

## نیروی التیام بخش نوشتن

چگونه، به یاری نوشتن، با تجارب دردناکِ خود کنار بیاییم

# فهرست مطالب

معرفی نویسندگان .....	۹
یادداشتی از مترجم .....	۱۱
پیش‌گفتار .....	۱۷

## بخش اول

### ضروریات نوشتن برای سلامتی

فصل ۱: چرا دربارهٔ حادثهٔ دلخراش یا واقعهٔ دردناک بنویسیم؟ .....	۲۵
فصل ۲: چه‌گونه می‌توانیم برای نوشتن ابرازی آماده شویم؟ .....	۴۹
فصل ۳: تکنیک‌های اصلی نوشتن ابرازی کدام‌اند؟ .....	۶۱
فصل ۴: چه‌گونه می‌توانیم نوشتهٔ خود را تحلیل کنیم؟ .....	۷۵

## بخش دوم

### امتحان کردن تکنیک‌های جدید نوشتن ابرازی

فصل ۵: نوشتن برای باز کردن قفل‌های ذهنی .....	۸۹
فصل ۶: نوشتن برای پی بردن به مزایای دنیایی که گاه بد می‌شود .....	۹۵
فصل ۷: نوشتن و اصلاح کردن داستان خود .....	۱۰۳

- فصل ۸: نوشتن برای تغییر دیدگاهها ..... ۱۱۱
- فصل ۹: نوشتن در زمانها و مکانهای مختلف ..... ۱۱۹
- فصل ۱۰: نوشتن خلاقانه با خیال، شعر، حرکات موزون، و هنر تجسمی ..... ۱۲۹

### بخش سوم

#### سلامتی خود را زیر و رو کنید: بنویسید تا التیام یابید

- فصل ۱۱: نوشتن ابرازی ..... ۱۴۵
- فصل ۱۲: نوشتن تبادلی ..... ۱۶۳
- فصل ۱۳: نوشتن شاعرانه ..... ۱۷۱
- فصل ۱۴: داستان سرایی ..... ۱۸۳
- فصل ۱۵: مثبت‌نویسی ..... ۲۰۳
- فصل ۱۶: نوشتن درباره‌ی یادگارِ خود ..... ۲۰۹
- فصل ۱۷: نتیجه‌گیری ..... ۲۱۵
- اطلاعات تکمیلی ..... ۲۱۷
- فهرستی برای مطالعه‌ی بیشتر ..... ۲۲۱
- منابع و تحقیقات علمی دیگر ..... ۲۲۳

## معرفی نویسندگان

**دکتر جیمز پنه‌بیکر** متخصص سرشناسی (پراوازه‌ای) در حوزه ارتباط بین نوشتن و سلامتی بیشتر است. او و دانشجویانش ارتباطات بین حوادث دلخراش، نوشتن ابرازی، استفاده از زبان عادی، و سلامت جسمی و روانی را بررسی می‌کنند. نتایج پژوهش‌های او حاکی از آن است که سلامت جسمی و عملکرد شغلی را می‌توان با تمرینات نوشتن و/یا حرف زدن ساده بهبود بخشید. تمرکز جدیدترین پژوهش‌های وی بر ماهیت زبان و هیجان در دنیای واقعی است. کلماتی که افراد به کار می‌برند شخصیت و دنیای اجتماعی آنان را به خوبی منعکس می‌کنند.

پنه‌بیکر صدمین ریچتس پروفیسور علوم انسانی و رییس دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تگزاس واقع در آستین است. او مدرک دکتری خود را در سال ۱۹۷۷ از همین دانشگاه گرفته است.

پنه‌بیکر نه کتاب (از جمله *زندگی مرموز (سری) ضمائر و حرف دل خود را بنویسید*) و بیش از ۲۵۰ مقاله را به رشته تحریر درآورده یا ویرایش کرده است. همچنین، جوایز و افتخارات متعددی نصیب‌اش شده است؛ از جمله جایزه کمک‌های چشمگیر به روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت و جایزه کتاب عالی از انجمن روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت.

**دکتر جان اوانس** متخصص بالینی در حوزه نوشتن و مدرس بهداشت تلفیقی است. در همایش‌ها و گردهمایی‌های ملی و بین‌المللی درباره تأثیر نوشتن در سلامتی بیشتر، غلبه بر حوادث دلخراش، و ایجاد بهبود (احیا) پذیرای سخنرانی می‌کند. او مؤسس و مدیرعامل شرکت وِلنس آند رایتینگ کانکشنز است. این شرکت با مسئولیت محدود در

زمینه مسیر زندگی فردی، گروهی، و سازمانی برنامه‌های آموزشی تدارک می‌بیند. کتاب اخیر وی تحت عنوان *ارتباطات سلامتی و نوشتن: بنویسید تا سلامت جسمی، ذهنی، و معنوی‌تان بیشتر شود* مجموعه مقالاتی از سلسله همایش‌های ارتباطات سلامتی و نوشتن است.

او انس با متخصصان و عامه مردم در حوزه خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش و پرورش، مددکاری اجتماعی، و مشاوره بهبود کیفیت زندگی کار می‌کند و به آنان می‌آموزاند که چه‌گونه از نوشتن در کارشان و برای مراقبت از خود استفاده کنند. او دوره‌ای آموزشی برای عموم دارد تحت عنوان «سلامتی خود را زیر و رو کنید: بنویسید تا التیام یابید». این دوره شش هفته‌ای سالی چهار بار در کلینیک طب تلفیقی دوک برگزار می‌شود.

او انس با همکاری دکتر کارن جوسته برنامه‌ای ۱۲ هفته‌ای را تحت عنوان «نجات یافتن از تغییر منفی و رشد کردن» تدوین و اجرا کردند. این برنامه مداخله‌ای مبتنی بر بهبودپذیری برای پرستاران بخش مراقبت‌های ویژه بود که در بیمارستان دانشگاه کلورادو واقع در دنور/آئورزا کار می‌کردند. آن دو همچنین دوره سه روزه «راه‌نمایی بیماران در نوشتن برای سلامتی» را طراحی و اجرا کردند. این دوره برای کسانی بود که در کلینیک طب تلفیقی دوک خدمات بهداشتی و درمانی می‌دادند.

## یادداشتی از مترجم

از روز اولی که مرا شبانه‌روزی گذاشته بودند، وقتی می‌نوشتم، سبک می‌شدم. صفحه سفید کاغذ بهترین کسی بود که حرف‌هایم را گوش می‌کرد، گوش می‌کرد و گوش می‌کند. صفحه سفید کاغذ مسخره‌ام نمی‌کند. چیزهایی که می‌گویم تو دلش نگه می‌دارد. چیزی را به رُحم نمی‌کشد. آزارم نمی‌دهد. دلسوزی بیجا نمی‌کند. خجالت نمی‌دهد. نیش نمی‌زند. پدر، مادر، خواهر، برادر، و همه کسم است. مرا به گذشته می‌برد، به آینده می‌برد، به خیال‌هایم می‌برد. به رنج‌ها و شادی‌هایم. بغض می‌کند، لبخند می‌زند، قاه قاه می‌خندد. همه جا می‌برد. دوستش دارم، از چشم‌هایم بیشتر. می‌نشیند جلویم، می‌گوید بنویس.

- هوشنگ مرادی کرمانی، شما که غریبه نیستید

یادم می‌آید خیلی سال پیش یکی از خویشاوندانمان داشت به من می‌گفت دکتر به او گفته است برای اینکه بتوانید با مسائل زندگی‌تان که شما را آزار می‌دهند و روی جسم‌تان اثر منفی می‌گذارند کنار بیایید، آنها را بنویسید. این حرف‌ها بذرد دو سؤال را در ذهنم کاشتند: چرا نوشتن می‌تواند چنین کمکی بکند؟ و چه‌طور بنویسیم تا تبدیل به راه‌بردی برای کنار آمدن با مسائل آزاردهنده زندگی شود؟ هرطور، هرقدر، و هرچه دلمان خواست بنویسیم یا اینکه اصول خاصی دارد؟

در اواخر دوره کارشناسی رشته روان‌شناسی، سر یکی از کلاس‌ها، بحثی مطرح شد در این باره که نوشتن، در میان سایر مهارت‌های زبان، بیشترین میزان آگاهی را می‌طلبد و به همین دلیل است که از افراد خواسته می‌شود مسائل و مشکلات خود را

بنویسند. آگاهی بیشتر کمک می‌کند که مسائل و مشکلاتشان را بهتر تجزیه و تحلیل کنند. با شنیدن مطالب فوق، بر این گمان شدم که جواب سؤال اولم را پیدا کردم و حال فقط باید جواب سؤال دوم را جست‌وجو کنم - که راستش را بخواهید، مانند سؤال اول، جست‌وجو نکردم!

چند سال بعد، هنگام ترجمه کتاب *رهایی از بندهای غمگینی* (۱۰ راهبرد مؤثر)<sup>۱</sup>، به مفهوم «نوشتن ابرازی» برخوردم. پس از اینکه راه‌برد مربوط بدان را خواندم، هم پاسخ بهتری برای سؤال اول خود پیدا کردم و هم متوجه شدم نوشتن برای (به قصد) سلامتی اصولی دارد و در صورتی که آن اصول رعایت نشوند، با آب در هاون کوبیدن هیچ فرقی نخواهد داشت.

در همان ایام، وارد مقطع دکتری روان‌شناسی سلامت شدم و یکی از نتایج این ورود پی بردن به حقایق دیگری درباره نوشتن ابرازی بود. متوجه شدم نوشتن ابرازی در مبحث کنار آمدن با رویدادهای استرس‌زا (پراسترس / پرتنش / پرفشار) جایگاه ویژه‌ای دارد و پژوهش‌های زیادی درباره آن صورت گرفته است. این موضوع، سؤالات دیرینه من، و نبود منبعی فارسی در خصوص نوشتن ابرازی سبب شد که کتابی کاربردی و در واقع، خودیاری درباره آن انتخاب کنم و دست به ترجمه‌اش بزنم.

\*\*\*

اولین نامی که در پی آشنایی با نوشتن ابرازی بدان برخوردم جیمز پنه‌بیکر بود. پنه‌بیکر بنیان‌گذار نوشتن ابرازی‌ست. اینکه او چه‌طور دست به تدوین چنین نوشتنی زد داستان جالبی دارد که به نظرم آمد تعریف آن خالی از فایده نباشد. مطالبی که در ادامه می‌خوانید از کتاب *حرف دل خود را با نوشتن بزنید: چگونه نوشتن ابرازی سلامتی را بهبود می‌بخشد و درد هیجانی را تسکین می‌دهد* (۲۰۱۶) گرفته شده است. این کتاب به قلم جیمز پنه‌بیکر و جوشوا اسمیت نگاشته شده است:

---

۱. این اثر با مشخصات زیر به فارسی ترجمه شده است:

کلارک، دیوید. (۱۳۹۶). *رهایی از بندهای غمگینی* (۱۰ راهبرد مؤثر) (ترجمه سامان نونهال). تهران: کتاب ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۴).

«تقریباً هر نوع تجربه دلخراش برای سلامتی مضر است. با این حال، اگر چنین تجربه‌ای را مخفی نگه دارید، احتمال آنکه مشکلات جسمی پیدا کنید بیشتر خواهد شد ... اگر مطالب ناگفته برای ما خیلی مضرند، آیا حرف زدن با دیگران راجع به آنها مزایایی برای سلامتی‌مان خواهد داشت؟ ... چه می‌شد اگر آزمایشی ترتیب می‌دادیم و از افراد می‌خواستیم به آزمایشگاه بیایند و درباره تجارب دلخراش ناگفته‌شان با یک نفر حرف بزنند؟ ... از کجا افرادی را می‌یافتیم که تمایل داشته باشند بیایند و راجع به نومیدانه‌ترین مطالب ناگفته خود با یک غریبه حرف بزنند؟ حتی اگر چنین افرادی را می‌یافتیم، واقعاً تمایل داشتند که بابت این کار پا به آزمایشگاه بگذارند؟ باید با چه کسی حرف می‌زدند؟ و افرادی که به حرف‌های مربوط به حوادث دلخراش گوش می‌کردند باید چه واکنشی نشان می‌دادند؟ اجرای چنین پژوهشی خیلی سخت بود ...

جیمز [پنه‌بیکر در حین فکر کردن به این قبیل سؤالات] یکی از تجارب خود را به یاد آورد. این تجربه مال هشت سال قبل بود. او و همسرش، حدود سه سال پس از ازدواج، مشغول حل مسائل بزرگی در زندگی مشترک خود بودند. جیمز برای نخستین بار در زندگی‌اش مایوس و حتی افسرده بود. هرچند دانشجوی تحصیلات تکمیلی در رشته روان‌شناسی بود، هرگز به این فکر نکرد که به درمانگر مراجعه کند. در عوض، پس از چند هفته، دست به قلم شد و درباره رابطه خود، کار خود، دوران کودکی خود، و اساساً هر آنچه برایش مهم بود نوشت. این اقدام سبب شد تقریباً در یک چشم به هم زدن ابرهای ابهام کنار روند. جیمز متوجه شد که همسرش چه قدر عنصری اساسی برای هستی اوست. یادآوری تجربه فوق باعث شد دریابد که می‌تواند از افراد بخواهد به جای اینکه راجع به وقایع دردناک زندگی‌شان با دیگران حرف بزنند، درباره آنها بنویسند. به علاوه، در موقعیت آزمایشی، نوشتن خیلی راحت‌تر از گفتن است ... جیمز همراه با ساندرای بیل - یکی از دانشجویان جدید خود در مقطع تحصیلات تکمیلی - طرحی پژوهشی دادند. طرح این بود که از گروهی از دانشجویان کالج خواسته شود درباره تجارب دلخراش یا موضوعات بی‌اهمیت بنویسند. و با اجازه آنان، مرکز بهداشت دانشجویی تعداد مراجعات هر یک به آن‌جا در ماه‌های قبل و بعد از آزمایش را اعلام کند. افراد باید چند دفعه بنویسند؟ هر جلسه نوشتن باید چه قدر طول بکشد؟ هیچ طرحی برای این سؤالات وجود نداشت. به دلیل آنکه فقط تعداد مشخصی اتاق بین ۵ بعدازظهر و ۱۰ شب، به مدت چهار روز



متوالی، موجود بود، محاسبه راحت بود. اگر هر نفر در هر یک از چهار روز ۱۵ دقیقه می‌نوشت، جیمز و ساندرا می‌توانستند تعداد دانشجوی لازم را به کار گیرند. (موضوع جالبی این جا وجود دارد. افراد اغلب سؤال می‌کنند که چرا نوشتن ابرازی معمولاً بدین شکل طراحی می‌شود که ۴ روز و هر روز ۱۵ دقیقه انجام شود. پاسخ این است که در نخستین پژوهش، به طور اتفاقی، از چنین رویکردی استفاده و اتفاقاً مؤثر واقع شد. همچنین، از آن زمان به بعد معمولاً از این رویکرد پیروی شده است.)»

بقیه داستان، در فصل ۱، در بخش «نوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک: تاریخچه» بیان شده است.

\*\*\*

عنوان اصلی کتاب Expressive Writing است که ترجمهٔ آن می‌شود نوشتن ابرازی. با این حال، ترجیح دادم عنوان اصلی را نیروی التیام بخش نوشتن بگذارم تا برای مخاطب ایرانی، در نگاه اول، مفهوم تر باشد. چون مخاطبان کتاب عموم مردم هستند، در ترجمه کلمه، عبارت، جمله، و پاراگراف سعی کردم به گونه‌ای عمل کنم که برای آنان قابل فهم باشد. برای نزدیک شدن به این مقصود، حتی ترجمه را به دو نفر که تحصیلات روان‌شناسی نداشتند، دادم و درخواست کردم آن را بخوانند و نظراتشان را بیان کنند. از همین رو، جا دارد از آنان، به نام‌های نکیسا نونهال و محمد محمدی، بابت زحمتی که کشیدند و نظرات ارزشمندی که دادند، تشکر کنم.

علی صلح‌جو در کتاب *از گوشه و کنار ترجمه می‌نویسد*: «گاه ... مترجم می‌داند که بخش‌هایی از اثر را به علت مشکل بودن یا هر علت دیگری نمی‌تواند ترجمه کند. اگر مترجم به ترجمهٔ این اثر اصرار داشته باشد و ناشر نیز بپذیرد، باید در مقدمهٔ اثر توضیح دهد که چرا بخش‌هایی از آن را ترجمه نکرده است». از همین رو، لازم است ذکر کنم که بخش «راز سِلدِن»، در انتهای فصل ۱۴، به دستور وزارت ارشاد حذف شد.

در ضبط اسامی از دو منبع استفاده کردم: (۱) بخش تلفظ واژگان گوگل ترنسلیت و (۲) فرهنگ تلفظ نام‌های خاص (فریبرز مجیدی، انتشارات فرهنگ معاصر).

امیدوارم ترجمهٔ قابل قبولی از کار درآمده باشد و مطالب کتاب، همچون داستان شفا بخش، زخم‌های روانی خوانندگان را التیام بخشند و دردهای هیجانی‌شان را تسکین

دهند. البته، در صورتی چنین خواهند کرد که شرط بسیار مهمی رعایت شود: فقط خوانده نشوند بلکه اجرا شوند. افزون بر این، ضرورت دارد که بخش «اطلاعات تکمیلی»، در انتهای کتاب، خوانده شود.

**سامان نونهایل**

تابستان ۹۸



## پیش‌گفتار

«نوشتن زندگی‌ام را نجات داد». از نویسندگانِ پرطرفدار گرفته تا کسانی که خاطرات خصوصی خود را می‌نویسند، از افرادی که وارد کالج می‌شوند تا سربازانی که بعد از عملیات نظامی به خانه بازمی‌گردند، از کسانی که به تازگی عزیزی را از دست دادند تا افرادی که در دوران کودکی با خشونت مواجه شدند، می‌شنویم که چه‌گونه نوشتن زندگی‌ها را نجات می‌دهد. چنین مطلبی را به خودم هم گفته‌ام.

نوشتن کمک کرده است که با مشکلات مربوط به سلامتی‌ام (از جمله اختلال استرس پس از سانحه، تشخیص سرطان پیشرفته، و بازگشت اخیر سرطان) کنار بیایم. در واقع، اگر ده سال پیش به نخستین ویراست کتاب جیمز پنه‌بیکر - یعنی، *بنویسید تا التیام یابید* - به طور اتفاقی بر نمی‌خوردم، کتاب حاضر هرگز نوشته نمی‌شد. یادگیری نوشتن ابرازی و شخصی کمک کرد تا سلامتی‌ام را دوباره به دست آورم و شادتر و سازنده‌تر زندگی کنم.

کتاب *بنویسید تا التیام یابید* وقتی در سال ۲۰۰۴ چاپ و منتشر شد، اولین کتاب نوشتن دربارهٔ افکار و احساسات خود بود که به طور جدی از پژوهش‌های علمی سرچشمه می‌گرفت. آنچه مرا مجذوب این کتاب کرد دو چیز بود: (۱) نیازم به التیام و (۲) امیدوار بودم پس از این همه سال تدریس و بررسی دربارهٔ نوشتن علمی شاید روشی بیابم که مجال دهد با نوشتن از افسردگی شدید خلاص شوم.

پس از خواندن فقط چند صفحه، فهمیدم چرا نوشتنم به من کمک نمی‌کرد. من گرفتار دور بی‌پایانِ نشخوار فکری بودم - یعنی، داستان واحدی را مدام می‌نوشتم. داستانم طرح دنباله‌داری نداشت و یکنواخت بود. از این رو، خط سیر داستانم وقتی

کاملاً رو به افول نهاد، فهمیدم دارد مرا از درون می‌گشود. کتاب بنویسید تا التیام یابید توضیح داد که چرا لازم بود داستان جدیدی را به شیوه جدیدی بنویسم.

کتاب پنه‌بیکر شیوه‌ای را در اختیارم گذاشت تا با عذاب‌آورترین رویدادهای زندگی‌ام به طور رضایت‌بخشی کنار بیایم. تمرینات آن کمک کرد که نسبت به خاطرات دردناک کودکی‌ام احساس رهایی پیدا کنم، تجارب دوران جوانی را با دید مثبت‌تر به یاد آورم، و واقعه دردناک ناشی از اشتباهاتم در بزرگسالی را پشت سر بگذارم. کتاب بنویسید تا التیام یابید با این کمک‌ها مسیر زندگی من را عوض کرد.

این کتاب همچنین علایق و فرصت‌های شغلی جدیدی را موجب شد. من با یکی از درمانگران هم‌شهری خود درمانجویانش را در قالب جلسات گروهی، در خصوص نوشتن برای التیام یافتن، راه‌نمایی کردیم. وقتی کارم در حوزه نوشتن برای التیام یافتن پا گرفت، متخصصان هم‌فکر را گرد هم آوردم. همیشه دوست داشتم چنین اقدامی بکنم. از همین رو، در سال ۲۰۰۷ شرکت با مسئولیت محدود و لنس آند رایتینگ کانکشنز را تأسیس و سلسله همایش‌های ارتباطات سلامتی و نوشتن را به راه انداختم. مشاوران، متخصصان حوزه خدمات بهداشتی و درمانی، معلمان، و دیگران از این طریق توانستند به اطلاع هم برسانند که چه‌گونه از نوشتن به نفع درمانجویان، بیماران، و دانش‌آموزان خود استفاده می‌کنند.

تا سال ۲۰۱۱ چند همایش ارتباطات سلامتی و نوشتن در آتلانتا برگزار شد و چند صد متخصص علاقه‌مند به نوشتن برای التیام یافتن (از جمله متخصصان حوزه خدمات بهداشتی و درمانی، مشاوران، و معلمان) در آن حضور به هم رساندند. پس از بررسی بیش از صد نشست هم‌زمان در این همایش‌ها اصول راه‌نما و ویژگی‌های معرف انواع تمریناتی را شناسایی کردم که در آنها معرفی شد. بررسی دیگرم درباره پاسخ درمانجویانم و افرادی بود که در دوره‌های آموزشی من حضور پیدا کرده بودند. نتایج این دو بررسی محصولی داشت: چند برنامه نوشتن برای التیام یافتن تدوین کردم؛ از قبیل سلامتی خود را زیر و رو کنید: بنویسید تا التیام یابید در بخش سوم این کتاب.

در گذر این سال‌ها دوستی بی‌پیرایه‌ای با جیمز پنه‌بیکر یا جیمی - چون خودش دوست دارد به این نام صدايش کنند- پیدا کردم. من و جیمی وقتی در مارس ۲۰۱۲ در کلینیک طب تلفیقی دوک درباره نوشتن برای التیام یافتن سخن‌رانی کردیم و

دوره‌ای آموزشی برگزار نمودیم، متوجه شدم چاپ کتاب بنویسید تا التیام یابید تمام شده است. به همین دلیل، به جیمی پیشنهاد دادم حاضرم کمک کنم روزآمد، اصلاح، و بر مطالبش افزوده شود تا آن را دوباره بتوان چاپ کرد. او قبول کرد و در نتیجه، برنامه‌هایی برای همکاری در این پروژه ریختیم.

این کتاب محصول همکاری ماست. معتقدیم کتاب حاضر دیدگاه‌های علمی و بالینی‌ای را گرد هم می‌آورد که می‌توانند به افراد کمک کنند درباره فرآیند نوشتن بیشتر بیاموزند. همچنین، کمک کنند که سلامت جسمی و هیجانی بیشتری به دست آورند.

### جان اوانس

چپل هیل، کارولینای شمالی

اگر در حال حاضر مشغول ساختن با حادثه دلخراش (ناگوار/ تلخ) یا واقعه دردناکی هستید، با باز کردن این کتاب قدم شجاعانه‌ای برداشتید. شاید دنبال روشی می‌گردید که با واقعه فوق‌کنار بیایید تا بتوانید زندگی عادی را از سر بگیرید. وسوسه‌انگیز است که از فکر کردن درباره آن حادثه کاملاً اجتناب (دوری) کنید و وانمود نمایید که چیزی نیست. برخی از صمیمی‌ترین دوستانان نیز ممکن است از شما بخواهند که چنین کنید. در حقیقت، نمی‌توانید واقعه ناگواری را نادیده بگیرید که احتمالاً دارد بر تمام جنبه‌های زندگی‌تان اثر می‌گذارد.

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که مشغول ساختن با حادثه دلخراش یا واقعه دردناکی هستند. این واقعه ممکن است خیلی سال قبل اتفاق افتاده یا همین الان در حال وقوع باشد. همچنین، ممکن است واقعه واحدی باشد یا مسأله مزمن درازمدتی. هرچه باشد، احتمالاً متوجه می‌شوید که درباره آن بی‌نهایت فکر می‌کنید، بیش از حد نگران‌اید، و حتا خیلی خوابش را می‌بینید. امیدواریم یکی از انواع نوشتنِ ابرازی، چنانکه در این کتاب شرح داده شدند، بتواند کمک کند تا بعضی از تعارضات، استرس‌ها، یا دردهایی را که احساس می‌کنید، پشت سر بگذارید.

یک عالمه کتاب تمرین، دوره آموزشی، و سامانه‌های خودیاری موجودند تا کمک کنند با وقایع دردناک کنار بیایید. برخی از آنها ممکن است برای شما مفید باشند و برخی دیگر مفید نباشند. پدیدآورندگان اغلب این موارد کسانی هستند که هر روز با درمانجویان کار می‌کنند. من جزء این دسته از افراد نیستم. من روان‌شناس پژوهشگری هستم که در آزمایشی که در اواسط دهه ۱۹۸۰ انجام دادم، به طور اتفاقی، به تأثیر نوشتن پی‌بردم. در این پژوهش، از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود چهار روز متوالی، روزی پانزده دقیقه، درباره حادثه دلخراشی یا رویداد بی‌اهمیتی بنویسند. در کمال تعجب، افرادی که درباره حوادث دلخراش نوشتند، در طی ماه‌های بعد از آزمایش، کمتر به پزشک مراجعه کردند. افزون بر این، بسیاری از آنان گفتند که نوشتن زندگی‌شان را عوض کرد. از آن زمان به بعد بود که خود را وقف کشف اسرار نوشتن درباره موضوعات دردناک کردم.

از زمان چاپ اول کتاب بنویسد تا التیام یابید با صدها نفری گفت‌وگو کردم که از نوشتن ابرازی یا سایر اشکال نوشتن درباره افکار و احساساتشان استفاده کرده بودند تا زندگی خود را بهبود بخشند. در این گفت‌وگوها، متوجه شدم به توصیه کسی نیاز دارم که تجربه بالینی مفیدش بسیار بیشتر از من باشد. در این حین، خوش‌شانس بودم که با جان اوانس آشنا شدم. او دقیقاً همان کسی بود که دنبالش بودم. در نتیجه بحث و تبادل نظرهایی که با هم داشتیم، به نظرم رسید برای اصلاح کتاب بنویسد تا التیام یابید همکار تمام‌عیاری خواهد بود.

اقدامی که سعی کرده‌ام در این کتاب بکنیم آن است که تشخیص علمی‌اش را حفظ نمایم و در عین حال، برای راه‌های کنار آمدن با وقایع دردناک توصیه (پیشنهاد)‌های مشخصی بکنیم. کتاب حاضر سه بخش دارد. بخش اول متمرکز بر پیشینه نوشتن ابرازی و تکنیک‌های اصلی‌ای است که می‌دانیم مفیدند. بخش دوم تجربی‌تر است. هدف این بخش آن است که روش‌های جدید نوشتن ابرازی را که ممکن است مفید باشند امتحان کنید. برخی از آنها احتمال دارد اثر شگفت‌انگیزی بگذارند و برخی دیگر ممکن است یک ذره هم مؤثر واقع نشوند. ایده بخش پایانی کتاب از جان است. این بخش پای‌بندی زیاد او به نوشتن و سلامت جسمی را منعکس می‌کند. در بخش فوق، رویکرد ساختاریافته‌تری را برای نوشتن معرفی می‌کنیم. این رویکرد به گونه‌ای است که کمک می‌کند سلامت جسمی و روانی شما بهبود یابد.

پیشنهاد می‌کنم ابتدا دستورالعملی را که در فصل ۳ شرح داده شده است اجرا کنید. اگر به نظر تان آمد که تمرین مرسوم نوشتن ابرازی مؤثر واقع می‌شود که عالی‌ست. اگر نه، تکنیک‌های دیگری را امتحان کنید که در فصل‌های بعد شرح داده شده‌اند. مسئولیت شناسایی بهترین روش برای مقابله با شیاطین تان را به عهده بگیرید. برای مثال، برخی افراد دوست دارند که بنویسند و سپس نوشته خود را دور بیندازند. برخی دیگر ترجیح می‌دهند که بنویسند، بازنویسی کنند، و سپس داستان‌شان را بارها و بارها اصلاح نمایند و تغییر دهند.

پاسخ کامل یا روش دقیقی برای نوشتن یا پشت سر گذاشتن واقعه دردناک وجود ندارد. از این کتاب به عنوان راه‌نمای اولیه استفاده کنید. روشی را که مؤثر واقع می‌شود



ادامه دهید و روشی را که مؤثر واقع نمی‌شود کنار بگذارید. از همه مهم‌تر، به شَمّ خود در این باره که آیا در مسیر درستی گام برمی‌دارید یا خیر اعتماد کنید.

**جیمز پنه‌بیکر**

آستین، تگزاس

# بخش اوّل

## ضروریات نوشتن برای سلامتی

زندگی تا در ترازوی خرد سنجیده نشود ارزش زیستن ندارد.<sup>۱</sup>  
- سقراط

در بخش اوّل نگاهی می‌اندازیم به مبانی نوشتن ابرازی. در این بخش، موارد زیر را گنجانیدیم: برخی از پژوهش‌های علمی که بر استفاده از نوشتن ابرازی مَهر تأیید می‌زنند؛ نحوه آماده شدن برای نوشتن ابرازی؛ تکنیک‌های نوشتن ابرازی؛ و نحوه‌ای که می‌توانیم از آنچه نوشته‌ایم بیاموزیم. بخش اوّل به قلم جیمز پنه‌بیکر نگاشته شده و مبتنی بر پژوهش‌های او از دهه ۱۹۸۰ به بعد است.

---

۱. ترجمه عزت الله فولادوند. (م)





## چرا دربارهٔ حادثهٔ دلخراش یا واقعهٔ دردناک بنویسیم؟

بهترین روش برای پشت سر گذاشتن حادثهٔ دلخراش، بهبود سلامتی، و ایجاد بهبودپذیری چیست؟ پژوهشگران در طول قرن گذشته به شکل‌های مختلفی سعی کردند به این پرسش پاسخ دهند. روان‌درمانی و درمان دارویی دقیقاً به میلیون‌ها نفر کمک کرده‌اند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تکنیک‌های آرام‌سازی (از جمله یوگا و مراقبه) نیز مؤثر واقع می‌شوند. ورزش سنگین و عادت‌های خوردن بهتر هم می‌توانند کمک کنند. اما، متأسفانه، گاه هیچ‌یک از این تکنیک‌ها مؤثر واقع نمی‌شوند. بهترین مطلبی که می‌توانیم بگوییم این است که بعضی از راه‌بردهای فوق، برای برخی افراد، آن هم گاهی اوقات، مفیدند. در واقع، تکنیکِ قطعی (تضمین‌شده‌ای) وجود ندارد.

هدف این فصل آن است که شما را متقاعد کند نوشتن روش بالقوه مؤثری برای کنار آمدن با حوادث دلخراش یا سایر وقایع دردناک است. در واقع، شواهد پژوهشی در این باره نویدبخش (امیدوارکننده) اند.

از اواسط دههٔ ۱۹۸۰، در شمار روبه‌افزایشی از پژوهش‌ها بر نوشتن ابرازی به عنوان روشی برای التیام تمرکز شده است. نتایج پژوهش‌های نخستین حاکی از آن بود

که نوشتن دربارهٔ حوادث دلخراش، سه الی چهار روز، روزی حداقل بیست دقیقه، می‌تواند تغییرات قابل ملاحظه‌ای در سلامت جسمی و روانی افراد ایجاد کند. نتایج پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهند حتی فقط یک روز نوشتن در این باره می‌تواند مزایایی را برای سلامتی به همراه داشته باشد (چونگ و پنه‌بیکر، ۲۰۰۸). نوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک- یا آنچه در پژوهش‌ها اغلب نوشتن ابرازی نامیده می‌شود- می‌تواند اثر مثبتی در عادت‌های خواب، کارآمدی شغلی، و ارتباطات افراد با دیگران داشته باشد. در واقع، وقتی حوادث دلخراش را به واژه تبدیل می‌کنیم، به رویدادهای دردناکی که ما را از پا درمی‌آورند معمولاً کمتر توجه می‌نماییم.

شاید نیازی به متقاعد شدن یا علاقه‌ای به پژوهش‌های علمی دربارهٔ نوشتن ابرازی نداشته باشید. ممکن است دلتان بخواهد پژوهش‌ها و منطق نوشتن ابرازی را نخوانده رد کنید و آماده باشید تا فوراً دست به کار شوید و این مدل نوشتن را امتحان نمایید. اگر چنین است، برای تجربهٔ نوشتن ۴ روزه، یکر است بروید سراغ فصل ۲. یا بخش یک و دو را نخوانده رد کنید تا برنامهٔ شش هفته‌ای تمرینات نوشتن متوالی را در بخش سوم امتحان نمایید. بستگی به میل خودتان دارد که چه‌گونه انتخاب کنید از این کتاب استفاده نمایید.

من در خصوص هر شیوهٔ جدیدی که ادعا می‌کند به افراد کمک می‌نماید با حادثهٔ دلخراش کنار بیایند کمی شکاک هستم. اگر شما هم مثل من هستید، کتاب حاضر را از اوّل بخوانید. ممکن است برای‌تان مفید باشد که بفهمید چه‌گونه نوشتن ابرازی به بوتۀ آزمایش گذاشته شده است. همچنین، بفهمید کی و برای چه کسانی مؤثر است و چه زمانی نتایج قانع‌کننده‌ای به دست نداده است.

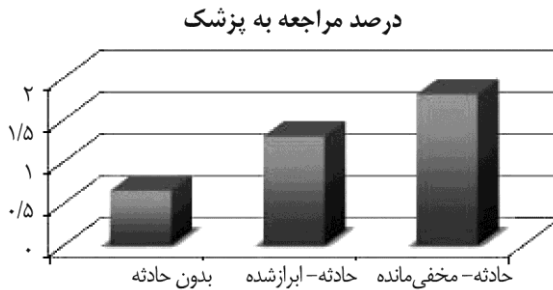
## نوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک: تاریخچه

قبل از شروع، باید به اطلاع شما برسانم که دربارهٔ تأثیر نوشتن منبع عاری از سوگیری نیستم. من پژوهشگر نه درمانگر. در اواخر دههٔ ۱۹۷۰ و اوایل دههٔ ۱۹۸۰، حوادث

دلخراشِ مختلف - یعنی، مرگ همسر، بلاهای طبیعی، انواع مختلف حوادث جنسی، طلاق، سوء استفادهٔ جسمی، و قضیهٔ هولوکاست - را بررسی کردم. جامعهٔ علمی سال‌ها پیش پی برد که تمام حوادث دلخراش به شدت استرس‌زا هستند. احتمال داشت که افراد بعد از واقعهٔ دردناک، سریع‌تر افسرده شوند، مریض گردند، وزنشان کم یا زیاد شود، و حتا به دلیل بیماری قلبی و سرطان فوت کنند. در واقع، در پژوهش تاریخ‌سازی (یعنی، پژوهش تجارب بد در دوران کودکی) بیش از ۱۲۰۰۰ نفر بررسی شدند. نتایج این پژوهش نشان داد که حوادث دلخراش، در دوران کودکی، پیش‌بین جدی بیماری و خیم در بزرگسالی ست (استاکداله، ۲۰۱۱؛ برون و همکاران، ۲۰۱۰؛ دویه و همکاران، ۲۰۰۹؛ فلیتی، ۲۰۰۹). من و دانشجویانم وقتی عواقب حوادث دلخراش را بررسی کردیم، همان نتایجی را دیدیم که این پژوهشگران دیدند.

البته به مطلب در خور توجه‌تری نیز پی بردیم. داشتن تجربهٔ دلخراش بدون تردید از بسیاری جهات برای افراد بد بود، اما کسانی که حادثهٔ دلخراشی را تجربه کرده و آن را مخفی نگه داشته بودند وضعیت به مراتب وخیم‌تری داشتند. متوجه شدیم کسانی که دربارهٔ حادثهٔ دلخراش خود با کسی حرف زده بودند بیشتر از کسانی که راجع به آن با کسی حرف زده بودند احتمال داشت به بیماری خفیف و شدید مبتلا شوند. خطرهای مخفی نگه داشتن برای حوادث اساسی زندگی خیلی واضح بود. در سلسله‌ای از بررسی‌ها از چند صد دانشجوی کالج و افرادی که در شرکت بزرگی کار می‌کردند خواسته شد پرسش‌نامهٔ کوتاهی را پر کنند. این پرسش‌نامه دربارهٔ حوادث دلخراشی بود که سال‌ها قبل رخ داده بودند. از پاسخ‌دهندگان پرسیده شده بود که آیا قبل از هفده سالگی مرگ اعضای خانواده، طلاق والدین، حادثهٔ جنسی، سوء استفادهٔ جسمی، یا رویداد دیگری را تجربه کردند که «شخصیت‌شان را تغییر داده باشد». برای هر یک از سؤالات پرسش‌نامه، همچنین سؤال شده بود که آیا راجع به این تجربه با کسی مفصل حرف زده‌اند یا خیر.

سه نتیجه در خور توجه در تصویر ۱ مشخص است. نتیجه اول: بیش از نیمی از افرادی که بررسی کردیم، پاسخ داده بودند که قبل از هفده سالگی حادثه دلخراش اساسی را تجربه کردند. (در نظر داشته باشید که این افراد در مجموع دانشجویان و بزرگسالان طبقه متوسط و بالاتر از متوسط اجتماع بودند.) نتیجه دوم: افرادی که قبل از هفده سالگی نوعی از حادثه دلخراش اساسی را تجربه کرده بودند دو برابر افرادی به پزشک مراجعه نموده بودند که چنین تجربه‌ای نداشتند. نتیجه سوم: در میان کسانی که چنین حوادثی را تجربه کرده بودند افرادی که آنها را از دیگران مخفی نگه داشته بودند تقریباً چهل درصد بیشتر از افرادی به پزشک مراجعه کرده بودند که درباره آنها بی‌پرده حرف زده بودند (پنه‌بیکر و سوسمان، ۱۹۸۸).



**تصویر ۱.** درصد مراجعه سالانه به پزشک در افرادی که پاسخ دادند حادثه دلخراش اساسی را در دوران کودکی تجربه نکردند (بدون حادثه)، یک یا چند حادثه دلخراش اساسی را در دوران کودکی تجربه کردند و راجع به آن با دیگران حرف زدند (حادثه- ابرازشده)، یا حداقل یک حادثه دلخراش اساسی را در دوران کودکی تجربه کردند، اما از دیگران مخفی نگه داشتند (حادثه- مخفی مانده).

پروژه‌های پژوهشی بعدی در چندین آزمایشگاه این نتایج را تأیید کردند. در پژوهشی، بزرگسالانی که همسرانشان خودکشی موفق داشتند یا در اثر تصادف اتومبیل جان باخته بودند بررسی شدند. یک سال پس از واقعه، کسانی که درباره‌اش با دیگران حرف زده بودند، سالم‌تر از کسانی بودند که راجع به آن با کسی حرف نزنده بودند (کل، کمنی، تیلور، و همکاران، ۱۹۹۶). چنانچه درباره مسائل مهم در زندگی خود لام تا کام حرف زنید، سلامتی‌تان را در معرض خطری جدی قرار می‌دهید.

این یافته‌های اولیه در خصوص مطالبِ ناگفته به نخستین پژوهش دربارهٔ نوشتنِ ابرازی دامن زد. سؤالی که مطرح شد این بود: اگر حرف نزدن به صورت بالقوه برای سلامتی مضر است، چنانچه از افراد خواسته شود راجع به وقایع دردناک حرف بزنند- یا حتی بنویسند- بهبودهایی در سلامتی ایجاد می‌شود؟ این ایده را در اواسط دههٔ ۱۹۸۰ مستقیماً آزمایش کردیم.

تقریباً پنجاه دانشجو در نخستین پروژه دربارهٔ نوشتنِ ابرازی شرکت کردند. آنان نوجوانان معمولی و نسبتاً سالم بودند و اغلبشان تازه وارد کالج شده بودند. وقتی برای آزمایش نام‌نویسی کردند، می‌دانستند که قرار است چهار روز متوالی روزی پانزده دقیقه بنویسند. تنها موردی که نمی‌دانستند، موضوعاتی بود که قرار بود بنویسند. به طور تصادفی، از برخی دانشجویان خواسته شد دربارهٔ موضوعات دردناک و دلخراش بنویسند و از برخی دیگر خواسته شد دربارهٔ موضوعات غیر دردناک و بی‌اهمیت دست به قلم شوند.

تأثیر این آزمایش به قدری زیاد بود که زندگیِ برخی از شرکت‌کنندگان (و همین‌طور من) را تغییر داد. به همین دلیل، ممکن است برای شما مفید باشد که تجسم کنید برای کسانی که خواسته شده بود دربارهٔ موضوعات دردناک بنویسند چه‌گونه بود. تجسم کنید تا محل کار من مشایعت می‌شدید و سپس به شما گفته می‌شد:

شما برای آزمایشی نام‌نویسی کردید که همین‌جا چهار روز، روزی پانزده دقیقه، توی اتاقی یک‌نفره می‌نویسید. هر چیزی که می‌نویسید کاملاً ناشناس و محرمانه می‌ماند. دربارهٔ نوشته‌تان هیچ‌گونه بازخوردی نمی‌گیرید. آخر هر روز از شما می‌خواهیم که نوشته‌تان را توی جعبهٔ بزرگی بیندازید تا بتوانیم آن را تحلیل کنیم. با این حال، نحوه‌ای که نوشته‌تان را به ما می‌دهید کاملاً بستگی به خود شما دارد.

درخواست من از شما این است که موقع نوشتن، جلوی خودتان را واقعاً نگیرید و حاد(عمیق/اساسی)ترین افکار و احساساتی را جست‌وجو کنید که دربارهٔ دلخراش‌ترین حادثهٔ زندگی‌تان دارید. موقع نوشتن سعی کنید این حادثهٔ دلخراش را به بخش‌های دیگر زندگی - یعنی، دوران کودکی، ارتباط با والدین، دوستان صمیمی، عشاق، یا افراد دیگری که برای شما مهم‌اند- وصل کنید (پیوند بدهید). می‌توانید

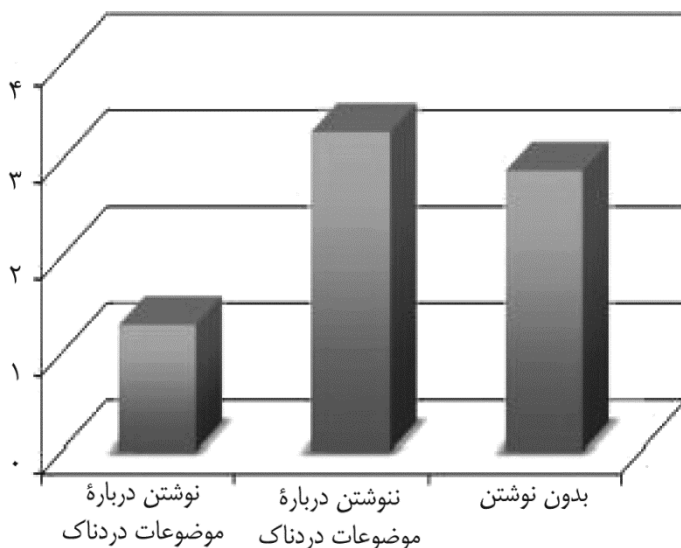


نوشتن تان را به آینده تان و کسی که دوست دارید بشوید، آدمی که قبلاً بودید، یا کسی که الان هستید وصل کنید. نکته مهم این است که جلوی خودتان را واقعاً نگیرید و درباره حادترین افکار و هیجانات تان بنویسید. می‌توانید در کل چهار روز درباره موضوع واحدی بنویسید یا هر روز درباره موضوع متفاوتی - دست خودتان است. خیلی از آدم‌ها تجارب دلخراش ندارند اما همه‌مان با تعارضات یا رویدادهای استرس‌زای اساسی روبه‌رو شده‌ایم - و شما می‌توانید درباره آنها هم بنویسید.

این دستورالعمل بسیاری از دانشجویان را حیرت‌زده کرد. در کمال تعجب، هیچ‌کس در گذشته، آنان را ترغیب نکرده بود که درباره برخی از مهم‌ترین تجارب زندگی‌شان بنویسند. با وجود این، به اتاقک‌های خود رفتند و با تمام وجود نوشتند. در این پژوهش، مثل تمام پژوهش‌هایی که اجرا کرده‌ام، افراد درباره تجارب واقعاً بدشان در زندگی نوشتند - یعنی، درباره ماجراهای طلاق و وحشتناک، تجاوز به عنف، سوء استفاده جسمی در خانواده، اقدام به خودکشی، و حتی موضوعات عجیب و غریبی که اصلاً نمی‌شد نامی برای‌شان گذاشت. بسیاری از دانشجویان با چشمان گریان از اتاق‌های نوشتن بیرون می‌آمدند. به طور قطع، این آزمایش تجربه‌ای بود که از لحاظ هیجانی آزارنده بود. با این حال، شرکت‌کنندگان به آزمایش ادامه دادند و تا روز آخر، اغلب آنان عنوان کردند که تجربه نوشتن برای‌شان بسیار مهم بوده است.

اما آزمایش واقعی اتفاقی بود که هفته‌ها و ماه‌ها پس از چهار روز نوشتن ابرازی برای آنان می‌افتاد. با اجازه شرکت‌کنندگان، قادر بودیم دفعاتی را که قبل و بعد از این پژوهش به پزشک مراجعه کردند مقایسه کنیم. کسانی که در گروه نوشتن ابرازی قرار داشتند چهل و سه درصد کمتر از کسانی که به پزشک مراجعه کردند که خواسته شده بود درباره موضوعات بی‌اهمیت بنویسند. غالب مراجعات هر دو گروه بابت سرماخوردگی، آنفلوآنزا، یا سایر عفونت‌های تنفسی فوقانی بود. با وجود این، نوشتن درباره حوادث دلخراش شخصی منجر شده بود که مراجعات افراد به پزشک نصف شود (پنهیکر و بیل، ۱۹۸۶).

درصد مراجعه به پزشک



**تصویر ۲.** درصد مراجعه به پزشک، در سه ماه بعد از آزمایش، در شرکت کنندگانی که در گروه‌های نوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک و کنترل (ننوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک) قرار داشتند. داده‌های مربوط به گروه بدون نوشتن مبتنی بر دانشجویانی است که در آزمایش شرکت نداشتند.

اگر آدم نقادی نیستید و از نمودار خوش‌تان می‌آید، ممکن است بابت نتایجی که در تصویر ۲ نشان داده شده است خیلی هیجان‌زده شوید. اما مهم است که این تأثیرها را در تناسب با عوامل دیگر بسنجید. آنچه گفته شد یافته‌های آماری و مبتنی بر چهار پژوهش با دانشجویان نسبتاً سالم هستند. این یافته‌ها به ما نمی‌گویند که چه کسانی مخصوصاً ممکن است از نوشتن ابرازی نفع برده باشند و چه کسانی نبرده باشند. همچنین، نمی‌گویند که چرا، چه زمانی، و تحت چه شرایطی نوشتن ابرازی ممکن است مؤثر واقع شود. از همه مهم‌تر، در پاسخ به پرسش زیر کمک‌چندانی نمی‌کنند: «آیا نوشتن ابرازی کمک می‌کند که از عهدهٔ زندگی‌ام برآیم؟»

## تأثیرهای نوشتنِ ابرازی چیست؟

بعد از نخستین پژوهش‌ها دربارهٔ نوشتنِ ابرازی که در دههٔ ۱۹۸۰ چاپ و منتشر شدند حداقل ۳۰۰ پژوهش در خصوص مزایای این نوع نوشتن چاپ و منتشر شده است. اولین پژوهش‌ها تقریباً فقط بر دفعات مراجعه به پزشک متمرکز بود، اما واحدهای اندازه‌گیری که به کار می‌روند تا مزیتِ نوشتنِ ابرازی بررسی شود، رشدِ تصاعدی کرده‌اند. همین‌طور که بر شمار پژوهش‌ها افزوده شد، مشخص شد که نوشتنِ ابرازی بسیار مؤثرتر از آن است که کسی تصورش را می‌کرد.

بعد از گذشت حدود سی سال، به تأثیر بالقوهٔ نوشتنِ ابرازی بیشتر پی بردیم. اکنون قادریم حوزه‌هایی را که این نوع نوشتن مؤثر واقع می‌شود، واضح‌تر شناسایی کنیم (فراتارولی، ۲۰۰۶؛ اسمیت و پنه‌بیکر، ۲۰۰۸).

## تأثیرهای زیستی

می‌دانیم که افراد پس از نوشتنِ ابرازی کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند. از این رو، آیا در نتیجهٔ نوشتنِ ابرازی تغییرات زیستی رخ می‌دهد؟ بله، و تأثیرهای زیستی به چند سیستم فیزیولوژیکی سرایت می‌کند. نتایج بررسی‌ای که اخیراً دربارهٔ پژوهش‌های صورت گرفته در خصوص نوشتنِ ابرازی انجام شد، حاکی از آن بود که این نوع نوشتن پیشرفت پزشکی مهمی ست (استاکداله، ۲۰۱۱). در ادامه، برخی از مواردی ذکر می‌شود که نوشتنِ ابرازی به استفاده‌کنندگان از آن کمک می‌کند.

**سیستم ایمنی.** سیستم ایمنی بدن بسته به شدت استرس فرد می‌تواند تقریباً مؤثر عمل کند. در آزمایشگاه‌های ایالت اوهایو، دانشگاه میامی، دانشکدهٔ پزشکی اوکلند در نیوزلند، و جاهای دیگر مشخص شده است که نوشتن دربارهٔ موضوعات دردناک عملکرد کلی سیستم ایمنی را ارتقا می‌بخشد (کوشوانز و همکاران، ۲۰۱۳؛ پنه‌بیکر، کیثکولت-گلسر، و گلسر، ۱۹۹۸؛ لاملی و همکاران، ۲۰۱۱). هشدار: واقعاً نمی‌دانیم که این تأثیرها چه پی‌آمدی برای سلامتی درازمدت دارند. با این حال، می‌دانیم که نوشتنِ

ابرازی چون نظم‌بخشی هیجان را ارتقا می‌دهد، می‌تواند نقش مهمی در فیزیولوژی مغز و سیستم ایمنی داشته باشد (پتری و همکاران، ۲۰۰۴).

**شاخص‌های جسمی سلامتی.** پزشکان برای مبتلایان به بیماری‌های مزمن اغلب به شاخص‌های خاصی توجه می‌کنند تا ببینند که آیا بیماری در حال مهار شدن است یا وخیم‌تر شدن. پژوهشگران در سال‌های اخیر دریافته‌اند در افرادی که باید با بیماری‌های مزمن کنار بیایند، نوشتن ابرازی مزایایی به همراه دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که با این نوع نوشتن بهبودهایی در عملکرد ریه و حرکت مفصل، در مبتلایان به آسم و آرتریت روماتوئید، موجب می‌شود (اسمیت و آریگو، ۲۰۰۹؛ اسمیت، استون، هورویتس، و همکاران، ۱۹۹۹). همچنین، تعداد گلبول‌های سفید در مبتلایان به ایدز افزایش می‌یابد (پتری و همکاران، ۲۰۰۴) و شدت بیماری در مبتلایان به نشانگان رودهٔ تحریک‌پذیر کاهش چشمگیری پیدا می‌کند (هالپرت، ریبن، و دُرس، ۲۰۱۰). نتایج بسیاری از پژوهش‌هایی که دربارهٔ مبتلایان به سرطان انجام شده است نشان می‌دهد نوشتن ابرازی مزایای چشمگیری برای سلامت جسمی دارد و موجب می‌شود نشانه‌های جسمی کاهش یابند. افزون بر این، موجب می‌شود که درد در مجموع کاهش یابد، خواب بهتر شود، و عملکرد روزانه بیشتر گردد (هنری و همکاران، ۲۰۱۰؛ لو و همکاران، ۲۰۱۰؛ دمور و همکاران، ۲۰۰۲؛ روزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۲). پژوهشگران در سایر پژوهش‌هایی که دربارهٔ افراد نسبتاً سالم انجام داده‌اند، دریافته‌اند که این نوع نوشتن فشار خون زمان استراحت را کاهش متوسطی می‌دهد (مگوتایر، ۲۰۰۵) و آنزیم کبد را که اغلب با افراط در نوشیدن زهر ماری افزایش می‌یابد، پایین می‌آورد (فرانسیس و پنه‌بیکر، ۱۹۹۲). در پژوهشی، مبتلایان به آرتریت و لوپوس<sup>۱</sup> به تصادف در سه گروه قرار گرفتند. در گروه اول، نوشتن ابرازی معیار انجام شد. در گروه دوم، از افراد خواسته شد تا جنبه‌های مثبت بیماری‌شان را بنویسند. گروه سوم نیز گروه کنترل بود. نتایج از کاهش خستگی مفرط در افراد حاضر در گروه اول و

---

۱. نوعی بیماری پوستی. (م)