

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۱۰.....	فصل ۱ به خودت نگاه کن!
۲۰.....	فصل ۲ به روابط خودت نگاه کن!
۳۱.....	فصل ۳ چطور به خواسته‌هایت می‌رسی (بیشتر مواقع!)
۴۷.....	فصل ۴ چطور نوسانات هیجانی، روابطت را به تلاطم می‌کشاند!
۶۳.....	فصل ۵ وقت آن رسیده که تو بر هیجانانت سوار شوی!
۷۵.....	فصل ۶ کمتر قضاوت کن تا به دیدگاه سالم‌تری برسی!
۹۲.....	فصل ۷ با واقعیت نجنگ و در عوض با آن مواجه شو!
۱۰۲.....	فصل ۸ اجازه نده امیال و فشارهای آنی، تو را هدایت کند
۱۱۲.....	فصل ۹ رابطه بهتری با خودت داشته باش!
۱۲۴.....	جمع‌بندی
۱۲۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

برای برخی از مردم، ارتباط برقرار کردن با دیگران راحت به نظر می‌رسد. آن‌ها دوستان زیادی دارند، قرار می‌گذارند، در برقراری ارتباط خوب با والدین‌شان موفق هستند و در مدرسه قلدری نمی‌کنند. به گمانم اگر شما این کتاب را برای خواندن انتخاب کردید، به دنبال نکاتی هستید که چگونه در روابطتان مؤفق شوید؛ پس جای درستی آمده‌اید.

در ابتدا بیاید روشن کنیم که این کتاب چه چیزی نیست. این یک کتاب قانون نیست. این کتاب درباره اهمیت کنار آمدن با گفته‌های والدین و نظرات دیگران برای برقراری روابط بهتر نیست. در عوض، هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا به خودتان فکر کنید و به‌ویژه به این که چه کاری می‌توانید انجام بدهید تا به روابطی که دوست دارید نزدیک شوید. گاهی اوقات ممکن است به معنای کنار آمدن با والدین باشد؛ اما در این جا تأکید روی انتخاب خود شما در باره آن چیزی است که به نفع خودتان و به نفع روابطتان با والدین، دوستان، معلم‌ها و هر کس دیگری در زندگیتان است. گاهی اوقات شامل نشان دادن عقیده‌ای مغایر با افکار عمومی و تأکید بر صحبت کردن به جای ساکت ماندن خواهد بود؛ این همان چیزی است که به شما کمک می‌کند تا به سمت اهداف بلند خود گام بردارید. به عبارت دیگر، هدف از این کتاب این است که به شما کمک کند تا مستقل بیندیشید و سپس انتخاب‌هایی مثبت و سالم داشته باشید، حتی اگر آن‌ها انتخاب‌های آسانی نباشند.

برای بسیاری از ما، برخی روابط - و برای برخی از ما، همه روابط - آسان نیستند؛ حفظ و سالم نگه داشتن روابط کار دشواری است. شاید حتی کار کردن روی آن روابط شما را به جایی نرساند. مهم نیست که چقدر دارید تلاش می‌کنید یا در مدرسه سوژه خنده هستید یا نمی‌توانید پدر و مادرتان را راضی نگه دارید یا حتی یک دوست نزدیک، یا حتی یک نفر را هم نداشته باشید تا او را دوست صدا کنید. این کتاب همه این مشکلات و مشکلات دیگر را مورد بررسی قرار خواهد داد و مهارت‌هایی به شما یاد خواهد داد تا به شخصی تبدیل شوید که در روابط خود دوست دارید آن‌گونه باشید. حتی اگر فکر می‌کنید که در برقراری روابط کاربلد هستید، مهم است به یاد داشته باشید که همیشه جایی برای بهتر شدن وجود دارد. شما هرگز نمی‌توانید با همه آدم‌ها خیلی خوب باشید!

اهمیت روابط

شاید شما در این مورد موضع دفاعی داشته باشید و بگویید اگر رابطه برقرار کردن کار خیلی سختی است، آیا واقعاً لازم است با دیگران ارتباط داشته باشم؟ آیا هوشمندانه‌تر نیست که انرژی خود را

صرف امور دیگری کنم؟ احتمالاً بخشی از شما جواب آن را می‌داند؛ پاسخ، یک نه قاطع است! شما در زندگی‌تان به آدم‌ها نیاز دارید و برای رسیدن به جایگاهی که می‌خواهید، لازم است که نحوه تعامل برقرار کردن با دیگران را بهبود ببخشید.

این مسئله کاملاً طبیعی است که چیزهای زیادی را در زندگی که موجب بهتر شدن ارتباط ما با دیگران می‌شود نادیده بگیریم. اما به یاد داشته باشید که مهارت‌های ارتباطی صرفاً در حد قرار گذاشتن برای شب جمعه یا تبدیل شدن به یکی از افراد «محبوب» در مدرسه نیست؛ شما نیاز به مهارت‌های بین‌فردی دارید تا بتوانید زندگی کنید. بهبود مهارت‌های ارتباطی به شما کمک می‌کند تا به آنچه که در زندگی می‌خواهید نزدیک‌تر شوید. زمانی که لازم است تا با معلم خود درباره این که چکار کنید تا نمره‌تان بهتر شود صحبت کنید یا والدین خود را متقاعد کنید که ساعت بیرون بودن شما را بیشتر کنند یا ماشینشان را به شما قرض بدهند، مهارت‌های ارتباطی برای رسیدن به اهدافتان به شما کمک خواهد کرد. وقتی شما در زندگی دست به کاری می‌زنید، مهارت‌های اجتماعی به داد شما می‌رسد؛ مثلاً وقتی شما تقاضای شغل یا تحصیل در کالجی می‌کنید، وقتی با صاحب‌خانه درباره تعمیرات مورد نیاز آپارتمان صحبت می‌کنید، یا زمانی که برای گرفتن وام برای خرید اولین ماشینتان به بانک می‌روید، مهارت‌های ارتباطی به کمک شما می‌آیند تا به هدف خود نزدیک شوید. شما برای موفقیت در کار به مهارت‌های اجتماعی نیاز دارید، چه برای کسی کار کنید چه خودتان رئیس باشید. امیدوارم به این مسئله مهم پی ببرید که چقدر داشتن مهارت‌های ارتباطی خوب حائز اهمیت است. این مهارت‌ها نه تنها ما را برای رسیدن به آنچه که در زندگی می‌خواهیم نزدیک‌تر می‌کنند، بلکه شانس داشتن روابط فردی سالم را نیز بالا می‌برند.

بیابید نگاهی به عواقب روابط ناسالم یا فقدان روابط داشته باشیم. اگر هر کدام از این موارد در مورد شما صادق باشد، احتمالاً متوجه خواهید شد که اثری دومینووار روی بقیه جوانب زندگیتان دارد، و حداقل برخی از پیامدهای منفی زیر را به همراه می‌آورد:

■ عزت نفس پایین

نداشتن احساس کفایت در رابطه با دیگران اغلب موجب می‌شود افراد احساس بدی نسبت به خود داشته باشند، مثل این که لایق روابط نیستند یا به اندازه کافی خوب نیستند که با کسی در رابطه باشند. نداشتن ارتباطات فردی کافی یا نداشتن ارتباطات سالم با دیگران اغلب باعث می‌شود افراد ارزش خود را زیر سؤال ببرند.

■ احساس غم و اندوه، انزوا و تنهایی

اگر کسی را ندارید تا با او تعامل برقرار کنید، معمولاً بیشتر مواقع احساس غم و اندوه و یا ناراحتی خواهید کرد و در نتیجه احساس انزوا و تنهایی به غم و اندوه اضافه شده و منجر به

افسردگی می‌شود.

▪ استرس بالا

البته که زندگی پر از استرس است؛ انجام به موقع وظایف، کنار آمدن با خانواده و دوستان، مشخص کردن آنچه که می‌خواهید از این به بعد در زندگیتان انجام دهید و بسیاری موارد دیگر برای شما استرس‌زا هستند. اما وقتی افراد در زندگی احساس تنهایی کنند، وقتی کسی را نداشته باشند تا دربارهٔ مسائل با او حرف بزنند و احساس کنند که هیچ حامی و پشتیبانی ندارند، زندگی حتی سخت‌تر و پر استرس‌تر می‌شود. داشتن فردی که بتوانید روی حمایت او حساب کنید، حتی اگر نتواند در حل مشکلات کمکی کند، مسائل را قابل تحمل‌تر خواهد کرد.

▪ عدم رضایت

به علاوه نداشتن کسی در زندگی برای در میان گذاشتن امور با او - چه خوب و چه بد- منجر به عدم رضایت، احساس تنهایی یا این حس می‌شود که چیزی در زندگیتان کم است و همین با گذشت زمان به خُلق افسرده منجر می‌شود.

▪ عدم اعتماد به نفس

نداشتن کسی در زندگی برای حمایت و تشویق، و عزت نفس پایین که غالباً ناشی از عدم ارتباطات سالم با دیگران است، معمولاً منجر به عدم اعتماد به نفس یا باور نداشتن به توانایی‌های خود برای موفقیت در امور نیز می‌شود. این مسئله به نوبه خود، میل به ریسک‌پذیری و مواجهه با چالش‌ها را کاهش خواهد داد، چرا که شما به خودتان ایمان کافی برای انجام آن کار را ندارید. به طور کلی، داشتن روابط سالم باعث می‌شود که احساساتان مورد حمایت دیگران قرار بگیرد و باور به این حقیقت که شما در مقابله با مشکلات زندگی تنها نیستید افزایش یابد. خواه شایعه‌پراکنی در مدرسه، یا استرس زمان امتحان باشد یا مسائل و مشکلاتی که با والدین، دوستان و یار خود دارید، می‌دانید کسانی را دارید که می‌توانید به آن‌ها مراجعه کنید. و غالباً این مسئله در توانایی برای کنار آمدن با زندگی بسیار حائز اهمیت است.

ارزیابی کارایی بین‌فردی خود

ممکن است برخی از شما هنوز هم در این لحظه تردید داشته باشید. لذا فکر می‌کنم موقع مناسبی است تا یک خودارزیابی بکنید که ببینید چطور این کتاب می‌تواند برای شما مفید واقع شود.

خودارزیابی کارایی بین‌فردی

هر جمله را با دقت بخوانید و کنار هر جمله که فکر می‌کنید شما را توصیف می‌کند یک علامت بزنید.

ممکن است متوجه شوید که آن جمله گاهی/اوقات در مورد شما صدق می‌کند؛ از خودتان بپرسید که آیا آن جمله بیشتر/اوقات در مورد شما صدق می‌کند یا خیر، اگر همین طور بود، کنار آن علامت بزیند.

رضایتمندی از روابط

----- حس می‌کنم آدم‌های زیادی در زندگی‌ام ندارم (دوستان، اعضای خانواده حامی، آشنایان، مشاور و راهنما و غیره).
----- وقتی مشکلی برایم پیش می‌آید که نمی‌دانم چطور آن را حل کنم کسی را ندارم تا با او دربارهٔ مشکلم حرف بزنم.
----- کسی را ندارم وقتی که آخر هفته برنامه‌ای ندارم با هم باشیم.

برقراری ارتباط

----- آدم‌های اطرافم به من می‌گویند که خوب ارتباط برقرار نمی‌کنم.
----- آدم‌هایی که با آن‌ها صمیمی هستم گله می‌کنند که من حرف دلم را به آن‌ها نمی‌زنم.
----- من معمولاً روابطی را که خوب پیش نمی‌روند قطع می‌کنم، بدون این که ابتدا سعی در حل مشکل آن بکنم.

حدود ناسالم

----- احساس می‌کنم در روابطم به جای تعادل در بده‌بستان، یا بیشتر می‌دهم یا بیشتر می‌گیرم. (در روابطم تعادل ندارم).
----- حس می‌کنم در روابطم سودجویی می‌کنم.
----- معمولاً وارد روابط ناسالم می‌شوم (برای مثال برقراری روابط با افراد معتاد به مصرف مواد یا الکل، یا کسانی که با والدین خود یا حتی پلیس زیاد درگیر می‌شوند؛ یا کسانی که با من درست رفتار نمی‌کنند و به من زور می‌گویند و غیره).

اگر کنار بیشتر این جمله‌ها علامت زدید، قطعاً این کتاب برای شما مفید خواهد بود. و اگر جملات بیشتری از یک بخش را تیک زدید، پس شما تا حدی نسبت به موضوعی که لازم است روی آن تمرکز کنید بینش دارید. بعداً در این کتاب فرصت خواهید داشت تا برخی از این موارد را با جزئیات بیشتری بررسی کنید - مثلاً این که چطور ارتباط برقرار کنید. در حال حاضر بیایید به انواع

مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت و چگونگی مفید بودن آن‌ها نگاهی بیندازیم.

رفتار درمانی دیالکتیکی

این کتاب بر اساس یک مدل رفتاری به نام رفتاردرمانی دیالکتیکی یا DBT نوشته شده است. این یک واژه فانتزی برای درمان است که توسط روانشناس مارشال لینهان پایه‌گذاری شده است؛ کسی که به مردم مهارت‌هایی آموزش می‌دهد تا در زندگی خود مؤثرتر باشند - به عبارت دیگر مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا با تغییر امور، زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشند و در زندگی‌شان به آن چیزی که دوست دارند نزدیک‌تر شوند. من از کلمه «مؤثر» در این کتاب زیاد استفاده خواهم کرد و مهم است که به یاد داشته باشیم که معنای آن از نظر هر کسی متفاوت خواهد بود. با مطالعه این کتاب و یادگیری برخی از مهارت‌های DBT، شما قادر خواهید بود مؤثرترین مهارت‌ها برای خودتان را دسته‌بندی کنید. ما در این کتاب روی مهارت‌های زیر تمرکز خواهیم کرد به نحوی که به شما کمک کند تا بتوانید در روابطتان مؤثرتر باشید. مهارت‌های اصلی «ذهن‌آگاهی» به شما کمک خواهد کرد که بیشتر در لحظه حال زندگی کنید و آنچه را که در همین لحظه تجربه می‌کنید مورد پذیرش قرار دهید. این مهارت‌ها به شما کمک خواهد کرد تا از درد هیجانی زندگیتان بکاهید و بیشتر با خودتان در صلح باشید و این حس تعادل و آرامش را به روابطتان نیز منتقل کنید. مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی همچنین به شما کمک خواهد کرد تا از آنچه که مانع رسیدن به روابط سالم می‌شود آگاه شوید و بتوانید برای ایجاد تغییر در این زمینه‌ها تلاش کنید:

- **مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی** به شما کمک خواهد کرد که در لحظه اکنون حضور داشته باشید و هر آنچه را در لحظه تجربه می‌کنید، بپذیرید. این مهارت‌ها کمک خواهد کرد احساس درد و رنجش را کاهش دهید و در زندگیتان بیشتر احساس آرامش درونی کنید و در روابط خود، طعم تعادل و آرامش را بچشید.
- **مهارت‌های ارتباطی (بین‌فردی)** به شما برای داشتن ارتباط‌های مؤثرتر و رشدیافته‌تر و متعادل‌تر کمک خواهد کرد.
- **مهارت‌های تنظیم هیجان** به شما کمک می‌کند تا هیجانات خود را به شیوه‌ای سالم‌تر مدیریت کنید و در نتیجه آن را روی افراد مهم زندگی‌تان خالی نکنید، چراکه این قطعاً می‌تواند به روابط بین شما و دیگران آسیب برساند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه به شیوه‌های سالم‌تری عمل کنید تا افراد را از خود دور نکنید و به این ترتیب نگذارید هیجاناتی همچون اضطراب در مسیر ایجاد، حفظ و یا حتی بهبود روابط شما مانع ایجاد کند.
- **مهارت‌های تحمل پریشانی** به شما کمک خواهد کرد تا موقعیت‌های بحرانی را به شیوه‌ای سالم‌تر مدیریت کنید و در نتیجه تأثیر منفی آن را روی روابطتان به حداقل برسانید. وقتی به

روش‌های ناسالم به مقابله با مسائل خود می‌پردازیم، مثلاً چکشی برخورد کردن با دیگران، مصرف مواد، فرار از مدرسه و انجام کارهایی که باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود، غالباً افرادی را که می‌خواهند از ما حمایت کنند را از دست می‌دهیم. وقتی افراد متوجه شوند که شما سخت تلاش می‌کنید تا رفتار سالم‌تری داشته باشید، آن‌ها نیز بیشتر به شما کمک خواهند کرد.

همه این مهارت‌ها را کنار هم قرار بدهید

این مهارت‌ها را در این کتاب مطالعه خواهید کرد و این مسئله که در حین یادگیری به آن‌ها عمل کنید بسیار حائز اهمیت است. فقط خواندن این کتاب مهم نیست، بلکه آن را به کار ببرید تا به شما برای تغییر شیوه زندگی‌تان کمک کند! البته کار ساده‌ای نیست. ممکن است متوجه شوید که لازم است کتاب را بیش از یک بار مطالعه کنید یا برخی از تکنیک‌ها را بیشتر باز کنید تا به جا افتادن و به خاطر سپردن مطلب به شما کمک کند. برای مثال، نکته‌برداری در حین مطالعه کتاب، هایلایت کردن و یادداشت‌های چسبی زدن یا یادآور گذاشتن در گوشی هوشمند خود، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

هم‌چنین می‌توانید به مثال‌های ما دربارهٔ چهار نوجوانی ببینید که در روابط مختلف دچار مشکلاتی شده‌اند و مهارت‌های DBT به آن‌ها کمک کرد تا ارتباطات بین‌فردی سالم‌تری را ایجاد کنند. این گزارش‌ها ساختگی اما بر اساس داستان افرادی نوشته شده‌اند که با آن‌ها سر و کار داشته‌ام؛ نکته این است که داستان‌هایشان به شما کمک خواهد کرد تا درک خود را از مشکلات موجود در روابطتان افزایش دهید و ببینید که چگونه این مهارت‌ها به بهبود روابط شما در زندگی کمک خواهند کرد.

ممکن است به این موضوع پی ببرید که خواندن این مهارت‌ها کافی نیست. اگر برای عملی کردن آن‌ها دچار مشکل می‌شوید بهترین کار این است که از فردی برای حمایت از خود کمک بخواهید. اگر با پدر و مادرتان برای بیان این مسائل راحت نیستید، به شخص دیگری که ممکن است مایل به کمک باشد فکر کنید: یک مشاور، راهنما، مربی، رهبر مذهبی، عضو دیگری از خانواده که به او اعتماد دارید، یا یک دوست. گاهی اوقات ما برای کمک نیاز به درمانگران متخصص داریم. این نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه شجاعت است که شما برای بهبود زندگی خود دارید سخت تلاش می‌کنید. به یاد داشته باشید، اگر هر چه زودتر به کمکی که می‌خواهید دست بیابید - به هر شکلی که باشد - زودتر می‌توانید برای بهبود روابط و زندگی خود دست به کار شوید و احساس شادتر و سالم‌تری داشته باشید.

در ضمن، فکر می‌کنم که اشاره به این نکته حائز اهمیت است که در حالی که روش دی‌بی‌تی عمده‌تاً برای درمان مشکلات شدید روان ما ایجاد شده، این مهارت‌ها در واقع کلیدی برای زندگی شادتر و سالم‌تر هم هستند. خودم به طور منظم از آن‌ها استفاده می‌کنم و وقتی می‌گویم این مهارت‌ها واقعاً تفاوت ایجاد می‌کنند به من اعتماد کنید. پس اگر آماده هستید، ورق بزنید و بیابید شروع کنیم!

فصل ۱

به خودت نگاه کن!

برای اکثر ما، حداقل برخی از مشکلاتی که در زندگی داریم مربوط به کارهایی است که داریم انجام می‌دهیم فقط به این خاطر که آموخته‌ایم این چنین رفتار کنیم. و از آنجایی که ما این رفتارها را یاد گرفته‌ایم، خبر خوب این است که می‌توانیم سایر روش‌های رفتار کردن - که برای ما سالم‌تر و مؤثرتر خواهند بود - را نیز بیاموزیم. البته خبر بد هم این است که این کار به زمان، انرژی و کوشش بسیار نیاز دارد - اما اگر امتحانش کنید، حتماً شاهد برخی تغییرات مثبت خواهید بود.

افزایش خودآگاهی

برای شروع یادگیری این رفتارهای جدید، در ابتدا از شما خواسته می‌شود تا در برخی تمرینات شرکت کنید و حین آن به مشکلاتی که ممکن است در روابطتان وجود داشته باشد، اندکی بیندیشید: برخی از رفتارهایی که درگیر آن هستید و باعث بروز مشکلاتی برای شما می‌شوند کدامند؟ ممکن است حداقل بخشی از پاسخ به این سؤال را بدانید، که در این صورت، خوش به حالتان! اما حتی اگر این‌طور باشد، هنوز این تمرینات را اجرا کنید، چرا که به اطلاعات و بینش جدیدی درباره خود دست می‌یابید و این تمرینات حین پیش‌روی، به طرق دیگری نیز مفید خواهند بود. اگر هنوز آگاهی زیادی به رفتارهای مشکل‌ساز خود ندارید، به یاد داشته باشید که داشتن یک نگرش صادقانه و انتقادی به خود می‌تواند کاری سخت و حتی دردناک هم باشد! با این حال، این جا همان جایی است که اگر می‌خواهید تغییرات مثبتی در زندگی‌تان ایجاد شود، پس باید شروع کنید. قبل از این که بتوانید برای ایجاد تغییرات گامی بردارید، ابتدا باید مشخص کنید که چه چیزی باید تغییر بکند. قصد دارم تا آن‌جا که می‌توانم این کار را برای شما آسان کنم و ما به زودی به مهارت خاصی به نام *ذهن‌آگاهی* خواهیم پرداخت - که شامل آگاهی کامل و پذیرش آن‌چه در لحظه اتفاق می‌افتد است - که به افزایش آگاهی‌تان از خویش‌شن کمک خواهد کرد. اما اول اجازه بدهید به رفتار مخالف آن نگاه کنیم، که غالباً بسیاری از ما انجامش می‌دهیم: یعنی عدم ذهن‌آگاهی، یا نداشتن توجه به محیط اطراف یا چیزی که اکنون دارید تجربه می‌کنید.

اجتناب از رفتار ناآگاهانه

بسیاری از ما، به جای آن که در لحظه حال زندگی کنیم، مایل به زندگی در زمان گذشته و آینده هستیم. لحظه‌ای به این بیندیشید:

وقتی صبح برای رفتن به مدرسه آماده می‌شوید، آیا واقعاً در مورد آن چه که انجام می‌دهید فکر می‌کنید؟ دوش گرفتن، مسواک زدن، مرتب کردن موها، لباس پوشیدن و صبحانه خوردن و... اگر به راستی توجه کنید، احتمالاً خواهید دید که در بیشتر موارد، حقیقتاً به این فعالیت‌ها فکر نمی‌کنید. اما در عوض، به این که دیروز در مدرسه چه اتفاقی افتاد، یا در مهمانی آخر هفته، یا به بحثی که دیشب با دوستتان کردید، یا به آزمون بعد از ناهار امروز، یا به این موضوع که آخر هفته به خانه برمی‌گردید، می‌اندیشید. البته فکر کردن به گذشته همیشه هم بد نیست، مثلاً خاطره خوب با نامزدتان در شنبه گذشته در پارک، یا مسافرت با خانواده‌تان در تابستان گذشته. اما معمولاً وقتی ما در حال فکر کردن به گذشته هستیم، به خاطرات خوب فکر نمی‌کنیم - به جای آن معمولاً به اتفاقات ناراحت‌کننده و دردناک زندگی می‌اندیشیم. و وقتی این کار را می‌کنیم، احساسات دردناکی که همراه آن وقایع بودند برانگیخته می‌شوند: ما احساس غم، عصبانیت، گناه، شرم، ناامیدی و شبیه آن می‌کنیم.

به همین منوال در خصوص آینده هم گاهی اوقات ممکن است خیال‌بافی کنید، مثلاً در مورد این که چگونه تابستان را بگذرانید یا در مورد تمام فرصت‌ها و انتخاب‌هایی که بعد از فارغ‌التحصیلی خواهید داشت. اما در بیشتر این مواقع، ما معمولاً به خلق یک سناریوی دردناک در آینده خیالی گرایش داریم و این امر نیز باعث برانگیختن درد هیجانی می‌شود که معمولاً به شکل اضطراب و نگرانی بروز می‌کند.

یک لحظه به این فکر کنید که این مسئله در زندگی خود شما چطور ممکن است رخ دهد: آیا زمان زیادی را صرف فکر کردن به گذشته می‌کنید یا آینده؟ یا هر دو؟ یا این که بیشتر اوقات در لحظه، زندگی می‌کنید؟ آیا روی آن چه که شما در این جا و اکنون انجام می‌دهید تمرکز می‌کنید؟ این سناریوهای رایج ممکن است به شما کمک کند تا صادقانه پاسخ دهید:

▪ وقتی در حال رانندگی به مدرسه یا دانشگاه هستید یا در اتوبوس نشسته‌اید، آیا واقعاً تمرکزتان روی رانندگی است؟ - یعنی به ماشین‌های دور و برتان توجه می‌کنید و حواستان به چیزهایی است که لازم است انجام دهید تا بدون خطر رانندگی کنید؛ یا وقتی توی اتوبوس نشسته‌اید، حواستان به سایر دانش‌آموزان است یا به مناظر و خانه‌های مسیر مدرسه توجه می‌کنید؟ یا به جای آن به کاری که آخر هفته قرار است انجام دهید فکر می‌کنید؟

▪ اگر شما با والدینتان بحثی دارید، آیا واقعاً روی لحظه حال و چیزی که می‌گویید تمرکز می‌کنید؟ یا هم‌زمان دارید به آخرین باری که از آن‌ها خواهش کردید تا به مهمانی بهترین

دوستان بروید و آن‌ها قبول نکردند فکر می‌کنید و به این‌که هرگز به تو اجازه هیچ کاری نمی‌دهند و به تو اعتماد ندارند و این حرف‌ها؟

■ زمانی که شما در کلاس حرکات موزون یا کاراته هستید، یا مشغول تمرین سافت‌بال یا تشویق و شادی هستید، آیا واقعاً روی کاری که می‌کنید و چیزی که دارید تجربه می‌کنید تمرکز دارید؟ یا نگران این هستید که چه اتفاقی خواهد افتاد؟ این‌که اگر یک مرحله را از دست بدهید یا درست به توپ لگد نزنید یا توپ را از دست بدهید یا زمین بخورید- و این‌که اگر این اتفاق و آن اتفاق بیفتد دیگران در مورد شما چه فکری خواهند کرد؟

■ در حالی که دارید برای آزمون پیش رو مطالعه می‌کنید، آیا واقعاً روی آن کار تمرکز می‌کنید، آیا به آخرین آزمونی که گذرانید فکر می‌کنید و این‌که چه عملکرد بدی در آن داشتید؟ یا به این‌که اگر نمره خوبی نگیرید چه اتفاقی خواهد افتاد: مردم شما را مسخره خواهند کرد؟ به هدف خود دست نخواهید یافت؟ به دانشگاه انتخاب اول خود نخواهید رسید؟ هیچ راهی برای وارد شدن به مدرسه عالی پزشکی نخواهید داشت؟

این‌ها فقط چند نمونه روزمره از مثال‌هایی هستند که نشان می‌دهد ما معمولاً چطور بدون خودآگاهی عمرمان را می‌گذرانیم: یعنی اتوماتیک‌وار زندگی می‌کنیم و با عدم تمرکز بر آن‌چه که داریم انجام می‌دهیم، در واقع داریم در گذشته و آینده به جای زمان حال زندگی می‌کنیم. بخش دیگری از ذهن آگاه شدن وجود دارد که به همان اندازه مهم است، و آن پذیرش هر آن چیزی است که در لحظه اتفاق می‌افتد. بیایید درباره آن فکر کنید: هنگامی که در اتوبوس مدرسه نشسته‌اید متوجه بچه‌های اطراف خود می‌شوید؛ آیا شما فقط به آن‌ها توجه می‌کنید، آن‌ها را همان‌طور که هستند می‌پذیرید، یا آن‌ها را قضاوت می‌کنید؟ شاید با خودتان فکر می‌کنید که آن‌ها حسود، زیبا، عجیب، بی‌عرضه یا خونسرد هستند یا این‌که آن‌ها نباید آن‌طور رفتار کنند که هستند و... با وجود این‌که ما در مورد قضاوت در فصل ۶ بیشتر صحبت خواهیم کرد، در حال حاضر مهم است که بدانید پذیرش یا همان قضاوت نکردن هم بخشی از ذهن آگاه شدن است.

ذهن آگاه شدن

بنابراین، ما داریم به نوعی درباره ذهن آگاهی صحبت می‌کنیم، اما این دقیقاً چیست؟ ذهن آگاهی انجام کاری در لحظه حال با توجه کامل و پذیرش آن است. تمرکز روی کاری که دارید انجام می‌دهید و داشتن نگرش کنجکاوی، پذیرش، عدم قضاوت نسبت به هر تجربه‌ای که در لحظه اکنون جاری است.

درست در همین لحظه، در مورد آن چه انجام می‌دهید فکر کنید: شما در حال خواندن این کتاب هستید. آیا در حال انجام کار دیگری غیر از خواندن این کتاب هستید؟ آیا هم‌زمان به موسیقی یا تلویزیون گوش می‌دهید، یا در حال نوازش کردن پرنده خود هستید، یا برای دوستان پیامک می‌فرستید، یا صفحه فیسبوکتان را چک می‌کنید؟ اگر این‌طور است، شما ذهن‌آگاه نیستید - یعنی به جای تمرکز روی یک کار در لحظه حال با تمام توجه و تمرکز، توجه خود را بین دو (یا چند) کار تقسیم می‌کنید.

بگذارید فرض کنیم فقط در حال خواندن این کتاب هستید. آیا هر چه را که در حال حاضر تجربه می‌کنید می‌پذیرید؟ آیا این کتاب را قضاوت می‌کنید؟ شاید مادران آن را برای شما خریده و فقط به این دلیل آن را می‌خوانید که او شما را وادار کرده است. اگر همین‌طور است ممکن است شما فکر کنید که خواندن این کتاب وقت تلف کردن یا خسته‌کننده یا احمقانه است. یا شاید همان‌طور که سعی می‌کنید بخوانید، حواستان پرت می‌شود - شما مراقب برادر کوچک‌تر هستید و او خوراکی می‌خواهد یا می‌خواهد با او بازی کنید، شما او را به عنوان یک مزاحم قضاوت می‌کنید یا فکر می‌کنید وقتی که در حال خواندن کتاب هستید او نباید شما را اذیت کند. اگر درگیر چنین افکار قضاوت‌نگری هستید، پس ذهن‌آگاه نیستید.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید (و سپس اگر دوستان پیامی می‌فرستند، شما توجه‌تان را از کتاب به پیام دوستان معطوف می‌کنید و سپس دوباره تمام حواستان به کتاب برمی‌گردد) و اگر شما در حال تمرین پذیرش هر چیزی که برای شما اتفاق می‌افتد هستید تا از آن آگاه شوید (مثلاً اگر توجه دارید که درباره برخی از موضوعاتی که دارید مطالعه می‌کنید احساس اندوه یا نگرانی می‌کنید، و شما فقط دارید روی آن موضوع متمرکز می‌شوید به جای آنکه خودتان را برای این‌کار قضاوت کنید)، آنگاه شما ذهن‌آگاه هستید. در این‌جا به چند مثال دیگر از روش‌هایی که می‌توانید ذهن‌آگاه شوید توجه کنید:

- گوش دادن به موسیقی، و فقط گوش دادن. نه گوش دادن به موسیقی در حالی که در اینستاگرام هستید یا در حال تماشای تلویزیون یا انجام تکالیف‌تان هستید. فقط به هر اتفاقی که برای آگاهی‌تان می‌افتد توجه داشته باشید (و به یاد داشته باشید که یکی از کارهایی که برای بهبود روابط خود لازم است انجام دهید افزایش خودآگاهی‌تان است). به هر نوع هیجان، خاطره یا فکری که ممکن است به وجود آید توجه کنید. یا شاید مادران شما را صدا می‌زند که میز را بچینید یا زنگ در به صدا در می‌آید. این مزاحمت‌ها یا افرادی که حواستان را پرت می‌کنند را قضاوت نکنید، فقط به آن‌ها توجه کنید و همچنین به هر نوع هیجانی که این مزاحمت‌ها ممکن است برای شما به همراه داشته باشد توجه

کنید- به‌عنوان مثال من در مورد این مزاحمت احساس رنجش می‌کنم.

■ در حال تماشای فیلم تلویزیونی مورد علاقه‌تان هستید، و فقط آن فیلم را تماشا می‌کنید، و هم‌زمان دو یا چند کار با هم انجام نمی‌دهید. و در حالی‌که شما این کار را انجام می‌دهید، هر چیزی را که در حال حاضر اتفاق می‌افتد را قضاوت نمی‌کنید: اگر چیزی در نمایش اتفاق می‌افتد که شما دوست ندارید، توجه داشته باشید که شما آن را دوست ندارید، نه این‌که احقرانه است یا نباید اتفاق می‌افتاد. پیام‌های بازرگانی را که نمی‌شود رد کرد و مجبورید نگاه کنید و هم‌چنین خواهر کوچک‌ترتان را که در اتاق بغلی با صدای بلند با تلفن صحبت می‌کند را قضاوت نمی‌کنید.

■ در حال انجام دادن تکالیفتان هستید و فقط همین کار را می‌کنید، به‌جای این‌که توجه‌تان را بین تکالیف و مکالمه تلفنی که با بهترین دوست‌تان دارید تقسیم کنید. و در حالی‌که فقط تکالیفتان را انجام می‌دهید، معلمتان را قضاوت نمی‌کنید که چنین تکلیف سختی داده و خودتان را به خاطر این‌که با آن مشکل دارید قضاوت نمی‌کنید.

به راستی عمل به ذهن‌آگاهی مهارت دشواری است، اما امیدوارم این کار را شروع کنید و ببینید که چقدر می‌تواند مفید باشد. اجازه دهید به سایر روش‌های ذهن‌آگاهی که می‌توانند مفید باشند نگاهی بیندازیم.

کاهش درد هیجانی با تمرکز بر زمان حال

زندگی در زمان حال موجب کاهش میزان درد هیجانی (خشم، اضطراب، غم، خجالت، و مانند آن) در زندگی‌مان می‌شود؛ اگر چه زمان حال هم می‌تواند دردناک باشد، ولی وقتی ما ذهن‌آگاه باشیم به جای پرداختن به درد زمان حال و گذشته و آینده به طور هم‌زمان، فقط باید با درد فعلی مقابله کنیم. این که راحت‌تر است!

کاهش دردهای هیجانی از طریق پذیرش

ذهن‌آگاهی در افزایش خودآگاهی نیز به ما کمک می‌کند. به آن فکر کنید: اگر غالباً روی زمان حال تمرکز می‌کنید، شما می‌خواهید از آن‌چه که اتفاق می‌افتد بیشتر آگاه باشید. این بدین معناست که شما می‌توانید به آن‌چه در روابطتان مشکل‌ساز شده پی ببرید. ممکن است متوجه شوید که به افراد یا قضاوت‌های خود در مورد آن‌ها و خودتان که در مسیر روابطتان مانع می‌اندازد، توجهی نمی‌کنید. یا ممکن است متوجه شوید که بیشتر اوقات نگران هستید و این نگرانی مانع روابط مثبت شما می‌شود.

چیزهای زیادی وجود دارد که شاید از آنها آگاه باشید، و در فصل بعد بیشتر به آنها خواهیم پرداخت.

فعلاً بیاییم تمرین ذهن‌آگاهی کنیم تا بتوانیم بیشتر در زمان حال بودن و پذیرش را یاد بگیریم که همین شما را بیشتر در مسیر تغییر مثبت سوق خواهد داد.

آوردن حس تعادل به زندگی

با تمرکز بر زمان حال و خودداری از قضاوت، ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا به حالت متعادل‌تری از بودن که آرامش نام دارد، برسیم. به عبارت دیگر، وقتی در حال تمرین ذهن‌آگاهی هستید، تعادل بیشتر، آرامش و صلح با خودتان و جهان اطرافتان را احساس خواهید کرد. ممکن است اتفاقی برایتان خوشایند نباشد، اما کنترل خود را از دست نخواهید داد- یعنی شما آرامش خود را حفظ می‌کنید- به جای واکنش هیجانی نشان دادن در آن لحظه می‌توانید درباره آن از دیدگاه عینی و بی‌طرف بیندیشید.

در فصل ۳ به مهارت‌هایی خواهیم پرداخت که به شما کمک می‌کند تا حس خردمندی را در خود رشد دهید. اما مهم است که بدانید بخش عمده‌ای از ذهن‌آگاه بودن با تمرین به دست می‌آید. و کلید اصلی آن فقط «تمرین کردن» است. امیدوارم در مورد این که چطور ذهن‌آگاهی به شما کمک خواهد کرد، به درک روشنی رسیده باشید و حالا در مورد نحوه انجام آن حرف می‌زنیم.

چگونگی تمرین ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی بسیار جالب است، چرا که در قالب بسیاری از روش‌های مختلف کارایی دارد و شما می‌توانید به نحوه‌های بسیار متنوع آن را تمرین کنید. در واقع هر کاری که انجام می‌دهید را می‌توانید آگاهانه انجام دهید: خوردن، بازی‌های ویدیویی، حضور در کلاس، دوش گرفتن، گفتگو با دوستان، پیاده‌روی، و هر کار دیگری. برای این که در فعالیت‌های روزمره خود ذهن‌آگاهی داشته باشید این چهار مرحله را دنبال کنید:

۱. تصمیم بگیرید هر کاری را آگاهانه انجام دهید- مسواک زدن، چیدن سفره شام، گوش دادن به معلم ریاضی، کتاب خواندن، اسکیت‌سواری، نفس کشیدن، یا هر چیز دیگری که تصمیم می‌گیرید روی آن تمرکز کنید.

۲. تمرکز کردن: هر کاری را که تصمیم گرفته‌اید انجام دهید، به نحو احسن آن را انجام دهید و همه توجه‌تان را معطوف به آن کار کنید.

۳. دقت کنید چه زمانی تمرکزتان به هم می‌ریزد. حواستان پرت خواهد شد و این امری اجتناب‌ناپذیر است. امروز ناهار چی داشتیم؟ امتحان انگلیسی را چطور دادم؟ می‌خواهم آخر هفته را چطور بگذرانم؟ آیا مامان و بابا به من اجازه می‌دهند آخر هفته پیش دوستم بروم؟ و و.... کاملاً طبیعی است. فقط توجه داشته باشید کی این اتفاق می‌افتد.

۴. بدون این‌که خودت را قضاوت کنی، یا فکریایی که تجربه می‌کنی، هیجانانی که غلیان می‌کنند، یا حواس‌پرتی‌هایی که ایجاد می‌شود را قضاوت کنی، صرفاً توجه خودت را به فعالیتی که تصمیم گرفته‌ای روی آن تمرکز کنی جمع کن.

احتمالاً باید بارها توجه خود را به فعالیتی که آگاهانه دارید انجام می‌دهید جلب کنید و مشکلی ندارد- تقریباً عادی است؛ مخصوصاً وقتی که شما برای اولین بار تمرین می‌کنید. نا امید نشوید؛ آسان‌تر خواهد شد. اما حواس‌تان باشد که تمرین کنید و به این شکل، همچون هر مهارت تازه دیگری، کم کم تبدیل به امری آسان خواهد شد.

تنفس آگاهانه

تا اینجا، درباره نوعی از ذهن آگاهی که شامل آوردن ذهن آگاهی به همه کارهای روزمره است صحبت کردیم. از این موارد به عنوان تمرینات ذهن آگاهی غیر رسمی یاد می‌شود. اما روش‌های دیگری برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد که به عنوان روش‌های رسمی شناخته می‌شوند که در آن شما باید مقدار زمان مشخصی برای تمرین کنار بگذارید نه این‌که فقط روی تجربه فعلی تمرکز کنید. یکی از این روش‌ها و از سودمندترین روش‌ها که با آن شروع می‌کنید تمرین تنفس است. وقتی دارید تمرین زیر را می‌خوانید زمان بگیرید.

تمرین: تنفس ذهن آگاهانه

توجه خود را به نفس کشیدن‌تان جلب کنید، کم کم به نحوه تنفس‌تان توجه کنید. به احساس خنکی هوایی که از طریق بینی جریان می‌یابد توجه کنید. دقت کنید وقتی ریه‌های خود را پر از هوا می‌کنید شکم شما جمع می‌شود. همان‌طور که به آرامی هوا را در ریه فرو می‌برید و بیرون می‌دهید (دم و بازدم) بالا و پایین رفتن شکم و قفسه سینه‌تان را مشاهده کنید. همچنان که به نفس کشیدن ادامه می‌دهید به خودتان اجازه دهید تا از حس‌هایتان آگاه شوید. همان‌طور که بر تنفس خود تمرکز کردید، به سرعت تنفس‌تان دقت کنید: توجه کنید که آیا نفس شما سطحی (بریده بریده) است یا عمیق. چه احساسی دارید؟ آیا راحت نفس می‌کشید؟ تا جایی که می‌توانید هرگز تجربیاتتان را قضاوت نکنید. فقط به توجه کردن به آن ادامه دهید- فقط آن را مشاهده کنید.

همچنان که مشاهده می کنید، احتمالاً متوجه خواهید شد که حواستان پرت می شود- شاید صدایی از بیرون توجه شما را جلب کرده و کم کم کنجکاو می شوید که چه کسی در خانه راه می رود؛ شاید متوجه شوید که گرسنه یا تشنه هستید؛ یا شاید دارید فکر می کنید وقتتان را چطور به کارهای بهتری اختصاص دهید. هر فکری که به ذهنتان خطور می کند، فقط به آن توجه کنید بدون قضاوت! و به توجه روی تنفستان ادامه دهید. ممکن است بارها این کار را تکرار کنید- مسئله ای نیست. احتمالاً زیاد حواستان پرت می شود. به هر ناامیدی، اضطراب، کسالت و یا هر نوع هیجان دیگری توجه کنید ولی آن ها را قضاوت نکنید- فقط آن ها را مشاهده کنید.

برخی افراد متوجه حس آرام سازی خود می شوند؛ این امر گاهی اثر جانبی خوبی از تمرین ذهن آگاهی است؛ انجام تنها یک چیز در زمان حال و تمرین پذیرش بدون قضاوت، آرامش بخش است! اگر شما می توانید چند دقیقه تمرین نفس کشیدن را تحمل کنید، به این کار ادامه دهید و بر تنفس خود تمرکز کنید. اگر حس می کنید خیلی طولانی شده، می توانید تمرکز روی تنفس را متوقف کنید، اما به هر حال، لطفاً به نفس کشیدن خود ادامه دهید!

تمرین ذهن آگاهی روی خودتان

فقط دانش درباره ذهن آگاهی شما را به جایی نمی رساند، بلکه باید این کار را انجام بدهید و تمام مهارت های دیگری که درباره آن صحبت می کنیم را تمرین بکنید. هرچه بیشتر تمرین کنید، شاهد تغییرات مثبت تری در خودتان خواهید بود. جدای از بقیه موارد، اعتماد به نفستان افزایش خواهد یافت، و شما احتمالاً توانایی خود برای مدیریت هیجانات را بهبود می بخشید- به عبارت دیگر، شما نسبت به امور واکنش پذیری کمتری خواهید داشت و می توانید انتخاب های سالم تری داشته باشید. اما چگونه تمرین کنیم؟

رسمی یا غیر رسمی؟

مهم است که هر دو تمرین رسمی و غیر رسمی ذهن آگاهی را انجام دهیم. برای بسیاری از افراد، تنها تمرین های ذهن آگاهی غیر رسمی آسان تر است، چرا که در زندگی های پرمشغله امروزی غالباً وقت صرف کردن برای امور جدید، دشوار است؛ در تمرینات غیر رسمی ما مجبور به پیدا کردن وقت برای تمرین نیستیم- می توانیم در حین انجام کارهایی که به هر حال لازم است انجام دهیم تمرین کنیم. با این حال، در حرفه سلامت روان شاهد تفاوت بین افرادی که فقط تمرینات غیر رسمی انجام می دهند و کسانی که هم به صورت رسمی و هم غیررسمی تمرین می کنند هستیم: برای افرادی که به طور مداوم و مرتب تمرینات رسمی را انجام می دهند تغییرات مثبت بیشتری اتفاق می افتد. بنابراین در