

خدا جون سلام به روی ماهت...

یک سال یک سفر

۵۲ هفته تمرین برای کاهش
اضطراب و افزایش حال خوب



ناشر خیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!

اگر این داستان دوست،
پس پایانش را هم
خودت باید بنویسی.

برنه براون

مقدمه

به فصل جدید زندگی‌ات خوش آمدی! خوشحالم که در این روزنگار همراهت هستم. اینجا قرار است کنار تو که در حال ساختن زندگی‌ی رؤیایی‌ات هستی قدم بزنم. من روان‌درمانگر، مددکار اجتماعی با مدرک تخصصی و متخصص آسیب‌های خانوادگی هستم که تاکنون به صدها مراجع کمک کرده‌ام زندگی خود را تغییر دهند و به اهدافشان برسند. در دوازده سال گذشته، کنار افراد مختلفی بوده‌ام تا با کمک درمان و خدمات اجتماعی اهدافشان را پیدا کنند. به بیش از سی کشور جهان سفر کرده‌ام تا ببینم انسان‌ها چگونه با چالش‌های احساسی خود سروکله می‌زنند و برای مشکلاتشان راه‌حل پیدا می‌کنند. به این طریق توانسته‌ام اطلاعات زیادی جمع‌آوری کنم و با دیگران به اشتراک بگذارم. بیشتر این اطلاعات را در این روزنگار آورده‌ام؛ اطلاعاتی که زندگی بسیاری از مراجعانم را تغییر داده است و مطمئنم در تو هم تغییراتی به وجود خواهد آورد.

تغییر ایجاد کردن در زندگی ترسناک به نظر می‌رسد. سلامت روان ما روی طرز فکر، احساس و رفتارمان تأثیرگذار است. اگر روان یا احساساتمان با مشکلی مواجه شده باشد، تغییر ایجاد کردن شاید ترسناک‌تر هم به نظر برسد. چنین چیزی روی غلبه بر اضطراب، گذر کردن از موانع هرروزی زندگی، رابطه ساختن و بازیابی خود بعد از شکست‌ها و چالش‌های زندگی هم تأثیر می‌گذارد.

مسائل مربوط به سلامت روان با بیماری‌های روانی تفاوت دارد، اما با این حال ضعف سلامت روان هم می‌تواند منجر به بیماری شود و با بروز این اتفاق، احتمال دارد که با مشکلات حادثی مثل افسردگی یا اضطراب مواجه شویم.

نوشتن ابزاری مفید و مؤثر است که به تقویت سلامت روان کمک می‌کند. با کمک این روزنگار می‌توانی به افکار نظم بدهی، اضطراب را کم کنی، به چیزهایی فکر کنی که روی تو تأثیرگذارند یا قدرانشان هستی، به اهداف بررسی و احساس آرامش و عزت نفس بیشتری داشته باشی. این روزنگار با «نوشتن، تمرین و تفکر»، کمکت می‌کند که به چهار قطب اصلی سلامت روان دست پیدا کنی: آرامش و تاب‌آوری، ارتباط و مشارکت، زندگی سالم و هدف و انگیزه. با استفاده از این روزنگار متوجه خواهی شد که متمرکزتر و ذهن آگاه‌تر شده‌ای و زندگی‌ات از جهات متفاوتی ارتقا پیدا کرده است.

نوشتن ابزاری ساده اما بسیار قدرتمند است. در طول ۵۲ هفته‌ی آینده (که از هر روزی دلت خواست می‌توانی شروع کنی) از نوشتن لذت خواهی برد و این یعنی تقویت حافظه و بهتر شدن احوالت. این روزنگار را همیشه جلوی چشمت، مثلاً روی میز کنار تخت، نگه دار و در خلوت خودت بنویسش. هر روز زمانی را برایش اختصاص بده و برای شرایط متفاوت و غیرقابل پیش‌بینی، زمان جایگزین هم در نظر بگیر. مثلاً می‌توانی قبل از خواب بنویسی و اگر یک شب نتوانستی، زمان جایگزینت می‌تواند صبح قبل از بیرون آمدن از تخت باشد یا وقتی خواستی بین کارهایت یک استراحت کوتاه داشته باشی. ترجیحاً جایی بنویس که فقط خودت هستی و مزاحمت و حواس‌پرتی برایت ایجاد نمی‌شود. حداقل پنج دقیقه به چیزی که می‌نویسی فکر کن. خودت را مجبور نکن که بیشتر یا کمتر بنویسی. فقط و فقط هر روز بنویس. این لحظه از آن توست تا با خودت سهیمش شوی. رها باش و خودت باش. با این تمرین قدمی به جلو در سفری که امروز شروع کرده‌ای برخواهی داشت.

یادت باشد، هر زمانی می‌توانی از این روزنگار استفاده کنی. من در طول مسیر رشد درونی و تجربه‌ی گذر به سلامت روان و حال خوبت، کنارت هستم.

سلامت روانت را تقویت کن

بابت شروع فصل جدید زندگی‌ات به تو تبریک می‌گویم. پایان این فصل جدید، روزهای شادتری منتظرت نشسته‌اند. این روزنگار راهنما و همراهت خواهد بود تا زندگی رؤیایی‌ات را بنا کنی. کمکت می‌کند که حال بهتری داشته باشی و سلامت روح و روانت را تقویت کنی. این روزنگار به شکل هفتگی هدف‌گذاری شده و روی چهار بخش زیر تمرکز دارد:

آرامش و تاب‌آوری

تاب‌آوری چنان قدرتی بهمان می‌دهد که با فشارهای روزمره‌مان کنار بیاییم. مشکلات را از بین نمی‌برد، اما کم‌کم می‌کند با آرامش به آن‌ها بپردازیم. در ضمن، خود آرامش کمک می‌کند تاب‌آوری بیشتری هم داشته باشیم. وقتی با آرامش نگرانی را مدیریت کنیم و در کنارش تاب‌آوری هم در خودمان ایجاد کنیم، اضطراب و افسردگی رنگ می‌بازند و به سمت زندگی شاد و سالم‌تری پیش خواهیم رفت. تمرین‌های این بخش از روزنگار کمکت می‌کند به دنبال سبک زندگی متعادل‌تری باشی؛ یک سبک زندگی که در آن بیشتر روی دستاوردهای شخصی و حرفه‌ای‌ات، روابط سالم و سرگرمی‌هایت زمان بگذاری.

ارتباط و مشارکت

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که با تعامل و حمایت یکدیگر در جامعه‌شان رشد می‌کنند. احساس تعلق خاطر به یک گروه، هدفمند بودن و لذت بردن از روابط سالم به زندگی ما معنا می‌بخشد و در نهایت به نفع سلامت روح و روانمان خواهد بود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ارتباط انسان‌ها با یکدیگر بسیار مهم است و تنهایی و عزلت اجتماعی روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تمرین‌های این بخش با این هدف طراحی شده که ارتباطات را با افراد نزدیک زندگی‌ات حفظ کنی تا فشار، نگرانی و افسردگی‌ات کمتر شده و شأن و عزت‌نفس‌ت را بیشتر کنی.

زندگی سالم

سلامت جسم روی سلامت روح و روان تأثیرگذار است. با چند تغییر ساده در سبک زندگی مثل رژیم سالم، ورزش و خواب کافی احساس بهتری خواهیم داشت و درد و آسیب کمتری را تجربه خواهیم کرد. مغز ما هم مثل جسم نیاز به تمرین دارد. می‌توانیم با کارهایی مثل یادگیری زبان جدید یا تفکر مثبت از ذهن و مغزمان مراقبت کنیم و در نتیجه علائم افسردگی و اضطراب کمتر به سراغ ما خواهند آمد. تمرین‌های این بخش از روزنگار برای این است که به تغییراتی که می‌خواهی رقم بزنی و نحوه‌ی رسیدن بهشان فکر کنی.

هدف و انگیزه

هدف گذاشتن و هدفمند بودن عمق بیشتری به زندگی ما خواهد بخشید. افسردگی و اضطراب دو عامل اصلی بازدارنده برای هدف گذاشتن هستند و گاهی باید با دارو کنترل شوند. معمولاً انگیزه و تمرکزمان را می‌گیرند یا غم عمیق و ترس مستمری را به همراه می‌آورند که نمی‌گذارند آن‌سوی احساسات

ناخواسته‌مان را ببینیم. با کمک نوشتن می‌توانیم افکار و احساساتی را که با افسردگی و اضطراب به سراغمان می‌آیند کمتر کنیم. در نتیجه چه از لحاظ ذهنی و احساسی و چه از لحاظ جسمانی، حال بهتری را تجربه خواهیم کرد. بعد از ۵۲ هفته نوشتن حال بهتر، انرژی و انگیزه‌ی بیشتر و توانایی رسیدن به اهداف را تجربه خواهیم کرد. نوشتن کمک می‌کند با خود واقعی‌ات ارتباط برقرار کنی. فقط چند دقیقه از روز برایش زمان بگذار و ببین چه کار می‌کند! برای بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. سفر نوشتن خوش بگذرد!

* این روزنگار به حفظ سلامت روانت کمک می‌کند. اما اگر در شرایط بحرانی هستی یا می‌خواهی با کسی حرف بزنی، حتماً به یک درمانگر یا مشاور معتبر مراجعه کن.

هفته‌ی ۱

آرامش و تاب‌آوری

۱. اگر چراغی جادویی پیدا کنی که بتواند فقط سه آرزویت را برآورده کند، چه آرزویی می‌کنی؟ اگر همه‌ی آرزوهایت فردا صبح برآورده شده باشند، چه احساسی خواهی داشت؟

۲. به آرزوهایی که دیروز نوشتی خوب فکر کن. رسیدن به کدامیک از آن‌ها در توانایی خودت است؟ کدامشان را می‌توانی به واقعیت تبدیل کنی؟

۳. سه کاری را که خوشحالت می‌کند، بنویس. معمولاً چقدر درگیر این کارها می‌شوی؟

۴. چه قدرتهایی داری؟ چندتایشان را نام ببر. چطور از این نقاط قوت در جهت بهتر شدن زندگیت استفاده می‌کنی؟

۵. در موقعیت‌های نگران‌کننده چه جمله‌ی مثبتی آرامت می‌کند؟ جمله را بنویس و با خودت تکرارش کن. چطور این جمله حالت را عوض می‌کند؟

۶. بعد از شکستی که امسال پشت سر گذاشتی، چه چیزی کمکت می‌کند که بلند شوی و خودت را دوباره پیدا کنی؟

۷. آخر این هفته برای استراحت یا مراقبت از خودت چه کارهایی می‌کنی؟

و قتی دو دوست، همچون

من و تو،

در حال و هوای گفت و گو هستند، باید
آرام تر و دیالکتیکی تر گفت و گو کنند.
منظورم از «دیالکتیکی تر» این
نیست که فقط پاسخ های واقعی بدهیم؛
بلکه مبنای پاسخمان را بر این بگذاریم
که هم سخن ما به دانستنش اذعان دارد.

افلاطون

هفته ی ۲

ارتباط و مشارکت

۱. در طول هفته چه ارتباطی با دوستان و خانوادهات داری؟

۲. برای خودت نامه ای بنویس. با خودت همان طوری حرف بزن که دوستان یا خانوادهات با تو حرف می زنند.

۳. اسم سه نفری را که معاشرت با آنها لذتبخش است بنویس. چرا حرف زدن با آنها حس خوبی به تو می‌دهد؟

۴. به کسی که دلتنگش هستی، اما مدت‌هاست با او حرف نزده‌ای فکر کن. چه چیزی مانع نزدیک شدنشان است؟ چگونه می‌توانی بدون احساس بد نزدیکش شوی؟

۵. آخرین باری که با دوستت بهت خوش گذشت کی بود؟ آن روز چه کار کردی؟ کدام جنبه از وقت‌گذرانی‌ات با آن فرد حس خوبی به تو می‌داد؟

۶. به دوتا از دوستانت نامه‌ای بنویس و بگو چرا قدردان دوستی‌شان هستی.
متن نامه را برایشان بفرست.

۷. فهرستی از کارهایی را بنویس که برای هفت روز آینده می‌توانی با افراد دوست‌داشتنی زندگیت انجام بدهی.

هفته‌ی ۳

زندگی سالم

۱. دوست داری چه تغییراتی را در سبک زندگی‌ات ایجاد کنی؟

۲. به چیزهایی که دیروز نوشتی فکر کن. چطور می‌توانی آن تغییرات را عملی کنی و برای شروع به چه چیزهایی نیاز داری؟

۳. بهترین راه مراقبت از بدن چیست؟ تو برایش چه کارهایی می‌کنی؟

۴. چه چیزی برای اضطراب‌آور است؟ برای کم یا سبک کردن این فشار چه کارهایی انجام داده‌ای؟

۵. به وقتی که سطح اضطرابت خیلی بالا بود فکر کن. چه علائم روانی یا جسمانی‌ای را در بدنت حس می‌کردی؟

۶. دوتا از کارهایی را که معمولاً برای کم کردن اضطرابت انجام می‌دهی بنویس. بعد از انجام این دو کار چه احساسی داری؟

۷. در جایی آرام و راحت بنشین. برای یکی دو دقیقه بدنت را از انگشت پا تا سر و کمر به‌طور ذهنی اسکن کن. به همه‌ی احساسات آگاه باش. در طول این تمرین و بعد از آن چه احساسی داشتی؟

هفته‌ی ۴

هدف و انگیزه

۱. دوست داری با کمک این روزنگار به کدامیک از هدف‌هایت برسی؟

۲. بگو چطور می‌توانی به هدف‌هایی که دیروز نوشتی برسی؟

۳. در کودکی آرزوی رسیدن به چه رؤیایی را داشتی؟ به آن رؤیا رسیدی؟
چطور؟ اگر نه، چه چیزی مانع رسیدن تو به آن رؤیا شد؟

۴. هم انگیزه‌ها و هم موانع رسیدن به آرزوهایت را بنویس.

۵. اگر این فرصت را داشتی که شغلی جدید، هرکجا که دوست داری، شروع
کنی، دوست داشتی کجا کار کنی و چه شغلی داشته باشی؟

۶. اگر ماشین زمان داشتی، به گذشته می‌رفتی یا آینده؟ چرا؟ هدف از انتخاب این زمان چیست؟

۷. با فکر کردن به هفته‌ی آینده، برای اینکه برنامه‌ریزی بهتری داشته باشی و به اهدافت برسی چه کارهایی می‌توانی انجام بدهی؟
