائماً بدنم را واکاوی می‌کرد و بی‌تعادلی روده و گوارش، انتقال سریع هورمون آدرنالین و افزایش هوشیاری سیستم عصبی را ثبت می‌کرد. ذهنم درگیر ورود دزدها یا آدم‌ریاها به خانه‌مان بود، تپش قلب پیدا می‌کردم و نفسم تندتند می‌زد. دل‌درد، نفخ و یبوست باعث می‌شد عصبی و هراسان باشم. بنابراین، نمی‌توانستم خوب بخوابم و در تختم بیدار می‌ماندم و غلت می‌زدم.

اکنون می‌دانیم که خواب ناکافی بیش از آنچه تصور کنیم به‌خصوص در سن رشد آسیب‌رسان است. وقتی می‌خواهیم، بدن ما خودش را اصلاح و مرمت می‌کند. عمل هضم متوقف می‌شود و روده فرصت استراحت پیدا می‌کند، مغز هر آنچه کارایی ندارد می‌زداید و خودش را پاک می‌کند و سلول‌های ما بازسازی می‌شوند. خواب فرصتی است که می‌تواند منجر به التیام و بهبودی شود. خواب برای تمام اندام‌ها و سیستم‌های بدنمان، از جمله سیستم عصبی سودمند است. محرومیت از خواب کافی به‌خاطر کارهایی که بدن در خواب انجام می‌دهد به افسردگی، بیماری‌های قلبی عروقی و حتی سرطان، چاقی و بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر ربط دارد. افراد بالای چهل و پنج سال که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند ۲۰۰ درصد بیشتر از کسانی که بیشتر می‌خوابند احتمال دارد که دچار حمله قلبی شوند یا سکنه کنند.

خواب مؤلفه مهمی در سلامت روحی و جسمی است، با وجود این بیشتر ما به طریق اثرگذار و معنی‌داری آن را در اولویت قرار نمی‌دهیم. راه‌های بسیار ساده‌ای وجود دارد که می‌توانیم خودمان را آماده خوابی باکیفیت کنیم و فضا و زمینه مناسبی برای خواب ایجاد کنیم تا بدنمان فرصت استراحت، کسب آرامش و التیام‌بخشی داشته باشد. اول از همه باید ارزیابی کنیم که واقعاً چقدر می‌خواهیم. بسیاری از ما درباره عادت‌های خوابیدنمان مطمئن نیستیم یا حتی کاملاً دچار توهم هستیم. ممکن است حوالی ساعت ۱۱:۰۰ شب به رختخواب برویم، و قبل از اینکه چراغ‌ها را خاموش کنیم وقتی داریم ساعت گوشی موبایل را کوک می‌کنیم، زمانی هم صرف کار با گوشی می‌کنیم. به عادت‌های خواب خود توجه کنید. سعی کنید صادقانه متوجه شوید عادات و الگوهای شخصی

شما برای خوابیدن چیست.

مهم‌ترین راه برای ارتقای کیفیت خواب، فراهم کردن آرامش سیستم پاراسمپاتیک است که بدن را در حالت آرامش و استراحت قرار می‌دهد. موادی از قبیل قهوه و الکل از جمله بزرگ‌ترین موانع فیزیولوژیکی هستند که مستقیماً مانع ورود به مهم‌ترین مرحله چرخه خواب، یعنی حرکت سریع چشم (REM) هستند و مانع استراحت و آرامش بدن می‌شوند. پس سعی کنید مصرف الکل و کافئین را تا ساعات خاصی قبل از خواب محدود کنید (ترجیحاً نوشیدن الکل را به سه ساعت قبل از خواب و قهوه را به قبل از ظهر محدود کنید). حفظ عاداتی منظم برای زمان خواب نیز مهم است، زیرا بدن شما را آماده می‌کند تا قبل از اینکه به رختخواب بروید وارد حالت پاراسمپاتیک شوید.

این روزها من سعی می‌کنم، حوالی ساعت ۵ بعد از ظهر حتی قبل از اینکه شام بخورم، برنامه خواب را روی گوشی هوشمندم تنظیم کنم و کارهایی را که قرار است قبل از خواب انجام شود تمام کنم (زمان خواب من حدود ساعت ۹:۰۰ شب است). چند ساعت قبل از خواب، تلویزیون را خاموش می‌کنم. مدتی را صرف آواز خواندن یا گوش دادن به موسیقی می‌کنم و حواسم هست که در آن چند ساعتی که نزدیک ساعت خوابم است خیلی برای تلویزیون دیدن زمان نگذارم. دوش بگیرید، به نامزدتان پیام بدهید یا اگر متأهلید همسرتان را در آغوش بگیرید. همه این اقدامات می‌تواند احساس آرامشی در شما ایجاد کند که به شما کمک می‌کند راحت‌تر به خواب بروید.

### تنفس التیام‌بخش

ما می‌دانیم که سیستم عصبی خودمختار ما خارج از آگاهی و اراده ما کار می‌کند، هرچند بخشی از سیستم بدن ما هم هست که تحت کنترل آگاهانه ماست. ما نمی‌توانیم به قلبمان بگوییم که تندتر یا آرام‌تر بزند یا کبد سریع‌تر کار سم‌زدایی را انجام دهد، اما می‌توانیم آرام‌تر و عمیق‌تر نفس بکشیم که در نتیجه تپش قلبمان کندتر و ذهنمان آرام می‌شود. ما می‌توانیم هوای بیشتری وارد ریه خودمان کنیم و در نتیجه دم عمیق به ما کمک می‌کند هوا را از ریه‌ها به بقیه بدن منتقل کنیم و اکسیژن‌رسانی به تمام سلول‌های بدن انجام می‌شود. همچنین می‌توانیم برعکس عمل کنیم و با کشیدن نفس‌های سریع و کم‌عمق سیستم سمپاتیک را وادار کنیم واکنش نشان دهد. ما می‌توانیم با استفاده از پتانسیل دم و بازدم و طریقه نفس کشیدن اوضاع را بدتر یا تنش‌ها را کمتر کنیم.

نفس کشیدن سیستم عصبی خودمختار را وارد عمل می‌کند؛ مثل کاری که پلانک‌ها برای عصب واگ می‌کنند. همان‌طور که می‌دانیم عصب واگ دو بزرگراه اطلاعاتی است، که مغز و روده را به هم



متصل می‌کند، و میان قسمت‌های مختلف بدن از جمله ریه‌ها، قلب و کبد نیز ارتباط برقرار می‌کند. هنگامی که از طریق دم و بازدم برای آرام کردن برانگیختگی خود استفاده می‌کنیم، در واقع به مغز اطلاع می‌دهیم که موضوع تهدیدکننده‌ای در حال حاضر وجود ندارد و این پیام با سایر قسمت‌های بدن نیز به اشتراک گذاشته می‌شود. این رویکردی از پایین به بالا در عملکرد پلی‌وگال است.

مطالعات نشان داده‌اند بین تمرین‌های روزانه تنفس و افزایش طول عمر رابطه وجود دارد. از نظر تنوریک ما با مدیریت واکنش‌هایمان در برابر استرس، واکنش‌های مخرب و برانگیزاننده خود را کاهش می‌دهیم و در نتیجه، ترشح هورمون‌هایی که حافظ کروموزوم‌هایی به نام تلومرنند و با طول عمر ارتباط دارند افزایش می‌یابد.

جیمز نستور<sup>۲۴</sup>، نویسنده کتاب نفس‌کشیدن: علم جدید هنری از یادرفته<sup>۲۵</sup>، دو دهه مطالعه تحقیقاتی روی ۵۲۰۰ نفر انجام داده است که نشان داد «بزرگ‌ترین شاخص طول عمر برخلاف تصور افراد ژنتیک، رژیم غذایی یا مقدار ورزش روزانه نیست. بلکه ظرفیت ریه فاکتور مهمی در طول عمر است. افرادی که ظرفیت ریه‌هایشان بیشتر است عمر طولانی‌تری دارند. ریه‌های بزرگ این امکان را دارد که در هر دم هوای بیشتری وارد شود و در نتیجه تعداد نفس‌ها کمتر خواهد بود. «تنفس سطحی با عمق کم (تنفس با دهان در شرایط خاص) می‌تواند مسبب انواع بیماری‌ها، از فشار خون بالا تا اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) باشد. مواد مغذی ضروری در بدن را از بین می‌برد و ساختار بدن را ضعیف می‌کند.»

ویم هوف، معروف به «مرد یخی»، از قدرت تنفس استفاده خارق‌العاده‌ای کرده است. ویم رکورد جهانی گینس را برای شنا زیر یخ، دو ساعت حمام یخ، و یک ماراتن دو پابرهنه و بدون پیراهن بالای دایره قطب شمال به ثبت رسانده است (!). او در کتاب مرد یخی نوشته است: «ذهن شما همراه خردمند شماسست و قدرت شما از آن سرچشمه می‌گیرد. اگر بتوانید فرمان ذهنتان را به دست بگیرید، می‌توانید مسیر حرکت و مقصدش را تعیین کنید.»

به بیان ساده، تکنیک تنفس هوف شامل دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان و سپس حبس نفس است که ریه‌ها را به چالش می‌کشد و منبسط می‌کند. او اغلب این تکنیک را به همراه سرمادرمانی به کار می‌گیرد که نوع دیگری از رویکرد پایین به بالاست، که محدودیت‌های بدن را آزمایش می‌کند، و به روش‌های مفیدی به عصب واگ فشار وارد می‌کند.

من کمی سختگیرترم. دوست دارم بدنم را به چالش بکشم. روش‌های زیادی برای تنفس وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را کشف کنید. روش شخصی و محبوب من مواردی است که الان ذکر می‌کنم. پس اگر امکان و زمان پرداختن به تمرین‌های طولانی‌تر را دارید:

۱. سعی کنید این کار را با شکم خالی شروع کنید (اول صبح یا شب بهتر است).

۲. در مکانی راحت که عوامل حواس‌پرتی کمتر باشد بنشینید یا دراز بکشید.

۳. از پایین‌ترین قسمت شکم نفس عمیق بکشید.

۴. وقتی نمی‌توانید هوای بیشتری وارد ریه‌هایتان کنید، توقف کنید و نفستان را دو یا سه ثانیه حبس کنید.

۵. بدون اینکه خودتان را تحت فشار بگذارید آرام و باطمینان هوا را خارج کنید. یک دور منظم دم و بازدم را انجام دهید (هوا را به داخل و خارج برانید).

۶. این عمل را ده بار تکرار کنید.

من هر روز صبح چند لحظه بعد از اینکه بیدار می‌شوم برای اینکه روزم را شروع کنم این فعالیت را انجام می‌دهم. بیشتر روزها پنج دقیقه تمرین می‌کنم که به نظر زمان کوتاهی می‌آید اما اوایل که این تمرین را شروع می‌کنید حقیقتاً برایتان چالش‌برانگیز است. برای یک مبتدی، این تمرین نباید حداکثر بیشتر از یک دقیقه طول بکشد. با گذشت زمان می‌توانید وقت بیشتری به این تمرین اختصاص دهید و چند دور دیگر این کار را تکرار کنید.

سال‌ها تمرین روزانه طول کشید تا به این نقطه برسم. در ابتدا، وقتی می‌خواستم این تمرین را انجام دهم برایم سخت و آزاردهنده بود چند دقیقه بنشینم و سعی کنم تنفس شکمی انجام دهم. با گذشت زمان و با تمرین مداوم، این مهارت را پیدا کردم به‌جای نفس‌های معمولی کم‌عمق از قفسه سینه در کل روز تنفس عمیق شکمی داشته باشم. با گذشت زمان و استراحت سیستم عصبی احساس کردم آرامش بیشتری دارم و همین احساس سلامت و آرامش به‌نوبه خود به من کمک کرد تا عمیق‌تر نفس بکشم. امروز با تمرین مداوم می‌توانم زمانی که احساساتم برانگیخته شده‌اند و به آرام‌سازی بیشتر نیاز دارم به‌طور ارادی از تنفس عمیق به‌عنوان ابزاری برای آرام کردن بدنم استفاده کنم.

### انجام فعالیت‌های بدنی التیام‌بخش

همان‌طور که دکتر پوررز نیز می‌گوید، هر فعالیتی اعم از دویدن، شنا و پیاده‌روی که ذهن و بدنتان را به تحرک وامی‌دارد، به شما کمک می‌کند استرس را بیشتر تحمل کنید و تاب بیاورید. ورزش‌هایی که ذهن و بدن شما را به چالش وامی‌دارند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و آلزایمر را کاهش می‌دهند و حتی احتمالاً روند پیری و بروز علائم سال‌خوردگی را کند می‌کند.

تمرین‌های بدنی با آزاد کردن مواد شیمیایی عصبی در مغز از جمله دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین، که همگی باعث می‌شوند احساس شادی بیشتر و استرس کمتری داشته باشید، خواب را عمیق‌تر می‌کند و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد. عموماً ورزش‌های قلبی-عروقی باعث افزایش اکسیژن و گردش خون در سراسر بدن می‌شوند، تغییرات قابل‌اندازه‌گیری در مغز ایجاد می‌کنند، ظرفیت و سلامت ارگان‌های بدن را افزایش می‌دهند و درعین حال مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد می‌شوند و مسیرهای قبلی تقویت می‌شوند.

در نهایت تمرینی که در راستای ارتقای تاب‌آوری و تحمل استرس است و باعث فعال‌سازی مستقیم عصب واگ می‌شود، یوگا است. دکتر پوررز نیز از طرفداران بزرگ یوگا است (او به‌طور گسترده درباره فواید یوگا بر عملکرد واگ در مجلات دانشگاهی نوشته است). یوگا با به‌کارگیری نیروی دم و بازدم در حین تمرین‌ها ذهن و بدن را درگیر می‌کند. همان‌طور که در تمرین پیشرفت می‌کنیم، حرکت‌های چالش‌برانگیز به‌طور پیشرونده محدودیت‌های فیزیکی بدنمان را ارزیابی می‌کنند و دوباره سیستم را برمی‌انگیزند و در نتیجه تشویش بدن ناچار است از نیروی دم و بازدم کمک بگیرد و مجدداً آرامش کسب کند. اثرات تمرین منظم یوگا در سراسر بدن منتشر می‌شود

(احتمالاً به دلیل تقویت عملکرد عصب واگ در طول زمان) و باعث کاهش سطح التهاب و تنظیم فشار خون می‌شود. به نظر می‌رسد مهم نیست چه نوع تمرین یوگا و چه سبکی اعم از کوندالینی، هاتا، آستانگا یا حتی یک هیبرید هات یوگا را انجام دهیم.

دکتر پوررز، در دهه ۱۹۹۰، مطالعه درباره یوگا را آغاز کرد و متوجه شد بسیاری از تمرینات یوگا برای فعال کردن پاسخ‌های بدن در برابر استرس اعم از جنگ، گریز یا تسلیم شدن طراحی شده‌اند. او در مصاحبه‌ای گفت که کل ایده زیربنایی یوگا مبتنی بر آموزش حرکاتی است که به شما کمک می‌کند مدتی بی‌حرکت بمانید که در این حالت معمولاً شبیه جسمی بی‌جان یا یخ‌زده می‌شوید، اما وضعیت خودآگاهی دارید و چیزی شما را نترسانده است.» او این آمادگی بدن را «توانایی عمیق شدن در درون خود و کسب احساس امنیت» در پاسخ به محرک‌هایی که تهدید تلقی می‌کنید توصیف کرده است. یک راهبرد مهم برای بهبودی و التیام این است که با ارزیابی محدودیت‌های خارجی خود با قدرت بدن و ذهن آشنا شوید. همان‌طور که ما حرکات سخت‌تر و عمیق‌تری را انجام می‌دهیم، عصب واگ نحوه کنترل واکنش در برابر استرس را می‌آموزد و آمادگی بیشتری پیدا می‌کند تا در چنین مواقعی مجدداً احساس امنیت و آرامش کسب کند و در نتیجه بهبودی و التیام حاصل شود.

به‌علاوه یاد می‌گیریم که چطور سریع‌تر دوره نقاهت را پشت سر بگذاریم تا مجدداً بهبودی حاصل شود و چگونه در مواجهه با ناملايمات جسمی و روانی قابل کنترل استقامت داشته باشیم. در یک مطالعه افرادی که، به مدت شش سال یا بیشتر، یوگا تمرین می‌کردند توانستند دو برابر بیشتر از گروه کنترل که تا به حال یوگا انجام نداده بودند دستان خود را در آب یخ نگه دارند. کسانی که یوگا کار نکرده بودند سعی می‌کردند حواسشان را از درد پرت کنند، اما کسانی که یوگا کار کرده بودند این کار را نمی‌کردند و به احساسی که داشتند توجه می‌کردند تا روی درد خود مسلط شوند و درد را هم چون مجرای تلقی می‌کردند که باید از آن عبور کنند و این روش یک نوع تمرین تاب‌آوری است.

### **التیام و بهبودی از طریق بازی و تفریح**

لذت، تفریح و ابراز شادی حقیقی، برای بیشتر ما یک خاطره است. ما دیگر فراموش کرده‌ایم کاری را صرفاً به‌خاطر لذت بردن از آن بدون انگیزه بیرونی، بدون اینکه فایده‌ای برایمان داشته باشد یا بدون اینکه نیازی را برطرف کند انجام دهیم. در دوران کودکی ما صرفاً براساس خوشایند و

خواسته‌های شخصی خودمان کاری را انجام می‌دهیم. بسیاری از شما می‌توانید زمانی را در دوران کودکی خود به یاد آورید که صرفاً دنبال خواسته‌ها و علایق خود بوده‌اید؛ مثلاً زمانی که در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کردید، آزادانه در ساحل می‌دویدید یا از طریق طراحی و نقاشی هنر خود را بروز می‌دادید.

در دوران بزرگسالی هم، وقتی به خود اجازه می‌دهیم بازی و تفریح کنیم، هنوز هم می‌توانیم شادی و لذت مشابهی را آزادانه تجربه کنیم. بازی و تفریح می‌تواند شامل جست‌وخیز بدون مداخله و بازداری از طرف ایگو، نواختن موسیقی با سازهای اسباب‌بازی یا بازی‌های خیالی که با آراستن، لباس پوشیدن و ورود به دنیای خیالی باشد. وقتی آن قدر غرق لذت‌بردن خالص از انجام کاری می‌شویم و خودمان و گذر زمان را فراموش می‌کنیم وارد حالتی می‌شویم که به آن «حالت غرقه‌گی» می‌گویند. در این حالت لذت حقیقی را تجربه می‌کنیم. این حالت بسیار شبیه به احساسی است که وقتی در گفت‌وگو با کسی که دوستش داریم خودمان را فراموش می‌کنیم داریم و در همان لحظه در تعامل با محبوبمان باقی می‌مانیم و گذر زمان را حس نمی‌کنیم. این شادی به خودی خود التیام‌بخش و شفا دهنده است.

وقتی تفریح و بازی ما اجتماعی باشد، می‌توانیم سنسورهای عصبی<sup>۲۴</sup> خود (بخشی از سیستم عصبی که محیط اطراف ما را برای شناسایی عوامل تهدیدکننده زندگی ارزیابی می‌کند) را به چالش واداریم. وقتی با کسی به سوارکاری می‌رویم، فوتبال بازی می‌کنیم یا با یکی از دوستانمان در یک بازی دیجیتالی رقابت می‌کنیم حالات مختلف جنگ، گریز یا تسلیم‌شدن و تعامل اجتماعی در یک بستر امن و آرام را تجربه می‌کنیم. این حالات کمک‌کننده به بدن ما می‌آموزد که چگونه به سرعت دوره نقاهت را پشت سر بگذارد و با روش‌هایی شبیه آنچه در طول تمرین‌های یوگا آموختیم به بهبودی خودمان کمک کنیم.

دکتر پورژر در مقاله‌ای درباره بازی و ارتباط آن با عصب واگ نوشته است: وقتی ما در بازی سرگرم‌کننده آزادانه حالات مختلفی اعم از موقعیت‌های تهدیدکننده که احساس خطر می‌کنیم و موقعیت‌های امنی را که آرامش داریم به‌طور متناوب تجربه می‌کنیم در نهایت بازده مدار عصبی افزایش می‌یابد، مدار عصبی در چنین مواقعی به سرعت وارد عمل می‌شود و به شکل گریز یا جنگ واکنش نشان می‌دهد. ما نحوه انتخاب و تغییر واکنش خود به شکل جنگ یا گریز در موقعیت‌های مختلف را می‌آموزیم و به نحوی رفتار می‌کنیم تا به احساس امنیت اولیه خود بازگردیم و خطر

شهر کتاب (nbookcity.com)

آوازخواندن یکی از فعالیت‌های تفریحی رایجی است که عصب واگ را درگیر می‌کند. آوازخواندن برای بسیاری از ما لذت‌بخش است. البته ممکن است دیگران به ما گفته باشند استعداد خواندن نداریم و شرطی شده باشیم فقط برای خودمان بخوانیم. سعی کنید به دوران کودکی برگردید و روش‌های مختلف آوازخواندن خودتان را به یاد آورید که چقدر به ایجاد خودآگاهی، اعتمادبه‌نفس، لذت و شادی شما کمک می‌کرد. فواید آوازخواندن در بزرگسالی هم صدق می‌کند. ساززدن یا خواندن آهنگ مورد علاقه با صدای بلند نیز مانند تمرین تنفس، یوگا، بازی و تفریح به بهبود عملکرد عصب واگ شما کمک می‌کند. حتی اگر بتوانید با دیگران آواز دسته‌جمعی بخوانید، فواید آن بیشتر است؛ نیروی هماهنگی اتاقی پر از خواننده فوق‌العاده نشاط‌آور است. حتی آوازخواندن برای خودتان زیر دوش هم می‌تواند التیام‌بخش و بهبوددهنده باشد.

همان‌طور که ممکن است به یاد داشته باشید، عصب واگ به بسیاری از ماهیچه‌های صورت و گلو از جمله حنجره و تارهای صوتی متصل می‌شود. وقتی ما در مکانی امن و آرام باشیم، تن و آهنگ صدای ما متفاوت است و طیف گسترده‌تری از صداها به‌ویژه صدای انسان‌ها را می‌شنویم. ما می‌توانیم از طریق ماهیچه‌های دهان و گردن هنگام آوازخواندن به ایجاد حس آرامش خود کمک کنیم. پورژر روزنامه‌نگار (پسر دکتر پورژر) نیز به ما پیشنهاد می‌کند موسیقی با فرکانس متوسط گوش کنیم تا به بازشدن عضلات گوش میانی (همان ماهیچه‌هایی که وقتی در فضای شاد اجتماعی و در تعامل با دیگرانیم فعال می‌شوند) کمک شود. یکی از مؤثرترین جاهایی که موسیقی با فرکانس متوسط را می‌توانید پیدا کنید موسیقی فیلم‌های دیزنی است. پس موسیقی فیلم شیرشاه را پخش کنید و تا جایی که احساس خوبی دارید به آن گوش کنید.

### **کنترل واکنش‌های هیجانی در چهارچوب حقیقی زمان**

با گذشت زمان و از طریق قول‌های کوچکی که هر روز به خودم می‌دادم در واقع بستر جدیدی برای التیام‌بخشی و بهبودی ایجاد کردم. این مبنا و زمینه ایجادشده به بدن و کل اجزای سیستم بدنم کمک کرد به وضعیت تعادلی برسند که به‌شدت خواهان آن بودند. در ابتدا، سعی کردم به تغذیه‌ام توجه کنم و غذاهایی را انتخاب کنم که انرژی و مواد مغذی لازم برای بدنم فراهم می‌کند. برای خواب اولویت قائل شدم. همزمان سعی کردم با به‌کارگیری فنون مختلف خودآگاهی پیدا کنم. هر روز تمرین مراقبه، تمرین تنفس دیافراگمی انجام می‌دادم و تمرین یوگا را با تمرکز بیشتری دنبال می‌کردم و حتماً در برنامه‌ام بازی و تفریح را می‌گنجاندم و زمانی را برای آوازخواندن، رقصیدن و

پیاده روی در طبیعت اختصاص می‌دادم.

سال‌ها طول کشید، تا همه این موارد در برنامه روزانه‌ام قرار بگیرد. من بدون اینکه رسماً از کسی راهنمایی بگیرم با تکیه بر ندای شهودات درونی خودم از فنون مختلفی استفاده می‌کردم تا مشکل گوارشی و سیستم ایمنی‌ام را رفع کنم. وقتی گربه‌ام (جورج) گم شد، اولین باری بود که بعد از مدت‌ها با صدای درونی خودم ارتباط برقرار کردم. من و لولی بعد از پایان تعطیلات آخر هفته که از سفر به خانه برگشتیم متوجه شدیم جورج نیست. اطراف خانه را نگاه کردیم، و همان‌طور که اتاق به اتاق دنبالش می‌گشتم، احساس آشفتگی و اضطراب می‌کردم. آشفتگی‌ام بیشتر شد. فریاد زنان می‌گفتم: «شاید داخل شومینه باش!» و سریع رفتم سمت شومینه به امید اینکه جسد مرده و سوخته‌اش را پیدا کنم. آن روز برادرزاده‌ام، که آن زمان پنج یا شش ساله بود، هم به خانه ما آمده بود و من جلوی او بلوا به پا کردم. صورتم قرمز شد و قلبم انگار تو گوشم می‌تپید. کنترل خودم را از دست داده بودم.

پنج دقیقه بعد، به اندازه‌ای آرام شدم که بتوانم برنامه‌ای برای پیدا کردن جورج بریزم. با همسایه‌ها و دامپزشک تماس گرفتم تا اینکه در نهایت جورج را پیدا کردیم. بعد از تمام شدن غائله طوری که بتوانم از دل لولی دریاورم ازش عذرخواهی کردم و گفتم: «متأسفم که کنترلم رو از دست دادم و آشوب به پا کردم.»

او پاسخ داد: «می‌فهمم. من واقعاً فکر نمی‌کنم متوجه کارات بوده باشی.» تصور لولی این بود که من متوجه کارهای خودم نبودم و بدون قصد کارهایی را کرده بودم که احساس می‌کردم باید انجام بدهم. بخشی از وجودم که می‌دانستم قابل اعتماد است، می‌دانست که حرف لولی درست است. درحالی که از کوره در رفته بودم، می‌توانستم آن بخش از وجودم را حس کنم که واقعاً عصبانی نبود. انگار داشتم نقش بازی می‌کردم، چون از خانواده‌ام یاد گرفته بودم و شرطی شده بودم که این طوری رفتار کنم. هرچند می‌دانستم من واقعاً این طوری نیستم. اما چون واکنش‌های پاراسمپاتیک در من فعال شده بود، ضربان قلبم واقعاً بالا رفته و غدد فوق کلیوی کورتیزول ترشح کرده بودند، و باین حال بخش کوچکی از درونم هم بود که با لولی موافق بود چون واقعاً می‌دانستم که به قصد این کارها را نکرده‌ام.

این قضیه باعث شد بفهمم چیز عمیق‌تری در وجودم هست و سعی کردم به چیزهایی توجه کنم که باعث ناراحتی من می‌شوند و وقتی کنترلم را از دست می‌دهم واکنش‌ها و تغییرات بدنم را زیر نظر



بگیرم. چند سال به سرعت از این ماجرا گذشت و من این مدت اقداماتی کرده بودم. این بار گربه ما کلارک گم شد. (من واقعاً گربه‌های ماجراجو و شیطونی دارم!)

کلارک خیلی شیهه یه سگ بود و احتمالاً باید از خونه بیرون رفته و گم شده باشد. من نگران بودم، اما این دفعه اگرچه دنبال گربه‌ام می‌گشتیم و دلم می‌خواست زودتر پیدایش کنم ولی سیستم عصبی‌ام بیش از اندازه فعال نشد. آرام و متمرکز ماندم. این دفعه من آشوب به‌پا نکردم، فریاد نکشیدم و به آن‌هایی که دوستشان داشتم آسیب نرساندم و درنهایت تقریباً بعد از سه هفته پیدایش کردیم.

امروز اثر اقدامات اون چند سال در من ظهور کرد. الان دیگه من می‌دانم بدنم چه احساسی دارد و به علائم بدنی خودم آگاهم و از احساساتم باخبرم: وقتی عصبی یا هیجان‌زده‌ام احساس می‌کنم دلم شور می‌زند (معلوم می‌شود این دو احساس متفاوت حالت مشابهی در من به وجود می‌آورد)، زمانی که واقعاً نیاز به غذا خوردن دارم متوجه دل‌ضعف‌ام می‌شوم و زمانی که به حد کافی غذا می‌خورم احساس سیری می‌کنم. قبلاً این طوری نبودم و به پیام‌های حسی بدنم توجهی نداشتم.

به‌علاوه سعی می‌کردم کمتر خموده باشم و در کل کمتر احساس تنش داشتم. انرژی بیشتری به دست آورده بودم. ساعت ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار می‌شدم و در طول روز احساس می‌کردم سرحالم و کارایی بیشتری دارم. من کسی بودم که کلمات را به یاد نمی‌آورد. کسی که از حال می‌رفت و بیهوش می‌شد. کسی که آن قدر سرکوب شده بود که نمی‌توانست خودش را تخلیه کند و درونیاتش را به درستی اظهار کند.

البته معنی‌اش این نیست که من دیگر تحت هیچ شرایطی ضربه نمی‌خورم. این طور هم نیست که همیشه سرحال باشم و خیلی منطقی فکر کنم و هنوز هم گاهی گند می‌زنم. اما وقتی خرابکاری می‌کنم سعی می‌کنم با خودم مهربان باشم. واکنش‌های خودم را زیر نظر می‌گیرم: نتیجه اینکه به‌صورت خودکار وقتی موضوعی تهدیدآمیز به نظر می‌آید بیش‌ازحد واکنش نشان می‌دهم و به خودم سخت می‌گیرم.

بدن ما واقعاً شگفت‌انگیز است. ما امروزه می‌دانیم محکوم به بیماری‌هایی نیستیم که اعضای خانواده‌مان مبتلا شده‌اند. هیچ چیز از قبل تعیین نشده است. سلول‌های ما از همان لحظه که نطفه تشکیل می‌شود به محیط اطرافمان پاسخ می‌دهند. ما تا اینجا فهمیدیم چگونه از دوران کودکی

بدن ما به خصوص سیستم‌هایی مثل سیستم عصبی، سیستم ایمنی و میکروبیوم ما، که به استرس و ضربه حساس و واکنش‌پذیرند، تحت‌تأثیر محیط پیرامونمان اعم از صدمه‌هایی که به ما وارد می‌شود و نوع تغذیه قرار می‌گیرند. به علاوه یاد گرفتیم سیستم خودمختار می‌تواند نوع نگاه ما به زندگی، رفتارها و عادت‌هایمان را شکل دهد و عصب و واگ نقش شگفت‌انگیزی دارد که از مغز به همه قسمت‌های سیستم بدن می‌رود. من زمان زیادی را به این موضوع اختصاص داده‌ام زیرا درک این فرایندها به ما کمک می‌کند تا آوری بدنمان را ارتقا دهیم و زمینه تغییر و تحول را برای خود فراهم کنیم.

گام بعدی به کارگیری نیرو و توان آگاهی و باور به امکان تحول ذهن است یعنی: با کودک درونمان ملاقات می‌کنیم و از گذشته خودمان اطلاع پیدا می‌کنیم، با ایگو (من) دوست می‌شویم و درباره روابط و پیوندهای آسیب‌زایی می‌آموزیم که همچنان جهان ما را شکل می‌دهند. این خرد و آگاهی به ما کمک می‌کند ذهنمان را آزاد و رها کنیم همان‌طور که بدنمان را آزاد کرده‌ایم. پس همراه من بیا.

### **خودگزارش‌نویسی (FSJ): تنفس دیافراگمی انجام دهید**

در اینجا نمونه‌ای از دستورالعمل‌های خودگزارش‌نویسی (FSJ) را به شما نشان می‌دهم که هر روز در آستانه اقدامی جدید و تمرین تنفس دیافراگمی از آن استفاده می‌کنم. من هر روز، داخل دفترچه‌ام عین همین عبارات را می‌نویسم که به‌طور مستمر برایم تداعی‌کننده و یادآور اهداف و مقاصد من برای تغییر، انتخاب‌های جدید و به‌مرور زمان برای ایجاد عادت و رفتاری جدید باشد.

**امروز تمرین می‌کنم** با استفاده از یک تنفس عمیق دیافراگمی به آرامش بدن خودم کمک کنم تا احساس امنیت و آرامش داشته باشم.

**من سپاسگزارم به خاطر فرصتی** که به‌دست‌آوردم و روش‌های کسب تعادل و تنظیم مجدد بدنم را آموختم.

**من امروز آرام هستم** و اطلاعات لازم را درباره بدنم دارم.

**تغییر در این زمینه به من این امکان را می‌دهد** که بهتر بتوانم استرس را تحمل کنم.

**امروز تمرین می‌کنم** وقتی احساس کردم استرس دارم از فن تنفس عمیق دیافراگمی استفاده کنم.

## ۶. قدرت باور

گفته شده است زندگی هرکدام از ما مجموعه‌ای از روایت‌ها و داستان‌های شخصی خودمان است. این روایت‌ها غالباً براساس تجربیات واقعی ما ساخته شده‌اند مثلاً، ممکن است ما این باور را درباره خودمان داشته باشیم که چون از دوران جوانی عده‌ای دوست داشته‌اند با ما رابطه دوستانه برقرار کنند پس محبوب و خواستنی هستیم. گاهی این داستان‌ها که اغلب در دوران کودکی ایجاد شده‌اند، هرگز به‌روز نمی‌شوند و نشان‌دهنده واقعیت امروز ما نیستند. بعضی از ما مثل خود من ممکن است در کودکی خجالتی بوده باشیم و حالا در بزرگسالی با وجود اینکه مثل گذشته خجالتی نیستیم همچنان خودمان را «شخصی خجالتی» تلقی کنیم.

اغلب ما روایت‌های زندگی‌مان را به‌گونه‌ای برای خودمان نقل می‌کنیم که از ما محافظت کنند. در کودکی، ما از نظر ذهنی یا عاطفی قادر به درک این موضوع نیستیم که والدین ما غیر از وجهی که ما از آن‌ها می‌شناسیم وجه دیگری نیز دارند که کل زندگی آن‌ها را تشکیل می‌دهد. ادراک ما در کودکی از نظر شناختی و عاطفی محدود به رشد سنی ماست. با توجه به این محدودیت‌ها، وقتی والدی دست به‌سمت ما بلند می‌کند و کتکمان می‌زند، ممکن است متوجه نشویم که پدر یا مادرمان که ما برای ادامه‌دادن به زندگی به او وابسته هستیم در مدیریت و کنترل خشم خود مشکل دارد، و به‌جایش باور می‌کنیم که ما بدیم. گاهی اوقات هم ممکن است واقعیت آن‌قدر دردناک باشد که نتوانیم درکش کنیم یا به آن بپردازیم، بنابراین روایت جایگزینی می‌سازیم که ما را از تیرگی و رنج واقعیت دور کند. کودکی که احساس می‌کند از او غفلت شده است ممکن است بدون اینکه بخواهد، کنکاشی در واقعیت تلخ داشته باشد، بهانه‌ای برای غیبت والدینش بترشد و براساس آن روایت متفاوتی از واقعیت را باور کند و مثلاً، خودش را قانع کند که والدینش شغل مهمی دارند و برای همین وقت نمی‌کنند کنار او حضور داشته باشند.

من هم مثل بقیه روایت‌های زیادی را به همین شکل ساختم که باورهای اصلی نامیده می‌شوند: من فرزند مسیحم، بی‌احساسم و مضطربم. باورهای اصلی ما از روایت‌های متعددی تشکیل می‌شود، روایت‌هایی درباره خودمان، روابطمان، گذشته، آینده و موضوعات بی‌شمار دیگری که براساس تجربه‌های زیسته خود می‌سازیم. یکی از عمیق‌ترین روایت‌های من، روایتی است که سال‌ها بدون اینکه از آن مطلع باشم در زندگی‌ام نمود داشته است تا زمانی که گامی به‌سوی آگاهی و نظارت بر دنیای درونی خودم برداشتم و این مسئله برایم روشن شد. روایت از این قرار است: من

نادیده گرفته می‌شوم.

این موضوع تقریباً در همه روابط عاشقانه من نقش داشته است که باعث می‌شود من کنار زده شوم، تو خودم بروم و در روابط دوستانه و زندگی حرفه‌ای به خودم بسنده کنم. این روش از نظر آسیب‌شناختی بهنجار نیست. این روایت حتی وقتی کسی تو صف نوبت من را ضایع می‌کند سروکله‌اش پیدا می‌شود. آن موقع است که روایت در ذهنم به من می‌گوید: تو مهم نیستی. چرا؟ آن لحظه من واقعاً باور دارم که آن فرد کاملاً ناشناس هم مثل مادرم من را در نظر نگرفت. انگار من شبی هستم که دیگران می‌توانند از آن عبور کنند.

یک بار حین تمرین مراقبه خاطره‌ای به ذهنم خطور کرد و مادرم را در آشپزخانه خانه‌مان در فیلادلفیا دیدم. احتمالاً باید چهارساله بوده باشم.

پدرم هر شب سر ساعت معین از سر کار می‌آمد. یک ساعت قبل از اینکه او بیاید، مامانم میز شام را آماده می‌کرد تا مطمئن باشد که در بدو ورود پدرم غذا آماده خوردن است. وقتی همه چیز را آماده می‌کرد، کنار پنجره‌ای می‌رفت و به خیابانی نگاه می‌کرد که پدرم از آنجا از ایستگاه اتوبوس به سمت خانه می‌آمد. مادرم دقیقاً هر شب به همین ترتیب حداقل پنج دقیقه قبل از رسیدن پدرم به خانه آنجا ایستاده بود. تکرار روالی ثابت و برنامه قابل پیش‌بینی روزانه به او احساس امنیت می‌داد و او را از یادآوری آسیب پیش‌بینی‌ناپذیر و نادری محفوظ نگه می‌داشت که در کودکی به او وارد شده بود و با مرگ ناگهانی پدرش به لحاظ عاطفی هر دو والدش را از دست داده بود و هر دو برایش دسترسی‌ناپذیر بودند. من مطمئنم که ثبات پدرم با برنامه دقیق و سفت‌وسختش و اصراری که بر «با هم بودن» داشت و کمتر پیش می‌آمد از مادرم دور باشد یا زمانی را جداگانه بگذراند، مادرم را به‌طور قابل‌توجهی آرام می‌کرد.

آن شب پدرم برخلاف روال معمول، سروکله‌اش پیدا نشد. ده دقیقه گذشت، و او هنوز نیامده بود. پانزده، بیست و سی دقیقه گذشت و او دیر کرده بود. من از زیر میز آشپزخانه، که محل مورد علاقه‌ام بود، مادرم را می‌دیدم که هر لحظه استرسش بیشتر می‌شد. ساعت‌ها زیر آن میز ماندم و بعد پدال‌های اسکوتر کوچکم را فشار دادم و به کمک پازدن به این طرف و آن طرف می‌رفتم. زیر میز برای من پناهگاه امنی بود و از هرج‌ومرج و آشفتگی‌ای که دچارش شده بودم به آنجا پناه می‌بردم (اگرچه این مرهم ظاهراً من را آرام می‌کرد) و با صرف انرژی بیشتر به تسکین نسبتاً ثابت تلاطم درونی خود کمک کردم.

زمان زیادی گذشته بود. حالا مادرم حتی تظاهر نمی‌کرد که ناراحت نیست. از پنجره به بیرون خیره شد و دستانش را به هم فشار داد. نیازی نبود چیزی بگوید، من می‌توانستم نگرانی‌اش را حس کنم. با دیدن اضطراب در وجود مادرم، پاهای کوچکم تندتر و سریع‌تر فشار می‌آوردند. با افزایش اضطراب ناگفته‌اش، او کاملاً از موجود کوچکی که داشت با فشار پاهایش سعی می‌کرد آشفته‌گی خودش را حل کند بی‌خبر بود. او در آن لحظه از نظر عاطفی با من همراه نشده بود و به نیازها یا ترس‌های من توجهی نکرد. او به‌سادگی می‌توانست من را نادیده بگیرد. انگار وجود نداشتم چون او در اضطراب و نگرانی خود فرو رفته بود و از سویی دیگر به‌خاطر این موقعیت تهدیدآمیز واکنش‌هایش تحت‌تأثیر آسیبی قرار داشت که در گذشته تجربه کرده بود و تمرکز نداشت. چون من به این درجه از خرد و بلوغ فکری نرسیده بودم که تجربه‌های تحولی انسان را درک کنم پس با این واقعیت دردناک باقی ماندم. در همان چند دقیقه کوتاه، این باور اصلی در من شکل گرفت: من نادیده گرفته می‌شوم.

ناگهان سروکله پدرم پیدا شد و مادرم از پنجره او را دید که از همان مسیر همیشگی به طرف خانه می‌آید. تقریباً بلافاصله جو خانه عوض شد و مادرم به آشپزخانه برگشت و آماده کشیدن شام شد.

در آن لحظات من درس دیگری نیز گرفتم. یاد گرفتم همیشه باید چیزی بیرون از خودم به من کمک کند تا آشفته‌گی درونی‌ام برطرف شود. من نیز روش مادرم را ادامه دادم و به نظر می‌رسید همیشه دنبال کسی مثل پدرم بودم تا بتوانم احساس امنیت کنم. من این موضوع را وقتی فهمیدم که اگر نامزدم جواب پیام من را نمی‌داد به شدت برانگیخته و ناراحت می‌شدم یا اگر از لحاظ عاطفی بین من با کسی فاصله می‌افتاد می‌ترسیدم و دنبال اشکالی در خودم می‌گشتم. هرگاه ناامید و درمانده می‌شدم یا احساس می‌کردم کسی مرا دوست ندارد، حس می‌کردم در خانه‌مان هستم. این هم مادرم است که باز هم مثل همیشه جلوی پنجره ایستاده: کسی که به من توجهی ندارد، اما من هنوز برای زندگی به این شخص نیاز دارم.

### خاستگاه باور

من این روایت را به‌عنوان یک نمونه با شما به اشتراک گذاشتم تا ببینید چگونه چیزی به‌ظاهر پیش‌پاافتاده مثل اینکه پدرم دیر از سر کار به خانه برگشت، ظاهراً مسئله مهمی به نظر نمی‌آمد اما ممکن است حاوی پیام‌هایی باشد که در ما نفوذ کنند و باورهای ما را شکل دهند. بیایید یک قدم به عقب برگردیم. باور دقیقاً چیست؟

باور فکری عملیاتی شده است بر پایه تجربه زیسته. باورها در طول سال‌ها از الگوهای فکری ایجاد شده‌اند و برای تثبیت و بسط خود به تأیید و اعتباربخشی منابع درونی و بیرونی نیاز دارند. باورهای ما درباره خودمان (شخصیت ما، نقاط ضعف، گذشته یا آینده ما) فیلترهایی هستند که روی جهان بینی ما تأثیر می‌گذارند. ما هرچه بیشتر به افکار معینی ممارست و ورزشیم، مغز خودش را به‌طور پیش فرض به این الگوهای فکری متصل می‌کند و بیشتر براساس این الگوهای فکری عمل می‌کند. این عملکرد مغز به صورت پیش فرض بر اساس الگوهای فکری به‌خصوص زمانی مصداق پیدا می‌کند که این افکار، واکنش استرس و عصب واگ ما را تحریک می‌کنند. این موضوع که تعریف واکنش‌های شرطی ما در برابر آسیب است و آن را به‌عنوان اعتیاد عاطفی می‌شناسیم آشفتگی‌ای درونی ایجاد می‌کند که می‌تواند به‌راحتی در طول زمان تبدیل به اجبار شود. عادت به یک روش تفکر و تکرار مکرر یک‌سری افکار خاص، مغز، سیستم عصبی و ترکیبات شیمیایی سلول‌های بدن را تغییر می‌دهد تا در آینده راحت‌تر این الگوهای فکری در ما فعال شوند. به‌عبارت‌دیگر: هر چه بیشتر به چیزی فکر کنیم، بیشتر احتمال دارد آن را باور کنیم. افکاری که بدان ممارست می‌ورزیم و تکرارشان می‌کنیم به حقیقت ما تبدیل می‌شوند. به‌یاد داشته باشید برای بسیاری از ما که اختلالات فیزیولوژیکی به‌صورت الگوهای شرطی درآمده‌اند، اگر بخواهیم به‌درستی باورهای ریشه‌دار خود را تغییر دهیم، باید اول کاری کنیم تا سیستم عصبی ما دوباره به تعادل برسد.

هنگامی که یک باور به‌طور مکرر تأیید می‌شود، می‌تواند به چیزی تبدیل شود که باور اصلی نامیده می‌شود. باور اصلی عمیق‌ترین برداشت‌های ما درباره هویت خودمان هستند. آن‌ها اغلب قبل از هفت‌سالگی در ناخودآگاه ما ساکن می‌شوند. این باورهای اصلی مثل من باهوشم، باشخصیم، برون‌گر یا درون‌گر هستم، در ریاضیات استعداد ندارم، شب زنده‌دارم و یا تنها هستم روایت‌هایی هستند که چهارچوب شخصیت ما را تشکیل می‌دهند. اگرچه ممکن است به نظر برسد باورهای اصلی ما متعلق به خودمان است، زیرا بدون اینکه کسی از ما بخواهد به آن‌ها ممارست ورزیده‌ایم، اما در واقع آن‌ها اغلب از طریق والدین ما، محیط خانه، اجتماع و تجربه‌های اولیه به ما منتقل شده‌اند. متأسفانه بسیاری از باورهای اصلی ما به‌واسطه آسیب‌ها شکل گرفته‌اند.

هنگامی که یک باور اصلی شکل گرفت، درگیرکاری می‌شوید که تأیید سوگیرانه نامیده می‌شود؛ اطلاعاتی که با باورهای شما مطابقت ندارند به نفع اطلاعاتی که مؤید باورهای شما هستند حذف یا نادیده گرفته می‌شوند. اگر باور داشته باشید نالایقید، ارتقای شغلی خود را شانس به‌شمار می‌آورید و تصور می‌کنید بالاخره یک‌روز معلوم می‌شود که شما واقعاً شایسته نبوده‌اید. وقتی در محل کار چه از روی اتفاق یا چه از روی ناآگاهی اشتباهی می‌کنید، ناگزیر با فیلتر تفکر شما معنی می‌شود: اشتباه از من بوده است، من ارزش این کار را ندارم. ما به‌طور کلی به چیزی به نام سوگیری منفی گرایش داریم، که بر طبق آن تمایل داریم برای اطلاعات منفی نسبت به اطلاعات مثبت اولویت و در نتیجه ارزش قائل شویم. به همین دلیل است که وقتی عملکرد درست شما با استقبال و گرمی مواجه می‌شود می‌توانید بعد از مدت کوتاهی آن را فراموش کنید، اما هرگز نمی‌توانید زخم زبان همکاران را که از شما انتقاد کرده است، فراموش کنید.

این سوگیری از نظر تحولی از ابتدا همراه بشر بوده است. از ابتدای خلقت گونه انسان، اگر ما حواسمان را جمع خطرانی می‌کردیم که ممکن بود ما را از بین ببرند شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتیم تا اینکه بخواهیم به چیزهایی توجه کنیم که ما را خوشحال می‌کند. درست مثل واکنش‌های جنگ یا گریز سیستم عصبی خودکار، این سوگیری‌ها نیز در سطح فیزیولوژیکی سیستم عامل ما تعبیه شده است و تا حد زیادی خارج از کنترل آگاهانه ماست. اگر ما نمی‌توانستیم ورودی حسی را فیلتر و اولویت‌بندی کنیم، دائماً تحت تأثیر همه اطلاعاتی قرار می‌گرفتیم. در دنیای ما همیشه اتفاقات زیادی می‌افتد. همین الان سعی کنید از کل چیزهایی که در دنیای اطرافتان است مطلع شوید. اگر مغز شما همه آن محرک‌ها را به‌طور همزمان دریافت کند نمی‌تواند عملکرد مناسبی داشته باشد.

کار فیلتر و جداسازی ناخودآگاه وظیفه سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS)، یعنی دسته‌ای از اعصاب واقع در ساقه مغز است که به ما کمک می‌کند محیط خود را مرتب و طبقه‌بندی کنیم و از شر چیزهایی که نیاز نداریم خلاص شویم؛ و این امکان را فراهم می‌کند که روی چیزهایی در اطرافمان تمرکز کنیم که احساس می‌کنیم ضروری‌اند. سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) به‌عنوان دروازه‌بان مغز عمل می‌کند و با استفاده از باورهایی که در اوایل زندگی ما شکل گرفته‌اند اطلاعات دریافتی را غربال می‌کند و شواهدی را که مؤید باورهای ما هستند در اولویت قرار می‌دهد. به این ترتیب سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) اطلاعاتی را به‌کار می‌گیرد که هم‌سو و

تقویت‌کننده باورهای ماست و به صحت آن‌ها اعتقاد داریم.

اجازه بدهید برای شما یک مثال معمول و آشنا از کارکرد سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) بزنم: فرض کنید می‌خواهید ماشین جدیدی بخرید. به نمایندگی مراجعه می‌کنید و مدلی را پیدا می‌کنید، که کاملاً مطمئنید می‌خواهید، و مدتی هم به صورت آنلاین درباره همه امکانات آن ماشین تحقیق می‌کنید. از آن به بعد ناگهان احساس می‌کنید هر کسی را می‌بینید همان مدل ماشین را سوار شده است درحالی که می‌توانید قسم بخورید تا پیش از این به ندرت کسی را سوار این مدل ماشین دیده بودید. سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) می‌تواند باعث شود که احساس کنید کائنات برای شما پیام می‌فرستند. شاید این‌طور باشد؛ این جهان خود شماست که توسط مغز شگفت‌انگیز خودتان ساخته شده است.

کارکرد سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) فراتر است از تأیید سوءگیرانه‌ای که حین خرید ماشین عمل می‌کرد. یک نظریه افسردگی، با اینکه بیش از حد ساده شده است، معتقد است افرادی که افسرده‌اند دنیا را از دریچه منفی فیلتر می‌کنند. به آخرین باری فکر کنید که واقعاً روز بدی را پشت سر گذاشتید، زمانی که اتفاقات منفی یکی پس از دیگری رخ می‌داد، و به نظر می‌رسید هیچ چیز به نفع شما پیش نمی‌رود. احتمالاً احساس کردید که واقعاً بدشانسید برای اینکه سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) به شما اجازه نمی‌داد قسمت‌های مثبت یا حتی خنثای آن روز را ببینید. به همین دلیل است که گاهی اوقات غیرممکن است خودتان را از ابهام مخوف بیرون بکشید. سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) به شما اجازه نمی‌دهد. مغز گاهی اوقات می‌تواند از فیلتر سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای (RAS) برای سازوکار دفاعی استفاده کند. من افراد زیادی را ملاقات کرده‌ام که ادعا می‌کنند دوران کودکی آن‌ها گل‌وبلب و عالی بوده است و با وجود اینکه از پذیرفتن هر حالت منفی یا سختی امتناع می‌ورزند شواهد حاکی از خلاف این حالت است. دیدگاهی ایدئال درباره دوران کودکی ما تبدیل به باوری اصلی می‌شود تا از ما محافظت کند. دوران کودکی در زندگی واقعی معمولاً عالی و گل‌وبلب نیست. پس برای التیام‌بخشی به خودمان اجازه می‌دهیم تا صادقانه شاهد تمامیت گذشته خود و تجربیات کنونی باشیم.

همان‌طور که در فصل دو آموختیم ما معادل افکار خود نیستیم، همچنین باید بگوییم ما با باورهای اصلی‌مان نیز برابر نیستیم. پذیرش این موضوع اغلب دشوارتر است، زیرا باورهای اصلی ما چنان ریشه دوانده‌اند که انگار بخشی از هویت ما هستند و جدا شدن از آن‌ها سخت است. هرچه بیشتر



درباره مغز، دوران کودکی و نحوه تشکیل باورهای اصلی خود می‌آموزید، به مرور زمان، بهتر خواهید توانست خودتان را نظاره کنید و به باورهایتان آگاهی پیدا کنید و در نهایت انتخاب کنید کدام یک را می‌خواهید حفظ کنید و کدام را پشت سر بگذارید.

### تلاش برای بقا

زمانیکه در هواپیما کنار نوزاد گریانی نشسته‌اید یا کودک نوپای کج خلقی درخواستی دارد، شاید یادآوری اینکه اوایل دوران کودکی زمان تبلور وجه ناب و اصیل ماهیت وجود انسان است، سخت باشد. سادگی و بی‌آلایشی ناب کودکی، بازیگوشی و صداقت کودکانه جلوه‌گر خود اصیل یا از نظر من همان روح انسانی است. ما هنوز تحت تأثیر تجربه زیسته که ما را از این خود اصیل جدا می‌کند قرار نگرفته‌ایم و هنوز باورهای اصلی خود را شکل نداده‌ایم.

شما می‌توانید مغز یک نوزاد را مانند سیستم عاملی هوشمند در نظر بگیرید (این به کودک بستگی دارد که همه چیز را از نحوه راه رفتن گرفته تا باورهایش و مدت زمانی که برای دریافت غذا گریه می‌کند «دریافت» کند). جای تعجب نیست که نوزادان به معنای واقعی کلمه با چشمان از حدقه بیرون زده و با حیرت به دنیا نگاه می‌کنند، تقریباً به گونه‌ای که گویی در حالت هیپنوتیزم یا حس خوب سرمستی هستند. آن‌ها دائم آماده پذیرش و یادگیری در طول زندگی هستند.

دوران نوزادی زمان نوآوری و خلاقیت‌های بی‌پایان است. ما حرف زدن، حرکت کردن، تعامل اجتماعی، قدرت استدلال و شناسایی علت و معلول را یاد می‌گیریم و همه این‌ها در خدمت بقای ما هستند. نوروها به عنوان بلوک‌های سازنده مغز ما با یکدیگر از طریق پالس‌های الکتریکی هماهنگ به نام امواج مغزی ارتباط دارند. امواج مغزی در هر کاری که انسان انجام می‌دهد مثل رفتارها، احساسات، افکار و حتی کارهای غیرفکری ساطع می‌شوند. در ذهن یک نوزاد تازه متولد شده امواج مانند یک سمفونی زیبا، آهنگی منحصربه‌فرد که قبلاً هرگز پخش نشده است، به یکدیگر پیوند می‌خورند.

اکنون می‌دانیم که چه زمانی باورهای اصلی ما درباره خودمان و جایگاهمان در جهان شکل می‌گیرد. شکل‌گیری باورها از لحظه‌ای شروع می‌شود که ما از رحم مادرمان خارج می‌شویم. هنگامی که ما پا به جهان می‌گذاریم، مسیرهای عصبی در مغز ما برانگیخته می‌شوند، شکل می‌گیرند و در حالی تقویت می‌شوند که ما برای درک دنیای جدید عجیب و غریب و جایگاه خود در آن تلاش می‌کنیم. این دوره می‌تواند برای ما ترسناک باشد، زیرا کاملاً وابسته‌ایم و ناشناخته‌ها

برایمان ترسناک‌اند. این واقعیت برای کودکان تفاوتی ندارد. اگرچه مغز ما در کودکی هنوز به اندازه کافی برای درک کامل پیامدهای وابستگی به بلوغ نرسیده است، همچنان به‌خاطر آسیب‌پذیری ذاتی انسان احساس وحشت می‌کنیم. احساسات ما تحت‌تأثیر محیطمان قرار می‌گیرد (هم حواس آبی و ضروری یعنی: امکان برآوردن نیازهای اولیه مانند غذا، سرپناه و عشق، و هم حس‌های توسعه‌یافته‌تر مانند زندگی در یک کشور در حال توسعه یا تحت ظلم سیستماتیک یا زندگی در زمان شیوع بیماری‌ای همه‌گیر). زمانی که نیازهای فوری مطرح است، همه این عوامل احساس امنیت و راحتی (یا فقدان آن) را شکل می‌دهد و در بدن، ذهن و روح ما نقش ماندگاری به‌جا می‌گذارد.

مهم‌ترین تأثیرپذیری ما از افرادی است که بیشتر به آن‌ها وابسته‌ایم: والدین ما. علوم اعصاب نوظهور نیز مؤید تأثیر بسیار زیادی است که والدین بر مغز نوزادان خود دارند. یافته‌های یک مطالعه نشان داده است که وقتی بزرگ‌سالان و نوزادان به چشمان یکدیگر نگاه می‌کنند، امواج مغزشان در واقع همگام می‌شوند و یک «حالت شبکه‌ای مشترک» ایجاد می‌کند که باعث می‌شود میان دو نفر بدون اینکه کلمه‌ای ردوبدل شود ارتباط برقرار شود.

ما بدون والدین خود گرسنگی می‌کشیم (نه فقط از نظر جسمی از نظر احساسی هم به آن‌ها نیاز خواهیم داشت). هدف اصلی ما دریافت عشق است. اگر ما را دوست داشته باشند، احتمالاً احساس امنیت خواهیم کرد، تغذیه مناسبی دریافت خواهیم کرد و به‌طور کلی از ما مراقبت می‌شود. تعامل اجتماعی که در فصل چهار با آن آشنا شدیم، سودمندترین حالت برای رشد مغز در دوران کودکی است. تعاملات اجتماعی بستر امن و آرامی است که زمینه بازی، یادگیری و فرصت‌سازی را فراهم می‌کند. این امنیت برای دستیابی به نقاط عطف رشد عصبی و رفتاری ضروری است. «مغز یادگیرنده» به ما اجازه می‌دهد به‌اندازه کافی احساس امنیت کنیم تا به خودمان فرصت دهیم، و به احتمال زیاد وقتی زمین می‌خوریم دوباره بلند شویم.

ما به والدینمان می‌نگریم تا یاد بگیریم مثل آن‌ها با دیگران ارتباط برقرار کنیم، زندگی خود را پیش ببریم و با استرس‌هایمان کنار بیاییم که به این کار ما هم‌تنظیمی می‌گویند (شما فرایند هم‌تنظیمی من را در روایتی که از پنجره آشپزخانه‌مان در کودکی برای شما گفتم در عملکرد من مشاهده کردید). هم‌تنظیمی یک تجربه یادگیری برای ذهن و بدن است. این تجربه زمانی اتفاق می‌افتد که والدین (یا پدر/مادرخوانده) به ما می‌آموزند که چگونه واکنش‌های عاطفی خود را تعدیل کنیم و

به‌اندازه وارد مشارکت اجتماعی شویم. وقتی تنظیم و برقراری تعادل را یاد نمی‌گیریم یا به‌اندازه‌کافی احساس امنیت نمی‌کنیم، که سعی کنیم آن را یاد بگیریم، هرچا احساس کنیم در معرض تهدیدیم حالت جنگ / گریز یا تسلیم‌شدن در سیستم ما فعال می‌شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

وقتی در حالت جنگ/گریز یا تسلیم شدن گیر کرده‌ایم، تمام توان خود را به کار می‌گیریم تا استرس خود را مدیریت کنیم، و به بیان ساده، مغز کودک ما رنج می‌برد. در دوران کودکی ما بیشتر در معرض آسیب قرار داریم. والدین ما (یا پدر/مادر خوانده ما) جلوی هر چیزی را که تصور می‌شود مانع بقا و زنده ماندن ماست می‌گیرند و گرنه نمی‌توانیم به تنهایی زنده بمانیم و سیگنال‌های استرس در بدن ما جاری می‌شوند. در نتیجه «بقا و نجات مغز» (این عنوان را من برای انتخاب کرده‌ام) روی تهدیدات درک شده متمرکز است، جهان را سیاه و سفید می‌بیند و اغلب وسواسی، وحشت‌زده و مغلطه‌کننده است. وقتی با استرس مواجه می‌شویم، می‌توانیم از کار بیندازیمش یا اثرش را از بین ببریم.

از زمان شروع رشد جنین تا دوسالگی، عملکرد مغز نوزاد در آهسته‌ترین چرخه امواج مغزی با بالاترین دامنه قرار دارد و موج غالب در این بازه زمانی دلتا نام دارد. در بزرگسالی زمانی که در خواب عمیق هستیم مغز در وضعیت دلتا قرار می‌گیرد. امواج دلتا منجر به یادگیری و رمزگذاری می‌شود.

مغز نوزادان حالت اسفنجی دارد که به طور کامل به جذب اختصاص دارد و ظرفیت لازم برای تفکر انتقادی ندارد.

مغز از حدود دو تا چهار سالگی بیشتر رشد می‌کند و امواج مغز به حالت تتا تغییر می‌کنند، در حالت هیپنوتیزم نیز امواج تتا در مغز دیده می‌شود. در حالت تتا، مغز کودکان معطوف به دنیای درون می‌شود. آن‌ها غرق تصورات خود در عمیق‌ترین سطوح هستند و اغلب در تمایز رویاها از واقعیت مشکل دارند. اگرچه مهارت‌های تفکر انتقادی در کودکان نوپا در حال شکلگیری است، اما آن‌ها هنوز همه چیز را بر محور خود می‌بینند و در این مرحله از رشد نمی‌توانند از منظر کسی به جز خودشان به مسائل بنگرند.

این تعریفی از «خودمحوری» نیست که ما درباره افراد خودخواه در بزرگسالی می‌کنیم. خودمحوری در دوران کودکی یک مرحله از رشد است و کودک قادر نیست تفاوت بین خود و دیگران را درک کند. در خودمحوری، باور فرد بر این است همه چیز به خاطر ما و برای ما اتفاق می‌افتد. در نتیجه، به سبب ویژگی‌های رشدی مغز در کودکی، ما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانیم دنیا را از دید دیگران حتی والدین (یا پدر/مادر خوانده) خواهر یا برادرهایمان یا هر خویشاوند نزدیک دیگری ببینیم. در کودکی، زمانی که هر یک از نیازهای جسمی، عاطفی یا معنوی ما به طور

مداوم برآورده نمی‌شوند، ما به‌اشتباه این غفلت را به خودمان نسبت می‌دهیم، و اغلب باورهای نادرست را درونی‌سازی می‌کنیم (هیچ‌کس به من کمک نمی‌کند زیرا من بدم) و سپس به‌طور گسترده‌تر آن‌ها را تعمیم می‌دهیم (دنیا جای بدی است). مصداق تفکر خودمحورانه را می‌توان درحالی مشاهده کرد که ما سعی می‌کنیم از نظر احساسی برای تجربیات دردناک با والدین معنا پیدا کنیم. وقتی پدر پس از یک روز پراسترس در دفترکارش، سر کودکش فریاد می‌زند کودک نمی‌تواند درک کند که او دلیل خشم پدرش نیست.

تا اینکه در مرحله بعدی رشد شناختی و عاطفی در حدود پنج‌سالگی، که ذهن تحلیلی کار خودش را شروع می‌کند. کودک می‌تواند از تفکر منطقی استفاده کند و رابطه علت‌ومعلولی و پیامد امور را درک کند (وقتی گوش نمی‌کنم، با محرومیت مواجه می‌شوم)، اگرچه ممکن است هنوز در تشخیص اینکه چه چیزی واقعی و چه چیزی خیالی است مشکل داشته باشد. ما از هفت‌سالگی، وارد مرحله‌ای می‌شویم که مغز در حالت بتا با کمترین دامنه و پربسامدترین امواج قرار می‌گیرد. در این مرحله تفکر انتقادی و منطقی غالب است. به این ترتیب ذهن بزرگسال پیشرفت می‌کند. بنابراین، ما طبق باورهای اصلی که در طی این مراحل به‌دست می‌آوریم ناخودآگاه برنامه‌ریزی می‌کنیم و به زندگی روزمره به‌عنوان یک بزرگسال ادامه می‌دهیم.

### خلل و موانع دوران کودکی

همان‌طور که مغز ما رشد می‌کند، نیازهای ما از نیازهای اولیه سرپناه، غذا و عشق فراتر، پیچیده‌تر و ظریف‌تر می‌شود و بر مبنای تمامیت فیزیکی، عاطفی و روحانی ما قرار می‌گیرد. از نظر روحانی، روح هر کدام از ما سه نیاز اساسی دارد:

۱. دیده شدن

۲. شنیده شدن

۳. ابراز اصیل‌ترین وجه خود به شکلی منحصر به فرد

تعداد کمی از افراد می‌توانند پاسخگوی همه این موارد در هر زمانی باشند، چه رسد به والدینی که استرس دارند. حتی خانواده‌هایی که کاملاً این موضوع را درک می‌کنند نیز محدودیت‌هایی دارند. هنگامی که نیازهای عاطفی کودکان به اندازه کافی یا به‌طور مداوم برآورده نمی‌شود، این باور اصلی به‌صورت ناخودآگاه شکل می‌گیرد که آن‌ها ارزش برآورده شدن این نیازها را نداشته‌اند. زمانی که آن‌ها از نظر احساسی مورد توجه قرار نمی‌گیرند، به شکل اغراق‌آمیزی در صدد جبران برمی‌آیند

(براساس ارزش‌ها و معیارهایی که والدینشان تعیین می‌کنند به شکل اغراق‌آمیزی به جنبه‌های شایسته و معتبر خود می‌پردازند و بخش‌های دیگر را انکار می‌کنند).

والدینی که احساس درماندگی می‌کنند و با احساساتشان راحت نیستند، وقتی فرزندشان را مضطرب می‌بینند، ممکن است بگویند: «تو خیلی حساس و نازک‌نارنجی هستی». هدف اصلی کودک دریافت محبت است پس سعی می‌کند احساساتش را سرکوب یا پنهان کند تا محبت و تأیید والدین را به دست آورد. اگر این الگو ادامه پیدا کند، ممکن است کودک سرسخت، مقاوم و یا منزوی شود، خود واقعی‌اش را نادیده بگیرد و یک خود کاذب مبنی بر این باور اصلی که بخش‌هایی از هویتش غیرقابل قبول است از خودش به نمایش بگذارد. من این حالت را در خیلی از مردان مراجع‌کننده و دوستانم می‌بینم. کسانی که در محیطی بزرگ شده‌اند که بیش از حد بر مردانگی تأکید شده است، یادگرفته‌اند که مردان نباید ابراز احساسات کنند و حتی اذعان به اینکه آن‌ها دنیای عاطفی دارند ممکن است چالش‌برانگیز باشد. در مواردی از این دست، ما با شرطی‌شدن تحت‌تأثیر والدین و خانواده‌مان با کل جامعه مبارزه می‌کنیم.

اغلب این پیام‌های کوچکی که مدام دریافت می‌کنیم به‌عنوان باور اصلی، درونی می‌شوند. بعضی از شما وقتی به مادرتان کمک می‌کنید از خواهر و برادرتان مراقبت کند، ممکن است به شما بگویند: «تو خیلی کمک من هستی. حتماً یک روز مادر خیلی خوبی می‌شی.» اگر مدام پیام‌هایی با این مضمون بشنوید، باور اصلی شما «من باید از دیگران مراقبت کنم تا مرا دوست باشند» می‌شود. با گذشت زمان ممکن است شما برای مراقبت از خود یا حتی شناخت نیازهایتان احساس خودخواهی کنید. از طرف دیگر ممکن است مدام به شما گفته شده باشد: «کاش می‌تونستی بیشتر شبیه برادرت باشی». آن باور اصلی (که شما به‌خوبی خواهر یا برادرتان نیستید) ممکن است عزت‌نفس شما را کم کند. این باور موجب می‌شود شما احتمالاً بیشتر خودتان را با دیگران مقایسه کنید و هرگز باور نکنید که به‌اندازه کافی خوب هستید. یا ممکن است مثل من بدون اینکه کار زیادی انجام دهید تحسین دریافت کرده باشید و از شما تقدیر کرده باشند که باعث شده است این باور را درونی کنید که من فقط از کارهایی که ذاتاً استعدادش را دارم و به‌خوبی از عهده آن برمی‌آیم لذت می‌برم و از هر چیزی که مرا به چالش می‌کشد یا خیلی راحت نیست دست می‌کشم. این یکی از بخش‌های اصلی باور من شده بود: فقط در صورتی می‌خواستم بازی کنم که بدانم برنده خواهم شد.

مهم است به این نکته اشاره کنیم، اگرچه والدین بخش عمده سیستم باورهای اصلی ما را ایجاد می‌کنند، اما باورهای ما تحت تأثیر محیط گسترده‌تری نیز هستند. سیستم آموزشی ما که تفاوت‌های فردی کودکان را در نظر نمی‌گیرد، درگیر یک «الگوی یک‌طرفه» آموزش است، و آن‌ها را وادار می‌کند تا برای موفقیت و تأیید شدن، خود را با نهاد بزرگ‌تر وفق دهند. فشار مضاعفی نیز از سوی همسالان به ما وارد می‌شود که فقط رفتارها یا سبک‌های خاص و بخش‌هایی از ظاهر ما را تأیید می‌کنند. روایت‌های ما اغلب تحت تأثیر گروه‌بندی که دربارهٔ هویت ما می‌کنند مثل «بی‌عرضه»، «شلخته» یا «بازیگوش» قرار می‌گیرد که ناخودآگاه آن‌ها را درونی می‌کنیم. در فرهنگی که معتقد است زنان در مقایسه با مردان در علوم سخت عملکردشان ضعیف‌تر است، دختر جوانی که برای موفقیت در درس ریاضی باید خیلی تلاش کند ممکن است حقیقتی نادرست را دربارهٔ خودش درونی کند. زمانی که این باور را درونی کردیم که زیبا، لاغر یا به‌اندازهٔ کافی باهوش نیستیم، سیستم فعال‌کنندهٔ شبکه‌ای (RAS) ما سعی می‌کند اطلاعاتی را پیدا کند که مؤید این باورها باشد.

حتی در بزرگسالی، ما تمایل داریم دنیا را از طریق فیلترهایی ببینیم که با باورهای اصلی‌مان (که اغلب منفی هستند) اعمال شده‌اند و در سال‌های کودکی آن‌ها را یاد گرفته و جذب کرده‌ایم. تقویت مستمر این باورهای اصلی به جای روایت‌های دقیق‌تر، کامل‌تر و به‌روزتر موجب می‌شود ارتباط ما با خود واقعی‌مان قطع شود. این یکی از دلایلی است که تقریباً هر بزرگسالی تشنهٔ دیده شدن، شنیده شدن و مورد تأیید قرار گرفتن است. نیاز ما به اعتباربخشی ممکن است خود را به صورت هم‌وابستگی، تلاش بیش‌ازحد برای جلب خوشایند مردم و زیر پا گذاشتن خود نشان دهد. یا از طرفی دیگر ممکن است خود را به صورت اضطراب، خشم و خصومت نشان دهد. هرچه بیشتر از خود واقعی‌مان دور شویم، افسرده‌تر، شکست‌خورده، گیج، گرفتار و ناامیدتر خواهیم بود. هرچه بیشتر احساس گرفتار شدن و ناامیدی کنیم، بیشتر احساسات خود را به اطرافیانمان فراقنی می‌کنیم.

باورهای ما فوق‌العاده قدرتمندند و به شکل دادن تجربه‌های روزمرهٔ ما از طریق ضمیر ناخودآگاه ادامه می‌دهند. این باورها، به‌خصوص باورهای اصلی، یک‌شبه شکل نگرفته‌اند. یک‌شبه تغییر نخواهند کرد. با پشتکار و ایستادگی آن‌ها را می‌توان تغییر داد. برای تغییر واقعی شما باید بدانید که واقعاً چه کسی هستید (بخشی از این آگاهی در فرایند ملاقات شما با کودک درونتان ایجاد

می‌شود).

### این کار را انجام دهید: فهرستی از باورهای اصلی خود تهیه کنید

مدتی را صرف تفکر و یادداشت درباره باورهای اصلی خود کنید. اگر احساس می‌کنید نوشتن این باورها شما را ترسانده است یا درباره‌شان مطمئن نیستید، اشکالی ندارد. باورهای اصلی شما پیرامون خود، دیگران، دنیای اطرافتان، آینده و موضوعات بسیار دیگری است. به این باورها و مضامین و روایت‌هایی که ذهنتان هر روز عملی‌شان می‌کند توجه کنید. به تمام موضوعاتی که به وجود می‌آیند توجه کنید و آن‌ها را یادداشت کنید.

درباره خودم:

درباره دیگران یا روابطم:

درباره گذشته خودم:

درباره وجود خودم:

درباره آینده خودم:

### FSJ: یک باور جدید بسازید

اکنون که می‌دانید باورها فقط افکاری هستند که تمرین و تکرار شده‌اند و چیز خارق‌العاده‌ای نیستند پس، بدانید برای ایجاد باوری جدید، باید فکری جدید ایجاد و تمرینش کنید. از میان مضامین و روایت‌هایی که در فهرست باورها به آن اشاره کردید، یکی را انتخاب کنید تا تغییر دهید. مطمئن نیستید کدام را انتخاب کنید؟ اولین چیزی که به نظرتان رسید همان را انتخاب کنید. اگر هنوز مطمئن نیستید، فکر کنید که اگر کدام فکرتان متفاوت بود، بیشترین تأثیر را بر زندگی‌تان می‌گذاشت. هنگامی که باوری را که می‌خواهید تغییر دهید شناسایی کردید، به فکری که ترجیحش می‌دهید بیندیشید. این فکر می‌تواند به سادگی برخلاف باور فعلی شما باشد. برای مثال، اگر شما هم مثل خیلی از ما مضمون «من به اندازه کافی خوب نیستم» را در افکار خود بیابید، باور جایگزین می‌تواند «من کافی‌ام» باشد.

باور قدیم:

باور جدید:

این اظهار یا مانترای <sup>TY</sup> جدید روزانه شما خواهد بود. حالا شما می‌خواهید این فکر جدید را تمرین کنید. خیلی زیاد. ممکن است برخی از شما بخواهید این اظهار یا مانترای جدید را در جایی بنویسید



و جلو چشمتان بگذارید. هر بار چشمتان به آن می‌افتد، و توجه شما را جلب می‌کند، این فکر جدید را برای خود بازگو کنید. راه دیگر این است، بیشتر در یک زمان خاص از روز مانند برنامه روتین صبحگاهی یا شبانه‌گاهی این افکار جدید را تمرین کنید. اگر سختتان است که صحت این فکر جدید را بپذیرید، نگران نباشید. درواقع، حتی یک ثانیه هم فکر نکنید که باور خواهید کرد این فکر جدید صحت دارد. حداقل تا مدت‌ها این کار را نخواهید کرد. به هر حال تمرین و تکرار کنید. در طول زمان شما مغز خود را دوباره آموزش می‌دهید تا کمی احتمال دهد که این فکر جدید روزی ممکن است حتی ذره‌ای حقیقت داشته باشد. سعی نکنید درباره‌ی اینکه آن روز چه زمانی خواهد آمد وسواس و مشغولیت فکری پیدا کنید. روزی ممکن است ناگهان سوسوزدن حقیقت را دریابید. من می‌دانم که می‌شود.

کتاب (nbookcity.com)

## ۷. ملاقات با کودک درون

اولین چیزی که هرکسی درباره آنتونی متوجه می‌شد، لهجه غلیظ نیویورکی‌اش بود، و من را به یاد زمانی می‌انداخت که با مترو در بروکلین به این طرف و آن طرف می‌رفتم.

آنتونی با وجود اینکه تمام تلاشش را می‌کرد تا مثل بقیه باشد «بچه گیج و بی‌هوش» خانواده بزرگ، کاتولیک و ایتالیایی‌اش بود. به او درست و غلط را به‌طور کلی آموزش داده بودند و گفته بودند انجام برخی از خطاها تو را مستقیم راهی جهنم می‌کند.

آنتونی حتی به عنوان یک پسر نوجوان احساس می‌کرد که رفتارش با برادرانش متفاوت و به نوعی بد است. احساس «بدبودن» او قبل از رسیدن به سن مدرسه شروع شد. زمانی که همسایه‌ای او را آزار می‌داد، همسایه‌ای که خودش در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته بود و داشت همان کار را تکرار می‌کرد. آنتونی آزار جنسی را پیامی از جانب خدا می‌دانست، که به او می‌گفت فردی شیطانی است، به‌خصوص به دلیل اینکه این اتفاق با پسر دیگری رخ داده است. وقتی پدرش مست بود و به‌صورت فیزیکی، کلامی و عاطفی به او تعدی می‌کرد؛ او دیگر متقاعد شده بود که ذاتاً آدم بدی است. این موارد سوءاستفاده اغلب به‌خاطر رفتار آرام‌تر و احساسی‌تر آنتونی بود (ویژگی‌هایی که او را از برادرانش جدا می‌کرد). برای فرار از ناراحتی فزاینده‌ای که در خانه متحمل می‌شد، در نوجوانی بیشتر وقتش را با پسران همسایه می‌گذراند. درنهایت، یکی از این پسران بزرگ‌تر یک دور دیگر آزار جنسی را با آنتونی که معتقد بود او بوده که «درخواست کرده» آغاز کرد و از برخوردهایی که با فرد متجاوز داشت لذت برد.

آنتونی خودش می‌دانست که سوءاستفاده اشتباه بوده و چیزی نبوده که او بخواهد و از این اتفاق رنج می‌کشید. وقتی جرئت پیدا کرد و به یکی از اعضای نزدیک خانواده‌اش گفت، با او مثل فردی دردسرساز برخورد کرد و پذیرای حرف‌هایش نبود. درهمین حین، تعرض جسمی پدرش و مشروب‌خواری او به‌حدی افزایش یافت که آنتونی از خانه‌اش خارج شد و برای زندگی نزد یکی از بستگانش فرستاده شد. آنتونی پس از ترک خانه پدرش، دچار افسردگی بدی شد و مخفیانه الکل می‌نوشید.

بلافاصله پس از آن فعالیت جنسی‌اش را شروع کرد و با وسواس نوارهای VHS و دسته‌دسته مجلات مستهجن را جمع‌آوری می‌کرد. درنهایت منزوی شد و در خیالات جنسی خود زندگی می‌کرد. البته همچنان در مراسم هفتگی کلیسا همراه اقوام و خانواده‌اش شرکت می‌کرد و مدام هم

سخنرانی‌هایی مبنی بر اینکه رابطه جنسی گناه‌آمیز و بر خلاف خواست خداست از منبر پخش می‌شد. این پیام‌ها باعث می‌شد که او از افکار، تمایلات و رفتارهای مکرر و سیری‌ناپذیرش که محتوای جنسی داشت شرمنده‌تر شود. او به‌اندازه کافی احساس امنیت نمی‌کرد، که درباره برانگیختگی فحش و وسواس‌گونه‌اش با کسی صحبت کند، و این پنهان‌کاری را نشانه دیگری از گناهکاری‌اش می‌دانست. او آموخته بود که التیام و بهبودی تنها از طریق دعا، توبه و خودتنبیهی می‌تواند حاصل شود، اگرچه تا آن زمان خود را «اصلاح‌ناپذیر» می‌دانست. او تصمیم گرفت به کالج برود تا شاید دوری از چشمان قضاوت‌کننده کلیسا و خانواده‌اش تنها تسکین درد بی‌پایانش باشد. او می‌خواست از این فرصت استفاده کند برای فرار از وجود خود و تجربیاتی که از آن سرچشمه گرفته بود، غافل از اینکه فقط کودک آزار دیده و شرمنده‌اش را در درون خود جابه‌جا می‌کند.

از لحاظ ظاهر، آنتونی کامل به نظر می‌رسید. او مردی جذاب و از نظر بدنی مناسب بود، و به‌عنوان یک کارگزار بورس بسیار موفق، در وال‌استریت کار می‌کرد. این موفقیت و موقعیت شغلی به او اجازه داد تا بهترین و لوکس‌ترین امکانات زندگی را برای خود فراهم کند. علاوه بر این امکانات، او در سایه‌ای زندگی می‌کرد که او را از دوستان نزدیکش دور نگه می‌داشت. برای رهایی از استرس ناشی از فشار زیاد و شغل سخت خود، خیلی زیاد در خلوت مشروبات الکلی مصرف می‌کرد و نمی‌خواست که دیگران یکی دیگر از عادت‌های بدش را ببینند. در آن دوران مشروب‌خواری مخفیانه و به دور از دیگران، به امید آنکه بتواند احساسات عمیق سیری‌ناپذیرش را برآورده کند خارج از مجموعه پورنوگرافی خود به جست‌وجو پرداخت. او از پلتفرم‌های آنلاینی بازدید می‌کرد که فانتزی‌های منحصربه‌فرد را برآورده می‌کردند، و زنانی را انتخاب می‌کرد که می‌توانست با آنها رابطه فیزیکی بدون احساس و گاه پرخاشگرانه داشته باشد. بلافاصله پس از پایان رابطه، به‌شدت از خودش متنفر می‌شد. احساس می‌کرد که شرم این قرارها او را می‌بلعد، به سقف خیره می‌شد و طلب بخشش و آرامش می‌کرد. یکی از باورهای اصلی آنتونی این بود که من آدمی بد با تمایلات جنسی زیادم و به تقویت این روایت ادامه داد.

پس از سال‌ها زندگی پنهانی، او دچار فروپاشی شد و درنهایت، باعث شد روابط کمی هم که با دوستان و اعضای خانواده‌اش داشت قطع شود. او ماه‌ها خود را در خانه‌اش حبس کرد، پرده‌ها را کشید و خود را از دنیایی دور کرد که هرگز برای اداره‌کردنش مجهز نبود. او دچار افسردگی شدید شد و امید خود را به اینکه روزی «عادی» شود از دست داد. درنهایت، از دل خانه خود بیرون زد و

آماده شد تا به تعارضات عمیق درونی خود بپردازد.

آنتونی پیش از این هرگز حقیقت را درباره اجبارهای جنسی و سواس گونه خود و نگرانی از اعتیاد جنسی با کسی بیان نکرده بود. قبل از تجربه فروپاشی و انزوا، فکر انجام این کار چیزی جز تضعیف کردن خود نبود. با کمک یک درمانگر حمایتی در مواقع آسیب دیدگی، او از اجبارهای جنسی پنهان و نگرانی‌هایش درباره اعتیاد جنسی برای اولین بار شروع به صحبت کرد. انگار سدی در درونش شکست. او تازه فهمیده بود که توسط متجاوزان خود آسیب دیده و قربانی شده و تقصیری به گردن او نبوده است. او راز خود را فاش کرده بود، اما هنوز با این همه درد زندگی می‌کرد.

در آن زمان بود که تصمیم گرفت زمان ملاقات با کودک درونش فرا رسیده است.

### نظریه دلبستگی

قبل از اینکه مفهوم کودک درون را معرفی کنیم، مهم است که یک سری مطالب درباره اهمیت اولین پیوندهای دوران کودکی خود مطرح کنیم. به بیان ساده، رابطه ما با والدین یا مراقبان اولیه پایه و اساس پویایی همه روابطی است که در بزرگسالی داریم. ما این روابط را دلبستگی می‌نامیم. در سال ۱۹۵۲، روانکاوی به نام جان بالبی پس از مطالعه کودکان و رابطه آن‌ها با مادرانشان در کلینیکی در لندن نظریه دلبستگی را مطرح کرد.

بچه‌ها برای جلب توجه والدین انواع «رهاکننده‌های اجتماعی» مانند گریه کردن یا لبخند زدن را به نمایش می‌گذارند. بالبی به این نتیجه رسید که واکنش‌های شدید کودکان از گزینه بقا ناشی می‌شود. دلبستگی بین مادر و فرزند که او به عنوان «ارتباط روانی پایدار بین انسان‌ها» تعریف می‌کند، «از نظر تکاملی» برای هر دو طرف سودمند بود، به‌ویژه برای کودک که زندگی‌اش کاملاً به دیگران وابسته است. او نتیجه گرفت که دلبستگی برای رشد اجتماعی، عاطفی و شناختی نوزادان ضروری است. مری آینزورث، روان‌شناس رشد، کار بالبی را ادامه داد و طبقه‌بندی موقعیت‌های ناآشنا را به وجود آورد. این تکنیک سبک‌های مختلف دلبستگی را با مشاهده واکنش کودک، زمانی که مادر برای مدت کوتاهی کودک را در اتاق ترک می‌کرد (گاهی اوقات با حضور یک غریبه) و بازمی‌گشت، مورد ارزیابی قرار داد. در حالت ایدئال، هنگامی که والدین حضور دارند، به عنوان پایگاهی امن برای کودک عمل می‌کنند، و کودک پس از ساکن شدن، با احساس راحتی پرسه می‌زند، و بازی و کاوش می‌کند. اما همیشه هم این‌طور نیست. آینزورث و همکارانش چهار سبک

دلبستگی مختلف را، که در طول هجده ماه اول تولد پدیدار می‌شود، مشاهده و مشخص کردند:

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱. ایمن. نوزادی که دلبستگی ایمن دارد ممکن است، برای مدت کوتاهی، پس از خروج مادر از اتاق ناراحت شود اما به سرعت بهبود می‌یابد. زمانی که مادر برمی‌گردد، کودک با آغوش باز پذیرای دیدار است. به نظر می‌رسد که مادر محیطی مثبت و باثبات فراهم کرده است که به عنوان پایگاهی امن عمل می‌کند که در آن کودک می‌تواند کاوش و تعامل داشته باشد. (دلبستگی ایمن را در فهرست اصطلاحات فیزیکی که قبلاً یاد گرفتیم، قرار دهید. دلبستگی ایمن به کودکان اجازه می‌دهد سیستم عصبی آزادانه وارد حالت تعامل اجتماعی شود.)

۲. اضطرابی. نوزاد اضطرابی ممکن است تا این حد استرس داشته باشد و از غیبت مادر مضطرب باشد که همچنان در تمام مدتی که مادر رفته است ناراحت باشد. وقتی او برمی‌گردد، کودک به راحتی آرام نمی‌شود، به مادر می‌چسبد و حتی ممکن است مادر را به خاطر اینکه ترکش کرده تنبیه کند. این معمولاً نتیجه یک ناهماهنگی بین نیازهای کودک و توجه والدین است که در کودک به شکل ناتوانی در آرام شدن یا بازگشت به حس امنیت پس از بازگشت مادر بروز می‌کند.

۳. اجتنابی. کودکان این گروه وقتی مادر می‌رود تقریباً هیچ واکنش استرسی نشان نمی‌دهند و وقتی مادر برمی‌گردد نیز تقریباً هیچ عکس‌العملی ندارند. این کودکان برای آسایش به دنبال مادر خود نیستند. برخی فعالانه از مادران دوری می‌کنند. این معمولاً نتیجه قطع ارتباط با والد است (قطع ارتباطی که در امتداد یک طیف قرار می‌گیرد) که کودک را رها می‌کند تا احساسات منفی خود را هدایت کند. این کودکان برای تسکین وضعیت عاطفی خود به سمت والدینشان نمی‌روند، زیرا والدین آن‌ها واقعاً هیچ وقت حمایتگر نبوده‌اند.

۴. آشفته. این کودکان براساس هیچ الگوی پیش‌بینی‌پذیری واکنش نشان نمی‌دهند. گاهی اوقات آن‌ها به شدت مضطرب و تحت فشارند. در مواقع دیگر اصلاً هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند. این نادرترین سبک دلبستگی از این چهار سبک است و معمولاً مربوط به آسیب‌های دوران کودکی است که در تجربیات نامطلوب دوران کودکی (ACE) مانند سوءاستفاده شدید و بی‌توجهی یافت می‌شود. جهان کودک آن قدر پیش‌بینی‌ناپذیر است که بدن نمی‌داند چگونه واکنش نشان دهد یا پایگاه امنی پیدا کند.

هرچه پیوند بین کودک و والدینش امن‌تر و مطمئن‌تر باشد، کودک احساس امنیت و آرامش بیشتری در دنیای بزرگ‌تر می‌کند. تحقیقات زیادی نشان داده است افرادی که در دوران نوزادی دلبستگی‌های ایمن داشته‌اند تمایل دارند در بزرگسالی نیز دلبستگی ایمن داشته باشند، که

نشان‌دهنده تأثیرات چشمگیر و مادام‌العمر پیوندهای ما با والدین است. اسکن‌های مغزی این نتیجه‌گیری را تأیید می‌کنند، و نشان می‌دهند که کودکانی که در پانزده‌ماهگی دلبستگی ایمن داشتند، ماده خاکستری مغزشان (بخشی از مغز که حاوی سلول‌ها و رشته‌های عصبی است) نسبت به آن‌هایی که دلبستگی ایمن نداشتند، حجم بیشتری دارد و نشان می‌دهد که مغزشان عملکرد سالم‌تری دارد. علاوه‌براین، ناتوانی در شکل دادن به دلبستگی ایمن در دوران کودکی با اضطراب اجتماعی، اختلالات سلوک و سایر تشخیص‌های روان‌شناختی مرتبط است.

در سال‌های اخیر، برخی از محققان و متخصصان بالینی ایده نظریه دلبستگی را فراتر از والدین اصلی به واحد خانواده‌ای بزرگ‌تر گسترش داده‌اند. یکی از نمونه‌های این نظریه، نظریه سیستم‌های خانواده است که دکتر موری بوئن<sup>28</sup> مطرح کرده است که نظریه دلبستگی را به کل واحد خانواده، از جمله خواهر، برادر و خویشاوندان نزدیک گسترش می‌دهد. به نظر من این افزوده‌ای مهم است، زیرا شبکه‌های وجودی ما را از ما به‌عنوان افراد، به بیرون از محیط‌های پیرامونی به جوامع و جهان‌های بزرگ‌تر گسترش می‌دهد.

اگرچه من فردی نیستم که به برچسب‌ها تکیه کنم، اما فکر می‌کنم درک اینکه کدام سبک دلبستگی بیشتر درباره شما صدق می‌کند مفید است. آنچه از مشاوران ازدواج و زوج‌ها در سراسر جهان خواهید شنید این است که دلبستگی‌های ما در درون ما به‌خصوص در پیوندهای عاشقانه ما زنده است. همچنین دلبستگی ماخذ تجربی کاری است که باید دنبال شود، زیرا زخم‌های کودک درون ما که به بزرگ‌سالی منتقل می‌شود، اغلب مبتنی بر دلبستگی است.

### معرفی کودک درون

وقتی بچه بودم، هرگز درمانده و اندوهگین به نظر نمی‌رسیدم. جوری ظاهر می‌شدم که انگار تا حالا چیزی اذیتم نکرده است. چهره‌ام پریشان بود و انگار نیکول اتاق را ترک کرده بود، باین حال من از بعد فیزیکی حضور داشتم. درواقع آن‌قدر هیجان داشتم که نزدیک بود فوران کند. من نمی‌دانستم چگونه با آن احساسات قدرتمند کنار بیایم، بنابراین مثل یک سازوکار بقا یاد گرفتم که چگونه از آن‌ها فاصله بگیرم.

هرچه بیشتر جدایی را تمرین می‌کردم، بهتر می‌توانستم دنیای درونی‌ام را نفی کنم. من از خودم یعنی از بدنم، احساسات و عواطفم فاصله گرفتم. گویی سوار «سفینه فضایی» خود شدم تا از خودم در برابر تجربه‌های طاقت‌فرسایی که مدام تکرار می‌شدند، محافظت کنم. دیگران من را لسه‌فر<sup>29</sup> و

کناره‌گیر توصیف می‌کردند. من توصیف‌های دیگران را درونی کردم. واقعاً باور کردم که فردی بی‌عاطف‌ام، که تحت‌تأثیر قرار نگرستن بخشی از وجود من است. آتشی در اعماق زمین پنهان شده بود و من نمی‌توانستم به آن دسترسی داشته باشم یا حتی آن را شناسایی کنم. در عوض، احساس می‌کردم جدا و دور از دیگرانم و نمی‌توانم از چیزی لذت ببرم یا شاد بشوم. در اوایل نوجوانی، بعد از اینکه اولین دود رو از پیپ پر از ماریجوانا گرفتم و اولین شات ویسکی‌ام را خوردم، به استفاده از مواد ادامه دادم تا بتوانم به کمک عوامل بیرونی از واقعیت دور بمانم.

مهم نیست چقدر از نظر عاطفی پذیرا باشم، من باور کردم که این‌طوری هستم، احساس نمی‌کردم بتوانم با مردم ارتباط برقرار کنم. اگرچه می‌توانستم با شرکای عاطفی خودم روابط مهیجی داشته باشم (درعین حال می‌ترسیدم آن‌ها مرا ترک کنند، همان‌طور که مادرم پشت پنجره ترسیده بود که ممکن است پدرم هرگز به خانه نیاید)، اما من بیشتر اوقات بی‌تفاوت، اجتنابی و بی‌توجه بودم. انگار یاد گرفتم هیچ چیز را زیاد دوست نداشته باشم چون، اگر واقعاً چیزی را دوست داشتم، می‌شد آن را از من گرفت. این فقط احساس ازدست‌دادن و رهاشدن نبود؛ این ترس از این بود که بدون شخص خاصی زنده نخواهم ماند. بنابراین، برای خودم حفاظتی ساختم که هیچ‌کس نمی‌توانست وارد آن شود. من خودم را به فردی تبدیل کردم که نیازهای خودش را نمی‌دانست و نیازی هم نداشت.

وقتی شروع کردم تمرین خودمشاهده‌گری را انجام دهم متوجه افکار خودم شدم و فهمیدم از خودم دور مانده‌ام. تا مدت‌ها مدام با روایت‌های تکراری برخورد می‌کردم، مضمونی آشنا که هیچ‌کس مرا در نظر نمی‌گیرد، همان چیزی که در دوران کودکی‌ام وقتی زیر میز آشپزخانه پنهان می‌شدم احساس می‌کردم. این باور در من تثبیت شده بود. من می‌توانستم ردپای آن را تقریباً در همه چیز ببینم، در واکنش‌های احساسی‌ام، در آنچه که مرا آکنده از خشم می‌کرد و آنچه باعث می‌شد کناره‌گیری کنم. وقتی این روایت نقل می‌شد من هنوز برای دریافت پیام آمادگی نداشتم.

در آن زمان با کار درمانگری به نام جان برادشاو آشنا شدم، که حرفه خود را وقف صحبت دربارهٔ کودک درون در افراد مبتلا به سوءمصرف مواد کرده است. برادشاو از دوران کودکی با پدری بزرگ شد که با اعتیاد به الکل دست‌وپنجه نرم می‌کرد. برادشاو مانند بسیاری از کودکانی که والدینشان سوءمصرف مواد دارند، شروع به مصرف الکل کرد. هرچه بیشتر تاریخچهٔ خانوادگی خودش و کسانی را که تحت درمان او بودند مطالعه می‌کرد، بیشتر متوجه می‌شد که تک‌تک آن‌ها با کودک درونی به شدت آسیب‌دیده سروکار دارند. او در کتاب بازگشت به خانه: نجات کودک درون خود



این ایده قانع‌کننده را مطرح کرد که بسیاری از ما در نهایت به روابط «سمی» (به گفته او) می‌پردازیم، زیرا هرگز به آسیب‌هایی نپرداخته‌ایم که در دوران کودکی رخ داده است. او نوشته است: «من معتقدم که کودک درونی که در گذشته نادیده گرفته شده و آسیب دیده است منبع اصلی بدبختی بشر است.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

در تمرین‌ها و آموزش‌های گسترده خودم، الگوهایی شبیه به یادداشتهای برادشاو در خودم مشاهده کردم و فهمیدم که همه ما بخشی کودکانه در خود داریم. این بخش کودکانه آزاد و رهاست، مملوء از شگفتی و هیبت است و با خرد درونی خود واقعی ما ارتباط دارد. فقط زمانی می‌توان به آن دسترسی پیدا کرد که در ناحیه ارتباط اجتماعی سیستم عصبی خود احساس امنیت کنیم و بتوانیم احساس خودانگیختگی و آزادبودن داشته باشیم. کودک درون بازیگوش و مهارناپذیر است یا در لحظه‌ای که به نظر می‌رسد وجود ندارد کاملاً حضور دارد. شباهت این بخش کودکانه درونی هر یک از ما این است که وقتی به رسمیت شناخته نمی‌شود، می‌تواند در زندگی بزرگ‌سالی ما حکم‌فرما شود و اغلب به صورت تکانشی و خودخواهانه واکنش نشان بدهد.

این واکنش‌ها از یک زخم اصلی ناشی می‌شوند که کودک درون باید با آن به‌مثابه پاسخی به آسیب‌های دوران کودکی زندگی کند. زخم‌های کودک درون نیازهای عاطفی، جسمی و معنوی دائماً برآورده‌نشده از دوران کودکی ما هستند که از طریق ناخودآگاه ما بیان می‌شوند و همچنان بر خود فعلی ما تأثیر می‌گذارند. برآوردن تمام نیازهای یک انسان دیگر تقریباً ناممکن است، به‌خصوص زمانی که هر دو نفر با آسیب‌های حل‌نشده خودشان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اکثریت ما احساس می‌کنیم که دیده و شنیده نمی‌شویم و مورد بی‌مهری قرار می‌گیریم و این درد را در زندگی با خود حمل می‌کنیم. حتی کسانی که به آن‌ها خودشیفته می‌گوییم، درواقع اصلاً این‌طور نیست که آن‌ها به خودشان عشق بورزند. درواقع، آن‌ها بچه‌های بزرگی هستند که به زخم عمیقاً دردناک کودک درون خود واکنش نشان می‌دهند.

همسران ما اغلب به این سمت می‌گرایند که زخم‌های ما را در شدیدترین سطوح فعال کنند، اگرچه هر کسی در زندگی‌مان که زخم‌های ما را لمس کند می‌تواند از نظر احساسی ما را برانگیخته کند. ما ممکن است با صدای بلند با همسر یا دوستانمان بحث کنیم، درها را به هم بکوبیم یا به اطراف بکوبیم (که اساساً یعنی عصبانیت‌مان را بروز می‌دهیم). ممکن است به‌معنای واقعی کلمه «اسباب‌بازی» خود را بگیریم و «جعبه‌شن» را ترک کنیم (از مشارکت در موفقیت کاری یکدیگر خودداری می‌کنیم، از تقسیم صورت‌حساب رستوران می‌رنجیم). کودک درون بخش از کارافتاده روان ماست که زمانی شکل گرفته است که توانایی‌های مقابله‌ای عاطفی‌مان محدود بوده است. به همین دلیل است که بسیاری از ما هنگام تهدید یا ناراحتی مانند کودکان رفتار می‌کنیم. واقعیت این است که بسیاری از ما در این وضعیت کودکانه گیر کرده‌ایم. ما از نظر عاطفی بی‌سوادیم زیرا

بچه‌هایی کوچک در جسم بزرگ سالانیم.

کهن‌الگوهای شخصیتی رایجی وجود دارد که معمولاً حالات کودک درون ما را توصیف می‌کند. بیش از یک مورد از آن‌ها در بسیاری از ما صدق می‌کند و در شناسایی تغییر واکنش‌های کودک درون ما مفیدند. هفت نوعی که من دیده‌ام معمولاً از حوزه مراقبت سرچشمه می‌گیرد که از ارزش قائل شدن برای خود تا مراقبت از دیگران، در طول مهمانی که ظاهراً مطمئن و شاد به نظر می‌رسد، اما مدام نیازمند تأیید اعتبار از بیرون است. وجه مشترک همه این کهن‌الگوها این است که از نیاز کودک درون به دیده شدن، شنیده شدن و دوست داشته شدن پدیدار می‌شوند. این روایت‌های کهن‌الگویی را آن نیازهای برآورده نشده ایجاد کرده‌اند.

### هفت کهن‌الگوی کودک درون

**محافظ.** به طور معمول از چرخه هم‌وابستگی می‌آید. با بی‌توجهی به نیازهای خود، احساس هویت و ارزش شخصی به دست می‌آورد. او معتقد است که تنها راه دریافت عشق، تأمین نیازهای دیگران و نادیده گرفتن نیازهای خود است.

**برتری جو.** از طریق موفقیت و دستاورد احساس می‌کند دیده می‌شود، شنیده می‌شود و ارزشمند است. از اعتبارسنجی خارجی به مثابه راهی برای مقابله با خودکم بینی‌اش استفاده می‌کند. معتقد است که تنها راه دریافت عشق موفقیت است.

**کم‌کار.** به دلیل ترس از انتقاد یا شرم از شکست، خود را کوچک، پنهان و سطح پایین نگه می‌دارد. قبل از اینکه بازی شروع شود خود را از بازی احساسی خارج می‌کند. او معتقد است که تنها راه دریافت عشق، نامرئی ماندن است.

**نجات‌دهنده / محافظ.** این افراد با تمام وجود تلاش می‌کنند تا اطرافیان‌شان را نجات دهند و نقش ناجی را ایفا می‌کنند تا از آسیبی که در دوران کودکی دیده‌اند بهبود یابند. آن‌ها دیگران را درمانده، ناتوان و وابسته می‌بینند و عشق و عزت نفس خود را از قرارگرفتن در موضع قدرت به دست می‌آورند. معتقدند که تنها راه دریافت محبت، کمک به دیگران با تمرکز بر خواسته‌ها و نیازهای آن‌ها و کمک کردن به حل مشکلات آن‌هاست.

**شاداب و اجتماعی.** این فرد همیشه شاد، بشاش و شوخ‌طبع است و هرگز درد، ضعف یا آسیب پذیری از خود نشان نمی‌دهد. به احتمال زیاد این کودک درون به خاطر حالت عاطفی خود شرم‌منده

شده است. معتقد است که تنها راه برای احساس خوبی داشتن و دریافت عشق این است که مطمئن شوند همه اطرافیانشان خوشحال‌اند.

**مطیع.** به خاطر دیگران همه چیز را رها می‌کند و از همه نیازهای خود غافل می‌شود. به احتمال زیاد از خودگذشتگی را در دوران کودکی الگوبرداری کرده و مثل کهن‌الگوی محافظ در الگوهای هم‌وابستگی عمیقی درگیر بوده است. این فرد معتقد است تنها راه دریافت عشق، خوب بودن و از خودگذشتگی است.

**قهرمان پرست.** نیاز دارد یک شخص یا قهرمان را دنبال کند. احتمالاً کودک درونش از مراقبی زخم خورده است که به مثابه مافوق بشر و بدون عیب و نقص تلقی می‌شده است. معتقد است که تنها راه دریافت محبت این است که نیازها و خواسته‌های خود را رد کنند و دیگران را به عنوان یک الگو برای شیوه زندگی می‌بینند.

### **فانتزی‌های دوران کودکی**

یکی از دفاع‌های رایج در برابر درد ناشی از نیازهای برآورده نشده دوران کودکی، ایدئال‌سازی است. گاهی اوقات به عنوان یک فیلتر RAS که همه چیز را گل‌وبلبل نشان می‌دهد ظاهر می‌شود، جایی که ما به اطراف نگاه می‌کنیم و جلوی هر چیز منفی را سد می‌کنیم و به نتیجه‌گیری‌های خوش‌بینانه ناممکنی می‌رسیم: من خانواده کاملی دارم! دوران کودکی من فقط شاد بود! وقتی نمی‌توانیم به طور منطقی نتیجه بگیریم، که خانواده ما کامل است، درگیر استفاده از روش‌های جایگزین و تخیلی برای مقابله می‌شویم. یکی از این روش‌ها درگیر شدن در فانتزی‌های قهرمانانه یا رؤیاهایی است که فرد با خودش می‌گوید، اگر کسی یا چیزی ما را نجات دهد، زندگی ما می‌تواند تغییر کند.

نانسی، یکی از اعضای انجمن آنلاین خودالتیام‌دهندگان، روایتی از کودکی‌اش را با دیگران به اشتراک گذاشت، او در کودکی رؤیاهایی می‌دید که گروه دورن دورن<sup>2</sup> با یک لیموزین وارد می‌شدند تا او را از خانه‌ای که در آن شاد نبود ببرند. او ساعت‌های طولانی به این فکر می‌کرد که این اتفاق چگونه می‌افتد، چقدر احساس خوبی خواهد داشت، و چگونه فرار زندگی‌اش را تغییر می‌دهد و او را به فردی تبدیل می‌کند که آرزویش را دارد: کسی که دوستش دارند.

نانسی هیچ‌وقت مانع میل فرار با یک قهرمان نشد، اما بعداً دورن دورن را از فانتزی کنار گذاشت.

همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شد، این مسئولیت را بردوش دوستانش گذاشت، آن‌ها نیز هیچ‌وقت نتوانستند در برابر فشار دست‌نیافتنی‌ای که او بر دوششان می‌گذاشت مقاومت کنند. وقتی آن‌ها به‌ناچار او را شکست می‌دادند، او شخص دیگری را برای فانتزی‌هایش پیدا می‌کرد. این اغلب منجر به عشق‌بازی‌های عاطفی و جسمی می‌شد، تا اینکه دوباره به‌ته‌خط می‌رسید و دوباره از اول شروع می‌کرد: ناراضی، با نیازهای برآورده‌نشده و در آرزوی راه دیگری برای فرار.

خیال‌پردازی به خودی‌خود مشکلی ندارد. من فکر می‌کنم که تصور یک زندگی متفاوت در واقع یک تمرین فکری سازنده است. فانتزی‌های نانسی لزوماً سازنده نبودند. آن‌ها او را قادر ساختند تا تمام امید خود برای تغییر را به شخصیتی خارجی منتقل کند. روابط عاشقانه‌اش راه فراری را فراهم کردند، و همین اصل در مورد دیگر تعلقاتش نیز صدق می‌کند: مردم فکر می‌کنند زمانی که یک شغل عالی به‌دست بیاورند، خانه بخرند یا بچه‌دار شوند، خیالشان راحت می‌شود و در امان‌اند. آن‌ها همه مراحل را پشت سر می‌گذارند، اما زمانی که به خواسته خود رسیدند باز به همان اندازه یا بیشتر ناراضی‌اند، از این‌رو بحران میان‌سالی آغاز می‌شود.

کودک درونی آسیب‌دیده همه این اجبارها را تا بزرگ‌سالی به دوش می‌کشد. ما این ناتوانی را به دوش می‌کشیم، به این امید که دیگران موقعیت ما را تغییر دهند و ما را خوشحال کنند، به عوامل بیرونی برای برطرف‌شدن مشکل متوسل می‌شویم و به‌جای پرداختن به واقعیت رؤیایپردازی می‌کنیم. ما به دنبال تأیید دیگرانیم تا احساس خوبی به خود داشته باشیم. ما راه‌حل سریع را انتخاب می‌کنیم (مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی) تا در لحظه‌ای که درد ما را کاهش می‌دهد لذت ببریم. هدف بلندمدت واقعی ما یافتن امنیت در درون خودمان است. کار ما این است احساس خوب بودن را درونی کنیم (حالتی از خوب بودن که به دیگران متکی نیست). چگونه می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم؟ این سؤال است که در رأس کار با کودک درون ما قرار دارد.

### **با کودک درون خود ملاقات کنید**

همان‌طور که کار با کودک درون خود را شروع می‌کنید، اولین قدم شما این است که بپذیرید در زندگی بزرگ‌سالی شما یک کودک درون وجود دارد. مهم است که توجه داشته باشید که حتی، اگر (مثل من) نمی‌توانید بیشتر دوران کودکی خود را به یاد بیاورید، به این معنی نیست که نمی‌توانید به کودک درون خود دسترسی پیدا کنید. احتمال زیادی دارد که کارهایی که هر روز انجام می‌دهید، احساسی که دارید و فکری که می‌کنید، به هر طریقی تکرار مکرر تجربیات زیسته در

گذشته باشد. از طریق این تجربیات روزانه است که می‌توانیم به کودک درون خود دسترسی پیدا کنیم.

قدم بعدی این است که بپذیریم کودک درون ما آسیب دیده است. پذیرش این موضوع ساده به نظر می‌رسد، اما در واقع می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد. همان‌طور که در فصل سه آموختیم، فقط به این دلیل که نمی‌توانید به زمانی مشخص اشاره کنید، به این معنا نیست که شما آسیب‌های روحی را تجربه نکرده‌اید و این آسیب‌ها زخم‌هایی ایجاد نکرده‌اند که در درون شما مستقر باشند. حتی ممکن است بگویید: «کودکی من آن قدرها هم بد نبود. من نباید گله کنم.» من این را زیاد می‌شنوم. باید یادآوری کنم شما: وقتی به گذشته خود نگاه می‌کنید از منظر مغز بزرگ سال خود با آگاهی و بلوغی که دارید همه چیز را در چشم‌انداز و تراز مناسبی قرار می‌دهید. مغز کودک ما این قابلیت‌ها را نداشته است. همه چیز بزرگ‌تر، سخت‌تر و شدیدتر از آن چیزی بوده است که اکنون می‌توانیم تصور کنیم. به کودک درونتان این هدیه را بدهید که زخم‌هایش را بپذیرد.

پذیرش کودک درونی که زخم خورده است، به شما کمک می‌کند از اینکه نمی‌توانید تغییر کنید و همان‌طور که درباره آن بحث کردیم احساس «گیرافتادن» می‌کنید، شرم‌نده و ناامید نباشید. ناتوانی شما در حرکت به جلو یا ایجاد تغییرات مربوط به شما نیست، بلکه تعمیم الگوهای شرطی و باورهای اصلی شما در دوران کودکی است. کودک درون آسیب‌دیده شما هنوز هم رنج می‌کشد. این فقط یک واقعیت است مثل ضربان قلب. چیزی نیست که به خاطر آن خجالت بکشید.

مهم است بدانید کودک درونتان تنها بخشی از وجود شماست، خود اصلی و حقیقی شما نیست. وقتی از موضع کودک آسیب‌دیده عکس‌العمل نشان دادید، از موضع کنجکاوی خودتان را مشاهده کنید. هدف شما جمع‌آوری اطلاعات است. وقتی مادران از مدل موی جدیدتان انتقاد می‌کند و شما سکوت می‌کنید، کودک درونتان چه روایتی برایتان نقل می‌کند؟

هنگامی که از کوره در رفته‌اید، زمانی که شخصی جلوی کار شما را می‌گیرد، کودک درون شما می‌خواهد به شما چه چیزی بگوید؟ به آنچه کودک درونتان سعی دارد به شما بگوید احترام بگذارید. به تجربه‌اش احترام بگذارید.

نیازی نیست شما پاسخی بدهید؛ فقط شروع کنید به سؤالات خوب گوش کنید. هرچه بیشتر مهارت گوش‌دادن را در خود پرورش دهید، حضور و آگاهی بیشتری خواهید داشت. هرچه حضور و

آگاهی شما بیشتر شود، توانایی شما برای تمایز قائل شدن بین واکنش‌های کودک درون و خود واقعی‌تان بیشتر خواهد بود. و هرچه بهتر بتوانید بین آن‌ها تمایز قائل شوید، بهتر می‌توانید درباره نحوه رفتار خود انتخاب کنید. این فاصله به شما فرصت می‌دهد تا واکنشی را که می‌خواهید بروز دهید، انتخاب کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## کودک درون آنتونی

انجام کارها براساس ندای کودک درون و فرمانبری از او شما را از شرش خلاص نمی‌کند. همچنین زخم‌های گذشته را به‌طور کامل التیام نخواهد بخشید. زمانی که آنتونی وارد انجمن شد، درباره کار التیام‌بخش کودک درون جان بردشاو تحقیق کرده بود و برخی از بحث‌های من درباره کودک درون به نظرش مفید آمده بود. او شروع کرده بود به جمع‌آوری روش‌هایی که کودک درونش باورهای اصلی او را درباره خودش فیلتر کرده بود. در نتیجه، او شروع به کشف روایت‌های شرم‌آوری کرد که رفتارهای جنسی و شرب‌خمر اخیر او را احاطه کرده بود. او مشارکت احتمالی خود در آزار جنسی دوران کودکی‌اش، که تا مدت‌ها آن را به‌مثابه واقعیت پذیرفته بود و آن‌ها را فقط از مغز کودکش می‌دید رها کرد. هنگامی که او منطق والد خردمند درونش را به کار گرفت، از منظر بزرگ‌سالی واقعیت آن تجربه را دید: با یک کودک‌آزار به دام افتاده بود.

وقتی آنتونی پذیرفت که کودک درونش (از جمله تمام تجربیات دردناک متفاوتی که در طی زندگی از سر گذرانده است) در بطن اوست و به‌طرزی باورنکردنی صدمه دیده است، توانست بفهمد که این آسیب چگونه او را به اجرای روایت‌هایی سوق می‌دهد که دیگر به دردش نمی‌خورد.

در همان زمان، او کهن‌الگوی برتری‌جوی کودک درونش را شناسایی کرد و متوجه شد که چقدر موفقیت را با عشق همراه می‌کند. در نهایت، او شغل پر قدرت تجارت را رها کرد. او متوجه شد که چگونه وسواسش برای کسب موفقیت باعث شده بود تا از دنیای عاطفی‌اش جدا شود (درست مانند دوران کودکی، که این وسواس او را واداشته بود تا کناره‌گیری کند).

داستان به همین جا ختم نمی‌شود. همه چیز به این سادگی نیست، هست؟ آنتونی فقط یک حصار به دور کودک درونش نکشید و آن را کنار نگذاشت. الان ممکن است وسوسه شوید تا این کتاب را ببندید و به خود بگویید: «من با فرزند درونم آشنا شدم. الان هم بهترم. زمان حرکت است.» در حقیقت، این‌گونه اقدام شما هرگز به ثمر نمی‌نشیند.

تغییر واقعی برای آنتونی زمانی اتفاق افتاد که او پذیرفت کودک درونش همیشه آنجا خواهد بود و گفت‌وگوی مداومی بین خود فعلی و کودک درونش شکل گرفت. با صحبت آشکارتر درباره اجبارهای جنسی و مصرف مواد، او به چرخه معیوب شرم و رفتارهای مقابله‌ای خود (بی‌حس کردن خود با مواد یا رفتار جنسی) که کودک درونش سال‌ها تکرارشان می‌کرد پی برد.



آنتونی به یاد آورد در نوجوانی، یک روز ناراحت به خانه می‌آید و پدرش از او می‌پرسد چرا ناراحت به نظر می‌رسد، او نیز ماجرای زورگویی حیاط مدرسه را برایش تعریف می‌کند، اما پدرش فقط می‌گوید که او «از گاه کوه می‌سازد». به نظر می‌رسید آنتونی بعد از اینکه تعریف کرده است آن روز همان ابتدا در مقابل همسالانش زده است زیر گریه، بهم ریخته است. به واسطه همین تعامل بود که آنتونی متوجه شد پدرش از او و احساساتش شرمنده است. این اولین ضربه‌ای بود که به خود واقعی‌اش وارد شد (این اولین مواجهه دردناک او با شرم بود).

این خاطره مدام در فرایند درمانش مطرح می‌شد و با وجود آن نمی‌توانست بفهمد چگونه از آن عبور کند. تنها یکبار بود که کودک درونش را که فهمیده بود اثر متقابل زخم‌های ایجاد شده از درونش با سوء استفاده‌ای که بعداً متحمل شده عمیق‌تر شده است، تصدیق کرد. آنتونی پس از یک روز دشوار در مدرسه در آن لحظه پدرپسری آموخت، که هرگز نباید صریح یا صادق باشد یا ضعف نشان دهد، در غیر این صورت کسانی که بیشتر دوستشان دارد کاری می‌کنند که شرمنده شود. پس از اینکه نزدیک‌ترین افراد آزار جنسی که دیده بود انکار کردند یا کوچک انگاشتند، او بخش‌های بیشتری از خودش را از چشم اطرافیان دور نگه داشت.

آنتونی در کنه وجودش احساس می‌کرد بی‌لیاقت (و یک انسان بد) است و از هر راهی که بلد بود سعی کرد با آن مقابله کند، اما هر کاری باعث می‌شد بیشتر احساس شرمندگی کند. با گذشت زمان، او تصمیم گرفت که تنها راه برای عبور از این احساس شرم را برگزیند و به زخم‌های اصلی کودک درونش توجه کند تا به آن‌ها دست پیدا کند. او آموخته است که وقتی شرمش فعال می‌شود، بهترین راهبرد این است که به هر بخش از وجودش که نیاز به ابراز وجود دارد، فرصت بدهد و در نتیجه به توقف چرخه تکرار شونده ابراز شرم و مقابله مشکل ساز نیز کمک می‌شود.

من دوست دارم که شما هم مثل من و آنتونی شروع کنید ارتباط خودتان را با کودک درونتان بازسازی کنید. من چند تا پیش‌نویس در اینجا ارائه کرده‌ام که می‌توانید از آن‌ها برای شروع گفت‌وگو با کهن‌الگویی که بیشتر در موردتان صدق می‌کند استفاده کنید.

**این کار را انجام دهید: یک نامه از کودک درونتان برای خودتان بنویسید**

**مرحله ۱. مدتی را به تأمل و مشاهده کودک درون خود در طول روز اختصاص دهید و توجه داشته باشید که کدام کهن‌الگوی کودک درونی شما بیشتر فعال می‌شود. به یاد داشته باشید، ممکن است چندین مورد درباره شما صدق کند، اما سعی کنید برای شروع یکی را انتخاب کنید. از گزینه**

خود پیروی کنید که کدام مناسب‌تر است، یا به سراغ یکی بروید که اغلب یا در حال حاضر فعال است. در اینجا هیچ پاسخ اشتباهی وجود ندارد، قول می‌دهم. با گذشت زمان، می‌توانید هر یک از این کهن‌الگوها را ببینید و برای شناخت هر یک از بخش‌های آسیب‌دیده کودک خود وقت بگذارید.

- **محافظ.** به‌طور معمول از هم‌وابستگی نشنت می‌گیرد. با بی‌توجهی به نیازهای خود، احساس هویت و خودارزشمندی به دست می‌آورد. او معتقد است که تنها راه دریافت محبت، تأمین نیازهای دیگران و نادیده گرفتن نیازهای خود است.

کودک محافظ عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای باید از همه اطرافیان مراقبت کنی تا آن‌ها احساس خوبی داشته باشند و مطمئن شوی که همه از تو راضی‌اند. من می‌دانم این کار برای تو خسته‌کننده است و نمی‌توانی همیشه به مردم احساس بهتری بدهی. دیگر لازم نیست این کار را بکنی. تو اکنون اجازه داری از خود مراقبت کنی. من به شما قول می‌دهم که دیگران همچنان شما را دوست خواهند داشت.

می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### بالغ خردمند نیکول

- **برتری جو.** از طریق موفقیت و دستاورد احساس می‌کند دیده می‌شود، شنیده می‌شود و ارزشمند است. از اعتبارسنجی خارجی به‌عنوان راهی برای مقابله با خودکم‌بینی‌اش استفاده می‌کند. معتقد است که تنها راه دریافت عشق موفقیت است.

کودک برتری جوی عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای لازم است برخی کارها را به‌خوبی انجام دهی تا دیگران یا خودت را شاد کنی، مایه مباهات شوی و دوست داشته شوی. می‌دانم که این کار باعث می‌شود احساس کنی به‌اندازه کافی خوب نیستی. تو دیگر لازم نیست این کار را انجام دهی. تو اجازه داری که از فشار آوردن به خودت برای انجام تمام‌وکمال کارها دست برداری. من قول می‌دهم که تو دقیقاً همان‌طوری که هستی بیش‌ازاندازه کافی هستی.

می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### بالغ خردمند نیکول

- کم کار. به دلیل ترس از انتقاد یا شرم از شکست، خود را کوچک، پنهان و سطح پایین نگه می‌دارد. قبل از اینکه بازی شروع شود خود را از بازی احساسی خارج می‌کند. او معتقد است که تنها راه دریافت عشق، نامرئی ماندن است.

کودک کم کار عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای باید برخی از چیزهایی را که در آن‌ها مهارت داری، دستاوردهایی که به دست آورده‌ای و سایر بخش‌های خوب خود را پنهان کنی تا به احساسات دیگران آسیب نرسانی. من می‌دانم که این کار به شما اجازه نمی‌دهد برای چیزهای خوبی که به دست می‌آوری جشن بگیری و حتی ممکن است باعث شود احساس بدی به آن‌ها داشته باشی. دیگر لازم نیست این کار را بکنی. تو اجازه داری به دیگران نشان دهی تا ببینند که واقعاً چقدر خوب هستی. من قول می‌دهم می‌توانی اجازه دهی خوبی‌هایت بارز شوند و همچنان دوست داشته شوی. می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### بالغ خردمند نیکول

- نجات دهنده / محافظ. این افراد به‌ویژه در دوران کودکی با تمام وجود تلاش می‌کنند تا اطرافیان خود را که تلاش می‌کنند آسیب‌پذیر نباشند، نجات دهند. آن‌ها دیگران را درمانده، ناتوان و وابسته می‌بینند و عشق و عزت نفس خود را از قرار گرفتن در موضع قدرت به دست می‌آورند. معتقدند که تنها راه دریافت محبت، کمک به دیگران با تمرکز بر خواسته‌ها و نیازهای آن‌ها و کمک کردن به حل مشکلات آن‌هاست.

کودک نجات دهنده عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای باید هر زمان که هرکسی در اطرافیان مشکلی دارد، نیاز به کمک دارد یا احساس ناراحتی می‌کند، وارد شوی و آن‌ها را نجات دهی. می‌دانم که این کار باعث می‌شود از دیگران خسته و ناامید شوی و درنهایت هم همیشه نمی‌توانی احساس بهتری در آن‌ها ایجاد کنی. تو دیگر لازم نیست این کار را بکنی. تو می‌توانی به خودت استراحت بدهی و مدتی دست از حل مشکلات دیگران برداری. من قول می‌دهم می‌توانی شروع کنی روی خودت تمرکز کنی و دیگران همچنان دوستت داشته باشند.

می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### بالغ خردمند نیکول

- **شاداب و اجتماعی.** این فرد همیشه شاد، بشاش و شوخ طبع است که هرگز درد، ضعف یا آسیب‌پذیری از خود نشان نمی‌دهد. به احتمال زیاد این کودک درون به خاطر حالت عاطفی خود شرمنده شده است. معتقد است که تنها راه برای احساس خوبی داشتن و دریافت عشق این است که مطمئن شوند همه اطرافیان‌شان خوشحال هستند.

کودک شاداب و اجتماعی عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای باید همیشه شاد باشی، دیگران را شاد کنی یا «قوی» باشی. می‌دانم می‌ترسی اجازه دهی دیگران تو را غمگین، عصبانی یا وحشت‌زده ببینند و وقتی این‌گونه فکر کنی حالت بدی خواهی داشت. تو دیگر لازم نیست این کار را انجام دهی. تو اجازه داری هر احساسی که واقعاً داری داشته باشی. به تو قول می‌دهم که با خیال راحت می‌توانی هر احساسی داشته باشی و همچنان دوست داشته شوی.

می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### **بالغ خردمند نیکول**

- **مطیع.** به خاطر دیگران همه چیز را رها می‌کند و از همه نیازهای خود غافل می‌شود. به احتمال زیاد از خودگذشتگی را در دوران کودکی الگوبرداری کرده و مثل کهن‌الگوی محافظ در الگوهای هم‌وابستگی عمیقی درگیر بوده است. این فرد معتقد است تنها راه دریافت عشق، خوب بودن و از خودگذشتگی است.

کودک مطیع عزیز نیکول،

می‌دانم که احساس کرده‌ای هر زمان که کسی از تو می‌خواهد کاری برای او بکنی، مثلاً، پیراهن مورد علاقه‌ات را قرض دهی، یا لطفی کنی باید «بله» بگویی. می‌دانم که اگر واقعاً بخواهی «نه» بگویی این باعث می‌شود که احساس کنی آدم بدی هستی. دیگر لازم نیست این کار را بکنی. تو مجاز به گفتن «بله» یا «نه» بر اساس احساس خود و آنچه می‌خواهی انجام دهی، هستی من قول می‌دهم می‌توانی «نه» بگویی و همچنان دوست داشته شوی.

می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

### **بالغ خردمند نیکول**

- **قهرمان پرست.** نیاز دارد یک شخص یا قهرمان را دنبال کند. احتمالاً کودک درونش از مراقبی زخم خورده است که به مثابه مافوق بشر و بدون عیب و نقص تلقی می‌شده است. معتقد است که تنها

راه دریافت محبت این است که نیازها و خواسته‌های خود را رد کند و دیگران را به‌عنوان یک الگو برای شیوه زندگی می‌بیند.

کودک قهرمان پرست عزیز نیکول،

من می‌دانم که تو احساس کرده‌ای که دیگران بیشتر از تو می‌دانند و همیشه به دیگران کمک کرده‌ای تا در تصمیم‌گیری به تو کمک کنند. می‌دانم که این کار باعث می‌شود احساس کنی به اندازه کافی باهوش نیستی و به خودت اعتماد نداری که انتخاب کنی. دیگر لازم نیست این کار را انجام دهی. تو قادری به مسائل فکر کنی و، بدون اینکه به دنبال پاسخ دیگران باشی، خودت تصمیم بگیری. من قول می‌دهم می‌توانی به خودت اعتماد کنی و همچنان دوست داشته شوی. می‌بینمت، می‌شنومت، و همیشه دوستت دارم.

**بالغ خردمند نیکول**

**مراقبه با هدایت کودک درون**

اگر علاقه‌مند به مراقبه با هدایت کودک درون هستید می‌توانید از وب‌سایت من دیدن کنید:

<https://yourholisticpsychologist.com>

## ۸. داستان‌های ایگو

همیشه دوست داشتم استرس نداشته باشم و یکی از کسانی باشم که از «صمیم قلب» احساس آرامش دارند.

همیشه ظروف لعنتی وجود دارند. با دیدن تعداد زیادی ظروف نقره‌ای، قابلمه‌ها و تابه‌های کثیف در سینک ظرفشویی آرامشم را از دست می‌دادم و با خشم زیاد و کنترل‌ناپذیری صحبت می‌کردم. قبلاً، گاهی اوقات، آن قدر واکنش نشان می‌دادم که خشم و عصبانیت تمام وجود مرا فرا می‌گرفت و دستانم را روی میز می‌کوبیدم، فریاد می‌کشیدم و پایم را به زمین می‌کوبیدم. واکنش استرس در کل بدنم به این صورت بود که: عصب واگ که طولانی‌ترین عصب مغزی در بدن است پاسخ استرس سیستم عصبی‌ام را فعال می‌کرد و پیام‌های مبارزه کردن / فرار کردن / تسلیم شدن را به بدنم ارسال می‌کرد. از نظر فیزیولوژیکی، من طوری واکنش نشان می‌دادم که انگار خرسی در جنگل روی من پریده بود و به اطراف می‌کوبیدم تا خود را از حمله ظروف کثیف نجات دهم.

بعضی مواقع واکنشم متفاوت بود یعنی چیزی را پرت نمی‌کردم یا عصبانی نمی‌شدم. در عوض، مثل سنگ ساکت می‌شدم و در حالت آشفتگی درونی که ساعت‌ها طول می‌کشید، غوطه‌ور می‌شدم. من اجتناب می‌کردم و از همسر دور می‌شدم و این رفتارم باعث می‌شد همسر مرا سؤال‌پیچ کند.

«حالت خوبه؟»

من جواب می‌دادم: «بله»

«مطمئنی؟»

«بله خوبم.»

در هر حال چه پاسخم مبارزه بود چه تسلیم شدن، نتیجه نهایی فرقی نمی‌کرد و با شریک زندگی‌ام دعوا می‌کردیم.

مطمئنم که بسیاری از شما فکر می‌کنید که این نوع واکنشم به ظروف کثیف بیش از حد اغراق‌آمیز بوده است (اگرچه مطمئنم برخی از شما این چنین هستید). واقعیت این است که نمی‌توانستم حالت هیجانی خود را تنظیم کنم زیرا ظروف به اعماق وجود من ضربه می‌زدند که من از آن مطلع نبودم. این ناخودآگاه من بود که با من ارتباط برقرار می‌کرد - خواه بخوام گوش کنم یا نه.

## ملاقات با ایگو

در حال حاضر، با نگاهی به گذشته، می‌دانم که ظروف داخل سینک روایتی را بیان می‌کنند و آن این است که شریک زندگی‌ام مرا در نظر نمی‌گیرد. به یاد داشته باشید، یکی از باورهای اصلی‌ام درباره خودم (در نظر گرفته نمی‌شوم) از دوران کودکی من نشئت گرفته است. یکی از دوستان من، داستان ایگوام است.

علی‌رغم تأثیرات واضح ایگو بر زندگی، بیشتر ما از ایگو و اینکه چگونه رفتار ما را هدایت می‌کند آگاهی نداریم. ایگو، محافظ قوی کودک درونی‌ام یعنی، هویت «من» است. هر چیزی که از کلمه «من» پیروی می‌کند، در راستای ایگوست: من باهوشم. من خسته‌کننده‌ام. من جذابم. من شلخته‌ام. من خوبم. من بدم. ایگو احساس خود ما، هویت شخصی ما و ارزش خود ماست. ایگو داستان‌نویسی چیره‌دست است (وقتی شریک زندگی‌ام ظروف کثیف را در سینک رها می‌کند، به این معنی است که به من توجه نمی‌کند) ایگو داستان‌هایی در مورد اینکه ما باور داریم که هستیم خلق و حفظ می‌کند. ایگو به تنهایی خوب یا بد نیست، فقط هست.

ایگو در دوران کودکی از طریق باورها و ایده‌های ما شکل می‌گیرد که والدین، دوستان، جامعه و محیط به ما منتقل می‌کنند. ایگو چیزی است که ما شخصیت یا هویت می‌نامیم و در ناخودآگاه ما زندگی می‌کند. باورهای ایگو از جای دیگر سرچشمه نمی‌گیرند. آن‌ها بر پایه تجربیات زندگی به وجود می‌آیند.

ما در طول زندگی براساس تجربیاتمان داستانی درباره اینکه چه کسی هستیم می‌سازیم. این روایت شامل جنبه‌هایی از هویت، عقاید و باورهای ماست. ایگو به ما کمک می‌کند تا در روایت‌های آشنا زندگی کنیم، زیرا اگرچه اغلب دردناک‌اند، اما پیش‌بینی‌پذیرند. همان‌طور که می‌دانیم، امور پیش‌بینی‌پذیر بیشتر از امور پیش‌بینی‌ناپذیر و ناشناخته‌ها برایمان احساس امنیت ایجاد می‌کند.

ایگو که به ایده‌ها، عقاید و باورها وابسته است، مانند جریان بی‌پایانی از افکار است که ما را در هویتمان محبوس نگه می‌دارد. هدف اصلی ایگو محافظت از هویت ما در هر زمان و به هر قیمتی است. این استحکام‌بخشی از موضع دفاعی ایگو است. ایگو باید محافظی انعطاف‌ناپذیر باشد تا مطمئن شود که بخش مهربان و آسیب‌پذیر ما (یعنی فرزند درونی ما) ایمن باقی می‌ماند. به همین دلیل ایگو بسیار حالتی تدافعی و مبتنی بر ترس دارد و همه چیز را در چهارچوب دوقطبی صفر و صد می‌بیند برای مثال خوب را در مقابل بد یا درست را در مقابل غلط می‌بیند. او قاطعانه به

عقاید و نظرات خود وابسته است. ایگو هرگونه مخالفت یا انتقاد را تهدیدی مستقیم برای موجودیت ما تعبیر می‌کند. به این دلیل وقتی در حالتی خودخواهانه هستیم، باورها و افکار ما نیز در همان حالت است و هر آنچه آن روایت‌ها را زیر سؤال ببرد، خصمانه است. وقتی نظرات ما زیر سؤال می‌رود، ایگو معتقد است که خود اصلی ما در حال تهدید است.

اگر ما در درک ایگو تمرین نداشته باشیم او برای اثبات و تسلط خودش خواهد جنگید و منجر به احساس ناامنی و کم‌ارزشی می‌شود در نتیجه، ایگو برای دفاع از «ما» بیش از حد تلاش می‌کند، آیا آسیب را احساس می‌کنید؟ آیا اظهار نظر کوچک همکاران خون شما را به جوش آورده است؟ آیا میل به دفاع کردن، محکوم کردن و پیروزی دارید؟ آیا نیاز به این دارید که ثابت کنید حق با شماست به هر قیمت و ارزشی؟ آیا سریعاً به مخاطب خود توهین می‌کنید و او را قضاوت می‌کنید؟ آیا شروع به مقایسه یا مقابله می‌کنید؟ آیا این احساس را که به اندازه کافی از خودتان دفاع کرده‌اید دارید؟

این‌ها مثال‌هایی از ایگو در حالتی واکنشی است. وقتی ایگو فعال می‌شود، همه چیز شخصی است (مانند حالت خودخواهی در دوران کودکی، زمانی که ما محور همه چیز بودیم). هر آنچه اتفاق می‌افتد، فرض بر این است که به خاطر ما اتفاق افتاده. به همین دلیل بسیاری از مردم در جلب رضایت یا تحت‌تأثیر قراردادن دیگران وسواس دارند و این بخش مهم از دلیلی است که ما احساس «گیر کردن» می‌کنیم.

احساس‌های ما می‌تواند شبیه جملات زیر باشد:

۱. وقتی هیجانی می‌شوم احساس خشم می‌کنم.
۲. وقتی شریک زندگی‌ام سریع به پیام‌های من پاسخ نمی‌دهد هیجانی می‌شوم.
۳. پاسخ‌دادن سریع همسرم به پیام‌های من به این معنی است که من شایسته توجه نیستم و این من را عصبانی می‌کند.

۴. وقتی عصبانی‌ام، فریاد یا جیغ می‌زنم یا تسلیم کسانی می‌شوم که دوستشان دارم. ایگوی من بی‌لیاقتی را احساس می‌کند و آن را نشان می‌دهد و ترجیح می‌دهد هیجانات را به دیگران منتقل کند به جای اینکه احساس دردناک بی‌لیاقتی را تجربه کند.



۵. نتیجه‌گیری: من فردی بی ارزش و عصبی هستم.

این مثال‌ها حقیقت ندارد، ولی هرچه بیشتر به ایگو گوش دهیم، این روایت‌ها بیشتر به واقعیت ما تبدیل می‌شوند. بیایید فرض کنیم می‌خواهید یادداشت‌برداری را شروع کنید و شما می‌گویید: «این اتلاف وقت است. شما کارهای بسیار مهم‌تری دارید که باید انجام دهید، به‌عنوان راهی برای نجات شما از ترس شکست یا ترس از آنچه ممکن است کشف کنید. یا اینکه ممکن است خود را از رقابت برای ارتقای شغلی خارج کنید، حتی اگر صلاحیت زیادی داشته باشید، تا اینکه از خود در برابر آسیب احتمالی رد شدن محافظت کنید. هرچه ما شرم بیشتری همراه داشته باشیم، ایگو بیشتر می‌خواهد از موقعیت‌های آینده که در آن شرم بیشتر یا درد عمیق‌تری را تجربه می‌کنیم، دوری کند. ایگو برای اطمینان از اینکه دوباره آسیب نبیند، موانعی را ایجاد می‌کند، زیرا در هر فرصتی برای تغییر مثبت، احتمال درد و شکست نیز وجود دارد.

### فعال‌سازی ایگو

ایگو بیش از حد هوشیار و گوش‌به‌زنگ است و همیشه به‌عنوان محافظ عمل می‌کند. ایگو محکم است و اغلب دشمن مخالفت‌های دیگران است و از مصالحه یا حتی ابراز همدردی امتناع می‌ورزد. در صورت مواجهه با مخالفت، آماده است تا وارد عمل شود. تهدیدات علیه ایگو می‌تواند به روش‌های زیر ظاهر شود:

- «مشارکت همگانی» یا واکنش هیجانی شدید
- اعتماد به نفس کاذب (برخی ممکن است آن را خودشیفتگی بنامند) که غالباً جسارتی است که از احساس ناامنی به دلیل ارتباط نداشتن با خود واقعی نشئت می‌گیرد.
- کمبود ظرافت در تفکر - همه چیز درست یا غلط است. هیچ منطقه خاکستری‌ای وجود ندارد.
- رقابت شدید (اعتقاد به اینکه موفقیت دیگران در تضاد با موفقیت شماست).
- این واکنش‌ها زمانی رخ می‌دهند که هم‌جوشی بین نظرات، افکار، باورها و خودخواهی شما وجود داشته باشد. به‌همین دلیل داستان‌های ایگو کیفیت مرگ و زندگی به خود می‌گیرند، وقتی کسی با شما مخالف است یا از شما انتقاد می‌کند، نظرات آن شخص به موضوعی خاص محدود نمی‌شود و درنهایت به این موضوع می‌رسد که شما چه کسی هستید. هنگامی که یک باور تهدید می‌شود، مانند زمانی که شخصی از فیلمی که شما دوست دارید متنفر است (این یک مثال احمقانه است، اما می‌تواند ما را عصبانی کند، اگر ما خودخواهانه به آن واکنش نشان دهیم)، تمام وجودمان در

معرض تهدید است.

اغلب اوقات هنگامی که اختلاف نظر رخ می‌دهد، هدف این نیست که سعی کنیم به حقیقتی مشترک نزدیک شویم، برای تثبیت ارزش و قدرت خود تلاش می‌کنیم، نظرات طرف مقابل را نابود می‌کنیم و این‌گونه است که اختلافات به سرعت نازیبا می‌شوند. به همین دلیل است که هیچ‌کس به حرف دیگران گوش نمی‌دهد. زیرا اگر چیزی که به آن اعتقاد دارید همانی باشد که هستید، دیگر جایی برای گفت‌وگو یا تفکر باقی نمی‌ماند و فضایی برای گسترش یا سازگاری وجود ندارد. گاهی اوقات که مناظره‌ها را تماشا می‌کنم، تنها چیزی که می‌توانم ببینم مواضع محافظتی خودخواهانه است. تمام جراحات‌ها و فعالیت‌های دوران کودکی در همان جا روی صحنه وجود دارد.

### فرافکنی‌های ایگو

ایگو برای درک اینکه چه کسی هستیم مدام تلاش می‌کند. برای انجام این کار هیجانانی را که ما احساس می‌کنیم بد یا اشتباه هستند انکار یا سرکوب می‌کند تا اینکه خوب یا مطلوب باشیم و تا حد امکان محبت دریافت کنیم. گاهی اوقات به این قسمت‌های بد یا اشتباه ما «سایه خود» می‌گویند.

بزرگ‌سالان با بیان کردن این نکته به فرزندانشان، درباره اینکه برخی موارد را باید پنهان کرد و برخی دیگر را باید آشکار کرد که مورد تحسین قرار بگیرند، سرکوبی را در فرزندانشان ایجاد می‌کنند. فارغ از وابستگی زیاد ما، در دوران کودکی، یاد می‌گیریم که برای حفظ ارتباطات در زندگی مان مقبول و خوب ظاهر شویم که به عنوان سازوکار بقاست و بخشی سودمند برای تکامل و درک چگونگی تعامل با جهان است. هنگامی که ما به‌طور مداوم بخشی از خود واقعی مان را سرکوب می‌کنیم، تا محبت و عشق دریافت کنیم، رفتار سرکوب به داستان ایگو تبدیل می‌شود و ما همان چیزی می‌شویم که باور داریم باید باشیم نه آن چیزی که واقعاً هستیم.

همان‌طور که می‌دانیم این رفتار ریشه در ضمیر ناخودآگاه دارد. هرچه بیشتر بخش‌هایی از سایه خود را انکار کنیم احساس شرمساری بیشتری می‌کنیم و از بینش خود بیشتر دور می‌شویم. این شرم و قطع ارتباط با دیگران باعث فرافکنی می‌شود و ناگهان ایرادات و انتقاداتی را که درباره خودمان احساس می‌کنیم به گردن دیگران می‌اندازیم. هرچه بیشتر از خود اصلیمان دور شویم و خجالت بکشیم، همان رفتار خودمان را در دیگران بیشتر می‌بینیم. برای اینکه همچنان احساس ارزشمندی و امنیت داشته باشیم، و همان‌طور که فکر می‌کنیم آدم خوبی باشیم، به خود می‌گوییم که ما شبیه

آن‌ها نیستیم. اما درحقیقت، در وجود ما دقیقاً همان «عیب‌ها» وجود دارند. فرض کنید برای گرفتن قهوه در صف ایستاده‌اید. یک زن بدون نوبت از شما جلو می‌زند. شما عصبانی می‌شوید! و می‌گویید این زن بی‌نزاکت است! خودشیفته و بی‌ادب است! آدم بدی است! او اصلاً شبیه من نیست!

این داستان ایگو است. هیچ‌یک از ما این استعداد را نداریم که بفهمیم در ذهن دیگران چه می‌گذرد. ما نمی‌دانیم زنی که بدون صف جلوی ما ایستاده به چه فکر می‌کند. بنابراین به راحتی داستانی را تداعی می‌کنیم که به‌طور کامل در تجربیات گذشته ما نقش بسته است. فرافکنی ایگو به‌طور ناخودآگاه و بدون اینکه با شخص دیگری تعامل مستقیم داشته باشیم الگوهای را در ذهن ما بازآفرینی می‌کند. شاید ویژگی‌های والدین در ما باعث می‌شود که وقتی احساس غرور می‌کنیم شروع به سرکوب نیازهای خود و رسیدگی به نیازهای دیگران می‌کنیم.

داستان‌های ایگو به‌طور طبیعی برای ما اتفاق می‌افتد، به این دلیل که تردید ترسناک است. وقتی ما نمی‌دانیم چرا افراد طوری رفتار می‌کنند، که ما را ناراحت، خشمگین یا عصبانی می‌کنند، ایگو وارد فضایی می‌شود که سعی دارد دلایل آن را بفهمد و با اصرار بر اینکه هرگز کار وحشتناکی انجام نخواهیم داد ما را ایمن نگه دارد. اگر آن فرد کار بدی را انجام داد، پس چون من آدم خوبی هستم، هرگز آن کار را انجام نمی‌دادم. به همین دلیل است که قضاوت دیگران بسیار اعتیادآور است و ما را از مبارزه درونی ایگو با شرم‌رهایی می‌بخشد. وقتی عیوب دیگران را شناسایی می‌کنیم، می‌توانیم عیوب خود را نادیده بگیریم و حتی خودمان را متقاعد کنیم که برتریم. هیچ کدام از این‌ها درواقع اشتباه یا بد نیست (این صحبت خودخواهانه است). این فقط بخشی از انسان بودن است.

### چگونه با ایگوتان برخورد کنید

اکنون، که ما درباره نقش ایگو یاد گرفته‌ایم، زمان آن رسیده است که فرایند تعامل با ایگو را شروع کنیم. هدف از تعامل و رفتار این است که به جای تسلیم شدن در برابر واکنش‌های ایگو آگاه و هوشیار باشیم. تعامل و رفتار با ایگو با مشاهده ساده شروع می‌شود. وقتی ناخودآگاه کاری را انجام می‌دهیم، ایگو کنترل را در دست دارد، بنابراین، درگیرکردن فعال ذهن خودآگاه کمک می‌کند تا کنترل ایگو بر زندگی روزانه مان کم شود. هنگامی که آگاه و هوشیار باشیم، می‌توانیم الگوهای فکری و ترس‌های ایگو را مشاهده کنیم و سعی کنیم بدون قضاوت به خشم‌ها و دفاع‌های ایگو نگاه کنیم. حالت تدافعی و آسیب‌پذیری ایگو شبیه کودک درون ماست. هر دونیاز دارند بدون قضاوت دیده و

شنیده شوند. ایگو نیاز به فضایی دارد تا به آرامش برسد.

### گام اول: به ایگو اجازه دهید تا خود را معرفی کند

در اینجا هدف این است که ایگو را جدا از خود ببینید و تمرین کنید که شاهدی بی طرف باشید. شما می‌توانید عمل جدایی را با این دستور کوتاه شروع کنید. حدود یک یا دو دقیقه طول می‌کشد.

۱. مکانی آرام در نظر بگیرید که حواستان پرت نشود، برای مثال جایی که قبلاً روی تمرین‌های آگاهی کار کرده‌اید.

۲. چشمانتان را ببندید و نفسی عمیق بکشید.

www.nbookcity.com

۳. جمله تأکیدی زیر را تکرار کنید: من در امانم و راه جدیدی را برای تجربه کردن خودم جدا از ایگو انتخاب می‌کنم.

توجه داشته باشید مرحله اول، اگرچه سریع و به ظاهر ساده است، اغلب سخت‌ترین مرحله است. ایگو دوست ندارد شاهد داشته باشد، بنابراین درگیر شدن با آن در سطح مشاهده اولیه می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. ممکن است هیجانانگیزی مانند کج خلقی یا حتی حالت تهوع در بدن احساس کنید. ایگو ممکن است داستان‌هایی را به شما بگوید که بهتر است این تمرین را انجام ندهید زیرا بسیار احمقانه است. همه این‌ها بخشی عادی از این مرحله است. ادامه دهید زیرا عبور از این ناراحتی نیازمند کار و تمرین است، پس باید صبور باشید.

### گام دوم: با ایگو برخوردی دوستانه داشته باشید

اکنون می‌خواهم به آنچه بعد از استفاده از عبارت «من هستم» توجه کنید. هنگامی که این کلمات را می‌شنوید یا می‌بینید به آن‌ها فکر کنید و از آن‌ها به عنوان نشانه‌ای استفاده کنید تا متوجه الگوهای بعدی تان شوید. برای مثال، من همیشه دیر می‌رسم، من وحشتناک مشکلات را به یاد می‌آورم، من همیشه بازنده‌ها را جذب می‌کنم. بدون قضاوت، بدون عصبانیت، بدون ناامیدی، فقط افکاری را که دارید بنویسید یا حتی بهتر از آن، افکار خود را در یک دفترچه یا در تلفن یادداشت کنید. توجه کنید که چند بار در مورد خودتان صحبت می‌کنید. چند مکالمه را به صحبت کردن در مورد خود منحرف می‌کنید؟ آیا از بحث در مورد هیجانانگیزان دوری می‌کنید؟ کلمات پس از عبارت «من هستم» چقدر منفی هستند؟

این ندای ایگو است. شما آن قدر این روایت‌ها را تکرار کرده‌اید که حتی ممکن است متوجه آن‌ها نشوید و به تکراری بودن آن‌ها پی نبرید یا حقیقت آن‌ها را زیر سؤال ببرید. این مرحله بنا دارد تا شما را از الگوهای آشنایان بیرون بیاورد. قبل از اینکه از واکنش‌های ایگو خود آگاه شوید، شما به صورت ناخودآگاه الگوها، شرایط و زخم‌های دوران کودکی خود را تجربه کرده‌اید. تعامل و کار بر روی ایگو به شما فرصتی می‌دهد تا روایت جدیدی را انتخاب کنید. هرچه بیشتر بتوانید این تمرین‌ها را تکرار کنید، مفیدتر است (من همچنان آن‌ها را هر زمان که احساس می‌کنم ایگویم فعال شده انجام می‌دهم). تکرار کردن مسیرهای جدیدی را در مغز ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد که مشاهدات با گذشت زمان آسان‌تر شود.

### گام سوم: ایگوتان را نام‌گذاری کنید

نام‌گذاری ایگوتان ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما نام‌گذاری ایگو اقدامی مهم برای رهایی از آن است. زمانی که بتوانیم ایگو را ببینیم و نام‌گذاری کنیم، می‌توانیم خودمان را از واکنش‌هایش رها کنیم یا حداقل فاصله‌ای بین خودمان و ایگویمان ایجاد کنیم.

من ایگوام را «جسیکا» می‌نامم. جسیکا را تماشا می‌کنم که می‌آید و می‌رود. گاهی اوقات، او برای چند ساعت ناپدید می‌شود و سپس بی‌پروا برمی‌گردد. متوجهم که برخی چیزها جسیکا را بسیار حساس می‌کند و این خوب است.

گاهی اوقات، احساس می‌کنم ایگو شروع به تسخیر ذهنم کرده است، و می‌خواهم عصبانی شوم یا چیز بدی بگویم، اما جسیکا تحت کنترل من است و به او می‌گویم جسیکا دوباره می‌خواهی با من بازی کنی. گفتن این کلمات با صدای بلند به طرز باورنکردنی مفید است و به من کمک می‌کند تا لحظه‌ای نفس بکشم و تصمیم بگیرم که آیا می‌خواهم با جسیکا مخالفت نکنم یا او را کنترل کنم. من پیام‌هایی از افرادی دریافت کرده‌ام که خنده‌دارترین نام‌ها را برای ایگوهایشان انتخاب کرده‌اند. شما چه نامی برای ایگو خود انتخاب کرده‌اید؟

### گام چهارم: ملاقات با ایگوی فعال شده

چنانکه ما سطح آگاهی هشیارانه خود را گسترش دهیم گرفتار داستان‌های ایگو قرار نمی‌گیریم. افکار برای ما اتفاق می‌افتد. آن‌ها درباره‌ی اینکه ما چه کسی هستیم هیچ معنایی ندارند. آن‌ها صرفاً ایگو ما هستند که تلاش می‌کنند از هویت ما دفاع کنند و از ما در برابر درد محافظت کنند.

در این حالتی که ایگو فعال است، ما حملاتی را که به احساس امنیت ایگو وارد می‌شود را می‌پذیریم و حتی تحمل می‌کنیم. دفعه بعد در موقعیت هیجانی شدید به این تجربه توجه کنید. این در امتداد مرحله اول است. بعد، تمام مواقعی را که احساس ناراحتی یا عصبانیت می‌کنید، پیگیری کنید. اینکه در ظاهر چه گفته شد؟ چه بخشی داستان ایگو را فعال کرد؟ در اینجا مثال زیر را آورده‌ام تا مطلب برای شما درک‌پذیرتر شود.

خواهرتان می‌گوید: «به نظر خسته‌ای». شما به طعنه پاسخ می‌دهید: «البته که خسته‌ام. من شصت ساعت در هفته کار می‌کنم و بچه‌ام را بزرگ می‌کنم. خیلی خوبه اوقات فراغت زیادی داشته باشی. نگران نباش، دفعه بعدی که هم رو ببینیم، عالی‌ام» آنچه خواهر شما به‌طور عینی گفت: «خسته به نظر می‌رسی.» آن چیزی که ایگو شما شنیده است این است: «او همیشه بسیار بی‌ادب و

فضول است. او هرگز سختی‌هایی را که من متحمل شده‌ام و اینکه چقدر برای سرپاماندن تلاش می‌کنم نمی‌بیند.»

در اینجا، ایگو احساس بی‌لیاقتی کرد و برایش دردناک بود و از آنجایی که شما هرگز یاد نگرفته‌اید که احساساتتان را پردازش کنید ایگو آن را به خواهرتان منتقل کرد. همان‌طور که می‌دانیم، ایگو تمایل دارد احساسات دردناک را به دیگران منتقل کند تا اینکه با آن‌ها کنار بیاید.

یکی از روش‌های کنترل برای برخورد با نظر خواهرتان در مثال بالا این است که آسیب خود را بپذیرید، نه اینکه آن را رد کنید. شما می‌توانید این‌طور پاسخ دهید: «اوه. نیش زدم. فکر می‌کنم مسئله را بیش‌ازحد شخصی کردم.»

همان‌طور که ما ایگو را به روشی قدرتمند هدایت می‌کنیم، از طرفی می‌توانیم بدون اینکه در هنگام زیر سؤال رفتن یا به چالش کشیدن احساس خطر کنیم گفت‌وگوهای دشواری داشته باشیم. هرچه بیشتر این آگاهی را تمرین کنیم، ایگو ملایم‌تر می‌شود، اعتماد به نفسمان بیشتر و ایگو کامل‌تر می‌شود. گرچه این مراحل در این فصل به‌طور مرتب بیان شده‌اند، اما به‌صورت خطی پیش نمی‌روند. شما در این مراحل وارد می‌شوید و ممکن است ابتدا پیشرفت کنید و سپس به عقب برگردید. ایگوی شما همیشه وجود دارد.

### مفهوم حقیقت خود

همان‌طور که کنترل‌های آگاهانه را ایجاد می‌کنید و مشاهده و نظاره خود را تمرین می‌کنید، مجبور می‌شوید نگاه عینی‌تر به رفتارهای خود داشته باشید. خودگواهی به‌تنهایی کافی نیست. شما همچنین باید در مورد آنچه مشاهده می‌کنید صادق باشید. صادق بودن درباره سایه‌تان که در درون شماست برایتان سودمند خواهد بود و باعث می‌شود با حقیقت خود روبه‌رو شوید.

سایه‌مان شامل تمام بخش‌های ناخوشایندمان است. درباره روابط، گذشته و والدینمان که از آن‌ها خجالت می‌کشیم و سعی می‌کنیم آن‌ها را انکار کنیم. ایگو زمان زیادی را صرف این نبردها می‌کند تا توانایی ما برای دیدن این سایه را پنهان کند. همان‌طور که یاد می‌گیرید چگونه ایگوتان را زیر سؤال ببرید برخی از این قسمت‌ها اغلب از طریق قضاوت‌ها و فرافکنی‌های شما از دیگران آشکار می‌شوند. هرچه بیشتر از ایگوتان جدا شوید توانایی شما برای درک مشکلات از راه دور بیشتر خواهد شد. فرافکنی‌ها یا احساسات درونی‌مان را که به دیگران منتقل می‌کنیم، پیام‌هایی هستند

که از سایه‌مان دریافت می‌کنیم. به صدای انتقاد یا قضاوت توجه کنید چراکه به‌ناچار این کار را خواهد کرد. درباره خودتان چه می‌گویید؟ یکی از مقدمه‌های اولیه من برای دیدن داستان‌های ایگو زمانی بود که شروع کردم به زیر سؤال بردن مزاحمت‌های افرادی که ویدیوهایی از رقصشان را در اینستاگرام منتشر می‌کردند. عصبانی شدم. ذهن من داستان‌های زیادی درباره خودسواسی آن‌ها و نیاز آن‌ها به توجه ساخته است. واقعیت این بود که من به خودم اجازه نمی‌دهم که در مقابل دیگران قرار بگیرم و از زمانی که دختر بچه بودم از رقصیدن در جمع دوری می‌کردم. به آزادی و شادی که در آن پست‌ها می‌دیدم حسادت می‌کردم. وقتی ایگوام فعال است ذهنم برای سرکوب، دوری و اخراج، رفتارهای متفاوتی انجام می‌دهد. هنگامی که به آنچه وجود دارد اجازه دهید که خود را ارائه دهد، می‌توانید خود را عینی‌تر، صادقانه‌تر و در نهایت دلسوزانه‌تر ببینید.

### مفهوم آگاهی ایگو

زندگی ناآگاهانه و بی‌اطلاع از افکار، الگوها و رفتارهایمان، کاملاً، با مفهوم خودخواهانه از اینکه چه کسی هستیم یکی است. پاسخ خودکار ما به احساسات ناخوشایند بیرونی، سرزنش دیگران و تخلیه انرژی است. این حالت آگاهی، که به آن آگاهی ایگو نیز می‌گویند، ما را در انتخاب‌هایمان ناتوان می‌گذارد. بدون شناخت درون خودمان ما به شدت متأثر از محیط اطرافمان می‌شویم.

من از تجربه ظرف‌شویی خود برای مثال استفاده خواهم کرد.

وقتی سینک پر از ظرف کثیف را می‌بینم و خشم را در وجودم احساس می‌کنم. متوجه واکنش‌های بدنم می‌شوم: ضربان قلبم تند می‌شود، جریان خون در صورتم زیاد می‌شود، تمام بدنم داغ می‌شود و انگار می‌خواهم منفجر شوم. از آنجایی که من نظاره‌گر واکنش‌هایم هستم و به آن‌ها فرصت می‌دهم و آن‌ها را به‌عنوان «واکنش‌های افراطی» تلقی نمی‌کنم، بنابراین از تغییرات و واکنش‌هایم یاد می‌گیرم. شروع به گوش دادن به روایتی می‌کنم که به من می‌گویند. به خودت اجازه بده کمی عینی‌تر فکر کنی. بنابراین، من واکنش‌های تندزدن قلبم، هجوم جریان خون به سرم و احساس آشفتگی را از دور نظاره می‌کنم. این تکنیک به‌عنوان نوعی بینش به دنیای درونی‌ام است، بدون اینکه بلافاصله خشمگین شوم و یا با افراد و محیط پیرامونم قطع ارتباط کنم.



یک ثانیه وقت می‌گذارم و بیشتر نگاه می‌کنم. در شکمم احساس ترس را تجربه می‌کنم. احساس ترس را از دوران کودکی‌ام دارم و کشش به سمت واکنش آسیب‌زا در من زیاد است. ناخودآگاه چرخه استرس دوران کودکی‌ام بیدار می‌شود. متوجه شده‌ام که خشم و عصبانیت فقط به خاطر ظروف کثیف یا حتی همسرم نبود، به خاطر مادرم بوده است. این خشم و عصبانیت مربوط به فاصله هیجانی بین من و او بود. این احساس وقتی برانگیخته می‌شد که مادرم حواس‌پرتی نشان می‌داد یا اینکه من را نادیده می‌گرفت. ظروف کثیف نوعی ماشین زمان بود که مرا به نشستن پشت میز در فیلادلفیا و بازی با ماشین‌های اسباب‌بازی‌ام می‌برد در حالی که مادرم از پنجره به بیرون خیره شده بود و منتظر پدرم بود تا به خانه بیاید. حس خشم و عصبانیت من را به تمام زمان‌ها و مکان‌هایی باز می‌گرداند که دیده و شنیده نمی‌شدم، زمانی که احساس می‌کردم فراموش شده‌ام یا نادیده گرفته شده‌ام، زمانی که مادرم آن‌قدر ترسیده بود که نمی‌توانست به من آرامش یا امنیت بدهد. ایگویم داستانی را به وجود می‌آورد تا از من در برابر احساس دوباره آن درد محافظت کند. بنابراین، رفتار خودخواهانه به معنای هل دادن طرف مقابل به دورتر و دورتر از من بود تا جایی که به‌طور چشمگیر و حتی تهاجمی رفتار می‌کردم.

قبلاً هرگز خود را به این وضوح یا صادقانه ندیده بودم که بتوانم به این نتیجه برسم. اکنون، می‌توانم برای تغییر رابطه‌ام با ظروف کثیف اقدام کنم.

سال‌ها زمان برد و حالا از شستن ظرف‌ها لذت می‌برم. من دیگر ظرف‌ها را گواهی بر بی‌ارزشی‌ام نمی‌بینم. این تغییر یک‌شبه اتفاق نیفتاد و با این فکر شروع شد: جایگزینی افکار جدید در مورد ظروف را تمرین کن. با وجود اینکه ناخودآگاهم این فکر را نمی‌پذیرفت، به خودم می‌گفتم تو در نظر گرفته شده‌ای. تو مهمی زیرا من آب گرم را باز کردم و احساس کردم آب و صابون بر روی ظروف است و دستانم در آب گرم و صابون است. حتی اگر به گفته‌ام باور نداشتم، به‌هرحال آن را می‌گفتم.

بعد از شستن ظروف کارهایی را انجام می‌دادم که باعث خوشحالی‌ام شود. برای مثال نیم ساعت وقت می‌گذاشتم و در اتاقم تنها می‌خوابیدم یا با سگم قدم می‌زدم. به‌مرور زمان، و با تمرین بیشتر این افکار، ناخودآگاهم آرام شد و افکارم تبدیل به باورم شدند. من هنوزم همچنان واکنش‌های هیجانی دارم و ممکن است که همیشه این‌گونه واکنش‌ها را داشته باشم. ولی تلاش می‌کنم با گذشت زمان (زمان بسیار زیاد) واکنش‌های هیجانی‌ام را به کنش‌های سنجیده هدایت کنم.

من دیگر قربانی موقعیت نیستم. من کنترلی بر اینکه دیگران ظرف‌هایشان را بشویند یا نه ندارم و

می‌توانم مداخله کنم و روایت‌هایم را تغییر دهم. من مجبور نیستم برای تنظیم هیجاناتم به امور بیرون از خودم تکیه کنم. من با آن ظروف کثیف احساس قدرت می‌کنم زیرا آن‌ها به من این انتخاب را می‌دهند که وقت بگذارم و وقتی آن‌ها را می‌شویم به خودم احترام بگذارم.

پس از سال‌ها، کار روی ایگوام، فکر می‌کنم نیاز است هنوز هم روی ایگوام کار کنم و فکر می‌کنم ایگوام در برخی موارد در خواب زمستانی است. زمان‌هایی که شرایط فیزیکی و هیجانی‌ام به دلیل استرس زندگی و کمبود خواب باعث اختلال در ایگوام می‌شود. بنابراین، به‌طور مستمر باید روی ایگو کار کرد. هرچه آگاهی از ایگو بیشتر شود در خودمان و درنهایت در افراد اطرافمان، لذت، شوخ‌طبعی و همدلی بیشتر می‌شود.

هدف نهایی و درواقع آخرین مرحله کار روی ایگو، توانمندسازی، درک و پذیرش ایگو است. از طریق تمرین فرصتی برای آگاهی ایجاد می‌شود که به شما امکان می‌دهد فراتر از واکنش‌های غریزی ایگو را انتخاب کنید. این انتخاب‌های جدید مسیری را به‌سوی تحولات آینده شما هموار می‌کنند. برخلاف تصور رایج هدف شما «مرگ ایگو» نیست. ایگوتان همیشه با شما خواهد بود، حتی زمانی که احساس می‌کنید بر آن تسلط دارید (که به خودی‌خود یک بیانیه ایگو است!). درواقع، اغلب زمانی ظاهر می‌شود و شما را غافلگیر می‌کند که انتظارش را ندارید.

واضح است حتی، با پرورش آگاهی و توانمندسازی ایگو، بسیاری از ما این موقعیت را ندارند که تغییرات ساختاری یا عینی را در محیط زندگی ظالمانه خود ایجاد کنند. بسیاری از ما همچنان در فقر یا تحت تهدیدهای دائمی نژادپرستی زندگی می‌کنیم، جایی که بیش از یک گزینه نیست. ما نمی‌توانیم از محیط‌های تحت ستم خارج شویم. با این حال، ما باید خودمان را با ابزارهایی برای زنده ماندن و در میان محیط اطرافمان توانمند کنیم. امیدوارم درحالی که ما به کار در جهت تغییرات سیستمی ساختاری دیرپا ادامه می‌دهیم، همه ما بتوانیم هر زمان که امکان دارد، با انتخاب هر چند کوچک خود را قدرتمند کنیم.

### **این کار را انجام دهید: ملاقات با سایه‌تان**

برای ملاقات با سایه‌تان، زمانی را به تأمل و پاسخ، به سؤال‌های زیر اختصاص دهید. وقتی احساس حسادت دارید، از خود بپرسید: احساس می‌کنم طرف مقابل چه چیزی را دارد که من کم دارم؟

چند وقت یک بار دیگران را نصیحت می‌کنید و چرا نصیحت می‌کنید؟ (الگوهای آشکاری وجود خواهد داشت).

چگونه در مورد خودتان با دیگران حرف می‌زنید؟ (جواب به این سؤال به شما کمک می‌کند تا به روایت‌ها و باورهای محدودکننده خودتان پی ببرید).

وقتی دیگران حضور ندارند چگونه در مورد آن‌ها صحبت می‌کنید؟ (جواب به این سؤال به شما کمک می‌کند تا به روایت‌های رابطه‌ای و دلبستگی یا آسیب روحی خود پی ببرید).

هر زمان، که ایگو یا داستانی درباره خودمان مورد تهدید واقع شود، واکنش هیجانی نشان می‌دهیم. برای مثال درباره نظراتمان با دیگران بحث می‌کنیم، از دیگران انتقاد می‌کنیم، عصبانی می‌شویم یا قهر می‌کنیم (معمولاً کاری که هنگام ناراحتی انجام می‌دهید). همان‌طور که شروع به کشف و شناسایی باورهای عمیق‌تری می‌کنید، که این واکنش‌ها را تحریک می‌کنند، باید متوجه باشید که آن‌ها یک‌شبه از بین نخواهند رفت. همان‌طور که در طول این کتاب آموخته‌اید، داستان‌های ایگومان و همچنین سایه‌ها در اعماق ناخودآگاه ما ذخیره شده‌اند و هر روز واکنش‌هایمان را هدایت می‌کنند و نمی‌توان فوراً آن‌ها را تغییر داد. همان‌طور که این کار را شروع می‌کنید، همچنان از ایگوتان، واکنش‌هایتان به ایگوتان و حتی اجبار برای واکنش به روش‌های قدیمی آگاه خواهید شد.

### **خودگزارش‌نویسی (FSJ): تغییر آگاهانه ایگو به منظور توانمندسازی آگاهانه خودمان**

برای اینکه خودتان را توانمند کنید تا از عادت‌ها و الگوهای شرطی ایگو خارج شوید، قبل از اینکه به‌طور غریزی به واکنش‌های قدیمی ایگو رجوع کنید، به خودتان فرصتی بدهید. به مثال‌های زیر توجه کنید (یا نمونه مشابهی از خودتان ایجاد کنید) این مثال‌ها در انجام این کار به شما کمک می‌کند:

امروز دارم ترک عادت‌های قدیمی واکنش هیجانی‌ام را تمرین می‌کنم.

من از فرصتی که برای انتخاب پاسخ‌های جدید برای زندگی روزمره‌ام به دست آورده‌ام سپاسگزارم.

امروز آرامش دارم و در زمان حال زندگی می‌کنم.

تغییر در این زمینه به من این امکان را می‌دهد که کنترل بیشتری بر انتخاب‌هایم داشته باشم.

امروز تمرین می‌کنم که از تنفس در برابر واکنش‌های هیجانی‌ام استفاده کنم و فرصتی را برای

انتخاب‌های جدید و آگانه‌ام ایجاد کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۹. پیوندهای آسیب‌زا

پرتکرارترین عبارتی که من در بزرگ‌سالی بر زبان می‌آوردم این بود که «حوصله‌ام سر رفته است». من همیشه افکاری را دنبال می‌کردم که چه در خارج از خانه یا در تنهایی ترشح هورمون کورتیزول را افزایش می‌داد تا چرخه استرس را از نو ایجاد کنم. گاهی اوقات که نمی‌توانستم بخوابم، (با قراردادن دوباره خودم در چرخه استرس که تکراری بودند) و فهرست‌کردن شیوه‌هایی که خانواده‌ام ممکن بود جان خود را از دست دهند مثل آتش‌سوزی، سیل، سرقت از منزل، چرخه استرس را دوباره فعال می‌کردم.

مدتی بعد در رابطه‌های احساسی نیز به دنبال ایجاد همان چرخه‌های استرس بودم. من از نظر عاطفی سرد و تاحدزیادی دسترس‌نیافتنی بودم، الگویی که در بچگی از مادرم یاد گرفته بودم. با گذشت زمان، از دست دوستان یا نامزدهای آن زمانم خشمگین می‌شدم، زیرا آن‌ها را مسئول نداشتن رابطه و فاصله‌ای می‌دانستم که در واقع خودم در به‌وجود آمدنش سهم زیادی داشتم. هر زمان که آن‌ها سعی می‌کردند به من نزدیک شوند، آن‌ها را دور می‌کردم چون من با معنای صمیمیت آشنا نبودم. وقتی آن‌ها ترکم می‌کردند، وحشت‌زده می‌شدم و به چرخه استرس بازمی‌گشتم که میراث دوران کودکی‌ام بود. افکارم سرعت می‌گرفت و به تمام شیوه‌هایی که یک دوست را سرخورده می‌کرد (به پیام کوتاهی بی‌پاسخ، هدیه‌ای بی‌اهمیت، اظهارنظری پرت‌وپلا و از روی ناراضیتی) فکر می‌کردم. مهم نبود چه اتفاقی می‌افتد، من همیشه می‌توانستم چیزی برای استرس داشتن پیدا کنم. حتی در آرام‌ترین لحظات، ذهنم شروع به غرزدن می‌کرد: (مثلاً می‌گفتم: حتماً چیزی اشتباه است، شاید من واقعاً به این شخص علاقه پیدا نکنم. شاید رابطه‌ام به آخر خط رسیده است). من به داشتن استرس برای احساس وجود داشتن نیاز داشتم. بدون استرس، احساس بی‌حسی و بی‌حوصلگی می‌کردم و در نهایت کارم به جایی می‌رسید که آن شخص را از خودم دور می‌کردم یا او را ترک می‌کردم و این باور در من به وجود آمده بود که همیشه تنها خواهم ماند.

وقتی گذشته‌ام را بررسی می‌کنم، در ابتدا جذب سارا شدم، دقیقاً به این دلیل که آن حس هیجان‌برانگیز قطعیت‌نداشتن را به من می‌داد. من هرگز نفهمیدم که برای چه در کنار او بودم و این ناراحتی، احساس هیجان‌انگیزی در من ایجاد می‌کرد (و با سیستم عصبی تنظیم‌نشده‌ام هماهنگ بود). بعد از گذشت چند سال از رابطه ما، وقتی سارا علاقه‌اش به من کم شد (براساس

حس ششم احساس می‌کردم که چیزی سر جای خودش نیست) با او برخورد کردم. بعد از اینکه او ادعاهای مرا رد کرد، کاری کردم که ترکم کند و مرا پارانوئید صدا می‌کرد، زیرا من به صدای شهودی خود ایمان کافی نداشتم تا صدای شهودی‌ام را به‌عنوان راهنما دنبال کنم. وقتی بعداً فهمیدم حقیقت دارد که سارا با یکی از دوستان نامزد کرده، انگار آوار روی کودک درونم ریخته باشد. این خیانت نبود که بیشترین درد را داشت؛ بلکه این انکار او از واقعیت من بود، یکی از زخم‌های دوران کودکی‌ام انکار خودم بود، همه‌چیز از جمله میل جنسی‌ام را لاپوشانی می‌کردم. منی که هرگز به واقعیت خودم اعتماد نکرده بودم، حرف‌های او را باور کردم.

با نگاهی به گذشته، می‌توانم ببینم که چه نقشی در قطع ارتباطی داشتم که منجر به پایان رابطه‌ما شد. اکنون، می‌دانم که از آن زمان به بعد چقدر از هم‌گسیخته شدم. می‌دانم که من نقش طرف آسیب‌دیده را بازی می‌کردم و حقیقت این است که اصلاً در زمان حال حضور نداشتم. در تمام مدتی که انگشتم را به سمت او نشانه می‌گرفتم، خودم را در یک فاصله‌ی احساسی نگه می‌داشتم که باعث شکاف در رابطه‌مان شد. انسان تنها به اندازه‌ای که با خودش ارتباط دارد می‌تواند با دیگران ارتباط داشته باشد.

هنگامی که آن رابطه سرانجام از هم پاشید، به آپارتمانی سه‌خوابه رفتم و با زنی چند سال بزرگ‌تر از خودم هم‌خانه شدم. این رابطه مثل این بود که خودت را در حمامی گرم، آرام‌بخش و دلپذیر تصور کنی. فقط الان و با نگاهی به گذشته، می‌فهمم آن احساس امنیت از الگوهای قابل تشخیص دوران کودکی من پدیدار شده بود.

ما فوراً با هم ارتباط برقرار کردیم، زیرا زمان زیادی را با هم سپری می‌کردیم و از نظر تجربه‌ی اضطراب با یکدیگر وجه مشترک داشتیم ولی از نظر عاطفی هنوز با یکدیگر فاصله داشتیم. بنا به عادت گذشته، به دنبال جلب رضایت همه‌ی اطرافیانم بودم، اگرچه هرگز نتوانستم ارتباط صادقانه و واقعی‌ای را که دیگران از من می‌خواستند فراهم کنم.

مدت کوتاهی پس از ازدواج، از شهر نیویورک به فیلادلفیا نقل مکان کردیم، و زندگی روزمره و به‌ویژه اجتماعی‌مان را پشت سر گذاشتیم. در خانه‌ی جدیدمان انگار با چراغ قوه‌ای عمیق رابطه‌مان را مشاهده می‌کردیم. تقریباً داشتم در آن رابطه فرو می‌پاشیدم، نمی‌توانستم آنچه را که یک همسر نیاز داشت به او بدهم، و همچنین احساس ناکامی داشتم. سال‌ها نیازهای برآورده‌نشده‌ام به او نشان داده شد و باعث تنفر بیشتر او شد و تنها الگوی فاصله‌ی من که از دوران کودکی در من بود آرامم

می‌کرد. رفتار کنترلی من اضطراب او را بیشتر می‌کرد و به دنبال آن امنیت‌جویی او از طریق ارتباط را افزایش می‌داد و مرا بیشتر به سمت بی‌نظمی و فاصله از خود فرو می‌برد. این چرخه‌ای است که اغلب در زوج‌هایی که با آن‌ها کار کرده‌ام، مشاهده کرده‌ام که منجر به ناامیدی و سرانجام طلاق می‌شود.

بعد از یک روز کاری بسیار پرتنش، به خانه آمدم و احساس کردم واقعاً مریضم و قلبم به تپش افتاده بود و یک ثانیه عرق می‌کردم و ثانیه‌ای بعد یخ می‌کردم. کتانی و کت زمستانی ضخیم را پوشیدم، چون فکر کردم باید خودم را به بیمارستان برسانم. احساس کردم الان است که سکنه کنم. درحقیقت، دچار حمله عصبی شده بودم، که حتی پزشک معالج من در آن زمان قادر به تشخیص آن نبود. کل بدنم پف کرده بود و شبیه به توپی بودم که تکان می‌خورد و به این طرف و آن طرف می‌رفت و فهمیدم که به سختی نفس می‌کشم. خوشبختانه حمله قلبی نبود؛ این پیامی بسیار جدی از روح من بود. ذهن من آن قدر از حقیقت دوری می‌کرد که بدنم کنترلش را بر عهده گرفته بود. متوجه شدم، تصادفی افراد را برای عشق‌ورزیدن انتخاب نمی‌کنم. همه این‌ها بخشی از یک الگو بودند، داستانی عمیق‌تر که با پیوندهای دلبستگی دوران کودکی من شروع می‌شد. رابطه فعلی من بخشی از این الگو بود و ازدواج ما براساس بنیانی مستحکم از ارتباط اصیل شکل نگرفته بود.

پس از چند ماه طاق‌فرسای دیگر، از روبه‌رو شدن با این حقیقت درحال ظهور، با یکی از سخت‌ترین تصمیمات زندگی خود روبه‌رو شدم. برای اولین بار به حقیقت خود پی بردم و به آن عمل کردم: از همسرم تقاضای طلاق کردم.

### نظریه دلبستگی در بزرگسالی

وابستگی ما به دیگران برای زنده ماندن و رشد در دوران کودکی پایان نمی‌یابد. به‌عنوان یک بزرگسال ما همچنان به دنبال ایجاد دلبستگی از طریق رابطه‌های عاشقانه هستیم. در دهه ۱۹۸۰، دکتر سیدنی هازن و دکتر فیلیپ شیور نظریه دلبستگی را درباره همسران به کار گرفتند و از «آزمون عشق» استفاده کردند برای ارزیابی میزان امنیت روابط شرکت‌کنندگان در بزرگسالی و مقایسه آن با روابطی که در کودکی تجربه کرده بودند. نتایج پژوهش آن‌ها چیزی را تأیید کردند که بسیاری از افراد در مجامع روان‌شناختی مدت‌ها به آن شک داشتند: دلبستگی اولیه نوزاد در دوران کودکی پایه و اساس کیفیت روابط عاشقانه در بزرگسالی را تعیین می‌کند. به‌طور معمول اگر در دوران نوزادی پیوندهای احساسی، حمایتی و محبت‌آمیز داشته‌اید، احتمالاً در بزرگسالی پیوندهای

احساسی، حمایتی و محبت‌آمیز خواهید داشت. اگر در دوران کودکی روابط سرد، نامتعادل یا آزاردهنده داشته‌اید، به احتمال زیاد در بزرگسالی به دنبال همین نوع روابط خواهید بود.

شهر کتاب (nbookcity.com)



دکتر پاتریک کارنز، نویسنده کتاب پیوند خیانت: رهایی از روابط استثماری، از اصطلاح «پیوند آسیب‌زا» برای توصیف رابطه بین دو فرد با دل‌بستگی نایمن نام می‌برد. پیوند آسیب‌زا رابطه‌ای مشکل‌ساز است که با ابرازهایی مانند ترشح هورمون‌های عصبی- شیمیایی، پاداش (عشق) و مجازات (حذف عشق) تقویت می‌شود. دکتر کارنز بر موارد شدیدتر پیوندهای آسیب‌زا تمرکز کرد مانند مواردی که در خشونت خانگی، زنا‌ی با محارم، سوءاستفاده از کودکان و حتی موارد «سندروم استکهلم» در مورد آدم‌ربایی، کشتار و گروگانگیری دیده می‌شود. بنا به تعریف او، وقتی به دنبال آرامش از منبع آسیب‌زای خود هستیم، وارد پیوند آسیب‌زا می‌شویم. در این موارد شخصی از ما سوءاستفاده می‌کند یا به ما آسیب می‌رساند. وقتی منبع آسیب ما فردی است که به او وابسته‌ایم، یاد می‌گیریم با درگیر کردن خود در آن رابطه (در این مورد، دریافت عشق) با آسیب کنار بیاییم. دکتر کارنز این پدیده را استفاده نابه‌جا از ترس، هیجان، احساسات جنسی و فیزیولوژی جنسی برای درگیر کردن فرد در رابطه آسیب‌زا توصیف کرده است.

در تعریف عمیق‌تر، پیوند آسیب‌زا یک الگوی رابطه‌ای است که شما را درگیر فرایندی می‌کند که در آن فرد قادر به بیان نیازها و خواسته‌های واقعی خود نیست. پیوندهای آسیب‌زا اغلب در دوران کودکی آموخته می‌شوند و سپس در روابط بزرگسالان (با همسالان، خانواده، روابط عاشقانه و کاری) تکرار می‌شوند. آن‌ها الگوهای رابطه‌ای هستند که مبتنی بر نیازهای اولیه ما و اغلب برآورده نشده هستند.

پیوندهای آسیب‌زا منحصر به روابط عاشقانه نیستند، هرچند اغلب در آن روابط آشکارترند. تقریباً همه ما در پیوندهای آسیب‌زا مشارکت داشته‌ایم و به احتمال زیاد نیازهای بسیار منحصر به فرد شما که شامل نیازهای جسمی، احساسی و روحی است همیشه به‌طور مداوم برآورده نشده است. اگرچه به این موارد محدود نیست، علائم رایجی که در پیوند آسیب‌زا مشاهده می‌شود شامل موارد زیر است:

۱. شما تمایل وسواسی و اجباری به سمت روابط خاص دارید، گرچه می‌دانید که این رابطه به احتمال زیاد پیامدهای بلندمدت مشکل‌زایی خواهد داشت. اغلب ما هیجانات شدید مرتبط با پیوند آسیب‌زا را با عشق اشتباه می‌گیریم. این حالت در فرایندی با عنوان پس‌زدن و پیش‌کشیدن ظاهر می‌شود که در آن احساسات ترس و رها شدن جاذبه‌ای هیجان‌انگیز دارد. روی دیگر این فرایند می‌تواند منجر به خستگی شود، زمانی که یک رابطه «ایمن»، هیجان ناشی از تهدید به

از دست دادن را از بین می‌برد. هیجان انگیزه‌ای قوی است که بسیاری از افراد را (به این روابط) باز می‌گرداند.

۲. نیازهای شما در روابط آسیب‌زا به ندرت برطرف می‌شود یا اینکه از نیازهای خود بی‌اطلاعیید. همه کودکان نیازهای جسمی و عاطفی دارند. ما از والدین خود می‌آموزیم که چگونه نیازهایمان را برطرف کنیم. والدین شما ممکن است نتوانند نیازهای شما را برآورده کنند، زیرا ممکن است آن‌ها حتی قادر به برطرف کردن نیازهای خود نباشند. این امر باعث می‌شود به طور مشابه نتوانید نیازهای خود را در بزرگسالی برطرف کنید. به نحوی مثل این می‌ماند که نتوانید بدون ترس یا خجالت چیزی را درخواست کنید یا «نه» بگویید. در نتیجه یک عمر نیازهای برطرف نشده، ممکن است دائماً احساس کینه، نارضایتی و وابسته بودن کنید.

۳. شما همچنان در روابط آسیب‌زا به خودتان خیانت می‌کنید تا نیازهای خود را برآورده سازید و فقدان اعتماد به نفسی را که از آن رنج می‌برید جبران کنید. وقتی به خودتان اعتماد ندارید، ارزشمندی خود را به دیگران واگذار می‌کنید. وقتی ارزش خود را به دیگران واگذار می‌کنید، به طور مداوم وابسته به تصورات و دیدگاه دیگران از خودتان هستید. به جای تصمیم‌گیری یا انتخاب براساس آگاهی درونی خود، براساس دیدگاه دیگران درباره ارزشمندی خود فکر می‌کنید، و به دیگران اجازه می‌دهید شما را تأیید یا رد کنند. این امر تبدیل به چرخه‌ای معیوب می‌شود که به طور مداوم به شما احساس بی‌ثباتی می‌دهد - بعضی از افراد آن را به شکل احساس «دیوانگی» توصیف می‌کنند و باعث تداوم قطع رابطه شما با خود واقعی‌تان می‌شود.

پیوندهای آسیب‌زا نتیجه روابطی هستند که ریشه در داستان‌هایی در ارتباط با خود ما در دوران کودکی دارند و در روابط بزرگسالی ما نمایان می‌شوند. آن‌ها نحوه سازگاری یا مقابله ما با برآورده نشدن نیاز ذاتی هستند. داستان‌های محافظت از خود (مانند داستان من درباره «به حساب آورده نشدن») اقدامات انطباقی اولیه برای تسکین احساسات دشوار و کنار آمدن با تجربه آسیب است. این راهبرد مقابله‌ای به ما کمک می‌کند تا از مشکلات مربوط به مظاهر دل‌بستگی اصلی خود جان سالم به در ببریم. بنابراین، هنگامی که وارد بزرگسالی می‌شویم، و با ادراک «تهدید» در سایر پیوندها مواجه می‌شویم، به طور محکم به راهبردهای مقابله‌ای آموخته شده خود می‌چسبیم. ما از آن‌ها به عنوان زره محافظت از خود استفاده می‌کنیم تا زخم‌های درونی کودکی مان باز نشوند.

کشش ناخودآگاه به سمت این الگوها آن قدر قوی است که تقریباً برای حفظ رابطه‌ای که بر پایه

پیوندی آسیب‌زا بنا شده است هرکاری انجام می‌دهیم و، اغلب برای دریافت عشق، به خودمان خیانت می‌کنیم. این همان خیانتی است که در کودکی آن را آموختیم، هنگامی که به ما می‌گفتند بخش‌های خاصی از ما «بد» یا شایسته‌ی عشق نیست و بنابراین آن جنبه‌های منحصر به فرد خود را سرکوب یا نادیده می‌گرفتیم. هدف همیشه دریافت عشق است، زیرا پیوند مساوی با ادامه‌ی حیات است و عشق مساوی با زندگی است.

### شرم، اعتیاد و پیوند آسیب‌زا

افرادی که آسیب را تجربه کرده‌اند، احساس برانگیختگی ذهنی و جسمی را به راحتی با ارتباط واقعی اشتباه می‌گیرند. وقتی پاسخ‌های استرس بخش نیمه خودآگاه به عنوان تعادل حیاتی (هم‌ایستایی) شناخته می‌شوند ممکن است سیگنال‌های تهدید و استرس را با جذابیت و جاذبه جنسی اشتباه بگیریم. در نهایت، ما به این حالت تشدید شده، اعتیاد پیدا می‌کنیم که ما را در چرخه‌هایی گیر می‌اندازد که سرانجامش همان رابطه برقرار کردن با افراد مشابه یا متفاوت است. پیوند آسیب‌زا نوعی اعتیاد است، مانند هر نوع اعتیاد دیگر، واقعی و فرساینده است که ما را به سمت تلاطمات بیوشیمیایی سوق می‌دهد.

برای بسیاری از ما چرخه پذیرش و طرد شدن، در دوران کودکی، به عنوان بخشی از اولین روابطمان است بنابراین، ما مجبور به پیدا کردن روابطی در بزرگسالی می‌شویم که بازتابی از چرخه شرطی در دوران کودکی است. در دوران کودکی، این حالت می‌تواند مانند والدینی باشد که در ابراز عشق بی‌ثبات‌اند و گاهی توجه نشان می‌دهند و در لحظه دیگر کاملاً بی‌علاقگی نشان می‌دهند. ما خواهان عشق و ذهن کودک ما یاد می‌گیرد که چگونه خود را سازگار کند. اگر والدینمان به ما توجه می‌کردند وقتی بد رفتاری می‌کردیم (حتی توجه منفی) ممکن بود هدفمند عمل کنیم تا توجه بیشتری جلب کنیم. ممکن است این طور به نظر نرسد که ما به دنبال برطرف کردن نیازهای خود هستیم، ولی ما به دنبال دریافت نیازهای اساسی‌مان هستیم که در کودکی برآورده نشده‌اند یعنی خواهان مورد توجه قرار گرفتن و دیده شدن هستیم. تلاش‌های دوران کودکی ما برای اینکه والدین نیازهای جسمی، عاطفی و معنوی ما را برطرف کنند (هرچند ناقص، نامتعادل یا حتی خیانت به خود باشد) اساس نحوه پاسخ‌گویی به نیازهای مشابه در روابط بزرگسالی ماست. ما به سمت الگوهای یاد گرفته شده بدون در نظر گرفتن پیامشان هستیم.

بنابراین، جای تعجب نیست که کودکانی که در محیط‌های پراسترس و هرج و مرج رشد می‌کنند به دنبال محیط‌های مشابه در بزرگسالی هستند. هنگامی که ما در حالت ترس (از آسیب جسمی، سوءاستفاده جنسی یا رهایی) به سر می‌بریم بدن ما در سطح مولکولی، عصبی، شیمیایی و فیزیولوژیکی تغییر می‌کند. احساسی که از ترشح هورمون‌های استرس به ما دست می‌دهد و اگر پاسخ سیستم عصبی ما شرطی شود، که آن‌ها را با تجربه «عشق» مرتبط سازیم، می‌تواند اعتیادآور شود. این امر دقیقاً با تأثیر در مسیرهای عصبی مغز ما بلافاصله به حالت تعادلی تبدیل می‌شود. ما همیشه به‌طور ناخودآگاه خواهان دوباره زنده کردن گذشته خود هستیم، زیرا ما موجودات آسایش‌جویی هستیم که دوست داریم آینده را پیش‌بینی کنیم، حتی اگر آینده به طرز بدی دردناک یا حتی وحشتناک باشد. این کار امن‌تر از آینده‌ای است که پیش‌بینی‌ناپذیر است.

جاذبه جنسی نیز تأثیرات فیزیولوژیکی قدرتمندی دارد. هنگامی که رابطه عاشقانه با فرازونشیب‌های زیادی باشد، اغلب فرازونشیب جنسی متناظر نیز دارد که می‌تواند باعث شود که شدیداً احساس سرزندگی کنیم. هورمون‌های ترشح‌شده در رابطه جنسی قوی هستند: اکسی‌توسین احساس پیوند را افزایش می‌دهد و به‌عنوان یک مسکن عمل می‌کند و از شدت آسیب‌های جسمی و روحی می‌کاهد، دوپامین خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشد و استروژن‌ها به‌طور کلی باعث تقویت زنان می‌شود. جای تعجب نیست که ما خواهان تعجیل بیشتری هستیم به‌ویژه هنگامی که با ویژگی‌های شرطی‌شده دوران کودکی ما آمیخته باشد. بالانگه داشتن سر خود از آب، وقتی امواج بسیار قوی‌اند، فوق‌العاده سخت است.

به‌همین دلیل اغلب بعد از دوره ماه عسل در مراحل اولیه روابط عاشقانه، که مملو از رابطه جنسی است، مشکلات ظاهر می‌شوند. هنگامی که از مرحله ماه عسل عبور می‌کنیم، اغلب از بی‌حوصلگی شکایت می‌کنیم یا با تمرکز بیش‌ازحد روی اشتباهاتی که همسرمان مرتکب شده است، شروع به ایجاد استرس برای خودمان می‌کنیم. چون شرطی شده‌ایم، تا عشق را با واکنش آسیب‌زا تداومی کنیم و پیوند دهیم، بدون آن احساس کسالت و بی‌حسی می‌کنیم. من با این چرخه زندگی کرده‌ام. اگر در روابط من آرامش وجود داشت، اگر بحران قریب‌الوقوعی وجود نداشت، من احساس عصبانیت و بی‌قراری می‌کردم و مطمئن می‌شدم که مقداری استرس ایجاد کنم. درحالی که معتاد گذشته‌ام بودم، آن را به آینده خود نیز منتقل می‌کردم. پس از اینکه بارها اشتباهات یکسانی را مرتکب می‌شدم، احساس شرم می‌کردم.

شرم ناشی از این احساس است که باید بهتر بدانیم و با وجود این، ناخودآگاه غیرمنطقی و قدرتمند، ما را از رفتن به مسیر «بهتر» و منطقی‌تر باز می‌دارد. من با مراجعان زیادی کار کرده‌ام، کسانی که در چرخه جذب/ شرم که در ذات پیوند آسیب‌زا قرار دارد، گیر کرده‌اند. ما اغلب آگاهییم که چنین سابقه‌ای داریم و در این الگوها درگیریم، معمولاً از چشمان پنهان نیست، علائم خطر همیشه آشکارند. حتی اگر این‌طور نباشد، بسیاری از ما دوستان و اعضای خانواده‌ای داریم که آن‌ها را می‌بینند و با مهربانی (و گاهی اوقات نه‌چندان مهربانانه) سعی می‌کنند درباره آن‌ها به ما هشدار دهند.

وقتی ما درگیر پیوند آسیب‌زا هستیم عکس‌العملی منطقی از خود نشان نمی‌دهیم. ما تحت‌تأثیر زخم‌های ناخودآگاهییم و در الگوهای خود به سر می‌بریم که ریشه در زندگی‌های گذشته دارند. تا زمانی که از این الگوهای شرطی بی‌خبرید، حتی اگر یک همسر «کامل» (هرچه که برای شما معنی و مفهوم دارد) بدون علائم خطر پیدا کنید، باز هم احساس می‌کنید که رابطه، چیز مهمی کم دارد. هیچ ارتباطی وجود نخواهد داشت زیرا شما هنوز در حالت پیوند آسیب‌زا به دام افتاده‌اید و هیچ حس خوبی نمی‌تواند شما را از آن خارج کند.

من همه این‌ها را به اشتراک می‌گذارم تا به شما کمک کند درک کنید پیوندهای آسیب‌زا چیزی نیست که بخواهید از آن شرم‌منده باشید. مجموعه‌ای از واکنش‌های فیزیولوژیکی در بدن شما وجود دارند که تلاش می‌کنند شما را درست در همان جایی نگه دارند که قرار دارید. توصیه «فقط رها کن» یا «باید بهتر بدانید» مفید نیست و از فضای درک فرایندهای آسیب‌زا ناشی نمی‌شود. پیوند آسیب‌زا فرایندی است که باید یادگیری‌زدایی شود. زمان و فداکاری لازم دارد و نیاز به تلاش دارد.

### **پیوند آسیب‌زا و کهن‌الگوها**

همانند هر امکان دیگری برای رشد که در این کتاب توضیح داده شده است، اولین قدم در شکستن الگوهای پیوند آسیب‌زا نظاره کردن آن‌هاست. اکنون قصد داریم آسیب‌های دوران کودکی که در فصل سه معرفی کردیم را از منظر تأثیرات آن‌ها بر روابط بزرگ‌سالی‌مان بررسی کنیم. شایان ذکر است که این فهرستی دقیق نیست و بسیاری از افراد با چندین نمونه از این کهن‌الگوها هم‌ذات‌پنداری می‌کنند و عده‌ای دیگر نیز اصلاً خود را در آن‌ها نمی‌بینند. واکنش‌های آسیب‌زای ما ممکن است با این لیست دقیقاً مطابقت نداشته باشد. هدف در اینجا این است که به خودمان اجازه دهیم به عقب برگردیم و از خود بپرسیم: «در گذشته چه اتفاقی افتاده، چگونه به من آسیب رسانده و

اکنون چگونه با روابطم کنار بیایم؟»

**داشتن والدینی که واقعیت شما را انکار می‌کنند.** هر زمان که به کودکی گفته شود آنچه فکر می‌کند، احساس می‌کند، یا تجربه می‌کند واقعی نیست دوگانگی‌ای در او ایجاد می‌کنیم. آن دسته از ما که این زخم را دارند، اغلب برای حفظ هم‌نوایی با دیگران، واقعیت خود را نفی می‌کنند. چنین شخصی واقعیت خود را نمی‌پذیرد یا ممکن است به شکلی آسیب‌شناختی آسان‌گیر شود. این افراد خود را فدای دیگران می‌کنند و به ضرر خود عمل می‌کنند. آن‌ها معمولاً از تعارض اجتناب می‌کنند و از شعار «اگر تو خوب باشی، من هم خوبم» پیروی می‌کنند. کسانی که زخم انکار واقعیت دارند، حتی ممکن است درباره واقعیت خودشان گیج شوند. آن‌ها به مدت طولانی از شهود خود جدا و به آن بی‌اعتماد می‌شوند. همچنین تصمیمات و نیازهای خود را به اطرافیان‌شان واگذار می‌کنند. همان‌طور که نیازها و رنجش‌هایشان ادامه پیدا می‌کند، آن دسته از ما که این زخم را داریم، دیگران را مسئول انتخاب‌های خود می‌دانیم.

**داشتن والدینی که شما را نمی‌بینند و نمی‌شنوند.** افرادی که احساس می‌کنند والدینشان بی‌توجه به نیاز اصلی آن‌ها به دیده‌شدن یا شنیده‌شدن هستند، می‌آموزند که برای دریافت عشق باید ماهیت واقعی خود را پنهان کنند. ما در افرادی که در خانواده‌هایی زندگی می‌کردند که اعضای آن‌ها از نظر عاطفی نابالغ بودند واکنش مشابهی را مشاهده کردیم. برای مثال، اغلب از «سردی» یا «کم‌محلی» برای مجازات استفاده می‌کردند. اغلب در چنین محیطی عشق یا کمیاب است یا مشروط و افرادی که در این‌گونه محیط‌ها پرورش پیدا می‌کنند در آن تقریباً خواسته‌ها و نیازهای خود را به‌طور کامل نادیده می‌گیرند. اغلب الگودهی رفتاری نیز رخ می‌دهد و افرادی که با آن‌ها به‌سردی رفتار شده اغلب در موقعیت تهدید با دیگران سرد برخورد می‌کنند. این زخم همچنین می‌تواند در انتخاب همسر با «شخصیت قدرتمند» خود را نشان دهد. یکی از مراجعانی که با او کار می‌کردم اغلب جذب افرادی قدرتمند و با موفقیت بالا می‌شد، که در هر اتاقی که وارد می‌شدند به معنی واقعی کلمه (تمام اکسیژن موجود در آن را می‌مکیدند «یعنی: مجالی برای هیچ‌کس دیگر نمی‌گذاشتند و سلطه‌گری می‌کردند»). چنین افرادی یک زخم اساسی دارند - من دیده یا شنیده نمی‌شوم - بنابراین، آن‌ها همسری را انتخاب می‌کنند که آن‌ها را خارج از این حالت زندگی که بیانگر زخم اصلی است نگه دارند و بار دیگر آن‌ها را به‌سمت وضعیت کوچکی یا دیده‌نشدن می‌برد. اگرچه، بازی کردن این نقش، تمام هیجانات ناراحت‌کننده‌ای را که در ارتباط با دیده‌نشدن یا

شنیده‌نشدن هست فعال می‌کند. هر زمان که این زن همسری با شخصیت قدرتمند انتخاب می‌کرد، وقتی که از همسرش به خاطر همان دلایلی که در وهله اول احساس کرده بود، آزرده‌خاطر می‌شد، رابطه‌اش منتهی به شکست می‌شد.

**داشتن والدینی که می‌خواهند خواسته‌ها و آرزوهایشان را به شما القا کنند.** وقتی والدین ما به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم ترجیحات خود را در مورد اعتقادات، خواسته‌ها و نیازهای ما بیان می‌کنند عرصه را برای ابراز خود واقعی‌مان تنگ می‌کنند. این‌گونه رفتار می‌تواند به شکل‌های مختلف خود را نشان دهد و اغلب منجر به اتکا به راهنمایی‌های بیرونی-از طرف نامزد یا همسر، دوستان، حتی انواع مربی‌ها- برای بازخوردگرفتن در مورد همه تصمیمات بزرگ و کوچک زندگی می‌شود. این‌ها افرادی‌اند که همیشه باید درباره مسائل بحث کنند -گاهی اوقات چندین بار با چندین نفر- تا بفهمند چه احساسی دارند. زیرا همیشه به آن‌ها گفته شده است که چه احساسی داشته باشند، چه فکری کنند یا چه باید باشند، آن‌ها هیچ ارتباطی با راهنمای شهودی خود ندارند. اغلب منجر به این می‌شود که مدام پیگیر یک متخصص یا راهنما باشند و کورکورانه جذب ایده‌ها یا گروه‌های جدید شوند.

**داشتن والدینی که حدودمرزها را مشخص نمی‌کنند.** در کودکی، ما به‌طور شهودی مرزها را درک می‌کنیم، حتی اگر بسیاری از ما در خانه‌هایی بزرگ شده باشیم که والدین ما مرزهای مشخصی نداشتند. برخی از والدین ما ناخودآگاه از مرزهای ما عبور می‌کنند و به ما می‌گویند کارهایی را باید انجام دهیم که احساس راحتی با آن‌ها نمی‌کنیم و فقط به خاطر «خوب بودن» یا «مؤدب بودن» انجام می‌دهیم. این تجربیات بر شهود و مرزهای ما اولویت پیدا می‌کند و باعث می‌شود که ما پیام‌های درونی خود را زیر سؤال ببریم. در بزرگسالی، ما ممکن است مهم‌ترین نیازهای خود را در رابطه با دیگران نادیده بگیریم و به‌طور مداوم اجازه دهیم دیگران از مرزهای ما عبور کنند. با گذشت زمان این انکار نیاز می‌تواند به خشم یا کینه تبدیل شود - مفهومی که به‌عنوان تحقیر شناخته می‌شود و در مطالعات گسترده زوج‌درمانگر مشهور، دکتر جان گاتمن، نشان داده شده است که به‌عنوان قاتل روابط شناخته شده است. ما احساس خشم و ناراحتی می‌کنیم و می‌پرسیم «چرا مردم از من سوءاستفاده می‌کنند؟» یا «چرا مردم از من قدردانی نمی‌کنند؟» که واکنشی عادی به زیرپا گذاشتن مرزهاست. آنچه درک نمی‌کنیم این است که این رفتار به دلیل تعیین نکردن مرزها یا محدودیت در زمان، انرژی و منابع عاطفی ما برای دیگران است.

داشتن والدینی که بیش از حد روی ظاهر تمرکز می‌کنند. بسیاری از ما درباره ظاهرمان پیام‌های مستقیم و غیرمستقیمی از والدینمان دریافت کرده‌ایم که روی ظاهر فیزیکی ما (وزن، مدل مو، لباس) یا حتی اینکه چگونه خانواده‌مان را در جامعه نمایندگی کنیم، متمرکز بودند. به‌عنوان بزرگ‌سال ما ممکن است عادت مقایسه‌کردن خود با دیگران را به وجود بیاوریم، تا بینیم آیا در سطح ظاهری به حد و اندازه‌های آن‌ها می‌رسیم یا خیر، غافل از اینکه سلامت هیجانی بسیار عمیق‌تر از ظاهر است. افرادی که بیش از حد بر تصویر خودشان که به‌صورت بیرونی ارائه می‌دهند، تمرکز کنند، ممکن است مسائل دردناک یا دشواری را که تجربه می‌کنند انکار کنند تا ظاهر «بی‌نقص بودن» خود را حفظ کنند. رسانه‌های اجتماعی که ما را قادر به ارسال عکس‌ها و عنوان‌های بی‌عیب و نقص می‌کنند، می‌توانند این امر را تشدید کنند، حتی اگر بسیاری از ما عمیقاً در پشت ظاهرمان رنج را تجربه می‌کنیم.

داشتن والدینی که نمی‌توانند هیجانات خود را تنظیم کنند. هنگامی که می‌بینیم والدین ما با برون‌ریزی یا کناره‌گیری از هیجاناتشان رفتار می‌کنند، ممکن است که غرق در هیجان‌اتمان شویم. در بزرگ‌سالی، ما مهارت‌های مقابله‌ای هیجانی سازگارانه و تاب‌آوری هیجانی نداریم. بسیاری از ما همان واکنش هیجانی یا بازداری هیجانی که والدین انجام می‌دادند الگوبرداری کرده‌ایم. برخی از ما ممکن است احساس کنیم هیجان‌اتمان دارند منفجر می‌شوند هنگامی که بر سر دیگران فریاد می‌زنیم یا در خانه قشقرق می‌کنیم و درها را محکم می‌کوبیم. برخی ممکن است با جداشدن از هیجان‌اتشان دست‌وپنجه نرم کنند و ممکن است با اجتناب‌کردن از تعارض با هیجان‌شان کنار بیایند. در شرایط شدیدتر، این‌ها افرادی هستند که از هیجانات خود دوری می‌کنند، و ممکن است از کمک‌های خارجی برای دوری از هیجان‌اتشان استفاده کنند، برای مثال آن‌ها ممکن است خود را با مواد مخدر و الکل بی‌حس کنند، با رسانه‌های اجتماعی حواسشان را پرت کنند و با خوردن غذا خود را آرام کنند. این پیوند حتی ممکن است عامل بی‌حسی باشد و هنگامی که ما سرگرم رابطه هستیم، لازم نیست از خود پرسیم آیا چیزی عمیق‌تر ما را ناراضی می‌کند.

کهن‌الگوهای ذهن شما باعث می‌شود که در مورد افراد موجود در زندگی‌تان احساسی خاص را تجربه کنید. روابط ما می‌توانند در وضعیت سلامت روانی‌مان نقش ایفا کنند. لحظه‌ای وقت بگذارید تا نام افرادی را بنویسد که رابطه نزدیکی با آن‌ها دارید. در زیر نام آن‌ها احساسی را بنویسید که بیشتر هنگام تعامل با آن‌ها دارید. آیا احساس تنش و اضطراب می‌کنید؟ یا آیا احساس آزادی و



امنیت می‌کنید؟ این کار شما را با برخی از الگوهای ارتباطی، که از طریق تجربیات دوران کودکی‌تان آموخته‌اید، آگاه می‌کند.

### تله پیوند آسیب‌زا

بیشتر اوقات هر فرد در رابطه‌ای با عوارض ناشی از آسیب‌های دوران کودکی خود سروکار دارد و در عین حال هر دو نفر سعی می‌کنند با هم زندگی کنند، به یکدیگر عشق بورزند و پیشرفت کنند. هیچ‌کس هرگز نگفته است که رابطه برقرار کردن آسان است.

یکی از مراجعان من که درمانگر بود برای کمک نزد من آمده بود تا در زمینه تعامل پر فرازونشیب با شوهرش به او کمک کنم. مثل همه پیوندهای آسیب‌زا، جنبه‌هایی از پیوندشان بسیار منحصربه‌فرد بود و جنبه‌های دیگری وجود داشت که بیشتر قابل‌تعمیم بود. رابطه جاشوا و شیرا نشان می‌دهد که چگونه جنبه‌های شخصی می‌تواند همگانی باشد.

جاشوا و شیرا اعضای فعال جامعه یهودیان ارتدوکس بودند. خانواده، آیین و سنت برای هر دوی آن‌ها بسیار مهم بود. به‌غیر از ارزش‌های مشترک شباهت دیگری با هم نداشتند. والدین شیرا هر دو نیازهای ویژه‌ای داشتند و تا حد زیادی نمی‌توانستند از او مراقبت کنند و این مسئولیت را به عهده اعضای خانواده گسترده‌تر یعنی: مادر بزرگ و عمه‌ها گذاشته بودند. هرگز بر شیرا پوشیده نبود که والدین او نیازهای خاصی دارند و او در عمیق‌ترین سطح مشتاق پیوندی بود که آن‌ها قادر به تأمین آن نبودند. این احساس رهاشدگی عاطفی باعث شد که او مدام احساس کند هرگز دوست‌داشتنی نیست. برای کنار آمدن با این احساس، او تلاش می‌کرد مردم را خوشحال کند و همیشه به دنبال تأیید بیرونی بود تا بفهمد ارزش دوست‌داشته شدن دارد.

از آن طرف، جاشوا از خانواده‌ای با هشت برادر و خواهر بود. مادرش برای تنظیم هیجان‌اتش مشکل داشت و بسیار خودخواه بود. نیازهای او مقدم بر نیازهای فرزندانش بود و جاشوا، به‌عنوان بزرگ‌ترین پسر، معتقد بود که برای جان سالم به‌دربردن باید مادرش را از نظر عاطفی پایدار نگه دارد. او در طول زمان آموخت که بهترین راه برای انجام این کار سکوت و خفه کردن دنیای هیجانی‌اش است. همان‌طور که احتمالاً از قبل حدس زده‌اید، این رفتار باعث جدایی او از هیجان‌اتش شده بود. محیط خانوادگی او به همراه پیام‌های فرهنگی، مبنی بر اینکه مردان نباید احساسی باشند، جاشوا را واداشت تا عشق خود را در دنیای بیرون از طریق موفقیت و کسب دستاورد ارضا کند. او در رشته پزشکی تحصیل کرد و در یکی از بهترین دانشکده‌های پزشکی کشور پذیرفته شد و

در نهایت جراح شد.

وقتی شیرا به سراغ من آمد، جاشوا دردهای جسمی را تجربه کرده بود که باعث می شد احساس شکنندگی و سرخوردگی کند و در مواقعی پزشکی را برای او دشوار می کرد. درد جسمی همه مسائلی را که از ابتدای این رابطه در جریان بود تشدید کرده بود. او احساساتی نبود و در مواقع استرس و تعارض خود را دور نگه می داشت، که زخم های رهاشدگی شیرا را باز می کرد، و باعث می شد او احساس ناامیدی، ترس و نیاز کند. وقتی جاشوا بعد از یک روز سخت به خانه می آمد و احساس خستگی می کرد، باعث ایجاد فاصله بین او و شیرا می شد و شیرا که کمبود ارتباط را احساس می کرد شروع به برون ریزی می کرد.

«مشکل چیه؟ از دست من عصبانی هستی؟» تعقیب محبت آغاز می شد.

سپس به اتهام تبدیل می شد: «تو من رو دوست نداری! داری به من خیانت می کنی!»

شیرا، که وحشت‌زده و عمیقاً تنها بود، جاشوا را تعقیب می‌کرد و در روز بیشتر از پنجاه بار متوالی با او تماس می‌گرفت و با اعضای خانواده در مورد رفتار جاشوا صحبت می‌کرد. تنها راهی که او احساس می‌کرد می‌تواند واقعاً احساس امنیت کند، چک کردن و داشتن حضور فیزیکی با جاشوا بود.

به‌عنوان تلاشی برای بازگرداندن امنیت برای خودش، جاشوا احساساتش را حتی بیشتر از گذشته در درون خود نگه داشت، و تلاش‌های شیرا برای نزدیکی را تهدیدآمیز تلقی می‌کرد، درست مانند احساسی که وقتی هیجان‌ات مادرش بر هیجان‌ات او غلبه می‌کرد. رابطه شیرا و جاشوا نمونه‌ای کلاسیک از الگوهای نزدیکی/کناره‌گیری است: همان‌طور که جاشوا عشق خود را دریغ می‌کرد، شیرا احساس رهاشدگی می‌کرد و به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای احساس آسیب‌دیدگی می‌کرد و شروع به اقداماتی برای نزدیک‌شدن با جاشوا می‌کرد تا امنیت عاطفی خود را به دست آورد. هرچه شیرا اقداماتی برای نزدیک‌شدن می‌کرد، جاشوا بیشتر خود را کنار می‌کشید و این چرخه اضطراب شیرا را بیشتر می‌کرد. نیازهای هر دوی آن‌ها برآورده نمی‌شد و هریک از دیگری ناراحت بود. این ماهیت پیوند آسیب‌زاست، وقتی که نیازها به‌طور مداوم برآورده نمی‌شوند، خشم و رنجش سریع آشکار می‌شوند و دلخوری قاتل رابطه است.

### عشق حقیقی

اینکه شما در پیوندی آسیب‌زا قرار دارید، به این معنا نیست که رابطه شما محکوم به نابودی است. پیوندهای آسیب‌زا معلمانی هستند که الگوهای رابطه‌ای همیشگی‌ای که داشته‌ایم و حوزه‌هایی که می‌توانیم برای تغییر آن‌ها اقدام کنیم مشخص می‌کنند. خوشبختانه این الگوها جبرگرایانه و تغییرناپذیر نیستند. مانند سایر مواردی که تاکنون آموخته‌ایم، هنگامی که از آن‌ها آگاه شویم، روند تغییر می‌تواند آغاز شود.

من نمی‌توانم بگویم که جاشوا و شیرا پیوندهای آسیب‌زای خود را به‌طور کامل درمان کرده‌اند، هرچند هر دو موافقت کردند که روی خودشان و رابطه‌شان کار کنند و نقشی که دوران کودکی آن‌ها در رابطه‌شان داشته بپذیرند. هنگامی که پیوند آسیب‌زای پیش‌کشیدن و پس‌زدن پدید می‌آید، شیرا روش‌هایی را آموخته است که با شفقت با واکنش هیجانی خود کنار بیاید و با تنفس و مراقبه سعی می‌کند خود را از تمایلات غریزی خود برای واکنش نشان دادن دور کند. در همین حال، جاشوا آموخته است، وقتی از لحاظ عاطفی شروع به دل‌گسستن هیجانی می‌کند، خودش را بیان کند و به همسرش بگوید که «احساس می‌کنم دارم خودم رو کنار می‌کشم» یا «من دارم در این

وضعیت غرق می‌شم». ممکن است برای شخصی دیگر چندان دشوار به نظر نرسد و شنیدن اینکه شریک زندگی‌اش تجربه‌ی دنیای درونی خود را به زبان بیاورد به او کمک کند تا از نظر عاطفی بیشتر احساس ارتباط و تعامل کند و سیستم عصبی او را از حالت تهدید رهاشدن غیرفعال کند. وقتی می‌شنود که جاشوا خودش را بیان می‌کند به ارتباطی که می‌خواهد دست پیدا می‌کند و به او اجازه می‌دهد تا احساس امنیت کند و به او فضایی را می‌دهد که از نظر عاطفی به آن نیاز دارد.

من و لولی نیز رابطه‌ی خود را با پیوندی آسیب‌زا شروع کردیم. بعد از طلاق، بعد از اینکه بالاخره تصمیم گرفتیم آماده‌ی ملاقات مجدد معمولی باشیم، با هم ارتباط برقرار کردیم. فوراً جذب اعتماد به نفس او شدم. او بسیار مطمئن به نظر می‌رسید و این انرژی به شدت جذاب بود.

حتی به ظاهر آرام‌ترین افراد هم زخم‌هایی دارند. لولی هم مثل جاشوا سابقه‌ی آسیب‌های خاص خود را داشت، زیرا او با محیط عاطفی دوران کودکی خود دست‌وپنجه نرم می‌کرد. برای کنار آمدن با این مشکل، او دلبستگی اجتنابی اتخاذ کرد، که ترس زیادی را به پیوندهای عاشقانه می‌افزاید، هم می‌ترسم مرا ترک کنی و هم می‌ترسم کنارم بمانی. لولی یک روز با شور و هیجان رابطه برقرار می‌کرد و روز بعد، وقتی رابطه شکل می‌گرفت، او فرار می‌کرد. البته، از نظر هیجانی، ترس‌هایم را تا سر حد مرگ فعال می‌کرد و همچنین مرا با او در ارتباط متصل نگه می‌داشت، چراکه فرازو نشیب رابطه‌ی پراسترس و هرج‌ومرج کودکی من را منعکس می‌کرد. وقتی اوضاع بد بود، احساس می‌کردم همه‌ی آن هیجانات در وجودم طوفان به پا می‌کند و در میان امواج اضطرابم در تلاطمم تا اوضاع دوباره خوب شود و در آن زمان من منتظر بودم تا اتفاق غیرمنتظره‌ی دیگری بیفتد. قبل از اینکه هریک از ما این موضوع را بفهمیم، شروع به تبانی به شیوه‌های مختلف کردیم تا مطمئن شویم اوضاع وخیم خواهد شد. این قطار استرس بود که هر دو به آن معتاد بودیم. هیچ‌کدام از ما از فرایندی که شرح دادم آگاه نبود.

لولی همیشه می‌خواست عامل تغییر باشد. او هرگز نمی‌خواست به رکود برسد و معتقد بود که رابطه برای پیشرفت باید دائماً تکامل یابد. او می‌خواست رشد کند و دوست نداشت به وضع موجود دل خوش کند. من به دنبال این بودم که خودم را رشد دهم و از آگاهی تازه به دست آمده درباره‌ی الگوهای رابطه‌های گذشته‌ام درس بگیرم.

ملاقات با لولی مصادف شد با دوره‌ای از زندگی من زمانی که، در زادگاهم زندگی می‌کردم، زمان بیشتری را با خانواده سپری می‌کردم. با توجه به دفعاتی که آن‌ها را می‌دیدم بسیاری از الگوهای

گذشته‌ام در حال ظهور بودند. هنگامی که لولی شروع به گذراندن زمان بیشتری با ما می‌کرد به‌آرامی شروع به اشتراک‌گذاری مشاهدات خود کرد. او متوجه شد که در آستانه دیدار با خانواده‌ام، مضطرب و گوشه‌گیر می‌شوم و بعد از مدتی در یک حالت عاطفی پرتنش قرار می‌گیرم و آماده مبارزه می‌شوم و تا چند روز دلخور می‌مانم. این باعث می‌شود او نیز در معرض خطر قرار گیرد، زیرا من انرژی هیجانی‌ام را روی او تخلیه می‌کردم.

ابتدا متوجه نشدم، من در ابتدا با این مشاهدات مخالفت می‌کردم. با گذشت زمان، با آگاهی عمیق‌تر و دسترسی به حقیقت خودم، من شروع به دیدن همه آن پاسخ‌های مشروط کردم. او به من کمک کرد تا نور را ببینم. او به‌جای اینکه مرا از خود دور کند یا تنبیه کند، محرک تغییرات مثبتم شد.

هرچه ما بیشتر در درمان عمیق‌تر می‌شدیم تمایل ما برای رشد بیشتر می‌شد. ما هر دو به حضور در جلسات و انجام تمرین‌ها متعهد شدیم. یکی از تمرین‌ها این بود که زودتر بخوابیم. کارهای روزمره خود را انجام می‌دادیم و تمرین‌های انجام‌داده روزانه را ثبت می‌کردیم، تغذیه خود را تغییر دادیم و بدنمان را سم‌زدایی کردیم. در ابتدا، آگاهی و تغییر احساسی بود و گاهی اوقات روی زمین دراز می‌کشیدیم و گریه می‌کردیم. خیلی طاقت‌فرسا بود، اما با هم‌بودن سفر درمان را بیشتر تحول‌آفرین کرده بود. حتی در روزهایی که واقعاً نمی‌خواستیم، ترجیح می‌دادم که حضور داشته باشم زیرا با هم بودیم.

برای بهبود رابطه نمی‌توان از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای پرکردن خلأها یا زخم‌های ناشی از شخصیت والدین استفاده کرد. یک رابطه سالم فضا را برای تکامل متقابل فراهم می‌کند. این جوهره عشق واقعی است به‌صورتی که دو نفر به همدیگر اجازه می‌دهند آزادی و حمایت کاملاً دیده‌شدن و شنیده‌شدن را ابراز کنند. عشق واقعی مانند ترن هوایی هیجانی است. عشق واقعی احساس آرامش و احساس درونی است که می‌دانید هر دوی شما به هم احترام می‌گذارید و یگدیگر را تحسین می‌کنید. عشق واقعی احساس امنیت می‌دهد. ریشه در این آگاهی دارد که طرف مقابل چیزی نیست که بتوان مالک آن شد، شریک زندگی شما والدین شما نیست، چیزی نیست که متعلق به شما باشد و شما متعلق به او باشید یا کسی که بتواند شما را درمان کند.

نمایش کم‌دی-رمانتیک عشق نیست. عشق واقعی همیشه «خوب» یا حتی رمانتیک به نظر نمی‌رسد. چرخه‌های اعتیاد عاطفی، که ما معمولاً با احساس رمانتیک آن را تداعی می‌کنیم،

می‌تواند همراه عشق نباشد بنابراین، انرژی هیجان ناشی از ترس از رهاشدن یا ترک عشق و حمایت را ندارد. عشق وضعیتی متعادل دارد. برای دریافت عشق نیازی نیست به شیوه خاصی عمل کنید یا قسمت‌هایی از خودتان را پنهان کنید تا عشق را دریافت کنید. شما همچنین ممکن است احساس کسالت یا بی‌قراری کنید. شما ممکن است خود را مجذوب افراد دیگر ببینید و حتی ممکن است برای ازدست‌دادن زندگی مجردی سوگواری کنید. روابط آگاهانه قصه‌های شاه و پری نیستند. هیچ «تو مرا کامل می‌کنی» وجود ندارد، مانند هر چیز دیگری که تاکنون با آن روبه‌رو شده‌اید، عشق اصیل نیاز به تمرین دارد. مسیر پیش رو این است که از نقش خیانت به خود در پیوندهای آسیب‌زا و نقشی که می‌توانید در برآوردن نیازهای خود ایفا کنید، آگاه شوید.

### **این کار را انجام دهید: پیوندهای آسیب‌زای خود را شناسایی کنید.**

برای آگاه‌شدن از اینکه چگونه زخم‌های دوران کودکی یا سرکوب احساسات بر شما و رابطه‌هایتان در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند، با استفاده از هر کدام از پیام‌های زیر که در موردتان صدق می‌کند، مقداری زمان صرف تأمل و نوشتن کنید. به یاد داشته باشید که به تمرین رویدادنگاری که در فصل سه انجام دادید نگاه کنید و به زخم‌های دوران کودکی که تجربه کرده‌اید توجه کنید.

### **داشتن پدر و مادری که واقعیت شما را انکار می‌کنند**

در این مورد تأمل کنید و بنویسید که وقتی متوجه شدید کسی افکار، احساسات یا تجربیات شما را انکار می‌کند چه واکنشی نشان می‌دهید؟ زمانی را صرف تماشای خودتان بکنید و ببینید چه نوع تجربه‌ای این احساسات را فعال می‌کند و به واکنش‌هایتان توجه کنید. از این پیام‌واره استفاده کنید:

امروز وقتی [تجربه‌ای را وارد کنید که در آن احساس می‌کنید واقعیت شما انکار شده است] احساس می‌کنم و با واکنش نشان می‌دهم.

### **داشتن پدر و مادری که شما را نمی‌بینند یا نمی‌شنوند.**

تجربیهایی را از نظر بگذرانید که منجر شده است تا احساس کنید تأیید نمی‌شوید. به روش‌هایی توجه کنید که سعی می‌کنید در بزرگسالی دیده یا شنیده شوید. برای مثال، آیا سعی می‌کنید دیگران را وادار کنید شما را ببینند یا بشنوند، یا شما عمیقاً حس می‌کنید که به‌طور کلی تأیید نشده‌اید؟ آیا شما در روابط خود برای دریافت اعتبار و ارزش نقش‌هایی بازی می‌کنید؟ آیا افکار، احساسات یا بخش‌هایی از خودتان را پنهان می‌کنید که احساس می‌کنید دیگران با آن موافق

نیستند؟ شما چگونه به احساس عدم پذیرش در بزرگسالی واکنش نشان می‌دهید؟ از این پیام‌واره استفاده کنید:

امروز وقتی [تجربه‌ای را وارد کنید که در آن احساس می‌کنید نادیده گرفته شده و شنیده نشده‌اید] احساس می‌کنم و با واکنش نشان می‌دهم.

**داشتن والدینی که می‌خواهند خواسته‌ها و آرزوهایشان را به فرزندانشان القا کنند.**

شاهد لحظات، روابط و یا تجربیاتی باشید که در آن‌ها خود را در حال دست‌زدن به حرکات خاصی بدون شور و شوق واقعی یا هدف شخصی در پشت آن‌ها می‌بینید. آیا شما احساس شرم، سردرگمی یا بی‌رضایتی دارید؟ این‌ها اغلب زندگی کردن خارج از ماهیت و هدف واقعی ما را منعکس می‌کنند. زمانی را صرف توجه به روش‌های مختلف انتخاب کردن براساس عوامل خارجی کنید، مانند خواسته‌های بیان‌شده دیگران، تحسین دیگران، یا ترس‌های خیالی (برای مثال، اگر من تغییر کنم دیگران مرا دوست نخواهند داشت).

توجه کنید که چطور همچنان براساس پیام‌هایی که از دیگران دربارهٔ هویت خود دریافت می‌کنید، تغییر می‌کنید، بر آن‌ها تکیه می‌کنید یا آن‌ها را دریافت می‌کنید (یا نمی‌کنید). به راه‌های زیادی که به بیان فقط بخش‌هایی از خود ادامه می‌دهید و آن را قابل قبول می‌دانید و نیز بخش‌هایی از خودتان را که براساس این پیام‌ها غیرقابل قبول می‌دانید و سرکوب می‌کنید، توجه کنید. اگر هنوز مطمئن نیستید که واقعاً کی هستید، نگران نباشید چون بسیاری از ما نمی‌دانیم چرا از سنین کودکی به ما گفته‌اند که چه کسی هستیم.

از این پیام‌واره استفاده کنید:

امروز من با توجه به عامل‌هایی بیرون از خودم اقدام به انتخاب می‌کنم / به روش‌های زیر برای دیگران زندگی می‌کنیم:

امروز همچنان پیام‌های زیر را دریافت می‌کنم که رفتارهای فعلی مرا شکل می‌دهند:

**داشتن والدینی که حدود مرزها را مشخص نمی‌کنند.**

زمانی را صرف مشاهده -بدون قضاوت یا انتقاد- خودتان در روابط با دیگران (دوستان، خانواده و نامزد یا همسر) کنید. پیام‌های زیر شما را قادر خواهد ساخت تا از مرزهای خود در آن روابط آگاه شوید. شاید شما اصلاً حدود مرزی نداشته باشید. زمانی من نیز حدود مرز نداشتم. همین که آگاه‌تر می‌شویم، در مورد مرزهایی که داریم و اینکه چگونه به مرزهای دیگران پاسخ دهیم، به انتخاب‌های تازه‌تری دست می‌زنیم به یاد داشته باشید که این تمرین است. زمان می‌برد تا با مرزهای خود کنار بیاید و در بیان مرزهای خود اعتماد به نفس داشته باشید.

آیا آزادانه «نه» می‌گویید، احساس گناه می‌کنید یا از انجام این کار می‌ترسید؟

آیا احساس می‌کنید که آزادانه حدود و احساسات واقعی خود را در مورد شرایط بیان می‌کنید؟

آیا شما به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنید مردم را وادار کنید تا نقطه نظرات یا عقاید شما را بپذیرند؟

**داشتن والدینی که بیش از حد روی ظاهر تمرکز می‌کنند.**

زمانی را صرف مشاهده -مجدداً بدون قضاوت یا انتقاد- رابطهٔ خود با ظاهر فیزیکی‌تان کنید. احساس شما در مورد ظاهر فیزیکی‌تان در رابطهٔ شما با خودتان و دیگران منعکس می‌شود. بسیاری از روایت‌های شما دربارهٔ ظاهر فیزیکی شما ناخودآگاه‌اند. بنابراین، آگاه شدن از آن‌ها شما را قادر خواهد ساخت که روایت‌های فعلی خود را درک کنید و روایت‌های جدیدی خلق کنید. زمانی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهید، به یاد داشته باشید که با خودتان مهربان و شفقت‌آمیز



رفتار کنید. شما قرار نیست خودتان را قضاوت کنید. خواسته شما این است که هدفمند و کنجکاو باقی بمانید.

چطور راجع به بدنم با خودم صحبت کنم؟

چطور با دوستانم در مورد بدنم صحبت می‌کنم؟

من چند بار خودم را با دیگران از نظر فیزیکی مقایسه می‌کنم؟

چطور در مورد ظاهر فیزیکی دیگران صحبت می‌کنم؟

داشتن والدینی که نمی‌توانند هیجان‌های خود را تنظیم کنند.

زمانی را صرف این کنید که ببینید چگونه هیجان‌های خود را در بزرگسالی تنظیم می‌کنید. شیوه‌های تجربه‌کردن و مقابله با هیجان‌های خود را نظاره کنید. به‌طور خاص، زمانی را صرف توجه به شیوه‌های متعددی کنید که شما به انکار برخی هیجان‌های زندگی روزمره خود یا به‌طور کلی در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود ادامه می‌دهید. آیا همیشه سعی می‌کنید مثبت یا سرزنده و پر جنب و جوش باشید؟ آیا احساس می‌کنید نمی‌توانید آنچه را احساس می‌کنید به دوستان و همسر خود منتقل کنید؟ آیا برخی هیجان‌های خود را پنهان می‌کنید و برخی دیگر را به‌طور کامل بیان می‌کنید؟ با استفاده از پیام‌واره‌های زیر روی آن‌ها تأمل کنید:

زمانی که تجربه هیجانی شدیدی دارید چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

آیا زمانی که از هیجان‌های خود استرس یا فشاری را احساس می‌کنید راهبرد مقابله‌ای دارید؟

وقتی تجربه هیجانی قوی دارید چگونه با اطرافیان خود ارتباط برقرار می‌کنید؟

پس از داشتن یک تجربه هیجانی قوی آیا شما به خودمراقبتی می‌پردازید؟ و یا به خاطر پاسخ‌هایتان

شرمسارید؟

امروز من احساسات خود را به روش‌های زیر انکار کردم:

مراجع من سوزان مانند خودم در خانواده‌ای از طبقه متوسط «معمولی»، با شعار «خانواده همه چیز است»، بزرگ شده بود. سوزان در اوایل سفر بهبودی‌اش، با صحبت کردن درباره حمایت زیاد و عشقی که به والدینش داشت، خانواده خود را آرمانی‌سازی کرده بود تا جایی که کشمکش‌هایش با احساس سر درگم بودن و برآورده نشدن خواسته‌هایش ادامه داشت، او می‌گفت: «نمی‌دانم چرا این طورم. من هر آنچه می‌خواستم داشتم.» والدین او ازدواجی پایدار داشتند. والدینش در تمام جلسات مدرسه سوزان حضور پیدا می‌کردند و هر دو سوزان را غرق محبت می‌کردند.

سوزان از مادرش شخصیتی آرمانی ساخته بود و او را همانند قهرمان می‌پرستید. زمانی که برای اولین بار درباره کارکردن روی کودک درونش از من شنید، آن را رد کرد و آن را «مهملات عجیب و غریب» خواند. ترس سوزان از آسیب‌های خود باعث می‌شد وقتی درباره گذشته صحبت می‌کردیم ناراحت شود. وقتی با صداقت بیشتری به بررسی دوران کودکی‌اش ادامه داد، به خودش دیدگاه منتقدانه‌تری پیدا کرد. مادرش اغلب بیش از حد سلطه‌گر و کنترل‌کننده بود، الگودهی‌ها زیادی در کودکی برای سوزان در نظر می‌گرفت و می‌خواست سوزان طوری زندگی کند که خودش هرگز زندگی نکرده بود. به نظر می‌رسید وقتی سوزان خانه را ترک کرد، رفتار سلطه‌گری و کنترل‌گری مادر تشدید شد، روزی چند بار به سوزان زنگ می‌زد و از احساس گناه به‌عنوان سلاح در برابر سوزان استفاده می‌کرد.

چیزی که واقعاً سوزان را آزار می‌داد این بود که مادرش بارها بدون اطلاع قبلی به خانه‌اش آمده است. سروکله‌اش پیدا می‌شد و از سوزان انتظار داشت که تمام فکرو ذکرش او باشد. این باعث شد که سوزان شدیداً خشمگین شود و خاطرات دوران کودکی‌اش زنده شود؛ وقتی مادرش سرزده وارد اتاقش می‌شد و دفتر خاطراتش را می‌خواند. با این حال، سوزان هرگز شکایتی نمی‌کرد حتی وقتی که رفتارهای مادرش خیلی زنده بود. سوزان، که با کهن‌الگوی کودکِ درون پرستار منطبق بود، همیشه سعی می‌کرد مادرش را آرام کند. او نقش مادر را در زندگی بر عهده گرفت و به دیگران شکیبایی و عشق بی‌حد و حصری را عرضه می‌کرد که در رابطه مادرش و او وجود نداشت.

جالب است که سوزان پس از سال‌ها، احساس ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، سفر بهبودی خود را آغاز کرد. او اغلب خودش را به‌عنوان «پادری» برای دوستانش تصور و توصیف می‌کرد. او برای تمام تنش‌ها و مسائل اطرافیان خود حکم سنگ صبور را داشت (چیزی که من به آن به‌عنوان

بارافکنی هیجانی اشاره می‌کنم، که بعداً در این فصل در مورد آن صحبت خواهیم کرد). یکی از دوستانش به‌طور خاص از اطاعت و شکیبایی او سوءاستفاده می‌کرد و در طول هر فاجعه‌آدراک‌شده در روابط عاشقانه خود، که به‌طور خاص پر هرج و مرج بود، به او زنگ می‌زد. دوست سوزان برای تخلیه شدن حتی از تماس گرفتن در نیمه شب هم امتناع نمی‌کرد. باوجود اینکه سوزان فکر می‌کرد کار او بسیار زشت است، اما همیشه تلفن دوستش را جواب می‌داد. فکر رد کردن تلفن دوستش، او را از نظر جسمی مریض و مملو از احساس گناه و شرم می‌کرد چون فکر می‌کرد دوستش به او نیاز دارد.

سوزان همیشه «دوست خوب»، «دوست نازنین» و «کسی که همیشه کنارت هست» بود. این داستان زندگی او بود و او این القاب را دوست داشت. همیشه گوشی را برمی‌داشت. او زمان و منابع عاطفی خود را با تمام وجود به دیگران اختصاص می‌داد و دیگران هرگز کارهای او را جبران نمی‌کردند. او به روابط فرساینده خود ادامه می‌داد و در تمام این مدت احساس می‌کرد که تعاملاتش یک‌طرفه، ناعادلانه و حتی سطحی‌اند. آیا دوستاش واقعاً چیزی درباره سوزان می‌دانستند؟ او احساس می‌کرد که نامرئی است و وجود ندارد. او اغلب در طول جلساتمان گریه می‌کرد. او می‌گفت: «تا حالا کسی رو پیدا نکردم که واقعاً به من اهمیت بده.»

با گذشت زمان، رابطه سوزان با مادرش استرس او را بیشتر می‌کرد و متوجه شد که مادرش باعث می‌شود که احساس ناامنی کند. او آزادانه احساساتش را بیان نمی‌کرد، زیرا مدام خواسته‌هایش را نادیده می‌گرفت، تا بتواند خواسته‌های مادرش را برآورده کند. او نمی‌خواست مادرش را به اندازه‌ای ملاقات کند که مادرش می‌خواست. با این حال، از احساس گناه، شرم و ترس آکنده بود. درست همان‌طور که همیشه تلفن را جواب می‌داد که نیازمندترین دوستانش با او صحبت کنند. او هویت خود را در دیگران پیدا کرده بود و چون هیچ حدومرزی برای محافظت از خود نداشت، چنان به دیگران خدمت می‌کرد که تمام ارتباطش را با شخصیت اصلی خود از دست داد.

وقتی بسیاری از ما با ایده مرزها آشنا می‌شویم، اغلب در وجود خودمان موارد شگفت‌انگیزی را کشف می‌کنیم. مرزها محدودیت‌های روشنی‌اند که شما را از دیگران جدا می‌کنند: (افکار، باورها، نیازها، عواطف و فضاها فیزیکی و عاطفی شما). برای اینکه بتوانید رابطه‌های واقعی خود را گسترش دهید داشتن مرزهای مشخص ضروری‌اند. توانایی تعیین مرزهای واضح و حفظ آن‌ها در طول زمان برای سلامت کلی ما حیاتی است.

فقدان مرزها در دوران کودکی اغلب خود را به‌عنوان دشواری مشابهی در مرزگذاری در بزرگسالی نشان می‌دهد. اگر ما در دوران کودکی فضایی برای ابراز مستقل‌بودن خود نداشتیم -هیجان‌ات جداگانه، نظرات جداگانه، واقعیت‌های جداگانه- یا اگر ما در «تفکر گروهی» خانوادگی درگیر بوده‌ایم (این کار را انجام می‌دهیم، نه آن کار را. آن آدم‌ها را دوست نداریم. ما این‌طور هستیم) هرگز شانس ابراز خود واقعی‌مان را نخواهیم داشت. برخی از والدین، به‌عنوان نتیجهٔ تجربیات زیستهٔ خود و مرهم زخم‌های عاطفی‌شان، به‌طور ناخودآگاه کودک خود را ایزاری برای برآورده کردن نیازهای خود می‌بینند (این ممکن است شامل درودل کردن با کودک یا رفتارکردن با کودک به‌عنوان «بهترین دوست» باشد).

در این شرایط، خطوط هیجانی محو می‌شوند، زیرا هیچ‌کس در خانواده فضایی برای رشد استقلال یا ابراز خود واقعی‌اش ندارد. به اشتراک‌گذاری هیجانات شدید، افراد را به هم پیوند می‌دهد و فقدان مرزها، واقعیتی مشترک به وجود می‌آورد. هیچ ارتباط اصلی وجود ندارد چون نزدیکی واقعی، همان‌طور که خودتان هم متوجه خواهید شد، شامل به اشتراک‌گذاری متقابل با مرزهای روشن و درعین‌حال آزادی برای داشتن واقعیت‌های جداگانه است. به این حالت درهم‌تنیدگی می‌گویند. در حالتِ درهم‌تنیدگی، فقدان کامل جدا بودن (استقلال) وجود دارد. والدین بیش از حد در زندگی فرزندان‌شان سرمایه‌گذاری می‌کنند و فعال بودن هیجانی در سراسر خانواده گسترش می‌یابد. سپری کردن زمان دور از دیگر اعضای خانواده مذمت یا حتی مجازات می‌شود. اگرچه ممکن است تقریباً به‌طور ثابت همه با هم در تماس باشند (عمدتاً به این دلیل که در تماس نبودن، ترس و واکنش‌پذیری هیجانی را در همه اعضا ایجاد می‌کند). والدین از این می‌ترسند که نتوانند کودک را کنترل کنند و کودک از اینکه از خانواده طرد شود هراس دارد. ارتباط واقعی و اتحاد عاطفی واقعی وجود ندارد، چون هیچ‌کس واقعاً خودش نیست. اغلب کسانی که درگیر چنین الگوهای پیچیده‌ای هستند احساس نزدیکی و صمیمیت کاذب با واحد خانوادگی خود می‌کنند. هیچ ارتباط اصلی وجود ندارد، چون نزدیکی واقعی همان‌طور که خود شما هم متوجه خواهید شد، شامل به اشتراک‌گذاری متقابل همراه با مرزهای روشن و درعین‌حال آزادی برای داشتن واقعیت‌های جداگانه است.

همان‌طور که در مورد سوزان شاهد بودیم، زخم‌های پیچیده دوران کودکی، شیوه درآمیختن ما با دیگران در بزرگسالی را شکل می‌دهند (یعنی آن‌ها پیوندهای آسیب‌زا هستند) همان‌طور که ما از سیستم‌های هدایت بیرونی و نه درونی پیروی می‌کنیم. سوزان نمونه‌ای کلاسیک از کودکی درهم‌تنیده است که بزرگ شده است. او سعی دارد همه را راضی نگه دارد و از بسیاری جهات قربانی است، کسی که سلامت روحی، روانی و معنوی خود را فدا می‌کند، زیرا این چیزی بود که در کودکی برای دریافت عشق از او خواسته شده بود. چون ما رابطه‌آمنی با خودمان نداریم و نیازهای خود را انکار کرده‌ایم، نمی‌دانیم چه نیازهایی داریم، چه برسد به اینکه چگونه آن‌ها را به‌طور آشکار به دیگران منتقل کنیم. در عوض، ما به دیگران نگاه می‌کنیم تا محدودیت‌های خود را ترسیم کنیم. با گذشت زمان، احساس بی‌ارزشی، ناخوشی و افسردگی پدیدار می‌شوند. با گذشت زمان، از آنجا که نیازهای اصلی ما به‌طور مداوم برآورده نمی‌شوند، ممکن است عصبانی و خشمگین شویم. همه

این‌ها با احساس گناه و ترس از رهاشدن گره می‌خورد و ما را از نظر عاطفی وابسته نگه می‌دارد و در چرخه‌ای معیوب گرفتار می‌کند.

نزدیکی واقعی شامل به اشتراک‌گذاری هیجانات همراه با اعمال مرزهای روشن است. هنگامی که یاد می‌گیریم چگونه مرزهایمان را ایجاد کنیم، فضایی برای ما به وجود می‌آید، که می‌توانیم آن‌طور که واقعاً هستیم، با دیگران باشیم، همان‌طور که آن‌ها واقعاً هستند.

### مقدمه‌ای بر مرزها

مرزها تمام جنبه‌های کاری را که تاکنون یاد گرفته‌ایم مجسم می‌کنند. من متنفرم از اینکه مفهومی را «مهم‌ترین» در نظر بگیرم، اما واقعاً امیدوارم که اگر چیزی به هنگام خواندن این کتاب ملکه ذهن شما شود، این فصل باشد. مرزها از شما محافظت می‌کنند. آن‌ها شما را از نظر فیزیکی متعادل نگه می‌دارند. آن‌ها به شما کمک می‌کنند که با «خویشتن» شهودی خود ارتباط برقرار کنید و برای تجربه عشق واقعی بسیار مهم‌اند.

مرزها، پایه و اساس لازم برای هر رابطه‌ای که دارید فراهم می‌کنند، از همه مهم‌تر رابطه‌ای که با خودتان دارید. آن‌ها دیوارهای محافظی هستند که شما را از آنچه نامناسب، غیرقابل قبول، غیرمعتبر یا نامطلوب است محافظت می‌کنند. وقتی مرزها برقرارند، ما احساس امنیت بیشتری می‌کنیم تا خواسته‌ها و نیازهای واقعی خود را بیان کنیم، بهتر می‌توانیم واکنش سیستم عصبی خودکار خود را تنظیم کنیم (زندگی کامل‌تر در آن محدوده تعامل اجتماعی زیرا ما مرزهایی را ایجاد کرده‌ایم که امنیت را پرورش می‌دهد) و ما خودمان را از خشمی که همراه با انکار نیازهای ضروری ماست خلاص می‌کنیم. مرزها ضروری و به‌اندازه جهنم ترسناک‌اند، به‌خصوص اگر ما از خانواده‌ای پرجمعیت باشیم که در آن مرز وجود ندارد یا مدام به مرزها تجاوز می‌شود.

بسیاری از ما هرگز یاد نگرفته‌ایم که چگونه «نه» بگوییم. در نتیجه، ما به خیلی‌ها «بله» می‌گوییم و توقعات خیلی زیادی را برآورده می‌کنیم تا اینکه به ته خط می‌رسیم و می‌خواهیم به خودمان بیاییم و قاطع باشیم. سپس، اغلب از این چرخش ۱۸۰ درجه‌ای خود احساس گناه و شرم می‌کنیم. پس معذرت‌خواهی می‌کنیم، با نیازهای خودمان خداحافظی می‌کنیم یا بیش‌ازحد توضیح می‌دهیم. اگر شما خود را در حال انجام یکی از این روش‌ها می‌بینید، احتمال زیادی وجود دارد که شما از داشتن مرزهای جدید در زندگی خود سود ببرید.

اولین مانع در مرزگذاری، مفهوم «بامرام بودن» است، یک ویژگی شخصیتی که نیاز به ارزیابی مجدد دارد. دکتر عزیز گازیپورا، متخصص اعتمادبه‌نفس، در کتابش با عنوان بامرام نباش: دست از خشنودسازی مردم، سکوت کردن و عذاب وجدان بردارید و رودربایستی را کنار بگذارید، نه بگویید، قاطعانه درخواست کنید و بدون احساس شرمندگی خودتان باشید، استدلال کرده است که خوب (بامرام) بودن، بر پایه پیروی کردن از فرمولی غلط است: «اگر من دیگران را راضی کنم... پس دیگران از من خوششان خواهد آمد، دوستم خواهند داشت و تأیید و هر چیز دیگری را که می‌خواهم نثارم خواهند کرد.» او این پدیده را «قفس بامرام بودن» نامید که در آن اجبار به مورد احترام بودن از سوی دیگران، ما را در دام خودساخته خویش گرفتار می‌کند. واقعیت این است که خوب نبودن (یعنی: صادق بودن با خود حقیقی شما) ما را قادر می‌سازد تا ارزش خود را تأیید کنیم. این کار به معنای این نیست که پست، گستاخ و بی‌ملاحظه باشید؛ بلکه به این معنی است که بدانید چه چیزی می‌خواهید، مرزهای شما چیست و سپس آن را به دیگران منتقل کنید. یادگیری گفتن «نه» و اینکه همیشه این قدر مطیع نباشید بخش مهمی از احیای خودتان است. یادگیری گفتن «نه» اغلب مهربان‌ترین کاری است که شما می‌توانید در حق خودتان و کسانی که دوست دارید بکنید.

اگرچه بسیاری از ما با مرزهای نفوذپذیر یا نبود آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، اما تعداد کمی از ما نیز در سوی دیگر این طیف هستیم: ما مرزهای بیش‌ازحد سفت‌وسخت ایجاد می‌کنیم. ما اجازه هیچ‌گونه ارتباط متقابل نمی‌دهیم و خود را با کناره‌گیری هیجانی از دیگران جدا می‌کنیم تا از دیگران جدا بمانیم. ما قوانین سخت‌گیرانه سلوک و رفتار را برای کسانی که از دیوارمان عبور می‌کنند، اعمال می‌کنیم. اگر مرزی را به‌طور مکرر در دوران کودکی یک مظهر دل‌بستگی اولیه نقض کند، ممکن است در بیشتر روابطمان احساس ناامنی کنیم. برای برخی دیواری که ما می‌سازیم نوعی حفاظت در برابر زنده‌شدن تجربه درهم‌تنیدگی دوران کودکی است. زمانی که ما از محافظت از خود دست می‌کشیم، ارتباطات آزاد و خودجوش با دیگران را ناممکن می‌سازیم، خودمان و دیگران را بیشتر تحت کنترل در می‌آوریم و در نتیجه -یا به تصور خود- احساس امن بودن می‌کنیم. با این کار، ما ندای درونمان را سرکوب می‌کنیم و سرانجام در همان مکان خلوت و غیرصادقانه‌ای که برخی با هیچ مرزی در آن زندگی می‌کنند، گرفتار می‌مانیم.

زمانی را صرف مشاهده جنبه‌های مختلف زندگی خود کنید و از این ابزار خودتشخیصی استفاده کنید تا به شما کمک کند تشخیص دهید که مرزهای شما در سه دسته «سخت»، «سست» و «انعطاف‌پذیر» قرار می‌گیرند.

### سخت

- روابط نزدیک و صمیمی کمی دارم و ترس شدیدی از طردشدن دارم.  
- به‌طور کلی، در درخواست کمک مشکل دارم و به‌شدت خلوت‌گزین هستم.

### سست

- درگیرشدن در خشونودسازی و سواستی دیگران، تعریف‌کردن ارزش خود براساس نظرات دیگران، ناتوانی کلی در گفتن «نه»، به اشتراک‌گذاری مداوم اطلاعات خصوصی  
- یک ترمیم‌کننده / یاری‌گر / محافظ / ناجی است.

### انعطاف‌پذیر

- از افکار، عقاید و باورهای خود آگاهم و به آن‌ها احترام می‌گذارم،  
- می‌دانم که چگونه باید نیازهایم را به دیگران منتقل کنم،  
- اطلاعات شخصی را به‌طور مناسب در میان می‌گذارم،  
- همواره قادرم در صورت نیاز نه بگویم و نه گفتن از سوی دیگران را بپذیرم.  
- می‌توانم هیجاناتم را تنظیم کنم و به دیگران اجازه دهم که خود را ابراز کنند  
جدای از هر مرزی که ممکن است داشته باشید، درک این مسئله کلیدی است: سودمندی مرزها به‌خاطر دیگران نیست، به‌خاطر خود شماست. این همداری برای شخص مقابل نیست که باعث شود رفتار خاصی داشته باشد. همدار بیانیه‌ای است که یک پیامدی را به رفتار شخص دیگری، با هدف تلاش برای تأثیر بر تغییر در آن، اختصاص می‌دهد. در عوض، مرز یک محدودیت شخصی است و طوری بیان می‌شود که نیاز شما به‌طور مستقیم برآورده شود. عملی است که ما بدون توجه به اینکه فرد چگونه واکنش نشان می‌دهد، برای حفظ سلامتی خودمان انجام می‌دهیم. اینکه طرف مقابل ممکن است به‌طریقی خودش را تغییر دهد سودی ثانویه است. یک جنبه مهم از مرزگذاری این است که به دیگران اجازه دهید مرزهای خود را داشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارید و درعین حال شما نیز مرزهای خودتان را داشته باشید.  
وقتی نیازهای ما برآورده نمی‌شوند یا نقض می‌شوند، نمی‌توانیم به فرد دیگری اشاره کنیم و



بگوییم: «باید تغییر کنی.» سؤال بهتری که باید بپرسیم این است: من باید چه کار کنم تا مطمئن شوم که نیازهایم بهتر برآورده می‌شوند؟

## انواع مرزها

از آنجاکه مرزها برای طیف گسترده‌ای از تجربیات انسانی از جمله جسم، ذهن و روح به کار می‌روند، لازم است به مرزهای مختلفی اشاره شود.

اولین دسته مرز فیزیکی است. مرزهای فیزیکی سست می‌تواند منجر به تمرکز بیش‌ازحد روی ظاهر شود: دیدن ارزشمندی‌تان در ظاهر، کاری که بدن شما می‌تواند انجام دهد، و اینکه دیگران شما را از نظر جنسی چگونه می‌بینند. در طرف دیگر طیف تقریباً بی‌توجهی به بدن است که شامل یک ذهن شناور بدون هیچ ارتباطی با بدن و کاملاً جدا از نیازهای فیزیکی‌تان است. اگر ما مرزهای فیزیکی بیش‌ازحد سفت‌وسختی داشته باشیم، ممکن است به‌واسطه بدنمان احساس کنیم تحت فشاریم و بخواهیم حواس خود را محدود یا مهار کنیم، نیازها و تمایلات جنسی خود را انکار و سرکوب کنیم. احترام به خواسته‌ها و نیازهای بدن می‌تواند مانند مشخص کردن فضای خصوصی شما و توصیف سطح تماس فیزیکی ترجیحی مورد نظر شما باشد. می‌تواند شامل تعیین مرزهایی حول آنچه که می‌خواهید و نمی‌خواهید درباره آن بحث کنید (برای مثال، درجه راحتی شما با اظهارنظر کلامی درباره بدن‌تان یا تمایلات جنسی‌تان) باشد. همچنین ممکن است شامل آگاهی و اجرای نیازهای خودمراقبتی مانند میزان زمان کافی برای خواب، آنچه می‌خورید و نحوه حرکت بدن نیز باشد.

نوع دوم مرز زمان و منابع است. وقتی ما بیش از حد با زمان و منابع خود آزادانه رفتار می‌کنیم، همیشه در حال «تلفن پاسخ‌دادن» هستیم، درست به همان اندازه که سوزان با دوستانش بود. آن‌هایی که منابعشان مرزهای بسیار کمی دارند، به شکلی بی‌پایان بخشنده‌اند و در برابر خطاهای دیگران بسیار سخاوتمندند، که منجر به تبادلات نابرابر و فرساینده با دوستان، شرکا و اعضای خانواده می‌شود. وقتی ما می‌بخشیم و می‌بخشیم، معمولاً به خاطر این باور است که هرچه از خودگذشتگی بیشتری داشته باشیم، عشق بیشتری دریافت خواهیم کرد و زمان ما باید به طور کامل به دیگران اختصاص داده شود. این انعکاس دقیقی از واقعیت نیست؛ زمان یکی از ارزشمندترین منابع ماست. با این حال، بسیاری از افرادی که با آن‌ها مواجه شده‌ام و با مرزهای منابع دست‌وپنجه نرم می‌کنند، وقتی از آن‌ها خواسته می‌شود زمان یا انرژی خود را صرف چیزهایی کنند که واقعاً برایشان مهم نیست، نمی‌توانند بگویند «نه».

همچنین روی دیگری از سکه نیز وجود دارد: کسانی که مرزهای بیش از حد سفت‌وسخت در منابع دارند. داشتن یک مرز منابع سفت‌وسخت پیرامون زمان می‌تواند شامل پایبندی به برنامه‌ای از پیش تعیین شده در هر روز (رفتن به باشگاه در یک زمان خاص، تماشای برنامه‌ای در زمان مشخص) فارغ از هر نوع موقعیت بیرونی یا حالت درونی باشد. حتی در مواجهه با شرایط اضطراری خانوادگی، آن‌هایی که مرزهای منابع سفت‌وسختی دارند درگیر فعالیت «برنامه‌ریزی شده» خود هستند فارغ از اینکه شرایط اطراف آن‌ها چقدر وخیم است. من پیش‌تر این سخت‌گیری را در مورد برنامه‌ریزی داشتم. من حتی با سخت‌کوشی تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی را برنامه‌ریزی می‌کردم. در نهایت، فقدان انعطاف‌پذیری در مورد چگونگی مصرف منابع می‌تواند ما را محدود کند و کمکی به نیازهای در حال تغییر خود واقعی ما نمی‌کند.

مرز روانی / عاطفی نیز وجود دارد، مرزی که اغلب در خانواده‌هایی با مسائل درهم‌تنیدگی نقض می‌شود. وقتی مرزهای روانی / عاطفی سستی داریم، اغلب این احساس وجود دارد که ما مسئول حالات روانی / عاطفی اطرافمان هستیم و نیازی درونی شده برای «نجات‌دادن» دیگران یا شاد نگه داشتن همه در وجودمان است. همیشه شاد کردن یک انسان دیگر ناممکن است. بنابراین، بی‌مرزی اغلب برای منابع ما مضر و فرساینده است. همیشه برآورده کردن نیازهای دیگران هدفی دست‌نیافتنی است و در نهایت منجر به نادیده گرفتن نیازهای خود ما می‌شود.

در یک خانواده درهم‌تنیده، ما همچنین مرزهای روانی / عاطفی سستی ایجاد می‌کنیم که منجر به

گرایش به مشارکت در تفکر گروهی می‌شود. این اتفاق زمانی می‌افتد که یک مفهوم‌سازی گروهی از افکار و اعتقادات ما وجود دارد، که به‌طور خاص در خانواده‌های مذهبی برجسته است، که در آن «تفہیم شده است» که همه از شیوه‌ها و باورهای یکسان پیروی کنند. این پیامی است که هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم، همه اعضای خانواده دریافت می‌کنند، هم‌نوایی و هم‌رنگی همراه با ترس از طردشدن به‌خاطر نافرمانی است.

آن دسته از ما، که مرزهای روانی/عاطفی بسیار سفت‌وسختی داریم، اغلب به جهان‌بینی دیگران بی‌علاقه‌ایم. اگر ما درباره باورها یا احساسات خود سرسخت و مصر باشیم، از انسان‌های اطرافمان جدا می‌مانیم و ارتباط واقعی را غیرممکن می‌کنیم. با توجه به اینکه گارد ما همیشه سفت است، هیچ فضا و مجالی برای رویارویی ذهن‌ها وجود ندارد. ما تبدیل به یک جزیره می‌شویم. باید اضافه کنم که چنین سخت‌گیری افراطی غیرمعمول است، اما به میزان کمتری در اعمال کوچک دیده می‌شود، مانند زمانی که ما اصرار داریم که دقیقاً نیمی از چیزی را به دست‌آوریم حتی زمانی که واقعاً آن چیز را به‌هیچ‌وجه نمی‌خواهیم.

مرزهای روانی/عاطفی ما را قادر می‌سازند که خودمان و دنیای عاطفی خودمان را از هم جدا کنیم و به دیگران نیز اجازه می‌دهیم که دنیای عاطفی جداگانه‌ای داشته باشند. با وجود مرزها ما راحت‌تر می‌توانیم به ندای درونی خود دسترسی داشته باشیم و حالت‌های هیجانی خود را بهتر تنظیم کنیم. در این شرایط مملو از امنیت عاطفی، ما راحت‌تر می‌توانیم افکار، عقاید و باورهای خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم. ما همیشه برای راضی‌کردن یا موافقت با دیگران احساس اجبار نمی‌کنیم.

### **بارافکنی هیجانی و اشتراک‌گذاری بیش‌ازحد هیجانات**

به اشتراک‌گذاری بیش‌ازحد هیجانی موضوعی است که در جامعه خودالتیام‌دهندگان زیاد پیش می‌آید. بسیاری از ما هرگز رازی را برای خودمان نگه نداشته‌ایم، به‌خصوص اگر والدینی درهم‌تنیده و مداخله‌گر داشته‌ایم که اشتراک‌گذاری بیش‌ازحد هیجانی را به ما الگودهی کرده و افشای کامل اطلاعات را برای ما الزامی می‌دانسته و یا مقدار قابل‌توجهی از اطلاعات را در زمانی که در مرحله رشد ما نامناسب بوده با ما در میان گذاشته‌اند. الیویا، فردی خودالتیام‌بخش که با اجبار در میان گذاشتن بیش از حد هیجاناتش کشمکش داشت، می‌گوید که این شرایط با مادرش زمانی شروع شده بود که وقتی فقط شش سالش بود مادرش به او گفته بود که یکی از دوستانش را فرستاده تا

پدرش را از کلوپ رقص بیرون بیاورد. حجم این اطلاعات برای الیویا خیلی زیاد و زود هنگام بود. بی‌مرزی مادرش، مرز الیویا در رابطه با دیگران را شکل داد و او متوجه شد که اغلب در زمان‌های استرس یا ناراحتی بیش از حد به اشتراک‌گذاری هیجانی می‌پردازد. او خود را به‌عنوان یک «هوا پرکن» توصیف کرد که اگر در طرف مقابل هر نوع ناراحتی را احساس می‌کرد فقط حرف می‌زد و حرف می‌زد. این واکنشی خودکار بود و گاهی چیزهایی می‌گفت که بعداً پشیمان می‌شد.

برای ما مفید است که مرزهایی را دور دنیای درونی خود قرار دهیم. سپس اجازه چند دقیقه سکوت را در گفت‌وگوهای خود دهیم، بدون اینکه برای پرکردن سکوت با جریان آگاهی خودمان عجله کنیم. اموری وجود دارند که ما می‌توانیم تصمیم بگیریم آن‌ها را خصوصی نگه داریم. زمانی که مرزهای مناسبی را تعیین کرده باشیم، درباره اینکه چه زمانی و با چه کسی انرژی هیجانی خود را شریک شوید، حق انتخاب داریم. انتخاب بسیار حیاتی است. این درکی است که افکار، احساسات و باورهای شما متعلق به خودتان هستند و می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن‌ها را با همه به اشتراک بگذارید یا نه.

یک نتیجه رایج دیگر از بی‌مرزی روانی / هیجانی و منبعی، بارافکنی هیجانی است، یعنی: ریختن مسائل هیجانی روی یک فرد، بدون همدل شدن با حالت هیجانی او. مطمئنم که شما می‌توانید حداقل به یک نفر در زندگی خود فکر کنید که این کار را انجام می‌دهد (شاید شما باشید). برخی افراد آن را «تخلیه» می‌نامند، اگرچه دقیق نیست. تخلیه تداعی‌های مثبتی دارد: حول محور موضوعی منفرد می‌چرخد، به آزاد شدن استرس کمک می‌کند و اغلب در جهت نتیجه‌ای سازنده پیش می‌رود. در مقابل، بارافکنی هیجانی شامل انتشار افکار منفی، بازگشتی و وسواسی است. افرادی که مستعد بارافکنی هیجانی‌اند، اغلب در چرخه وابستگی عاطفی گرفتار می‌شوند. حالت عاطفی شدت یافته آن‌ها این رفتار را تقویت می‌کند حتی اگر اطرافیان تقویتش نکنند. این غریزه‌ای انسانی است و اغلب از نظر عاطفی برای به اشتراک گذاشتن با دیگران و نزدیک شدن به دیگران برای کمک و راهنمایی مفید است. بارافکنی عاطفی به معنای کمک گرفتن نیست و راهبرد مقابله‌ای، تکراری و وسواسی است که مجالی را برای نیازهای دیگران باقی نمی‌گذارد، چه رسد به راهنمایی. بارافکنی هیجانی مهارتی مقابله‌ای است که از بی‌مرزی در هر دو جنبه به وجود آمده است. بارافکن‌های هیجانی مرزهای روانی / هیجانی سستی دارند و افراد دریافت‌کننده (اگر خود را به‌طور منظم در این وضعیت ببینند) نیز مرزهای کافی برای پایان دادن به آن را ندارند.

گاهی اوقات افراد در تلاش برای فرار از هیجانی که باور دارند نمی‌توانند به‌تنهایی تحمل کنند، از نظر هیجانی بارافکنی می‌کنند. بارافکنی انرژی هیجانی منفی روی یک انسان دیگر می‌تواند مضر باشد. زمان‌هایی وجود دارد که بارافکنی هیجانی مانند مجازات است، مانند زمانی که کسی به‌طور مداوم غم و اندوهش را فرو می‌ریزد، حتی زمانی که اخبار خوبی را درباره‌ی فرد دیگری می‌شنود. مانند زمانی که شما به دوستی در مورد ترفیع شغلی و یا تعطیلات اخیر می‌گویید و آن‌ها فوراً مکالمه را به مشکلات خود در خانه یا حتی مشکلات شما با همسران هدایت می‌کنند. اگرچه ممکن است پرخاشگرانه و حتی تهاجمی به نظر برسد، اما لزوماً عمدی نیست. اغلب بارافکن‌های هیجانی تنها زمانی احساس راحتی می‌کنند-یا در تعادل حیاتی آشنا قرار می‌گیرند- که در مورد موضوعاتی بحث می‌کنند که به آن‌ها اجازه می‌دهد احساس افسردگی کنند. زمانی که با موضوعی مثبت اما ناآشنا مواجه می‌شوند، مکالمه را به خط پایه‌ی آزاردهنده‌تر برمی‌گردانند که در آن کل سیستم آن‌ها احساس غریبگی یا ناآشنایی نکند.

بارافکنی هیجانی نباید یک‌طرفه باشد. یک رابطه می‌تواند پیرامون بارافکنی هیجانی به‌عنوان شکل اصلی ارتباط ایجاد شود. نمونه‌ای از بارافکنی هیجانی متقابل زمانی است که رابطه‌ای حول مشکل مشترکی وجود دارد. دو نفر ممکن است خاطرات مربوط به طلاق‌های تلخ خود را با هم به اشتراک بگذارند و پشت سر هم جزئیات وحشتناکی را درباره‌ی شریک زندگی خود به یکدیگر بگویند حتی اگر ازدواجشان سال‌ها قبل به پایان رسیده باشد. این دو نفر در یک چرخه‌ی هیجانی اعتیادآور گرفتارند.

### چگونه مرزها را تعیین کنیم

اولین قدم در استفاده از مرزها این است که آن‌ها را تعریف کنید و بررسی کنید در زندگی‌تان در چه حیطه‌هایی مرزی وجود ندارند. آشکار است اگر شما مرز نداشته باشید، تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه مرزها را در کجا قرار دهید می‌تواند دشوار باشد. به مردم و اتفاقات زندگی‌تان نگاه کنید. وقتی به خوردن صبحانه با دوستی دانشگاهی فکر می‌کنید، چه احساسی دارید؟ آیا در قفسه‌ی سینه خود احساس سفت‌شدگی می‌کنید؟ آیا احساس خصومتی نسبت به آن فرد در شما وجود دارد؟ در طول دیدار چگونه؟ آیا شما احساس انبساط‌خاطر، فراخی و قوت می‌کنید یا احساس تهی‌شدن، انقباض و محدودیت می‌کنید؟ بعد از آن چه می‌خواهید دوباره او را ببینید، یا در فکر این هستید که دفعه‌ی بعد او را چگونه دست‌به‌سرش کنید؟

مرزها ما را با ندای درونمان مرتبط نگه می‌دارند (این گرفتگی در قفسه‌ی سینه سرخی بزرگ است!)

مهم است که با احساساتان هم‌آوا شوید تا از مرزهایتان استفاده کنید. به یاد داشته باشید زمانی که ما شاهد چگونگی احساس خود باشیم، در حالت ذهن متفکر خود نیستیم؛ در عوض، ما به این توجه می‌کنیم که چگونه چیزی در بدن ما ایجاد می‌شود.

زمانی که متوجه احساسات بدنی خود شدید، ارزیابی کنید که در حال حاضر در چه حیطه‌هایی فاقد مرز هستید. برای اینکه در روابط خود احساس ایمنی و امنیت بکنید، چه چیزی را باید تغییر دهید؟ این ارزیابی را انجام دهید. اگر شما در گذشته متأثر از الگوهای درهم‌تنیدگی بوده‌اید، این گرایش را خواهید داشت تا در ذهنتان تأثیر رفتارتان را روی فرد دیگر متصور شوید (اگر من برنامه‌هایم را لغو کنم، جانت چه احساسی خواهد داشت؟) هدف این است که انرژی خود را دوباره به دست آورید و چیزی را بخواهید که شما را شادتر، امن‌تر و راحت‌تر می‌کند. چند روز را صرف نگاه کردن به روابط خود کنید و رایج‌ترین موارد نقض مرزهای خود را شناسایی و لیست کنید. این کار نقشه‌راهی در اختیارتان می‌گذارد تا بدانید از کجا شروع به تعیین مرزهایتان کنید.

در اینجا چند نمونه از مرزهای نقض‌شده شما براساس نوع آن‌ها آورده شده است:  
**فیزیکی:** مادر شما وزن همسران را مسخره می‌کند.

**تغییر مورد نیاز:** از او بخواهید که جلوی خودش را بگیرد.

**روانی / عاطفی:** دوستی اغلب درباره دوست سابقش بارافکنی هیجانی می‌کند (منظور آه و ناله کردن است).

**تغییر مورد نیاز:** شما به رابطه‌ای پایاپای نیاز دارید.

**منبع:** یک همکار اصرار دارد که در موقع استراحت ناهار را با شما میل کند.

**تغییر مورد نیاز:** شما به تنها بودن نیاز دارید.

اکنون که حیطة‌هایی را پیدا کرده‌اید که داشتن مرز در آن حیطة‌ها مفید خواهد بود، و فهمیدید که می‌خواهید با آن‌ها چه کاری انجام دهید، وقت آن است حدود مرزهایتان را تعیین کنید. بدیهی است که نحوه پیشروی شما، براساس آنچه می‌خواهید به دست آورید، متفاوت خواهد بود و اولین قدم فهماندن مرزهایتان به دیگران است. زمانی که به‌وضوح ارتباط برقرار می‌کنید، خودتان (و رابطه‌تان) را برای تغییر موفقیت‌آمیز آماده می‌کنید.

تنظیم یک قصد و نیت برای خودتان به شما فضا و فرصتی برای شناسایی «چرایی‌هایتان» می‌دهد: من این کار را به‌خاطر X یا Y انجام می‌دهم، برای مثال، چون می‌خواهم رابطه‌مان پایدار باشد، چون به دوستی‌مان اهمیت می‌دهم. درحالی‌که نیازی نیست این را موبه‌مو به طرف مقابلتان بگویید، اما مفید است که کاملاً برای شما روشن باشد. اگر می‌خواهید «چرایی» خود را به دیگری بگویید، ممکن است این‌طور به نظر برسد که «من واقعاً به شما اهمیت می‌دهم و باید تغییراتی را در نحوه ارتباط برقرارکردنمان ایجاد کنیم.»

زمانی که مرزهایتان را بیان می‌کنید، بهتر است تا جای ممکن از زبانی عینی استفاده کنید. بهتر است روی حقایق تمرکز کنید. «اگر نیمه‌شب درحالی‌که خوابم با من تماس گرفته شود، پاسخ نمی‌دهم.» بهترین کار این است که تا جایی که ممکن است از زبان «شما» دوری کنید چون می‌تواند در طرف مقابل حالت تدافعی ایجاد کند. هر قدر هم که دشوار باشد، سعی کنید اعتمادبه‌نفس داشته باشید و محترمانه رفتار کنید. به خودتان یادآوری کنید که هیچ کار اشتباهی انجام نمی‌دهید برای کمک به شروع کار، من نمونه‌ای از یک الگوی تعیین مرز در نظر گرفته‌ام که می‌تواند متناسب با نیازهای شما تغییر کند:

شما دارید به خودتان و رابطه‌تان احترام می‌گذارید. من دارم تغییراتی می‌کنم تا (نیت خود را برای مرز جدید خود بنویسید) و امیدوارم که بتوانید درک کنید که این برایم بسیار مهم است. من تصور

می‌کنم (درک شما از رفتار آن‌ها را بنویسید). وقتی شما (رفتار مشکل‌ساز را بنویسید)، من اغلب احساس (احساسات خود را بنویسید) می‌کنم و درک می‌کنم که این چیزی است که ممکن است از آن آگاه نباشید. در آینده، (آنچه را که می‌خواهید یا نمی‌خواهید). اگر [نوشتن رفتار مشکل‌ساز اصلی] دوباره اتفاق بیفتد، من (واکنش متفاوت برای برآورده کردن نیازهایتان را بنویسید).

به یاد داشته باشید که زمان‌بندی کلید کار است. خوب است یک مرز را زمانی انتقال دهید که هر دو طرف تا حد ممکن از نظر هیجانی آرام هستند. وقتی تحریک شده باشیم، در وضعیتی نیستیم که چیز چالش‌برانگیزی دریافت کنیم. (به یاد داشته باشید، حتی ماهیچه‌های گوش میانی ما زمانی که عصب واگ ما فعال می‌شود، بسته می‌شوند.) سعی کنید زمانی را پیدا کنید که از لحاظ هیجانی تا جای ممکن برای هر دو نفر خنثی باشد تا مرزهای جدیدتان را به اشتراک بگذارید.

زمانی که شروع به فکر کردن دربارهٔ ایجاد مرزهای جدید می‌کنید، بهتر است بر این تمرکز کنید که چگونه به واکنش نشان دادن متفاوت در آینده ادامه خواهید داد، به جای اینکه خود را صرف این کنید که طرف مقابل چه احساسی خواهد داشت. بسیاری از مرزها قبل از اینکه حتی بیان شوند از بین می‌روند- ما شروع به تجسم این موضوع می‌کنیم که چگونه مرزهای ما به دیگران آسیب خواهند رساند یا چطور تلافی می‌کنند و به ما آسیب خواهند رساند. ما خودمان را شکست می‌دهیم. به خودمان می‌گوییم که ناسپاس یا خودخواه هستیم، چیزی که من آن را «حس‌های بد» می‌نامم. بدون انجام کاری کل‌نگر و پیش‌دستانه- متعادل کردن مجدد سیستم عصبی نامنظم ما، تصدیق زخم‌های کودک درون ما و درک الگوهای پیوندهای آسیب‌زای ما - این «حس‌های بد» به راحتی می‌تواند ما را از انجام اقدامات هماهنگ که در نهایت به حفظ و تقویت پیوندهای ما کمک می‌کنند، باز دارد.

گاهی اوقات واقع‌بینانه نیست که یک مکالمه فعال در مورد مرزهایمان داشته باشیم و شما می‌توانید مرزهای جدید خود را بدون داشتن یک مکالمه پیش‌دستانه انتقال دهید (به‌خصوص در روابط کمتر صمیمانه، مانند صرف ناهار با یک همکار). در اینجا چند پیام‌واره برای ایجاد مرز با یک جمله ساده آورده شده است:

«ای کاش می‌توانستم؛ اما اکنون زمان خوبی نیست.»

«من با آن راحت نیستم.»

«این برای من شدنی نیست.»



«وای، از پیشنهاد/ دعوت شما متشکرم، هرچند الان نمی‌توانم قبولش کنم.»

«در وقتی دیگر حتماً دربارهٔ این موضوع صحبت می‌کنیم.»

برای من تعیین مرزها به صورت حرفه‌ای آغاز شد. برای من راحت‌تر بود که از طریق ایمیل به یک غریبه نه بگویم تا به شریک زندگی یا اعضای خانواده‌ام. من تعیین مرزهای زمانی را با این شروع کردم که چه مقدار انرژی هیجانی صرف فعالیت‌های خاص (مانند چرخیدن در رسانه‌های اجتماعی) یا افراد کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

به خصوص اگر در تعیین مرز تازه کاربرد، پیشنهاد می‌کنم کار کوچکی را شروع کنید. در محیط کار و یا در مشغله‌های عاطفی کمتر استرس‌زا، مانند صرف ناهار با یک همکار، آن را تمرین کنید. این‌ها موقعیت‌های خوبی برای شروع تمرین تعیین مرزند. این‌ها مواضع خوبی برای شروع تمرین تنظیمات مرزی هستند. با گذشت زمان یاد خواهید گرفت که تنظیم مرز به یکی از این دو روش پیش خواهد رفت: طرف مقابل رنجیده خواهد شد یا نخواهد شد. واقعاً تا این اندازه بد هستند؟ در عمل، به من اعتماد کنید، آن‌ها اغلب این‌طور نیستند.

ناراحتی که ما در حین تعیین مرزها با آن مواجه می‌شویم، ما را از سال‌ها خشم و رنجش حفظ خواهد کرد. رابطه‌ای که بعد از تعیین یک مرز ظاهر می‌شود ممکن است شبیه به چیزی که پیش‌تر بود نباشد و قوی‌تر، صادقانه‌تر و در نهایت پایدارتر خواهد بود. مرزها برای تمام روابط سالم ضروری‌اند. آن‌ها را به عنوان عملی خدمتگزارانه در نظر بگیرید.

مرحله سوم ممکن است ساده به نظر برسد، اگرچه اغلب سخت‌ترین مرحله است: مرز جدید خود را حفظ کنید. هنگامی که مرزی مشخص کردید، مهم است که آرام بمانید و صرف‌نظر از واکنشی که از طرف مقابل دریافت می‌کنید، در برابر میل خود به دفاع یا بیش‌ازحد توضیح خودتان مقاومت کنید. شما ممکن است در نتیجه واکنش یک فرد یا واکنش واحدی بزرگ‌تر استرس را احساس کنید (خانواده، کار و...) بسیار مهم است که وقتی مرزی را تعیین می‌کنید آن مرز را حفظ کنید.

هنگامی که ما شروع به تغییر مرز در روابط می‌کنیم، بهتر است به یاد داشته باشیم که هرچه رابطه طولانی‌تر باشد، انتظارات بیشتری در طول زمان وضع و تثبیت می‌شوند. خوب است این واقعیت را قبول کنید که انتظارات دیگران از شما، گاهی اوقات به‌طور ناگهانی (از دیدگاه آن‌ها)، مختل خواهد شد. علاوه‌براین، گیرنده مرزی جدید، به‌خصوص افرادی که زخم‌های رهاشدگی دارند، احتمالاً با حالت دفاعی یا حتی توهین‌آمیز واکنش نشان خواهند داد.

بخش عمده‌ای از این حفظ مرز شامل ساکت کردن صدای درونی (آن «احساس‌های بد») است که دزدکی به سراغ ما می‌آیند و به ما می‌گویند که ما حق تنظیم مرزها را نداریم و می‌گویند تو داری خودخواه یا بی‌ادب و بدجنس می‌شوی. همان‌طور که مرزهایتان را تنظیم می‌کنید و آن را سر جای خود قرار می‌دهید، ممکن است با سردرگمی، فشار برای عقب‌نشینی، اظهارات انتقادی («شما تغییر کرده‌اید» یک جمله رایج است) و یا حتی خشم مواجه شوید. درعین حال، ممکن است احساس ترس، شک و تمایل به بازگشت به آن احساس قبلی را پیدا کنید (آن تکانه تعادل حیاتی

مزاحم فعال می‌شود). وقتی تصمیم گرفتید که شروع به احترام گذاشتن و محافظت از خودتان بکنید و کمی احساس امنیت کردید، به عقب نگاه نکنید. اگر واقعاً نیاز دارید و می‌خواهید تغییر کنید، دیگر به الگوهای قدیمی برنگردید. اگر شما مرزی قائل می‌شوید و وقتی کسی از دست شما عصبانی می‌شود آن را کنار می‌گذارید، تمام کاری که شما می‌کنید این است که توانایی آن فرد را تقویت کنید که با رفتارش تمام محدودیت‌های شما را زیر پا نگذارد. این تقویت منفی کلاسیک است: آن‌ها این رفتار را در هر زمانی که با مخالفت در رابطه شما مواجه شوند، ادامه خواهند داد. اگر به اندازه کافی جیغ و فریاد بزنم، همه چیز به حالت عادی برمی‌گردد.

### انتظار و شفقت

مادری که از شما انتظار دارد به غیبت‌های او گوش دهید، همکاری که از شما انتظار دارد هر روز با او ناهار بخورید، دوستی که از شما انتظار دارد زمانی که از نظر هیجانی می‌خواهد بارافکنی کند، تلفن را بردارید- همه این افراد به احتمال زیاد وقتی انتظارات آن‌ها (و نیازهای ادراک شده آن‌ها) برآورده نمی‌شوند ناامید، ناراحت و یا عصبانی خواهند شد. و نباید ناراحت شوید و بدانید این واکنش‌ها از طرف مقابل اشکالی ندارد.

به جای انتظار، چیزی که به آن‌ها داده‌اید انتخاب است. آن‌ها می‌توانند انتخاب کنند که به دست‌زدن به این رفتار ادامه دهند و با مرزی مواجه شوند (اغلب حذف حضور یا حمایت شما) یا می‌توانند انتخاب کنند که به مرز شما احترام بگذارند و رابطه خود را به شیوه‌ای جدید با شما ادامه دهند. این چیزی است که در مورد تعیین مرزها شما را توانمند می‌کند: شما هم به آن‌ها حق انتخاب بدهید.

به یاد داشته باشید که انتظارات به هر دو روش پیش می‌روند. اغلب، کار شخصی حول مرزها شامل هدایت انتظارات خود و تصدیق این مسئله است که افراد خاص قادر به انجام چه کاری هستند و قادر به انجام چه کارهایی نیستند. مهم است که بپذیریم خیلی از افراد تغییر نمی‌کنند، دست‌کم بلافاصله تغییر نمی‌کنند، و ممکن است برخی دیگر هرگز تغییر نکنند. گاهی اوقات خوب است که از تجربیات گذشته استفاده کنید تا انتظارات خود را در مورد پاسخ شخص مقابل شکل دهیم. اگر مادری داشته باشید که از قدیم بدون عذرخواهی کردن ناخوانده مزاحم شما می‌شده، ممکن است تصمیم بگیرید که در برخی از سطوح سازش کنید؛ این احتمال وجود دارد که مامان به کاری که می‌کند ادامه دهد. در این مورد خوب است که حدود خود را مشخص کنید و از آن‌ها به‌عنوان

مناطق بدون سازش برای خودتان استفاده کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که انتظار درونی‌تان را تغییر دهید که دیگران به‌طور کامل تغییر می‌کنند و در پاسخ به مرزها، توانایی‌ها و سطح آگاهی آن‌ها انعطاف‌پذیرتر می‌شود. در شرایطی که انعطاف‌پذیری برای ما غیرممکن است، ممکن است مجبور شویم خودمان را به‌طور کامل از تعامل یا رابطه خارج کنیم که به معنی تشکیل شدیدترین نوع مرز است: قطع تماس.

همان‌طور که ما شروع به تمرین ابزارهای خودالتیام‌بخشی می‌کنیم، با به‌دست‌آوردن درک بیشتری از الگوهای تکراری خود، به‌طور مشابه شروع به دیدن دیگران از دیدگاهی کلی‌تر می‌کنیم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، اغلب متوجه می‌شویم که شفقت به افراد دیگر در روابط ما ظاهر می‌شود، حتی کسانی که ممکن است با آن‌ها قطع رابطه کرده باشیم. من به مثال بالا در مورد مادری برمی‌گردم که اغلب وزن زنان دیگر را مسخره می‌کند. زوئی، خودالتیام‌بخشی که مادرش همین کار را کرده بود، مدت زیادی بود که به این نتیجه رسیده بود که باید با او قطع رابطه کند؛ چرا که اغلب مشکل اضافه وزن داشت. بعد از شروع سفر درمانی‌اش، او یک قدم به عقب برداشت وقتی من از او پرسیدم: «در زنان چاق چه چیزی هست که مادر شما را این‌قدر آشفته می‌کند؟»

نور چراغی پشت چشمان زوئی پدیدار شد. «زنی که باعث شد پدرم، مادرم را ترک کند، فردی چاق‌تر بود.» چند لحظه گذشت. او گفت: «مادرم زخم عمیق رهاشدگی دارد که به‌واسطه بی‌وفایی پدرم فعال شده است. اما آن زخم در واقع رهاشدگی‌ای بود که مرگ ناگهانی پدرش در او ایجاد کرد.»

آهان! ناگهان به این درک رسید که آن لطیفه‌ها به قصد تحقیر او بیان نمی‌شد. آن‌ها ابزارهای کودکی عمیقاً مجروح بود که با ازدست‌دادن والدین دست‌وپنجه نرم می‌کرد. با اینکه (زوئی) هنوز هم از پاسخ‌دادن به نظرات مادرش خودداری می‌کرد (زمانی که مادرش شروع به بحث در مورد وزن کرد، مرز جدیدی را تعیین کرد و به هر گونه بحث و گفت‌وگو پایان داد) اما اکنون با مادرش احساس همدردی می‌کرد و به کودک درونش عشق می‌ورزید که احساس می‌کرد خیلی نامحبوب است و آن قدر بی‌ارزش است که باید دیگران را تحقیر کند تا احساس بهتری در مورد خودش داشته باشد. وقتی مرزهای دیگران را درک می‌کنیم، وقتی درد و ترس را در جایی می‌بینیم که زمانی آن را بی‌رحمی می‌دیدیم، این التیام است.

**مرز نهایی**

کار مرزگذاری به شکل طبیعی از تجربیات درونی من در زندگی حاصل شد. با خودم گفتم حالا که روی بدن و ذهنم کار کرده‌ام، وقت آن است که این کار را «با مردم» انجام دهم. همان‌طور که شروع به بررسی گذشته و حال خودم کردم، نیاز من به محافظت از خودم بیشتر شد.

من این فرایند را در محیط با مشاهده تجربیات درونی‌ام در اطراف، دوستان و همکارانم آغاز کردم. وقتی شخصی به من اس‌ام‌اس می‌دهد، واقعاً احساس شعف نمی‌کنم. یا بعد از ناهار با آن آدم احساس خستگی می‌کنم. من به‌صورت تدریجی زمان کمتر و کمتری را صرف چند رابطه کردم. اثر مرز نداشتن را روی دیگران متوجه شدم. با یکی از دوستانم، من روتین‌وار از نظر هیجانی بارافکتی می‌کردم و دقیقاً انگار گوش او را در مورد آخرین درام یا موضوع زندگی‌ام می‌جویدم. این آگاهی ناراحت‌کننده مشتی بر دهانم کوبید: من این قدر، که درباره زندگی خودم برای او حرف می‌زدم، از اوضاع زندگی او خبر نداشتم. دیدن خودم آن‌طور که واقعاً بودم احساس خوبی برایم نداشت، باین حال در حفظ روابطمان مفید بود. امروز ما به دوستی با یکدیگر ادامه می‌دهیم، زیرا من به‌طور فعال روی تغییر فرایند دوستی‌مان کار کرده‌ام.

آغاز سفر مرزی من در نهایت مرا به واحد خانوادگی درهم‌تنیده‌ام رهنمون کرد. زمان برد و من آماده مطرح کردن این سؤال شدم که آیا می‌توانم ساختار ارتباطی ایجاد کنم که برای خانواده‌ام سالم باشد؟

این کار با غذا خوردن شروع شد. در یک خانواده بزرگ ایتالیایی، غذا منبع اصلی ارتباط و ابراز عشق است. اگر میزبان بخواهد دوباره برای شما غذا بکشد و شما نپذیرید یا اگر خوردن غذای خاصی را رد کنید چون به فکر سلامت جسمی خود هستید، احساس گناه خواهید کرد. وقتی لولی و من شروع به ایجاد تغییرات جدی در سبک غذا خوردنمان کردیم، تصمیم گرفتم حدود جدیدی برای خودم در مورد غذا و خانواده‌ام وضع کنم: من چیزی که نمی‌خواستم بخورم نمی‌خوردم. اگر تصمیم می‌گرفتم که از سفره کنار بکشم و غذا نخورم بر تصمیم استوار می‌ماندم. من انتظار ندارم دیگران عادت‌های خود را تغییر دهند یا غذای خاصی برای من درست کنند و من به انتخاب شخصی جدیدم افتخار می‌کنم.

سپس با استفاده از تکنیک‌های مشابه از زندگی حرفه‌ای‌ام، شروع به تمرین مرزهای زمانی کردم. من در تعطیلات یک زمان سنج برای خودم تنظیم کردم که فقط دو ساعت با خانواده‌ام در روز کریسمس وقت بگذرانم و به شام روز کریسمس در خانه پدر و مادرم نرفتم، وقتی پدر و مادرم با

تلفن مرا برای شام دعوت کردند، هوشیارانه تلاش کردم در عرض یک یا دو دقیقه دعوتشان را رد کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اس‌ام‌اس‌ها و تماس‌ها ناگزیر به این صورت بودند: «حالت خوبه؟ حالت خوبه؟» پاسخ می‌دادم که «من خوبم و فقط به کمی فضا نیاز دارم.»

چند روز بعد، تماس‌های شبانه و اس‌ام‌اس دوباره شروع شد. در پاسخ مرزی را تعیین کردم که تا زمانی که نخواهم به آن‌ها زنگ بزنم یا اس‌ام‌اس دهم، این کار را نکنم. با اعتبار دادن به خود واقعی‌ام از خانواده‌ی درهم تنیده‌ام جدا شدم. می‌توانستم نیازها، خواسته‌ها و تمایلاتم را داشته باشم و آن‌ها هم مجبور نبودند خود را با من مطابقت دهند.

بعد با خواهرم درباره‌ی مرز صحبت کردم، که کار سخت‌تری بود، چون با او نزدیک‌ترین رابطه را داشتم. موضوع همه‌ی گفتگوها بین من و خواهرم پیرامون مادرم بود: مدیریت دارویی، ملاقات‌های پزشکی و سلامت روانی او. من تصمیم گرفتم که ابتدا مرزی در مورد میزان در دسترس بودن برای قرارهای پزشکان وضع کنم. بعد مرزی در مورد تلفن گذاشتم- گفت‌وگوی بیش از یک ساعت درباره‌ی مامان ممنوع. هیچ‌یک از آن مراحل آسان نبود. القای این پیام جدید (و غیرمنتظره) حاوی «نه»، کودک درونم را تکان داد، که الگوها و شرطی‌سازی‌های آن پیرامون درهم‌تنیدگی، خیلی با هویت اصلی من گره خورده بودند. ندهای درون سرم تمام دلایلی را که چرا باید اجازه دهم این مرز از بین برود به من القا می‌کرد: تو دختر/ خواهر/ عمه‌ی بدی هستی. می‌دانستم که برای حفظ رابطه‌مان تلاش می‌کنم و بدون مداخله‌ی من اوضاع درست مثل سابق باقی خواهد ماند.

در آن زمان، خانواده‌ام نیازی به تغییر هیچ چیزی نمی‌دیدند. به من می‌گفتند که خودخواهم. خواهرم جیغ کشید: «تو نمی‌تونی این کار را با من بکنی!» مادرم به من عذاب وجدان می‌داد. پدرم مرا سرزنش می‌کرد. وقتی با خواهرم در این مورد درددل کردم که چقدر از نظر احساسی از مادرم دوری می‌کنم، او این افکار را با بقیه‌ی خانواده در میان گذاشت و پیوند اعتماد و ارتباط بین ما را قطع کرد. من دیگر به او اعتماد نکردم و در مورد هیچ چیزی با او صحبت نکردم.

متعهدماندن به التیام خودم و همزمان خانواده‌ام سخت‌تر می‌شد. از خودم پرسیدم التیام خودم در مدیریت این روابط چه هزینه‌ای در بر دارد؟ سرانجام به این نتیجه رسیدم که هزینه خیلی زیاد است. من به شدت خسته، ناخرسند و دلخور بودم. تصمیم گرفتم مرزهایی را تعیین کنم: یک جدایی کامل. این تصمیمی بود برای کودک درونم، که به او نشان می‌داد، بله می‌توانم برای خودم زمان و فضا کنار بگذارم و انتخاب‌هایی کنم که برایم مفید بودند؛ حتی با «هزینه» دیگران. برای اولین بار در طول عمرم به‌طور صادقانه آن‌طور که دوست داشتم خود را ابراز کردم، و یاد گرفتم چطور

در برابر دیگران هم به طور واقعی ظاهر شوم.

این مرز - که حاصل تأملی بسیار دردناک است - کاملاً زندگی مرا تغییر داد. مرا وادار کرد تا جامعه خود را پیدا کنم، یک خانواده جدید و همچنین مرا در مسیر پیدا کردن خواسته‌ام قرار داد، مسیر معنوی واقعی من در زندگی شروع شد.

**این کار را انجام دهید: مرزی جدید ایجاد کنید.**

**مرحله ۱. مرز را تعیین کنید.** با توجه به لیست زیر نگاهی به انواع مختلف مرزهای رابطه‌هایتان بیندازید. زمانی را صرف کنید که خودتان را در انواع رابطه ببینید. برای مثال، بسیاری از ما دوستان، اعضای خانواده، همکاران یا همسری داریم که به شکل منظم با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم. بررسی الگوهای ارتباطی با آن‌ها به شما کمک خواهد کرد تا ایده خوبی از ماندگارترین مرزها (یا فقدان آن) که در هر رابطه می‌بینید، به دست‌آورید.

**- مرزهای فیزیکی:**

- میزان فضای شخصی، تماس فیزیکی و... که برای شما و زمان‌بندی مورد نظر شما برای تماس فیزیکی راحت‌تر است.

- راحتی کلی شما با نظرات کلامی در مورد ظاهر، میل جنسی و...

- راحتی کلی شما با به اشتراک گذاشتن فضای شخصی (آپارتمان، اتاق خواب، دفتر کار و...) با دیگران (از جمله دوستان، شرکا، همکاران و).... به اشتراک گذاشتن گذرواژه‌های دیجیتالی شخصی و....

**- مرزهای روانی / هیجانی:**

- راحتی کلی شما با به اشتراک گذاشتن افکار شخصی، عقاید و باورهای خود با دیگران بدون تغییر آن‌ها برای مطابقت با افکار دیگران یا اصرار بر اینکه دیگران برای مطابقت با افکار شما تغییر کنند.

- توانایی شما در انتخاب اینکه کدام افکار، عقاید و باورهای شخصی را با دیگران به اشتراک می‌گذارید بدون اینکه احساس کنید لازم است بیش‌ازحد به اشتراک بگذارید یا اصرار کنید که آن‌ها بیش‌ازحد به اشتراک بگذارند.

**- مرزهای منابع:**

- توانایی شما در انتخاب اینکه وقتتان کجا و چگونه سپری شود، اجتناب از هرگونه تمایل به



مهرطلبی و اجازه‌دادن به دیگران برای داشتن حق انتخاب مشابه.

- توانایی شما در اجتناب کردن از مسئولیت شخصی برای احساسات دیگران، اجتناب از تمایل به ایفای نقش «ترمیم‌کننده» یا مسئول کردن دیگران برای احساسات خود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

- توانایی شما برای محدود کردن زمان صرف شده برای بارافکنی مشکلات از جانب هر دو نفر. کمی زمان بگذارید تا رایج‌ترین موارد نقض مرزهای خود را در هریک از این موارد شناسایی کنید. مطمئن نیستید؟ اشکالی ندارد. بسیاری از ما تا به حال اصلاً چیزی درباره مرزها نشنیده‌ایم، بنابراین دشوار است که بدانیم آیا اصلاً آن‌ها را تعیین کنیم یا نه. اگر شما نیز همین‌طورید، باید کمی وقت بگذارید تا مرزهای خود (یا فقدان آن) را در تمام زمینه‌های زندگی خود کشف کنید. ممکن است تمایل به قراردادن و حفظ مرزهای مشابهی در میان بیشتر روابط خود داشته باشید و به‌طور کلی فاقد انواع خاصی از مرزها باشید. یا ممکن است انواع مختلفی از مرزها را در روابط خود پیدا کنید. ممکن است بتوانید مرزهایی را پیرامون زمانتان در سر کار، با دوستان خود، نه گفتن به همسر خود تعیین کنید و قادر به گفتن «نه» محکم به درخواست‌های اعضای خانواده یا همسر نباشید.

خوب است تغییراتی را که می‌خواهید در این زمینه ببینید شناسایی کنید. برای کمک به این کار، ممکن است بخواهید از پیام‌واره‌های زیر استفاده کنید:

خود فیزیکی من احساس ناراحتی / ناامنی می‌کند، زمانی که

برای ایجاد فضا برای خود فیزیکی‌ام تا احساس راحتی / امنیت بیشتری داشته باشم، من

مثال:

وقتی همکار من (عمو، دوست، و...) مدام ظاهرم را مسخره می‌کند، خود فیزیکی من احساس ناراحتی / ناامنی می‌کند.

برای ایجاد فضا برای خود فیزیکی‌ام تا احساس راحتی / امنیت بیشتری کنم، دیگر نمی‌خواهم کنار افرادی باشم که از رفتار من جوک می‌سازند.

خود روانی / هیجانی من احساس ناراحتی / عدم‌ایمنی می‌کند، زمانی که

برای ایجاد فضایی برای خود روانی / احساسی‌ام تا احساس راحتی / امنیت بیشتری داشته باشم، من

مثال:

زمانی که یکی از اعضای خانواده (دوست، شریک زندگی و...) مدام در مورد انتخاب‌های سلامتی جدید من، با نارضایتی اظهار نظر می‌کند، «خود» روانی / هیجانی من احساس ناراحتی / ناامنی می‌کند.

برای ایجاد فضا برای خود روانی/ هیجانی‌ام تا احساس راحتی/ امنیت بیشتری کنم، دیگر به شنیدن، بحث کردن یا دفاع از گزینه‌های سلامت شخصی خودم اهمیت نمی‌دهم.

منابع من احساس ناراحتی/ عدم ایمنی می‌کنند، زمانی که

برای ایجاد فضا برای منابعم تا احساس راحتی/ امنیت بیشتری داشته باشم، من

مثال:

زمانی که دوستم در تمام ساعات از من می‌خواهد تا مسائل مربوط به روابطش را از نظر هیجانی روی من بارافکنی کند، منابع من احساس ناراحتی و ناامنی می‌کنند.

برای ایجاد فضا برای منابعم تا احساس راحتی/ امنیت بیشتری کنم، دیگر برایم مقدور نیست که به تماس‌ها در زمان‌های خاص پاسخگو باشم و فعالانه انتخاب خواهم کرد که چه زمانی در بارافکنی هیجانی شرکت کنم.

**مرحله ۲. مرز تعیین کنید.** فهماندن یک مرز جدید به تمرین نیاز دارد. هرچه مرزهای جدید خود را واضح‌تر بیان کنید احتمال تغییر موفقیت‌آمیز بیشتر خواهد بود.

در اینجا به چند زبان مفید اشاره می‌کنیم که می‌توانید با استفاده از آن‌ها مرز جدید خود را به دیگران منتقل کنید:

من دارم تغییراتی می‌کنم تا (قصد خود را برای مرز جدید بنویسید) و امیدوارم بتوانید درک کنید که این مسئله برایم مهم است. من تصور می‌کنم (درک شما از رفتار آن‌ها را بنویسید). وقتی شما (رفتار مشکل‌ساز را بنویسید)، اغلب احساس (احساسات خود را بنویسید) می‌کنم، و درک می‌کنم که این چیزی است که ممکن است شما از آن آگاه نباشید. در آینده، (آنچه را که می‌خواهید یا نمی‌خواهید دوباره اتفاق بیفتد قرار دهید). اگر (نوشتن رفتار مشکل‌ساز اصلی) دوباره اتفاق بیفتد، من (نوشتن واکنش متفاوت برای برآورده کردن نیازتان...)

مثال:

من دارم تغییراتی می‌کنم تا بتوانیم رابطه‌مان را حفظ کنیم چون برایم مهمی و امیدوارم درک کنی که این مسئله برایم مهم است. تصور می‌کنم که تو درباره انتخاب‌های جدید من ناراحت باشی. زمانی که مدام در مورد آنچه که من می‌خورم یا نمی‌خورم نظر می‌دهی، من اغلب از غذا خوردن کنار شما احساس ناراحتی می‌کنم و متوجهم که این چیزی است که ممکن است از آن آگاه نباشید.

«می‌خواهم کلاً از صحبت کردن در مورد غذا یا انتخاب غذا اجتناب کنی. اگر نظردادن در مورد انتخاب غذایم دوباره اتفاق بیفتد، من خودم را از گفت‌وگو یا فعالیتی که در آن با تو در تعامل دور می‌کنم تا بتوانیم رابطه‌مان را حفظ کنیم چون برایم مهمی و امیدوارم درک کنی که این مسئله برای من مهم است. تصور می‌کنم که ممکن است در رابطه‌ات ناخرسند باشی و میل داشته باشی که شنیده شوی. وقتی مدام به من زنگ می‌زنی تا خودت را خالی کنی، من اغلب از نظر هیجانی احساس تهی شدن می‌کنم و فکر می‌کنم که این چیزی است که شما ممکن است از آن آگاه نباشی. در آینده، ممکن است من نتوانم همیشه وقتی احساس کردی می‌خواهی خودت را خالی کنی در دسترس باشم. اگر برای هر مسئله‌ای که در رابطه‌ات رخ می‌دهد با من تماس بگیری، شاید من همیشه نتوانم در آن لحظه از تو حمایت کنم.»

از این پیام‌واره استفاده کنید و جاهای خالی را با جزئیات مربوط به مرز جدید مورد نظر خود پر کنید. ممکن است متوجه شوید که این زبان جدید در ابتدا عجیب و غریب به نظر می‌رسد. کاملاً طبیعی است. به خاطر داشته باشید، با توجه به ذهن نیمه‌خودآگاه‌مان، بیشتر ما با چیزهای ناآشنا احساس ناراحتی می‌کنیم. تمرین به شما کمک می‌کند با این سبک ارتباطی جدید احساس راحتی کنید. این تمرین ممکن است شامل تمرین ذهنی دست‌نوشته‌ها به‌تنهایی باشد که به شما کمک خواهد کرد پیش از اینکه آن‌ها را به دیگران منتقل کنید، اعتماد به نفس لازم را به دست‌آورید.

«من دارم تغییراتی می‌کنم تا ()، و امیدوارم بتوانید درک کنید که این مسئله برای من مهم است. من تصور می‌کنم که ()، وقتی شما ()، من اغلب احساس () می‌کنم، و درک می‌کنم که این چیزی است که ممکن است از آن آگاه نباشید. در آینده، ()، اگر () دوباره اتفاق بیفتد، من ()».

### نکات مهم

- زمان‌بندی مهم است! ارتباط در زمانی بهتر انجام می‌شود که هیچ‌یک از طرفین از نظر هیجانی واکنش‌پذیر نباشند. تلاش برای برقراری ارتباط با فردی برای ایجاد مرزی جدید زمانی که در بحبوحه یک تعارضید، مفید نیست. زمانی خنثی از نظر هیجانی را پیدا کنید. نفس‌های عمیق که در فصل پنج یاد گرفتید فراموش نکنید. این کار می‌تواند به آرام کردن هر گونه واکنش سیستم عصبی که ممکن است تجربه کنید کمک کند و بدن شما را به آرامش بازگرداند.

- هنگام برقراری ارتباط، سعی کنید به جای تمرکز روی واکنش یا تغییر طرف مقابل، روی این تمرکز کنید که چگونه شروع به واکنش متفاوت در آینده خواهید کرد.

- تا جای ممکن با اعتماد به نفس، قاطع و محترمانه صحبت کنید. در ابتدا این کار ممکن است سخت باشد، چون جدید (و برای بیشتر ما ترسناک است) است و تمرین آن را آسان تر خواهد کرد.

- برنامه ریزی پیش رو و تمرین بسیار مهم است. با برقراری مرزهای جدید در روابطی که در آن مخاطرات کمتر است شروع کنید. این کار به شما کمک می کند تجربه بیشتری برای تعاملات دشوارتر به دست آورید.

- در صورت امکان سازش و مصالحه کنید. همچنین به یاد داشته باشید که می خواهید برای احترام به مرزهای دیگران تلاش کنید، بنابراین ممکن است متوجه شوید که باید درخواست اولیه خود را اصلاح کنید. بدانید چه چیزهایی برای شما قابل مذاکره نیست و چه چیزی هست. برای مثال: شما ممکن است برای استفاده از منابع خود در حمایت هیجانی از یک فرد آماده باشید و ممکن است برای به خطر انداختن حدود فیزیکی خود آماده نباشید.

**مرحله ۳. حفظ مرز.** هنگامی که مرز جدید خود را اعلام کردید، بسیار مهم است که آن را حفظ کنید و به الگوهای قدیمی خود بازنگردید. برای بسیاری از ما، این سخت ترین بخش کار است - ما مطمئن نیستیم که حق تعیین مرز داریم. ممکن است احساس کنیم که این کار خودخواهی، بی ادبی، بدجنسی است یا به هر واکنش طرف مقابل احساس بدی داشته باشیم.

برای بسیاری از افرادی که زخم های دلبستگی عمیقی پیرامون رها شدن دارند (و بسیاری از ما این طور هستیم!) توضیح شما از مرز جدیدتان ممکن است آن زخم ها را باز کند. آن ها ممکن است احساساتشان جریحه دار شود و حتی ممکن است در پاسخ به ما پرخاش کنند. ممکن است شما واکنش پذیری هیجانی، سردرگمی، عقب نشینی یا نظرات انتقادی دیگران را تجربه کنید (تو عوض شدی، فکر کردی کی هستی)؟. ممکن است متوجه موردی از آن «حس های بد» (شرم، گناه، خودخواهی) شوید و انگیزه ای قوی برای بازگشت به الگوهای قدیمی در شما ایجاد شود. به یاد داشته باشید، همه این ها بخش طبیعی تغییر مرزهاست.

ایجاد مرزها یکی از سخت ترین کارهایی است که در سفر التیام بخشی خود با آن مواجه خواهید شد. همچنین شاید یکی از مهم ترین گام ها در احیای ارتباط با خواسته ها و نیازهای اصیل شما و درعین حال احترام گذاشتن و عزیزداشتن آن هایی باشد که دوستشان دارید. این همان چیزی است که هدف ما از این کار است: ایجاد فضا برای اینکه به هریک از ما اجازه دیده شدن، شنیده شدن و

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۱۱. بازالدگری

برخلاف تصور عامه بیداری اغلب آنی رخ نمی‌دهد. اگرچه بارقه‌های بینش در مضماین افسانه‌ها (و فیلم‌های هالیوودی) قابل مشاهده است، اما به‌طور معمول در زندگی واقعی به این صورت نیست! با وجود اینکه ممکن است یک تجربه «آهان!» داشته باشیم و لحظه‌ای مثل صاعقه به ما برخورد کند ولی اغلب این هوشیاری‌ها از انباشتگی بینش‌ها در طول زمان پدیدار می‌شوند.

دکتر استیو تیلور، روان‌شناس، این پدیده را بیداری‌ها می‌نامد و آن را مورد مطالعه قرار داده است. شما می‌توانید آن‌ها را بارقه‌های بینش، تحقق یا هر چیز دیگری که دوست دارید بنامید. پس از اینکه بیداری معنوی دکتر استیو تیلور، علاقه پژوهشی او را برانگیخت، دریافت که این تجربه‌ها به‌طور معمول سه عنصر مشترک دارند: اغلب از دل حالت آشفتگی درونی پدیدار می‌شوند، اغلب در محیطی طبیعی رخ می‌دهند و اغلب ما را به نوعی عمل معنوی (در کلی‌ترین معنای کلمه) متصل می‌کنند. بیداری‌ها ما را با این واقعیت روبه‌رو می‌کنند که ما چیزی بیش از مخلوقات ساده و ترکیبی از گوشت و استخوان هستیم، و اینکه ما روح داریم و خواستار ارتباط با پدیده‌ای بزرگ‌تر از خود فردی‌مان هستیم. بیداری‌ها به ما نشان می‌دهند که ما چیزی هستیم که فکر می‌کنیم.

اغلب ما به این بینش‌ها از طریق رنج دست پیدا می‌کنیم، از طریق زیستن در سردرگمی و اندوه در راه رسیدن به غایت هوشیار شدن. بیداری تولد دوباره «خود» است که شامل جدا شدن بخش‌هایی از وجودمان است که در حالت ناخودآگاه است. حتی اگر جسممان را به روش‌های درست آماده کرده باشیم، شوک ناشی از بازکردن چشمانمان به دنیایی کاملاً جدید، دردناک است. هوشیاربودن در دنیای ناهوشیاری مثل جهنم عذاب‌آور است. درواقع، اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که در طی و پس از بیداری معنوی، همان مسیرهای عصبی در فرد فعال می‌شوند که در افسردگی فعال می‌شوند و پژوهشگران آن را «دو روی یک سکه» می‌نامند. تفاوت اساسی این است که افرادی که درگیر فعالیت‌های مداوم معنوی هستند قشر پیش‌پیشانی (ناحیه ذهن هوشیار) خود را فعال و حتی اندازه آن را گسترش می‌دهند درحالی‌که کسانی که با افسردگی و افکار منفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در همان ناحیه فعالیت خود را کاهش می‌دهند.

بیداری من در چند مرحله صورت گرفت. این حالت در خلال استرس شدید فیزیکی و هیجانی رخ داد که من در بدن، ذهن و روح نامتعادل بودم و بحران هویتی را تجربه می‌کردم. زندگی کم‌کم تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسید، کشمکش‌های قدیمی و جدید چنان مرا محاصره کرده بودند که هیچ

چاره‌ای جز رسیدگی به اموری که دور از دسترس بودند و «عادی» جلوه می‌کردند نداشتیم. بسیار محتمل است که اگر در این زمان دوباره به دنبال کمک بیرونی بودم، تشخیص در مورد من افسردگی یا اضطراب بود همان‌طور که در گذشته این تشخیص را گرفته بودم. به جای آن به‌طور شهودی به سمت خودنظاره‌گری کشیده شدم که به من نشان داد چقدر نامتصل (با خویش) بودم. برای اولین بار شروع کردم دیدن این نشانه‌ها به‌عنوان پیام‌رسان، نه به‌عنوان چیزی که باید سرکوب شود یا از آن‌ها اجتناب کرد.

باری را به خاطر می‌آورم که در اواخر بیست‌سالگی، و سال‌ها قبل از اینکه سفر «خودبهبودی» را شروع کنم، به یکی از دوستانم شکایت می‌کردم که برای انتخاب مقصد تعطیلات بین دو مسیر جداگانه مانده‌ام و نمی‌دانم کدام را باید انتخاب کنم- پیشنهاد همسرم و یا پیشنهاد خانواده‌ام. دوستم به من نگاه کرد و معصومانه پرسید: «خودت چی می‌خوای؟»

نزدیک بود از روی صندلی‌ام بیفتم. اصلاً نمی‌دانستم چه می‌خواهم.

سال‌ها بعد، در دوره‌ی تنهایی خودخواسته‌ام بعد از قطع ارتباط با خانواده‌ام، دل‌کندن از مردم و مکان‌هایی که دیگر از نظر انرژی به من کمکی نمی‌کردند و به‌طور کلی کمتر در دسترس دیگران بودن، احساس اتصال‌نداشتن و سرگردانی دوباره به سراغ من آمد، اگرچه این بار از عادت قدیمی من به گسست و تجزیه‌نشئت نمی‌گرفت. احساس می‌کردم تمام کسانی را که از گذشته می‌شناختم، ترک کرده‌ام و تصور می‌کردم که ممکن است بعضی از آن‌ها از من متنفر باشند. من تنها بودم، خیلی تنها. فکر کردم آیا می‌توانم آدم‌های خودم را پیدا کنم؟

در آن زمان نمی‌دانستم، اما من در میانه‌ی تحولی معنوی بودم. دگرگونی‌ای روحی!! این کلمات از مغز روان‌شناسی خارج می‌شد که مسحور داده‌ها بود که خود را حداقل یک ندانم‌گرا (عرفان منکر وجود خدا) می‌دانست. خدای من علم بود. از فکر معنویت پرهیز می‌کردم و معنویت آن موقع اصلاً بخشی از آگاهی من نبود.

قبل از اینکه بتوانم به‌طور کامل با دیگران ارتباط برقرار کنم، باید نیازهای هیجانی، فیزیکی و روحی خودم را درک می‌کردم و برای اولین بار در زندگی‌ام در مورد برآوردن آن نیازها کار کردم. فرایندی دردناک بود، پوست‌انداختن قدیمی، آگاه‌شدن از خودتان به شیوه‌ای که پیش‌تر هرگز آگاه نبوده‌اید. شما مجبورید خودتان را ببینید تا عاشق خودتان باشید و باید خودتان را دوست داشته باشید تا آنچه را که از دیگران به دست نیاورده‌اید به خودتان بدهید.



## مقدمه‌ای بر بازوالدگری

رشد سالم کودکان به برآورده شدن نیازهای ذاتی آنها بستگی دارد. هنگامی که ما وابسته هستیم، به والدین خود و واحد خانواده به‌مثابه یک کل تکیه می‌کنیم تا امکان پرورش فیزیکی، عاطفی و معنوی را برایمان فراهم کنند. ما عمیقاً تمایل داریم که دیده شویم، شنیده شویم و بی‌پرده خود را بیان کنیم (فقط برای اینکه خودمان باشیم!) هنگامی که ادارک ما از والدینمان به‌صورت حمایتگر است، یاد می‌گیریم که بیان نیازهایمان و دست یاری درازکردن به‌سوی دیگران بی‌خطر است. اغلب والدین نیاموخته‌اند که چگونه نیازهای خود را برآورده کنند، چه رسد به اینکه بخواهند نیازهای دیگران را برآورده کنند. آنها آسیب‌های حل‌نشده و راهبردهای مقابله‌ای شرطی‌شده خود را به فرزندانشان منتقل می‌کنند. حتی والدین خوش‌نیت نیز همیشه چیزی را که به ما کمک می‌کند به ما نمی‌دهند. برآورده کردن تمام نیازهای متنوع و منحصربه‌فرد یک فرد در تمام مدت تقریباً ناممکن است.

با این اوصاف، اگر ما با والدینی نابالغ از لحاظ عاطفی زندگی کرده‌ایم، نیازهای ما به‌طور معمول برآورده‌نشده و یا کنار گذاشته شده است. عدم بلوغ عاطفی ناشی از فقدان تاب‌آوری عاطفی، توانایی پردازش هیجانات، فهماندن مرزها و بازگرداندن سیستم عصبی ما به حالت تعادل است. پدر و مادری که از نظر عاطفی نابالغ‌اند ممکن است کج‌خلقی کنند، خودخواهانه یا لجبازانه رفتار کنند و اغلب کل واحد خانواده حول خلق و خوی آن‌ها شکل بگیرد. لیندسی گیسون روان‌درمانگر در یکی از کتاب‌های مورد علاقه من، یعنی کتاب کودکانِ بالغ از والدین نابالغ عاطفی: چگونه از والدین سرد، طردکننده یا خوددرگیر التیام پیدا کنیم<sup>۲۱</sup>، درک سطح بلوغ عاطفی والدین (یا فقدان آن) «ما را از احساس تنهایی رها می‌کند چون درک می‌کنیم که رفتارهای منفی آن‌ها ربطی به ما نداشته است، بلکه به آن‌ها ربط داشته است.»

من بارها پیامدهای مختلف زندگی با والدین نابالغ از نظر عاطفی، که نمی‌توانند نیازهایشان را شناسایی کنند، به خودشان خیانت می‌کنند تا عشق و اعتبار دریافت کنند، کسانی که در حالت انزجار زندگی می‌کنند چون معتقدند دیگران «دقیقاً باید بدانند» که به چه چیزی نیاز دارند، را مشاهده کرده‌ام. بچه‌هایی که در این شرایط رشد کرده‌اند اغلب براساس آن فضای حفاظت‌شده و آشنا با ایگوی خود (با تمام داستان‌های آن) زندگی می‌کنند و نیاز شدیدی به «حق به جانب بودن» دارند، نظرات دیگران را رد می‌کنند و کاری می‌کنند که دیگران احساس حقارت و ناچیزبودن کنند، درست مانند زمانی که خودشان این احساسات را داشتند. برخی دیگر ظاهری از خودشان ایجاد می‌کنند که همیشه ماسکی به صورت دارند و می‌ترسند اگر چهره واقعی‌شان را نشان دهند مردم را بترسانند. بعضی از آن‌ها از هر نوع صمیمیتی دوری می‌کنند و بعضی از آن‌ها ناامیدانه به آن چسبیده‌اند. جلوه‌های این نوع والدگری متنوع هستند، اما شیوه‌ای که ما این زخم‌ها را التیام می‌بخشیم این است که همه چیزهایی را که در کودکی به دست نیاوردیم به خودمان بدهیم. شیوه‌ای که ما به جلو حرکت می‌کنیم این است که این آگاهی را داشته باشیم که می‌توانیم تبدیل به پدر و مادری خردمند برای خودمان شویم که ما به‌عنوان کودک از آن محروم بودیم. این فرایند بازوالدگری نام دارد و به شما این امکان را می‌دهد که یاد بگیرید چگونه نیازهای برآورده‌نشده کودک درونتان را از طریق فعالیت‌های روزانه، اختصاصی و آگاهانه برآورده کنید.

مفاهیمی مشابه با بازوالدگری برای دهه‌ها در زمینه روان‌پویایی وجود داشته است. آن‌ها از مدل درمان مسلط بیرونی آمده‌اند که در آن یک رابطه امن با یک درمانگر می‌تواند زمینه‌ای برای روابط

سالم‌تر در زندگی فراهم کند. روانکاوای براساس این چهارچوب با مفهوم انتقال یا «انتقال متقابل» احساسات از دوران کودکی ما به درمانگر بنا شده است و بخشی جدایی‌ناپذیر از فرایند درمانی است. اگرچه داشتن این حمایت می‌تواند فوق‌العاده مفید باشد البته اگر ما ابزار، دسترسی و امتیاز انجام این کار را داشته باشیم هیچ‌کس نمی‌تواند خواسته‌ها و نیازهای شما را بهتر از خودتان درک کند و بداند و چگونه آن‌ها را برآورده کند. هیچ‌کس به‌جز شما نمی‌تواند و باید هر روز برای مراقبت از نیازهای همیشه در حال تغییر حضور داشته باشد. این‌ها تلاش‌هایی هستند که باید از جانب شما انجام شوند و در فرایند مهارکردن قدرت خود، شما ارتباطی عمیق‌تر و اصیل‌تر با خویشتان خود ایجاد خواهید کرد.

این مسئولیت ماست که به خودمان ابزارهایی را آموزش دهیم تا نیازهای خود را برآورده کنیم. هنگامی که ما بازوالدگری می‌کنیم با یادگیری نحوه شناسایی نیازهای فیزیکی، عاطفی و معنوی خود شروع می‌کنیم و سپس توجه به روش شرطی‌شده‌ای را تمرین می‌کنیم که برای رسیدن به آن نیازها تلاش کرده‌ایم. بسیاری از ما ممکن است متوجه شویم، که در بزرگسالی، اغلب والد انتقادگر درونمان را به تن داریم، واقعیت خود را انکار می‌کنیم، نیازهایمان را انکار می‌کنیم و نیازهای ادراک‌شده اطرافیان خود را به‌جای خودمان انتخاب می‌کنیم. گناه و شرم جایگزین ندای درون ما می‌شوند.

فرایند بازوالدگری متفاوت به نظر می‌رسد. به‌طور کلی، ما می‌خواهیم منتقد درونی خود را آرام کنیم و احترام به خود و شفقت را در آغوش بگیریم. با کمک والد خردمند درونی، شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه واقعیت و احساسات خود را با مشاهده آن‌ها، به‌جای قضاوت‌گریزی یا نادیده‌گرفتن آن‌ها، اعتباربخشی کنید. والد خردمند درونی شما پذیرش را پرورش می‌دهد و درعین‌حال نیازهای کودک درونتان - دیده‌شدن، شنیده‌شدن، ارزشمند دانسته‌شدن به‌خاطر بخش‌های واقعی خودتان - را عزیز می‌شمارد و خودتان اولویت اصلی زندگی‌تان می‌شوید.

برای اینکه والد خردمند درون خود را پرورش دهید، باید یاد بگیرید که چگونه به خودتان اعتماد کنید (شاید برای اولین بار در زندگی خود). شما می‌توانید این اعتماد از دست‌رفته را با دادن وعده‌های کوچک به خودتان، برای مشارکت در فعالیت‌های روزانه خودمراقبتی و دنبال کردن آن اهداف، بازسازی کنید. شروع یک عادت جدیدِ مهربانانه مفید خواهد بود، عادت‌هایی مانند صحبت کردن با خودتان، انگار با کودکی سروکار دارید. هر روز، می‌توانید از خود بپرسید: در این

لحظه چه کاری می‌توانم برای خودم انجام دهم؟ هرچه این کار را بیشتر انجام دهید، بیشتر به پاسخی خودکار به دنیای اطراف شما تبدیل خواهد شد که شما را به شهودتان متصل خواهد کرد.

### چهار رکن بازوالدگری

در زیر من رکن‌ها را توصیف می‌کنم، اگرچه خوب است بدانید که این فرایند برای هرکس متفاوت است و مراحل خطی دقیقی وجود ندارد. ما موجوداتی هستیم که پیوسته تغییر می‌کنیم و در حال گذریم. نیازهای ما تغییر می‌کنند و هر روز تکامل می‌یابند. راه‌های ما برای پرداختن به این نیازها نیز باید تکامل یابند.

اولین رکن بازوالدگری تنظیم هیجان یا مهارت هدایت موفق حالات هیجانی است. تنظیم هیجان، توانایی ما برای مقابله با استرس به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر، صبورانه و سازگار است. ما در طول کتاب روی این رکن کار کرده‌ایم، به خصوص زمانی که درباره نقش سیستم عصبی بحث کردیم. شیوه‌هایی که ما می‌توانیم هیجانات خود را تنظیم کنیم، همه تمرین‌هایی هستند که شما به احتمال زیاد تا به حال با آن‌ها آشنایی کامل پیدا کرده‌اید: تنفس عمیق شکمی برای تنظیم پاسخ استرس، مشاهده بدون قضاوت تغییرات در احساسات بدنی و توجه به الگوهای موجود داستان‌های ایگو محور ما که به آن فعالیت‌های هیجانی مرتبط‌اند. تمام کارهای اساسی که پیش‌تر انجام شدند شما را برای فرایندهای بعدی آماده می‌کند. خیلی از شماها ممکن است به بازوالدگری برسید و درک کنید که از درگیر شدن بیشتر یا عمیق‌تر با کار بدنی منظم زودتر سود خواهید برد. اگر شما خودتان را در این پاراگراف به یاد می‌آورید، من به شما اجازه می‌دهم که کتاب را زمین بگذارید، یک قدم دور شوید و قبل از ادامه به عقب برگردید.

رکن دوم انضباط عاشقانه است. این رکن شامل ایجاد مرزهایی با خودمان است که در طول زمان حفظ می‌شوند. ما این کار را با وعده‌های کوچک و توسعه روال‌ها و عادت‌های روزانه انجام می‌دهیم. نظم و انضباط بخش مهمی از فرایند التیام است و پرورش آن به ما کمک می‌کند تا برای خودمان حرکتی انجام دهیم. بسیاری از ما با درکی شرم‌آور از انضباط بزرگ شدیم - انضباط شامل تنبیه به خاطر «بد» بودن است و ممکن است احساس کرده باشیم که قضاوت یا طرد شده‌ایم. این نوع تفکر خیانت به خود است. ما تصمیم گرفته‌ایم که عادت جدیدی ایجاد کنیم و با اثبات اینکه ارزش توجه به خودمان را داریم، حس قابلیت اطمینان و تاب‌آوری درونی را ایجاد می‌کنیم. این کار حس عمیق اعتماد به نفس را القا می‌کند که سایر جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رفتار انضباط عاشقانه را با شفقت و انعطاف‌پذیری پرورش دهید.

قول و وعده شما می‌تواند کوچک باشد - مانند آلی (یک خودالتیام‌بخش) که به‌طور منظم یک لیوان آب می‌نوشد - یا بزرگ مانند یادگیری نحوه «نه» گفتن به چیزهایی که در زندگی‌تان به شما کمک نمی‌کنند. من مثال‌های بسیار مفید دیگری از جامعه خودالتیام‌دهندگان دیده‌ام: هر شب دندان‌هایتان را برق بندازید، هر شب صورت خود را بشوید، هر روز یک جدول حل کنید. کلید کار این است که هر روز کاری انجام دهید - آن را پیوسته انجام دهید و این اعتماد را ایجاد کنید - که به‌طور مداوم به خودتان برسید.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

بسیاری از والدینی که من با آنها صحبت کرده‌ام می‌گویند که ساعت زنگ‌دار خود را یک ساعت قبل از بیدار شدن فرزندانشان تنظیم کرده‌اند تا بتوانند در روز جلو بیفتند. آنها تلفن خود را در حالت هواپیما قرار می‌دهند و قبل از اینکه توجه خود را به نیازهای دیگران معطوف کنند، یک کار برای خودشان انجام می‌دهند. این کار می‌تواند خوردن صبحانه، رفتن به پیاده‌روی، کتاب خواندن، کار کردن یا استراحت کردن باشد. همان‌طور که یک خودالتیام‌بخش نوشت: «هیچ‌کس نمی‌تواند این یک ساعت را از شما بگیرد.»

من می‌خواهم تأکید کنم که این عمل انضباط روزانه باید عملی دوست‌داشتنی باشد. بسیاری از مردم مرزهای بسیار سفت و سختی را پیرامون اعمال مجاز برای خود، ایجاد کرده‌اند. منظم بودن به سبک نظامی، که هیچ‌جایی برای انعطاف‌پذیری و اشتباه اجتناب‌ناپذیر باقی نمی‌گذارد، می‌تواند منجر به الگوهای مخربی شود که خواسته‌ها و نیازهای واقعی خویشتن واقعی ما را بیان نمی‌کنند. روزهایی هست که ما می‌خواهیم تمام روز را در رختخواب دراز بکشیم، کمی بنوشیم، کمی نان شیرینی بخوریم یا از شستن صورتمان کمی فاصله بگیریم. اشکالی ندارد. اگر به‌مرور زمان اعتماد به نفس پیدا کرده باشیم، می‌دانیم که می‌توانیم استراحت کنیم. امورات روزانه همیشه هستند و فرار نمی‌کنند تا زمانی که انتخاب می‌کنیم به آنها برگردیم. اگر یک روز استراحت کنیم آسمان به زمین نمی‌آید.

رکن سوم با نظم و انضباط عاشقانه دست به دست هم می‌دهند: خودمراقبتی. خود این عبارت در حافظه کوتاه‌مدت بد تداعی می‌شود، چون به‌عنوان مثالی از خودخواهی استفاده می‌شود. مراقبت از خود واقعی - که به نیازهای شما کمک می‌کند و ارزش شما را ارج می‌نهد - به هیچ‌وجه لوس کردن خود نیست و برای سلامت کل‌نگر اهمیتی اساسی دارد. مراقبت از خود، عمل یادگیری شناسایی، مراقبت از خواسته‌ها و نیازهای فیزیکی و عاطفی شماست، به‌خصوص نیازهایی که در دوران کودکی انکار شده‌اند.

راه‌های زیادی برای ادغام خودمراقبتی در طول روز وجود دارد: مراقبه به مدت پنج دقیقه (یا بیشتر)، تحرک بدنی، ثبت وقایع روزانه، گذراندن زمان در طبیعت، تنهاماندن، آفتاب گرفتن و ارتباط نزدیک با کسی که دوستش داریم. من معتقدم که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مراقبت از خود، توجه به بهداشت خوب خوابیدن است. کیفیت خواب ما را شادتر و از نظر شناختی قوی‌تر می‌کند و حتی طول عمر ما را بیشتر می‌کند. نیم ساعت زودتر به رختخواب بروید. دو ساعت قبل از خواب تلفن را

خاموش کنید. نوشیدن کافئین را بعد از ساعت ۱ بعد از ظهر متوقف کنید. یک مورد یا همه این‌ها را امتحان کنید و ببینید که چقدر در جسم و ذهن خود احساس بهتری دارید.

رکن چهارم، و یکی از اهداف نهایی، کشف دوباره حس کودکانه‌مان است. این حالت از ترکیبی از خلاقیت و تخیل، لذت، خودانگیختگی و البته بازیگوشی تشکیل شده است.

روان‌شناس استوارت براون، نویسنده کتاب بازی: چگونه مغز را شکل می‌دهد، تخیل را باز می‌کند و روان را تقویت می‌کند، پس از مطالعه درباره فقدان بازی در کودکی مردان جوانی که در بزرگسالی متهم به آدم‌کشی بودند، بازی را «ضرورت همگانی» نامید. او از آن زمان نقش بازی را در زندگی هزاران نفر مطالعه کرد و دریافت که زندگی بدون بازی به رشد افسردگی، بیماری‌های مزمن مرتبط به استرس و حتی رفتار مجرمانه کمک می‌کند. او نوشت: «با کمبود بازی باید مانند سوءتغذیه رفتار کرد، بازی نکردن و نشاط‌نداشتن سلامتی بدن و ذهن شما را به خطر می‌اندازد.»

واقعیت این است که بیشتر ما در خانه‌هایی بزرگ شده‌ایم که ویژگی‌های کودکانه ارزش نداشته و یا حتی تحمل نمی‌شده است و خلاقیت ترویج نشده است. به چندین نفر از ما گفته شد که قلم‌مو را کنار بگذاریم چون «هنرمندان پول در نمی‌آورند»؟ چندین نفر از ما پدر و مادرهایی داشتیم که تلاش‌های خلاقانه‌مان را به نفع کارهای عملی‌تر نادیده می‌گرفتند یا سرکوب می‌کردند؟ چندین نفر از ما به خاطر بازی بدون ساختار تنبیه شده‌ایم وقتی که قرار بود «کار کنیم»؟ هیچ خاطره‌ای از مادرم ندارم که با من به‌عنوان یک بچه بازی کند. این برای من و البته برای او ناراحت‌کننده است.

به‌عنوان یک بزرگسال، برای ما بسیار مهم است که چیزهایی را در زندگی‌مان در اولویت قرار دهیم که شادی را برایمان به ارمغان می‌آورند، نه اینکه برای ما منفعت ثانویه (پول، موفقیت، ستایش) داشته باشند. ما می‌توانیم با پخش موسیقی مورد علاقه خود، رقص یا آوازخواندن آزادانه، حس خوب کودکانه خود را به اشتراک بگذاریم. ما می‌توانیم چیز جدیدی را امتحان کنیم که همیشه می‌خواستیم انجام دهیم، فقط به دلیل اینکه دوست داریم این کار را انجام دهیم، و بدون نیاز به بی‌نقص انجام دادن آن یاد بگیرید چطور خیاطی کنید، زبان جدیدی را مطالعه کنید و موج‌سواری یاد بگیرید. این می‌تواند شامل خاکی کردن دست‌ها در باغ با گیاهان، تعریف کردن از لباس یک غریبه یا ارتباط برقرار کردن با دوستان قدیمی باشد. همه این‌ها در یک جزء ضروری مشترک‌اند: انجام کاری برای لذت بردن از آن، نه برای پاداش بیرونی.

## برخورد با تنهایی، ناامیدی و خشم

بازوالدگری کاری سخت و ادامه‌دار است. بازوالدگری یکی از عمیق‌ترین عوامل تغییر است، و نیاز به زمان و اصلاحات فراوان دارد، چراکه نیازهای ما هر روز و هر لحظه تغییر می‌کنند. بازوالدگری تمرین است و یک کار بسیار فردگرایانه است که ما را ملزم می‌سازد که به‌طور مداوم نیازهای در حال تحول و راهبردهای مقابله‌ای خود را شناسایی کنیم. به شما هشدار می‌دهم: ممکن است سقوط وجود داشته باشد. من ایمیل‌هایی از چندین خودالتیام‌دهنده دریافت کرده‌ام که کشمکش‌های خود با والدین، اعضای خانواده و حتی دوستانی را تعریف می‌کردند که فعالانه در برابر تصمیمشان برای شروع فرایند بازوالدگری مقاومت کرده بودند. یکی از توجه‌برانگیزترین ایمیل‌ها از طرف مادر یک خودالتیام‌بخش بود که برای توییح من به‌خاطر «شست‌وشوی مغزی» فرزندش برای قطع ارتباط با او نوشته بود. چطور می‌توانستم او را به‌خاطر هدایت خشمش در جایی خارج از واحد خانواده سرزنش کنم؟ او تمام عمر خود را صرف زندگی در الگوهای شرطی‌شده‌ای کرده بود که دخترش در حال حاضر فعالانه داشت تغییرشان می‌داد. نه‌تنها طبیعی بود، احتمالاً احساس امنیت بیشتری نیز می‌کرد که به‌جای نگاه‌کردن به اینکه الگوهای منتقل‌شده بین‌نسلی چگونه در تصمیم دخترش نقش داشتند، تقصیر را بر دوش یک غریبه بیندازد.

این فقط قضاوت افراد خارجی نیست که ما با آن‌ها مواجه خواهیم شد، بلکه ممکن است از درون خودمان نیز قضاوت شویم. تنهایی موضوعی است که در طول سفر التیام‌بخش به‌خصوص در طول فرایند بازوالدگری مطرح می‌شود. بازوالدگری ما را مجبور می‌کند تا با خود واقعی‌مان ارتباط نزدیک داشته باشیم و اگر پیوند محکمی با آن نداشته باشیم، می‌تواند باعث شود دلسرد شویم. ممکن است باعث شود احساس ناامنی کنید، تنهاتر از وقتی که فرایند را شروع کردید. حتی ممکن است آزاردهنده یا غیرسازنده به نظر برسد که با خودتان تا این اندازه صادقانه درگیر شوید. شما نمی‌توانید درگیر بازوالدگری شوید مگر آنکه واقعاً از خودتان آگاهی پیدا کنید.



یکی از آگاهی‌هایی که بسیاری از خودالتیام‌دهندگان به هنگام بازوالدگری به آن دست پیدا می‌کنند زندگی با خشم ابراز نشده است. بازکردن چشمانشان به روی شیوه‌هایی است که در گذشته رها و طرد شده یا آسیب دیده‌ایم و این می‌تواند احساسات پنهانی خشم و حتی گاهی اوقات خروش را بیدار کند. برخی از ما ممکن است بخواهیم انگشت اتهام را به سمت والدینمان بگیریم یا آن‌ها را به خاطر رنجمان سرزنش کنیم. برخی از ما ممکن است از والدینمان بخواهیم که جلو بیایند «جای زخممان را ببوسند» همان‌طور که امیدوار بودیم در دوران کودکی انجام دهند. حداقل خیلی از ما می‌خواهیم که دردمان تصدیق شود. تعدادی از ما که به دنبال راه حل مشکلاتیم اغلب آرزوی راه حل عینی داریم. در واقع، بسیاری از خودالتیام‌دهندگان به والدین خود مراجعه می‌کنند و می‌خواهند که شنیده شوند و یا والدینشان از آن‌ها عذرخواهی کنند.

برخی ممکن است مایل به داشتن این نوع گفت‌وگو باشند. من با بسیاری از خودالتیام‌دهندگانی صحبت کرده‌ام، که پس از گفت‌وگوهای دردناک و صادقانه با والدین خود، روابط خود را با آن‌ها بهبود و عمق بخشیده‌اند. اگر احساس می‌کنید که این کار برای شما در سفر بازوالدگری مفید است - برای گفتن حقیقت خود- پیش بروید و این کار را انجام دهید. هدف اصلی در این ارتباط، تغییر تجربه فرد دیگر نیست، بلکه بیان واقعیت خود شماست. در بیان اینکه ما چه احساسی داریم و چگونه به گذشته نگاه می‌کنیم یک ارزش درونی عمیق نهفته است. اگر بتوانید این ارزش را پیدا کنید و بتوانید هر واکنشی که ممکن است پیش بیاید تحمل کنید، آماده‌اید که در یک گفت‌وگو شرکت کنید. اگر انتظار دارید که پدر و مادر شما معذرت‌خواهی کنند، احساسات یا تجربه شما را تأیید کنند، پیشنهاد می‌کنم که این گفت‌وگو را ادامه ندهید تا زمانی که احساس کنید، در مقابل عدم قطعیت نتیجه، تحمل بیشتری پیدا کرده‌اید. شفای درونی شما اولویت اول است. اغلب والدین، آن قدر که بسیاری از ما امید داریم، پذیرای این نوع از گفت‌وگوها نیستند و منطقی به نظر نمی‌رسند. والدین ما در تمام طول زندگی خود در وضعیتی شرطی شده زندگی کرده‌اند. دهه‌ها رفتار آموخته شده فقط با اشاره به آن‌ها از بین نمی‌روند و بدون شک سردرگمی وجود خواهد داشت. گاهی اوقات این نوع گفت‌وگوها ممکن است بیش از آنکه مفید باشند مضر باشند. ممکن است حتی خشمی به وجود بیاید که به شما معطوف و برگردانده شود.

تمام این‌ها برای این است که بگوییم بیرون کشیدن خشم سرکوب شده طبیعی است و چنین خشمی می‌تواند به راحتی درگیرتان کند. مهم است که خشم را بپذیرید، آن را تاب بیاورید و اگر

انتخاب کرده‌اید آن را به طرف مقابل بفهمانید - و بهتر است این کار را بدون اینکه انتظار داشته باشید طرف مقابل واقعیت یا تجربیات شما را تأیید کند، انجام دهید. تنها کسی که می‌تواند این کار را برای شما انجام دهد شما هستید. واقعیت شما معتبر است چون شما آن را تجربه کرده‌اید، نه به خاطر اینکه کسی یا چیزی بیرونی این را گفته است.

فکر می‌کنم وقت آن است که به خوانندگانی که بچه دارند یادآوری کنم که نفس عمیق بکشند. والدین اغلب با مقدار زیادی ترس و احساس گناه وارد فرایند بازوالدگری می‌شوند. کاری از آن‌ها بر نمی‌آید جز اینکه به تمام شیوه‌هایی فکر می‌کنند که باعث شکست بچه‌هایشان می‌شوند (یا پیش‌تر شکست داده‌اند).

«چطور می‌توانیم مطمئن شویم که این کار را برای فرزندانمان انجام نمی‌دهیم؟» سؤالی است که من تقریباً هر روز آن را می‌پرسم.

بگذارید خیالتان را راحت کنم: نمی‌توانید.

فرزندپروری مشکل و به‌طور باورنکردنی از نظر هیجانی تحریک‌کننده است. حضور و هماهنگی کافی با خود برای حضور و هماهنگی با دیگران، به‌منظور شناسایی و برآورده کردن نیازهای آن‌ها کاری بس دشوار است. واقعیت این است: شما مرتکب اشتباه خواهید شد و کم خواهید آورد. شما به‌نحوی خراب‌کاری خواهید کرد. این نه‌تنها ایرادی ندارد، درواقع در درازمدت مفید است. تجربه‌ی برخی از تنش‌ها به کودکان کمک می‌کند تا تاب‌آوری را در خود ایجاد کنند که یکی از مؤلفه‌های کلیدی بلوغ هیجانی است. ما این موضوع را با جزئیات بیشتر مورد بحث قرار خواهیم داد.

### گوش فرادادان به ندای غرب

باوجود اینکه منشأ بیداری من خیلی ناراحت‌کننده بود، به من فرصتی داد تا کل وجودم را تغییر دهم. وقتی بالاخره خودم را از خانواده‌ام دور کردم، و به خود فضایی برای زندگی بدون ارتباط با خانواده‌ام دادم، شروع به درک واقعی نیازهای متنوعی کردم که انکار یا سرکوب کرده بودم. به‌عنوان فردی وابسته نیازهای من را همیشه دیگران تعریف می‌کردند (و حتی بارها فکر می‌کردم که هیچ نیازی ندارم). مجبور بودم برای خودم جایی برای ورود به موجودیت جداگانه‌ام ایجاد کنم و خودم را مستقل از خانواده‌ام ببینم. با ترس و نگرانی با خودم روبه‌رو شدم. برای اولین بار فهمیدم که واقعاً چه نیازی دارم.

فقط سه بار در زندگی‌ام به نیازهای خودم احترام گذاشته بودم، اگر چه این به این معنا بود که دیگران از تصمیم من دلخور می‌شدند. اولین بار در دانشکده بود، وقتی که تصمیم گرفتم بیس‌بال را رها کنم چون دیگر مرا خوشحال نمی‌کرد. من این کار را کردم، هرچند می‌دانستم که پدر و مادرم، مخصوصاً مادرم، از من ناامید خواهند شد و ممکن است باعث سقوط تیمم شوم. من این کار را برای خودم کردم. دومین بار زمانی بود که من بالاخره ازدوادم را پس از سال‌ها قطع رابطه به پایان رساندم. بخشی از من وجود داشت که انگار تا ابد قصد ادامه‌دادن داشت، اما بخش دیگری از من به این نتیجه رسیده بود که این رابطه برای من کارساز نیست. باید تغییر کنم.

سومین بار زمانی بود که من و لولی تصمیم گرفتیم به کالیفرنیا برویم. نقل مکان به غرب، کاری بود که می‌خواستیم انجام دهیم، با اینکه می‌دانستم این احتمال وجود دارد که خانواده‌ام را ناراحت کند. بعد از قطع رابطه با آن‌ها، من دیگر دربند زنجیرهای نامرئی‌ای که مرا به ساحل شرقی هدایت می‌کردند، جایی که می‌دانستم که دیگر به من کمکی نمی‌کند، نبودم. درست یک دهه پیش، اگر به من می‌گفتند که هزاران مایل دورتر از فیلادلفیا و نیویورک زندگی خواهم کرد، فقط می‌خندیدم. من معتاد ویژگی‌های هیجانی محیط شهرم بودم: هرچ و مرج، سروصدا، چراغ‌های روشن و جمعیت تهی از تأمل که بازتاب مستقیمی از دنیای درون من بودند. دوستان سابق، گذار من را به‌عنوان شاهدهی بر بحران اوایل میان‌سالی من تفسیر کردند: من تمام زندگی‌ام را رها کردم - کار خصوصی، خانواده، دوستانم، گذشته‌ام - و به آن سرکشور رفتم تا زندگی جدیدی را شروع کنم. زمانی که برای برخی از نزدیک‌ترین افرادم شروع به صحبت درباره حقیقت در حال ظهور خود کردم، گاهی با ابروهای بالارفته، سؤالات مزاحم و حتی خصومت از طرف آن‌ها مواجه می‌شدم.

وقتی من و لولی به کالیفرنیا رفتیم، هر دو می‌دانستیم که اینجا جای ماست. از درون متعادل‌تر، مجذوب چیزی شدم که به‌طور طبیعی در بدنم تعادل ایجاد می‌کرد: طبیعت، گرمای خورشید، جایی که می‌توانم آزادانه نفس بکشم و بدنم را حرکت دهم. زمانی که تصمیم گرفتیم که دست‌به‌کار شویم، این یک شروع برای فرایند بازوالدگری بود. من به نیازهای خودم اعتراف کردم به خواسته‌هایم گوش سپردم. به خودم اجازه دادم که آن‌ها را برآورده کنم. حس شهودی سیستم هدایت درونی‌ام را داشتم و این بار به آن گوش دادم.

حرکت در مسیر بازوالدگری آسان نبود و گذارها دشوار بود. مهم نیست که وضعیت چقدر عالی باشد، شما هنوز هم در هم‌ایستایی خود اختلال ایجاد می‌کنید و حداقلش این است که احساس ناراحتی می‌کنید. ما مخلوقات عادتیم، و وقتی نمی‌توانیم در الگوهای معمول خود درگیر شویم، احساس می‌کنیم که رها شده‌ایم، آسیب‌پذیر می‌شویم و حتی مخالف تغییر می‌شویم. در هر زمانی ما با یک رویداد زندگی پراسترس مواجه می‌شویم - تغییر شغل، یک حرکت، مرگ، تولد، طلاق - آن رویدادها ما را مجبور می‌کنند که از منطقه امن خود بیرون بیاییم و، به یک مکان بزرگ ناشناخته که به‌طور طبیعی اضطراب‌آور است، برویم.

وقتی به این نتیجه رسیدم که کالیفرنیا سرنوشت من است، به این معنی بود که کارهای خصوصی خودم را تعطیل کنم و با بسیاری از مراجعانم که به آن‌ها علاقه پیدا کرده بودم خداحافظی کنم. من باید شیوه‌های مجازی جدیدی را پیدا می‌کردم تا با برخی از روابطی که آن‌ها را دوست داشتم مرتبط بمانم. به این معنا بود که تصمیم من برای قطع تماس با خانواده‌ام، واقعی بود. من به‌طور فیزیکی خودم را از پیوندهای آسیب‌زا جدا کردم و درعین حال احساس رهایی و وحشت می‌کردم. اکنون مهارت‌ها و روش‌هایی برای مقابله با ناراحتی و عدم قطعیت داشتم. بالاخره می‌توانستم به درونم اعتماد کنم و به خودم تکیه کنم و این احساس عالی بود. با وجود اینکه هنوز با تنهایی و تردیدهای متعدد درباره آینده‌ام تقلا می‌کردم، احساس می‌کردم بیشتر از قبل هماهنگ شده‌ام. کیفیت خواب من بهبود یافت. هاضمه من بهتر و یبوستم کمتر شده بود. به نظر می‌رسید ریه‌هایم برای بلعیدن هوای تمیز بزرگ‌تر شده بود؛ احساس فراغبال می‌کردم. روحیه‌ام قوت گرفته بود. هر چه روحم بیشتر از درون بدنم حرف می‌زد، بیشتر متوجه می‌شدم که در آرزوی شادمانی هستم و من متوجه شدم که لایق آنم.

یک روز، درحالی که روی این کتاب کار می‌کردم، مقداری پیاده‌روی کردم تا ذهنم را سروسامان

دهم. درحالی که در ساحل محله جدیدم قدم می‌زدم و احساسات دنیای اطرافم را درک می‌کردم، شروع به تمرین پیام‌های محبت‌آمیز و حمایتی کردم: در این لحظه چه کاری می‌توانم برای خودم انجام دهم؟ درست زمانی که این سؤال از ذهنم گذشت، آهنگ مامفورد اند سانز<sup>۲۲</sup> به نام وقت خواهم داشت<sup>۲۳</sup> در گوشم نواخته شد. صدای آهنگ را زیاد کردم، محوریتم پرکاشن، نوای کیبورد و ترکیب هارمونی صدای خواننده شدم.

پس چشمانم را به سوی نور جدیدی می‌گشایم.

و درواقع وقت خواهم داشت

حرف‌های آن‌ها پیشگویانه بود، من آنجا ایستاده بودم و بالاخره با چشمان باز آگاهی در حال دیدن بودم، یاد می‌گرفتم که چطور با درونی‌ترین خواسته‌ها و نیازهای خود ارتباط برقرار کنم و برای اولین بار واقعاً به امکانات بی‌پایان انتخاب‌هایی که در هر لحظه از زمان به ما هدیه داده می‌شد، اعتماد می‌کردم.

صدرا را بلندتر کردم. شروع کردم به تکان دادن سر و کمرم.

این کار کاملاً از شخصیت من بعید بود؛ از رقصیدن خوشم نمی‌آید. به این نتیجه رسیدم که بی‌زاری من ناشی از یک کلاس باله در دوران کودکی است که خودم را در آینه دیدم و متوجه شدم که چقدر شکمم بزرگ‌تر از بقیه دختران کلاس است. از آن زمان به بعد، بیشتر و بیشتر در پوست خودم و در بدنم احساس معذب‌بودن و تحت فشاربودن می‌کردم. بعد از مدت کوتاهی، دیگر در جمع نمی‌رقصیدم و درنهایت به تماشای دیگران که این کار را انجام می‌دادند می‌نشستم، که می‌توانستند بدون هیچ‌گونه احساس حقارتی این‌قدر آزاد باشند. باوجود این، بعد از سه دهه، من در فضای باز دنیای غریب جدیدی بودم و داشتم همراه با موسیقی می‌رقصیدم. طولی نکشید که دست‌هایم را بالا بردم و از فرط خوشحالی به این طرف و آن طرف می‌پریدم. داشتم درست و حسابی می‌رقصیدم. مهم نیست که چه کسی می‌خواهد مرا ببیند.

رهاکردن خود از ترس آنچه دیگران درباره ما فکر می‌کنند، وضعیت شرطی شده قضاوت و تمام درد و رنج کودک زخمی درون ما، همه بخشی از جنبه لذت‌بخش فرایند بازوالدگری است. رقصیدن در ساحل، عمل افراطی من برای پذیرش خود بود، یک گام ذاتی رو به جلو در سفر التیام‌بخشی من.

**این کار را انجام دهید: ایجاد فهرست بازوالدگری**

چند لحظه را صرف بررسی این کنید که ممکن است ابتدا بخواهید روی کدام یک از چهار رکن

بازوالدگری کار کنید. یک راه عالی برای شروع این است که از خودتان بپرسید: «در حال حاضر به چه چیزی بیش از همه نیاز دارم؟»

- **تنظیم هیجان.** بسیاری از ما به عنوان کودک، ارزش یا عمل آگاه بودن هیجانی را یاد نگرفته ایم. به عنوان یک بزرگسال، برای التیام خود ضروری است که این عمل را پرورش دهیم. شما می‌توانید با استفاده از موارد زیر شروع به پرورش تنظیم هیجان کنید:

- تنفس عمیق شکمی را تمرین کنید.

- شاهد حواسی باشید که هیجان‌ات مختلف در بدن شما فعال می‌کنند.

- توجه به اینکه چه چیزی باعث می‌شود شما احساس کنید از نظر هیجانی فعال شده‌اید.

- اجازه بدهید که پاسخ‌های هیجانی بدون قضاوت رخ دهند و هر هیجانی از دل شما عبور کند در حالی که فقط شاهد آن‌ها باشید.

با استفاده از مثال‌های ارائه شده (در صورت نیاز) دفتر وقایع روزانه یا فهرستی از آنچه می‌توانید در حال حاضر در این حوزه از تنظیم هیجان به خودتان بدهید (یا برای خودتان ایجاد کنید) فهرستی تهیه کنید. (با گذشت زمان، ممکن است شیوه‌های جدیدی را برای پرورش این عادت جدید روزانه کشف کنید.)

- **انضباط مهرورزانه.** به عنوان کودک، بسیاری از ما عادت‌ها و آیین‌های ساده، مفید و حمایتی را یاد نگرفته ایم. شما به عنوان فردی بالغ می‌توانید این انضباط مهرورزانه را به این شکل پرورش دهید:

- دادن وعده‌های کوچک به خودتان در هر روز. توسعه آیین‌ها و روال‌های روزمره.

- گفتن «نه» به چیزهایی که برای شما مفید نیستند.

- حفظ مرزها حتی زمانی که این کار شما را معذب می‌کند.

- قطع ارتباط با اطراف و صرف زمان در خوداندیشی.

- به وضوح بیان کردن نیازهایتان به زبان عینی (بدون قضاوت).

با استفاده از مثال‌هایی که همین الان در این حوزه از انضباط مهرورزانه ارائه شده‌اند (در صورت نیاز) دفتر وقایع روزانه یا لیستی از آنچه می‌توانید به خودتان ارائه دهید (یا برای آن خلق کنید) تهیه کنید. (با گذشت زمان، ممکن است شیوه‌های جدیدی را برای پرورش این عادت جدید روزانه کشف کنید.)

- **خودمراقبتی.** بسیاری از ما، به عنوان کودک، ارزش چیزهایی مانند خواب با کیفیت بالا، تحرک، تغذیه و ارتباط با طبیعت را یاد نگرفته ایم. شما به عنوان بزرگسال می‌توانید این خودمراقبتی را با موارد زیر پرورش دهید:

- کمی زودتر به رختخواب بروید.

- آشپزی یا خوردن غذای خانگی.

- مراقبه به مدت پنج دقیقه (یا بیشتر).

- نرمش کردن به مدت پنج دقیقه (یا بیشتر).

- رویدادنویسی.

- صرف زمان برای رفتن و ارتباط با طبیعت.

- حمام آفتاب گرفتن.

- ارتباط با کسی که دوستش دارید.

با استفاده از مثال‌های ارائه شده (در صورت نیاز) دفتر وقایع روزانه یا فهرستی از آنچه می‌توانید در حال حاضر در این حوزه از مراقبت از خود به خودتان ارائه دهید (یا برای آن خلق کنید) تهیه کنید. (با گذشت زمان، ممکن است شیوه‌های جدیدی را برای پرورش این عادت جدید روزانه کشف کنید.)

- **شگفتی کودکانه:** خلاقیت به علاوه تخیل؛ شادمانی و خودانگیختگی به اضافه بازیگوشی. به عنوان کودک بسیاری از ما ارزش لذت بردن از خودانگیختگی، خلاقیت، بازی و حضور خالص را یاد نگرفته ایم.

به عنوان بزرگسال، بسیار مهم است که به یاد داشته باشید بازی کنید، با سرگرمی‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را پرورش دهید. شما می‌توانید این شادی را با استفاده از موارد زیر پرورش دهید:

- آواز خواندن آزادانه. انجام دادن کاری برنامه‌ریزی نشده.

- پیدا کردن سرگرمی یا علاقه جدید.

- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه.

- تحسین کردن یک غریبه.

- انجام کاری که دوست داشتید در کودکی انجام دهید.

-ارتباط با دوستان و عزیزان.

با استفاده از مثال‌هایی که همین الان ارائه شد (در صورت نیاز) دفتر وقایع روزانه یا فهرستی از آنچه می‌توانید در حال حاضر در این حوزه از شگفتی کودکان به خودتان ارائه دهید (یا برای آن خلق کنید) تهیه کنید. (با گذشت زمان، ممکن است شیوه‌های جدیدی را برای پرورش این عادت جدید روزانه کشف کنید.)

شهر کتاب (nbookcity.com)



## ۱۲. بلوغ هیجانی

بلوغ هیجانی ربطی به سن ندارد. برخی از ما از لحاظ هیجانی به سطحی از بلوغ می‌رسیم که از سطح والدینمان فراتر می‌رود و برخی از ما از همان رحم مادر خود بالغ‌تر از والدین خود به دنیا می‌آییم (هرچند مزاح می‌کنم، اما خالی از واقعیت نیست).

عدم بلوغ هیجانی پدیده‌ای بسیار شایع است و به ناتوانی در تحمل کردن مربوط می‌شود. آن‌هایی که از نظر هیجانی رشد نکرده‌اند، در تحمل هیجانات خود مشکل دارند؛ آن‌ها با کوبیدن در با خشم خود برخورد می‌کنند یا با قهر کردن با ناامیدی خود کنار می‌آیند. افراد از نظر هیجانی نابالغ به قدری از هیجاناتشان ناراحت‌اند که به‌طور معمول هر وقت هیجانی را تجربه می‌کنند، واکنش نشان می‌دهند، حالت دفاعی به خود می‌گیرند یا کاملاً خاموش می‌شوند.

این ممکن است مصداق پدری باشد که وقتی هیجانات کودکش با هیجانات خودش در تضاد است فریاد می‌زند: «احساساتی نباش!»، ممکن است دوستی باشد که کاملاً ساکت می‌شود و بعد از یک مخالفت قهر می‌کند. این رفتار اغلب نتیجه ناتوانی در مشاهده ناراحتی فرد دیگر است، ناتوانی در تحمل صرف وجود هیجانات مختلف. دیدگاه افراد دیگر می‌تواند تهدیدکننده به نظر برسد و ترس از آن‌ها باعث می‌شود فرد بی‌تحمل باشد.

لیندسی گیبسون، روان‌درمانگر، عدم بلوغ هیجانی (با تمرکز بر فرزندپروری) را به‌عنوان «عدم پاسخ‌دهی هیجانی لازم برای برآورده کردن نیازهای هیجانی کودکان» توصیف می‌کند. تنهایی پیامدی است که کودکان والدین ناپخته از نظر هیجانی تجربه می‌کنند. که «تجربه‌ای مبهم و خصوصی است... شما ممکن است آن را احساس پوچی یا تنها بودن در جهان بنامید.»

من عمیقاً با این احساس پوچی در ارتباط بودم، هرگز به‌طور کامل قادر به درک کردن تجربیاتم نبودم، چه برسد به اینکه از آن‌ها لذت ببرم. بیشتر عمرم در تقلای دسترسی به یک «خنده روحی» بودم که لذت محض زندگی را مجسم کند. از کجا می‌دانستم چه چیزی باعث خوشحالی من می‌شود اگر نمی‌دانستم واقعاً چه نیازی دارم؟

به اعتقاد من، این احساس پوچی ناشی از جدایی پیوسته از خود اصیل (حقیقی) ماست. سال‌های زیستن در شرایط شرطی‌شده و ناتوانی در برآورده کردن واقعی نیازهای فیزیکی، هیجانی و معنوی ما، اغلب با ترس از بد فهمیده شدن همراه هستند. ممکن است ما در خانه‌هایی بزرگ شده‌ایم که

بیش از حد بر آنچه دیگران در مورد ما فکر یا احساس می‌کنند، متمرکز شده‌ایم. این موقعیت تجربه مشترک بسیاری از ماست و من معتقدم که این یکی از دلایلی است که نشان می‌دهد چرا اضطراب اجتماعی امروزه این چنین همه‌گیر شده است. ما شاهد اضطراب اجتماعی و تمرکز بیش از حد بر ظاهر در عرصه مجازی رسانه‌های اجتماعی هستیم و بسیاری از ما روزانه درگیر آن هستیم. وسواسمان در مورد «دیدگاه‌ها» و «لایک‌ها» تا حد زیادی توسط نیازهای برآورده نشده ما به دیده شنیده شدن هدایت می‌شود. بیشتر ما انرژی ذهنی زیادی را صرف تلاش برای درک شدن می‌کنیم. ترس ما از بد فهمیده شدن، واکنش فیزیولوژیکی بدن ما را تحریک می‌کند، ما را به پاسخی استرسی سوق می‌دهد که در آن الگوهای فکری چرخه‌ای و داستان‌های خودخواهانه رفتارمان را هدایت می‌کنند. این ترس حس هویت ما را با تأیید یا رد شدن از سوی دیگران پیوند می‌دهد. به عنوان موجودات اجتماعی، که تکامل آن‌ها مبتنی بر جامعه و پذیرش است، طرد شدن از اجتماع می‌تواند نتایج شوم و حتی مهلکی داشته باشد. ترس ما از طرد شدن، امروز نیز ادامه دارد حتی اگر مخاطرات آن کمتر باشند. سائق تکاملی به سمت پذیرش اجتماعی، وقتی ترس داریم ارتباط با اطرافیانمان را ناممکن می‌سازد. این باعث می‌شود که غیرمنطقی رفتار کنیم. باعث می‌شود که از انجام کاری احمقانه، مانند رقصیدن با آهنگ مورد علاقه خود در ملأعام هراس داشته باشیم.

برای بسیاری از خودالتیام‌دهندگان، این درک ما از خودمان نیست که دردناک است، درک ما از دیگران است که موجب درد و رنج می‌شود. همان‌طور که ما بیشتر و بیشتر از شیوه زندگی شرطی شده خود آگاه می‌شویم، به همان اندازه از الگوهای چرخه‌ای کسانی که در اطراف ما هستند، آگاه می‌شویم. البته، این همان دلیلی است که توضیح می‌دهد چرا برای بسیاری بازدید از «خانه» دشوار است. ملاقات با خانواده‌هایمان به ما دیدی از عادت‌ها و الگوهای خودمان و همچنین زخم‌های عمیق‌تر درونی ما می‌دهد و درعین حال بسیاری از این زخم‌ها را فعال می‌کند. برخی از ما حتی از یک پاسخی هیجانی برخورداریم مشابه آنچه در ادبیات عامه به آن «احساس گناه نجات‌یافته» می‌گویند: احساس «فردی که قسر در رفته است». این احساسات ممکن است برخی از ما را برای به اشتراک گذاشتن جزئیات رشد و موفقیت‌هایمان با آن‌هایی که موفقیت نداشته‌اند مردد کند. یا ممکن است احساس وحشتناکی در مورد تغییر نقش‌های قدیمی‌مان داشته باشیم و از عزیزانمان بخواهیم که در مسیر تحول ما پیش بروند تا روابطمان با آن‌ها دست‌نخورده باقی بماند. بسیاری از ما واقعاً به عزیزانمان اهمیت می‌دهیم و از آن‌ها می‌خواهیم

«ببینند که به تغییر نیاز دارند» تا بتوانند التیام پیدا کنند. این یک آرمان شگفت‌انگیز است و واقعیت این است که همه افراد ممکن است در یک مسیر قرار نداشته باشند. همان‌طور که می‌دانید، التیام‌دادن، تعهد روزانه می‌خواهد و باید انتخاب شود. وقتی عزیزانمان همان مسیری را که ما هستیم انتخاب نمی‌کنند، خوب است که مبارزه با واقعیت چیزی را که مقداری از انرژی ما را آزاد می‌کند متوقف کنیم و پذیرش تمام احساساتمان درباره آن واقعیت را تمرین کنیم.

یکی از دستاوردهای مهم بلوغ هیجانی، یادگیری این است که چگونه با این سوءتفاهم‌ها یا با بد فهمیده‌شدن، آشتی کنیم و آن‌ها را بپذیریم. این کار به شما کمک خواهد کرد که به زندگی کردن در مقام حقیقی‌ترین خویشتن خود ادامه دهید - مهم نیست که چه اتفاقی ممکن است بیفتد - چراکه عقاید، باورها و واقعیت‌های شما معتبرند - نه در رابطه با هرکس دیگر، فقط به این خاطر که آن‌ها را دارید. ممکن است همه بخش‌های خودمان را دوست نداشته باشیم ولی آن‌ها وجود دارند و باید آن‌ها را قبول کرد. زمانی که حس عمیق ما از خودمان این‌قدر متغیر است و تا این اندازه متأثر از عوامل بیرونی است، حتی آنچه ما فکر می‌کنیم دیگران درباره ما باور دارند، می‌تواند شیوه‌ای که ما خودمان را می‌بینیم شکل دهد. در صورتی که مرزی بین ما و دنیا وجود نداشته باشد دیگر موقعیتی برای کامل شدن وجود نخواهد داشت.

بسیاری از ما هرگز یاد نگرفته‌ایم که چگونه دنیای هیجانی خود را هدایت کنیم و تاب‌آوری هیجانی کمی داریم. ما نمی‌توانیم وقتی اوضاع بر وفق مرادمان نیست، به حالت اول برگردیم. زمانی که صادقانه خودتان باشید، با قضاوت و انتقاد مواجه خواهید شد. همچنین دیگران را ناامید خواهید کرد. این‌ها فقط حقایق زندگی هستند - بخشی از انسان پویا و منحصر به فرد بودن. این بدان معنی نیست که ذاتاً خوب یا بد هستید. همان‌طور که از لحاظ هیجانی بالغ می‌شوید، فضای بیشترو بیشتری برای افرادی ایجاد می‌کنید که ممکن است مانند شما نگاه نکنند، نشنوند، رفتار یا فکر نکنند. یادگیری نحوه تحمل تفاوت‌ها - حتی تضادهای آشکار - نشانه‌ای از بلوغ هیجانی است.

**قانون نود ثانیه**

بلوغ هیجانی به ما اجازه می‌دهد تا همه احساساتمان را بپذیریم، حتی آن‌هایی که زشت‌ترند و نمی‌خواهیم اعتراف کنیم که آن‌ها را در خود جای داده‌ایم. جنبه اساسی بلوغ هیجانی، توانایی آگاهی و تنظیم هیجان‌اتمان به منظور اجازه‌دادن به دیگران برای ابرازکردن خودشان است. یا خیلی ساده‌تر، توانایی تحمل‌کردن تمام هیجان‌ات بدون ازدست‌دادن کنترل، که هسته تمام کارهایی است که داریم انجام می‌دهیم.

چه باور کنید چه نکنید، یک «قانون نود ثانیه» در مورد هیجان‌ات وجود دارد: به‌عنوان رویداد فیزیولوژیکی، آن‌ها فقط به مدت یک دقیقه‌ونیم پایدار می‌مانند و سپس تمام می‌شوند. بدن ما میل و گرایش به هم‌ایستایی (تعادل حیاتی) دارد. وقتی استرس رخ می‌دهد، کورتیزول بدن ما افزایش می‌یابد و مدار اضطراب درونی ما فعال می‌شود و وقتی استرس کنترل می‌شود، یک سیستم متضاد، بدن ما را به حالت تعادل برمی‌گرداند. البته این حالت تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که ذهن ما بر سر راه قرار نگیرد.

تعداد اندکی از ما توانایی این را داریم که اجازه دهیم هیجان‌ات ما صرفاً فیزیولوژیکی باشند. بیشتر ما آن‌ها را به دنیای ذهنی خود وارد می‌کنیم، و شروع به قصه‌بافی، نشخوار فکری و درگیرشدن در افکار چرخه‌ای می‌کنیم، که ما را به حلقه بازخوردی اعتیاد هیجانی بازمی‌گرداند. ناگهان یک تحریک نود ثانیه‌ای، به روزها تحریک‌پذیری، خشم، یا حتی سال‌ها کینه و انزجار تبدیل می‌شود. برای آن دسته از ما که تجزیه شده‌ایم و به خودمان اجازه نمی‌دهیم آنچه را که احساس می‌کنیم حس کنیم، احساسات نمی‌توانند به‌درستی از میان ما عبور کنند و همان‌طور که ما خودمان را در یک فاصله ایمن نگه می‌داریم، گرفتار آن‌ها می‌شویم.

وقتی افکار پریشان‌کننده را دوباره بازپخش می‌کنید، پاسخ سیستم عصبی خود را فعال می‌کنید، انگار این اتفاق ناراحت‌کننده را بارها تجربه می‌کنید. بدن شما نمی‌تواند تفاوت بین آنچه در گذشته بود و آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد را تشخیص دهد و می‌پذیرد همه‌چیز تهدیدکننده است. هیجان‌ات پریشان‌کننده اغلب این‌طور احساس می‌شوند که انگار طولانی‌تر و شدیدتر از هیجان‌ات مثبت‌اند. مطالعات نشان داده‌اند که در طول لحظات تشدید هیجان، حس زمان ما دچار تحریف می‌شود، گاهی اوقات به نظر می‌رسد سریع‌تر پیش می‌رود و گاهی اوقات سرعت آن در حد حلزون کاهش می‌یابد.

برعکس این پدیده نیز وجود دارد: ما می‌توانیم از قدرت ذهن هوشیار خود برای ایجاد «واقعیت»

مثبت استفاده کنیم. همان‌طور که من بیشتر و بیشتر با بدنم ارتباط برقرار کردم، با یادگیری تغییرات در احساسات، تفاوت بین استرس و هیجان‌زدگی را کشف کردم. هر زمان که احساس فعال شدن می‌کردم، فکر می‌کردم که استرس را تجربه می‌کنم و خاموش می‌شدم یا کنترلم را از دست می‌دادم. وقتی شروع به مشاهده خودم کردم، متوجه شدم که اغلب هیجان‌زدگی را با استرس اشتباه می‌گیرم. حالا وقتی کشتی غریزی را برای برچسب‌زدن بر احساساتم به صورت اضطراب احساس می‌کنم، می‌توانم یک ثانیه مکث کنم، از زاویه دیگری به آن نگاه کنم و در صورت امکان آن را به چیزی کمی مفیدتر، مانند هیجان‌زدگی، چهارچوب‌دهی مجدد کنم. دلشوره‌ای که درست پیش از بارگذاری یک پست اینستاگرامی در مورد موضوعی که به آن علاقه دارم ظاهر می‌شود، لزوماً استرس نیست، بلکه نمود فیزیکی اشتیاق و هیجان‌زدگی است. دور شدن از واکنش‌پذیری غریزی به ما این توانایی را می‌دهد که مدار فعال‌سازی ذهن-بدن را قطع کنیم و در این شرایط فقط احساسات در بدن ما وجود دارد. وقتی ما در برابر عادت داستان‌سرایی درباره اینکه احساساتمان از کجا می‌آید مقاومت می‌کنیم، واکنش‌های فیزیولوژیکی طولانی‌مدت بدنمان را کوتاه می‌کنیم. با انجام این کار، ما می‌توانیم این حقیقت را تجربه کنیم که آن‌ها گذار خواهند بود.

مشاهده احساسات در حال تغییر هیجان‌اتمان به ما کمک می‌کند که یاد بگیریم چگونه بین آن‌ها تفاوت قائل شویم تا بتوانیم پیام‌های مختلفی که بدنمان به ما ارسال می‌کنند درک کنیم. زمانی که هوشیاریم و مشاهده عینی احساسات همیشه در حال تغییر بدنمان را تمرین می‌کنیم - تنش عضلانی، تغییرات هورمونی، فعالیت‌های سیستم عصبی - به بدنمان دسترسی پیدا می‌کنیم. سپس می‌توانیم شروع به استفاده از این اطلاعات کنیم تا وضعیت درونی کاملاً درک‌شده خود را به دیگران بفهمانیم.

### کنار آمدن با بلوغ هیجانی

ما نمی‌خواهیم صرفاً به احساساتمان برچسب بزنیم؛ هدف ما این است که هرچه سریع‌تر به تعادل هموستاتیک بازگردیم. استرس بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. بلوغ هیجانی به ما این فرصت را می‌دهد که انتخاب کنیم چگونه به جهان بیرون واکنش نشان دهیم. آن‌گاه به ما کمک می‌کند که از نردبان پلی‌وگال (عصب واگ) بالا برویم و به خط پایه ایمن تعامل اجتماعی برگردیم، جایی که با خودمان و در روابطمان با دیگران احساس امنیت می‌کنیم. بسیاری از ما به ورود و خروج از عادت‌های مقابله‌ای قدیمی‌تر، که در دوران کودکی یاد گرفتیم، ادامه می‌دهیم. این عادت‌ها اغلب

در خدمت خود واقعی ما نیستند. پس چگونه می‌توانیم نیازهایمان را به شیوه‌های بالغانه هیجانی کشف و برآورده کنیم؟

آرام‌سازی روش ترجیحی برای مقابله با ناراحتی است. روش‌های تسکین‌دهنده‌ای که ما به هنگام کودکی پرورش دادیم، در پاسخ به محیط دوران کودکی ما سازگارانه بودند. به عبارت ساده‌تر، ما با محیط گذشته خود کنار آمدیم و بهترین شیوه‌ای را که موقعیت ما اجازه می‌داد تجربه کردیم. بسیاری از ما، به‌عنوان بزرگسال، زمانی که به‌جای اینکه به‌طور غریزی به راهبردهای مقابله‌دوران کودکی خود بازمی‌گردیم شیوه‌های توجه به نیازهای هیجانی خود را با اطلاعات جدید از زندگی‌مان به‌روزرسانی می‌کنیم، سود زیادی می‌بریم. روش‌های آرام‌سازی پیش‌دستانه مستلزم انتخاب آگاهانه هستند. آرام‌سازی زمانی رخ می‌دهد که ما با عاملیت و کنشگری، با یک مشکل برخورد کنیم، و این کار اغلب احساس بسیار رضایت‌بخشی دارد. بعد از اینکه هیجانات خود را بدون قضاوت نام‌گذاری کردید و برچسب زدید، باید راهی برای خنثی‌کردن واکنش‌های خود پیدا کنید.

آرام‌سازی لزوماً شهودی نیست، به‌خصوص اگر ما شیوه‌های مناسب برخورد با ناملایمات را الگوبرداری نکرده باشیم. در ابتدای سفر رشد بلوغ هیجانی‌ام، درباره‌ی اینکه چطور وقتی عصبانی یا آشفته بودم، احساس بهتری را در خود ایجاد کنم، کاملاً گیج شده بودم. تنها چیزی که من الگوبرداری کرده بودم، یخ‌زدن و فریادکشیدن بود. با دیدن شواهدی از این عادت‌های ناخواسته در خود بالغم، چیزهای جدید مختلفی را امتحان کردم. بعضی‌ها جواب می‌دادند و بعضی‌ها باعث شدند که احساس بدتری داشته باشم. متوجه شدم که وقتی عصبانی یا آشفته هستم - حس دیگری که از قدیم‌الایام با اضطراب اشتباه گرفته بودم - از حرکت دادن به بدنم نفع می‌برم. هر چیزی که من به‌عنوان بی‌حرکی تجربه کنم، بی‌فایده به نظر می‌رسید. این بدان معنی است که وقتی احساس می‌کنم دارم با چالشی روبه‌رو می‌شوم، قدم بزنم. ظرف‌ها رو بشویم. بدنم را به هر طریقی که بتوانم حرکت دهم تا انرژی فیزیولوژیکی مربوط به احساساتم را تخلیه کنم. وقتی سعی می‌کنم احساساتم را با استراحت کردن - خواندن یک کتاب (سرگرمی مورد علاقه من) یا حمام گرفتن - تسکین دهم در واقع بیشتر مرا در لبه خطر قرار می‌دهد. ممکن است عکس آن درباره شما صدق کند و تنها با امتحان کردن در زمانی که به‌شدت از نظر هیجانی فعالیت متوجه شوید که چه چیزی برای شما جواب می‌دهد.

راهبرد مقابله‌ای کمتر رضایت‌بخش، و مسلماً به همان اندازه مهم، افزایش توانایی ما برای تحمل پریشانی است. ما هرگز نمی‌خواهیم احساس کنیم برای آرام کردن خودمان به چیزی وابسته هستیم (مانند نسخه بزرگ‌سال یک پستانک). ما می‌خواهیم تا آنجا که ممکن است انعطاف‌پذیری لازم برای تنوع‌داشتن در پاسخ به ناملایمات را داشته باشیم. ممکن است وقتی از نظر هیجانی فعال می‌شویم، همیشه قادر به راه‌رفتن یا حمام کردن نباشیم. گاهی در شرایط خاص بسیاری از ما متوجه می‌شویم که ناچاریم پریشانی خود را تحمل کنیم. در سال‌های اولیه زندگی‌مان، به دیگران تکیه می‌کردیم تا به ما کمک کنند ناراحتی‌های مختلف خودمان را تحمل کنیم یا خودمان را آرام می‌کردیم. با افزایش سن، بهتر است یاد بگیریم که چگونه دامنه طبیعی و متنوع تجربیات هیجانی خود را تحمل کنیم.

(nbookcity.com) کتاب

چالش بسیاری از ما، محترم شمردن هیجاناتی است که در بدن ما به وجود می‌آیند. مشاهده داستان‌هایی که در ذهن ما بازپخش می‌شوند اغلب مفید است: توجه داشته باشید که آن‌ها در حال رخ دادن هستند، آماده باشید و سعی کنید قضاوت نکنید. پایداری و دوام آوردن، به اعتمادی درونی نیاز دارد که روش‌های آرام‌سازی آن را انجام نمی‌دهند؛ ما باید به خودمان ایمان داشته باشیم که انجام دادن این کار باعث ایجاد حسی از اعتماد به نفس می‌شود، که ما را قادر می‌سازد با چالش‌هایی مواجه شویم که بر سر راهمان قرار گرفته‌اند، بدون اینکه به چیزی بیرون از خودمان نیاز داشته باشیم تا «احساسات بدمان» را از بین ببریم.

همین که شروع به پرورش تحمل هیجانی می‌کنید، درک می‌کنید که منابع درونی شما بی‌حدومرز نیستند. اگر کاملاً فرسوده‌اید و سعی دارید علی‌رغم منابع محدود خود، به خودتان فشار وارد کنید، به احتمال زیاد به راهبردهای مقابله‌ای آشناتر عقب‌گرد خواهید کرد (برای مثال: فریادزدن، عقب‌نشینی، گشت‌زنی در رسانه‌های اجتماعی). خودتان را آماده کنید تا با تشخیص سطوح منابع خود پیشروی کنید.

اگر احساس درماندگی کردید، پیش از اینکه احساس فعال‌سازی هیجانی کنید، خودتان را از موقعیت خارج کنید. اگر خسته هستید و تحت فشار قرار دارید، به جای اینکه محدودیت‌های منابع هیجانی خود را برای مقابله امتحان کنید، در خانه بمانید. به خودتان اجازه دهید که وقتی حالتان خوب است نه بگویید. بلوغ هیجانی، درک مرزهای هیجانی خودتان و انتقال دادن آن‌ها به دیگران بدون ترس و شرم است.

مقابله (آرام‌سازی اما با بردباری) به ما می‌آموزد که می‌توانیم ناراحتی را تحمل کنیم. ما پیش‌تر خود را با عوامل حواس‌پرتی احاطه کرده بودیم، زیرا تا حدودی معتقد بودیم که نمی‌توانیم با شرایط ناراحت‌کننده مقابله کنیم. هر بار که آستانه تحملتان را توسعه می‌دهید، به خودتان یاد دهید که بله می‌توانم از پس این کار برآیم. اغلب اوقات ما از گوشه‌وکنار می‌شنویم که باید خودمان را در ژرفای هیجانات بیندازیم، و غرق شویم و شنا کنیم، مفاهیمی که برای سیستم عصبی مشکل‌ساز هستند. در عوض، من شما را تشویق می‌کنم که به صورت تدریجی روی بالابردن آستانه تحملتان کار کنید تا وقتی کاملاً پرورش یابد و وقتی پرورش یافت، گنجینه عمیقی از بردباری برای کل دنیای درونی و بیرونی خود پیدا خواهید کرد.

**یادداشتی برای پدران و مادران**



درست همان طور که می‌توانید بلوغ هیجانی را در خودتان پرورش دهید، شیوه‌هایی نیز برای کمک به پرورش آن در کودکان وجود دارد. به‌عنوان یک والد، بهترین کاری که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید این است که وقت و انرژی خود را صرف خودمراقبتی‌تان نکنید. زمانی که به بدن خود احترام می‌گذارید، یاد می‌گیرید چگونه قدرت و انکش سیستم عصبی خود را مهار کنید، به خود واقعی‌تان دسترسی داشته باشید و تنظیم و انعطاف‌پذیری هیجانی را الگودهی کنید، کودک شما از این طریق می‌تواند هیجانات درونی‌اش را تنظیم کند. ماندن در وضعیتی متعادل و خودابرازی هیجانی به کودک شما کمک خواهد کرد تا با لحظات بدتنظیمی هیجانی خود مقابله کند و از شما به‌عنوان پایگاهی برای کمک و بازگشت به حالت ایمن استفاده کند.

زمانی که شروع به پرورش بلوغ هیجانی خود کردید، می‌توانید برخی از منابع درونی خود را برای کمک به کودکان خود جهت مقابله با هیجاناتشان اختصاص دهید. شما می‌توانید خودمراقبتی و انضباط مهرورزانه در زندگی آن‌ها را تشویق کنید که ورزش کنند و خواب کافی داشته باشند. درعین حال، وقتی استرس به سراغشان می‌آید، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید با استرس به همان شیوه‌ای برخورد کنند که خودتان استرس را ادراک می‌کنید. یعنی: با شناسایی احساسات در بدنشان. از آن‌ها بپرسید که بدن آن‌ها چه حالتی را تجربه می‌کند. وقتی سامانتا مرا مسخره می‌کند صورتم داغ می‌شود. وقتی مجبورم با تیمی بازی کنم قلبم تندتند می‌زند. به آن‌ها کمک کنید هیجانی را که ممکن است با احساسات بدنی (شرم، خشم، حسادت) مطابقت داشته باشد، نام ببرند و به آن‌ها اجازه دهید برای تسکین دادن این احساسات راه‌های مختلفی را در پیش گیرند. به یاد داشته باشید، روش‌هایی که ممکن است برای شما کارایی داشته باشند برای فرزندان شما ممکن است کارایی نداشته باشند. به این فرایند به‌عنوان فرصتی برای یادگیری درباره فرزندانان به‌عنوان انسانی منحصر به فرد فکر کنید.

درواقع، مواقعی وجود خواهد داشت که کودک، به‌خاطر اتفاقی که در بیرون از خانه می‌افتد، استرس می‌گیرد و شما آنجا حضور نخواهید داشت تا به او کمک کنید بر آن مشکل غلبه کند. یادگیری نحوه تاب‌آوری، درسی کلیدی برای الگودهی والدین است. شما نمی‌دانید در آینده کودکان چه اتفاقاتی خواهد افتاد و اگرچه هیچ‌کدام از ما نمی‌خواهیم چیزهای ناگواری برای عزیزانمان تصور کنیم، اما ما لزوماً نمی‌توانیم جلوی این اتفاقات را بگیریم. وقتی ما تاب‌آوری در برابر استرس یا احساسات دشوار و رهاندن آن‌ها را برای فرزندانمان الگودهی کنیم، کودکان ما ذخایر

درونی‌شان را پرورش می‌دهند که آن‌ها را در زمان کودکی و بزرگ‌سالی‌شان ایمن نگه می‌دارد. اگر تا به حال متوجه آن نشده‌اید، کلید والدبودن، پذیرش کامل نبودن است. درک می‌کنم که پذیرش کامل نبودن برای بسیاری از ما کار آسانی نیست، به خصوص برای افرادی که زخم‌های کودکی، عادت‌های مهرطلبی یا پیشرفت افراطی دارند. به سختی می‌توانم تحمل کنم که لولی یا هرکسی که دوستش دارم از دست من ناامید شود. از این حس متنفرم که در اوج دیده نشوم- یا نتوانم از آن‌ها در مواقع نیاز در هر لحظه و به هر دلیلی حمایت کنم. با اینکه ناامیدی بخشی از انسان بودن است، اما والدین می‌توانند مطمئن شوند که اگر فضایی از عشق واقعی ایجاد شود و کودک درونی کند، آسیب‌های تجربه‌شده در دوران کودکی ما را از پا نخواهند انداخت. اگر والدین بتوانند توانایی شنیدن و پذیرفتن واقعیت‌های مختلف فرزندانشان را پرورش دهند، به آن‌ها اجازه می‌دهند پرسشگری کنند و نظرات و تجربیات اصلیشان را به بقیه دنیا ابراز کنند. با این ایمنی و امنیت، کودکان فوراً شروع به بازتاب این صداقت و امنیت می‌کنند- رابطه‌ای از ابراز خود حقیقی هم‌آفرینی می‌شود و پدر، مادر و کودک تجربه‌اش می‌کنند. این ابراز حقیقی متقابل هسته سبک دل‌بستگی ایمن است که پیش‌تر با آن آشنا شدیم. زمانی که از جایگاهی امن و ایمن به پیش می‌روید، آزادتر هستید که در دنیای اطراف خود گشت‌زنی کنید، اشتباه کنید و هنگام افتادن برخیزید. این امر منابع درونی ما را تقویت می‌کند و زمانی که از خلال مشکلاتی که زندگی به‌طور اجتناب‌ناپذیر با خود به همراه می‌آورد، عبور می‌کنیم و این ویژگی‌ها به تاب‌آوری کمک می‌کند.

همان‌طور که بیشتر نقایصمان را می‌پذیرید، ممکن است متوجه شوید که شفقت مشابهی را به والدین خود (هرچند که ممکن است برای برخی از ما سخت باشد) و عزیزان خود گسترش می‌دهید. بله، پذیرش اینکه آن‌ها موجوداتی خطاپذیرند، می‌تواند باعث ناکامی و حتی برافروختگی ما شود.

با گذشت زمان، همان‌طور که ما بیشتر و بیشتر تلاش می‌کنیم شرطی شدن و اوضاع زندگی آن‌ها را درک کنیم، می‌توانیم بدون توجیه کردن مشکلات با آن‌ها همدلی کنیم. شما می‌توانید با زخم‌های آن‌ها ارتباط برقرار کنید و درد و رنج آن‌ها را احساس کنید و درعین حال مرزهای لازم برای سلامت روانی، فیزیکی و هیجانی‌تان را حفظ کنید. بلوغ هیجانی به ترکیب ملایمت و سرسختی مربوط می‌شود- با اطرافیانتان (والدین، کودکان، دوستان) و خودتان.

## مراقبه و بلوغ

بهترین عبارت برای توصیف جان، یکی از نابالغ‌ترین خودالتیام‌دهندگان که من تاکنون با آن‌ها مواجه شده‌ام، «خودبزرگ‌بین» است. (هدفم بی‌اعتبار کردن او نیست؛ او کاملاً با این ارزیابی موافق است!) او شخصی است که تمام اکسیژن یک اتاق را می‌بلعد؛ کسی که باید سر رشته گفت‌وگو را در یک کنفرانس به دست بگیرد. یک «مرد آلفا» که اگر فکر کند کسی اقتدارش را زیر سؤال می‌برد، به‌خصوص اگر آن فرد زن باشد، منفجر می‌شود. من می‌توانم با اطمینان او را «از نظر هیجانی محروم» توصیف کنم - او دوست داشت همیشه مورد توجه باشد و یک جهان‌بینی خودمحور شبیه به جهان‌بینی یک کودک نوپا داشت. وقتی اوضاع بر وفق مرادش پیش نمی‌رفت، داد می‌زد یا وقتی واقعاً عصبانی می‌شد به‌شکلی تلخ و شومی در سکوت فرو می‌رفت. او مسئول فروش بود و از شغلش متنفر بود اما تمام هویت خود را از رکوردشکنی در تعداد فروش ماهانه‌اش - یا بهتر از آن، گندزدن در آن‌ها - کسب می‌کرد. باوجود اینکه او در محیط اداره موفق بود اما در صمیمیت مشکل داشت. هیچ‌وقت به‌اندازه کافی احساس راحتی نمی‌کرد که خود را از قیدوبند برهاند و واقعاً با کسی رابطه داشته باشد مخصوصاً با نامزدش.

وضعیت او قبل از شروع سفر التیام‌بخشی به این شکل بود. زمانی که او شروع به لایه‌برداری کردن از مجموعه رفتارها و واکنش‌هایش کرد، یک هسته لطیف و مجروح از آسیب‌های دوران کودکی را پیدا کرد. خودشیفتگی او نتیجه آسیبی عمیق بود. او شروع به تعریف کردن داستان‌هایی از پدرش کرد، مردی که «منفجر می‌شد» به‌خصوص وقتی که مست بود و ممکن بود در هر زمانی خونسردی‌اش را از دست بدهد. بعضی وقت‌ها با کمر بند جان را کتک می‌زد. مادرش، که او نیز آن ماجراها را تجربه کرده بود، از اتاق بیرون می‌رفت و رفتار پدرش را توجیه می‌کرد. پرواضح بود که جان، بیشتر از این خشمگین بود که مادرش از او حمایت نکرده بود تا پدرش از او سوءاستفاده نکند.

افراد اغلب به دنبال افرادی با سطوح مشابه عدم بلوغ هیجانی هستند و قطعاً این مسئله درباره جان صدق می‌کرد. زنانی که او به آن‌ها علاقه‌مند می‌شد (و آن‌ها را به خود جلب می‌کرد) افرادی منفعل و مطیع به نظر می‌رسیدند. آن‌ها به جان اجازه می‌دادند که لاف‌زنی و گنده‌گویی کند و به‌ندرت با او مخالفت می‌کردند یا او را مورد پرسش قرار می‌دادند تا اینکه ناگهان رابطه از هم می‌پاشید و دوباره جان احساس تنهایی و دیده‌نشدن می‌کرد. آخرین جدایی او بود که با خردشدن

یک‌دوجین ظرف شیشه‌ای روی زمین به پایان رسید و او را به سفر التیام‌بخش رهنمون کرد.

وقتی برای اولین بار او را با مفهوم عدم بلوغ هیجانی آشنا کردم، جان خجالت‌زده شد. او از دیدن اینکه این کلمات چقدر عمیقاً گویای حال او بود نفرت داشت. این موضوع به قدری ناراحت‌کننده بود که برای مدتی دست از کار کشید. خودآگاه‌شدن گاهی اوقات می‌تواند ناگهانی و ناراحت‌کننده باشد. او در نهایت شروع به فرورفتن عمیق‌تر در تمرینات مراقبه کرد و آیین‌های روزانه مراقبه خود را از پنج دقیقه تا ده دقیقه و در نهایت بیست دقیقه در روز انجام می‌داد. مرزهای او، بخشی از زندگی او که هرگز متوجه نشده بود که به خوبی تعریف نشده بودند، به شوروشوق او تبدیل شدند. او لیستی از افراد زندگی خود و نیازهایش در روابط خود با آن‌ها را تهیه کرد و تلاش کرد انتظارات خود را درباره اینکه دیگران چگونه در روابطش ظاهر شوند، تغییر دهد. وقتی احساسات دشوار سر برآوردند، به جای اینکه آن‌ها را به دیگران منتقل کند، تلاش کرد با درد و عصبانیتش سر کند.

امروز جان هنوز جرئت نمی‌کند خودش را «بالغ» بنامد (که فکر می‌کنم نشانه‌ای از بلوغ روبه‌رشد او باشد) اما پیشرفت فوق‌العاده‌ای داشته است. او همچنان با واکنش‌پذیری دست‌به‌گریبان است - به خصوص در موقعیت‌هایی که آسیب‌های دوران کودکی‌اش را فعال می‌کند - جایی که احساس می‌کند قضاوت یا بد فهمیده شده است - اما حالا او ابزاری برای کمک به مدیریت خود در اختیار دارد. وقتی احساسی دشوار مانند عصبانیت به او دست می‌دهد آن را به‌عنوان واکنشی فیزیولوژیکی می‌بیند، که هیچ نشانه‌ای از اینکه او کیست ندارد و بهتر می‌تواند اجازه دهد احساسات از بدن او گذر کنند، بدون اینکه بر اساس آن‌ها رفتار کند. او هنوز هم در بخش فروش کار می‌کند، اما متخصص مراقبه نیز هست که به گفته خودش عاشق آن کار است (چهارمین رکن بازوالدگری او). او می‌گوید که هر روز روی واکنش‌پذیری خود کار می‌کند. این بخشی از زندگی روزمره اوست.

### **بلوغ هیجانی درونی، بازتاب بیرونی پیدا می‌کند**

وقتی با شرایط استرس‌آوری مواجه می‌شویم که به منابع ما فشار وارد می‌کنند بلوغ هیجانی ما سنجیده می‌شود. جان توضیح می‌دهد که به‌طور مداوم واکنش‌های خود را ارزیابی می‌کند و به دنبال سرنخ‌هایی از ناپختگی خود است که گاهی اوقات علی‌رغم تمام تلاش‌های او اتفاق می‌افتند و از میان لایه‌های مقابله و بازوالدگری قابل‌رؤیت و آماده پدیدارشدن هستند. برای اینکه خیلی خوب متوجه شویم که چه زمانی به آستانه محدودیت‌های منابع داخلی خود نزدیک می‌شویم، تا از عهده استرس یا آنچه ما را در معرض خطر قرار می‌دهد برآییم، واری‌های

خودراهبرانه می‌تواند مفید باشد. وقتی زندگی استرس‌زا می‌شود یا بعد از اینکه لحظه‌ای واکنش‌پذیری ناشی از استرس را تجربه کردیم، بهتر است که با رویدادهایی که بر تجربیات ما تأثیر می‌گذارند، ارتباط برقرار کنیم. برخی از سؤالاتی که می‌توانند به ما کمک کنند پیش از اینکه اسیر واکنش‌پذیری خود شویم و به خوبی استرس را مهار کنیم عبارت‌اند از:

از چیزی که اتفاق افتاد در مورد خودم چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟

چه الگوهایی مرا به اینجا رساند؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

چگونه می‌توانم ناراحتی را تحمل کنم و از طریق آن رشد کنم؟

چگونه می‌توانم یاد بگیرم که انتقادپذیر شوم بدون اینکه آن را به حقیقت مطلق تبدیل کنم؟

چطور می‌توانم خودم و دیگران را ببخشم؟

هرچه بیشتر خودراهبری را یاد بگیریم، ایمان ما به خودمان قوی‌تر خواهد شد. این امر اجازه می‌دهد از شکست خوردن نهراسیم. این کار انعطاف‌پذیری و بخشش را زمانی که به‌ناچار از مسیر منحرف می‌شویم، ممکن می‌سازد. وقتی به خودمان اعتماد داریم، می‌دانیم که مسیر هنوز در انتظار ماست. این همان اصل اساسی خودراهبری است که منجر به توانمندسازی می‌شود.

شما نیز ممکن است به عادت‌های قبلی خود برگردید. هفته‌هایی وجود خواهد داشت که شما خسته‌تر از آن هستید که بتوانید کاری انجام دهید. وقت‌هایی هست که شما آزموده می‌شوید و به شیوه‌هایی واکنش نشان می‌دهید که شما را خجالت‌زده می‌کند. هر وقت استرسی جدید به هر ترتیبی وارد زندگی شما می‌شود- با یکی از بستگان بیمارستان سروکار دارید، به‌تازگی بچه‌دار شده‌اید یا درگیرودار یک جدایی هستید- ابزارهای شما ممکن است ناپدید شوند. همه ما لحظات نابالغی هیجانی را تجربه می‌کنیم. این انسان بودن ما را نشان می‌دهد. همچنان که دست به عمل می‌زنیم و در برهه‌های مختلفی به محیط‌مان و به وضعیت هورمونی خود پاسخ می‌دهیم، خواه گرسنه باشیم یا خسته، دسترسی ما به بلوغ هیجانی تغییر می‌کند. هدف این است که با تغییر دنیای اطراف خود، خود را با توانایی اتخاذ بهترین تصمیم برای حالت هیجانی توانمند کنیم.

بلوغ هیجانی هدفی مانند تیک‌زدن لیستی از موارد نیست که باعث رفتن به مرحله بعدی در یک بازی کامپیوتری شود (انگار حالا که شما انسانی کاملاً شکوفاشده هستید، برنده شدید!). همچنین بلوغ هیجانی حالتی جادویی و معجزه‌گرانه هم نیست. پیام اصلی بلوغ هیجانی رسیدن به حالت روشن بینی نیست بلکه کوشیدن برای دست‌یافتن به بلوغ هیجانی و بخشیدن خودمان است که درنهایت منجر به انسجام بیشتر ما می‌شود.

**این کار را انجام دهید: رشد بلوغ هیجانی و تاب‌آوری**

**مرحله ۱. ارتباط مجدد با هیجان‌ات و کشف دوباره آن‌ها.** هیجان‌ات اتفاقاتی هستند که در بدن شما رخ می‌دهند و با تغییراتی در هورمون‌های بدن، انتقال‌دهنده‌های عصبی، احساسات و انرژی‌ها همراه‌اند. هر کدام از شما شیوه‌های منحصربه‌فردی دارید که از آن طریق بدن شما به هیجان‌ات مختلف پاسخ می‌دهد. به‌منظور رشد توانایی‌تان در شناسایی (و سپس تسکین دادن) احساسات،

ابتدا باید با نحوه واکنش بدنتان به وقایع هیجانی ارتباط بیشتری برقرار کنید.

برای انجام این کار، من شما را تشویق می‌کنم که یک عادت جدید روزانه در ارتباط با بدنتان ایجاد کنید. برای کمک به شما در این فرایند، از طرح مراقبه زیر استفاده کنید. (اگر نسخه صوتی را ترجیح می‌دهید، می‌توانید به وبسایت من مراجعه کنید، <https://yourholisticopticticst.com>)

### مراقبه ارتباط بدن

تمرین این مراقبه در طول روز به شما کمک خواهد کرد که با حالت‌های هیجانی همیشه در حال تغییر بدن خود ارتباط برقرار کنید. برای شروع، مکانی آرام و راحت را برای نشستن یا درازکشیدن برای چند دقیقه پیدا کنید. برای کمک در این فرایند، می‌توانید از طرح راهنمای زیر استفاده کنید:

در لحظه حال (اکنون) باشید و توجه خود را به خودتان و تجربیات درونی‌تان معطوف کنید. اگر احساس راحتی می‌کنید، به آرامی چشمانتان را ببندید یا جایی را پیدا کنید که به آرامی به آن خیره شوید.

نفس عمیق بکشید و هوا را وارد ریه‌هایتان کنید ... با داشتن شکم خود را احساس کنید... یک یا دو بار دیگر را صرف نفس عمیق و طولانی کنید... و این کار را تکرار کنید... احساس کنید ریه‌هایتان پر می‌شوند و با هوا منبسط می‌شوند... آرام آرام نفستان را بیرون دهید. (شما می‌توانید این تنفس را هر چقدر دوست دارید تکرار کنید و به این توجه کنید که بدن شما عمیق‌تر در تجربه مراقبه فرو می‌رود.)

زمانی که احساس کردید آماده‌اید، توجه خود را به بدن فیزیکی و تمام احساسات فعلی خود معطوف کنید. از بالای سر شروع کنید، بدن خود را اسکن کنید و ببینید آیا کشش، سفتی، گرما، مورمورشدن یا سبکی را در هر جایی احساس می‌کنید یا خیر. یک یا دو بار روی سر، گردن و شانه‌هایتان وقت بگذارید، سپس به سمت پایین حرکت کنید، به هر گونه احساس موجود در دست‌ها و بازو‌هایتان توجه کنید. همزمان، با توجه کردن به ناحیه سینه و شکم خود، کمی پایین‌تر بیایید. از بالا به پایین پاهای خود را کاوش کنید تا به مچ پا و انگشتانتان برسید. (دوباره، تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، زمان بیشتری را صرف اسکن بدن کنید.)

هر مقدار زمان که می‌خواهید صرف کنید تا دوباره با قسمت‌هایی از بدنتان که احساس می‌کنید به آن نیاز دارید ارتباط برقرار کنید و وقتی احساس کردید آماده‌اید، توجه خود را به تنفس بازگردانید،

به تدریج آن را به محیط اطراف خود گسترش دهید و به مناظر، صداها و بوهای موجود در لحظه توجه کنید.

### خودگزارش نویسی (FSJ): واریسی هیجانی بدن

برای کمک به شما در این فرایند، از مثال زیر استفاده کنید (یا مثالی مشابه از خودتان ایجاد کنید):

- امروز، من دارم آگاهی از وضعیت هیجانی در حال تغییر بدنم را تمرین می کنم.

- از فرصتی که برای بالغ شدن از نظر هیجانی برایم فراهم شده، سپاسگزارم.

- امروز، می توانم با بدنم ارتباط برقرار کنم تا به من کمک کند هیجاناتم را درک کنم.

- تغییر در این حوزه به من این امکان را می دهد که با دنیای هیجانی ام ارتباط بیشتری داشته باشم.

- امروز، من دارم تمرین می کنم در طول روز لحظاتی را صرف بررسی احساسات بدنی ام کنم.

**مرحله ۲. کمک به بدن در بازگشت به تعادل.** اکنون که شما از تغییرات بدنی تان در نتیجه

هیجاناتان بیشتر آگاه شده اید، می توانید تمرین هایی را برای کمک به بدن خود جهت بازگشت به

حالت اولیه تان ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که هر کسی منحصر به فرد است و به فعالیت های زیر

پاسخ متفاوتی خواهد داد. کمی وقت بگذارید و روش های مختلفی را بررسی کنید که بتوانید

هیجاناتان را تسکین دهید. شاید لازم باشد این فعالیت ها را آزمایش کنید تا ببینید کدام یک از آن ها

برای شما بهتر است.

دو مجموعه اصلی از ابزارهای مقابله ای وجود دارد که می خواهیم آن ها را پرورش دهیم: آرام سازی

و بردباری.

### - فعالیت های آرام سازی:

- دوش بگیرید. خوابیدن در وان آب گرم می تواند به آرام کردن بدن کمک کند. (اگر نمک های

منیزیوم دار در دسترس دارید، اگر دوست دارید مقداری از آن ها را برای شل کردن عضلاتان در آب

بریزید).

- خودتان را ماساژ دهید. این کار می تواند به سادگی مالیدن یا ماساژ دادن پاهایتان باشد.

ویدیوهایی در یوتیوب درباره نقاط فشاری مختلف وجود دارند که می توانند به کاهش استرس

کمک کنند.

- مطالعه. به سراغ کتاب یا مقاله ای بروید که قصد خواندنش را داشتید.



- گوش دادن، نواختن یا نوشتن موسیقی. انتخاب با خودتان است!  
- در آغوش کشیدن. این کار می‌تواند با هر کسی، از جمله حیوانات خانگی، کودکان، دوستان، شریک زندگی یا بالش راحت انجام شود.

- جنبش و حرکت (در صورت امکان). هر جور که باشد مؤثر خواهد بود!  
- ابراز هیجانات خود. سعی کنید در بالش، حمام یا بیرون در فضای خالی بزرگی جیغ بزنید (طوری که سیستم عصبی همسایه را فعال نکنید!)

- نوشتن. نامه، یادداشت روزانه یا شعر دربارهٔ احساس خود بنویسید. (سعی کنید از این زمان برای نوشتن در مورد رویداد فعال‌کننده استفاده نکنید، وگرنه به فعال‌کردن واکنش‌های فیزیولوژیکی بدن خود ادامه خواهید داد).

### - فعالیت‌های بردباری:

- استراحت کردن. بله، همین است، حتی اگر به معنای لغو کردن برنامه‌ها باشد.  
- تمرکز حواس. از حواس پنج‌گانه خود استفاده کنید تا توجه خود را به آنچه می‌توانید ببینید، بو کنید، لمس کنید، مزه کنید یا در محیط خود بشنوید جلب کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا در امنیت لحظه کنونی حضور کامل‌تری داشته باشید.

- کار تنفسی. این کار می‌تواند به سادگی قراردادن یک دست روی شکم و گرفتن دو یا سه نفس عمیق باشد. احساس کنید که ریه‌ها منبسط و منقبض می‌شوند و به هرگونه تغییر در انرژی بدن توجه کنید. هزاران تمرین هدایت‌شده وجود دارد که می‌توان آن‌ها را در یوتیوب پیدا کرد.

- صرف زمان بیرون از خانه در طبیعت. توجه خود را به تجربه کامل محیط بیرونی خود جلب کنید و به زمینه‌های مختلف و انرژی‌های آرام‌کننده توجه کنید.

- مراقبه یا دعا کردن. این کار می‌تواند شامل هر گونه فعالیت یا شرکت در هر نوای مبتنی بر معنویت یا مذهب باشد.

- خواندن جملات تأکیدی یا مانترا. اظهارات قصدمندی را به آرامی برای خودتان تکرار کنید. برخی مثال‌ها عبارت‌اند از: «جات امنه»، «تو تحت کنترلی» و «تو توی آرامشی».

- پرت کردن حواس. توجهتان به هر چیزی جز هیجانات خود جلب کنید. بله، شما درست خواندید - شما می‌توانید انتخاب کنید که چقدر به هیجان‌تان توجه کنید، تا زمانی که همیشه حواستان را از

روی آن منحرف نکنید.

- جلب حمایت. به کسی که احساس امنیت می کنید رو بیاورید. داشتن فردی در دسترس برای شما، که بتواند به طور فعال به افکار و احساسات شما گوش دهد، می تواند واقعاً مفید باشد. زمانی که آگاهید و می خواهید کسی به طور فعال به حرف های شما گوش کند (برخلاف نصیحت کردن، همان طور که بسیاری از دوستان به معنای واقعی انجام می دهند)، بهتر است قبل از اینکه شروع به اشتراک گذاری کنید، به طرف مقابلتان بگویید که نصیحت نکند. همچنین به یاد داشته باشید که این کار با تخلیه یا بارافکنی هیجانی متفاوت است که در آن شما به سادگی رویداد فعال کننده ای را بارها زنده می کنید و اغلب در این چرخه گیر می کنید.

کتاب (nbookcity.com)

### ۱۳. وابستگی متقابل

کار شما با رشد بلوغ هیجانی هرگز «به پایان نمی‌رسد». بلوغ هیجانی فرایندی در حال تحول و روزمره از خودآگاهی و پذیرش است. مواقعی رشد وجود خواهد داشت و گاهی نیز موانعی وجود خواهند داشت که پیشرفت شما را می‌سنجند. در واقع، همان‌طور که من این فصل را می‌نوشتم، مورد آزمایش قرار گرفتم.

هفته‌سختی بود، و من خسته و پرمشغله بودم و وقتی دیدم که غریبه‌ای دارد در فضای مجازی از من انتقاد می‌کند، احساس تهی شدن کردم. روحیه‌ام را باختم، طوری که اگر یک اظهار نظر دیگر می‌کرد به گریه می‌افتادم. می‌خواستم وسایلم را جمع کنم و از زندگی‌ای که ساخته بودم فرار کنم، چون بدجور از بد فهمیده شدن متنفر بودم. به فکر فرو رفتم. روی کاناپه نشستم و اینستاگرام را بالا و پایین کردم تا بی‌احترامی‌های دیگری که مرا به هم می‌ریخت و از درون تکه‌تکه‌ام می‌کرد مرور کنم و با این کار ناراحتی‌ام بیشتر و بیشتر شد.

لولی با اصرار گفت: «بلند شو، بریم. پاشو بریم دریا».

رفتن به دریا برای من انگیزه لازم را فراهم نمی‌کرد که از خانه بیرون بروم و دست از دلسوزی برای خودم بردارم. آن روز یک روز خاص در ساحل ونیز بود، فرصتی منحصربه‌فرد برای دیدن موج‌هایی که با نور نئونی ایجاد شده توسط زیست‌تابش جلبک‌های زیبا در شب روشن شده بودند. با این حال پیشنهاد لولی را رد کردم.

او به ساحل رفت و مرا در حال کباب درست کردن تنها گذاشت. همچنان که در حال دلسوزی به حال خودم بودم، عصبانی‌تر و خشمگین‌تر می‌شدم. خود برافروخته من داستانی ساخته بود: چطور لولی جرئت می‌کند مثل همیشه مرا ترک کند وقتی می‌بیند حالم خوب نیست؟ این بی‌حرمتی است! باوجود اینکه خودم به او گفته بودم که برو دریا، ذهنم داستانی را ساخته بود که او خائن است و من کسی هستم که به او خیانت شده. به اندازه کافی تا اینجا نظاره‌گر بودم که متوجه شوم این داستان تصویری از زخم کودک درون من است که مدت‌ها بود با آن دست‌به‌گریبان بودم. این باور بنیادی که به من توجهی نمی‌شود. این باور به مکانی تیره‌تر منتهی می‌شد: من خیلی بدبختم. لولی حتی نمی‌تواند بودن با من را تحمل کند. ذهنم شروع به چرخیدن پیرامون یک فکر می‌کرد: من تنها هستم. من تنهام. من تنهام.

می‌توانستم تمام آن گفت‌وگوی درونی را ببینم، با این حال هنوز نمی‌توانستم از این تفکر دایره‌وار

بیرون بیایم. در عوض، اجازه دادم تا کودک درونم چند دقیقه دیگر اخم کند. سپس سرم را بلند کردم و شروع به استفاده از ابزارهایی کردم که به آنها افتخار می‌کردم (و آنها را با شما به اشتراک گذاشتم). از تنفسم شروع کردم و به هوایی توجه کردم که به ریه‌هام وارد و از آنجا خارج می‌شد. من نظاره‌گر بودم. پاسخ‌های فیزیولوژیکی را در بدنم نام‌گذاری کردم: شوک بی‌قراری، احساس گناه‌آلود ناامیدی و برق خشم که از تأثیرات منفی‌گرایی رسانه‌های اجتماعی ناشی می‌شد. شروع کردم به نام‌بردن احساساتم: خشم، ترس و غم. همان‌طور که آنها را نام‌گذاری می‌کردم، داستان‌هایم دور آنها می‌چرخیدند و هوشیاری‌ام را درگیر می‌کردند. وقتی ایگوی من شروع به گلچین کردن مصادیقی کرد که اثبات کند من ارزشمندم، بی‌آنکه قضاوت کنم به ذهن هوشیار خود تکیه دادم، و گذاشتم تا احساسات به میان بیایند و بروند.

درحالی که کنترل ذهن هوشیارم را در دست داشتم از خود پرسیدم: در این لحظه چه کاری می‌توانم برای خودم بکنم؟ من چگونه می‌توانم با این «حس‌های بد» کنار بیایم؟ به طرف ظرف‌شویی دویدم که نظمی به وسایل بدهم و کمی غذا درست کنم و شروع به صحبت کردن با خودم و بیان داستانی متضاد کردم: من لایقم. من محبوبم. من تنها نیستم، حتی اگر در این لحظه تنها باشم. وقتی دست‌هایم را در آب گرم و کف‌زده فرو بردم و ماهیچه‌هایم را روی کاری که انجام می‌دادم متمرکز کردم، انرژی هیجانی من به سمت بیرون تخلیه شد و به اندازه کافی جا برای مشاهده حالت هیجانی من باقی گذاشت: من خسته‌ام، بیش‌ازحد کار می‌کنم و اجازه دادم انتقادات کسی دیگر از کارم باعث فروپاشی هیجانی در کل بدنم شود. نمی‌خواهم اینجا بدخلقی کنم. می‌خواهم با لولی باشم و به منظره زیبا نگاه کنم.

به این نتیجه رسیدم که می‌توانم یا در حالت منفی‌ام قفل شوم یا خودم را از گرایش غریزی‌ام به عادت‌هایم دور نگه دارم و کاری را بکنم که به خودم قول داده بودم و آن کار تماشای امواج شگفت‌انگیز آبی‌رنگ دریا بود. تصمیم گرفتم که از پله از خودبیزاری بیرون بیایم.

وقتی به ساحل رسیدم، لولی را دیدم که به آبی بی‌نهایت دریا خیره شده بود. در کنار او ده‌ها نفر دیگر هم بودند که این هدیه باشکوه را که طبیعت به ما داده بود دریافت می‌کردند. من به لولی ملحق شدم، و با هم به دریای درخشان و تقریباً فراطبیعی خیره شدیم، بی‌آنکه کلمه‌ای بر زبان آوریم.

من هنوز یک کودک زخمی بودم، هنوز درد می‌کشیدم و حس می‌کردم که کسی مرا درک

نمی‌کند، اما تنها نبودم، افکار و احساساتم زندانی‌ام نکرده بودند. اگر به این داستان اجازه می‌دادم که مرا بلعد ایستادن بر روی ساحل ناممکن بود و هیچ چیزی از این زیبایی به من نمی‌رسید.

آن لحظه در ساحل، من فراتر از بلوغ هیجانی خودم بودم و به افرادی که بیش از همه دوستشان داشتم فکر می‌کردم. این هدف نهایی کار است- از تعیین مرزها گرفته تا دیدار با کودک درونی‌مان تا بازوالدگری کردن خودمان- تمام این کار ما را به سمت وضعیت باهم‌بودن (انسجام) هدایت می‌کند.

همان‌طور که ما ذهن و مغز خود را تغییر می‌دهیم و به خود حقیقی‌مان دسترسی پیدا می‌کنیم، شادی، خلاقیت، همدلی، پذیرش، همکاری و در نهایت یگانگی با جامعه بزرگ‌تر را خلق می‌کنیم. دکتر استیو تیلور، که دو فصل قبل صحبتش شد، در همه بیداری‌های مورد مطالعه‌اش، افزایش مشابهی را در عشق و شفقت، شناخت عمیق و آرامش درونی یافته بود. این‌ها عناصر ماهیتی هستند که وابستگی متقابل نامیده می‌شود، حالتی از اصالت و اتصال که گواه نهایی بر قدرت التیام کل‌نگرند. این کار تاکنون ما را به این لحظه، به توانایی تجسم وحدت، برگرداندن ما به عقب، برگشتن به حالت آگاهی خالص و اتصال با همه آنچه هست، هدایت کرده است. ما به معنای واقعی کلمه ذهن و بدن خود را دگرگون می‌کنیم و به خالص‌ترین بیان به روح خود بازمی‌گردیم. ما (الوهیت) خدا را در خودمان می‌یابیم، که به دنیای اطراف ما گسترش می‌یابد.

### یافتن جامعه خودالتیام‌دهنده

من هنوز بخش مرکزی این پازل (معما) را در سفر التیام‌بخشی خود به اشتراک نگذاشته‌ام: پیدا کردن جامعه‌ام. این هدف «خود مستقل» است. اجتماع مفهومی بسیار تغییرپذیر است. برخی آن را در شبکه اجتماعی آنلاین، برخی در همسایگی، برخی در علایق، کلیساها، نظام مدرسه یا سرگرمی‌ها پیدا می‌کنند. من جامعه خودم را در آن دوره تنهایی از خودکاوی پیدا کردم، زمانی که افراد کمی وجود داشتند که احساس می‌کردم می‌توانند با آگاهی جدید من ارتباط برقرار کنند. چنان احساس تنهایی می‌کردم که انگار من و لولی تنها کسانی بودیم که در دنیای خفتگان بیداریم. وقتی مرزهایم را ایجاد کردم، آن زمان که یاد گرفتم چطور بازوالدگری کنم، به روابطی که سودی برایم نداشتند پایان دادم، که به معنای قطع ارتباط با برخی از افرادی بود که زمانی به عنوان بخشی از جامعه اصلی‌ام به حساب می‌آمدند. من به انتخاب‌هایی دست زدم که برخلاف روال معمول اجتماعی پیش می‌رفت. برای مثال: نه گفتن به نوشیدنی‌های مخصوص عشق و حال، نه گفتن به

فشار آوردن به خودم با برنامه‌ریزی، نه گفتن به شب زنده‌داری‌های دیروقت که خوابم و برنامه روزانه‌ام را به هم می‌ریخت.

من تا اینجا آمده بودم و خیلی افتخار می‌کردم. ندای درونم از من خواست تا با دیگران و دنیای بزرگ‌تر اطرافم ارتباط برقرار کنم. قطع رابطه با همه کار رضایت‌بخشی نبود. من باید افرادم را پیدا می‌کردم، بینش‌هایم را در میان می‌گذاشتم و از دیگران می‌آموختم. این زمانی بود که لولی پیشنهاد کرد تجربه خودم را به صورت آنلاین منتشر کنم. آن زمان، من هنوز در فیلادلفیا بودم و به‌عنوان درمانگری که گرایشش به جریان درمانی رایج تعلق داشت کار می‌کردم و نیاز داشتم که شغل روزانه‌ام را حفظ کنم. می‌ترسیدم که باورهایم مرا از بسیاری از همکارانم جدا کند و برخی از مراجعان سنتی‌ام را از من دور کند و من هنوز برای برآوردن احتیاجاتم به پول نیاز داشتم. با این حال، در ابراز خویشتنم عدم‌اصالت وجود داشت. علاقه من به ارتباط، انگیزه اصلی من برای به‌اشتراک گذاشتن پست‌های مربوط به سفرم در اینستاگرام بود، چون به دنبال افرادی می‌گشتم که قادر به درک زبان خودالتیام‌دهندگی باشند و با این دنیای جدید سلامت کل‌نگرانه ارتباط برقرار کنند. من روان‌شناسی کل‌نگر را در سال ۲۰۱۸ شروع کردم. بسیاری از افراد دیگر نیز به همان اندازه عطش ارتباط داشتند و با تجربیات و دانش بسیار مشابه زندگی می‌کردند. تعدادی از مردم آماده و مایل بودند تا در این کار عمیق درگیر شوند. کلام گسترش یافت و نیت دیگری به وجود آمد: ایجاد جامعه‌ای امن و ایمن که عالی‌ترین فضای ممکن برای درمان را پرورش دهد. تعداد آن‌ها همچنان در حال افزایش بود. هر کسی که به صف خودالتیام‌دهندگان می‌پیوست ایمان من به این پیام را تأیید می‌کرد و این اعتماد به نفس را به من داد تا خود را به‌طور کامل وقف تأیید مفاهیم روان‌شناسی کل‌گرایانه کنم.

وقتی نقش معلمی را پذیرفتم، اطلاعات را به اشتراک گذاشتم و همزمان آن‌ها را در زندگی خودم اجرا کردم. جامعه گسترش یافت و بخشش ادامه پیدا کرد. این همان خلق آگاهانه یک جامعه جدید از روح‌های مشترک در سفری مشابه به سمت ذات حقیقی آن‌ها بود. مردم از سراسر جهان ابزارها و شیوه‌های خود را به اشتراک گذاشتند. هرچه بیشتر با دیگران به اشتراک می‌گذاشتم، افراد بیشتری ملحق می‌شدند و تجربیات التیام‌بخشی خودشان را ارائه می‌دادند. هرچه بیشتر تطبیق و تکامل می‌یافتم، جامعه بیشتر آن رشد را منعکس می‌کرد. این تبادل بین‌فردی در رسانه‌های اجتماعی، پرتفردترین تعامل زندگی من بوده است. من افراد خود را پیدا کرده‌ام و در انجام این

کار قدرت صدایم، مأموریت و هدف بالاتری پیدا کردم که آن نشئت گرفته از خویشتن مستقلم بود.

## قدرت اجتماع

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سه نفر از هر پنج آمریکایی احساس تنهایی می‌کنند. من استدلال می‌کنم که این عدد به شکلی مصنوعی پایین است زیرا مردم خجالت می‌کشند که تنها بودن خود را ابراز کنند. قبول اینکه احساس تنهایی می‌کنیم ما را آسیب‌پذیر می‌سازد و به نظر می‌رسد برخی کاستی‌های اصلی‌مان را آشکار می‌سازد: کسی دوستم ندارد چون دوست‌داشتنی نیستم. این در عمق استخوان‌هایم طنین می‌اندازد همان‌طور که مطمئنم برای بسیاری از افراد دیگر نیز چنین است.

همه ما از زندگی قبیله‌ای سر برآورده‌ایم. اجداد ما، مهم نیست که اهل کجا بودند، برای امنیت، تقسیم کار، کاهش استرس و حمایت در تمام جنبه‌های زندگی در گروه‌ها زندگی می‌کردند. چه خود را فردگرا یا جمع‌گرا بدانیم، هر فردی برای رشد به دیگران نیاز دارد. بدن و مغز ما برای ارتباط ساخته شدند.

ارتباط در شرایط انسانی امری ذاتی است و بدون ارتباط نمی‌توانیم زنده بمانیم. به همین دلیل پژوهشگران متوجه شده‌اند که همه‌گیری امروزه دنیا تنهایی است که درحقیقت برای سلامت عمومی مسئله‌ای ضروری است. تنهایی میزان بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های مزمن را درست مانند آسیب‌ها افزایش می‌دهد. دکتر ویوک مورتی، جراح عمومی رؤسای جمهور اوپاما و بایدن، در کتاب خود با نام باهم‌بودن: قدرت التیام‌بخش ارتباط انسانی در دنیایی که گاهی اوقات تنهاست<sup>۲۴</sup>، نوشته است: «تنهایی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، زوال عقل، افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و حتی مرگ زودرس همراه است.» واضح است که فقدان ارتباط تنها به لحاظ روانی به ما آسیب نمی‌رساند.

روابطی که «دوسوگرایانه» هستند (روابطی که در آن پیوند ما از نظر هیجانی تعارض دارد) نشان داده‌اند که همانند تنهایی اثرات مضر مشابهی بر سلامت روانی و فیزیکی ما دارند. براساس کتاب لیدیا دنورث روزنامه‌نگار با نام دوستی: تکامل، زیست‌شناسی و قدرت فوق‌العاده پیوند بنیادی زندگی، بیش از نیمی از زوج‌های متأهل در مورد همسران خود دوسوگرا هستند. به نظر من، این روابط دوجانبه اغلب با آسیب همراه‌اند و اصالت ندارند. چطور می‌توانند وجود داشته باشند؟ اگر خواسته‌ها و نیازهای خود را درک کنید، چطور می‌توانید انتخاب کنید که زندگی خود را با کسی سپری کنید که واقعاً دوستش ندارید؟ بسیاری از روابط ما حتی نزدیک‌ترین روابط ما برای خود حقیقی‌مان مفید نیستند، زیرا ما با شهود خود در ارتباط نیستیم.

خوشبختانه، آن دسته از ما که روابط حمایتی، دوستی و جامعه خودمان را داریم، شاهد تأثیرات متضادی روی زیست خود هستیم: ما شادتر و سالم‌تریم و عمر طولانی‌تری داریم. این چیزی نیست که به شانس بستگی داشته باشد. شما می‌توانید تلاش‌های هماهنگی به خرج دهید تا جامعه خود را پیدا کنید، حتی اگر مستقیماً خارج از خانه شما وجود نداشته باشند. مطالعات به ما نشان داده‌اند که ارتباطات اینترنتی نمی‌توانند به اندازه ارتباطات زندگی واقعی معنادار باشند. بیرون بروید و انسان‌های خودتان را پیدا کنید. به من اعتماد کنید، آن‌ها منتظر شما هستند.

### دوستی اصیل

وابستگی متقابل به معنای حالت دوطرفه ارتباط اصیل با توجه به عملکرد مجزا از یکدیگر است. تنها زمانی که ما کل یکپارچه هستیم که قادر باشیم به شکلی معتبر با دیگران ارتباط برقرار کنیم که هم نیازهای روحی، هیجانی و هم نیازهای فیزیکی‌مان برآورده شود. البته همه روابط به یک شیوه به



ما خدمت نمی‌کنند و هر رابطه‌ای به یک اندازه متقابل نیست. هنگامی که نیازهای خود را بیان کردیم و مرزهای خود را آشکارا بنا نهادیم، می‌توانیم وارد عرصه‌ای شویم که در آن احساس امنیت کنیم. هنگامی که ما به دنیای درونی‌مان اعتماد می‌کنیم، با آگاهی از اینکه ابزار رویارویی با آزمایش‌های مختلف زندگی را داریم، می‌توانیم آن اعتماد و امنیت را در جامعه خود بازتاب دهیم. نحوه رفتار ما با خودمان بر نحوه رفتار ما با دیگران اثر می‌گذارد و برعکس. همه این‌ها به هم مرتبط‌اند.

برای تجربه روابط اصیل باید روی یکی شدن با اصالت خودتان کار کنید. تنها در این صورت است که شما آن الهام را احساس خواهید کرد و از طریق شهود خود به آن پاسخ می‌دهید و به شما می‌گوید که این همان کسی است که باید با او ارتباط برقرار کنید. مطمئنم که تا به حال این حالت به شما دست داده است. بعضی وقت‌ها فقط یک پلک به هم زدن است و شما می‌دانید: این شخص همان نیمه گمشده من است. نوعی لرزش در روح شماست که به شما می‌گوید تقدیرتان این است که با انسان طی طریق کنید.

بعد از اینکه سال‌ها برای ارتباط گرفتن با خودم تلاش کردم، این اتفاق برای من افتاد- چند سال بود که این کار را انجام می‌دادم. خیلی بیشتر احساس هم‌سوایی می‌کردم و همان‌طور که شروع به گسترش پیام‌های التیام‌بخشی می‌کردم، به اندازه کافی به منابع درونی خودم اعتماد داشتم تا بدانم اگرچه ممکن است پیام من برای همه مانوس نباشد، اما به آن‌هایی که قرار بود برسد خواهد رسید.

همان موقع بود که با جنا آشنا شدم که خیلی زود به جامعه خودالتیام‌دهندگان وارد شد. حتی از طریق اینترنت، ارتباط خودم را با او حس کردم و همیشه با نظرات او مانوس می‌شدم. آن حس ششم از طریق رابطه دیجیتالی فرا خوانده می‌شد.

بعد از اولین مراقبه همگانی کودک درون در ساحل ونیز-اولین رویداد به‌عنوان روان‌شناس کل‌نگر که من در مقدمه کتاب در مورد آن نوشتم- دایره‌ای در اطراف من شکل گرفت. من به همه سلام و تعارف می‌کردم، احساس کردم غرق سپاسگزاری شده‌ام. چند ساعت بعد، وقتی که به خط پایان رسیدم، زنی را دیدم که تا آخر صبر کرد و درحالی که دستانش را روی قلبش نگه داشته بود، به من لبخند می‌زد. از میان دریای چهره‌هایی که آن روز به آن‌ها نگاه می‌کردم، آن نگاه رفت‌وبرگشت وجود داشت. حتی قبل از اینکه کلمه‌ای حرف بزند، احساس کردم خیلی خودمانی هستیم، انگار همیشه او را می‌شناختم، انگار روح ما پیش‌تر در اتحادی عمیق قرار داشته است.

گفت: «من جنا هستم.»

نمی‌توانستم باور کنم. حس درونی من او را از میان جمعیت هزاران نفره به من نشان داد. با هم گپ زدیم و هر دو خوشحال شدیم که رابطه‌ای رُودرُورُ را برقرار کرده‌ایم. او تقریباً به شکل خودانگیخته کارت‌های غیب‌گو، یک دست تصاویر زیبا را به من داد. سخاوت هدیه او -بخشیدن واقعی قسمتی صمیمانه از خودش- برای من خیلی ارزش داشت. من آن را در طول تغییرات زندگی با خودم نگه داشتم. این یکی از معدود اقلامی بود که یک سال بعد در طول رفتنم از فیلادلفیا به کالیفرنیا با خودم بردم.

چند ماه پس از مراقبه، لولی و من حلقه خودالتیام‌دهندگان را راه‌اندازی کردیم، یک جامعه مجازی که دسترسی به چهارچوب و ابزارهای روزانه برای التیام خودراهبرانه را فراهم می‌کرد. اولین روز افتتاح استقبال بسیار زیاد بود: در عرض یک ساعت، شش هزار نفر ثبت‌نام کردند و سیستم ما هنگ کرد. دو روز بعد، من دچار حمله عصبی شدم و متوجه شدم که در یک محمصه گیر کرده‌ام. درخواست خیلی زیاد بود. ما آمادگی نداشتیم همه کارها را خودمان انجام دهیم.

درست همان‌دم که از کلافگی می‌خواستم سرم را در خاک فرو ببرم و کار را رها کنم، از ناکجاآباد، جنا پیام داد و گفت که دارد از کشش درونی شدیدش برای برقراری ارتباط پیروی می‌کند. او گفت: «من به این جنبش متعهدم. می‌دانیم که یک دنیای جدید امکان‌پذیر است و ما در حال خلق آن هستیم. روحم برای این کار پرواز می‌کند. من اینجا هستم تا از تو و آینده این جنبش حمایت کنم. بیایید با هم گفت‌گو کنیم.» انگار دنیا داشت به هر سه نفر ما چشمک می‌زد، سرش را تکان می‌داد و می‌گفت: «بله، من به قراردادن افراد مناسب در مسیر شما ادامه خواهم داد، وقتی شما پذیرای آن‌ها باشید.»

جنا اولین کسی بود که یک روز بعد به تیم ما ملحق شد. از آن زمان او به‌عنوان یکی از اعضای فعال جنبش سلامتی جامعه‌التیام‌دهندگان تبدیل شده است. بی‌شک می‌توانم بگویم که برای این ارتباط عجیب‌وغریب که اتفاق افتاد، هر دوی ما نیاز داشتیم به ندای درون خود متوسل شویم. زمانی که شما در هماهنگی قرار داشته باشید، افرادی را جذب می‌کنید که مشابه شما هستند.

### «مای» جمعی

همان‌طور که می‌دانیم ما در وضعیتی همچون یک اسفنج خالص (نفوذپذیر) به عرصه جهان قدم می‌گذاریم. با یادگیری چگونه زنده ماندن و گذر از ناشناخته‌ها، جدایی وجودی خویش‌مان را

ذره ذره به دست می‌آوریم، و یاد می‌گیریم که چگونه خودمان را در رابطه با دیگران تعریف کنیم. ما این هستیم نه آن، ما این‌ها را دوست داریم، نه آن چیزها را. این جدایی به‌عنوان روایتی پدیدار می‌شود که «ما» را در مقابل «آن‌ها» و «بیرون» را در مقابل «درون» تعریف می‌کند. برای آن دسته از ما که در خانواده‌های هم‌وابسته (مانند من) بزرگ شده‌ایم، این روایت مقایسه‌ای، که «ما» به‌شکلی امن در درون ما و «آن‌ها» در بیرون قرار دارد، بخش بسیار ریشه‌داری از هویت هسته‌ای ما هستند.

همچنان که التیام می‌یابیم، به ارتباط با «خود» اصیل برمی‌گردیم که ما را در دوران کودکی مشخص می‌کند. بسیاری از ما حتی نمی‌توانیم درباره‌ی بازگشت به آن حالت آسیب‌پذیری فکر کنیم، زیرا ایگوی ما بسیار حساس است، آن قدر بر تلاش برای امن و ایمن نگاه‌داشتن ما تمرکز دارد که داستان کیستی ما در مخالفت با «دیگری» محدود می‌شود. در این حالت، ما اغلب به‌اندازه‌ی کافی احساس امنیت نمی‌کنیم تا به «مای» جمعی یا ارتباط متقابل همه‌ی انسان‌ها دسترسی داشته باشیم. فرایند پوست‌اندازی از لایه‌های روح و روان، یادگیری در مورد شرطی‌سازی، جداکردن خود از باورهایمان و مشاهده‌ی حالات بدنی‌مان، ما را قادر می‌سازد تا شباهت خود را با آن‌هایی که دوست داریم با جامعه‌مان و جهان به‌طور کلی درک کنیم.

وقتی همه‌ی ما شروع به استفاده از این ذهنیت جمعی می‌کنیم، به جامعه‌ی نوع‌دوستانه و متقابل تکامل پیدا می‌کنیم. به نظر می‌رسد که نوع‌دوستی در تضاد با سائق تکاملی «بقای اصلح» است، باین حال در واقعیت برای دوام و پایداری گونه‌های انسانی ضروری است.

در روزگار قبیله‌ای، با اجازه‌دادن به بیان منحصربه‌فرد هر فرد، نیازهای جامعه‌ی بزرگ‌تر برآورده می‌شد. هر فرد نقش قطعه‌ی پازل را دارد و وقتی ما بخشی از جمع هستیم، نیازهای یک نفر، نیازهای همه است.

تنها زمانی می‌توانیم در این بیان اتحاد جمعی شرکت کنیم که سیستم عصبی ما باز و پذیرای ارتباط باشد. بدان معنا که ما باید در وضعیتی متعادل و آرام قرار داشته باشیم تا بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و مراقب آن‌ها باشیم. هنگامی که ما در موضع شاد حالت تعامل اجتماعی مان و در محیطی پایدار و راحتیم، سطح استرس ادراک شده ما پایین می‌رود، عصب واگ ما را به حالت استراحت مطلوب منتقل می‌کند و ما در حالت اولیه ابراز شادمانه، خودانگیخته، التیام و ارتباط قرار می‌گیریم. برای رسیدن به حس وحدت واقعی، بدن ما باید به‌طور کامل احساس امنیت کند.

همان‌طور که در فصل‌های قبل یاد گرفتیم، فیزیولوژی ما سطحی از ایمنی را از طریق فرایند هم‌تنظیمی به دیگران منتقل می‌کند. وضعیت درونی ما اغلب به کسانی که در اطراف ما هستند بازتاب داده می‌شود و دنیای درونی ما را مسری می‌سازد؛ وقتی احساس امنیت می‌کنیم، دیگران هم احساس امنیت می‌کنند. مشکل این است که عکس آن نیز درست است. این همان دلیل اصلی است که می‌گویند چرا ارتباط برای بسیاری از ما ناممکن بوده است. از آنجایی که اکثریت قریب به اتفاق ما با یک سیستم عصبی نامنظم زندگی می‌کنیم، به معنای واقعی کلمه نمی‌توانیم به اندازه کافی احساس امنیت کنیم تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم که به نوبه خود منجر به احساس تنهایی، بیماری و توانایی کمتر برای مقابله با استرس‌های زندگی می‌شود. با گذشت زمان، این چرخه باطل همچنان ادامه دارد و ما را به سوی تنزلی سریع به سمت قطع ارتباط و بیماری‌های مختلف سوق می‌دهد و بدترین نوع گرفتاری است. ما در پاسخ‌های جنگ، گریز یا توقف گیر افتاده‌ایم که از نظر فیزیولوژیکی شکل‌گیری پیوندهای اصیل را ناممکن می‌سازد. این حالت به اطرافیان ما انعکاس داده می‌شود، کسانی که کاری جز درونی کردن از دستشان بر نمی‌آید، و به همه‌گیرشناسی جهانی تنهایی می‌انجامد و ممکن است به قطع ارتباط ما کمک کنند. این ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران در مورد واحدهای خانوادگی و دوستی‌های ما و در مورد جمع بزرگ‌تر نیز صدق می‌کند. هیچ‌یک از ما در این کشمکش تنها نیستیم. حالت درونی شما اطرافیان‌تان را برای بهتر یا بدتر شدن شکل می‌دهد.

هنگامی که ما احساس ایمنی و امنیت می‌کنیم، به اندازه کافی احساس راحتی می‌کنیم که حالت درونی خود را بیان کنیم، حتی اگر نامنظم یا منفی باشد، با این آگاهی که می‌توانیم با کمک جامعه خود به خط پایه تعادل بازگردیم. آن‌هایی که هرگز نمی‌جنگند یا مخالف نیستند در واقع، در سیستمی نامنظم قفل می‌شوند که به‌طور مصنوعی استرس آن‌ها را کاهش می‌دهد. دستیابی به

صمیمیت مستلزم این است که بدون ترس از اینکه مورد سوءتفاهم قرار بگیرید یا با سرزنش و مجازات روبه‌رو شوید خود واقعی‌تان را بیان کنید (هر قدر که می‌خواهد تاریک باشد). هنگامی که ما در فضایی امن از احترام متقابل قرار داریم، می‌توانیم اختلافات خود را بدون ترس بیان کنیم و قادریم به حالت هم‌ایستایی بازگردیم. این دانش - که ما یک حالت استراحت مرکزی اساسی را درونمان داریم - انعطاف‌پذیری لازم برای تاب‌آوری در برابر ناراحتی‌ها را به ما می‌دهد. این چرخه‌های تجربه با لحظات عدم‌تنظیم که منجر به لحظات هم‌تنظیمی می‌شوند به همه ما کمک می‌کنند تا باوری بنیادی اصلی و اعتماد به این منابع داخلی را رشد دهیم.

شایان ذکر است که سیستم‌های بیمار یا نامنظم، تقریباً این بازگشت را برای بسیاری از سیاه‌پوستان، رنگین‌پوستان و بومیان ناممکن می‌سازند، زیرا ایمنی و تعادل اساساً هرگز وجود نداشت. این افراد همچنان خود را در سیستمی گرفتار می‌یابند که از همان نطفه نامتعادل بوده است و اکنون موعد تغییراتی که برای ایجاد جوامع امن و ایمن بسیار ضروری هستند، دیر شده است.

همه ما سزاواریم این فرصت را داشته باشیم که انعطاف‌پذیری را برای دگرگون کردن تنش‌های در حال تغییر زندگی و بازگشت به شرایط امن رشد دهیم. هنگامی که ما ارتباطات حمایتی خود را گسترش دهیم، درحالی که آگاهانه با دنیای درونی‌مان برخورد می‌کنیم، همه از آن سود ببریم. این ماهیت دوسویگی است. این جوهر همه بشریت را به هم پیوند می‌دهد. در نتیجه نه «ما» و نه «آن‌هایی» وجود ندارد.

با از بین بردن این موانع، بین ما به‌عنوان افراد، می‌توانیم پذیرای ارتباط با چیزهایی باشیم که فراتر از درک انسانی ما هستند. ممکن است به شکل ارتباط برقرارکردن با خدای منتخب شما یا اجدادتان، تجربه تولد کودکتان، سپری کردن زمان در طبیعت یا غرق‌شدن در قالب هنری باشد که به‌طور خاص شما را به حرکت درمی‌آورد. این تجربه وحدت در مقیاسی وسیع است که حتی در کوچک‌ترین لحظات نیز می‌تواند درک شود و احساس وصف‌ناپذیر و عالی شگفتی را القا کند. پژوهشگران دریافته‌اند که این احساس ناشی از واکنش تکاملی به عدم قطعیت است. این امر اجداد ما را تشویق می‌کرد، زمانی که تجربه می‌کردند و سعی می‌کردند بسیاری از اسرار زندگی را درک کنند، با دیگران ارتباط برقرار کنند. برای مثال: هنگامی که ما یک کسوف را تجربه کردیم، شگفتی جمعی ما را در قدردانی از زیبایی و وحشت زندگی به هم پیوند داد و به ما کمک کرد تا در نهایت

تنها راه پذیرش شگفتی این است که چشم ذهن خود را به روی مردم و دنیای بزرگتر اطرافمان باز کنیم. حقیقت وجود ما در روح منحصر به فردی است که در درون هریک از ما قرار دارد. به گفته گوزن سیاه، رئیس قبیله قوم اوگلا سیوکس، «اولین صلح، که از همه مهم تر است، آن است که از روح مردم حاصل شود، وقتی که آن‌ها رابطه خود را درک می‌کنند، یگانگی خود را با جهان و همه قدرت‌های آن و زمانی که آن‌ها درک می‌کنند در مرکز جهان روح معظم سکونت دارد و اینکه این مرکز واقعاً در همه جا هست، در درون هریک از ما قرار دارد.»

در ابتدای این کتاب، پیشنهاد کردم که تجربیات متعالی به ندرت در چهارچوب کلیشه‌ای الهی -روی یک کوه یا در کنار یک جویبار پرسرو صدا- رخ می‌دهند. تکامل معنوی می‌تواند امری پرهیج و مرج باشد. هنگامی که شما کار التیام بدن، ذهن و روح را انجام می‌دهید، و توانایی ارتباط با جهان بزرگ‌تر را به دست می‌آورید، تعالی در اشکال مختلف آن برای شما دست‌یافتنی می‌شود. زمانی که شما پرده را از پنجره ضمیر خویشتن کنار می‌زنید و به خالص‌ترین و معتبرترین بخش خودتان متصل می‌شوید، زمانی که در حالتی پذیرنده و باز به جامعه دست پیدا می‌کنید، بیداری حاصل می‌شود. در این لحظات روشنگری و التیام واقعی ممکن خواهد بود. همان‌طور که خودت را التیام می‌بخشی، دنیای اطرافت را التیام می‌بخشی.

### این کار را انجام دهید: روابط بین فردی را ارزیابی کنید

برای بسیاری از شما، به خصوص اگر مثل من باشید و در وضعیت شرطی شده هم‌وابستگی بزرگ شده باشید، توسعه روابط به هم‌وابسته زمان می‌برد. شما می‌توانید با برداشتن گام‌های زیر شروع کنید.

**مرحله ۱. وابستگی متقابل فعلی (یا فقدان آن) را ارزیابی کنید.** برای به دست آوردن آگاهی، زمانی را صرف کنید تا با ارزیابی خودتان در زمینه‌های زیر سطح فعلی وابستگی متقابل خود را ببینید.

آیا در برقراری و حفظ مرزهای مشخص در تمام روابط راحتید؟ یا لازم است کمی وقت صرف شناسایی و تنظیم مرزهای جدید کنید؟

آیا می‌توانید فضا را برای ارتباط باز و پردازش هیجانی برای خودتان و دیگران نگه دارید؟ یا باید زمانی را صرف شناسایی هیجانات خود و آگاه شدن از زمانی کنید که باید قبل از برقراری ارتباط به

خودتان یک استراحت بدهید؟

آیا آزادانه می‌توانید حقیقت و واقعیت خود را بیان کنید، حتی وقتی که با دیگران همخوانی نداشته باشید؟ یا در مورد اینکه تصور می‌کنید مردم چگونه واکنش نشان خواهند داد هنوز هم احساس ترس، شرم یا گناه می‌کنید؟

آیا وقتی دست به عمل می‌زنید از مقاصد خود آگاه هستید؟ آیا می‌دانید که انگیزه انتخاب‌های شما چه هستند؟ آیا می‌توانید آنچه را که ممکن است از تجربیات و روابط خود به دنبال هستید شناسایی کنید؟ یا برای تمرین خودمشاهده‌گری به زمان بیشتری نیاز دارید؟

آیا می‌توانید بدون عمل کردن براساس هر فکری، شاهد ایگو (و سایه) خود باشید؟ یا به تمرین بیشتری برای بررسی این جنبه‌های تجربه روزانه خود نیاز دارید؟

**مرحله ۲. وابستگی متقابل را پرورش دهید.** با استفاده از فهرست مرحله یک، برای تعیین زمینه‌هایی که می‌خواهید تقویت کنید، دست به انتخاب‌های جدیدی بزنید که از هدف شما برای دستیابی به وابستگی متقابل پشتیبانی خواهند کرد. با شروع از یک حوزه، با استفاده از مثال‌های زیر تنظیم یک قصد روزانه برای ایجاد تغییر را تمرین کنید.

### **خودگزارش‌نویسی (FSJ): ایجاد وابستگی متقابل**

امروز، من در حال تمرین ایجاد وابستگی متقابل در روابط خود هستم.

من از فرصتی که برای ایجاد روابط بهتر برایم فراهم شده، سپاسگزارم.

امروز، می‌توانم خودم را به شکل حقیقی بیان کنم و درعین حال احساس می‌کنم با دیگران ارتباط دارم.

تغییر در حوزه‌ای به من این امکان را می‌دهد که با خود واقعی و نیازهایم در تمام روابط ارتباط برقرار کنم.

امروز، دارم این تمرین را انجام می‌دهم که چه وقت حقیقت را درباره احساسم درباره بگوومگویی اخیر با همسرم بیان می‌کنم.

خیلی متشکرم که شجاعت، ذهن باز و ایمان لازم را برای همراهی این سفر با من داشتید. به یاد داشته باشید این سفر، سفری مداوم است و همان‌طور که پیش می‌روید، تکامل خواهد یافت و تغییر خواهد کرد. قصد من این است که این حقیقت را تجسم کنید که التیام امکان‌پذیر است.

همان‌طور که شما انجام این کار را شروع می‌کنید زندگی شما گواهی قدرتمند و زنده برای این احتمال خواهد بود. من شما را با «روزی در گذر انجام کار» تنها می‌گذارم، که البته تمرین من برای شماست، تا از آن به‌عنوان یک راهنمای آزاد استفاده کنید. از شما می‌خواهم که تمرین را به شکلی منحصر به فرد از آن خود کنید.

**شما بهترین التیام بخش خودتان هستید.**

**بدن خود را متعادل کنید:**

- نیازهای فیزیکی بدن خود را با پاسخ دادن به این سؤالات کشف کنید:
- کدام غذاها به بدن شما کمک می‌کنند که احساس خوبی داشته باشید و چه چیزی باعث می‌شود که بدن شما احساس خوبی نداشته باشد؟
- چه مدت خوابیدن (و در چه زمانی) به بدن شما کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشد؟
- چه مقدار حرکت (و چه زمانی) به بدن شما در آزاد کردن هیجان‌ات ذخیره شده کمک می‌کند؟
- سیستم عصبی خود را با درگیر شدن در کارهای روزمره پُلی و گال (مانند کار تنفسی، مراقبه و یوگا) متعادل کنید.

**ذهن خود را متعادل کنید:**

- لحظات بیشتری را برای آگاهی و خودمشاهده‌گری روزانه پایه‌ریزی کنید.
- داستان‌های ایگو و سایه خود را شناسایی کنید. توجه کنید که چگونه خودگویی‌های شما بسیاری از واکنش‌های هیجانی و رفتارهای مقابله‌ای شما را هدایت می‌کند.
- یک رابطه روزمره با کودک درونتان پرورش دهید و شروع به بازوالدگری خودتان و پرورش والد درونی خردمند خود کنید تا به شما کمک کند نیازهای فیزیکی، هیجانی و معنوی منحصر به فردتان را شناسایی و رفع کنید.

**دوباره با روحتان ارتباط برقرار کنید.**

- برگردید و دوباره با عمیق‌ترین نیازها و شوروشوق‌های خود ارتباط برقرار کنید. در تمام زمینه‌های زندگی‌تان، ابرازگری واقعی‌تان را تمرین کنید.



## سخن پایانی: جعبه پیتزا

وقتی به فکر نوشتن این کتاب افتادم و تمام لحظات معنی‌دار زندگی حرفه‌ای و شخصی‌ام را که می‌خواستم با شما در میان بگذارم گرد هم آوردم، خیلی چیزها وجود داشت که نمی‌توانستم به یاد بیاورم. مغز من هنوز با پیامدهای آسیب‌های دوران کودکی سروکار داشت و بدنم هنوز با پاسخ‌های سیستم عصبی دست‌وپنجه نرم می‌کرد که من را گسسته نگه می‌داشت و قادر به دسترسی به گذشته نبودم. نقاط خالی زیادی در بانک حافظه من وجود داشت و چیزی که بیش‌ازهمه مرا آزار می‌داد ناتوانی من در به‌یادآوردن کلمات دقیق نقل‌قولی بود، که در حین پیاده‌روی از موزه هنر رایین در شهر نیویورک با آن مواجه شدم، چیزی که ذهنم را به مفهوم آگاهی باز کرد و مرا وارد شیوه جدیدی از زندگی کرد. هر چقدر هم که تلاش می‌کردم، هر چقدر هم که عبارت‌های متعدد را جست‌وجو می‌کردم، یا کاتالوگ‌های نمایشگاه را در جست‌وجوی آن نقل‌قول می‌گشتم، بازهم آن را به یاد نمی‌آوردم.

در همین حال، گذار من به زندگی جدید در کالیفرنیا ادامه داشت. همان‌طور که من شروع به ایجاد یک برنامه روتین کردم، متوجه شدم که در پاسخ به احساس خارج‌شدن از محدوده‌آشنای خود، در حال عقب‌گرد به الگوهای قدیمی بودم. شروع به سوگواری برای زندگی قدیمی‌ام کردم. با وجود اینکه می‌دانستم که آن زندگی نفعی برای خود حقیقی من نداشت، نیکول زندگی قدیمی‌ام را هنوز امن و آشنا می‌دانست.

در عین حالی که این آشفتگی شخصی در حال وقوع بود، پیام روان‌شناسی کل‌نگر مانند آتش در سراسر جهان در حال گسترش بود، با بیش از دو میلیون نفر که پست من را در رسانه‌های اجتماعی دنبال می‌کردند و درگیر کار در سطوحی می‌شدند که ذهنم نمی‌توانست درک کند. احساس سرخوشی می‌کردم، احساس می‌کردم دارم حمایت می‌شوم، ولی در واقع داشتم له می‌شدم. کودک درون من، تشنه دیده‌شدن و دوست داشته‌شدن، زیر فشار آن همه چشم شروع به لرزیدن کرد. می‌ترسیدم که بد درک شوم و وقتی به ناچار بد فهمیده می‌شدم، احساس شکست می‌کردم.

سپس یک همه‌گیری جهانی رخ داد و همه‌چیز در آرامش کامل فرو رفت. درد، رنج و آسیب‌های خیلی زیادی وجود داشت. همه با هم در آن وضعیت به سر می‌بردیم، گرفتار بودیم و به لحاظ انرژی و جسمی درگیر دنیای جدیدی بودیم که با عقل جور در نمی‌آمد و استرس شدت گرفت. مثل خیلی‌های دیگر عمیقاً احساس کردم که برای اولین بار در این سال‌ها دیگر به سفر متعهد نیستم.

این فقدان تعهد خود را به شیوه‌های کوچک نشان می‌داد؛ برای مثال، من از آشپزی کردن برای خودم دست کشیدم، خودمراقبتی روزانه‌ای که برای آن ارزش قائل بودم. من معمولاً از غذا دادن به خودم و عزیزانم لذت می‌برم. در طول این تعطیلی، اصلاً نمی‌توانستم انرژی خود را جمع کنم تا برای خودم غذا درست کنم. یک شب لولی، جنا و من داشتیم پست میت<sup>۲۵</sup> را مرور می‌کردیم و تصمیم گرفتیم پیتزا سفارش دهیم. ما فروشگاه‌های پیدا کردیم که نان پیتزای بدون گلوتن می‌داد. من هرگز به آن رستوران سفارش نداده بودم، و حتی چیزی درباره آن نشنیده بودم، بنابراین تصمیم ما تنها براساس بررسی‌های آنلاین بود.

جعبه پیتزا جلوی در خانه ما گذاشته شده بود و وقتی جعبه را بالا بردم، متوجه یک‌سری حروف زیبا روی پهلوی جعبه شدم. بعد کلمات را خواندم و نزدیک بود جعبه را بیندازم. آنجا، درست جلوی در ورودی من قرار داشت: «ما روزها را به یاد نمی‌آوریم، ما لحظات را به یاد می‌آوریم.»<sup>۲۶</sup>

این نقل‌قولی بود که دنبالش بودم، نقل‌قولی که مرا به خودکاوی کشاند. میلیون‌ها و میلیاردها؟ از آن همه عباراتی که در جهان وجود داشت، این نقل‌قول مثل پژواک به سراغم آمد، یادآوری که نشان می‌داد چقدر رشد کرده بودم. سوسوهای گذشته وارد چشم ذهنم شدند: گریه کردن روی کاسه آجیل، استخر آپارتمانی که برای اولین بار در آن بیهوش شدم و جلو و عقب کردن ماشین اسباب‌بازی‌ام زیر میز آشپزخانه دوران کودکی‌ام. تمامشان همراهم بود. تمام آن بخش‌هایی که الان هستم، کسی که در آن موقع بودم و کسی که روزی خواهم شد. همان‌طور که نفس می‌کشیدم، گذاشتم تا کلمات بر دلم بنشینند. سپاسگزاری تک‌تک سلول‌های بدنم را پر کرد.

نمی‌توانم بگویم که جعبه پیتزا مستقیماً مرا به مرحله بعدی رشد شخصی و معنوی‌ام هدایت کرد، اگرچه به تأیید خودباوری و آگاهی من کمک کرد. من زمانی ناخوش، زخمی و ناهوشیار بودم. حالا، به‌شکلی دست‌وپا شکسته داشتم این نقل‌قول را زندگی می‌کردم. فکر می‌کنم شاید بتوان گفت که آن جعبه پیتزا به من اعتماد به نفس داد تا دست به انتخاب آگاهانه دیگری بزنم: به این نتیجه رسیدم که وقتش رسیده که به خانواده‌ام برگردم.

وقتی آن مرز سخت را برای قطع ارتباط با آن‌ها تعیین کردم، باید این کار را می‌کردم تا بفهمم بدون حضور طاقت‌فرسای خانواده‌ام واقعاً چه کسی هستم. برای اولین بار توانستم خودم را ببینم.

توانستم نقاط قوتم را ببینم؛ آسیب‌پذیری‌های خود را دیدم. کودک درون خود را ملاقات کردم و

زخم‌هایم را پذیرفتم. من ارتباط صفر را به خودم تحمیل کردم چون به خودم اعتماد نداشتم. من می‌دانستم که یک سرایشی تند به سمت وابستگی وجود دارد. آن مرزهای صفر و صد به من کمک کردند تا به «خود» اصیلم متصل شوم، که به من این امکان را داد تا در نهایت بتوانم صادقانه‌تر با دیگران و در نهایت با همه شما ارتباط برقرار کنم. این بهترین حالت برای تلاش و برقراری ارتباط مجدد بود. یک جمله معروف است تحت این عنوان «دقیقاً این لحظه الان یا هیچ‌وقت دیگر تکرار نمی‌شود».

با یک نامه شروع شد. من آن را کوتاه و ساده نگه داشتم، در اصل حاوی این پیام بود که اگر شما هم آماده‌اید و مایل به کارکردن با یکدیگر برای ایجاد رابطه‌ای جدید هستید، من نیز آماده برقراری مجدد ارتباط هستم. این یک اعتراف بود که من آماده بودم در ارتباط را باز کنم. خانواده‌ام جواب دادند. آن‌ها احساس تردید می‌کردند اما مایل به ارتباط بودند و به من اجازه دادند تا بدانم که آن‌ها نیز از این فضا به عنوان فرصتی برای شروع درمان التیام استفاده کرده‌اند.

منی‌دانم این رابطه جدید چه شکلی خواهد بود. من به خودم اجازه انعطاف‌پذیری انتخاب را می‌دهم. من به خودم نعمت بازبودن و کنجکاوی برای کشف احتمالات یک رابطه را می‌دهم، که از اعتماد به نفس درونی و عشق به خود پدیدار می‌شود، و از دیدن اینکه چه چیزی ممکن است و چه چیزی ممکن نیست به ارمغان بیاورد هیجان‌زده می‌شوم.

هر لحظه، ما دست به یک انتخاب می‌زنیم: ما می‌توانیم در گذشته زندگی کنیم، یا می‌توانیم به آینده نگاه کنیم و آینده‌ای متفاوت را تصور کنیم. تمایل ما هنگام بازگشت به یک سیستم، صرف‌نظر از میزان کاری که به‌تنهایی انجام می‌دهیم، این است که به الگوهای قدیمی برگردیم. این وسوسه وجود دارد که شرطی‌سازی ناخودآگاه آشنا را بپذیریم. ما همچنین می‌توانیم تصمیم بگیریم که در بازگشایی دریچه‌ای ناآشنا و نامطمئن شرکت کنیم. حالا می‌دانم که اگر آن مسیر سودی به‌حالم نداشته باشد، می‌دانم و می‌توانم به مسیر درست برگردم، در را ببندم و راه جدیدی برای بازگشایی انتخاب کنم.

تا این لحظه که دارم می‌نویسم، همه ما به شیوه‌های خود تغییر کرده‌ایم. خواهرم سفر خود به «خودالتیام‌بخشی» را آغاز کرده است، و من از رفتن به خانواده‌درمانی به بازسازی روابط خود در زندگی روزمره تغییر مسیر داده‌ام. یک روز، وقتی که پدرم نبود به مادرم زنگ زدم تا او را از تنهایی در بیاورم. مجبور نبودم به او کمک کنم تا حالش بهتر شود. این کار را کردم چون می‌خواستم و حس

خیلی خوبی برایم داشت.

من هنوز در حال تعادل روی پل لرزان خواسته‌ام برای حمایت از خانواده‌ام هستم اما این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهم که برای من مفید واقع شود. هنوز هم لحظه‌به‌لحظه آن را انجام می‌دهم و هنوز هم در هر تعاملی از شهود خود برای راهنمایی کمک می‌گیرم. حالا ایمان دارم که درنهایت انتخاب درستی برای خودم خواهم داشت.

این همان چیزی است که هدفمان از کار است: توانمندسازی برای انتخاب کردن. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که چگونه با بدن خود رفتار کنیم، چگونه در روابط ظاهر شویم، چگونه واقعیت‌های خود را خلق کنیم و آینده خود را پیش‌بینی کنیم. هر مسیری را که انتخاب کرده‌اید، تا زمانی که آگاهانه آن را انتخاب کرده‌اید و به خودتان در فرایند اعتماد کنید، هر نتیجه‌ای که بگیرید، آماده خواهید بود. هیچ نقشه و جاده‌ای نیست، نه نشانی، نه مرشدی و نه خردمندی. هیچ نسخه‌ای وجود ندارد که شما را درمان کند یا قرص جادویی که شما را علاج کند.

من خالق قدرتمند دنیای خودم هستم و انرژی و افکارم جهان اطرافم را شکل می‌دهند. بله، چیزهایی خارج از کنترل من وجود دارد ولی ما قطعاً بر نحوه‌ای که دنیا را تجربه می‌کنیم، تسلط داریم. ما می‌توانیم روش مراقبت از خودمان را تغییر دهیم. ما می‌توانیم شیوه تفسیرمان از محیط اطراف را تغییر دهیم و با آن‌هایی که دوست داریم ارتباط برقرار کنیم. ما می‌توانیم روش اتصال به خودمان را تغییر دهیم و با انجام این کار شیوه اتصال خودمان به جهان را تغییر دهیم. همیشه فرصت برای رشد، تکامل و الهام‌بخشی وجود دارد که به درون اجتماع نیز تراوش می‌کند. هدف این کتاب این است که ما را به ذات اصیل خود، آگاهی خالص و تجسم کسی که قبل از شرطی شدن بودیم برگرداند. می‌خواهیم دوباره با ما جمع‌ی خود ارتباط برقرار کنیم و با انجام این کار به عمق خودتوانمندسازی درونمان دسترسی پیدا کنیم.

هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم آینده را ببینیم. ما شهود خود را داریم، اعتماد به نفس خود را داریم و هیجانات خود -اطلاعات- را داریم که می‌تواند به ما کمک کند بهترین انتخاب‌های ممکن را انجام دهیم. این همان هدف التیام‌بخشی است: توسعه انتخاب و اعتماد به ابزارهایی که برای زیستن زندگی واقعی و جاودانه‌مان به کار می‌بریم، صرف‌نظر از اینکه چه چیزی ممکن است پیش بیاید.

## تشکر و قدردانی

بزرگ‌ترین افتخارم این است که کتاب را با شما به اشتراک بگذارم و شاهد باشم که جامعه خودالتیام‌بخش ما به جنبشی بزرگ تبدیل شود. هریک از شما شاهدی زنده است و پیام‌های بی‌شمار بهبودی شما از سراسر جهان باعث شد که من این کتاب را بنویسم. من از تمام شما برای حمایتان و باورتان به این آموزه‌ها تشکر می‌کنم. شما باعث شدید که به خودم ایمان پیدا کنم و مسیرم را ادامه دهم. هر فردی که التیام می‌یابد، فرد دیگری الهام می‌گیرد که همین کارها را انجام دهد تا او نیز التیام پیدا کند. همه ما نقشی مؤثر در تغییر آینده جمعی مان داریم.

به‌الی، که در کنار من قدم برداشته تا حقیقت را دریابم، می‌گویم که داستان زندگی تو منعکس‌کننده شرایطی است که در هریک از ما وجود دارد. این افتخاری واقعی است که این سفر توانمندسازی را با تو به اشتراک بگذارم.

از پدر و مادرم که فکر می‌کنم آن‌ها را انتخاب کردم سپاسگزارم. داستان شما، عشق شما و آسیب‌های حل‌نشده‌ام کاتالیزوری برای حل مشکلاتم بود. من این کتاب را برای شما و نسل قبل از شما که به این دانش دسترسی نداشتند و در شرم و حیا زندگی می‌کردند نوشته‌ام. شما به من آموختید که چگونه مسئولیت کارهایم را بر عهده بگیرم و به آنچه هستم برگردم. ممنون که به من اجازه دادید که دوران زندگی مشترک با شما را به یاد بیاورم.

از مربیانم که اکثراً از راه دور هستند، و از اینکه از چهارچوب فکری‌تان خارج شدید و مسیر را برای من روشن کردید، قدردانی می‌کنم. من یاد گرفتم که گاهی اوقات سفر می‌تواند دشوار و بدون همراه باشد و خرد و دانش شما دریچه‌هایی را در من باز کرد که هرگز در مدرسه سنتی یاد نگرفته بودم. شجاعت شما الهام‌بخش من شد. من حقایق خود را می‌گویم تا دیگران نیز به شیوه‌ای که من از شما الهام گرفتم، الهام بگیرند.

از وکیل، دادو درویسکادیک، که در مراحل نگارش کتاب راهنمای عاقل و دوست‌داشتنی‌ای بود، تشکر می‌کنم. وقتی برای اولین بار آمدی و عنوان کتاب را به زبان آوردی، تمام بدنم لرزید. تو کارت را به بهترین حالت ممکن انجام می‌دهی چون می‌خواهی دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنی و کارکردن در کنار تو باعث افتخارم است.

نوشتن اولین کتابم بدون حمایت تیم هارپر ویو ممکن نبود. تو چشم‌انداز من را دیدی و معتقد

بودی که دنیا هم باید آن را ببیند. از شما، کارن، جولی، یلنا، برایان و بقیه اعضای تیم هارپر که به ایجاد این اثر کمک کردند، تشکر می‌کنم. تشکر ویژه از هریک از ناشران بین‌المللی ما، به‌ویژه پپیا رایت و تیم او در گروه انتشارات اورین، که باور داشت این اثر باید به زبان مادری آن‌ها ترجمه شود تا به انتشار پیام جهانی خودالتیام‌بخشی کمک کند.

من از داشتن تیمی متشکل از انسان‌های آگاه و زیبا بسیار خوشحالم. هریک از شما این اثر را مجسم می‌کنید و به ایجاد فضایی برای وجود آن در جمع کمک می‌کنید.

به جنا ویکلند، فردی که روحش مدت زمان زیادی را طی کرد تا به روح من در خدمت جمع بزرگ‌تر بپیوندد، تشکر می‌کنم. از تو سپاسگزارم که به ندای درونت گوش دادی و بی‌باکانه ظاهر شدی تا جایگاه جدایی‌ناپذیر خود را در این جنبش به دست آوری. قلب تو عشق خالص و الهام‌بخش روزانه من برای رشد و بالندگی است. کلمات نمی‌توانند سپاس بی‌پایان من به تو را بیان کنند.

به همسر و شریک تجاری‌ام، لولی، از اینکه من را دید، تشکر می‌کنم. از تو برای به چالش کشیدن من در تکاملم سپاسگزارم. ممنون که قبل از اینکه بدانم به من ایمان داشتی. تو دنیای جدیدی از عشق را به من آموختی، دنیایی که فضای واقعی و صادقانه‌ای را ارائه می‌دهد که از آن توانسته‌ام در نهایت به همه آنچه هستم اذعان کنم. تو با ایمان خالصانه‌ات دید من را گسترش دادی و همیشه به حقیقت در کنار من ایستادی. من به تو قول می‌دهم که نور این چشم‌انداز را بتابانم.

هریک از شما این کتاب را در دست دارید چون آماده‌التیام هستید. شما به همان چیزی برمی‌گردید که واقعاً هستید. من کاملاً به انرژی بی‌حد و حصر شما ایمان دارم و با شما به این سفر ادامه می‌دهم. این کتاب تقدیم به همه کسانی که فراخوانده شده‌اند تا آزاد شوند. برداشتن لایه‌های محافظ ما در خدمت التیام کامل و اصلی شجاعانه‌ترین سفری است که یک روح می‌تواند طی کند. من تک‌تک شما را می‌بینم و به تک‌تک شما احترام می‌گذارم.

## واژه‌نامه اصطلاحات روان‌شناسی کل‌نگر

**آلوستاز<sup>۲۷</sup>:** فرایند فیزیولوژیکی انتقال از حالت پاسخ استرس (جنگ یا فرار) به تعادل است.

**ذهن تحلیلگر:** بخش متفکر مغز که در قشر پیشانی مغز قرار دارد و درگیر حل مسئله و تصمیم‌گیری است.

**دلبستگی:** رابطه یا پیوند بین انسان‌ها که تحت‌تأثیر روابط اولیه دوران کودکی با والدین است.

**عشق اصیل:** رابطه امن متقابل بین افراد که به هر فرد اجازه می‌دهد دیده شود، شنیده شود و به‌طور واقعی خود را بیان کند.

**سیستم عصبی خودکار:** بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که در تنظیم عملکردهای غیرارادی مانند ضربان قلب، تنفس و هاضمه نقش دارد.

**اعمال خودکار:** حالت زندگی ناخودآگاه و بدون آگاهی فرد است، مثل دویدن براساس الگوهای شرطی‌شده (عادت).

**مدل‌سازی رفتار:** نشان دادن رفتار به دیگران از طریق اعمال، انتخاب‌ها و تعامل بین فردی.

**باور:** فکری تمرین‌شده که بر پایه تجربه زیسته استوار است. باوری که در سال‌ها الگوی فکری ایجاد می‌کند که باعث ایجاد مسیرهای عصبی می‌شود.

**مرز:** یک حد محافظتی که بین فرد و دیگران است و هدف آن تعیین نقطه پایان و شروع دیگری است. مرزهای روشن افراد را قادر می‌سازد تا به نیازهای خود احترام بگذارند و از روابط صحیح حمایت می‌کند.

**شرطی‌سازی:** سازوکارهای مقابله‌ای، عادت‌ها و باورهای اصلی که از والدین، شخصیت‌های مقتدر و فرهنگ به‌طور کلی به ارث برده‌ایم و از اوایل کودکی شکل می‌گیرند.

**آگاهی:** وضعیت هوشیاری که در آن انتخاب‌ها صورت می‌گیرد.

**راهبردهای مقابله‌ای (سازگارانه و ناسازگار):** اقداماتی که به‌عنوان تلاشی برای بازگرداندن به احساس امنیت انجام می‌دهیم.

**باورهای اصلی:** عمیق‌ترین برداشت‌های ما در مورد اینکه چه کسی هستیم و براساس تجربیات زیسته ما قبل از هفت‌سالگی در ناخودآگاه ریشه دارد.

**هم‌تنظیمی:** تعامل یا تبادل بین افراد که به امنیت برای پردازش تجربیات احساسی مشکل و

استرس‌زا کمک می‌کند، برای مثال، وقتی کودک یا نوزادی در موقعیت استرس‌زا قرار دارد و مادر از صدای آرام‌بخشی استفاده می‌کند به این منظور که کودک را از حالت استرس و ناراحتی دور نگه دارد.

**کورتیزول:** هورمون استرس است که در پاسخ جنگ یا گریز نقش دارد و بدن را برای درگیر شدن با یک تهدید یا فرار از آن فعال نگه می‌دارد.

**والد درونی انتقادی:** صدای درونی شده والدین که در دوران کودکی مان شنیده می‌شود و نیازها، عواطف و افکار ما را به وسیله احساس شرم و گناه بی‌اعتبار می‌کند.

**انفصال:** پاسخ استرسی سازگار که در آن فرد از نظر جسمی حضور دارد و از نظر ذهنی جدا، بی‌حس یا خاموش است.

**تحمل پربشانی (استقامت):** توانایی احساس کردن و قرار گرفتن در کنار هیجانی دشوار و بازگشت به حالت تنظیم شده است.

**عدم تعادل:** حالت عدم تعادل فیزیولوژیکی در سیستم عصبی است.

**خودمحور:** حالت رشدی دوران کودکی که در آن ناتوانی در درک دیدگاه یا نظر بیرون از خود وجود دارد. به نظر می‌رسد در شرایط خودمحور، امور اتفاق افتاده با مرکزیت فرد است و منجر به این باور نادرست می‌شود که رفتار دیگران هدفمند برای فرد است.

**هوشیاری ایگو (خود):** همذات‌پنداری کامل با ایگو، که اغلب منجر به واکنش، حالت تدافعی و شرم می‌شود.

**اعتیاد هیجانی:** سائق ناخودآگاه که به بخش نیمه خودآگاه اجبار می‌کند که سیستم عصبی بدن و انتقال‌دهنده‌های عصبی واکنش‌های هورمون استرس را فعال کنند.

**بارافکنی هیجانی:** تخلیه مسائل هیجانی روی شخص دیگری بدون در نظر گرفتن یا همدلی با وضعیت عاطفی آن شخص.

**عدم بلوغ هیجانی:** ناتوانی در درک افکار، نظرات، احساسات یا دیدگاه‌های دیگران به دلیل ناراحتی درونی.

**بلوغ عاطفی:** توانایی تنظیم احساسات که امکان تفکر انعطاف‌پذیر، ارتباطات باز و انعطاف‌پذیری در تجربه‌های استرس‌زا را فراهم می‌کند.



**تنظیم هیجانی:** توانایی پاسخ‌دادن به استرس به روشی انعطاف‌پذیر و سازگار که به سیستم عصبی اجازه می‌دهد به حالت اولیه بازگردد.

**تاب‌آوری هیجانی:** توانایی انعطاف‌پذیری و بازگشت سریع در حین پردازش طیف گسترده‌ای از حالات هیجانی است.

**توانمندسازی آگاهانه:** درک و پذیرش خود که باعث افزایش آگاهی می‌شود. این آگاهی فرد را قادر می‌سازد تا فراتر از رفتارهای واکنشی، رفتاری سازگارانه و مفیدتر را انتخاب کند.

**درهم‌آمیزی:** رابطه‌ای که در آن فقدان مرز باعث فقدان استقلال فرد می‌شود.

**سیستم عصبی روده‌ای:** بخشی از سیستم عصبی خودمختار که بر تمام فعالیت‌های روده نظارت می‌کند.

**مقابله یا فرار:** پاسخ سیستم عصبی با هدف ایمن نگه‌داشتن ما از تهدیدات درک شده است.

**خودگزارش‌نویسی:** ابزاری برای حمایت از ایجاد آگاهانه مسیرهای عصبی جدید و حالت‌های عاطفی که منجر به تغییر رفتاری پایدار می‌شود.

**ایجاد فضای بین‌فردی:** تعامل کامل با دیگری بدون قضاوت یا تلاش برای تغییر فرد، درحالی‌که فرد قادر به ابراز احساسات و تجربیات خود است.

**روان‌شناسی کل‌نگر:** فلسفه‌ای شفاف‌بخش عملی که حیطه‌های گوناگون فرد (ذهن، بدن و روح) را در نظر می‌گیرد و به آن می‌پردازد، به‌جای سرکوب علائم، کاوش در علل علائم را تشویق می‌کند و به پیوستگی جهان هستی اذعان می‌کند.

**تکانه هومئوستاتیک:** کشش روانی و بیولوژیکی به سمت موقعیت‌ها، افکار و واکنش‌های آشنا، که به‌عنوان عادت شناخته می‌شود.

**هموستاز:** توانایی حفظ وضعیت نسبتاً متعادل سیستم عصبی بدون توجه به اتفاقات محیط بیرونی فرد است.

**کودک درونی:** بخشی ناخودآگاه از ذهن که در آن نیازهای برآورده‌نشده، احساسات سرکوب‌شده دوران کودکی، خلاقیت، شهود و توانایی فرد برای بازی را شامل می‌شود.

**زخم‌های درونی کودک:** تجربه‌های دردناکی که در بزرگسالی ناشی از برآورده‌نشدن نیازهای جسمی، عاطفی و معنوی دوران کودکی (دیدن شدن، شنیده شدن و بیان واقعی) است.

**وابستگی متقابل:** ارتباط حمایتی متقابل در رابطه‌ای که امکان ایجاد مرزها، امنیت، استقلال و بیان کامل فرد وجود دارد.

**شهود:** دانش درونی و بینش درونی که با گوش دادن به آن ما را به سمت مسیر واقعی مان راهنمایی می‌کند.

**خودشهودی:** اصیل‌ترین و از لحاظ معنوی مرتبط‌ترین بخش وجودی ما که فراتر از الگوهای شرطی و پاسخ‌های شرطی است.

**ذهن میمونی:** جریان دائمی گفت‌وگوهای ذهنی که در ذهن انسان اتفاق می‌افتد.

**سوگیری منفی:** سوگیری تکاملی مغز برای اولویت‌دادن (و در نتیجه ارزش‌گذاری) اطلاعات منفی بر اطلاعات مثبت.

**نوروپلاستیسته<sup>۲۸</sup>:** توانایی مغز برای ایجاد اتصالات و مسیرهای جدید و تغییر و انطباق روش سیم‌کشی مدارهای ذهنی براساس تجربیات ما.

**اثر نویسیو<sup>۲۹</sup>:** پدیده مستند علمی است که در آن انتظارات منفی از درمان یا پیش‌آگهی پزشکی منجر به نتایج منفی می‌شود.

**استرس بهنجار:** رویدادهای استرس‌زای قابل‌پیش‌بینی و مورد انتظار که در سراسر زندگی فرد رایج است، برای مثال تولد، ازدواج و مرگ.

**سیستم عصبی پاراسمپاتیک:** تقسیمی از سیستم عصبی خودمختار (که گاهی اوقات سیستم «استراحت و هضم» نامیده می‌شود) که مسئول حفظ انرژی، کاهش ضربان قلب و آرامش ماهیچه‌های دستگاه گوارش است.

**اثر دارونما:** پدیده مستند علمی که در آن مادایه بی‌اثر (مانند قرص قند) علائم بیماری را بهبود می‌بخشد.

**نظریه وگال:** نظریه‌ای که روانپزشک استفان پورگز ارائه کرده است و نشان می‌دهد عصب واگ نقش مرکزی را در تنظیم سیستم عصبی مرکزی ایفا می‌کند که بر ارتباط اجتماعی، پاسخ‌های ترس و بهزیستی روانی و عاطفی تأثیر می‌گذارد.

**قشر پیش‌پیشانی:** ناحیه‌ای از مغز که بر عملکردهای پیچیده‌ای مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی آینده و فراشناخت (توانایی ما برای نظارت و تفکر درباره افکارمان) نظارت می‌کند.

**ایمنی روانی-عصبی:** شاخه‌ای از علم که به مطالعه تعامل پیچیده بین ذهن، سیستم عصبی و سیستم ایمنی اختصاص دارد.

**بازوالدگری:** تمرین یادگیری مجدد چگونگی برآوردن نیازهای جسمی، عاطفی و معنوی کودک درون از طریق اقدامات روزانه و اختصاصی.

**سیستم فعال‌کننده شبکه‌ای:** مجموعه‌ای از اعصاب واقع در ساقه مغز که هجوم محرک‌ها را در محیط فیلتر می‌کند و نقش مهمی در حفظ رفتار، برانگیختگی، هوشیاری و انگیزه دارد.

**خیانت به خود:** سازوکار مقابله‌ای آموخته‌شده از دوران کودکی که در آن بخش‌هایی از خودمان را انکار می‌کنیم تا دیگران ما را ببینند، بشنوند و بپذیرند.

**سایه:** بخش‌های «نامطلوب» خودمان که در نتیجه شرطی‌سازی و شرم سرکوب یا انکار می‌شوند.  
**مشارکت اجتماعی:** حالتی از تنظیم سیستم عصبی که در آن فرد در ارتباط با دیگران به ایمنی و امنیت دسترسی پیدا می‌کند.

**تسکین‌دهنده:** عمل خنثی کردن حالات هیجانی و امکان بازگشت به هموستاز را فراهم می‌کند.  
**آسیب روحی:** تجربه مداوم دیده‌نشدن، شنیده‌نشدن یا آزادنبودن برای بیان واقعی خود، که منجر به قطع ارتباط با خود واقعی و ایجاد رنج، تنهایی و شرم درونی می‌شود.

**ناخودآگاه:** بخش عمیقی از روان که تمام خاطرات، احساسات سرکوب‌شده، زخم‌های دوران کودکی و باورهای اصلی ما را در خود جای داده است.

**مغز بقا:** حالت سیستم عصبی با تمرکز بیش‌ازحد بر تهدیدات درک‌شده که منجر به تفکر سیاه‌وسفید، هراس و کوتاه‌بینی هیجانی می‌شود.

**سیستم عصبی سمپاتیک:** بخشی از سیستم عصبی خودمختار که پاسخ جنگ یا گریز به استرس درک‌شده را کنترل می‌کند.

**آسیب:** هر تجربه‌ای که در آن فرد توانایی تنظیم یا پردازش هیجانی و سپس رهاکردن رویداد را نداشته باشد و باعث اختلال در سیستم عصبی بدن شود. آسیب به دلیل شرطی‌سازی و مهارت‌های مقابله‌ای مدل‌سازی شده روی هر فرد متفاوت تأثیر می‌گذارد و نمی‌توان آن را اندازه‌گیری کرد.

**پیوند آسیب‌زا:** یک الگوی شرطی از ارتباط با دیگران به گونه‌ای که اولین دلبستگی‌های ما را با چهره‌های والدین منعکس یا بازنمایی کند. پیوندهای آسیب‌زا معمولاً شامل رهاشدن عاطفی،

فقدان مرزها، درگیر شدن یا اجتناب هستند و می‌توانند هم در روابط عاشقانه و هم در روابط غیرعاشقانه رخ دهند.

**عصب و گال:** توانایی سیستم عصبی ما برای جابه‌جایی بین فعال‌سازی سمپاتیک و پاراسمپاتیک در پاسخ به استرس روزانه. تحریک کم عصب واگ منجر به پاسخ‌های نادرست و حساسیت بالا به تهدیدات درک‌شده در محیط ما می‌شود و واکنش‌های بدن را بیش‌ازحد فعال می‌کند و به‌طور کلی منجر به کاهش تنظیم هیجانی و توجه می‌شود.

**والد درونی عاقل:** تمرین پرورشی در بازوالدگری برای ایجاد حالتی که بدون قضاوت شاهد خودمان باشیم. والد درونی عاقل قادر است با آگاهی محبت‌آمیز تمام حالات عاطفی، رفتارها و واکنش‌ها را ببیند، بشنود، تأیید کند و به آن‌ها احترام بگذارد.

(nbookcity.com) کتاب

## درباره نویسنده

دکتر نیکول لپرا روان‌شناسی کل‌نگر است و در دانشگاه کرنل و مدرسه جدید تحقیقات اجتماعی در روان‌شناسی بالینی آموزش دیده است. دکتر لپرا با حساب کاربری بسیار محبوب خود در اینستاگرام [@the.holistic.psychologist](https://www.instagram.com/the.holistic.psychologist)، به گسترش دامنه وسیعی از نکات مهم به جامعه خودالتیام‌دهندگان کمک‌های شایانی می‌کند و نکات مهمی را برای تحول جامعه رو به گسترش خودالتیام‌دهندگان به اشتراک می‌گذارد. او هم‌اکنون در لس‌آنجلس زندگی می‌کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

«میان هنر و روانشناسی رابطهٔ معناداری وجود دارد و همین رابطه روانشناسان را به مسیری برد که هنر را به مثابه درمان ببینند. وجه پررنگ هنر بیان احساس درونی با بیانی خلاقانه است و با همین نگاه، هنر زبانیست برای بیان آنچه در روان هنرمند می‌گذرد. البته رابطهٔ هنر و روانشناسی یک سویه نیست؛ هنرمندانی بوده‌اند که متأثر از نگاه و نظریات روانشناسانه دست به خلق آثاری ماندگار زده‌اند، آثاری که نماد و نمودی از همان نظریات را در خود جای داده‌اند. به دلیل این رابطهٔ دو سویه، در مجموعهٔ روانشناسی تخصصی نشر پندار تابان، آثاری را قاب گرفتیم و به فراخور محتوای هر کتاب روی جلد آوردم تا یادآور پیوند ناگسستنی هنر و روانشناسی باشد.

نام هر اثر و خالق آن پشت جلد کتاب آمده است.

سعید زاشکانی مدیر هنری نشر»

کتاب (inbookcity.com)

## یادداشت‌ها

[←۱]

Trismegistus Hermes

[←۲]

Gurdjieff George

[←۳]

Baldwin James

[←۴]

Jesus

[←۵]

Work the Do to How

[←۶]

یا پدر - مادر خوانده

[←۷]

آیهواسکا نوعی نوشیدنی گیاهی است که از گیاهانی تهیه می‌شود که در جنگل آمازون رشد می‌کنند. قرن‌هاست که از این چای در مراسم شفابخشی استفاده می‌شود. این نوشیدنی باعث توهم می‌شود و گفته می‌شود که فواید معنوی و درمانی دارد.

[←۸]

Bazely Ally

[←۹]

سازوکار مقابله‌ای آموخته‌شده از دوران کودکی که در آن بخش‌هایی از خودمان را انکار می‌کنیم تا دیگران ما را ببینند، بشنوند و بپذیرند.

[←۱۰]

Pavese Cesare

[←۱۱]

Mind Monkey: اصطلاحی بودایی است به معنی «نگران، بی‌قرار، بلهوس، دمدمی، خیالباف،

متلون، گیج، مردد و سرکش». این اصطلاح اشاره به نزاع بی پایان بین نگرانی‌ها، ترس و تردیدهایی دارد که آرامش ذهن را برهم می‌زند. نشخوار فکری و گفتگوهای بی ثمر ذهنی که ما را از آرامش دور و پریشان خاطر می‌کند.

[←۱۲]

neuroplasticity

[←۱۳]

fMRI

[←۱۴]

Scaer

[←۱۵]

om fr Heal to How :Parents e Immatur Emotionally of en Childr Adult

Parents Self-Involved or ,Rejecting ,Distant

[←۱۶]

Stress Hidden of Cost The :No Says Body the When

[←۱۷]

Cytokine

[←۱۸]

Psychoneuroimmunology

[←۱۹]

Kolk der van Bessel

[←۲۰]

Porges Stephen

[←۲۱]

polyvagal

[←۲۲]

Dysbiosis



[←۲۳]

دیسبیوزیک حالت عدم تعادل میکروارگانیزم‌ها در داخل بدن است.

[←۲۴]

Nestor James

[←۲۵]

Art Lost a of Science New The :Breath

[←۲۶]

Neurocrption

[←۲۷]

مجموعه‌ای از واژه‌ها و آواهایی که با آهنگ خاصی به دفعات تکرار می‌شود.

[←۲۸]

Bowen Murray

[←۲۹]

لفظ لسه فر بخشی از گزاره فرانسوی *passer laissez, faire laissez* است به معنی «بگذار بروند». لسه فر معمولاً در تقابل با برنامه‌ریزی مرکزی از سوی حکومت اقتدارگرا یا دخالت‌گری حکومت در جهت سوق دادن فعالیت‌های اقتصادی به جانب دلخواه [حکومت] به کار می‌رود. لودویگ فن میزس در کتاب کنش انسانی می‌نویسد: «لسه فر یعنی: بگذار تا انسان عادی خود انتخاب و عمل کند. مجبورش مکن که گردن به خواست دیکتاتور نهد».

[←۳۰]

Duran Duran: نام یک گروه انگلیسی محبوب سینث پاپ دهه ۸۰ میلادی است. این گروه، از سال ۱۹۷۸ شروع به کار نمود و در دهه ۱۹۸۰ میلادی، به اوج خود رسید و همچنان فعال است.

[←۳۱]

,Distant from Heal to How :Parents Immature Emotionally of Children Adult

Parents Self-Involved or ,Rejecting

[←۳۲]

Sons & Mumford

[←۳۳]

Time Be Will There

[←۳۴]

Lonely Sometimes a in Connection Human of Power Healing The :Together

World

[←۳۵]

Postmates یک سرویس تحویل غذا آمریکایی است که متعلق به Uber است و تحویل محلی

غذاهای آماده رستوران و سایر کالاها را ارائه می دهد.

[←۳۶]

جمله از شاعر ایتالیایی به نام چزاره پاوزه است.

[←۳۷]

Allostasis

[←۳۸]

Neuroplasticity

[←۳۹]

Effect Nocebo



این کتاب می‌تواند شما را از سقوطی بی‌صدا در روزمرگی برهاند و شما را راهنمایی خواهد کرد تا روابط بادوام‌تر و هستی با کیفیت‌تری را در این چند دهه‌ی زودگذر باقی‌مانده از عمر تجربه کنید. ما همیشه نمی‌توانیم اتفاقات دنیا و چگونگی برخورد دیگران با خودمان را کنترل کنیم اما نیکول لپراه راهی نشانمان می‌دهد تا با اقدام مستمر در مسیر خودالتیام‌بخشی به آرامش درونی و صلح با خویش دست پیدا کنیم و گرفتاری‌های روحی و روانی به ارث برده از گذشته و نیاکانمان را به نسل‌های بعد منتقل نکنیم. البته که این کتاب بی‌نظیر یا هر شاهکار دیگری تنها در صورتی می‌تواند به شما کمک کند تا از درخت زندگی خود میوه‌ی آرامش برداشت کنید که خودتان بخواهید و انتخاب کنید از عادت‌ها و افکار طولی‌وار تاریخ گذشته و ناکارآمد دست بکشید و با کسب آگاهی، معجزه‌ی «بودن» را درک کنید. نیکول لپراه در این کتاب با آغوش باز پذیرای شما در مسیر تغییر و ادراک خویش‌شن حقیقی است.

