

Staying Focused on Good Things in Life

The following was written by Janet Foner, the former International Liberation Reference Person for "Mental Health" Liberation, for a wide world project.

Farsi Translation
Vida Mozafarih



متمرکز ماندن روی چیزهای خوب زندگی
نوشته جاننت فونر، شخص مرجع جهانی رهاسازی،
برای رهاسازی «بهداشت روان» در یک پروژه جهانی.



ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

اگر شما مشکل دارید— مثلاً احساس غصه یا وحشت میکنید یا تمام وقت تحریک پذیر هستید— در اینجا پنج راه پیشنهاد میکنم که روی آنها تمرکز کنید، تا از زندگی لذت ببرید:

۱- سعی کنید تعداد زیادی نشست یا جلسات-استماع دونفره، دو یا سه بار بصورت حضوری در هفته بعلاوه چند جلسه کوتاه تلفنی داشته باشید. روند آن آسان است: هر شخص مدت زمان مساوی با دیگری دارد که بدون وقفه، نصیحت و نظرات شخصی به او گوش دهند. وقتی نوبت شما شد، هر چه در سر دارید بگویید. همچنانکه پیش میروید اطمینان جلب کنید. توافق کنید که هر تبادل زمانی کی باشد و مقدار برابر باشد. قرار بگذارید که هر چه دیگری میگوید کاملاً محرمانه بماند، و دوباره بازگو نشود. بدلیل سلطه «بهداشت روان» است که تصور میکنیم لابد «ما عیب داریم» که به اینهمه زمان برای کمک احتیاج داریم. سعی کنید یک شبکه پشتیبانی با دوستان داشته باشید که به آنها بیاموزید که چگونه با شما و دوستان تبادل گوش دادن داشته باشید. بدین منوال شما زمانیکه احساس «کمبود» میکنید، افراد بسیاری را خواهید داشت. فقط تلفن کردن به شخصی دیگر، حتی اگر منزل هم نباشند، شما را از احساس بد خارج میسازد.

۲- حداقل در بعضی از تبادل-شنود خود سعی و تعهد کنید که تمرکز خود را از آزردهی خارج کرده روی چیزهای خوب دنیا قرار دهید. تعهد خود را تکرار کنید و احساسات خود را تخلیه نمایید. من این جمله را بکار میبرم (شما جمله خودتان را درست کنید): «من وقت ندارم که توجه خود را روی آزردهی ها معطوف کنم، آنقدر کارهای مختلف وجود دارد که بیشتر ترجیح میدهم انجام دهم — مانند (چند تا را اسم میبرم)». لذا تصمیم میگیرم تمرکز کنم روی چیزهای دلپذیر و پر اجر و پاداش. و این یعنی ... اغلب فکر بعدی ام را روی قسمت ها و کارهایی که میبایست انجام دهم تا به آنها برسم معطوف میکنم.

۳- بعضی از جلسات تبادل-استماع خود را روی طرز زندگی که دقیقاً می خواهید داشته باشید معطوف کنید، که زندگی و محیطتان آنقدر جالب باشد که هر روز سبب شود تمرکز شما از آزردهی بدلیل خوبتان،

ادامه....

خارج کرد. سپس تغییرات را ایجاد کنید، حتی اگر سال ها بطول انجامد حتی با تغییرات اندک. متلا اگر از کارتان متنفرید سعی کنید کار دیگری که جالب تر باشد بیابید.

۴- زمانیکه نوبت حرف زدن شما است، توجه خود را تا اندازه ای هم که شده روی چیزهای خوب، دور از آزردهی، معطوف کنید. با سر داخل آزردهی « شیرجه » نروید. سعی کنید آزردهی را در سرتان مانند یک استخر تجسم کنید. میبایست آب را «لمس کنید» و توجه خود را بالای آن نگاه دارید. این به معنی آن نیست که با سختی ها کاری نداشته باشید، این یعنی با آنها روبرو شوید در حالیکه فکرتان در ضمن به چیز های خوب زندگی هم هست. شما امکان دارد در یک اتفاق گذشته، در حالیکه نکات وحشتناک آنرا شرح میدهید، غرق شوید، یا میتوانید یک چیزی مثل این بگویید: «من زنده ماندم، من از پس آن بر آمدم.» را با حالتی خوشحال بگویید. شما روی همان موضوع کار میکنید، ولی روی مثبت ها تمرکز میکنید. ولی البته این فکر و ایده ها را مانند کتاب آشپزی بکار نبرید. اگر آزردهی دارید که احساس میکنید « نباید گفته شود» یا باید « پنهان بماند»، شاید لازم باشد با تمام جزئیات گفته شود.

۵- هر روز کارهای زیادی را که دوست دارید انجام دهید. زمانیکه حالتون خوب است، فهرستی از کارهایی که دوست دارید تهیه کنید. زمانیکه احساس وحشتناک و بدی دارید، فهرست را بردارید و بعضی از آنها را انجام دهید، حتی اگر در اول کار غیر ممکن بنظر آید. حالتان کم کم بهتر می شود. حتی اگر خیلی گرفتار و مشغول هستید، تدابیری بکار برید که بیشتر بهتان خوش بگذرد. خلاصه سعی کنید خود را از وضعیت بد برهانید که همیشه به شما خوش بگذرد.

نکات پنج گانه بالا برای خیلی از مردم مفید است. اگر دوست یا آشنای شما مشکلات زیادی دارند، شما میتوانید به آنها کمک کنید که چگونه جلسات-استماع داشته باشند و کمک کنید انجامش دهند. بدانید که خوب میشوند و این مطلب را به آنها منتقل سازید. ناراحت نشوید اگر آنها کنترل خود را از دست بدهند. یادتان باشد « بهداشت روان » یک اسطوره و عقیده غیر علمی است. مردم اگر خیلی پشتیبانی و کمک داشته باشند، می توانند احساسات خود را مدیریت کنند.



TIM JACKINS