

## هوالشافی

### روشهای غیر دارویی کنترل درد در بیماران سرطانی

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

درد مستمر به روش های مختلف روی افراد متفاوت تاثیر می گذارد. برای برخی از مردم، درد مستمر می تواند به شدت غیر قابل تحمل باشد. برای برخی دیگر، چیزی است که بدون چندان مزاحمتی در زندگی روزمره، از عهده آن بر می آیند. و در حالی که تقریباً هرکسی که درد مستمر دارد گاهی اوقات پریشان خاطر می شود، این افراد به ندرت دچار پریشانی می گردند و بنابراین باید پرسیم، چرا برخی افراد درد مستمر را ناتوان کننده می یابند و برخی خیر و چرا اکثر افراد مبتلا به چنین دردی گاهی اوقات آن را پریشان کننده می یابند امانه همیشه؟

یک دلیل آن است که درد همیشه آنقدر اذیت کننده نیست. به طور کلی، وقتی درد خفیف است نسبت به زمانی که شدت می گیرد مشکل چندانی ایجاد نمی کند. اما تحقیق روی درد مزمن در تعدادی از کشورها، نشان داده است که شدت درد، تنها دلیل شکایت از آن نیست. گاهی اوقات کسی دچار درد شدید است در حالی که می تواند پریشان نشود. به همین ترتیب امکان دارد که فردی حتی با حداقل درد پریشان خاطر شود. به گزیده ای از یک نامه که توسط گینا، یکی از بیماران سابق ما، نوشته شده است توجه کنید:

گینا با شوهرش در مزرعه ای زندگی می کرد. کمر درد دائمی او نمی گذاشت آنطور که باید در مزرعه کار کند. بیشترین نگرانی او این بود که نتواند سوار اسب شود، چه در مزرعه یا هنگام سوار کاری. هنگام شرکت در برنامه ما گفت که هدف اصلی اش بازگشت به سوار کاری است. ما خیلی محتاط بودیم و فکر کردیم که این کار خیلی سخت است، چرا که چه بسا دردش را چنان تشدید نماید که از تحملش خارج باشد. از این گذشته، معتقدیم که هر فرد مبتلا به درد مزمن، محدودیت هایی در آنچه می خواهد انجام دهد دارد. بنابراین، او را تشویق کردیم به فعالیتهایی فکر کند که آنچنان فشار جسمانی نداشته باشد و درد را چندان تشدید نکند. امامصمم ماند که دوباره سوار اسب شود.

در طول برنامه، پیشرفت خوبی از خود نشان داد، تمرین هایش را به تدریج افزایش داد و همه داروهای ضد درد را کنار گذاشت. خلقش نیز بهتر شد. به خانه برگشت تا مهارت های جدید را به کار گیرد. دوران سختی داشت، چرا که همسرش حال خوبی نداشت و گینا مجبور بود بسیاری از کارهای سنگین خانه را هم انجام دهد. یک سال بعد از خاتمه برنامه، این نامه را برای ما نوشت:

گینا هنوز هم گاهی اوقات برای تسکین درد کمی دارو مصرف می کند، اما اندازه دارو نسبت به قبل «قطره ای از دریا» می داند، در عین حال نشت که «در توانایی های جسمی ام افزایش بسیار زیادی داشته ام».

نامه گینا نشان می دهد که علیرغم انجام کاری که درد را تشدید می کرد، پریشان خاطر نبود. همانطور که او گفت، توانایی سوار شدن دوباره بر اسب، ارزش خیلی بیشتری برای او داشت. می دانست آسیبی به خود وارد نمی کند و اینکه درد پس از سوار کاری چندان طول نخواهد کشید. احساس می کرد برخورد کنترل دارد- از این گذشته، می دانست که سوار شدن بر اسب خصوصاً در آن روز پرمشغله دردش را بدتر خواهد کرد، اما اراده اش بر این تعلق گرفت که چنین کند. او همچنین می دانست که اگر بقیه فعالیت های روزانه اش را در مزرعه به تدریج انجام دهد، می تواند درد را بدون استفاده از داروهای ضددرد، در حد قابل قبول کنترل کند و هشیار باشد که با درد کنار بیاید و احساس کند روی آن کنترل دارد.

پس گینا نمونه ای از فردی است که انبوهی درد دارد اما احساس خوشحالی می کند. قبل از آنکه در برنامه شرکت کند، آدمی پریشان بود خصوصاً وقتی که دردش شدت گرفت. از این رو، ناتوانی جسمی خیلی بیشتری داشت و داروهای زیادتری مصرف می کرد. وقتی نخستین بار به کلینیک ما آمد اف سردگی متوسطی داشت. اما میزان درد او بدتر از آن هنگامی نبود که اسب سواری می کرد.

بنابراین، درد به خودی خود ما را غمگین، ناکام، تحریک پذیر و یا مبتلا به سایر احساسات منفی که اغلب با درد همراهند نمی کند. شما می توانید این امر را با ثبت روزانه سطوح درد خود در طول چند روز، احساس خود ( شادی، غم، ناکامی، خشم یا هرچیز دیگر)، آن دسته از افکاری که در این اوقات دارید و موقعیتی که در آن قرار گرفته اید، امتحان کنید. ورقه پاسخ روزانه به درد را که در صفحه 142 آمده است کپی کنید و چند روز با خود نگه دارید. هرگاه احساس کردید دردتان بدتر می شود، بری چند لحظه کارتان را کنار بگذارید و این موارد را یادداشت کنید:

1. سطح درد ( بر اساس یک مقیاس 0-10 درجه، درحالیکه، یعنی اصلاً دردی وجود ندارد و 10 یعنی بدترین درد قابل تصور)

2. افکاری که راجع به درد دارید. ( نظیر « نه دوباره؛ ناامید کننده است، بیشتر از این نمی توانم»، «باید خیلی تند روی کرده باشم، مدتی فقط باید سخت نگیرم» یا افکاری از این قبیل).

3. احساس شما ( خوشحالی، غم، خشم، نگرانی، یا چیزهای دیگر).

4. موقعیت ( مشغول چه کاری هستید، کجا هستید، رانندگی یا پشت میز نشستن).

هنگامی که احساس می کنید، مفیدتر و دقیق تر خواهد بود. اگر بگذارید در پایان روز یادداشت ها را بنویسید، ممکن است حافظه شما چندان دقیق نباشد. همچنین، توصیه می کنیم تا زمانی که پاسخ خود را به افزایش درد ثبت نکرده اید، سعی نکنید بقیه این فصل را بخوانید.

سعی کنید حداقل 10 بار وضعیت خود را خودرا ثبت کرده، آنگاه یادداشت های خود را دوباره بخوانید.

چه چیز دیگری تغییر می کند؟ به افکار و موقعیت های خود نگاهی یاندازید. آیا متوجه پیوندی بین افکار، احساسات، درد و موقعیت هایی که در آن بوده اید می شوید؟ این موضوع بیانگر چیست؟ اکنون ادامه این فصل را بخوانید. در هنگام خواندن، به درد خود بینیشید و اینکه در یادداشت های پاسخ خود به درد، چه نوشته اید، و همینطور زمان های دیگری که درد شما را دچار مشکل یا پریشانی می کرده است. در میان گذاشتن موضوعات با کسی که شما را نسبتاً خوب نمی شناسد. می تواند مفید باشد، زیرا آنها ممکن است داوران معقولی باشند.

### شیوه های مفید و غیرمفید تفکر را جمع به درد

نمودار فصل یک درمورد اینکه، «چگونه دردمزمن می تواند به رنج فراوان منتهی شود» را به خاطر می آورید؟ اگر نمی توانید، به صفحه 27 برگردید و نگاهی بیندازید. یکی از کادرهای نمودار، بیانگر افکار زاید است. احتمالاً تعجب کردید که چرا این قسمت در نمودار آمده است. خوب، خیلی از افراد که مبتلا به درد مزمن هستند، به ما می گویند که منفی فکر می کنند چون درد دارند. می گویند اگر درد شان برطرف شود، این افکار نیز ناپدید می شود. تردیدی نیست که در این جملات قدری حقیقت نهفته است. اما آیا چنین باشد؟ نامه گینا به ما نشان می دهد که می توانیم درد زیادی داشته باشیم و درعین حال سرشار و مملو از شور زندگی باشیم.

او چطور این کار را انجام داد؟ خوب، در شروع کار، جو احساس می کرد تا زمانی که دردش حداقل تا 50 درصد کم نشود نمی تواند به زندگی عادی برگردد. بعد از اینکه دستگاه تحریک الکتریکی برایش گذاشته شد، دریافت که حتی با 50 درصد کاهش درد هم اوضاع چندان بهتر نشد. در آن هنگام بود که ما با او درمورد نقش خودش در کنترل درد صحبت کردیم. یکی از موارد مهم که در طول برنامه به آن اذعان کرد، این بود که واکنش هایش نسبت به درد و دیگران، در واقع دراینکه چه احساسی داشته باشد نقش دارند، و این صرفاً خود درد نبود که باعث این واکنش ها می شد. جو برای مهار احساسات منفی خود، دارو مصرف می کرد اما داروهای ضد درد نیز احساس او را بدتر می کردند.

وقتی به جدول ثبت پاسخ های جو که در آن پاسخ های وی به افزایش درد ثبت شده بود، نگاه کردیم، متوجه شدیم که هیجانات خشم و پریشانی وی، بیشتر به افکارش مربوط بود تا دردش. افکاری مثل « نا امید کننده است»، « راه به جایی نمی برم»، «اینجوری نمی شود ادامه داد»، « چه فایده ای دارد؟»، معمولاً با پریشانی و خشم وی پیوند داشت. درجه بندی او از درد افت و خیز داشت، اما خلق او هنگامی که افکار منفی و نا امید کننده داشت بدتر بود.

به عبارت دیگر، درست همانطور که در مورد گینا دیدیم تشدید درد لزوماً آدمی را افسرده نمی کند. مورد جو نشان داد که کاهش قابل توجه درد نیز همیشه به معنای احساس خیلی بهتر و توانایی انجام کارهای بیشتری نیست. هر دو مورد نشان می دهد که میزان تاثیر درد بر ما و آنچه انجام می دهیم، به شدت متأثر از شیوه تفکرمان در مورد درد است. مهم این است که افکار ما در کنترل ماست. یعنی می توانیم چگونه فکر کردن را انتخاب نمائیم. ممکن است گاهی اسیر شیوه های عادتی تفکر شویم، و ممکن است احساس کنیم هیچ گزینه ای نداریم، اما ما همواره می توانیم ذهن خود را تغییر دهیم. با اذعان به این امر، جو تشویق شد تا شیوه ما در بهبود خلق و تغییر کامل نحوه مزاحمت درد در زندگی اش را امتحان کند. بر خلاف تردید های اولیه، نشان داد که این کار امکان پذیر است.

### افکار چگونه بر ما تاثیر می گذارد؟

چگونه گینا و جواين کار را انجام دادند؟ نخست، دیدند که چگونه شیوه تفکر آنها درباره خودشان، درد و دیگر افراد، نقش مهمی در احساس و رفتار آنها بازی می کرد.

افکار، صرفاً اظهار نظرهای گذرا در مورد یک امر نیستند- نقشی فعال در اثر گذاری روی احساسات و رفتار شما دارند. مثلاً، آسان است که به شیوه ای غمگینانه نسبت به فعالیت هایی که ممکن است باعث درد بیشتر شود، واکنش نشان دهیم. به جای رفتن و دیدن دوستان یا انجام کاری که از آن لذت می برید ممکن است ببینید اسیر جریانی شده اید که باید در آن بنشینید و بلند شوید و ممکن است احساس کنید باید خیلی کارها انجام دهید آن هم هنگامی که باید با درد خود نیز کنار بیایید.

احتمالاً چنین افکاری شما را پریشان تر از زمانی می کند که این افکار وجود ندارد. حتی ممکن است چنین تفکری باعث شود نظر خود را تغییر دهید، و آنچه را دنبال می کرده اید، رها کنید.

ار سوی دیگر، اگر تصمیم گرفته اید که بهترین راه برای رویاروی ی با این موقعیت این است که «مثبت ببانید» و به درد، فکر نکنید، ممکن است به هر شکل خود را پیش ببرید، بدون برنامه ریزی، و بدون توجه به عواقب آن برای خودتان. اما وقتی درد تشدید شد، که احتمال آن زیاد است، آنگاه ممکن است چیزی شبیه به این جمله بگویید «ببین، سعی کردم مثبت فکر کنم و درد را نادیده بگیرم، اما نشد». آیا این تنها راه نگاه کردن به آن چیزی است که انجام داده اید؟ یا ممکن است پیش بروید، اما نگران این باشید که، چون نتوانسته اید از خود را ضعیف در پایان چه احساسی خواهید داشت. در این مورد، ممکن است بگویید «خوب، این کار را کردم اما احساس بهتری ندارم، بنابراین ائتلاف وقت بود». باز هم، آیا این تنها راه نگاه کردن به آن کاری است که انجام داده اید؟

اگر فکر می کنید «این موضوع در مورد من صادق نیست»، امتحانش کنید. طی چند ساعت بعد، هر چند دقیقه به خود بگویید «دلیلی وجود ندارد که بخواهم دردم را کنترل کنم. احساس بیچارگی می کنم.» فکر می کنید به چه احساساتی خواهید رسید؟ اگر فکر می کنید فرقی نخواهد کرد، چرا امتحانش نمی کنید؟ از سوی دیگر، اگر فکر کنید باعث می شود احساس کنید بدتر شده اید، می توانید اثرات احتمالی چنین تفکری را روی احساسات خود ببینید.

شیوه های تفکر می تواند به عادت هم تبدیل شود، درست مثل شیوه های انجام دادن کارها و همانند سایر عادت ها، بعضی شیوه های تفکر می تواند مضر باشد. و همانند همه عادت ها، تغییر عادهای فکر غیر مفید، نیاز به تلاش دارد.

در ابتدا، اینکه چگونه می توانید شیوه های تفکر و احساس خود را تغییر دهید، چه بسا سخت به نظر بیاید. بسیاری از افراد معتقدند که کنترلی روی تفکرات و احساسات خود ندارند و اینطور آفریده شده اند. اما در گذشته باید به خیلی چیزها فکر می کردید تا تصمیم بگیرید، یا نظرتان را راجع به چیزی تغییر دهید، یا بتوانید وقتی احساس عصبانیت می کردید خود را آرام نگه دارید. چطور این کار را می کردید؟ شاید با گوش کردن به حرف دیگران، و یا تفکر متفاوت راجع به پیامدهای احتمالی واکنش؟

### شنونده خوبی برای خود باشید

به احتمال زیاد، می توانید به خاطر آورید که، بعد از گوش دادن به خود و حرف زدن با خویشن نظرتان را راجع به تغییر داده اید. همین امر ممکن است وقتی موضوعات را با کسی در میان می گذارید اتفاق بیفتد. به یاد داشته باشید وقتی مشکلی را نزد

کسی که خوب گوش می کند، به طور کامل مطرح می کنید، صرفاً حرف زدن به گشودن مساله کمک می کند، و احساسا می کنید این کار خیلی مفید است.

روشن ساختن موضوعات، اغلب شروع یک احساس بهتر و کنترل بهتر است. می توانید شنونده خوبی برای خود باشید.

### شناسایی افکار مفید در برابر افکار غیر مفید

داشتن قدری نگرانی و حتی درجه ای از اندوه، برای همه ما دربره ای از زمان تجربه ای طبیعی است، اما اگر به طور مکرر و در دوره های طولانی تر بسیار نگران یا مضطرب یا افسرده شویم، عادی نیست. در اکثر موارد باید بتوانیم افکاری را که به این هیجانات پریشان کننده دامن می زنند شناسایی نماییم.

اغلب افراد تفکر خود را در این دوران، تحت عنوان تفکر « منفی » یا « مثبت » توصیف میکنند. اینها واژه هایی است که اکثر ما می فهمیم، اما اغلب مشکل است تا دقیقاً بگوییم منظور از آنها چیست. در نتیجه، این واژه ها ممکن است منحرف کننده باشد. برای مثال، « تفکر مثبت » در یک سطحی می تواند خوب باشد، زمانی که هیچ مشکل یا تهدید جدی وجود ندارد، اما وقتی یک تهدید جدی وجود دارد- مثل بزرگ شدن یک نقطه سیاه روی پوستتان که می تواند علامتی از سرطان پوست باشد- تفکر مثبت محض، می تواند باعث شود آن را ندیده بگیرید و امیدوار باشید از بین خواهد رفت. در این مورد تفکر مثبت در رفع مشکل مفید نیست. بنابراین تفکر بیش از حد مثبت، می تواند به انکار وجود مشکل ختم شود. در نتیجه نمی توانید طرحی موثر برای رویارویی با یک مشکل واقعی تدوین کنید. در مورد درد مزمن، چنین تفکری می تواند باعث زیاده روی در انجام کار شود و درد را بیش از آنچه هست افزایش دهد. تفکر مثبت به بالا نگه داشتن روحیه کمک می کند، اما این برای حل درست مساله کافی نیست.

تفکر منفی نیز از این بابت که می تواند نادرست باشد، شبیه تفکر مثبت است، اما درجهت عکس. تفکر به شیوه منفی، ممکن است به این معنا باشد که فکر کنید هیچ چیز بهتر نخواهد شد. چنین تفکراتی احتمالی دارد مانع از تلاش شما برای اقدام به انجام کاری شود.

البته، اغلب راه های مختلفی برای نگرش به موقعیت ها وجود دارد. ضرب المثلی است که می گوید: « هر داستان دو جنبه دارد ». درواقع می تواند بیش از دو جنبه باشد. بنابراین، برای رویارویی با یک مشکل، اغلب راه های زیادی وجود دارد، اما بعضی از آنها موثر تر از بقیه هستند. وقتی می کوشید با مشکلاتی واقعی مثل زندگی همراه با درد مواجه شوید، به جای حرف زدن و استفاده از واژه های تفکر « مثبت » یا « منفی »، اگر از تفکر « مفید » در برابر تفکر « غیر مفید » حرف نزنید، بهتر خواهد بود.

شیوه های مفید تفکر آنهایی هستند که شما را قادر می کنند تا به طور موثر با یک مشکل یا منبعی از فشار رویارو شوید. تفکر مفید چه بسا همه مشکلات را حل نکند، اما باید اجازه دهد قدری پیش بروید. درمقابل، راه های غیرمفید تفکر آنهایی هستند که حتی باعث ایجاد مشکل بیشتری می شوند. برای مثال، وقتی خیلی درد دارید قابل فهم است حتی درست است اگر فکر کنید اوضاع خیلی وحشتناک و کاملاً ناعادلانه است، اما اگر این تفکر به احساسی حتی آزاردهنده تر منجر شود، کمکی خواهد کرد؟ از سوی دیگر، اگر بپذیرید که درد شدید است اما در عین حال به خود بگویید که بهترین راه برای رویارویی با آن، این است که تا حد ممکن آرامش را حفظ کنم و از واکنش های تند بپرهیزم، مفید تر خواهد بود. به خود یادآور شوید که قبلاً هم چنین دردی داشته اید و می دانید که می گذرد و اوضاع رو به راه خواهد شد. چنین تفکری می تواند به کاهش پریشانی شما کمک کرده و احساس تسلط بیشتری بر اوضاع داشته باشید. تفکر مفید نباید به این معنا باشد که به خود بگویید درد یا مشکلی ندارید، که معمولاً آن را « تفکر مثبت » می دانند. چنین تفکری تنها انکار مشکلات واقعی است و اگرچه ممکن است به آرامش موقت بیانجامد، برای همیشه نمی تواند خود را فریب دهید.

به عنوان یک قاعده، تفکر مفید با عقل جور در می آید. معمولاً اگر مشکلی را درست ارزیابی کنید، بهتر با آن برخورد میکنید. این ممکن است باعث شود خود را برای یک چالش یا فشار روانی به طور مقتضی آماده کنید. ارزیابی های خیلی مثبت از مشکلات، با خطر دست کم گرفتن کاری که پیش رو دارید همراه است. به همین ترتیب، ارزیابی خیلی منفی، خطر بزرگ کردن بیش از حد را به همراه دارد.

بنابراین، اگر می بینید دارید بیش از حد درمورد درد بی قراری شوید، چند لحظه افکار خود را مرور کنید. آیا این افکار در کنار آمدن با درد به شما کمک می کنند یا احساس پری‌شانی بیشتری می آورند؟ اگر کمک کننده نیستند، حتی اگر فکر می کنید موجه هستند، باید آنها را به چالش بکشید.

### وقتی نگرانی به اضطراب و سپس به هراس می گراید

همه ما گاهی اوقات نگران می شویم. درواقع، کمی نگرانی ما را از انجام کارهای خطرناک و نامعقول باز می دارد. اما وقتی فراتر می رود، به تصمیمات نامعقول منجر می شود که اصلاً کمک کننده نیست. مثلاً فکر قرارگرفتن در یک شرایط دشوار، مثلاً یک سوپر مارکت شلوغ یا داخل اتومبیل درجاده ای پررفت و آمد، و احساس اینکه درد دارد بدتر می شود. اگر واکنش های شامتل آنهایی با شد که درنمودار صفحه بعد آمده است چه اتفاقی می افتد؟ با یاد آوری آخرین باری که هنگام افزایش درد دچار مشکل شده اید مسیر پیکان ها را دنبال کنید.

درکل، وقتی مردم به این باور می رسند که تهدید یا صدمه احتمالی بیش از آن چیزی است که در واقع وجود دارد، دچار هراس می شوند، تصور می کنند که خیلی احتمال دارد آسیب ببینند، یا نحوه مقابله را فراموش میکنند. درمواقعی که درد شما دشوار است، باید ببینید آیا در برآورد میزان خطر، واقع بین هستید؟ مثلاً، اگر درد رو به افزایش است، آیا احتمال دارد غیر قابل تحمل شود و به عذاب تبدیل گردد؟ واقعاً هرچند وقت یک بار چنین می شود؟ اگر بدترین حالت پیش بیاید آیا می توانید آن را تحمل کنید؟ مثلاً، آیا نگران آن هستید که دردتان وحشتناک شود و نتوانید آن را تحمل کنید؟ یا آیا به این نگرانی دچار می شوید که ممکن است یک بیماری جدی که تشخیص داده نشده است وجود داشته باشد، و کم کم خود را روی تخت و ناتوان یابدتر از این ببینید؟ یا آیا به سایر دلایل احتمالی (و کمتر جدی) برای بدتر شدن وضع، یا اینکه چه کاری از دستتان بر می آید، فکر می کنید؟

وقتی احساس اضطراب، ترس، یا وحشت به شما دست می دهد، احتمالاً روی آن چیزهایی تمرکز می کنید که از آنها وحشت دارید؛ مثل افتادن، یا درمقابل چشم دیگران از حال رفتن، یا از دست دادن کنترل خود. از سوی دیگر، وقتی احساس می کنید احتمالاً چنین تفکراتی سراغ شما نمی آید. درواقع، وقتی آرام می شوید چه بسا فکر کنید آن زمانی که دچار اضطراب و هراس بوده اید چقدر « ساده لوح» بوده اید. اما آن احساسات در زمان خود جدی بودند و باید به آنها توجه میشد. برای اینکه به شما کمک شود تا ببینید چطور تفکر می تواند بر احساسات اثر گذارد، تمرین زیر را انجام دهید.

وقتی نوبت رویارویی با ترس ها و نگرانی ها می رسد اعتماد به نفس نیز مهم است. متأسفانه، بدون تلاش نمی توانید اعتماد به نفس کسب کنید. حرف های دیگران درباره زیاد بودن یا کم بودن اعتماد به نفس شما درنحوه مقابله، روی شما تاثیر دارد. اما آنچه شما به خود می گوئید بیشترین تفاوت را ایجاد می کند. وقتی اوضاع آنطور که شما می خواهید پیش نمی رود، آیا خود را سرزنش می کنید؟ آیا به خود می گوئید من آدم بی مصرف، یا احمقی هستم؟ آیا تفکر به این شیوه، کمک کننده است؟ پاسخ هردو سؤال « خیر» است. این نوع تفکر، یعنی نادیده گرفتن خود. تصور کنید اگر شخص دیگری این حرف ها را به شما می زد چه احساسی داشتید.

طور دیگری فکر کنید. وقتی کاری را خوب انجام می دهید چقدر به خود می گوئید «باهوش»، «عالی» یا «با لیاقت»؟ بیشتر افراد می گویند چنین کاری نمی کنند، اما کاملاً آماده اند تا هنگام اشتباه خود را در معرض سرزنش های سخت و منفی قرار دهند. اگر با شخص دیگری چنین کاری بکنید، مثلاً فرزندان، دوستان یا حتی سگتان، چه اتفاقی می افتد؟ پس چرا این کار را با خود می کنید؟

ورز شکاران سرشناس را که درتلویزیون می بینیم به خاطر آورید. وقتی کاری را خوب انجام می دهند معمولاً نشان می دهند که چقدر از این کار خوشحال هستند- به دستاوردهای خود بها می دهند. به همین ترتیب، وقتی اشتباهی می کنند سعی دارند ببینند چطور اشتباه پیش آمد وچطور می توانند دفعه بعد آن کار را انجام دهند. بازیکنان موفق یا غوطه ور شدن در اشتباهاتی که کرده اند وقت را تلف نمی کنند. سعی می کنند از این اشتباهات درس بگیرند و از تکرار آنها بپرهیزند. درمقابله با درد نیز می توان از همین شیوه بهره گرفت. اعتماد به نفس ناشی از انجام دادن هر چه بهتر کارها، یادآوری کردن آن به خود، بازشناسی آن، و حرف زدن با خود (حتی دیگران) درباره آن است.

کنار آمدن با درد، وادامه زندگی عادی تا حدممکن، علیرغم وجود درد، چیزهایی است که خوب می دانید چطور باید انجام دهید. وقتی احساس می کنید درد رو به شدت گرفتن است، صبر کنید و به جای هراسیدن فکر کنید و ببینید گام بعدی را باید چگونه بردارید، که این خود موفقیتی است. اگر از خود انتظار داشته باشید تا همه چیز را به شیوه ای مطلوب کنترل کنید، به ندرت راضی خواهید بود. اگر درباره توان کنترل خود واقع گرا باشید، و به آن برسید، یا تاحدی به این روش ها را روی خود امتحان کنید. ممکن است ببینید که شروع کار با به خاطر آوردن آخرین دفعه ای که در کنار آمدن با درد مشکل داشتید، کمک کننده است. آنگاه فکر کنید چطور شرایط را کنترل کردید، و اکنون با استفاده از روش هایی که در اینجا ارائه می شود می توانید آن را کنترل کنید. وقتی احساس می کنید درد دوباره آزارتان میدهد، این روش ها را امتحان کنید و آنگاه ببینید چطور از عهده آن بر می آید. از اقدامات اولیه خود چه می توانید بیاموزید؟ چگونه می توانستید آن را بهتر انجام دهید؟ اگر دیدید تسلط روی این روش برایتان مشکل است، چه بسا مفید باشد چند جلسه یک روانشناس بالینی را که در این روش آموزش دیده است ملاقات کنید.

### پذیرش اینکه درد می تواند برای مدت طولانی باقی بماند

هیچکس نمی خواهد درد داشته باشد. برای هرکسی که درد دارد سخت است که از درد و پذیرش آن برای مدتی طولانی صحبت شود. اگر دکتر بگوید علاجه برای درد شما وجود ندارد و «صرفاً مجبورید یا بپذیرید با آن زندگی کنید»، به شما نمی گوید چطور این کار را انجام دهید.

ممکن است فکر کنید «خوب، به حال آنها چه فرقی می کند، آنها که درد ندارند». شما نیز احتمال دارد از باور آنچه دکتر می گوید، امتناع کنید، و از این رو به جستجوی خود ادامه دهید به این امید که سرانجام دکتری پیدار کنید که بتواند مشکل شما را حل کند. ممکن است با خود چنین بگویید «آنها که قلب و کلیه پیوند می زنند و آن همه کارهای متحیرانه انجام می دهند، پس مطمئناً می توانند درد مرا هم درمان کنند؟»

احتمالاً به خاطر اخبار و اطلاعاتی که این روزها کسب می کنیم، اغلب به نظر می رسد این توقع را داریم که همه مشکلات بهداشتی کاملاً یا تقریباً حل شوند. تقریباً هر روز خبرهایی درباره موفقیت مقابله با برخی بیماری ها را می شنویم. البته، اگر خوب گوش دهید اغلب می شنوید که این مطالعه روی موش های آزمایشگاهی انجام شده و تا زمان استفاده از این درمان جدید در مورد انسان 5 سال یا بیشتر فاصله داریم.

برای مدتی احتمال دارد تصور کنید درد شما «حاد» است. به خود می گوئید «از زمانی که دچار این درد شده ام مدت زمان زیادی نمی گذرد و به زودی همه چیز تمام می شود». اما هفته ها می تواند به ماه ها و سپس سال ها تبدیل شود. در ست است که بیماری هایی مثل کمردرد معمولاً در طول زمان شدت و ضعف پیدا می کند، اما بسیاری از افراد هرگز برای یک مدت طولانی ناپدید نمی شود. در برخی دیگر، بیشتر اوقات قدری درد وجود خواهد داشت اما هر چند وقت یک بار برای مدتی بدتر می شود. با گذشت زمان این دوره های تشدید درد ممکن است مکرر شوند. اگر منتظر بمانید تا درد ناپدید شود یا چشم انتظار کسی باشید تا آن را علاج کند، احتمال دارد مدت زیادی منتظر بمانید. در این مدت چه بر سر شما، خانواده تان، شغل تان و دوستان تان می آید؟

ادعان به این اثرات، بخش مهمی از رویارویی با درد است. چنین کاری کمک می کند تا به حل مساله اقدام کنید و از انتظار برای اینکه اتفاقی بیفتد، دست بردارید.

احتمال دارد سعی کرده باشید بیشتر یا همه فعالیت های عادی خود را - در خانه، کار، ورزش یا زندگی اجتماعی - ادامه دهید. اما اگر این فعالیت ها درد شما را بدتر کند احتمال دارد به این فکر کنید که درد مانع بسیاری از این فعالیت ها می شود. برخی افراد بدون توجه به درد، همچنان پیش می روند و در نتیجه درد بیشتری متحمل می شود. دیگران از انجام کارها دست برمی دارند و ممکن است به اجتناب از بسیاری فعالیت ها که باعث تشدید درد می شود، اقدام کنند. در این دوره ها ممکن است به خود بگویید «مدتی بی خیالش می شوم و اوضاع رو به راه خواهد شد». حتی ممکن است دکتر یا فیزیوتراپیست به شما توصیه کنند «بگذارید درد راهنمای شما باشد»، به این معنی که هرگاه کاری انجام می دهید که درد را بدتر میکند آن را متوقف کنید. چنین توصیه ای می تواند برای برخی کارهای کوچک و سبک قابل قبول باشد، خصوصاً اگر شخص دیگری هست که آنها را برای شما انجام دهد و خود شما هم هیچگاه مایل نبوده اید که این کارها را انجام دهید، مثل شستن ظرفها یا خرید خانه.

البته، کاستن از فعالیت های معمول روزانه می تواند باعث از شکل افتادن بدن و افزایش وزن شود. این مساله به نوبه خود می تواند باعث درد بیشتر شود. این امر میتواند منجر به ناکامی نیز بشود، خصوصاً اگر دچار این افکار شوید که از چه کارهایی دست کشیده اید یا آن گونه که عادت داشته اید نمی توانید آنها را انجام دهید. در واقع عدم توانایی در انجام کاری که واقعاً دوست دارید آن را انجام دهید می تواند به ناکامی بسیار زیادی منجر شود، خصوصاً اگر ناشی از درد باشد، و درد حاصل چیزی باشد که شما در آن تقصیری نداشته باشید. با گذشت زمان، می تواند به مریض احوال شدن بیانجامد. ممکن است متحیر باشید که چه کرده اید که سزاوار چنین چیزی شده اید. برخی افراد می گویند تقریباً احساس می کنند که گویی دارند تقاص چیزی را پس می دهند.

وقتی همچنان سعی می کنید تا درد را کنار زده و به زندگی خود بازگردید، اما دوباره درد هجوم آورده و احساس استیصال می کنید ممکن است دچار احساس یاس و ناامیدی شوید. احساس کنید هیچ وقت بر شرایط مسلط نخواهید شد. به همین ترتیب، وقتی بازهم به یک درمان جدید یا ملاقات یک دکتر یا کلینیک دیگر امید می بندید، تا یک «نه» دیگر بشنوید، احتمال دارد دچار احساس ناامیدی یا حتی درماندگی شوید. بسیاری از بیماران در کلینیک به ما می گویند که آماده اند «هر کاری» انجام دهند. از نظر ما، اغلب به نظر می رسد که بیماران مبتلا به درد مزمن که همچنان به دنبال درمان هستند و همچنان ناموفق، همانند افرادی هستند که مدتی طولانی بیکار بوده اند و از کارفرماها به طور مکرر «نه» شنیده اند. البته بسیاری افراد مبتلا به درد مزمن، بیکار نیز هستند که اغلب مشکلاتشان را حتی بدتر می کند. بعد از این تجربه ها، تعجب آور نیست که بسیاری از مبتلایان به درد مزمن دچار احساس ناتوانی و افسردگی شوند. سرانجام، ممکن است نسبت به آینده و اینکه دوباره بهبودی حاصل شود، ناامید باشید. ممکن است حتی احساس کنید که زندگی دیگر ارزش زیستن ندارد.

درماندگی ناشی از شکست درمان های مختلف، اغلب با احساس فقدان همراه می شود. احساس فقدان معمولاً به معنای دست کشیدن اجباری از فعالیتهایی است که لذت بخش بوده اند و بخشی از معنای زندگی، مثل کار، ورزش یا خیلی ساده رفتن به ماهیگیری. احساس فقدان می تواند با ازدست دادن احساس خوب، سلامتی، یا نیرومندی مرتبط باشد، به طریقی، جنبه های فقدان در افراد مبتلا به درد مستمر می تواند همانند احساسی باشد که ما به هنگام پیر شدن داریم و دیگر نمی توانیم کارهایی را که به آنها عادت داشته ایم انجام دهیم، یا اینکه دیگر آنقدر جوان و سر حال به نظر نمی آییم. با این همه، گاهی اوقات می شنویم که افرادی می گویند دوست دارند با آرامش به پیری برسند. این به معنی آن است که می پذیرید که دارید پیرتر می شوید و دنبال فرصت هایی هستید که پیر شدن با خود به ارمغان می آورد. اگر خود را درگیر این اوضاع ببینید چه گزینه هایی دارید؟

حرف زدن از چنین احساساتی با خود یا دیگری می تواند کمک کند تا به دیدگاه متعادل تری برسید. یکی از دشواری ها این است که حافظه، به هنگام افسردگی فریبکاری می کند. به خاطر آوردن زمان هایی که خوب از پس اوضاع برآمده اید سخت تر. این بدان معنی است که باید تلاش مضاعفی انجام دهید تا تفکر روشنی پیدا کنید.

لازم است بدانید قدری غم در برخی مواقع، واکنشی طبیعی به داشتن درد مستمر است اما نه همیشه. البته، هیچکس نمی خواهد با درد زندگی کند. پس سعی نکنید آنگاه که بی حوصله هستید خیلی به خود سخت بگیرید. البته، اگر می بینید اکثر سر حال نیستید و در رهایی از این حالت مشکل دارید، وقت آن است که اقدامی بکنید. نوشتن افکار و احساسات خصوصاً وقتی کمی غمگین هستید، یا درد دارد بدتر می شود. مفید است. سعی کنید دریابید این افکار و احساسات شما را به کجا هدایت می کند. برای نمونه ممکن است به اطراف خانه یا باغچه نگاه کنید و متوجه شوید که کاری وجود دارد که باید انجام دهید. آنگاه به مشکلات انجام آن کار و اینکه ممکن است باعث افزایش درد شود فکری کنید و به خود می گویند، «همه چیز در خانه دارد به هم می ریزد» به همین خاطر از کسی نمی خواهید نزد شما بیاید اما شما هم به خاطر درد نمی توانید برای دیدن دوستان بیرون بروید، بنابراین کسی را نخواهید دید. پشت درها اسیر می شوید و از این وضع به ستوه می آید. اوضاع به همین شکل پیش می رود.

چیزی که سبب شد متوجه انجام کاری شوید، خیلی سریع به این احساس منجر شد که مشکلات پیچیده هستند - و این امر ممکن است در طول چند ثانیه اتفاق بیفتد. در واقع چه بسا چندان از این افکار آگاه نباشید. آنچه می دانید صرفاً احساس ناامیدی محض است و به نظر می رسد که گویی حاصل غم و غصه است. اما این احساس نتیجه غم نیست. افکارتان شما را به

این نقطه می کشاند، و بهترین راه پی بردن به جریانات فکری آن است که آنها را بنویسید و راجع به آنها فکر کنید. این نخستین گام در متوقف کردن آنها، و بازداشتن خودتان از چنین احساساتی است. البته اگر این نخستین گام در متوقف کردن آنها، و بازداشتن خودتان از چنین احساساتی است. البته اگر این افکار را بازخوانی کنید در خواهید یافت که آنها همه واقعیت موجود نیستند. آنچه که باید به سوی آن رهنمون شوید تفکر واقع گرایانه و مفید است.

وقتی به شدت احساس پریشانی می کنید انجام این کار سخت تر است. در این حالت خیلی آسان تر در شیوه های تفکرزاید و پریشان کننده فرو می افتید. اگر خیلی صبر کنید تا به ناامیدی بیش از حد دچار شوید و سعی نکنید از آن بیرون بیایید. آنوقت رهایی از آن بسیار سخت از گذشته می شود.

اگر می بینید دائم از درد خود دچار ناکامی و افسردگی می شوید، با چند گام نسبتاً ساده می توانید اوضاع را به حالت متعادل برگردانید. ابتدا باید افکاری را که در این مواقع سراغتان می آید بشناسید و نگاه آنها را به دقت بررسی کنید و ببینید آیا تصویر عادلانه ای از آنها دارید؟ به خاطر داشته باشید که در زندگی به یاد آوردن امور مثبت تر، از جمله نقاط قوت و توانایی های خود، می تواند سخت باشد.

زود دست به کار شوید- جنگ با درماندگی درانتهای خط، نسبت به زمان شروع آن، خیلی سخت تر است. با استفاده از مثال گفته شده، می توانید چنین سوالاتی از خود بپرسید: « آیا این کاری که الان می خواهم بکنم واقعاً لازم است انجام شود؟ آیا فوریت دارد؟ آیا برای انجام آن من بهترین فرد هستم؟ می شود روی کمک دیگران حساب کرد؟ اگر تصمیم بگیرم که انجامش دهم ( با کمک و یا بدون کمک)، آیا درد مرا افزایش می دهد؟ استفاده از پیشرفت تدریجی، یا آماده شدن با انجام برخی حرکت های کششی یا برنامه ریزی برای نحوه انجام آن و غیره چگونه؟ آیا از خود من مهمتر است؟ آیا واقعاً صحت دارد که اگر انجامش ندهم خانه مناسب پذیرایی از دوستان نیست؟ دوستان با توجه به وضعیت خانه ام راجع به من چه قضاوتی می کنند؟ آیا من راجع به دیگران چنین قضاوتی دارم؟ و سؤال هایی از این قبیل.

در هر مقطع، باید از خود بپرسید این افکار تا چه حد واقع گرایانه و مفیدند؟ خوب است اگر به خود یادآوری کنید که پیش از این چگونه با درد کنار می آمدید، و چگونه گرفته اید آن را انجام دهید. فکر کنید ببینید اگر شخص دیگری چنین احساسات و افکاری داشت چگونه به او کمک می کردید؟ آیا به آنها هم می گفتید زندگی ارزش زیستن ندارد؟ پس چرا با خود چنین میکنید؟ تنها چیزی که کمک می کند، تفکر سازنده و واقع گرایانه است.

تفکر غیرمفید و غیر واقعی، می تواند تماماً منفی باشد. فشار مضاعفی بر شما می آورد و آنچنان سطح انتظارتان را بالا می برد که هرگز به آن نخواهید رسید. اگر این سؤالات را از خود بپرسید می تواند مفید باشد:

- « بدترین حالت ممکن چیست؟ »

- « اگر اصلاً نتوانیم با این درد کنار بیایم چقدر عذاب آور خواهد بود؟ »

- « حالا چقدر محتمل است؟ »

- « اگر اتفاق بیفتد، چقدر احتمال دارد با آن دست و پنجه نرم کنم؟ »

وقتی به این گونه سؤالات جواب دادید، موقعیت خوبی دارید که حتی وضعیت های بدتر از این را هم اداره کنید. تفکر غیر واقعی می تواند به طور کاذب مثبت باشد چرا که انکار مشکل شما را در معرض فعالیت بیش از حد و شکست قرار میدهد. البته اگر کسی به شما بگوید « سرخوش باش و درد را فراموش کن»، انصافاً حق دارید که عصبانی شوید و سوء تفاهم پیش آید. نایده گرفتن هر چه بیشتر باشد، اما نهایتاً نمی توانید برای همیشه خود را فریب دهید.

مثلاً، خانمی در کلینیک به ما گفت که در طول هفته سعی می کرد تا آنجا که می تواند خود را با کارهای خانه سرگرم کند. این کار به او کمک می کرد که بیشتر وقت ها متوجه درد خود نشود. اما اغلب در روزهای پایان هفته، آن هنگام که سعی داشت آرامش داشته باشد، در می یافت که دردش بدتر از هر وقت دیگری است. وقتی سعی کرد فعالیت هایش را در طول هفته به تدریج و بهتر انجام دهد، می دید که در پایان هفته درد کمتری دارد. درحالی که پیش از این، وجود درد را انکار می کرد و در پایان هر هفته تاوان آن را پس می داد.

درحالی که تفکر مداوم راجع به درد کمک کننده نیست. این امر که صرفاً به خود بگویید « پیش برو و توجهی به درد نکن » نیز در دراز مدت کمکی نمی کند. بیماران مبتلا به درد اغلب از « جنگ با درد » حرف می زنند. اما وقتی درد از آن شماسست



چه کسی می تواند برنده شود؟ بازنده کیست؟ تا کجا می توانید این نبرد را پیش ببرید؟ شاید بهتر باشد تا از نقطه قوت خود استفاده کرده و با درد، در مورد چاره کار مذاکره کنید و ببینید چطور می توانید کار را پیش ببرید. تفکر مفید و واقع گرایانه باید دقیق، متعادل و دورایشانه باشد. یعنی صرفاً به مشکلات نگاه نکنید بلکه منابع حل مشکل را نیز در نظر بگیرید: یک مغز خوب، رو شهای کنترلی درد، و بدنی نسبتاً متنا سب. تفکر مفید، بدین معنی است که تا آنجا که می توانید نسبت به محدودیت های خود آگاه باشید، اما این آگاهی از محدودیت ها، بر آنچه که می توانید انجام دهید، بیش از حد سایه نمی افکند. این نکته بدان معنی است که به موفقیت های پیشین خود بها می دهید و آنها نیز در آینده به شما اعتماد به نفس می دهند. یعنی اگر دوستان و اعضای خانواده کمکی می توانند بکنند از آنها طلب می کنید و از آنها قدردانی می نمایید و شاید به نوعی جبران می کنید.

به خاطر داشته باشید این شیوه های تفکر همگی ناشی از عادتند. تغییر آنها راحت نیست اما قابل تغییرند. به خودی خود تغییر نمی کنند و دارو آنها را برطرف نمی کند. در واقع کسانی که دارو مصرف می کنند تا خود را آرام یا هوشیار کنند، معمولاً اسیر این باور می شوند که وقتی احساس بهتری دارند ناشی از دارو است. اما وقتی احساس خوبی ندارند خود را سرزنش می کنند. با این رویکرد، راهی به سوی پیروزی نیست.

ممکن است فکر کنید که همه این کارها قدری غیر ضروری است، مثل تزئین روی کیک. اما سال ها کار با بیماران مبتلا به درد مزمن برای کمک به آنها در تغییر زندگی، نشان داده است که پرداختن به روش رویارویی با افکار و احساسات به همان اندازه که انجام تمرین های بدنی اهمیت دارند، مهمند. ایجاد تغییرات، تناسب بدنی، احساس بهتر و دستاورد بیشتر دوام نخواهد داشت مگر اینکه بدانید همه اینها حاصل تلاش های شماست. نه فقط نتیجه ملاقات با دکتر یا فیزیوتراپیست. به طور کلی، اگر همه پیشرفت های خود را به حساب دیگران بگذارید، درغیاب این افراد ادامه کار برایتان سخت می شود. نکاتی برای به یاد سپردن:

- 0 وقتی فکر می کنید چندان خوب از پس اوضاع بر نمی آید، بکوشید تا به خود خاطر نشان کنید که ابزاری برای بازگشتن به شیوه صحیح کنترل وجود دارد- به چالش کشیدن نگرانی ها یا ناامیدی ها، و تغییر آنها.
- 0 چنانچه موفقیت خود را به شانس نسبت دهید، استمرار دستاوردها و امید داشتن به اینکه بتواند در زندگی وارد عمل شوید سخت تر می شود.
- 0 اگر هنگامی که اشتباهی می کنید، یا توقعات را آنقدر بالا می برید که محکوم به شکست می شوید، خیلی به خود سخت می گیرید، پیشرفت خیلی سخت تر خواهد شد.

### به چالش کشیدن افکار غیر مفید

هنگامی که از احساس تحریک پذیری، اضطراب، ناامیدی، یا سردرگمی آگاهی پیدا کردید، صبر کنید و به آنچه به خودتان می گفته اید گوش فرا دهید. سعی کنید آن را بنویسید مثال های این فصل را بخونید و از پرسش های پیشنهاد شده استفاده کنید. ممکن است گاهی اوقات احساس خاصی داشته باشید- ممکن است این احساسات، به هنگام کمبود خواب، یا قبل از ورزش، یا هنگام خستگی از کار، رخ دهد.

وقتی این کار را انجام دادید، به آنچه نوشته اید نگاهی بیاندازید. راجع به این افکار از خود سؤال کنید: « آیا این عبارت یا قضاوت منصفانه است؟» و « آیا فکر کردن به این شیوه مفید است؟» همچنین می توانید از خود بپرسید « آیا چیزهای دیگری وجود دارد که باید مدنظر داشته باشم؟» پاسخ های این پرسش ها را زیر فهرست افکار زاید خود (یا هر آنچه که کمک می کند اوضاع را منظم کنید) بنویسید. همچنین، هرگونه احساس همراه با این جدید را بنویسید. مثلاً، بیماری که در برنامه ما شرکت کرد نوشت وقتی افکاری از قبیل « ناامید کننده است»، « بیش از این نمی توانم» و « درد غیر قابل تحمل است» دارد، احساس افسردگی و ناامیدی می کند.

آنگاه با گفتن جملاتی مانند « خوب، قبلاً هم چنین دردی داشته ام واز عهده آن برآمده ام» و « می دانم که خوب می شوم، دوباره آسیبی به خود نرسانده ام، بنابراین درد فرو خواهد نشست»؛ « برنامه ای می ریزم تا کم کم پیش بروم»؛ « گام به گام حرکت می کنم و فعالیت های سخت تر را کمتر می کنم، اما به انجام آنچه می توانم ادامه می دهم»، « درد خیلی بدی است،

اما قبلاً هم اینطور بوده و می دانم دیر یا زود آرام می گیرد»، این افکار را به چالش کشید. او گزارش کرد که، وقتی چنین افکاری دارد، گویی احساس میکند کنترل خود را دوباره به دست آورده است.

البته او مجبور بود ادامه دهد. مثال تمیز کردن دندانها را به خاطر آورید. همه ما میدانیم که اگر دندان هایمان را مسواک نزنیم، احتمال دارد مشکل پیدا کنیم. بنابراین با صرف چند دقیقه وقت در هر روز برای تمیز کردن دندان ها، از آنها مراقبت و از مشکلات، پیشگیری می کنیم. همین رویکرد را می توان برای کنترل درد مزمن به کار گرفت.

اگر به بررسی افکار مضر و واکنش های خود به درد ادامه دهید، و این افکار را مشخص کنید تا آنها را به چالش بکشید، ذهنتان خیلی بیشتر تحت کنترل خواهد بود.

این کار با تمرین آسان تر می شود. به خاطر بیاورید که در ابتدا یادگیری رانندگی یا آشپزی یا خیاطی تقریباً غیر ممکن به نظر می رسید. انجام دادن آنها مستلزم تمرکز و تمرین خیلی زیادی بود. همچنین از اشتباهات غیر قابل اجتناب خود درس گرفتید. اما بعد از مدتی، می توانستید هنگام صحبت کردن، گوش دادن به رادیو، وحتی به هنگام تصمیم گیری های سریع و پیچیده رانندگی یا آشپزی کنید. به چالش کشیدن و تغییر افکار زاید نیز درست همینطور است. می تواند به عادت بسیار مفیدی تبدیل شود. رمز کار درشناخت این افکار زاید به محض ظهورشان است.

نگذارید به چالش کشیدن این افکار، به زمانی موقوف شود که واقعاً درسراشیب آنها قرار گرفته اید.

اگر مایلید در خصوص روش رویارویی با مشکلات هیجانی مطالب بیشتری بخوانید، ما کتاب « پیروزی برغم ها» نوشته سوزان تانر و جیل بال، دو روانشناس بالینی اهل سیدنی استرالیا را توصیه می کنیم. اگر خواندن این کتاب یا کتاب های مشابه کفایت نمیکند، ازدکتر خود بخواهید روانپزشک یا روانشناس بالینی متخصص در این زمینه را به شما معرفی کند. چنانچه درد مستمر مشکل اصلی است، آنگاه از پزشک خود بخواهید شما را به کلینیک یا یک مرکز جامع درد در نزدیکی محل زندگیتان ارجاع دهد تا ارزیابی کامل صورت گیرد.

## استفاده از تن آرامی

تن آرامی، احساس آرام بودن است. در برخی موقعیت ها خصوصاً اگر احساس خستگی کنید، ممکن است تن آرامی در شما احساس خواب آلودگی ایجاد کند. در این اوقات، تن آرامی می تواند در به خواب رفتن شما کمک کند. از سوی دیگر، زمان هایی وجود دارد که شما می توانید آگاه، هشیار، و آرمیده باشید، مثل زمانی که در حالت آرامش، روی موضوعی تمرکز می کنید. در این اوقات تن آرامی کمک می کند، که فارغ از تنش یا حواس پرتی زیاد؛ تمرکز بیشتری داشته باشید.

صرف نظر از اینکه درد دارید یا نه، توانایی به آرامش رسیدن می تواند خیلی مفید باشد. وقتی دچار درد هستید، تن آرامی اهمیت بیشتری پیدا می کند. موارد ذیل، اهمیت آن را مشخص می کند:

0 **تن آرامی می تواند در کاهش تنش کمک کند و از بدتر شدن درد جلوگیری نماید.** ناراحت و عصبی شدن باعث درد نمی شود ما اغلب آنرا بدتر خواهد کرد. این امر می تواند باعث تشکیل چرخه معیوب درد..... تنش.....درد بیشتر..... تنش بیشتر، شود.

0 **احساس کنید کنترل بیشتری روی خود دارید.** درد اغلب منجر به افسردگی، تحریک پذیری و احساس درماندگی خواهد شد. همه این احساسات کنار آمدن با درد را سخت تر می کنند.

0 **تن آرامی می تواند به شما کمک کند تا به خواب بروید.** وقتی درد دارید، به خواب رفتن ممکن است سخت باشد. اگر هنگام شب از خواب بیدار شوید، درد ممکن است به خواب رفتن مجدد را دشوار کند.

0 البته، برای بسیاری از افراد، توانایی تن آرامی در گفتار راحت تر است تا در عمل. به همین دلیل که خیلی از افراد قرص های آرام بخش یا خواب آور مصرف می کنند. اما این برای افراد مبتلا به درد مزمن مناسب نیست. یادگیری تن آرامی نه تنها برای شما خوب است بلکه در مقایسه با استفاده دراز مدت از داروها، خیلی مفیدتر است.

تن آرامی احساس خوبی به شما میدهد. هیچگونه اثرات جانبی نامطلوب ندارد. به شما کمک می کند خوابی طبیعی داشته باشید- بدون هیچ مشکلی، هرچه از تن آرامی بیشتر استفاده کنید اثر آن بیشتر خواهد بود.

حتی اگر در گذشته تن آرامی برایتان دشوار بوده است، این به معنای غیرممکن بودن آن نیست. انی مساله صرفاً می گوید که باید یا دبگیرید بهتر آن را انجام دهید، و باید وقت کافی باری تمرین آن صرف کنید.

تن آرامی در واقع فقط یک مهارت است. درست مثل رانندگی، توپ بازی، آشپزی، و صحبت کردن به زبان بیگانه. هیچکس با این مهارت ها به دنیا نمی آید- ما آنها را یاد می گیریم. برای ماهر شدن در این مهارت ها باید آنها را تمرین کنید. همین امر در مورد تن آرامی نیز ثنق میکند. در حقیقت نحوه تن آرامی واقعاً مهم نیست، صرفاً هر وقت به آن احتیاج دارید، به مدت لازم آن را انجام دهید.

؟ می توانید آن را همه جا استفاده کنید. چنانچه از قبل فن خاص خود را دارید و از آن راضی هستید به استفاده خود از آن ادامه دهید. ممکن است از قبل شیوه خاص تن آرامی خود را داشته باشید، مثل یک حمام گرم و طولانی، یا نشستن روی نیمکت پارک و تماشای دنیای اطراف. البته این کار فقط نشان می دهد که حتی اگر احساس میکنید نمی توانید آرام باشید، زمان هایی وجود داشته است که آرام بوده اید. شاید بتوانید این تجارب را سرلوحه قرار داده و در دیگر اوقات نیز به همین چارچوب ذهنی درآیید.

مهم است که تن آرامی را در مکان های مختلف تمرین کنید، نه فقط با دراز کشیدن روی تخت یا روی زمین. دلیل آن، این است که درد می تواند در هر جایی شدت گیرد و همیشه یا همه جا نمی تواند دراز بکشید. اگر با خواندن، تماشای تلویزیون یا پیاده روی کوتاه آرام می شوید، این نیز خوب است و باید آن را ادامه دهید. بنابراین اهمیت دارد که یک نوع تن آرامی را که همه جا بتوانید انجام دهید، یاد بگیرید.

## شیوه انجام تن آرامی

برای شروع باید در حالت نشسته یا دراز کش تمرین کنید. وقتی پیشرفت کردید باید آن را در حالت استاده، راه رفتن یا حتی وقتی در حال انجام کاری هستید، انجام دهید، مثل صحبت کردن یا رانندگی. ممکن است احساس کنید سرتان خیلی شلوغ

است یا برای تن آرامی وقت ندارید. در این صورت مفید خواهد بود اگر به خود اجازه دهید زمانی برای تن آرامی اختصاص دهید. آنگاه با ذهنی احتمالاً راحت تر به کار خود بر می گردید.

### گام اول

0 تا آنجا که ممکن است آرام باشید. می توانید چشم هایتان را ببندید، اما برای این کار اجباری نیست.

0 یک نفس عمیق بکشید، برای لحظه ای نگه دارید و آنگاه به آرامی عمل بازدم را انجام دهید.

0 وقتی عمل بازدم را انجام می دهید خود را آرام و رها سازید.

0 سپس نفس عمیق دیگری بکشید و یک بازدم دیگر.

0 اکنون بگذارید تنفس به حالت عادی بازگردد. دیگر نفس عمیق نکشید.

این بخش اول، صرفاً برای شل کردن عضلات شماست.

### گام دوم

0 به خاطر داشته باشید که نباید خود را مجبور به آرامش کنید، این اجبار صرفاً باعث تنش بیشتر خواهد شد.

0 هرگاه عمل بازدم در انجام می دهید، بگذارید تنش از عضلات شما خارج شود و آرام شوید.

0 تصویر کنید که هرگاه نفس را بیرون می دهید، تنش از بدن شما رخت بر می بندد. حتی اگر فکر می کنید چنین نیست، سعی کنید آن را تصور کنید.

### گام سوم

سعی کنید ذهن خود را از درد و دیگر نگرانی ها دور کنید. راه های زیادی برای انجام آن وجود دارد. تعدادی از آنها عبارتند از:

0 یک یا چند واژه را بارها و بارها در ذهن تکرار کنید. آرام و بدون عجله آن را انجام دهید. برای مثال می توانید واژه های «یک»، یا «راحت» را تکرار کنید.

0 یک صحنه آرامش بخش، دلچسب یا شاد را در ذهن تصور کنید، مانند تعطیلاتی که داشته اید یا تعطیلاتی که دوست دارید داشته باشید.

0 چشم ها را باز و تمرکز روی قسمت خاصی از اتاق یا هر کجا که هستید نگه دارید. در حالتی ثابت و آرام به آن نقطه خیره شوید.

ذهنتان همچنان سرگردان خواهد بود، خصوصاً در آغاز کار. وقتی متوجه می شوید که ذهن متمرکز نیست، به آرامی آن را به کاری که انجام می دهید متوجه کنید. صبور باشید و سعی کنید از حواس پرتی خود ناراحت نشوید. در طول کم و بیش یک هفته کار آسان تر خواهد شد.

اساساً، این همه کاری است که باید انجام شود. سه نکته مهم وجود دارد که باید به خاطر بسپارید:

1. وقت صرف تمرین کنید، اما اصرار نکنید به تن آرامی برسید ( اجبار نکنید).

2. هر بار که نفس را بیرون می دهید بگذارید عضلات شل شوند.

3. وقتی ذهنتان به جای دیگر می رود به آرامی آن را متوجه کاری که دارید انجام می دهید بکنید.

### تمرین کار را عالی می کند

همانند همه مهارت ها، تنها راه ماهر شدن در تن آرامی تمرین هرچه بیشتر آن است. در آغاز، این فن را حداقل هفت بار در روز انجام دهید. این جلسات تمرین باید شامل دو جلسه طولانی (هر بار 15 تا 20 دقیقه) و پنج جلسه کوتاه باشد. نوبت های کوتاه

می تواند بین 30 ثانیه تا 5 دقیقه طول بکشد. مهم تر از همه اینکه، نوبت های کوتاه را باید در طول روز و در مکان های مختلف انجام داد. نوبت های بلند مدت را در مکان هایی انجام دهید که آرام است و اطمینان دارید که مزاحمتی برای شما ایجاد نمی شود. اما نوبت های کوتاه را باید در مکان های مختلف انجام دهید، حتی در سرو صدای زیاد. اگر تن آرامی را تنها در یک جا انجام دهید، برایتان سخت تر خواهد بود که آن را در جاهای دیگر استفاده کنید. اما هرگاه و هرکجا فرصتی به دست آورید آن را تمرین کنید، آنگاه هر جای دیگری می توانید انجام دهید.

البته، اغلب راحت تر است که در مکان های آرام به تن آرامی بپردازیم- اما معمولاً در این مکان ها دچار تنش نمی شوید- بنابراین، حتی اگر در برخی مکان ها ممکن است تن آرامی دشوارتر باشد، بازهم باید در آن مکان ها فنون تن آرامی را تمرین کنید. طولی نمی کشد که می بینید در انجام آن پیشرفت می کنید.

برای اینکه به شما کمک شود تا تمرین تن آرامی به بخش روزمره ای از زندگی شما تبدیل شود، جدول تمرین تن آرامی در صفحه 166 را کپی کنید. هرگاه یک نوبت را انجام می دهید آن را در جدول علامت بزنید. طولی نخواهد کشید که در می یابید این تمرین در شما تبدیل به عادت شده است و دیگر لازم نیست به پر کردن این جدول ادامه دهید.

### کاربردهای تن آرامی

هدف از یادگیری شیوه تن آرامی این است که بتوانیم هر جا و هر وقت لازم است آن را انجام دهیم. هرچه تن آرامی را در این زمان ها و مکان ها بیشتر تمرین کنید، بر آن مسلط تر می شوید. توصیه های زیر نیز کمک خواهد کرد.

0 **انتظارات شما باید واقع گرایانه باشد.** برای رسیدن به تن آرامی در موقعیت های دشوار نیاز به زمان داریم. ممکن است هرگز به آن درجه از تن آرامی که می خواهید نرسید، اما برای زدودن لبه تیز درد خوب است.

0 **زود دست به کار شوید.** سعی کنید تن آرامی را آنقدر به تاخیر نیندازید که احساس تنش یا ناراحتی واقعی به شما دست دهد. خیلی راحت تر است اگر پیش از احساس افزایش تنش دست به تن آرامی بزنید.

0 **هرکجا هستید سطح تنش خود را بر سر سی کنید.** اگر در اتوبوس یا قطار نشسته اید یا داخل اتومبیل پشت چراغ راهنمایی توقف کرده اید، علائم تنش را بررسی کنید. این تنش ممکن است فشرده کی فک، انقباض گردن، یا سفید شدن بندهای انگشتان به هنگام نگاه داشتن فرمان اتومبیل باشد. اگر متوجه هرگونه تنش شدید تن آرامی را آغاز کنید.

0 **وقتی مشغول کارهای دیگری هستید، به تن آرامی بپردازید.** اگر نمی توانید کاری را که انجام می دهید متوقف کنید، صرفاً سعی کنید هر بار که عمل بازدم را انجام می دهید تنش را بیرون کنید. به این طریق می توانید هنگام صحبت کردن، راه رفتن یا حتی رانندگی دست به تن آرامی بزنید. اگر نمی توانید ذهننتان را منحرف کنید، مهم نیست، رهایی از تنش مهمترین مساله است.

0 **هرچقدر که لازم دراید آماده تن آرامی شوید.** حتی اگر تمرین تن آرامی را صبح انجام دادید، از ایجاد تنش در شما به هنگام بعد از ظهر جلوگیری نمی کند. اگر روز پرفشاری دارید ممکن است لازم باشد فن تن آرامی را چندین بار در روز انجام دهید. از سوی دیگر، اگر روز راحتی دارید ممکن است اصلاً لازم نباشد از این فن استفاده کنید.

### فنون منحرف کردن توجه

فنون گوناگونی برای انحراف توجه وجود دارد که می توانید برای کنار آمدن با دوره های درد از آنها استفاده کنید. این فنون درد را کاملاً از بین نمی برند، اما کمک می کنند که ذهن منحرف شده و از شدت درد کاسته شود. سه روش توصیف شده در اینجا بهتر است همراه با تن آرامی استفاده شود. باید آنها را تمرین کرد تا به ابزارهای مفیدی تبدیل شوند. مهم است که تا حد ممکن تکرار شوند تا ببینید کدام یک بیشتر از همه مناسب شماست.

#### 1. توجه خود را از درد بگیرید.

این فنون زمانی بیشترین کارایی را دارند که بتوانید هر چه بیشتر حواس مختلف خود را درگیر آن کنید. این به معنی بهره گرفتن از حواس بینایی، شنوایی، بویایی، حرارت و لامسه به صورت همزمان است. واقعاً با چنین روشی در خواهید یافت که متوقف کردن پیغام های درد آسان تر است.

0 به صحنه ای مطلوب و آرامش بخش فکر کنید و خود را واقعاً در آنجا تصور نمایید؛ نه فقط نگاه کردن به آن. روی آنچه می توانید بشنوید، ببویید و احساس کنید، رنگ های اطراف شما، صدای دریا یا پرندگان، گرمای سبزه ها یا شن های زیر بدن شما و غیره تمرکز کنید. این مکان ممکن است جایی باشد که هرگز نبوده اید اما شما آن را برای خودتان خلق می کنید. می تواند مکانی مورد علاقه باشد، در کنار دریا، روستا یا در باغ. اگر این مکان یا زمان با احساسات خوشایندی برای شما تداعی می شود، سعی کنید آن احساسات را نیز به خاطر آورید. مطمئن شوید که سرگرم هیچ گونه احساسات غم انگیز نیستید. مثلاً اینطور فکر نکنید که از آن زمان تا به حال خوشحال نبوده اید یا آن روزها هیچ وقت بر نخواهد گشت. از تمامی احساسات خوبی که اکنون دارید لذت ببرید!

0 چیزی را که منتظرش هستید طرح ریزی کنید، مثلاً تعطیلات، تغییر در منزل یا باغچه، یا تفریح با دوستان به هنگام عصر. به جنبه های خوشانید ببینید و همه جزئیات آن را شاخ و برگ بدهید. تا آنجا که ممکن است آن را واقعی کنید.

0 شخصی را که برایتان مهم است به یاد بیاورید، شاید یکی از اعضای خانواده یا دوستی باشد که خیلی مایلید او را ببینید. تصویر روشنی از آن فرد در ذهن خود بسازید، و تصور کنید با او حرف می زنید (اطمینان حاصل کنید که شروع به حرف زدن از درد نمی کنید!)

0 ذهنتان را روی چیزی که می توانید ببینید متمرکز کنید، به این وسیله سد راه آگاهی از هر چیز دیگر می شوید. این می تواند تمرکز روی بخشی از بدن باشد که در آن قسمت درد وجود ندارد، یا تابلویی روی دیوار یا حتی شکافی در سقف.

0 از آنچه در اطراف شماست بازی و معما بسازید. در اتوبوس و قطار می توانید به اطراف و به دیگران نگاه کنید و سن، شغل یا روابط آنها را با یکدیگر حدس بزنید. در ترافیک سنگین می توانید از حروف روی پلاک اتومبیل ها به عنوان حروف اول اسم استفاده کنید تا اسم هایی برای افراد یا اماکن بسازید.

0 روی حروف جدول ها، محاسبه ذهنی اعداد، یابازی هایی در ذهن مثل جابه جا کردن حروف واژه ها برای درست کردن واژه های جدید یا انتخاب شخصیت های حیوانی به جای افرادی که می شناسید، تمرکز کنید.

0 به یاد آوردن صحنه ها و شخصیت ها در کتاب مورد علاقه یا کتابی که در حال حاضر می خوانید، تا آنجا که می توانید با جزئیات هر چه بیشتر. شعر یا ترانه ای را از خط بخوانید- خصوصاً چیزی که از آن لذت می برید و آرام بخش است. ممکن است نظرات دیگری برای منحرف کردن ذهن خود داشته باشید. آنها را بنویسید و به خود یادآوری کنید.

## 2. صحنه هایی را تصور کنید که درد در آن وجود دارد، اما روی جنبه های مطلوب یا مهیج آن تمرکز کنید.

0 صحنه ای آرامش بخش را آن گونه که پیش از این تو صیف شد تصور کنید، اما بپذیرید که قدری ناراحت هستید و آن را همراه به علت آن وارد صحنه کنید. مثلاً، تصور کنید حسی که در کمر خود دارید ناشی از برجستگی زمینی است که روی آن دراز کشیده اید؛ تصور کنید احساسی که در دستتان دارید خواب رفتگی به دلیل وجود سر یا شانه کسی روی دستتان است، کسی که برای شما خیلی ارزش دارد.

0 صحنه مهیج و روحیه دهنده را خلق کنید که در آن بردرد خود چیره می شوید تا به هدفی بزرگتر دست یابید- تمام کردن آخرین دوردوی ماراتن، برنده شدن جام ویمبلدون، زدن یک گل در بازی نهایی فوتبال، و صعود به قله اورست بدون اکسیژن.

## 3- روی درد متمرکز شوید.

0 در تصور خود، خویشتن را دور از درد تصور کنید. سعی کنید به اینکه درد چقدر نامطلوب و آزاردهنده است بی توجه باشید، بلکه صرفاً پیش خود توصیف کنید که احساسات واقعی درد در حقیقت چه هستند- گویی دارید درد را مشاهده می کنید، بی آنکه بگذارید بر شما اثر کند. این کار همانند تصور درد در بدن فردی دیگر است. تا آنجا که می توانید سعی کنید برخوردی واقعی داشته باشید، مثل دانشمندی که چیزی را زیر میکروسکوپ می آزماید بی آنکه تاثیر هیجانی از آن بپذیرد. در بسیاری از موارد، این همان رویکردی است که همه ما باید زمانی که با امری ناخوشایند رو به روییم اتخاذ کنیم- خواه یک جراح باشید که یک زخم عمیق و دلخراش را معاینه می کند یا کسی که خرابکاری گربه را تمیز می کند. در هر صورت، فکر کردن راجع به اینکه این کار چقدر ناراحت کننده است، تنها انجام کار را سخت تر می کند.

0 اگر این فن را همواره با تمرین تن آرامی به کار بگیرید تا شما را تا حدی ممکن آرام نگه دارد برایتان مفید خواهد بود. یک زمان خوب برای امتحان، وقتی است که مشغول انجام نوبت طولانی تمرین تن آرامی هستید.



اگر یک شب به طور اتفاقی خوب بخوابید، دشوار خواهد بود که بدانید چرا ممکن است صرفاً بخت و اقبال بوده باشد. بیایید نگاهی برگزیده های شما بیاندازیم.

## دارو

دارو های خواب آور را فقط با مشورت پزشک مصرف کنید. خیلی مهم است که داروهای تجویز شده برای شخص دیگر را مصرف نکنید. واضح ترین دلیل آن، این است که شاید مصرف آنها برای شما خطرناک باشد. این نیز احتمال دارد که کهن داروهای شخص دیگر برای رفع مشکلات خواب شما بهترین راه نباشد. طرح مسائل با پزشک، به شما کمک خواهد کرد که تصمیمی آگاهانه اتخاذ کنید. ممکن است دارو، تنها یا بهترین راه برای رویارویی با مشکلات خواب نباشد. دوا گروه اصلی دارو برای بهتر خوابیدن استفاده می شود: ضد افسردگی های سه حلقه ای و بنزودیازپین ها.

ضد افسردگی های سه حلقه ای با نام مختلف از جمله تراپیتانول، اندپ، آگردن، دپران، ساین کوان، آنافرانیل، پروتیدان، سورموننتین، و توفرانیل، عرضه می شوند. این داروها معمولاً برای بهبود خلق مصرف می شوند، اما یکی از اثرات جانبی آنها خواب آلودگی است. یعنی اگر شب هنگام مصرف شوند به ما کمک می کنند تا بخوابیم، و درمقایسه با زمانی که فرد احساس افسردگی می کند، دوزهای کمتری برای به خواب رفتن لازم است. همانند همه داروها، قبل از آنکه آنها را مصرف کنید باید از اثرات جانبی احتمالی و احتیاط های لازم مطلع باشید. درخصوص ضد افسردگی های سه حلقه ای، باید گفت که بسیار از افراد در روز بعد ممکن است احساس سردرد یا دشواری در شروع کار داشته باشند. اثرات جانبی دیگر عبارتند از: افت فشارخون، خشکی دهان و اشکال در دفع ادرار.

بنزودیازپین ها گروهی از داروها هستند شامل: دیازپام (والیوم)، تمازپام (تماز)، و لورازپام (آتیون). در حالی که این داروها می توانند کمک کننده که قدری بخوابید، باید مراقب مصرف آنها بود و معمولاً بیش از یک هفته نباید از آنها استفاده کرد. بنزودیازپین ها عادت آوردند و توقف مصرف آنها می تواند دشوار باشد. بعد از چند هفته ممکن است اثرشان کاهش یابد و حتی ممکن است الگوی خواب شما را بدتر کند. درواقع ممکن است خواب شما مثل خوابی طبیعی، راحت نباشد و بسیاری از افراد می گویند صبح روز بعد با احساس سردرد و سرگیجه بلند می شوند. به هر حال، می توانید بگویید که خواب کم بهتر از بی خوابی است. این ممکن است برای مدت کوتاهی صحت داشته باشد. اما به عنوان یک گزینه درازمدت توصیه نمی شود. توجه به علل احتمالی بد خوابی و دیگر مشکلات، معمولاً بهترین راه مقابله با آنها است.

مشکل دیگر این داروها آن است که می توانند دوسه روزی در بدن شما باقی بمانند و باعث اثرات جانبی از قبیل، تاثیر بر نحوه تفکر شوند. اگر می کوشید که رویکردهای این کتاب را بیاموزید به شدت توصیه می کنیم از این داروها فقط در کوتاه مدت استفاده کنید و با پزشک خود در کاهش مصرف آنها همکاری کنید.

نیاز به گفتن نیست که مصرف الکل به عنوان وسیله ای برای بهبود خواب به شدت نهي می شود- چه به همراه سایر داروها مصرف شود، چه بدون آنها. الکل مفید نیست و خطر بلاقوه تداخل با سایر داروها را دارد. خواب حاصل از آن، به ندرت همراه با استراحت است و معمولاً صبح روز بعد شما می مانید و احساس سردرد.

برخی دیگر از داروهای ضد درد حاوی مواد آرام بخش است- مثلاً مر سیندول و مر سیندول فوره- و ممکن است برای بهبود خواب استفاده شوند. احتیاط درخصوص این دارو لازم است زیرا درواقع همزمان با آن دو داروی دیگر هم مصرف می کنید- کدئین و پاراستامول- که خصوصاً در درازمدت ممکن است لازم نباشند.

## گزینه های دیگر

قبل از آنکه به سایر گزینه ها بپردازیم خوب است ببینیم واقعاً چقدر به خواب احتیاج داریم. به نظر می رسد بسیاری از افراد هر شب حدود 8 ساعت می خوابند. بعضی می گویند حتماً باید این 8 ساعت را بخوابند در غیر این صورت مشکل پیدا می کنند. اما آیا واقعاً صحت دارد؟ عملاً، بین افراد و نیز در بین گروه های سنی مختلف، تفاوت های بسیاری وجود دارد. بچه های خرد سال اغلب 12 تا 14 ساعت به طور مداوم می خوابند اما هرچه بزرگتر می شوند این مقدار به حدود 8 ساعت کاهش پیدا می کند. البته تفاوت های فردی قبیل توجهی وجود دارد. بعضی بزرگسالان می گویند فقط 4 تا 5 ساعت در شب به خواب به خواب احتیاج دارند در حالی که دیگران می گویند لازم است 10 ساعت بخوابند. به موارد آنکه مسن تر می شویم معمولاً کمتر می خوابیم.



اینکه واقعاً چقدر خواب احتیاج داریم نیز، نسبتاً متغیر است. می تواند به میزان ورزش و خواب شب قبل بستگی داشته باشد. گاهی اوقات که باید تلکلیفی را برای درس انجام دهیم یا بیدار بمانیم تا یک برنامه ورزشی را در تلویزیون ببینیم می توانیم به میزانی کمتر از حد معمول بخوابیم. برای برخی، موضوع این نیست که چقدر بخوابند، بلکه مهم است که چقدر بعد از خواب سر حال باشند.

پس در مورد اکثر ما، صرف اینکه ببینیم چند ساعت می خوابیم و آن را با آنچه دیگران از خواب خود می گویند مقایسه کنیم، ممکن است راهنمای مفیدی در خصوص چگونگی خوب خوابیدن ما نباشد. معمولاً مفیدتر است که برحسب تجربه خواب خود، خوب خوابیدن را بیاموزید. برای شروع خوب است الگوی خواب موجود خود را ثبت کنید. اگر این کار را برای یک هفته یا بیشتر انجام دهید، به شما کمک می کند تا دریابید در کجا مشکل دارید و آیا این مشکل الگوی خاصی دارد یا نه. گاهی اوقات، وقتی درمی یابیم که در واقع بیشتر از آنچه فکر می کردیم می خوابیم؛ متعجب می شویم. در این موارد ممکن است مساله، بیشتر کیفیت خواب و سر حال بودن بعد از آن باشد. بعضی افراد می گویند: « حتی بعد از یک خواب طولانی با مصرف دارو، صبح زود بعد از احساس سردرد می کنند، در حالی که دیگران به نظر می رسد با یک خواب کوتاه روبرو می شوند».

از روی جدول خواب کپی بردارید و الگوی خواب خود را برای یک هفته یا بیشتر ثبت کنید. هر روز صبح با پر کردن این جدول رد پای خواب خود را دنبال کنید. این جدول را کنار تخت خود بگذارید به نحوی که بلافاصله پس از برخاستن از خواب آن را پر کنید.

بعد از ثبت الگوی خواب به مدت چند روز، باید ذهنیت روشن تری از اینکه مشکلات در کجا نهفته اند داشته باشید. آیا مشکل، بیدار شدن مکرر در طول شب است یا دشواری در به خواب رفتن. این مشاهده باید به شما کمک کند تا بفهمید بهترین راه برای رویارویی با مشکل کدام است. فهرستی از دلایل معمول برای بد خوابی و توصیه هایی برای عادات بهتر خوابیدن در زیر می آید، اما پیش از اینکه این راه ها را برای بهبود خواب خود امتحان کنید مهم است که بدانید هیچ راه حل سریعی برای مشکلات خواب وجود ندارد. اکثر اوقات بهبود مشکلات طولانی مدت خواب مستلزم چندین هفته استفاده مستمر از این راهبردها است. پیش از بهبود، بخاطر داشته باشید که این الگوی خواب مربوط به یک دوزه طولانی است، بنابراین انتظار چیره شدن سریع بر این اثرات، به طور کلی غیر واقع بینانه است. به احتمال قوی یک فرآیند آزمایش و خطا باید طی شود تا پی ببرید کدام راهبرد بیشتر به شما کمک می کند.

### عادات های خواب خوب

علاوه بر نکاتی که گفته شد، راهنمایی های اساسی دیگر برای خواب کافی وجود دارد. این نکات برای همه به یک اندازه مفید نیست، اما از فهرست نکاتی که گفته می شود باید چیزی را که برایتان مفید است پیدا کنید.

1. **رویه منظمی قبل از استراحت بگیرید.** این می تواند شما را آماده خواب کند. سعی کنید هر شب حدوداً در وقت مشخصی بخوابید- برای مثال، گربه را بیرون کنید، همه چراغ های خانه را خاموش کنید، دندان ها را مسواک کنید، لباس ها را در آورید، به رختخواب بروید و آخرین نوبت تن آرامی آن روز خود را انجام دهید.

2. **اگر اغلب، نگرانی شما را بیدار نگه میدارد اقدامات زیر را انجام دهید:**

0 نگرانی ها و مشکلاتی را که در ذهن دارید بنویسید.

0 گام بعدی را که می توانید برای حل این مشکل بردارید بنویسید.

0 اگر هنگام شب با نگرانی راجع به مشکلی بیدار میشوید، خاطر نشان کنید که مساله را می دانید و پرداختن به آن در این هنگام کمکی نمی کند. اگر یک نگرانی جدید به هنگام شب بروز می کند، آن را یادداشت کنید و فردا به آن بپردازید.

0 فن تن آرامی را تمرین کنید و سعی کنید ذهن خود را روی یکی از تصویرهای منحرف کننده ذهن متمرکز کنید، مثل به یاد آوردن تعطیلات گذشته یا تصور جایی که دوست دارید بروید. سعی کنید این تصویرها را تا آنجا که ممکن است واقعی ببینید و تصور کنید که واقعاً آنجا هستید.

0 اگر این اقدامات کمکی نمی کند، ممکن است بهتر باشد برای مدتی برخیزید و یک کار آرامش بخش انجام دهید. این کار می تواند مطالعه، تماشا تلویزیون، گوش کردن موسیقی، تمرین تن آرامی باشد. وقتی آماده شدید، به رختخواب برگردید و

دوباره امتحان کنید. بعد از مدتی، اگر دوباره دیدید دراز کشیده اید و راحت نیستید، دوباره بلند شوید و همان نوع کارها را دوباره تکرار کنید.

### 3- تخت و اتاق خواب خود را تا حد ممکن تداعی کننده خواب کنید:

0 سعی کنید از اتاق خواب خود در طول روز جز برای تن آرامی استفاده نکنید.  
0 تنها هنگامی که خواب آلود هستید و در یک زمان مشخص مثلاً از ساعت 9/5 تا 12 شب به رختخواب بروید یا چراغ‌ها را خاموش کنید.

0 اگر بعد از گذشت 20 دقیقه هنوز بیدارید خوب است که بلند شوید و اتاق خواب را برای مدتی ترک کنید. در این هنگام کاری انجام دهید که ذهنتان مشغول باشد، مثل مطالعه فصلی از یک کتاب یا بخشی از یک مجله.

0 جز خواب و رابطه جنسی از انجام هرگونه کار در رختخواب مثل تماشای تلویزیون یا نوشتن نامه خودداری کنید.

4- سعی کنید به ساعت نگاه نکنید. این فقط اوضاع را بدتر می‌کند. صفحه ساعت را به طرف دیگری بچرخانید.

5- اگر دارید مصرف برخی داروها را متوقف میکنید. ببینید آیا می‌تواند باعث مشکلات موقت خواب شود. داشتن این اطلاعات به شما کمک می‌کند آماده چنین مشکلاتی با شیدو به خود اطمینان دهید به محض اینکه بدن از اثر قرص‌ها پاک شود، اوضاع روبراه میشود.

6- رویه منظمی برای صبح خود داشته باشید. برای اینکه کمک کنید که «ساعت زیستی» شما الگوی منظمی پیدا کند، بلند شدن در ساعتی مشخص حتی وقتی «حال آن را ندارید» می‌تواند مفید باشد.

7- وقتی شب سختی دارید قدری فکر کنید که چرا چنین شد. به جای نتیجه گرفتن فوری (مثل «آه، اصلاً خوب نیست، ببین به قرص‌ها نیاز دارم»)، خوب است که فکر کنی این شب بد نتیجه اثرات قطع داروهایی خواب آوراست یا اینکه برخی نکات گفته شده پیش از این را رعایت نکرده‌اید. البته گاهی اوقات نمی‌توانید خود را واردار به خوابیدن کنید اما می‌توانید برای بهبود آن کارهای زیادی انجام دهید.

8- پیشرفت خود را هر شب با استفاده از جدول ثبت کنید. این میتواند به شما خاطر نشان کند که درکل، خوابتان رویه بهبود است، هرچند همیشه این طور احساس نمی‌کنید. بعد از یک یا دو هفته می‌توانید نگاهی به جدول خود بیاندازید و معمولاً می‌بینید که اوضاع به تدریج بهتر و شب‌های دشوار، کمتر میشود. اگر چنین چیزی روی نمی‌دهد آنگاه ببینید چرا. اگر مطمئن نیستید چگونه باید ادامه دهید، با دکتر یا روان‌شناس خود مشورت کنید. به خاطر داشته باشید. برای اینکه این روش‌ها به بهبود خواب شما کمک کند، نیاز به زمان است، بنابراین مهم است که مدتی این روش‌ها را با پشتکار دنبال کنید حتی اگر پیشرفت کند باشد.

### فشار روانی و حل مساله

فشار روانی یکی از چیزهایی است که تعریف آن سخت است. هرچند خود می‌توانیم به آن پی ببریم. می‌توانیم آن گونه که حس می‌کنیم به آن بباندیم- برای مثال هنگامی که احساس می‌کنیم خیلی ناراحت یا نگران هستیم، یا وقتی احساس می‌کنیم تحت فشار کار می‌کنیم. فشار روانی می‌تواند در رفتار ما نیز جلوه کند، مثل وقتی که تحریک پذیر می‌شویم، در تمرکز دچار مشکل میشویم یا بیش از حد معمول سیگار میکشیم یا الکل مصرف می‌کنیم. فشار روانی می‌تواند با محیط درونی و بیرونی ما نیز پیوند داشته باشد. بنابراین در یک منبع فشار روانی است درست مانند این که انبوهی از قبض‌ها را پرداخت کنیم یا در یک زمان بسیار محدود کارهای بسیار زیادی انجام دهیم.

گاهی اوقات مردم می‌گویند وقتی احساس می‌کنند کنترلی روی اوضاع ندارند، همه کارها فشار آور میشوند- مثلاً، دیر کردن در قرار ملاقات به دلیل تاخیر در حرکت قطارها. فقدان احساس کنترلی، یکی از آن چیزهایی است که مردم در خصوص درد با آن مشکل دارند و اغلب آن را یکی از جنبه‌های فشارزای درد می‌دانند.

درحالی که فشار روانی را اغلب بد می‌دانند می‌تواند مثبت هم باشد- مثلاً بسیاری از ما احساس می‌کنیم زیر قدری فشار درمقایسه با زمانی که اصلاً فشاری وجود ندارد بهتر عمل می‌کنیم، هرچند نخواهیم به آن اذعان کنیم. مثال‌های رایج چیزهایی هستند مثل مرتب کردن خانه هنگام آمدن دوستان برای صرف شام یا اینکه دانشجویان تکالیف خود را تنها زمانی

که به روزهای پایانی میرسد انجام میدهند. به طور مشابه. دراز کشیدن در کنار دریا در سواحل گرم و معتدل، معمولاً مکانی ایده آل تلقی میشود. اما اگر به مدت خیلی طولانی در ساحل بمانیم. در حالی که راحت و آرام هستیم، ممکن است دریابیم که عضلات ما ضعیف تر شده اند و مفاصلمان خشک. اگر از عضلات و مفاصل هر روز قدری کار نکشیم، بعد از مدتی معمولاً تناسب خود را از دست می دهند و ضعیف و خشک میشوند. در واقع قدری روانی یا تحت فشار بودن به ما کمک می کند زنده بمانیم و بدن و ذهن خود را درست به کارگیریم.

البته، اگر فشار روانی خیلی زیاد شود می تواند مشکل ایجاد کند. این زمانی رخ می دهد که احساس می کنیم فشار وارد بر ما، بیش از حد توانمان است. این ها زمان هایی است که احساس میکنیم تحریک پذیر یا کلافه شده ایم. هدف کنترل فشار روانی این نیست که فشار روانی را از بین ببریم، بلکه کمک در احساس کنترل روی آن علیرغم وجود فشارهای وارده است.

### چرا احساس فشار روانی می کنیم؟

میزان فشار روانی احساس شده احتمالاً تحت تاثیر سه چیز است:

1. **موقعیت فشارزا.** به طور کلی هر چه موقعیت فشار آور سنگین تر، غیره منتظره تر، و نا آشنا تر باشد، فشار روانی بیشتری خواهد داشت. برای مثال اگر جوراب ها یتان را بدزدند کمتر احساس فشار می کنید تا اینکه متوجه شوید خانه را دزد زده است. همچنین، اگر از قبل بدانید که قطار تاخیر دارد کمتر دچار فشار روانی میشوید تا اینکه به طور غیر منتظره این اتفاق بیفتد.

در خصوص درد مستمر، اگر ندانید علت درد چیست آیا بیشتر دچار فشار روانی می شوید یا کمتر؟ آیا اگر فکر کنید ناشی از اماری است که زندگی شما را تهدید میکند فشار روانی کمتر می شود یا بیشتر؟ اگر فکری کنید این درد به آن معناست که در نهایت به نشستن روی صندلی چرخدار منتهی می شود فشار روانی کمتر می شود یا بیشتر؟

2- **مشکل و توانایی خود را برای کنار آمدن با آن چگونه می بینید.** اگر مشکل را ناچیز بدانید، بعید است به واسطه آن احساس فشار روانی کنید. اما اگر برایتان خیلی مهم باشد، بیشتر احتمال دارد احساس فشار کنید یا شما را آزار دهد. البته، اگر احساس می کنید میدانید چگونه با مساله رو به رو شوید احتمالاً کمتر فشار روانی احساس خواهید کرد تا زمانی که ببینید قادر نیستید با آن مقابله کنید.

در خصوص درد مستمر، اگر فکر کنید که درد مزاحم کار یا زندگی شما نمی شود، فشار روانی آن بیشتر خواهد بود یا کمتر؟ اگر فکر کنید، صرف نظر از شدت درد می توانید با آن کنار بیایید، آیا فشار روانی بیشتر خواهد بود یا کمتر؟

3- **سطح حمایت مفید از سوی دوستان و آشنایان.** اگر احساس کنید دوستان و آشنایان فهیم و یاری کننده ای در اطراف خود دارید، در صورت بروز مشکل، کمتر احتمال دارد دچار احساس فشار روانی شوید تا زمانی که احساس کنید تنها و بی پناهید. در خصوص درد مستمر اگر کسی را نداشته باشید که از شما حمایت کند، فشار روانی بیشتر خواهد بود یا کمتر؟

از سوی دیگر، اگر خانواده همه کارهای شما را انجام دهد و شما را با احساس بی مصرفی کامل باقی بگذارد چه احساسی خواهید داشت؟ داشتن خانواده و دوستان در کنار خود، صرفاً به این معنا نیست که آنها کمک کننده اند. گاهی اوقات ممکن است بر مشکل بیافزایند. فصل 16 به برخی از این مباحث می پردازد.

به طور کلی، میزان فشار روانی که احساس می کنید، صرفاً به آنچه برایتان اتفاق افتاده است بستگی ندارد. برای مثال اگر رابطه حمایت کننده ای با خانواده و دوستان داشته باشید و گریه خانگی نیز در اطراف شما چرخ بزند کمتر از کسی که در خانه تنهاست و تنها دوست او گریه وی است، احساس فشار روانی خواهید کرد. دلیلش این است که وجود گریه برای شما کمتر اهمیت دارد تا برای آن فرد تنها، چرا که شما دوستان و خانواده ای دارید که در اطراف شما هستند و به شما آرامش می دهند.

### چگونه فشار روانی را کنترل کنیم

با استفاده از سه نکته ای که گفته شد می توانید شیوه کنترل یا کنار آمدن با فشارهای روانی را در زندگی بهبود بخشید. به خاطر داشته باشید که، هدف کنترل فشار روانی، یافتن روش های رویارویی با فشارهای روانی است، به نحوی که قابل کنترل باشند نه گرفتار کننده.

1. **با علل فشار روانی رویارو شوید.** برای مثال اگر می بینید صدای تلویزیون همسایه ناراحتتان می کند، احتمالاً اگر از آنها بخواهید صدایش را کم کنند، مشکل حل می شود. به طور مشابه، اگر نگران هستید که ترمز اتومبیل خوب کار نکند، از یک مکانیک بخواهید تانکاهی به آن بباندازید و این کار مساله را حل می کند. گاهی اوقات ممکن نیست که به طور موثری با علت فشار روانی رویارو شوید. مثلاً، اگر تصادف کرده اید دیگر کاری از دستتان بر نمی آید- کار از کار گذشته است و راه برگشتی نیست. درد مزمن یکی دیگر از علل شایع فشار روانی است که اغلب نمی توان آن را به طور کامل برطرف کرد.

2- **نگاه خود را نسبت به مساله تغییر دهید.** اگر نمی توانید علت روانی را حذف کنید، ممکن است بتوانید دید خود یا روش واکنش به آن را تغییر دهید. گاهی اوقات ممکن است متوجه شوید که علت فشار روانی رابیش از حد منفی می بینید، در این موقعیت اگر لحظه ای توقف کنید و به شیوه دیگری درنحوه دید خود به مساله، که مفید تر هم باشد بیاندیشید، مفید و موثر خواهد بود. برای مثال، اگر نگران هستید به قرار ملاقات خود نرسید ممکن است احساس ناراحتی کنید که مبادا فرد ملاقات شونده فکر کند آدمی نامطمئن و بی فکر هستید- چنین افکاری احتمال دارد حتی شما را ناراحت تر هم بکند. چه فایده ای دارد، این افکار، ممکن است صحیح نباشد و برای اینکه سریعتر به قرار ملاقاتتان برسید کمکی به شما نمی کنند. اگر با تعمق در اینکه این افکار تا چه حد درست و کمک کننده اند آنها را به چالش بکشید و آنگاه سعی کنید موقعیت را به شیوه مناسب دیگری ببینید، ممکن است به کاهش سطح پریشانی شما کمک کند. در این مثال، می توانید این گونه افکار را با گفتن این حرف ها به خود به چالش بکشید:

• « ممکن است فکر کند آدمی غیرقابل اعتماد و بی فکر هستیم، اما بعید است زیرا معمولاً سروقت میرسم، و همیشه اطلاع می دهم یا تلفن می زنم که بگویم نمی توانم به موقع سر قرار برسم.»

• «حتی اگر فکر کند غیرقابل اطمینان یا بی فکر هستم، درست نیست و باید وقتی علت تاخیرم را شرح می دهم متوجه شود.»

• « اگر متوجه نشود یا نخواهد عذر خواهی مرا بپذیرد، این بدان معنا نیست که دیدگاهش نسبت به من درست است.»

هرگاه احساس فشار روانی می کنید خوب است که چند لحظه ای صبر کنید و ببینید نگاهتان به مساله چگونه است.

• آیا افکارتان غلط نیست؟

• آیا کمک کننده هستند؟

• آیا بیش از حد منفی نیستند؟

• آیا بیش از حد مثبت نیستند؟

چنانچه پاسخ شما به هر یک از این پرسش ها « آری » است، پس این افکار را زیر سؤال ببرید و مساله را از زاویه دیگر ببینید. به خصوص، فکر کنید و مساله را طوری ببینید که مفید تر باشد.

در اینجا نکته این است که اگر دید روشنی نسبت به اینکه مساله چیست، پیدا کنید، بیشتر احتمال دارد بتواند به طور موثر با آن روبرو شوید. اگر مساله ای را به شیوه ای بسیار منفی ببیند او ضاع را بیش از آنچه باید، سخت می کند. و اما به همین ترتیب، اگر آن را خیلی مثبت ببینید، ممکن است خود را فریب دهید و در نتیجه ممکن است آن گونه که باید، با مساله برخورد نکنید. این امر بعداً می تواند به مشکلات بیشتری منتج شود.

راه دیگر آن است که ببینید چگونه برای کنار آمدن با آن مساله تلاش می کنید. آیا از فن تن آرامی استفاده می کنید؟ صبر کنید و یک یا دو دقیقه تن آرامی کنید تا آنجا که قدری احساس آرامش و کنترل بیشتر برخوردار شوید. و ضوع تفکر شما نیز احتمالاً بهبود خواهد یافت.

آیا در تلاش هستید تا کار خیلی زیادی را در زمانی خیلی اندک انجام دهید؟ در این صورت توقف کنید و چند لحظه ای را صرف اولویت بندی امور کنید. اول کاری را که از همه مهمتر است انجام دهید، آنگاه امر مهم بعدی و غیره.

آیا به طور مکرر به واسطه مسائل مشابه دچار فشار روانی می شوید؟ در این صورت قدری وقت صرف کنید و به این موضوع بیاندیشید که چگونه با آنها برخورد می کنید. شاید خودتان می خواهید چنین شود. چه تغییراتی می توانید ایجاد کنید؟ مثلاً، گاهی اوقات ممکن است دریابید که بارها به دلیل اینکه انجام کارها را به تاخیر انداخته اید و سپس زمان ازدست دادید، دچار

فشار روانی شده‌اید. در این حالت می‌توانید سعی کنید که با برنامه‌ریزی سریع‌تر برای انجام کارها و یا توزیع کارها در طول زمان و به انتظار لحظه آخر نماندن، از تکرار مشکل جلوگیری نمایید.

**3- خانواده یا دوستان را فهرست کنید.** چنانچه از قبل دوستان یا خانواده‌ای کمک‌کننده دارید، بعداً باید در دوران فشار روانی خیلی برایتان مفید باشند. به خاطر داشته باشید، با وجود این، اگر خیلی واضح به آنها بگویید مشکل چیست یا انتظار دارید آنها چه کمکی به شما بکنند، برای آنها خیلی آسان‌تر است که به شما کمک کنند. (اغلب اوقات توقع از افراد نزدیک که ذهن ما را بخوانند و ببینند چه مشکلی داریم باعث سوء تفاهم می‌شود).

در هنگام فشار روانی اگر خانواده یا دوستان خیلی کمک‌کننده نیستند، خوب است ببینید چرا چنین است. وقتی اوضاع آرام است، خوب است بنشینید و با آنها از نگرانی‌های خود صحبت کنید و اینکه شما در این دوران پر فشار و وضعیت را چگونه می‌بینید. ممکن است آنها شرایط را متفاوت از آنچه شما میدانید ببینند، و هیچ‌کدام متوجه آن نشده باشید. این کار لزوماً به معنای این نیست که یکی درست می‌گوید و دیگری غلط، فقط نکته این است که قضایا را متفاوت می‌بینید. شاید اکنون بتوانید روی این موقعیت‌ها و نحوه مدیریت بهتر آنها به تفاهم برسید.

در درازمدت وقت گذاشتن و تلاش برای بهبود و حفظ روابط دوستانه، به زندگی بدون دردسر کمک می‌کند، البته آن را تضمین نمی‌کند. معمولاً بهبود در روابط، تنها می‌تواند با تلاش مشترک دو طرفه صورت گیرد. خواندن یک کتاب مناسب در مورد اظهار وجود یا مهارت‌های مرادده می‌تواند به این فرآیند کمک کند (به صفحه 202 در خصوص کتاب‌های مفید در این حوزه مراجعه کنید). در برخی موارد، مفید است که از طریق یک مشاور به دنبال کمک حرفه‌ای برایم. مشاور از این مزیت برخوردار است که نگاهی عملی‌تر به مشکلات شما در روابط دارد. در استرالیا، مرکز روابط استرالیا دفاتری در سراسر کشور دارد که مکان‌های خوبی برای یافتن کمک حرفه‌ای با هزینه نسبتاً اندک هستند.

اگر احساس می‌کنید که احتمال بهبود در روابط موجود شما کم است، راه دیگر آن است که سعی روابطی جدید برقرار کنید. راه‌های زیادی برای انجام آن وجود دارد. گاهی اوقات ممکن است صرفاً خوش‌شانس باشید و در باشگاه یا رستوران به طرف کسی بروید، سر صحبت را باز کنید و به مرور زمان کم‌کم با هم دوست شوید. یک روش مطمئن‌تر، پیوستن به یک سازمان یا باشگاه است که با علائق شما ارتباط دارد. به این روش حداقل تا حد زیادی مطمئن خواهید شد که افرادی را ملاقات می‌کنید که بر شما وجه اشتراک دارند. کار با دیگران نیز شیوه‌ای معمول برای برقراری دوستی است. باید به یاد داشته باشید که ایجاد و برقراری دوستی نیز یک مهارت است و به اندیشه و عمل احتیاج دارد.

فشار روانی برای انجام کارها بخش طبیعی زندگی است. اگر به ما کمک‌کننده‌ها فعال بمانیم و از زندگی لذت ببریم مفید است، اما اگر احساس کنیم نمی‌توانیم با آن کنار بیاییم و کم‌کم ما را در هم می‌شکند می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. باعث سخت‌تر شدن رو به رویی بامشکلاتی شود که معلول درد مزمن هستند. بنابراین معقول است که ببیند از چه راه‌هایی با سایر فشارهای روانی زندگی خود، مقابله می‌کنید. هرچند بیشتر این فشارها را ممکن است نسبتاً خوب کنترل کنید، احتمال دارد باز هم جای پیشرفت داشته باشید.

### حل مساله

حل مساله بخش مهمی از کنترل فشار روانی است. صفحات بعد یک راهنمای عملی را بر اساس یک رویکرد کلی ارائه می‌دهد تا به افراد کمک کند با مشکلات روبرو شوند. خواه این مشکلات مرتبط با درد باشند یا فقط با تنگناها یا فشارهای طبیعی زندگی ارتباط داشته باشند.

اهداف این رویکرد عبارتند از:

1. ارائه روشی برای برخورد با بیشتر مسائل.
2. آموزش شیوه‌ای نظام‌مند در رویارویی با مشکلات.
3. بهبود احساس کنترل بر مسائل.

حل مساله در هر کجا و هر زمان عملی است- هر وقت و هر کجا تعارض یا باری بردوش احساس می‌کنید که باید برطرف نمایید. کاربردهای بالقوه حل مساله گسترده‌اند، از جمله مدیریت بحران، سازماندهی زندگی روزمره، کاهش فشار روانی و افزایش کارایی.

به طور طبیعی، برخورد موثر با مزاحمت درد مستلزم مهارت های پرورش یافته حل مساله است. در واقع، افرادی که دارای این مهارت ها هستند معمولاً در کنترل درد مستمر خود کمتر مشکل دارند. چنانچه قدم ها خلاصه شده در ادامه این فصل را بردارید بیشتر احتمال دارد تا به روشی سازنده در موقعیت های دشوار، از جمله درد برخورد کنید. همراه با همه مهارت های خلاصه شده در این کتاب، می بایست آنها را برحسب موقعیتی که در آن قرار دارید تنظیم کنید و بدانید که مهارت نیاز به تمرین هم دارد.

### گام های حل مساله

1. سعی کنید مساله را دقیق توصیف کنید.

• دقیقاً از چه چیزی ناراحت هستید؟

• کجا و چه وقت اتفاق می افتد؟

• قضیه چیست؟

• هرچند وقت یک بار اتفاق می افتد؟

روشن کردن مساله، گام نخست در جهت پیدا کردن راه حل است. مثلاً، در طول روز مشغول انجام تدریجی کارهای خود بوده اید و هنگام شب درد شما بدتر میشود. ممکن به خود بگویید «فایده انجام این کارها چیست؟» و «شاید باید دست بکشم». این عبارت ها نشان می دهد که شما احساس می کنید همه چیز را طبق توصیه انجام داده اید، اما به نتایج مورد نظر نرسیده اید. بنابراین احساس ناامیدی کرده، مایوس و ناامید می شوید.

اما آیا این تنها راه نگاه کردن به قضیه است؟ آیا دست کشیدن و ناامیدی تنها و بهتری راه حل است؟ راه دیگر برخورد با موقعیت، این است که ببینید در طول روز چه می کردید. ممکن است اکثر کارها را آرام و به تدریج انجام داده اید اما حجم کلی کاری که انجام داده اید بیشتر از حد معمول بوده است؟ در این صورت ممکن است امروز بیش از حد کار کرده اید و به همین دلیل بدتر شده است. پس چه بسا بتوانید راه حل دیگری، به جز دست کشیدن از تلاش پیدا کنید.

از سوی دیگر، ممکن است به دلیلی نامعلوم درد شما صرفاً امروز بدتر شده باشد. ممکن است بدتر شدن درد ارتباطی با آنچه امروز انجام داده اید نداشته باشد. بنابراین تقصیر شما یا شیوه انجام تدریجی کار نیست. در حقیقت اگر کار را به تدریج انجام نداده بودید، ممکن بود درد بیشتری نسبت به آنچه دارید، می داشتید.

آیا واقعاً درست است که بگویید دردتان «بدتر از همیشه» است؟ حتی اگر چنین است آیا واقعاً به معنی این است که تلاش برای رسیدن به اهداف هیچ فایده ای ندارد؟ و باید آن کار را رها کنید؟ به جای آن چه کاری می توانید بکنید؟ اگر دست بکشید چه می کنید؟ اصلاً اوضاع بهتر خواهد شد؟ شاید ارزیابی دقیقتری از امور چیزی مثل این باشد، «بسیار خوب، دردم بدتر از معمول است. ممکن است امروز از خودم بیشتر کار کشیده ام. از طرف دیگر، ممکن است صرفاً امروز از آن روزهایی باشد که بی هیچ دلیلی درد من شدید شده است. خیلی اوقات پیش از این نیز چنین شده است. میدانم که به زودی فرو می نشیند، شاید حتی تا فردا».

2. تا می توانید گزینه های مختلف ایجاد کنید. در مورد آن درد چه می توانید بکنید؟ سعی کنید هرچه راه حل به نظرتان می رسد مطرح کنید، صرف نظر از اینکه در ابتدا ممکن است نامحتمل به نظر آیند. این امر تقریباً مثل داشتن فهرست غذا در رستوران است.

درمثال بالا، می توانید دوباره به آن روز فکر کنید و ببینید آیا واقعاً درانجام کارها زیاده روی کرده بودید. اگر احتمالاً چنین چیزی علت افزایش درد است پس حداقل می توانید ببینید چطور ممکن است از رخداد مجدد آن جلوگیری کنید.

جورج در همان نخستین بار میتوانست به خود بگوید فایده ای ندارد و یا اینکه شرکت در برنامه ADAPT کمکی نکرده است. در عوض از مهارت حل مساله استفاده کرد تا فکرهايش را پیرامون مساله جمع کند، به نحوی که بتواند با رفتن مجدد به ماهیگیری به هدف خود برسد.

در این مثال برخی از گزینه های جورج عبارت بودند از:

• دست بردار وقایق را بفروش.

• داروهای ضد درد بیشتری بخور و باز هم سعی کن به ماهیگیری بروی.

- هنگام رفتن به ماهیگیری به جای نشستن، بایست.
- بگذار چند هفته یا چند ماه بگذرد و دوباره شروع کن.
- منتظر یک روز آرام بمان.

جورج به هر کدام از این گزینه ها فکر کرد و مزایا و معایب هر کدام را سبک سنگین کرد. آنگاه سومین گزینه را امتحان کرد و جواب مساله را یافت.

**3- راه های جایگزین را ارزشیابی کنید.** وقتی فهرست گزینه های خود را برای رویارویی با مساله تهیه کردید سعی کنید هر کدام را جداگانه ارزیابی کنید. مزایا و معایب آن را ببینید تا زمانی که پی ببرید یکی از آنها بهترین مورد است. این راه حل ممکن است بی عیب نباشد، اما بهترین گزینه موجود است.

سعی کنید واقع بین باشید. سعی کنید پیامدهای دراز مدت و کوتاه مدت را در نظر بگیرید. اگر جورج دلسرد شده بود و از ماهیگیری دست برمی داشت وقایع خود را می فروخت این بدان معنا بود که دلسرد دست از فعالیت تفریحی مورد علاقه اش کشده است.

ازسوی دیگر اگر داروهای ضد درد بیشتری می خورد و بدون توجه به هر چیز به ماهیگیری می رفت. ممکن بود وقتی اثر داروها تمام می شد، بعد از اینکه با مصرف انبوه داروهای ضد درد دروی دریا باشد نگران بود. اگر دچار مشکلی میشد مطمئن نبود که بتواند ازعهده آن برآید. دو گزینه دیگر، یعنی منتظر ماندن، صرفاً به معنای این بود که کار را کنار بگذارد بی آنکه هیچ تضمینی وجود داشته باشد که اوضاع در چند هفته آینده بهتر شود یا دریا آرام گردد. در پایان جورج احساس کرد که اقدام به ماهیگیری اما به شیوه ای متفاوت، بهترین گزینه برای او است.

**4. بهترین گزینه را انتخاب کنید.** بهترین گزینه مناسب، معقول و عملی در شرایط موجود کدام است؟

**5. طرحی بیاندیشید. روبه کجا دارید؟** چگونه می توانید آن را انجام دهید؟ چه چیزی می تواند آن را دشوار کند و چگونه می توانید بر این غلبه کنید؟ برای اجرای طرح خود چه امکاناتی دارید؟ آیا نیاز به کمک دارید؟ فکر می کنید چه چیزی نیاز خواهید داشت- پول، ابزار یا مهارت؟

**6. آن را انجام دهید.** طرح خود را آنجا که می توانید عملی کنید. از تن آرامی استفاده کنید و اگر مضطرب هستید افکار زاید را به چالش بکشید، به یاد داشته باشید که کارها را تدریجی انجام دهید.

**7. نتیجه را ارزیابی کنید.** آیا طرح شما موثر واقع شد؟ آیا تاثیری را که می خواستید داشت؟ اگر نداشت، می خواهید دوباره آن را انجام دهید؟ اگر نه، می توانید گزینه های دیگر را امتحان کنید تا گزینه ها بیشتری ایجاد کنید؟ به خاطر داشته باشید که همه مشکلات راه حل مطلق ندارند. در بسیاری از موارد فقط می تواند بهترین کاری را که از دستتان بر می آید انجام دهید. در پایان اینکه، درس گرفتن از اشتباهات می تواند مفید تر از دست گذاشتن باشد. همیشه به این فکر کنید که دفعه بعد چه کار متفاوتی میتواند انجام دهید و به خاطر سمعی کردن و خوب انجام دادن کار از خود قدردانی کنید.

### تعامل با اطرافیان

بیشتر کسانی که به درد مزمن و مستمر مبتلا میشوند درمی یابند که اجبار به کنترل درد می تواند بر روابط نزدیکشان با خانواده و دوستان تاثیر بگذارد. روابط با دیگران، مثل کسانی که با آنها کار می کنید یا افرادی که در یک فرو شگاه کاری برای شما انجام می دهند نیز می تواند تحت تاثیر تلاش شما برای زندگی همراه با درد قرار گیرد. گاهی اوقات دیگران ممکن است شما را عصبانی تر از معمول، یا محتاط و با فاصله ببینند. در بسیاری از موارد افراد مبتلا به درد مزمن می بینند که روابط نزدیکشان خیلی در تنگنا قرار گرفته است، اما برخی از آنها گزارش می کنند که با افراد نزدیک، همکاری می کنند تا راه هایی برای چیره شدن بر مشکلات ناشی از درد پیدا کنند که در واقع می تواند روابطشان را بهبود بخشد. در این موارد، این موضوع مانند متحد شدن آنها را نبرد علیه دشمنی مشترک است.

شاهد بوده ایم که چطور درد، بنا به گفته بیماران، به طرق مختلف بر روابطشان اثر گذاشته است. چند مثال ممکن است دیدی اجمالی از مسیری که برخی افراد طی می کنند به دست دهد.

## وقتی که درد می تواند مشکلی در روابط باشد

وقتی درد ادامه پیدا می کند، خشم، ناکامی و دوری گزینی ممکن است ویژگی شاخص رفتاری شما با کسانی که شما را دوست دارند باشد. ممکن است ببینید نمی توانید با اطمینان یا به روشی معقول در منزل یا موقعیت های اجتماعی صحبت کنید. ممکن است برایتان سخت باشد تا به تقاضا یا دعوت ها «نه» بگویید، که به احساس دوگانه دلخوری از دیگران و اینکه اگر نمی توانید تعهدات را به جا آورید باید آنها را کنار بگذارید، منجر می شود. دیگران ممکن است از جانب شما احساس تردید و طرد شدگی در تعامل با اطرافیان، داشته باشند که مشکلات را بیشتر می کند. ممکن است روابطتان رو به گسیختگی بگذارد.

### چه گزینه هایی دارید؟

1. نادیده گرفتن مشکلات و امید به رفع اتوماتیک وار آنها- اما اگر نشد چه؟
  2. رها کردن اطرافیان- ممکن است در کوتاه مدت برخی از مشکلات را حل کند اما خانواده تان چه؟ آیا این واقعاً همان زندگی است که دوست داشتید؟
  3. با خانواده یا کسی که او را قبول دارید بنشینید و سعی کنید بفهمید چرا گرفتار این وضعیت می شوید و راه های احتمالی خروج از آن چیست؟
- اگر گزینه سوم را انتخاب کردید از کجا باید شروع کنید؟

### تنظیم هدف

قبل از ریختن طرحی برای تغییر رفتار خود یا دیگر جنبه های زندگی روزمره، خوب است که بدانید کجا می خواهید بروید- این یعنی هدف شما. رویارویی با مسائل مربوط به روابط، مستثنی از همان شیوه هدف گذاری اولیه نیست، چرا برخی هدف هایی را که دوست دارید از طریق روابط نزدیک به دست آورید نمی نویسید؟

وقتی این کار را انجام می دهید حواستان تنها به شناسایی مشکلات نباشد بلکه به شیوه واقعی بگویید دوست دارید این تغییرات چگونه باشد. معمولاً اگر بتوانید تا حد ممکن اهداف را دقیق توصیف کنید این کار کمک کننده است، مثلاً دوست دارید چه کنید، چه وقت یا در کجا، مثلاً:

- « دوست ندارم خیلی سرچه ها داد بزدم» ممکن است به نحو بهتری چنین بیان شود، « می خواهم با بچه ها آرام تر حرف بزیم، خصوصاً وقتی درد شدید است.»
- «واقعاً می خواهم مادرم از اندرز دادن به من درباره درمان من دست بردارد، ممکن است به نحو بهتری چنین بیان شود، « می خواهم به مادرم بگویم یاد گرفته ام که چگونه مشکل درد خود را کنترل کنم و دوست دارم او مرا در تلاش هایم دلگرم کند.»

- « می خواهم با همسرم درباره رابطه جنسی مان حرف بزیم» ممکن است به نحو بهتری این گونه بیان شود، «دوست دارم به همسرم بگویم چقدر مواظب او هستم و در مورد بهترین راه های رابطه جنسی با او حرف بزیم، اکنون می دانم چطور با درد بهتر کنار بیایم.»

تعاملات رایج دیگری که دوست دارید بهبود یابند آنهایی هستند که در محل کار، خانه، با دوستان و فرزندان دارید.

1. **در محل کار.** ممکن است دیگر کارکنان یا کارتان را کم کرده باشید، یا کارهای سبک به شما واگذار شده باشد. این امر ممکن است بر نگرش همکاران نسبت به شما تاثیر گذاشته باشد که نشان دهنده تردید یا سوگیری آنها در برابر کسی باشد که کمه باری از دوش آنها بر نمی دارد. کارفرمای شما ممکن است از کاهش بهره وری و افزایش غیبت های شما به ستوه آمده باشد. چگونه با این موقعیتها می تواند کنار بیاید؟

احتمال دارد هیچ وقت به برخی افراد نفهمانید که مبتلا به درد مزمن هستید و به خاطر آن محدودیت هایی دارید. این ممکن است باعث کشمکش بین شما و آن افراد شود که ارزش آن را ندارد. از طرف دیگر بسیاری از افراد هستند، از جمله کارفرمایان، که می توانند به این جنبه از داستان زندگی شما مسئولانه گوش دهند و آماده شوند تا به شما کمک کنند و اگر بدانند موضوع



چیز است و چقدر ادامه خواهد داشت م مساعدت هایی به عمل خواهند آورد. بنابراین پیدا کردن راه هایی برای صحبت کردن از درد خود با دیگران و اینکه چطور یاد گرفته اید آن را کنترل کنید ارزشمند است.

2. **در خانه.** از آنجایی که، دیگر نقش رضایت بخش خود را به عنوان نان آور یا کسی که به سهم مساوی مسئول است ندارید امکان دارد دچار از دست دادن عزت نفس شوید. تغییرات دیگر ممکن است کاهش سطح زندگی و علایق تفریحی و اجتماعی باشد. چنانچه همسر یا کسی که با او زندگی می کنید شاغل نیست. ممکن است مجبور شود سر کار برود تا از دست دادن درآمد شما را جبران کند. به همین ترتیب، اگر کارمی کرده است احتمال دارد لازم باشد ساعات بیشتری کار کند تا پول بیشتری برای خانواده درآورد.

در عین حال ممکن است نتوانید جای خالی آنها را در انجام کارهای خانه پر کنید. چرا که درد دارید. تأثیرش بر شما ممکن است احساس گناه، از دست دادن اعتماد و عزت نفس، خشم و ناکامی باشد. چگونه می توانید با همسر خود به شیوه ای سازنده، راجع به این موضوعات حرف بزنید؟

3- **با دوستان.** کاهش روابط اجتماعی به سبب محدودیت های مالی، ناتوانی جسمی در مشارکت اجتماعی و فعالیت های تفریحی، بی میلی در متعهد شدن به چیزی یا «فاصله گرفتن» از روابط اجتماعی به خاطر درد ممکن است رخ دهد. احتمال دارد علاقه خود را به مصاحبت با دیگران از دست داده باشید. با این همه احتمال دارد قدر دان دوستانی که شما را در نظر دارند، باشید و احتمال دارد بخواهید پیوند های خود را با آنها حفظ کنید. چگونه ممکن است این نگرانی ها را با دوستانان در میان بگذارید؟

4. **کودکان.** ممکن است دیگر به میل خود نخواهید با بچه هایتان بازی کنید. به دلیل تغییر خلق شما ممکن است بچه ها مطمئن نباشند چگونه واکنش نشان خواهید داد و ترجیح دهند از شما دوری کنند و با هم سرشان را بزنند. ممکن است آغاز به تقلید رفتارهای شما بکنند، انعکاس خشم، دوری گزیدن و نشان دادن رفتارهای حاکی از درد. ممکن است دست به حفاظت از شما بزنند. آنها ممکن است به دلیل سوابق بستری در بیمارستان و اینکه دکترها «کارهایی روی شما انجام می دهند» ترس داشته باشند.

بچه ها بزرگتر ممکن است از اینکه باید وظایف شما را انجام دهند و اینکه در زندگی آنها نقشی ندارند خشمگین شوند. مشارکت در رویدادهای خانوادگی مثل بیرون رفتن، تعطیلات و دوچرخه سواری می تواند تحت تأثیر قرار گیرد و ممکن است خانواده عادت کنند تا کارها را بدون شما انجام دهند. چگونه می توانید با این نگرانی ها مواجه شوید و روابط خوب قبلی خود را با بچه ها دوباره برقرار سازید؟

### **چرا ممکن است این مشکلات اتفاق بیافتد؟**

قبل از اینکه بخواهید به راه حل این مشکلات بپردازید، شاید بهتر باشد قدری وقت صرف کنید تا ببینید چرا این مشکلات پدید می آیند.

مثلاً، احتمال دارد همه این مشکلات به دلیل وجود دیگران باشد؟ در حالی که مشکل می تواند ناشی از دیگران باشد، اغلب سخت است که با خودمان رو راست باشیم (و با رفتارمان)، اما حل مشکلات بین فردی معمولاً به کمک ارزیابی صادقانه از خودمان امکان پذیر است.

بیشتر تعارضات بین افراد حداقل دو نفر را در بر می گیرد- احتمال دارد، در خصوص شما رفتارتان حداقل بخشی از مشکل باشد. این بدان معنی نیست که همه تقصیر با شماست، بلکه بدان معنی است که اگر بتواند رویکرد خود را به نحوی تغییر دهید، ممکن است دیگران را نیز به تغییر وا دارید. ممکن است نتوانید رفتار دیگران را کنترل کنید اما باید بتوانید در مقابل رفتار خودتان اقدامی کنید.

به فهرست این رفتارها در مقابل دیگران توجه کنید. صرف نظر از نحوه شروع رفتار، آیا هرگز هیچ کدام از این رفتارها را هنگام وقوع درد انجام می دهید؟

• **انزوای کلامی** - صحبت نکردن، عدم گفتگو، ندیده گرفتن دیگران، عدم توضیح آنچه اتفاق می افتد، تقریباً این توقع که دیگران ذهن شما را بخوانند، و مشخص نکردن اینکه از دست آنها چه کاری بر می آید.

- **انزوای فیزیکی بدون توضیح** - ترک کردن اتاق، رفتن به اتاق خواب، رفتن به انباری یا بیرون از خانه.
  - **نشان دادن رفتارهای حاکی از درد** - مثل چهره را درهم کردن، عدم تحرک، آه کشیدن، شکایت کردن از درد.
  - **صحبت کردن از درد** - و اینکه چقدرن وحشتناک است.
  - **از دست دادن علاقه به دیگران** - قطع ارتباط با دیگران، بی خبری از آنها و مسائلشان.
  - **تغییرات خلقی** - تحرک پذیری، خشم، ناکامی، درد و ملال، غم.
  - **اظهارات موضع گیرانه** - مثل « نمی دانید چه رنجی دارد»، « نمی توانم ... چرا که درد دارم»، و « اگر چنین دردی داشتی می فهمیدی».
- دیگران در مواجهه با چنین رفتارهایی از سوی شما، مطمئن نیستید که چطور به شما کمک کنند. اگر اغلب برخلاف تلاشی که انجام میدهند تا به شما کمک کنند با آنها به این شیوه رفتار کنید، ممکن است کم کم دچار احساس طرد شوند و حتی احساس ناتوانی کنند. با گذشت زمان ممکن است احساس دوری از شما بکنند.
- البته، ممکن است از دید خودتان احساس کنید چون مثل شما درد ندارند در واقع نمی توانند درک کنند. همچنین ممکن است احساس کنید انتخاب دیگری ندارید، تقریباً گویی درد شما را به این رفتار وا میدارد، یا اگر این گونه رفتار نمی کردید ممکن بود کاری بکنید یا حرفی بزنید که از آن را پیشیمان شوید. اما آیا این پاسخ ها تنها انتخاب شماست؟ بیایید این دیدگاه ها را بررسی کنیم. اگر دیگران دردی مثل شما داشتند، در رفتارشان نسبت به شما واقعاً تا چه حد تفاوت ایجاد می کرد؟ ما در کلینیک، بیماران مبتلا به درد بسیاری دیده ایم که با هم کنار نمی آیند. وقتی همدیگر را می شناسند، این واقعیت که همگی درد دارند به نظر نمی رسد آنها را نسبت به یکدیگر همدل تر کند. تعدادی از بیماران حتی به کارکنان می گویند که « از اداهای برخی از بیماران به ستوه آمده اند.»
- پس ممکن است دلیل دور شدن خانواده و دوستان از شما این نباشد که نفهمند درد داشتن یعنی چه، بلکه نمی دانند چطور به شما کمک کنند. به خصوص اگر به آنها نگوید یا با آنها نگوید یا با آنها حرف نزنید. شما نیز ممکن نیست بفهمند از دست آنها چه کاری بر می آید، اما حداقل می توانید راجع به آن حرف نزنید. شما نیز ممکن نیست نفهمید از دست آنها چه کاری بر می آید، اما حداقل می توانید راجع به آن حرف بزنید. آن گاه ممکن است بتوانید از انتخاب های خود با آنها صحبت کنید.
- شاید آگاهی از برخی تحقیقات جدید روی بیماران مبتلا به درد و همسران آنها کمک کننده باشد. این تحقیقات نشان می دهند که روابط حمایت کننده خوب، اغلب روابطی هستند که از فرد مبتلا به درد خواسته میشود تا آنجا که می تواند کارهای خود را انجام دهد اما همسر در کارهای خاصی کمک می کند، خصوصاً کارهایی که معمولاً دشوارند، مثل بیرون گذاشتن سطل زباله یا جارو کردن منزل. به علاوه، همسر در این روابط اغلب زمانی کمک می کند که همسر دردمند تقاضای کمک کند. این امر مانع از آن می شود که فرد دردمند انتظار داشته باشد که همسرش ذهن او را بخواند یا صرفاً همه کارها را به عهده گیرد. فقط وقتی لازم است به کمک او می آید و از به عهده گرفتن همه امور پرهیز می شود تا همسر دردمند همچنان احساس مفید بودن نماید. این کار به معنی این است که به محدودیت های آنها توجه می شود.
- تعارض و تنش در روابط زمانی اوج می گیرد که همسر فرد بیمار با اکراه همه کارها را برعهده می گیرد یا کنار می کشد و کمک چندانی نمی کند. بنابراین وقتی درد سراغتان می آید و می خواهید از رفتارهایی که پیش از این گفته شود اجتناب کنید چه گزینه هایی در پیش رو دارید، خصوصاً وقتی اطرافیان برای شما مهم هستند؟
- **به جای انزوای کلامی** سعی کنید به اطرافیان بگویید که درد اذیت می کند و نمی خواهید بی ادب با شید اما ممکن است برای مدتی بیش از حد معمول ساکت شوید. با این همه می خواهید از اوضاع باخبر باشید. ممکن است حتی از آنها بخواهید اگر امکان دارد به جای اینکه بایستید، بنشینند و با شما حرف بزنند، چراکه اینطور راحت ترند.
  - **به جای انزوای فیزیکی و بدون توضیح** سعی کنید شرح دهید که درد مزاحمتان است. از آنها عذر خواهی کنید و برای مدت کوتاهی به ورزش های کششی و تن آرامی خود بپردازید. به آنها بگویید که زود بر می گردید.
  - **به جای نشان دادن رفتارهای حاکی از درد** سعی کنید این رفتارها را به حداقل برسانید یا آنها را در قالب رفتارهای بی ارتباط با درد بریزید، مانند تغییر وضعیت، برخاستن یا کشش.

• به جای صحبت از درد و اینکه چقدر وحشتناک است، تا آنجا که ممکن است از حرف زدن راجع به آن بپرهیزید. ممکن است با نزدیکان خود توافق کنید که اگر درد بدتر شد و شما نیاز به چیزی یا کمکی داشتید به آنها بگویید، اما غیر از این موارد ترجیح می دهید با شما عادی رفتار شود.

• به جای ازدست دادن علاقه به دیگران سعی کنید به حرف های آنها گوش دهید و راجع به آنها سوال هایی بپرسید. گذشته از هرچیز ممکن است ببینید این کار توجه شما را از درد می گیرد.

• به جای پذیرش نوسانات خلق سعی کنید از شیوه های خلاصه شده در این کتاب استفاده کنید. به خصوص می توانید افکار زاید را به چالش بکشید و به جای آنها افکار مفید را جایگزین کنید. می توانید به تمرین فن تن آرامی نیز بپردازید تا بتواند خویشتن را آرام کنید.

• به جای اظهارات موضع گیرانه سعی کنید قبل از اینکه از دهان بیرون آیند آنها را بررسی کنید، و اگر از دست شما دررفت بابت آن عذر خواهی کنید. به چالش کشیدن افکار پیش از آن که به زبان آیند در اصطلاح دیدگاه های غیرمفید نیز می تواند مفید باشد. در این موقعیتها خود را به جای فرد مقابل بگذارید - پاسخ شما به این اظهارات چه خواهد بود؟ اگر واقعا احساس می کنید نمی فهمند، چرا از آنها سؤال نمی کنید؟ این ممکن است به حل مساله ای غیرضروری با آنها کمک کند. برای مثال ممکن است چیزی مثل این بگویید «وقتی می گویم درد بدی دارم، اغلب احساس می کنم می خواهی از من فرار کنی. آیا اوضاع را این چنین می بینی؟» این نوع سوال فرد دیگر را به هیچ چیز متهم نمی کند، پس دفاعی و بر آشفته نمیشود. بنابراین صرفا می گوید چه احساسی دارید یا قضا یا چگونه می بینید و دوست دارید با آنها در این مورد صحبت کنید. چنین روشی اغلب این احتمال را پیش می آورد تا بدون چندان برخوردی، حتی راجع به موضوعات نسبتاً حساس بحث کنید.

این پیشنهادات فقط پیشنهاد هستند و نه وحی منزل، امانشان می دهند که راه های زیادی برای رفتار با دیگران هنگام تحمل درد وجود دارد. راه های متفاوت می تواند مانع از تنش و سوء تفاهم با اطرافیان شود.

مراوده خوب با دیگران البته محدود به موضوعات مربوط به درد نیست. مراوده خوب یا موثر با دیگران در حفظ و توسعه همه جنبه های روابط ما اهمیت دارد. اگر واقعا هرگز به اینکه چطور با دیگران حرف میزنید نیاندیشیده اید، تفکر درباره برخی جنبه های اولیه مهارت های ارتباطی خوب، ممکن است مفید باشد، ممکن است دوست داشته باشید کتابهای جامع بیشتری در این باره بخوانید. کتابهای توصیه شده عبارتند از: **حرف خود را بزنید** نوشته پاتریشیا یاکوبوفسکی و آرتور لنگ (شرکت نشر تحقیقات، ایلی نوئیز، 1978)، **وقتی می سوزاند** نوشته متیومک کی، پیتر راجرز وجودیث مک کی (انتشارات نیوهاربینگر، الکند، 1989).

### اصول اولیه برای مراوده صریح

مراوده صریح به معنای پر خاشا شگری بودن نیست. بلکه به معنای گفتن آن چیزی است که در دل دارید به شیوه واضح اما با احترام. ممکن است دستور دادن به کسی با صدای بلند، واضح باشد، اما احتمالا مودبانه نیست و ممکن است وی را از شما دور کند. به همین شکل مراوده صریح به معنای فریب دادن دیگران برای رسیدن به آنچه را خواسته اید انجام دهد - این حق آنهاست.

مهارت های مراوده، اکتسابی هستند و ما با آنها به دنیا نمی آییم. بنابراین اگر احساس می کنید مهارت خوبی در مراوده ندارید می توانید با تمرین آن را بهتر کنید. تمرین این مهارتها اساسی است. صرف خواندن آنها و اینکه معقول هستند برای اینکه بتواند از آنها استفاده کنید کافی نیست. سعی کنید در تنهایی تمرین این مهارت ها را شروع کنید (مانند یک بازیگر حرف ها را در ذهن خود مرور کنید)، و آن گاه با نزدیکان خود این حرف ها را بزنید (شرح اینکه چه می کنید و واکنش آنها، برای بهبود نحوه گفتن). به طور کلی مراوده خوب مستلزم این موارد است:

• بدانید چه می خواهید بگویید - یعنی نکات اصلی که سعی دارید بگویید.

• پیام خود را به صورتی قابل فهم در آورید - یعنی روشن، قابل شنیدن، و متناسب با موقعیت. تماس چشمی و استفاده از تظاهرات چهره ای، مثل لبخند یا درهم کشیدن چهره.

• گوش دادن به پاسخ های دیگران (تا مطمئن شوید آنها درست حرف شمارا شنیده اند و شما نیز پاسخ آنها را به طور واضح شنیده اید). شاید مفید باشد پاسخ طرف مقابل را تکرار کنید تا مطمئن شوید آنچه را فکر می کنید گفته اند، درست شنیده اید.

البته در خصوص مرادده خوب بسته به موقعیت، سخن فراوان است، مثلاً، به ویژه یکی از زمینه هایی که بسیاری از افراد با آن مشکل دارند سعی در رفع مشاجره با همسر یا یک عضو خانواده است. در موقعیت هایی مثل این چند نکته دیگر ممکن است مفید باشد.

1. سعی کنید به موضوع بپردازید و از منحرف شدن توسط دیگر موضوعات اجتناب کنید یا سراغ موضوعات دیگر نروید. در اکثر روابط همیشه بحث های ناتمامی از گذشته وجود دارد و هیچ وقت نمی توانید همه مسائل را وارد مشاجره کرده و آنها را تمام کنید، بلکه در این صورت احتمالاً خیلی بیشتر طول خواهد کشید تا موضوع فعلی را حل و فصل کنید.

2. تا آنجا که ممکن است آرام بمانید. داغ کردن و ناراحت شدن احتمال دارد بر استدلال شما اثر بگذارد. فن تن آرامی را بکار گیرید. اگر احساس می کنید سخت است که آرام بمانید، شاید خوب باشد وقفه ای بدهید و دوباره وقتی فکر می کنید آماده تر هستید به آن برگردید.

3. مواظب حرکات خود باشید، چه در هنگام گفتن و چه به هنگام شنیدن. اگر هنگامی که فرد دیگری با شما حرف می زند به جای دیگری نگاه کنید ممکن است به نظر برسد که گوش نیم دهید. به همین ترتیب ممکن است طریقه تاکید شما روی یک نکته، کوبیدن مشت روی میز باشد، اما این کار ممکن است برای دیگر ترس آور باشد. با آرامش صحبت کردن، در چشمان دیگری در زمان مناسب نگاه کردن و نزدیک نشدن بیش از حد فیزیکی همگی شیوه های مفیدی برای بیان حرف هایتان است.

4. سعی کنید نشان دهید که به دیگری احترام می گذارید - برای مثال اگر کسی را دست کم بگیرید کمتر احتمال دارد به شما توجه کند. اگر با کسی بحثی دارید در مقام قاضی قرار گرفتن و نشان دادن اینکه بی توجهی کنید یاب گفته هایشان بی اعتنا باشید. می توانید نشان دهید که گوش می کنید و می فهمید چه می گویند. مثلاً، می توانید چیزی مثل این بگویید: « بنابراین به نظر می رسد احساس می کنید آنقدر که انتظار دارید در خانه کار نمی کنم. آیا منظورتان این است؟» به خاطر آورید، دیگران مجبور نیستند کاری را که شما می خواهید انجام دهند - مگر وقتی که همانند یک پلیس دستور می دهید - بلکه به خودشان بستگی دارد که چگونه پاسخ دهند.

5. مراقب باشید جملات دارای مضمون احساسات بسیار منفی را چگونه ابراز کنید. احساساتی مثل خشم و عصبانیت. در این مواقع اغلب راحت است که به دام سرزنش دیگری به خاطر احساس خود بیفتید. برای مثال، گفتن حرف هایی مثل « واقعاً مرا دیوانه میکنی » گویی آنها آن احساس را در شما پدید آورده اند. اگر لحظه ای به این فکر کنید آسان خواهد بود اگر ببینید واقعاً هیچ کس قدرت آن را ندارد که ما را دچار احساسی کند که خود می خواهد.

حقیقت این است که وقتی کسی چیزی می گوید یا کاری انجام می دهد که دوست نداریم یا موافق آن نیستیم ممکن است دچار خشم و عصبانیت شویم. ممکن است هدفشان ایجاد این احساس در ما باشد یا نباشد، همیشه به ما بستگی دارد که چگونه واکنش نشان دهیم. اگر بحث فصل یازدهم را بخاطر آورید، احساسات ما معمولاً به شدت تحت تاثیر اردراکات ما یعنی شیوه دیدن مسائل یا فکر کردن به آنها قرار دارد. بنابراین دیگران در واقع ما را مجبور به چگونه احساس کردن نمی کنند. ممکن است وقتی فردی کاری می کند یا حرفی میزند که دوست نداریم یا موافق آن نیستیم عصبانی یا خشمگین شویم اما نحوه واکنش به ما بستگی دارد. سعی کنید کسی را به چیزی متهم نکنید، زیرا این خطر را دارد که آنها را در موضع دفاع قرار دهیم و آن گاه متوجه اتهام اهانت گونه شما بشوند به جای آنکه به نگرانی های شما توجه کنند.

در عوض امتحان دیدگاهی از این قبیل می تواند مفید باشد:

• مشخص کنید فکر کردید چه گفته اند، تا مطمئن شوید منظور آنها را خوب فهمیده اید. احتمال دارد بد شنیده باشید یا اینکه آنها متوجه نشده اند شما حرفشان را چگونه برداشت کردید. مثلاً ممکن است بگویید «وقتی اینطور حرف می زنی انگار ... منظورت همین است؟» این به طرف مقابل فرصت می دهد تا برداشت شما را اصلاح کند.

• با توجه به پنج نکته ای که پیش از این گفته شد به آنها پاسخ دهید. به طور کلی، در این مواقع خیلی موثر است که به وضوح بگویید چه وقت احساس عصبانیت یا خشم میکنید، برداشت شما از رفتار یا سخنان چیست، و چه تاثیری بر شما میگذارد و در نتیجه چه احساسی به شما دست می دهد. واژه هایی که به صورت حروف کج نوشته شده اند باید راهنما شما در نحوه رویارویی با این موقعیت ها با این افراد باشند. توصیه می کنیم قبل از اینکه عملاً آنها را روی دیگران امتحان کنید چند گونه از این گفتگوها را در ذهن خود مرور کنید. حتی سعی کنید در جلوی آینه این حرف ها را با خودتان بگویید.

• راههایی برای حل تعارض پیشنهاد کنید. این کار را هنگامی انجام دهید که درباره ابزار سازنده نگرانی های مطمئن هستید.

• نسبت به انتخاب زمان پرداختن به حل تعارض هشیار باشید - صرف اینکه می خواهید از آن حرف بزنید ضرورتاً به معنای آن نیست که برای دیگران قابل پذیرش باشد. پیامدهای اقدام به رع تعارض ممکن است باعث حل آن شود، یا معلوم شود حل آن نیاز به کار بیشتری دارد. اگر آخرین نکته حاصل شد، حداقل می دانید تا این زمان، نهایت تلاش خود را انجام داده اید.

### راه حل های ممکن برای اعضای مختلف خانواده

گردآوری انواع مشکلاتی که هر شخص ممکن است با آن روبرو شود ممکن نیست، پس نمی توان بهترین راه حل را برای هر کدام گفت. اما دریافته ایم که بسیاری از بیماران مبتلا به درد، بهره بسیاری زیادی از شنیدن نحوه رویارویی سایر بیماران با مشکلات مشابه برده اند. در صفحات بعد برخی از این مشکلات و راه حل هایی که بیماران ارائه کرده اند مطرح میشود.

### رابطه همسران و روابط جنسی

ممکن است همسر شما متحمل تغییرات قابل توجهی در نقش خود در پی صدمه دیدن و ایجاد مشکل برای شما، شده باشد. این تغییرات ممکن است شامل به عهده گرفتن مسئولیت بیشتر در رابطه با خانواده و امور خانه باشد و یا افزایش ساعات کار برای جبران کاهش درآمد. ممکن است مجبور شده باشد رفت و آمد ها و تفریحات خود را کمتر کند. در این رابطه ممکن است احساس تنهایی کند زیرا توجه شما به درد است نه به او.

علائم متداول « زوال » یک رابطه در این موقعیت ها عبارتند از: کمتر با هم بودن، احساس دور شدن از اهداف، دلخوری از افزایش بار مسئولیت، حسادت به طرف مقابل که مشغول به کار است و در اجتماع حاضر است، و دوری گزیدن که به گفت و گوی کمتر و لمس و در آغوش گرفتن کمتر یکدیگر می انجامد. ممکن است مشاجرت بیشتری هم درباره مسئولیت ها، تربیت کودکان، مسائل مالی و نیز تردیدهایی درباره جذاب بودن برای طرف مقابل و حتی نگرانی درباره وفاداری به یکدیگر وجود داشته باشد. در عین حال جنبه جنسی رابطه ممکن است بیشتر دچار مشکل شود و به احساس فاصله بیشتر از همسر منجر گردد. مشکلات متداول افراد مبتلا به درد مزمن در خصوص مساله جنسی عبارتند از: ترس از ایجاد درد یا افزایش درد ( از سوی هر یک از دو طرف)، دوری گزیدن از یکدیگر به هنگام خواب، کاهش بنیه جنسی و تعداد روابط جنسی یا ناتوانی در تحریک شدن یا در اوج تحریک جنسی رسیدن. ممکن است ببینید هر دو کمتر راجع به نیازهای جنسی حرف میزنید، یا حتی ممکن است وقتی اقدام به رابطه جنسی میکنید، پیدا کردن حالت راحت، سخت باشد. ممکن است دریابید که داروهای مصرفی در خلق و علاقه جنسی شما تاثیر گذاشته اند. البته هر روز با درد کلنجار رفتن، می تواند شما را به این احساس بکشاند که انرژی کمتری برای رابطه جنسی دارید. سرانجام سعی در توضیح این موضوعات برای همسر، اغلب مشکل است و ممکن است نوع طرد کردن تلقی شود. اکثر مشکلات جنسی در روابط، حاصل مسائل مربوط به خود رابطه جنسی یا نحوه انجام آن نیست. در واقع اکثر آنها به جنبه های ارتباط بر میگردد. اغلب پیش از داشتن یک زندگی جنسی خوب باید به این موضوعات پرداخت. به این منظور بحثی در خصوص مشکلات جنسی در بخش مشکلات ارتباطی گنجانده ایم. البته بسیاری از بیماران مبتلا به درد مزمن خواهند گفت که مشکل در روابط حتی بدون داشتن شریک جنسی و یا عدم نگرانی در خصوص مسائل جنسی می تواند رخ دهد. بنابراین موضوعات مطرح شده در اینجا با هم به هر کسی که درد مزمن دارد و روابطی خواه با دوستان یا خانواده دارد مربوط میشود. به طور کلی نکات ذیل، دست کم زمینه ای است برای تصحیح این گونه مشکلات و می تواند مفید باشد.

1. هم‌سر خود را در جریان بگذارید- وقتی سعی دارید مشکلی را حل کنید یا طرحی بریزید- توقع نداشته باشید ذهن شما را بخوانند. حل یک مساله به اتفاق، می‌تواند شما را به هم نزدیک تر کند.
2. سعی کنید همیشه راجع به درد حرف بزنید- اگر درد دارید یا دردتان شدت یافته است به کسانی که مربوط است بگویید اما زیاد قضیه را طولانی نکنید.
3. افکار خود را بررسی کنید و به چالش بکشید- آن هنگام که احساس عصبانیت و خشم می‌کنید.
4. ارحم‌ت‌باشید هم‌سر خود و احساسات وی تقدیر کنید- هیچ کس دوست ندارد احساس کند نادیده گرفته شده یا به بیگاری کشیده شده است (حتی اگر نیت شما این نباشد)
5. آماده سختی‌ها باشید- سختی‌هایی که همسر شما ممکن است در سازگاری با تغییرات شما و در بهبود نحوه کنترل درد داشته باشد (مانند حرف زدن از برخی نقش‌های قدیمی خود در رابطه زناشویی و خانواده). سعی کنید این موضوعات را با همسر خود در میان بگذارید.
6. هم‌سرتان را تشویق کنید تا اجازه دهد دوباره کارها را امتحان کنید- حتی اگر بیشتر طول بکشد یا بهتر از قبل (در آغاز) انجام ندهید. این کار بهتر از آن است که آنها به انجام این کارها ادامه دهند.
7. تعیین اهداف- تفریح و روابط اجتماعی، انجام دادن کارها به اتفاق و همراه با دیگران. با تعیین اهداف به اتفاق، به جای آن که تنها خودتان این کار را بکنید، باعث می‌شود روابط شما بهتر شود چراکه این کار راهی ساده برای نزدیک کردن شما به یکدیگر است.
8. کنترل درد- با استفاده از راهبردهای خلاصه شده در این کتاب، به همسرتان بگویید در رابطه با درد چه می‌کنید. ببینید آیا دوست دارد این کتاب را بخواند و با هم راجع به آن صحبت کنید. راجع به اینکه از چه راه‌هایی می‌تواند به شما کمک کند تا این راهبردها را اجرا کنید، صحبت نمایید.
9. تا می‌توانید صادق باشید- در مورد بروز هر مشکل جنسی، سعی کنید از هرگونه احساس سرزنش بپرهیزید، بلکه بکشید راه حل‌های احتمالی یا چیزهایی را که می‌توانید با هم انجام دهید، پیدا کنید. ممکن است شروع آن سخت باشد اما هرچه پیش می‌روید راحت‌تر می‌شود. برخی افراد پی می‌برند که استفاده از شوخ طبعی - یاد گرفتن درباره خنده مخصوصا به خودتان- می‌تواند به خوبی یخ‌ها را بشکند و تنش‌ها را فرونشاند. البته اذعان می‌کنیم که این همیشه امکان پذیر نیست و بسیاری از افراد به خاطر حساسیت‌های موجود آن را دشوار می‌بینند. بنابراین احساس نکنید که باید در مورد مساله به لطیفه‌گویی بپردازید. در واقع برخی افراد از شوخی استفاده می‌کنند تا احساسات حقیقی خود را بپوشانند. در این صورت ادامه شوخی، بدون پرداختن واقعی به مشکلات و نگرانی‌ها به طور جدی می‌تواند به این احساس منجر شود که راه به جایی نمی‌برید.
10. نحوه شروع و زمان آن را با هم برنامه ریزی کنید- رابطه جنسی را با لذت انجام دهید. همیشه منتظر همسرتان ننماید تا مساله را مطرح کند. اگر قبل از رابطه جنسی (یا در حین آن) بکشید. گاهی اوقات استفاده از تصاویر خیالی در ذهن (از جمله صحنه‌های تحریک‌کننده جنسی) نیز می‌تواند توجه شما را از درد و مشکلات احتمالی منحرف کند. امتحان شیوه‌های تازه رابطه جنسی و حتی دیدن آن به عنوان نوعی تجربه می‌تواند به لذت بخش شدن رابطه جنسی کمک کند. این امر می‌تواند جدیت شما را کاهش دهد. اگر نتیجه داد، عالی است؛ اگر نتیجه نداد چیزی را از دست ندهید، باز هم ارزش امتحان کردن را داشته. تا آنجا که ممکن است راحت و باز درباره آنچه دوست دارید یا ندارید حرف بزنید (شاید هرگز هیچکس کاملا در مورد این مسائل راحت حرف نمی‌زند). باز خورد صادقانه، مانع از اتلاف وقت (و احتمالا اجتناب از دلخوری) درباره چیزهایی می‌شود که واقعا دوست ندارید. کتاب‌های مربوط به روابط جنسی ممکن است کمک‌کننده باشد، اما توصیه می‌کنیم آنها را خیلی جدی نگیرید و دنبال لذت از این رابطه باشید.
11. به تدریج- تحمل خود را نسبت به لمس شدن، مالش، و نزدیکی افزایش دهید. عجله همراه با انتظارات غیرواقعی بالا، خصوصا اگر مدتی طولانی رابطه جنسی نداشته‌اید، می‌تواند شما را به آستانه یاس بکشانند. این امر ممکن است باعث دلسردی در رابطه جنسی در دفعات بعد شود.

12. **عشق ورزی** - نشان دهید مراقب هستید، روی باز نشان دهید، وقت کافی و بدون مزاحمت برای همدیگر بگذارید، با هم شام بخورید، پایان هفته را بیرون یا در خانه کنار هم بمانید، به یکدیگر گل هدیه بدهید، شروع کنید که دوباره یکدیگر را بشناسید. به یاد آورید که در آغاز روابط خود چقدر وقت صرف یکدیگر می کردید ( و چقدر لذت بخش بود).

روابط را معمولاً می توان مصون نگه داشت اما نیازمند خواست و تلاش دو طرف است. گاهی اوقات یکی از طرفین ممکن است احساس کند او ضاع بدتر از آن است که به حالت اول برگردد. در این صورت جدایی می تواند سالم ترین گزینه برای هر دو باشد. اما جدایی اقدامی سنگین است که نباید در آن عجله کرد. مشورت با یک مشاور یا روانشناس ( یا واقعاً فقط کسی که مستقل است و احساس می کنید می توانید با او حرف بزنید) معمولاً در این هنگام اندیشه خوبی است.

### **مجردها مبتلا به درد**

ممکن است دریافته باشید که حلقه دوستان تنگ شده است چرا که دیگر ورزش، کار یا فعالیت های گروهی انجام نمی دهید. ممکن است تماس با دوستان را نیز از دست داده باشید چرا که از آنها دوری گزیده اید یا آنکه آنها در رابطه با درد شما سردرگم اند. ممکن است ندانند چطور با شما رابطه داشته باشند و بنابراین از شما صرف نظر کرده اند. به همین ترتیب، ممکن است احساس کنید آنها حوصله شان از شنیدن حرف های شما راجع به درد، سررفته باشد یا احتمال دارد از برنامه ریزی با دیگران پرهیز کنید زیرا در عمل به تعهدات خود مشکل دارید. در نتیجه ممکن است احساس کنند دیگر به آنها علاقه ندارید.

در موقعیت هایی از این دست که به گونه ای شگفت آور متداول نیز هست، چه بسا تصمیم بگیرید کاری انجام ندهید و صرفاً بپذیرید که کاری از دستتان بر نمی آید. در این صورت احتمال ندارد این وضعیت تغییر کند. از سوی دیگر ممکن است تصمیم بگیرید دوستان جدیدی پیدا کنید، شاید با کسانی که بهتر مشکلات شما را درک کنند و از شما انتظار نداشته باشند آنطور که بوده اید، با شید. انجام این کار سخت تر از گفتن آن است، چرا که بازهم باید راه هایی پیدا کنید تا علیرغم وجود در دوستان جدید را پیدا کنید و همان مسائلی که در روابط قبلی شما مشکل زا بود، می تواند دوباره به وجود آید. به جای این کار ممکن است تصمیم بگیرید روابط قدیمی را دوباره برقرار کنید.

هر راهی را که انتخاب کنید، تفکر درباره نحوه دستیابی به اهداف کمک کننده است. برخی نکات کلیدی که در اینجا باید در نظر گرفت عبارتند از:

1. **سعی کنید از مهارت های صریح بودن**، که پیش از این گفته شد استفاده کنید تا به نقش خود در مشکلات پیش آمده در روابط پی ببرید. اگر تصمیم می گیرید روابط دوستانه را دوباره برقرار کنید، این امر به وضوح مستلزم این است که به دوستانتان بگویید دوباره می خواهید با آنها دوست باشید. به جای اینکه بگویید کاملاً حالتان خوب است و بخواهید به این وسیله نسبت به درد بی توجه باشید، معمولاً مفید است که بگویید درد اما می دانید چگونه آن را کنترل کنید.

2. **بدون رودربایستی** به دوستان یا همسر احتمالی خود بگویید از چه چیزی لذت می برید و چه قابلیتی دارید. این کار را به نحوی انجام دهید که مسئولیت برعهده طرف مقابل نیفتد که « برای شما کاری انجام دهد» یا ببیند شما چه می خواهید.

3. **پیش قدم باشید**. اگر می خواهید اجتماعی تر جلوه کنید، تصمیم بگیرید کارهایی انجام دهید که شما را به تماس با دیگران میکشاند. شرکت در یک کلاس یا گروه که درعلاقه شما مشترک است، اغلب نقطه خوبی برای شروع است.

4. **در لذت پیش قدم شوید** و دیگران را به پیوستن به خود تشویق کنید، به جای اینکه دیگران بخواهند مراقب شما باشند؛ سعی کنید به وعده ها و قرارها پایبند بمانید، حتی اگر مجبورید با گذشت زمان برنامه ها را تغییر دهید.

5. **آماده باشید بر حسب واقعیت فعالیت جنسی خود**، محدودیت های خود را توضیح دهید، و اشاره کنید که چه می توانید بکنید تا همچنان از رابطه جنسی لذت ببرید. بیشتر افراد درمی یابند که در یک رابطه جنسی مناسب، در آغاز صحبت کردن و شرح موقعیت به طرف مقابل همزمان با پیشرفت رابطه معمولاً بهتر است تا منتظر بمانیم آنها از ما سوال کنند. اگر بگذارید تا طرف مقابل از شما سؤال کند که چرا به شیوه خاصی رفتار می کنید، امکان دارد در خصوص رفتار شما دچار سوء تفاهم شود. بدون پرداختن بیش از حد به جزئیات، می توانید صادق باشید. اکثر اوقات دیگران می خواهند مطمئن شوند که خوب هستید که و اینکه آسیبی به شما نمی رسد.

البته ممکن است مجبور باشید بپذیرید که نمیتوانید دل طرف مقابل را به دست آورید. همه روابط ما آن گونه که می خواهیم از آب در نمی آید. با استفاده از انواع رویکرد هایی که شرح آن رفت حداقل فرصت خوبی به خود داده اید تا رابطه ای را ایجاد کنید یا دوباره برقرار کنید. اگر عملی نشد احتمالاً در سی از آن خواهید گرفت. به هر حال اگر برخلاف همه تلا شها کار پیش نرفت، ممکن است بهتر باشد انرژی خود را صرف کسانی کنید که به شما علاقه مندند ( و شما نیز آنها را دوست دارید).

### سخنی به همسر فرد مبتلا به درد مزمن

همان طور که در فصل قبل گفته شد، کاملاً محتمل است که شما نیز تحت تاثیر درد همسرتان همه قضایای مرتبط با آن قرار گرفته باشید. ممکن است نسبت به بار مضاعف خانه بر روی دوش خود و احتمالاً افزایش وظایف خود در خانه و نسبت به مراقبت از فرزندان احساس رنج نمائید. ممکن است مجبور باشید ساعات بیشتری کار کنید یا کار بیشتری بردارید تا ضعف مالی ناشی از بیکاری همسرتان را جبران کنید. کاهش درآمد می تواند بر کیفیت زندگی تاثیر گذاشته و منبع تنش و منازعه شود.

زندگی اجتماعی شما ممکن است کم رنگ شده باشد زیرا همسر شما نمی خواهد یا نمی تواند در آنها وارد شود. وقت کمتری برای انجام « کارهای خودتان» دارید. ممکن است احساس کنید که گویی هیچکس مراقب شما نیست و همه به هم سرتان توجه دارند. ممکن است نفهمید واقعا مشکل همسرتان چیست، تغییر خلق و افسردگی و اینکه چرا هیچ کس نتوانسته است مشکل او را حل کند.

ممکن است احساس کنید همسرتان همیشه از درد حرف میزند و اینکه باید نزدیکتر بروید، و جلسات درمان را ادامه دهد و گویی اصلاً پایانی ندارد. ممکن است به این احساس در افتید که هم سرتان به خاطر مصرف داروها حال خود را نمی فهمد و نگران شوید که او چقدر دارو مصرف میکند. احتمال دارد همسر شما از فعالیت های خانه و منزل کنار کشیده و خود را در خانه حبس کند. ممکن است خیلی کم با هم حرف بزنید.

ممکن است کاملاً احساس ناراحتی و حتی عصبانیت در مورد استمرار بیماری همسرتان کنید، با گذشت زمان ممکن است از او کناره بگیرید. ممکن است به این احساس نیز برسید که گویی جایی برای حرف زدن از نیازهای او و اینکه چه احساسی دارید و یا اینکه چگونه این احساسات را تحمل می کنید وجود ندارد.

ممکن است احساس کنید باید باز اثرات خشم ناشی از درد همسر، از دست دادن کار، از دست دادن عزت نفس و ... را تحمل کنید. ممکن است به این احساس نیز کشیده شوید که تقریباً گویا نمی توانید یک زندگی عادی با همسرتان داشته باشید. در موقعیت هایی مثل این ممکن است گزینه های شما به نظر محدود آید، خصوصاً اگر واقعا درد همسرتان را درک نمی کنید و بهترین شیوه های کنترل آن را نمی دانید. با این وجود، ممکن است شیوه های بهتری نسبت به آنچه فکر می کنید، وجود داشته باشد.

همسران بیمار، راجع به اینکه چه راه هایی را برای رویارویی با این موضوعات امتحان کرده اند به ما گفته اند. ممکن است برخی از این راه ها برای شما مناسب باشد یا نظراتی در مورد چیزهایی که می توانید امتحال کنید به شما بدهند.

1. **به همسر خود دلگرمی دهید.** بگذارید او کارهایی را که به دلیل وجود درد انجام نمی داده است امتحان کند- ممکن است شما آن کار را سریعتر و راحت تر انجام دهید اما او نیاز دارد انجام این کارها را دوباره شروع کند. هم سرتان را در این کار تشویق کنید. سعی کنید فرصت هایی پیدا کنید تا همسرتان در انجام کارهایش برای خود، خانواده و اجتماع پیش قدم شود. همسرتان را تشویق کنی که روشهای مطرح شده در این کتاب را برای کنترل بهتر درد تمرین کند. به یاد داشته باشید که یک راه خوب برای تشویق کسی به انجام کاری این است که وی را به خاطر دستاوردهایش ( یا پیشرفت به سمت اهداف تعیین شده) تحسین کنید.

2. **وارد برنامه او شوید.** تمرین هایی که او انجام خواهد داد برای همه صرف نظر از اینکه درد دارند یا ندارند مفید است. با هم تمرین کنید- نرمش کردن میتواند شادی آور باشد. استفاده از فن تن آرامی را نیز بیاموزید - همه ما از زمان هایی دچار فشار روانی می شویم، بنابراین این کار ابزار مفیدی برای همگان است. به شیوه تفکر خود نگاهی بیاندازید- تفکر زاید گاه بر همه ما تاثیر می گذارد. مهارت های تدریس شده در این کتاب برای کنترل درد، مهارت های زندگی هستند که برای همه افراد چه مبتلا به درد مفید است.



3. **با هرگونه وابستگی در خود یا همسران برخورد کنید** - به موازات اینکه همسر شما به تمرین رویکرد خلاصه شده در این کتاب می پردازد ممکن است دریابید که وابستگی او به شما کمتر شده است. ابتدا ممکن است احساس کنید در حال ازدست دادن نقش خود هستید، اما مهم است که هر دو در صورت بروز این احساس درباره آن حرف بزنید. از فرصت استفاده کنید تا علایق خود را گسترش دهید و بر استقلال خود بیفزایید. به عنوان یک زوج یا خانواده، اهدافی تعیین کنید تا روابط اجتماعی، فعالیت های خانوادگی و تعطیلات را بیشتر کنید.

4. **سعی کنید برای حرف زدن با یکدیگر وقت بگذارید:** درباره درد همسر و اینکه چگونه رابطه شما دونفر تحت تاثیر قرار داده است صحبت کنید. ممکن است مجبور بوده اید سختی های زیادی را تحمل کنید تا درمقاطع نسبتاً دشوار، پشتیبان همسران باشید. اگر درد بر شما و رابطه تان اثر نگذاشته است جای تعجب دارد. وقتی فکر می کنید فرصت مناسب است می توانید با همسران راجع به احساسات خود و برداشت هایتان از تغییرات ایجاد شده در طول مدتی که وی درد داشته است، صحبت کنید. این کار را به شیوه ای انجام دهید که سرزنش کننده یا اتهام آمیز نباشد بلکه بیاموزید دوباره احساسات خود را بزار کنید ( نه اینکه احساس کنید گویا همیشه باید زبانتان را گاز بگیرید). حتی ممکن است به دلیل اینکه درد ندارید و واقعاً نباید شکوه داشته باشید احساس گناه کنید. از سوی دیگر ممکن است دلگیری فزاینده ای داشته باشید از اینکه چقدر تلاش و وقت برای کمک به همسران صرف کرده اید. لازم نیست ایثار گر باشید. و این نمناک است به نفع رابطه شما نباشد که بخواهید احساس کنید که باید ایثار گر باشید. در مواقعی خوب خواهد بود که بگویید بر شما چه گذشته است.

5. **سعی کنید هر موضوعی را که باعث نگرانی شما راجع به روابط جنسی می شود. مطرح کنید.** از مشکلات جنسی حرف بزنید. یکدیگر را تشویق کنید تا حالت ها و فنون متفاوت را امتحان نمایید. بگویید از چه چیزی لذت می برید یا نمی برید و نیازهای خود را نیز بیام کنید. شک به عنوان یک زوج روی این مساله کار می کنید. آماده اشتباه کردن باشید اما وقتی موفق میشوید، آماده شوخی و خنده با هم نیز باشید. ماجراجو باشید. مسائل را به محض بروز، هدف قرار دهید - نگذارید دلخوری ها جمع شود تا به منازعه بکشد. به بسیاری از منابع موجود در کتاب فروشی ها راجع به موضوعات روابط و مراودات جنسی رجوع کنید. برخی از این کتاب ها در پایان این کتاب معرفی شده اند.

**روی مهارت های برقراری مجدد ارتباط کلامی خوب، کار کنید.** اگر مشکلات دیر پای در روابط شما وجود دارد این کار را انجام دهید. این مساله است که اغلب هنگام صحبت راجع به این موضوعات توسط بیماران مطرح میشود. اگر کمک می خواهید، در برخی کلاس ها حضور یابید و یا به دنبال کمک تخصصی باشید. باز کردن مجدد سر صحبت، خود کار بزرگی است. ابتدا سعی کنید این کار را در صورت لزوم خودتان انجام دهید، اما پزشک می تواند به شما کمک حرفه ای ارائه دهد. مرکز مشاوره روابط استرالیا ( یا یک مرکز مشابه در محل یا کشور شما) منبع خوبی برای کمک است ( برای پیدا کردن شماره تماس به دفترچه راهنمای تلفن مراجعه کنید).

### **سخنی با فرزندان بیماران مبتلا به درد مزمن**

امیدواریم با خواندن این کتاب درک بهتری از درد پدر یا مادر خود و راه های کنترل آن پیدا کنید. به همین شکل ممکن است دیده باشید که چطور می توانید با هم کار کنید تا اثر درد وی را روی روابط خود با او به حداقل برسانید.

1. **سعی کنید نگران والد خود باشید** - یا احساس کنید لازم است از او محافظت کنید. به یاد داشته باشید که در بسیاری از زمینه ها، آنها همچنان نسبتاً خوب عمل می کنند.

2. **بگو شید الگوهای رفتار غیر قابل پیش بینی را،** که ممکن است باعث دوری شما از والد خود شده باشد، بشناسید. مشکل درد و تغییرات خلق را با هم در میان بگذارید و راههای احتمالی رویارویی با این دوره ها را بررسی کنید.

3. **پدر یا مادر خود را دلگرم کنید** تا راهبردهای آموخته شده از این کتاب را به کار بندد. اکثر افرادی که درد مستمر دارند برایشان سخت است که در اجرای تمرین های راهبردی ارائه شده پشتکار داشته باشند. حمایت و دلگرمی خانواده می تواند در این زمینه بسیار مفید باشد. ممکن است حتی آن را لذت بخش بیابید ( و مفید برای سلامت خود) که همراه با آنها نرمش کنید.

4. کارها را با هم انجام دهید **خ** صو **صاً** کارهایی که هر دو دو ست دارید. این می تواند به آنها احساس پذیرش و عادی بودن دهد. طبیعتاً، فعالیت های انتخاب شده برای آنها باید قابل حصول باشد. در این باره باید گفت و گو کرد، اما سعی کنید در چارچوب ظرفیت آنها کار را آغاز کنید و زیاده روی نکنید. موفقیت در رسیدن به یک هدف کوچک معمولاً بهتر از شکست در یک امر بلند پروازانه است.

5. سعی کنید به موفقیت های آنها بیشتر توجه کنید. زیرا این موفقیت ها علیرغم وجود درد حاصل شده اند. سعی کنید توجه چندانی به شکست ها نکنید مگر اینکه هر دوی شما درسی از آن بیاموزید.

6. ببینید در خانه کجاها می توانید مفید باشید. از کمک بیش از حد به او خودداری کنید (چرا که ممکن است آن را به از دست دادن معنای خود تعبیر کند)، بکوشید تا باهم صحبت کنید که چه کارهایی را شما و چه کارهایی را آنها می توانند اداره کنند.

### سخنی با فرزندان کوچکتر

به فرزندان خرد سال همواهر باید گو شزد کرد که حال مادر یا پدر شان خوب است. باید به آنها کمک کرد که بدانند والد آنها روبه مرگ نیست و هنوز می تواند اکثر کارها را در خانه انجام دهد. باید تاکید کرد خیلی از بزرگسالان چنین مشکلاتی دارند. البته باید به آنها گفت که خیلی احتمال آن ضعیف است که وقتی بزرگ شدند آنها نیز دچار این مشکل شوند. می توان به آنها گفت گاهی اوقات مشکل برطرف میشود. در برخی موارد ممکن است لازم باشد به بچه ها اطمینان دهیم که تقصیری در درد پدر یا مادر خود ندارند- حتی وقتی بعد از بازی با آنها دردشان شدت می گیرد یا وقتی با بچه ها بحث می کنند.

این را نیز باید گفت (با آرامش و اطمینان دهی هرچه بیشتر) که پدر یا مادر محدودیت هایی دارند. این موضوع را صرفاً در مواقع لازم باید ذکر کرد و نه اینکه توجه کودکان را بیش از حد به آن جلب کنیم. بیشتر بر چیزهایی تاکید کنید که محتمل هستند. تا آنجا که میتوانید باید سعی کنید امور عادی کودک را انجام دهید، حتی اگر مجبورید تغییراتی در انجام آنها بدهید. مثلاً، می توانید به جای نشستن روی زمین و بازی کردن، این کار را بانسستن روی صندلی انجام دهید.

برای اینکه او ضاع عادی جلوه نماید، خوب است بچه ها را تشویق کنید تا نرمش ها یا تن آرامی را همراه با والد دردمند خود انجام دهند. این کار را می توان به روشی تفریحی انجام داد تا در قالب نوعی درمان. سعی کنید نشان دهید که علاقمند به بازی های فیزیکی هستید اما این کار را طوری انجام دهید که خیلی به خود فشار نیاورید. از «سرو کول» هم بالا رفتن ضرورتاً نباید به کشتی گرفتن ختم شود. در برخی فعالیت ها ممکن است لازم باشد که به آنها هشدار دهید که گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید کمی زودتر از آنچه آنها می خواهند از بازی دست بکشید، اما حداقل قدری با هم شوخی و تفریح کرده اید.

### سخنی با والدین بچه های مبتلا به درد

خواه فرزند شما 8 ساله یا 15 ساله باشد، کارهایی وجود دارد که می توانید در حمایت از آنها انجام دهید. یک نکته که به نظر میرسد اکثر ما در رابطه با این گروه اتفاق نظر داریم (مثل همه گروه های سنی) آن است که از درمان عاجل بپرهیزید- آن اندیشه نوین که به تازگی در یک مجله منتشر شده است یا جدیدترین «علاج» که در تلویزیون تبلیغ میشود، ممکن است به نظر تان عالی برسد اما کودک شما نیاز به تشویق در انجام راهبردهای این کتاب دارد. شما می توانید نقش عمده ای در این امر ایفا کنید.

شاید یک پاسخ طبیعی برای اکثر والدین این باشد که مسئولیت های فرزند شان را در خانه به عهده بگیرند. به هر حال در این امر باید دقت کرد چرا که فرزند شما باید نوعی احساس موفقیت و استقلال داشته باشد، هر چند که درد هم دارد. ممکن است نتواند همه آنچه را که از آنها توقع دارید انجام دهند، اما اغلب مفید است که حداقل بگذارید امتحان کنند و یاد بگیرند که چطور آنها را انجام دهند، حتی اگر به نحو عالی این کار را نکنند. احتمالاً پیش از این، چنین راهبردی را در رابطه با بسیاری از فعالیت ها، هنگامی که فرزندان شما خردسال تر بودند، استفاده کرده اید.

درباره مشکل درد حرف بزنید و به اتفاق آنها راه های احتمالی کنترلی آن را جستجو کنید- همان گونه که در این کتاب آمده است. اما سعی کنید از اینکه صرفاً به آنها بگویید چه بکنند بپرهیزید، چرا که اغلب باعث خشم آنها میشود و احساس شایستگی

آنها را نادیده می گیرد. آماده باشید که گفت و گو را به سوی موضوعات دیگر بکشید. بدون تمرکز روی درد، علائق مشترک را پیدا کنید و به هم نزدیک تر شوید.

اگر فرزند شما خردسال است امکان نسبت به مشکل، احساس ناتوانی و ناکامی کرده باشید. ممکن است احساس کرده باشید به شما توجهی نمی شود زیرا همسر شما بیشتر درگیر دارو و درمان کودک بوده است. بازهم می گوئیم که بیشتر درفعالیت های عادی فرزند خود وارد شوید.

درواقع تو صیه ای که به جنی شده بود شبیه تو صیه ای است که دراین کتاب خوانده اید، یعنی پذیرش اینکه برخلاف همه پیشرفت ها درعلم پزشکی بسیاری از بیماری ها هنوز قابل علاج نیستند. دراین موارد، اینکه بیمار تا چه حد موفق می شود در زندگی به اهدافش دست یابد، تا حد زیادی بستگی به این خواهد داشت که تا چه حد انواع راهبردهای تو صیف شده دراین کتاب را به خوبی به کار بندد.

خوشبختانه ما درجنی او را تشویق کرد که این توصیه را درپیش گیرد و دیگر دنبال توصیه های پزشکی بیشتر نباشد، هرچند وقتی که جنی احساس می کرد جدی گرفته نشده است اوقات سختی بود. سرانجام علائم جنی فرو نشست، هرچند که می گفت گاهی که فشار بیشتری بر او وارد میشود، دردش تشدید می گردد. اکنون وی 27 ساله است، دانشگاه را تمام کرده، در اواسط درس دانشگاه ازدواج دارد. هنوز هم دردهای ماهیچه و مفاصل را دارد اما مطمئن است که می تواند با آنها کنار بیاید. تعامل با دیگران به هنگام درد، اغلب یک فشار روانی مضاعف است. این امر به خصوص زمانی صحت دارد که اکثر اوقات درد وجود دارد. با این همه این موضوعی است که نمی توان از آن پرهیز کرد. اگر بتوانید با اطرافیان خود خوب تعامل کنید، آنها می توانند منبع بسیار ارزشمند حمایتی باشند. این در واقع می تواند قدری از بار از روی شانه ها بردارد و برکیفیت زندگی شما بیفزاید- و همینطور برای دیگران. ازسوی دیگر، اگر تعاملات شما با دیگران غالباً مشکل زا است، احتمالاً می تواند کنترل درد را سخت تر کند. در حالی که هیچ دو فرد مبتلا به درد مشکلات یکسانی در روابط خود با دیگران ندارند، با این همه می توانند ازتجارب دیگران درس بگیرند. مطالب ارائه شده در این فصل می تواند نظراتی نو راجع به روابط شما به دست دهد. البته این نظرات به تنهایی دراین خصوص مفید نیست بلکه باید آن ها را بکار بست. بسیاری از افراد لازم است که ازیک مشاور آموزش دیده، روانشناس، یا مددکار اجتماعی کمک بگیرند.

منبع مورد استفاده: راههای عملی کنترل درد - دکتر محسن دهقانی، انتشارات رشد- 1387 تلفن 66498386