

به نام خدا

مربی گری خود:

برنامه‌ای قدرتمند برای دفع اضطراب و افسردگی

نویسنده: دکتر جوزف لوجیانی

مترجم: ساقی ساقیان



Self-Coaching:

The Powerful Program to Beat Anxiety & Depression

سرشناسه	لوچیان، جوزف، ۱۹۴۶ - م
عنوان و نام پدیدآور	مربی‌گری خود: برنامه‌ای قدرتمند برای دفع اضطراب و افسردگی / نویسنده جوزف لوچیان؛ مترجم ساقی ساقیان.
مشخصات نشر	تهران: سارگل، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۲۴۴ ص. : مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۸۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Self-coaching: the powerful program to beat anxiety and depression, 2nd ed., 2007
موضوع	افسردگی — درمان
موضوع	افسردگی — درمان جایگزین
موضوع	اضطراب — درمان
موضوع	مکالمه با خود
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ / ۹۴۴۴ / ۵۳۷ RC
رده‌بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۵۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	۲۱۵۴۰۸۸

حق هر گونه چاپ و تکثیر برای نشر سارگل محفوظ است.

نام کتاب	مربی‌گری خود: برنامه‌ای قدرتمند برای دفع اضطراب و افسردگی
نویسنده	دکتر جوزف لوچیان
مترجم	ساقی ساقیان
ناشر	سارگل
صفحه‌آرایی	سارگل (محرره‌پور)
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۰
تیراژ	۲۰۰
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۸۴-۹
قیمت	۶,۰۰۰ تومان

نشر سارگل: تهران - میدان فاطمی - خیابان یکم - پلاک ۱۲ - طبقه پنجم

تلفن: ۸۸۹۸۳۳۲۴ - ۸۸۹۵۴۰۴۱

فکس: ۸۸۹۵۰۴۷۵

www.goto847.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه نویسنده
	فصل اول: خوددرمانی چیست؟
۱۵	بخش اول: یک خود درمانی جدید
۳۱	بخش دوم: هفت اصل مهم از بهیود مینی بر مربی‌گری خود
	فصل دوم: مشکلات قابل درمان با مربی‌گری خود
۳۹	بخش سوم: ریشه مشکل خود را پیدا کنید
۵۱	بخش چهارم: افسردگی
۶۵	بخش پنجم: اضطراب و نگرانی
۷۷	بخش ششم: شخصیت حساس و کنترل کننده
۹۳	فصل هفتم: عدم امنیت در مقابل اهل‌میان به خود
	فصل سوم: مربی‌گری خود: برنامه و طرز عمل به آن
۱۰۹	بخش هشتم: گفت‌وگوی با خود
۱۲۳	بخش نهم: سه مرحله آسان از گفت‌وگوی با خود
۱۴۹	بخش دهم: گفت‌وگوی با خود: پیگیری
۱۶۷	بخش یازدهم: انگیزش
	فصل چهارم: مربی‌گری خود: کار کردن با تیپ‌های ویژه شخصیتی
۱۷۹	بخش دوازدهم: مربی‌گری خود برای همیشه نگران‌ها
۱۸۹	بخش سیزدهم: مربی‌گری خود برای آزار دهندگان (جوجه‌تیغی‌ها)
۱۹۷	بخش چهاردهم: مربی‌گری خود برای لاک‌پشت‌ها
۲۱۱	بخش پانزدهم: مربی‌گری خود برای آفتاب پرست‌ها
۲۱۷	بخش شانزدهم: مربی‌گری خود برای ایده‌آل‌طلبان
	فصل پنجم: مربی‌گری خود برای تمام دوره زندگی
۲۳۵	بخش هفدهم: خداحافظی با اضطراب و افسردگی

مقدمه مترجم

جوزف لوچیانی فارای درجه دکترای روان‌شناسی و نویسنده کتاب پرفروش «مربی‌گری خود» می‌باشد. وی استاد دانشگاه، نویسنده محبوب و کارشناس برنامه‌های روان‌شناسی در رادیو و تلویزیون است که پیام‌های امیدبخش او در سراسر جهان زندگی میلیون‌ها نفر را متحول ساخته است. دکتر لوچیانی روان‌شناس بالینی است و از سال ۱۹۷۷ مشغول به درمان و مشاوره افراد بسیار زیادی بوده است.

من با نوشته‌های او در زمان دانشجویی در مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی آشنا شدم. از خواندن این کتاب بسیار لذت و بهره بردم. از آنجا که بسیاری از انسان‌ها از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند، بر آن شدم که این کتاب را برای هموطنان عزیزم ترجمه کنم.

با خواندن این کتاب احساس شما نسبت به خود و زندگی‌تان بهتر خواهد شد. در این کتاب حقایق ساده و ناگفته‌ای درباره اضطراب و افسردگی بیان شده و نتیجه‌گیری می‌شود که آنها چیزی جز عادات ناپسند ناشی از عدم امنیت درونی نیستند و می‌توانند مانند تمامی عادت‌ها ترک شوند. جوزف لوچیانی دیدگاه و عملکرد ثابت شده خود که برای بیمارانش معجزه کرده است را در این کتاب ارائه می‌دهد. اگر شما با افکار نگران‌کننده، حملات وحشت، افسردگی، اضطراب و فشار دست و پنجه نرم می‌کنید، مربی‌گری خود به شما می‌آموزد که چگونه با آنها مبارزه کرده و از آنها رها شوید.

با ترکیب تمرین‌های آموزشی برای غلبه بر افکار منفی و تکنیک‌های شناخت درمانی،

مربی‌گری خود به شما یاد می‌دهد که چگونه نحوه فکر کردن خود را تغییر داده و برای خود یک زندگی سالم و آرام بسازید. در این کتاب شما با تکنیک‌های زیر آشنا می‌شوید:

– استراتژی‌های جدید گفت‌وگو با خود برای مربی‌گری خود و بازگشت به زندگی سالم،

– آموزش‌های قدرتمند و جدید برای ایجاد انگیزه،

– یادگیری روش‌های آزمون خود و راه‌حل‌های عملی برای به دست آوردن آنچه که شما از زندگی می‌خواهید و رسیدن به یک زندگی ایده‌آل،

– داستان‌های واقعی از زندگی افراد مختلف که قربانی اضطراب و افسردگی بوده‌اند.

مهم نیست که شما افسرده، مضطرب، وحشت‌زده فاقد اعتماد به نفس، و ... هستید، مهم این است که می‌توانید مربی خود باشید. مربی‌گری خود درک این نیست که چرا زندگی شما نابسامان است، بلکه درک این موضوع است که شما می‌توانید همین امروز شروع کنید، خود را دوست داشته باشید و از همه مشکلات رها شوید.

در اینجا لازم می‌دانم که از همسر مهربانم، آقای دکتر سیدمحسن فاطمی، که مشوق اصلی من در این کار بوده‌اند و برادر عزیزم، آقای دکتر محمدرضا ساقیان، که همواره در زندگی مرا تشویق نموده است تشکر و قدردانی نمایم.

ساقی ساقیان

بهار ۱۳۸۹

مقدمه نویسنده

«جو» هر چه به گذشته برمی گشت به یاد می آورد که همیشه نگران بوده است. هنگامی که ۵ یا ۶ سال داشت نگران این بود که پدر و مادرش را از دست بدهد (هراس از مرگ پدر و مادر). او که تک فرزند بود، نمی توانست زندگی بدون آنان را تصور کند. در مدرسه هم نگران بود. اگر مشکلی برای او پیش بیاید یا نتواند کاری را خوب انجام دهد چه؟

او فکر می کرد می تواند تا حدی در امور مدرسه کنترل داشته باشد، تا اینکه یک روز در کلاس چهارم نمره خوبی نگرفته بود معلم او را دید که سرش را روی میز گذاشته. به او گفت که سرش را از روی میز بلند کند. «جو» کاملاً ناتوان و بیچاره شده بود. صدای خنده یواش یواش بچه ها را شنید و بسیار ناراحت شد. سپس دچار وحشت و ترس شدید شد. اگر سرش را از روی میز بلند می کرد تا رضایت معلم را به دست آورد، بچه ها اشک های او را که بر صورتش می لغزیدند و از چانه اش پائین می افتادند را می دیدند. بنابراین «جو» هیچ کاری انجام نداد، خشکش زده بود.

معلم یواش یواش به طرف او نزدیک شد و سرش را به طرف عقب کشید. متأسفانه، آرواره های «جو» به هم قفل شده بود و زبانش بین آنها گیر کرده بود. خون از دهانش راه افتاد. معلم با دیدن خون کنترلش را از دست داد و با حالت تهاجمی او را از جا بلند کرد، لباس «جو» پاره شد معلم فریاد کرد و به او کشیده زد و او را از کلاس بیرون انداخت.

«جو» وحشت‌زده و سراسیمه از مدرسه فرار کرد. دنیای او به آخر رسیده بود. کابوس وحشتناک او به وقوع پیوسته بود؛ معلم می‌خواست او را بکشد، همکلاسان گریه او را دیده بودند و حتماً پدر و مادرش از خرابکاری او ناراحت و عصبانی می‌شدند. آبرویش رفته بود! هنگام نهار بود. «جو» تمام راه را تا خانه‌اش دوید و توانست بدون آن که کسی متوجه او شود درون اتاقش خزیده و پنهان شود. پیراهن پاره شده‌اش را عوض کرد، خون‌ها را شست و موهایش را شانه زد.

اگر پسر عمویش در کلاس او نبود و ماجرا را ندیده بود، هرگز به مدرسه باز نمی‌گشت. پدرش از شنیدن ماجرا آنقدر خشمگین شده بود که از رفتن به مدرسه و رویارویی با اولیاء مدرسه امتناع کرد. یکی دو روز گذشت و «جو» به مدرسه بازگشت. معلم او عوض شده بود. یکی از بچه‌ها به او گفت معلم آن قدر از کوره دررفته بود که لازم بود مرخصی بگیرد. «جو» فکر می‌کرد همه چیز تقصیر او بوده و با این توهم زندگی مشکلی را سپری می‌کرد.

او که از کودکی بسیار محتاط و نگران بود با خود عهد کرد که بیشتر مواظب رفتارش باشد و بر افکار بد مسلط شود و خود را مدیریت کند که دوباره بدون سلاح و ناتوان و بیمار نشود. متأسفانه او نفهمید که گناهی مرتکب نشده و هیچ کس هم این موضوع را برای او روشن نساخته بود.

«جو» می‌دانست که انسان کاملی نیست، خوشبختانه او نمی‌بایست بدون نقص و کامل باشد، ولی فکر می‌کرد می‌بایست بی‌نقص و کامل عمل کند. همیشه بهانه‌گیر و ایرادی بود، احساس می‌کرد که هیچ‌گونه حق انتخابی ندارد و باید همه چیز را درست انجام دهد. برای مثال اگر، یک هواپیمای مدل درست می‌کرد و مقداری چسب روی آن دیده می‌شد، دیگر نمی‌توانست آن کار را ادامه بدهد، دیگر کارش خراب شده بود و باید دوباره یکی دیگر درست می‌کرد، یا به جای آنکه جواب غلط را پاک کند تمامی تمرینات را از نو می‌نوشت. بی‌نقصی و کامل بودن پوسته او در مقابل آسیب‌پذیری شده بود.

زمان زیادی به طول انجامید تا «جو» توانست از نظر اجتماعی و در معاشرت احساس راحتی کند. روی هم رفته او در ضعیف‌ترین لحظه خود را می‌دید. رفتار او به تدریج عوض شد. او بنا بر موقعیتی که ایجاد می‌کرد می‌توانست سرگرم کننده، احمقانه، جالب و جذاب و یا جدی باشد، او یک آفتاب پرست شده بود! یک آفتاب پرست بسیار

خوب. به طوری که روزی یکی از معلم‌هایش به او گفت: «هیچ شکی نیست که تو یک سرباز و وظیفه‌شناس و بی‌نظیر هستی، «جو» فرمان‌های داده شده را به بهترین نحو انجام می‌داد.

علی‌رغم تمامی موفقیت‌هایی که به دست آورده بود، عزت نفس «جو» قوی نشده بود. در حقیقت، هر چه موفقیت بیشتری کسب می‌کرد، بیشتر و سخت‌تر می‌کوشید تا تمام سیاه بازی را به بهترین نحو انجام دهد. سخت‌تر این که او باید بیشتر و بیشتر پنهان کاری می‌کرد. همه فکر می‌کردند که او بی‌عیب و ممتاز است و این حقیقت که او واقعاً انسان معرکه‌ای نیست و بلکه برعکس، یک انسان ضعیف و چند چهره است برایش بسیار دردناک و عذاب‌آور بود. او همیشه نگران بود. هراسان از این که مبادا اشتباهی از او سر بزند؛ همیشه ترسان از «اگر اینطور بشود، چه می‌شود»‌ها بود.

تحمل این وضع برای «جو» آسان نبود. آیا ما هم به گونه‌ای مانند «جو» هستیم؟

پیدا کردن پاسخ

من تمام روزهای نوجوانی‌م را در جنگ و تلاش برای کنترل زندگی‌ام گذراندم. حتی هیچ گاه پیش نیامد که از خودم بپرسم چرا باید بر همه چیز کنترل داشته باشم؟ تنها چیزی که مهم بود این بود که کنترل داشته باشم. هنگامی که به دبیرستان رفتم یک عوام فریب کهنه‌کار و آزموده شده بودم. به تیم فوتبال مدرسه پیوستم بنابراین بچه‌ها مرا یک جان سخت خشن می‌دیدند. اگر چه با آن ایوان وزن تا حد مرگ ترسیده بودم. به کلوپ مدرسه ملحق شدم و در شورای دانش آموزان انتخاب شدم و نهایتاً به عنوان محبوب‌ترین عضو در مدرسه رأی آوردم. من آموخته بودم که آن گونه باشم که مردم می‌خواهند.

هیچ جای شکی وجود نداشت. هرگز احساس نکردم که یک حق انتخاب دارم. می‌خواستم همه مرا دوست داشته باشند. در آن موقع این تنها خواسته من از زندگی بود.

گمان می‌کردم که اگر مردم را وادار کنم تا مرا دوست بدارند در نتیجه آزاری به من نخواهند رساند. این احساس در من پدیدار شد که مانند یکی از خانه‌ها در فیلم‌های سینمایی شده‌ام. یک بنای دو بعدی برای گول زدن بینندگان! این چیزی بود که من شده بودم: یک توهّم، یک خانه بدون داخل و اندرون.

هنگامی که به کالج رفتم، دیگر تاب و توانم را از دست داده بودم همه زندگی‌ام شده بود رنج و عذاب. خود را درگیر تمامی «بایدها» و «نبایدها»، «اگر این طور نشود، چه می‌شودها» و ... کرده بودم. چگونه از این سردرگمی رها می‌شدم؟ چگونه؟

درباره همه چیز نگران بودم: نمرات، روزها، پول، از همه بیشتر راجع به از دست دادن کنترل امور نگران بودم. ناراحت و عصبی در این مشکل گیر کرده و دست و پا می‌زدم. تصمیم گرفتم رشته روان‌شناسی را در دانشگاه انتخاب کنم. نخندید درد و رنج روانشناختی، یک درمانگر خوب تولید می‌کند. یک بار شنیدم که از این تئوری به عنوان یک سفابخش زخمی یاد می‌شود.

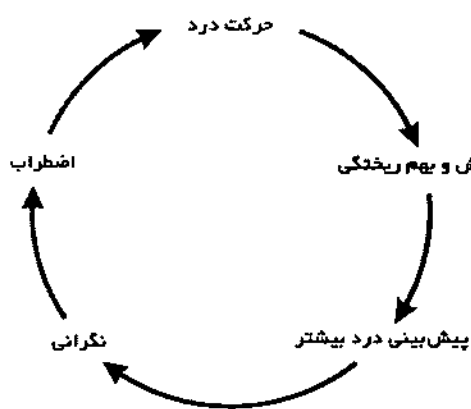
البته انگیزه اصلی من رهایی خودم بود تا نوع دوستی و خدمت به مردم.

قبول دارم که محرک درونی من بیشتر خدمات و رهایی خودم بود تا نوع دوستی و ایثارگری. در هنگامی که ناتوان، نگران و افسرده بودم خواندن رشته روان‌شناسی یک پدال ترمز و راه حل برای این مشکلات به نظر می‌آمد تنها راه فرار این بود.

مربی‌گری خود: مشت خود را باز کنید

تحصیلات و مطالعاتم در حوزه روان‌شناسی، همچنین سال‌هایی را که به روش فردی و گروهی کار می‌کردم، بسیار مفید بود اما هنوز داستان من به چرخ‌های چرخان و پرشتاب زندگی قلاب شده بود. پیوسته نگران بودم و گاه گاهی این نگرانی مرا از پا در می‌آورد. یک بار «فروید» را انتخاب می‌کردم و سپس «یونگ» را. اما هیچ چیز تغییر نمی‌کرد. هنوز نگران بودم. یک بار دیگر صدای درونم را شنیدم که می‌گفت: «دیگر بس است!» من تشنه یک بصیرت و آگاهی بودم.

طولی نکشید که یک شب در راه بازگشت از محل کار به خانه اتفاقی تکان‌دهنده و شگفت‌انگیز روی داد. فکری ساده در ذهنم جرقه زد که: دیگر لازم نیست اینقدر نگران باشم. انتقال این مسئله به ظاهر ساده و مقدماتی بسیار دشوار است، اما انقلابی را در تفکر من به وجود آورد. هیچ چیز نمی‌توانست احساس بهتر شدن مرا متوقف سازد! دیگر هیچ چیز نمی‌توانست مرا نگران کند مهم این بود که خودم چگونه فکر کنم (احساس خودم). حقیقت این بود که من به این بصیرت رسیدم که می‌توانستم انتخاب کنم که بدبخت و بیچاره نباشم. بصیرتی که رهایی من بود.



همیشه گمان می‌کردم که احساس‌ها، حالت‌ها و افکار با ریشه‌های ناخودآگاه به ما تزریق می‌شوند. آیا این امکان‌پذیر بود که احساس خوب داشتن به سادگی با کنار زدن افکار منفی به وجود آید؟ یک روز که دندانم به عصب رسیده بود و باید کانال کشی می‌شد کشف جالبی کردم. ضمن اینکه سعی می‌کردم تا از اکسید نیتريت برای جلوگیری از درد استفاده کنم سعی می‌کردم

متوجه شوم که چرا این روند شکنجه‌آمیز، اضطراب بیشتری ایجاد نمی‌کند. آنچه کشف کردم این بود که اکسید نیتريت باعث می‌شد تا من فراموش کنم. حرکت درد توجه مرا به خود جلب می‌کرد و جریان اضطراب را به وجود می‌آورد اما در یک صدم ثانیه کاملاً آرام می‌شدم و از خاطره دردآور گذشته جدا می‌شدم. فکر می‌توانست مانند اکسید نیتريت عمل کند.

اگر ما یاد بگیریم که با اضطراب و نگرانی و منفی‌بافی خود مانند داروها عمل کنیم چه می‌شود؟ اگر بتوانید کانال ذهن خود را از برنامه خودخوری عذاب آور به افکار سازنده و سالم عوض کنید چه می‌شود؟ اضطراب و افسردگی شما چه می‌شود؟ محو می‌شوند! همانطور که در درمان دندانپزشکی آثار فراموش کننده اکسید نیتريت اضطراب و نگرانی شما را از بین می‌برد، افکار نابود کننده شما را از بین خواهد برد. هنگامی که یاد بگیرید افکار ناشی از عدم امنیت را در خود با احساس اعتماد به خود جایگزین کنید اضطراب و افسردگی شما از بین می‌رود.

برنامه‌ای که در این کتاب ارائه شده است نتیجه ساعات بیشمار از زمان‌های درمان و تمرین با بیمارانش است. ساعات طولانی که صرف شده تا به این حقیقت پی ببرند که: اضطراب و افسردگی یک بیماری نیست بلکه فقط عادت است، عادت ناپسند برخاسته از احساس عدم امنیت.

روح و قلب برنامه مربی‌گری خود، تکنیک گفت‌وگو با خود است. این تکنیک روش صحیح‌رهایی از اضطراب و افسردگی است. در این کتاب بخش کاملاً جدیدی را به عنوان گفت‌وگو با خود ارائه می‌دهم.

به آن دسته از شما که نسبت به برنامه مربی‌گری خود تازه‌کار و ناآشنا هستید خوشامد می‌گویم و تشکر می‌کنم که عضو جامعه رو به رشد و افزایش مربی‌گری خود می‌شوید و مطمئن هستم که این کتاب را بارها خواهید خواند.

موضوع پیچیده نیست

می‌دانستم تمامی این تلاش ۲۵ سال کار درمانی، تدریس و نوشتن و تمام بصیرت‌ها و بینش‌های به وجود آمده هدر می‌رفت، مگر آن که ابزار کافی برای انتقال آن را به دیگران در دست داشته باشم. به عقیده من درمان سنتی بیش از حد پیچیده و کهنه بود. اما بسیاری از مراجعان من هنوز به واسطه تجارب گذشته خود به درمان سنتی اعتقاد داشته و با آن آرام می‌شوند. اغلب می‌شنیدم که بیمارانم می‌گفتند: «تو دکتر هستی، به من بگو چه می‌گذرد؟ چکار باید بکنیم؟» بیماران من انتظار داشتند و گاهی اوقات تقاضا می‌کردند که من نباید آنها را با فانی بودن خود ناامید کنم. من برای آنان مشکل گشا و خارق‌العاده باشم و خود کاری نمی‌کردند.

«برت» یک معلم بازنشسته دبیرستان در حالی که سال‌های زیادی از زندگیش را با درمان سنتی گذرانده بود هنوز ناراضی بود. او از این دکتر و آن دکتر ناراضی نبود و آنها را مقصر نمی‌دانست بلکه از این ناراحت بود که حالش بهتر نمی‌شود. و می‌پنداشت که بیماریش بسیار بد و شدید است. از وجود خود شرمسار بود. او نمی‌توانست درک کند چرا از درمان بهره‌ای نبرده است. اگر دکتر او بازنشسته می‌شد چی؟ به دنبال درمان خوب می‌گشت.

در ابتدای کار مهم نبود که من چه بگویم. فقط می‌خواستم بدانم که چگونه مشکلات او با عقده اذیب و غرائض جنسی سرکوب شده پیونده خورده است. او می‌پنداشت که مشکل او یک روز با یک تئوری عجیب و غریب حل می‌گردد. او گمان می‌کرد مشکل پیچیده او به دست استادانی مثل «فروید» و یا «یونگ» حل می‌شود و بس. روش حل مسئله سریع و روشن را که من ارائه کردم به نظر خیلی ساده می‌رسید.

می‌خواستم «برت» بداند که اغلب پیچیده‌کردن مسائل هم برای مریض و هم برای درمانگر چیزی به جز بیهودگی و اتلاف وقت نیست. تنها دلیلی که او با تبیین من مخالفت می‌کرد این بود که می‌خواست مسائلش مشکل و پیچیده باشد.