

## فصل اول

### آشنایی با مفهوم بدخلقی<sup>۱</sup>

همه در طول زندگی روزهای بی حوصلگی و بدخلقی را تجربه می‌کنند.  
همه.

اما دفعات و شدت بروز این حالت در افراد متفاوت است.

آنچه من طی سال‌ها کار روان‌شناسی به آن پی برده‌ام، این است که چه بسیارند مردمی که با خلق بد دست‌وپنجه نرم می‌کنند و هرگز درباره‌ی آن با احدی حرف نمی‌زنند. دوستان و خانواده‌شان از این اختلال خلقی آن‌ها بی‌خبرند. این موضوع را پنهان و نفی می‌کنند و سعی دارند درست طبق انتظارات موجود عمل کنند. گاهی اوقات این افراد پس از سال‌ها درگیری با این وضعیت به این نتیجه می‌رسند که باید از درمانگر کمک بگیرند.

آن‌ها احساس می‌کنند یک‌جای کار آن‌هاست که می‌لنگد و خود را با افرادی مقایسه می‌کنند که به نظر می‌رسد همیشه همه‌چیز را با هم دارند، همان‌هایی که همیشه خندان و ظاهراً پرانرژی هستند.<sup>۲</sup>

این افراد بر این باورند که برخی افراد واقعاً به‌خودی‌خود خوش‌حال و پرانرژی‌اند و شادی نوعی تیپ شخصیتی است؛ یعنی شما ذاتاً یا شاد هستید یا نیستید.

اگر بدخلقی را فقط نقصی در مغز بدانیم، باور اینکه می‌توانیم آن را تغییر دهیم، برای ما سخت خواهد بود و به‌جای تلاش برای اصلاح، روی پنهان‌کردن آن تمرکز می‌کنیم. ما به روال معمول زندگی می‌پردازیم، کارهای روزمره‌مان را انجام می‌دهیم، به روی همه لبخند می‌زنیم؛ با این حال در تمام مدت احساس پوچی می‌کنیم و خلق‌وخوی بدمان به مرور اوضاع را بدتر می‌کند و از هیچ‌چیز لذت نمی‌بریم.

---

1. Low mood

۲. خلق به حالتی عاطفی گفته می‌شود که روی رفتار ما تأثیر می‌گذارد و ممکن است ساعت‌ها یا روزها ادامه داشته باشد، برخلاف احساس که ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشد.

لحظه‌ای به دمای بدن خود توجه کنید. ممکن است کاملاً احساس راحتی کنید، یا شاید خیلی گرم یا خیلی سردتان باشد. همان‌طور که تغییر دمای بدنتان ممکن است نشانه‌ی عفونت یا بیماری قلمداد شود، بدون شک گویای شرایط پیرامون شما نیز هست. مثلاً احتمال دارد ژاکت همیشگی روزهای سردتان را فراموش کرده باشید. شاید آسمان ابری و بارش باران شروع شده است. ممکن است گرسنه باشید، یا بدنتان کم‌آب شده باشد. حتماً متوجه شده‌اید وقتی دنبال اتوبوس می‌دوید، بدنتان گرم می‌شود. دمای بدن ما تحت تأثیر محیط ماست،<sup>۱</sup> چه درونی و چه بیرونی، و ما خودمان قدرت تأثیرگذاری روی آن را داریم. خلق و خو هم به همین شکل است. هنگامی که خلق و خوی بدی را تجربه می‌کنیم، این اختلال احتمالاً تحت تأثیر عوامل متعددی از محیط درونی و بیرونی ما به وجود آمده است. شناخت این عوامل مؤثر و آگاهی به آن‌ها، به ما کمک می‌کند تا آن‌ها را در مسیر دل‌خواه‌مان به کار بگیریم. گاهی اوقات جواب این چراها به‌سادگی نبوشیدن لباس اضافه یا دنبال اتوبوس دویدن است و گاهی باید جای دیگری دنبال پاسخ گشت. چیزی که علم صحت آن را تأیید کرده و مردم اغلب در دوره‌ی درمان می‌آموزند، این است که قدرت تأثیرگذاری در احساسات، در ما بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنیم.

این بدان معناست که می‌توانیم روی بهتر شدن حالمان کار کنیم و کنترل سلامت عاطفی خود را در دست بگیریم و به ما یادآور می‌شود که خلق و خو مؤلفه‌ای از پیش تعیین شده و ثابت نیست و نوع شخصیت ما را تعریف نمی‌کند؛ بلکه فقط احساسی است که ما تجربه می‌کنیم.

زندگی همچنان ما را در معرض سختی، درد و فقدان قرار می‌دهد و عواقب این‌ها همیشه در سلامت روحی و جسمی ما منعکس خواهد شد؛ پس غرض ریشه‌کن کردن خلق بد یا افسردگی نیست؛ بلکه می‌خواهیم با گردآوری مجموعه‌ای از ابزار مؤثر به بهبود وضعیت کمک کنیم. هرچه این ابزار را بیشتر به کار بگیریم، در استفاده از آن‌ها مهارت بیشتری خواهیم یافت. پس از این کار، هر زمان که مشکلات زندگی سبب افت روحیه و خلق و خوی ما می‌شوند، جعبه‌ابزاری داریم که به آن رجوع کنیم.

۱. نظریه‌ی PIE یا فرد در محیط، مفهوم رایج اجتماعی است که فرد را به شدت تحت تأثیر محیط خود می‌داند. بنابراین، می‌توان مشکلات و مسائلش را تا حد زیادی با مطالعه‌ی محیط و تأثیراتش درک کرد.

همه می‌توانند از این مفاهیم و مهارت‌ها استفاده کنند. طبق تحقیقات، این موارد برای افراد مبتلا به افسردگی هم مفیدند و برای استفاده نیاز به هیچ نسخه‌ای نیست. این‌ها مهارت‌های زندگی هستند، ابزارهایی که همه‌ی ما می‌توانیم در طول زندگی هنگام بروز نوسانات خلقی، اعم از بزرگ و کوچک، از آن‌ها استفاده کنیم. حتی برای افراد مبتلا به بیماری روانی حاد و طولانی مدت یادگیری مهارت‌های جدید، تحت نظر متخصصان همیشه نتایج خوبی به همراه خواهد داشت.

#### احساسات چگونه ایجاد می‌شوند

در خوابی عمیق و لذت‌بخش فرورفته‌ام. ساعت با صدای آزاردهنده‌ای زنگ می‌زند؛ صدایی بلند که از آهنگ آن متنفرم. انگار آرامش بدنم مختل می‌شود و من هیچ آمادگی برای رویارویی با آن ندارم. دکمه‌ی تعویق زنگ ساعت را فشار می‌دهم و دوباره دراز می‌کشم. سردرد دارم و احساس ناراحتی می‌کنم. دوباره دکمه‌ی تعویق را می‌زنم. اگر زود بیدار نشوم، بچه‌ها دیر به مدرسه می‌رسند. باید برای جلسه آماده شوم. چشمانم را می‌بندم و فهرست کارهای روی میز کار دفترم را پیش چشمم مرور می‌کنم. ترس، ناراحتی، خستگی. نمی‌خواهم امروز کاری انجام دهم. آیا این حالت بدخلقی است؟ آیا از مغزم سرچشمه می‌گیرد؟ چرا با این حال از خواب بیدار شده‌ام؟ بیایید به عقب برگردیم. دیشب تا دیروقت بیدار ماندم و کار کردم. زمان رفتن به رختخواب آن قدر خسته بودم که نمی‌توانستم برای خوردن یک لیوان آب به طبقه‌ی پایین بروم. ضمن اینکه کودکم هم دو بار در طول شب از خواب بیدار شد. من شب قبل به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌ام و بدنم کم‌آب شده است. صدای بلند زنگ ساعت مرا از خواب عمیق بیدار کرد و به محض بیداری، ارسال هورمون‌های استرس به همه‌جای بدنم شروع شد. ضربان قلبم زیاد شد و حالتی شبیه فشار عصبی در من شکل گرفت.

هریک از این علائم اطلاعاتی را به مغز من می‌فرستند. گویی بدن اعلام می‌کند که اوضاع خوب نیست؛ بنابراین مغز دنبال دلیل می‌گردد. مغز جست‌وجو می‌کند و پاسخ را می‌یابد: ناراحتی جسمی ناشی از کمبود خواب و کم‌آبی بدن سبب خلق بد در من شده است.

منظور از بیان این مثال این نیست که بگوییم همه‌ی بدخلقی‌ها از کم‌آبی نشئت می‌گیرند و پس از تشخیص و رفع کم‌آبی مشکل حل می‌شود، اما در مواجهه با

نوسانات خلق و خو به یادداشتن این نکته که همه چیز فقط به مغز مربوط نیست، ضروری و مهم است. این حالت به عوامل متعددی چون وضعیت بدن، روابط، گذشته و حال، شرایط و سبک زندگی شما بستگی دارد. همچنین همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید و انجام نمی‌دهید، رژیم غذایی و افکارتان، تمایلات و خاطرات شما در این جریان نقش بسزایی دارند. احساس شما صرفاً زائیده‌ی مغزتان نیست. مغز شما دائماً در حال کار است تا برای اتفاقات در حال وقوع دلیلی بیابد؛ اما تعداد سرنخ‌هایش برای این کار محدود است. مغز از بدن شما اطلاعات می‌گیرد، مانند ضربان قلب، وضعیت تنفس، فشار خون و هورمون‌ها. سپس به جمع‌آوری اطلاعات از حواس شما می‌پردازد؛ یعنی تمام آنچه می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و ببوید.

بخش دیگر اطلاعات موردنیازش را هم از اعمال و افکار شما دریافت می‌کند. حالا تمامی این قطعات را به‌همراه خاطرات شما از زمانی که در گذشته احساس مشابهی داشته‌اید، کنار هم می‌چیند و پیشنهادی ارائه می‌دهد، بهترین حدس ممکن درباره‌ی آنچه در حال وقوع است و آنچه باید انجام دهید. این حدس گاهی اوقات به احساس یا حالتی خلقی تعبیر می‌شود. برداشت ما از این احساس و نحوه‌ی پاسخ‌گویی مان به آن اطلاعاتی را به ذهن و بدن ارسال می‌کند که مشخص‌کننده‌ی رخداد‌های بعدی خواهد بود (فلدمن و بارت، ۲۰۱۷). بنابراین، عوامل دخیل در تغییر خلق و خو خروجی را مشخص می‌کنند.

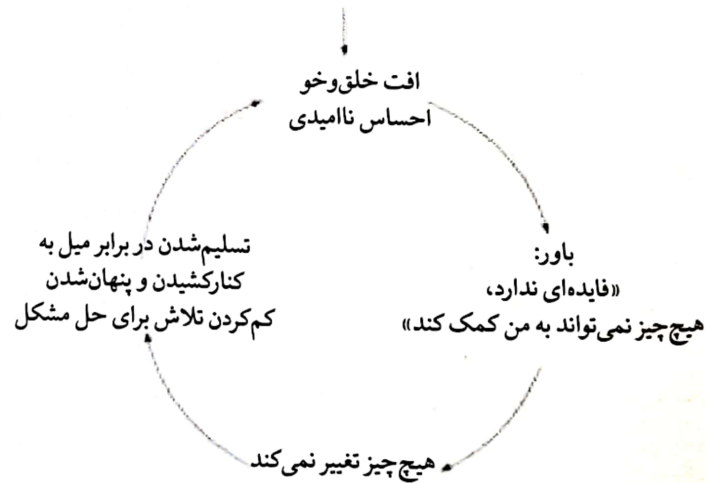
### مسیر دو طرفه

موضوع بسیاری از کتاب‌های خودیاری اصلاح طرز تفکر است. در این کتاب‌ها می‌خوانیم: «احساسات شما تحت تأثیر افکارتان است.» اما این کتاب‌ها اغلب نکته‌ی مهمی را نادیده می‌گیرند. موضوع به همین جا ختم نمی‌شود. این مسئله رابطه‌ای دوسویه است. احساسات شما نیز می‌توانند افکاری را که به ذهنتان خطور می‌کند، کنترل کنند و آسیب‌پذیری شما را افزایش دهند که در نتیجه شما باز افکار منفی و خودسرزنشگری بیشتری را تجربه خواهید کرد.

زمانی که حالمان خوب نیست، متفاوت فکرکردن کار دشواری است؛ حتی وقتی می‌دانیم الگوهای فکری ما کمکی به بهترشدن اوضاع نمی‌کنند و سخت‌تر از آن، تبعیت از قانون «فقط مثبت فکر کنید» است که اغلب در رسانه‌های اجتماعی

پیشنهاد می‌شود. صرف وجود افکار منفی نمی‌توان ادعا کرد که آن‌ها اول به وجود آمده‌اند و باعث بروز بدخلقی شده‌اند. بنابراین، متفاوت فکر کردن تنها پاسخ ممکن نیست.

نحوه‌ی تفکر ما اصل ماجرا نیست. کارهایی که می‌کنیم و قصور در انجام کارهایی که باید انجام دهیم هم بر روحیه‌مان تأثیر می‌گذارد. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، فقط دلتان می‌خواهد خود را از چشم دیگران پنهان کنید. شما تمایلی به هیچ‌یک از کارهایی که معمولاً از آن لذت می‌برید، ندارید و در نتیجه آن‌ها را انجام نمی‌دهید. اما همین کار و کنار گذاشتن طولانی‌مدت کارهایی که دوستشان دارید، اوضاع احساساتتان را به مراتب بدتر می‌کند. این چرخه‌ی تکرار درباره‌ی وضعیت جسمانی ما نیز صدق می‌کند. فرض کنید چند هفته‌ای به دلیل مشغله‌ی زیاد نتوانسته‌اید ورزش کنید. احساس خستگی و بدخلقی می‌کنید؛ در نتیجه ورزش کردن آخرین کاری است که می‌خواهید انجام دهید. اجتناب از ورزش حاصلی جز رخوت و بی‌حالی نخواهد داشت. با کاهش سطح انرژی شما، احتمال ورزش کردنتان و به موازات آن سطح خلق و خویتان کاهش می‌یابد. بدخلقی شما را به انجام کارهایی وامی‌دارد که شرایط روحیه‌ای شما را خراب‌تر می‌کند.



شکل ۱. اتفاقات خارجی بر روی وضعیت داخلی تأثیر می‌گذارند

شکل ۱. ماریچ نرولی بدخلقی نشان می‌دهد که چگونه چندروز بدخلقی شما را سوی افسردگی هدایت می‌کند. شکستن این چرخه با شناخت و اقدام به موقع بسیار راحت‌تر از دست‌وپنجه نرم کردن با عواقب آن است (گیلبرت،<sup>۱</sup> ۱۹۹۷).

بنابراین گفتنی است از آنجا که کلیه‌ی ابعاد تجربه‌های ما روی هم تأثیر متقابل دارند، ما به راحتی درگیر این چرخه‌های معیوب می‌شویم. این شکل در عین اینکه نشان‌دهنده‌ی چگونگی گرفتارشدن در این چرخه است، راه خروج از آن را نیز نشان می‌دهد.

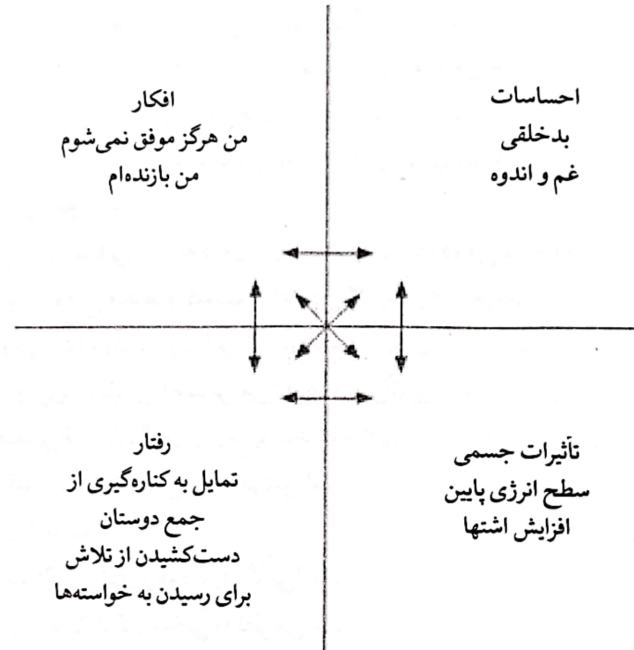
همه‌ی این‌ها در تعامل اند تا تجربه‌ی جدیدی برای ما خلق کنند. اما افکار، تأثیرات جسمی، احساسات و رفتار منتج از این شرایط را جداگانه در خود تجربه نمی‌کنیم. در واقع همه‌ی موارد ذکرشده در قالب تجربه‌ای واحد عمل خواهند کرد و مانند الیاف درهم‌تنیده‌ی سبده‌ی حصیری تشخیص آن‌ها از هم دشوار است. ما فقط سبد بافته‌شده را می‌بینیم.

به همین دلیل است که باید تجزیه و تفکیک کردن اجزای آن را تمرین کنیم. با انجام این کار، راحت‌تر می‌توانیم تغییرات لازم را تشخیص دهیم. شکل ۲ راهی ساده برای تجزیه و تحلیل تجربه‌تان را نشان می‌دهد.

با این نوع نگاه، نه فقط آن بخش از عملکردمان را که ما را در این چرخه گیر می‌اندازد، شناسایی می‌کنیم، بلکه می‌توانیم راهکارهای مفیدی برای کمک به حل این معضل بیابیم.

اکثر مردم آگاهانه برای تجربه‌ی احساسی متفاوت نزد درمانگر می‌روند. آن‌ها احساسات ناخوشایند بعضاً مزمنی دارند که دیگر نمی‌خواهند داشته باشند و فقدان برخی احساسات ارزشمند مانند شادی و اشتیاق را در زندگی‌شان احساس می‌کنند و دوست دارند بیشتر طعم آن‌ها را بچشند.

ما نمی‌توانیم فقط با فشردن یک دکمه مجموعه‌ای از احساسات دل‌خواه‌مان را برای هر روز تولید کنیم؛ اما می‌دانیم که احساس ما با وضعیت بدن، افکار غالب هر روز و عملکردمان ارتباط تنگاتنگی دارد، پس روی سایر بخش‌های تجربه هم می‌توانیم تأثیر بگذاریم و تغییرشان دهیم. واکنش دانم بین مغز، بدن و محیط اطراف ما حاکی از این واقعیت است که ما می‌توانیم از این سه عامل در راستای کنترل احساسمان بهره ببریم.



شکل ۲. صرف وقت برای افکار منفی به مدت طولانی احتمال بروز بدخلقی را افزایش می دهد. در عین حال، فرد بدخلق به دلیل افزایش آسیب پذیری اش بیشتر در معرض افکار منفی قرار می گیرد. شکل ۲. چگونگی گرفتار شدن در چرخه ی بدخلقی و همچنین راه خروج از آن را نشان می دهد (گرین برگر<sup>۱</sup> و پدسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

### از کجا شروع کنیم

اولین گام برای درک بهتر بدخلقی کسب آگاهی درباره ی جنبه های مختلف آن است؛ به زبان ساده، باید به هریک از این جنبه ها توجه کرد. نگاه به گذشته مقدمه ی دریافت این آگاهی است. باید به عقب برگردیم و لحظاتی را برای بررسی جزئیات انتخاب کنیم. با گذشت زمان و تمرین، توانایی توجه به این اجزا در لحظه ی وقوع بدخلقی در ما تقویت می شود. اینجاست که ما فرصت تغییر برخی چیزها را به دست می آوریم.

در حین درمان، گاهی از افراد بدخلق می خواهیم به تأثیرات بدخلقی در بدنشان توجه کنند. این علائم ممکن است با احساس خستگی و بی حالی یا کاهش اشتها


1. Greenberger  
2. Padesky



خود را نشان دهند. همچنین احتمالاً هنگام بدخلقی افکاری از قبیل «امروز حوصله‌ی انجام هیچ کاری را ندارم، من خیلی تنبلم، من هرگز موفق نخواهم شد، چقدر من بی‌عرضه‌ام» به سراغشان خواهد آمد. در این مواقع احتمالاً این افراد تمایل دارند مدتی در دستشویی محل کارشان پنهان شوند و در صفحات فضای مجازی بچرخند.

پس از آشنایی با آنچه درون بدن و ذهنتان می‌گذرد، می‌توانید این آگاهی را بسط دهید تا وقایع محیط و کیفیت روابطتان و تأثیرشان در تجربه‌ی درونی و رفتارشان را بررسی کنید. وقت خود را بیشتر صرف سردرآوردن از جزئیات کنید. فکرکردن به چه چیزی باعث این احساس می‌شود؟ وقتی این احساس را دارم، بدنم در چه وضعیتی قرار دارد؟ طی روزها یا ساعات منتهی به این احساس چگونه از خودم مراقبت کرده‌ام؟ آیا این یک احساس است یا فقط ناراحتی جسمی ناشی از نیازی برآورده نشده؟

سؤالات زیادی وجود دارد. گاهی اوقات پاسخ‌ها واضح‌اند. در سایر مواقع، پاسخ به این سؤالات کار سختی به نظر می‌رسد. ایرادی ندارد. ادامه‌ی این واکاوی و یادداشت‌کردن تجربیات به خودآگاهی درباره‌ی عوامل مؤثر در بهتر یا بدترشدن اوضاعمان کمک می‌کند.

جمع‌ابزار: درباره‌ی آنچه در شکل‌گیری بدخلقی شما نقش دارد، خوب فکر کنید. 

- از فرمول ضربدردی شکل ۲، صفحه‌ی ۲۵ استفاده کنید و با تکرار و تمرین، مهارت شناخت جنبه‌های مختلف تجربیات مثبت و منفی‌تان را تقویت کنید. مشابه این فرمول در صفحه‌ی ۲۸۳ وجود دارد که می‌توانید خودتان جاهای خالی آن را پر کنید. ده دقیقه وقت بگذارید و موقعیتی از روز معینی را انتخاب و بادقت به آن فکر کنید. امکان دارد پرکردن برخی از قسمت‌های جدول از پر کردن سایر بخش‌ها راحت‌تر باشد.
- تحلیل جزء به جزء پس از هر موقعیت به تدریج مهارتی را در شما پرورش می‌دهد که در آستانه‌ی وقوع تجربه‌ای جدید بتوانید ارتباط میان جنبه‌های مشابه آن با موقعیت‌های قبلی را شناسایی کنید.



امتحان کنید: می‌توانید از پاسخ‌هایی که برای این سؤالات به ذهنتان  
خطور می‌کند، برای تکمیل فرمول استفاده کنید یا فقط آن‌ها را  
بخوانید و ایده بگیرید.



- چه اتفاقاتی منجر به موقعیتی شد که در حال حاضر مشغول بررسی آن هستید؟
- درست پیش از اینکه متوجه احساس جدیدی در خود شوید، چه اتفاقاتی رخ داد؟
- افکار شما در آن زمان چه بود؟
- توجهتان را روی چه چیزی متمرکز کردید؟
- با چه احساساتی مواجه شدید؟
- این احساسات را در کجای بدنتان حس کردید؟
- متوجه چه تأثیرات فیزیکی دیگری شدید؟
- در آن زمان به انجام چه کاری تمایل داشتید؟
- آیا به آن‌ها عمل کردید؟
- اگر نه، در عوض چه کردید؟
- اعمال شما چه تأثیری روی احساساتتان داشت؟
- اعمال شما چه تأثیری روی افکار و باورهای شما در رابطه با این موقعیت داشت؟

### خلاصه‌ی فصل

- نوسانات خلقی امری طبیعی است. هیچ‌کس همیشه خوش حال نیست؛ اما قرار نیست به ناچار تحت فرمان این تغییرات باشیم. راهکارهایی وجود دارند که می‌توانیم از آن‌ها کمک بگیریم.
- بدخلقی به احتمال زیاد، بیش از آنکه علامت نقص عملکردی مغز باشد، نشان‌دهنده‌ی نیازهای برآورده‌نشده‌ی فرد است.
- هر موقعیت از زندگی را می‌توان به جنبه‌های مختلف تقسیم کرد.
- همه‌ی این موارد روی هم تأثیر می‌گذارند و به ما نشان می‌دهند چگونه در چرخه‌ی نزولی بدخلقی یا حتی افسردگی گرفتار می‌شویم.

۲۸ | چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

- احساسات زاییده‌ی عناصر معدودی هستند که می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم.
- ما نمی‌توانیم مستقیماً احساسات خود را انتخاب کنیم و آن‌ها را به جریان بیندازیم؛ اما برای تغییر احساسمان می‌توانیم از مؤلفه‌های تحت‌کنترل‌مان کمک بگیریم.
- استفاده از فرمول ضربداری (شکل ۲، صفحه‌ی ۲۵) کمک می‌کند آگاهی خود را درباره‌ی آنچه در خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد و ما را در چرخه‌ای معیوب نگه می‌دارد، افزایش دهیم.