



«اخیراً خانمی به نام «گرتا» به من مراجعه کرد که بسیار افسرده، به بن بست رسیده و خسته و بدون انرژی به نظر می آمد. او به چندین پزشک و روانکاو مراجعه کرده بود و من آخرین امید او بودم؛ به طوری که سه روز مشاوره برای او برنامه ریزی کردم. در اولین جلسه، او به من دفتر خاطراتش را نشان داد که تمام اتفاقات بدی را که از زمان کودکی برایش رخ داده بود، به صورت تصاویر و شعر در آن آورده بود. گرتا

## باقی ماندن

## در یک احساس ناخوشایند:

گرچه در میان گذاشتن تجربیات دردناک با دیگران کارگشا می باشد، ولی بین اهمیت دادن به احساسات خود و غرق شدن در آنها تفاوت فاحشی وجود دارد.»

گریه کنان پرسید: «من برای رسیدن به آرامش خیلی کوشیده ام، چرا هنوز اینقدر احساس بد می کنم؟» البته او سعی فراوان کرده بود ولی نه در جهتی که بتواند احساس خوب پیدا کند. گرتا به جای اینکه با قبول احساسات خود کوشش کند تا به سلامت روحی دست یابد، در آن ها غرق شده بود.

خیلی از افراد از جمله خود من بعضی وقت ها این اشتباه را می کنیم. در سفر

خود به آفریقای جنوبی، من اغلب خودِ خشمگینم را در قالب گاوهای وحشی می دیدم که از خشم می غریدند. آنها وقتی به دنبال شکارچیان نمی دویدند، در گل فرو می رفتند و نشخوار می کردند؛ احتمالاً خواب آن را می دیدند که طعمه بعدی شان را چگونه شکار کنند. آنها مرا به یاد احساسات منفی و داستان هایی که مرا آزار می داد، می انداخت. در احساسات ناراحت کننده فرو رفتن، ما را عمیق تر به غم و ناامیدی فرو می برد. اینکه ما در غم فرو می رویم تا حدی طبیعی است. مثل بسیاری از حیوانات، مغز ما از نظر زیست شناسی طوری برنامه ریزی شده است که با تمرکز بر روی صدمات بتوانیم

را التیام بخشد. زمانی که تمرکز فرهنگی ما برای داشتن مشاوره، با تمایلات طبیعی ما در زمینه منفی بافی تداخل پیدا کند، دچار کشمکش می شویم و این اتفاقی است که برای «گرتا» افتاده بود. او نمی دانست که با تکرار داستان های غم انگیز گذشته، مغزش را به سوی رنج بیشتری کشانده است و به کرات شاهد مصائب روزافزون می شود. حداقل گاوهای وحشی با چریدن علف های خوشمزه و یا فرو رفتن در گل خود را تسکین می دهند؛ در حالی که انسان ها خود را اسیر احساسات بد کرده و تلخ ترین لحظات زندگی خود را به خورد خود می دهند.

اگر شما مطمئن نیستید که احساسات خود را می پذیرید و یا در آن ها فرو می روید، توجه کنید که نکات ذیل تا چه حد در مورد شما صادق می باشد:

- یک داستان باخت که به نظرتان ناعادلانه است، مکرراً افکارتان را جلب می کند و هر دفعه شما را غمگین تر می سازد.

- در ابتدا کمی احساس رنجش پیدا کرده و پس از آن در غم فرو رفته و در خود احساس خشم و افسردگی می کنید.

- غمگین بودن به شما احساس راحتی می دهد مثل شلوار لی کهنه ای که هنوز دوست دارید.

- وقتی در مورد مسایل تان صحبت می کنید، عزیزان تان با بی توجهی از کنارش می گذرند.

- کم کم خودتان هم از این حالت خود خسته شده اید.

اگر این نکات به نظر آشنا می آید، ممکن است شما هم در گرداب منفی اندیشی گیر کرده اید. خوشبختانه می توانید خودتان را از آن بیرون بکشید. رمزش آن است که پایان داستان های غمگین زندگی تان را عوض کنید.

در سفرم یکی از دوستان آفریقایی ام

آنچه را که بقای ما را تهدید می کند از بین ببریم. ولی ما انسان ها معمولاً در معرض خطر شکارچیان نیستیم. بنابراین خاطرات دردآور به بقای ما کمکی نمی کند. انسان ها روشی خاص خود در رهایی از مصائبشان دارند؛ در میان گذاشتن آنچه که آزارشان می دهد. خوشبختانه اغلب ما می دانیم که صحبت کردن با فردی مهربان که ما را قضاوت نکند، می تواند زخم های روحی ما