



# ژورنال عشق به خود

راهی برای صداقت، شجاعت و رهایی

(بر مبنای کتابی از لیسا اولیورا)

ترجمه‌ی شهلا اسماعیلی

# ژورنال عشق به خود

گردآورنده و مترجم: شهلا اسماعیلی

گوش کن

جاده صدا می‌زند از دور قدم‌های تو را  
چشم تو زینت تاریکی نیست.  
پلک‌ها را بتکان، کفش به پا کن و بیا...

**سهراب سپهری**

وقت آن است که داستان خودت را بگویی.  
زمان آن فرا رسیده است که در قلب و ذهن خودت  
سفر کنی تا دوباره کشف کنی که چه کسی هستی.  
تا خودت را درک کنی، بپذیری و دوست داشته باشی.

## مقدمه

ما انسان هستیم؛ با افکار، احساسات و چیزهایی که تجربه می‌کنیم. ژورنال نویسی روشی است که به ما کمک می‌کند با چیزهایی ارتباط برقرار کنیم که معمولاً فاصله گرفتن از آنها یا فکر نکردن به آنها آسان‌تر است، که جزء پنهان‌ترین زوایای تجربه‌های درونی ما هستند، که مدفون و فراموش شده‌اند و لازم است آنها را بیابیم و کشف کنیم.

ژورنال نویسی روشی است که با آن می‌توانیم بی‌پروا و آزادانه سفر خطرناک کشف درون خود را آغاز کنیم. در واقع، ما با ژورنال نویسی در حال نوشتن داستان واقعی خودمان هستیم.

«ژورنال عشق به خود» شامل موضوعات مختلف است؛ موضوعات بسیار عمیقی مانند هدف زندگی، شرم، احساس گناه، شادمانی، عشق، ناامیدی، شفا و بهبود، قدرت، ترس، خشم و بسیاری موارد دیگر.

هر قسمت برای کمک به شما در کشف چیزی در مورد خودتان طراحی شده است.

«ژورنال عشق به خود» برای شما مناسب است اگر...  
- اگر می‌خواهید در مورد افکار و تجربیات خودتان بنویسید.  
- اگر به سختی می‌توانید درباره خودتان چیزی بگویید یا بنویسید.

- اگر می‌خواهید عمیقاً در گذشته خود کاوش کرده و کشف کنید که چطور باورها و داستان‌های قدیمی، زندگی شما را شکل داده‌اند.

شما به کمک این راهنما می‌توانید داستان خودتان را بنویسید و از نوشتن آن لذت ببرید.

دست‌آورد عمل کردن به این راهنما می‌تواند خردمندی باشد به شرط اینکه چیزهایی را که فراموش کرده‌اید یا نادیده گرفته‌اید دوباره کشف کنید و درباره داستان‌هایی که در درون شما نهاده شده، تأملی عمیق‌تر داشته باشید.

راهنمای پیش روی شما دیگر اجازه نمی‌دهد از چیزی پنهان شوید. شما با این روش، تاریکی‌ها و روشنایی‌ها، امیدها و رؤیاهای بار سنگین مسئولیت‌ها و تعهدات، زخم‌ها و درمان‌ها، بخش‌های زشت و زیبای وجودتان و همه چیزهای خوب و بدِ زندگی‌تان را می‌پذیرید.

زمانی که این کتاب کار را به پایان می‌رسانید، درک عمیق‌تری از خودتان، داستان و مسیر زندگی‌تان و اینکه در حقیقت چه کسی هستید، خواهید داشت.

\* وقت آن است که داستان خودت را بگویی. زمان آن فرا رسیده است که در قلب و ذهن خودت سفر کنی تا دوباره کشف کنی که چه کسی هستی. تا خودت را درک کنی، بپذیری و دوست داشته باشی.

این ژورنال شامل سه بخش صداقت، شجاعت و رهایی است و از طریق ابزارها و روش‌های علمی که مورد تایید درمانگران و روانشناسان مطرح است ما را در جهت پذیرش و عشق ورزیدن به خودمان راهنمایی می‌کند؛ افرادی مانند ریک هانسون، اروین یالوم، ماتیو مک کی، کارل راجرز، تارا براچ، برنه براون و لیسای الیورا.

در طراحی این ژورنال از دانش و تجربه معلمان معنوی مختلف، افراد خلاق، رهبران و روش‌های درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش، مبتنی بر ذهن آگاهی و متمرکز بر شفقت و روایت درمانی بهره گرفته شده است تا بتوانیم به کمک آن نحوه نگرش خود را نسبت به خودمان و جهان مشخص کنیم.

## پیشگفتار

هنگامی که صحبت از شفا می‌شود، ما فوراً آن را به معنای سلامت فیزیکی و جسمی می‌دانیم، در صورتی که شفا در مورد سلامت ذهنی و سلامت عاطفی و هیجانی ما نیز صدق می‌کند. کلمه کلیدی در تعریف شفا «فرایند» است. ما زمانی که سفر شفای خودمان را آغاز می‌کنیم باید بدانیم که هر روز و هر لحظه از زندگی‌مان در حال رشد و یادگیری هستیم و در این مسیر هیچ نقطه پایانی وجود ندارد.

حقیقت سخت این است: شفا - از هر نوعی - یک شبه اتفاق نمی‌افتد. شفا یک رویداد کوتاه مدت، یک تجربه گذرا و خطی نیست، چیزی نیست که پایان‌پذیر باشد. شفا به معنای اصلاح، فراموش کردن، پاک کردن یا لغو کردن نیست.

شفا در واقع به معنای کنار هم گذاشتن تکه‌های خرد شده و دردناک داستانمان است تا بتوانیم کامل‌تر شویم تا بتوانیم به خود کاملمان تبدیل شویم.

حقیقت زیبا این است: شفا همیشه در دسترس ماست و یک فرآیند همیشگی است، به این معنی که همیشه امکان‌پذیر و شدنی است.

داستان‌های ما - تجربیاتی که داشته‌ایم و باورهایی که شکل داده‌ایم و روایت‌هایی که در پاسخ به آن تجربیات و باورها ایجاد کرده‌ایم - از راه‌های بی‌شماری بر ما تأثیر می‌گذارند. آن‌ها بر احساس ما از خودمان و روابط ما، بر انتخاب‌های ما و نحوه مراقبت از خودمان، بر لنزهایی که از طریق آن به جهان می‌نگریم و روش‌هایی که در آن ظاهر می‌شویم، تأثیر می‌گذارند. این داستان‌ها از راه‌های زیادی بر ما تأثیر می‌گذارند و تا زمانی که نگاه دقیق‌تری به آن‌ها نکنیم، متوجه میزان تأثیر آنها نمی‌شویم.

دقیقاً به همین دلیل است که این اکتشاف بسیار مهم است.

هر کدام از ما در حالی که برای خودمان داستان‌های زیادی تعریف می‌کنیم، یک یا دو داستان داریم که با صدای بلندتر به خودمان می‌گوییم. وقتی به آن داستان‌های پر سر و صدا فکر می‌کنیم، اغلب می‌توانیم منشأ آن‌ها را در تجربیات شخصی یا حتی لحظات خاصی از روند بزرگ شدنمان ردیابی کنیم. در دوران کودکی، داستان‌هایی از لایق نبودن و تعلق نداشتن در درون ما شکل گرفته و همه اینها به این دلیل است که در آن دوران معتقد بودیم آن‌طور که هستیم دوست‌داشتنی و کافی نیستیم.

بسیاری از ما به این باور رسیده‌ایم که آن‌طور که هستیم کافی نیستیم و برای اینکه دوست داشته شویم، شنیده شویم، دیده شویم، درک شویم و پذیرفته شویم نیاز داریم بخش‌هایی از خودمان را تغییر دهیم یا کارهای خاصی انجام دهیم. باور کافی نبودن یک باور ریشه‌ای و عمیق است. باور ریشه‌ای، یک باور مرکزی است که چگونگی احساس ما در مورد خودمان و جهان پیرامونمان را شکل می‌دهد. این باور ریشه‌ای است که به ما می‌گوید نسبت به خودمان و داستان‌مان در مورد اینکه چه کسی هستیم و نحوه حضورمان در جهان چه احساسی داشته باشیم.

همه چیز از ریشه رشد می‌کند: وقتی ریشه خشن یا بحرانی باشد، رشد و شکوفایی دشوار است. وقتی به داستان‌های خودمان نگاه می‌کنیم، می‌توانیم متوجه شویم که چه چیزی از آنجا رشد کرده (رشد نکرده است). اگر ریشه ما قوی و سالم نباشد، نمی‌توانیم خیلی فراتر از آن رشد کنیم.

با این حال، اگر ریشه ما به اندازه کافی محکم باشد که بتواند در مقابل طوفان‌های زندگی مقاومت کند، ما می‌توانیم در سخت‌ترین شرایط نیز رشد کنیم و شکوفا شویم.



به همین دلیل است که بررسی داستان‌های ما اهمیت حیاتی دارد. این بررسی باعث می‌شود هر آنچه برای مدت طولانی در زیر سطح وجود داشته است ابراز، افشا و آشکار شود و بتوانیم بفهمیم افکار، باورها و رفتارمان چطور و در چه شرایطی رشد کرده‌اند.

در این مرحله، شروع می‌کنیم به انتخاب آنچه باید آبیاری کنیم تا به رشد خودش ادامه بدهد و آنچه باید از بین برود و ریشه‌کن شود.

هرگز به ما یاد نمی‌دهند که مکث کرده و بررسی کنیم که آیا این داستان‌ها واقعیت دارند یا مهم‌تر از آن، آیا واقعاً در خدمت ما هستند؟

آدم‌های مشاهده‌گر می‌توانند چرایی و چگونگی فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن خودشان را کشف کنند و به دنبال یافتن روشی مؤثر برای توسعه و بهبود داستان‌های شخصی خودشان هستند.

وقتی در مسیر شفا یافتن قرار می‌گیریم می‌توانیم در سکوت و آرامش و امنیت، الگوها را واضح‌تر ببینیم و لحظاتی لذت‌بخش همراه با قدردانی را تجربه کنیم؛ چون می‌فهمیم افکار و احساسات و نوع رفتار ما دلیلی دارد و اشکال از ما نیست. بلکه علتش فقط اتفاقاتی است که برایمان رخ داده است؛ و این شروع تغییرات واقعی در سلامت و بهزیستی عاطفی ما است. این لحظات، زندگی‌مان را دگرگون می‌کنند و همه ما سزاوار دسترسی به این نوع شفا هستیم.

همه ما انسان‌ها فارغ از تفاوت‌هایی که با هم داریم وقتی به ریشه می‌رسیم دارای چیزهای مشترکی هستیم. همه ما نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن داریم. همه ما نیاز داریم دیده و شنیده شویم. همه ما نیاز داریم درک شویم. همه ما نیاز به احساس تعلق داشتن داریم.



همه ما نیاز داریم خودمان را همان‌طور که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم و احساس کافی بودن کنیم. این چیزی است که در سفر شفا و بهبود خودمان کشف خواهیم کرد.

ما گاهی برای خودمان چنین داستانی را تعریف می‌کنیم: من دوست‌داشتنی نیستم، من پذیرفته نمی‌شوم، من کافی نیستم. اما زمانی که داستانمان را بازنویسی می‌کنیم، گفتگوی ما با خودمان به این شکل تغییر می‌کنیم؛ من ذاتاً دوست‌داشتنی و ارزشمند هستم، من عمیقاً به خودم و در نتیجه به دنیا تعلق دارم. من همین‌طور که هستم کافی هستم. من خودم و راه‌هایی را که در جهان ظاهر می‌شوم حس و درک می‌کنم.

این راهنما در مورد بررسی چگونگی تأثیر داستان‌های ما بر زندگی‌مان است و در ادامه متوجه خواهیم شد که آن‌ها احتمالاً بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم تأثیر می‌گذارند.

همچنین این راهنما، یک همراه و همسفر و یک نامه عاشقانه است و زمانی که احساس می‌کنید بهبود یافتن دشوار است به شما یاد می‌دهد به چه ابزارهایی می‌توانید تکیه کنید.

ما انسان هستیم و هیچ کس بر دیگری برتری ندارد. هر کدام از ما به دنبال کشف تکه‌هایی جدید از خودمان هستیم و در این مسیر تا زمانی که با هم در ارتباط هستیم احساس تنهایی نخواهیم نکرد.

قرار نیست در مسیر شفا و بهبود خودمان هیچ مشکل و مانعی وجود نداشته باشد. در این مسیر باز هم ممکن است دوره‌هایی از افسردگی یا گیجی و سردرگمی را تجربه کنیم. مهم این است که همچنان در مسیر بمانیم و به راهمان ادامه بدهیم. این مسیری است که در آن به خودمان اجازه می‌دهیم کاملاً انسان باشیم.

ما نباید از این واقعیت خجالت بکشیم که انسان هستیم و گاهی دچار لغزش و خطا می‌شویم. برای خوب بودن لازم نیست کامل باشیم.

وقتی به خودمان این فرصت را می‌دهیم که داستان‌هایی را که باعث می‌شوند احساس سرخوردگی و سرشکستگی کنیم، از یاد ببریم می‌توانیم خوبی‌های ذاتی خودمان را دوباره به یاد بیاوریم؛ خوبی‌هایی که همیشه وجود داشته‌اند اما چیزهای دیگری روی آن‌ها انباشته شده و اغلب از دیده ما پنهان شده‌اند. خوبی‌هایی که اغلب باورشان نکردیم یا آن‌ها را نادیده گرفتیم. ما با این خوبی‌ها متولد شده‌ایم. اصلاً مهم نیست چه چیزهایی را تجربه کرده‌ایم؛ ما همیشه ارزشمند و کافی بوده‌ایم.

در این راه‌نما، بسیاری از طرز فکرها و شیوه‌هایی که در این سفر شفاف‌بخش ما را حمایت می‌کنند در سه بخش به اشتراک

گذاشته شده است: **صادق بودن، شجاع بودن و رها کردن.**

**صادق بودن** یعنی کاوش و رویارویی با باورها و داستان‌هایی که محصول همین باورها هستند. اینکه چطور در زندگی ما ظاهر می‌شوند و چه تأثیری بر شخصیت ما داشته‌اند. درک فرایندی که از طریق آن داستان‌های زندگی ما ایجاد شده‌اند به ما آگاهی لازم را می‌دهد تا با وضوح و شفافیت بیشتری رو به جلو حرکت کنیم.

**شجاع بودن** یعنی انجام کار شجاعانه؛ یعنی ریشه‌کن کردن داستان‌هایی که ما را عقب نگه می‌دارند و خلق داستان‌های جدید. این کار به ما این امکان را می‌دهد که به یاد بیاوریم واقعاً چه کسی هستیم.

**رها کردن** به معنای جدا شدن از داستانهای قدیمی آسیب رسان و پیشبرد داستان‌های جدید ماست. این در مورد لذت بردن از همه چیزهایی است که ما از طریق کار دشوار و در عین حال زیبا کشف کرده‌ایم و به دست آورده‌ایم؛ چیزهایی که از انسانیت کامل ما، خوبی‌های ما و کافی بودن ذاتی ما حمایت می‌کنند.

این راهنما، سؤالاتی را مطرح می‌کند که پاسخ آن‌ها شما را به خرد خودتان هدایت می‌کند و همه چیزهایی را که از قبل در درون خودتان دارید، یادآوری می‌کند.

شما کافی هستید و همیشه کافی بوده‌اید. شما نیاز دارید به یاد بیاورید چه کسی هستید چون سال‌ها در میان انبوهی از داستان‌های محدودکننده در مورد خودتان گرفتار شده‌اید و عظمت و شکوه خودتان را فراموش کرده‌اید.

این راهنما نگاهی انسانی به فرایند شفا و بهبود دارد و همه چیز را از دیدگاه انسانی بررسی می‌کند. همچنین به سرعت و فرایند شما احترام می‌گذارد. جالب‌ترین نکته این است که این راهنما با حذف کردن «یک نسخه کلی برای همه» به افراد اجازه می‌دهد با سرعت خودشان یاد بگیرند، رشد کنند و پیش بروند. نکته دیگر این است که تمرینات طوری طراحی شده که افراد با سایرین تعامل داشته باشند و همین مورد، راهنما را واقعی‌تر و انسانی‌تر می‌کند.

این راهنما در مورد اصلاح خودتان نیست بلکه بیشتر در مورد به یاد آوردن خودتان است. خود واقعی شما، خودی پیچیده، نامنظم و غیرقطعی است و در این راهنما تلاش شده در کنار زیبایی، فضایی نیز برای آشفتگی ایجاد شود. شما می‌توانید احساس رها شدن از همه چیز را حس کنید و به این راهنما پناه ببرید.

## ده نکته مهم برای برقراری ارتباط بهتر با این راهنما!

- داستان‌های ما حساس، شخصی و قابل احترام هستند؛ بنابراین در حالی که بر روی درک منشأ داستان‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کنید و در درون شما نهادینه شده، کار می‌کنید تا جایی که ممکن است با دلسوزی و مهربانی با خودتان رفتار کنید. این موهبتی است که بتوانید در این مسیر به خودتان عشق بدهید.
- در حالی که این راهنما موارد زیادی را پوشش می‌دهد، همه‌چیز را پوشش نمی‌دهد. ممکن است دقیقاً تجربیات شما را پوشش ندهد - شما فردی منحصر به فرد با گذشته منحصر به فرد هستید. همچنین این راهنما برای افرادی نوشته نشده که دچار تروما و آسیب شدید شده‌اند یا با سایر چالش‌های سلامت روان روبرو هستند. این افراد بهتر است حتماً از یک متخصص برای درمان خود کمک بگیرند.
- بسیاری از کتاب‌های خودیاری ممکن است وانمود و ادعا کنند که دقیقاً می‌دانند برای تبدیل شدن به یک انسانِ خودشکوفا به چه چیزی نیاز دارید. این راهنما چنین ادعایی ندارد. اصلاح سریع، اغواکننده و جذاب است؛ اما معمولاً پایدار و همیشگی نیست. مسیر شفا و بهبود یک مسیر طولانی و بی‌پایان و یک فرایند مداوم و در حال پیشرفت است و این ویژگی برای ما حس پذیرش بیشتری را نسبت به جایی که اکنون در آن هستیم به ارمغان می‌آورد؛ بنابراین داستان‌ها، تمرینات، ابزار و منابع ذکر شده در اینجا را به جای دستورالعمل به عنوان راهنما در نظر بگیرید. این راهنما قصد ندارد به شما بگوید چه کار کنید. در عوض، آن را یک ایده، یک پیشنهاد، یک مشارکت، یک دعوت‌نامه و یک یادآوری بدانید برای همه چیزهایی که از قبل برای شفا، رشد و شکوفایی در درون شما قرار داده شده و باید آن‌ها را در وجودتان پیدا کنید.

- این راهنما حاوی تجربیات، شواهد، آموخته‌ها، ایده‌ها و بینش‌های مختلف است. ممکن است با برخی از آن‌ها مخالف باشید و این اصلاً اشکالی ندارد. نکاتی را که با آن‌ها مخالف هستید یادداشت کرده و علت آن را بررسی کنید. همیشه حق با دیگران نیست. برای نظرات خودتان نیز ارزش قائل باشید و به آن‌ها اهمیت دهید.
- شما بهترین درمانگر خودتان هستید. این راهنما شما را دعوت می‌کند تا از قدرت خودتان در این مسیر بهره ببرید.
- زندگی پر از فراز و نشیب است. بعضی وقت‌ها زندگی روی سخت‌تر خودش را به ما نشان می‌دهد و گاهی نیز احساس آرامش و راحتی می‌کنیم. این نکته مهم را حتماً در حین کشف داستان خودتان، باید در ذهن داشته باشید.
- شفا و بهبود گاهی سخت می‌شود. تفریح، شوخ طبعی، خندیدن، لذت بردن و استراحت کردن را فراموش نکنید. همان‌طور که خواهید آموخت، این لحظات نیز بخش مهمی از شفا و بهبود هستند. ما گاهی آنقدر درگیر پیشرفت می‌شویم که فراموش می‌کنیم انسان هستیم نه یک ربات یا یک پروژه برای تغییر و اصلاح!

- شفا و بهبود پروژه‌های نیست که بخواهید در آن کمال‌گرا باشید. بی‌عیب و نقص بودن ممکن یا لازم نیست؛ نه در بهبود یافتن و رشد کردن، نه در خواندن کتاب، نه در انجام کارهایی که در این راهنما توضیح داده شده و نه در هیچ چیز دیگری. ما اغلب می‌خواهیم کاملاً بهبود پیدا کنیم، کاملاً رشد کنیم، کاملاً تغییر کنیم و مطمئن شویم که همه اطرافیان ما همیشه با این قضیه راحت کنار می‌آیند و هیچ وقت هیچ مشکلی با آن نخواهند داشت. شاید بهتر است اجازه دهید کمی این مسیر، آشفته باشد چون گاهی آشفتگی جادوی خاص خودش را دارد و از ما در مسیر شفا و بهبود یافتن حمایت می‌کند.
- یادتان باشد که هر لحظه از خودتان تشکر کنید و به خودتان افتخار کنید که این مسیر را انتخاب کرده‌اید.
- شما برای همیشه می‌توانید بارها و بارها از نو شروع کنید.

## توجه کردن به نیروهای خارجی و اتفاقات بیرونی

یکی از مواردی که اغلب توسط نویسندگان کتاب‌های خودیاری نادیده گرفته می‌شود، بحث در مورد چگونگی تأثیر عوامل بیرونی بر داستان ماست. آن‌ها تمایل دارند صرفاً افراد را مسئول شفا و بهبود خودشان بدانند بدون اینکه به شرایط و عوامل خارجی که بر داستان‌های فردی تأثیرگذار هستند، بپردازند.

به ما گفته می‌شود که استراحت کنیم و در عین حال فرهنگ ما به بازده و بهره‌وری بی‌حد و حصر اولویت و پاداش می‌دهد. فرهنگ ما اصرار دارد مثبت اندیش باشیم در حالی که در دنیای زندگی می‌کنیم که نمی‌تواند امنیت ما را تأمین کند. صحبت کردن و نوشتن درباره مراقبت از خود، شفا و پذیرش خویشتن بسیار آسان است؛ اما انجام این کارها در جامعه‌ای که افراد در آن می‌کوشند پول کافی برای تأمین مایحتاج اولیه زندگی خود به دست بیاورند و همواره مورد ظلم و خشونت و بی‌عدالتی قرار می‌گیرند و در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که اصلاً مساعد نیست، چندان ساده به نظر نمی‌رسد.

و این یعنی، طرز فکر و شیوه‌های موجود در این راهنما (در هر کتاب دیگری) همه‌چیز را التیام نمی‌بخشد. شفقت به خود مستقیماً سیاست‌های غلط را اصلاح نمی‌کند. ذهن آگاهی و ژورنال نویسی، زخم‌ها و آسیب‌های وارده به افراد را التیام نمی‌بخشد. زمانه ما از مصیبت نابرابری و بی‌عدالتی و فقر رنج می‌برد و مدیتیشن نمی‌تواند آن‌ها را از بین ببرد و ریشه‌کن کند. این راهنما نمی‌خواهد ادعا کند که انجام کار درونی، اتفاقات بیرونی را اصلاح می‌کند، زیرا این‌طور نیست.

تمام طرز فکرها و شیوه‌های موجود در جهان، آسیب واقعی را که روزانه بسیاری از نیروها و عوامل بیرونی ایجاد می‌کنند، از بین نمی‌برند.



بنابراین، قبل از اینکه جلوتر برویم لازم است بدانیم که دشواری استفاده از این طرز فکرها و شیوه‌ها قابل درک است. آن هم در جامعه‌ای که نمی‌خواهد بپذیرد، همه آدم‌ها با وجود تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند ارزشمند و مهم هستند و این شایستگی را دارند که محیط سالمی برای آن‌ها فراهم شود تا در آن احساس ارزشمندی، امنیت و عشق کنند.

اگر چه این راهنما تمام عوامل بیرونی را که روزانه بر بسیاری از ما تأثیر می‌گذارند التیام نمی‌بخشد یا اصلاح نمی‌کند، اما می‌تواند نگرش‌ها و روش‌هایی را در اختیار شما بگذارد که به کمک آن‌ها از خودتان حمایت کنید؛ حتی وقتی دنیا پشتیبان شما نیست.

پیشنهادات مطرح شده به شما این امکان را می‌دهد تا قدرت درونی خودتان را بشناسید و با کشف داستان‌های واقعی خودتان، از بند داستان‌هایی که در مورد شما گفته می‌شود و واقعیت را تحریف می‌کنند، رها شوید.

**بخش اول:**  
**صادق بودن**  
**شناخت داستان‌های ما**



بیان داستان‌هایمان به ما این امکان را می‌دهد که از مخفیگاه خودمان خارج شویم. شناخت و درک داستان‌های خودمان اتفاقاتی که در زندگی‌مان رخ داده است را تغییر نمی‌دهد اما باعث می‌شود خودمان را به طور کامل بپذیریم و بهبود پیدا کنیم.

بازنویسی داستان‌های ما با شناخت و درک آن‌ها شروع می‌شود. دلسوزی برای داستان‌هایی که نمی‌فهمیم، چالش‌برانگیز است، چه رسد به اینکه آن‌ها را با دیگران به اشتراک بگذاریم. به همین علت، اولین قدم درک و شناخت عمیق داستان‌های خودمان است.

ما انسان‌ها به شکل غریزی میل به داستان‌پردازی داریم. مطالعات انجام شده [1] در این زمینه نشان می‌دهد زمانی که از افراد خواسته می‌شود اتفاقی را که شاهد آن بوده‌اند، توضیح دهند اکثر آن‌ها داستانی در مورد آن می‌سازند.

این روش ماست برای معنا بخشیدن به آنچه تجربه می‌کنیم. ایجاد داستان‌های درونی می‌تواند یک فرآیند ناخودآگاه باشد. حتی ممکن است متوجه نشویم که به خودمان چه می‌گوییم تا زمانی که سرعت خودمان را کاهش دهیم و شروع به توجه و درک این داستان‌ها کنیم.

این راهنما از شما حمایت می‌کند تا بتوانید چنین کاری را انجام دهید؛ شروع درک داستان خودتان، به آرامی و با ملایمت. بنابراین می‌توانید قسمت‌هایی را که شما را عقب نگه داشته‌اند، بازنویسی کرده و رو به جلو حرکت کنید.

شناخت، درک، بازنویسی و سپس یکپارچه‌سازی داستان خودتان بخشی از فرایند رشد و تغییر است. صادق بودن منجر به شجاع بودن می‌شود و شجاع بودن باعث رهایی خواهد شد.

## یادآوری:

امکان دارد هنگام عمیق شدن در داستان‌های خودتان سنگین بودن بار آن‌ها را حس کنید. این طبیعی است. با سرعت خودتان پیش بروید و به خودتان اجازه توقف و نفس کشیدن بدهید. این یک فرآیند است و برای انجام این کار از خودتان تشکر کنید.

## داستان‌های ما چطور به وجود می‌آیند

در طول این راهنما از کلمه «داستان» زیاد استفاده شده است. شاید بپرسید که داستان دقیقاً چیست؟

داستان را می‌توان از دو جهت بررسی کرد؛ آنچه تجربه کرده‌ایم و چیزی که به خودمان درباره آنچه تجربه کرده‌ایم می‌گوییم.

برای مثال شما در حال درست کردن یک کیک شکلاتی هستید و آن را برای مدت طولانی در فر می‌گذارید و می‌سوزد. داستانی که شما تجربه کردید این است: من کیک شکلاتی را سوزاندم.

داستانی که شما در مورد آنچه تجربه کرده‌اید به خودتان می‌گویید این است: من حتی نمی‌توانم یک کیک شکلاتی درست کنم.

داستان‌های ما، هم چیزهایی هستند که تجربه کرده‌ایم و هم چیزهایی هستند که به خودمان درباره آنچه تجربه کرده‌ایم می‌گوییم.

داستان‌های ما می‌توانند کوچک باشند (من نمی‌توانم این غذا را درست کنم.) یا بزرگ باشند (من یک بازنده‌ام).

داستان‌های ما می‌توانند دلگرم‌کننده باشند (من درست کردن یک دستور جدید را امتحان کردم و بهترین کاری را که

می‌توانستم، انجام دادم) یا می‌توانند رنج‌آور و ناامیدکننده باشند (من حتی نمی‌توانم یک کیک شکلاتی درست کنم. من هرگز

هیچ چیز نمی‌توانم بپزم.)

این داستان‌ها همیشه واقعیت ندارند، اما زمانی که آن‌ها را به اندازه کافی تکرار کنیم به عنوان واقعیت تفسیر می‌شوند. طبق گفته جیل بولت تیلور، عصب‌شناس، طول عمر هیجان‌اتِ ما تقریباً نود ثانیه است. چیزی که من از این اطلاعات علمی استنباط و برداشت کردم این است که آنچه با ما می‌ماند داستان‌هایی است که درباره این هیجان‌ات می‌سازیم نه خود هیجان‌ات.

خود هیجان‌ات، زودگذر هستند تا زمانی که تبدیل به یک داستان شوند.

بدون داستان، یک هیجان فقط یک هیجان است. یک احساس فقط یک احساس است. یک تجربه فقط یک تجربه است. با این حال، ما انسان‌ها ماشین‌های معنا سازی هستیم. از آغاز تاریخ بشر، ما انسان‌ها طوری طراحی شده‌ایم که به عنوان یک راه حفاظت از خود برای هر آنچه در زندگی مان اتفاق می‌افتد معنی بسازیم.

زندگی می‌تواند آشفته، نامطمئن و طاقت فرسا باشد و معنا بخشیدن به آنچه در پیرامون و درونمان وجود دارد باعث می‌شود احساس امنیت کنیم.

به ویژه در کودکی، ما شدیداً نیازمند این هستیم که همه چیز دنیا را معنی‌دار کنیم. دانیل سیگل، استاد روان‌پزشکی، معتقد است کودکان به آسانی در پاسخ به نیازهایشان که برآورده نمی‌شوند، داستان‌هایی برای خودشان می‌سازند.

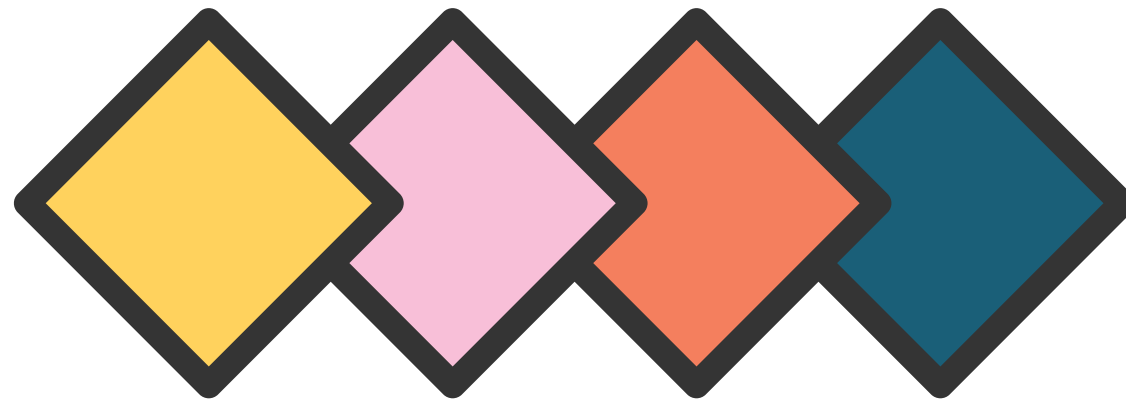
اگر شما در محیطی غفلت زده، نابسامان، از هم گسیخته و آشفته بزرگ شده‌اید و در چنین محیطی عدم اطمینان یا آزار و سوء استفاده را تجربه کرده‌اید، ممکن است داستانی را برای در امان نگه داشتن خودتان ساخته باشید.

### مثال:

- اگر پدر و مادر (مراقب و پرستار) شما اغلب اوقات عصبی بودند، ممکن است این داستان را به خودتان گفته باشید که باید ساکت و کوچک بمانید تا از تنبیه و آسیب آن‌ها در امان باشید.
- اگر پدر و مادر (مراقب و پرستار) شما سهل انگار بودند و بدون هیچ نظم و برنامه خاصی از شما مراقبت می‌کردند ممکن است این داستان را یاد گرفته باشید که مستحق حمایت و مراقبت منظم نیستید تا از این طریق بتوانید انتظارات خودتان را زمانی که مراقبت دریافت نمی‌کردید، مدیریت کنید.
- اگر پدر و مادر (مراقب و پرستار) شما از نظر جسمی یا روحی به شما صدمه می‌زدند، ممکن است این داستان را یاد گرفته باشید که ایراد از شماست تا از این طریق بتوانید برای درد و رنجی که هیچ نقشی در ایجاد آن نداشته‌اید دلیل و معنایی پیدا کنید.
- اگر پدر و مادر (مراقب و پرستار) شما برای کاری که انجام می‌دادید بیش از خود شما ارزش قائل بودند، ممکن است این داستان را یاد گرفته باشید که برای دیده شدن توسط آن‌ها باید بی‌نقص و کارآمد باشید.
- اگر پدر و مادر (مراقب و پرستار) شما خودشان با بیماری روانی دست و پنجه نرم می‌کردند، ممکن است این داستان را یاد گرفته باشید که مراقبت از دیگران مهم‌تر از مراقبت از خودتان است تا از این طریق بتوانید معکوس شدن نقش‌ها و مسئولیت‌ها را عادی‌سازی کنید.

در همه این موارد کودکان یاد گرفته‌اند که ایراد از خودشان است و اگر می‌توانستند روش «درست» را پیدا کنند، شاید مراقبت‌های مورد نیازشان را دریافت می‌کردند. شما شاهد هستید که چطور این به باری سنگین تبدیل می‌شود. این همان چیزی است که در مورد معنا بخشیدن وجود دارد. این همان منبعی است که قرار است از ما حمایت و پشتیبانی کند؛ اما مسئله این است که آیا معنایی که ما برای رویدادها و اتفاقات زندگی‌مان پیدا می‌کنیم درست و دقیق هستند یا نه. دب دانا، یکی از متخصصان برجسته نظریهٔ پلی‌واگال، معتقد است که داستان‌های ما اغلب اوقات یک جور واکنش سیستم عصبی ما به اتفاقات اطرافمان هستند. همان‌طور که بزرگ می‌شویم، چیزی که در ابتدا به عنوان یک اقدام حفاظتی و مکانیزم دفاعی شروع شد در ادامه تبدیل به داستان‌هایی درباره خودمان می‌شود که ما را کوچک، سرگشته و آشفته نگه می‌دارد.





## سوالات تأمل‌برانگیز برای کشف معنا سازی خودتان:

- رابطه شما با پدر و مادر (مراقب و پرستار) خودتان چگونه بود؟
- اغلب چه پیام‌هایی را از کودکی تا الآن شنیده‌اید؟
- چگونه یاد گرفتید که باید روش خاصی برای حفظ ارتباط داشته باشید؟
- آنچه از سر گذرانده‌اید و یاد گرفته‌اید چه معنایی برای شما داشته‌اند؟

# برخی از عواملی که داستان‌های ما را شکل می‌دهد! شامل خانواده، تروما، محیط، رسانه و جامعه

## خانواده

وقتی بچه هستیم، دائماً از پدر و مادر خودمان اطلاعات دریافت می‌کنیم. این دریافت اطلاعات، قبل از تولد ما شروع می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که از محیط معمول و روزانه مادر گرفته تا استرس و تغییرات خلق و خوی او در دوران بارداری همگی بر روی نوزاد تأثیر می‌گذارند و شکل‌دهنده مغز او هستند. بر اساس تحقیقات انجام شده، هورمون‌های استرس در دوران بارداری می‌توانند بر رشد کودک تأثیر بگذارند که به نوبه خود می‌تواند خطر مشکلات یادگیری و رفتاری را برای این نوزادان در حال رشد افزایش دهد.

ما داستان‌هایی را به ارث برده‌ایم که مالکشان نیستیم اما باید آن‌ها را حمل کنیم. مطالعات انجام شده در زمینه ترومای بین نسلی به بررسی این موضوع می‌پردازد که چطور تروما (شوک و درد عاطفی شدید و پایدار ناشی از یک تجربه بسیار ناراحت کننده یا صدمات جسمی که معمولاً در اثر تصادف یا حمله ایجاد می‌شود) از طریق داستان‌هایی که به ارث می‌بریم از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.

تاریخچه خانواده ما بر شخصیت‌مان تأثیر می‌گذارد. این مسئله در مورد تجربیات آسیب‌زا که اجداد ما از آن‌ها جان سالم به درد برده‌اند و بعداً با خودشان حمل کرده‌اند، صدق می‌کند.

از هنگام تولد، هر چیزی را که می‌شنویم و می‌بینیم ثبت می‌کنیم و به خاطر می‌سپاریم. ما اسفنج‌های کوچکی هستیم و آنچه را که در حال تجربه آن هستیم، جذب می‌کنیم.

اگر دیده باشید که پدر و مادر شما مدام از وزن خودشان انتقاد می‌کنند، ممکن است این داستان ملکه ذهن شما شده باشد که لاغر بودن به شما ارزش بیشتری می‌دهد.

اگر شنیده باشید که پدر و مادر شما احساسات خودشان را نادیده می‌گیرند، ممکن است این داستان را یاد گرفته باشید که باید احساساتتان را پنهان کنید.

اگر پدر و مادری داشته‌اید که دردهایشان را با الکل، خرید یا غذا تسکین می‌دادند، ممکن است این داستان را پذیرفته باشید که به جای حس کردن درد باید نسبت به آن بی‌حس و بی‌تفاوت باشید.

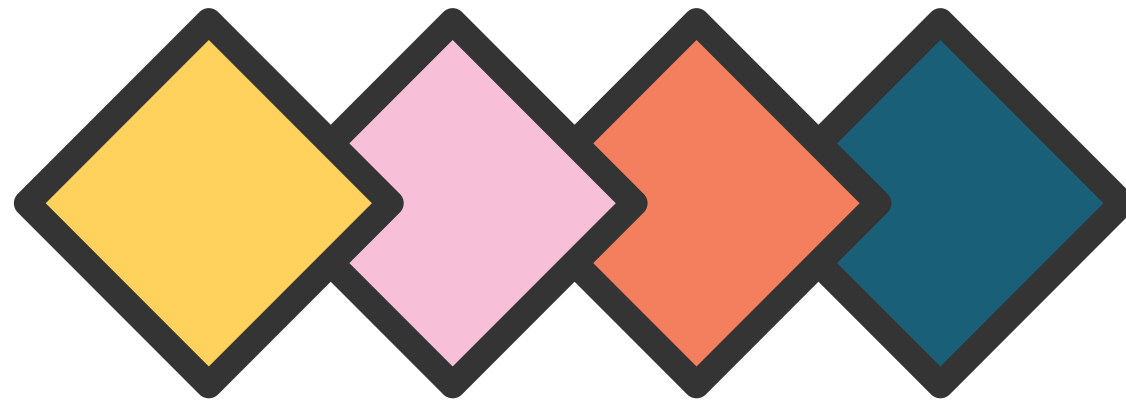
اگر پدر و مادرتان مدام به شما گفته باشند «غُر نزن» یا «اینقدر حساس نباش» ممکن است فکر کنید حساس بودن به معنای ضعیف بودن است.

در دوران کودکی، دانسته‌های ما از طریق آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و تجربه می‌کنیم حاصل می‌شود. از آنجایی که بسیاری از پدران و مادران ما ابزار، بینش یا آموزش لازم را درباره مواردی مانند رسیدگی به تروما، تنظیم احساسات و هیجانات و ایجاد روابط سالم در اختیار نداشته‌اند در نتیجه، طبق دانسته‌ها و اطلاعات کم و محدود خودشان عمل می‌کردند.

آن‌ها به اطلاعاتی که ما اکنون درباره این موضوعات داریم، دسترسی نداشتند.

همه ما به نوعی، از ضعف‌ها و ناکاملی‌هایی رنج می‌بریم و ارتباط ما با یکدیگر به راحتی باعث می‌شود باورها و داستان‌هایی را به ارث ببریم که همیشه منعکس‌کننده حقیقت ما نیستند.

تا زمانی که هنوز مستقل نشده‌ایم، با داستان‌های خانوادگی زندگی می‌کنیم؛ اما به محض اینکه کمی استقلال پیدا کردیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم با داستان‌هایی که به ارث برده‌ایم چطور برخورد کنیم؛ آن‌ها را بپذیریم یا اینکه تصمیم بگیریم خودمان را درگیر آن‌ها نکنیم.



اما این تصمیم چندان آسان نیست و می‌تواند بر ارتباط ما با خانواده‌مان تأثیر منفی داشته باشد. گاهی ترس از تنهایی و از دست دادن عشق، احترام، توجه و محبت خانواده و طرد شدن از طرف آن‌ها باعث می‌شود رها کردن داستان‌های خانوادگی، سنت‌ها و باورهایی که در واقع ارزش‌ها یا حقیقتِ ما را منعکس نمی‌کنند، دشوار یا حتی غیر ممکن به نظر برسد.

### **سؤال تأمل‌برانگیز درباره خانوادگی شما!**

- خانوادگی شما چطور رفتار می‌کنند و رفتار و سبک زندگی آن‌ها چه تأثیری روی داستان شما داشته است؟

## سایر عواملی که به ایجاد داستان‌های ما کمک می‌کنند

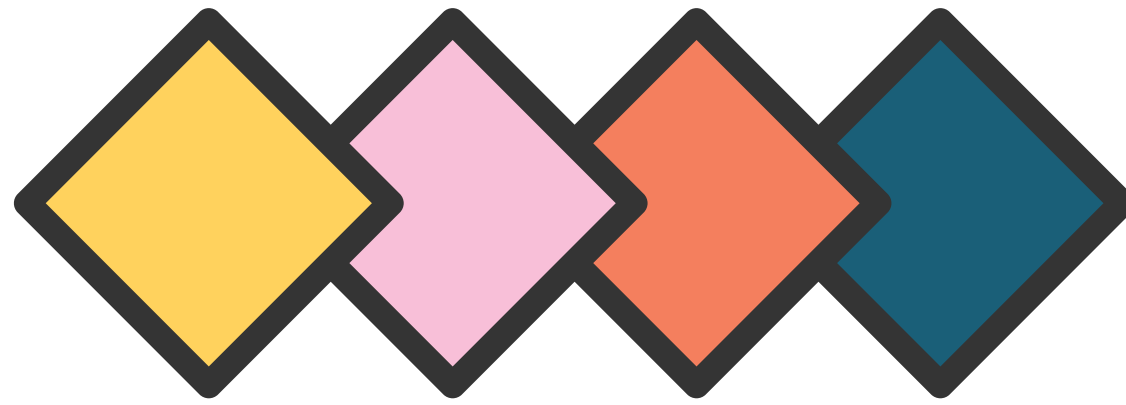
حتی اگر در یک خانواده نسبتاً «سالم» بزرگ شده باشید، تروما، محیط اطرافتان، فرهنگ و جامعه ممکن است بر داستان‌هایی که در مورد خودتان ساخته‌اید، تأثیر گذاشته باشند.

### تروما

همراه با ترومای بین نسلی امکان دارد ترومای شخصی را نیز تجربه کرده باشید. بسل وندر کلک، محقق برجسته تروما، می‌گوید: «تروما هر چیزی است که توانایی بدن برای مقابله را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

ما معمولاً فکر می‌کنیم وقایعی مانند جنگ و تصادف باعث تروما می‌شود اما تروما همچنین می‌تواند نتیجه تکرار تجربیات نامحسوس و در عین حال تأثیرگذار باشد؛ طرد شدن از یک رابطه عاطفی، نادیده گرفته شدن و مورد بی‌توجهی قرار گرفتن، تجربه نکردن ارتباط عمیق، تجربه محیط‌ها یا روابط ناپایدار، برآورده نشدن نیازهای فرد، مشاهده خشونت و زندگی کردن به عنوان فردی که جامعه او را از خود رانده و به حاشیه کشانده است و ...

تجارب زیادی وجود دارد که می‌تواند به عنوان تروما شناخته شود و بسیار رایج‌تر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم. آگاهی از این تجربیات به ما کمک می‌کند تا بتوانیم داستان‌های خودمان را بهتر درک کنیم.



## سؤال تأمل برانگیز درباره آسیب‌هایی که دیده‌اید!

- شما چه حادثه وحشتناک یا آسیب جسمی-روانی را از سر گذرانده‌اید؟