

# مقدمه

۱ اسفندماه برای ما ایرانیان، همیشه عطر و بوی خاصی دارد؛ بوی عید و خانه‌تکانی، بوی بهار و سرسبزی، بوی تازگی و سرزندگی. هر سال، اسفندهایمان را پرتلاش و خستگی‌ناپذیر طی می‌کنیم به شوق رسیدن به بهاری نو و تحول‌قلب‌هایمان. سال ۹۸ خورشیدی، اسفندی ترسناک و تلخ برایمان رقم زد، چنان‌که ماندن در خانه را به تکاپوی نزدیک‌شدن به نوروز و رسم زیبای دید و بازدید ترجیح دادیم. بیماری ناشناخته‌ی کرونا تیر اول رسانه‌های دنیا شد و سلامتی چند میلیارد انسان روی کره‌ی زمین را تهدید کرد. شاید تا آن موقع نمی‌دانستیم ما انسان‌ها چقدر ضعیف هستیم و همچون حلقه‌های یک زنجیر، زندگی‌مان به هم گره خورده و هر حلقه که بشکند، بقیه نیز خواهد شکست. کرونا آمد تا به ما درس‌های بزرگی بدهد؛ اینکه در عین دوربودن فیزیکی، قلب‌هایمان برای هم بتپد و برای سلامت و زنده‌ماندن یکدیگر، سختی‌ها را به جان بخریم.

روزهای اول، ترس و هراس همه‌ی وجودمان را فراگرفته بود و هر خبری از مرگ، بیشتر نگرانمان می‌کرد. مجبور بودیم در خانه بمانیم تا جان عزیزانمان را حفظ کنیم. تازه، برای مقابله با این بیماری ناشناخته‌ی سلاخی‌ناداشتیم. حال من نیز مثل بقیه خوب نبود ولی به لطف خدا با دوره‌ای آشنا شدم که نه‌تنها حال‌واحوالم را بهتر کرد، بلکه به من یاد داد هیچ‌گاه فراموش نکنم که:

«در نومیدی بسی امید است  
پایان شب سیه سپید است»

این دوره را اساتید گرامی‌ام، جناب آقای دکتر حامد اختیاری و سرکار خانم دکتر تارا رضایپور طراحی کرده بودند تا به ما یادآوری کنند هرچقدر دانش و آگاهی‌مان را در مورد عملکردهای مغز خود بیشتر کنیم، بهتر می‌توانیم حتی در بدترین بحران‌های زندگی هم دوام بیاوریم، از گردنه‌های صعب‌العبور و دره‌های رنج و اندوه با کمترین آسیب روحی گذر کنیم، زمینه‌ساز خوب‌شدن حال خود و اطرافیان باشیم، از رشد خود در زمینه‌های مورد علاقه غافل نشویم و حتی در عمق دره‌ی بحران، باز هم نیمه‌ی پر لیوان را ببینیم. پس از اینکه اساتید دست‌نوشته‌های من را از کلاس‌های برگزارشده بررسی کردند، ایده‌ی اولیه‌ی این کتاب مطرح شد تا در راستای آگاهی اعضای جامعه از عملکردهای مغزی خود، قدمی هرچند کوچک برداشته باشیم.

امید است مطالعه‌ی این کتاب، نوری از آگاهی نسبت به عملکردهای مغز انسان در وجودمان روشن کند و هم‌زمان با انجام راهکارهای عملی برای مدیریت بحران‌های زندگی، مهارت زیبا و ستودنی **تاب‌آوری** را در ما متجلی سازد. جان کلام اینکه: «عسی أن تکرهوا شیئا و هو خیر لکم؛ چه بسیارند سختی‌ها که در دل آن‌ها، خیر و نیکی برای شما رقم خورده است.»

از اساتید گرامی‌ام، جناب آقای دکتر اختیاری و سرکار خانم دکتر تارا رضایپور که بی‌هیچ منت و چشمداشتی، دانش خود را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهند بسیار سپاسگزارم. همکاری با عزیزانی نظیر خانم فاطمه طاهر (مدیر تولید)، هنرمند گرامی خانم غزاله باروتیان (تصویرگر)، آقای محسن فرهادی (مدیر هنری)، آقای محمدحسین طاهر و خانم بیتا تبریزی‌پور (صفحه‌آر‌ها) و خانم سمیه حیدری و آقای مهدی افراشته (ویراستاران) در این مسیر را برای ما هموار و شیرین ساخت. همچنین از خانم معصومه گرشاسبی برای مساعدت‌های دلسوزانه در طی مسیر نگارش این کتاب و خانم موهبه‌سادات کاتبی برای همراهی‌های صبورانه‌شان، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

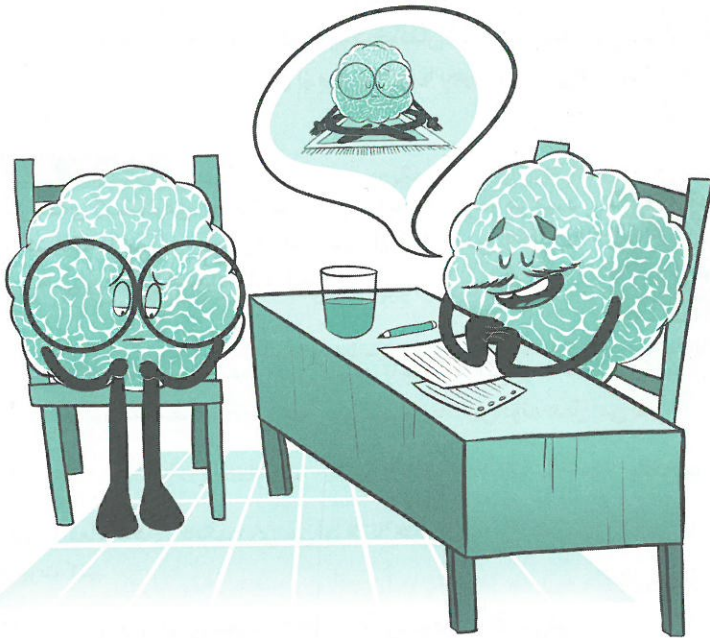
وحیده کرباسی

اسفند ۱۴۰۱



پله‌ی سوم

# تسلیم حال بد نمی‌شم!



## مقدمه

وقتی درگیر چالشی مهم در زندگی خود هستیم، آمادگی تجربه‌ی حال بد را داریم. گاه ترس و اضطراب مثل خوره به جان زندگی ما می‌افتد و تا وقتی آن‌ها را به‌درستی مدیریت نکنیم، دست‌بردار نیستند. با اینکه می‌دانیم باید هرچه زودتر فکری برای این حال بد کنیم، ولی باز هم طفره می‌رویم. شاید نهایت کاری که می‌کنیم این است که مدام با خود می‌گوییم: «چرا این‌طوری شد؟ چه اتفاقی افتاد که شکست خوردم؟ چرا این قدر عصبانی هستم؟ چرا هیچ انگیزه‌ای ندارم؟ چرا این قدر حالم بد است؟ چرا نمی‌توانم کاری انجام بدهم؟ ...» یا شاید منتظریم دیگری برای ما کاری انجام دهد ولی «آب در کوزه و ما تشنه لبانیم!» این خود ما هستیم که باید تلاش کنیم بر اوضاع فعلی زندگی مان مسلط شویم و این حال بد را مدیریت کنیم و هوشمندانه از بقیه نیز یاری بگیریم. بی‌تردید، چاره‌ی کار این نیست که مدام از «چرایی قضیه» بپرسیم، چون فقط حال خودمان را بدتر می‌کنیم و سودی برایمان ندارد. پس چه کار کنیم؟

تابه‌حال دقت کرده‌اید که از چه روش‌هایی برای رویارویی با سختی‌ها، چالش‌ها و حال بد ناشی از آن‌ها در زندگی استفاده می‌کنید؟

با پاسخ به پرسش‌نامه‌ی زیر می‌توانیم بیشتر با این موضوع آشنا شویم. بهتر است ابتدا درباره‌ی روش‌هایی که معمولاً خودمان از آن‌ها استفاده می‌کنیم، صحبت کنیم و ببینیم در مقابل حال بد ناشی از مشکلات یا بحران و سختی‌ها معمولاً چه کاری انجام می‌دهیم.

## خود را بهتر بشناسیم



پرسش‌نامه‌ی شماره‌ی ۴- عبارتهای زیر را بخوانید و در هر مورد مشخص کنید که تاکنون چه میزان از هر روش برای کنار آمدن با حال بد ناشی از سختی و مشکل استفاده کرده‌اید.

- به‌هیچ‌وجه این‌گونه عمل نمی‌کنم • تا حدودی این‌گونه عمل می‌کنم
- به‌طور متوسط این‌گونه عمل می‌کنم • زیاد این‌گونه عمل می‌کنم

پاسخ‌ها	عبارت‌ها
	۱. به کار یا فعالیت‌های دیگر روی می‌آورم تا حواسم را از بعضی چیزها پرت کنم.

۲. تلاش‌های خودم را برای انجام کاری درباره‌ی موقعیت کنونی‌ام، متمرکز می‌کنم.

- به هیچ وجه این گونه عمل نمی‌کنم • تا حدودی این گونه عمل می‌کنم
- به طور متوسط این گونه عمل می‌کنم • زیاد این گونه عمل می‌کنم

پاسخ‌ها	عبارت‌ها
	۳. با خودم می‌گویم: «اصلاً واقعیت ندارد.»
	۴. برای داشتن احساس بهتر، از سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنم.
	۵. از دیگران حمایت عاطفی دریافت می‌کنم.
	۶. تلاش برای مقابله با آن را کنار می‌گذارم.
	۷. برای بهبود شرایط تلاش می‌کنم.
	۸. از پذیرش اینکه این اتفاق رخ داده است، خودداری می‌کنم.
	۹. چیزهایی می‌گویم تا احساس ناخوشایندم از بین برود.
	۱۰. از دیگران کمک و مشاوره می‌گیرم.
	۱۱. از سیگار، الکل یا مواد مخدر کمک می‌گیرم تا شرایط دشوار را سپری کنم.
	۱۲. سعی می‌کنم مشکل را از جنبه‌ی دیگری ببینم تا مثبت‌تر به نظر برسد.
	۱۳. از خودم انتقاد می‌کنم.
	۱۴. سعی می‌کنم یک استراتژی در مورد چیزی که باید انجام شود، ارائه‌دهم.
	۱۵. از فردی دیگر، احساس آرامش و درک شدن دریافت می‌کنم.
	۱۶. با سختی‌ها کنار نمی‌آیم و دست از تلاش برمی‌دارم.
	۱۷. در آنچه که در حال رخ دادن است، دنبال یک چیز خوب می‌گردم.
	۱۸. در مورد مشکل و سختی پیش آمده، جوک تعریف می‌کنم.
	۱۹. کارهایی انجام می‌دهم که کمتر به آن چالش و سختی فکر کنم؛ مانند رفتن به سینما، تماشای تلویزیون، کتاب خواندن، خیال‌پردازی، خوابیدن یا خرید کردن.

- به هیچ وجه این گونه عمل نمی‌کنم • تا حدودی این گونه عمل می‌کنم
- به طور متوسط این گونه عمل می‌کنم • زیاد این گونه عمل می‌کنم

عبارت‌ها	پاسخ‌ها
۲۰. این واقعیت را می‌پذیرم که این مسئله رخ داده است.	
۳۱. احساسات منفی خودم را بیان می‌کنم.	
۲۲. سعی می‌کنم در دین یا اعتقادات معنوی خود احساس آرامش را پیدا کنم.	
۲۳. سعی می‌کنم در مورد کاری که می‌خواهم انجام دهم، از دیگران راهنمایی یا کمک بگیرم.	
۲۴. یاد می‌گیرم که با آن سختی و مشکل زندگی کنم.	
۲۵. به خوبی فکر می‌کنم چه مراحل پیش روی من است.	
۲۶. به خاطر اتفاق‌هایی که افتاده، خودم را سرزنش می‌کنم.	
۲۷. عبادت یا مراقبه می‌کنم.	
۲۸. اوضاع سخت و پیچیده را مسخره می‌کنم و با آن تفریح می‌کنم.	

برای محاسبه‌ی نمره‌ی خود، به قسمت «راهنمای پرسش‌نامه‌ها» در پایان کتاب مراجعه کنید. اما حقیقت ماجرا این است که بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم حال بد را آسان و به‌طور کامل از بین ببریم ولی می‌توانیم با انجام راهکارهایی مفید آن را مدیریت کنیم تا نتواند بیش از اندازه زندگی را به کام ما تلخ کند یا ما را بشکند و از پا بیندازد. به‌مرور زمان با یادگیری مجموعه‌ای از مهارت‌ها و انجام این راهکارها بر حال بد خود مسلط می‌شویم و آن را مدیریت می‌کنیم. در ادامه برای آشنایی با این راهکارها با ما همراه شوید.

### رویکرد تنظیم اطلاعات ورودی برای مدیریت اضطراب (راهکارهای از بین بردن عدم قطعیت)<sup>۱</sup>

همان‌طور که گفتیم اگر ترس از اتفاق‌های ناگوار به‌همراه عدم قطعیت در آینده باشد، این ترس مزمن شده و اضطراب شکل می‌گیرد. به‌تفصیل صحبت کردیم که اضطراب یک نمونه از احساسات ناخوشایند است که بشر تجربه می‌کند و یکی از دلایل اصلی شکل‌گیری حال بد است. قبل از اینکه بحث را ادامه دهیم، می‌توانیم با پاسخ‌دادن به پرسش‌نامه‌ی زیر با مفهوم عدم قطعیت و اثر آن در زندگی بیشتر آشنا شویم.