

## کمک‌های اولیهٔ عاطفی

تکنیک‌های کاربردی برای درمان احساس شکست، طرد شدن، احساس گناه و سایر آسیب‌های روان‌شناختی متداول

## فهرست

تشکر و قدردانی.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل ۱: طرد شدن: زخم‌ها و خراش‌های عاطفی زندگی روزمره.....	۱۹
فصل ۲: تنهایی: ضعف عضلانی ارتباطی.....	۵۲
فصل ۳: فقدان و آسیب روانی: راه رفتن با استخوان‌های شکسته.....	۸۹
فصل ۴: احساس گناه: زهر درون وجود ما.....	۱۱۶
فصل ۵: نشخوار فکری: ورفتن با جای زخم‌های عاطفی.....	۱۵۱
فصل ۶: شکست: چگونه سرماخوردگی‌های عاطفی تبدیل به ذات‌الریه‌های روانی می‌شوند؟.....	۱۷۸
فصل ۷: عزت‌نفس پایین: سیستم ایمنی عاطفی ضعیف.....	۲۱۹
نتیجه‌گیری: قفسه شخصی داروهای روان‌شناختی خود را خلق کنید.....	۲۶۱
منابع.....	۲۶۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۷۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۷۸

## تشرک و قدردانی

سال‌های بسیار از این‌که پیشرفت‌های علم روانشناسی به علت دفن شدن در مجلات تخصصی نادیده گرفته می‌شد و کمترین تأثیر را بر زندگی روزمره افراد عادی داشت، احساس تاسف می‌کردم. افسوس من این بود که با وجود کارهای زیادی که می‌توانستیم برای درمان تجارب آسیب‌زننده عاطفی انجام دهیم، آن‌ها را در حاشیه قرار می‌دادیم. و یا اینکه اهمیت بیشتری به دندان‌هایمان می‌دهیم تا ذهن و سلامت روان خود، همیشه کفر من را درمی‌آورد. نه اینکه من مخالف بهداشت دهان و دندان باشم، من عاشق دندان‌ها هستم. فقط احساس می‌کردم یک جای کار می‌لنگد زیرا ما چیزهای زیادی در مورد مسواک زدن و نخ دندان کشیدن می‌دانیم اما در مورد مراقبت از احساسات و بهداشت روان خودمان اطلاعات بسیار اندکی داریم.

خوشبختانه، دو نفر تصمیم گرفتند تا کاری برای این مسئله یعنی نالیدن دایمی من در مورد این موضوع انجام دهند. نماینده من، میشل تسلر و برادر و همکارم، دکتر گیل وینچ، پیشنهاد کردند (پیشنهادی که بیشتر شبیه اصرار بود) توصیه‌ای که در نخستین کتاب خود (چرخ جیرجیرکننده<sup>۱</sup>) داشتم را دنبال کنم و شکایات بیهوده‌ام را به اقدامی سازنده تبدیل کنم. آن‌ها گفتند: "یک کتاب بنویس!" و "چکیده اطلاعات را بگیر و آنچه مردم باید بدانند به آن‌ها بگو!". پس دست به کار شدم. البته، وظایف آن‌ها به اینجا ختم نشد، به طوری که حمایت و تشویق آن‌ها در طول مسیر باارزش بود. میشل تسلر، نماینده‌ای بسیار عالی است و بسیار خوش‌شانس بودم که با او همکاری داشته‌ام. برادرم گیل که دوقلوی همسان من نیز هست، مرا دوست دارد، حمایت و تشویقم می‌کند، انگیزه می‌دهد و هر روز الهام‌بخش من است. او همیشه اولین نفری بود که

کلماتی را که می‌نوشتیم می‌خواند و در مورد آن‌ها نظر می‌داد. بدون او نمی‌توانستم این کتاب را بنویسم.

ویراستاران من در انتشارات هادسون استریت، کارولین ساتون و برتنی راس، از اولین جرقه‌های این کتاب هنگامی که کارولین مرا وادار به پیدا کردن چارچوبی درست برای آن کرد، همواره مشتاق، پاسخگو و حمایت‌کننده بوده‌اند. هر پیشنهاد آن‌ها روشنگر مسیر و نظرات ویراستاری آن‌ها دقیق، مفید و کاملاً سازنده بود.

خوانندگان من زمان و تلاش بسیار زیادی را هزینه کرده‌اند تا نظرات و پیشنهادهایی ارائه کنند که متن را به‌طور چشمگیری بهتر کند. من از میان کلاین، یائل مرکل و همکار عزیزم دکتر جنیفر هوفرت برای دیدگاه‌های حرفه‌ای‌شان بسیار سپاسگزارم. ریچارد لف، فرانک اندرسون، جیمز ای. براکلو و خصوصاً دنی کلاین پیشنهادهای بسیار مفید و سازنده‌ای را ارائه کردند. جسیکا راکمن پا را از انجام وظیفه فراتر گذاشته و باوجود برنامه بسیار شلوغ خود صفحه به صفحه نظراتی ارائه کرد که ریزبینانه، ترغیب‌کننده و مانند همیشه کمک‌کننده بودند.

از خانواده‌ام و دوستان صمیمی برای تشویق، حمایت و صبوری‌شان در زمان کار کردن روی کتاب تشکر می‌کنم و خصوصاً برای تحمل چندین ماهه این پیام تکراری من: "نمی‌توانم صحبت کنم، در حال نوشتن هستم" در جواب تماس‌ها و پیامک‌های‌شان.

من مدیون بیمارانم هستم که تمایل داشتند تکنیک‌های جدید و درمان‌های کمک‌های اولیه عاطفی را در هنگام پیشنهاد آزمایش کنند، افرادی که بازخورد خردمندانه و مفیدی در مورد کاری که انجام می‌دادیم ارائه کردند و کسانی که گشاده‌رویی، اعتماد، سخت‌کوشی و ازخودگذشتگی آن‌ها برای سلامت روان و بهداشت عاطفی عمیق قابل‌تقدیر و ستایش است. من نام‌ها و اطلاعات هویتی افرادی را که مورد مطالعه بودند، تغییر داده‌ام، اما خودشان می‌دانند که چه کسی هستند و از شما بسیار سپاس‌گزارم که به‌عنوان مثالی برای من و با امیدواری برای خوانندگان بسیاری خدمت کردید که کاربرد درمان‌های کمک‌های اولیه بتواند به‌راستی ما را التیام بخشد، رشد دهد و زندگی‌مان را در تمامی ابعاد ارتقا دهد.

## مقدمه

از کودکی ده‌ساله بپرسید: اگر سرما بخوری چه می‌کنی؟ کودک سریع پاسخ می‌دهد به رختخواب می‌روم و سوپ می‌خورم. بپرسید اگر زانویت زخمی شود چه می‌کنی؟ کودک تمیز کردن (یا استفاده از پماد ضد باکتری) و پانسمان را توصیه می‌کند. کودکان همچنین می‌دانند که اگر استخوان پا بشکند باید آن را گچ بگیرند تا درست ترمیم شود. اگر باز از آن‌ها بپرسید که چرا این اقدامات، لازم هستند؛ آن‌ها می‌گویند درمان زخم‌های این چینی به التیام آن‌ها کمک کرده و از بدتر شدن آن‌ها پیشگیری می‌کند و گرنه سرماخوردگی‌ها به ذات‌الریه تبدیل می‌شوند، بریدگی‌ها عفونت می‌کنند و اگر استخوان‌های شکسته نادرست ترمیم شوند بعد از باز کردن گچ گرفتگی، راه رفتن دشوار خواهد بود. از سنین خیلی پایین ما به کودکانمان می‌آموزیم که چگونه از بدن خود مراقبت کنند و به‌طور معمول آن‌ها این درس‌ها را خوب یاد می‌گیرند.

اما از یک فرد بالغ بپرسید که برای راحت شدن از درد طردشدگی، درد طاقت‌فرسای تنهایی، تلخی ناامیدکننده شکست چه کاری باید انجام دهیم اغلب فرد اطلاعات اندکی در مورد درمان این آسیب‌های روان‌شناختی رایج دارد. بپرسید که برای بازیابی سلامتی در هنگام عزت‌نفس پایین یا تجربه فقدان و ضربه عاطفی چه باید بکنیم؟ معمولاً بزرگ‌سالان به‌صورت یکسان به چالش کشیده می‌شوند. بپرسید که چطور با نشخوار فکری مزاحم یا احساس گناه آزاردهنده کنار می‌آیید؟ آنگاه امکان دارد با نگاهی گوسفندوار، این پا و آن پا کردن و تلاشی آشکار برای تغییر موضوع روبه‌رو شوید.

شاید برخی قاطعانه پیشنهاد دهند که بهترین درمان صحبت کردن در مورد احساساتمان با دوستان یا اعضای خانواده است، بی‌گمان هیچ‌یک از کارکنان حوزه سلامت روان در حالت عادی، با صحبت در مورد احساسات مخالف نیست. اما

همانطور که گفتگو در مورد احساسات می‌تواند در برخی موقعیت‌ها تسکین‌دهنده باشد به‌راستی در موقعیت‌های دیگر، می‌تواند آسیب‌زا باشد. آشکار کردن این خطرها به‌طور معمول باعث مرحله دیگری از نگاه‌های گوسفندوار، این پا و آن پا کردن و تلاشی آشکار برای تغییر موضوع می‌شود.

دلیل انجام ندادن عملی هدفمند، برای درمان زخم‌های روان‌شناختی که در زندگی روزمره متحمل می‌شویم این است که ما ابزار مدیریت این‌گونه تجربه‌ها را نداریم. درست است که می‌توانیم در این موقعیت‌ها به دنبال مشاوره با یک فرد متخصص سلامت روان باشیم، اما این کار اغلب عملی نیست، چراکه بیشتر زخم‌های عاطفی که در زندگی متحمل می‌شویم، به‌اندازه کافی جدی نیستند که نیازمند مداخله حرفه‌ای باشند. همان‌طور که با اولین نشانه‌های سرفه و عطسه، راهی اتاق انتظار پزشک خانوادگی نمی‌شویم، نمی‌توانیم برای هر بار طرد شدن از یک رابطه عاشقانه یا هر بار فریاد زدن رئیس بر سرمان، به سراغ روان‌پزشک برویم.

اما درحالی‌که هر خانه قفسه دارویی پر از پانسمن، پماد و مسکن برای دردهای جسمانی ساده دارد، برای آسیب‌های جزئی روانی که در زندگی روزمره متحمل می‌شویم چنین قفسه‌ای نداریم؛ گرچه به اندازه آسیب‌های جسمانی، از آسیب‌های روانی رنج می‌بریم. همه زخم‌های روانی ارائه شده در این کتاب فراگیر هستند و همچنین از نظر احساسی دردناک و از نظر روانی دارای پتانسیل تخریب. باوجوداین، تاکنون، برخلاف حضور دائمی آن‌ها در زندگی، ما ابزار متعارفی برای تسکین درد، آرام کردن آزردها و فرونشاندن نگرانی‌های حاصل از این زخم‌ها نداشته‌ایم.

با بکارگیری کمک‌های اولیه عاطفی برای این زخم‌ها می‌توان از تأثیر بسیاری از آن‌ها روی سلامت روان و بهروزی عاطفی پیشگیری کرد. درواقع اگر کمک‌های اولیه عاطفی را در هنگام متحمل شدن زخم‌ها استفاده کنیم، بسیاری از مشکلات روان‌شناختی قابل تشخیص را که به دنبال درمان حرفه‌ای آن‌ها هستیم، می‌توان پیشگیری کرد. برای مثال، گرایش نشخوار فکری به‌سرعت می‌تواند به استرس و افسردگی منجر شود و تجارب شکست و طردشدگی می‌توانند به‌سادگی موجب کاهش عزت‌نفس شوند. درمان این آسیب‌ها نه‌تنها باعث افزایش سرعت بهبود آن‌ها می‌شود بلکه از پیچیده شدن آن‌ها پیشگیری می‌کند و از شدت آن‌ها می‌کاهد.

البته، وقتی آسیب روانی جدی است، کمک‌های اولیه عاطفی را نباید جایگزین ملاقات با مشاور سلامت روان کرد همان‌گونه که قفسه دارویی مجهز هم نمی‌تواند نیاز به پزشکان و بیمارستان‌ها را از بین ببرد؛ اما درحالی‌که ما حدود مرزهای سلامت جسم را تشخیص می‌دهیم، این مورد برای سلامت ذهن صادق نیست. بسیاری از ما بریدگی‌هایی که نیاز به بخیه دارند را تشخیص می‌دهیم، ما به‌طور معمول می‌توانیم تفاوت بین کوفتگی متورم و استخوان شکسته را بیان کنیم و می‌دانیم که چه وقت از دست دادن آب بدن نیاز به تزریق سرم دارد. اما وقتی موضوع زخم‌های روانی است، ما نه تنها توانمندی انجام کاری در قبال آن‌ها را نداریم بلکه توانایی تشخیص نیاز به مداخله روان‌پزشک را هم نداریم. در نتیجه، اغلب زخم‌های روانی مان را نادیده می‌گیریم تا به قدری شدید می‌شوند که عملکردمان را مختل می‌کنند. ما هرگز زخمی روی زانو را رها نمی‌کنیم تا توانایی راه رفتن را از ما بگیرد، اما زخم‌های روانی را اغلب رها می‌کنیم، تا حدی که تقریباً مانع پیشرفت مان در زندگی می‌شوند. این تناقض بین توانایی عمومی ما در درمان تهدیدات سلامت جسم و ناتوانی کامل در هنگامی که موضوع سلامت روان در میان است، جای تأسف دارد. اگر تکنیک‌های کمک‌های اولیه عاطفی وجود نداشت، اگر درمان این زخم‌های روانی غیرممکن بود، شاید این حالت‌ها قابل تحمل بود؛ اما این‌گونه نیست. پیشرفت‌های فراوان اخیر در حوزه‌های پژوهشی روانشناختی، برای انواع آسیب‌هایی که اغلب متحمل می‌شویم، گزینه‌های درمانی بسیاری معرفی کرده‌اند.

هر فصل از این کتاب به توصیف یکی از آسیب‌های روانی رایج، و انواع تکنیک‌های کمک‌های اولیه می‌پردازد که می‌توانیم برای رفع درد عاطفی استفاده کنیم و از وخیم‌شدن مسئله جلوگیری کنیم. این تکنیک‌های علمی را همانند کاربرد کمک‌های اولیه برای دردمندی‌های جسمانی، خود فرد می‌تواند به کار گیرد و حتی می‌توانیم کودکان مان را با آنها آشنا کنیم. تکنیک‌های این کتاب نشان‌دهنده محصولات آینده قفسه دارویی روانی ما است؛ جعبه‌های لوازم سلامت روان که در طول زندگی با خود حمل می‌کنیم.

در طی سال‌ها که رشته روانشناسی بالینی را در مقاطع بالاتر از لیسانس می‌خواندم اغلب برای ارائه پیشنهاد‌های واضح و عینی برای چگونگی تسکین دردهای عاطفی به

بیمارانم سرزنش می‌شدم. نصیحت یکی از اساتید راهنما به من این بود: "ما اینجاییم تا کارهای عمیق روانی انجام دهیم نه اینکه آسپرین روانی تجویز کنیم، چنین چیزی وجود ندارد."

اما پیشنهاد تسکین فوری و انجام کار عمیق روانی هر دو انحصاری نیستند. من معتقدم که همانند سایر درمان‌ها برای پانسمان زخم‌های عاطفی همه باید به درمان‌های کمک‌های اولیه عاطفی دسترسی داشته باشند. در طی سال‌ها، تلاش کردم که یافته‌های پژوهشی نوآورانه را به صورت پیشنهادهای کاربردی خلاصه کنم، تا بیمارانم برای آسیب‌های عاطفی زندگی روزمره بکار ببرند. من این کار را به این دلیل اصلی که این راهکارها جواب می‌دهند، انجام داده‌ام. چند سالی است که بیماران، دوستان و خانواده‌ام تأکید دارند که درمان‌های کمک‌های اولیه را به صورت کتاب جمع‌آوری کنم. پس تصمیم گرفتم این کار را انجام دهم زیرا زمان آن فرارسیده که سلامت روانمان را جدی‌تر بگیریم. زمان آن رسیده که همانند بهداشت جسم و دهان به بهداشت روان خود رسیدگی کنیم. زمان آن رسیده که همه ما قفسه دارویی روانی با معادل‌های عاطفی پانسمان‌ها، پمادهای ضد باکتری، کیسه‌های یخ و تب‌رها داشته باشیم. بعد از این اوصاف حالا که می‌دانیم آسپرین‌های روانی وجود دارند، احمقانه است که از آن‌ها استفاده نکنیم.

## سخنی با خوانندگان

انسان در رنج و سختی آفریده شده‌است، اما ابزارهایی در اختیار او قرار گرفته که این رنج و مشقت را کنترل کند. ما یاد گرفته‌ایم که چگونه درد و رنج‌های فیزیکی را کنترل کنیم و بر زخم‌هایمان مرحم گذاریم تا از بغرنج شدن شرایطشان پیشگیری کنیم. با شیوع دردهای ذهنی و روانی و عدم مقابله با آنها و رها کردنشان، همانند رها کردن دردهای فیزیکی و جسمانی زخم روانی بدتر شده و باعث اختلال در عملکرد کلی فرد می‌شود. اما بیشتر افراد برای دردها و رنج‌های روانی و هیجانی کاری نمی‌کردند زیرا ابزار مقابله با آنها را نمی‌شناختند، اما اکنون با پیشرفت دانایی و آگاهی بشر می‌توانیم آنها را کنترل کنیم و دردها و رنج‌های روانی و هیجانی را التیام بخشیم. با درمان زخم‌های روانی شرایط زندگی هر روز بهتر خواهد شد.



کتاب کمکهای اولیهٔ عاطفی، همانگونه که از نام آن پیداست، برای مواجهه با دردهای رایج روانی و هیجانی کمک‌های اولیه را ارائه می‌دهد. همانگونه که درمان دردها و زخم‌های جسمانی باعث سلامت جسم می‌شود؛ درمان‌های عاطفی باعث سلامت فکر و روان می‌شوند. انسان‌های سالم چه از نظر جسم و چه از نظر روان، جامعه‌ای والاتر، پویاتر، پیشرفته‌تر و کارآمدتر خواهند ساخت.

با تقدیر و تشکر از زحمات و تلاش‌های همکاران و دوستان در انتشارات ارجمند به ویژه سرکار خانم مه‌ری راغب که همواره با صبوری پاسخگو بوده و همچنین سپاس فراوان از ویراستار محترم سرکار خانم مریم تقی‌پور که با ویرایش دقیق و سازنده به شیوایی متن ترجمه افزوده است.

با آرزوی سلامت جسم و سلامت عواطف برای همگان

مترجم

افشین شهنواز

## چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

فصل‌های این کتاب هفت آسیب روانی رایج در زندگی روزمره را پوشش می‌دهد که عبارت‌اند از: طردشدگی<sup>۱</sup>، تنهایی<sup>۲</sup>، فقدان<sup>۳</sup>، احساس گناه<sup>۴</sup>، نشخوار فکری<sup>۵</sup>، شکست<sup>۶</sup> و عزت‌نفس پایین<sup>۷</sup>. اگرچه این موارد به صورت فصل‌های جداگانه نوشته شده‌اند، ولی پیشنهاد می‌کنم کتاب را کامل مطالعه کنید. حتی اگر برخی از فصل‌ها در آن زمان نامربوط باشند، دانستن انواع آسیب‌های روانی که در موقعیت‌های متفاوت متحمل می‌شویم، در آینده به ما کمک خواهد کرد تا هنگام مواجه شدن با آنها توسط خودمان یا دوستان و اعضای خانواده‌مان، آن‌ها را بشناسیم.

هر فصل به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول زخم‌های روانی خاصی که هر آسیب ایجاد می‌کند، حتا آن‌هایی هم که اغلب، در شناسایی‌شان ناتوانیم، را توصیف می‌کند. برای مثال، شاید فکر کنیم واضح است که تنهایی باعث درد عاطفی می‌شود، اما ممکن است از این آگاه نباشیم که احساس تنهایی درمان‌نشده عواقب جدی برای سلامت جسم دارد، و می‌تواند امید به زندگی ما را کاهش دهد. همچنین این حقیقت کمتر قابل درک است که افراد تنها، اغلب با پرورش رفتارهای خود-تخریب به صورت ناهشیار افرادی که می‌توانند رنج آن‌ها را کاهش دهند، را از خود دور می‌کنند.

بخش دوم هر فصل، درمان‌های مناسب برای زخم‌های مطرح‌شده در بخش اول را ارائه می‌دهد. دستورالعمل‌های کلی درمان را برای چگونه و چه وقت بکارگیری، هر تکنیک توصیه‌شده را توضیح داده‌ام، همین‌طور خلاصه درمان و "میزان" بکارگیری توصیه‌ها توضیح داده شده است. از آنجایی که این کتاب ارائه‌دهنده فقه دارویی روانی است و به هیچ وجه قصد عملکرد جایگزین برای مراقبت روانی و پزشکی توسط پزشک مجرب را ندارد، هر بخش را با دستورالعمل‌هایی برای زمانی که خوانندگان باید با متخصص آموزش دیده سلامت روان مشاوره کنند، به پایان رساندم.

- 
- 1- REJECTION
  - 2- LONELINESS
  - 3- LOSS
  - 4- GUILT
  - 5- RUMINATION
  - 6- FAILURE
  - 7- LOW SELF-ESTEEM

توصیه‌های این کتاب بر اساس مطالعات علمی سطح بالا که در معرض بررسی همکاران و انتشار در مجلات برتر دانشگاهی قرار گرفته‌اند، ارائه شده‌است. می‌توانید منابع هر پژوهش و درمان را در بخش منابع ملاحظه کنید.



# کمک‌های اولیهٔ عاطفی



# فصل ۱



## طرد شدن

### زخم‌ها و خراش‌های عاطفی زندگی روزمره

بین همه زخم‌های عاطفی که از آن‌ها رنج می‌بریم، شاید طرد شدن رایج‌ترینشان باشد. تا زمان رسیدن به دوره دوم متوسطه، تجربه‌هایی از قبیل طرد شدن از گروه بازی، انتخاب آخر بودن برای تیم، دعوت نشدن به جشن تولدها، پس‌زده شدن توسط دوستانی که به دسته جدیدی پیوسته‌اند و مسخره شدن و آزار دیدن توسط همکلاسی‌هایمان را داشته‌ایم. درنهایت با عبور از شرایط سخت طردشدگی‌های دوران کودکی به این پی می‌بریم که سلسله جدیدی از تجربیات طرد شدن در بزرگسالی منتظر ماست. ما در قرار ملاقات طرد می‌شویم، در مصاحبه شغلی پذیرفته نمی‌شویم و با رفتار سردِ آشنایان روبه‌رو می‌شویم. همسران پیش‌قدم شدنمان برای روابط جنسی را پس می‌زنند، همسایه‌ها با ما رفتار سردی دارند و اعضای خانواده ما را به زندگی‌هایشان راه نمی‌دهند.

طرد شدن‌ها بریدگی‌ها و خراش‌های روانی هستند که پوسته عاطفی ما را دریده و به گوشت آن رسوخ می‌کنند. برخی طرد شدن‌ها به قدری شدید هستند که بریدگی‌های عمیق با "خون‌ریزی" زیاد ایجاد می‌کنند و نیاز به توجه فوری دارند. برخی دیگر همانند بریدگی با کاغذ، کمی سوزش دارند اما فقط اندکی خونریزی می‌کنند. افراد ممکن است انتظار داشته باشند که با توجه به تکرار مواجهه با شکل‌های مختلف طرد

شدن، ما درک و ارزیابی واضحی از تأثیر آن بر عواطف، افکار و رفتارمان داشته باشیم؛ اما این‌گونه نیست. ما دردهایی که طرد شدن‌ها ایجاد می‌کنند و زخم‌های روانی حاصل از آنها را بسیار کم‌اهمیت می‌پنداریم.

## زخم‌های روان‌شناختی ناشی از ضربات طردشدگی

طرد شدن‌ها باعث چهار نوع زخم روان‌شناختی می‌شوند که شدت آن به موقعیت و سلامت عاطفی ما در آن زمان بستگی دارد. به‌طور خاص، طرد شدن‌ها باعث ایجاد درد عاطفی شدیدی می‌شوند که بر تفکر ما تأثیر می‌گذارد، ما را لبریز از عصبانیت می‌کند، باعث تحلیل رفتن اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس می‌شود و احساس بنیادی تعلق داشتن را در ما ناپایدار می‌کند.

بیشتر طرد شدن‌هایی که تجربه می‌کنیم به‌طور نسبی خفیف‌اند و آسیب‌دیدگی ما با گذر زمان التیام می‌یابد؛ اما وقتی درمان نشوند، حتی زخم‌های خفیف ایجادشده توسط طرد شدن‌های خفیف، می‌توانند "عفونت" کرده و باعث ایجاد پیچیدگی‌های روانی شده که به‌طورجدی بر بهروزی ما اثر بگذارند. وقتی تجربه طرد شدگی‌ها قابل‌توجه هستند، خیلی بیشتر به درمان زخم‌ها با کمک‌های اولیه عاطفی نیاز است. استفاده کمک‌های اولیه نه‌تنها خطر "عفونت کردن" و پیچیده شدن را کاهش می‌دهد، بلکه روند بهبود عاطفی‌مان را سرعت می‌بخشد. به‌منظور به‌کارگیری کمک‌های اولیه عاطفی و درمان موفق چهار زخمی که طرد شدن ایجاد می‌کند، به درکی واضح از یکایک این زخم‌ها و ارزیابی جامع از چگونگی آسیب عواطف و فرآیندهای فکری و رفتارها در هنگام تجربه طرد شدن، نیاز داریم.

### ۱. درد عاطفی: چرا حتی طرد شدن‌های احمقانه درد بسیار تیزی دارند؟

تصور کنید شما با دو فرد غریبه در اتاق انتظار نشسته‌اید. یکی از آن‌ها یک توپ روی میز می‌بیند، آن را برمی‌دارد و به‌سوی دیگری پرتاب می‌کند. آن فرد لبخند می‌زند، به شما نگاه می‌کند و توپ را به سمت شما پرتاب می‌کند. فرض کنیم که توانایی‌های



پرتاب و گرفتن شما پاسخگوی این وظیفه است. شما توپ را به سمت فرد اول پرتاب می‌کنید که او به سرعت آن را به سمت نفر دوم می‌اندازد. اما سپس به جای پرتاب توپ به سمت شما، نفر دوم آن را به سمت نفر اول می‌اندازد، و شما را از بازی حذف می‌کند. شما در این موقعیت چه احساسی دارید؟ آیا احساسات شما جریحه‌دار شده است؟ آیا بر خُلق شما تأثیرگذار است؟ بر عزت‌نفس شما چطور؟

بیشتر ما به این ایده با تمسخر نگاه می‌کنیم. دو تا غریبه توپ بدقواره رو به من پاس ندادند، ای بابا! کی اهمیت می‌ده؟ اما وقتی روان‌شناسان این موقعیت را مورد بررسی قرار دادند، چیزهای قابل توجهی را یافتند. بیش از آن‌که فکرش را بکنیم، اهمیت می‌دهیم. نمایش پرتاب توپ یک آزمایش روانشناسی کاملاً بررسی شده است، به طوری که در واقع دو "غریبه" شریک‌های پژوهشگر هستند. "آزمودنی" (کسی که فکر می‌کند همه آن‌ها در انتظار نوبتشان برای ورود به یک آزمایش دیگر هستند) همیشه بعد از دور اول یا دوم از بازی پرتاب توپ حذف می‌شود. مجموعه‌ای از مطالعات نشان دادند که افراد در نتیجه، حذف شدن از بازی پرتاب توپ به صورت یکسان احساس درد عاطفی آشکار را تجربه می‌کنند.

آنچه این یافته‌ها را قابل توجه می‌کند این است که در مقایسه با بیشترِ طرد شدن‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنیم، حذف شدن توسط دو غریبه از بازی پرتاب توپ، خفیف‌ترین نوع طرد شدن است. اگر این چنین تجربه کم‌اهمیتی می‌تواند باعث ایجاد درد عاطفی (همین‌طور افت خُلق و کاهش عزت‌نفس) شود می‌توانیم به این نتیجه برسیم که طرد شدن‌های هدفمند اغلب چقدر دردناک هستند. به همین دلیل است که ترک شدن در رابطه عاشقانه، اخراج شدن از شغل، یا پی بردن به این‌که دوستانمان بدون گفتن به ما همدیگر را ملاقات می‌کنند، می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت عاطفی ما داشته باشد.

به درستی، آنچه طرد شدن را کم‌وبیش از هر احساس منفی دیگری که در زندگی با آن مواجه می‌شویم، متمایز می‌کند، بزرگی میزان دردی است که برمی‌انگیزد. ما اغلب درد عاطفی حاصل از یک طرد شدن سنگین را همانند مشت خوردن به شکم یا چاقو

خوردن در سینه توصیف می‌کنیم. درست است که تعداد اندکی از ما به‌راستی ضربه چاقو خورده‌ایم، اما وقتی روانشناسان از افراد پرسیدند که درد طرد شدن را با دردهای جسمانی که تجربه کردند مقایسه کنند، آن‌ها درد عاطفی را هم‌ردیف دردهای شدیدی مانند درد زایمان طبیعی و درمان‌های سرطان توصیف کردند. در مقابل تصور کنید سایر تجربه‌های دردآور عاطفی مثل ناامیدی شدید، سرخوردگی، یا ترس، با اینکه خیلی ناگوار هستند، در مقایسه با طرد شدن در زمانی که به درد درونی محض می‌انجامد، رنگ می‌بازند.

اما چرا طرد شدن‌ها نسبت به سایر زخم‌های عاطفی خیلی بیشتر آسیب می‌زنند؟ پاسخ در پیشینه تکاملی ما نهفته است. انسان‌ها حیواناتی اجتماعی هستند؛ طرد شدن از قبیله یا گروه اجتماعی در گذشته نامتمدن ما به معنی از دست دادن غذا، حمایت و شرکای تولیدمثل بود که زنده ماندن را بسیار دشوار می‌کرد. رانده شدن از جمع همانند صدور حکم مرگ بود. از آنجایی که پیامدهای رانده شدن بسیار وخیم بودند، در مغز ساختار هشدار زودرس توسعه یافت تا در صورت احتمال خطر "خراج از گروه" ما را با تولید درد شدید آگاه سازد، حتی زمانی که طرد شدن اجتماعی ناچیز بود.

درواقع، اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که هنگام تجربه طرد شدن و تجربه درد جسمانی نواحی یکسانی در مغز فعال می‌شود. به شکل چشمگیری دو دستگاه باهم پیوند خورده‌اند در تایید این ارتباط وقتی دانشمندان قبل از قرار دادن افراد در آزمایش پرتاب توپ ناجوانمردانه (برای ایجاد حس طردشدگی)، به آزمودنی‌ها استامینوفن دادند، آن‌ها به‌طور معناداری درد عاطفی کمتری نسبت به افرادی که مسکن نخورده بودند گزارش کردند. متأسفانه، سایر هیجان‌های منفی مانند شرم این ویژگی‌ها را ندارند، مثل وقتی که ما تاریخ جشن هالووین را اشتباه می‌کنیم و با لباس شخصیت مارچی سیمپسون که یک شخصیت کارتونی است سرکار حاضر می‌شویم، استامینوفن در کاهش شرمساری ما بی‌اثر خواهد بود.

## طرد شدن، عقل را کنار می‌زند!

مارتا و آنجلو به منظور حل کردن بحث دائم بر سر ناتوانی آنجلو در پیدا کردن شغل جدید بعد از اخراج شدن از شرکتش در شش ماه قبل، برای زوج درمانی نزد من آمده بودند. آنجلو توضیح داد که: "بیست سال بود با آن شرکت کشتیرانی کار می‌کردم." می‌توانستم رنجش، را همچنان در چهره‌اش ببینم. "آن‌ها دوستان من بودند! چگونه توانستند با من چنین کاری کنند؟"

گرچه ابتدا مارتا با او همدلی می‌کرد، ولی به تدریج از ناتوانی آنجلو در بازیابی سلامت روانی از این ضربه و عدم تلاش برای یافتن شغل جدید احساس درماندگی می‌کرد. خیلی سریع مشخص شد به همان اندازه که آنجلو احساس درماندگی داشت، مارتا هم این حس را تجربه می‌کرد. آنجلو تلاش می‌کرد تا به خودش روحیه دهد و خودش را به تلاش وادارد اما او به خاطر درد عاطفی احساس می‌کرد از پا درآمده است. او سعی می‌کرد با خودش منطقی برخورد کند و ضربه‌ای که خورده را رها کرده و "به قائله خاتمه دهد"، اما هیچ چیز کارساز نبود.

بسیاری از ما برایمان دشوار است که، با وجود احساس درد تجربه‌شده در زمان طرد شدن با خود صحبت کنیم تا تسکین یابیم. یکی از دلایل ویرانگری شدید طردشدگی اغلب این است که استدلال، منطقی و عقل سلیم در تسکین دردی که احساس می‌کنیم بی‌تأثیر هستند. برای مثال، وقتی دانشمندان به شرکت‌کنندگانی که از نسخه کامپیوتری آزمایش پرتاب توپ حذف‌شده بودند، توضیح دادند که حذف آن‌ها برنامه‌ریزی شده بود، با اینکه پی بردند طرد شدن آن‌ها "واقعی نبوده" تأثیر چندانی بر کاهش احساس دردشان نداشت. از آنجایی که دانشمندان جماعت استوار و سمجی هستند، با این پیش فرض که اگر از افرادی که ما را طرد کرده‌اند متنفر باشیم مطمئناً درد کمتری احساس می‌کنیم، به گروهی دیگر از شرکت‌کنندگان در این آزمایش گفتند که افرادی که آن‌ها را از بازی حذف کرده‌اند، عضو فرقه کو کلاکس کلان‌ها<sup>۱</sup> بودند. اما این‌طور نبود، و باز هم به همان اندازه درد احساس شد. دانشمندان تلاش کردند که در نسخه کامپیوتری

---

1- Ku Klux Klan

فرقه‌ای نژادپرست در امریکا که ضد رنگین‌پوستان به ویژه سیاهپوست‌ها فعالیت می‌کردند.

آزمایش پرتاب توپ بجای توپ از یک بمب برنامه‌ریزی شده برای انفجار اتفاقی استفاده کنند، فردی که در آن لحظه توپ را در اختیار داشت، "کشته می‌شد". اما آزمودنی‌ها به همان اندازه‌ای که توپ به آن‌ها پاس داده نمی‌شد، در هنگام پاس ندادن بمب هم احساس طرد شدن داشتند.

طرد شدن به شیوه‌های دیگری هم بر قدرت منطق و واضح فکر کردن تأثیر می‌گذارد. برای مثال، فقط درخواست یادآوری قسمت‌هایی از طردشدگی عمیق کافی بود تا افراد پس از آن در آزمون‌های ضریب هوشی، حافظه کوتاه‌مدت و سنجش قدرت استدلال و تصمیم‌گیری نمره‌های پایین‌تری کسب کنند.

طرد شدن‌های عاشقانه وقتی خیلی زود یا حتی قبل از شروع یک رابطه اتفاق می‌افتند، به‌طور ویژه‌ای در آشفته‌سازی ذهن و دست‌کاری قدرت استدلال ما نیرومند هستند (جدایی پس از روابط طولانی‌مدت و جدی در فصل سوم توضیح داده شده). مرد جوانی که به جلسات روان‌درمانی می‌آمد به اروپا سفر کرد تا زنی که در تعطیلات یک هفته‌ای تابستانی ملاقات کرده بود "غافلگیر" کند، درحالی‌که زن عدم تمایل به برقراری رابطه را به‌طور واضح به او گفته بود. مرد جوان درحالی‌که از طردشدگی قبلی رنج می‌برد خود را قانع کرده بود که "حرکت عاشقانه" ناگهانی‌اش "قلب زن را تسخیر کرده و مطمئناً ذهنش را عوض می‌کند!" وقتی مرد صبح زود در ساعتی نامناسب جلوی خانه زن ظاهر شد، او یکه خورد و تنها چیزی که عوض کرد، قفل‌های درب خانه‌اش بود. ناامیدی احساس شده در زمان مواجهه با طردشدگی خاص، می‌تواند بسیاری از ما را گیج کرده تا یک حرکت عاشقانه را با حرکتی چندش‌آور اشتباه بگیریم.

## ۲. خشم و خسونت: چرا درها شکسته و به دیوارها مشت کوبیده می‌شود؟

طرد شدن اغلب ایجاد عصبانیت و انگیزه پرخاشگری می‌کند که باعث نیاز شدید به برون‌ریزی خشم، به‌ویژه ضربه زدن به کسانی که ما را طرد کرده‌اند، احساس می‌شود. اما در مواقع اضطراری به تخلیه خشم روی شاهدان معصوم بسنده می‌کنیم. برخی از

شاهدان بی‌گناه که این را به‌خوبی درک می‌کنند، در و دیوارهای بی‌شماری هستند که مشت‌های مردان تازه طردشده و برخی اوقات زنان بر آن‌ها فرود می‌آیند (گرچه بیشتر اوقات این دیوارهای آجری و چوبی محکم هستند که به مشت‌زن عصبانی می‌خندند). وقتی کسی را طرد می‌کنیم، به یاد داشتن این خطرها اهمیت بسیار دارد. حتی اگر برنامه طرد کردن فردی را داریم که نمونه بارز خوش‌قلبی است، شاید هنوز هم مجموعه مجسمه‌های چینی حامل<sup>۱</sup> مان در خطر جدی است.

اگر در مورد افرادی که مشت به دیوار می‌زنند و مجسمه‌ها را می‌شکنند بی‌رحمانه قضاوت نکنیم، باید این را در نظر بگیریم که حتی طرد شدن‌های بسیار کم‌اهمیت هم در بهترین‌های ما نیز انگیزه‌های پرخاشگری شدید برمی‌انگیزند. برای مثال، بعد از نسخه کامپیوتری بازی پرتاب توپ، به افراد حق انتخاب داده شد تا با نویز سفید<sup>۲</sup> ناخوشایند به شرکت‌کنندگان بی‌گناه شوک دهند (درحالی‌که به‌وضوح برای آنان توضیح داده شده بود که این فرد در بازی پرتاب توپ نقشی نداشته است). آزمودنی‌های طردشده نسبت به آزمودنی‌های طرد نشده، به شرکت‌کنندگان بی‌گناه نویزهای بلندتر و طولانی‌تری دادند. در مجموعه متفاوتی از پژوهش‌ها، آزمودنی‌های طردشده، شرکت‌کنندگان بی‌گناه را به خوردن سس‌های چهار درجه تندتر، مصرف نوشیدنی‌های الکلی بدطعم‌تر و گوش دادن به صداهای ضبط‌شده آزاردهنده‌تر وادار کردند. من هم من هم مثل شما حدس می‌زنم که جای تعجب نیست اگر دانشمندان مسئول در این‌گونه آزمایش‌ها چند وقت یکبار توسط تولیدکننده‌های برنامه‌های زنده تلویزیونی استخدام شوند تا چالش‌های چندش‌آور برای مسابقه‌دهندگان در برنامه‌ها طراحی کنند.

متأسفانه گرایش ما برای پاسخ به طردشدگی با خشم، نموده‌های جدی‌تر و شرورانه‌تری دارد. تجربه‌های تکرارشونده و شدید طرد شدن می‌تواند انواع رفتارهای خشونت‌باری فراتر از نویز سفید و سس تند ایجاد کند. وقتی که این نوع زخم‌های

۱- Hummel figurine مجسمه‌های چینی کوچک، ساخته فردی به نام حامل که اغلب به‌صورت دکوری در باغ و حیاط خانه از آن‌ها استفاده می‌شود.

۲- White noise صداهایی مزاحم و آزاردهنده مانند صدای برفک تلویزیون

روانی درمان‌نشده رها می‌شوند، به‌سرعت "عفونت" کرده و سلامت روانی فرد را با خطر آسیب جدی مواجه می‌کنند. روایت رفتارهای آسیب‌زای خشونت‌بار چه به خود و چه به دیگران، بعد از طرد شدن مکرر در اخبار شنیده می‌شود. عشاق جفا دیده‌ای که به دنبال انتقام‌گیری هستند، کارمندان اخراج شده‌ای که "از کوره در می‌روند" و مسئله آزاردهندهٔ کودکان ظلم دیده فراوانی که اقدام به خودکشی می‌کنند، نمونه‌های اندکی است که هنگام درمان نشدن زخم‌های روانی ناشی از طرد شدن‌های شدید و مزمن، اتفاق می‌افتند.

در سال ۲۰۰۱ دفتر بهداشت عمومی امریکا<sup>۱</sup> گزارشی را منتشر کرد که در آن طردشدگی اجتماعی را عامل خطرناک‌تری برای خشونت نوجوانی نسبت به عضویت در گروه‌های بزه‌کار، فقر یا استفاده از مواد مخدر معرفی کرد. احساس طردشدگی همچنین نقش بزرگی در خشونت میان شرکای عاطفی بازی می‌کند. بسیاری از حوادث خشونت‌بار از حسادت و شک به خیانت همسر سرچشمه می‌گیرند که کاملاً به احساس طردشدگی مربوط می‌شوند. با بررسی ۵۵۱ مورد از پرونده‌هایی که مردان همسران خود را به قتل رسانده بودند مشخص شد که کم‌وبیش نیمی از آن‌ها واکنش به جدایی‌های واقعی یا قریب‌الوقوع بوده‌اند. در حقیقت، مردانی که همسرشان را به قتل رسانده بودند، اغلب پس از آن اذعان کردند که توانایی کنار آمدن با احساس طردشدگی را نداشته‌اند.

پژوهش‌های مربوط به تیراندازی در مدارس، از جمله رویداد غم‌انگیز دانشگاه کلمباین<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۹، نشان می‌دهند که سیزده مورد از پانزده حادثه، بزه‌کارانی بودند که تجربه سنگین طردشدگی بین فردی و رانده شدن از جمع هم‌کلاسی‌ها را داشته‌اند. در بسیاری از موارد، تیراندازها به‌طور خاص افرادی را مورد هدف قرار دادند که در گذشته به آن‌ها ظلم کرده، آن‌ها را با قلدری مسخره کرده، یا طرد کرده بودند و اغلب انگیزه ابتدایی مهاجم انتقام از فرد یا افراد طردکننده بوده است.

1- office of the surgeon general of the United States

2- Columbine

همه ما به اندازه‌ای طرد شدن را تجربه می‌کنیم و خوشبختانه، عاقبت، نام تعداد اندکی از ما، در عنوان خبری قرار می‌گیرد. با وجود این، رابطه بین طرد شدن و خشونت قوی است و بسیار مهم است که بدانیم، دردی که طرد شدن‌ها ایجاد می‌کنند می‌تواند محرکی باشد تا بعضی از ما متفاوت از شیوه‌های عادی رفتار کنیم.

### ۳. عزت نفس آسیب‌دیده: لگدزدن به خود درحالی‌که ناراحت هستیم.

تجربه طردشدگی عمیق و مکرر برای عزت نفس ما بسیار آسیب‌زننده است. در واقع، فقط یادآوری یک طرد شدن در گذشته کافی است تا باعث افت موقتی احساس خودباوری شود. متأسفانه آسیب دیدن عزت نفس فقط به همین جا ختم نمی‌شود. ما اغلب تجربه‌های طرد شدن را با سرزنش کردن خودمان پیچیده می‌کنیم، به‌ویژه با لگدزدن به خودمان درحالی‌که ناراحت هستیم. این‌گونه واکنش نشان دادن رایج است اما به آسانی باعث می‌شود زخم‌ها و خراش‌های روانی ناشی از طردشدگی اولیه "عفونت کرده" و در نتیجه بر سلامت روان ما تأثیری تضعیف‌کننده داشته باشند.

در یک شرکت کشتیرانی برای کاهش هزینه، یک بخش اداری به‌طور کامل حذف شده بود؛ با این حال آنجولو این طرد شدن کلی را، شخصی دیده بود (آن افراد دوستان من بودند! چطور توانستند با من همچنین کاری بکنند؟). شخصی‌سازی طردشدگی باعث شد آنجولو احساس کند که دوستانش او را نمی‌خواهند و از طرف همکاران قدیمی‌اش رها شده است. او از ارتباط با افراد شرکت قبلی‌اش خودداری کرده بود، چون خودش را متقاعد کرده بود که آن‌ها نسبت به او احساس نارضایتی، ناامیدی، یا بی‌احترامی دارند و علیرغم بی‌پایه و اساس بودن همه این ترس‌ها برقراری ارتباط با آن‌ها، او را در معرض این احساسات قرار می‌دهد. وقتی دوستان و همکاران وی با او ارتباط برقرار می‌کردند، او از پاسخ دادن به ایمیل‌ها و پیغام‌های صوتی آن‌ها حتی زمانی که راهنمایی‌هایی برای شغل‌های دیگر داشتند، اجتناب می‌کرد. بعد از چند ماه دوستانش از این کار دست کشیدند. در ذهن آنجولو، سکوت نهایی آن‌ها فقط توجیه ترس او مبنی بر اهمیت ندادن آن‌ها از همان اول بود.

آنچلو تنها نیست. درحالی که شواهد اندکی بر موجه بودن این فرضیات وجود دارد، همه ما گرایش به بیش‌ازحد شخصی کردن طرد شدن‌ها و نتیجه‌گیری در مورد ضعف‌هایمان داریم. به گذشته فکر کنید (حتی اگر نیاز است به خیلی قبل) به زمانی که توسط فردی در رابطه عاشقانه طردشده‌اید. آیا همه چیزهایی که در آن ضعف داشتید را لیست نکردید؟ آیا خود را به خاطر به‌اندازه کافی جذاب نبودن، باسواد نبودن، باهوش نبودن، پولدار نبودن، جوان نبودن یا همه این‌ها، مقصر نمی‌دانستید؟ آیا چنین فکری نمی‌کنید: "این همیشه برای من اتفاق می‌افتد!" یا "هیچ‌کس مرا دوست ندارد!" یا "من هرگز کسی را پیدا نمی‌کنم!". طرد شدن‌های شخصی به‌ندرت به آن درجه‌ای که ما آن‌ها را تجربه می‌کنیم شخصی هستند و حتی وقتی این‌طور باشند، به‌ندرت به دلیل ضعف‌هایمان هستند.

علاوه بر شخصی‌سازی نادرست طرد شدن‌ها، همچنین ما گرایش به تعمیم آن‌ها حتی در زمانی که به هم مرتبط نیستند، داریم (برای مثال، این تفکر که "این همیشه برای من اتفاق می‌افتد" یا "من هرگز کسی را پیدا نخواهم کرد") یا بیهوده سرزنش کردن خودمان با این فرض که اگر کار متفاوتی انجام می‌دادیم، می‌توانستیم از طرد شدن پیشگیری کنیم. سرزنش خود، به‌ویژه در هنگام طرد شدن‌های عاشقانه مشکل‌ساز است، به این دلیل که بسیاری از ما ساعت‌های زیادی را صرف تحلیل همه‌چیزهایی که گفته یا انجام داده‌ایم، می‌کنیم تا در جست‌وجویی ناامیدانه، "حرکت اشتباه حیاتی" گیج‌کننده‌مان را پیدا کنیم (برای مثال، "چرا برای تماس گرفتن با آن خانم این‌قدر معطل کردم؟" "نباید آن نوشیدنی آخری را می‌نوشیدم!").

در واقعیت، حرکات اشتباه حیاتی، بسیار نادر هستند. دلایل عادی رد شدن ما به‌عنوان شریک عاطفی (یا به‌عنوان جویای کار)، به دلیل مناسب نبودن موقعیت کلی است، چرا که ما در آن زمان پاسخگوی نیازهای آن فرد یا شرکت نیستیم، یا به دلیل عدم تناسب با تعاریف خاصی است که آن‌ها به دنبالشان هستند و به دلیل قدم‌های اشتباه حیاتی که ما مرتکب شده‌ایم یا داشتن ضعف‌های شخصیتی فاحش در وجود ما، نیست.