

## فهرست

۷	مقدمه
۹	بخش اول: چالش
۱۲۱	بخش دوم: عشق
۱۵۹	بخش سوم: هنر
۲۱۱	بخش چهارم: آزادی
۲۶۳	بخش پنجم: امید
۳۴۱	نتیجه‌گیری
۳۴۹	منابع



## مقدمه

در این کتاب از سفری گفته خواهد شد که مسیر آن از فروپاشی و سقوط به شفایابی و بازیابی است. هدف این کتاب این است که هم راهنمایی عملی باشد و هم رفیقی تسلی‌بخش برای مواقعی که پیش از هر وقت دیگری احساس تنهایی و نگرانی می‌کنیم. این کتاب دربارهٔ مواقعی است که حالمان خوش نیست و تصور می‌کنیم همه را از خودمان ناامید و راهمان را گم کرده‌ایم و امیدمان را از دست داده‌ایم. این کتاب دربارهٔ رستگاری هم هست: دربارهٔ پیدا کردن دوبارهٔ هدف و مسیر، یافتن دوبارهٔ معنای زندگی و جستن راهی برای دوباره ارتباط برقرار کردن و صمیمیت و تجربه کردن خوشی. همدلی، تحمل و ساختن زندگی‌ای که در آن به‌رغم همه‌چیز، در این دنیا بودن را بار دیگر از ته دل بخواهیم از مواردی هستند که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است. و در آخر، این کتاب دربارهٔ تاب‌آوری است. در این کتاب تأکید شده است که نگذاریم وحشت، خودبیزاری و اندوه بر ما چیره شود و مادامی که با خلاقیت و ملاحظت کافی همهٔ جوانب مسائل را بسنجیم، همیشه می‌توانیم دلیلی برای زندگی کردن بیابیم. به راحتی می‌توان ساعت‌ها به کارایی کتاب‌ها و ایده‌ها فکر کرد. مهم‌ترین رسالتشان ممکن است صرفاً بخشیدن قدرت و بصیرت به ما باشد؛ قدرت و بصیرتی که با آن بتوانیم در بدترین لحظات زندگی‌مان تاب بیاوریم و این خود می‌تواند نتایج دیگری به دنبال داشته باشد.

## بخش اول

### چالش

ممکن است برای مدتی طولانی تحمل کنیم. هر روز صبح سر کار حاضر می‌شویم، خلاصه‌ای خوشایند از زندگی مان را برای دوستانمان تعریف می‌کنیم، سر میز شام لبخند می‌زنیم. کاملاً حالت عادی نداریم، ولی راه درست و حسابی‌ای هم برای فهمیدن مشکلات و سختی‌هایی که دیگران با آن روبه‌رو هستند، نداریم و نمی‌دانیم چه میزان از رضایتمندی از وضع موجود و آرامش خاطر حق ماست. احتمالاً به خودمان می‌گوییم دست از لذت‌طلبی بردار و تلاشمان رادو برابر می‌کنیم تا به واسطه موفقیت‌هایی که به دست می‌آوریم، احساس ارزشمندی کنیم. احتمالاً در احساس تأسف نکردن برای خودمان بهترین متخصصان جهان هستیم.

ممکن است ده‌ها سال بگذرد. بعید نیست جدی‌ترین اختلالات روانی حتی پس از گذشتن نیمی از عمر افراد تشخیص داده نشوند. اصلاً متوجه نمی‌شویم در ته وجودمان از اضطراب مزمن رنج می‌بریم و خودبیزاری وجودمان را فرآورفته است و چیزی نمانده است از خشم و ناامیدی بسیار از پا دربیاییم. این ناآگاهی باعث می‌شود احساس کنیم طبیعی و عادی هستیم.

تا اینکه بالاخره روزی، اتفاقی باعث می‌شود دچار فروپاشی بشویم. این اتفاق ممکن است وقوع بحرانی سر کار، شکست برنامه‌های شغلی یا اشتباه کردن حین انجام کاری باشد. ممکن است شکستی عشقی باشد، ممکن است کسی ما را ترک کرده باشد یا فهمیده باشیم از بودن با شریک زندگی مان، شریکی که فکر می‌کردیم سال‌های زیادی را کنار هم سپری خواهیم کرد، عمیقاً ناراحت و ناراضی هستیم. از سوی دیگر، به طرز عجیبی احساس خستگی و اندوه می‌کنیم و این احساس اندوه و خستگی آن قدر زیاد است که دیگر طاقت هیچ چیزی را نداریم، حتی کنار خانواده دور سفره نشستن یا با دوستی گپ‌وگفت کردن را؛ یا چالش‌های هرروزه، مانند مخاطب قرار دادن یک همکار یا رفتن به مغازه، ما را به اضطرابی کنترل‌نشده دچار می‌کند. احساس بدبختی و فلاکت ما را از پای درمی‌آورد. بی‌اختیار زیر گریه می‌زنیم.

ما دچار بحران روحی شده ایم.  
اتفاق بعدی ممکن است این باشد...

دستگیر  
و جدی

## فروپاشی

اگر بخت با ما یار باشد، وقتی احساس کنیم دیگر قادر به ادامه دادن نیستیم، می‌دانیم باید فوراً پرچم سفید را بالا ببریم. هیچ چیز شرم‌آور و غیرعادی‌ای دربارهٔ وضعیتمان وجود ندارد؛ ما بیمار شده‌ایم، همان‌طور که خیلی‌ها پیش از ما بیمار شده‌اند. نباید بیماری‌مان را با خجالت کشیدن از آن بدتر کنیم. وقتی انسانی حساس و شکننده با شرایط دردآور، نگران‌کننده و همیشه نامشخص زندگی مواجه می‌شود، این اتفاق اجتناب‌ناپذیر است. بهبودی ممکن است از همان لحظه‌ای شروع شود که اقرار می‌کنیم دیگر هیچ نمی‌دانیم چطور این وضع را تحمل کنیم.

قریب به یقین ریشهٔ بحران‌های روحی به مدت‌ها پیش برمی‌گردد. در خصوص برخی مسائل برای مدتی طولانی، احتمالاً هیچ‌وقت، اوضاع روبه‌راه نبوده است. در همان اوایل زندگی، بی‌کفایتی‌ها و کمبودهای جدی‌ای وجود داشته است، حرف‌هایی به ما زده‌اند و کارهایی با ما کرده‌اند که حقمان نبوده و بخشی از آن دلگرمی و توجهی که نیاز داشته‌ایم به طرز فاجعه‌باری از ما دریغ شده است. به علاوه، با رسیدن به بزرگسالی، بر تعداد مشکلات افزوده می‌شود؛ مشکلاتی که آمادگی‌اش را پیدا نکرده‌ایم تا بدانیم چگونه آن‌ها را تاب بیاوریم. این مشکلات بر حساس‌ترین و نهان‌ترین نقاط ضعفمان فشار می‌آورند. بیماری‌مان در پی آن است که توجهمان را به مشکلاتمان جلب کند، ولی این کار را می‌تواند با بروز علائمی کلی و مبهم، فقط خیلی گنگ و نامفهوم، انجام دهد. می‌داند چطور هشدار بدهد که نگران و غمگین هستیم، ولی نمی‌تواند بگوید بابت چه چیزی و چرا. یافتن پاسخ این پرسش‌ها کار ماه‌ها و سال‌ها تحقیق و بررسی، احتمالاً با کمک متخصصان، روی بیمار است. درمان این ناخوشی در خود بیماری است، ولی باید با حوصله و دقت کشف شود و زبان بی‌زبانی‌اش درک و تفسیر شود. چیزی از گذشته وجود دارد که برای اینکه تشخیصش دهیم، فریاد می‌زند و تا وقتی به آن توجه نکنیم و آن را به رسمیت نشناسیم، دست از سرمان برنمی‌دارد.

ممکن است این بحران گاهی به دهشتناکی حکم اعدام به نظر بیاید، ولی با وجود این بحران‌ها، به ما این فرصت داده شده است تا با دید و ذهنیتی بخشنده‌تر، مهربان‌تر و واقع‌بینانه‌تر زندگی دوباره‌ای را شروع کنیم. بیمار بودن و جرئت شنیدن اینکه دردمان چه می‌خواهد به ما بگوید، مهارت می‌خواهد.

سلامت روان معجزه‌ای است که معمولاً دلمان نمی‌خواهد به آن توجهی کنیم تا اینکه لحظه‌ای فرامی‌رسد که از کنترلمان خارج می‌شود و در عجب می‌مانیم چگونه قبلاً می‌توانستیم از پس کاری پیچیده و زیبا، همچون نظم و ترتیب دادن عاقلانه و با آرامش به افکارمان بر بیاییم. ذهنی که در وضعیت سلامت قرار دارد، در پس زمینه، پیوسته مجموعه‌ای معجزه‌آسا از کارهایی را انجام می‌دهد که کمک می‌کنند به حالت فکری و روحی‌ای برسیم که بتوانیم بینشی روشن و دقیق از اوضاع و قدرت هدف‌گذاری پیدا کنیم. برای اینکه به درستی درک کنیم ذهن سالم چه ویژگی‌هایی دارد و بدین ترتیب با خصوصیات عکس آن یعنی ذهنی بیمار آشنا شویم، باید چند لحظه وقت بگذاریم و سازوکار ذهنی را بررسی کنیم که در حالت بهینه خود کار می‌کند.

■ اولین و مهم‌ترین نکته این است که ذهن سالم ذهنی ویرایشگر است و عضوی است که می‌تواند احساسات و افکار خاصی را، افکاری که برای داشتن زندگی‌ای کارآمد باید به طور جدی و مؤثر به آن‌ها پرداخته شود، از هزاران فکر پراکنده، اغراق‌آمیز، ناخوشایند یا هولناک سوا کند.

■ تا حدودی، این بدان معناست که ذهن سالم جلوی قضاوت‌های تنبیهی و انتقادی را می‌گیرد؛ قضاوت‌هایی که مدت‌هاست دیگر نقش مفید و سازنده خود را از دست داده‌اند و مدام به ما می‌گویند چقدر شرم‌آور و رقت‌انگیز هستیم. وقتی برای مصاحبه کاری یا برای آشنایی و دیدار با کسی سر قرار حاضر می‌شویم، ذهن سالم مجبورمان نمی‌کند تا به صداهای درونمان که بر بی‌ارزش بودنمان اصرار دارند، گوش کنیم. ذهن سالم به ما اجازه می‌دهد تا دوستانه با خودمان حرف بزنیم.

■ در عین حال، ذهن سالم جلوی مقایسه‌های ناعادلانه را می‌گیرد. این ذهن دائماً مانع از این می‌شود که دستاوردها و موفقیت‌های دیگران ما را از مسیرمان دور کنند و ما را وادارند به شکلی تلخ و گزنده احساس بی‌کفایتی کنیم. ذهن سالم با مقایسه وضعمان با وضع کسانی که روش تربیتی و مسیری کاملاً متفاوت با ما در زندگی دارند، یا دقیق‌تر بگوییم داشته‌اند، مدام ما را شکنجه نمی‌کند. ذهنی که عملکردی صحیح