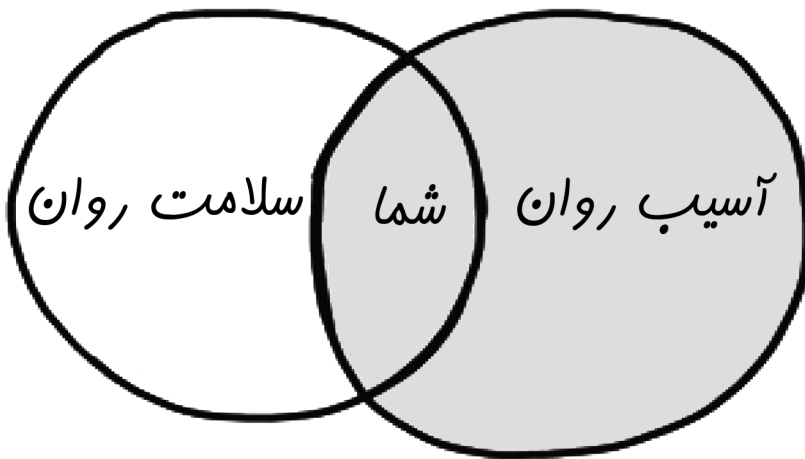
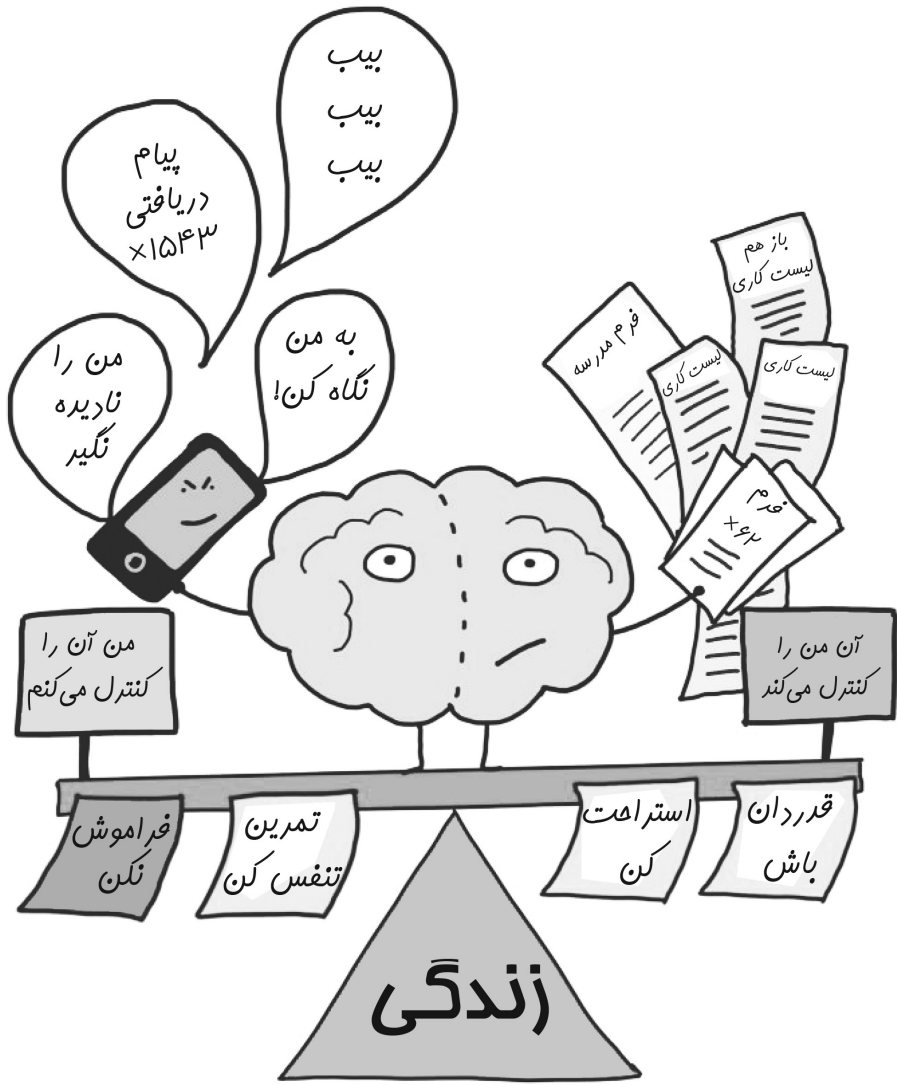
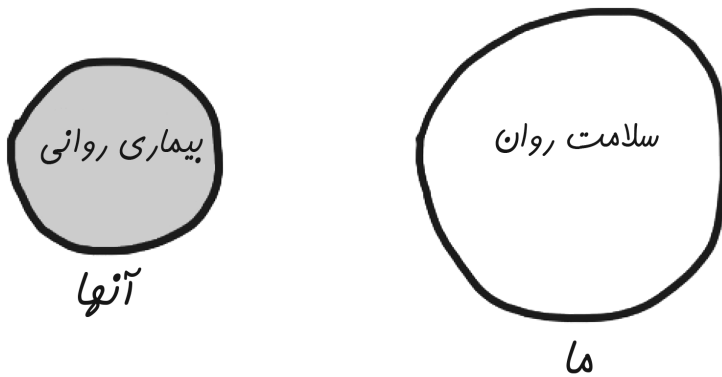


جعبه‌ابزاری برای زندگی مدرن
۵۳ روش برای مراقبت از ذهنتان

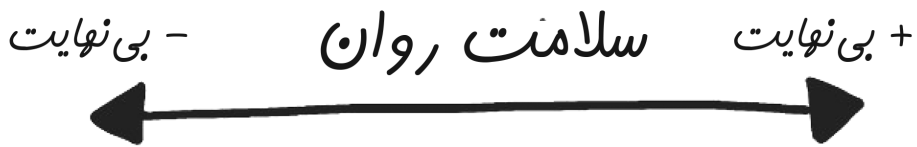




سلامت روان اغلب اینگونه تعریف می‌شود:



سلامت روان عملاً چیست:



همه روی یک محور تغییرات همیشگی هستیم.

فهرست

مقدمه: مراقبت از ذهن‌تان ۹

- خط بطلانی بر افسانه‌ها ۱۰
شیشهٔ مربای سلامت ذهن ۱۰
اما ذهن چیست؟ ۱۲
بنابراین، منظور ما از ذهن سالم چیست؟ ۱۳
نحوهٔ استفاده از جعبه‌ابزار ۱۴

فصل ۱: ایجاد شالوده‌های سلامت روان ۱۷

- نیازهای اولیه را فراموش نکنید ۱۸
موانع خواب: عدم خواب کافی ۲۱
۵ ستون سلامت روان ۲۶
ارزش‌های من چیست؟ ۳۲

فصل ۲: فراز و نشیب‌های زندگی ۳۷

- فنبجان ظرفیت ۳۹
وقتی زنگی سنگ جلوی پای‌تان می‌اندازد ۴۴

فصل ۳: شما، مغزتان و هیجانات‌تان ۵۱

- جای این هیجانات مودی و مزاحم کجاست؟ ۵۳
چرخهٔ هیجانات ۶۲
خجالت بکشید، هیجان‌ها! ۶۷

فصل ۴: چه چیزی حال‌مان را خراب می‌کند؟ ۷۷

- راه‌انداز ناخوشایند ۷۸
شبکه‌های ضداجتماعی ۸۵
هنر مقایسه ۹۰
سندرم ایمپاستر ۹۴
حق‌داری شکست بخوری ۱۰۳

فصل ۵: عکس‌العمل به هیجانات- اقدام ما ۱۰۹

تغییر و اهداف ۱۱۱

تجسم ببخشید ۱۱۸

فصل ۶: عکس‌العمل به هیجانات- آنچه فکر می‌کنیم ۱۲۵

قدرت افکار ۱۲۷

انتقاد درونی ۱۳۵

معرفی «بایدها» ۱۴۰

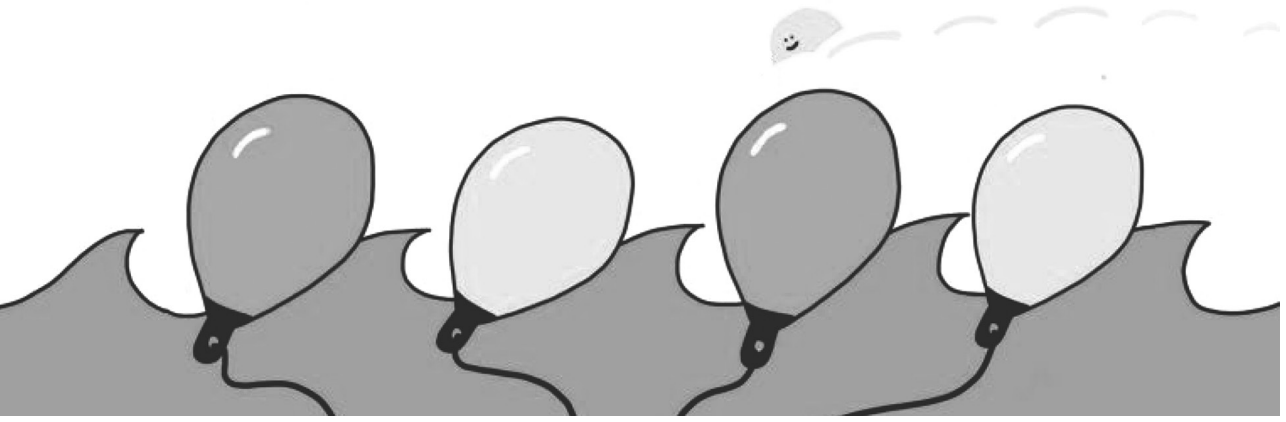
هشدار فاجعه! ۱۴۵

جعبه کمک‌های اولیه سلامت روان ۱۵۴

قبل از اتمام کار به این هشدارها توجه کنید ۱۵۴

کلام آخر ۱۵۶

منابع ۱۵۹



مقدمه:

مراقبت از ذهن تان

زندگی مدرن بسیار پرمشغله است. همه ما سخت در تلاش هستیم تا علی‌الظاهر تعادلی غیرممکن بین کار و خانه برقرار کنیم - دیگران را راضی نگه داریم، به دنبال خوشبختی خودمان باشیم، مراقب شرایط مالی مان باشیم، از فرزندانمان مراقبت کنیم، به دنبال شرایط جسمی بهتر باشیم، خودمان را در خروارها لیست کاری که باید انجام دهیم غرق می‌کنیم، و تلاش می‌کنیم در این بین آرامشی نسبی کسب کنیم. همه این کارها نیازمند برنامه‌ریزی، پیام‌رسانی، به‌روزرسانی، فهرست‌بندی است - با وجود صدای پس‌زمینه فناوری که نوید صرفه‌جویی در وقت را می‌دهد در حالیکه اغلب خودش زمان‌بر است و شما را درگیر پیام‌های واتس‌آپ، و به‌روزرسانی فیس‌بوک و اینستاگرام می‌کند. این دنیایی مملو از بیب و زنگ اعلان‌هایی است، که به نظر می‌رسد دیگران بهتر از شما خودشان را با این شرایط هماهنگ کرده‌اند.

در حقیقت، همه ما خودمان را با زندگی هماهنگ می‌کنیم، با مسائل و مشکلاتی که دقیقاً وقتی اصلاً انتظارش را نداریم سر راهمان سبز می‌شوند. هیچ‌یک از ما همیشه تکلیفش روشن نیست، و دائماً بین این حس که افسار زندگی به دست ماست و یا افسار ما به دست زندگی است در افت‌وخیز هستیم. نمی‌توانم قول بدهم آن تعادل جادویی که به دنبالش هستید را در این کتاب پیدا می‌کنید، اما امیدوارم راهی برای مراقبت از مهم‌ترین جنبه زندگی تان پیدا کنید: ذهنتان. همان‌طور که در مسیر زندگی پیش می‌روید، ذهنتان در مرکز ماجراست - تماشا کردن، برنامه‌ریزی، عکس‌العمل، یادآوری، پیشرفت، تعامل و خلق کردن. مراقبت از ذهنتان احتمالاً همه

ماجرا نیست، اما بخش حیاتی و سرنوشت‌ساز داستانان است و شما باید آن را پرورش و تربیت کنید. این کتاب به شما کمک می‌کند جعبه‌ابزاری شخصی تهیه کنید تا بتوانید از ذهنتان مراقبت کنید، برای هدایت دنیای‌تان، داستان زندگی‌تان و هر آنچه که زندگی مدرن برایتان به ارمغان می‌آورد از آن بهره بگیرید.

خط بطلانی بر افسانه‌ها

ذهن مترادف است با سلامت روان، بنابراین مراقبت از ذهن به معنای مراقبت از سلامت روانتان است. برای این کار، باید برخی از باورهای غلط پیرامون سلامت روان را در هم بشکنیم. اول از همه، لازم است بدانیم همه ما سلامت روان داریم که باید از آن مراقبت کنیم.

ما باید این باور که بقیه همیشه سلامت روان دارند، و فقط هر وقت مشکلی پیش آمد باید برای بهبود آن قدمی برداریم را کنار بگذاریم. همه ما سلامت روان داریم و باید فعالانه از آن مراقبت کنیم. باید بدانیم مثل سلامت جسمی، سلامت ذهنی هم تغییرپذیر است و می‌تواند در طول زندگی تغییر کند. گاهی اوقات نیاز به توجه بیشتری دارد، و تلفیق درست (یا اشتباه) افراد و شرایط، می‌تواند سلامت ذهن هر کسی را دچار مشکل کند. به جای اینکه این را نقص و ایراد بدانیم، باید عوامل دخیل را بشناسیم و بدانیم چطور می‌توانیم کمک کنیم یا کمک بگیریم. باید بدانیم سلامت ذهنی همه‌اش مربوط به مغز نیست بلکه اساساً با بدن ما در ارتباط است، همچنین به محیطی که در آن زندگی می‌کنیم هم ربط دارد. لازمه آن یادگیری علائم و نشانه‌هایی است که نشان می‌دهد سلامت ذهن ما رو به وخامت است تا بتوانیم عکس‌العمل مناسب نشان دهیم و به بهترین شکل به آن کمک کنیم.

شیشه‌مربای سلامت ذهن

ما همگی شیشه‌مربای سلامت ذهن داریم که پر از آسیب‌پذیری (توت‌فرنگی) و عوامل استرس‌زا (تمشک) است. میزان عوامل آسیب‌پذیری هر فردی متفاوت است و عوامل استرس‌زا نیز در طول عمر تغییر می‌کند. این قیاس را پروفیسور و مشاور ژنتیک دکتر یوهانین آستین برای توصیف عوامل آسیب‌پذیری ژنتیکی استفاده کرده است، اما در مقام روان‌شناس من طیف وسیع‌تری از عوامل آسیب‌پذیری من جمله بیولوژیک، اجتماعی، شناختی، محیطی و تجارب زندگی را در نظر می‌گیرم. همه ما محدودیت‌های خاص خودمان را داریم، و اگر این عوامل استرس‌زا بخش اعظم سطح شیشه‌مربای ما را بگیرند، باعث مشکلات ذهنی برای ما می‌شود.

شیشه مربای سلامت ذهن شما



ما همگی یک
شیشه مربای
سلامت ذهن داریم



پر شده با
آسیب پذیری =
عوامل استرس زا =



پر = پریشانی سلامت روان ضعیف

شیشه مربای ما می تواند به وسیله
استراتژی های مقابله ای مفید بزرگتر شود

می‌توانیم فضای شیشه‌مریای مان را از طریق یادگیری و استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای، مانند حمایت اجتماعی، خواب کافی و ورزش افزایش دهیم.

این مفهوم نشان می‌دهد هر کسی سلامت ذهن دارد باید محدودیت‌های سلامت ذهن را بشناسد و به آن رسیدگی و توجه کند. دوماً، اثبات می‌کند سلامت روان هر فردی ممکن است با توجه به چیزهایی که در زندگی‌اش پیش می‌آید آسیب ببیند. سوم، بستگی به پیشینه و تجارب افراد دارد، بنابراین توجه می‌کند چرا برخی از افراد نسبت به سایرین در مقابل مشکلات سلامت ذهن بیشتر آسیب‌پذیر هستند. بیشترین چیزی که در مورد این مفهوم دوست دارم این است که این مدل مفید نشان می‌دهد ما توانایی افزایش دادن تاب‌آوری را از طریق مدیریت عوامل استرس‌زا (در صورت امکان) و استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای داریم. این کتاب از طریق کمک به افزایش فضای شیشه‌مریای و با مدیریت تمشک‌ها بر مراقبت از ذهنتان تمرکز دارد.

اما ذهن چیست؟

خوب، این سؤال بسیار بحث‌برانگیز است و پاسخ چندان واضحی ندارد، بنابراین من نحوه درک خودم از آن را برایتان توضیح می‌دهم. ذهن جایی است که دنیای درون و بیرون و کسی که هستید را آنجا تجربه می‌کنید. جایی است که افکارتان را می‌شنوید و درک می‌کنید، احساس می‌کنید، می‌فهمید، به خاطر می‌آورید و خودتان، دنیا و جایگاهتان را در آن درک می‌کنید. همچنین شامل نحوه تعاملتان با دنیاست. مغزتان آن را ایجاد می‌کند اما صرفاً به مغزتان محدود نمی‌شود.

من ذهن را متشکل از سه بخش مغز، جسم و محیط پیرامون می‌دانم. دقیقاً گروه موسیقی کاملاً هماهنگی است که شما را در مسیر زندگی پیش می‌برد، هارمونی‌های متفاوتی را اجرا می‌کنند، ولی هر یک باید کار خودش را به نحو احسن انجام دهد تا آهنگ نهایی خوب و عالی باشد. بنابراین صحبت در مورد مغز بدون جسم یا محیط مثل این است که دو-سوم گروه را از قلم بیاندازید: مثل گروه موسیقی Destiny است اگر بدون child باشد. (بله، بیانسه - یا مغزتان - هر دو فوق‌العاده است، با این حال آهنگ‌ها بدون سایر اعضایشان ناقص و ناتمام هستند).

بعدها به تفصیل در مورد این موضوع صحبت می‌کنیم، و نشان می‌دهیم چطور این عناصر در کنار هم ذهنتان را شکل می‌دهند. مغز عملکرد جسمتان را تنظیم و کنترل می‌کند، و مسئول شناختی است که از این دنیا دارید: افکار، خاطرات، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، توجه و تصمیم‌گیری. همچنین جایی است که هیجاناتی را که برای یک قشون عملکرد نیاز دارید درک می‌کنید. درون مغزتان میلیاردها نورون وجود دارد که با سایر نورون‌ها در ارتباط هستند، و از طریق تکانه‌های

الکتریکی در مسیر بزرگ‌راه‌هایی ویژه با بالاترین سرعت با یکدیگر ارتباط دارند. این نورون‌ها مغزتان را تبدیل به متخصص ارتباطات می‌کند که دنیای شما و نحوه عکس‌العمل‌تان به آن را درک می‌کند و شکل می‌دهد. با این وجود مغزتان فقط با خودش در تماس و تبادل اطلاعات نیست؛ بلکه با جسم شما ارتباط دارد و همچنین از جسمتان بازخوردهایی می‌گیرد. و در این مسیر دوطرفه، بدن شما بر مغز و ذهنتان و برعکس تأثیر می‌گذارد. برای مثال، نحوه فکر کردن و احساس ما بر تجربه ما از درد تأثیر می‌گذارد: باورهای ما در مورد داروها بر تأثیرگذاری آنها تأثیرگذار است؛ و استرس مزمن با سطح ایمنی پایین و ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مرتبط است؛ و ورزش می‌تواند بر سلامت ذهن و روان مؤثر واقع شود.

جالب‌تر اینکه، بدن و مغز شما ارتباط تنگاتنگی با محیط پیرامون‌تان دارند. دنیا مغز و در نتیجه ذهن شما را شکل می‌دهد، و مغزتان نحوه نگرش شما به محیطتان را رقم می‌زند. شما آن را بر اساس آنچه تاکنون در موردش می‌دانید، یعنی تجاربتان، درک می‌کنید. از آنجاکه ما موجوداتی اجتماعی هستیم، افراد پیرامونتان بر مغز شما تأثیر می‌گذارند. مراقبان شما در زمان کودکی بر نحوه واکنش شما به محیط تأثیر دارند و به شکل‌گیری رفتار و باورهای شما کمک می‌کنند. ما دائماً در طول زندگی بر مغز یکدیگر تأثیر می‌گذاریم - مغز ما به تجربه‌های دیگران هم عکس‌العمل نشان می‌دهد. ما تجسم می‌کنیم، در نتیجه درد و رنج آنها را حس می‌کنیم. محیط ما با عملکرد مغز و بدن ما مرتبط است تا جایی که نمی‌توانیم به ذهن بدون در نظر گرفتن محیطی که آن ذهن در آن وجود دارد فکر کنیم.

بنابراین، زمانی که ما نحوه مراقبت از ذهنتان را در این کتاب مدنظر قرار می‌دهیم، به هر سه بخش مغز، جسم و محیط توجه خواهیم داشت. هر بخش با ذهنتان در تعامل است، و در نتیجه، همه آنها در کنار هم مراقبت از ذهن را محقق می‌سازند. به همین طریق، سلامت روان به تنهایی در فقط مغز (یا در ذهن) خلاصه نمی‌شود - بلکه کل ساختار بدن را در بر می‌گیرد.

بنابراین، منظور ما از ذهن سالم چیست؟

برعکس باور همگان، یک ذهن سالم به این معنی نیست که همیشه احساس شادی کند و به هیچ وجه احساس غم یا سایر (آنچه ما تحت این عنوان می‌شناسیم) هیجانات منفی را نداشته باشد. همان‌طور که بدان پی خواهیم برد، این هیجانات برای زندگی لازم و ضروری هستند. برای من، یک ذهن سالم ذهنی است که می‌تواند به شما کمک کند از خودتان مراقبت کنید و با خودتان با احترام، با شفقت و مهربانی برخورد کنید. به شما اجازه می‌دهد هیجاناتتان را درک کنید و به آنها به‌درستی عکس‌العمل نشان دهید، بنابراین شما می‌توانید عوامل استرس‌زایی که