

افکار منفی پیش می آیند...

وقتی سر و کله منتقد درونت پیدا میشه چگونه رفیق درونت رو پیدا کنی؟

تألیف

دایانا م. گارسیا

ترجمه

دکتر فاطمه ایزدی

متخصص روان‌شناسی بالینی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد خمینی شهر

احسان قضاوی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی

علی رضائی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی

ویراستار

احسان قضاوی



فهرست

۷	قدردانی.....
۱۱	درباره نویسنده.....
۱۳	درباره کتاب.....
۱۵	مقدمه.....
۲۱	فصل ۱: خودگویی منفی چیست؟.....
۲۳	فصل ۲: چرا خودگویی منفی این قدر شایع است؟.....
۲۷	فصل ۳: چرا ذهن شما این قدر «ضدحال» است؟.....
۳۱	فصل ۴: زبان همیشه هوایتان را ندارد.....
۳۵	فصل ۵: این منتقد درونی چه موقع متولد می شود؟.....
۴۰	فصل ۶: بنا نیست منتقد درونی، ذهن ما را درگیر خودش کند.....
۴۳	فصل ۷: رابطه با خود.....
۴۶	فصل ۸: رابطه با دیگران.....
۴۹	فصل ۹: رابطه با دستاوردها.....
۵۲	فصل ۱۰: منتقد درونی شما هم لحظات خودش را دارد.....
۵۵	فصل ۱۱: همه را امتحان کردیم. انگار که نه انگار.....
۶۳	فصل ۱۲: فاصله گیری از افکار.....
۶۶	فصل ۱۳: ذهن تو می فهمد تو کی هستی.....
۷۵	فصل ۱۴: آغوش گشادن به روی تجارب.....
۷۸	فصل ۱۵: آن یک کوسه است؟.....
۸۳	فصل ۱۶: بازگشت به اکنون.....
۸۹	فصل ۱۷: ولی آخه ذهن من ساکت نمی مونه!.....
۹۵	فصل ۱۸: با خودتان مثل یک رفیق مهرورز رفتار کنید.....
۱۰۰	فصل ۱۹: یک لحظه صبر کن... کی حواسش هست؟.....
۱۰۶	فصل ۲۰: دست راستت را همین طور بالا بیاور.....

۱۱۱	فصل ۲۱: به دنبال قطب‌نمای درونی
۱۱۵	فصل ۲۲: تنظیم کردن قطب‌نما
۱۲۱	فصل ۲۳: تاباندن نور
۱۲۵	فصل ۲۴: ظاهر شدن
۱۳۱	فصل ۲۵: حرکت روبه‌جلو
۱۳۷	نتیجه‌گیری
۱۳۹	منابع
۱۴۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۴۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

تو خیلی احمقی!

تو عجب بازنده‌ای هستی.

هیچ کس هیچ وقت عاشق تو نمی‌شود.

تو خیلی طفیلی هستی، هیچ وقت کسی نمی‌تونه تحملت کنه.

خیلی بی‌هنری! چطوری به این باور رسیدی که اون شغلو بهت می‌دن؟؟

خدایی شبیه جن‌زده‌ها شدی! اخیراً تو آینه خودتو دیدی؟

خیلی ماستی! اصلاً نگاه کن بین قلبت می‌زنه؟

آن قدر بی‌ارزشی که حتی نمی‌تونی بچه هاتو سروقت برسونی به مدرسه.

و این فهرست چرندیاتی که مغزت به تو دیکته می‌کند، همین‌طور ادامه دارد. این‌ها عبارات شایعی هستند که به کرات از مراجعان درمان می‌شنوم. چراکه افکار منفی پیوسته پیش می‌آیند و اذهان افراد برای آن‌ها برنامه‌ریزی شده‌اند. من هم نوع خودم را از افکار منفی دارم (بله درست است، درمانگرها اسب‌های تک‌شاخ طلایی نیستند که از سازوکار ذهن انسان مصون باشند). برای بسیاری از ما خودگویی‌های منفی آن قدر پیوسته هستند که به یک منتقد درونی دائمی تبدیل شده‌اند.

و این بنیاد و پیش‌فرض این کتاب است؛ ولی نه همه آن. این کتاب به شما دانش و مهارت تغییر رابطه‌تان را با منتقد درونی و شجاع زیستن می‌دهد.

حدس بزنید دلیل آن چیست؟ چون شما فارغ از آن چه قلدور درونی‌تان درباره‌تان می‌گوید شایسته زندگی بامعنا هستید. شما لایق این هستید که در ۸۰ سالگی درحالی‌که نوشیدنی در دست و تارهای سفید در مو و لبخندی بر لب دارید به گذشته نگاه کرده و بدانید که زندگی ارزشمندی داشته‌اید.

ولی بیایید قضیه را واقعی‌تر فرض کنیم (چرا که عهد من با شما در طول این کتاب همین خواهد بود): همیشه هم گل‌وبلبل نیست. برای رسیدن به آن هدفی که گفتم، به رها کردن این منتقد درونی رغبت کنید، خود را برای احساس معذبی مهیا کرده و بپذیرید که گه‌گاهی بناست شکست بخورید. سبب زندگی ممکن است هر بار به سمت تازه و غیرمنتظره‌ای بچرخد.

نام این بازی روان‌شناختی که داریم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی حضور در وار افکار و احساسات در حالی که هنوز بر پایه ارزش‌های‌تان عمل می‌کنید. خودمانی که

بگوییم می‌شود همان توانایی شما در کنار آمدن با چرخش‌های سبب زندگی و در واقع توشه درونی‌تان. تصور کنید در بازی توئیستر^۱ زندگی، قهرمان دنیا شده‌اید:

- پای چپ در خانه سبز: مادرت در سن ۱۲ سالگی تو را رها کرد (بیرونی).
- دست راست در خانه قرمز: رفقای نزدیکت قدردان و عاشق تو هستند (درونی).
- دست چپ در خانه زرد: دچار حمله‌های آسیمگی^۲ شدید و ناگهانی می‌شوی (درونی).
- پای راست در خانه آبی: آن کسی را که قلبت برایش می‌زند پیدا می‌کنی (بیرونی).
- پای چپ در خانه قرمز: توی شغل رویاهات، احساس می‌کنی کلاهبرداری و خودت را جای دیگری غالب کرده‌ای (درونی).
- دست راست در خانه آبی: دختر خوشگل و سالم‌ت به دنیا می‌آید (بیرونی).

بردن این بازی زندگی یعنی توانایی در منعطف ماندن حین بازی، یعنی تلاش برای در گِل نماندن حین تلاش برای اجتناب از هر آنچه اجتناب‌ناپذیر است. از آن جا که راهی برای دورزدن آن نیست، روزگار سخت شده و سخت هم پیش می‌رود. علی‌رغم اینکه فرهنگ‌مان اغلب به ما می‌گوید که باید همیشه حس خوب داشته و مثبت بمانیم، این کار (اگر غیرممکن نباشد) زمانی که شما دارید بازی زندگی می‌کنید و قوانین دنیای درونتان فرق دارند، کار دشواری است.

در بخش ۲ این کتاب، به ارائه ابزارهایی برای افزایش انعطاف پذیریتان با استفاده از یک روش ثابت شده به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) خواهیم پرداخت. این یک روش روان‌درمانگری است که مداخله و ابزارهایی را برای حضور بیشتر شما در زندگی، قرار گرفتن در مدار ارزش‌هایتان مثل یک راهنمای ابدی، و آموختن راهکارهایی به شما ارائه می‌دهد که شما را در دست‌وپنجه نرم کردن با افکار و احساسات و اضطرات، احساسات جسمی و یا خاطره‌های دردناکِ سرراه‌تان یاری می‌کنند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

پیش از اینکه در کتاب غرق شوید، این رهنمودهای دم‌دستی خدمت شما:

- از یک دفتر یادداشت روزمره، اپلیکیشن یادداشت‌برداری یا گوگل داکس (Google Docs) برای یادداشت‌برداری و تأمل کردن خودتان روی یادداشت‌ها استفاده کنید. برای اینکه بهترین بهره را از تمرین‌ها ببرید، همه را یک جا ننگه دارید. حالت ایده آل این است که هر زمان گیر افتادید،

۱. Twister: نوعی بازی صفحه‌ای که در آن بازیکنان خودشان نقش مهره بازی می‌کنند و با دست و پا خانه‌ها را اشغال می‌کنند.

بتوانید به آن‌ها رجوع کنید.

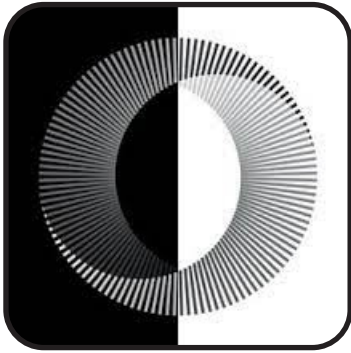
- سر صبر، تمرین‌های تأملی را انجام دهید. می‌دانم که الان می‌گویید: «آخه کو وقت؟» به راحتی می‌توان از تمرین‌ها گذشت و فقط خواند؛ ولی پیشنهاد می‌کنم هر تمرین را همان اولین باری که به آن برمی‌خورید، انجام دهید.
- وقتی دارید بصیرتی جدید، مهارتی نو یا رفتاری متفاوت کسب می‌کنید، به خودتان سخت نگیرید. انسان ناکامل بودن بخشی از این ماجرا است. همین‌طور که در این کتاب، و در کل در تمام زندگی، ریز می‌شوید، مهر و احترام نثار خودتان کنید.

بخش اول

منتقد درونی



فصل ۱



خودگویی منفی چیست؟

خودگویی عبارت است از تمام افکاری که ذهنتان درباره شما تولید می‌کند. تصور کنید یک همخانه همیشه حاضر داشتید که بازخوردهای نطلبیده نسبت به تمامی جوانب زندگی تان از جمله ارزش، ظاهر، و انتخاب‌هایتان، بازخوردهای نطلبیده می‌داد. این گفت‌وگو ممکن است تماماً در ذهنتان (با هم خانه فرضی) یا صدای بلند در مکالماتی با خودتان، دیگران یا به صورت نوشتاری در دفتر یادداشت روزانه اتفاق بیفتد.

حال اگر این هم خانه چندان خوشایند نبوده و یا اغلب حرف‌هایش منفی‌بافی، نکوهش‌گر یا انتقادی باشند، شما گرفتار خودگویی منفی هستید.

در فرهنگ عامه، پادزهر این خودگویی‌های منفی، تمرین خودگویی مثبت است. این یعنی شما سعی در بیشتر کردن افکار دلنشین درباره خودتان داشته و آنها را باور کنید. وقتی نخستین بار این کتاب را برگزیدید، احتمالاً با خودتان گفته‌اید: وای نه. یک کتاب دیگه که می‌خواد به من تمرین جملات مثبت بده. نگران نباشید. این کتاب از آن دسته کتاب‌ها نیست. (البته که اگر آن سیستم برای شما مثمر است، همان را ادامه بدهید.) هدف ما اینجا تماماً این است که کاری نکنیم که در راستای نزدیک کردن شما به یک زندگی باارزش، قدمی برداشته باشیم.

ولی ایرادی هم ندارد اگر تا کنون تمام تلاشتان برای پذیرش تمامی افکار مثبت، نافرجام مانده است. باز هم اشتباه مرگباری نکرده‌اید؛ این فقط یعنی شما مغزی دارید که برای محافظت از شما برنامه‌ریزی شده است. این مغز، با تهدیدات احساسی همچون شکست یا قضاوت دیگران، مانند تهدیدات جسمی برخورد می‌کند. ذهن‌های ما اغلب توجه و زمان بیشتری را معطوف افکار منفی می‌کنند.

حالا فکر کنید ببینید چقدر زمان صرف فکر کردن درباره خودتان می‌کنید. در برخی برهه‌ها، این افکار، منفی هستند. خودگویی‌های منفی شما هدف خاصی را دنبال می‌کنند؛ مثلاً اینکه سعی دارد شما

را از مرتکب شدن اشتباهی در محل کار یا آسیب دیدن در یک رابطه باز دارد. پس حالا می‌فهمیم که چرا داشتن منتقد درونی امری عادی بوده و می‌تواند مشکل ساز باشد..

خودگویی منفی در بسیاری از اختلالات سلامت روان شامل افسردگی، اضطراب، تروما (آسیب)، اختلالات خوراکی، اختلالات بد ریختی بدن و اختلالات شخصیتی سهمی دارد که تنها چند نمونه آن را نام بردیم. در سال ۲۰۱۹ حدود ۵۰ میلیون آمریکایی، دست کم از یک اختلال روانی رنج می‌بردند (رینرت، فریتز و نگوین ۲۰۲۱). حالا اثرات مخرب روانی کووید ۱۹ را هم به آن اضافه کنید. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در ۲۰۲۲، شیوع جهانی اضطراب و افسردگی در سال اول همه‌گیری کرونا، ۲۵ درصد افزایش داشت.

حالا این اعداد را با اثر خودگویی منفی در جامعه خودمان جمع کنید. همچنین آن درصد از ما که درگیر افکار منفی هستیم، فقط مبتلایان به اختلالات روانی نیستیم. وقتی زندگی دشوار می‌شود، طبیعی است که برخی افکار منفی به سراغمان بیایند. سرانجام هم، این افکار منفی ممکن است روی خود - قضاوتی هم متمرکز شوند.

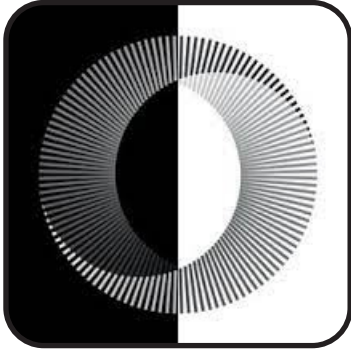
باتوجه به همه‌گیری اخیر، کاملاً منطقی است که در برهه‌ای از زمان، درباره وضع دنیا منفی فکر می‌کرده‌ایم. این احتمالاً هنگامی که با خشم، اخبار را چک می‌کردیم تشدید هم می‌شد. همچنین باز هم منطقی است اگر حس ترس، بی قدرتی و عدم قطعیت داشته باشی. حتی ممکن است شروع به قضاوت خودتان هم کرده باشید: باید قوی‌تر باشی، باید بهتر از این‌ها موقعیت‌دست بگیری، چهره‌تو جلو بچه‌ها قوی بگیر و افکاری از این دست که البته کاملاً طبیعی است که واکنش پرتنش به رویدادهای ترسناک و دردآور نشان بدهی.

ولی ذهن شما باز هم راهی برای قضاوت‌های بی‌رحمانه درباره خودتان پیدا می‌کند. عجیب نیست؟ ذهن شما هنگامی که خودتان درد می‌کشید قضاوتتان می‌کند. من این را در دوران همه‌گیری (کرونا)، در بسیاری از مراجعه‌کنندگانم مشاهده کردم. اگرچه خودشان واکنشی عادی به موقعیت‌های پرتنش داشتند باز هم ذهنشان آن‌ها را زیر ذره‌بین می‌گرفت.

حال، این همه‌گیری تنها یک نمونه از موقعیت‌های پرتنش زندگی ماست (همه قبول داریم که در ابعاد بزرگ می‌توان گفت در مدت حیات‌مان بی‌سابقه بود)، ولی زندگی به طور عجیبی غیرقابل پیش‌بینی است و هر زمان که به ناهمواری در مسیر می‌رسیم نخستین واکنشی که نشان می‌دهیم همان خودگویی منفی است.

همان‌طور که پیداست، خودگویی منفی، می‌تواند تجربه‌ای همگانی و جهان شمول باشد و تنها راه است برای پاسخ و تلاش در مقابله با دشواری‌های زندگی. در فصل پیش رو، کندوکاوی خواهیم داشت در مغز و ذهن انسان که به شما در یافتن چرایی این رویداد کمک می‌کند.

فصل ۲



چرا خودگویی منفی این قدر شایع است؟

مغز ما به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده که ماشین حل مشکلی باشد که مدام به دنبال راه‌حل می‌گردد و تا حدودی می‌توان گفت که این یکی از ابر توانایی‌های نوع بشر است که در نوع خود محشر است. این توانایی، تا کنون ما را نه تنها در بقا، بلکه در دستیابی به موارد عظیم یاری کرده است. توانایی مغز ما در حل مسائل پیچیده، ما را قادر به ساخت شهرها، برج ایفل، و ثبت شبکه جهانی اینترنت کرده است. ما باید برای این مهم ممنون دار مغزهایی باشیم که انفرادی یا گروهی در راه دستیابی به این موارد گام برداشته‌اند.

این همچنین فرمول مبرهن و مؤثری را در دنیای بیرون آشکار می‌سازد: وقتی مشکلی سر راهت قرار گرفت، به دنبال راه‌حل آن باش.

مشکل: مدام سفارش مرسوله می‌دهی و پول زیادی بابت این کار هزینه می‌کنی.

راه‌حل: عضو یک شبکه خدمات ارسال اغذیه شو و خودت دست به کار پخت و پز شو.

این که یک مشکل ساده بود. پس بیایید موقعیتی پرمعنا تر را در نظر بگیریم.

مشکل: شما و شریک زندگی تان مدام درباره مسائل خرد بحث می‌کنید؛ مثلاً اینکه چه کسی شست‌وشوی البسه را شروع کند.

در این مورد، ذهن حلال مسئله شما باید چند گزینه در اختیار تان بگذارد.

راه‌حل بالقوه: مدام سر شریکت داد بزن و انتظار داشته باش نهایتاً بفهمد. (اگرچه قبلاً بدون ثمر این کار را امتحان کرده‌ای و چقدر عجیب که با دادزدن هم باز مطلب را نمی‌گیرد.)

راه‌حل بالقوه: به واقع سعی کنی حرف یکدیگر را بشنوی و درک کنی. ریشه واقعی این قضیه، لباس