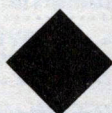
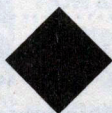


چگونه سلامت عاطفی داشته باشیم

آیور جیمز
سما قرایی



مقدمه

آیا شما از لحاظ عاطفی سالمید؟

سلامت عاطفی حس کردن رویدادها در لحظه است. سلامت عاطفی تجربه دنیا به شکل دست اول و بی واسطه است، نه آن که وقتی بعداً درباره اش فکر کنید بفهمید که چه چیزهایی را تجربه کرده اید. وقتی سلامت عاطفی دارید، به قول مفسران ورزشی، «روی فرم» هستید.

احساس می کنید واقعی هستید، نه کاذب. خودتان را دوست دارید، نمی خواهید کس دیگری باشید و به دیگری هم که شبیه شما نیستند به دیده تحقیر نمی نگرید. می دانید چه احساس و فکری دارید، حتی گاهی هم می دانید که نمی دانید. اصول اخلاقی منسجم خودتان را دارید که با آن می توانید خوب را از بد تمیز دهید. در برابر سختی ها صبور هستید، عقایدتان واقع گرایانه اند و داوری های تان هم اغلب معقول. برای تان روشن است که هر کاری را با چه نیت و انگیزه ای انجام می دهید. گاهی پیش از آن که مرتکب خطایی شوید شست تان خبردار می شود و سمتش نمی روید، یا می فهمید که دارید در موقعیتی خاص، غیرمنطقی رفتار می کنید و باید رفتارتان را اصلاح کنید - یک بار که تصادف کنید دیگر نمی گذارید تکرار شود؛

هوشیار می شوید، می بینید که چراغ قرمز شده، یا رویه روی تان دیوار است و فرمان را می گردانید. همین آگاهی عصاره روح شماسست: توانایی انتخاب و در نتیجه توانایی تغییر. این نوع خودآگاهی همان نقطه تمایز ما با دیگر جانداران است.

شما در مواجهه لحظه به لحظه با افراد دیگر به خوبی می توانید درباره احساسات و افکار آن ها قضاوت کنید. می توانید در جایی که شما به دیگران می رسید، بدون اجبار زندگی کنید. نه راه انتقال افکار و احساسات تان مسدود می شود، نه راه دریافت آن ها. نه شما سعی می کنید بر دیگران تسلط یابید، نه دیگران سعی می کنند با شما چنین کنند.

شما خود را با شرایط تطبیق می دهید، اما خودتان را گم نمی کنید. وقتی در موقعیت های اجتماعی یا حرفه ای هستید که مستلزم میزانی از تظاهر است، می توانید ظاهر سازی کنید، اما اصالت تان را هم از دست ندهید. در این صورت، خود واقعی شما تا جایی که امکانش باشد به خودی که نشان دیگران می دهید نزدیک است. چون اگر جایی لازم باشد که راست نگویید، راست نمی گوید.

شور و نشاط شما مثال زدنی است و این سرزندگی را در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید وارد می کنید، اما شور و حرارتی دیوانه وار نیست و نشان از این ندارد که سعی می کنید با نشاط و بشاشیت سر خودتان را گرم کنید تا متوجه احساسات بد و منفی نباشید. خودجوش و خودانگیخته اید و همواره به دنبال راهی بازیگوشانه برای انجام دادن کارها می گردید، آن برق کودکانه در چشمان تان است، ایمان دارید که باید از زندگی لذت برد، نه این که فقط تحملش کرد. از سر درماندگی درگیر بازی های کودکانه و طمع کارانه و بازیچه دست دیگران نمی شوید.

شما هم مثل همه آدم های دیگر گهگاه دچار افسردگی، خشم، هراس های بیمارگونه

و هر نوع مشکل روانی دیگری می شوید. شما هم اشتباه می کنید؛ اما به دلیل سلامت عاطفی تان می توانید در زمان حال زندگی کنید، لحظه را دریابید و هستی تان و همه اتفاقاتی را که در آن می افتد واجد ارزش بدانید و همین مسئله شما را مقاوم می سازد. همیشه وقتی دیگران از پیش شما می روند احساس می کنند حال شان بهتر شده، سرزنده تر و پرنشاط ترند. انگار سلامت عاطفی شما به آن ها هم سرایت می کند. قهرمان نیستید، اما همه شما را عنصری مهم و ارزشمند در محافل اجتماعی و حرفه ای به شمار می آورند.

آیا تا به حال شده کسی را با این مشخصات ببینید؟ نه، من هم ندیده ام.

اما منظورم از سلامت عاطفی دقیقاً همین چیزهایی است که گفتم. هیچ کدام از ما تمام مدت و از تمام لحاظ سلامت عاطفی نداریم. بیشترمان فقط از برخی جهاتی که برش مردم به سلامت عاطفی دست می یابیم و آن هم تازه گاهی اوقات، نه همیشه؛ فقط معدودی از ما، شاید پنج تا ده درصد از ما بتوانیم در بسیاری از موارد و در بیشتر اوقات به آن دست یابیم. هدف من در این کتاب کمک به شماست تا سلامت عاطفی اندک بیشتری به دست آورید.

چه کسی سلامت عاطفی دارد؟

سلامت عاطفی داشتن هیچ ربطی به هوش و جذابیت و بلندپروازی و ثروت ندارد. در واقع حتی ممکن است که افراد موفق و پر دستاورد در هر زمینه ای کمتر از دیگران سلامت عاطفی داشته باشند. بسیاری از افرادی که از لحاظ عاطفی سالم اند، مشاغل پست و کم درآمدی دارند و بیشتر به خانه و خانواده شان بها می دهند تا به زندگی حرفه ای شان.

بیشتر ما از لحاظ عاطفی سالم به دنیا می آییم. بچه دقیقاً می داند کیست. بیشتر کودکان