

وقتی حالتان بد است این کارها را نکنید

حال بد مصادیق زیادی دارد. یکی با حال بد، خلشش پایین می‌آید، دیگری احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند مثل غم یا تنفر یا خشم و... در این شرایط اما نباید اشتباهاتی را انجام دهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، دوستی می‌گفت هوای ابری حالت عجیبی دارد؛ اگر حالت خوب باشد به‌تیر می‌کند و اگر حالت بد باشد، بدتر می‌کند. من اما می‌گویم بیشتر شرایط و احوالات دنیا بستگی به حال ما دارد. زیباترین صحنه‌های جهان، عذاب‌آور می‌شوند وقتی حال آدم خوب نباشد و حالمان که خوب باشد به ترک دیوار هم دل می‌بندیم و با دیدنش سرزنده می‌شویم. حال بد مثل باتلاق می‌ماند؛ هرچه بیشتر برای از بین بردنش دست و پا بزنی بیشتر در آن فرومی‌روی. گاهی لازم است فقط بنشینیم و نگاهش کنیم بی‌آنکه به‌خودمان برچسب بزنی و قضاوت کنیم اعمال‌مان را. حال بد گاهی موهبت هم می‌شود چون باعث می‌شود قدردان روزهای خوشحالی باشیم و آنان را که حال بد را تجربه می‌کنند بتوانیم بهتر درک کنیم.

اما حال بد دقیقا چیست؟ اینکه گاهی دل‌مان دو، سه روزی می‌گیرد، اینکه چند ساعتی بی‌دلیل مضطرب می‌شویم، اینکه عزیزی را از دست می‌دهیم و می‌خواهیم دنیا دیگر ادامه نداشته باشد، اینکه به واسطه بیماری یا شرایط خاص هرازگاهی دچار خشم و غم بی‌پایان می‌شویم... کدام‌شان حال بد است؟ با این حال بد چه باید کرد؟ اینکه می‌گویند حال بدمان را بپذیریم، دقیقا یعنی چه؟ اینها سؤالاتی است که برای یافتن پاسخ‌شان به دکتر علیرضا زرنندی، روانشناس و روان‌درمانگر پویایی مراجعه کردیم و با او به گفت‌وگو نشستیم.

مصادیق حال بد

به‌گفته دکتر زرنندی، حال بد مصادیق زیادی دارد. یکی با حال بد، خلشش پایین می‌آید، دیگری احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند مثل غم یا تنفر یا خشم و... گاهی ممکن است از چیزهایی که قبلا لذت می‌بردیم دیگر لذت نبریم یا بی‌قرار شویم و حتی ممکن است از نظر جسمی به‌هم‌بریزیم. همه اینها می‌تواند مصداق این باشد که ما داریم حال بد را تجربه می‌کنیم. یعنی تجربه احساسات ناخوشایندی که دوست‌شان نداریم و موقعیت بیرونی مطابق خواسته‌ها و انتظارات ما جلو نمی‌رود و به تعبیر دیگر اینکه روند برطرف شدن نیازهای ما مختل شده است. این باعث می‌شود احساسات و هیجاناتی در ما شکل بگیرد که ناخوشایند است و معمولا ما از این به‌عنوان حال بد یاد می‌کنیم.

اولین مواجهه با حال بد

اولین اشتباهی که در این مواقع رخ می‌دهد این است که آدم‌ها می‌خواهند با حال بدشان بجنگند. زرنندی می‌گوید: صادقانه‌اش این است که حال بد با جنگیدن خوب نمی‌شود. وقتی با حال بد می‌جنگیم در واقع داریم از آن اجتناب می‌کنیم و این اجتناب حال بد و ناکامی ما را دوچندان می‌کند. جنگیدن یعنی اینکه خودمان را بابت این حال بد، بازخواست کنیم و بگوییم من نباید چنین حالی داشته باشم و باید حالم را خوب کنم. جنگیدن یعنی به رسمیت نشناختن این واقعیت که محرکی باعث حال بد ما شده است.

روان‌درمانگر پویایی می‌افزاید: حالا اگر بخواهیم نجنبیم و اجتناب نکنیم چه باید بکنیم؟ اول اینکه حال بدمان را ببینیم. یعنی ما به‌عنوان انسان این را طبیعی بدانیم که در معرض محرک‌های ناخوشایندی قرار می‌گیریم که حالمان را بد می‌کند و بابت این حال بد، به‌خودمان حق بدهیم. حالا برای اینکه این حال را تعدیل کنیم می‌توانیم یکسری راه‌حل پیدا کنیم؛ مثلا به‌خودمان فرصت بدهیم، با خودمان خلوت کنیم، از آدم‌ها مشورت بگیریم، با آنها حرف بزنی، محیط‌مان را تغییر دهیم و... .

تجربه حال بد

قرار است اجازه بدهیم حال بد در دنیای روانشناختی ما، پردازش و حل و هضم شود تا روان، خودش را بازسازی کند و زندگی دوباره به همان روال سازگاری برگردد. علیرضا زرنندی چنین ادامه می‌دهد: حال بد را نمی‌شود از بین برد؛ بالاخره محرکی داشته و در واقعیت زندگی اتفاقی رخ داده است که روان نتوانسته آن را حل و هضم کند و برای هضمش نیاز به زمان دارد. ما با خودمراقبتی این شرایط را فراهم می‌کنیم که روان، خودش را بازسازی کند تا دوباره به تعامل با واقعیت و سازگاری برسد.

به‌گفته علیرضا زرنندی، این تنها بخشی از فرایند پذیرش است. او می‌گوید: وقتی این شوک اولیه را پشت سر گذاشتیم و روان کمی بازسازمانده‌ی شد، حالا بررسی می‌کنیم چه شد که این حال بد برایمان اتفاق افتاد؟ آیا دلیلش مسئله‌ای در بیرون است که باید مدیریت‌اش کنیم یا جنبه‌هایی درونی است که باید به آن آگاه شویم؟ و از همه مهم‌تر اینکه هیچ‌کدام از موارد گفته شده نباید به کنترلگری تعبیر شود و دچار این توهم شویم که از این به بعد شرایط را کنترل کنیم که دیگر حال بد برنگردد. ما فقط می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که این اتفاق کمتر رخ دهد یا اگر رخ داد کمتر صدمه ببینیم و آماده‌تر برویم سراغش تا هم شدتش کمتر شود و هم زودتر بتوانیم خودمان را بازبازی کنیم.

مراقبت از حال بد

ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند از خودمان در مواجهه با حال بد مراقبت کنیم. زرنده با اشاره به این مطلب می‌گوید: در ذهن آگاهی قرار نیست با آنچه در محیط بیرون یا درون ما اعم از افکار و احساسات، رخ می‌دهد مقابله و مبارزه یا حتی کنترلش کنیم. قرار است به‌عنوان یک ناظر بیرونی نگاهش کنیم. در واقع جنگیدن، نقطه مقابل ذهن آگاهی است. وقتی اتفاق سختی روی می‌دهد؛ مثلاً وقتی عزیزی را از دست داده‌ایم، در غم، غرق می‌شویم. باید سوگ را برای خودمان طبیعی بدانیم و اجازه بدهیم آن را تجربه کنیم.

زرنده تأکید می‌کند: نگاه کردن و جنگیدن به معنای بی تفاوتی نیست، به معنای به رسمیت شناختن احساساتمان است. فراموش نکنید که پذیرش با تسلیم فرق دارد. تسلیم یعنی دست‌انم بالا برود و اجازه دهم حال بد هر کاری دوست دارد با من بکند؛ یعنی در موضع قربانی و درماندگی قرار گرفتن. تسلیم یعنی من دیگر ادامه نمی‌دهم اما پذیرش جنبه آگاهانه دارد یعنی من آن را طبیعی بدانم و واقف باشم این یک حال است که من تجربه‌اش می‌کنم و به واسطه تجربه کردنش دوباره به حرکت درمی‌آیم.