

سلامت روحی خود را بهبود دهید

این کتابچه توضیح می دهد چه چیزی افراد را از نظر روحی سالم نگاه می دارد، چرا بعضی ها نسبت به پریشانی روحی مستعدترند، و چگونه می توانید سلامتی روحی خود را بهبود دهید. همچنین در باره اینکه چگونه، ضمن مواظبت از نیازهای خود، از شخصی که مشکلات روحی دارد مراقبت کنید، توصیه هایی دارد.

منظورمان از سلامتی روحی چیست؟

سلامتی روحی چیزی نیست که دارید، بلکه چیزی است که انجام می دهید. برای سلامتی روحی، باید قدر خود را بدانید و خود را قبول داشته باشید. این بدین معنی است که:

- بخودتان توجه داشته باشید و از خودتان مواظبت کنید. خود را دوست داشته باشید؛ از خود نفرت نداشته باشید. از سلامتی جسمی تان مواظبت کنید.
- خوب غذا بخورید، خوب بخوابید، ورزش کنید و از زندگی لذت ببرید.
- به خود بعنوان شخصی که به اعتبار خود با ارزش است، بنگرید. مجبور نباشید برای حق وجود تلاش کنید. چون وجود دارید، پس حق وجود دارید.
- خود را با معیارهای معقولی بسنجید. برای خود اهداف غیر ممکن، مانند اینکه 'در همه کارها باید بی نقص باشم'، قرار ندهید که بعد که به آنها نرسیدید خود را تنبیه کنید.

اگر برای خود ارزش قائل نباشید و خود را قبول نداشته باشید، همیشه هراس خواهید داشت که دیگران شما را طرد کنند. برای اینکه مردم نبینند چقدر غیرقابل قبول هستید، نمی گذارید آنها به شما نزدیک شوند، که در نتیجه همواره در ترس و تنهایی می مانید. اگر برای خودتان ارزش قائل باشید، انتظار نخواهید داشت که مردم شما را طرد کنند. از دیگران نخواهید ترسید. می توانید گشاده رو باشید و از یک رابطه خوب لذت ببرید. اگر برای خودتان ارزش قائل باشید و خودتان را قبول داشته باشید، می توانید بدون اینکه احساس گناه بکنید، آرام باشید و از زندگی لذت ببرید. وقتی که با بحرانی مواجه می شوید، هر چقدر هم که وضعیت سخت باشد، می دانید که از پس اش بر می آئید. در هر تصمیمی که می گیریم، نگرش ما به خود حیاتی است.

کسانی که برای خود ارزش قائل اند و خود را قبول دارند از عهده زندگی بر می آیند.

چرا بعضی ها به پریشانی روحی دچار می شوند، در حالیکه دیگران نمی شوند؟

وقتی برای خود ارزش قائل نیستیم و خود را قبول نداریم، از پریشانی روحی رنج می بریم. این شیوه تفکر معمولاً از زمان کودکی، وقتی که به این باور دچار شدیم که حتماً بد و غیر قابل قبول هستیم که خانواده مان با ما چنین رفتاری می کند، ناشی می شود. و این، کار مقابله با مشکلات و مصائبی را که با آن مواجه می شویم بسیار دشوار می کند.

همه ما با مجموعه تصوراتی از اینکه چه کسی هستیم، زندگی مان چه بوده و چه خواهد بود، و اینکه دنیا چگونه است، بزرگ می شویم. این عقاید از تجارب گذشته مان ناشی می شود، و چون هیچ دو نفری هیچ گاه تجربه یکسانی ندارند، هیچ دو نفری مسائل را دقیقاً به یک شکل نمی بینند. عقاید ما انعکاس دقیق آنچه پیرامون ما می گذرد نیست، بلکه مجموعه ای از حدسیات و تئوری هائی در باره آنچه که جریان دارد است. اگر ما با این باور بزرگ شویم که دنیا همانی است که ما می بینیم، وقتی که در می یابیم که چیزها آنطوری که ما فکر می کردیم، نیستند و تشخیص مان بطور جدی اشتباه بوده است، شدیداً جا می خوریم.

هر وقت با مصیبتی غیر مترقبه روبرو می شویم، متوجه می شویم که اختلاف جدی ای بین آنچه ما فکر می کردیم زندگی مان بوده و آنچه واقعاً هست، وجود دارد. شاید مانند بسیاری از آمریکائیان ما فکر می کردیم که زندگی مان امن و امان است، و بعد با یک حمله تروریستی مواجه شدیم. شاید فکر می کردیم که زندگی مان را با یک فرد ویژه ادامه خواهیم داد، و آنگاه آن فرد ما را ترک کرد یا در گذشت. شاید با این باور بزرگ شده بودیم که اگر ما خوب باشیم، هیچ چیز بد برایمان رخ نخواهد داد، و آنگاه چنین چیزی رخ داد.

هر وقت که متوجه می شویم که در تشخیص مان بطور جدی دچار اشتباه بوده ایم، نسبت به هر تشخیصی که تا آن زمان داشته ایم، دچار تردید می شویم. سپس احساس تزلزل به ما دست می دهد. احساس می کنیم که در حال خرد شدن، از هم گسیختگی و نابود شدن هستیم. اگر برای خود ارزش قائل باشیم و خود را قبول داشته باشیم، اعتماد به نفس خواهیم داشت، و با اینکه ترس داریم، به خود می گوئیم که این احساس سپری خواهد شد، که موفق خواهیم شد از عهده این مصاف بر آئیم و با عواقب آن مقابله کنیم. اگر برای خود ارزش قائل نباشیم و احساس مثبتی نسبت به خود نداشته باشیم، احساس می کنیم که بعنوان یک شخص در حال تخریب هستیم. فکر می کنیم که از بین رفته و مانند قطره آبی که به دریا می ریزد، ناپدید می شویم. در نتیجه کاملاً وحشت زده می شویم.

هر وقت این ترس که در حال تخریب هستیم به ما دست دهد باید شیوه ای دفاعی برای جمع و جور کردن خود پیدا کنیم. هر چقدر احساس مان نسبت به خودمان بدتر باشد، شیوه دفاعی عاجزانه تری بر می گرینیم.

این شیوه ها ممکن است اشکال زیر را در بر بگیرند:

- آسیب زدن به بدن خود از طریق زخمی کردن یا گرسنگی کشیدن
- تقصیر را به گردن خود انداختن و افسرده شدن
- علت ترس خود را در دنیای دور و بر خود جستجو کردن و از بیرون رفتن هراس داشتن

- خود را در دنیای بیرونی غرق کردن
- تلاش برای امن ساختن همه چیز از طریق تمیز کردن و چک کردن بشکلی وسواسی
- عقب نشینی به دنیای درونی خود و دست شستن از تلاش برای سر در آوردن از جهان پیرامونی آنطوری که بقیه مردم می کنند. ما آگاهانه دفاع معینی را انتخاب نمی کنیم. بر عکس، بطور ناخودآگاه و سریع، بخاطر نحوه ای که خود و دنیا را می بینیم، به تنها دفاعی که در اختیار داریم چنگ می اندازیم. برای مثال، اگر عادت دارید که بخاطر هر چیزی که خراب می شود خودتان را ملامت کنید، بخاطر مصیبتی که سرتان آمده هم خودتان را ملامت خواهید کرد.

آیا پریشانی روحی من اجتناب ناپذیر است؟

پریشانی روحی اجتناب ناپذیر نیست. اما، اگر برای خودمان ارزش قائل نباشیم و خودمان را قبول نداشته باشیم، به خود می قبولانیم که وقتی زندگی سخت می شود، دچار پریشانی روحی شویم. اگر احساس مان نسبت به خود مان مثبت باشد، در آن صورت وقتی چیزی را از دست می دهیم، غمگین می شویم، نه افسرده. وقتی کسی با ما بد رفتاری می کند، عصبانی می شویم، نه اینکه احساس گناه کنیم. وقتی کسی یا چیزی ما را تهدید می کند، می ترسیم، ولی مقهور نمی شویم، چرا که از خود مواظبت و محافظت می کنیم.

آنچه ما را از لحاظ روحی پریشان حال می کند، نه ضایعه است، نه فقر است، نه بیماری است و نه بد رفتاری مردم. نحوه تعبیر ما از ضایعه، فقر، بیماری و بد رفتاری مردم است.

خیلی ها با تفسیر واقعه به نحوی که رنج را اجتناب ناپذیر می سازد، در حقیقت خود را شکست می دهند. اگر خودمان را بد و غیر قابل قبول بپنداریم و معتقد باشیم که در 'جهانی عادلانه' زندگی می کنیم که خوبی پاداش می گیرد و بدی مجازات می شود، وقتی که مصیبتی نازل شد، آن را مجازات بدی خود به حساب خواهیم آورد. اگر خود را بی اهمیت و بی ارزش بپنداریم، وقتی شانس خوشی سراغمان آمد، بخود خواهیم گفت، 'بخت من نبود که خوشحال باشم'. اگر از دیگران می ترسیم، وقتی دیگران با ما بد رفتاری می کنند، فکر می کنیم حق نداریم از خود دفاع کنیم. اگر به وجود دیگران در کنارمان به شدت احتیاج داریم ولی خودمان را غیر جذاب و غیر دوست داشتنی می دانیم، عصبانیت خود را می پوشانیم. اجازه می دهیم دیگران سوارمان شوند، چرا که جرات نمی کنیم ناخوشنودی مان را نشان دهیم، نکند مردم ما را طرد کنند. اگر معتقدیم که دیگران حتما به ما پشت خواهند کرد و همه چیز خراب خواهد شد، برای بهبود زندگی مان تلاشی نخواهیم کرد. در نتیجه، رنج خواهیم برد.

بعضی ها دوست دارند بدبختی شان را به حساب ژن هایشان و یا نشان ستاره شان بگذارند، چرا که در آن صورت بنظر می رسد آنها مسئول وضعیتی که برایشان پیش آمده نیستند. بسیاری از پزشک ها دوست دارند ناراحتی بیماران شان را به ژنی کشف نشده یا تغییری بیوشیمیایی نسبت دهند. دلیل این است که این پزشک ها با تعبیرات پزشکی پدیده ها در مقایسه با تعبیرات روانشناسانه احساس راحتی بیشتری می کنند. اما، علیرغم وقت، پول و تلاش عظیمی که صرف پیدا کردن ژن و تغییرات بیوشیمیایی ای که موجد نارسایی های روانی اند شده است، چیزی کشف نشده است.

مقدار سروتونین

در مغز افرادی که دچار افسردگی اند، تغییراتی در مقدار ماده سروتونین یافت شده است. اما پشت هر واقعه ای باید علت معینی باشد. پشت افسردگی، اما، هیچ تغییر بیوشیمیایی کشف نشده است. این گفته که افسردگی ناشی از عدم تعادل شیمیایی در مغز است، صحیح نیست. اگر داروی معینی باعث شود که فرد حالش بهتر شود، نمی شود نتیجه گرفت که پریشانی وی از کمبود آن ماده ناشی شده بود. این واقعیت که اسپرین سردرد را خوب می کند، بدین معنی نیست که سردرد ناشی از کمبود اسپرین است.

عوامل ژنتیکی

خیلی وقت ها ادعا می شود که تحقیقات نشان می دهد که افسردگی ارثی است. اما بررسی این تحقیقات، هنوز جای سوال را باقی می گذارد. ما چیزهای زیادی از پدر و مادر خود می گیریم، اما بخش زیادی از آن از طریق یادگیری است. ما می توانیم از پدر و مادرمان شیوه های تفکری یاد بگیریم که به پریشانی می انجامد. اگر مادری دائما هراسان و بدبین است، فرزندش احتمالا با این باور بزرگ خواهد شد که دنیا جای وحشتناکی است، و خود هراسان و بدبین خواهد شد.

اگر از نظر روحی احساس شکنندگی می کنم، چه کمکی می توانم دریافت کنم؟

قبول کنید که می توانید تغییر کنید. هیچ کس همان جوری که هست باقی نمی ماند. بنابراین، شما نیز ممکن است در جهتی بهتر تغییر کنید. تغییر مهمی که لازم است در خود صورت دهید، ارزش قائل شدن برای خود و قبول کردن خود است. اگر بخش عمده زندگی تان را با این باور گذرانده اید که قابل قبول نیستید و ارزش چندانی ندارید، تغییر سخت است، چرا که تمام عقاید و طرز رفتار شما بر این فرض بنا شده اند.

شگرد کار این است که به خود بگوئید 'ارج زیادی برای خودم قائل نیستم، اما من بعد می خواهم به گونه ای رفتار کنم که گویا بهترین رفیق خودم هستم. با خودم خوب خواهم بود، از خودم مواظبت خواهم کرد، دیگر از خودم انتقاد نخواهم کرد و خود را تحقیر نخواهم کرد'. عمل به اینکه بهترین رفیق خودتان هستید، به این منجر خواهد شد که بهترین رفیق خودتان باشید. باید نسبت به اینکه چطوری با خودتان صحبت می کنید، خیلی آگاه باشید. به صدائی که در سرتان می شنوید گوش دهید. چیزهای دردآور و انتقادی ای که آن صدا به شما می گوید را یادداشت کنید، و بعد به حرفهای بهتر، مهربان تر و امیدوارکننده تری که می توانید به خود بگوئید، فکر کنید. برای مثال، اگر وقتی که قرار است کاری انجام دهید، همیشه به خودتان می گوئید 'حتما شکست خواهی خورد؛ همیشه کارها را خراب می کنی'، این را یادداشت کنید، و در کنار آن بنویسید 'بیشترین تلاش خود را خواهی کرد؛ مهم نیست اگر نتوانی کار را به نحو کاملی انجام دهی، چرا که جنبه خوب اشتباه این است که از آن یاد می گیری'. این را و حرفهای امیدوارکننده دیگری را تمرین کرده و به خود بگوئید.

مفروضاتی را که عقایدتان بر آنها متکی است زیر سوال ببرید. آیا واقعا حقیقت دارد که همه مردم دنیا از شما متنفرند، یا هر کاری که تاکنون کرده اید خراب شده است؟ آیا واقعا حقیقت دارد که هر مصیبتی که سراغ شما می آید، مجازات شماس است بخاطر اینکه آدم بدی هستید؟ به عواقب نظراتتان نگاه کنید. اگر از ترس اینکه طرد شوید به کسی نزدیک نمی شوید، آیا نتیجه اش این نخواهد بود که همیشه تنها خواهید ماند؟

سعی کنید بخاطر بیاورید چگونه شد که به اینجا رسیدید که خود را بد بیندارید. آیا این چیزی است که پدر و مادرتان همیشه به شما گفتند؟ آیا شما واقعا بد بودید، یا اینکه آنها احساسات بدشان را سر شما خالی می کردند؟ آیا از اینکه بپذیرید که پدر و مادر شما بی عیب نبودند، واهمه دارید؟ هیچ پدر و مادری هیچ گاه بی عیب نیستند.

یادداشت کردن این افکار، فکر و احساس شما را به بیرون انتقال می دهد، و این اجازه می دهد آنها را روشن تر ببینید. مطالعه کتاب می تواند مفید باشد. سعی کنید نه تنها کتاب های خود آموز، بلکه رمان، شعر و زندگینامه خوب نیز بخوانید.

با دیگران صحبت کنید

با دیگران در باره این مسائل حرف بزنید و ببینید آنها چگونه به این مسائل می نگرند. با دوستان تان صحبت کنید، به پاتوق های محلی تان سر بزنید، در یک گروه خود یار عضو شوید. صحبت با یک تراپیست یا مشاور گفتار درمانی (counsellor) می تواند خیلی مفید باشد. درمان های مختلف بسیاری وجود دارند، اما هر کدام در یکی از دو دسته زیر می گنجند: درمان های تجویزی (prescriptive therapies) و درمان های کاوشی (exploratory therapies). درمان های تجویزی، مانند ادراک درمانی (cognitive therapy)، مهارت هائی را برای فائق آمدن بر مشکلات مشخصی یاد می دهند. درمان های کاوشی، مانند روان درمانی (psychotherapy)، در افکار و تجارب شما کند و کاو می کنند. اکثر تراپیست ها و مشاورین گفتار درمانی تکه هائی از هر دو را استفاده می کنند. پیدا کردن تراپیست یا مشاور گفتار درمانی می تواند سخت باشد. از دکترتان پرسید آیا مشاور گفتار درمانی در کلینیک محل تان وجود دارد، یا اینکه می تواند شما را به روانشناس یا تراپیست وابسته به 'خدمات درمانی ملی' (NHS) معرفی کند. ببینید شعبه محلی Mind چه کمکی می تواند بکند. به لیست تراپیست ها و مشاورین گفتار درمانی در کتابخانه محلی تان رجوع کنید. صرف اینکه اسم یک تراپیست یا مشاور گفتار درمانی در لیست افراد ثبت شده قرار دارد، تضمینی بر این نیست که تراپیست یا مشاور گفتار درمانی کارآمدی است. اما بدین معنی است که اگر اشکالی در کارها وجود داشته باشد، می توانید به سازمان حرفه ای آنها شکایت کنید. هیچ تراپیست و مشاور گفتار درمانی نمی تواند عصای سحر آمیزی تکان داده و حال شما را بهتر کند، ولی می تواند راهنمای شما در سفر خود یابی تان باشد.

در باره چیزهائی که نمی توانم عوض کنم چه کنم؟

به یاد داشته باشید که آنچه پریشانی را بوجود می آورد نه خود اتفاقی است که برای ما رخ داده، بلکه نحوه تعبیر ما از آن اتفاق است. اگر مادرتان دائما شما را تحقیر و اذیت می کند، و اگر شما معتقدید که این قانون عالم است که هر هفته مجبور باشید او را ببینید، در آن صورت کاری می کنید که اذیت شوید. اما اگر بدانید که چنین قانونی وجود ندارد و این مسئولیت شماست که از خودتان مواظبت کنید، در آن صورت دفعات و مدت زمانی که او را می بینید را محدود خواهید کرد. فاصله ای روحی بین خود و او ایجاد خواهید کرد و وی را نه بعنوان مادر خود بلکه بعنوان زن نادانی خواهید دید که رضایت فوری خالی کردن احساسات بد خود سر کس دیگری را به رضایت دراز مدت داشتن فرزندی که او را دوست دارد و می خواهد با او باشد، ترجیح می دهد.

خیلی وقت ها ما به ارتباط با پدر و مادری که ما را اذیت می کنند ادامه می دهیم، چرا که این امید را از دست نداده ایم که آنها روزی به کسانی که

همیشه می خواستیم باشند، یعنی پدر و مادری که عشق می ورزند و آدم را قبول دارند، تبدیل شوند. بعضی پدر و مادرها بمرور عاقل تر می شوند، ولی نمی دانند چطور این را نشان بدهند. می توانید از آنها بخواهید که در باره اتفاقاتی که در کودکی شما رخ داده بود حرف بزنند. هدف تان از این کار ملامت آنها نیست، صرفاً می خواهید مسائلی را برای خودتان روشن کنید. بعضی پدر و مادرها از این کار استقبال می کنند. خواهند گفت 'آن اتفاقات بد رخ داد. متأسفم'. پدر و مادرهایی که عاقل تر نشده اند، خواهند گفت 'چطور جرات می کنی بگویی که من عیب و ایراد داشته ام!'. اگر پدر و مادر شما جواب شان این است، در آن صورت ممکن است لازم باشد که امید داشتن پدر و مادری که عشق می ورزند و آدم را قبول دارند، را رها کنید. غم انگیز است، اما اجازه ندهید این غم و یاس زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهد. برای اتفاقی که افتاده توضیحی بیابید که برایتان قابل قبول باشد. این کاری است که با همه آنچه در زندگی تان که نمی توانید تغییر دهید باید بکنید. اجازه ندهید که این چیزها زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهد و تمام وقت و انرژی شما را بخود بگیرد. حتی وقتی در سخت ترین شرایط هستید، هر روز به خودتان یک چیز خوشایند بدهید. مثلاً، یک هدیه، یا وقت آزاد صرفاً برای استراحت، صحبت با دوستی، نگاهی به طبیعت، شنیدن موسیقی. حتی اگر کس دیگری نیست که از شما مواظبت کند، خودتان از خودتان مواظبت کنید.

چگونه می توانم در حالی که از کسانی که پریشانی روحی دارند مواظبت می کنم، خود حال خوبی داشته باشم؟

افرادی که دوره ای از پریشانی روحی را تجربه کرده اند اغلب پس از گذشت این دوره می گویند که چقدر از اینکه کسی کنارشان بود و به آنها دلگرمی و حمایت می داد ممنون اند، گرچه این قدردانی را همان موقع ابراز نکردند. اشخاصی که دچار پریشانی روحی اند، مبارزه می کنند که خود را بعنوان یک شخص سر پا نگهدارند. این مبارزه ای برای بقا است. و به این دلیل همه ما در چنین شرایطی شدیداً خود خواه می شویم. نمی توانیم ببینیم بقیه چه دارد بر سرشان می آید، و زندگی با ما بسیار مشکل می شود. همه چیز را در حالت های تند، به شکل سیاه و سفید، می بینیم. حس درک شوخی مان را از دست می دهیم، و عادی ترین چیزها تبدیل می شوند به موردی برای نگرانی و حتی وحشت. یک دقیقه می توانیم کاملاً معقول باشیم، دقیقه ای دیگر کاملاً غیر معقول. دوستان و افراد خانواده، هر چقدر هم ما را دوست داشته باشند و نگران ما باشند، باید خود را از ما محافظت کنند. اگر دارید از کسی که دچار پریشانی روحی است نگهداری می کنید، حیاتی است وقتی برای خود برای تجدید قوا، استراحت و تفریح کنار بگذارید. نباید از این جهت احساس گناه کنید. اگر از خودتان مواظبت نکنید، نخواهید توانست از کس دیگری مواظبت کنید. وقتی می بینیم فردی در نگرانی، ترس و ناامیدی است، یا افسرده است، یا صدهای وحشتناک می شوند، آرزو داریم رنج شان را رفع کنیم. اما نباید فکر کنیم که این وظیفه ماست که حال او را بهتر کنیم، یا اینکه اگر حالش بهتر نشد پس شکست خورده ایم. واقعیت این است که تنها یک نفر قدرت این را دارد که حال او را بهتر کند. ما می توانیم حمایت و تشویق کنیم، عشق و تسکین بدهیم، گوش کنیم و سعی کنیم که درک کنیم، که همه اش می تواند فرد را کمک کند. اما این خود فرد است که باید تصمیم بگیرد که تغییر کند. او باید بپذیرد که می تواند تغییر کند، و این را با ریسک اش، بدون تضمینی یا قطعی نسبت به نتایج این تغییر بپذیرد. این آسان نیست. خیلی از ماها تصمیم می گیریم با شری که می شناسیمش بمانیم، چون که هر چقدر هم که این دردناک باشد، در عذاب خود احساس امنیت می کنیم، چون آنرا می شناسیم. تغییر شجاعت می خواهد.

کسان زیادی را می شناسم که این شجاعت را یافتند و اکنون از زندگی خود لذت می برند. همه شان آدمهای متفاوتی بودند و در شرایط متفاوتی زندگی می کردند، ولی هر کدام شان می توانند خرد مهمی را که آموختند باز گو کنند: اینکه 'من مسئول خودم هستم. تنها کسی که می تواند مرا نجات دهد خود من است. برای خود ارزش قائلم و خود را قبول دارم. بنابراین از خودم مواظبت می کنم'.

اتحادیه اسکاتلندی برای سلامتی روانی (Scottish Association for Mental Health)، شماره تلفن: 0141 568 7000

اتحادیه ایرلند شمالی برای سلامتی روانی (Northern Ireland Association for Mental Health)، شماره تلفن: 02890 328 474

Mind برای یک زندگی بهتر برای همه کسانی که دچار پریشانی روحی اند می کوشد.