

# مدارا با سرطان

مهارت‌های  
رفتاردرمانی دیالکتیک  
برای مدیریت هیجان‌ها  
و حفظ امید  
و تعادل در زندگی

# فهرست مطالب



|     |   |
|-----|---|
| ۷   | مقدمه   |
| ۹   | مقدمه مترجم                                   |
| ۱۳  | تقدیر و تشکر                                  |
| ۱۵  | مقدمه   |
| ۲۱  | فصل اول: کنار آمدن با خبر ابتلا به سرطان      |
| ۳۳  | فصل دوم: چگونه تصمیمات مؤثرتری بگیریم         |
| ۴۹  | فصل سوم: چگونگی مدیریت هیجان‌های شدید         |
| ۶۲  | فصل چهارم: مدیریت ترس، اضطراب و استرس         |
| ۷۸  | فصل پنجم: مدیریت غم و اندوه                   |
| ۹۲  | فصل ششم: مدیریت خشم                           |
| ۱۰۸ | فصل هفتم: رشد و توسعه روابط میان فردی         |
| ۱۲۵ | فصل هشتم: ارتباط مؤثر با همکاران و کادر درمان |
| ۱۴۲ | فصل نهم: زیستن معنادار                        |
| ۱۵۸ | منابع   |

## مقدمه



«شما مبتلا به سرطان هستید!» هنوز هم به طور دقیق می‌توانم لحظه‌ای که این کلمات تکان دهنده به مادرم، سایر عزیزانم و پس از آن به خودم گفته شد، به خاطر آورم. مادرم برای اینکه نام منحوس سرطان را نبرد از آن به «سین» یاد می‌کرد. آیا اکنون سین، شما را هم گرفتار خود کرده است؟ شاید فکر کنید در این دنیای پهناور تنها شما هستید که با بیماری سرطان در حال دست و پنجه نرم کردن هستید، درحالی‌که پانزده و نیم میلیون امریکایی در حال حاضر با این بیماری زندگی می‌کنند.<sup>۱</sup> شنیدن خبرهای منفی مرتبط با مبتلایان به سرطان از سخت‌ترین چیزهایی است که مجبور به شنیدن و دیدنش هستیم. اما نکته اینجاست که چگونه می‌خواهیم با آن کنار بیاییم! آیا می‌توانیم بدون اینکه تمام انرژی‌مان را صرف تظاهر به پنهان کردن ترس مان نماییم، راهی برای امیدواری بیشتر پیدا کنیم؟ چه کاری می‌توانیم بکنیم وقتی صبح با دیدن کابوس با ترس و وحشت، از خواب بیدار می‌شویم و نمی‌خواهیم از رختخواب بیرون آییم؟ وقتی احساس غم سنگینی داریم، چطور ممکن است به روی خودمان نیاوریم و بدون غرق شدن در هیجان‌ها به زندگی عادی پردازیم؟ چگونه می‌توانیم وقتی بسیار احساس آسیب پذیری داریم، دیگران را از خواسته‌ها و نیازهایمان به درستی مطلع کنیم؟ درمان سرطان راه طولانی را طی کرده است و خوشبختانه نجات‌یافتگان آن، به مرور در حال افزایش هستند. امروزه علم پزشکی در تشخیص درست، پیش‌بینی دقیق روند درمان و بهترین درمان‌های موجود که موجب نجات زندگی‌ها می‌گردند، پیشرفت‌های چشمگیری داشته است. اما به ندرت درباره‌ی چگونگی مدیریت بحران و هیجان‌ها طی این بیماری سخنی گفته شده است. متخصصان راهکارهای مقابله‌ای مؤثر را بخش حیاتی در درمان سرطان می‌دانند. مطالعات نشان می‌دهند حمایت روانی-اجتماعی برای بیماران مبتلا به سرطان می‌تواند موجب ارتقای سطح کیفی زندگی و افزایش میزان بهبود آنها شوند. با این حال درمان اجتماعی-هیجانی با پیشرفت چشمگیر پزشکی همگام نشده است. این کتاب تلاشی برای پر کردن این شکاف است.

---

۱. به گزارش دکتر ملک زاده آخرین آمار بروز سرطان‌ها در ایران مربوط به سال ۱۳۹۶ و با ۱۳۵ هزار مورد است. (۱۶۹ نفر در ۱۰۰ هزار نفر) و ایران در منطقه خطر متوسط قرار دارد.

## رفتار درمانی دیالکتیک رویکردی پیشرو برای کنار آمدن با مشکلات و بیماری‌ها

رویکرد رفتار درمانی دیالکتیک توسط خانم دکتر مارشا لینهان پایه‌گذاری شد تا به مردمی که زندگی را غیرقابل تحمل می‌دانستند، کمک کند. از وی در مجله تایم به عنوان نابغه‌ای که دستاوردهایش همه جهان را تحت تأثیر قرار داده، یاد شده است. او برای کمک به مردم در جهت خروج سالم‌تر از چالش‌ها و رویدادهای سخت زندگی، مهارت‌هایی را بر اساس خردمندی، ذهن، تأمل و عبادت پایه‌گذاری کرد. این مهارت‌ها به مردمی که زندگی را به هر دلیلی غیرقابل تحمل می‌دانستند، به دلیل از دست دادن عزیزشان یا از دست دادن معنای زندگی و سعی در به پایان رساندن آن داشتند، کمک می‌نمایند. مارشا که مادرش را به دلیل ابتلا به سرطان از دست داده بود، دعوت من (الیزابت) به همکاری را پذیرفت تا راهکارهای کمک و مقابله در مسائلی که طی این بیماری هیچ وقت پیش‌بینی نکرده‌اید و شاید هرگز هم فکرس را نکنید، نشان دهد.

من روانکاو با سابقه فعالیت در حوزه خانواده‌درمانی هستم و همواره احساس می‌کردم باید از مردمی که مبتلا به سرطان شده‌اند حمایت کنم. این بیماری، مادرزگم را در سن جوانی از من گرفت و پس از او نوبت مادرم شد. همچنین بسیاری از دوستان عزیزم را به دلیل ابتلا به سرطان از دست دادم. پس از آن ترسی بر من غلبه کرد، بابت اینکه نکند این بیماری به صورت ارثی، نور چشمانم را از وجود مادر محروم کند و شوربختانه نوبت خودم هم شد. زیر نظر آموزش‌های ذهن مارشا، تجربه‌ها و چشم‌اندازهای جدیدی به رویم گشوده شد. متوجه پتانسیل زیاد رفتار درمانی دیالکتیک برای مردمی که مبتلا به سرطان هستند شدم. پس از آن از نزدیک شاهد اثربخشی زیاد و ارزش بالای رفتار درمانی دیالکتیک در بسیاری از بیماران خودم و همچنین بیماران تحت پوشش سازمان‌های حمایت سرطان بودم.

## چگونه رفتار درمانی دیالکتیک می‌تواند به بیماران سرطانی کمک کند

وقتی صحبت از راهکار مقابله‌ای مؤثر می‌شود، منظور فقط آن رخداد یا شرایط خاص نیست. بلکه چگونگی واکنش نشان دادن به آنچه اتفاق افتاده، چگونگی تفکر نسبت به آن، احساساتی که داریم و رفتاری که انجام می‌دهیم را نیز در بر می‌گیرد. رفتار درمانی دیالکتیک شامل مهارت‌های بسیار دقیق برای ارزیابی مشکلاتی است که با آن مواجه شده‌اید. بنابراین می‌توانید با کمک این مهارت‌ها در مورد رفتار مناسب تصمیم بگیرید. این مهارت‌ها شامل مدیریت احساسات، ارتباط مؤثر با دیگران، تحمل آشفتگی و زندگی معنادار است. در این برهه سخت زمانی، آگاه بودن نسبت به آنچه اتفاق می‌افتد و

چگونگی احساسات مان، هم‌چنین داشتن ابزاری که به کمک آن با استرس و فشار ناشی از این بیماری کنار بیاییم، بسیار ارزشمند است. با یادگیری مهارت‌های مقابله با هیجان‌های سرکش و افکار مسموم هنگام ابتلا به سرطان، نسبت به خطرات و تهدیدهایی که می‌شوید عاقلانه‌تر پاسخ می‌دهید و نظراتان را به صورت مؤثر به دیگران انتقال می‌دهید.

این راهکارهای مقابله‌ای در هر مرحله ابتلا به سرطان باشید، یعنی ابتدای تشخیص، در حال درمان، پس از درمان، در حال بهبودی، حتی یک نجات یافته از آن باشید به کار می‌آید. گرچه این کتاب برای افراد مبتلا به سرطان نوشته شده است، مهارت‌های بسیار مفید و مؤثری را می‌تواند به اطرافیان فرد مبتلا نیز ارائه نماید.

دیالکتیک در رفتاردرمانی دیالکتیک کلمه‌ای است که مانند دو روی سکه، شامل دو چیز کاملاً متضاد است بطوری که هم‌زمان آن دو چیز متضاد و به ظاهر متناقض، درست نیز هستند. حال بینیم دیالکتیک چه ارتباطی با سرطان دارد؟ در هنگام غم و ناامیدی، به راحتی زندگی مان را رو به افول می‌بینیم و حتی همه چیز را به صورت سیاه و سفید، خوب یا بد توصیف می‌کنیم. برخی اتفاق رخ داده را دست کم می‌گیرند و برعکس برخی از آن، فاجعه می‌سازند. آیا شما هم، چون سلامتی کاملی ندارید و یا خود را در شرف مرگ می‌بینید، چنین احساساتی دارید؟ آیا فکر می‌کنید چون هیچ‌گونه کنترلی بر زندگی‌تان ندارید، به واسطه این بیماری، کاری از دست‌تان برنخواهد آمد؟

کلید راهکار مقابله مؤثر، تعادل و توازن است. با دیالکتیک این مفهوم که می‌توان به جز یک فکر یا یک احساس داشت و یا حتی به غیر از یک راه به راه‌های دیگری عمل کرد امکان پذیر می‌شود. می‌توان از بیماری سرطان خوشحال نبود ولیکن هم‌زمان به زندگی شاد ادامه داد. می‌توان احساس ترس داشت ولیکن نور امید را زنده نگه داشت. می‌توان احساس ضعف کرد ولیکن قوی عمل نمود. حتی به دلیل نداشتن کنترل بر روی اتفاق‌هایی که می‌افتند احساس ضعف و ناتوانی کرد و هم‌زمان متوجه شد که می‌توان تغییرات مؤثری به وجود آورد. می‌توان احساسات و عواطف را درک کرد. به تدریج متوجه خواهید شد هم اکنون در حال استفاده و بهره‌گیری از بهترین راهکارهای مقابله‌ای هستید. می‌دانید چگونه بهترین راه را انتخاب کنید و تشخیص می‌دهید مؤثرترین راهکار مقابله‌ای کدام است.

فراز و نشیب‌ها و چالش‌های مداوم زندگی با سرطان، توازن زندگی را به هم می‌زنند. زندگی مدام در تغییر است و خلقت شما هم مانند آب و هوا می‌تواند قابل تغییر باشد. در یک لحظه آفتاب درخشان بر زندگی‌تان می‌تابد و کمی بعد ابرهای سیاه آن را می‌پوشاند. سپس طوفانی برمی‌خیزد و همه جا را سیاه و تاریک می‌کند، به‌طوری‌که فراموش می‌کنید خورشیدی وجود داشته است، سپس مجدد کم‌کم حال هوا دگرگون می‌شود و خورشید با تشعشعات دل‌نوازش پدیدار می‌گردد. در پایان روز با غروب خورشید، تاریکی بر همه جا سایه می‌افکند.

در حال حاضر شاید آن‌گونه که دل‌تان می‌خواهد زندگی‌تان مانند آب و هوا تغییر نکند؛ به خصوص در جهت تغییرات مثبت و رو به سلامتی. اما حتی اگر نتوانید در این شرایط، تغییرات آب و هوایی زندگی‌تان را کنترل کنید، آدم ضعیفی نیستید. راه‌های مفید و مؤثر بسیاری هست تا به چالش‌ها با طوفان‌های زندگی‌تان پردازید. با پذیرش سایر دیدگاه‌ها می‌توانید راهکار مقابله‌ای سازگارانه و مؤثری پیدا کنید. امیدواری یعنی توانایی دیدن نور و روشنایی از پس تاریکی‌ها. یادگیری مهارت‌های این کتاب، می‌تواند به شما نشان دهند چگونه احساسات و افکارتان را تغییر دهید و یا چگونه احساسات، افکار و رفتار متضاد را به تعادل برسانید.

## آنچه در این کتاب خواهید آموخت

با اینکه افراد بسیاری با سرطان زندگی می‌کنند، اما تجربه هر شخص منحصر به فرد است. این کتاب به شما راه‌های مختلفی را در سازگاری و مدیریت هیجان‌ها پیشنهاد می‌کند تا مجموعه‌ای کاملی از راهکارهای مقابله‌ای داشته باشید. سپس کمک می‌کند عاقلانه‌ترین و مؤثرترین راهکارهای ممکن را برای خود پیدا کنید. لطفاً کتاب را به ترتیب مطالعه کنید، زیرا مهارت‌ها براساس مهارت قبلی آموزش داده می‌شوند.

در هر فصل، نقل قول و سخنان خردمندانه افرادی که با سرطان دست و پنجه نرم می‌کنند، بازگویی شده است. پس فرصت خوبی است تا با دیدگاه‌ها و تجارب دیگران آشنا شوید. برای رعایت محرمانه بودن نام و مشخصات افراد و وقایع، خاطرات و پاسخ‌های آنها را به صورت داستان درآورده‌ایم. سخنان افراد را درگیومه و با اجازه خودشان آن را چاپ کردیم. برخی از فصل‌ها نیز شامل آموزش مهارت‌هایی است که می‌توانید خودتان آنها را تمرین کنید. این کتاب حاصل کارگروهی ما دو نفر است. اما برای فهم ساده‌تر، از زبان یکی از نویسندگان (الیزابت) نوشته شد.

دو فصل اول به مسائلی که با شنیدن ابتلا به سرطان، درگیر آن شده‌اید، می‌پردازد. فصل اول کمک می‌کند تا عکس‌العمل‌تان به تشخیص را متوجه شوید و ببینید واکنش شما غیرطبیعی نبوده است. چه بسا نسبت به بسیاری از افراد، پاسخ شما خیلی هم طبیعی بوده باشد. فصل ۲ مهارت‌هایی را به شما معرفی می‌کند تا بتوانید تصمیم‌های مؤثرتری بگیرید که شامل اعتماد به خرد درونی‌تان است. این فصل شامل مهارت‌های ذهن‌آگاهی است که تصویر دقیق‌تر، کامل‌تر و شفاف‌تری از موقعیتی که دارید به شما نشان می‌دهد.

گام بعدی شامل مهارت‌های هیجانی و ارتباط با دیگران است. فصل ۳ راهکارهای مؤثری را برای مدیریت هیجان‌ها پیشنهاد می‌کند. این هیجان‌ها دربرگیرنده وحشت و هراس از فراز و نشیب احساساتی مانند ترس، استرس و نگرانی است. فصل ۴ الی ۶ به طور ویژه به سه هیجان: ترس و اضطراب، غم و اندوه و خشم می‌پردازد. هر یک از این فصل‌ها راهکارهایی را برای تشخیص

احساسات تان و مهارت‌های مقابله مؤثر با آنها نشان می‌دهد.

فصل ۷ و ۸ به راهکارهای مقابله‌ای مؤثر با خانواده، دوستان، همکاران و کادر پزشکی می‌پردازد. این فصل‌ها شامل مهارت‌هایی هستند که به شما کمک کنند تا نیازهایتان را در دریافت حمایت‌های عاطفی دیگران و احترام به خود تشخیص دهید.

فصل ۹ به منشأ عمیق‌تر معاینه‌خشی و برآسایش و آرامش تمرکز می‌کند. همانگونه که همواره ما در زندگی در حال یافتن اتصال با منبع قدرت بزرگتر و عمیق‌تری هستیم، این فصل به نوعی به عوامل معنوی می‌پردازد.

زندگی یعنی مهارت بازی کردن با کارت‌هایی که به ناچار در دست داریم و نمی‌توانیم تغییرش دهیم<sup>۱</sup>  
زندگی پاش<sup>۲</sup>

---

۱. زندگی، داشتن کارت‌های خوب نیست بلکه داشتن مهارت خوب بازی کردن با کارت‌های بد است. رابرت لوئیس استیونسون

۲. زندگی پاش استاد دانشگاه پنسیلوانیا در سن ۴۷ سالگی به دلیل بیماری سرطان پانکراس فوت کرد. او که از زمان تشخیص بیماری تا فوت، یک سال بیشتر طول نکشید، تلاش کرد پیش از مرگش، بچه‌ها و دانشجویانش را با رسالتی که در سر داشت یعنی رسیدن به رویاهای کودکی از طریق فایل‌های صوتی و مطالبی که گردآورده بود و با نام "آخرین سخنرانی" آگاه کند. بعدها به همین نام کتابی نیز منتشر شد و پرفروش‌ترین کتاب سال ۲۰۰۸ از طرف نیویورک تایمز اعلام شد.

## فصل اول

### کنار آمدن با خبر ابتلا به سرطان



شنیدن خبر ابتلا به سرطان مانند ورود مهمان ناخوانده شومی به خانه است. واکنش مبتلایان به سرطان می‌تواند در پیوستاری از ناراحت شدن تا فروپاشی و به هم ریختگی کامل متفاوت باشند. برای برخی افراد شنیدن این خبر که سرطان دارند مانند مواجه شدن با تروما<sup>۱</sup> است. به عنوان مثال زندگی سارا با شنیدن این خبر، انگار صاعقه‌ای بر زندگی‌اش وارد شده باشد، دست‌خوش تغییرات ناگهانی شد. با اینکه هوا سرد نبود، شروع به لرزیدن کرد. هم‌اکنون زندگی‌اش را به دو بخش پیش از سرطان و پس از سرطان توصیف می‌کند.

افکار متفاوتی با شنیدن خبر ابتلا به سرطان به ذهن سارا خطور پیدا کرد. با خودش فکر می‌کرد:

نباید این اتفاق برای من می‌افتاد!

من نمی‌تونم با این مسأله کنار بیام.

همین سرطان کم بود جاش توی زندگی‌ام!

احساس می‌کنم سرمو با پشمک پر کردن! اصلاً نمی‌تونم درست و حسابی فکر کنم.

آیا واقعاً دارم می‌میرم؟

دکتر دقیقاً بهم چی گفت؟ شاید منظور شو خوب متوجه نشدم.

اما من که خیلی سالمم!

آیا واکنشی که نشون دادم خیلی زیاد بود؟ بس کن این همه ترس رو.

مثل کشتی به گل نشسته شدی. خودت رو جمع و جور کن.

بدیهی است مواجه شدن با این شرایط جدید و ناآشنا، با هیجان‌های زیادی همراه است. امکان دارد شوکه شده باشید و یا حس سردرگمی یا غرق‌شدگی پیدا کرده باشید. شاید هم خشمگین از

---

۱. رویداد به شدت آسیب‌زا و استرس‌زا شامل آسیب‌های ناگهانی و یک‌باره مانند آزار جنسی یا جسمی، بلایای آسمانی، فجایع جنگ یا خشونت‌های اجتماعی (از کتاب خلاصه روان‌پزشکی ترجمه دکتر فرزین رضاعی - نشر ارجمند)



دست سرنوشت دچار حمله اضطرابی شوید، یا از ترس خشک‌تان زده باشد؛ احساساتی که پیش از این با این حجم هرگز تجربه نکرده‌اید. برخی افراد نیز از اینکه هیجان‌ها و احساسات شدیدشان را نمی‌توانند کنترل یا متوقف کنند، از خود ناامید می‌شوند.

الان که فکر می‌کنم واکنش‌های اولیه خودم هم خیلی بد بود. ابتدا انگار بی‌حس و کرخت شدم و سپس شروع به لطیفه‌گویی کردم. به واقع نمی‌دانم چه احساسی داشتم. فقط می‌دانستم باید خودم را کنترل کنم، ولی حس آسیب‌پذیر بودن داشتم. اعتقاد داشتم هیجان‌هایم نباید مرا از پای درآورند. با خودم فکر می‌کردم:

من خودم درمان‌گرم و با بسیاری از افراد مبتلا به سرطان سر و کار داشته‌ام. باید بتونم باهاش مقابله کنم.

احساسات و هیجان‌های شدید باعث می‌شه عصبانی بشم و کنترل‌مو از دست بدم.

اگر الان احساس ضعف، آسیب‌پذیری و شکست کنم، ممکنه توان لازم رو برای مبارزه علیه سرطانم نداشته باشم.

دلم نمی‌خواد بی‌دفاع، ضعیف و درمانده به نظر برسم.

به خودم اجازه نمی‌دم ترس، غم و ناامیدی بر من غلبه کنه.

اگر در تله غم و اندوه و اضطراب گرفتار شم، به آدمی بزدل و افسرده تبدیل خواهم شد.

نمی‌ذارم نگرانی بر من غلبه کنه.

## هیچ درست و غلطی در احساسات وجود ندارد

در برهه‌هایی از دوران سرطان، نگرانی‌ام این بود نکند واکنش‌هایم عجیب و غریب باشد! خانمی پس از تشخیص ابتلا به سرطان، به شوخی به پزشکش گفته بود اکنون به شدت نیازمند بستری در بیمارستان روانی هستم. باید بدانیم ما تنها افرادی نیستیم که نسبت به بروز احساسات‌مان نگران هستیم. در پژوهشی بالینی در بیمارستان یادواره اسلون-کترینگ، سنجش علائم نگرانی بیماران مبتلا به سرطان نشان داد، از هر پنج مورد نگرانی، چهار مورد آن مربوط به واکنش‌های عاطفی و هیجانی آنها بوده است.

اصلاً مهم نیست واکنش عجیب و غریب یا نادرستی نشان داده باشید. بیشتر اوقات دیگران نیز، همین احساس شما را دارند. واکنش‌ها طیف وسیعی از هیجان‌های بسیار شدید، مانند واکنش سارا، تا پاسخ بسیار کنترل شده، مانند واکنش مرا در بر می‌گیرند. برخی افراد نسبت به واکنش‌های بدنی، احساسات و افکارشان بسیار آگاه هستند و برعکس برخی کاملاً ناآگاه و غافلند. تاریخچه ژنتیکی، شخصیتی و الگوپذیری از خانواده می‌تواند این واکنش‌ها را شکل دهند. هیجان‌های اولیه زندگی و

تجربه سخت درمانی نیز اثرگذار است.

داشتن احساسات ناخوشایند، خیلی سریع می‌توانند به «من بد هستم» و رسیدن به این نتیجه که یا مشکلی دارید یا راهکارهای مقابله‌ای‌تان اشتباه است، ختم شوند. بسیاری اعتقادشان را به توانمندی در مدیریت مشکلات، از دست می‌دهند و شروع به سرزنش خود می‌کنند. ممکن است بارها از خود بپرسند چرا من؟ چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟ سارا از خودش بسیار انتقاد می‌کرد و احساس فردی شکست‌خورده را داشت. بیمار دیگری می‌گفت: «اولین شبی که این خبر را شنیدم برای من وحشتناک بود. دچار حمله اضطرابی شده بودم. چه کسی از بچه‌های من مراقبت خواهد کرد؟ متوجه شدم به کمک دیگران احتیاج دارم و باید از افراد دیگر درخواست کمک کنم، کاری که پیش از این هرگز نکرده بودم. چگونه می‌توانستم این غده سرطانی را نادیده بگیرم؟»

نکته مهم اینکه به انتقاداتی که از خود می‌کنید توجه نمایید و نسبت به خودتان شفقت و مهربانی ورزید. بعضی افراد احساسات‌شان را بی‌اعتبار<sup>۱</sup> می‌کنند. همانند من، بعضی افراد سعی می‌کنند از احساسات‌شان دوری گزینند. یعنی سعی می‌کنند هیجان‌های واقعی را نادیده بگیرند یا به «قوانینی» که خود وضع کرده‌اند به عنوان بایدها و الزامات نگاه می‌کنند. سارا باور داشت نباید غمگین باشد و برعکس باید بیشتر خوشبین باشد. آیا به خودتان می‌گویید: «باید شجاع‌تر یا آرام‌تر باشید؟ یا باید مثل همیشه به کار و تحصیل‌تان پردازید و اولویت را قبل از هر چیز به افرادی بدهید که به شما متکی هستند؟» آیا تصمیم گرفته‌اید «بی‌خیالی طی کنید؟» یا مسأله را در خودتان بریزید؟ این بایدها مفید و مؤثر نیستند! این بایدها فشار مضاعفی را برای تغییر واکنش‌های هیجانی طبیعی‌تان به شما تحمیل می‌کنند. این بایدها فقط نوعی توجه برگردانی از چیزهای مهم است: توجه به این‌که باید چگونه به احساسات‌تان پاسخ دهید و در این برهه از زندگی چه کاری به صلاح‌تان است تا به آن پردازید.

## هماهنگی با آنچه فکر و احساس می‌کنید حیاتی است

هیجان‌ها، افکار و احساسات جسمانی اطلاعات بسیار ارزشمندی به شما می‌دهند. آنها نادرستی‌ها و بدکارکردی‌ها، نیازها، همچنین راه‌های درستی را که باید دنبال کنید، به شما گوشزد می‌نمایند. هنگامی که مبتلا به سرطان هستید، نباید از اطلاعات و داده‌های ارزشمند چشم‌پوشی کنید. همچنین در این شرایط بسیار سخت است اگر بخواهید زمان زیادی را صرف خبرها، اطلاعات و داده‌های بیخودی و نامعتبر نمایید.

به عنوان مثال وقتی بار الکتریکی اضافه به سیستم برق خانه تحمیل شود، ناگهان فیوز می‌پرد و

---

۱. محیط بی‌اعتبارکننده بنا به نظر دکتر مارشا لینهان، هنگامی اتفاق می‌افتد که تجربه‌های هیجانی و احساسی فرد مورد غفلت، نادیده‌انگاری یا رد شدن قرار گیرد. عبارتی مانند "مرد که گریه نمی‌کند" می‌تواند نمونه‌ای از بی‌اعتبارسازی هیجانی باشد.