



وقتی واقعیت سیلی می‌زند: روان‌شناسی افرادی که نمی‌توانند با واقعیت روبرو شوند

بعضی اوقات، سیلی، سریع به انبار حافظه ما می‌خزد: انگار یک لحظه گذرا باشد، مثل وقتی که سروصدا ما را با ناراحتی از خواب بیدار می‌کند...

بعضی اوقات، سیلی، سریع به انبار حافظه ما می‌خزد: انگار یک لحظه گذرا باشد، مثل وقتی که سروصدا ما را با ناراحتی از خواب بیدار می‌کند، اما دوباره زود می‌خوابیم. بعضی اوقات سیلی واقعیت آن قدر محکم است که از شدت ضربه بی‌حس می‌شویم و روزها و هفته‌ها با احساس گیجی و پریشانی سر می‌کنیم. این ضربه هر شکلی که داشته باشد، یک چیز قطعی است: به ما آسیب می‌زند. انتظارش را نداریم، دوستش نداریم و به یقین آن را نمی‌خواهیم.

برای وقتی که واقعیت‌های زندگی ما را شوکه می‌کند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سپیده دانایی، آخرین باری که از واقعیت سیلی خوردید کی بود؟ همه ما بارها و بارها در زندگی خود از این سیلی‌ها خورده‌ایم، همان لحظاتی که زندگی ضربه محکم و دردناکی به ما می‌زند. این ضربه ما را شوکه می‌کند و به ما آسیب می‌زند. بعد از این ضربه سعی می‌کنیم روی پا بایستیم و بعضی اوقات از پا می‌افتیم. در این مطلب می‌خواهیم بگوییم چه طور می‌توانید احتمال دوم یعنی روی پایستادن را بیشتر کنید. روان‌شناسی افرادی که نمی‌توانند با واقعیت روبرو شوند را با دقت بخوانید.

سیلی واقعیت شکل‌های متفاوتی دارد. بعضی اوقات مثل یک مشت خیلی محکم است: مرگ محبوب، بیماری یا زخمی شدن شدید، یک تصادف وحشتناک، ورشکستگی، خیانت دیدگی، آتش‌سوزی خانه، سیل و طوفان و دیگر فجایع طبیعی و... بعضی اوقات سیلی واقعیت آرام‌تر است: برق حسادتی که به ما می‌زند، وقتی متوجه می‌شویم یکی دیگر چیزی را دارد که ما می‌خواستیم داشته باشیم؛ درد تیز تنهایی که ما را می‌آزارد، وقتی که می‌فهمیم چه قدر از دیگران دور افتاده‌ایم؛ انفجار خشم و رنجشی که گرفتارش می‌شویم، وقتی که با ما بدرفتاری می‌کنند؛ شوک‌های تیز و کوتاهی که لرزه به تنمان می‌اندازد، وقتی درباره خودمان تأمل می‌کنیم و از آن چیزی که می‌بینیم خوشمان نمی‌آید؛ زخم‌های دردناکی که خنجر شکست، ناامیدی و طرد عاطفی به تن و جانمان می‌زند.

روبرو با حفره واقعیت

بعضی اوقات، سیلی، سریع به انبار حافظه ما می‌خزد: انگار یک لحظه گذرا باشد، مثل وقتی که سروصدا ما را با ناراحتی از خواب بیدار می‌کند، اما دوباره زود می‌خوابیم. بعضی اوقات سیلی واقعیت آن قدر محکم است که از شدت ضربه بی‌حس می‌شویم و روزها و هفته‌ها با احساس گیجی و پریشانی سر می‌کنیم. این ضربه هر شکلی که داشته باشد، یک چیز قطعی است: به ما آسیب می‌زند. انتظارش را نداریم، دوستش نداریم و به یقین آن را نمی‌خواهیم و متأسفانه سیلی فقط آغاز رنج است. آن چه بعداً به سرمان می‌آید خیلی بدتر است: بعد از آن که سیلی یک مرتبه بیدارمان می‌کند، با حفره‌ای دردناک روبرو می‌شویم.

اسم این حفره، حفره واقعیت است چون یک طرف واقعیتی است که داریم و طرف دیگر واقعیتی است که دلمان می‌خواهد داشته باشیم. هرچه قدر حفره بین این دو واقعیت بیشتر باشد، احساسات دردناک بیشتری از آن سرریز می‌شوند: رشک و حسد، ترس، یاس، شوک، اندوه فقدان، غم، خشم، وحشت، احساس گناه، رنجش و حتی تنفر و انزجار. با این که خود سیلی معمولاً به سرعت اتفاق می‌افتد و تمام می‌شود، حفره‌ای که ایجاد می‌کند برای روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌ها باقی می‌ماند.

چرا نمی‌توانیم با واقعیت مواجه شویم؟

بسیاری از ما برای مقابله با حفره‌های بزرگ واقعیت بد تجهیز شده‌ایم. جامعه‌مان به ما یاد نمی‌دهد که چه طور آن‌ها را مدیریت کنیم. درحالی که باید یاد بگیریم طوری این سانه‌ها را مدیریت کنیم که بتوانیم پس از آن رشد کنیم و رضایت‌مندی

پایداری را به دست بیاوریم. وقتی با یک حفره واقعیت روبرو می‌شویم بنا به غریزه، اولین واکنش ما تلاش برای بستن آن است؛ سعی می‌کنیم واقعیت را تغییر بدهیم تا با آرزوهای ما مطابقت پیدا کند و اگر موفق بشویم حفره بسته شده و حالمان خوب می‌شود. با احساس موفقیت یا آزادی، شاد، راضی یا آرام می‌شویم. بالاخره اگر بتوانیم کاری برای رسیدن به اهداف خود در زندگی انجام بدهیم که غیرقانونی و متضاد ارزش‌های اساسی زندگی‌مان نباشد و مشکل بزرگ‌تری برایمان ایجاد نکند، آن وقت احساس می‌کنیم که باید به پیش برویم و آن را انجام بدهیم.

اما اگر نتوانیم به آن چه می‌خواهیم دست پیدا کنیم، چه می‌شود؟ وقتی نمی‌توانیم حفره واقعیت را ببندیم چه کار می‌کنیم؟ وقتی کسی که دوستش می‌داریم می‌میرد یا محبوبمان ما را برای همیشه ترک می‌کند یا فردی که می‌خواهیم با او دوست باشیم از ما خوشش نمی‌آید یا بینایی‌مان را از دست می‌دهیم یا می‌فهمیم که دچار بیماری لاعلاج یا مزمنی شده‌ایم یا آن وقتی که می‌فهمیم به اندازه‌ای که دوست داریم، با استعداد و خوش‌قیافه نیستیم، چه کار می‌کنیم؟ و از طرف دیگر چه می‌شود وقتی که بستن حفره واقعیت ممکن باشد، اما زمان و هزینه بسیار زیادی طلب کند؟ در این شرایط قرار است چه طور سر به سلامت ببریم؟

اگر حفره واقعیت کوچک باشد یا بتوانیم نسبتاً سریع آن را ببندیم، خیلی از ما می‌توانیم اوضاع را خوب اداره کنیم؛ اما هر چه قدر حفره بزرگ‌تر و زمان لازم برای بستن آن بیشتر باشد، دچار دردسر بیشتری خواهیم شد. به همین خاطر است که رضایت درونی بسیار مهم است. رضایت درونی حس عمیق آرامش، بهزیستی و سرزندگی است که شما می‌توانید حتی رودرروی یک حفره واقعیت بزرگ هم آن‌ها را تجربه کنید. منظورم وقتی است که رؤیاهای شما به واقعیت نمی‌پیوندند، به اهدافتان نمی‌رسید و زندگی با شما با بی‌انصافی و خشونت رفتار می‌کند.

این‌طور افراد می‌گویند: خوب «از پشت هر ابری نور خورشید را می‌توان دید» یا «هر آنچه مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند»؛ اما اگر این جملات اولین حرف‌هایی باشد که به فردی دردمند می‌زنید، آن‌ها این‌طور فکر می‌کنند که شما اصلاً نمی‌فهمید چه بر سر آن‌ها می‌گذرد.

این‌طور افراد می‌گویند: خوب «از پشت هر ابری نور خورشید را می‌توان دید» یا «هر آنچه مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند»؛ اما اگر این جملات اولین حرف‌هایی باشد که به فردی دردمند می‌زنید، آن‌ها این‌طور فکر می‌کنند که شما اصلاً نمی‌فهمید چه بر سر آن‌ها می‌گذرد.

رضایت درونی تفاوت زیادی با رضایت بیرونی دارد. وقتی واقعیت را با آرزوهای خودمان وفق می‌دهیم، وقتی حفره را می‌بندیم، به اهدافمان می‌رسیم و به آن چه در زندگی از صمیم قلب می‌خواهیم، می‌رسیم و حال خوبی داریم که همان رضایت بیرونی است. رضایت مهم است. همه ما دوست داریم به اهدافمان برسیم و نیازهای خودمان را ارضاء کنیم؛ اما رضایت بیرونی همیشه ممکن نیست. پس در این مقاله همان‌طور که احتمالاً حدس زده‌اید، ما روی رضایت درونی تمرکز خواهیم کرد. منظورم حس عمیق بهزیستی و آرامش است که از درون خودمان به دست می‌آوریم، نه از دنیای بیرون. خبر خوب این است که منابع رضایت درونی همیشه در دسترس‌اند، شبیه یک چشمه همیشه جاری که هر وقت تشنه شدیم، می‌توانیم خودمان را از آن سیراب کنیم. با این حال تمرکز روی رضایت درونی به معنای دست‌کشیدن از لذت‌ها، تمایلات، خواسته‌ها، نیازها و اهداف دنیوی نیست. منظور من این است که با این تمرکز دیگر برای رسیدن به حس بهزیستی و سرزندگی دیگر به چیزهای بیرون از خود وابسته نخواهیم بود و حتی در میانه درد یا ترس یا فقدان یا محرومیتی بزرگ، می‌توانیم به حس آرامش و آسایش درونی دست پیدا کنیم.

روبرویی با واقعیت دردناک

خوب حالا برای مقابله با حفره‌های دردناک واقعیت چه باید کرد؟ چه طور می‌توانیم با این حفره‌ها طوری مقابله کنیم که نه تنها آسیب کم‌تری ببینیم، بلکه رشد کنیم و به رضایت‌مندی درونی برسیم؟ برای مقابله موفق چهار اصل اساسی را باید رعایت کرد:

اصل اول: با خودتان به مهربانی رفتار کنید

آیا می‌توانم با خودم مهربان باشم؟ حفره بسیار بزرگی بین آن چه می‌خواهم و آن چه دارم وجود دارد و درد بسیار زیادی می‌کشم. با این اوصاف می‌توانم با خودم مهربان باشم؟ بسیاری از ما نمی‌دانیم چه‌طور این کار را بکنیم؛ به مواد یا الکل یا غذا پناه می‌بریم یا به خودمان زخم می‌زنیم یا از زندگی کنار می‌کشیم. واضح است که این راه مهربانی با خود نیست؛ پس باید شیوه‌های ساده‌ای وجود داشته باشد که از طریق آن‌ها سپری برای خودمان بسازیم تا از زخم و تیغ درد و غم در امان بمانیم.

اصل دوم: لنگر بیاندازید

همه این هیجانات و احساسات دردناک یک طوفان هیجانی به راه می‌اندازند. من اگر در میان طوفان به دریانوردی خود ادامه بدهم کاری از دستم برنخواهد آمد، پس چه طور می‌توانم لنگر بیاندازم؟ من از توجه آگاهی استفاده می‌کنم تا در لحظه اکنون جای بگیرم و به افکار و احساسات دردناکم اجازه بدهم بدون آن که مرا بدزدند، در ذهنم آمدوشد بکنند. درباره شیوه توجه آگاهی باید جداگانه و مفصل صحبت کرد.

اصل سوم: ارزش‌های زندگی‌تان را بشناسید

من برای چه می‌خواهم به زندگی ادامه بدهم؟ من در مواجهه با این چالش، در مواجهه با این فقدان، در مواجهه با این بحران می‌خواهم نماد و نشانه چه چیزی باشم؟ نماد ضعف و شکست و ناامیدی یا نماد وقار، خردمندی و تاب‌آوری؟ من مجبور به ناامیدی نیستم. همچنان می‌توانم به خاطر چیزی به زندگی ادامه بدهم. حتی در میان این طوفان بلا، حتی در غم ازدست‌دادن محبوبم، هنوز می‌توانم دلیلی برای روی‌پایستادن و ادامه‌دادن پیدا کنم. من می‌توانم دست از زندگی بکشم یا دلیلی پیدا کنم که به زندگی‌ام معنا ببخشد. این اصل به ارزش‌های زندگی و اقدام متعهدانه می‌پردازد.

اصل چهارم: گنجتان را بیابید

حتی در زمان رنج و درد چیزهایی وجود دارد که آن‌ها را گرمی بداریم و قدردانشان باشیم. مثلاً وقتی سالگرد مرگ محبوب خود را می‌گیریم، درد بسیاری می‌کشیم؛ اما در همان حالا افرادی وجود دارند که با ما به مهربانی و با عشق رفتار می‌کنند. آیا نمی‌توانیم قدردان این لحظات باشیم؟

این اصل چهارم تنها وقتی قابل اجرا است که به سه اصل قبلی عمل کرده باشیم. خطرناک است که افراد در وهله اول به دنبال یافتن گنج باشند. این‌طور افراد می‌گویند: خوب «از پشت هر ابری نور خورشید را می‌توان دید» یا «هر آن‌چه مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند»؛ اما اگر این جملات اولین حرف‌هایی باشد که به فردی دردمند می‌زنید، آن‌ها این‌طور فکر می‌کنند که شما اصلاً نمی‌فهمید چه بر سر آن‌ها می‌گذرد. پس یافتن گنج آخرین اقدام است. ما نباید تظاهر کنیم که درد و رنجی وجود ندارد. این‌ها هستند و البته چیزهایی هم هستند که می‌توانیم قدردان آن‌ها باشیم؛ اما اول باید به اصل‌های یک تا سه عمل کرد.