

**هشدار**

گونیلا براتبری



**در دمانگاه**

# هشدار

برای انسان ها در اتاق انتظار زندگی

نویسنده: گونیل پرت بری

مترجم: افسانه اسکویی

توضیح پشت جلد:

## هشدار

برای انسان ها در اتاق انتظار زندگی

هشدار کتابی است برای انسان هایی که منتظرند زندگی را شروع کنند و زنده شوند. هشدار در همکاری نزدیک با انسان هایی که با درد دائمی یا علائم بیماری لاعلاج دیگری، زندگی می کنند، بالیدن گرفته و برای به وجود آوردن گفتگوهای نزدیک به زندگی و هستی در جلسات گروهی به کار می رود. هشدار به آن ها کمک کرده است تا شروع به اندیشیدن در مورد خودشان، علامت های بیماری شان و زندگی شان کنند.

در این جلسات وسایل کمکی آموزشی به عنوان ابزار کار به کار گرفته می شود، برای این که به انسان هایی که از درد رنج می برند، کمک کند تا بتوانند بر این واقعیت غلبه کنند و در درد استاد شوند. هشدار به کسانی رومی کند که یا با علائم بیماری لاعلاج مواجه اند و یا کسان دیگری که به شیوه های مختلف مایل به کار کردن بر روی مسائل مربوط به زندگی، به تنهایی و یا در گروه هستند.

گونیل برتیری پزشک و متخصص در بیهوشی و تسکین درد است. او بیش از ۲۰ سال بر روی درد کار کرده است و خیلی زود روی هپنوتیزم و درمان توسط طب سوزنی کار کرده است. در حال حاضر او به عنوان معلم، محقق، نویسنده و ریس پروژه هشدار است.

## فهرست

عنوان	صفحه
درباره نویسنده	۶
مقدمه	۷
مسیررنج آور	۸
درمان لاعلاجی ها	۱۰
مادام العمر آموختن	۱۵
گفتگوهای آگزیتسیالیستی	۲۱
گفتگو کردن	۲۴
درگروه پیشرفت کردن	۳۰
گروه خودکفا	۳۸
منتظر باش و ببین	۴۲
پیشرفت کردن	۴۴
آموختن از طریق الگو	۴۷
سلامتی و بیماری	۵۰
فاعل یا مفعول	۵۴
افکار خود به خودی	۶۰
ضمیر آگاه و ناخودآگاه	۶۳
درماندگی و کنترل	۶۶
توانستن و خواستن	۷۰
موانع برای تغییر	۷۵
بدن به عنوان آینه روح	۷۸
انتظارات و ناامیدی ها	۸۱
به جرات زندگی کردن	۸۴
خلق و خوی، احساس و عواطف	۸۷
مکانیسم های دفاعی	۹۰
خجالت، گناه و وجدان ناراحت	۹۴
کارکردن بر روی غصه	۹۷
بخشش و مصالحه	۱۰۲
قدرت و ضعف	۱۰۵
خسته و مستهلک	۱۰۸
خوار و اذیت شده	۱۱۱
وابسته و مستقل	۱۱۵
استعمال یا اعتیاد	۱۱۸
قدرت و تخلیه انرژی	۱۲۱
غمگین یا افسرده	۱۲۴
درزندگی خودنقش اصلی راداشتن	۱۲۷

- ۱۳۱-----پیش داوری های دیگران و من
- ۱۳۴-----دیگران را تغییر دادن
- ۱۳۶-----روابط جنسی و زناشویی
- ۱۳۹-----نیازهای من و خانواده
- ۱۴۲-----شبکه اجتماعی یا شبکه درد
- ۱۴۶-----هویت
- ۱۴۹-----زمانی که زندگی درد می کند
- ۱۵۲-----از زندگی بهره مند شدن
- ۱۵۵-----هرکاری زمان خود را دارد
- ۱۵۸-----کاربه عنوان هدف یا وسیله
- ۱۶۰-----آماده بودن برای ملاقات با پزشک
- ۱۶۳-----از خدمات بهداری مرخصی گرفتن
- ۱۶۶-----مراجع کتاب
- ۱۶۷-----کتاب های دیگر از نویسنده

## درباره نویسنده

گونیا برتبری پزشک و متخصص در بیهوشی است. او همچنین محقق و نویسنده است. در سال ۱۹۸۹ از رساله اش درباره درد در میان شهروندان سویدی، دفاع کرد. او بیش از سی سال با انسان هایی که از درد رنج می برند، کار کرده است. گونیا برتبری بیشتر این زمان را مشغول به کار پزشکی بالینی بوده است ولی در حال حاضر به عنوان استاد، محقق و مدیر پروژه درمانگاه است که در آن جا با وسایل آموزشی به نام ابزار درد، به انسان ها کمک می شود تا بر دردشان غلبه کنند و استاد درد شوند. او به این ترتیب ده سال گذشته را بیشتر به عنوان آموزگار توانبخشی کار کرده است تا به عنوان پزشک. در درمانگاه کار خدمات بهداری پیگیری می شود و اعتماد بنفس انسان ها ساخته می شود. انسان هایی که برای کاهش دردشان کمکی نگرفته اند، یاد می گیرند که با وجود درد، زندگی شان را با کیفیت خوب ادامه دهند.

گونیا برتبری، همچنین نویسنده کتاب ها و مطالب آموزشی می باشد و در سراسر کشور تدریس می کند. او به عنوان محقق از جمله بر روی اینکه چگونه انسان هایی با درد طولانی یاد می گیرند با علائم بیماری زندگی کنند، مطالعه می کند. چرا که حقیقتاً بسیاری چنین زندگی می کنند.

درمانگاه Värkstaden از طرف بنیاد Värkstaden در همکاری با Värkstaden GB AB پیش برده می شود، شرکتی که طرق درمان (värktyg) را برای توانبخشی روانی اجتماعی بیماران با درد طولانی توسعه می دهد.

با ایده درمانگاه که شامل شیوه های آموزشی است، انسان های با درد و رنج، در جایی که درمانگاه نامیده می شود، توانبخشی می شوند. همچنین یک شبکه از انسان ها وجود دارند که با این ایده کار می کنند. هدف همه این فعالیت ها کمک کردن به بیماران درد است که بر درد فائق شوند و استاد درد شوند. فعالیت درمانگاه مکمل خدمات بهداری است.

از کتاب های دیگر گونیا برتبری می توان توانبخشی در گروه خودکفا، آموزش برای توانبخشی، پذیرفتن نا پذیرفتنی ها، هنر یاد گرفتن زیستن با درد را نام برد.

با مطالعه کتاب هشدار شخص با کمک ابزار آموزشی یاد می گیرد که چگونه با داشتن درد، بتواند از زندگی با کیفیت بالا برخوردار باشد. استفاده از این وسایل آموزشی به عنوان یک دارو و یا مسکن که سریع درد را کاهش دهد، نیست بلکه کاربرد دائمی آموزش ها باعث کاهش درد در بیماری های ناعلاج می شود.

انسان ها تا زمانی که درد به سراغشان نیامده است، نمی دانند که سلامتی چیست. آن زمان آن ها حاضرند تمام دارایی شان را بدهند که از درد فارغ شوند. در برخی موارد بسیار دیراست. درد ها علامت خطری هستند به اینکه چیزی اشتباه است.

به خاطر داشته باشیم که درد یک حس شخصی است و نه تنها نمی توان آن را با مقیاس احساس دیگران اندازه گرفت بلکه این که چگونه شخص از پس درد بر می آید، نیز یک تجربه فردی است.

درد انسان ها دلایل مختلفی دارد. درد می تواند عامل روانی اجتماعی داشته باشد و یا عامل فیزیکی ناشی از صدمات بیماری ها باشد.

مطالعه این کتاب آموزشی نه تنها کمکی به بیماران است بلکه برای افراد سالم کتاب آموزشی برای پیشگیری از درد است و مهمتر از آن آگاهی و شناخت از درد و احساسات همسر، فرزند و یا دوست و هم نوع بیماری باشد.

ترجمه این کتاب رابه همه هموطنان فارسی زبانان به خصوص به آن ها که به درد ناعلاج گرفتار شده اند، تقدیم می کنم با این امید که تسکین و مرهمی بر درد و رنج شان باشد. همچنین به همسران و نزدیکان این عزیزان که در این درد و رنج شریکند و اگر بیشتر از بیماران رنج نبرند، کمتر رنج نمی برند. زیرا که یک انسان نمی تواند شاهد درد و رنج عزیزش باشد و رنج نبرد....

در این جا لازم است از همسر که در این سال ها در کنار دردها و چرا های بی جواب من، با صبر و محبت، مونس من بوده است، تشکر کنم. داشتن همسر مهربان، دوستی شنوا، مرهم و نعمتی نایاب است.

افسانه اسکویی

## مقدمه

اشخاصی که دچار درد ناگهانی شده اند، اغلب نمی توانند حدس بزنند ممکن است این درد را روزبه روز یا هفته به هفته، ماه به ماه و سال به سال داشته باشند. با وجود این بسیاری مجبورند که سالها با درد و رنج دائمی زندگی کنند. برخی خودشان را تطبیق می دهند اما برای بعضی عذاب بی پایانی است. درد و رنج انسان ها را تغییر می دهد. فرد نمی تواند با زجر دائمی زندگی کند و شخصیتش تأثیر نپذیرد. درمانگاه، انجمنی است که در آن به اشخاصی با درد و رنج دائمی کمک می شود که به زندگی ادامه دهند و زنده شوند. با وسایل کمکی آموزشی که/بزار درد نامیده می شوند، به بیماران کمک می شود تا بر درد واقعی تسلط یابند و استاد درد شوند. شخص با کمک علم و گفتگو، یاد می گیرد که چگونه با وجود درد و رنج، زندگی ای با کیفیت خوب داشته باشد. علمی که بدست می آید یک علم تجربی است. فرد از الگوهای خوب یاد می گیرد، انسان هایی که از میان غم و غصه گذشته اند و یک هویت جدید که در آن زندگی با درد و رنج به یک شیوه مثبت پیوند خورده است، پیدا کرده اند. برای بسیاری از انسان ها ملاقات با استاد درد یک تجربه و شروع پروسه ای است که منجر به بهتر شدن حالشان می شود. اغلب این پروسه ماه های زیادی طول می کشد، مانند دوران بارداری، قبل از این که آن ها بتوانند از من قبلی شان زاییده شوند.

گفتگوها در درمانگاه صورت می گیرد، محل ملاقاتی برای بیماران دردمند که در بهداری این جواب را گرفته اند: " کار بیشتری نمی توان کرد. تو باید یاد بگیری با این درد و رنج زندگی کنی." در درمانگاه اشخاص از جمله درباره مسائل هستی، درباره مفهوم زندگی و آنچه که اتفاق افتاده، صحبت می کنند.

هدف از ملاقات های درمانگاه بود آوردن گفتگوهای حیاتی مربوط به زندگی است. در هشدار موضوعات کار از تعداد بسیار زیادی ملاقات های درمانگاه جمع آوری شده است. هشدار یک کتاب غیر مذهبی درباره مسائل هستی می باشد برخلاف کتاب قبلی ام *Via dolorosa* که درباره دردهای هستی و اعتقاد مسیحی است. هدف هشدار بیدار کردن انسان ها است، که بتوانند خشم، گناه، شرم و غم خود را شناسایی کنند. در ابتدا باید شخص متوجه غمش بشود، تا امکان پرداختن به آن و کارکردن بر روی آن را داشته باشد. هشدار هیچگونه اطلاعات جامعی درباره بخش های مختلف معرفی نمی کند. هشدار به عنوان مقدمه برای گفتگوی گروهی در نظر گرفته شده است. کسی که می خواهد درباره بخش های مختلف اطلاعات عمیق تری کسب کند به کتاب های *Via ، Värkmästarnas värkstad* و *dolorosa* و کتاب های دیگر در لیست کتاب های مرجع رجوع داده می شود.

هشدار به انسان هایی که درد، رنج و بیماری ناعلاج دارند، و به آن هایی که به گونه ای با این افراد کار می کنند، فردی یا در گروه، رومی کند. این کتاب به عنوان یک وسیله کمکی برای انسان هایی که می خواهند زندگی کنند و نه فقط زنده بمانند، در نظر گرفته شده است. موضوعات کار در بسیاری از روابط دیگر حتی برای فردی که بدون درد و رنج در اتاق انتظار زندگی قرار گرفته است، قابل استفاده هستند.

هشدار با بخش هایی شروع می شود که عموماً برای انسان هایی در نظر گرفته شده است که در رابطه های مختلف مایل به وجود آوردن گفتگوهای مربوط به هستی می باشند.

از آنجایی که من خودم را به عنوان سخنگو، هم از طرف پزشک و پرسنل بهداری و همچنین از طرف آن هایی که خودشان با درد و رنج دائمی زندگی می کنند، حس می کنم، این که چه کسی مورد سوال چه کسی قرار می گیرد، می تواند نامفهوم باشد. در بهداری زن ها در میان آن هایی که برای درد و رنج مراجعه می کنند، غالب هستند. به همین دلیل کلمه *او(مونث)* بکار می رود برای اینکه شخص را با علائم بیماری ناعلاج مشخص کنیم. هنوز در هیئت پزشکان مردها تسلط دارند و به همین خاطر کلمه *او(مذکر)* در این رابطه به کار می رود. زمانی که تجربه ها و واکنش های انسان ها بیش تر به طور عمومی مورد بحث است، کلمه شخص به کار می رود. کلمه شخص همچنین زمانی که بتواند به معنی هم پزشک یا پرسنل بهداری و هم بیمار باشد، به کار می رود. در اینجا می خواهم از همه مراجعین درمانگاه که در طول سالیان در گفتگوهای صادقانه و صمیمانه شرکت کردند، تشکر کنم. همه، بدون در نظر داشتن این که موافق من بوده یا که درک و برداشت مخالف من داشته اید، همکاری کرده اید که گفتگو هستی را زنده نگاه داریم.

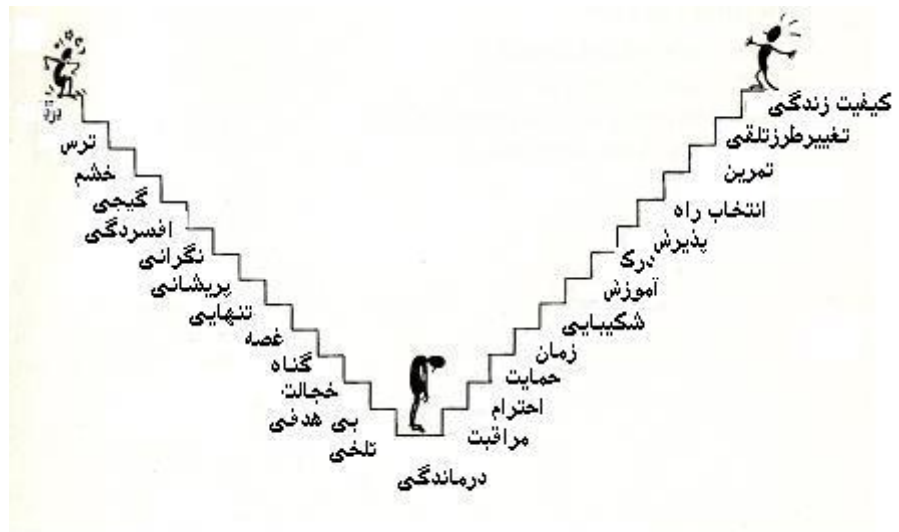
تابستان ۱۹۹۸

Roslagen  
Gunilla Brattberg

چیزی نیست که نشه ساده گفت، ولی الزاماً به معنی ساده کردن آن نیست.

Märta Tikkanen

## مسیر رنج آور





بسیاری از بیماران مسیر رنج آور ویا دولوروسا، *Via dolorosa* ، مسیری به طرف تنهایی و بی کسی و احساس مرگ را به خاطر می آورند. این مسیر از میان چهارده ایستگاه می گذرد ، درست مانند راه اصلی مسیر رنج آور در قلب اورشلیم ، و به جهنم *Golgata* [۱] ختم می شود. همین طور مسیر برگشت به یک زندگی زنده، مسیر زندگی *Via vitae*، از چهارده ایستگاه می گذرد. سیر پایین رفتن به سمت جهنم را اغلب انسان به تنهایی طی می کند، در راه برگشت او نیاز به همدم و دوست دارد. او با مشاهده *مراقبت ، احترام و حمایت* مجدداً به زندگی اعتقاد پیدا می کند و برای شروع به بازگشت از آن راه پرزحمت انرژی می یابد.

اما برای کسی که در پایین جهنم ایستاده است، فهمیدن این مطلب که او امکان برگشتن به یک زندگی زنده را دارد، تا زمانی که درد، رنج و بیماری باقی است، سخت است.

مسلماً در سفر ما معنی و هدفی وجود دارد، اما راه است که به زحماتش می ارزد.

KARIN BOYE

### بیندیشید:

مسیر رنج آور من چگونه به نظر می رسد؟  
اکنون من در چه مرحله ای قرار دارم؟  
برای ادامه راه، من چه چیزی نیاز دارم ؟  
چطور می توانم آنچه را که نیاز دارم، به دست آورم؟

*via dolorosa* ویا دولوروسا: نام خیابانی در بخش یاستانی شهر اورشلیم است. بر باور مسیحیان، مسیر این خیابان، همان راهی است که عیسی مسیح در روز مصلوب شدن، آن را صلیب بردوش، طی کرد و طی راه، مورد مصائب فراوان قرار گرفت. ویا دولوروسا عبارتی لاتین و به معنای «*راه رنج و الم*» است.

*Golgata* مکانی است که عیسی مسیح در آنجا به صلیب کشیده شد. *Calvariae Locus* på latin.

## درمان لاعلاجی ها



درمان شامل روش های آموزشی و روان درمانی می شود. روش های روان درمانی به طور ساده می توانند به روش هایی که روی اندیشه (شناخت درمانی)، احساس (روان درمانی پویایی) و همین طور عمل (رفتار درمانی) اثر می گذارند، تقسیم شوند شکل 1. روش های آموزشی با هدف افزایش دادن دانش افراد درباره درد، و چگونه درد روی فرد اثر می گذارد، بیشتر از همه در آنچه که به آموزشگاه درد نامیده می شود، بکار می رود. اغلب شیوه های روانکاو و آموزشی با فیزیوتراپی فعال و داروهای مسکن ترکیب می شوند. هدف، آموزش به فرد است برای اینکه بتواند دردش را کنترل کند و به حداکثر کیفیت زندگی که امکان دارد، برسد. دریک درمان درد موفق، احساس بیمار از "درد مرا در چنگش دارد" به "من درد را در چنگم دارم" تغییر می کند.



شکل 1. اشکال مختلف از شیوه های درمانی روان درمانی

با شناخت درمانی، شخص در نظر دارد که بر روی افکار بیمار تأثیر بگذارد برای اینکه به این روش به احساس متغیری از درد ورنج برسد. شناخت درمانی با موفقیت در رابطه با درد بکار می رود. روان درمانی پویایی، هیچ جای چشمگیری در درمان درد، احتمالاً به دلیل مراجع ناکافی، نگرفته است. حتی هیچگونه نتایج تحقیقی متقاعد کننده ای که صحبت از کاربرد این شیوه در درمان افراد با دردهای طولانی مدت کند، وجود ندارد. رفتار درمانی، برنامه درمانی که در آن شخص سعی می کند بر نتایج و اثرات ناشی از درد (رفتارهای ناشی از درد بیمار) تأثیر بگذارد، بعد از دهه - ۹۷۰ با موفقیت شایانی در چندین واحد درمانی درد بکار رفته است. آن ها از جمله هدفشان این است که بتدریج مصرف داروهای مسکن را کاهش داده و کم کم بر فعالیت های فیزیکی افزایش دهند و رفتارهای ناشی از درد را کاسته و رفتارهای سلامتی را افزایش دهند. آن ها مینا را هسته سالم بیمار قرار می دهند. علاوه بر این برنامه های درمان خانواده یک کمک پرارزش در درمان افراد با دردهای طولانی مدت است.

### رفتار درمان شناختی

برنامه های رفتار درمانی در بعضی موارد هنوز مباحثه ای می باشند. آیا رفتار ناشی از درد می تواند تغییر کند بدون آنکه اول حس درد تغییر کند؟ آیا رفتار تغییر کرده (= عمل بهتر شده) می تواند غیرمستقیم حس درد را تغییر دهد؟ البته امروزه کارشناسان تقریباً موافق هستند که ترکیبی از اندیشه درمانی و رفتار درمانی بهترین نتیجه را می دهد، که به نام رفتار درمانی شناختی معروف است.

### گذشته یا آینده

در روان درمانی پویایی شخص اصولاً با این مسئله که چرا انسان ها کاری را می کنند که می کنند، کار می کند. شخص به عقب، در گذشته می نگرند. انسانی که زمینه رفتار خود را می فهمد، همچنین امکان بیشتری در انتخاب شیوه صحیحی برای اداره کردن زندگی بدست می آورد. بعضی انسان ها در دوران کودکی شان قفل می شوند. آن ها بیماری و رفتارشان را تقصیر تجربه های بحرانی دوران کودکی می گذارند و می توانند برای همیشه درباره آنچه که بوده، گله کنند. آن ها یا از یک بینش واقعی دفاع می کنند یا نمی توانند بینش های بدست آمده را، به روشی سازنده برای ادامه زندگی بکار گیرند. این انسان ها اغلب با عیوسی برای کارهای انجام نداده یا امکانات از دست رفته، می میرند.

در رفتار درمانی شناختی شخص اهمیتی به اینکه چرا یک انسان آن طور رفتار می کند که می کند، نمی دهد بلکه بیشتر در مورد این است که او چه کاری می تواند انجام دهد برای اینکه الگوهای قدیمی خراب کننده را قطع کند و پیش برود. شخص گذشته را ترک می کند، چیزی که باوجود این نمی شود برایش کاری کرد، به جلو به طرف آینده می نگرَد. برای انسان هایی که بیش از حد تجربه هایی با ضربه های روحی در گذشته خود ندارند یک راه سریع تری برای رسیدن به سلامتی وجود دارد. برعکس آن کسی که یک ضربه روحی سخت گذشته را بررسی ویا بر روی آن کار نکرده باشد، مجبور به محصور کردن آن می شود همان طور که بشر با نیروگاه اتمی چرنوبیل در روسیه در یک تابوت سنگی کرد. (نیروگاه اتمی در آنجا منفجر شد و تشعشعات اتمی بیرون زد که باعث مرگ بسیاری شد. مترجم). او سعی به تمرین ساختن یک آینده بهتر با وجود ضربه روحی اش می کند، اما او باید حساب کند که این ضربه روحی بررسی و کار نشده، همیشه در انتظار فرصت است و می تواند ظاهر شود و وضعیت بحرانی آینده را بدتر کند.

## کلید رمز در درمان لاعلاجی ها

### نیرو

انسان ها در بحران و پریشانی بدون نیرو هستند. آن ها به جز دیگر علامت های بیماری، یک کمبود انرژی دارند و آن ها خودشان از عهده به وجود آوردن انرژی تازه، بر نمی آیند. آن ها نیاز دیده و تأیید شدن را حس کنند و نیاز به ملاقات انسان های فعال دارند. فعالیت سرایت می کند و به آن بی قدرت ها انرژی مبارزه برای ادامه را می دهد.

### ملاقات های واقعی

در بسیاری از ملاقات ها هم در خدمات بهداری و هم در جامعه، انسان ها درباره مطالب بی اهمیت صحبت می کنند و در ملاقات های دیگر حرف یکدیگر را نمی فهمند. ما هر روز تابلوی روی در ورودی را آویزان می کنیم و درباره هوا و باد صحبت می کنیم.

Nils Ferlin

### غصه

انسان ها بی که درد ورنج درازمدت، یا علائم بیماری ناعلاج دیگر دارند، اغلب یک سری طولانی باخت ها و ضررها را تجربه می کنند. آن ها در انتظار آن روزی هستند که درد ورنج ناپدید شود. آن ها آن موقع می خواهند دوباره زندگی کنند. شاید هرگز آن روز نیاید، سال ها می گذرد و آن ها عبوس و اوقات تلخ از دنیا می روند. تعداد کمی هستند که خودشان بفهمند در یک پروسه غصه هستند. اولین بار زمانی که آنها غصه شان را تشخیص داده اند می توانند از میان آن عبور کنند. آن کسی که از میان غصه عبور کرده می تواند اوقات تلخی را نیز کنار بگذارد.

### گناه

اشخاصی که علائم بیماری لاعلاج یا بیماری دارند اغلب برای سالم شدن احساس وظیفه می کنند. پزشکان، پرسنل خدمات بهداری، کارمندان اداره بیمه و نزدیکان و همکاران و دوستان منتظرند که آن ها سالم شوند، و بسیار مأیوس می شوند وقتی که شفائی رخ نمی دهد. این مطلب احساس گناه به وجود می آورد که وضعیت را بدتر می کند. برای یک خانم با درد و رنج طولانی نقطه عطف روزی رسید که او از پزشک معالجش شنید: " تو هیچ تعهدی نداری که سالم شوی". آن زمان حال او بهتر شد. بار سنگین گناه از روی او برداشته شد. او شروع کرد از زندگی بهره مند شود و دوباره زنده شود.

### تئوری روانکاوی یا انسان زنده

افراد مریض نمی خواهند که با یک تئوری روانکاوی مواجه شوند. آن ها می خواهند که با یک انسان زنده همدرد و دلسوز ملاقات کنند. در خدمات بهداری کارها و فعالیت هایی با هدف های مختلف دائر می شوند، رفتار درمانی، شناخت درمانی و غیره. متخصصین قسمت های مختلف تیمی را در اطراف شخص دردمند به وجود می آورند. بسیاری از بیماران برنامه های توانبخشی را بی عاطفه و خشک تجربه می کنند و بسیاری از این که در طی چند هفته ای از آن ها انتظار پیشرفت های بزرگی در جهت سلامتی شان می رود، که بتوانند به محیط کار برگردند، هیجان زده و استرسی هستند.

به درمانگاه از جمله کسانی می آیند که بعد از یک برنامه توان بخشی، نزدیک به خودکشی بوده اند. آن ها در طی دوران توان بخشی بسیار کمک و حمایت گرفته اند و سعی شده که به آن ها بفهمانند که شاید آن ها نتوانند به کار سابق شان برگردند. این آگاهی دردناک شروعی به یک تغییر دگرگون کننده در زندگی آن ها است و در این موقعیت همیشه آن ها تنها گذاشته می شوند. آن ها احساس بی کسی و تنهایی می کنند.

### توان بخشی با شرایط فرد

در درمانگاه شخص با موقعیت خودش مورد درمان و توانبخشی قرار می گیرد. شخص آن قدر که خودش بخواهد، نیاز داشته باشد و بتواند می آید. آزادی عمل بسیار است. در درمانگاه شخص به زبان انسان ها صحبت می کند، و درباره آن چه که به او ربط دارد، صحبت می کند. فضا صمیمی است و بعلاوه فرد می تواند اگر بخواهد، حتی ناشناس باشد. در درمانگاه یک مرد با تحصیلات دانشگاهی می تواند در کنار یک زن مهاجر با شغلی معمولی بنشیند و آن ها می توانند به یک اندازه از گفتگوهای مربوط به زندگی بدست آورند. همه ما در بحران واضح و آشکار هستیم، بدون موقعیت اجتماعی و کاری، برای مواجه شدن با مسائل بزرگ مربوط به هستی. هیچگونه تغییرات سریعی رخ نمی دهد، اما تغییراتی که رخ می دهند به نظر قابل اطمینان می آیند. افراد بسیاری طی سالیان طولانی، گاهی اوقات به اندازه یک زندگی کامل، به اخطار های بدن بی اعتنایی کرده و به این ترتیب خودشان را بیمار کرده اند. اعتقاد داشتن به این که یکی دو ماه توانبخشی برای سالم شدن کافی است، البته که خوشبینانه است. این مانند برگرداندن یک کشتی بخار در اقیانوس اطلس است. زمان می برد اما وقتی که برگشت یک مسیر قابل اعتمادی دارد.

هشدار برای من زمانی بود که پزشکی از من پرسید:  
"از این که درد داشته باشی، چه به دست می آوری؟"

بیمار درد

### گوش دادن

زمانی که من از تو می خواهم که به من گوش دهی  
و تو شروع به نصیحت می کنی،  
پس تو کاری را که من از تو خواهم کردم انجام ندادی.

زمانی که من از تو می خواهم که به من گوش دهی  
و تو شروع میکنی به تعریف که من نباید چنین حس می کردم،  
تو روی احساسات من پا می گذاری

زمانی که من از تو می خواهم که به من گوش دهی  
و تو حس می کنی که باید برای حل کردن مشکلات من  
کاری انجام دهی، توبه من خیانت کرده ای  
هرچه قدر این عجیب به نظر برسد

گوش دادن، همه خواسته من از تو این است که تو گوش کنی  
حرف زنی، یا کاری نکنی، فقط به من گوش کن.

و من خودم از پس کارم برمی آیم. من درمانده نیستم.  
شاید دلسرد و دل شکسته و نقصی داشته باشم، اما درمانده نیستم.

وقتی تو کاری برای من می کنی،  
که من می توانم و نیاز دارم که خودم انجام دهم،  
بنابراین تو کمک به پریشانی و ضعف من می کنی.

اما زمانی که تو بپذیری که من حس می کنم آنچه را که حس می کنم بدون این که در نظر داشته باشی که این چقدر غیر منطقی است، من می توانم به این که سعی کنم تو را متقاعد کنم، پایان دهم و شروع کنم به بررسی این که چه چیزی در پس این احساس قرار گرفته است.

و وقتی که آماده است، جواب ها روشن و واضح هستند  
و من به نصایح دیگری نیاز ندارم.  
ناشناس

## مادام العمر آموختن



در یک مطالعه، افراد با درد های طولانی (۵۸ نفر)، زمان های متفاوت در برخوردها و عملکردهای بهداری را با توجه به تجربه شان، نمره گذاری کرده اند. متقابلاً پرسنل بهداری، پزشکان، پرستاران، پرسنل فیزیوتراپی (۶۰ نفر) آن چه را برای این بیماران مهم و ضروری می دانستند، بیان کرده اند. در بیشتر موارد قضاوت ها درست بوده اند. البته در رابطه با کسب آگاهی اختلاف آشکار بود (طبق آمار). بیماران کسب آگاهی را بسیار مقدم می دانستند. علاقه پرسنل خدمات بهداری برای کسب آگاهی به حد قابل ملاحظه ای پایین تر بود. نتیجه نشان می دهد که افراد دردمند می خواهند آگاهی داشته باشند اما آن هایی که در بهداری کار می کردند فکر نمی کردند این موضوع این قدر ضروری باشد. [۲]

انسان تا زمانی که زندگی می کند، یاد می گیرد و تا زمانی که یاد می گیرد، زنده است.  
ناشناس

### درمان آموزشی

تحقیقات نشان داده اند که رفتار درمانی شناختی در توانبخشی بیماران با درد مزمن با ارزش است [۳]. در رفتار درمانی شناختی شخص روی روش فکر کردن و رفتار کردن خودش تأثیر می گذارد. درمان شامل آموزش و تمرین می باشد [۴-۵]. آموزشی که در بهداری به وجود می آید بیشتر از همه از فهم و درک، نیاز و تجربه پرسنل بهداری سرچشمه می گیرد. نتیجه توانبخشی احتمالاً بهتر می شد اگر شخص درک و فهم و تجربه نیاز بیمار را در نظر می گرفت، به این معنی که تجربه های خود فرد زمینه ای برای آموزش می شدند. اولین بار آن موقع است که فرد مادام العمر می آموزد. سخنوری، ترغیب کردن شخص به موضوعی است، آموزش و تعلیم، متقاعد کردن شخص است. شخصی که به اهمیت تغییر متقاعد است، تغییر هم می کند.

### اطلاعات

شخصی با درد ورنج اطلاعات رسانی در بهداری را به روش زیر بیان کرد:  
"اطلاعات در بهداری فقط کلمه است. این اطلاع رسانی که صورت می گیرد، فقط احساس گناه بوجود می آورد، و ما از این به اندازه کافی داریم." اطلاعات مختلفی برای این که اشخاص بتوانند قابلیت شان را در مراقبت از خودشان بالا ببرند، نیاز است [۶]:

اطلاعات علمی درباره :

\* درد و درمان درد  
\* چگونه بدن یک انسان کار می کند.

اطلاعات آشنایی و مهارت درباره به عنوان مثال:

\* واضح بودن  
\* حد و مرز گذاشتن  
\* بهره مند شدن  
\* کار و بررسی کردن بروی خشم، غصه و بد خلقی  
\* از پس اطرافیان برآمدند

وضعیت بدنی فیزیکی به غیر از آن چه که برای کار و مشغولیات روزانه لازم است.

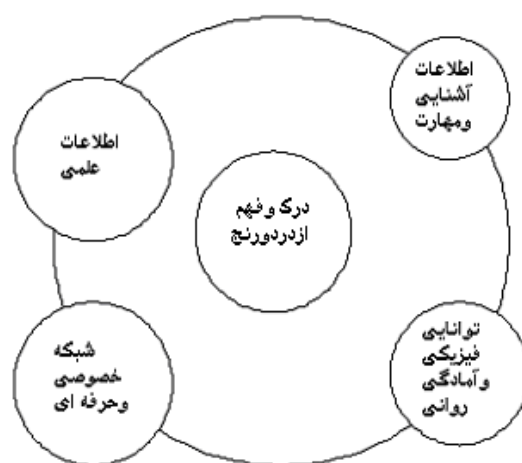
آمادگی روانی برای اداره کردن شرایط جدید نامأنوس

شبکه ارتباطی شخصی - به طور خصوصی و حرفه ای - که بیشتر از آن چه که انرژی بگیرد، انرژی می دهد.

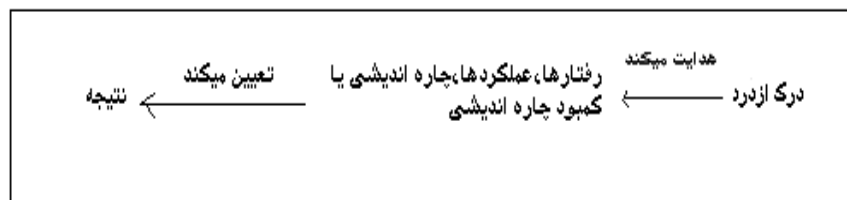


## درک و آگاهی

کسب کردن آگاهی احتمالاً یک جزء مهمی برای پیشرفت قابلیت و صلاحیت است [۷] درک و آگاهی از درد احتمالاً تعیین می‌کند که چطور فرد آگاهی و اطلاعات بدست می‌آورد و توانایی اش را به کار می‌گیرد، و این بر روی نتیجه توانبخشی اثر می‌گذارد. برای استاد درد شدن احتمالاً آگاهی، آمادگی، آشنایی و توانایی کافی نیست بلکه شخص همچنین نیاز به *بیش* مخصوصی نسبت به درد ورنج، خودش و محیط اطرافش دارد. درک و بینش یک انسان در درک ضمنی، روش های مسلم و نیندیشیده در رابطه با خودش، مشکلاتش، علائم بیماری و محیط خودش و در اینکه او چگونه این ها را توصیف می‌کند، انعکاس پیدا می‌کند. تجربه ها و گذشته های گوناگون منجر به روش های مختلف در برداشت و درک دنیا و معنی با آن چه که اتفاق می‌افتد، می‌شود. "موتور" در پروسه تغییر از بیمار درد به استاد درد - کنجکاوای فرد، علاقه و برداشت و درک او درباره درد ورنج است. شکل ۲ و ۳.



شکل ۲. چرخه قابلیت و صلاحیت



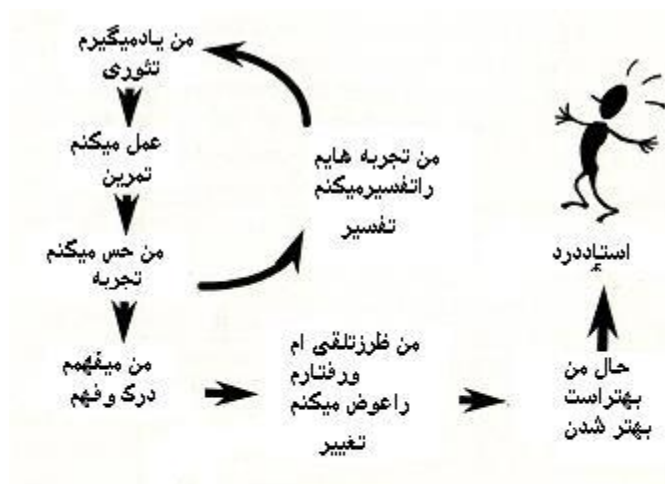
شکل ۳. ارتباط بین درک و فهم بیمار و نتیجه به شکل سلامتی یا ناسلامتی

## پروسه تغییر

یادگیری بر تجربیات شخص بنیان می‌شود و این پروسه اغلب با یک تجربه شروع می‌شود، مانند ملاقات با یک الگوی خوب، شخصی که با توجه به بقاء درد، حالش خوب است. اطلاعات علمی از طرف بهداری در آنچه که آموزشگاه های گردن و کمر و آموزشگاه درد، نامیده می‌شوند، در تماس با دکتر، پرسنل بهداری و فیزیوتراپی داده می‌شوند. بسیاری از بیماران درد معتقدند که آنها به اندازه لازم از بهداری اطلاعات دریافت نمی‌کنند [۲]. امروز زمانی است که رابطه - بیمار-پزشک یک رابطه - بالغ - بالغ و در آن خواسته های بسیاری بر روی کسی است که در جستجوی کمک می‌باشد، از این رو خیلی مهم است که به پذیرنده به اندازه کافی اطلاعات داده شود که او چه زن چه مرد بتواند انتخاب مهمی انجام داده و مسئولیتی را که از او انتظار می‌رود، تقبل کند. اطلاعات علمی در برنامه های توانبخشی می‌تواند به اطلاعات آشنایی و مهارت تبدیل شود. روش سنتی اطلاعات رسانی، شروع به یاد دادن واقعیت است. احتمالاً بسیاری از انسان ها می‌توانستند با حداقل اقدامات مراجع تدبیری پرزحمت، توانبخشی شوند، اگر پرسنل در بهداری سریع تر در مسیر توانبخشی، توجه خودش را به دنبال کردن مدل برای یک یادگیری بنیان شده بر تجربه، جلب می‌کرد و بیمار را به اندیشیدن درک و فهم خود درباره دردش، خودش و وضعیت زندگیش فرا می‌خواند. بیمار از طریق تجربه های خود امکان وارد شدن به چرخه تئوری-تمرین-تجربه - تفسیر در بسیاری قسمت ها را پیدا می‌کند، شکل ۴. این امکان فهمیدن و درک کردن، تغییر کردن و بهتر شدن را افزایش می‌دهد.

تجربه، دانستن بسیاری مطالب است که شخص نباید انجام دهد.

William Knudsen



شکل ۴. یادگیری بنیادشده بر تجربه

## تصویرهای درونی

برای افراد مختلف کلمه خانه، معنای مختلفی دارد. آن تصویر درونی را که یک شخص از کلمه خانه می‌گیرد، به تجربیات او بستگی دارد. بعضی یک کلبه کوچک قرمز در روستا، و برخی دیگر یک ساختمان در داخل شهر را می‌بینند. هر دو یک خانه می‌بینند ولی تصویرهای آن ها از خانه کاملاً مختلف است. همین طور در مورد درد و رنج است. انسان ها تصاویر مختلفی از اینکه درد چیست، دارند و تصاویر درونی آن ها، خودش را در رفتار انعکاس می‌دهد. و این که آن ها چگونه رفتار می‌کنند، در رابطه آنان با دردشان اهمیت دارد.

در یک پروژه تحقیقاتی درک و فهم انسان ها (تصاویر درونی) در مورد درد ورنج مطالعه شده است [۶]. دوازده زن با درد ورنج طولانی، اصولاً فیبرومیالژی (Fibromyalgi) مصاحبه شده اند. مصاحبه ها ضبط و چاپ شده اند. آن ها مخصوصاً با توجه به درک و بینشی که افراد درباره درد یا رنج خودشان داشته اند، تجزیه و تحلیل شده اند. نتیجه نشان داده است که این ها می توانند به شش گروه مختلف تقسیم شوند که گام های مختلفی در راه افزایش درک و بینش تشکیل می دهند. شکل ۵.



شکل 5. پله بینش .

در اولین پله از پلکان همه چیز آشفته است. انسانی که در آنجا ایستاده است خودش را یک قربانی حس می کند. او درد را نمی پذیرد و در انتظار کسی است که شفا دهد، و او می تواند مدت طولانی در انتظار باشد. در یکی دو طبقه بالای پلکان درد را فقط به عنوان دلیلی از عوامل فیزیکی می بیند. همچنین در کمی بالاتر از پلکان می بیند که درد بر او به طور روانی تأثیر گذاشته، و شاید هم دلایل روانی داشته باشد. در بالای پلکان درد را به عنوان علامتی برای تغییر می بیند، حتی اگر در اساس دلایل فیزیکی داشته باشد. می توان گفت که محل عبور در طبقه پنجم است. اولین بار در آن جا او می فهمد که خودش می تواند بر روی این که حالش با درد چگونه است، تأثیر بگذارد.

### بینش

انسانی که یک بینش واقعی دارد، در بیرون و بی قدرت در برابر آنچه که می گذرد، نایستاده است، بلکه در مسیر حادثه قرار داشته و می تواند بر وضعیت خودش، تأثیر را بگذارد. اولین بار زمانی که او خودش فعال می شود، نتیجه های واقعی برای زندگی اش بدست می آورد. بسیاری از انسان ها آگاهی دارند اما خودشان را در کنار قرار می دهند. انسانی که جرات می کند، می خواهد و می تواند در برابر این که روش های دیگری برای نگرستن به هستی وجود دارد، پذیرا باشد، مانند یک انسان رشد می کند.

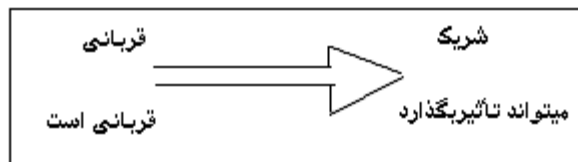
هرچه شخص بالاتر رود، بالا رفتن از پلکان، سخت تر و سخت تر می شود. اما شخص همچنین با هر گامی بیشتر پیش می رود. زمانی که شخص در بالاترین پله پلکان است به گونه کاملاً متفاوتی به وضعیت خودش می نگرد. آن زمان شخص یاد گرفته که آن چه را که نمی شود تغییر داد، بپذیرد و او شروع به تغییر دادن چیزی می کند که می شود تغییر داد. این باعث می شود که شخص حالش بهتر بشود حتی اگر درد ورنج باقی باشد. سفر در بالاترین طبقه پلکان می تواند شروع شود، آن سفر درونی که باعث می شود شخص در تجربیاتش غنی تر شود.

## غصه و عبوسی

برای رسیدن به بالاترین طبقه پلکان شخص نیازمند بررسی کار کردن بر روی غصه است، که شاید او نتواند همه کارهایی را که درگذشته انجام می داد، انجام دهد. اگر شخص تلخ و عبوس است همچنین نیاز دارد که از ترش رویی و عبوسی دست بکشد. حتی اگر شخص یک قربانی است پس او این امکان را دارد که انتخاب کند آیا می خواهد یک قربانی برای باقی زندگی اش باشد. انسانی که بر روی غصه این که او یک قربانی شده است کار و بررسی کرده است، همین طور از ترش رویی و عبوسی دست می کشد.

## قربانی یا شریک

تصاویر درد ورنج انسان ها در یک مرحله توانبخشی تغییر می کند. در موارد موفق آن ها در بالاترین قسمت پلکان تمام می کنند. در موارد کمتر موفق آن ها در شروع پلکان باقی می مانند. دو برداشت افراطی درباره درد ورنج به نظر می رسد، " من یک قربانی برای درد ورنج هستم" در مقابل "من شریک درد ورنج هستم"، شکل ۶.



شکل ۶. درک و برداشتهای از درد ورنج

انسان هایی که خودشان را قربانی درد می دانند، نسبت به اشخاصی که آن ها خودشان می توانند تأثیر بر چگونگی حالشان با درد بگذارند، سختی های بیشتری در کاهش دردشان دارند. برای انسانی که خودش را قربانی می بیند، پذیرفتن درد ورنج سخت است. برعکس آن کسی که خودش را شریک می بیند، می پذیرد آن چه را که نمی شود تغییر داد، و تغییر می دهد آنچه را که می توان تغییر داد.

## خدایا!

به من آرامش خاطر بده که بپذیرم  
آن چه را که من نمی توانم تغییر بدهم  
شجاعت بده برای تغییر دادن آنچه من می توانم  
و فهم و درک که تفاوت را بفهمم .  
دعای آرامش خاطر

## گفتگوهای اگزیتانسیالیستی (اصالت وجود)



به ندرت در بهداری راجع به ناامیدی، نگرانی، غصه، خشم، ترس، گناه، شرم و خجالت، بی‌هدفی، تنهایی، بی‌کسی و دیگر واکنش‌های طبیعی انسانی در نا سلامتی و مشکلات دیگر صحبت می‌شود. در بهداری درباره رفتارهای ناشی از درد و اختلالات شخصی صحبت می‌شود. منظور این است که بیماران دردی که رفتارهای ناشی از درد، شکلک، شکایت، سستی یا نشانه‌های دیگر برای ناراحتی‌ها بیان می‌کنند، نیاز به رفتار درمانی دارند. چنانچه این رفتارها عادی شوند، محاسبه می‌شود که درد ورنج نیز کاهش می‌یابد. در هر صورت عدم وجود رفتارهای ناشی از درد منجر می‌شود که افراد اطراف بیمار، حتی پزشک، پرسنل بهداری نیز حالشان بهتر بشود. غم دیدن شخص زجر کش، کاهش می‌یابد. توسط شناخت درمانی به بیمار کمک می‌شود الگوهای فکری خراب‌کننده منفی به روش‌های جدید عوض شده و باعث بهتر شدن آن‌ها می‌شود.

### مسائل حیاتی

مسائل حیاتی هستی، اگرستانسیالیستی، به زندگی و مرگ، همکاری یا تنهایی، درباره شوق زندگی و صمیمیت، تهی بودن و بی‌میلی و نفرت مربوط می‌شود. *گفتگوی اصالت وجودی* درباره این است که به انسان کمک شود که خودش را در چهارچوب فهم و درک خودش بفهمد، و آن را گسترش و پیشرفت دهد. به این مربوط نمی‌شود که شخص باید خودش را در تابش یک تئوری روانشناسی بفهمد. روان‌درمانی وجودی یا روان‌درمانی اگزیستانسیل مربوط به یک پروسه می‌شود که در آن شخص بررسی می‌کند که چه چیزی می‌تواند زندگی را پر معنی کند، یک راهنما در *هنر زندگی*.

هدف رسیدن به این است که چه چیزی حقیقتاً برای یک نفر اهمیت دارد، نه اینکه چه چیزی باید اهمیت داشته باشد. شخص می‌تواند از طریق پذیرفتن حد و مرز تعیین شده امکانات بکار نگرفته را که در این چهارچوب وجود دارد، پیدا کند (۸).

### اندیشیدن

انسان‌های با درد ورنج طولانی یا با علائم ناعلاج از کارافتادگی دیگر، دیر یا زود به یک نقطه می‌رسند، زمانی که آن‌ها مجبور می‌شوند به عمق آنچه که می‌توانند و نمی‌توانند، چه چیز امکان دارد و چه چیز امکان ندارد، و حتی چه چیز آن‌ها می‌خواهند و نمی‌خواهند، بروند برای اینکه به زندگی ادامه دهند و دوباره زنده شوند. اصالت وجود یا هستی‌درمانی منجر به بهبود نمی‌شود. حتی هدفش تغییر انسان نیست. هدفش دادن علاقه زندگی به انسان‌هایی است که از زندگی خسته هستند. آن‌ها نیاز به کمک دارند که به آنچه که واقعاً در زندگی‌شان مهم است، برسند. و آن‌ها اغلب نیاز دارند که یک دوره جهت‌یابی جدید را برای پیدا کردن مسیری جدید در زندگی بگذرانند. در این جا خود زندگی است که در مرکز قرار دارد، نه شخصیت افراد. شخص نیاز دارد که سهیم و شرکت‌کننده باشد نه فقط تماشاچی. در نزد انسانی که به افکار خودش گوش می‌کند، دائماً افکار جدیدی بوجود می‌آید. شنیدن، تقویت‌کننده خلاقیت است. اندیشیدن مهمتر از تکنیک‌ها و استراتژی‌هاست.

خلاقیت چیزی است که در لایه نازک بین هرج و مرج و نظم و ترتیب به وجود می‌آید.

JOHANNES ÅMAN

### شجاعت زندگی کردن

کسی که نزدیک به مرگ بوده است، شجاعت زندگی کردن را به دست می‌آورد. گفتگوهای هستی‌به انسان کمک می‌کند که بفهمد فقط یک زندگی دارد و هیچ کس دیگری نمی‌تواند جای او زندگی کند. این می‌تواند به این معنی باشد که او باید جرات کند و شروع کند به فکرکردن غیرقابل تصور‌ها، و سرمایه‌گذاری بیشتر بر روی زندگی نه بر روی امنیت. او برای جرات کردن بیشتر نیاز به ملاقات یک انسان زنده دارد تا یک تئوری روانشناسی.

### انتخاب کردن

شفا دادن انسان از حس پریشانی شفا دادن اوست از خود زندگی. به مجرد این که او از انتخاب‌های پایه‌ای که زندگی آن‌ها را در مقابلش قرار می‌دهد، آگاه شود، پریشانی نیز خودش را نشان می‌دهد. انسان توانایی انتخاب‌های آگاهانه را دارد. انتخاب نکردن همچنین یک انتخاب است. انسان‌هایی که در زمینه امکانات انتخاب‌شان ناآگاه باقی می‌مانند، هر زمان که امنیت پایه‌ای‌شان مورد تهدید قرار می‌گیرد، دچار پریشانی می‌شوند. انتخاب عاقلانه و تغییر واقعی قبل از تفکر رخ می‌دهد.

کسی که انتخاب آگاهانه انجام می دهد امکانات بیشتری برای ادامه زندگی نسبت به شخصی که با پریشانی همه راه های ممکن را آزمایش می کند، دارد. ابتدا تجزیه و تحلیل، سپس انتخاب و پس از آن عملکرد و تجزیه و تحلیل نتیجه. تغییرات کوچک و بزرگ به همان سبک صورت می گیرند. پروسه تغییر مانند یک حلقه مارپیچی بدون پایان است.

همه چیز را انسان حساب کرده است،  
به جز این که ما چگونه می خواهیم زندگی کنیم.

JEAN-PAUL SARTRE

### دختر بچه و کلاغ

چند روز پیش نشسته بودم و روزنامه ام را می خواندم  
یک روزی مانند بسیار روزهای گذشته .  
و به همه رویاهایی که آدم خیال می کرد فکر می کردم  
که یکی پس از دیگری تمام شده است.  
آن موقع یک تصویری از یک دختر با یک کلاغ تیر خورده در بغلش دیدم  
او از میان جنگل می دود، سریع تر از هر موقع دیگری که می توانست.  
او با زلف های درحال اهتزاز می دود، او با پاهای لاغر و باریک می دود،  
واو دعا و التماس می کند امیدوارست و ایمان دارد که خیلی دیر نشده باشد.

دختر بچه کوچک است و موهایش بسیار روشن است  
و گونه هایش چنان قرمز آتشی است.  
و کلاغ زشت و سیاه است و غار غاری  
و تا یک لحظه دیگر کاملاً مرده است.

و اما دختر بچه، او برای زندگی می دود، با یک پرنده زخمی در بغل،  
او به طرف امنیت و گرما می دود، برای آن چه که درست و حقیقی است  
برای این که او می داند که این حقیقت دارد، آن چه را که پدر گفته است،  
هرگز دیر نیست، زمانی که زندگی وجود دارد .

و من در تنگنا و عذاب شروع به لرزیدن کردم  
از ترس و وحشت می لرزم.

برای این که من خوب روشن و آشکار می دانستم  
که این تصویر من بود که می دیدم.

برای این که امید من یک کلاغ زخمی است، و من یک کودک دهنده هستم  
که فکر می کنم که هنوز کسی هست که می تواند به من کمک کند، که فکر می کنم که کسی  
است که جواب دارد.

و من با قلب تپنده و با پاهای لاغر می دوم و التماس و دعا می کنم  
با وجودی که واقعاً می دانم که بیشتر از این دیر شده است.

MIKAEL WIEHE

## گفتگو کردن

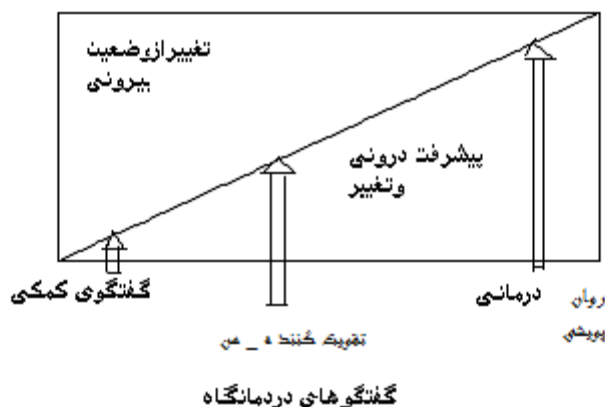
پس تو باید بدونی که من چی  
میگشتم. حالا دو سال است که  
من این درد را دارم.

من کمردرد نگرفتم ام





نمونه های مختلف گفتگو وجود دارند. در رابطه های درمانی گفتگوها به گفتگوهای کمکی یا حمایتی، تقویت کننده من و رها کننده تفکیک می شوند. در گفتگوهای کمکی شخص سعی می کند که با کمک تأثیر بیرونی یک انسان را کمک و حمایت کند برای این که از پس مشکلات برآید. هدف این نیست که شخص باید تغییر کند. هدف در گفتگوی تقویت کننده من این است که شخص بتواند مراجع جدیدی را در درون خودش کشف کند و از آن طریق طرز تلقی و رفتارش را تغییر دهد تا بتواند، با وجود درد ورنج موجود، امکانی برای زندگی با ارزش را بدست آورد. در روان درمانی پوششی هدف تغییر درونی است که شخص، خودش به تنهایی در درازمدت بتواند، بدون حمایت بیرونی و کمک، کارهایش را اداره کند، شکل 7.



شکل 7. نمونه های مختلف گفتگو / درمانی

### راهنمایی برای گفتگو

Carl-Göran Amnell قوانینی را برای گفتگوهای سازنده، به شکل قاعده درآورده است (۹).

- \* سعی کنید یک رابطه خوب بسازید.
- \* فعالانه گوش دهید. چه گفته می شود - و چه گفته نمی شود.
- \* فکر کنید: این شخص چه چیزی به من یاد می دهد؟
- \* از آن چه که گفته می شود، شروع کنید.
- \* نیز هوشی خودتان را بکار بگیرید و پی به آگاهی و استعدادها در نزد طرف مقابل ببرید.
- \* زمانی که شخصی نیاز به حمایت و دل جویی دارد، نزدیکی و درک نشان دهید.
- \* سعی نکنید که مشکلات واقعی را حل کنید.
- \* از نصیحت کردن بپذیرید. این مانع از مسئولیت پذیری خود شخص می شود و بعلاوه او شخصی را برای مقصر دانستن دارد.
- \* درباره صحبت کردن از تجربیات خودتان با احتیاط باشید.
- \* مطلبی را که کسی در یک گفتگو سوال می کند، و می خواهد مطرح کند، پس آماده است که درباره اش صحبت کند.
- \* احساس شخص را از این که نادر و پرازش است، تقویت کنید.
- \* مراجع، مسئولیت و امکانات خود را به کار بگیرید که خودش وضعیتش را تأثیر بگذارد.

\* روی این مطلب که یک مشکل یا یک بحران می تواند یک امکان باشد، محکم و ثابت باشید.  
\* اگر شما جوابی ندارید می توانید بگویید: من جوابی برای سوال های تو ندارم اما من در هر صورت این جا هستم، و همین طور در آینده هم کمک می کنم. بخاطر داشته باشید که من نمی دانم یک جواب خوب است - اگر درست باشد.  
\* همیشه گفتگو را در یک فضای مثبت خاتمه دهید.

صحبت کردن نقره است، سکوت کردن طلاست اما  
کلمه درست در لحظه درست یک سنگ جواهری است!  
ضرب المثل سوئدی

### خطر ها و مشکل ها

\* بسیار عجله داشتن و پیشنهاد دادن راه حل ها قبل ا این که صحبت نفر دیگر تمام شده باشد،  
\* مانع شدن شخص از بیان احساسات قوی .  
\* ظاهر شدن مانند کسی که همه جواب ها را دارد.  
\* به دست گرفتن مسئولیت، متقاعد کردن شخص به چیزی . (مقایسه کنید قانع کردن و متقاعد کردن)  
\* وقت و بی وقت نصیحت کردن. علاقه به خصوص برای راه حل های عملی.  
\* ترسیدن برای سکوت و وقفه. فرق است بین سکوت با معنی و ناراحت کننده .  
\* بیش از حد گفتن من می فهمم . بهتر است گفته شود که من فکر می کنم که می فهمم ، من گمان می کنم یا من نمی فهمم.  
\* شخصی گرفتن که منظور این نیست.  
\* درس اخلاق دادن. یک گفتگو نباید به خوش آمدن یا بد آمدن مربوط شود .  
\* بکار بردن باید به جای می شود و می توان .  
\* دلیل آوردن. شما می توانید بحث را برنده شوید ولی روابط را از دست می دهید. گفتگو خاتمه می یابد.  
\* عمومی کردن. آن موقع فرد فراموش می شود.  
\* روشنفکری کردن. بیش از حد حرف می شود و بسیار کم احساس.  
\* قول هایی را دادن که سخت بتوان برآورده کرد. در عوض سعی کنید یک امید عملی باشید.  
\* تأثیر گذاردن بر روی شخص به طوری که بیش از آن چه او آماده گفتن است، بگوید.  
\* بیش از اندازه خود را درگیر کردن .

### توجه کردن در طی گفتگو

\* بیان چهره: لبخند، شکلک خشک.  
\* تماس با چشم، حرکات چشم.  
\* وضعیت سر.  
\* وضعیت شانه ها: منقبض، بالا گرفته شده.  
\* تنفس: تنفس قفسه سینه یا تنفس شکمی.  
\* حرکت های دست.  
\* وضعیت پاها و احتمالاً حرکت آن ها.  
\* مطالعه کنید که شخص به چه شیوه ای صحبت می کند: سریع ، با آرامش، آرام.

### قضاوت کردن در طی گفتگو

آیا طرف مقابل:  
\* تقویت کننده است یا ضعیف کننده  
\* درون گرا (خود خور) یا برون گرا (روبه بیرون) است  
\* خودش را مورد اتهام قرار می دهد یا تقصیر دیگران می گذارد  
\* خود نما و مغرور یا فرومایه و حقیر است.

## پرسیدن

- \* یکی یکی سوال کنید.
- \* سوال هایی را مطرح کنید که گفتگو را گسترش می دهد: می تواند این طور باشد که...؟، ممکن است که...؟، آیا مطمئنی که...؟
- \* با کلمه چرا احتیاط کنید. چرا بیانی از بازجویی، اتهام، قضاوت می دهد. به جایش بگویید: چطور شد که...؟، چه چیز باعث شد که تو...؟، به چه دلیلی...؟
- \* با این هدف که بهتر بفهمید سوال کنید.

## جواب هایی که ایجاد مانع می کنند

- \* جواب هایی شامل دروس اخلاقی
- \* نصیحت و پیشنهاد
- \* معقول صحبت کردن
- \* انتقاد منفی
- \* تشخیص دادن
- \* به کتف یا شانه زدن
- \* مبالغه کردن در آرام کردن، تسلی دادن و حمایت کردن
- \* بازجویی کردن
- \* منحرف کردن
- \* کنایه آمیز بودن

اگر تو بتوانی بین نصایح خوب و بد فرق بگذاری، بنابراین هیچ نیازی به نصیحت نداری.  
ناشناس

## بازنگری

اثر بازنگری بستگی به کسی دارد که آن را می دهد، چگونه داده می شود و رابطه با کسی که آن را می دهد، چگونه است. شخص توسط بازنگری می تواند رفتارهای مثبت را قوی کند، رفتارهای منفی را کاهش دهد و در روابط، شفافیت بوجود بیاورد.

## بازنگری این گونه انجام می شود

- \* رسمی، پرسشنامه و غیره.
- \* غیررسمی، مانند کف زدن خود بخودی
- از طریق نشانه های شفاهی (کلامی)
- \* تفسیرهای خودبخودی
- \* پرسش ها
- یا توسط اشاره و حرکات بدن
- \* سر تکان دادن آگاهانه
- \* علائم ناآگاهانه، مانند خوابیدن.
- بازنگری باید
- \* توصیف شدنی
- \* واقعی
- \* مناسب و به کار بر دنی
- \* در لحظه مناسب
- \* واضح و دقیق بیان شده
- \* صحیح باشد.

### پذیرفتن بازنگری

\* استدلال نکنید

\* از خودتان دفاع نکنید

\* گوش کنید، بپرسید، احساسات تان را توصیف کنید

\* گشوده و پذیرا باشید

### راهنمایی

\* اجازه دهید که شخص مشکل را مطرح کند

\* نشان دهید که شما گوش می دهید

\* همدردی نشان دهید، که شما می فهمید که چطور حس می شود

\* شخص را تشویق به ادامه دادن کنید

\* بپرسید که او چه کرده است ، یا فکر می کند که انجام دهد

\* به شخص کمک کنید که خودش به یک راه حل برسد.

### نصایح باید:

\* بالاحتیاط

\* واقعی

\* قابل اجرا

\* قابل ملاحظه

\* آگاهی دهنده

\* مناسب زمان و نیاز

\* نصیحتی که شخص خودش بتواند فکرش را کند که بتواند بپذیرد

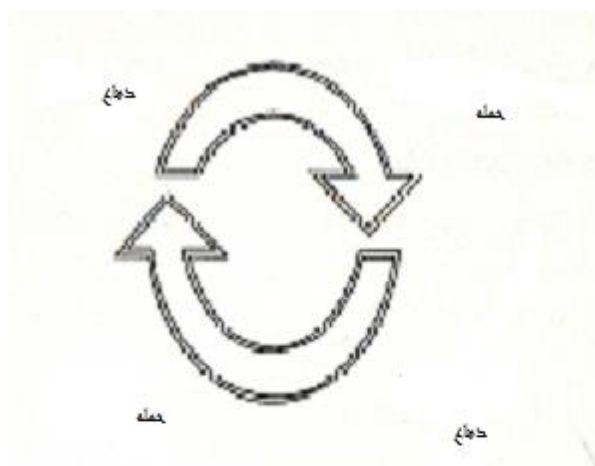
\* براساس تجربه باشد

\* سازنده باشد.

زمانی که شخص از کسی نصیحت می خواهد، آن زمان خود شخص متوجه می شود که چه چیزی درست است، حتی در خلال این که او می پرسد.

SELMA LAGERLÖF

## برخورد کردن با تعرض و تهاجم



شکل 8. چرخه عامی تعرض

### تعرض مثبت

- \*گفتن آنچه که شخص احساس ، فکر و تصور می کند.
- \*گفتن منظور خود
- \*روشن و مفهوم گفتن، بازسازی یک رابطه ، خالی کردن.

### پرخاشگری مثبت

- \*تمامیت و سلامت را حفاظت می کند
- \*احساس گناه نمی دهد
- \*مقدار تعرض و پرخاشگری با مقدار تحریک برابر است
- \*تعرض به طرف شخص مهاجم است
- \*شخص منتظر یک زمان مناسب می شود
- \*نتیجه سازنده می دهد

### تعرض منفی

- \*آزرده خاطر کردن و جریحه دار کردن
- \*طعنه آمیز بودن
- \*مخرب بودن.

### پرخاشگری منفی

- \* بدون تبعیض
- \* به وجود آمده از تخیلات
- \* احساس گناه بوجود می آورد
- \* قابل انفجار یا احتراق است
- \* برانگیزنده و تحریک کننده
- \* هدف فقط بیرون ریختن خشم خود است
- \* خراب کننده
- \* اغلب در زمان نامناسبی می آید.

### قطع کردن چرخه های بد

فکر کنید که تعرض اغلب نشان دهنده ترس و/یا احساس گناه است. سعی کنید که مشکل را از گوشه دیگری حل کنید، و در هنگام نیاز عذرخواهی کنید. هیچ خجالتی نیست که شخص چیزی را که پشیمان است، پس بگیرد.

کلمات بدون اندیشه قایق بادی بدون باد است.  
ناشناس

### گشاده رویی سازنده در ارتباط مخرب

- \* شخص در مقابل کسی که برایش اهمیت دارد، گشاده روست.
- \* گشاده رویی سازنده به درک و فهم افزایشده منجر می شود.
- \* صریح و رک بودن در برابر شخص دیگر، خطر در بردارد.
- \* طرز تلقی باید چنین باشد: *ما از این چه چیزی یاد می گیریم؟*، نه اینکه *چه کسی صحیح یا غلط می گوید؟*
- \* اتصال مجدد باید در نزدیکترین زمان ممکن به واکنش رخ دهد.
- \* تفسیرشخص دیگر را درباره خودتان تکرار کنید.
- \* گفته های مفید اختصاصی اند تا عمومی، پژوهشی اند تا مطلق و کامل، آگاهی دهنده اند تا اینکه دستوری باشند.
- \* توصیف کنید که شما چگونه رفتار طرف مقابل را و احساسات خودتان را درک می کنید.
- \* از عمومی کردن، به خصوصیت های خلق و خوی پیوند دادن، اتهام زدن به طرف مقابل یا دستور دادن، بپرهیزید.

تو نمی توانی از پل عبور کنی، قبل از آنکه به آن برسی.

ناشناس

## در گروه پیشرفت کردن



تعدادی انسان که همدیگر را نمی‌شناسند و اتفاقی در محلی حضور می‌یابند گروهی را تشکیل نمی‌دهند. اما اگر اتفاقی بیافتد، یا اگر آن‌ها یک وظیفه داشته باشند، به یک گروه تبدیل می‌شوند. آنان عملکردی دارند. انسان‌ها در گروه نقش‌های مختلفی می‌گیرند موضوعی که اغلب آن‌ها از آن آگاهی ندارند. بیشتر گروه‌ها پر حرف، دانا، حامی دارند. نقش‌های دیگر جنگجو، ضعیف، ترشرو، مخالف، محتاط، ناتوان، زیرک و بزرگ منش هستند. طرز تلقی فرد نسبت به زور گویی اغلب بستگی به تجربه‌های پیشین فرد از زور گویی‌هاست، مثلاً والدین. بعضی‌ها همیشه یک نقش را دارند، بعضی نقش‌شان را با توجه به اینکه در چه گروهی هستند، تغییر می‌دهند. یک گروه عملی خوب مانند یک رحم است که در آن انسان‌ها می‌توانند رشد کنند.

### عمل گروه

زمانی که می‌خواهیم گروهی عملی و کاری باشد، این فاکتورها نقش دارند:

\*هدف‌های مشترک

\*انگیزه

\*دوستی

\*همه بتوانند/ باید همکاری کنند

\*برنامه ریزی مشترک

\*تقسیم کار

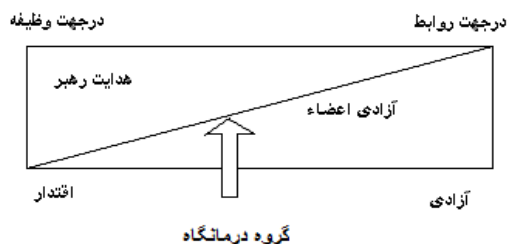
\*بردباری

\*زمان .

### کارکردن در گروه

کارکردن در گروه می‌تواند سخت باشد. شخص با شباهت‌ها و اختلاف‌ها، کشمکش‌ها و تضادهای روبرو می‌شود. انسان‌ها با درد ورنج‌های طولانی، اغلب آسیب‌پذیر و زود جریحه‌دار می‌شوند و گاهی اوقات بد اخلاق و پراز خشم هستند. بسیاری نیازهایی دارند که برآورده نشده‌اند، مثلاً همان‌طوری که هستند، دیده، تأیید و پذیرفته شوند. شخص باید مراعات کند، فعال‌گوش کند، فروتن باشد و همکاری کند. انسان‌ها در هماهنگی رشد می‌کنند. اما فقط موفقیت‌ها منجر به رشد و پیشرفت نمی‌شوند. این سختی‌ها است که فرد را رشد می‌دهد. برای اینکه یک گروه عملکرد داشته باشد باید اعضای آن در هر دو جهت وظیفه و گروه کار کنند. آن‌هایی که در جهت وظیفه هستند مراقبند که آنچه باید انجام شود، انجام شود، و آن‌هایی که در جهت گروه هستند، در گروه موقعیت خوبی را بوجود می‌آورند. در تمام گروه‌های بزرگ اعضای نیز وجود دارند که در جهت و سمت فرد می‌باشند، شکل 9. آن‌ها به خودشان اهمیت می‌دهند و کار گروهی را سخت می‌کنند. روابط بین این سه نمونه مختلف انسان‌ها تعیین می‌کند که چگونه گروه کار می‌کند.





شکل 9. نمونه های مختلف گروه‌ها

### روش های فعال کردن یک گروه

- در همه گروه ها این خطر وجود دارد که شخص در گفتگوها و مدل های مخرب گیر کند. برای خارج شدن از این وضعیت های قفل کننده می توان:
- \* آن چه را که اتفاق می افتد، تفسیر کرد
- \* عقاید همه افراد را پرسید
- \* بحث های آزاد و داغ در گروه های کوچک به وجود آورد
- \* در گروه های کوچک تقسیم شد
- \* یک مراقب برگزید.

یک گروه نمی تواند فکر و گفتگو کند ورنج ببرد، اما انسان ها می توانند فکر کنند، گفتگو کنند ورنج ببرند زمانی که آن ها در یک گروه هستند. آن ها فکر و صحبت می کنند ورنج می برند از آنچه که به گروه - و زندگی آن ها مربوط می شود.

INGE WIDLUND

### کارایی گروه

کار کردن در یک گروه می تواند بسیار موثر باشد اما خود کار گروهی می تواند همچنین بسیار انرژی طلب کند و بسیار نا موثر بشود. برای اینکه یک گروه کار کند نیاز است که شخص واضح باشد، هدف داشته باشد و اجازه دهد همه صحبت کنند.

جدول ۱. گروه‌های فعال و غیرفعال

گروه های فعال	گروه های غیرفعال
فضای آزاد برای کار	بی تفاوتی، گفتگوهای فردی
بحث درباره مسئله	تعداد کمی تسلط دارند
هدف‌ها آماده و قابل قبول	هدف‌ها نامشخص
اعضا گوش می‌دهند	شخص گوش نمی‌کند
نظریات مختلف پذیرفته می‌شوند	عقاید متفاوت پذیرفته نمی‌شوند
معمولاً هم‌نوا هستند	بحث و جدل از طرف ناراضی‌ها
انتقاد سازنده	انتقاد خراب‌کننده
احساسات نشان داده و پذیرفته می‌شود	احساسات پنهان می‌شوند
وظایف مشخص	وظایف نامشخص
هیچگونه جنگ قدرت	جنگ قدرت
انتقاد از خود	انتقاد از خود خودداری می‌شود

اندازه گروه‌ها

فشار گروه با پنج نفر شرکت‌کننده حداکثر است. نزدیکی در گروه با تعداد شرکت‌کننده افزایش می‌یابد، به عبارت دیگر تعداد رابطه‌های ممکن با تعداد شرکت‌کننده در گروه افزایش فاحشی می‌یابد (دو نفر-۱ عدد امکان رابطه، ۵ نفر-۱۰ عدد امکان رابطه، ۲۰ نفر-۱۹۰ عدد امکان رابطه). به همین دلیل اغلب در گروه‌های بزرگ، طبق بعضی از مطالعه‌ها هر شش دقیقه وزوز درست می‌شود. در گروه‌های کوچکتر همه هم می‌دهند و هم می‌گیرند. در گروه‌های بزرگ اغلب بین آن‌هایی که می‌دهند و کسانی که می‌گیرند حالت دوقطبی بوجود می‌آید.

جدول ۲. مشخصه گروه‌های بزرگ و کوچک

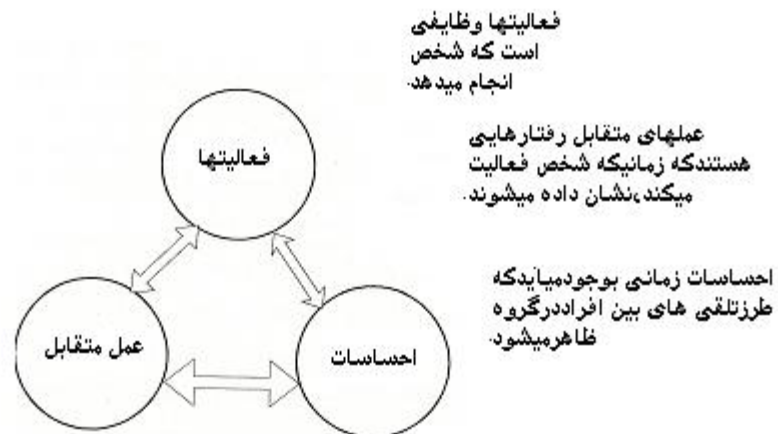
گروه بزرگ	گروه کوچک
تمرکز کم	تمرکز بالا
فعالیت کم	فعالیت زیاد
احساس مسئولیت کم	احساس مسئولیت بالا
کم فعال بودن	زیاد فعال بودن
سخنگوها برجسته می‌شوند	امنیت
رقابت بر سر زمان	اندیشه‌های مختلف
نظم جلسه رسمی می‌شود	غیررسمی

رشد گروه

صحبت فقط درباره بلوغ افراد نیست بلکه درباره رشد گروه نیز هست. رابطه‌ای بین بلوغ افراد و گروه وجود دارد. اما رسیدگی گروه همیشه برابر با مجموع بلوغ افراد نیست. در یک گروه بالغ شخص توجه می‌کند که همه همراه باشند، هر کسی با توانایی خودش، و شخص بتواند بابت عملکرد دیگران و پیشرفت‌هایشان خوشحال باشد. رشد و بلوغ یک گروه با مسئولیت و زمان تغییر می‌کند. گروه‌ها می‌توانند بالغ شوند، اما همچنین می‌توانند به طرف نابالغی پیش بروند.

جدول ۳. گروه‌های بالغ و نا بالغ.

گروه نا بالغ	گروه بالغ
غیر فعال	فعال
وابسته	غیر وابسته
حرکت های کم	حرکت های بسیار
علاقه‌مندی سطحی	علاقه‌مندی عمیق
چشم انداز کوتاه	چشم انداز طولانی
کمبود آگاهی	آگاه



شکل 10. گروه انسانی

هر تغییری در یک چرخه در بقیه چرخه ها تغییر به وجود می آورد.

### ارزش درمانی گروه

ارزش درمانی گروه از طریق:

\* هم نوعی و بردباری و درک و فهم

\* پیوند گروه ، شبکه

\* آموزنده، بیرون دادن و پذیرفتن

\* راهنمایی ، از اشخاص همپایه اطلاعات را پذیرفتن آسانتر می باشد

\* سهم کردن دیگران و گرفتن تجربه های جدید از آن ها منجر به پیشرفت می شود

\*فرصت دادن به دیگران که شنیده شوند، پذیرفتن خشم آن ها ، ناامیدی و غیره  
\*شناسایی، خود را در دیگران دیدن یک راه برای خود را شناختن است  
\*بینش و آگاهی ، خودشناسی  
\*امید از طریق ملاقات کردن الگو ها و نمونه های خوب  
بدست می آید.

### توافق های گروه

هر گروهی قواعد و مقرراتی دارد . یک گروه عملی از:  
\*صداقت

\*گشودگی، صمیمیت، شخص خودش را پیش کش می کند  
\*رعایت زمان را کردن، برای وقت دیگران احترام قائل شدن  
\*وظیفه راز داری ، آنچه که گفته می شود در بین گروه بماند  
\*انگیزه داشتن برای پیگیری مقررات یا ایده های کار  
تأثیر می گیرد.

### ترکیب گروه

انسان از اختلافات می آموزد. این مهم نیست که سعی شود گروه هایی با جزئیات عالی بوجود آورد. البته اختلافات بسیار زیاد در تقسیم بین سن و سال، جنسیت، توانایی صحبت و گذشته فرهنگ اجتماعی باید پرهیز شود. این مهم است که هیچیک از اعضاء گروه از بقیه از نقطه نظری، فاصله زیادی نداشته باشد، و از این طریق در خطر تنها ماندن قرارگیرد.

### بازنگری

بازنگری به دانش جدید منجر می شود و بیشتر زمانی موثر است که آن:  
\*واضح باشد  
\*در رابطه باموضوع باشد  
\*ارزیابی کننده نباشد  
\*به طریقی صمیمانه معرفی شود.

### پیوند گروه

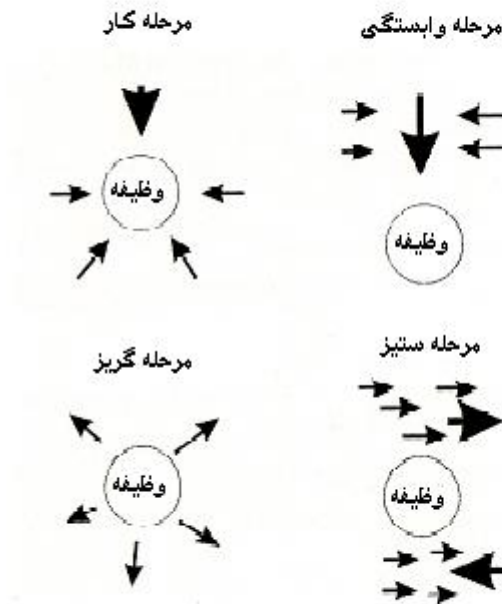
گروه هایی بهم می پیوندند که شرکت کنندگان:  
\*توجه نشان دهند  
\*به همدیگر کمک کنند  
\*با دل جویی گوش کنند  
\* در گروه فعال باشند  
\*بازنگری بدهند  
\*در جهت هدف کار کنند.

### پیشرفت گروه

پیشرفت یک گروه سریع تر از آنچه که آسیب پذیرترین عضو ش تحمل می کند، رخ نمی دهد. انسان هایی که بیش از حد پرباشان و نگران هستند به سختی می توانند در خودشان ببینند که در گروه مشکلات شان را بر طرف کنند.

### سرپرست گروه

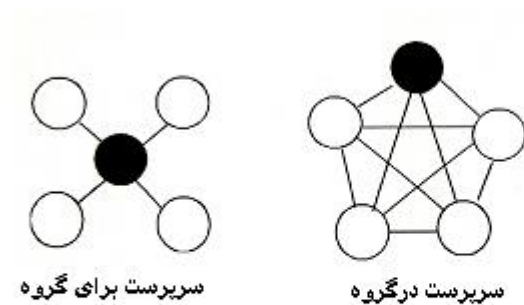
همه گروه ها به یک سرپرست نیاز دارند. اگر یک سرپرست رسمی وجود نداشته باشد، یک رهبری غیررسمی بوجود می آید. اما همچنین نمی شود گروهی را که نمی خواهد هدایت شود رهبری کرد. گروه ها با توجه به اینکه چگونه اعضای گروه در رابطه با سرپرست قرار دارند، در مراحل مختلف قرار می گیرند، شکل ۱۱.



ش. 11. مراحل مختلف گروه‌ها

#### وظایف سرپرست گروه این است:

- \* که سرپرست در گروه باشد ، نه برای گروه
- \* که خود را آماده کند
- \* که یک دنیای امن کوچک بوجود آورد تا در آن انسان ها جرات به گشاده ورک بودن خود کنند
- \* که مراقب باشد همه آن هایی که می خواهند بتوانند صحبت کنند
- \* که هیچکس را مورد احسان قرار ندهد
- \* که به دفاع فرد احترام بگذارد
- \* که در تفسیر کردن محتاط باشد
- \* که سعی کند بفهمد که درک و فهم شرکت کنندگان چگونه است
- \* که زمانی که صحبت بیش از اندازه مربوط به شخصی است که حضور ندارد، قطع کند
- \* که به زمان توجه داشته باشد
- \* که درباره آنچه که می گذرد، اطلاع دهد



شکل 12. انواع مختلف سرپرستی

به تو مربوط می شود  
 شاید به تو مربوط می شود  
 آن چه من انجام می دهم؟  
 و آن چه من می اندیشم؟  
 شاید به من مربوط می شود  
 تو چه میکنی؟  
 و توبه چه می اندیشی؟  
 شاید ما به همدیگر مربوط می شویم؟  
 تو و من و همه ما  
 که کنار هم در همین لحظه زندگی می کنیم  
 و به هم ربط دارد  
 در دنیا چه خواهد شد  
 شاید ما به هم مربوط می شویم  
 شاید که من  
 شاید

INGRID SJÖSTRAND

## گروه خودکفا



### یک گروه خودکفا

از انسان هایی با یک موقعیت مشابه تشکیل شده است که همدیگر را ملاقات می کنند و درباره آن چه که در زندگی آن ها پر معنی است، صحبت می کنند. آن ها به همدیگر کمک می کنند تا از پس سختی ها برآیند. آن ها بدون سرپرست یا با کسی که کمی شخصیت رهبری داشته و شروع کننده نامیده می شود، کار می کنند. در یک گروه خودکفا همه صاحب نظر هستند.

گروه های خود کفا نشان داده اند که در امر سلامتی، کار ساز و کمک کننده هستند. فرد در اشتراک با بقیه راه هایی برای پرمعنی بودن و رابطه به هستی پیدا می کند و از آن طریق اوفضای عملش را افزایش می دهد.

فهرست ۴. گروه خود کفا در برابر کار حرفه ای.

گروه خودکفا	کار حرفه ای
کمک متقابل	کمک یک طرفه، یکی می دهد و دیگری می گیرد
نزدیکی	فاصله حرفه ای
مشکلات مشترک متحد می کنند	مشکلات مشترک به اینجا تعلق ندارد
علم تجربی	علم و دانش عمیق در رشته ای علمی
تشکیلات یک سطح	تشکیلات طبقه ای

گروه خودکفا ارزش روان درمانی دارد، بدون اینکه روان درمانی باشد. کمک به جای این که از خارج مانند کمک حرفه ای بیاید، از درون می آید. این گروه بیشتر برای انسان هایی که فاقد روابط نزدیک هستند و یا برای کسی که کیفیت پایین در شبکه اجتماعی خود دارد، مفید است. اقوام و دوستان همیشه نیاز حمایت اجتماعی را پر نمی کنند. بسیاری همچنین از این که خانواده ها و دوستانشان را با سنگینی مشکلاتشان فرسوده کنند، نگران هستند.

هیچ کس دیگری، به جز کسی که خودش در کنار چشمه بوده، نمی تواند دیگری را به آن جا هدایت کند.  
ناشناس

### کلمه های راهنما

- \* اختیاری، برابری، تقابل
- \* بازتاب و تأیید
- \* اشتراک، گشودگی، مسئولیت و احترام
- \* بررسی، پیشرفت، خودآگاهی، احترام به نفس
- \* جرأت، آمادگی عمل، انرژی و توانایی
- \* تعادل، شادی، دوستی و سلامتی.

### بودن در یک گروه خودکفا

- \* روشی برای افزایش خودشناسی و اعتماد بنفس
- \* روشی برای کمک هم به خود و هم به دیگری برای بهتر شدن
- \* مکمل توانبخشی و روان درمانی است.



### فرد در یک گروه خودکفا در می یابد

- \* که در احساسات و اندیشه ها تنها نیست
- \* که گریه و سکوت نه سخت است و نه خطرناک
- \* که انسان ها به شیوه های مختلف فکر و احساس می کنند
- \* که اغلب بیشتر از آنچه تصور می کرد، شبیه افراد گروه است.

### فرد در یک گروه خودکفا

- \* تأییدیه می گیرد که طبیعی و نورمال است
- \* تمرین می کند به جای کلمه شخص، من بگوید
- \* اجازه دارد که غصه، خشم، ناتوانی و ترسش را بیان و بررسی کند
- \* آگاهی می یابد که چه مشکل هایی در درون یا در بیرون خود شخص وجود دارند
- \* قدرت می گیرد و جرأت می کند که تغییرات تعیین کننده را عملی کند
- \* جرات می کند که یک نقش غیرفعال را کنار بگذارد و شروع به شرط گذاشتن کند

فقط کسی که خودش به کمک نیاز داشته می تواند حقیقتاً به دیگران کمک کند.

ناشناس

### قوانین

- \* *وظیفه رازداری*، آن چه که در گروه گفته می شود، در میان جمع بماند.
- \* *رعایت زمان*، هم زمانی که شخص شروع می کند و هم زمانی که پایان می دهد.
- \* *با همدیگر صحبت کردن*، نه درباره همدیگر صحبت کردن.
- \* *قطع نکردن کسی که صحبت می کند*.
- \* *نصیحت نکردن*، یا توضیح دادن بدون اینکه خواسته شده باشد که شخص دیگری چگونه باید عمل کند یا باشد.
- \* *شخص با دقت به کسی که صحبت می کند گوش می دهد*.
- \* *شخص به افکار و احساسات دیگران احترام می گذارد*.
- \* *شخص کمک می کند که به همه امکان یکسان صحبت کردن، بدهد*.
- \* *شخص در طی ملاقات ها تأثیر گرفته از الکل یا مواد مخدر نمی باشد*.
- \* *شخص آمادگی برای به وجود آمدن تضادها را دارد و سعی می کند که با همدیگر آن ها راحل کند*.

من به تو فروتنی ام را تقدیم می کنم،

اما به تلافی تو اجازه نداری که از من غرور را سلب کنی.

ناشناس

### دور

جلسه به طور مناسب با یک دور که همه امکان گفتن مطلبی را داشته باشند، شروع و خاتمه می یابد، فرد می تواند ساکت بودن را انتخاب کند. دور همین طور می تواند زمانی که تضادی در گروه بوجود می آید، و برای خنثی کردن پیچ و تشکیک گروه های کوچک بکار رود.

## انتظارات

انسان ها اغلب به گروه خودکفا کاملاً بدون هیچ انتظاری، یا با انتظارات بیش از حد می آیند. انسانی که هیچ انتظاری ندارد، چیزی هم بدست نمی آورد، و آن شخصی که با انتظارات فراوان می آید، می تواند به آسانی نا امید مایوس شود. بهترین کمک را کسی می گیرد که انتظارات واقع بینانه دارد، رک و صریح باشد و حتی به آن چه که ناخوشایند حس می شود، گوش می دهد.

هدف بیشتر اماکن درمانی در جامعه

توجه و اعتماد عمیق نیست بلکه

درمان، تدبیر، راهنمایی و دلجویی است.

CLAERENCE CRAAFORD

## بیندیشید به

- انتظاراتی که شما از گروهی که به آن متعلق هستید، دارید (مثلاً گروه درمانگاه)، و این انتظارات را در گروه بیان کنید.

## منتظر باش و ببین



زمانی که از درد فارق شوم، شروع به کار می‌کنم، وقتی که سالم شوم، می‌خواهم به سفر بروم، زمانی که حال خوب شد، مهمان به منزل دعوت می‌کنم و غیره. کسی که منتظر می‌شود و می‌بیند می‌تواند مدت طولانی منتظر شود، شاید تمام عمر، و این خطر وجود دارد که او در تلخ‌کامی به خاطر همه موقیعت‌های از دست رفته، بمیرد.

خدای مهربان به من تحمل و صبریده - وفوری!  
ناشناس

### راهنمایی بهداری به ناعلاج‌ها

منتظر باش و ببین یک راهنمایی است که اغلب در خدمات بهداری داده می‌شود. کسی که همه درمان‌های ممکن را امتحان کرده است، ترغیب می‌شود که منتظر شود و ببیند. گاهی اوقات این راهنمایی داده می‌شود حتی اگر امکانات درمان دیگری هم وجود داشته باشند. این راهنمایی برای این در نظر گرفته شده است که امیدی را اشاعه دهد که درد، رنج یا علامت بیماری خود به خودی رفع می‌شود. به جای آنکه با او گفته شود که شاید درمان نشود، تشویق به انتظار کشیدن و دیدن می‌شود. به این طریق همچنین مانع او می‌شوند که او از میان غصه‌ای برای ضررهایی که یک بیماری دراز مدت شامل می‌شود، عبور کند. او در انتظار شفاست، معجزه‌ای که او را سالم و تندست می‌کند. اگر او به اندازه کافی شکیبایی و صبر داشته باشد، می‌تواند سال‌ها منتظر شود، شاید تمام زندگی.

### درک زمان

یک سؤال معمولی به بیماران استعلاجی این است: "تمام روز چه می‌کنی؟" تصور نمی‌شود که یک شخص شاغل تمام وقت بیمار باشد. همه چیز آهسته پیش می‌رود و بسیار زمان صرف وقت‌های تلفن، نشستن در اتاق‌های انتظار، در انتظار آزاد شدن خط تلفن اداره بیمه خدمات درمانی و غیره می‌شود.



## پیشرفت کردن



جرات دادن و پذیرفتن بازنگری یکی از کلیدها برای رشد انسانی است. از طریق گرفتن بازنگری می تواند شخص خودش را از طریق دیگران ببیند و از طریق دادن بازنگری می تواند شخص بیان کند که چگونه یک انسان بر شخصی تأثیر می گذارد. جرات صریح و رک صحبت کردن یک شرط برای گفتگوهای مفید هستی یا اگریستنسالیستی است.

پایانی با فاجعه از ترس و وحشت بدون پایان بهتر است. ناشناس

### دروغ زندگی

بسیاری از انسان ها با یک دروغ زندگی، زندگی می کنند. بسیاری انرژی برای حفظ ظاهر کردن دروغین به کار می رود یک بدنه ساختگی - به طوری که همه چیز خوب است. شخص نشان نمی دهد که حقیقتاً چه کسی است و دلتنگ این است که درک شود. شخص با پیام های دوگانه اطرافیان را گیج می کند همزمان از این که درک نمی شود، خود گیج می شود.

بیشترین قسمت از تحولاتی را که ما معتقدیم در زندگی می بینیم بستگی به درک ما از حقیقتی دارد که تغییر می کند.

ROBERT FROST

### خودشناسی

در گفتگوهای گروهی آنجایی که شخص بازنگری می دهد یا می گیرد، خودشناسی اش افزایش می یابد و از آن طریق همچنین امکانش بر روی تأثیر بر وضعیت زندگی اش افزایش می یابد.

### ضمیر

درباره قسمت های آشکار، پنهان، کور و ناشناخته ضمیر صحبت می شود، شکل ۱۳. قسمت صریح و آشکار را هم شخص خودش و هم دیگران می شناسند. قسمت پنهان را خود شخص می شناسد، اما آن را به دیگران نشان نمی دهد. شخص شاید بترسد که اشتباه کند. قسمت کور را دیگران می شناسند اما خود شخص نمی شناسد و بالاخره قسمت ناشناخته وجود دارد که نه شخص خودش و نه دیگران می شناسند. حتی آگاه ترین انسان قسمت های کور و پنهان را دارد. موقعیت بین قسمت های مختلف ضمیر با وضعیت های مختلف، طی مراحل مختلف از زندگی و با افزایش آگاهی تجربه تغییر می کند.

قسمت های مختلف ضمیر نفوذ بسیار فراوانی بر روی یک انسان دارد. شخص با تیزهوشی به آنچه که دیگران به روش های مختلف اطلاع می دهند، می تواند بیشتر درباره قسمت های پوشیده خود آگاهی بدست آورد. در مکالمه همچنین قسمت های پنهان آشکار می شوند. اگر شخص فعالانه برای آشکار ساختن قسمت های پنهان و کورش کار کند، همچنین قسمت های ناشناخته اش را آشکار می کند. این یکی از اسرار روان درمانی پویایی و روانکاوی است. در گفتگوی درمانی شخص دسترسی فراوانی به ضمیر ناشناخته اش می یابد و از آن طریق امکانات اداره کردن سختی های زندگی را افزایش می دهد.

همچنین وضعیت هایی وجود دارند که در آن زمان شخص قسمت های آشکار خود را می پوشاند. به عنوان مثال این زمانی اتفاق می افتد که شخص خودش را مورد اهانت و تهدید حس می کند.

### دیگران

می دانند      نمی دانند

می دانم  
من  
نمی دانم

قسمت آشکار	قسمت پنهان
قسمت کور	قسمت ناشناخته

ش ۱۳. قسمت های آشکار، پنهان، کور و ناشناخته ضمیر (Joharifönster)\*  
یک مدل روانشناختی برای توصیف روش های مختلف برقراری ارتباط است.

## اعتماد به نفس

انسانی که سعی می کند شخص دیگری به جز کسی که او است، باشد هرگز خودش را راضی حس نمی کند. هرچه که اختلاف بین کسی که او هست و کسی که او می خواهد باشد، بیشتر باشد، اعتماد بنفیس بدتر می شود. کسی که می خواهد شخص دیگری باشد تا آنچه که او هست، خودش را مقصر داند و در پیشرفت و تکامل می ایستد. یک روش برای بالابردن اعتماد بنفیس این است: شروع به فکر کردن درباره آنچه که شخص می تواند و نمی تواند، می خواهد و نمی خواهد، شخص واقعاً چه کسی است \_ و توانایی دارد که باشد. اعتماد بنفیس یک انسان باید درسازگاری با صلاحیت او باشد. اعتماد بنفوسی که از صلاحیت و توانایی فرد بیشتر است، می تواند نتایج منفی در برداشته باشد، یک اعتماد بنفیس بد بدون انگیزه. انسانی که خودش را با خودش سازگار می کند، اعتماد بنفیسش را افزایش می دهد. وظیفه انسان \_ طبق نظریه Jung این است \_ شخصی شود که او قصد دارد، بشود.

موضوع این است که فرد

\* جرأت کند خودش باشد

\* بخواهد خودش باشد

\* توانایی خودش را ببیند و نه فقط کمبودها را جستجو کند

\* خود را با خودش تطبیق دهد

\* حمایتی را که نیاز دارد، طلب کند

استعداد، پیدا کردن چیزی است که همه بتوانند ببینند.

HENRIK TIKKANEN

## آن کسی شوی که باید شد

شخصی که سعی می کند خودش را به یک زندگی با درد ورنج تطبیق دهد، اغلب یک دوره وپرسه غصه را می گذراند. گاهی آن چنان سخت است که اودریک وضعیت بحرانی قرار می گیرد. شخصی که مجبور می شود زندگی با درد، رنج یا بیماری را یاد بگیرد، یک سری مراحل را می گذراند:

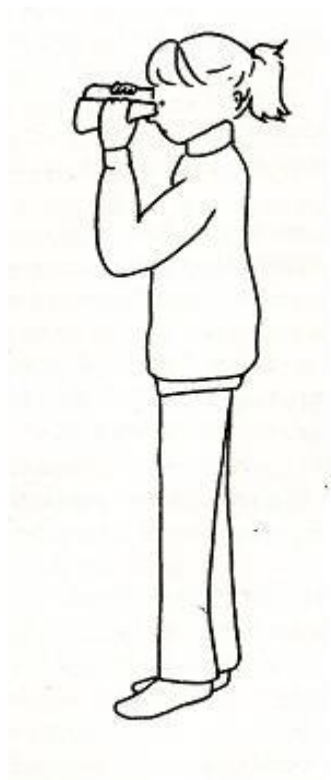
- \* بینش و آگاهی یا خبر تهدید آمیز
- \* احساس ناتوانی
- \* درک و فهم
- \* پذیرش
- \* مسئولیت پذیرفتن

خود را پیدا کردن بسیار سخت است، زمانی که فرد در جستجوی شخص دیگری است.  
ناشناس

## بیندیشید به

فکر کنید که قسمت های مختلف ضمیر شما به چه بزرگی هستند (آشکار، پنهان، کور، ناشناخته) و طرحی را رسم کنید با اندازه های مختلف مربع شکل با توجه به این که چه اندازه شما فکر می کنید آن قسمت های مختلف باشند. شرح دهید که در میان نزدیکان شما، دوستانتان و همکارانتان چگونه است. نتیجه را با کسی که شما را به خوبی می شناسد، بحث کنید.

## آموختن از طریق الگوها





یک الگو ونمونه باید فقط یک الگو باشد، به طوری که شخصی که بر روی خودش برای ادامه زندگی کار می کند، به او چشمی داشته باشد. منظور این نیست که شخص کاملاً شبیه الگویی شود. هر انسانی باید طبق شرایط خودش رشد کند برای این که کسی شود که او در نظر گرفته شده است که بشود.

یک الگو انسانی است:

- \* که خصوصیتی دارد که شخص خودش می خواهد داشته باشد
- \* که آن چه را انجام داده است که شخص خودش می خواهد انجام دهد
- \* که می تواند تجربیاتی را که شخص خودش ندارد، به دیگران بدهد
- \* که نشان می دهد نا ممکن ها می تواند ممکن باشند
- \* که شخص تشویقش می کند و می تواند با او تشخیص هویت دهد.

یک الگو یک انسان نیست

- \* که شخص باید عیناً او شود
- \* که بخواهد که شخص باید دقیقاً به همان روش او انجام دهد یا باشد.

یک الگو در در مانگاه شخصی است که خودش با مشکلات ناشی از درد، رنج و زندگی روبرو بوده است. او آن هویت منفی به عنوان بیمار درد را ترک کرده است برای این که استاد درد شود، یک هویت بیشتر مثبت. او کشف کرده که می شود یک زندگی کاملاً پر ارزش با درد و رنج را زندگی کرد. استاد درد اولین بار زمانی الگو می شود که او مرحله مبلغی بشاشیت و سر حالی را گذرانده باشد، زمانی که او بیش از حد مثبت، پر شور و حرارت و خسته کننده است، برای این که بیشتر واقع گرا بردبار بشود. اولین دفعه آن موقع او می تواند به یک روش خالص انسان های دیگر را ببیند، همدردی کند و یک الگو خوب باشد. یک الگو نباید آن قدر از خود راضی باشد که نفهمد دیگران همچنین می توانند مشکل و سختی داشته باشند.

یک استاد درد از زندگی یاد گرفته است

- \* که او فقط یک زندگی دارد
- \* که هیچ کس دیگری نمی تواند زندگی او را کند
- \* که او به هر نحوی که زندگی می کند همیشه با مسائل بزرگ زندگی تنهاست
- \* که تصویر او از واقعیت می تواند کاملاً اشتباه باشد حتی اگر آن برای او واقعی است
- \* که او به انسان های دیگر وابسته است و خطری نیست که این طور باشد
- \* که او نمی تواند زندگی انسان های دیگر را تغییر دهد، فقط روش خودش را که به آن ها واکنش نشان می دهد، را می تواند تغییر دهد
- \* در برخورد با انسان های دیگر واضح باشد
- \* که زندگی جالب است و در همه چیز یک چیز خوب وجود دارد اگر او وقت بگذارد و پیدا کند
- \* که انتظار نداشته باشد دیگران بدانند که چه نیازهایی او دارد بلکه او خودش باید آن کمکی را که نیاز دارد بطلبد
- \* که ملاقات های خالص و صادقانه شادی زندگی می دهند
- \* که او شادی زندگی را حس می کند اگر که او بتواند به دیگران کمک کند بدون این که از سلامتی و تمامیت خودش چشم پوشی کند
- \* که در رابطه هایی که شیرین جانش را می گیرد، مرز بگذارد
- \* که بتواند نه بگوید بدون اینکه ترک شود
- \* روابطی را بنا کند که به او انرژی بدهند
- \* که انسان هایی که در یک گفتگو/درس/نمایش/وضعیت کاری هستند می توانند کاملاً موضوعات متفاوت بشنوند و درک کنند
- \* که انسان ها موضوعات و مطالب را کاملاً مختلف با توجه به این که چه تجربیاتی دارند، درک می کنند
- \* که زمانی که غم انگیزترین به نظر می رسد این معتبر است که وضعیت را دوست داشته – جرأت کند که در گنجی بعد از کهنه ها و قبل از جدیدی ها بماند

\* که روز به روز، ساعت به ساعت و یا گاهی یک دقیقه به دقیقه پیش رفتن یک کمک است، و سعی کند که آن را بیشتر سازنده داشته باشد تا خراب کننده

\* که مشکل، درد و بیماری می تواند او را مجبور به انتخاب مجدد زندگی کند به طوری که او حقیقتاً بیشتر از آن چه که او به بیماری دچار نشده بود، به دست آورد

\* که می تواند سخت باشد درس عبرت بگیرد، اما او باید بتواند ممنون باشد برای این که این ها او را به جلو هدایت می کنند

\* که زمانی که واقعاً چنین است اوست که برای زندگی خودش تصمیم می گیرد

\* که هر چقدر هم که هنوز عجیب به نظر می رسد، می تواند زجر و بیماری هم به خلاقیت و هم افزایش کیفیت زندگی منجر شود

\* که او گاهی انتظار نا ممکن ها را از دیگران دارد، به عنوان مثال که آن ها باید او را بفهمند با توجه به این که او همه کار می کند که دیده نشود که او حالش خوب نیست

\* که این که او خودش بفهمد مهمتر است از این که دیگران بفهمند

\* که دوست بودن با همه بهاء دارد

\* که او دائماً می تواند به موضوعات جدید پی ببرد اگر که او یک حس گشودگی ورکی داشته باشد

\* که او نه فقط خودش را به آن چه که بد می شود، متمرکز کند

\* که او بجا متوجه باشد کاری را که درست و خوب انجام می دهد و او می تواند آن را بهتر انجام دهد

\* که او معمولاً فقط یک قسمت از توانایی اش را به کار می برد زمانی که او فکر می کند که همه کار را انجام داده است

\* که او امکان پیشرفت و یاد گرفتن مطالب جدید را در تمام زندگی دارد

\* که او از پس آن چه که باید برآید، برمی آید

\* که او از پس بیشتر آنچه را که تصمیم می گیرد، برمی آید

\* که تقریباً همه چیز می تواند به چیزی مثبت تبدیل شود اگر که او در برابر خود و دیگران رک و صریح باشد

\* که با کسی که به او اعتماد می کند با احتیاط باشد

\* که او باید به قدرت و توانایی خودش را آگاهی داشته باشد نه این که ببیند که دیگران فکر می کنند که او قوی است

\* که او حالش بهتر می شود زمانی که او درد ورنج را بپذیرد

\* که برای چیز های کوچک خوشحال باشد مثلاً که امروز از دیروز بهتر است

\* که در مسیر زندگی و هستی در فواصلی ایست کند

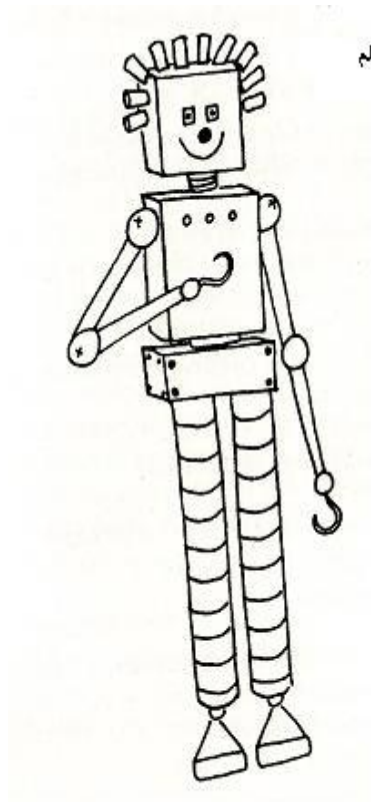
\* که او باید به خودش برای فکر کردن اندیشیدن وقت بدهد و سعی کند که بفهد

\* که موضوع می تواند به تغییر هویت مربوط شود.

### بیندیشید به

آیا شما یک الگوی دارید؟  
 چه خصوصیتی در اوست که او را الگوی شما می کند؟  
 چه چیز هایی را شما نیاز دارید که تغییر بدهید برای این که بیشتر شبیه الگوتان شوید؟

## سلامتی و بیماری



من کاملاً سالم  
هستم!

سازمان بهداشت جهانی WHO، سلامتی را به عنوان وضعیتی از آسایش کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی تعریف کرده است، نه فقط فقدان بیماری. با سلامتی فیزیکی منظور فقدان بیماری است. آن چه که این سلامتی معنی می دهد این است که شخص معمولاً قبل از این که بیماری به وجود آید، آگاه نمی شود. به همین شیوه می شود گفت که سلامتی روانی وضعیتی است که معمولاً اولین بار زمانی برای شخص روشن می شود که در آن لحظه شخص بیمار روانی می شود. سلامتی اجتماعی به معنی فقدان لحظه ناراحت کننده در محیط فرد است، و این اغلب قبل از این که مثلاً صدمه کاری، طلاق یا بی کاری یک واقعیت باشد، ثبت نمی شود. بر طبق این تعریف احتمالاً انسان های بسیاری نیستند که در یک سلامتی کامل باشند. Kathie Eriksson محقق بهداشت، سلامتی را به عنوان درد قابل تحمل تعریف کرده است [۱۰].

### برای این که یک انسان حالش خوب باشد نیاز دارد

- \*خودش را دوست داشته باشد، حس کند با ارزش است، عزت نفس داشته باشد
  - \*بتواند به صدای درون خود گوش دهد، علامت ها را تفسیر کند و آماده آن باشد که آن ها را جدی بگیرد
  - \*در شبکه ای باشد که در آن جا با بقیه افراد مساوی باشد
  - \*بتواند با دیگران درباره آن چه که در زندگی مهم است صحبت کند و پاسخ متقابل بگیرد
  - \*بتواند خودش را در دیگران بشناسد
  - \*بتواند دیگران را در خودش بشناسد
  - \*این اراده را داشته باشد که سعی کند خودش را در وضعیت دیگری قرار دهد
  - \*برای خودش و تصمیماتش مسئولیت بپذیرد
  - \*بتواند انتقاد صادقانه کند و بپذیرد
  - \*حس کند که او می تواند کارها را به بهتر تغییر دهد
  - \*بتواند نه بگوید
  - \*بتواند تشویق را بپذیرد و در کاری که در آن ماهر است، مسئولیت بپذیرد
  - \*حس کند که وجود او اهمیت دارد
  - \*کاری پر اهمیت داشته باشد که انجام دهد
  - \*بتواند امرار معاش خودش را بعهده داشته باشد
  - \*برای خودش و آن هایی که در نزدیکی او قرار دارند، وقت داشته باشد
  - \*خلق و خو داشته باشد و حتی به خودش بتواند بخندد
  - \*بتواند ببیند و باضعف های خودش بتواند سازگاری کند
  - \*بتواند بله بگوید، چیز بسیار خوبی به خودش روا داشته باشد
- اگر شخص در برابر این نکات علامتی نگذاشته باشد، آسان است که ببیند چه چیزی باعث می شود که او حالش خوب نباشد.

### عوامل افزایش کیفیت زندگی

- حتی آن کسی که نمی تواند کار بسیاری برای سلامتی بدش انجام دهد، اما با وجود این می تواند روشنایی به هستی ملال انگیزش، از طریق عوامل افزایش کیفیت زندگی بدهد. مثلاً:
- \*روشن کردن یک شمع
  - \*درست کردن یک غذای خوشمزه
  - \*گوش کردن به موسیقی خوب
  - \*تجسس کردن طبیعت در یک روز زیبا
  - \*خریدن یک گل
  - \*ملاقات کردن یک دوست

## یک روز معمولی

اگر یک روز جدید برخلاف میل شروع شود، شاید بسیار عجیب نباشد.  
هر روز نیاز است:

\* قلب شما باید ۱۰۳۶۳۹ ضربه بزند

\* که شما باید ۱۱۸۰۰ لیتر هوا تنفس کنید

\* که شما باید ۱٫۵ کیلو غذا بخورید

\* که شما باید لااقل ۴٫۱ لیتر مایع بنوشید

\* که شما ۳/۴ لیتر عرق کنید

\* که شما باید میزان درجه گرمای بدنتان را روی درجه ثابت ۳۷ نگاه دارید

\* که شما در خواب ۳۰ بار جا به جا شوید

\* که شما ۴۸۰۰ کلمه به کار برد

\* که شما باید ۷۵۰ ماهیچه بزرگتر را به کار برد

\* که ناخن های شما باید ۰/۰۴۳ سانتیمتر رشد کنند

\* که شما باید ۷,۰۰۰,۰۰۰ سلول مغز را استفاده کنید

## بیندیشید به

چه عواملی برای سلامتی شما مهم هستند؟

شما برای به دست آوردن سلامتی بهتر نیاز به تغییر دادن چه چیزی دارید؟

برای این که بتوانید این تغییرات را انجام دهید چه چیزی برای کمک نیاز دارید؟

اگر شما نان ضخیم (مانند نان جو)، هویج، کلم قمری، ماست بخورید

اگر شما مواد تند ننوشید، اما در عوض آب خنک، وچای گرم بدون قند بنوشید

اگر شما قبل از صبحانه، ناهار و شام بدوید

اگر شما کمربند حفاظتی ماشین را به کار برد

اگر شما همیشه قبل از ساعت ده شب بخوابید

اگر شما به استفاده از آسانسور پایان دهید و در عوض پله ها را استفاده کنید

اگر شما پودر های لباسشویی بدون ترکیبات فسفات استفاده کنید

اگر شما دو چرخه را به جای ماشین به کار برید

اگر شما هرگز چراغ قرمز را رد نکنید

اگر شما همیشه از خیابان های خط کشی شده مخصوص عابرین پیاده عبور کنید

اگر شما هرگز به گوشت سرخ کرده بیفتگی، مواد شیرین و کالباس های آلمانی و فرانسوی که دارای نیترات هستند، دست

نزنید

اگر شما دندان ها را قبل و بعد از هر وعده غذا برس بزنید

اگر شما در زمان های معین به دستشویی بروید

اگر شما همیشه به موقع خودتان را از نظرها پنهان کنید - آن موقع شما بالاخره پاداشتان را می گیرید: جایی در نزدیک

ترین خانه سالمندان، احتمالاً حتی در یک اتاق!

ناشناس

## فاعل یا مفعول

می‌توانی برای من  
فرصت‌های لاغری  
بنویسی؟



بین مفعول بودن در درمان یا فاعل در توانبخشی خود فرق است، به این معنی که شخص خودش در پروسه توانبخشی حضور دارد و مسئولیت می پذیرد. بسیاری از انسان ها با درد ورنج بیماری طولانی در درمان های پایان ناپذیر در بهداری گیر می کنند. آن ها نقشی به عنوان مفعول گرفته اند، وسیله ای برای مراقبت و نگهداری. این امر خوب و مطمئن حس می شود اما همچنین پروسه توانبخشی را که هدفش کمک کردن به انسان برای تطبیق با خودش است و برای درد ورنجش مسئولیت بپذیرد، را خنثی می کند.

در بهداری گاهی اشخاص را درمان می کنند، بدون این که آن ها را ملاقات کنند.  
بیماردردمند

### استعدادتغییر

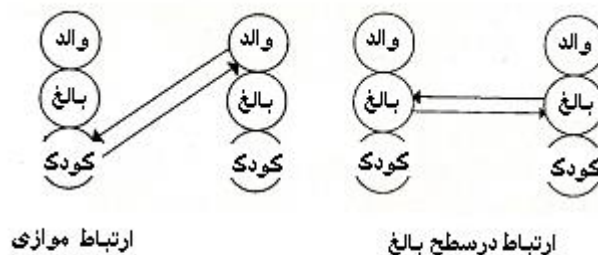
نفوذ و کنترل بر روی وضعیت خود، همراه با خواست ها و میاززه طلبی ها، شرایط برای انگیزه قوی و توانایی یادگیری بهتری را می آفریند. این در چشم اندازی طولانی تر منجر می شود که شخص احساس توان از پس سختی ها برآمدن را پیشرفت دهد، به عبارت دیگر اعتقادی بهتر به خود و توانایی خود داشته باشد. شخص مستعد تغییر می شود.

### وضعیت ضمیر(من)

روش های مختلفی برای سعی در فهمیدن و درک کردن این که یک انسان چیست و چرا او این گونه رفتار می کند، وجود دارد. در یک مدل درباره ضمیر(من) والد، ضمیر(من) بالغ و ضمیر(من) کودک صحبت می شود. در ضمیر(من) والد، پیام از دوره کودکی مانند یک ضبط صوت ضبط شده است. در این جا وجدان و پیش داوری ها وجود دارند. بخش کودک از همه نیروهای کشش و احساسات تشکیل شده است. کودک در یک فرد، دقیقاً همان طوری که او کودک بود، حس می کند، رفتار می کند، فکری می کند و واکنش نشان می دهد. بخش بالغ وابسته به سن نیست بلکه به این که چگونه شخص تجربیاتش را استفاده کرده است. توسط ضمیر بالغ است که انسان کنترل می کند تا چه مقدار از ضمیر والد و -کودکی باید ظاهر شود. [۱۱-۱۲]

### رابطه - بیمار - پزشک

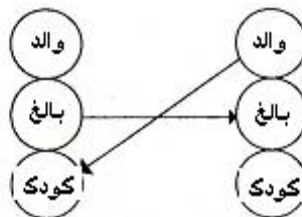
در گذشته رابطه - بیمار - پزشک یک رابطه کودک - والد بود، شکل ۱۴. بیمار به پزشک (والد) رجوع کرده است با این امید که پاسخ و درمان بگیرد. پزشک به بیمار (کودک) رو می کرد و بیان می کرد که چگونه باید باشد. دکتر تعلیم داده شده بود که والد باشد و بیمار (مفعول) آرزوی یک والد کرده بود. تا زمانی که این آرزو متقابل بود، مشکلی وجود نداشت. البته در حال حاضر به بیماران به عنوان انسان های بالغ شریک در تصمیم گیری، اما حتی مسئول (فاعل) می نگرند. این خواست های دیگر کاملاً متفاوتی را به خدمات بهداری و بیماران محول می کند.



شکل ۱۴. شکل‌های مختلف روابط پزشک-بیمار

### تضادها با پزشک

گاهی تضادهایی بوجود می آید که ریشه در روش های مختلف نگرش به روابط پزشک - بیمار دارد. پزشک نقش یک والد را می گیرد اما بیماری خواهد که یک بالغ باشد، یک فاعل. اگر چه پزشکان و پرسنل بهداری در خدمات درمانی بیشتر و بیشتر یاد می گیرند که از نقطه نظر یک چشم انداز بالغ - بالغ رفتار کنند، هنوز بسیاری از بیماران وجود دارند که آرزوی یک نقش والد را دارند، می خواهند که یک مفعول باشند. این می تواند به مشکلات و تضادها منجر شود. پزشک می خواهد که یک شخص بالغ باشد اما بیماری خواهد که یک کودک باشد (شکل ۱۵).



شکل ۱۵. ارتباط متقاطع

### بودن یا عمل کردن

بسیاری از انسان ها نگرانی کاری دارند. شخص می خواهد کاری انجام دهد و می خواهد کمک کند. این شامل پزشکان، پرسنل بهداری، اقوام و دوستان می شود. برخی از کمک کنندگان در شیفتهای کمی شان بقیه انسان ها را نا دیده می گیرند و به این روش آن ها را از ارزش انسانی شان محروم می کنند. کمک گیرنده یک مفعول می شود، قربانی که نیاز مند کمک می باشد.

روانکاو آن کسی نیست که کمک می کند،  
او خودش کمک است.

TOMMY HELLSTEN

### بیندیشید به

- چه رابطه ای شما با پزشکتان دارید؟
- آیا مایل هستید که این رابطه را تغییر دهید؟
- شما برای تغییر رابطه با پزشکتان چه می توانید انجام دهید؟
- چه رابطه ای شما با کار مند اداره بیمه خدمات درمانی دارید؟
- شما چگونه می خواهید کمک بگیرید؟



## امید در یک

### وضعیت ناامیدکننده



گفته می شود که امید آخرین چیزی است که انسان را ترک می کند. این امید است که شخص با آن زنده است. توانایی امیدوار بودن موضوعی بنیادی برای بلوغ و پیشرفت انسانی است. امیدوار بودن حیاتی است. انسانی که امیدش را از دست می دهد سریع ترصدمه می بیند. در اواخر زندگی می توان دید که چگونه انسان هایی که امیدشان را از دست داده اند زودتر از کسانی که هنوز امیدوار به سالم شدن هستند، می میرند. امیدوار بودن به یک تغییر یا بهبودی ضرورتاً نیازی ندارد که به معنی تغییر یا بهبودی امکان پذیر است، باشد. با این وجود این امید انسان را طولانی تر زنده نگاه می دارد.

#### اعتماد

در امید اعتماد و بی اعتمادی وجود دارند، اما اعتماد برتری دارد. امید با هر دو قسمت خوبی ها و بدی ها در ارتباط است. کسی که امیدوار است اعتقاد دارد که خوبی ها قوی تر از بدی ها هستند، اما چشمش را به بدی ها نمی بندد. Carolin Krook گفته است که امید، ترک زندگی خود - حالا هر طور که بشود - در یک مصالحه و سازش است. این با امید ارتباط دارد که بتوان خود را با زندگی خویش سازگار کرد، خود را بخشید و آن چه را که در گذشته اتفاق افتاده بود بدون تلخی و ناامیدی دید [۱۳]. انسان هایی که امید را از دست می دهند، به زنده بودنشان خاتمه می دهند، حتی اگر آن ها سال های بسیاری زندگی کنند. اعتقاد و امید مفاهیمی هستند که در نزدیکی یکدیگرند. اعتقاد داشتن، امید داشتن به چیزی است که شخص هنوز نمی بیند یا نمی تواند تجربه کند. *انتظار، اشتیاق و امید* پدیده هایی هستند که همه شان به آینده ربط دارند.

#### انتظار

انتظار یک محتوا دارد. شخص انتظار چیز معینی را دارد. انتظار واقعی تر از امید است که اغلب فاقد محتوا است. انتظار اغلب شامل هم امید است و هم اشتیاق. انتظار به زندگی و آینده شکل و بنیان می دهد.

#### اشتیاق

آن چه را که شخص برایش دلالتگی می کند به صورت آرزو ها بیان می شود. اغلب مربوط به آرزو های ناخود آگاه می شود. فرد به آن چه که برایش دلالتگی است، آگاه نیست. انسانی که اظهار تمایل می کند و اشتیاق دارد، با هدف به آینده زندگی می کند - برای چیزی که در زندگی فاقدش می باشد، دلالتگی می کند.

#### امید

امید قطب مخالف نگرانی و دلواپسی است. مهم ترین وظیفه امید، دادن امنیت در زندگی است. امید در ارتباط با این است که شخص نه فقط باشد بلکه بشود [۱۴]. امید اغلب هیچ محتوای معینی نداشته و نسبت به انتظار اشتیاق، در مسیر یک آینده دور تر است. یک انسان نمی تواند کاملاً بدون امید زندگی کند. با امید در حال زندگی کردن یک روش زندگی است.

#### امید به عنوان بینش

امید معمولاً تسکین در بر دارد. امید به زندگی امنیت می دهد. در امید، شخص همچنین به آن چه که واقعاً نمی تواند امید داشته باشد، امیدوار است. امید به آینده/ اعتماد می دهد، گاهی برخلاف هر عقل و منطقی، مانند زمانی که یک بیمار مردنی امیدوار است که سالم شود. حتی کسی که خودکشی می کند امیدوار است که مرگ خودش را بهتر از زندگی نشان دهد. امید، عاقلانه نیست. امید یک بیان برای تمایل به زندگی است. امید به زندگی قوت می دهد. دروازه های مذهبی، امید به عنوان رحمت و بخشش، یک هدیه معنی می دهد.

#### امید به عنوان خیال واهی

امید همچنین می تواند معنی خیال های واهی، قصر رویایی و رویاهای روزانه بدهد که انسان ها را غیر فعال می کند و آن ها را از این که در صدد انجام کارهای روزانه برآیند، مانع شود. امید می تواند یک امکان برای پرهیز از زندگی، یک فرار، گریز باشد. آن موقع امید یک خیال واهی است. انسانی که کاملاً به امید اعتماد دارد، می تواند زندگی اش را به قمار بگذارد، مثلاً پرهیز کردن از این که کاری برای روش زندگی خراب کننده اش انجام دهند. اگر امید فقط آرام کند و برای تغییرات برانگیخته نکند، یا این که به عملی منجر نشود، احتمالاً یک گریز است.

### امید به عنوان امکان

امید می تواند یک گریز باشد، اما همچنین یک نقطه حرکت برای یک وضعیت زندگی بهتر. امید آن زمانی حرکت می دهد که شخص چگونه می خواهد زندگی اش را تغییر دهد. در امید شخص می تواند " ناممکن ها " را تجسم کند - و آن ها را ممکن کند.

### نا امیدی

یک انسان که کاملاً امید را از دست داده، اغلب افسره است. گاهی او نمی تواند امید را بدست بیاورد قبل از این که افسردگی درمان شده باشد. در طی این زمان او نیاز به یک *جانشین امید*، یک شخصی که در هر حال به پیشرفت، اعتقاد داشته باشد.

### درمان نا امیدی

در زمان های اضطراری باید شخص روی افرادی که می توانند *جانشین امید* باشند، حساب کند. بهترین اشخاص کسانی هستند که با تجربه از موقعیت های مشابه می دانند که وضعیت های ناامیدکننده معمولاً برطرف می شوند. در دراز مدت انسان ها نیاز به کمک دارند که انتظارات خودشان را جایگزین امید کنند. آن شخصی که با درد دائمی زندگی می کند و اشتیاق دارد - یا انتظار دارد - فارغ از درد شود، به آسانی احساس نا امیدی می کند. اگر انتظارات منطقی و واقعی نباشند، آن منجر به نا امیدی و یأس دائمی می شود. پس در وضعیتی پر از امید قرار رفتن بهتر است، نه بدون درد بودن، بلکه زندگی با این وجود می تواند خوب بشود.

امید یقینی است به این که چیزی یک معنی دارد بدون توجه به این که چگونه خواهد گذشت.

VA'CLAV HAVEL

### بیندیشید به

آیا امید در زندگی شما وجود دارد؟

در این صورت شما به چه چیزی امیدوارید؟

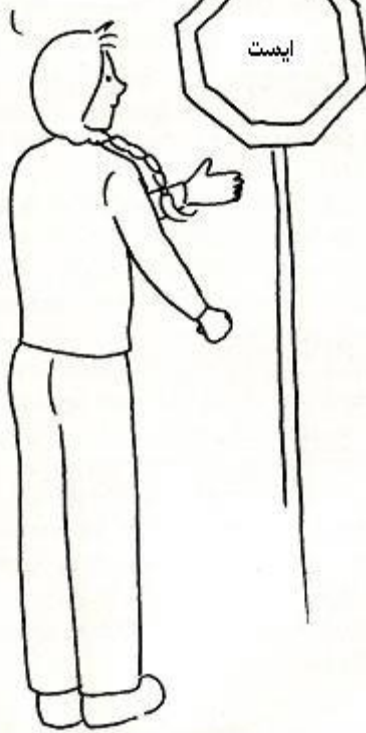
آیا انتظارات شما منطقی هستند؟

چه انتظاراتی شما به زندگی دارید؟

شما اشتیاق یا آرزوی چه چیزی را دارید؟

## افکار خود به خودی

چرا حالا این؟



انسان ها با درد ورنج های طولانی اغلب در افکار خود به خودی منفی گیر می کنند، گفتگوهای درونی با خود که بدون اراده خود شخص به او فشار می آورند. آن ها یک نظر منفی به خودشان، محیط اطراف و آینده دارند. آن ها درباره خودشان این گونه نظر دارند که بی ارزش و بی لیاقتند و محیط اطراف را مانند یک مانع و آینده را بی امید می بینند و آن ها معتقدند که مشکلات و زجرها برای ابد ادامه خواهند داشت. افکار، احساسات و رفتار کاملاً به همدیگر وصل هستند. اغلب یک زنجیر واکنشی با یک فکر شروع می شود. بیشتر انسان ها در ابعاد کم و زیاد افکار خود به خودی منفی دارند. افکار، احساسات را خلق می کنند که به نوبه خود منجر به رفتارها می شوند. به همین دلیل می تواند شروع یک مطالعه درباره این که انسان چگونه می اندیشد، عاقلانه باشد، آیا شخص یک روش اندیشیدن منفی اغراق آمیز دارد و آیا شخص یک گرایش به اندیشه فاجعه آور دارد.

### استنباط های منفی

برخی انسان ها نتیجه گیری های منفی می کنند که برای آن ها دلیل وجود ندارد. آن ها به این طریق انجام می شوند [۱۵]:

- \* گزینش به این معنی است که شخص جزئیاتی را در محیط اطراف انتخاب می کند که برای شخص معنی منفی دارد. شخص به آن وسیله از اطلاعات مهم جلوگیری می کند که باعث می شود که تمامیت از بین برود.
- \* عمومی ساختن به این معنی است که شخص از میان یک یا چندین حادثه مجزا، عمومی سازی می کند.
- \* بزرگ سازی یا کوچک سازی به این معنی است که به یک حادثه ارزش اغراق آمیز نسبت داده می شود، که پر اهمیت تر و فاجعه آمیزتر از آن چه که در واقعیت هست، درک می شود.
- \* شخصی کردن به این معنی است که شخص حوادث خارجی را به خود آن ها نسبت می دهد، حتی اگر آن ها هیچ رابطه ای با خود آن حوادث نداشته باشند.
- \* اندیشه مطلق به معنی این است که شخص دروازه هایی از این یا آن فکر می کند، بدون اختلافات بین آن ها. انسان های دیگر به طور افراطی خوب یا بد هستند.
- \* اندیشه فاجعه آور به این معنی است که شخص حوادث غیرخطرناک را به عنوان مصیبت و فاجعه درک می کند.

برای این که بتوان به عنوان یک انسان رشد کرد شخص در ابتدا نیاز دارد متوجه افکار خود به خودی منفی خودش بشود. قدم بعد این است که برای حقیقی بودن آن ها تحقیق و بررسی کند، در جستجوی دلیل باشد و اگر موضوع این طور نیست شخص نیاز مند تمرین در تغییر دادن آن افکار تغییر ماهیت داده شده، می باشد که آن ها بیشتر به جهت حقیقت کشیده شوند.

شخص خوش بین در هر سختی یک آگاهی می بیند. اگر او یک لیمو داشته باشد، آب آن را می گیرد.

ناشناس

### بیندیشید به

- آیا شما افکار خود به خودی منفی دارید؟
- آیا افکار منفی شما واقعی هستند؟
- آیا شما گرایش دارید که در مشکلات تان فاجعه ببینید؟
- شما چه دلیل دارید که به این بدی است که شما فکر می کنید؟
- چه معنی می دهد اگر آن چه را که شما از آن می ترسیدی، اتفاق بیفتد؟
- وگرنه شما چگونه باید فکر کنید؟

### قوانین زندگی:

- تو نباید فکر کنی که تو کسی هستی.
- تو نباید فکر کنی که تو به اندازه ما خوب هستی.
- تو نباید فکر کنی که تو از ما باهوشتر هستی.
- تو نباید بینداری که تو از ما بهتر هستی.
- تو نباید فکر کنی که ما فوق ما هستی.
- تو نباید فکر کنی که تو صلاحیت چیزی را داری.
- تو نباید به ما بخندی.
- تو نباید فکر کنی که کسی به تو اهمیت می دهد.
- تو نباید فکر کنی که تومی توانی به دیگران چیزی بیاموزی.

## ضمير آگاه و ناخودآگاه



تئوری فروید راجع به شخصیت اخلاقی (ما وراء نفس)، منیت (نفس، ضمیر) و غریزه (ضمیر ناخودآگاه) انسان را پیشرفت داد. غریزه، کودک درون ما را معرفی می کند. در غریزه همه محرک های ممکن که شخص باید روزانه مهار کند، وجود دارند که این عمل را شخص توسط ضمیر و نفس، قسمت بالغ، انجام می دهد. با کمک ضمیر و نفس، شخص محرک های غریزی را، از طریق سرکوب غریزه های نا خواسته، تحت کنترل نگه می دارد. شخصیت اخلاقی، مانند یک والد است که برای ضمیر تصمیم می گیرد، و از ضمیر مراقبت می کند. در شخصیت اخلاقی همه پیش قضاوتی ها، آگاهی ها، وجدان - و توانایی مراقبت وجود دارند. گاهی شخص درباره خود صحبت می کند، آن زمان منظور همه شخصیت شامل شخصیت اخلاقی، ضمیر و غریزه می باشد [۲].

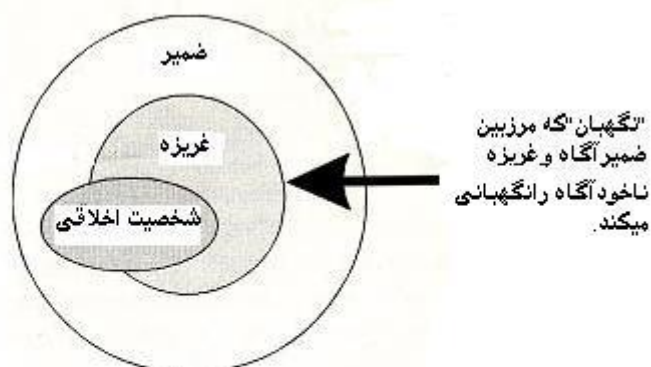
### ضمیر یا نفس

انسان ها در ضمیر یا نفس آگاهانه رفتار می کنند برای اینکه غریزه ناخود آگاه را بر سرجا بنشانند. ضمیر در نزد شخص بالغ، نقش رهبری را بر دنیای درونی و بیرونی می گیرد. ضمیر بین آنچه که در دنیای بیرونی واقعی است، و آن چه که از طرف دنیای درونی خود طرح ریخته شده، فرق می گذارد.

### نیروهای ناخود آگاه

غریزه شامل قوه های محرک آنی و ناخودآگاه می باشد که انسان اغلب سرکوب می کند برای اینکه او نمی خواهد یک قربانی برای احساسات بی نظم خود بشود. سلامت ترین شیوه برای یاد گرفتن اداره کردن غریزه این است: تجزیه و تحلیل کردن همچنین کار و بررسی کردن بروی این احساسات به طوری که آن ها آگاه شده و قابل اداره کردن شوند.

شخصیت اخلاقی هم آگاه است و هم ناخود آگاه، بیشتر ناخود آگاه است. در مفهوم ناخود آگاه چنین است که شخص نمی تواند بداند چه چیزی است که شخص سرکوب کرده است، پس آن موقع آن سرکوب شده و ناخودآگاه نیست. زمانی که شخص خواب می بیند، از طرف غریزه به او سرزده می شود. می توان گفت که انسان یک نگهبان دارد که دائماً مرز بین ضمیر یا نفس آگاه و غریزه ناخود آگاه را نگهبانی می کند. زمانی که نگهبان خوابش می برد، اطلاعات از غریزه ناخود آگاه مانند حباب به سطح می آید. شکل ۱۶.



شکل ۱۶. ضمیر، غریزه و شخصیت اخلاقی.



## اضطراب عصبی و روان پریشی ( نورو و سایکوز)

زمانی که نا خودآگاهی ها فشار می آورند، شخص دچار اضطراب می شود. خانمی مبتلا به اضطراب شدید چنین بیان کرد که طوری احساس می شود که شخص از میان یک نی تنفس می کند. نگرانی و اضطراب زمانی رخ می دهد که یک تضاد بین خواست و ترس باشد، زمانی که یک انسان می خواهد کاری را انجام دهد که او هم زمان از انجامش می ترسد. با رفتار های مختلف شخص می آموزد که نگرانی را مهار کند. این رفتارها که نورو یا پریشانی عصبی نامیده می شوند، باعث می شود که شخص خودش را از این اضطراب ناخوشایند، رها کند. پریشانی و اضطراب یک شیوه خروج ضروری است، اگر چه متناقض است اما مجهز بودن به آن سلامتی است. به همان شیوه که یک درپستی در هنگامی که خانه ای می سوزد، خوب است. اضطراب می تواند کم و بیش در رفتار های انحرافی بیان شود، به عنوان مثال: وسواس. شخص وسواسی به این ترتیب این علائم بیماری را برای خود کسب کرده، برای این که از اضطرابش صدمه نبیند. به این شیوه می توان گفت که پریشانی عصبی یک روش سالم برای بقا داشتن است، اما فقط در کوتاه مدت. زمانی که فشار به اندازه کافی شدید شود، می تواند یک تضاد بین ضمیر و غریزه بشود و در انتها می تواند اضطراب عصبی چنان شدید شود که ضمیر کاملاً درهم فروریخته شود. آن زمان این وضعیت پسیکوز، روان پریشی نامیده می شود.

من در را پیدا کردم، بازش کردم و دوباره بستم.

Lars Nore'n

## منابع به نا خودآگاهی ها

نا خودآگاهی ها در:

- \* زبان استعاری خواب ها
- \* رفتارها و بیان های غلط و فراموشی
- \* علائم و ویژگی های شخصیتی
- \* اجبار به تکرار مجدد
- \* پدیده انتقال [۶] شناخته می شوند.

منظور از وسواس به تکرار مجدد، گرایشی است که شخص، در درجات کم و بیش و مرتباً، همان واکنش ها و الگوهای عملی را تکرار می کند با وجودی که این ها هرگز عملی مناسب یا موفقیت آمیز نبوده اند. پدیده انتقال یک شکل مخصوص از وسواس به تکرار مجدد است. به عنوان مثال: انسان ها در روان درمانی احساساتی را در برابر روانکاو نشان می دهند که به او مربوط نمی شوند بلکه با اشخاص مهم دیگری ربط پیدا می کنند. خیال های ناخود آگاه، احساسات و واکنش هایی از دوران کودکی به روانکاو اشخاص مهم دیگری منتقل می شوند. در روانکاو از تداومی آزاد استفاده می شود. افکار خود به خودی که بدون رابطه ای ظاهر می شوند، اغلب از غریزه و شخصیت اخلاقی مطالب و موضوعات ناخود آگاهی را افشاء می کنند.

## درماندگی و کنترل



انسان می خواهد موقعیت را تحت کنترل داشته باشد و زمانی که کنترل بر روی زندگی اش را از دست داده باشد، حالش بد می شود. درماندگی چیزی است که بسیاری از انسان ها از آن می ترسند و به همین دلیل با کمال میل خشم و عصبانیت را به عنوان دفاع نشان می دهند [۱۶]. شخصی که حس نمی کند که بتواند بر روی آنچه که اتفاق می افتد تأثیر بگذارد یا کنترل داشته باشد، می تواند در وضعیت غیرفعال و بی حسی قرار گیرد. در دراز مدت این وضعیت می تواند به اضطراب، افسردگی و علائم بیماری دیگری منجر شود.

وسعت یا حوزه عمل حوزه عمل واقعی و ذهنی با هم همیشه مطابقت نمی کنند. انسان می تواند یک برداشت غیر واقعی از امکاناتش در عمل کردن داشته باشد، همزمان که او امکانات خودش را نمی بیند که حقیقتاً عمل کند. او می تواند به شیوه عملی یک حوزه عملی وسیعی داشته باشد در حالی که او توانایی خودش در عمل کردن را کم بها می دهد. اما او می تواند همچنین امکاناتش را در عمل کردن، غلو یا بزرگ نمایی کند [۱۷-۱۸]، شکل ۱۷.

وسعت عمل واقعی



وسعت عمل ذهنی ۲



به امکاناتش در عمل کردن کم بها میدهد



امکاناتش را در عمل کردن غلو میکنند

ش. ۱۷. وسعت عمل واقعی و ذهنی

یک قسمت از وسعت عمل واقعی درک نمیشود و به همین دلیل استفاده ۲ نمیشود. علاوه بر برداشت جعلی از یک وسعت عمل رخ میدهد که وجود ندارد.

### درماندگی آموخته شده

این یک شرط زندگی برای انسان است که بتواند امکاناتش را پیش بینی کند که بر روی آنچه که اتفاق می افتد، تأثیر بگذارد، حقیقتاً فعالانه بتواند بر آنچه که می گذرد، تأثیر بگذارد. بعضی انسان ها فاقد درکی از رابطه بین آن چه آن ها انجام می دهند و آن چه که واقعاً اتفاق می افتد، می باشند. صحبت درباره درماندگی آموخته شده می باشد زمانی که انسان در وضعیت های غیر قابل کنترل قرار گرفته درماندگی را حتی به وضعیت هایی که او بایستی بتواند کنترل کند، منتقل می کند. او یاد می گیرد باور کند که آن چه او انجام می دهد و آن چه که اتفاق می افتد، هیچ رابطه ای ندا رند. تجربه او منجر به این می شود که او انتظار دارد اتفاق های آینده نتواند کنترل شوند.

او تسلیم شده و غیرفعال می شود، یک قربانی. در وضعیت های شدید این می تواند منجر به افسردگی شود. این درماندگی آموخته شده خودش را مانند اختلال وبی نظمی در انگیزه (پاسیویسم)، اندیشه (الگوهای فکری منفی) و احساس (ترس، اضطراب، افسردگی و علائم بیماری روان جسمی) نشان می دهد.

### تزریق واکسن بر علیه درماندگی

انسان هایی که در شرایطی زندگی کرده اند که توانسته اند تأثیر بگذارند، یک نوع حفاظ علیه درماندگی و افسردگی آینده به وجود ورده اند. انتظار این که یک حادثه را می شود کنترل کرد از توانایی حقیقی کنترل کردن آن مهمتر است. تجربه کنترل منجر به "تزریق واکسن" علیه درماندگی آموخته آینده می شود، درحالی که تجربه از کنترل نشدن دیر یا زود منجر به درماندگی آموخته می شود.

### طبیعت درماندگی

در درماندگی شخصی، فرد معتقد است که فاقد کنترل بر وضعیتی است که بقیه به نظری رسد بتوانند کنترل کنند. درماندگی عمومی بر عکس به این معنی است که شخص انتظار دارد که نتواند وضعیت را کنترل کند، همزمان که او فکری کند که این برای بقیه هم معتبر است. در درماندگی شخصی تقصیر به خود شخص برمی گردد، در حالی که دلیل در درماندگی عمومی عامل بیرونی دیگری می باشد. این درماندگی شخصی است که بیشتر برای اعتماد بنفس خراب کننده است. شخص فقط درمانده نیست بلکه او همچنین خودش را در درماندگی اش تنها حس می کند.

### نمونه های درماندگی

با توجه به نوع درماندگی درباره آن صحبت می شود [۱۷]:  
درماندگی بیرونی - دلیل در نزد فرد وجود دارد  
درماندگی بیرونی - از حرکات و رفتارهای بیرونی ناشی می شود  
درماندگی ثابت - دلیل درماندگی غیر قابل تغییر است  
درماندگی ناپایدار - دلیل درماندگی سرشتی، نهادی گذرا می باشد  
درماندگی جهانی - در وضعیت های مختلف بسیاری به وجود می آید  
درماندگی خاص - فقط در بعضی مواقع به وجود می آید.  
کسی که یک درماندگی درونی، ثابت و جهانی را نشان می دهد خطر پیشرفت یک درماندگی طولانی همراه با مقاومت روان درمانی در برابر افسردگی بیشتری دارد.

### کنترل

ما بین کنترل داشتن بر یک وضعیت و کنترل در یک وضعیت فرق وجود دارد. اگر چه شخص بر روی تمام وضعیتی کنترل ندارد ولی می تواند با وجود این از طریق استراتژی های مختلف کنترل را در آن وضعیت معین که شخص در آن زمان در آن قرار دارد، بدست بیاورد. همچنین شخص می تواند این کمبود را از کنترل اولیه از طریق جستجو کردن کنترل جانشینی توسط حمایت در نزد افراد دیگر جبران کند.  
حمایت اجتماعی مشترک، وابستگی گروهی و تجربیات و همکاری دیگران به انسان ها کمک می کند از پس سختی ها برآیند. از طریق واگذار کردن یک تصمیم سخت به شخصی که علم بیشتری داراست مانند یک پزشک، شخص می تواند در کنترل بیرونی کمک جستجو کند.  
روش دیگر که بدست آوردن کنترل ثانویه است، سازگار شدن با آن چه که اتفاق می افتد، یاد گرفتن دیدن حتی مثبت ها در آن چه که رخ می دهد، سعی کردن در پیش بینی آن چه که می خواهد پیش آید برای این که دفعه دیگری که چنین حادثه ای رخ داد، متحیر و غافلگیر نشود. کسی که مطمئن است کنترل دارد به آسانی دچار درماندگی نمی شود حتی اگر او در حقیقت فاقد کنترل باشد. در کنترل ثانویه شخص سعی نمی کند واقعیت را تغییر دهد بلکه بر روی نتایج حاصل از آن چه که اتفاق می افتد، کنترل را جستجو می کند [۱۷-۱۸].

### آزادی عمل

محیطی که بهترین ترکیب رضایت بخش را دارد محیطی است تأثیر گرفته از آزادی، اطمینان، و مبارزه جویی. اما بسیاری از انسان ها با وجود یک محیط رضایت بخش بیرونی، فاقد آزادی عمل می باشند. برای این که آن ها آزادی عمل واقعی بدست آورند نیاز دارند که خودشان را از نیروهای ناخود آگاه که آزادی عمل آن ها را محدود می کنند، رها کنند.

**بیندیشید به:**

آیا خودتان را درمانده حس می کنید؟

در این صورت چه نوعی درماندگی را حس می کنید؟

آیا شما وسعت عمل تان را استفاده می کنید؟

چطور می توانید شما کنترل بیشتری بر روی وضعیت تان داشته باشید؟

## توانستن وخواستن



شخص می تواند آن چه را که بخواهد اگر شخص بخواهد آن چه را که بتواند. پزشک می گوید: "اومی تواند ولی او نمی خواهد"، درحالی که بیمار می گوید: "من می خواهم ولی من نمی توانم." من نمی خواهم می تواند معنی من نمی توانم و من نمی توانم می تواند معنی من نمی خواهم بدهد. اغلب به دمی مزاجی، یک گوشه گیری مربوط می شود که شخص نمی داند که او چه می خواهد و چه می تواند، شاید شخص نمی تواند بخواهد.

### اراده

اراده و خواست انگیزه انسان را تأثیر می گذارد. گاهی شخص می داند که می خواهد، گاهی شخص نمی داند. بسیاری از انسان ها هرگز این سؤال را از خودشان نپرسیده اند: من چه می خواهم؟ آن چه که یک انسان می خواهد از آن چه که اومی تواند، تأثیر می گیرد. وضعیت هایی وجود دارند که شخص می خواهد تغییر دهد بدون این که بداند او می تواند.

من خیلی ترجیح می دادم که می خواستم که نخواهم.

Hjalmar Söderberg

### توانستن

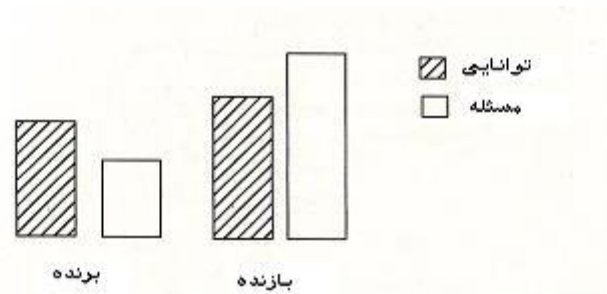
آن چه که شخص می تواند بستگی به توانایی خود در رابطه با توقع ودرخواست خود و محیط دارد. توانستن هم به این معنی است که توانایی درونی خود کافی است و هم به شرایط بیرونی و درونی می توان پیروز شد. زمانی که شخصی می گوید او نمی تواند بعضی کارها را انجام دهد باید بررسی کرد که آیا آن کار و عمل بیشتر از توانایی است، یا آیا این گونه است که او اجازه انجام دادن آن را ندارد. اجازه نداشتن انجام بعضی کارها می تواند مربوط به منع و ممانعت بیرونی باشد، اما شاید بیشتر اغلب یک منع درونی باشد - یک اجبار. توانستن وخواستن شرایط کافی برای اینکه یک عمل بوقوع بپیوندد، نیستند. اگر شخصی بتواند و بخواهد عملی را انجام دهد با وجود این، این حتمی و مطمئن نیست که او بتواند این کار را انجام دهد. او شاید نباید این را انجام دهد.

### دمدمی مزاجی

گاهی شک وجود دارد که آیا یک انسان می تواند و می خواهد، دمدمی مزاجی. گاهی او هم می خواهد و هم نمی خواهد. او دمدمی مزاج است. دمدمی مزاجی می تواند منجر به فلج کاری شخص شود. این همچنین گاهی می تواند مربوط به این شود که اومی خواهد تغییر دهد اما نمی داند چگونه باید انجام شود.

### سختی ها یا امکانات

بعضی انسان ها در سختی هاشان گرفتار می شوند. آن ها امکاناتشان را نمی بینند. برای چیره شدن بر سختی ها شخص نیاز مند هم خواستن و هم توانستن است که از پس سختی ها برآید. این رابطه بین مشکل و توانایی است که تعیین می کند آیا شخص یک برنده می شود یا بازنده. برنده شخصی است که توانایی اش برای حل مسئله بیشتر از خود مسئله است درحالی که بازنده شخصی است که مسئله اش بیشتر از توانایی حل آن است، شکل ۱۸. شکل نشان می دهد که بازنده می تواند یک توانایی داشته باشد که از شخص برنده بیشتر باشد. اما او همچنین مشکل های بزرگ تری برای چیره شدن، دارد.



شکل 18. برنده و بازنده.

در امکانات یک انسان به جز توانایی (دانش) حتی اراده و خواست برای حل مسئله به حساب می آید. کسی که نمی خواهد بازنده می شود حتی اگر او توانایی برآمدن بر موقعیتش را داشته باشد. او برای عمل کردن، نیاز به انگیزه گرفتن دارد شکل 19.

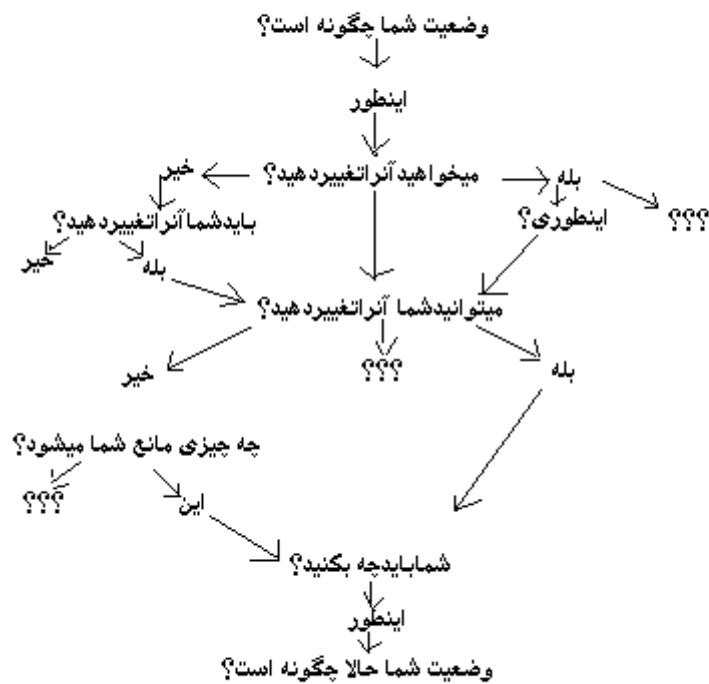
توانستن خواستن	میتواند	نمیتواند
میکواید	آزادی انتخاب	افزایش آگاهی
نمیکواید	انگیزه	غیر عملی

ش. 19. سختی ها و امکانات.



### تغییر دادن وضعیت خود

برای این که به عنوان یک انسان پیشرفت کرد و بالغ شد شخص نیاز دارد که هم بخواد و هم بتواند پیشرفت کند. شخصی که فاقد آگاهی است می تواند به شیوه های مختلف آنچه را که نیاز دارد بیاموزد برای این که بتواند یک تغییر انجام دهد. اراده و خواست برای تغییر دادن البته که باید از درون بیاید. پروسه تغییر می تواند مانند شکل ۱۹ [۱۷] توضیح داده شود.



ش. 19. پروسه تغییر.

**بیندیشید به:**

می خواهید شما وضعیت تان را تغییر دهید؟

می توانید شما وضعیت تان را تغییر دهید؟

می توانید شما تغییر دادن وضعیت تان را نا دیده بگیرید؟

چه چیزی مانع شما می شود که وضعیت تان را تغییر دهید؟

چه کاری باید شما انجام دهید برای این که وضعیت تان را تغییر دهید؟

## موانع برای تغییر



یک انسان می تواند از این که تغییری انجام دهد، باز داشته شود اگر که او حقیقتاً فاقد دانش ویا توانایی برای تغییر دادن باشد. اما او همچنین باز داشته می شود اگر عملی که برای تغییر لازم است، فدغن باشد، می توان گفت که شخص موجب یک منع اجتماعی می شود. اگر او نمی خواهد تغییر دهد، بیشتر مربوط به فقدان/نگیزه می شود تا یک مانع. موانع همچنین زمانی بوجود می آیند که یک شخص نمی داند چه امکاناتی برای تغییرات وجود دارند، فقط این که اومی خواهد از شرایط فعلی دور شود.

### بهبانه

فرق است بین بهانه داشتن ویک دلیل داشتن برای تغییر نکردن. برخی انسان ها وقت وبی وقت بهانه را به کار می برند. آن ها از نتایج حقیقت که ظاهر شوند، می ترسند و تصور می کنند که نمی توانند موضوع را آن طور که است، بگویند. این کار به ندرت در دراز مدت شدنی است. او تحت نظر قرار می گیرد واین می تواند به روابط و تضادهای بدتر تبدیل شود. بدتر از همه این است که او همچنین خودش را گول می زند.

### گونه های مختلف موانع

- \*موانع بیرونی
- \*موانع درونی
- \*خصوصی ها
- \*غیرخصوصی ها

### مواجه شدن با موانع

انسانی که از انجام کاری که می خواهد، باید یا می بایست انجام دهد، باز داشته شده است، نا امید و اغلب همچنین عصبانی می شود. اگر به یک مانع بیرونی به شکل، به عنوان مثال یک انسان دیگر مربوط باشد، اغلب این غضب به طرف آن شخص معطوف می شود. شخصی که نیروی خشم را مثبت استفاده می کند، موانع را دور و رفع می کند. او خودش را مورد احترام قرار می دهد. اما خشم می تواند یک عملکرد منطقی راسخت کند و تضادهایی به وجود بیاورد.

### دودل بودن

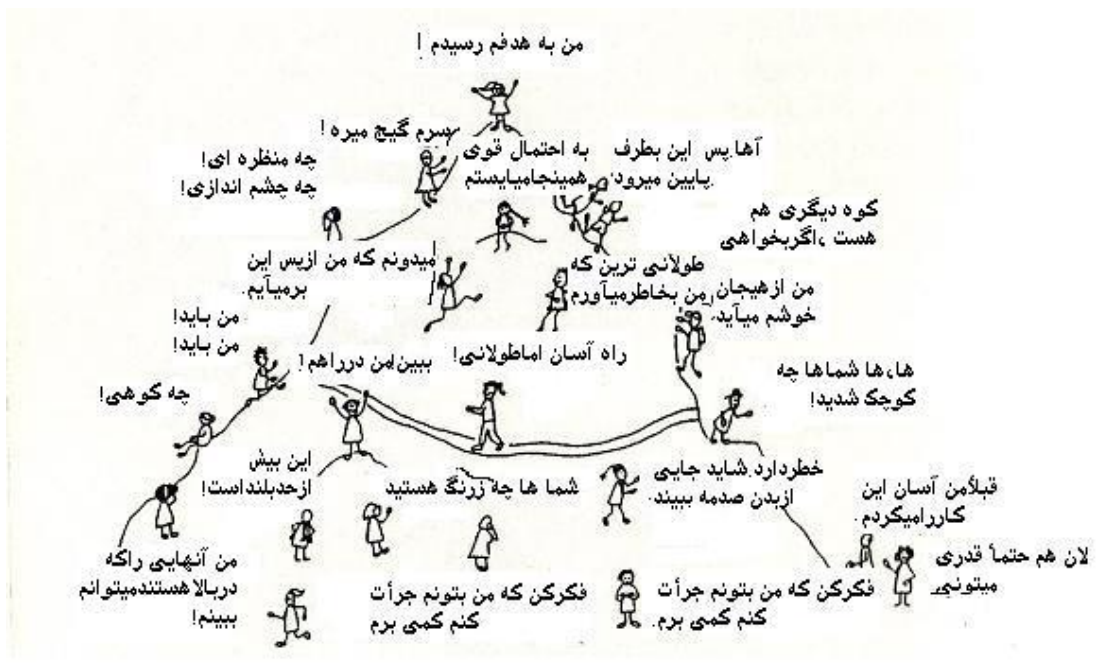
- دلایل مختلفی برای این که شخص نمی تواند تصمیم بگیرد وجود دارد:
- \*شخص نمی داند چه می خواهد
- \*شخص جایگزین های عملی را نمی داند
- \*شخص نمی فهمد که تغییر ضروری است
- \*شخص باید بین دو آلترناتیو بد یکی را انتخاب کند
- \*شخص هم می خواهد و هم نمی خواهد، اودمدمی مزاج است
- \*شخص می خواهد تغییر دهد اما نمی داند چگونه
- \*شخص نمی خواهد تغییر دهد اما خودش را مجبور حس می کند.

اعتراف کردن به ناتوانی خود می تواند اولین قدم دوری جستن از ناتوانی باشد.

ناشناس

### بیندیشید به:

- من چه کسی هستم؟
- وضعیت فعلی من چیست؟
- چرا من در این وضعیت قرار دارم؟
- من چه چیزی را می خواهم در زندگی ام تغییر دهم؟
- من چه امکاناتی را برای تغییر دادن دارم؟
- چه چیزی مانع من می شود که تغییری را بوجود بیاورم؟
- چطور باید برای آن چه را که می خواهم، تغییر دهم، عمل کنم؟

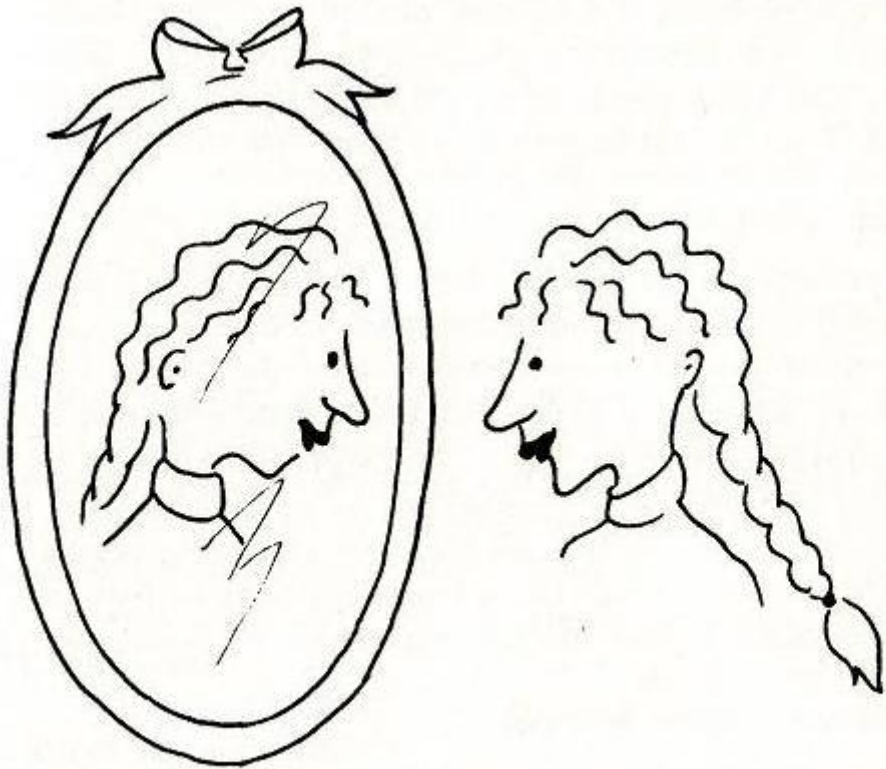


بیشرفت ما از طریق ما نسبت به پیشرفت هدایت میشود.

آن طوری بود که بود  
 تا این که آن طور شد که شد.  
 آن طور می شود که می شود  
 زمانی که آن طور هست که است.  
 آن طور است که است  
 تا این که آن طور می شود که می شود.  
 خطر این است که  
 آن طور بشود که بود.

ALF HENRIKSSON

بدن به عنوان آینه روح



انسان می تواند ایستادگی و مقاومت کند و اندازه ای از آزمایش ها و سختی ها را بدون این که آگاهانه آن ها را بررسی کند، و بدون این که آن ها لازم به منجر شدن به بیماری یا علائم بیماری شوند، از پشیمان برآید. اما برای هر انسانی یک نقطه بحرانی وجود دارد زمانی که او بیشتر تحمل نمی کند. زمانی که تعادل برهم می ریزد و زمانی که تجربه های بررسی نشده و احساسات در بدن مانند درد ورنج می نشینند.

خود را در یک سطح عمیق تر شناختن، درد آواراست.

دردمند

### درک و فهم بدن

آن بدنی را که پزشک معاینه می کند همیشه آن بدنی نیست که بیمار تجربه می کند. بیشتر اغلب رابطه ای بین حقیقت واقعی *objektiv* و حقیقت ذهنی *subjektiv* وجود دارد. اما به عنوان مثال در بی اشتهایی *anorexi*، تفاوت می تواند بسیار باشد. بدن واقعی بیش از حد لاغر است در حالی که آن به طور ذهنی می تواند چاق و فربه تجربه شود. در بسیاری مواقع دیگر می تواند همین طور اختلاف هایی وجود داشته باشد حتی اگر آن ها به این اندازه واضح نباشند.

### تصویر بدن

بدن یک انسان از تاریخ زندگی او و رابطه او با محیط تأثیر می گیرد. تصویر بدن اصولاً ناآگاهانه است و یک نتیجه از تجربه های احساساتی است. منظور از بدن حقیقی (فیزیکی)، بدن مادی فیزیولوژیکی است که پزشک معاینه و معالجه می کند. بدن درک وحس شده (روحي روانی) برداشت و تصور است که شخص از خودش درباره بدن حقیقی دارد. مسلماً آن ها در رابطه با هم قرار دارند. آن ها در یک رابطه و بستگی باهم قرار دارند که می توان این طور توصیف شود که بدن روحی به صورت بیان مجازی به بدن فیزیکی تکیه داده است [۱۹].

### احساسات جسمی

بدن خلق و خوی را ترجمه می کند و می تواند علائم بیماری را به عنوان نشانه ای بر بی تعادلی معرفی کند که به طور بنیانی در بدن وجود نداشتند. یک علامت بیماری می تواند بیانی مستقیم برای یک نقص بدنی باشد، اما همین طور یک بیان برای موقعیتی باشد که شخص در آن قرار دارد. اگر یک علامت بیماری نتیجه ای از یک تضاد روحی درونی باشد می تواند همزمان با اصلاح احساساتی، ناپدید شود.

### فرافکنی

احساساتی را که یک انسان در نزد خود طاقت تجربه کردن ندارد، می تواند اوبه انسان های دیگر منسوب کند. این مکانیسم دفاعی می تواند در بعضی موقعیت ها برای بقاء روحی روانی ضروری باشد. اما او می تواند همچنین آن ها را در بدن طرح بریزد - احساساتی که وجود خارجی گرفته اند. در این نوع احساسات وجودی، درد های ذهنی از حقیقت واقعی فرق دارند. این می تواند دلیل برای این باشد که شخص خودش را در نزد مثلاً بهداری جدی نگرفته یا باور نشده حس می کند.

### جسم روانی

همه انسان هایی که با درد ورنج دراز مدت زندگی می کنند به طور روحی تأثیر می گیرند. این طبیعی است و یک خاصیتی است که به انسان زنده متعلق است. در موارد سخت تر این تأثیر روحی به افسردگی، وگاهی می تواند این افسردگی ثانویه مشکلی بزرگتر از درد بنیادی باشد. افسردگی درد را بدتر می کند و در انتها شخص نمی داند چه چیزی چه چیزی است، نه بیمار و نه پزشک. گاهی معالجه افسردگی به عنوان یک مسیر در معالجه درد، ضروری است.

### روان جسمی

در مقابل انسان هایی که طولانی مدت زیر دشواری های روحی زندگی کرده اند، می توانند علائم بیماری بدنی پیدا کنند. بعضی انسان ها استعداد و آمادگی بیشتری از بقیه دارند که هیجان های روانی را با علائم بیماری بدنی واکنش نشان دهند. این علائم بیماری آن موقع روان جسمی نامیده می شوند و اصلاً مانند درد ورنج تلقینی نیستند. یک درد بدنی است که بسیار واقعی است - اما ریشه اش را در مکانیسم های روانکاوی دارد.

### **فهمیدن آن چه که اتفاق می افتد**

وقتی که شخص بدون فکر و اندیشه فقط حرف می زند، آگاهی جدید خلق نمی شود. از طریق تکرار کردن عبارات قدیمی شخص سکوت را پرمی کند. حتی این می تواند مانع اندیشیدن فرد شود. به این طریق ارتباط های درمانی ثابت مانده اند. برای به دست آوردن دانش و آگاهی جدید درباره به عنوان مثال خود شخص مطلب بیشتری از صحبت اجتماعی نیاز است. لغت گذاردن بر یک اندیشه جدید مطلب جدید را به وجود آوردن است. کسی که جرأت می کند افکار درونی خودش را بیان کند، و آماده است که به خودش گوش دهد، یا به عنوان مثال یک روانکاو، می تواند بیاموزد که علائم بیماری چه چیزی را بیان می کنند\_ و مانند یک انسان رشد کند.

### **بیندیشید به**

آیا شما احساس جسمی کرده اید؟

آیا تصویر بدنی ذهنی شما با واقعی آن مطابقت می کند؟ از کسی که شما خوب می شناسیدش درباره آن واقعی ها سؤال کنید.

آیا شما علائم جسم روانی دارید؟

آیا شما علائم روان جسمی دارید؟



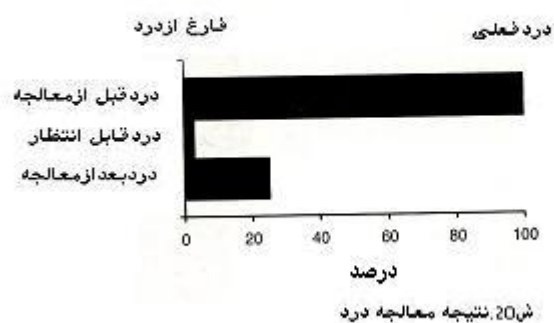
## انتظارات و ناامیدی ها



انتظارات یک انسان مانند یک ترموستات عمل می کند. انسان با انتظارات خود این که چگونه موارد مختلف را تجربه کند را هدایت می کند. شخص می تواند از خودش، اشخاص دیگر، بهداری، شغل، خانواده و مدار دوستی انتظارات داشته باشد، که معالجه ها و داروها التیام بخش شوند و تغییری رخ دهد. اگر شخص همیشه انتظارات (غیر منطقی) داشته باشد، همیشه با ناامیدی واکنش نشان دهد، نتیجه همیشه همان می شود. این خطر وجود دارد که شخص عبوس شود. ناشناس

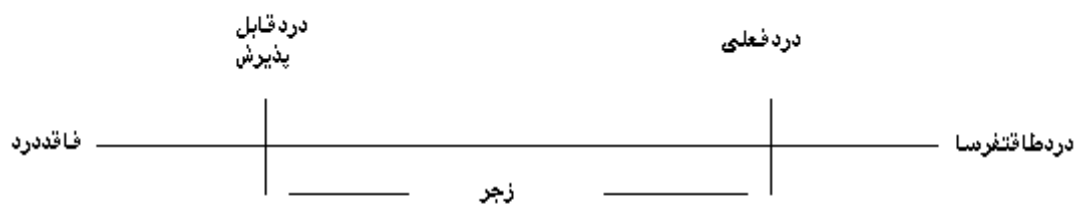
### درمان درد

انسانی که انتظار دارد از درد فارغ شود، اگر فارغ از درد نشود ناامید و ناراضی می شود - حتی اگر او به طور قابل ملاحظه ای بهتر شود. اگر به عنوان مثال چنین رخ دهد که معالجه درد منجر به این شود که شدت و سختی درد هفتاد و پنج درصد بعد از درمان کمتر شود، آن یک چهارم باقی مانده می تواند باعث نارضایتی شود. انتظارات بیش از حد می تواند منجر شود که شخص متوجه آن بهبودی فاحش نشود، شکل ۲۰.



### زجر

تفاوت بین انتظارات و درد فعلی است که تعیین می کند یک انسان چه اندازه زجر می کشد و او چه حالی دارد. درمان درد می تواند به گونه های مختلف انجام شود. پزشکان و پرسنل بهداری با اشکال درمانی مختلف سعی در کاهش دادن شدت درد می کنند. به همین دلیل یک روش برای بهتر شدن این است که شخص بر روی تنظیم کردن انتظاراتش کار کند، به طوری که آن ها منطقی شوند، شکل ۲۱. شاید فرد باید مقداری درد را بپذیرد.



ش 21. رابطه بین درد و زجر

## نا امیدی ها

انسان های نا امید می توانند به روش های مختلفی واکنش نشان دهند. برخی به نزد پزشک دیگری رفته و انتظار دارند که او باید شفا دهد، بقیه تسلیم می شوند. هر دو شیوه دیر یا زود به این منجر می شوند که مدار انسان هایی که صلاحیت دارند، کمتر و کمتر می شود. شخص تنها، مطرود و عبوس می شود و آن موقع او بیمارتر می شود. البته به این معنی نیست که فرد باید هر برخوردی که هست را بپذیرد.

## صحبت کردن درباره انتظارات

زمانی که شخص درباره این که چه انتظاراتی دارد، صحبت می کند، برای خودش - و شخصی که با او صحبت می کند، روشن آشکاری می شود. اگر شخص به عنوان مثال در ملاقاتی بوده که بسیار ناراضی است، او می تواند آن چه را که انتظار دارد، بیان کند و به این روش امکانات خودش را افزایش دهد که راضی شود. شخصی که ساکت می نشیند و منتظر است که انتظارات عملی شوند، اغلب نا امید می شود.

ما کاملا درست درک نمی کنیم که فکر کنیم چه بکنیم.  
نماینده مجلس

## غرغر کردن نا امیدی

فروق است بین صحبت کردن درباره چیزی و غرغر کردن. انسان هایی وجود دارند که هرگز امکان کامل صحبت کردن را ندارند، یا اگر آن ها امکانات داشته باشند هرگز کامل درباره آنچه که اتفاق افتاده صحبت نمی کنند و کاری هم نمی شود درباره اش انجام داد. آن ها غرغر می کنند و غرغر هم انرژی می گیرد. برخی انسان ها ناامیدهای شان را همیشه غرغر می کنند. کسی که می تواند به غرغر هایش خاتمه دهد حالش بهتر می شود. یک روش برای خاتمه دادن به غرغر اندیشیدن به این است که شخصی که انسان را نا امید کرده است برای او مهم است. اگر این طور نیست فرد می تواند این موضوع را ترک کرده و غرغر را خاتمه داده و ادامه دهد.

## مسئولیت پذیرفتن

یک روش دیگر می تواند در صدد انجام کاری برای انتظارات خودش باشد، که خودش برای انتظارات و ناامیدی های خود مسئولیت بپذیرد. داشتن انتظارات مهم است. بدون انتظارات زندگی خالی و فاقد محتوا می شود. اما همین طور مهم است که انتظارات منطقی باشند، که شخص انتظار غیر ممکن ها را نداشته باشد.

## جرات ریسک پذیری نا امیدی

بسیاری انسان ها انتظارات بزرگی دارند و بسیار می ترسند برای این که نا امید شوند، طوری که آن ها جرات آزمایش کردن مطلبی تازه، یا ملاقات انسان های جدید و غیره را ندارند. شخص با یک روش رابطه ای پاسیو هیچ چیزی ریسک نمی کند، اما هم زمان او خودش را از تجربه های جدید محروم می کند. می تواند ارزش این را داشته باشد که ریسک را بپذیرفت و هم چنین از آن طریق از موقعیت استفاده کرد و به عنوان انسان برای رشد و پیشرفت ادامه داد.

## بیندیشید به

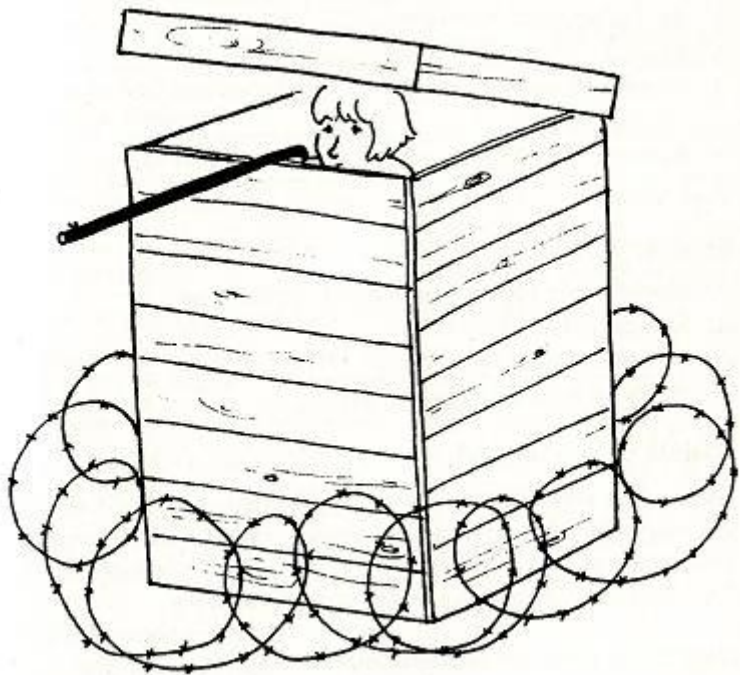
\* با یک علامت در شکل ۲۱ بر روی نمودار ضربدر بگذارید که چه اندازه دردی را شما قبول می کنید و چه اندازه در حال حاضر درد دارید.

\* چه کسی برای اینکه شما ناامید هستید، مسئولیت دارد؟

\* چه کسی از این که شما ناامید هستید، حالش بد می شود؟

\* آیا شما به اشخاص دیگر احساس گناه می دهید به این دلیل که شما ناامید هستید؟

به جرأت زندگی کردن



ترس منجر به مقاومت می شود که مانعی برای پیشرفت یک انسان می باشد. فرق است بین ترسو بودن و نگران بودن. بسیاری از موانع برای تغییر، ریشه در این دارد که شخص نگران status quo است. \* شخص می داند که چه چیزی دارد، اما نمی داند چه به دست می آورد. ترس از دست دادن عشق و قدردانی انسان های دیگر می تواند هم چنین برای قطع کردن الگوهای خراب کننده قدیمی، مانع باشد، به عنوان مثال شخص به طور مداوم در موضع اختیار دیگران بوده بدون اینکه هرگز اندیشیده باشد که چه نیازهایی خودش دارد.

### نمونه های مختلف ترس

ترس از	نگرانی از
*انسان ها	*آبرو و اعتبار
*اشتباه کردن	*الگوهای معیاری خودش
*شایسته نبودن	*آنچه که شخص دارد
*درخواست	*درد خودش
*نزدیکی	
*درون ناشناخته خودش	
*مرگ	
*زندگی	

### یک انسان ترسو

\*خودش را برای آنچه که نمی خواهد ببیند یا بشنود، مسدود می کند  
 \*خلاقیتش را از دست می دهد  
 \*در پیشرفت متوقف می شود  
 \*بی اعتنا و بی تفاوت می باشد.

### ترس و مقاومت

انسان های ترسو از خودشان در برابر تغییر دفاع می کنند. ترس از تجربه کردن احساسات قوی باعث می شود که او آنان را سرکوب کند. آنان به جایش دچار نگرانی پریشانی می شوند که اغلب خیلی بدتر از آن بدترین احساس "طبیعی" است، به عنوان مثال، خشم، غصه، شرم یا گناه، که شخص می تواند تجربه کند.

### تسلط یا تسلیم

اشخاص ترسو ترسشان را به گونه های متفاوت اداره می کنند. برخی تسلط می یابند برای این که برتری یابند و با ترسشان مواجه نشوند، دیگران خودشان را تسلیم می کنند برای این که با ترسشان مبارزه نکنند. شخصی که انتخاب می کند تسلط یابد، اغلب ناراحت کننده تجربه می شود در حالی که کسی که تسلیم می شود راحت تر می شود با او کار کرد. اما هر دو آن ها از ترسشان حال بدی دارند. گاهی درباره ترس از مرگ یا درحال اغماص صحبت می شود، و فکر می شود که آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد. اما یک سؤال معمولی این است:

آیا زندگی قبل از مرگ وجود دارد؟  
 یک نوجوان

مقاومت	اغلب در موضع
سکوت	من موافق نیستم
حمله	من در برابر این پیام نگرانی حس می کنم
زمان می برد، پول می خواهد یا من قبلاً سعی کرده ام	این را من نمی خواهم / جرأتش را دارم
دیرمی آید	من کم علاقمندم
در شرایط من نمی شود	تو نباید فکر کنی که تومی توانی بیانی وبه من چیزی یاد بدهی
موضوع را عوض می کند	من فکرمی کنم تو باید خاتمه بدهی
من در اساس با تو موافقم	من اصلاً موافق نیستم
من می فهمم که منظور تو چیست اما...	من اصلاً مانند تو فکر نمی کنم
همه فکر می کنند	تو باید فکر کنی

### ترس از زندگی

ترس از مرگ در بسیاری موارد ترس از زندگی است. اولین بار زمانی که شخص درک کرده و پذیرفته است که خودش زمانی خواهد مرد، شخص زنده می شود.

### بیندیشید به

من از چه چیزی می ترسم؟  
 من از چه چیزی نگرانم؟  
 ترس من چگونه خودش را نشان می دهد؟

### خطرها

خندیدن ریسک مسخره به نظر رسیدن دارد.  
 گریه کردن ریسک احساساتی بودن دارد.  
 دست دراز کردن به طرف یک انسان دیگر ریسک دخیل شدن را دارد.  
 نشان دادن احساسات خود خطراین را دارد که من حقیقی خودت را نشان دهی.  
 از این که ایده آل و رویاهای خودت را در مقابل جمعی مطرح کنی، خطراین وجود دارد که آن ها را از دست بدهی.  
 عشق ورزیدن این ریسک را دارد که در عوض مورد دوست داشتن قرار نگیری.  
 زندگی کردن ریسک مردن دارد.  
 امیدوار بودن خطر مایوس و ناامید شدن دارد.  
 سعی کردن خطر ناموفقیتی دارد.  
 اما باید ریسک کرد، زیرا بزرگترین ریسکی که شخص می تواند در زندگی انجام دهد این است که اصلاً ریسکی نپذیرد.  
 انسانی که هیچ ریسکی نمی پذیرد، کاری نمی کند، چیزی ندارد و کسی نیست.  
 شاید او از جرو غصه بپرهیزد، اما نمی تواند بشناسد، تغییر دهد، رشد کند، دوست بدارد و زندگی کند.  
 او از دستور العمل های امنیتی زنجیر کننده خودش، برده ای می شود. او آزادی اش را از دست داده است.  
 ناشناس

\* کلمه لاتین که به معنی "وضعیت ثابت" است. امروزه به عنوان کمی کنایه برای اینکه "تغییری رخ نمی دهد" یا "هیچ پیشرفتی حاصل نمی شود" بکار می رود.

خلق و خوی ،  
احساس  
و عواطف



احساسات عمل کرد پیامی دارند. آن‌ها سیستم تنظیم انسان را تشکیل می‌دهند. یک انسان باید به طور احساساتی خودش را بیان کند که بدن، روان، محیط و روابط بتوانند عمل کنند. احساس مفهوم گسترده‌ای است که شامل خلق و خوی، احساس و عواطف می‌شود. این‌ها در شدت و ثبات فرق دارند. احساس به تجربه‌ها و درک‌های ذهنی مربوط می‌شود که به نوبه خود تأثیر بر احترام به نفس (خودبینی)، هویت و برخورد با محیط انسان می‌گذارد.

### خلق و خوی

خلق و خوی نشان می‌دهد که چگونه شخص خودش را دلیر و شجاع حس می‌کند. یک بیان برای وضعیت روحی فعلی است. خلق و خوی اساسی انسان نسبتاً یک نواخت است. در هنگام افسردگی شخص خلق و خوی کاسته دارد. همه انسان‌ها در گونه‌ای از خلق و خوی قرار دارند اما نیازی نیست در هر لحظه یک احساس را تجربه کنند.

### احساس

احساس یک انسان نتیجه‌ای از اندیشه و برداشت‌های (تصویرهای درونی) اوست. خاطره از تجربه‌های سخت گذشته می‌تواند سالیان سال احساسات یک انسان را تأثیر بگذارد مثلاً هنگام ضرب و شتم، زنا یا محارم و شکنجه. اما حتی تجربه‌های کمتر اسفناک بر انسان‌ها در طی زندگی تأثیر می‌گذارد، حتی اگر انسان خود اغلب به آن پی نبرد. شخص در بینش درمانی سعی می‌کند به فرد کمک کند که به یک بینش احساسی و درک و فهمی از رابطه بین احساساتش و تاریخ زندگی‌اش برسد.

### عواطف

عواطف، احساسات قوی و شدیدی هستند که اغلب محسوسند و واکنش‌های اجتماعی در محیط را سبب می‌شوند.

از انسان‌های *practical* affectful زمانی صحبت می‌شود که آن‌ها مثلاً چنان خشمگین هستند که در ظاهرشان دیده می‌شود. منظور از ناتوانی کنترل عواطف *affect incontinence*، وضعیتی است که شخص مربوطه نمی‌تواند احساسات را پنهان کند بلکه خشم و غضبش را نشان می‌دهد، به گریه غیرقابل کنترل می‌افتد و غیره..

### نمونه‌های مختلف احساسات

احساساتی مانند حسادت و خشم مربوط به کوشش وسیع انسان برای محکم نگاه داشتن چیزی است که او برایش بسیار ارزش قائل است، اما در معرض خطر قرار گرفته است. ترس و غصه ریشه در این دارد که شخص باید تسلیم شود یا چیزی را از دست دهد که شخص به آن ارزش می‌دهد. شرم و گناه بیانی است برای اینکه شخص فاقد چیزی است که به آن ارزش می‌دهد. برعکس احساساتی مانند تقاضا و امید اشاره به این می‌کنند که شخص برای چیزی سعی و تقاضا می‌کند که به آن ارزش می‌دهد، در حالی که عشق و شادی بیان احساسی است که شخص صاحب چیزی است که به آن ارزش می‌گذارد.

### احساسات مثبت

### احساسات منفی

شادی	نگرانی
آرامش	پریشانی
خشنودی	خشم
خوشی	نفرت
کامیابی	ناامیدی
خوشبختی	بی میلی
عشق	غضب
شکرگزاری	غم
امید	ترس
شور و شوق	حسادت
دل‌تنگی	اهانت
انتظار	بخل
اعتماد	بدخلق
صبر	وجدان ناراحت
اطمینان	درماندگی
امنیت	شرم
عقیده	افسردگی
صمیمیت	بی هدفی



### آلکسی تیمی Alexithymi

آلکسی تیمی ترمی است که ناتوانی بیان کردن احساسات در کلمه را شرح می دهد. انسان هایی که در شرایط سختی ها قرار می گیرند به عنوان مثال تقاضا یا ضرر، و فاقد توانایی تشخیص دادن و بیان کردن احساساتشان از خشم و غصه هستند، می توانند به جای آن دچار پریشانی، درد بدنی یا افسردگی شوند. پریشانی، افسردگی و گاهی همچنین درد بدنی می تواند بیانی یا نشانه ای برای این که شخص درک نمی کند و متوجه نمی شود که بر آنچه گذشته است، باشد.

#### بیندیشید به

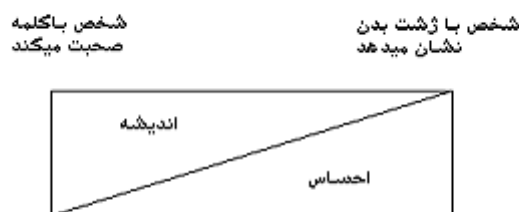
شما چگونه خلق و خوی اساسی تان را احساس می کنید؟  
شما چه احساساتی را دارا می باشید؟  
کدامیک از احساسات منفی یا مثبت در نزد شما بیشتر است؟  
آیا شما پراحساس هستید؟

انسانی که خیلی مورد انتقاد قرار می گیرد، عیب جویی یاد می گیرد  
انسانی که دشمنی را تجربه کند، دعواکردن می آموزد  
انسانی که مسخره می شود، خجالتی می شود  
انسانی که دائماً احساس شرم و حیا کند، یاد می گیرد که خود را گناهکار حس کند  
انسانی که با صبر یا او رفتار می شود، شکیبایی یاد می گیرد  
انسانی که تشویق می شود، اطمینان و اعتماد می آموزد  
انسانی که تحسین می شود، قدردانی یاد می گیرد  
انسانی که رفتار و عمل خالص تجربه می کند، عدالت یاد می گیرد  
انسانی که پذیرفته می شود و با رفاقت با او برخورد می شود، یاد می گیرد که عشق را حس کند.

## مکانیسم های دفاعی



دهان چیزی رامی گوید که قلب از آن لبریز است. احساسات یک انسان در ابعاد زیادی آنچه را که او به کلمه منتقل می کند راهدایت می کند حتی اگر که او از این موضوع آگاه نباشد. برای بسیاری خجالت آوار است که تصدیق کنند که یک قربانی برای احساسات خودشان هستند. شخص آن ها را منکر می شود و آن ها را سرکوب می کند که برجسته و آشکار نشوند - آن طوری که شخص فکرمی کند- در حالی که مانند روز روشن است. و شخص آگاه به این نیست که حتی ژست بدن، صحبت می کند. محیط دو پیام متضاد می گیرد، شکل ۲۲.



ش. ۲۲ کلمه و ژست بدن

## دفاع

همه انسان ها در ابعاد کم و زیادی دفاع به کار می برند. بسیاری با شکایت کردن به جای این که کاری سازنده انجام دهند، مانع خودشان می شوند. مکانیسم های دفاعی معمولی عبارتند از سرکوب احساسات، منکر شدن، فرافکنی کردن، بازگشت به دوران کودکی، گوشه گیری. پروسه ها اغلب در یک سطح ناآگاه رخ می دهند و به این دلیل شخص آگاه نیست که او سرکوب می کند، منکر می شود، فرافکنی، بازگشت یا جداسازی می کند. از جمله هدف روان درمانی این است که شخص را در مورد دفاع های خودش آگاه کند. مکانیسم های دفاعی فرد را در برابر احساسات دردآور حفاظت می کند به عنوان مثال شرم و خجالت، بی کسی و صلاحیت نداشتن.

## دفاع های مثبت و منفی

دفاع ها، منفی هستند اگر مانع پیشرفت و ادامه زندگی شخص شوند. اما آن ها همچنین می توانند مثبت باشند اگر آن ها یک شخص را از این که همه فاجعه یا حقیقت را یکبار به بپذیرد، حفاظت کنند. مکانیسم های دفاعی به این ترتیب می توانند در کوتاه مدت مثبت باشند اما اغلب آن ها در درازمدت صدمه می زنند تا این که مفید باشند. آن ها مانع اصلاح و پیوستگی تجربه های ناشی از ضربات روحی و در ادامه همین طور مانع رشد انسانی می شوند.

## نمونه های مختلف دفاع

### سرکوب کردن

سرکوب کردن، یک مکانیسم دفاعی مهم است. موارد سرکوب شده اغلب مربوط به تجربه های سخت از دوران کودکی می باشند. سرکوب کردن یک پروسه فعال است برخلاف فراموشی که به طور پاسیو (غیر فعال) صورت می گیرد.

### انکار

شخص تحمل دیدن حقیقت را ندارد و به همین دلیل مشکل را انکار می کند. انکار در هنگام مثلاً فاجعه های سخت و بیماری سرطان جدیداً پی برده شده، معمولی است اما اغلب حتی در نزد انسان هایی با درد ورنج بوجدومی آید.

## فرافکنی

در فرافکنی شخص آن خصوصیتی را که طاقت دیدن در نزد خودش ندارد را به انسان های دیگر یا روابط بیرونی دیگر منتقل می کند. تجربه این که انسان های دیگر بدهستند از دیدن قسمت های بد خود شخص آسانتر است. شخص قربانی را برمی گزیند که آنچه را که در نزد خود غیر قابل قبول حس می شود بر او قرار دهد. به این طریق شخص بابدی های خود در دیگران برخورد می کند، و می تواند آن ها را برنجاند به جای این که به خود عصبانی شود. فرافکنی یک مکانیسم دفاعی است که برای بقاء روانی در بعضی شرایط از زندگی یک انسان ضروری می باشد. زمانی که شخص از طریق گیر کردن در فرافکنی خود انسان های دیگر را دفع می کند، مشکلات شروع می شوند.

## بازگشت

در بازگشت شخص به مرحله کودکی برمی گردد. شخص می خواهد که مورد مراقبت و پرستاری قرار گیرد، و آسایش برایش فراهم شود. همه چیز برای این که مسئولیت، که به معنی بالغ بودن است، را نپذیرد.

## جداسازی

در جداسازی افکار و احساسات از همدیگر جدایی شوند. شخص در "اندیشه" مشکل راحل می کند، اما "احساس" همراهی نمی کند - و به همین دلیل هیچ تغییری رخ نمی دهد.

## درد به عنوان یک پارچه پاسبان\*

درد می تواند مانند یک عامل امنیت، یک پارچه پاسبان در هستی باشد. درد و بیماری به انسان ها نوعی پناهندگی در هستی می دهد. می تواند یک روش برای حفاظت خود در برابر تقاضاهای بزرگ و مسئولیت های سنگین باشد. تعادل بین حق و حقوق و تعهدات و مسئولیت ها تغییر می کند زمانی که شخص نقش بیماری می گیرد. بیمار درد بودن می تواند آسانتر از مثلاً بیکار بودن، حس شود. درد می تواند به انسان ها هویت بدهد.

## مقابله

مقابله به روشی گفته می شود که فرد بکار می برد برای این که از پس سختی های زندگی برآید. این شامل همه نیروها، تلاش ها و استراتژی هایی می شود که یک انسان بکار می گیرد که بر خواسته های درونی و بیرونی تسلط بیابد و از پس تضادهایی که بین خواسته های درونی و بیرونی بوجود می آیند، برآید. یک توانایی غلبه به این معنی است که شخص بر شرایطش همان گونه که هست، تسلط یابد. استراتژی های مقابله نشانه ای بر اقداماتی است که یک شخص بعمل می آورد برای این که از پس یک وضعیت مشکل برآید. انسان ها مقادیر متفاوت استراتژی های تسلط را به کار می گیرند. استراتژی های غلبه در سمت و سوی مشکل و یا در جهت احساس می باشند. انسانی که مشکل دارد می تواند راه حلش را به طرف مشکل جهت دهد یا همچنین او می تواند روشش را در دیدن مشکلات، تغییر دهد. از هشت نوع مختلف مکانیسم های تسلط و غلبه برای حل مشکل صحبت می شود.

\* انکار کردن سختی ها (مکانیسم های دفاعی)

\* از سختی ها پرهیز کردن

\* با سختی ها مواجه شدن

\* کنترل بر روی خود داشتن

\* درخواست حمایت اجتماعی کردن

\* مسئولیت پذیرفتن

\* برنامه ریزی برای این که چگونه مشکلات باید حل شوند

\* وضعیت را مثبت تفسیر کردن.

خوبی هایی را که من می خواهم، انجام نمی دهم،

اما بدی هایی را که من نمی خواهم، انجام می دهم.

درنامه رم\* ۷:۹

\*پارچه پاسبان، پارچه یا پتویی است که همیشه همراه کودک می باشد و سبب امنیت و آسایش اوست. مترجم  
\*که پائولس به جلسه رم فرستادم.

### **بیندیشید به**

فکر می کنید شما مکانیسم های دفاعی دارید؟  
در این صورت چه مکانیسم های دفاعی دارید که به کار می برید؟  
شما چگونه می توانید رفتار کنید بدون اینکه نیاز به به کارگیری دفاع باشد؟

خجالت، گناه و

وجدان ناراحت



یک انسان برای آن کسی که او است، خجالت حس می کند و برای آنچه که او انجام می دهد، گناه حس می کند. خجالت مربوط به خوداومی شود، گناه مربوط به اعمال او. برای گناه می توان کاری کرد، از طریق این که شخص اعتراف کند و اشتباه عمل کرده است. اگر شخص نبیند، اعتراف نکند و مواجه نشود، آن به خجالت تبدیل می شود. خجالت، گناه ذخیره شده است و به دلیل این که احساس خجالت مربوط به کل انسان می شود، و نه فقط مربوط به عمل کردهای او، بیشتر از گناه در داور است.

احساس گناه کردن، خجالت آور نیست.

PER-ÅKE AXELSSON

### خجالت

احساس خجالت ریشه در تجربه های به اندازه کافی دیده و پذیرفته نشدن، دارد. شخص با احساس خجالت می تواند به شیوه های مختلف واکنش نشان دهد. شخص می تواند از انسان ها پرهیز کند، از موقعیت ها دوری کند، به حمله باخودش یا دیگران برود. آن چه که شخص در هنگام خجالت از آن می ترسد، *اهانت* است. شخص برای چیزی در برابر کسی خجالت می کشد. به عنوان مثال:

- \* من شخصی هستم که کار کردن با من سخت است.
- \* من نادان، ترسو، ناموفق و بی صلاحیت هستم.
- \* من ناقص و ضعیف هستم، یک نقصی دارم.
- \* من کنترل بر روی احساساتم را از دست داده ام.
- \* من مجازات می شوم، اگر من خودم را آن گونه که هستم نشان دهم.

احساس خجالت یک درجه امنیتی است و زمانی که شخص از مرز خود فراتر رود، ضربه می زند. آزردن یک تفسیر ملایم از خجالت است. خجالت سالم انسان را از این که به قیمت دیگران عملش را پیش ببرد، مانع می شود. انسان خیلی خجالتی خود را خارج احساس می کند و یک جدایی دردناک را حس می کند. احساس خجالت می تواند به *عصبانیت شرم آور* افزایش بیاید. یک انسان پررو انسان های دیگر را بدون ملاحظه استنثار می کند.

### خانه شرم

شرم سرایت می کند. صحبت از خانه شرم می شود جایی که شخص به طور مداوم تزریقات شرم می گیرد. اغلب مربوط به خانه ای می شود که در آن الکلیسم، تجاوز یا محارم، بیماری روانی یا کوته بینی مذهبی بوجدومی آید. بعد از مقدار کافی فراوان از تزریقات خجالت، انسان ها در آخر - معمولاً، خجالت و گناه حس می کنند.

### گناه

پرهیز کردن از گناه مانند تنفس نکردن است، زیرا که هوآلوده است. این اجتناب ناپذیر است. گناه یک علامت به آزادی است. گناه چیزی است که شخص حس می کند، زمانی که او اشتباه رفتار کرده است یا در عمل کردن قصور کرده است. آن چه را که شخص از آن می ترسد، مجازات است. صحبت از *گناه واقعی (autentisk)* و *گناه وجودی (existentiell)* می شود و در دومین مورد منظور آن نگرانی، ترس و پریشانی است که از بررسی کردن مسائلی درباره مثلاً تهی بودن، ابدیت، قضاوت و دوزخ نتیجه می شود. اعتراف کردن به گناه اولین قدم بطرف رهایی است. شخص می تواند احساس گناه داشته باشد بدون اینکه مرتکب گناه شده باشد و گناه کرده باشد بدون اینکه احساس گناه کند. فقط شخصی که می تواند پوزش را بپذیرد می تواند باگناه خود مواجه شود.

### احساس گناه

گناه نادرست این است که شخص گناه حس می کند باوجودی که او گناه و تقصیر واقعی ندارد. احساس گناه زمانی بوجود می آید که او نمی تواند مرزهای خود را تشخیص دهد. او نمی بیند که خود کجا پایان می دهد و کجا دیگران شروع می کنند. این منجر به این می شود که او برای چیزهایی مسئولیت می پذیرد که به او مربوط نمی شود. او خودش را برای چیزهایی مقصر می داند که او بی تقصیر است. *گناه نادرست* حمل کردن مسئولیت های اشتباه زندگی کردن زندگی دیگران است. این اغلب ریشه در این دارد که مرزهای انسان در دوره ای زیر گرفته شده است به عنوان مثال والدین به فرزندان خودشان احترام نگذاشته اند بلکه کودک را مانند یک دارایی دیده اند، دنباله ای از خودشان. آن ها ناموفقیت ها و احساسات خودشان را بر فرزندان بار می زنند که مسئولیت چیزهایی را که والدین برای آن ها مسئولیت دارند، حمل کنند.

انسان های دچار نگرانی و افسردگی، اغلب احساسات گناه سختی برای هیچی، برای عمل های بسیار ناچیز یا غفلت ها دارند. احساس گناه عصبی (*neurotic feeling of guilt*)، احساس گناهی است که هیچ اساسی ندارد.

### وجدان

گناه می تواند به شیوه های مختلف جبران شود. در رابطه حقوقی شخص اعتراف می کند، مجازاتش را می گذراند و احتمالاً غرامت می پردازد. معمولاً در وجدان است که شخص گناهش را اداره می کند. وجدان توانایی انسان است که بتواند بین خوب و بد فرق بگذارد و آن از محیط و فرهنگی که شخص در آن رشد می کند، تأثیری گیرد. در وجدان شخص درباره خود و گناهش، آگاهی و شناخت جستجویی کند و آن چه را که بشود جبران کرد را جبران می کند.

### وجدان ناراحت

وجدان ناراحت یک زنگ خطر است به این که شخص از حدود و مرزهای خود تخطی کرده است، مرحله اول به احساس گناه حقیقی. شخصی که عواقب وجدان ناراحت خود را در نظر می گیرد، نیازی ندارد که زیاد پیش برود و به احساس گناه بیفتد، بنابراین او نیاز دارد که عذرخواهی کند و بآنچه که اتفاق افتاده خود را وفق دهد.

### درک و فهم بیش از حد

انسان ها می توانند در درک و فهم غرق شوند. درک بی حد به هر ج و مرج و ناامنی منجر می شود. شخص به عنوان مثال به والدین خودش وفادار است و می فهمد که آن ها همچنین دوران کودکی سختی داشته اند. درک به شخص اجازه نمی دهد جرأت احساس خشم یا غصه کند. شخص خودش از خودش می گذرد، در برابر نیازهای فردی خودش بی علاقه می شود و همچنین شخص در درازمدت می تواند از خودش تنفر داشته باشد. شخص نمی فهمد که این درک بیش از حد مانع می شود که او یک انسان بالغ مستقل بشود.

### افسردگی

در افسردگی همه شخصیت یا فردیت شخص از کار افتاده است بدون این که فرد واقعاً بفهمد چرا؟ زمانی که شخص خجالت می کشد، معمولاً ملتفت می شود که چه چیزی اشتباه است، و شخص عموماً هنگام گناه یک درک و فهم روشنی از این که او چه کاری باید و نباید انجام می داده، دارد. اغلب در هنگام افسردگی این درک و فهم وجود ندارد.

### کار بر روی خجالت و گناه

از پس گناه خود بر آمدن مربوط به توانستن پذیرفتن عفو است. زندگی کردن در خجالت، می تواند یک شیوه زندگی شود. کار بر روی خجالت، زمانی که شخص گذشته اش را بررسی می کند و جرأت می کند که ببیند چگونه با او رفتار شده است، ادامه می یابد. در کار بر روی خجالت شخص به طرف عقب در زندگی پیش می رود. در کار بر روی گناه شخص بسمت جلومی نگیرد.

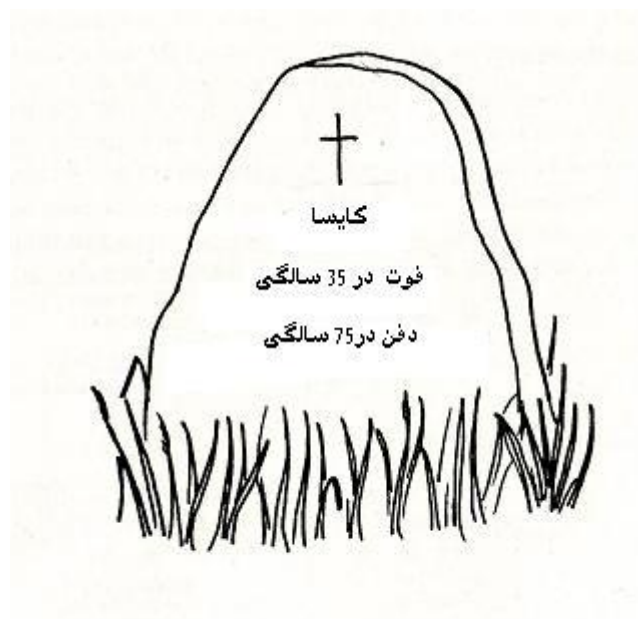
اولین بار زمانی که انسان برای زندگی خود مسئولیت می پذیرد، و از این که گذشته را دلیل بیاورد، پایان می دهد، او به عنوان انسان پیشرفت می کند. کسی که در کار برای سلامت شدنش، گناهش را دور می زند، نمی تواند پیشرفت کند و یک انسان بالغ مسئول بشود.

یکی از بدترین دردها قربانی خود شدن است.

ناشناس



## کار کردن بر روی غصه

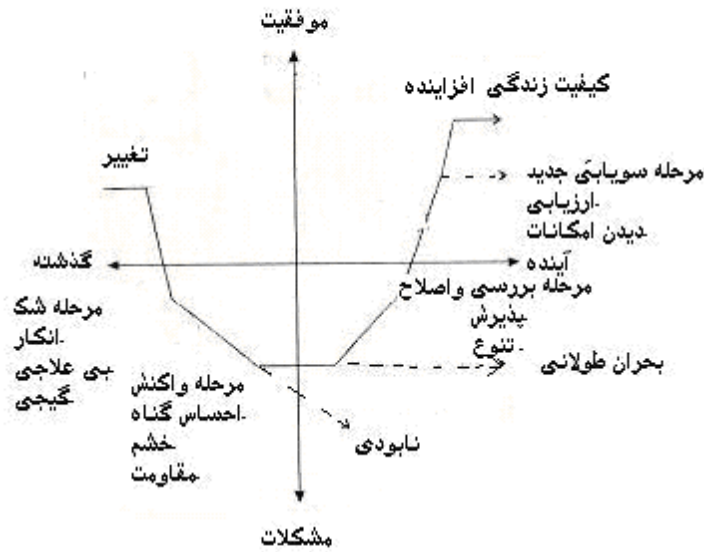


یک انسان با درد طولانی اغلب احساس یک سری *از دست دادن* می کند، به عنوان مثال از دست دادن توانایی و عمل بدن. عده ای هویتشان، محتوای زندگی شان و دوستانشان را از دست می دهند. بسیاری سرانجام اعتقاد به دستگاه های بهداری را از دست می دهند، و بسیار تنها می شوند. اگر آن ها نتوانند به کار کردن ادامه دهند، هویت کاری شان را از دست می دهند. برای آن هایی که هویت دیگری ندارند، مانند مادریا همسر، می تواند از دست دادن هویت یک مسئله بزرگ بشود.

پرهیز کردن از غصه ای که باید سوگواری شود، می تواند دوری کردن از نفس کشیدن، بشود. شخص ذاتاً می میرد.  
ناشناس

### پروسه غصه

بحران ها معمولاً به مرحله شک، مرحله واکنش، مرحله اصلاح و مرحله سویابی جدید، تقسیم می شوند، شکل ۲۳. آن ها باهمدیگر پروسه غصه را تشکیل می دهند. هرانسانی یک نیروی ذاتی مخصوص به خود برای خارج شدن از بحران ها و غصه ها دارد. اما بعضی انسان ها نه فقط خشم بلکه همچنین غصه را محصور می کنند و این یک کانون چرکی می شود. غصه منجمد می تواند به بیماری های فیزیکی و روحی منجر شود. آن همچنین به آسانی به بدخلقی منجر می شود.

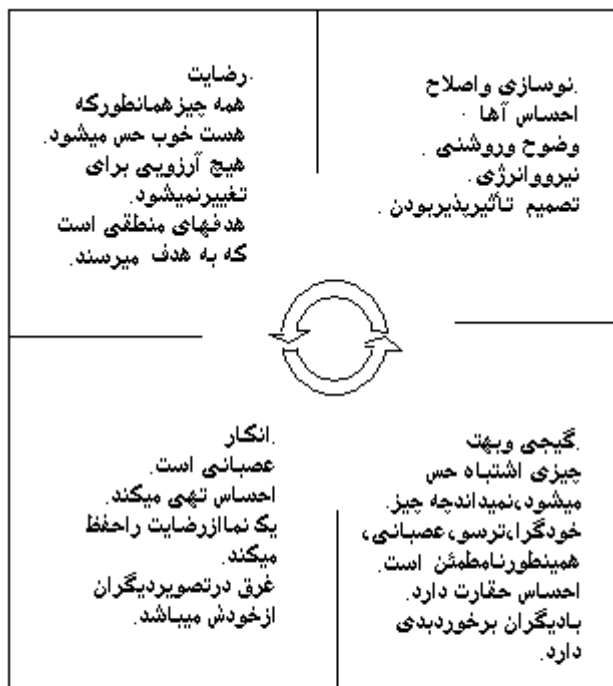


ش. 23. نمودار بحران

زندگی مانند یک پیاز است. شخص لایه لایه پوست می‌کند و گاهی گریه می‌کند. ناشناس

### انکار-گیجی و بهت-نوسازی و اصلاح

یک انسان زنده بودن به معنی عبور کردن از بحران‌های کوچک و گاهی بزرگ است. اولین چیزی که رخ می‌دهد، زمانی که شخص دچار چیزی سخت و غیرمنتظره می‌شود، این است که شخص *انکار* می‌کند. فرد نمی‌خواهد ببیند که چه اتفاقی افتاده است، که شخص مبتلا شده است. بعد از انکار، مرحله ای از *گیجی و بهت* می‌آید. شخص از عهده کاری بر نمی‌آید و نمی‌داند که چگونه باید ادامه زندگی دهد. اگر شخص جرأت ورود به *گیجی و بهت* را کند، پس به تدریج مرحله اصلاح می‌آید، شکل ۲۴. یک دلیل برای این که بسیاری از انسان‌ها حالشان بد است این است که آن‌ها جرأت برخورد کردن با غصه خودشان را ندارند. آن‌ها در مرحله *انکار باقی* می‌مانند و به عنوان انسان رشد و پیشرفت نمی‌کنند. این انسان‌ها هستند که در باخلاق، به عنوان مثال نسبت به همه امکانات باخته در زندگی، می‌میرند.



ش 24 پروسه رشد و پیشرفت.

شما نمی توانید مانع پرواز پرنده های غم و غصه بر بالای سرتان بشوید، امامی توانید مانع آن ها از ساختن آشیانه در موهایتان شوید.  
ضرب المثل چینی

### سوگواری کردن

بعضی لحظات مهم وجود دارند برای این که نه تنها پروسه رشد و پیشرفت ثابت نماند، بلکه ادامه یافته و به نوسازی و اصلاح منجر شود.  
شخص نیاز دارد:

- \* فهمیدن اینکه شخص در غصه قرار دارد
- \* صحبت کردن درباره آنچه که اتفاق افتاده
- \* رها کردن زندگی گذشته
- \* جرات کردن ماندن در گنجی و بهتی بعد از زندگی قدیمی و قبل از زندگی جدید
- \* شکیبایی و صبر. پروسه های غصه و غم زمان می برد.

بیندیشید به

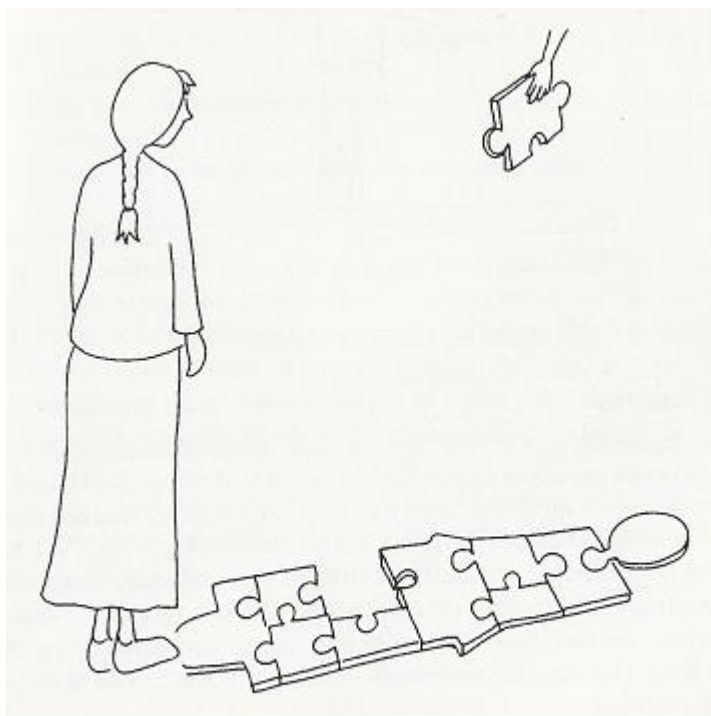
غصه فعلی شما چگونه به نظر می رسد؟

شما در کدام مرحله از بحران – وپیشرفت قرار دارید؟

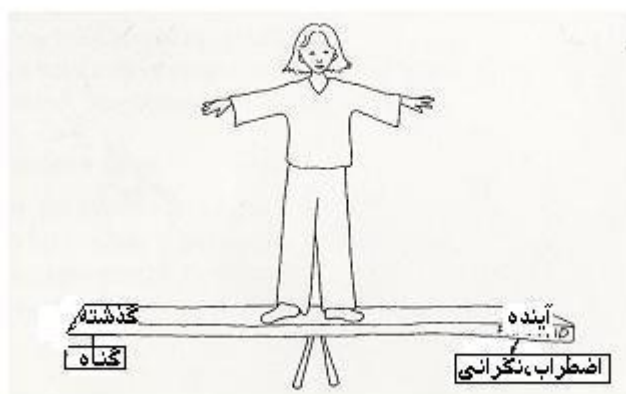
آیا شما غصه های قدیمی که رویشان کار نشده دارید؟

برای این که شما ادامه زندگی دهید چه کاری می توانید انجام دهید؟

## بخشش و مصالحه



انسان غرغرمی کند و مضطرب است. او انرژی و نیرو از دست می دهد و قادر نیست که در حال و این جا زندگی کند. گناه به گذشته تعلق دارد، چیزی که شخص برای آن غرغرمی کند. / امید به آینده متعلق است. کسی که امیدوار نیست، نگران و مضطرب است. پیدا کردن یک تعادل بین گذشته و آینده، که شخص انرژی و میل به زندگی در زمان حال را می گیرد، احتمالاً وظیفه وجودی (هستی) انسان بر روی زمین است، شکل ۲۵. آن چه را که شخص نمی تواند در زندگی ببخشد، با آن سازش می کند. \* Carpe diem، به عبارتی، گرفتن روز، با حضور دائمی، از آن چیزی ساختن، یک هنر است که امروزه انسان های کمی بر آن تسلط دارند.



ش ۲۵. وظیفه وجودی انسان

### عفو و بخشش

شخص برای گناه واقعی خود عفو و بخشش می گیرد، برای آن چه که او انجام داده و در اعماق قلبش پشیمان است. عذرخواهی کردن از شخصی که به او گناهی کرده ایم، آسانترین است، رساندن این که فرد صادقانه متوجه است که او اشتباه رفتار کرده است و امیدوار است که دیگری ببخشد. در عفو و بخشش می تواند شخص "فرافکنی اش را به منزل برگرداند"، به عبارت دیگر به این که قسمت های بخودش را نزد انسان های دیگر قرار دهد، خاتمه بدهد. اغلب آرامبخش است. زمانی که به والدین مربوط می شود، یا در مورد انسان های دیگر که سال های پیشین فوت شده اند، می تواند سخت باشد. کسی که یک رابطه طبیعی با خدا قرار دارد، می تواند از خدا عفو بگیرد.

### عفو کردن

عفو یک پروسه ارادی است که یک انسان تصمیم می گیرد آن پروسه روحی خراب کننده را که از یک حادثه زندگی منفی ناشی می شود، و مانع او می شود که عشق و سرزندگی را حس کند، قطع کند.

\* Carpe diem لاتین است و به معنی روز را اسیر کن می باشد اما البته باید از روز نهایت استفاده را کرد، یا از روز لذت ببرن، ترجمه شود. (مترجم)

به این مربوط می شود که :

\* تصمیم گرفتن که بیش از این یک قربانی برای احساسات منفی، که ریشه در خاطره هایی از حادثه های زندگی هیجانی دارد، نباشد.

\* به کمبودهای ارضاء نشده که در پشت احساسات منفی و رفتارها قرار دارند، آگاه شدن و آن ها را شناختن. گاهی آن ها آشکار و واضح هستند و گاهی فشرده اند. اگر این گونه است نیاز است که آن ها شناخته شوند.

\* تمدن اعصاب را تمرین کردن برای این که به یک وضعیت از آرامش درونی رسید و از آن طریق بتوان موقعیت را از چشم انداز دیگری دید.

\* گشاده بوی برای امکانی که نقش خود را در وضعیت ناخوشایند ببیند.

\* خواستن پیدا کردن یک الگوی رفتاری که برای همه شرکای دخیل خوب است.

\* سعی کردن دیدن وضعیت و قسمت های خوب طرف مقابل.

### سازش

برای گناه هستی نمی تواند شخص بخشیده شود. فرد باید با آن سازش کند. سازش یک کار است، یک انتخاب و یک خواست برای دوباره کامل شدن است. در سازش چیزی برای چشم پوشی وجود دارد اما همچنین چیزی برای برنده شدن. سازش و مصالحه می تواند ضروری باشد زمانی که مربوط به پذیرفتن و قبول کردن می باشد مثلاً یک بدن با درد دائمی، یا کمبودهای والدین فوت شده خود، در طی دوران کودکی و رشد فرد.

آن انسانی که حس کمبودها و نارسایی خودش را ذخیره کرده است، هنوز یک انسان نیست.

TOMMY HELSTEN

### به هلند خوش آمدید!

اغلب از من سؤال می شود که زندگی کردن بایک فرزند فلج چگونه است

- که من می بایست به آن هایی که این تجربه نادر را بامن سهیم نیستند، کمک کنم به طوری که آن ها بتوانند بفهمند و تجسم کنند که چگونه حس می شود. این طوری است.

در انتظار بچه بودن مانند برنامه ریزی کردن یک مسافرت تعطیلی رویایی به ایتالیا است. شما کتاب راهنما را می خرید و نقشه های خارق العاده می کشید، Colosseum, Michelangelo, قایق های بلند در Venedig.

شما چند عبارت به ایتالیایی یاد می گیرید. همه چیز بسیار هیجان انگیز است.

حقیقتاً بعد از ماه ها سخت در انتظار، زمان آن رسیده است. چمدان هایتان را می بندید و به راه می افتید. چند ساعت بعد هواپیمای نشینند. مهماندار وارد می شود و میگوید "به هلند خوش آمدید!"

شما فریاد می زنید: هلند؟! "منظورتان از هلند چیست؟ من یک سفر به ایتالیا رزرو کرده ام! به آن جا من می

خواهم بروم. در همه زندگیم رویای آمدن به ایتالیا را داشته ام."

اماسفر هوایی تغییر کرده است. هواپیما در هلند نشسته است و آن جا باید شما بمانید. مهمترین چیز این نیست که آن ها شما را به مکان و حشنتناک، زشت و کثیف باجزام، قحطی و بیماری ها رسانده اند. آن جا فقط متفاوت است.

شما باید بیرون بروید و کتاب های راهنمای جدیدی بخريد. و شما باید زبان جدید دیگری یاد بگیرید. و شما انسان های کاملاً جدیدی را ملاقات می کنید که شما هرگز ملاقات نمی کردید. آن جا فقط یک محل متفاوت است. جنبش

از ایتالیا کندتر است، و خیلی زیبا هم نیست.

اما زمانی که شما مدتی آن جا بوده اید و خودتان را باز یافتید پس اطرافتان را می بینید. و شما شروع می کنید توجه کنید که هلند آسیاب بادی دارد و هلند گل های لاله دارد... و در هلند همچنین نقاشی هایی از مبرانت وجود دارد.

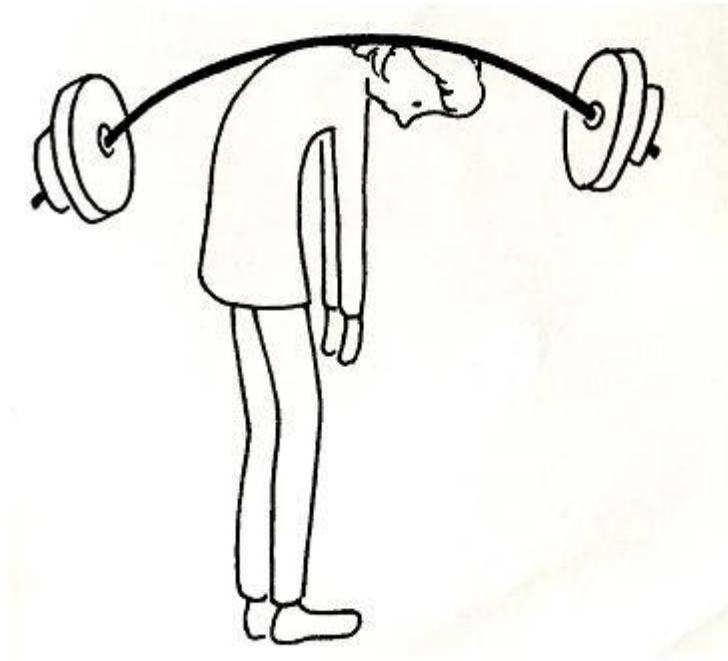
اما همه کسانی را که شما می شناسید، مشغول رفت و آمد به ایتالیا هستند، و آن ها درباره این که چقدر در آن جا خوش گذشته بود، مفصل صحبت می کنند. و طی بقیه زندگی تان شما می گوید، بله، من به آن جا می خواستم سفر کنم. من برای آن جا برنامه ریزی کرده بودم." و این درد هرگز ناپدید نمی شود، زیرا که از دست دادن این رویا یک زیان حائز اهمیت بود.



اما، اگر شما زندگی تان را برای غصه خوردن این که شما به ایتالیا نیامدید، اختصاص دهید، پس شما هرگز برای این که از همه آن سفر هلند خارق العاده و خاص، ارزش قائل شوید و لذت ببرید، رها نمی شوید.

EMILY PEARL KINGSLEY

## قدرت و ضعف



انسانی که به نظر قوی می رسد، همیشه آن قدر که به نظر می رسد قوی نیست. انسان ها اغلب از این که ضعف و ناتوانایی شان را نشان دهند، می ترسند. آن ها گاهی ناتوانایی شان را با نمایش دادن قدرت تو خالی پنهان می کنند. ناتوانی حتی می تواند قدرتی واقعی باشد. نشان دادن ناتوانی خود یک قدرت و توانایی است. قدرت من در یک ضعف عظیمی ریشه دارد.

MARIA BERGOM LARSSON

### ضعف و ناتوانی

یک شرط برای این که بتوان با ضعف دیگران مواجه شد این است که شخص با ضعف خودش روبرو شده باشد. انسانی که خودش را تأیید نمی کند، در جستجوی تأییدیه از بیرون می باشد. او از خارج هدایت شونده است. [۲۰] انسانی که باضعفش مواجه شده است، جرأت می کند آن کسی باشد که او است - برای این که او می داند که او کیست. او نیازی ندارد تظاهر کند، زیرا که بیش از این از ضعف خودش نمی ترسد. احساس خجالت می تواند منجر به این شود که شخص از ناتوانی خودش چشم پوشد. انسانی که از ناتوانی خودش چشم پوشد، همین طور از خودش هم - از هویتش، صرف نظر کرده است. فقط شخصی که با ضعف و ناتوانی خودش وفق پیدا کرده باشد، می تواند در برخورد با دیگران بطور صحیح حضور داشته باشد. انسانی که ضعف خودش را حقیر می شمارد، ناتوانی دیگران را نیز حقیر می داند.

کسی که خودش ناتوانی را نچشیده باشد، نمی تواند همچنین ارزشی در آن ببیند.

TOMMY HELLSTEN

### قدرت

یک توانایی درست و صحیح، برانکارونفی ضعف و ناتوانی بنیان نمی شود. توانایی حقیقی زمانی بوجود می آید که شخص ناتوانی را بررسی کرده باشد، با آن مواجه شود و آن را به عنوان قسمتی از خودش تأیید کند. یک انسان باضمیری قوی جرأت می کند که ضعیف و ناتوان باشد، زیرا که او مطمئن است با وجود این پذیرفته می باشد. یک انسان قوی از درون هدایت شونده، است. او به نیازهای خودش آگاه است و از آن ها برای این که توسط دیگران تأیید شود، چشم پوشی و صرف نظر نمی کند.

یک انسان از مرکزیت خودش دست می کشد، زمانی که او در درجه اول در جستجوی تأییدیه خودش از اطرافیان باشد.

ناشناس

### قدرت تو خالی

انسان های ضعیف گاهی ناتوانی خودشان را از طریق نشان دادن قدرت نادرست تو خالی، پنهان می کنند. شخصی که "بیمار قدرت" شده است برای این که بتواند این خیال باطل را برقرار نگاه دارد، نیاز به دیگران دارد. این شیوه کمک، یک دفاع می شود [۲۰].

توقیفترین انسانی هستی که می شناسم ، اما تویر ضعیف ترین پایه ای که می توان ایستاد، ایستاده ای.

LARS NORE'N

### قدرت مناسب و صحیح

قدرت زمانی مناسب است که برانکارضعف، بنا نشده باشد. این قدرت و توانایی صحیح زمانی بوجود می آید که شخص ناتوانی و ضعف را اصلاح کرده باشد، با آن برخورد کرده باشد و آن را به عنوان یک قسمتی از انسانیت خودتأیید کرده باشد. یک انسان توانا در مورد نیازهای خودش آگاه است و برای این که از دیگران تأیید شود، از خودش و نیازهایش صرف نظر نمی کند.

### به عنوان انسان رشد کنید

رشد کردن، دردناک است. رشد کردن به عنوان انسان به معنی تشخیص دادن و تأیید کردن ضعف های خود شخص است. رشد کردن می تواند به این ترتیب دقیقاً متناقض، کمتر شدن، معنی دهد. شخصی که از ضعف های خودش چشم پوشی نمی کند، فروتن و متواضع می شود. و باتواضع و فروتنی تمایل قضاوت کردن دیگران کم می شود. تمایل و گرایش قضاوت زمانی بوجود می آید که شخص یاد نگرفته که کمبودهای خودش - نقض های خودش را بشناسد.

هرچه که یک انسان نیازهای بیشتری در قضاوت کردن دیگران داشته باشد، به همان اندازه کمتر کلاه خودش را قاضی کرده است.

#### TOMMY HELLSTE

#### **همدست و یار**

برخی انسان ها در اشتیاق کمک کردن، نصیحت ها و جواب های آماده دارند. آن ها فکرمی کنند که برای مشکلات دیگران راه حل دارند. حتی می تواند این طور باشد که کمک کننده نیازمند ضعف ها و ناتوانایی دیگران است برای این که بتواند خیال باطل در مورد قدرت و توانایی خودش را برقرار نگاه دارد. یاری و کمک - حتی تخصصی - می تواند یک دفاع روانی باشد. کسی که خودش به کمک نیاز داشته است، بیشترین شرایط را، برای این که یک یار واقعی بشود، داراست.

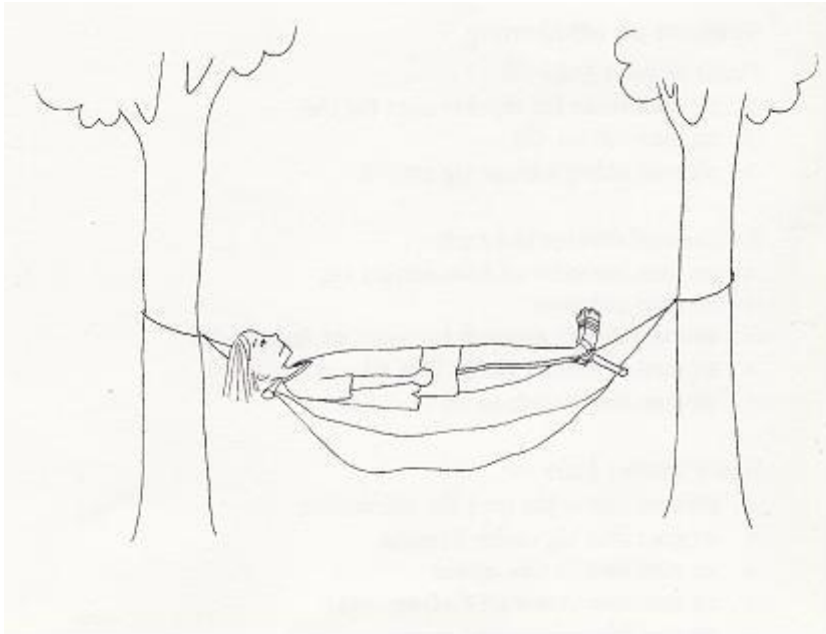
#### **بیندیشید به**

\* ضعف های شما کدامند؟

\* قدرت و توانایی شما کدامند؟

\* تعادل بین قدرت و ضعف شما چگونه به نظرمی رسد؟

## خسته و مستهاك



**استهلاکی** کلمه ای جدید است. انسان های مستهلک ، خسته هستند، اما انسان های خسته، همیشه مستهلک نیستند. کلمه استهلاک اساساً برای این که **خستگی احساسی** *emotional* که اشخاص شاغل در بهداری حس می کنند، را توصیف کند، به کار رفت ، زمانی که پرسنل در طی مدت طولانی سعی کرده اند به انسان هایی کمک کنند که نمی خواهند به آن ها کمک بشود، یا نمی شود به آن ها به شیوه ای که کمک کننده می خواهد ، کمک کرد.

### **مستهلک در اثر پروسه درمان**

انسان هایی که نمی توانند شفا پیدا کنند، اغلب خودشان را در مورد برخوردی که با آن ها در بهداری می شود، و همین طور از طرف کارمندان اداره بیمه، مورد اهانت حس می کنند. پروسه درمان انرژی شخص را می گیرد. در موارد بسیار سخت می توان گفت که پروسه درمان به استهلاک، منجر می شود. این پروسه از انسان هایی که بیشتر فاقد انرژی هستند، انرژی می گیرد. به جز علائم بیماری ناعلاجشان، آن ها مستهلک هم هستند.

### **علائم بیماری استهلاک**

**خستگی فیزیکی منجر می شود:**

- \* که شخص بسیار زیاد یا بسیار کم می خوابد
- \* که شخص به آسانی بیدار می شود
- \* که شخص هرگز حس نمی کند که به اندازه کافی خوابیده باشد.

**خستگی روحی منجر می شود:**

- \* که شخص به سختی می تواند تمرکز حواس داشته باشد
- \* که شخص فراموش می کند
- \* که شخص کار هایش را به عقب می اندازد و سخت می تواند تصمیم بگیرد
- \* که شخص تحمل فکر کردن، خواندن و نوشتن ندارد
- \* که شخص با یک دست می خواهد دو هندوانه بردارد.

**خستگی اجتماعی منجر می شود:**

- \* که شخص انسان های زیادی را تحمل نمی کند
- \* که شخص از این که با دیگران برخورد داشته باشد، خودداری می کند
- \* که شخص در ملاقات هایش غیبت می کند
- \* که شخص به سؤال ها جواب نمی دهد
- \* که شخص از دیگران رنجیده می شود
- \* که شخص تنهایی شدیدی حس می کند
- \* که رابطه ها تأثیر می گیرد.

**خستگی احساسی و روانی منجر می شود:**

- \* که شخص بسیار حساس می شود
- \* که شخص احساس ترس می کند
- \* که سیستم دفاعی از هم می پاشد
- \* که شخص به احساسی واکنش نشان دادن، خاتمه می دهد
- \* که شخص خون سرد و بی ملاحظه می شود.

**خستگی روحی منجر می شود:**

- \* که توانایی پیوستن از دست می رود
- \* که شخص هدف و معنی با زندگی را پیدا نمی کند
- \* تمایل به زندگی ضعیف می شود
- \* که شخص خودش قدرت بدست آوردن انرژی جدید را ندارد.

انسان های مستهلک از طرق زیر به زندگی مجدداً بازمی گردند  
\* که خودشان را به فعالیت های فیزیکی اختصاص دهند  
\* که سیستم حمایتی از دوستان بسازند

\* که در مورد همکاری و شرکت خودشان بینشی بدست آورند

\* که بلند همتی ها و هدف های خودشان را با واقعیت تطبیق دهند  
\* که به نکوهش خود، درخواست بیش از حد از خود و ناعلاجی شان پایان دهند.  
\* که با "گذشته" "خداحافظی" کنند و به خود اجازه غصه خوردن بدهند.  
\* که کار های جالب و گوناگونی انجام دهند  
\* که ماساژ، مدیتیشن، تمرکز حواس و تمرین های مربوط به تجسم یا ویزوالیسیون و غیره را امتحان کنند.

#### پیندیشید به:

آیا شما علائم بیماری به استهلاک دارید؟  
در این صورت دلیل شما برای استهلاک تان چیست؟  
برای این که مجدداً برگردید، چه می توانید انجام دهید؟

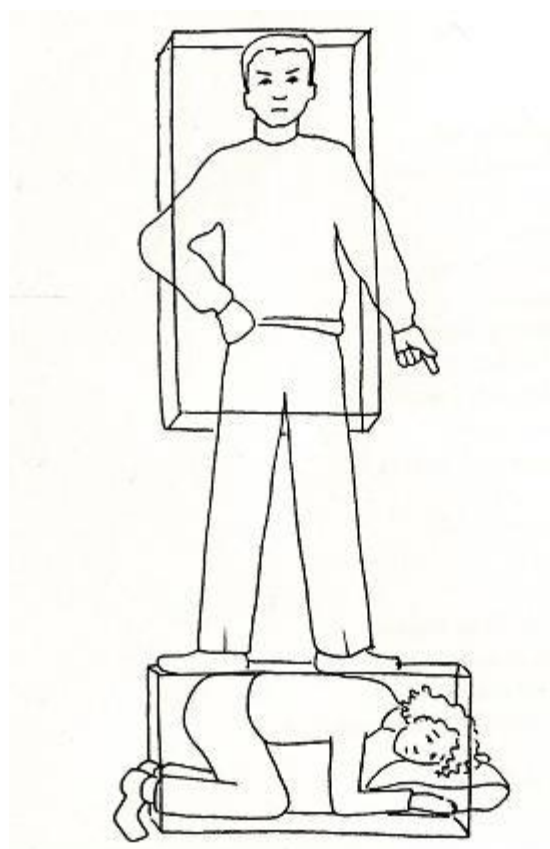
#### غرغز کردن و نگران کردن خود

دوروز در هفته است که ما نباید خودمان را برایش نگران کنیم.  
یکی دیروز است، با همه خطاها، اشتباهات و نگرانی هایش. دیروز برای همیشه عبور کرده است و خارج از کنترل شماست. با همه پول های دنیا نمی توانی دیروز را پس بگیری. شمانمی توانید یک چیز انجام شده را، انجام نشده کنید، نمی توانید یک کلمه را که گفته اید محو یا پاک کنید. هرگز نمی توانید دیروز را تکرار کنید.  
روزدیگری را که شما نباید نگرانش باشید، فردا است، با تمام نگرانی های ممکنش، با تمام وعده ها و قول های بزرگش، و شاید شرایط بدش. فردا خورشید، روشن و درخشان بالامی رود یا در پشت ماه، مه آلود، اما آن همیشه بالامی رود. شما نمی دانید فردا چه اتفاقی خواهد افتاد.

فقط یک روز باقی می ماند، / امروز. فقط زمانی که شما این حقایق وحشتناک را درباره دیروز و فردا کنار هم می گذارید در هم فرومی ریزید. این تجربه های خوب یا بد روز نیستند که باعث می شوند شما کنترل خود را از دست دهید. خیر، این پشیمانی یا بد خلقی برای چیزی است که دیروز رخ داده، یا ترس از آنچه که فردا رخ خواهد داد.

به همین منظوره بهترین صورتی که می توانید روز بروز - ساعت به ساعت زندگی کنید.

## خواروانیت شده





هر انسان جاه طلبی می تواند با بی حرمتی و اهانت، تجاوز و اذیت مواجه شود. کافی است در میان انسان هایی که متفاوت فکری می کنند قرار گرفت [۲۱-۲۲]. اهانت، بی حرمتی، تعرض و تجاوز و اذیت و آزار درجات مختلفی از یک پدیده و عارضه هستند.

#### انسان هایی که مورد اهانت قرار گرفته اند می توانند

\* نامطمئن

\* مظنون

\* ناسازگار و غیرقابل انعطاف

\* بدخلق

\* سخت در برخورد ها

\* تنها

\* بشوند.

#### بی حرمتی به

\* سختی در همکاری

\* زود رنجی

\* بی ملاحظگی

\* عملکردهای بد و خراب

\* درجه هیجان و استرس بالا

\* تحمل هیجان و استرس پایین

\* ناسلامتی فیزیکی

\* واکنش های روحی و روانی

\* بی خوابی

\* عزت نفس کم

\* پریشانی

\* افسردگی

\* تعرض و پرخاشگری

\* خستگی

\* ناتوانی در به جلونگریستن

\* درخواست های غیرمنطقی برای اصلاح

\* افکار و اندیشه خودکشی

\* صدمه زدن به خود ( اعتیاد و... )

منجر می شود.

#### سلطه جویان

Berit Ås ، یک سیاستمدار و محقق در امور زنان، بررسی کرده است که چگونه مرد ها کم و بیش آگاهانه، زمانی که موردی از به دست آوردن قدرت باشد، تکنیک های تسلط یابی متفاوتی را به کار می برند [23]. ملاقات کردن سلطه جویان به معنی تنبیه روحی شدن است. در نتیجه نهایی این خودش می تواند منجر به از دست رفتن عزت نفس و هویت شود. انسان هایی با علائم بیماری غیرقابل علاج حس می کنند آن ها یک وسیله برای سلطه جویان ، در بهداری و در جامعه هستند.

#### عمل نادیدن

شخص فراموش و نادیده می شود و از اومی می گذرند - و خودش را بی اهمیت، بی معنی، بدون ارزش حس می کند و بالاخره هویت از دست می دهد.

### تمسخر آمیز

شخص مسخره می شود، مضحکه، مورد آزار و اذیت (جنسی) قرار می گیرد و خودش را بی حرمت و موهون و خوار حس می کند.

### اطلاعات سرگرم کننده

شخص درک نمی کند چه اتفاقی می افتد - و فرد خودش را تنها و موهون حس می کند.

### مجازات مضاعف

شخص می شنود آنچه او انجام می دهد و آنچه او انجام نمی دهد - اشتباه است، شخص حس می کند که همه آنچه که او انجام می دهد غلط است، و بالاخره تسلیم می شود.

### زیربارگانه و خجالت

شخص اگر متفاوت فکر کند و بیندیشد، گناهکار و مسخره می شود، اطلاعات ندارد و یا فاقد علم و آگاهی است - شخص خودش را مجازات شده و مسخره حس می کند.

### آزار و اذیت

انسان هایی که آزار و اذیت می کنند، انسان های ترسویی هستند. اذیت و آزار منجر به از دست دادن عزت نفس، کم شدن امکانات برای اداره کردن شرایط زندگی خود و حساسیت هیجان یا استرس می شود.

### انسان های و آزار دیده

- \* بدون استثناء انسان هایی باهوش، شاید حتی برای محیط خودشان توانایی تهدید آمیز هستند.
- \* خلاق، اما - مانند بسیاری از انسان های خالق - اغلب بی توجه نسبت به اینکه چگونه زمان مناسب برای معرفی ایده های جدید خود را انتخاب کنند.
- \* پایبند اخلاقیات، آن ها اغلب فاقد آن توانایی "زیرکی" هستند که در مورد تقلب ها و تحریف ها سکوت کنند.
- \* منظم، برای آن ها از بقیه سخت تر است که خودشان را در قوانین نا روشن و تشکیلات ناجور قرار دهند.
- \* اغلب مستقل، چیزی که می تواند به این معنی باشد که آن ها ساخت ترازیقیه بتوانند اجازه دهند که در کار هایشان جزء جزء هدایت شوند.

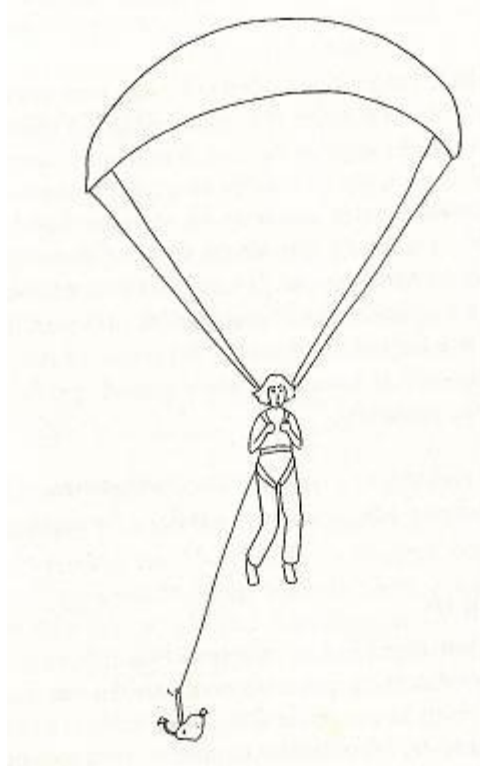
### قوانین خدمات درمانی

- \* خدمات بهداری باید در کارشان آگاه، با دقت و دقیق و از کیفیت خوب باشد.
- \* نیاز/منیت باید برآورده شود.
- \* همه باید حق خدمات بهداشتی و درمانی را با شرایط یکسان داشته باشند.
- \* خدمات بهداشت و درمان باید به آسانی در دسترس باشد.
- \* برخورد های خوب بین بیماران و پرسنل باید تشویق شود.
- \* بهداری باید احترام برای تمامیت و سلامتی بیماران را بیافزاید.
- \* بهداری باید هر چه بیشتر ممکن با مشورت بیماران شکل بگیرد.
- \* بیماران باید اطلاعات قابل درک درباره وضعیت سلامتی شان و متدهای درمانی مختلف که عرضه می شوند، بگیرند.

اگر شخص صمیمی است، بیش از حد مهربان است  
اگر شخص جدی است، یک شخص ترش روست  
اگر شخص جوان است، چیزی نمی فهمد  
اگر شخص مسن است یک آدم خرفت است  
اگر شخص باهمه صحبت کند او یک آدم پرحرف است  
اگر شخص صحبت نکند او متکبر است  
اگر شخص درخواست کند که دستورالعمل ها باید رعایت شوند، اوسختگیر است  
اگر شخص این کار را انجام ندهد او بی تفاوت است  
اگر شخص مرتباً در بخش ها دور بزند او کنجکاو می کند  
اگر شخص این عمل را انجام ندهد شخص بی توجه است  
اگر شخص سعی می کند که وضعیت را تغییر دهد باید او آگاهی داشته باشد  
اگر شخص در این باره نگران است بزودی او دیوانه می شود.

ناشناس

## وابسته و مستقل



اتفاق می افتد که انسان هایی که حالشان شروع می کند بهتر شود، غیره منتظره بدتر می شوند. فارغ شدن از درد و هویتی به عنوان بیمار درد مزمن را از دست دادن، تا زمانی که شخص هویت دیگری ندارد، می تواند تهدیدآمیز باشد. انسان هایی که برای آزادی دلتنگی می کنند، همیشه به عمق این که آزادی چه معنی می دهد، پی نبرده اند، البته شخص خودش باید مسئولیت بپذیرد که از زندگی اش چیزی بسازد - حتی اگر درد ورنج باقی بماند.

بشر مشتاق چیزی است که ندارد. آن کسی که آزاد است در جستجوی گیر افتادن است و کسی که گیر است، در جستجوی آزادی است. ناشناس

### آزادی

اگرچه آزادی انتخاب کردن، بزرگترین سرمایه انسان است، اما همین طور یک منبع برای نگرانی است. آزادی یک کلمه مثبت است، هدفی که برایش تلاش و کوشش شود. اما آزادی همچنین یک تهدید است. برخی انسان ها تهدید را تشخیص می دهند، اما معمولی تر است که تهدید ناآگاه، در عملکردهای بشر منعکس شود. انسان هایی که حس می کنند که در درد ورنج یا در خانواده و فرزند گرفتار شده اند، می توانند دلتنگ آزاد حس کردن خودشان شوند. آن ها در درجه اول آزادی را از وضعیت قفل شده خودشان جستجو می کنند. آن ها منتظر روزی هستند که درد ناپدید شود یا این که کودکان بزرگ شوند. و آن ها به کسان دیگری که درد ندارند و فقط به خودشان فکر می کنند، حسودی می کنند. اغلب اتفاق می افتد که درست همین اشخاص دچار ترس و وحشت می شوند زمانی که آن ها برای چند ساعتی تنها می شوند.

انسان هایی وجود دارند که برای جاودانگی دلتنگند، اما نمی دانند که یک بعد از ظهر یکشنبه بارانی چه باید بکنند.

ERTZ

### آزاد از و آزاد برای

شخصی که از چیزی آزاد و رهاست به طور خود به خودی و اتوماتیکی آزاد برای انجام کاری نیست. شرط برای این که یک انسان بتواند آزادی خودش را به یک شیوه سازنده بکارگیرد، یقیناً این است که او در جایی، در خودش، در خانواده، در محیط کارش، در دوستانش یا در اعتقاداتش استوار و ثابت باشد. آن انسانی که خودش را قسمتی از یک محیط حس نمی کند، از قید و بند آزاد است اما نه آزاد برای انجام دادن آنچه که او می خواهد. این آزادی می تواند به ترس و وحشت و فلجی عمل مبدل شود.

### استقلال و خودمختاری

خودمختار، مستقل و غیر وابسته بودن، یک آرمان و کمال مطلوب سوئدی است. تعلیم و تربیت آگاهانه به استقلال می رسد. کوشش و تلاش برای استقلال ستایش و تقدیس می شود. در بسیاری از فرهنگ های دیگر وابستگی به خانواده، خویشاوند و دوستان طبیعی است. انسان نیازمند وابسته بودن به کسی یا چیزی است، اما اغلب تربیت می شود که در همه موقعیت ها خودش را اداره کند.

انسان ها البته غیر منطقی هستند. آن ها هرگز آزادی که دارند، استفاده نمی کنند، اما آن چیزی را که آن ها ندارند، طلب می کنند.

SØREN KIERKEGAARD

### دلتنگی و ترس

انسان هایی که برای محبت و مهربانی، همکاری و تثبیت دلتنگی می کنند، می توانند همزمان برای وابستگی و روابط عمیق، ترسو باشند. این به این منجر می شود که آن ها دلتنگی شان را سرکوب کنند و چنین بیان کنند که "شخص تنها، قوی است" یا "من خودم می توانم". فرق است بین عقب نشینی غیر فعال برای مانع شدن از در خود فرورفتن و عقب نشینی فعال که هدفش اصلاح و یک شکل جدید از روابط انسان ها است.

انتخاب نکردن همچنین یک انتخاب است.

ناشناس

## وابستگی سالم و ناسالم

همه انسان ها کم یا بیش وابسته اند. همراه با وابستگی، احساسات منفی مربوطی وجود دارند: تغییر ناپذیری، کم خودبینی، ناامیدی و احساس نا پیوستگی. اما همین طور احساسات مثبت هم وجود دارند: حمایت، یاری یا کمک و اشتراک. شخص در یک رابطه \_من\_ تو صحیح شباهت را حس می کند اما نه شناسایی را. در بیشتر روابط ناصحیح (رابطه \_من\_ تو) ترکیبی از دو شخص رخ می دهد که خودشان را کاملاً با همدیگر شناسایی می کنند. یک وابستگی صحیح مانند یک وابستگی حس نمی شود، بلکه مانند یک استقرار در هستی است. موضوع مربوط به پیدا کردن مرکز ثقل خود شخص می باشد به جای اینکه خود را به دیگری تکیه دهد. البته هدف باید خودمختاری باشد تا این که وابستگی یا غیر وابستگی. از یک وضعیت خودمختار، شخص می تواند پیدا کند که روابط با اشخاص دیگری می تواند یک معنی جدیدی داشته باشد. به جای این که مستقیم خود را از دیگران مورد تهدید حس کند، یا خود را مجبور بداند که دیگران را تهدید کند، برای این که از خودش دفاع کند، می تواند شخص با دیگران همکاری کند و احترام متقابل حس کند.

تنهایی مدرسه نابغه هاست.

EDWARD GIBBON

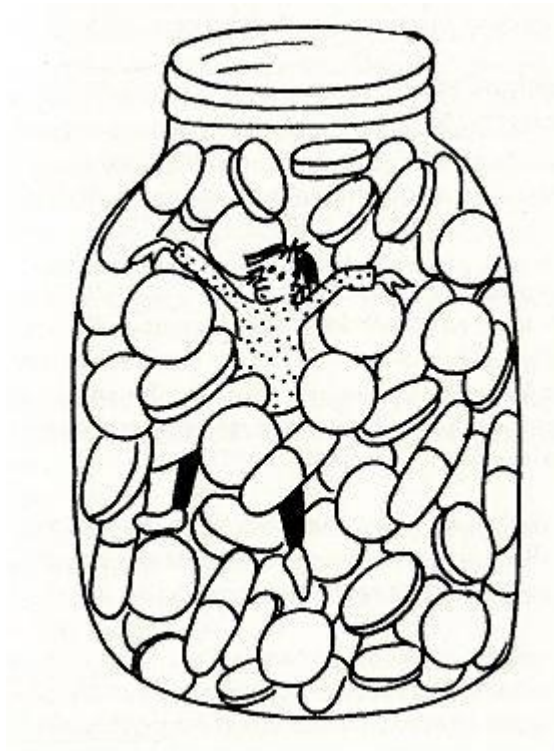
## بیندیشید به

آیا شما در زندگی تان بین وابستگی و غیر وابستگی تعادل دارید؟  
شما به چه اشخاصی وابسته هستید؟  
آیا این یک وابستگی مثبت یا منفی است؟  
آیا این یک وابستگی سالم است یا ناسالم؟  
آیا شما خودتان را برای آنچه که می خواهید انجام دهید، آزاد حس می کنید؟  
آیا حس می کنید که در هستی استقرار دارید؟

زمانی که من آن کار خوب را انجام می دهم که من می خواهم  
زمانی که من می خواهم آنچه را که من انجام می دهم  
آن زمان من با خودم یکی هستم  
آن زمان من تنها هستم  
آن زمان من آزاد هستم  
آن زمان من من هستم

MARGARETA MELIN

استعمال یا اعتیاد



برخی بسیار کم دارومی خورند، عده ای بسیار زیاد می خورند، تعدادی اشتباه دارومی خورند، درحالی که بعضی به شیوه غلط دارومی خورند. انسان داروی مسکن می خورد برای این که تسکین درد یابد، اما همچنین رخ می دهد که فرد از داروی درد، مبتلا به درد می شود. برخی انسان ها مقادیر بسیاری داروی مسکن را تحمل می کنند بدون این که تأثیرپذیرند، درحالی که دیگران بشدت از مقادیر طبیعی تأثیر می گیرند. وزمانی که دارو کم نمی کند، اتفاق می افتد که شخص باهدف تسکین و آرامش به الکل متوسل می شود.

مصرف الکل و دارومی تواند به آسانی به سوءاستفاده و اعتیاد تبدیل شود. البته نباید شخص آنقدر بترسد برای این که معتاد شود، که او مقادیر مناسب از داروهای مسکن را به خودش روانداشته باشد. درمان با دارو باید همیشه مختص هر فردی باشد. انتخاب دارو و مقادیر باید با دقت به هر شخصی مناسب باشد.

### هشدار

صحبت درباره سوال های -CAGE می شود که در آن C به معنی کاهش دادن 'cut down'، A به معنی آزار 'eye opener'، G به معنی گناه 'Guilt' و E به معنی بازگرداننده به وضع و حالت سابق 'eye opener' می باشد [24].

### هشدار برای اعتیاد دارو

- \* آیا شما فکر کرده اید که مصرف داروهای تان را کم کنید؟
- \* آیا شخصی از این که شما دارو زیاد مصرف می کنید، شکایت کرده است؟
- \* آیا شما از بابت این که قرص های بسیار زیادی مصرف می کنید، احساس گناه داشته اید؟
- \* آیا شما موقعی روز را برای اطمینان بیشتر با یک قرص آرام بخش یا مسکن شروع کرده اید؟

در این صورت شاید که زمان برای مدتی مرخصی دارویی باشد. گاهی این منجر می شود که درد کاهش یابد. اما اگر که این طور نشد، شما می توانید مجدداً بعد از مرخصی دارویی شروع کنید.

### هشدار برای اعتیاد الکل

- \* آیا شما فکر کرده اید که مصرف الکل خود را کم کنید؟
- \* آیا کسی از این که شما بسیار می نوشید، شکایت کرده است؟
- \* آیا شما برای این که بسیار زیاد الکل می نوشید، احساس گناه کرده اید؟
- \* آیا شما عادت به نوشیدن یکی دولیوان آبجو، یا چند لیوان شراب یا یک نوشابه ای مشابه برای این که فعالیت های بعد از کارهای روزانه تان را کاهش دهید، دارید؟

### اعتیاد فیزیکی یا روانی

انسان به هر دو نیازهای فیزیکی (غذا، خواب، گرما، نزدیکی) و نیازهای روانی (تشویق، تأیید) وابسته است برای این که قانع و ارضاء شود.

زمانی که مسئله مربوط به اعتیاد به عنوان مثال دارو، می باشد، از اعتیاد فیزیکی در مقابل روانی صحبت می شود. آن انسانی که دچار ناراحتی های ناشی از ترک اعتیاد (به عنوان مثال: عرق، تشنج) می شود، زمانی که او داروی الکل را خاتمه می دهد، یک نیاز فیزیکی دارد. این اعتیاد فیزیکی تقریباً به زودی از بین می رود. اما در اعتیاد فیزیکی مصرف داروهای آرام بخش از نوع (Sorbil, Valium, Rohypnol) Benzodiazepiner (و غیره) می تواند مدت زمان بیشتری طول بکشد. در اعتیاد روانی البته که زمان بیشتری طول می کشد تا شخص از عهده آن برآید. اغلب شخص باید عادت های خودش را تغییر دهد و روش های دیگری برای کم کردن نگرانی اش پیدا کند، قبل از این که این اعتیاد از بین برود.

اعتیاد خودش را مانند یک میل شدید یا یک احساس اجبار برای مصرف مواد مخدر، سختی ها در کنترل کردن مصرف، زمان، مقدار یا خاتمه دادن مصرف مواد مخدر بیان می کند. زمانی که لااقل سه شرط لازم از شروط زیر، طی دوره دوازده ماهه فراهم شده است، یک مشکل اعتیاد وجود دارد.



\* صبورشکیمیایی. نیاز به افزایش مقادیر مواد مخدر برای رسیدن به تأثیر مطلوب، یا کاهش تأثیر در ادامه مصرف مواد مخدر.

\* ناراحتی های ناشی از ترک اعتیاد

\* زیادی ویی /عدالی. افزایش یا زمان طولانی مصرف مواد مخدر بیشتر از آنچه که برنامه ریزی شده است.

\* هوس. طلب و میل دائمی از مواد مخدر.

\* بی حومرزی. تلاش ها و کوشش های ناموفق در کم یا کنترل کردن مصرف مواد مخدر.

\* هدایت شونده از مواد مخدر. زمان قابل ملاحظه ای صرف فعالیت ها برای به دست آوردن مواد مخدر، یا دوباره سلامتی را از اثر مواد مخدر به دست آوردن، می شود.

\* عقب نشینی. از فعالیت های مهم اجتماعی یا شغلی یا علایق تفریحی به دلیل مصرف مواد مخدر صرف نظریا کم شده است.

\* ناتوانی. ادامه مصرف مواد مخدر یا وجود آگاهی درباره مشکلات روانی و فیزیکی مهم یا بازگشتی که احتمالاً مصرف مواد مخدر موجب و باعث آن شده است.

### اعتیاد

شخصی که به دو سوال-CAGE جواب مثبت داده است باید که به جواب دادن سوال های بیشتری ادامه دهد برای این که برداشتی به دست آورد که آیا اعتیاد جریان دارد.

\* آیا شما اغلب داروی بیشتری الکل بیشتر از آنچه که برنامه ریزی شده است، مصرف می کنید؟

\* آیا شما اغلب مشغول اندیشیدن به مواد دارویی یا الکل هستید؟

\* آیا شما اغلب دارو مصرف می کنید یا الکل می نوشید برای این که اضطراب را تسکین دهید؟

\* آیا شما اغلب به دلیل مصرف بیش از حد دارو یا الکل در انجام وظایف تان قصور می کنید؟

\* آیا شما هیچ وقت همراه با مصرف دارو یا الکل دچار فراموشی شده اید؟

\* آیا شما به سبب مصرف دارو یا الکل در انجام وظایف تان غفلت کرده اید؟

\* آیا شما هیچ وقت لرز یا رعشه داشته اید زمانی که دارو یا الکل را تقلیل یا خاتمه داده اید؟

### شکل های دیگر اعتیاد

روش های دیگری به جز دارو و الکل برای فرار کردن از زندگی وجود دارد. بسیاری در اثر کار کردن زیاد خودشان را می کشند، یا همه زندگی را برای کمک کردن به دیگران اختصاص می دهند، بدون این که بیندیشند که آن ها خودشان چه چیزی نیاز دارند. ایستادن و توقف کردن می تواند تهدیدآمیز باشد، و این انسان ها خودشان را مانند الکلیم ها به سرآشویی های خرابی و انهدام می کشانند. آن ها تازمانی که کاملاً در هم شکسته نشده اند شروع به اندیشیدن به رفتار خودشان نمی کنند. یک عده ای قادر به قطع شیوه زندگی خراب کننده شان می شوند و مجبور به ورود به یک زندگی جدید می شوند. دیگران در غصه و غم، بدخلق و دلسوزی برای خودشان گرفتار می شوند. آن کسی که بدون اعتیاد، جرأت به زندگی کردن می کند، به این پی می برد که زندگی آنقدر خطرناک نیست که شخص باید از آن بگریزد.

### بیندیشید به:

آیا شما خودتان را در بعضی از سوال های \_CAGE شناختید؟

در این صورت چه باید انجام دهید؟

در این صورت چه چیزی مانع از انجام دادن آن چه که باید انجام دهید، می شود؟

## قدرت و تخلیه انرژی



خستگی می تواند به این مربوط باشد که شخص روزانه به اندازه کافی تنفس و انرژی نمی گیرد، اما به همان اندازه اغلب می تواند بستگی به تخلیه انرژی داشته باشد زمانی که فرد غرغمی کند، نگران است و خودش را بابت موارد و مسائل مختلف – و افراد دیگر اذیت و آزار می کند.

### بحران انرژی

انسان هایی با درد ورنج طولانی اغلب خسته و بی تحمل هستند. غصه و خشم و بدخلقی نیرو و قدرت می گیرد. آن هایی که یاد گرفته اند بر روی درد تسلط پیدا کنند- استاد درد هستند- می گویند که مهمترین ابزار درد، صحبت و علم و آگاهی بوده است. از طریق به دست آوردن علم و آگاهی و امکان صحبت کردن درباره وضعیت خود همچنین امکان تأثیر گذاشتن بر وضعیت خود را به دست آورده اند. آن ها توانسته اند روی غصه کار کنند، خشم را بیرون بریزند و بدخلقی را تمام کنند. آن ها همچنین آموخته اند که در روابطی که انرژی می گیرد، مرزبگذارند، و روابطی را توسعه دهند که انرژی می دهند. آن ها بررسی می کنند که واقعاً چه چیزی را می خواهند انجام دهند، و به کارهایی دست می زنند که جالب است. زمانی که آن ها همچنین یاد گرفته اند که تخلیه انرژی را مسدود کنند، به غرغ کردن برای آنچه که بوده خاتمه دهند و به نگران کردن خود برای آینده پایان دهند، به اندازه کافی نیرو و قدرت برای یک زندگی به تمام معنی با کیفیت زندگی خوب با وجود درد و رنج بدست می آورند.

### عوامل انرژی گیرنده

- \* درد ورنج
- \* شک و تردید
- \* ترس
- \* شکست
- \* نگرانی
- \* وابستگی
- \* بایدها
- \* غرغ
- \* آزار و اذیت
- \* بی حد و مرزی، همیشه کمک کردن
- \* خشم سرکوب شده
- \* اهانت
- \* تضادها
- \* اضطراب
- \* دشواری
- \* غصه های بررسی و اصلاح نشده
- \* بد خلقی
- \* افسردگی
- \* حزن
- \* احساس گناه
- \* احساس خجالت

### عوامل انرژی دهنده

- \*روابطی که انرژی می دهند
- \*انجام دادن کارهایی که فرد می خواهد انجام دهد
- \*دوستی
- \*به خود چیزی روا داشتن
- \*دیدن مثبت ها که همچنین رخ می دهند
- \*خورشید
- \*ملاقات های حقیقی
- \*صحبت های زندگی بخش
- \*رهایی ورستگاری
- \*عشق

### عوامل ذخیره کننده انرژی

- \*مرزبندی کردن
- \*در حال زندگی کردن

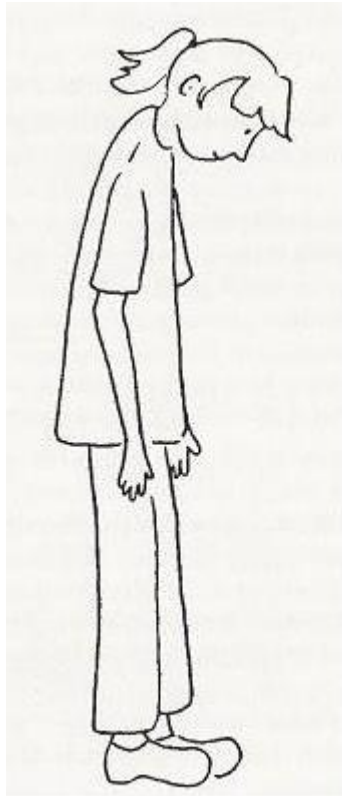
بیندیشید به

- شما در چه بحرانی از انرژی هستید؟
- چه چیزی است که انرژی شما را می گیرد؟
- شما از چه چیزی انرژی می گیرید؟
- آیا شما به چیزهایی که به شما نیرو و انرژی می دهند، خودتان را اختصاص می دهید؟

اگر من بیشترین انرژی ام را برای موارد غیرقابل امکان بکارگیرم که آن هایی را که در نزدیک ترین اطراف من وجود دارند را تغییر دهم به طوری که آن ها کاری را انجام دهند که من می خواهم که آن ها باید انجام دهند زمانی که به جایش من باید زندگی خودم را تغییر دهم تنها نتیجه اش این می شود که من خسته و ناراضی می شوم و بندریج شاید بیمار.

GULLAY IDMAN

## غمگین یا افسرده



بسیاری از انسان ها با دردهای طولانی، افسرده هستند. به خصوص زمانی که هیچ توضیح فیزیکی برای درد پیدا نمی شود باید اندیشید که این می تواند از افسردگی یا دپرسیون ناشی شده باشد. و در نتیجه نیز می تواند با درمان افسردگی تسکین یابد. تقریباً سه درصد از همه سوئدی ها و هفت درصد از زنان از افسردگی رنج می برند. خطر دچار شدن به افسردگی در طی طول زندگی برای زنان دو برابر (40%) که برای مردها (20%) می باشد. یک انسان افسرده بی توان و ضعیف است.

### دلتنگی یا غمگینی

دیستمی (Dysthemia)، دلتنگی یا غمگینی کلمه ای است که برای مشخص کردن انسان هایی که خودشان راکم یا بیش در طی دو سال اخیر افسرده حس کرده اند، و فقط در دوره های کوتاهی خوشنود و خوشبخت بوده اند، به کار می رود.

زمانی دیستمی تشخیص داده می شود که دوش شرط از شروط لازم زیرو وجود داشته باشند:

\* خستگی

\* خواب بسیار زیاد یا بد

\* اشتهای بسیار زیاد یا بد

\* توانایی تمرکز حواس کم

\* احساسات نا امیدی

دلتنگی یا دیستمی یک شکل ملایم از افسردگی است و کلمه دیستمی زمانی که علامت افسردگی واقعی وجود دارد، به کار برده نمی شود.

### افسردگی

هنگام افسردگی توانایی اساسی برای خوشحالی وجود ندارد. شخص یک احساس ناخوشایندی عمومی و کاهشی از خلق و خو در طی لاقل چند هفته می کند. برای این که افسردگی بتواند تشخیص داده شود نیاز است که یک سری شرایط وجود داشته باشند. پیش از همه باید پنج یا بیشتر علائم بیماری زیر در طی پریود دو هفته ای واقع شده باشد:

\* دلتنگی (غمگینی، احساس خلأ، گریه).

\* کاهش علاقه آشکار یا کاهش خوشحالی برای تقریباً همه فعالیت ها.

\* کاهش وزن بدون اینکه رژیم غذایی مد نظر بوده باشد، یا افزایش وزن، یا کاهش یا افزایش اشتها.

\* بی خوابی یا افزایش خواب.

\* خستگی یا کاهش انرژی.

\* احساسات بی ارزشی یا احساس گناه بیش از حد.

\* کاهش توانایی در تمرکز حواس یا تصمیم گیری.

\* افکار مکرر به مرگ، اندیشه های خودکشی یا برنامه ریزی خودکشی.

لاقل یکی از علائم بیماری باید یا افسردگی باشد یا کمبود علاقه یا خوشحالی. علائم بیماری می توانند روزانه یا تقریباً همه روزه رخ دهند، و آن ها باید سبب زجر قابل ملاحظه ای یا کاهش توانایی کاری شغلی یا اجتماعی شوند.

### افسردگی پنهان

تقریباً شصت درصد از کسانی که افسرده اند، درد دارند. گاهی اوقات افسردگی می تواند فقط به صورت درد خود را بیان کند، و آن زمان صحبت از افسردگی پنهان می شود. بسیاری دلایل وجود دارند که بیان می کنند که درد و افسردگی سرچشمه مکانیزم های مشترک دارند. در هر صورت مربوط به چیزی می شود که علائم مشخصه درد مزمن نامیده می شود، وضعیتی که در آن دلیل و علتی برای درد و رنج وجود ندارد. علائم مشخصه درد مزمن اغلب با یک درد فیزیکی مشخص شروع می شود، که به تدریج گسترش می یابد و همه موقعیت زندگی انسان را تأثیر می گذارد.

### گفتار درمانی

درمان از طریق گفتگو همیشه برای شخص افسرده که تمایل به زندگی را به دست بیاورد، کافی نیست. برای بعضی انسان ها زندگی مانند فقط یک زخم باز است، و برای این که بتوان از درمان گفتگویی بهره مند شد، می توانند آن ها در ابتدا نیاز به درمان با داروهای ضد افسردگی داشته باشند. این برای همه انسان هایی است که با درد و رنج طولانی زندگی می کنند.

اولین بار زمانی که آن ها داروهای ضدافسردگی مصرف می کنند توانایی به دست می آورند که خودشان را از آن چه که مانند یک وضعیت ناامید به نظر می رسد، خارج کنند. باکمک دارو آن ها همچنین می توانند کمک بگیرند که بتوانند از روانکاو بهره مند شوند.

### دارودرمانی

بسیاری انسان ها با درد ورنج طولانی، دراستفاده از داروهای ضدافسردگی منفی هستند. آن ها می ترسند که در شخصیت یا فردیت شان تغییر حاصل شود. آن هایی که جرأت کرده اند امتحان کنند برعکس می گویند که آن ها از طریق دارو شخصیت خودشان را دوباره به دست آورده اند، مجدداً شادی درزندگی را که آن ها پیش از بیمار شدن شان حس می کردند را، پیدا کرده اند.

در هنگام افسردگی سطح سروتونین پایین است. زیاد عجیب نیست که به انسانی با مقدار سروتونین پایین داروهای ضدافسردگی بدهند همان طور که به شخصی با بیماری دیابت که خودش فاقد تولید انسولین می باشد، انسولین بدهند. داروهای جدید ضدافسردگی که مواد SSRI\* نامیده می شوند، سطح سروتونین را افزایش می دهند. آن ها هنگام افسردگی و حتی در دلتنگی یا دیستمی و دردهای طولانی مدت به کار می روند. در دردهای عصبی تحقیقاتی وجود دارند که نشان می دهند تأثیر با مصرف نمونه های قدیمی داروهای ضدافسردگی (Anafanil, Tryptizol) بهتر است اما آن ها نیز عوارض جانبی بیشتری دارند.

### بیمار بودن و حال خوب داشتن

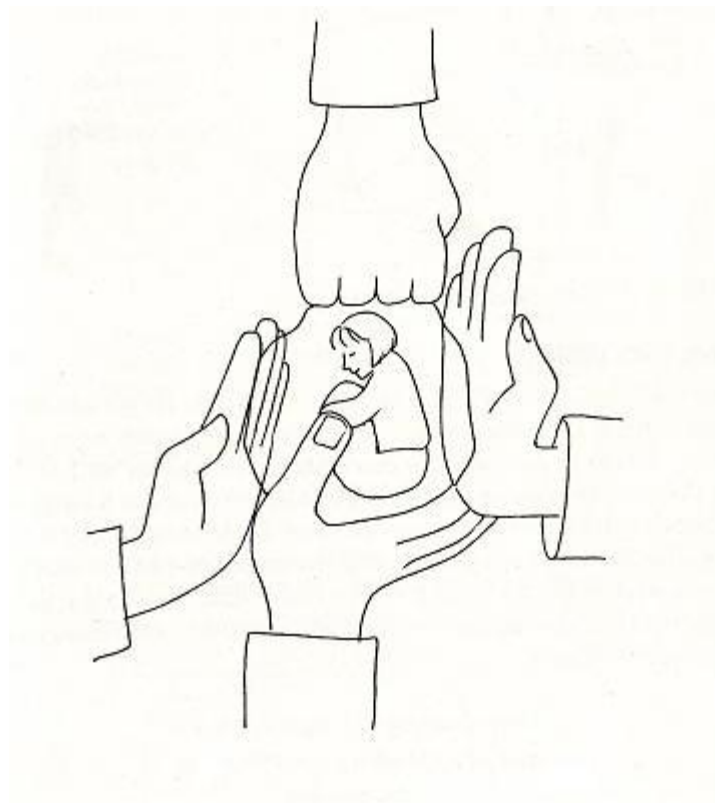
عادی است که انسان هایی که درد، رنج یا علائم بیماری ناعلاج دیگری دارند، حالشان بد باشد. اما انسان هایی وجود دارند که می گویند آن ها دقیقاً به همان اندازه مانند قبل درد دارند، اما حالشان خوب است. آنان شیوه ای پیدا کرده اند که در مقابل علائم بیماری شان رفتار کنند که باعث می شود آن ها حالشان خوب باشد. آن ها از غصه ضرر هایی که ناشی از بیماری شده بود، عبور کرده اند، و از افسردگی که از کار بازدارنده بود، بیرون آمده اند.

### بیندیشید به

آیا شما خودتان را افسرده حس می کنید؟  
آیا علائمی دال بر افسردگی دارید؟  
آیا درد شما از یک افسردگی بدتر شده است؟  
نظر شما درباره داروهای ضد افسردگی چیست؟

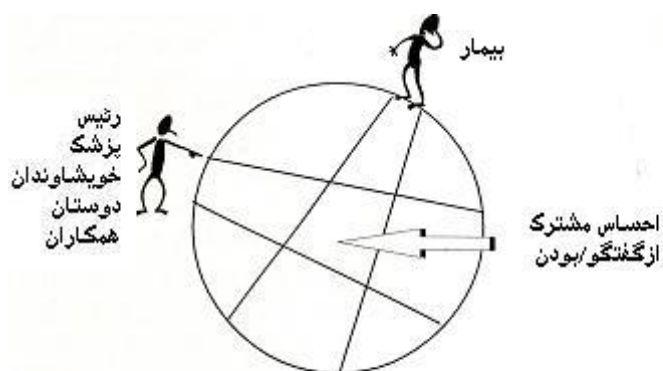
\*SSRI-preparat برای افزایش دادن ماده انتقالی نرونی سروتونین در مغز به کار می رود. سروتونین برای خلق و خوی خوب مهم است و مانع نگرانی و افکار و رفتارهای وسواسی است و مقدار پریشانی را کاهش می دهد.

## درزندگی خود نقش اصلی را داشتن





هر انسانی هستی را از میان یک سوراخ کلید می بیند. انسان های مختلف سوراخ های کلید مختلف دارند، به همین دلیل انسان ها هستی را به شیوه های متفاوت تجربه می کنند، شکل 26. دو شخصی که در گفتگوی یکسانی بوده اند، می توانند نسبت به این که آن ها چگونه اشخاصی هستند، حالشان چگونه است و چه گذشته ای دارند کاملاً موضوعات مختلفی را شنیده باشند.



شکل 26. چشم اندازهای مختلف از بودن.

### بیمار بودن

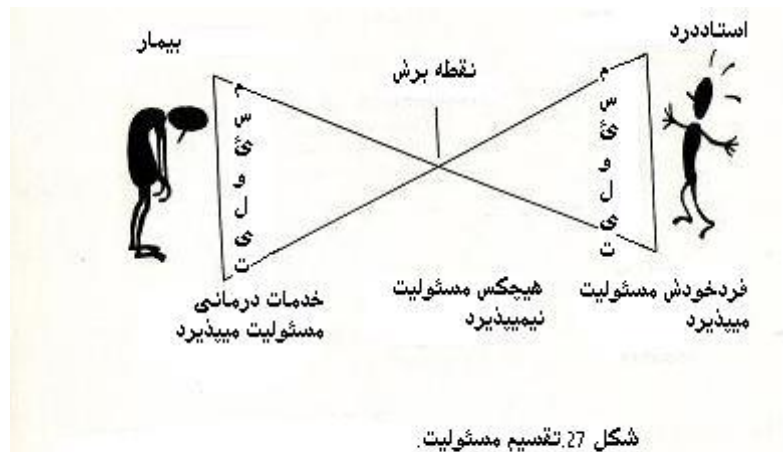
انسانی که در ادامه علائم بیماری اش دیگر نمی تواند کار کند، هویت شغلی اش را از دست داده است، و به سختی می تواند یک هویت جدید پیدا کند. گاهی نقش بیمار تنها نقشی است که او می بیند که دارد. هستی از سوراخ کلید بیمار دیده می شود، و از زجر، وابستگی و احساسات قربانی بودن، رنگ می گیرد. در طول مدتی از همه مسئولیت ها به دور بودن، می تواند رهای بخش باشد. اما اگر او در درازمدت از نقش بیمار خودش را خارج نکند، زندگی اغلب خالی و ملال آور می شود. بدون این که او به این مطلب بیندیشد، زندگی از جلوی او می گذرد، و خطر این وجود دارد که او بدخلق از همه موقعیت های از دست رفته بمیرد.

زندگی چیزی است که اتفاق می افتد در حالی که شخص مشغول چیز دیگری است.

JOHN LENNON

### نقطه برش یا قطع

زمانی که تحقیق بیشتر و درمان دارویی دیگر هیچ بهبودی را در بر ندارد، یک نقطه برش وجود دارد، شکل 27. برعکس تحقیقات نامحدود و درمان های بیشمار که بیشتر از کاهش درد کوتاه مدت را منجر نمی شوند، می توانند مانع بهبود شوند. انسانی که می پذیرد آن چه را که نمی شود تغییر داد، لاقلاً نه در حال حاضر، و تغییر می دهد آن چه را که می شود تغییر داد، حالش بهتر از کسی است که منتظر شروع کردن زندگی است وقتی که او درمان " صحیح " را پیدا کند که او را از درد فارغ کند.



به این مربوط می شود که جرات کنی در گیتی بعد از قدیم و قبل از جدید باشی.

### ODD ENGSTRÖM

نمودار ۶: گونه های مختلف نقش ها.

نقش بیمار	نقش استاد درد
قربانی	شرکت
غیر فعال	فعال
سختی ها	امکانات
بهداری	خدمات بهداشت و تندرستی
مصرف کننده	تولید کننده
انتظار می کشد	در جستجوی علم
بی حد و مرز	مرز بندی می کند
اشتباهات و کمبودهای دیگران را می بیند	روش خودش را در رابطه با اشتباهات و کمبودهای دیگران تغییر می دهد.
سختی ها را سرکوب می کند	سختی ها را تجربه می کند.
در مانده	مبتکر

وقتی که شما برمی گردی و زندگی تان را می نگرید، بیشتر برای کارهایی که انجام ندادید پشیمان می شوید تا کارهایی را که انجام داده اید.

H.JACKSON BROWN

### بیندیشیدیه

چه کسی برای حال شما مسئولیت دارد؟

شما چه نقشی گرفته اید؟

شما چه کاری می‌توانید انجام دهید برای این که خودتان مسئولیت بپذیرید که حالتان چگونه است؟

## پیش داوری های دیگران

ومن



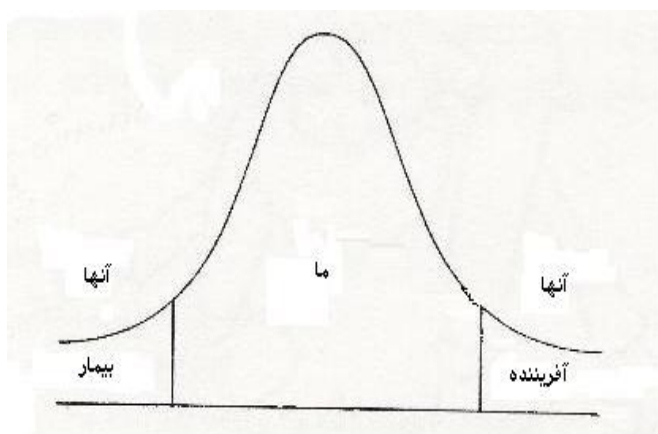
آن ها فقط بهانه می گیرند و شکایت می کنند. آن ها اشتباه فکرو حس می کنند. آن ها خسته کننده و پرتوقع هستند. آن ها مریضند و هرگز به نظر نمی رسد که سالم شوند. موضوع مربوط به مردم دیگری می شود، همه ای که متفاوتند، منحرفین روانی، پیرها، معتادین، خارجی ها و همه دیگری که با عقایدشان و حضورشان مزاحمت ایجاد می کنند.

همه ما، آن دیگران هستیم، گرچه این را نمی دانیم.

SANDRO KEY ÅBERG

### طبیعی و نرمال بودن

طبق فرهنگ لغات، نرمال و طبیعی به معنی باقاعده و طبق مقررات، درست، صحیح، عادی و متداول، معولی، عمومی، مطابق آئین و قاعده، نمونه وار و اصولی می باشد. مسئول، منظم، عاقل، بکارگیری کامل حواس خود، سالم و در تعادل بودن. در مفهوم آماری، آن انسانی نرمال است که در وسط نمودار تقسیم نرمال قرار بگیرد، شکل 28 [25].



شکل 28. ما و آنها در مفهوم آماری.

تفاوت بین پیش داوری و عقیده این است که شما می توانید اعتقاد را توضیح دهید بدون این که خیلی خشمگین شوید.  
ناشناس

### پیش داوری ها، قضاوت های تبعیض آمیز

پیش داوری ها مربوط به اعتقادات ناآگاه می شوند، و واقعاً به معنی درک و فهم بی پایه و اساس می باشد. پیش داوری ها درباره انسان هایی که در دوطرف نمودار نرمال قرار گرفته اند، معمولی است. آن هایی که سالمند و کاری کنند و حقوق دریافت می کنند اغلب موقعیتی پراز قضاوت های تبعیض آمیز درباره انسان هایی که بیمارند، زجر می کشند و توانایی کاری شان پایین است، دارند. به همین دلیل بیماران درخواست و شروط بسیاری برای سالم شدن برخوردارند. یا لاقلاً آن قدر سالمند که بتوانند گروه بیماران را ترک کنند، به طوری که آن ها بتوانند برای تأمین امرار معاش خود کمک کنند. آن شخصی که تعیین می کند که چه چیزی صحیح است و چه چیزی غلط، زمانی که مسئله به عنوان مثال به انسان هایی که فرق دارند مربوط می شود، اغلب پیش داوری دارد. آن هایی که فرق دارند، باعث ترس می شوند. قضاوت های تبعیض آمیز اغلب ریشه در ترس از این دارد که خود شخص به همان وضعیت دچار شود. به جای این که شخص ترس خودش را اعتراف کند، این طوری گوید که دیگران کمتر ارزش دارند.

عقاید مانند میخ می مانند. آسان برای کوبیدن - سخت تر برای بیرون کشیدن.

ARNE HIRDMAN

### پیش داوری های دیگران

پیش داوری های دیگران را دیدن آسان تر از دیدن پیش داوری های خود است. قضاوت نکردن از فاصله دور آسان است. معمولی است که انسان ها بگویند که هیچگونه پیش داوری در برابر افرادی که فرق دارند، ندارند، قبل از این که یک شخص متفاوت در نزدیکی آن ها قرار بگیرد.

### پیش قضاوتی های معمولی

اغلب فرد انسان ها را به دلیل ظاهرشان پیش داوری می کند، و برای آن چه که او نمی شناسد پیش قضاوتی دارد، برای "ضعف ها". شخص نمی فهمد که آن انسان هایی که او بر علیه شان پیش داوری دارد، چندین بار قوی تر از خودش می باشند. آن ها اغلب تفاوت خودش را بررسی کرده اند، به خوبی یاد گرفته اند خودش را بشناسند، و احترام به نفس قوی را مسلط هستند.

آن فردی که درباره اشخاص چاق پیش داوری دارد، کمتر غذا می خورد، آن کسی که درباره اشخاص هموسکسوال پیش داوری دارد، سختش است که هموسکسوالی خودش را اعتراف کند و غیره. اغلب پیش قضاوتی های خود شخص ریشه در ترس از این که خود شخص یک منحرف یا متفاوت باشد، دارد. زمانی که فرد مشکلات را در دیگران قرار می دهد، آن ها را راحت ترمی توان حمل کرد.

به عنوان مثال پیش داوری ها بر علیه این گروه معمولی است:

- \* بیماران روانی
- \* افراد با مذهب دیگری
- \* خارجی ها
- \* فلج ها
- \* عقب افتاده های ذهنی
- \* هموسکسوال ها
- \* چاق ها
- \* سیگاری ها
- \* کسانی که از کمک های اجتماعی برخوردارند
- \* معتادین
- \* بی خانه ها و خیابان خوابها
- \* مجرم ها.

کسی که همیشه بهترین رامی داند، هرگز چیزی یاد نمی گیرد.

ناشناس

### پیش داوری های من

دیدن پیش داوری های دیگران آسان تر از دیدن پیش داوری های خود است. اغلب پیش داوری های خود شخص، بیشتر از پیش قضاوتی های دیگران است که عملکردهای یک شخص را هدایت می کند. شخصی که درباره خودش به عنوان یک انسان توانا تر از آنچه که او می باشد، پیش قضاوتی دارد، به عنوان مثال نه نمی گوید، برای این که "انسان های توانا و قادر نه نمی گویند". و به این ترتیب اودربی حد و مرزی خودش تسلیم می شود.

من آن قدر می دانم برای این که بدانم که من نمی دانم.

ناشناس

### بیندیشید به

- آیا شما نرمال هستید؟
- آیا شما پیش داوری هایی دارید؟
- آیا شما یک دید واقعی نسبت به خودتان دارید؟

## دیگران را تغییر دادن

حتماً، تو فقط به صحبت  
کردن ادامه بده

ماباید باهمدیگر صحبت  
کنیم



این عادی است که انسان ها سعی می کنند دیگران را تغییر دهند به جای این که خودشان را عوض کنند. به عنوان مثال والدینی وجود دارند که سعی می کنند فرزندان خودشان را عوض کنند برای این که آن ها خودشان می خواهند خوشبخت شوند، نه به این دلیل که می خواهند فرزند را خوشبخت کنند. اما برای ی سعی در تغییر دادن انسان هایی که نمی خواهند تغییر بیابند، کارهای کمی وجود دارند که بسیار انرژی می گیرند. تنها راه خروج از این مطلب ، تغییر دادن روش خود در برقراری رابطه با انسان هایی است که بودن با آن ها ناخوشایند ورنج آور است. یک قدم اول می تواند فکر کردن به این باشد که آیا فردی که شخص از آن رنجیده می شود برای خود او مهم است. شخص می تواند انسان های بی اهمیت را تا این درجه به کنار بگذارد. برای اشخاص مهم فرد نیازمند پیدا کردن یک روشی برای رابطه داشتن است که انرژی گیرنده نباشد.

انسان می تواند همه نگرانی ها را حل کند، به جز مال خودش را.

ناشناس

### **خودت را تغییر بده - و دیگران تغییر می یابند**

آن نارضایتی را که شخص می تواند در رابطه های خودش حس کند، بسیاری مواقع از این سرچشمه می گیرد که شخص با خودش و زندگی خودش ناخشنود و ناراضی است. انداختن تقصیر سختی های خود به گردن انسان های دیگر به همان اندازه که تقصیر همه سختی های خود را به گردن ضربه های روحی دوران کودکی انداختن بی نتیجه است. دوگانگی این جا رخ می دهد، زمانی که شخص خودش را تغییر می دهد همچنین دیگرانسان ها در اطراف او تغییر می کنند.

### **قدردانی نشان دادن**

من سپاسگزار می شوم اگر... ، یک شروع خوبی است زمانی که شخص نیاز به کمک دارد. این عبارت آغازین به عنوان مثال اغلب در برخوردهای با خدمات بهداری، اداره بیمه و کارفرما به طور عالی کارکرد دارد. طرف مقابل حس می کند که برای کسی که خواهشی می کند، کاری کند. او حس می کند که اهمیت دارد. شانس برای این که آرزویا خواسته ای انجام شود، بسیار زیادتر از این است که شخص "مدعی" چاره، تصمیم و غیره شود.

### **بیندیشید به**

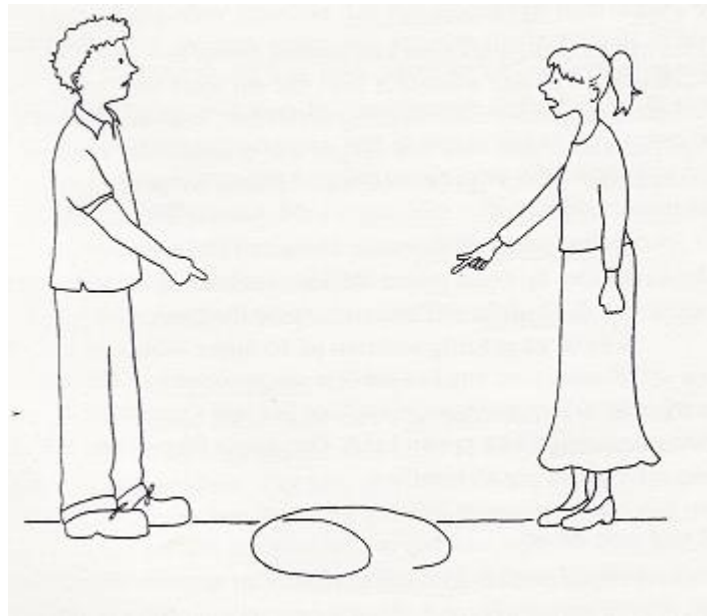
آیا شما از انسان دیگری رنجیده می شوید؟

آیا این شخص برای شما مهم است؟

می توانید شما به روش دیگری که انرژی کمتری بگیرد، رابطه داشته باشید؟



## روابط جنسی و زناشویی



دردهای ناعلاج و بیماری‌ها در زندگی بشر نتایجی را در بردارند. روابط تأثیر می‌گیرند، درک و فهم بدنی تأثیر می‌پذیرند و از آن طریق همین طور تمایلات جنسی تأثیر می‌گیرند. درد ورنج و بیماری تمایلات جنسی و زناشویی انسان را تغییر می‌دهند.

### درک و فهم بدنی

انسان در بدنش زندگی می‌کند. درد و بیماری او را مجبور می‌کند که تصویر خودش را از آن که او هست، چگونه کار می‌کند و به نظرمی رسد را تغییر دهد. یک بدن از کار افتاده، عملکرد متغییری دهد، بیشتر اغلب از دست رفتن عملکرد. چنین احساس می‌شود که بدن در سر راه قرار گرفته است، شخص خودش را زشت و زمخت حس می‌کند. همزیستی با نزدیکان و دوستان تغییر می‌کند و نتیجه اش می‌تواند رابطه‌های خراب و بدی بشود. زمان طولانی می‌تواند طول بکشد که شخص با بدن جدید خودش عادت کند و تمایل به آمیزش جنسی را مجدداً به دست آورد.

### از دست دادن و غصه

این حس بدنی جدید می‌تواند به *از دست دادن* - یا تغییر - هویت منجر شود. برای شخصی که در نقش‌های مختلف شغلی، همسری یا والدی هویتش را دارد، زمانی که او نمی‌تواند پس از این کار شغلی داشته باشد، یک همسر خوب باشد یا به اندازه کافی مادر باشد، می‌تواند نتایج ویران‌کننده‌ای در برداشته باشد. زندگی او از این صدمات تأثیر می‌گیرد. برای اشخاص بیگانه این صدمات می‌تواند بی‌اهمیت به نظر آیند، اما هیچ‌کس دیگری بجز کسی که خودش گرفتار شده است، نمی‌تواند قضاوت کند که این خسارات جدید چه اهمیتی برای زندگی او دارند. غصه یک واکنش طبیعی به صدمات و از دست دادن هاست. کسی که وضعیت خودش را به شکل غصه تشخیص می‌دهد، می‌تواند پروسه غصه را شروع کند. عبور از غصه به یک هویت جدید منجر می‌شود که در آن درک بدنی جدید به یک شیوه مثبت پیوندخورده است. اولین سوالی که شخص باید از خودش بپرسد این است: من چه چیزی را از دست داده‌ام؟

### تمایل و بی‌رغبتی

سالم بودن لزوماً به این معنی نیست که شخص یک زندگی آمیزشی (جنسی) خوبی داشته باشد. بیشتر انسان‌ها در دوره‌ای از زندگی شان دچار مشکل جنسی می‌شوند. درد و بیماری می‌تواند این مشکلات را شدت دهند. تمایلی را که انسان در هنگام تماس نزدیک با همسر خود حس می‌کند، زمانی که بدن درد می‌کند، می‌تواند به بی‌رغبتی تبدیل شود. حتی انجام هم‌خوابی می‌تواند کاملاً غیرممکن باشد، چیزی که می‌تواند به این منجر شود که شخص بیمار بیشتر آسیب پذیر شود. نتیجه می‌تواند تضادهای، رابطه‌های خراب و خشم نسبت به بیماری، صدمه ناشی از کار، زندگی یا سرنوشت که شاید یک زندگی زناشویی خوب و خوشی را خراب کرده است، بشود.

### در یک رابطه جدید ملاقات شدن

تمایلات جنسی متغیر اغلب حتی برای شریک زندگی تهدیدآمیزند. اما این موقعیت می‌تواند همچنین یک امکان برای پیدا کردن یک روش جدید رابطه با یکدیگر، در برداشته باشد. انسان‌هایی که به تغییرات مجبور می‌شوند، می‌توانند حتی حس کنند که این رابطه جدید تحمیلی کیفیت‌هایی دارد که رابطه‌ی پیشین فاقد آن بود.

### عشق و محبت

نیاز به محبت و عشق و تماس بدنی برای این که شخص بیماری یا درد دارد، ناپدید نمی‌شود. فرد همواره نیازمند است تأیید شود، بشنود که او شایسته است، و هنوز دوست داشتنی است. حتی اگر انجام یک هم‌خوابی برای مدت زمانی بتواند ناممکن باشد، بیشتر مواقع نیاز یک لذت و خشنودی بدنی وجود دارد. یک روش برای نزدیک کردن به یکدیگر، زمانی که بدن درد دارد و تمایل کم شده است، می‌تواند جستجوی تماس بدنی باشد که الزاماً نیاز ندارد که به یک هم‌خوابی منجر شود. با خواست دوجانبه و کمی خیال می‌تواند تمایل برگردد. اغلب طرز عمل آمیزشی بیشتر در هنگام بیماری نیازمند برنامه‌ریزی می‌باشد. به عنوان مثال انتخاب یک نقطه زمانی که درد با مصرف داروهای مسکن ملایم شده باشد، می‌تواند ضروری باشد.

## جرات صحبت کردن

انسان های بیمار و دردمند می توانند در دوره هایی در برابر بدن خودشان احساس بی‌زاری کنند. همسر سالم نمی تواند بداند که شخص بیمار چگونه تماس نزدیک بدنی را حس می کند. این می تواند برای ایجاد نزدیکی و برقراری روابط خوب، ترس بوجود بیاورد، فرد نمی خواهد که درد را بدتر کند. همسر اغلب می خواهد که نسبت به شخص بیمار با احتیاط عمل کند و به همین دلیل از صحبت کردن درباره مشکلات خودداری می کند. این می تواند به چرخه بد، از هم پاشیدگی روابط زوج ها و در بدترین مورد به طلاق منجر شود. یک شرط برای این که انسان ها بتوانند همدیگر را مجدداً پیدا کنند این است که آن ها باهم صحبت کنند.

## دارو

بعضی از دارو ها اثرات جانبی جنسی می دهند. به عنوان مثال همه دارو های جدید و معمولی ضد افسردگی، که SSRI-preparat نامیده می شوند (Cipramil, Fontex, Seroxat, Zoloft)، در آن ۳۰-۵۸ درصد، کمی تمایل جنسی، قطع حالت انزال در آمیزش جنسی - توانایی خروج اسپرم در هنگام انزال گزارش شده است [۲۶]. این اثرات جانبی که اختصاصی و فردی می باشند، معمولاً در طی چند هفته ظاهر می شوند و تا زمانی که درمان جریان دارد، ادامه می یابد. برای شخصی که تأثیرات منفی از دارو دارد می تواند آزمایش کردن داروی دیگری برای این که ببیند که اثرات جانبی کمتر است، با ارزش باشد.

## بیندیشید به

آیا درک بدنی شما تغییر کرده است؟  
آیا در این صورت نتایجی بر زندگی جنسی شما داشته است؟  
آیا احتمالی می تواند کم شدن تمایل جنسی شما به دارو هایی بستگی داشته باشد؟  
آیا نیاز شما به عشق و محبت خشنودکننده و رضایت بخش است؟

## دیگران همیشه زندگی بهتری دارند

دیگران قویترند و زندگی شایسته ای دارند  
دیگران در زندگی زناشویی شان موفق هستند  
دیگران همیشه موفق هستند  
دیگران تماس قوی با واقعیت دارند  
دیگران همیشه می توانند مشکلاتشان را حل کنند  
دیگران همیشه زندگی بهتری دارند.

هیچ کس مشکلاتی مانند من ندارد

هیچ کس به اندازه من بی صلاحیت نیست

هیچ کس زندگی اش را مانند من آشفته نمی کند

هیچ کس به اندازه من اغلب ناموفق نمی شود

هیچ کس به اندازه من درمانده و نا علاج نیست

برای من تویکی از آن های دیگر هستی

برای تو من یکی از آن های دیگر هستم

بگذار به این ترتیب صورت های همدیگر را ببینیم.

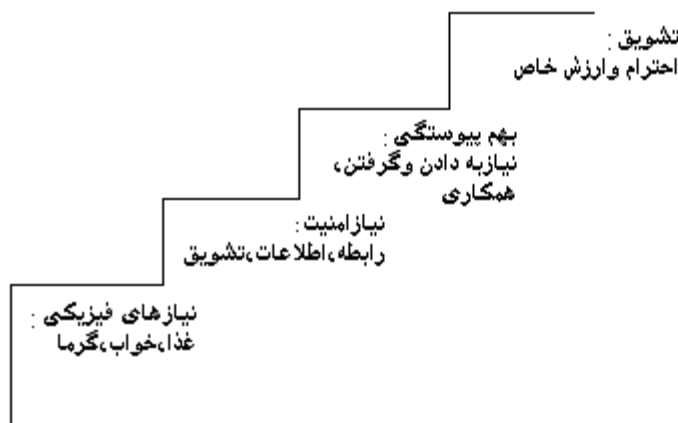
PETER

CURMAN

## نیازهای من و خانواده



انسان به جز نیاز به غذا، خواب و استراحت همچنین نیاز به امنیت، بهم پیوستگی و تشویق دارند، شکل 29. او همچنین نیاز به واقعیت بخشیدن خواسته هایش را دارد، آن کسی بشود که او شرایطش را برای شدن دارد. در بحران انسان موقعیتی به دست می آورد که به سرنوشتش بیندیشد. اغلب اتفاق می افتد که او پی می برد که آنچه که در گذشته بسیار مهم بوده است، دیگر آن قدر مهم نیست و مسائل کاملاً بی اهمیت گذشته، بسیار پراهمیت شده اند. مثلاً می تواند اتفاق بیفتد که زن در خانواده شروع به پاسخ دادن به نیازهای خودش کند و زندگی را به خودش روا بداند - یک وضعیت کاملاً جدید برای همه خانواده، که چنین معمول بود که خواسته ها و نیازهای خانواده در وهله اول مقدم شمرده می شد.



شکل 29. نردبان نیاز Maslow

### خویشاوند ایده آل

انسان هایی که درد ورنج طولانی داشته اند، فهرستی از خواسته های شان نوشته اند که در آن یک خویشاوند خوب را توصیف می کنند که شامل نکات ذیل است [۲۷]:

- \*شکیبا
- \*شنوا
- \*صادق
- \*مودب
- \*انعطاف پذیر
- \*صمیمی
- \*یاور
- \*مهربان
- \*اطمینان بخش
- \*شاد
- \*حامی و حمایت کننده
- \*با محبت

این فهرست خواست ها شامل خصوصیات است که عموماً در نزد انسان ها قدرانی می شود. خویشاوندی های خوب باید انسان های معمولی باشند که می فهمند شخص چه زمانی جدی صحبت می کند، شخص چه چیزی را مهم می داند و توانایی حدومرز گذاشتن را، زمانی که شخص بسیار غرغمی کند، دارد. مکالمه نباید شامل صحبت های بسیار درباره انقباضات و علائم بیماری باشد، بلکه بیشتر راجع به اینکه چه چیزی را شخص می تواند و یا نمی تواند، به علاوه چه کمکی را شخص در وضعیت های مختلف نیاز دارد.

### تطبیق

انسانی که توانایی مقاومت کردن در برابر ناامنی را ندارد باید ارزش خودش را در انسان های دیگر جستجو کند. او خودش را با دیگران تطبیق می دهد و با کمال میل مناسب دیگران می شود تا این که خطر مطرود شدن را بپذیرد. این خطر وجود دارد که او بی حد و مرز شود. یک انسان مستقل برای این که ارزش خودش را پیدا کند، به انسان های دیگر نیازمند نیست. او دیگران را برای هدف های خودش بکار نمی گیرد. او برای این که بتواند برای استفاده و شادی دیگران باشد خود نیاز دارد که حالش خوب باشد. شخصی که مراقب نیازهای خودش است، زمانی که از او تشکری نمی شود، بدخلق و عصبانی نمی شود.

یک نه صادقانه بهتر از یک بله دروغی است.

ناشناس

### واکنش های خانواده

زمانی که یک انسان در یک خانواده رشد می کند، همه دینامیک خانواده تأثیری می گیرد. تحمل دشواری شخص بیمار (مادر) کاهش می یابد، احساس می شود، و آسان است که او غرغوشود. رفتارهای ناشی از درد مادر می تواند در کودکان، که به یک روش برای دیده شدن و مراقبت گرفتن پی می برند، انتقال پیدا کند [۲۷]. این مهم است که به کودکان گوش کنیم که آن ها چگونه شرایط را حس می کنند، که با آن ها صحبت کنیم، و به آن ها به دلیل این که مادر بیمار است احساس گناه ندهیم.

همه خانواده نیاز به زمان و شکیبایی دارند که به شرایط جدید خودشان را تطبیق دهند. صداقت، صمیمیت و مکالمه، و جایی که شخص همچنین امکان نشان دادن خشم خود را دارد، نیاز است برای این که شخص بتواند ادامه دهد. افراد نیاز به کمک کردن به یکدیگر دارند و همچنین باهمدیگر کارهای جالب انجام دهند.

### طلاق

زمانی که همسر یا مادر در خانواده شروع به حد گذاشتن و مرز بندی کردن، علائق خودش را پرورش دادن و از زندگی بهره مند شدن می کند، او را نمی توان شناخت. فرد خودش را تهدید شده حس می کند و نمی داند که این شرایط جدید را چگونه باید اداره کند. این گاهی اوقات می تواند تضادهایی را نتیجه شود، که به نوبه خود می تواند به این که زن آزادی بدست آورده اش را تسلیم کند و به الگوی قدیمی برگردد، منجر شود. اغلب پیشرفت او به طلاق منتهی می شود. معمولاً گفته می شود که مرد زمانی که او یک زن جدید پیدا کرده است، جدا می شود، در حالی که زن زمانی که خودش را پیدا کرده است جدا می شود.

### مقصرها

شخص از خودش می پرسد که چرا این طور شده است؟ چه اتفاقی افتاده است؟ چه کسی در بین ما مده است؟ من چه اشتباهی کرده ام؟ چگونه او ناگهان علاقمند به این شده است؟ به زودی مقصرانی برگزیده می شوند. و شخص، دوستان، روانکاو و همکارانش را مقصر می کند که خیالات و هوس هایی درباره همسر زندگی اش داشته اند. آسان تر است که با یک دشمن بیرونی زندگی کرد تا این که پی ببری که خود زندگی تغییر کرده است. آن چه که پیشتر خیلی مهم بود دیگر مهم و با اهمیت نیست. علائق و انسان های جدیدی در زندگی شریک زندگی آمده اند.

### موج سواری کردن

برای طلاق جایگزین و آلترناتیو وجود دارد. کسی که امکان تبدیل کردن تهدید به امکانات را دارد می تواند خودش برای ادامه زندگی کمک بگیرد. انسان هایی که خودشان بحرانی را با هم پشت سر گذاشته اند، اغلب بیش از هر زمان دیگری با هم جوش می خورند، البته به یک روش صحیح. شخص یک وابستگی نا بالغ را با یک وابستگی بالغ جایگزین می کند. و فرد ضمن این که به همدیگر بهره مند شدن از زندگی را روا می دارند، همزمان همدیگر را حمایت نیز می کنند.

## شبکه اجتماعی یا شبکه درد



زندگی کردن در کنار انسان هایی با درد و بیماری دائمی می تواند سخت باشد. برای برخی ها مسئله یک حرکت توازنی و تعادلی دائمی می باشد و می تواند چنین حس شود که شخص بر روی یک منطقه مین گذاری شده ، حرکت می کند، شکل ۳۰. شخص بیماری که از درد رنج می برد، اغلب تحمل کمی در برابر سختی ها دارد و به آسانی اشتباه برداشت می کند و خودش را مورد اهانت حس می کند.



شکل 30. رفتار توازنی و تعادلی.

داشتن هموعان خوب است اما ما بیشتر از غیر هموعان می آموزیم.

#### MARGRET HAIKOLA

#### شبکه اجتماعی

یک شبکه اجتماعی خوب که نیرو و انرژی می دهد، یک دارایی بزرگ برای شخصی است که درد و رنج یا علائم بیماری دیگری دارد. در یک شبکه اجتماعی که خوب پیش می رود، شخص حمایت و امکان برای گفتگوهای پیشرفته را به دست می آورد. انسان هایی با درد و رنج اغلب شبکه اجتماعی شان را ستایش می کنند. به دلیل وجود ایشان بوده است که آن ها توانستند از این بحران جان سالم به در برند.

#### شبکه درد و بیماری

شبکه های درد بیشتر انرژی را می مکند تا اینکه انرژی و نیرو بدهند. گاهی آن هاجتی می توانند دلیل برای دردها باشند. انسان هایی که سخت می توانند حدومرز بگذارند و نه بگویند، اغلب در قسمت ترک مرزشان مورد بهره برداری قرار می گیرند. آن ها به عنوان انسان پژمرده می شوند، بی انرژی و فاقد نیرو می شوند و درد می کشند [۲۷].



### حد و مرز گذاشتن

فرد یاد گرفته است که نباید نه بگوید. شخص ناراحت است که دیگران را ناراحت کند، بله می گوید و در مرز ترک ریاضت می کشد. بالاخره تسلیم می شود و سرفروید می آورد. یک شخصی که نه می گوید همچنین بله می گوید. انسانی که نه می گوید می تواند همین طور برای چیزی که اومی خواهد انجام دهد، ب له هم بگوید. یک توازن بهتری می شود بین بایدها و خواستن ها ، یک ضرورت برای این که احوالش در درازمدت خوب باشد.

شخص هرگز آن قدر تنها نیست که زمانی که با یک شخص اشتباه، دونفر می شود.

ASTRID ANDERSSON-WRETMARK

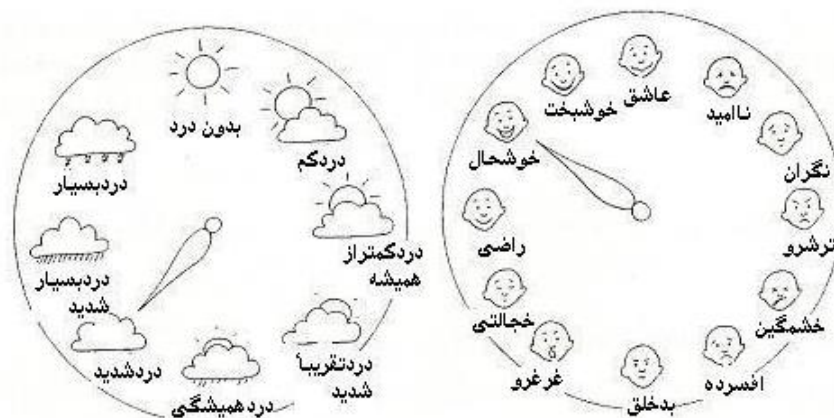
### درد و بیماری به عنوان مطلب مورد گفتگو

روز در بیشتر خانواده های درد با این یک سوال از شخص بیمار عضو خانواده شروع می شود که سختی درد و بیماری امروز چگونه است. در برخی از خانواده ها همه گفتگوها از رنج شخص بیمار تأثیر می گیرد. همه از این گفتگوها خسته هستند. اما شخصی که درد دارد از پس بالا آوردن پلک هایش بر نمی آید، واقوام از روی مراقبت می خواهند که شنونده خوبی باشند، یا لااقل چنین بنظر می رسند که آن ها گوش می دهند. اشخاصی که در نزدیکی انسان های بیمار زندگی می کنند می دانند که آن ها درد دارند، حتی اگر آن ها این را بر زبان نیاورند. ژست های بدن صحبت می کنند. روزی که شخص بیمار خودش بفهمد که این گفتگوها دیگر به همدردی و درک بیشتر منجر نمی شود، می تواند اونیز در باره موضوعات دیگر صحبت کند. همه از این مطلب خوب می شوند. دوحقیقت به همدیگر نزدیک می شوند. یکی از بیرون می آید، یکی از درون می آید و آن جایی که آن ها برخورد می کنند، شخص یک شانس دارد که خودش را ببیند.

TOMAS TRANSTRÖMER

### موقعیت را بررسی کردن

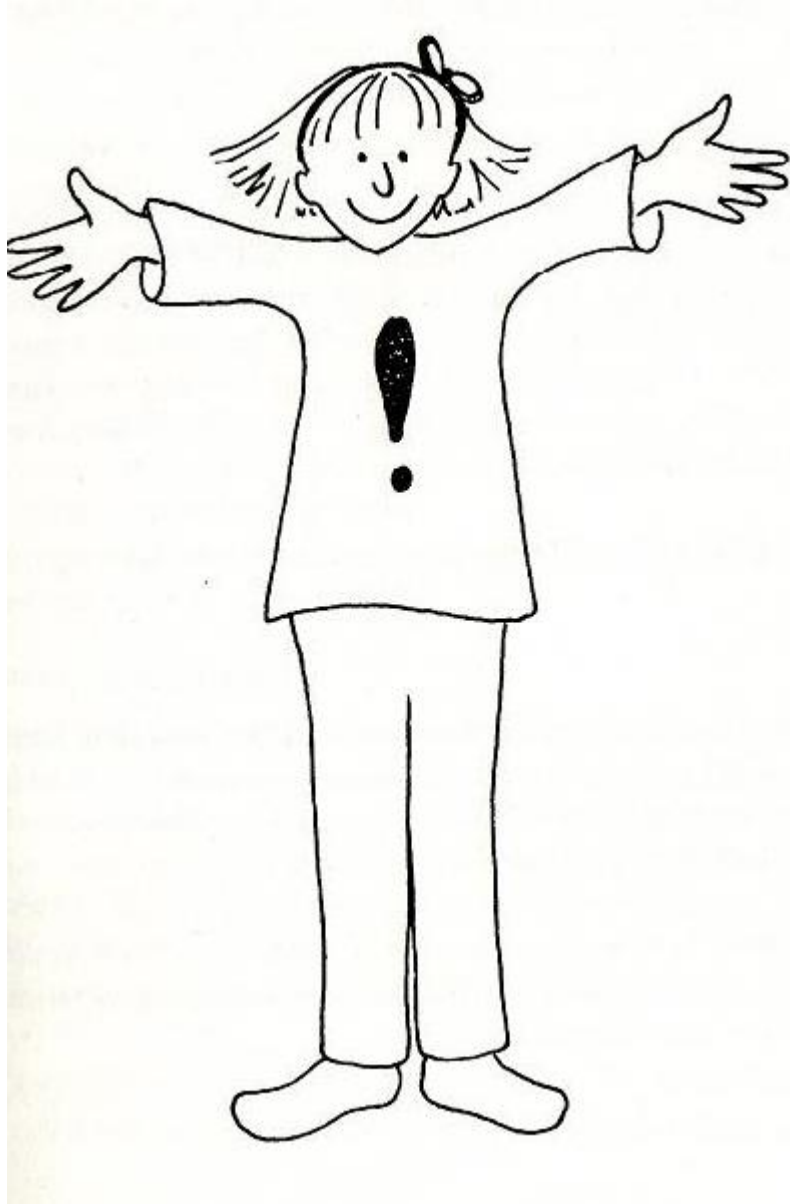
برای آسانتر کردن این که انسان ها به نقطه پایان صحبت در مورد درد و بیماری برسند، می تواند شخص از ررنسج استفاده کند. هر روز شخص با کمک دردسنج، مشخصات درد و چگونه فرد خودش را حس می کند، را توصیف می کند. طرف مقابل اطلاعات را می گیرد و شخص می تواند شروع به صحبت درباره موارد دیگری کند. در ضمن برای توصیف کردن این که شخص چگونه خودش را حس می کند فرد می تواند با یک احساس سنج این را تکمیل کند. این یک توجه و اشاره ای به شخص می دهد که شخص چگونه باید در آن روز با دردش رفتار کند.



**بیندیشید به :**

آیا شما یک شبکه اجتماعی مفید دارید یا یک شبکه درد؟  
آیا به اندازه کافی زمانی که شما نیاز به کمک دارید، از حمایت برخوردار هستید؟  
آیا به سختی می‌توانید مرز وحد گذاری کنید؟  
آیا شما خودتان شخصی را به طور غیر منطقی بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهید؟

هويتا



انسانی که یک هویت مشخص دارد از پس مشکلات و سختی ها بهتر برمی آید. حتی زمانی که در اطراف او طوفان شود، او دوباره همان شخص می شود، و زمانی که زمین خورده باشد، بلند می شود. *identity* هویت از کلمه لاتین *idem* می آید که به معنی همان شخص است. هویت شامل تصویر خود (چگونه شخص به خودش می نگرد) شخص می باشد، با همه نشانه های ویژه که شخص در نزد خودش دوست دارد یا دوست ندارد، و آن الگوهای رفتاری که شخص در ارتباط با تصویر خود پیشرفت داده است.

بزرگترین افتخار، در هرگز زمین نخوردن قرار ندارد، بلکه در هر دفعه برخاستن است.

KONFUCIUS

### شبه هویت pseudo-identity

بسیاری از انسان ها با شبه هویت زندگی می کنند. آن هائی پندارند که هویت دارند، اما زمانی که آن ها در سختی های غیر پیش بینی شده قرار می گیرند، متوجه می شوند که این هویت شکننده بود. شخصی که به عنوان مثال به علت بیماری دیگری نمی تواند کار کند، اغلب هویت کاری اش را از دست می دهد و می تواند خودش را بدون نقش کاری که بر آن تکیه کند، کاملاً گسسته حس کند. کمبود هویت به ناامنی و سرگردانی منجر می شود، و در درازمدت می تواند به ویرانی و خرابی منجر شود.

امنیت، گم شدن است بدون این که خود را گم کرد.

ناشناس

### خود

صحبت درباره خود بدنی *physical*، بدنی که شخص می تواند ببیند و لمس کند، خود اجتماعی *social*، انسان در بازی گروهی با دیگران، و خود معنوی *existentiell*، عمیق ترین و ابتدایی ترین بیان برای موجودیت درونی انسان، می شود.

### صلاحیت competence

صلاحیت روشنفکری *intellectual competence* مربوط به باهوش بودن می شود، صلاحیت احساسی *emotional competence* مربوط به عاقل و تیز بودن می شود [۲۸].

### مشخصات صلاحیت روشنفکری

- \* توانستن مواظبت کردن از خود و زندگی خود
- \* توانستن بنا کردن حمایت متقابل، روابط محترمانه در بین خانواده، کار و ساعات تفریح
- \* خود را با روابط مزاحمت آمیز موقت، بدون از دست دادن شهامت، تطبیق دادن
- \* روابط محرک، دوجانبه و پیشرونده در میان خانواده و دوستان ساختن
- \* نظر مثبت به زندگی داشتن و از نعمت های زندگی لذت بردن
- \* داشتن یک برداشت و فهم منطقی از این که او چه شخصی است، چه کاری می تواند و چه کاری نمی تواند
- \* وابسته نبودن بیش از حد به این که دیگران چه فکری می کنند
- \* اداره کردن استرس و ناامنی که از تغییرات و ضررها بوجود آمده است

### مشخصات صلاحیت احساسی

- \* شناختن احساسات خود
- \* توان هدایت کردن احساسات خود
- \* توان انگیزه دادن به خود
- \* بکار بردن احساسات خود برای رسیدن به هدف
- \* توان ثبت کردن این که دیگران چه احساسی دارند، حس همدردی کردن و آگاه بودن به نیازمندی های دیگران
- \* توان معاشرت داشتن با دیگران، نترسیدن، توان بوجود آوردن روابط و غیره.

### رشد و پیشرفت شخصی

دوره هایی از زندگی با بیماری و سختی های دیگر، اهمیت تعیین کننده ای برای رشد و پیشرفت شخصی انسان است. ناامیدی درک و فهم شخص از خودش را تغییر می دهد. جرأت برخورد کردن با ناامیدی خود می تواند در دراز مدت به تغییر برداشت و درک از خود، رشد شخص و افزایش کیفیت زندگی منجر شود.

132

رشد و پیشرفت شخصی چنین رخ می دهد که فرد جرأت کند که نسبت به نتایج انتخاب هایی که تصمیم گرفته است، حتی آن انتخاب هایی که به عنوان انتخاب تصمیم نگرفته است، آگاه شود.

گذشته ها درحافظه، حال در ادراک و آینده دربینش انسان وجود دارند.

ناشناس

### ادراک روحی روانی

ادراک روحی روانی چنین توصیف می شوند:

- \* آگاهی از این که شخص حتی از آن چه ناآگاهانه و غیرمنطقی است، تأثیر گرفته است
- \* کنجکاوی نسبت به خود و سهم خود نسبت در آنچه که در زندگی شخص رخ می دهد
- \* دسترسی به احساسات و فانتزی خود
- \* ایمان به آینده
- \* توانایی صحبت کردن درباره خود با کلمه با شناخت و گشودگی

### پیوستگی

شخص باید برای حفظ کردن پیوستگی خود در این موارد موضع گیری کند:

- \* شخص راجع به چه چیزی می خواهد صحبت کند
- \* چرا شخص می خواهد این کار را بکند
- \* چه زمانی باید شخص این کار را کند
- \* چه کسانی باید قسمتهایی از این مطلب را بدانند

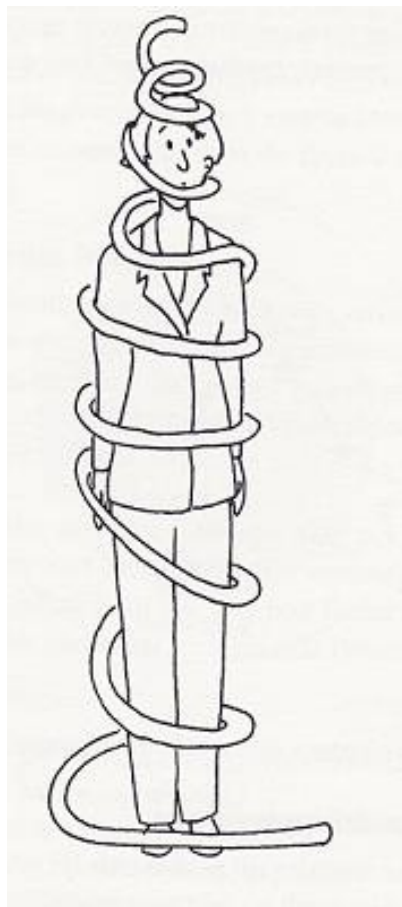
آنچه که به یک پیشرفت منفی منجر می شود، در وهله اول آن چه که حقیقتاً اتفاق افتاده است، نیست بلکه آن چه که شخص بعداً با تجربه های زندگی اش انجام داده است، می باشد.

شخص بیمار

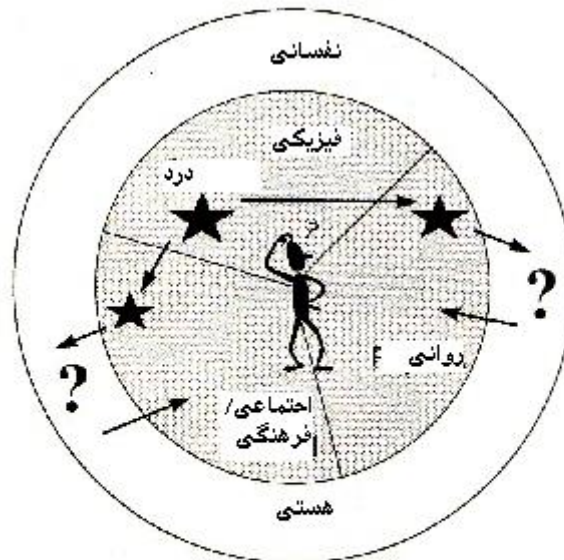
### بیندیشید به:

- آیا شما خودتان را می شناسید؟
- آیا شما هویتتان را در این که شما چه کسی هستید - یا آن چه که انجام می دهید، دارید؟
- آیا شما بین صلاحیت روشنفکری و احساسی تعادل دارید؟

زمانی که زندگی درد می کند



ترجیحاً درباره بدن و بردهای بنی صحبت می شود. بدن در خدمت انجام دادن آن چه که شخص آرزومی کند، می باشد بدون این که شخص آن را حس کند. و وقتی که آن به طور رضایت بخش کار نمی کند، شخص آن را مانند فشار و سختی درک می کند. افراد کمی هستند که بدن را به عنوان یک دارایی می دانند. یک انسان زنده شامل بدن، روح و جان است. درد روحی مانند درد روانی، نگرانی، پریشانی و افسردگی است. دردهستی (Existentiell) می تواند مانند درد زندگی که انسان های بدون تجربه های روحی نفسانی حس می کنند، تعریف شود، در حالی که شخص نفسانی در مورد مشابه درباره درد نفسانی صحبت می کند. احساس درد کامل یک انسان از چهار جزء ترکیب شده است، فیزیکی (بدنی)، روانی، اجتماعی و نفسانی (هستی)، شکل ۳۱.



شکل ۳۱. اجزاء تشکیل دهنده در احساس درد کامل.

### تفسیر احساس درد

درد فیزیکی علائم را به روح و روان می دهد و نتایج اجتماعی می گیرد. درد فیزیکی، روانی و اجتماعی سوال هایی را در ناحیه نفسانی مطرح می کند، سوال هایی که مربوط به هستی و وجود می شوند. در این حباب نفسانی آن چه که در نواحی فیزیکی، روانی و اجتماعی اتفاق می افتد، تفسیر می شود. نفس آن جایی است که انسان امنیت، اطمینان، عقیده و ارزشش را پیدا می کند. این می تواند خانواده، شغل، دارو، الکل، جنسیت، پول، خدا و شاید همین طور درد باشد. برای برخی انسان ها درد یک عامل امنیت است. درد و بیماری به انسان یک نوع پناهگاه می دهد، یک امکان برای کناره گیری از نقش فعلی اش در جامعه. تعادل بین مسئولیت و حق و حقوق تغییر می کند زمانی که او نقش بیماری به خود می گیرد. به عنوان مثال می تواند بیمار بودن از بیکار بودن راحت تر حس شود. درد می تواند به اشخاص هویت دهد [۲۹].

این اجزاء ترکیب دهنده درد، کاملاً همیشه بهم پیوند خورده اند و سخت جدای می شوند. دردهستی می تواند اساس و بنیانش را در مشکلات فیزیکی، روانی یا اجتماعی داشته باشد، اما همچنین انسان هایی وجود دارند که فقط از درد هستی رنج می برند. در نزد شخصی با درد و رنج طولانی بطور عمومی همه اجزاء درد وجود دارند، اما آن ها در ابعاد مختلف در زمان های متفاوت وجود دارند.

#### مسائل هستی عمیق

مسائل هستی در هنگام بحران ها، تنهایی، سکوت و آزادی از همه آن چه که بازدارنده اند، شخصی می شوند. حتی اگر مشکل در زناشویی، مدرسه و محل کار طولانی و زجر آور باشد، و به نظر می رسد که مربوط به زنده ماندن می باشند، آن ها متعلق به مسائل هستی و اگزیتنسیالیستی نمی شوند که در سطح عمیق تری مربوط به زندگی و مرگ – یا درباره این که من چه کسی هستم، می شوند. انسانی که منظور و معنی و یا چهارچوب تفسیری برای آن چه که برایش و در اطرافش اتفاق می افتد، پیدانمی کند، نه تنها مضطرب، بلکه در مانده هم می شود. زمانی که او یک الگودر زندگی پیدا می کند، هستی برایش بیشتر قابل کنترل می شود، و او راحت تر بر موقعیت غلبه می کند.

#### مسائل هستی، اگزیتنسیالیستی عمیق انسان مربوط می شود به:

- \* روزانه: من چی کار می کنم؟
- \* زمان: زمان به کجا می رود؟
- \* روابط: آیا کسی به من احترام می گذارد؟
- \* عشق: عشق کجاست؟
- \* زجر: آیا زجر من معنی دارد؟
- \* مسئولیت: حدود مرز مسئولیت من کجاست؟
- \* معنی و منظور: چرا من زندگی می کنم؟
- \* آزادی: با آزادی ام چه باید بکنم؟
- \* گناه: آیا من کوتاهی کرده ام؟
- \* هویت: من چه کسی هستم؟
- \* تغییر: چه کسی من می تواند بشوم؟
- \* ارزش: آیا من می توانم ارزشم را حفظ کنم؟
- \* تنهایی: آیا من از پس این که تنها باشم، برمی آیم؟
- \* وابسته: آیا من از پس این که وابسته باشم برمی آیم؟
- \* انزوا: آیا من جرأت می کنم به دیگران اعتماد کنم؟
- \* توقعات: آیا انتظارات من منطقی اند؟
- \* مرگ: باید من هم بمیرم؟

هر انسانی شامل  
بدن و روح است  
اگر بدن بیمار باشد  
روح هم مریض است  
اگر روح بیمار باشد  
بدن هم مریض است  
زمانی که هم روح و هم بدن  
خوب باشند  
انسان کامل و در تعادل است.

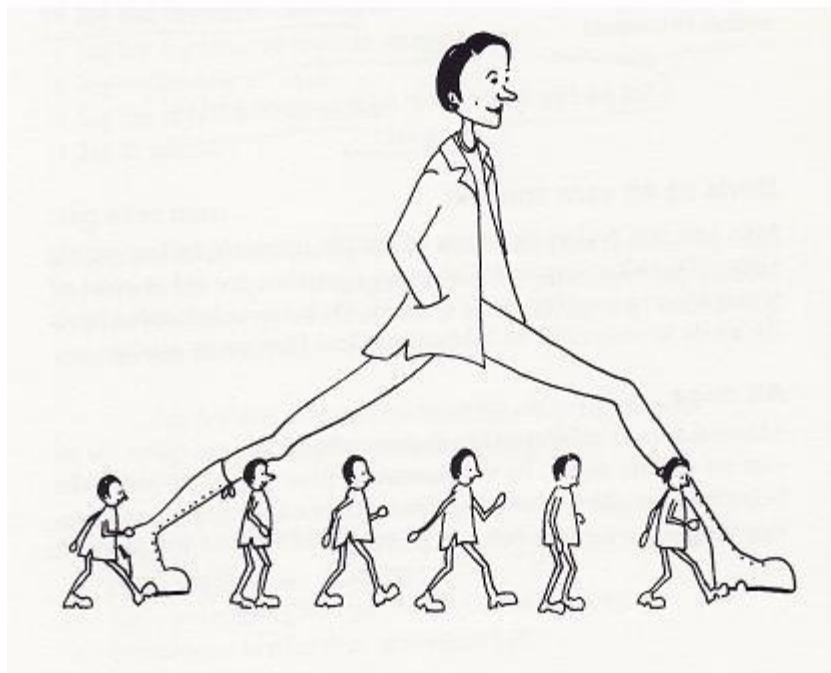
GULLMAY IDMAN

#### بیندیشید به:

در مورد شما تقسیم درد فیزیکی، روانی، اجتماعی و نفسانی چگونه به نظر می رسد؟  
کدام مسائل اگزیتنسیالیستی یا هستی می توانید شما در زندگی تان تشخیص دهید؟  
آیا شما هیچ چهارچوب تفسیری برای مشکلات اگزیتنسیالیستی تان به عنوان مثال یک دین، دارید؟



از زندگی بهره مند شدن



برای بهره مند شدن از زندگی باید شخص حس کند که او ارزش چیزی را دارد، ارزش فکر کردن به خودش را دارد، ارزش این را که خوش بگذراند را دارد، ارزش دارد که به خودش قسمتی از مثبت هایی را که زندگی ارائه می کند، ارزانی کند. و شخص باید مجازات خودش را پایان دهد.

### اگونیسیم یا خودستایی

گفته می شود که شخص باید نوع دوست باشد. برای این که بتوان به انسان های دیگر به یک روش واقعی اهمیت داد، شخص نیاز دارد که اول احتیاجات خودش را برآورده سازد. این که شخص خودش را برای کمک کردن به دیگران از بین ببرد، ناصحیح است. این به آسانی احساس گناه و خجالت در نزد کسی که گیرنده این محبت و التاف است، می آورد.

فکر کردن به خود، و فراهم کردن نیازهای خود، تازمانی که شخص به بهای پرداخت از دیگران انجام ندهد، خودستایی نیست.

به روی پاهای خود بایست وگرنه شخص دیگری بر روی پای تومی ایستد!  
ناشناس

### دلیل برای دوست داشتنی بودن

شخص نمی تواند کسی دیگر را دوست داشته باشد اگر که او خودش را دوست نداشته باشد. انسان هایی که خودشان را دوست ندارند، به سختی می توانند باورکنند که شخص دیگری می تواند آن ها را دوست بدارد. آن ها همیشه نیاز به دلیل و گواهی دارند برای این که آن ها دوست داشتنی هستند، یک حقیقت که می تواند یک رابطه را خراب کند.

### شایسته بودن

انسان های خودکم بین اغلب در جستجوی اشتباه در نزد خودشان می گردند برای این که نشان دهند که آن ها سزاوار و شایسته نیستند. آن ها در یک سطح ناآگاه می خواهند که دیگران تصویر خودایشان از بی لیاقتی تأیید کنند. این انسان ها برای واکنش و اظهارات مثبت پذیرا نیستند.

زندگی من ثابت ایستاده است زیرا که من درس راه ایستاده ام.

BANG

### ضد- قوانین زندگی

شخص نیاز مند جایگزین کردن قوانین زندگی با ضد - قوانین زندگی است.

\*من شایسته ام

\*من تجربیات بی نظیری دارم

\*من از طریق این تجربیات به برخی عقاید رسیده ام

\*من از طریق سختی هایم، شناخت و آگاهی درباره شرایط هستی و وجودی انسان هابه دست آورده ام

\*من به خاطر تجربیاتم آسان تر انسان های دیگر را می فهمم

\*من یاد گرفته ام که مبارزه کنم

\*من هم غصه و هم درد احساس کرده ام چیزی که مرا به یک انسان زنده و آگاه بدل میکند

\*من آموخته ام که خودم را احساس کنم

\*من هنوز بسیاری هست که باید تجربه کنم

\*من از زندگی بهره مند می شوم

\*من خیلی چیزها دارم که می توانم به دیگران بدهم

\*من کسی هستم

### من یا آدم

انسان ها اغلب درباره خودشان به عنوان آدم صحبت می کنند. کسی که یاد گرفته است دروازه ها و اصطلاحات - من صحبت کند، کسی می شود. گفتن "من فکر می کنم، من می فهمم، من حس می کنم" به جای این که "آدم فکر می کند، آدم می فهمد، آدم حس می کند" هویت و احساس - من را قوی می کند.

من یاد گرفته ام بگویم من. پس حال من کسی هستم. من، من هستم، من آننلی هستم.

بیماردرد

### مانع برای بهره گرفتن از زندگی

- \* خودکم بینی
- \* خود را مجازات کردن
- \* نیروهای ناآگاه به جهت های مخالف می کشند
- \* خود را فنا کردن و صدمه زدن
- \* احساس گناه ناصحیح
- \* ترس از نتایج
- \* ترس از کمک خواستن

### اگر من یک بار دیگر زندگی می کردم

اگر من یک بار دیگر زندگی می کردم  
آن وقت اشتباهات بیشتری دفعه دیگر می کردم.  
من می خواهم که بیشتر استراحت کنم و ملایم تر باشم.  
من می خواهم که بیشتر از این سفر احمق تر باشم.  
من می خواهم که مسائل را کمتر جدی بگیرم.  
من می خواهم جرأت شانس های بیشتری را بکنم، قله های بیشتری را ببیمایم و در دریاچه های بیشتری شنا کنم.  
من می خواهم که بیشتر بستنی بخورم و لوبیا کمتر.  
من شاید که نگرانی های واقعی بیشتری داشته باشم، ولی می خواهم تصورات کمتری داشته باشم.

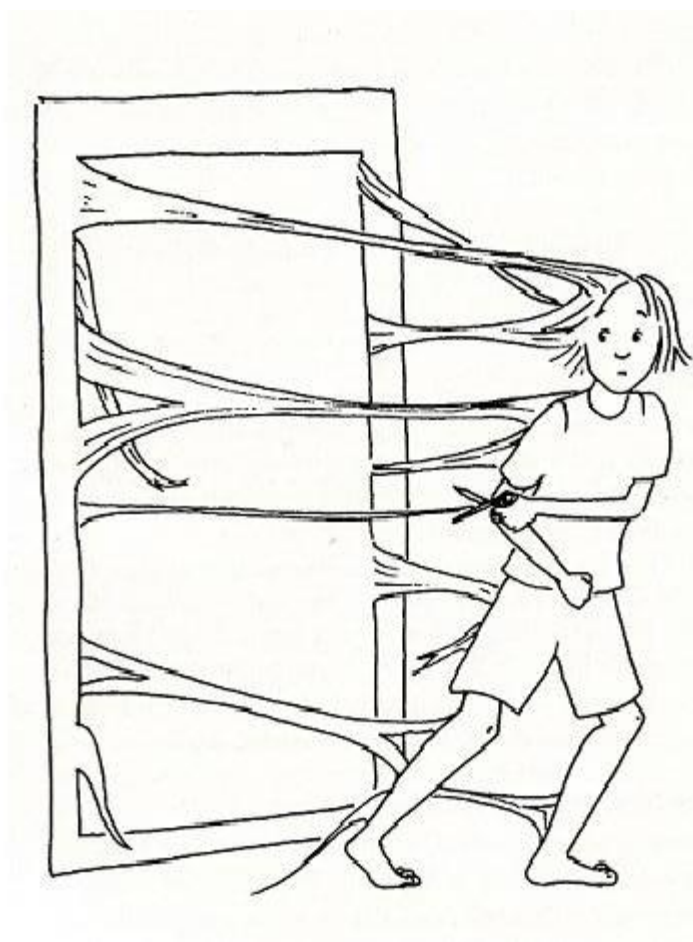
شما درک می کنید... من یک چنین انسانی هستم که با احتیاط، صحیح، ساعت به ساعت و روز به روز زندگی می کنم.  
اوه، البته که من لحظات خوبم را داشته ام،  
اما اگر من می توانستم دوباره زندگی کنم،  
سعی می کردم فقط لحظات را داشته باشم.  
یک لحظه بعد از لحظه دیگر  
به جای این که این همه سال را از پیشتر زندگی کنم.

من چنین انسانی بوده ام که هرگز بدون  
دماسنج، کیسه آب گرم، بارانی و چتر جایی نمی روم.  
اگر من یک بار دیگر زندگی می کردم  
کمتر وسایل در کیف می گذاشتم.

اگر من یک بار دیگر زندگی می کردم  
زودتر در بهارها پا برهنه می رفتم  
و همین را تا پاییزها ادامه می دادم.  
بیشتر می رقصیدم، بیشتر چرخ و فلک سوار می شدم  
و گل های مروارید بیشتری را می چیدم.

85NADINE ساله

هر کاری زمان خود را دارد



دو نوع مفهوم زمان وجود دارد. یکی *chronos*، که مربوط به وقت ساعت می شود. یک زمان سنج، زمان را اندازه می گیرد. دیگری *Kairos*، به زمان تجربه شده یا احساس شده مربوط می شود. گاهی بیست دقیقه زمانی کوتاه و گاهی سه نسل زمان کوتاهی است. صحبت درباره زمان /بیدی می شود که منظور لحظاتی است که شخص حس می کند زمان ثابت مانده است. یک دقیقه در بعضی موقعیت ها می تواند مانند یک /بدیت حس شود.

دردوره های مختلف از زندگی شخص به روش مختلفی فکری می کند، کارهای متفاوتی می کند و به شیوه های گوناگون تجربه می کند که چه چیزی در زندگی مهم است. از آن جایی که شخص چیزهای جدید یاد می گیرد، بیشتر با تجربه می شود و به عنوان انسان رشد می کند، شخص تغییر می کند. در این تغییرات باید فرد روش های کهنه فکر کردن، بودن را ترک کند و به شیوه های جدید هدفمند تر اقدام کند. شخص باید کهنه ها را دور بریزد که برای تازه ها جا داشته باشد. این جدایی از قسمت های قدیمی من هر شخصی درد اوراست و موجب غصه می شود. این قسمتی از رشد انسانی است.

شما فقط یک نتیجه از گذشته نیستید.

شما همچنین دلیل برای آینده هستید.

LARS-ERIC UNESTÅHL

### مراحل بحران

انسان یک توانایی ذاتی خودی دارد که از پس بحران ها برآید. مسیر بحران شامل مراحل مختلف می باشد: مرحله *انکار*، مرحله *واکنش*، مرحله *بررسی* و مرحله *سویابی* جدید. یک نام جمعی به این مراحل *پروسه غصه* است، شکل ۲۲.

شخص باید در یک بحران یا غصه قسمت هایی از خودش را ترک کند برای این که به زندگی ادامه دهد. نیازی نیست که زندگی بدتر شود - اما به گونه ای متفاوت می شود. اغلب فرد به عنوان انسان رشد می کند، و حتی اومی تواند حس کند که حالش بهتر از قبل از بحران است. یک انسان که از بحران خارج شده است، می تواند با سر نوشت زندگی اش روبرو شود و به خودش بگوید: "حالا این گونه است. در این رابطه چه می توانم بکنم؟ چه کمکی نیاز دارم؟"

### سود بیماری

درباره سود بیماری از برنده شدن در بیمار بودن صحبت می شود. پی بردن به این سود، می تواند سخت باشد زیرا که سودها و بهره های احتمالی می تواند در مقایسه با همه ضرر هایی که درد و بیماری با خودش دارد، کم باشند. با وجود این یک سود این است که فرد امکان پیدا می کند که "زندگی اش را در دست بگیرد". اغلب شخص این قسمت مثبت را، قبل از این که زمان بسیاری گذشته باشد، حس نمی کند.

زندگی باید به طرف گذشته درک شود اما به طرف آینده زندگی شود.

SØRENKIERKEGAARD

### آرزو یا هدف

*آرزوها و انتظارات* هر دو احساسات پاسیو و غیر فعالی هستند. انسانی که آرزوها و انتظاراتی دارد منتظر است که دنیا برایش فراهم کند. برعکس داشتن هدف برای انجام دادن کاری یک موضع فعال است. آگاه شدن بر هدف های آگاهانه خود کلیدی است برای این که بتوان زندگی کرد و به موقع رشد و پیشرفت کرد.

### در حال زندگی کردن

یک پیشرفت متعادل از توانایی ارزیابی کردن ولذت بردن از زمان حال بدون فرار کردن و اجازه دادن این که افکار در گذشته بچسبند، مشخص می شود. شخص نیاز دارد که امیدهای واهی درباره یک هستی عالی و خوشایند را جهت کمک به یک حس حال شدید ترک کند. وقت آزاد است. همه به یک اندازه وقت دارند. تجربه یک انسان از این که او چه مقدار وقت دارد بستگی به این دارد که او با وقت خودش چه می کند.

به زودی ما به کار دیگری به غیر از این که عجله داشته باشیم، نمی رسیم.

BODIL JÖNSSON

همه چیز زمان خود را دارد و هر عملی زیرسقف آسمان لحظه خودش را دارد. تولد زمان خود را دارد و مردن زمان خودش را دارد. کاشتن زمان خود را دارد و برداشت محصول زمان خود را دارد. جان گرفتن زمان خود را دارد و شفا بخشیدن زمان خود را. خراب کردن زمان خود را دارد، و ساختن زمان خود را. گریه کردن زمان خود را دارد. خندیدن زمان خود را دارد. شکایت کردن زمان خود را دارد، و رقصیدن زمان خود را دارد. سنگ پرتاب کردن زمان خود را دارد و سنگ جمع آوری کردن زمان خود را دارد. آغوش گرفتن زمان خود را و پرهیز کردن از آغوش زمان خود را دارد. جستجو کردن زمان خود را دارد و گم کردن زمان خود را دارد. حفاظت کردن زمان خود را دارد و دور انداختن زمان خود را دارد. پاره کردن زمان خود را دارد و دوختن زمان خود را. سکوت کردن زمان خود را دارد و صحبت کردن زمان خود را. دوست داشتن زمان خود را دارد و تنفر داشتن زمان خود را دارد. جنگ زمان خود را دارد و صلح زمان خود را دارد.

یک کتاب در تورات ۸ - ۳:۱

درد داشتن زمان خود را دارد و فارغ از درد بودن زمان خود را دارد!

### بیندیشید به

آیا شما غر می کنید؟

آیا شما عادت دارید از آن چه انجام داده اید پشیمان شوید؟

آیا شما می توانید سود بیماری را تشخیص دهید؟

آرزوها، انتظارات و هدف های شما چگونه به نظری رسند؟

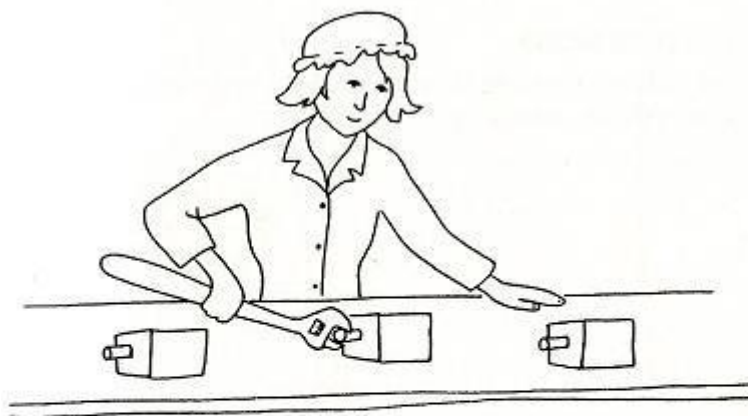
من به پایین خیابان می روم.  
یک چاله گود در پیاده رو وجود دارد.  
من زمین می خورم.  
از دست رفته ام... من درمانده ام.  
این تقصیر من نیست.  
زمان طولانی طول می کشد که من بلند شوم.

من به پایین همان خیابان می روم.  
یک چاله گود در پیاده رو وجود دارد.  
من وانمود می کنم که آن رانمی بینم.  
من دوباره زمین می خورم.  
من نمی توانم بفهمم که دوباره همین جا هستم.  
زمان زیادی برای بلند شدن می برد.

من به پایین همان خیابان می روم.  
یک چاله گود در پیاده رو وجود دارد.  
من آن رامی بینم.  
من زمین می خورم... این یک عادت است...  
اما چشم های من باز است  
من می دانم که کجا هستم.  
این اشتباه من است.  
به یک باره می ایستم.

من به پایین همان خیابان می روم.  
یک چاله گود در پیاده رو وجود دارد.  
من از کنار آن می روم.  
من به پایین یک خیابان دیگر می روم.  
نگارش شرح حال خود از ناشناس

کار به عنوان هدف یا وسیله



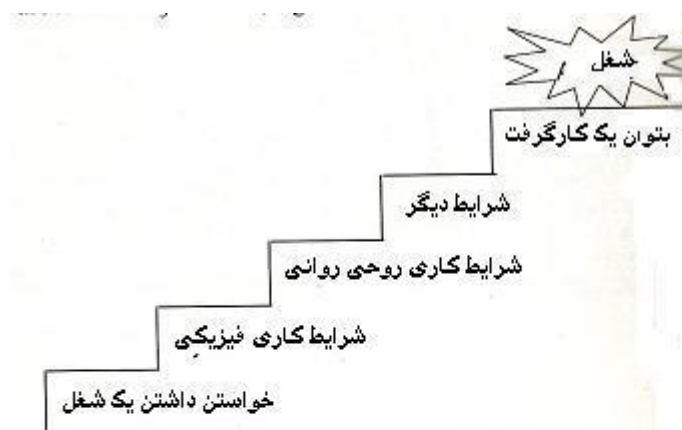
داشتن یک شغل که فرد با آن راضی و خشنود باشد یک قطعه ای از معمای پازل در کیفیت زندگی انسان است. شغل در این مورد یک درمان است، یک وسیله برای رسیدن به هدف کیفیت زندگی خوب. شغل در زندگی انسان چندین عملکرد را پرمی کند. از طریق کار شخص می تواند امرار معاش کند و حس کند که او کاری می کند که پرمعنی و مهم است. کسی که از طریق کار حقوق می گیرد به عنوان یک شهروند خوب نظاره می شود در حالی که شخصی که از پس کاری برای امرار معاش بر نمی آید مقصرو گناهکار به نظر می رسد. اما شغل بیشتر از کاری برای درآمد است. کارهای خانه، کارهای دستی، کار باغبانی، کار برنامه ریزی، کارهای گزارشی و کارهای غیر انتفاعی نیز کار هستند. کار زمانی است که شخص کاری برای کسی دیگر انجام می دهد که او نیاز دارد.

### منظور و معنی کار

کار برای بسیاری انسان ها یک هدف نیست. شغل یک وسیله برای رسیدن به هدف است، کیفیت زندگی بهتر. همچنین می توان گفت که کاریک درمان است. شغلی را که شخص با آن راضی و خشنود است، یک بخش مهم در کیفیت زندگی انسان است.

### شرایط برای کار

از پس یک کار برآمدن کافی نیست، شخص باید همچنین یک کار بگیرد و بخواد کار کند، شکل ۳۲.



شکل ۲۸. شرایط برای کار.



## آماده بودن برای ملاقات با پزشک



اغلب انسان هایی که به نزد پزشک می روند سوال های فراوانی در سردارند. معمولی است که آن ها چنان در هنگام ملاقات استرس و هیجان دارند که فراموش می کنند که سوال هایشان را مطرح کنند. و این غیر عادی نیست که آن ها انتظار دارند که جواب سوال هایشان را بگیرند، حتی اگر آن ها سوال ها را مطرح نکرده باشند. شخصی که ملاقاتش با پزشک را آماده می کند اغلب در ملاقات با پزشک خشنودتر می باشد.

من حقیقتاً بعد از خدمات درمانی جزیی بهبود یافتم.

HENRIK TIKKANEN

### هدف پزشک در یک ملاقات جدید

- \* شرح بیماری (anamnesis). پزشک سوال می کند و/ یا بیمار به یک پرسشنامه جواب می دهد.
- \* معاینه
- \* تشخیص مقدماتی
- \* احتمالاً تحقیق
- \* احتمالاً معرفی بیمار به بخش دیگر
- \* تشخیص
- \* احتمالاً درمان
- \* احتمالاً برنامه توانبخشی
- \* احتمالاً ملاقات مجدد

### هدف پزشک با ملاقات مجدد

- \* ادامه دادن تحقیق در صورت نیاز.
- \* کنترل کردن تأثیر درمان احتمالی.
- \* موضع گیری برای درمان بیشتر احتمالی.
- \* جواب دادن به سوالات، در صورت نیاز آموزش دادن.
- \* گوش دادن و حمایت کردن.

### آمادگی برای ملاقات پزشک

- \* به هدف ملاقات با پزشک ببندهید!
- \* همه سوال ها را یادداشت کنید!
- \* داروهای جدید را یادداشت کنید!
- \* احتمالاً گواهی یا مدارک دیگری که شما می خواهید بحث یا استناد کنید را همراهتان ببرید!

### هنگام ملاقات با پزشک

- \* آن چه را که می خواهید در طی ملاقات مطرح کنید، برای پزشک بیان کنید.
- \* سوال کنید که چه مدت زمان در اختیار شماست.
- \* با مهمترین مسئله شروع کنید.
- \* در صورت امکان مسائل واقعی را بپرسید.
- \* جوابی را که متوجه نمی شوید، نپذیرید.
- \* اگر زمان کافی نیست، درخواست یک وقت جدید (شاید طولانی) کنید.
- \* اگر خودتان را مورد هانت حس می کنید، بیان کنید.
- \* سوال کنید که اگر چنان چه نیاز باشد کجا و چگونه می توانید به پزشک دسترسی داشته باشید، به عنوان مثال اگر شما یک داروی جدید گرفته باشید و نمی دانید که چگونه با مصرف این دارو واکنش نشان می دهید.

### **پیشنهادهای خود را بدهید**

- \* اگر شما درباره درمان یا توان بخشی تان نظریه ای دارید، آن ها را بیان کنید.
- \* اگر شما با واکنشی برای پیشنهادهایتان مواجه نمی شوید، درخواست توضیح کنید که چرا آن ها رد می شوند.
- \* اگر توضیحی را که می گیرید منطقی به نظر می رسد آن را محترم بشمارید.

### **فکر کنید**

- \* که اگر شما نمی توانید به این که بیماری و درد شما به چه چیزی بستگی دارد، پی ببرید پس شاید شما بتوانید آگاهی بیابید که بیماری به چه چیزی بستگی ندارد در این صورت شما از این که بی دلیل نگران باشید، آسوده می شوید.
- \* که پزشک شما یک نفر که فکرتان را بخواند، نیست. شما باید سوال هایی را که برایشان جواب می خواهید مطرح کنید.
- \* که سوال های ابلهانه وجود ندارند - بلکه جواب های احمقانه.
- \* که بهتر است شما بگویید اگر خودتان را مورد اهانت حس می کنید، تا این که در جستجوی یک دکتر جدید باشید.
- \* که عبور کردن "بحران" با یک پزشک می تواند نتیجه اش یک رابطه خوب شود.
- \* که شما می توانید پزشک معالج تان را عوض کنید اگر که خودتان را محترم حس نمی کنید یا این که جدی گرفته نمی شوید.

### **انتظارات**

- انتظارات شما اهمیت بسزایی برای این که شما در ملاقات با پزشک خشنود و راضی بشوید، دارد. اگر شما ناراضی هستید پس این می تواند بستگی به این داشته باشد که انتظارات شما بیش از حد زیاد هستند، حتی شاید غیر منطقیند.
- در این صورت می تواند خوب باشد که با پزشکتان انتظاراتتان را بحث و گفتگو کنید. شاید شما بتوانید جرأت کنید یک سوال را بپرسید: چه انتظاراتی را من باید داشته باشم طوری که تحقیق و درمان منجر به فارغ شدن من از درد شود و یا لاقط حالم بهتر شود.

### **بیندیشید به**

- آیا شماعادت دارید بعد از ملاقات با پزشک به خاطر بیاورید که چه سوالی را می خواستید بپرسید؟
- آیا شما خودتان را از طرف دکترتان بی احترام حس می کنید و آیا در این صورت این را به او اطلاع داده اید؟
- آیا شما توضیحات منطقی برای این که شما حالتان خوب نیست، گرفته اید؟ اگر نه آیا شما در این باره درخواست کرده اید؟

## از خدمات بهداری مرخصی گرفتن



بیمار بودن می تواند یک شغل تمام وقت باشد. بسیاری از انسان ها تعداد درمان های نامحدودی را می گذرانند بدون هیچ گونه تأثیر فاحشی. شاید آنها نیازمند یک مرخصی از خدمات بهداشتی هستند برای این که بتوانند کاری انجام دهند که برایشان خشنودی و بهره دارد، چیزی که جالب و تفریحی باشد.

#### بیندیشید به

جدول زیر را پر کنید و فکر کنید که چند درصد از زمان بیداری شما برای ملاقات پزشک و درمان هایی از این قبیل صرف می شود. زمان در راه و انتظار را اضافه کنید. موضع گیری کنید که آیا شما فکرمی کنید این منطقی است، یا شما به اندازه زمانی که وقت صرف می کنید کمک می گیرید.

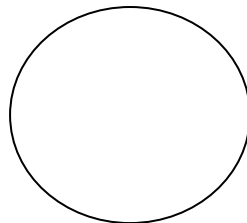
تأثیر*	زمان مصرفی	تعداد ملاقات	نوع ملاقات
			تماس با پزشک درمانگاه پزشک متخصص ۱ پزشک متخصص ۲ تزریقات قطره - سرم
			ملاقات فیزیوتراپی تحریک به طریق برق فیزیوتراپی ژیمناستیک در آب طب سوزنی
			روانپزشک/ روانکاو گفتگو درمانی
			درمان های دیگر طب سوزنی ماساژ Chiropractic درمان باروش دستکاری در ستون مهره ای Naprathy همانند روش فوق ولی باروش های ملایم تر مانند فشار و ماساژ Zone therapy پیدا کردن صحيح نقاط در بدن و به کارگیری آن ها برای برقراری تعادل بین Yang و Yin به طوری که این دو انرژی در توازن و هماهنگی کار کنند. .....
			مجموع/ طی هفته/ ماه

\*تأثیر درمان

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ۱. خوب              | ۵. روشن و آشکار خوب  |
| ۲. بدتر             | ۶. تقریباً بسیار خوب |
| ۳. نه خوبتر نه بدتر | ۷. بسیار خوب         |
| ۴. کمی بهتر         | ۸. خیلی بسیار خوب    |

### به کارگیری از خدمات بهداری

این دایره را به سه قسمت تقسیم کنید با توجه به این که چقدر از وقت بیدار شما را بایدها تان (مثلاً: شغل، کار در منزل)، خواسته ها (مانند: دوستان، سینما، مطالعه) و خدمات بهداری شما می گیرد.



### نیاز به مرخصی از خدمات بهداری

من ..... ساعت در هفته / ماه بیدار هستم. از این ساعات بیداری ..... ساعت را به خدمات بهداری اختصاص می دهم که ..... درصد از ساعات بیداری من می شود. بیندیشید که آیا خدمات بهداری یک قسمت منطقی از زمان شما را می گیرد. آیا در رابطه با زمانی که می گذارید، کمک می گیرید؟ آیا شما می توانید در آن زمان کار دیگری انجام دهید برای این که بهتر بشوید؟

داشتن یک وقت برای ملاقات با پزشک/درمان در تقویم می تواند مهمتر از خود ملاقات /درمان باشد. این زمان تعیین شده امنیت می دهد - اما آن شما را در نقش بیمار همچنین باقی نگه می دارد.

آیا شما میخواهید خودتان را بهتر بشناسید برای اینکه بتوانید تصمیم صحیح اتخاذ کنید و انتخابات مهم در مسیر زندگی تان انجام دهید، میتواند با کتاب وسایل درد [30] کار کنید، یک کتاب تمرین برای انسانهایی با درد، رنج و علائم بیماری طولانی دیگر.

## Referenser

- 1 Brattberg, G. *Via dolorosa*. Värkstaden, Stockholm 1997.
- 2 Brattberg, G. *Värkmästarnas värkstad*. Liber, Stockholm 1995.
- 3 Emmelkamp, P.M.G., van Oppen, P. *Cognitive interventions in behavioral medicine*. *Psychother Psychosom*, 59 (1993) 116-130.
- 4 Parker, J.C., Iverson, G.L., Smarr, K.L., Stucky-Ropp, R.C. *Cognitive-Behavioral Approaches to Pain Management in Rheumatoid Arthritis*. *Arthritis Care and Research*, 6 (1993) 207-212.
- 5 Keefe, F.J., Van Horn, Y. *Cognitive-Behavioral Treatment of rheumatoid Arthritis Pain*. *Arthritis Care and Research*, 6 (1993) 212-222.
- 6 Brattberg, G., Rosenqvist, U. *How individuals develop the ability to live with chronic pain*. <http://home1.swipnet.se/~w-10054/vetskap1.htm>.
- 7 Sandberg J. *Human competence at work. An interpretive approach*. BAS. Göteborgs Universitet 1993.
- 8 Van Deurzen, E. *Det existentiella samtalet*. Natur och Kultur, Stockholm 1998.
- 9 Carl-Göran Annell, Arbetsmaterial från S:t Lukasstiftelsen i Gävle.
- 10 Eriksson, K. *Den lidande människan*. Liber Utbildning, Stockholm 1994.
- 11 Bylund, P., Kristiansen, K. *Samspel. Arbetslivets psykologi i transaktionsanalytiskt perspektiv*. Natur och Kultur, Stockholm 1994.
- 12 Brattberg, G. *Värkmästarens värktyg*. Liber, Stockholm 1996.
- 13 Krook, C. *Existentiell smärta*. Ur: Beek-Friis, B., Strang, P. *Palliativ medicin*. Liber Utbildning, Stockholm 1995.
- 14 Kast, V. *Glädje inspiration, hopp*. Natur och Kultur, Stockholm 1998.
- 15 Mørch, M.M., Rosenberg, N.K., Elsass, P. *Kognitiva behandlingsformer*. Natur och Kultur, Stockholm 1997.
- 16 Jorstad, J. *Balansgång. Att leva med motsatser*. Natur och Kultur, Stockholm 1995.
- 17 Berglind, H. *Handlingsteori och mänskliga relationer*. Natur och Kultur, Stockholm 1995.
- 18 Aronsson, G., Berglind, H. *Handling och handlingsutrymme*. Studentlitteratur, Lund 1990.
- 19 Matthis, I. *Den tänkande kroppen*. Natur och Kultur, Stockholm 1997.
- 20 Hellsten, T. *Medmänniskan. En bok om att möta sig själv och andra*. Trots allt, Göteborg 1997.
- 21 Thylefors, I. *Syndaböcker. Om utstötning och mobbing i arbetslivet*. Natur och Kultur, Stockholm 1987.
- 22 Leymann, Heinz. *Vuxenmobbing*. Studentlitteratur, Lund 1986.
- 23 Ås, B. *De fem härskarteknikerna*. Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige.
- 24 Jonasson, B., Leo Andersson, A. *Tidig upptäckt av alkohol- och drogproblem*. Utbildningsförlaget Brevskolan, Stockholm 1995.
- 25 Brattberg, G. *Den oöförliga smärtan*. Tiger, Stockholm 1991.
- 26 Bodlund, O. *Sexuell dysfunktion vanlig vid antidepressiv behandling*. *Läkartidningen* 1998; 95: 3061-3063.
- 27 Brattberg, G. *Nätverk. Om värkmänniskors nätverk*. Värkstaden, Stockholm 1997.
- 28 Tudor-Sandahl, P. *Ordet är ditt*. Wahlström & Widstrand, Stockholm 1997.
- 29 Brattberg, G. *Via dolorosa. Om existentiell smärta och kristen tro*. Värkstaden, Stockholm 1997.
- 30 Brattberg, G. *Värkmästarens värktyg*. Liber, Stockholm 1996.

## کتاب های دیگر از نویسنده

### Lästips

#### Att arbeta i grupp

- Boalt-Boëthius, S., Jern, S. *Den svärfångade organisationen. Texter om medvetna och omedvetna skeenden.* Natur och Kultur, 1996.
- Jern, S., Boalt-Boëthius, S., Hidman, U., Högberg, B. *Grupprelationer.* Natur o. Kultur 1984.
- Sjölund, A. *Gruppsykologi.* Rabén & Sjögren, 1973.
- Sjödén, S., Söderberg, U. *Självkänsla och samspel.* Askild & Kärnkull 1979.
- Widlund, I. *Den analytiska gruppen.* Natur o. Kultur 1995.

#### Samtal

- Bendix, T. *Din nervösa patient. Det terapeutiska samtalet.* Studentlitteratur 1980.
- Crafoord, C. *Människan är en berättelse. Tankar om samtalskonst.* Natur och Kultur 1994.
- Engquist, A. *Om konsten att samtala.* Rabén & Sjögren 1984.
- Gordon, K. *Professionella möten.* Natur och Kultur 1996.
- Nordberg, U. *Samtal - ibland den enda hjälpen.* Studentlitteratur, Lund 1984.
- Rudebeck, C.E. *Konsultationen som arbetsform.* Astra Läkemedel 1994.
- Tate, P. *Möte med patienten.* Hässle 1995.
- Wretmark, G., Kagan, N. *Terapeutisk hållning. Relationer. Samtalskonst.* Studentlitteratur 1979.
- Zimsen, K. *Samtal som verktyg.* Rabén & Sjögren 1982.

#### Sorg

- Davidsen-Nielsen, M., Leick, N. *Den nödvändiga smärtan.* Almqvist & Wiksell, Stockholm 1991.
- Omfattande litteraturlistor med lästips finns i författarens övriga böcker, t.ex.: *Att möta långvarig smärta* och *Värkmästarnas värk-*

stad.

#### Författarens tidigare böcker

- Att möta smärta.* Liber, Malmö 1985.
- Det handlar om ditt liv. Arbetsbok för människor med smärta.* Prisma, Stockholm 1988.
- Epidemiological studies of pain.* Akademisk avhandling, Uppsala Universitet 1989.
- Den obotbara smärtan.* Tiger, Stockholm 1991.
- Din smärta - vems ansvar.* Handikappinstitutet, Stockholm 1991.
- Sagan om en läkares verklighet.* Institutet för Medicinsk Rätt (IMR), Lidingö 1992.
- Att möta långvarig smärta.* Liber Utbildning, Stockholm 1995.
- Värkmästarnas värkstad.* Liber Utbildning, Stockholm 1995
- Från smärtpatient till Värkmästare.* Liber Utbildning, Stockholm 1995.
- Värkmästarens verktyg.* Liber, Stockholm 1996.
- Värkmästarens ABC-bok.* Värkstad, Stockholm 1996.
- Värkstadshandboken.* Värkstad, Stockholm 1996.
- Nätverk. Om värmänniskors nätverk.* Värkstad, Stockholm 1997.
- Alternativmedicinska metoder. Konsumentupplysning för människor med värk och smärta.* Värkstad, Stockholm 1997.
- Via dolorosa. Om existentiell smärta och kristen tro.* Värkstad, Stockholm 1997.

Information om böcker, pedagogiska skrifter, videoband, kassettband, vetenskapliga artiklar, andra verktyg och Värkstadens verksamhet finns på Värkstadens hemsida: <http://home1.swipnet.se/~w-10054>.



مترجم: افسانه اسکویی

۲۷ مارس ۲۰۱۹

سویڈ

پایان ///

پایان ///













