

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 دکترای تخصصی روان‌شناسی

علی رضائی

دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی

ویراستار

احسان قضاوی



فهرست

۷	قدردانی.....
۹	فهرست.....
۱۱	درباره نویسنده.....
۱۵	مقدمه.....

بخش اول: منتقد درونی / ۱۹

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؟.....
۴۱	فصل ۶: بنا نیست منتقد درونی، ذهن ما را درگیر خودش کند.....
۴۵	فصل ۷: رابطه با خود.....
۴۹	فصل ۸: رابطه با دیگران.....
۵۳	فصل ۹: رابطه با دستاوردها.....
۵۷	فصل ۱۰: منتقد درونی شما هم لحظات خودش را دارد.....
۶۱	فصل ۱۱: همه را امتحان کردیم. انگار که نه انگار.....

بخش دوم: چگونه رفیق درونت را پیدا کنی؟ / ۶۵

۶۹	فصل ۱۲: فاصله‌گیری از افکار.....
۷۳	فصل ۱۳: ذهن تو می فهمد تو کی هستی.....
۸۱	فصل ۱۴: آغوش گشادن به روی تجارب.....
۸۵	فصل ۱۵: آن یک کوسه است؟.....
۹۱	فصل ۱۶: بازگشت به اکنون.....

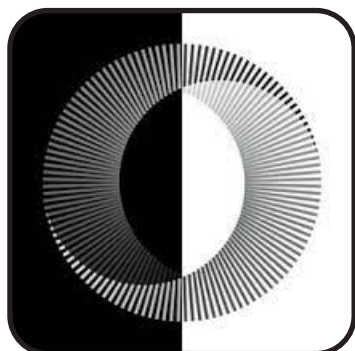
۹۷	فصل ۱۷: ولی آخه ذهن من ساکت نمی‌مونه!
۱۰۳	فصل ۱۸: با خودتان مثل یک رفیق مهرورز رفتار کنید
۱۰۷	فصل ۱۹: یک لحظه صبر کن... کی حواسش هست؟
۱۱۳	فصل ۲۰: دست راستت را همین‌طور بالا بیاور؟
۱۱۷	فصل ۲۱: به دنبال قطب‌نمای درونی
۱۲۱	فصل ۲۲: تنظیم کردن قطب‌نما
۱۲۷	فصل ۲۳: تاباندن نور
۱۳۱	فصل ۲۴: ظاهر شدن
۱۳۷	فصل ۲۵: حرکت روبه‌جلو
۱۴۳	نتیجه‌گیری
۱۴۷	مراجع
۱۴۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۵۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

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 زندگی‌تان از جمله ارزش، ظاهر، و انتخاب‌هایتان، بازخوردهای نطلبیده می‌داد. این گفت‌وگو ممکن است تماماً در ذهنتان (با هم‌خانه فرضی) یا صدای بلند در مکالماتی با خودتان، دیگران یا به صورت نوشتاری در دفتر یادداشت روزانه اتفاق بیفتد.

حال اگر این هم‌خانه 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 دیگر که می‌خواهد 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 بکنیم 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 آسیب‌دیدن در یک رابطه باز دارد. پس حالا می‌فهمیم که چرا داشتن منتقد درونی امری عادی بوده و می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

خودگویی منفی در بسیاری از اختلالات سلامت روان شامل افسردگی، اضطراب، تروما (آسیب)، اختلالات خوراکی، اختلالات بدریختی بدن و اختلالات شخصیتی سهمی دارد که تنها چند نمونه آن را نام بردیم. در سال ۲۰۱۹ حدود ۵۰ میلیون آمریکایی، دست‌کم 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 کرون، ۲۵ درصد افزایش داشت.

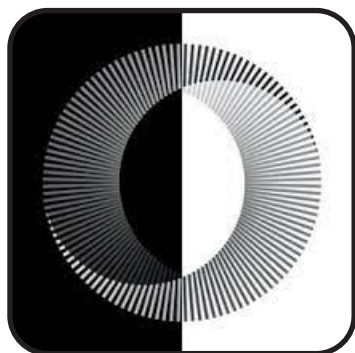
حالا این اعداد را با اثر خودگویی منفی در جامعه خودمان جمع کنید. همچنین آن درصد از ما که درگیر افکار منفی هستیم، فقط مبتلایان به اختلالات روانی نیستیم. وقتی زندگی دشوار می‌شود، طبیعی است که برخی افکار منفی به سراغمان بیایند. سرانجام هم این افکار منفی ممکن است روی خود - قضاوتی هم متمرکز شوند.

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، بی‌قدرتی و عدم قطعیت داشته باشید. حتی ممکن است شروع به قضاوت خودتان هم کرده باشید: باید قوی‌تر باشی، باید بهتر از این‌ها موقعیت را دست‌گیری، چهره‌ات را جلوی بچه‌ها قوی بگیر و افکاری از این دست که البته کاملاً طبیعی است که واکنش پرتنش به رویدادهای ترسناک و دردآور نشان بدهید.

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 مراجعه‌کنندگان 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 غیرقابل‌پیش‌بینی 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 جهان‌شمول 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 ابرتوانایی‌های 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 ممنون‌دار 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 راحت 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 دست‌به‌کار پخت‌وپز شو.

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

مشکل: شما و شریک زندگی‌تان 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 اختیارتان 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).

راه حل بالقوه: به واقع سعی کنید حرف یکدیگر را بشنوید و درک کنید. ریشه واقعی این قضیه، لباس شستن نیست. حساسیت نشان بده و احساسات را بیان کن.

راه حل بالقوه: خودت انجام بده تا در آینده دعوا پیش نیاید و قطعاً که آدم بد داستان نمی‌شوی.

راه حل بالقوه: سر همین دعوای کش‌دار، با شریکت به هم بزن، خودت لباس چرک‌های خودت را بشویی خیلی راحت‌تر خواهی بود.

بین ذهنت چقدر مهارت تهیه فهرستی از گزینه‌ها را برای بررسی دارد؟ یکی از این راه‌حل‌ها ممکن است جواب دهد و اگر هم جواب ندهد، ذهن شما به صفحه طراحی بازگشته و بر اساس داده‌های جدید، راه‌حلی تنظیم می‌کند.

ذهن شما آموزش دیده که به این فرمول طلایی بچسبد، چرا که در دنیای بیرون خوب جواب می‌دهد. ذهن شما طبیعتاً این فرمول را برای دنیای درونتان اعمال می‌کند. منظورم از دنیای درونی همان افکار، احساسات، ادراکات جسمی و خاطرات است.

ذهن شما هنگامی که تجربه‌ای از دنیای درون را به‌عنوان یک مشکل درمی‌یابد، توانایی حل مسئله خود را فعال می‌کند و جالب‌تر این که ذهن شما هر آنچه را منفی یا ناخوشایند باشد به‌عنوان مسئله درمی‌یابد. ذهن موارد ذیل را به‌عنوان مشکلاتی لحاظ می‌کند که باید حلشان کند:

نوع احساس: ترس

ذهن: باید مشکلی پیش آمده باشد، این حس را خاموش کن یا به هر قیمتی از آن حذر کن.

افکار: من سر کارم عجب کلاهبرداری هستم، بالاخره یک روز همه می‌فهمند.

ذهن: نمی‌توانم بگذارم بقیه هم مطلع شوند. سخت‌تر کارکن، مسئولیت بیشتر بگیر و دم نزن تا دیگران تو را نبینند.

ادراکات جسمی: قلبم داره تندتر می‌زند عرق کردم و سرخ شدم.

ذهن: ای‌وای خطر! یک خبری شده! حتماً دارم سگته می‌کنم. چند وقتی وحشتناک غذا می‌خورم. یادم نمی‌آید آخرین بار چه زمانی ورزش هوازی کار کردم. وای خدای من! این هم آخر خط.

حافظه: یادت هست که در مدرسه راهنمایی به چه درد و رنجی فهمیدم که چقدر آدم کج و کوله‌ای هستم؟ اون اکیپ بچه‌ها نگاه‌های عجیب به من می‌کردند و حرف‌های بد به همدیگر می‌زدند.

ذهن: بهش فکر نکن. آخر من چم شده که باید برم آنجا؟ باید تا الان ازش گذشته باشم. سال‌ها پیش بود. کرکره اون یه تیکه رو بکش پایین. حالا کج و کوله بودم که بودم حالا بین چقدر خوش‌فرمم. نه؟

لحظه‌ای که ذهن‌ت چیزی رو در درونت به‌عنوان تهدید شناسایی می‌کند، به‌سرعت وارد عمل شده و به تو در "مقابله" با آن کمک می‌کند. آن وقت است که شروع می‌کنی به پرت کردن حواس خودت، یا زیاده‌روی در جبران مافات، دوری کردن از چیزهایی که حالت را بد می‌کنند یا با وسواس جوش زدن، چرا که دست‌کم حس می‌کنی داری کاری از پیش می‌بری.

باید تلاش‌های مغزت را فرماندهی کنی که البته اگر مغزت کامل ماجرا را درک می‌کرد و می‌توانست معضل خودگویی منفی تو را طوری حل کند که بر آن چیره شوی، دیگر نیازی به این کتاب نبود. چرا که در آن صورت ذهنتان تمامی این مشکلات پیچیده دنیای درونتان را پیروزمندانه حل می‌کرد.

ولی اینجا اشتباهی مرگبار رخ داده است. این فرمول طلایی برای دنیای درون ما جوابگو نیست. این حرف را از من نشنیده بگیرید. چند لحظه تأمل کنید: آیا تمام راه‌حل‌های بالقوه ذهنتان برای رهایی از تجارب دردناک درونی - همان حس عدم تعلق، یا آن احساس شرم‌آور پس‌خوردگی - تاکنون مفید واقع شده‌اند؟

ممکن است با خود فکر کنید که "زمانی که خودم را با دیدن ۵ فصل پشت‌سرهم از سریال محبوبم سرگرم می‌کنم، موقتاً اثر گذاشته و حواسم را پرت می‌کند." که این صحیح است: پرت کردن حواس از مشکلات، راه‌حلی است که در کوتاه‌مدت نتیجه می‌دهد. ولی به‌محض خاموش کردن تلویزیون، دوباره دوشاخ‌تان به پریش همان افکاری که درمانده از آنها فرار می‌کردید وصل می‌شود.

پس دوباره می‌پرسیم آیا تمامی راه‌حل‌های بالقوه ذهنتان، در راستای حذف معضلات در درازمدت، کارساز بوده‌اند؟ آیا تاکنون موفق شده‌اید آن راه‌حل جادویی خاموش کردن تمام این افکار منفی و خفه کردن منتقد درونی‌تان را برای همیشه پیدا کنید؟ پاسخ احتمالاً منفی است.

من خودم می‌دانم که تا کنون همیشه در تلاشی بزدلانه و مذبح‌خانه بوده‌ام تا با گوش دادن و عمل کردن به هر آنچه ذهنم می‌گوید، افکار منفی‌ام را خاموش کنم. حتی وارد شغل درمانگری شدم و بخشی از وجود من آگاه است که این کار را با این امید کردم که سر از همه چیز در بیاورم و آن وقت دیگر به خودم شک نکنم، منتقد درونی‌ام را ساکت کنم و دیگر احساس «کمتر بودن» نکنم. آیا این شبیه یک خرید یک جا برای جلوگیری از ضرر نبود؟

به‌سختی آموختم که مناسبات، آن‌گونه که من فکر می‌کردم نبودند. هنوز درگیر این چیزها هستم و ندای منتقد درونی‌ام را می‌شنوم که درباره زندگی‌ام، و به‌ویژه امور حیاتی آن، نظر می‌دهد.

چقدر این منتقد، خود - ارجاع و قائم به خویش است که حتی الان که این کتاب را می‌نویسم نوشتنش باعث می‌شود ندای منتقد درونی‌ام بلندتر شود. ولی می‌دانم که این همان برنامه‌ریزی ذهن ماست. همچنین می‌دانم که اگر کارهایم به چشمش نمی‌آمدند، ذهن حلال مشکلم صدایش را این قدر بالا نمی‌برد.

در نهایت، این منتقد درونی، مرا از آنچه مهم است آگاه می‌کند. من صدایش را می‌شنوم و با خودم

می‌گوییم: خوب نوشتن این کتاب برای من مهم است و این ارزش من است که علی‌رغم آنچه منتقد درونم می‌گوید شجاع باشم.

البته این بدان معنا نیست که هرآنچه ذهن و منتقد درونی ما می‌گویند ارزش شنیدن دارد. به‌ویژه این که مخلص کلام آنها این است که اشتباه از توست که آن طور که باید به آنها گوش نکرده‌ای. آنها از درک این حقیقت عاجزند که شاید ایراد از خود فرمول بوده و دلایل موجهی نیز برای آن هست.

تمرین

فهرستی از تمامی تجربیات درونی که ذهنتان سعی دارد شما را قانع کند «مشکل» هستند و باید حل یا حذف شوند، تهیه کنید. افکار، احساسات، ادراکات جسمی و خاطرات پرتکرار را هم لحاظ کنید.